

## استخدام تمارين خاصة لمطاوله السرعة لاجتياز اختبار

(150م × 20) للحكام النساء بكرة القدم

أ.م.د. صباح قاسم ..... نهلة صبيح عبيد

2015م

1436 هـ

### مستخلص البحث باللغة العربية.

لعبت كرة القدم دورا كبيرا في تطوير الناحية الاجتماعية والأخلاقية للشعوب ومنها الشعوب الفقيرة وهي لغة التفاهم بين المجتمعات وساهم الحكام بدور كبير في هذا الجانب ومنهم الحكام النساء ولابد للحكم (النساء) اجتياز الاختبارات البدنية لقيادة المباراة الى بر الأمان وعلى هذا قام الباحث بدراسة باستخدام تمارين لتطوير مطاوله السرعة وهي اهم قدرة بدنية للحكم حيث ترتبط السرعة والمطاوله لاجتياز اختبار 20×150 واعتمد على عينة من الحكام النساء في بغداد (10) حكام معتمدين للدرجة الثانية اختار الباحث اختبارين لتطوير مطاوله السرعة هما (8×25) (20×150) بعد ذلك استخدم الوسائل الإحصائية التي تناسب هذا البحث ثم عرض ومناقشة النتائج من خلال منهج معد لمدة 10 أسابيع يحتوي على تمارين تطور قدرة مطاوله السرعة للحكم (النساء) وبالتالي بعد ذلك اعطى الباحث اهم الاستنتاجات والتوصيات التي تناسب هذه الدراسة وهي ان التمارين المعدة التي استخدمت داخل ميدان اللعب قد ساهمت في اجتياز 20×150 ووقد ساهم الاختبار المكوكي في تطوير مطاوله السرعة للحكام النساء.

### Abstract.

#### Using of special exercises to mtaulp speed to pass the test (150×20) for women football referees

Played football a major role in the development of social and moral point of people, including the poor people, the language of understanding between communities and contributed to the referees played a major role in this aspect, including rulers women must rule women pass the physical tests for the leadership of the match to safety and on this, the researcher studied using exercises to develop mutual speed it and bodily ability to judge in terms of speed and endurance are linked to pass the test 20×150 and was based on sample of the rulers of women in Baghdad ,10 governors dependent second degree chose researcher tests to develop mutual speed are (20×150) (25×8) then used statistical method that fit this researcher and then present and discuss the results through contagious curriculum for 10

weeks containing exercises evolution mtaulp speed women s ability to govern and there for then gave the researcher the most important conclusions and recommendation that fit the study.

## 1- المبحث الأول: التعريف بالبحث.

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

أخذت لعبة كرة القدم الاهتمام العالمي المتزايد كونها أكثر 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 ضمن مستويات اجتماعيه وثقافيه مختلفة وهناك عناصر أساسية لهذه اللعبة: (الملاعب، الأدوات، اللاعبين، الحكام) والحكام يشكلون العنصر الرئيسي والركيزة القوية في إنجاح مباريات كرة القدم من جميع الجوانب فيما لو تم تهيئة الحكم (النساء) بشكل علمي ومدروس وأعدادهم بنديا ومهاريا ونفسيا وذهنيا وتربويا ولكون جميع حكام كرة القدم والنساء خصوصا يسعون من خلال مشاركتهم في المباريات الى تحقيق النجاح صار حتما على كل حكم ان يؤدي واجباته الحقيقية مستخدما القدرات الخاصة به ضمن إطار عمل الحكام. الحكم دائم التفاعل داخل الملعب مع احداث المباراة ويتطلب منه معرفة طبيعتها لكي يستطيع التكيف لها واستثمارها لتحقيق العدالة من خلال اعطائه القرارات السليمة في هذه المباراة ودقة متابعته مع مساعديه الحكام.

ان تحضير الحكام والنساء خصوصا 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 اجل الوصول الى مستوى افضل تتم الاستعانة بوسائل حديثة ومبتكرة او اللجوء الى وسائل كثيرة مساعدة منها تمارين لمطاولة السرعة والحركية والذهنية وحسب الاختبارات الجديدة التي يعتمدها الاتحاد الدولي لكرة القدم والتي سوف تطبق لأول مرة منذ (36) عام تحتاج الى جهد كبير جدا لكي يجتازها حكام (النساء) بنجاح وأيضا لغرض تحقيق الاهداف الموضوعية والتي ستمثل احد الأبعاد الهامة في التدريب وتعمل على الوصول بالحكم الى المستويات العالية وتكمن أهمية البحث باستخدام تمارين خاصة لمطاولة السرعة للحكم (النساء) وهذا هو المنهج الأول للحكام النساء وهو معتمد من قبل الاتحاد الدولي لاختبار الحكام.

