

تأثير تمرينات على وفق اسلوب كسر حاجز السرعة لتطوير القدرات التوافقية لحكام كرة القدم

رسول محسن عبد الرضا¹ أ.م.د. حيدر غضبان أبراهيم²

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ rasool.m.a@uomustansiriyah.edu.iq, ² dr.haider1966cavo@uomustansiriyah.edu.iq)

المستخلص: أن التطور الذي يحدث في العالم من خلال الثورة العلمية في العلوم الرياضية وخاصة كرة القدم، ودور التدريب الحديث والتنوع في اساليب التدريب في رفع مستوى اللاعبين وحراس المرمى ومنهم الحكام، إذ تكمن أهمية البحث من خلال إعداد تمرينات على وفق كسر حاجز السرعة في تطوير القدرات التوافقية لدى حكام كرة القدم. وقد حددت مشكلة البحث بأنها تكمن في الحاجة إلى استخدام تمرينات حديثة لتطوير وبأساليب متنوعة لتطوير القابليات البدنية على اعتبار إنها من أهم القدرات البدنية التي يحتاجها حكام كرة القدم والوصول بمستوى الأداء نحو الأفضل. ويهدف البحث إلى أعداد تمرينات على وفق اسلوب كسر حاجز السرعة لتطوير القدرات التوافقية لحكام كرة القدم، والتعرف على نسبة التطور للمتغيرات المبحوثة . ويوصي الباحثون إن استعمال التمرينات على وفق اسلوب كسر حاجز السرعة لما لها من تأثير بالغ الأهمية لتطوير القدرات التوافقية لدى حكام كرة القدم الدرجة الاولى.

الكلمات المفتاحية: تمرينات - كسر حاجز السرعة - القدرات التوافقية - حكام كرة القدم.

I . S . S . J

1-المقدمة:

ان هدف التدريب الرياضي هو الارتقاء بمختلف العوامل التي لها دور فاعل في تطوير المستوى الرياضي لمختلف الألعاب الرياضية، وأحد هذه العوامل هو الأعداد البدني الذي يعد الركيزة الأساسية للارتقاء بمختلف الصفات البدنية والفسولوجية للرياضيين، سواء في الألعاب الفرقة أم الألعاب الفردية والتي يؤثر تطورها حتما على المستوى والأداء.

تحظى لعبة كرة القدم باهتمام واسع على جميع المستويات المحلية والدولية في معظم دول العالم فهي من الأنشطة ذات المواقف الكثيرة والمتميزة بتباين طبيعة وظروف المنافسة فيها وما يترتب على ممارستها من متطلبات فنية وبدنية متعددة تظهر تأثيراتها الفسولوجية نتيجة للتدريب الرياضي، واحد العناصر المهمة في هذه اللعبة وهذه الفعالية هو الحكم وبعد الاهتمام بالجوانب البدنية والفنية لدى الحكام في كرة القدم في طبيعة إعدادهم وتدريبهم البدني والمهاري لإدارة المنافسات من الأمور التي يوليها الاتحاد الدولي لكرة القدم الاهتمام الأكبر اذ يخضع حكام كرة القدم إلى اختبارات بدنية على مستوى عالي من السرعة وتحمل السرعة والتي تعبر عن الكفاءة البدنية لديهم .

إنَّ لعبة كرة القدم تجري على ملعب يعد الأكبر في طبيعة المساحة في الألعاب الجماعية ومن ثم أن سرعة الأداء فيها أصبحت من متطلبات كرة القدم الحديثة، ولكي يتمكن حكم كرة القدم الذي يعد واحد من ركائز هذه اللعبة من قيادة المباراة بنجاح وجب عليه أن يتمتع باللياقة البدنية العالية والتي تمكنه ايضا من اجتياز الاختبارات البدنية التي يخضع لها في أثناء الموسم الرياضي، ويجب أن يبني برنامج الجانب البدني للحكم على وفق ما تتطلبه الاختبارات من قدرات بدنية خاصة، ولذلك ينبغي مواكبة التطورات التي تحدث في عملية التدريب الرياضي واتخاذ طرائق التدريب المناسبة من اجل تطوير مستوى اللياقة البدنية للحكام .

