

## برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات البدنية الخاصة لحكام كرة القدم

\* د. / محمد إبراهيم محمود سلطان

\*\* الباحث / محمد محمود السيد قاسم

### المقدمة :

تعد كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في معظم دول العالم وتحظى بالكثير من الاهتمام والرعاية من رؤساء الدول والحكومات والهيئات ووسائل الإعلام المختلفة، ومع انتشار لعبه كرة القدم ازداد عدد الممارسين لها وتسابق الباحثون إلى نشر المؤلفات وإجراء الأبحاث العلمية التي تناولت اللعبة بالدراسة والتحليل. (٢:٢٢)

تعتبر اللياقة البدنية من الأساسيات لحكام كرة القدم ولهذا يصير الاتحاد الدولي والقاري والمحلي على إجراء اختبارات اللياقة البدنية قبل كل منافسة سواء كانت محلية أو دولية أو قارية وذلك للتأكد من جاهزية الحكام لبذل المجهود الذي يواكب متطلبات المباراة، حيث إذا تغير اختبارات الكوبر بالنسبة للحكام هو حسب تطور كرة القدم في العالم ولذلك يحرص الاتحاد الدولي علي رفع مستوى كفاءات الحكام متزامنة مع تطور اللعبة واللاعبين في العالم. (٢: ٣٧)

والوصول إلى قمة الأداء البدني والمهاري والفورمة الرياضية هي الهدف الرئيسي والذي من اجله يتنافس الرياضيون في مختلف الرياضيات بداية من البطولات المحلية إلى العالمية والألعاب الاولمبية، وقد سخرت الدول المتقدمة

\* أستاذ تدريب رياضي كرة القدم ورئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.

\*\* باحث بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

علماءها من اجل الوصول باللاعب إلى قمة الأداء الرياضي ولما أصبحت الرياضة التنافسية اليوم مجالاً ربما يساوي في الأهمية المجالات السياسية والاقتصادية.

كما أن معرفة الحكم الجيدة لقانون اللعبة لا يكفي بل يتطلب من الحكم أن يكون قوي البنية سليم النظر وان يعرف متى وأين يتواجد أثناء اللعب فيجب أن يعرف كيف يجري ليصل في الوقت المناسب للمكان المناسب ويجب عليه أن تكون لديه القدرة علي متابعة اللعب من طرف لآخر في المباراة (فالحكم غير اللائق فسد المباراة للفريقين) ويتواجد دائماً قرب الكرة حيث يجب عليه في ظرف جزء من الثانية أن يري الخطأ أو المخالفة ويحكم عليها. (٧٨:٢٠)

ويشير "علي البيك" (١٩٩٢م) الي أن تمتع الحكم بجميع الصفات البدنية يكون من الأفضل إلا أن العناصر (التحمل العام- تحمل السرعة- السرعة- الرشاقة- القوة- المرونة) تعتبر في نظرنا هي الصفات الأكثر أهمية كما أن معظم الحكام (وهم ليسوا متخصصين في مجال التدريب- ولكن مطلوب منهم بالضرورة أن يعدوا أنفسهم لعملية التحكيم) إذا ما تفهموا الأمور الخاصة بكيفية التدريب لاكتساب والمحافظة علي مستوي هذه الصفات الست فإن ذلك سوف يكون سهل بالنسبة لهم وكاف لتحقيق مستوي اللياقة المطلوب للحكم. (٧٣:٣٠)

ويتميز الحكم الجيد بمقدرته علي متابعة أحداث المباراة بكل دقة، وهي مقدره تعتمد مباشرة علي لياقته البدنية بشكل عام، وهي بدورها تعتبر انعكاساً لقدرته البدنية.

أن نجاح الأداء الفني للحكم في كرة القدم الحديثة يتوقف علي ضرورة تمتعه بكثير من الاستعدادات والعناصر البدنية والفنية والذهنية والنفسية وبقدر ما يملك الحكم من تلك العناصر تكون درجة مستوي أدائه. (٥٩٩:١٥)

وكثير من الحكام علي مستوى الجمهورية يحاولون الارتقاء بمستواهم البدني لاجتياز اختبار "warnar test" اللياقة البدنية للارتقاء بالمستوي الأعلى من درجات التحكيم أو للمشاركة في تحكيم المباريات كشرط أساسي للحكم وأنهم يستخدمون الخبرات الذاتية في الارتقاء بالمستوي البدني و قد تبين- علي حد علم الباحث- أن البرامج التدريبية المبنية علي أسس علمية قليلة إلي حد ما وبالتحديد الخاصة بحكام كرة القدم التي تجعلهم يرتقون بمستواهم البدني وهذا ما دعي الباحث للقيام بمثل هذه الدراسة لمحاولة الارتقاء بالمستوي البدني لدي حكام كرة القدم.

ومن خلال عمل الباحث حكم كرة قدم فرع سوهاج لاحظ ضعف القدرات البدنية لدي حكام فرع سوهاج (مرفق ١) الأمر الذي يجعلهم غير قادرين علي متابعة الكرة بمسافة مناسبة تتيح له زاوية الرؤية التي تمكن الحكم من اتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب وهذا ما دعي الباحث للقيام بمثل هذه الدراسة لمحاولة الارتقاء بالمستوي البدني وتأثيره على اتخاذ القرار الفني لدي حكام كرة القدم.

ومن ناحية أخرى فان لجنة الحكام الرئيسية تقوم بإخطار حكام اللجان الفرعية بموعد اختبار اللياقة البدنية ويلجأ الحكام لبعض التدريبات غير المقننة علميا كل وفق خبراته المحدودة في مجال التدريب الرياضي وقد تبين \_علي حد علم الباحث\_ ندرة البرامج تدريبية الخاصة بحكام كرة القدم التي تجعلهم يرتقون بمستوي اللياقة البدنية المطلوب.

### أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في محاولة الباحث لوضع الأسس العلمية الصحيحة في استخدام برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات البدنية للتعرف على مدى تأثير البرنامج لتطوير مستوي الكفاءة البدنية لحكام كرة القدم بمنطقة سوهاج

وتأثيره على مستوى أداء الحكم الأمر الذي يسهم في الارتقاء بمستوي حكام منطقة سوهاج لكرة القدم وبالتالي النهوض بعنصر هام من عناصر اللعبة.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية القدرات البدنية الخاصة ومعرفة تأثيره على ما يلي:

- مستوى اللياقة البدنية لحكام كرة القدم فرع سوهاج.

