

تأثير تمرينات خاصة تأثير تمرينات خاصة لتطوير السرعة الانتقالية لدى بعض حكام الساحة في
الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم

أ.د. صباح قاسم خلف

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة بغداد

sabahqasim33@yahoo.com

(00964) 07718137908

مصطفى عبدالكريم مهنة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة بغداد

memoabd28@gmail.com

(00964) 07702587330

مستخلص البحث باللغة العربية

أهداف البحث تتمثل في تعديل الاختبار الخاص بالسرعة الانتقالية لحكام كرة القدم ، وأعداد تمرينات خاصة لتطوير السرعة ، والتعرف على تأثير التمرينات على صفة السرعة الانتقالية من خلال الاختبار المعدل لبعض حكام الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم ، واستخدام الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه، وتكون مجتمع البحث من حكام الساحة الدرجة الأولى المعتمدين في الدوري الممتاز للموسم الرياضي (2018-2019)، البالغ عددهم (38) حكماً وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (15) حكم من محافظة بغداد ، والذين مثلوا نسبة (39.47%) من مجتمع البحث ، وبعد ذلك تم تطبيق إجراءات الاختبار المعدل في التجربة الرئيسية على عينة البحث لاستخراج النتائج. الكلمات المفتاحية : كرة قدم، اختبارات السرعة، حكام كرة القدم.

ABSTRACT

The Effect of Special Exercises For Developing Transitional Speed Of Field Referees In Iraqi Soccer Primer League

Mustafa Abdulkareem Mhana

Prof.Dr. Sabah Kassem Khalaf

College of Physical Education and Sports
Sciences - University of Baghdad

College of Physical Education and Sports
Sciences - University of Baghdad

The research aimed at amending transitional speed of soccer referees test, designing special exercises for developing speed, and identifying the effect of exercises on transitional speed through the amended test for Iraqi primer league referees. The researchers used the experimental method on (38) referees from the season (2018 – 2019) and selected only (15) from Baghdad. The test was applied then the data was collected and treated using proper statistical operations to come up with the results.

Keywords : Soccer, speed tests, soccer referees.

المقدمة:

إن لعبة كرة القدم تجري على ملعب يعتبر الأكبر من حيث المساحة في الألعاب الفرقية وأن سرعة الأداء فيها أصبحت من متطلبات كرة القدم الحديثة، ولكي يتمكن الحكم الذي يعتبر واحد من ركائز هذه اللعبة من قيادة المباراة بنجاح وجب عليه أن يتمتع بصفة السرعة التي تمكنه من اجتياز الاختبار البدني الذي يخضع له خلال الموسم الرياضي، ان اختبارات السرعة للحكام تعد هي المعيار الحقيقي التي تعكس جزء من جاهزية الحكم لقيادة المباريات سواء على الصعيد المحلي او الدولي من وجهة نظر الاتحاد الدولي لكرة القدم، وان التطورات المستمرة لهذه الاختبارات انما هي جاءت نتيجة التطور الحاصل في مستوى السرعة العام لكرة القدم الحديثة. ومن خلال الملاحظة وجد الباحثان ان كل الاختبارات السابقة

والحالية هي تجرى على مضمار الركض الخاص بألعاب القوى، لذلك ان عملية الاعداد البدني لهذه الاختبارات تتطلب ان يكون التدريب أحيانا على مضمار الركض وليس على ميدان اللعب الخاص بكرة القدم وبالتالي سيبعد الحكم نوعا ما عن المحك الاساسي له وهو ميدان اللعب، وايضا من وجهة نظر الباحثان يعتقد ان اجتياز الحكم لاختبار السرعة على مضمار الركض انما هو مؤشر على ان الحكم يتمتع بصفة سرعة جيدة. . ولكن قد لا يكون هذا المؤشر واضح على ان الحكم يستطيع اداء عمل بدني عالي من ناحية السرعة داخل ارضية ميدان اللعب خلال المباريات وذلك لاختلاف درجات المقاومة والاحتكاك بالنسبة للأرضية التي يجرى عليها الاختبار البدني. ومن هنا تأتي أهمية هدف البحث بتعديل الاختبار الخاص للسرعة لحكام كرة القدم وتحويله من مضمار ألعاب القوى الى داخل ميدان اللعب.

