



مجلة سوهاج لعلوم وفنون
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج
كلية التربية الرياضية

"تأثير تدريبات S A Q علي تحسين مستوى الأداء البدني لحكام كرة القدم بمحافظة سوهاج"

د / محمد محمود السيد قاسم

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد الثالث عشر - يوليو ٢٠٢٤ م
الترقيم الدولي: (print ISSN 2682-3748) online (ISSN 2682-3837)

"تأثير تدريبات S A Q علي تحسين مستوى الأداء البدني لحكام كرة القدم بمحافظة سوهاج"

** د/ محمد محمود السيد قاسم

مقدمه ومشكلة البحث:

تعد التربية الرياضية في العصر الحديث من المجالات التي توسعت بشكل كبير على المستوى الاجتماعي بعد أن زاد الوعي بقيمتها البدنية والصحية والترفيهية والتربوية، ولقد أصبحت من الأنشطة الإنسانية المتداخلة في وجدان الناس على مختلف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم، فالتربية الرياضية نظام له أهدافه التربوية التي يسعى إلى تحقيقها من خلال ممارسة الأنشطة البدنية المختارة التي تتميز بخصائص تعليمية وتربوية هامة، وتعمل التربية الرياضية على إكساب المهارات الحركية وإتقانها والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وحياة أكثر نشاطاً. (١٧: ٦٨٧)

كما ان التدريب الرياضي عملية تهدف للوصول باللاعب لأعلى مستوى ممكن يجب ان يتميز المدرب بالتأهيل التخصصي العالي وكلما زاد اتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها كلما كان اقدر على تخطيط عملية التدريب بصورة علمية تسهم الى درجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوى الرياضي للاعبين الى اقصى درجة وتتطلب عملية التخطيط الامام التام بالأسس النظرية بالإضافة الى العلوم المرتبطة بعملية التدريب نفسها . (١٩ : ٢٧٥)

ويشير عماد الدين عباس (٢٠٠٥م)، بأنه يجب على المدرب الرياضي عند وضع برامج التدريب أن تحتوى تلك البرامج على التدريبات التخصصية التي تشابه متطلبات الاداء الحركي بالنشاط الرياضي الممارس ، وباستخدام نفس المجموعات العضلية ، وفي الاتجاه العام للعبة نفسها سواء البدني أو المهاري أو الخططي. (١٥ : ١٦٢)

ويؤكد مفتى ابراهيم حماد (٢٠١٠م) ، ان علم التدريب الرياضي يهدف الى تطوير الاساليب الحديثة فى جوانب التدريب وتقنياتها من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن. (٢٥ : ١٠)

وتعد تدريبات S.A.Q من التدريبات شائعة الاستخدام حديثا في المجال الرياضي ، وقد أثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين ، فهي تركز بشكل كبير علي فنيات الحركة والرشاقة والسرعة الحركية بالإضافة الي الأنماط الحركية الانفجارية وتطوير القدرة علي تغيير الاتجاهات والانتقال من التسارع للتباطؤ بشكل انسيابي ، وهو ما يتطلبه الأداء في رياضة السباحة. (٨ : ٩)

وقد استطاعت تدريبات S.A.Q أن تقلل الفجوة بين تدريبات المقاومة التقليدية والحركات النوعية الوظيفية فهي تعتمد بدرجة كبيرة علي دورة الإطالة والتقصير من خلال نوع من التمرينات يتميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة كنتيجة لإطالة سريعة للعضلات العاملة ، فالانقباض بالتقصير يكون أقوى لو أنه حدث مباشرة بعد انقباض بالتطوير لنفس العضلة أو المجموعة العضلية ، فعندما تحدث إطالة سريعة مفاجئة للعضلة فإنها تنقبض فوراً لتقاوم هذه الحالة ، وهو ما يتأسس عليه رد فعل الإطالة أو رد

الإطالة المنعكس stretch reflex ، مما يجعلها امتدادا لزيادة القدرة علي بذل أقصى قوة أثناء أداء الحركات ذات السرعة العالية ، فتدريبات S.A.Q تزيد من القدرة العضلية الوظيفية (تعدد الاتجاهات الحركية). (٢٩) : (١٠)

ويؤكد زكي محمد حسن (٢٠١٥م) ، ان تدريبات S.A.Q تستخدم لكي تزيد كلا من السرعة وكذلك المقدرة الخاصة ببذل أقصى جهد من خلال حركات ذات السرعات العالية أي أن هذه الطريقة الخاصة بتدريبات S.A.Q عبارة عن مجموعة من المعالجات أو الإبداعات اليدوية وكذلك القدرة علي الاستهلاك الكبير الذي يصب علي دورة الإطالة والتقصير أثناء إقامة الجسر لمليء الفراغ بين تدريبات المقاومة التقليدية من جهة والحركات أو التحركات الوظيفية الخاصة. (٢٣ : ٨)

ويشير ريمكو بولمان وآخرون. Remco Polman, et al (٢٠٠٩)، الي ان تدريبات S.A.Q تعد نظام تدريبي متكامل يهدف الي تحسين مستوي التسارع وكذلك درجة التوافق بين العين واليد بالإضافة إلي القدرة الانفجارية وسرعة الاستجابة. (٤٩٤:٣٣)

كما يري ايضا فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & Palanisamy (٢٠١١)، أن تدريبات S.A.Q تعتبر من الاشكال التدريبية الحديثة في المجال الرياضي وان الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والادائية على الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك إلى اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي. (٤٣٢ : ٣٤)

وتعد القدرات البدنية من أهم العوامل الرئيسية التي تساعد على التقدم البدني والمهاري للاعبين والحكام، فإذا لم يتوفر لدي اللاعب أو الحكم تلك المتغيرات البدنية وبما يكفي لإتقان المهارات فإن العمل في هذه الحالة أبعد ما يمكن عن الخط العلمي، كما تلعب تلك المتغيرات البدنية دوراً هاماً في الوقوف على الحالة التدريبية للفرد وبالتالي إلى المستويات العليا. (١١ : ٢٠)

كما يشير "عامر سعيد" (٢٠٠٥م)، الي التحكيم باعتباره أحد الجوانب التي تسهم في رفع مستوى اللعبة بشكل عام ، لكون سلطة الحكم مستمدة من قانون اللعبة الذي ينشر العدالة أثناء قيادته للمباراة، ومن المعروف أن الحكم الجيد والصائب في قراراته سيزيد من حماس اللاعبين ويشجعهم على بذل المزيد من الجهد لتطوير مستواهم والحصول على نتائج أفضل، مما يسهم بشكل فعال في إخراج المباراة بالمستوى المطلوب لمتعة الجمهور وعلى العكس من ذلك إذا كان غير جيد في أدائه للمباراة وغير دقيق في قراراته. (٦ : ١٣)