#### فروض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي في مستوى اللياقة البدنية لحكام فرع سوهاج لكرة القدم لصالح القياس البعدي.

#### مصطلحات البحث:

- الحكم: " Referee "

المسئول أولاً وأخيراً عن إدارة المباراة. (٥:٣٠)

هو كل شخص توافرت فيه الشروط الواردة في اللائحة الأساسية للحكام بالاتحاد المصري لكرة القدم واعتمده مجلس إدارة الاتحاد وقيده في سجلاته بهذه الصفة. (٨:٤١)

- التحكيم: " Refereeing "

نشاط تربوي لإدارة المباريات بين الفرق يهدف إلى تدعيم وتعزيز المواقف الفنية والسلوكية السليمة بين اللاعبين خلال المباريات. (٥:٣٠)

- القدرات البدنية الخاصة: " Special Physical Abilities "

هي العناصر (الصفات) الأساسية التي يمكن بواسطتها إعداد الحكم إعداداً بدنياً متكاملاً عن طريق التنمية المتزنة لكل الصفات. (١٠٢:١٤)

## - اللياقة البدنية: (Physical Fitness)

هي عبارة عن الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة وقل جهد ممكن. (١٠١:٢٥)

**الدراسات السابقة:**

١- دراسة "نبيل ندا" (١٩٩٠م) (٤١) بعنوان "العلاقة بين مقومات حكم كرة القدم المصري ومستوى أدائه في المباراة" وتهدف الدراسة لمعرفة العوامل المساهمة في مستوى أداء حكام الدرجة الأولى والدوليين لكرة القدم واستخدام الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (٦٠ حكم) وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة طردية بين مستوى الأداء ومتغيرات العمر والذكاء والخبرة في مجال التحكيم والحمل عند أقصى جهد وطول الجسم وعلاقة عكسية بين مستوى الأداء ومتغيرات وزن الجسم وقوة القبضة والنبض والسعة الحيوية وسمة الاتزان الانفعالي وحالة القلق.

٢- دراسة "السيد السيسى" (٢٠٠٠م) (١٠) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لرفع مستوى بعض القدرات البدنية والوظيفية الخاصة لدى حكام الدرجة الأولى لكرة القدم بمنطقة الإسكندرية" تهدف هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح لرفع مستوى القدرات البدنية والوظيفية الخاصة والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح ونسبة التحسن في مستوى بعض القدرات البدنية وعلى بعض المتغيرات الفسيولوجية وكفاءة العمل البدنية المطلقة والنسبية للمجموعة التجريبية بالقياس البعدى. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وعينة قوامها ٣٢ حكم من حكام الدرجة الأولى لكرة القدم بمنطقة الإسكندرية. وأظهرت النتائج

أثراً إيجابياً وتحسناً ملموساً في جميع الاختبارات البدنية الخاصة ببعض القدرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية القياس البعدي. كما أظهر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض القدرات البدنية أثراً إيجابياً وتحسناً معنوياً ملموساً في بعض المتغيرات الفسيولوجية (معدل النبض أثناء الراحة) - الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق - الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبي)

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام (المجموعة الواحدة) لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة وأسلوبها، مستخدماً في ذلك التصميم التجريبي الذي يعتمد على القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية الواحدة ومقارنة النتائج بين القياسات في نهاية مدة البرنامج.

#### مجتمع وعينة البحث:

#### مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من حكام كرة القدم والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم للعام ٢٠١٤/٢٠١٥م.

#### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من حكام كرة القدم فرع سوهاج وعددهم (١٠) حكام والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم للعام ٢٠١٤/٢٠١٥م.

## جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في  
متغيرات النمو الأساسية (العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي)  
(ن = ١٠)

الدلالات الإحصائية للتوصيف					وحدة القياس	المتغيرات
معامل التفاعل	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١.٦١-	٠.٤٥	٦٢.٥٠	٢.٠٦	٢٧.٣٠	لأقرب شهر	العمر الزمني
١.٣٩-	٠.٠٧-	١٧٨.٥٠	٣.٢٧	١٧٨.٣٠	سم	الطول
٠.٧٥-	٠.٢٢-	٧٨	٣.٤٨	٧٨.١٠	كجم	الوزن
٠.٨٤-	٠.٢٣	١٣	٢.٠٢	١٣.١٠	لأقرب شهر	العمر التدريبي

يتضح من جدول (١) ما يلي:

والخاص بتجانس بيانات عينة البحث أن جميع معاملات الالتواء في المتغيرات (العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر التدريبي) قد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$ ، حيث كانت أعلى قيمة الالتواء (٠.٤٥) وأقل قيمة (-٠.٢٢)، مما يدل على اعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو الأساسية.

## أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث عددا من الأدوات التي ساعدته في جمع البيانات المتعلقة بالدراسة والتي أفادته في تحقيق هدفه ومنها ما يلي:

## (أ) تحليل المراجع والأبحاث السابقة:

حدد الباحث متغيرات البحث من حيث نوعها وعددها في ضوء أهداف البحث وفي ما يتوفر لدي الباحث من مراجع علمية متخصصة في مجال كرة القدم وهم: (١)، (٢)، (١١)، (١٣)، (١٥)، (٣٠)، (٣١)، (٣٤)، (٣٥)، (٣٩)، (٤٠) وتؤكد هذه النتائج التي توصلت إليها بعض البحوث والدراسات السابقة في مجال كرة القدم وهم: (٣)، (٤)، (١٠)، (١٦)، (١٩)، (٢١)،

(٢٥)، (٣٦)، (٣٧)، (٤١)، (٤٣)، (٤٥) وقد قام الباحث بعمل مسح شامل لهذه المراجع والبحوث والدراسات السابقة بغرض حصر القدرات البدنية الخاصة لحكام كرة القدم والاختبارات البدنية التي تقيسها. وقد قام الباحث بوضع تصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء المتخصصين، تم عرض الاستمارة بما تحتوي من قدرات بدنية خاصة والاختبارات الخاصة بها وطرق قياسها على الخبراء لتحديد أكثر هذه القدرات أهمية بالنسبة لحكم كرة القدم وأفضل هذه الاختبارات لقياس هذه القدرات.

