

### مخلص البحث باللغة العربية

## تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات السرعة الفائقة

## على تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة لدى حكام كرة القدم

الباحث/ علاء موسى عميرة عيد

يهدف البرنامج الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات السرعة الفائقة على تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة لدى حكام كرة القدم ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية و يمثل مجتمع البحث حكام كرة القدم من منطقته شمال سيناء ( من حكام الدرجة الاولى والثانية والثالثة ) المقيدون بسجلات الاتحاد المصرى لكرة القدم خلال موسم ٢٠٢١ ٢٠٢٢م اختيار الباحث عينه البحث الاساسيه بالطريقه العمديه من بين الحكام وعددهم (١٥) حكم وتم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات كل مجموعته (٥) حكام بمختلف الدرجات كما تم اختيار (٦) حكام لأجراء الدراسات الاستطلاعيه عليهم ويعد جمع البيانات والمعالجات الإحصائية والنتائج التي توصل إليها الباحث أمكن التوصل إلى الاستخلاصات والتوصيات الآتية:

- الاهتمام بتدريب حكام كرة القدم بالتدريب على السرعة الفائقة لتحسين مستواهم البدني داخل المباريات ولاجتياز إختبارات اللياقة البدنية الخاصة بالاتحاد الدولي لكرة القدم .
  - الإهتمام بتدريب حكام كرة القدم على اساس علمي ووفق هذا البرنامج التدريبي ومراعاة الفروق الفرديه (البدنيه والسنيه) بين الحكام اثناء تنفيذ البرنامج .
  - مراعاة الفروق الفرديه (البدنيه والسنيه) بين الحكام اثناء تنفيذ البرنامج .
  - تعاون الإتحاد المصرى لكرة القدم مع لجنة الحكام الرئيسييه فى تطبيق هذا البرنامج من خلال معسكرات الحكام التى ينظمها الاتحاد
- الكلمات المفتاحية :**

برنامج تدريبي - السرعة الفائقة - المتغيرات البدنية

### Search summary in Arabic

## **The effect of a training program using high speed drills on improving some special physical variables for football referee researcher. Alaa Moss Amira Eid**

The program aims to identify the effect of a training program using high speed exercises on improving some of the special physical variables of football referees. They were chosen intentionally. The research community represents football referees from the North Sinai region (of the first, second and third degrees) who are registered in the records of the Egyptian Football Association during the season ٢٠٢١/٢٠٢٢ AD. A total of (٥) referees of various degrees were also selected (٦) rulers to conduct survey studies on them

**After collecting the data and statistical treatments and the results reached by the researcher, the following conclusions and recommendations could be reached:**

- Paying attention to the training of football referees by training at high speed to improve their physical level during matches and to pass the physical fitness tests of the International Football Association.
- Paying attention to the training of football referees on a scientific basis and in accordance with this training program and taking into account the individual differences (physical and dental) between the referees during the implementation of the program.
- Taking into account the individual differences (physical and Sunni) between the rulers during the implementation of the program.
- The cooperation of the Egyptian Football Association with the main referees committee in implementing this program through referees' camps organized by the union.

**key words: Training program - high speed - physical variables**

## تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات السرعة الفائقة

### على تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة لدى حكام كرة القدم

الباحث/ علاء موسى عميرة عيد

#### - مقدمة البحث :-

يذكر "مفتى حماد" (٢٠٠١) ان التدريب الرياضي الحديث على انه هو العمليات التعليمية والتربوية التي تتضمن تنشئة وإعداد اللاعبين والحكام والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات في الرياضة الممارسة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنه ، كما أنه أيضا العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعمليات التي تهدف الى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات في الرياضة الممارسة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنه.(٢١:١٢)

ويرى "أمر الله البساطي" (١٩٩٦) أن المتطلبات البدنية للمباراة تعتبر الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم ، والتي تعد أحد أساسيات مباريات كرة القدم لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل المنافس وأداء المستمر طول زمن المباراة (٩٠) دقيقة والذي قد يمتد إلى أكثر من ذلك في كثير من الأوقات ، كذا سرعة تبادل المراكز وتغير الاتجاهات والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفاعليه ، لذلك يجب ان يتصف اللاعب كره القدم بدرجة بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته التي يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخطية المختلفة بفاعليه ، فقد أصبح جليا من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حاله امتلاك المنافس للكرة، وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.(٢:٧٠)

ويرى " خالد سعيد النبي" (١٩٩٧) ترتبط تنميه الاداء الحركي بمجموعه من المتغيرات البدنيه كا) القوه المميزه بالسرعه، التحمل الدورى التنفسي ، تحمل السرعه) فالقوه المميزه بالسرعه هي وسيله هامه لعنصر السرعه ، فكلما زادت القوه كلما تمكن اللاعب من التغلب على المقارنه ومن الطبيعي ان السرعه تزداد كلما قلت المقاومه.(٥:١٥)

ويرى " عويس الحبال وتامر الجبال" (٢٠١٢) ان السرعه الفائقه ه قدرة اللاعب عل الاحتفاظ بمعدلات السرعه الفائقه الت تم التواصل إليها من خلال مرحلة تزايد السرعه وهذه المرحلة تعتمد اساساً عل خصائص طول الخطوة وسرعة ترددها . (٩:٣٦٤)

ويذكر "أدم بريو Adam Brewer" (٢٠٠٤) أن كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتأسس على السرعة ، والتي تتمثل في البدايات والتوقفات السريعة والمفاجئة ، التسارع ، والإنقاص المفاجئ للسرعة ، التغيير المفاجئ في الاتجاهات كل هذا يتم بسرعة عالية جداً ، بالرغم أن امتلاك الحكم لمهارة بكفاءة يأتي في المرتبة الأولى إلا أنه إن لم يستطع الاستحواز على الكرة قبل أن يظفر بها المدافع فلا أهمية المهارة ، وربما يرى البعض أن بالرغم من امتلاك الفرد لكل من الألياف السريعة والبطيئة بنسب متفاوتة بين الأفراد مما يحدد كونه سريعاً أو بطيئاً فإنه يمكن تطوير السرعة عن طريق تطوير تكتيك الأداء لمنطلق الدفع وتوليد القوة الانفجارية وبهذا يمكن تدريب الجسم ليحسن من نشاط الألياف السريعة لنضج أكثر سرعة . (١٤)

ذكر كلاً من "قاسم حسن حسين ، منصور جميل" (١٩٨٨) تعتبر اللياقة البدنية من أهم الأساسيات لحكام كرة القدم ولهذا يشترط الاتحاد الدولي والقارى والمحلى على إجراء اختبارات اللياقة البدنية قبل كل منافسة سواء كانت محلية أو دولية أو قارية وذلك للتأكد من جاهزية الحكم لبذل المجهود الذى يواكب متطلبات المباراة ونظراً لتنوع المجهود البدنى الواقع على كاهل حكام كرة القدم ، علياً تعتبر تنمية المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لحكام كرة القدم واجباً ضرورياً تعكسه المتطلبات المتغيرة والمتنوعة الشدة التي يؤديها الحكم خلال توقيتات غير معلومة في فترات المباراة ، مما يتطلب بذل جهود كبيرة في فترات زمنية متعاقبة وبصورة مفاجئة . (١٠ : ١٤)