يعتبر أهم أسباب النجاح وحسن إدارة المباراة ، بل وبعض الحكام وخاصة الاوربيين يعتمد علي وضع برنامج بدني كأساس لمزاولتهم هواية التحكيم ، ونظراً لنتميز المباراة بالسرعة وطول الوقت ، ولما لاحظته الاتحاد الدولي من ضعف لياقة بعض الحكام الدوليين فقد قام بإعداد اختبار (FIFA Test) والنزم جميع الاتحادات الأهلية بضرورة اختبار لياقة الحكام الدوليين قبل ترشيحهم للقائمة الدولية وأعطى الاتحادات سلطة إجراء هذا الاختبار علي حكم الدرجات الأخرى. (٢٣:٢٤)

ويؤكد "أبوبكر محمد" (٢٠٠٩م)، أن ارتفاع المستوي البدني والأداء الفني والتركيز للحكم يساعد الحكام على خوض اختبار اللياقة البدنية للاتحاد الدولي (FIFA Test) فأغلب الحكام يقومون بالتدريب

الفردى والعشوائى دون وضع برنامج تدريبي مقنن يسهم في رفع مستوى لياقتهم البدنية والتقليل من حدوث اصابات أو ظهور ما يسمى بالتدريب الزائد. (١ : ٩)

مشكلة البحث:

ومن خلال العرض السابق وفى حدود ما أطلع عليه الباحث من أبحاث ودراسات سابقة مثل دراسة عائشة محمد الفاتح(٢٠١٩م)(١٤)، محمود السيد ابراهيم(٢٠١٩م)(٢٢)، دراسة نصري صلاح الدين(٢٠٢١م)(٢٨)، ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic, et al.(٢٠١١م)(٣٢)، زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanovic, et al.(٢٠١٢م)(٣٥)، وكذلك من خلال عمله حكما بالاتحاد المصري لكرة القدم، لاحظ عدم قدرة السادة الحكام علي الأداء الفني السليم أثناء القيام بالتحكيم لما يتطلبه هذا الأداء من لياقة بدنية وتوافق عضلي عصبي عند القيام بالعملية التحكيمية داخل الملعب وقلة اهتمام الباحثين بذلك التأثير ، كما لاحظ الباحث ضعف القدرات البدنية لحام كرة القدم بمحافظة سوهاج والمسجلين ضمن حكام كرة القدم، حيث تعتبر القدرات البدنية حجر الزاوية في رياضة كرة القدم لتحقيق مستوى متميز في تحكيم كرة القدم، وقد لاحظ الباحث أنه على الرغم من الأداء المتميز للحكام في مستوى الأداء خلال فترات الإعداد والتدريبات إلا أنه يوجد بطء شديد في الأداء وعدم القدرة على الربط الحركي بصورة متتالية أثناء التدريبات والمباريات، وكذلك افتقاد الحكام الأداء السريع ، والذي قد يرجع إلى ضعف مستوى بعض القدرات البدنية التي لها أهمية كبيرة في تحسين مستوى الأداء البدني لحكام كرة القدم.

ويري الباحث أن تدريبات S.A.Q تتيح لمعظم المدربين الرياضيين التنوع والابتكار في تنفيذ تمارينها لاحتوائها علي أشكال حركية متعددة فهي لا تهتم فقط بالحركات الخطية(في اتجاه واحد) بل تحتوي علي الحركات الجانبية والحركات العمودية بالإضافة الي الحركات العكسية أيضا والتي تتلاءم مع متطلبات تحكيم رياضة كرة القدم.

وتدريبات S.A.Q من الأساليب التدريبية الحديثة التي تعمل علي تحسين العديد من الصفات والقدرات البدنية بشكل مركب وليس منفردا كالسرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية بالإضافة إلي القدرة العضلية ، والتي تعد من القدرات البدنية الخاصة التي يحتاجها الحكام لتحسين مستوى الأداء البدني لحكام كرة القدم.

ولما كانت تدريبات S.A.Q ما يخدم تحسين مستوى الأداء البدني لحكام كرة القدم، وارتباط هذه التدريبات بالأداء إلا أن العديد من حكام كرة القدم لا يمارسون هذه التدريبات حتي الآن في السباحة، فالمدرّبون الرياضيون لا يملكون الدراية الكافية عن طبيعة هذه التدريبات، وهذا قد يعزي إلي قلة الدراسات التي تناولتها، مما نتج عنه عدم دراية المدربين بكيفية إدراجها داخل برامجهم التدريبية بشدات وأحمال تتماشى مع شدات وأحمال البرنامج التدريبي العام، هذا ما دعي الباحث الي دراسة وتوظيف تدريبات S.A.Q من خلال برنامج تدريبي مقنن لتحسين مستوى الأداء البدني لحكام كرة القدم، في محاولة منه للتغلب على القصور في مستوى الأداء البدني لحكام كرة القدم وهو ما يخدم ويحقق الأهداف التي يسعى إليها الباحث.

ثانيا : أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في الآتي:

أ- يعد احد البحوث العلمية التي تهدف الى مستوى الأداء البدني لحكام كرة القدم والمناسبة لطبيعة المرحلة السنوية.

ب- يعد احد المحاولات العلمية لدراسة اسلوب تدريبي حديث وتأثيره على مستوى الأداء البدني لحكام كرة القدم.

ج- الاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح بتطبيقه على مراحل سنوية مماثلة بأحمال تتناسب مع تلك المرحلة.

د- زيادة معرفة العاملين في مجال تدريب كرة القدم بتدريبات S.A.Q واستخداماته بشكل علمي مقنن.

ثالثا : أهداف البحث:

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات S.A.Q ومعرفة تأثيره علي تحسين مستوى الأداء البدني لحكام كرة القدم بمحافظة سوهاج.