### (ب) المقابلة الشخصية:

قام الباحث بالعديد من المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء وعددهم (١٣) خبير بغرض الحصول علي البيانات والمعلومات الهامة بأبعاد البرنامج التدريبي المقترح وعرض الاستمارات التي تم تصميمها والمتعلقة بمتغيرات البحث لإبداء الرأي مرفق (١).

### (ج) الأجهزة المستخدمة:

- ١- جهاز قياس المرونة FeloxMeter
- ٢- جهاز الرستاميتير (لقياس الطول)
- ٣- ساعة إيقاف الكترونية.
- ٤- متر لقياس المسافة.
- ٥- حواجز تدريب.
- ٦- صناديق خشبية (مختلفة الارتفاع)
- ٧- مقاعد سويدية.
- ٨- ميزان طبي (لقياس الوزن).
- ٩- كرات قدم.
- ١٠- أطواق وحبال وثب وأقماع.



**(د) استمارات الاستبيان:**

- ١- استمارة استطلاع رأي الخبراء في تحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة بحكام كرة القدم. مرفق (٤)
- ٢- استمارة استطلاع رأي الخبراء في تحديد الاختبارات المناسبة لقياس هذه المتغيرات. مرفق (٥)
- ٣- استمارة استطلاع رأي الخبراء في تحديد فترات ومحاور البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (٣)
- ٤- استمارة تسجيل قرارات الحكم. مرفق (٦).
- ٥- استمارة الاختبارات المعرفية. مرفق (١٠).
- ٦- استمارة تفرغ بيانات السادة الحكام. مرفق (٢).
- ٧- استمارة تفرغ نتائج الاختبارات (البدنية و المعرفية و اتخاذ القرار الفني) مرفق (٧).

**(و) القدرات والاختبارات البدنية والمعرفي:**

قام الباحث من خلال تحليل المراجع والدراسات السابقة باستخراج أهم القدرات البدنية الخاصة بحكام كرة القدم وقد توصل الباحث إلي (٨) قدرات بدنية تم عرضها علي السادة الخبراء كما هو موضح بالجدول ( ٣ ) واختار الباحث القدرات البدنية التي حصلت علي (٧٥%) فأكثر. مرفق (٤)

**جدول (٢)**

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم القدرات البدنية الخاصة بحكام كرة القدم

م	القدرات البدنية	عدد الخبراء الكلي	عدد الموافقين	النسبة المئوية
١	السرعة	١٣	١٣	١٠٠%
	السرعة الانتقالية	١٣	٦	٤٦%
	السرعة الحركية	١٣	٨	٦١%
	سرعة رد الفعل	١٣		

تابع جدول (٢)  
النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم القدرات البدنية الخاصة بحكام كرة القدم

م	القدرات البدنية	عدد الخبراء الكلي	عدد الموافقين	النسبة المئوية
٢	القوة العظمى	١٣	٦	%٤٦
	القوة المميزة بالسرعة	١٣	١٠	%٧٧
	القدرة الانفجارية	١٣	٠	%٠
٣	تحمل القوة	١٣	٧	%٥٤
	التحمل الدوري التنفسي	١٣	١٣	%١٠٠
	تحمل الأداء	١٣	٣	%٢٣
	تحمل السرعة	١٣	١٣	%١٠٠
٤	المرونة الحركية	١٣	١٣	%١٠٠
	الثابتة	١٣	١٠	%٧٧
٥	التوازن الثابت	١٣	٤	%٣٠
	الحركي	١٣	٦	%٤٦
٦	التوافق	١٣	٦	%٤٦
٧	الرشاقة	١٣	١٣	%١٠٠
٨	الدقة	١٣	٣	%٢٣

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

جاءت النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم القدرات البدنية الخاصة بحكام كرة القدم ما بين (٢٣% : ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بالتغيرات التي حصلت على نسبة (٧٥%) فأكثر وهم (القوة المميزة بالسرعة- المرونة الثابتة- السرعة الانتقالية- التحمل الدوري التنفسي - تحمل السرعة - المرونة المتحركة- الرشاقة).

جدول (٣)  
النسبة المئوية لآراء الخبراء حول الصفات البدنية للاختبارات التي تقيسها  
لحكام كرة القدم

النسبة المئوية	عدد الموافقين	عدد الخبراء	الاختبارات البدنية	القدرات البدنية	م
٥٤%	٧	١٣	اختبار عدو (٣٠م) من البدء المتحرك.	السرعة	١
٦١%	٨		اختبار عدو (٥٠م) من البدء المنخفض.	الانتقالية	
٨٥%	١١		اختبار عدو (١٠٠م) من البدء المتحرك.		
٥٤%	٧	١٣	اختبار العدو ٢٠٠متر.	تحمل السرعة	٢
٥٤%	٧		اختبار العدو (١٢٠م).		
٩٢%	١٢		اختبار العدو ٤٠٠متر.		
٩٢%	١٢	١٣	الوثب العريض من الثبات.	القوة المميزة بالسرعة	٣
٦١%	٨		اختبار الجلوس من رقود القرفصاء.		
٤٥%	٧		الوثب العمودي من الثبات.		
٥٤%	٧		اختبار رمي كرة طبية بيد واحدة.		
٥٤%	٧		رمي كرة طبية لأقصى مسافة.		
٦١%	٨	١٣	عدو ٨٠٠ متر	التحمل الدوري التنفسي	٤
٥٤%	١٢		اختبار الجري المكوكي ٥٥×٥متر		
٩٢%	٧		الجري ١٠٠٠متر		
٦١%	٨	١٣	ثني ومد وتدوير العمود الفقري.	المرونة	٥
١٠٠%	١٣		اختبار ثني الجذع من الوقوف.		
٥٤%	٧		اختبار ثني الجذع من الجلوس طويلاً.		
٦١%	٨	١٣	اختبار الجري المكوكي مختلف الأبعاد.	الرشاقة	٦
٩٢%	١٢		اختبار بارو.		
٥٤%	٧		اختبار الجري الزجراجي.		

