

تقويم برنامج بدني وتأثيره في اجتياز الاختبار الدولي لحكام الدرجة الاولى بكرة السلة Evaluation of a physical program and its impact on passing the international test for first-class referees in basketball

¹ علي سموم الفرطوسي ، ² رياض كريم شلال

¹ مؤسسة الانتماء: العراق - الجامعة المستنصرية، ali.smoom@yahoo.com

² riadkk90@gmail.com

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2021/07/12

تاريخ القبول: 2021/10/27

تاريخ النشر: 2021/12/01

الكلمات المفتاحية:

البرنامج البدني ، التقويم ، الاختبار ،
السرعة ، التحمل

الباحث المرسل: علي سموم الفرطوسي

الايمل: i.Smoom@yahoo.com

Keywords:

Training Program,
Evaluation,
Test,
Speed,
Endurance.

ملخص:

هدفت الدراسة الى التعرف على استخدام برنامج بدني يعطى بشكل متسلسل لحكام الدرجة الاولى بكرة السلة ، التعرف على تأثير استخدام البرنامج البدني في اجتياز الاختبار الدولي والاداء خلال المباريات التي يقودوها لحكام الدرجة الاولى بكرة السلة . وانتج الباحثون منهج البحث التجريبي على حكام الدرجة الاولى والدوليون بكرة السلة في العراق وعددهم (56) حكم، اما عينة البحث تم اختيارها بصورة عشوائية اشتملت عينة البحث على (18) حكما من حكام الدرجة الاولى بكرة السلة في العراق . تم تطبيق عليهم منهج بدني ثم اعداده بواسطة الباحث وتقويمه و بواقع ثلاث وحدات اسبوعيا ولمدة ثمان اسابيع ، وتمت معالجة البيانات ببرنامج (SPSS) ، بذلك توصلت تطبيقات الدراسة الى ان استخدام برنامج بدني يعمل على تطوير صفة السرعة الانتقالية لحكام الدرجة الاولى بكرة السلة ، ان استخدام برنامج بدني يعمل على تطوير مطاولة السرعة لحكام الدرجة الاولى بكرة السلة ، ان استخدام برنامج بدني تأثيراً ايجابياً في تطوير بالاختبار الدولي (yo (yo لحكام الدرجة الاولى بكرة السلة.

Summary

The first class of the basketball game in the first stage of the Premier League, the global performance and performance during the matches led by the first class referees The researchers followed the experimental research method on the first-class and international basketball referees in Iraq, and their number was (56) while the research sample was randomly selected, the research sample included (18) referees from the first-class basketball referee in Iraq. A physical approach was applied to them and then prepare by the researcher and evaluated by three units per week for a period of eight weeks, and the data was processed using the (SPSS) program. A physical program that works to develop the velocity of the first-class referees in basketball.

1. المقدمة:

يعد مجال التحكيم من الامور التي ليس من السهولة لأي فرد القيام بها إذ أن الشخص الذي يصبح حكماً يجب ان يتحلى بصفات معينة وقدرات ومواهب خاصة تمكنه من امتحان مهنة التحكيم والسيطرة على مجريات اللعبة بكل ثقة، إذ أن الحكم لا يستطيع إرضاء جميع الجهات او الأذواق وذلك لان التحكيم مهمة معقدة وسبب ذلك يعود الى طبيعة الحكم وصلاحياته وقدراته وعمره وكثرة القواعد القانونية، لذلك يجب على الحكم ان يضع في اعتباره كل هذه الجوانب وأن يجعل شعوره نحو المنافسة هو خلق جو مليء بالمتعة لأنه يجب ان يدرك أن عليه وحده يتوقف نجاح او فشل المباريات إن للتطورات والتغيرات الكثيرة التي أصابت الفعاليات الرياضية خاصة في قوانينها الأثر الكبير على مهاراتها وخطتها المختلفة لاسيما في تلك الفعاليات التي تمتاز بتعدد المهارات والمواقف المركبة ولعل هذه الصورة تكون أكثر وضوحا في كرة السلة وبإزاء هذا التطور والتغير واجه حكام كرة السلة متطلبات عقلية وتفكيرية اكبر لتغطية متطلبات اللعبة (نزار، 2007، ص29)، لذا " فقد أصبحت الإمكانية التفكيرية للرياضي تقوم بدور مهم في تعيين مستوى تقدمهم وينظر إليها على أنها جزء مكمل للتدريب " (Hoblit, 1966, p53.)

