

تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير بعض الصفات البدنية لدى حكام كرة القدم

دراسة ميدانية على بعض حكام النخبة لولاية قلمة

The effect of a proposed training program on the development of some physical attributes of football referees A field study on some elite rulers of the state of Guelma .

عثماني خير الدين¹، بولحبال نوار مبروكة²

¹ كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. مخبر ESHAAPS جامعة باجي مختار عنابة/الجزائر/

khairreddineatmani@gmail.com

² كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. مخبر ESHAAPS جامعة باجي مختار عنابة/الجزائر/

bnmerbouha@yahoo.fr

تاريخ النشر: 2023/07/24

تاريخ القبول: 2023/06/13

تاريخ الاستلام: 2023/02/15

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة اثر برنامج تدريبي في تنمية و تطوير بعض الصفات البدنية لدى حكام النخبة لولاية قلمة المتمثلة في صفة التحمل العام ، السرعة و تحمل السرعة و كل هذا من خلال الاختبارات البدنية التي تم تسطيرها من طرف الفيفا للحكام لمعرفة مستواهم البدني، وقد اعتمدنا على المنهج التجريبي على عينة مكونة من 20 حكما من حكام النخبة ينشطون في القسمين الأول والثاني، منهم 8 حكام ساحة و 12 حكم مساعد تم تقسيمهم إلى عينة شاهدة وأخرى تجريبية بواقع 4 حكام ساحة و 6 حكام مساعدين في كل مجموعة.

بعد إجراء الاختبار القبلي على العينتين، تم تطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية، ثم قمنا بالاختبار البعدي، لمعرفة مدى نجاعة البرنامج وقد اسفرت الدراسة على نتائج متمثلة في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي حيث أعطى البرنامج التدريبي نتائج ايجابية جد ملموسة وساهم في تنمية و تطوير صفات التحمل العام والسرعة وتحمل السرعة. الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي -الصفات البدنية -حكام كرة القدم ..

Abstract:

This study aimed to find out the effect of a training program on the development of some physical attributes of the elite referees of the state of Guelma, represented in general endurance, speed and speed endurance, and all this through physical tests that were underlined by FIFA for the referees to know their physical level, and we have adopted Using the experimental method on a sample of 20 elite referees who are active in the first and second sections, including 8 arena referees and 12 assistant referees, they were divided into a control sample and an experimental sample of 4 arena referees and 6 assistant referees in each group.

After conducting the pre-test on the two samples, the training program was applied to the experimental sample, then we did the post-test, to see the effectiveness of the program. Where the training program gave very tangible positive results and contributed to the development and development of general endurance, speed and speed endurance qualities.

Keywords: Training program – physical attributes – football referees.

1-مقدمة وإشكالية:

لم تبقى الرياضة بوجه عام و كرة القدم بوجه خاص ذلك النشاط الفرعي الذي يتسم بالعبثية و عدم التوجيه العلمي و العملي ، حيث إن كرة القدم لم تعد تقتصر على الجانب الترفيهي فقط، و إنما تعدت ذلك إلى الاهتمام بجوانب أخرى كالجانب الاقتصادي ، السياسي و الاجتماعي وكما هو معلوم لدى العام والخاص فإن التنافس في الألعاب الجماعية بوجه عام وفي كرة القدم بوجه خاص يتطلب من الأفراد المشاركين في اللعبة سواء كانوا حكام ، لاعبين، مدربين، إداريين بذل مجهوداتهم خلال فترة زمنية طويلة للوصول إلى أهدافهم و طموحاتهم المسطرة للارتقاء بكرة القدم وبالحديث عن الرياضة الأكثر شعبية في العالم وسبل تطويرها لا يمكن لنا ان نتجاهل القواعد و المبادئ التي تستند عليها اللعبة ، من بينها نجد الحكم والتحكيم الذي يعتبر الركيزة الأساسية التي لا يمكن الاستغناء عنها لضمان السير الحسن لمقابلات كرة القدم .

فمن خلال ما سبق و مما لا شك فيه أن عملية التدريب تهدف إلى تاهيل وتطوير مستوى الرياضيين في مختلف أنواع النشاطات البدنية والرياضية ومن بينها نجد الحكم باعتباره كذلك شخص رياضي وخاصة حكم كرة القدم الذي لا يختلف عن باقي اللاعبين في ضرورة وجوده في لياقة بدنية عالية، ومن هذا المنطلق وجب التأكيد على ضرورة خضوع حكم كرة القدم إلى برامج تدريبية مبنية وفق الأسس والأساليب العلمية الحديثة، وتأتي عملية التطوير تلك نتيجة الالتزام بالمبادئ الأساسية بعلم التدريب وكذا طرق التدريب، وبما ان لكل طريقة من طرائق التدريب ميزتها الخاصة و التي تختلف عن باقي الطرائق التدريب، وبغية لإعداد وتاهيل حكام كرة القدم للموسم الرياضي من الناحية البدنية هناك العديد من الطرق التي يمكن ان تستخدم لنفس الغرض كل على وفق حاجته و حسب طبيعة جسم الحكام ، مستوى استعداده ، مستوى اللياقة البدنية المتواجد فيها و كذا النفسية المحيطة به

وحتى يكون الحكم متقنا لعمله بعيدا عن قفص الاتهام من قبل المدربين، اللاعبين، الأنصار، رؤساء الفرق، الاعلام الخ، وجب عليه أن يكون في موقع قوة من جميع النواحي و خاصة البدنية فقد دلت الدراسات ان الحكم في المستوى العالي يركض من 10 إلى 16 كلم في المباراة وبشدة مختلفة بين السرعة القصوى والمشي، يعني كلما كان تواجد الحكم في أماكن قريبة من الأحداث يعطيه ذلك الفرصة في اتخاذ القرارات الصحيحة ، وفي الوقت المناسب حسب مجريات وظروف المباراة ويقابل ذلك قبول اللاعبين في الفريقين على حد سواء وكذا الجماهير لهذه القرارات ، لذا فان الحكم الجيد هو الذي يتميز بالقدرة على متابعة الأحداث المتواترة بكل دقة ، ولا يأتي ذلك إلا من خلال ما يمتلكه الحكم من لياقة بدنية وخبرات سابقة ،

ومن خلال هذا أردنا التوجه بدراستنا إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي على تطوير صفات المداومة العامة، السرعة، مداومة السرعة من خلال طرح مجموعة من التساؤلات تحوم هذا الموضوع ثم اقتراح حلول مؤقتة في شكل فرضيات للدراسة، ثم وضع خطة منهجية للإجابة على هذه التساؤلات من خلال اختبار الفرضيات المقترحة

1.1 التساؤل العام:

- هل للبرنامج التدريبي تأثير على تنمية بعض الصفات البدنية لدى حكام النخبة في رياضة كرة القدم؟

2.1 التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الطابطة بالنسبة لاختبار "YOYO R.S.A" الخاص بالحكام الرئيسيين ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية لاختبار "YOYO R.S.A" الخاص بالحكام الرئيسيين ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للعينتين الطابطة و التجريبية لاختبار "YOYO R.S.A" الخاص بالحكام الرئيسيين ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الظابطة بالنسبة لاختبار "/ CODA YOYO/ R.S.A" الخاص بالحكام المساعدين ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية لاختبار "/ CODA YOYO/ R.S.A" الخاص بالحكام المساعدين ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للعينة التجريبية و الظابطة بالنسبة لاختبار "CODA/ YOYO/ R.S.A" الخاص بالحكام المساعدين ؟

3.1 فرضيات الدراسة:

1.3.1 الفرضية العامة:

