

تأثير استخدام الأسلوب الموزع على بعض القدرات البدنية لحكام كرة القدم * محمد محمد أحمد أبو العلا

مشكلة البحث وأهميته:

يعد التحكيم كما يشير على قنديل، مصطفى محمود (١٩٩١م) أحد العوامل الأساسية التي تساهم في تطوير مستوى لعبة كرة القدم فضلا عن العناصر الأخرى كاللاعبين والمدربين ومجالس الإدارات والإعلام والأدوات وغير ذلك لأن الحكم (هو أعلى سلطة قضائية في الملعب في أثناء المباراة التي يكلف بقيادتها على يد إتحاد أو منظمة رياضية، إذ يقوم بتطبيق مواد قانون اللعبة بصورة صحيحة وعادلة بين الفريقين المتباريين من أجل إخراج المباراة بشكل نظيف لخلوها من أية خشونة أو خطأ ، وهي جميلة بشكلها العام في تطبيق مواد القانون وممتعة بعطاء اللاعبين والمساواة في تطبيق القانون على الفريقين، إذ تتوقف نتيجة الفريق على صافرة الحكم وإشارة مساعده ، ولا يحق لأي شخص مهما تكن صفته التدخل في أعمال الهيئة التحكيمية في أثناء المباراة . (١٥ : ٦٠-٦٣) .

ويرى الباحث أن حكم كرة القدم لكي يحقق أعلى مستوى من الأداء التحكيمي خلال المباريات يجب أن يعد إعدادا فنيا في ضوء ممارسة تحكيم كرة القدم الحديثة والتي تتطلب مستوى عالي من الكفاءة البدنية والفنية والمهارية حتى يتمكن الحكم من أداء الواجبات الموكلة إليه بكفاءة طوال زمن المباراة .

وقد اختلفت الآراء حول زمن فترة الإعداد للرياضي حيث أشار كل من السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) ، أمر الله البساطي (١٩٩٥م) إلى أن فترة الإعداد تستغرق ١٢ أسبوعاً ، في حين يرى كل من مفتي إبراهيم (١٩٩٧م) ، حسن أبو عبده (٢٠٠١م) أن فترة الإعداد تستغرق من ٨-١٢ أسبوع . (٤ : ٣٠٩) ، (٥ : ١٩) ، (٢٣ : ٢١٧) ، (٨ : ٢٦٨)

ويذكر ذو الفقار صالح (٢٠٠٨م) أن حكم كرة القدم يحتاج لإعداد أقوى من اللاعب ، فهو يبذل جهداً بدنياً وذهنياً أكبر من اللاعب ، فالمسافة التي يقطعها في المباراة أكبر من التي يقطعها أي لاعب في المباراة مهما كان مركزه حيث يقطع الحكم مسافة ٨-١٠ كم خلال إدارته المباراة بينما يقطع أكثر اللاعبين مسافة ٣-٦ كم خلال المباراة. (١٢ : ٣)

ومن خلال ذلك يرى الباحث أن عملية تخطيط التدريب لموسم رياضي واحد تعد من أهم الأعمال التي تساهم في تطوير مستوى الحكم والارتقاء بقدراته .

و من خلال ما سبق يتضح للباحث أن فترة الإعداد الخاصة بالحكام والتي تمثل أهمية كبيرة في وصول الحكم للفورمة الرياضية ، حيث أن معظم الأندية تقيم معسكرها الإعدادي في الخارج من أجل الظهور المشرف وتحقيق النتائج الجيدة وكسب البطولات ، ومع هذه الاستعدادات الجيدة للأندية يتبادر إلى أذهاننا السؤال عن استعدادات الطرف الهام في نجاح المباريات و المسابقات المحلية والدولية إنهم الحكام ، حيث أتاح قانون كرة القدم في المادة رقم (٥) الحكم و المادة رقم (٦) الحكام المساعدون سلطات وصلاحيات وواجبات ومسئوليات يمتلكها الحكم يترتب عليها أحياناً اتخاذ قرارات إيقاف أو إستئناف أو إلغاء اللعب

* موجه أول تربية رياضية ببورسعيد - قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية (بنين - بنات) - جامعة بورسعيد .

وغيرها من القرارات أثناء المباراة التي تحتاج إلى استعدادات بدنية جيدة وقوية حتى يستطيع الحكم إتخاذ القرار الصحيح في الوقت الصحيح في المكان الصحيح ، حقيقة هذه الاستعدادات الجيدة التي تنفذها الأندية الآن يفترض أن يوازيها أيضًا استعدادًا قويًا من جانب الحكام حتى يواكبوا المستويات المتوقعة تقديمها من الأندية في مباريات الموسم الجديد .

ولذلك وضع الإتحاد الدولي لكرة القدم الاختبارات البدنية للحكام (FIFA) ولا يسمح للحكم بإدارة أي مباراة إلا بعد أن يجتازها بنجاح .

ونظرًا لهذا التطور المستمر في اختبارات اللياقة البدنية لحكام كرة القدم مما يظهر معه وجود ضعف في اللياقة البدنية لحكام كرة القدم يؤدي إلى رسوب العديد من الحكام في مختلف الدرجات في اختبارات اللياقة البدنية ويؤثر أيضًا على متابعة الحكام للكرة واللاعبين وكذلك تحركات الحكام أثناء المباريات .

وأيضًا ندرة الدراسات التي تحتوى على برامج وأساليب إعداد حكام كرة القدم بدنيًا ، و كذلك قصور الدراسات السابقة التي تناولت تأهيل حكام كرة القدم بدنيًا باستخدام الأسلوب الموزع .

مما دفع الباحث نحو إجراء هذه الدراسة لتنمية القدرات البدنية الخاصة والعامية لحكام كرة القدم باستخدام أسلوب من أساليب التدريب (الأسلوب الموزع) ، و أثر تناول هذه المشكلة والاتجاه نحو التساؤل الآتي :

- لماذا لا نقوم بإعداد دراسة علمية تهدف إلى وضع تدريبات لفترة الإعداد باستخدام الأسلوب الموزع لتأهيل حكام كرة القدم لمواجهة تلك المتطلبات ؟

كما يرى خالد زيادة (٢٠٠٠م) وذلك بتصميم تدريب يتم فيه توزيع حجم التدريب داخل دورة الحمل الأسبوعية على مدار فترة الإعداد والمكونة من (٦) أسابيع وهو ما يسمى بالأسلوب الموزع . (١١ : ٥)

وتبرز أهمية هذه الدراسة في أنها محاولة لإمداد العاملين في مجال تحكيم كرة القدم الذين يستعدون للمسابقات والبطولات المحلية والدولية وذلك بإمدادهم بأسلوب علمي جديد في تخطيط عملية التدريب لفترة الإعداد حتى يستعين بها الحكام في وضع خططهم التدريبية الفترية والدورات الأسبوعية واليومية واختيار الأسلوب الأمثل طبقاً للفترة الزمنية المتاحة للحكم للإعداد لخوض غمار المسابقات مما يساهم في

رفع مستوى الحكام ،ومن هنا يحاول الباحث التعرف على تأثير هذا الأسلوب على بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لحكام كرة القدم .

