

تأثير التوقع الحركي على القدرات البدنية لحكام كرة القدم

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات التوقع الحركي والتعرف على تأثيره في مستوى الأداء البدني لحكام كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي القبلي والبيني والبعدي لمجموعة واحدة على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية من حكام كرة القدم والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم في الموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م ، وبلغ عدد أفراد العينة الأساسية (١٠) حكام كعينة أساسية يطبق عليها البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات التوقع الحركي ، و (١٢) حكم كعينة استطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، ومن أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التوقع الحركي أثر إيجابياً في مستوى الأداء البدني ، وفي التوقع الحركي لحكام كرة القدم (قيد البحث) .

The Effect of Motor Expectation on the Physical Abilities of Football Referees

The research aims to design a training program using motor anticipation exercises and to identify its effect on the level of physical performance of football referees. The researcher used the experimental method with a pre-, post-, and pre-test design for one group on a sample that was intentionally selected from football referees who were registered with the Egyptian Football Association during the season. Sports 2022/2023 AD, and the number of members of the basic sample reached (10) referees as a basic sample to which the training program is applied using motor prediction exercises, and (12) referees as an exploratory sample from the research community and from outside the basic research sample, and one of the most important results is that the proposed training program using prediction Kinetics have a positive impact on the level of physical performance and on the motor expectations of football referees (under research).

- المقدمة ومشكلة البحث :

يعد نشاط كره القدم واحد من اهم الأنشطة الرياضية لما يتمتع به من اهتمام جماهيري في شتى بقاع الارض مما جعلها الرياضة الاكثر شعبيه دون الرياضات الاخرى واصبح لها انعكاسات ايجابية في النواحي السياسية والاجتماعية والاقتصادية وبلغ الاهتمام ذروته في نهائيات كاس العالم والدورات الأولمبية و بطوله القارات التي تقام كل اربع سنوات واصبحت هذه الرياضة وسيلة للربط والتفاهم المشترك في لغة يفهمها افراد مختلف المجتمعات اينما وجدت وشكلت وحده فكر بين الشعوب على مختلف ثقافتها وتتصف المنافسات في رياضه كره القدم بانها محمله بمجموعه متعارضه من الآمال والدوافع والخوف والرغبة فى الانتصار مما يؤدي الى وجود حاله معقدّه ومركبه تتسم بالتوتر الشديد قد ينقلب احيانا اثناء المباريات الى مظاهر سلوكيه قد تتحول احيانا الى شكل من اشكال العنف ويظهر قانون الاحتراف في كره القدم اضافة عبئا اخر على اللاعبين والأجهزة الفنية والحكام . (١٧ : ٢)

وان التحكيم فى كرة القدم احدى الامور الأساسية الذى يساهم فى رفع مستوى كرة القدم بشكل عام لكون سلطة الحكم مستمدة من قانون لعبة كرة القدم الذى ينشد العدالة من خلال قيادته للمباراة ومن المعروف أن الحكم الجيد الذى تتسم قراراته بالحزم والعدالة طبقا لقوانين اللعبة مما يزيد حماساً وكفاءة اللاعبين ويشجعهم على بذل المزيد من الجهد لرفع مستواهم للفوز بالمباراة وتحقيق نتائج أفضل مما يساهم بشكل ايجابي وفعال فى متعة الجماهير سواء داخل أرض الملعب أو حول شاشات التلفزيون وعلى النقيض من ذلك الحكم المتهتز فى قراراته بما يتصف أدائه بالأداء المتواضع للمباراة ويكون غير دقيق فى قراراته ويعرض لعدم الإثارة أو المتعة لدى المشاهدين ولن يحدث ذلك الا بامتلاك الحكم للياقة البدنية والفنية التى تمكنه من ادارة المباراة بتركيز وكفاءة عالية طوال شوطى المباراة . (١٤ : ٧)

وتدار مباريات كره القدم بواسطه حكم له كامل السلطة لتطبيق قوانين اللعبة فى المباراة التي يعين لإدارتها ومن هنا يمكن الإشارة الى مجموعه من سلطات وواجبات الحكم اثناء ادارته للمباراة منها: يطبق قوانين اللعبة ،اداره المباراة بالتعاون مع الحكامين المساعدين والحكم الرابع ، وحكام الفار التأكد من مطابقه اي كره تستخدم لمطالبات القانون ،التأكد من ان معدات اللاعبين تتفق مع متطلبات القانون ،يعمل كمبقاتي ويسجل احداث المباراة ،التأكد من عدم دخول اي شخص غير مصرح له الدخول الى الملعب ، يقدم تقرير للجهات المختصة يتضمن اخطارا عن الاجراءات التأديبية التي اتخذها ضد اللاعبين او الاداريين واي احداث اخرى تكون قد وقعت قبل او اثناء او بعد المباراة . (١٩ : ١٢)

ويتميز الحكم بمقدرته على متابعه احداث المباراة بكل دقه وهي مقدره تعتمد مباشرة على لياقته البدنية بشكل عام وهي بدورها تعتبر انعكاسا لقدراته البدنية ، فنجاح الأداء الفني للحكام فى كره القدم الحديثة يتوقف على ضرورة تمتعه بكثير من الاستعدادات والعناصر البدنية والفنية والذهنية والنفسية ويقدر ما يملك الحكم من تلك العناصر تكون درجه مستوى أداءه (١٠ : ٥٩٩)

وتعتبر اللياقة البدنية من الأساسيات لحكام كرة القدم ولهذا يصير الاتحاد الدولي والقارى والمحلى على إجراءات اختبارات اللياقة البدنية قبل كل منافسة سواء كانت محلية أو دولية أو قارية ، وذلك للتأكد من جاهزية الحكام لبذل المجهود الذى يواكب متطلبات المباراة ، حيث إذا تغير اختبارات الكوبر بالنسبة للحكام هو حسب تطور كرة القدم فى العالم ولذلك يحرض الاتحاد الدولي على رفع مستوى كفاءات الحكام متزامنة مع تطور اللعبة واللاعبين فى العالم . (٢٢ : ٦)

والوصول الى قمة الأداء البدنى والمهارى والفورمة الرياضية لحكام كرة القدم هي الهدف الرئيسى والذى من أجله يتنافس الحكام فى البطولات المحلية الى العالمية والألعاب الأولمبية ، كما أن معرفة الحكم الجيدة لقانون اللعبة لا يكفى بل يتطلب من الحكم أن يكون قوى البنية سليم النظر وأن يعرف متى وأين يتواجد أثناء اللعب فيجب أن يعرف كيف يجرى ليصل فى الوقت المناسب للمكان المناسب ، ويجب عليه أن تكون لديه القدرة على متابعة اللعب من طرف لآخر فى المباراة - فالحكم غير اللائق فسد المباراة للفريقين - ويتواجد دائماً قرب الكرة حيث يجب عليه فى ظرف جزء من الثانية أن يرى الخطأ أو المخالفة ويحكم عليها . (١٣ : ٧٨)

ويعد التوقع الحركى هو القدرة على تكملة استجابة حركيه بالتزامن مع وصول مثير فى نقطة معينه ، ويعتبر من أهم متطلبات النجاح فى ممارسة الأنشطة الرياضية وذلك لئن المؤدى الناجح يجب أن يربط بين الصفات البدنية من حيث الزمان والمكان وبين الحركة أو الحركات التى سيتم أدائها ، وتحسن العلاقات المكانية عندما يتعلم المؤدى طبيعة الفراغ الذى يتحرك فيه وطبيعة المثيرات التى تعترض طريقه بينما تتحسن العوامل الزمانية عندما يتعلم المؤدى العلاقات الزمنية التى تربط بين الحركات المطلوب أدائها . (١٢ : ٢)

ويتطلب التوقع الحركى من المؤدى الادراك والاحساس العالى بالمكان والزمن والمسافة وتبدأ عملية الادراك الحس -حركى بالاحساس وتسجيل المعلومات والاستجابة الأولية لعضو الحس ، والادراك هو

