

تأثير منهج تدريبي لتطوير السرعة وتحمل السرعة واختبار (Yoyo) لحكام كرة القدم الدرجة الثانية

أ.م.د. كاظم عبد شحتول أحمد كاظم كاطع

مستخلص البحث باللغة العربية.

تعد اللياقة البدنية جزءاً مهماً في سيطرة الحكم على الملعب للتحرك في كل الاتجاهات في ميادين كرة القدم الى جانب التطور الحاصل في اساليب التدريب في مختلف الالعاب وهذا التطور يحتاج الى برمجة التدريب واستخدام وسائل علمية حديثة في التخطيط للتدريب وفي اهم التحديات التي تواجه الحكام بالإضافة الى قانون اللعبة هو اللياقة. ويلاحظ في السنوات الأخيرة ومع الارتفاع الكبير بالنسبة للإيقاع خلال مباريات كرو القدم بأن أداء كرة القدم الحديثة أمتاز بالسرعة، الأمر الذي يتطلب من الحكام ضرورة الاستعداد للمباراة بدرجة لا تقل عن استعداد اللاعبين لها، حتى يكون قادرًا على مجاراة حركة اللاعبين. وانبثقت مشكلة أن حكام كرة القدم لا بد أن يتمتع بمستوى عال من اللياقة البدنية حيث تلاحظ في الآونة الأخيرة أن حكام الكرة يستمرون وعلى مدى زمن المباريات وكذا خلال المباريات التي قد يتطلب وقت اطول الا ان اعداد الحكام حتى الآن يخضع بشكل كبير الى الأسلوب العشوائي وحسب الرغبة وعلى وفق ما يتمتع به الحكم من امكانية ذاتية ومعلومات عامة في علم التدريب، وبعد تحديث الاختبار للحكام حيث وضع اختبار (Yoyo) وتأكيد الاتحاد الدولي والاسيوي على تطبيق اختبار (Yoyo) ولعدم وجود منهج تدريبي على وفق هذا الاختبار كونه اختبار حديث والذي يختلف كلياً عن الاختبارات السابقة وتحتاج إلى جهد مضاعف لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة وكانت عينة البحث حكام الدرجة الثانية لكرة القدم وعددهم (15) حكماً من أصل (25) ومثلت العينة (60%) وكانت الاختبارات هي اختبار (ركض مكوكي 8×25) و(سرعة 30م) واختبار (yoyo) ومن خلال النتائج التي توصل اليها الباحث تبين ان:

- كان للمنهج التدريبي دور إيجابي في عملية تطوير وتحسين قابلية الحكام البدنية (السرعة وتحمل السرعة) اذا كان له نتائج ملموسة في تطوير قابلياتهم.
- كان للمنهج التدريبي له اثر على اجتياز اختبار (Yoyo) لحكام كرة القدم

وكانت اهم التوصيات

- يجب ان تعتمد لجنة الحكام المركزي في الاتحاد العراقي على مدربين مختصين مجال التدريب او في مجال اللياقة البدنية.
- اجراء تدريبات منظمة للحكام وعلى مدار الاسبوع او (3-4) مرات في الاسبوع لرفع قابلية الحكام بدنيا.

Abstract.

The Effect of a Training Program to Develop Speed Endurance and (YOYO) Test for Football Referees Level 2

The problem of this study comes as a result to the need of new updated training program to help football referees developing a high level of fitness during matches. Referees are expected to be physically well prepared in order to endure long time matches with continuous running in up and down speed. However, they are still randomly prepared based on their own potentials and general information in Training Science. Hence the need to double the efforts and set new training program to help passing the new referees' (Yoyo) test updated by the International and the Asian Federation. The researcher has used the experimental method of one group style. The subject includes (15) football referees (level 2) out of (25) rated 60% of the original community. The tests used are (shuttle running 25x8), (30 m speed), and (YOYO) test. The conclusions have confirmed the positive role of the training program: 1) on the development process and the improvement of the referees' physical abilities (speed and speed endurance); 2) on passing (YOYO) tests for almost all the referees. The researcher finally has recommended: 1) the central Referees Committee in Iraqi Federation to depend on specialized coaches in training or fitness. 2) to conduct regular training whether weekly or (3-4) times per week to raise the physical abilities of the referees.

1- الباب الأول: التعريف بالبحث.