رابعا : فروض البحث:

أ- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين مستوى الأداء البدني لحكام كرة القدم بمحافظة سوهاج (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

خامسا : التعريف بعض المصطلحات الواردة بالبحث :

١- تدريبات S.A.Q :

هو نظام تدريب تعليمي وتدرجي يهدف إلي تطوير القدرات الحركية الأساسية لتعزيز قدرة اللاعبين والرياضيين لتصبح مهاراتهم وادائهم ذات سرعة ودقة أكبر ، والتي أصبحت طريقة شائعة وأسلوبا خاصا لتدريب الرياضيين سواء كان هؤلاء الرياضيون أطفال المدارس أو ناشئين ولاعبين محترفين.(28 : ٧)

٢- القدرات البدنية :

تعرف بالقدرات التي يتطلبها النشاط الرياضي المختار ولها تأثير قوي ومباشر علي مستوى الأداء المهاري.(٧ : ٤)

سادسا : الدراسات السابقة :

أ-الدراسات باللغة العربية :

١- دراسة "عائشة محمد الفاتح"(٢٠١٩م) (١٤) ، بعنوان " تأثير استخدام تدريبات S.A.Q علي مستوى التدفق النفسي وبعض القدرات التوافقية والأداء المهاري في رياضة المبارزة"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات S.A.Q علي مستوى التدفق النفسي وبعض القدرات التوافقية والأداء المهاري في رياضة المبارزة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتمثلت عينة البحث (٣٠)

طالبة ، وكانت أهم النتائج أن تدريبات S.A.Q ساهمت في تحسن مستوي القدرات التوافقية والمتغيرات المهارية والتدفق النفسي لطالبات الفرقة الاولى.

٢- دراسة "محمود السيد ابراهيم" (٢٠١٩م) (٢٢) ، بعنوان "تأثير استخدام تدريبات S.A.Q علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية الخاصة للاعبين كرة القدم" ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات S.A.Q علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية الخاصة للاعبين كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتمثلت عينة البحث (١٨) لاعب ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات S.A.Q له تأثير إيجابي علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية الخاصة.

٣- دراسة "ناصر صلاحي الدين" (٢٠٢١م) (٢٨) ، بعنوان "أثر تدريبات S.A.Q علي مستوي إنجاز سباق الحواجز" ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر تدريبات S.A.Q علي مستوي إنجاز سباق الحواجز، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتمثلت عينة البحث (١٦) طالب ، وكانت أهم النتائج ظهور فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

ب- الدراسات باللغة الأجنبية :

٤- وأجرى ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic, et al. (٢٠١١) (٢٨) دراسة بعنوان "تأثيرات تدريبات S.A.Q على القدرة العضلية لمهوبي كرة القدم" ، وبلغ قوام العينة (١٠٠) مهوب كرة قدم ، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين احدهما تجريبية (٥٠) مهوب كرة قدم قاموا بأداء تدريبات S.A.Q لمدة (٨) أسابيع ، والأخرى ضابطة (٥٠) مهوب كرة قدم قاموا بأداء التدريبات التقليدية في نفس المدة ، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات (الوثب العريض ، عدو ٥م ، عدو ١٠م ، عدو ٣٠م ، الجري المكوكي بالكرة) لصالح القياسات البعدي للمجموعة التجريبية.

٥- وأجرى زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanovic, et al. (٢٠١٢) (٣٥) دراسة بعنوان "تأثيرات تدريبات S.A.Q لمدة (١٢) أسبوع على الرشاقة بكرة وبدون كرة لمهوبي كرة القدم" ، وبلغ قوام العينة (١٣٢) مهوب كرة قدم ، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين احدهما تجريبية (٦٦) مهوب كرة قدم قاموا بأداء تدريبات S.A.Q لمدة (١٢) أسبوع ، والأخرى ضابطة (٦٦) مهوب كرة قدم قاموا بأداء التدريبات التقليدية في نفس المدة ، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الرشاقة بكرة وبدون كرة لصالح القياسات البعدي للمجموعة التجريبية.

سابعاً : خطة وإجراءات البحث :

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياس (القبلي - البعدي).
- مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث حكام كرة القدم والمسجلين بفرع سوهاج لكرة القدم وعددهم (٣٤) حكم من الدرجات المختلفة الثانية والثالثة موسم ٢٠٢٣م / ٢٠٢٤م.
- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من حكام الدرجة الثانية والثالثة وعددهم (٢٤) حكم ، تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على عينه قوامها (١٠) حكم خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث، كما هو موضح في جدول رقم (١):

جدول (١)

التوصيف العددي لمجتمع وعينة البحث الاستطلاعية والأساسية

الوصف	العدد الكلي	العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية
حكام	٣٤	١٠	٢٤

يتضح من جدول (١) ان عدد حكام العينة الأساسية قد بلغ (٢٤) حكم من المجتمع الأصلي.
- تجانس العينة :

• تجانس العينة من حيث (العمر التحكيمي _العمر الزمني _الطول _الوزن) :

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات الأساسية (ن=٢٤)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل تفلطح
العمر التحكيمي	سنة	٥.٠٧	٠.٩١	٠.٢١-	١.١٢-
العمر الزمني	سنة	٣٢.١٥	٢.١٨	٠.١٢	٠.٠٣
الطول	سم	١٧٥.١٠	٤.٠٠	٠.٢٢-	٠.٣٧-
الوزن	كجم	٦٦.٤٥	٥.٣١	٠.١١	١.٢٨-

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٢١ : ٠.١١) أي انحصرت ما بين (± ٣) مما يشير إلى أن العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً في المتغيرات السابقة .

• تجانس العينة من حيث القدرات البدنية (الرشاقة ، السرعة الانتقالية، السرعة الحركية) :

جدول (٣)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث في مستوى الأداء البدني (ن=٢٤)

م	الصفات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح	الدلالة
١	الرشاقة	ثانية	١٤.٢٥	٠.٢٥	٠.١٣	-٠.٩٨	غير دال
٢		ثانية	٣٠.٩٣	٠.٢٥	٠.٩٠	١.١١	غير دال
٣	السرعة (الحركية - الانتقالية)	ثانية	١.٩٩	٠.١٣	-٠.٨٠	-٠.٣٠	غير دال
٤		ثانية	١.٨٨	٠.١٤	-٠.٧٦	-٠.٥٢	غير دال
٥		عدد	٣٥.٠٨	١.٧٨	-٠.٣٠	١.١٤	غير دال
٦		عدد	٣٢.١٧	١.٥٠	٠.٢١	-٠.٦١	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ٠.٩٤ ضعف الخطأ المعياري التفلطح = ١.٨٤

يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٨٠ : ٠.٩٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-٠.٩٨ : ١.١٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى تجانس و اعتدالية توزيع العينة في مستوى الأداء البدني للعينة قيد البحث.