ويرى الباحث ان للجانب البدني لحكم كرة السلة أهمية كبيرة في تحقيق اهداف اللعبة من خلال نجاح المباريات باعتباره الشخص الوحيد المسؤول داخل الملعب وذلك بالسيطرة على مجريات المباراة وإصدار القرارات المناسبة بحق اللاعبين والمدربين وكل هذا لن يحدث الا إذا كان الحكم يتمتع بقدر من اللياقة البدنية. لذا تكمن أهمية البحث في أهمية اعداد وتقويم برنامج للحكام بدني وأثرها في اجتياز الاختبار الدولي عمليا، ومن خلال متابعة الباحث كونه مهتم ومتابع لهذه اللعبة ولعدة سنوات فقد لاحظ وجود ضعف في عملية الاعداد البدني وما له تأثير على المستوى البدني لهم وبالتالي هذا بدوره يسهم في ضعف استقرار اداء الحكام اثناء المباريات، لذا ارتأى الباحث الى تقويم البرنامج البدني

الخاص بحكام كرة السلة ودراسة هذا التباين في المستوى البدني بين الحكام الدوليين والدرجة الاولى والتعرف عليه لإيجاد الحلول المناسبة لها.

لذا تكمن مشكلة الدراسة في وجد أن هناك تباين واضح بين حكام كرة السلة في اتخاذ القرار الصحيح في أثناء المباريات مما يؤدي إلى تباين في اتخاذ القرار الصحيح كما أن الضعف الواضح للياقة البدنية ادت الى ضعف فهم ميكانيكية تحكيم ثلاث حكام، مما جعل من ردود فعل الحكام غير سريعة على الحالات والمخالفات التي تحدث في المباراة.

II. الطريقة والادوات:

تم تحديد مجتمع البحث بصورة عمدية وشمل حكام الدرجة الاولى والدوليين بكرة السلة في العراق وعددهم (56) حكم، اما عينة البحث تم اختيارها بصورة عشوائية اشتملت عينة البحث على (18) حكما من حكام الدرجة الاولى بكرة السلة في العراق. تم تطبيق عليهم منهج بدني ثم اعداده بواسطة الباحث وتقويمه وبواقع ثلاث وحدات اسبوعيا ولمدة ثمان اسابيع.

اجراءات البحث / الدراسة: وتشمل على

1-2 منهجية البحث:

هناك العديد من المناهج التي تستعمل في البحث العلمي، اذ يعد المنهج من الأمور الأساسية في تنفيذ البحث وعليه اختار الباحث المنهج التجريبي استخدم الباحث المنهج التجريبي (تصميم المجموعة التجريبية الواحدة) لملاءمته طبيعة المشكلة. " يعد المنهج التجريبي اقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العملية" (ديويولد؛ب فان دالين؛ ترجمة محمد نبيل، 1969، ص377).

2-2 الاختبارات المختارة: استخدم الباحث مجموعة من الوسائل المساعدة والمناسبة بطبيعة

العمل في البحث:

(المصادر العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية مع الخبراء، شريط قياس مع حبال، ساعة توقيت عدد 4 الكترونية نوع Casio، كرات سلة عدد 20، شواخص عدد 12، صافرة نوع Fox عدد 4، قاعة كرة سلة)

اختبارات القدرات البدنية والاجراءات:

اولا: اسم الاختبار: ركض (30) متر من الوضع الطائر (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي، 1998، ص308).