أهداف البحث

يهدف البحث إلى :

- ١- تصميم تدريبات لفترة الإعداد لحكام كرة القدم باستخدام الأسلوب الموزع .
- ٢- معرفة تأثير الأسلوب التدريبي الموزع على بعض القدرات البدنية لحكام كرة القدم .

فروض البحث

١- توجد فروق دالة إحصائية بين كلاً من القياس القبلي والبعدي لمستوى بعض القدرات البدنية لحكام كرة القدم ولصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث

- الأسلوب الموزع

هو أسلوب تدريبي يتم فيه توزيع الحمل التدريبي داخل دورة الحمل الفترية (فترة الإعداد) وذلك بإنقاص عدد الوحدات التدريبية اليومية أسبوعياً في مقابل زيادة عدد الأسابيع . (٣ : ٦)

القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

أولاً : القراءات النظرية

١- الإعداد البدني لحكام كرة القدم

الإعداد البدني أحد أهم مقومات النجاح في أداء النشاط الرياضي وأولى الخطوات لتحقيق المستويات الرياضية العالية وأيضاً اكتساب اللياقة البدنية .

حيث يشير عصام عبد الخالق (١٩٩٢م) إلى أن الإعداد البدني يهدف إلى تطوير إمكانيات اللاعب الوظيفية وتحسين مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة

متطلبات التقدم السريع في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية . (١٤ : ٧٨)

في حين يشير حسن أبو عبده (٢٠٠١م) أن الهدف الرئيسي لأي مدير فني هو أن يكون فريقه في أحسن فورمه رياضية عند بدء وخلال فترة المباريات ويتم تحقيق ذلك من خلال نمو متكامل من جميع النواحي و الجوانب البدنية والمهارية والخطوية

و الإرادية والنفسية والذهنية عند خوض غمار المنافسة . (٨ : ٣٥٨)

ويرى الباحث أن الإعداد البدني للحكم هو القاعدة الأساسية التي يبني عليها الإعداد المهاري والفني ويحدد مستوى الحكم خلال المباراة وكلما ارتقى المستوى البدني ارتقى المستوى المهاري الفني والتحكيمي .

٢- التخطيط للتدريب لحكام كرة القدم

إن التخطيط لعمليات للتدريب الرياضي كما أشار كل من محمد علاوى (١٩٩٠م)، مفتى إبراهيم (٢٠٠١م)، رفاعى مصطفى (٢٠٠٥م) تعتبر من الأسس الهامة لضمان سير العمل على رفع المستوى الرياضي ، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية يأتي من خلال التدريب المنتظم لفترة طويلة واستخدام أحدث الطرق العلمية، ولا يفهم من ذلك أن التخطيط يرتبط دائماً بالفترات الطويلة فقط بل

من الضروري التخطيط لفترات قصيرة وأيضًا تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة .
(١٧)،(٢٤)،(١٣)

ويشير مفتى إبراهيم (١٩٩٧م) أن التخطيط يعتبر الوسيلة الأساسية والضرورية

لتطوير أداء اللاعبين و الفريق، والتخطيط في كرة القدم يهتم بالخطط طويلة المدى

و التي تصل إلى ١٥ عامًا ويهتم في نفس الوقت بوحدة التدريب اليومية وهي أصغر وحدة في بناء الإعداد الرياضي . (٢٣ : ٢٥٧)

ومن خلال ما سبق نجد أن عملية التخطيط للتدريب من أهم الأعمال التي تسهم في تطوير مستوى الحكم والارتقاء بقدراته البدنية والفنية و المهارية والتحكيمية .

٣- فترة الإعداد لحكام كرة القدم

تهدف فترة الإعداد إلى إعداد الحكم بدنيًا ووظيفيًا ونفسيًا بما يتماشى مع مواقف الأداء المشابهة خلال المباراة والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء والتحكيم

يذكر مفتى إبراهيم (١٩٩٧م) أن فترة الإعداد هي الفترة الأساسية التي يعد خلالها

اللاعب لمواجهة متطلبات الأداء خلال فترة المنافسات لذلك نجد أنها تأتي في مقدمة فترات الموسم الرياضي أهمية حيث يتوقف عليها نجاح الفريق واستمراره في سباق البطولة . (٢٣ : ٢٦٨)

ويشير رفاعي مصطفى (٢٠٠٥م) أن فترة الإعداد هي أولى فترات الموسم وواحدة

من أهمها إذ أن البرنامج التدريبي المعد على أسس وأساليب علمية يساهم في تطوير الحالة التدريبية للاعبين ووصولهم لأعلى مستوى وتحقيق أفضل النتائج خلال فترة المنافسات . (١٣ : ٢٣٣)

٤- الأسلوب الموزع

يذكر أحمد الكيلاني (٢٠٠٧م) أن الأسلوب الموزع يتمثل في تنظيم التدريب بين الوحدات التدريبية اليومية وزمن فترة الراحة الفعلية بين هذه الوحدات على مدار فترة الإعداد، وذلك بتوزيع حجم حمل التدريب داخل دورة الحمل الأسبوعية على مدار فترة الإعداد مع إعطاء فتر راحة أطول بين الوحدات التدريبية اليومية أسبوعيًا وهو ما يسمى بالأسلوب الموزع. (٣ : ١١)

خطوات إعداد البرنامج التدريبي

- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي (٦) أسابيع بالأسلوب الموزع .

- إجمالي عدد الوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي (١٨) وحدة.

- تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بالأسلوب الموزع بعدد (٣) وحدات وذلك أيام السبت و الاثنين والأربعاء .

- تراوح زمن الوحدة التدريبية من (٦٠-٨٥) دقيقة .

- الأحمال التدريبية المستخدمة (حمل متوسط ، حمل أقصى) .

- تشكيل الحمل داخل البرنامج بنسبة (١ : ١) ، (١ : ٢) .

- استخدام طرق التدريب التالية :

التدريب المستمر .

التدريب الفترتي منخفض ومرتفع الشدة .

- ضبط وتقتين شدة حمل التدريب عملياً باستخدام معدل النبض من خلال تقسيم المجموعة التجريبية إلي مجموعات داخلية متكافئة .

٥- تطورات قانون كرة القدم

يقوم الاتحاد الدولي لكرة القدم كل عام بإصدار مرجع شامل لقانون اللعبة يتضمن

زيادة علي نصوص مواد القانون وبعض وليس كل القرارات الدولية المفسرة لهذه المواد – وإرشادات عامة للحكام ومساعدتهم مراقبي الخطوط – كذلك رسومات بيانية عن حالات التسلل وتحركات ومواقف الحكام والمراقبين أثناء اللعب وكذلك تعليمات خاصة للاتحادات الأهلية وكذا أسئلة وردت من الاتحادات الأهلية و الإجابة عليها وذلك وفقاً لما تصدره اللجنة الدولية التشريعية من قرارات أو تعديلات في القانون كل عام .