ثامناً: أدوات جمع البيانات :

اشتملت ادوات جمع البيانات على الآتي :

- تحديد المتغيرات وعناصر الأداء البدني و الاختبارات البدنية لتحسين مستوى الأداء البدني لحكام كرة القدم بمحافظة سوهاج كالتالي:

ولتحديد المتغيرات والقدرات البدنية الخاصة بالبحث قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة مثل أبويكر محمد(٢٠٠٩م)(١)، احمد بن رجم(٢٠١٣م)(٢)، أحمد عبد المولى(٢٠٠٨م)(٣)، (أسعد يوسف)(٢٠١٢م)(٤)، السيد على(٢٠٠٠م)(١٠)، بهاء الدين سلامة(٢٠٠٠م)(٥)، حسن السيد(٢٠٠٨م)(٦)، سعد منعم(٢٠٠١م)(٩)، صباح قاسم(٢٠٠٦م)(١١)، طارق سامي(٢٠١٠م)(١٢)، فاضل حسين(٢٠١٥م)(١٦)، مازيت يعقوب(٢٠١٦م)(١٨)، محمد

صبحى(٢٠٠١م)(٢١)، محمود عوض ، فيصل ياسين(٢٠٠٢م)(٢٣)، مفتى إبراهيم(٢٠٠٤م)(٢٦)، منذر هاشم ، علي الخياط(٢٠٠٠م)(٢٧)، يوسف لازم(٢٠٠٠م)(٣١)، وقد توصل الباحث إلى مجموعة من المتغيرات وعناصر الأداء البدني و الاختبارات البدنية لتحسين مستوي الأداء البدني لحكام كرة القدم بمحافظة سوهاج مرفق(٢)، وقد تم عرضها على السادة الخبراء وعددهم (١٠) مرفق (١).

- نسب اتفاق السادة الخبراء علي انسب المتغيرات وعناصر الأداء البدني والاختبارات البدنية التي تقيس عناصر الأداء البدني لتحسين مستوي الأداء البدني لحكام كرة القدم بمحافظة سوهاج كالتالي:-

وقد تم عرض استمارة استطلاع رأي الخبراء علي عدد (١٠) خبير مرفق (١) لتحديد اهم عناصر الأداء البدني والاختبارات البدنية التي تقيس عناصر الأداء البدني لتحسين مستوي الأداء البدني لحكام كرة القدم بمحافظة سوهاج مرفق (٢)، وقد تم التوصل إلي ما يوضحه جدول رقم (٤):

جدول (٤)

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء

في الاختبارات البدنية المناسبة للعينة قيد البحث(ن=١٠)

النسبة المئوية	التكرار	عناصر الأداء البدني	الاختبارات البدنية
١٠٠٠٠٠%	١	الرشاقة	اختبار الجري المتعرج بين الأقماع
١٠٠٠٠٠%	١٠		اختبار الرشاقة المعدل
١٠٠٠٠٠%	١	السرعة الحركية	اختبار سرعة دوران الزراع حول السلة ٢٠ ثانية
١٠٠٠٠٠%	١٠		اختبار حركة الذراعين في الاتجاه الأفقي ٢٠ ثانية
١٠٠٠٠٠%	١		اختبار ركل مربع خشبي علي حائط بارتفاع ٣٠سم
١٠٠٠٠٠%	١٠	السرعة الانتقالية	اختبار حركة الرجلين في الاتجاه الأفقي ٢٠ ثانية
١٠٠٠٠٠%	١		اختبار العدو ٢٠ متر
١٠٠٠٠٠%	١٠		اختبار العدو ١٠ متر

يتضح من جدول (٤) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في الاختبارات البدنية المناسبة للعينة قيد البحث قد تراوحت ما بين (١٠٠٠٠٠% : ١٠٠٠٠٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة مئوية لآراء السادة الخبراء ١٠٠% وبذلك تمت الموافقة على عدد (٤) اختبارات وهم:

- اختبار الرشاقة المعدل(رشاقة).

- اختبار حركة الذراعين في الاتجاه الأفقي ٢٠ ثانية (سرعة حركية).
- اختبار حركة الرجلين في الاتجاه الأفقي ٢٠ ثانية (سرعة حركية).
- اختبار العدو ١٠ متر (سرعة انتقالية).

- الأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث :

- جهاز الريستاميتير لقياس الطول .
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- ملعب كرة قدم قانوني.
- ساعة إيقاف.
- شريط قياس لقياس المسافة .
- سلالم للرشاقة .
- أقماع مختلفة الارتفاع .
- حواجز مختلفة الارتفاع .
- استمارات لتسجيل بيانات الحكام ونتائج الاختبارات البدنية.

تاسعا: الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء ثلاث دراسات استطلاعية في الفترة الزمنية ٢٠٢٣/٨/١٠ إلى ٢٠٢٣/٨/٢٣ م

وجاءت كالتالي :

- الدراسة الاستطلاعية الاولى: تم اجراء هذه الدراسة من الفترة ٢٠٢٣/٨/١٠ إلى ٢٠٢٣/٨/١١ م.

وهدفت الدراسة إلي:

- التأكد من صلاحية الأجهزة المستخدمة و الأدوات.
- التأكد من صلاحية ملعب كرة القدم وقانونيته المطبق عليها البرنامج قيد البحث.
- تدريب المساعدين على طريق اجراء الاختبارات البدنية قيد البحث.
- كيفية تدوين النتائج في الاستمارات المعدة لهذا الغرض.
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه المساعدين.

نتائج الدراسة :

- تم التأكد من صلاحية ملعب كرة القدم وقانونيته.
- تم التأكد من قدرة المساعدين علي تنفيذ الاختبارات البدنية وتسجيل النتائج في استمارات التسجيل.

- مناسبة استخدام تنظيم الاختبارات البدنية في شكل محطات مما يساعد علي تنفيذ الاختبارات البدنية بشكل متسلسل ومنظم .

- الدراسة الاستطلاعية الثانية: تم اجراء هذه الدراسة من الفترة ٢٠٢٣/٨/١٣ حتى الفترة ٢٠٢٣/٨/١٤م على عينة استطلاعية عددها (٢٤) حكم كرة قدم بمحافظة سوهاج.

وهدفت الدراسة إلي:

- التأكد من امكانية تنفيذ التدريبات المقترحة ومدى مناسبتها لعينة البحث، وتم تحديد الاتي :
- تقنين الاحمال التدريبية.
- تنظيم العمل داخل الوحدات التدريبية.

نتائج الدراسة :

- تم التأكد من أن التدريبات المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية حكام كرة القدم بمحافظة سوهاج.
- تم التعرف على شدة وحجم تدريبات (S.A.Q) وفترات الراحة وعدد مرات التكرار و تقسيمها بما يتماشى مع البرنامج التدريبي.

- الدراسة الاستطلاعية الثالثة : قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة ٢٠٢٣/٨/١٥ حتى ٢٠٢٣/٨/٢٣م على عينة استطلاعية عددها(٢٤) حكم كرة قدم بمحافظة سوهاج.

