

تمرينات خاصة وفق الية التحكيم وتأثيرها في تطوير بعض القدرات البدنية لحكام الدرجة الاولى بكرة السلة في بغداد

أ.م.د. مهند عبد الستار عبد الهادي م.م. نور الدين علي مظلوم

1438 هـ 2017 م

مستخلص البحث باللغة العربية.

ان لعبة كرة السلة من الالعاب الشعبية الواسعة الانتشار والتي لها جمهور كبير سواء عالمياً او محلياً نظراً لما تحتويه من سحر يكمن في طياتها من حيث الأداء الباهر والقوي والسريع، ومن اجل تكامل ونجاح هذه اللعبة لا بد من وجود عوامل اساسية تعتمد عليها ومن هذه العوامل المهمة والاساسية هو الحكم الذي يلعب دور كبير ومهم في انجاح المباراة وارساء وتطبيق قوانين اللعبة على اللاعبين والمدربين والفرق مما يؤدي الى اخراج المباراة بالشكل الجميل والسليم، ويهدف البحث الى معرفة تأثير التمرينات الخاصة في تطوير القدرات البدنية للحكام ومعرفة مدى فائدتها لهم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي على عينة من (12) حكام من الدرجة الاولى في بغداد عاملين في الاتحاد العراقي لكرة السلة، وأوصى الباحث على باستخدام التمرينات الخاصة لما لها من دور مهم في تطوير القدرات البدنية للحكام ورفع مستوى كفاءتهم اثناء المباريات.

Abstract.

Special Exercises According to Refereeing and It's Effect on Developing Some Physical Abilities Of First Class Basketball Referees in Baghdad

Basketball is one of the most popular and popular games that have a large audience both globally and locally because of the magic it contains in terms of performance. For this sport to be a success, fundamental factors must exist and these factors is the referee. The referee plays a large and important role in the success of the game and the establishment and application of rules.

The research aimed at identifying the effect of special on the development of referee's physical abilities. The researcher used the experimental method. The subjects were (12) first class basketball referees. The researcher recommended using special exercises due to their great role in developing the physical abilities of first class basketball referees.

Key words: Exercises, Physical Abilities, Basketball, Referees.

1- المبحث الاول: التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته:

إن التقدم الحاصل في مختلف الالعاب الرياضية بصورة عامة وكرة السلة بصورة خاصة وفي معظم دول العالم لم يأتي عن طريق الصدفة، بل نتيجة لاستخدام كثير من الوسائل العلمية في التدريب وكذلك استخدام الوسائل المساعدة التي تهدف الى تطوير التدريب بصورة ترتقى الى ما وصلت اليه الانجازات الرياضية المتحققة في وقتنا الحاضر.

وتعد لعبة كرة السلة من الانشطة الرياضية التي لها مكانة كبيرة في جميع الدول العالم وكذلك تعد نموذجا جيد للاعب الجماعية إذ يتسم لاعبيها بالعديد من القدرات المختلفة بالنظر لطبيعتها وما تحتاجه من سرعة في التفكير وانسجاما مع طبيعة الاداء فان القدرة على التفكير تلعب دورا كبيرا في اللحظة والظروف الذي يتواجه به اللاعب داخل الملعب،

ولعبة كرة السلة تحتاج الى تضافر عدة عوامل من اجل ان تظهر بصورتها الجميلة المشرفة ومن هذه العوامل (اللاعبين والمدربين والحكام) فضلاً عن الملعب والادوات وال... الخ فمن اجل تطوير اللعبة لابد من تطوير الحكم ورفع من قدراته البدنية بصوره تدعله قادر على قيادة المباراة بشكل سليم وذلك عن طريق اتخاذ الموقع المخصص له اينما يكون اللعب ووفق ميكانيكيه التحكيم بثلاث حكام، لذلك يعد الحكم من الركائز المهمة التي يجب ان الاهتمام بها وتطويرها بشكل مستمر لما له من دور فعال في انجاح المباريات وبالتالي ينصب هذا النجاح في تطوير اللعبة.