وتلتزم الاتحادات الأهلية بتنفيذها من ٢٥ يوليو التالي (فور صدورها) أو بعد أن تتم مباريات مسابقاتها التي بدأت في ظل التشريعات والقرارات القديمة إذا كانت لم تنته وستمند إلي ما بعد القرارات الجديدة . (٢٦ : ٥)

٦- مقومات حكم كرة القدم

يذكر نبيل خليل ندا (١٩٩٠م) أن مقومات حكم كرة القدم هي الدعامات البدنية ، النفسية ، الاجتماعية والمعرفية التي قد يتأسس عليها ارتفاع مستوي أداء الحكم لانجاز مهامه بنجاح في المباراة .

* المقوم البدني

هو البعد الذي يتضمن القياسات الجسمية (قياس طول ووزن الجسم) ، والعمل الحركي (عناصر اللياقة البدنية) والعمل الوظيفي للبدن (المتغيرات الفسيولوجية) .

* المقوم النفسى

هو البعد الذي يتضمن السمات الانفعالية والقدرات العقلية .

* المقوم الاجتماعى

هو البعد الذي يتضمن المستوى الاقتصادي والثقافي والمكانة الاجتماعية للحكم .

* المقوم المعرفى

هو البعد الذي يتضمن معرفة وفهم قانون كرة القدم وبعض المعلومات المرتبطة بكرة القدم ، وبعض المصطلحات بإحدى اللغات الأجنبية .

* مستوى أداء الحكم في المباراة

جميع قرارات الحكم التي يصدرها أثناء المباراة ويلاحظها المراقب المؤهل لذلك وقيمها بدرجة وفقاً للاستمارة المعدة لهذا الغرض . (٢٥ : ٧)

٧- القدرات البدنية

يذكر مصطفى حسين باهى (١٩٩٨م) أنها مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية، للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة . (٢١ : ٢٩)

يشير حلمى حسين (١٩٨٩م) أن العوامل البدنية غاية في الأهمية لحكم كرة القدم ، خاصة إذا علمنا أن المسافة التي يقطعها الحكم جرياً أو مشياً طوال وقت المباراة قد تفوق تلك المسافة التي يقطعها أي لاعب في نفس المباراة . (٩ : ٥٩٩)

حكم كرة القدم من حكام الأنشطة الرياضية الذي يقع علي عاتقه عبء كبير ، ويؤدي دوره في ظروف صعبة ، حيث يشكل اتساع مساحة الملعب وحركة عدد كبير من اللاعبين علي مدي ٩٠ دقيقة عبئاً يستدعي من الحكم أن يبذل جهداً بدنياً وذهنياً وعصبياً لفترات زمنية طويلة نسبياً عن غيره من حكام الأنشطة الرياضية الأخرى

كذلك فإن اللياقة البدنية العالية تعتبر من أهم العوامل التي تساهم في الارتقاء بمستوى أداء الحكام، ويتطلب الأداء الممتاز مستوى عالي من اللياقة البدنية، فالحكم الذي يتمتع بكفاءة بدنية عالية يستطيع أن يقوم بكل المتطلبات الخاصة بإدارة المباريات بكفاءة عالية.

القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم

يرى نبيل خليل ندا (١٩٩٠م) أن من المكونات البدنية التي يحتاج إليها الحكم لأداء المتطلبات الخاصة بإدارة المباريات بكفاءة عالية.

- التحمل الدوري التنفسي
 - المرونة
 - * السرعة الانتقالية
 - * القوة
 - * الرشاقة
- (٦٨ : ١٤٦)

ثانيًا: الدراسات المرتبطة

١- الدراسات المرتبطة العربية

١- دراسة أحمد محمود عبده الكيلاني (٢٠٠٧م) (٣) وعنوانها (تأثير برنامج تدريبي لفترة الإعداد باستخدام كلاً من الأسلوب الموزع و المكثف على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية و المهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم) وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير كلاً من البرنامجين على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارات الأساسية وتحديد أنسب الأسلوبين تأثيراً على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية و المهارية ، استخدم الباحث المنهج التجريبي،تضمنت عينة البحث (٣٠) لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين ، أهم النتائج أن الأسلوب المكثف أكثر فاعلية من الأسلوب الموزع في تحسين الصفات البدنية الخاصة ومستوى المتغيرات الفسولوجية و الأداء المهاري بنسبة أعلى .

٢- دراسة أحمد ضبيع (٢٠١٠م) (٢) وعنوانها (تأثير برنامج تدريبي بالأسلوبين الموزع و المكثف على مستوى الشوارد الحرة و مضادات الأكسدة للناشئين في كرة القدم) ، هدفت هذه الدراسة إلى - تصميم برنامج تدريبي بالأسلوبين الموزع و المكثف للناشئين في كرة القدم تحت (١٤) سنة - التعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى الشوارد الحرة متمثلة في (M D A) ومضادات الأكسدة متمثلة في (GSH) للناشئين ، استخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت العينة على عدد (٢٨) لاعباً ، أسفرت النتائج على أن استخدام الأسلوب الموزع في تطبيق البرامج التدريبية الخاصة بالناشئين في كرة القدم له أثر إيجابي في تحسين مستوى الشوارد الحرة (M D A) ومضادات الأكسدة (GSH) .

٢- الدراسات المرتبطة الأجنبية

دراسة كاترل وآخرون Caterall, D,, H, et al (١٩٩٣) (٢٧) بعنوان

(تحليل معدل العمل ومعدل القلب لدى حكام كرة القدم) و تهدف الدراسة إلى وصف معدل العمل للحكام وتسجيل استجابات القلب أثناء المباريات وأشتملت عينة الدراسة على (١٤) حكماً من المستوى الأول ذوي خبرة كبيرة وتأهيل عالٍ.

أهم النتائج :

- وصل متوسط معدل ضربات القلب قبل ضربة البداية إلى ١٠٠ ض/ق .
- المتوسط الحسابي لمعدل ضربات القلب أثناء المباريات للحكام وصل ١٦٥ ض/ق.

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث

نظراً لطبيعة البحث وأهدافه وفروضه فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة مستخدماً تصميم المجموعة التجريبية الواحدة مع استخدام القياس القبلي البعدي .

ثانياً : عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من حكام كرة القدم المسجلين بمنطقة بورسعيد لكرة القدم وقوامها (٨) حكماً.

هذا بالإضافة إلي (٦) حكام لإجراء الدراسات الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث وغير عينة البحث .

وقد قام الباحث بإجراء عمليات التجانس والتكافؤ علي أفراد عينة البحث في متغيرات العمر التحكيمي ، الطول ، الوزن ، القدرات البدنية لحكام كرة القدم .

