

# بلفصل الاول

## خطة البحث

### 1 1 مقدمة :

يلعب التطور العلمي الهائل في عصرنا الحاضر الدور الرئيسي في تطور مختلف مجالات الحياة ويعزز من ثقة القائمين علي مختلف مجالات الحياة من امكانية الاستمرار في التطور لتحقيق كل الطموحات من خلال تحسين الاداء في كل القطاعات ( محمد صبحي حسانين ، 2001م ، 28 ) .

يتميز هذا العصر بالتنافس المستمر بين الافراد والدول لتحقيق المزيد من التطور والتقدم في المجالات كافة ، منها المجال الرياضي لذا نري الكثير من دول العالم تولي هذا المجال اهتماما كبيرا ، مستخدمة في ذلك التقدم العلمي الناتج من إجراء الابحاث العلمية المتطورة ( ابو العلا عبدالفتاح ، ابراهيم شعلان ، 1994م ، 213).

وقد اشار ( محمد حسن علاوي ، 1994م ، 15 ) ان اللياقة البدنية والاعداد العام يعملان علي اكساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الاساسية بصورة شاملة ومتزنة ، كما ان العديد من الخبراء والمختصين في مجال اللياقة البدنية امثال ( ماتيفيف Matveev 1996م ، 19 ) ، ( بلاتونوف Platonov 1994 ، 22 ) ، ( شيفرد Shephaed 1999م ، 149 ) ، ( فوكس وابتال fox ، ebtal ، 1989م ، 73 ) أكدوا ان اللياقة البدنية وعناصرها الاساسية هي حجر الاساس لجميع الانشطة الرياضية .

مما سبق يتضح ان اللياقة البدنية تعد من المتطلبات الاساسية للنجاح والوصول الي اعلي مستوي في أي مجال من مجالات الانشطة الرياضية المختلفة ، لهذا فان التخطيط السليم للتدريب هو منهج ومدخل لحل المشكلات ولكي يكون هذا المنهج فعالا ومجديا يلزم ان يكون مفهوما ومقبولا من القائمين علي تنفيذه .

ان كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب والمهارات العالية في الاداء المهاري والفني والخططي ، ولما كانت كرة القدم تتطلب ان يكون اللاعب ذو لياقة بدنية ومهارية فقد اصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب من اساسيات الحصة التدريبية اليومية والاسبوعية

والبرنامج الاعدادي العام ، وقد ارتفعت قدرات اللاعبين البدنية والمهارية في العالم في السنوات الاخيرة ارتفاعاً واضحاً ( هاشم ياسر حسن 2012:11) .

ومع التطور البدني والمهاري للاعبين كان لابد ايضاً للحكم ان يكون علي مستوي التنافس وان يرتفع بقدراته البدنية والفنية والنفسية ، ويجب علي اللجان المسؤولة من الحكام وضع مجموعات تدريبية وحصص للمعدين البدنيين لتحسين الكفاءات البدنية للحكام ووضعهم تحت هذه البرامج وعمل مجموعات من الاختبارات البدنية مثل ( Cooper test ، FIFA Test ) .

ان التحكيم من الهوايات الصعبة التي تتطلب بعض الصفات والسمات الشخصية والجسمية التي لا تتوفر في كل الناس لذلك كانت الناحية الجسمية والقوة البدنية اهم الصفات التي يجب ان تتوفر في الحكم مع تطور كرة القدم الحديثة حتي لاتكون مصدر ضغط علي الحكم من الناحية النفسية والفنية .

## 2-1 مشكلة البحث :

للحكم دور هام في مجال كرة القدم ، وهناك الكثير من الصعوبات التي تواجه الحكم وتحول دون تمكنه من اداء دوره المطلوب منه وهي تنفيذ القانون وبالتالي يقود ذلك الي اخفاق في ادارة مجريات المباراة ومن هذه الصعوبات فقدان اللياقة البدنية مما يجعل الحكم يفقد السيطرة علي مجريات المباراة .

ومن خلال متابعة الباحث وبحكم علاقته بالتحكيم وممارسته لهذه الهواية ودراسته لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بتحكيم كرة القدم إبان دراسته كطالب ب كلية التربية البدنية والرياضة ومشاهدته لمباريات الدوري الممتاز والدرجات المختلفة لاحظ ان مستوى اللياقة البدنية لدي الحكام تتدني في الشوط الثاني اثناء ادائهم للمباريات ، فقد قام الباحث باستطلاع اراء زملائه الحكام من مختلف الدرجات فيما يخص شعورهم بتدني مستوى اللياقة البدنية وقد لاحظ من خلال اجاباتهم أن لياقة معظم الحكام تتدني في الثالث الاخير من زمن المباراة مما يؤدي الي هبوط في المستوي الفني ، وقد يعزي ذلك لعدم الكفاية التدريبية لمتطلبات البرنامج التدريبي وفترة الاعداد الغير كافية ، ومن هذا المنطلق اذا قورن الحكم المحلي بالحكم الدولي من ناحية اللياقة البدنية فانه بعيد تماماً من المستوي البدني للحكم الدولي والذي كما ذكرنا يتلقى هذه الاختبارات اكثر من ثلاثة مرات خلال العام بينما الحكم المحلي يحظى بإعداد قبل بداية

الموسم واختبارات مره واحده فقط في العام وهذه شأنها ان تحدث الفارق البدني بينهم . رأي الباحث ان يضع هذا البرنامج التدريبي للجنة التحكيم المحلية بولاية الخرطوم والعمل به من خلال برامج اعداد الحكام في بداية الموسم الرياضي وكذلك بعض الحصص التدريبية التي من شأنها ان تحافظ علي المخزون اللياقي للحكم أثناء الموسم .

### **3-1 اهمية البحث :**

- قد تطور هذا البحث من مستوي الأداء البدني لحكام كرة القدم
- قد يساعد المعدين البدنيين للحكام لاكتساب بعض التمرينات الخاصة بالإعداد
- قد يساعد في فتح آفاق البحث العلمي في مجال التحكيم
- قد تثري المكتبة العلمية في مجال التربية البدنية والرياضة

### **4-1 أهداف البحث :**

- التعرف علي اثر البرنامج التدريبي في تحسين عنصر السرعة لحكام كرة القدم بولاية الخرطوم
- التعرف علي اثر البرنامج التدريبي في تحسين عنصر التحمل لحكام كرة القدم بولاية الخرطوم

### **5-1 فروض البحث :**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في عملية تحسين عنصر السرعة لصالح القياس البعدي
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في عملية تحسين عنصر التحمل لصالح القياس البعدي

### **6-1 إجراءات البحث :**

- 1-6-1 منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لأهداف الدراسة
- 2-6-1 مجتمع البحث :** يشمل حكام كرة القدم ولاية الخرطوم وكان عددهم (100) حكم

**1-6-3 عينة البحث :** تم إختيار مجموعة من الحكام بطريقة عشوائية من ولاية الخرطوم وعددهم (20) حكم

### **1-6-4 المعالجات الإحصائية :**

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الارتباطات

### **1-7-7 حدود البحث :**

**1-7-1 الحدود مكانية :** ولاية الخرطوم

**1-7-2 الحدود زمانية :** يوليو – سبتمبر 2016م

### **1-7-3 الحدود الموضوعية :**

تطوير السرعة والتحمل لحكام كرة القدم بولاية الخرطوم من خلال برنامج تدريبي مقترح

### **1-8-8 مصطلحات البحث :**

#### **1-8-1 الحكم :**

هو الشخص الذي نال دراسة في قوانين كره القدم وجلس للامتحان ونجح ومارس التحكيم عمليا وهو الشخص المنوط به تنفيذ قوانين لعبة كرة القدم السبعة عشر داخل الملعب وخارجة وذلك حسب سلطاته وواجباته في القانون الخامس الحكم . ( القواعد العامة للاتحاد السوداني لكرة القدم ، تعديل 2005م ص 30 ) .

#### **1-8-2 البرنامج :**

هو عبارة عن خطوات تنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا ومايتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذه ، وامكانية تحقيق هذه الخطة . ( عبد الحميد شرف ، 2002 : 169 )

### **1-8-3 التدريب :**

اسم منسوب الي تدريب ، وهو عملية تربية هادفة ذات تخطيط علمي لاعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول الي اعلي مستوي ممكن . ( بسطويسي احمد ، 1999 :59 )

### **1-8-4 السرعة :**

وتعرف بإنها : محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة (محمد حسن علاوي ، 1992 ، ص152)

### **1-8-5 التحمل :**

يعرف بأنه كفاءة الجهازين الدوري التنفسي في مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم باستمرارها في التحمل لفترات طويلة (كمال عبدالحميد ومحمد صبحي حسانين ، 1985، ص348)

## الفصل الثاني

### 2- الاطار النظري والدراسات السابقة

#### 1-2 البرامج :

#### 1-1-2 ماهية البرامج :

هي إحدى عناصر التخطيط المهمة والتي بفقدانها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ وتصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوه وقد قام كثير من العلماء بتعريف البرامج منها ما يلي : نقلاً عن (عبد الحميد شرف 1996:ص17)

عرفها (ويلمز) بأنها بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة .

كما عرفها (الدمرداش سرحان) بأنها مجموعة خبرات منظمة في ناحية من نواحي المواد الدراسية ، وضع لها هدف معين تعمل على تحقيقه مرتبطاً في ذلك بوقت محدد وإمكانيات خاصة .

(ويعرفه سيد هواري ) بأنها عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبيناً بصفة خاصة ميعاد الإبتداء وميعاد الإنتهاء لكل عميلة تقرر تنفيذها ، أما ( ليلي زهران ، 1999 : 17 ) عرفتها بأنها مجموعة خبرات نابغة من المنهاج ومعدة وفق تنظيم يزيد من امكانية تنفيذها ويتطلب ذلك ان يضم البرنامج بالإضافة الي مجموعة الخبرات التعليمية المتوقعة والمختارة من المنهج كل ما يتعلق بتنفيذها من وقت ومكان وأدوات وطرق تدريس ودور كل من المدرس والتلميذ في تنفيذها .

ويميل الباحث الي تعريف (عبد الحميد شرف 1996:ص17) أن البرنامج هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة . وبهذا المفهوم يمكن أن يجيب البرنامج عن سؤال كيف أنفذ ؟ ومهما كانت واقعية الخطة ودقتها ومهما كانت سلامة عملية التخطيط لها و إتساقها ، فلا يمكن أن تحقق هدفها في غياب الأسلوب العلمي لتنفيذ أي برامج .

ويمكن القول أنه في غياب البرنامج تغيب فاعلية الخطة وهدفها ومن ثم التخطيط لها فتحقيق الهدف لأي خطة من الصعب أن يرى النور في غياب البرامج. ( مفتي ابراهيم حماد ،1997: 205)

## 2-1-2 أهمية البرامج :

تتمثل أهمية البرامج فيما يلي :-

- اكساب عنصر التخطيط فاعليته .
- يكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق .
- الإقتصاد في الوقت بإنجاز الأعمال في أقصر وقت ممكن .
- تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية .
- البعد عن العشوائية في التنفيذ .
- دقة التنفيذ إذ أن البرامج تسهم في إنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض ( عمرو ابو المجد : 1997: 199 ) .

## 2-1-3 تصميم البرامج :

إن عملية تصميم البرامج تتطلب وجود فرد على مستوى عال من الناحية العلمية والعملية ملم بالعلوم التي لها إتصال بعملية تصميم البرامج مثل علم الإدارة ، التدريب الرياضي والإختبارات والقياس وعليه فإن هناك مبادئ مهمة يجب مراعاتها في عملية التصميم والتي اوردها (محمد حسن علاوي :1983: 98) كالاتي :

- ضرورة الإعتماد على المربين المتخصصين لكونهم على درجة عالية من الناحية العلمية والعملية في مجال التخصص .
- ملائمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من أجله بحيث يكون إنعكاساً لطبيعته من أجل تحقيق حاجاته وذلك بمراعاة البرنامج وطبيعة المجتمع وإسهامه في حل مشكلاته بقدر المستطاع .
- التنوع بحيث يلبي إحتياجات كل الأفراد ويشبع ميولهم ورغباتهم وينمي إستعداداتهم وقدراتهم فمبدأ التنوع له أهميه خاصة حيث تتسم البرامج بأنها شائقة وبعيدة عن الملل .
- الأهداف العامة المطلوب تحقيقها فيجب أن يتسق هدف البرنامج مع هدف الخطة التي يعمل على تنفيذها .

- يخدم نوع الخبرات المطلوبة وينميها بماوابة نوع النشاط مع نوع الخبرة التي يعمل من أجلها البرنامج فلا يمكن أن يكون النشاط بعيداً عن احد أغراض البرنامج .
- يتناسب والإمكانات المتيسرة فمن الخطأ أن يحتوي البرنامج على أنشطة لا تتاح لها أي إمكانات .
- مراعاة الوقت المتاح وذلك بمعرفة مصمم البرنامج بكمية الوقت اللازم لتنفيذ البرنامج كله سواء أكان ذلك على مستوى المرحلة أم على الوحدة التدريبية الواحدة.
- وضوح التعليمات التي يتم من خلالها العمل بالزامية الإرشادات التي تصاحب البرنامج للتنفيذ واضحة وخالية من العبارات الغامضة و تكون التعليمات ودة وتجنب الجمل الطويلة ذات المعنى الواسع وترتيب التعليمات ترتيباً منطقياً مسلسلاً وتجنب العبارات التي تحمل أكثر من معنى .

## 2-1-4 خصائص البرنامج الرياضي الناجح :

ذكر ( مفتي ابراهيم حماد ، 1997: 276 ) ان خصائص البرنامج الرياضي الناجح تتمثل فيما يلي :-

- يعد جزءاً متكاملأ من عملية المجهود الكلي الرياضية أو التعليمية .
  - المساهمة بخلق خبرات متشابهة ومتوازنة في النمو والتطور .
  - مواكبة إحتياجات وقدرات أولئك الأفراد الذين يعمل لخدمتهم .
  - أن يعمل على الإمداد بالخبرات المرتبطة بالبيئة المحلية وتصل إلى مستوى نضج الممارسين .
  - إمكانية تنفيذه من خلال الإمكانيات المتاحة والوقت المتيسر والأدوات والقيادات المتوافرة.
  - أن يسمح بالنمو المهني والحرفي للمربين ويرعى شؤونهم .
- وعلى هذا فقد ذكر ( المرجع السابق ، مفتي ابراهيم ) انه قبل بدء تنفيذ أي برنامج رياضي هناك إحتياجات وإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذه وهي :-
- ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج والمقصود هنا الصحة العامة أي إكتمال وظائف الجسم بدنياً ونفسياً واجتماعياً وعقلياً .



- الإهتمام بعمليات الإحماء قبل البدء في أي تدريب فالإحماء يعمل عمل أجراس التنبيه لجسم الإنسان لاستقبال النشاط المنتظر حتى لا يتعرض الجسم للإصابة .
- مراعاة حمل التدريب من حيث الشدة والحجم أي يصبح حملاً مثالياً بحيث يؤدي إلى الاستفادة من التدريب ، أو لا يؤدي إلى ظاهرة التدريب الزائد وفي هذه الحالة يجب تحديد الهدف من التدريب ، حالة الممارس التدريبية ، الفروق الفردية ، فترة الموسم ونوعية النشاط .
- مراعاة التغذية السليمة والراحة الكافية للممارسين حيث ترتبط التغذية ارتباطاً وثيقاً بالحمل ودرجته فيجب إيجاد علاقة منتظمة بين درجة الحمل ومدة الراحة لإحداث التكيف الذي هو صلب عملية التقدم وهو ناتج للتوازن الإيقاعي بين الحمل والاستشفاء .
- تطبيق مبدأ الاستمرار في التدريب وذلك لأن تكيف الجسم للحمل مؤقت فابتعاد اللاعب عن التدريب أو عدم الانتظام فيه يقلل من مستواه وقد يؤدي استمرار اللاعب إلى حدوث ظاهرة التدريب الزائد ولذلك يلجأ مصممو البرامج إلى التغيير في طرق التدريب والتغيير في اتجاه الحمل والتطبيق السليم للعلاقة بين الشدة والحجم .
- تجنب الإسراع في تنفيذ البرنامج إذ اتضح أن مستوى اللاعب يظل ثابتاً تقريباً عند مستوى معين لمدة تتراوح ما بين ( 14-21 ) يوماً هي مدة إحداث عملية التكيف وتثبيتته ثم يرتفع هذا المستوى فجأة . بعدها يتولد إحساس عند اللاعب بالمقدرة على زيادة الحمل وهنا يمكن العمل على زيادة الحمل لإحداث التكيف ، حيث يمر التكيف بثلاثة مراحل مرتبطة مع بعضها ارتباطاً وثيقاً وهي مرحلة الاستشفاء مرحلة التعب المؤثر ومرحلة التعويض الزائد.