وهنا تكمن اهمية البحث في اعداد تمرينات خاصة وفق اليه التحكيم تعمل على تطوير بعض القدرات البدنية للحكام بشكل يتلائم مع المتطلبات التي يجب ان تتوفر للحكم لقيادة المباريات.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث كونه حكم معتمد من قبل الاتحاد العراقي لكرة السلة ومن خلال تحكيمة ومتابعته لاغلب مباريات الدوريات المختلفة للاتحاد فقد وجد ان الطريقة المتبعة في اعداد الحكام وتطوير قدراتهم البدنية تعد من الطرق التقليدية والغير وافيه للواقع الذي وصلت اليه لعبة كرة السلة وتؤدي الى حصول تفاوت كبير في مستوى

الحكام، فلا يوجد منهاج خاص يعمل عليه الحكام في تطوير لياقتهم البدنية او لتطوير احد القدرات على حساب الاخر ولا توجد مدة معينة للاعداد كما لا توجد اختبارات دورية لمعرفة مستوى اللياقة لدى الحكام.

وعلى وفق ذلك اهتم الباحثان باعداد تمارين خاصة وفق اليه التحكيم تعمل على تطوير بعض القدرات البدنية التي يحتاجها الحكم في كرة السلة.

3-1 اهداف البحث:

1. اعداد تمارين خاصة وفق ميكانيكيه التحكيم لحكام الدرجة الاولى لكرة السلة في بغداد.
2. التعرف على تأثير التمارين الخاصة وفق اليه التحكيم في تطوير القدرات البدنية لحكام الدرجة الاولى لكرة السلة في بغداد.

4-1 فرض البحث:

1. هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير بعض القدرات البدنية.

5-1 مجالات البحث:

- المجال البشري: عينة من حكام الدرجة الاولى من محافظة بغداد.
- المجال الزمني: الفترة من 2017/3/5 ولغاية 2017/5/5.
- المجال المكاني: قاعة الشعب المغلقة للاعباب الرياضية.

2- المبحث الثاني: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

1-2 منهج البحث:

من الطبيعي بأن طبيعة المشكلة هي الأساس الذي في ضوئه يتم اختيار منهج البحث، إذ إن المنهج هو "الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة" لاكتشاف الحقيقة " (33:1)، أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي يعد الوسيلة المناسبة والأكثر ملائمة لتحقيق أهداف البحث وفرضياته، لأنه يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة ويقوم على الملاحظة والتجريب بأنواعه من خلال المقارنة ومن خلال البرهنة على وجود علاقة سببية بين المجموعة او بين المجموعات (2:84).

2-2 مجتمع البحث وعينته:

يتمثل مجتمع البحث في حكام الدرجة الاولى في العراق والبالغ عددهم (30)، اما عينة البحث فتمثلت بحكام الدرجة الاولى في محافظة بغداد والبالغ عددهم (12) حكم لكونها النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور

عمله عليه بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة، وقد تم اختيار (12) حكام لتنفيذ التجربة الاستطلاعية من خارج عينة البحث.

3-2 وسائل جمع المعلومات (الأجهزة والادوات) المستخدمة قيد البحث:

من أجل اتمام البحث استعان الباحث بالوسائل اللازمة سواء كانت بيانات أو عينات أو أجهزة بحيث تهيأ وترتب وتنظم لاستثمارها في العمل البحثي بكفاءة ودقة وبأقل مجهود وفي أقصر وقت والتي من خلالها تم التوصل الى النتائج وهذه الأجهزة والادوات هي:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية
- شبكة المعلومات الالكترونية
- الملاحظة والتجريب
- المقابلات الشخصية(*)

2-3-2 أجهزة وأدوات البحث المستخدمة:

- ساعة إيقاف يدوية نوع دايمون عدد (4).
- صافرة عدد (2).
- حاسبة يدوية نوع (CASIO).
- حواجز قفز عدد(10).
- ملعب كرة سلة قانوني.
- شريط قياس جلدي بطول (30) م.
- شريط لاصق.
- أوراق واقلام.
- شواخص عدد (20).
- كرسي عدد(2).
- طباشير.
- اعمدة تدريب.
- كامرا تصوير نوع (SONY) عدد 2.