وحتى يحقق حكم كرة القدم أعلى مستوى من الكفاءة في قيادة المباريات يجب ان يعد اعداداً متكاملًا من كافة النواحي البدنية والوظيفية والذهنية والنفسية وذلك في ضوء متطلبات اللعب في كرة القدم، ويرجع ذلك إلى عوامل كثيرة تأتي في مقدمتها طبيعة

اللعب وزمن المباراة وكبر مساحة الملعب وازدياد الأحمال البدنية والضغط النفسي الواقعة على كاهل الحكم. إنَّ التحكيم هي مهنة معقدة لما لها من متطلبات كبيرة تسهم في جعل مهمة الحكم صعبة ويعود ذلك إلى (3: 2004، 17):

1-صلاحيه الحكم والحكم المساعد وسعة الملعب وعدد اللاعبين ونوعية اللعب.

2-مدة المباراة وظروفها كذلك عمر الحكم.

ولكي يبقى الحكم جاهزا من الناحية البدنية والنفسية والعقلية لذا يتطلب منه بذل جهد كبير في التدريب البدني لأن عملية الاعداد البدني والذهني لها أهمية كبيرة في تطوير مستوى الأداء والتحرك والتمركز الصحيح داخل ميدان اللعب واجتياز اختبارات اللياقة البدنية، والتي تعطي مؤشرا على تمكنه من قيادة المباراة بكفاءة عالية من الناحية البدنية والتي تعزز النواحي الاخرى كالنواحي النفسية والعقلية، كما يجب الاهتمام بالقدرات التوافقية الى جانب القدرات البدنية لما لها من اهمية خاصة في سرعة اتخاذ القرار لأنه وكما معروف ان القرارات تؤخذ في الثانية . لذلك يجب استخدام طرائق التدريب والمناهج الحديثة والمناسبة لتطوير القدرات الخاصة التي تساعد في اجتياز الاختبارات البدنية سواء حكام الساحة ام الحكام المساعدين.

وتكمن أهمية البحث في اعداد تمارينات لتطوير بعض القدرات الخاصة لاجتياز الاختبارات البدنية الخاصة بحكام كرة القدم من خلال التنوع بالأسلوب التدريبي واعطاء تمارينات مختلفة الإيقاع لمحاكاة المواقف البدنية التي يحتاجها الحكم داخل ميدان اللعب في اثناء المباريات.

مشكلة البحث

إن المستوى العالي للإعداد البدني لحكام كرة القدم بما يتناسب مع مستوى أداء اللاعبين خلال المباراة والذي أصبح أكثر سرعة وذلك يمكن تحقيقه من خلال الانتظام في التدريب ضمن مناهج مقننة تعمل على الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية لديهم وذلك لمواكبة مجريات المباراة .

ومن خلال خبرة الباحثون في المجال الرياضي كونهما حكم كرة قدم درجة اولى في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم فقد لاحظ ضعفاً في القدرات التوافقية لحكام الساحة والمساعدين وذلك من خلال متابعة بطولات اتحاد كرة القدم في العراق، كما تبين بأن

القدرات التوافقية: (هي قدرة الجهاز العصبي على اثاره اكبر عدد من الالياف بشكل ينسجم مع الاداء، لان اي اداء حركي يقوم به الانسان هو عبارة عن توافق بين الاجهزة الداخلية له حيث تكون قدرة الجهاز العصبي على تنظيم هذه الاجهزة مع مختلف الفعاليات والالعاب التي تؤدي، وسرعة المهارات او الحركات التي تعبر عن قدرة التوافق الحركي العالي والجيد التي تقدر عمل الجهاز العصبي العضلي في تلك المهارات والحركات) (10: 2004، 67).

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: إن المشكلة هي الاساس التي يحدد بها المنهج الذي يختاره الباحثون للتوصل إلى النتائج، " ولأن الظواهر يمكن دراستها من خلال منهج علمي يكون ملائم مع طبيعة المشكلة المراد بحثها " (6: 2012، 84)، لذلك استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذات التصميم المجموعة الواحدة. المتابعة (قبلي-بعدي)، وهو الأكثر ملائمة لطبيعة المشكلة التي وجدها الباحثون لأنها تتطلب تجربة للعينة ومعرفة تأثير التمرينات المركبة فيها.