والجداول أرقام (١) ، (٢) توضح نتائج عمليات التجانس والتكافؤ .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعة التجريبية في المتغيرات الأساسية قبل إجراء التجربة

بيانات إحصائية	متوسط حسابي	انحراف معياري	وسيط	معامل التواء
الطول (متر)	١.٨٣	٠.٢٥	١.٨١	٠.٢٤
الوزن (كجم)	٧٦.١٣	٤.٥٠	٧٤.٠٠	١.٤٢
العمر التحكيمي (سنة)	٤.٨٨	٠.٣٣	٤.٧٥	١.١٨

من الجدول (١) يتضح أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (٠.٢٤ & ١.٤٢) وجميعها انحصرت ما بين ± ٣ مما يدل علي تجانس أفراد العينة قبل إجراء في المتغيرات الأساسية .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين أفراد العينة في القدرات البدنية قبل إجراء التجربة

قيمة (ي)		ع ±	س /	بيانات إحصائية
الصغرى	الكبرى			
١٨.٥٠	٤٥.٥٠	٠.٥٩	٤.٧١	اختبار العدو ٥ × ٣٠ م
٢١.٠٠	٤٣.٠٠	٠.٣٣	٤.٣٩	اختبار العدو ٣٠ م من بداية متحركة
١٦.٧٥	٤٧.٢٥	٠.٤٧	٢.١٠	الوثب العريض من الثبات
٢٣.٠٠	٤١.٠٠	٠.٣٥	٦.١٦	الجرى الزجاجي (٢×٧م) بوجود (٥) موانع
٢٧.٠٠	٣٧.٠٠	٣.٧٥	٤٢.٧٥	اللمس الأمامي والخلفي (ثني ومد وتدوير العمود الفقري)

من جدول (٢) يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة في القدرات البدنية باستخدام الإحصاء اللاباراميتري حيث كانت قيم (ي) المحسوبة أكبر من قيم (ي) الجدولية مما يدل على تكافؤ المجموعتين قبل إجراء التجربة .

ثالثاً : وسائل جمع البيانات

١- استمارة تسجيل البيانات

٢- استمارة تحديد القدرات البدنية

الإختبارات البدنية المستخدمة في البحث :

* اختبار العدو ٥ × ٣٠ م (٢٨)

* اختبار العدو ٣٠ م من بداية متحركة (٢٨)

* الوثب العريض من الثبات (٢٨): (٣٩٩:٥٧)

* الجري الزجاجي (٢ × ٧م) بوجود (٥) موانع (٢٨)

* اللمس الأمامي والخلفي (ثني ومد وتدوير العمود الفقري) (٢٨)

رابعاً : الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

- ميزان طبي .
- جهاز قياس الأطوال (رستاميتتر) .
- ساعة إيقاف الكترونية لأقرب (١٠/١ ثانية) .
- شرنط قياس .
- شرنط لاصقة .

خامساً : اختيار المساعدين

تم الإستعانة ببعض الزملاء من الحكام المتقاعدين من حكام بورسعيد وقد تم تزويدهم بشرح وافى للاختبارات وتعليماتها وشروط تنفيذها و ترتيب أداؤها بهدف توفير الدقة في تنفيذ الاختبارات .

سادساً : الدراسات الاستطلاعية

الدراسة الإستطلاعية الأولى

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى في الفترة من ٢٠١٦/٥/١م الي ٢٠١٦ /٥/٣م

علي عينة مكونة من (٦) حكام تم اختيارهم بطريقة عشوائية من نفس مجتمع البحث وغير عينة البحث .

الدراسة الإستطلاعية الثانية

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية في الفترة من ٢٠١٦/٥/٦م إلي ٢٠١٦/٥/١٩م علي عينة مكونة من (٦) حكام تم اختيارهم بطريقة عشوائية من نفس مجتمع البحث وغير عينة البحث وقد تم قياس الاختبارات البدنية في الفترة من ٢٠١٦/٥/٦م إلي ٢٠١٦ /٥/٨م، ثم إعادة الاختبارات في الفترة من ٢٠١٦/٥/١٧م إلي ٢٠١٦ /٥/١٩م .

سابعاً : الدراسة الأساسية

القياس القبلي

تم إجراء القياسات القبليّة في الفترة من ٢٠١٦/٥/٢٧م إلي ٢٠١٦/٥/٣٠م

تطبيق التجربة الأساسية

تم تنفيذ البرنامج التدريبي لمدة (٦) ستة أسابيع خلال الفترة من ٢٠١٦/٦/٤م إلي ٢٠١٦/٧/١٥م علي المجموعة التجريبية . مرفق (١)

القياس البعدى

تم إجراء القياس البعدى لمجموعة البحث في الفترة من ٢٠١٦/٧/١٦ م إلى ٢٠١٦/٧/١٩ م، وبعد تطبيق البرنامج قد تم جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها وأخضاعها للتحليل الإحصائى .

ثامناً: المعالجات الإحصائية

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية :

المتوسط الحسابى س/ - الانحراف المعياري ع - الوسيط - الإلتواء - اختبار مان وتنى - Mann-Whitney Test - معامل الارتباط (ر) - الصدق إيتاً - صدق التمايز - إختبار ويلكوسون Test Wilcokson - النسبة المئوية للتقدم .

عرض النتائج و مناقشتها

أولاً : عرض النتائج

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبليّة والبعدية باستخدام الإحصاء اللاباراميتري لأفراد المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب الموزع) لصالح القياسات البعدية حيث كانت قيمة ويلكوسون المحسوبة أقل من القيمة الجدولية .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة في القدرات البدنية لأفراد المجموعة

ن = ٨

مجموع الاشارات		القياس البعدي		القياس القبلي		بيانات إحصائية
		ع ±	س/	ع ±	س/	
الموجبة	السالبة					
٣٣.٠٠	*٣.٠٠	٠.٢١	٤.٥٥	٠.٥٩	٤.٧١	اختبار العدو ٣٠ x ٥ م (ث)
٣٥.٠٠	*١.٠٠	٠.٣٠	٣.٧٨	٠.٣٣	٤.٣٩	اختبار العدو ٣٠ م بدء طائر (ث)
*١.٠٠	٣٦.٠٠	٠.٣٧	٢.٢٨	٠.٤٧	٢.١٠	الوثب العريض من الثبات (متر)
٣٥.٠٠	*١.٠٠	٠.١٩	٥.٩٥	٠.٣٥	٦.١٦	الجري الزجاجي (٢x٧م) بوجود (٥) موانع (ث)
*١.٥٠	٣٤.٥٠	٢.٥٠	٤٨.٢٥	٣.٧٥	٤٢.٧٥	اللمس الأمامي والخلفي (ثني ومد وتدوير العمود الفقري) (عدد)

قيمة ويلكسون عند مستوى (٠.٠٥) = ٤

*توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥)

جدول (٤)

النسب المئوية لتقدم القياسات البعدية عن القبليّة لأفراد المجموعة في القدرات البدنية

ن = ٨

%	المجموعة التجريبية الاولى		بيانات إحصائية الاختبارات
	س/بعدي	س/قبلي	
٣.٤٠	٤.٥٥	٤.٧١	اختبار العدو ٣٠ × ٥ م (ث)
١٣.٩٠	٣.٧٨	٤.٣٩	اختبار العدو ٣٠ م بدء طائر (ث)
٨.٥٧	٢.٢٨	٢.١٠	الوثب العريض من الثبات (متر)
٣.٤١	٥.٩٥	٦.١٦	الجري الزجاجي (٧×٢م) بوجود (٥) موانع (ث)
١٢.٨٦	٤٨.٢٥	٤٢.٧٥	اللمس الأمامي والخلفي (ثني ومد وتدوير العمود الفقري) (عدد)

من جدول (٤) تتضح النسب المئوية لتقدم القياسات البعدية عن القبليّة والتي انحصرت بين (٣.٤٠ & ١٣.٩٠) .