يتضح من جدول (٣) ما يلي:

وجاءت النسبة المئوية لآراء الخبراء حول الصفات البدنية للاختبارات التي تقيسها لحكام كرة القدم ما بين (٤٥% : ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بالصفات التي حصل على (٧٥%) فأكثر هي (اختبار عدو ١٠٠ م من البدء المتحرك- اختبار العدو ٤٠٠ متر- الوثب العريض من الثبات- الجري ١٠٠٠ متر- اختبار ثني الجذع من الوقوف- اختبار بارو)

### البرنامج التدريبي المقترح:

تم الاستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة في كرة القدم والتدريب الرياضي والاختبارات و المقاييس لتحديد عناصر البرنامج التدريبي مرفق ( ٣ ) من حيث (مدة البرنامج- عدد وحدات التدريب الأسبوعية- زمن الوحدة التدريبية- دورة الحمل) ثم تم عرضها على السادة الخبراء، لاختيار عناصر البرنامج التدريبي جدول ( ٩ ).

### جدول (٤)

### النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محاور البرنامج التدريبي المقترح للاختبارات

النسبة المئوية	الخبراء الموافقین	عدد الخبراء	المحاور
٨٤.٦%	١١	١٣	فترة البرنامج شهرين (٨ أسابيع).
١٠٠%	١٣	١٣	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٤) وحدات.
٨٤.٦%	١١	١٣	زمن الوحدة التدريبية (١٢٥) دقيقة.
٨٤.٦%	١١	١٣	دورة الحمل الأسبوعية (٣:١).

يتضح من جدول (٤) ما يلي:

تم الاتفاق بين السادة الخبراء أن فترة البرنامج (شهرين ٨ أسابيع)، وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٤) وحدات، وزمن الوحدة التدريبية (١٢٥) دقيقة، ودورة الحمل الأسبوعية (١ : ٣) والتي حصلت علي أعلي نسبة من آراء

السادة الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي وذلك من خلال استطلاع آراء السادة الخبراء.

#### أ- أهداف البرنامج :

يهدف البرنامج إلي تنمية القدرات البدنية الخاصة لحكام كرة القدم وتأثيره علي اتخاذ القرار الفني. في محاولة الباحث لوصول بحكام كرة القدم لأفضل مستوي ممكن من خلال الأسس العلمية التالية:

- تحديد الخطة الزمنية التطبيقية للبرنامج التدريبي المقترح.
- تحديد الأبعاد الرئيسة للبرنامج التدريبي المقترح.
- تحديد نسب محتويات البرنامج التدريبي المقترح.
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية للعينة قيد البحث.
- توافر عامل الأمن والسلامة.
- مراعاة مبدأ التدرج بالحمل من السهل إلى الصعب.
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
- أن يتم وضع الوحدة التدريبية في ضوء الإمكانيات المتوفرة والمتاحة.
- الاهتمام بالتشكيل السليم والصحيح للحمل، وعدد مرات التكرار، وكذلك المجموعات داخل الوحدات، بالإضافة إلى فترات الراحة بين كل مجموعة وأخرى وكذلك بين كل تكرار وآخر وفقاً لخصائص المرحلة السنوية لأفراد العينة قيد البحث.

#### ب- أسس بناء البرنامج:

- وضع التدريبات الخاصة بكل مجموعة عضلية معين علي حدة.
- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.
- أن يتناسب البرنامج مع المرحلة السنوية ومراعاة الفروق الفردية لأفراد العينة.
- مراعاة الأسس العلمية المتعلقة بمكونات حمل التدريب من حيث (الشدة - الحجم - الكثافة)

- مراعاة التكامل بين الصفات البدنية.
  - مراعاة التدرج في التنمية.
  - مراعاة توقيت إجراء القياسات البدنية لحكام كرة القدم.
  - مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء التدريب.
  - مراعاة خصائص النمو للمرحلة العمرية قيد الدراسة.
  - مراعاة مبادئ التدريب الرياضي داخل البرنامج التدريبي.
  - مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق الفعلي.
  - تحديد دورة الحمل الأسبوعية واليومية وأسلوب تشكيلها وأهدافها بكل بدقة.
  - تنظيم الأدوات المستخدمة في الوحدات التدريبية.
  - استخدام طرق التدريب المناسبة لكل مرحلة حسب الهدف المراد تحقيقه.
  - تجنب الحمل الزائد عن طريق تحديد الزمن اللازم لكل تمرين بدقة.
  - وضع التقسيم الزمني للبرنامج التدريبي.
  - أن يتم وضع الوحدة التدريبية في ضوء الإمكانيات المتاحة.
  - تقييم البرنامج بصفة مستمرة لتلافي نقاط الضعف.
- ج- محتوى البرنامج التدريبي المقترح:**

استعان الباحث بأراء الخبراء في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة، وتدريب كرة القدم بصفة خاصة حول محاور وفترات البرنامج التدريبي المقترح، مرفق (٣).

وقام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس العلمية والمسح المرجعي وآراء السادة الخبراء مرفق (١) وتم تحديد الزمن الكلي للتدريب خلال البرنامج المقترح وبلغ ٢٤٠٠ق حيث اتفقت معظم الآراء علي أن الوحدة التدريبية اليومية (١٢٥) دقيقة بواقع (٤) أربع وحدات تدريبية في الأسبوع أيام السبت والاثنين والأربعاء والخميس وبلغ عدد الأسابيع (٨) أسابيع.