### 2-1 مشكلة البحث:

من الافضل يكون اعداد الحكم(النساء) متكاملًا من النواحي البدنية والنفسية والصحية والحركية والذهنية لكي يكون متهييا للمباراة التي يكلف بقيادتها بشكل جيد بعيدا عن الاخطاء التي ترتكب لأسباب عديدة منها ضعف في اللياقة البدنية وعدم الاستعداد النفسي الكافي وفقدان الاستجابة لاتخاذ القرار والتوتر وهي من العمليات العقلية الاساسية في التحكيم وايضا توفير افضل السبل في مجال التدريب للحكام(النساء) بنديا وتأهيلهم حتى يتمكنوا من مجاراة كل هذا التطور مع تطور لعبة كرة القدم. ونظرا لكون الباحث من الحكام (درجة اولى) لاحظ ان هنالك تفاوتًا كبيرًا في اجتياز اختبارات اللياقة البدنية (20 x 150م) بين الحكام (النساء) وبالتالي تأثيرها في مستوى الاداء للحكام (النساء) وهذا

التفاوت في مدى قدرتهم على السيطرة على أحداث المباراة وقد ينعكس ذلك عند اتخاذ بعض القرارات التي قد تكون غير صائبة. ولعدم وجود دراسات سابقة للقدرات البدنية لحكام كرة القدم (للنساء) وتأثيرها في اجتياز اختبارات اللياقة البدنية وحسب الاختبارات الجديدة التي اعتمدها الاتحاد الدولي لكرة القدم والتي تختلف كلياً عن الاختبارات السابقة وتحتاج الى جهد مضاعف وبالتالي تأثيرها في مستوى الاداء للحكام (النساء) في المباراة، لذا ارتأت الباحثة استخدام تمارين خاصة لمطاوله السرعة ولاجتياز اختبار اللياقة البدنية (20 x 150م) كواحدة من الحلول العلمية المناسبة التي يراها الباحث ضرورية ومفيدة وواقية ليكونوا مؤهلين لقيادة المباراة المحلية.

### 3-1 هدفا البحث:

1. استخدام تمرينات خاصة لمطاوله السرعة لاجتياز اختبار (20 x 150م) للحكام النساء لكرة القدم.
2. معرفة تأثير التمرينات الخاصة لمطاوله السرعة لاجتياز اختبار (20 x 150م) للحكام النساء لكرة القدم.

### 4-1 فرض البحث:

هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة البحث ولصالح الاختبارات البعديّة لاختبارات اللياقة البدنية (20 x 150م) لحكام كرة القدم للنساء.

### 5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: عينة قوامها (10) من حكام الدرجة الثانية للنساء.
- 2-5-1 المجال المكاني: ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجادرية.
- 3-5-1 المجال الزمني: من 20-12-2014 لغاية 1-3-2015

## 2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

### 1-2 تحمل السرعة:

إن تحمل السرعة مهم جداً وضروري لكثير من الفعاليات الرياضية التي تتطلب أداء بشدة قصوى أو شبه قصوى، بحيث تجعل الرياضي يقاوم التعب نتيجة تراكم كميات من حامض اللاكتيك في العضلات والدم نتيجة نقص الأوكسجين الذي استهلك جراء شدة الأداء، فهي تعني مقاومة أجهزة الفرد العضوية للتعب تحت حالات الشدة القصوى، أما مفهومها من وجه نظر الألماني (Harre 1995) تعني قابلية تحمل التعب تحت ظروف حمل قصوى مع توفير الطاقة الضرورية عن طريق النظام اللاووكسجيني". (60:12)