(*) ينظر الملحق (1)

4-2 متغيرات البحث واختباراتها:

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع والبحوث العلمية المتوفرة والمقابلات الشخصية(*) التي أجراها الباحثان تم اختيار تحمل السرعة والسرعة الانتقالية كمتغيرات للبحث، وتم ترشيح مجموعة من الاختبارات من خلال استمارة استبيان(**) عرضت على الخبراء لقياس تلك المتغيرات والتي سوف تكون موضع الدراسة.

جدول رقم (1)

يبين النسبة المئوية للاختبارات

ت	القدرات	اسم الاختبار	الأهمية النسبية
1	تحمل السرعة	اختبار ركض (200)م من البدء العالي	20%
2		اختبار ركض (150)م من البدء العالي	صفر
3		اختبار الجري المكوكي (8×25) م من البدء العالي	80%
4		اختبار الجري المرتد على خطوط ملعب كرة السلة	صفر
5	السرعة الانتقالية	الركض السريع (20)م من البداية العالية	60%
6		الركض السريع (30)م من البدء الطائر	40%
7		الركض السريع (40)م من البدء العالي	صفر
8		الركض (50)م من البداية العالية	صفر

5-2 الاختبارات المرشحة:

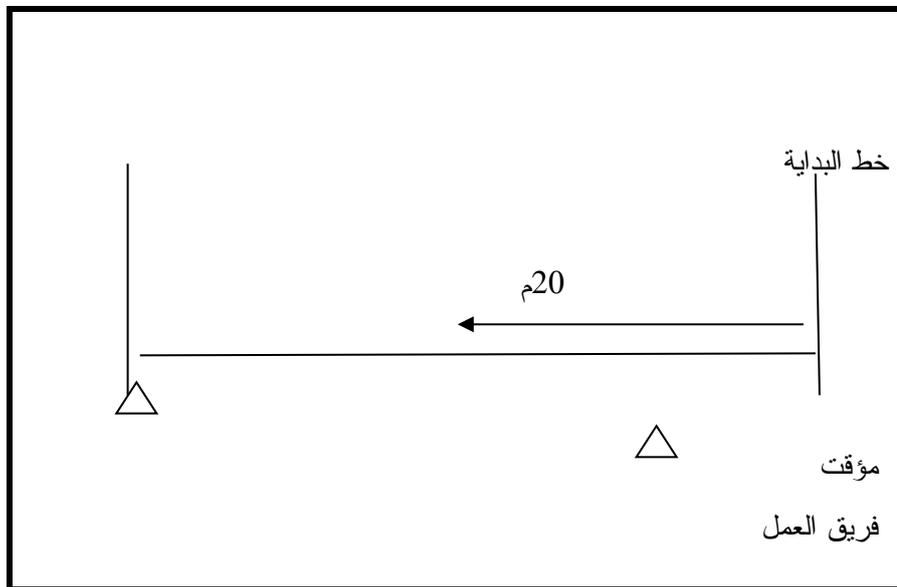
1-5-2 الاختبارات البدنية:

- اسم الاختبار: ركض مسافة (20)(3:80)م.
- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.
- الأجهزة والأدوات المستخدمة: طريق ركض، ساعة إيقاف، صافرة، اوراق واقلام.