1-1 المقدمة اهمية البحث:

أخذت لعبة كرة القدم الاهتمام العالمي المتزايد كونها اكثر الألعاب شعبية في العالم وقد شهدت تطورا متزايدا في السنوات الأخيرة وعلى نطاق دولي واسع في النواحي البدنية والمهارية والخطوية والنفسية، إذ يرغب في ممارستها ومشاهدتها الصغار والكبار ومن مستويات اجتماعية وثقافية مختلفة هنالك عناصر أساسية لهذه اللعبة: (الملاعب والأدوات واللاعبون والحكام) والحكام يشكلون العنصر الرئيس والركيزة القوية في بناء مستوى متقدم بكرة القدم وذلك من خلال نجاح التحكيم في المباراة هو نجاح المباراة بصورة عامة من جميع الجوانب في ما لو تم تهيئة الحكم بشكل علمي ومدروس واعدادهم بدنيا ومهاريا ونفسيا وذهنيا ولكون جميع حكام كرة القدم يسعون من خلال مشاركتهم في المباريات إلى تحقيق النجاح صار حتما على كل حكم أن يؤدي واجباته الحقيقية مستخدما القدرات الخاصة به الذي ذكرت سابقا ضمن أطار عمل الحكام. الحكم دائم التفاعل داخل الملعب مع أحداث المباراة ويتطلب منه معرفة طبيعتها لكي يستطيع

التكيف لها واستثمارها لتحقيق العدالة من خلال إعطائه القرارات السليمة في هذه المباراة ودقة متابعته مع مساعديه الحكام وعليه ادراك كل هذه الأمور لكي يستطيع أن يؤثر فيها ويسيطر عليها بدنيا وعقليا لذلك يحتاج الحكم التدريب البدني.

أن تحضير الحكام لقيادة المباراة والاستمرار في منافسات الدوري بشكل فاعل يتطلب العمل بجهد كبير في التدريب وخصوصا في التدريب البدني، كذلك على عوامل متعددة أخرى ومنها المادية والمعنوية، ومن أجل الوصول الى مستوى افضل تتم الاستعانة بوسائل حديثة ومبتكرة أو اللجوء إلى وسائل كثيرة مساعدة منها تمارين للقدرات البدنية وحسب الاختبارات الجديدة التي يعتمدها الاتحاد الدولي لكرة القدم والاتحاد الآسيوي والتي سوف تطبق لأول مرة منذ (46) عام تحتاج إلى جهد كبير جدا لكي يجتازها الحكام بنجاح

وتكمن أهمية البحث في أعداد منهاج تدريبي لللياقة البدنية بالسرعة وتحمل السرعة تساعد الحكم من تمكن من اجتياز اختبار الـيويو المعمم والتي تختلف كليا عن الاختبارات السابقة من حيث الجهد والاداء و لذا ارتأى الباحث دراستها ومعرفة تأثير المنهاج التدريبي في اختبار (YOYO) ومن أجل وضع الحلول المناسبة لها وفق الأسس العلمية.

2-1 مشكلة البحث:

ان وقت الجهد البدني الذي يبذله الحكم اكثر واوفر من اللاعبين وبالنظر للمعرفة الجيدة بضرورة ان يكون الحكم على مستوى عال من حيث الأعداد البدني لكي يجتاز الاختبارات للياقة البدنية لكي يتمكن من قيادة مباريات الدوري المحلي او العالمي، الا ان اعداد الحكام حتى الآن يخضع بشكل كبير الى الأسلوب العشوائي وحسب الرغبة وعلى وفق ما يتمتع به الحكم من امكانية ذاتية ومعلومات عامة في علم التدريب. وبعد تحديث الاختبار للحكام حيث وضع اختبار (YOYO) وتأكيد الاتحاد الدولي والآسيوي على تطبيق اختبار (YOYO) ولعدم وجود منهاج تدريبي على وفق هذا الاختبار كونه اختبار حديث وضع من قبل الاتحاد الدولي والآسيوي والذي يختلف كليا عن الاختبارات السابقة وتحتاج إلى جهد مضاعف، وبما ان الباحث حكم درجة اولى معتمد في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم لقيادة المباريات المحلية في دوري النخبة ورغبة منه العمل ضمن هذا الميدان من أجل وضع الحلول السليمة في اتباع السياقات العلمية ارتأى تناول هذه المشكلة

3-1 هدف البحث:

يهدف البحث الى:

- إعداد منهاج تدريبي في تطوير تحمل السرعة والسرعة واجتياز الـيويو.
- التعرف على تأثير المنهاج التدريبي في تطوير تحمل السرعة والسرعة.
- التعرف على تأثير المنهاج التدريبي في اجتياز اختبار الـيويو.

4-1 فروض البحث:

- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة لتحمل السرعة والسرعة .
- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة لاختبار اليويو .

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: حكام من الدرجة الثانية / محافظة بغداد
- 2-5-1 المجال الزمني: المدة من (2016/3/10) ولغاية (2016/4/28).
- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب الكشافة وملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (الجارية)

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة.