يذكر (موفق مجيد المولى 1997) "على انه تتم الحاجة إلى هذه الصفة البدنية في الفعاليات الرياضية التي تكون فيها الحركات ثنائية أو متشابهة كالركض والسباحة والدراجات وفي الحركات غير الثنائية مثل الألعاب الفرقيّة كالقدم والسلة واليد والألعاب الفردية مثل الملاكمة والجمناستيك لما تحتاجه من لعب سريع بحركات متغيرة ومتكررة بشدة عالية طوال مدة المباراة، فتحمل السرعة يعني استمرار أداء النشاطات عالية الشدة بسهولة ودون تأثير بعض المتغيرات الخارجية على مستوى الأداء". (65:10)

وعرفها (عصام عب الخالق 1999) على انه "قدرة الفرد على الاستمرار بأداء نشاط رياضي لأطول فترة وأكبر تكرار بإيجابية دون هبوط مستوى الأداء". (4:145)

يرى الباحث بان تحمل السرعة من القدرات البدنية المهمة جدا لعمل حكام كرة القدم وخاصة الحكام النساء مع تطور اللعبة والاعتماد على التحركات السريعة لأكثر من مرة والمستمرة في ملعب كبير ولطول فترة المباراة ومن اجل المحافظة على أداء الحكم ودون انخفاض واضح في مستواه في وقت من (90-120) دقيقة.

## 2-2 اهمية تحمل السرعة للحكام النساء بكرة القدم:

ان لكل لعبة من الالعاب الرياضية قدرات بدنية خاصة بها ومنها التحكيم في كرة القدم اذ يتطلب من الحكام قدرات عالية عديدة من اجل تكامل الاداء والارتقاء الى المستويات العالية ،وان كرة القدم الحديثة تفرض امورا كثيرة على حكام كرة القدم(النساء). فجهودهم وادائهم هما المفتاحان الاساسيان لنجاحهم في المباراة امام الالاف من المتفرجين على المدرجات وملايين المشاهدين في بيوتهم من خلال شاشات التلفاز، لذلك من المهم جدا ان يحقق الحكم (النساء) المتطلبات البدنية من دون ان يفشل بها لكونها اهداف مهمة جدا تدخل ضمن المناهج التدريبية للحكم(النساء) وتتطور بواسطة هذه المناهج، ان الحكم يؤدي اختبارات بدنية دورية ولكن اكبر اختبار يواجهه الحكم هو الاختبار الذي يجري على ميدان اللعب خلال المباراة ،واذن لا بد من توافر حالة بدنية ممتازة اذا يريد الحكم (النساء) ان ينجح في اداءه للمباراة، أن القدرات البدنية الخاصة بحكام كرة القدم (النساء) وحسب اهميتها لدى الاتحاد الدولي لكرة القدم قد وضع لها اختبارات بدنية خاصة التي يخضع لها الحكام (النساء) جميعهم في العالم اما للترشيحات لنيل الشارة الدولية سنويا او قبل بداية الموسم الكروي المحلي او بين المرحلتين للدوري وكذلك للبطولات التي يقيمها، اذ ان الارتقاء بها يعد الواجب الاساس الذي يكفل النجاح خلال اداء الحكام (النساء) للمباريات ويجعل الحكم (النساء) يظهر بصورة افضل من موسم الى موسم اخر (كما انه كلما كانت مرحلة الاعداد طويلة أدى ذلك الى التطور والارتقاء بشكل ملحوظ بالعناصر البدنية التي هي ضرورية بالنسبة للحكم ومنها المطاولة العامة ومطاولة السرعة والقوة ومطاولة القوة والسرعة والمرونة) (2:32). لذا من الواجب عمل اختبارات عامة عند بداية الاعداد ونهايتها حتى نتمكن من التعرف على مستوى مرحلة الاعداد الحقيقية كلها لكي يمكن متابعة كل القدرات البدنية التدريبية كل على حدة قبل الدخول في فترة المنافسات والتدريب على الايقاعات للمباريات. (كما يجب ان يؤخذ التدريب شكلا مشابها الى حد كبير بالتدريب خلال المباراة لتعود الاجهزة الحيوية على هذا الايقاع) (12:149). اذ تكون الايام الاخيرة في الاسبوع بمثابة راحة جيدة اما اليوم المشابه ليوم المباراة فأن الاحمال التدريبية تتجه الى اهم ما يؤديه الحكم خلال المباريات وعليه فأنها تشتمل على معظم العناصر التدريبية المطلوبة خلال اداء الحكم للمباراة) (5:157). ان القدرات البدنية ضرورية جدا للحكم (النساء) كما هي الحال بالنسبة الى اللاعب، فالحكم الذي يؤدي جهدا خلال من (90-120) دقيقة في المباراة و يستخدم خلالها القدرات البدنية كافة ومنها المطاولة والسرعة ومطاولة السرعة والقوة والمرونة لكي يستطيع ان يواكب التطور السريع بكرة القدم وكذلك اللعب السريع حتى يصل الى مستوى لياقة توازي مستوى اللاعب ولياقته البدنية والجهد المبذول في المباراة، لان اللاعب يأخذ وحدات تدريبية تزيد عن (6) وحدات في الاسبوع لذلك لا بد للحكم (النساء) ان يأخذ بقدر هذه الوحدات او اكثر.