## 2-1-5 الخطوات المتبعة في إعداد برامج التربية الرياضية :

يتطلب إعداد برامج التربية الرياضية دراسة مستفيضة لاحتياجات المجتمع ولخصائص مراحل النمو والإمكانات ، وبعدها يتم تحديد الأهداف وإختيار المحتوى ، ويتأثر إعداد البرامج وبنائها بشكل كبير بدراسة المجتمع والبرنامج. ( محمد الحماحي ، أمين الخولي ، 1990 :

( 63 )

والبرامج هي الوسيلة الفعالة التي تساعد المربين في مجال التربية الرياضية في تنفيذ منهاجهم وخططهم بإسلوب يقوم على الأسس العلمية السليمة حتى يتحقق الهدف المنشود ولقد

تم الاستعانة بمادة التربية الرياضية نموذجاً أثناء شرح خطوات عناصر تصميم البرنامج بحيث إنها تصلح لتصميم أي برنامج لأي مادة تعليمية أخرى وقد أتضح .

أن أي تصميم لأي برنامج ناجح يجب أن يشمل العناصر الآتية :-

### أ/ الأسس التي يقوم عليها البرنامج :

وهي عبارة عن المفاهيم والأحكام العامة بالمجتمع ، كما تبني على الحقائق العلمية والمفاهيم الفلسفية المستمدة من العلوم المختلفة عن طريق التجريب والمعرفة والفهم والاستبصار .

### ب/ تحديد أهداف البرنامج:

اعتماداً على تلك الأسس يتم تحديد الأهداف إذ أن لكل مجتمع فلسفته وأهدافه التي يسعى لتحقيقها والتي تنبثق منها الأهداف الإجرائية أي تلك الأهداف التي يمكن قياسها وعن طريق تحقيقها يمكن الوصول إلى تحقيق الأهداف العامة .

وهدف البرنامج يستمد من هدف الخطة مع الوضع في الاعتبار أنه لا يمكن فصل أهداف البرنامج عن محتواه لأن المحتوى يتم اختياره على ضوء هذه الأهداف كما أن طرق التدريس والتدريب بدورها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالأهداف لأنها تعمل على تحقيقها ، علماً بأن عملية التقويم أساساً تهدف إلى تعرف نواحي القوة والضعف في الأهداف وفي المحتوى وأساليب وطرق التنفيذ المستخدمة .

وتعد الأهداف الأساس في العملية التعليمية التي يسعى البرنامج لتحقيقها " والهدف هو وصف لتغيير سلوكي يمكن أن يحدث في مكونات أو شخصية الفرد نتيجة تعرض هذا الفرد لخبرات تعليمية متعددة وخاصة " ( عبد الحميد شرف : 1996 : 70 )

ويرى جون ديوى نقلاً عن ( عبد الحميد شرف : 2002 : 73 ) إن الهدف دائماً يحدد النهاية المرجوة والغرض أقل تحديداً إذ أنه بمثابة خطوات للوصول إلى الهدف فالهدف بمفهومه بعيد صعب الوصول إليه ويمكن تحقيقه على عدة مراحل ويمثل الغرض خطوة في الوصول إلى هذا الهدف مع مراعاة أن تحديد الأهداف يساعد على إختيار الأنشطة المناسبة واختيار وطرق التدريب أو التدريس المناسبة وأساليبيهما وإتمام عملية التقويم .

وتشير سهير بدير نقلاً عن ( كمال عبد الحميد ، 1978 : 78 ) إلى أنه يجب مراعاة أسس ومبادئ معينة عند وضع الأهداف وصياغتها وهي :-

- أن تستند الاهداف الي فلسفة تربوية واسس نفسيه واجتماعية سليمة .
- أن تكون واضحة المعنى لا تفتح الباب لكثير من التساؤلات والتأويلات .
- أن تكون خالية من التناقضات فيما بينها وتتسم بالاتساق.
- أن تكون واقعية يمكن تحقيقها ومناسبة للظروف والإمكانات.
- أن تكون مناسبة لمستوى الأفراد وليس على أساس المعلم أو المدرب لأن الأفراد هم محور العملية التعليمية .
- أن تكون سلوكية يمكن قياسها فإن ذلك سوف يساعد على معرفة مدى تحقيق الهدف أو بمعنى آخر مدى تعلم الأفراد وتعديل سلوكهم .
- أن تكون شاملة مترابطة في إطار متكامل وتتناول جميع الجوانب المعرفية و المهارية والانفعالية للفرد وأن لا يتم تحقيق أحد هذه الجوانب على حساب الآخر.
- أن تكون مرنة قابلة للتعديل والتغيير باعتبارها محركات للمواقف التعليمية وان المجتمع يتعرض لمواقف طارئة نتيجة للإيقاع السريع في العصر الحاضر.
- وقد حدد العلماء والمتخصصون معايير لاختيار تلك الأهداف وهي كما حددها ( محمد الحماحي ، أمين الخولي، 1990 : 76 ):-
- أن تكون الاهداف ديناميكية تساعد على العمل .
- أن تكون مرغوبة اجتماعيا وتتفق مع الأهداف التربوية العامة .
- أن يتمكن التلاميذ من الوصول إليها وذلك بمراعاة مستوى نضجها.
- أن تساعد على نمو التلميذ أي تؤدي إلى تحقيق مستوى أفضل من التحصيل والنضج بالنسبة للتلاميذ .
- أن تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ .
- أن تكون محدودة العدد حتى يمكن تنظيمها ومن ثم لا يؤدي تحقيقها إلى تشتيت الجهود.
- أن يشترك التلاميذ في وضعها مع المعلم .
- أن تكون حسنة الصياغة دقيقة العبارة.( المرجع السابق ، ص76) .

## ج/ إختيار محتوى البرنامج:

ويستمد من محتوى الخطة وهو عبارة عن جميع الأنشطة التي تحتويها الخطة التي يتم التخطيط لها بهدف تعلمها وعموماً لا يخرج محتوى البرنامج غالباً في المجال الرياضي عن الإحماء ، الاعداد البدني ، عمليات الإعداد المهاري ، والخططي والذهني والنفسي وعمليات التهدئة .

## د/ تنظيم المحتوى:

ويتم بتوزيع الحمل وزمن التدريب على محتوى البرنامج بأكمله أي تصميم الجانب الزمني للبرنامج حتى مستوى الوحدة التدريبية ويكون علي نحو تحديد دورة الحمل علي مدى الفترة التدريبية أسبوعياً وتقسيم فترة البرنامج إلي مراحل ومعرفة التوزيع النسبي لزمن الفترة التدريبية في البرنامج ومعرفة التوزيع النسبي لزمن الإعداد البدني

## ه/ التنفيذ:

ويهتم بطرق التنفيذ وأساليبها وتكون على النحو الذي ورد سابقاً عن طريق الإحماء والإعداد المهاري والخططي والذهني والنفسي ثم التهدئة . ( عبد الحميد شرف ، مرجع سبق ذكره : 78 )

## و/ التقويم:

وهو العملية التي تستخدم المقاييس للحصول على بيانات يتم تفسيرها عن طريق إجراء عملية التقويم ومن ثم يتم تحديد المستويات والحكم على قيمة شيء ما ومن هنا يمكن القول بأن التقويم هو العملية التي يتم بها إصدار الحكم على مدى وصول العملية التربوية إلى أهدافها ، ومدى تحقيقها لأغراضها ، والعمل على كشف نواحي النقص في العملية التربوية أثناء سيرها واقتراح الوسائل لتلافي هذا النقص وإبراز نقاط القوة لتعميمها ، وتهدف عملية التقويم إلى معرفة مدى نمو الفرد واكتشاف حاجاته الفرد الممارس وميوله وقدراته و استعداداته لكي تراعي في نوع النشاط وتشخيص العقبات التي تعترض تقدمه وتشخيص نواحي القوة والضعف والكشف عن الأفراد المتأخرين وأسباب التأخير والوقوف على مدى نجاح المربي في تعليم وتدريب أفرادهم ومدى نجاح البرنامج في تحقيق أغراضه ومساعدة البرنامج نفسه لمعرفة مدى ما حققه من

أهداف والحصول على المعلومات اللازمة لنقل الفرد من مرحلة إلى مرحلة أخرى وتقسيم اللاعبين إلى مجموعة متجانسة ومساعدتهم لتقويم أنفسهم تقويماً ذاتياً .

وتتم عملية تقويم برامج التربية الرياضية عن طريق تقويم الجوانب البدنية والمهارية والمعرفية والنفسية . وفي ضوء ما يتم التوصل إليه من نتائج التقويم قد يعدل البرنامج أو جزء منه أو يتم اختيار أنشطة أخرى تكون لها فاعلية أكثر في تحقيق هدف البرنامج ويمكن أيضاً إجراء عملية تطوير البرنامج على أسس سليمة وموضوعية . ( محمد حماحي – امين الخولي 1990:-ص76) .

وقد حدد العلماء أهدافاً لتقويم برامج التربية الرياضية تتمثل في الآتي :

- تحسين البرنامج .
- تقدير الإنجازات الإدارية .
- معاونة المدرس في تقويم مختلف مراحل التعليم .
- معاونة المدرس في تقويم أداء التلاميذ .
- تفسير التقويم الذاتي للتلاميذ .
- تصنيف التلاميذ لاعتبارات تربوية .

## ز/ الأدوات المستخدمة في البرنامج:

الإلمام بها يساعد على تحقيق الهدف من البرنامج وهي من أهم العناصر الرئيسية لإنجاح أي برنامج في التربية الرياضية لذلك من الضروري توفير هذه الأدوات والأجهزة اللازمة لممارسة أي نشاط وتوفيرها من المستوى الجيد وتبرز أهميتها في رفع المستوى المهاري والأداء الحركي وتفادي الفرد للإصابات والتعلم في أقصر وقت ممكن وإكساب اللياقة البدنية العامة والخاصة وهي وسيلة فعالة من وسائل التشويق.

كما يجب مراعاة دقة التصميم وجمال الشكل وسهولة الاستعمال والاتساق مع المواصفات القانونية للنشاط ومصنوعة من مادة ذات جودة عالية لتوفير عوامل الأمن والسلامة . كما يجب إتباع أسلوب سليم في نظام حفظ الأدوات وصيانتها من حيث العناية باختيار المكان المناسب الذي يتوافر فيه النظام لهذه الأدوات وأن تكون قريبة من أماكن التدريب لسهولة نقلها

من مكان لآخر دون التعرض للتلف . ( محمد الحماحمي ، أمين الخولي ، مرجع سبق ذكره :  
( 120 ) .

## 2-1-6 تطوير البرامج الرياضية :

من الحقائق التي لا تقبل الجدل أن يكون البرنامج متطوراً لذا يجب مراجعته من حين لآخر  
لتطويره للأسباب الآتية :-

- أنه يتعامل مع أفراد لكل منهم ميوله ورغباته واحتياجاته المتطورة من وقت لآخر .
- التغيير المستمر في علوم التربية الرياضية ونتائج البحوث وتعددتها يؤدي بالضرورة إلى أن يكون البرنامج متطوراً .
- التصدي للمشكلات التي تظهر أثناء التنفيذ والعمل على حلها وذلك عن طريق عمليات تطوير مستمرة للبرنامج .
- تطويره باستمرار يبعده عن الملل ويجعل التشويق سمة من سماته .
- البرنامج المتطور يكون أكثر أثراً على الفرد من الناحية البدنية والعقلية والنفسية وبناءً على ذلك فهناك عوامل يجب مراعاتها قبل عملية التطوير وهي:
- المشتركون من حيث العدد والخصائص والسمات والقدرات والنوع ومراحل النمو واحتياجاتهم وحالتهم الاقتصادية والاجتماعية ورغباتهم وميولهم .
- القيادات ودورها الفعال داخل البرنامج وفي عمليات التطوير وإضافة القيادات الجديدة وخلق المنافسة بينهم .
- الإمكانيات من أدوات وملاعب ومنشآت وتوفير (المعلومات) الكافية عن هذه الإمكانيات كما ونوعاً .
- الميزانية بمعنى الإلمام بتكلفة البرنامج بعد التطوير ومصادر التمويل .
- البرنامج الحالي وعمل الدراسات الكافية عنه للوقوف على نقاط القوة والضعف .
- الإدارة وتمتعها بالفهم العميق لفلسفة هذا التطوير وأهميته وأن تتبنى تنفيذ هذا التطوير وتحمس لإحداثه في البرنامج . ( ليلي كرم الدين ، 1995 : 65 ) .

## 2-1-6-1 مبادئ تطوير البرنامج الرياضي :

عند القيام بعملية التطوير يجب مراعاة أسس ومبادئ انتقاء الخبرات التعليمية والأنشطة وتطويرها لتحقيق الأهداف المنشودة وتطوير البرنامج باعتباره جهداً مستمراً وان يتعاون جميع

القادة على كافة المستويات عند التطوير والاتصال المباشر بالمشرفين والممارسين ومعرفة الاحتياجات والخصائص والقدرات ومستوى النضج للمشاركين وتفهم البيئة وأسلوب وطريقة الحياة فيها والعمل على التقويم بصفة دورية لقياس النتائج . (كمال الدين عبد الرحيم ، 1978 : 87) .

## 2-6-1-2 خطوات تطوير البرنامج الرياضي :

لكي يتم التطوير بأسلوب سليم ومتقن يجب إتباع الخطوات التالية عند القيام بعملية التطوير للبرنامج :-

- تعرف الأهداف المطلوبة لعملية التطوير ووضوحها بحيث يمكن تحقيقها .
- تقسيم الأهداف إلى أهداف إجرائية .
- معرفة خصائص المشاركين من حيث السن والجنس لأن أنواع النشاط الحركي تختلف من حيث النوع والكمية تبعاً لهذه الخصائص ويمكننا بعد ذلك اختيار النشاط الرياضي المناسب وطرق تدريسه وتدريبه .
- تحديد احتياجات الأفراد وفقاً لخصائصهم .
- تعرف الأنشطة المناسبة للأفراد المعنيين .
- اختيار أفضل طرق التنفيذ للأنشطة التي تحقق الأهداف المنشودة وذلك بعد اختيار النشاط المناسب وطريقة التدريس أو التدريب المناسب لنوع النشاط وطبقاً لقدرات الأفراد واستعداداتهم تم تحقيق الهدف بطريقة أفضل وبأقل جهد .
- إعداد أفضل أساليب التقويم لأنشطة البرنامج واللجوء إلى اختبارات وأدوات قياس سيق تقنينها واستخدامها في المجال .

## 2-2 التدريب الرياضي :

أصبح التدريب الرياضي علماً له أصول وقواعد راسخة يستند عليها ويستمد منها مادته ويعتمد على ثلاثة أعمدة رئيسية فيدراساتها واتقانها تتحدد مدى كفاءة المدرب في القيام بمهام هذه الوظيفة والتي تعد من أهم الوظائف ذات التأثير المباشر في قيادة اللاعبين سواء أكان ذلك على مستوى الممارسة أم المنافسة على البطولة وأول هذه الأعمدة الرئيسية الثلاثة الأسس والمبادئ العملية للعلوم الرياضية التي تؤثر فيها بشكل مباشر ، وثانيها هي أسس تخطيط التدريب الرياضي وثالثها هي القيادة التطبيقية لعملياتها ( مفتي إبراهيم حماد 1998 : 7 ) .

## 2-2-1 مفهوم التدريب الرياضي :

التدريب الرياضي هو ( عملية التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنظمة للمتطلبات العالية الاداء عمل ما ) ويعرفه ( بلاتونف ) بأنه عملية بدنية تربوية خاصة تهدف إلي تحقيق النتائج العالية ويعتبر التدريب الرياضي هو الجزء الاساسي من عملية الاعداد ويهدف التدريب الرياضي إلي تحقيق أفضل النتائج الرياضية عن طريق الارتقاء بالاداء الرياضي من خلال تنمية الصفات البدنية والوظيفية وذلك باتباع انسب الطرق والوسائل التدريبية التي تكفل الاعداد الافضل للمسابقة علي أن تكون الطريقة المختارة متناسبة مع ظروف وأمكانيات الرياضي ( ماجد محمد ياقوت ، محمد عبد الرؤوف الغنام ، 1988م : 8 ) ويرى الباحث أن التدريب الرياضي هو خارطة طريق مثلي تهدف إلي وضع برنامج تدريبي يهدف إلي تطوير وظائف أعضاء وأجهزة الجسم حتي ينعكس ذلك التطور علي أداء الحكم في قيادتهم للمباريات .