(*) ينظر الملحق (1)

(**) ينظر الملحق (2)

- وصف الاختبار: ختان متوازيان المسافة بينهما (20) م يحدد احدهما كخط للبداية والآخر للنهاية، من وضع الاستعداد العالي خلف خط النهاية يقوم الحكمان بالركض بأقصى سرعة عند إعطاء إشارة البدء الى نهاية خط النهاية وكما في الشكل (1).
- الشروط:
 - ✓ يجب أن يكون العدو في خط مستقيم..
 - ✓ لتوفير عنصر التنافس يفضل أداء الاختبار لكل مختبرين.
 - ✓ لكل مختبر محاولة واحدة فقط.
- التسجيل: يسجل الزمن الذي يسجله المختبر بقطع المسافة المحدودة الى اقرب (10/1) ثا



شكل (1)

اختبار ركض مسافة (20م)

- اسم الاختبار: اختبار الركض المكوكي 25×8م من البدء العالي (4:287).
- الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.
- الأجهزة والأدوات المستخدمة: ملعب كرة سلة، شريط قياس، ساعة الكترونية، طباشير، صافرة لإعطاء إشارة البدء.
- وصف الاختبار:
 - ✓ يتخذ الحكمان وضع البدء العالي خلف احد الخطيين الموازيين مباشرة.
 - ✓ إعطاء إشارة البدء الحكمان اللذين يقومان بالركض بأقصى سرعة متجهين الى خط الموازي الآخر ليلمساه بقدمهما ثم يستديرا بسرعة للعودة الى الخط الموازي الأول والذي انطلقا منه.

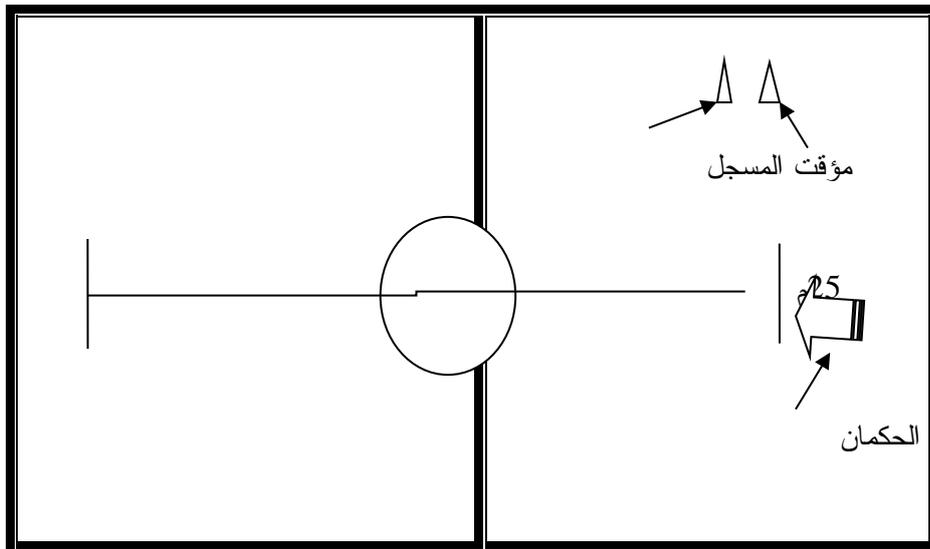
✓ يستمر الحكمان في تكرار هذا الأداء ثماني مرات لتصبح المسافة المقطوعة (8×25) مرات وتساوي 200م.

• الشروط:

- ✓ اخذ الحكام الوضع الصحيح (البدء العالي خلف خط البدء مباشرة).
- ✓ يجب لمس الخطيين الموازيين المحددين بالقدمين في كل مرة يصل إليهما الحكمان.
- ✓ الاستمرار وعدم التوقف عند إعطاء إشارة البدء ولغاية لمس الحكام خط البدء الذي انطلقا منه مرة أخرى في نهاية المرة الثامنة.
- ✓ السرعة في الأداء.
- ✓ يتم اختبار حكمان في الوقت نفسه لضمان عامل المنافسة.
- ✓ لكلا الحكامين محاولة واحدة فقط.
- ✓ يعلن الرقمان اللذان يسجلهما الحكمان على الحكام اللذين يليهما لضمان عامل المنافسة.