- مدة البرنامج = شهرين.
- عدد الأسابيع = ٨ أسابيع.
- عدد أيام التدريب = ٤ أيام أسبوعياً.
- عدد وحدات التدريب = ٣٢ وحدة.
- **زمن التدريب الكلي في الأسبوع**

$$= \text{زمن الوحدة التدريبية} \times \text{عدد وحدات التدريب في الأسبوع.}$$

$$= ١٢٥ \times ٤ = ٥٠٠ \text{ ق/أسبوع}$$

- **زمن التدريب الكلي خلال البرنامج**

$$= \text{زمن التدريب في الأسبوع} \times \text{عدد أسابيع البرنامج}$$

$$= ٤٠٠ \times ٨ = ٤٠٠٠ \text{ ق.}$$

وقام الباحث باستخدام درجات حمل مختلفة وبصورة منتظمة أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية وقد تم تحديد حمل التدريب وفقاً لتقسيم "مفتي إبراهيم حماد" (١٩٩٨م). (٣٩:٥٠-٥٤)

- حمل متوسط من ٥٠% إلى ٧٥% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.
- حمل عالي من ٧٥% إلى ٩٠% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.
- حمل أقصى من ٩٠% إلى ١٠٠% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.

#### جدول (٥)

#### التوزيع النسبي والزمني لفترتي الأعداد

الإعداد	النسب المئوية	الزمن بالدقائق
إعداد بدني عام	٣٧%	١٤٨٠
إعداد بدني خاص	٦٣%	٢٥٢٠

يتضح من جدول (٥) ما يلي: بلغ زمن الإعداد البدني العام (١٤٨٠) دقيقة بنسبة ٣٧%، وبلغ زمن الإعداد البدني الخاص (٢٥٢٠) دقيقة بنسبة ٦٣%.

#### جدول (٦)

درجة حمل التدريب خلال أسابيع البرنامج التدريبي لحكام كرة القدم دورة  
الحمل (١ : ٣)

الإعداد الخاص					الإعداد العام			المرحلة
الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الأسابيع المتغيرات
								أقصى
								درجات الحمل
								عالي
								متوسط
٥٠٠	٥٠٠	٥٠٠	٥٠٠	٥٠٠	٥٠٠	٥٠٠	٥٠٠	مجموع زمن التدريب بالدقائق
٢٥٢٠					١٤٨٠			

يتضح من جدول (٦) ما يلي:

درجات حمل التدريب خلال أسابيع البرنامج التدريبي، حيث أن درجة الحمل الأقصى موزعة علي الأسابيع (٦، ٨)، ودرجة الحمل العالي موزعة علي الأسابيع (٢، ٣، ٥، ٧)، ودرجة الحمل المتوسط موزعة علي الأسابيع (١، ٤).

جدول (٧)

التوزيع النسبي والزمني للإعداد البدني لحكام كرة القدم خلال البرنامج التدريبي

نسب محتوى الأعداد (البدني)								الإعداد البدني
الأعداد الخاص				الأعداد العام				
٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
٢٠%	٢٠%	١٥%	٢٥%	٢٥%	٣٠%	٣٠%	٢٥%	القوة
١٠٠	١٠٠	٧٥	١٢٥	١٢٥	١٥٠	١٥٠	١٢٥	
١٥%	١٥%	١٥%	١٥%	١٥%	٣٥%	٤٥%	٤٥%	التحمل
٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	١٧٥	٢٢٥	٢٢٥	

تابع جدول (٧)



## التوزيع النسبي والزمني للإعداد البدني لحكام كرة القدم خلال البرنامج التدريبي

نسب محتوى الأعداد (البدني)								الإعداد البدني
الأعداد الخاص					الأعداد العام			
٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
٣٠%	٣٠%	٢٥%	٢٥%	٣٠%	١٥%	٠%	٠%	السرعة
١٥٠	١٥٠	١٢٥	١٢٥	١٥٠	٧٥	٠	٠	
١٥%	١٥%	١٥%	١٥%	١٥%	١٠%	٢٠%	٣٠%	المرونة
٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٥٠	١٠٠	١٥٠	
٢٠%	٢٠%	١٥%	٢٠%	١٥%	١٠%	٥%	٠%	الرشاقة
١٠٠	١٠٠	٧٥	١٠٠	٧٥	٥٠	٢٥	٠	
١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	الإجمالي
٥٠٠	٥٠٠	٥٠٠	٥٠٠	٥٠٠	٥٠٠	٥٠٠	٥٠٠	

يتضح من جدول (٧) ما يلي:

أن التوزيع النسبي والزمني للإعداد البدني لحكام كرة القدم خلال البرنامج التدريبي تم توزيعه علي (٨) أسابيع للإعداد العام (٣) أسابيع والأعداد الخاص (٥) أسابيع.

### د- أساليب تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح:

لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح استخدم الباحث الأساليب التالية:

- استخدام التدريبات الفردية تحقيقاً لمبدأ مراعاة الفروق الفردية لأفراد العينة قيد البحث.
- استخدام التدريبات الزوجية بين أفراد العينة قيد البحث بما يحقق قدراً من التنافس وإثارة الدافعية لديهم.
- استخدام التدريبات الجماعية لزيادة عامل التشويق وتنمية بعض جوانب التربية والتنافسية المختلفة بين أفراد العينة قيد البحث.

### هـ. أساليب تقويم البرنامج التدريبي المقترح:

استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات البدنية لقياس وتقويم البرنامج التدريبي مرفق (٩).

#### و- خطوات تنفيذ البحث:

- استطلاع رأي الخبراء حول أهم القدرات البدنية الخاصة لحكام كرة القدم.
- استطلاع رأي الخبراء حول أهم الاختبارات البدنية التي تقيس القدرات البدنية.
- استطلاع رأي الخبراء حول أهم الاختبارات المعرفية التي تقيس المستوى المعرفي لحكام كرة القدم.
- استطلاع رأي الخبراء حول أهم الاختبارات التي تقيس اتخاذ القرار الفني لحكام كرة القدم
- استطلاع رأي الخبراء حول محاور البرنامج التدريبي المقترح داخل كل فترة من فترات البرنامج.
- إجراء دراسة استطلاعية على عينه مماثلة لعينة البحث من ٢٩/٨/٢٠١٥م إلى ٢٦/٩/٢٠٢٠م.
- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لكل من الاختبارات البدنية والمعرفية واتخاذ القرار للعينة الاستطلاعية في الفترة من ١٩/٩/٢٠١٥م إلى ٢٦/٩/٢٠١٥م.
- إجراء القياسات القبليّة لكل من الاختبارات البدنية والمعرفية واتخاذ القرار قيد البحث في الفترة من ٢٧/٩/٢٠١٥م إلى ٨/١٠/٢٠١٥م.
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال الفترة من (يوم السبت ١٠/١٠/٢٠١٥م إلى يوم الخميس ٣/١٢/٢٠١٥م) بواقع أربع وحدات تدريبية أسبوعياً وبإجمالي (٣٢) وحدة تدريبية أيام السبت والأحد والثلاثاء والخميس

- إجراء القياسات البعدية لأفراد العينة قيد البحث وذلك خلال الفترة من ٢٠١٥/١٢/٧م إلي ٢٠١٥/١٢/١٩م وذلك لكل من الاختبارات البدنية والمعرفية واتخاذ القرار الفني قيد البحث.

