



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أكلي محند أولحاج - البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه L.M.D في ميدان

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي.

تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة الفارتك لتطوير

صفات السرعة، التحمل وتحمل السرعة لدى حكماء كرة القدم

- دراسة ميدانية لحكام الرابطة الجهوية لكرة القدم - الجزائر -

- إشراف الأستاذ الدكتور:

\* أ.د. مزارى فاتح.

- إعداد الطالب الباحث:

\* شابوني عبد الحكيم.

\* لجنة المناقشة

أ.د. بوحاج مزيان	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	رئيسا
أ.د. مزارى فاتح	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	مشرفا ومقررا
أ.د. يحيى السعيد	أستاذ التعليم العالي	جامعة باتنة 2	ممتحنا
د/ معلم عبد المالك	أستاذ محاضر	جامعة باتنة 2	ممتحنا
د/ منصورى نبيل	أستاذ محاضر	جامعة البويرة	ممتحنا
د/ علوان رفيق	أستاذ محاضر	جامعة البويرة	ممتحنا

السنة الجامعية: 2019/2020







وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أكلي محند أولحاج - البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه L.M.D في ميدان

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي.

تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة الفارتك لتطوير

صفات السرعة، التحمل وتحمل السرعة لدى حكماء كرة القدم

- دراسة ميدانية لحكام الرابطة الجهوية لكرة القدم - الجزائر -

- إشراف الأستاذ الدكتور:

\* أ.د. مزارى فاتح.

- إعداد الطالب الباحث:

\* شابوني عبد الحكيم.

\* لجنة المناقشة

أ.د. بوحاج مزيان	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	رئيسا
أ.د. مزارى فاتح	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	مشرفا ومقررا
أ.د. يحيى السعيد	أستاذ التعليم العالي	جامعة باتنة 2	ممتحنا
د/ معلم عبد المالك	أستاذ محاضر	جامعة باتنة 2	ممتحنا
د/ منصورى نبيل	أستاذ محاضر	جامعة البويرة	ممتحنا
د/ علوان رفيق	أستاذ محاضر	جامعة البويرة	ممتحنا

السنة الجامعية: 2019/2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر وتقدير

الحمد لله على إحسانه وإنعامه وفجّل عطائه والشكر على توفيقه وإرشاده وحسن إبداعه  
وبعد:

قال تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم:

"قالوا سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم"

صدق الله العظيم- البقرة الآية رقم 32.

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي محمد "صلى الله عليه وسلم" قال:

"لا يشكر الله من لا يشكر الناس" (رواه أحمد وأبو داود والبخاري في الأدب المفرد)

وعملًا بالحديث الشريف، ومن منطلق واجب الوفاء والعرفان بالجميل ولو ببسط وأصدق  
الكلمات...

أتقدم بخالص شكري وتقديري إلى الأستاذ الدكتور: "مزارى فاتح" الذي أشرف على  
أطروحتي لنيل شهادة الدكتوراه، ولم يبخل علي بتوجيهاته ونصائحه العلمية والعملية  
القيمة وعلى صبره على زلاتي وأخطائي في العمل

وأرجوا له دوام النجاح والتميز ودوام الصحة والعافية

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير للحكم الدولي "بيشارى محمد" على وقته وجهده محي  
طيلة مراحل دراستي الجامعية، ولرئيس الرابطة الجهوية لكرة القدم -الجزائر-  
السيد: "نور الدين بولفحات"

كما أشكر بكثير من الإمتنان زملائي الحكماء من الرابطة الجهوية لكرة القدم "الجزائر"  
المختارين لعينة البحث لما أبدوه من تعاون وتفهم، ورئيس لجنة التحكيم بالرابطة الجهوية  
لكرة القدم -الجزائر- ولكل عضو بالرابطة قدم لي المساعدة الممكنة التي ذلت الصعاب في  
طريقي واستطعت بذلك أن أنجز دراستي بكثير من الواقعية والصدق

كما لا يفوتني أن أشكر جميع أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
كل باسمه، وإلى كل من ساعدنا ماديا ومعنويا، من قريب أو من بعيد لإتمام هذه الأطروحة،  
أخص بالذكر الدكتور بوحاج مزيان والدكتور بن عبد الرحمان سيد علي.

والشكر الجزيل لكل من ساعدنا وشجعنا ولو بالكلمة الطيبة...

"ولله الحمد الذي تتم بحمده كل النعم"

عبد الحكيم

# إهداء

إلى من أَرْضَعَنِي الحُبَّ والحناءَ إلى رمز الحُبِّ وبلسم الشفاء إلى القلب الناصع بالبياض  
أُمِّي الحبيبة

إلى من حصَّدَ الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم وعلمني أُنَّ الحياة كفاح ونضال  
أبِّي العزيز

إلى رفيقة دربي ومن كانت لي بمثابة المعين والسند خلال إنجاز الأطروحة زوجتي

إلى شمعة حياتي وبسمة روحي ابنتي الخالية الكتكوتة بشري  
إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي أخواتي، وإخوتي خالد وفتحي

إلى الإخوة مراد، حسام وفضيل

إلى الكتاكيت: بشري، أمانى، ألاء، رحاب، حنين، محمد أمين، يوسف، إسلام، لقمان...

إلى بركة العائلة أطل الله في عمره ورعاه جدي العمدة، والأخ العزيز الخال فتحي طوطاح

إلى كل من ساندني بمساعدته وحبّه ، أهلي وأقاربي من بعيد ومن قريب  
وكل عائلات شابوني، طوطاح

إلى أبنائي ومفاتيح مسيرتي التدريبية لأعبي "الإكاديمية الكشفية لكرة القدم"  
إلى كل من ساعدني في هذه الأكاديمية، وأخص بالذكر رئيسها أخي "محمد عصام"

إلى الأخ والقائد محمد بوثلجة الذي ساعدني كثيرا لإتمام هذه الأطروحة وأيضا الأستاذ  
بوفركاس ياسين، فجزيل الشكر لهما

لأصدقائي فتاح، إسلام، منير، محمد، موسى، حسام، راجح، سليم، عز الدين، أمين، مصطفى.  
إلى زملائي وإخواني في الجامعة جمال، عبد الله، رضوان، كمال، عبد الله عشيّش.

إلى كل الزملاء الأساتذة والمشرفين في متوسطة "بوقري بوعلام" بالأخضرية كل باسمه ومقامه  
وأخص بالذكر الأساتذة: مصباح، شلالى، مهدي، والسيد مدير المتوسطة: أ. قرومي ع. الحميد

إلى طلبة الدكتوراه الأعزاء على قلبي...

إلى روح أخي الطاهرة والزكية...إلى الذي لن أنساه ما حييت أخي سيد علي لحقي  
رحمه الله وأسكنه فسيح جنانه إن شاء الله...

إلى من رسم البسمة على قلبي ووجهي، وإلى كل من عرفته ذاكرتي ولم أذكره في إهدائي...

أهدي هذا العمل المتواضع

أخوكم عبد الحكيم

\* محتوى البحث:

الصفحة	العنوان
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ت	- محتوى البحث.
ث	- قائمة الجداول.
ج	- قائمة الأشكال.
ح	- ملخص البحث.
خ	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1- الإشكالية.
03	2- الفرضيات.
04	3- أسباب اختيار الموضوع.
04	4- أهمية البحث.
05	5- أهداف البحث.
05	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
09	7- الدراسات المرتبطة بالبحث.....
09	1-7- الدراسات المحلية.....
11	2-7- الدراسات العربية.....
17	3-7- الدراسات الأجنبية.....
19	4-7- التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة.....
20	5-7- مدى الاستفادة من الدراسات السابقة والمثابفة.....
20	6-7- نقد الدراسات.....
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة.	
الفصل الأول: كرة القدم والتحكيم.	
23	* تمهيد.....
24	1-1* كرة القدم.....
24	1-1-1- تاريخ كرة القدم في العالم.....

24	1-1-2 محطات في تاريخ كرة القدم العالمية.....
26	1-1-3 تاريخ كرة القدم في الجزائر.....
26	1-1-4 محطات في تاريخ كرة القدم الجزائرية.....
27	1-1-5 مظاهر أزمة كرة القدم الجزائرية.....
28	1-1-6 الاتحاد الدولي لكرة القدم "FIFA".....
29	1-1-7 قوانين كرة القدم.....
31	1-1-8 فلسفة وروح القانون.....
32	1-2-1 الحكم والتحكيم.....
32	1-2-1 الحكم.....
38	1-2-2 التحكيم.....
38	1-2-2-1 مفهوم التحكيم.....
38	1-2-2-2 تاريخ التحكيم في العالم.....
39	1-2-2-3 تاريخ التحكيم في الجزائر.....
39	1-2-2-4 الهيئات المشرفة على الحكام الجزائريين.....
40	1-2-2-5 الأهمية الخاصة للتحكيم في كرة القدم.....
42	* خلاصة.....
<b>الفصل الثاني: التدريب الرياضي الحديث وطرق التدريب.</b>	
44	* تمهيد.....
45	1-2 * التدريب الرياضي الحديث.....
45	1-1-2 مفهوم التدريب الرياضي الحديث.....
47	1-2-2 أهمية التدريب الرياضي الحديث.....
47	1-2-3 أهداف التدريب الرياضي الحديث.....
48	1-2-4 عمليات التدريب الرياضي الحديث.....
49	1-2-5 إستراتيجية التدريب الرياضي الحديث.....
49	1-2-6 مجالات التدريب الرياضي الحديث.....
51	1-2-7 متطلبات التدريب الرياضي الحديث.....
52	1-2-8 مبادئ التدريب الرياضي الحديث.....
56	2-2 * طرق وأساليب التدريب الرياضي.....
56	1-2-2 مفهوم طرق التدريب.....

56	2-2-2- طرق التدريب الرياضي.....
56	1-2-2-2- طريقة التدريب المستمر.....
58	2-2-2-2- طريقة التدريب الفتري.....
61	3-2-2-2- طريقة التدريب التكراري.....
62	4-2-2-2- طريقة التدريب الدائري:.....
63	5-2-2-2- طريقة التدريب بالمنافسة.....
63	3-2-2- أساليب التدريب الرياضي الحديث.....
63	1-3-2-2- أسلوب التدريب البليومتري.....
63	2-3-2-2- أسلوب التدريب المتباين.....
63	3-3-2-2- أسلوب تدريبات الهيبوكسيك.....
63	4-3-2-2- أسلوب تدريبات المحطات.....
63	5-3-2-2- أسلوب التدريب بالأثقال.....
64	6-3-2-2- أسلوب التدريب البندولي.....
64	7-3-2-2- أسلوب التدريب التبادلي.....
64	8-3-2-2- أسلوب التدريب الفسفوري.....
64	9-3-2-2- أسلوب التدريب الهرمي.....
64	10-3-2-2- أسلوب التدريب الأيزوكنتيك.....
64	11-3-2-2- أسلوب التدريب الضاغط.....
65	12-3-2-2- أسلوب تدريب المحاكاة.....
65	4-2-2- طريقة تدريب الفارتلك.....
65	1-4-2-2- مفهوم طريقة تدريب الفارتلك.....
66	2-4-2-2- الأغراض الرئيسية.....
66	3-4-2-2- متى يستخدم الفارتلك.....
67	4-4-2-2- أين يستخدم الفارتلك؟.....
67	5-4-2-2- طرق تدريب الفارتلك.....
69	6-4-2-2- تطبيقات على طريقة اللعب بسرعة: نموذج تدريبات الفارتلك.....
70	* خلاصة.....

الفصل الثالث: الصفات والمتطلبات البدنية لحكام كرة القدم.

72	* تمهيد.....
73	1-3 * اللياقة البدنية أو الصفات البدنية.....
73	1-1-3- ماهية اللياقة البدنية أو الصفات البدنية.....
74	2-1-3- أهمية اللياقة البدنية:.....
75	3-1-3- الصفات البدنية الأساسية التي تتطلبها النشاطات الرياضية.....
75	4-1-3- القوة العضلية.....
76	5-1-3- السرعة.....
77	6-1-3- التحمل.....
79	7-1-3- المرونة.....
81	8-1-3- التوازن والتوافق الحركي.....
82	* 2-3 المتطلبات البدنية لحكام كرة القدم.....
82	1-2-3- ماهية البرامج التكوينية للحكام.....
82	2-2-3- الإعداد البدني.....
83	3-2-3- الإعداد البدني للحكام.....
85	4-2-3- متطلبات الأداء البدني لحكم كرة القدم.....
85	1-4-2-3- التحمل.....
85	✓ أهمية التحمل بالنسبة لحكام كرة القدم.....
85	✓ تنمية التحمل بالنسبة لحكام كرة القدم.....
85	2-4-2-3- السرعة.....
86	✓ أهمية السرعة بالنسبة لحكام كرة القدم.....
86	✓ تنمية السرعة بالنسبة لحكام كرة القدم.....
86	3-4-2-3- تحمل السرعة.....
86	✓ أهمية تحمل السرعة بالنسبة لحكام كرة القدم.....
87	✓ تنمية تحمل السرعة بالنسبة لحكام كرة القدم.....
87	5-2-3- مقاييس اختبارات اللياقة البدنية لدى الحكام.....
87	6-2-3- اختبار الاتحاد الدولي للحكام.....
88	7-2-3- إعداد الحكم المباشر للمباراة.....
90	* خلاصة.....



الفصل الرابع: تخطيط البرامج التدريبية.

92	* تمهيد.....
93	1-4 * التخطيط في التدريب الرياضي الحديث.....
93	1-1-4- تخطيط التدريب.....
93	2-1-4- مشتملات التخطيط الرياضي الجيد.....
93	3-1-4- مزايا التخطيط في التدريب.....
94	4-1-4- القواعد الأساسية لتخطيط التدريب الرياضي.....
94	5-1-4- أنواع الخطط.....
95	6-1-4- تقويم ومتابعة خطط التدريب.....
97	2-4 * البرامج التدريبية.....
97	1-2-4- ماهية البرنامج.....
97	2-2-4- أهمية البرامج.....
98	3-2-4- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج التدريبية.....
98	4-2-4- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح.....
99	5-2-4- خطوات تصميم برنامج تدريبي.....
100	6-2-4- الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي.....
100	7-2-4- تطوير البرنامج التدريبي.....
101	8-2-4- الاحتياطات التي يجب مراعاتها أثناء تنفيذ البرنامج.....
101	9-2-4- أسس بناء برنامج تدريبي مقترح.....
102	10-2-4- ما يجب مراعاته عند بناء برنامج تدريبي مقترح.....
102	11-2-4- خصائص التصميم للبرامج التدريبية.....
103	12-2-4- تخطيط البرامج لتطوير أهم الواجبات الأساسية.....
106	13-2-4- صعوبات تصميم البرامج التدريبية.....
107	* خلاصة.....

الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.

الفصل الخامس: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

110	* تمهيد.....
111	1-5- الدراسة الاستطلاعية.....
113	2-5- الدراسة الأساسية.....

113	.....1-2-5 منهج البحث.
113	.....2-2-5 التصميم التجريبي.
114	.....3-2-5 متغيرات البحث.
114	.....* تحديد الصفات البدنية.
114	.....4-2-5 مجتمع البحث.
115	.....5-2-5 عينة البحث.
116	.....* دراسة مدى تجانس المجموعتين (الضابطة والتجريبية).
116	.....6-2-5 مجالات البحث.
117	.....7-2-5 أدوات البحث.
119	.....8-2-5 الأسس العلمية للأداة "سيكومترية الأداة".
120	.....9-2-5 البرنامج التدريبي المقترح.
121	.....10-2-5 عرض الاختبارات.
126	.....11-2-5 الوسائل والمعادلات الإحصائية.
130	.....* خلاصة.

#### الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

132	.....* تمهيد.
133	.....1-6 عرض وتحليل النتائج.
133	.....1-1-6 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.
133	.....1-1-1-6 اختبار السرعة "40م x 06".
135	.....2-1-1-6 اختبار ويرنر "Test Werner".
137	.....3-1-1-6 اختبار كوبر 12 دقيقة.
139	.....4-1-1-6 اختبار السرعة القصوى 30 متر.
141	.....5-1-1-6 اختبار العدو لمسافة 400 متر "الفرق البرازيلية" لقياس تحمل السرعة مأخوذ ضمن بطارية اختبار للفرق البرازيلية.
143	.....2-1-6 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.
143	.....1-2-1-6 اختبار السرعة "40م x 06".
145	.....2-2-1-6 اختبار ويرنر "Test Werner".
147	.....3-2-1-6 اختبار كوبر 12 دقيقة.
149	.....4-2-1-6 اختبار السرعة 30 متر غرضه قياس السرعة القصوى.

151	5-2-1-6 اختبار العدو لمسافة 400 متر "الفرق البرازيلية" لقياس تحمل السرعة مأخوذ ضمن بطارية اختبار للفرق البرازيلية.....
153	3-1-6 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.....
163	2-6 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.....
163	1-2-6 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية على ضوء الفرضية الرئيسية.....
165	2-2-6 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية على ضوء الفرضيات الجزئية.....
165	1-2-2-6 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية على ضوء الفرضية الأولى.....
166	2-2-2-6 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية على ضوء الفرضية الثانية.....
167	3-2-2-6 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية على ضوء الفرضية الثالثة.....
168	4-2-2-6 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية على ضوء الفرضية الرابعة.....
170	* خلاصة.....
172	الاستنتاج العام.
175	الخاتمة.
177	اقتراحات وفروض مستقبلية.
	البيبليوغرافيا.
	الملاحق
	* الملحق رقم (01): نتائج التجربة الاستطلاعية.....
	* الملحق رقم (02): بطاقة تحكيم الصفات البدنية.....
	* الملحق رقم (03): مجتمع البحث "قائمة الحكام الجهوبين".....
	* الملحق رقم (04): خصائص الحكام أفراد عينة البحث.....
	* الملحق رقم (05): بطاقة تحكيم الاختبارات البدنية "من حيث الموضوعية".....
	* الملحق رقم (06): البرنامج التدريبي المقترح.....
	* الملحق رقم (07): بطاقة تحكيم البرنامج التدريبي المقترح.....
	* الملحق رقم (08): نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث.....
	* الملحق رقم (09): وثائق تسهيل المهمة.....
	* الملحق رقم (10): الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح.....

\* قائمة الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين مقدار مكونات حمل التدريب لطريقة التدريب المستمر	57
02	يبين مقدار مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة.	59
03	يبين مقدار مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة.	60
04	يبين مقدار مكونات حمل التدريب لطريقة التدريب التكراري.	61
05	يمثل مقاييس اللياقة البدنية لدى الحكام.	87
06	يوضح النتائج الدولية لمقاييس الاختبارات البدنية	88
07	يبين مجموع التكرارات والنسب المئوية للصفات البدنية المختارة حسب آراء الخبراء الدكاترة.	114
08	يوضح معالم وخصائص مجتمع البحث.	115
09	يوضح مدى تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية في السن، الوزن، والطول عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 18.	116
10	يبين معامل الثبات والصدق الذاتي للاختبارات البدنية خلال القيام بالتجربة الاستطلاعية.	119
11	تحكيم الاختبارات من حيث الموضوعية.	120
12	يمثل مستويات اختبار السرعة القصوى (30 متر).	125
13	يمثل مستويات اختبار العدو لمسافة (400 متر) للفرق البرازيلية.	125
14	يبين نتائج العمليات ومستوى دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي "لاختبار السرعة 40م6x" للمجموعة الضابطة.	133
15	يبين نتائج العمليات ومستوى دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي "لاختبار ويرنر" للمجموعة الضابطة.	135
16	يبين نتائج العمليات ومستوى دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي "لاختبار كوبر 12 دقيقة" للمجموعة الضابطة.	137
17	يبين نتائج العمليات ومستوى دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي "لاختبار السرعة القصوى 30م" للمجموعة الضابطة.	139

## قائمة الجداول

141	يبين نتائج العمليات ومستوى دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي "لاختبار 400م للفرق البرازيلية" للمجموعة الضابطة.	18
143	يبين نتائج العمليات ومستوى دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي "لاختبار السرعة 40م6X" للمجموعة التجريبية.	19
145	يبين نتائج العمليات ومستوى دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي "لاختبار ويرنر" للمجموعة التجريبية.	20
147	يبين نتائج العمليات ومستوى دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي "لاختبار كوبر 12 دقيقة" للمجموعة التجريبية.	21
149	يبين نتائج العمليات ومستوى دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي "لاختبار السرعة القصوى 30م" للمجموعة التجريبية.	22
151	يبين نتائج العمليات ومستوى دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي "لاختبار 400م للفرق البرازيلية" للمجموعة التجريبية.	23
153	يبين نتائج العمليات ومستوى دلالة الفروق الإحصائية للاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية "لاختبار السرعة 40م6X".	24
155	يبين نتائج العمليات ومستوى دلالة الفروق الإحصائية للاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية "لاختبار ويرنر".	25
157	يبين نتائج العمليات ومستوى دلالة الفروق الإحصائية للاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية "لاختبار كوبر 12 دقيقة".	26
159	يبين نتائج العمليات ومستوى دلالة الفروق الإحصائية للاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية "لاختبار السرعة القصوى 30م".	27
161	يبين نتائج العمليات ومستوى دلالة الفروق الإحصائية للاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية "لاختبار 400م للفرق البرازيلية".	28

\* قائمة الأشكال:

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يبين عمليات التدريب الرياضي.	49
02	رسم بياني يوضح طريقة التدريب المستمر.	58
03	رسم بياني يوضح طريقة التدريب الفتري.	60
04	رسم بياني يوضح طريقة التدريب التكراري.	61
05	يوضح تنظيم مضمار اختبار السرعة "40م x 6".	122
06	يوضح طريقة أداء اختبار السرعة "40م x 6".	122
07	يوضح تنظيم اختبار ويرنر "Test Werner".	123
08	يوضح تنظيم اختبار 30 متر لقياس السرعة القصوى.	124
09	يوضح طريقة أداء اختبار 30 متر لقياس السرعة القصوى	125
10	أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار السرعة 40م x 6.	134
11	أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار ويرنر.	136
12	أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار كوبر 12 دقيقة.	138
13	أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار السرعة القصوى 30م.	140
14	أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار 400م للفرق البرازيلية.	142
15	أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة 40م x 6.	144
16	أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار ويرنر.	146

148	أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار كوبر 12 دقيقة.	17
150	أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة القصوى 30 متر.	18
152	أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار 400م للفرق البرازيلية.	19
154	أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي في اختبار السرعة 40م x 6.	20
156	أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي في اختبار ويرنر.	21
158	أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي في اختبار كوبر 12 دقيقة.	22
160	أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي في اختبار السرعة القصوى 30م.	23
162	أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي في اختبار 400م للفرق البرازيلية.	24

## \* ملخص البحث \*

### أطروحة دكتوراه موهومة بعنوان:

"تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة الفارتك لتطوير صفات السرعة، التحمل، وتحمل السرعة لدى حكام كرة القدم"  
دراسة ميدانية لحكام الرابطة الجهوية لكرة القدم "الجزائر"

إشراف الأستاذ الدكتور: مزارى فاتح

إعداد الطالب الباحث: شابوني عبد الحكيم

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارتك على تطوير وتحسين بعض الصفات البدنية لدى حكام رياضة كرة القدم متمثلة في "التحمل، السرعة، تحمل السرعة"، وكذا معرفة أثر استخدام البرامج التدريبية على نتائج الاختبارات لديهم، وهذا كله بغرض الارتقاء بالمستوى البدني لحكام كرة القدم الجزائريين عامة وحكام الرابطة الجهوية والولائية بشكل خاص من أجل الإيفاء بالمتطلبات البدنية الضرورية لقيادة المباريات بسهولة واقتدار ومواكبة الأساليب الحديثة في اللعب.

كما تكمن أهمية هذا الموضوع كذلك من خلال التأكيد على ضرورة وضع برامج تدريبية علمية وعملية سليمة ومقننة ذات بناء علمي ومنهجي مواكبة للتطور السريع الذي تشهده رياضة كرة القدم على الساحة العالمية من كافة النواحي، مع تذكير المدربين والمختصين على ضرورة مراعاة الطرق والأساليب الحديثة لعملية التدريب الرياضي وكذا الفهم والاستغلال الأمثل لكل ما تحتويه لتطوير القدرات البدنية، الفسيولوجية، النفسية، العقلية للحكام، وبالتالي نحصل في الأخير على حكم "جاهز، واثق، وعادل".

فيما جاءت إجراءات الدراسة الميدانية على نحو متسلسل، حيث أن المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج التجريبي، واعتمدنا على مجموعة من الاختبارات البدنية لقياس مستوى اللياقة البدنية للحكام كأداة للدراسة، كما أن حكام الرابطة الجهوية لكرة القدم -الجزائر- بمجموع (251 حكم) يعبرون عن مجتمع البحث، مثلثهم عينة مختارة بطريقة عرضية ثم عشوائية عن طريق القرعة من مجتمع البحث قدرت بـ 20 حكم بنسبة فاقت 08%، قسمتا بالتساوي إلى مجموعتين: مجموعة ضابطة تضم 10 حكام أجريت عليهم الاختبارات القبلية والبعدية بتطبيق تدريب فردي وعشوائي غير مبرمج، ومجموعة ثانية تجريبية تضم 10 حكام كذلك أجريت عليهم الاختبارات القبلية ثم طبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارتك ثم أجري لهم الاختبار البعدي.

هذا وقد اشتملت الدراسة على جانبين، الأول خصص للخلفية النظرية واحتوى على أربعة فصول تناولت كل ماله علاقة أو صلة بموضوع البحث، أما الجانب الثاني فخصص للدراسة الميدانية واشتمل على فصلين، فصل خامس تطرق فيه الطالب الباحث لمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية، وأخيرا فصل سادس تم فيه عرض وتحليل ومناقشة النتائج بالاعتماد على الحقيبة الإحصائية "SPSS"، تم من خلالها إثبات صحة الفرضيات المقترحة.

**الكلمات الدالة:** كرة القدم، الحكم، التحكيم، البرامج التدريبية، طريقة التدريب الفارتك، الصفات البدنية، التحمل، السرعة، تحمل السرعة.



**\* Research summary \***  
**A Doctorate Dissertation Entitled :**

**« The Influence of a suggested training program using the Fartlek Methode to improve the concept of Speed, Endurance, Speed-endurance of Football Referees ».**

**A tested Study in the field on Regional league of Football Referees « Alger ».**

**\* Elaborated by the student:**

**- CHABOUNI Abd El Hakim.**

**\* Directed by Doctor:**

**- MAZARI Fatah**

This study aims to show the effect of using of the suggested program utilising The Fartlek Trainings on football referees physically and their ability in bearing, rapidity and supporting rapidity. Also, knowing the effect of using the training programs on their exams' results.

The study is aimed at improving the physical level of the Algerian football referees in general and precisely the referees of the regional federations in order to provide them with the last needed physical conditions that makes it easy for them to work using the modern playing styles.

The importance of this subject is making the concerned persons aware and sure of the necessity of setting some scientific and practical training programs which fits the fast development of football taking into account the physical, psychological and mental capacities of referees thus, we can get at the end a fair self-confident and a well-formed referee

The practical study procedures were successive following the experimental approach. We relied on some physical tests to measure the standard of the referees' fitness as a study scale. Whereas the referees of the regional Federation of football – Algiers (251 referees) represents the research community, a chosen sample (about 20 referees) and an amount of more than 08% were split into two equal groups:

- Group one: A controlling Group which contains 10 referees, they were tested using pre and post tests applying an individual random training
- Group two: An experimental group with 10 referees too; they were tested using the pre-tests applying the suggested training program using the FARTLAK Trainings Then, they were tested using the post-tests.

The Study has two sides:

The first is theoretical and contains four (04) chapters which details all what has a relationship with the research subject.

The second one is practical and contains two (02) chapters. In the fifth chapter, the researcher tackled the practical side of the research and its methodology. Finally, a sixth chapter where the results were analysed and discussed according to the “SPSS” and the hypotheses were proved

**Key words:** Football – Referee – Arbitration – Training Programs – FARTLEK Training Method  
Physical Attributes – Endurance – Speed – Speed-endurance/Bearing Rapidity.



## \* مقدمة:

من الملاحظ أن عملية الوصول إلى المستويات العليا بالفعاليات الرياضية المختلفة بهدف تحقيق الفوز على باقي الفرق الرياضية خلال المنافسة لم تعد سهلة المنال خاصة في الألعاب الجماعية، وذلك لأن المستوى الرياضي في معظم الفعاليات الرياضية وصل إلى قمم ومستويات من الصعب تجاوزها إلا عن طريق بذل المزيد من الجهود في عملية الإعداد، ولعملية التدريب الرياضي الفضل الكبير في تطوير وتحسين الانجازات الرياضية حيث أنها تعمل على تحسين الأداء لدى الرياضيين والمدربين على حد سواء، فالتدريب عبارة عن صياغة فريدة لمجموعة من المعارف والعلوم والتطبيقات بغرض رفع قدرات الممارسين لتحقيق الأداء الجيد والمطلوب.

وما لا يدع مجالاً للشك أن عملية التدريب تهدف إلى تأهيل وتطوير مستوى الرياضي الذي يتعرض إلى مناهج وبرامج تدريبية على وفق الأساليب العلمية، وتأتي عملية التطوير تلك نتيجة الالتزام بالمبادئ الأساسية بعلم التدريب، من بين هذه المبادئ نجد قاعدة التدرج في حمل التدريب وكذا قاعدة تناسب الحمل التدريبي مع قدرات وقابلية الرياضي، ولما كان حمل التدريب هو الوسيلة الأساسية المستخدمة خلال البرنامج التدريبي للتأثير على المستويات الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم البشري لأحداث تقدم وتطور بها، فقد أصبح تقنين حمل التدريب ضرورة واجبة للارتقاء بالمستوى الرياضي، وعليه فإن تعدد الأساليب والطرائق المتبعة في تطوير الإعداد الرياضي جاء نتيجة اختلاف الأهداف التي تسعى من خلالها كل طريقة أو أسلوب من أجل الوصول للإنجاز الأفضل، وبما أن لكل طريقة من طرائق التدريب ميزتها الخاصة بها والتي تختلف عن باقي الطرائق التدريبية، وبغية لإعداد وتأهيل حكام كرة القدم للموسم الرياضي من خلال تطوير وتنمية الصفات البدنية الخاصة بهم، توافرت العديد من الطرائق التي يمكن أن تستخدم لنفس الغرض كل على وفق حاجته وحسب طبيعة جسم الحكام، مستوى استعدادده، مستوى اللياقة البدنية المتواجد فيها وكذا الظروف الجوية والنفسية المحيطة به.

فمن خلال ما أثبتته مختلف الأبحاث والدراسات الحديثة في المجال الرياضي بشكل عام ومجال التحكيم بشكل خاص عن حقيقة تأثير الإعداد البدني على الحكام إيجاباً من خلال إتباع برامج تدريبية مدروسة أو حتى سلباً نتيجة عدم خضوعهم للبرامج والمخططات التدريبية بشكل علمي مدروس واللجوء للعفوية والعشوائية في التدريب، ما يؤدي لضعف ونقص في مستوى اللياقة البدنية لحكم كرة القدم وهذا ينعكس مباشرة على مستوى أدائه وقيادته للمباراة، وبناءاً على ما تقدم سنحاول في هذه الدراسة البحث عن مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارتك على الحكام بهدف الرفع من كفاءتهم البدنية وذلك من خلال تطوير بعض الصفات البدنية لديهم وهي "التحمل، السرعة، تحمل السرعة"، وربطها مباشرة بنتائج "اختبارات إثبات مستوى اللياقة البدنية".

وقصد الإلمام بالموضوع محل الدراسة إماماً وإفياً وكاملاً وجب علينا أن نكون منهجيين إلى أبعد الحدود لكي تكون النتائج التي سنصل إليها في آخر المطاف تتطوي على قدر كبير من الصحة والثبات.

فكما هو متعارف عليه في البحوث العلمية الجادة فإن بدايتها تكون بمدخل عام يعمل على التعريف بالبحث من خلال طرح الإشكالية العامة إضافة للتساؤلات الجزئية وفرضيات البحث، وكذا أهميته وأهدافه وتعريف الكلمات المفتاحية للبحث، كما تناولنا فيه أيضا أهم الدراسات السابقة والمرتبطة بالبحث سواء كانت دراسات محلية أو أجنبية، كانت بمثابة الموجه والمعين للطالب الباحث في جميع مراحل إنجاز هذه الدراسة.

وبما أن أي دراسة علمية أو بحث ما مبني وفق أسس متينة وصحيحة يحتوي على جانبين رئيسيين، قمنا بتقسيم هذه الدراسة لجانبين: "نظري وتطبيقي"، فأما الجانب النظري فهو يعتبر بمثابة الخلفية النظرية للدراسة التي تزودنا بمعلومات وحقائق نظرية أكاديمية عن مفردات البحث قيد الدراسة، وهذا ما يساهم في تنظيم وتوجيه البحث وتأطيره وكذا التأكيد على النتائج المتحصل عليها بعد إجراء الدراسة التطبيقية من خلال الحقائق والمفاهيم والنظريات العلمية التي توفرها الخلفية النظرية للدراسة قيد البحث.

ونظرا للأهمية الكبيرة للخلفية النظرية للدراسة في أي بحث وما لها من الأثر الكبير في إثراء البحث من الناحية النظرية والأكاديمية، تطرقنا في هذا الجانب النظري لعدد من الفصول جاءت متسلسلة ومتدرجة من العام إلى الخاص، حيث تطرق الطالب الباحث في الفصل الأول لكرة القدم التي تعد من أكبر الرياضات التي تتمتع بشعبية جارفة في معظم دول العالم، ونظرا للأهمية الكبيرة لهذه الرياضة وتاريخها والمكانة المرموقة التي تتبوؤها وسط مجموعة كبيرة من الرياضات الفردية والجماعية، خصصنا هذا الفصل لنتناول فيه تاريخ هذه اللعبة عالميا ومحليا، كما تطرقنا فيه أيضا لقوانين لعبة كرة القدم وأهم مؤسسات هذه الأخيرة ألا وهي الفيفا.

وإدراكا منا للأهمية الكبيرة للحكم والتحكيم في رياضة كرة القدم، حاول الطالب الباحث جاهدا أن يقدم أيضا في الفصل الأول كل ما يتعلق بذلك، فتم تناول بعض المعلومات التي تتعلق بماهية، دور، أهمية، واجبات، وصفات الحكم، كما تطرقنا أيضا لتاريخ التحكيم عالميا ووطنيا والأهمية الكبيرة له في عالم الكرة المستديرة.

كما تطرقنا في الفصل الثاني للتدريب الرياضي الحديث وأهم طرق وأساليب التدريب المعمول بها عالميا ومن أهمها طريقة تدريب الفارتك بما أنها محور الأطروحة، أما في الفصل الثالث تم تناول الصفات البدنية والمتطلبات البدنية لحكام كرة القدم على التوالي، من خلال التطرق لكل الصفات المشكلة لعناصر اللياقة البدنية وخصائصها وأنواع كل صفة على حدى، وأيضا تطرقنا لأهم المتطلبات البدنية لحكام كرة القدم وكيفية إجراء الإعداد البدني لهم، وتناولت أيضا معايير الاتحاد الدولي فيما يخص اللياقة البدنية للحكام.

وأخيرا وليس آخرا تطرق الطالب الباحث في الفصل الرابع للتخطيط الرياضي وكذا مجال البرامج التدريبية وطرق وأسس بنائها حتى تكون متينة تتمتع بالصدق والموضوعية والبناء العلمي والعملية.

أما الجانب الثاني فهو تطبيقي تضمن فصلا خامسا تطرقنا فيه للخطوات المنهجية للبحث وإجراءاته الميدانية بدراسته الاستطلاعية والأساسية، إضافة لتناولنا في الفصل السادس لعرض، تحليل، مناقشة ومقابلة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات، وأخيرا قدمنا الاستنتاج العام وخاتمة للبحث وفروض واقتراحات مستقبلية.

مدخل عام:

التحريف بالبحث.

## 1- الإشكالية:

أصبحت الرياضة مظهرا من مظاهر الحياة المتطورة لدى جل شعوب العالم، واعتبرت علما كذلك كباقي العلوم الحياتية الأخرى لها مجالاتها وعلومها الفرعية والتي من أهمها: علم التدريب الرياضي، فسيولوجيا الرياضة، القياس والتقويم، البيوميكانيك الرياضي، علم النفس الرياضي، الطب والإصابات الرياضية، النشاط البدني الرياضي المكيف، وغيرها من العلوم الأخرى. (بسام، 2010).

حيث لم تبقى الرياضة ذلك النشاط الرياضي غير الموجه، فلم تعد تكتفي بالجانب الترفيهي كما في السابق بل انتقلت للاهتمام بالجوانب الأخرى المتنوعة، كالجانب التربوي، التدريبي، الاقتصادي، السياسي والاجتماعي... الخ.

هذا وقد أشار النمري إلى أن لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب والرياضات شعبية في العالم، بل إنها تجذب أكبر عدد من عشاق الرياضة باعتبارها رياضة جماهيرية لا تتطلب الكثير من التحضيرات لمتابعتها، يشعر بمتعتها اللاعب أو المشجع، صغيرا كان أو كبيرا، يحبها الرجال والنساء حتى الكتاب والقراء، ولم يعد مقتصرا أدائها على الذكور فقط بل أصبحت تحظى باهتمام الممارسة والمتابعة من قبل الإناث أيضا. (النمري، 2013، صفحة 63).

وكما هو معلوم لدى العام والخاص فإن التنافس في الألعاب الجماعية بوجه عام وفي كرة القدم بوجه خاص يتطلب من الأفراد المشتركين في اللعبة سواء كان لاعبا، مدربا، طبيبا، إداريا أو حكما بذل مجهوداتهم خلال فترة زمنية قد تصل إلى سنوات بغية تحقيق الأهداف المسطرة والارتقاء بمستوى كرة القدم.

وبالحديث عن الرياضة الأكثر شعبية في العالم وسبل تطويرها، لا يمكن لنا أن نتجاهل القواعد والمبادئ التي تستند عليها هذه اللعبة، من بينها نجد الحكم والتحكيم الذي يعتبر الركيزة الأساسية التي لا يمكن الاستغناء عنها أبدا لضمان السير الحسن لمقابلات كرة القدم. (العزبي، 2006، صفحة 07).

ولبلوغ ما وصل إليه أساتذة علم النفس الرياضي أشار الدكتور "أبو العلاء أحمد عبد الفتاح" إلى التدريب بحيث قال عنه أنه: "عملية تربوية تهدف إلى رفع الكفاءة البدنية العامة للإنسان، وتحقيق مستويات عليا في نوع معين من أنواع النشاط البدني". (حسنين، 1997، صفحة 33).

فمن خلال ما سبق ومما لا شك فيه أن عملية التدريب تهدف إلى تأهيل وتطوير مستوى الرياضيين في مختلف أنواع النشاطات البدنية والرياضية ومن بينهم نجد الحكم باعتباره كذلك شخص رياضي وخاصة حكم كرة القدم، الذي لا يختلف عن باقي اللاعبين في ضرورة وجوده في لياقة بدنية عالية، ومن هذا المنطلق وجب التأكيد على ضرورة خضوع حكم كرة القدم إلى برامج تدريبية مبنية وفق الأسس والأساليب العلمية الحديثة، وتأتي عملية التطوير تلك نتيجة الالتزام بالمبادئ الأساسية بعلم التدريب وكذا طرق التدريب، وبما أن لكل طريقة من طرائق التدريب ميزتها الخاصة بها والتي تختلف عن باقي الطرائق التدريبية، وبغية لإعداد وتأهيل حكام كرة القدم للموسم الرياضي من الناحية البدنية هناك العديد من الطرائق التي يمكن أن تستخدم لنفس الغرض كل

على وفق حاجته وحسب طبيعة جسم الحكام، مستوى استعداده، مستوى اللياقة البدنية المتواجد فيها وكذا الظروف الجوية والنفسية المحيطة به.

وبالنظر للمعرفة الجيدة بضرورة أن يكون الحكم على مستوى عال من حيث الإعداد البدني والنفسي والإعداد الخاص بالمباريات وكذا اجتياز الاختبارات البدنية المحددة من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم بنجاح، وجب وضعهم أمام برامج تدريبية حديثة تواكب التطور والتقدم الهائل الذي تشهده رياضة كرة القدم على الساحة العالمية، ومراعاة قواعد وأسس التدريب الحديث حتى تتجنب العشوائية في العملية التدريبية والفهم الخاطئ لهته الأخيرة من حيث الأداء والوسائل المستخدمة، وبالتالي تحقيق الهدف المنشود ألا وهو الرفع من مستوى اللياقة البدنية للحكام من خلال الرفع من مستوى مركبات هذه اللياقة ونقصد هنا تحسين وتطوير الصفات البدنية الأساسية التي تخص حكم كرة القدم وهي "السرعة، التحمل، تحمل السرعة".

وقصد إنارة هذا الموضوع قمنا بطرح الإشكالية على النحو التالي:

**- هل يؤثر ويساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة الفارتك في تحسين وتطوير صفات السرعة، التحمل، وتحمل السرعة لدى الحكام الجهويين في رياضة كرة القدم؟**

ومن هذا السؤال العام يمكننا طرح التساؤلات الجزئية التالية:

\* هل يساهم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدرجات الفارتك في تحسين وتطوير صفة التحمل لدى حكم كرة القدم الجهويين؟

\* هل للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدرجات الفارتك أثر ودور في تحسين وتطوير صفة السرعة لدى الحكام الجهويين في رياضة كرة القدم؟

\* هل يساهم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدرجات الفارتك في تحسين وتطوير صفة تحمل السرعة لدى حكم الرابطة الجهوية لكرة القدم؟

\* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية واختلاف في مستوى الصفات البدنية "التحمل، السرعة، تحمل السرعة" بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تعزى للبرنامج التدريبي المقترح المرتكز على تدرجات الفارتك؟

## 2- الفرضيات:

### أ. الفرضية العامة:

**-** يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة الفارتك بشكل إيجابي ويساهم في تحسين وتطوير وتنمية الصفات والمتطلبات البدنية الخاصة بالحكام الجهويين في كرة القدم.

### ب. الفرضيات الجزئية:

**-** يساهم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدرجات الفارتك في تحسين وتطوير صفة التحمل لحكام كرة القدم الجهويين والرفع من مستوى الكفاءة البدنية لديهم.

- لاستخدام البرنامج التدريبي المقترح بطريقة الفارتلك أثر ايجابي على تحسن وتنمية صفة السرعة للحكام الجهويين في رياضة كرة القدم.

- يساهم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارتلك في تحسين وتطوير صفة تحمل السرعة لحكام كرة القدم الجهويين والرفع من مستوى كفاءة التحمل الخاص لديهم.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصفات البدنية بين عینتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية في تنمية، تحسين وتطوير صفات السرعة، التحمل، تحمل السرعة الخاصة بالحكام الجهويين في كرة القدم تعزى للبرنامج التدريبي المقترح المرتكز على تدريبات الفارتلك.

### 3- أسباب اختيار الموضوع:

وقع اختياري لموضوع هذا البحث لعدة دوافع وأسباب واعتبارات ذاتية و أخرى موضوعية، ألا وهي:

#### 3-1- الأسباب الموضوعية:

- الأهمية الكبيرة للحكم في رياضة كرة القدم والدور الذي يلعبه بشكل مباشر لتطوير اللعبة.
- التطور الهائل الذي تعرفه المنظومة الكروية في العالم من حيث طرق وأساليب التكوين والتدريب.
- محاولة البحث عن أفضل البرامج التدريبية لحكم كرة القدم من أجل الرفع من مستوى كفاءته البدنية.

#### 3-2- الأسباب الذاتية:

- الميل الشخصي والاهتمام الكبير بهذا الموضوع كوني حكم جهوي برابطة "الجزائر الجهوية" لكرة القدم، وكذا محضر بدني للحكام بالرابطة الولائية لكرة القدم.
- توسيع الرصيد العلمي والعملية في مجالي الدراسة والتحكيم.
- إثراء المعارف والمعلومات الشخصية في مجال التدريب وطرق بناء البرامج التدريبية.

#### 4- أهمية البحث:

تكمن أهمية هذا البحث في معرفة الأسس العلمية الصحيحة لاستخدام برامج تدريب الحكام وفق طريقة التدريب "الفارتلك"، والتعرف على مدى تأثيرها لتطوير مستوى الكفاءة البدنية للحكام الجهويين في رياضة كرة القدم بالجزائر، من خلال معرفة أثرها على تنمية وتطوير الصفات والمتطلبات البدنية للحكام، ومعرفة الأمور الإيجابية والسلبية التي تتخللها هذه العملية المهمة، وكل ذلك من خلال:

- معرفة البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارتلك، ومدى ملائمته واحتوائه لمتطلبات سلك التحكيم.
- إبراز مدى أهمية وضع والعمل بالبرامج التدريبية المناسبة للرفع من مستوى حكام رياضة كرة القدم.
- إبراز مدى فعالية مبادئ وقواعد التدريب بطريقة الفارتلك في الرفع من مستوى وتنمية الصفات البدنية لحكام كرة القدم.

- إبراز أهمية العمل بالبرامج التدريبية وأثرها الكبير على تحسين نتائج حكام كرة القدم في الاختبارات البدنية الخاصة بهم.

## 5- أهداف البحث:

- يمكن تلخيص أهداف هذا البحث في مجموعة من النقاط، أبرزها:
- معرفة أثر استخدام البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الفارتك على تطوير الصفات والمتطلبات البدنية لدى حكام رياضة كرة القدم ببلادنا.
  - معرفة أثر استخدام البرامج التدريبية على نتائج اختبارات حكام كرة القدم.
  - محاولة الارتقاء بالمستوى البدني لحكام كرة القدم الجزائريين بشكل عام والحكام الجهويين والولائيين بشكل خاص من أجل الإيفاء بالمتطلبات البدنية الضرورية لقيادة المباريات بسهولة واقتدار ومواكبة الأساليب الحديثة في اللعب.
  - المساهمة في تطوير مستوى التحكيم الجزائري في كرة القدم ولو بفكرة بسيطة من خلال توضيح أهمية العملية التدريبية والعمل ببرامج تدريبية مبنية وفق أسس علمية، وكذا تقديم برامج تدريبية عملية للحكام.

## 6- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

## 1-6- كرة القدم:

أ- لغة: كرة القدم أو "Football" هي في الحقيقة كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، والأمريكيون يعتبرون "الفوتبول" ما يسمى عندهم بالريفي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتناولها لاحقا تدعى "Soccer". (جميل، 1986، صفحة 05).

ب- إصطلاحا: هي لعبة جماعية يهتم فيها بتسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى الخصم مع المحافظة على الشباك نظيفة، تلعب بين فريقين يضم كل واحد 11 لاعبا وتستمر المباراة لـ 90 دقيقة من الزمن مقسمة لشوطين في كل شوط 45 دقيقة تفصل بينهما فترة راحة بـ 15 دقيقة، يكمن الهدف الرئيسي في صنع اللعب بشكل جماعي من أجل أحسن تطبيق للخطط الإستراتيجية الموضوعة. (Touil, 1993, p. 07).

يسمح فيها الجري بالكرة وتمريها بالقدمين والرأس وأي جزء من الجسم باستثناء اليدين (لا تنطبق على حارس المرمى)، وذلك وفق الأحكام المنصوص عليها في القانون. (قيلان، 2011، صفحة 219).

## 2-6- الحكم:

أ- لغة: من فعل حكم والتحكيم: يحكم، حكما، والحكم هو مرحلة من مراحل التقويم البيداغوجي المبني على إصدار قرار أو رأي حول أداء حركة ما. (الغرابي، 1994، صفحة 10).

ب- اصطلاحا: يعرفه عبد القادر طويل: هو رياضي مؤهل بجدارة في صفاته البدنية، المعرفية، التقنية، والنفسية لتسيير مقابلة. (Touil, 1993, p. 07).

ج- تعريف إجرائي: يمكن اعتبار الحكام أشخاص رياضيين مؤهلين ومكونين تكويننا خاصا، منحهم قانون اللعبة سلطة تنفيذية لقانون كرة القدم قبل، أثناء وبعد المباراة عند تكليفهم رسميا بإدارتها، وهما نوعان: حكم ساحة (رئيسي) يؤدي واجباته في وسط الملعب، وحكام مساعدان يقومان بواجباتهما على الخط الجانبي للملعب، وفي



بطولة الاتحاد الأوروبي ودوري نجوم قطر يتم الاستعانة بحكمين مراقبين لخط المرمى من كل جهة للحكم المساعد، وأخيرا تم إقرار تقنية الفيديو "VAR" وتم تحديد وتكوين حكام مسؤولين على هذه التقنية الجديدة، والحكام في الغالب صنفين، حكم دولي يحكم المباريات الدولية، وحكم وطني بمختلف درجاته يحكم المباريات المنظمة من قبل اتحادها الوطني بمختلف الأقسام.

### 3-6- التحكيم:

أ- لغة: أستخلص من كلمة حكم، ويقال تحكم فلان في فلان بمعنى تصرف فيه وتحكم في طيشه.

ب- اصطلاحا: هو أحد العناصر والشروط الواجب توفرها من أجل إقامة مقابلة في مختلف أنواع الرياضات بما فيها كرة القدم، وهي مهنة تمكن من مراقبة وتطبيق قوانين اللعبة على أرضية الميدان، ومن الناحية القضائية هو وضع حل لمشاكل بقرارات عادلة، والتحكيم يخدم هدفين: أولهما: تطبيق القوانين بحذافيرها تطبيقا سليما وعادلا. ثانيهما: التحكيم هو هدف ووسيلة وله تأثير على الارتقاء باللعبة ونوعيته، وهو عامل مهم لنجاح المقابلة. (الدين، 1999، صفحة 15).

ج- تعريف إجرائي: يعد التحكيم أحد العوامل والأركان الأساسية في كرة القدم من حيث الضبط القانوني داخل الملعب والسيطرة على مجريات المباراة من باب الاحتراف لا الهواية، وغالبا ما تحدث تغييرات وتعديلات لقانون كرة القدم والتحكيم ما يفرض على الحكم واجب تطبيقها على أرض الملعب في الصورة القانونية، كما للتحكيم إستراتيجية واضحة تتعلق بقوة الشخصية أساسا يتمكن من خلالها الحكام من السيطرة على المقابلة وتحكيمها بكل احترافية وإيصالها إلى بر الأمان.

### 4-6- البرنامج التدريبي:

أ- لغة: مفرد كلمة برامج، ويقصد بها البرامج والمقررات التدريبية الموضوعة من طرف خبراء.

ب- اصطلاحا: عرفه "ويليامز" بأنه: "بصفة عامة هو عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة.

كما يعرفه عبد الحميد شرف بأنه: "عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة، وتساهم بشكل فعال في تحقيق الأهداف المسطرة. (شرف، 2002، صفحة 19).

ويعرف أيضا على أنه الاستخدام الأمثل لمجموعة من الطرائق التدريبية المجربة علميا وعمليا في السابق لأجل تطوير وتحسين الصفات البدنية والفنية والخطية وكذا النفسية، والارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للاعبين لتحقيق هدف رياضي محدد سلفا. (المولى، 2010).

ج- تعريف إجرائي: هو مجموعة الوحدات التدريبية المقترحة من قبل الطالب الباحث المبنية وفق الخبرة العلمية والتدريبية وبالرجوع للدراسات والمراجع العلمية، تم وضعها بغرض تحقيق أهداف تدريبية خاصة تهدف أساسا

لرفع من مستوى اللياقة البدنية للحكام بتطوير الصفات البدنية لديهم من خلال التسلسل العلمي لحمل التدريب وباستخدام أفضل طرق ومبادئ التدريب، دون إغفال للعوامل البشرية والمادية لعينة البحث قيد الدراسة.

#### 5-6- الصفات البدنية:

أ- لغة: استخلص من كلمة صفة وتعني هيئة البدن وقدرته على الأداء.

ب- اصطلاحاً: يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفيتي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، التوافق الحركي، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية، خططية ونفسية. (الشاطي، 1992، صفحة 36).

وأطلق عليها اللياقة الحركية، حيث تشمل مكونات كل من القدرة العضلية، الجهد العضلي، الدوري التنفسي، المرونة، السرعة، الرشاقة. (راتب، 1994، صفحة 211).

كما تعرفها منظمة الصحة العالمية "WHO" بأنها: "المقدرة على أداء عمل عضلي أو حركي ما على نحو مرض". (سيد، 1998، صفحة 93).

وقد أعطيت عدة تعريفات لها (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية... الخ)، بعض هذه التعريفات متشابهة وبعضها يختلف من حيث عدد الصفات ومدى ارتباطها ببعضها البعض. (الفتاح، 2004، صفحة 14).

ج- تعريف إجرائي: يمكننا القول أن الصفات البدنية هي تلك القدرات والمتطلبات البدنية التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل في مجال التحكيم على أساس التطور الشامل والمرتبط لتطوير هذه الصفات، التي من شأنها أن تؤدي إلى تحقيق أداء عمل ومجهود بدني جيد ومتواصل للحكم أثناء تحكيم المباريات.

#### 6-6- السرعة:

نفهم من السرعة أنها صفة حركية، أي قدرة الإنسان على القيام بالحركة في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر.

وتعرف السرعة بأنها: قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أقصر فترة زمنية ممكنة، ويعرفها "تشارلز بوتشر" في حالة الحركات المتكررة المتشابهة بأنها: "قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر فترة زمنية ممكنة وهي عدد الحركات في وحدة زمنية.

ويعرفها "هارا" في حالة الاستجابة العضلية بأنها: "أقصى سرعة لتبادل الاستجابة العضلية ما بين الانقباض والانبساط".

ج- تعريف إجرائي: للسرعة في هذه الدراسة تعني قدرة الحكم في رياضة كرة القدم على مواكبة كل اللقطات خلال المباراة من بدايتها لنهايتها بنفس السرعة والتركيز المطلوبين بغية تحقيق أفضل قرار بما يواكب وبوافق السرعة الكبيرة التي يتمتع بها اللاعبون خلال التنفيذ.

## 7-6- التحمل:

يعرف التحمل على أنه القدرة على مقاومة التعب، وهو ضروري للعائين وكذا حكام كرة القدم لكافة المستويات وفي أغلب الفعاليات الرياضية، ويعتمد في درجة أهمية هذه الفعالية الرياضية على خصوصية نوع الرياضة والشدة المستخدمة في التدريب وزمن الأداء للوصول إلى حالة التدريب المثلى في الأداء.

## 8-6- تحمل السرعة:

وتعني في أبسط صورة المقدرة على تحمل تكرار السرعات، أي قدرة الرياضي على تحمل تنفيذ العدو والانطلاقات المتكررة المختلفة طوال زمن المباراة.

كما تعرف أيضاً أنها: "قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمرة بتنمية مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذو درجة عالية "شدته 70-100% من مقدرة الفرد" وكذا التغلب على التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة.

## 9-6- طريقة تدريب الفارتلك:

الفارتلك "Fartlek" هي كلمة سويدية تم ترجمتها إلى اللغة الانكليزية بمصطلح "Speed Play" والتي ترجمت إلى العربية بمعنى اللعب بالسرعة، هذا واستخدمت هذه الطريقة في تدريب عدائي المسافات الطويلة في السويد ثم انتشرت في أوروبا والعالم بعد أن حقق العدائين الذين استخدموها نتائج وأرقام قياسية عالمية، تعد أحد الطرائق التدريبية المستخدمة حيث تم اكتشاف هذا النوع من التدريب أول مرة من قبل المدرب الأولمبي السويدي "كوستا هولمر" سنة 1930م.

ويرى أبو العلا أحمد عبد الفتاح أن الفارتلك يعني حرفياً اللعب بالسرعة وهو عبارة عن الجري لمسافات مختلفة الطول قصيرة ومتوسطة وطويلة وبسرعات متغيرة من المشي (هوائي) حتى الشدة القصوى (لا هوائي) دون أي تخطيط مسبق للتغير الذي يحدث في السرعة ليس في مسافة الجري وغالباً ما يتم ذلك في الخلاء وتتسم مساحة الجري بالتغير في طبيعتها (رملية- خضراء- مرتفعة- منخفضة- سهول- ممهدة). (الفتاح، 2004، صفحة 169).

ويتفق أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (1993) وبسطوبيسي أحمد (1999) أن تدريب الفارتلك يستخدمه المدربون بهدف تحسين السرعة، التحمل العام، وكل من تحمل السرعة وتحمل القوة، وبفضل تلك الطريقة قفزت الأرقام في جري المسافات المتوسطة والطويلة وخاصة بعد تعديلها بحيث انخفضت الأزمنة والمسافات المحددة ففي البداية كان يترك للعداء الجري بتحديد الشدة والمسافة كيفما يتراءى له. (المقصود، 1994، صفحة 274)، (بسطوبيسي، 1999، صفحة 170).

ج- تعريف إجرائي: يمكن القول أن طريقة تدريب الفارتلك من بين أهم طرق التدريب الحديثة التي يعتمد عليها المدربون في تطوير بعض الصفات البدنية الأساسية وهي: السرعة والتحمل، وصفة بدنية مركبة وهي تحمل السرعة، وهي تواكب متطلبات الأداء البدني والفني للحكام في رياضة كرة القدم.

## 7- الدراسات المرتبطة بالبحث:

تعد الدراسات السابقة والمشابهة ذات أهمية بالغة لما تتضمنه من حقائق ومعلومات وما توصلت إليه من نتائج، هته الأخيرة تعد بمثابة الذخيرة العلمية التي يستخدمها الباحثون والرؤيا العلمية الصحيحة التي ينطلقون منها من خلال إتباع الخطوات الموضوعية للإجراءات المختلفة في بحوثهم وإيجاد الحلول المناسبة للصعوبات التي تعترض طريقهم.

لذا يمكن القول أن الدراسات السابقة أو المشابهة منابع ومحاور وجب على الباحث أن يتناولها ويلاحظها ويحللها بدقة متناهية ليثري بها بحثه وتمكنه من التعمق فيه قدر المستطاع، فالغرض من الدراسات السابقة والمشابهة هو الإثبات والنفي أو المقارنة، وكذا للحاجة الماسة للدلائل العلمية التي ينبغي على الباحث الانطلاق منها لتتير طريقهم في مسار البحث، وعليه فإن الوظيفة الأساسية لمراجعة الدراسات السابقة والمشابهة هي تحديد ما تم الوصول إليه خاصة بما يتعلق بمشكلة البحث المراد دراستها، هذا ما يساهم بعدم تكرار ما تم التطرق إليه من جهة وإعطاء قاعدة نظرية سليمة تعتبر كنقطة انطلاق لدراسة جديدة من جهة أخرى.

ومن خلال ما سبق ذكره سأستعرض فيما يلي مجموعة من الدراسات المرتبطة بالبحث سواء كانت سابقة أو مشابهة وطنية كانت أم أجنبية سأتطرق من خلالها لعرض مختصر لكل دراسة مع التعليق عليها، كما سيتم توظيفها في الخلفية النظرية للدراسة الحالية.

## 7-1- الدراسات المحلية:

7-1-1- دراسة الطالب "بن قاصد علي حاج محمد" (1997)، رسالة "ماجستير" أجريت بالمدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية بمستغانم، الجزائر: وجاءت المذكرة تحت عنوان: "أثر برنامج تدريبي للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم"، حيث دارت مشكلة البحث حول أسباب تدني وعدم استقرار مستوى نتائج فرق الأواسط الجزائرية، وماهية الوسائل الضرورية الملئمة للمساهمة في حل هذه المشكلة.

وكان هدفه من هذا البحث الذي طبق على لاعبي كرة القدم فئة الأواسط (16-18 سنة) لأندية الرابطة الجهوية الغربية كالتالي:

- تحديد أسباب تدني مستوى اللاعبين.
  - الكشف عن مستوى تطور الصفات البدنية والمهارية خلال الفترة الإعدادية لعينة البحث.
  - اقتراح برنامج تدريبي للفترة الإعدادية.
- المنهج المتبع في هذا البحث هو المنهج التجريبي، وخصت عينة البحث مجموعة من اللاعبين عددها 54 لاعب تمثل نسبة مئوية قدرت بـ 24,16% من مجتمع البحث اختارهم بطريقة عشوائية وقسموا إلى 03 مجموعات واحدة تجريبية ومجموعتين ضابطين.

- وقد استعمل الاختبارات البدنية والمهارية كأداة للبحث، وخلصت هذه الدراسة إلى نتائج علمية مفادها:
- هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للعينة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية عند درجة الحرية 17، ومستوى الدلالة 0,05 للاختبارات البدنية.
  - هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية عند درجة حرية 17 ومستوى الدلالة 0,05 للاختبارات المهارية.
  - تطابق اتجاه النتائج للاختبارات البدنية والمهارية يعكس مدى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح وفعاليته مقارنة بين المجموعتين الضابطين والمجموعة التجريبية في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم أواسط.
  - وكانت أهم توصية قدمها الطالب الباحث هي ضرورة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال العملية التدريبية للفرق مجتمع البحث بما أنه قد أثبت نجاعته وفعاليته المرجوة.
- 7-1-2- دراسة الطالب الباحث "قلاتي يزيد، رسالة "ماجستير" أجريت خلال الموسم الجامعي 2006/2007 بمعهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله "الجزائر": وكانت موسومة بعنوان: "تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم"، حيث تدور مشكلة هذا البحث حول البرنامج التدريبي المقترح ومدى تأثيره على صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم للفريق المدرسي في الطور الثانوي، فكان الهدف من هذا البحث كما يلي:**
- توضيح مدى تأثير صفة المرونة من خلال البرنامج التدريبي المقترح عند لاعبي كرة القدم لفريق مدرسي ينشط في المرحلة الثانوية.
  - إبراز أهمية صفة المرونة في المرحلة العمرية.
  - إبراز المدة التي يمكن أن تتطور فيها صفة المرونة.
- وكانت أهميته عبارة عن دراسة أثر برنامج تدريب رياضي مقترح علمي وحديث لتطوير صفة المرونة للاعبين كرة القدم لفريق مدرسي ينشط ضمن المرحلة الثانوية بواسطة تطبيق طريقة الاختبارات.
- هذا وقد استعمل الباحث المنهج التجريبي واختار عينة مكونة من 73 تلميذ بطريقة عشوائية من مجموع المجتمع الأصلي للبحث، حيث قسمت إلى ثلاث مجموعات واحدة تجريبية ومجموعتين ضابطين.
- وقد خلص الباحث إلى ما يلي:
- من خلال المجموعة الضابطة الأولى التي لا تمارس التربية البدنية والرياضية والتي أثبتت عدم وجود فروق معنوية، خلص إلى أن عدم ممارسة التربية البدنية والرياضية لا تؤدي إلى تطوير صفة المرونة.
  - من خلال المجموعة الضابطة الثانية التي تمارس البرنامج التدريبي العادي لأساتذة التربية البدنية والرياضية أظهرت النتائج أنها تؤدي إلى تطور في صفة المرونة لكن بشكل نسبي.

- آخر مجموعة وهي المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح جاءت النتائج واضحة وذات فروق معنوية واضحة، وهذا ما نستنتج من خلاله أن للبرنامج التدريبي الرياضي العلمي المقترح يؤدي إلى تطور واضح وكبير في صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم.

ومن أهم التوصيات والمقترحات التي خرج بها الباحث تعميم البرنامج التدريبي المقترح على كافة فرق كرة القدم المدرسية على مستوى الثانويات بغية تطوير صفة المرونة عند لاعبي جميع الفرق المدرسية.

## 2-7- الدراسات العربية:

1-2-7- أجرى عماد محي الدين عبد السميع (1995م) دراسة عن: "تأثير تدريب الطاقة باستخدام العدو الفتري الهوائي واللاهوائي مرتفع الشدة والعدو الارتدادي على تنمية السرعة".

- وقد هدفت الدراسة للتعرف على تأثير تدريب لياقة الطاقة باستخدام العدو الفتري الهوائي واللاهوائي مرتفع الشدة والعدو الارتدادي على تنمية السرعة.

- وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الترسانة لكرة السلة تحت (20) سنة وعددهم (20) لاعب.

- وقد أظهرت النتائج وجود دلالة إحصائية لصالح القياسات البعدية نتيجة استخدام تدريبات العدو الفتري الهوائي واللاهوائي مرتفع الشدة والعدو الارتدادي.

2-2-7- دراسة وائل محمد رمضان أبو القمصان (1997)، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، حلوان، مصر: بعنوان: "برنامج تدريبي مقترح لتنمية تحمل السرعة وتأثيره على العتبة الفارقة اللاهوائية ومستوى الانجاز الرقمي لمتسابقين 800م/جري".

- وقد هدفت الرسالة لدراسة تأثير تدريبات تحمل السرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية إلى جانب تأثيرها على مستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقين 800م/جري.

- وقد اشتملت عينة البحث على (08) عدائين تخصص 800م/جري تحت (20) سنة من أندية الأهلي والزمالك والفيوم والنصر وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

- وقد أظهرت النتائج ظهور تحسن واضح في كفاءة عضلة القلب وزيادة كمية الدم المدفوعة في النبضة الواحدة وزيادة الدفع القلبي وترتب على ذلك تحسن أفراد العينة في معدل النبض وذلك إلى تحسن واضح في السعة الحيوية أثناء الراحة وبعد جري (800م)، إلى جانب التحسن في نسبة لاكتات الدم أثناء الراحة وبعد (7، 11، 15) دقيقة على التوالي إلى جانب تحسن العينة في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (المطلق والنسبي) بالإضافة للتحسن الرقمي للاعبين في سباق 800م/جري.

3-2-7- دراسة الباحثان حنان محمد مالك يوسف، هالة عطية محمد عطية (1998) كلية التربية الرياضية، حلوان، مصر: عنوانها "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام طريقة الفارتك لرفع مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي والقدرة الحركية للمدارس الصيفية".

- هدفت الدراسة إلى التعرف على البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث على الكفاءة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي وعلى القدرة الحركية.
- طبقت الباحثتان المنهج التجريبي بتصميم التجربة على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد استخدمتا عينة قوامها (500) طفلة أعمارهم من (06) إلى (12) سنة، وتم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.
- وقد أظهرت النتائج:
  - أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على رفع مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي وكذلك انخفاض معدلات النبض أثناء الراحة.
  - كما يؤثر البرنامج المقترح بواسطة الفارتلك تأثيراً إيجابياً على اختبارات القدرة الحركية.
  - أهمية البرنامج لإدخال عنصر التشويق والإثارة والمرح داخل الوحدة التدريبية.
- 4-2-7- دراسة أجراها الدكتور موفق مجيد المولى جامعة بغداد سنة 2000:** تحت عنوان "أثر البرنامج التدريبي الخاص على رفع مستوى اللياقة البدنية عند حكام كرة القدم حسب اختبارات كوبر، واشتملت الدراسة على (27) حكماً من الحكام المعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم الكروي 2001/2000، وجاءت استنتاجات الباحث كما يلي:
  - أن للبرنامج التدريبي الخاص بالحكام تأثير على صفة المطاولة عند أفراد عينة البحث.
  - وجود فروق معنوية بين نتائج اختبارات مطاولة السرعة القبلية والبعديّة نتيجة تحسن هذه الصفة البدنية بعد تطبيق المنهج التدريبي الخاص بالحكام.
  - وجود فروق معنوية لأفراد عينة البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي وهذا الفرق ناتج عن تحسن عنصر السرعة جراء تطبيق المنهج التدريبي.
- 5-2-7- دراسة ناصر عبد المنعم محمد (2004)، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، حلوان، مصر:** عنوانها "أثر استخدام أساليب مختلفة لتدريبات الفارتلك على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقين (800م)، (1500م) جري".
  - هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير كل من طريقتي "Astrand and Gerechler Fartlek" على مستوى الإنجاز الرقمي وبعض المتغيرات البدنية الفسيولوجية لعدائي المسافات المتوسطة.
  - استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي بتصميم مجموعتين قوام كل منهما 4 عدائين من عدائي نادي الشمس إحداهما تجريبية واستخدمت طريقة "Astrand Fartlek" والأخرى تجريبية ثانية واستخدمت طريقة "Gerechler Fartlek".

وقد أظهرت النتائج:

- يؤدي التدريب باستخدام طريقتين الفارتلك إلى تحسين الإنجاز الرقمي، وتحسين معدلات النبض، وتحسين القدرات البدنية للاعبين المسافات المتوسطة.
- استخدام طريقة Gerechler Fartlek أفضل من طريقة Astrand Fartlek في نتيجة المستوي الرقمي والمتغيرات الفسيولوجية للاعبين المسافات المتوسطة.

6-2-7- دراسة البياتي ويوسف (2004)، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة القاهرة، مصر: دراسة بعنوان: "وضع برنامج تدريبي فترتي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية لأعمار تحت (17) سنة بكرة القدم ومدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير متغيرات البحث".

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته طبيعة البحث، وقد تضمنت عينة البحث لاعبي نادي الحسين الرياضي لكرة القدم لفئة الناشئين تحت (17) سنة حيث بلغ عددهم (40) لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وعددها (18) لاعبا وأخرى ضابطة وعددها (18) لاعبا أيضا بعد استبعاد حراس المرمى وعددهم (04) حراس، والمجموعة الضابطة طبق عليها برنامج المدرب الاعتيادي أما المجموعة التجريبية فطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح.

وقد تضمن البرنامج التدريبي المقترح (24) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع لكل من المهارات الأساسية والقدرات البدنية المختارة، واستغرق تنفيذ البرنامج (08) أسابيع وكان زمن الوحدة التدريبية الواحدة (90) دقيقة كاملة، ثم أجريت الاختبارات البعدية وتم بعدها جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري وكذا اختبار "T-Test"، وتم التوصل للنتائج التالية:

- ظهور تطور على مستوى أداء اللاعبين في جميع المهارات الأساسية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى، ونسبة التطور لدى المجموعة الضابطة أقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية.

- ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع القدرات البدنية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى، ونسبة التطور لدى المجموعة التجريبية أعلى وأحسن مقارنة بنتائج المجموعة الضابطة.

وفي ضوء الاستنتاجات التي خرج بها الباحثان يوصيان بإمكانية تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، وبضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية والمهارات الأساسية للناشئين تحت (17) سنة في تخصص كرة القدم.

7-2-7- دراسة حمدي محمد علي (2006)، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، مصر: دراسة بعنوان: "تأثير تنمية التحمل اللاهوائي على بعض المتغيرات البدنية الفسيولوجية والمستوي الرقمي لمتسابقى 1500م".



- وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تنمية التحمل اللاهوائي على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوي الرقمي لدى عدائي 1500م.
- وتم اختيار العينة من عدائي المسافات المتوسطة بنادي بور فؤاد ونادي الرياط وكان حجم العينة (16) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.
- وقد أظهرت النتائج أنه وبعد المعالجات الإحصائية اتضح مدى التقدم الحادث في قياس المتغيرات البدنية والفسولوجية والتي انعكست بدورها على المستوى الرقمي ويعزى ذلك لفاعلية البرنامج التدريبي وهو الأمر الذي اتفق مع العديد من الدراسات العلمية.
- 7-2-8- دراسة الدكتور سليمان فاروق سليمان، والدكتور حمدي محمد علي (2006)، دراسة منشورة بمجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بور سعيد، مصر: وكانت بعنوان: "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتدريبات الفارتلك على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية للاعبين كرة القدم".
- وكانت الفرضية العامة للدراسة: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي وذلك في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية، هذا واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بطريقة العينة الواحدة حيث أن هذا المنهج يناسب طبيعة الدراسة.
- تم اختيار العينة من لاعبي كرة القدم بالكلية من الصفين الثالث والرابع والمنضمين لأندية المصري البورسعيد، الإسماعيلي، الرياط، الأنوار، كهرياء الإسماعيلية، نادي بور فؤاد الرياضي والذين يمثلون أنديةهم في مسابقات الدوري المصري بدرجة الممتاز ودوري القسم الأول وذلك بعدد (08) لاعبين، وقد اقتصر عدد العينة على ثمانية لاعبين فقط لصعوبة الاستعانة بلاعبين الأندية لانشغالهم ببرامج و تدريبات أنديةهم، كما قام الباحثان بتحديد أهم الاختبارات البدنية والفسولوجية المناسبة لطبيعة الدراسة وذلك من خلال البحث الشامل في المراجع العلمية والدراسات.
- هذا وقد أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:
- حققت المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً في متغيرات البحث الفسولوجية (نسبة الجلوكوز في الدم قبل وبعد المجهود، النبض قبل وبعد المجهود، الكفاءة البدنية، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، اللاكتيك قبل المجهود وبعد المجهود) وذلك نتيجة الانتظام في برنامج تدريبي بطريقة الفارتلك حيث أظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائية بين القياسان القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.
- حققت المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً في متغيرات البحث البدنية (القدرة، تحمل القوة، سرعة قصوى، تحمل سرعة) وذلك يرجع إلى استخدام أسلوب الفارتلك حيث أظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائية بين القياسان القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.
- تدريبات الفارتلك لها تأثير فعال على تنمية التحمل الهوائي واللاهوائي مما أثر بالتالي على مستويات الأداء سواء في تنمية السرعات وتنمية النواحي المهارية في سباقات السرعة والمهارات الأساسية في الكرة القدم.

7-2-9- دراسة وناس (2008)، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، العراق: وكانت موسومة بعنوان: "التعرف على أثر التدريب الفكري مرتفع الشدة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم"، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين لملائمته لطبيعة الدراسة، وذلك على عينة قوامها (08) حكام تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من حكام كرة القدم الدوليين للدوري الممتاز في القطر العراقي للموسم الرياضي (2006-2007)، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين بواقع (04) حكام في المجموعة الضابطة و(04) حكام آخرين في المجموعة التجريبية، هذا وقد أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

- مطاولة السرعة تعد صفة مطورة لأفراد عينة البحث بفعل المنهج المبني بأسس علمية قائمة على التحليل الفلسفي للحكام.

- تمرينات المطاولة للسرعة في وقت الراحة لم تؤثر في معدل النبض أي أن التمرينات اللاهوائية لا تؤثر في قابلية القلب وفعاليته.

- تأثر الضغط الدموي الانقباضي والانبساطي بتمرينات مطاولة السرعة.