وهدفت الدراسة إلي:

- إجراء المعاملات العلمية الصدق و الثبات للاختبارات البدنية لتحسين مستوى الأداء البدني لحكام كرة القدم بمحافظة سوهاج(قيد البحث).

عاشرا: المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث :

- الصدق :

لإيجاد معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث استخدم الباحث صدق التمايز عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين الارباع الأعلى و الارباع الأدنى لنتائج العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٢٤) حكم كرة قدم بمحافظة سوهاج من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية، وذلك بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١٨م، وجدول (٥) يوضح ذلك:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين الارباع الأعلى والارباع

الأدنى لإيجاد صدق التمايز في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن=٢٤)

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	الربيعي الأدنى		الربيعي الأعلى		وحدة القياس	الاختبارات البدنية	عناصر الأداء البدني
		ع ±	س -	ع ±	س -			
*٣.٢٣	٢.٤٠	١.٧٤	١٦.٣٠	٠.٠٢	١٤.٠٠	ثانية	اختبار الرشاقة المعدل	الرشاقة
*٤.٨١	٦.٧٠	٢.٩٣	٣٠.٠٠	١.٤٤	٣٦.٦٠	عدد	اختبار السرعة الحركية لحركة الذراعين في الاتجاه الأفقي (٢٠ ثانية)	السرعة (الحركية - الانتقالية)
*٦.٠٢	٦.٩٠	٢.٥٠	٢٧.٣٩	٠.٩٤	٣٤.٢٠	عدد	اختبار السرعة الحركية لحركة الرجلين في الاتجاه الأفقي (٢٠ ثانية)	
*٢.٩٣	٠.٨٠	٠.٦٥	٢.٥٠	٠.٠٩	١.٨٠	ثانية	اختبار السرعة الانتقالية عدو ١٠متر	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٣١ * دال

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين الارباع الأعلى والارباع الأدنى في الاختبارات البدنية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.٩٣ : ٦.٠٢) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على صدق الاختبار.

- الثبات:

ولإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية قام الباحث باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية حيث تم إعادة تصنيف الاختبارات مرة أخرى بعد اسبوع من التصنيف الأول في الفترة ٢٠٢٣/٨/١٥ حتى ٢٠٢٣/٨/١٧ لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول و الثاني للعينة الاستطلاعية قيد البحث، كما يوضحه جدول رقم (٦):

جدول (٦)

معامل الثبات بإيجاد الارتباط بين التطبيق الأول

وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية للعينة الاستطلاعية قيد البحث (ن=٢٤)

قيمة "ر"	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية	عناصر الأداء البدني
	ع ±	س -	ع ±	س -			
*٠.٩٧	٠.٣٤	١٤.٢١	٠.٠٢	١٤.٠٠	ثانية	اختبار الرشاقة المعدل	الرشاقة
*٠.٩٩	١.٥٣	٣٦.٢٨	١.٤٤	٣٦.٥٠	عدد	اختبار السرعة الحركية لحركة الذراعين في الاتجاه الأفقي (٢٠ ثانية)	السرعة (الحركية - الانتقالية)
*٠.٩٨	١.٢٥	٣٢.٦٨	٠.٩٤	٣٤.١٩	عدد	اختبار السرعة الحركية لحركة الرجلين في الاتجاه الأفقي (٢٠ ثانية)	

٠.٩٦*	٠.٣٧	١.٧٨	٠.٠٨	١.٨٠	ثانية	اختبار السرعة الانتقالية عدو ١٠ متر
-------	------	------	------	------	-------	-------------------------------------

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٨٨ * دال

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط دال إحصائيا بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٩٦ : ٠.٩٩) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث.
الحادي عشر: البرنامج التدريبي المقترح (S.A.Q):

تم تصميم البرنامج التدريبي المقترح وذلك من خلال إطلاع الباحث علي ما جاءت به وأشارت إليه المراجع العلمية والدراسات السابقة مثل زكي محمد حسن (٢٠١٥م) (٨)، نجلاء البدي نور الدين (٢٠١٧م) (٢٩)، عائشة محمد الفاتح (٢٠١٩م) (١٤)، محمود السيد ابراهيم (٢٠١٩م) (٢٢)، دراسة ناصري صلاح الدين (٢٠٢١م) (٢٨)، ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic, et al. (٢٠١١م) (٣٢)، زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanovic, et al. (٢٠١٢م) (٣٥)، وتم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من ٢٠١٩/٢/٢٤ الى ٢٠١٩/٥/٢٣، وذلك بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح مرفق (١١) ولمدة (٦ أسابيع) على عينة البحث الأساسية من خلال اتباع الاسس العلمية في تطبيق البرامج التدريبية كالتالي:

- هدف البرنامج :

يهدف البرنامج المقترح إلي تحسين مستوي الاداء البدني لحكام كرة القدم بمحافظة سوهاج وذلك من خلال تصميم برنامج باستخدام تدريبات ال (S A Q).
- أسس وضع البرنامج التدريبي:

قام الباحث بتطبيق الأسس العلمية العامة للتدريب الرياضي حيث قام الباحث بتجهيز الاجراءات الادارية والامكانات البشرية والأدوات والأجهزة المطلوبة، ولقد راعى الباحث الأسس التالية لضمان نجاح تخطيط البرنامج التدريبي:

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية عينة البحث حكام كرة القدم وخضوعه للهدف العام، وتحديد أهم واجبات التدريب وسهولة توافر الامكانيات والأدوات والأجهزة المستخدمة.
- مرونة البرنامج بالقدر المناسب اثناء فترة تطبيقه، والاستعانة ببعض البرامج التي تم تطبيقها في بحوث سابقة والاستفادة منها.

- معايير البرنامج التدريبي حيث تم تطبيق المعايير والاسس كالاتي :

- مرونة البرنامج التدريبي المقترح وقابليته للتعديل.
- مراعاة الاسس الخاصة بتنفيذ تدريبات (S.A.Q) ومنها الاحماء الجيد والإطلاات .
- تحديد الهدف من البرنامج التدريبي.

- توافر عوامل الامن والسلامة اثناء تطبيق البرنامج .
- حيث استخدام الباحث طرق التدريب (الفتري مرتفع ومنخفض الشدة) حيث تهدف هذه الطريقة الى تحسين مستوى الأداء البدني.
- مراعاة الفروق الفردية بين حكام كرة القدم بمحافظة سوهاج عينة الدراسة.
- توفير عنصر التنوع في التدريبات المستخدمة.
- التدرج في التدريب من السهل الى الصعب و من البسيط الى المركب.
- التشكيل المناسب لمكونات حمل التدريب (زمن الاداء - شدة الأداء - فترة الراحة).
- التدرج في زيادة الحمل و التقدم المناسب والشكل التموجي للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الأحمال التدريبية.