يرى البعض أن كلمة " التدريب مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية "Trahere" وتعني يسحب أو يجذب وقد إنتهى الأمر بهذا المصطلح إلى اللغة الإنجليزية وكان يقصد به قديماً سحب الجواد أو جذبه من مربط الجياد لإعداده للإشتراك في السباقات . وفي اللغة العربية يقال درب فلاناً بالشيء وعليه وفيه - أي - عوده ومرنه ويقال درب البعير أي أدبه وعلمه في الدروب .

وقد قام علماء الثقافة الرياضية بتحديد معنى التدريب الرياضي ومذاهبه ومفهومه بصورة تعكس خبراتهم وتجاربهم وما يؤمنون به من إتجاهات ومذاهب وفلسفات وهكذا إختلف مفهوم التدريب الرياضي لدى كل منهم ومن ثم إختلف تعريفهم له . وقد عرفه ( علاوي ، 1994 : 36 ) بأنه عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية التي تهدف إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع الأنشطة الرياضية " .

وفي ضوء هذا التعريف يمكن إستخلاص أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية والإنسانية ووظائف الأعضاء وهدفها النهائي إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته وإستعداداته وإمكاناته .

كما عرفه ( أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، 1997 : 13 ) بأنه " عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنتظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل ما " .



وفي ضوء هذا التعريف أيضاً الإشارة إلى التغييرات الحادثة في الجسم ووظائفه وحدث عمليات التنمية الوظيفية كنتاجاً طبيعياً لممارسة التمرينات المنتظمة بهدف الوصول إلى عمليات التكيف والتأقلم على النشاط المعنى .

أما ( مفتي إبراهيم حماد ، 1998 : 21 ) فقد عرفه بأنه " العمليات التعليمية والتربوية التي تتضمن التنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات في الرياضة الممارسة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة " . وفي هذا التعريف أيضاً تظهر الإشارة لكونه ممارسة عملية تربوية بل تعليمية الغرض منها الإعداد والتنشئة وذلك من خلال التخطيط والقيادة وأيضاً الهدف في تحقيق أعلى المستويات في النشاط المعنى.

وعلى ضوء إستعراض هذه التعريفات يجد الباحث نفسه مائلاً للتعريف الأول ( علاوي ) لشموله على تعريفه للتدريب الرياضي بحسبانه عملية تربوية وأيضاً على إخضاعه للعلوم الأخرى كالتشريح ووظائف الأعضاء وعلم النفس العلوم ذات الصلة به .

## 2-2-2 خصائص التدريب الرياضي :

يتميز التدريب الرياضي ببعض الخصائص التي تشكل مجموعة من المبادئ الأساسية تعطي عملية التدريب صياغتها الخاصة في الآتي :-

- تحقيق الحد الأقصى للنتائج الرياضية في النشاط المعنى .
- عدم إغفاله للإعداد العام والخاص وعدم فصلهما عن بعضهما البعض .
- إستمرار عمليات التدريب .
- التدرج في زيادة حمل التدريب .
- عمليات الإرتفاع والإخفاض لحمل التدريب ( أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، مرجع سبق ذكره : 16-17 ) .

ويمكن إضافة بعض الخصائص الأخرى للتدريب الرياضي :-

- إعتماده على المعارف و ( المعلومات ) العلمية .
- أنه عملية تربوية ذات صبغة فردية .

- تأثيره بالدور القيادي للمدرب بإرتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية من ناحية الفرد الرياضي . ( علاوي ، 1994 : 36 – 39 )

## **2-2-3 طرق التدريب الرياضي :**

يقصد بطرق التدريب مختلف الوسائل التي يمكن إستخدامها لتنمية الحالة التدريبية للفرد الرياضي وتطويرها إلى أقصى درجة ممكنة وتحدد نوعية الحالة التدريبية للفرد الرياضي طبقاً لدرجة تنمية وتطوير المكونات الأساسية كالحالة البدنية ، والحالة المهارية ، والحالة الخطئية والحالة النفسية . ولذلك تستخدم عدة طرق للتدريب ويجب النظر إلى مختلف هذه الطرق على أنها مكونات لعملية واحدة وهي عملية التدريب الرياضي .

وتقسم طرق التدريب إلى الطرق التالية :-

## **2-2-3-1 طريقة الحمل المستمر :**

الهدف من هذه الطريقة تنمية التحمل العام ( الدوري التنفسي ) وتطويره والمساهمة في بعض الأحيان في تنمية الحمل الخاص . وتكمن الآثار الفسيولوجية لهذه الطريقة في :

- المساهمة في عمل ترقية عمل الجهاز الدوري والتنفسي .
- العمل على زيادة قدرة الدم على حمل كميات أكبر من الأوكسجين والغذاء .

ومن أهم خصائص هذه الطريقة بالنسبة لمكونات التدريب ما يلي :-

- بالنسبة لحجم الحمل فتزيد مقدار حجم التدريب المستخدمة عن طريق زيادة طول فترة الأداء أو عن طريق زيادة عدد مرات التكرار .
- بالنسبة لفترات الراحة فتتعدم فترات الراحة بحيث يكون الأداء مستمراً لا تتخلله فترات راحة ( محمد عادل رشدي ، 1990 ص 125 ) .

## **2-2-3-2 طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة :**

الهدف من هذه الطريقة تنمية صفات التحمل العام والتحمل الخاص وتحمل القوة . وتكمن الآثار الفسيولوجية في :

- ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي .

- تحسين السعة الحيوية للريتين وسعة القلب .
- العمل على زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأوكسجين .
- تنمية قدرة الفرد على التكيف للمجهود البدني المبذول .

ومن أهم خصائص هذه الطريقة بالنسبة لمكونات حمل التدريبات ما يلي :-

- بالنسبة للشدة فهي متوسطة من ( 60 – 80% ) من أقصى مستوى للفرد .
- بالنسبة لفترات الراحة فتكون قصيرة تتيح للقلب العودة الطبيعية وتتراوح بين ( 45 – 90 ) ثانية أي عندما تصل نبضات القلب إلى حوالي ( 120 – 130 ) نبضة في الدقيقة ( علاوي 1994 : 218 ) .

### **2-2-3 طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة :**

الهدف من هذه الطريقة تنمية صفات التحمل الخاص ، السرعة ، القوة المميزة للسرعة والقوة العظمى وتكمن الآثار الفسيولوجية لهذه الطريقة في :

- عمل عضلات الجسم في غياب الأوكسجين .
- حدوث ظاهرة دين الأوكسجين .
- تنمية قدرة العضلات على التكيف للمجهود البدني .
- تأخر ظهور التعب .

ومن أهم خصائص هذه الطريقة لمكونات حمل التدريب ما يلي :-

- بالنسبة للحجم نجد أن حجم التدريبات يقل نتيجة لزيادة الشدة وعلى ذلك يمكن التكرار لحوالي (10) مرات لكل مجموعة .
- بالنسبة لفترات الراحة فإن فترات الراحة تزداد نسبياً وتتراوح ما بين ( 90 – 100 ) ثانية ويراعي الراحة الإيجابية كالمشي وتدرجات الإسترخاء ( محمد حسن علاوي ، المرجع السابق : 222)

### **2-2-3-4 طريقة التدريب التكراري :**

الهدف من هذه الطريقة تنمية السرعة والقوة المميزة للسرعة وتكمن الآثار الفسيولوجية لهذه الطريقة في :

- تأثيرها على مختلف الجسم وأعضائه .
- التأثير المباشر على الجهاز العصبي مما ينتج عنه التعب المركزي .
- عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجاتها الكاملة من الأكسجين .
- ظهور دين الأكسجين .
- تراكم حامض اللبنيك .

ومن أهم خصائص هذه الطريقة بالنسبة لمكونات حمل التدريب ما يلي :-

- بالنسبة للشدة تتميز بشدة تتراوح من ( 80 – 90% ) من أقصى مستوى للفرد وتكون 100 % في بعض الأحيان .
- بالنسبة للحجم يكون قليلاً وتقتصر فترة الأداء وتقل عدد مرات التكرار .
- بالنسبة لفترات الراحة تكون هناك راحة طويلة وتستخدم غالباً الراحة الإيجابية . ( محمد عادل رشدي ، 1990 : 136 ) .

## 2-2-3-5 طريقة التدريب الدائري :

ويري البعض أنها ليست طريقة للتدريب ولكنها عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التدريبات يراعي فيها شروط معينة بالنسبة لإختيار التدريبات وترتيبها وتكرارها وشدتها . ( علاوي 1994 : ص 211 – 229 ) .

غالباً ما يكون هدف التدريب الدائري هو تنمية صفات الحركة الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل ويجب أن يعمل أسلوب التدريب في وحدة التدريب الدائري على رفع المستوى الصحي للشخص الممارس . وهذا لا يأتي إلا إذا كانت الشدة المستخدمة ذات تأثير إيجابي على أعضاء الجسم وأجهزته ، لذا يجب على المدرب أن يكون ملماً بما يجب أن يكون عليه نظام التدريب وذلك في إطار المعارف الحديثة للنواحي التشريحية والوظيفية وتقويم الشدة والحجم والعلاقة بينهما كما يجب أن يكون ملماً بالظواهر الخارجية المصاحبة للحمل مثل كمية العرق وإنقباض العضلات وميكانيكية التنفس والتعب . ( كمال درويش ، محمد صبحي حسانين : 1999 : 89 ) .

## مميزات طريقة التدريب الدائري :

- طريقة هامة لزيادة الجهازين الدوري والتنفسي على مقاومة التعب .

- تسهم بدرجة كبيرة في تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل .
  - يمكن تشكيل التدريبات المختارة بحيث تسهم في تنمية المهارات الحركية وتطويرها ، وكذلك القدرات الخطئية وتنمية الصفات طبقاً للإمكانات المتاحة.
  - يمكن التدرج بحمل التدريب بصورة صحيحة وعلى أسس موضوعية .
- تسهم في تنمية السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة والاعتماد على النفس . ( محمد حسن علاوي 1994 : 232 ) .

## 3-2 اللياقة البدنية :

### 1-3-2 ماهية اللياقة البدنية :

يعيش الانسان في نهاية القرن العشرين حياة خاملة مليئة بالكسل والراحة فهو يفضل استخدام وسائل المواصلات بدل المشي واستخدام جهاز التحكم عن بعد ريموت كونترول بد القيام وتغيير المحطات في جهاز التلفزيون .. الخ .

ونتيجة الرفاهية المحيطة بحياة الافراد ادي ذلك إل زيادة وقت الفراغ وضعفت أجسامهم وأصبح من الصعب عليهم القيام بالاعباء الوظيفية دون الشعور بالتعب والارهاق وبذلك كثرت الاجازات المرضية خلال أيام العمل .

وبهذا فالرياضي بأمس الحاجة لممارسة أي نشاط حركي يحسن من مستوي اللياقة البدنية والتي تساعد بدورها علي الحفاظ علي صحة الافراد وينعكس ذلك علي الانتاج بشكل طردي .

### 2-3-2 مفهوم اللياقة البدنية :

ان مفهوم اللياقة البدنية في العصر الحديث تطور واتسعت افاقه باتساع متطلبات الحياة للياقة البدنية وحاجتها الضرورية للايفاء بتعويض الجسم بتمريبات تساعد في الحفاظ على هيكله العظمى وجهازه العضلى قوى ، بسبب الراحة التى هيأها التطور التقنى من الات وسهولة الحصول على متطلبات العيش بجهد بسيط ولذا ظهر الاهتمام من قبل العلماء بالتمريبات البدنية فى مختلف انحاء العالم وظهرت المدارس المتعددة ومن هذه المدارس المدرسة النمساوية والتي

ترجعها (جوفلهومز ومارى شترايجر) وكانت فكرتها الاساسية هي التمرينات الطبيعية التى تؤدى بدون قيد او شرط وشجعاً التربية الرياضية المتمركزة حول الطفل .  
والمدرسة الالمانية التى اسسها (جوتس موث ) ووضع كتاباً عن التمرينات البدنية للاطفال ، اما فى نهاية القرن الثامن عشر ونتيجة لتطور الدافع السياسى ظهرت النزعات القومية فقام فريديك يان بجمع الشباب ودرّبهم جسمانياً لدوافع سياسية وعسكرية خاصة بعد هزيمة المانيا على يد نابليون عام 1806م ومن المدارس المشهورة المدرسة السويدية والتى اسسها (بيير هنريك لنج ) والذى لقب بابو التمرينات التنائية واهتم بالتمرينات العلاجية ووضع لنج تمرينات لمختلف اجزاء الجسم ،الراس ،الرقبة ، الجذع والاطراف )

## **2-3-3 تعريفات عناصر اللياقة البدنية :**

### **2 3 3 1 القوة :**

#### **-القوة العضلية :**

تلعب القوة العضلية دوراً مؤثراً في زيادة السرعة والرشاقة والقدرة للاعب مما ينعكس ايجابيا علي اداء افضل المهارات الأساسية والحفاظ علي اللاعب من مخاطر الإصابات .

ويعرفها (عباس عبد الفتاح الرملي ، محمد ابراهيم شحاتة ، 1991، ص22)

بأنها اقصى كمية من القوة تنتجها عضلة ما أو مجموعة من العضلات .

#### **-القوة القصوي :**

عرفها ( محمد حسن علاوي ، 1992، ص99) القوة العظمي (القصوي) هي أقصى مستوي قوة يمكن أن ينتجه الجهاز العصبي الحركي عند اداء اقصى انقباض إداري .

ويري (عادل عبد البصير علي ، 2004 ، ص9) أن القوة القصوي هي قدرة الرياضي علي بذل اقصى إنقباض عضلي إداري لدرجة يتغلب فيها علي اقصى مقاومة خارجية .

#### **-القوة المميزة بالسرعة :**

وهي قدرة العضلة في التغلب علي مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية ، وهي مركب في صفة القوة العضلية والسرعة وتجدها في كرة القدم عند الحكام في الجري المفاجئ الذي يتم في حالات الهجوم المضاد (Counter) Attack ) وهي كثيرة اثناء المباراة .

وتعرفها (ليلي فرحات ، 2003 ، ص 225 ) بأنها : المقدرة علي إخراج اقصي قوة في اسرع وقت ممكن ، وبمعني آخر اطلاق اقصي قوة بأقصي سرعة .

وهناك ثلاثة عوامل اساسية لقياس القدرة وهي : القوة ، المسافة ، الزمن ، ويمكن تحقيق ذلك في الوثب العمودي وكذلك الوثب الطويل والرمي لأبعد مسافة بالإضافة للعديد من الحركات التي تشترك في عمل مايستلزم الانقباض العضلي السريع ، ويرى (عادل عبد البصير علي ، 2004 ، ص 11) أن القوة المميز بالسرعة في قدرة اللاعب للتغلب علي المقاومات الخارجية بتحسين زيادة سرعة الانقباضات العضلية .

### **-تحمل القوة :**

وهي قدرة اجهزة الجسم علي مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات في القوة العضلية وينظر إلي صفة تحمل القوة باعتبارها مركب في صفة القوة العضلية وصفة التحمل .

ويعرفها (حنفي محمود ، 1980 ، ص 18) في أن القوة المميزة بالسرعة (القدرة) والخاصة بلاعبين كرة القدم تتمثل في الحركات التي تستدعي القوة المتفجرة.

### **2-2-3-2 السرعة:**

ويعرفها ( مفتي ابراهيم 1990 ، ص378) بأنها مقدرة اللاعب علي أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن وترتبط السرعة بجميع عناصر اللياقة البدنية الاخرى حيث تؤثر فيها وتتأثر بها ، فهي ترتبط بالقوة العضلية ، الرشاقة ، التحمل والمرونة ...وتعتبر السرعة محدداً هاماً لنتائج كرة القدم إذ اصبح الأداء البدني والمهاري والخططي في الكرة الحديثة لاغني عنه في أحد اجزائه عن السرعة .