7-2-10- دراسة المالكي (2011): وكانت بعنوان "تأثير أساليب مختلفة لتدريبات الفارتك على تطوير تحمل السرعة لطالبات كلية التربية البدنية والرياضية"، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة واعتمدت على التصميم التجريبي ذا الضبط المحكم (المجموعات المتكافئة)، وتم اختيار أفراد عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الرابعة لكلية التربية البدنية والرياضية للبنات والبالغ عددهن (40) طالبة تم توزيعهن بشكل عشوائي على مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (20) طالبة في كل مجموعة، وتم إخضاع المجموعة التجريبية لتدريبات التلاعب بالسرعة على مدى (12) أسبوعاً بواقع (03) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد، وبعد تطبيق الاختبارات القبلية والبعدية ومعالجة النتائج إحصائياً باستخدام اختبار "ت" للعينات المترابطة تبين ما يلي:

- لتدريبات التلاعب بالسرعة (طريقة الفارتك) تأثير إيجابي في تطوير تحمل السرعة لدى طالبات المرحلة الرابعة لكلية التربية البدنية والرياضية.

- وجود فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية لتحمل السرعة ولصالح المجموعة التجريبية.

- حققت المجموعة التجريبية نسب تطور أفضل من المجموعة الضابطة في اختبار تحمل السرعة.

- في الأخير أوصت الباحثة المدربين بضرورة الاستفادة من تدريبات الفارتك من أجل تنمية عنصر تحمل السرعة بشكل خاص عند اللاعبات في مختلف التخصصات الرياضية.

7-2-11- دراسة حامد بسام عبد الرحمان سلامة (2013)، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين: وجاءت تحت عنوان: "أثر التدريب الفكري عالي الشدة وتدريب الفارتك على بعض الخصائص البدنية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم"، إضافة إلى المقارنة بين الطريقتين، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي

لملائمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) لاعبا ناشئا ممن تتراوح أعمارهم بين (14-16) سنة، ووزعت عشوائيا بالتساوي إلى مجموعتين تجريبيتين، الأولى تخضع للتدريب الفكري مرتفع الشدة والمجموعة التجريبية الثانية تستخدم تدريبات الفارتلك.

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن لكلا البرنامجين التدريبيين أثر واضح على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية، باستثناء الدفع القلبي أثناء الراحة وأن أقصى دفع قلبي كان بعد إجراء اختبار كوبر، وأوصى الباحث في نهاية دراسته بضرورة استفادة المدربين من البرنامجين التدريبيين في تنمية الخصائص البدنية والفيسيولوجية لدى ناشئ كرة القدم.

**7-2-12- دراسة الشرجي (2013) أطروحة دكتوراه:** بعنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والفيسيولوجية والمهارية لدى ناشئ كرة القدم"، هذا وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسته، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (30) ناشئا ممن تتراوح أعمارهم بين (14-16) سنة قسمت عشوائيا بالتساوي إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، ومن أهم النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة نذكر ما يلي:

- أن البرنامج التدريبي تبعا لشكل اللعب أثر على جميع المتغيرات المدروسة وبدلالة إحصائية بين القياسين القلبي والبعدي ولصالح القياس البعدي، كما أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمتغيرات البدنية في كل من التحمل العام وتحمل السرعة.

- ضرورة استخدام وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح تبعا لشكل اللعب في تنمية المتغيرات البدنية والفيسيولوجية والمهارية من قبل مدربي كرة القدم.

**7-2-13- دراسة إسماعيل أحمد يوسف زكارة (2016)، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين:** وكانت موسومة بعنوان: "أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريب الفارتلك على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى لاعبي كرة القدم في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية/نابلس"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسته.

هدفت هذه الدراسة التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريب الفارتلك على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى لاعبي كرة القدم في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) لاعبا ممن تتراوح أعمارهم من (18-24) سنة، وزعت العينة عشوائيا بالتساوي إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (07) أسابيع بواقع (03) وحدات تدريبية أسبوعيا واستخدم الباحث مجموعة من الاختبارات البدنية والفيسيولوجية بغرض قياس المتغيرات محل الدراسة، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية توصل الباحث لمجموعة من النتائج نلخصها فيما يلي:

- برنامج تدريب الفارتلك أثر على جميع المتغيرات البدنية والفيسيولوجية قيد الدراسة وبدلالة إحصائية بين القياسين القلبي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

- كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في معظم المتغيرات البدنية والفسيولوجية قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية باستثناء متغير السرعة الانتقالية، هذا وقد أوصى الباحث بضرورة استخدام تدريبات الفارنتك من أجل الارتقاء بالقدرات البدنية والفسيولوجية للاعبين كرة القدم.

### 3-7- الدراسات الأجنبية:

3-7-1- دراسة هاري جولبي وسيمون مور "Harry Golby and Simoon Moor" (1993م) حيث قاما بوضع برنامج لمدة عشر أسابيع بمعدل من (03) إلى (04) وحدات تدريبية أسبوعياً باستخدام طريقة الفارنتك لتحقيق أعلى مستوى للياقة البدنية.

- كانت عينة البحث من العدائين للفريق القومي.  
- وقد أظهرت النتائج وجود علاقة بين استخدام طريقة اختلاف الأحمال داخل البرنامج (طريقة الفارنتك) ورفع اللياقة لدية عينة الدراسة.

- وأوصت الدراسة بضرورة استخدام عناصر تلك البرامج نظراً لفاعليته في رفع اللياقة.  
3-7-2- دراسة ويلسيان وآخرون (1996م): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الاستجابات الفسيولوجية والصحية بالنسبة للأطفال ذوي العشر سنوات الغير مدربين، وكذا البالغين من السيدات، واستخدام الباحثان المنهج التجريبي وطبق البرنامج لمدة (08) أسابيع باستخدام النظام الهوائي وتم قياس ( $VO_2max$ ) ومعدل النبض بعد المجهود الأقصى والأقل من الأقصى وكذلك قياس حامض اللاكتيك بعد المجهود الأقصى والأقل من الأقصى.

- وكانت أهم النتائج:

1- حدوث تنمية في وظائف العمل الهوائي للأطفال عند الشدة الأقل من الأقصى أكثر من البالغات.

2- حدوث تنمية في تراكم حمض اللاكتيك.

3- حدوث انخفاض في أقصى معدل للنبض بعد المجهود.

3-7-3- دراسة ليندسي وآخرون، (1996): كانت بعنوان "أثر برنامج تدريبي عالي الشدة باستخدام التدريب الفكري على زمن أداء (40) كيلومتر في سباق الدراجات"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسته، هذا وشملت عينة الدراسة (08) من متسابقين الدراجات وتم اختيار جميع أفراد العينة بثلاثة قياسات في مناسبات مختلفة للتحقق من ثبات مستوى الأداء لديهم، حيث تم تدريب أفراد العينة بمعدل (300) كيلومتر مقسمة من 6-8 مجموعات، (05) دقائق تكرار بشدة 80% من أقصى قدرته وفترة راحة تقدر بـ (60) ثانية بين المجموعات. وأظهرت النتائج أن التدريب الفكري مرتفع الشدة أدى إلى تحسن دال إحصائياً لزمن أداء (40) كيلومتر لدى متسابقين الدراجات.

7-3-4- دراسة رونالد وآخرون، (1997): كانت بعنوان "أثر برنامج للقدرات البدنية (القوة، التحمل) لمدة (10) أسابيع على تطوير الأداء لعدائي الجري"، واستخدم الباحث في دراسته المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة من (12) لاعبة جري طبقت عليهن تمارينات للتحمل بمعدل (4-5) مرات في الأسبوع وبواقع (20-30) كيلومتر جري أسبوعياً، وكذا تدريبات أثقال بمعدل (03) مرات أسبوعياً لمدة سنة تدريبية، وأخذت عليهم قياسات للقوة العضلية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والتركيب الجسماني قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي.

هذا وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود تحسن في القوة العضلية بنسبة 24.4% وانخفاض نسبة الشحوم في الجسم بنسبة 33.8%، كما سجل تحسن ملحوظ في القدرات الأوكسجينية وتطور في صفة التحمل العام لدى أفراد عينة البحث.

7-3-5- دراسة كاساجيوس وكاستيجنا "Casajus and Castagna"، (2007): بعنوان: "تقييم اللياقة البدنية الأوكسجينية عند حكام النخبة في إسبانيا".

تكونت الدراسة من (45) حكماً من حكام النخبة التابعين للاتحاد الإسباني لكرة القدم، حيث تم أخذ قياسات كل من: (العمر، الطول، كتلة الجسم، نسبة الشحوم "BF%"، الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين "VO2max"، وأقصى نبض "HR max")، وأظهرت النتائج ما يلي:

- متوسطات القياسات المذكورة وصلت لدى العينة ككل على التوالي: (35.5 سنة، 178 سم، 75.1 كلغ، 11.3%، 54.9 مليلتر/كلغ/د، 182 نبضة/د).

7-3-6- دراسة جوفانوفيش وآخرون، (2011): تحت عنوان: "تحديد أثر برنامج تدريبي للسرعة والرشاقة والتسارع على قدرة الأداء لدى لاعبي النخبة في كرة القدم"، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (100) لاعب قسمت بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم قياس قدرة الأداء قبل وبعد البرنامج التدريبي من خلال قياس السرعة باختبارات (30) متر، والقدرة للرجلين من خلال اختبار بوسكو للوثب العمودي، وبعد تطبيق برنامج تدريبي لمدة (08) أسابيع أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

- أن البرنامج التدريبي أثر إيجابياً على السرعة والتسارع وحقق السرعة القصوى.

- تحسين القدرة على الوثب العمودي.

- كما توصل الباحث إلى وجود فروق إحصائية بين المجموعتين في القياسات ولصالح المجموعة التجريبية.

## 4-7- التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة:

يتضح من خلال العرض السابق لجميع الدراسات سواء كانت محلية، عربية أو أجنبية أنها أجريت في الفترة الزمنية الممتدة من عام 1993م إلى غاية سنة 2016م، وقد بلغ عددها (21) دراسة منها دراستين محليتين، (13) دراسة عربية، (06) دراسات أجنبية، كانت كلها عبارة عن "رسائل ماجستير، أطروحات دكتوراه، أو بحوث علمية منشورة"، كما اتضح للطالب الباحث من خلال تحليله لبيانات الدراسات السابقة والمثابفة السالفة الذكر ما يلي:

\* أهم ما يجمع هذه الدراسات المرتبطة ببحثنا هذا هو تناولها لموضوع واحد ألا وهو تأثير البرامج والمناهج التدريبية المقترحة على عديد الفئات في لعبة كرة القدم ونجد من بينهم فئة الحكام، حيث كل دراسة دافعت عن طرحها ورؤيتها للدور الذي تلعبه البرامج التدريبية في هذا الشأن.

\* يمكننا أن نخلص إلى أن الدراسات السابقة كلها اتخذت من المنهج التجريبي منهجا لبحثها، حيث كانت تهدف للتعرف على تأثيرات أحد المتغيرات التدريبية على بعض المتغيرات التابعة.

\* كانت عينات البحث مختلفة ومتنوعة من حيث الحجم، الفئة، طريقة اختيار العينة من دراسة لأخرى حسب المشكلة المعالجة، وأن أغلب هذه العينات اختيرت إما بصفة عشوائية عن طريق القرعة أو بالطريقة القصدية، هذا وتتراوح حجم العينات في الدراسات مابين (08) إلى (500) فردا، وأجريت الدراسات على ممارسين للأنشطة الرياضية على المستوى العالمي والمستوى القومي، وكذلك لرياضيي الفرق والأندية الرياضية وكذا رياضيي وطلبة كليات ومعاهد التربية البدنية والرياضية.

\* أما من حيث الاختبارات المستخدمة في القياس اتفقت كل الدراسات السابقة على استخدام الاختبارات الميدانية البدنية والمهارية، وكذا الاختبارات الفسيولوجية بغرض قياس متغيرات البحث، وكانت كل تلك الاختبارات تخدم أهداف وتساؤلات الدراسة.

\* اختلفت الدراسات السابقة في المعالجات الإحصائية لبيانات كل دراسة على حدى ويرجع ذلك إلى الهدف المراد تحقيقه في كل دراسة وكذلك كيفية التحقق من فروض كل دراسة، غير أن أغلبها اعتمدت على الحقيية الإحصائية "SPSS" بغرض تحليل وعرض النتائج المتحصل عليها بعد إجراء الاختبارات والقياسات.

\* لعل من بين أهم النتائج المشتركة المتوصل إليها في بعض الدراسات التي تناولت وتطرق لمجال تكوين وتدريب الحكام نذكر الأهمية الكبيرة للتكوين وضرورة تواصله للوصول بأداء جيد للحكام خلال المباريات التي يديرونها، وعدم إهمال عنصر اللياقة البدنية للحكام التي تعتبر عامل حاسم لتحديد مستواهم التحكيمي، وكذا التأكيد على أهمية إخضاع الحكام من مختلف الدرجات التحكيمية لبرامج تدريبية خاصة للرفع من مستوى كفاءتهم البدنية وتحسين وتطوير مستوى المتطلبات البدنية لديهم.

### 5-7- مدى الاستفادة من الدراسات السابقة والمثابرة:

- كانت بمثابة الموجه والمعين للطالب الباحث في جميع مراحل إنجاز الدراسة الحالية.
- الاستفادة من تفهم مشكلة البحث وإثرائها.
- الاطلاع على الإطار النظري للدراسات والإفادة منه لوضع الخطوط العريضة للدراسة.
- تحديد المنهج المناسب للدراسة ألا وهو المنهج التجريبي.
- تحديد الأسلوب الأمثل في اختيار عينة البحث.
- ساهمت في تحديد الاختبارات البدنية المناسبة للدراسة الحالية.
- أعانت الطالب الباحث على وضع وتخطيط البرنامج التدريبي المقترح.
- أخذ فكرة عامة عن التصاميم التجريبية والإحصائية المستخدمة في الدراسات السابقة والمثابرة وتوظيفها لاحقاً في الدراسة الحالية.
- المساهمة في اختيار المعالجات، الوسائل والمعادلات الإحصائية المناسبة للدراسة الحالية.
- الاسترشاد في نتائج هذا البحث على ضوء نتائج الدراسات السابقة والمثابرة المتطرق إليها.
- التعرف على طرق وأساليب عرض ومناقشة النتائج، وكذا الوقوف على ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسات لتفسير ومناقشة وتأكيد نتائج الدراسة الحالية.

### 6-7- نقد الدراسات:

بعد استعراض الطالب الباحث للدراسات السابقة والمثابرة وعلى الرغم من أن مختلف هذه الدراسات المذكورة سلفاً تناولت موضوع أهمية وتأثير البرامج التدريبية المقترحة لتطوير وتنمية بعض الخصائص البدنية والفسولوجية لمختلف الفئات في رياضة كرة القدم، إضافة إلى تطرق بعضها لمجال الحكم والتحكيم، تبين أن أهم ما يميز الدراسة الحالية عن غيرها من الدراسات الأخرى هو تطرقها لمجال مهم في الرياضة وهو مجال تدريب حكام كرة القدم من خلال اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الفارتلك بغرض تحسين وتطوير ثلاث متغيرات تعتبر أهم المتطلبات البدنية عند حكام كرة القدم ألا وهي التحمل، السرعة، تحمل السرعة، وهذا بدوره يعتبر مؤشر مهم يدل على مدى أهمية إجراء مثل هذه الدراسات.

وبطبيعة الحال تبقى هذه الدراسات السابقة والمثابرة بحثاً علمياً حيث استفدنا منها فكانت بمثابة الموجه لنا في بعض الجوانب، بهدف الإلمام بعملية حساسة ألا وهي "العملية التدريبية" بغرض الوصول لهدف أرقى وأسمى ألا وهو "تطوير مستوى الحكام الجزائريين وخاصة الحكام الجهويين والولائيين"، والرفع من مستوى كفاءتهم البدنية للوصول للمراتب والدرجات العليا والرقى بالرياضة الأكثر شعبية في المعمورة في بلادنا. ومنه يمكن القول أن للدراسات السابقة والمثابرة المعتمد عليها في هذا البحث أهمية معتبرة للطالب الباحث لما لها من معلومات ومرتكزات اعتمدنا عليها، ويستعين بها أي طالب باحث آخر في بناء بحثه وتركيبه تركيباً خططياً ومعلوماتياً بشكل مقبول سواء من ناحية الإطار العام أو المضمون والمتمثل في المعلومة.

الجانب النظري:  
الخلفية النظرية  
للدراسة.



الفصل الأول:  
كرة القدم  
والتحكيم.

**\* تمهيد:**

تحظى كرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية باهتمام كبير على المستويين المحلي والدولي وهي من الأنشطة الرياضية ذات المواقف الكثيرة والمتميزة بتباين وتعقد طبيعة وظروف المنافسة بها، فضلاً عن احتوائها على مهارات فنية متعددة.

ومن المهم أن يكون أداء اللاعب سريعاً ودقيقاً مع القدرة على تغيير الاتجاه والسرعة وأن يكون قادراً على التمرير والسيطرة تحت مختلف الظروف وأن يقوم بالعمليات الخداعية ويصوب الكرة نحو المرمى بدقة مستغلاً الخصائص الفنية للتصويب ولكي يحقق اللاعب أعلى مستوى من الأداء خلال المباراة يجب أن يعد إعداداً فنياً متكاملًا في ضوء متطلبات كرة القدم ويرجع ذلك لعوامل عديدة منها طبيعة اللعب وزمن المباراة وكبر مساحة الملعب وكثرة الواجبات الملقة على عاتقه.

ونظراً للشعبية الجارفة التي تتمتع بها كرة القدم في معظم دول العالم، والأهمية الكبيرة لهذه الرياضة وتاريخها وكذا المكانة المرموقة التي أصبحت تتبوؤها وسط مجموعة كبيرة من الرياضات والتخصصات الفردية والجماعية، سننتظر في بداية هذا الفصل ولو بإيجاز لتاريخ هذه اللعبة محلياً وعالمياً، كما سننتظر أيضاً لقوانين لعبة كرة القدم وأهم مؤسسات هذه الأخيرة وهي الفيفا.

ومعرفة منا أن النشاط الرياضي التنافسي في الرياضات الجماعية وبالأخص لعبة كرة القدم تستوجب أحياناً بل في الكثير من المرات تحديد الطرف الفائز والخاسر، وعلى هذا الأساس وجب وجود حكام لمباريات كرة القدم في جميع المستويات لتطبيق القوانين وإعطاء لكل ذي حق حقه.

هذا وقد يرى البعض بأن التحكيم علم فقط، أو فن أو مهنة، لكن التحكيم الرياضي وخاصة التحكيم في كرة القدم يجمع بين العلم والفن والمهنة ذلك لأنه يستلزم أشخاص تتوافر فيهم ملكات ذهنية وعصبية يتم التوافق بينها بصورة تظهر الشخص كما لو كانت لديه قدرات غير عادية بخلاف الشخص العادي، كما أن المكونات الفنية والبدنية والشخصية وحدها لا تكفي إذا لم تصاحبها الإحاطة العلمية الكافية بالجوانب التي تنسم بها اللعبة محل التحكيم، ومرجع ذلك المؤلفات العلمية والتكنولوجية الحديثة وكذلك الندوات والدورات التدريبية التي تعطي للحكم قدر كبير من المعرفة العلمية في مجال تخصصه (حكم رئيسي، حكم مساعد).

وعليه فقد حاولنا في الجزء الثاني من هذا الفصل التطرق لبعض المعلومات والمعارف التي تتعلق بماهية، دور، أهمية، واجبات وصفات الحكم، كما تطرق أيضاً الطالب الباحث لتاريخ التحكيم وطنياً وعالمياً والأهمية الكبيرة له في عالم الساحرة المستديرة.

## 1-1\* كرة القدم:

### 1-1-1- تاريخ كرة القدم في العالم:

اختلف العلماء والمؤرخون حول تاريخ هذه اللعبة ومكان نشأتها لأول مرة منذ خمسة آلاف سنة، ولا يختلف اثنان أن الحضارات القديمة في الغرب والعالم العربي كانوا يمارسون شتى الممارسات الرياضية والألعاب لخدمة جيوشهم وتقوية رجالهم، وفي بداية القرن الثامن عشر بدأ العمل على تنظيم لعبة كرة القدم حيث تم وضع قواعد وأسس لها، وبانت أقرب إلى اللعبة التي تمارس اليوم، ولإنجليز الفضل الكبير في تنظيم قواعد اللعبة وتطوير أسس لعبها، كما ساهموا أيضا في انتشارها في أرجاء المعمورة ، ففي القرن التاسع عشر كان البحارة والتجار الإنجليز ينقلون اللعبة إلى أي بلد يحلون به إلى أن تأسس الإتحاد الدولي لكرة القدم، ثم بعده الاتحادات القارية والمحلية على مستوى كل دولة بشكل تدريجي. (محمود، 2011، الصفحات 17-18).

### 1-1-2- محطات في تاريخ كرة القدم العالمية:

- قبل 5000 سنة ميلادية مارسها الصينيون.
- قبل 4500 سنة ميلادية وجدوا في مقابر بني حسن رسوما تدل على ممارستها.
- سنة 1800م تقرر مساواة اللاعبين للفريقين وحدد المرمى بطول يتراوح بين قدمين إلى ثلاثة أقدام.
- سنة 1840م تمت ممارسة كرة القدم في إنجلترا، بحيث كان لكل مؤسسة قوانين خاصة بها. (سالم، 1987، صفحة 11).

- 1845م جامعة "كمبريدج" تضع قواعد للعبة والتي تعتبر اللبنة الأولى للقانون الحديث للعبة كرة القدم ومن بين جاء فيها ما يلي:

- تحتسب الإصابة إذا مرت الكرة بين القائمين وتحت العارضة إلا إذا كان ذلك بواسطة اليدين.
- تستخدم الميدان لإيقاف الكرة ووضعها أمام القدمين فقط.
- لا يسمح بضرب الكرة وهي في الهواء.
- لا يسمح بضرب الكرة نحو الأعلى.
- إذا خرجت الكرة من خط المرمى بسبب لاعب مهاجم فيتوجب إعادتها إلى الملعب بواسطة ضربها من قبل لاعب من الفريق المدافع.
- يمنع وقوف اللاعبين على مسافة تقل عن ستة ياردات من اللاعب الذي يقوم بضرب الكرة.
- لا يعتبر اللاعب مشتركا في اللعب إذا كان أمام الكرة ويجب عليه أن يبقى دائما خلف الكرة.
- إذا ضربت الكرة من قبل أحد لاعبي الفريق فلا يجوز للاعب المتقدم عن الكرة أن يلمسها أو يتقدم لها إلا إذا لمست لاعب آخر من الفريق الخصم أولا.
- يسمح للاعب المتقدم عن الكرة أن يلمسها إذا قام لاعب من فريقه بضربها أولا بعد حدوث التقدم. (محمود، 2011، الصفحات 19-21)

- 1948: قانون كامبريدج الذي أعتبر كخطوة أولى لوضع قوانين كرة القدم.
- وفي سنة 1855م: أسس أول نادي في كرة القدم وكان ذلك في بريطانيا وهو نادي (شيفيلد يونائتد).
- وبتاريخ 26-10-1863م: تأسست أول اتحادية في العالم، وهي الاتحادية الإنجليزية لكرة القدم بلندن.
- 1870: استخدام الحارس يده لإمساك الكرة لأول مرة ما ساعد على استرجاع العديد من الكرات وتقليل الأهداف.
- في عام 1871م: أقيمت أول بطولة في إنجلترا تحت مسمى كأس الاتحاد الإنجليزي شاركت فيها نوادي مدنها.
- 1875: تحديد ارتفاع العارضة.
- سنة 1885م: تقرر السماح بالاحتراف في كرة القدم. (الصفار، 1982، الصفحات 33-41).
- 1888: أول بطولة رسمية وهي كأس اتحادية الكرة شارك فيها 12 فريق.
- بتاريخ 21-05-1904م: تأسست الاتحادية الدولية لكرة القدم "FIFA" بعد اجتماع لسبع (07) دول هي: فرنسا، إسبانيا، بلجيكا، السويد، سويسرا، هولندا، والدانمارك.
- 1905م: أقيمت أول المباريات الدولية في كرة القدم بقارة أمريكا الجنوبية بين دولتي الأرجنتين والأوروغواي، وقد حضرها جمهور غفير من مشجعي الدولتين، واستخدم في هذه المباراة بعض مواد قانون كرة القدم المعروفة حالياً.
- وفي سنة 1908م: أدخلت لعبة كرة القدم لأول مرة في برنامج الألعاب الأولمبية والتي أقيمت بلندن، كما يمثل هذا التاريخ أيضاً فوز الفريق الإنجليزي بأول ميدالية ذهبية في الألعاب الأوروبية.
- شهدت سنة 1925م: ظهور قانون التسلل.
- 1928م: انفصال بريطانيا عن الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1929م: تقرر تنظيم أول بطولة لكأس العالم كل أربع سنوات مثل الألعاب الأولمبية.
- 1930م: تنظيم أول بطولة كأس العالم بالأوروغواي وفوز هذه الأخيرة بلقب الدورة. (العتابي، 2008، صفحة 05).
- 1938م: إنجلترا تنقل أول مباراة متلفزة على الهواء في نهائي الكأس.
- 1945م: استئناف المباريات الدولية بعد قرار توقيفها سنة 1939 بسبب الحرب العالمية الثانية.
- 1950م: تقرر تنظيم دورات عسكرية دولية لكرة القدم. (الجواد، 1984، صفحة 12).
- 1955م: دورة عربية أولى بالإسكندرية.
- 1956م: إنشاء كأس أوروبا للأندية البطلة.
- 1957م: أول كأس إفريقية للأمم شاركت فيها ثلاث منتخبات هي مصر والسودان وأثيوبيا.
- 1958م: إنشاء كأس الإتحاد الأوروبي.
- 1960م: أول كأس أوروبية للأمم.

– 1970م: فوز البرازيل بكأس العالم للمرة الثانية على التوالي والثالثة في تاريخها والاحتفاظ بالكأس مدى الحياة بعد الفوز بها سنوات 1952-1966-1970.

### 1-1-3- تاريخ كرة القدم في الجزائر:

ارتبطت الرياضة بالإنسان الجزائري منذ الأزمنة الغابرة، كونها تبرز إمكانياته، فمارس الفروسية، العدو، الملاكمة، ومختلف الرياضات والمنافسات البدنية والذهنية التي كانت الغاية منها التسلية وإبراز الذات، لكن الجذور الأولى لممارسة الرياضة في الجزائر في العصور الحديثة اصطدمت بعقبة الكبت الاستعماري، ومع ذلك تشبث الإنسان الجزائري بالرياضة كرسالة نضالية تهدف إلى إبراز الشخصية الوطنية.

بهذا تم تأسيس عدة أندية رياضية جزائرية اقتحمت منافسات كانت حkra على المعمرين، حيث تأسس ناديا شباب قسنطينة ومولودية الجزائر مع مطلع القرن الماضي، وبعد اندلاع الثورة التحريرية وفي إطار تجنيد كل فئات المجتمع في مواجهة الاستعمار الفرنسي تم تأسيس فريق جبهة التحرير الوطني لكرة القدم وذلك سنة 1958م، ليكون له دور فعال في تمثيل الجزائر والدفاع عن عدالة قضيتها.

بعد الاستقلال مباشرة انخرطت الجزائر في المنافسات الرياضية الإقليمية والعالمية، كمشاركتها في الألعاب الأولمبية بطوكيو سنة 1964م التي شكلت بداية المشاركات في المحافل الدولية الرياضية على اختلاف أنواعها، حيث شاركت في أربع دورات لكأس العالم لكرة القدم وذلك سنوات: 1982م بإسبانيا، 1986م بالمكسيك. (المنظمة، 2007، صفحة 17).

وكذا دورة جنوب إفريقيا سنة 2010م، وأخيرا وليس آخرا دورة البرازيل صيف 2014م.

### 1-1-4- محطات في تاريخ كرة القدم الجزائرية:

حافل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر وطويل، فحتى قبل اندلاع الكفاح المسلح تأسست فرق وأندية في كرة القدم ذات الأسماء التي ترمز إلى عروبته ودينها، حيث تكونت جمعيات وطنية في كرة القدم متخذة أبعادا سياسية لم ترضي المحتل الفرنسي وأعوانه. (Hamid, 1990, p. 37).

دخلت كرة القدم الجزائرية في بداية القرن العشرين، وسرعان ما أصبحت الرياضة الأكثر شعبية في البلاد، فأول نادي جزائري له فرع في كرة القدم هو: "AGVGA"، (L'avant-garde vie au grand Air)، أو ما يعرف ب: أول طليعة الحياة في الهواء الكبير أسس في 1895، فتح فيه فرع لكرة القدم سنة 1917م. (الحوادث، 1986، صفحة 09).

وفيما يلي تلخيص لأهم الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية:

- 1917م: فتح أول قسم خاص بكرة القدم.
- 1921م: ميلاد فريق مولودية الجزائر "MCA".
- 1957م: ميلاد فريق جبهة التحرير الوطني في تونس.
- 1962م: إنشاء الاتحادية الجزائرية لكرة القدم "FAF"، وعين محمد معوش رئيسا لها.

- 1963م: أول بطولة وطنية فازت بها اتحاد العاصمة "USMA"، وأول كأس فاز بها وفاق سطيف "ESS".
  - 1963م: الانضمام للاتحاد الولي لكرة القدم "FIFA".
  - 1964م: الانضمام للاتحاد الإفريقي لكرة القدم "CAF".
  - 1965م: أول مشاركة للمنتخب الوطني في الأدغال الإفريقية ببرازافيل.
  - 1967م: أول مشاركة في ألعاب البحر الأبيض المتوسط.
  - 1968م: أول تأهل للمنتخب الوطني لنهائيات كأس أمم إفريقيا بأثيوبيا.
  - 1975م: أول ميدالية ذهبية للجزائر في ألعاب البحر الأبيض المتوسط (الجزائر 2-3 فرنسا).
  - 1976م: أول كأس للأندية البطة فازت بها MCA.
  - 1980م: أول نهائي للمنتخب الوطني في كأس أمم إفريقيا ضد منتخب نيجيريا.
  - 1981م: أول مشاركة في الألعاب الأولمبية في روسيا.
  - 1982م: أول تأهل للمنتخب الوطني لنهائيات كأس العالم بإسبانيا.
  - 1986م: ثاني مشاركة في نهائيات كأس العالم بالمكسيك.
  - 1990م: فوز المنتخب الوطني بأول كأس إفريقية للأمم (الجزائر 1-0 نيجيريا).
  - 1991م: أول كأس أفرو آسيوية.
  - 1995م: شبيبة القبائل تفوز بأول كأس للأندية البطة الفائزة بالكؤوس.
  - 1997م: أول كأس عربية لأندية البطة لمولودية وهران بالإسكندرية، مصر.
  - 1999م: وداد تلمسان يفوز بأول كأس للأندية العربية الفائزة بالكؤوس.
  - 2000م: أول كأس للكاف لشبيبة القبائل.
  - 2001م: أول جائزة تمنحها جريدة الهدف لأحسن لاعب جزائري. (القدم، 2001، صفحة 59).
  - 2003م: فوز شبيبة القبائل بكأس الكاف للمرة الثالثة على التوالي والاحتفاظ النهائي بالكأس.
  - 2007م: فوز فريق وفاق سطيف بكأس رابطة أبطال العرب.
  - 2008م: فوز فريق وفاق سطيف بكأس رابطة أبطال العرب للمرة الثانية على التوالي.
  - 2010م: التأهل لكأس العالم وكأس أمم إفريقيا بكل من جنوب إفريقيا وأنغولا على التوالي.
  - 2014م: التأهل لكأس العالم للمرة الرابعة في البرازيل. (القدم ١، 2014، صفحة 28).
- 5-1-1- مظاهر أزمة كرة القدم الجزائرية:**

- ✓ الإقصاء المبكر للفريق الوطني من التصنيفات التأهيلية لمنافسة كأس العالم لسنوات 1994، 1998، 2002، 2006، ومؤخرا مونديال روسيا 2018.
- ✓ المشاركة السلبية للفريق الوطني في منافسات كؤوس إفريقيا للأمم لسنوات 1992، 1996، 1998، 2000، 2002، 2008.

- ✓ الخروج المبكر للأندية الجزائرية المشاركة في المنافسات القارية والعربية والرداءة الكروية للنادي من حيث تكتيك اللعب وغياب الانسجام وضعف المردود المقدم باستثناء نوادي وفاق سطيف، إتحاد الجزائر التي تقدم مستوى لا بأس به غير أنه ليس بالثابت ويعرف تذبذبا من سنة رياضية لأخرى.
- ✓ ضعف مستوى البطولة الوطنية بكل أقسامها بالخصوص البطولة المحترفة الأولى والثانية موبيليس.
- ✓ تفشي ظاهرة العنف في الملاعب الجزائرية من جميع الأطراف الفاعلة في كرة القدم ببلادنا.
- ✓ انتشار الرشوة والتلاعب بنتائج المقابلات وشراء الذمم والوصول لحد الاعتراف بذلك بشكل علني.
- ✓ فشل سياسة الاحتراف في كرة القدم الجزائرية وما تلتها من تداعيات على تسيير الفرق والبطولة الوطنية.
- ✓ نقص الرعاية الرياضية من مختلف الشركات الوطنية للنادي باستثناء بعض الفرق التي حصلت عليها.
- ✓ غياب الاستقرار على مستوى الاتحادية الجزائرية لكرة القدم والتي عرفت تعاقب 8 رؤساء عليها منذ سنة 1990 إلى غاية سنة 2018.

- ✓ غياب الرقابة من طرف المسؤولين على الهيئة الكروية الوطنية، وغياب سياسة وإرادة واضحة للنهوض الشامل بلعبة كرة القدم ببلادنا.

#### 1-1-6- الاتحاد الدولي لكرة القدم "FIFA" - Fédération Internationale de Football Association

- 1-1-6-1- تأسيسه: تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم عام 1904م في باريس بعد الجهود التي بذلها الفرنسي "روبير بيرام" والهولندي "هيرشمان" اللذان اعتبرا أن تنظيم شؤون الأسرة الكروية وضمها إلى هيئة واحدة أمران ضروريان، فكانت ولادة الاتحاد الدولي لكرة القدم وعين الفرنسي "روبير بيرام" أول رئيس له، أما الرئيس السابق هو السويسري "سيب جوزيف بلاتر" الذي أنتخب بتاريخ 08-06-1998 كئامن رئيس للاتحاد العالمي، إلى غاية قدوم الرئيس الحالي مواطنه "جيانني إنفانتينو" في فيفري 2016م، هذا ويقع مقر الفيفا بمدينة "زيورخ" السويسرية. تضم الفيفا اليوم على ما يزيد عن 202 اتحادا وطنيا، هذه الأخيرة تتوزع في اتحادات قارية على حسب موقعها الجغرافي، وهذه الاتحادات القارية هي كآلاتي:

- الاتحاد الأمريكي الجنوبي لكرة القدم وتأسس سنة 1916م.
- الاتحادان الآسيوي والأوروبي لكرة القدم كلاهما تأسسا سنة 1954م.
- الاتحاد الإفريقي لكرة القدم وتأسس سنة 1956م.
- الاتحاد الأمريكي الشمالي لكرة القدم وتأسس عام 1961م.
- الاتحاد الأوقياني لكرة القدم وتأسس سنة 1966م.

#### 1-1-6-2- مهام الفيفا:

- سن وتشريع القوانين الخاصة بلعبة كرة القدم.
- تطبيق ومراقبة تطبيق الأحكام الخاصة باللعبة.
- تنظيم ورعاية انتقالات اللاعبين الدولية.

- تنظيم المسابقات التالية: (كأس العالم، كأس العالم دون سن 20 و 17 عاما، كأس العالم للسيدات، دورة كرة القدم في الألعاب الأولمبية، كأس العالم للأندية، وأخيرا كأس القارات). (الزبيدي، 2008، الصفحات 191-192).

#### 1-1-7- قوانين كرة القدم:

تطبق هذه القوانين المحددة والمصادق عليها من قبل لجنة مختصة في الفيفا، لها صلاحيات التشريع، التعديل، التطبيق ومتابعة التطبيق على جميع ممارسي كرة القدم في العالم سواء كانوا محترفين أو هواة، ماعدا اللاعبين دون 16 سنة، الفرق النسوية، اللاعبين كبار السن (ما فوق 35 سنة)، وكذا اللاعبين المعاقين حركيا. هذه القوانين أساسية وتجمع 17 مادة لا يمكن أبدا تغييرها أو التصرف فيها دون موافقة الاتحاد الدولي لكرة القدم، كما هناك بعض المواد التي لا تمنح فيها الصلاحيات وحق اقتراح التعديل للاتحادات الكروية المحلية أو القارية وهي:

- أبعاد الملعب (الطول، العرض).

- وزن الكرة والمادة التي تصنع منها.

- أبعاد المرمى (ارتفاع القائمين، طول خط المرمى).

- وقت ومدة اللعب.

- التبديل.

\* **القانون 01 "ميدان اللعب"**: يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 120م ولا يقل عن 90م، ولا يزيد عرضه عن 90م ولا يقل عن 45م، و أن لا يتجاوز عرض خطوط الملعب 12سم، ويحدد ارتفاع قائمي المرمى عن مستوى الأرض بـ 2,44م، والمسافة الداخلية بينها تقدر بـ 7,32م.

\* **القانون 02 "الكرة"**: مستديرة الشكل، مصنوعة من مادة ملائمة، لا يزيد محيطها عن 70سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها لا يتعدى 450غ ولا يقل عن 410غ عند توقيت بدء المباراة.

\* **القانون 03 "اللاعبون"**: تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعبا يجب أن يكون أحدهم حارس مرمى، وسبعة لاعبين احتياطيين يحق إجراء 03 تغييرات لكل منهما في المباريات الرسمية، و أن لا يتجاوز 06 تغييرات في المباريات الودية بشرط الاتفاق بين طرفي اللقاء وإعلام الحكم.

\* **القانون 04 "معدات اللاعبين"**: للاعب الحق في استعمال جميع التجهيزات (البذلة الرياضية، الحذاء الرياضي، الجوارب، واقي الساق،...) بشرط أن لا تشكل خطرا عليه وباقي اللاعبين، و أن تكون ألوان ملابس الفريقين والحراس مختلفة في ما بينهما ومع الحكم كذلك، كما يسمح بارتداء معدات أخرى تحترم شروط السلامة.

\* **القانون 05 "الحكام"**: يعتبر صاحب السلطة المزاولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون وتطبيقه، قرارات الحكام يجب أن تحترم دائما، ولا يجوز للحكم تغيير قراره في حال استئناف اللعب أو أعلن عن نهاية الشوط أو المباراة.

\* **القانون 06 "الحكام الآخرون"**: يعينون لمساعدة الحكم في مختلف المهام وهم "حكمين مساعدين، الحكم الرابع، حكمين مساعدين إضافيين، حكم مساعد احتياطي، حكام الفيديو".



\* **القانون 07 "مدة المباراة":** شوطان متساويان كل منهما 45 د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 د، في حالة تنفيذ أو إعادة تنفيذ ركلة الجزاء يتم تمديد وقت الشوط حتى تنفذ تماما.

\* **القانون 08 "ابتداء واستئناف اللعب":** يتحدد اختيار جهتي الملعب، وركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية والفريق الفائز بالقرعة له الحق في اختيار الجهة التي يريد اللعب فيها، فيما يتمكن الفريق الخصم من الحصول على الكرة لبداية اللعب، وفي حالة توقف المباراة لأي سبب (علاج لاعب بصفة طارئة، دخول الجمهور...) يستأنف الحكم المباراة عن طريق إسقاط الكرة بين اللاعبين أو إرجاعها لفريق معين في حالة توقف المباراة والكرة كانت بحوزتهم.

\* **القانون 09 "الكرة داخل وخارج اللعب":** تكون الكرة خارج اللعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس أو عند إيقاف اللعب من قبل الحكم، وتكون الكرة داخل اللعب في كافة الأوقات الأخرى بما في ذلك ارتدادها من حكام المباراة أو قائمي المرمى أو العارضة أو الرايات الركنية من بداية المباراة إلى غاية صافرة الحكم.

\* **القانون 10 "تحديد نتيجة المباراة":** يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة بكامل محيطها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة، شريطة أن يكون هدفا صحيحا لا يحتوي على أي خطأ كان، وفي حالة احتساب الحكم للهدف قبل تجاوز الكرة الكامل لخط الكرة يتم استئناف اللعب بإسقاط الكرة بين اللاعبين.

\* **القانون 11 "التسلل":** يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب إلى خط مرمى الفريق المنافس من الكرة وآخر ثاني منافس في اللحظة التي تلعب فيها الكرة، إلا إذا كان في نصف الملعب الخاص به، إذا كان آخر من لمس الكرة لاعب من الفريق الخصم، أو إذا تسلم اللاعب الكرة من ضربة ركنية أو رمية تماس أو إسقاط الكرة من طرف الحكم فلا يعتبر اللاعب متسللا هنا.

\* **القانون 12 "الأخطاء وسوء السلوك":** يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية: ركل أو محاولة ركل الخصم، عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه، دفع الخصم بعنف، الوثب على الخصم، ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد، مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع، يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى، دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه. (الطريفي، 2017، صفحة 06).

\* **القانون 13 "الركلات الحرة":** حيث تنقسم إلى قسمين:

- مباشرة: وهي التي يجوز فيها لعب الكرة مباشرة نحو مرمى الفريق الخصم مرتكب الخطأ.

- غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

\* **القانون 14 "ركلة الجزاء":** تحتسب ضربة الجزاء عند ارتكاب خطأ من الأخطاء داخل منطقة العمليات (16,5م) على اللاعب الخصم، وتضرب الكرة من علامة الجزاء التي تبعد عن خط المرمى بـ 11 متر، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

\* القانون 15 "رمية التماس": عندما تخرج الكرة بكامل محيطها عن خط التماس، وهي إحدى وضعيات العودة للعب بعد خروج الكرة عن الميدان، ولا يمكن تسجيل الهدف مباشرة من رمية التماس.

\* القانون 16 "ركلة المرمى": هي كذلك أحد وضعيات العودة للعب، حيث عندما تحتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين، ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم تحتسب ضربة مرمى للفريق الآخر، كما يمكن تسجيل الهدف مباشرة من ضربة المرمى.

\* القانون 17 "الركلة الركنية": هي كذلك إحدى وضعيات عودة الكرة للعب، فعندما يخرج المدافع الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين، يحتسب حكم المباراة بإشارة من الحكم المساعد ضربة زاوية يمكن التسجيل من خلالها بصورة مباشرة. (FIFA, 2013, pp. 03-54).

### 1-1-8- فلسفة وروح القانون:

كرة القدم هي أعظم الرياضات على وجه الأرض يتم ممارستها في كل دولة وعلى مستويات كثيرة ومختلفة، وقوانين اللعبة هي نفسها في جميع المنافسات في كافة أرجاء العالم من نهائيات كأس العالم إلى مباراة ما للأطفال.

حيث أنه يتم تطبيق نفس القوانين في كل مباراة وفي كل إتحاد قاري، دولة، مدينة، وقرية في كافة أنحاء العالم، الأمر الذي يعد قوة هامة يجب الحفاظ عليها، كما تمثل أيضا فرصة ينبغي انتهازها من أجل تقديم الأفضل لكرة القدم في كل مكان.

إن تواجد قوانين كرة القدم من شأنها الحفاظ على عدالة اللعبة كركيزة أساسية لجمال اللعبة المستند إلى نزاهتها، كما هي سمة جوهرية لروح اللعبة أيضا، فأفضل المباريات هي تلك التي تتدر فيها الحاجة للحكم حيث يتنافس اللاعبون بكل احترام اتجاه بعضهم البعض واتجاه حكم المباراة والقوانين، حيث يجب دائما حماية واحترام نزاهة قوانين اللعبة والحكام اللذين يقومون بتطبيقها، وعلى كافة الأشخاص ذوي السلطة وبالخصوص المدربين وقائدي الفرق لديهم مسئولية واضحة اتجاه اللعبة لاحترام حكام المباراة وقراراتهم. (الطريفي، 2017، صفحة 11).

هذا وقد وصلت كرة القدم إلى مرتبة مرموقة لم يسبق أن وصلتها رياضة أخرى فأصبحت بذلك اللعبة رقم واحد في العالم سواء من ناحية ممارستها أو متبعيها على حد سواء، ولعل اكتسابها لهذه الشعبية المفرطة في جميع أنحاء العالم هو بسبب المتعة والإثارة الكبيرة التي تقدمها الساحرة المستديرة، وهذا المجد الذي وصلت إليه لم يأتي هكذا عبثا وإنما نتيجة للعمل الجاد والدائم والسعي المتواصل لتطوير هذه اللعبة من كافة النواحي والجوانب، سواء من حيث تطوير قانون اللعبة وجعله يتماشى وتطورات العصر، أو من ناحية نشر اللعبة في كافة أنحاء العالم والدخول بها في عالم الاحتراف والابتعاد عن مجرد ممارستها كهواية فقط، ولعل التطور الهائل الذي عرفته كرة القدم العلمية في السنوات الأخيرة لخير دليل على ذلك، وبما أن الجزائر جزء لا يتجزأ من هذا العالم وشريك في المنظومة الكروية العالمية وجب عليها مواكبة هذا التطور للحاق بركب الدول المتطورة في هذه اللعبة.

## 2-1\* الحكم والتحكيم:

تدار مباريات كرة القدم بواسطة حكم له كامل السلطة لتطبيق قوانين اللعبة في المباراة التي يعين لإدارتها، ومن هنا يمكن الإشارة إلى مجموعة من سلطات وواجبات الحكم أثناء إدارته للمباراة منها تطبيق قوانين اللعبة، إدارة المباريات مع الحكام المساعدين المعيّنين، التأكد من مطابقة كل المعدات والوسائل المتعلقة بالمباراة بقوانين ولوائح الفيفا، التأكد من عدم دخول أي شخص غير مصرح له إلى أرضية الملعب، يعمل كمقياتي ويسجل أحداث المباراة، يقدم تقارير مفصلة للجهات المختصة تتضمن كل الأحداث الواقعة قبل، أثناء، وبعد المباراة. هذا ويعتبر التحكيم من الطرق والأساليب الاجتماعية القديمة التي يحتكم إليها الناس فيما بينهم لحل النزاعات والصراعات القائمة بينهم، وأهم ما يميز هذه العملية هو أن قرار الحكم يعتبر ملزماً لجميع أطراف النزاع وتحت قيد التنفيذ، مادامت قبلت اللجوء إلى هذه الهيئة وارتضت حكمها.

إن التحكيم بصفة عامة مهمة لا هي بالسهلة ولا بالصعبة كذلك، فالحكم هو من يقرر ذلك من خلال طريقة عمله ومدى التزامه بالقواعد والضوابط التي تحكم هذه العملية الحساسة، حيث أن النشاط الرياضي التنافسي في الرياضات الجماعية وبالأخص لعبة كرة القدم تستوجب أحياناً بل في الكثير من المرات تحديد الطرف الفائز والخاسر، على أن يتم ذلك وفق قواعد وأسس مبنية على أساس احترام حقوق الإنسان، الأمن والسلامة، العدالة والنزاهة، وتحقيق الاعتبارات التربوية والخلاقية، وما لاشك فيه هو أن الحكم تتوقف عليه وحده نجاح أو فشل المقابلة أو المنافسة، ومن ثم وجب عليه أن يتذكر أنه موجود لفرض السيطرة على اللاعبين داخل المستطيل الأخضر مع تمام الإدراك أن اللعب حق اللاعبين وملك لهم، وأن عمله هو تقليل الأخطاء قدر المستطاع أثناء اللعب وإعطاء لكل ذي حق حقه دون زيادة أو نقصان، وهنا يكمن جوهر الحكم وعملية التحكيم.

### 1-2-1- الحكم:

#### 1-1-2-1- ماهية الحكم:

الحكم هو شخص أو فرد رياضي دخل دورة تدريبية ثم طور نفسه من خلال المشاهدة والمنافسة والتطبيق والمشاركة في الدورات والندوات، وكذا المتابعة المستمرة للقانون الدولي من حيث تعديلاته وتفسيراته، فالحكم هو المسؤول عن تطبيق القانون وإظهار اللعبة بصورتها الحقيقية والارتقاء بمستواها مع ضمان سلامة اللاعبين، كما أن الحكم يعتبر من بين المكونات الأساسية في رياضة كرة القدم، إذ لا يمكن لنا أن نتصور مباراة ما دون حضور حكم.

فلا يقتصر دور الحكم في إدارة المقابلات الكروية فقط، بل يتعدى دوره إلى تربية اللاعبين وخاصة الناشئين منهم إضافة إلى المتفرجين والمتابعين للكرة المستديرة، لذا وجب عليه احترام نفسه أولاً واحترام اللاعبين والرسميين ثانياً، وأخيراً احترام المشاهدين والأنصار، كما وجب عليه تحمل كل الصعوبات والعراقيل التي تواجهه في عملية التربية هذه.

لذا وجب على الحكم أن يكون حازماً في قراراته غير متهاون وأن يدير المباريات دون محاباة للاعب على آخر، أو فريق على حساب فريق آخر، ضامناً أن تسود الروح الرياضية بين جميع اللاعبين، في المقابل فإن الحكم الضعيف الشخصية والمستوى يعرض الناحية النفسية والسلوكية للاعبين والمتفرجين إلى الضرر البالغ وقد يكون سبباً في حدوث أمور منافية للأخلاق والروح الرياضية، ومن هذا المنطلق وحتى يؤدي الحكم دوره التربوي الكبير على أكمل وجه وجب عليه أن يعتقد أولاً بهذا الواجب الرياضي المهم وأن يستعد لهذه المهمة الاستعداد اللازم.

### 1-2-1- صفات الحكم ومميزاته:

يمكن إجمال صفات الحكم في النقاط التالية:

- الإلمام بكرة القدم.
- سرعة الإدراك.
- التصميم.
- الحزم.
- الثقة.
- الشجاعة.
- الصحة الجسدية.

إن مهنة التحكيم تتطلب الحركة الدائمة والجري المستمر، السرعة العالية، والقدرة على تغيير الاتجاه بصورة مفاجئة للوقوف عند مختلف الأخطاء وعدم تفويت أي لقطة، لذا وجب على الحكم التمتع بصفات بدنية عالية ولياقة بدنية جيدة حتى يتمكن من إدارة المباراة على أكمل وجه، ووجب توفر عاملين:

- أن يكون الحكم في أيام إجراء المباريات بحالة بدنية جيدة ومتمتع بالراحة.
- أن يكون على مستوى عالي من اليقظة والنشاط بالنسبة للجهاز العصبي المركزي.

### 1-2-3- دور الحكام:

#### 1- دور الحكم الرئيسي:

هو المسؤول الأول والأخير على إدارة مباريات كرة القدم، وتصبح سلطته سارية المفعول عند دخوله الملعب، فالحكم الرئيسي مكلف بتسيير مقابلة كرة القدم، حيث يسهر على تطبيق قانون اللعبة والأخلاق الرياضية، ويضمن في حدود مسؤولياته وصلاحياته حماية اللاعبين ويسهر على أمنهم حتى يمكنهم من تقديم كل مؤهلاتهم في اللعب وبدون ضغط أو خوف، مسؤوليته وممارسته المهام الموكلة له تبدأ من وقت وصوله إلى مكان المقابلة.

## 2- دور الحكام المساعدين:

- الحكام المساعدين هم المنسقون المباشرين للحكم الرئيسي، ملزمون بإتباع تعليمات الحكم الرئيسي وإعلامه بدون تردد بكل خطأ تم معاينته على أرضية الميدان، هذا ويقومون بالإشارة إلى ما يلي:
- مغادرة الكرة بكاملها لميدان اللعب والإشارة لركلة الركنية أو ركلة المرمى أو رمية التماس.
  - تواجد لاعب في موقف تسلل يمكن معاقبته.
  - أثناء ركلات الجزاء، يراقب تحركات حارس المرمى عند خط المرمى قبل ركل الكرة.
  - يقوم الحكم المساعد أيضا بمتابعة ومراقبة إجراءات التبديل.
  - يجوز للحكم المساعد الدخول إلى ميدان اللعب للمساعدة على ضبط مسافة 9.15م.

## 3- دور الحكم الرابع:

- مساعدة الحكم الرئيسي في جميع الحالات.
- القيام بكل المهام الإدارية التي يطلبها الحكم الرئيسي قبل، أثناء وبعد المقابلة.
- ضمان عملية تغيير اللاعبين أثناء المباراة، والإعلان عن الوقت بدل الضائع بتوجيه وإشارة من الحكم الرئيسي.
- يقوم باستبدال الكرة إذا طلب منه الحكم الرئيسي ذلك.
- مراقبة معدات اللاعبين البدلاء قبل دخولهم أرضية الميدان، وفي حالة وأن عاين عدم مطابقة المعدات لقوانين اللعبة يجب عليه إعلام الحكم المساعد الذي بدوره يعلم الحكم الرئيسي.
- يسهر على احترام المناطق المحددة للمساحة التقنية (دكة الاحتياط، المنطقة المخصصة للمدرب)، وإعلام الحكم حول أي سلوك غير مسئول من قبلهم، وكذا تلك المخصصة للصحافيين ووسائل الإعلام.
- تعويض الحكم الرئيسي أو أحد المساعدين في حالة عدم القدرة على تأدية مهامه.

## 4- الحكام المساعدين الإضافيين:

يقوم الحكام الإضافيين بالإشارة إلى ما يلي:

- عند تجاوز الكرة بكاملها لخط المرمى وإحراز الهدف.
- أي الفريقين يستحق الحصول على ركلة ركنية أو ركلة مرمى.
- يراقب تحركات حارس المرمى عند خط المرمى قبل ركل الكرة أثناء ضربات الجزاء.

## 5- مساعد الحكم الاحتياطي:

المهمة الوحيدة لمساعد الحكم الاحتياطي أن يحل محل مساعد الحكم أو الحكم الرابع الذي لا يستطيع مواصلة اللقاء للإصابة أو المرض.

## 6- محافظ المقابلة:

نصت قوانين الاتحاد الدولي لكرة القدم على وجوب تعيين محافظ المقابلة في المسابقات والبطولات المنظمة من قبل الاتحادات والرابطات الوطنية لكل دولة عضو في الاتحاد، فمهمته تتلخص في التذكير بالقوانين المتعلقة بتنظيم المنافسة، كما يقوم أيضا بمراقبة الإجراءات الأمنية، استقبال الجمهور، التجهيزات المسخرة لإجراء المقابلة وكذا تقديم التوجيهات الضرورية لضمان السير الحسن للمقابلة، وبما أننا نتحدث عن البطولة المحترفة ببلادنا فإن عملية تعيين محافظي المقابلات من اختصاص رابطة كرة القدم المحترفة. (الطريفي، 2017، الصفحات 69-71).

#### 4-1-2-1- صلاحيات الحكام:

الحكم ومساعديه ملزمين بالحضور إلى أرضية الملعب ساعتين (2سا) قبل التوقيت المحدد لضربة الانطلاقة لمراقبة حالة الأرضية والهياكل والتأكد من أن كل الشروط القانونية محترمة.

- الحكم يفرض على الفرق إحضار الرخص قبل كل مقابلة، ويتحقق من هوية كل لاعب.
- الحكم يرفض تلقائيا المشاركة في المقابلة لكل لاعب لم يحضر الرخصة.
- الحكم يرفض مشاركة كل لاعب معاقب.
- الحكم هو القاضي الوحيد على تحديد هوية اللاعبين، ويجب عليه استخدام كل الوسائل المخولة لضمان تحديد هوية اللاعب، لكن يمكن تقديم احتجاج يدون على ورقة المقابلة ضد اللاعب أو اللاعبين المشتبه فيهم مع اخذ صورة لهم مع الحكم الرئيسي.
- الحكم هو المسئول الوحيد عن مجريات المقابلة.

#### 5-1-2-1- درجات الحكام وتصنيفاتهم:

### 1- تصنيف الحكام والحكام المساعدين لكرة القدم للهواة:

### الحكام والمساعدين لكرة القدم للهواة يتم تصنيفهم على النحو التالي:

- حكم درجة سادسة (A6): وهو الحكم الولائي.
- حكم درجة خامسة (A5): وهو الحكم الجهوي.
- حكم درجة رابعة (A4): حكم يدير مقابلات بطولة قسم ما بين الجهات لكرة القدم للهواة.
- حكم درجة ثالثة (A3): هو حكم يدير مقابلات القسم الوطني لكرة القدم للهواة.

## 2- تصنيف الحكام والمساعدين لكرة القدم المحترفة (حكام النخبة):

اللجنة الفدرالية لحكام كرة القدم المحترفة لها ثلاث (03) فئات من الحكام:

أ- حكم فدرالي ثاني (F2): يدير مقابلات (L2) أي الرابطة الثانية المحترفة لكرة القدم، يراقب على الأقل اثني عشر (12) مرة في الموسم.

ب - حكم فدرالي أول (F1): يدير مقابلات (L1) أي الرابطة المحترفة الثانية لكرة القدم، يراقب خلال جميع المقابلات التي يديرها لهذا الصنف.

### ج - الحكم الدولي:

السبعة (07) الأوائل من الحكام الرئيسيين والسبعة (07) الأوائل من الحكام المساعدين في ترتيب فئة حكم فدرالي أول (F1)، لهم على الأقل سنتين خبرة في (L1) أي الرابطة الأولى المحترفة لكرة القدم ويستجيبون لمعايير السن (يقل عمرهم عن 38 سنة)، يقترحون على الاتحاد الدولي لكرة القدم من أجل ترقيتهم ونيل الشارة الدولية، مع العلم أن الترتيب يتم وفقا للنقاط المحصل عليها والترتيب في الموسم الرياضي الموافق لسنة الترشيح بالنسبة لهذه الفئة، غير أنه يحق للجنة الفدرالية للحكام إعطاء الاتحاد الدولي لكرة القدم عدد أقل من العدد المطلوب.

الحكام والحكام المساعدين المرشحين للشارة الدولية يجب أن يكونوا متمكنين من اللغة الإنجليزية قراءة وكتابة، حيث يتم إجراء اختبار لهذا الغرض.

### 1-2-1-6- عمر الحكم القانونية:

طبقا للوائح الدولية السن الأقصى للحكام والحكام المساعدين الناشطين محدد بخمسة وأربعين "45" سنة في 31 ديسمبر من السنة الحالية.

### 1-2-1-7- كيفية تقدير الحكم لنفسه والآخرين:

لقد أشار "راينز مارتنز-Martens" إلى كتابات "توماس هاريس-Harris" التي حاول فيها وصف كيفية تقدير الفرد لنفسه وكيفية تقديره للآخرين في ضوء أربعة اتجاهات أو مفاهيم تحدها، ويمكن اقتباس هذه الأخيرة وتطبيقها على الحكم الرياضي وخاصة حكم كرة القدم من حيث اعتبارها أنماط واضحة لسلوك الحكم نحو تقديره لذاته بارتباطه بتقدير الآخرين وذلك على النحو التالي:

#### \* أولا: تقدير سلبي للذات، تقدير إيجابي للآخرين:

وهذا النمط أو الاتجاه يتضمن تقدير الحكم الرياضي لذاته بصورة سلبية، في حين أن تقديره للآخرين يكون بصورة إيجابية ويطلق على هذا النمط أو الاتجاه المصطلح الانجليزي "I'm Not ok, You're ok"، وقد يتضمن أبعاد هذا النمط أو الاتجاه ما يلي:

- يشعر الحكم بالقلق للأمان والطمأنينة.
- يشعر الحكم بأنه ليس لديه ثقة في نفسه.
- يشعر الحكم بضرورة المعاونة والمساعدة من الآخرين.
- يدرك الحكم أنه يعتمد اعتمادا كلياً على الحكام الآخرين المساعدين.

**\* ثانيا: تقدير سلبي للذات، تقدير سلبي للآخرين:**

وفي هذا النمط أو الاتجاه يقوم الحكم الرياضي بتقدير ذاته وتقدير الآخرين بصورة سلبية، ويطلق على هذا النمط أو الاتجاه المصطلح الانجليزي "I'm Not ok, You're Not ok"، وتكون جوانب وأبعاد هذا النمط أو الاتجاه في النواحي التالية:

- يفضل الحكم أن يكون بعيدا عن الآخرين.

- يرتبط الحكم في قبول الجوانب الانفعالية السلبية.

- يرتبط سلوك الحكم بالجوانب الانفعالية السلبية.

- اتجاه الحكم نحو الشك في قدراته.

**\* ثالثا: تقدير إيجابي للذات، تقدير سلبي للآخرين:**

في هذا النمط أو الاتجاه يقدر الحكم الرياضي ذاته بصورة إيجابية، في حين أن تقديره للآخرين يكون بصورة سلبية ويطلق على هذا النمط أو الاتجاه مصطلح "I'm ok, You're Not ok"، هذا ويتضمن هذا النمط أو الاتجاه ما يلي:

- يشعر الحكم بأنه على ما يرام طالما ابتعد على الآخرين.

- لا يثق الحكم في الآخرين.

- يشعر الحكم بأنه مستقل وفي غير الحاجة للمساعدة من الآخرين.

- يحاول الحكم أن يشعر الآخرين بأنه على ما يرام في حين أنهم ليسوا كذلك.

**\* رابعا: تقدير إيجابي للذات، تقدير إيجابي للآخرين:**

في هذا النمط أو الاتجاه يتضح تقدير الحكم الرياضي لذاته وللآخرين بصورة إيجابية، ويطلق على هذا النمط أو الاتجاه مصطلح "I'm ok, You're ok"، هذا ويتضمن هذا النمط أو الاتجاه ما يلي:

- يحب الحكم نفسه ويحب الآخرين في نفس الوقت.

- يشعر الحكم بأن الآخرين لهم قيمة وأنهم جديرون بالاهتمام والاحترام.

- يشعر الحكم بقيمته واحترامه لنفسه.

- يشعر الحكم بأن الحياة لها قيمة ومعنى.

والاتجاه الرابع والأخير هو أفضل نمط أو اتجاه يجب أن يكون عليه الفرد أو حكم كرة القدم. (علاوي، 1998،

الصفحات 104-105).

**8-1-2-1- الحكم ودوره في الرياضة:**

لا يمكن بأي حال من الأحوال عزل التحكيم عن مختلف سلوكيات اللاعبين في الميدان لأن تأثيره يمتد حتى إلى المدرجات، فيستفز شعور المتفرجين وكذا وسائل الإعلام المسموعة والمرئية، وحتى المقروءة منها.



والتحكيم ليس بالأمر الهين الذي يستطيع أي شخص القيام به، بل يجب توفر صفات وقدرات معينة مع المواهب الخاصة، كما يجب على الحكم أن يعرف أنه هو العامل المحدد لنجاح أو فشل المنافسة، كما أنه ليس بإمكانه إرضاء كل الأطراف لذا يجب عليه أن يكون في خدمة اللعبة فقط، فقيمة الحكم مرتبطة إذا بمحاسنه الشخصية ولياقته البدنية ورصيده المعرفي والتحكيمي.

### 2-2-1- التحكيم:

#### 1-2-2-1- مفهوم التحكيم:

تعتبر مهنة التحكيم من أصعب الأمور التي لا يمكن لأي كان القيام بها، حيث يجب توفر عدة صفات ومؤهلات سواء كانت بدنية أو علمية أو عملية، فالحكم عبارة عن عامل محدد لنجاح المقابلة أو فشلها بالإضافة إلى العناصر الفاعلة الأخرى، وذلك من خلال تطبيق قوانين اللعبة بحذافيرها، ولقد جاء على لسان الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم السيد "جوزيف بلاتير" ما يلي: "إن مواد قانون كرة القدم ضرورية وهادفة وبدون معرفة ما ورد فيها فإن الحكم لا يستطيع أن يقترب من ميدان اللعب، ولكن حتى بعد أن يتعرف عليها فإنه بحاجة لمزيد من التشجيع لأن مهمة الحكم ومهنة التحكيم لم ولن تكون أبدا سهلة.

#### 2-2-2-1- تاريخ التحكيم في العالم:

سنستعرض فيما يلي بعض المحطات الهامة لتطور التحكيم في العالم:

- 1863م: تأسيس أول جمعية تسهر على قطاع التحكيم في إنجلترا، كما أطلق لأول مرة اسم "حكم أول" بعد أن كان يدعى بـ السلاطين "Le empire".
- 1870م: وضع قانون التسلل.
- 1871م: أول منافسة على الكأس في بريطانيا حيث طبقت فكرة التحكيم المحايد والحكام المساعدان.
- 1878م: تقرر وضع صفاة للحكم.
- 1882م: إعطاء صلاحية للحكم في احتساب هدف أو رفضه.
- 1883م: تحديد مسؤوليات الحكم، ووضع قانون رمية التماس.
- 1886م: تأسيس الإدارة الدولية التي اعتمدت 14 قانون للعبة.
- 1888م: أول مقابلة احترافية للرابطة الانجليزية.
- 1889م: تعديل صلاحيات الحكم في ضبط الوقت وحق الطرد.
- 1891م: توزيع مهام الحكام، حكم فوق الميدان وحكام على خط التماس.
- 1893م: تأسيس جمعية في لندن لتكوين الحكام، ووضع قانون الرمية الركنية.
- 1902م: قانون يحدد ويثبت موقع ضربة الجزاء.
- 1906م: تعديل القانون رقم 12 وذلك بإدراج الروح الرياضية عليه.
- 1908م: أول مقابلة دولية وأدارها ثلاثة حكام مع تطبيق جميع القوانين.

- 1924م: إقرار شرعية الهدف المسجل مباشرة من الركنية، مع تعديل التسلل بلاعبين اثنين.
  - 1930م: أول بطولة عالمية لكرة القدم يشارك فيها حكام يحملون الشارة الدولية لأول مرة.
  - 1935م: الاتفاق على إثراء ومناقشة قوانين اللعبة مرة واحدة في السنة.
  - 1939م: تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين مع توقيف المنافسة الدولية بسبب الحرب العالمية الثانية.
  - 1970م: تقرر العمل بالبطاقات الصفراء والحمراء، مع الاعتماد على الضربات الترجيحية عند التعادل.
  - 1990م: تطوير قانون التسلل.
  - 1992م: منع لمس الحارس للكرة بيده عند تمريرها من طرف زميله.
  - 1993م: ظهور الاحتراقات التقنية.
  - 1994م: اعتماد حكم رابع في كل المباريات.
  - 1995م: السماح بإجراء ثلاث تبديلات.
  - 1996م: إقرار العمل بالهدف الذهبي.
  - 1998م: الخطأ المتعمد من الخلف يستوجب البطاقة الحمراء.
- 1-2-2-3- تاريخ التحكيم في الجزائر:**

ظهر التحكيم في الجزائر في عهد الاستعمار، حيث كان الحكام الجزائريون ذو مستوى لا بأس به لكن ذلك لم يشفع لهم بسبب حرمان الفرنسيين للحكام الجزائريين من تحكيم مباريات المستويات العليا وتكليفهم بإدارة مباريات القسم الشرفي، ومن أشهر حكام هذه الفترة الحكم "بن ذهبية بن شداد".

بعد الاستقلال أعطت الجزائر أهمية للتحكيم وعملت على تكوين الحكام وسط العديد من المشاكل التي عرقلت عملية التكوين، واستمر التحكيم في التطور إلى أن حصل الحكم "بلعيد لكارن" على شرف المشاركة في مونديال 1982م بإسبانيا لأول مرة، ثم بعده "محمد حنصال" في مونديال 1990 بإيطاليا.

هذا وقد عرف التحكيم في الفترة الأخيرة تميزا كبيرا للحكام على المستوى الخارجي وتلقيهم للإشادة، ومن بين الحكام الذين تميزوا مؤخرا نذكر الحكم "محمد بيشاري، بنوزة محمد"، وآخرهم الحكم الكبير "حيمودي جمال" الذي اختير كأحسن حكم في نهائيات كأس إفريقيا للأمم الأخيرة بجنوب إفريقيا وإدارته للمباراة النهائية بامتياز وكأول حكم جزائري يحصل على هذا الشرف، كما اختارت الفيفا الحكم الدولي الجزائري "حيمودي" لإدارة المباراة الترتيبية لكأس العالم بالبرازيل صائفة 2014 كممثل وحيد للعرب والأفارقة في هذا الموعد الكبير.

#### 1-2-2-4- الهيئات المشرفة على الحكام الجزائريين:

##### 1\* لجنة الحكام الدولية للفيفا "FIFA":

تخضع فئة من حكام النخبة الوطنية وهم الحكام الدوليون إلى سلطة لجنة الحكام التابعة للاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا".

هذه اللجنة تسهر على تطبيق قوانين اللعبة وتعطي قرارات لها وتقتراح تعديلات عليها للمجلس التشريعي الدولي "مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم-IFAB"، كما توكل لها مهمة تعيين أطقم التحكيم لإدارة المباريات والمنافسات المنظمة من طرف الفيفا، إجراء الاختبارات البدنية للحكام الجدد لنيل الشارة الدولية أو الحكام القدم للاحتفاظ بها، بالإضافة إلى الإشراف على عمليات تكوين ورسكلة الحكام من خلال الملتقيات والتربصات والتجمعات الدولية خاصة تربصات الحكام التي تجرى قبل منافسة كأس العالم. (FIFA, Règlements généraux, 2008, p. 35).

## 2\* لجنة الحكام الإفريقية للكاف "CAF":

تسهر على تطبيق قوانين اللعبة وتعطي قراءات لقوانين اللعبة وتقتراح تعديلات عليها للمجلس التشريعي الدولي "مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم-IFAB"، كما تقوم بتعيين أطقم التحكيم لإدارة المباريات والمنافسات المنظمة من طرف الكاف والفيفا التي تجرى على المستوى الإفريقي، بالإضافة إلى الإشراف على عمليات تكوين ورسكلة الحكام من خلال الملتقيات والتربصات والتجمعات الإفريقية. (CAF, 2008, p. 27).

## 3\* اللجنة الفيدرالية للتحكيم للفاف "CFA":

تنظيم التحكيم ببلادنا موكل إلى اللجنة الفيدرالية للتحكيم تحت سلطة الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، وبترخيص للرابطات الجهوية، الولائية للتحكيم، مهمتها تنظيم وإدارة التحكيم على المستوى الوطني وتوجيه هذا التنظيم على المستوى الجهوي بالارتباط مع لجان التحكيم الولائية والجهوية. (FAF, 2013, p. 03).

هذا وتحتوي هذه اللجنة على أربعة مصالح:

- الإدارة.

- التسيير التقني.

- التكوين والتنمية.

- مصلحة الفيديو. (FAF, Règlements administratif de l'arbitre, 2014, p. 10).

## 1-2-2-5- الأهمية الخاصة للتحكيم في كرة القدم:

تطلب الاتحادية الدولية لكرة القدم دائما من الحكام القضاء على اللعب العنيف والخشن، حيث أنه من الواجب على الحكام حماية اللعب الإبداعي ضد اللعب السلبي بحماية اللاعبين الملتزمين بالروح الرياضية المثالية واللعب النزيه، وحاليا للحكم مسؤولية كبيرة في تطبيق قانون اللعبة دون تأويل أو فهم شخصي من الحكم لتجنب إجهاض محاولات تطوير اللعبة من شتى الجوانب نظرا للأهمية الخاصة للتحكيم في كرة القدم، والتي يمكن ذكرها فيما يلي:

- شعبية كرة القدم.
- تعدد مستويات الممارسة والمنافسة من حيث العمر، الزمن، الجنس ونظام المسابقات، وكذلك عدد الممارسين (محترفين كانوا أم هواة)، وعدد الاتحادات الأعضاء في الاتحاد الدولي.

- الاهتمام الكبير للإعلام بالمنافسات الكروية سواء على المستوى المحلي أو القاري أو الدولي.
- اهتمام كبار المسؤولين في العالم من رؤساء وملوك ورجال السلطة بهذا النشاط، واعتباره من آليات التواصل مع شعوبهم، ودعامة من دعائم أمن الأوطان واستقرار نظام الحكم.
- أصبحت كرة القدم صناعة يهتم بها رجال الأعمال وكبار الشركات ومنبعا ماليا وإشهاريا، وبخطأ تحكيمي يمكن تضییع كل ما سبق ذكره.
- ارتباط أحداث الشغب والعنف بقرارات الحكام. (Lacarne, 2001, p. 01) .

## \* خلاصة:

إن كرة القدم في وقتنا الحالي هذا ومع ظهور الانترنت والاكتشافات الالكترونية أصبحت مقيدة بها بحيث بدأت مختلف الشركات بعرض خدماتها من أجل تطوير سريع لهذه الرياضة، فمثلا قانون التسلل أصبح يحدد بالميليمتر بفضل آلات خاصة، ودخول الكرة من عدمها للمرمى واحتساب الهدف من عدمه من خلال تقنية خط المرمى أو عين الصقر المتصلة بساعات يد خاصة للحكام، وأخيرا وليس آخرا ابتكار واستعمال تقنية الفيديو "VAR" خلال نهائيات كأس العالم الأخيرة بروسيا وما أحدثته من ثورة في عالم الساحرة المستديرة.

ومنه يمكن القول أن كرة القدم تشهد تطورا ملحوظا من يوم لآخر، تتبع بتعديلات للقوانين والأطر التنظيمية للعبة حتى وصلت إلى ما هي عليه في وقتنا الحالي، فأصبحت بذلك رياضة كرة القدم منبع لرؤوس الأموال الكبيرة والاستثمارات الخرافية التي تدار من أجل كسب الأموال، جعلت منها لعبة الفرجة والمتعة للجماهير المتعطشة ولعبة الربح وكسب الأموال للاعبين والمدربين والإداريين والمستثمرين... الخ.

وحتى لا نبتعد كثيرا في تفصيلنا تقتضي المنافسات الرياضية بمختلف أنواعها، ورياضة كرة القدم بشكل خاص تواجد الحكام لإدارة القابلات والقيام بالأدوار المنوطة بهم بأنهم معنى الكلمة، والتي من بينها نذكر تحديد النتيجة النهائية لتلك المنافسة، فمنذ ظهور كرة القدم لأول مرة للوجود واعتمادها كرياضة لم يستطع المتنافسون الفصل في الأمور الشائكة والحرجة كما يفصل فيها الآن بعد إقرار مهنة الحكم والاحتكام له خلال إدارة مقابلات كرة القدم.