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 القدرات البدنية:

تعد القدرات البدنية المكون الأساسي الذي تبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول الرياضي إلى المستويات الرياضية العالية في الألعاب والفعاليات الرياضية كافة، فتدريب القدرات البدنية مهم جداً ومن العوامل الفعالة في تحسين مستوى الأداء الرياضي، وإن المهارة الحركية لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية فكلما تحسنت هذه القدرات كلما ارتفع مستوى الأداء (51:1).

ويشير اغلب الخبراء وعلماء التدريب الرياضي إلى أن القدرات البدنية هي المكون الأساس التي تبنى عليها بقية المكونات اللازمة للوصول بالرياضي إلى المستويات العالية واستعمال هذه القدرات بكفاءة عالية على طول مدة اللعب تسمح للرياضي بتنفيذ ما هو مطلوب في اللعبة، وهذا ما يؤكد (عزت محمود كاشف 1991) "إن تحقيق الانجازات ذات المستوى العالي يتطلب توافر القدر المناسب والمستمر من الاعداد البدني والمهاري" (77:2).

1-1-1-2 تحمل السرعة:

هي صفة مركبة من المطاولة والسرعة ويقصد بها قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمرينتمية مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذي درجة عالية شدته من (75_100%) من مقدرة الفرد والتغلب على التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة، فضلا عن كونها قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب في أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فترته وارتباطه بسرعة عالية من دون هبوط في مستوى كفاية الأداء، وتعرف بأنها قدرة اللاعب في المحافظة على سرعته لأطول مدة زمنية ممكنة وتعرف أيضا بأنها قدرة الفرد في المحافظة على السرعة العالية لأكبر

مسافة ممكنة كذلك زيادة قدرته على مقاومة التعب. وهي إحدى القدرات البدنية المهمة لحكام كرة القدم إذ تساعدهم على أن يركضوا بأقصى سرعة لهم في أي وقت من المباراة لاسيما في أوقات اللعب الحرجة التي غالبًا ما تكون عند نهاية المباراة (50:3)

2-1-1-2 السرعة:

تعد أحد أهم الصفات الأساسية للأداء البدني وهي مقياس للفروق الفردية بين الحكام من حيث سرعة التبادل بين الانقباض والانبساط، فضلا عن مدى توافق الاستجابات العضلية مع الاستجابات العصبية في وحدات زمنية معينة، إذ نجد الاختلافات واضحة بين سرعات الحكام وترتبط السرعة بعناصر اللياقة البدنية الأخرى جميعًا وبشكل مؤثر، ويعرفها العلماء بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن أو قابلية الرياضي على قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن. إن حكام كرة القدم يحتاج إلى السرعة بشكل خاص وبأشكالها المختلفة سواء أكانت سرعة انتقالية أم سرعة حركية أم سرعة الاستجابة

2-1-1-2 اختبار yoyo: (9:4)

قدرة الرياضي على إعادة أداء ركضات بشدد مختلفة بمسافة 40م ويركض بإشارات وصافرة او عن طريق جهاز الصوت ويؤدي داخل ملعب كرة القدم او صالة لألعاب الرياضية وان اختبار اليويو او الاختبارات المتقطعة مشابه لاختبار التحمل فيما عدا ان اختبارات المتقطع فيها فترة راحة نشطة مقدارها 5 ثواني لاختبار التحمل المتقطع حيث وضع اختبار المستوى الاول التي تكون راحة نشطة مقدارها 10ثا لحكم كرة القدم بدلا من الاختبارات السابقة حيث يكون مكون من 91 تكرار ولكي يجتاز الحكم الاختبار يجب ان يجتاز 41 تكرار اي يقطع الحكم مسافة 1640م للاجتياز الاختبار ويجب ان يطبق هذا الاختبار في ملعب كرة قدم

2-1-2 المتطلبات البدنية اللازمة لتدريب الحكام:

لغرض التعرف بشكل واضح على المتطلبات الأساسية اللازمة للحكام البدنية والحركية والمهارية (ولاسيما البدنية) التي يجب على الحكام أن يؤكّد ويعمل بصورة دائمة على الارتقاء بمستواها خلال فترة استمراره حكما خلال الأعداد المسبق لذلك فان الأمر يتطلب دراسة تحليلية لنوعية الأداء البدني والحركي الذي يقوم به الحكم خلال أداء المباريات المحلية والعالمية التي يمكن أن تجعله يقوم بهذا العمل بشكل افضل - هذا من جانب ومن جانب أخرى فان حكام كرة القدم يحدد له اختبارات دورية في الدوري أو إمكانية التحسين من مستوى إلى مستوى آخر وعليه أن يستعد بالشكل ألا مثل لاجتياز هذه الاختبارات البدنية والنظرية واختبار الكفاءة الانكليزية بنجاح علاوة على ذلك فان الاختبارات التي يعتمدها الاتحاد الدولي لكرة القدم أصبحت صعبة جدا إذا قورنت بالاختبارات السابقة، إذ يجب الحكم ان يتمتع لياقة بدنية عالية لكي يجتازها وغالبا ما تكون معظم هذه الاختبارات لها علاقة مباشرة بطبيعة الأداء داخل الملعب او الغرض من الاختبارات الكفاءة البدنية لدى الحكام.

عند هذا فإنه بنظرة فاحصة للعمل الذي يقوم به الحكم فإنه يلاحظ بشكل واضح إن الحكم الحالي يتحرك في أرجاء الملعب بصورة مستمرة وبطريقة قطرية طول زمن المباراة والذي يكون مدته ما بين تسعون دقيقة أو أكثر بما يتطلب بشكل مباشر إن يكون عند مستوى عالي جدا من التحمل العام (الحكم قد يجري خلال المباريات ما بين 8-16 كيلو متر).

إذ اغلب التحركات الخاصة بالحكم خلال مجريات المباراة تكون بإيقاع منخفض نسبيا (شدة منخفضة نسبيا) إلا أنه في العديد من الأحيان الأخرى قد ينتقل خلال المباراة مسافات صغيرة نسبيا ما بين (50-60) مترا وذلك حتى يكون في المكان المناسب لإصدار القرار المناسب من الطبيعي جدا توافر أوقات بينية تطول أو تقصر بحسب ظروف المباريات بين جريه مسافة وأخرى وعلى ذلك فإن الأمر يتطلب بالضرورة ما نطلق عليه في مجال التدريب الرياضي تحمل السرعة، ويلاحظ انتقال الكرة إلى مسافات بعيدة نسبيا في الملعب، كذلك يتحرك الحكم بمستوى عال جدا من السرعة وعليه فإن سرعة الانتقال يعد من متطلبات الحكم الأساسية أيضا، وهذه العناصر البدنية السابقة أكد عليها الاتحاد الدولي باختباراته الحديثة، قد يضطر الحكم خلال المباراة إلى التحرك السريع تقاديا للاعبين حتى يصل إلى المكان المناسب لاتخاذ القرار المناسب في الوقت الذي يتخذ اللاعبون أوضاعهم المناسبة لتنفيذ الأداء الخططي الخاص بهم والمناسب للموقف وعليه فإنه سوف يحتاج إلى مستوى عال من الاستجابة والتوافق والتوازن والعديد من الأمور التي تدخل في النهاية تحت نطاق ما يدرج في مجال التدريب تحت مصطلح الرشاقة، قد يكون مطلوبا من تقادي الكرة نفسها في العديد من الأوقات، وقد يضطر الحكم خلال أدارته للمباراة أن يبدا بتحركات سريعة جدا، و قد يتوقف توقعات مفاجئة، أو قد يتخذ جسمه أو أجزاء منه بعض الحركات المفاجئة أو ذات المدى الحركي الكبير وبناء عليه فإنه ينبغي على الحكم أن يكون على مستوى عال نسبيا من مدى الحركة في المفصل وألا فإن نقص هذه الصفة قد يكون سببا أساسيا في حدوث الإصابة لبعض الحكام، وعليه فإن عنصر المرونة أو المدى الحركي للمفصل يكون من الصفات البدنية الأساسية التي يتطلبها الحكام في المستويات جميعا والألعاب المختلفة. (5:50)

2-1-3 التحكيم في كرة القدم:

- من هو الحكم؟

(هو أعلى سلطة قضائية في الملعب في أثناء المباراة التي يكلف بقيادتها على يد اتحاد أو منظمة رياضية، إذ يقوم بتطبيق مواد قانون اللعبة بصورة صحيحة وعادلة بين الفريقين المتباريين من أجل إخراج المباراة بشكل نظيف لخلوها من أية خشونة أو خطأ، وهي جميلة بشكلها العام في تطبيق مواد القانون وممتعة بعطاء اللاعبين والمساواة في تطبيق القانون على الفريقين، إذ تتوقف نتيجة الفريق على صافرة الحكم وإشارة مساعده، ولا يحق لأي شخص مهما تكن صفته التدخل في أعمال الهيئة التحكيمية في أثناء المباراة) (6:11)