والباحث يرى أن بالضرورة وجود السرعة في حكام المباراة خاصة حكم الوسط في حالات اللعب الطويل والحكام المساعدين علي خطوط التماس والجري لمتابعة اللاعبين وبما أن لعبة تتطلب حركة اللاعب بسرعة بكرة أو بدون كرة لتحسين الاداء البدني والمهاري والخططي في الكرة الحديثة فإن اجزائه لاتستغني عن عنصر السرعة خاصة سرعة الانتقال .

## 2-3-3-3 التحمل :

يرتبط التحمل بالعديد من الأنشطة الرياضية خاصة تلك التي تتطلب جهداً متعاقباً أو متقطعاً لفترات طويلة حيث يعمل علي إطالة الفترة التي يحتفظ فيها الرياضي بكفاءته البدنية . ويذكر ( كوبر Cooper) نقلاً عن (سعد جلال ،1985، ص279) أن كفاءة الجهاز الدوري التنفسي هي أحد المكونات الهامة للحياة ولللياقة البدنية وقد بلغ أهمية التحمل الدوري التنفسي إذ اعتبره كوبر المكون الوحيد للياقة فوضع بناء علي ذلك اختبار الشهير Cooper Test . ويرى (حنفي محمود مختار ، مفتي ابراهيم،1989م، ص41) أن التحمل يضمه مقدرة اللاعب علي الاستمرار في الأداء البدني والفني والخططي الممتاز طوال زمن المباراة بدون أن يشعر بالتعب أو الاجهاد .

ويرى الباحث أن التحمل من خلال ما سبق يعني مقاومة التعب والاستمرار في اللعب لفترات طويلة وزمن لعب المباراة يتطلب من الحكم القدر العالي من التحمل حتي يؤدي دورة بفعالية وإيجابية وحتى لا يظهر عليه الاجهاد والتعب اللذان يقللان أدائه اثناء اللعب .

### وتنقسم صفة التحمل إلي قسمين :

#### اولاً : التحمل العام :

يعرفها (محمد حسن علاوي ، 1992، ص 14) بأنه القدرة علي العمل (الاداء) باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات لفترات طويلة وبمستوي متوسط من الحمل مع استمرار عمل الجهازين الدوري والتنفسي بصورة ايجابية . ويعرفه (قاسم حسين حسين ، 1998 ص 459) بأنها جميع وظائف الأجهزة الوظيفية التي يتم فيها بناء قواعد عامة عند أداء أي نشاط بدني

#### ثانياً : التحمل الخاص :

يعرف (طه اسماعيل وآخرون ، 1989، ص98) التحمل الخاص بأنه قدرة اللاعب علي الأداء المهاري الفني بدرجة عالية ولفترة طويلة ويقصد بالأداء المهاري ذلك الأداء الذي يتم في ظروف المباراة وتحت ضغط المنافس من حيث الوقت والمساحة بينما يقصد من الأداء الفني ذلك الأداء الذي يقوم به اللاعب في مساحة كبيرة وزمن مفتوح دون ضغط كما في التدريب .

ويمكن تقسيم أنواع التحمل الخاص إلي :

- تحمل السرعة .



- تحمل القوة .

- تحمل الأداء .

### **4-3-3-3 الرشاقة :**

تعتبر الرشاقة من أهم العوامل التي تساعد علي سرعة تعليم المهارات الأساسية. ويعرفها (محمد صبحي حسانسن ، 2001،ص 334) نقلا عن (عبدالعظيم جابر طمبة 2015 : ص 45 ) بأنها : سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه علي الأرض أو علي الهواء .

ويشير (محمد حسن علاوي، 1987،ص200)إلي أن الرشاقة تتميز بالطابع المركب نظراً لارتباطها الوثيق بكل من الصفات البدنية من جهة والنواحي المهارية من جهة أخرى .

وهناك بعض المصادر العلمية التي تدعي وجود نوعين من الرشاقة هما :

#### **أولاً : الرشاقة العامة :**

وهي تعني قدرة الرياضي في السيطرة علي عدد من الحركات بسرعة جيدة فضلاً عن انها قدرة الفرد علي الإنجاز الجيد للحركات العامة بتوافق وتوازن ودقة وتؤثر الرشاقة العامة علي الخاصة .

#### **ثانياً : الرشاقة الخاصة :**

وهي تعني قدرة الرياضي علي تغيير وتعديل طريقة الأداء الحركي للعبة الرياضية بأفضل كفاءة .

لما ذكر يمكن أن يطلق علي الرشاقة الخاصة الآتي :

- القدرة علي إتقان التوافق الحركي المعقد .

- القدرة علي سرعة أداء فن الأداء الحركي وإتقانه .

- القدرة علي سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع المواقف المتغيرة

### **5-3-3-3 المرونة :**

يعرفها (حنفي محمود مختار، 1994،ص59) بأنها مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم وتتوقف مرونة مفاصل اللاعب علي الامكانيات التشريحية والفسولوجية المميزة لدي الفرد .

## وإفتقار الرياضي للمرونة ينتج عنه :

- عدم قدرة اللاعب علي سرعة إكتساب وإتقان أداء المهارات الاساسية .
- سهولة إصابة اللاعب .
- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والرشاقة .
- تحديد مدى الحركة في نطاق ضيق .

ويؤكد كلا من (محمد حسن علاوي ، رضوان ، 1988، ص37) في أن افتقار اللاعب المرونة الحركية ينجم عنه بعض الصعوبات والتي من أهمها عدم القدرة علي سرعة إكتساب وإتقان الأداء الحركي وصعوبة تنمية بعض القدرات البدنية .

## 2-3-4 أنواع اللياقة البدنية :

اللياقة البدنية تنقسم الي نوعين : اللياقة البدنية العامة واللياقة البدنية الخاصة

### - اللياقة البدنية العامة :

تعني كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة والصحة وبما يضمن قيام الفرد بدوره في المجتمع على أفضل صورة ويعني مفهوم اللياقة البدنية العامة الارتقاء بتطوير مكونات اللياقة الأساسية مثل القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة والتوازن .

### - اللياقة البدنية الخاصة :

تعني كفاءة مكونات اللياقة البدنية العامة للإيفاء بمستلزمات النشاط الحركي الخاص بالفعاليات والأنشطة الرياضية بشكل تخصصي وتهدف اللياقة البدنية الخاصة الي تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والعمل على تطويرها لأقصى مدى حتي يمكن الوصول بالفرد لأعلي المستويات الرياضية (ساري أحمد حمدان ، نورما عبدالرازق سليم 2001م:25،24)

واللياقة البدنية الخاصة تعني مستوي الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوي الأمثل ( www.vlccwellness.com )

ويرى الباحث أن اللياقة البدنية الخاصة تشمل العديد من المتطلبات البدنية والحركية لنوع النشاط الرياضي التخصصي ومقدرة الرياضي على الإبقاء بها دون هبوط في مستوى الأداء .

### **2-3-5 اللياقة البدنية الخاصة بحكام كرة القدم :**

تعتبر اللياقة البدنية من أهم الأساسيات لحكام كرة القدم ولهذا يشترط الاتحاد الدولي والقاري والمحلي علي إجراء اختبارات اللياقة البدنية قبل كل منافسة سواء كانت محلية او دولية او قارية وذلك للتأكد من جاهزية الحكام لبذل المجهود الذي يواكب متطلبات المباراة ونظرا لتنوع المجهود البدني الواقع علي كاهل الحكم ، عالية تعتبر تنمية القدرات البدنية للحكم واجبا ضروريا تعكس المتطلبات المتغيرة والمتنوعة الشدة التي يؤديها الحكم خلال توقيتات غير معلومة في فترات المباراة مما يتطلب بذل جهود كبيرة في فترات زمنية متعاقبة بصورة مفاجئة (قاسم حسن حسين ، منصور جميل 1988م : 14 )

ولكي يحقق حكام كرة القدم اعلي مستوى من الكفاءة البدنية في قيادة المباراة يجب ان يتم اعدادهم من كافة النواحي الوظيفية والبدنية والذهنية والنفسية ، لمقابلة متطلبات اللعب في كرة القدم (ابراهيم مجدي احمد 1985م : 51)

لذلك فان وصول الحكام الي مستويات رياضية عالية يتطلب توافر عدة عوامل اساسية من اهمها العوامل البدنية نتيجة لارتباطها بمستوي الاداء الرياضي حيث تعتبر القياسات البدنية احدي الطرق المهمة التي يمكن عن طريقها دراسة مستوى اداء الحكم والعمل علي تطويره ( ابوالعلاء عبدالفتاح 1998م : 51 )

ويري الباحث ان اللياقة الجيدة تعتبر من اهم العوامل التي تساهم في الارتقاء بمستوي اداء الحكام ، والحكم الذي يتمتع بكفاءة بدنية عالية يستطيع ان يقوم بكل المتطلبات الخاصة باداره المباراة بكفاءة عالية .

### **2-3-6 المتطلبات البدنية الاساسية لحكام كرة القدم :**

أن المتطلبات الأساسية يمكن معرفتها من خلال تحليل الأداء البدني للحكم أثناء المباراة ، فضلاً عن نوعية الاختبارات التي يتعرض لها الحكم خلال الموسم الكروي المحلي لأكثر من مرتين في السنة وعند مشاركة الحكام الدوليين في المسابقات الرسمية التي ينظمها الاتحاد الدولي أو الاتحادات الاقليمية وهذا ما يحتم علي الحكم أن يكون علي استعداد دائم بهدف الارتقاء

بالواجبات المناطه به خلال أداء المباريات الرسمية وبعد التحليل الدقيق وفق الاجهزة الحديثة والمتطورة أن حكم المباراة يقطع مسافة (12) كيلو متر خلال وقت المباراة (90) دقيقة منها مايعادل (5-6) كيلومترات تحمل سرعة لمسافات تتراوح ما بين (120 - 150) متراً وبسرعة شبه قصوى أو سرعة قصوى ل(30 - 60) متراً ، في حين تتراوح المسافة المتبقية بين الهرولة والمشى في أحيان أخرى وبنظرة للمسافات التي يقطعها حكم كرة القدم أثناء المباراة نجد أنه يبذل جهداً كبيراً جداً قياساً بالفعاليات الأخرى ، كما أنه يتفوق حتى على جهد لاعب كرة القدم إذ أثبتت الاحصائيات أن المسافة المقطوعة للاعب خط الوسط تتراوح ما بين (9 - 10) كيلو متر وهناك قدرات مهمة ينبغي أن يتمتع بها حكم كرة القدم هي

## أ-السرعة Speed:

تعد السرعة أحد أهم القدرات الأساسية للأداء البدني وهي مقياس للفروق الفردية بين الحكام وتعتبر عن مدى توافق الاستجابات العضلية مع الاستجابات العصبية في وحدات زمنية معينة ، إذ نجد الاختلافات واضحة بين سرعات الحكام ، وترتبط السرعة بعناصر اللياقة البدنية الأخرى جميعاً وبشكل مؤثر ويعرفها العلماء بأنها ( قدرة الرياضي علي اداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن أو قابلية الرياضي على قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن )

وحكم كرة القدم يحتاج الي السرعة بشكل خاص وبأشكالها المختلفة سواء أكانت سرعة انتقالية أو سرعة حركية أو سرعة استجابة وتعد السرعة لدي حكم كرة القدم مكوناً مهماً ومن المتطلبات الرئيسة ، ويتطلب منه سرعة انتقالية جيدة يكون قادراً فيها أكثر من غيره في الحصول على موقع قريب من الحدث ومن ثم تتوافر لديه زاوية رؤية مناسبة وهذا يؤدي الى تسهيل مهمة نوع آخر من السرعة وهي سرعة الإستجابة واتخاذ القرار المناسب ما يسهل عليه قيادة المباراة ومجاراتها ومواكبة سرعة اللاعبين وطبيعة اللعبة ذات الايقاع السريع والمفاجئ الذي يقوم به اللاعبون

ويقصد بسرعة الانتقال محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة أو التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن وعند تنمية سرعة الانتقال يجب مراعاة النواحي التالية :

## - شدة حمل التدريب :

يجب التدريب باستخدام السرعة القصوي مع مراعاة الا يؤدي ذلك الى التقلص العضلي وأن يتم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والانسيابية والاسترخاء

## - حجم حمل التدريب :

يجب استخدام مسافات قصيرة في التدريب حتى لا يؤدي التعب الى هبوط مستوى السرعة ، حيث تتراوح مسافة الجري ما بين ( 10 - 30 ) متر ، كما يراعى الا يزيد التدريب عن ( 2 - 3 ) مرات اسبوعياً تجنباً لارهاق الجهاز العصبي .

## - فترات الراحة :

يجب تشكيل فترة الراحة بين كل تمرين وآخر بحيث تسمح للفرد باستعادة تكوين مصادر الطاقة بالعضلات وتتراوح في الغالب فترة الراحة بين وآخر ما بين ( 2-5 ) دقائق ويتناسب ذلك مع نوع التمرين الذي يؤديه الرياضي ومايتميز به من شدة وحجم

: [www. Uobabylon.edun.ig.lecture.com](http://www.Uobabylon.edun.ig.lecture.com)

## ب - التحمل :

يعد التحمل من القدرات البدنية الأساسية التي تستخدم في الألعاب الرياضية وهو يعبر عن قدرة الرياضي على الأداء لمدة طويلة دون الهبوط في المستوى الوظيفي والبدني ، فهو من القدرات اللازمة والأساسية لعدد كبير من الأنشطة الرياضية المختلفة وخاصة الأنشطة التي يتم فيها تحديد المستوى من خلال مستوى كفاءة عمل القلب والرئتين والدورة الدموية ويعبر التحمل هو قدرة الجسم في التغلب على التعب وأداء الواجب الحركي لأطول فترة زمنية ممكنة دون أن يؤدي ذلك الى هبوط في مستوى الاداء سواء من حيث سرعته أو قوته أو التوافق الذي يصاحبه أو دقة تطبيق المهارات الفنية المكونة له ويعتبر بسيط فان التحمل بالنسبة لحكم كرة القدم يمثل قدرة الحكم علي اداء المباراة بشروطها من دون ظهور التعب او انخفاض مستوي الانجاز ( مرجع سابق : 2016/1/10 م )

ويري الباحث ان التحمل من القدرات البدنية الرئيسية في اداء حكام كرة القدم اذ تسمح لهم باداء حركي مستمر تحت انواع من الشدة والتحمل المختلفتين وتزداد أهمية قدرة التحمل كلما طال وقت المباراة وارتفع مستوى الاداء .

## ج - تحمل السرعة :

تحمل السرعة هو صفة بدنية مركبة من صفتي التحمل والسرعة وهي صفة مهمة جدا وضرورية لكثير من الفعاليات الرياضية التي تتطلب اداء بشدة قصوى او شبه قصوى ، بحيث تجعل الرياضي يقاوم التعب نتيجة تراكم كميات من حامض اللاكتيك في العضلات والدم ونتيجة لنقص الاوكسجين الذي استهلك جراء شدة الاداء فهي تعني مقاومة اجهزة الفرد العضوية للتعب تحت حالات الشدة القصوى كما انها تعني قدرة الفرد علي اداء عمل بدني مميز بسرعة عالية ولمدة زمنية مستمرة اما مفهومها من وجه نظر الالمانى هارا ( Harre ) تعني قابلية تحمل الفرد للتعب تحت ظروف حمل قصوى مع توفير الطاقة الضرورية عن طريق النظام اللاأوكسجيني

:www.Harre d,principle ofSportstraining,Berlin,sportvelage

## 2-3-7 نبذة تاريخية عن تحكيم كرة القدم في السودان :

بدأ تحكيم كرة القدم بالسودان مع بداية كرة القدم التي أدخلها الاستعمار الانجليزي في بداية ثلاثينيات القرن العشرين فكانت أول لجنة للتحكيم برئاسة المستر قرت بمعاونة الرعيل الأول ،الثاني ، الثالث، الرابع ، الخامس والسادس حيث كانت البداية في الخمسينيات (عبدالرحمن محمد أحمد عباس 2007م :91)

وقد ذكر (السر محمد علي ، 2012 ، 38 ) ان بعض القدم ممن لديهم فكرة ودراية قاموا بتحكيم بعض المباريات منهم علي سبيل المثال السيد عبدالماجد أبو بلل قبل العام (1936م) وبعد افتتاح دار الرياضة بأمدردمان لم يكن هناك حكام مسجلون بالاتحاد ، الأمر الذي دفع الاتحاد الي الاستعانة ببعض الانجليز ممن لهم خبرة عملية في هذا المجال منهم علي سبيل المثال المستر لين ، كان يعمل مدرس بمصلحة المعارف والذي تولي إدارة أول مباراة في دار الرياضة بأمدردمان ، كما تطوع بعض السودانيين كرجال خطوط للحكام الانجليز منهم محمد حاج الأمين ، شوقي الأسد ومحمد حسن أبو كفه .