ومما لا يدع مجالا للشك أن لعبة كرة القدم من الألعاب الأكثر شعبية في العالم، وأن القابلية على اللعب بشكل جيد يعتمد بالدرجة الأولى على خصائص ومميزات يجب توافرها في الحكم، حيث أن هذه الأخيرة تعتبر الأساس للوصول إلى أعلى المستويات، ومع التطور الكبير الذي عرفته الكرة المستديرة من جميع النواحي، والتغييرات المستمرة في مواد قانون اللعبة وجب مواكبة هذه التطورات من خلال الاهتمام بأهم دعائم لعبة كرة القدم وهي الحكم والتحكيم، وهذا ما لمسناه من خلال التطور الكبير الذي عرفه التحكيم من حيث الصرامة والإخلاص والدقة في ضبط المهام على أحسن وأكمل وجه، ولكن وكما هو معروف فإن الحكم لا يصبح حكما دوليا بين ليلة وضحاها، بل يأتي بعد جهد وعمل دعويين وتضحيات كبيرة، وأهم شيء تكوين صارم من جميع الجوانب والنواحي.

الفصل الثاني:  
التدريب الرياضي  
الحديث وطرق  
التدريب.

**\* تمهيد:**

إن التدريب الرياضي ليس عملاً عشوائياً بحيث يستطيع أي فرد أن يقوم به، حيث له أخصائيين مؤهلين ومكونين تكويناً علمياً مبني على أسس علمية ونظرية صحيحة، ولهم معرفة ودراية شاملة لجميع عناصره الأساسية ونتيجة هذا العمل الدقيق نتوصل إلى الأسلوب الأمثل لصناعة البطل الرياضي، الذي تم انتقاؤه بأسلوب علمي سليم، كما أن للتخطيط الجيد المبني على منهجية علمية وأساليب حديثة يكون له أثر كبير على العملية التدريبية.

هذا ويعتبر التدريب الرياضي الحديث علماً قائماً بذاته فلا يمكن في أي حالة من الأحوال الخوض في العملية التدريبية والإشراف على الرياضيين ما لم يتم إعداد برامج تدريبية مخططة مبنية على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث.

وعليه حاول الطالب الباحث أن يلم بكل ماله علاقة بموضوع البحث في هذا الفصل بجمع المادة النظرية من مختلف المراجع العربية والأجنبية التي تساعدنا فيما بعد في الجانب التطبيقي للبحث وإعداد البرنامج التدريبي المقترح، حيث تم التطرق لماهية التدريب الرياضي الحديث وأهميته، أهدافه، عمليات واستراتيجية التدريب الرياضي الحديث، مجالات ومتطلبات ومبادئ التدريب الرياضي الحديث.

كما تطرقنا أيضاً في هذا الفصل في جزءه الثاني لطرق وأساليب التدريب الرياضي الحديثة وبالخصوص لطريقة تدريب الفارتلك التي تطرقنا لها بالتفصيل باعتبارها محور الدراسة ومتغير هام من متغيراتها، فتناولنا مفهوم الطريقة وأغراضها الرئيسية، ومتى وأين نستخدم تدريبات الفارتلك، وتطرقنا أيضاً لأهم طرق تدريب الفارتلك.

## 1-2\* التدريب الرياضي الحديث:

يعد علم التدريب الرياضي محصلة لمزيج مترابط من العلوم المختلفة فمن أسباب ارتباط علم التدريب الرياضي بالعلوم الأخرى إنما يرجع إلى أن العلم يهدف إلى التقدم والتطور، ومنه تطوير الأداء الرياضي والبدني لتحقيق أفضل المستويات الرياضية، فضلا عن ذلك يتأثر مستوى الأداء البدني للرياضي بعدة عوامل مختلفة بعضها يرتبط بالعوامل الفسيولوجية والمورفولوجية وبعضها الآخر يرتبط بالعلوم النفسية والتربوية. (قاسم، 1998، صفحة 15).

ومن الأهمية ملاحظة الفارق بين التدريب الرياضي العلمي والأنشطة الأخرى المشابهة إلا أن هناك العديد من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى "الممارسة الرياضية" والتي لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي حيث تعتمد هذه الأخيرة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة عفوية غير نابعة من مخطط تدريبي علمي والتي غالبا ما يكون التقدم في مستويات اللاعبين المنفذين لها راجعة إلى عوامل التطور الجسمي والنضج الوظيفي أكثر منه إلى تأثير الأنشطة المنفذة خلالها. (حماد، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، 1997، صفحة 21).

## 1-1-2- مفهوم التدريب الرياضي الحديث:

يتحدد مفهوم التدريب طبقا للهدف العام من العملية التدريبية، حيث لا يرتبط مصطلح التدريب بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة النخبة فقط، بل يتضمن أيضا مجالات أخرى غير النشاط الرياضي المجالات الحرفية أو التجارية أو الاقتصادية أو العسكرية...الخ.

ومصطلح التدريب عموما يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال معين (حسب التخصص)، وهذا ما يشير إلى وجود اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعا للهدف ومجال التخصص.

فمن وجهة النظر الفسيولوجية يعرف علم التدريب بـ: "مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية، بغرض تحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي. (البساطي، 1998، صفحة 02).

يعرفه العالم الروسي "ماتيف" بأنه: "عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخططية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية، وهو العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".

وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في النشاط الرياضي الممارس". (نصيف، 1987، صفحة 13)



ويعرف "محمد علاوي" التدريب الرياضي على أنه: "عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية". (علاوي، 1994، صفحة 29).

ويعرف أيضاً أنه: "التحضير البدني، المهاري، الخططي، الفكري، والنفسي للرياضي بمساعدة تمارين بدنية". (weinek, 2004, p. 12).

ويعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي لإعداد الرياضيين ومنهم حكام كرة القدم بمختلف مستوياتهم، وحسب قدراتهم في مختلف الجوانب للوصول إلى أعلى مستوى ممكن، ومنه يمكن القول أن التدريب الرياضي لا يتوقف على مستوى دون آخر وليس قاصراً على إعداد مستويات عليا فقط، فلكل مستوى طرقه وأساليبه، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي هو عملية تحسين وتقنين وتطوير مستمر لمستوى الرياضيين في مجالات رياضية مختلفة كالرياضات الجماعية، الرياضة المدرسية والجامعية، النشاط البدني الرياضي المكيف، الرياضة العلاجية، رياضة النخبة والمستويات العليا، وهكذا لا يتوقف مستوى التدريب عند حد معين. (بسطويسي، 2008، صفحة 24).

وفي ضوء التعريفات السالفة الذكر يمكننا أن نستخلص أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية كعلم التشريح، علم وظائف الأعضاء، علم الفسيولوجيا، علم الميكانيك، وهدفها النهائي إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته وإمكاناته وذلك في نوع النشاط الرياضي المتخصص فيه والممارس له بمحض إرادته. (علاوي، 1994، صفحة 35).

فالتدريب الرياضي جزء من عملية تكون أكثر اتساعاً وشمولاً وهي عملية الإعداد الرياضي، وكلتا العمليتين تسعيان إلى تحقيق الرياضي لأعلى مستوى ممكن من الإنجازات الرياضية. (زبدان، 2014، صفحة 23).

ويقصد بالإعداد الرياضي حديثاً تلك العملية المركبة التي تعتمد على عدة عوامل تشمل: الأهداف، الواجبات، الوسائل، طرق التدريب، تنظيم وصول الرياضي إلى قمة الأداء الرياضي " الفورمة الرياضية"، بالإضافة إلى الإعداد النفسي لمشاركة الرياضي في المنافسة، وتشمل مكونات الإعداد الرياضي ما يلي:

- التدريب الرياضي / العوامل الخارجية المؤثرة على التدريب الرياضي.

- المنافسة / العوامل الخارجية المؤثرة على المنافسة. (الفتاح، 2007، صفحة 13).

وحول تطور مفهوم التدريب كمصطلح، فقد تباينت آراء العلماء والمختصين وحتى خبراء التدريب الذين كان لهم رأيهم الخاص في تحديد تعريف مشترك، حيث كان لكل منهم مفهومه الخاص، والذي يتحدد وفقاً لاتجاهاته وفلسفته ومجال تخصصه وكذا السياسة العامة للبلاد ومن ثم اختلفت التعريفات والمفاهيم تبعاً لاختلاف الرؤية الخاصة في كل مجال، كما ظهر حديثاً مصطلح ما يعرف بالتدريب الرياضي الحديث المواكب للتكنولوجيا الحديثة والعلوم المعاصرة التي عززت ورفعت من قيمة وجود العملية التدريبية. (البساطي، 1998، صفحة 04).

## 2-1-2- أهمية التدريب الرياضي الحديث:

- ارتباط الرياضة بالسياسة إذ أصبحت للمنافسة الرياضية مكانتها بين مختلف دول العالم.
- يساعد ممارسة التدريب الرياضي الحديث على خلق قاعدة عريضة من الشباب الرياضي لاكتساب المواهب والارتفاع بمستواهم.
- يساهم التدريب الرياضي الحديث في عمليات التكيف النفسي للفرد كعضو في المجتمع.
- يساعد التدريب الرياضي الحديث على إعلاء قيم الولاء للمجتمع وتحمل المسؤولية.
- يؤدي التدريب الرياضي الحديث إلى رفع الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة وإلى تطوير مستوى القدرات البدنية والحركية للفرد، ما يساعده على رفع كفاءته الإنتاجية في حياته العامة، وتحسين المستوى الصحي للمجتمع.
- يساهم التدريب الرياضي الحديث في تحكم الرياضي في تعبيراته الانفعالية وتشكيل مختلف دوافعه النفسية وتطوير سماته الشخصية والإرادية خلال عمليات التدريب والمنافسة.
- يمكن أن تصبح عملية التدريب الرياضي فيما بعد مهنة وبالتالي مصدر رزق وكسب مادي له.

## 2-1-3- أهداف التدريب الرياضي الحديث:

- يمكن حصر أهداف التدريب الرياضي الحديث في أهم النقاط التالية:
- الارتقاء بعمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الايجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة، الوظيفية، النفسية، الاجتماعية.
- ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين متماثلين على مستوى واحد من الأهمية، و يطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي هما:
- الجانب التعليمي التدريبي: يهدف إلى إكساب وتطوير القدرات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المهارة، الخطط، المعارف، وكذا الخبرات الضرورية للرياضي في النشاط الرياضي الممارس.
- الجانب التربوي التدريسي: يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنوياً وإرادياً، ويهتم بتحسين التذوق والتقدير وتطوير الدوافع وحاجات ميول الممارس وكذا إكسابه الصفات الخلقية والإرادية الحميدة كالروح الرياضية، ضبط النفس، الشجاعة ويتأتى كل هذا من خلال عملية التدريب واتباعها بظروف المنافسة. (البساطي، 1998، الصفحات 11-12).
- وفي ضوء ما تقدم يمكن ترجمة أهم الواجبات التعليمية والتربوية للتدريب الرياضي إلى أربعة واجبات محددة تهدف كل منها إلى تحقيق واجب معين، وهذه العمليات هي:

## أ/ الإعداد البدني:

إن تنمية القدرات البدنية أمر ضروري وهام في جميع الأنشطة والفعاليات الرياضية بمختلف أشكالها وأصنافها، فالرياضي في أمس الحاجة إلى تطوير لياقته البدنية للرفع من كفاءته البدنية وتحسين أجهزته الدورية والتنفسية والعصبية... الخ، وحكام كرة القدم كباقي الرياضيين لا غنى لهم غير التمتع باللياقة البدنية الجيدة، فالتحكم الجيد للمباريات في إطار الاحتراف والتطور السريع والهائل الذي شهدته لعبة كرة القدم يحتاج من الحكم لياقة بدنية عالية وعلى أعلى مستوى، ولا يتأتى له ذلك إلا من خلال تنمية الصفات أو القدرات البدنية للرياضي وحكام كرة القدم وهي: السرعة، التحمل، القوة، المرونة، التوافق الحركي.

هذا ويعتبر الإعداد البدني المبني على أسس علمية العمود الفقري لأي برنامج تدريبي، وتلعب فيه القدرات البدنية دورا هاما في تحقيق المستويات العليا وتحطيم الأرقام القياسية بالنسبة للرياضيين، والوصول للمراتب التحكيمية الدولية والوطنية السامية بالنسبة لحكام الساحرة المستديرة. (علاوي، علم التدريب الرياضي، 1992، صفحة 42) .

## ب/ الإعداد المهاري والخططي:

يهدف الإعداد المهاري والخططي إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية التي يستخدمها الرياضي خلال المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها ومن ثم تثبيتها، وهذا الإعداد يشكل بنية واحدة بحيث أن المهارات الحركية الرياضية هي التي تشكل أساس الأداء الخططي، هذا بالإضافة إلى أن عملية تعليم المهارات الحركية ينبغي أن تخضع أساسا لوجهة النظر الخططية.

## ج/ الإعداد المعرفي (النظري):

يهدف الإعداد المعرفي أو النظري إلى إكساب الفرد الرياضي مختلف المعارف والمعلومات الخاصة بعلم التدريب الرياضي حتى يستطيع الاستفادة من هذه المعلومات والمعارف أثناء اشتراكه في عمليات التدريب الرياضي أو في أثناء المنافسات الرياضية، وبذلك يستطيع الفرد الرياضي أن يسهم بصورة إيجابية في تنمية مستواه الرياضي الشخصي والفريق أو البلد بشكل عام.

## د/ الإعداد التربوي النفسي:

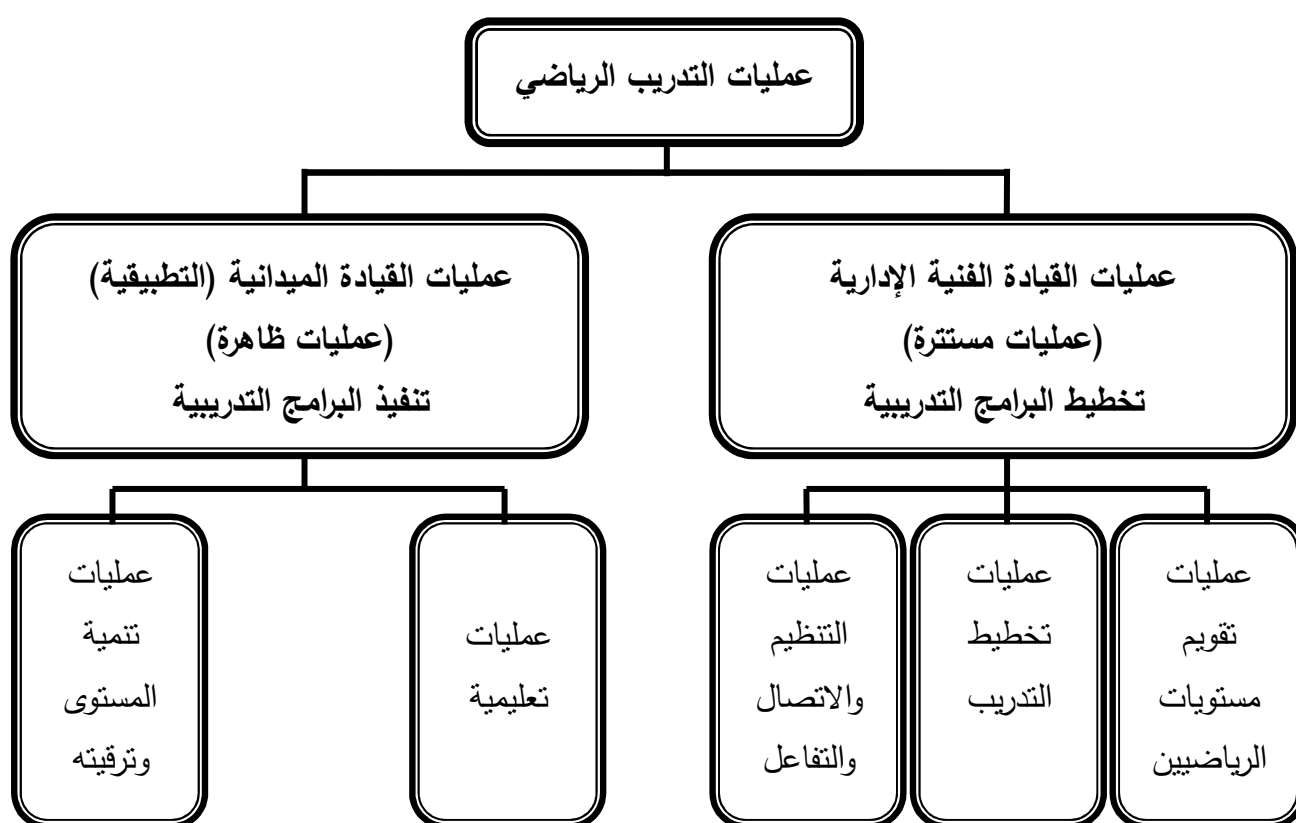
يهدف الإعداد التربوي النفسي إلى إعداد الفرد الرياضي من جميع النواحي التربوية والنفسية ليتحلى فيما بعد بالشخصية الرياضية المثالية التي تعبر عن القيم السامية للرياضة والثقافة والتحضر والتحلي بالقيم الخلقية. (علاوي، 1994، الصفحات 44-48).

## 2-1-4- عمليات التدريب الرياضي الحديث:

هي تلك الفعاليات التي يتم من خلالها إنجاز أهداف وواجبات التدريب الرياضي بكل أبعاده ومتطلباته، وتنقسم عمليات التدريب إلى نوعين رئيسيين هما:

- عمليات القيادة الفنية الإدارية.

- عمليات القيادة الفنية التطبيقية بالملاعب أو الصالات أو خلال المعسكرات والتريصات... الخ.



الشكل رقم (01): يبين عمليات التدريب الرياضي. (حماد، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، 2001، صفحة 23).

## 5-1-2- إستراتيجية التدريب الرياضي الحديث:

تتمثل إستراتيجية التدريب الرياضي والتي تعكس الهدف العام المراد الوصول إليه على المدى البعيد وهو تحقيق الوصول إلى الفورمة الرياضية للاعبين والرياضيين في التوقيتات والفترات التي تتناسب وتتناسب مع المواسم التنافسية في الرياضة التخصصية والعمل على البقاء في هذه الحالة لأطول فترة ممكنة. (حماد، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، 2001، صفحة 24).

## 6-1-2- مجالات التدريب الرياضي الحديث:

لا تقتصر مجالات التدريب الرياضي على المستوى الرياضي فقط بل تتعداه إلى مجالات كثيرة في المجتمع هي في أشد الحاجة إلى التدريب الرياضي، كونه عملية تربية تهدف لإعداد الفرد من شتى النواحي بدنيا، مهاريا، خططيا، عقليا، نفسيا، وكذا خلقيا والوصول به إلى المستوى العالي، وعلى ضوء كل ما سبق ذكره يمكن حصر تلك المجالات فيما يلي:

### أ\* مجال الرياضة المدرسية:

يلعب دورا أساسيا في تحضير الفرد الرياضي للمستقبل وتعتبر فضاء خصبا لاكتشاف المواهب الشابة والطاقات المخزنة للفتية والشباب وتعتبر كقاعدة للرياضة الجامعية، حيث أن التدريب عملية ملازمة للتعلم

الحركي وبذلك فالرياضة المدرسية لها دور في تطوير مختلف الصفات البدنية وتنمية الصفات الفسيولوجية والحركية الأساسية من خلال تحسين النواحي الوظيفية للتلاميذ، وكذا المساعدة في تعلم المهارات الرياضية وترتبط هذه الأخيرة بنمو القدرات البدنية الخاصة بهذه المهارة. (بسطوي، 2008، صفحة 25).

غير أن الحقيقة والواقع ببلادنا يعكس وضعاً مما تتخبط فيه الرياضة المدرسية، فبعد أن كانت الرياضة المدرسية منبعاً للأبطال والرياضيين في كل التخصصات خاصة الرياضات الجماعية وألعاب القوى صارت اليوم لا تقدم تلك الإضافة المرجوة منها لعدة عوامل وأسباب، على أمل أن تعود إسهامات الرياضة المدرسية إلى سابق عهدها.

#### ب\* مجال الرياضة الجماهيرية:

وجب على الكل ممارسة الرياضة بالقدر الكافي الذي تسمح به قدراته البدنية والوظيفية والمهارية، ليس بغرض الجوائز والحصول على البطولات ولكن للعيش في لياقة بدنية وصحية وأداء مهاري يتناسب وجنسه وعمره ومستواه العلمي والثقافي والعمل الذي يؤديه يوميا، حيث تمارس الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ بهدف الترويح وتحقيق الصحة العامة للأفراد وجلب السرور والبهجة للنفس، بحيث أن هذا النوع من الممارسة الرياضية لا تهتم بالوصول إلى المستويات العليا بقدر ما تهتم بالصحة العامة للفرد وتحقيق السعادة المرجوة لديه.

#### ج\* مجال الرياضة العلاجية:

تلعب التمرينات البدنية التأهيلية الخاصة دوراً إيجابياً في علاج الكثير من الحالات المرضية، حيث تم إنشاء العديد من مراكز التأهيل ومصحات العلاج الطبيعي والفيزيائي في العديد من دول العالم، بغرض مساعدة الرياضيين للعودة إلى مستواهم البدني ولياقتهم البدنية وكذا الشفاء من الإصابات الرياضية التي قد يتعرضون لها خلال مسيرتهم الرياضية، كما تلعب هذه المراكز دوراً في تحسين الحالة الصحية لغير الرياضيين من خلال برامج التدريب المقننة لمرضى القلب والدورة الدموية والنساء الحوامل خلال فترة الحمل أو حتى بعدها.

#### د\* مجال رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة:

يساهم التدريب الرياضي بشكل إيجابي في توازن ذوي الاحتياجات الخاصة وتفاعلهم المستمر وتكيفهم مع البيئة المحيطة بهم، وبذلك تكرر حق الممارسة الرياضية لدى هذه الفئة الخاصة من المجتمع، وهذا ما نص عليه ميثاق اليونسكو في مادته الأولى من الفقرة الثالثة والتي نصت على ما يلي: "ينبغي توفير ظروف خاصة للنشء بما فيهم الأطفال في سن ما قبل المدرسة والمتقدمين في السن والمعوقين لتمكينهم من تنمية شخصياتهم تنمية متكاملة من جميع الجوانب بمساهمة برامج التربية البدنية والرياضية الملائمة لاحتياجاتهم"، وبذلك أصبحت رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة من الرياضات ذات المستويات المتقدمة حيث أنشأت لها الاتحادات الدولية والوطنية الخاصة بها، وما الألعاب الأولمبية البارالمبية الخاصة بذوي الاحتياجات الخاصة والمستويات

البدنية والمهارية التي وصل إليها رياضيي هذه الفئة والنتائج المحققة لخير دليل على ذلك. (بسطويس، 2008، الصفحات 26-28).

### هـ \* مجال رياضة المستويات العالية (رياضة النخبة):

أخذت رياضة المستويات العالية في الآونة الأخيرة شأنا كبيرا في مجال المحافل الرياضية بصفة عامة، حيث أن الأرقام المحققة والمستوى المقدم في تقدم مستمر من بطولة لأخرى وذلك بفضل التقنيات الحديثة للتدريب الرياضي، كما أن اشتراك الرياضيين وتنافسهم في مستوى أعمارهم عبارة عن ظاهرة تربوية صحية وجب ملاحظتها ومراعاتها من قبل كل من المدرب والإداري، وأن لا يسمح بأي شكل من الأشكال بإشراك رياضييه في مستوى أعلى من مستوى أعمارهم، ومراعاة خصائص الفئة العمرية المتواجدين فيها. (إبراهيم، 2013، صفحة 14).

### 2-1-7- متطلبات التدريب الرياضي الحديث:

إن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة تتمثل في: "رياضي، مدرب، تخطيط، إمكانات، رعاية"، بهدف تحسين القدرات البدنية والمهارية والخطوية للوصول للمستويات العليا، بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم ممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة، ولتحقيق تلك المهام يقوم المدربون المؤهلون لذلك بتخطيط وتنفيذ الخطط الخاصة بالعملية التدريبية مستخدمين لهذا الغرض طرق وأساليب التدريب المناسبة.

أما متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية فهو يختلف إلى حد كبير في شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات شأنه شأن حكام كرة القدم الذين هم الآخرون يحتاجون إلى متطلبات خاصة في شتى المجالات للوصول للاحترافية في مجال التحكيم، حيث أن ممارسة التدريب الرياضي بغرض تحسين النواحي البدنية والمهارية والتقنية والفسولوجية بصورة عادية يختلف عنه بغرض إعداد الأبطال الرياضيين والحكام الدوليين في رياضة كرة القدم على حد سواء، وتتمثل متطلبات التدريب الرياضي الحديث للمستويات العالية في:

- **الرياضي (الحكم) الموهوب:** حيث ينتقون انتقاء خاصا بدنيا وتقنيا وفسولوجيا، إلى جانب كذلك المواصفات الجسمية والمورفولوجية الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس بالنسبة للرياضيين.
- **المدرب بمواصفات خاصة:** هو ذلك المدرب المثقف والدارس والملم بأمور اللعبة وما وصلت إليه وتطور خططها ونواحيها الفنية وما وصل إليه علم التدريب، وكذا تمتعه بشخصية قيادية قوية تسمح له بالعمل والتعامل مع أبطال خارقين للعادة.
- **التخطيط على مستوى عالي:** يعتبر أولى الخطوات التنفيذية الهامة في بناء الهيكل التدريبي والذي يؤثر إيجابا على مستوى الإنجاز الرياضي من كافة النواحي.
- **الإمكانات المتطورة:** تتطلب المستويات العليا أجهزة وأدوات بتقنيات متطورة وكذا ملاعب خاصة ملائمة تتناسب ومتطلبات التدريب الحديثة، وعليه وجب دراسة الإمكانات المتاحة دراسة جيدة حتى يتمكن من

صياغة الأهداف المراد تحقيقها بصورة معقولة يجنبنا خطورة ضياع الأهداف المسطرة، وبذلك تسهل المهمة على الرياضي والمدرّب على حد سواء، وهنا تظهر الأهمية الكبيرة لدراسة الإمكانيات المتوفرة في ضوء إدارة رياضية وتخطيط ناجح.

- **رعاية من نوع خاص:** إن الرعاية الرياضية بجميع أشكالها أمر هام لجميع الرياضيين مهما اختلفت مستوياتهم، وبالأخص رياضيين المستوى العالي، حيث تلعب دورا أساسيا في إمكانية تقدم مستوى اللاعب والوصول إل ما يسمى بالاحتراف الرياضي. (الفتاح، 2002، صفحة 13).

## 2-1-8- مبادئ التدريب الرياضي الحديث:

إن التدريب هو عملية تعديل إيجابي ذا اتجاهات خاصة تتناول سلوك الفرد من الناحية المهنية والوظيفية، والهدف منها هو اكتساب الفرد للمعارف والخبرات التي يحتاج إليها والحصول على الخبرات التي تنقصه، والوصول إلى تطوير مهاراته الملائمة والعادات اللازمة من أجل رفع مستوى كفاءته.

والمدرّب الناجح والمحترف هو ذلك المدرّب الذي يحترم ويراعي مبادئ التدريب ويعمل بها كلما خطط لعملية تدريبية بغية تسطير أفضل وأنجع البرامج التدريبية، ويمكننا حصر أهم المبادئ التي وجب على المدرّب أخذها بعين الاعتبار في النقاط التالية:

### أ\* مبدأ الجاهزية:

إن استفادة الجسم من التدريب تعتمد على مدى استعداده وجاهزيته للتدريب والتعلم، حيث أن للمرحلة العمرية دور في الاستفادة من تمارين التدريب الرياضي، هته الأخيرة تعتمد أساسا على مدى الاستعداد الفسيولوجي ومدى تماشيهِ مع درجة النضج، ونظرا لعنصر ارتباط المهارات العصبية والحركية بالسن وجب على المدرّب التركيز عليها، بينما التدريب الزائد عن القدرات الفسيولوجية سوف يؤدي في الأخير إلى عرقلة تطور السعة الفسيولوجية المراد تحسينها. (الخوaja، 2005، صفحة 35).

### ب\* مبدأ التكيف:

يؤدي التدريب إلى تغيرات في الجسم نتيجة لتكيفه للأعباء الإضافية والتغيرات من يوم إلى يوم وهي تغيرات بسيطة لا يمكن قياسها، لذلك فإن الصبر مطلب أساسي لتحقيق تكيفات يمكن قياسها ويمكن أن يستمر ذلك لأسابيع بل لأشهر، والاستعجال في تحقيق تلك التكيفات يمكن أن يتسبب بالمرض أو الإصابة.

وتتضمن مجموعة التكيفات: زيادة الإنزيمات، تحسين التنفس ووظيفة القلب والدورة الدموية وحجم الدم، تطوير الصفات البدنية، تحسن للعظام والأربطة والمفاصل والأنسجة الضامة، وتؤكد هذه القاعدة على أنه لا يمكن الاستعجال في التدريب. (حماد، 2001).

ويقصد بالتكيف بيولوجيا هو التغيرات الوظيفية والعضوية التي تحدث في جسم الفرد الرياضي نتيجة لمتطلبات (أحمال) داخلية وخارجية، حيث يعكس التكيف مدى صلاحية الأعضاء الداخلية لمواجهة متطلبات الأحمال الخارجية، كما يقصد بالتكيف من الناحية التدريبية هو التقدم الذي يحدث على مستوى إنجاز الأعضاء

والأجهزة الداخلية للجسم نتيجة أداء أحمال داخلية وخارجية تتخطى مستوى عتبة الإثارة، ويؤدي إلى نوعان من التكيف هما: "تكيف وظيفي، تكيف مورفولوجي". (البساطي، 1998، صفحة 95).

#### ج\* مبدأ الفروق الفردية:

يعتبر مبدأ الفروق الفردية من أهم مبادئ التدريب لاعتباره بمساواة كل الأشخاص نظرا لاختلاف جيناتهم الوراثية وعوامل أخرى كثيرة، فقد أثبت العلم أنه مع عملية التدريب سوف تكون هناك استجابة عضلية غير أن مقدار ومعدل هذه الاستجابة تختلف من شخص لآخر بناء على جيناته الوراثية، فبعض الرياضيين يستجيبون سريعا للتدريب والبعض الآخر لا، ولخير دليل على ذلك هو خضوع مجموعة من الرياضيين لنفس النظام والبرنامج التدريبي غير أن النتائج تختلف من شخص لآخر، حيث يستجيب هؤلاء الأفراد لنفس البرنامج بطريقة مختلفة للأسباب التالية: الوراثة، النضج، التغذية، النوم والراحة، مستوى اللياقة، التأثيرات البيئية، المرض أو الإصابة، الدافعية. (بسطويسي، 2008، صفحة 29).

#### د\* مبدأ زيادة الحمل:

حتى تتسبب حدوث تغيرات فسيولوجية وبيولوجية في أي من أجهزة الجسم يجب أن يجبر هذا الجهاز على العمل بمستوى أعلى مما هو متعود عليه (تحميل زائد)، وإذا تكررت عملية التحميل الزائد هذه بشكل منتظم فإن هذا النظام سوف يزيد من مستوى الاستعداد الذي كان عليه سابقا إلى مستوى أعلى، فزيادة الحمل تؤدي إلى إثارة بعض التغيرات في العضلات وبعض أنظمة الجسم مما يترتب عليه زيادة قدرة الجسم على أداء الجهد البدني.

وحتى تتحقق التكيفات المطلوبة فلا بد أن يشكل التدريب عبء، حيث لا بد أن يتعدى الجهد المبذول الأعباء اليومية كبدائية ومع التكيف الحاصل يمكن زيادة هذا العبء، هذا ويرتبط معدل التطور بثلاثة عوامل ألا وهي:

"التكرار، الشدة، الكثافة". (شغاتي، 2014).

إن الارتفاع السريع للحمل بدون تثبيت التكيف يترتب عليه مظاهر ألا وهي:

- التذبذب السريع للحالة التدريبية للرياضي.
- عجز الرياضي على الاحتفاظ بمستواه في الأداء السليم لفترة طويلة خصوصا في فترة المنافسات.
- تعرض الرياضي للإصابات أثناء التدريب أو المنافسة.
- هبوط مستوى أداء الرياضي رغم زيادة الحمل. (زيد، 2005، صفحة 163).

#### ه\* مبدأ التدرج في حمل التدريب:

إذا لم يتعرض الرياضي بصفة عامة أو حكم لعبة كرة القدم بصفة خاصة إلى التدريب المنتظم المبني وفق أسس علمية فلن يكون هناك تحمل وبالتالي لن يكون الجسم في حاجة إلى التكيف، وحتى يكون التدريب فعالا



وجب على المدرب فهم العلاقة بين التكيف وقانون زيادة الحمل وقانون المردود أو العائد، بحيث أن تحسن اللياقة البدنية هو نتيجة مباشرة للعلاقة الصحيحة والسليمة بين الحمل والراحة.

ومصطلح الزيادة التدريجية في الحمل يستخدم للإشارة إلى أن الزيادة في مستواه يؤدي إلى زيادة التكيف وزيادة استعادة الشفاء لمستويات أعلى من اللياقة البدنية، وعليه يجب أن تتضمن الزيادة في الحمل بعض المتغيرات كزيادة عدد التكرارات، وسرعة التكرارات، زيادة الأثقال، والتقليل من فترات الراحة، ويتم تحقيق التدرج من خلال:

- التكرار: جرعات تدريبية في اليوم، في الشهر، في السنة.
- الشدة: حمل التدريب في اليوم، في الأسبوع، في الشهر، في السنة.
- المدة: مدة التدريب بالساعة في اليوم، في الأسبوع، في الشهر، في السنة. (اللامي، 2004، صفحة 41).

كما يمكن التدرج في التدريب من خلال:

- الانتقال من العام إلى الخاص.
- الانتقال من الجزء إلى الكل.
- الانتقال من السهل إلى الصعب.
- الانتقال من الأخف إلى الأثقل.
- الانتقال من المجهول إلى المعلوم.
- الانتقال من البسيط إلى المركب.
- الانتقال من الكمي إلى الكيفي. (زيد، 2005، صفحة 26).

#### و\* مبدأ الخصوصية:

التحميل الزائد لأي نظام يجب أن يكون خصوصي بطبيعة الحركة وبشدتها أثناء المنافسة، وهكذا فإن خصوصية التدريب تشير إلى حدوث تكيفات خاصة على وفق الجهد المفروض على الأجهزة العاملة وعليه يجب أن نتدرج وفق مبدأ الخصوصية، فإذا كنا نرغب في تنمية القوة العضلية العامة يجب أن نمارس تمارين المقاومة التي تنمي قوة العضلات العامة للجسم، ولكن إذا أردنا أن نطور القوة العضلية للعضلات التي تعمل في رياضة الكرة الطائرة مثلاً علينا أن نطور العضلات المسؤولة عن القفز والسحق معاً، ومنه وجب على المدرب وضع مبدأ الخصوصية أمامه وهو يخطط الجرعات التدريبية.

#### ي\* مبدأ التنوع:

التدريب الجدي يمكن أن يفرض عبئاً عالي على أجهزة جسم الرياضي كما أنه يتطلب وقتاً طويلاً بزيادة الحجم التدريجي وشدته، هذا النوع من الحجم العالي يمكن أن يصبح ممل وهذا ما يجب أن يتقاده المدرب عن طريق التنوع في محتويات الوحدة التدريبية اليومية، وبشكل أساسي نتحدث هنا عن توزيع الأنشطة خلال الحصة حيث تلي التمارين القصيرة الشيقة تمارين أقل جهداً أو تمارين استرخاء، وعندما تصبح الوحدات

التدريبية ممتدة قد يلجأ المدرب إلى تغيير جذري في التمارين ليوم واحد أو أكثر (أسبوع) لزيادة اهتمام الرياضيين والقضاء على الملل.

وتوجد قاعدتين للتنوع: "جهد/راحة - صعب/سهل"، فالتكيف يحدث عندما يتبع الجهد بالراحة وتلحق الصعوبة بالسهولة، كما يمكن تحقيق التنوع من خلال تغيير الروتين التدريبي، فمثلاً يمكن أداء التدريب في أماكن مختلفة وحالات مغايرة. (الخوجا، 2005، صفحة 30).

### ز \* مبدأ الإحماء والتهدئة:

- الإحماء: هو تهيئة مختلف أجهزة الجسم لعمل مقبل في الظروف الخارجية المحيطة والتي تتصل بأداء الرياضي في بذل جهد وحركة لتنفيذ الأداء المطلوب وهو يحقق:
  - زيادة كمية الأوكسجين المستهلك وزيادة التهوية الرئوية وجعل التنفس أعمق وأسرع.
  - زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة تدفق الدم في كل ضربة واتساع الأوعية الدموية.
  - اكتساب العضلات الاسترخاء والمرونة والمطاطية المطلوبة للأداء.
  - رفع درجة حرارة الجسم.
  - التهيئة لأداء المهارات الحركية.
  - الوصول لأرقى المهارات الحركية.
  - الوصول لأرقى درجة استجابة لرد الفعل.
  - الوصول الأقصى والاستعداد لهدف التدريب. (شغاتي، 2014).

- التهدئة: وتعني العودة إلى الهدوء ويقصد بها إنهاء الحصة التدريبية بالهرولة الخفيفة وتمارين الإطالة لأنها تسهل استمرار عملية ضخ الدم للمجموعة العضلية وتحسن من كفاءة الدورة الدموية في إزالة الفضلات الناتجة من الأيض الخلوي، فالتوقف المفاجئ بعد أداء جهد بدني كبير يسبب ضعف في الدورة الدموية وخلل في عملية إزالة فضلات إنتاج الطاقة، وقد يؤدي أيضاً إلى شد عضلي وآلام عضلية ومشاكل أخرى، ولهذا يجب على المدرب تعلم وتعليم أصول الإحماء والتهدئة في توصيل الأوكسجين وتوزيعه (الجهاز الدوري التنفسي) وعدد مرات التنفس في الدقيقة. (رشيد، 1997، صفحة 72).

### س \* مبدأ الاستمرارية في التدريب:

يحتاج التدريب لفترة زمنية طويلة كي يظهر تأثيره، فوصول الرياضي إلى المستوى العالي يتطلب من 10 إلى 15 سنة من التدريب المدروس والمنظم وتراكم مجموعات الوحدات التدريبية، وهذا ما يسمى بالتدريب طويل المدى والذي يمر خلاله الرياضي بخبرات متنوعة، فيجب على المدرب عدم الإسراع في تحقيق النتائج في وقت قصير حتى لا يقع في فخ التسرع، وهذا يؤكد على ضرورة الاستمرار في العملية التدريبية وعدم الانقطاع عنها. (غونوق، 2000، صفحة 81).

**ف\* مبدأ التموج في حمولة التدريب:**

لا يتدرب رياضي المستوى العالي على نفس وتيرة الوحدات التدريبية يوميا فهم يغيرون في طبيعة الوحدات التدريبية، حيث تلي وحدة تدريبية شاقة وحدة تدريبية أقل جهدا وهذا ما يخلق التكيف فيما بعد، فالتحسن في أجهزة الجسم تأتي من شدة التمرين وليس من الوقت الذي يقضيه الرياضي في التدريب، وحتى يحدث الأثر التدريبي لهذا النوع من التدريب يجب منح فرصة لاستعادة المخزون الطاقي (مبدأ التعويض الزائد). (محمود، 2011، صفحة 96).

**2-2\* طرق وأساليب التدريب الرياضي:****2-2-1- مفهوم طرق التدريب:**

تعرف طريقة التدريب بأنها: "المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة والمستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب أو الحكام كرة القدم". (حماد، 2001، صفحة 74).

وعرفت أيضا على أنها: "نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية". (البصير، 2003، صفحة 151).

هذا وقد اختلفت تعريفات طرق التدريب من باحث إلى آخر غير أنها تلتقي في مفهوم واحد هو: "وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية والحالة التدريبية للرياضي من خلال تعلم سلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب". (الفتاح، 2002، صفحة 321).

ويذكر عصام عبد الخالق (2003) أنه هنالك بعض الاعتبارات الواجب توافرها في اختيار الطريقة المناسبة لتطبيقها في الوحدة التدريبية وهي:

- أقرب الوسائل لتحقيق الهدف المطلوب من عملية التدريب.
- تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية والذي يكون واضحا للفرد.
- تتناسب مع مستوى الحالة التدريبية للفرد.
- تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيق الطريقة.
- توضع على أساس خصائص ومميزات النشاط الرياضي الممارس.
- استخدام القوة الدافعة التي تحث الرياضي لمواصلة النشاط. (الخالق، 2003، صفحة 110).

**2-2-2- طرق التدريب الرياضي:****2-2-2-1- طريقة التدريب المستمر:**

يهدف هذا النوع من التدريب إلى إعداد وتأهيل لاعبي المسافات المتوسطة وهذا يعني بالضرورة تطوير وتنمية التحمل العام، التحمل الدوري التنفسي، والتدريب المستمر هو الركض بسرعة بطيئة نسبيا ليصل معدل نبضات القلب ما بين 140-150 ضربة في الدقيقة الواحدة وبدون فترات راحة. (الرياضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، 2004، صفحة 68).

\* **مفهومها:** يقصد بها تقديم حمل تدريبي للرياضيين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً.

\* **الأغراض الرئيسية:** تعمل هذه الطريقة على:

- أ/ التأثير الوظيفي: ترقية العمل الوظيفي للقلب والجهاز الدوري التنفسي، وكذا ترقية وتنظيم مقدرة التبادل الأوكسجيني وزيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأوكسجين والوقود اللازم للاستمرار في بذل الجهد.
- ب/ التأثير التدريبي: تطوير التحمل (التحمل الدوري التنفسي)، التحمل الخاص (تحمل القوة-تحمل السرعة-تحمل الأداء)، إلى جانب تطوير القدرة على سرعة استعادة الشفاء واستعادة إنتاج الطاقة.
- ج/ التأثير النفسي: تعمل على ترقية السمات الإدارية التي يتأسس عليها التفوق في أنواع الأنشطة الرياضية خاصة الأنواع التي تتطلب توافر صفة التحمل بصفة أساسية مثل العزيمة والإرادة والصبر...الخ.

\* **مكونات حمل التدريب بطريقة التدريب المستمر:**

شدة أداء التمرين	= 40-60%
عدد مرات أداء التمرين	= الأداء المستمر لفترة زمنية طويلة
فترات الراحة	= لا توجد راحة
عدد مرات تكرار التمرين	= قليل إذا كان الأداء مستمرا لفترة زمنية طويلة. = كبير إذا كان الأداء مستمرا لفترة زمنية متوسطة مع ملاحظة أن زمن الأداء يتراوح ما بين 30-90 د وطبقا لنوع الرياضة.

الجدول رقم (01): يبين مقدار مكونات حمل التدريب لطريقة التدريب المستمر. (الخوaja، 2005، صفحة 58).

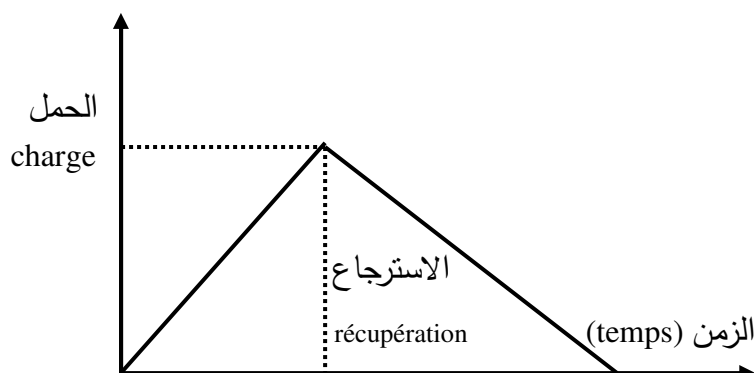
\* **الأسس الخاصة بالتدريب المستمر:**

أ- **بالنسبة للمبتدئين:** تستخدم التمرينات الخاصة بتنمية القدرات الهوائية بالنسبة للمبتدئين على شكل أزمنة وليست مسافات، فمثلا يمكن أن يؤدي الجري بأزمنة تبدأ من (05) دقائق إلى (10، 15، 20، 30)، وحتى (40) دقيقة.

ب- **بالنسبة للمتقدمين:** العمل باستمرار بالتحكم بديناميكية تشكيل الحمل من خلال مكوناته خصوصا الحجم والشدة، ويتم ذلك من وحدة تدريبية لأخرى (كلما زادت المسافة قلت شدة مثير التدريب-تنشيت المسافة مع زيادة تدريجية في الشدة). (Cometti, 2010, p. 47).

## \* أساليب طريقة التدريب المستمر:

- تدريب مستمر منخفض الشدة.
- تدريب مستوى عالي.
- تدريب تناوب الخط.



الشكل رقم (02): رسم بياني يوضح طريقة التدريب المستمر. (البسويني، 1991، صفحة 24).

## 2-2-2-2- طريقة التدريب الفتري:

## \* مفهومها:

تتمثل في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار والآخر فواصل زمنية للراحة، وتحدد هذه الأخيرة طبقاً لاتجاهات التنمية الشاملة، وتكمن أهمية زمن فترات الراحة وطبيعتها في إمكانية الرياضي على تكرار المشي، الجري الخفيف. (البسويني، 1991، صفحة 24).

فأول من طبق هذه الطريقة هو العالم الفسيولوجي "ران ديل" وأول من استخدمها هو العداء الألماني "هايج"، وأشهر من عمل بها وطبقها عملياً واستطاع تحطيم أرقام عالمية وأولمبية هو العداء التشيكي "زاتوبيك إميل" وهو عداء جري المسافات الطويلة الذي لقب بالقاطرة البشرية. (رياض، 1987، صفحة 22).

إن التدريب الفتري من طرائق التدريب المؤثرة في تطوير مستوى القابلية الرياضية وترتيب البيانات في هذا النموذج للربط الديناميكي بين مكونات التدريب الفتري الموسمي، ويتخذ هذا النموذج عدة تطبيقات على مستوى علم أصول التدريب والتخطيط للوحدات التدريبية وكذا تطوير البرامج التدريبية في الألعاب الرياضية الهوائية بغية تحقيق نتائج جيدة، هذه الأخيرة تحقق عن طريق وحدات تدريبية متقطعة.

## \* تصميم وحدات التدريب الفتري: تحدد ست مكونات بشكل رئيسي عند التصميم وهي كالتالي:

- عدد التكرارات.
- عدد المجاميع.
- الفترة أو مسافة فترات الشغل.
- شدة فترات الشغل، شدة فترات الاستشفاء.
- فترة أو مسافة فترات الاستشفاء بين فترات الشغل الأكثر شدة والمجاميع. (الرياضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، 2004، صفحة 210).

\* أقسامها: تنقسم طريقة التدريب الفتري لنوعين هما:

➤ **التدريب الفتري المنخفض الشدة:** تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب المستمر

كما يقل الحجم وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة.

✓ الأغراض الرئيسية:

- أ/ التأثير التدريبي: التحمل العام، التحمل الهوائي، تحمل القوة.
- ب/ تأثير فسيولوجي ونفسي: من الناحية الفسيولوجية تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية، تحسين عمل القلب والسعة الهوائية للرئتين، أما من الناحية النفسية تسهم في التكيف النفسي للرياضي لبعض الظروف ومتغيرات المنافسة.

✓ مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة:

شدة أداء التمرين	= 60-80% في تمرينات الجري
	= 50-60% في تمرينات القوة
فترات الراحة	= راحة إيجابية غير كاملة
	= للبالغين من 45-90 ثانية
	معدل النبض 130-140 نبضة/د
	= للناشئين من 60-120 ثانية
	معدل النبض 110-120 نبضة/د
عدد مرات تكرار التمرين	= 20-30 للقوة
	= 6-12 للجري

الجدول رقم (02): يبين مقدار مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة.

➤ **التدريب الفتري المرتفع الشدة:**

تزداد شدة أداء التمرين خلالها عن طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة وبالتالي يقل خلاله الحجم كما

تزداد الراحة الإيجابية لكنها تظل غير كاملة.

✓ أغراضها الرئيسية:

- التأثير التدريبي: يعمل التدريب الفتري المرتفع الشدة على تنمية كفاءة الرياضي من تحمل خاص: "تحمل السرعة القصوى، تحمل القوة القصوى"، القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية، القوة القصوى، وكذلك السرعة.

- التأثير الوظيفي: تحسن التبادل الأوكسجيني للعضلات وزيادة مقدرة الفرد على العمل تحت الدين الأوكسجيني، زيادة سعة التكيف النفسي للظروف والمتغيرات المتعددة بالمنافسة، تنمية قدرة اللاعب على التكيف للحمل مما يؤخر ظهور التعب.

✓ مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة:

شدة أداء التمرين	= 80-90% في تمرينات الجري
عدد مرات أداء/ زمن التمرين	= 60-75 % في تمرينات القوة
فترات الراحة البينية	= 10-30 ثانية لكل من المقاومات والجري
عدد مرات تكرار التمرين	= راحة إيجابية غير كاملة، 130-140 نبضة/د
	= 8-10 للقوة
	= 10-15 للجري

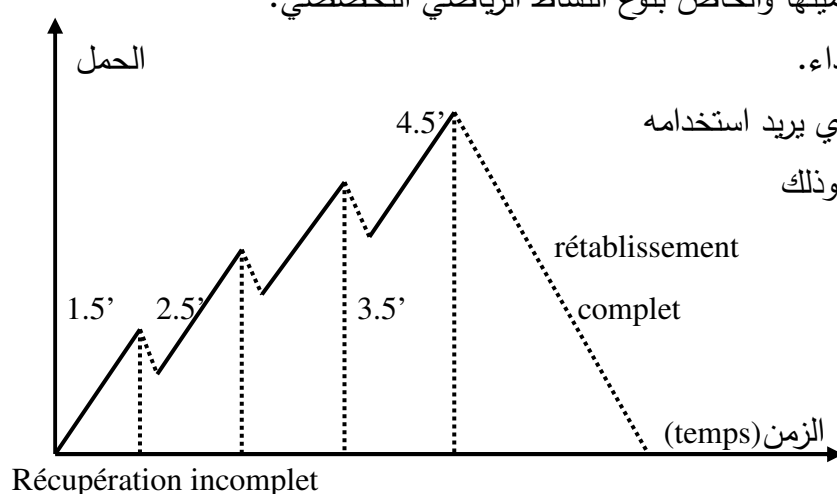
الجدول رقم (03): يبين مقدار مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة. (الخوجا، 2005).

\* مميزات طريقة التدريب الفترتي:

- يحصل تطوير في كافة مصادر تحرير الطاقة بشكل أكثر شمولية من الطرائق الأخرى.
- يمكن تنفيذ البرامج التدريبية في أي مكان إذ لا يحتاج إلى تجهيزات أو مساحات واسعة.
- تكون السيطرة فيه بدقة لكل متغيرات التدريب الفترتي مثل زمن الأداء، التكرار، فترة الراحة.
- تقويم تأثير مكونات حمل التدريب أول بأول.
- تقويم حالة الرياضي التدريبية عن طريق المراقبة للنتائج الجزئية. (الخالق، 2003، صفحة 218...).

\* خطوات وضع برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفترتي:

- تحديد نظم إنتاج الطاقة المستهدف تتميتها والخاص بنوع النشاط الرياضي التخصصي.
- تحديد نوع التمرين المستخدم أثناء الأداء.
- تحديد مواصفات البرنامج التدريبي الذي يريد استخدامه
- وفقا لنوع النشاط الرياضي التخصصي، وذلك
- بتحديد عدد التكرارات وعدد المجموعات
- وفترة الأداء ونسبة فترة الأداء
- إلى فترة الراحة ونوعية
- فترة الراحة.



الشكل رقم (03): رسم بياني يوضح طريقة التدريب الفترتي. (البساطي، 1998، صفحة 103).

## 3-2-2-2- طريقة التدريب التكراري:

هي طريقة تزداد شدة أداء التمرين فيها على طريق التدريب مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية الطويلة، وتستخدم هذه الطريقة لإعداد عدائي ركض المسافات القصيرة والمتوسطة وسباقات الحواجز، لاعبي الوثب والرمي.

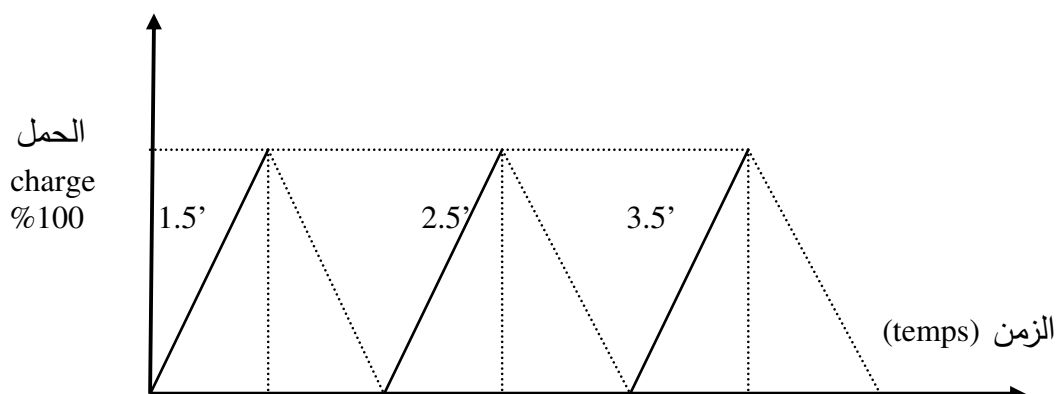
## \* الأغراض الرئيسية:

- أ/ التأثير التدريبي: تنمية الصفات البدنية كالقوة العضلية، السرعة القصوى (سرعة الانتقال)، القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)، التحمل الخاص (تحمل السرعة).
- ب/ التأثير الوظيفي: استثارة قصوى للجهاز العصبي المركزي حيث تكون عادة قوة المثير (الشدة) في التدريب التكراري ما فوق 90% وتصل حتى 100% من مقدرة الفرد، استهلاك ATP المخزنة وتراكم حامض اللاكتيك في العضلات العاملة. (البساطي، 1998، الصفحات 105-106).

## \* مكونات حمل التدريب بطريقة التدريب التكراري:

شدة أداء التمرين	= 90 % في تمرينات الجري
عدد مرات أداء/ زمن التمرين	= 100-90 % في تمرينات القوة
فترات الراحة البينية	= بدون تحديد زمن
عدد مرات تكرار التمرين	= راحة طويلة من 3-4 دقيقة للقوة، والجري طبقا للمسافة وتكون إيجابية
عدد المجموعات في التمرين	= 01-05 مرات
	= 3-4 مجموعات

الجدول رقم (04): يبين مقدار مكونات حمل التدريب لطريقة التدريب التكراري. (Dellal, 2015, p. 38).



الشكل رقم (04): رسم بياني يوضح طريقة التدريب التكراري. (الخوaja، 2005، صفحة 227).



## 2-2-2-4- طريقة التدريب الدائري:

## \* مفهومها:

يعتبر التدريب الدائري أحد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل الفكري، الحمل المستمر، الحمل التكراري، ويرجع الفضل إلى العالمين "أدمسون-Admso"، و"مورجان-Morgan"، بجامعة "ليدز" بإنجلترا في وضع أسس هذه الطريقة سنة 1957. (البساطي، 1998، صفحة 103).

ويعرف التدريب الدائري بأنه نظام تدريبي ترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع بعض في شكل دائري ينتقل فيها الرياضي من تمرين لآخر بعدد وزمن محدد يقدره المدرب وفقا لاحتياجات الرياضي من لياقة بدنية تتناسب مع موسم التدريب، وغالبا ما يستخدم هذا الشكل من التدريب في بداية الموسم (الإعداد). (الرياضي، الجديد في ألعاب القوى، 1999، صفحة 72).

## \* أغراضه الرئيسية:

- أ/ التأثير التدريبي: يسهم بدرجة كبيرة في تنمية صفات القوة، السرعة، التحمل، بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة كتحمل القوة، تحمل السرعة، القوة المميزة بالسرعة.
- ب/ التأثير الفسيولوجي: تنظيم هام لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول.
- ج/ التأثير النفسي: تسهم في اكتساب تنمية السمات المختلفة الإرادية مثل النظام والأمانة. (البصير، 2003).

## \* مميزات التدريب الدائري:

- تساعد على توفير الوقت والجهد.
- الحمل يكون بشكل متدرج وموضوعي.
- يمكن بواسطتها معرفة التقدم الحاصل لكل فرد من أفراد الفريق (التقويم الذاتي للرياضيين).
- يمكن لكل رياضي ممارسة هذا التدريب طبقا لقابليته أي مراعاة الفروق الفردية.
- إمكانية إشراك عدد كبير من الرياضيين في وقت واحد.
- سهولة السيطرة على المجموعة.
- تساعد في تهيئة وتطوير الصفات الخلقية والإرادية كالنظام والاعتماد على النفس.
- إمكانية تقنين حمل التدريب "الحجم، الشدة، الراحة" بشكل كامل وسهولة السيطرة عليه.
- إمكانية تنفيذه في أي وقت ومكان حتى في القاعات المغلقة أو في الهواء الطلق.
- إدخال التشويق والإثارة في نفوس الرياضيين.
- استخدام التمرينات طبقا للإمكانات المتوفرة. (زيد، 2005، صفحة 211).

## 2-2-2-5- طريقة التدريب بالمنافسة:

تستخدم هذه الطريقة أثناء الإعداد لقمة الموسم ولا يوجد لها هدف محدد غير أنه يمكن توجيهها إلى تطوير قدرات القوة كقدرات تحمل القوة الخاصة، حيث تكون أكثر فاعلية من تطوير باقي قدرات القوة الأخرى، إضافة إلى إسهامها في اكتساب خبرة المنافسات وتحسين الأسلوب الخططي للرياضيين. (الرياضي، الجديد في ألعاب القوى، 1999، صفحة 69).

## 2-2-3- أساليب التدريب الرياضي الحديث:

## 2-2-3-1- أسلوب التدريب البليومتري:

ابتكر هذا الأسلوب العلماء السوفيات لتنمية القدرة اللاهوائية والقوة، ذاع انتشار استخدامه بعد نجاح الرياضيين بشكل عام والعداء الروسي "بوزوف" في سباق المائة متر وحصوله على الميدالية الذهبية في دورة ميونخ 1972.

## 2-2-3-2- أسلوب التدريب المتباين:

أن المدرب الناجح يمكن أن يخطط برامج التدريب بحيث يجعله متنوعا لإثارة اهتمامات ودوافع الرياضيين لديه، فمثلا في تدريب ألعاب القوى يكون التغيير دائما أفضل من الاستمرار على نفس النظام المتبع، كل ذلك يتم من خلال تغيير طبيعة التمرينات، بيئة التدريب، مواعيد التدريبات اليومية، وسائل التدريب، وتنوع المجال يمكن أن يكون المدرب فيه أكثر إبداعا... الخ. (الرياضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، 2004، صفحة 225).

## 2-2-3-3- أسلوب تدريبات الهيبوكسيك:

يشير "علي البيك" أن تدريب الهيبوكسيك ظهر في بادئ الأمر عندما تحدد إقامة الدورة الأولمبية في المكسيك والتي ترتفع عن مستوى سطح البحر بـ 2300 متر، عندها بدأ الاتجاه بشكل إيجابي لمحاولة معرفة مدى تأثير المنافسة في المرتفعات على النتائج والأرقام الرياضية وتأثيرها على تحقيق الانجازات الرياضية وسبل المحافظة على الأرقام السابقة، وما المدة اللازمة لحدوث تكيف الأوكسجين في الدم. (البيك، 1992، صفحة 19).

## 2-2-3-4- أسلوب تدريبات المحطات:

أسلوب ذات أثر فعال على الارتقاء بمستوى اللاعب، ويمكن أن تكون التمرينات فيه بدنية أو مهارية أو تكون بدنية مهارية في نفس الوقت، بشرط أن تحتوي على تمرينات لجميع المجموعات العضلية إن كانت التمرينات بدنية، أما إذا كانت التمرينات مهارية فيجب أن تحتوي المحطات على تمرينات تنمي مختلف المهارات وليست مهارة واحدة.

## 2-2-3-5- أسلوب التدريب بالأثقال:

أصبح التدريب بالأثقال الطريقة المثلى لتطوير صفة القوة العضلية وخاصة القوة القصوى منها، ودخل التدريب بالأثقال بتمريناته العديدة والمتنوعة في جميع الألعاب الرياضية دون استثناء بهدف تطوير القوة القصوى، ولكن بنسب متفاوتة من حيث ترتيب أهمية هذا النوع من القوة لكل نشاط رياضي على حدى.

**2-2-3-6- أسلوب التدريب البندولي:**

يمكن أن يستخدم هذا الأسلوب التدريبي في البطولات التي لها نظام خاص في المباريات ويحدث هذا غالبا في الألعاب الجماعية، فمثلا الفرق التي تلعب في بطولة ما يوما وتستريح يوما يكون هناك تدريب خاص قبل البطولة بحوالي عشرين يوما مشابه تماما لظروف المنافسة من حيث القوة التنافسية وميعاد المباريات، حتى تحدث عملية التكيف على ظروف وقوة الأداء البدني والمهاري وكذا الخططي أثناء البطولة. (طلحة، بدون سنة، الصفحات 20-26).

**2-2-3-7- أسلوب التدريب التبادلي:**

يهدف هذا الأسلوب إلى تنمية القوة العضلية وتحمل القوة وتحسين السرعة الانطلاق وتحسين السرعة، وكذلك التحمل الخاص إذا ما تكرر التمرين لفترة كافية، وهو يعمل أيضا على تنمية هذه الصفات المرتبطة بالمهارات الأساسية، هذا وتنظم هته الطريقة بحيث يتدرج اللاعب بالارتفاع بسرعة أو بقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بهما ثم يكرر التمرين مرة أو أكثر. (طلحة، بدون سنة، الصفحات 20-26).

**2-2-3-8- أسلوب التدريب الفسفوري:**

إن التدريب الفسفوري هو تكثيف زيادة الأحمال التدريبية ورفع شدة التدريب بدرجة عالية لفترة قصيرة، مما يؤدي إلى تحقيق الفورمة الرياضية في أسرع وقت لكن دون ضمان استمرارها على مدار الموسم التدريبي.

**2-2-3-9- أسلوب التدريب الهرمي:**

تهدف لتنمية القوة العضلية ولها تأثير واضح في تقوية العضلات العاملة وتأتي بنتائج إيجابية سريعة، ولكي ينفذ هذا التدريب يقوم المتدرب بعمل التالي:

- يرفع اللاعب 80% من أقصى ثقل رفعة ثم راحة إيجابية لمدة 4 دقائق.
- يرفع اللاعب 85% من أقصى ثقل رفعة ثم راحة إيجابية لمدة 5 دقائق.
- يرفع اللاعب 90% من أقصى ثقل رفعة ثم راحة إيجابية لمدة 6 دقائق.
- يرفع اللاعب 95% من أقصى ثقل رفعة ثم راحة إيجابية لمدة 7 دقائق.
- يرفع اللاعب 100% من أقصى ثقل رفعة ثم راحة إيجابية.

**2-2-3-10- أسلوب التدريب الأيزوكونتيك:**

يتميز هذا النوع من التدريب بإمكانية استخدام حركات قريبة بقدر الإمكان من التي تؤدي أثناء الرياضة، وكذلك يمكن تنظيم نوعية المقاومة

**2-2-3-11- أسلوب التدريب الضاغط:**

هذا النوع له أهمية كبرى للتدريب على المهارة، مرتبط بصفة التحمل وسرعة الأداء، ففي هذا التدريب يقوم اللاعب بأداء المهارة بأقصى قوة وسرعة في زمن محدد يتراوح بين نصف دقيقة وفقا لمقدرة اللاعب، وهذا الأداء المهاري البدني القوي يجعل العمل لا هوائيا والمدرّب هو الذي يحدد شدة الحمل وذلك وفقا لما يلي:

تغيير اتجاه التمرين باستمرار، تغيير المسافة بين اللاعب والكرة، تغيير المسافة التي يجريها اللاعب، إدخال مهارة الخداع أو أي مهارة أخرى مع المهارة الأولى.

### 2-2-3-12- أسلوب تدريب المحاكاة:

من أحدث طرق وأساليب تدريب التحمل واستخدمت لأول مرة في مجال السباحة، ثم استخدمت بعد ذلك في تدريب الأنشطة الرياضية الأخرى ذات الحركة المتكررة، وعند التخطيط لهذه الطريقة يجب مراعاة عاملان هامين هما: "مسافة السباق المتخصص فيها، مستوى الإنجاز الذي يهدف المدرب إلى تحقيقه". (طلحة، بدون سنة، الصفحات 23-26).

### 2-2-4- طريقة تدريب الفارتك:

#### 2-2-4-1- مفهوم طريقة تدريب الفارتك:

الفارتك كلمة سويدية تعني سرعات مختلفة أو التلاعب بالسرعة، ويرجع الفضل في هذا الشكل من التدريب للمدرب والعالم السويدي "كوستا هولمر" (1930) الذي استخدم هذه الطريقة لتدريب عدائي المسافات المتوسطة والطويلة، وامتدت هذه الطريقة إلى أن شملت معظم الدول الأوروبية ومن خلالها إلى جميع دول العالم. (وآخرون، 2011، صفحة 164).

وتم استخدامها بكثرة من طرف عدد كبير من المدربين والمختصين لأهميتها في تنمية التحمل، السرعة، تحمل القوة وكذا تحمل السرعة، ويمكن أن تؤدي بغض النظر عن السن والجنس والزمان والمكان والأسلوب والهدف، حيث تمتاز هذه الطريقة بالمرح والسرور وتبعث في اللاعب روح المنافسة والشجاعة في الأداء خاصة إذا كان النشاط البدني الممارس رياضة جماعية، فالصفة المميزة لهذه الطريقة هي التدريبات بالركض بسرعات مختلفة "بطيئة، سريعة، متوسطة، صعود، نزول، اجتياز موانع، تجاوز حفر مياه"، هذه التمرينات تسمح للرياضي بتغيير سرعة النبض وتغيير شدة الجهد المبذول لتتراوح ما بين 130-180 نبضة في الدقيقة. (الرياضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، 2004، صفحة 227).

هذا ويصنف بعض الخبراء هذه الطريقة من بين طرق الحمل المستمر في حين يعتبرها البعض الآخر طريقة وسطى بين طريقتي الحمل المستمر والفتري، تهدف إلى تنمية قدرتي التحمل الهوائي واللاهوائي، وتتلخص هذه الطريقة في عدم تواجد خطة معينة للتغيير الذي يحدث في مستوى السرعة ولا لمسافات الجري، وإنما يترك ذلك للمدرب، وتبعاً لطبيعة الأرض التي يتم التدريب عليها وغالباً ما يتم الجري في الخلاء، هذا ويجب أن تتسم مسافة الجري بتغيير طبيعتها (رملية، خضراء، مرتفعة، منخفضة، منحدرات، درج... الخ). (الفتاح، 2002، صفحة 57).

هذا ويتفق أبو العلا عبد الفتاح (1993)، وبسطويس أحمد (1999) أن تدريب الفارتك يستخدمه المدربون بهدف تحسين التحمل العام والسرعة، بالإضافة إلى كل من تحمل السرعة وتحمل القوة، وبفضل تلك الطريقة تحسن الأداء العام والخاص لدى لاعبي الرياضات الجماعية وخاصة منها كرة القدم وما تحتويه من لاعبين

وحكام على وجه الخصوص حكام كرة القدم، حيث أن تدريبات الفارتلك تتناسب بصورة كبيرة مع نوعية الأداء في كرة القدم والتي تتميز بالسرعة والتحمل وتحمل السرعة وتحمل القوة، مع الاحتفاظ بقدر كبير من اللياقة البدنية والفنية حتى آخر أوقات المباراة، كما ففقت الأرقام في جري المسافات المتوسطة والطويلة وخاصة بعد تعديلها بحيث انخفضت الأزمنة والمساحات المحددة بتحديد الشدة والمسافة بعد أن كانت من مهام المدرب. (بسطويسي، 2008، صفحة 119).

وعلى هذا الأساس يرى الباحثون والمختصون في مجال التحكيم بأنه يمكن استخدام تدريبات الفارتلك في تطوير صفات السرعة، التحمل، تحمل السرعة، وتحمل القوة، وهته الأخيرة تعتبر هي المتطلبات البدنية الأساسية لحكم كرة القدم، ولا يتحقق ذلك إلا من خلال أسلوب مقنن حسب متطلبات هذه اللعبة من الأداء المستمر المتغير المسافات والشدة والسرعات القصوى، والسرعات المفاجئة وسرعة رد الفعل والهولة وهذا مشابه لأداء الحكام في الساحرة المستديرة كرة القدم، وبذلك يوضع أسلوب تدريبي من الفارتلك متضمن مسافات قصيرة ونصف طويلة تتناسب مع ميدان كرة القدم وباستخدام مؤشر النبض للتحكم بالشدة المستخدمة. (المطري، 2010).

**2-4-2-2- الأغراض الرئيسية: تعمل هذه الطريقة على:**

- أ/ التأثير الوظيفي: ترقية العمل الوظيفي للقلب وزيادة كفاءة الجهاز الدوري التنفسي، رفع التحمل الأكسوجيني واللاأكسوجيني وذلك بتركيزه على النظامين لإنتاج الطاقة معاً، تحسين مختلف النواحي الفسيولوجية، تعمل على انخفاض معدلات النبض أثناء فترات استعادة الشفاء. (المنعم، 2004، صفحة 18).
- كما تساهم تدريبات الفارتلك في تحقيق تحسن ملحوظ في نسبة الجلوكوز في الدم وتحسين الكفاءة البدنية، وتزيد من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين واللاكتيك قبل المجهود وبعده، وذلك نتيجة الانتظام في برنامج تدريبي لمدة 8 أسابيع. (حمدي، 2006، صفحة 39).
- ب/ التأثير التدريبي: تطوير الصفات البدنية الأساسية متمثلة في التحمل (التحمل الدوري التنفسي)، السرعة، وكذا الصفات البدنية المركبة كتحمل السرعة، وتحمل القوة إلى جانب تطوير القدرة على سرعة استعادة الشفاء واستعادة إنتاج الطاقة. (الرياضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، 2004، صفحة 232).
- ج/ التأثير النفسي: تعمل على ترقية السمات الإدارية التي يتأسس عليها التفوق في أنواع الأنشطة الرياضية خاصة الأنواع التي تتطلب توافر صفة التحمل بصفة أساسية مثل الشجاعة، روح المنافسة، والإرادة والصبر، الراحة النفسية. (Golby Harry, 1993, p. 68).

## 2-4-2-3- متى يستخدم الفارتلك:

بالإمكان استخدام هذا النوع من التدريب في مرحلتي الإعداد العام والإعداد الخاص لغرض تطوير التحمل والسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة وتهيئة الرياضي للدخول للمنافسات.

أما "ابري دي سواردت" فيعد هذه الطريقة من طرق الإعداد العام بغرض تنمية التحمل العام وتحمل السرعة وتحمل القوة في آن واحد، وذلك نتيجة التغيرات في النبض والتنفس وتبادل العمل اللاهوائي والهوائي

من خلال نمط الأداء الذي يكون بين القصوى إلى المتوسط، وهذا ما أكدته (محمود) الذي يفضل استخدام هذه الطريقة خلال فترة الإعداد والإعداد للمنافسات لغرض اكتساب التحمل العام والسرعة وتحمل السرعة. (محمود أ.، 2007).

#### 2-2-4-4- أين يستخدم الفارتك؟:

إن أهم ما يميز طريقة الفارتك هو أنها تستخدم في أي مكان وليس ضروريا أن تستخدم داخل مضمار لألعاب القوى، إذ بالإمكان استخدامها في: المضمار، ملعب لكرة القدم، الحدائق العامة، الغابات، الحقول، والشواطئ، ويفضل الأماكن التي توجد فيها مرتفعات ونتيجة لذلك فإن الرياضي سوف يكون بعيدا عن مراقبة المدرب له وهذا ما يجعله ذا ثقة وإرادة عالية في تكملة التدريب والبرنامج التدريبي الموضوع بدون توجيهات المدرب.

#### 2-2-4-5- طرق تدريب الفارتك:

أوضح الرياضي (2004) أن ثمة طرقا عدة لتدريب الفارتك يمكن تقديمها فيما يلي:

أ \* طريقة فارتك القصيرة: وهي عبارة عن:

- تكرار الجري 15 مرة 30X ثانية بسرعة تصل إلى 80% والراحة من 1-2 دقيقة.

- الجري 6 مرات 2 X د بجهد يصل إلى 80% من قدرة اللاعب والراحة حوالي 2 د تؤدي بالجري الخفيف.

- الجري 12 مرة 1 X د تؤدي بجهد يصل إلى 90% والراحة 2 د تؤدي بالجري الخفيف.

ب \* طريقة فارتك الطويلة: التي اعتمدها المدرب "ليدبارد" وهي:

- تكرار الجري 6 مرات 4 X د، 4 د للراحة تؤدي بجري خفيف.

ج \* الطريقة التنازلية: فهي عبارة عن:

- تكرار الجري 3 مجموعات X (1، 2، 3) دقيقة على التوالي بجهد يصل إلى 80%، 2 دقيقة جري خفيف بين

التكرارات، و 3 دقائق راحة بين المجموعات على شكل جري خفيف أيضا.

د \* الطريقة التصاعدية: فهي عبارة عن تكرار:

- الجري 2-4 مجموعات X (15، 30، 45، 60 ثانية) بنسبة 80% من الجهد، دقيقة جري خفيف بين التكرارات و

4-5 دقائق جري خفيف بين المجموعات.

هـ \* الطريقة الهرمية أو التصاعدية أو التنازلية: حيث تجمع هذه الطريقة بين الطريقتين السابقتين التنازلية

والتصاعدية، ويمكن تنفيذها عن طريق الجري 2-3 مرات X (1,30، 1,30، 1,30 دقيقة) X 80-85% من شدة

الجهد، والراحة دقيقة واحدة بين التكرارات و 6 دقائق بين المجموعات.

و \* الطريقة البولندية: وهي التي أضافت لما ذكره صفة تحمل القوة إلى جانب صفات السرعة والتحمل وتحمل

السرعة، حيث تضاف تمرينات القوة للزراعية والرجلين والظهر والبطن. (الرياضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين،

2004، صفحة 203).

وفي المصادر العربية ظهر هناك نوع آخر من الفارتلك وصنفه "شاكر محمود" وهو الأسلوب المقنن الذي يعتمد على مؤشر النبض في تحديد الشدة والذي يتم من خلال برنامج يوضع من قبل المدرب، إذ يذكر بأن بقاء الأسلوب الحر لهذه الطريقة والاعتماد على اختيار الرياضي بمفردات التدريب قد يكون غير ملائم مع قابلية الرياضي ويكون تأثيره غير فعال بالقدر الذي ينبغي التوصل إليه ولاسيما إذا كان الرياضي لا يمتلك الخبرة والتجربة الكافية في تطبيق هذه الطريقة، لذا سيكون دور المدرب حاسما ومهما لإعداد برنامج تدريبي مقنن. (محمود ج.، 2011)

أما محمود (2007) فقد قسم الفارتلك على النحو التالي:

#### • 1/ سالتين فارتلك "Saltine Fartlek":

- وهو تدريب جيد لجري المسافات 1500-3000م.
- 10 دقائق إحماء بالعدو البطيء.
- عدو سريع 3 دقائق يتبعه دقيقة بطيء للاسترخاء ويكرر ذلك 6 مرات.
- 10 دقائق تهدئة بالجري البطيء.