2-2 مجتمع البحث وعينته: مجتمع البحث يعني " جميع الافراد أو الأشخاص الذين يكونون موضوع مشكلة البحث " (2: 2004، 69)، والعينة هي " الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو تعدد النموذج الذي يجري عليه الباحثون مجمل محور عمله " (6: 2012، 84)، وحدد مجتمع البحث بصورة عمدية اذ يمثل جميع حكام الدرجة الأولى في محافظة بغداد (حكام الساحة - حكام مساعدين) المعتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم الرياضي (2021)، اذ يبلغ عددهم (61)، ويمثلون نسبة مئوية بلغت (21.94%)، من مجتمع الأصل لجميع حكام الدرجة الأولى في العراق (حكام الساحة - حكام مساعدين) الذين يبلغ عددهم (278) حكم في مختلف محافظات العراق، اما عينة البحث فتكونت من (30) حكماً (15 حكم ساحة)، و(15 حكم مساعد)، وجرى اختيارهم بطريقة عمدية أيضاً ومثلوا نسبة (49.18%) من مجتمع البحث.

2-3 لوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في

البحث: (وهي الوسائل التي يستطيع بها الباحثون جمع

دائرة الحكام تخصص يوم تدريبي واحد فقط لحكام الدرجة الاولى وتبقى بقية الأيام اجتهادات فردية للحكام، لذلك اجتهد الباحثون بوضع تمرينات تسهم في رفع مستوى القدرات التوافقية لحكام الدرجة الاولى والتي تحقق متطلبات الطموح للوصول إلى تحقيق افضل المستويات . ان اهم التطورات التي حصلت في لعبة كرة القدم هو جانب السرعة أي سرعة الاداء من قبل اللاعبين كذلك تم تغيير بعض قوانين كرة القدم لتواكب هذا التطور وعلى سبيل المثال زيادة عدد البدلاء والذي يكون له الاثر الاكبر على الاداء السريع للمباراة، لذلك على الحكم ان يواكب هذا التطور من خلال سرعة وتحمل الاداء فضلاً عن سرعة اتخاذ القرار. لذلك اعطى الباحثون بعض التمارين لتطوير بعض القدرات التوافقية للحكام الوسط والمساعدين .

اهداف البحث

- 1- اعداد تمرينات على وفق اسلوب كسر حاجز السرعة.
- 2- التعرف على تأثير تمرينات على وفق اسلوب كسر حاجز السرعة في تطوير القدرات التوافقية لدى افراد عينة البحث.

فرضية البحث

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير القدرة التوافقية لدى افراد عينة البحث.

مجالات البحث

المجال البشري: حكام الدرجة الاولى (حكام الساحة والحكام المساعدين) في بغداد المعتمدون لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم الرياضي 2021/2022.

المجال الزماني: من 2022/2/7-6 الى 2022/4/17-16

المجال المكاني: ملعب علي حسين، وملعب علي كاظم في وزارة الشباب والرياضة / بغداد.

تحديد المصطلحات

حاجز السرعة: أي أنها حالة توقف في مستوى النمو والسبب في ذلك أن السرعة القصوى بسبب التكرار المستمر عليها وينمط واحد من المسافة أو الزمن أو التردد يؤدي إلى أن تخزن شدة قوة هذه الحوافز في المراكز العصبية في الجهاز العصبي وبالتالي تؤدي إلى حالة أعاقا صعبة وهي ما تسمى ب (حاجز السرعة) (4: 2011، 229).

3-4-1 اختبار الدوائر المرقمة لحكام الساحة

والمساعدين (9: 2011، 329):

الغرض من الاختبار: قياس التوافق الحركي بين العين والرجلين
الأدوات: ساعة توقيت، ثماني دوائر بعرض 60 سم .

وصف الاداء: يقف الحكم داخل الدائرة رقم (1) وعند سماع
إشارة البدء يقوم الحكم بالوثب بالقدمين الى الدائرة رقم (2) ومن
ثم الى الدائرة رقم (3) وحتى الدائرة رقم (8) ويتم ذلك بأقصى
سرعة كما في الشكل (1).

التسجيل: الزمن الذي يستغرقه الحكم لإنجاز الاختبار. انظر
الشكل في الملحق (1).

2-4-2 اختبار المناولة والاستلام على الحائط لمدة

30 ثانية (8: 2002، 175-176):

الغرض من الاختبار: قياس التوافق الحركي بين الذراعين
والعين.