ويلاحظ الباحث لا يمكن بناء الترابط الحركي مالم تكن اجهزة الجسم سليمة تستطيع تحمل التدريب للقدرات البدنية والحركية واجهزة الجسم ولهذه العلاقة حدوث انسجام الحركي نتيجة ربط القوة مع السرعة او السرعة مع المطاولة وربطها مع مكونات القدرات الحركية كالرشاقة والدقة والتوازن وهكذا يكون الترابط بين قدرة بدنية وقدرة حركية. لقد اتفق الكثير من علماء الغرب والشرق على ان مكونات الاداء البدني هي (القوة، السرعة، المطاولة، الرشاقة، التوافق، المرونة، التوازن، الدقة) وفيهم من يعتبر الصفات البدنية كالقوة والمطاولة والسرعة قدرات بدنية وراثية اي تولد مع الفرد وتتطور بالمرحل طبعيا الأولى من عمره ثم تنمي عن طريق التدريب والحركة والمهارة قدرات حركية منفصلة. (12:150)

### 3- المبحث الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 1-3 منهج البحث:

ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث لغرض الوصول الى النتائج اذ ان الكثير من الظواهر لا يمكن دراستها الا من خلال منهج يتلاءم والمشكلة المراد بحثها لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعة التجريبية الواحدة لملائمتها لطبيعة الدراسة اذ ان (المنهج التجريبي واحد من المناهج التي تعتمد التغيير وضبط الملاحظات المحددة للواقع او الظاهرة مع ملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من ضبط لهذا الواقع او الظاهرة) (3:95)

#### 2-3 مجتمع البحث وعينته:

مجتمع البحث الاصلي يمثلون (12) حكم (للنساء) وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد اشتملت عينة البحث على (10) حكم (للنساء) من مجتمع البحث الاصلي العاملين والمعتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم. وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث الاصلي بنسبة مئوية مقدارها (83,33%). كانت العينة الى مجموعة واحدة تحتوي على (10) حكم (للنساء).

#### 3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة المستخدمة:

##### 1-3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية
- الاستشارات الشخصية \*
- الملاحظة والتجريب
- الاختبارات والقياس

\* قام الباحث بإجراء استشارات شخصية من قبل السادة ذوي الخبرة المدرجة اسمائهم وألقابهم العلمية:

1- د محمد عبد الحسين

2- م. د فارس سامي

3- م.م احمد ذارئ

4- السيد عادل القصاب

• فريق العمل المساعد

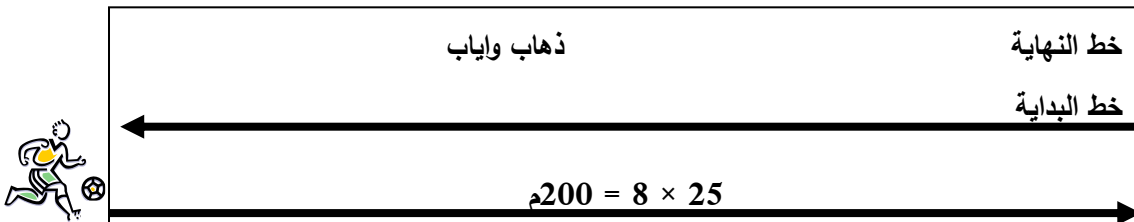
### 3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة:

- جهاز تسجيل فيديو cd
- اقراص cd
- جهاز عرض (1) لعرض صور شفافة
- اعلام وصافرات
- ملعب كرة قدم
- موانع عدد (5) وشواخص عدد(5)
- كرات عدد (5).
- شريط قياس.
- ساعة توقيت.