ويرى "أبو العلا عبد الفتاح" (١٩٩٨) أن وصول الحكم الى مستويات رياضية عالية يتضمن توافر عدد عوامل أساسية من أهمها العوامل الفسيولوجية والبدنية نتيجة لأرتباط بمستوى الأداء الرياضى حيث تعتبر القياسات الفسيولوجية أحد المجالات المهمة التي يمكن عن طريقها دراسة مستوى أداء الحكام والعمل على تطويره وبذلك فإن قياسات معدل النبض والحد الأقصى لأستهلاك الأوكسجين تمثل مرآة الكفاءة التي تعمل بموجبها الأجهزة الحيوية للجسم . (١ : ٥٢)

ويرى الباحث أن اللياقة البدنية الجيدة تعتبر من أهم العوامل التي تساهم في الإرتقاء بمستوى أداء الحكام ، فالحكم الذى يتمتع بكفاءة بدنية عالية يستطيع أن يقوم بكل المتطلبات الخاصة بأدارة المباراة بكفاءة عالية .

يرى "سعد منعم الشخيلي" (٢٠٠١) أن مجال التحكيم فى لعبة كرة القدم من العناصر المهمة لنجاح وتطوير مستوى هذه اللعبة ، لكونه يحتاج الى أفراد تتناسب سماتهم وطبيعتهم للعمل الذى يقومون به أثناء قيادتهم للمباراة ، إذ يشكل الحكام العنصر الرئيسى لأخراج المباراة بالصورة المطلوبة ، لذلك يجب على الحكم أن يمتلك خصائص مناسبة لكي يضمن نجاحه فى أداء دوره ، كما أن هناك العديد من العوامل التي تؤثر فى قرارات الحكم ، منها على وجه التحديد إماتلة

اللياقة البدنية ومعرفة بقوانين اللعبة وهما من العناصر المهمة والواجب توافرها عند الحكم مما يؤهله لأداء واجبة على اتم صورة لقيادة المباراة بصورة مرضية وجيدة. ( ٦ : ١٧ )

#### - مشكله البحث :-

طالما ان الحكم سوف يقوم باعداد نفسه بدنيا سواء من خلال المباريات او خلال فترات الاعداد المختلفه ، فان الامر يتطلب بالضروره ان يتعرف الحكم على المبادئ الاساسيه للتدريب وطرق واساليب التدريب حتى يستطيع ان يعد نفسه اعدادا سليما

تعتبر اللياقة البدنية بتقسيماتها المختلفه أكثر المصطلحات الرياضية أنتشاراً فى مجال المصطلحات العلمية الرياضية ، فلا أقل من أنها اكثر شيوعاً على جميع المستويات من العامة والمتقنين والمتخصصين ، فالإنتاج والصحة والقوام الجيد والترويح وحسن استخدام وقت الفراغ والتقبل النفسى والنجاح الاجتماعى والتحصيلى الدراسى والنضج البدنى والعاطفى وتأخير التعب والأجهاد وامراض الشيخوخة ، كل تلك المجموعات الحيوية ترتبطب اللياقة البدنية . اللياقة البدنية تعنى سلامة البدن وكفائته فى مواجهة التحديات التى تواجه الإنسان خلال تعامله مع الحياة ( ١١ : ٢٤ ).

ويرى "نبيل خليل ندا" (١٩٩٠) أن مجال التحكيم من المجالات المهمة التى تستوجب البحث والدراسة فى الأونة الاخيرة ، لضمان الأستمرار فى الإرتقاء بمستوى كرة القدم وذلك بعد أن تناول البحث العلمى كافة الجوانب البدنية والوظيفية والنفسية للفرد الرياضى مما أدى الى الأرتقاء بمستوى الأداء ، وكذلك تطوير كافة الجوانب الفنية و أن أهمية دراسة المشكلات المرتبطة بمجال التحكيم فى الأتحاد المصرى لكرة القدم للإسهام فى الإرتقاء بمستواة حتى لاتفقد المباريات قيمتها التربوية ويهتز الأستقرار فى الملاعب ، وهذا ما دفع الباحث الى إجراء هذا البحث للتعرف على العلاقات بين بعض مقومات حكم كرة القدم المصرى ومستوى أداءه فى المباريات ، وكذلك للتعرف على العوامل المساهمة فى هذا المستوى (عوامل النجاح ) فقد يكون ذلك سبباً هاماً من سبل الإرتقاء بمستوى الحكم ، وتكمن هذه الأهمية فيما يلى :

- أن تحليل عوامل النجاح للحكم ( بدنية ، نفسية ، معرفية ، اجتماعية) قد يسهم فى تقديم مستوى أداء الحكم بطرق موضوعية .
- من خلال التعرف على عوامل النجاح للحكم ومقارنتها بالمستويات الدولية يمكن وضع برنامج إعداد حكم كرة القدم المصرى .
- من خلال تقويم عوامل النجاح بطريقة موضوعية يمكننا معرفة نقاط الضعف فى الحكم فنقومها ونقاط القوة فندعمها .

