



The impact of vartelec exercises on the physical abilities of the ability to pass the special tests of first-class football referees

Dr. Qarar Abdullah Karim Ali¹

Dr. Hassanein Mohamed jihad²

General Directorate of Karbala education¹, Open educational college / Wasit Study Center²

Correspondent email: qararalrubay@gamil.com

Abstract

The main axis of these axes is the repeated failure of some first-class football referees in Holy Karbala to pass the annual physical tests held by the referees committee affiliated to the central Iraqi Football Federation, in addition to the axis of failure to pass the periodic test of referees, there is another axis that prompted the two researchers to delve into this problem, which is to increase the pace , The aim of the research is to prepare the vartalk exercises for the research sample, in addition to identifying the impact of the exercises on the ability of first-class referees to pass the annual test, the researchers applied vartalk exercises to the first-class referees in Holy Karbala and drawn by random method (draw) from the research community, where the sample was divided into two groups (control and experimental) for each group (8) referees, and the goal was to pass the annual test of the class referees, which qualifies them to referee matches in the first-class league, and the researchers assume that the vartalk exercises have influence on the ability of the rulers of the first class in Karbala to pass the annual physical test, After conducting the pre-tests and applying the exercises prepared by the researchers for a period of (10) weeks with (3) weekly units, and then conducting the post-tests and obtaining the results, one of the most important conclusions was the ability of the exercises to develop the physical abilities of the referees by passing the research sample annual test.

Keywords: Vartelek exercises, physical abilities, referees.



أثر تمارين الفارترك في القدرات البدنية للقدرة على اجتياز الاختبارات الخاصة لحكام الدرجة الأولى بكرة القدم

م.د. حسنين محمد جهاد²

م. د قرار عبدالاله كريم علي¹

الكلية التربوية المفتوحة / مركز واسط الدراسي²

المديرية العامة لتربية كربلاء / تربية الهندية¹

ملخص البحث

انبثقت مشكلة البحث من محاور متعددة المحور الأساسي من هذه المحاور هو الفشل المتكرر لبعض حكام الدرجة الأولى بكرة القدم في كربلاء المقدسة في اجتياز الاختبارات البدنية السنوية التي تقيمها لجنة الحكام التابعة الى الاتحاد المركزي العراقي لكرة القدم بالإضافة الى محور الفشل في اجتياز الاختبار الدوري للحكام هناك محور اخر دفع الباحثان للخوض في هذه المشكلة الا وهو زيادة وتيرة سرعة الأداء في كرة القدم الحديثة مما يتطلب من الحكام مستوى جيد في الصفات والقدرات البدنية والحركية والذي يؤهل الحكام في اجتياز الاختبارات السنوية وبالتالي تحكيم مباريات الدرجة الأولى بكفاءة جيدة وتأخير ظهور التعب , ويهدف البحث الى اعداد تمارين الفارترك لعينة البحث بالإضافة الى التعرف على تأثير التمارين في قدرة حكام الدرجة الأولى لاجتياز الاختبار السنوي طبق الباحثان تمارين الفارترك المنوع على حكام الدرجة الأولى في كربلاء المقدسة والمسحوبين بالطريقة العشوائية (القرعة) من مجتمع البحث حيث قسمت العينة الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) لكل مجموعة (8) حكام, وكان الهدف هو اجتياز الاختبار السنوي لحكام الدرجة والذي يؤهلهم لتحكيم المباريات في دوري الدرجة الأولى, ويفترض الباحثان بأن تمارين الفارترك المنوع لها تأثير في قابلية حكام الدرجة الأولى في كربلاء على اجتياز الاختبار البدني السنوي, وبعد اجراء الاختبارات القبليّة وتطبيق التمارين المعدة من الباحثان لفترة (10) اسابيع وبواقع (3) وحدات اسبوعية ومن ثم اجراء الاختبارات البعدية والحصول على النتائج وكان من اهم الاستنتاجات قدرة التمارين على تطوير القدرات البدنية الخاصة بالحكام من خلال اجتياز عينة البحث الاختبار السنوي ويوصي الباحثان بتطبيق تمارين الفارترك على الحكام لأنها تحاكي الحركات الأساسية للحكام.