ويذكر (صباح قاسم خلف، 2005) استخدم المنهج التجريبي على عينة من حكام الدوري العراقي الممتاز للعام (2005-2006) والبالغ عددهم (32) وتوصل إن التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي قد ساهمت في تطوير إنجاز(50م) وتحسينها للحكام.

واما في دراسة ل (سمير مهنه عناد، 2004) في دراسته استخدم فيها المنهج التجريبي على عينة من حكام كرة القدم عددهم (30) اظهرت النتائج ان هنالك فروقا معنوية ايضاً بين الاختبارين القبلي والبعدي.

واما في دراسة (علاء حسين، 2009) استخدم المنهج التجريبي على عينة من حكام كرة القدم والبالغ عددهم (16) حكم، حيث توصل الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار السرعة (40) متر من خلال المقارنات بين الأوساط الحسابية لنتائج عينة البحث القبلي والبعدي.

واما في دراسة (أحمد كاظم، 2016) استخدم المنهج التجريبي على عينة من حكام كرة القدم والبالغ عددهم (15) حكم، حيث توصل الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار السرعة (40) متر.

الطريقة والادوات:

استخدام الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة المترابطة (قبلي - بعدي) لملاءمته مع طبيعة البحث وأهدافه، وتمثل مجتمع البحث من (38) حكم درجة أولى معتمد للموسم (2018-2019)، وتم اختيار بعض من هؤلاء الحكام للتجربة الرئيسة وعددهم (15) بالطريقة العمودية بنسبة مئوية بلغت (39.47%)، اما فيما يخص عينة التعديل لأجراء الأسس العلمية للاختبار فتم اختيار مجموعة من مجتمع البحث والبالغ عددهم (20) حكما بنسبة مئوية بلغت (52.63%) ، وتم اختيار مجموعة من الحكام للتجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (3)حكام وبنسبة مئوية بلغت (7.89%)، كما مبين في جدول (1).

جدول (1) يبين توصيف عينة البحث نسبة الى مجتمع الاصل والتجربة الاستطلاعية والتعديل والتجربة الرئيسة نسبة الى

عينة البحث

مجتمع الاصل	مجتمع البحث	عينة البحث	النسبة المئوية لعينة البحث	نوع العينة	العدد	النسبة المئوية من العينة
38	38	38	%100	الاستطلاعية	3	%7.89
				التعديل	20	%52.63
				التجربة الرئيسة	15	%39.47

قام الباحثان بتعديل مكان اختبار السرعة الانتقالية ملحق (1) وقام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2019/2/1 على مجموعة من حكام بكرة القدم مؤلفة من (3) حكام لمعرفة مدى إمكانية تطبيق التمرينات الخاصة على عينة البحث.

- التمرينات الخاصة: وهي عبارة عن تمرينات بدنية تكون مشابها لما يقوم به الحكم خلال المباراة او الاختبارات الخاصة لحكام الساحة من حيث الشدة والمسافة وايقاع الاداء والهدف من هذه التمارين هو تطوير صفة السرعة للحكام من اجل الوصول الى المستوى المطلوب من اللياقة البدنية الذي يمكن الحكم من اجتياز الاختبار البدني بنجاح وكذلك قيادة المباراة بصورة مثالية ، وتم تحديد مستويات الشدة من خلال الاعتماد على نوع النظام المسيطر في صفة السرعة وهو النظام الاول (الفوسفاجيني) لذلك يرى الباحثان ان صفة السرعة تحتاج الى أداء قصوي خلال التدريب للوصول الى التطور المنشود لهذه الصفة .
- التجربة الرئيسية: تم اجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث المؤلفة من (15) حكما بتاريخ 2019/2/1 لغاية 2019/4/10 في ملعب علي حسين / بغداد / وزارة الشباب والرياضة.
- الاسس العلمية للاختبار المعدل: قام الباحثان بتطبيق الاختبارات على عينة مكونه من (20) حكم والذين مثلو نسبة (52.63%) من عينة البحث بتاريخ 2019/2/1. ثم أعيد تطبيق الاختبارات بعد أسبوع وتحت نفس الظروف بتاريخ 2019/2/8، واستخرج الباحثان معامل الارتباط، حيث ظهر إن قيم معامل الارتباط عالية بين الاختبارات القبلية والبعديّة واستخدم الباحث معامل الصدق الذاتي من خلال استخراجها من جذر معامل الارتباط بين الاختبار القبلي والبعدي (معامل الثبات) لعينة التعديل وكانت القيمة المستخرجة لمعامل الصدق بالنسبة للاختبارات المستخدمة هي (0.79). اما بالنسبة لموضوعية الاختبار فقد استخدم الباحثان اختبارات معتمدة ومقننة من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم وهي اختبارات واضحة ومفهومة وبعيده عن التعقيد وعن التقويم الذاتي، حيث ان التسجيل والتقويم قد تم باستخدام وحدات المسافة والزمن والتكرار وطبيعة الأداء وطريقة التسجيل متفق عليها بالاختبارات، ولذلك فأن هذه الاختبارات تعد ذات موضوعية جيدة.

