مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة باتنة1 المجلد (21)– العدد (02)(ديسمبر، 2020) - ص 301 - 318
ISSN 1111-5149 /E.ISSN 2430-2588

تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة لتطوير صفتي السرعة وتحمل السرعة لدى حكام كرة القدم.

- دراسة ميدانية لحكام الرابطة الولائية لكرة القدم –البويرة.

The Influence of a suggested training program using the high intensity interval Methode to improve the concept of Speed, Speed-endurance, of Football Referees.

A tested Study in the field on wilaya ligue of Football Referees - Bouira.

شابوني عبد الحكيم[1] مخبر: العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية. (جامعة العقيد آكلي أمحند أولحاج – البويرة).abdohakimchabouni@gmail.com
مزاري فاتح، (جامعة العقيد آكلي أمحند أولحاج – البويرة.)، Mazarifatah@yahoo.fr

تاريخ الاستلام	تاريخ القبول
2019-10-31	2020-10-09

ملخّص

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفتري المرتفع الشدة على تطوير وتحسين بعض الصفات البدنية لدى حكام رياضة كرة القدم متمثلة في "السرعة، تحمل السرعة"، وكذا معرفة أثر استخدام البرامج التدريبية على نتائج الاختبارات لديهم، فيما جاءت إجراءات الدراسة الميدانية على نحو متسلسل، حيث أن المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج التجريبي، واعتمدنا على مجموعة من الاختبارات البدنية لقياس مستوى اللياقة البدنية للحكام كأداة للدراسة، (حكام الرابطة الولائية لكرة القدم –البويرة- بمجموع (39 حكم)) يعبرون عن مجتمع البحث،

هذا وقد تم تحليل ومناقشة النتائج بالاعتماد على الحقيبة الإحصائية "SPSS"، تم من خلالها إثبات صحة الفرضيات المقترحة، هذا وأوصى الباحث بضرورة استخدام تدريبات بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة من أجل الارتقاء بالقدرات البدنية لحكام كرة القدم.

الكلمات المفتاحية

كرة القدم؛ الحكم والتحكيم؛ البرامج التدريبية؛ طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة؛ تحمل السرعة

Abstract

This study aims to show the effect of using of the suggested program utilising the high intensity interval Methode Trainings on Some of Physical Variables on football referees and their ability in "rapidity and supporting rapidity"., Also, knowing the effect of using the training programs on their exams' results, the practical study procedures were successive following the experimental approach. We relied on some physical tests to measure the standard of the referees' fitness as a study scale. Whereas the referees of the wilaya Federation of football – Bouira (39 referees) represents the research community.

where the results were analysed and discussed according to the "SPSS" and the hypotheses were proved. The results indicated that there are statistically significant, The researcher recommended the use of the high intensity interval exercises in order to improve the physical abilities of football referees.

Key words

Football – Referee and Arbitration – Training Programs – the high intensity interval Trainings–Supporting/Bearing Rapidity

1- شابوني عبد الحكيم

مقدمة

أن تعدد الأساليب والطرائق المتبعة في تطوير الإعداد الرياضي جاء نتيجة اختلاف الأهداف التي تسعى من خلالها كل طريقة أو أسلوب من أجل الوصول نحو الإنجاز الأفضل، وبما أن لكل طريقة من طرائق التدريب ميزتها الخاصة بها والتي تختلف عن باقي الطرائق التدريبية، وبغية لإعداد حكام كرة القدم للموسم الرياضي من خلال تطوير وتنمية الصفات البدنية الخاصة بهم، توفرت العديد من الطرائق التي يمكن أن تستخدم لنفس الغرض كل على وفق حاجته وحسب طبيعة جسم الحكام، مستوى استعداده، مستوى اللياقة البدنية المتواجد فيها وكذا الظروف الجوية والنفسية المحيطة به.

وبناءا على ما تقدم سنحاول في هذه الدراسة البحث عن مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة على تطوير صفتي السرعة وتحمل السرعة لدى حكام الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة، بهدف الرفع من كفاءتهم البدنية وربطها مباشرة بنتائج "اختبارات إثبات مستوى اللياقة البدنية".

الإشكالية

بالحديث عن الرياضة الأكثر شعبية في العالم وسبل تطويرها، لا يمكن لنا أن نتجاهل القواعد والمبادئ الّتي تستند عليها هذه اللّعبة، من بينها نجد الحكم والتّحكيم الذي يعتبر الرّكيزة الأساسية التّي لا يمكن الاستغناء عنها أبدا لضمان السّير الحسن لمقابلات كرة القدم. (العزبي، 2006، صفحة 07).