أن من الأمور المهمة التي يجب على الحكم التمتع بها هي السمات المعرفية والمتمثلة بالقدرات العقلية العامة (الذكاء) انه مما لا يدع مجال للشك أن الحكم ذكي اقدر من غيره على سرعة الإدراك والتبصر بنتائج القرار الذي

سوف يتخذها، واقدر على سرعة وحسن التصرف في المواقف المتغيرة في أثناء سير المباراة، واقدر على توقع سلوك اللاعبين. وعلى العموم فان المعرفة للحكم تعني آتاي: (17:7)

- سرعة الفهم والاستيعاب لقانون اللعبة
- أسرع في التعلم من غيره واقدر على الاستفادة من خبراته السابقة
- لديه القدرة على سرعة الإدراك بين المواقف التي تصادفه
- قادر على التفكير السليم في كل ما يعترضه من مشكلات
- يحسن التصرف في المواقف المختلفة

2-2 الدراسات المشابهة:

1-2-2 دراسة صباح قاسم خلف (2006)

عنوان الدراسة: منهج تدريبي مقترح لتنمية وتحسين بعض القدرات البدنية والحركية والذهنية لاجتياز اختبارات اللياقة البدنية ومستوى الأداء لحكام كرة القدم.

هدفت الدراسة إعداد منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية والذهنية لاجتياز اختبار اللياقة البدنية وتحسين مستوى الأداء للحكام وايضا التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تطوير القدرات البدنية والحركية والذهنية و التعرف على تأثير المنهج التدريبي في اجتياز اختبار اللياقة البدنية وتحسين مستوى الأداء للحكام، وقد اشتملت عينة البحث على (32) حكما من مجتمع البحث الاصلي العاملين والمعتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم ولجنة الحكام للموسم(2005-2006) وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبطريقة القرعة من مجتمع البحث الاصلي الذي تقدم ذكره بنسبة مئوية مقدارها(74,07%).

وبالطريقة العشوائية تم تقسيم العينة على مجموعتين الأولى تجريبية وتحتوي على (16) حكما والثانية ضابطة وتحتوي على (16) حكما، علاوة على (8) حكما للتجربة الاستطلاعية

حيث توصل الباحث الى نتائج البحث والتي من اهمها:

- تأكيد استخدام التدريب البدني والحركي والذهني بما له تأثير واضح وفعال في اختبارات اللياقة البدنية ومستوى الأداء.
- تأكيد إخضاع الحكام للمناهج التدريبية التي تشمل الأعداد البدني والحركي والذهني على وفق أساليب علمية مدروسة.

3- الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة لملائمة طبيعة المشكلة.

2-3 مجتمع البحث وعينته:

مجتمع البحث الاصلي يمثلون (25) حكما ساحة في محافظة بغداد للدرجة الثانية وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد اشتملت عينة البحث على (15) حكما ساحة من مجتمع البحث الاصلي العاملين والمعتمدين لدا الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم ولجنة الحكام للموسم (2016-2015) وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبطريقة القرعة من مجتمع البحث الاصلي الذي تقدم ذكره بنسبة مئوية مقدارها (60%). علاوة على (5) حكام للتجربة الاستطلاعية

3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستعملة في البحث:

1-3-3 وسائل جمع المعلومات:

المصادر العربية - والأجنبية - الملاحظة والتجريب - استمارة اختبار yoyo - الاختبارات والقياس - فريق العمل المساعد - استمارة تفرغ النتائج

2-3-3 الاجهزة والادوات المستعملة في البحث:

- إعلام وصافرات
- ملعب كرة قدم
- موانع وشوا خص
- ساعة توقيت
- جهاز صوت

4-3 الاختبارات المستخدمة:

1-4-3 اختبار الجري المكوكي: (25م × 8) (8:65)

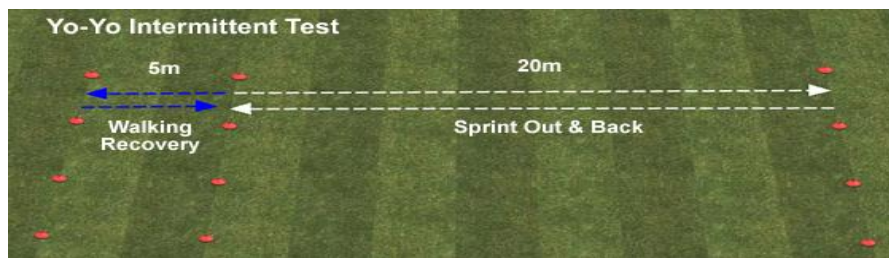
- الغرض من الاختبار: قياس مطاولة السرعة.
- الأدوات اللازمة: شريط قياس متري- ساعة إيقاف - ارض مستوية بطول 25 متر
- مواصفات الأداء: ترسم نقطتان متوازيتان المسافة بينهما 25 متر يقف اللاعب على إحدى النقطتين عند سماع الإشارة، يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة ممكنة متجها إلى النقطة المقابلة ليلمسها بقدمه ثم يستدير بنفس السرعة إلى النقطة الأولى، يكرر هذا الأداء (8) مرات لتصبح المسافة المقطوعة (25×8=200متر).
- التسجيل: يحسب الزمن الذي يستغرقه اللاعب خلال الاداء