#### • 2/ استراند فارتلك "Astrand Fartlek":

- وهو جيد لمسافات 800-1500م.
- 10د إحماء بالجري البطيء.
- أقصى طاقة لمدة 75 ثانية يتبعه عدو بطيء لمدة 120 ثانية ويكرر ذلك 3 مرات.
- 10د إنهاء بالعدو البطيء.

#### • 3/ جرشيلد فارتلك "Grishied Fartlek":

- وهو جيد للحصول على لياقة بدنية جيدة في زمن قصير مع العدو المستمر.
- 10 دقائق إحماء بالعدو البطيء.
- عدو أقصى طاقة 30 ثانية، ثم عدو بطيء 90 ثانية، ويكرر ذلك مع تخفيض زمن العدو البطيء لمدة 15 ثانية ثم 30 ثانية عدو، ثم 90 ثانية بطيء، ثم 30 ثانية عدو ثم 75 ثانية بطيء، 30 ثانية عدو ثم 60 ثانية بطيء، 30 ثانية عدو ثم 45 ثانية بطيء، 30 ثانية عدو ثم 30 ثانية بطيء، 30 ثانية عدو ثم 15 ثانية بطيء، 30 ثانية بأقصى طاقة 100% من شدة الجهد.
- 10 دقائق إنهاء بالعدو البطيء.

#### • 4/ فارتلك التلال:

- 10 دقائق إحماء بالعدو البطيء.
- يتم اختيار مضمار كثير التلال حيث يتم عدوه صعودا بأقصى طاقة كل تل مرتين قبل الانتقال إلى التل التالي مع العدو البطيء. (حمدي م.، 2007، صفحة 77).

## 2-2-4-6- تطبيقات على طريقة اللعب بسرعة: نموذج تدريبات الفارتلك:

## ✓ تدريبات التكيف اللاكتيكي:

- مسافة المجموعة: 100-300 متر.
- مسافة التكرار: 75-200م، ويمكن 25-50م في مجموعات من 2 إلى 12 تكراراً ( 3-6 أمتار مناسب جداً).
- الراحة البينية: 5-15 دقيقة بين المجموعات الطويلة نسبياً، و 5-30 ثانية للتكرارات على الأقل.
- السرعة: أقصى سرعة ممكنة.

## ✓ تدريبات إنتاج اللاكتيكي:

- مسافة المجموعة: 200-600 م، (1-3 مجموعة في كل وحدة).
- مسافة التكرار: 25-50-75م.
- الراحة البينية: 1-3 دقائق.
- السرعة: أقصى سرعة ممكنة.

## ✓ تدريبات القدرة العضلية:

- مسافة المجموعة 200-300م (من 1-2 مجموعة لكل واحدة).
- مسافة التكرار: 10-50م.
- فترات الراحة البينية: من 30 ثانية-5 دقائق.
- السرعة المستخدمة: السرعة القصوى أو القريبة من القصوى. (Koda, 1991) .



## \* خلاصة:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال المستويات العالية بصفة خاصة، وهو عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية تهدف أساساً إلى إعداد الفرد من جميع النواحي لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.

كما أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ التخطيط الشامل المبني على أسس علمية حديثة، ويبقى الهدف النهائي من عملية التدريب الرياضي هو تحقيق النتائج الرياضية العالية والوصول للإنجاز الرياضي في تخصص رياضي ما عن طريق تصميم برامج تتسم بالمرونة والشمولية لما لها من دور في تطوير القدرات المختلفة للرياضيين ومن بينهم حكام كرة القدم.

حيث أن الاستمرار في تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية للرياضيين ومن كلا الجنسين هي مهمة خالصة للعملية التدريبية، وتعمل الكفاءة البدنية على استغلال هذه القدرات الغير المحددة على نحو ثابت في العمليات التدريبية، في حين أن كفاءة الرياضيين في استخدام هذه القدرات كإجراء لفعالية التدريب الجيدة والسؤال هو عن محتوى وتنظيم جميع الوسائل (تمارين)، وطرق التدريب التي تعتبر ضرورية لضمان متطلبات حقيقي لإعطاء قوة أداء وعمل مع النشاط الرياضي المتواصل، حيث اتضح أخيراً أن نظرية التدريب الرياضي الحديثة تعتمد على المعرفة الدقيقة لطرق التدريب الرياضي الحديث.

وعليه يمكن القول أن الطالب الباحث حاول من خلال هذا الفصل التطرق إلى كل ما يتعلق بالتدريب الرياضي الحديث من خلال التطرق إلى جميع جوانبه ومحدداته وكان ذلك في الجزء الأول من الفصل، أما في جزءه الثاني تطرقنا لأهم طرق وأساليب التدريب الرياضي الحديث، كما قمنا بتحديد المفهوم الواسع لتدريبات الفارتلك وشرح أسس ومبادئ هذه الطريقة وعلاقتها بنظم إنتاج الطاقة في الجسم بهدف الاستغلال الأمثل لهذه الطريقة في إعداد برامج تدريبية تواكب وتلبي المتطلبات البدنية لحكام كرة القدم.

الفصل الثالث:

الصفات والمتطلبات  
البدنية لحكام  
كرة القدم.

**\* تمهيد:**

الصفات البدنية الأساسية هي التي تمكن الفرد الرياضي من القدرة على أداء مختلف المهارات الحركية لألوان النشاط الرياضي المتعددة وتشكل حجر الأساس لوصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية، وتتحدد سيادة صفة أو أكثر من الصفات البدنية طبقاً لطبيعة النشاط الممارس مع مراعاة أن هناك علاقة ارتباط بين مختلف الصفات البدنية الأساسية وأن لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية مختلفة، فقد أصبح من الأهمية بما كان تحديد الصفات البدنية الأساسية المطلوبة للنجاح في كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية وعلى هذا الأساس يتم انتقاء اللاعبين لنشاط رياضي معين، فعلى سبيل المثال الرياضات ذات الطابع المتكرر للحركة الواحدة مثل السباحة والجري تعتبر صفة التحمل من أهم الصفات البدنية في مثل هذه الرياضات، ويعتبر مستوى نمو الصفات البدنية من المؤشرات العامة في عملية الانتقاء خاصة في المراحل الأولى حيث تهدف الاختبارات في هذه المرحلة إلى تحديد الناشئين الذين يتميزون بمستوى عالي في نمو صفاتهم البدنية بالنسبة لأقرانهم على أساس أنهم سيكونون أكثر تفوقاً في المستقبل.

## 1-3\* اللياقة البدنية أو الصفات البدنية:

## 1-1-3- ماهية اللياقة البدنية أو الصفات البدنية:

هي القدرة على مدى تحمل جسم الإنسان بمواجهة متطلبات العمل واحتياجاته، ومختلف الطرق التي يسلكها في حياته ومدى تكيفه الضروري لملائمة الظروف والمواقف الطارئة والعاجلة. (حسنين، 1997، صفحة 33).

من أكثر التعريفات انتشارا في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره "هارسون كلارك - Harsison clarke" من جامعة "أوريغون" واعتمدته الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية والرياضية وينص التعريف على أن: "اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بحيوية وبقظة بدون عناء وبدون تعب مفرط، مع توافر قدرة من الطاقة ما يسمح بمواصلة العمل باستمرار والإدلاء خلال الوقت الحر، ومواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة. (الفتاح، 2004، صفحة 14).

أما مفهوم اللياقة البدنية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية يطلق مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات البدنية أو الحركية للإنسان، وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية، خطية ونفسية، بينما يطلق عليها علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها أحد مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشتمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية، وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، الجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي، القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة)، وبالرغم من هذا الاختلاف إلا أن كلا المدرستين اتفقا على أنها مكونات أساسية لتحقيق اللياقة العالية والوصول للفورمة الرياضية وإن اختلفوا على بعض العناصر. (بسيوني، 1992، صفحة 158).

ويذكر "محمد عبد الغني" بأن هناك مفهومين أساسيين للصفات البدنية أحدهما هو المفهوم الضيق والبسيط والذي يحتوي على ثلاثة عناصر فقط وهي (القوة، السرعة، التحمل)، أما المفهوم الثاني فهو المفهوم المتكامل ويؤكد على احتواء اللياقة البدنية على خمسة عناصر وهي (القوة، التحمل، السرعة، المرونة، التوازن والتوافق الحركي). (الغني، 1987، صفحة 133).

وتلعب هذه العناصر الدور الكبير في الإعداد البدني وبالتالي رفع اللياقة البدنية حيث يهدف الإعداد البدني أساسا إلى إعداد الفرد أو الرياضي بدنيا، مهاريا، نفسيا، خطيا بحيث يتمكن من أداء الواجبات البدنية المطلوبة بطريقة جيدة. (اللامي، 2004، صفحة 53).

إن الرياضات الجماعية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية ضرورية للاعب كرة القدم في جميع المستويات وأحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية، الأسبوعية، السنوية، فكرة القدم تتميز بالسرعة في اللعب والمهارة العالية في الأداء الفني

والخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية والمركبة. (الخالق، 2005، صفحة 74).

### 3-1-2- أهمية اللياقة البدنية:

#### 3-1-2-1- أهمية اللياقة البدنية كهدف من أهداف التربية البدنية المعدلة:

اعتبر العلماء أن اللياقة البدنية للإنسان هدف هام تسعى التربية البدنية إلى تحقيقها، وقد أجمعوا على أن أهداف التربية البدنية هي:

✓ تحقيق اللياقة الجسمية.

✓ تحقيق القوة العضلية وتنمية التوافق العضلي العصبي.

✓ الحصول على أحسن جهاز عضلي وعصبي ودوري تنفسي.

✓ التنمية العضوية وتشمل القدرة الجسمية، التخلص من العيوب البدنية والتوترات العصبية، التحمل،

السرعة، القوة، الرشاقة والمهارة، وقد وضعت بعض الدول أرائها في هذا الموضوع مثل:

- فرنسا: وضعت المدارس الثانوية لتنمية المهارة والسرعة والقوة كهدف عام.

- إنجلترا: اهتم المسؤولون باللياقة البدنية ووضعوها كهدف هام من أهداف التربية البدنية.

- الإتحاد السوفياتي: وضع تنمية القوة، الرشاقة، والابتكار كهدف من أهداف التربية البدنية والرياضية.

#### 3-2-1-2- أهمية اللياقة البدنية كهدف في الحياة:

ونحن في النصف الثاني من القرن العشرين يجب أن نعترف بأن اللياقة البدنية للإنسان قد قلت كثيرا نظرا للتقدم التكنولوجي الهائل الذي يساعد ويدفع الإنسان للراحة، الشيء الذي أدى به إلى ضعف في العضلات والشعور بالإرهاق والتعب.

وقد برزت هذه المشكلة من خلال البحوث العلمية التي أجريت في هذا المجال، حيث أثبتت إحدى الدراسات التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية أن ما مجموع 75% من الشباب يمكن اعتبارهم من ذوي النقص المتفاوت من ناحية ميكانيكية الجسم، كما أثبتت دراسة أخرى أجريت على عينة من الأطفال أن 36% منهم ذوي قوام رديء بصفة عامة.

خلاصة القول أن الإنسان إذا فقد لياقته البدنية فقد مقومات الصحة والسعادة، وعليه في هذه الحالة أن يبذل جهدا مضاعفا لإعادة اكتسابها وبالتالي اكتساب الصحة العامة التي تعتبر الهدف الأول للإنسان.

#### 3-2-1-3- أهمية اللياقة البدنية كهدف صحي:

أجريت دراسة على 25 ألف عامل في شركات النقل العام في إنجلترا وقد شملت الدراسة قطاعين هما "السائقين والمحصلين (قاطع التذاكر)"، وخرجت بنتائج هامة مفادها أن نسبة الإصابة بأمراض القلب تنتشر بصورة أكبر بكثير عند السائقين مقارنة بالمحصلين، وهذا نظرا للحركة الدائمة للمحصل وجلس السائق لساعات طويلة خلف عجلة القيادة دون بذل مجهود يذكر.

كما أثبتت دراسات أخرى أجريت في كل من الولايات المتحدة الأمريكية وفرنسا أن الأشخاص الذين يعملون في وظائف لا تتطلب الحركة بكثرة أو تكاد تنعدم فيها تكثر الأمراض لديهم وبصورة متسارعة عكس الأشخاص الذين يعملون في وظائف تتطلب الحركة والنشاط الدائم.

هذا ويقول "أفرنست جوكل" "أن الذين يواظبون على ممارسة النشاط الرياضي يكون أدائهم لأعمالهم أفضل وإصاباتهم بالأمراض أقل ومن المحتمل أن يعيشوا مدة أطول من غيرهم كما يؤجل ظهور علامات الشيخوخة"، وقال "ماهتما غاندي" عندما سألوه عن حال صحته "تركزت الرياضة في شبابي فتركنتي الصحة في شيخوختي". (فاروق، 1999، الصفحات 07-09).

### 3-1-3- الصفات البدنية الأساسية التي تتطلبها النشاطات الرياضية:

- القوة: ترتبط بالجهاز العضلي.
- السرعة: ترتبط بالجهاز العصبي.
- التحمل: يرتبط بالجهاز الدوري.
- المرونة: ترتبط بمرونة المفاصل.
- التوازن والتوافق الحركي: يرتبط بجهاز التوازن خلف الأذن. (الفتاح، 2004، صفحة 30).

### 3-1-4- القوة العضلية:

#### 3-1-4-1- مفهوم القوة العضلية:

تعد القوة العضلية عنصر أساسي من عناصر اللياقة البدنية والصحية، فهي جوهرية للأداء المثالي في الأنشطة اليومية مثل: الجلوس، المشي، الركض، دفع الأشياء، والاستمتاع بالنشاطات الرياضية، كما أن لها قيمة كبيرة في تطوير المهارات الرياضية والمساعدة على ثبات المفاصل ومجابهة الحالات الطارئة في الحياة. (شغاتي، 2011، صفحة 18).

وتعرف القوة بأنها قدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة وتكون هذه المقاومات هي جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك مع المنافس أم أرضية الملعب.

ومن أهم متطلبات حركة لاعب كرة القدم أن تكون قوية وسريعة سواء في الدفاع أو الهجوم أو في الوثب عاليا لغرض ضرب الكرة بالرأس أو الكفاح المستمر لاستخلاص الكرة من اللاعب المنافس وهذا كله يحتاج إلى قوة كبيرة ومجهود عضلي قوي (عودة، 2014، صفحة 119).

وتعرف القوة العضلية أيضا على أنها: "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة من العضلات أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها. (إبراهيم، 2009، صفحة 190).

ويقول "تيلمان" أنها: "قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها". (R.Taelman, 1990, p. 26).

### 3-1-4-2- أنواع القوة العضلية: يمكن تقسيم صفة القوة العضلية إلى الأنواع الرئيسية التالية:

(1) **القوة العامة:** والتي نعبر عنها بأنها قوة عضلات الجسم كافة، حيث يقول ثامر محسن، وواثق ناجي عن القوة العامة: "أنها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة". (ناجي، 1988، صفحة 14).

### (2) **القوة العظمى (القوى):**

تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي، كما أنها تعني قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها، ويطلق مصطلح القوة القصوى الثابتة عند مواجهة الجسم لمقاومة كبيرة من خلال الاحتفاظ بوضع معين للجسم. (الباسطي، 2009، صفحة 95).

يجب أن نولي أهمية كبيرة لتنمية القوة العظمى لأن ذلك يساعد كثيرا في تحقيق النتائج الرياضية، وإمكانية القوة العظمى هي إمكانية التغلب على المقاومات وسرعة الانقباض العالية. (Martin, 1993, p. 81).

### (3) **القوة المميزة بالسرعة:**

تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد، وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في آن واحد كألعاب الوثب والرمي بأنواعه المختلفة وألعاب العدو السريع. (الفتاح، 2004، صفحة 84).

وبناء على ما سبق نستنتج أن صفة القوة المميزة بالسرعة تعد عنصرا ذو أهمية كبيرة للرياضيين، وذلك لما يتناسب مع كثير من المهارات والحركات التي تحتاج إلى انقباضات عضلية سريعة وقوية والتي يكون فيها الدور المهم والأكبر للجهاز العصبي العضلي في إخراج هذه الانقباضات. (الريبي، 2000، صفحة 17).

### (4) **القوة المميزة بالمطاولة (تحمل القوة):**

يعني تحمل القوة عند الرياضيين قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة، ويعرفها "محمد علاوي" بأنها: "قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول قدراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية، ويعرفها "ريسان خريبط" بأنها: "القدرة على القيام بمجهود متواصل كبير القوة". (إبراهيم، 2009، صفحة 191).

### 3-1-5- السرعة:

### 3-1-5-1- مفهوم السرعة:

نفهم من السرعة أنها صفة حركية، أي قدرة الإنسان على القيام بالحركة في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر. (turpin, 2002, p. 35).

وتعرف السرعة بأنها: قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أقصر فترة زمنية ممكنة، ويعرفها "تشارلز بوتشر" في حالة الحركات المتكررة المتشابهة بأنها: "قدرة الفرد على أداء حركات متتالية من نوع واحد في أقصر فترة زمنية ممكنة وهي عدد الحركات في وحدة زمنية".

ويعرفها "هارا" في حالة الاستجابة العضلية بأنها: "أقصى سرعة لتبادل الاستجابة العضلية ما بين الانقباض والانبساط". (الخالق، 2004، صفحة 16).

أما "أسامة كامل راتب" فيقول: السرعة تغلب مقدرة الطفل على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أفضل زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال أو عدم انتقاله.

هذا وتلعب السرعة دورا كبيرا في الكثير من ألوان النشاطات المختلفة، والسرعة لها أهميتها في الأنشطة التي تحتاج إلى مستوى عالي من قوة التحمل ولفترة قصيرة كما في الألعاب المنظمة. (راتب، 1994، صفحة 244).

### 3-5-2- أنواع السرعة:

#### 1) سرعة الأداء الحركي:

وهي قدرة الفرد على أداء واجب حركي معين في أقصر زمن ممكن وهي سرعة الانقباض للعضلة، وبالتالي سلسلة الانقباضات عند سريان حركة مثل: الرمي، اللكم، الاستلام، التمرير....الخ. (الخالق، 2004، صفحة 168).

كما نجد أن سرعة الأداء الحركي تنقسم إلى عدة أقسام هي:

\* سرعة الحركة الوحيدة: وتعني إنجاز حركة أو مهارة حركية واحدة في أقل زمن ممكن.

\* سرعة الحركة المركبة: وتعني إنجاز حركتين أو أكثر في أقل زمن ممكن.

\* سرعة تكرار الحركات المتشابهة: وتعني إنجاز الحركات المتشابهة في أقل زمن ممكن. (إبراهيم، 2009، صفحة 208).

#### 2) سرعة الانتقال "سرعة تردد الحركة":

تعني كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن ممكن، وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة، وأن أعلى سرعة تتعلق بأكبر تردد للحركة واكتساب مسافة بين سريان حركتين متتاليتين، أي أداء مسافة معينة في أقل زمن ممكن. (الخالق، 2004، صفحة 169).

#### 3) سرعة رد الفعل "سرعة الاستجابة":

تعرف بأنها المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن، كما تعرف أيضا بأنها: "قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن"، وتحدد الفترة الزمنية بالوقت بين تقديم المثير ولحظة نهاية الاستجابة له، أي تتكون من سرعة رد الفعل وسرعة أداء الحركة. (turpin، 2002، صفحة 161).

### 3-6-1- التحمل:

#### 3-6-1- مفهوم التحمل:

يعرف التحمل على أنه القدرة على مقاومة التعب، وهو ضروري للعائين لكافة المسافات وفي أغلب الفعاليات الرياضية، ويعتمد في درجة أهمية هذه الفعالية الرياضية على خصوصية نوع الرياضة والشدة المستخدمة في التدريب وزمن الأداء للوصول إلى حالة التدريب المثلى في الأداء. (شغاتي، 2011، صفحة 18).



وتعد صفة التحمل من الصفات البدنية الحيوية التي لا تقل أهمية عن صفة القوة والسرعة والمرونة والرشاقة كونها تتداخل معها بشكل كبير لتسهم في رفع قدرة الرياضي في الحفاظ على مستواه البدني والوظيفي طيلة فترة المباراة أو فترة المنافسات لتحقيق الإنجاز المطلوب (خزل، 2013، صفحة 65).

كما يعرف مفتي إبراهيم حمادة التحمل أنه: مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفعالية دون هبوط في كفاءة أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب (إبراهيم م.، 1990، صفحة 145).

ويقول "حنفي محمود مختار": التحمل عامة أن اللاعب يستطيع أن يستمر طول زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية، وكذلك قدراته الفنية والخطية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقه عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة (مختار، 1984، صفحة 63).

ويفيد التحمل في عدم الشعور بإرهاق أو الاستسلام أثناء اللعب (السيد، 2014، صفحة 8).

يعتبر التحمل أحد الدعائم التي تقوم عليها الكفاءة البدنية وهو ضروري جداً لجميع الرياضيين وخاصة بالنسبة لهؤلاء الذين يمارسون أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب جهداً بدنياً لفترات طويلة وحتى الحكام معنيون بذلك، ويعني التحمل أن اللاعب أو الحكم في رياضة كرة القدم مثلاً يستطيع أن يستمر طوال مدة المباراة مستخدماً صفاته البدنية وقدراته الفنية والتقنية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد والتي يعوقانه عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب، ويتوقف التحمل على مدى كفاءة أداء الأجهزة الحيوية بالجسم خاصة القلب، الدورة الدموية، والجهاز التنفسي. (المجيد، 2001، صفحة 31).

### 3-1-6-2- أنواع التحمل:

يمكن تقسيم صفة التحمل إلى نوعين رئيسيين هما: التحمل العام والتحمل الخاص.

#### 1) التحمل العام:

يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبيرة وبل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل: الركض لـ 800م، 1500م، 5000م. (حسين، 1991، صفحة 50).

التحمل العام يعني مقدرة الفرد على القيام بانقباضات مستمرة وطويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لإلقاء عبئ على وظائف الدورة الدموية والجهاز التنفسي. (المجيد، 2001، صفحة 31).

#### 2) التحمل الخاص:

يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية الرياضي على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها، وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية ففي بعض هذه الأخيرة يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و400 متر عدو، هذه الفعاليات التي تتصف بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة، وفي السنوات الأخيرة أطلق الألمان اسم "تحمل البداية" على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة مثل: 100م، 200م، 400م بألعاب القوى، و50م و100م بالسباحة، ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي أي أن الرياضي لديه من الطاقة ما يكفي لقطع

المسافات المذكورة دون تنفس، وهذا ما يسمى بالقدرة اللاهوائية، ويرتبط التحمل الخاص ارتباطاً قوياً بقدرة وكفاءة عمل القلب والجهاز التنفسي والجهاز الدوراني. (الريضي، 2004، صفحة 78).

ويعرف التحمل الخاص بأنه: "قدرة الفرد لتحقيق متطلبات مرتبطة بنوع تخصصه بدون الهبوط في مستوى الأداء وبفعالية وتحت ظروف المنافسة. (الخالق، 2004، صفحة 152).

ويرى كثير من العلماء أنه يمكن تقسيم التحمل إلى 04 أنواع رئيسية كما يلي:

#### \* تحمل القوة:

وتعني مقدرة الرياضي على الأداء بتميز في وجود مقاومات عالية وذلك يتطلب قوة عضلية مرتفعة طوال زمن الأداء.

وهي القدرة للتغلب على مقاومات مختلفة بفعالية لمدة طويلة، وهو مقدرة عالية للقوة العضلية وفي نفس الوقت لقوة التحمل، ويكون هذا النوع في أنشطة التحمل التي تتطلب التغلب على مقاومة كبيرة "السباحة والتجديف"، فهي القدرة على أداء العمل بقوة عضلية كبيرة ولوقت طويل.

#### \* تحمل السرعة:

وتعني في أبسط صورة المقدرة على تحمل تكرار السرعات، أي قدرة الرياضي على تحمل تنفيذ العدو والانطلاقات المتكررة المختلفة طوال زمن المباراة. (المجيد، 2001، صفحة 32).

كما تعرف أيضاً أنها: "قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمرة بتنمية مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذو درجة عالية "شدته 70-100% من مقدرة الفرد" وكذا التغلب على التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة.

#### \* تحمل التوتر العضلي الثابت:

وهو القدرة على الاستمرار في الأداء العضلي الثابت لفترات طويلة، ويظهر ذلك جلياً في بعض تمارين الجمباز التي تتميز بأوضاع ثابتة، فهو يعبر عن قدرة الرياضي على تحمل الانقباضات العضلية لأطول فترة زمنية ممكنة. (الخالق، 2004، صفحة 154).

#### \* تحمل الأداء:

ويقصد بهذا التحمل تكرار للأداء واستمراره لفترة زمنية طويلة، وعرفه "طه إسماعيل وآخرون" بأن تحمل الأداء هو: "تحمل تكرار المهارات الحركية لفترات طويلة نسبياً بصورة توافقية جيدة". (الريضي، 2004، صفحة 79).

#### 3-1-7- المرونة:

تعرف المرونة بأنها قابلية الرياضي على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع من الحركة دون الشد المفرط أو حدوث إصابات للعضلات والمفاصل. (الريضي، 2004، صفحة 84).

ويرى "برنارد" عن المرونة المفصلية بأنها: "الحركة الإرادية التي تحصل وتدل على مقدار مدى المرجحة باستخدام المفصل الواحد أو عدة مفاصل، فهي بالتالي عملية تمايل المفاصل أو مجموعة المفاصل التي تترجم

أكبر بعد أو مدى للحركات، اقتصاد للحركات، تنمية الرشاقة، التوازن، والوقاية من الإصابات. (turpin, Entrainement et performance collective en football, 1996, p. 36)

كما يقصد بالمرونة "المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح. (مفتي إبراهيم، 2009، صفحة 52).

تلعب المرونة دورا مهما في تحديد المستوى الرياضي في أغلب الفعاليات والألعاب الرياضية حيث يتوقف عليها أداء معظم الحركات، فضلا عن كونها عنصرا من عناصر اللياقة البدنية حيث تختلف متطلباتها من فعالية إلى أخرى. (حسين، قاسم حسن، 1998، صفحة 268).

### 3-1-7-1- أنواع المرونة:

هناك عدة تقسيمات للمرونة نلخصها فيما يلي:

\* أ/ من حيث النشاط الممارس:

#### (1) المرونة العامة:

وهي القدرة على أداء الحركات لمدى واسع في جميع مفاصل الجسم طبقا لأنواعها المختلفة، وتولد المرونة العامة مع ولادة الإنسان، وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم. (الباسطي، 2009، صفحة 192).

#### (2) المرونة الخاصة:

هي القدرة على أداء الحركات في الاتجاه والمدى المحدد والمطلوب. (الريضي، 2004، صفحة 86).

#### (3) المرونة الإيجابية "الديناميكية":

تعني قدرة الرياضي على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية (العضلات العاملة هي المسببة للحركة). (قاسم، 1998، صفحة 596).

#### (4) المرونة السلبية:

تعني قدرة الفرد للوصول لأوسع مدى للحركة بمساعدة قوى خارجية (أجهزة و أدوات مساعدة) وهي أكثر فائدة وفعالية خاصة عندما تستخدم في التمرينات العلاجية. (الخالق، 2004، صفحة 175).

\* ب/ من حيث العمل العضلي:

#### (1) مرونة حركية:

قدرة الرياضي على تكرار الحركة لأقصى مدى ممكن في مفصل ما نتيجة انقباض عضلي إرادي، وهي تحتاج إلى بذل طاقة كبيرة.

#### (2) مرونة ثابتة:

قدرة الرياضي على إطالة العضلات العامة على المفاصل إلى أقصى مدى ممكن والوصول للثبات بمساعدة قوة خارجية، وبذلك لا تحتاج لبذل طاقة كبيرة. (الباسطي، 2009، صفحة 192).

## 3-1-8- التوازن والتوافق الحركي:

## 3-1-8-1- التوازن:

يعرفه محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان بأنه: "قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع مختلفة أثناء الوقوف أو أثناء الحركة. (رضوان، 1998، صفحة 93).

ويعرفه أحمد خاطر وعلي فهمي بأنه: "القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة". (البيك، 1996، صفحة 451).

## \* أنواع التوازن:

## أ- التوازن الثابت:

ويعبر عن مقدرة الفرد أو الرياضي أو حكم كرة القدم على الاحتفاظ بثبات الجسم دون السقوط أو الاهتزاز عند إتخاذ أوضاع معينة، أو هو باختصار الصفة التي تمكن الفرد من الاحتفاظ بوضع السكون. (راتب، 1994، صفحة 268).

## ب- التوازن الحركي:

ويعبر عن القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة وحسب "Johnson" و "Nelson" فهو: "المقدرة على حفظ الجسم من السقوط خلال أداء حركي". (حسانين، 1987، صفحة 417).

## 3-1-8-2- التوافق الحركي:

هو ذلك التعاون والانسجام الكامل بين كل من الجهازين العصبي والعضلي أثناء الأداء الحركي أو العضلي. (التباع، 1983، صفحة 101).

ويعرفه "Barrow" و "Magee" أنه: "قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في إطار محدد"، ويعرفه "Fleish man" أنه: "قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد"، وهو كذلك القدرة على التنسيق بين حركات مجموعة من الأطراف عندما تعمل معا. (H.M, 1993, p. 93).

## \* أنواع التوافق:

- التوافق العام: في المهارات الأساسية كالمشي والجري والتسلق.
- التوافق الخاص: في اللعب أو الفعالية الرياضية، كرة السلة، السباحة، قيادة السيارة.
- التوافق بين الأطراف (الذراعين معا، الرجلين معا، أو الذراعين والرجلين).
- التوافق بين العين واليد، بين القدم والعين. (بريفع، 1995، صفحة 128).

## 2-3\* المتطلبات البدنية لحكام كرة القدم:

إن تنمية القدرات البدنية أمر ضروري وهام في جميع الأنشطة والفعاليات الرياضية بمختلف أشكالها وأصنافها، وباعتبار حكم كرة القدم جزء لا يتجزأ من هذه الرياضة بما أنه يسري عليه من الناحية البدنية ما يسري على اللاعبين أو يزيد عليهم، فإن الحكم في أمس الحاجة إلى تطوير لياقته البدنية للرفع من كفاءته البدنية وتحسين أجهزته الدورية، التنفسية والعصبية... الخ، فحكم كرة القدم كباقي الرياضيين لا غنى له عن اللياقة البدنية الجيدة، فأداء مهنة التحكيم تحتاج من الحكم لياقة بدنية عالية للقيام بمهمته على أكمل وجه، فالحكم خلال المباراة الواحدة يجري باستمرار ويرفع من سرعته بصورة مفاجئة ودورية، يغير في اتجاه الجري وهذا ما يثبت أهمية الإعداد البدني للحكم في رياضة كرة القدم. (محمود، 2011، صفحة 15).

حيث أن الإعداد البدني يعني عدة حقائق معقدة لأنه يجمع كل الإمكانيات والسبل التي تسمح للحكم للرفع من مستواه وتطوير إمكانياته البدنية والتحكيمية، فالإعداد البدني الجيد يساهم ويساعد على الأداء والتحكيم الجيد، وكنتيجة حتمية الارتقاء في درجات التحكيم حتى الوصول للمراكز الوطنية والدولية ومصاف حكام النخبة لاتحاد رياضي ما. (bayer, 1982, p. 45).

## 3-2-1- ماهية البرامج التكوينية للحكام:

لكي نتمكن من القول أن هذا الحكم مؤهل بصفة جيدة وكبيرة لإدارة مقابلات في كرة القدم لا تكفي معرفته لقانون اللعبة وحسب، حيث أننا نجد الكثير من الحكام يحفظون القانون عن ظهر قلب لكن ذلك وحده لا يشفع لهم داخل المستطيل الأخضر، لذا وجب توافر مميزات وصفات أخرى تكمل دور الحكم وتسهل عمله في مختلف الظروف ومهما كانت أهمية وصعوبة المباريات التي يحكمها، لذا كان من الضروري جدا أن تحتوي البرامج التكوينية للحكام سواء تلك المسطرة من قبل أعلى الهيئات المشرفة على تكوين الحكام في العالم في صورة الاتحاد الدولي لكرة القدم، أو الاتحادات المحلية لكل دولة عضو في منظومة كرة القدم العالمية على جميع الجوانب التي تخص الحكم وتطور من أدائه وقدراته دون إهمال لجانب على حساب الآخر، فالعمل التطبيقي يسبقه دون أدنى شك فهم ومعرفة للأمور النظرية، ويعقبه فيما بعد إعداد بدني جيد ومتواصل طيلة المشوار التحكيمي للحفاظ على لياقة بدنية جيدة للحكام.

## 3-2-2- الإعداد البدني:

يعد الإعداد البدني عامل أساسي في تطوير القدرات أو الصفات البدنية كاملة "التحمل، السرعة، القوة، المرونة، التوازن والتوافق الحركي... الخ" لدى الرياضيين ومن بينهم الحكم، هذه القدرات يمكن إيجازها تحت عبارة الإعداد البدني. (علاوي، 1992، صفحة 42).

كما يعتبر الإعداد البدني المبني على أسس علمية العمود الفقري لأي منهاج أو برنامج تدريبي، وتلعب فيه القدرات البدنية الأساسية كالتحمل، السرعة، القوة والمرونة، والصفات البدنية المركبة كتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة... الخ دورا هاما في تحقيق المستويات العليا والأرقام القياسية.

## 3-2-2-1- مفهوم الإعداد البدني:

يرى الباحث "ماتيف- Matviev" أن الإعداد البدني يشتمل وحدات الإعداد البدني العام والخاص، والغرض منها تنمية جميع الصفات البدنية التي تتضمنها جميع الفعاليات الرياضية دون تحديد أو تخصيص لصفة بدنية على أخرى. (autres, 1986, p. 18).

ويعرفه "أبو عبده حسن السيد": بأنه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب وحكم كرة القدم على حد سواء بإكسابهم اللياقة البدنية والحركية التي تؤهلهم للتكيف مع متطلبات الأداء في كرة القدم. (السيد أ.، 2001، صفحة 25).

## 3-2-2-2- أنواع الإعداد البدني:

## \* الإعداد البدني العام:

ويقصد به اكتساب الفرد الرياضي للصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة وعامة ومنتزعة والعمل على رفع مستوى الفرد بدنيا وحركيا بصورة عامة متكاملة بالتنمية الشاملة والمتكاملة المنتزعة لجميع قدرات الفرد البدنية والحركية.

إن الإعداد البدني العام يشتمل على العناصر البدنية العامة ومن أهم هذه الصفات: القوة العضلية، السرعة، المرونة، التحمل أو المداومة، الرشاقة، التوازن (السقاف، 2010، صفحة 76).

هذا ويهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن في أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم. (الرحمان، 2003، صفحة 29).

## \* الإعداد البدني الخاص:

يهدف الإعداد البدني الخاص إلى إعداد وتنمية القدرات البدنية الضرورية الخاصة بنوع الرياضة المزاوله والممارسة وكذا الرفع من المستوى الفني والخططي والنفسي، كما يحدد نوعية القدرات البدنية التي يجب التركيز عليها. (علاوي، 1992، صفحة 80).

كما أشار الوقاد إلى أن الإعداد البدني الخاص يهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في الأنشطة الجماعية ومنها كرة القدم، وكذا الوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء والعمل على أداء دوام تطويرها. (الوقاد، 2003، صفحة 116).

## 3-2-3- الإعداد البدني للحكام:

إن تقويم القدرات البدنية يرجع إلى فهم ومعرفة مكونات القدرات البدنية في حد ذاتها والتي أصبحت معروفة وواضحة في عصرنا هذا بفضل الجهود والتطورات المذهلة التي تعرفها ساحة البحوث العلمية والتي لها علاقة كبيرة ومباشرة بالتربية الرياضية، ويمكن استنتاج مكونات اللياقة البدنية من خلال المسح البسيط والسريع لبعض العلماء والخبراء في ميدان اللياقة البدنية، حيث نلاحظ تقاربا كبيرا في الأفكار وفي أوجه النظر بين هذه

المكونات على الرغم من الاختلاف في المصطلحات المستعملة بين خبراء المدرسة الغربية "و.م.أ." والمدرسة الشرقية "روسيا".

كما يتفق جمع كبير من العلماء والباحثين أهمهم مارتن "Martin"، كانبل "Schnabel"، وينك "Weineck" إلى تقسيم أشكال الصفات البدنية، وبالرغم من صعوبة تصنيفها في جهة من الجهتين نظرا للتركيبية المعقدة لحركات الإنسان وعلى حسب العامل المؤثر بنسبة كبيرة قسمت إلى قدرات بدنية وأخرى تنسيقية. (Kimeck, 1997, p. 103).

القدرات البدنية هي القدرات المعتمدة على فاعلية ميكانيزمات الطاقة، في حين يعرفها باحثون آخرون أمثال بوز "Boes" على أنها القدرات العضوية العضلية "Organico-Musculaires" لتمييزها عن قدرات الرؤية الحركية "Perceptivo cinétiques"، وهذه القدرات البدنية هي: التحمل، القوة، السرعة، المرونة. (Manno, 1989, p. 75).

أما القدرات التنسيقية فهي عكس القدرات البدنية تعتمد على فاعلية ميكانيزمات الجهاز العصبي في نقل ومعالجة المعلومات القادمة من الأجهزة الحسية المشاركة في الحركة، وهي القدرات التنسيقية المكونة من التنسيق العضلي العصبي وهي: الرشاقة، التوازن والتوافق الحركي. (فاروق، 1999، الصفحات 7-8).

لذا الإعداد البدني من أهم أركان التدريب الذي يعتمد عليه في تنمية قدرات الحكام سواء كان مبتدئ أو حكم نخبه وذلك حتى يمكنه من اكتساب القدرة والتأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة في الملعب، ولا يأتي ذلك إلا بالتدريب والعمل على تنمية الصفات البدنية الأساسية العامة للحكم وكذلك الخاصة فيما يعرف بالمتطلبات البدنية لحكام كرة القدم والتي تتضمن التحمل، السرعة، تحمل السرعة. (Touil, 1993, p. 41).

وما لا شك فيه أن توفر عنصر اللياقة البدنية للحكام يعتبر أهم أسباب النجاح والتفوق في إدارة المباراة، بل وبعض الحكام خاصة الأوروبيين يعتمدون على وضع برنامج اللياقة البدنية كأساس وشرط لمزاولة التحكيم، حيث هناك فرق بين الحكم الذي يصفر الخطأ على بعد 30 مترا وبين الحكم الذي يصفر الخطأ وهو قريب من مكان وقوعه، فهذا الأخير نسبة الخطأ في قراره منخفضة جدا إن لم نقل منعدمة، وبهذا يكسب رضا اللاعبين، الجمهور، والإداريين دون أن ننسى الراحة النفسية وراحة الضمير، وفي السنوات الأخيرة ومع التطور الرهيب للعبة كرة القدم وتطور أداء اللاعبين من جميع النواحي الخططية، المهارية، البدنية، التقنية، والسرعة الكبيرة طوال المباراة وجب على الحكم مواكبة هذا التطور ببذل جهد أكبر خلال المباراة، حيث أوضحت دراسات حديثة أن الحكم يجري ما بين 08 إلى 10 كيلومتر في المباراة الواحدة، وتفق 12 كيلومتر في بعض المباريات كالدوري الإنجليزي.

## 3-2-4- متطلبات الأداء البدني لحكم كرة القدم:

## 3-2-4-1- التحمل:

كما ذكرنا في المحور السابق "الصفات البدنية" فإن المداومة أو التحمل هما مرادفان لمضمون واحد يهدف بشكل أساسي إلى إطالة الفترة التي يحتفظ فيها الفرد بكفاءاته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهودات والمؤثرات الخارجية. (حسين، 1998، صفحة 200).

أو كما يرى "ليفسكي" على أن التحمل هو: "المقدرة على تحمل جهد طويل أو كفاءة مقاومة التعب لمدة طويلة" وهذا ما يجب أن يتمتع به حكم كرة القدم. (Philippe, 1987, p. 87). وعلى ضوء التعاريف السالفة الذكر استخلص الطالب الباحث بأن التحمل هو "قدرة الحكم على مقاومة التعب طوال زمن المباراة لـ 90 أو 120 دقيقة في رياضة كرة القدم".

## ❖ أهمية التحمل بالنسبة لحكام كرة القدم:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الرياضات وهو الأساس في إعداد الحكم بدنيا، ولقد أظهرت عدة دراسات أن للمطاولة (التحمل) أهمية كبيرة فهي تساهم في تطوير الجهاز التنفسي وتزيد في حجم الدفع القلبي وتنظم الجهاز الدوري الدموي وترفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجيني، كما لها أهمية كبيرة من الناحية البيوميكانيكية فهي تساعد على الرفع من النشاط الإنزيمي، بالإضافة إلى ذلك فهي تنمي الجانب النفسي للحكم وذلك بتطوير صفة الإرادة لديه لمواجهة التعب. (Dekkar N, 1990, p. 153).

## ❖ تنمية التحمل بالنسبة لحكام كرة القدم:

لكي نتمكن من تحسين وتطوير صفة التحمل لحكم كرة القدم يجب أن يتم اختيار التمرينات المناسبة والتي توصل إلى تحقيق الهدف المرجو، ومن بين الشروط الواجب مراعاتها عند أداء تمرينات التحمل وهي كالاتي:

- التدرج في حمل التدريب للحكم والانطلاق من حمل تدريبي متوسط الشدة وتثبيت صفة التحمل بعد اكتسابها.
- التنوع في التمارين والتدريبات المختارة وتنمية الصفات الأخرى المقرونة بالتحمل "الصفات المركبة" والمتمثلة في: تحمل القوة، تحمل السرعة.

- مراعاة وضع تمرينات التحمل بعد اكتساب الحكم لعنصري القوة والسرعة اللازمتين وبدرجة كفاءة عالية.
- مناسبة وملائمة التمرينات المختارة من خلال شدتها وحجمها بالنسبة للفروق الفردية للحكام.
- اختلاف قوة المثير المستخدم في التمرينات من حيث المقدار وتنوعه من حيث الشكل. (إبراهيم، 1980، صفحة 104).

## 3-2-4-2- السرعة:

تعتبر السرعة من المكونات الأساسية للأداء البدني لحكام كرة القدم ولمعظم الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية كمسابقات العدو للمسافات القصيرة، وتظهر في أغلب الأحيان مرتبطة بالقدرة العضلية، أما "لمبير" فيرى أن السرعة هي "سهولة القيام بحركات متشابهة في أقل مدة زمنية ممكنة". (Lambert, 1985, p. 14).



ومن خلال ما سبق استنتج أن السرعة هي مقدرة الحكم على مواكبة جميع اللقطات خلال المباراة من خلال التحرك بسرعة نحو الأمام لمسافات قصيرة في أقل زمن ممكن حتى يواكب اللقطة بكامل أجزائها ويوفق في اتخاذ قراراته التحكيمية.

#### ❖ أهمية السرعة بالنسبة لحكام كرة القدم:

تكمن أهميتها في الحلول التي تقدمها للحكم المتمثلة في سرعة تغيير الاتجاه والمكان بأقصى سرعة ممكنة وأداء الكثير من الحركات المماثلة والمتكررة كالجري... الخ. (إبراهيم، 1980، صفحة 91).

كما تساهم السرعة في تطوير وتنمية الجهازين الدوري والتنفسي، كما لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة التخزين الطاقوي من الكريباتين فوسفات والأدينوزين ثلاثي الفوسفات. (Cazorla, 1984, p. 75).

#### ❖ تنمية السرعة بالنسبة لحكام كرة القدم:

- تمارينات على الجري باتجاهات مختلفة.
- تشكيل فترات راحة بين كل تمرين وآخر حتى يسمح للحكم باستعادة الشفاء ويتفق ذلك مع نوع التمرين.
- الجري السريع لمسافات قصيرة وبأشكال متنوعة.
- التدريب باستخدام سرعة أقل من القصوى حتى السرعة القصوى مع مراعاة أن لا يؤدي ذلك إلى التقلص العضلي، وأن يقسم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح وعدد التوتر. (السايج، 2003، صفحة 122).

#### 3-4-2-3- تحمل السرعة:

هو القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة والمتشابهة لفترة قصيرة بأقصى سرعة ممكنة لأطول فترة زمنية ممكنة. (البيك، 1997، صفحة 85).

ويعرفه كل من "هيرف" و"هنري" بأنه: "التحمل اللاهوائي التي تتميز بالمخزون الطاقوي الفوسفاجيني الذي عند زيادة كميته يعتبر مؤشرا أساسيا للأداء الحركي الجيد في الفعاليات التي تتميز في أدائها بالشدة القصوى، والتي تمتد لفترات زمنية قصيرة مثل العدو لمسافة 100م، 150م، 200م. (Herve, 1994, p. 163).

من خلال ما سبق نستنتج أن تحمل السرعة هي صفة مركبة تضم كل من صفة التحمل وصفة السرعة، وهي تعني قدرة الحكم على الاحتفاظ بنفس السرعة بشكل متقطع في ظروف العمل المستمر طوال زمن المباراة.

#### ❖ أهمية تحمل السرعة بالنسبة لحكام كرة القدم:

- تلعب الصفة البدنية المركبة تحمل السرعة دورا مهما في الأداء البدني للحكام بالنظر للتطور الرهيب الذي تشهده الساحرة المستديرة وتطور سرعة الأداء بالنسبة للاعبين ما يستوجب سرعة متواصلة كذلك لدى الحكم.
- إمكانية متابعة جميع اللقطات طيلة فترة المباراة.
- من الناحية الوظيفية لأجهزة الجسم تساهم تطوير وتنمية صفة تحمل السرعة في الرفع من كفاءة الجهاز الدوري التنفسي، والقدرة الهوائية، وكذا تطوير التحمل الخاص.

## ❖ تنمية تحمل السرعة بالنسبة لحكام كرة القدم:

- التدرج في حمل التدريب ورفعها عما كان عليه خلال تطوير التحمل العام.
- تمارين لقطع مسافات محددة دون تجاوز فترات زمنية محددة والتحكم في هذين المتغيرين بصفة مستمرة.
- إدراج تمارين خاصة بتطوير التحمل الخاص.

## 3-2-5- مقاييس اختبارات اللياقة البدنية لدى الحكام:

ونظرا لمستوى الكرة الشاملة والمتطورة الآن والتي تتميز بالسرعة طوال المباراة، وملاحظة الاتحاد الدولي لكرة القدم لنقص مستوى اللياقة البدنية للحكام في بعض المقابلات، قام بتغيير الاختبارات البدنية للحكام وجعلها تنمائي وتواكب التطور الهائل الحاصل في رياضة كرة القدم وكان ذلك في سنة 2004م. (Fédération Algérienne de football, 2014, p. 15).

## 3-2-6- اختبار الاتحاد الدولي للحكام:

- وهو أهم اختبار يكشف لنا عن مستوى لياقة الحكم، ويحتوي هذا الاختبار على:
- اختبار السرعة 40 متر X 06: ويتمثل هذا الاختبار في جري مسافة 40 متر لستة مرات في أقل فترة زمنية، على أن تكون مدة الراحة بين كل فترة عمل وأخرى دقيقة واحدة و 30 ثانية.
- اختبار "ويرنر" لتحمل السرعة: يعمل على تحديد الخصائص الهوائية "qualités aérobies" ويتمثل هذا الاختبار في جري مسافة 75 متر بتكرار 40 مرة، يتخللها فترات راحة واسترجاع بالمشي السريع لمسافة 25 متر بتكرار 40 مرة أيضا، وهو ما يعادل مسافة كلية مقدرة بـ 4000 متر، وبمعدل 10 دورات كاملة حول مضمار ألعاب القوى.
- جدول رقم 05: يمثل مقاييس اللياقة البدنية لدى الحكام. (FAF, 2010, p. 17).

الاختبار	عدد المرات	الصفة البدنية المستهدفة
40 متر	06 مرات	السرعة
اختبار "ويرنر"	40مx75 جري 40مx25 مشي سريع (10 دورات حول مضمار الملعب/ لمسافة 4000م)	تحمل السرعة
كوبر 12 دقيقة	الجري لمدة 12 دقيقة دون توقف	التحمل

هذا وللعلم فقط كان يجرى سابقا اختبار "كوبر" الذي يلزم الحكام بالجري 12 دقيقة متواصلة دون انقطاع مع تحقيق مسافة لا تقل عن 2700 م لكنه غير فيما بعد باختبار "ويرنر" نظرا للتطور الهائل الذي شهدته الساحرة المستديرة ما دفع "الفيفا" لمواكبة هذا التطور الحاصل.

- جدول رقم 06: يوضح النتائج الدولية لمقاييس الاختبارات البدنية: (FAF, 2010, p. 21).

الاختبارات		اختبار "ويرنر"		اختبار كوبر	
التقدير والملاحظات		اختبار 12 دقيقة جري		اختبار 40 متر x 06	
		الحكم الدولي	الحكم الجهوي	الحكم الدولي	الحكم الجهوي
ممتاز	أكثر من 3300 م	15 ثا	15 ثا	أقل من 6,20 ثا	أقل من 6,00 ثا
جيد جدا	من 3100 م - 3300 م	جري 15 ثا	جري 20 ثا	أقل من 6,20 ثا	أقل من 6,00 ثا
حسن	من 2900 م - 3100 م	/	/	أقل من 6,20 ثا	أقل من 6,01 ثا
متوسط	من 2700 م - 2900 م			إلى 6,30 ثا	إلى 6,10 ثا
ضعيف	من 2500 م - 2700 م			أكثر من 6,30 ثا	أكثر من 6,10 ثا
ضعيف جدا	أقل من 2500 م			أكثر من 6,30 ثا	أكثر من 6,10 ثا

**ملاحظة:** في اختبار السرعة 40 متر x 06 النتائج المعلنة في الجدول رقم (06) خاصة بالحكام الرئيسيين، أما الحكام المساعدين سواء كانوا دوليين أو فدراليين زمن الأداء المطلوب يختلف عن الحكام الرئيسيين.

### 3-2-7- إعداد الحكم المباشر للمباراة:

في السنوات الأخيرة ومع الارتفاع الكبير للإيقاع خلال مباريات كرة القدم حيث أصبحت سرعة الأداء إحدى مظاهر الكرة الحديثة، فإن الأمر يتطلب من الحكم بالضرورة أن يستعد للمباراة بصورة لا تقل بأي حال من الأحوال عن استعداد اللاعبين حتى يكون قادرا منذ بداية المباراة على الجري السريع المفاجئ وسرعة تغيير الاتجاه، ويتطلب تحقيق ذلك أداء بعض التمارين ذات طابع معين من حيث استمرارية العمل وطبيعة التأثير وتسلسل الأداء، بحيث يمكن من خلالها رفع كفاءة عمل الأجهزة الحيوية الداخلية ذات التأثير المباشر لإنتاج الطاقة عن طريق العمل الهوائي وتجهيز العضلات العاملة لتلقي العبء القادم دون حدوث أي ضرر، هذا إلى جانب استئثار مصادر الطاقة اللاهوائية لإمكانية القيام بأداء الحركات السريعة، وبما أن عمل الحكم هو عمل عصبي نفسي عضلي وجب وضع الجهاز العصبي المركزي في حالة عالية من اليقظة، وكل هذا وذاك لا يتوفر إلا بالتدريب المتواصل وفق برامج ومناهج تدريبية مدروسة توضع بين أيادي الحكام لتيسير العمل والفهم الأنسب لطريقة التدريب، كما تتطلب المتابعة المستمرة للحكام لمستوى لياقتهم البدنية بصفة دورية.

وبالحديث عن إعداد الحكم مباشرة لتحكيم مباراة في كرة القدم سواء كان حكما رئيسيا أو مساعدا تتبادر إلى أذهاننا أهم وأنجع طريقة لذلك ألا وهي عملية الإحماء، هذه الأخيرة تتم عند الحكم بصورة سليمة وفق أربعة مراحل متتابعة وهي:

**3-2-7-1- مرحلة التسخين:** عبارة عن تمارين خاصة تعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية الداخلية الخاصة بالعمل الهوائي، ورفع درجة حرارة الجسم بشكل عام.

**3-2-7-2- مرحلة منع الإصابة:** عبارة عن تمارين خاصة بإطالة العضلات وسهولة العمل بالمفاصل.

**3-2-7-3- مرحلة التيقظ:** تمارين خاصة باستثارة مصادر الطاقة اللاهوائية والليقظة.

**3-2-7-4- مرحلة التركيز:** فترة زمنية يسترجع خلالها الحكم واجباته والمواقف التحكيمية التي يمكن أن يلاقيها خلال المباراة، علما أن هذه المراحل يجب أن يتم أدائها تبعا للترتيب الموضح. (البيك، 1997، الصفحات 333-335).

وبالتحدث عن الجانب البدني للحكام لا يمكن لنا أن نغفل عن أهمية إتباع برامج غذائية سليمة ومتوازنة تمنح للحكم صحة ولياقة بدنية عالية وتسمح له بالاسترجاع الجيد إضافة إلى وسائل الاسترجاع الأخرى كالنوم، الحمامات الساخنة والباردة، السونا... الخ، فكما هو معلوم يستنفذ الحكم طاقة كبيرة خلال إدارته لمباراة في كرة القدم خاصة وإن كانت ذو مستوى عالي، ما يؤدي حتما لنقص في سوائل الجسم ونقص في "الجليكوجين" في العضلات والكبد التي أثبتت بعض الأبحاث أن نقصانها يحدث تدهورا في أداء الحكم ويقلل من مستواه بنسبة (20) إلى (30%)، لذا وليتسنى إيجاد الأداء عالي النوعية فإن الحكم يحتاج إلى تناول السوائل مسبقا وإيجاد الاحتياطي من "الجليكوجين" في العضلات والكبد، ولعل أهم مكونات الأطعمة التي يستمد منها الحكم طاقته اللازمة نذكر: البروتينات، الدهون، الكربوهيدرات بصفة أكبر، الفيتامينات، العناصر القليلة الأخرى والسوائل، لذا فمن الخطأ أن نقول أن غذاء الحكم وطرق الاسترجاع الأخرى أمر يسير لا يستحق القلق بل بالعكس، ومن هذا المنطلق وجب تنوير الحكام وتقديم لهم أفضل طرق وبرامج الاسترجاع المثالية حتى يتبعونها ويحققون أفضل عملية استرجاع يساعدهم طوال حياتهم المهنية. (الدين، 1999، الصفحات 54-58).

**\* خلاصة:**

أصبح من الأهمية بما كان تحديد الصفات البدنية الأساسية المطلوبة للنجاح في كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية وعلى هذا الأساس يتم انتقاء اللاعبين لنشاط رياضي معين لإعداد فيما بعد برامج تدريبية ملائمة مبنية على معطيات واقعية وأسس علمية.

حيث أن الرياضات الجماعية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية ضرورية للاعب كرة القدم وحتى الحكام الذين يديرون المقابلات الكروية في جميع المستويات، كما أصبحت الصفات البدنية أحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية، الأسبوعية، السنوية، فكرة القدم تتميز بالسرعة في اللعب والمهارة العالية في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية والمركبة.

ومنه يمكن القول أن تحضير حكم كرة القدم من الناحية البدنية أمر ضروري ومهم من خلال الإيفاء بجميع المتطلبات البدنية لديه، غير أن ذلك وحده لا يكفي للرفع من مستوى لياقته البدنية، بل يجب الأخذ بعين الاعتبار العوامل النفسية والاجتماعية والعقلية لبلوغ أفضل النتائج، والأهم من كل هذا وذاك هو كيفية المحافظة على هذه اللياقة التي تتفاعل فيها جميع العوامل السالفة الذكر، فالمحافظة على اللياقة البدنية هو مسعى كل حكم ومحضر بدني جدي ومهتم بعمله التحكيمي على حد سواء حتى يكون الحكم في حياته الرياضية والعادية دائم النشاط والفعالية.

الفصل الرابع:  
تخطيط التدريب  
والبرامج التدريبية.

**\* تمهيد:**

لتحديد أهداف فريق ما لابد على المدرب من وضع خطط أو برنامج تدريبي يسطر من خلاله أهداف الفريق ومتطلبات نجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لتصحيحها وتتميتها، حيث يعتمد وضع البرنامج التدريبي على تحديد الاحتياجات والمتطلبات والبرنامج المناسب.

بحيث يعتبر التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العليا لا يأتي جزافاً، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة وهذا ما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي الحديث.

والتخطيط للتدريب الرياضي من حيث أنه وسيلة ضرورية فعالة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي، فإنه يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف، ويجب أن لا يفهم أن التخطيط يرتبط دائماً بالفترات الطويلة، بل أنه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة ومتوسطة والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة.

ومنه وجب على المدرب من جانبه مراعاة الجوانب الأساسية للتدريب واختيار وتحديد نوع التدريب والأسلوب عام كان أو خاص وهذا من أجل نجاح العملية التدريبية، ومن أجل كل هذا وذاك سيتطرق الطالب الباحث في هذا الفصل إلى ما يتعلق بالتخطيط في مجال التدريب الرياضي الحديث، كم سيتم تحديد أهمية ومتطلبات وخصائص البرامج التدريبية وأسس بنائها.

#### 1-4\* التخطيط في التدريب الرياضي الحديث:

##### 1-1-4- التخطيط التدريب:

التخطيط لأي عمل وفي أي مجال يضمن دائما الحصول على أعلى النتائج ويسهل تبعا لذلك وضع البرامج التدريبية وتعديلها وتقويم العمل بها، والتخطيط الجيد والمدرّس في لعبة كرة القدم أو غيرها من الأنشطة الرياضية الجماعية يضمن دون شك الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، لذلك فإنه من الضروري بما كان أن يكون لأي عملية تدريبية خطة واضحة المعالم. (الوقاد، 2013، صفحة 269).

وكما يلعب التخطيط دورا كبيرا وهاما في جميع المجالات فهو أيضا له دوره الهام في مجال تدريب الرياضي و مجال تدريب الحكام على جميع المستويات، حيث يتوقف تقدم وتطور أدائهم على العمل العلمي المخطط والمنهج.

ومعنى التخطيط هو أن يضع المدرب أو المحضر البدني هدفا أو أكثر ويسعى للوصول إليه بأنسب الطرق والوسائل المتاحة، ويمكننا أن نعتبر التخطيط الرياضي بأنه الإجراءات الضرورية المحددة والمدونة سلفا التي يرتبط بها المدرب أو المحضر البدني لتحديد له الطريق بغرض تطوير حالته التدريبية (الفورمة الرياضية للرياضي وكذا الحكم)، ويمكن القول أنه بدون خطة غرضيه هادفة توضع بدقة وعناية لا يمكن أن يكون هناك أي تقدم أو تطور أو تحسن في مستوى أداء الحكم أو لياقته البدنية وإن كان هنالك تقدم يكون ضعيفا وعلى غير أساس يفتقر التنظيم والتدرج وبعيد كل البعد عن المتطلبات والواجبات الأساسية للرياضيين بشكل عام وحكم كرة القدم على وجه الخصوص.

##### 1-4-2- مشتملات التخطيط الرياضي الجيد:

- ✓ تحديد الأهداف المراد تحقيقها.
- ✓ تحديد الواجبات المنبثقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها، وتحديد أسبقية كل منها.
- ✓ تحديد مختلف الطرق والنظريات والوسائل التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات.
- ✓ تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة.
- ✓ تحديد أنسب أنواع التنظيم.
- ✓ تحديد الميزانيات اللازمة. (الياسري، 2010، صفحة 66).

##### 1-4-3- مزايا التخطيط في التدريب:

- التدرج المنظم في اختيار التمرينات فكل تدريب يجب أن تكون تمريناته مبنية على التمرينات التي سبق وأن تمرن عليها الرياضيون أو الحكام فيما سبق، وعليه يجب على المدرب أو المحضر البدني أن يراعي العلاقة الوثيقة بين اللياقة في وقتها المناسب من فترات التدريب.



- يجب أن لا يكون إحساس المدرب، المحضر البدني، الرياضي، أو حتى الحكم في حد ذاته، أنه هو الأساس في وضع العمل ودورانه وجرعته ولكن يجب أن يكون ذلك مبنيًا على الأسس العلمية المعروفة بالإضافة إلى خبرة المدرب وحسن تفكيره.

- التخطيط المعتمى به يتطلب تحليلًا دقيقًا لحالة الحمل مما يسهل معرفة نقاط القوة ومكامن الضعف فيه.

- التخطيط يحتم أن يكون هناك تقييم بناءً للخطة قبل، أثناء، وبعد تنفيذها.

- عن طريق التخطيط الجيد يمكن تشكيل الطريقة المناسبة للتدريب التي تسمح في الأخير بحسن اختيار الوسائل والتمرينات.

- بفضل التخطيط يمكن تقييم مستوى أداء الحكام نظريًا وعمليًا في أي لحظة خلال الموسم.

- يعطي التخطيط الثقة والاطمئنان للرياضي وللحكم ومدربه على حد سواء بحكم النتائج التي يصلون إليها خلال التدريب كنتيجة حتمية للعمل المنظم والمقنن ومن ثم تنعكس هذه الثقة والاطمئنان عليهم أثناء المباراة ما يمكنه من تقديم مستوى كبير وممتاز سواء كان تقنيًا، فنيًا، أو بدنيًا. (حسن، 2013، الصفحات 42-43).

#### 4-1-4- القواعد الأساسية لتخطيط التدريب الرياضي:

بغية ضمان عامل نجاح التخطيط للتدريب الرياضي الحديث ينبغي مراعاة القواعد الأساسية التالية:

- خضوع الخطة للهدف العام للدولة والهيئات الرياضية القومية.
- بناء الخطط يكون طبقًا للأسس العلمية الحديثة.
- تحديد أهم واجبات ومتطلبات التدريب الرياضي.
- مرونة الخطة.
- ارتباط الخطة الدائم بالتقويم. (علاوي، 1994، صفحة 286).

#### 4-1-5- أنواع الخطط:

يمكن تقسيم خطط التدريب بالنسبة للرياضيين وحتى بالنسبة لحكام كرة القدم إلى ما يلي:

#### 4-1-5-1- خطط طويلة المدى:

يتفق كل من محمد رضا الوقاد ومفتي إبراهيم حماد أن خطة العمل طويلة المدى غالبًا ما تكون لمدة أربع سنوات متتالية بالنسبة للفرق أو المنتخبات أو الهيئات الرياضية المحلية والدولية، وهو ما يسمى بالعهد أو الفترة الأولمبية. (حماد، 2001، صفحة 267).

حيث تحتاج هذه الفرق أو المنتخبات إلى وضع التخطيط الذي يضمن لها تحقيق المستويات البدنية والفنية والتي تؤهلها للمشاركة في البطولات المختلفة وتحقيق أعلى النتائج والمستويات، والعمل في مثل هذه الخطط يكون موجهاً نحو التكوين القاعدي للرياضي وحتى للحكام المبتدئين في رياضة كرة القدم من خلال خطة طويلة المدى، باستعمال طرق تدريبية متنوعة لتطوير الكفاءة البدنية والمهارية والحفاظ عليها، وكذا الرفع من الحالة التدريبية للرياضيين والحكام خلال عملية الإعداد. (Weinek, 2004, p. 309).

## 4-1-5-2- خطط قصيرة المدى:

وتعرف أيضا بخطط التدريب السنوية وتعتبر من أهم أسس تخطيط التدريب بما أن السنة التدريبية تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات معينة ومحددة.

وعند الشروع في وضع خطة العمل السنوية فإنه من الواجب أيضا توفر كافة البيانات والمعلومات الخاصة بالفريق سواء كانت إدارية أو فنية علمية كانت أو نظرية، ففي النواحي النظرية فإن الخطة تشمل المحاضرات التي عن طريقها يتم التوضيح للاعبين طرق اللعب والخطط التي من المقرر استخدامها وكذا كل ما يتعلق بأوضاع وظروف المباريات والفرق المنافسة، كما تشمل نواحي القياس والتقييم والاختبارات التي يشارك فيها اللاعبون في كافة المراحل، وفي النواحي العلمية توضيح الخطة وذلك بتوزيعها في البرنامج وكيفية تقسيم الوقت والحمل التدريبي عبر مراحل وفترات الخطة السنوية (فترة الإعداد، فترة المنافسات، الفترة الانتقالية)، وكذلك هو الشأن بالنسبة للحكام الفدراليين الذين توضع تحت تصرفهم خطط تدريب سنوية معدة من قبل المحضرين البدنيين الخاصين بالحكام التابعين للجنة الفدرالية للتحكيم على مستوى حكام النخبة. (الوقاد، 2013، صفحة 279).

## 4-1-5-3- خطة التدريب لفترة معينة من السنة:

قد توضع خطط تدريبية لفترة زمنية محددة من السنة التدريبية الواحدة ويمكن لهذه الخطة أن تستمر لمدة (أسبوع، 3 أسابيع، شهر، شهر ونصف، ثلاث أشهر).

## 4-1-5-4- خطة التدريب اليومية. (حسن، 2013، صفحة 44).

4-1-5-5- خطة التدريب الفردية: يتم وضع خطط تدريبية تتناسب والتخصص عند الحكام سواء كانوا حكام رئيسيين، الحكام المساعدين، والتدريب الجماعي المتكامل. (FIFA، 2013، صفحة 15).

## 4-1-6- تقويم ومتابعة خطط التدريب:

إن التقويم والمتابعة من أهم الوسائل الفعالة لضمان تحسين عمليات التخطيط، ومن الخبرات المكتسبة في ميادين التدريب الرياضي يتضح لنا أنه كثيرا ما يصادف المدرب بعض الصعوبات خلال تطبيق الخطة الموضوعية وفي كثير من الأحيان يصعب تنفيذ الخطط بحذافيرها، ويرجع ذلك إما بسبب العوامل المناخية أو بسبب الأحداث العارضة التي يصادفها المدرب، أو بسبب بعض الصعوبات المرتبطة بالأدوات والوسائل الرياضية أو الهياكل وغيرها مما يؤدي غالبا إلى بعض الانحرافات بالنسبة للخطة الموضوعية.

ومن ناحية أخرى يحتاج المدرب بصفة دائمة إلى معرفة الوقت اللازم الذي يستطيع فيه الفرد الرياضي تحقيق الواجبات الأساسية للعملية التدريبية، إذ أن هنالك الكثير من العوامل التي غالبا ما يصادفها المدرب والتي يمكن أن تؤثر في إمكانية تطوير وتنمية الحالة التدريبية للرياضي. (علاوي، 1994، صفحة 330).

ومنه يمكن القول أن عمليات التقويم والمتابعة تلعب دورا هاما في قياس فاعلية التدريب ومحاولة تجنب ما يعترض عمل المدرب من صعاب أو عقبات.

وبالنظر لكل ما تم التطرق إليه وحسب الخبرة البسيطة للطالب الباحث في مجال التدريب في رياضة كرة القدم ومجال تدريب الحكام في نفس الرياضة يمكن تلخيص أهم المصادر التي تساعد المدرب في محاولة تقويم ومتابعة خطط التدريب الرياضي الحديث فيما يلي:

#### 4-1-6-1- دفتر المتابعة اليومي للفرد أو الحكم الرياضي:

فمن الأمور الهامة التي يقوم بتسجيلها في دفتره الخاص ما يلي:

- واجبات التدريب ومدى تحقيقها.
- الخصائص المميزة التي يحس بها ويدركها عند قيامه ببعض التمرينات المعينة.
- التقدير الذاتي لشدة الحمل بالنسبة للتدريبات المختلفة.
- عرض للحالة النفسية والاجتماعية التي يتواجد فيها اللاعب لاستغلالها وتوظيفها بصورة إيجابية خلال العملية التدريبية.
- حالة الفرد قبل التدريب وفي أثناءها وبعدها.
- بعض الملاحظات بالنسبة لحالة الفرد الرياضي عقب التدريب مباشرة في نواحي النوم والتغذية وإمكانية العمل...الخ.
- الحالة البدنية التي يشعر بها.
- ملاحظات عن التواصل وآراءه فيما يخص طريقة العمل مع المدرب وكذا المجموعة.

#### 4-1-6-2- دفتر المتابعة اليومي للمدرب:

يقوم المدرب بتقويم الساعة التدريبية في دفتره الخاص لذلك ويقوم بإعداد ملاحظاته عن مختلف النواحي الفنية بالنسبة للاعب، الأخطاء وطريقة إصلاحها، عن الحالة البدنية والاستجابات المختلفة أثناء تطبيق الحمل التدريبي وبعده، وكذلك بالنسبة للسمات والخصائص الإدارية التي تظهر على الرياضي أو على حكم كرة القدم أثناء التدريب أو المنافسة.

كما يقوم المدرب بتسجيل نتائج الاختبارات أو القياسات المختلفة التي يسجلها الأفراد، كما ينبغي على المدرب أن يقوم بتسجيل كل أوجه الصعاب التي صادفها خلال عمله سواء من الناحية التنظيمية أو الفنية أو بالنسبة لسلوك الرياضيين أو الحكام خلال التدريب أو المنافسة وغيرها من مختلف النواحي.

#### 4-1-6-3- الاختبارات والمنافسات:

لضمان الحكم الصحيح على حالة وظروف التدريب يستلزم الأمر القيام بالكثير من الاختبارات الموضوعية والقياسات الفسيولوجية وكذا معطيات ونتائج المنافسات وتسجيل نتائج كل ما سبق ذكره أولاً بأول، وهنا يجب على المدرب مراعاة أن المنافسات التي يشترك فيها الرياضي تستهدف بالدرجة الأولى الحكم الكلي العام على مستوى الفرد خاصة ومستوى المجموعة عامة، كما يتطلب الأمر معرفة الجوانب الفردية والجزئية التي تكون في مجموعها ما يعرف بالحالة التدريبية للفرد والتي يمكن قياسها بواسطة الاختبارات. (علاوي، 1994، صفحة 318).

## 2-4 \* البرامج التدريبية:

## 1-2-4- ماهية البرنامج:

يعد بناء البرامج التدريبية للرياضيين بصفة عامة وحكام كرة القدم بصفة خاصة من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التدريب الرياضي ومجال تدريب وتحضير الحكام، بما أن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب.

يعرفه مفتي إبراهيم بأنه: "الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، بذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص". (مفتي إبراهيم، محمد حمادة، 1997، صفحة 261).

وعرفه وليامس بأنه: "البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".

وتعرفه حورية موسى وحلمي إبراهيم بأنه: "هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد"، ويعرفه سيد الهواري بأنه: "عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها".

## 2-2-4 أهمية البرامج:

يمكن أن نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

✚ إكساب عنصر التخطيط فاعليته: حيث أن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط، ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة هذه الأخيرة تصير عديمة الفاعلية.

✚ تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق: إن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وغياب البرنامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله من دون قيمة، وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة وتصبح لا جدوى منها كمن يحرق في الماء، وتكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب راجع لغياب برنامج تدريبي واضح.

✚ ضياع الأهداف: إن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدانها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف، فتصبح الأهداف سرابا والأمني بتحقيق التطور من جميع النواحي أوهاما لأن أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرنامج.

✚ الاقتصاد في الوقت: حيث تعطي البرامج للزمن قيمة وتقلل من الوقت الضائع، كما تساعد على إنجاز الأعمال في أقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.

✚ تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية: إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها تصبح قادرين على تنفيذ وتحقيق الأهداف الموضوعية، فطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح الخطط ناجحة.

✚ البعد عن العشوائية في التنفيذ: في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وفشلها لعدم وجود تحديد واضح للمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.

✚ دقة التنفيذ: أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل، كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق، فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض. (شرف، 1997، الصفحات 17-46).

#### 4-2-3- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج التدريبية:

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي فيمن يقومون بتصميم وبناء برامج التدريب.
- ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين الذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.
- يفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو ممارسة مهنة التدريب في إحدى الفرق الرياضية.
- يفضل عند اختيار مصمم برامج التدريب البحث عن الأفراد الذين يهتمون بالتجديد، التطوير، والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب والمهتمين بالخبرات الأجنبية.
- يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص طبيعة الأفراد ويراعون الفروق الفردية لهم خلال وضع وبناء البرنامج التدريبي.
- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

#### 4-2-4- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح:

- ✓ أن يراعي احتياجات واهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم: "حكام متربصين، حكام جهويين، حكام وطنيين، حكام نخبة، حكام دوليين في المستوى العالي".
- ✓ أن ينمي لدى الرياضيين أو الحكام الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي، وأن يكون لديهم نوع من الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال عملية التعلم والتدريب وأن يقتنع كل واحد فيهم بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.
- ✓ أن يعود الرياضي والحكم على حد سواء على التركيز الكامل في الأداء أثناء عملية التدريب الرياضي.
- ✓ أن يكون يحتوي على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى الرياضي وحكم كرة القدم.
- ✓ يعتبر البرنامج التدريبي جزءا من العملية التكوينية التي تهدف إليه الهيئات والمؤسسات الرياضية.
- ✓ أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير القدرات البدنية للحكام.
- ✓ أن يساهم في اكتشاف قدرات الحكام ومواهبهم المختلفة.
- ✓ يمكن تنفيذه واقعا وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة.
- ✓ يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب والمكون ويبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة، ومدى قدرته في استيعاب مستجدات العصر في التقنية الحديثة. (الحاوي، 2002، صفحة 106).

ويشير عمرو أبو المجد وجمال النمكي ومفتي إبراهيم حمادة أنه لكي يكتب النجاح للبرنامج التدريبي للاعبين وكذا الحكام يجب أن يراعي المدرب ما يلي:

- يجب أن ينمي لديهم الاستجابة (الدافع للتعلم) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وأن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.

- يجب أن يتعود الحكم على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب.

- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين والحكام وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل لديهم، أي يجب الخلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجيد والذي يتطلب التصميم والعطاء.

- لا بد أن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين والحكام، فهناك اختلاف في تفاعلهم مع أهداف البرنامج خلال فتراته ومراحله، ومقياس النجاح أن يشعر الحكام بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط.