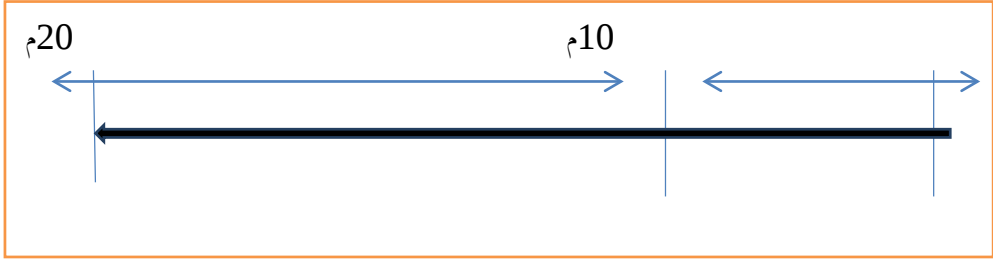
✓ الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

✓ الاجهزة والادوات المستخدمة: طريق ركض، ساعة ايقاف، تحديد خط بداية.

✓ اجراءات الاختبار: تحدد منطقة اجراء الاختبار بثلاثة خطوط، خط بداية اول وخط بداية ثان على بعد 10م منه، والخط الثالث المسافة تكون 20م. المسافة الكلية من الخط الاول الى نهاية الخط الثالث تكون 30م.

✓ طريقة اداء الاختبار: يبدأ الاختبار بأن يأخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية الاول وعندما يعطى الاذن بالبداية يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايدية تصل الى اقصى مدى لها عند بدء الخط الثاني، يخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه عند خط البداية الثاني ويقف المراقب رافعاً ذراعه للأعلى وعندما يقطع المتسابق خط البداية الثاني يقوم المراقب بخفض ذراعه للأسفل بسرعة حينها يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة، وعندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي استغرقه ما بين الإشارة التي يعطيها المراقب ولحظة اجتيازه خط النهاية.

✓ التسجيل: يحسب للمختبر احسن زمن يسجله في المحاولتين.



شكل (1) يوضح اختبار ركض مسافة (30م)

ثانيا: اسم الاجتبار: الركض المكوكي 8×25 م من البدء العالي. (قيس ناجي وبسطويسي احمد، 1987، ص347).

✓ الغرض من الاختبار: قياس مطاولة السرعة.

✓ الاجهزة والادوات المستخدمة: ارض ملعب - شريط قياس بطول 30م - ساعة توقيت - صافرة.

✓ اجراءات الاختبار:

1. يتخذ المختبران وضع البدء العالي خلف خط البداية.
2. اعطاء اشارة البدء للمختبرين اللذان يقومان بالركض بأقصى سرعة متجهين الى خط النهاية ليلمساه بقدميهما ثم يستديران بسرعة للعودة الى خط البداية.
3. يستمر المختبران في تكرار الاداء ثمان مرات لتصبح المسافة المقطوعة (8×25)م وتساوي 200 م.

✓ الشروط:

- اخذ المختبرين الوضع الصحيح (البدء العالي خلف خط البداية).
- يجب لمس الخططين المتوازيين المحددين بالقدمين في كل مرة يصل اليها المختبران.
- الاستمرار وعدم التوقف من لحظة البدء ولغاية لمس المختبرين خط البدء الذي انطلقا منه مرة اخرى في نهاية المرة الثامنة.
- السرعة في الاداء.

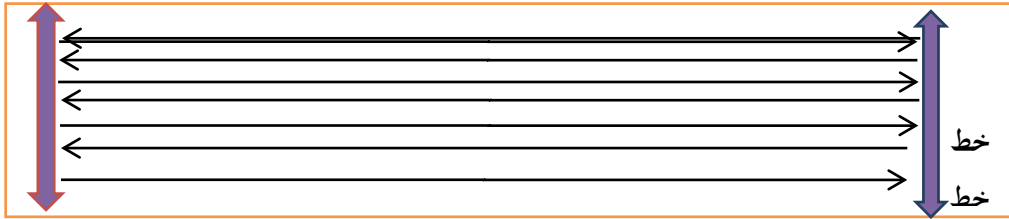
- يتم اختبار شخصين في الوقت نفسه لضمان عامل المنافسة.
- لكل مختبر محاولة واحدة فقط.
- يعلن الرقم الذي يسجله المختبر على المختبرين الذين سيؤدون بعدهما لضمان عامل المنافسة.

✓ ادارة الاختبار:

_ **مسجل:** يقوم بالنداء على الاسماء وملاحظة الاداء اولاً وتسجيل النتائج ثانياً.