في عام ( 1937م) قامت أول هيئة للحكام برئاسة موظف انجليزي يعمل بمصلحة المخازن والمهمات يسمى المستر قرت وعضوية المتطوعين السودانيين منهم خضر زايد وجاد الله جبارة وكان التحكيم بمقتضى قانون الاتحاد آنذاك يأخذ شكلين :

### الشكل الأول :

حكام اتحاد كرة القدم المسجلون وهؤلاء يتم تسجيلهم مركزيا في الخرطوم بعد اجتيازهم اختبار اللجان التنفيذية المتخصصة ويكون لهذه الفئة حق إدارة المباريات في أي مكان في السودان .

### الشكل الثاني :

أشخاص مناسبون لتحكيم كرة القدم ولكنهم غير مسجلين وتقوم اللجان التنفيذية المحلية بالمصادقة لهم للقيام بمهمة التحكيم في مناطقهم في حالة عدم وجود الحكام المسجلين .

### أ - هيئة التحكيم :

تم إنشاء هيئة شؤون الحكام عام ( 1937م) برئاسة المستر قرت لتولي رعاية شؤون الحام بتعيينهم لإدارة المباريات الخاصة بالاتحاد ومحاسبة الحكام ولم تكن علاقة الاتحاد بهيئة الحكام في ذلك الوقت علاقة اشرافية بقدر ما انها علاقة تعاون بين الجهازين ورغم أن الحكام كانوا يديرون مباريات الاتحاد دون مقابل ، الا أن الاتحاد كان يدفع للحكام منحه بدل ترحيل في حالة ادارتهم للمباريات البعيدة وهي قيمة ايجار عجلة ( بسكليت ) لمدة ساعتين ، أي عشرون مليماً .

### ب- لجنة التحكيم :

في العام (1951م) تم تغيير اسم هيئة الحكام الي لجنة الحكام تبعاً للقانون الجديد تحت إشراف الاتحاد وتم تسليم السيد أبو العلا رئاسة هذه اللجنة ، جاء في المادة ( 13) من القوانين العامة لسنة ( 1951م) بأنه يحق للجنة التنفيذية في منطقة مسؤولة عن إدارة شؤون الحكام في مناطقها ويجوز للجنة التنفيذية أن تقيم لجنة فرعية خاصة لهذا الغرض ، الا أن الحكام قابلوا هذا التعديل بالاضراب والذي انتقل من الخرطوم الي الأقاليم وكان أول اضراب للحكام بالسودان ( السر محمد علي 2012م :7،8) .

## 2-3-8 التحكيم في كرة القدم :

ان مجال التحكيم في لعبة كرة القدم من العناصر المهمة لنجاح وتطور مستوى هذه اللعبة ، لكونه يحتاج الى أفراد تتناسب سماتهم وطبيعتهم للعمل الذي يقومون به أثناء قيادتهم للمباراة ، اذ يشكل الحكام العنصر الرئيسي لاجراج المباراة بالصورة المطلوبة لذلك يجب على الحكم أن يمتلك خصائص مناسبة لكي يضمن نجاحه في أداء دوره ، كما أن هنالك العديد من العوامل التي تؤثر في قرارات الحكم ، منها علي وجه امتلاكه للياقة البدنية ومعرفة بقوانين اللعبة وهما من العناصر المهمة والواجب توافرها عند الحكم مما يؤهله لأداء واجبه على أتم صورة لقيادة المباراة بصورة مرضية وجيدة (سعد منعم الشيلخي 2012م :28) والتحكيم مهنة معقدة وسبب ذلك يعود الي تداخل الكثير من المتغيرات مثل ( صلاحية الحكم ، سعة الساحة ، عدد اللاعبين ، نوعية اللعب ، مدة المباراة ، ظروف المباراة وعمر الحكم ) والغاية الحقيقية في التحكيم هو تحقيق روح القانون المتمثلة بالمبادئ الرئيسية (السلامة ، العدالة ، المساواة )

وتأتي أهمية الحكم لكونه لايمكن أداء مباراة بدون حكم كما هو الحال للاعب والكرة والملعب ولهذا أخذ التحكيم جانب في غاية الأهمية ( محسن علي نصيف ب.ت : 42) وتعتبر عملية إصدار القرار هي الواجب الرئيسي للحكام حيث أن تلك القرارات تشكل في مجموعها تحديدا لمكانة الفريق في قائمة الهيئات المتبارية في نفس مستويات المنافسة .

لذلك فان مدى إنجاز الجهود والطاقات التي تبذل خلال مواسم الاعداد يتحدد من واقع قرارات الحكم والتي تعتمد في المقام الأول على قدراته ( نفس المرجع السابق : 48)

ويري الباحث أن الدور الفعال لحكام المباريات في قيامهم بالتقييم الفوري لمجهودات كل من الاداري والمدرّب واللاعب في ساحة التنافس في اطار القانون ،حيث ان الحكم صاحب قرار في كل لحظة من لحظات المباراة .

### أ- من هو الحكم :

الحكم هو (أعلى سلطة قضائية في الملعب أثناء المباراة التي يكلف بقيادتها من قبل اتحاد أو منظمة رياضية اذ يقوم بتطبيق قانون اللعبة بصورة صحيحة وعادلة بين الفريقين المتباريين من أجل تحقيق العدالة والمساواة بين الفريقين في تطبيق ولا يحق لأي شخص مهما تكن صفته التدخل في أعمال الهيئة التحكيمية في أثناء المباراة ) (سعد منعم الشيلخي 2003م :17)



## ب- المواصفات المطلوبة في الحكم :

- 1- أن يكون له تجربة سابقة في لعبة كرة القدم
- 2- أن تتوفر لديه الرغبة في تحكيم كرة القدم
- 3- أن يكون ذا علاقة جيدة مع الآخرين
- 4- أن يكون ناضج من الناحية العقلية
- 5- أن يتمتع بمظهر لائق سواء داخل الملعب أو خارجه
- 6- أن يكون ذا شخصية مستقيمة في حياته العامة والخاصة
- 7- أن يكون واثق من نفسه وقدراته
- 8- أن يكون شجاعاً لا يخاف إلا الله وتائب الضمير
- 9- أن يتقبل النقد من زملائه وممن هم أكثر خبرة منه
- 10 - أن يكون ملماً بأحدى اللغات الأجنبية تحدث و قراءة وكتابة
- 11- أن يكون حازماً وعادلاً ( نفس المرجع السابق :21)

## 2-3-9 الاختبارات البدنية لحكام كرة القدم :

تعتبر اللياقة البدنية من أهم المتطلبات الأساسية لحكام كرة القدم ولذا يصر الاتحاد الدولي والقاري والمحلي على إجراء إختبارات اللياقة البدنية قبل كل منافسة سواء كانت محلية أو دولية أو قارية وذلك للتأكد من جاهزية الحكام لبذل المجهود الذي يواكب متطلبات المباراة ، لذلك يحرص الاتحاد الدولي على رفع مستوي الكفاءة الحكم ليواكبوا تطور اللعبة واللاعبين في العالم ، أما الاختبارات القديمة فهي مطبقة منذ زمن بعيد وأعتاد الحكام عليها في جميع انحاء العالم وقد اثبت الكثير منهم جدارته في إجتيانها إلا أنه وفي الاونة الاخيرة ومع التطور المذهل لكرة القدم وبعد دراسة مستفيضة من قبل الاتحاد الدولي وخبراء اللياقة البدنية وجد أن أختبار (الكوبرتيس) القديم لايفي بمتطلبات اللعبة حيث ان اللاعب يطور في اللياقة البدنية بينما الحكم يقف في مكانه مع العلم بانه يبذل جهدا مضاعفا في المباراة لانه دائم الحركة لذلك تم تغيير الاختبارات لتناسب متطلبات كرة القدم الحديثة ، فالملاحظ ان اختبار الكوبرتيس القديم للحكام

بدا الجري مسافة (2460) متر ثم تغيرت المسافة لتصبح (2600) حتي وصلت الي (2700) متر وهذا دليل علي تطور الكرة بعد فترة وأخري وبعد دراسات عميقة من قبل الخبراء بالاتحاد الدولي لمواكبة هذا التطور تم التغيير الاختبارات البدنية للحكام لتشمل اختبارين هما ( السرعة ، التحمل ) [www.Forum. Kooora.com](http://www.Forum.Kooora.com) :

### الاختبارات القديمة :

الاختبارات القديمة تمثلت في اختبار الكوبر القديم والذي يتطلب جري (12) دقيقة علي مضمار (400) متر وعلي الحكم أن يجري مسافة ( 2700 ) متر كأحد أدني وسلبية هذا الاختبار أنه لا يلبي الحركة الفعلية للحكم في المباراة .

### الاختبارات الحديثة :

طريقة اللعب الحالية ونقل الكرات الطويلة تتطلب السرعات القصيرة والارتداد لمسافة (40-50) متر ، لذلك فإن الاختبارات الجديدة تعود الحكم علي السرعة والارتداد في الوقت المناسب لمواكبة متطلبات اللعب السريع ، كما يجب أن يعتاد الحكم علي الجري لزمن أطول كما هو في الاختبارات الجديدة لمسافة ( 150 ) متر ، حيث أن المطلوب من الحكم هو الجري لمدة (90) في المباراة وليس لمدة (12) دقيقة كما هو اختبار الكوبر القديم لذا وجب علي الحكم التركيز علي تمارين تحمل السرعة بدلاً من التركيز علي تمارين التحمل فقط ، حيث أن هذه الاختبارات تحتاج لتمرين السرعة وتحمل السرعة .

### أ - اختبار السرعة :

- 1 - جري مسافة (40) متر ، عدد 6 مرات
- 2 - بعد كل مسافة ( 40 ) متر تعطي فترة راحة ( 30 ) ثانية بالمشي من خط النهاية حتي خط البداية .
- 3 - يبدأ الحكم الجري من مسافة متر ونصف قبل خط البداية .
- 4 - يستخدم لقياس سرعة الحكم جهاز الكتروني يوضع عند خطي البداية والنهاية وفي حالة عدم توفر الجهاز الالكتروني يستخدم علم للاشارة وساعة توقيت لاخذ الزمن .
- 5 - يستخدم مضمار العاب القوي في منطقة سباق (100) متر .
- 6 - إذا فشل الحكم في محاولة يعطي محاولة سابعة
- 7 - إذا فشل الحكم في محاولتين يعتبر راسب

## ب - إختبار التحمل :

- 1/ الجري داخل ميدان كرة القدم
- 2/ عند سماع الاشارة يجري الحكم مسافة (75) متر خلال (15) ثانية
- 3/ المشي مسافة (12) متر والعودة الي نقطة البداية خلال (30) ثانية
- 4/ عدد التكرارات (40) مرة
- 5/ يجب علي الحكم ان يصل الي خط النهاية قبل سماع الصافرة والا يعطي انزار ومحاولة اخري وفي حال فشلة يعتبر راسب

## 4-2 الدراسات السابقة :

### مقدمة :

قام الباحث بعد الاطلاع علي مجموعة من الدراسات المشابهه بتقسيمها الي مجموعتين هما :

- دراسات تناولت حكام كرة القدم بصفة خاصة
- دراسات تناولت البحث في عناصر اللياقة البدنية بصورة عامة

### 1-4-2 دراسات وبحوث استهدفت حكام كرة القدم بصفة خاصة :

1-1-4-2 دراسة السر محمد علي محمد 2012م (ماجستير) بعنوان - اسباب الضغط النفسي علي حكام كرة القدم في الدوري الممتاز السوداني 2010م

هدفت الدراسة الي التعرف علي مصادر الضغط النفسي لدي حكام الدوري الممتاز السوداني لكرة القدم للعام 2010م واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لمناسبه لطبيعة الدراسة وتم اختيار عينة بطريقتة عشوائية قوامها ( 70 ) حكم من حكام الدوري الممتاز لكرة القدم السوداني موسم 2010م ، واستخدم الباحث الاستبانة كأداة جمع البيانات وكانت من نتائج الدراسة عدم وجود حراسة كافيته للحكام لاداء دورهم المطلوب – جهل الاعلامين الرياضيين للقوانين المنظمة لكرة القدم – هناك تعصب لدي جمهور المشجعين لفرقتهم .

2-1-4-2 دراسة عبدالعظيم جابر طمبة كوشي 2015م (دكتوراه) بعنوان اثر برنامج تدريبي مقترح لرفع بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لحكام كرة القدم بالسودان

هدفت الدراسة الي التعرف علي اثر البرنامج التدريبي المقترح علي حكام كرة القدم في تطوير عنصر السرعة وعنصر التحمل وبعض المتغيرات الفسيولوجية المتمثلة في ( معدل النبض اثناء الراحة ، نبض الاستشفاء بعد المجهود (5،10) دقائق ، ضغط الدم الانقباضي والانبساطي ، الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين المطلق ) في مؤشر كتلة الجسم ، واستخدم الباحث المنهجي التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياسين القبلي والبعدي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من حكام كرة القدم القوميين المعتمدين من قبل الاتحاد السوداني لكرة القدم

وعدددهم (30) حكم وسط ، وقام الباحث باجراء الاختبارات والقياسات كأداة جمع البيانات ، وكانت اهم النتائج – الاهتمام باستخدام البرنامج التدريبي المقترح لتطوير اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية للحكام – تعيين مختصين باللياقة البدنية لتدريب الحكام بشكل جماعي او فردي وفق برامج تدريبية مقننة وتأهيلهم عبر دورات تدريبية عالية وربطهم باخر التطورات العلمية والعملية .

#### **3-1-4-2 دراسة السر محمد علي محمد 2016م (دكتوراه) بعنوان : اهم المتطلبات البدنية والنفسية والذهنية لحكام كرة القدم بالسودان من وجهة نظر عينة من الحكام**

هدفت الدراسة الي التعرف علي اهم المتطلبات البدنية والنفسية والذهنية لحكام كرة القدم بالسودان ، استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة ، واشتملت عينة الدراسة (130) حكما بالطريقة العشوائية من الحكام الدوليين والقوميين وحكام الدرجة الاولي المسجلين بالاتحاد السوداني لكرة القدم للعام 2004م ، وقام الباحث باستخدام الاستبانة والمسح المرجعي واستطلاع اراء الخبراء كأداة جمع البيانات ، وكانت اهم النتائج هي ان اهم المتطلبات البدنية (السرعة ، تحمل السرعة ، التحمل ، السرعة الانتقالية ، القوة المميزة بالسرعة )

#### **4-1-4-2 دراسة سمير مهنة الربيعي 2005م بعنوان (أطروحة دكتوراه غير منشورة) : منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات التحكيمية واثر في اداء حكام كرة القدم**

هدفت الدراسة الي إعداد منهج تدريبي لبعض القدرات التحكيمية وكذلك التعرف علي تأثير المنهج التدريبي علي بعض القدرات التحكيمية والاداء لدي عينة الدراسة التجريبية ، استخدم الباحث المنهج التجريبي وشملت عينة الدراسة علي مجموعتين بواقع (15) حكماً لكل مجموعة وخلصت الدراسة الي اعتماد مكونات الحمل التدريبي الذي طبق اثناء المنهج التدريبي عند تدريب مستويات مناظرة لمستوي عينة البحث واعتماد التدريب الفنري مرتفع الشدة لاقل من القصوي خلال مدة الاعداد الخاص لتطوير القدرات التحكيمية والاهتمام بمرحلة الاعداد الخاص للحكام من خلال التاكيد علي اهمية كل قدرة والترابط فيما بينهما عند تنفيذ مفردات المنهاج التدريبي وتعميم المنهج التدريبي الذي اعدة الباحث في بناء مناهج مشابهه لتطوير بعض القدرات التحكيمية الخاصة بحكام كرة القدم

**2-4-1-5 دراسة عوض يس احمد محمود 2012م (ورقة بحثية منشورة مجلة جامعة النيلين) بعنوان : التعرف علي المستويات البدنية للحكام الواعدين لكرة القدم**

هدفت الدراسة الي التعرف علي المستويات البدنية للحكام الواعدين لكرة القدم في السودان ، استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، وشملت عينة الدراسة ( 20 ) حكم واعد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وكانت اهم النتائج نجاح ( 15 ) حكم واعد في الاختبارات المتمثلة في السرعة والتحمل ورسوب (5) حكام في نفس الاختبارات