• جمع البيانات وتصنيفها وجدولتها ثم معالجتها إحصائياً.

#### المعالجات الإحصائية المستخدمة:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل التقلطح.
- الوسيط.
- معامل الارتباط.
- النسبة المئوية.
- نسبة التحسن.

#### وللتحقق من الفرض الأول:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدى في مستوى اللياقة البدنية لحكام فرع سوهاج لكرة القدم لصالح القياس البعدى. جدول (١٣).

#### جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدى للعينة قيد البحث فى (الاختبارات البدنية) قيد البحث (ن = ١٠)

مستوى الدلالة	نسبة التحسن	قيمة ت	فرق المتوسطات	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
				ع ±	س	ع ±	س		
دال	%٥.٠٣	*١.٩٦	-٠.٦٠	٠.٤٢	١١.٩٢	٠.٧٤	١٢.٥٢	ث	عدو ١٠٠ متر
دال	%٦.٦٨	*٣.٤٥	-٤.٣٠	٣.٠٦	٦٤.٤٠	٣.٥٦	٦٨.٧٠	ث	عدو ٤٠٠ متر
دال	%٤.٦٧	*٢.٨٨	-١٠.٧٠	١١.٥٥	٢٢٩.٣	٢.٩١	٢٤٠	ث	الجزى ١٠٠٠ متر

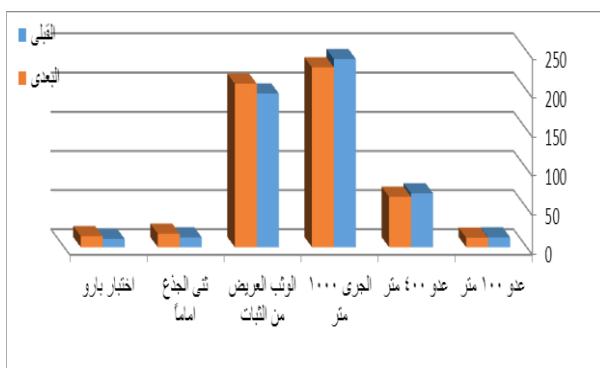
العدوات البدنية

#### تابع جدول (٨)

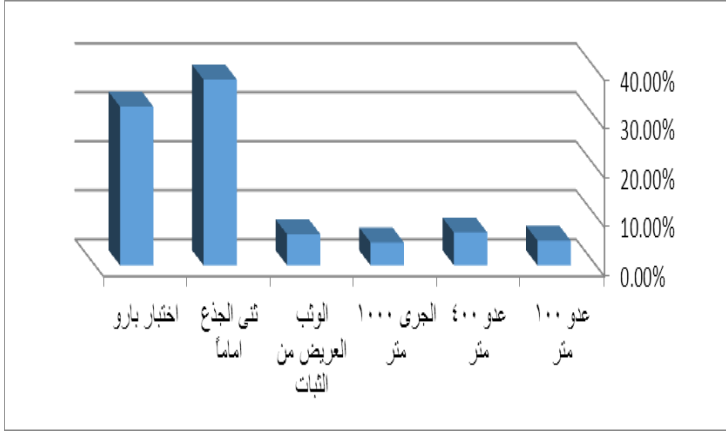
دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدى للعينة قيد  
البحث فى (الاختبارات البدنية) قيد البحث (ن = ١٠)

مستوى الدلالة	نسبة التحسن	قيمة ت	فرق المتوسطات	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المنحيرات
				ع ±	س	ع ±	س		
دال	%٦.٣٣	**١١.١٠	١٢.٤٠	٣.١٠	٢٠٨.٤٠	١.٨٣	١٩٦	سم	الوثب العريض من الثبات
دال	%٣٧.٩٠	*٢.٢٨	٤.٧٠	٦.٣٠	١٧.١٠	١.١٠	١٢.٤٠	سم	ثنى الجذع اماماً
دال	%٣٢.٣٨	**٤.٠٧	٣.٤٠	٢.٣٧	١٣.٩٠	١.٥٨	١٠.٥٠	عدد	اختبار بارو

قيمة ت الجدولية عند مستوى  $0,05 = 1,83$



شكل (١) يوضح فروق المتوسطات بين القبلى والبعدى



### شكل (٢) يوضح نسبة التحسن في المتغيرات البدنية

يتضح من جدول (٨) والشكل (١) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية في الاختبارات البدنية بعد التجربة لصالح القياسات البعدية وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع القياسات حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة لكل منها أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وتراوحت ما بين (١.٩٦ إلى ١١.١٠).

### تفسير ومناقشة النتائج:

من خلال العرض السابق للبيانات الموضحة في الجداول (١٣)، (١٤)، (١٥)، (١٦) يقدم الباحث مناقشة لتلك النتائج وتفسيرها علي النحو التالي:

### مناقشة نتائج الفرض الأول:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والقياسات البعدية في رفع مستوى اللياقة البدنية لصالح متوسطات القياسات البعدية.

وللتحقيق ذلك الفرض قام الباحث بتحديد واستفتاء السادة الخبراء عن الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية وهي كالاتي:

- اختبار العدو ١٠٠ متر من الثبات لقياس السرعة.
- اختبار عدو ٤٠٠ متر لقياس تحمل السرعة.
- اختبار عدو ١٠٠٠ متر لقياس التحمل الدوري التنفسي.
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين.
- اختبار ثني الجذع من الوقوف لقياس المرونة العامة.
- اختبار بارو لقياس الرشاقة.