_ **مؤقت:** يقوم بإعطاء اشارة البدء مع التوقيت وملاحظة الاداء والعد.

✓ **التسجيل:** يحتسب الزمن الكلي الذي استغرقه المختبر في قطع المسافة بين الخطين ذهاباً واياباً 8 مرات.



شكل (2) يوضح اختبار الركض المكوكي (8×25م)

الاختبار الدولي: (www.fiba.net) ، ويشمل على اختبار لقياس اللياقة البدنية و

واختبار معرفي واختبار للمواقف التحكيمية

أ- اختبار اللياقة البدنية اختبار يو يو (YoYo intermittent level 1 test):

الهدف: تقويم القابلية البدنية:

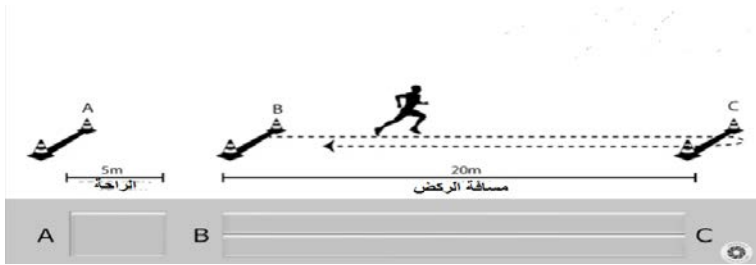
الادوات: مسجل صوتي لضبط التوقيت قرص مضغوط او mp3 او تطبيق على الكمبيوتر

(تطبيق اختبار يو يو من البلاي ستور على اجهزة الاندرويد. اقمار متعددة

طريقة الاداء:

تحدد مسافة عشرون متر بواسطة علامات وهناك سي دي موضوع في جهاز سي دي يرسل إشارة معينة ((beep))

يقف المختبرين جنباً الى جنب على بعد متر او متر ونصف جميع المختبرين مطالبين بالوصول الى الخط عند سماع الاشارة (beep) والأداء مجموعة من الترددات لمسافة (20م) محصورة بين خطين يبدأ المختبر عند الاشارة الصوتية الاولى لمسافة 20 م في الاشارة الصوتية الثانية والوصول والوصول نصف لفة ثم العودة ثم الراحة (10-5) ثانية يبدأ مع إشارة صوتية مسجلة على شريط بحيث يجب مس الخط مع كل إشارة صوتية في كل تردد ذهاباً وإياباً متواصلة بدون توقف مع تزايد السرعة ، بشرط عدم التأخر أو التقدم على مس الخط إلا مع الإشارة الصوتية ،



شكل (3) يوضح الاجتبار الدولي بكرة السلة

ومن اجل التوصل إلى أفضل طريق متقنة وسليمة لتكملة إجراءات البحث الميدانية، يحتاج الباحث إلى معرفة العوامل السلبية والإيجابية لمتغيرات البحث لغرض تلفيها، التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة وتطبيقاً للطرق العلمية المتبعة، فقد تم إجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2021/1/16 على عينة مكونة من (4) حكماً. الغرض منها معرفة الصعوبات والمعوقات التي تواجه إجراءات الاختبارات، تدريب فريق العمل المساعد من اجل الحصول على نتائج دقيقة وصادقة ، معرفة مدى ملائمة وكفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة والملاعب ، التعرف على كيفية استخدام الأجهزة وأدوات القياس في الاختبارات وبعد ان تم الوقوف على جميع المتغيرات والظروف المتعلقة

بالبحث وذلك لأجراء التجربة الميدانية قام الباحث برفقة فريق العمل المساعد (*) بتحديد مواعيد اجراء الاختبارات الخاصة بموضوع البحث .

أجريت الاختبارات القبلية على عينة البحث المكونة من (18) حكما من حكام الدرجة الاولى بكرة السلة في العراق في يوم الأحد 24 / 1 / 2021 للاختبارات البدنية، الاثنين 25 / 1 / 2021 للاختبار الدولي.