• إدارة الاختبار:

- ✓ مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء وملاحظة أداء الحكام أولاً وتسجيل النتائج ثانياً.
- ✓ مؤقت: إعطاء إشارة البدء مع التوقيت وملاحظة الأداء والعد.
- التسجيل: يحتسب الزمن الكلي الذي استغرته الحكم في قطع المسافة بين الخطيين ذهاباً وإياباً (8) مرات أو الزمن الذي سجله في قطع المسافة (8×25م) مرات. وكما بالشكل (2).



شكل (2)

اختبار ركض (8×25م)

6-2 التجربة الاستطلاعية:

ان من الامور المهمة التي يوصى بها خبراء البحث العلمي لغرض الحصول على نتائج دقيقة موثوق بها إجراء التجربة الاستطلاعية، وهي "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة، قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته (5:79)، لهذا قام الباحث بأجراء تجربته الاستطلاعية في يوم () المصادف 2017/2/15 على (3) حكام من خارج عينة البحث في تمام الساعة (9) صباحاً وقد طبق الباحثان الاختبارات المقترحة عليهم بعد إجراء القياسات لأجل التوصل الى الآتي:

- تجاوز الأخطاء التي قد تحدث عند تنفيذ الاختبار
- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى أفراد عينة البحث
- التأكد من ملائمة المكان لتنفيذ الاختبارات ومدى صلاحية الأدوات
- معرفة الوقت المستغرق في اخذ القياسات وإجراء الاختبارات
- مدى تفهم عينة البحث للاختبارات المستخدمة
- تعرف أهم الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث خلال تنفيذ الاختبارات
- معرفة مدى كفاية الفريق المساعد وتفهمه للاختبار (*).

7-2 إجراءات البحث الميدانية

1-7-2 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي على أفراد العينة (مجموعة البحث) قبل البدء بتنفيذ التمرينات الخاصة لتحديد مستوى القدرات البدنية لدى عينة البحث في يوم الاثنين المصادف 2017/2/27 في تمام الساعة (5)م، أجريت الاختبارات جميعها في قاعة الشعب للالعاب الرياضية.

قبل البدء في تنفيذ الاختبارات قام الباحث بشرح مفصل لكل اختبار وتوضيح أهمية هذه الاختبارات وضرورة إن يبذل اللاعب قصارى جهده وان ينفذها بسرعة عالية.

تم إجراء الإحماء للمختبرين قبل البدء لتتهيئتهم للاختبارات وذلك بمساعدة فريق العمل المساعد (***) على وفق الطريقة الآتية:

(*) ينظر ملحق (3).

(**) فريق العمل المساعد

- علي كاظم - ماجستير تربية رياضية

- عمر سعدي - ماجستير تربية رياضية

- عمار حسين - ماجستير تربية رياضية

- تثبيت الكاميرا في المكان المناسب الذي يسمح برؤية المهارة بوضوح.
- ترتيب الحكام على وفق الأسماء.
- تصوير الأداء.

بعد تصوير أفراد العينة جميعهم قام الباحث بجمع الأفلام المصورة وخبزها على أفراس ليزرية لاستخدامها في إجراءات البحث اللاحقة.

2-7-2 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم الاحد المصادف 2017/5/7 في تمام الساعة (5)م وعلى قاعة الشعب المغلقة للألعاب الرياضية.

وحرص الباحثان على تهيئة الظروف التي تم إجراء الاختبارات القبلية فيها من حيث الزمان والمكان وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد.

2-8 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) التي سوف تعينه في التوصل إلى معالجة نتائج بحثه وهي:

- الوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت) للعينات المتناظرة.
- معامل الالتواء.

3- المبحث الثالث: عرض وتحليل نتائج البحث ومناقشتها.