- يمكن عن طريق العوامل المساهمة فى مستوى أداء الحكم وضع أسس اختيار الحكام الجدد .
  - عدم توافر بحوث علمية تطرق الى دراسة هذا الموضوع - فى حدوث علم الباحث .
- مقومات حكم كرة القدم :- هى الدعامه البدنيه والنفسية والاجتماعية والمعرفية التى قد يتأسس عليها إرتقاء مستوى أداء الحكم لأنجاز مهامه بنجاح فى المباراة (٦:١٣)
- و الحكم هو أعلى سلطة قضائية فى الملعب أثناء المباراة التى يكلف بقيادتها من قبل الأتحاد أو منظمة رياضية إذ يقوم بتطبيق قانون اللعبة بصورة صحيحة وعادلة بين الفريقين المتباريين من أجل تحقيق العدالة والمساواة بين الفريقين فى تطبيق القانون ولا يحق لأى شخص مهما تكن صفة التدخل فى أعمال الهيئة التحكيمية فى أثناء المباراة . ( ٦ : ١٧ )
- يرى الباحث كونه حكم درجة ثانية بمنطقة شمال سيناء لكرة القدم أن يوجد قلة إهتمام لدى حكام منطقة شمال سيناء بعنصر السرعة الفائقة (القصوى) حيث أنه من العناصر المهمة والأساسية للإرتقاء بالمستوى البدنى للحكام ، ومما يؤدي ذلك إلى إخفاق كثير من الحكام فى إختبار اللياقة البدنية المقرر من قبل الإتحاد المصرى لكرة القدم ، ويؤثر أيضاً بالسلب على مستوى الحكم داخل المباراة ويرى أيضاً الباحث أن عملية التخطيط لموسم رياضى واحد تعد من أهم الاعمال التى تساهم فى تطوير مستوى الحكم والأرتقاء بقدراته .
- ومن خلال ماسبق يتضح للباحث أن فترة الإعداد الخاص بالحكم والتى تمثل أهمية كبيرة فى وصول الحكم للفورمة الرياضية حيث أن معظم الأندية تقيم معسكرها الأعدادى فى الخارج من أجل الظهور المشرف وتحقيق النتائج الجيد وكسب البطولات ، ومع هذا الأستعداد الجيد للأندية يتبادر إلى أذهاننا السؤال عن أستعداد الطرف الهام فى نجاح المباريات والمسابقات المحلية والدولية إنه الحكام ، حيث أتاح قانون كرة القدم فى المادة رقم (٥) الحكم والماده رقم (٦) الحكام الاخرون سلطات وواجبات ومسؤوليات يمتلكها الحكم يترتب عليها أحياناً اتخاذ قرارات ايقاف أو استئناف أو إلغاء اللعب وغيرها من القرارات أثناء المباراه التى تحتاج الى إستعدادات بدنيه جيدة وقوية حتى يستطيع الحكم إتخاذ القرار الصحيح فى الوقت الصحيح فى المكان الصحيح .
- ولذا وضع الإتحاد الدولى لكرة القدم (FIFA) الاختبارات البدنية ولايسمح للحكم بإدارة اى مباراه إلا بعد أن يجتازها بنجاح .
- ونظراً لهذا التطور المستمر فى أختبارات اللياقة البدنية لحكام كرة القدم مما يظهر معة وجود ضعف فى اللياقة البدنية لحكام كرة القدم يؤدي الى رسوب العديد من الحكام فى مختلف الدرجات وأيضاً ندرة الدراسات التى تحتوى عى برامج واساليب إعداد حكم كرة القدم بدنياً، وكذلك قصور الدراسات السابقة التى تناولت تأهيل حكام كره القدم بدنياً

ولذى يرى الباحث وجود ضرورة الإهتمام بعنصر السرعة الفائقة(القصو) داخل برنامج الإعداد

البدنى للحكام للإرتقاء بمستوى لياقتهم البدنية لإجتياز اختبار اللياقة البدنية

#### - أهمية البحث :-

- المساهمة فى تحسين الحالة الوظيفية للحكام
- المساهمة فى الأرتقاء بمستوى حكام كرة القدم بدنياً وبالتالى ترتفع قدرتهم الفنية .
- قدرة الحكام على إجتياز إختبارات اللياقة البدنية للاتحاد الدولى بسهولة وإقتدار .
- وصول الحكام الى الفورمة الرياضية المناسبة لإدارة المباريات .
- تحسين عنصر السرعة الفائقة لدى الحكام للقدرة على إجتياز أختبار اللياقة البدنية

#### - هدف البحث :-

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج تدريب بإستخدام تدريبات السرعة الفائقة على تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة لد حكام كرة القدم.

#### - فروض البحث :-

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية على تأثير برنامج تدريبي باستخدام السرعة الفائقة على تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة لدى حكام كرة القدم ، قيد البحث لصالح القياس البعدى .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة على تأثير برنامج تدريبي باستخدام السرعة الفائقة على تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة لدى حكام كرة القدم ، قيد البحث لصالح القياس البعدى .
- توجد فروق دالة احصائيا في القياسين البعديين للمجموعة التجريبية على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات السرعة الفائقة على تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة لدى حكام كرة القدم . قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

#### - مصطلحات البحث :-

- برنامج :- عبارة عن نماذج تطبيقية ميدانية للأرتقاء بالاتجاهات والقدرات البدنية ( القوة - السرعة- التحمل .....الخ) يتبعها الفرد للوصول إلى الفورمة الرياضية العالية .
- البرنامج التدريبي :- هو عملية فنية تخضع لأسس ومبادئ علم التدريب الرياضى ، بغرض تنمية البدنية الخاصة لحكام كرة القدم .

- اللياقة البدنية :-هى القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة
- السرعة الفائقة :-قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدلات السرعة الفائقة التي تم التواصل إليها من خلال مرحلة تزايد السرعة
- حكم كرة القدم :-هو الفرد الذى له سلطة إلزام اللاعبين والأجهزة الفنية والجمهور على تطبيق مواد تشريعات الأتحاد الدولي لكرة القدم .
- الدراسات المرجعية :-
- الدراسات باللغة العربية :-
- محمد معروف عيد (٢٠١٣) بعنوان " برنامج تدريبي مقترح لإعداد حكام كرة القدم الجدد " ويهدف البرنامج التدريبي الى تنمية القدرات البدنية ومعرفة تأثيرها على إعداد حكام كرة القدم الجدد واستخدم المنهج التجريبي لعينة البحث وعددهم (٢٤ حكم) وأشارت نتائج البحث الى تفوق المجموعه التجريبية التي ادت الى المساهمة فى الإرتقاء بالمستوى حكام كرة القدم الجدد بديناً وقد وصى الباحث باستخدام برنامج تدريبي لاعداد حكام كرة القدم الجدد .
- عبد العزيز جابر طمبة (٢٠١٥) " أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لحكام كرة القدم بالسودان " ويهدف البرنامج الى تطوير اللياقة البنية الخاصة بحكام كرة القدم بالسودان ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة البحث لعدد (٣٠) حكم وأشار البحث الى تفوق المجموعه التجريبية التي أدت الى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح على حكام كرة القدم فى تطوير عنصر السرعة والتحمل وبعض المتغيرات الفسيولوجية للحكام وقد اوصى الباحث باستخدام أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لحكام كرة القدم بالسودان .
- صارق سامى على احمد(٢٠١٠) بعنوان " برنامج تدريبي لتنمية القدرات البدنية لحكام كرة القدم " ويهدف البرنامج الى اعداد حكام كرة القدم بديناً واستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة البحث وعددهم (٢٠حكم) وأشار الباحث الى تفوق المجموعه التجريبية التي أدت الى تعرف على أثر البرنامج التدريبي على القدرات البدنية لحكام كرة القدم والوصول الى اعلى مستوى بدنى وذهنى داخل الملعب ولاجتياز اختبار اللياقة البدنية الخاص بالاتحاد الدولي لكرة القدم .

- إجراءات البحث :-

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقه القياس القبلى والبعدى عن طريق مجموعه تجريبية واحده وذلك المناسبه لتطبيق البحث

- مجتمع وعينه البحث:

يمثل مجتمع البحث حكام كره القدم من منطقه شمال سيناء ( من حكام الدرجة الاولى والثانيه والثالثه ) المقيدون بسجلات الاتحاد المصرى لكره القدم خلال موسم ٢٠٢١ / ٢٠٢٢م اختيار الباحث عينه البحث الاساسيه بالطريقه العمديه من بين الحكام وعددهم (١٥) حكم وتم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات كل مجموعه (٥) حكام بمختلف الدرجات كما تم اختيار (٦) حكام لأجراء الدراسات الاستطلاعيه عليهم

- توصيف عينة البحث:

جدول ( ١ )

توصيف عينة البحث الكلية

$$ن = ٣٠$$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مدة التحكيم	سنة	٥,٨٣٣	٤,٠٠٠	٤,١٤٥	٠,٧٨١
الوزن	كجم	٧٧,٧٠٠	٧٧,٠٠٠	٤,٥٩٥	٠,٣١٦
الطول	سم	١٨٠,٣٣٣	١٨٠,٠٠٠	٥,٣٧١	٠,٨٤٧

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الإلتواء لعينة البحث الكلية ، كما يتضح اعتدالية توزيع افراد العينة البحث الكلية فى هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الإلتواء بين  $(\pm ٣)$ .