### 3-4 الاختبارين المستخدمين:

#### 3-4-1 اختبار الركض المكوكي.

- اسم الاختبار: الركض المكوكي 25م x 8 تكرارات (1:261)
- الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.
- الأدوات المستخدمة: شريط قياس متري ساعة توقيت ملعب أو ارض مستوية بطول 25م، صافرة.
- طريقة الأداء:
  1. يبدأ الاختبار من وضع الاستعداد من البدء العالي.
  2. ترسم نقطتان متوازيتان المسافة بينهما 25م.
  3. يقف اللاعب على احدى النقطتين وعند سماع الاشارة يقوم بالركض بأقصى سرعة ممكنة متجهاً الى النقطة المقابلة ليلمسها بقدمه ثم يعود الى النقطة الاولى.
  4. يكرر هذا الاداء 4 مرات لتصبح المسافة المقطوعة (25 × 8 = 200م).
- طريقة التسجيل: على المختبر قطع مسافة (200م) ويتم احتساب الزمن المستغرق لقطع المسافة المحددة.



الشكل (1)

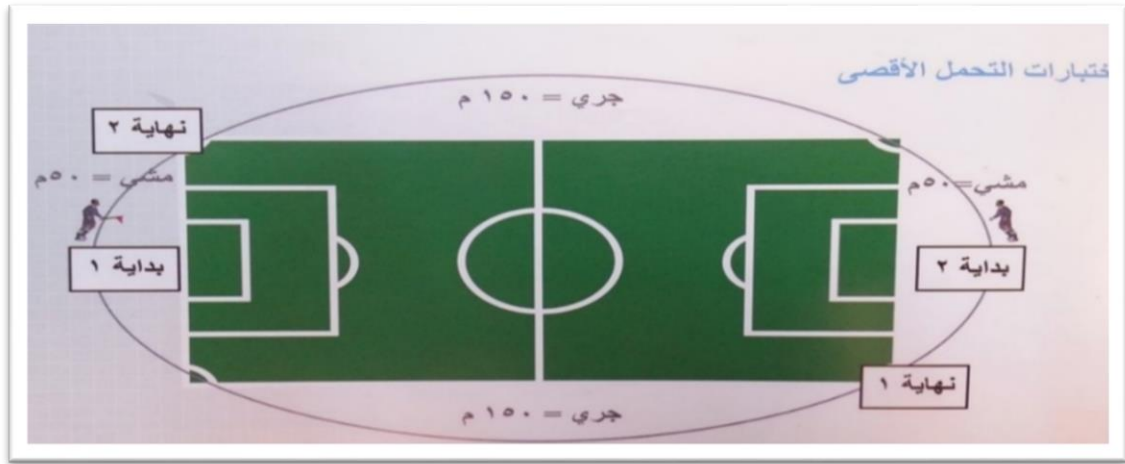
يوضح اختبار الركض المكوكي (تحمل السرعة)

### 3-4-2 اختبار الركض.

- اسم الاختبار: (ركض مسافة 150م×20 تكرار) للحكام النساء:(14:129)
- هدف اختبار: التحمل الأقصى، قدرة الحكم على إعادة أداء اركاض عالية الشدة لمسافات متقطعة ويركض بإشارات وصافرة ويؤدي في ملعب الساحة والميدان.
- اجراءات الاختبار:  
يقطع الحكم مسافة 150 م ركض يتبعها ب 50 م مشي - يتم وضع علامات قبل خط الوصول وعند مكان الانطلاقة - توفر ساعة في حال عدم وجود (الببيب) الجهاز الصوتي - صافرة - رايتان لحكمي الانطلاق. تتكون الدورة الواحدة من 150م ركض من الانطلاقة البداية (1) + 50م مشي البداية(2) +150م جري من الانطلاقة وتكرر نفس العملية

### الشكل (2)

يوضح إجراءات الاختبار (ركض مسافة 150م×20 تكرار)



### 3-5-5 اجراءات البحث:

### 3-5-1 الاختبار القبلي:

لقد تم اجراء الاختبار القبلي على مدى يوم واحد من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث يوم الاحد وبتاريخ 2014-12-21 للاختبارات مطاولة السرعة اختبار (25م×8) واختبار (150×20) في ملعب الساحة والميدان