الاستنتاج أو التفسير للمثير ، ويظهر ذلك عند ادراك اللاعب للحركات الذاتية وحركات الغير وأدراك المكان والمسافة والاحساس بالزمن وحدود الملعب وهي تلعب دورا كبيرا في الأداء المهاري . (١٨ : ٢٧)
 كما تؤكد الدراسة التي قام بها **مارك لاتاش Mark L. Latash (١٩٩٨)** أن التوقع الحركي له تأثير إيجابي على زمن رد الفعل وذلك بالربط بين رد الفعل لحاسة البصر ورد الفعل لحاسة السمع ورد الفعل لحركة الذراعين وذلك باستخدام حرف (R) للون الأحمر وحرف (g) للون الأخضر كما يشير حرف (R) أيضا لنحريك اليد اليمنى ، وحرف (g) لنحريك اليد اليسرى مع استعمال كلمة (GO) عند أضاءه اللون الأحمر. (٢٣ : ٩٧)
 يشير **بسطويسي أحمد (٢٠١٤م)** إلى أن التوقع الحركي من أهم متطلبات النجاح في ممارسة الأنشطة الرياضية حيث أنه يعتمد على التحديد المسبق للحركة المراد تنفيذها سواء كان ذلك للحركات الهجومية أو الدفاعية أو الهجوم المضاد ، حيث أن كل حركة رياضية لها هدف أو غرض معين ، وقد تكون الحركة جزءًا من تكوين حركي كبير كما في الحركات المركبة ، ويكون هدف الحركة متوقعًا بالنسبة للإنسان لأنه يحدده قبل أداء الحركة ويدركه سواء بدرجة كبيرة أو صغيرة . (٧ : ٢٢٤)
 ويضيف **أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٢م)** أن المرحلة التمهيدية للحركة مؤثرًا للتوقع الصحيح للحركة ، فعند أداء أي حركة يمكن عن طريق المرحلة التمهيدية لها توقع المرحلة الرئيسية ومعرفتها ، وأما كان توقع الحركي يعني إدراكنا المسبق لهدفها و غرضها ، فإن ذلك يكون مرتبطًا غالبًا بمشروع الحركة نفسه والمقصود بمشروع الحركة هو المشروع الشامل العام لسير الحركة الذي يتوقع تنفيذ ، فعند مشاهدة لاعب كرة القدم وهو يقفز لأعلى مع توجيه الرأس والجسم في اتجاه معين ، يمكن توقع تلك الحركة بأنها التصويب الرأس ، وحارس المرمى يمكنه توقع اتجاه خط سير الكرة من الحركات التمهيدية لشكل جسم المهاجم ، وتسمى هذه الظاهرة بالتوقع أو الانتظار أن يكون اللاعب مستعدًا للحركة التالية قبل بدء الحركة الأولى . (٢ : ١٩٠)
 وقد أكدت نتائج دراسة كل من **سعيد فهمي (٢٠٠٤م) (١٢)** ، **أحمد محمد (٢٠٠٨م) (٤)** ، **أيمن محمد (٢٠١٥م) (٦)** ، **السر محمد (٢٠١٦م) (٥)** ، **سالار أحمد (٢٠١٩م) (١١)** ، **هشام عمر (٢٠٢١م) (٢١)** ، **علاء موسى (٢٠٢٢م) (١٥)** إلى أهمية التوقع الحركي ومدى تأثيره الإيجابي على عناصر القدرات البدنية والمهارية للاعبين .

Comment [ha] : قديم

ويرى الباحث أن التوقع البصري ومجال الرؤية وعمقها والدقة البصرية والوعي الخارجي ، والتوقع الحركي تجعل حكام كرة القدم أكثر إدراكًا للكرة من حيث مكانها وسرعتها وقوة ركلها واتجاهها سواء كانت في الهواء أو في الأرض ، كما يؤدي أيضًا إلى إدراك لاعبي الفريقين من خلال تحركاتهم واتجاهاتهم وسرعتهم وأماكن تواجدهم في الملعب وإدراكه للمسافات بينه وبين اللاعبين ، كما يؤدي ذلك إلى إدراك الحكم لمساحة الملعب وحدوده وخطوطه المختلفة والمسافة بينه وبين لاعبي الفريقين سواء مستحويين على الكرة أم لا (غير مستحويين على الكرة) والتي تؤدي إلى اختيار الرأي الصائب للمواقف المختلفة في المباريات والذي ينعكس بالتالي على الأداء البدني والفني للحكام أثناء المباراة .

ومن خلال عمل الباحث حكم كرة قدم (منطقة الغربية لكرة القدم بالدرجة الأولى) لاحظ ضعف التوقع الحركي لديهم الأمر الذي يجعلهم غير قادرين على متابعة الكرة بمسافة مناسبة تتيح له زاوية الرؤية التي تمكن الحكم من اتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب ، وهذا ما دفع **الباحث** للقيام بمثل هذا البحث لمحاولة الارتقاء بمستوى الأداء الفني والبدني لحكام كرة القدم .

Comment [ha] : الحركي وليس البصري

أهمية البحث والحاجة إليه :

- ١- إمكانية تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات التوقع الحركي مبنى على أساس علمي لتطوير الأداء الفني لحكام كرة القدم .
- ٢- فتح مجال جديد للبحث العلمي في المجال الرياضي لأسلوب من أساليب التدريب المستحدثة لحكام كرة القدم.
- ٣- يعد البحث إحدى المحاولات العلمية الجديدة لرفع وزيادة فاعلية مستوى الأداء البدني لحكام كرة القدم .
- ٤- الاستفادة من نتائج البحث وتوجيهها للجنة الفنية والبدنية المسؤولة عن حكام كرة القدم.
- ٥- المساهمة في رفع العملية التحكيمية عن طريق استخدام تدريبات التوقع الحركي.

- هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات التوقع الحركي والتعرف على تأثيره في مستوى الأداء البدني لحكام كرة القدم وذلك من خلال:

- ١- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى الأداء البدني لحكام كرة القدم (قيد البحث).
- ٢- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على التوقع الحركي لحكام كرة القدم (قيد البحث).

- فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدني لحكام كرة القدم (قيد البحث) لصالح القياس البعدي .
٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التوقع الحركي لحكام كرة القدم (قيد البحث) لصالح القياس البعدي .

- المصطلحات المستخدمة في البحث :

١- التوقع الحركي (Motor anticipation):

- أنتظار اللاعب بأستعداد للحركة التالية قبل بدء الحركة الأولى .
- أستجابته حركية صحيحة لمثير أو أكثر في التوقيت والمكان المناسب . (٤ : ٩)

٢- التوقع الحركي الداخلي (Interior motor anticipation):

وهو التوقع المرتبط بأداء الفرد نفسه دون أى دخل للمنافس في مرئياته وتصوره.

٣- التوقع الحركي الخارجي (Extwrior motor anticipation):

وهو توقع لحركات الغير قد تكون حركة منافس أو أدائه. (١٢ : ٦)

٤- حكم كرة القدم (Foot Ball Referee) :

هو الفرد المسجل في سجلات الاتحاد المصرى لكرة القدم ويعمل كحكم ليدبر مباريات كرة القدم وتخول له سلطة اخضاع والزام اللاعبين والأجهزة الفنية لقراراته لتطبيق مواد وتشريعات القانون . (٦ : ٧)

- إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي القبلي والبيني والبعدي لمجموعة واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث :

١-مجتمع البحث : يتكون مجتمع البحث من حكام كرة القدم بمحافظة الغربية والبالغ عددهم (٢٢) حكم في الموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م .

٢-عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من حكام كرة القدم والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة القدم في الموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م ، وقد بلغ عدد أفراد العينة الأساسية (٢٢) حكام ، تم اختيار منهم (١٠) حكام كعينة أساسية يطبق عليها البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات التوقع الحركي ، و (١٢) حكم كعينة استطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية .

جدول (١)

توصيف عينة البحث

ن = ٢٥

النسبة المئوية	عدد الناشئين	العينة
٤٥.٤٥ %	١٠ حكام	العينة الأساسية
٥٤.٥٥ %	١٢ حكم	عينة الدراسة الإستطلاعية
١٠٠ %	٢٢ حكم	المجموع

- أسباب اختيار العينة :

ثرج أسباب اختيار عينة البحث الى ما يلي :

- تعاون الحكام مع الباحث بصفته حكم في تسهيل إجراءات تطبيق البرنامج.
- تقارب العمر الزمني للحكام عينة البحث .
- استعداد جميع الحكام للانتظام في التدريب حيث يستطيع الباحث التحكم في مواعيد التدريب بسهولة .
- سهولة الاتصال بجميع أفراد العينة والجهاز الفني والإداري .
- الالتزام بمواعيد التدريب .

- تجانس عينة البحث وضبط المتغيرات :

للتأكد من وقوع أفراد العينة تحت المنحنى الاعتدالي ، قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات المختارة (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) ، والاختبارات البدنية واختبارات التوقع الحركي قيد البحث ، والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن = ١٠

م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
١	السن	سنة/شهر	٢٩.٠٠٠	٢٩.٥٠٠	١.١٥٥	١.٣٩٣-	٠.٥٤١-
٢	الطول	سم	١٨١.٧٠٠	١٨٠.٠٠٠	٥.٠١٢	١.١٠٤-	٠.٤٤٠-
٣	الوزن	كجم	٧٨.٣٠٠	٧٨.٥٠٠	٤.٩٩٠	٢.٧٤٣-	٠.٦٢٤-
	الاختبارات البدنية						
١	التحمل الدوري التنفسي	ق	٢١.٩٣٠	٢٢.٠٠٠	٠.١٦٤	٦.٢١٢-	٠.٥٠٣-
٢	السرعة الانتقالية	ث	٦.٥٩٠	٦.٥٥٠	٠.٢٨٨	١.٢٣١-	٠.٤٠٢-
٣	تحمل السرعة	ق	٢.٢٤٠	٢.٣٥٠	٠.٤٧٤	١.٧٠٣-	١.٠١٥-
٤	الرشاقة	ث	١٠.٦٤٥	١٠.٦٠٠	٠.٣٣٩	١.٨٦٦-	٠.١٨١-
٥	المرونة	سم	٥٩.٣٠٠	٥٩.٥٠٠	٢.٤٠٦	٣.١٠٧-	١.٢٧٤-
٦	سرعة رد الفعل	ث	٢.٤٥٣	٢.٥٠٠	٠.١٧٩	٠.٧٢١-	٠.٩٩٦-
٧	القوة المميزة بالسرعة	سم	٤١.٧٠٠	٤١.٥٠٠	٥.٧١٦	٠.٥٣٩-	٠.٨٢٧-
	التوقع الحركي						
١	الاحساس بالزمن	ث	١.١٠٥	١.٣٧٠	١.٠٤٨	١.٥٠١-	٠.٥٨٤-
٢	الاحساس بالمكان	سم	٩.٠٠٠-	٩.٥٠٠-	٤٨.٠٠٥	١.٢٦١-	٠.٤٥٩-

الخطا المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٦٨٧

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٣٤٧

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) وهي اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

مجالات البحث :

- ١- المجال البشري (عينة البحث) : أجريت الدراسة الأساسية على حكام كرة القدم .
- ٢- المجال الجغرافي (المكاني) : تم إجراء جميع القياسات القبلية والبيئية والبعدية وتطبيق البرنامج المقترح على ملعب كرة القدم بإستاد كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .
- ٣- المجال الزمني : تم تطبيق إجراءات البحث خلال الموسم التدريبي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م في الفترة من ٢٠٢٣/٥/٢٧ م إلى ٢٠٢٣/٩/٧ م .