ويتضح من ذلك أن نسبة التقدم في مكونات القدرات البدنية قيد الدراسة للقياسات البعدية أفضل من نسبة التقدم في مكونات القدرات البدنية قيد الدراسة للقياسات القبليّة.

ثانياً : مناقشة النتائج

في ضوء المعالجات الإحصائية السابقة لنتائج القياسات والاختبارات والبدنية فقد توصل الباحث إلى مناقشة هذه النتائج كما يأتي :

من عرض جدول (٣) يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في جميع القدرات البدنية .

ويمكن أن يعزو هذا التقدم لفاعلية تأثير التدريبات بالأسلوب الموزع وصحة تشكيل التمرينات المستخدمة والتي عملت على تطوير القدرات البدنية لدى حكام كرة القدم ، وتتفق هذه النتائج مع ما أكده كلاً من محمود يحيى (١٩٩٠م)، السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) ، أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م) على أن الإعداد

البدنى هو القاعدة الأساسية التى يبنى عليها المستوى المهارى ، فكلما ارتفع مستوى الحالة التدريبية كلما ارتفع مستواه المهارى . (٢٠) ، (٤) ، (١)

كما يؤكد ذلك باليستروس والفاريز (١٩٩١م) فى أن الإعداد البدنى يتم بغرض تحسين وتطوير مختلف الصفات والخصائص البدنية وما يرتبط بها من متغيرات من خلال طرق ووسائل متعددة . (٧)

ذلك الفرق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى (أسلوب موزع) لصالح القياس البعدى يرجع ذلك نتيجة إلى استخدام البرنامج التدريبي وما تضمنه من تدريبات وتمارين ذات أحمال بدنية مختلفة تعمل على تنمية اللياقة الوظيفية لدى الحكام و تزيد من كفاءتها وقوتها وبالتالي الناتج من المرونة يؤدي إلى تقليل

الإصابات وخاصة الشد العضلى ، وتكسب القوة و تحمل السرعة والرشاقة و المرونة الحكام القدرة على تغيير الإتجاه والارتكاز و التحرك الصحيح وتحمل الأداء ويتفق هذا مع كلاً من محمد عبد العزيز حداد (١٩٨٢م)، أحمد ضبيع (٢٠١٠م) حيث أشار محمد عبد العزيز حداد إلى أن التدريب بالأسلوب الموزع يساعد على تطور بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوي الرقمي للناشئين في سباقات العدو ،

و أكد أحمد ضبيع أن استخدام الأسلوب الموزع في تطبيق البرامج التدريبية الخاصة بالناشئين في كرة القدم له أثر إيجابي في تحسين مستوى الشوارد الحرة (M DA) ومضادات الأوكسدة (GSH) . (١٨) ، (٢)

مما تقدم يتحقق الفرض الأول والذي ينص على أن "هناك فروق دالة إحصائية بين كلاً من القياس القبلى والبعدى لمستوى بعض القدرات البدنية لحكام كرة القدم و لصالح القياس البعدى " .

الإستنتاجات و التوصيات

أولاً : الإستنتاجات

من خلال الإجراءات الإحصائية تم التوصل إلى :

تفوق مجموعة التدريب الموزع في القياس البعدى عن القياس القبلى في جميع القدرات البدنية و المتمثلة فى "السرعة الإنتقالية" و التى تتمثل فى اختبار العدو ٣٠ م من البداية المتحركة (من الطائر) ، "التحمل" (تحمل السرعة) و تتمثل فى اختبار

العدو ٣٠×٥ م ، "القوة" (قدرة عضلات الرجلين) فى اختبار الوثب العريض من الثبات ، "الرشاقة" فى اختبار الجرى جزاجي (٧×٢م) بوجود ٥ موانع ، قياس "المرونة الديناميكية" (ثني ومد وتدوير العمود الفقري) متمثلة فى اختبار اللمس الأمامي والخلفي، حيث انحصرت النسب المئوية للتحسن بين (٣.٤٠ & ١٣.٩٠) .

ثانيًا : التوصيات

- ١- ضرورة استخدام أسلوب التدريب الموزع فى التدريبات أثناء تطوير القدرات البدنية اللازمة للأداء الحركي والبدنى لحكام كرة القدم .
- ٢- المزج بين أسلوب التدريب الموزع وأساليب تدريب أخرى بما يتناسب وكل مرحلة من مراحل الإعداد البدنى مع متطلبات الأداء .
- ٣- استخدام أسلوب التدريب الموزع حيث يتناسب مع أوقات العمل و الحالة الوظيفية للحكم و متطلبات المباريات خلال الموسم ، حيث أن أسلوب التدريب الموزع يحدث تقدم فى القدرات البنية لدى حكام كرة القدم .
- ٤- عمل معسكرات و تجميع حكام كرة القدم على جميع المستويات للخضوع لبرنامج تدريبي بالأسلوب موزع .
- ٥- إجراء دراسات مشابهة على حكام الألعاب الأخرى تأخذ بنظر الاعتبار متغيرات البحث الحالي .

قائمة المراجع

- ١- أبو العلا محمد عبد الفتاح : (١٩٩٧م) التدريب الرياضى الأسس الفسيولوجية
ط١، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٢- أحمد أحمد ضبيح : (٢٠١٠م) تأثير برنامج تدريبي بالأسلوبين الموزع
و المكثف على مستوى الشوارد الحرة و مضادات
الأكسدة للناشئين فى كرة القدم ، المجلة العلمية
للتربية الرياضية العدد العشرون ، كلية التربية
الرياضية ببورسعيد ، جامعة بورسعيد .
- ٣- أحمد محمود الكيلانى : (٢٠٠٧م) تأثير برنامج تدريبي لفترة الإعداد
باستخدام كلاً من الأسلوب الموزع والمكثف على
بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمهارات
الأساسية للناشئين فى كرة القدم ، رسالة دكتوراه
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ،
جامعة قناة السويس .
- ٤- السيد عبد المقصود السيد : (١٩٩٤م) نظريات التدريب الرياضى - الجوانب
الأساسية للعملية التدريبية ، وحدة الكمبيوتر، مكتبة
الحسنة ، القاهرة
- ٥- أمر الله أحمد البساطى : (١٩٩٥م) التدريب الرياضى و الإعداد البدنى فى
كرة القدم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٦- بطرس رزق الله اندراوس : (١٩٩٧م) متطلبات لاعب كرة القدم البدنية
والمهارية ، دار المعارف ، الإسكندرية .
- ٧- باليستروس ، الفاريز : (١٩٩١م) أسس و مبادئ التعليم والتدريب فى
ألعاب القوى ، الإتحاد الدولى لألعاب القوى ، مركز
التنمية الإقليمي بالقاهرة ، ترجمة عثمان رفعت ،
محمود فتحى .