### 3-5-2 التجربة الرئيسية:

لأجل الحصول على تمارينات بدنية ذي فاعلية جيدة كان من الضروري الاطلاع على المصادر والمراجع الخاصة بعلم التدريب الرياضي التي تكون كفيلا بإغناء الباحث بالمعلومات التي تساعده في وضع التمارينات الخاصة، لذا اعد الباحث تمارينات خاصة بدني لأفراد العينة مراعيًا الامكانيات المتوافرة والمستوى العام لعينة البحث فضلا عن اراء بعض المختصين في مجال التدريب والاختبارات وخبراء التحكيم وخبرة المشرف والباحث في مجال التحكيم، اذ بدا تطبيق

التمرينات يوم الاربعاء 2014/12/20 لغاية يوم الاربعاء 2015/2/20 وركزت التمرينات على الشمول في تطوير وتحسين مطاولة السرعة المتعلقة بالتحكيم منها البدنية يحتوي المنهج التدريبي على تمارين بدنية داخل ميدان اللعب مدة التمرينات المستخدمة (10) أسابيع ويحتوي على (20) وحدة تدريبية واستخدم الباحث طريقة التدريب الفارتك لتدريب مطاولة السرعة.

### 3-5-3 الاختبار البعدي:

لقد تم اجراء الاختبار البعدي على مدى يوم واحد من قبل فريق العمل المساعد وبأشراف الباحث يوم الاحد وبتاريخ 2015-2-22 للاختبارين مطاولة السرعة اختبار (8×25) واختبار (20×150) في ملعب الساحة والميدان.

## 4- المبحث الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

### 1-4 عرض وتحليل ومناقشة الاختبار الأول (8×25):

#### جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحتسبة والدلالة الاحصائية

الدلالة	قيمة (ت) المحتسبة	ف <sup>2</sup>	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الوسائل الإحصائية المتغيرات
				ع±	س	ع±	س	
دال	4,712	164,2	82	1,032	55,6	1,112	62,16	8×25

قيمة ت الجدولية تحت مستوى حرية 9 = 2,20 بمستوى دلالة 0.05

من خلال الجدول رقم (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ف وقيمة ت المحتسبة لاختبار (8×25) والدالة احصائيا. إن قدرة تحمل السرعة هي مزيج من صفتين ونحصل على نتائجها من خلال الركض المكوكي 8×25 أي ركض 200م ومن البدء العالي وهما السرعة والتحمل والتي يحتاجها حكم كرة القدم للنساء وذلك لطول فترة المباراة وتطور أسلوب اللعب وسرعته في الانتقال ولمسافات متوسطة وقصيرة ليكون الحكم النساء مواكب لحالات اللعب لذلك تعد من أهم مقومات انتقاء الحكام المستجدين بكرة القدم.

ويؤكد ذلك (قاسم حسن حسين 1998) على أنها "عبارة عن قابلية العضلات لمقاومة التعب في العمل العضلي الذي يتطلب سرعة عالية كركض المسافات القصيرة والمتوسطة" (456: 7) ويرى الباحث أن هذه الصفة تؤثر على مستوى أداء الحكم، لأن طبيعة الأداء بكرة القدم تتطلب من الحكم أن يحافظ ويستمر في تحمل سرعة الأداء والتواصل مع اللعب وفي أوقات اللعب جميعها وحتى اللحظات الأخيرة من المباراة وكون الحكم يتعرض سنوياً وبشكل دوري إلى اختبارات خاصة تتميز بالسرعة العالية ولمرات عديدة (تكرارات)، لذا يجب الاهتمام بها واعتمادها عند انتقاء الحكام المستجدين. فأنها "قابلية المحافظة على سرعة التردد الحركي في الحركات الانتقالية والسرعة القصوى لفترة زمنية معينة" (456:6) لذا تعد من القدرات البدنية المهمة والضرورية في عملية انتقاء الحكام المستجدين بكرة القدم وخاصة



عند اعتمادها في الاختبارات الحديثة للحكام المتقدمين وذلك لمدى الحاجة الماسة لها أثناء قيادة المباراة، لذا يجب أن تكون إحدى مقومات الانتقاء وضرورة الاهتمام بها وتحسينها في المستقبل.