ويتضح ذلك من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية في الاختبارات البدنية بعد التجربة لصالح القياسات البعدية وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع القياسات حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة لكل منها أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وتراوح ما بين (١.٩٦ إلى ١١.١٠).

**وتتفق النتيجة التي توصل إليها البحث مع ما توصل إليه كل من أبوبكر النادي (٢٠٠٩م) (٣)، السيد السيسي (٢٠٠٠م) (١٠)، عامر سعيد (٢٠٠٥م) (٢٤) مدحت حسن" (١٩٩٤م) (٣٧) في أن تدريبات تنمية القدرات البدنية حققت تحسن في رفع مستوى اللياقة البدنية.**

**وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية في رفع مستوى اللياقة البدنية لحكام كرة القدم فرع سوهاج لصالح متوسطات القياسات البعدية.**

## الاستنتاجات:

استنادا إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف البحث وفروضة، وبنائه النظري، والإجراءات التي اتبعها الباحث، وما أمكن التوصل إليه من خلال عرض ومناقشة النتائج، توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للحكام عينة البحث عند مستوى دلالة ٠.٠٥ في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعديّة حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (-٢٤.٠٠ : ٨.٥١).

## التوصيات:

في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال النتائج يوصى الباحث بما يلي:

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بتنمية القدرات البدنية الخاصة لحكام كرة القدم وفقا لمحتوى البرنامج التدريبي لما له من تأثير إيجابي فعال في اكتساب وتنمية ورفع اللياقة البدنية لحكام فرع سوهاج لكرة القدم
- ٢- رفع مستوى اللياقة البدنية والمستوي المعرفي داخل البرامج التدريبية الخاصة بحكام كرة القدم وذلك لما لهما من تأثيراً ايجابياً على رفع مستوى اتخاذ القرار الفني لحكام كرة القدم.
- ٣- تطبيق التدريبات الخاصة بتنمية القدرات البدنية في الوحدات التدريبية التي تحتاج لرفع مستوى اللياقة البدنية للحكام أو اللاعبين في المراحل السنوية التي تتطلب تنميتها.
- ٤- توجيه البرنامج التدريبي ونتائجه إلي العاملين في مجال التدريب الرياضي للاستفادة من هذا البرنامج ونتائجه، وتطبيقه في ألعاب جماعية أخرى.
- ٥- تطبيق البرنامج علي حكام كرة القدم.

## (( المراجع ))

## المراجع العربية:.

- ١- أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م): التدريب الرياضي الأسس  
الفسولوجية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح، محمد نصر الدين (١٩٩٣ م) : فسيولوجيا اللياقة  
البدنية ط١ دار الفكر العربي القاهرة.
- ٣- أبوبكر النادي(٢٠٠٩م):"تأثير برنامج رياضي لتنمية اللياقة البدنية  
والفسولوجية لحكام كرة القدم"، رسالة ماجستير، كلية التربية  
الرياضية، جامعة المنيا.
- ٤- أحمد فتحي (٢٠٠٨م): السمات الشخصية لحكام كرة السلة وعلاقتها بإدارة  
المباريات، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية  
الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٥- أحمد محرم(٢٠٠٨م): "الاتحاد المصري لكرة القدم، قانون كرة القدم"، ٥ش  
الجبلية، الجزيرة، القاهرة، ديسمبر.
- ٦- أديب خضير (١٩٩٤م): الإعلام الرياضي، دراسة علمية للتحليل الرياضي  
في الصحافة والإذاعة والتلفزيون، ط١، المكتبة الإعلامية،  
دمشق، سوريا.
- ٧- الاتحاد المصري لكرة اليد (٢٠٠٥م): المنظومة المتكاملة للمبادئ الفنية  
لإدارة النشاط للاتحاد والأسس العامة للمنافسات والبرنامج  
الزمني للمشروعات القومية للتطوير لموسم  
٢٠٠٥/٢٠٠٦م، مطابع الشرطة للطباعة، القاهرة.
- ٨- الاتحاد المصري لكرة اليد (١٩٩٢م): التحكيم في كرة اليد وعلاقته  
بالارتقاء بمستوى اللعبة، مؤتمر رأس البر.
- ٩- الاتحاد المصري لكرة القدم (٢٠٠٨م): قانون كرة القدم، ديسمبر.
- ١٠- السيد السيسي (٢٠٠٠م): "تأثير برنامج تدريبي لرفع مستوى بعض  
القدرات البدنية الوظيفية لخاصة لدى حكام الدرجة الأولى



- كرة القدم بمنطقة الإسكندرية رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١١- أمر الله البساطي (١٩٩٨م): أسس وقواعد التدريب الرياضي الطبعة الأولى منشأة المعارف.
- ١٢- بسطويسي أحمد (١٩٩٩م): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٣- حسن أبو عبده (٢٠٠٤م): "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم". (نظريات وتطبيقات)، مطبعة الاشعاع، الإسكندرية.
- ١٤- حسين العلي، عامر فاخر (٢٠٠٦م): "قواعد تخطيط التدريب الرياضي"، مكتبة الكرار للطباعة، بغداد.
- ١٥- حنفي مختار (١٩٩٧م): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم دار الفكر العربي القاهرة
- ١٦- حلمي محمود (١٩٨٩م): دراسة تحليلية للجدل الدوري التنفسي للاعبين وحكام كرة القدم في نهاية البطولة الآسيوية الـ ٢٦ للشباب تحت ١٩ سنة، نظريات وتطبيقات مجلة علمية ، العدد الخامس، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية.
- ١٧- خليل علي (٢٠٠٠م): الكرة والعالم، مطابع الأهرام، القاهرة.
- ١٨- زكي حسن (١٩٩٧م) المدرب الرياضي أسس العمل في مهنة التدريب، منشأة المعارف الإسكندرية.
- ١٩- سمير شرارة (١٩٩٨م): تقييم بعض الجوانب البدنية والفنية لدي حكام كرة اليد، رسالة ماجستير، غير منشورة، تربية رياضية للبنين، إسكندرية،.
- ٢٠- صبحي نصير (١٩٦٧م): الحكم والكرة، الطبعة الثانية المعدلة، مطبعة نهضة مصر.