- خطوات بناء البرنامج :

لقد اطلع الباحث الى العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تعرضت الى تخطيط البرامج التدريبية مثل زكي محمد حسن (٢٠١٥م) (٨)، نجلاء البدي نور الدين (٢٠١٧م) (٢٩)، عائشة محمد الفاتح (٢٠١٩م) (١٤)، محمود السيد ابراهيم (٢٠١٩م) (٢٢)، دراسة ناصري صلاح الدين (٢٠٢١م) (٢٨)، ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic, et al. (٢٠١١م) (٣٢)، زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanovic, et al. (٢٠١٢م) (٣٥)، وذلك للتعرف على كيفية تخطيط البرنامج، حيث توصل الباحث الى تصور مبدئي لتخطيط البرنامج المقترح وتمكن من التوصل الى المحددات ومتغيرات ومكونات البرنامج ومناسبته للعينة قيد البحث حكام كرة القدم بمحافظة سوهاج:

• الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج المقترح إلي تحسين مستوى الاداء البدني لحكام كرة القدم بمحافظة سوهاج وذلك من خلال تصميم برنامج باستخدام تدريبات ال (S A Q).

• التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي :

طبقا للفترة المحددة في الخطة التدريبية لحكام كرة القدم، تم تحديد المحتوى الزمني للتدريب وفقا

للآتي:

- زمن تطبيق البرنامج : ٢٠٢٣م/٢٠٢٤م.
- ومن ثم تم تحديد التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي علي النحو التالي :
 - فترة البرنامج (٦) أسابيع.
 - عدد الوحدات التدريبية (١٨) وحدة تدريبية.
 - زمن الوحدة التدريبية يتراوح من (٩٠:١٢٠) دقيقة.

○ زمن التدريب في الاسبوع : ٣ وحدات \times (٩٠ - ١٢٠) ق = (٣٦٠ - ٢٧٠) ق

○ زمن التدريب الكلي للبرنامج التدريبي = $\times 6$ (٣٦٠ - ٢٧٠) = (٤٣٢٠ - ٣٢٤٠) ق.

● تقسيم الوحدات التدريبية اليومية :

تم تقسيم الوحدة التدريبية اليومية الي الاحماء ويتدرواح ما بين (١٠ : ٢٠ %) من زمن الوحدة والجزء الرئيسي ويتدرواح ما بين (٧٠ : ٨٠ %) من زمن الوحدة والتهدة ما بين (٧ : ١٠ %) من زمن الوحدة التدريبية .

● طرق التدريب المستخدمة :

استخدم الباحث طرق التدريب الفترى بنوعية (منخفض ومرتفع) الشدة ، وتراوحت شدة التدريبات من (٦٥ : ٩٥ %) من اقصى ما يستطيع الحكم تحمله خلال فترات متكررة من الجهد بينما فترات راحة، حيث ان هذه الطريقة تشكل بالتخطيط المتبادل ما بين فترات الحمل وفترات الراحة اثناء وحدة التدريب فتعد تلك الطريقة علي وضع الجسم في فترات زمنية يتخللها فترات راحة بينية للعودة الجزئية للحالة الطبيعية والاستعادة الشفاء وتكون هذه الفترات مقننة بدقة علمية.

● درجات الحمل المستخدمة :

استخدم الباحث درجات حمليه مختلفة ومناسبة لطبيعة البحث (متوسط - اقل من الأقصى - اقصى) مع مراعات الفروق الفردية بين الحكام وتبعاً للهدف المراد تحقيقه، فعندما يكون الهدف الارتقاء بالحالة التدريبية فيستخدم جرعات تدريبية بأحمال (قصوي - اقل من الأقصى) والتي تسمى بالأحمال المؤثرة، واما اذا كان الهدف مجرد الحفاظ علي المستوي الذي تحقق سابقا فيستخدم جرعات تدريبية بأحمال متوسطة، ولسرعة اتمام عمليات استعادة الاستشفاء نستخدم الراحة الإيجابية النشطة .

● تشكيل حمل التدريب :

اعتمد الباحث علي مبدأ التدرج في الحمل في زيادة الاحمال والتقدم بها بشكل تموجي متبع لتشكيل درجة الحمل (٢:١) في الاتجاه اللاهوائي (لاكتيك)، ودرجة حمل (٣:١) في الاتجاه اللاهوائي(فوسفاتي) بحيث يكون متموج ما بين الارتفاع والانخفاض اي (٢) حمل مرتفع و (١) حمل منخفض ، مما يمنع الارتفاع المتتالي دون فترات راحة ، ومن ثم عدم الوصول بالحكم لظاهرة الحمل الزائد، وجدول رقم (٧) يوضح تشكيل احمال التدريب داخل البرنامج التدريبي خلال فترة الاعداد :

جدول (٧)

تشكيل حمل التدريب

الشهر الثالث	الشهر الثاني	الشهر الاول	درجات الحمل
			الحمل الأقصى
			الحمل أقل من الأقصى
			الحمل المتوسط
			الحمل أقل من المتوسط

يتضح من جدول (٧) تشكيل احمال التدريب داخل البرنامج التدريبي خلال فترة الاعداد.

الثاني عشر : الدراسة الأساسية :

اجريت الدراسة الاساسية في الفترة من ٢٣ / ٨ / ٢٠٢٣ الي ٣٠ / ٩ / ٢٠٢٣م وسوف يقوم الباحث

بتوضيح ذلك فما يلي :

- القياسات القبلية :

تم اجراء القياسات القبلية للاختبارات البدنية في الفترة من (١٠ / ٨ / ٢٠٢٣ الي ٢٣ / ٨ /

٢٠٢٣م) كالتالي :

- اليوم الاول والثاني قياسات (العمر التحكيمي _ العمر الزمني _ الطول _ الوزن).
- اليوم الثالث والرابع إجراء القياسات الخاصة بعناصر مستوي الأداء البدني المتمثلة في الاختبارات البدنية.

- تطبيق البرنامج :

استغرق تنفيذ البرنامج (٦) أسابيع في الفترة من ٢٣ / ٨ / ٢٠٢٣م الي ٣٠ / ٩ / ٢٠٢٣م علي عينة

الدراسة الأساسية في مرحلة الاعداد الخاص بواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع زمن الوحدة من ٩٠ : ١٢٠ ق.