وسائل وأدوات جمع البيانات :**١- المسح المرجعي :**

قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية العربية والأجنبية وآراء السادة الخبراء والاتصال بشبكة المعلومات الالكترونية الدولية ، وذلك بهدف الاستعانة بها في تحديد ما يلي:

- ١- تحديد الإطار العام للبحث.
- ٢- تحديد الإطار النظري للبحث.
- ٣- الاطلاع على الاختبارات وطرق إعدادها وتقنياتها .
- ٤- تحديد أنسب التمرينات التي يمكن استخدامها في البرنامج التدريبي المقترح .
- ٥- تحديد محتوى البرنامج التدريبي ومكونات أجزاء الوحدات التدريبية.

٢- استمارة استطلاع رأى الخبراء (الاستبيان) :

في ضوء المراجع العلمية والدراسات المرجعية ، قام الباحث بتصميم واستخدام استمارات استطلاع رأى الخبراء من خلال إجراء المقابلات الشخصية بغرض التعرف على :

- ١- أهم القدرات والاختبارات البدنية المناسبة لحكام كرة القدم .
- ٢- أهم قدرات التوقع الحركي لحكام كرة القدم .
- ٣- استطلاع رأى السادة الخبراء حول أهم الأسس العلمية للبرنامج المقترح .

٣- استمارات جمع البيانات :

- ١- استمارة لتسجيل البيانات الشخصية للحكام (الاسم ، تاريخ الميلاد ، محل الميلاد ، الطول ، الوزن) .
- ٢- استمارة لتسجيل نتائج الاختبارات البدنية.

- ٣- استمارة لتسجيل نتائج التوقع الحركي .
- ٤- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :
استعان الباحث لجمع البيانات بالأدوات الآتية :
- شريط قياس لأقرب سم - ساعة إيقاف لأقرب ثانية - كرات قدم - كرات طبية - بارات - مقاعد سويدية - أوزان مختلفة - مراتب - صناديق - أثقال - حبال - أحمال - علامات ملونة - أشرطة ملونة - لوحات بألوان مختلفة - أقماع ملونة - أعلام ملونة - أشرطة لاصقة مختلفة الألوان .
- ٥- القياسات الخاصة بمعدل نمو أفراد العينة :
- تحديد العمر بالسن (من خلال الإطلاع على تاريخ الميلاد) .
 - تحديد الطول لأقرب سم (من خلال استخدام الرستاميتير) .
 - تحديد الوزن لأقرب كجم (من خلال ميزان طبي) .
- ٦- المتغيرات والاختبارات المستخدمة قيد البحث :
- (١) القدرات البدنية : التحمل الدوري التنفسي - السرعة الانتقالية - تحمل السرعة - الرشاقة - المرونة - سرعة رد الفعل - القوة المميزة بالسرعة .

(٢) الاختبارات البدنية :

م	اسم الاختبار	المتغير المراد قياسه	وحدة القياس
١-	إختبار Fifa Test	التحمل الدوري التنفسي	دقيقة
٢-	إختبار العدو السريع ٤٠م للحكام × ٦ مرات	السرعة الانتقالية	ثانية
٣-	إختبار عدو ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م ثم ٤٠م	تحمل السرعة	دقيقة
٤-	إختبار Koda مرة واحدة	الرشاقة	ثانية
٥-	إختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل	المرونة	سنتيمتر
٦-	إختبار سرعة الاستجابة الحركية	سرعة رد الفعل	ثانية
٧-	إختبار الوثب العمودي من الثبات لسارجنت	القوة المميزة بالسرعة	سنتيمتر

(٢) التوقع الحركي :

م	اسم الاختبار	وحدة القياس
١-	إختبار الاحساس بالزمن	ثانية
٢-	إختبار الاحساس بالمكان	سنتيمتر

جدول (٣) الأهمية النسبية للمتغيرات البدنية طبقاً لآراء الخبراء

ن = ٩

م	المتغيرات البدنية	التكرار	النسبة المئوية
١-	١- إختبار الجري ٨٠٠ متر	-	-
	٢- إختبار Fifa Test	٩	١٠٠%
	٣- إختبار الانبطاح المائل من الوقوف	-	-
	٤- إختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل لمدة ١٠ ق .	-	-
٢-	١- إختبار العدو السريع ٤٠م للحكام × ٦ مرات .	٨	٨٨.٨٨%
	٢- إختبار العدو ٥٠م من الجلوس .	-	-
	٣- إختبار العدو ٥٠متر في ٥ مرات .	١	١١.١١%
	٤- إختبار العدو ٥٠متر في ٥ مرات .	٢	٢٢.٢٢%
٣-	١- إختبار Yoyo المتقطع للحكام .	-	-
	٢- إختبار عدو ٣٠م × ٥مرات	-	-
	٣- إختبار عدو ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م ثم ٤٠م .	٧	٧٧.٧٧%
	٤- إختبار عدو ثلاثين متراً من بداية متحركة .	-	-
٤-	١- إختبار الجري الزجراجي	-	-
	٢- إختبار Koda مرة واحدة .	٩	١٠٠%
	٣- إختبار الجري اللولبي	-	-
٥-	١- إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف	-	-
	٢- إختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل	٩	١٠٠%
	٣- إختبار مرونة الكتف والرسغ	-	-
٦-	١- إختبار سرعة الاستجابة الحركية السريعة	٩	١٠٠%
	٢- إختبار الكرة المدفوعة .	-	-
	٣- إختبار التمريزة الحائطية .	-	-
٧-	١- الحجل لأقصى مسافة في ١٠ ث .	١	١١.١١%
	٢- الوثب بالقدمين من على ١٠ حواجز .	-	-
	٣- الوثب العمودي من الثبات لسارجنت .	٨	٨٨.٨٨%

يُضح من جدول (٣) والخاص بالأهمية النسبية للمتغيرات البدنية طبقاً لآراء الخبراء من خلال عرض استمارة استطلاع المتغيرات البدنية ، وتم التوصل الى أهم المتغيرات البدنية المناسبة للعينة قيد البحث كالتالي :

- التحمل الدوري التنفسي : إختبار Fifa Test .
- السرعة الانتقالية : إختبار العدو السريع ٤٠م للحكام × ٦ مرات .
- تحمل السرعة : إختبار عدو ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م ثم ٤٠م .
- الرشاقة : إختبار Koda مرة واحدة .
- المرونة : إختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل .

- سرعة رد الفعل : اختبار سرعة الاستجابة الحركية .
- القوة المميزة بالسرعة : اختبار الوثب العمودي من الثبات لسارجنت .

جدول (٤)

الأهمية النسبية لإختبارات التوقع الحركي لحكام كرة القدم طبقاً لآراء الخبراء

ن = ٩

م	إختبارات القدرات البصرية	التكرار	النسبة المئوية
١-	الاحساس بالزمن	٩	١٠٠%
٢-	الاحساس بالمكان	٩	١٠٠%
٣-	الإحساس الحس حركي	-	-
٤-	الإحساس الحركي بالاتجاه	-	-

يتضح من جدول (٤) والخاص بالأهمية النسبية لإختبارات التوقع الحركي لحكام كرة القدم طبقاً لآراء الخبراء ، وتم التوصل الى أهم الإختبارات للعينة قيد البحث كالتالي :

- الاحساس بالزمن .
- الاحساس بالمكان .

- الدراسات الاستطلاعية :

١- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٥/٢٧م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٦/١م على عينة قوامها (١٢) حكم من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث ومما تتوفر فيهم خصائص عينة البحث وكان الهدف من إجراء هذه الدراسة ما يلي :

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس .
- التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق القياسات وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوع لها .
- ترتيب سير الإختبارات وأدائها وتقنين فترات الراحة بينهم .
- التعرف على المساعدين والزملاء المعاونين في إجراء التجربة .
- التحقق من مناسبة استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالإختبارات قيد البحث .
- مدى ملائمة الإختبارات قيد البحث لعينة البحث .
- تطبيق وحدات تدريبية للتأكد من صحة تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالتدريبات .
- اكتشاف الصعوبات التي قد تظهر أثناء إجراء التجربة الاستطلاعية والعمل على تلاشيها عند تطبيق البرنامج التدريبي .

٢- الدراسة الإستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية بهدف إيجاد المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة (الإختبارات البدنية ، إختبارات التوقع الحركي) والتي قام بتحديدتها بعد مراجعة الأطر النظرية والدراسات العلمية ورأى السادة الخبراء في البحث وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٦/٣م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٦/١٥م .