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بشكل إيجابي ويساهم في تنمية بعض الصفات البدنية لحكام النخبة في كرة القدم
- #### 2.3.1 الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الظابطة بالنسبة لاختبار "/ YOYO R.S.A" الخاص بالحكام الرئيسيين
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية لاختبار "YOYO R.S.A/ " الخاص بالحكام الرئيسيين
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للعينتين الظابطة و التجريبية لاختبار "/ YOYO R.S.A" الخاص بالحكام الرئيسيين
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الظابطة بالنسبة لاختبار "/ CODA YOYO R.S.A" الخاص بالحكام المساعدين
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية لاختبار "/ CODA YOYO R.S.A" الخاص بالحكام المساعدين
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للعينتين الظابطة و التجريبية لاختبار "CODA / YOYO R.S.A" الخاص بالحكام المساعدين

4.1 أهداف البحث:

- تصحيح الطرق والأخطاء المنتهجة من طرف المدربين في عملية بناء البرامج التدريبية وذلك بالاهتمام الشامل بكل المتطلبات البدنية الخاصة بفئة الحكام، والتأكد من حتمية الاعتماد على الأسس العلمية والتي تكون نتائجها أكيدة ومضمونة.
- معرفة أثر استخدام البرنامج التدريبي على تنمية بعض الصفات البدنية لدى حكام رياضة كرة القدم في بلادنا.
- محاولة الارتقاء بالمستوى البدني لحكام كرة القدم الجزائريين من أجل الإرتقاء بالمتطلبات البدنية الضرورية لقيادة المباريات بسهولة واقتدار ومواكبة الأساليب الحديثة في اللعب.
- المساهمة في تطوير مستوى التحكيم الجزائري في كرة القدم ولو بفكرة بسيطة.

5.1 أهمية البحث:

يكتسي هذه الدراسة أهمية بالغة على كل الأصعدة وهذا راجع إلى:

- معرفة البرنامج التدريبي، ومدى ملائمته واحتوائه للمتطلبات البدنية في سلك التحكيم .
- إبراز مدى أهمية وضع والعمل بالبرامج التدريبية المناسبة للرفع من مستوى حكام كرة القدم.
- إبراز القيمة العلمية للبرامج التدريبية ، و إعطاء القواعد النظرية والمنهجية لوضع مثل هذه البرامج.
- تزويد مكتبة المعهد بمراجع علمية فيما يخص البرامج التدريبية .
- استخلاص جملة من التوصيات العلمية قصد جعلها كمرجع علمي يستفيد منه الطلبة في حقل التربية البدنية والتدريب الرياضي.
- إثراء الطلبة والأساتذة بمعلومات مفيدة في هذا المجال.
- أن هذه الدراسة تمثل إضافة إلى رصيد الدراسات التي بحثت في هذا المجال

6.1 الدراسات السابقة والمساهمة

دراسة الطالب الباحث "قالي يزي" سنة 2007/2006: عبارة عن رسالة "ماجستير" موسومة بعنوان: "تأثير برنامج تدريب يقترح على تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم"، حيث تدور مشكلة هذا البحث حول: البرنامج التدريبي المقترح ومدى تأثيره على صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم للفريق المدرسي في الطور الثانوي. وكانت عبارة عن دراسة دور برنامج تدريب رياضي عملي وحديث مقترح لتطوير صفة المرونة للاعبين كرة القدم الفريق مدرسي ينشط ضمن المرحلة الثانوية بواسطة تطبيق طريقة الاختبارات. هذا وقد استعمل الباحث المنهج التجريبي واختار عينة مكونة من 73 تلميذ بطريقة عشوائية من مجموع المجتمع الأصلي للبحث، حيث قسمت إلى ثلاث مجموعات واحدة تجريبية ومجموعتين ضابطين، وقد خلص الباحث إلى ما يلي:

- من خلال المجموعة الضابطة الأولى التي لا تمارس التربية البدنية والرياضية والتي أثبتت عدم وجود فروق معنوية، خلص إلى أن عدم ممارسة التربية البدنية والرياضية لا تؤدي إلى تطوير صفة المرونة
- من خلال المجموعة الضابطة الثانية التي تمارس البرنامج التدريبي العادي لاساتذة التربية البدنية والرياضية أظهرت النتائج أنها تؤدي إلى تطور في صفة المرونة لكن بشكل نسبي.

أما الدراسة الموالية لـ موسوس فاروق، فضيل سمير، باي محمد "سنة 2009-2008: تحت عنوان: "التكوين المتواصل لحكام النخبة في رياضة كرة القدم وأثره على الاداء والتحكم في مجريات المقابلة".

المنهج المتبع في هذا البحث هو المنهج الوصفي، وخصت عينة البحث حكام النخبة أي حكام الرابطتين الأولى والثانية المحترفة لكرة القدم، وقد استعملوا الاستبيان أداة للبحث، وخلصت هذه الدراسة إلى نتيجة حتمية مفادها، أن للتكوين المتواصل الصارم والدقيق لحكام النخبة أثر إيجابي بحيث يساعده على أداء دوره على أكمل وجه.

وكانت أهم توصية قدمها الطلبة هي ضرورة تزويد الحكام بالقدر الكافي الذي الغنى عنه من المعارف في المجال البسيكولوجي التي تجعله قادرا على بناء فلسفتهم، بتقديم الطرق الأساسية للتعامل مع اللاعبين، وصولا إلى البناء شخصية الحكم الذي يتفاعل مع محيطه وظروف عمله..

دراسة شيباني مصطفى، رزيق جيلالي، بلعربي أمين "سنة 2017/2018 تحت عنوان: "تأثير مجموعة من التمرينات الخاصة في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (U17)".

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسته وقد خلص الباحث إلى ما يلي :

- يجب أن تعطى أهمية كبيرة للجانب البدني خلال إجراء الحصص التدريبية.
- العمل على توفير الوسائل لتطوير الصفات البدنية الأساسية والتي تتماشى مع متطلبات المرحلة العمرية.
- يجب على المدرب إعداد برنامج تدريبي مسطر مبني على أسس علمية مسيطرة للتطورات الحاصلة في ميدان التدريب الرياضي الحديث.

- إبراز أهمية التحمل في تحسين مستوى اللاعبين الشباب في كرة القدم.
- تنمية صفة التحمل خاصة في هذه المرحلة من العمر (15-17 سنة) التي تعتبر السن الملائمة يوصي الباحث بإجراء دراسات تهدف للتعرف على تأثيرات البرامج العلمية والمقننة والممنهجة.. خلاصة القول فإنه من خلال الدراسات السابقة تمكنا من الاستفادة منها في:
اختيار موضوع البحث.
شكلت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية.
تحديد فروض البحث وأهداف الدراسة.
طريقة اختيار العينة بدقة وعناية.
تحديد المنهج المستخدم والملائم لطبيعة الدراسة.
اختيار متغيرات البحث وكيفية قياسها.
تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء من الناحية النظرية أو الميدانية.
الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في تدعيم نتائج الدراسة الحالية.
اختيار انسب الوسائل الإحصائية التي تخدم البحث.