استخدم الباحث برنامج تدريبي لرفع مستوى اللياقة البدنية للحكام وبرنامج حاسوب جاهز لتحرك ثلاث حكام بدا بيوم بتاريخ 31 / 1 / 2021. لمدة 12 اسبوع، يشمل كل اسبوع (3) وحدات تدريبية وتقويمية لأداء الحكام دوريا (كل شهر). واعتمد الباحث منهجا تقويما لتطوير القدرات البدنية وانتهاء البرنامج التقويمي في يوم الاربعاء المصادف 31 / 3 / 2021 والملحق (1) يوضح انموذج للوحدات التدريبية.

أجريت الاختبارات البعدية على أجريت الاختبارات القبلية على عينة البحث المكونة من (18) حكما من حكام الدرجة الاولى بكرة السلة في العراق للفترة الأحد 4/4/2021 للاختبارات البدنية ، الاثنين 5/4/2021 للاختبار الدولي ، ولقد تمت الاختبارات البعدية بنفس الأسلوب وتحت نفس الظروف الذي فيه أجريت الاختبارات القبلية ، استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spss الاصدار 25 .

3- عرض النتائج:

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدي

المعلومات الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
المتغيرات	ثا	س ₁ ع ₁	س ₂ ع ₂
السرعة 30 م		5.032	4.956
		0,169	0.208

من الجدول (1) يتبين ان الوسط الحسابي السرعة 30 م في الاختبار القبلي كان (5.032)، والانحراف المعياري هو (0,169)، اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي للمتغير نفسه (4.956) والانحراف المعياري (0.208). وعند المعالجة الاحصائية للحصول على النتائج في اختبار السرعة 30 م بين الجدول (2) النتائج .

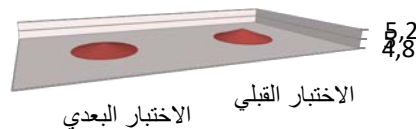
الجدول (2)

يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لعينة البحث

المعلومات الإحصائية	وحدة القياس	ف	ع ف	ع س ق	(T)* المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
السرعة 30 م	ثا	0.776	0.078	0.0185	4.131	0,001	معنوي

* - عند درجة حرية (17) ومستوى معنوية (0.05) وعند المعالجة الاحصائية للحصول على النتائج في اختبار السرعة 30 م بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (0.776) وبانحرافات معيارية للفروق قدرها (0.078)، وخطا تقدير معاينة الفروق (0.0185) وبلغت قيم (t) المحسوبة (4.131)، عند مستوى خطا بلغ (0,001) وأمام درجة حرية (17)، ولصالح الاختبار البعدي.

السرعة 30 م



الشكل (4) يوضح الفروق بقيمة (السرعة 30 م) بين الاختبارين القبلي والبعدي

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث التي استخدمت في الاختبارات القبلية والبعدي

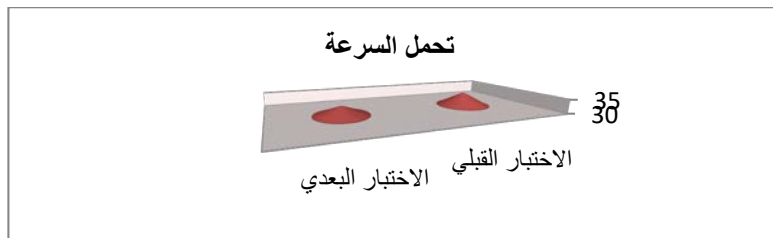
المعلومات الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
المتغيرات		س ₁ ع ₁	س ₂ ع ₂
تحميل السرعة (8 X 25)	ثا	34.888	33.396
		1.231	1.262

من الجدول (3) يتبين ان الوسط الحسابي تحميل السرعة في الاختبار القبلي كان (34.888)، والانحراف المعياري هو (1.231)، اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي للمتغير نفسه (33.396) والانحراف المعياري (1.262). وعند المعالجة الاحصائية للحصول على النتائج في اختبار تحميل السرعة يبين الجدول (9) النتائج .