**2-4-1-6 دراسة عامر سعيد جاسم محمد 2006م بعنوان : الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية لحكام الدرجة الاولى لحكام كرة القدم بالعراق وعلاقتها بمستوي ادائهم**

هدفت الدراسة الي الكفاءة البدنية والخصائص الشخصية وقلق الحالة ومستوي الاداء لحكام الدرجة الاولى في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم وعلاقة الارتباط بين الكفاءة البدنية والخصائص الشخصية وحالة قلق الحالة مع مستوي ادائهم ، واستخدم الباحث المنهجي الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة ، وشملت عينة الدراسة (50) حكما للدرجة الاولى بالطريقة العشوائية ، وقام الباحث باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري والارتباط للمعالجات الاحصائية ، وتوصلت الدراسة الي النتائج التالية :

- حصل الحكام علي ازمان عالية لاداء الجهد الخاص باختبارات السرعة والتحمل
- تميز الحكام بمستوي منخفض في حالة القلق
- تميز الحكام بسمات شخصية هي ( اكثر ذكاء ، مسيطر ، واثق بالآخرين ، معتمد علي الجماعة )
- وجود علاقات ارتباط معنوية بين متغيرات ( الكفاءة البدنية وسمات الشخصية وقلق الحالة )

**2-4-1-7 دراسة حلمي حسين محمود 1989م بعنوان : دراسة تحليلية للجلد الدوري التنفسي للاعبين وحكام كرة القدم في نهاية البطولة الاسيوية السادسة والعشرين للشباب تحت 19 سنة**

هدفت الدراسة الي التعرف علي المسافات التي يتحركها كل من اللاعبين في مراكزهم المختلفة والحكام ومساعدتهم والتعرف علي من الذي يتحرك مسافات اطول الحكم ام اللاعب ؟، تم استخدام المنهج الوصفي المسحي واشتملت عينة الدراسة علي جميع لاعبي الدول المشتركة في

البطولة وعددها (160) لاعب من ثماني دول بواقع ( 20 ) لاعب لكل دولة بالإضافة الي كل الحكام المختارين لإدارة المباريات وعددهم ( 8 ) حكام دوليين ، واستخدم الباحث مراجعة الفيديوهات ومشاهدة المباريات كأداة جمع البيانات ، وتخلصت اهم الاستنتاجات الي ان المسافة التي يتحركها الحكم في المباراة كانت ضعف المسافة التي يتحركها أي من مساعديه في نفس المباراة وان مجموع المسافات التي تحركها الحكم كانت اطول من مجموع المسافات التي تحركها اللاعب بشكل عام والتأكد علي اجراء دراسات مشابهة علي عينات اخري وتتبع التغيرات الوظيفية من خلال قياسات تتبعية لأحمال بدنية مختلفة الشدة

#### **2-4-1-8 دراسة عوض يس احمد محمود 2013م بعنوان : تأثير اختبار السرعة علي اداء اختبار التحمل للحكام الواعدين لكرة القدم**

هدفت الدراسة الي التعرف علي تأثير اختبار السرعة علي اختبار التحمل للحكام الواعدين لكرة القدم بالسودان ، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة ، وشملت عينة الدراسة (25) حكم واعد وانحصر اهم النتائج في نجاح (25) حكم واعد في الاختبارات البدنية في عنصر السرعة ونجاح (18) حكم واعد في عنصر التحمل ورسوب (7) حكام واعدين في الاختبارات البدنية

#### **2-4-1-9 دراسة علي البيك 1996م (بحث منشور) بعنوان : مشروع إعداد حكام كرة القدم بدنيا**

هدفت الدراسة علي ايجاد اسلوب علمي متكامل لارتقاء بحكام كرة القدم من الناحية البدنية ، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، واشتملت عين الدراسة علي ( 50 ) حكما من المعتمدين لدي الاتحاد المصري لكرة القدم وكانت اهم النتائج عمل معسكرات لجميع الحكام علي هيئة افواج لمدة (3-4) ايام من قبل الموسم وتطبيق اساليب الاعداد البدني للحكام له تأثير ايجابي في الارتقاء بمستوي الاعداد البدني للحكام ، عمل منهج تدريبي لتطوير بعض الصفات البدنية لحكام كرة القدم حسب اختبارات كوبر

## 2-4-2 دراسات وبحوث تناولت البحث في عناصر اللياقة البدنية بصورة عامة :

**1-2-4-2 دراسة حمزة عبدالحق محمد حبيب 2014م (ماجستير) بعنوان - الكفايات التدريبية والمدي الزمني ودورها في اكتساب اللياقة الفسيولوجية للاعب كرة القدم - دراسة حالة فريق الهيئة العامة للجمارك**

هدفت الدراسة الي التعرف علي الكفايات التدريبية المدي الزمني لاكتساب اللياقة الفسيولوجية للاعب كرة القدم واستخدم الباحث المنهج الوصفي والتجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة واختار عينة بالطريقة العمدية من لاعبي فريق كرة القدم بالهيئة العامة للجمارك وقد بلغ عددهم ( 22 ) لاعب واستخدم الباحث المقاييس كأداة جمع البيانات ، وكانت اهم النتائج ان كفاءة التدريب لاكتساب اللياقة الفسيولوجية للاعب كرة القدم بالهيئة العامة للجمارك غير كافي – ان المدي الزمني للاعب كرة القدم بالهيئة العامة للجمارك غير كافي

**2-2-4-2 دراسة الزاكي ختم محجوب ختم 2013م (ماجستير) بعنوان : تقويم الحصة التدريبية الاسبوعية اثناء فترة المنافسات لفرق الدوري الممتاز لكرة القدم بولاية الخرطوم**

هدفت الدراسة الي التعرف علي العملية التقييمية للحصة التدريبية الاسبوعية اثناء فترة المنافسات لفرق الدوري الممتاز ( كرة القدم ) بولاية الخرطوم ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة ، واستخدم الاستبانة كأداة جمع البيانات ، واختار الباحث العينة بالطريقة العمدية من المدربين واللاعبين المنتمين الي فرق الدوري الممتاز بولاية الخرطوم وبلغ عددهم (15) مدربا و(60) لاعبا ، وكانت اهم النتائج – الوحدة التدريبية غير ملائمة عند توزيعها علي الجدول الزمني ، لانتتهي الوحدة التدريبية بتمارين الاسترخاء والتهدئة وهذا جاء ثالث في محور تقويم الوحدة التدريبية .

**3-2-4-2 دراسة ابوطالب حسين كمساري جودة 2014م (ماجستير) بعنوان - اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم**

هدفت الدراسة الي التعرف علي اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم ، استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة تم اختيار العينة بطريقة عشوائية قوامها ( 18 ) من طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم واستخدم الباحث الاستبانة كأداة جمع البيانات ، وكانت اهم النتائج – توجد فروض



ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة لصالح القياس البعدي

#### **4-2-4-2 دراسة عوض ياسين احمد 2002م (ماجستير) بعنوان معوقات الاعداد البدني لاندية الدرجة الاولي والممتاز لكرة القدم بولاية الخرطوم**

هدفت الدراسة الي التعرف علي معوقات الاعداد البدني لاندية الدرجة الاولي والممتاز لكرة القدم بولاية الخرطوم ، والتعرف الي الترتيب النسبي لمعوقات الاعداد البدني ، واختار الباحث عينة قصدية مكونة من مدربي اندية الدرجة الاولي والممتاز لكرة القدم بولاية الخرطوم وعددهم (16) مدربا ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، واستخدم الباحث الاستبانة كأداة جمع البيانات ، وكانت اهم التوصيات الاهتمام بتأهيل المدربين خاصة مدربي اللياقة البدنية تأهيلا علميا جيدا - ضرورة اعادة النظر في الوسائل التي تحقق اهداف الاعداد البدني .

#### **5-2-4-2 دراسة احمد فتح الرحمن عوض جابر 2015م (ماجستير) بعنوان - أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارة ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم بولاية الخرطوم**

هدفت الدراسة الي التعرف علي اثر البرنامج التدريبي علي مهارة ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم بولاية الخرطوم واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بالقياسين القبلي والبعدي وقام الباحث باختيار عينة من لاعبي البراعم والناشئين برابطة توتي اختيرت بالطريقة العمدية وعددهم (40) لاعب بحسبانها مجموعة تجريبية وقام الباحث باجراء اختبارات قبلية علي عينة الدراسة وقام بوضع البرنامج التجريبي ثم اجراء نفس الاختبارات بعد نهاية البرنامج وقام الباحث بتكافؤ عينة البحث في العوامل التي تؤثر علي اجراءات البحث ، وكانت اهم النتائج - هنالك ضعف في مهارة ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم بولاية الخرطوم - ان استخدام البرنامج التدريبي المقترح يحقق نتائج افضل عند تطبيقه علي ناشئ كرة القدم وولاية الخرطوم لتطوير مهارة ضرب الكرة بالرأس ،

#### **6-2-4-2 دراسة محي الدين السعيد ياسين 1990م بعنوان : تأثير برنامج تدريبي مقترح علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لجندي المدفعية**

هدفت الدراسة علي التعرف علي تأثير البرنامج المقترح علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية الخاصة بجندي المدفعية ، استخدم الباحث المنهج التجريبي والذي طبق علي عينة قوامها (102) طالب من طلبة ضباط الاحتياطي تخصص مدفعية دفعة ( 85 ) قسموا الي

مجموعتين تجريبية واخري ضابطة بواقع (51) طالبا لكل مجموعة ، توصلت الدراسة الي ان لجندي المدفعية وتغيرات بدنية وفسولوجية هامة في ادائه البدني في عملة بميدان النيران وان للبرنامج المقترح تأثير ايجابي علي المتغيرات البدنية الخاصة بجندي المدفعية وله تأثير ايجابي ايضا علي المتغيرات الفسيولوجية

### 2-4-3 التعليق على الدراسات المشابهة :-

- بعض الدراسات تناولت وضع برامج لتحسين وتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بحكام كرة وتناولت الدراسات الاخري تطوير النواحي المهارية والبدنية للاعبين .
- كما ان بعضها لم يتضح مجالها الجغرافي او البشري واداة جمع البيانات .
- جميع الدراسات التي تناولت البرامج التدريبية المقترحة واستخدام الوسائل التعليمية اثبتت تفوقها بنتائج ذات اجابية عالية .
- دراستين فقط تناولتا تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية للحكام بينما جميع الدراسات الاخري تناولت فقط التمرينات البدنية والمهارية للاعبين او الحكام وهدفت الي التعرف علي الوسيلة المستخدمة والمقارنة بين الوسائل التعليمية او طرق التدريس المستخدمة .
- ويلاحظ ايضا ان الدراسات التي استخدمت بعض الوسائل التعليمية ومعرفة اثرها على بعض المهارات التدريبية للقدرات البدنية انما استخدمت هذه الوسائل من خلال برنامج تعليمي حقق في نهاية الدراسة اثراً ايجابياً في تطوير تلك المهارات .

### 2-4-4 مايستفاد من الدراسات المشابهة :

استفاد الباحث من الدراسات المشابهة على النحو التالي:

- تحديد هدف البحث وصياغة الفروض التي تساعد في حل المشكلة .
- تحديد الإطار النظري الذي شملته الدراسة .
- اختيار المنهج العلمي الذي يناسب الدراسة .
- تحقيق التكافؤ بين مجموعة البحث .
- اعداد البرنامج التدريبي .
- اختيار التصميم التجريبي الذي يناسب حجم العينة .
- طريقة اختيار العينة وحجمها .
- اجراء الدراسات الإستطلاعية ومقابلة المحكمين والخبراء .
- اختيار المعاجات الإحصائية لإثبات المعاملات العلمية .

## الفصل الثالث

### 3- إجراءات البحث

#### مقدمة :-

يتضمن هذا الفصل وصفا للأجراءات التي استخدمها الباحث من منهج ومجتمع وعينة وكيفية اختيار عينة الدراسة واسبابها ، واداة الدراسة التي تم الاعتماد عليها في جمع بيانات البحث وتحديد صدق وثبات اداة البحث والاسلوب الاحصائي الذي تم استخدامه في معالجة بيانات البحث .

#### 3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي ثم بعد ذلك ادخال المتغير التجريبي المراد اختبار اثره ثم يجري قياس بعدي وتقارن درجات القياسين ، وذلك المنهج يناسب طبيعة هذا البحث ، يهدف لكشف أي علاقة سببية بين واحد أو أكثر من المتغيرات في إطار محكم الضبط والتنظيم .

#### 3-2 حدود البحث :

شملت حدود البحث الاتي :

#### الحدود الجغرافية :

ولاية الخرطوم

#### الحدود البشرية :

يشمل المجال البشري حكام كرة القدم من الدرجات الثلاث (اولي ، ثانية ، ثالثة) باتحاد ولاية الخرطوم

#### الحدود الزمنية :

اجري هذا البحث في الموسم 2016م

## الحدود الموضوعية :

تطوير السرعة والتحمل لحكام كرة القدم بولاية الخرطوم من خلال برنامج تدريبي مقترح

### 3-3 مجتمع البحث :

يعتبر مجتمع البحث هو المجتمع الذي سحبت منه العينة وهو مجتمع حكام كرة القدم ولاية الخرطوم بدرجاته الثلاث الاولى والثانية والثالثة المسجلين لدي اتحاد الخرطوم لكرة القدم .

### 4-3 عينة البحث :

تعد العينة من الادوات التي يستخدمها الباحث عند القيام باجراء دراسة ميدانية (تطبيقية) علي مجتمع كبير نسبيا ، وذلك لتوفير الوقت والجهد والمال ، علي اساس العينة الممثلة توصل الي النتائج نفسا تقريبا لو اننا قمنا بدراسة المجتمع كله (عبدالناصر عابدين ، 2008 ، ص 134 ) نقلا عن محمد حسن علاوى وفي هذه الدراسة تم اختيار عينة قوامها (20) حكم من حكام كرة القدم بولاية الخرطوم بالطريقة العشوائية .

### 1-4-3 توصيف العينة :

يورد الباحث في ما يلي وصفا لعينة البحث في ضوء بعض المتغيرات التي قدمت بعض ملامح افراد العينة وفقا للـ (العمر ، الطول ، الوزن ، الخبرة )

### جدول رقم ( 1 ) يوضح توصيف العينة من حيث درجة الحكم

م	التصنيف	العدد	النسبة المئوية
-1	الدرجة الاولى	7	35%
-2	الدرجة الثانية	7	35%
-3	الدرجة الثالثة	6	30%
	المجموع	20	100%

يوضح الجدول رقم (1) اعلاه توصيف عينة البحث حيث الدرجة والذي يوضح ان اعداد العينة متقاربة من حيث التوزيع في الدرجات

## جدول رقم ( 2 ) يوضح توصيف العينة من حيث الخبرة

م	التصنيف	العدد	النسبة المئوية
-1	1 - 5 سنة	9	45%
-2	6 - 10	9	45%
-3	أكثر من 10 سنوات	2	10%
	المجموع	20	100%

يوضح الجدول رقم ( 2 ) اعلاه توصيف العينة من حيث الخبرة حيث وضح ان الحكام الذين لديهم خبرات عددهم اقل من الحكام الذين ليس لديهم خبرة

### 2-4-2 متغيرات المجتمع الاصيلي :

#### قياس الطول الكلي للجسم :

حيث استخدم الباحث لقياس الطول الكلي جهاز الرستاميتير وهو عبارة عن قائم مثبت عموديا علي حافته قاعدة خشبية ، والقائم طوله ( 250 ) سنتمتر بحيث يكون (الصفري) في مستوي القاعدة الخشبية . كما يوجد حامل مثبت افقيا علي القائم بحيث يكون قابلا للحركة لأعلي وأسفل .

يقف الشخص المختبر علي القاعدة الخشبية وظهره مواجه للقائم بحيث يلامسه في ثلاث نقاط هي المنطقة الواقعة بين اللوحين في منطقة الظهر ، وابعد نقطة للحوض من الخلف وابعد نقطة لسمانة الساق ، ويجب ان يراعي المختبر شد الجسم لأعلي والنظر للامام ثم إنزال الحامل حتي يلامس الحافة العليا للجمجمة حيث يعبر الرقم المواجه للحامل عن طول الشخص المختبر مقاسا بالسنتمتر .