1-3 عرض نتائج المتغيرات البدنية وتحليلها:

1-1-3 عرض نتائج المتغيرات البدنية وتحليلها:

1-1-1-3 عرض نتائج اختبار السرعة الانتقالية ركض (20م) وتحليلها: _

الجدول (2)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في اختبار السرعة الانتقالية ركض

(20م)

الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
ع	س	ع	س		
.280	3.744	.341	4.110	الزمن	اختبار السرعة الانتقالية ركض (20م)

جدول (3)

فرق الأوساط الحسابية وأنحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في

اختبار السرعة الانتقالية ركض (20م)

دلالة الفروق	*sig	قيمة t المحسوبة	ف هـ	ف	وحدة القياس	المتغيرات
معنوية	0.000	9.666	.037	.365	الثانية	السرعة الانتقالية ركض (20م)

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05) درجة الحرية (8 - 1 = 7)

2-1-1-3 عرض نتائج اختبار تحمل السرعة (25×8) وتحليلها:

جدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في اختبار تحمل السرعة (25×8)م

الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
ع	س	ع	س		
2.953	49.168	2.574	51.633	الزمن	تحمل السرعة (25×8)

جدول (5)

فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في

إختبار تحمل السرعة (25×8)م

المتغيرات	وحدة القياس	ف	ف هـ	قيمة t المحسوبة	*sig	دلالة الفروق
تحمل السرعة (25×8)	الزمن	2.465	.333	7.390	0.000	معنوي

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05) درجة الحرية (8 - 1 = 7)

مناقشة نتائج السرعة الانتقالية:

من خلال ما تم عرضه في الجدولين رقم (2) و(3). تبين لنا أن هنالك فروقاً معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي لإختبار السرعة الانتقالية (20م) ولصالح الإختبار البعدي ويعود سبب ذلك الى الطريقة التي تم بها تنظيم المنهاج التدريبي المعد من قبل الباحث نظراً لما يحتويه من تمرينات تتسجم مع ما يحتاجه حكم كرة السلة في قيادته للمباريات من تباين في الشدة وتكامل في المفردات وشمولاً لأهم القدرات التي تتطلبها اللعبة ومراعي للفروق الفردية البدنية والحركية والوظيفية للحكام والظروف المحيطة بالتدريب والطرائق والوسائل والأساليب والى التدرج في الحمل التدريبي الذي يؤثر في الانجاز، وهذا ما أشار إليه (ريسان خريبط) بأن "التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور الانجاز" (6:481)، إذ ان التدريب على أسس علمية في اعطاء حمل بدني يحتوي على شدة وحجم وراحة تتناسب مع قابليات الحكام يعمل على تطوير قدرات اجهزتهم الحيوية والوظائف المختلفة التي تقوم بها والتغيرات التي تطرأ عليها وبالتالي تؤثر على ادائهم خلال التحكيم.

اذ يذكر كل من (حمدي ومحمد) " تعد عملية التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة تخضع للاسلوب العلمي وتعتمد على القوانين العلمية وتهدف الى اعداد الحكم اعدادا كاملا من جميع النواحي ودفعه للوصول الى المستويات العالية من خلال الاستعانة بالحمل البدني" (7:36).

كما أن لفعالية التمرينات المستخدم بطريقة التدريب الفتري أنسجم انسجاماً كبير مع مستوى قابليات الحكام في تطوير اهم القدرات التي يحتاجها في التحكيم، فضلا عن أن للمدة الزمنية التي تم فيها تطبيق المنهاج التدريبي بطريقة التدريب الفتري كانت كفيله لأحداث تطور ايجابي في مستوى السرعة الانتقالية للحكام وهذا ما اكده (ابو العلا احمد) عن كل من (ويلمور وكوستل) اللذان يذكران "بان معظم التغيرات الناتجة عند التدريب تحدث عادة خلال المدة الاولى من البرنامج في غضون 6-8 اسابيع" (8:32).

ولمبدأ التناوب في الشدة بين سعة التحمل من جهة وملامسة الحدود القصوى للنظام الهوائي قد أسهم في تنمية وتحسن مستوى السرعة الانتقالية في آختبار (20م) وقد اشار (يوسف لازم وصالح بشير) "القدرة الهوائية متعلقة

بمد العضلات بالأوكسجين والقدرة العالية للعضلات على امتصاصه إذ إنَّ القدرة الهوائية تعد الأساس البيولوجي المحدد لمستوى الأداء الطويل الزمن وأهم المقومات لقدرة التحمل الأساس" (26:9).