-الإختبارات البدنية :

• معامل الصدق :

تم إيجاد معامل صدق الإختبارات البدنية قيد البحث على عينة الدراسة الإستطلاعية وقوامها (١٢) حكم ، وتم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين وأخذ أفضل (٦) حكماً كمجموعة مميزة و(٦) حكماً كمجموعة غير مميزة ، والجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان

معامل الصدق للإختبارات البدنية قيد البحث

ن = ٢ = ١ ن

م	الاختبارات البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين	قيمة ت	معامل ارتباط	معامل الصدق
		س	ع	س	ع				

		المتوسطات						
٠.٩٠٨	٠.٨٢٥	٦.٨٦٦	٣.٩٧٠	١.٠٢٨	٢٢.٧٨٥	٠.٧٨٤	١٨.٨١٥	fifa test
٠.٨٦٩	٠.٧٥٥	٥.٥٥٨	٠.٩٧٠	٠.٣٢٥	٧.١١٠	٠.٢١٦	٦.١٤٠	عدو ٦*٤٠
٠.٩٥١	٠.٩٠٥	٩.٧٣٤	١.١٢٠	٠.٢٤٧	٢.٦٣٠	٠.٠٧٢	١.٥١٠	عدو ٤.٠*٢.٠*٦.٠*٢.٠*٤.٠
٠.٨٨٦	٠.٧٨٥	٦.٠٤٥	٢.٨٠٠	٠.٧٨٩	١٢.٤٠٠	٠.٦٧١	٩.٦٠٠	koda test
٠.٨٦٦	٠.٧٤٩	٥.٤٦٥	٦.٨٣٠	١.٧٢٦	٥٦.١٤٥	٢.١٩٨	٦٢.٩٧٥	ثنى الجذع اماما من وضع الجلوس الطويل
٠.٩٣٧	٠.٨٧٨	٨.٤٧٤	٠.٦٦٠	٠.١٢٩	٢.٨١٠	٠.١١٧	٢.١٥٠	أختبار سرعة الاستجابة الحركية
٠.٨٦٧	٠.٧٥١	٥.٤٩١	٧.٥٤٠	٢.٠٦١	٣٨.٣٢٥	٢.٢٧٦	٤٥.٨٦٥	الوثب العمودي من الثبات لسارجيت

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٨١٢

مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا٢

- من صفر الى اقل من ٠.٣٠ =تأثير ضعيف
- من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ =تأثير متوسط
- من ٠.٥٠ الى اعلى =تأثير قوى

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات البدنية قيد البحث. كما يتضح حصول جميع الاستمارة على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية.

• معامل الثبات :

تم حساب معامل الثبات على عينة الدراسة الإستطلاعية باستخدام أسلوب تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه (Test – Retest) ، وبفاصل زمني وقدره (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين مع مراعاة شروط وظروف تطبيق القياسات فى التطبيقين ، والجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٢

م	الاختبارات البدنية	التطبيق		إعادة التطبيق	
		س	ع±	س	ع±
١	fifa test	٢٠.٨٠٠	١.٤٣٧	٢٠.٧٦٠	١.٦٢٥
٢	عدو ٦*٤٠	٦.٦٢٥	٠.٥١١	٦.٦١٥	٠.٤٦١
٣	عدو ٤٠*٢٠*٦٠*٢٠*٤٠	٢.٠٧٠	٠.٢٦٨	٢.٠٦٥	٠.١٨٧
٤	koda test	١١.٠٠٠	١.٠٢٦	١٠.٨٧٥	١.١٥٤
٥	تنى الجذع اماما من وضع الجلوس الطويل	٥٩.٥٦٠	٢.٦٥٨	٧٠.١٠٠	٣.٢٩٨
٦	اختبار سرعة الاستجابة الحركية	٢.٤٨٠	٠.١٥٣	٢.٤٧٠	٠.١٣٧
٧	الوثب العمودي من الثبات لسارجيت	٤٢.٠٩٥	٢.٨٥٦	٤٢.١٢٠	٢.٥٦٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.0576$.
يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات.
-التوقع الحركي :
• معامل الصدق :

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة لبيان معامل الصدق التوقع الحركي قيد البحث

ن=٢=٦

م	التوقع الحركي	المجموعة المميّزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ارتباط	معامل الصدق
		س	ع±				
١	الاحساس بالزمن	٠.١٢٠	٠.١٤٤	١.٣٣٠	١٠.١٢٥	٠.٩١١	٠.٩٥٥
٢	الاحساس بالمكان	٣.٢٨٠-	٠.٤٧٦	١.٧٤٣	٧.٤٨٠	٠.٨٩٥	٠.٩٤٦

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.812$.
يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين متوسطي المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة التوقع الحركي قيد البحث. كما يتضح حصول جميع الاستمارة على قوة تأثير و معاملات صدق عالية.
• معامل الثبات :

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات التوقع الحركي قيد البحث

ن=١٢

م	التوقع الحركي	التطبيق		إعادة التطبيق	
		س	ع±	س	ع±
١	الاحساس بالزمن	٠.٧٨٥	٠.٣١٩	٠.٧٨٠	٠.٤٢٦
٢	الاحساس بالمكان	٧.٠٢٠-	٢.١٨٧	٧.٠٠٠-	١.٢٦٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.0576$.
يوضح جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق التوقع الحركي قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات.
- البرنامج التدريبي المقترح :

١- هدف البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التوقع الحركي والتعرف على تأثيره في مستوى أداء حكام كرة القدم .

٢- خطوات إعداد البرنامج التدريبي :

- تحديد عدد أسابيع البرنامج.
- تحديد دورة الحمل وعدد ساعات التدريب وفقاً لدرجة الحمل.
- تحديد زمن التدريب الكلي خلال البرنامج ثم تقسيم زمن التدريب على الإعداد البدني والإعداد المهاري.

- وضع متطلبات الإعداد البدني والتوقع الحركي ومستوى الأداء الفني للحكام .
- تحديد عدد أيام الأسبوع التدريبية ثم وضع دورة الحمل الأسبوعية ثم توزيع زمن التدريب الأسبوعي لكل من النواحي البدنية والمهارية على أيام الأسبوع وفقاً لدورة الحمل.
- ٣-التخطيط الزمني للبرنامج :
- من خلال الإطلاع على الدراسات المرجعية ورأى الخبراء استطاع الباحث تحديد التخطيط الزمني للبرنامج كالتالي :

- مدة البرنامج : (٨) أسابيع .
- عدد الوحدات التدريبية : (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع.
- عدد الوحدات الكلية : (٣٢) وحدة تدريبية.
- أيام التدريب : (السبت ، الاثنين ، الأربعاء ، الخميس).
- متوسط زمن الوحدة : (٩٠ : ١٢٠ ق)

- ٤-أسس وضع البرنامج التدريبي :
- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث وذلك لكل تمرين من التمرينات التي يتضمنها البرنامج حتى يمكن تشكيل الحمل المناسب لكل فرد من أفراد عينة البحث.
- مراعاة التشكيل المناسب للحمل من حيث الحجم والشدة والكثافة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.
- أن تكون فترة الراحة بين التمرينات داخل الوحدة التدريبية كافية لوصول أفراد عينة البحث للراحة المناسبة حتى يمكن الاستمرار في الأداء.
- مراعاة الزيادة المستمرة والمتدرجة للحمل من خلال الشدة والحمل والكثافة.
- الشمولية.
- التنوع.
- مناسبتة للمرحلة السنوية للعينة قيد البحث.

Comment [ha]: هل المدربين في اثناء تطبيق البرنامج اصبحو متفرغين له وغير مشاركين في تحكيم المباريات

جدول (٩)
النسبة المئوية لإستطلاع رأى الخبراء فى البرنامج المقترح

ن = ٩

النسبة المئوية	عدد الخبراء الموافقين	محتوى البرنامج
١٠٠%	٩	عدد اسابيع البرنامج (٨) اسبوع .
-	-	(١٠) اسبوع .
-	-	(١٢) اسبوع .
٠%	٠	(١٦) اسبوع .
١١.١١%	١	(٣) وحدة اسبوعيا .
٨٨.٨٨%	٨	(٤) وحدة اسبوعيا .
-	-	(٥) وحدات اسبوعيا .
١١.١١%	١	٦٠ - ٩٠ ق
٨٨.٨٨%	٨	٩٠ - ١٢٠ ق
-	-	١٢٠ - ١٥٠ ق
١٠٠%	٩	١ : ١
-	-	٢ : ١
-	-	٣ : ١
١٠٠%	٩	٢
-	-	٣
-	-	٤
-	-	٢
١٠٠%	٩	٣
-	-	٤
-	-	٢
١٠٠%	٩	٣
-	-	٤

٥- محتوى البرنامج :

- يحتوى البرنامج التدريبي المقترح على تدريبات الإعداد البدنى ، وتدريبات التوقع الحركى كالتالى :
- تدريبات الإعداد البدنى وتنقسم إلى :
 - تدريبات التحمل الدورى التنفسى بعدد (٢١) تدريب .
 - تدريبات السرعة الانتقالية بعدد (١٢) تدريب .
 - تدريبات تحمل السرعة بعدد (١٣) تدريب .
 - تدريبات الرشاقة بعدد (١٥) تدريب .
 - تدريبات المرونة بعدد (١٦) تدريب .
 - تدريبات سرعة رد الفعل بعدد (١٠) تدريب .
 - تدريبات القوة المميزة بالسرعة بعدد (١٦) تدريب .
 - تدريبات التوقع الحركى بعدد (٣١) تدريب .
 - باجمالى عدد التدريبات (١٣٤) تدريب .
 - تم تقسيم الوحدة التدريبية على ثلاث أقسام هى الإحماء والجزء الرئيسى والختام وفق توزيع زمنى وتضمن البرنامج تدريبات التوقع الحركى وكذلك التدريبات البدنية والمتمثلة فى تدريبات التحمل الدورى التنفسى ، السرعة الانتقالية ، تحمل السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، سرعة رد الفعل ، القوة المميزة بالسرعة .