#### 2-4 عرض وتحليل ومناقشة اختبار (20×150)

##### الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ف وقيمة ت المحتسبة للاختبار (20×150)

الدالة	قيمة (ت) المحتسبة	ف <sup>2</sup>	ف	القياس البعدي		القياس القبلي		الوسائل الإحصائية المتغيرات
				ع±	س	ع±	س	
دال	7,248	375	61	1,977	11,5	1,311	6,416	20×150

قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (9) تحت مستوى دلالة 0,05 = (2,20)

#### مناقشة الاختبار الثاني (20×150):

من خلال الجدول (2) يبين الاختبار (20×150) يعزو الباحث أسباب الفروق الدالة احصائيا للاختبارات البعدية الى عملية التدريب من خلال طرائق التدريب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة والطريقة التكرارية ان قدرة تحمل السرعة هي مزيج من صفتين وتحصل على نتائجها من خلال اختبار (20×150) ومن البدء العالي وهما السرعة والتحمل والذي يحتاجها الحكم كرة القدم بصورة عامة والحكام النساء بصورة خاصة وذلك لفترة طول المباراة(اكثر من 90د).

ان الاعداد الجيد لمكان التدريب والمستلزمات الضرورية له سنحصل على النتائج الإيجابية في عملية فهم المستوى للمتدربين وهذا ما أكده (قاسم حسن حسين 1998) "ان عملية التدريب هي تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة او مهارة او قدرة او أفكارا لازمة لاداء معين او بلوغ هدف محدد". (7:178). كذلك يعزو الباحث تطور مطاولة السرعة من خلال اختبار (20×150) الى أسباب منها تنظيم التمرينات الخاصة المستخدمة للعبئة،اذ ان عملية التنظيم للتدريب تؤدي دورا أساسيا في تطوير المستوى والذي ينسجم مع قابليات الحكام للوصول على نتائج إيجابية وهذا ما اظهرته النتائج القدرة العالية للتمرينات لقدرة المطاولة السرعة في تطوير مستوى أدائهم للحكام النساء لان الهدف التدريب الرياضي هو "الوصول للفرد لاعلى مستويات الرياضية في النشاط الممارس" (4:178). كذلك ان قدرة مطاولة السرعة للحكم هي "عبارة عن قابلية العضلات لمقاومة التعب في العمل العضلي التي يتطلب سرعة عالية لركض المسافات القصيرة والمتوسطة". ان هذه القدرة لها أهميتها لحكام كرة القدم (النساء) اذ يتصف الشغل المنجز في اثناء المباراة من قبل الحكم باستخدام الطريقة اللاوكسجين وانها توفر للحكم متطلبات مشابهة في التدريب في المباراة، وهي ليست القابلية على مقاومة التعب فقط ولكنها القابلية على أداء الواجب بشكل فعال تحت متطلبات محددة بشكل دقيق او لمدة زمنية معينة" (8:16). لذلك ان البرمجة في عملية التدريب وفق الأسس العملية الصحيحة والتدرج في التمرينات والوحدات التدريبية من حيث الشدة والحجم والراحة ومدّة الراحة مما يؤدي الى تطوير اللياقة البدنية التي تتضمن السرعة

وتحمل السرعة الخاصة بحكام كرة القدم للنساء المتمثلة بعينة البحث "يعد التدريب عملية بنائية تعمل على تطوير وتنمية القدرات البدنية وصولاً الى تحقيق انجاز معين" (456:7)

يرى الباحث ان هذه الصفة تؤثر على مستوى أداء الحكام لان طبيعة الأداء بكرة القدم تتطلب من الحكم ان يحافظ ويستمر في تحمل السرعة الأداء والتواصل مع اللعب وفي أوقات اللعب جميعها وحتى اللحظات الأخيرة من المباراة وكون الحكم يتعرض سنويا وبشكل دوري الى اختبارات خاصة تتميز بالسرعة العالية ولمرات عديدة (تكرارات) لذا يجب الاهتمام بها واعتمادها للحكام وخاصة النساء منهم.

كذلك استخدام التدريب الفترتي بطريقة الفارتلك الذي يعتمد على المؤشرات الوظيفية من خلال استعادة الشفاء، ان يتم تحديد أوقات الراحة وإعادة التمرين مرة أخرى.