ولبلوغ ما وصل إليه أساتذة علم النفس الرياضي أشار الدكتور "أبو العلاء أحمد عبد الفتاح" إلى التدريب بحيث قال عنه أنه: "عملية تربوية تهدف إلى رفع الكفاءة البدنية العامة للإنسان، وتحقيق مستويات عليا في نوع معين من أنواع النشاط البدني". (حسنين، 1997، صفحة 33).

فمن خلال ما سبق ذكره ومما لا شك فيه، أن عملية التدريب تهدف إلى تأهيل وتطوير مستوى الرياضيين في مختلف أنواع النشاطات البدنية والرياضية ومن بينهم 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، وتأتى عملية التطوير تلك نتيجة الالتزام بالمبادئ الأساسية بعلم التدريب وكذا طرق التدريب، وبما أن لكل طريقة من طرائق التدريب ميزتها الخاصة بها والتي تختلف عن باقي الطرائق التدريبية، وبغية لإعداد وتأهيل حكام كرة القدم للموسم الرياضي من الناحية البدنية هناك العديد من الطرائق التي يمكن أن تستخدم لنفس الغرض.

وبالنظر للمعرفة الجيدة بضرورة أن يكون الحكم على مستوى عال من حيث الإعداد البدني والنفسي والإعداد الخاص بالمباريات وكذا اجتياز الاختبارات البدنية المحددة من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم بنجاح، وجب وضعهم أمام برامج تدريبية حديثة تواكب التطور والتقدم الهائل الذي تشهده الساحرة المستديرة على الساحة العالمية، ومراعاة قواعد وأسس التدريب الحديث حتى تتجنب العشوائية في العملية التدريبية والفهم الخاطئ لهته الأخيرة من حيث الأداء والوسائل المستخدمة،

وبالتالي تحقيق الهدف المنشود ألا وهو الرفع من مستوى اللياقة البدنية للحكام من خلال الرفع من مستوى مركبات هذه اللياقة ونقصد هنا تحسين وتطوير الصفات البدنية الأساسية التي تخص حكم كرة القدم والتي من بينها نذكر "السرعة، تحمل السرعة".

وقصد إنارة هذا الموضوع قمنا بطرح الإشكالية على النحو التالي:

- ❖ هل للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة تأثير على تنمية وتطوير بعض الصفات البدنية لدى الحكام الولائيين في رياضة كرة القدم؟

ومن هذا السؤال العام يمكننا طرح التساؤلات الجزئية التالية:

* هل يساهم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفتري المرتفع الشدة في تطوير صفة السرعة لدى حكام كرة القدم؟
* هل يساهم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفتري المرتفع الشدة في تطوير صفة تحمل السرعة لدى حكام كرة القدم ؟
* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في تنمية الصفات البدنية الخاصة بحكام كرة القدم؟

الفرضيات

أ• الفرضية العامة

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة بشكل إيجابي ويساهم في تطوير وتنمية بعض الصفات البدنية لحكام كرة القدم الولائيين.

ب• الفرضيات الجزئية:

- يساهم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفتري المرتفع الشدة في تطوير صفة السرعة لدى حكام كرة القدم.
- لاستخدام البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة أثر ايجابي في تطوير صفة تحمل السرعة لدى حكام كرة القدم.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية في تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة بالحكام الولائيين في كرة القدم.

أهمية البحث

- إبراز مدى أهمية وضع والعمل بالبرامج التدريبية المناسبة للرفع من مستوى حكام رياضة كرة القدم.
- إبراز أهمية البرنامج التدريبي لتحسين نتائج حكام كرة القدم في اختباراتهم البدنية.

أهداف البحث

- معرفة أثر استخدام البرنامج التدريبي الفتري المرتفع الشدة على تطوير بعض الصفات البدنية لدى حكام رياضة كرة القدم ببلادنا.
- معرفة أثر استخدام البرامج التدريبية على نتائج اختبارات حكام كرة القدم.
- محاولة الارتقاء بالمستوى البدني للحكام الجزائريين، من أجل الإيفاء بالمتطلبات البدنية الضرورية لقيادة المباريات بسهولة واقتدار ومواكبة الأساليب الحديثة في اللعب.

تحديد المصطلحات والكلمات الدالة:

- كرة القدم:

كرة القدم أو "Football" هي في الحقيقة كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، والأمريكيون يعتبرون "الفوتبول" ما يسمى عندهم بالريقبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتناولها لاحقا تدعى "Soccer". (جميل، 1986، صفحة 05).