الجدول (4) يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لعينة البحث

المعلومات الإحصائية	وحدة القياس	ف	ع ف	ع س ق	قيمة (T)* المحتسبة	مستوى الخطا	الدلالة الإحصائية
تحميل السرعة (8 X 25)	ثا	0.952	1.031	0.243	3.918	0,001	معنوي

* - عند درجة حرية (17) ومستوى معنوية (0.05) بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (0.952) وانحرافات معيارية للفروق قدرها (1.031)، وخطا تقدير معاينة الفروق (0.243) وبلغت قيم (t) المحسوبة (3.918)، عند مستوى خطا بلغ (0,001) وأمام درجة حرية (17)، ولصالح الاختبار البعدي. والشكل (7) يوضح ذلك .



الشكل (5) يوضح الفرق بقيمة (تحميل السرعة) بين الاختبارين القبلي والبعدي

عرض وتحليل نتائج الاختبار الدولي (yo yo) (القبلية والبعدية) ومناقشتها :-

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لعينة البحث في الاختبارات القبلية والبعدية

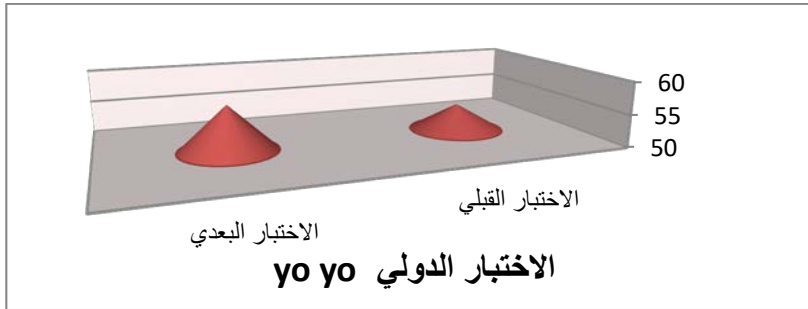
الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعلومات الإحصائية
س ₂	ع ₂	س ₁	ع ₁	عدد	المتغيرات
2.566	57.00	2.289	54.222		الاختبار الدولي

من الجدول (5) يتبين ان الوسط الحسابي في الاختبار الدولي (yo yo) في الاختبار القبلي كان (54.222)، والانحراف المعياري هو (2.289)، اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي للمتغير نفسه (57.00) والانحراف المعياري (2.566). وعند المعالجة الاحصائية للحصول على النتائج في اختبار الاختبار الدولي (yo yo) والجدول (15) يبين ذلك .

الجدول (6) يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لعينة البحث

المعلومات الإحصائية	وحدة القياس	ف	ع ف	ع س ق	قيمة (T) *	مستوى الخطأ	الدلالة الإحصائية
الاختبار الدولي (yo yo)	عدد	2.777	1.628	0.383	7.235	0,000	معنوي

* - عند درجة حرية (17) ومستوى معنوية (0.05) بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (2.777) وبانحرافات معيارية للفروق قدرها (1.628) ، وخطا تقدير معاينة الفروق (0.383) وبلغت قيم (t) المحسوبة (7.235) ، عند مستوى خطا بلغ (0,000) وأمام درجة حرية (17)، والشكل (10) يوضح ذلك .



الشكل (6) يوضح الفروق بقيمة الاختبار الدولي (yo yo) بين الاختبارين القبلي والبعدي
ولما كان قيمة مستوى الخطأ أقل من (0,005)، فهذا يعني اننا نرفض فرضية العدم
ونقبل بالفرضية البديلة التي ترى ان لاستخدام برنامج التقويم أثر ايجابي في الاختبار الدولي
(yo yo) لحكام كرة السلة الذي تم تقديمه الى الحكام له أثره الواضح على تطور هذه الصفة
ان الاختبار الدولي (yo yo) للحكام أحد المؤشرات لقياس التحمل الخاص للحكام.