3-4-2 اختبار ركض (30 متر) من البدء العالي: (9:65)

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.
- الأدوات اللازمة: ساعة توقيت. صافرة. تحديد خطين متوازيين المسافة بينهما (30م) يمثل الخط الأول خط البداية ويمثل الخط الآخر خط النهاية.
- مواصفات الأداء يقف المختبر خلف خط البداية من وضع البدء العالي وعند سماع صافرة المطلق يبدأ المختبر بالانطلاق وبأعلى سرعة ممكنة حتى اجتياز خط البداية ويعطى المختبر محاولة واحدة فقط
- التسجيل: يم حساب الزمن الذي يستغرقه المختبر من خط البداية إلى خط النهاية بالثانية.

3-4-3 اختبار (yoyo): (9:12)

- اسم الاختبار: (Yoyo test) قدرة الحكم على إعادة أداء ركضات بشدد مختلفة بمسافة 40م وراحة 10 ثا
- الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة لعضلات الرجلين وكفاءة الجهاز الدوري.
- الأدوات اللازمة: ملعب كرة قدم ,جهاز صوت(dj) ,ساعة توقيت ,صافرة ,اقماع
- مواصفات الأداء: يقوم الحكم بعد سماع الصافر او جهاز الصوت بركض المسافة المحدد (20م) ذهابا وايابا ومن ثم راحة مشي(10ثا) مسافة (5م) ذهابا وايابا حيث ان هذا الاختبار يتضمن(90) تكرار اي ما يعادل (3640م) بأوقات مختلفة كلما زاد التكرار قل الزمن حيث يجب على الحكم لكي يجتاز الاختبار قطع مسافة (1640م) اي ما يعادل (41) تكرار وكلما قطع الحكم مسافة اكثر من مسافة الاجتياز اي كلما كان افضلية للحكم من الناحية البدنية ولكن درجة الاجتياز هي قطع مسافة (1640م) ما يعادل 41 تكرار والاختبار.
- التسجيل: يتم احتساب المسافة المقطوعة خلال الوقت المحدد ولكل حكم يرتكب خطأ مرتين يستبعد او يعتبر فاشل.



3-5 التجربة الاستطلاعية:

لكي يستطيع الباحث الحصول على النتائج الايجابية بأاتباع الأسلوب العلمي بإجراءات البحث اذ يكون ضرورياً إجراء التجربة الاستطلاعية لأنها عبارة عن دراسة "تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته" قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية في 2016/3/18 على عينة من حكام الساحة بكرة القدم وهم من مجتمع البحث نفسه تم اختيارهم بشكل عشوائي وعدده (5) حكام. فيما ساعد الباحث عدد من

العاملين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة وهم من حملة شهادات والماجستير والباكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة بوصفهم فريق عمل مساعد.¹

6-3 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بأجراء الاختبارات البدنية وهي السرعة وتحمل السرعة واختبار yoyo القبلية ومن ثم تطبيق المنهج على العينة لمدة شهرين بواقع ثلاث وحدات اسبوعية حيث كانت مجموع الوحدات التدريبية الكلية 24 وحدة تدريبية حيث اشرف الباحث على المنهاج بمساعدة فريق العمل المساعد.

7-3 الوسائل الاحصائية:

استخدام الحقيبة الاحصائية (spss):

- الوسط الحسابي. الوسيط. الانحراف المعياري. معامل الالتواء
- اختبار (T) للعينات المترابطة: $T = -F / F ه.$

4- الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج في اختبار (t) لمجموعة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي لقدرة تحمل السرعة قام الباحث باستخدام اختبار (t-test) للعينات المتناظرة.