جدول (2) يبين صدق وثبات الاختبارات الخاصة لحكام الساحة ومعامل الصدق لها من خلال جذر الثبات

الدلالة	الثبات بالاختبار واعادته			الاختبار	ت
	الصدق الذاتي	قيمة الدلالة	معامل الارتباط		
معنوي	0.79	0.005	0.628**	اختبار السرعة 40 متر	1

معنوية بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0.05)

النتائج:

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للحكام في اختبار السرعة 6x40 القبلية والبعديّة

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعلومات الإحصائية
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
0.044	5.320	0.070	5.907	ثانية	المتغيرات السرعة الانتقالية

جدول (4) يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ونسبة التطور للحكام في اختبار السرعة 6x40 القبلية والبعديّة

نسبة التطور	الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة t المحتسبة	فرق الانحرافات	فرق الاوساط	وحدة القياس	المعالم الاحصائية للاختبار
%9.94	معنوي	0.000	28.643	0.026	0.587-	ثانية	السرعة الانتقالية

المناقشة:

الفروقات في الأوساط الحسابية ونسب التطور في الجدولين رقم (3) و (4) إذ دلت على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في متغير السرعة الانتقالية لعينة البحث (حكام الساحة) ولصالح الاختبارات البعدية من حيث نقصان زمن الأداء لاختبارات السرعة. حيث بلغت نسبة التطور لحكام الساحة (9.94) والتي يعزوها الباحثان إلى فاعلية التمرينات الخاصة والمدة التي قام الباحث بتدريبتها خلال التمرينات في ميدان اللعب ، ويجب أن ينتظم الرياضي بالتدريب وبشكل مستمر لمدة لا تقل عن 8-12 أسبوعاً بقصد الحصول على تكيفات فسلجية حقيقية (عبدالفتاح، 1994، ص94)، وأيضاً حرص الباحثان على استخدام تمرينات تنافسية تمتاز بالتنوع لتنمية هذه الصفة المهمة لدى حكام كرة القدم حيث ان التنوع في التمرينات من شأنه استثارة الرياضيين وزيادة دافعيتهم نحو التقدم بالمستوى وهذا ما أكد عليه (فوزي، 2008، ص20)، كما وحرص الباحثان على التدرج في الحمل التدريبي بما يتلائم مع عينة البحث وأيضاً مراعاة استمرار العينة بتحكيم المباريات ضمن الدوري الممتاز فضلاً عن التنفيذ الصحيح والمستمر لتلك التمرينات وبتركرارات مناسبة، ان الأسس العلمية لتدريبات السرعة تتضمن الاداء لمدة قصيرة واعطاء الراحة الكافية بين كل تكرار لضمان الاداء بالسرعة القصوى ويجب ان تعطى تمرينات السرعة في بداية الوحدة التدريبية وكذلك يفضل اعطائها بمسافات مختلفة (البناي، 2016، ص61).