- ٨- حسن السيد أبو عبده : (٢٠٠١م) الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم، ط١ مكتبة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .
- ٩- حلمى حسين : (١٩٨٩م) دراسة تحليلية للجلد الدورى التنفسى للاعبى وحكام كرة القدم فى نهاية البطولة الآسيوية ال٢٦ للشباب تحت سن ١٩ سنة، نظريات وتطبيقات، مجلة علمية ، العدد الخامس، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ١٠- حنفى محمود مختار : (١٩٩٠م) الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١١- خالد محمد زيادة : (٢٠٠٠م) تأثير برنامج للتدريب بالأثقال بالأساليب المكثفة والموزعة والمكثفة الموزعة على بعض المتغيرات البدنية الخاصة و المهارية لناشئى الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ،
- ١٣ -
جامعة قناة السويس .
- ١٢- ذو الفقار صالح عبدالحسين : (٢٠٠٨م) تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية و الوظيفية خلال فترة الإعداد لحكام كرة القدم الدرجة الأولى ، مجلة الرياضية المعاصرة ، المجلد السابع ، العدد التاسع، العراق .
- ١٣- رفاعى مصطفى حسين : (٢٠٠٥م) أصول تدريب كرة القدم ، ط١، عامر للطباعة والنشر ، المنصورة .
- ١٤- عصام عبد الخالق : (١٩٩٢م) التدريب الرياضى(نظريات وتطبيقات) ، ط٧ ، دار المعارف ، الإسكندرية .
- ١٥- على حسين قنديل : (١٩٩١م) قانون كرة القدم والمرشد العلمى للحكام مصطفى كامل محمود ، مؤسسة مصر للطباعة و النشر ، القاهرة .

- ١٦- على فهمى البيك : (٢٠٠٣م) المدرب الرياضى فى الألعاب الجماعية
عماد الدين عباس ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- ١٧- محمد حسن علاوى : (١٩٩٠م) علم التدريب الرياضى ، ط ١١ ، دار
المعارف ، القاهرة .
- ١٨- محمد عبد العزيز حداد : (١٩٨٢م) أثر كل من أسلوبى التدريب الموزع
والمركز على بعض المتغيرات الفسيولوجية
والمستوى الرقى للناشئين فى سباقات العدو،
رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية للبنين ، القاهرة .
- ١٩- محمد عثمان : (٢٠٠٩م) برنامج فترة الإعداد البدنى للحكام ،
قسم اللياقة البدنية الإتحاد المصرى لكرة القدم،
٥ شارع الجبلية ، الجزيرة ، القاهرة.
- ٢٠- محمود يحيى سعد : (١٩٩٠م) مراحل التخطيط للتدريب الرياضى ،
كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، جامعة الزقازيق .
- ٢١- مصطفى حسين باهى : (١٩٩٨م) الإحصاء التطبيقى، مركز الكتاب للنشر،
القاهرة .
- ٢٢- مصطفى كامل محمود : (١٩٩٩م) الحكم العربى و قوانين كرة القدم، مركز
الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٣- مفتى إبراهيم حماد : (١٩٩٧م) البرامج التدريبية المخططة للاعبى كرة
القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٤- _____ : (٢٠٠١م) التدريب الرياضى التربوى ، مؤسسة
المختار للنشر والتوزيع ، ط ١ ، القاهرة .
- ٢٥- نبيل خليل ندا : (١٩٩٠م) العلاقة بين بعض مقومات حكم كرة القدم
المصرى ومستوى أدائه فى المباراة، رسالة دكتوراه
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ،

جامعة قناة السويس .

٢٦- نهاد عبد الحميد محرم : (١٩٨٧م) قانون كرة القدم والمرشد العالمي للحكام،

مطبعة الأمل ، ميت عقبة ، القاهرة .

27- Caterall, D,, H, et al : (1993) Analysis of the work rates and
heart of associate football refreeese,
journal of sport medicine , volume
27, N,3, September.

28- www.allsoccertraining.com

ملخص البحث

مشكلة البحث وأهميته:

يعد التحكيم أحد العوامل الأساسية التي تساهم في تطوير مستوى لعبة كرة القدم وحكم كرة القدم لكي يحقق أعلى مستوى من الأداء التحكيمي خلال المباريات يجب أن يعد إعداداً بدنياً على مستوى عالي حتى يتمكن الحكم من أداء الواجبات الموكلة إليه بكفاءة طوال زمن المباراة ولذلك وضع الإتحاد الدولي لكرة القدم الاختبارات

البدنية للحكام (FIFA) ولا يسمح للحكم بإدارة أي مباراة إلا بعد أن يجتازها بنجاح، وظهر ضعف في مستوى أداء اختبار ورسوب العديد من الحكام مما يترتب عليه عدم استمرار الحكم في مجال التحكيم - عدم الترقى للدرجة الأعلى - عدم الوصول للمستوى الدولي، ويؤثر أيضاً على متابعة الحكام للكرة والملاعبين وكذلك تحركات الحكام أثناء المباريات، وأيضاً ندرة الدراسات التي تحتوي على برامج وأساليب إعداد حكام كرة القدم بدنياً، وكذلك قصور الدراسات السابقة التي تناولت تأهيل حكام كرة القدم بدنياً باستخدام الأسلوب الموزع .

أهداف البحث

- ١ - تصميم تدريبات لفترة الإعداد لحكام كرة القدم باستخدام الأسلوب الموزع .
- ٢ - معرفة تأثير الأسلوب التدريبي الموزع على بعض القدرات البدنية لحكام القدم.

فروض البحث

- ١ - توجد فروق دالة إحصائية بين كلاً من القياس القبلي والبعدي لمستوى بعض القدرات البدنية لحكام كرة القدم ولصالح القياس البعدي .

إجراءات البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من حكام كرة القدم المسجلين بمنطقة بورسعيد لكرة القدم وقوامها (٨) حكماً، تم إجراء القياسات القبليّة، تم تنفيذ البرنامج التدريبي، تم إجراء القياس البعدي، وبعد تطبيق البرنامج قد تم جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها وأخضاعها للتحليل الإحصائي .

نتائج البحث

أسلوب التدريب الموزع ساهم في تطوير القدرات البدنية اللازمة للأداء الحركي والبدني لحكام كرة القدم ولصالح القياس البعدي .

التوصيات

- ١ - ضرورة استخدام أسلوب التدريب الموزع في التدريبات لحكام كرة القدم .
- ٢ - المزج بين أسلوب التدريب الموزع وأساليب تدريب أخرى حسب متطلبات الأداء
- ٣ - استخدام أسلوب التدريب الموزع حيث يتناسب مع أوقات العمل والحالة للحكم .