- القياسات البعدية :

تم اجراء القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث بنفس

شروط القياسات القبلية خلال الفترة ١٨ / ٩ / ٢٠٢٣م حتى ٣٠ / ٩ / ٢٠٢٣م، وتم توزيع الاختبارات على تلك الفترة لأخذ قياساتها.

الثالث عشر : المعالجات الاحصائية:

- قيمة "ر".

- قيمة "ت".

- معامل التفلطح.

- النسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط بيرسون.
- اختبار leven.test .
- معادلة leven.test .
- معامل اعادة الاختبار Test.retest .
- نسبة التحسن.

الرابع عشر: عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

استهدفت هذه الدراسة التعرف علي تأثير برنامج لتدريبات S A Q علي تحسين مستوي الاداء البدني لحكام كرة القدم بمحافظة سوهاج، وطبقا لفرض الدراسة والاجراءات المستخدمة في البحث لتحقيق الهدف منه تم وضع البيانات ومعالجتها احصائيا، وسوف يقوم الباحث بعرض نتائج فرض الدراسة ومناقشته وتفسيره، والذي ينص علي : توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين مستوي الأداء البدني لحكام كرة القدم بمحافظة سوهاج (قيد البحث) لصالح القياس البعدي:

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية في عناصر الأداء البدني والاختبارات البدنية البدنية (قيد البحث) (ن = ٢٤)

قيمة (ت)	نسبة التحسن	بعدي		قبلي		وحدة القياس	الاختبارات البدنية	عناصر الأداء البدني
		ع ±	س -	ع ±	س -			
*٣١.٦٠	٢٢.٣٣	٠.٢٨	١١.٩٠	٠.٣٥	١٤.٢٣	ثانية	اختبار الرشاقة المعدل	الرشاقة
*٧.٤٥	١٦.٦٩	٢.٧١	٤٠.٣٣	٢.٥٥	٣٥.٠٠	عدد	اختبار السرعة الحركية لحركة الذراعين في الاتجاه الأفقي (٢٠) (ثانية)	السرعة (الحركية - الانتقالية)
*٢٤.٢٣	٢٣.٧١	١.٧٥	٣٨.٨٤	١.٢٢	٣١.٨٣	عدد	اختبار السرعة الحركية لحركة الرجلين في الاتجاه الأفقي (٢٠) (ثانية)	
*٢٩.٦٦	١١٨.٩٩	٠.١١	٠.٨٩	٠.١٢	١.٩٢	ثانية	اختبار السرعة الانتقالية عدو ١٠متر	

*دال

قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٢٠

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في مستوى الاداء البدني لحكام كرة القدم بمحافظة سوهاج قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٧.٤٥ : ٣١.٦٠) ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١٦.٦٩% : ١١٨.٩٩%).

يتبين من القياسات البعدية تحسين مستوى عناصر الأداء البدني المختلفة (قيد البحث) لأعضاء الجسم المختلفة للقيام بواجبها الحركي قيد البحث، ويرجع الباحث ذلك الي ممارسة أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات (S.A.Q) والذي اشتمل علي تمرينات ذات طبيعة خاصه .

كما اشتمل البرنامج التدريبي علي تدريبات متنوعه ساعدت في عملية الإعداد البدني العام وكذلك الخاص واشتمالها علي تدريبات سرعة انتقالية ورشاقة وسرعه حركيه(S.A.Q)، مما ساعد كثيرا في تنفيذ الاختبارات البدنية وتحسين مستوى الأداء البدني (قيد البحث) لدي حكام كرة القدم بمحافظة سوهاج.

هذا بالإضافة أن التدريب المستمر باستخدام تدريبات (S.A.Q) له أثر فعال في تنمية السرعة والرشاقة وتدريب الحكام علي الأداء البدني والذي انعكس بدوره علي تحسين مستوى الأداء البدني وهذا يوضح تحسن مستوى الأداء البدني.

ويتفق ذلك مع ما ذكره زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanović, et al. (٢٠١٢)(٣٥)، أن تدريبات (S.A.Q) أدت الى تحسن في اختبارات عناصر الأداء البدني لدي حكام كرة القدم بمحافظة سوهاج(عينة البحث).

وتتفق أيضا مع نتائج دراسة كلا من عائشة محمد الفاتح(٢٠١٩م)(١٤)، محمود السيد ابراهيم(٢٠١٩م)(٢٢)، دراسة ناصري صلاح الدين(٢٠٢١م)(٢٨)، ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Zoran Milanovic, et al. (2011)(٣٢)، زوران ميلانوفيتش وآخرون Jovanovic, et al. (2012)(٣٥)، نيفين حسين محمود خليل(٢٠١٦م) (٣٠)، أن تدريبات (S.A.Q) أدت إلى تحسين مستوى الأداء خاصة الأداءات التي تتطلب سرعة الأداء وتغيير الاتجاه بصفه مستمرة وسرعة الاستجابة.

وبذلك يري الباحث أن تدريبات (S.A.Q) أدت الى مستوى الأداء البدني لدي حكام كرة القدم بمحافظة سوهاج(قيد البحث)، والذي أتضح ذلك من خلال العرض السابق ومن خلال نتائج المعاملات الإحصائية التي أظهرت فروق لصالح القياس البعدي لعينة البحث.

- وبذلك يتحقق الفرض الذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين مستوى الاداء البدني لحكام كرة القدم بمحافظة سوهاج (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

الخامس عشر : الاستنتاجات :

في حدود طبيعة مجال البحث والهدف منه، وفي ضوء فرض البحث والمنهج المستخدم والدراسات السابقة وطبيعة العينة تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

١- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات S.A.Q أثر تأثيراً إيجابياً في مستوى الأداء البدني لحكام كرة القدم بمحافظة سوهاج.

٢- أن تدريبات (S.A.Q) أدت إلى تحسين مستوى الأداء خاصة الأداءات التي تتطلب سرعة الأداء وتغيير الاتجاه بصفه مستمرة وسرعة الاستجابة.

٣- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في مستوى الاداء البدني لحكام كرة القدم بمحافظة سوهاج قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٧.٤٥ : ٣١.٦٠) ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١٦.٦٩% : ١١٨.٩٩%).

السادس عشر : التوصيات:

من خلال ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصى الباحث بما يلي :

١- إدراج تدريبات S.A.Q ضمن محتويات البرامج التدريبية لحكام الدرجة الأولى لما لها من تأثير فعال في تحسين مستوى الأداء البدني لدي حكام كرة القدم.

٢- تطبيق متغيرات الدراسة على حكام رياضات مختلفة.