مناقشة:

ان قيمة مستوى الخطأ أقل من (0,005)، فهذا يعني اننا نرفض فرضية العدم ونقبل بالفرضية
البديلة التي ترى ان لاستخدام برنامج التقويم اثر ايجابي في اختبار السرعة الانتقالية (30م)
لحكام كرة السلة الذي تم تقديمه الى الحكام له أثره الواضح على تطور هذه الصفة، حيث
أشار (مفتي ابراهيم حماد) الى ان " إحدى طرق تنمية السرعة طريقة الأنماط الحركية للمنافسة
وتستخدم خلالها الأنماط الحركية في المنافسة والتي تجعل من تطبيق هذا الأداء مطابقا
للشروط الفنية والميكانيكية"(مفتي ابراهيم حماد، ب ت ، ص164). وكذلك يقدم البرنامج تقويم
للأداء الحركي من خلال التأكيد على الشروط الفنية لمهارة الركض والانتقال الصحيح وهذا ما
أكده (مفتي إبراهيم 1998) " ان الاستخدام الصحيح لقوانين الحركة خلال الأداء يؤدي إلى
تحسين سرعة الأداء" (مفتي ابراهيم حماد، ب ت، ص163). ولذلك ان اعتماد هذا البرنامج
الخاص وتمارينه التي تتشابه مع الحركات أو المواقف التي تحدث في أثناء المباراة كان لها

دور مهم في ظهور هذه النتائج بهذه الصورة لذلك كانت النتائج التي حصلت عليها المجموعة التجريبية منطقية.

ولما كان قيمة مستوى الخطأ اقل من (0,005)، فهذا يعني اننا نرفض فرضية العدم ونقبل بالفرضية البديلة التي ترى ان لاستخدام برنامج التقويم اثر ايجابي في اختبار تحمل السرعة لحكام كرة السلة الذي تم تقديمه الى الحكام له أثره الواضح على تطور هذه الصفة ان، لتحمل السرعة دور مهم واساس في تحقيق القدرة او القابلية البدنية للحكام ومدى احتياجها له تحددنا نوع النشاط الممارس من حيث مصدر الطاقة الذي يعمل في تلك النشاطات وعلى وفق مدتها الزمنية فضلاً عن كيفية تقسيم الجهد البدني في بدايتها وفي نهايتها وذلك للاستمرار بالعمل بأقصى جهد ممكن ومقاومة التعب.

ويرى الباحث ان اسباب التطور يعود الى نوع التمارين المقدمة من قبل الباحث من خلال تدريبات الركض بشكل عام بالاعتماد على مسافات تحاكي المسافات التي يقوم بقطعها الحكم بالتغيير في المسافات اقل وأكثر او بالاعتماد على السرعة في تغيير السرعة إما ابطأ أو أسرع أي التحكم بشدة السرعة، والهدف من ذلك هو حصول الحكم على ضبط الاداء الحركي خلال وقت المباريات من خلال التغيير في صعوبة الاداء للوصول الى تحقيق تحمل السرعة ويرى مورهاوس "إن التدريب على نوعية النشاط هو الوسيلة المثلى للتقدم بالأداء فضلاً عن الحمل التدريبي وإن قصر مدة الراحة يؤدي الى تطوير النواحي الفسيولوجية التي تدخل في تطوير التحمل الخاص" (1973.p.108، Morehouse, I.e, rest.p.I). لذلك ان استخدام هذه النوعية من التمارين عملت على تطور تحمل السرعة للحكام.

أن "عملية التدريب تهدف إلى تأهيل وتطوير مستوى الرياضي الذي يتعرض إلى برامج تدريبية على وفق الأساليب العلمية، وتأتي عملية التطوير نتيجة الالتزام بالمبادئ الأساسية بعلم التدريب، واحد تلك المبادئ هو قاعدة التدرج بالتدريب، وقاعدة تتناسب الحمل التدريبي مع قدرات وقابلية الرياضي" (سعد منعم الشخيلي، 2002، ص12)، وهنا يؤكد كل من (محمد حسن علاوي وأبو العلا أحمد عبد الفتاح) " ان ممارسة التمرينات الرياضية