Abstract

Impact of using the distributed method on some physical abilities for Soccer Referees

The research aims to identify the effect of a method of training (the distributed method) to provide some physical abilities to the referees of football. The research was conducted on a sample of 8 referees from football referees registered in Port Said football area. The researcher used the experimental method in designing equal groups using Design of the experimental group with the use of remote tribal measurement.

The results resulted in the superiority of the distributed training group in telemetry from the tribal measurement in all physical capacities

مرفق (١)

برنامج تدريبي لحكام كرة القدم بالأسلوب الموزع

الأسبوع	رقم الوحدة	اليوم	زمن الوحدة	هدف الوحدة	الشدة	الجزء الرئيسي	درجة الحمل
الأول	١	السبت	٧٠ دقيقة	تحمل عام	متوسطة	الاحماء(٢٥)ق،الجري (٣٠) ق لانجاز مسافة ٦ كم مع الجري مسافة ٥٠ م بسرعة (٩٠%) عند نهاية الدقيقة الخامسة كل مرة(٦ تكرارات) ، الختام(١٥)ق .	٨٠%
	٢	الاثنين	٦٠ دقيقة	تحمل عام - سرعة	مرتفعة	الاحماء(٢٥)ق،الجري (٦) ق بشدة مرتفعة يعقبه (٣) ق الجري الخفيف (هرولة) يعقبه جري مسافة ١٠٠ م بسرعة (٩٠%) (١٥) ث. ويكرر مرة أخرى،الختام(١٥)ق .	٨٥ - ٩٠%
	٣	الأربعاء	٧٥ دقيقة	سرعة - تحمل عام	متوسطة	الاحماء(٢٥)ق،*الجري ١٠ م وتكرر (٦) مرات ويكون التحضير بالمشي أو الهرولة ، ثم الجري ٢٠ م وتكرر (٤) مرات ويكون التحضير بالجري الجانبي ، ثم الجري ٣٠ م وتكرر (٢) مرة و يسبقه التحضير بالمشي أو الهرولة للخلف (بالظهر) لمسافة ٥ م ، في زمن (٥) ق . *الجري (٣٠) ق لانجاز مسافة ٦ كم مع الجري مسافة ١٠٠ م في زمن (٢٠) ث بسرعة (٩٠%) عند نهاية الدقيقة الخامسة كل مرة(٦ تكرارات) ،الختام(١٥)ق .	٨٠%
الثاني	٤	السبت	٧٥ دقيقة	تحمل عام	متوسطة	الاحماء(٢٥)ق،الجري (٣٥) ق لانجاز مسافة ٧ كم مع الجري مسافة ٥٠ م في زمن (١٠) ث بسرعة (٩٠%) عند نهاية الدقيقة الخامسة كل مرة (٧ تكرارات) الختام(١٥)ق .	٨٠%
	٥	الاثنين	٦٥ دقيقة	تحمل	مرتفعة	الاحماء(٢٥)ق،الجري لمدة (٤) ق بشدة تتراوح من ٨٥ - ٩٠ % ، يعقبه الجري الخفيف (الهرولة) لمدة (٢) ق يكرر (٤) مرات،الختام(١٥)ق .	٨٥ - ٩٠%

٨٥ - %٩٠	الاحماء(٢٥) ق،الجري (٥) لفات زمن اللفة (٢) ق في ملعب كرة القدم كالتالي : الجري طول الملعب ١٠٠ م بسرعة (٥٠%) في زمن (٢٥) ث . الجري عرض الملعب ٥٠ م بسرعة (٧٠%) في زمن (١٥) ث . الجري طول الملعب ١٠٠ م بسرعة (٩٠%) في زمن (٢٠) ث . المشي عرض الملعب ٥٠ م في زمن (٦٠) ث . راحة بعد اللفة الخامسة لمدة (٣) ق- يكرر العمل السابق مرة اخري (مجموعة ثانية) ،الختام(١٥)ق.	مرتفعة	تحمل سرعة	٦٥ دقيقة	الأربعاء	٦	
%٨٠	الاحماء(٢٥) ق،*(الجري يكون في خط مستقيم والرجوع مشي) ، الجري ٢٠ م وتكرر (٤) مرات ويكون التحضير ٥ م بالمشي أو الهرولة ، ثم الجري ٣٠ م وتكرر(٣)مرات ويكون التحضير بالجري الجانبي ٥ م،ثم	متوسطة	سرعة	٨٥ دقيقة	السبت	٧	الثالث
%٨٠	الجري ٤٠ م وتكرر(٢) مرة و يسبقه التحضير بالمشي أو الهرولة للخلف (بالظهر) لمسافة ٥ م(٤) ق-راحة(٣)ق. *الجري (٣٥) دقيقة لانجاز مسافة ٧ كم مع الجري مسافة ١٠٠ متر في زمن (٢٠) ثانية بسرعة (٩٠%) عند نهاية الدقيقة الخامسة كل مرة (٧ تكرارات) الختام(١٥) ق .	متوسطة	سرعة	٨٥ دقيقة	السبت	٧	
٨٥ - %٩٠	الاحماء(٢٥)ق،الجري السريع لمسافة ٢٠م ثم المشي لمسافة ٢٠م ويكرر(٦)مرات (٣)ق يعقب ذلك(٢)ق راحة الجري السريع لمسافة ٤٠ م ثم المشي لمسافة ٤٠ م ،ويكرر(٤) مرات (٣) ق	مرتفعة	سرعة	٧٣ دقيقة	الاثنين	٨	الثالث

							<p>السابق (٥) مرات لتشكّل مجموعة يعقب ذلك راحة لمدة (٥) دقائق تكرر المجموعة مرة أخرى، إجمالي زمن التمرين مع الراحة (١٥) دقيقة .</p> <p>*الجري لمدة (١) دقيقة بشدة (٩٠) % ، يعقبها جرى هرولة لمدة (٣٠) ثانية .</p> <p>الجري لمدة (٢) دقيقة بشدة (٩٠) % ، يعقبها جرى هرولة لمدة (٦٠) ثانية .</p> <p>الجري لمدة (٣) دقيقة بشدة (٩٠) % ، يعقبها جرى هرولة لمدة (٩٠) ثانية .</p> <p>الجري لمدة (٣) دقيقة بشدة (٩٠) % ، يعقبها جرى</p>
١٠	السبت	٧٣ دقيقة	سرعة ورشاقة	مرتفعة	<p>هرولة لمدة (٩٠) ثانية .</p> <p>الجري لمدة (٢) دقيقة بشدة (٩٠) % ، يعقبها جرى هرولة لمدة (٦٠) ثانية .</p> <p>الجري لمدة (١) دقيقة بشدة (٩٠) % ، يعقبها جرى هرولة لمدة (٣٠) ثانية .</p> <p>زمن هذا التمرين (١٨) دقيقة، الختام (١٥) ق.</p>	٨٥%	
١١	الاثنين	٦٠ دقيقة	تحمل سرعة	مرتفعة	<p>الاحماء (٢٥) ق، يبدأ الحكم بالمشي من جانب الملعب وعلى بعد ١٠ متر يمشى عرضاً حتى بداية منقطة المرمى، ثم يجرى قطرياً باتجاه دائرة منتصف الملعب وخارجها من جهة اليسار، ثم يجرى بالظهر قطرياً باتجاه تقاطع خط التماس مع منتصف الملعب ثم يجرى الحكم بسرعة متزايدة لمسافة ٤٠ متر ثم يمشى عرضاً حتى بداية منقطة المرمى ليكرر نفس العمل السابق على الجانب الآخر من الملعب ليعود لنقطة البدء، لمدة (٨) دقائق يعقبها راحة (٣) دقائق - يكرر مرتين بينهما (٣) دقائق</p>	٨٥ - ٩٠%	