٣- ضرورة اهتمام المدربين بتدريبات S.A.Q ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبوبكر محمد : "تأثير برنامج رياضي لتنمية اللياقة البدنية والفيولوجية لحكام كرة القدم"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا، ٢٠٠٩م.
- ٢- احمد بن رجم : "الصعوبات التي تواجه الحكام لأداء اختبار اللياقة البدنية للاتحاد الدولي لكرة القدم دراسة ميدانية لبعض حكام الرابطة الجهوية لكرة القدم باتنة"، مجلة علوم و تقنيات النشاط البدني الرياضي، جامعة الجزائر، ٢٠١٣م.
- ٣- أحمد عبد المولى : "تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهارى المركب لناشئ كرة القدم" ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة، ٢٠٠٨م.
- ٤- أسعد يوسف : "تقييم أداء حكام كرة القدم في محافظات قطاع غزة"، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، المجلد العشرين ، العدد الأول، جامعة الأقصى ، فلسطين، ٢٠١٢م.
- ٥- بهاء الدين سلامة : "فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني- لاكتات الدم"، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٦- حسن السيد : "الإعداد البدني للاعبين لكرة القدم" ط ١ ، مكتبة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية، ٢٠٠٨م.
- ٧- رامي الطاهر : تأثير استخدام تدريبات S.A.Q علي تحسين بعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لناشئ ٤٠٠م عدو، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠١٩م.
- ٨- زكي محمد حسن : أسلوب تدريب ال S.A.Q أحد أساليب التدريبات الحديثة ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٥م.
- ٩- سعد منعم : "تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض الصفات البدنية عند حكام كرة القدم حسب اختبارات كوبر على حكام الدرجة الأولى" ، رسالة دكتوراه ، مجلة التربية الرياضية ، المجلد الثالث عشر - العدد الأول ، جامعة بغداد، ٢٠٠١م.
- ١٠- السيد على : "تأثير برنامج تدريبي لرفع مستوى بعض القدرات البدنية والوظيفية الخاصة لدى حكام الدرجة الأولى لكرة القدم بمنطقة الإسكندرية"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ١١- صباح قاسم : "تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية والذهنية لاجتياز اختبارات اللياقة البدنية لحكام كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٦م.

- ١٢- طارق سامي : "برنامج تدريبي لتنمية القدرات البدنية لحكام كرة القدم" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠١٠م.
- ١٣- عامر سعيد: " الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية لحكام الدرجة الأولى الرياضية " ، جامعة بابل، العدد الرابع، www.Iraq.co.، ٢٠٠٥م.
- ١٤- عائشة محمد الفاتح : تأثير استخدام تدريبات S.A.Q علي مستوي التدفق النفسي وبعض القدرات التوافقية والأداء المهاري في رياضة المبارزة ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، المجلد (٥٢) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠١٩م.
- ١٥- عماد الدين عباس : التخطيط والأسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٥م .
- ١٦- فاضل حسين : "اللياقة البدنية"، دار الجنادرية للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠١٥م.
- ١٧- ماجدة أمين ، إيناس حويل ، ماهر حسن: الاعتماد وضمان الجودة في مؤسسات التعليم العالي " دراسة تحليلية في ضوء خبرات وتجارب بعض الدول" ، "المؤتمر السنوي الثالث عشر"، الاعتماد وضمان جودة المؤسسات التعليمية ، الجمعية المصرية للتربية المقارنة والإدارة التعليمية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ٢٤-٢٥ يناير ٢٠٠٥م.
- ١٨- مازيت يعقوب : "أهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لدى حكام كرة القدم"، رسالة ماجستير ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر، ٢٠١٦م.
- ١٩- محمد حامد شداد : تأثير استخدام تدريبات تنافسية مقترحة على تحسين مستوى الاداء المهاري الناشئين في رياضة الجودو ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، العدد(٤٩) يناير ، ٢٠٠٧م .
- ٢٠- محمد حامد شداد: الذكاء وعلاقته بنتائج المباريات لدى لاعب الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩١م.
- ٢١- محمد صبحي : "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، ط٣ ، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢٢- محمود السيد ابراهيم : تأثير استخدام تدريبات S.A.Q علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية الخاصة للاعبين كرة القدم، معهد علوم التربية البدنية والرياضية ، جامعة بومرداس ، الجزائر ، مجلد ٤ ، عدد ١ ، ٢٠٢١م.
- ٢٣- محمود عوض ، فيصل ياسين : " نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية " ب ط ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، ٢٠٠٢م.

- ٢٤- مصطفى كامل ، محمد حسام الدين : " الحكم العربي وقوانين كرة القدم ، الاتحاد المصري لكرة القدم ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
- ٢٥- مفتي ابراهيم حماد : المرجع الشامل فى التدريب الرياضى (التطبيقات العملية) ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٠م .
- ٢٦- مفتي إبراهيم: " اللياقة البدنية الطريق إلى الصحة و البطولة الرياضية " ، ط ١ ، القاهرة، ٢٠٠٤م .
- ٢٧- منذر هاشم ، علي الخياط : " قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم" ، ط ١ ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، الأردن ، ٢٠٠٠م .
- ٢٨- نصري صلاح الدين : أثر تدريبات S.A.Q علي مستوي إنجاز سباق الحواجز ، معهد علوم التربية البدنية والرياضية ، جامعة بومرداس ، الجزائر ، مجلد ٤ ، عدد ١ ، ٢٠٢١م .
- ٢٩- نجلاء البديري نور الدين : تدريبات S.A.Q (الرشاقة التفاعلية - السرعة الحركية التفاعلية) ، دار الفكر العربي ، ٢٠١٧م .
- ٣٠- نيفين حسين محمود خليل : " تأثير تدريبات الساكيو (Speed Agility Quicknes) علي تطوير بعض مهارات الهجوم المركب للاعبات الجودو بحث فردي" ، المؤتمر العلمي الدور السابع للمرأة والرياضة، ٢٠١٦م .
- ٣١- يوسف لازم : "اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم" ، دار الفكر العربي، عمان ، الأردن، ٢٠٠٠م .
- ثانياً: المراجع الاجنبية:
- 32- Mario Jovanovic, Goran Sporis, Darija Omrcen, Fredi Fiorentini (2011): Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, Journal of Strength and Conditioning Research, 25(5)/1285-1292.
- 33- Remco Polman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards (2009): Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance, 4, 494-505
- 34- Velmurugan G. & Palanisamy A. (2011): Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume : 3 ,Issue : 11, 432

- 35- **Zoran Milanović ,Goran Sporiš , Nebojša Trajković, Nic James, Krešimir Šamija**
(2011): Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players, Journal of Sports Science and Medicine , 12, 97-103.