الكلمات المفتاحية: تمارين الفارترك ، القدرات البدنية ، الحكام.



1- المقدمة :

يعد التحكيم في كرة القدم هو واحد من الفعاليات الرياضية التي لاقت اهتمام متزايد في المستويات عدة وهذا ما جعل المختصين والباحثين يسعون إلى تطوير اللعبة من خلال تقديم حكام مؤهلين لقيادة المباريات وزيادة الإقبال على ممارسة العملية التحكيمية هو خلاصة الاهتمام العلمي الجاد في جميع متطلبات التحكيم من حيث تطوير مهماته والاحاطة بالمعلومات الأساسية وفي السنوات الأخيرة بتطور المجال الرياضي وذلك نتيجة لارتباطه بالعلوم المختلفة والأخذ بالوسائل الحديثة والاستفادة من الإمكانيات الكبيرة والتي تقدمها التكنولوجيا من اجل مسايرة ومواكبة هذا التطور , وتعد لعبة كرة القدم إحدى الألعاب الرياضية الواسعة الانتشار في العالم التي أخذت اهتماماً كبيراً في ميادين البحث لأجل الوقوف على المستويات البدنية والمهارية والفسولوجية والنفسية كي يكون التخطيط على أسس علمية مدروسة والوصول إلى المستويات العليا , ونتيجة لهذا التطور واختلاف الظروف الخاصة بكرة القدم والتي منها قانون اللعبة الذي يعد من قوانين الألعاب الرياضية الصعبة الذي يمنع الأخطاء ويحكم تحركات لاعبي الفريق بقوانين محددة تجعل اللعبة أكثر سرعة كل هذا يفرض على الحكم إن يتميز بمستوى عالي من المتطلبات البدنية الأمر الذي يتطلب إخضاع الحكم إلى عملية تدريبية طويلة لا تقل عن ما يعطى للاعبين من اجل الارتقاء بمستواهم نحو الأفضل , ويعد اسلوب الفارتك المنوع احد الاساليب المهمة التي يمكن استخدامها لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي إضافة إلى تنمية القدرات البدنية والتي لها الاثر الايجابي للارتقاء بمستوى الحكام ليتمكنهم من اجتياز الاختبارات السنوية وبما يكفل لهم التحكيم في بطولة الدرجة الأولى بكرة القدم وتحقيق النجاح في قيادتهم للمباريات المختلفة في كرة القدم .

مشكلة البحث : انبثقت مشكلة البحث من محاور متعددة المحور الأساسي من هذه المحاور هو الفشل المتكرر لبعض حكام الدرجة الأولى بكرة القدم في كربلاء المقدسة في اجتياز الاختبارات البدنية السنوية التي تقيمها لجنة الحكام التابعة الى الاتحاد المركزي العراقي لكرة القدم بالإضافة الى محور الفشل في اجتياز الاختبار الدوري للحكام هناك محور اخر دفع الباحثان للخوض في هذه المشكلة الا وهو زيادة وتيرة سرعة الأداء في كرة القدم الحديثة مما يتطلب من الحكام مستوى جيد في الصفات والقدرات البدنية والحركية والذي يؤهل الحكام في اجتياز الاختبارات السنوية وبالتالي تحكيم مباريات الدرجة الأولى بكفاءة جيدة وتأخير ظهور التعب



اهداف البحث : يهدف البحث الى اعداد تمارينات الفارترك لعينة البحث بالإضافة الى التعرف على تأثير التمارينات في قدرة حكام الدرجة الأولى لاجتياز الاختبار السنوي .

فرض البحث : يفترض الباحثان بأن هناك اثر إيجابي لتمارينات الفارترك في قدرة الحكام على اجتياز الاختبار السنوي .

مجالات البحث :

المجال البشري : تمثل مجتمع البحث بحكام الدرجة الأولى في كربلاء المقدسة للموسم الرياضي 2022-2023

المجال الزمني : الفترة المحصورة بين 2022/3/22 الى 2023/5/8

المجال المكاني : ملعب كربلاء الدولي الثاني.

2- اجراءات البحث

1-2 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة لكونه المنهج الملائم لحل المشكلة المطروحة.

2-2 مجتمع وعينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث وهم حكام الدرجة الأولى لكرة القدم في كربلاء للموسم الرياضي (2022_2023) والبالغ عددهم (25) حكماً، وتم اختيار(16) حكماً كعينة للبحث من الحكام الملتزمين بالحضور للوحدات التدريبية وبالطريقة العشوائية وتم اجراء التجانس لها وبعد التأكد من اعتدالية التوزيع، تم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية لكل مجموعة (8) افراد بطريقة عشوائية وبأسلوب القرعة وكانت المجموعة الضابطة تتدرب مع مدرب لجنة الحكام الفرعية والتي تتدرب ثلاثة أيام في الأسبوع .



2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

استخدم الباحثان المقابلة والملاحظة والمصادر والمراجع والاختبار والقياس.

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- جهاز ايفون 6 بلاس امريكي عدد (2).
- كومبيوتر نوع ph صناعة كورية .
- ميزان طبي .
- شواخص وأقمعة بلاستيكية مختلفة الاحجام عدد (40).
- صافرة عدد (2) .
- قمصان ملونة عدد(8).

2-4 اجراءات البحث

2-4-1 تجانس عينة البحث

بعد أن تم التعرف على القياسات التي تؤثر في متغير البحث التابع، والتي هي الطول والكتلة والعمر الزمني وعدد سنوات التحكيم لما لها من علاقة بمتغير البحث قيد الدراسة اذ تم إجراء التجانس باستخدام اختبار ليفين بين أفراد العينة في هذه القياسات، وذلك لأجل ضبط المتغيرات البحثية التي تؤثر في التجربة، وكذلك لإرجاع الفروق الى المتغير المستقل والجدول (1) يبين التجانس.

جدول التجانس

المتغيرات	وحدة القياس	قيمة اختبار ليفين	درجة الحرية	Sig
الطول	سم	2.320	14	0.156
العمر بالتحكيم	الشهر	0.356	14	0.564
الكتلة	كغم	0.263	14	0.616
العمر الزمني	السنة	0.118	14	0.736

من خلال الجدول (1) يمكننا ملاحظة قيمة (sig) ولجميع المتغيرات وهي اكبر من (0.05) وبذلك نقبل



الفرض الصفري الذي ينص على ان تجانس التباينات متساوية للعينة اي ان البيانات متجانسة .

2-4-2 تحديد متغير البحث واختباره:

تم تحديد متغير البحث من قبل الباحثان وهي (القدرات البدنية الخاصة للحكام) وتم تحديدها على أساس الفشل المتكرر لبعض حكام الدرجة الأولى في كربلاء المقدسة في الاختبار السنوي الذي تقيمه لجنة الحكام المركزية التابعة للاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم، واعتمد الباحثان على الاختبار المعتمد من الاتحاد الدولي لكرة القدم والذي يشمل اختبار للسرعة واختبار للتحمل وكما يلي (الاتحاد الدولي لكرة القدم، لجنة الحكام)

- اختبار السرعة عبارة عن (40 م) يكرر ست مرات يجب ان يكمل الحكم التكرار الواحد خلال 6 ثا وراحة دقيقة واحدة بين تكرار وآخر.
- اختبار التحمل عبارة عن ركض 15 ثا لمسافة (75 م) وراحة 18 ثا والتي تمثل 25 م مشي ويكرر 40 مرة ويصبح المجموع 4 كم وبما يعادل 10 دورات على محيط الملعب وفي حال لم يكمل الحكم الاختبار تضاف ثلاث ثواني من اخر زمن لأخر حكم اكمل الاختبار.

2-4-4 الاختبارات القبليّة :

قام الباحثان بأجراء الاختبار القبلي لعينة البحث يوم الاربعاء الموافق 1 / 6 / 2022 الساعة الخامسة عصراً في ملعب نادي كربلاء الدولي الثانوي وعلى أساس التسلسل المعد من الاتحاد المركزي والذي يبدأ باختبار السرعة ثم اختبار التحمل .

2-4-5 تكافؤ مجموعتي البحث :

لغرض الانطلاق من نقطة شروع واحدة لمجموعتي البحث عمل الباحثان على إيجاد التكافؤ في المتغيرات المبحوثة وهما السرعة والتحمل، وتم اجراء التكافؤ لهم على وفق الاختبار البدني الخاص بحكام الدرجة الاولى ، من خلال نتائج الاختبارات القبليّة وبتطبيق القانون الاحصائي (أختبار T) للعينات المستقلة، وكما مبين في الجدول(2).



جدول (2) يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية ولجميع متغيرات البحث

نوع الدلالة	Sig	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	متغيرات البحث
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
غير معنوي	0.878	0.156	1.085	34.430	0.924	34.351	ثا	اختبار السرعة
غير معنوي	0.222	1.279	24.682	612.430	42.584	643.683	ثا	اختبار التحمل

من الجدول (2) يمكن ملاحظة ان قيمة (sig) لاختبار السرعة واختبار التحمل هي اكبر من (0.05) وبذلك فأنتنا بصدد قبول الفرض الصفري الذي يقول عدم وجود اختلاف بين درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية وان الفروق غير معنوية، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث .

2-4-6 تطبيق تمارينات الفارتلك المنوع على عينة البحث:

1-الفترة الزمنية لتنفيذ تمارينات البحث (10)أسابيع.

2-عدد الوحدات في الأسبوع(3) وحدات.

3-العدد الكلي للوحدات(30) وحدة تدريبية.

4- زمن التمارينات في كل وحدة (28- 40) دقيقة.

5- عدد التمارينات في كل وحدة تدريبية (2-3) تمرين .

6- طبقت التمارينات بتاريخ 2022/6/2 في يوم الخميس بداية القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية وقبل فترة اختبارات الحكام بثلاثة اشهر .



2-4-7 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات لجأ الباحثان لأجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث يوم الثلاثاء الموافق (9 / 8 / 2022) في تمام الساعة (الخامسة عصراً) في ملعب كربلاء الدولي الثانوي مع مراعاة توفير نفس الظروف والشروط التي كانت في الاختبارات القبليّة قدر الامكان ,مع الاعتماد على نفس الاجراءات التي تم الاعتماد عليها في الاختبارات القبليّة .

3-6 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثان برنامج (spss) الاحصائي واستعان بالوسائل الاحصائية الاتية :

- ❖ الوسط الحسابي
 - ❖ الانحراف المعياري
 - ❖ اختبار ليفين
 - ❖ اختبار T للعينات المستقلة
 - ❖ اختبار T للعينات المترابطة
- 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبار البحث (القبلي- البعدي) للمجموعة التجريبية.

للتعرف على نتائج الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لمتغيري البحث للمجموعة التجريبية, استعمل الباحثان اختبار (t) للعينات المتناظرة, كما هو مبين في الجدول (3).

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	ف	ع ف	قيمة sig	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع					
السرعة	ثا	34.430	1.085	32.581	0.864	4.083	1.578	0.386	0.005	معنوي
التحمل	ثا	612.43	24.682	569.45	29.959	3.940	42.973	10.907	0.006	معنوي

من خلال الجدول (3) يمكننا ملاحظة ان المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبار القبلي والبعدي لمتغيري



البحث المدروسة وللمجموعة التجريبية دلت على وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية وما يؤكد ذلك هو قيمة (sig) المبينة في الجدول (3) ,حيث كانت اقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك نقبل الفرض البديل والذي ينص على وجود فروق معنوية بين درجات القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي .

3-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبار البحث(القبلي- البعدي) للمجموعة الضابطة.

لغرض التحقق من فرض البحث قام الباحث بتحليل البيانات القبلية و البعدية باستخدام اختبار (t) للعينات المترابطة والجدول (4) يبين معنوية الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في متغيري البحث المدروسة.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	ف	ع ف	قيمة sig	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع					
السرعة	ثا	34.351	0.924	32.951	0.846	6.649	1.500	0.225	0.00	غير معنوي
التحمل	ثا	634.68	42.58	630.83	24.02	0.423	3.848	9.095	0.685	غير معنوي

من خلال الجدول (4) يمكننا ملاحظة ان المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبار القبلي والبعدي ولمتغيري البحث وللمجموعة الضابطة دلت على وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة وما يؤكد ذلك هو قيمة (sig) المبينة في الجدول (4) حيث كانت اقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك نقبل الفرض البديل والذي ينص على وجود فرق بين درجات القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.



3-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات (البعدية) بين المجموعة التجريبية والضابطة

جدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية

نوع الدلالة	قيمة sig	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	1.000	0.012	0.864	32.851	0.846	.32.951	ثا	السرعة
معنوي	0.001	4.520	29.95	569.456	24.02	630.83	ثا	التحمل

من خلال الجدول (5) يمكننا ملاحظة ان المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبار البعدي لمتغير تحمل السرعة المدروس وللمجموعتين التجريبية والضابطة ,دلت النتائج على وجود فروق معنوية بين الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية وما يؤكد ذلك هو قيمة (sig) المبينة في الجدول (5) حيث كانت اقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك نقبل الفرض البديل والذي ينص على وجود فروق معنوية بين درجات الاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولغرض معرفة حقيقة الفروق لابد من الاشارة الى قيم الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية لمتغير البحث المدروس حيث جاءت قيم الاوساط الحسابية للتجريبية افضل من اوساط القياس البعدي للمجموعة الضابطة, اما فيما يخص متغير السرعة فدللت النتائج على عدم وجود فروق بين المجموعتين وما يؤكد ذلك هو قيمة (sig) المبينة في الجدول (5) حيث كانت اكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك نقبل الفرض الصفري الذي ينص على عدم وجود فروق بين المجموعتين .

3-2 مناقشة النتائج

من خلال ما تم عرضه وتحليله في الجدول (3) ثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية ,وهذا ما يؤكد فرض البحث القائل بأن هناك تأثير لتمرينات الفارتك المنوع في قابلية الحكام في اجتياز الاختبار السنوي المؤهل لقيادة المباريات في دوري الدرجة الأولى ,



وكان هذا التأثير هو تأثير إيجابي في المتغير المبحوث وتبين نتائج اختبار عينة البحث وجود فروق معنوية في مجموعتي البحث وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية .

وللتوضيح أكثر فيما يخص المتغير المبحوث الا وهو اجتياز الاختبار البدني السنوي لحكام الدرجة الأولى فيعزو الباحثان الى ان تمرينات الفارتلك المنوع والتي كانت تحاكي الاختبار المعد من الاتحاد الدولي لكرة القدم الذي كان عبارة عن قطع مسافات محددة في ازمة محددة ضمن راحات بينية محددة.

ان الفارتلك له اشكال وأنواع مختلفة تسمح للرياضيين بالركض بمستويات شدد متنوعة للمسافات التي يختارونها ويفرض هذا الشكل من التدريب الضغوط على كل من مجالي الطاقة الهوائي واللاهوائي ويستعمل هذا الشكل من التدريب ابتداءً من قبل العدائين الذين يريدون ركض لمسافات طويلة لتتجح اجسامهم في مواجهة الركض لمسافات طويلة خلال نصف المارثون ويمكن أن يزيد هذا التدريب وبشكل كبير بالمساعدة في تغطية المسافات سرعة أعلى وبالتالي مساعدة الرياضي بأداء زمن افضل وما يؤكد الكلام أعلاه (جمال صبري فرج, 2019, ص 287) .

يتحدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في بداية ثم تغير شدة الجري من وقت لآخر لمسافات قصيرة ومن سريع الى اسرع بما يتناسب وقدرات الحكم خلال زمن او مسافة التدريب الكلية مع الاستمرار دون توقف او انتظام ، لذا يتميز هذا الاسلوب من التدريب بالتشويق والاحساس بالمتعة ، ويفضل اداؤها في الخلاء وعلى الشواطئ كلما أمكن ، ويشير (البساطي, 2016, ص 199) وقد أمكن محاكاة تلك المتطلبات بتنظيم مسافات الجري داخل الملعب كرة القدم على أساس مسافات مختلفة مفصولة بشواخص لكي تكون مشابهة لإداء الحكام اثناء المباريات، وقد حققت نتائج جيدة ، لذا تعد أكثر مناسبة مع طبيعة تنوع ديناميكية شدة الأداء خلال المباريات الفعلية لتنوع نوبات الشدة خلال انجاز المسافة الكلية للجري.

إن لكل صفة او قدرة بدنية طريقة او أسلوب يؤثر فيها بشكل مختلف عن الطرائق والأساليب الأخرى حيث نرى إن اسلوب الفارتلك يؤدي الى تطوير وتحسين عدة صفات وقدرات بدنية متنوعة مثل تحمل السرعة، القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والتحمل كما أشار في هذا الخصوص (كماش وبشير، 2006, ص 156).



أما فيما يخص المجموعة الضابطة ومن خلال ما تم عرضه في الجدول (4) ثبت وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمتغير (السرعة) ويعزو الباحث ذلك التطور الى الالتزام والاستمرارية في أداء الوحدات التدريبية فضلاً عن المنافسة التي حدثت بين المجموعتين لأجتيار الاختبارات السنوية التي تقيمها لجنة الحكام المركزية في الاتحاد المركزي لكرة القدم, وبالرغم من التطور الحاصل للمجموعة الضابطة إلا أنه أقل من تطور المجموعة التجريبية, أما متغير (تحمل السرعة) لم تكون هنالك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ويعزو الباحث عدم تطور هذا المتغير الى عدم استخدام تمارين الفارتك المنوع لأنها كانت الفارق الوحيد بين المجموعة التجريبية والضابطة .

ومن خلال ما تم عرضه من نتائج في جدول (5) للأختبارات البعدية ثبت وجود فروق معنوية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية و لمتغير تحمل السرعة المدروس في البحث, وتؤكد النتائج التي تحصل عليها الباحثان إلى وجود تأثير لتمرينات الفارتك المنوع على عينة البحث التجريبية في متغير تحمل السرعة, وهو ما يحقق هدف البحث ,اما بخصوص متغير السرعة فلم تكن هناك فروق بين المجموعتين والجدول (5) يؤكد ذلك من خلال الإشارة الى قيمة قيمة (sig) المبينة في الجدول (5) حيث كانت اكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك نقبل الفرض الصفري الذي ينص على عدم وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ويعزو الباحثان عدم وجود الفروق في اختبار (40م) وذلك بسبب تقارب مستوى الحكام في السرعة لهذه المسافة وهي تعتمد على الفطرة والموهبة اكثر من اعتمادها على التدريب بالإضافة الى إعطاء راحة كافية لكل (40 م) والتكرار ليس كبير مجرد ست تكرارات وبالتالي تجعل الحكم قادر على إتمام المسافة بمدتها المحددة لذلك وجدنا تقارب في اختبار (40 م) على العكس من الذي وجدناه في اختبار (75 م) وذلك لقصر فترة الراحة بالإضافة عدد تكرار ركض المسافة والمحدد ب (40 تكرار) وخلال مدة زمنية لا تتجاوز (16 ثا) وبذلك تسبب التعب للحكام وتجعلهم غير قادرين على اكمل الاختبار وهو الذي جعل الباحثان يدرسان هذه المشكلة وتطبيق تمارين الفارتك المنوع الذي ساعد حكام الدرجة الأولى في كربلاء على اجتياز الاختبار البدني المعد من الاتحاد الدولي لكرة القدم والذي يعد المعيار والمحك الرئيسي والذي يؤهل الحكم للتحكيم في دوري الدرجة الاولى .

ويرى الباحثان بأن الحكام الذين يريدون اجتياز الاختبارات البدنية السنوية لابد لهم من استخدام



تمارين الفارتك المنوع في وحداتهم التدريبية وبشكل منتظم ومما لا يقل عن وحدتان تدريبيتان في الأسبوع وذلك لأن هذه التمرينات تحاكي واقع الاختبارات البدنية للحكام وبالتالي تعمل على قدرة الحكام في اجتياز الاختبار البدني والذي يؤهل الحكام للتحكيم في دوري الدرجة الأولى , وهذا ما أكدته (امر الله البساطي 2009، ص169) حيث أشار الى ان التدريب الرياضي وبشتى أنواعه واساليبه يهدف الى تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية للفرد من خلال ممارسة الأنشطة المشابهة لما يحدث في الاداء للفعاليات المختلفة.

الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1- ساعدت تمارينات البحث حكام الدرجة الاولى في التحرك بسرعة للمكان المفروض ان يتواجد به الحكم والذي يساعد الحكام في اتخاذ القرارات الصحيحة.
- 2- انتجت تمارينات الفارتك المنوع حكام قادرين على اجتياز الاختبارات السنوية التي تقيمها لجنة الحكام المركزية التابعة الى الاتحاد المركزي لكرة القدم من مختلف الاعمار .
- 3- ساهمت تمارينات الفارتك المنوع ومن خلال تنوع الاشكال التدريبية في تقبل أفراد العينة للتمرينات والرغبة في التدريب مما يؤدي الى تأهيل الحكام لقيادة مباريات دوري الدرجة الاولى.

2-4 التوصيات

- 1- إجراء دراسات وبحوث أخرى تتناول تمارينات الفارتك المنوع وتطبيقها على حكام الدوري الممتاز والحكام الدوليين .
- 2- الاهتمام بتمارين الفارتك المنوع من قبل اللجان الفرعية للحكام في جميع المحافظات لما لها من تأثير في قدرة الحكام في اجتياز الاختبارات البدنية .
- 3- ينبغي القيام بدراسات تتناول حكام الدرجة الأولى من جميع النواحي البدنية, المهارية والنفسية.

المصادر:

1. جمال صبري فرج العبدالله: موسوعة المطاولة والتحمل (التدريب-الفسولوجيا-الانجاز) , ط1, عمان, دار صفاء للنشر والتوزيع, 2019 .



2. عبدالمنعم احمد جاسم الجنابي : اساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية , ط1, القاهرة ,مركز الكتاب للنشر , 2019 .
3. يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد: الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم، الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة، 2006 .
4. أمر الله أحمد البساطي :التدريب والأعداد البدني الوظيفي في كرة القدم ط1، الإسكندرية ،منشأة المعارف . 2016 .
5. الاتحاد الدولي لكرة القدم ,لجنة الحكام .

ملحق (1) نموذج لوحدة تدريبية مستخدمة في البحث :

احماء هرولة خفيفة من (8_10) دقائق .

الركض بسرعة ثابتة وأعلى من الركض في الاحماء لمسافة 1كم في زمن قدره(5)د

المشي بخطوات واسعة وسريع لمدة 6 دقائق

تكرار الجري من (70_80) متر بسرعات متنوعة (جري سريع ثم خفيف ثم مشي) لمدة 20 دقيقة

الركض باقصى سرعة لمسافة(150_200)متر

الركض بسرعة متوسطة وثابتة ومريحة لمدة (1_2)دقائق

الختام الركض لمدة (15 د) من خلال الركض (1د) والهرولة (2د)