2. المفاهيم الواردة في الدراسة:

1.2 كرة القدم :

- 1.1.2 لغة :كرة القدم football هي كلمة لاتينية هي " ركل الكرة بالقدم " فالأمريكيون يعتبرون (الفوت بول) ما يسمى عندهم (الريفي) أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها نسمى soccer .
- 2.1.2 اصطلاحا : كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها "رومي جميل": كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع. (رومي جميل، 1986، صفحة 50)
- 3.1.2 التعريف الإجرائي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل واحد منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكام للتماس وحكم رابع المراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل (في حالة مقابلات الكأس) فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

2.2 الحكم

- 1.2.2 لغة: من فعل حكم والتحكيم: يحكم، حكما، والحكم هو مرحلة من مراحل التقويم البيداغوجي المبني على إصدار قرار أو رأي حول أداء حركة ما. (الغرابي، 1994، صفحة 10)
- 2.2.2 اصطلاحا: يعرفه عبد القادر طويل: هو رياضي مؤهل بجدارة في صفاته البدنية، المعرفية، التقنية والنفسية لتسيير مقابلة (Touil, 1993, p. 7)
- 3.2.2 التعريف الإجرائي : يمكن اعتبار الحكام أشخاص رياضيين مؤهلين ومكونين تكويننا خاصا، منحهم قانون اللعبة سلطة تنفيذية لقانون كرة القدم قبل، أثناء وبعد المباراة عند تكليفهم رسميا بإدارتها، وهما نوعان: حكم ساحة رئيسي) يؤدي واجباته في وسط الملعب، وحكام مساعدان يقومان بواجباتهما على الخط الجانبي للملعب، وفي بطولة الاتحاد الأوروبي ودوري نجوم قطر يتم الاستعانة بحكمين مراقبين لخط المرمى من كل جهة للحكم المساعد، والحكام في الغالب

صنفين، حكم دولي يحكم المباريات الدولية، وحكم وطني بمختلف درجاته يحكم المباريات المنظمة من قبل اتحادها الوطني بمختلف الأقسام.

3.2 التحكيم :

1.3.2 لغة: أستخلص من كلمة حكم، ويقال تحكم فلان في فلان بمعنى تصرف فيه وتحكم في طيشه .

2.3.2 اصطلاحا: هو أحد العناصر والشروط الواجب توفرها من أجل إقامة مقابلة في مختلف أنواع الرياضات بما فيها كرة القدم، وهي مهنة تمكن من مراقبة وتطبيق قوانين اللعبة على أرضية الميدان، ومن الناحية القضائية هو وضع حل لمشاكل بقرارات عادلة، والتحكيم يخدم هدفين أولهما: تطبيق القوانين بحذافيرها تطبيقا سليما وعادلا، والثاني هو أن التحكيم هو هدف ووسيلة وله تأثير على الارتقاء باللعب ونوعيته، وهو عامل مهم لنجاح المقابلة. (محمود & محمد حسام الدين، 1999، صفحة 15)

3.3.2 التعريف الإجرائي: التحكيم يمكن القول: يعد التحكيم أحد العوامل والأركان الأساسية في كرة القدم من حيث الضبط القانوني داخل الملعب والسيطرة على مجريات المباراة من باب الاحتراف لا الهواية، وغالبا ما تحدث تغييرات وتعديلات لقانون كرة القدم والتحكيم ما يفرض على الحكم واجب تطبيقها على أرض الملعب في الصورة القانونية، كما للتحكيم إستراتيجية واضحة تتعلق بقوة الشخصية أساسا يتمكن من خلالها الحكام من السيطرة على المقابلة وتحكيمها بكل احترافية وإصالتها إلى بر الأمان.

4.2 اللياقة البدنية :

1.4.2 لغة: تعني تهيئة البدن وقدرته على الأداء.

2.4.2 اصطلاحا: اللياقة البدنية مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على تنفيذ الاعمال اليومية الواجبة عليه بحيوية ونشاط بدون حدوث التعب الشديد لا يتناسب مع المجهود المبذول في العمل، وحبث يتبقى للفرد مقدارا من الطاقة يستطيع أن يستخدمه في الشغل وقت الفراغ، ومواجهة متطلبات حالات الطوارئ غير المتوقعة . (منصور، 2000، صفحة 6)

هي الامكانية البدنية الموجودة لدى الفرد و التي تمكنه من أداء عمل بدني يتطلب جهدا بدنيا . (علي، 2004 ، صفحة 6)

3.4.2 التعريف الإجرائي: هي الاستطاعة البدنية لأداء نشاط رياضي معني بكفاءة عالية و ذلك نتيجة للتدريب المناسب.

5.2 البرنامج التدريبي:

1.5.2 لغة : يعد بناء البرامج من أهم الاعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية لان البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب.

2.5.2 اصطلاحا: يعرفه مفتي إبراهيم بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيامها لتحقيق الهدف لذلك نجد ان البرنامج هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا. (حمادة، 1997، صفحة 206)

3.5.2 التعريف الإجرائي: هو الاستخدام الأمثل لمجموعة من الطرائق التدريبية المجربة علميا، وهذا طوال فترات التدريب المختلفة من أجل تطوير وتحسين الصفات البدنية والفنية والخطوية والنفسية، وللارتفاع بمستوى الاداء الرياضي لتحقيق هدف رياضي محدد.

3. الإجراءات المنهجية

1.3 الدراسة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية " تدريبا عمليا للباحث للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها .

فالدراسة الاستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها و صدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية و تسبق الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني، حيث تهدف لقياس مستوى

الصدق و الثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية، كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

كان لابد من القيام بزيارات أولية بغرض التعرف على ميدان البحث والافراد الازم مشاركتهم في هذه الدراسة سواء من أجل الاخذ بأرائهم ومناقشتها أو من أجل تحديد أفراد البحث ومن أجل كذلك توضيح طريقة العمل ميدانيا و كذلك استغلال فرصة إجراء الاختبارات لتأكد من ثباتها و صدقها و موضوعيتها في تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه من أجل تقديم شرح أكثر وضوحا عن كيفية إجراء هذه الاختبارات.

والعينة التي ستشملهم الدراسة، ومن هذا المنطلق ارتأيت أن أتصل ببعض الافراد ممن يهمهم أمر التحكيم ، فكانت لي زيارات لمقر الرابطة الولائية لكرة القدم و كذلك لقاءات مع محضرين بدنيين مهتمين بمجال التحكيم حيث كانت على شكل مقابلات طرحت فيها مجموعة من الاسئلة الشفوية التي تساعد موضوع بحثي، ما أعطى لي تصورات ووضح بعض الامور والحقائق التي ساعدتني في بحثي، وأذكر من بين النتائج التي خرجت بها من خلال القيام بالدراسة الاستطلاعية فيما يلي :

- تحديد مجتمع البحث وضبط متغيرات العينة بدقة.
- تحديد الاختبارات البدنية المناسبة لقياس الصفات البدنية المراد تطويرها في البرنامج التدريبي .
- التعرف على الصعوبات الممكنة مواجهتها مع عينة البحث اثناء تنفيذ الاختبارات او البرنامج التدريبي مثل: الغيابات ، الاحوال الجوية ، الاصابات ،
- تحديد و تثبيت مكان و وقت إجراء الاختبارات و الحصص التدريبية .
- التأكد من ثبات وصدق وموضوعية الاختبارات وذلك من خلال نتائج التجربة الاستطلاعية.

2.3 منهج البحث:

تختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه في مجال البحث العلمي، ويعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة مشكلة الدراسة وفرضياتها، والتي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة وملامتها لطبيعة مشكلة بحثنا هذا فالمنهج «التجريبي» يعتبر انه الملاحظة الموضوعية لطاهرة معينة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغيرا واحدا أو أكثر بينما تثبت المتغيرات الأخرى». والذي يعرف كذلك بأنه " الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة في المجال الرياضي تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغير أو أكثر متنوعا بينما تثبت المتغيرات الأخرى، يتوفر في المنهج التجريبي أقصى درجات الضبط العلمي، فالمنهج التجريبي يتيح للباحث أن يغير عن قصد وعلى نحو منظم متغيرا معينا وهو المتغير التجريبي أو المستقل ليبري تأثيره على المتغيرات الأخرى التابعة مما يتيح للباحث الوصول إلى استنتاجات أكثر دقة .، كما يعرفه "موريس أنجرس" على أنه أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر على علاقة المتغير المستقل و المتغير التابع في التجربة، و البحث التجريبي هو الطريقة الوحيدة للبحث التي يستطيع الباحث عن طريقها اختيار الفروض التي تتعلق بعلاقات السبب بالنتيجة .