#### الوزن :

وقد قام الباحث باحتساب الوزن باستخدام الميزان الطبي ، حيث تأكد من سلامة الميزان قبل الاستخدام ، ويقاس بالكيلو جرام ، ويلاحظ ضرورة ان يقف المختبر في منتصف الميزان تماما

## العمر الزمني :

وقد تم احتساب العمر الزمني لمجموعة البحث التجريبية من بداية تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح في يوليو 2016 م .

### 3-4-3 تجانس عينة البحث :

قام الباحث بتكافؤ عينة البحث في العوامل التي تؤثر علي إجراءات البحث وهي : الطول والوزن والعمر

### جدول قم (3) يوضح توصيف العينة للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الطول والوزن والعمر لعينة البحث

م	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
-1	الطول	1.8	0.04
-2	الوزن	69.6	6.00
-3	العمر	31.8	3.00

يلاحظ من الجدول رقم ( 3 ) أعلاه ان الانحراف المعياري لكل متغيرات عينة البحث جاء أقل من المتوسط الحسابي مما يدل على تجانس العينة .

### 3-4-4 خطوات اختيار العينة :

اختيرت عينة البحث الاساسية باتباع الخطوات التالية :

- تحديد مجتمع العينة وقد تم ذلك باعداد قائمة باسماء حكام كرة القدم ولاية الخرطوم لموسم 2016م
- تحديد الاطار الذي تؤخذ منه العينة وذلك بتكوين قائمة اصغر باسماء الحكام الذين تم اخيارهم عشوائيا والبالغ عددهم (20) حكما
- اختيار العينة النهائية

### 3-4-5 الإجراءات العلمية لتنفيذ خطوات اختيار العينة :

- اعداد قائمة باسمااء حكام كرة القدم وولاية الخرطوم لموسم 2016م
  - استبعاد الحكام الذين لديهم مشكلات صحية او أي أضرار اخري من شأنها عدم اكماله للبرنامج التدريبي
  - إعداد قائمة جديدة باسمااء الحكام المنتظمين في التدريبات
- ومن هذه القائمة حددت العينة النهائية مع مراعات حجمها واسلوب اختيارها وخصائصها وقد بلغ حجمها (20) حكما

### 3-5 متغيرات إجراء التجربة :

تمثلت متغيرات التجربة في الآتي :

أ/ المادة التدريبية تتمثل في محتوى الاعداد البدني لاختبارات اللياقة البدنية وعدد الوحدات التدريبية التي تقسم ذلك المحتوى والمدة الزمنية التي يستغرقها وزمن كل وحدة

ب/ طريقة التدريب (التطبيق ) يتم بواسطة الباحث .

ج/ متغيرات بيئة التدريب (المؤثرات الخارجية):-

توافرت عناصر البيئة التدريبية السلمية لدى عينة البحث وذلك بمراجعة قانونية ملعب كرة القدم وقدمت الدراسة باستاد الخرطوم ، كما ان تنفيذ البرنامج التدريبي قد تم في فترة الراحة للحكام أي بعد انتهاء الموسم التنافسي ، كما ان الحكام قد امتثلوا لتعليمات الباحث بعدم التعرض لاي برامج تدريبية او اداء أي مباريات طوال فترة تنفيذ البرنامج .

### 3-6 : تصميم وحدات البرامج التدريبية :

قام الباحث بتصميم وحدات البرنامج التدريبي في ضوء المعلومات التي اتاحت له والخاصة بالبرامج التدريبية في الاعداد البدني بصفة عامة واعداد حكام كرة القدم بصفة خاصة وذلك بعد إجراء الباحث لمسح شامل للمراجع العلمية والدراسات السابقة التي أجريت في هذا المجال وذلك لتعرف طرق وأنواع التصميمات التجريبية وقد وقع اختيار الباحث على التصميم القبلي والبعدي لمجموعة واحدة.

وقد رأى الباحث عند تصميم البرنامج مايلي :-

- التدرج من السهل الى الصعب.
- التدرج من البسيط الى المركب .
- مناسبة البرنامج للأهداف الموضوعه للاعداد البدني لحكام كرة القدم .
- مرونة البرنامج وملاءمته لأفراد عينة البحث .
- مدة البرنامج وعدد وحداته وزمن الوحدة التدريبية ومناسبتها لعينة البحث وأهدافه .
- يتم تطبيق البرنامج التدريبي علي افراد العينة بواقع ثلاث وحدات في الاسبوع لمدة ستة اسابيع . تم تحديد زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة .
- تحديد اختبار الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA TEST) .

كما راعي الباحث الاعتبارات الاتية :

- الاهتمام بالاحماء قبل البدء في تنفيذ التدريبات.
- مراعاة فترات الراحة .
- التدرج في زيادة التدريبات والاهتمام بأستمرار الممارسة والتكرار في الاداء .
- وقد قام الباحث بعرض البرنامج التدريبي المقترح علي خبراء محكمين من ذوي الخبرة والتخصص في المجال لأستطلاع رأيهم في البرنامج من حيث ملاءمته لطبيعة البحث واهدافه وعدد الوحدات التدريبية ومدى مناسبة زمن الوحدات التدريبية ومحتوي كل وحدة تدريبية وذلك لتلافي نواحي القصور والسلبيات ، وقد كان اختيار هؤلاء الخبراء بناء علي الاعتبارات الاتية .
- العاملين في مجال كرة القدم بحسبانهم خبراء التحكيم بالاتحاد السوداني لكرة القدم بولاية الخرطوم .
- العاملين في كلية التربية البدنية والرياضة و الحاصلين علي درجة الماجستير او الدكتوراه في التربية الرياضية .
- وبناء علي توجيهات واقتراحات وتوصيات الخبراء أجري الباحث التعديلات اللازمة في تصميم البرنامج التدريبي .

### 3-7 القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث :-

- قياس تجانس مجموعة البحث :
- تحديد العمر الزمني .



- قياس الطول .

- قياس الوزن .

### **3-8 الدراسة الاستطلاعية :**

قام الباحث باجراء الدراسة الاستطلاعية في شهر يناير 2016م علي خبراء التحكيم والاساتذة في مجال التدريب الرياضي والمختصين في الاعداد البدني ، وفيها تم عرض بعض عناصر اللياقة البدنية والتي تؤثر في العملية التدريبية لأختيار وتقنين العناصر البدنية موضع الدراسة ، وعلي ضوء اراء الخبراء تم وضع البرنامج التدريبي المقترح .

اما بالنسبة للمعاملات العلمية للاختبار المرشح لقياس العناصر البدنية قيد البحث قد قام الباحث باستطلاع الخبراء في التربية البدنية والرياضة عن قياس صدق وثبات الاختبار المستخدم في قياس اثر البرنامج التدريبي المقترح وقد اوصي الخبراء ان هذا الاختبار لا يحتاج الي قياس الصدق والثبات نسبة لاستخدام هذا الاختبار كمقياس للاتحاد الدولي لكرة القدم .

### **3-9 القياسات الاساسية للاختبار :**

#### **3-9-1 القياس القبلي :**

أ/ بدأ تطبيق القياس القبلي يوم الاربعاء الموافق 2016/7/20م حيث حضر الحكام الي الملعب في تمام الساعه السابعة صباحا

ب/ تم اجراء الاحماء للاختبارات

ج/ تم اجراء اختبار السرعة عن طريق الجري السريع (40 متر في زمن قدرة 6 ثانية ) وكرر ذلك الاختبار (6مرات ) وزمن الراحة بين التكرارات (90) ثانية بالعودة مشيا الي نقطة البداية

د/ زمن الراحة بين اختبار السرعة واختبار التحمل (5-7) دقائق وخلال هذه المدة ينتقل الحكام الي نقطة بداية اختبار التحمل

ه/ تم اجراء اختبار التحمل عن طريق الجري لمسافة ( 75 ) متر في زمن مقدارة ( 15 ) ثانية والراحة بالمشي لمسافة ( 24 ) متر ذهابا واياب بزمن قدرة ( 30 ) ثانية وتكرار ( 40 ) مرة وذلك الاختبار بدون توقف .

### 3-6-2 البرنامج التدريبي :

تم تطبيق البرنامج المقترح في الفترة من يوم السبت الموافق 2016/7/23م حتي يوم الاربعاء 2016/9/21م بواقع (16) وحدة تدريبية .

### 3-6-3 الاختبار البعدي :

أ/ بدأ تطبيق القياس البعدي يوم السبت الموافق 2016/9/24م حيث حضر الحكام الي الملعب في تمام الساعه السابعة صباحا

ب/ تم اجراء الاحماء للاختبارات

ج/ تم اجراء اختبار السرعة عن طريق الجري السريع (40 متر في زمن قدرة 6 ثانية ) وكرر ذلك الاختبار (6مرات ) وزمن الراحة بين التكرارات (90) ثانية بالعودة مشيا الي نقطة البداية

د/ زمن الراحة بين اختبار السرعة واختبار التحمل (5-7) دقائق وخلال هذه المدة ينتقل الحكام الي نقطة بداية اختبار التحمل

ه/ تم اجراء اختبار التحمل عن طريق الجري لمسافة ( 75 ) متر في زمن مقدارة ( 15 ) ثانية والراحة بالمشي لمسافة ( 24 ) متر ذهابا واياب بزمن قدرة ( 30 ) ثانية وتكرار ( 40 ) مرة وذلك الاختبار بدون توقف .

### 3 10 المتغيرات البدنية قيد البحث :

تتمثل في الاختبارات البدنية لحكام كرة القدم وهي تلك الاختبارات التي تم تصميمها من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم ومن الواجب علي الاتحادات الوطنية إتباعها في تأهيل حكام كرة القدم لغرض اعتمادهم في قيادة مباريات البطولات والدوري وفي حال عدم اجتياز الحكم لتلك الاختبارات (السرعة والتحمل) لا يتم اعتماده لذلك الموسم .

## **-القياسات البدنية قيد البحث :**

### **- قياس السرعة :**

عن طريق الجري السريع لمسافة (40 متر في زمن مقداره 6 ثوان ) ويكرر ذلك الاختبار (6 مرات ) وتكون الراحة بين التكرارات بالعودة مشيا الي نقطة البداية في زمن قدره (30 ثانية )

### **- قياس التحمل :**

عن طريق الجري المستمر لمسافة ( 75 ) متر في زمن مقدارة ( 15 ) ثانية والراحة بالمشي لمسافة (24) متر ذهابا واياب بزمن قدرة ( 30 ) ثانية وتكرار (40) مرة وذلك الاختبار بدون توقف .

### **ملاحظة :**

في حالة فشل الحكم في تحقيق الوقت المطلوب في الاختبار يعطي محاولة واحدة اخري وفي حال الفشل في تحقيق الوقت المطلوب في المرة الثانية يستبعد من الاختبار وذلك يشمل اختبار السرعة (40متر ) واختبار التحمل (75 متر )

### 11-3 الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:-

قام الباحث باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة وهي :

- النسبة المئوية =  $\frac{\text{سسمح}}{\text{س}} \times 100\%$

- الانحراف المعياري (ع) =  $\sqrt{\frac{\text{مجم (س - س')^2}}{\text{مجم ك}}}$

- المتوسط الحسابي =  $\frac{\text{مجموع البيانات}}{\text{عددها}}$

- معادلة سيبرمان براون =  $\text{رس} = \frac{\text{مجم د}^2}{\text{ن}(\text{ن}-1)}$

- معامل بيرسون

- اختبار مربع كاي لدلالة الفروق .

إستخدم الباحث برنامج الحزم الاحصائية ( SPSS ) في معالجة البيانات إحصائياً

## الفصل الرابع

### 4- عرض ومناقشة وتحليل النتائج

#### 1-4 عرض ومناقشة نتائج فرض البحث الاول :-

للإجابة على فرض البحث الاول والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في عملية تحسين عنصر السرعة لصالح القياس البعدي ؟ قام الباحث باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) للقياسين القبلي والبعدي لإختبار عنصر السرعة لحكام كرة القدم بولاية الخرطوم، والجدول رقم ( 4 ) أدناه يوضح ذلك

#### جدول رقم ( 4 ) يوضح

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) لمستوى الأداء البدني لمتغير السرعة

م	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
-1	إختبار السرعة	6,50ث	1.813	8.15ث	1,309

يتضح من الجدول ( 4 ) أعلاه أن المتوسط الحسابي بلغ ( 6,50ث ) والانحراف المعياري بلغ ( 1.813 ) في القياس القبلي لدرجات إختبار السرعة ، والمتوسط الحسابي بلغ ( 8.15ث ) والانحراف المعياري بلغ ( 1,309 ) للقياس البعدي لنفس الإختبار وقيمة ( ت ) بلغت ( 4.2 ) .

ويلاحظ ان قيمة ( ت ) المحسوبة لإختبار السرعة لحكام كرة القدم بولاية الخرطوم جاءت (4.2) وهى اكبر من ( ت ) الجدولية والتي بلغت قيمتها ( 2.09 ) وهذا يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعدية لإختبار السرعة لحكام كرة القدم بولاية الخرطوم ولصالح القياس البعدى . وهذه النتيجة تجيب على فرض البحث الاول وتؤكد أن البرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابياً فى تنمية عنصر السرعة لحكام كرة القدم بولاية الخرطوم ويرى الباحث ان لطريقة التدريب المتبعة في تنفيذ وحدات البرنامج التدريبي الاثر الاكبر لتحسين السرعة لدي الحكام .

ويرى الباحث ان تحسين السرعة يعتبر من اولويات تدريب حكام كرة القدم اذا اصبح الاداء البدني والمهاري والخططي في كرة القدم يعتمد في اغلب اجزائه علي السرعة وان سرعة حكم كرة القدم تظهر في شكل قدرته علي الانطلاق السريع والجري السريع لمسافات قصيرة في حدود (40) متر .

وبما ان حالات اللعب متغيرة باستمرار عليه يجب ان يتدرب الحكم علي الوقوف المفاجئ بعد الجري السريع وتغيير سرعة الجري واتجاهه بما يلائم حالة اللعب كالتحول من الدفاع الي الهجوم او العكس او حالات الهجوم المضاد فقد كان للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي علي تنمية السرعة لدي افراد عينة البحث ، وبذلك يكون قد تحقق الفرض الاول الذي ينص علي انه توجد فروض ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدى في عملية تحسين عنصر السرعة لدي حكام كرة القدم ولاية الخرطوم لصالح القياس البعدى .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة :عبدالعظيم جابر طمبة ( 2015 )، التي تشير ان من اهم المتطلبات البدنية هي السرعة والتحمل وهي من اهم عوامل النجاح بالنسبة للحكام ، كما لابد من تعيين معدين بدنيين لمساعدة الحكام لاكتساب اللياقة البدنية .

كما تتفق مع دراسة السر محمد علي ( 2016 ) التي تشير الي ان اهم المتطلبات البدنية لحكام كرة القدم ( السرعة ، تحمل السرعة ، التحمل ، السرعة الانتقالية ، القوة المميزة بالسرعة ) .

## 2-4 عرض ومناقشة نتائج فرض البحث الثاني :-

للإجابة على فرض البحث الثاني والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في عملية تحسين عنصر التحمل لصالح القياس البعدي ؟ قام الباحث باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) للقياسين القبلي والبعدي لإختبار عنصر التحمل لحكام كرة القدم بولاية الخرطوم، والجدول رقم ( 5 ) أدناه يوضح ذلك

### جدول رقم ( 5 ) يوضح

#### المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) لمستوى الأداء البدني لمتغير التحمل

م	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
-1	إختبار التحمل	6.85ق	1.424	8.35ق	1,182

يتضح من الجدول ( 5 ) أعلاه أن المتوسط الحسابي بلغ ( 6.85ق ) والانحراف المعياري بلغ ( 1.424 ) في القياس القبلي لدرجات إختبار التحمل ، والمتوسط الحسابي بلغ ( 8.35ق ) والانحراف المعياري بلغ ( 1,182 ) للقياس البعدي لنفس الاختبار ، وبلغت قيمة ( ت ) ( 3.4 )

ويلاحظ ان قيمة ( ت ) المحسوبة لإختبار والتحمل لحكام كرة القدم بولاية الخرطوم جاءت ( 3.4 ) وهي اكبر من ( ت ) الجدولية والتي بلغت قيمتها ( 2.09 ) وهذا يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي لإختبار التحمل لحكام كرة القدم بولاية الخرطوم ولصالح القياس البعدي . وهذه النتيجة تجيب على فرض البحث الثاني وتؤكد أن البرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابياً في تنمية عنصر التحمل لحكام كرة القدم بولاية الخرطوم

ويتفق هذا مع دراستي كل من عوض يس احمد ( 2013 ) و علي البيك (1996) حيث اكدت نتائج هاتين الدراستين علي الاثر الايجابي الناتج عن اتباع الاسلوب العلمي في تدريبات التحمل مما ادي الي نجاح الحكام في اختبارات التحمل .