- يجب أن تحدد أماكن التدريب وعدد الحكام والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضماناً لسير التدريب وتنظيمه وفقاً للبرامج الموضوعة في إطار خطة التدريب السنوية.

- يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج الإعداد المتكامل للحكام من كل الجوانب البدنية، المهارية، التقنية، قوانين وتعديلات الفيفا الجديدة، النفسية وكذا الذهنية.

- يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تضيف عليها عامل البهجة والسرور والمتعة. (مفتي إبراهيم، محمد حمادة، 1997، صفحة 263).

#### 4-2-5- خطوات تصميم برنامج تدريبي:

لتصميم برنامج لأي مادة تدريبية أو بغية تحقيق طفرة لحالة فرد ما من جميع النواحي، يجب أن يشتمل على:

#### 4-2-5-1- الأسس التي يقوم عليها البرنامج التدريبي:

إن البرنامج التدريبي المعد للحكام يجب أن يبنى على أسس ومبادئ علمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف الأعضاء، علم النفس الرياضي، علم الحركة..... الخ.

#### 4-2-5-2- الهدف العام والأهداف الإجرائية:

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفاعلية في القيام بعملية التقويم. (المجد، 1997، صفحة 186).

ولتحقيق الأهداف يجب توافر العوامل التالية:

- \* الفئة المستهدفة في البرنامج.
- \* مستوى الأداء الذي يرغب المتدرب الوصول إليه.
- \* الظروف الايجابية التي يتطلبها البرنامج والسلبية التي تعيق نجاحه (بلال خلف السكارنة، 2011، صفحة 138).

#### 4-5-3- محتوى البرنامج التدريبي:

يتضمن وحدات تدريبية تضمن جل مراحل إعداد الحكم نذكر منها: (إعداد بدني عام، إعداد بدني خاص، إعداد مهاري، إعداد تقني، إعداد نفسي).

#### 4-5-2-4- تنظيم الوحدات التدريبية داخل البرنامج التدريبي:

ويعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمته التدريب.

#### 4-5-2-5- الأدوات والعتاد المستخدمة في البرنامج التدريبي:

#### 4-5-2-6- تقييم البرنامج التدريبي:

يجب على المدرب تحديد مواعيد تقييم كافة الجوانب للبرنامج التدريبي ( بدني، مهاري، تقني، خطي، ذهني، نفسي)، وعلى المدرب استخدام نتائج الاختبارات في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي. (المجد، 1997، صفحة 186)

#### 4-2-6- الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:

يمكن تلخيص هذه الخطوات كالتالي:

- \* لقاء المدرب مع الحكام لشرح محتوى التدريب.
- \* إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب، قاعة أو خارجه.
- \* إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.
- \* بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.
- \* إجراء تمارين الإحماء.
- \* إجراء تمارين تحقق أهداف الوحدة في تسلسل علمي.
- \* إجراء تمارين التهيئة.
- \* مقابلة ومناقشة الحكام للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد النفسي.

#### 4-2-7- تطوير البرنامج التدريبي:

يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات نلخصها فيما يلي:

- \* التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.
- \* التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف البرنامج.

- \* التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.
- \* التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقيق أهداف البرنامج.
- \* التحديد الدقيق لأفضل طرق و أساليب تحقق أنشطة البرنامج.
- \* التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل من أنشطة البرنامج (الوقاد، 2013، صفحة 309).

#### 4-2-8- الاحتياطات التي يجب مراعاتها أثناء تنفيذ البرنامج:

هناك مجموعة من الاحتياطات والإجراءات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج تدريبي للأسوياء أو المعاقين ويتفق على أغلبها العلماء وهي:

4-2-8-1- ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج: لكي يأتي البرنامج بثماره ولكي تتحدد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشاركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة من خلال إجراء فحص طبي شامل عليهم حتى تكون الأمور واضحة ويتحمل كل مسؤوليته.

4-2-8-2- الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين: فعملية الإحماء هي بمثابة إجراء تنبيه لجسم الإنسان لاستقبال المنتظر، حيث أن مفاجأة الجسم بأي نشاط بدني غير عادي وعنيف تعرضه لإصابات ومواقف وخيمة.

#### 4-2-9- أسس بناء برنامج تدريبي مقترح:

يعتبر بناء البرامج التدريبية من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التدريب الرياضي، لأن التخطيط الجيد للبرامج والمبني وفق قواعد وأسس علمية هو الضمان الوحيد لأحداث النمو والتطور المطلوب، حيث تؤدي إلى تطوير حالة الرياضي والحكم على حد سواء من أجل القيام بمهام وواجبات النشاط والمهنة الرياضية الممارسة.

أما فيما يخص البرامج التدريبية الخاصة بحكام كرة القدم فلقد أكدت العديد من الدراسات أن البرنامج التدريبي لحكام كرة القدم لابد أن يكون مبني وفق أسس علمية وأهداف واضحة وفي مستوى قدرات وإمكانات الحكام ومتطلبات المرحلة التدريبية. (الهادي، 1999، صفحة 109).

ويتفق كل من محمد الحماحي وأمين الخولي، وكذا كل من عمرو أبو المجد جمال النمكي ومفتي إبراهيم حمادة بأن الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية وخاصة في كرة القدم هي:

- \* أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.
- \* تنظيم البرنامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.
- \* أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم والتي تؤدي إلى النمو المتوازن.
- \* اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية، المهارات، المعلومات الرياضية، المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنوية.



- \* يقدم البرنامج الأنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية.
- \* يجب إدخال التكامل كعملية تربوية كمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية. (المجد، 1997، صفحة 184، 185).

#### 4-2-10- ما يجب مراعاته عند بناء برنامج تدريبي مقترح:

**4-2-10-1- مراعاة حمل التدريب:** حمل التدريب قد يكون حملا خارجيا وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المدرب أو المحضر البدني للحكم، كما يمكن أن يكون الحمل داخليا وهو عبارة عن انعكاس أثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية، فإذا كان الحمل زائدا عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تتولد عنه ظاهرة التدريب الزائد. (شرف، 1997، الصفحات 60-62).

**4-2-10-2- مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ:** يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة ايجابية تعتمد على التحرك النشط والعلاج الطبيعي بعد الجهد البدني العنيف، ومعرفة المدرب أو المحضر البدني لأنواع التعب تجعله قادرا على تحديد مدة الراحة اللازمة، في نفس الوقت يجب تسطير برنامج تغذية صحي ومتوازن وكامل بما يتناسب وحجم ونوعية النشاط التدريبي أو التحكيمي الممارس.

**4-2-10-3- تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب:** من الحقائق المهمة معرفة تكييف الجسم للحمل المؤقت، فابتعاد الحكم عن التدريب أو عدم الانتظام فيه يقلل من مستواه، لذا لا بد أن يستمر الحكم في التدريب بأسلوب منتظم طوال فترة تطبيق البرنامج التدريبي.

**4-2-10-4- تجنب الإسراع الغير مدروس في عملية التنفيذ:** لا بد من الاستمرار في عملية التدريب حتى لا يفقد الحكم لياقته البدنية، وبما أن تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكيف على هذا الحمل فإنه من الأهمية بما كان أن يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم الارتفاع ثانية بالحمل وهكذا، ولذلك فإن الإسراع غير المدروس في تنفيذ البرامج التدريبية يؤدي إلى عدم إحداث عمليات التكيف. (حماد، 2002، صفحة 59).

#### 4-2-11- خصائص التصميم للبرامج التدريبية:

- تلبية الاحتياجات المحددة.
- أن تكون أهدافها قابلة للقياس.
- يكون يحتوى مستوى المدربين.
- ترتيب الوحدات في المحتوى بشكل منطقي.
- وقت التنفيذ يراعي الوحدات والمحتوى.
- مكان التدريب مناسب ومحفز.
- توفير التقنيات المساعدة.
- توزيع المادة التعليمية على المتدربين.
- تحديد شروط التجانس للمتدربين.

- الالتزام بطرق التقييم وأساليبه.
- حساب التكاليف والإيرادات للبرنامج.
- تحديد مشرف ومنسق على البرنامج.
- تحضير الشهادات والإعداد للافتتاح والاختتام.

#### 4-2-12- تخطيط البرامج لتطوير أهم الواجبات الأساسية:

يتطلب الأمر بالنسبة لتخطيط برامج التدريب وضع خطط خاصة لتنمية وتطوير أهم الواجبات الأساسية في كل فترة من فترات التدريب، ومن أمثلة ذلك ما يلي:

أ/ خطط خاصة لتنمية وتطوير أهم الصفات البدنية الأساسية والضرورية وتشتمل على خطط لتطوير القوة، السرعة، التحمل، المرونة... الخ، وهو ما يعرف بخطط الإعداد البدني العام والخاص.

ب/ خطط خاصة لإتقان مختلف المهارات الحركية وهذا ما يعرف بخطط الإعداد المهارى.

ج/ خطط خاصة لإتقان القدرات الخططية أو خطط الإعداد الخططي.

د/ خطط خاصة لاكتساب المعارف والمعلومات الضرورية وتسمى أيضا خطط الإعداد النظري.

هـ/ خطط خاصة لتطوير السمات الخلقية والإرادية، وهذا ما يعرف بخطط الإعداد التربوي النفسي.

هذا ويجب أن يراعى المدرب في الخطط السالفة الذكر ضرورة تحديد طريقة التدريب المستخدمة وعدد الساعات التدريبية ودرجة حمل التدريب. (علاوي، 1994، صفحة 310).

#### 4-2-12-1- اختيار التمرينات المناسبة:

من الضروري بما كان قيام المدرب أو المحاضر البدني بإعداد مجموعة معينة من التمرينات المختارة والعمل على تكرارها لمدة زمنية محددة تتراوح ما بين (2-4 أسابيع) دون تغييرها لضمان اكتساب الأفراد المواءمة والتكيف عن طريق نظرية العمل وإعادة العمل (كثرة التكرار)، وفي حالة كثرة عدد ساعات التدريب بالأسبوع الواحد يمكن للمدرب تحضير أكثر من مجموعة للتمرينات تتميز بالتنوع. (عودة، 2016، صفحة 37).

#### 4-2-12-2- الخطط اليومية:

لضمان العمل اليومي المنظم والدقيق للمدرب يستلزم الأمر الاستعانة بخطط يومية مسجلة من واقع الخطط الجزئية أو السنوية.

- وتعتبر الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط أو الخطة اليومية، وينظر إليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي، وعليه ينبغي أن تحتوي الوحدة التدريبية على ما يلي:
- تحديد وسيلة وجرعة الوحدة التدريبية في مرحلة التهيئة والإعداد (الإحماء).
- ترتيب تمرينات الجزء الرئيسي بشكل تسلسلي.
- تحديد حمل التمرينات (شدة التمرين، مدة التمرين، عدد التكرارات، عدد السلاسل، فترات الراحة... الخ)
- تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية أو الخططية.

وفي حالة تدريب عدد كبير من الأفراد يستلزم الأمر بالإضافة إلى ذلك ذكر طريقة التنظيم وتوزيع المجموعات والأدوات المستخدمة وتنظيمها، وكذا مقدار الوقت لكل مجموعة...الخ.

وهناك أنواع رئيسية من الوحدات التدريبية نذكر منها:

- الوحدات التدريبية التي تهدف أساسا لتطوير الصفات البدنية المختلفة.
- الوحدات التدريبية التي تهدف إلى تعليم واكتساب وإتقان المهارات.
- الوحدات التدريبية التي تهدف إلى تعليم واكتساب وإتقان القدرات الخططية.
- الوحدات التدريبية ذات الأهداف المشتركة والواجبات المتعددة.
- الوحدات التدريبية التي تهدف لاختبار وتقويم حالة التدريب. (علاوي، 1994، صفحة 326).

#### 4-2-12-3- تكوين الوحدات التدريبية:

تتكون الوحدة التدريبية عادة من ثلاثة أجزاء وهي:

- \* الجزء الإعدادي (التهيئة والإحماء).
- \* الجزء الرئيسي.
- \* الجزء الختامي. (السديري، 2008، صفحة 22).

وعموما تبدأ الوحدات التدريبية في الرياضات الجماعية باصطفاف الأفراد تحت قيادة قائد الفريق، وذلك في الموعد المحدد للتدريب، ويستحسن أن تكون البداية في صورة تحية تقليدية تصبح بمرور الوقت عملية افتتاح ثابتة للوحدة التدريبية.

يقوم المدرب بعدها بإيضاح الأهداف والواجبات التي سوف تتناولها الوحدة التدريبية، ويوجه الأنظار بصفة خاصة إلى أهم الأهداف الرئيسية التي يجب على الأفراد حسن استيعابها لضمان قدرتهم على مزاوله التدريب بوعي وفعالية وبدرجة كبيرة من الاعتماد على النفس.

#### 1/ الجزء الإعدادي من الوحدة التدريبية:

يطلق على الجزء الأول من الوحدة التدريبية في المجال الرياضي العديد من المصطلحات كالإحماء، فترة ما قبل الحمل، المقدمة، الإعداد...الخ، ويمكن تلخيص أهم الواجبات التي يهدف إليها الجزء الإعدادي من الوحدة التدريبية كما يلي:

##### أ- الاسترخاء:

- العمل على اكتساب العضلات الاسترخاء والمرونة والمطاطية اللازمة.

##### ب- الإحماء:

- العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة.
- العمل على اتساع الأوعية الدموية.
- العمل على زيادة سرعة التهوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أسرع وأعمق.

○ العمل على رفع درجة حرارة الجسم.

### ج- التنظيم الحركي:

○ الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة.

○ محاولة الوصول لأقصى قدرة استجابة لرد الفعل.

### د- الناحية النفسية:

○ الاستثارة الانفعالية الإيجابية لممارسة التدريب.

○ محاولة خلق استعداد نفسي للتدريب.

هذا وينقسم الجزء الإعدادي إلى إعداد عام وإعداد خاص، ومن الملاحظ في أغلب البرامج التدريبية أن الجزء الإعدادي يستغرق وقتاً طويلاً في حالة تكوين الجزء الرئيسي من تدريبات لتنمية وتطوير السرعة القصوى أو القوة العضلية، وكثيراً ما تعزى إصابات العضلات والأوتار لمعظم الرياضيين والحكام في رياضة كرة القدم خلال الجزء الرئيسي إلى عملية الإعداد غير الكافية.

ويرى البعض أنه يستحسن أن يستغرق الجزء الإعدادي في مثل هذه الحالات ما بين 20-40 دقيقة، وعموماً يحبذ البعض أن يستغرق الجزء الإعدادي حوالي 5/1 الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية. (السديري، 2008، صفحة 32).

### 2/ الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية:

يحتوي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على تلك الواجبات التي تسهم في تنمية الحالة التدريبية للفرد ويكون ذلك من خلال:

- البدء بالتعليم عقب الجزء الإعدادي مباشرة نظراً لأن تعليم المهارات الحركية أو تطوير القدرات البدنية يتطلب من الفرد القدرة على التركيز والانتباه، بالإضافة إلى ذلك فإن تطوير وتنمية الاستجابة الحركية الجديدة لا يصادفه النجاح إلا في حالة الإثارة الإيجابية للجهاز العصبي وهو الوقت الذي يتميز فيه الفرد بشكل عام والرياضي بصفة خاصة بعد عملية الإعداد مباشرة.

- يلي ذلك ممارسة التمرينات المبرمجة في الوحدة التدريبية وإن كانت تحتوي على تمرينات لتطوير السرعة أو تحمل السرعة وجب البدء بها أولاً قبل إرهاق الفرد وإحساسه بالتعب، ويجب أيضاً أن يضع المدرب محل الاعتبار أن تمرينات السرعة وتحمل السرعة التي يمارسها الرياضي أو حكم كرة القدم وهو مجهد ومنهك القوى لا تؤدي إلى تطوير أو تنمية هاتين الصفتين ولكنها تهدف إلى تحسين عمليات النهاية وتربية السمات الإرادية للفرد الرياضي.

- أما تمرينات تطوير القوة العضلية أو التحمل فإنها تحتل نهاية الجزء الرئيسي، وعموماً يستحسن عدم احتواء الوحدة التدريبية على كثير من الواجبات والأهداف، ومحاولة التركيز على هدف أو هدفين على الأكثر لضمان الارتقاء بالحالة التدريبية للفرد.

وتتراوح فترة الجزء الرئيسي في التدريب العادي الذي يتكون من 60-120 على 3/2 أو 4/3 الزمن الكلي للوحدة التدريبية وعموما يتحدد ذلك بالنسبة للطابع المميز لحمل التدريب، فالوحدة التدريبية التي تهدف لتنمية السرعة القصوى تتميز باستخدام أقصى حمل وعلى ذلك يقل الزمن، بينما يتطلب تنمية التحمل زمنا أطول وحملًا أقل من حيث الشدة.

بالإضافة إلى ذلك فإن بعض النواحي الأخرى كحالة الفرد الرياضي أو الحكم البدنية والنفسية ومستوى السن وغير ذلك تلعب دورا هاما بالنسبة لطول فترة الجزء الرئيسي. (علاوي، 1994، صفحة 316).

### 3/ الجزء الختامي من الوحدة التدريبية:

يهدف الجزء الختامي من الوحدة التدريبية إلى محاولة العودة بالرياضي وبحكم كرة القدم إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان وذلك بعد الجهد المبذول.

وفي هذا الجزء من الوحدة التدريبية ينخفض مقدار الحمل الواقع على كاهل الرياضي بصورة تدريجية مع ملاحظة عدم تكليفه بتلك الواجبات التي تتميز بصعوبتها أو تلك التمرينات المطالبة بتركيز الانتباه، وفي معظم الأحيان يرتبط هذا الجزء بالطابع الانفعالي السار الناتج عن ممارسة الألعاب الرياضية الصغيرة بالإضافة إلى تمرينات الاسترخاء المختلفة، وعموما يرتبط تكوين الجزء الختامي بالنسبة لمحتويات الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية، وفي نهاية هذا الجزء يمكن إبداء بعض الملاحظات والتوجيهات المرتبطة بالوحدة التدريبية كما يمكن فتح نقاش حر حول محتواها بين المدرب والمتدرب.

### 4-2-13- صعوبات تصميم البرامج التدريبية:

- عدم معرفة الجهات الراغبة في التدريب الاحتياجات الفعلية لها.
- التدريب يحل مشكلة ضعف الأداء وليس عدم وجود سياسات.
- تحميل البرامج أهداف ومهام أكبر من إمكانية التنفيذ بسبب ضيق الوقت أو قلة المواد.
- تعذر تجريب البرامج المصممة قبل البدء في البرنامج.
- الاستعجال في تصميم البرامج.
- غياب التقييم العلمي لما ينفذ من البرامج. (بلال خلف السكارنة، 2011، الصفحات 148-149)
- اتفق العلماء المتخصصون والمدربون في مجال التحكيم على أن الحكم المتمرس هو ذلك الحكم الذي يتلقى التدريب والتكوين المنتظم في مرحلة التربص وبداية مشواره التحكيمي، وبالتقدم والانتقال التدريجي للبرامج التدريبية والخبرة المكتسبة من خلال إدارة وتحكيم المباريات سيحقق أفضل أداء تحكيمي ويحقق أفضل تطور من جميع النواحي سواء كانت بدنية أو نظرية أو معرفية للقوانين.
- وعليه يمكن القول أنه من الضروري بما كان عند إعداد وبناء برامج تدريبية ما الأخذ بعين الاعتبار الأهداف المرجو تحقيقها والنتائج المراد الوصول إليها من خلال تنفيذ هذا البرنامج التدريبي.

**\* خلاصة:**

إن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ التخطيط الشامل المبني على أسس علمية حديثة، ويبقى الهدف النهائي من عملية التدريب الرياضي هو تحقيق النتائج الرياضية العالية والوصول للإنجاز الرياضي في تخصص رياضي ما عن طريق تصميم برامج تتسم بالمرونة والشمولية لما لها من دور في تطوير القدرات المختلفة للرياضيين ومن بينهم حكام كرة القدم.

هذا ويعد بناء البرامج التدريبية للرياضيين بصفة عامة وحكام كرة القدم بصفة خاصة من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التدريب الرياضي ومجال تدريب وتحضير الحكام، بما أن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب عند الحكام وتحقيق كافة المتطلبات البدنية الخاصة بحكام كرة القدم للوصول بالمباريات إلى بر الأمان وقيادتها بكل فن واقتدار.

الجانِب التطبيقِي:  
الدراسة الميدانية  
للبحث.

الفصل الخامس:  
منهجية البحث  
وإجراءاته الميدانية.



## \* تمهيد:

يعد الجانب التطبيقي الجانب الرئيسي والذي يتم من خلاله بلورة كل ما تحصلنا عليه في الجوانب النظرية إلى مرحلة التطبيق عبر انتهاج أسس علمية ونظرية تتناسب وموضوع البحث.

حيث يحتوي الجانب التطبيقي على كل المعلومات التي تم الحصول عليها قبل، أثناء، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، ما يساهم في الأخير للوصول إلى نتائج تتمتع بالصدق والموضوعية وتقديم اقتراحات وحلول مستقبلية.

لذا سنحاول في هذا الفصل أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي، حيث إن طبيعة المشكلة التي يطرحها البحث تستوجب التأكد من صحة أو عدم صحة الفرضيات المقترحة والمقدمة في بداية الدراسة، لذا وجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية، لأن كل بحث علمي يشترط تأكيده ميدانيا. وللقيام بالبحث الميداني وجب علينا القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا وذو قيمة علمية، من خلال معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية وتقديم للدراسة الاستطلاعية، كما سنتطرق أيضا للمنهج العلمي المتبع، ولكل أدوات البحث المعتمدة في الدراسة الميدانية ووسائلها الإحصائية لتحليل النتائج وكذا الاختبارات المستخدمة في الدراسة، كما سنتطرق أيضا لمختلف الصعوبات التي واجهت الطالب الباحث خلال تطبيق دراسته سواء ميدانيا أو نظريا، وكذا تقديم الأسس العلمية للمنهج المتبع في الدراسة.

كل هذا وذاك من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وسليمة.

## 5-1- الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات، أو حتى في بعض الأحيان يجهل الباحث ماهية أبعادها وجوانبها... الخ، إذ لا يخفى على أي باحث أن الإحساس بالمشكلة وضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات هو أساس انطلاق الدراسة، وهي تهدف كذلك إلى معاينة مكان الدراسة وضبط مجتمع البحث وتحديد العينة التي ستجرى عليها الدراسة، بالإضافة إلى استطلاع آراء بعض المدربين والدكاترة والأخصائيين حول أهم الطرق والأساليب المستعملة في مجال التدريب.

ونظرا لمخرجات دراسة الليسانس وما وصل فيها الطالب الباحث من نتائج في مجال التحكيم والتكوين وتدريب الحكام، تقرر مع الدكتور المشرف على الأطروحة المواصلة في نفس المجال، وعملا بالمقترحات والفروض المستقبلية المستنبطة من الدراسة وقبل الشروع في الدراسة الميدانية والتطبيقية لموضوع البحث، كان لابدّ علينا من القيام بالزيارات الأولية بغرض التعرف على ميدان ومجتمع البحث والأفراد اللازم مشاركتهم في هذه الدراسة سواء من أجل الأخذ بآرائهم ومناقشتها أو من أجل تحديد أفراد البحث والعينة التي ستشملهم الدراسة، ومن هذا المنطلق ارتأينا أن نتصل ببعض الأفراد ممن يهمهم أمر التحكيم، فكانت لنا زيارات دورية لمقر "الاتحادية الجزائرية لكرة القدم" بالجزائر العاصمة، وكذا مقر رابطة الجزائر الجهوية لكرة القدم بالجزائر العاصمة، وذلك بداية من شهر جانفي من عام 2016 بهدف الاطلاع على كيفية عمل هاتين الهيئتين الكرويتين، فكانت لي لقاءات مع مسؤولين في الاتحادية وكذا على مستوى الرابطة الجهوية لكرة القدم "الجزائر" على شكل مقابلات طرحت فيها مجموعة من الأسئلة الشفوية التي تساعد موضوع بحثي، ما أعطى لي تصورات ووضح بعض الأمور والحقائق التي ساعدتني في بحثي، تلتها بعد ذلك المشاركة في تريضات ولقاءات لها علاقة مباشرة بموضوع البحث، كل ذلك تم بعد الحصول على وثيقة تسهيل المهمة المستخرجة من طرف إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (LSTAPS).

ثم قمنا بالتوجه بعدها نحو المركب الرياضي "رابح بيطاط" بالبويرة والملعب البلدي للدار البيضاء بالجزائر العاصمة من أجل معاينة ميدان التدريب والتحدث مع مسؤولي هته المرافق الرياضية لعرض موضوع الأطروحة والحصول على توقيت تدريب ورخصة لمباشرة العمل.

كما قام الطالب الباحث بزيارة ثانية لمقر الرابطة الجهوية لكرة القدم بالجزائر العاصمة للتأكد من ملائمة مجتمع البحث للدراسة المعلنة وكذا أخذ فكرة مبدئية عن العينة التي ستجرى عليها الدراسة، والتحقق من مدى صلاحية الأدوات المستعملة لجمع المعلومات، وأيضا معرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها، بالإضافة إلى إعداد ظروف للمقابلة التي ستجرى فيما بعد كأداة إضافية تساهم في تدعيم هذه الدراسة من خلال إجرائها مستقبلا لعينة البحث بمجموعتيها الضابطة والتجريبية، من خلال طرح بعض الأسئلة عليهم حول أهمية التدريب والتحضير البدني بالنسبة لهم كحكام للكرة المستديرة، وآرائهم حول الطرق والأساليب المستعملة في عملية

التدريب، وكذا معرفة درجة الفهم عند الحكام للعلاقة التي توجد بين مختلف القدرات البدنية في كرة القدم، بالإضافة إلى معرفة أهم التغيرات المتوقعة التي سيشعر بها حكام المجموعة التجريبية الذين سيخضعون للبرنامج التدريبي المقترح (إن وجدت طبعاً) قصد الاطلاع عن قرب عن خفايا الموضوع وإثرائه معهم. وفيما يلي سنذكر أهم الأهداف المرجوة والنتائج المتوصل إليها من خلال القيام بالدراسة الاستطلاعية (في حدود إطلاع الباحث)، التي قام بها الطالب وهي:

\* غياب برامج تدريبية للحكام خاصة على المستوى القاعدي (الولائي، الجهوي، ما بين الجهات).  
\* معظم الحكام على مستوى الرابطة الجهوية لا يتدربون على مدار الأسبوع ويكتفون بتحكيم المقابلات في نهايته فقط.

\* مكنت الدراسة الاستطلاعية الطالب الباحث من تحديد مجتمع وعينة البحث، وضبط متغيرات العينة بكل دقة.  
\* تحديد الاختبارات البدنية المناسبة لقياس الصفات البدنية المراد تطويرها للحكام.  
\* اكتشاف أي أخطاء قد تواجه الباحث أثناء إجراء وتنفيذ الاختبارات.  
\* التأكد من ثبات وصدق وموضوعية الاختبارات وذلك من خلال نتائج التجربة الاستطلاعية.  
\* تحديد المنشآت الرياضية "الملاعب ومضمار ألعاب القوى"، وأماكن التدريب التي سيتم فيها تطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات على الحكام، كما تم ضبط وسائل وأدوات العمل اللازمة والضرورية.  
\* التعرف والتنبؤ بمختلف العراقيل والصعوبات التي قد نواجهها خلال تطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات مثل: "ملائمة مكان وزمان التدريب، الغيابات للحكام المتدربين، مشاكل البرمجة في الملاعب المختارة لتطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات".

\* من خلال زيارتي لمقر الاتحادية والرابطة الجهوية لكرة القدم بالجزائر، تم تزويدي ببعض المراجع والكتب التي ساعدتني في هذه الدراسة.

كل هذه النتائج المستخلصة من الدراسة الاستطلاعية مكنت الطالب الباحث من تفادي الوقوع في بعض الأخطاء خلال تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح والاختبارات البدنية للحكام، كما رسمت الخطوط العريضة للبحث قيد الدراسة وكانت خير معين لبداية تنفيذ البحث ميدانياً.

#### 5-1-1- التجربة الاستطلاعية:

اعتمد الطالب الباحث على العينة القصدية حيث تم اختيار 10 حكام من المجتمع الأصلي للبحث وخارج عينة البحث الأساسية المتكونة من 20 حكم جهوي، وتم تطبيق أداة البحث المتمثلة في الاختبارات البدنية وكانت نتائج هذه التجربة كما هو موضح في قائمة الملاحق.\*

\* أنظر الملحق رقم (01).

## 2-5- الدراسة الأساسية: وهي تتكون من ما يلي:

## 2-5-1- منهج البحث:

يعتبر المنهج المستخدم في البحث العمود الفقري لكل دراسة ولاسيما في الميادين الاجتماعية والنفسية والتربوية، فهو يكسب البحث طابعه العلمي والموضوعي لأنّ نتائج وصحة بحثه تقوم أساساً على نوعية المنهج المستعمل، وهذا ما ذهب إليه تركي محمد بقوله: "إنّ صحة وسلامة الطريقة المستخدمة في الوصول إلى الحقيقة العلمية هي التي تضفي على البحث أو الدراسة الطابع الجدي كما تؤثر أيضاً في محتوى ونتائج البحث". (تركي، 1984، صفحة 131).

هذا ويرتبط استخدام الباحث لمنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي يتطرق إليه، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه. (السماك، 1989، صفحة 42).

وفي دراستنا هذه ولطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن "المنهج التجريبي" هو المناسب لهذا البحث، حيث أنه يعد واحداً من أهم المناهج وأنسبها والتي تعمل على دراسة المتغيرات التجريبية والقدرة على التحكم في المتغيرات وضبطها، حيث أن المنهج التجريبي يمكننا في الأخير من معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على الحكام بغية تطوير بعض الصفات البدنية لديهم، وذلك من خلال استخدام أسس وقواعد المنهج التجريبي في التنفيذ والتطبيق والقياس بإجراء اختبارات قبلية وبعديّة لعينتين واحدة ضابطة والأخرى تجريبية.

حيث أن التجريب في اللغة العربية يعني اختبار الشيء، فبفضل استخدام التجربة عن طريق إتباع خطوات محددة تساعد على الوصول إلى ما نصبو إليه، وعليه يعتبر المنهج التجريبي ضروري في أي بحث علمي بحث عن درجة التأثير بين المتغيرات، لأنه يعد بمثابة المسار الذي يتوخاه الباحث قصد الوصول إلى نتائج علمية في دراسة موضوع معين. (شفيق، 1985، صفحة 65).

فالمنهج التجريبي لا يقتصر فقط على وصف الوضع الراهن للحدث أو الظاهرة بل يتعداه إلى تدخل واضح ومقصود بهدف إعادة واقع الظاهرة أو الحدث من خلال استخدام إجراءات أو إحداث تغيرات معينة ومن ثمة ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها، والمنهج التدريبي بهذا المعنى يشمل استقصاء العلاقات السببية بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة أو الحدث أو التأثير فيهما بشكل مباشر أو غير مباشر، وذلك بهدف التعرف على أثر ودور كل متغير من هذه المتغيرات في هذا المجال، ما يمكننا من الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية وحقائق موثوق فيها تتناسب والهدف المرجو من إجراء البحث، وهذا ما لا توفره مناهج أخرى. (هشام، 2007، صفحة 83).

## 2-5-2- التصميم التجريبي:

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعتين متكافئتين إحداها ضابطة والأخرى تجريبية. (باهي، 2000، صفحة 45).

## 3-2-5- متغيرات البحث:

من خلال فرضيات البحث تبين لنا أنّ هناك متغيرين إثنين أحدهما مستقل والآخر تابع:

## 3-2-5-1- المتغير المستقل:

هو الأداة التي تؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير، وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به، و في هذه الدراسة المتغير المستقل هو: "البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الفارتك".

## 3-2-5-2- المتغير التابع:

هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى حيث أنّه كلّما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع، أو بمعنى آخر "هو ذلك المتغير الذي يجري عليه الفعل من أجل قياس التغيرات". (انجرس، 2004، صفحة 168).

وفي دراستنا هذه المتغير التابع هو الصفات البدنية المراد تطويرها وتحسينها عند الحكام وهي: "التحمل، السرعة، تحمل السرعة".

## 📌 تحديد الصفات البدنية:

بهدف تحديد الصفات البدنية الخاصة وبعد الإطلاع على المصادر والأبحاث في هذا الجانب وكذا الأبحاث والكتب المتعلقة بمجال الحكم والتحكيم، قمنا بعرض الصفات البدنية والقدرات البدنية الخاصة محل الدراسة التي تم الحصول عليها من المصادر العلمية بمختلف أنواعها على "الخبراء والمختصين" \* في مجال كرة القدم، التعليم العالي، وكذا المختصين في التحكيم، وقد تم اختيار الصفات البدنية التي اتفق عليها الخبراء بنسبة 100%.

الرقم	الصفات البدنية	التكرار	النسبة المئوية	ملاحظات
01	التحمل	05	%100	/
02	السرعة	05	%100	/
03	تحمل السرعة	05	%100	/

الجدول رقم 07: يبين مجموع التكرارات والنسب المئوية للصفات البدنية المختارة حسب آراء الخبراء

الدكاترة.

\* أنظر الملحق رقم "02".

## 3-2-5-4- مجتمع البحث:

بعد الاتصال بمسؤولي الرابطة الجهوية لكرة القدم "الجزائر" وهذا قصد حصر مجتمع الدراسة، تحصلنا على قائمة الحكام المنتمين لرابطة الجزائر الجهوية لكرة القدم للموسم الرياضي 2017/2018 والمتمثلة في 251 حكم جهوي يديرون مباريات البطولة الجهوية لكرة القدم –الجزائر – بقسميها "الجهوي الأول، الجهوي الثاني".

وجميع الحكام ينتمون إلى خمس رابطات ولائية هي: "الجزائر، البويرة، تيزي وزو، بومرداس، بجاية"، هذا ويتنوعون ما بين حكام ساحة وحكام مساعدين، وخصائص مجتمع البحث موضحة في الجدول الموالي كما يلي:

الخصائص	مجتمع البحث	نوع الحكام		الجنس	العمر		
		رئيسي	مساعد		من 18- من 31- ما فوق 40	سنة	سنة
الحكام الجهويين	251 حكم	100 حكم	151 حكم	ذكر	175 حكم	66 حكم	10 حكم
عدد الحكام	الرابطات	رابطة الجزائر	رابطة البويرة		رابطة تيزي وزو	رابطة بومرداس	رابطة بجاية
		74	27		50	45	55

الجدول رقم 08: يوضح معالم وخصائص مجتمع البحث.

- قائمة مجتمع البحث المتمثلة في 251 حكما جهويا مصنفة على مستوى قائمة الملاحق (الملحق رقم 03).

#### 5-2-5- عينة البحث:

عينة البحث هي مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع الأصلي. (زرزوتي، 2002، صفحة 91). وبما أن اختيار العينة من أهم الخطوات التي يجب مراعاتها بدقة قصد إضفاء موضوعية ومصداقية أكبر على النتائج المحصل عليها في الدراسة، بحيث يعتمد الباحث إلى اختيارها بطريقة علمية مقننة تسمح بتمثيل جيد لمجتمع الدراسة وتعميمها بعد ذلك إن أمكن، ومن أجل الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة "عرضية" من مجموع الحكام من كل من رابطتي "الجزائر والبويرة" الذي فاق عددهم 100 حكم لاعتبارات متعلقة بمتطلبات تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح، وبهذا شملت عينة البحث ما مجموعه 20 حكما من مجموع حكام المجتمع الأصلي وبنسبة مئوية قدرت بـ: 08%.

بعد تحديد عينة البحث والمتمثلة في 20 حكم جهوي تم تقسيمهم بطريقة "عشوائية" عن طريق القرعة إلى مجموعتين:

- مجموعة ضابطة: عشرة "10" حكام أجريت عليهم الاختبارات القبلية والبعدية.
- مجموعة تجريبية: عشرة "10" حكام كذلك أجريت لهم الاختبارات القبلية، ثم خضعوا للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارتلك ثم أجريت عليهم فيما بعد الاختبارات البعدية.

## \* دراسة مدى تجانس المجموعتين (الضابطة والتجريبية):

تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة البحث فيما يتعلق ببعض المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على المتغير التجريبي "الصفات البدنية"، ولهذا راعى الطالب الباحث مدى تجانس العنيتين في المتغيرات الوصفية الجسمية من حيث: السن، الوزن، والطول كما هو موضح في الجدول رقم (09).

العمليات الإحصائية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T الجدولية	T المحسوبة
	س	ع	س	ع		
المتغيرات الجسمية						
السن/سنة	26,5	3,37	27,1	2,6	2,10	0,44
الطول/سم	178	5,14	180,6	4,76		1,17
الوزن/كغ	75	4,55	77	4,29		1,01

الجدول رقم (09): يوضح مدى تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية في السن، الوزن، والطول عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 18.

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم 09 يتبين لنا أن: المجموعتين متجانستين في كل القياسات الجسمية (العمر، الطول، الوزن) حيث بلغت T المحسوبة على التوالي (0,44، 1,17، 1,01) وهي أصغر من T الجدولية التي تقدر بـ (2,10) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (18)، كما أن الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية غير كبير ومتقارب جدا، وهذا ما يدل على مدى تجانس عينة البحث في هذه المواصفات والخصائص الجسمية، وبالتالي نقادي تأثيرها على نتائج المتغير التابع قيد التجربة ألا وهي الصفات البدنية.

## 5-2-6- مجالات البحث: وهي ثلاثة مجالات تحدد كالاتي:

5-2-6-1- المجال البشري: وهو يمثل العينة المختارة من المجتمع الأصلي للبحث والمتكونة من 20 حكم كلهم ينتمون للرابطة الجهوية لكرة القدم "الجزائر"، ينقسمون إلى مجموعتين متساويتين كالتالي:

❖ المجموعة (العينة) الضابطة: تمثل 10 حكام أجريت عليهم الاختبارات البدنية القبلية والبعدية،

تدربوا بصفة فردية وعشوائية دون مدرب أو محضر ودون الخضوع لبرنامج تدريبي محدد.

❖ المجموعة (العينة) التجريبية: تمثل هي الأخرى 10 حكام أجريت عليهم نفس الاختبارات البدنية

القبلية والبعدية التي طبقت على العينة الضابطة غير أن الاختلاف يكمن في كون إخضاع

العينة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارتلك قبل إعادة الاختبارات

(الاختبارات البعدية).

## 5-2-6-2- المجال المكاني:

- أجريت المقابلات على مستوى مقر الاتحادية الجزائرية لكرة القدم بالجزائر، وكذا على مستوى مقر الرابطة الجهوية لكرة القدم -الجزائر-.
- تم إجراء الاختبارات البدنية وكذا تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية بكل من: المسالك الترابية لغابة الريش "ولاية البويرة"، مضمار وأرضية الملعب المعشوشب طبيعيا بالمركب الأولمبي "رابح بيطاط" بالبويرة، وكذلك ملعب "الدار البيضاء" بالجزائر العاصمة، مضمار ألعاب القوى ببرج الكيفان، وكل الملاعب المذكورة سلفا تحتوي على مضمار لألعاب القوى مما ساعدنا على تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في بعض حصصه، وكذا تنفيذ الاختبارات البدنية.

## 5-2-6-3- المجال الزمني:

لقد تم إنجاز هذا البحث بداية من الموسم الجامعي (2015-2016)، إلى غاية شهر سبتمبر من سنة 2018م، وانحصرت الحدود الزمنية للبحث من أوائل شهر نوفمبر من سنة 2015م إلى غاية أواخر شهر سبتمبر من عام 2018م موزعة كالآتي:

- ✓ من 01-11-2015 إلى 30-02-2016: تحضير وتقديم المشروع الأولي لأطروحة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- ✓ من 10-02-2016 إلى 28-01-2017: تنفيذ الدراسة الاستطلاعية.
- ✓ من 20-01-2016 إلى 30-05-2018: جمع المادة النظرية.
- ✓ من 21-01-2017: تنفيذ التجربة الاستطلاعية "قياس صدق، ثبات وموضوعية الاختبارات البدنية".
- ✓ من 08-09-2017: إجراء الاختبارات البدنية القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية.
- ✓ من 16-06-2018 إلى 03-09-2018: تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارنك على العينة التجريبية من خلال مجموعة من الوحدات التدريبية المقترحة.
- ✓ من 06-08-2018: إجراء الاختبارات البدنية البعدية لكلتا العينتين الضابطة والتجريبية.
- ✓ من 08-09-2018 إلى 30-09-2018: تمت عملية تحليل النتائج ومناقشتها واستنباط النتائج والخروج بخلاصة وتوصيات البحث.

## 5-2-7- أدوات البحث:

إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المهمة المتعلقة بالدراسة تسهل علينا الإلمام بأغلب جوانب الدراسة، وتأتي هذه العملية مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها، وتختلف طرق جمع المعلومات والبيانات حسب اختلاف الموضوع، كما تختلف كيفية تطبيق هذه الطرق على حسب المجال الذي تمت فيه الدراسة ولقد لجأنا في بحثنا هذا إلى استعمال مجموعة من الطرق والمتمثلة في:



## 5-2-7-1- طريقة التحليل البيبليوغرافيا:

تتميز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات من المكتبات والمراجع التاريخية ثم بعد ذلك تحليل هذه البيانات ونستخلص منها النتائج، حيث تم جمع المعلومات النظرية من المصادر والمراجع لبناء الخلفية النظرية لبحثنا، واعتمدنا على المراجع باللغة العربية واللغة الفرنسية التي لها علاقة بموضوع دراستنا، وضمت هذه المراجع مقالات وكتب علمية بكلتا اللغتين، ودراسات سابقة ومشابهة سمحت لنا بتكوين خلفية نظرية جيدة حول الموضوع، بالإضافة إلى الخبراء والمختصين في ميدان التدريب والتحكيم في رياضة كرة القدم.

## 5-2-7-2- المقابلات:

تم إجراء العديد من المقابلات الشخصية سواء مع مسؤولين في الاتحادية الجزائرية لكرة القدم أو الرابطة الجهوية لكرة القدم "الجزائر"، كما كانت لنا عدة لقاءات مع العديد من المختصين في مجال التدريب والتحكيم على شاكلة "دكاترة" في التربية البدنية والرياضية، ولقاء مع "المدير المنهجي الجهوي" لدى الرابطة الجهوية لكرة القدم بالجزائر، وكذا المحضر البدني لحكام النخبة، كما كان لنا لقاء مع الحكم الدولي القدير "محمد بيشاري"، كل هذه اللقاءات أجريت بهدف الضبط الجيد والدقيق لمتغيرات وأبعاد البحث، وكذا تحديد الاختبارات البدنية ومعرفة أسس بناء البرنامج التدريبي المقترح وكيفية تقويمها تقويماً علمياً صحيحاً.

كما أجريت مقابلات مع الحكام أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الفارتلك وقبل تنفيذ الاختبارات البدنية قصد شرح أهداف الدراسة وأبعادها، وتوضيح الصورة أمامهم والمطلوب منهم، والمقابلات الأخرى أجريت مع العينة التجريبية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارتلك وبعد تنفيذ الاختبارات البعدية بغرض معرفة آرائهم في محتوى البرنامج التدريبي وسيرورة العملية التدريبية والأثر الذي لمسوه خلال نفس العملية من بدايتها إلى نهايتها.

## 5-2-7-3- الاختبارات البدنية:

بعد الاطلاع على المصادر العربية والأجنبية والدراسات السابقة، وبعد الاطلاع على الاختبارات المحددة من طرف الاتحادية الدولية لكرة القدم "فيفا" لمعرفة مستوى اللياقة البدنية للحكام، وبغية منا في معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارتلك في تطوير بعض الصفات البدنية وهي: "التحمل، السرعة، تحمل السرعة" لدى عينة البحث المختارة، تم اختيار الاختبارات البدنية المناسبة لموضوع البحث وكانت كالتالي:

🚩 اختبار السرعة 40 متر X 6 مرات.

🚩 اختبار ويرنر "Test Werner".

🚩 اختبار السرعة 30 متر غرضه قياس السرعة القصوى.

🚩 اختبار العدو لمسافة 400 متر "للفرق البرازيلية" لقياس تحمل السرعة مأخوذ ضمن بطارية اختبار للفرق

البرازيلية.

🚩 اختبار كوبر 12 دقيقة.

## 5-2-8- الأسس العلمية للأداة "سيكومترية الأداة":

## \* الصدق:

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات، ويتعلق أساسا بنتائج الاختبار. (غضبان، 1996، صفحة 321).

كما يشير "تايلر" أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توفره في الاختبار. (صبي، 2000، صفحة 13). ويحدد "كيورتين" الصدق باعتباره تقدير لارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما. (ابراهيم، 1999، صفحة 68).

ولحساب صدق الاختبارات استخدمت الصدق الذاتي باستخدام المعادلة التالية:

$$\text{الثبات} = \sqrt{\text{الصدق الذاتي}}$$

## \* الثبات:

كل الاختبارات المستعملة في دراستنا هي اختبارات معتمدة دوليا من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم "FIFA"، إضافة لاختباري 30م و400م اللذين تم إضافتهما بعد موافقة المحكمين، رغم ذلك قمنا بقياس ثبات الاختبارات بما أنه أي الثبات يعتبر من أهم الصفات التي يتصف بها الاختبار، ويقصد به إعطاء نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس العينة مرتين مختلفتين في نفس الظروف المتشابهة. (الجبار، 1991، صفحة 33).

ولحساب معامل ثبات الاختبارات اعتمد الطالب الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، لذا قمنا بتطبيق الاختبارات على 10 حكام خارج عينة البحث ومن المجتمع الأصلي بتاريخ 2017/01/21 وتمت إعادة الاختبارات بعد أسبوع واحد، حيث قام الطالب الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط "بيرسون" وأظهرت نتائج الاختبارات المحسوبة أن هناك علاقة ارتباط عالية للاختبارات مما يؤكد ثباتها وصدقها، والجدول رقم 10 يبين ذلك:

الدراسة الإحصائية الاختبارات	عدد أفراد العينة	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
اختبار 40م x 6	10	1,32	2,26	09	0,05	0,81	0,90
اختبار ويرنر		0,72				0,55	0,74
اختبار كوبر "12 د جري"		0,44				0,73	0,85
اختبار السرعة القصوى 30م		1,07				0,64	0,80
اختبار تحمل السرعة 400م		0,15				0,81	0,90

جدول رقم 10: يبين معامل الثبات والصدق الذاتي للاختبارات البدنية خلال القيام بالتجربة الاستطلاعية.

## \* الموضوعية:

من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد وتعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر، آرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون. (ابراهيم، 1999، صفحة 145).

المحكمين	الرتبة العلمية	مقر العمل	الرد
01	أستاذ محاضر أ	جامعة البويرة	موافق + تعديل
02	أستاذ محاضر أ	جامعة البويرة	موافق + تعديل
03	أستاذ محاضر أ	جامعة الجزائر	موافق + تعديل
04	أستاذ محاضر	المعهد العالي للرياضة "عبد الله فاضل-عين البنيان"	موافق + تعديل
05	مدرب ومحضر بدني رئيسي للحكام	الاتحاد الجزائري لكرة القدم	موافق + تعديل

## الجدول رقم (11): تحكيم الاختبارات من حيث الموضوعية.

وافق كل المحكمين على الاختبارات البدنية المقترحة لقياس القدرات البدنية محل الدراسة، غير أنهم أجمعوا على تعديل الاختبارات وذلك من خلال إلغاء اختبار "YO-YO"، ويرجع ذلك لعدم التطبيق الفعلي حاليا لهذا الاختبار على الحكام ببلادنا في وقتنا الحالي وبذلك استقر الخيار على (05) اختبارات بدنية الموضحة سلفا.

## 9-2-5- البرنامج التدريبي المقترح:

بعد الاطلاع على بعض المراجع والدراسات فيما يخص التدريب والتحكيم، وانطلاقا من الخبرة العلمية والميدانية للأستاذ المشرف وتجربة الطالب الباحث تم بناء وتصميم برنامج تدريبي مقترح على أسس علمية، حيث تم وضع الأهداف والواجبات وتحديد المحتوى ووسائل التنفيذ، بغرض تطوير بعض الصفات البدنية عند حكام كرة القدم من خلال التدريب المنتظم لفترة زمنية محددة، وقبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية قمنا بعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين\*، بغرض تصحيحه إن وجدت أخطاء ما فيه، مع تقديم ملاحظات ونصائح حول كل مكونات البرنامج التدريبي المقترح، حيث ساهم ذلك في تعديل بعض الأمور وتوضيح أخرى ما أكسب برنامجنا التدريبي المقترح المزيد من المصداقية والموضوعية، وأضفى عليه الصبغة العلمية.

\* أنظر الملحق رقم: 07.

## ❖ نقاط تخص البرنامج التدريبي المقترح:

- عدد الحصص "الوحدات" التدريبية المبرمجة بلغ 30 وحدة تدريبية، ما يعادل 10 أسابيع كاملة.
- بمعدل 12 وحدة تدريبية شهريا، ما يوافق 03 وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد.
- أيام إجراء الحصص التدريبية: السبت، الثلاثاء، والخميس.
- مكان التدريب: ملعب الدار البيضاء، المركب الرياضي بالبويرة، المسالك الترابية لغابة الريش.
- مدة الوحدة التدريبية الواحدة: من 45 دقيقة إلى 01 سا و 20 دقيقة متضمنة كل المراحل "تحضيرية، رئيسية، ختامية".
- بداية تطبيق البرنامج التدريبي المقترح كان بتاريخ 16-06-2018 إلى غاية تاريخ 03-09-2018.

## ❖ ملاحظات عامة تخص البرنامج التدريبي المقترح:

- يجب إجراء عملية الإحماء قبل بداية كل وحدة تدريبية باستثناء الوحدة التدريبية التي تتضمن المداومة العامة فقط.
- يجب إجراء عملية الارتخاء بعد نهاية كل وحدة تدريبية للعودة إلى الحالة الطبيعية وذلك عن طريق: الجري الخفيف لمدة 05 إلى 10 دقائق، تمرينات التمديد العضلي، أو الاستلقاء كلية على الأرض (البطن أو الظهر).

## ❖ الوسائل البيداغوجية:

- شواهد وشواخص مختلفة الأحجام.
- صافرة من النوع الجيد + ميقاتية.
- بطاقة تسجيل للملاحظات المعنوية والبيانات العددية.
- ديكامتر لقياس المسافات.

## 5-2-10- عرض الاختبارات:

بهدف معرفة مستوى اللياقة البدنية للحكام أفراد عينة البحث وبغرض قياس مدى التأثير الملحق على الصفات البدنية للحكام "التحمل، السرعة، تحمل السرعة" بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، اخترنا خمس اختبارات بدنية، 03 منها معتمدة دوليا من قبل الاتحادية الدولية لكرة القدم، سنقوم عرضها كما يلي:

## 5-2-10-1- اختبار السرعة 40م x 6:

## ✓ الغرض من الاختبار:

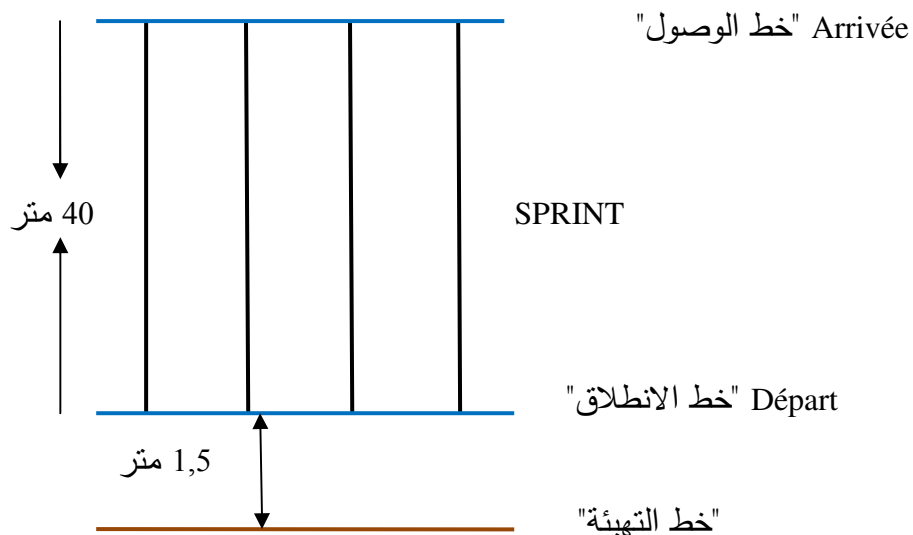
قياس السرعة الانتقالية لزمن الأداء للحكم لمسافة 40 متر من وضع المتحرك.

## ✓ مواصفات الأداء:

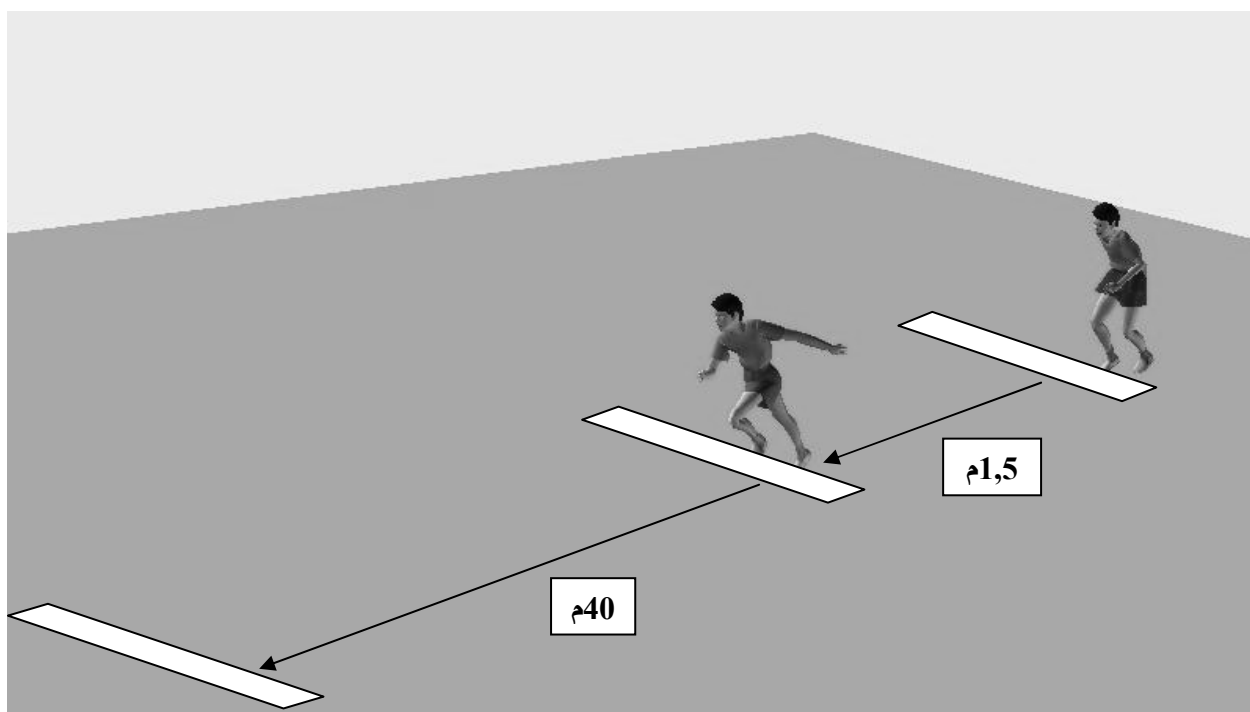
الجري بأقصى سرعة لمسافة 40 متر وبتكرار يصل إلى 06 مرات، ويعطى وقت للاسترجاع بين التكرارات دقيقة واحدة و 30 ثانية، ويكون الانطلاق ديناميكي من وضعية الوقوف للحكم بتقديم رجل للأمام على خط التهيئة بمسافة 1,5 متر قبل خط الانطلاق كما يوضحه الشكل رقم 05.

## ✓ أدوات الاختبار:

مضمار ألعاب القوى، شواهد لتحديد قياسات مسافة الجري "40 متر"، صافرة، ميفاتية، بطاقة تسجيل النتائج، مساعدان لسير الاختبار في ظروف جيدة.



الشكل رقم 05: يوضح تنظيم مضمار اختبار السرعة "40م x 6".



الشكل رقم 06: يوضح طريقة أداء اختبار السرعة "40م x 6".

## 5-2-10-2- اختبار ويرنر "Test Werner":

✓ الغرض من الاختبار:

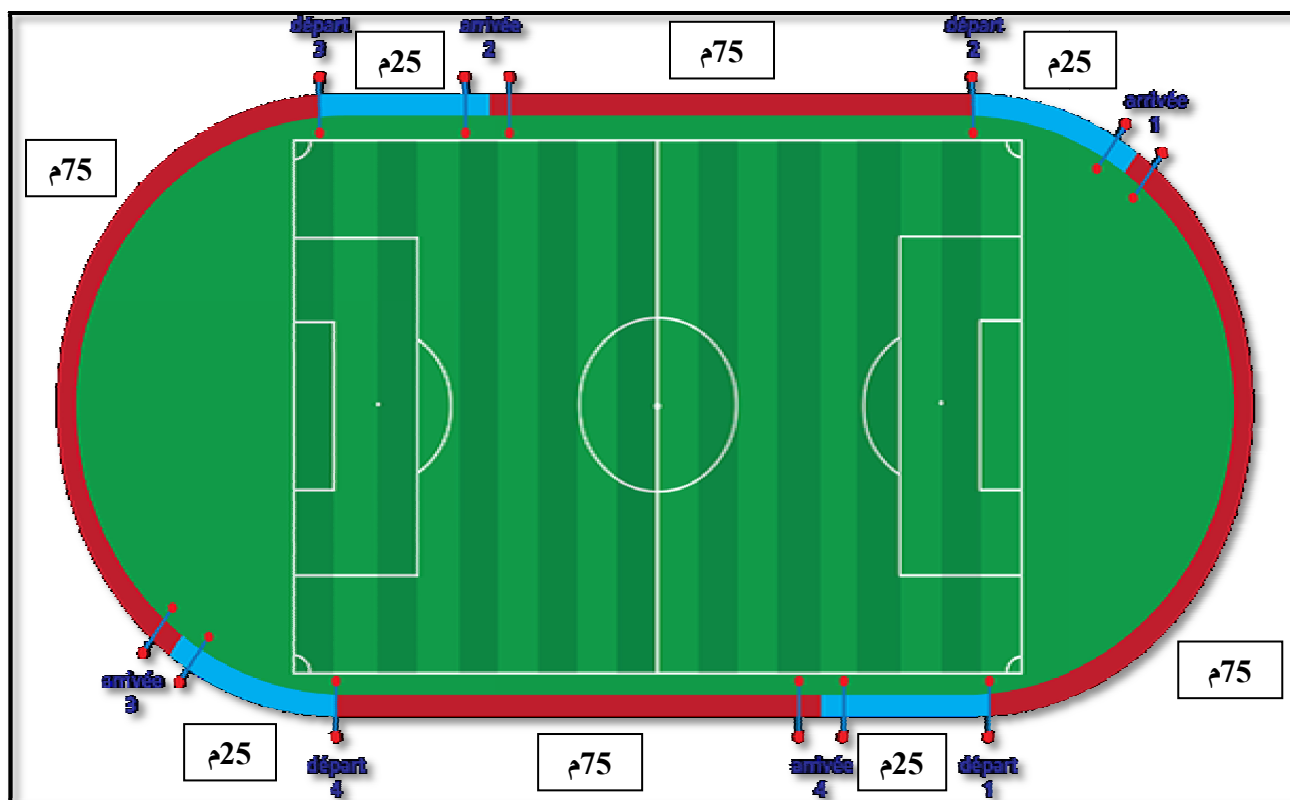
قياس قدرة تحمل السرعة لحكام كرة القدم.

✓ مواصفات الأداء:

يجرى الاختبار على مضمار الملعب ويكون بالجري لمسافة 75 متر بتكرار "40 مرة" أي "40 x 75 متر"، يقسم المضمار إلى 08 أقسام: 04 أقسام منفصلة على مسافة 75 متر لكل قسم مخصص للجري، يتوسط كل منهما قسم بمسافة 25 متر للاسترجاع بالمشي أي "25 X 40 متر"، على الحكام قطع مسافة 75 متر في زمن أقصاه 15 ثانية ومدة استرجاع لا تتجاوز هي الأخرى 20 ثانية، والشكل رقم 07 يوضح كيفية تنظيم الاختبار.

✓ أدوات الاختبار:

مضمار ألعاب القوى، شواخص لتحديد المسافات، صافرة، ميقاتية، بطاقة تسجيل النتائج، مساعدان من أجل السير الحسن للاختبار.



الشكل رقم (07): يوضح تنظيم اختبار ويرنر "Test Werner".

## 5-2-10-3- اختبار كوبر 12 دقيقة:

## ✓ الغرض من الاختبار:

قياس مدى كفاءة الجهاز الدوري التنفسي، وبالتالي قياس التحمل العام للحكم.

## ✓ مواصفات الأداء:

يتخذ الحكام وضع الاستعداد خلف خط البداية، وعند سماع صافرة البداية يبدأ الحكام بالجري حول الملعب في مضمار ألعاب القوى معلوم المسافة، يتم تشغيل التوقيت من بداية الجري وتحسب للحكم 12 دقيقة ركضا متواصلة، ثم تحسب المسافة المقطوعة خلال هذه الفترة بالمتر.

## ✓ أدوات الاختبار:

مضمار ألعاب القوى، شواهد لتحديد المسافات، صافرة، ميقاتية، ديكامتر، بطاقة تسجيل النتائج، مساعدين لإجراء الاختبار. (الباسطي، 1998، صفحة 243).

## 5-2-10-4- اختبار السرعة 30 متر لقياس السرعة القصوى:

## ✓ الغرض من الاختبار:

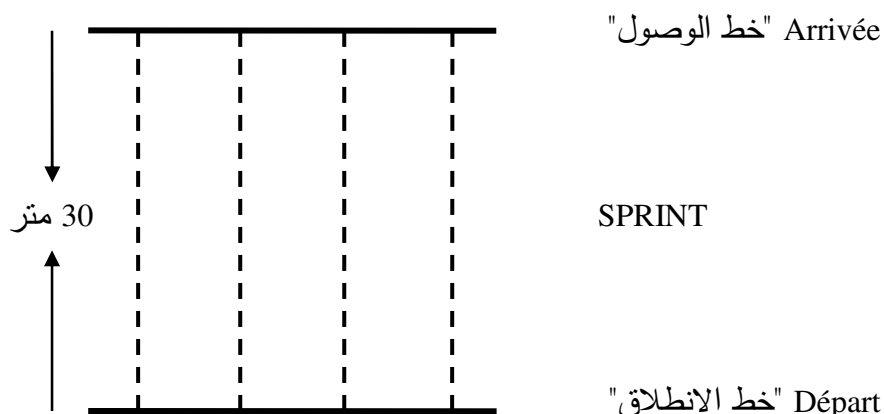
غرض هذا الاختبار هو قياس السرعة القصوى للحكام.

## ✓ مواصفات الأداء:

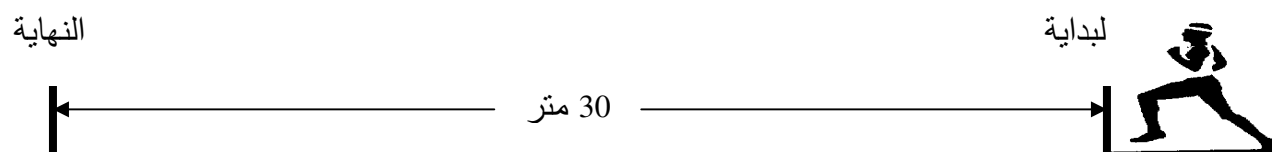
الجري بأقصى سرعة لمسافة 30 متر، ويكون الانطلاق ديناميكي من وضعية الوقوف للحكم بتقديم رجل للأمام على خط الانطلاق كما يوضحه الشكل رقم 08.

## ✓ أدوات الاختبار:

مضمار ألعاب القوى، شواهد لتحديد قياسات مسافة الجري "30 متر"، صافرة، ميقاتية، بطاقة تسجيل النتائج، مساعدان لسير الاختبار في ظروف جيدة. (الريبي، 1987، صفحة 149).



الشكل رقم 08: يوضح تنظيم اختبار 30 متر لقياس السرعة القصوى.



الشكل رقم 09: يوضح طريقة أداء اختبار 30 متر لقياس السرعة القصوى

✓ مستوى الأداء:

المستوى	الزمن
المستوى الأول	من 4,5-4,9 ثانية
المستوى الثاني	من 4,9-5,4 ثانية

الجدول رقم (12): يمثل مستويات اختبار السرعة القصوى (30 متر).

5-10-2-5- اختبار العدو لمسافة 400 متر "الفرق البرازيلية" لقياس تحمل السرعة مأخوذ ضمن بطارية اختبار للفرق البرازيلية:

✓ الغرض من الاختبار:

قياس تحمل السرعة لدى حكام كرة القدم.

✓ مواصفات الأداء:

مضمار قانوني لألعاب القوى ويتم تحديد بداية مسافة (400م) بحيث تكون النهاية عند نهاية (400م).

✓ أدوات الاختبار:

مضمار ألعاب القوى، شواهد لتحديد القياسات، صافرة، ميقائية، بطاقة تسجيل النتائج، مساعدان لسير

الاختبار في ظروف جيدة. (الخشاب، 1999، الصفحات 44-45).

✓ مستوى الأداء:

المستوى	الزمن
المستوى الأول	من 52-56 ثانية
المستوى الثاني	من 56-60 ثانية

الجدول رقم (13): يمثل مستويات اختبار العدو لمسافة (400 متر) للفرق البرازيلية.



## 5-2-11- الوسائل والمعادلات الإحصائية:

تعد الأدوات الإحصائية من الطرق الحديثة التي يستعملها الباحث لترجمة النتائج الرقمية المتحصل عليها ويهدف بها إلى التعبير ومناقشة وتحويل الأرقام والدلالات اللفظية وتفسيرها وترجمتها، حيث يقول محمد صبحي أبو صالح وآخرون "إن علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جمع البيانات وتنظيمها وعرضها وتبويبها وتحديدتها في شكل أرقام واتخاذ القرارات فيما بعد بناء عليها. (صالح، 1989، صفحة 09).

وسنستعمل خلال بحثنا هذا ومن خلال الحقيبة الإحصائية "SPSS" الوسائل والطرق والمعادلات الإحصائية التالية:

## 5-2-11-1- النسبة المئوية: (كامل، 1988، صفحة 42).

$$\% = \frac{\text{عدد الأفراد في كل مستوى} \times 100}{\text{العدد الإجمالي}}$$

$$= \frac{أ \times 100}{ن}$$

أ: عدد التكرارات.

ن: عدد العينة.

## 5-2-11-2- المتوسط الحسابي:

يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالاً خاصة في مراحل التحليل الإحصائي، فهو حاصل قسمة مجموع مفردات وقيم في المجموعة التي أجري عليها القياس: س+1 س+2 س+3 س+4.....س على عدد أفراد المجموعة المقاسة. (عزمي، 1985، صفحة 50).

ولقد استخدمنا هذا القانون بغية معرفة متوسط قيم أفراد العينتين في أداء القبلية والبعديّة في الدراسة الأساسية من جهة وحساب الانحراف المعياري من جهة أخرى، وذلك حتى يتسنى لنا التحليل واستخلاص النتائج خدمة لموضوع البحث، وفي هذا الإطار قال طاهر سعد الله: "أن الهدف منه هو الحصول على متوسط المختبرين في الاختبارات البدنية زيادة على أنه ضروري لحساب الانحراف المعياري". (الله، 1991، صفحة 181).

حيث أن:

س: المتوسط الحسابي.

Σ س: يمثل مجموع القيم.

ن: عدد أفراد العينة.

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

## 3-11-2-5- الانحراف المعياري:

يعتبر الانحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في كثير من القضايا في التحليل الإحصائي، فهو يقيس مدى تقارب أو تباعد قيمة المفردات (درجة الفحوص) عن المتوسط (النقطة المركزية)، باستخدام الانحرافات عن متوسطها. (حلمي، 1994، صفحة 98).

وهو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي، وهو الجذر التربيعي الموجب للتباين ويحسب كما يلي: (يوسف، 1989، صفحة 62).

حيث أن:

ع: الانحراف المعياري.

ن: عدد أفراد العينة.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

$\bar{s}$ : المتوسط الحسابي.

$\sum s^2$ : مجموع مربع درجات قيم الاختبار.

$\sum \bar{s}^2$ : مجموع مربع المتوسطات الحسابية.

$$ع = \sqrt{\frac{\sum s^2 - n(\bar{s})^2}{n-1}}$$

## 4-11-2-5- معامل الارتباط البسيط "ر" لكارل بيرسون:

يعرف عموماً بأنه مقياس إحصائي يدلنا على مدى التلازم في التغيير بين متغيرين أو بين ظاهرتين أو قياسين يتغيران معاً، وهو معامل تتراوح قيمته ما بين (-1) و (+1) مروراً بالنقطة صفر (0). (حسانين، 1989، صفحة 192).

ويمكن القول أن الهدف منه هو معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين من أجل إيجاد معامل ثبات الاختبار. (شيتملر، 1974، صفحة 137).

حيث إذا كانت إشارة معامل الارتباط موجبة فإن ذلك يدل على أنه توجد علاقة طردية أو ارتباط طردي، أما إذا كانت الإشارة سالبة فإن ذلك يدل على وجود علاقة عكسية، أما إذا كانت العلاقة منعقدة ما بين المتغيرين فإن قيمة معامل الارتباط تكون صفراً، فكلما اقتربت القيمة من (+1) كلما كان الارتباط قوياً أما في دالة اقترابها من الصفر فإن ذلك يدل على وجود ارتباط ضعيف... وعلاقته تكتب بالصيغة التالية: (بوحوش، 1994، صفحة 66).

$$ر = \frac{n(\text{مج س ص}) - (\text{مج س})(\text{مج ص})}{\sqrt{[n(\text{مج س}^2) - (\text{مج س})^2][n(\text{مج ص}^2) - (\text{مج ص})^2]}}$$

حيث أن:

ن: عدد أفراد العينة.

مج س X ص: مجموع درجات قيم الاختبار س X درجات قيم الاختبار ص.

مج س: مجموع درجات قيم الاختبار س.

مج ص: مجموع درجات قيم الاختبار ص.

مج س<sup>2</sup>: مجموع مربع درجات قيم الاختبار س.

(مج س)<sup>2</sup>: مربع مجموع درجات قيم الاختبار س.

مج ص<sup>2</sup>: مجموع مربع درجات قيم الاختبار ص.

(مج ص)<sup>2</sup>: مربع مجموع درجات قيم الاختبار ص.

#### 5-11-2-5- اختبار T-Test للعينات المتناظرة وغير المتناظرة:

في هذا البحث تم استخدام معادلتين لـ T ستيودنت:

- الأولى: تستخدم لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للعينتين وكذلك تستعمل لمعرفة مدى التجانس بين العينتين الضابطة والتجريبية وهي كالآتي: (الهاشمي، 1988، صفحة 507).

$\bar{S}_1 - \bar{S}_2$ : الفرق بين المتوسط الحسابي

للاختبار الأول والثاني.

$E_1^2 + E_2^2$ : مجموع مربعات الانحرافات

المعيارية للاختبار الأول والثاني.

درجة الحرية: (2ن-2).

$$T = \frac{\bar{S}_1 - \bar{S}_2}{\sqrt{\frac{E_1^2 + E_2^2}{n - 1}}}$$

- الثانية: فتستخدم لمعرفة الفرق بين الاختبارات القبلي والبعدي في كل عينة وهي كالتالي: (صبي، 2000، صفحة 112).

$$F = \frac{\text{م ف}}{\frac{\text{مج (ح ف)}^2}{\text{ن (ن-1)}}}$$

$$\text{ح ف} = \text{ف} - \text{م ف}، \text{حيث م ف} = \frac{\text{مج ف}}{\text{ن}}$$

م ف: متوسط الفروق.

ف = س<sub>1</sub> - س<sub>2</sub>: الفرق بين القيم القبلي والبعدي.

درجة الحرية: ن-1.

**\* خلاصة:**

قدم الطالب الباحث من خلال هذا الفصل جميع الخطوات المنهجية التي وجب إتباعها من أجل ضبط جميع الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها وسبل الاستفادة منها نظريا وتطبيقيا، بالإضافة إلى التطرق للمجالات والخطوط العريضة للدراسة الحالية.

ومنه نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وأن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة تتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد أن تتوفر لديه أدوات البحث المختارة بدقة من عينة ومتغيرات واختبارات.....الخ، لتتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع.

ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة ولا يتم ذلك إلا من خلال رسم خطة واضحة المعالم والأبعاد قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات توصلنا لنتائج علمية دقيقة وذات مصداقية تجيبنا على تساؤلاتنا الأولية، كما يمكن الاعتماد عليها مستقبلا وتعميمها على باقي فئات مجتمع البحث.

**الفصل السادس:**  
**عرض وتحليل**  
**ومناقشة النتائج.**

**\* تمهيد:**

مهما يكن مجموع الدرجات والنتائج الخام المتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية لهذا البحث فعدم إخضاعها للتحليل والمناقشة لا يعطيها أي معنى أو دلالة علمية.

حيث إن المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة، وهذا من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها أي باحث، وكذلك من أجل إزالة الغموض عن النتائج المسجلة خلال الدراسة لكي لا تبقى مجرد أرقام.

كما يلجأ أي باحث في دراسته إلى تدعيم المادة العلمية التي جمعها عن موضوع دراسته بالدراسة العلمية للتأكد من مصداقية الفروض التي قامت عليها دراسته، فيتعرض إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية ثم عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها عن طريق تطبيق الإدارة العلمية على عينة بحثه.

وعلى هذا الأساس ومن هذا المنطلق تطرق الطالب الباحث في هذا الفصل لعرض وتحليل النتائج التي تم الوصول إليها تحليلًا منطقيًا، حيث تم القيام بتفريغ البيانات المتحصل عليها من نتائج الاختبارات البدنية المطبقة على الحكام وعرضها في جداول بالإضافة إلى تمثيلها بيانيًا، وبعدها قام الطالب الباحث بمرحلة تحليل النتائج وتفسيرها في ضوء الفرضيات السابقة الذكر اعتمادًا على الجداول والبيانات والنتائج المستخلصة، والتي أجابت في الأخير عن التساؤلات التي قامت عليها الدراسة وساعدت على إصدار أحكام موضوعية وتقديم التوصيات اللازمة.