جدول ( ٢ )

توصيف عينة البحث التجريبية

$$ن = ١٥$$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مدة التحكيم	سنة	٦,٢٦٧	٤,٠٠٠	٤,٥٤٣	٠,٥٩١
الوزن	كجم	٧٧,٨٠٠	٧٧,٠٠٠	٤,٧٦٩	٠,١٣٤
الطول	سم	١٨٠,٦٦٧	١٨٠,٠٠٠	٥,١٩٢	١,٣٦٨

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث التجريبية، كما يتضح اعتدالية توزيع افراد عينة البحث التجريبية في هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الالتواء بين  $(\pm 3)$ .

### جدول ( ٣ )

#### توصيف عينة البحث الضابطة

ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مدة التحكيم	سنة	٥,٤٠٠	٤,٠٠٠	٣,٨١٤	١,٠٧١
الوزن	كجم	٧٧,٦٠٠	٧٧,٠٠٠	٤,٥٧٩	٠,٥٥٥
الطول	سم	١٨٠,٠٠٠	١٨٠,٠٠٠	٥,٧٠٧	٠,٥٨٠

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث الضابطة، كما يتضح اعتدالية توزيع افراد عينة البحث الضابطة في هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الالتواء بين  $(\pm 3)$ .

- تكافؤ عينة البحث:

### جدول ( ٤ )

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات توصيف عينة البحث

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
مدة التحكيم	التجريبية	١٥	١٦,٢٠	٢٤٣,٠٠	٠,٤٤٤	٠,٦٥٧
	الضابطة	١٥	١٤,٨٠	٢٢٢,٠٠		
	المجموع	٣٠				

٠,٧٨٦	٠,٢٧٢	٢٣٩,٠٠	١٥,٩٣	١٥	التجريبية	الوزن
		٢٢٦,٠٠	١٥,٠٧	١٥	الضابطة	
				٣٠	المجموع	
٠,٥٤٤	٠,٦٠٧	٢٤٧,٠٠	١٦,٤٧	١٥	التجريبية	الطول
		٢١٨,٠٠	١٤,٥٣	١٥	الضابطة	
				٣٠	المجموع	

\*قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لمتغيرات (مدة التحكيم ، الوزن ، الطول) ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

### جدول ( ٥ )

توصيف عينة البحث في المتغيرات البدنية في القياس القبلي للمجموعتين

ن = ٣٠

العنصر	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القوة	اختبار قوة عضلات الرجلين والظهر	عدد	٢١,٢٠٠	٢٠,٥٠٠	٣,٣٩٨	٠,٨٣٣
السرعة	اختبار العدو ٣٠ من بدايه متحركه	الثانية	٤,٣٠٠	٤,٠٢٥	٠,٤٧٥	٠,٨٦٨
التحمل	اختبار العدو ٨٠٠ م	دقيقة	٢,٤٩٩	٢,٤٤٥	٠,٢٣٧	٢,٦٤٨
المرونة	ثنى الجذع من الوقوف	سم	٥٤,١٣٣	٥٤,٠٠٠	٤,٤٧٠	٠,٤٦٢
الرشاقة	الجري المكوكي	الثانية	١٠,٥٤٣	١٠,٤٢٥	٠,٥٥٥	٠,٢٨٥

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث البدنية في القياس القبلي لعينة البحث الكلية .

كما يتضح اعتدالية توزيع افراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات حيث تراوح معامل

الالتواء بين (  $3 \pm$  ) .

جدول ( ٦ )

توصيف عينة البحث فى المتغيرات البدنية فى القياس القبلى للمجموعة التجريبية

ن = ١٥

العنصر	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
القوه	اختبار قوه عضلات الرجلين والظهر	عدد	٢١,٠٦٧	٢٠,٠٠٠	٣,٥٣٥	١,٢٣٥
السرعه	اختبار العدو ٣٠ من بدايه متحركه	الثانية	٤,٢٥٣	٤,٠٣٠	٠,٤٨٢	١,٠٧٥
التحمل	اختبار العدو ٨٠٠ م	دقيقة	٢,٤٤٩	٢,٤٢٠	٠,١٧٤	٢,٣٩٦
المرونه	ثنى الجذع من الوقوف	سم	٥٥,٢٦٧	٥٤,٠٠٠	٤,٩٢٠	٠,٣٧٥
الرشاقه	الجريالمكوكى	الثانية	١٠,٥٥٨	١٠,٤٤٠	٠,٦٤٦	٠,٠٢٦

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث البدنية فى القياس القبلى لعينة البحث التجريبية .  
كما يتضح اعتدالية توزيع افراد عينة البحث التجريبية فى هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الالتواء بين (  $3 \pm$  ) .

جدول ( ٧ )

توصيف عينة البحث فى المتغيرات البدنية فى القياس القبلى للمجموعة الضابطة

ن = ١٥

العنصر	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
القوه	اختبار قوه عضلات الرجلين والظهر	عدد	٢١,٣٣٣	٢١,٠٠٠	٣,٣٧٤	٠,٤٩٢
السرعه	اختبار العدو ٣٠ من بدايه متحركه	الثانية	٤,٣٤٦	٤,٠٢٠	٠,٤٨٠	٠,٧٩٠
التحمل	اختبار العدو ٨٠٠ م	دقيقة	٢,٥٤٩	٢,٤٥٠	٠,٢٨٥	٢,٤٩٥
المرونه	ثنى الجذع من الوقوف	سم	٥٣,٠٠٠	٥٢,٠٠٠	٣,٧٩٨	٠,١٦٢
الرشاقه	الجريالمكوكى	الثانية	١٠,٥٢٩	١٠,٤١٠	٠,٤٦٩	٠,٨٨٥

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث البدنية فى القياس القبلى لعينة البحث الضابطة .  
كما يتضح اعتدالية توزيع افراد عينة البحث الضابطة فى هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الالتواء بين (  $3 \pm$  ) .