- ٢١- صفا فتحي (٢٠٠٥م): "تأثير التدريب بأسلوب الأيزوكينتك والبيوميترى لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم تحت ١٩ سنة، رسالة ماجستير، المنصورة.
- ٢٢- طارق عبد المنعم (١٩٩٨ م): العلاقة بين بعض المبادئ الخططية الفردية وفاعلية الأداء المهارى للاعب كرة القدم " رسالة ماجستير.كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٢٣- طارق جابر(٢٠٠٢م): "تأثير برنامج تدريبي للأداء المهارى المركب على فاعلية بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، ٢٠٠٢م.
- ٢٤- عادل عبد البصير (١٩٩٢م): التدريب الرياضى المتكامل بين النظرية والتطبيق مطبعة المكتبة المتحدة.
- ٢٥- عامر سعيد (٢٠٠٥م): "الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية لحكام الدرجة الأولى الرياضية،جامعة بابل،العدد الرابع.
- ٢٦- عبد الفتاح خضر(١٩٩٦م): المرجع فى الملاكمة منشأة المعارف الإسكندرية.
- ٢٧- عثمان رفعت، محمود فتحي (١٩٩٠م) :أسس ومبادئ التعليم والتدريب فى العاب القوى دار الفكر العربى القاهرة.
- ٢٨- عصام عبد الخالق (١٩٩٩م): التدريب الرياضى نظريات \_ تطبيقات "دار الفكر العربى.
- ٢٩- عصام عبد الفتاح " : قانون كرة القدم "٢٠١٢/٢٠١٣ م" الاتحاد المصرى لكرة القدم
- ٣٠- على ألبيك(١٩٩٧م) :أسس وبرامج التدريب الرياضى للحكم، الإسكندرية منشأة المعارف.

- ٣١- **علي ألبيك (١٩٩٢م):** أسس أعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، مطبعة التوني، الإسكندرية.
- ٣٢- **علي قنديل، مصطفى كامل (١٩٩٢م):** الحكم العربي، قانون كرة القدم والمرشد العالمي للحكام، الاتحاد المصري لكرة القدم.
- ٣٣- **قاسم حسين (١٩٩٨م):** الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، ص ١٧٨، عمان دار الفكر العربي.
- ٣٤- **محمد علاوي (١٩٩٤م):** علم التدريب الرياضي، طبعة ١٠، دار المعارف، القاهرة.
- ٣٥- **محمد صبحي، احمد كسري (١٩٩٨م):** القياس والتقويم في التربية الرياضية، الجزء ١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣٦- **محمد موسى (١٩٩١م):** تأثير برنامج تدريبي مقترح لفترة الإعداد علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للاعب كرة القدم رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- ٣٧- **مدحت ابراهيم (١٩٩٤م):** دراسة تحليلية لمستوي الأداء التحكيمي لحكام كرة القدم للدوري الممتاز في جمهورية مصر العربية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية،
- ٣٨- **مصطفى كامل (١٩٨٣م):** الحكم العربي، قانون كرة القدم والمرشد العالمي للحكام، الاتحاد العماني لكرة القدم.
- ٣٩- **مفتي ابراهيم (١٩٩٨م):** التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي.
- ٤٠- **مفتي ابراهيم (١٩٩٢م):** الهجوم في كرة القدم دار الفكر العربي القاهرة.

٤١- نبيل ندا(١٩٩٠م): "العلاقة بين مقومات حكم كرة القدم المصري ومستوي أدائه في المباراة رسالة دكتوراه غير منشوره كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس،.

٤٢- نبيله عبد الرحمن، سلوى فكرى(٢٠٠٤م): " منظومة التدريب الرياضى فلسفية . تعليمية . نفسية . فسيولوجية . بيوميكانيكية . إدارية، ط ١، دار الفكر العربى، القاهرة.

٤٣- نجلاء فكرى(٢٠٠٨م): برنامج لياقة بدنية باستخدام الحاسب الآلي لترقية حكام الدرجة الأولى في كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٤٤- هشام حمدون (٢٠٠١م): تأثير الارتقاء ببعض النواحي البدنية علي فاعلية الهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع لدي لاعبي كرة القدم،رسالة دكتوراه، جامعة الإسكندرية.

٤٥- هيسم صالح (٢٠١٢م): " برنامج تدريبي لصقل حكام كرة القدم بجمهورية مصر العربية،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٤٦- ويلسون (١٩٩٩م): "تأثير الإثقال والبليومترى علي إنتاج القوة المركزية واللامركزية،بحث منشور من جامعة التكنولوجيا الرياضية بسيدني.

### ثانيا المراجع الأجنبية:

47- Alan Richardson(1991):The physical Preparation of Basketball Official's Fiba Basketball

48- Anshel, Mark H(1996): Coping with acute stress among American and Australian basketball

- referees, journal of sport behavior, Aug96, vol.19 Issue 3, p180. 24p, 1 chart, 1996.
- 49- Buohhit M\_Mendez villanueva A, DelhomelG ,Brughelli M Ahmaidi S., (2010):** Determinants of the variability of heart rate measures during a competitive in young soccer players,performance Enhancement and Talent Identification Section ,Asire ,Academy forSports Excellence,Doha,Qater ,mar2010.
- 50- M. Westona, S. Birdb, W. Helsen:** "The effect of match standard and referee experience on the objective and subjective match workload of English Premier League referees,Journal of Science and Medicine in Sport, Volume 9, Issue 3, June 2006, Pages 256-262
- 51- Prennan, stephen:** "coping the methods of male and female NCAA Dirvision Basketball referees under stressful game condition" psychology-Beharioral (0384),vol 62-11B J(2001):
- 52- Katie Pagea, and Lionel Page:** Alone against the crowd: Individual Differences in referee" ability to cope under pressure Journal of Economic Psychology Volume 31, Issue 2,

April 2010, Pages 192-199The Economics  
and Psychology of Football.

**ثالثاً شبكة المعلومات:-**

53- [http: www. FIFA.com](http://www.FIFA.com).