## 1-6- عرض وتحليل النتائج:

## 1-1-6- عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

## 1-1-1-6- اختبار السرعة "40م x 06":

- الغرض منه:

قياس السرعة الانتقالية لزمن الأداء للحكم لمسافة 40 متر من وضع المتحرك.

- الجدول رقم 14: يبين نتائج العمليات ومستوى دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي "لاختبار السرعة 40م x 6" للمجموعة الضابطة.

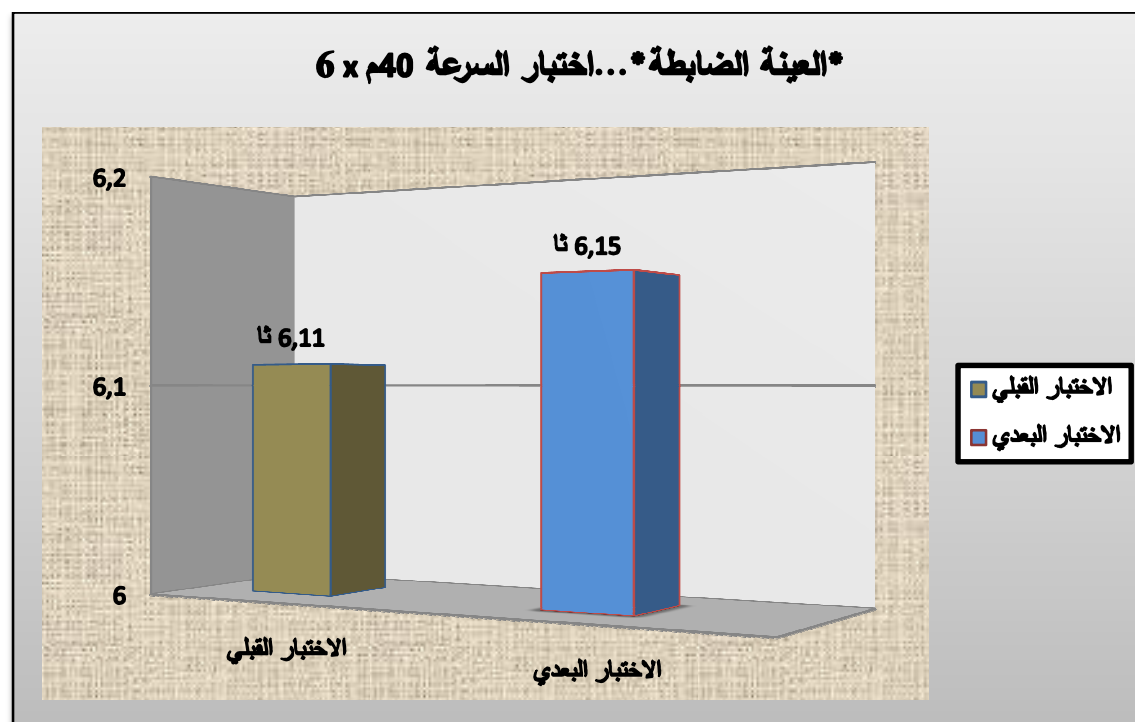
العمليات الإحصائية									
ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع					
المجموعة الضابطة	10	6,11 ثانية	0,13	6,15 ثانية	0,07	1,29	09	0,05	غير دال إحصائياً

## - عرض وتحليل النتائج:

يلاحظ من خلال الجدول رقم (14) لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة المقدر عدد أفرادها بـ 10 حكام، أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغت قيمته (6,11 ثانية) وانحرافاً معيارياً يقدر بـ (0,13)، في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (6,15 ثانية) بانحراف معياري يقدر بـ (0,07)، هذا وقد بلغت قيمة T المحسوبة (1,29) وهي أصغر من قيمة T الجدولية المقدر بـ (2,26)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (09).



- الشكل رقم 10: أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار السرعة 40م x 6.



#### - الاستنتاج:

يظهر جليا من خلال التحليل السابق لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة أنه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي، حيث أن الاختبار القبلي كان متوسطه الحسابي أقل من البعدي أي أنه كان أحسن منه، كما كانت قيمة T المحسوبة أقل من الجدولية وبالتالي لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية، كما أن المتوسط الحسابي بين الاختبار البعدي والقبلي للعينة الضابطة متقارب جدا ولم يحدث فيه تطور ملحوظ، وهذا ما يدعمه الشكل البياني المبين أعلاه.

ومن هذا المنطلق يمكننا أن نخلص إلى أن الحكام المشكلين للمجموعة الضابطة لم تحقق أي تطور في صفة السرعة وهذا راجع لعدم التدريب لتحسين هذه الصفة أو التدريب بصفة فردية وعشوائية.

ومن خلال كل ما سبق ذكره يمكن تأكيد ما ذهب إليه الكثير من العلماء في المجال الرياضي الذين عرفوا صفة السرعة، ومنهم من يقول: "أنها المقدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن، أو قدرة الفرد على أداء حركات متتالية من نوع واحد في أقصر مدة، ولا يمكن تقليص هذه المدة إلا من خلال عملية التدريب".

(الشاطي، 1992، الصفحات 181,182).

## 6-1-1-2- اختبار ويرنر:

- الغرض منه:

قياس قدرة تحمل السرعة لحكام كرة القدم.

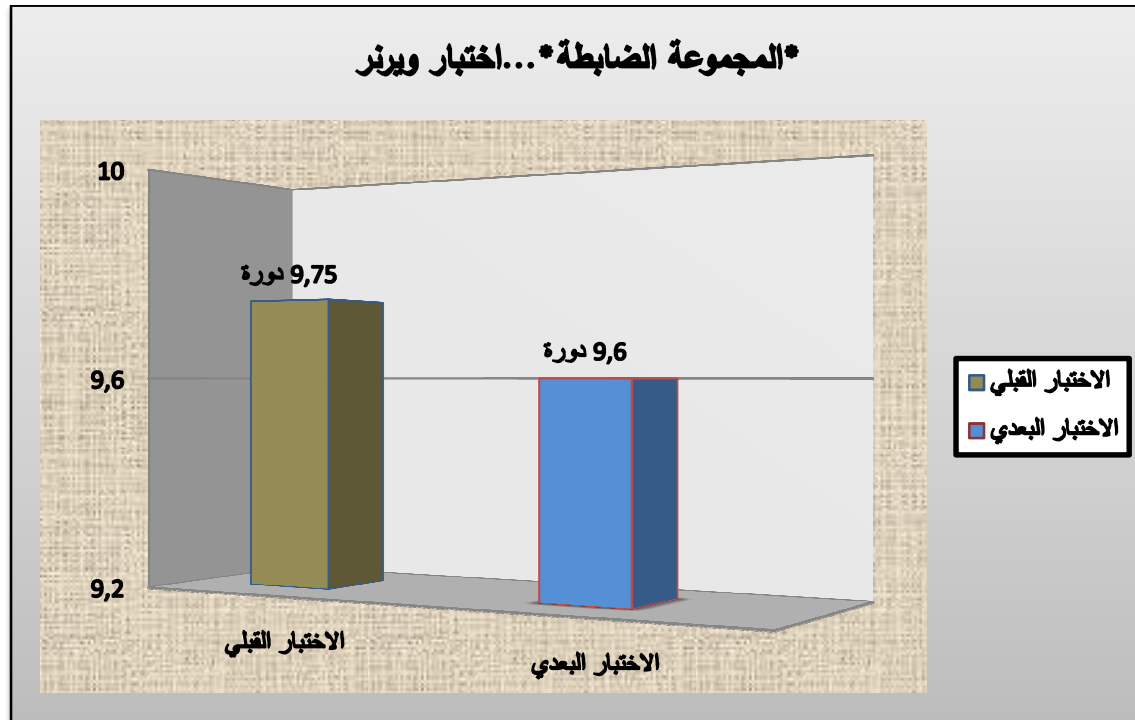
- الجدول رقم 15: يبين نتائج العمليات ومستوى دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي "لاختبار ويرنر" للمجموعة الضابطة.

العمليات الإحصائية									
ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع					
10	9,75	0,48	9,60	0,45	0,81	2,26	09	0,05	غير دال إحصائياً
المجموعة الضابطة									

## - عرض وتحليل النتائج:

يلاحظ من خلال الجدول رقم (15) لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار ويرنر للعينة الضابطة المقدر عدد أفرادها بـ 10 حكام، أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغت قيمته (9,75 دورة) وانحرافاً معيارياً يقدر بـ (0,48)، في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (9,60 دورة) بانحراف معياري يقدر بـ (0,45)، هذا وقد بلغت قيمة T المحسوبة (0,81) وهي أصغر من قيمة T الجدولية المقدرة بـ (2,26)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (09).

- الشكل رقم 11: أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار ويرنر.



#### - الاستنتاج:

يظهر جليا من خلال التحليل السابق لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة أنه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي، حيث أن الاختبار القبلي كان متوسطه الحسابي أقل من البعدي أي أنه كان أحسن منه، كما كانت قيمة T المحسوبة أقل من الجدولية وبالتالي لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية، كما أن المتوسط الحسابي بين الاختبار البعدي والقبلي للعينه الضابطة متقارب جدا ولم يحدث فيه تطور ملحوظ، وهذا ما يدعمه الشكل البياني رقم (11) المبين أعلاه.

ومن هذا المنطلق يمكننا أن نخلص إلى أن الحكام المشكلين للمجموعة الضابطة لم تحقق أي تطور في صفة تحمل السرعة من خلال تحقيق نتائج مقاربة في اختبار "ويرنر" لتحمل السرعة وعدم إكمال من 3 إلى 4 حكام للاختبار في كلا الاختبارين سواء كان القبلي أو البعدي للمجموعة الضابطة.

## 3-1-1-6- اختبار كوبر 12 دقيقة:

## - الغرض من الاختبار:

قياس مدى كفاءة الجهاز الدوري التنفسي، وبالتالي قياس التحمل العام للحكم.

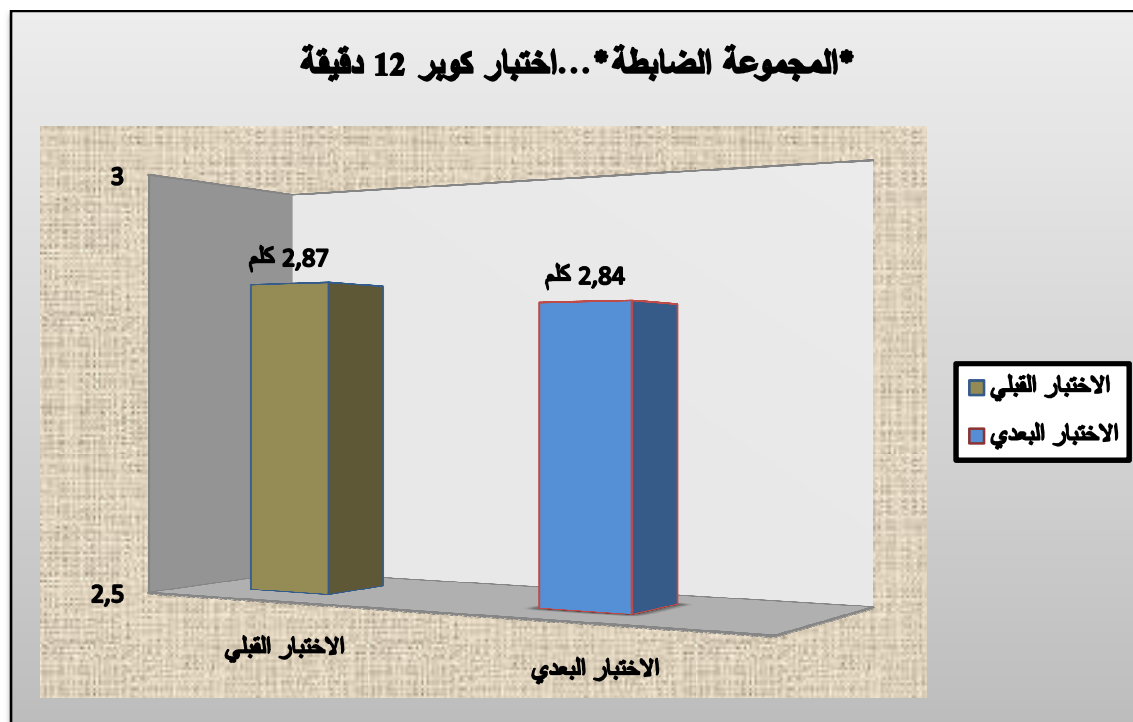
- الجدول رقم 16: يبين نتائج العمليات ومستوى دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي "لاختبار كوبر 12 دقيقة" للمجموعة الضابطة.

العمليات الإحصائية									
ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع					
10	2870م 2,87 كلم	0,08	2840م 2,84 كلم	0,07	1,61	2,26	09	0,05	غير دال إحصائياً
المجموعة الضابطة									

## - عرض وتحليل النتائج:

يلاحظ من خلال الجدول رقم (16) لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار كوبر جري 12 دقيقة للعينة الضابطة المقدر عدد أفرادها بـ 10 حكام، أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغت قيمته (2870م بما يعادل 2,87 كلم) وانحرافاً معيارياً يقدر بـ (0,08)، في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (2840م بما يعادل 2,84 كلم) بانحراف معياري يقدر بـ (0,07)، هذا وقد بلغت قيمة T المحسوبة (1,61) وهي أصغر من قيمة T الجدولية المقدر بـ (2,26)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (09).

- الشكل رقم 12: أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار كوبر 12 دقيقة.



#### - الاستنتاج:

يظهر جليا من خلال التحليل السابق لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة أنه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي، حيث أن الاختبار القبلي كان متوسطه الحسابي أكبر من البعدي أي أنه كان أحسن منه، كما كانت قيمة T المحسوبة أقل من الجدولية وبالتالي لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية، كما أن المتوسط الحسابي بين الاختبار البعدي والقبلي للعينة الضابطة متقارب جدا ولم يحدث فيه تطور ملحوظ، وما يدعم صحة هذا الطرح الشكل البياني رقم (12) المبين أعلاه. ومن هذا المنطلق يمكننا أن نخلص إلى أن الحكام المشكلين للمجموعة الضابطة لم تحقق أي تطور في صفة التحمل "المداومة العامة" من خلال عدم تحقيق نتائج أحسن في اختبار التحمل لكوبر 12 دقيقة وتحقيق مسافة أقل عما كان عليه الأمر في الاختبار القبلي.

ومن خلال ما سبق ذكره نستنتج أن صفة التحمل يتضمنها هذا الاختبار حيث عرفها "DATCHKOF" على أنها مقدرة الحكم على تأخير التعب، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال مزاوله مجهود بدني. (خريبط، 1989، صفحة 51).

## 4-1-1-6- اختبار السرعة القصوى 30 متر:

## - الغرض من الاختبار:

غرض هذا الاختبار هو قياس السرعة القصوى للحكام.

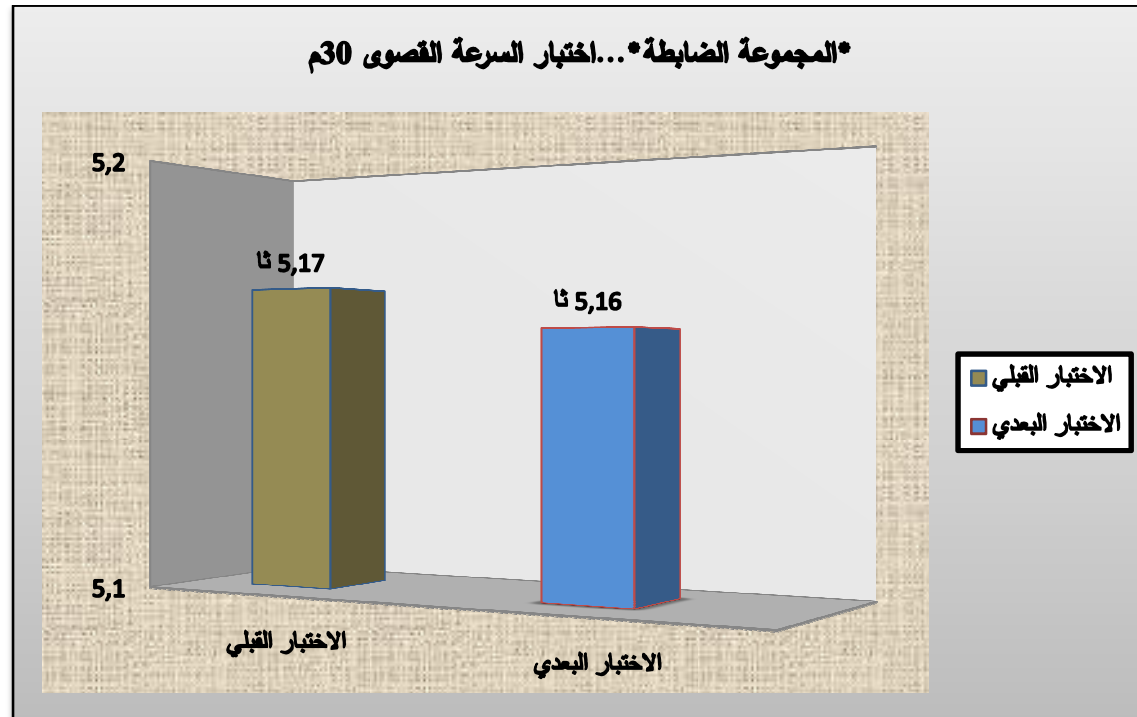
- الجدول رقم 17: يبين نتائج العمليات ومستوى دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي "لاختبار السرعة القصوى 30م" للمجموعة الضابطة.

العمليات الإحصائية									
ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع					
10	5,17 ثانية	0,16	5,16 ثانية	0,10	0,43	2,26	09	0,05	غير دال إحصائياً
المجموعة الضابطة									

## - عرض وتحليل النتائج:

يلاحظ من خلال الجدول رقم (17) لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار السرعة القصوى 30م للعينة الضابطة المقدر عدد أفرادها بـ 10 حكام، أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغت قيمته (5,17 ثانية) وانحرافاً معيارياً يقدر بـ (0,16)، في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (5,16 ثانية) بانحراف معياري يقدر بـ (0,10)، هذا وقد بلغت قيمة T المحسوبة (0,43) وهي أصغر من قيمة T الجدولية المقدر بـ (2,26)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (09).

- الشكل رقم 13: أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار السرعة القصوى 30م.



#### - الاستنتاج:

يظهر جليا من خلال التحليل السابق لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة أنه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي، حيث أن الاختبار القبلي كان متوسطه الحسابي أكبر من البعدي، كما كانت قيمة T المحسوبة أقل من الجدولية وبالتالي لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية، كما أن المتوسط الحسابي بين الاختبار البعدي والقبلي للعينة الضابطة متقارب جدا ولم يحدث فيه تطور ملحوظ، وهذا ما يدعمه الشكل البياني رقم (13) المبين أعلاه.

ومن هذا المنطلق يمكننا أن نخلص إلى أن الحكام المشكلين للمجموعة الضابطة لم تحقق أي تطور ملحوظ في صفة السرعة وذلك من خلال تحليل النتائج المتحصل عليها في كل من الاختبار الحالي لقياس السرعة القصوى 30م أو الاختبار السالف الذكر 40م x 06 مرات.

## 5-1-1-6- اختبار تحمل السرعة 400 متر للفرق البرازيلية:

## - الغرض من الاختبار:

قياس تحمل السرعة لدى حكام كرة القدم.

- الجدول رقم 18: يبين نتائج العمليات ومستوى دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى "لاختبار 400م للفرق البرازيلية" للمجموعة الضابطة.

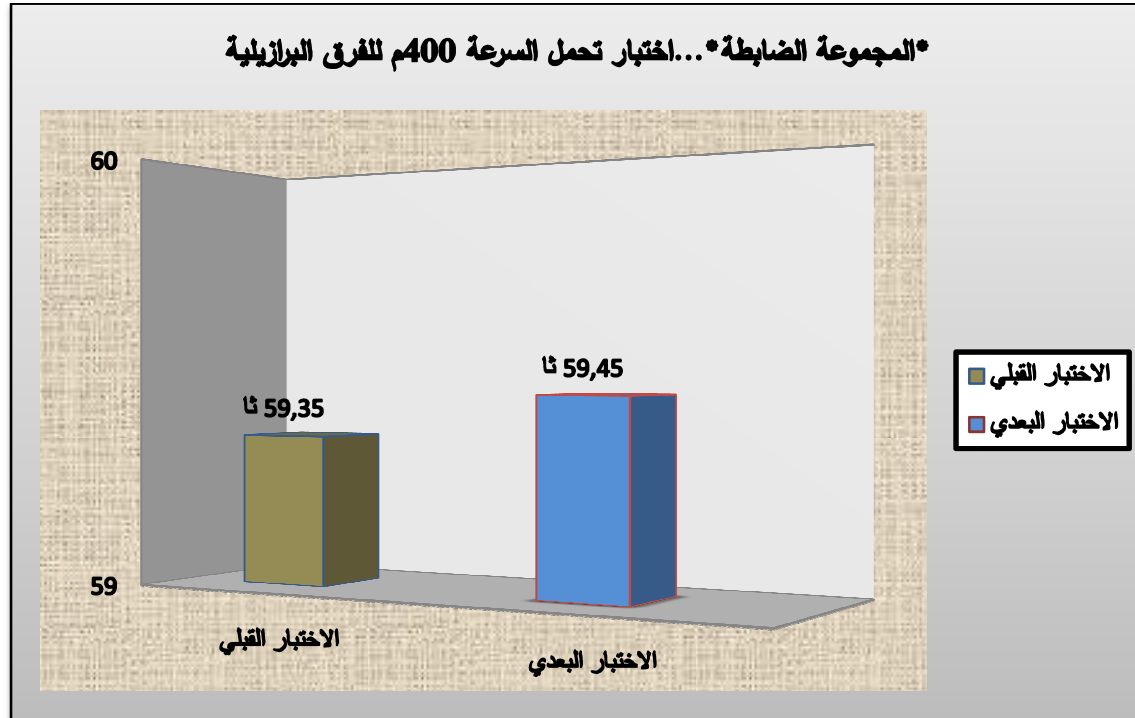
العمليات الإحصائية									
ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع					
المجموعة الضابطة	10	59,35 ثانية	0,68	59,45 ثانية	0,46	0,88	09	0,05	غير دال إحصائياً

## - عرض وتحليل النتائج:

يلاحظ من خلال الجدول رقم (18) لنتائج الاختبارين القبلي والبعدى في اختبار تحمل السرعة 400م للعينة الضابطة المقدر عدد أفرادها بـ 10 حكام، أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغت قيمته (59,35 ثانية) وانحرافاً معيارياً يقدر بـ (0,68)، في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدى (59,45 ثانية) بانحراف معياري يقدر بـ (0,46)، هذا وقد بلغت قيمة T المحسوبة (0,88) وهي أصغر من قيمة T الجدولية المقدر بـ (2,26)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (09).



- الشكل رقم 14: أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار 400م للفرق البرازيلية.



#### - الاستنتاج:

يظهر جليا من خلال التحليل السابق لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة أنه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي، حيث أن الاختبار القبلي كان متوسطه الحسابي أقل من البعدي، كما كانت قيمة T المحسوبة والتي بلغت (0,88) أقل من الجدولية وبالتالي لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية، كما أن المتوسط الحسابي بين الاختبار البعدي والقبلي للعينة الضابطة متقارب جدا ولم يحدث فيه تطور ملحوظ، وهذا ما يدعمه الشكل البياني رقم (14) المبين أعلاه.

ومن هذا المنطلق يمكننا أن نخلص إلى أن الحكام المشكلين للمجموعة الضابطة لم تحقق أي تطور في صفة تحمل السرعة.

## 2-1-6- عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

## 1-2-1-6- اختبار السرعة "40م x 06":

- الغرض منه:

قياس السرعة الانتقالية لزمن الأداء للحكم لمسافة 40 متر من وضع المتحرك.

- الجدول رقم 19: يبين نتائج العمليات ومستوى دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي "لاختبار السرعة 40م x 6" للمجموعة التجريبية.

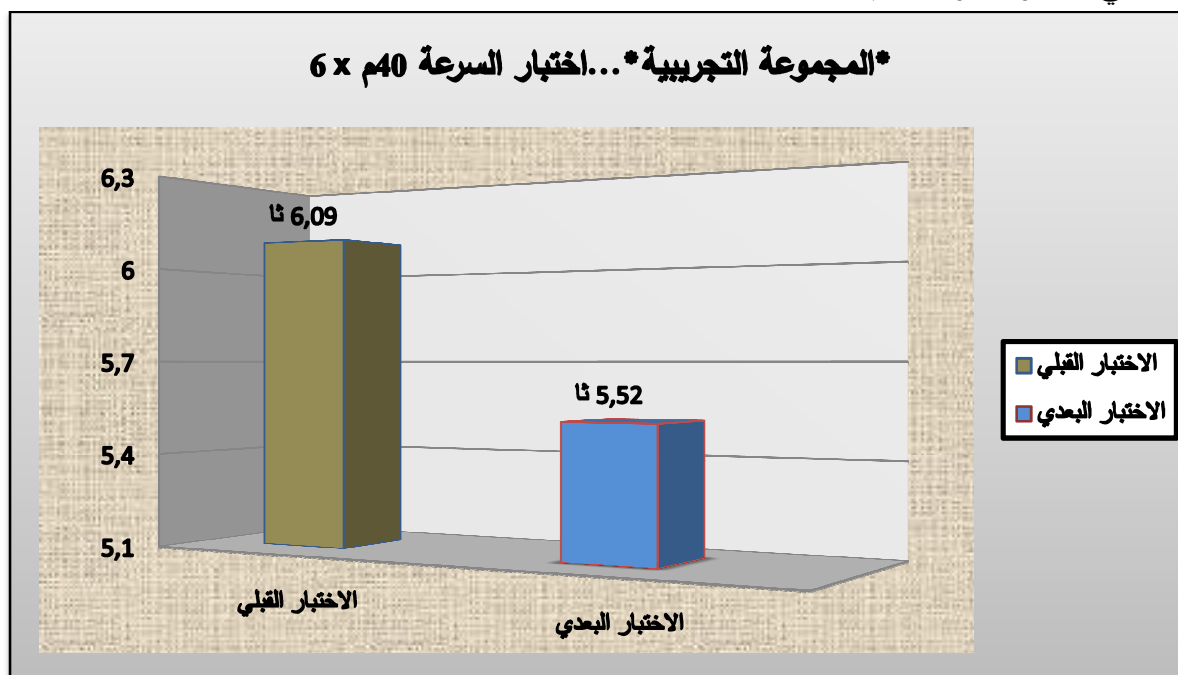
العمليات الإحصائية									
ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع					
المجموعة التجريبية	10	6,09 ثانية	0,16	5,52 ثانية	0,24	12,33	2,26	0,05	دال إحصائياً

## - عرض وتحليل النتائج:

يوضح الجدول رقم (19) النتائج الإحصائية للمجموعة التجريبية المقدر عدد أفرادها بـ 10 حكام لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار السرعة 40م x 6، حيث يلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغت (6,09 ثانية) وذلك بانحراف معياري قدره (0,16).

في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (5,52 ثانية) بانحراف معياري يقدر بـ (0,24)، هذا وقد بلغت قيمة T المحسوبة (12,33) وهي أكبر من قيمة T الجدولية المقدرة بـ (2,26)، وذلك تحت درجة حرية قدرها (09) وعند مستوى الدلالة (0,05).

- الشكل رقم 15: أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة 40م x 6.



#### - الاستنتاج:

يظهر جليا من خلال التحليل السابق لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي، حيث أن الاختبار البعدي كان متوسطه الحسابي أقل من القبلي أي أنه كان أحسن منه في تحقيق زمن أقل في اختبار السرعة 40م x 6، كما كانت قيمة T المحسوبة أكبر من الجدولية وبالتالي توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية، كما أن المتوسط الحسابي بين الاختبار البعدي والقبلي للعينة التجريبية متباعد وقد بلغ الفارق 0,57 ثانية (أنظر الملحق رقم 08)، هذا وقد حقق جميع الحكام الزمن المطلوب في الاختبار البعدي عكس إخفاق بعضهم في الاختبار القبلي قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارتك، وهذا ما يدعمه الشكل البياني المبين أعلاه.

ومن هذا المنطلق يمكننا أن نخلص إلى أن الحكام المشكلين للمجموعة التجريبية تحسّنوا وتطوروا تطورا ملحوظا في صفة السرعة من خلال تحقيق نتائج أحسن في اختبار السرعة 40م x 6، وهذا راجع لعملية التدريب لتحسين صفة السرعة من خلال البرنامج التدريبي المقترح.

ومن خلال كل ما سبق ذكره يمكن تأكيد ما ذهب إليه الكثير من العلماء في المجال الرياضي الذين عرفوا صفة السرعة، ومنهم من يقول: "أنها المقدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن، أو قدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوع واحد في أقصر مدة، ويمكن تقليص هذه المدة من خلال عملية التدريب". (الشاطي،

1992، الصفحات 181,182).

## 6-2-1-2- اختبار ويرنر:

- الغرض منه:

قياس قدرة تحمل السرعة لحكام كرة القدم.

- الجدول رقم 20: يبين نتائج العمليات ومستوى دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي "لاختبار ويرنر" للمجموعة التجريبية.

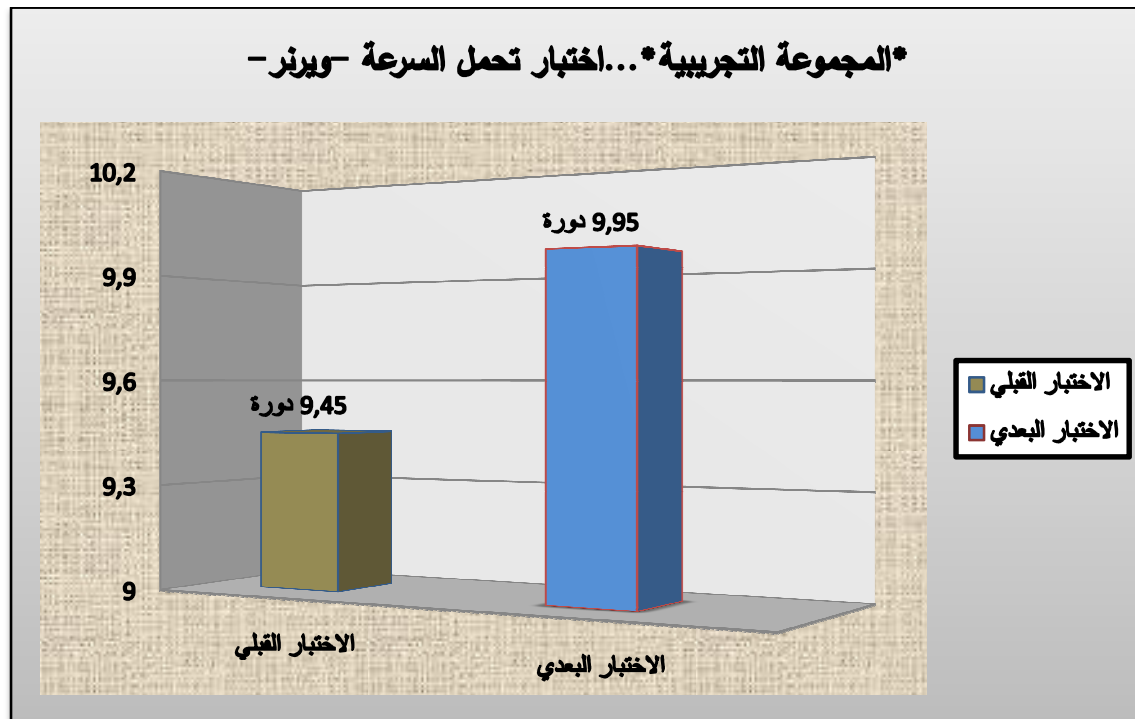
العمليات الإحصائية									
ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع					
10	9,45 دورة	0,76	9,95 دورة	0,15	2,37	2,26	09	0,05	دال إحصائياً
المجموعة التجريبية									

## - عرض وتحليل النتائج:

يوضح الجدول رقم (20) النتائج الإحصائية للمجموعة التجريبية المقدر عدد أفرادها بـ 10 حكام لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تحمل السرعة ويرنر، حيث يلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغت (9,45 دورة) وذلك بانحراف معياري قدره (0,76).

في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (9,95 دورة) بانحراف معياري يقدر بـ (0,15)، هذا وقد بلغت قيمة T المحسوبة (2,37) وهي أكبر من قيمة T الجدولية المقدر بـ (2,26)، وذلك تحت درجة حرية قدرها (09) وعند مستوى الدلالة (0,05).

- الشكل رقم 16: أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار ويرنر.



#### - الاستنتاج:

يظهر جليا من خلال التحليل السابق لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي، حيث أن الاختبار البعدي كان متوسطه الحسابي أكبر من القبلي أي أنه كان أحسن منه في تحقيق أداء أفضل في اختبار تحمل السرعة "ويرنر"، كما كانت قيمة T المحسوبة أكبر من الجدولية وبالتالي توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية، كما أن المتوسط الحسابي بين الاختبار البعدي والقبلي للعينة التجريبية متباعد وقد بلغ الفارق 0,5 دورة تحسن في المتوسط العام (أنظر الملحق رقم 08)، هذا وقد نجح أغلب الحكام في الاختبار البعدي عكس إخفاق بعضهم في الاختبار القبلي قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارتلك، وهذا ما يدعمه الشكل البياني المبين أعلاه. ومن هذا المنطلق يمكننا أن نخلص إلى أن الحكام المشكلين للمجموعة التجريبية تحسنوا وتطوروا تطورا ملحوظا في صفة تحمل السرعة من خلال تحقيق نتائج أحسن في اختبار "ويرنر" لتحمل السرعة بتحقيق عدد أفضل للدورات دون توقف عما كان عليه الحال قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

## 3-2-1-6- اختبار كوبر 12 دقيقة:

## - الغرض من الاختبار:

قياس مدى كفاءة الجهاز الدوري التنفسي، وبالتالي قياس التحمل العام للحكم.

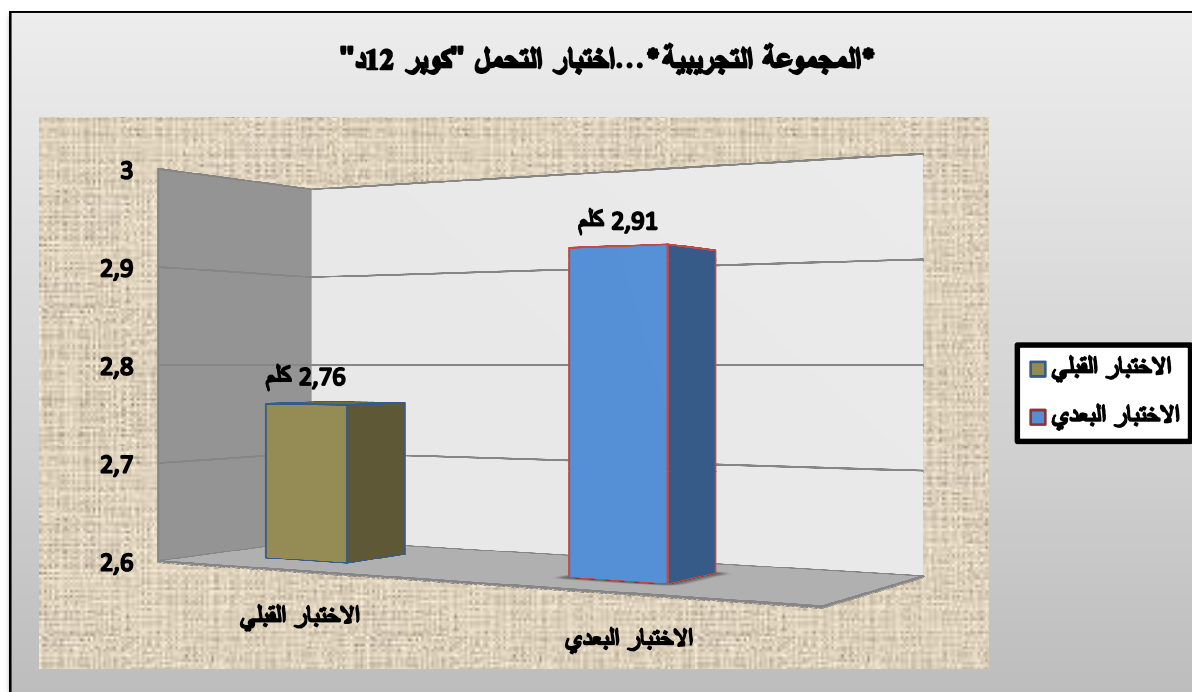
- الجدول رقم 21: يبين نتائج العمليات ومستوى دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي "لاختبار كوبر 12 دقيقة" للمجموعة التجريبية.

العمليات الإحصائية									
ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع					
10	2760م 2,76 كلم	0,07	2910م 2,91 كلم	0,06	8,88	2,26	09	0,05	دال إحصائياً
المجموعة التجريبية									

## - عرض وتحليل النتائج:

يوضح الجدول رقم (21) النتائج الإحصائية للمجموعة التجريبية المقدر عدد أفرادها بـ 10 حكام لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار التحمل "كوبر 12 دقيقة جري"، حيث يلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغت (2760م ما يعادل 2,76 كلم) وذلك بانحراف معياري قدره (0,07). في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (2910م ما يعادل 2,91 كلم) بانحراف معياري يقدر بـ (0,06)، هذا وقد بلغت قيمة T المحسوبة (8,88) وهي أكبر من قيمة T الجدولية المقدرة بـ (2,26)، وذلك تحت درجة حرية قدرها (09) وعند مستوى الدلالة (0,05).

- الشكل رقم 17: أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار كوبر 12 دقيقة.



#### - الاستنتاج:

يظهر جليا من خلال التحليل السابق لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي، حيث أن الاختبار البعدي كان متوسطه الحسابي أكبر من القبلي أي أنه كان أحسن منه في تحقيق مسافة أفضل في اختبار التحمل "كوبر 12د"، كما كانت قيمة T المحسوبة أكبر من الجدولية وبالتالي توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية، كما أن المتوسط الحسابي بين الاختبار البعدي والقبلي للعينة التجريبية متباعد وقد بلغ الفارق 0,15 كلم أي ما يعادل 150 متر تحسن في المتوسط العام (أنظر الملحق رقم 08)، هذا وقد حقق كل الحكام مسافة أحسن في الاختبار البعدي عكس الاختبار القبلي قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارتلك، وهذا ما يدعمه الشكل البياني المبين أعلاه.

ومن هذا المنطلق يمكننا أن نخلص إلى أن الحكام المشكلين للمجموعة التجريبية قد تحسنوا وتطوروا تطورا ملحوظا في صفة التحمل من خلال تحقيق نتائج أحسن في اختبار التحمل لكوبر 12 دقيقة بتحقيق مسافة أفضل عما كان عليه الأمر قبل خضوع المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفة التحمل. ومن خلال ما سبق ذكره نستنتج أن صفة التحمل يتضمنها هذا الاختبار حيث عرفها "DATCHKOF" على أنها مقدرة الحكم على تأخير التعب، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال مزاوله مجهود بدني. (خريط، 1989، صفحة 51).

## 4-2-1-6- اختبار السرعة القصوى 30 متر:

## - الغرض من الاختبار:

غرض هذا الاختبار هو قياس السرعة القصوى للحكام.

- الجدول رقم 22: يبين نتائج العمليات ومستوى دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي "لاختبار السرعة القصوى 30م" للمجموعة التجريبية.

العمليات الإحصائية									
ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع					
10	5,31 ثانية	0,23	4,81 ثانية	0,17	15,44	2,26	09	0,05	دال إحصائياً
المجموعة التجريبية									

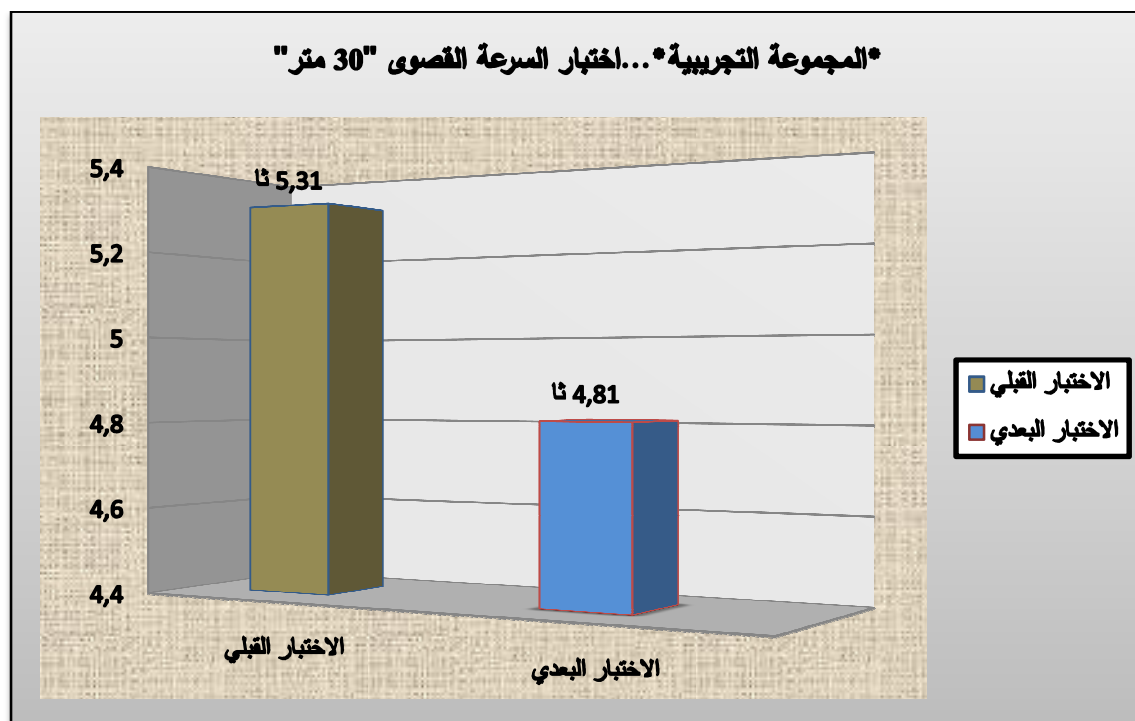
## - عرض وتحليل النتائج:

يوضح الجدول رقم (22) النتائج الإحصائية للمجموعة التجريبية المقدر عدد أفرادها بـ 10 حكام لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار السرعة القصوى "30 متر"، حيث يلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغت (5,31 ثانية) وذلك بانحراف معياري قدره (0,23).

في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (4,81 ثانية) بانحراف معياري يقدر بـ (0,17)، هذا وقد بلغت قيمة T المحسوبة (15,44) وهي أكبر من قيمة T الجدولية المقدر بـ (2,26)، وذلك تحت درجة حرية قدرها (09) وعند مستوى الدلالة (0,05).



- الشكل رقم 18: أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة القصوى 30 متر.



- الاستنتاج:

يظهر جليا من خلال التحليل السابق لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي، حيث أن الاختبار البعدي كان متوسطه الحسابي أقل من القبلي أي أنه كان أحسن منه في تحقيق زمن أقل في اختبار السرعة القصوى "30 متر"، كما كانت قيمة T المحسوبة أكبر من الجدولية وبالتالي توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية، كما أن المتوسط الحسابي بين الاختبار البعدي والقبلي للعينة التجريبية متباعد وقد بلغ الفارق 0,5 ثانية (أنظر الملحق رقم 08)، هذا وقد حسن جميع الحكام زمن الأداء في الاختبار البعدي عكس الزمن المحقق في الاختبار القبلي قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارتلك، وهذا ما يدعمه الشكل البياني المبين أعلاه. ومن هذا المنطلق يمكننا أن نخلص إلى أن الحكام المشكلين للمجموعة التجريبية تحسّنوا وتطوروا تطورا ملحوظا في صفة السرعة من خلال تحقيق نتائج أحسن في الاختبار السالف الذكر، وهذا راجع لعملية التدريب لتحسين صفة السرعة من خلال البرنامج التدريبي المقترح.

ومن خلال كل ذلك يمكن تأكيد ما ذهب إليه الكثير من العلماء في المجال الرياضي الذين عرفوا صفة السرعة، فقالوا: "أنها المقدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن، أو قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة، ويمكن تقليص هذه المدة من خلال عملية التدريب". (الشاطي، 1992، الصفحات

181,182).

## 6-1-2-5- اختبار تحمل السرعة 400 متر للفرق البرازيلية:

## - الغرض من الاختبار:

قياس تحمل السرعة لدى حكام كرة القدم.

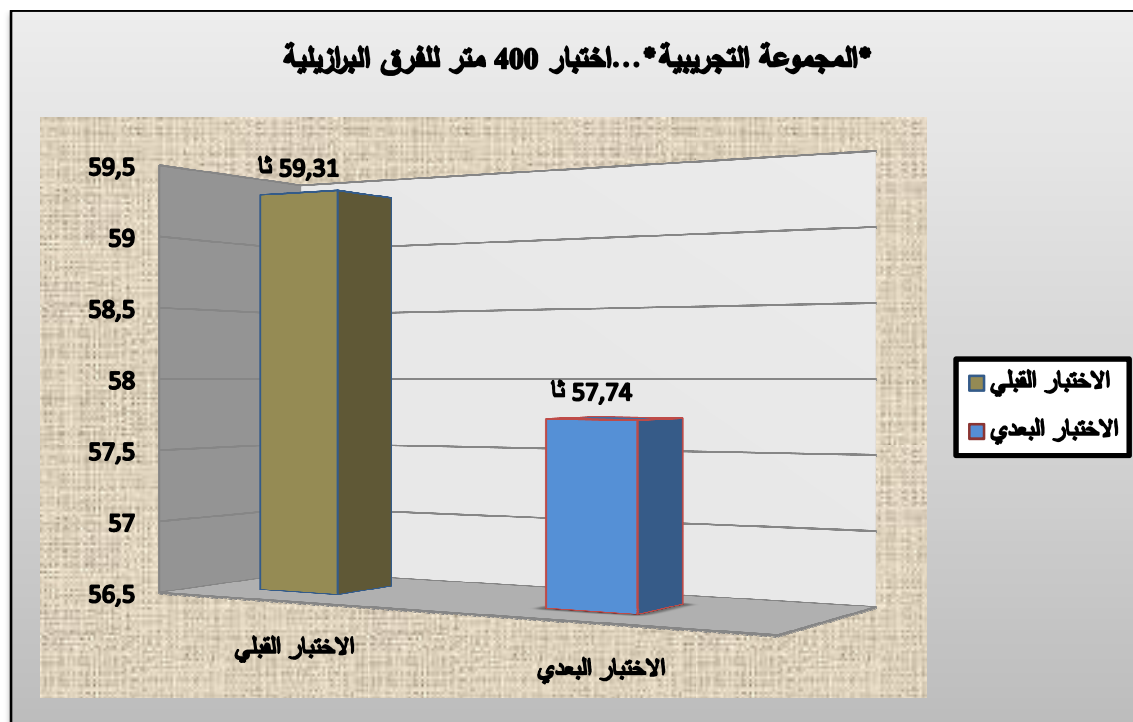
- الجدول رقم 23: يبين نتائج العمليات ومستوى دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي "لاختبار 400 متر للفرق البرازيلية" للمجموعة التجريبية.

العمليات الإحصائية									
ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع					
10	59,31	0,51	57,74	0,69	12,85	2,26	09	0,05	دال إحصائياً
المجموعة التجريبية									

## - عرض وتحليل النتائج:

يوضح الجدول رقم (23) النتائج الإحصائية للمجموعة التجريبية المقدر عدد أفرادها بـ 10 حكام لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تحمل السرعة "400 متر للفرق البرازيلية"، حيث يلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغت (59,31 ثانية) وذلك بانحراف معياري قدره (0,51). في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (57,74 ثانية) بانحراف معياري يقدر بـ (0,69)، هذا وقد بلغت قيمة T المحسوبة (12,85) وهي أكبر من قيمة T الجدولية المقدر بـ (2,26)، وذلك تحت درجة حرية قدرها (09) وعند مستوى الدلالة (0,05).

- الشكل رقم 19: أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار 400م للفرق البرازيلية.



#### - الاستنتاج:

يظهر جليا من خلال التحليل السابق لنتائج الاجتبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي، حيث أن الاجتبار البعدي كان متوسطه الحسابي أقل من القبلي أي أنه كان أحسن منه في تحقيق زمن أقل في اختبار تحمل السرعة "400 متر للفرق البرازيلية"، كما كانت قيمة T المحسوبة أكبر من الجدولية وبالتالي توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية، كما أن المتوسط الحسابي بين الاجتبار البعدي والقبلي للعينة التجريبية متباعد وقد بلغ الفارق 1,57 ثانية لصالح الاجتبار البعدي (أنظر الملحق رقم 08)، هذا وقد حسن جميع الحكام زمن الأداء في الاجتبار البعدي عكس الزمن المحقق في الاجتبار القبلي قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارتلك، وهذا ما يدعمه الشكل البياني المبين أعلاه.

ومن هذا المنطلق يمكننا أن نخلص إلى أن الحكام المشكلين للمجموعة التجريبية تحسّنوا وتطوروا تطورا ملحوظا في صفة تحمل السرعة من خلال تحقيق نتائج أحسن في الاجتبار السالف الذكر، وهذا راجع لعملية التدريب المنتظم لتحسين صفة السرعة من خلال البرنامج التدريبي المقترح.

## 3-1-6- عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

## 1-3-1-6- اختبار السرعة "40م x 06":

- الغرض منه:

قياس السرعة الانتقالية لزمن الأداء للحكم لمسافة 40 متر من وضع المتحرك.

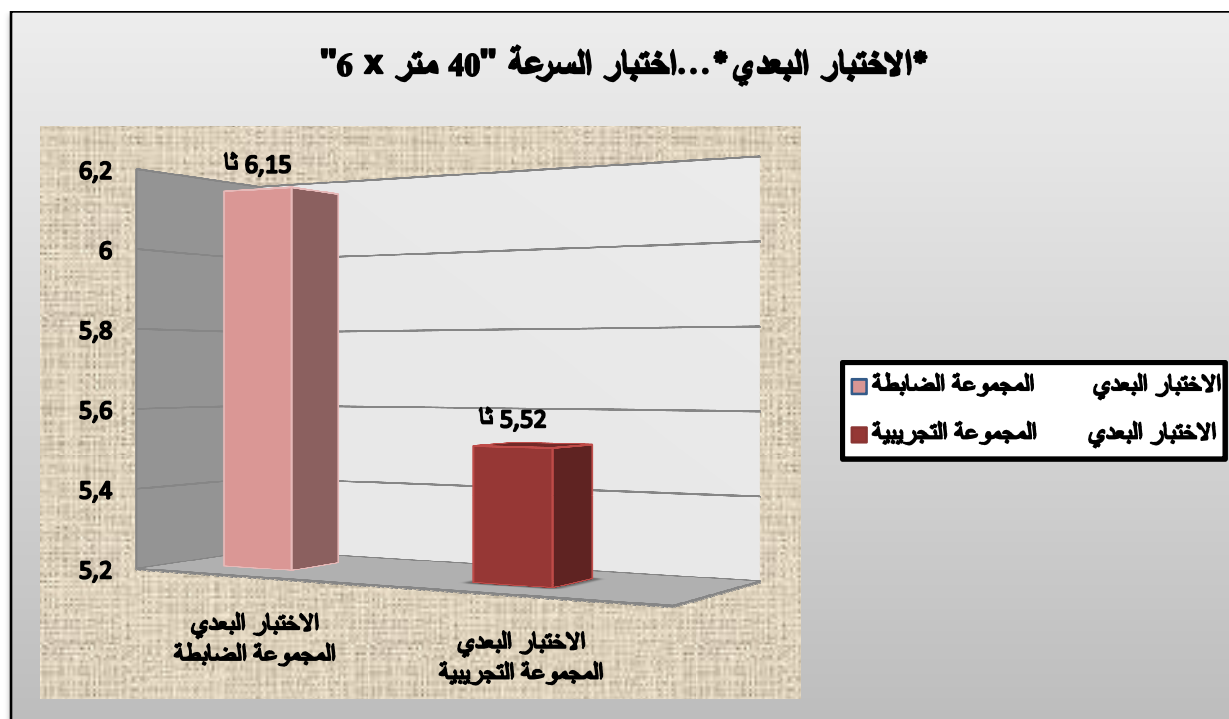
- الجدول رقم 24: يبين نتائج العمليات ومستوى دلالة الفروق الإحصائية للاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية "لاختبار السرعة 40م x 6".

العمليات الإحصائية								
الدالة الإحصائية	مستوى الدالة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		ن	
					ع	س		
دال إحصائيا	0,05	18	2,10	7,76	0,07	6,15 ثانية	10	المجموعة الضابطة
					0,24	5,52 ثانية	10	المجموعة التجريبية

## - عرض وتحليل النتائج:

يوضح الجدول رقم (24) النتائج الإحصائية للاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية المقدر عدد أفرادها بـ 10 حكام في كل مجموعة، وذلك في اختبار السرعة "40 متر x 6"، حيث يلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغت (6,15 ثانية) وذلك بانحراف معياري قدره (0,07). في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (5,52 ثانية) بانحراف معياري يقدر بـ (0,24)، هذا وقد بلغت قيمة T المحسوبة (7,76) وهي أكبر من قيمة T الجدولية المقدر بـ (2,10)، وذلك تحت درجة حرية قدرها (18) وعند مستوى الدلالة (0,05).

- الشكل رقم 20: أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي في اختبار السرعة 40م x 6.



#### - الاستنتاج:

انطلاقاً من التحليل السابق ومن خلال نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية يظهر جلياً أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان أقل من المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة الضابطة في اختبار السرعة 40 متر بتكرار 06 مرات، كما كانت قيمة T المحسوبة والتي بلغت (7,76) أكبر من الجدولية المقدرة بـ (2,10)، وهذا ما يدعمه الشكل البياني رقم (20) المبين أعلاه.

ومن هذا المنطلق يمكننا أن نخلص إلى أن أفراد المجموعتين غير متكافئتين في المتحصل عليها بل هما مختلفتين في المستوى البدني من خلال التفوق الواضح لأفراد المجموعة التجريبية الذين يبدون أحسن وأفضل في صفة السرعة من أفراد المجموعة الضابطة، فالحكام المشكلين لهته الأخيرة لم تحقق أي تطور في صفة السرعة رغم تدريبها بشكل وبرنامج تدريبي فردي، عكس حكام المجموعة التجريبية الذين تحسّنوا وتطوروا تطوراً ملحوظاً في صفة السرعة من خلال تحقيق نتائج أحسن في اختبار السرعة 40م x 6، وهذا راجع لعملية التدريب المنظمة والمقننة لتحسين صفة السرعة من خلال البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارتك.

## 6-1-3-2- اختبار ويرنر:

## - الغرض منه:

قياس قدرة تحمل السرعة لحكام كرة القدم.

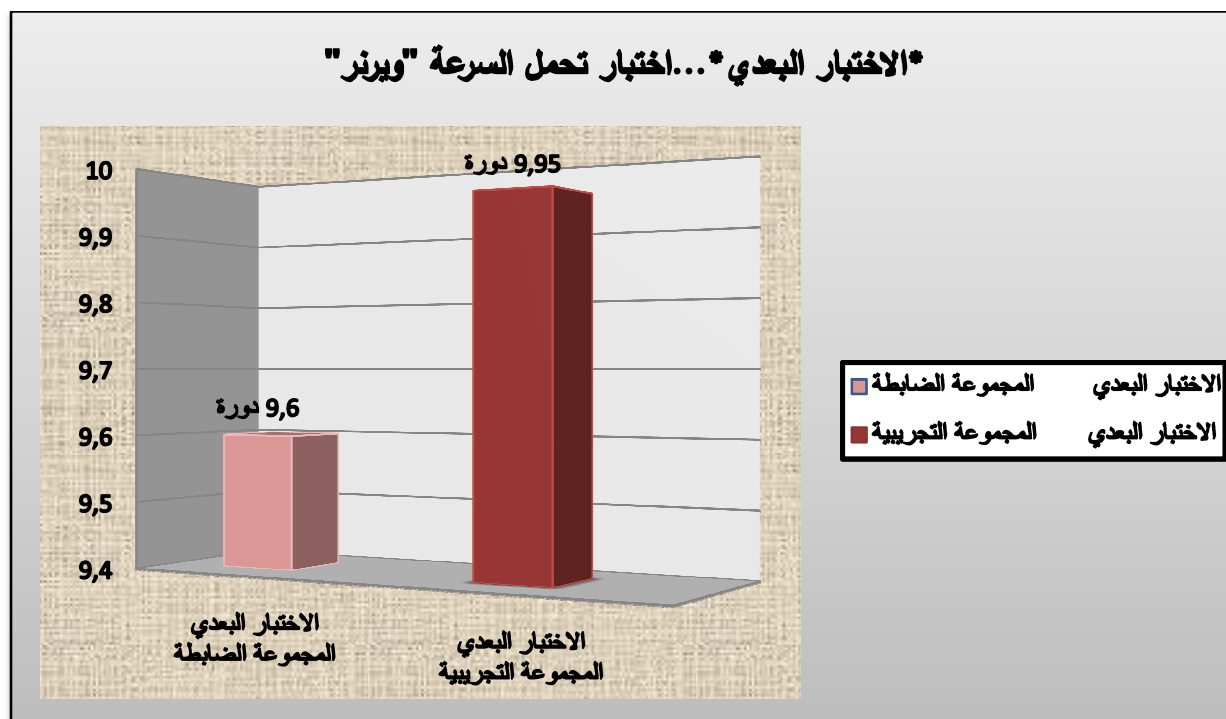
- الجدول رقم 25: يبين نتائج العمليات ومستوى دلالة الفروق الإحصائية للاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية "لاختبار ويرنر".

العمليات الإحصائية								
الدالة الإحصائية	مستوى الدالة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		ن	
					ع	س		
دال إحصائيا	0,05	18	2,10	2,27	0,45	9,60 دورة	10	المجموعة الضابطة
					0,15	9,95 دورة	10	المجموعة التجريبية

## - عرض وتحليل النتائج:

يوضح الجدول رقم (25) النتائج الإحصائية للاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية المقدر عدد أفرادها بـ 10 حكام في كل مجموعة، وذلك في اختبار تحمل السرعة "ويرنر"، حيث يلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغت (9,60) دورة، كما بلغ الانحراف المعياري (0,45). في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (9,95 دورة)، هذا وقد بلغ الانحراف المعياري (0,15)، كما بلغت قيمة T المحسوبة (2,27) وهي أكبر من قيمة T الجدولية المقدر بـ (2,10)، وذلك تحت درجة حرية قدرها (18) وعند مستوى الدلالة (0,05).

- الشكل رقم 21: أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي في اختبار ويرنر.



#### - الاستنتاج:

انطلاقاً من التحليل السابق ومن خلال نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية يظهر جلياً أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة الضابطة في اختبار تحمل السرعة "ويرنر"، كما كانت قيمة T المحسوبة والتي بلغت (7,76) أكبر من الجدولية المقدرة بـ (2,10)، وهذا ما يدعمه الشكل البياني رقم (21) المبين أعلاه.

ومن هذا المنطلق يمكننا أن نخلص إلى أن أفراد المجموعتين غير متكافئتين في النتائج المتحصل عليها بل هما مختلفتين في المستوى البدني من خلال التفوق الواضح لأفراد المجموعة التجريبية الذين يبدون أحسن وأفضل في صفة تحمل السرعة من أفراد المجموعة الضابطة، فالحكام المشكلين لهته الأخيرة لم تحقق أي تطور رغم تدريبها بشكل فردي وبرنامج تدريبي عشوائي ما يترجم إخفاق 04 حكام من أصل 10 في الاختبار، عكس حكام المجموعة التجريبية الذين تحسّنوا وتطوروا ملحوظاً في صفة السرعة من خلال تحقيق نتائج أحسن في اختبار "ويرنر" ونجاح جل الحكام ما عدا حكم واحد توقف قبل 200 متر من خط النهاية، وهذا راجع لعملية التدريب المنظمة والمقننة لتحسين صفة تحمل السرعة من خلال البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارتلك.

## 6-1-3-3- اختبار "كوبر" 12 دقيقة للتحمل:

## - الغرض من الاختبار:

قياس مدى كفاءة الجهاز الدوري التنفسي، وبالتالي قياس التحمل العام للحكم.

- الجدول رقم 26: يبين نتائج العمليات ومستوى دلالة الفروق الإحصائية للاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية "لاختبار كوبر 12 دقيقة".

العمليات الإحصائية								
الدالة الإحصائية	مستوى الدالة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		ن	
					ع	س		
دال إحصائيا	0,05	18	2,10	2,52	0,07	2840م 2,84 كلم	10	المجموعة الضابطة
					0,06	2910م 2,91 كلم	10	المجموعة التجريبية

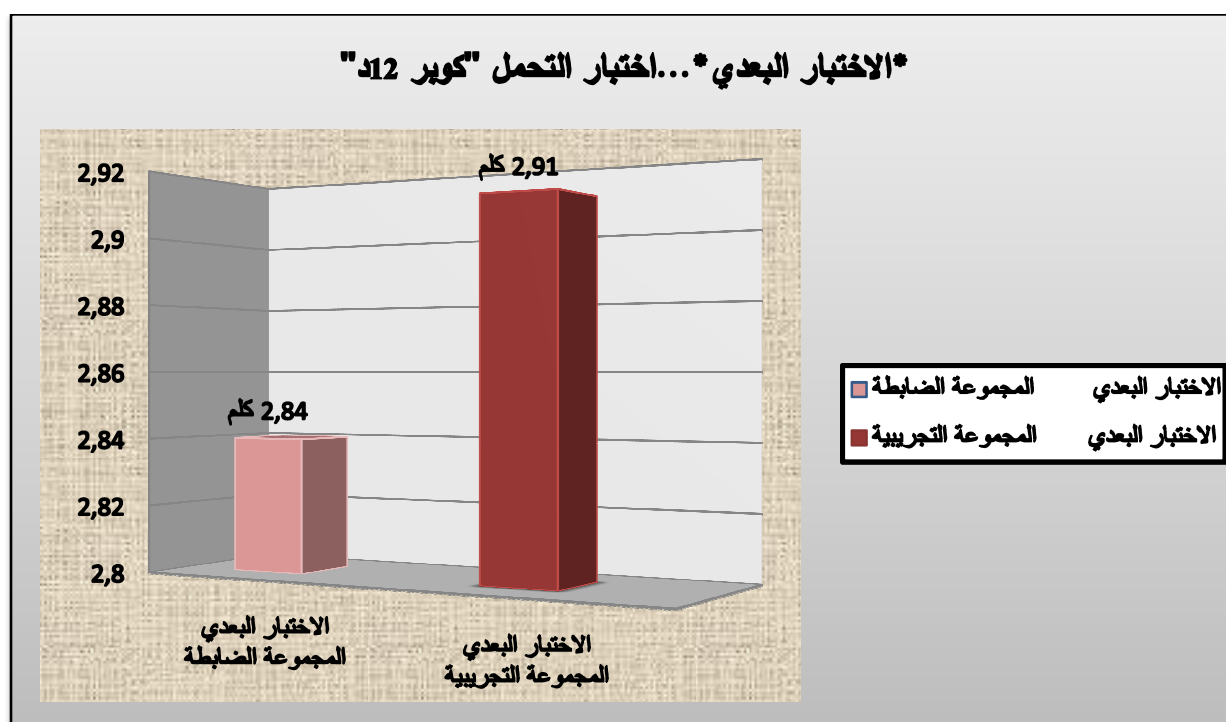
## - عرض وتحليل النتائج:

يوضح الجدول رقم (26) النتائج الإحصائية للاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية المقدر عدد أفرادها بـ 10 حكام في كل مجموعة، وذلك في اختبار التحمل "كوبر 12د"، حيث يلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغت (2840 متر ما يعادل 2,84 كلم) وبانحراف معياري قدره (0,07).

في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (2910 متر ما يعادل 2,91 كلم) بانحراف معياري يقدر بـ (0,06)، هذا وقد بلغت قيمة T المحسوبة (2,52) وهي أكبر من قيمة T الجدولية المقدرة بـ (2,10)، وذلك تحت درجة حرية قدرها (18) وعند مستوى الدلالة (0,05).



- الشكل رقم 22: أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي في اختبار كوبر 12 دقيقة.



#### - الاستنتاج:

انطلاقاً من التحليل السابق ومن خلال نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية يظهر جلياً أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة الضابطة في اختبار التحمل "كوبر 12د"، كما كانت قيمة T المحسوبة والتي بلغت (2,52) أكبر من الجدولية المقدرة بـ (2,10)، وهذا ما يدعمه الشكل البياني رقم (22) المبين أعلاه.

ومن هذا المنطلق يمكننا أن نخلص إلى أن أفراد المجموعتين غير متكافئتين في النتائج المتحصل عليها بل هما مختلفتين في المستوى البدني من خلال التفوق الواضح لأفراد المجموعة التجريبية الذين يبدون أحسن وأفضل في صفة التحمل من أفراد المجموعة الضابطة، فالحكام المشكلين لهته الأخيرة لم تحقق أي تطور رغم تدريبها بشكل فردي وبرنامج تدريبي عشوائي، عكس حكام المجموعة التجريبية الذين تحسّنوا وتطوروا تطوراً ملحوظاً وذلك من خلال تحقيق نتائج أحسن وأفضل في اختبار "كوبر 12 دقيقة"، وهذا راجع لعملية التدريب المنظمة والمقننة لتحسين صفة التحمل (المداومة العامة) من خلال البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارترك على مجموعة من الحكام أفراد العينة التجريبية والبالغ عددهم 10 حكّام.

## 4-3-1-6- اختبار السرعة القصوى 30 متر:

## - الغرض من الاختبار:

غرض هذا الاختبار هو قياس السرعة القصوى للحكام.

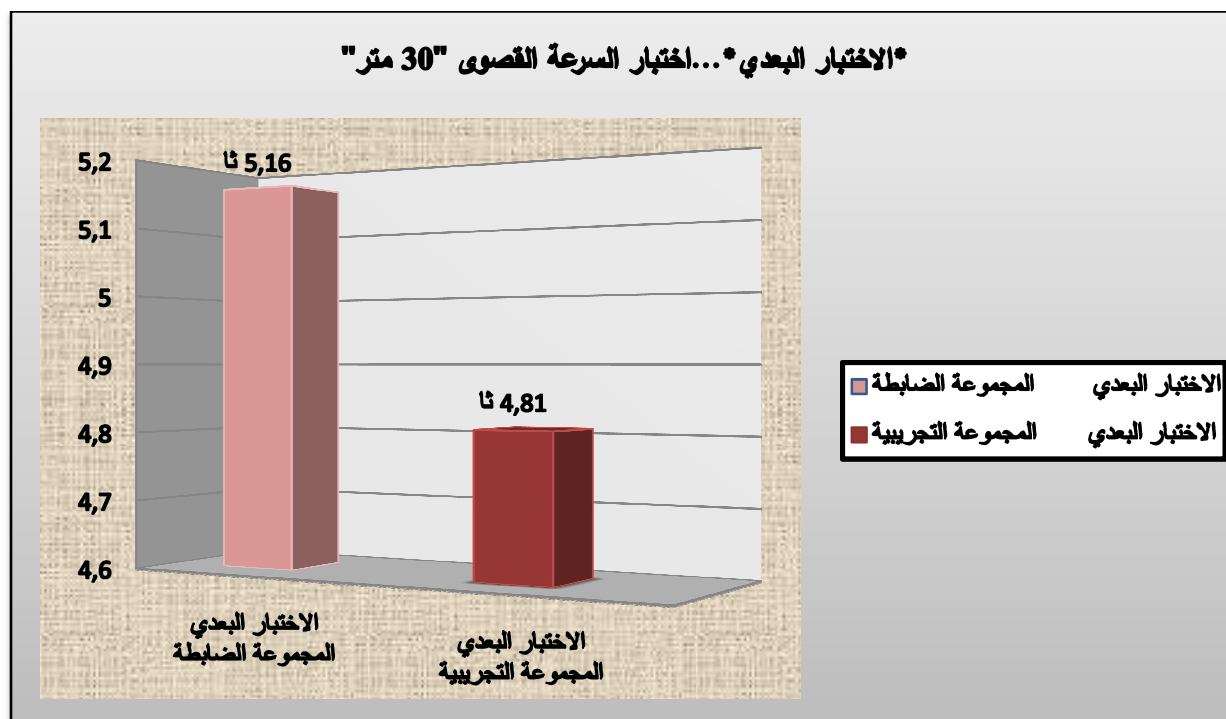
- الجدول رقم 27: يبين نتائج العمليات ومستوى دلالة الفروق الإحصائية للاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية "لاختبار السرعة القصوى 30م".

العمليات الإحصائية								
الدالة الإحصائية	مستوى الدالة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		ن	
					ع	س		
دال إحصائيا	0,05	18	2,10	5,56	0,10	5,16 ثانية	10	المجموعة الضابطة
					0,17	4,81 ثانية	10	المجموعة التجريبية

## - عرض وتحليل النتائج:

يوضح الجدول رقم (27) النتائج الإحصائية للاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية المقدر عدد أفرادها بـ 10 حكام في كل مجموعة، وذلك في اختبار السرعة القصوى "30 متر"، حيث يلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغت (5,16 ثانية) وذلك بانحراف معياري قدره (0,10). في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (4,81 ثانية) بانحراف معياري يقدر بـ (0,17)، هذا وقد بلغت قيمة T المحسوبة (5,56) وهي أكبر من قيمة T الجدولية المقدر بـ (2,10)، وذلك تحت درجة حرية قدرها (18) وعند مستوى الدلالة (0,05).

- الشكل رقم 23: أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي في اختبار السرعة القصوى 30م.



#### - الاستنتاج:

انطلاقاً من التحليل السابق ومن خلال نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية يظهر جلياً أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان أقل من المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة الضابطة في اختبار السرعة القصوى 30 متر، كما كانت قيمة T المحسوبة والتي بلغت (5,56) أكبر من الجدولية المقدرة بـ (2,10)، وهذا ما يدعمه الشكل البياني رقم (23) المبين أعلاه.

ومن هذا المنطلق يمكننا أن نخلص إلى أن أفراد المجموعتين غير متكافئتين في النتائج المتحصل عليها بل هما مختلفتين في المستوى البدني من خلال التفوق الواضح لأفراد المجموعة التجريبية الذين يبدون أحسن وأفضل في صفة السرعة من أفراد المجموعة الضابطة، فالحكام المشكلين لهته الأخيرة لم تحقق أي تطور في صفة السرعة رغم تدريبها بشكل فردي وبرنامج تدريبي غير منتظم، عكس حكام المجموعة التجريبية الذين تحسّنوا وتطوروا تطوراً ملحوظاً في صفة السرعة من خلال تحقيق نتائج أحسن في اختبار السرعة القصوى 30 متر، وهذا راجع لعملية التدريب المنظمة والمقننة لتحسين صفة السرعة من خلال البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارتك.

## 6-3-1-5- اختبار تحمل السرعة 400 متر للفرق البرازيلية:

- الغرض من الاختبار:

قياس تحمل السرعة لدى حكام كرة القدم.

- الجدول رقم 28: يبين نتائج العمليات ومستوى دلالة الفروق الإحصائية للاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية "لاختبار 400م للفرق البرازيلية".

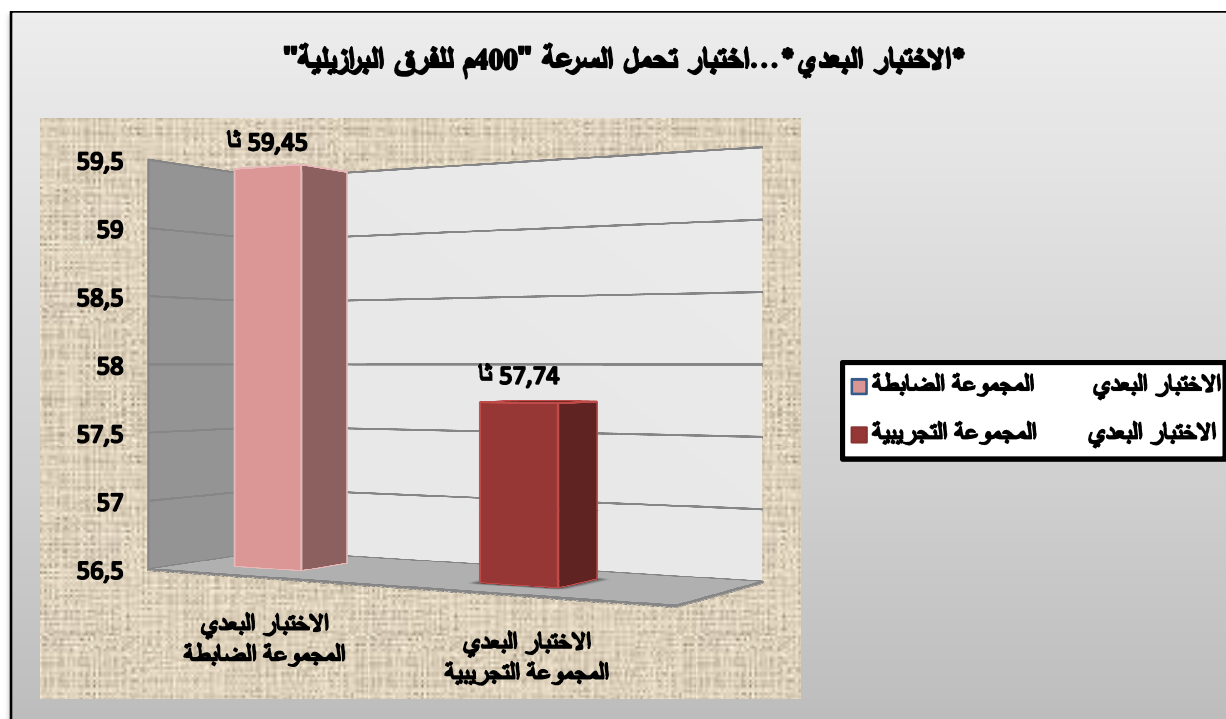
العمليات الإحصائية								
الدالة الإحصائية	مستوى الدالة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		ن	
					ع	س		
دال إحصائيا	0,05	18	2,10	6,45	0,46	59,45 ثانية	10	المجموعة الضابطة
					0,69	57,74 ثانية	10	المجموعة التجريبية

- عرض وتحليل النتائج:

يوضح الجدول رقم (28) النتائج الإحصائية للاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية المقدر عدد أفرادها بـ 10 حكام في كل مجموعة، وذلك في اختبار تحمل السرعة "400 متر"، حيث يلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغت (59,45 ثانية) وذلك بانحراف معياري قدره (0,46).