3.3 مجالات الدراسة

1.3.3 المجال البشري:

1.1.3.3 مجتمع البحث: إن مجتمع البحث في لغة العلوم الإنسانية هو مجموعة منتهية أو غير منتهية لعناصر محددة مسبقا والتي تركز عليها الملاحظات أو هي مجموعة عناصر لها خاصية، أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى، والتي يجري عليها البحث أو التقصي.

وهو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث و ذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب منه.

ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بنا هم الحكام الفدراليين من ولاية قالمة و ذلك بعد الاتصال بمسؤولي الفدرالية الجزائرية لكرة القدم بالعاصمة لإعطائنا قائمة الحكام الفدراليين المنتمين لولاية قالمة والمتمثلة في 34 حكم يتنوعون ما بين حكام ساحة وحكام مساعدين .

الجدول (01) يمثل خصائص مجتمع البحث

مجتمع البحث	نوع الحكم	
	حكام الساحة	حكام مساعدين
34	11	23

2.1.3.3 عينة البحث: العينة هي انتقاء عدد الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من مجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذن هي انتقاء عدد من الأفراد لدراسة ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة لتعميم على المجتمع، حيث لهذه الدراسة تكون أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي، هذا عينة تكون نتائجها صادقة بالنسبة له، ولقد حاولنا أن نحدد ما يدخل لنا الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس

إشتملت هذه الدراسة على 34 حكم كعينة للدراسة مقسمين إلى مجموعتين و كان من أجل التحكم في مجريات الدراسة التي تعتمد على التجربة وتماشيا مع طريقة التدريب المعتمدة والوسائل الموجودة . بحيث تم تقسيم العينة الى عينة تجريبية وعينة ظابطة بطريقة "عشوائية بسيطة" عن طريق القرعة لأنها تعتبر من أبسط الطرق لاختيارها ولأنها تتيح فرص متكافئة لجميع أفراد العينة دون تحديد صفات مسبقة أو شروط في أفراد العينة ، كما يوضحه الجدول (02) :

المجموعة التجريبية: التي تم تطبيق البرنامج التدريبي عليها: وهي 10 حكام .

المجموعة الظابطة: التي إستمرت في تدريبها العادي : وهي 10 حكام .

الجدول(02) يمثل توزيع عينة البحث

العينة الظابطة		العينة التجريبية	
حكام رئيسيين	حكام مساعدين	حكام رئيسيين	حكام مساعدين
04	06	04	06

2.3.3 المجال المكاني: تم إجراء الاختبارات البدنية وكذا تطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية على مستوى ملعب علي عبده بقالمة وهو ملعب ذو أرضية ذات عشب اصطناعي من الجيل الرابع، و الذي يحتوي كذلك على مضمار ألعاب القوى مما ساعدنا على تطبيق البرنامج التدريبي وتنفيذ الاختبارات البدنية .

3.3.3 المجال الزمني: تمت الدراسة في الموسم الرياضي 2018/2019.

4.3 ضبط متغيرات الدراسة:

1.4.3 المتغير المستقل: هو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع موضوع الدراسة ويقصد به " العامل التجريبي " الذي يريد قياس أثره على المتغير التابع .

يعرفه " محمد علي حافظ وعلي إسماعيل " على أنه الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغيير في قيم متغيرات أخرى ذات صلة به والتأثير عليها .

وفي هذا البحث يكون المتغير المستقل هو : " البرنامج التدريبي "

2.4.3 المتغير التابع: هو العامل الذي يتبع العامل المستقل ويعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل أو هو المتغير الذي يراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه .
في دراستنا المتغير التابع تتمثل في "الصفات البدنية "

5.3 أدوات البحث:

إن أدوات البحث أو ما يسمى بوسائل جمع البيانات، هي مجموع الوسائل و المقاييس التي يعتمد عليها الباحث للحصول على المعلومات المطلوبة لفهم و حل مشكلته من المصادر المعينة بذلك .

قد وظفنا عدة وسائل في جمع المعلومات ساعدتنا في كشف جوانب البحث وتحديداتها وهي:

1.5.3 المصادر والمراجع العربية والأجنبية: هي التي يصطلح عليها ب "الببليوغرافيا"، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب، مذكرات، مجلات، الخ، التي يدور محتواها حول موضوع دراستنا وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع، سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية، أو دراسات ذات صلة بالموضوع،

2.5.3 البرنامج التدريبي: بعد ملاحظتنا الباحث للضعف و التدهور البدني الحاصل عند حكام النخبة في الجزائر و أثر ذلك على مدودهم في المباريات و نتائجهم و كذلك نسبة رضا المشاهدين عنهم ،لذلك إرتأينا ان نطبق هذا البرنامج التدريبي بغرض تطوير بعض الصفات البدنية عند الحكام من خلال التدريب المنتظم لفترة زمنية محددة ، وهذا البرنامج هو من إعداد محضرين بدنيين في الكنفدرالية الافريقية لكرة القدم و الاتحادية الجزائرية لكرة القدم "

نقاط تخص البرنامج التدريبي :

- إسم البرنامج التدريبي:برنامج تدريبي خاص بحكام كرة القدم
- مدة البرنامج التدريبي 31 يوم .
- عدد الحصص التدريبية 27 حصة .
- مكان التدريب : ملعب علي عبده - قالمه –
- مدة الوحدة التدريبية: من 55 دقيقة إلى 01 سا و 15 دقيقة متضمنة كل المراحل " التحضيرية، الرئيسية، الختامية".

3.5.3 الاختبارات البدنية:

الاختبارات الخاصة بحكام الساحة "الرئيسيين" :

تحمل السرعة اسم الاختبار: Repeated Sprint Ability Test

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية لزمنا الاداء للحكم لمسافة 40 متر من وضع الوقوف.
الاجهزة والادوات: مضمار ألعاب القوى، شواهد لتحديد قياسات مسافة الجري " 40 متر"، صافرة، ميقاتية، بطاقة تسجيل النتائج، مساعدان لسير الاختبار في ظروف جيدة.

وصف الاداء : الجري بأقصى سرعة لمسافة 40 متر وبتكرار يصل إلى 06 مرات، ويعطى وقت للاسترجاع بين التكرارات 60 ثانية، ويكون الانطلاق ديناميكي من وضعية الوقوف للحكم بتقديم رجل الامام.

الاختبارات الخاصة بالحكام المساعدين :

إسم الاختبار : CODA test

الهدف منه : القدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة

كيفية الاداء

يجب استخدام بوابات التوقيت الإلكترونية (الخلايا الكهروضوئية) لتوقيت CODA. يجب وضع بوابات التوقيت على مسافة لا تزيد عن 100 سم من الأرض. في حالة عدم توفر بوابات التوقيت الإلكترونية ، يجب على مدرب مادي متمرس تحديد وقت كل تجربة باستخدام ساعة توقيت يدوية.