المنتظمة تجعل الفرد يتمتع بكفاءة بدنية و فسيولوجية عالية فالفرد اللائق فسيولوجياً يصبح نبضه الاوكسجيني اعلى من الفرد غير اللائق عند اداء نفس المجهود او المجهود الاقصى حيث يرتبط النبض الاوكسجيني بزيادة قدرة العضلات وكفاءتها في استخلاص اوكسجين اكثر من الدم الشرياني وهذا يعني انه كلما زاد النبض الاوكسجيني كلما دل على التحسن في كفاءة الاجهزة وقدرتها على استخلاص الاوكسجين من الدم الشرياني وبهذا تظهر اهمية النبض في كل من الجهد والراحة عند تقنين الحمل التدريبي خلال الجرع التدريبية، ومن خلال كل ما تقدم حول معدل النبض، الجدول الاتي يوجز ذلك على شكل ارقام واقعية " (1984، ص224) فلذلك من الطبيعي ان يكون هناك تطور في الاختبار الدولي (yo yo) أي مستوى التحمل.

خاتمة:

من خلال النتائج المتوصل إليها توصلنا إلى ان استخدام برنامج بدني يعمل على تطوير صفة السرعة الانتقالية لحكام الدرجة الأولى بكرة السلة، وأن استخدام برنامج بدني يعمل على تطوير مطاولة السرعة لحكام الدرجة الأولى بكرة السلة وكذا استخدام برنامج بدني تأثيراً إيجابياً في تطوير بالاختبار الدولي (yo yo) لحكام الدرجة الأولى بكرة السلة. وعلى هذا نقول بضرورة إجراء دراسات موسعة على القدرات البدنية الاخرى التي يحتاجها الحكم والتي لم يتم التطرق إليها في هذه الدراسة. كما أن تدريب الحكام بأسلوب مشابه لطبيعة المباريات وذلك لتأثيره الكبير في عملية التطور. والعمل على اجراء اختبارات دورية بدنية على الحكام للمحافظة على اللياقة البدنية. وضرورة استخدام برنامج بدني لحكام كرة السلة من لجنة الحكام.

المراجع:

- 2- حمدي احمد وياسر عبد العظيم؛ (1999) التدريب الرياضي – أفكار ونظريات، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 3- عبد الحكيم محمد الطائي وآخرون؛ (1990) دليل التدريب في كرة السلة: بغداد، مطابع التعليم العالي.
- 4- ديويولد؛ ب فان دالين؛ ترجمة محمد نبيل؛ (1969) مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، القاهرة.
- 6 - سعد منعم الشخيلي؛ (2002) أثر استخدام منهج تدريبي مقترح على نتائج اختبار كوبر لحكام كرة القدم: بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، مجلد (13)، عدد (1).
- 7- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي؛ (1998) اللياقة البدنية ومكوناتها. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 8- قيس ناجي وبسطويسى احمد؛ (1987) الاختبارات ومبادئ الالعاب، المجال الرياضي، بغداد: مطابع التعليم العالي.
- 9- محمد جاسم الياسري؛ (2010) الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف الاشرف.
- 10- محمد حسن علاوي وأبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ (1984) فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1 القاهرة، دار الفكر العربي.
- 11- مفتي ابراهيم حماد؛ (2007) التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. ط1(القاهرة، دار الفكر العربي).
- 12- نزار علي جبار؛ (ب ت) بناء اختبار معرفي لميكانيكية التحكيم طبقا لقوانين كرة السلة لتقويم اداء الحكام: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى.
- 13- Hoblit,G.(1966). Leitfaden der padagogik. Anleitung fur die padagogische Grundan sbildung im ferustn dium leipzig DHFK .

14- Morehouse, l.e, rest.p.l, (1973) sports medicine for athletics ,zed. Bystanders encoders company.philadelphia.

ملحق (1)

أنموذج للوحدات التدريبية المستخدمة في البحث

الشهر الاول / الاسبوع الاول/ اليوم الاول زمن الوحدة التدريبية: 77.24د
التاريخ: 2021/ 1/31
الشدة 75 %

الاهداف

(تطوير /مطاوله السرعة /السرعة الانتقالية)

ت	القسم	زمن القسم	اسم التمرين	زمن الاداء	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي
1	التحضيرى	10د						10د
	الرئيسي	62د	مطاوله السرعة	18 ثا×3	54 ثا	2	162 ثا	10.48د
			السرعة الانتقالية تمرين	18 ثا×3	54 ثا	2	162 ثا	10.48د
3	الختامي	5د						5د