الأدوات: كرة يد، ساعة إيقاف، حائط مستوي.

وصف الاداء: يقف الحكم خلف الخط المرسوم على بعد (3)
امتر بحيث لا يلامسه خلال ادائه، إذ يقوم الحكم بتمرير الكرة
على الحائط واستلامها ويستمر الاداء حتى (30) ثانية.

التسجيل: تحتسب عدد مرات التمرير والاستلام خلال 30 ثانية.
انظر الشكل في الملحق (2).

2-4-3 التجربة الاستطلاعية: عمد الباحثون بإجراء

التجربة الاستطلاعية على مجموعة من الحكام، وتهدف هذه
التجربة الى:

1- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات .

2- التأكد من كفاية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

3- معرفة مدى سهولة التمرينات أو صعوبتها، فضلاً عن
صلاحيتها ومحاولة تجاوز الأخطاء التي من المحتمل

ظهورها عند تنفيذ التجربة الرئيسية.

4- التعرف على كفاية وتنظيم فريق العمل المساعد.

2-4-4 الأسس العلمية للاختبارات:

2-4-4-1 صدق الاختبار: لذا استخدم الباحثون معامل

الصدق الذاتي باستخراجها من جذر معامل الارتباط بين
الاختبار القبلي والبعدي (معامل الثبات).

البيانات وحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه مهما كانت تلك
أدوات، بيانات، عينات، أجهزة، اختبارات، استبيان (7):
(84، 2012). (إذ يجب على الباحثون أن يقرر مسبقاً الطريقة
المناسبة لبحثه أو دراسته، وإن يكون ملماً بالأدوات والأساليب
المختلفة لجمع المعلومات) (7: 2012، 84).

2-3-1 الوسائل المستخدمة بالبحث: أستخدم

الباحثون: (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاختبارات
المستخدمة لتقويم بعض القدرات البدنية بكرة القدم، شبكة
المعلومات الدولية للأنترنيت، فريق العمل المساعد، أسماء
السادة الخبراء والمختصين، الاستثمارات الخاصة لجمع البيانات
الخاصة بالبحث وسوف تشمل: (استمارة استبيان لاستطلاع آراء
الخبراء في تحديد أهم الاختبارات الملائمة لبعض القدرات
البدنية، استمارة معلومات لتسجيل النتائج القبلية والبعديّة للعينة).

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

(ملعب كرة قدم، حاسوب نوع Dell، ساعة توقيت الكترونية
(Stop watch) لضبط الوقت، رداء رياضي (تي شيرت) عدد
(30)، رايات حكام عدد (2)، عجلة قياس متر، مكبر صوت
+ لاقطة صوت، شواخص عدد (50)، سلم رشاقة عدد (2)،
حبال مطاطية عدد (15)، جهاز (Laser Time Gate) عدد
(2)، صافرة عدد (2)، استمارة تسجيل، كاميرا تصوير نوع
(Canon)).

2-4 إجراءات البحث الميدانية: عمد الباحثان بتحديد

متغيرات البحث وفقاً لتوجيهات الاتحاد الدولي لكرة القدم واتفاق
اللجنة العلمية وبمشاركة السيد المشرف. و بالتشاور مع (لجنة
الحلقة الدراسية واللجنة العلمية لمناقشة أطار البحث)، وبالاتفاق
مع السيد المشرف واللجنة العلمية التي ناقشت أطار البحث،
وبعد اخذ رأي (السادة الخبراء) في مجال التحكيم من خلال
توزيع استمارة الاستبانة، اتفق على التالي:

جدول (1) يبين اتفاق الخبراء والمتخصصين في الاختبارات بعد استعمال
(كا)²

ت	الاختبارات	عدد الخبراء المتفقين	عدد الخبراء غير المتفقين	قيمة (كا) ² المحسوبة	قيمة الدلالة	نسبة اتفاق الخبراء	الدلالة
1	اختبار الدوائر المرقمة	10	1			90.9%	معنوي
3	اختبار المناولة والاستلام	9	2			81.81%	معنوي
	مستوى الدلالة						
							0.05

3- عدد وحدات التدريب الاسبوعية (3).

4- أيام التدريب الاسبوعية (الاحد، الثلاثاء، الخميس).

5- وقت وحدة التدريبية 30 دقيقة من القسم الرئيس.