جدول رقم (1)

يبين قيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في اختبار الركض المكوكي (8*25م)

الاختبار	قبلي	بعدي	فَ	ف ه	ت المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
	س	س					
الركض المكوكي (25×8)	48.60	41.40	7.20	3.62	7.58	0.00	دال

* كل قيمة احتمالية اقل من (0.05) تعني ان هناك دلالة احصائية

إذ تبين النتائج في الجدول (2) إن قيمة الوسط الحسابي القبلي لاختبار المكوك كان (48.60) وبلغ في القياس البعدي (41.40)، وبلغ متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (7.20) بانحراف معياري (3.26) وبلغت

¹ - صفاء غازي راضي :ماجستير تربية بدنية وعلوم الرياضة

محمد هاشم سادة : ماجستير تربية بدنية وعلوم الرياضة

سمار غالب : بكالوريوس تربية بدنية وعلوم الرياضة

نورس طالب : بكالوريوس تربية بدنية وعلوم الرياضة

قيمة (ت) المحسوبة (7.58) وبلغت القيمة الاحتمالية (0.00) وهي اقل من وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج في اختبار (t) لمجموعة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي لصفة السرعة قام الباحث باستخدام اختبار (t-test) للعينات المتناظرة.

جدول (3)

يبين قيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في اختبار السرعة

الاختبار	قبلي س	بعدي س	ف	ف هـ	ت المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية

* كل قيمة احتمالية اقل من (0.05) تعني ان هناك دلالة احصائية

إذ تبين النتائج في الجدول (2) إن قيمة الوسط الحسابي القبلي لاختبار الكوك كان (5.56) وبلغ في القياس البعدي (4.54)، وبلغ متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (1.01) بانحراف معياري (0.47) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (8.34) وبلغت القيمة الاحتمالية (0.00) وهي اقل من وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج في اختبار (t) لمجموعة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار (yoyo) قام الباحث باستخدام اختبار (t-test) للعينات المتناظرة.

جدول رقم (3)

يبين قيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في اختبار (yoyo).

الاختبار	قبلي س	بعدي س	ف	ف هـ	ت المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية

* كل قيمة احتمالية اقل من (0.05) تعني ان هناك دلالة احصائية

إذ تبين النتائج في الجدول (5) إن قيمة الوسط الحسابي القبلي لاختبار yoyo كان (877.3) وبلغ في القياس البعدي (1778.6)، وبلغ متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (901.3) بانحراف معياري (256.2) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (13.58) وبلغت القيمة الاحتمالية (0.00) وهي اقل من وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

4-4 مناقشة النتائج:

ففي اختبار (الركض المكوكي 8×25م) تحمل السرعة كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (48.60) ثا في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (41.40) ثا وعند حساب الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة أظهرت النتائج وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي إذ إنَّ سبب ذلك هو المنهج التدريبي المستخدمة من قبل الباحث في تطوير قدرة تحمل السرعة إذ استخدم الباحث منهج تدريبي يشتمل فيه تمارين حديثة وبشدد مختلفة وذات طابع مقارب للاختبارات لكن الاوقات تختلف تستخدم في تطوير قابليات الرياضي والحكام خصوصا وهذه التمارين قد تكون غير مستخدمة في المنهج التدريبية السابقة وهذا ما أشار إليه نوفل الحيايلى إذ "أن زيادة حمل التدريب يجب أن تحدث وعلى أوقات زمنية تسمح بحدوث التكيف الوظيفي ولتحقيق زيادة الحمل التدريبي يفضل التدرج بمكونات الحمل من أسبوع إلى آخر ومن شهر إلى آخر" (13:10).

كذلك يرجع الباحث التطور في تحمل السرعة إلى طريقة التدريب الفترتي بنظام الطاقة اللاهوائي الذي يعمل على تحسين الكفاية الوظيفية للاعبين إذ يكون العمل بنقص الأوكسجين من دون الحصول على الراحة الكافية والكاملة مما يجعل العمل يتم بوجود حامض اللاكتيك من خلال العمل بسرعة وقوة شبه قصوية مع أوقات راحة تتناسب مع أوقات العمل ويشير أبو العلا (1997) إلى أن تنمية الإمكانات اللاهوائية اللاكتيكية تهدف إلى تنمية قدرة العضلة على تحمل الأداء العضلي الناتج عن نظام الطاقة اللاهوائية بنظام حامض اللاكتيك" (164:11).