المصادر

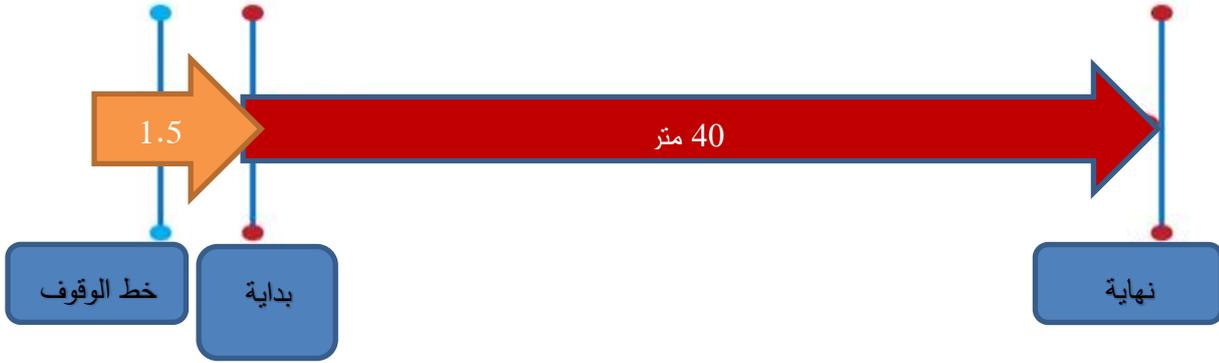
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ تدريب السباحة للمستويات العليا، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
- احمد امين فوزي؛ سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2008).
- أحمد كاظم؛ تأثير مناهج تدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية واجتياز اختبار yoyo لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، (2016).
- سمير مهنه عناد؛ منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات التحكيمية وأثره في اداء حكام كرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، (2004).
- صباح قاسم خلف؛ تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية والذهنية لاجتياز اختبارات اللياقة البدنية وتحسين مستوى أداء حكام كرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، (2005).
- طارق احمد البناي؛ موسوعة تمرينات اللياقة البدنية، ط1 (الكويت، 2016).
- علاء حسين؛ تأثير تدريب الفارتلك المقنن في تطوير بعض القدرات البدنية واجتياز الاختبارات الخاصة بحكام كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، (2009).

الملاحق

ملحق (1) الاختبار المعدل من قبل الباحثان

- قام الباحثان بتعديل مكان اختبار السرعة الانتقالية لحكام الساحة لكرة القدم من خلال تغيير الارضية وتحويله من المضمار الخاص باللاعب القوى الى داخل ميدان اللعب الخاص بكرة القدم
- اسم الاختبار: اختبار السرعة الانتقالية لحكام الساحة.
 - الهدف من الاختبار: قياس صفة السرعة الانتقالية.
 - الادوات: (ملعب كرة قدم، عجلة قياس مترية، جهاز توقيت ليزري، شواخص عدد 6، استمارة تسجيل).
 - طريقة التسجيل: احتساب الزمن الكلي خلال قطع مسافة الاختبار.

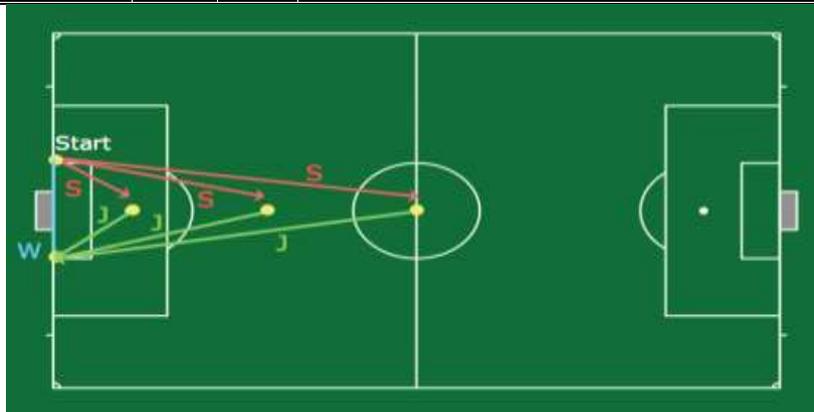
- الإجراءات: يقوم الحكم بالوقوف على بعد (1.5م) من خط الانطلاق وبعد اعطاء أشاره البداية يقوم الحكم بالانطلاق بأقصى سرعة لمسافة (40 م) وبواقع (6 تكرارات) اذ يجب ان لا تتعدى المحاولة الواحدة (6:00 ثا) وتكون الراحة بين كل تكرار (1دقيقة) وفي حالة عدم اجتياز الحكم المسافة المحددة وبنفس الزمن المحدد تعتبر محاولة غير ناجحة وتعاد المحاولة لمرة واحدة فقط وبعدها يستبعد الحكم من الاختبار في حالة عدم أكمال مسافة الاختبار بالزمن المحدد في المحاولة الثانية وكما موضح شكل الاختبار في الشكل رقم (1).



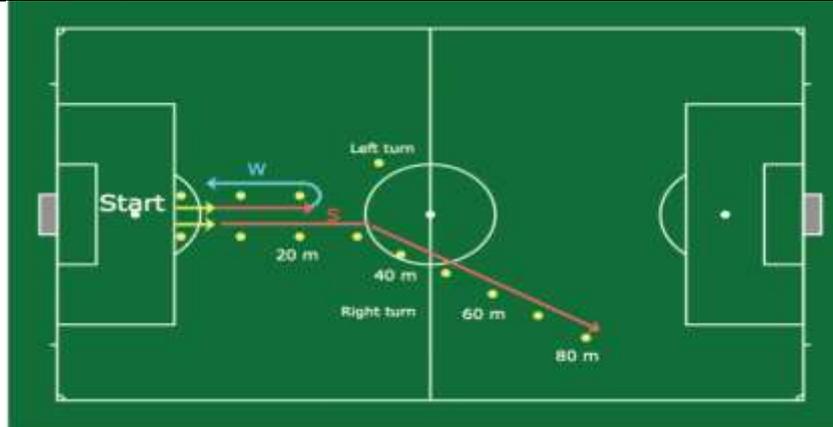
شكل (1) يوضح اختبار السرعة لحكام الساحة

ملحق (2) التمرينات الخاصة بتطوير السرعة لحكام الساحة

ت	التمرينات الخاصة بتطوير السرعة	التكرار	زمن العمل	زمن الراحة	المجموع	الراحة بين المجموع	الشدة
1	يبدأ الحكم بتطبيق التمرين من نقطة الانطلاق (start) باستخدام السرعة الى نقطة الجراء لمسافة (11م) ومن ثم الهرولة رجوعا (11م) بعدها مشي لمسافة (تقريبا 18متر) يكرر الحكم هذا الأداء (4مرات)، ثم الانتقال للمسافة الثانية (25م) (2تكرار) ومن ثم (50متر) بتكرار مرة واحدة فقط، راحة سلبية لمدة (5دقائق) ومن ثم الانتقال للمجموعة الثانية والثالثة، الزمن الكلي للتمرين هو (18دقيقة) والمسافة المقطوعة هي (1248متر) مقسمة الى، (432م) سرعة، (432م) هرولة، (384م) مشي.	7	2ث 4ث 7ث	12ث 24ث 42ث	3	4	90%



ت	التمارين الخاصة بتطوير السرعة	التكرار	زمن العمل	زمن الراحة	المجميع	الراحة بين المجميع	الشدة
2	يبدأ الحكم بتطبيق التمرين من نقطة الانطلاق (start) الانطلاق لمسافة (20م) ومن ثم الرجوع بالمشي لنقطة البداية، يكرر الأداء (2مرة) ومن ثم الانتقال الى مسافة (40م) وبنفس عدد التكرارات لحين الوصول الى مسافة (80م)، يطبق هذا التمرين على مجموعتين، وتكون الراحة بين المجميع هي (5دقائق)، المسافة الكلية للتمرين (1600م)، (800م) سرعة و (800م) مشي، والزمن الكلي للتمرين هو (15دقيقة).	8	3ث 6ث 8ث 11ث	15ث 30ث 40ث 60ث	2	4 د	%95



ت	التمارين الخاصة بتطوير السرعة	التكرار	زمن العمل	زمن الراحة	المجميع	الراحة بين المجميع	الشدة
3	يبدأ الحكم بتطبيق التمرين من نقطة الانطلاق (start) من خلال الانطلاق بالسرعة القصوى لمسافة (20م) والرجوع بالمشي لنقطة البداية، بتكرار عدد (8)، نفس الطريقة بالنسبة للمسافات المتبقية ولكن باختلاف عدد التكرارات وعلى النحو الاتي، (40متر/6تكرار)، (60متر/4تكرار)، (80متر/2تكرار)، المسافة الكلية للتمرين هي (1600متر).	8 6 4 2	3ث 6ث 8ث 11ث	20ث 40ث 50ث 60ث	4	2 د	%100