2-7 الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية

عدم الباحثان بأجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 15-

2022/1/16 وقد حرص الباحثان بأجراء الاختبارات وتنفيذها

بنفس إجراءات الاختبارات القبلية.

2-8 الوسائل الاحصائية: عدم الباحثان باستخدام الحقيبة

الاحصائية (Spss) للمعالجات الاحصائية.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبار السرعة لحكام الساحة

القبلية والبعدية وتحليلها:

جدول (4) يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T)

لحكام الساحة في اختبار الدوائر المرقمة القبلية والبعدية

العمليات الاحصائية الاختبار	وحدة القياس	فرق الأوساط	الانحراف المعيار للفروق	الخطأ المعيار	قيمة t المحتسبة	قيمة الدالة	الدلالة
اختبار الدوائر المرقمة قياس التوافق الحركي بين العين والرجلين	الثانية	-2.513	0.390	0.100	-24.944	0.000	معنوي

جدول (5) يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T)

للحكام في اختبار الرمي القبلية والبعدية

العمليات الاحصائية الاختبار	وحدة القياس	فرق الأوساط	الانحراف المعيار للفروق	الخطأ المعيار	قيمة t المحتسبة	قيمة الدالة	الدلالة
الرمي قياس التوافق الحركي بين الذراعين والرجلين	تكرارات	5.133	1.245	0.321	15.957	0.000	معنوي

جدول (6) يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T)

للحكام المساعدين في اختبار الدوائر المرقمة القبلية والبعدية

العمليات الاحصائية الاختبار	وحدة القياس	فرق الأوساط	الانحراف المعيار للفروق	الخطأ المعيار	قيمة t المحتسبة	قيمة الدالة	الدلالة
اختبار الدوائر المرقمة	الثانية	-1.156	0.622	0.160	-7.190	0.000	معنوي

2-4-4-2 ثبات الاختبار: لذا طبق الباحثان الاختبارات

على عينة مكونة من (5) حكما. والذين مثلوا نسبة (8.19) من

عينة البحث في يوم الاحد الموافق 2022/1/23. وأعيد تطبيق

الاختبارات بعد أسبوع، وبالظروف نفسها بتاريخ 2022/1/30،

واستخرج الباحثان معامل الارتباط.

2-4-4-3 موضوعية الاختبار: وقد عمد الباحثان

باستخراج موضوعية الاختبارات البدنية والحركية وذلك من خلال

تسجيل نتائج درجات حكمن، ومعالجة النتائج إحصائياً

باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات الحكم

الأول والحكم الثاني وعند مقارنة القيم المحسوبة ظهر ان

الاختبارات جميعها معنوية عند مقارنة قيم الارتباط المحتسبة

بمستوى دلالة (0.05) مما يدل على موضوعية الاختبارات

البدنية والحركية المرشحة للدراسة.

جدول (2) يبين صدق وثبات الاختبارات الخاصة بحكام الساحة ومعامل

الصدق لها من خلال جذر الثبات

الاختبار	معامل الارتباط	قيمة الدالة	الصدق الذاتي	الموضوعية		الدلالة
				معامل الارتباط	قيمة الدالة	
1 اختبار الدوائر المرقمة	0.747**	0.001	0.86	0.999**	0.000	معنوي
2 اختبار المناولة والاستلام	0.547*	0.035	0.74	1.000**	0.000	معنوي

جدول (3) يبين صدق وثبات الاختبارات الخاصة بالحكام المساعدين

ومعامل الصدق لها من خلال جذر الثبات

الاختبار	معامل الارتباط	قيمة الدالة	الصدق الذاتي	الموضوعية		الدلالة
				معامل الارتباط	قيمة الدالة	
4 اختبار الدوائر المرقمة	0.943**	0.000	0.97	0.953**	0.000	معنوي
5 اختبار المناولة والاستلام	0.962**	0.000	0.98	1.000**	0.000	معنوي

2-5 الاختبارات القبلية: أجري الاختبار القبلية لأفراد العينة

لأداء الاختبارات البدنية بأشراف الباحثان، ومساعدة فريق العمل

على مدى يومين في ملعب علي حسين/وزارة الشباب

والرياضة/بغداد اذ أجريت اختبارات اللياقة البدنية لحكام الساحة

يوم الخميس الموافق 2022/2/3 وأجريت الاختبارات الخاصة

للحكام المساعدين في يوم الجمعة الموافق 2022/2/4.