يجب تحديد المخاريط كما هو موضح في الرسم البياني أدناه. المسافة بين A و B هي 2 متر. المسافة بين B و C 8 أمتار. مطلوب بوابة توقيت واحدة فقط من أجل A CODA). يجب وضع علامة على "خط البداية" قبل 0.5 متر من بوابة التوقيت A

يجب أن يصطف الحكام المساعدون في البداية مع لمس أقدامهم الأمامية "خط البداية". بمجرد أن يشير قائد الاختبار إلى أن بوابات التوقيت الإلكترونية قد تم ضبطها ، يكون الحكم المساعد حراً في البدء. يركض الحكام المساعدون 10 أمتار للأمام (من A إلى c) ، و (من C إلى B) يساراً 8 أمتار ، و 8 م جانباً يميناً (من B إلى C) و 10 م للأمام (من C إلى a)

إذا فشل الحكم في تجربة واحدة من أصل خمسة ، فيجب إعطاؤهم تجربة سادسة مباشرة بعد المحاكمة الخامسة. إذا فشلوا في تجربتين من أصل ستة ، فإن مسؤول المباراة قد فشل في الاختبار. أقصى مدة للوصول هي 10 ثواني .

إسم الاختبار : Test Repeated Sprint Ability

الهدف من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية لزمن الاداء للحكم لمسافة 30 متر من وضع الوقوف
طريقة الاداء :

يجب أن يصطف الحكام المساعدون في البداية مع لمس أقدامهم الأمامية "خط البداية". بمجرد أن يشير قائد الاختبار إلى أن بوابات التوقيت الإلكترونية قد تم ضبطها ، يكون الحكم المساعد حراً في البدء. يجب أن يتلقى الحكام المساعدون 30 ثانية كحد أقصى بين كل من سباقات السرعة 5 × 30 م. أثناء تعافهم ، يجب على الحكام المساعدين العودة إلى البداية.

إذا فشل حكم مساعد في تجربة واحدة من أصل خمسة ، فيجب إعطاؤهم تجربة سادسة مباشرة بعد المحاكمة الخامسة. إذا فشلوا في تجربتين من أصل ستة ، فإن مسؤول المباراة قد فشل في الاختبار. أقصى مدة للوصول هي 4.70 ثانية .

إختبار مشترك للحكام " الساحة ، مساعدين " :

إسم الاختبار : Yo-Yo Intermittent test

الهدف منه : تقييم قدرة الفرد الهوائية و اللاهوائية من خلال قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي (التحمل الهوائي) بحيث يصل الرياضي إلى درجة الإرهاق أو عدم القدرة على مواصلة الاداء.
كيفية الاداء :

يتطلب على الرياضي الوقوف عند نقطة البداية .

يستعد الرياضي لسماع التعليمات الصوتية.

تعطي إشارة البدء ويبدأ الاختبار.

يجري الرياضي من نقطة القمع الوسط بعد سماع التعليمات الموجودة على القرص المضغوط أو الشريط الى القمع الثاني ثم يقف حتى يسمع Beep من الجهاز يعود مرة اخرى الى القمع الوسط توجد فترة استراحة بين القمع الوسط والثالث تعادل 5 الى 10 ثواني بمسافة 5 مرات يستطيع الحكم المشي او الجري في هذه المنطقة يكرر العملية حتى التعب كما يجب على الرياضي المحافظة على تزايد مستوى السرعة.
يوجد له محاولتان في في لم لم يصل في الوقت .

4. تحليل النتائج ومناقشتها:

1.4 عرض و تحليل نتائج الاختبارات القبلي و البعدي للعينة الضابطة و العينة التجريبية : اختبار yo yo
الجدول رقم (05): يبين نتائج العمليات الاحصائية للاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الدلالة الاحصائية	الجدولية T	المحسوبة T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غيردالة	2.26	1,964	0.54	16.75	0.85	17.2	العينة الضابطة
دالة	2.26	9,487	0.88	18.3	0.94	17.38	العينة التجريبية

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغت قيمته (17.2) وانحرافا معياريا بلغت قيمته (0.85)، في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (16.75) بانحراف معياري يقدر بـ (0.54)، هذا وقد بلغت T المحسوبة وهي أصغر من قيمة T الجدولية .
وفي نفس الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة التجريبية بلغت قيمته (17.38) وبانحراف معياري يقدر بـ (0.94) أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فبلغت قيمته (18.3) وقدر الانحراف المعياري بـ (0.88)، في حين بلغت قيمة T المحسوبة (9,487) وهي أكبر من قيمة T الجدولية المقدر بـ (2.26)..
الاستنتاج :

في ضوء التحليل السابق لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية يظهر أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية، حيث أن المجموعة التجريبية كان المتوسط الحسابي البعدي اقل من القبلي، كما كانت قيمة T المحسوبة أكبر من الجدولية، عكس المجموعة الضابطة التي يظهر أنه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي، حيث أن المجموعة التجريبية كان المتوسط الحسابي البعدي اكبر من القبلي، كما كانت قيمة T المحسوبة أقل من الجدولية .
ومن هذا المنطلق يمكننا أن نخلص إلى أن الحكام المشكلين للمجموعة الضابطة لم تحقق أي تطور في صفة التحمل عكس حكام المجموعة التجريبية الذين تحسّنوا وتطوروا ملحوظا من خلال تحقيق نتائج أحسن في الاختبار، وهذا راجع لعملية التدريب من خلال البرنامج التدريبي المقترح.

2.4 عرض و تحليل نتائج إختبارات الحكام المساعدين :

الجدول رقم (06): يبين نتائج للاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية. R.S.A Test

الدلالة الاحصائية	T الجدو لية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	2.57	0.824	0.50	4.59	0.40	4.48	العينة الضابطة
دال	2.57	3,407	0.39	4.40	0.58	4.66	العينة التجريبية

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغت قيمته (4.48) وانحرافا معياريا بلغت قيمته (0.40) ، في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (4.59) بانحراف معياري يقدر بـ (0.50) ، هذا وقد بلغت T المحسوبة (0.824) وهي أصغر من قيمة T الجدولية المقدر بـ (2.57) .

وفي نفس الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة التجريبية بلغت قيمته (4.66) وبانحراف معياري يقدر بـ (0.58) أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فبلغت قيمته (4.40) وقدر الانحراف المعياري بـ (0.39) ، في حين بلغت قيمة T المحسوبة (3.407) وهي أكبر من قيمة T الجدولية المقدر بـ (2.57) .

الاستنتاج :

من خلال التحليل السابق لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية يظهر أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية ، حيث أن المجموعة التجريبية كان المتوسط الحسابي البعدي أقل من القبلي ، كما كانت قيمة T المحسوبة أكبر من الجدولية ، عكس المجموعة الضابطة التي يظهر أنه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي ، حيث أن المجموعة التجريبية كان المتوسط الحسابي البعدي أكبر من القبلي ، كما كانت قيمة T المحسوبة أقل من الجدولية .

ومن هذا المنطلق يمكننا أن نخلص إلى أن الحكام المشكلين للمجموعة الضابطة لم تحقق أي تطور في صفة تحمل السرعة عكس حكام المجموعة التجريبية الذين تحسّنوا وتطوروا ملحوظا من خلال تحقيق نتائج أحسن في الاختبار ، وهذا راجع لعملية التدريب من خلال البرنامج التدريبي المقترح.

الجدول رقم (07) : يبين نتائج للاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية. CODA Test

الدلالة الاحصائية	T الجدو لية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير احصائيا	2.015	2.001	0.96	9.935	0.73	9.795	العينة الضابطة
دال احصائيا	2.015	4.576	0.27	9.21	0.51	9.77	العينة التجريبية

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغت قيمته (5.74) وانحرافا معياريا بلغت قيمته (0.80) ، في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (5.72) بانحراف معياري يقدر بـ (0.98) ، هذا وقد بلغت T المحسوبة (1.502) وهي أصغر من قيمة T الجدولية المقدر بـ (3.18) .