جدول ( ٨ )

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية  
في القياس القبلي

العنصر	الاختبار	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
القوة	اختبار قوة عضلات الرجلين والظهر	التجريبية	١٥	١٤,٩٠	٢٢٣,٥٠	٠,٣٧٦	٠,٧٠٧
		الضابطة	١٥	١٦,١٠	٢٤١,٥٠		
		المجموع	٣٠				
السرعة	اختبار العدو ٣٠ من بدايه متحركه	التجريبية	١٥	١٤,٧٧	٢٢١,٥٠	٠,٤٥٨	٠,٦٤٧
		الضابطة	١٥	١٦,٢٣	٢٤٣,٥٠		
		المجموع	٣٠				
التحمل	اختبار العدو ٨٠٠ م	التجريبية	١٥	١٣,٦٣	٢٠٤,٥٠	١,١٦٥	٠,٢٤٤
		الضابطة	١٥	١٧,٣٧	٢٦٠,٥٠		
		المجموع	٣٠				
المرونة	ثني الجذع من الوقوف	التجريبية	١٥	١٧,٤٣	٢٦١,٥٠	١,٢١٠	٠,٢٢٦
		الضابطة	١٥	١٣,٥٧	٢٠٣,٥٠		
		المجموع	٣٠				
الرشاقة	الجري المكوكي	التجريبية	١٥	١٥,٨٠	٢٣٧,٠٠	٠,١٨٧	٠,٨٥٢
		الضابطة	١٥	١٥,٢٠	٢٢٨,٠٠		
		المجموع	٣٠				

\*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق غير داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

#### - اختيار المساعدين :

استعان الباحث بمجموعه من المساعدين البالغ عددهم (٣) أفراد ، وقد تم لقاء معهم لتوضيح فكرة البحث والهدف منه وطبيعه الدور المكلف به كل فرد فى البحث وكذلك تزويدهم بالمعلومات الخاصة بالبرنامج التدريبى المقترح .

#### - أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث وسائل متعددة ومتنوعه لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعه البحث والبيانات المراد الحصول عليها من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية والمرتبطة بموضوع الدراسة والتي تناولت ادوات ووسائل جمع البيانات التى استخدمت لقياس متغيرات متشابهة لمتغيرات الدراسه والاختبارات ، ولجمع البيانات الخاصة بالدراسة استخدام الباحث الادوات والأجهزة التالية :

#### • الادوات والأجهزة المستخدمة فى البرنامج

- ميزان الكترون لقياس وزن الجسم .

- ساعة إيقاف .

- ملعب العاب قوى

- اقماع

- جهاز التريد ميل لقياس السرعة الفائقة

#### - الاختبارات البدنية :

تم الاختبارات البدنية المستخدمة وفقا لاستطلاع آراء الخبراء وذلك من خلال عمل أستماره لاستطلاع الرأى وعددهم (٥) خبراء ويوضح الجدول ( ٦ ) نسب الموافقة لاستطلاع آراء الخبراء لتحديد أهم الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث حسب أهميتها .

- تحديد محتوى البرنامج التدريبي وفقاً لاستطلاع آراء الخبراء .

ويوضح جدول ( ٩ ) نسب الموافقة لاستطلاع آراء الخبراء لتحديد محتوى البرنامج التدريبي المستخدم قيد البحث .

جدول ( ٩ )

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء في محتوى البرنامج التدريبي

النسب المئوية	المقترحات	محتوى البرنامج التدريبي
٨٠%	ثمانية اسابيع	تحديد الفترة الكلية المناسبة لتنفيذ البرنامج
٦٠%	عشره اسابيع	
٥٥%	سنة اسابيع	
٩٠%	خمسة مرات	تحديد عدد الوحدات التدريبية اليومية في الاسبوع
٨٥%	سنة مرة	
٦٥%	سبع مرات	
٨٥%	خمسة عشر دقيقة	تحديد فترة الأحماء خلال الوحدة التدريبية اليومية
٧٥%	عشرون دقيقة	
٤٠%	خمسة وعشرون دقيقة	
٨٥%	خمسة واربعون دقيقة	تحديد أزمنة فترة زمنية للجزء الرئيسى فى كل وحدة تدريبية يومية فى بداية البرنامج
٨٠%	أربعون دقيقة	
٦٠%	خمسة وثلاثون دقيقة	
٨٠%	خمسة وثمانون دقيقة	تحديد أنسب فترة زمنية لكل وحدة تدريبية يومية حتى نهاية البرنامج
٧٠%	تسعون دقيقة	
٥٦%	ثمانون دقيقة	
٩٠%	خمسة عشر دقيقة	تحديد زمن فترة التهدئة خلال الوحدة التدريبية الواحدة
٧٠%	عشر دقائق	
٦٠%	خمس دقائق	
٥٠%	التدريب المستمر	تحديد أنسب طريقه تدريب لتنظيم البرنامج والحمل المناسب
٨٥%	التدريب الفترى مرتفع الشدة	
٥٠%	التدريب الفترى منخفض الشدة	
٨٠%	التدريب التكرارى	
٧٠%	التدريب الدائرى	

ويوضح الجدول ( ٩ ) النسب المؤوية لأراء السادة الخبراء فى محتوى البرنامج التدريبي ، وقد أرتضى الباحث نسبة ٨٠% بقل نسب يقبل بها مقترحات الساده الخبراء فى محتوى البرنامج التدريبي ويوضح جدول ( ٧ ) النسب المؤوية لأراء السادة الخبراء التى حصلت على أعلى نسبة موافقة فى محتوى البرنامج التدريبي .

### جدول ( ١٠ )

النسب المؤوية لأراء السادة الخبراء فى المقترحات التى حصلت على أعلى نسبة موافقة فى محتوى البرنامج التدريبي

النسب المؤوية	المقترحات	محتوى البرنامج التدريبي
٨٠%	ثمانية اسابيع	تحديد الفترة الكلية المناسبة لتنفيذ البرنامج
٨٥%-٩٠%	خمسة - ستة مرآة	تحديد عدد الوحدات التدريبية اليومية فى الأسبوع
٧٥%-٨٥%	خمسة عشر - عشرون دقيقة	تحديد فترة الإحماء خلال الوحدة التدريبية اليومية
٨٠% - ٨٥%	أربعون - خمسة وأربعون دقيقة	تحديد أنسب فترة زمنية للجزء الرئيسى فى كل وحدة تدريبية يومية فى بداية البرنامج
٨٠%	خمسة وثمانون دقيقة	تحيد أنسي فترة زمنية لكل وحدة تدريبية يومية حتى نهاية البرنامج
٧٠% - ٩٠%	عشر دقائق - خمسة عشر دقيقة	تحديد زمن فترة التهدئة خلال الوحدة التدريبية اليومية
٨٠% - ٨٥%	التدريب الفتر مرتفع الشده والتدريب التكرارى	تحديد أنسب طريقة تدريب لتنظيم البرنامج والحمل المناسب

- البرنامج التدريبي :
  - راعى الباحث عند تصميم البرنامج التدريبي الاسس الواجب إتباعها عند تصميم برنامج إعداد بدنى
- اسس بناء البرنامج التدريبي :
  - بناء البرنامج طبقا للأسس العلمية الحديثة
  - أن يحقق البرنامج الأهداف التى وضعت من أجلها
  - تحديد أهم واجبات التدريب وتقسيم فترات البرنامج وشدة الأحمال التدريبية .
  - بناء البرنامج مع مراعاة ملائمة للحكام أفراد عينة البحث .
  - الاهتمام بالعامل النفسى حيث يتم تعريف الحكام بأن هناك برنامج تدريبي وذلك لتحسين مستواهم البدنى والفنى ، وأن للأختبارات أهميتها للتعرف على مدى تقديمهم فى المستوى والاهتمام بالتحفيز الدائم للحكام .
- تنظيم البرنامج التدريبي :
  - تقسيم البرنامج الى مراحل .
  - وضع الجدول الزمنى .
  - تقسيم البرنامج الى فترات تدريبية متخصصة .
  - تشكيل دورات الحمل الإسبوعية .
  - ترتيب مكونات التدريب داخل الوحدة التدريبية .
- تقييم الوحدة التدريبية .
  - تحديد محتوى البرنامج التدريبي :
  - تحديد الفترة الزمنية الكلية لتطبيق البرنامج .
  - تقسيم الفترة الكلية الى مراحل .
  - تقسيم الاسابيع داخل كل مرحلة .
  - توزيع الوحدات التدريبية على اسابيع .
  - توزيع الأهداف داخل الوحدات التدريبية
  - ترتيب أولوية تدريب عناصر الوحدة
  - أنظمة الطاقة المستخدمة فى كل فترة
  - أسلوب تحديد الشدة فى التدريبات المستخدمة .
- إجراءات البحث التنظيمية والإدارية :

- إعداد إستمارة التسجيل :
- قام الباحث بتصميم استمارة تشمل على كل البيانات الخاصة بالحكم ( الطول والوزن والسن )
- نفس الإستمارة بالاضافة لنتائج القياسات القبلية والبعديّة .
- قام الباحث بتصميم استمارة تسجيل الوحدة التدريبية بمكثفات ودرجة الحمل والأزمنة الخاصة بكل تدريب والنسب المئوية .

#### ● القياس القبلي :

تم أداء القياس القبلي للاختبارات البدنية قيد الدراسة في مضمار العاب القوى بملعب النادى الرياضى ببئر العبد للاختبارات البدنية للبحث التى تم اختيارها بناء على رأى السادة الخبراء ، فى الفترة من ٢٠١٨/٧/١ الى ٢٠١٨/٨/٢٦

#### ● القياس البعدى :

تم أداء القياس البعدى للاختبارات البدنية قيد الدراسة فى مضمار العاب القوى بملعب النادى الرياضى ببئر العبد بتاريخ ٢٠١٨/٨/٢٩ وكان عددهم ١٥ حكم واشتمل القياس البعدى على أداء الاختبارات البدنية للبحث التى تم إختبارها بناء على رأى الخبراء وكذلك اختبار اللياقه البدنية للاتحاد الدولى لكرة القدم .

#### قام الباحث باستطلاع رأى الخبراء فى محتوى البرنامج التدريبي من حيث :

- تحديد الفترة الكلية لتنفيذ البرنامج.
- تحديد عدد الوحدات التدريبية اليومية فى الأسبوع .
- تحديد فترة الأحماء خلال الوحدة التدريبية اليومية .
- تحديد أنسب فتره زمنية للجزء الرئيسى فى كل وحدة تدريبية يومية فى بداية البرنامج .
- تحديد أنسب فترة زمنية لكل وحدة تدريبية يومية حتى نهاية البرنامج .
- تحديد زمن فترة التهدئه خلال الوحدة التدريبية اليومية .
- تحديد أنسب طريقة تدريب لتنظيم البرنامج والحمل المناسب لها .

#### ● المعالجة الإحصائية :

- المتوسط الحسابى .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .

- معامل الالتواء .
- معاملات التحسن
- عرض ومناقشة النتائج.

جدول ( ١١ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة  
التجريبية في المتغيرات البدنية

العنصر	الاختبار	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
القوة	اختبار قوة عضلات الرجلين والظهر	-	١	١,٠٠	١,٠٠	٣,٣٧٢*	٠,٠٠١
		+	١٤	٨,٥٠	١١٩,٠٠		
		=	٠				
		المجموع	١٥				
السرعة	اختبار العدو ٣٠ من بدايه متحركه	-	١٥	٨,٠٠	١٢٠,٠٠	٣,٤٠٨*	٠,٠٠١
		+	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
		=	٠				
		المجموع	١٥				
التحمل	اختبار العدو ٨٠٠م	-	١٥	٨,٠٠	١٢٠,٠٠	٣,٤١٣*	٠,٠٠١
		+	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
		=	٠				
		المجموع	١٥				
المرونة	ثنى الجذع من الوقوف	-	١	٧,٥٠	٧,٥٠	٣,٠١٨*	٠,٠٠٣
		+	١٤	٨,٠٤	١١٢,٥٠		
		=	٠				
		المجموع	١٥				
الرشاقه	الجري المكوكي	-	١٥	٨,٠٠	١٢٠,٠٠	٣,٤١٥*	٠,٠٠١
		+	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
		=	٠				
		المجموع	١٥				

\*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى  
ولصالح القياس البعدى فى المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية .

جدول ( ١٢ )

دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة  
الضابطة فالمتغيرات البدنية

العنصر	الاختبار	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
القوه	اختبار قوه عضلات الرجلين والظهر	-	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,١١١*	٠,٠٠٢
		+	١٢	٦,٥٠	٧٨,٠٠		
		=	٣				
		المجموع	١٥				
السرعه	اختبار العدو ٣٠ من بدايه متحركه	-	١٥	٨,٠٠	١٢٠,٠٠	٣,٤٥٣*	٠,٠٠١
		+	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
		=	٠				
		المجموع	١٥				
التحمل	اختبار العدو ٨٠٠م	-	١٥	٨,٠٠	١٢٠,٠٠	٣,٤٣٠*	٠,٠٠١
		+	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
		=	٠				
		المجموع	١٥				
المرونه	ثنى الجذع من الوقوف	-	١	٩,٠٠	٩,٠٠	٢,٤١٠*	٠,٠١٦
		+	١١	٦,٢٧	٦٩,٠٠		
		=	٣				
		المجموع	١٥				
الرشاقه	الجري المكوكى	-	١٥	٨,٠٠	١٢٠,٠٠	٣,٤٢٠*	٠,٠٠١
		+	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
		=	٠				
		المجموع	١٥				

\*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦

جدول ( ١٣ )

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية في القياس البعدي

العنصر	الاختبار	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
القوة	اختبار قوة عضلات الرجلين والظهر	التجريبية	١٥	١٩,٣٠	٢٨٩,٥٠	*٢,٣٨٣	٠,٠١٧
		الضابطة	١٥	١١,٧٠	١٧٥,٥٠		
		المجموع	٣٠				
السرعة	اختبار العدو ٣٠ من بدايه متحركه	التجريبية	١٥	٨,٠٠	١٢٠,٠٠	*٤,٦٩٠	٠,٠٠٠
		الضابطة	١٥	٢٣,٠٠	٣٤٥,٠٠		
		المجموع	٣٠				
التحمل	اختبار العدو ٨٠٠م	التجريبية	١٥	٨,٩٣	١٣٤,٠٠	*٤,١٠٥	٠,٠٠٠
		الضابطة	١٥	٢٢,٠٧	٣٣١,٠٠		
		المجموع	٣٠				
المرونة	ثنى الجذع من الوقوف	التجريبية	١٥	١٩,٨٣	٢٩٧,٥٠	*٢,٧١٢	٠,٠٠٧
		الضابطة	١٥	١١,١٧	١٦٧,٥٠		
		المجموع	٣٠				
الرشاقة	الجري المكوكي	التجريبية	١٥	٨,٥٣	١٢٨,٠٠	*٤,٣٣٦	٠,٠٠٠
		الضابطة	١٥	٢٢,٤٧	٣٣٧,٠٠		
		المجموع	٣٠				

\*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.