الرابع

	راحة، الختام(١٥)ق.					
١٢	الأربعاء	٧٥ دقيقة	تحمل	متوسطة	الاحماء(٢٥)ق،الجري (٣٠) ق بشدة (٧٠) % لانجاز مسافة ٦ كم ، مع تنفيذالجري مسافة ٥٠ م بسرعة (٩٠%) في زمن (٩ - ١٠) ث عند نهاية الدقيقة الخامسة كل مرة (٦ تكرارات)،والجري مسافة ١٠٠ م بسرعة (٩٠%) في زمن (١٩ - ٢٠) ث عند نهاية الدقيقة الخامسة كل مرة (٦ تكرارات) بأجمالي(٦x٥٠ و٦x١٠٠ م)،الختام٥ اق	٨٠%
١٣	السبت	٧٨ دقيقة	سرعة	مرتفعة	<p>الاحماء(٢٥)ق، *١- الجري من على خط المرمى داخل منطقة الجزاء حتى نهاية المنطقة بشدة (٩٠%) يعقبه الجري الخفيف (هرولة) بالظهر حتى خط المرمى ثم الهرولة أماماً حتى خط منطقة الجزاء .</p> <p>٢- الجري من على خط منطقة الجزاء حتى منتصف الملعب بشدة (٩٠%) يعقبه الجري الخفيف (هرولة) بالظهر حتى خط منطقة الجزاء ثم الهرولة أماماً حتى خط منتصف الملعب .</p> <p>٣- الجري من منتصف الملعب حتى منطقة الجزاء المقابلة بشدة (٩٠%) يعقبه الجري الخفيف (هرولة) بالظهر حتى خط منتصف الملعب ثم الهرولة أماماً حتى خط منطقة الجزاء.</p>	٨٥ - ٩٠%

الخامس

	العودة بالجري الخفيف (هرولة) . *الجري الخفيف (١٠) دقائق بشدة متوسطة (٨٠)% . ، الختام(١٥)ق					
٩٠%	الاحماء(٢٥)ق،*يبدأ الحكم بالمشي لمسافة ١٠ متر ، ثم الهرولة ١٠ متر ، ثم الجري السريع ١٠ متر ، ثم الهرولة ١٠ متر ، ثم المشي لمسافة ١٠ متر ، ويؤدى الحكم مرة أخرى من الجانب الأخر بالمشي لمسافة ١٠ متر ، ثم الهرولة ١٠ متر ، ثم الجري السريع ١٠ متر ، ثم الهرولة ١٠ متر ، ثم المشي لمسافة ١٠ متر . يكرر العمل السابق (٤) مرات لتشكّل مجموعة يعقب ذلك راحة لمدة (٥) دقائق ، تكرر المجموعة مرة أخرى . إجمالي مسافة الجري (٢٨٨) متر إجمالي زمن التمرين مع الراحة (١٥) دقيقة . *الجري لمدة (٥) دقيقة ، يعقبها جرى هرولة (٣) دقائق ، الجري لمدة (٤) دقيقة ، يعقبها جرى هرولة لمدة (٦٠) ثانية ، الجري لمدة (٣) دقيقة ، يعقبها جرى هرولة لمدة (٦٠) ثانية ، الجري لمدة (٢) دقيقة ، يعقبها جرى هرولة لمدة (٩٠) ثانية ، الجري لمدة (١) دقيقة ، يعقبها جرى هرولة لمدة (٣٠)	مرتفعة	سرعة	٧٣ دقيقة	الأربعاء	١٥
			تحمل			

	ثانية . زمن هذا التمرين (١٨) ق، بشدة (٩٠) %، الختام (١٥) ق.					
السادس	١٦ السبت ٧٨ دقيقة سرعة مرتفعة	٩٠% الاحماء (٢٥) ق،*من البدء المتحرك بالجري السريع لمسافة ٤٠ متر في زمن (٦،٤ ثانية) لعدد (٦) مرات بفاصل زمني للراحة لمدة (٩٠) ثانية بين كل تكرار وآخر. ثم الراحة (٥) دقائق . الجري لمسافة (١٥٠) متر في زمن (٣٠) ثانية، والمشي لمسافة (٥٠) متر في زمن (٤٠) ثانية لعدد (٢٠) تكرار بما يعادل (١٠) لفات جرى بالشدة العالية . زمن أداء الاختبار (٢٣،٢٠) دقيقة، الختام (١٥) ق .	٩٠% ٨٥ - ٩٥%	تحمل سرعة		
	١٧ الاثنين ٦٠ دقيقة تحمل مرتفعة	٩٠% الاحماء (٢٥) ق، الجري لمسافة (٧٥) متر في زمن (١٥) ثانية يعقبه المشي لمسافة (٢٥) متر في زمن (١٥) ثانية ويكرر ذلك (٤) مرات ليكمل لفة واحدة في زمن (٢) دقيقة يؤدي الحكام عدد (١٠) لفات ، ما يعادل (٤٠) مرة جرى و(٤٠) مرة مشى . يراعى أن الحكم يصل لمنطقة الوصول				

							السادس
	قبل سماع الصفارة ولا يخرج منها قبل سماع الصفارة أيضاً. زمن المجموعة (٢٠) ق، الختام (١٥) ق.						
٨٥%	الاحماء (٢٥) ق، الجري من الراية الركنية حتى نقطة منتصف الملعب بشدة عالية (٩٠) % ، الجري الخفيف (الهرولة) من منتصف الملعب حتى الركنية العكسية . المشي عرض الملعب لمسافة ٢٠ متر ، ثم الجري بالظهر وبالجانب بالتبادل لمسافة ١٠ متر ، ثم الجري السريع (سبرنت) لمسافة ٣٠ متر حتى الراية الركنية ، الجري الخفيف (الهرولة) من الراية الركنية حتى نقطة منتصف الملعب ، الجري من منتصف الملعب بشدة عالية (٩٠) % حتى الراية الركنية ، وتكون العودة بالمشي بطول عرض الملعب . زمن أداء اللفة (٢) دقيقة ، المجموعة (٥) لفات . الراحة بين المجموعتان (٤) دقائق. تكرر المجموعة مرة ثانية . بعد المجموعة الثانية يجرى الحكم جرى خفيف (٨٠%) لمدة (١٠) دقائق، الختام (١٥) ق .	متوسطة	تحمل سرعة	٧٥ دقيقة	الأربعاء	١٨	