اما في اختبار (30م سرعة الانتقالية) كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (5.56) ثا في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (4.54) ثا وعند حساب الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة أظهرت النتائج وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي إذ إنَّ سبب ذلك هو المنهج التدريبي المستخدمة من قبل الباحث في تطوير السرعة الانتقالية حيث عمل الباحث على استخدام تمارين السرعة تؤدي بالسرعة القصوى او الاقل من القصوى وهذه التمارين قد تكون غير مستخدمة في المنهج التدريبية السابقة. إذ أكد (صالح شافعي العائدي) "عند تدريب السرعة الانتقالية يجب التدريب باستخدام السرعة الاقل من القصوى حتى السرعة القصوى مع مراعاة ألا يؤدي ذلك التصلب العضلي وان يتسم التوقيت الصحيح والانسيابية والاسترخاء" (202:12)

اما في اختبار Yoyo وعند دراسة اختبار (Yoyo) اتضح ان اختبار يعتمد بالدرجة الاولى على قدرة تحمل السرعة لكونها الصفة الغالبة على هذا الاختبار حيث عمل الباحث على تطوير قدرة تحمل السرعة حيث ولتدريب صفة تحمل السرعة لدى اللاعبين والحكام في الألعاب الفرقية يوصي أبو العلا أحمد وأحمد نصر الدين نقلا عن (دننيمان) و(وارد) باستخدام طريقة (بيك أب) pick up والتي تتضمن التدرج بالسرعة من الهرولة إلى الركض السريع بنسبة 75% من الحد الأقصى إلى الركض بأقصى سرعة، وذلك من خلال مشي 25 متر ثم ركض 25 متر بسرعة 75% من القصوى ثم الركض 25 متر بأقصى سرعة، يلي ذلك المشي 25 متر للاستشفاء وأداء التكرار الثاني (93:13)

5- الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات:

على وفق ما توصلت اليه الدراسة من نتائج فقد توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

- كان للمنهاج التدريبي دور إيجابي في عملية تطوير وتحسين قابلية الحكام البدنية (السرعة وتحمل السرعة) اذا كان له نتائج ملموسة في تطوير قابلياتهم.
- كان للمنهاج التدريبي له اثر على اجتياز اختبار (Yoyo) لحكام كرة القدم

2-5 التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بما يأتي:

- ضرورة استخدام اختبار (YOYO) ضمن مناهج اعداد الحكام بكرة القدم بشكل مستمر
- ضرورة ان تعتمد لجنة الحكام المركزي في الاتحاد العراقي على مدربين مختصين مجال التدريب او في مجال اللياقة البدنية لكونهم اكاديميين ومختصين
- اجراء تدريبات منظمة للحكام وعلى مدار الاسبوع او (3-4) مرات في الاسبوع لرفع قابلية الحكام بدنيا.
- التأكيد على استخدام بعض مفردات المنهاج لحكام المكشوفة وحكام الصالات بكرة القدم
- يمكن ان يصلح هذا المنهاج للحكمات النساء والمراكز التحكيمية وباقي الفئات والحكام الدوليين.

المصادر.

1. أحمد خميس راتب وجمال قاسم محمد؛ موسوعة كرة اليد العالمية، ط1: (بغداد، دار الكتاب العربي، 2011)،
2. أحمد يوسف متعب الشمخي وسامر يوسف متعب الشمخي، أثر تمرينات لاهوائية في تطور تحمل القوة والسرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد (جامعة بابل)
3. صالح شافي العائدي؛ التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته، (سوريا، دمشق، ودار النور، 2011)
4. عوض يس أحمد محمود وعمر محمد علي، مقارنة الحكام الواعدين لكرة القدم في السودان والمغرب في اختبار السرعة. جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا – كلية التربية البدنية والرياضة
5. صباح قاسم خلف، منهج تدريبي مقترح لتنمية وتحسين بعض القدرات البدنية والحركية والذهنية لاجتياز اختبارات اللياقة البدنية ومستوى الأداء لحكام كرة القدم، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، (2005)
6. مؤيد البدري وثامر محسن؛ قانون كرة القدم والمرشد العالمي: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987)

7. نشرة الاتحاد الدولي (FIFA) حسب إحصائيات كأس العالم في فرنسا (حزيران، 2000)
8. عوض يس أحمد محمود وعمر محمد علي، مقارنة الحكام الواعدين لكرة القدم في السودان والمغرب في اختبار السرعة. جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا – كلية التربية البدنية والرياضة
9. مروان عبد المجيد ابراهيم؛ تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العملي، ط1: (عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001)
10. حسام محمد جابر: تأثير أحمال تدريبية مختلفة الحجم في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لكرة اليد، أطروحة دكتوراه، جامعة البصرة، 2003
11. Asian Football Confederation. YYIRTL-TRAINING.PLAN 2015.P9
12. نوفل الحيايلى: اثر استخدام برنامجين تدريبيين بالأسلوب المنفرد والمركب في تطوير عدد من الصفات البدنية الخاصة لكرة اليد، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1999.
13. صالح شافي العائدي؛ التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته، (سوريا ،دمشق، ودار النور، 2011)