في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (57,74 ثانية) بانحراف معياري يقدر بـ (0,69)، هذا وقد بلغت قيمة T المحسوبة (6,45) وهي أكبر من قيمة T الجدولية المقدر بـ (2,10)، وذلك تحت درجة حرية قدرها (18) وعند مستوى الدلالة (0,05).

- الشكل رقم 24: أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي في اختبار 400م للفرق البرازيلية.



#### - الاستنتاج:

انطلاقاً من التحليل السابق ومن خلال نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية يظهر جلياً أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان أقل من المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة الضابطة في اختبار تحمل السرعة 400 متر للفرق البرازيلية، كما كانت قيمة T المحسوبة والتي بلغت (6,45) أكبر من الجدولية المقدرة بـ (2,10)، وهذا ما يدعمه الشكل البياني رقم (24) المبين أعلاه.

ومن هذا المنطلق يمكننا أن نخلص إلى أن أفراد المجموعتين غير متكافئتين في النتائج المتحصل عليها بل هما مختلفتين في المستوى البدني من خلال التفوق الواضح لأفراد المجموعة التجريبية الذين يبدون أحسن وأفضل في صفة تحمل السرعة من أفراد المجموعة الضابطة، فالحكام المشكلين لهته الأخيرة لم تحقق أي تطور في صفة تحمل السرعة رغم تدريبها بشكل فردي وبرنامج تدريبي غير منتظم، عكس حكام المجموعة التجريبية الذين تحسنوا وتطوروا ملحوظاً في صفة تحمل السرعة من خلال تحقيق نتائج أحسن في اختبار تحمل السرعة 400 متر، ويعزى ذلك لعملية التدريب المنظمة والمقننة لتحسين صفة تحمل السرعة من خلال البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارتك.

## 6-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

## 6-2-1- مناقشة نتائج الاختبارات البدنية على ضوء الفرضية الرئيسية:

✚ التأكد من الفرضية الرئيسية التي نصت على: يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة الفارتلك بشكل إيجابي ويساهم في تحسين وتطوير وتنمية الصفات والمتطلبات البدنية الخاصة بالحكام الجهويين في رياضة كرة القدم.

يلاحظ من خلال الجداول والأشكال البيانية التي توضح الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة والاختلافات في مستويات الصفات البدنية "التحمل، السرعة، تحمل السرعة" لنتائج الاختبارات القبلية والبعديتين لعينتي البحث الضابطة والتجريبية أن: البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارتلك من خلال الوحدات التدريبية المشكلة له وتطبيقه على المجموعة "العينة" التجريبية كان له الأثر الإيجابي وساهم بشكل واضح وفعال في تنمية وتحسين الصفات البدنية المبحوثة الخاصة بحكام كرة القدم الجهويين.

إذ كانت قيمة T المحسوبة في الاختبارات البدنية الخاصة بالصفات البدنية المبحوثة كلها أكبر من قيمة T الجدولية وهذا دليل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية، على عكس المجموعة الضابطة التي تركت تتدرب لوحدها وبشكل فردي بدون تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بطريقة الفارتلك عليها ما أظهر نتائج متفارقة ما بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، حيث أن قيمة T المحسوبة لجل اختبارات قياس الصفات البدنية للحكام كانت أقل من قيمة T الجدولية وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وإن دل هذا على شيء فإنما يدل على أن العينة الضابطة لم تحرز أي تطور أو تقدم يذكر في تنمية الصفات البدنية المدروسة وهذا راجع إلى عدم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بطريقة الفارتلك عليها، وتركها دون عملية تدريبية هادفة واضحة المعالم وغير المبنية وفق الأسس العلمية والعملية السليمة التي تواكب المتطلبات البدنية لحكام كرة القدم.

ومن خلال كل ما سبق ذكره يمكننا القول أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارتلك أدى إلى تطوير وتنمية وتحسن كل الصفات البدنية المبحوثة الخاصة بحكام كرة القدم ممثلين في الحكام الجهويين المشكلين للمجموعة التجريبية، وهذا ما يثبت فعالية البرنامج التدريبي المقترح، وكذا فعالية تقنين أهم عنصر في الوحدة التدريبية ألا وهو التمرين وحمل التمرين.

وهذا ما أشار له كل من أبو العلا عبد الفتاح (1993)، وبسطويسي أحمد (1999) حيث أكدوا أن تدريب الفارتلك يستخدمه المدربون بهدف تحسين التحمل العام والسرعة، بالإضافة إلى كل من تحمل السرعة وتحمل القوة، وبفضل تلك الطريقة تحسن الأداء العام والخاص لدى لاعبي الرياضات الجماعية وخاصة منها كرة القدم وما تحتويه من لاعبين وحكام على وجه الخصوص حكام كرة القدم، حيث أن تدريبات الفارتلك تتناسب بصورة كبيرة مع نوعية الأداء في كرة القدم والتي تتميز بالسرعة والتحمل وتحمل السرعة وتحمل القوة، مع الاحتفاظ بقدر كبير من اللياقة البدنية والفنية حتى آخر أوقات المباراة، كما ففقت الأرقام في جري المسافات المتوسطة

والطويلة وخاصة بعد تعديلها بحيث انخفضت الأزمنة والمساحات المحددة بتحديد الشدة والمسافة بعد أن كانت من مهام المدرب. (بسطويسي، 2008، صفحة 119).

وعلى هذا الأساس يرى الباحثون، المدربون، المحضرين البدنيين، والمختصون في مجال التحكيم بأنه يمكن استخدام تدريبات الفارتلك في تطوير صفات السرعة، التحمل، تحمل السرعة، وتحمل القوة، وهته الأخيرة تعتبر هي المتطلبات البدنية الأساسية لحكم كرة القدم، ولا يتحقق ذلك إلا من خلال أسلوب مقنن حسب متطلبات هذه اللعبة من الأداء المستمر المتغير المسافات والشدة والسرعات القصوى، والسرعات المفاجئة وسرعة رد الفعل والهرولة وهذا مشابه لأداء الحكام في الساحرة المستديرة كرة القدم، وبذلك يوضع أسلوب تدريبي من الفارتلك متضمن مسافات قصيرة ونصف طويلة تتناسب مع ميدان كرة القدم وباستخدام مؤشر النبض للتحكم بالشدة المستخدمة. (المطري، 2010).

ومنه نستطيع القول أن الفرضية الرئيسية قد تحققت.

## 6-2-2- مناقشة نتائج الاختبارات البدنية على ضوء الفرضيات الجزئية:

## 6-2-2-1- مناقشة الفرضية الأولى:

يساهم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارنك في تحسين وتطوير صفة التحمل لحكام كرة القدم الجهويين والرفع من مستوى الكفاءة البدنية لديهم.

من خلال العودة إلى الجداول رقم (16، 21، 26) والأشكال البيانية رقم (12، 17، 22) نلاحظ أن البرنامج التدريبي المقترح ساهم بشكل واضح وفعال في تطوير وتنمية وتحسين الصفة البدنية الخاصة بحكام كرة القدم ألا وهي: صفة التحمل: فمن خلال الاطلاع على نتائج الجداول رقم (16، 21) وكذا الأشكال (12، 17) الخاص بالمقارنة بين نتائج اختبار "كوبر" 12 دقيقة القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية، وكذا من خلال الجدول رقم (26) والشكل البياني رقم (22) الخاص بنتائج ومستوى دلالة الفروق الإحصائية للاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية، يتبين لنا مدى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارنك الذي ساهم بشكل واضح في الرفع من مستوى صفة التحمل العام للحكام المنتميين للمجموعة التجريبية، عكس حكام المجموعة الضابطة الذين تدربوا بشكل فردي وبطريقة غير منتظمة لم يطبق عليهم البرنامج التدريبي حيث أنهم لم يحرزوا أي تقدم يذكر.

في اختبار "كوبر" لقياس التحمل بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (2,61 كلم) أي (2610م) وهذه المسافة المحققة في الاختبار القبلي لا تتوافق مع المعايير المحددة من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم "FIFA" التي تشترط على الحكام بمختلف درجاتهم في هذا الاختبار بالذات تحقيق مسافة لا تقل عن (2,7 كلم) أي (2700م)، غير أنه وبعد إخضاع المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح بلغ المتوسط الحسابي لنفس الاختبار ما قدره (3,17 كلم) أي (3170م) بزيادة قدرها (560م) عما حقق قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية، وهذا ما يحسن من نتائج هؤلاء الحكام في اختبارات إثبات مستوى اللياقة البدنية التي تعتبر شرط ضروري لقبول أي حكم في اتحاد محلي لكرة القدم في مختلف الأقسام والرابطات.

من خلال كل ما سبق نستنتج أن البرنامج التدريبي المقترح ساهم في تنمية وتطوير صفة التحمل للحكام، وهذا ما يساهم بشكل أكيد في الرفع من مستوى الكفاءة البدنية لديهم وبالتالي إدارة أفضل للمباريات والابتعاد أكثر عن ارتكاب الأخطاء.

ومن خلال ما سبق ذكره نستنتج أن صفة التحمل يتضمنها هذا الاختبار حيث عرفها "DATCHKOF" على أنها مقدرة الحكم على تأخير التعب، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال مزاولة مجهود بدني. (خريط، 1989، صفحة 51).

ومنه نستطيع القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت.



## 6-2-2-2- مناقشة الفرضية الثانية:

✚ لاستخدام البرنامج التدريبي المقترح بطريقة الفارتك أثر ايجابي على تحسن وتنمية صفة السرعة للحكام الجهويين في رياضة كرة القدم.

من خلال العودة إلى الجداول رقم (14، 17، 19، 22، 24، 27) والأشكال البيانية رقم (10، 13، 15، 18، 20، 23) نلاحظ أن البرنامج التدريبي المقترح ساهم بشكل واضح وفعال في تطوير وتنمية وتحسين الصفة البدنية الخاصة بحكام كرة القدم ألا وهي: صفة السرعة: فمن خلال الاطلاع على نتائج الجداول رقم (14، 17، 19، 22) وكذا الأشكال (10، 13، 15، 18) الخاص بالمقارنة بين نتائج اختبار السرعة "40 x 6" واختبار السرعة القصوى "30 متر" القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية، وكذا من خلال الجدولين رقم (24، 27) والشكلين البيانيين رقم (20، 23) الخاص بنتائج ومستوى دلالة الفروق الإحصائية للاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية، يتبين لنا مدى التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارتك الذي ساهم بشكل واضح في الرفع من مستوى وتحسين صفة السرعة للحكام المنتميين للمجموعة التجريبية، عكس حكام المجموعة الضابطة الذين تدربوا بشكل فردي وبطريقة غير منتظمة لم يطبق عليهم البرنامج التدريبي حيث أنهم لم يحرزوا أي تقدم يذكر.

فمن خلال نتائج اختبار السرعة 6x40 واختبار السرعة القصوى 30 متر للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية نستنتج أن البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية قد حقق أهدافه والمتمثل في تحسين زمن الأداء لمسافة 40 متر مكررة 6 مرات من البداية المتحركة، وتحسين زمن الأداء كذلك في مسافة 30 متر من البداية الثابتة، وهذا ما يظهر جليا من خلال الفروق الواضحة بين المتوسطات الحسابية لنفس الاختبارات للمجموعة التجريبية، بينما زمن الأداء لمسافة 40 متر وكذا 30 متر في المجموعة الضابطة لم يتغير وبقي يراوح مكانه.

حيث أنه في اختبار السرعة 6 x 40م بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي زمن (8,69 ثا) فيما بلغ زمن الأداء لنفس الاختبار متوسطا حسابيا قدره (7,86 ثا) بانخفاض قدره (0,83 ثا) ، نفس الأمر حدث في اختبار السرعة القصوى 30م بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي زمن (8,69 ثا) فيما بلغ زمن الأداء لنفس الاختبار متوسطا حسابيا قدره (7,86 ثا) بانخفاض قدره (0,83 ثا)، وذلك بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية، وهذا ما يحسن من نتائج هؤلاء الحكام في اختبارات إثبات مستوى اللياقة البدنية التي تعتبر شرط ضروري لقبول أي حكم في اتحاد محلي لكرة القدم في مختلف الأقسام والرابطات.

من خلال كل ما سبق نستنتج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارتك يساهم في تحسين نتائج الحكام في اختبارات السرعة الخاصة بحكام كرة القدم وبالتالي الرفع من مستوى الكفاءة البدنية لديهم، وهذا ما يبعد عنهم شبح إسقاط أسمائهم من القائمة النهائية للحكام المقبولين والناجحين. ومنه يمكنني القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت.

## 3-2-2-6- مناقشة الفرضية الثالثة:

يساهم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارتك في تحسين وتطوير صفة تحمل السرعة لحكام كرة القدم الجهويين والرفع من مستوى كفاءة التحمل الخاص لديهم.

فمن خلال العودة إلى الجداول رقم (15، 18، 20، 23، 25، 28) والأشكال البيانية رقم (11، 14، 16، 19، 21، 24) نلاحظ أن البرنامج التدريبي المقترح ساهم بشكل واضح وفعال في تطوير وتنمية وتحسين الصفة البدنية الخاصة بحكام كرة القدم ألا وهي: صفة تحمل السرعة: فمن خلال الاطلاع على نتائج الجداول رقم (15، 18، 20، 23) وكذا الأشكال (11، 14، 16، 19) الخاص بالمقارنة بين نتائج اختبار تحمل السرعة "ويرنر" واختبار "400 متر للفرق البرازيلية" القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية، وكذا من خلال الجدولين رقم (25، 28) والشكلين البيانيين رقم (21، 24) الخاص بنتائج ومستوى دلالة الفروق الإحصائية للاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية، يتبين لنا مدى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارتك الذي ساهم بشكل واضح في الرفع من مستوى وتحسين صفة تحمل السرعة للحكام المنتمين للمجموعة التجريبية، عكس حكام المجموعة الضابطة الذين تدربوا بشكل فردي وبطريقة غير منتظمة لم يطبق عليهم البرنامج التدريبي حيث أنهم لم يحرزوا أي تقدم يذكر.

حيث أنه في اختبار "ويرنر" بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (8,69 دورة) فيما بلغ في نفس الاختبار متوسطا حسابيا قدره (7,86 دورة) بارتفاع قدره (0,83 ثا) ، نفس الأمر حدث في اختبار "400 متر للفرق البرازيلية"، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي زمن (8,69 ثا) فيما بلغ زمن الأداء لنفس الاختبار متوسطا حسابيا قدره (7,86 ثا) بانخفاض قدره (0,83 ثا)، وذلك بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية، وهذا ما يحسن من نتائج هؤلاء الحكام في اختبارات إثبات مستوى اللياقة البدنية التي تعتبر شرط ضروري لقبول أي حكم في اتحاد محلي لكرة القدم في مختلف الأقسام والرابطات.

فمن خلال نتائج اختبار تحمل السرعة "ويرنر" واختبار "400 متر للفرق البرازيلية" للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية نستنتج أن البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية قد حقق أهدافه والتمثل في تحسين زمن الأداء لمسافة 400 متر، وتحسين عدد الدورات وبالتالي إتمام الاختبار بنجاح كذلك في اختبار ويرنر، وهذا ما يظهر جليا من خلال الفروق الواضحة بين المتوسطات الحسابية لنفس الاختبارات للمجموعة التجريبية، بينما زمن الأداء لمسافة 400 متر وكذا فعالية الأداء في اختبار ويرنر الخاص بالمجموعة الضابطة لم يتغير وبقي يراوح مكانه.

من خلال كل ما سبق نستنتج أن البرنامج التدريبي المقترح المرتكز على تدريبات الفارتك ساهم في تنمية وتطوير وتحسين الصفة المركبة تحمل السرعة الخاصة بالحكام، وهذا ما يساهم بشكل أكيد في الرفع من مستوى الكفاءة البدنية لديهم وبالتالي إدارة أفضل للمباريات والابتعاد أكثر عن ارتكاب الأخطاء.

ومنه نستطيع القول أن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت.

## 4-2-2-6- مناقشة الفرضية الرابعة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصفات البدنية بين عینتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية في تنمية، تحسين وتطوير صفات السرعة، التحمل، تحمل السرعة الخاصة بالحكام الجهويين في كرة القدم تعزى للبرنامج التدريبي المقترح المرتكز على تدريبات الفارتلك. على إثر المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار الدلالة T ستیودنت، بغرض إصدار أحكام موضوعية حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات البعدية لعینتي البحث، إذ تبين من خلال النتائج الإحصائية المستخلصة من خلال الجداول رقم (24، 25، 26، 27، 28) أن كل الفروق الظاهرة الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات البعدية لعینتي البحث الضابطة والتجريبية بالنسبة للصفات البدنية لها دلالة إحصائية ولصالح العينة التجريبية، إذ تراوحت قيمة T المحسوبة بين (2,27) و (7,76) وهي كلها أكبر من قيمة T الجدولية المقدرة بـ (2,10) وهذا عند درجة الحرية (18) ومستوى الدلالة (0,05)، وهذا راجع حسب رأي الطالب الباحث إلى مدى فاعلية الوحدات التدريبية المشكلة للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارتلك وتأثيرها الإيجابي على العينة التجريبية في تنمية وتطوير وتحسين الصفات البدنية الخاصة بحكام كرة القدم وهي "التحمل، السرعة، تحمل السرعة"، عكس العينة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج التدريبي المقترح واكتفت بالتدرب بشكل فردي وعشوائي وبمنهجية غير منتظمة، وهذا ما تؤكد الأشكال البيانية رقم (20، 21، 22، 23، 24).

من خلال كل ما سبق ذكره يتأكد للطالب الباحث ما تم تناوله في الجانب النظري للدراسة، حيث أشرنا إلى أنه بالإمكان استخدام هذا النوع من التدريب أي تدريبات الفارتلك في مرحلتي الإعداد العام والإعداد الخاص لغرض تطوير التحمل والسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة وتهيئة الرياضي للدخول للمنافسات، ومنهم حكام كرة القدم الذين يعتبرون بمثابة القطعة الأساسية لنجاح اللعبة من كافة النواحي، وعلى هذا الأساس حاول الطالب الباحث إعداد برنامج تدريبي طبق قبل بداية الموسم الرياضي والتحكيمي بغية الرفع من مستوى اللياقة البدنية للحكام.

وهذا ما أكدته "ابري دي سواردت" الذي اعتبر طريقة الفارتلك من طرق الإعداد العام بغرض تنمية التحمل العام وتحمل السرعة وتحمل القوة في آن واحد، وذلك نتيجة التغييرات في النبض والتنفس وتبادل العمل اللاهوائي والهوائي من خلال نمط الأداء الذي يكون بين القصوى إلى المتوسط، وهذا ما أكدته (محمود) الذي يفضل استخدام هذه الطريقة خلال فترة الإعداد والإعداد للمنافسات لغرض اكتساب التحمل العام والسرعة وتحمل السرعة. (محمود أ، 2007).

وفي المصادر العربية ظهر هناك نوع آخر من الفارتلك وصنفه "شاكر محمود" وهو الأسلوب المقنن الذي يعتمد على مؤشر النبض في تحديد الشدة والذي يتم من خلال برنامج يوضع من قبل المدرب، إذ يذكر بأن بقاء الأسلوب الحر لهذه الطريقة والاعتماد على اختيار الرياضي بمفردات التدريب قد يكون غير ملائم مع قابلية

الرياضي ويكون تأثيره غير فعال بالقدر الذي ينبغي التوصل إليه ولا سيما إذا كان الرياضي لا يمتلك الخبرة والتجربة الكافية في تطبيق هذه الطريقة، وهذا ما حصل مع الحكام المشكلين للمجموعة الضابطة الذين تدربوا بشكل انفرادي وبدون برنامج وخطة تدريب مقننة وواضحة المعالم، لذا سيكون دور المدرب حاسما ومهما لإعداد برنامج تدريبي مقنن. (محمود ج.، 2011).

وما لا شك فيه أن توفر عنصر اللياقة البدنية للحكام يعتبر أهم أسباب النجاح والتفوق في إدارة المباراة، بل وبعض هيئات الحكام خاصة الأوروبية منها يعتمدون على وضع برامج اللياقة البدنية كأساس وشرط لمزاولة التحكيم، حيث هناك فرق بين الحكم الذي يصفر الخطأ على بعد 30 مترا وبين الحكم الذي يصفر الخطأ وهو قريب من مكان وقوعه، فهذا الأخير نسبة الخطأ في قراره منخفضة جدا إن لم نقل منعدمة، وبهذا يكسب رضا اللاعبين، الجمهور، والإداريين دون أن ننسى الراحة النفسية وراحة الضمير، وفي السنوات الأخيرة ومع التطور الرهيب للعبة كرة القدم وتطور أداء اللاعبين من جميع النواحي الخططية، المهارية، البدنية، التقنية، والسرعة الكبيرة طوال المباراة وجب على الحكم مواكبة هذا التطور ببذل جهد أكبر خلال المباراة، حيث أوضحت دراسات حديثة أن الحكم يجري ما بين 08 إلى 10 كيلومتر في المباراة الواحدة، وتكون 12 كيلومتر في بعض المباريات كالدوري الإنجليزي.

وفي هذا الصدد أشار عبد الحميد شرف: "أن البرامج والخطط التدريبية لها تأثيرات مباشرة على الرياضيين فهي تساعد على الرفع من مستوى اللياقة البدنية بعناصرها المتعددة". (شرف، 2002، صفحة 56).  
ومنه نستطيع القول أن الفرضية الجزئية الرابعة قد تحققت.

## \* خلاصة:

كما أسلفنا الذكر سابقا لكل بحث علمي أدوات يستخدمها الطالب والباحث لتأكيد دراساته وإضفاء الشروط العلمية والمصادقية عليها، ونحن في بحثنا هذا اعتمدنا على الاختبارات البدنية باعتبارها أفضل أداة تحقق لنا ما نحن بصدد دراسته ألا وهو تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الفارتك لتطوير بعض الصفات البدنية عند حكام كرة القدم.

لكن لا يكفي أن نطبق البرنامج التدريبي ونطبق الاختبارات ونقدم النتائج ونحكم عليها هكذا فقط، بل كان لزاما علينا أن نقوم بتفريغ الإجابات وتحليلها والخروج باستنتاجات مباشرة تزيل اللبس والغموض عن الاستفسار المطروح، وهذا ما تم فعلا في هذا الفصل السادس من خلال تبويب النتائج المتحصل عليها في جداول والاستعانة بالأشكال البيانية لتوضيح الإجابات بصورة أفضل وكذا التأكيد على صحتها باستعمال العمليات الإحصائية من خلال الحقيبة الإحصائية "SPSS" وذلك لمعرفة مستوى الدلالة لكل اختبار منجز.

وبهذا حصلنا على مجموعة من الاستنتاجات التي أكدت على صحة فرضياتنا الجزئية، وبدون أدنى شك أكدت النتائج المتحصل عليها على أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة الفارتك كان له أثر وساهم في الرفع من مستوى اللياقة البدنية للحكام أفراد العينة التجريبية، وذلك من خلال تطوير وتحسين وتنمية بعض الصفات البدنية لديهم كصفة التحمل والسرعة والصفة البدنية المركبة تحمل السرعة.

الإستنتاج العام.

\* الاستنتاج العام:

استنادا إلى ما تم استخلاصه من الجانبين النظري وكذا الميداني، ومن خلال الدراسة التي قام بها الطالب الباحث والتي تمثلت في البحث والكشف عن "مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة الفارتك لتطوير الصفات البدنية المحددة وهي: "السرعة، التحمل، وتحمل السرعة" لدى حكام كرة القدم بشكل عام والحكام الجهويين بشكل خاص، ومن خلال الدراسات النظرية والتطبيقية التي قمنا بها وفي ضوء أهداف البحث وأدواته والأجهزة المستخدمة، واستنادا للنتائج التي توصلنا إليها من خلال التحاليل والمناقشات للجزء التطبيقي ومدى مطابقتها لما احتواه الجانب النظري، تبين لنا وبكل شفافية ومصادقية أن:

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارتك ساهم بشكل إيجابي في تطوير صفات التحمل، السرعة، تحمل السرعة كمتطلبات بدنية خاصة بحكام كرة القدم.
- البرنامج التدريبي المقترح بطريقة الفارتك أدى إلى تحسين متغيرات اللياقة الهوائية (رفع مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي)، وكذا اللياقة اللاهوائية الخاصة بحكام كرة القدم، وبالتالي الرفع من الكفاءة الوظيفية لديهم وهذا ما انعكس على أداء الحكام سواء خلال تنفيذ الاختبارات البعيدة أو خلال العملية التدريبية حسب آراء الحكام أفراد المجموعة التجريبية.
- أعطى البرنامج التدريبي المقترح بطريقة الفارتك نتائج جد ملموسة وساهم في تنمية صفات السرعة والتحمل وتحمل السرعة، وهذا يساهم في الرفع من مستوى الكفاءة البدنية للحكام بشكل عام.
- هناك إمكانية لتطوير الجانب البدني للحكام وقابليتهم للتحسن نحو الأفضل، ويعزى ذلك لاستخدام تدريبات الفارتك بشكل علمي صحيح ومنظم.
- البرنامج التدريبي المقترح بطريقة الفارتك ساهم في تحسين نتائج اختبارات إثبات اللياقة البدنية للحكام، وبالتالي الاقتراب من معايير الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- أهمية مثل هذا النوع من البرامج خلال عمليات التدريب لما يضيفه من مرح وتشويق وإثارة للمتدرب تجعله دائما يرغب بالمزيد دون كلل أو ملل.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعيدة للعينة التجريبية وهذا لصالح الاختبارات البعيدة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعيدة لعينتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي على هته الأخيرة.

من خلال كل ما سبق ذكره من استنتاجات توصل إليها الطالب الباحث بعد تطبيقه للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارتك على عينة البحث تأكد ما ذهب إليه الكثير من العلماء والخبراء في ميدان التدريب الرياضي الذين أكدوا على ضرورة التوجه نحو وضع وبناء برامج تدريبية واضحة المعالم والأهداف،

مع التأكيد على وجوب العمل بها وضمان استمراريتها، وهنا نستحضر قول الدكتور عبد الحميد شرف الذي أكد على: "أن البرامج والخطط التدريبية لها تأثيرات مباشرة على الرياضيين ومن بينهم الحكام، فهي تساعدهم على الرفع من مستوى اللياقة البدنية لديهم بعناصرها المتعددة وتحقيق الأهداف بالوصول إلى المستويات العليا". (شرف، 2002، صفحة 56).

كما أشار عبد القادر طويل إلى كون البرامج التدريبية ركن أساسي من أركان التدريب الذي يعتمد عليها في تنمية قدرات الحكام سواء كان مبتدئ أو حكم نخبة وذلك حتى يمكنه من اكتساب القدرة والتأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة في الملعب، ولا يأتي ذلك إلا بالتدريب والعمل على تنمية الصفات البدنية العامة للحكم وكذلك الخاصة فيما يعرف بالمتطلبات البدنية لحكام كرة القدم والتي تتضمن التحمل، السرعة، تحمل السرعة. (Touil, 1993, p. 41).

ولعل من بين أهم النتائج المتوصل إليها في مجال تكوين وتدريب الحكام نذكر الأهمية الكبيرة للتكوين وضرورة تواصله للوصول بأداء جيد للحكام خلال المباريات التي يديرونها، وعدم إهمال عنصر اللياقة البدنية للحكام التي تعتبر عامل حاسم لتحديد مستواهم التحكيمي، وكذا التأكيد على أهمية إخضاع الحكام من مختلف الدرجات التحكيمية لبرامج تدريبية خاصة للرفع من مستوى كفاءتهم البدنية وتحسين وتطوير مستوى المتطلبات البدنية لديهم.



الخاتمة.

### \* الخاتمة:

تم بحمد الله عزّ وجلّ وعونه الانتهاء من إنجاز هذه الدراسة بعد بذل مجهود في العمل والبحث والتحليل، حيث تطرق الطالب الباحث لمدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارتك لتطوير بعض الصفات البدنية لدى حكام كرة القدم، حيث قدمنا واقترحنا العديد من الفرضيات انتهى بنا الأمر إلى إثباتها بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث، وبالرجوع إلى الخلفية النظرية المقدمة في الجانب النظري. وعليه فقد كانت فرضيات البحث تتمحور حول مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح ومساهمته في تطوير وتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بحكم كرة القدم والتي نذكر منها: "السرعة، التحمل، وتحمل السرعة"، ضف إلى ذلك معرفة مدى مساهمة البرنامج التدريبي المقترح في تحسين نتائج الاختبارات البدنية لإثبات مستوى اللياقة البدنية للحكام، وأخيرا معرفة ما إذا كانت توجد فروق في مستوى الصفات البدنية قيد الدراسة ذات دلالة إحصائية بين نتائج العينتين الضابطة والتجريبية كشرط أساسي لإثبات فعالية ونجاعة البرنامج التدريبي المقترح. ومن خلال بحثنا هذا في إطاره النظري وجانبه التطبيقي وكذا الدراسة الميدانية التي مست حكام الرابطة الجهوية لكرة القدم "الجزائر"، وبعد تحليل ومعالجة النتائج المتوصل إليها بعد إجراء الاختبارات القبلية والبعدية للعينتين الضابطة والتجريبية، توصلنا إلى أن البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على العينة التجريبية له تأثير جد إيجابي على الحكام ويساهم بشكل كبير في تطوير وتنمية الصفات البدنية لديهم وبالتالي الرفع من مستوى الكفاءة البدنية لديهم وكنتيجة حتمية لهذا التطور تمكن الحكام من إدارة المباريات باقتدار وبفعالية أفضل وأحسن، وهذا ما برز من خلال النتائج المتحصل عليها والفروق ذات الدلالة الإحصائية ولصالح المجموعة التجريبية والاختبار البعدي، وهذا كله راجع للخضوع لعملية التدريب المنتظم المبني على أسس علمية من خلال الوحدات التدريبية المقترحة بمجموع 30 حصة، على مدار شهرين ونصف من العمل الجاد والمتواصل. هذا وتوصل الطالب الباحث أيضا لنتيجة مفادها أن الاهتمام بالتدريب الرياضي الحديث بمكوناته، وكذا البرامج التدريبية الحديثة المبنية وفق أسس ومبادئ علمية سليمة تراعي المستويات الحقيقية للحكام خاصة من الناحية البدنية، تؤدي وتساهم بشكل كبير في تحسين وإدراك النمو لمختلف هذه المكونات وبالتالي وضع لياقة الحكم في أبهى وأقوى صورها لتتحقق أخيرا المعادلة "حكم: جاهز، واثق، وعادل". وفي الأخير يمكننا القول أنه قد وفقنا إلى حد بعيد في دراسة هذا الموضوع البالغ الأهمية بكل صدق وموضوعية، وإيماننا منا أن الموضوع لا يزال يحتاج إلى توسعة ومزيد من البحث وجب على باقي الباحثين تناول مثل هذه المواضيع بنفس درجة الأهمية والدقة كذلك، كما نطالب ونؤكد على ضرورة أن تتحلى الهيئات المشرفة على التحكيم بالجزائر وخاصة القائمين على الحكام في الهيئات القاعدية "الرابطات الولائية والجهوية" بروح المسؤولية والاهتمام بالحكام من ناحية التكوين والتدريب، للرفع من كفاءة الحكم التقنية بشكل عام والرفع من مستوى الحالة البدنية لديهم بشكل خاص حتى يرتقي التحكيم الجزائري في رياضة كرة القدم إلى المستوى العالي ويعطي أكثر مصداقية للكرة الجزائرية.

# اقتراحات وفروض مستقبلية.

**\* اقتراحات وفروض مستقبلية:**

على ضوء كل ما تقدم تمت هذه الدراسة التي هدفت وسعت لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارتك على تطوير بعض المتغيرات البدنية لدى حكام كرة القدم ألا وهي صفات "السرعة، التحمل، تحمل السرعة" من خلال عينة من الحكام الجهويين من الرابطة الجهوية لكرة القدم "الجزائر".

وعلى ضوء النتائج المتوصل إليها من خلال الاختبارات البدنية وبعض المقابلات مع عدد من الحكام وأعضاء في رابطة الجزائر الجهوية لكرة القدم، ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات والفرضيات المستقبلية لكل من يهمله الأمر سواء للرابطة السالفة الذكر ولجنة التحكيم بها، ومن خلالها لجميع الرابطات الولائية المنضوية تحتها ألا وهي رابطات "البويرة، بجاية، بومرداس، تيزي وزو، الجزائر"، أو المدربين والمختصين وكذا الباحثين في مجالي التدريب والتحكيم، وللاشارة بعض من هذه الاقتراحات نابعة من الحكام أفراد عينة البحث أنفسهم حيث أردنا إشراكهم في هذا الشأن باعتبارهم العنصر الذي تدور حوله هذه الدراسة، حيث جاءت الاقتراحات كالتالي:

\* تعميم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة الفارتك على باقي الحكام المنتمين للرابطة الجهوية لكرة القدم "الجزائر" ولجميع حكام الرابطات الولائية المنضوية تحت لوائها.

\* حث الحكام على العمل وفق مخطط تدريبي مقنن والابتعاد عن التدريب الارتجالي، وكذا الاهتمام أكثر بالعملية التدريبية ومحتوياتها.

\* تسطير برامج تدريبية مبنية على أسس علمية لبلوغ الأهداف المرجوة على المدى المتوسط والبعيد.

\* ضرورة التركيز على إدماج تمارين وبرامج تطويرية وكذا زيادة عدد الوحدات التدريبية بغية تطوير وتحسين أفضل للصفات البدنية بشكل عام وصفات "التحمل، السرعة، تحمل السرعة" بشكل خاص.

\* التأكيد على ضرورة تحقيق مبدأ الاستمرارية في التدريب من أجل تثبيت التكيف الحاصل للحكم.

\* إعداد برامج تدريبية للحكام سليمة ومنظمة تشتمل على جميع الجوانب البدنية الضرورية وفق أسس علمية واحترام المعايير الدولية.

\* برمجة تریصات دورية للحكام لتحسين مستوى اللياقة البدنية لديهم وترسيخ مبدأ مراقبة الحالة البدنية لديهم بصفة دورية، والتأكيد على أهمية العمل بوسائل وطرق الاسترجاع المختلفة وتحقيق التوازن في البرامج الغذائية.

\* فتح الهياكل والمنشآت الرياضية من ملاعب ومساح وقاعات المتعددة الرياضات في وجه الحكام في كل الأوقات من أجل تسهيل عملية التحضير البدني والتقني للمباريات في أحسن وأفضل الظروف.

\* إطلاع الحكام على كل ما هو جديد في كرة القدم من قوانين وخطط لفهم أفضل لدوره داخل وخارج الملعب.

\* الاهتمام بعملية تكوين الحكام على المستوى القاعدي باعتبارها حجر أساس لنهوض مستوى التحكيم بالجزائر.

\* ضرورة توعية الحكام بمدى أهمية التدريب والتحضير البدني الجيد طوال الموسم الرياضي وما له من أثر إيجابي على صحتهم العامة وأدائهم خلال المباريات المختلفة.

\* استخدام نتائج الدراسة الحالية المتوصل إليها كمنطلق لإجراء دراسات وبحوث أخرى.

البيليو غرافيا.

أ- باللغة العربية:

\* المصادر:

- القرآن الكريم - سورة البقرة الآية 32-.

- الحديث الشريف، (رواه أحمد وأبو داود والبخاري في الأدب المفرد).

\* المراجع:

- (1) الاتحاد الجزائري لكرة القدم، (2014)، التقرير السنوي، الجزائر: المطبعة الرسمية.
- (2) الاتحاد الدولي لكرة القدم، (2001)، تقرير سنوي. جنيف، سويسرا: مطبعة FIFA.
- (3) السيد عبد المقصود، (1994)، نظريات التدريب الرياضي: تدريب وفسولوجيا التحمل، القاهرة، مصر: مكتبة الحساء.
- (4) المالح وآخرون، (2011)، التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية، بغداد، العراق: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- (5) النمكي، عمرو أبو المجد، (1997)، تخطيط برامج التربية والتدريب للبراعم و الناشئين في كرة القدم، القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- (6) إبراهيم مروان عبد المجيد، (2001)، اللياقة والرياضة للجميع، عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- (7) إبراهيم مروان، محمد الياسري، (2010)، اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، عمان، الأردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- (8) إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، (2000)، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- (9) أبو العلا نصر الدين سيد، (1998)، فسيولوجيا اللياقة البدنية، مصر: دار الفكر العربي.
- (10) أبو عبده حسن السيد، (2001)، الأسس الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم (الإصدار 01)، مصر: دار الإشعاع.
- (11) أبو طامع بهجت، حمدان بسام، (2010)، اتجاهات طالبات قسم التربية الرياضية في جامعة خضوري في فلسطين نحو ممارسة كرة القدم، نابلس، فلسطين: مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية، جامعة النجاح الوطنية.
- (12) أبو العلا أحمد عبد الفتاح، (2004)، فسيولوجية اللياقة البدنية، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- (13) أبو العلا أحمد عبد الفتاح، (2007)، التدريب الرياضي، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- (14) أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، (2007)، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، الإسكندرية، مصر.
- (15) أحمد المطري، (2010)، تدريبات اللياقة البدنية، المدرب العربي: <http://www.arabscoach.com>.

- 16) أحمد محمد الخاطر، علي فهمي البيك، (1996)، القياس والتقويم في المجال الرياضي، القاهرة، مصر: دار الكتاب الحديث.
- 17) أحمد نصر الدين، أبو العلا أحمد عبد الفتاح، (2004)، فسيولوجية اللياقة البدنية، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 18) أحمد بسطويسي، (1999)، أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 19) أحمد بسطويسي، (2008)، أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 20) أحمد عربي عودة، (2014)، الإعداد البدني في كرة اليد (الإصدار الطبعة الأولى)، عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 21) أحمد عربي عودة، (2016)، تخطيط التدريب في كرة اليد، عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 22) أسامة رياض، (1987)، الطب الرياضي وألعاب القوى، السعودية: الإتحاد العربي السعودي للطب الرياضي.
- 23) أسامة كامل راتب، (1994)، النمو الحركي من الطفولة إلى المراهقة، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 24) أمر الله أحمد البساطي، (1998)، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية، مصر: منشأة المعارف.
- 25) أمر الله البساطي، (2009)، التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، الاسكندرية، مصر: منشأة المعارف.
- 26) أيمن فاروق، (1999)، اللياقة البدنية، أهميتها، تدريبها، إنشاء الملاعب والأجهزة، الإسكندرية، مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع.
- 27) بلال خلف السكارنة، (2011)، تصميم البرامج التدريبية، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 28) ثامر محسن، واثق ناجي، (1988)، كرة القدم وعناصرها الأساسية، بغداد: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، المطبعة الجامعية.
- 29) جمال الأطرش، شاكر محمود، (2011)، تركيب الجسم والتمثيل الغذائي خلال الراحة لدى لاعبي فرق الألعاب الجماعية والفردية.
- 30) حسام الدين طلحة، (بدون سنة)، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مركز الكتاب والنشر.
- 31) حسن عبد الجواد، (1984)، كرة القدم، بيروت: دار العلم للملايين.
- 32) حسين حسن قاسم، علي نصيف، (1987)، علم التدريب الرياضي، العراق: دار الكتب للطبع والنشر.
- 33) حسين حسن قاسم، (1998)، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، عمان: دار الفكر للنشر.
- 34) حسين حسن قاسم، (1998)، أسس التدريب الرياضي، عمان، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 35) حنفي محمود مختار، (1984)، الأسس العلمية لتدريب كرة القدم، الكويت: دار الكتاب الحديث.

- (36) حسان هشام، (2007)، منهجية البحث العلمي.
- (37) خالد جمال السيد، (2014)، كرة اليد "الخطط الهجومية والدفاعية" (الطبعة الأولى)، الإسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة للنشر.
- (38) خلود مانع الزبيدي، (2008)، موسوعة الألعاب الرياضية، عمان: دار دجلة ناشرون وموزعون.
- (39) رشيد زرواتي، (2002)، تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، الجزائر: دار هومة.
- (40) رشيدة محمد حسين العزبي، (2006)، المتغيرات الفسيولوجية لحكام كرة السلة أثناء المباريات، مصر: دار الوفاء.
- (41) روجي جميل، (1986)، فن كرة القدم، بيروت، لبنان: دار النفائس.
- (42) ريسان مجيد خريط، (1989)، موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، بغداد، العراق: جامعة بغداد.
- (43) زكي أحمد عزمي، (1985)، الأدوات والمفاهيم الإحصائية للمستغلين في العلوم الإجتماعية، القاهرة، مصر: جامعة القاهرة.
- (44) زهير قاسم الخشاب، (1999)، كرة القدم، الموصل، العراق: دار الكتب للطباعة والنشر.
- (45) سامي الصفار، (1982)، كرة القدم، بغداد، جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.
- (46) سليمان فاروق، علي محمد حمدي، (2006)، تأثير تدريب مقترح لتدريبات الفارتلك على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية للاعبين كرة القدم، بور سعيد، مصر: مجلة كلية التربية الرياضية (العدد 07)، مطبعة الجامعة.
- (47) شامل كامل، كاظم الربيعي، (1987)، المرتكزات الحديثة لكرة القدم، بغداد، العراق: مؤسسة المختار للطباعة والتجليد.
- (48) شيتملر، (1974)، طرق الإحصاء في التربية الرياضية، (ترجمة: عابد علي نصيف، محمود السمرائي) بغداد، العراق: دار الحرية للطباعة.
- (49) صبحي قبلان، (2011)، الرياضة للجميع (ثقافة-صحة)، عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- (50) طاهر سعد الله، (1991)، علاقة التفكير الإبتكاري بالتحصيل الدراسي.
- (51) عادل عبد البصير، (2003)، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة: دار الفكر العربي.
- (52) عامر فاخر شغاتي، (2014)، علم التدريب الرياضي، عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي.
- (53) عبد الأمين خزل، (2013)، تدريب كرة القدم المتطلبات الفسيولوجية والفنية، عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.



- 54) عبد الحميد شرف، (2002)، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 55) عبد الحميد شرف، (1997)، البرنامج، القاهرة: دار الكتاب للنشر.
- 56) عبد الفتاح التباع، (1983)، قلوب قوية وشباب دائم، دمشق، سوريا: دار دمشق للطباعة.
- 57) عبد القادر حلمي، (1994)، مدخل إلى الإحصاء، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 58) عبد اللطيف الغرابي، (1994)، معجم علوم التربية (المصطلحات البيداغوجية والديداكتيك)، المغرب: دار الخطاب للنشر.
- 59) عبد الله حسين اللامي، (2004)، الأسس العلمية للتدريب الرياضي، بغداد، العراق: مطبعة الطيف للطباعة.
- 60) عثمان محمد عبد الغني، (1987)، التعلم الحركي والتدريب الرياضي، الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.
- 61) عدي مشعل النمري، (2013)، مهارات كرة القدم وقوانينها، عمان، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- 62) عصام عبد الخالق، (2004)، التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، الاسكندرية، مصر: منشأة المعارف.
- 63) علي فهمي البيك، (1992)، أسس لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، الإسكندرية، مصر: مطبعة التوني.
- 64) علي البيك، (1997)، أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام، الاسكندرية، مصر: منشأة المعارف.
- 65) عمار بوحوش، (1994)، الرياضيات المالية والإحصاء، الجزائر: الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية.
- 66) عمرو أبو المجد، جمال اسماعيل الملكي، (1997)، تخطيط برامج التدريب وتربية البراعم للناشئين في كرة القدم، القاهرة: مركز الكتاب للنشر... ط1.
- 67) عماد الدين عباس أبو زيد، (2005)، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، مصر: دار المعارف.
- 68) غازي صالح محمود، (2011)، كرة القدم (المفاهيم-التدريب)، عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 69) غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن، (2013)، كرة القدم: التدريب البدني، عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 70) فاضل كامل مذكرو، عامر فاخر شغاتي، (2011)، اتجاهات حديثة في التدريب (التحمل، القوة، الاطالة، التهدة)، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 71) فتحي أحمد هادي السقاف، (2010)، التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد، الإسكندرية: مؤسسة حورس الدولية للنشر.
- 72) فيصل ياسين الشاطي، محمد عوضي بسيوني، (1992)، نظريات وطرق التربية البدنية، القاهرة، مصر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 73) قاسم حسن حسين، (1998)، تعليم قواعد اللياقة البدنية، عمان، الأردن: دار الفكر.
- 74) قاسم حسن حسين، (1991)، علم التدريب الرياضي، بيروت، لبنان: دار المعارف.

- (75) قاسم حسن حسين، سمير مسلط الهاشمي، (1988)، مقارنة بين عدائي المسافات الصغيرة، بغداد، العراق: جامعة بغداد.
- (76) قصي مهدي العنابي، (2008)، بطولات كأس العالم لكرة القدم التاريخ بالكامل، عمان: دار البداية ناشرون وموزعون.
- (77) قيس ناجي عبد الجبار، (1991)، طرائق الأساليب الإحصائية، الموصل، العراق: مطابع التعليم العالي.
- (78) قيس نجي عبد الجبار، سامر محمد كامل، (1988)، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية والرياضية، بغداد، العراق: مطبعة الموصل.
- (79) كاظم الربيعي، (2000)، الإعداد البدني في كرة القدم، الموصل، العراق: دار الكتب للطباعة والنشر.
- (80) كمال جميل الرياضي، (1999)، الجديد في ألعاب القوى، دار المعارف.
- (81) كمال جميل الرياضي، (2004)، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، عمان، الأردن: الجامعة الأردنية.
- (82) كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، (1997)، اللياقة البدنية ومكوناتها، الاسكندرية، مصر: دار الفكر العربي.
- (83) محمد شفيق، (1985)، البحث العلمي: الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، الإسكندرية، مصر: دار المعرفة الجامعية.
- (84) محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بريقع، (1995)، دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي. الإسكندرية، مصر: منشأة المعارف.
- (85) محمد أبو يوسف، (1989)، الإحصاء في البحوث العلمية، القاهرة، مصر: المكتبة الأكاديمية.
- (86) محمد أزهر السماك، (1989)، الأصول في البحث العلمي، الموصل، العراق: دار الحكمة للطباعة والنشر.
- (87) محمد تركي، (1984)، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.
- (88) محمد حسن علاوي، (1992)، علم التدريب الرياضي، القاهرة، مصر: دار المعارف.
- (89) محمد حسن علاوي، (1994)، علم التدريب الرياضي (الطبعة 02)، مصر: دار المعارف.
- (90) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين غضبان، (1996)، القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، القاهرة، مصر: دار الفكر الرياضي.
- (91) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، (1998)، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- (92) محمد حسن علاوي، (1998)، سيكولوجية القيادة الرياضية، القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- (93) محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمان، (2003)، الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات وتطبيقات (الطبعة 01)، القاهرة.
- (94) محمد مجد السديري، (2008)، علم التدريب الرياضي، الرياض، السعودية: دار المريخ للنشر.

- 95) محمد حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، (2005)، مبادئ التدريب الرياضي، عمان، الاردن: دار وائل للطباعة والنشر.
- 96) محمد عادل رشيد، (1997)، أسس التدريب الرياضي، القاهرة، مصر: الشركة العامة للتوزيع والإعلان.
- 97) محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح، (2002)، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، القاهرة، مصر: دار الهدى للنشر والتوزيع.
- 98) معتصم غوتوق، (2000)، دليل المدرب في علم التدريب الرياضي، عمان، الأردن: دار الفكر.
- 99) موفق مجيد المولى، (2010)، مناهج التدريب البدنية لكرة القدم، العين، الامارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.
- 100) محمد رضا الوقاد، (2003)، التخطيط الحديث، القاهرة: دار السعادة.
- 101) محمد رضا الوقاد، (2013)، التخطيط الحديث في كرة القدم، القاهرة، مصر: دار النشر.
- 102) محمد ناصر عبد المنعم، (2004)، أثر استخدام اساليب مختلفة لتدريبات الفارتك على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقى 800، 1500 متر، حلوان، مصر: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين.
- 103) محمود محمد حمدي، (2007)، تأثير تدريب الفارتك على بعض المتغيرات الفسولوجية ومستوى الإنجاز الرقمي لناشئي سباق 3000 متر، بور سعيد، مصر: رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بور سعيد.
- 104) محمد صبحي أبو صالح، (1989)، مقدمة في الإحصاء، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 105) محمد صبحي، (2000)، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 106) محمد صبحي حسانين، (1989)، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 107) محمد صبحي حسانين، (1987)، طرق بناء وتقنين الاختبارات، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 108) محمد عوضى بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، (1992)، نظريات وطرق التربية البدنية، مصر: دار الشرق.
- 109) محمد مصطفى السايح، (2003)، أساليب التدريب في التربية الرياضية، الاسكندرية، مصر: مطبعة الاشباع الفنية.
- 110) مختار سالم، (1987)، كرة القدم لعبة الملايين، بيروت: منشورات مؤسسة المعارف.
- 111) مروان عبد المجيد ابراهيم، (1999)، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية البدنية، عمان، الأردن: دار المعارف.

- 112) مصطفى كامل محمود، محمد حسام الدين، (1999)، الحكم العربي وقوانين كرة القدم والكرة الخماسية، القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 113) مفتي إبراهيم حماد، (1990)، الهجوم في كرة القدم، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 114) مفتي إبراهيم حماد، محمد حمادة (1997)، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 115) مفتي إبراهيم حماد، (2001)، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 116) مفتي إبراهيم حماد، (2002)، التدريب الرياضي، القاهرة: المختار للنشر.
- 117) مفتي إبراهيم حماد، (2009)، المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العلمية)، القاهرة، مصر: دار الكتاب الحديث.
- 118) مفتي إبراهيم حماد، (2009)، التدريب الرياضي للناشئين والمدرّب الناجح، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- 119) مفتي إبراهيم حماد، (2013)، المرجع الشامل في التدريب الرياضي (الطبعة 02)، القاهرة، مصر: دار الكتاب العربي.
- 120) موريس انجرس، (2004)، منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية-تدريبات علمية، (ترجمة: مصطفى ماضي وسعيد سبعون، المترجمون) الجزائر: دار القصة للنشر.
- 121) موسى فهمي إبراهيم، (1980)، اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 122) موفق أسعد محمود، (2011)، الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، عمان، الأردن: دار دجلة ناشرون وموزعون.
- 123) نبيل عبد الهادي، (1999)، القياس والتقييم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي، عمان، الأردن: دار وائل للنشر.
- 124) نيفين زيدان، (2014)، دليل مدرب كرة السلة الاعداد البدني، مصر: دار الكتاب الحديث.
- 125) هاني طالب بلان، علي أحمد الطريفي، (2017)، قانون كرة القدم 2018/2017، (مصطفى بيومي، المترجمون) عمان، الأردن: مكتبة الملك فهد الوطنية.
- 126) يحيى السيد الحاوي، (2002)، المدرب الرياضي، القاهرة: المركز العربي للنشر.
- \* المجلات والجرائد:
- 127) اللجنة المنظمة، (2007)، مجلة دليل الألعاب الافريقية التاسعة.
- 128) مجلة الحوادث، (23 ماي، 1986)، مجلة الحوادث.

ب - باللغة الأجنبية:

\* المراجع:

- 1)- autres, B. e. (1986). le demi fond en Algérie. Alger: OPU.
- 2)- Alexandre Dellal .(2015) .Une saison de préparation physique en football .Belgique.
- 3)- bayer, C. (1982). Formation des sportives. Paris, france: édition vigot.
- 4)- belaid Lacarne .(2001) .Le support de l'arbitre .Alger: Imprimerie Officielle.
- 5)- Cazorla, G. (1984). L'evaluation des capacités motrices. Paris, France: édition vigot.
- 6)- CAF .(2008) .Règlements généraux .le cairre «Egypte.
- 7)- Dekkar N, A. B. (1990). Techniques d'évaluation physiologique des athlètes. Alger: édition Sportif Algérien.
- 8)- FAF, F. A. (2010). Bulletin officiel de la FAF. Alger: Imprimerie Officielle.
- 9)- FAF .(2013) .Les lois d'arbitre et l'arbitrage .Alger: Imprimerie Officielle.
- 10)- Fédération Algérienne de football, F. (2014). Règlement administratif de l'arbitre. Alger: Imprimerie Officielle.
- 11)- FIFA .(2008) .Règlements généraux .Hitziweg zurich «suisse.
- 12)- FIFA. (2013). Lois du jeu 2013/2014. Zurich, Suisse: Paper from responsible sources FSC.
- 13)- Golby Harry and Simon Moore .(1993) .Intensive 10 week training program for ultimate.
- 14)- Jurgen weinek .(2004) .Manuel d'entrainement .Paris «France: edition Vigo.
- 15)- J. Louis R. Koda .(1991) .foot passion le plaisir par le jeux .Paris «France :édition amphora.
- 16)- H.M, D. (1993). Education physique et sportive. Alger: OPU.
- 17)- Hamid, G. (1990). Almanche du sport algérien. Alger: ANEP.
- 18)- Herve, H. (1994). L'éducateur sportif. Paris, France: édition vigot.
- 19)- Kimeck, J. (1997). Manuel d'entrainement. Paris, France: édition vigot.
- 20)- Lambert. (1985). La musculation, le guide de l'entraineur. Paris, France: édition vigot.

- 21)- Manno, R. (1989). Les bases de l'entrainement sportif. (t. d. carrere, Trad.) Paris, France: édition revue E.P.S.
- 22)- Martin, H. D. (1993). L'éducation physique et sportive. Alger: office des publication universitaire.
- 23)- Newslette. Cometti .(2010) .Centre d'expertise de la Performance..
- 24)- Philipe, B. (1987). Performance et entrainement en altitude. Paris, France: édition vigot.
- 25)- R.Taelman. (1990). Football-technique nouvelle d'entraiment 170 exercices pratiques. paris.
- 26)- Touil, A. e. (1993). L'arbitrage dans le football moderne. Alger: éditions la phomic.
- 27)- turpin, B. (1996). Entrainement et performance collective en football. paris, france: éditions Vigot.
- 28)- turpin, B. (2002). Préparation et entrainement du footballeur. Paris: édition Ampbora.
- المواقع الالكترونية:\*
- 29)- [http: // WWW.fifa.com](http://WWW.fifa.com).

الملاحق.

الملحق رقم "01":

نتائج التجربة  
الإستطلاعية.



نتائج التجربة الاستطلاعية (قياس صدق وثبات الاختبارات)

إعادة الاختبار					الاختبار الأول					الاختبارات
اختبار التحمل كوبير 12د	اختبار تحمل السرعة Test Werner	اختبار تحمل السرعة 400م	اختبار السرعة 30م	س اختبار 6 x 40م	اختبار التحمل كوبير 12د	اختبار تحمل السرعة Test Werner	اختبار تحمل السرعة 400م	اختبار السرعة 30م	س اختبار 6 x 40م	تسلسل الحكام
/ 2940م كلم 2,94	10 دورات	59,00 ثا	4,95 ثا	6,00 ثا	/ 2900م كلم 2,9	10 دورات	58,6 ثا	4,82 ثا	5,82 ثا	01
/ 2880م كلم 2,88	10 دورات	59,31 ثا	5,19 ثا	5,86 ثا	/ 2850م كلم 2,85	09 دورات	59,02 ثا	5 ثا	5,71 ثا	02
/ 2930م كلم 2,93	10 دورات	59,87 ثا	5,31 ثا	6,01 ثا	/ 2950م كلم 2,95	10 دورات	60 ثا	5,20 ثا	6,03 ثا	03
/ 2750م كلم 2,75	09 دورات	58,01 ثا	4,98 ثا	6,15 ثا	/ 2700م كلم 2,7	08,5 دورة	57,55 ثا	4,90 ثا	5,98 ثا	04
/ 2840م كلم 2,84	10 دورات	59,54 ثا	5,12 ثا	6,05 ثا	/ 2820م كلم 2,82	10 دورات	59,30 ثا	5,02 ثا	6,10 ثا	05
/ 2850م كلم 2,85	10 دورات	59,77 ثا	5,06 ثا	6,12 ثا	/ 2860م كلم 2,86	10 دورات	59,80 ثا	5,20 ثا	6,25 ثا	06
/ 2750م كلم 2,75	08,5 دورة	58,69 ثا	5,08 ثا	5,99 ثا	/ 2650م كلم 2,65	08 دورات	58,95 ثا	4,98 ثا	5,94 ثا	07
/ 2730م كلم 2,73	09 دورات	58,05 ثا	4,88 ثا	6,20 ثا	/ 2850م كلم 2,85	10 دورات	59,96 ثا	4,96 ثا	6,12 ثا	08
/ 2900م كلم 2,90	10 دورات	60,00 ثا	5,00 ثا	6,10 ثا	/ 2930م كلم 2,93	09 دورات	60,50 ثا	5,08 ثا	6,15 ثا	09
/ 2940م كلم 2,94	10 دورات	57,75 ثا	4,89 ثا	6,31 ثا	/ 2970م كلم 2,97	10 دورات	57,32 ثا	5,02 ثا	6,25 ثا	10
/ 2850م كلم 2,85	9,65 دورة	58,99 ثا	5,04 ثا	6,07 ثا	/ 2840م كلم 2,84	9,45 دورة	59,10 ثا	5,01 ثا	6,03 ثا	س
0,08	0,57	0,83	0,13	0,12	0,10	0,76	1,04	0,11	0,17	ع

الملحق رقم "02":  
بطاقة تحكيم  
الصفات البدنية.

بطاقة تحكيم الصفات البدنية.

الملاحظات	الصفات البدنية						المحكمين
	تحمل السرعة	المرونة	التوافق الحركي	القوة	السرعة	التحمل	
بالموافقة	X				X	X	أستاذ محاضر أ "جامعة البويرة"
بالموافقة	X		X		X	X	أستاذ محاضر أ "جامعة البويرة"
بالموافقة	X				X	X	أستاذ محاضر أ "جامعة الجزائر"
بالموافقة	X		X		X	X	أستاذ محاضر "المعهد العالي للرياضة" عبد الله فاضل-عين البنيان
بالموافقة	X				X	X	المدرّب والمحرّض البدني الاتحاد الجزائري لكرة القدم

ملاحظة: يرجى من الدكاترة والخبراء المحترمين وضع علامة "X" في خانة الصفات البدنية والتي يمكن اعتبارها أهم المتطلبات البدنية الخاصة بحكم كرة القدم.

الملحق رقم "03":  
"مجتمع البحث"  
قائمة الحكام  
الجهويين.

**VENDREDI 08.09.2017 à 07H30 AU STADE : DAR EL BEIDA**

<b>ABDERRAHMANE</b>	<b>BOUFEKANE</b>	<b>HACINI</b>	<b>RAMDANE B</b>
<b>ACHOURI</b>	<b>BOUHAMADI</b>	<b>HADJERES</b>	<b>REGHAL</b>
<b>AFROUN</b>	<b>BOUHASSENE</b>	<b>HALLAL</b>	<b>REKKAS O.</b>
<b>AHNOUCHE</b>	<b>BOULAHIA</b>	<b>HALLOU</b>	<b>REKKAS W.</b>
<b>AICHOUCHE</b>	<b>BOUSSALAH</b>	<b>HAMRAOUI</b>	<b>SABRI</b>
<b>AILANE</b>	<b>BOUZERKOUNE</b>	<b>HASSANI</b>	<b>SADA OUI</b>
<b>AISSAOUI</b>	<b>BOUZIDI</b>	<b>HERAR</b>	<b>SADOUN</b>
<b>AIT ABBES</b>	<b>CHALA</b>	<b>HOCINE</b>	<b>SASSI</b>
<b>AIT FERHAT</b>	<b>CHAMI</b>	<b>KARDI</b>	<b>SAYHI</b>
<b>ALLAL</b>	<b>CHAOUBI</b>	<b>KENDRICHE</b>	<b>SEDIKI</b>
<b>AMIR</b>	<b>CHAOUBI</b>	<b>KHIDER</b>	<b>SEKHRI</b>
<b>AMROUN</b>	<b>CHEIKH</b>	<b>KLIKHA</b>	<b>SEMMAR</b>
<b>ANANE A.</b>	<b>CHEMANI</b>	<b>KOUADRI</b>	<b>SERIDJI</b>
<b>ANANE M.</b>	<b>CHETOUI</b>	<b>KRALED KEBIR</b>	<b>SILMI</b>
<b>ARKAB</b>	<b>DAHMANE</b>	<b>LABZOUZI</b>	<b>TAFTIST</b>
<b>AYOUB</b>	<b>DAMAS</b>	<b>LADRAA</b>	<b>TAIBI</b>
<b>AZRINE</b>	<b>DEFFANE</b>	<b>LAFRI</b>	<b>TAIEBI</b>
<b>BADACHE</b>	<b>DERBOUCHI</b>	<b>LAMOUDI</b>	<b>TAIR</b>
<b>BAKLIOUI</b>	<b>DJELLALI</b>	<b>LAOUFI</b>	<b>TENIOU</b>
<b>BAKOUCHE</b>	<b>DJENADI</b>	<b>LATLI</b>	<b>TIGHRINE</b>
<b>BELKHOUS</b>	<b>DJERBOUH</b>	<b>MACHANE</b>	<b>TOUATI</b>
<b>BENARAB</b>	<b>DOUALA A.</b>	<b>MAGAZ</b>	<b>TOUATOU</b>
<b>BENCHENAA</b>	<b>DOUALA S.</b>	<b>MAHMOUDI</b>	<b>TOURECHE</b>
<b>BENELAM</b>	<b>DOULACHE</b>	<b>MAOUCHI</b>	<b>ZOUBIR</b>
<b>BENKHADIDJA</b>	<b>DRIOUCHE</b>	<b>MAZARI</b>	
<b>BENKHALEF</b>	<b>FERGANI</b>	<b>MENAA</b>	
<b>BENMALEK</b>	<b>FERRAG</b>	<b>MESSIHEDDINE</b>	
<b>BENMIRA</b>	<b>FERRAT</b>	<b>MESSIKH</b>	
<b>BERRABAH</b>	<b>FODILI</b>	<b>MOUDJEB</b>	
<b>BERRAI</b>	<b>GHARBI</b>	<b>NAKIB</b>	
<b>BEZRI</b>	<b>GOUBI</b>	<b>NEGHLI</b>	
<b>BOUALAMALLAH</b>	<b>GOUGACHE</b>	<b>OUADHI</b>	
<b>BOUAMRA</b>	<b>GOUROU</b>	<b>OUCHEFONE</b>	
<b>BOUBELI</b>	<b>GUAOUA</b>	<b>UGAB</b>	
<b>BOUBESSIT</b>	<b>GUELMA</b>	<b>OUKIL</b>	
<b>BOUCHENEB</b>	<b>GUENNANE</b>	<b>RAAD</b>	
<b>BOUDJELTI</b>	<b>HABILI</b>	<b>RABIY</b>	





**SAMEDI 09.09.2017 à 07H30 AU STADE : BOUIRA (OPOW)**

<b>ABBASSENE A.</b>	<b>BOULDJA</b>	<b>HOUACINE</b>	<b>SEDDIKI</b>
<b>ABBASSENE H.</b>	<b>BOUNECER</b>	<b>HOUALI</b>	<b>SIDER</b>
<b>ABID</b>	<b>BOUNSIAR</b>	<b>IOUKNANE</b>	<b>TAREB</b>
<b>ACHIOU</b>	<b>BOURABA H.</b>	<b>KABI</b>	<b>TEBANI A.</b>
<b>ACHOUR K.</b>	<b>BOURABA S.</b>	<b>KADI</b>	<b>TEBANI B.</b>
<b>ACHOUR R.</b>	<b>BOURAS</b>	<b>KECHAD</b>	<b>TEBANI K.</b>
<b>AISSANI</b>	<b>BOUTRIGUE</b>	<b>KHELF A.</b>	<b>TERKI</b>
<b>AISSAOUI</b>	<b>BOUZIDI</b>	<b>KHELF Y.</b>	<b>TIGHEDINE</b>
<b>AIT AMEUR</b>	<b>CHABOUNI</b>	<b>LAHOUAZI</b>	<b>TIGHILT FE.</b>
<b>AIT HOCINE</b>	<b>CHALAL</b>	<b>LANDRI</b>	<b>TOUATI A.</b>
<b>AIT KACI</b>	<b>CHAMI</b>	<b>LOUALICHE</b>	<b>TOUATI S.</b>
<b>AIT TAHAR</b>	<b>CHERIF</b>	<b>LOUELH</b>	<b>YANTRANE</b>
<b>AKILAL</b>	<b>CHERIFI</b>	<b>LOUMI</b>	<b>ZAIDI A.</b>
<b>ALIK</b>	<b>CHIHEB</b>	<b>LOUNACI</b>	<b>ZAIDI H.</b>
<b>ALLALI</b>	<b>CHIKHAOU</b>	<b>MABED</b>	<b>ZAOUCHE</b>
<b>ALLAOUA</b>	<b>DAOUD</b>	<b>MADOUI</b>	<b>ZEGHOUD</b>
<b>AMER OUALI</b>	<b>DELLAL A.</b>	<b>MAZOUZI (1994)</b>	<b>ZEGHNOUN</b>
<b>AMEUR</b>	<b>DELLAL M.</b>	<b>MEKSEM</b>	<b>ZIBANI</b>
<b>AMICHI</b>	<b>DJADANE</b>	<b>MELLOUK</b>	<b>ZINET</b>
<b>AMIES H.</b>	<b>DJAMER</b>	<b>MESLEM</b>	
<b>AMIES R.</b>	<b>DJEBARA</b>	<b>MEZHOUD</b>	
<b>AMIRAT</b>	<b>DJEBOURI M.</b>	<b>MEZIANI H.</b>	
<b>ATMAOUI</b>	<b>DJEBOURI S.</b>	<b>MEZIANI R.</b>	
<b>BAIBOU</b>	<b>DJELLAL</b>	<b>MIHOUBI</b>	
<b>BALOUL</b>	<b>DLIM</b>	<b>MORAKEB</b>	
<b>BARDACHE</b>	<b>DRAHMANI</b>	<b>MOUSSI</b>	
<b>BEGGACHE</b>	<b>FERCHOULI</b>	<b>NAIT RAMDANE</b>	
<b>BEKRI</b>	<b>FODIL</b>	<b>NATOURI</b>	
<b>BELAID</b>	<b>GOUMGHAR</b>	<b>OUALI</b>	
<b>BELKACEMI</b>	<b>GUERROUMI</b>	<b>OUKIDJA</b>	
<b>BELLILI</b>	<b>HABBAS</b>	<b>RAMADANE CHERIF</b>	
<b>BENAKOUCHE</b>	<b>HACINI</b>	<b>RIHANE</b>	
<b>BENGHERABI</b>	<b>HADDOUCHE</b>	<b>ROUAKI</b>	
<b>BENIKHLEF</b>	<b>HADERBACHE</b>	<b>ROUANE</b>	
<b>BERKoud</b>	<b>HADJOU</b>	<b>SAHAR</b>	
<b>BOUDINA</b>	<b>HAND OUYAHIA</b>	<b>SALI</b>	
<b>BOUGHANI</b>	<b>HEROUGA</b>	<b>SEBTI</b>	





**EPREUVES TESTS PHYSIQUES FIFA**  
**Saison sportive : 2018-2019**

***LISTE DES ARBITRES RETENUS***

**Jeudi 06 Septembre 2018 : Bateau cassé (Bordj El Kiffan) à 07h30**

N°	NOM	N°	NOM	N°	NOM	N°	NOM
1.	AHNOUCHE	32.	BOUAMRA	63.	GOUBI	94.	OUADH
2.	AILANE	33.	BOUBESSIT	64.	GOUROU	95.	OUCHÉ
3.	AISSAOUI	34.	BOUCHENEB	65.	GUAOUA	96.	OUCHÉ
4.	ALLAL	35.	BOUFEKANE	66.	GUENNANE	97.	OUKIL
5.	AMIR	36.	BOUHAMADI	67.	GUESBI	98.	RAAD
6.	AMROUN	37.	BOUKERDENA	68.	HADJERES	99.	RABIY
7.	ANANE A.	38.	BOULAHIA	69.	HALLOU	100.	RAMDA
8.	ANANE M.	39.	BOUTRA	70.	HAMADOUCHE	101.	REGHA
9.	ANEZA HAFSA	40.	BOUZERKOUNE D.	71.	HAMRAOUI	102.	REKKA
10.	ARKAB	41.	BOUZERKOUNE N.	72.	HOCINE	103.	REKKA
11.	AYOUB	42.	BOUZIDI A.	73.	KARDI	104.	SADAO
12.	AZRINE	43.	CHALA	74.	KENDRICHE	105.	SADOU
13.	BACHA	44.	CHAOUBI A.	75.	KHIDER	106.	SAOUD
14.	BADACHE	45.	CHAOUBI M.	76.	KLIKHA	107.	SASSI
15.	BAKLIOUI	46.	CHAREF	77.	KOUADRI	108.	SAYHI
16.	BAKOUCHE	47.	CHEMANI	78.	KOUIDRI	109.	SEDIKI
17.	BELARIBI	48.	CHETOUI	79.	KRALED	110.	SEKHR
18.	BELKHOUS	49.	CHIHAOUI	80.	LABZOUZI	111.	SEMM
19.	BENAISSA	50.	DAHMANE	81.	LAFRI	112.	SERIDJ
20.	BENALLAOUA	51.	DEFFANE	82.	LAMOUDI	113.	SILMI
21.	BENARAB	52.	DJELLALI	83.	LAOUFI	114.	TAFTIS
22.	BENCHENAA	53.	DJENADI	84.	MAHMOUDI	115.	TAIBI
23.	BENELAM	54.	DJERBOUH	85.	MAOUCHE	116.	TAIEBI
24.	BENKHADIDJA	55.	DJOUDI	86.	MAZARI	117.	TAIR
25.	BENKHALEF	56.	DOUALA	87.	MESSIKH	118.	TENIOU
26.	BENMALEK	57.	DOULACHE	88.	MOUDJEB	119.	TOUAT
27.	BENMIRA	58.	DRIOUCHE	89.	MOUFEK	120.	TOUAT
28.	BENZAID	59.	EL ALMI	90.	NAKALI	121.	TOUAT
29.	BERRABAH	60.	FERGANI	91.	NAKIB	122.	TOURE
30.	BERROUSSI	61.	FODILI	92.	NEGHLI	123.	ZAIDI
31.	BICHARI	62.	GHARBI	93.	OUADH	124.	ZEMIT



# **EPREUVES TESTS PHYSIQUES FIFA**

**Saison sportive : 2018-2019**

## **LISTE DES ARBITRES RETENUS**

**Samedi 08 Septembre 2018 : OPOW Bouira à 07h30**

N°	NOM	N°	NOM	N°	NOM	N°	NOM
1.	ABBASSENE A.	33.	BOUGHANI	65.	HABBAS	97.	MOUSSI
2.	ABBASSENE H.	34.	BOUNECER	66.	HACINI R.	98.	NAIT RAMDA
3.	ABBASSENE N.	35.	BOUNSIAR	67.	HADDAD	99.	NATOURI
4.	ABID	36.	BOURABA H.	68.	HADERBACHE	100.	NOUI
5.	ACHOUR K.	37.	BOURABA S.	69.	HADJOU	101.	OUKIDJA
6.	AISSANI	38.	BOURAS	70.	HAMZI	102.	RAMADANE
7.	AIT AMEUR	39.	BOUTRIGUE	71.	HEROUGA	103.	RIHANE
8.	AIT HOCINE	40.	BOUZIDI S.	72.	HOUACINE	104.	ROUAKI
9.	AIT KACI B.	41.	CHABOUNI	73.	HOUALI	105.	ROUANE
10.	AIT MOUHOUB	42.	CHALAL	74.	HOUMEL	106.	SAHAR
11.	AIT OUAHIOUNE	43.	CHAMI F.	75.	KABI	107.	SALI
12.	AIT TAHAR	44.	CHAMI M.	76.	KADI	108.	SEBTI
13.	AKILAL	45.	CHERIF	77.	KECHAD	109.	SEDDIKI R.
14.	ALIK	46.	CHERIFI	78.	KHELF A.	110.	SIDER
15.	ALLALI	47.	CHIEHB	79.	KHELF Y.	111.	TAREB
16.	ALLAOUA	48.	CHIKHAOUI	80.	LAHOUAZI	112.	TEBANI K.
17.	AMER OUALI	49.	DAHMANI	81.	LAKEF	113.	TEBANI B.
18.	AMICHI	50.	DAOUD	82.	LANDRI	114.	TEBANI N
19.	AMIES H.	51.	DELLAL M.	83.	LOUALICHE	115.	TERKI
20.	AMIES R.	52.	DELLAL A.	84.	LOUELH	116.	TIAOUININE
21.	AMIRAT	53.	DJADANE	85.	LOUNACI	117.	TIGHEDINE
22.	ATMAOUI	54.	DJAMAOUNE	86.	MABED	118.	TIGHILT F.
23.	BAGHDADI	55.	DJAMER	87.	MADOUI	119.	TOUATI A.
24.	BAIBOU	56.	DJEBARA	88.	MEKSEM	120.	TOUATI A/z
25.	BARDACHE	57.	DJEBOURI M.	89.	MELLAKH	121.	YAHIOUI
26.	BEKRI	58.	DJEBOURI S.	90.	MERAH	122.	YANTRANE
27.	BELAID	59.	DLIM	91.	MAZOUZI DJ.	123.	ZAHOUANI
28.	BELLILI	60.	DOUIDI	92.	MAZOUZI D.	124.	ZAIDI A.
29.	BELKHERAZ	61.	DRAHMANI	93.	MEZIANI R.	125.	ZAIDI H.
30.	BENAKOUCHE	62.	FODIL	94.	MEZIANI H.	126.	ZEGHNOUN
31.	BENGHERABI	63.	GOUMGHAR	95.	MIHOUBI	127.	ZEGHOUD
32.	BOUIDIFMAA	64.	GUERROUMI	96.	MORAKER		



الملحق رقم "04":

خصائص الحكام  
أفراد عينة  
البحث.

خصائص الحكام أفراد عينة البحث.