2-6 التجربة الرئيسية: عمد الباحثان بأجراء التجربة

الرئيسية في تاريخ 2022/2/6 على ملعب علي حسين

شهاب وقد راعى الباحثان عدة:

1-مدة التدريب الكلي (عدد الاسابيع (8).

2-عدد وحدات التدريب الكلية (24).

الركض إذ يمثل هذا التحديد قاعدة للتطوير والارتقاء بمستوى التدريب " (1: 1998، 135).

ويرى الباحثان أن تطبيق طرائق تدريبية مختلفة يمكن ان تلعب دور مهم في تطوير صفة التوافق وهذا ما تطرق اليه (طارق البناي، 2016) " عندما يختار المدرب التمرينات الرياضية بشكل عام فإنه يأخذ هذه التمرينات من البسيط الى المركب ومن السهل الى الصعب " (5: 2016، 10).

3-3 مناقشة نتائج اختبارات الدوائر المرقمة لعينة البحث:

بالرجوع الى نتائج البحث بالنسبة لاختبارات الدوائر المرقمة (قياس التوافق الحركي بين الرجلين والعين) لعينة البحث من خلال الجدول اعلاه نجد ان الفروقات في الأوساط الحسابية إذ دلت على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في متغير اختبار اختبارات الدوائر المرقمة لعينة البحث (حكام الساحة-حكام مساعدين) ولصالح الاختبارات البعدية.

ويعزو الباحثان التطور الحاصل إلى استخدام التمرينات على وفق حاجز السرعة من الباحثان لتطوير القدرات التوافقية و الحركية واستيعابها بشكل دقيق من الحكام، ودأب الباحثان على التمرينات على وفق حاجز السرعة التي كانت تهدف الى اقتران المهارات التحكيمية او دمجها كسلسلة حركية واحدة مع بعضها من جهة وسرعة الاستجابة الحركية من جهة اخرى لإنجاح الاداء المطلوب وهذا ما يؤكده (7: 1994، 148) دمج أكثر من مهارة في تمرين واحد مما يستلزم ارسال الاشارات الحركية في وقت واحد لأكثر عدد من اجزاء الجسم، لكي تتم الحركة بدقة وتوقيت مناسب وفي الاتجاهات المطلوبة كما ان التكرارات المطبقة وتطبيقها في مواقف مشابهة لمواقف الحكام ادت الى ظهور فروق معنوية، لذا اصبح من الواجب على "مدربين الحكام تشجيع الحكام على أداء اكبر عدد من محاولات التمرين في الوحدة التدريبية الواحدة" (12: 2000، 21)، وكما هو معروف ان استخدام المثير البصري الذي يعد هو السائد في لعبة كرة القدم، الأثر البالغ في تطوير القدرات التوافقية بين العين والرجل المبحوثة، وخدمت الاهداف التي وضعت من اجلها التمرينات وساعدت الحكام في سرعة اختيار الاستجابة الصحيحة، من

جدول (7) يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للحكام المساعدين في اختبار المناولة والاستلام على الحائط ولمدة 30 ثا ومن مسافة 3 متر القبلي والبدي

العمليات الإحصائية الاختبار	وحدة القياس	فرق الأوساط	الانحراف للفروق	الخطأ المعياري	قيمة t المحتسبة	قيمة الدلالة	الدلالة
الرمي	تكرارات	4.600	1.298	0.335	13.722	0.000	معنوي

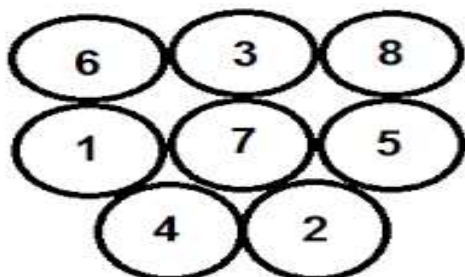
2-3 مناقشة نتائج اختبارات المناولة والاستلام على الحائط ولمدة 30 ثانية ومن مسافة 3 متر لعينة البحث:

بالرجوع الى نتائج البحث بالنسبة لاختبارات المناولة والاستلام على الحائط ولمدة 30 ثانية ومن مسافة 3 متر (قياس التوافق الحركي بين الذراعين والعين) لعينة البحث من خلال الجدول اعلاه نجد ان الفروقات في الأوساط الحسابية إذ دلت على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في متغير اختبار المناولة والاستلام على الحائط ولمدة 30 ثانية ومن مسافة 3 متر لعينة البحث (حكام الساحة-حكام مساعدين) ولصالح الاختبارات البعدية. إذ ظهرت هنالك زيادة في عدد التكرارات، ويعزو الباحثان هذا التطور الحاصل لدى عينة البحث الى فعالية التمرينات المستخدمة لكونها تمارين وضعت وفق اسس علمية ومنهجية من قبل الباحثان إذ شملت على العمل على تدريبات حاجز السرعة، مع الاخذ بعين الاعتبار ان هذه التمرينات تساعد الحكم على التوافق الحركي بين الذراعين والعين لان الحكم يجب ان يتوافق بين حركة العين والذراعين إذ كانت هذه التمرينات تشابه الى حد كبير أداء الحكم داخل ميدان اللعب اثناء المباريات، إذ عمد الباحثان بالتعديل على هذه التمارين والتدرج بزيادة الحمل التدريبي بما يتناسب مع عينة البحث والفترة التي يتم التدريب بها وفق أسلوب علمي. إذ أكد (نوفل الحياي، 1999) إذ " أن زيادة حمل التدريب يجب أن تحدث وعلى أوقات زمنية تسمح بحدوث التكيف الوظيفي ولتحقيق زيادة الحمل التدريبي يفضل التدرج بمكونات الحمل من أسبوع إلى آخر ومن شهر إلى آخر " (11: 1999، 13).

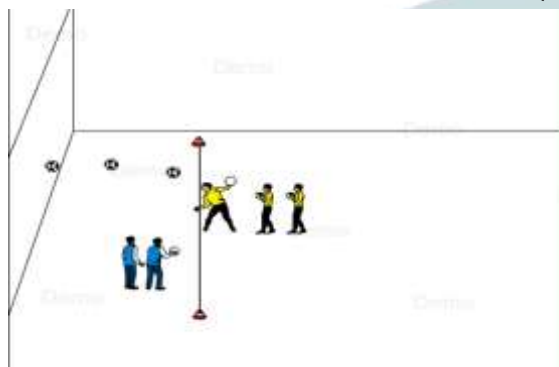
بينما يذكر (أمر الله أحمد، 1998) أن " تحديد الشدة وفترة الراحة بما يتناسب وإمكانية الرياضيين فضلا عن تحديد مسافة

الملاحق:

الملحق (1) يوضح الشكل (1) اختبار الدوائر المرقمة



الملحق (2) يوضح الشكل (2) اختبار المناولة والاستلام على الحائط لمدة 30 ثانية



خلال التطور الحاصل في سرعة التوافق بين العين والرجل، إذ يتعرض الحكم وبالتدريج الى زيادة في سرعة الاداء بين مثير واخر عن طريق تقليل الزمن بين مثير وأخر، وحسب الهدف من التمرين، مما يزيد الصعوبة على اللاعب تدريجياً، وبالتالي تتطور عملية اختيار الاستجابة الملائمة لذلك المثير، وهذا بدوره ساهم في تطوير قدرات التوافق وبعض المهارات التحكيمية.

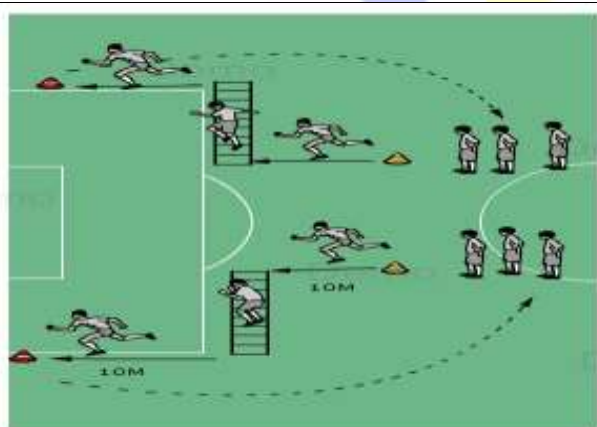
المصادر:

- [1] أمر الله أحمد البساطي؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، ط1: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998).
- [2] رافع صالح فتحي ونوري ابراهيم الشوك؛ دليل الباحثون لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد، مكتبة الشهيد، 2004).
- [3] سعد منعم الشبخلي؛ تحكيم كرة القدم بين تطبيق القانون والحكم: (بغداد، مكتبة الكرار، 2004).
- [4] صالح شافي العائدي؛ التدريب الرياضي و تطبيقاته، ط1: (دمشق، دار نور للدراسات والنشر، 2011).
- [5] طارق احمد البناي؛ موسوعة تمارينات اللياقة البدنية، ط1 (الكويت، 2016).
- [6] ظافر هاشم الكاظمي؛ التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والأطاريح التربوية والنفسية: (بغداد، دار الكتب والوثائق للنشر، 2012).
- [7] عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي؛ (القاهرة، دار المعارف بمصر، 1994).
- [8] كمال عبدالحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسنين؛ رياضة كرة اليد الحديثة، ج2: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002).
- [9] محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط4: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2011)، ص329.
- [10] ناهدة عبد زيد الدليمي؛ إساسيات في التعليم الحركي: (النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2008).
- [11] نوفل الحياي؛ إثر استخدام برنامجين تدريبيين بالأسلوب المنفرد والمركب في تطوير عدد من الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد، (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد، 1999).
- [12] Shmidt ,Richard and Graig A, Wrasberg: motor Learning aperformance, second Edition, Human Kenties, 2000,p21.

ملحق (3) يوضح السادة الخبراء والمختصين الذين تم عرض عليهم استبانة الاختبارات

ت	اللقب العلمي وأسم المختص	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. سعد منعم نافع الشخيلي	علم التدريب/ كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية العلوم والسياسة/ قسم النشاط الرياضي
2	أ.د. صباح قاسم خلف	علم التدريب/ كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د. ضياء ناجي عيود	اختبارات وقياس/ كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د. فارس سامي يوسف	علم التدريب/ كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.د. سناء خليل	تدريب رياضي/ كرة سلة	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.د. عبد الرحمن ناصر	اختبارات/ كرة قدم	جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ.د. حسام سعيد المؤمن	علم التدريب/ كرة قدم	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أ.د. سمير مهنا الربيعي	علم التدريب/ حكام كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	أ.د. فاطمة عيد مالح	علم التدريب/ كرة يد	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
10	أ.م.د. ناجي كاظم علي	علم التدريب/ كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	أ.م.د. وميض شامل كامل	علم التدريب/ كرة قدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
12	د. احمد ذاري هاني	أستاذ	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (4) يوضح التمرينات التطبيقية

ت	الشرح	الشكل التوضيحي
1	التنظيم: جزء من الملعب - مجموعتين وعلى بعد منهما 10م سلم التوافق - وضع علامة أخرى على بعد 10م من السلم الاهداف: يبدأ أول حكم من كل مجموعة بالجري بأقصى سرعة مسافة 10 متر - ثم يبدأ بعمل التوافق على السلم - الجري مسافة 10م بأقصى سرعة بعد اداء التوافق - الرجوع هرولة للوقوف خلف المجموعة التعليمات: تكرار الاداء 10 مرات في المجموعة - اخذ راحة من 6_10 اضعاف العمل في كل مرة - عمل 2 مجموعتين - اعطاء فترة راحة 2 دقيقة بين المجموعات - يتم تبادل الاماكن مع المجموعة الثانية	
2	التنظيم: جزء من الملعب تقسيم الحكام الى ثلاث مجموعات وعلى بعد منهما 10 متر سلم التوافق ويقف الحكم من المجموعة لديه كرة في مقابل كل مجموعة الاهداف: يبدأ أول حكم بعمل التوافق على السلم يقوم الحكم بتمرير الكرة عند انتهاء من التوافق استلام الحكم الكرة والجري بها اماما الوقوف مكان الحكم الذي مرر الكرة جري بأقصى سرعة الذي مرر الكرة بعد انتهاء من التمرير للوقوف خلف المجموعة المقابلة التعليمات: - تكرار الاداء 10 مرات في المجموع - اخذ الراحة من 6_10 اضعاف - عمل 2 مجموعة - اعطاء فترة الراحة 2 دقيقة بين المجموعات - يتم تبادل الاماكن مع المجموعة الثانية	