## - تفسير ومناقشه النتائج :

- من واقع البيانات وفى ضوء المعالجه الإحصائيه السابق عرضها توصل الباحث الى تفسير النتائج الدراسات على النحو التالى :
- وجود فروق ذات دلالة إحصائيه بين القياس القبلى والبعدى فى جميع تغيرات الدراسه لصالح القياسات البعديه حيث أنه يتضح اللاتى :
- يوضح الجدول رقم (١١) ان المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لعينه البحث مما يدل على اعتدال افراض عينه البحث حيث انها توزع توزيعا اعتدالياً فى هذه المتغيرات حيث تتراوح معامل الالتواء بين (+ - ٣)
- يوضح الجدول رقم (١٢) (١٣) ان متوسطات ازمه المحاولات فى اختبار ( قوه عضلات الرجلين والظهر ) ما بين ( ٢٠-٢١ ) عدة ، واختبار ( عدو ٣٠ متر من بداية متحركه ) ما بين ( ٤،٣٠ : ٤،٢٥ ) ثانيه ، واختبار ( ٨٠٠متر عدو ) ما بين ( ٢،٤٩٩ : ٢،٤٤٥ ) دقيقه ، واختبار (ثنى الجذع من الوقوف ) ما بين ( ٥٤،٠٠٠ : ٥٤،١٣٣ ) سم ، واختبار ( الجى المكوكى ) ما بين ( ١٠،٥٤٣ : ١٠ : ٤٢٥ ) ثانية ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء بين ( + - ٣ ) مما يدل على ان هناك تجانس بين افراد عينه البحث فى هذه الإختبارات . ويرجع الباحث هذه النتيجة الى موضوعيه اختيار مكومان البرنامج من بعض مكونات اللياقه البدنيه الخاصه بالحكم والمطبقه على افراد المجموعه عينخ البحث والمرتبطة بالأرتقاء بالمستوى البدنى طبقا لما اشار إليه " أمر الله البساطى " (١٩٩٨) الى أنه يجب أن يتم توفير أنسب ظروف التدريب البدنى مع إختيار المحتوى التدريبي وزيادة أحمال التدريب المقنن حتتيمكن أن تتطور النواحي البدنيه لحكام كرةالقدم والتغلب على المشاكل البدنيه المتعلقة بالتدريب .

( ٦ : ٣٩ )

كما أن كرة القدم الحديثه تتميز بطابع السرعة العاليه الأمر الذى ساعد على انتشار الاعبين فى الملعب وقربهم من الكرة طول زمن اللعب ، وتتطلب كرة القدم من الحكم أن يسارع بجوار اللاعب ، كما أن طبيعه اللعبه تتحتم على الحكم القيا بانطلاقات سريعة مفاجئة كذلك القيام بحركات كثيرة مختلفه ومتنوعه مثل الوثيات ، الأمر الذى يتطلب من الحكم قدرات بدنيه عاليه .

( ١١ : ٣٠ )

حيث يشير "طه اسماعيل وأخرون" (١٩٨٩) إلى أن أهم ما يميز برنامج التدريب فى كرة القدم لأفراد المجموعه التجريبيه هو التكامل فى تنمية نواحي الإعداد المختلفه ، لذا فلا بد أن تراعى التنمية الشامله والمتوازنه . ( ٧ : ١٧ )

ويشير "عصام عبد الخالق" (١٩٩٤) الى ان التدريب بصوره المتعدده لها أهميتها فى المجالات المعاصرة ، فقد صار مجالاً للتنافس بين قطاعات المجتمع واصبح ميدانا للتسابق بين مختلف الدول والشعوب بين الإيمان بة كأحد الوسائل الهامه لزيادة الكفائه الإنتاجية وذلك برفع مستوى الأداء للأفراد لتحقيق المتطلبات التى تستدعيها أعمالهم تمشياً مع التطور العلمى والتكنولوجى ، حيث تستمر عملية التدريب طول حياه الفرد بصورة عامة وفقاً لاحتياجاته كفرد وكأحد أعضاء المجتمع. ( ٨ : ١ )

- ويوضح الجدول رقم (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياسات البعيدة عن القياسات القبلية لمجموعه البحث حيث تراوح أزمته اختبار ( قوه عضلات الرجلين والظهر ) ما بين ( ٢١ : ٢٦ ) عدة ، واختبار ( عدو ٣٠ متر من بداية متحركة ) ما بين ( ٤،٢٥٣ : ٣،٦٤٩ ) ثانية ، واختبار ( عدو ٨٠٠ متر ) ما بين ( ٢،٤٤٩ : ٢،٢٥٩ ) دقيقه ، واختبار ( ثنى الجذع من الوقوف ) ما بين ( ٥٥،٢٦٧ : ٥٨،٧٣٣ ) واختبار ( الجر الممكوكى ) ما بين ( ١٠،٥٥٨ : ٩،١١٢ ) مما يدل على انخفاض ازمته الإختبار من القياسات البعيدة عنها من القياسات القبلية .

- كما يوضح جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديه لصالح القياسات البعيدة لافراد عيه البحث فى جميع الاختبارات .

- ويوضح جدول رقم (١٣) وجود فروق ذات دلالات احصائية فى نسبة التحسن بين القياسات القبلية والبعديه لافراد عينة البحث فى اختبار ( قوه عضلات الرجلين والظهر ) لصالح القياسات البعيدة ، حيث تتراوح بين ( ٢٥،٢٣% : ٢٦،٢٦% ) واختبار (عدو ٣٠ متر من بداية متحركه ) لصالح القياسات البعيدة ، حيث تتراوح بين ( ١٣،١٧% : ١٤،٢٠% ) واختبار ( عدو ٨٠٠ متر ) لصالح القياسات البعيدة ، حيث تتراوح بين ( ٦،٦٥% : ٧،٧٦% ) واختبار ( ثنى الذع من الوقوف ) لصالح القياسات البعيدة ، حيث تتراوح بين ( ٥،٦٦% : ٦،٢٧% ) واختبار ( الجرى الممكوكى ) لصالح القياسات البعيدة ، حيث تراوح بين ( ١٢،٦٠% : ١٣،٧٠% ) ويعزى الباحث هذا التحسن الى فاعليه البرنامج التدريبي المبني على اسلوب علمى يعطاء الجرعات التدريبيه المناسبه والتي تساعد الحكم على التقدم بشكل تدريجى يمكن متابعته .