المجموعة التجريبية

الصفات الجسمية			تسلسل الحكام
الوزن "كـلـغـ"	الطول "سـمـ"	السن "سـنـة"	
80	182	28	01
79	184	25	02
76	180	26	03
74	177	27	04
82	187	24	05
68	170	23	06
79	183	31	07
81	184	28	08
73	178	30	09
78	181	29	10
77	180,6	27,1	سـ
4,29	4,76	2,6	ع

المجموعة الضابطة

الصفات الجسمية			تسلسل الحكام
الوزن "كـلـغـ"	الطول "سـمـ"	السن "سـنـة"	
75	179	25	01
76	180	23	02
72	175	28	03
79	182	30	04
70	172	32	05
69	171	27	06
80	183	26	07
72	174	24	08
74	177	29	09
83	187	21	10
75	178	26,5	سـ
4,55	5,14	3,37	ع

الملحق رقم "05":

بطاقة تحكيم  
الإختبارات البدنية.

بطاقة تحكيم الاختبارات البدنية.

الملاحظات	الاختبارات البدنية						المحكمين
	اختبار تحمل السرعة 400م للفرق البرازيلية	اختبار تحمل السرعة yo-yo	اختبار تحمل السرعة Werner	اختبار السرعة 30م	اختبار السرعة 40م x 6	اختبار التحمل كوبر	
بالموافقة	x		x	x	x	x	أستاذ محاضر أ "جامعة البويرة"
بالموافقة	x		x	x	x	x	أستاذ محاضر أ "جامعة البويرة"
بالموافقة	x		x	x	x	x	أستاذ محاضر أ "جامعة الجزائر"
بالموافقة	x	x	x	x	x	x	أستاذ محاضر "المعهد العالي للرياضة" عبد الله فاضل-عين البنيان
بالموافقة	x		x	x	x	x	المدرّب والمحرّض البدني الاتحاد الجزائري لكرة القدم

ملاحظة: يرجى من الدكاترة والخبراء المحترمين وضع علامة "X" في خانة الاختبارات البدنية الملائمة لقياس أهم المتطلبات البدنية الخاصة بحكم كرة القدم.

الملحق رقم "06":  
البرنامج التدريبي  
المقترح.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة -  
معهد علوم و تقنيات النشا - البكنية والرياضية

## تحكيم برنامج تدريب مقترح

السيد الدكتور: .....، تحية طيبة وبعد:

في إطار القيام بدراسة ميدانية والموسومة بعنوان: "تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة الفارتك لتطوير صفات السرعة، التحمل، وتحمل السرعة لدى حكام كرة القدم"، وذلك ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تدريب رياضي.

ونظرا لخدمتكم الميدانية وخبرتكم في ميدان التحكيم والتدريب والتي سيكون لها أكبر الأثر في إثراء هذه الدراسة.

يرجى من سيادتكم المحترمة قراءة وتحكيم هذا البرنامج التدريبي المقترح والمبني وفق المراجع العلمية والخبرة الميدانية للأستاذ الدكتور المشرف وكذا الطالب الباحث، قصد تعديله أو تصحيحه إن وجدت أخطاء أو نقائص ما فيه، بغرض تطبيقه على عينة الدراسة وهم حكام الرابطة الجهوية لكرة القدم لمعرفة تأثيره على تطوير بعض الصفات البدنية لديهم، وبصفة أدق: التحمل، السرعة، تحمل السرعة.

وفي الأخير الشكر موصول لجهودك وحسن تعاونك.

تحت إشراف الدكتور:

\* د. مزارى فاتح.

من إعداد الطالب الباحث:

\* عبد الحكيم شابوني.

البرنامج التدريبي المقترح

رقم الحصة	هدف الحصة	محتوى الحصة	وقت العمل	وقت الراحة	التكرار	شدة العمل
01	الإعداد العام	ت.1/ الجري بشكل خفيف (مداومة).	25 د	/	1	55%
		ت.2/ تمرين السرعة والتخفيف (100م x 4)	02 د	1د x 3	4	80%
		ت.3/ تمرينات بطن (15 مرة x 3)	02 د	1د x 2	3	
		ت.4/ تمرينات ظهر (15 مرات x 3).	02 د	1د x 2	3	
02	الإعداد العام	ت.1/ الجري بشكل خفيف (مداومة).	28 د	/	1	55%
		ت.2/ تمرين السرعة والتخفيف (100م x 4) ت.3/ تمرينات بطن (20 مرة x 3) ت.4/ تمرينات ظهر (20 مرة x 3).	06 د	نفس الوقت	نفس التكرار	80%
03	الإعداد العام	ت.1/ الجري (مداومة عامة) - معدل الدورة الواحدة " '1,50 د / 2 د "	30 د	/	1	60%
		ت.2/ صعود ونزول الدرج الخاص بمدرجات الملعب.	02 د 5 x	1 د 4 X	5	
04	الإعداد العام	ت.1/ الجري لمسافة 2000م موزعة على النحو التالي:	15 د	/	2	
		- الجري بسرعة ثابتة لمسافة (1000م)، بمعدل نبض يتراوح بين (120-130 ن/د).	7 د			
		- المشي السريع لمسافة (200م)، دون أن يقل النبض عن (120ن/د).	2 د			60-
		- الجري بسرعة ثابتة لمسافة (600م)، بمعدل نبض يتراوح بين (140-150 ن/د).	3 د			65%
		- المشي البطيء لمسافة (200م).	3 د			
		ت.2/ ألعاب شبه رياضية.	15 د			
05	الإعداد العام	ت.1/ 75 متر ركض بالقفز بكلتا الرجلين.		1 د	03	
		ت.2/ 75 متر رفع للركبة.		بعد كل	سلاسل	
		ت.3/ 100 متر هرولة متوسطة.	/	تمرين		60-
		ت.4/ 75 متر ركض بالقفز.				65%
		ت.5/ 75 متر ركض جانبي.				

البرنامج التدريبي المقترح

				ت.6/ 100 متر هرولة. ت.7/ 25 متر مشي بطيء.		
06	الإعداد الخاص	ت.1/ 400م x 8 (دورةx8) - معدل الدورة الواحدة '45'، 1 د. - ألعاب شبه رياضية (سرعة رد الفعل من خلال الاستجابة لمثيرات مختلفة).	14 د 15 د	1 د 7 X	دورة 8 X	-60 %80
07	تنمية التحمل الخاص + تنمية القوة	ت.1/ الجري بسرعة ثابتة في مسار محدد داخل غابة الريش "البويرة"، صعودا ونزولا بشدة متنوعة تختلف حسب طبيعة منطقة الجري. ت.2/ تمارين مختلفة لعضلات الرجلين والبطن والظهر.	30 د 15	/	1	-60 75%
08	تنمية التحمل الخاص	ت.1/ الجري لمسافة 3000م موزعة على النحو التالي: - الجري بسرعة ثابتة لمسافة (1000م)، بمعدل نبض يتراوح بين (120-140 ن/د). - المشي البطيء لمسافة (200م). - الجري بسرعة ثابتة لمسافة (300م)، بمعدل نبض يتراوح بين (140-150 ن/د). - الجري السريع لمسافة (400م)، بمعدل نبض يتراوح بين (120-140 ن/د). - الجري السريع لمسافة (500م)، بمعدل نبض يتراوح بين (140-150 ن/د). - الجري السريع لمسافة (400م)، بمعدل نبض يتراوح بين (120-140 ن/د). - المشي السريع لمسافة (200م)، دون أن يقل النبض عن (120ن/د). ت.2/ لعبة شبه رياضية.	22 د 7 د 3 د 2 د 2,30 د 3 د 2,30 د 2 د 10 د	5 د 1 X	2	-60 %70



البرنامج التدريبي المقترح

09	الإعداد الخاص	ت.1/ جري مسافة 1600م x 3 ما يعادل (400م x 12 دورة) - معدل الدورة الواحدة '40,1'. - المشي البطيء بعد كل 1600م جري لمدة دقيقتين، ثم جري 1600م الثانية والثالثة بنفس الوتيرة.	20 د	2 د 2 X	4 دورة 3 X	-60 %70
10	الإعداد الخاص.	ت.1/ 100 متر ركض بالقفز بكلتا الرجلين. ت.2/ 75 متر رفع للركبة. ت.3/ 150 متر هرولة متوسطة. ت.4/ 75 متر ركض بالقفز. ت.5/ 100 متر ركض جانبي. ت.6/ 250 متر هرولة. ت.7/ 50 متر مشي بطيء.	/	1 د بعد كل تمرين	3 سلاسل	-65 %75
11	الإعداد الخاص	ت.1/ 400م x 10 (10 دورات) - معدل الدورة الواحدة '30,1 د. - ألعاب شبه رياضية (سرعة رد الفعل من خلال الاستجابة لمثيرات مختلفة).	15 د	1 د 9 X	دورة 10 X	-65 %90
12	الإعداد الخاص	ت.1/ قوة عامة: صعود ونزول الدرج الخاص بمدرجات الملعب بنبض يتراوح ما بين (150-170). ت.2/ مداومة عامة (الجري بسرعة ثابتة بنبض يتراوح ما بين 120-140).	4 د x 3 20 د	2 د 2 X /	3	-70 %80  -55 %60
13	الإعداد الخاص	ت.1/ الجري بسرعة ثابتة في مسار محدد (مسلك ترابي) داخل غابة الريش "البويرة"، صعودا ونزولا بشدة متنوعة تختلف حسب طبيعة منطقة الجري. ت.2/ جري الزقزاق لمسافة 20 متر في منحدر بسيط صعودا ونزولا بين الأشجار داخل الغابة.	35 د 15 ثا 3 X	/ 1,30 د 2 x	1 3	-60 %70  -70 %85

البرنامج التدريبي المقترح

14	الإعداد الخاص	ت.1/ تمرين العدو السريع لمسافة 40 متر ت.2/ تمرين مشي البطة الجانبي. ت.3/ الجري الارتدادي على الرمل بتكرار 05 مرات. ت.4/ تمرين عضلات البطن (20مرة x 5).	40م x 6 10م x 5	1 د 5 x	6 5	-80 %100 %75
15	الإعداد الخاص تنمية تحمل السرعة	ت.1/ جري مسافة 1200م x 4 ما يعادل (400م x 12 دورة) - معدل الدورة الواحدة '30', 1 د. - المشي البطيء بعد كل 1200م جري لمدة دقيقة ونصف، ثم جري 1200م الثانية ثم الثالثة بنفس الوتيرة.	18 د	1,30 د 3 x	3 دورة 4 X سلاسل	-65 %75
16	الإعداد الخاص	ت.1/ الجري بسرعة ثابتة في مسار محدد (مسلك ترابي) داخل غابة الريش "البويرة"، صعودا ونزولا بشدة متنوعة تختلف حسب طبيعة منطقة الجري. ت.2/ جري الزقزاق لمسافة 30 متر في مسار مستوي بين الأشجار داخل الغابة. ت.3/ تمرينات ظهر وبطن. ت.4/ تمرين القفز بواسطة الحبل.	40 د 10 ثا 4 X 5 د 5 د	/ 2 د 3 X	1 4	-60 %70  -70 %95
17	القوة العامة الإعداد الخاص	ت.1/ قوة عامة: صعود ونزول الدرج الخاص بمدرجات الملعب بنبض يتراوح ما بين (150-170). ت.2/ مداومة عامة (الجري بسرعة ثابتة بنبض يتراوح ما بين 120-140). ت.3/ الجري بسرعة فوق المتوسطة والقفز فوق الحواجز الموضوعة على مسافة 30 متر (حاجز كل 05 أمتار، بما يعادل 6 حواجز).	4 د x 3 15 15 ثا 3 X	1,3 د 2 X /	1 1 /	-70 %80  -55 %60 -60 %80

البرنامج التدريبي المقترح

18	الإعداد الخاص للحكام	ت.1/ فارتلك 4000 متر هرمي صاعد، يتضمن ما يلي: - 25 متر جري سريع بزمان 5 ثانية. - 25 متر مشي بزمان 15 ثانية. - 50 متر جري سريع بزمان 10 ثانية. - 25 متر مشي بزمان 15 ثانية. - 75 متر جري بزمان 15 ثانية. - 25 متر مشي بزمان 20 ثانية. - 150 متر جري بزمان 35 ثانية. - 25 متر مشي سريع بزمان 25 ثانية. ت.2/ تمرين القفز لمسافة 20 متر داخل الحلقات بشكل متعرج ومستقيم.	23,20 د	راحة ثابتة 25 متر مشي	1	-60 %/100 حسب شدة المجهود
19	الإعداد الخاص	ت.1/ الجري بسرعة ثابتة في مسار محدد (مسلك ترابي) داخل غابة الريش "البويرة"، صعودا ونزولا بشدة متنوعة تختلف حسب طبيعة منطقة الجري. ت.2/ جري الزقزاق لمسافة 20 متر في مسار منحدر صعودا ونزولا، بين الأشجار داخل الغابة. ت.3/ تمرينات ظهر ويطن. ت.4/ تمرين القفز بواسطة الحبل.	40 د  15 ثا 4 X  5 د 5 د	/	1  4	-65 %75  -70 %100
20	الإعداد الخاص	ت.1/ تمرين العدو السريع لمسافة 30 متر ت.2/ تمرين مشي البطة الجانبي. ت.3/ الجري الارتدادي على الرمل بتكرار 05 مرات. ت.4/ تمرين عضلات البطن (20مرة x 5). ت.5/ جري الزقزاق بين الأقماع لمسافة 15 متر (قمع كل 3 أمتار بمجموع 5 أقماع).	30م x 3 10م x 5 15م x 2	1,3 د 2 X 30 ثا 4 X	3 5 2	-80 %100 %80  %80

البرنامج التدريبي المقترح

<p>-60 %100 حسب شدة المجهود</p>	<p>/</p>	<p>راحة ثابتة 25 متر مشي</p>	<p>23,20 د 10 ثا 1 د 3 X</p>	<p>ت.1/ فارتلك 4000 متر هرمي صاعد، يتضمن ما يلي: - 25 متر جري سريع بزمان 5 ثانية. - 25 متر مشي بزمان 15 ثانية. - 50 متر جري سريع بزمان 10 ثانية. - 25 متر مشي بزمان 15 ثانية. - 75 متر جري بزمان 15 ثانية. - 25 متر مشي بزمان 20 ثانية. - 150 متر جري بزمان 35 ثانية. - 25 متر مشي سريع بزمان 25 ثانية. ت.2/ تمرين القفز لمسافة 20 متر داخل الحلقات بشكل متعرج ومستقيم.</p>	<p>الإعداد الخاص للحكام</p>	<p>21</p>
<p>-60 %/100 حسب شدة المجهود</p>	<p>5 4 1 3 1</p>	<p>/</p>	<p>100 متر 5 X 250 متر 4 X 02 د 400 متر 3 X 2,30 د</p>	<p>ت.1/ الجري لمسافة 5000م بنبض يتراوح بين (130-180 ن/د) موزعة كما يلي: * الجري لمسافة (100م) على النحو التالي: - 30م عدو سريع بزمان 5 ثانية. - 40م هرولة بزمان 10 ثواني. - 30م مشي بزمان 20 ثانية. * الجري لمسافة (250م) على النحو التالي: - 75م عدو سريع بزمان 15 ثانية. - 50م هرولة بزمان 25 ثانية. - 75م عدو سريع بزمان 15 ثانية. - 50م مشي بزمان 40 ثانية. * الجري البطيء لمسافة (400م). * الجري لمسافة (400م) على النحو الآتي: - 150م عدو سريع بزمان 25 ثانية. - 150م هرولة بزمان 40 ثانية. - 100م مشي بزمان 1 دقيقة. * المشي السريع لمسافة (400م).</p>	<p>تتمية التحمل الخاص</p>	<p>22</p>

البرنامج التدريبي المقترح

			6 د	1	/	1	* الجري لمسافة (1000م) بمعدل نبض يتراوح ما بين (130-150 ن/د). * المشي لمسافة (500م) لأداء التمرينات الاستشفائية. - لعبة شبه رياضية.
			4 د	1	/	1	
			4 د x 3	1	1,3 د	1	ت.1/ قوة عامة: صعود ونزول الدرج الخاص بمدرجات الملعب بنبض يتراوح ما بين (150-170 ن/د).
-70 %80					2 X		
-55 %60			15 د	/	/		ت.2/ مداومة عامة (الجري بسرعة ثابتة بنبض يتراوح ما بين 120-140 ن/د).
-60 %70			15 ثا	3	2 د		ت.3/ الجري بسرعة فوق المتوسطة والقفز فوق الحواجز الموضوعة على مسافة 30 متر (حاجز كل 05 أمتار، أي 6 حواجز).
			3 X		2 X		
			40م x 6	6	1 د		ت.1/ تمرين العدو السريع لمسافة 40 متر
-80 %100					5 x		ت.2/ تمرين مشي البطة الجانبي.
-75 %80			10م x 5				ت.3/ الجري الارتدادي على الرمل بتكرار 05 مرات.
							ت.4/ تمرين عضلات البطن (20مرة x 5)
-70 %80			40 د	1	/		ت.1/ الجري بسرعة ثابتة في مسار محدد (مسلك ترابي) داخل غابة الريش "البويرة"، صعودا ونزولا بشدة متنوعة تختلف حسب طبيعة منطقة الجري.
-70 %80			5 د				ت.2/ تمرينات ظهر وبطن.
			5 د				ت.3/ تمرين القفز بواسطة الحبل.
-60 %/80 حسب شدة المجهود			22 د		راحة ثابتة 25 متر مشي		ت.1/ فارتلك 4000 متر هرمي نازل، ويتضمن ما يلي: - 150 متر بزمان 33 ثانية. - 75 متر بزمان 15 ثانية. - 50 متر بزمان 09 ثانية. - 25 متر بزمان 05 ثانية.
							الإعداد الخاص
							26

البرنامج التدريبي المقترح

	10 ثا 4 X	1 د 3 X	10 ثا	ت.2/ تمرين القفز لمسافة 20 متر داخل الحلقات بشكل متعرج ومستقيم.		
-80 %90	3	1,3 د 2 X	4 د x 3	ت.1/ قوة عامة: صعود ونزول الدرج الخاص بمدرجات الملعب بنبض يتراوح ما بين (160-180).	القوة العامة المداومة العامة	27
-55 %60	1	/	15 د	ت.2/ مداومة عامة (الجري بسرعة ثابتة بنبض يتراوح ما بين 120-140).		
-70 %80	3	2 د 2 X	12 ثا 3 X	ت.3/ الجري بسرعة والقفز فوق الحواجز الموضوعة على مسافة 30 متر (حاجز كل 05 أمتار، بما يعادل 6 حواجز).		
-65 %75	1	/	40 د	ت.1/ الجري بسرعة ثابتة في مسار محدد (مسلك ترابي) داخل غابة الريش "البويرة"، صعودا ونزولا بشدة متنوعة تختلف حسب طبيعة منطقة الجري.	الإعداد الخاص	28
-70 %100	4	1,30 د 3 X	12 ثا 5 X 5 د 5 د	ت.2/ جري الزقزاق لمسافة 20 متر في مسار منحدر صعودا ونزولا، بين الأشجار داخل الغابة.		
				ت.3/ تمرينات ظهر وبطن. ت.4/ تمرين القفز بواسطة الحبل.		
-75 %100	دورة X 10	50 ثا 9 X	13,3 د	ت.1/ 400م x 10 (10 دورات) - معدل الدورة الواحدة "20', 1 د. - ألعاب شبه رياضية (سرعة رد الفعل من خلال الاستجابة لمثيرات مختلفة).	الإعداد الخاص للاختبارات	29
-80 %100	30م 2 X 40م 4 X	1 د 1 X 1 د 3 X	4,90 ثانية 6,20 ثانية /	ت.1/ تمرين العدو السريع لمسافة 30 متر. ت.2/ تمرين مشي البطة الجانبي. ت.1/ تمرين العدو السريع لمسافة 40 متر. ت.3/ الجري الارتدادي على الرمل بتكرار لمسافة 10 أمتار بتكرار 05 مرات. ت.4/ تمرين عضلات البطن (15مرة x 3)	الإعداد الخاص للاختبارات	30

بطاقة فنية للبرنامج التدريبي المقترح

- عدد الحصص (الوحدات) التدريبية المبرمجة: 30 حصة.
- بمعدل: 12 حصة شهريا.
- ما يوافق: 03 حصص أسبوعيا.
- بمعدل: 10 أسابيع تدريب.
- أيام إجراء الحصص التدريبية: السبت، الثلاثاء والخميس من كل أسبوع.
- مدة الحصة التدريبية الواحدة: 45 د - 01 سا و 20 د.
- مجتمع البحث: 251 حكم من الرابطة الجهوية لكرة القدم "الجزائر".
- عدد أفراد العينة الضابطة: 10 حكام.
- عدد أفراد العينة التجريبية: 10 حكام.

❖ ملاحظات عامة تخص البرنامج التدريبي المقترح:

- ✓ يجب إجراء عملية الإحماء قبل كل بداية للوحدة التدريبية، باستثناء الوحدة التدريبية التي تتضمن المداومة العامة فقط.
- ✓ يجب إجراء عملية الارتخاء والعودة إلى الحالة الطبيعية بعد نهاية كل وحدة تدريبية ويتضمن:
  - هرولة خفيفة لمدة 05 إلى 08 دقائق.
  - تمرينات التمديد العضلي.
  - الاستلقاء كلية على الأرض (على البطن أو الظهر).

الملحق رقم "07":

بطاقة تحكيم  
البرنامج التدريبي  
المقترح.



بطاقة تحكيم البرنامج التدريبي المقترح

الرقم	المحكمين	الآراء والملاحظات	الإمضاء
01	أستاذ محاضر أ "جامعة البويرة"	بالموافقة + تعديل	
02	أستاذ محاضر أ "جامعة البويرة"	بالموافقة + تعديل	
03	أستاذ محاضر أ "جامعة الجزائر"	بالموافقة + تعديل	
04	أستاذ محاضر "المعهد العالي للرياضة" عبد الله فاضل-عين البنيان	بالموافقة	
05	المدرّب والمحاضر البدني الرئيسي الاتحادية الجزائرية لكرة القدم FAF	بالموافقة + تعديل	

الملحق رقم "08":

نتائج الاختبارات  
القبلية والبعدية  
لعينة البحث.

نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

الاختبار البعدي					الاختبار القبلي					الاختبارات
اختبار التحمل كوبير 12د	اختبار تحمل السرعة Test Werner	اختبار تحمل السرعة 400م	اختبار السرعة القصوى 30م	س اختبار 6 x 40م	اختبار التحمل كوبير 12د	اختبار تحمل السرعة Test Werner	اختبار تحمل السرعة 400م	اختبار السرعة القصوى 30م	س اختبار 6 x 40م	
/ 3000م كلم 3,00	10 دورات	59,65 ثا	4,98 ثا	6,00 ثا	/ 2950م كلم 2,95	10 دورات	59,71 ثا	4,89 ثا	5,92 ثا	01
/ 2810م كلم 2,81	09 دورات	59,47 ثا	5,17 ثا	6,15 ثا	/ 2900م كلم 2,9	10 دورات	59,32 ثا	5,22 ثا	6,11 ثا	02
/ 2900م كلم 2,9	10 دورات	59,85 ثا	5,32 ثا	6,20 ثا	/ 2930م كلم 2,93	10 دورات	60,02 ثا	5,40 ثا	6,33 ثا	03
/ 2830م كلم 2,83	10 دورات	58,92 ثا	5,02 ثا	6,17 ثا	/ 2880م كلم 2,88	09,5 دورة	58,50 ثا	4,97 ثا	5,98 ثا	04
/ 2810م كلم 2,81	09,5 دورة	59,04 ثا	5,29 ثا	6,20 ثا	/ 2860م كلم 2,86	10 دورات	58,87 ثا	5,38 ثا	6,19 ثا	05
/ 2800م كلم 2,80	10 دورات	59,61 ثا	5,21 ثا	6,10 ثا	/ 2820م كلم 2,82	10 دورات	59,05 ثا	5,24 ثا	6,14 ثا	06
/ 2750م كلم 2,75	09 دورات	59,59 ثا	5,16 ثا	6,08 ثا	/ 2700م كلم 2,7	08,5 دورة	59,95 ثا	5,08 ثا	5,94 ثا	07
/ 2780م كلم 2,78	09 دورات	58,97 ثا	5,15 ثا	6,20 ثا	/ 2810م كلم 2,81	10 دورات	59,19 ثا	5,21 ثا	6,14 ثا	08
/ 2840م كلم 2,84	10 دورات	60,38 ثا	5,18 ثا	6,18 ثا	/ 2970م كلم 2,97	09,5 دورة	60,53 ثا	5,15 ثا	6,22 ثا	09
/ 2930م كلم 2,93	09,5 دورة	59,07 ثا	5,20 ثا	6,27 ثا	/ 2920م كلم 2,92	10 دورات	58,44 ثا	5,23 ثا	6,20 ثا	10
/ 2840م كلم 2,84	9,60 دورة	59,45 ثا	5,16 ثا	6,15 ثا	/ 2870م كلم 2,87	9,75 دورة	59,35 ثا	5,17 ثا	6,11 ثا	س
0,07	0,45	0,46	0,10	0,07	0,08	0,48	0,68	0,16	0,13	ع

نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

الاختبار البعدي					الاختبار القبلي					الاختبارات
اختبار التحمل كوبر 12د	اختبار تحمل السرعة Test Werner	اختبار تحمل السرعة 400م	اختبار السرعة القصوى 30م	س اختبار 6 x 40م	اختبار التحمل كوبر 12د	اختبار تحمل السرعة Test Werner	اختبار تحمل السرعة 400م	اختبار السرعة القصوى 30م	س اختبار 6 x 40م	تسلسل الحكام
/ 2940م كلم 2,94	10 دورات	58,75 ثا	4,77 ثا	5,69 ثا	/ 2750م كلم 2,75	09 دورات	60,03 ثا	5,28 ثا	6,10 ثا	01
/ 3000م كلم 3,00	10 دورات	58,13 ثا	4,50 ثا	5,48 ثا	/ 2810م كلم 2,81	10 دورات	59,78 ثا	5,00 ثا	5,95 ثا	02
/ 2990م كلم 2,99	10 دورات	58,06 ثا	4,90 ثا	5,70 ثا	/ 2870م كلم 2,87	10 دورات	59,28 ثا	5,35 ثا	6,12 ثا	03
/ 2850م كلم 2,85	10 دورات	57,99 ثا	5,13 ثا	5,35 ثا	/ 2610م كلم 2,61	08,5 دورة	59,05 ثا	5,87 ثا	6,08 ثا	04
/ 2960م كلم 2,96	10 دورات	56,85 ثا	4,64 ثا	5,20 ثا	/ 2750م كلم 2,75	10 دورات	58,44 ثا	5,16 ثا	5,78 ثا	05
/ 2970م كلم 2,97	10 دورات	57,75 ثا	4,92 ثا	5,30 ثا	/ 2800م كلم 2,80	09 دورات	59,14 ثا	5,44 ثا	6,06 ثا	06
/ 2850م كلم 2,85	10 دورات	57,50 ثا	4,79 ثا	5,25 ثا	/ 2760م كلم 2,76	10 دورات	59,12 ثا	5,13 ثا	5,99 ثا	07
/ 2840م كلم 2,84	10 دورات	56,33 ثا	4,81 ثا	5,59 ثا	/ 2740م كلم 2,74	10 دورات	58,77 ثا	5,25 ثا	6,28 ثا	08
/ 2860م كلم 2,86	09,5 دورة	58,01 ثا	4,73 ثا	5,78 ثا	/ 2710م كلم 2,71	08 دورات	59,85 ثا	5,31 ثا	6,22 ثا	09
/ 2930م كلم 2,93	10 دورات	58,10 ثا	4,93 ثا	5,91 ثا	/ 2850م كلم 2,85	10 دورات	59,69 ثا	5,40 ثا	6,37 ثا	10
/ 2910م كلم 2,91	9,95 دورة	57,74 ثا	4,81 ثا	5,52 ثا	/ 2760م كلم 2,76	9,45 دورة	59,31 ثا	5,31 ثا	6,09 ثا	س
0,06	0,15	0,69	0,17	0,24	0,07	0,76	0,51	0,23	0,16	ع

الملحق رقم "09":  
وثائق  
تسهيل المهمة.



البويرة في: ...../...../.....

2016/م ع ت ن ب ر

إلى السيد (ة): ..... رئيس جامعة الجزائر  
الجمهورية لكرة القدم

## الموضوع: تسهيل مهمة

شرفني أن أقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب والمتمثل في تسهيل مهمة:

ب (ة) الباحث (ة): ..... شابو نينا عبد الحكيم  
تسجيل: EN 006

ومكان الميلاد: ..... 1991 / 06 / 03 ب. قاديانة / البويرة

في إطار إنجاز أطروحة دكتوراه خلال الموسم الجامعي 2016/2017، الذي يندرج ضمن  
سير لأطروحة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص التدريب

تقبلوا مني فائق عبارات الاحترام والتقدير

نيابة ما بعد التدرج

جامعة أكلبي محمد أولحاج  
النيابة  
المديرية لما بعد التدرج والبحث العلمي  
العلاقات الخارجية بالنيابة  
العلمي والعلاقات  
د. محمد أحمد محمد  
سيد علي



الموافق

Ligue Régionale de Foo-Ball d'Alger



البويرة في: ...../...../.....

059/م ع ت ن ب ر / 2016

إلى السيد (ة): ..... رئيسة اللجنة التحكيم  
برابطة الجزائر لكرة القدم

## الموضوع: تسهيل مهمة

شرفني أن أقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب والمتمثل في تسهيل مهمة:

ب (ة) الباحث (ة): ..... شابو نينا عبد الحكيم

تسجيل: ..... EN 006

ومكان الميلاد: ..... 1991/06/03 ب. خادمية البويرة

في إطار إنجاز أطروحة دكتوراه خلال الموسم الجامعي 2016/2017، الذي يندرج ضمن  
سير لأطروحة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص التدريب

تقبلوا مني فائق عبارات الاحترام والتقدير

نيابة ما بعد التدرج

جامعة ألكلي محمد أولحاج  
المديرية العامة للتدرج والتدريب  
العلمي والعلاقات الخارجية  
مكلف بالبحث العلمي  
الخارجية  
عبد الرحمن سيد علي



بالمواصفة





جامعة البويرة

لتعليم العالي والبحث العلمي

مكة أكلي محمد أولحاج

- البويرة -

وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

البويرة في: ...../...../.....

٢٠١٦م ع ت ن ب ر / 2016

إلى السيد (ة): .....  
"اسم بيطاط" - البويرة -

## الموضوع: تسهيل مهمة

شرفني أن أقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب والمتمثل في تسهيل مهمة:

ب (ة) الباحث (ة): .....  
EN 006

لتسجيل: .....  
EN 006

ومكان الميلاد: .....  
03 / 06 / 1991 ب. خاوية / البويرة

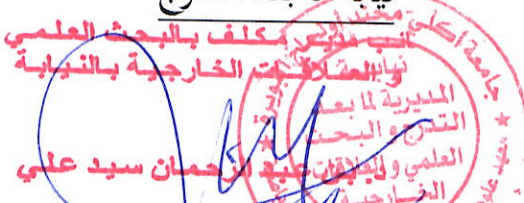
في إطار إنجاز أطروحة دكتوراه خلال الموسم الجامعي 2016/2017، الذي يندرج ضمن

ضير لأطروحة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص التدريب

ضي.

تقبلوا منا فائق عبارات الاحترام والتقدير

نيابة ما بعد التدرج





الملحق رقم "10":

**الوحدات التدريبية  
للبرنامج التدريبي  
المقترح**

بطاقة الحصة رقم 01:

التاريخ: 2018/06/16.

مدة الحصة: 55 د.

هدف الحصة: الإعداد العام "تنمية التحمل العام".

الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتية، شواهد وشواخص.

حمل التدريب			التمارين	الأهداف	المراحل
مدة الراحة	التكرار	مدة العمل			
/	/	02 د	- جمع الحكام وشرح هدف الحصة. - الجري الخفيف حول الملعب. - تمرينات التسخين والتمديد.	تهيئة الحكام للجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
/	/	05 د			
/	/	05 د			
/	1	25 د	ت.1/ الجري بشكل خفيف (مداومة). ت.2/ تمرين السرعة والتخفيف (100م x 4) ت.3/ تمرينات بطن (15 مرة x 3) ت.4/ تمرينات ظهر (15 مرات x 3). * شدة العمل: 55%-80%.	"الإعداد العام" تنمية التحمل العام للحكام + قوة عامة	المرحلة الرئيسية
3 x 1د	4	02 د			
2 x 1د	3	02 د			
2 x 1د	3	02 د			
/	1	05 د	- جري خفيف جدا والهبوط في الريتم حتى مستوى المشي.	تهدئة الحكام والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

بطاقة الحصة رقم 02:

هدف الحصة: الإعداد العام "تنمية التحمل العام".  
الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتية، شواهد وشواخص.  
التاريخ: 2018/06/19.  
مدة الحصة: 60 د.

حمل التدريب			التمارين	الأهداف	المراحل
مدة الراحة	التكرار	مدة العمل			
/	/	02 د	- جمع الحكام وشرح هدف الحصة. - الجري الخفيف حول الملعب. - تمارينات التمديد.	تهيئة الحكام للجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
/	/	05 د			
/	/	05 د			
/	1	28 د	ت.1/ الجري بشكل خفيف (مداومة). ت.2/ تمرين السرعة والتخفيف (100م 4x) ت.3/ تمرينات بطن (20 مرة 3 x) ت.4/ تمرينات ظهر (20 مرة 3 x). * شدة العمل: 55%-80%.	"الإعداد العام" تنمية التحمل العام للحكام + قوة عامة	المرحلة الرئيسية
3 x 1د	4	02 د			
2 x 1د	3	02 د			
2 x 1د	3	02 د			
/	1	05 د	- جري خفيف جدا والهبوط في الريتم حتى مستوى المشي.	تهدئة الحكام والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

بطاقة الحصة رقم 03:

هدف الحصة: الإعداد العام "تنمية التحمل العام".  
الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتية، شواهد وشواخص.  
التاريخ: 2018/06/21.  
مدة الحصة: 65 د.

حمل التدريب			التمارين	الأهداف	المراحل
مدة الراحة	التكرار	مدة العمل			
/	/	02 د	- جمع الحكام وشرح هدف الحصة. - الجري الخفيف حول الملعب. - تمرينات التمديد.	تهيئة الحكام للجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
/	/	05 د			
/	/	05 د			
/	1	30 د	ت.1/ الجري (مداومة عامة) - معدل الدورة الواحدة " " 1,50'' / 2 د ". ت.2/ صعود ونزول الدرج الخاص بمدرجات الملعب. * شدة العمل: 60%.	"الإعداد العام" تنمية التحمل العام للحكام + قوة عامة	المرحلة الرئيسية
4 x 1 د	5	02 د			
/	1	05 د	- جري خفيف جدا والهبوط في الريتم حتى مستوى المشي.	تهدئة الحكام والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

بطاقة الحصة رقم 04:

التاريخ: 2018/06/23.

مدة الحصة: 60 د.

هدف الحصة: الإعداد العام "تنمية التحمل العام".

الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتية، شواهد وشواخص.

حمل التدريب			التمارين	الأهداف	المراحل
مدة الراحة	التكرار	مدة العمل			
/	/	02 د	- جمع الحكام وشرح هدف الحصة. - الجري الخفيف حول الملعب. - تمارينات التمديد.	تهيئة الحكام للجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
/	/	05 د			
/	/	05 د			
/	2000م 2 x	15 د 7 د 2 د 3 د 3 د 15 د	ت.1/ الجري لمسافة 2000م موزعة على النحو التالي: - الجري بسرعة ثابتة لمسافة (1000م)، بمعدل نبض يتراوح بين (120-130 ن/د). - المشي السريع لمسافة (200م)، دون أن يقل النبض عن (120ن/د). - الجري بسرعة ثابتة لمسافة (600م)، بمعدل نبض يتراوح بين (140-150 ن/د). - المشي البطيء لمسافة (200م). ت.2/ ألعاب شبه رياضية. * شدة العمل: 60-65%.	تنمية التحمل العام للحكام	المرحلة الرئيسية
/	1	10 د	- تمارينات التمديد العضلي.	تهدئة الحكام والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

بطاقة الحصة رقم 05:

التاريخ: 2018/06/26.

مدة الحصة: 55 د.

هدف الحصة: الإعداد العام "تنمية التحمل العام".

الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتية، شواهد وشواخص.

المراحل	الأهداف	التمارين	حمل التدريب		
			مدة العمل	التكرار	مدة الراحة
المرحلة التحضيرية	تهيئة الحكام للجزء الرئيسي	- جمع الحكام وشرح هدف الحصة. - الجري الخفيف حول الملعب. - تمرينات التمديد.	02 د 05 د 05 د	/	/
المرحلة الرئيسية	تنمية التحمل العام للحكام	ت.1/ 75 متر ركض بالقفز بكلتا الرجلين. ت.2/ 75 متر رفع للركبة. ت.3/ 100 متر هرولة متوسطة. ت.4/ 75 متر ركض بالقفز. ت.5/ 75 متر ركض جانبي. ت.6/ 100 متر هرولة. ت.7/ 25 متر مشي بطيء. * شدة العمل: 60-65%.	30 د	03 سلاسل	30 ثانية بعد كل تمرين 2 د بين السلاسل
المرحلة الختامية	تهئية الحكام والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية	- تمرينات التمديد العضلي.	05 د	1	/

بطاقة الحصة رقم 06:

هدف الحصة: الإعداد الخاص "تنمية تحمل السرعة".  
الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتية، شواهد وشواخص.  
التاريخ: 2018/06/28.  
مدة الحصة: 50 د.

حمل التدريب			التمارين	الأهداف	المراحل
مدة الراحة	التكرار	مدة العمل			
/	/	02 د	- جمع الحكام وشرح هدف الحصة. - الجري الخفيف حول الملعب. - تمرينات التمديد.	تهيئة الحكام للجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
/	/	05 د			
/	/	05 د			
1 د 7 x	8 دورات	14 د 15 د	ت.1/ 400م x 8 (دورة 8x) - معدل الدورة الواحدة "45", 1' د. - ألعاب شبه رياضية (سرعة رد الفعل من خلال الاستجابة لمثيرات مختلفة). * شدة العمل: 60-80%	تنمية التحمل الخاص للحكام	المرحلة الرئيسية
/	1	05 د	- جري خفيف جدا والهبوط في الريتم حتى مستوى المشي.	تهدئة الحكام والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

بطاقة الحصة رقم 07:

هدف الحصة: الإعداد الخاص "تنمية تحمل السرعة + القوة العامة".  
الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتية، شواهد وشواخص.  
التاريخ: 2018/06/30.  
مدة الحصة: 70 د.

حمل التدريب			التمارين	الأهداف	المراحل
مدة الراحة	التكرار	مدة العمل			
/	/	02 د	- جمع الحكام وشرح هدف الحصة. - تمرينات التمديد.	تهيئة الحكام للجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
/	/	05 د			
/	/	05 د			
/	1	30 د	ت.1/ الجري بسرعة ثابتة في مسار محدد داخل غابة الريش "البويرة"، صعودا ونزولا بشدة متنوعة تختلف حسب طبيعة منطقة الجري. ت.2/ تمارين مختلفة لعضلات الرجلين والبطن والظهر. * شدة العمل: 60-75%.	تنمية التحمل الخاص للحكام + القوة العامة.	المرحلة الرئيسية
/	1	15 د			
/	1	05 د	- تمرينات التمديد العضلي.	تهدئة الحكام والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية



بطاقة الحصة رقم 08:

التاريخ: 2018/07/03.

مدة الحصة: 60 د.

هدف الحصة: الإعداد الخاص "تحسين تحمل السرعة".

الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتية، شواهد وشواخص.

حمل التدريب			التمارين	الأهداف	المراحل
مدة الراحة	التكرار	مدة العمل			
/	/	02 د	- جمع الحكام وشرح هدف الحصة. - الجري الخفيف حول الملعب. - تمارينات التمديد.	تهيئة الحكام للجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
/	/	05 د			
/	/	05 د			
5 د 1 X	02	22 د	ت.1/ الجري لمسافة 3000م موزعة على النحو التالي: - الجري بسرعة ثابتة لمسافة (1000م)، بمعدل نبض يتراوح بين (120-140 ن/د). - المشي البطيء لمسافة (200م). - الجري بسرعة ثابتة لمسافة (300م)، بمعدل نبض يتراوح بين (140-150 ن/د). - الجري السريع لمسافة (400م)، بمعدل بمعدل نبض يتراوح بين (120-140 ن/د). - الجري السريع لمسافة (500م)، بمعدل نبض يتراوح بين (140-150 ن/د). - الجري السريع لمسافة (400م)، بمعدل نبض يتراوح بين (120-140 ن/د). - المشي السريع لمسافة (200م)، دون أن يقل النبض عن (120ن/د). ت.2/ لعبة شبه رياضية. * شدة العمل: 60-70%.	الإعداد الخاص للحكام	المرحلة الرئيسية
		7 د			
		3 د			
		2 د			
		2,30 د			
		3 د			
		2,30 د			
		2 د			
		10 د			
	1	05 د	- جري خفيف جدا والهبوط في الريتم حتى مستوى المشي.	تهئية الحكام والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

بطاقة الحصة رقم 09:

هدف الحصة: الإعداد الخاص "تحسين صفة تحمل السرعة".  
 الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتية، شواهد وشواخص.  
 التاريخ: 2018/07/05.  
 مدة الحصة: 55 د.

حمل التدريب			التمارين	الأهداف	المراحل
مدة الراحة	التكرار	مدة العمل			
/	/	02 د	- جمع الحكام وشرح هدف الحصة. - الجري الخفيف حول الملعب. - تمارينات التمديد.	تهيئة الحكام للجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
/	/	05 د			
/	/	05 د			
2 د 2 X	4 دورة 3 X	20 د	ت.1/ جري مسافة 1600م x 3 ما يعادل (400م x 12 دورة) - معدل الدورة الواحدة "1',40". - المشي البطيء بعد كل 1600م جري لمدة دقيقتين، ثم جري 1600م الثانية والثالثة بنفس الوتيرة. * 65-75%.	تنمية صفة تحمل السرعة	المرحلة الرئيسية
/	1	10 د	- الاستلقاء كليا على الأرض (على البطن).	تهدئة الحكام والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

بطاقة الحصة رقم 10:

هدف الحصة: الإعداد الخاص "تحسين السرعة وتحمل السرعة".  
 الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتية، شواهد وشواخص.  
 التاريخ: 2018/07/07.  
 مدة الحصة: 70 د.

حمل التدريب			التمارين	الأهداف	المراحل
مدة الراحة	التكرار	مدة العمل			
/	/	02 د	- جمع الحكام وشرح هدف الحصة. - الجري الخفيف حول الملعب. - القيام بالتسخين (التركيز على الجزء السفلي) - تمارينات التمديد.	تهيئة الحكام للجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
/	/	05 د			
/	/	05 د			
/	/	05 د			
1,5 د بعد كل تمرين	3 سلاسل	/	ت.1/ 100 متر ركض بالقفز بكلتا الرجلين. ت.2/ 75 متر رفع للركبة. ت.3/ 150 متر هرولة متوسطة. ت.4/ 75 متر ركض بالقفز. ت.5/ 100 متر ركض جانبي. ت.6/ 250 متر هرولة. ت.7/ 50 متر مشي بطيء. * شدة العمل: 65-80%.	تنمية السرعة وتحمل السرعة	المرحلة الرئيسية
/	1	10 د	- جري خفيف جدا والهبوط في الريتم حتى مستوى المشي.	تهئية الحكام والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

بطاقة الحصة رقم 11:

التاريخ: 2018/07/10.

مدة الحصة: 50 د.

هدف الحصة: الإعداد الخاص "تحسين تحمل السرعة".

الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتية، شواهد وشواخص.

حمل التدريب			التمارين	الأهداف	المراحل
مدة الراحة	التكرار	مدة العمل			
/	/	02 د	- جمع الحكام وشرح هدف الحصة. - الجري الخفيف حول الملعب. - تمارينات التمديد.	تهيئة الحكام للجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
/	/	05 د			
/	/	05 د			
1 د 9 X	دورة 10 X	15 د	ت.1/ 400م x 10 (10 دورات) - معدل الدورة الواحدة "30'', 1' د. - ألعاب شبه رياضية (سرعة رد الفعل من خلال الاستجابة لمثيرات مختلفة). * شدة العمل 65-90%.	الإعداد الخاص	المرحلة الرئيسية
/	1	10 د	- جري خفيف جدا والهبوط في الريتم حتى مستوى المشي.	تهدئة الحكام والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

بطاقة الحصة رقم 12:

هدف الحصة: الإعداد الخاص "تحسين القوة العامة، التحمل".  
الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتية، شواهد وشواخص.  
التاريخ: 2018/07/12.  
مدة الحصة: 70 د.

حمل التدريب			التمارين	الأهداف	المراحل
مدة الراحة	التكرار	مدة العمل			
/	/	02 د	- جمع الحكام وشرح هدف الحصة. - الجري الخفيف حول الملعب. - القيام بالتسخين (التركيز على الجزء السفلي) - تمرينات التمديد.	تهيئة الحكام للجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
/	/	05 د			
/	/	05 د			
/	/	05 د			
2x 2	3	3 x 4	ت.1/ قوة عامة: صعود ونزول الدرج الخاص بمدرجات الملعب بنبض يتراوح ما بين (150-170). * شدة العمل: 70-80%. ت.2/ مداومة عامة (الجري بسرعة ثابتة بنبض يتراوح ما بين 120-140). * شدة العمل: 55-60%.	الإعداد الخاص	المرحلة الرئيسية
/	1	20 د			
/	1	10 د	- تمارين التمديد العضلي. - جمع الحكام وإجراء معهم مناقشة حول العملية التدريبية وظروف العمل.	تهئية الحكام والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

بطاقة الحصة رقم 13:

هدف الحصة: الإعداد الخاص "تحسين السرعة، تحمل السرعة".  
 الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتية، شواهد وشواخص.  
 التاريخ: 2018/07/14.  
 مدة الحصة: 75 د.

حمل التدريب			التمارين	الأهداف	المراحل
مدة الراحة	التكرار	مدة العمل			
/	/	02 د	- جمع الحكام وشرح هدف الحصة. - القيام بالتسخين (التركيز على الجزء السفلي) - تمرينات التمديد.	تهيئة الحكام للجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
/	/	05 د			
/	/	05 د			
/	1	35 د	ت.1/ الجري بسرعة ثابتة في مسار محدد (مسلك ترابي) داخل غابة الريش "البويرة"، صعودا ونزولا بشدة متنوعة تختلف حسب طبيعة منطقة الجري. * شدة العمل: 60-70%. ت.2/ جري الزقزاق لمسافة 20 متر في منحدر بسيط صعودا ونزولا بين الأشجار داخل الغابة. * شدة العمل: 70-85%.	تنمية السرعة وتحمل السرعة للحكام	المرحلة الرئيسية
x 1,30 د 2	3	15 ثا 3 X			
/	1	10 د	- جري خفيف جدا والهبوط في الريتم حتى مستوى المشي.	تهئية الحكام والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

بطاقة الحصة رقم 14:

هدف الحصة: الإعداد الخاص "تحسين السرعة، القوة العامة".  
 الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتية، شواهد وشواخص  
 التاريخ: 2018/07/17.  
 مدة الحصة: 55 د.

حمل التدريب			التمارين	الأهداف	المراحل
مدة الراحة	التكرار	مدة العمل			
/	/	02 د	- جمع الحكام وشرح هدف الحصة. - الجري الخفيف حول الملعب. - تمرينات الإحماء والتمديد.	تهيئة الحكام للجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
/	/	05 د			
/	/	10 د			
1 د 5 x	6	40 م x 6	ت.1/ تمرين العدو السريع لمسافة 40 متر. ت.2/ تمرين مشي البطة الجانبي. * شدة العمل: 80-100%. ت.3/ الجري الارتدادي على الرمل بتكرار 05 مرات. ت.4/ تمرين عضلات البطن (20 مرة x 5). * شدة العمل: 70-80%.	الإعداد الخاص تنمية السرعة والقوة العامة	المرحلة الرئيسية
30 ثا 5 x	5	10 م x 5			
/	1	10 د	- جري خفيف جدا والهبوط في الريتم حتى مستوى المشي.	تهدئة الحكام والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

بطاقة الحصة رقم 15:

التاريخ: 2018/07/19.

مدة الحصة: 55 د.

هدف الحصة: الإعداد الخاص "تحسين تحمل السرعة".

الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتية، شواهد وشواخص

حمل التدريب			التمارين	الأهداف	المراحل
مدة الراحة	التكرار	مدة العمل			
/	/	02 د	- جمع الحكام وشرح هدف الحصة. - الجري الخفيف حول الملعب. - تمارينات التمديد.	تهيئة الحكام للجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
/	/	05 د			
/	/	05 د			
1,30 د 3 X	3 دورة 4 X سلاسل	18 د	ت.1/ جري مسافة 1200م x 4 ما يعادل (400م x 12 دورة) - معدل الدورة الواحدة "1',30" د. - المشي البطيء بعد كل 1200م جري لمدة دقيقة ونصف، ثم جري 1200م الثانية ثم الثالثة بنفس الوتيرة. * شدة العمل: 65-75%.	تنمية تحمل السرعة للحكام	المرحلة الرئيسية
/	1	10 د	- الاستلقاء كلياً على الأرض (على الظهر).	تهدئة الحكام والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية



بطاقة الحصة رقم 16:

هدف الحصة: الإعداد الخاص "تحسين السرعة، تحمل السرعة".  
 الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتية، شواهد وشواخص، حبال القفز.  
 التاريخ: 2018/07/21.  
 مدة الحصة: 80 د.

حمل التدريب			التمرين	الأهداف	المراحل
مدة الراحة	التكرار	مدة العمل			
/	/	02 د	- جمع الحكام وشرح هدف الحصة. - الجري الخفيف حول الملعب. - القيام بالتسخين (التركيز على الجزء السفلي) - تمارينات التمديد.	تهيئة الحكام للجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
/	/	05 د			
/	/	08 د			
/	/	05 د			
/	1	40 د	ت.1/ الجري بسرعة ثابتة في مسار محدد (مسلك ترابي) داخل غابة الريش "البويرة"، صعودا ونزولا بشدة متنوعة تختلف حسب طبيعة منطقة الجري. - شدة العمل: 60-70%. ت.2/ جري الزقزاق لمسافة 30 متر في مسار مستوي بين الأشجار داخل الغابة. ت.3/ تمارينات ظهر وبطن. ت.4/ تمرين القفز بواسطة الحبل. * شدة العمل: 70-95%.	تطوير صفتي السرعة وتحمل السرعة	المرحلة الرئيسية
2 د	4	10 ثا			
3 X		4 X			
		5 د			
		5 د			
/	1	10 د	- القيام التمديد العضلي.	تهئية الحكام والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

بطاقة الحصة رقم 17:

هدف الحصة: الإعداد الخاص "تحسين السرعة، قوة عامة".  
التاريخ: 2018/07/24.  
الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتية، شواهد وشواخص، حواجز بارتفاع 50 سم. مدة الحصة: 60 د.

المرحلة	الأهداف	التمارين	حمل التدريب		
			مدة العمل	التكرار	مدة الراحة
المرحلة التحضيرية	تهيئة الحكام للجزء الرئيسي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جمع الحكام وشرح هدف الحصة.</li> <li>- الجري الخفيف حول الملعب.</li> <li>- القيام بالتسخين (التركيز على الجزء السفلي)</li> <li>- تمرينات التمديد.</li> </ul>	02 د 05 د 05 د 05 د	/	/
المرحلة الرئيسية	الإعداد الخاص تنمية السرعة القوة العامة	<p>ت.1/ قوة عامة: صعود ونزول الدرج الخاص بمدرجات الملعب بنبض يتراوح ما بين (150-170).</p> <p>* شدة العمل: 70-80%.</p> <p>ت.2/ مداومة عامة (الجري بسرعة ثابتة بنبض يتراوح ما بين 120-140).</p> <p>* شدة العمل: 55-60%.</p> <p>ت.3/ الجري بسرعة فوق المتوسطة والقفز فوق الحواجز الموضوعة على مسافة 30 متر (حاجز كل 05 أمتار، بما يعادل 6 حواجز).</p> <p>* شدة العمل: 60-70%.</p>	4 د x 3	1	1,3 د 2 X
			15	/	/
			15 ثا 3 X	3	2 د 2 X
المرحلة الختامية	تهئية الحكام والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية	- الاستلقاء كليا على الأرض (على البطن).	10 د	1	/

بطاقة الحصة رقم 18:

التاريخ: 2018/07/26.

هدف الحصة: الإعداد الخاص للحكام.

مدة الحصة: 55 د.

الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتية، شواهد وشواخص، حلقات بلاستيكية.

حمل التدريب			التمارين	الأهداف	المراحل
مدة الراحة	التكرار	مدة العمل			
/	/	02 د	- جمع الحكام وشرح هدف الحصة. - الجري الخفيف حول الملعب. - تمارينات التمديد.	تهيئة الحكام للجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
/	/	05 د			
/	/	05 د			
راحة ثابتة 25 متر مشي	1	23,20 د	ت.1/ فارتلك 4000 متر هرمي صاعد، يتضمن ما يلي: - 25 متر جري سريع بزمان 5 ثانية. - 25 متر مشي بزمان 15 ثانية. - 50 متر جري سريع بزمان 10 ثانية. - 25 متر مشي بزمان 15 ثانية. - 75 متر جري بزمان 15 ثانية. - 25 متر مشي بزمان 20 ثانية. - 150 متر جري بزمان 35 ثانية. - 25 متر مشي سريع بزمان 25 ثانية. ت.2/ تمرين القفز لمسافة 20 متر داخل الحلقات بشكل متعرج ومستقيم. شدة العمل: 60-100% حسب شدة المجهود	المدامومة الخاصة تحمل السرعة	المرحلة الرئيسية
1 د 2 X	10 ثا 3 X	10 ثا			
/	1	10 د	- القيام بالتمديد العضلي.	تهئية الحكام والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

بطاقة الحصة رقم 19:

التاريخ: 2018/08/07.

هدف الحصة: الإعداد الخاص للحكام.

مدة الحصة: 80 د.

الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتية، شواهد وشواخص، حبال للقفز.

حمل التدريب			التمارين	الأهداف	المراحل
مدة الراحة	التكرار	مدة العمل			
/	/	02 د	- جمع الحكام وشرح هدف الحصة. - الجري الخفيف حول الملعب. - القيام بالتسخين (التركيز على الجزء السفلي) - تمرينات التمديد.	تهيئة الحكام للجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
/	/	05 د			
/	/	05 د			
/	/	05 د			
/	1	40 د	ت.1/ الجري بسرعة ثابتة في مسار محدد (مسلك ترابي) داخل غابة الريش "البويرة"، صعودا ونزولا بشدة متنوعة تختلف حسب طبيعة منطقة الجري. * شدة العمل: 65-75%. ت.2/ جري الزقزاق لمسافة 20 متر في مسار منحدر صعودا ونزولا، بين الأشجار داخل الغابة. ت.3/ تمرينات ظهر ويطن. ت.4/ تمرين القفز بواسطة الحبل. * شدة العمل: 75-100%.	تنمية صفي السرعة وتحمل السرعة	المرحلة الرئيسية
1,30 د	4	15 ثا			
3 X		4 X			
		5 د			
		5 د			
/	1	10 د	- جري خفيف جدا والهبوط في الريتم حتى مستوى المشي.	تهئية الحكام والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

بطاقة الحصة رقم 20:

التاريخ: 2018/08/09.

مدة الحصة: 65 د.

هدف الحصة: الإعداد الخاص للحكام.

الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتية، شواهد وشواخص.

حمل التدريب			التمارين	الأهداف	المراحل
مدة الراحة	التكرار	مدة العمل			
/	/	02 د	- جمع الحكام وشرح هدف الحصة. - الجري الخفيف حول الملعب. - القيام بالتسخين (التركيز على الجزء السفلي) - تمارينات التمديد.	تهيئة الحكام للجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
/	/	05 د			
/	/	05 د			
/	/	05 د			
1,3 د 2 X	3	30 م x 3	ت.1/ تمرين العدو السريع لمسافة 30 متر. * شدة العمل: 80-100%. ت.2/ تمرين مشي البطة الجانبي. ت.3/ الجري الارتدادي على الرمل بتكرار 05 مرات. * شدة العمل: 80%. ت.4/ تمرين عضلات البطن (20 مرة x 5). ت.5/ جري الزقزاق بين الأقماع لمسافة 15 متر (قمع كل 3 أمتار بمجموع 5 أقماع). 80-85%.	تنمية السرعة والقوة العامة	المرحلة الرئيسية
30 ثا 4 X	5	10 م x 5			
1 د 1 X	2	15 م x 2			
/	1	10 د	- القيام بعملية التمديد العضلي.	تهئية الحكام والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

بطاقة الحصة رقم 21:

التاريخ: 2018/08/11.

هدف الحصة: الإعداد الخاص للحكام.

مدة الحصة: 60 د.

الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتية، شواهد وشواخص، حلقات بلاستيكية.

حمل التدريب			التمارين	الأهداف	المراحل
مدة الراحة	التكرار	مدة العمل			
/	/	02 د	- جمع الحكام وشرح هدف الحصة. - الجري الخفيف حول الملعب. - القيام بالتسخين (التركيز على الجزء السفلي) - تمارينات التمديد.	تهيئة الحكام للجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
/	/	05 د			
/	/	05 د			
/	/	05 د			
راحة ثابتة 25 متر مشي	1	23,20 د	ت.1/ فارتلك 4000 متر هرمي صاعد، يتضمن ما يلي: - 25 متر جري سريع بزم 5 ثانية. - 25 متر مشي بزم 15 ثانية. - 50 متر جري سريع بزم 10 ثانية. - 25 متر مشي بزم 15 ثانية. - 75 متر جري بزم 15 ثانية. - 25 متر مشي بزم 20 ثانية. - 150 متر جري بزم 35 ثانية. - 25 متر مشي سريع بزم 25 ثانية. ت.2/ تمرين القفز لمسافة 20 متر داخل الحلقات بشكل متعرج ومستقيم. * 60-100% حسب شدة المجهود	تطوير تحمل السرعة السرعة	المرحلة الرئيسية
1 د 3 X	10 م 4 X	10 ثا			
/	1	10 د	- القيام بعملية التمديد العضلي.	تهئية الحكام والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

بطاقة الحصة رقم 22:

التاريخ: 2018/08/14.

هدف الحصة: الإعداد الخاص للحكام.

مدة الحصة: 60 د.

الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتية، شواهد وشواخص.

حمل التدريب			التمارين	الأهداف	المراحل
مدة الراحة	التكرار	مدة العمل			
/	/	02 د	- جمع الحكام وشرح هدف الحصة. - تمرينات التمديد.	تهيئة الحكام للجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
/	/	05 د			
/	5	100 متر 5 X	ت.1/ الجري لمسافة 5000م بنبض يتراوح بين (130-180 ن/د) موزعة كما يلي: * الجري لمسافة (100م) على النحو التالي: - 30م عدو سريع بزمان 5 ثانية. - 40م هرولة بزمان 10 ثواني. - 30م مشي بزمان 20 ثانية. * الجري لمسافة (250م) على النحو التالي: - 75م عدو سريع بزمان 15 ثانية. - 50م هرولة بزمان 25 ثانية. - 75م عدو سريع بزمان 15 ثانية. - 50م مشي بزمان 40 ثانية. * الجري البطيء لمسافة (400م). * الجري لمسافة (400م) على النحو الآتي: - 150م عدو سريع بزمان 25 ثانية. - 150م هرولة بزمان 40 ثانية. - 100م مشي بزمان 1 دقيقة. * المشي السريع لمسافة (400م). * الجري لمسافة (1000م) بمعدل نبض يتراوح ما بين (130-150 ن/د). * المشي لمسافة (500م) لأداء التمرينات الاستشفائية. - لعبة شبه رياضية.	تحسين التحمل الخاص تحمل السرعة	المرحلة الرئيسية
/	4	250 متر 4 X			
/	1	02 د			
/	3	400 متر 3 X			
/	1	2,30 د			
/	1	6 د			
/	1	4 د			
/	1	10 د			
/	1	10 د			
/	1	10 د			
/	1	10 د	- جري خفيف جدا والهبوط في الريتم حتى مستوى المشي.	العودة إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

بطاقة الحصة رقم 23:

هدف الحصة: الإعداد الخاص للحكام.  
 الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتية، شواهد وشواخص، حواجز بارتفاع 50 سم. مدة الحصة: 80 د.  
 التاريخ: 2018/08/16.

حمل التدريب			التمارين	الأهداف	المراحل
مدة الراحة	التكرار	مدة العمل			
/	/	02 د	- جمع الحكام وشرح هدف الحصة. - الجري الخفيف حول الملعب. - تمرينات الإحماء والتمديد.	تهيئة الحكام للجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
/	/	05 د			
/	/	08 د			
1,3 د 2 X	1	4 د x 3	ت.1/ قوة عامة: صعود ونزول الدرج الخاص بمدرجات الملعب بنبض يتراوح ما بين (150-170 ن/د). * شدة العمل: 70-80%.	الإعداد الخاص للحكام	المرحلة الرئيسية
/	/	15 د	ت.2/ مداومة عامة (الجري بسرعة ثابتة بنبض يتراوح ما بين 120-140 ن/د). * شدة العمل: 55-60%.		
2 د 2 X	3	15 ثا 3 X	ت.3/ الجري بسرعة فوق المتوسطة والقفز فوق الحواجز الموضوعة على مسافة 30 متر (حاجز كل 05 أمتار، أي 6 حواجز). * شدة العمل: 60-70%.		
/	1	10 د	- القيام بعملية التمديد العضلي.	تهئية الحكام والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية



بطاقة الحصة رقم 24:

التاريخ: 2018/08/18.

مدة الحصة: 45 د.

هدف الحصة: الإعداد الخاص للحكام.

الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتية، شواهد وشواخص.

حمل التدريب			التمارين	الأهداف	المراحل
مدة الراحة	التكرار	مدة العمل			
/	/	02 د	- جمع الحكام وشرح هدف الحصة. - الجري الخفيف حول الملعب. - تمرينات الإحماء والتمديد.	تهيئة الحكام للجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
/	/	05 د			
/	/	08 د			
1 د 5 x	6	40م x 6	ت.1/ تمرين العدو السريع لمسافة 40 متر. ت.2/ تمرين مشي البطة الجانبي. * شدة العمل: 80-100%. ت.3/ الجري الارتدادي على الرمل بتكرار 05 مرات. * شدة العمل: 75-90%. ت.4/ تمرين عضلات البطن (20مرة x 5).	تطوير السرعة والقوة العامة	المرحلة الرئيسية
	5	10م x 5			
/	1	10 د	- الاستلقاء كليا على الأرض (على الظهر). - جمع الحكام وإجراء معهم مناقشة حول العملية التدريبية.	تهئية الحكام والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

بطاقة الحصة رقم 25:

التاريخ: 2018/08/21.

هدف الحصة: الإعداد الخاص للحكام.

مدة الحصة: 80 د.

الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتية، شواهد وشواخص، حبال للقفز.

حمل التدريب			التمارين	الأهداف	المراحل
مدة الراحة	التكرار	مدة العمل			
/	/	02 د	- جمع الحكام وشرح هدف الحصة. - القيام بالتسخين (التركيز على الجزء السفلي) - تمرينات التمديد.	تهيئة الحكام للجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
/	/	05 د			
/	/	05 د			
05 د	1	40 د	ت.1/ الجري بسرعة ثابتة في مسار محدد (مسلك ترابي) داخل غابة الريش "البويرة"، صعودا ونزولا بشدة متنوعة تختلف حسب طبيعة منطقة الجري. * شدة العمل: 70-80%. ت.2/ تمرينات ظهر وبطن. ت.3/ تمرين القفز بواسطة الحبل. * شدة العمل: 70-80%.	تنمية صفي تحمل السرعة والقوة العامة	المرحلة الرئيسية
1,30 د	1	5 د			
1 X	1	5 د			
/	1	10 د	- جري خفيف جدا والهبوط في الريتم حتى مستوى المشي.	تهدئة الحكام والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

بطاقة الحصة رقم 26:

التاريخ: 2018/08/23.

مدة الحصة: 60 د.

هدف الحصة: الإعداد الخاص للحكام.

الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتية، شواهد وشواخص.

حمل التدريب			التمارين	الأهداف	المراحل
مدة الراحة	التكرار	مدة العمل			
/	/	02 د	- جمع الحكام وشرح هدف الحصة. - الجري الخفيف حول الملعب. - القيام بالتسخين (التركيز على الجزء السفلي) - تمارينات التمديد.	تهيئة الحكام للجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
/	/	05 د			
/	/	05 د			
/	/	05 د			
راحة ثابتة 25 متر مشي	1	22 د	ت.1/ فارتلك 4000 متر هرمي نازل، ويتضمن ما يلي: - 150 متر بزمان 33 ثانية. - 75 متر بزمان 15 ثانية. - 50 متر بزمان 09 ثانية. - 25 متر بزمان 05 ثانية. ت.2/ تمرين القفز لمسافة 20 متر داخل الحلقات بشكل متعرج ومستقيم. * 60-80% حسب شدة المجهود	تطوير تحمل السرعة والسرعة	المرحلة الرئيسية
1 د 3 X	10 ثا 4 X	10 ثا			
/	1	10 د	- القيام بعملية التمديد العضلي.	تهئية الحكام والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

بطاقة الحصة رقم 27:

هدف الحصة: الإعداد الخاص للحكام.  
 الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتية، شواهد وشواخص، حواجز بارتفاع 50 سم. مدة الحصة: 65 د.  
 التاريخ: 2018/08/25.

حمل التدريب			التمارين	الأهداف	المراحل
مدة الراحة	التكرار	مدة العمل			
/	/	02 د	- جمع الحكام وشرح هدف الحصة. - الجري الخفيف حول الملعب. - تمرينات الإحماء والتمديد.	تهيئة الحكام للجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
/	/	05 د			
/	/	08 د			
1,3 د 2 X	3	4 د x 3	ت.1/ قوة عامة: صعود ونزول الدرج الخاص بمدرجات الملعب بنبض يتراوح ما بين (160-180 ن/د). * شدة العمل: 70-80%. ت.2/ مداومة عامة (الجري بسرعة ثابتة بنبض يتراوح ما بين 120-140 ن/د). * شدة العمل: 55-60%. ت.3/ الجري بسرعة والقفز فوق الحواجز الموضوعة على مسافة 30 متر (حاجز كل 05 أمتار، أي 6 حواجز). * شدة العمل: 80-90%.	الإعداد الخاص للحكام	المرحلة الرئيسية
/	1	15 د			
2 د 2 X	3	12 ثا 3 X			
/	1	10 د	- القيام بعملية التمديد العضلي.	تهئية الحكام والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

بطاقة الحصة رقم 28:

التاريخ: 2018/08/28.

هدف الحصة: الإعداد الخاص للحكام.

مدة الحصة: 80 د.

الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتية، شواهد وشواخص، حبال للقفز.

حمل التدريب			التمارين	الأهداف	المراحل
مدة الراحة	التكرار	مدة العمل			
/	/	02 د	- جمع الحكام وشرح هدف الحصة. - الجري الخفيف حول الملعب. - القيام بالتسخين (التركيز على الجزء السفلي) - تمارينات التمديد.	تهيئة الحكام للجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
/	/	05 د			
/	/	05 د			
/	/	05 د			
/	1	40 د	ت.1/ الجري بسرعة ثابتة في مسار محدد (مسلك ترابي) داخل غابة الريش "البويرة"، صعودا ونزولا بشدة متنوعة تختلف حسب طبيعة منطقة الجري. * شدة العمل: 65-75%. ت.2/ جري الزقزاق لمسافة 20 متر في مسار منحدر صعودا ونزولا، بين الأشجار داخل الغابة. ت.3/ تمارينات ظهر وبطن. ت.4/ تمرين القفز بواسطة الحبل. * شدة العمل: 70-100%.	تنمية صفي السرعة وتحمل السرعة	المرحلة الرئيسية
1,30 د	4	12 ثا			
3 X		5 X			
3 د بين العملين	1	5 د			
	1	5 د			
/	1	10 د	- جري خفيف جدا والهبوط في الريتم حتى مستوى المشي.	تهدئة الحكام والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

بطاقة الحصة رقم 29:

التاريخ: 2018/08/30.

مدة الحصة: 60 د.

هدف الحصة: الإعداد الخاص للاختبار البدني.

الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتية، شواهد وشواخص

حمل التدريب			التمارين	الأهداف	المراحل
مدة الراحة	التكرار	مدة العمل			
/	/	02 د	- جمع الحكام وشرح هدف الحصة. - الجري الخفيف حول الملعب. - القيام بالتسخين (التركيز على الجزء السفلي) - تمارينات التمديد.	تهيئة الحكام للجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
/	/	05 د			
/	/	05 د			
/	/	05 د			
50 ثا 9 X	دورة 10 X	13,30 د	ت.1/ 400م x 10 (10 دورات) - معدل الدورة الواحدة "20', 1' د. - ألعاب شبه رياضية (سرعة رد الفعل من خلال الاستجابة لمثيرات مختلفة). * شدة العمل 75-100%.	الإعداد الخاص	المرحلة الرئيسية
/	1	10 د	- جري خفيف جدا والهبوط في الريتم حتى مستوى المشي.	تهئية الحكام والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

بطاقة الحصة رقم 30:

التاريخ: 2018/09/01.

مدة الحصة: 45 د.

هدف الحصة: الإعداد الخاص للاختبار البدني.

الوسائل البيداغوجية: صافرة، ميقاتية، شواهد وشواخص

حمل التدريب			التمارين	الأهداف	المراحل
مدة الراحة	التكرار	مدة العمل			
/	/	02 د	- جمع الحكام وشرح هدف الحصة. - الجري الخفيف حول الملعب. - القيام بالتسخين (التركيز على الجزء السفلي) - تمارينات التمديد.	تهيئة الحكام للجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
/	/	05 د			
/	/	05 د			
/	/	05 د			
1 د	30م	4,90	ت.1/ تمرين العدو السريع لمسافة 30 متر. ت.2/ تمرين مشي البطة الجانبي. ت.1/ تمرين العدو السريع لمسافة 40 متر. ت.3/ الجري الارتدادي على الرمل بتكرار لمسافة 10 أمتار بتكرار 05 مرات. ت.4/ تمرين عضلات البطن (15مرة x 3) * شدة العمل: 80-100%.	الإعداد الخاص	المرحلة الرئيسية
1 X	2 X	ثانية			
1 د	40م	6,20			
3 X	4 X	ثانية			
2 د					
2 X					
/	1	10 د	- جري خفيف جدا والهبوط في الريتم حتى مستوى المشي.	تهدئة الحكام والعودة بهم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارثلك على تطوير وتحسين بعض الصفات البدنية لدى حكام رياضة كرة القدم منتملة في "النحمل، السرعة، تحمل السرعة"، وكذا معرفة أثر استخدام البرامج التدريبية على نتائج الاختبارات لديهم، وهذا كله بغرض الارتقاء بالمستوى البدني لحكام كرة القدم الجزائريين عامة وحكام الابطات الجهوية والولائية بشكل خاص من أجل الإيفاء بالمتطلبات البدنية الضرورية لقيادة المباريات بسهولة واقتدار ومواكبة الأساليب الحديثة في اللعب.

كما تكمن أهمية هذا الموضوع كذلك من خلال التأكيد على ضرورة وضع برامج تدريبية علمية وعملية سليمة ومقتننة ذات بناء علمي ومنهجي مواكبة للتطور السريع الذي تشهده رياضة كرة القدم على الساحة العالمية من كافة النواحي، مع تدعيم المدربين والمختصين على ضرورة مراعاة الطرق والأساليب الحديثة لعملية التدريب الرياضي وكذا الفهم والاستغلال الأمثل لكل ما تحتويه لظروف القدرات البدنية، الفسيولوجية، النفسية، العقلية للحكام، وبالتالي فحصل في الأخير على حكم "جاهز، واثق، وعادل".

فيما جاءت إجراءات الدراسة الميدانية على النحو الآتي، المنهج المنبع في هذه الدراسة هو المنهج التجريبي، واعتمدنا على مجموعة من الاختبارات البدنية لقياس مستوى اللياقة البدنية للحكام كأداة للدراسة، كما أن حكام الرابطة الجهوية لكرة القدم - الجزائر - بمجموع (251 حكم) يعبرون عن مجتمع البحث، مثلهم عينة مختارة بطريقة عشوائية عن طريق القرعة من مجتمع البحث قدرت بـ 20 حكم بنسبة فاق 08%، قسمنا بالنسبة إلى مجموعتين: مجموعة ضابطة تضم 10 حكام أجريت عليهم الاختبارات القبليّة والبعديّة بتطبيق تدريب فردي وعشوائي غير مبرمج، ومجموعة ثانية تجريبية تضم 10 حكام كذلك أجريت عليهم الاختبارات القبليّة ثم طبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الفارثلك ثم أجري لهم الاختبار البعدي.

هذا وقد اشتملت الدراسة على جانبين، الأول خصص للخلفية النظرية واهتمت على أربعة فصول تناولت كل ماله علاقة أو صلة بموضوع البحث، أما الجانب الثاني فخصص للدراسة الميدانية واشتمل على فصلين، فصل خامس تطرق فيه الطالب الباحث لمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية، وأخيرا فصل سادس تفر فيه عرض وتحليل ومناقشة النتائج بالاعتماد على الحقيبة الإحصائية "SPSS"، فمن خلالها إثبات صحة الفرضيات المقترحة.

الكلمات الدالة: كرة القدم، الحكم، الحكيم، البرامج التدريبية، طريقة التدريب الفارثلك، الصفات البدنية، النحمل، السرعة، تحمل السرعة.

الطالب الباحث: شاذلي عبد الحكيم

جامعة ألكلي محمد أولحاج - البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية





جامعة أكلي محند أولحاج/ البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات  
البدنية والرياضية

" تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة الفارتلك لتطوير صفات  
السرعة، التحمل، وتحمل السرعة لدى حكام كرة القدم "  
- دراسة ميدانية لحكام الرابطة الجهوية لكرة القدم / الجزائر -

أطروحة الدكتوراه



التخصص:

التدريب الرياضي

إعداد الطالب الباحث:  
شابوني عبد الحكيم  
تحت إشراف الدكتور:  
مزازي فاتح

2019/2020

