

مستويات بعض مكونات اللياقة البدنية لدى حكام الدرجة الأولى والثانية بكرة القدم "دراسة مقارنة"

ا. اشرف محمد اشتيوي

ا. احمد محمد عويينة

ا. نصيب هيبه عبد الرزاق

الايمل:

تاريخ القبول / 2024/4/10

تاريخ الاستلام / 2024/2/5

الكلمات الدالة / مكونات اللياقة البدنية - حكام الدرجة الاولى والثانية - كرة القدم .

مستخلص البحث:

استهدفت الدراسة التعرف على الفروق بين حكام الساحة الدرجة الأولى والثانية في بعض عناصر اللياقة البدنية و استخدم الباحثون المنهج الوصفي المقارن لملائمته مع طبيعة وأهداف البحث، وقام الباحثان باختيار العينة بالطريقة العمدية من حكام الدرجة الأولى والثانية لكرة القدم بمدينة بنغازي وكان عددهم (24) حكم من اصل (32) حكم وبنسبة مئوية قدرها (75 %) من حجم المجتمع الأصلي والذين يقومون بإدارة المباريات للموسم الرياضي (2022_2023م) ، وكانت من اهم النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين حكام الدرجة الأولى و حكام الدرجة الثانية " الوسط " في بعض القدرات البدنية (التحمل العام 1000م ، السرعة 30 م، تحمل السرعة 200م ، المرونة ، القوة الانفجارية ، الرشاقة) لصالح حكام الدرجة الأولى .

abstract:

The study aimed to identify the differences between first- and second-class arena referees in some elements of physical fitness. The researchers used the comparative descriptive approach to suit the nature and objectives of the research. The researchers deliberately selected the sample from first- and second-class football referees in the city of Benghazi, and their number was (24) referees. Out of (32) referees, with a percentage of (75%) of the size of the original community, who manage matches for the sports season (2022-2023 AD), and one of the most important results was the presence of statistically significant differences between first-class referees and second-class "middle" referees in some physical abilities (General endurance 1000m, speed 30m, speed endurance 200m, flexibility, explosive power, agility) for the benefit of first-class referees.

المقدمة ومشكلة البحث:-

تعد المنافسات الرياضية بكافة اشكالها وصورها من أهم المجالات الهامة والتي تعتمد في تطوير الأفراد الممارسين لها على أعمدة أساسية ودعامات هامة منها على سبيل المثال لا للحصر المدرب، الإداري، اللاعب، الحكم. (محمود؛ حماد، 1995، ص57).

تعتبر كرة القدم من الرياضات التي تتطلب صفات وقدرات بدنية خاصة ومقاييس بدنية متميزة وقد نالت هذه الرياضة اهتمامات ودراسات وابحاث متعددة في مجال التدريب من خلال الأسلوب العملي المتميز، ومازالت الأبحاث العلمية مستمرة لتحسين أساليب الارتقاء بالمستوي البدني والوظيفي والنفسي لكل من اللاعبين والحكام.

من جانب آخر يعتبر الحكم هو أحد الجوانب الهامة التي تسهم في رفع مستوي رياضة كرة القدم لأنه الشخص المكلف بإدارة المباراة، وله السلطة المطلقة من لحظة دخوله أرض الملعب حيث يقوم بحاسبة كل من يخالفه قانون رياضة كرة القدم. كما أن مجال التحكيم في رياضة كرة القدم مجالاً خصياً وحيوياً خاصة أنه يتعلق بالرياضة الشعبية الاولي في العالم، لذا فانه ليس بالأمر اليسير الذي يستطيع أي فرد القيام به (يعقوب، 2015).

ويؤكد الإسناوي (1991، ص 46) على أن رياضة كرة القدم ذات شعبية كبيرة يصاحبها انفعالات وحماس زائد من جمهور المشاهدين، قد يتحول هذا الحماس الي شغب وخصوصا ان هنالك فئة منهم لديها شحنات عدوانية مكبوتة قد تجد في الملاعب فرصة للتخلص منها بالذات عندما تأتي نتيجة المباراة مخالفاً لأمالهم أو يأتي قرار الحكم علي غير هواهم.

فمن خلال عمل الباحثون في مجال التحكيم لكرة القدم كحكام عاملين فقد لاحظوا تدني وتراجع في المستوي البدني سواء علي مستوي المسابقات المنطوية تحت مسؤولية الاتحاد الفرعي بنغازي أو مسابقة الدوري الليبي الممتاز ، ويظهر ذلك واضحاً من خلال عدم استمرارهم بالحفاظ علي اللياقة البدنية علي مدي زمن المباراة وكذلك فكرة كرة القدم الحديثة مرتبطة ليس باللاعبين وأدائهم فقط في الملعب وحسب بل بالحكام أيضاً لأن كرة القدم الحديثة والشاملة تستلزم حركة اللاعبين بطريقة مطلقة دون التقييد بمركز معين وكذلك تغيير الخطط الداخلية أثناء المباراة من وقت لآخر الأمر الذي يلزم حكم المباراة مجاراة هذا الإيقاع السريع والدقيق مع اللاعبين وبالتالي اللياقة البدنية للحكام هي الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها الحكم لمجاراة هذا الإيقاع السريع والدقيق مع اللاعبين

فإيقاع

اللعبة المرتفع والسرعة في الأداء وتغيير مواقف اللعب والفعاليات المبالغية تتطلب من حكم المباراة أن يكون قريباً جداً من الكرة حتي يكون دقيقاً في اتخاذ القرار التحكيمي وبدون تباطؤ في التنفيذ ، وهذا يتطلب من الحكم أن يحافظ علي لياقته البدنية وأن يرفع مستوي اللياقة البدنية لديه من سرعة وتحمل سرعة ورشاقة ومرونة وقوة وتحمل عام من هذا رأي الاتحاد الدولي ضرورة أن يكون حكام كرة القدم علي مستوي عالي من حيث اللياقة البدنية والإعداد الخاص بالمباريات واجتياز الاختبارات البدنية من قبل الاتحاد الدولي (الهواري، 2011).

من هذا المنطلق يرى الباحثون إن عملية إعداد حكام كرة القدم بمدينة بنغازي بمختلف درجاتهم لم تتعرض إلي التخطيط المبرمج لإعدادهم للتدريب علي مستوي عالي مع ملاحظة عدم وجود مدرب لياقة بدنية

متخصص بالحكام وأن العديد منهم يؤدون بعض التدريبات دون أن يحققوا الهدف الذي يبتغونه وهو النجاح في الاختبار الدولي للحكام وكذلك عدم إتباعهم لطرق التدريب السليمة للارتقاء بالنواحي الفسيولوجية والصفات البدنية الأمر الذي انعكس علي كثرة الأخطاء التي يرتكبها الحكام كونه أثرا سلباً في مستوى تقدم اللعبة وكذلك كان أحد العوامل الأساسية لإثارة الشغب في الملاعب بين الجماهير الرياضية وهذا ما دفع الباحثان إلي دراسة هذه المشكلة

أهمية البحث:

تتضح أهمية الدراسة من خلال النقاط التالية:

- 1- تساعد حكام كرة القدم في تحديد مستواهم الحقيقي في النواحي البدنية.
- 2- تعكس بعض المؤشرات التي قد تكون مواجهة لمدربي الحكام نحو الاهتمام ببعض المتغيرات عند إعداد وصقل الحكام.
- 3- تشجيع العاملين في مجال كرة القدم بإجراء العديد من البحوث التي تتناول الجوانب البدنية المختلفة للتحكيم حتى يمكن النهوض بالتحكيم وفقاً للأسس العلمية.
- 4- تؤكد على الأهمية الكبيرة للياقة البدنية لحكام كرة القدم والتي يجب أن تكون أعلى من مستوى اللاعبين.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى:-

التعرف على الفروق بين حكام الساحة الدرجة الأولى والثانية في بعض عناصر اللياقة البدنية.

تساؤل البحث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين حكام الساحة الدرجة الأولى والثانية في بعض عناصر اللياقة البدنية.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

1- اللياقة البدنية:

هي كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة والصحة وبما يضمن قيام الفرد بدوره في المجتمع على افضل صورة . (حسانين، 1997 ص9).

2-التحمل:

يعرفها (حسانين، 1997، ص 11) بأنها كفاية الجهازين الدوري التنفسي في مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم باستمرارها في التحمل لفترات طويلة.

3- تحمل السرعة:

هي المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة بأقصى السرعة سرعة خلال مسافات قصيرة ولفرة طويلة (البيك، 1997، ص98).

4- القوة الانفجارية :

أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض ارادي (علاوي 1994، ص 98)

5- السرعة الانتقالية:

القدرة علي الانتقال والتحرك من مكان لأخر في أقل زمن ممكن (البيك، 1997، ص45).

6- الرشاقة:

يعرفها (حسانين، 1997، ص334) بأنها سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو على الهواء.

7-حكام كرة القدم:

هم حكام كرة القدم بدرجاتهم التحكيمية الأولى والثانية والمستمرين في ممارسة التحكيم والمعتمدون لدى الاتحاد الليبي لكرة القدم لعام (2022-2023). (تعريف، إجرائي).

الدراسات السابقة والمرتبطة :

1- دراسة مدحت حسن (1994): (8) بعنوان "دراسة تحليلية لمستوي الأداء التحكيمي لحكام كرة

القدم الدوري الممتاز في جمهورية مصر العربية" ويهدف البحث الي تحليل مستوى أداء حكام كرة

القدم الدوري الممتاز في الأبعاد التالية:

اختيار معرفي تقويم الحكام صفات شخصية - طرق تحكيم فنية - قياسات بدنية "اختبار كوبر".

للتعرف على النقاط الضعف في مستوى أداء الحكم لتقويمهما ونقاط القوة لتدعيمها، واستخدم الباحث

المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي، وكانت العينة (33) حكم من حكام الدوري الممتاز، وكانت

أهم النتائج لا توجد فروق معنوية بين حكام الدوري الممتاز بفئاته الثلاثة في الاختبار المعرفي -

تقويم الحكام الشخصي الفني - اختبار كوبر.

*انخفاض مستوى حكام كرة القدم الدوري الممتاز في الاختبار المعرفي في الصفات الشخصية وطرق

التحكيم والنواحي الفنية "طبقاً لاستمارة التقويم".

*وقد ظهر مستوى حكام الدوري الممتاز بمستوي جيد في اختبار كوبر -الجري 2700 م لمدة 12د .

2 - دراسة عبد الناصر سعد (1997): (10) - بعنوان تقويم حكام كرة القدم في الدرجة الأولى والثانية

والمباريات الدولية. وتهدف الدراسة إلي:

* التعرف على مستوى قدرات حكم كرة القدم في جمهورية مصر العربية.

*تحديد نقاط الضعف والقوة لأداء حكم كرة القدم في المباريات. استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام

الأسلوب المسحي، وتم اختيارعينة البحث بالطريقة العمدية من الحكام المعنيين لإدارة مباريات كرة القدم

لمنطقتي الإسكندرية والبحيرة.

*65 حكماً منهم 11 حكماً أجنبياً 10 حكماً دوليين مصريين 39 حكماً بالدرجة الأولى ، 5 حكماً بالدرجة الثانية.

وقد قام الباحث بالاستعانة بالحكام الدوليين الأجانب من ضمن مجتمع هذه العينة كتحكم يمكن عن طريقه الوقوف على مستوى حكام كرة القدم المصريين أثناء إدارتهم للمباريات ،ومن أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين الحكام الدوليين الأجانب والحكام الدوليين المحليين في الصفات الشخصية وطرق التحكيم الفنية والإدارية والتنظيمية والعلاقات العامة لصالح الحكام الدوليين الأجانب.

*توجد فروق دالة إحصائياً حكام الدوليين وحكام الدرجة الأولى والثانية في الصفات الشخصية وطرق التحكيم والنواحي الفنية والإدارية والتنظيمية والعلاقات العامة لصالح الحكام الدوليين.

*كما ظهرت الدراسة الحكام الدوليين (أجنبي - مصري) بمستوي ممتاز ظهور حكام الدرجة الأولى بمستوي جيد جداً. وظهر حكام الدرجة الثانية بمستوي جيد.

3 - دراسة حلمي حسين (1999): (9) - بعنوان "دراسة تحليلية للجهد (التحمل) الدوري التنفسي للاعبين وحكام كرة القدم في نهاية بطولة الأسيوية السادسة والعشرين للشباب تحت 19 سنة" وتهدف هذه الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة الأتية:

أولاً: ماهي المسافة التي يتحركها لاعبي كل من المراكز المختلفة لفرق كل من المنتخبات المشاركة في كل: مباراة في البطولة؟

ثانياً: ماهي المسافة التي يتحركها كل من حكم المباراة ومساعديه في كل مباراة يقومون بإدارتها.

ثالثاً: من الذي يتحرك لمجموع مسافات أطول في المباراة الحكم أم اللاعب؟

الواحد من حيث لياقته.

الجهد (التحمل) الدوري التنفسي - بكم تقدر مجموع المسافات التي يتحركها لاعبي كل من المراكز خلال المباراة، استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي وتم اختيار العينة من جميع لاعبي فرق المنتخبات للدول المشاركة في البطولة وعددهم 160 لاعباً يمثلون 8 دول بالإضافة إلى جميع الحكام المختارين لإدارة مباريات البطولة وعددهم 8 حكام دوليين من ثماني دول أسيوية، وكانت أهم النتائج كالتالي :-

* أن مجموع المسافات (متر | دقيقة) التي تحركها حكام كرة القدم في إدارة المباريات البطولة كانت أطول من مجموع المسافات التي تحركها لاعبي المراكز المختلفة في الفرق المشاركة.

* ظهر من البحث أن هنالك توافقاً عالياً في لياقة الجهد (التحمل) الدوري التنفسي بين لاعبي المراكز المختلفة.

4 - دراسة (نصيب، واخرون، 2011): (4) - بعنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير تحمل السرعة لدي بعض حكام كرة القدم في مدينة بنغازي، وتهدف الدراسة إلي: التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير تحمل السرعة لدي بعض حكام كرة القدم، أستخدم البحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة (قبلي - بعدي) على مجموعة واحدة كمنااسبة لطبيعة البحث، واشتملت العينة على حكام الدرجة الأولى والثانية والثالثة لكرة القدم بنغازي والبالغ عددهم (14) حكماً من أصل (30) حكماً للموسم (2011_2012).

أهم النتائج: وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبار تحمل السرعة (نيمين يوف 180م) الذي خضعت له عينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية نتيجة تأثير المنهج التجريبي المقترح لحكام كرة القدم بنغازي. **إجراءات البحث:**

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي المقارن لملائمته مع طبيعة وأهداف البحث.

مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من حكام الدرجة الأولى والثانية، والبالغ عددهم (32) حكماً المسجلين لدى الاتحاد الليبي لكرة القدم، ولجنة الحكام العامة والفرعية لكرة القدم بنغازي للعام (2022-2023).

عينة البحث:

قام الباحثون باختيار العينة بالطريقة العمدية من حكام الدرجة الأولى والثانية لكرة القدم بمدينة بنغازي وكان عددهم (24) من اصل (32) حكم وبنسبة مئوية قدرها (75%) من حجم المجتمع الأصلي والذين يقومون بإدارة المباريات للموسم الرياضي (2022_2023) م.

أسباب اختيار العينة:

قرب العينة من الباحثون خلال عملهم كحكام كرة قدم ولقاءاتهم الدائمة بهم.
التعرف على مستويات اللياقة البدنية ومدى حبهم وتطلعهم إلى معرفة مستويات اللياقة.
درايتهم الكاملة بقانون اللعبة وخبرتهم في مجال التحكيم.
رغبة العينة في التدريب.
الالتزام الكامل بمواعيد التدريب وتحكيم المباريات..

والجدول رقم (1) يوضح توصيف عينة البحث في المتغيرات الأساسية.

يتضح من الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء قد انحصرت ما بين (+3 -) مما يدل على اعتدالية القيم وتجانس العينة في متغيرات البحث الأساسية.

مجالات البحث:

المجال البشري:

يتمثل المجال البشري للبحث بجميع حكام الدرجة الأولى والثانية بمدينة بنغازي، والمعتمدين في الاتحاد

المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
العمر	سنة	30.2	0.455	0.596
الطول	سم	175.4	0.986	1.022
الوزن	كجم	75.4	0.850	0.57

الليبي ولجنة التحكيم الفرعية لكرة القدم للموسم (2022_2023).

المجال الزمني:

تم تطبيق البحث بالفترة الزمنية الواقعة بين 2023/ 01/01م وحتى 2023/03/04م

المجال المكاني:

تم إجراء البحث بالملعب الجانبي بالمدينة الرياضية بنغازي.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث من خارج أفراد العينة وذلك من فترة (2022-12-25) إلى (2023-1-1). وقد بلغ عدد العينة (5) حكام.

وتهدف هذه الدراسة إلى ما يلي:

*التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

*التأكد من مناسبة القياسات والاختبارات لأفراد العينة.

*التأكد من أماكن إجراء الاختبارات اللازمة.

*التعرف على التوزيع الزمني للاختبار.

*التعرف على الأسلوب التنظيمي أثناء القياسات والاختبار.

*تدريب المساعدين على عينة إجراء الاختبارات والقياسات.

*معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء إجراء الاختبارات.

أدوات جمع البيانات:

1 الاختبارات المستخدمة في البحث:

انطلاقاً من متطلبات اللعبة ومراعات الواجبات الحركية لحكام كرة القدم واستناداً إلى المراجع العلمية المتخصصة والبحوث السابقة سوف يستخدم الباحث أهم الاختبارات البدنية لحكام كرة القدم التي تتناسب في تلك الصفات وفقاً للإمكانيات المتاحة وسوف يعرض الباحث هذه الاختبارات على لجنة من الخبراء المتخصصين في مجال التدريب لقبول الاختبارات.

جدول (2) يوضح الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية لحكام كرة القدم.

ت	الاختبارات	الغرض من الاختبار
1	اختبار التحمل 1000م	قياس التحمل العام
2	السرعة الانتقالية 30 م	قياس السرعة القصوى
3	اختبار 200 م	قياس تحمل السرعة
4	ثني الجذع من الوقوف	قياس المرونة
5	الوثب العريض من الثبات	قياس القوة الانفجارية
6	الجرى المكوكي 10م	قياس الرشاقة

-الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

استخدم الباحثون الأدوات والأجهزة الآتية:

1- ساعة. 2- شريط قياس "متر".

3- شريط لاصق. 4 - صافرة.

5- أقماع. 6 - ميزان طبي لقياس الوزن.

7 - صندوق خشبي لقياس المرونة 8 - ملعب .

- صدق وثبات الاختبارات.

بالنسبة إلى صدق الاختبارات أكتفى الباحثون إلى الصدق التجريبي، من المراجع المتخصصة (مرفق رقم 2-4) أما بالنسبة لثبات الاختبارات فقد أجري الباحثان الاختبارات المستخدمة مرتين متتاليتين تحت نفس الظروف وبفارق زمني (5) أيام على عينة قوامها (5) حكام من مجتمع البحث ولكن خارج عينة البحث وقد تم حساب معامل الارتباط بين نتائج القياسين كم يوضح ذلك في جدول رقم (3).

جدول (3) يوضح معامل ثبات الاختبارات المستخدمة.

الاختبارات	الفرض من الاختبار	معامل الارتباط بين القياسين	الدالة الإحصائية
- اختبار التحمل 1000م	قياس التحمل العام	0.87	دال
- العدو 30 م	قياس السرعة القصوى	0.93	دال
اختبار 200 م	قياس تحمل السرعة	0.88	دال
- ثني الجذع من الوقوف	قياس مدى مرونة العمود الفقري وعضلات خلف الفخذين	0.92	دال
- الوثب العريض من الثبات	قياس القوة الانفجارية	0.83	دال
- الجري المكوكي 10م	قياس الرشاقة	0.86	دال

قيمة (ر) الحدودية عن مستوى الدالة $0.05 = (0.549)$

درجة الحرية $23=1.24$ من معطيات الجدول (3) يبين وجود معمل ارتباط دال معنوي وذلك بين نتائج القياس

الأول والثاني مما يدل على ثبات تلك الاختبارات لعينة البحث .

3-7-4- الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث.

من أجل معالجة البيانات والإجابة عن تساؤلات الدراسة استخدم الباحثون برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) وذلك بهدف الوصول إلى نتائج المعالجات الإحصائية الآتية:

1-المتوسط الحسابي.

2-الإنحراف المعياري.

3-التفطح.

4- معامل ارتباط بيرسون البسيط \otimes .

5- اختبار T (Test).

4-1 عرض النتائج:

جدول (4) يوضح الفروق بين حكام كرة القدم الدرجة الأولى والثانية "الوسط" في المتغيرات البدنية قيد البحث.

قيمة (ت) الجدولية عن مستوى دلالة "0.05" = (2.064)

الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	حكام الدرجة الثانية		حكام الدرجة الأولى		الوسائل الإحصائية المتغيرات
			S2	X2	Si	X1	
دال	6.24	- 0.28	1.14	3.95	0.132	3.67	التحمل 1000م
دال	6.18	- 0.4	- 0.55	6.48	-0.192	6.08	العدو 30 م
دال	11.10	- 3.59	- 0.75	40.17	- 0.78	36.58	تحمل السرعة 200م
دال	7.14	5.29	1.36	+1.42	0.127	+6.71	ثني الجذع من الوقوف
دال	3.24	0.12	0.219	1.59	- 1.20	1.71	الوثب العريض من الثبات
دال	7.12	0.6	0.71	12.13	0.81	12.73	الجري المكوكي 10م

وعند مستوى دلالة "0.01" (2.72)، درجة الحرية $23=N-1$

يتضح من الجدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوي

(0.05) ومستوى معنوي (0.01) بين اختبارات حكام الدرجة الأولى والثانية في المتغيرات البدنية.

4-2 مناقشة النتائج:

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها يمكن مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل على النحو التالي:

- اختبار التحمل 1000م: يتضح من الجدول رقم (4) وجود فروق دالة إحصائية بين حكام الدرجة الأولى والثانية عند مستوى دلالة (0.05) و(0.01) وكانت لصالح حكام الدرجة الأولى حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.24) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.064) و(2.72).

كما يعزو الباحثون إلى أن العمر التدريبي والتدريب المتواصل والمستمر لحكام الدرجة الأولى له أثر إيجابي على تحسين مستوى التحمل لدى حكام كرة القدم، وذلك بسبب تحسن القدرات البدنية والوظيفية الضرورية المتمثلة في الاختبارات قيد البحث والتي

أظهرتها النتائج، وذلك بوجود فروق دالة إحصائية لأن البرنامج المستمر في التدريب يكون مسؤولاً على سرعة التغيرات الفسيولوجية مثل القدرة على تحمل الدين الأوكسجيني، وزيادة قدرة العضلة على تحمل كمية أكبر من تراكم حامض اللبنيك

في الدم ويعمل على عملية التكيف السريع لأجهزة وأعضاء جسم الحكام، والتي لها علاقة بالإنجاز حيث يذكر (بسطويسي، 1999، ص306). بأن التدريب الفترتي عالي الشدة يعمل على تكوين شعيرات دموية جديدة أكثر تسمح بمرور المزيد من الدم المحمل بالأوكسجين والأملاح المعدنية.

- اختبار 30 م عدو: يتضح من الجدول (4) وجود فروق إحصائية بين حكام الدرجة الأولى والثانية عند مستوى دلالة (0.05) و (0.01). وكانت لصالح حكام الدرجة الأولى حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.18). وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.064) و(2.72).

ويرى الباحثون إلى أن التدريب المستمر والمنظم والتركيز على عناصر السرعات له أثر إيجابي على تحسين السرعة لدى حكام كرة القدم الدرجة الأولى، وذلك بسبب تحسن القدرات البدنية، وذلك بوجود فروق دالة إحصائية.

- اختبار تحمل السرعة 200م: يتضح من الجدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين حكام الدرجة الأولى والثانية عند مستوى دلالة (0.05) و(0.01). وكانت لصالح حكام الدرجة الأولى.

حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (11.10). وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.064) و(2.72) عند المستويين.

ويرى بسطويسي (1999، ص33) إن تحمل السرعة مهم جداً وضروري لكثير من الفعاليات الرياضية التي تتطلب أداء بشدة قصوى أو شبه قصوى، بحيث تجعل الرياضي يقاوم التعب نتيجة تراكم كميات من حامض اللكتيك في العضلات والدم نتيجة نقص الأوكسجين الذي استهلك جراء شدة الأداء، فهي تعنى مقاومة أجهزة الفرد العضوية للتعب تحت حالات الشدة القصوى.

- اختبار المرونة: يتضح من الجدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين حكام الدرجة الأولى والثانية عند مستوى دلالة (0.05) و(0.01). وكانت لصالح حكام الدرجة الأولى.

حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة لأختبار ثنى الجذع من الوقوف "المرونة" (7.14). وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.064) و(2.72) عند المستويين (0.05) و (0.01).

كما يعزو الباحث أسباب تلك الفروق إلى عملية التدرج في تمارين الأظالة والمرونة ضمن البرنامج الخاص بحكام الدرجة الأولى واستخدام تمارين المرونة بأنواعها والتمارين الخاصة والتمارين المساعدة الخاصة بالحكام من جميع الأوضاع.

- اختبار الوثب العريض من الثبات: يتضح من الجدول (4) وجود فروق دالة إحصائياً بين حكام الدرجة الأولى والثانية (0.05) و(0.01). وكانت لصالح حكام الدرجة الأولى.

حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.24). وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.064) و(2.72). عند المستويين (0.05) و(0.01).

- اختبار الرشاقة: يتضح من الجدول (4) وجود فروق دالة إحصائياً بين حكام الدرجة الأولى والثانية عند مستوى دلالة (0.05) و(0.01). وكانت لصالح حكام الدرجة الأولى.

حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (7.12). وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.064) و(2.72). عند المستويين (0.05) و(0.01).

ويرى الباحث أن الفروق بين حكام كرة القدم الدرجة الأولى والثانية "الوسط" في الاختبارات البدنية ظهر نتيجة العمر التدريبي وسنوات الخبرة في التدريب والتحكيم لدى حكام الدرجة الأولى.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (نصيب، واخرون، 2011) على أن التدريب المنظم والمدروس والعلمي له تأثير كبير على نتائج الاختبارات البدنية للحكام في كرة القدم.

ويؤكد المندلوي (1990، ص52) أن التمرينات المتنوعة باستخدام التدريب الفترتي المرتفع الشدة تساهم في تطوير جهاز تحمل السرعة وتحسينه للحكام وبما أن هذه الصفة من الصفات المهمة جداً التي يحتاجها الحكام أثناء قيادتهم للمباراة لأن حركات الحكم أثناء مباراة كرة القدم متباينة لذا يجب الاهتمام بتحسين تحمل السرعة خلال الوحدات التدريبية للحكام، وذلك عن طريق دمج تمرينات القفز المختلفة مع مناهج تدريب السرعة الأخرى التي تحتاج إليها لتمتية تحمل السرعة بصورة مختلفة لأنها ستساعد على تحسن السرعة أكثر.

ومن خلال النتائج التي توصل إليها الباحثون يكون قد تحقق الهدف الرئيسي للبحث وكذلك ثبت صحة التساؤل للبحث والذي يتضمن على أنه هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين حكام كرة القدم "الوسط" الدرجة الأولى والثانية المتمثلة في التحمل 1000م والسرعة 30م، وتحمل السرعة 200م، والمرونة، والوثب العريض من الثبات والرشاقة، نعم توجد فروق ولصالح الدرجة الأولى.

0 / 5 الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة واستناداً إلى المعالجات الإحصائية وتحليل النتائج توصل الباحثون إلى الاستنتاج الآتي:

1- وجود فروق دالة احصائياً بين حكام الدرجة الأولى و حكام الدرجة الثانية " الوسط " في بعض القدرات البدنية (التحمل العام 1000م ، السرعة 30 م، تحمل السرعة 200م، المرونة ، القوة الانفجارية ، الرشاقة) ولصالح حكام الدرجة الأولى .

6 / 0 التوصيات:

إعتماداً على البيانات والمعلومات التي تمكن الباحثون من التوصل إليها واسترشاداً بالإستنتاجات وفي إطار حدود البحث يوصى الباحثون بما يلي:

1- اخضاع حكام كرة القدم الى مناهج تدريبية مركزية معدة من قبل اخصائيين في علم التدريب الرياضي للارتقاء بمستوى الحكام الليبيين بجميع درجاتهم التحكيمية .

2- التأكيد على الاتحاد الفرعي ولجنة التحكيم الفرعية بنغازي باستخدام أساليب جيدة وتتبع جميع الحكام وخاصة مستوى اللياقة البدنية .

قائمة المراجع

1- الإسناوى ، محمد أحمد ، (1991)، دراسة نفسية اجتماعية عن شعبية كرة القدم ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، رسالة دكتوراه غير منشورة .

2- البيك ، علي فهمي ، (1997) ، القياس في المجال الرياضي ، القاهرة : دار المعارف .

3_ الهواري ، نصيب ، وآخرون ،(2011) ، "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير تحمل السرعة لدي بعض حكام كرة القدم في مدينة بنغازي ، قسم التربية البدنية جامعة بنغازي ، رسالة ليسانس غير منشورة .

4- حسانين ، محمد صبحي ، (1997) ، اللياقة البدنية ومكوناتها + الأسس النظرية للأعداد البدني ، القاهرة : دار الفكر العربي .

5- حسن ، مدحت إبراهيم ،(1994) ، دراسة تحليلية لمستوى الأداء التحكيمي لحكام كرة القدم للدوري الممتاز في جمهورية مصر العربية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية ، رسالة ماجستير غير منشورة .

6 -حسين ، حلمي ، (1999) ، دراسة تحليلية للجهد (التحمل) الدوري التنفسي للاعبين وحكام كرة القدم في نهائيات البطولة الآسيوية السادسة والعشرين للشباب تحت 19 سنة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة .

7- سعد ، عبد الناصر ، (1997) ، تقويم حكام كرة القدم في الدرجة الأولى والثانية والمباريات الدولية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية ، رسالة ماجستير غير منشورة .

8_ مازيت ، يعقوب ، (2015_2016) ، أهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل ، السرعة ، القوة) لدي حكام كرة القدم ، جامعة بروج بوعربريج رسالة ماجستير غير منشورة .

9_ محمود ، أبوعينين ؛ حماد ، مفتي إبراهيم ،(1995) ، العوامل المرتبطة بإصابات اللاعبين في كرة القدم ، القاهرة : المجلد الثالث .

10 _ محمد حسن علاوي ،(1994) علم التدريب الرياضي ، دار المعارف .