وفي نفس الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة التجريبية بلغت قيمته (5.73) وبانحراف معياري يقدر بـ (0.63) أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فبلغت قيمته (5.36) وقدر الانحراف المعياري بـ (0.38) ، في حين بلغت قيمة T المحسوبة (3.40) وهي أكبر من قيمة T الجدولية المقدر بـ (3.18) .

الاستنتاج :

في ضوء التحليل السابق لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية يظهر أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية ، حيث أن المجموعة التجريبية كان المتوسط الحسابي البعدي أقل من القبلي ، كما كانت قيمة T المحسوبة أكبر من الجدولية ، عكس المجموعة الضابطة التي يظهر أنه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي ، حيث أن المجموعة التجريبية كان المتوسط الحسابي البعدي أكبر من القبلي ، كما كانت قيمة T المحسوبة أقل من الجدولية .

ومن هذا المنطلق يمكننا أن نخلص إلى أن الحكام المشكلين للمجموعة الضابطة لم تحقق أي تطور في صفة تحمل السرعة عكس حكام المجموعة التجريبية الذين تحسّنوا وتطوروا ملحوظا في صفة السرعة من خلال تحقيق نتائج أحسن في الاختبار ، وهذا راجع لعملية التدريب من خلال البرنامج التدريبي المقترح.

3.4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للحكام الرئيسيين والمساعدين

الجدول رقم (09) : يبين نتائج للاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية. YO YO Test.

الدلالة الاحصائية	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال احصائيا	2.10	4,715	0.54	16.75	العينة الضابطة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة أن المتوسط الحسابي للاختبار بلغت قيمته (16.75) وانحرافا معياريا يقدر بـ (0.54) في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي (18.3) للاختبار البعدي للعينة التجريبية بانحراف معياري يقدر بـ (0.88) هذا وقد بلغت T المحسوبة (4,715) وهي أكبر من قيمة T الجدولية المقدرة بـ (2.10)

الاستنتاج :

في ضوء التحليل السابق لنتائج الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة الضابطة، كما كانت قيمة T المحسوبة أكبر من الجدولية . ومن هذا المنطلق يمكننا أن نستنتج أن الحكام الذين يشكلون المجموعة الضابطة لم تحقق أي تطور في صفة التحمل عكس حكام المجموعة التجريبية الذين تحسّنوا و اظهروا تطورا ملحوظا من خلال تحقيق نتائج أحسن في الاختبار ، وهذا راجع لعملية التدريب من خلال البرنامج التدريبي المقترح .

4.4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للعينة الضابطة والتجريبية :

عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للحكام المساعدین

الجدول رقم (11) : يبين نتائج للاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية. R.S.A Test.

الدلالة الاحصائية	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال احصائيا	2.22	4,189	0.50	4.59	العينة الضابطة
			0.39	4.40	العينة التجريبية

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة أن المتوسط الحسابي للاختبار بلغت قيمته (4.59) وانحرافا معياريا يقدر بـ (0.50) في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي (4.40) للاختبار البعدي للعينة التجريبية بانحراف معياري يقدر بـ (0.39) هذا وقد بلغت T المحسوبة (4,189) وهي أكبر من قيمة T الجدولية المقدرة بـ (2.22)

الاستنتاج :

في ضوء التحليل السابق لنتائج الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان أقل من المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة الضابطة، كما كانت قيمة T المحسوبة أكبر من الجدولية ومن هذا المنطلق يمكننا أن نستنتج أن الأحكام الذين يشكلون المجموعة الضابطة لم تحقق أي تطور في صفة تحمل السرعة عكس أحكام المجموعة التجريبية الذين تحسنوا و اظهروا تطورا ملحوظا من خلال تحقيق نتائج أحسن في الاختبار ، وهذا راجع لعملية التدريب من خلال البرنامج التدريبي المقترح.

الجدول رقم (12) : يبين نتائج للاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية CODA Test

الاختبار البعدي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة الاحصائية
العينة الضابطة	10.05	0.96	3,397	2.22	دال احصائيا
العينة التجريبية	9.22	0.51			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة أن المتوسط الحسابي للاختبار بلغت قيمته (10.05) وانحرافا معياريا يقدر بـ (0.96) في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي (9.22) للاختبار البعدي للعينة التجريبية بانحراف معياري يقدر بـ (0.51) هذا وقد بلغت T المحسوبة (3,397) وهي أكبر من قيمة T الجدولية المقدرة بـ (2.22)

الاستنتاج :

في ضوء التحليل السابق لنتائج الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان أقل من المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة الضابطة، كما كانت قيمة T المحسوبة أكبر من الجدولية . ومن هذا المنطلق يمكننا أن نستنتج أن الأحكام الذين يشكلون المجموعة الضابطة لم تحقق أي تطور في صفة السرعة عكس أحكام المجموعة التجريبية الذين تحسنوا و اظهروا تطورا ملحوظا من خلال تحقيق نتائج أحسن في الاختبار ، وهذا راجع لعملية التدريب من خلال البرنامج التدريبي المقترح .

عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للأحكام الرئيسيين :

الجدول رقم (12) : يبين نتائج للاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية R.S.A Test :

الاختبار البعدي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة الاحصائية
العينة الضابطة	5.63	0.48	3,321	2.66	دال احصائيا
العينة التجريبية	5.47	0.40			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة أن المتوسط الحسابي للاختبار بلغت قيمته (5.63) وانحرافا معياريا يقدر بـ (0.48) في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي (5.47) للاختبار البعدي للعينة التجريبية بانحراف معياري يقدر بـ (0.40) هذا وقد بلغت T المحسوبة (3,321) وهي أكبر من قيمة T الجدولية المقدرة بـ (2.66)

الاستنتاج :

في ضوء التحليل السابق لنتائج الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان أقل من المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة الضابطة، كما كانت قيمة T المحسوبة أكبر من الجدولية . ومن هذا المنطلق يمكننا أن نستنتج أن الحكام الذين يشكلون المجموعة الضابطة لم تحقق أي تطور في صفة تحمل السرعة عكس حكام المجموعة التجريبية الذين تحسّنوا و اظهروا تطورا ملحوظا من خلال تحقيق نتائج أحسن في الاختبار ، وهذا راجع لعملية التدريب من خلال البرنامج التدريبي المقترح،

5.4 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

1.5.4 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية على ضوء الفرضية الرئيسية:

التأكد من الفرضية الرئيسية التي نصت على أن للبرنامج التدريبي تأثير إيجابي ويساهم في تنمية بعض الصفات البدنية الحكام الفدراليين في كرة القدم.

نلاحظ من خلال الجداول رقم (05.06.07.08) التي توضح الدلالة الاحصائية للفروق الحاصلة بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية أن: استخدام البرنامج التدريبي من خلال الوحدات التدريبية المشكلة للبرنامج وتطبيقه على المجموعة "العينة التجريبية" كان للبرنامج التدريبي المقترح الاثر الايجابي ويساهم بشكل واضح وفعال في تنمية الصفات البدنية البحوث فيها لحكام كرة القدم.