مناقشة نتائج تحمل السرعة:

على ضوء ما تم عرضه في الجدولين (4) و(5) يتبين ان هنالك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار تحمل السرعة (25×8 م) ولصالح الاختبار البعدى ويعود سبب ذلك الى ان التمرينات التي تم وضعها في المنهاج التدريبي تتلائم مع ما يحتاجه الحكم من ثبات في السرعة وتأخر ظهور التعب في نهاية اي فترة او في نهاية المباراة بصورة عامة، فأن الاستمرار في التدريب والانتظام به قد عمل على تطوير قدرات الحكام في تحسين ادائهم البدني ويظهر ذلك واضحاً في نتائج الاختبار البعدى إذ ان التطور في هذا الاختبار يعود لفعالية المنهاج التدريبي المستخدم والمعد على وفق مايتطلبه الحكم من قدرة تحمل السرعة في المباراة وتم اعداد ذلك بشكل علمي من ناحية اختيار شدة التدريب وحجم التدريب واختيار الراحة المناسبة التي تتلائم مع متطلبات تحمل السرعة، وكما أن للأحمال التدريبية المقننة تأثير كبير في تحقيق مستوى جيد وهذا ما أكده كل من (علاوي وأبو العلا) "يعد حمل التدريب هو الوسيلة الرئيسية لإحداث التأثيرات الفسيولوجية للجسم مما يحقق تحسين استجاباته ومن ثم تكيف أجهزة الجسم والارتفاع بالمستوى لذا يعد من أهم عوامل نجاح البرنامج التدريبي ومن ثم تحسين الأداء" (22:10).

كما يرى الباحثان بأن التنوع بالتمرينات المعدة والتشابه الكبير بينها وبين ما يحتاجه حكم كرة السلة من تحمل السرعة في المباراة من اداء حركة انتقالية مستمرة وقطع مسافات ركض متنوعة وبشدة متفاوتة بين السرعة القصوى والعالية ولمدة زمنية طويلة من كل فترة من المباراة وخصوصا اذا ما قنن المنهاج التدريبي لينسجم مع متطلبات هذه اللعبة من مدة زمنية وحركة انتقالية وفي مساحة محددة في الملعب من ذهاب وأياب وانتقال من مكان الى اخر بسرعة ثابتة طول المباراة وبدون ظهور اي اغراض للتعب كان لها الدور الكبير في تحسين قدرات الحكام البدنية بشكل عام وتحمل السرعة بشكل خاص.

فضلاً عن مراعاة فترات تراكم الحمل التدريبي خلال وضع مفردات المنهاج فلا يعطى فترات حمل متراكم يوم بعد يوم وتقسيم فترات تدريب القدرات بشكل منظم بحيث تكون الاجهزة الوظيفية للحكم مستعدة للنوع الحمل المسلط عليها.

ويتفق الباحث مع ما ذكره (المندلأوي واخرون) عن (هارت) "بأن تدريب تحمل السرعة يعد من اهم العناصر الاساسية التي يحتاجها الحكم في قيادة مباراة كرة السلة وكذلك اجتياز الاختبار اللياقة البدنية المعد من قبل الاتحاد الدولي لكرة السلة لنيل الشارة الدولية من اجل المحافظة على نوعية الشدة المطلوبة في التدريب ومن جهة اخرى فان هذا النوع من التدريب مصمم لمساعدة تحسين نظام طاقة حامض اللاكتيك" (167:11).

4- المبحث الرابع: الاستنتاجات والتوصيات.