ويتفق ذلك مع دراسة " ممدوح ابراهيم على حسن " (٢٠٠٠) التى اشار الى أن تحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل الدورى التنفسى من أهم متطلبات الأداء لحكم كرة القدم .

كما يضيف "مفتى حماد" (٢٠٠١) الى أن التدريب الرياضى يهدف ايضا الى وصل الالعب او الفرد الى الفورمة الرياضية خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة. (١٢ : ٢١)

ويرى "هيليسين helsen w,Buitynckje" (٢٠٠٤) ان الوحدات التدريبية المكثفة يجب أن يكون لها الأولوية لحكام كرة القدم حيث تساهم فى رفع الكفاءة البدنية كما يتبعها من كفاءة فنية والارتقاء بمستوى الحكام. (١٥)

ويتفق ذلك مع دراسة " رفاعى مصطفى حسين ، محمد أحمد عبد الرازق" (٢٠٠١) حيث يشير أن البرنامج يؤثر إيجابيا على تحسين مستوى بعض الصفات البدنية لدى الحكام . ( ٥ : ٢٢ ) حيث يشير "طه اسماعيل وآخرون" (١٩٨٩) إلى أن أهم ما يميز برنامج التدريب فى كرة القدم لأفراد المجموعه التجريبيه هو التكامل فى تنمية نواحي الإعداد المختلفة ، لذا فلا بد أن تراعى التنمية الشاملة والمتوازنه . ( ٧ : ١٧ )

ويشير "عصام عبد الخالق" (١٩٩٤) الى ان التدريب بصوره المتعدده لها أهميتها فى المجالات المعاصرة ، فقد صار مجالاً للتنافس بين قطاعات المجتمع واصبح ميدانا للتسابق بين مختلف الدول والشعوب بين الإيمان به كأحد الوسائل الهامه لزيادة الكفاءه الإنتاجية وذلك برفع مستوى الأداء للأفراد لتحقيق المتطلبات التى تستدعيها أعمالهم تمشياً مع التطور العلمى والتكنولوجى ، حيث تستمر عملية التدريب طول حياه الفرد بصورة عامة وفقاً لاحتياجاته كفرد وكأحد أعضاء المجتمع . ( ٨ : ١ )

ويرى "هيليسين helsen w,Buitynckje" (٢٠٠٤) ان الوحدات التدريبية المكثفة يجب أن يكون لها الأولوية لحكام كرة القدم حيث تساهم فى رفع الكفاءة البدنية كما يتبعها من كفاءة فنية والارتقاء بمستوى الحكام. (٥٥)

وبذلك يكون الباحث قد توصل الى تحقيق فرض البحث أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين لبعدين فى القدرات البدنية قيد البحث لحكام كرة القدم بمنطقة شمال سيناء بين المجموعه التجريبيه والضابطة لصالح المجموه التجريبيه ويعزى الباحث الى إهتمام البرنامج التدريبى بالاعداد البدنى المتكامل فى جميع الوحدات التدريبية وذلك للارتقاء بالقدرات البدنية للحكام لإجتياز الإختبارات البدنية لاتحاد الدولى فى سهولة ويسر دون إصابات أو إخفاقات .

## - الإستنتاجات والتوصيات:-

### - الاستنتاجات :

فى ضوء اهداف البحث وخصائص المجتمع والعينه وفى ضوء المعالجه الإحصائيه استخلص الباحثما يلى :

- هناك فروق بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى لإختبار السرعة ، وهذ يؤكد على تأثير البرنامج التدريبى على تحسين مستوى السرعة عند عينه البحث
- هناك فروق بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى لإختبار السرعة الفائقة ، وهذ يؤكد على تأثير البرنامج التدريبى على تحسين مستوى السرعة الانتقاليه عند عينه البحث
- هناك فروق بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى لإختبار القوه العضليه ، وهذ يؤكد على تأثير البرنامج التدريبى على تحسين مستوى القوه العضليه عند عينه البحث .
- هناك فروق بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى لإختبار المرونه ، وهذ يؤكد على تأثير البرنامج التدريبى على تحسين مستوى المرونه عند عينه البحث

### - التوصيات:-

إستنادا على ما أشارت إليه نتائج هذه الدراسه وفى حدود العينه التى اجريت عليها يوصى الباحث بما يلى :

- الإهتمام بتدريب حكام كره القدم على اساس علمى ووفق هذا البرنامج التدريبى .
- مراعات الفروق الفرديه (البدنيه والسنيه) بين الحكام اثناء تنفيذ البرنامج .
- توفير طبيب خاص بالحكام فى حالات الاصابه.
- توفير ملعب تدريب خاص بالحكام لسهوله تطبيق وتنفيذ هذا البرنامج .

- المراجع :-
- المراجع العربية
  - ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م
  - ٢- امرالله البساطي: التدريب والاعداد البدني في كرة القدم ، منشأة المعارف الإسكندرية ، ١٩٩٦م .
  - ٣- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم "دار الفكر " القاهرة .
  - ٤- خالد سعيد عبد النبي : تنمية سرعة ودقة الأداء الحركي لدى ناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .١٩٩٧م.
  - ٥- رفاعى مصطفى حسين ، محمد أحمد عبد الرازق : تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني وبعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لحكام كرة القدم ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، العدد الرابع ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، ١٩٨٢م .
  - ٦- سعد منعم الشخيلي : تحكيم كرة القدم بين النظرية والتطبيق القانن وحركة الحكم ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، ٢٠٠٣م .
  - ٧- طه إسماعيل ، عمر أبو المجد ، إبراهيم شعلان : كرة القدم بين النظرية والتطبيق "الأعداد البدني " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩م .
  - ٨- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى ، نظرية وتطبيق ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٩م
  - ٩- عويس الجبالي ، تامر الجبالي : منظومة التدريب الحديث ، النظرية والتطبيق ، الطبعة الاولى ٢٠١٢م .
  - ١٠- قاسم حسن حسين ، منصور جميل : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها . مطبعة التعليم العالى ، بغداد ، ١٩٨٨م .
  - ١١- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، ط١٠ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٧م .
  - ١٢- مفتى إبراهيم حماد : موسوعة التعليم والتدريب فى كرة القدم البرامج التدريبية المخططة لفريق كرة القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
  - ١٣- نبيل خليل ندا : العلاقة بين مقومات حكم كرة القدم فى مصر ومستوى أدائة فى المباراة ، القاهرة ، ١٩٩٠م .
- المراجع الاجنبية :-

١٤-**Adam Brewer** : The need of soccer Speed Ag Week Program that will Add skip to your sports and spring to your journal Afree publication of the NSCA . ٢٠٠٤ .

١٥-**Heisew, Buityck JB** : Physical and perceptuai – cogitivedemads of tap– class refreeig In assocation football, Aservice of the ational library of Haith (٢٠٠٤)