إذا كانت قيمة T المحسوبة في الاختبارات البدنية الخاصة بالصفات البدنية المبحوث فيها كلها أكبر من قيمة T الجدولية وهذا دليل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية، على عكس المجموعة الضابطة التي تركت بدون تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عمليا ما أظهر نتائج متقاربة ما بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، حيث أن قيمة T المحسوبة لجل اختبارات قياس الصفات البدنية للحكام كانت أقل من قيمة T الجدولية وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وان دل هذا فإنما يدل على أن العينة الضابطة لم تحرز أي تطور أو تقدم في تنمية الصفات البدنية المدروسة وهذا راجع إلى عدم تطبيق. وهذا ما توصل اليه الباحث شابوني عبد الحكيم صاحب مذكرة ماستر بعنوان " اثر برنامج تدريبي في تطوير بعض الصفات البدنية لدى حكام كرة القدم ". وهي البحوث التي أكدت انه بدون تدخل البرنامج التدريبي لا توجد فروق إحصائية في المجموعة الضابطة.

البرنامج التدريبي المقترح عليها، وتركها دون عملية تدريبية هادفة واضحة المعالم والأسس العلمية والعملية. ومن خلال كل ما سبق ذكره يمكننا القول أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير وتنمية كل الصفات البدنية المبحوث فيه الحكام كرة القدم ومنه نستطيع القول أن الفرضية الرئيسية قد تحققت.

2.5.4 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية على ضوء الفرضيات الجزئية:

مناقشة الفرضية الاولى:

والتي يفترض فيها الباحثان أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة بالنسبة لاختبار "YOYO/ R.S.A" الخاص بالحكام الرئيسيين ؟

أظهرت نتائج اختبار (T)ستيودنت ، إذ تبين من خلال النتائج الاحصائية المستخلصة من خلال الجدول رقم (08.05) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة الحكام الرئيسيين بالنسبة لاختبار "YOYO / R.S.A" في مستوى عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة والتي لم يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح، وهذا ما أدى إلى ظهور نتائج متقاربة ما بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة حيث أن قيمة (T) المحسوبة لكل اختبارات الحكام الرئيسيين كلها أقل من قيم (T)الجدولية، هذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية مما يدل أن

العينة الضابطة لم تحرز أي تطور أو تقدم في تنمية الصفات البدنية المدروسة وهذا راجع إلى عدم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها، وتركها دون عملية تدريبية هادفة واضحة المعالم وذات أسس علمية وعملية. وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي تؤكد عدم تنمية أو تطوير الصفات البدنية لدى المجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بمعنى أن المجموعة الضابطة لم يحدث لها أي تطور ظاهر خلال الفترة ما بين القياس القبلي و البعدي، حيث استمرت على نفس الحالة التي كانت عليها ما قبل الاختبار القبلي إذ لم تحدث لها أي فروق ذات دلالة إحصائية بسبب عدم تطبيق عليهم وحدات تدريبية ذات أسس علمية وعملية مناسبة من أجل زيادة وتطوير مستوى الصفات البدنية لديهم، والتي توصل إليها معظم الباحثين الذين اتبعوا المنهج التجريبي، ومن بين هذه الدراسات نجد دراسة حسين (2011) بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض العناصر البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام) وعلى العناصر التقنية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمرير، الجري بالكرة، رمية التماس) لدى ناشئي كرة القدم. وهي البحوث التي أكدت أنه بدون تدخل البرنامج التدريبي لا توجد فروق إحصائية في المجموعة الضابطة.

مناقشة الفرضية الثانية:

والتي يفترض فيها الباحثان أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية لاختبار "YOYO/ R.S.A" الخاص بالحكام الرئيسيين .

حيث أظهرت نتائج اختبار (T) ستيودنت من خلال الجدول رقم (05.08) أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر على جميع الصفات البدنية التي قيد الدراسة ، حيث أن قيمة (T) المحسوبة لكل اختبارات الحكام الرئيسيين كلها أكبر من قيم (T) الجدولية اي بدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وهذا راجع إلى فاعلية الوحدات التدريبية المشكلة للبرنامج التدريبي المقترح وتأثيرها الإيجابي على العينة التجريبية في تطوير بعض الصفات البدنية التي قيد الدراسة ، والتي توصل إليها معظم الباحثين الذين اتبعوا المنهج التجريبي، ومن بين هذه الدراسات دراسة البياتي ويوسف (2004) التي جاءت تحت عنوان (تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لفئة تحت سن (17) سنة لكرة القدم)، وهي البحوث التي أكدت أنه بدون تدخل البرنامج التدريبي لا توجد فروق إحصائية في المجموعة الضابطة.

بحيث نرى أن الضمان الوحيد لتأثير محتوى من التدريبات البدنية ولرفع مستوى اللياقة البدنية هي وجود البرامج المقننة ، كما أن عملية بناء البرنامج التدريبي تكون وفق الأسس العلمية، والتي تعتمد على مختلف الطرق التدريبية المناسبة لتطوير كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية.

ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث يمكن القول أن الفرضية الثانية للبحث والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية لاختبار "YOYO/ R.S.A" الخاص بالحكام الرئيسيين ، قد تحققت.

مناقشة الفرضية الثالثة :

والتي يفترض فيها الباحثان أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار "YOYO / R.S.A" الخاص بالحكام الرئيسيين .

حيث أظهرت نتائج اختبار (T) ستيودنت من خلال الجدول رقم (09.12) أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر على جميع الصفات البدنية التي قيد الدراسة ، حيث أن قيمة (T) المحسوبة لكل اختبارات الحكام الرئيسيين كلها أكبر من قيم (T) الجدولية وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وهذا راجع إلى فاعلية الوحدات التدريبية المشكلة للبرنامج التدريبي المقترح وتأثيرها الإيجابي على العينة التجريبية في تطوير بعض الصفات البدنية التي قيد الدراسة ، كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات الأخرى أهمها دراسة بوعلي لخضر (2014/2015) التي جاءت تحت عنوان :تأثير برنامج تدريبي مقترح لمبدأ الاستمرارية في التدريب كدافع لتطوير القدرات البدنية والمهارية

لأشبال كرة القدم (16 - 15) حيث أكدت هذه الدراسة أن البرامج التدريبية العلمية المقترحة تثير دوافع اللاعبين وتحفزهم على بذل مجهود أكبر، شرط أن تكون هذه البرامج مبنية على شروط علمية وعملية.

ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث يمكن القول أن الفرضية الثالثة للبحث والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينتين الظابطة والتجريبية لاختبار "YOYO / R.S.A" الخاص بالحكام الرئيسيين، قد تحققت.

مناقشة الفرضية الرابعة :

والتي يفترض فيها الباحثان أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينتين الظابطة بالنسبة لاختبار "CODA / YOYO / R.S.A" الخاص بالحكام المساعدين.

حيث أظهرت نتائج اختبار (T) ستيودنت من خلال الجدول رقم (05.06.07) أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر على جميع الصفات البدنية التي قيد الدراسة، وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وهذا راجع إلى فاعلية الوحدات التدريبية المشكلة للبرنامج التدريبي المقترح وتأثيرها الإيجابي على العينة التجريبية في تطوير بعض الصفات البدنية التي قيد الدراسة، كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات الأخرى أهمها دراسة دراسة راتب (2011) تحت عنوان "أثر برنامج تدريبي لتطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى العبي كرة القدم فئة (16 - 14) سنة" حيث كانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاثري البرنامج التدريبي في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي. وهي البحوث التي أكدت أنه بدون تدخل البرنامج التدريبي لا توجد فروق إحصائية في المجموعة الضابطة.

ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث يمكن القول أن الفرضية الرابعة التي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينتين الظابطة بالنسبة لاختبار "CODA / YOYO / R.S.A" الخاص بالحكام المساعدين. قد تحققت

مناقشة الفرضية الخامسة :

والتي يفترض فيها الباحثان أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينتين التجريبية لاختبار "CODA / YOYO / R.S.A" الخاص بالحكام المساعدين ؟

حيث أظهرت نتائج اختبار (T) ستيودنت من خلال الجدول رقم (05.06.07) أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر على جميع الصفات البدنية التي قيد الدراسة، حيث أن قيمة (T) المحسوبة لكل اختبارات الحكام الرئيسيين كلها أكبر من قيم (T) الجدولية وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وهذا راجع إلى فاعلية الوحدات التدريبية المشكلة للبرنامج التدريبي المقترح وتأثيرها الإيجابي على العينة التجريبية في تطوير بعض الصفات البدنية التي قيد الدراسة،

وعلى هذا يؤكد الباحثان على أن البرامج التدريبية المقترحة والمقننة تعطي نتائج أفضل وأسرع لأنها تكون مبنية على أسس علمية وعملية من حيث توزيع الحمل وطرق التدريب المناسبة ومراعاة الفروق الفردية، وتوفير كل ما يلزم من أجل تطبيق وتنفيذ البرنامج بالشكل المطلوب عكس تلك البرامج التقليدية التي تكون مبنية على الارتجال وعدم التخطيط السليم العلمي والعملية.

ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث يمكن القول أن الفرضية الخامسة التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينتين التجريبية لاختبار "CODA / YOYO / R.S.A" الخاص بالحكام المساعدين. قد تحققت.

مناقشة الفرضية السادسة :

والتي يفترض فيها الباحثان انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار "CODA / YOYO/ R.S.A" الخاص بالحكام المساعدين ؟

حيث أظهرت نتائج اختبار (T) ستيودنت من خلال الجدول رقم (09.10.11) أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر على جميع الصفات البدنية التي قيد الدراسة،، حيث أن قيمة (T) المحسوبة لكل اختبارات الحكام المساعدين كلها اكبر من قيم (T) الجدولية وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وهذا راجع الى فاعلية الوحدات التدريبية المشكلة للبرنامج التدريبي المقترح وتأثيرها الايجابي على العينة التجريبية في تطوير الصفات البدنية التي قيد الدراسة .

ويؤكد أيضا الباحثان على أن البرنامج التدريبي المقترح حقق المطلوب في التأثير على جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة، وهذا يدل على نجاح محتوى البرنامج وما تم تطبيقه من خلال التدريبات الموضوعة بكل صدق وموضوعية، وهذا يؤكد صدق نتائج الدراسة في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة.

وعليه يمكن القول:إن التقدم الذي حققه كل من مجموعتي الدراسة يرجع إلى طبيعة البرنامج التدريبي التي خضعت له كل منها، وخاصة إذا علمنا أن المجموعتين كانتا متكافئتين ومتجانستين قبل التجربة ، وخضعت لظروف واحدة خلال التجربة، فيما عدا طبيعة ومحتويات البرنامج التدريبي الخاص بكل منها.

ومن خلال ما سبق وحسب النتائج المتحصل عليها يمكن القول أن الفرضية السادسة التي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار "CODA / YOYO/ R.S.A" الخاص بالحكام المساعدين. قد تحققت

5. الاستنتاجات

على ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة، ومن خلال المعطيات النظرية وكذا الدراسة النظرية إستطعنا أن نكشف عن تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض القدرات البدنية (التحمل العام، تحمل السرعة، السرعة) لدى حكام كرة القدم، فعملية تحليل نتائج الدراسة عن طريق إتباع سبل علمية في عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وكذا مناقشتها، تم التوصل إلى جملة من النتائج العامة أبرزها:

- البرنامج التدريبي المقترح يساهم بشكل إيجابي في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة لحكام كرة القدم .
- أعطى البرنامج التدريبي المقترح نتائج جد ملموسة وساهم في تنمية صفات السرعة والتحمل وتحمل السرعة، هذا يساهم في الرفع من مستوى الكفاءة البدنية للحكام بشكل عام.
- البرنامج التدريبي المقترح ساهم في تحسين نتائج اختبارات إثبات اللياقة البدنية للحكام، وبالتالي الاقتراب من معايير الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية وهذا لصالح الاختبارات البعدية.
- أن الضامن الوحيد والامثل لتنمية القدرات البدنية عند الحكام هو بناء البرامج التدريبية المقننة والمحكمة والتي تحتوي على مجموعة من التمرينات الخاصة و الحصص التدريبية ، مما يضمن النمو الأمثل لهذه الصفات البدنية حيث أن البرنامج التدريبي المقترح أثبت نجاعته في تنمية صفات (التحمل العام، تحمل السرعة، السرعة) لدى الحكام و التي يجب الاستمرار عليها وكذلك تعتبر من المتطلبات الضرورية لتسيير المباراة . وهنا أستحضر قول الدكتور عبد الحميد شرف الذي قال: "أن البرامج والخطط التدريبية لها تأثيرات مباشرة على الرياضيين ومن بينهم الحكام، فهي تساعد على الرفع من مستوى اللياقة البدنية لديهم بعناصرها المتعددة وتحقيق الأهداف بالوصول إلى المستويات العليا".

6. قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

1. رشيدة محمد حسين العزبي. المتغيرات الفسيولوجية لحكام كرة القدم أثناء المباريات. مصر: دار الوفاء (2006
2. رومي جميل - فن كرة القدم - دار النقائض، بيروت - ط 2-1986-
3. عبد اللطيف الغرابي. - معجم علوم التربية (المصطلحات البيداغوجية والديداكتيك) - المغرب: دارالخطابي للنشر. 1994
4. مصطفى كامل محمود، محمد حسام الدين- الحكم العربي وقوانين كرة القدم والكرة الخماسية - القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر. 1999
5. محمد نصر الدين رضوان، أحمد المتولي منصور. - اللياقة البدنية للجميع - القاهرة : مركز الكتاب للنشر - ط 1-2000-
6. الحربي مشعلان، جباري علي- أسس وبرامج التربية البدنية-، مطبعة دار طبية، الرياض. 2004 ص 06.
7. مفي إبراهيم حمادة- البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم- مركز الكتاب للنشر- الجزء الأول، القاهرة، مصر، 1997.
8. قاسم المندلاوي وآخرون: الاختبارات والقياس في التربية الرياضية و في التربية البدنية، مطابع التعليم العالي، الموصل، 1999.
9. بوداود عبد اليمين ، عطاء الله احمد : المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية والرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، بن عكنون ، الجزائر 2009.
10. فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة: أسس و مبادئ البحث العلمي، ط 1، مكتبة الاشعاع الفنية، الاسكندرية، مصر، 2002.
11. مورييس أنجرس: منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية، تدريبات عملية، ترجمة بوزيد صحراوي، كمال بوشرف، سعيد سبعون، ط 2، دار القضية للنشر، الجزائر، 2004.
12. بوحوش، عمار، الذنبيات، محمد محمود، 2001، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط 3، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
13. محمد نصر الدين رضوان: الاحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2003.
14. اخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي : طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي ، مركز الكتاب للنشر ، مصر . 2000
15. رجاء وحيد دويدري: البحث العلمي (أساسياته النظرية وممارسته العلمية)، دار الفكر، دمشق، 2000.
16. محمد علي حافظ، علي اسماعيل: الترويج و خدمة الجماعة، دار النشر الحديثة، القاهرة، مصر، 1971.
17. بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة ت ب و ر، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر، 2009.
18. محمد زايد حمدان: البحث العلمي كنظام، دار التربية الحديثة، عمان، الأردن، 1989.
19. Touil, A. eL'arbitrage dans le football moderne. Alger: éditions la phomic. (1993).
20. Refereeing Fitness Tests -FIFA-2020 P : 8-16