1-4 الاستنتاجات:

1. إن التمرينات الخاصة أدت الى تطوير تحمل السرعة والسرعة الانتقالية.
2. إن تطور تحمل السرعة والسرعة الانتقالية عمل على رفع قابلية الحكام على مقاومة التعب بالنسبة لعضلات الرجلين والذي انعكس إيجاباً على أداء الحكام في الاختبارات البعدية.
3. إن لتطور تحمل السرعة والسرعة الانتقالية اثر في تطوير قدرات الحكم التحكيمية من خلال اتخاذ الموقع الصحيح.

2-4 التوصيات

1. ضرورة الاهتمام الجدي من لدن لجنة الحكام باستخدام طريقة التدريب الفتري في تطوير تحمل السرعة والسرعة الانتقالية.
2. ضرورة استخدام الاسلوب العلمي في تدريب تحمل السرعة والسرعة الانتقالية خاصة بعد بيان اهميتهما في رفع اللياقة البدنية للحكم وتأخر ظهور التعب في المباريات.
3. التأكيد على استخدام الاسس العلمية عند وضع التمرينات الخاصة من حيث الشدة والحجم والراحة لما لذلك من تأثير مهم في تطوير الصفات البدنية من اجل بناء قاعدة تدريبية كبيرة عن طريق التدريب بشدد مشابهة للمباراة.

المصادر.

1. احمد بدر. أصول البحث العلمي ومناهجه، ط4، الكويت، وكالة المطبوعات، 1978.
2. محمود عنان. قراءات في البحث العلمي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004.
3. محمد صبحي حسنين: الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي. 1988.
4. فارس سامي يوسف شابا نقلاً عن كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين. رسالة ماجستير، جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية.
5. مجمع اللغة. معجم علم النفس والتربية، ج1، القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، 1984.
6. حمدي عبد المنعم، محمد عبد المفتي: مذكرات علم التدريب الرياضي لطلبة الصف الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، 1999.
7. يوسف لازم وصالح بشير: الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم، الإسكندرية، دار الوفاء، 2006.
8. محمد حسن علاوي وأبو العلا أحمد: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984.
9. قاسم المندلوي واخرون: الاسس التدريبية لفعاليات العاب القوى، مطابع التعليم العالي الموصل 1990.

ملحق رقم (1)

اسماء الخبراء والسادة الذين تم اجراء المقابلات الشخصية معهم

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1.	ا.د. مفتي ابراهيم حماد	تدريب/ كرة قدم	جامعة القاهرة
2.	ا.د. محمد صالح	تدريب/ سلة	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3.	ا.د. علي سموم	اختبار وقياس/سلة	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4.	ا.د. فارس سامي	اختبار وقياس/سلة	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5.	احمد علي ياسين	حكم دوليكرة السلة	حكم في الدوري الامريكي
6.	مروان ماجد	حكم دولي كرة السلة	كلية دجلة
7.	منير جرجيس	حكم دولي كرة السلة	

ملحق رقم (2)

اسماء الخبراء الذين تم عرض عليهم الاختبارات

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	ا.د. مفتي ابراهيم حماد	تدريب كرة قدم	جامعة القاهرة
2	أ.د. يعرب خيون	تعلم حركي جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
3	أ.د. عبد الوهاب غازي	تدريب / كرة يد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
4	ا.د. فارس سامي	اختبار وقياس / كرة سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
5	أ.د.علي سموم	اختبار وقياس / كرة سلة	كلية التربية الأساسية/ الجامعة المستنصرية
6	أ.م.د. مؤيد جاسم	تدريب/ رفع اثقال	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
7	أ.م.د. وسن حنون	فسلجة تدريب / كرة سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
8	ا.م.د. هلال عبد الكريم	علم النفس/ كرة سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
9	أ.م.د. فراس مطشر	فسلجة تدريب/ كرة سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
10	أ.م.د. علي احمد	فسلجة / سباحة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
11	أ.م.د. شيرزاد محمد	تدريب / كرة سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
12	ا.م.د. لقاء عبد الله	تدريب /سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد / للبنات
13	أ.م.د. فاطمة عبد مالح	تدريب / رمية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
14	ا.م.د. سعاد عبد الحسين	تأهيل	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات