



معلومات البحث  
الاستلام: 2019/6/15  
القبول: 2019/7/8  
تاريخ النشر: 2019/9/30

اثر تمارينات خاصة في تطوير تحمل السرعة وعلاقتها بأداء حكام الدوري الممتاز بكرة  
اليد

أ.م.د. قاسم حسن كاظم

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

qhaisson@yahoo.com

## الملخص

لوحظ في الآونة الاخيرة الارتفاع الكبير في ايقاع مباراة كرة اليد لكون كرة اليد الحديثة امتازت بالسرعة الامر الذي يتطلب من الحكام ضرورة الاستعداد للمباراة بنديا بدرجة لا تقل عن استعداد اللاعبين وذلك لمجاراة حركة اللاعبين لان اللياقة البدنية هي جزءا مهما في سيطرة الحكم على الملعب للتحرك بشكل سلس مع حركة اللاعبين وسرعة اداؤهم وان من اهم التحديات التي تواجه الحكام اضافة الى تعديلات قانون اللعبة هي اللياقة البدنية وتتضح المشكلة من خلال ان معظم قرارات الحكام ومن خلال آراء المشرفين الفنيين هناك اخطاء تحدث بإصدار القرارات وبسبب عدم مجاورات الحكم لسرعة اللعبة وعدم تواجهه في الزمان والمكان المناسب وخصوصا بالدقائق الاخيرة من المباراة. وكانت اهداف البحث اعداد تمارينات خاصة لتطوير تحمل السرعة لدى حكام الدوري الممتاز لكرة اليد والتعرف على تأثير التمارينات الخاصة في تطوير تحمل السرعة وعلاقتها بأداء حكام الدوري الممتاز بكرة اليد والتعرف على العلاقة ما بين تحمل السرعة واداء حكام الدوري الممتاز بكرة اليد مام فروض البحث فهي للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي في تطوير تحمل السرعة وعلاقتها بأداء حكام الدوري الممتاز بكرة اليد وهناك علاقة ارتباط ايجابية ما بين تحمل السرعة واداء حكام الدوري الممتاز بكرة اليد. وقد اشتملت العينة على حكام الدوري العراقي الممتاز بكرة اليد وتم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبلغت كل مجموعته (10) حكام تناولت التمارينات المعدة من قبل الباحث والمجموعة الثانية مجموعة ضابطة تناولوا المنهج او الاسلوب الخاص بهم البالغ عددهم (10) حكام . وقد استمرت التمارينات (اربعة اسابيع) وتم تطبيق التمارينات بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع وكان زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة وقد استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تطبيق هذه التمارينات . واستنتج الباحث ما يأتي هناك فروق معنوية في التطوير وللمجموعتين ما بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي . كانت المجموعة التجريبية لها الافضلية في تطوير تحمل السرعة وتقييم الاداء وقد اوصى الباحث التركيز على استخدام التمارينات الخاصة في تطوير تحمل السرعة للحكام بكرة اليد . التركيز على اعداد مناهج تدريبية خاصة بالصفات البدنية للحكام كونها لها علاقة وثيقة بالأداء .

الكلمات المفتاحية : تمارينات خاصة ، تحمل السرعة ، حكام

The impact of special exercises on developing speed endurance and its relationship with the performance of referees in premier League in handball

Assistant Prof.Dr. Qassim Hasan Khadhim

University of Babylon, College of Physical Education and Sports Science

[qhaisson@yahoo.com](mailto:qhaisson@yahoo.com)

---

#### Abstract

It has been noticed recently the great rise in the rhythm of the handball game because the modern handball was characterized by speed, which requires the referees need to prepare for the game physically to a degree not less than the readiness of the players in order to keep up with the movement of players because fitness is an important part in the control of the referee on the pitch to move smoothly with the movement of players and the speed of their performance and that one of the most important challenges facing the referees in addition to the amendments to the law of the game which is fitness . The problem is clear through that most of the decisions of the referees and through the opinions of technical supervisors There are errors occur on issuing decisions and because the referee couldn't keep pace with the match and his absence , in time and place ,especially on the last moments of the match .The research objectives were to prepare special exercises to develop the speed endurance of the referees of the Premier League , identify the impact of special exercises on developing speed endurance and its relationship with the performance of referees of the Premier League in handball ,and to identify the relationship between speed endurance and the performance of the referees of the Premier League in Handball

.The research hypotheses are that special exercises have a positive impact on developing speed endurance and its relationship with the performance of the referees of the Premier League in handball and there is a positive correlation between speed endurance and the performance of the referees of the Premier League. The sample included the referees of the Iraqi Premier League in handball. The sample was divided into two experimental and control groups. Each group consisted of (10) referees dealing with the exercises prepared by the researchers and the second group was a control group who dealt with their method (10) referees. The exercise lasted (four weeks) and the exercises were applied by three training units per week and the time of the training unit is (90) minutes in which the researcher used method of high intensity interval training in the application of these exercises. The researchers conclude that there are significant differences in development and for the two groups between pre- and post-test and post-favor. The experimental group had the advantage in developing speed endurance and performance evaluation. The researcher recommended focusing on the use of special exercises in developing speed endurance for handball referees., and Focus on the preparation of training curricula on the physical characteristics of the referees as they have a close relationship with performance.

Keywords: Special Exercises, Speed endurance , referees

1- المقدمة :

تعد كرة اليد من اكثر الالعاب الجماعية التي اتسع نطاق ممارستها في كثير من دول العالم وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من سرعة في الاداء وتفاعل مستمر بين العمليات الهجومية والدفاعية طوال وقت المباراة وقد لوحظ في الآونة الاخيرة الارتفاع الكبير في ايقاع مباراة كرة اليد كون كرة اليد الحديثة امتازت بالسرعة الامر الذي يتطلب من الحكام ضرورة الاستعداد للمباراة بدنيا بدرجة لا تقل عن استعداد اللاعبين وذلك لمجارية حركة اللاعبين لان اللياقة البدنية هي جزءا مهما في سيطرة الحكم على الملعب للتحرك بشكل سلس مع حركة اللاعبين وسرعة ادأؤهم وان من اهم التحديات التي تواجه الحكام اضافة الى تعديلات قانون اللعبة هي اللياقة البدنية .

ولكي يتمكن الحكم من قيادة المباراة بنجاح لابد ان يتمتع بلياقة بدنية عالية تمكنه من متابعة سرعة المباراة ومجاراتها وفقا لما تتطلبه المباراة من قدرات بدنية خاصة يبذلها الحكام خلال المباراة وبما ان تحمل السرعة هو احد هذه القدرات البدنية المهمة والمؤثرة في ادائه وللحفاظ على المستوى ومقاومة التعب بأداء انطلاقات متعددة ولفترات مستمرة الى اخر ثانية من المباراة وبنفس الدقة باتخاذ القرار لهذا تركزت اهمية البحث من خلال اعداد تمارينات خاصة لتطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة) للحكام قيد البحث

تكمن مشكلة البحث حيث تعد السرعة احدى متطلبات كرة اليد الاساسية وما اتصفت به من متغيرات ومواقف فجائية مما اعطاها خصوصية حتمت على الفريق سواء كان في وضع الهجوم او الدفاع ان يمتاز بالسرعة وبالتالي اصبح وجوبا" على الحكم ان يمتلك قدرات بدنية مشابهة لقدرات اللاعبين من خلال تواجده في المكان والوقت المناسب وهذا ما يتيح له اتخاذ قرار سليم وصائب . ونظرا لكون الباحث احد من الممارسين لهذه اللعبة ومن الحكام العاملين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة اليد وكونه ايضا احد الحكام المرشحين قاريا وشارك في برنامج (GRTP) لاحظ ان هناك معظم قرارات الحكام ومن خلال آراء المشرفين الفنيين هناك اخطاء تحدث بإصدار القرارات وبسبب عدم مجارات الحكم لسرعة اللعبة وعدم تواجده في الزمان والمكان المناسب وخصوصا بالدقائق الاخيرة من المباراة . لذلك ارتأى الباحث من خلال التمارينات الخاصة لتطوير تحمل خاص (تحمل السرعة) للحكام والذي سيؤدي الى صحة اتخاذ القرارات قيد البحث .

برنامج تقييم الحكام الدولي (Global Referee Training Program) برنامج تدريب الحكام الدولي (الشبكة العالمية للأنترنت موقع الاتحاد الدولي لكرة اليد).

حيث هدف البحث الى اعداد تمارينات خاصة لتطوير تحمل السرعة لدى حكام الدوري الممتاز لكرة اليد .

والتعرف على تأثير التمارينات الخاصة في تطوير تحمل السرعة وعلاقتها بأداء حكام الدوري الممتاز بكرة اليد.

التعرف على العلاقة ما بين تحمل السرعة واداء حكام الدوري الممتاز بكرة اليد

كما كانت الفروض ان للتمارين الخاصة تأثير ايجابي في تطوير تحمل السرعة وعلاقتها بأداء حكام الدوري الممتاز بكرة اليد. هناك علاقة ارتباط ايجابية ما بين تحمل السرعة واداء حكام الدوري الممتاز بكرة اليد

تحديد المصطلحات

برنامج تقييم الحكام الدولي (G RTP) (Global Referee Training Program)

برنامج تدريب الحكام الدولي

يعتبر هذا البرنامج من الاختبارات المقننة من خبراء اللعبة في الاتحاد الدولي وهو عبارة عن:

- مجموعة اسئلة في القانون الدولي.

- مجموعة حالات فيديو في قانون كرة اليد.

- مجموعة اختبارات بدنية عالية مقدرة (شتل رن).

## 2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجاميع المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملائمته لمشكلة البحث .

جدول (1) يبين التصميم التجريبي لموضوع البحث

المجاميع	اختبار قبلي	المعالجة التجريبية	اختبار بعدي
التجريبية	- تحمل السرعة - تقييم الاداء	تمريبات لتطوير تحمل السرعة	- تحمل السرعة - تقييم الداء
الضابطة	- تحمل السرعة - تقييم الاداء	المنهج المتبع من قبل الحكم	- تحمل السرعة - تقييم الاداء

## 2-2 مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث وهم حكام من الدوري العراقي الممتاز العاملين اذ يبلغ عددهم (20) حكم وتم اختيار العينة بنفس مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعة تجريبية وعددها (10) حكام تناولت التمرينات المعدة من قبل الباحث والمجموعة الثانية مجموعة ضابطة تناولوا المنهج او الاسلوب الخاص بهم البالغ عددهم (10) حكام .

## 2-3 الاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة بالبحث

### 2-3-1 وسائل جمع البيانات

1- الملاحظة 2- الاستبانة 3 - المقابلات الشخصية 4- استمارة تقييم الاداء

### 2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة

1- ساعة توقيت عدد (2) 2- صافرة عدد (2) 3- ملعب كرة يد قانوني 4- جهاز صوتي كبير نوع صيني عدد(1) 5- شواخص عدد(10) 6- شريط قياس 7- حاسبة محمولة نوع (dell) عدد(1) 8- كاميرا تصوير 9- - اقراص صلبة عدد (5)

## 2-4 اجراءات البحث الميدانية

### 2-4-1 تحديد الاختبار المستخدم في البحث

ان الاختبارات المستخدمة في البحث هي اختبارات معدة من قبل الاتحاد الدولي ومقننة وهي اختبار (شتل رن) (shuttle run) ويعد هذا الاختبار هو بوابة العبور لكل الحكام المؤهلين للتحكيم اما بخصوص تقويم الاداء فاعتمد الباحث على استمارة معدة من قبل الاتحاد الدولي وهي خاصة في تقويم اداء الحكام وهي ايضا مقننة ومعتمدة من قبل الاتحاد الدولي والمركزي .

### 2-5 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم الجمعة المصادف 2017/2/17 على عينة البحث وبالبلغة (20) حكم وكان الغرض من التجربة :

- 1- التعرف على التمرينات الخاصة وملائمتها لأفراد العينة .
- 2- التحقق من مستوى صعوبة الاختبار وملاءمتها لأفراد العينة.
- 3- التعرف على مدى صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث
- 4- التعرف على مدى كفاءة الكادر المساعد
- 5- التعرف على المدة الزمنية الملائمة للاختبارات
- 6- استخراج وتقنين الشدد الملائمة لمكونات الحمل المستخدمة

### 2-6 الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث والبالغة (20) حكم في يوم الجمعة 2017/2/3 في الساعة الثامنة صباحا في قاعة التربية في محافظة بابل هذا فيما يخص اختبارات تحمل السرعة ، اما بخصوص تقويم الاداء فقد تم اعتماد الاستمارة المعدة من قبل الاتحاد المركزي والتي يدون بياناتها خبراء في الاتحاد وقد أعتدته هذه البيانات لعدة مباريات في الدوري العراقي . ينظر ملحق (1) .

## 2-7-7 تجانس وتكافؤ العينة

### 2-7-7-1 تجانس العينة

تم اجراء التجانس على عينة البحث في المتغيرات الاتية (الوزن ، العمر التحكيمي) وقد استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الملائمة من خلال الحقيبة الاحصائية (SPSS) وباستخدام معامل الالتواء للتعرف على التجانس العينة البحث كما في الجدول ادناه .

جدول (2) يبين تجانس العينة في متغيرات الوزن والعمر التحكيمي

المؤشرات الاحصائية	س	ع	منوال	معامل الالتواء
الوزن	83.45	6.71	90	0.97
العمر التحكيمي	9.60	4.56	9	0.13

### 2-7-7-2 تكافؤ العينة :

من اجل انطلاق المجاميع البحثية ونقطة شروع واحدة عمل الباحث على اجراء تكافؤ بين مجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات تحمل السرعة واداء الحكام وقد استخدم الباحث الوسيلة الاحصائية اختيار (T) للمجاميع المستقلة كما مبين في الجدول الاتي .

جدول (3) يبين تكافؤ المجاميع البحثية ومتغيرات تحمل السرعة واداء الحكام

الدلالة	مستوى الدلالة	T	الضابطة		التجريبية		المجاميع المتغيرات
			ع	س	ع	س	
غير معنوي	0.265	1.19	86	68.5	4.66	75	تحمل السرعة



## 2-8 التمرينات المعدة:

لقد تم اعداد التمرينات الخاصة من قبل الباحث الاعتماد على المصادر العلمية في وضع مكونات الحمل ومراعاة المستوى البدني للعينة وقد بلغت مدة التمرينات (اربعة اسابيع) وتم تطبيق التمرينات في يوم الجمعة المصادف 2017/3/3 لغاية 2017/4/3 وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع وهي الايام التالية (سبت ، اثنين ، اربعاء) وكان زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة وقد استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تطبيق هذه التمرينات و تم مراعاة (التموج) للأحمال داخل الوحدة التدريبية وبين الوحدات التدريبية وكانت نسبة العمل الى الراحة (2: 1) وتم استخدام الشدة التدريبية من

(80 : 90) % بما يتفق مع القدرة البدنية المراد تطويرها قيد البحث وهي تحمل السرعة فقد راعى الباحث تقنين الشدة واستخدام الراحة الملائمة الى نسبة العمل من اجل تحقيق التأثير التدريبي الملائم والذي يرى الباحث انه سيكون ايجابي من خلال مراعاة استخدام هذه التمرينات بتطبيق مبدأ التشويق والتنوع في التمرينات والتدرج من السهل الى الصعب .

## 2-9 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم الجمعة 2017/4/7 وفي نفس الظروف التي اجريت فيها الاختبارات القبلية ولقد راعى الباحث استخدام مبدأ العدالة في اولوية الاختبارات وايضا مدى ملائمة مستوى المباريات بالنسبة لأداء الحكام بالنسبة للاختبار القبلي .

## 2-10 الاختبارات المستخدمة في البحث

### - الاختبار الاول (شتل رن)

اختبار (الشتل رن) (موقع الاتحاد الدولي : الشبكة العالمية للأنترنيت)

يعد اختبار (الشتل رن) من الاختبارات المعدة والمقننة دوليا حيث يستخدمه الاتحاد الدولي في كافة بطولاته وكذلك الاتحادات القارية والوطنية وهو جزء من برنامج (GRTP) حيث على الحكم ان يجتاز اختبار (الشتل رن) لضمان بقاءه في التحكيم في أي بطولة وكذلك للحصول على أي ترقية الاختبار يقوم الحكم بالركض لمسافة (20م) أي عرض ملعب كرة اليد ومن ثم العودة لعدة تكرارات مع وجود نغمة لحظة الوصول والعودة وبأزمان تبدأ بالتناقص حيث ان

عتبة النجاح لكل حكم هي (9.5) أي المستوى (التاسع) زائد (5) تكرارات اذ يبلغ مجموع التكرارات الكلي (77) تكرار .

- الاختبار الثاني : استمارة تقييم الاداء

وهي استمارة عدة ومقننة من قبل الاتحاد الدولي ويقوم العمل بها من قبل الاتحادات الوطنية، حيث يقوم المشرفين الفنيين بمليء الاستمارة بعد نهاية المباراة لتقييم الحكام. اعتمد الباحث بالاستمارة الدرجة من (50) حيث استخدم الفقرات التي تخص اللعب اي عند سير المباراة لتقييم اداء الحكمين .

2-10 الوسائل الاحصائية : استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS).

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار تحمل السرعة .

جدول (4) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لتحمل سرعة الاداء

نوع الدالة	مستوى الدالة	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الاحصائية	
			ع	س	ع	س	المجاميع والمتغيرات	
معنوي	0.00	5.31	7.86	82.10	4.66	75	تحمل السرعة	التجريبية
معنوي	0.00	29.02	1.66	44	1.69	34	الاداء	
معنوي	0.00	7.67	21.66	77.5	18.65	68.5	تحمل السرعة	الضابطة
معنوي	0.01	2.89	2.83	37.50	2.05	34.30	الاداء	

من خلال ما تم عرضه في الجدول اعلاه نلاحظ ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي في اختبار تحمل السرعة للمجموعة الضابطة كان (68.5) والبعدي كان (77.5) اذ ظهرت قيمة (t) معنوية حيث كانت (7.67) تحت مستوى دلالة (0.000) حرية (9) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي اما فيما يخص تقييم الاداء فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (34.30) وبانحراف (2.05) وفي الاختبار البعدي (37.70) وقيمة (t) المحسوبة (2.83) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (2.89) وبمستوى دلالة (0.01) وهي اقل من (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار المعنوي فيما ظهرت المجموعة التجريبية بالوسط الحسابي قيمة (75) للاختبار القبلي و (82.10) للاختبار البعدي وكانت قيمة (t) المحسوبة (5.31) تحت مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (9) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

اما بخصوص تقييم الاداء للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي فقد بلغ الوسط الحسابي (34) وبانحراف (1.69) وللاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (44) وبانحراف (1.66) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (29.02) وكانت معنوية وبمستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (9) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (5) يبين العلاقة ما بين تحمل السرعة والاداء في الاختبارات القبلية لمتغيرات تحمل السرعة والاداء

المعالم الاحصائية		س	ع	ر	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
المجاميع						
تجريبية	تحمل سرعة	84	1.6	++	0.02	معنوي
	اداء	34	1.69	0.85		
ضابطة	تحمل سرعة	86.70	3.04	0.34	0.32	غير معنوي
	اداء	34.30	2.05			

من خلال ما تم عرضه في الجدول اعلاه تبين من خلال قيمة (ر)  $(0.85^{++})$  هناك ارتباط عالي ما بين تحمل السرعة والاداء في الاختبارات القبلية وللمجموعة التجريبية فيما نلاحظ من خلال قيمة (ر)  $(0.34)$  للمجموعة الضابطة انه لا يوجد ارتباط ايجابي بين الاختبارات القبلية لتحمل السرعة والاداء .

جدول (6) يبين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار تحمل السرعة والاداء

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	T	بعدي تجريبي		بعدي ضابطة		المجاميع المتغيرات
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.017	6.88	7.86	82.10	21.66	77.50	تحمل سرعة

من خلال ما تم عرضه في الجدول اعلاه نلاحظ ان الوسط الحسابي لمتغير تحمل السرعة قد جاء  $(77.50)$  وبانحراف معياري  $(21.66)$  بالنسبة للمجموعة الضابطة اما بالنسبة للمجموعة التجريبية وعند نفس المتغير فقد بلغ الوسط الحسابي  $(82.10)$  وبانحراف  $(7.86)$  ولمعرفة الفروق بين المجموعتين استخدم الباحث اختبار (t) اذ جاءت قيمة المحسوبة والبالغة  $(6.88)$  اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة  $(0.017)$  وهذا يدل على ان معنوية الفروق بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

وبالعودة الى ما جاء به الجدول (7) نجد ان الوسط الحسابي المتغير تقييم الاداء قد جاء  $(37.50)$  وبانحراف معياري  $(2.83)$  بالنسبة للمجموعة الضابطة اما المجموعة التجريبية وعند نفس المتغير فقد بلغ الوسط الحسابي  $(44.10)$  وبانحراف معياري  $(1.66)$  ولمعرفة الفروق استخدم الباحث اختبار (t) اذ جاءت قيمة (t) المحسوبة والبالغة  $(6.34)$  اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة  $(0.000)$  وهذا يدل على معنوية الفروق بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

جدول (7) بين علاقة الارتباط ما بين تحمل السرعة والاداء وللمجموعتين التجريبية والضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	ر	ع	س	المتغيرات	
					ت	ض
معنوي عالي	0.00	0.9 <sup>++</sup>	12.60	93.90	تحمل سرعة	ت
			3.59	38	اداء	
معنوي	0.030	0.68 <sup>+</sup>	7.72	91	تحمل سرعة	ض
			2.83	37.50	اداء	

من خلال ما تم عرضه في الجدول اعلاه نلاحظ ان قيمة (ر) (0.9<sup>++</sup>) يتبين ان هناك ارتباط عالي ما بين تحمل السرعة والاداء في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية بمستوى دلالة (0.00) ونوع دلالة (معنوي عالي). فيما نلاحظ قيمة (ر) (0.68<sup>+</sup>) للمجموعة الضابطة انه لا يوجد ارتباط ايجابي بين الاختبارات البعدية لتحمل السرعة والاداء .

### 3-2 مناقشة النتائج

من خلال ما تم عرضه بالجدول (1 و 2 و 3 و 4 و 5 و 6 و 7) وبعد المعالجة الاحصائية تبين ان هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين فيما يخص تحمل السرعة والاداء ويعزو الباحث التطور الذي حصل في المجموعة الضابطة الى التزام الحكام بالوحدات التدريبية المعدة من قبلهم والمواظبة على تطبيقهم المنهاج وذلك بسبب ضرورة اجتيازهم لاختبارات الحكام ، اما فيما يخص المجموعة التجريبية فأن التطور الحاصل يعزوه الباحث الى نوعية التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية من حيث بنائها على اسس علمية ومراعاة مكونات حمل التدريب وتقنين الشدد بما يلائم الحكام ومستوى العينة وفترات الراحة وقد امتازت التمرينات بالتردد من السهل الى الصعب واستخدم الباحث التشويق والاثارة في تطبيق هذه التمرينات ، حيث ان التمرينات يجب ان يكون لها هدف يعمل على التطوير سواء كان بدنيا" او مهاريا" او خططيا" كما يجب ان تتناسب مع مستوى المكون والمدة الزمنية المخصصة لها

(علي فهمي البيك وشعبان ابراهيم ، 2001 ، ص75)

اما بخصوص تقييم الاداء فأیضا" هناك تطور كان في مستوى اداء الحكام في الاختبارات البعدية عنها في الاختبارات القبلية وللمجموعتين ونلاحظ ایضا" في الاختبارات البعدية بين المجموعتين ان هناك فروق معنوية وكانت افضلية التطور للمجموعة التجريبية بالنسبة لتحمل السرعة وتقييم الاداء وهذا ما تم ذكره من قبل الباحث من حيث تركيزه على التمرينات المستخدمة والتي قننت بشكل يراعي التدرج في الوحدات التدريبية من حيث الشدد وفترات الراحة وبالتالي كان انعكاس هذا التطور على تقييم اداء الحكام داخل الملعب وهذا ما تبين من خلال نتائج العلاقة .

ويرى الباحث ان التطور الذي حصل في تقييم الاداء جاء بسبب تطوير القدرة البدنية للحكام وهي تحمل السرعة وذلك لخصوصية لعبة كرة اليد التي اصبحت تمتاز بالسرعة الفائقة واصبح وجوبا" على الحكام مواكبة التطور الحاصل في قانون اللعبة والتي تكون لآخر ثانية من المباراة وفي نفس المستوى وهذا ما يتطلب من الحكم المحافظة على مستوى بدني عالي وخصوصا" تحمل السرعة الذي ينعكس بدوره على قرارات الحكام حيث كلما كانت قابلية الحكم على التحمل في سرعة المباراة كلما كانت هناك قرارات افضل وبالتالي تكون الاخطاء قليلة وهذا ما تحقق في فرض البحث من خلال النتائج . كذلك ان صفة السرعة ركز عليها المدربون اثناء وحداتهم التدريبية اوجبت على الحكام ان يتدربوا على هذه القدرة لغرض ان يكون في المكان الصحيح في حسم القرارات الحاصلة في الثواني الاخيرة من المباراة وكذلك ان ميكانيكية التحكيم تستوجب على الحكم ان يكون في زوايا تساعده على الرؤيا ويأتي هذا من خلال تحركاته السريعة .

اما بخصوص الارتباط والعلاقة ما بين تحمل السرعة وتقييم الاداء فقد كانت اقيام الاختبارات البعدية للارتباط هي اعلى من الاختبارات البعدية القبلية للمجموعة التجريبية وهذه النتيجة هي سبب تحسن مستوى الحكام في تحمل السرعة من خلال تأثير التمرينات التي ادت الى تطور مستوى الحكام والذي انعكس على ادائهم وكانت المجموعة التجريبية افضل من الضابطة في الارتباط

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- هناك فروق معنوية في التطوير وللمجموعتين ما بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

2- كانت المجموعة التجريبية لها الافضلية في تطوير تحمل السرعة وتقييم الاداء .

3- هناك علاقة ارتباط قوية عالية ما بين تحمل السرعة والاداء ولكلتا المجموعتين .

4- افضلية العلاقة كانت ما بين تحمل السرعة والاداء للمجموعة التجريبية عنها في المجموعة الضابطة .

4-2 التوصيات

1- التركيز على استخدام التمرينات الخاصة في تطوير تحمل السرعة للحكام بكرة اليد .

2- اجراء بحوث ودراسات مشابه على عينات اخرى .

3- التركيز على اعداد مناهج تدريبية خاصة بالصفات البدنية للحكام كونها لها علاقة وثيقة بالأداء .

## المصادر

- علي فهمي البيك: تخطيط التدريب الرياضي ، الاسكندرية ، دار المعارف الجامعية ، (ب،ت).
- برنامج تقييم الحكام الدولي (Global Referee Training Program) برنامج تدريب الحكام الدولي (الشبكة العالمية للأنترنت موقع الاتحاد الدولي لكرة اليد)
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي ، ط1، بغداد، دار المعرفة، 1980.
- قاسم حسن كاظم: اثر تمارينات خاصة (وقيد منافسة) في تطوير القدرات البدنية والحركية المرتبطة بالتصويب البعيد لدى لاعبين الخط الخلفي ، اطروحة دكتوراه، جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- بسطويس احمد بسطويس: أسس ونظريات التدريب الرياضي: القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999.
- كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، عمان ، دار المكتبة الوطنية ، 2004.
- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الاعداد المختلفة ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998 .
- موفق مجيد المولى ، علي خليل ، فسيولوجيا التدريب بكرة القدم ، ط2 ، الدوحة الراية للنشر ، 1997 .
- john sheperd and Raphael , Brandon . Maximize speed , power and strength peak performance sporting Excellence : Ontario ,2007
- محمد ابراهيم شحاتة: اساسيات التدريب الرياضي ، الاسكندرية ، المكتبة المصرية ، 2006 .
- نصير قاسم خلف : بعض القدرات العقلية وعلاقتها بمستوى اداء حكام الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 .
- محمد الهولي : الحكم ، محاضرات في تطوير موقع الاتحاد الدولي ، الشبكة العالمية للأنترنت .
- موقع الاتحاد الدولي : الشبكة العالمية للأنترنت



الملحق (1) استمارة تقييم اداء الحكام

ت	العنصر	الدرجة الشخصية					
1	اتاحة الفرصة						
2	استخدام العقوبات						
3	الدخول في المنافس (خطا مهاجم)						
4	رمية ال (7) امتار						
5	منطقة المرمى						
6	الاطعاء القانونية الاخرى (خطوات-لعب سلبي- اداء الرميات- تنطيط الكرة).						
7	تحركات الحكمين						
8	الشخصية والسلوك والاشارات						
9	الظروف المحيطة(رد فعل الاخرين)						
10	التأثير على نتيجة المباراة ومدى الرضا عن الذات						

الدرجة من (50)

الملحق (2)

جدول بأسماء الخبراء الذي اعتمدتهم الباحث في الامور المتعلقة بإجراءات بحثه .

ت	اسم الخبير	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. سهيل جاسم	تدريب كرة طائرة	جامعة بابل
2	أ.م.د. سعد خميس راضي	تعلم حركي كرة يد	وزارة التربية المديرية العامة للتربية الرياضية
3	م.د. خالد شاكر حسين	تعلم حركي كرة يد	جامعة الكوفة
4	م.م. قحطان فاضل محمد	تدريب كرة يد	المديرية العامة لتربية ديالى

ملحق (3) نموذج لوحدة تدريبية للمجموعة التجريبية

الشدة : 82%

اليوم والتاريخ :

زمن الوحدة :

هدف الوحدة : تطوير تحمل السرعة

اسم التمرين	الزمن	الحجم	الشدة	الراحة بين ك	الراحة بين حج	الزمن الكلي
ركض (150) م من البداية العالية	20 ثا	150×3ك	80%	35ثا	2 . د	4,16 د
ركض (200) م	30 ثا	200×3ك	83%	45 ثا	2 . د	5 . د
الجري المكوكي 25 م	30 ثا	30×3×8	85%	45ثا	4 . د	5 . د
الركض 600 م	2 . د	2×600ك	82%	1,5ثا	2 . د	6,5 د
ركض 800 م	2,5 د	2×800ك	80%	-	2 . د	4,5 د