ويرى الباحث ان البرنامج التدريبي المقترح وطرق التدريب المتبعة فيه والتوزيع الزمني لمراحل تنفيذ البرنامج لها الاثر الاكبر في تنمية عنصر التحمل لدي عينة البحث وبذلك يكون قد تحقق فرض البحث الثاني والذي ينص علي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في عملية تحسين عنصر التحمل لصالح القياس البعدي .

ان معظم الدراسات اكدت ان الحكم اثناء المباراة يقطع مسافة تعادل 12 كيلو خلال الـ(90) دقيقة منها ما يعادل 5-6 كيلو متر تحمل سرعة لمسافة تتراوح بين 120-150 متراً ، وبسرعة شبة قصوي او سرعة قصوي 30-60 متراً في حين تتراوح المسافة المتبقية بين الجري والمشى في احياناً اخري ، وبنظرة للمسافات التي يقطعها حكم كرة القدم اثناء المباراة نجد أنه يبذل مجهوداً كبيراً فياساً بالفعاليات الرياضية الاخري ، كما انه يتفوق حتي الي جهد لاعب كرة القدم إذ اثبتت الاحصائيات ان المسافة المقطوعة للاعب وسط الفريق تتراوح من (9-10) كيلو متر ويرى الباحث ان هنالك قدرات بدنية اساسية خاصة بحكم كرة القدم وهي تلك القدرات النابعة من خصوصية وطبيعة متطلبات حركة الحكم داخل ميدان اللعب ، وهذا يعني ان يكون تدريبها بشكل خاص يأخذ طابع خصوصية المباراة وتدريب قدرة التحمل الاساسية الخاصة بحكام كرة القدم لتتناسب مع قدرة التحمل الخاصة بالمباراة التي ترتبط ارتباطاً مباشراً بزمن اللعب (السر محمد علي 2016م : 116)

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة :عبدالعظيم جابر طمبة ( 2015 )، التي تشير ان من اهم المتطلبات البدنية هي السرعة والتحمل وهي من اهم عوامل النجاح بالنسبة للحكام ، كما لابد من تعيين معدين بدنيين لمساعدة الحكام لاكتساب اللياقة البدنية .

كما تتفق مع دراسة السر محمد علي ( 2016 ) التي تشير الي ان اهم المتطلبات البدنية لحكام كرة القدم ( السرعة ، تحمل السرعة ، التحمل ، السرعة الانتقالية ، القوة المميزة بالسرعة ) .

كما تتفق ايضاً مع دراسة حسن محمد احمد ( 2001 ) وسراج الدين محمد عبدالمنعم (2007) ان المتطلبات السرعة وتحمل السرعة والتحمل احد عوامل النجاح في كثير من الأنشطة .

وكذلك رأي علي فهمي بك ان اهم المتطلبات البدنية لحكام كرة القدم هي السرعة ، تحمل السرعة ، القوة العضلية ، التحمل العام ، المرونة .



كما تتفق مع دراسة محمد كاظم خلف الربيعي ( 2005 ) ودراسة حمدي محمد علي (2004) حيث أكدوا في نتائج دراستيهما علي تحسن القدرات البدنية نتيجة لتطبيق تدريبات تعمل علي تطوير التحمل اللا هوائي كما تطور مستوي الاداء الحركي مع الاقتصاد في الجهد من خلال تحسن التوافق الداخلي نتيجة لاستخدام تمارين تقترب من طبيعة النشاط الممارس .  
والباحث من خلال عمله في مجال تحكيم كرة القدم يري ان معظم هذه العناصر تشكل المتطلبات البدنية الاساسية لحكام كرة القدم وهي المتطلبات الاساسية التي يمكن معرفتها من خلال تحليل الاداء البدني للحكم اثناء المباراة ، فضلاً عن نوعية الاختبارات التي يتعرض لها الحكم خلال الموسم الكروي لأكثر من ثلاثة مرات في السنة وهي اختبارات عالمية وقد يتعرض الحكم لمثل هذه الاختبارات عند مشاركته في المنافسات الدولية او القارية او الاقليمية ، وهذا يحتم علي الحكم ان يكون مستعداً دائماً لفرض الارتقاء بالواجبات المناطة به خلال اداء المباريات الرسمية للحكام الدوليين .

وعلي الصعيد المحلي ايضا علي الحكم ان يكون جاهزاً بدنياً لاداء المباريات التي تؤكل مهام ادراتها اليه ، ومن هذا المنطلق اذا قورن الحكم المحلي بالحكم الدولي من ناحية اللياقة البدنية فانه بعيد تماماً من المستوي البدني للحكم الدولي والذي كما ذكرنا يتلقي هذه الاختبارات اكثر من ثلاثة مرات خلال العام بينما الحكم المحلي يحظي بإعداد قبل بداية الموسم واختبارات مره واحده فقط في العام وهذه شأنها ان تحدث الفارق البدني بينهم .

## الفصل الخامس

### 5-الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات والملخص

#### 1-5 الاستنتاجات :-

من واقع البيانات والاجراءات في الفصل الثالث والتحليل الاحصائي ومناقشة النتائج في الفصل الرابع وتفسيرها توصل الباحث للاستنتاجات الاتية :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في عملية تحسين عنصر السرعة لصالح القياس البعدي
- 2 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في عملية تحسين عنصر التحمل لصالح القياس البعدي
- 3 - ان استخدام البرنامج التدريبي المقترح يحقق نتائج افضل عند تطبيقه علي حكام كرة القدم لتحسين عنصري السرعة والتحمل .

#### 2-5 التوصيات :

بعد التأكد من صدق فروض البحث حول استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتحسين عنصري السرعة والتحمل لدي حكام كرة القدم بولاية الخرطوم يوصي الباحث بالاتي :-

- 1 -الاهتمام بإعداد الحكام بدنياً علي جميع المستويات
- 2 -الاهتمام بصغار الحكام عند الاعداد البدني وترغيبهم لممارسة التحكيم
- 3 -الاهتمام بإستخدام البرنامج التدريبي المقترح لتحسين عنصري السرعة والتحمل للحكام
- 4 -تعيين مختصين باللياقة البدنية لتدريب الحكام وفق برامج تدريبية مقننة وتأهيلهم عبر دورات تدريبية عالية وربطهم باخر التطورات العلمية والعملية في تحكيم كرة القدم
- 5 -السير في طريق الحكام الدوليين بإجراء ثلاثه اختبارات في العام لرفع وتحسين معدل اللياقة البدنية

## 3-5 المقترحات :

- 1- اجراء مزيداً من البحوث والدراسات المشابهه لوضع برامج تدريبية لإلقاء المزيد من الضوء علي حكام كرة القدم للارتقاء بمستوي الحكام .
- 2- ضرورة تأهيل معديين بدنيين واخصاعهم لدورات تدريبية متخصصة في مجال تحكيم كرة القدم .
- 3- تصميم برامج لتدريب الحكام الواعدين بطريقة علمية .

## 4-5 ملخص البحث :-

حوي هذا البحث في خمسة فصول ، اشتمل **الفصل الاول** علي خطة البحث التي احتوت علي المقدمة موضعاً التطور العلمي الهائل في مختلف مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي ، وتحدث ايضاً عن وصف كرة القدم الحالية التي تتصف بالسرعة في اللعب والمهارات العالية وعن كيفية ارتقاء الحكم بالمستوي حتي يستطيع ان يجاري مستوي التنافس ، وقام الباحث بتناول مشكلة البحث موضعاً الصعوبات التي تواجه الحكم والتي تحول دون تمكنه من اداء دوره المطلوب منه ومن هذه الصعوبات فقدان اللياقة البدنية ، ثم تحدث الباحث عن اهمية البحث والحاجه اليه ، كما صاغ الباحث اهداف الدراسة حيث تحددت في :

التعرف علي اثر البرنامج التدريبي في تحسين عنصري السرعة والتحمل لحكام كرة القدم بولاية الخرطوم كهدفين اساسيين

كما قام الباحث بتحديد مجالات البحث الزمانية البشرية والجغرافية كما قام بتعريف بعض المصطلحات المرتبطة بموضوع الدراسة

أحتوي **الفصل الثاني** علي ادبيات البحث موضحا المحاور ذات العلاقة بموضوع البحث فقد تعرض الباحث لمحور البرامج وماهيتها واهميتها وكيفية تصميمها كما تعرض لطرق التدريب بصورة عامة وللبرامج التدريبية لحكام كرة القدم والتطور التاريخي لكرة القدم في العالم وفي السودان وكذلك التطور التاريخي لحكام كرة القدم عالمياً ومحلياً ، ثم تحدث عن عناصر اللياقة البدنية ومفهومها وتعريفاتها المختلفة بطريقة شاملة كما تحدث عن اللياقة البدنية الخاصة بحكام كرة القدم وتحدث ايضاً عن الواصفات المطلوبة في حكم كرة القدم وعن الاختبارات البدنية لحكام كرة القدم ، ثم قام الباحث بالاطلاع علي الدراسات المشابهة موضحا مدي الاستفادة منها بعد تناولها بالتحليل وقام الباحث بالتعليق عليها .

وفي **الفصل الثالث** تناول الباحث المنهج المستخدم حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة بأستخدام المجموعة التجريبية الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي ، ثم تناول حدود البحث المتمثلة في الحدود المجالات الجغرافية والبشرية والزمنية وتعرض لمجتمع البحث وعينته وخطوات اختيارها ثم عمل علي تجانس هذه العينة من خلال قياس الطول والوزن وتحديد العمر الزمني وعمد علي ضبط متغيرات التجربة ومتغيرات بيئة التدريب ، ثم عمل الباحث علي تصميم الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح ، ثم تم عرضها علي المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص وعمل علي اجراء التعديلات التي اوصي بها الخبراء ، ثم تعرض الباحث لأختبار ( FIFA TEST ) المستخدم لقياس عنصري السرعة والتحمل ، وقام الباحث بإجراء دراسات استطلاعية ثم اعقب ذلك بالقياسات القبلية لعينة البحث ، ثم بدأ الباحث بتنفيذ البرنامج الذي استغرق تطبيقه ست اسابيع ، أجري بعدها الاختبارات البعدية ، وقد قام الباحث بأستخدام المعالجات الاحصائية المناسبة لطبيعة هذا البحث .

أحتوي **الفصل الرابع** علي عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها معتمدا علي بعض المراجع والدراسات المشابهة .

وفي **الفصل الخامس** استعرض الباحث الاستنتاجات والتوصيات التي توصل اليها الدارس وقام بصياغة خلاصة الدراسة ، ثم قام الباحث برصد المراجع والدوريات والدراسات المشابهة التي استعان بها ثم قدم بعض التوصيات .

## المراجع العربية :

- 1/ امين انور الخولي - اسامة كامل راتب : التربية الحركية ، دار الفكر العربي ، القاهرة (1982)م
- 2/ امين انور الخولي - جمال الدين الشافعي : مناهج التربية الرياضية المعاصرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة (2000)م
- 3/ الاتحاد السوداني لكرة القدم : النظام الاساسي ، تعديل (2007)م
- 4/ الين وديع فرج : الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، منشأة المعارف ، الاسكندرية (1997)م
- 5/ خليفة شحاتة الباح : طرق البحث العلمى والتربية البدنية ، منشورات جامعة قاريونس ، بنغازي (1992)م
- 6/ صلاح السيد حسن ، الاسس العلمية الحديثة للتقويم فى الادا الحركى ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة (1993)م .
- 7/ طلحة حسام الدين : الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى ، دار الفكر العربي ، القاهرة (1994)م
- 8/ عادل عبد البصير علي ، التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، (1999)م .
- 9/ عبد الحميد شرف ، البرامج الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة (2002)م
- 10/ عبد الحميد شرف : خبرات فى الالعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الاسكندرية (1996)م .
- 11/ عصام عبدالخالق : التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات ، منشأة المعارف القاهرة (1990)م
- 12/ عصام حلمي - محمد جابر بريقع : التدريب الرياضى اسس مفاهيم اتجاهات منشأة المعارف ، الاسكندرية (1997)م

- 13/ علي فهمي بيك : اسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر (1997)م
- 14/ كمال درويش - محمد صبحي حسانين : الجديد في التدريب الدائري ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة (1999)م
- 15/ محمد حسن علاوي - محمد نصرالدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة (1987)م
- 16/ محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (1999)م .
- 17/ محمد عادل رشدي، أسس التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة (1990)م.
- 18/ محمد مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة (1998)م
- الرسائل والبحوث :**
- 21/ عبدالعظيم جابر طمبة كوشي رسالة دكتوراه اثر برنامج تدريبي مقترح لرفع بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لحكام كرة القدم بالسودان 2015م .
- 20/ عامر سعيد قاسم : الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية لحكام الدرجة الاولى لكرة القدم بالعراق نتيجة اشتراكه في المباريات (2006)م
- 19/ السر محمد علي محمد رسالة دكتوراه بعنوان : اهم المتطلبات البدنية والنفسية والذهنية لحكام كرة القدم بالسودان من وجهة نظر عينة من الحكام 2016م

المواقع والصفحات الالكترونية :

22/ [www.vlccwellness.com](http://www.vlccwellness.com).

23/ [www. Uobabylon.edun.ig.lecture.com](http://www.Uobabylon.edun.ig.lecture.com)

24/ [www.Harre.com](http://www.Harre.com),principle of Sportstraining,Berlin,sportvelage

25/ [www.Forum. Kooora.com](http://www.Forum.Kooora.com)

26/ [www.alriyaadh.com](http://www.alriyaadh.com)

## ملحق رقم (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية و الرياضة – قسم التدريب

### استمارة بيانات الحكم / اختبار السرعة :

م	اسم الحكم	الطول	الوزن	العمر	الدرجة	الخبرة	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								



## ملحق رقم (2)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية و الرياضة – قسم التدريب

### استمارة بيانات الحكم / اختبار التحمل :

م	اسم الحكم	الطول	الوزن	العمر	الدرجة	الخبرة	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

### ملحق رقم (3)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية و الرياضة – قسم التدريب

السيد / ..... المحترم

السلام عليكم و رحمة الله

تحكيم استبانة :

يجري الباحث بحثاً بعنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح لرفع الكفاءة البدنية لحكام كرة القدم بولاية الخرطوم ، من متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية و الرياضة قسم التدريب و من خلال هذه الاستمارة يهدف الباحث إلى التعرف على رأي السادة الخبراء حول تحديد عناصر اللياقة البدنية لحكام كرة القدم .

وقد قام الباحث بتصميم جدول يحوي عناصر اللياقة البدنية و المرجو من سيادتكم التفضل بكتابة الترتيب المناسب للعناصر حسب أهميتها لدراس ته و كذلك تحديد درجة الارتباط و درجة الأهمية .

و جزاكم الله خيراً و جعلكم مومناً لرفع شأن العلم و الباحثين

الباحث /

شوقي محمد يوسف

بيانات السيد الخبير :

الإسم : .....

الوظيفة : .....

الدرجة العلمية : .....

سنوات الخبرة في المجال : ( )

ملاحظات :

.....  
.....  
.....  
.....

التوقيع : .....

عناصر اللياقة البدنية التي تخدم موضوع البحث

الارتباط	الاهمية		العناصر البدنية	الرقم
	مرتبط	غير هام		
غير مرتبط			القوة العضلية	1
			السرعة	2
			تحمل السرعة	3
			تحمل القوة	4
			المرونة	5
			الرشاقة	6
			القوة المميزة بالسرعة	7
			التحمل	8
			السرعة المطاولة	9

## ملحق رقم (4)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية و الرياضة – قسم التدريب

السيد / ..... المحترم

السلام عليكم و رحمة الله

تحكيم استبانة :

يجري الباحث بحثاً بعنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين عنصرى السرعة والتحمل لحكام كرة القدم بولاية الخرطوم ، من متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية البدنية و الرياضة قسم التدريب و من خلال هذه الاستمارة يهدف الباحث إلى التعرف على رأي السادة الخبراء فى تحكيم البرنامج التدريبي المعد لهذه الدراسة .

و جزاكم الله خيراً و جعلكم مهنونا لرفع شأن العلم و الباحثين

الباحث /

شوقي محمد يوسف