جدول (١٠)
النسبة المئوية للمتغيرات قيد البحث فى فترات الإعداد للبرنامج التدريبي المقترح

فترة الإعداد	الإعداد البدنى	التوقع الحركى
عام (٢) اسبوع	٦٠%	٤٠%
خاص (٣) اسبوع	٤٠%	٦٠%

منافسات	(٣) أسبوع	%٤٠	%٦٠
---------	-----------	-----	-----

٦- تخطيط وتنفيذ الوحدة التدريبية اليومية :

-الإحماء:

يتراوح زمن الإحماء للوحدة التدريبية ما بين (١٠ق) مع مراعاة أن يتمشى الإحماء مع متطلبات وأهداف الجرعة التدريبية ومميزات اللعبة الممارسة وحالة الجو والحرارة .

- الإعداد البدنى :

الهدف من استخدام هذه التدريبات داخل الوحدة التدريبية هو رفع الكفاءة الوظيفية للجسم وإكساب أساس قوى من القدرات البدنية العامة للحكم ، ويراعى أن تكون التدريبات فى مستوى قدرات الحكم البدنية والوظيفية .

- الجزء الرئيسى :

البحث يهدف إلى التعرف على مستوى أداء حكام كرة القدم من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام التوقع الحركى ، لذلك سنحاول التعرف على تأثير هذه التدريبات على مستوى أداء الحكام من خلال الجزء الرئيسى حيث يتضمن الجزء توقع حركى وجزء الإعداد البدنى الخاص والذى تضمن على تدريبات لتنمية معظم عناصر القدرات البدنية وتأثير كل منهما من خلال البرنامج التدريبى .

- الجزء الختامى:

يهدف هذا الجزء الى عودة الحكم إلى حالته الطبيعية واستخدمت تدريبات التهدئة والإسترخاء لتحقيق ذلك بزمن قدره (٥ق) .

جدول (١١)

توزيع درجات حمل التدريب خلال وحدات التدريب التي تضمنها البرنامج التدريبي المقترح

الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع				الأسبوع السادس				الأسبوع الخامس				الأسبوع الرابع				الأسبوع الثالث				الأسبوع الثاني				الأسبوع الأول				الأسبوع	
	الخميس	الأربعاء	الاثنين	السبت	الخميس	الأربعاء	الاثنين	السبت	الخميس	الأربعاء	الاثنين	السبت	الخميس	الأربعاء	الاثنين	السبت	الخميس	الأربعاء	الاثنين	السبت	الخميس	الأربعاء	الاثنين	السبت	الخميس	الأربعاء	الاثنين	السبت		
	*					*				*				*				*				*				*				أقصى
		*					*				*				*				*				*				*			عالي
*			*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*			متوسط

جدول (١٢)
نموذج لوحدية تدريبية

الثامن : الأسبوع
عالي : حمل التدريب
المنافسات : فترة الإعداد

الوحدة التدريبية : (٣٠)
اليوم : الاثنين
زمن الوحدة التدريبية : ١١٠ ق

الزمن الكلي للتدريب	الهدف	زمن التدريب			التدريب	الزمن	أجزاء الوحدة التدريبية
		الأداء	الراحة	التكرار			
-	الإحماء	-	-	-	الجرى الخفيف حول الملعب . (وقوف . الطعن أمامًا . الارتكاز باليدين علي الحائط) الميل أمامًا مع بقاء الكعبين علي الارض والثبات.	٥ق	الإحماء
٤ق	مرونة	٣	٣٠ث	١ق	(جلوس طولًا فتحة . الذراعان أمامًا) ثني الجذع أمامًا أسفل للمس القدمين باليدين .	٤٠ق	الإعداد البدني
٤ق	مرونة	٣	٣٠ث	١ق	(جلوس طولًا فتحة . الذراعان جانبًا) تبادل لف الجذع جانبًا وضغط الذراعين خلفًا .		
٤ق	مرونة	٣	٣٠ث	١ق	(إنبطاح . الذراعين عاليًا) ثني الجذع خلفًا .		
٤ق	مرونة	٣	٣٠ث	١ق	(وقوف ضم . الذراعين عاليًا) ثني الجذع أمامًا أسفل والصعود .		
٤ق	مرونة	٣	٣٠ث	١ق	(التعلق بالمقلوب بالرجلين علي عارضة التوازن) ثني الجذع .		
٥ق	ق.م. بالسرعة	١٠	٣٠ث	١٠	وقوف - الجري الزاجاجي بين الحواجز بأقصى سرعة مع أداء التمريه.		
٥ق		١٠	٣٠ث	١٠	وقوف - مسك الكرة بالذراع اليمنى - التمريه الكر باجبية علي الحائط.		
٥ق		١٠	٣٠ث	١٠	وقوف فتحة - الذراع اليمنى ممسك بالكرة لف الجذع للخلف وقذف الكرة لأبعد مسافة .		
٥ق		١٠	٣٠ث	١٠	وقوف - الوثب بالحبل علي قدم واحدة بالتبادل قم القدمين .		
٧ق	التوقع الحركي	١٠	١٠ث	٣٠ث	التدريب رقم (١٥٢) : وقوف الحكم مواجه بالجانب للسلم ويقوم بحركات زجراجية بدخول القدم القريبة من السلم تليها الأخرى للمربع الأول ثم للخارج ثم للمربع الثاني ثم للخارج حتى الانتهاء من مربعات سلم الرشاقة .		
٧ق		١٠	١٠ث	٣٠ث	التدريب رقم (١٥٥) : المقص الامامي المستقيم .		
٧ق		١٠	١٠ث	٣٠ث	التدريب رقم (١٥٧) : الوثب من الامام للخلف بقدم واحدة (١) والتمريه والاستلام علي الحائط .		
٧ق		١٠	١٠ث	٣٠ث	التدريب رقم (١٦١) : القفز الجانبي باقدام سريعة مع تحريك الأيدي في مستوى الوسط بشكل ايقاعي .		
-	التهدئة	-	-	-	المشى الخفيف حول الملعب . وقوف . ثني الجذع لملامسة القدمين ببطء .	٥ق	الختام

- الدراسة الأساسية :**١-القياس القبلي :**

أجريت القياسات القبليّة في متغيرات البحث (معدلات دلالات النمو ، الاختبارات البدنية ، واختبارات التوقع الحركي) للعينة قيد البحث في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٦/١٧م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٦/٢٢م ، وقد راعى الباحث تطبيق تلك القياسات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة.

٢-تطبيق البرنامج التدريبي :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بواقع (٨) أسابيع وتم تطبيقه على الحكام (عينة البحث) في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٦/٢٤م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٨/٢٤م بواقع (٨) أسابيع و (٤) وحدات تدريبية أسبوعية .

٣-القياس البيني :

قام الباحث بإجراء القياس البيني للوقوف على مستوى ثبات الحكام في الأداء البدني وقياس مستوى الحكام وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٧/٢٢م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٧/٢٧م .

٤-القياس البعدى :

قام الباحث بإجراء القياس البعدى من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٨/٢٦م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٨/٣١م بعد إنتهاء البرنامج التدريبي المقترح وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي .

- المعالجات الإحصائية :

في ضوء أهداف وفروض البحث استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً ، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل التقلطح .
- معامل ارتباط .
- معامل الارتباط .
- قيمة ف الجدولية .
- معدل نسبة التحسن المئوية .
- الوسيط .
- معامل الالتواء .
- اختبارات .
- معامل الصدق .
- درجات الحرية .
- فروق المتوسطات .

- عرض ومناقشة النتائج :

- عرض النتائج :

جدول (١٣)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدى)
فى الاختبارات البدنية قيد البحث

رقم	الاختبارات البدنية	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف*
١	التحمل الدورى التنفسى	بين القياسات	٢	٨٢.٠٠٥	٤١.٠٠٢	*١٣.١٩٢
		داخل القياسات	٢٧	٨٣.٩١٨	٣.١٠٨	
		المجموع	٢٩	١٦٥.٩٢٣		
٢	السرعة الانتقالية	بين القياسات	٢	١.٦٣٧	٠.٨١٩	*٢٠.٣٦٦
		داخل القياسات	٢٧	١.٠٨٥	٠.٠٤٠	
		المجموع	٢٩	٢.٧٢٢		
٣	تحمل السرعة	بين القياسات	٢	٥.٢٥٠	٢.٦٢٥	*١٨.٤٣٤
		داخل القياسات	٢٧	٣.٨٤٥	٠.١٤٢	
		المجموع	٢٩	٩.٠٩٤		
٤	الرشاقة	بين القياسات	٢	٩.٦٣١	٤.٨١٥	*٣٦.٠١٩
		داخل القياسات	٢٧	٣.٦١٠	٠.١٣٤	
		المجموع	٢٩	١٣.٢٤٠		
٥	المرونة	بين القياسات	٢	١١٨.٦٦٧	٥٩.٣٣٣	*١٧.٠٧٩
		داخل القياسات	٢٧	٩٣.٨٠٠	٣.٤٧٤	
		المجموع	٢٩	٢١٢.٤٦٧		
٦	سرعة رد الفعل	بين القياسات	٢	٠.٩٢٧	٠.٤٦٤	*١٩.٢٧٧
		داخل القياسات	٢٧	٠.٦٤٩	٠.٠٢٤	
		المجموع	٢٩	١.٥٧٧		
٧	القوة المميزة بالسرعة	بين القياسات	٢	٢٠٥.٦٠٠	١٠٢.٨٠٠	*١٦.٠٥٣
		داخل القياسات	٢٧	١٧٢.٩٠٠	٦.٤٠٤	
		المجموع	٢٩	٣٧٨.٥٠٠		

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية ٢ ، ٢٧ ومستوى معنوية ٠.٠٥ = ٣.٣٥

يوضح جدول (١٣) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدى) فى الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحث الى إجراء اختبار LSD لبيان أقل دلالة فروق معنوية بين القياسات

جدول (١٤)

أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدى) في الاختبارات البدنية قيد البحث

LSD	فروق المتوسطات			المتوسطات	القياسات	الاختبارات البدنية	م
	القياس البعدى	القياس البيني	القياس القبلي				
١.٦١٧	↑*٣.٣٢٥	↑*١.٦٥٨		٢١.٩٣٠	القياس القبلي	التحمل الدورى التنفسى	١
	↑*١.٦٦٧			٢٠.٢٧٢	القياس البيني		
				١٨.٦٠٥	القياس البعدى		
٠.١٨٤	↑*٠.٤٥٥	↑*٠.٢٣٠		٦.٥٩٠	القياس القبلي	السرعة الانتقالية	٢
	↑*٠.٢٢٥			٦.٣٦٠	القياس البيني		
				٦.١٣٥	القياس البعدى		
٠.٣٤٦	↑*٠.٧٥٤	↑*٠.٣٧٠		٢.٢٤٠	القياس القبلي	تحمل السرعة	٣
	↑*٠.٣٨٤			١.٨٧٠	القياس البيني		
				١.٤٨٦	القياس البعدى		
٠.٣٣٥	↑*١.٢١٥	↑*٠.٦٢٠		١٠.٦٤٥	القياس القبلي	الرشاقة	٤
	↑*٠.٥٩٥			١٠.٠٢٥	القياس البيني		
				٩.٤٣٠	القياس البعدى		
١.٧٠٩	↑*٣.٩٠٠	↑*٢.٠٠٠		٥٩.٣٠٠	القياس القبلي	المرونة	٥
	↑*١.٩٠٠			٦١.٣٠٠	القياس البيني		
				٦٣.٢٠٠	القياس البعدى		
٠.١٤٢	↑*٠.٣٢٣	↑*٠.١٦٢		٢.٤٥٣	القياس القبلي	سرعة رد الفعل	٦
	↑*٠.١٦١			٢.٢٩١	القياس البيني		
				٢.١٣٠	القياس البعدى		
٢.٣٢١	↑*٥.٠٠٠	↑*٢.٦٠٠		٤١.٧٠٠	القياس القبلي	القوة المميزة بالسرعة	٧
	↑*٢.٤٠٠			٤٤.٣٠٠	القياس البيني		
				٤٦.٧٠٠	القياس البعدى		

يوضح جدول (١٤) أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدى) في الاختبارات البدنية قيد البحث .

جدول (١٥)

معدل نسب التحسن المنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدي) في الاختبارات البدنية قيد البحث

م	الاختبارات البدنية	القياسات	المتوسطات	معدل نسب التحسن %		
				القياس القبلي	القياس البيني	القياس البعدي
١	التحمل الدوري التنفسي	القياس القبلي	٢١.٩٣٠	٧.٥٦٠	١٥.١٦٢	
		القياس البيني	٢٠.٢٧٢			
		القياس البعدي	١٨.٦٠٥			
٢	السرعة الانتقالية	القياس القبلي	٦.٥٩٠	٣.٤٩٠	٦.٩٠٤	
		القياس البيني	٦.٣٦٠			
		القياس البعدي	٦.١٣٥			
٣	تحمل السرعة	القياس القبلي	٢.٢٤٠	١٦.٥١٨	٣٣.٦٦١	
		القياس البيني	١.٨٧٠			
		القياس البعدي	١.٤٨٦			
٤	الرشاقة	القياس القبلي	١٠.٦٤٥	٥.٨٢٤	١١.٤١٤	
		القياس البيني	١٠.٠٢٥			
		القياس البعدي	٩.٤٣٠			
٥	المرونة	القياس القبلي	٥٩.٣٠٠	٣.٣٧٣	٦.٥٧٧	
		القياس البيني	٦١.٣٠٠			
		القياس البعدي	٦٣.٢٠٠			
٦	سرعة رد الفعل	القياس القبلي	٢.٤٥٣	٦.٦٠٤	١٣.١٦٨	
		القياس البيني	٢.٢٩١			
		القياس البعدي	٢.١٣٠			
٧	القوة المميزة بالسرعة	القياس القبلي	٤١.٧٠٠	٦.٢٣٥	١١.٩٩٠	
		القياس البيني	٤٤.٣٠٠			
		القياس البعدي	٤٦.٧٠٠			

يوضح جدول (١٥) معدل نسب التحسن المنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدي) في الاختبارات البدنية قيد البحث .

جدول (١٦)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدي) في التوقع الحركي قيد البحث

م	التوقع الحركي	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
١	الاحساس بالزمن	بين القياسات	٢	١٣.٤٣٥	٦.٧١٧	*٥٥.٢٠٥
		داخل القياسات	٢٧	٣.٢٨٥	٠.١٢٢	
		المجموع	٢٩	١٦.٧٢٠		
٢	الاحساس بالمكان	بين القياسات	٢	٢٦٨.٨٠٠	١٣٤.٤٠٠	*٣٩.٤٤٣
		داخل القياسات	٢٧	٩٢.٠٠٠	٣.٤٠٧	
		المجموع	٢٩	٣٦٠.٨٠٠		

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية ٢ ، ٢٧ ومستوى معنوية $0.05 = 3.35$ يوضح جدول (١٦) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدي) في التوقع الحركي قيد البحث عند مستوى معنوية 0.05 ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحث الى إجراء اختبار LSD لبيان أقل دلالة فروق معنوية بين القياسات .

جدول (١٧)

أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدي) في التوقع الحركي قيد البحث

التوقع الحركي	فروق المتوسطات
---------------	----------------

LSD	القياس البعدي	القياس البيني	القياس القبلي	المتوسطات	القياسات*↑	م
٠.٣٢٠	↑*١.٠٣٥	↑*٠.٥٣٦		١.١٠٥	القياس القبلي	١
	↑*٠.٤٩٩			٠.٥٦٩	القياس البيني	
				٠.٠٧٠	القياس البعدي	
١.٦٩٣	↑*٧.٢٠٠	↑*٣.٥٠٠		٩.٠٠٠	القياس القبلي	٢
	↑*٣.٧٠٠			٥.٥٠٠	القياس البيني	
				١.٨٠٠	القياس البعدي	

يوضح جدول (١٧) أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدي) في التوقع الحركي قيد البحث .

جدول (١٨)

معدل نسب التحسن المنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدي) في التوقع الحركي قيد البحث

م	التوقع الحركي	القياسات	المتوسطات	معدل نسب التحسن %		
				القياس القبلي	القياس البيني	القياس البعدي
١	الاحساس بالزمن	القياس القبلي	١.١٠٥		٤٨.٥٠٧	٩٣.٦٦٥
		القياس البيني	٠.٥٦٩			٨٧.٦٩٨
		القياس البعدي	٠.٠٧٠			
٢	الاحساس بالمكان	القياس القبلي	٩.٠٠٠		٣٨.٨٨٩	٨٠.٠٠٠
		القياس البيني	٥.٥٠٠			٦٧.٢٧٣
		القياس البعدي	١.٨٠٠			

يوضح جدول (١٨) معدل نسب التحسن المنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدي) في التوقع الحركي قيد البحث .

- مناقشة النتائج :

١- مناقشة نتائج الفرض الأول :

والذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدني لحكام كرة القدم (قيد البحث) لصالح القياس البعدي) .

يتضح من جداول (١٣) ، (١٤) ، (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدي) في الاختبارات البدنية قيد البحث .

حيث بلغ المتوسط الحسابي لاختبار التحمل الدوري التنفسي في القياس القبلي (٢١.٩٣٠) ، وارتفع في القياس البيني (٢٠.٢٧٢) ، وارتفع في القياس البعدي (١٨.٦٠٥) ، وبلغت فروق المتوسطات بين القياس القبلي والبيني (١.٦٥٨) ، وبين القياس البيني والبعدي (١.٦٦٧) ، وبين القياس القبلي والبعدي (٣.٣٢٥) ، وبلغ معدل نسبة التحسن بين القياس القبلي والبيني (٧.٥٦٠%) ، وبين القياس البيني والبعدي (٨.٢٢٣%) ، وبين القياس القبلي والبعدي (١٥.١٦٢%) .

و بلغ المتوسط الحسابي لاختبار السرعة الانتقالية في القياس القبلي (٦.٥٩٠) ، وارتفع في القياس البيني (٦.٣٦٠) ، وارتفع في القياس البعدي (٦.١٣٥) ، وبلغت فروق المتوسطات بين القياس القبلي والبيني (٠.٢٣٠) ، وبين القياس البيني والبعدي (٠.٢٢٥) ، وبين القياس القبلي والبعدي (٠.٤٥٥) ، وبلغ معدل نسبة التحسن بين القياس القبلي والبيني (٣.٤٩٠%) ، وبين القياس البيني والبعدي (٣.٥٣٨%) ، وبين القياس القبلي والبعدي (٦.٩٠٤%) .

و بلغ المتوسط الحسابي لاختبار تحمل السرعة في القياس القبلي (٢.٢٤٠) ، وارتفع في القياس البيني (١.٨٧٠) ، وارتفع في القياس البعدي (١.٤٨٦) ، وبلغت فروق المتوسطات بين القياس القبلي والبيني (٠.٣٧٠) ، وبين القياس البيني والبعدي (٠.٣٨٤) ، وبين القياس القبلي والبعدي (٠.٧٥٤) ، وبلغ معدل نسبة التحسن بين القياس القبلي والبيني (١٦.٥١٨%) ، وبين القياس البيني والبعدي (٢٠.٥٣٥%) ، وبين القياس القبلي والبعدي (٣٣.٦٦١%) .

و بلغ المتوسط الحسابي لاختبار الرشاقة في القياس القبلي (١٠.٦٤٥) ، وارتفع في القياس البيني (١٠.٠٢٥) ، وارتفع في القياس البعدي (٩.٤٣٠) ، وبلغت فروق المتوسطات بين القياس القبلي والبيني (٠.٦٢٠) ، وبين القياس البيني والبعدي (٠.٥٩٥) ، وبين القياس القبلي والبعدي (١.٢١٥) ، وبلغ معدل نسبة

التحسن بين القياس القبلي والبيني (٥.٨٢٤%) ، وبين القياس البيني والبعدي (٥.٩٣٥%) ، وبين القياس القبلي والبعدي (١١.٤١٤%) .

وبلغ المتوسط الحسابي لاختبار المرونة في القياس القبلي (٥٩.٣٠٠) ، وارتفع في القياس البيني (٦١.٣٠٠) ، وارتفع في القياس البعدي (٦٣.٢٠٠) ، وبلغت فروق المتوسطات بين القياس القبلي والبيني (٢.٠٠٠) ، وبين القياس البيني والبعدي (١.٩٠٠) ، وبين القياس القبلي والبعدي (٣.٩٠٠) ، وبلغ معدل نسبة التحسن بين القياس القبلي والبيني (٣.٣٧٣%) ، وبين القياس البيني والبعدي (٣.١٠٠%) ، وبين القياس القبلي والبعدي (٦.٥٧٧%) .

وبلغ المتوسط الحسابي لاختبار سرعة رد الفعل في القياس القبلي (٢.٤٥٣) ، وارتفع في القياس البيني (٢.٢٩١) ، وارتفع في القياس البعدي (٢.١٣٠) ، وبلغت فروق المتوسطات بين القياس القبلي والبيني (٠.١٦٢) ، وبين القياس البيني والبعدي (٠.١٦١) ، وبين القياس القبلي والبعدي (٠.٣٢٣) ، وبلغ معدل نسبة التحسن بين القياس القبلي والبيني (٦.٦٠٤%) ، وبين القياس البيني والبعدي (٧.٠٢٧%) ، وبين القياس القبلي والبعدي (١٣.١٦٨%) .

وبلغ المتوسط الحسابي لاختبار القوة المميزة بالسرعة في القياس القبلي (٤١.٧٠٠) ، وارتفع في القياس البيني (٤٤.٣٠٠) ، وارتفع في القياس البعدي (٤٦.٧٠٠) ، وبلغت فروق المتوسطات بين القياس القبلي والبيني (٢.٦٠٠) ، وبين القياس البيني والبعدي (٢.٤٠٠) ، وبين القياس القبلي والبعدي (٥.٠٠٠) ، وبلغ معدل نسبة التحسن بين القياس القبلي والبيني (٦.٢٣٥%) ، وبين القياس البيني والبعدي (٥.٤١٨%) ، وبين القياس القبلي والبعدي (١١.٩٩٠%) .

ويرجع الباحث من خلال ما توصل إليه من نتائج وعرضها ذلك التحسن في الاختبارات البدنية لعينة البحث التي قامت بالانتظام في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التوفيق الحركي ، حيث أنه يشتمل على العديد من وسائل وطرق التدريب وكذلك التنوع في استخدام الوسائل التدريبية مع مراعاة الأسس العلمية عند التخطيط والتنفيذ في العملية التدريبية ، ومراعاة الفروق الفردية بين الحكام والذي أثر إيجابياً على تحسن وتطوير مستوى الأداء الفني لحكام كرة القدم .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة **علاء موسى (٢٠٢٢م)** (١٥) والتي أكدت نتائجها على أن هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي في (اختبار السرعة ، السرعة الانتقالية ، القوة العضلية ، المرونة) لصالح القياس البعدي ، وهذا يؤكد أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي على حكام كرة القدم عينة البحث وتتفق أيضاً مع دراسة **هشام عمر (٢٠٢١م)** (٢١) والتي أشارت نتائجها إلى أن أدى تطبيق نماذج الأحماء في اتجاه (التحمل ، المرونة ، الرشاقة) إلى تحسين عناصر اللياقة البدنية لحكام كرة القدم في الإسكندرية

وتتفق أيضاً مع دراسة **أحمد سليمان ، محمد إسماعيل (٢٠١٥م)** (٣) والتي أكدت على أن البرنامج التدريبي المقترح أظهر تأثيراً إيجابياً على تحسين مكونات اللياقة البدنية الخاصة بحكام كرة القدم (السرعة ، تحمل السرعة) ، وعلى الاستجابات الوظيفية (وقت الجهد ، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق والنسبي ، التهوية الرئوية ، معدل النبض ، عدد مرات النبض في الدقيقة) لحكام كرة القدم . وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة **السر محمد علي (٢٠١٦م)** (٥) في أن أهم المتطلبات البدنية لحكام كرة القدم تتمثل في : السرعة - تحمل السرعة - التحمل - السرعة الانتقالية - القوة المميزة بالسرعة - التوازن - الدقة . وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة **سالار أحمد (٢٠١٩م)** (١١) والتي أكدت نتائجها على أن البرنامج التدريبي المعد للمجموعة التجريبية كان لها أثر إيجابي لتطوير ناحية اللياقة البدنية وأيضاً الوظيفية وذلك لشمولية التمارين المشابهة لاختبارات اللياقة البدنية.

ويذكر **مفتي حماد (٢٠٠٥م)** أن الهدف من التدريب الرياضي هو وصول اللاعب إلى الفورمة الرياضية خلال المنافسة والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة وكذلك من خلال الإعداد المتكامل للاعب (بدنياً - مهارياً - خططياً - نفسياً - وظيفياً - ذهنياً) . (٢٠ : ٢١)

ويؤكد **ويسلي براملي Wesley Bramley (٢٠٠٦م)** على أن التنوع في طرق التدريب الرياضي مهم ومطلوب مع الأخذ في الاعتبار عند إعداد برامج التدريب ضرورة مراعاة اختلاف أشكال الحركات التي تؤدي خلال فترة التدريب ، كما أن تحديد حجم التدريب المناسب وشدته والاختيار الأمثل لسرعة الأداء خلال التدريب يؤدي إلى تحسن وتطوير مستوى الأداء البدني . (٢٤ : ٥٢)

وفي هذا الصدد يشير **عويس أحمد الجبالي (٢٠١٣م)** على أن الوصول إلى المستويات الرياضية العليا لا يرتبط فقط بالعملية التدريبية وبرامج الإعداد المختلفة ولكن يتخطى ذلك ليشمل الاستعدادات الخاصة والقرات الحركية والبدنية الموجودة لدى الأفراد حيث يتم ترشيد القدرات والمواهب الخاصة من خلال توجيهها والعناية بها حتى يمكن تحقيق الأهداف العامة من عملية الممارسة والوصول بالفراد لأعلى المستويات الرياضية الممكنة والتي أصبحت الآن الخطوة الأولى في عملية الانتقاء . (١٦ : ٤٦٧)

ويشير حسن السيد أبو عبده (٢٠١٣م) أن ممارسة كرة القدم الحديثة تتطلب مستوى عالي من الكفاءة البدنية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الموكلة إليه بكفاءة عالية .

(٩ : ١)

من خلال عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول والذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدني لحكام كرة القدم (فيد البحث) لصالح القياس البعدي) يتضح أنه قد تحقق إجرائياً .

٢-مناقشة نتائج الفرض الثاني :

والذى ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى التوقع الحركى لحكام كرة القدم (قيد البحث) لصالح القياس البعدى).

يتضح من جداول (١٦) ، (١٧) ، (١٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلى - القياس البينى - القياس البعدى) فى التوقع الحركى قيد البحث ،

حيث بلغ المتوسط الحسابى لاختبار الاحساس بالزمن فى القياس القبلى (١.١٠٥) ، وارتفع فى القياس البينى (٠.٥٦٩) ، وارتفع فى القياس البعدى (٠.٠٧٠) ، وبلغت فروق المتوسطات بين القياس القبلى والبينى (٠.٥٣٦) ، وبين القياس البينى والبعدى (٠.٤٩٩) ، وبين القياس القبلى والبعدى (١.٠٣٥) ، وبلغ معدل نسبة التحسن بين القياس القبلى والبينى (٤٨.٥٠٧%) ، وبين القياس البينى والبعدى (٨٧.٦٩٨%) ، وبين القياس القبلى والبعدى (٩٣.٦٦٥%) .

وبلغ المتوسط الحسابى لاختبار الاحساس بالمكان فى القياس القبلى (-٩.٠٠٠) ، وارتفع فى القياس البينى (-٥.٥٠٠) ، وارتفع فى القياس البعدى (-١.٨٠٠) ، وبلغت فروق المتوسطات بين القياس القبلى والبينى (-٣.٥٠٠) ، وبين القياس البينى والبعدى (-٣.٧٠٠) ، وبين القياس القبلى والبعدى (-٧.٢٠٠) ، وبلغ معدل نسبة التحسن بين القياس القبلى والبينى (٣٨.٨٨٩%) ، وبين القياس البينى والبعدى (٦٧.٢٧٣%) ، وبين القياس القبلى والبعدى (٨٠.٠٠٠%) .

ويرجع الباحث من خلال ما توصل إليه من نتائج وعرضها ذلك التحسن فى اختبارات التوقع الحركى لعينة البحث التى قامت بالانتظام فى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التوقع الحركى ، حيث أنه يشتمل على العديد من وسائل وطرق التدريب وكذلك التنوع فى استخدام الوسائل التدريبية مع مراعاة الأسس العلمية عند التخطيط والتنفيذ فى العملية التدريبية ، ومراعاة الفروق الفردية بين الحكام والذى أثر إيجابياً على تحسن وتطوير مستوى الأداء الفنى لحكام كرة القدم .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة أبو السعود الزفتاوى (٢٠٢٠م) (١) والتي أكدت على أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التوافقية القرارات الفنية أدى إلى تحسن جميع القدرات التوافقية قيد البحث وهى (التوافق بين اليد والعينين رد الفعل - تغيير الاتجاهات بذل الجهد المناسب - التوجه المكاني والتحكم فى الاتجاه - التوازن الديناميكي - التوافق العام - التوافق بين الرجلين والعينين وتراوحت نسب التحسن ما بين (٢٤.٦٤) إلى (٣٩.٦٦%) ولصالح القياس البعدى.

وتتفق تلك النتائج مع ما اشار اليه حامد عبدالسلام زهران (٢٠٠٧م) الى ان تطور القدرات الحس حركيه تظهر بشكل واضح وخاصة ادراك الزمن حيث يزداد ادراك المدلولات الزمنية وزياده القدرة على التركيز بانتظام . (٨ : ٢٦٩)

من خلال عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الثانى والذى ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى التوقع الحركى لحكام كرة القدم (قيد البحث) لصالح القياس البعدى) يتضح أنه قد تحقق إجرائياً .

- إستنتاجات وتوصيات البحث :**١- إستنتاجات البحث :**

فى ضوء أهداف وفروض البحث واستناداً على الإجراءات العلمية المرتبطة بموضوع البحث وما توصل إليه من نتائج من خلال التطبيق والمعالجات الإحصائية ، قد توصل الباحث الى الإستنتاجات التالية :

١- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التوقع الحركى أثر إيجابياً في مستوى الأداء البدنى لحكام كرة القدم (قيد البحث) ، وقد بلغ معدل التحسن للاختبارات البدنية بالترتيب التنازلى كالتالى :

- اختبار تحمل السرعة بنسبة (٣٣.٦٦١%) .
- اختبار التحمل الدورى التنفسى بنسبة (١٥.١٦٢%) .
- اختبار سرعة رد الفعل بنسبة (١٣.١٦٨%) .
- اختبار القوة المميزة بالسرعة بنسبة (١١.٩٩٠%) .
- اختبار الرشاقة بنسبة (١١.٤١٤%) .
- اختبار السرعة الانتقالية بنسبة (٦.٩٠٤%) .
- اختبار المرونة بنسبة (٦.٥٧٧%) .

٢- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التوقع الحركى أثر إيجابياً في التوقع الحركى لحكام كرة القدم (قيد البحث) ، وقد بلغ معدل التحسن للتوقع الحركى بالترتيب التنازلى كالتالى :

- اختبار الاحساس بالزمن بنسبة (٩٣.٦٦٥%) .
- اختبار الاحساس بالمكان بنسبة (٨٠.٠٠٠%) .

٢-توصيات البحث :

١- الاهتمام بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام للتدريبات البصرية والتوقع الحركى أثناء وضع البرامج التدريبية لحكام كرة القدم لما له من أثر إيجابى على مستوى الأداء الفنى للحكام .

٢- تطبيق خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على مراحل سنوية مختلفة.

٣- إجراء دراسات حول تأثير التوقع الحركى على مستوى الأداء الفنى لحكام الألعاب الرياضية الأخرى .

٤- عقد دورات وندوات نقل لحكام كرة القدم بأهمية مستحدثات التدريب وكيفية استخدامها .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أبو السعود فريد الزفتاوى (٢٠٢٠م) : تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية على القرارات الفنية والإدارية لحكام كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢م) : التدريب الرياضي المعاصر (الأسس الفسيولوجية – الخطط التدريبية - تدريب الناشئين - التدريب طويل المدى - أحصاء حمل التدريب) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣- أحمد سليمان إبراهيم ، محمد إسماعيل الشرفاوى (٢٠١٥م) : تأثير برنامج تدريبي على القدرات البدنية الخاصة وبعض الاستجابات الوظيفية لدى حكام كرة القدم ، بحث منشور ، ٢٥٤ ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٤- أحمد محمد عبد المنعم (٢٠٠٨م) : تأثير تنمية التوقع الحركي الخاص على فعالية الأداء المهارى لناشئ رياضة الجودو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٥- السر محمد على (٢٠١٦م) : دراسة للتعرف على أهم المتطلبات البدنية والنفسية والذهنية لحكام كرة القدم بالسودان ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية البدنية والرياضة ، جامعة السودان .
- ٦- أيمن محمد مصطفى (٢٠١٥م) : تأثير برنامج تدريبي لتحسين مستوى اللياقة البدنية لحكام كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٧- بسطويسى أحمد بسطويسى (٢٠١٤م) : أسس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات والألعاب الرياضية ، ١١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٨- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٧م) : علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة) ، عالم الكتاب ، القاهرة .
- ٩- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٣م) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ط١٠ ، ماهى للتوزيع والنشر ، الإسكندرية .
- ١٠- حنفى محمود مختار (١٩٩٧م) : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١١- سالار أحمد هاوكتار (٢٠١٩م) : استخدام برنامج تدريبي وتأثيره على أداء اللياقة البدنية لحكام كرة القدم الصالات ، بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد ١٢ ، العدد ٦ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل .
- ١٢- سعيد فهمى عباده (٢٠٠٤م) : برنامج مقترح لتنمية التوقع الحركى وأثره على مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ١٣- عامر سعيد جاسم (٢٠٠٥م) : الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية لحكام الدرجة الأولى ، بحث منشور ، العدد الرابع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل .
- ١٤- عبد العزيز أحمد النمر ، ناريمان على الخطيب (٢٠٠٠م) : الاعداد البدنى والتدريب بالانتقال للناشئين فى مرحلة ما قبل البلوغ ، الأستاذة للكتاب الرياضى ، الإسكندرية .
- ١٥- علاء موسى عميرة (٢٠٢٢م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات السرعة الفائقة على تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة لدى حكام كرة القدم ، بحث منشور ، مج ٢٠ ، ع ٢٤ ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها .
- ١٦- عويس أحمد الجبالى (٢٠١٣م) : التدريب الرياضى (النظرية والتطبيق) ، ط٤ ، دار gms ، القاهرة .
- ١٧- كمال الدين عبد الرحمن درويش ، السعدنى خليل السعدنى (٢٠٠٦م) : الاحتراف في كره القدم (المفهوم- الواقع- المقترح) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٨- لمياء رضوان لبيب (٢٠٠١م) : التوقع وتأثيره على مستوى الأداء فى كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .

- ١٩- محمد على أحمد زيد (٢٠١٢م) : تنظيم اداري لاحتراف الحكم المصري في كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .
- ٢٠- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٥م) : التدريب الرياضى الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٢١- هشام عمر محمد (٢٠٢١م) : نموذج مقترح للإحماء لحكام كرة القدم فى الإسكندرية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٢٢- هيثم صالح عبد الجواد (٢٠١٢م) : برنامج تدريبي لصفل حكام كرة القدم بجمهورية مصر العربية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 23- *Mark L. Latash (1998)* : Progress in motor control , Library of Congress , U.S.A.
- 24- *Wesley J. Bramley (2006)* : The Relationship between Strength, Power and Speed Measures and Playing Ability in Premier Level Competition Rugby Forwards. Masters of Applied Science, School of Human Movement Studies, Faculty of Health, Queensland University of Technology 30