التدريب الفترتي يساهم كثيرا في تطوير السرعة ومطاوله السرعة وهذا ما أكده (ايان كمب 2000) "كذلك فهي تساهم في تطوير السرعة ومطاوله السرعة والتحمل ورفع حالة الرياضي البدنية" (14:13)

## 5- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

### 1-5 الاستنتاجات:

- أهمية التمارين المعدة في تطوير مطاوله السرعة.
- للتمارين التي استخدمت داخل ميدان اللعب قد ساهمت في اجتياز 20×150.
- بعض التمارين المشابهة لحالات اللعب قد ساعدت في تطوير السرعة بأنواعها للنساء.
- ساهم الاختبار المكوكي في تطوير مطاوله السرعة للحكام النساء.

### 2-5 التوصيات:

- التأكيد على استخدام السرعة وتمارينها لتطوير مطاوله السرعة داخل ميدان اللعب.
- ممكن اجراء هذا التمرينات على باقي فئات الحكام للدرجات المختلفة.
- لابد من وجود مدرب اختصاص خاص اللياقة البدنية للحكام النساء.

## المصادر.

1. احمد خميس راتب وجمال قاسم محمد، موسوعة كرة اليد العالمية، ط1 (بغداد، دار الكتاب العربي، 2011)
2. سمير مهنا عناد، منهج تدريبي مقترح للقدرات التحكيمية في أداء حكام كرة القدم: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005).
3. عامر ابراهيم: البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات: (بغداد، دار الشؤون الثقافية، 1993).
4. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي-نظريات تطبيقات: ط1 (جامعة الإسكندرية، دار المعارف، 1999).

5. علي فهمي ألبيك؛ أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام، (الإسكندرية، منشأ المعارف،1997).
6. قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبيكي، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، ط1: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988).
7. قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية (عمان، دار الفكر للطباعة، 1998).
8. قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف، المدخل الى التدريب الرياضي، ط1 (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1983).
9. قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف، علم التدريب الرياضي، ط2 (جامعة الموصل، مطبعة الكتب للطباعة والنشر، 1985).
10. كورت ماينل (واخرون): التعلم الحركي: (ترجمة) عبد علي نصيف: ط1: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1980).
11. موفق مجيد المولى، علي خليل: فسيولوجيا التدريب بكرة القدم، ط2، الراية للنشر والتوزيع، الدوحة، 1997).
12. وجيه محجوب واحمد بدري: اصول التعلم الحركي: (وزارة التعليم العالي، جامعة بغداد، 2002).
13. Harre d, Principle of Sports training, Berlin, sportvelage,1995
14. Lane kemp, what's is fartlek,collrohning Australia,2000

### الملحق رقم (1)

#### التمرينات الخاصة لمطاوله السرعة للحكام النساء لكرة القدم

الأسبوع	رقم الوحدة	التفاصيل	التكرار	الشدة	الراحة	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات
الأول	1	ركض 80 م	10	%85	ركض 50%	2	د1
	2	ركض 90 م	10	%80	=	=	=
	3	ركض 100 م	10	%80	=	=	=
الثاني	4	ركض 110 م	12	%80	=	=	=
	5	ركض 120 م	14	%85	=	=	=
	6	ركض 120 م	14	%85	=	=	=

الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	الراحة	الشدة	التكرار	التفاصيل	رقم الوحدة	الأسبوع
			85%	لمدة نصف ساعة	ركض 80 م هرولة 50 م ركض 100 م هرولة 50 م وهكذا.	7	الثالث
د2	3	يقدر المسافة	80%	1	فارتلك مستمر وكما يلي 25م ركض ثم هرولة 50م ثم ركض 50م ثم هرولة 50م ثم ركض 75م ثم ركض 100م ثم ركض 125م ثم هرولة 150م.	8	
=	4	30ث	90%	10 د	ركض 20ث ثم هرولة 30ث	9	
=	5	50م هرولة	90%	1	50م سريع ثم 50م هرولة ثم مباشر 50م سريع ثم 50م هرولة ويستمر لمسافة 400م	10	الرابع
		=	85%	15	110م ركض	11	
د5، 1	3	=	90%	10	60م ركض	12	
د2	2	تمارين بطن وظهر	85%	1	ركض 30 ثم 1د هرولة لمدة 10د	13	الخامس
د5، 1	3	هرولة 40م	85%	10	80م ركض	14	
د2	3	=	85%	10	100م ركض	15	