وكتعريف إجرائي كرة القدم هي رياضة جماعية ذات شعبية عالمية، تجرى بين فريقين من 11 لاعب، يطبق عليهم الحكم مجموعة من القوانين المشرعة من الفيفا.

- التحكيم:

هو أحد العناصر والشروط الواجب توفرها من أجل إقامة مقابلة في مختلف أنواع الرياضات، وهي مهنة تمكن من مراقبة وتطبيق قوانين اللعبة على أرضية الميدان، ومن الناحية القضائية هو وضع حل لمشاكل بقرارات عادلة، ويخدم هدفين:

أولهما: تطبيق القوانين بحذافيرها تطبيقا سليما وعادلا.

ثانيهما: التحكيم هو هدف ووسيلة وله تأثير على الارتقاء باللعب ونوعيته، وهو عامل مهم لنجاح المقابلة. (الدين، 1999، صفحة 15).

وكتعريف إجرائي للتحكيم 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 اللعبة والتحكيم، ما يفرض على الحكم واجب تطبيقها على أرض الملعب في الصورة القانونية.

- الحكم:

يعرفه عبد القادر طويل: هو رياضي مؤهل بجدارة في صفاته البدنية، المعرفية، التقنية، والنفسية لتسيير مقابلة. (Touil, 1993, p. 07).

وكتعريف إجرائي يمكن اعتبار الحكام أشخاص رياضيين مؤهلين ومكونين تكوينا خاصا، منحهم قانون اللعبة سلطة تنفيذية لقانون كرة القدم قبل، أثناء وبعد المباراة عند تكليفهم رسميا بإدارتها، وهم: حكم ساحة (رئيسي) يؤدي واجباته في وسط الملعب، وحكمان مساعدان يقومان بواجباتهما على الخط الجانبي للملعب، وأخيرا تم إقرار تقنية الفيديو "VAR" وتم تحديد وتكوين حكام مسؤولين على هذه التقنية الجديدة، والحكام في الغالب صنفين، حكم دولي، وحكم وطني بمختلف درجاته.

- البرنامج التدريبي:

عرفه عبد الحميد شرف: عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة، وتساهم بشكل فعال في تحقيق الأهداف. (شرف، 2002، صفحة 19).

وكتعريف إجرائي للبرنامج التدريبي يمكن اعتباره مجموعة الوحدات التدريبية المقترحة من قبل الباحثان المبنية وفق الخبرة العلمية والتدريبية وبالرجوع للدراسات والمراجع العلمية، تم وضعها بغرض تحقيق أهداف تدريبية خاصة تهدف أساسا للرفع من مستوى اللياقة البدنية للحكام بتطوير الصفات البدنية لديهم من خلال التسلسل العلمي لحمل التدريب وباستخدام طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة، دون إغفال للعوامل البشرية والمادية لعينة البحث قيد الدراسة.

- الصفات البدنية:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفيتي مصطلح "الصفات البدنية " أو "الحركية " للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، التوافق الحركي، المرونة) ويربطونها بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية، خططية ونفسية. (الشاطي، 1992، صفحة 36).

وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية....الخ)، بعض هذه التعاريف متشابهة وبعضها يختلف من حيث عدد الصفات ومدى ارتباطها ببعضها البعض. (الفتاح، 2004، صفحة 14).

وفي هذه الدراسة يمكن أن نعطي التعريف الإجرائي التالي للصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل في مجال التحكيم على أساس التطور الشامل والمرتبط لتطوير هذه الصفات من بينها صفتي السرعة وتحمل السرعة، ووجود خلفية عملية في مجال العادات الحركية.

- طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة:

إن التدريب الفتري من طرائق التدريب المؤثرة في تطوير مستوى القابلية الرياضية وترتيب البيانات في هذا النموذج للربط الديناميكي بين مكونات التدريب الفتري الموسمي، ويتخذ هذا النموذج عدة تطبيقات على مستوى علم أصول التدريب والتخطيط للوحدات التدريبية وكذا تطوير البرامج التدريبية في الألعاب الرياضية الهوائية بغية تحقيق نتائج جيدة، هته الأخيرة تحقق عن طريق وحدات تدريبية متقطعة.

وهو سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار والآخر فواصل زمنية للراحة، وتحدد هته الأخيرة طبقا لاتجاهات التنمية الشاملة. (البسويني، 1991، صفحة 24).

وأول من طبق هذه الطريقة هو العالم الفسيولوجي ''ران ديل'' وأول من استخدمها هو العداء الألماني ''هاييج''، وأشهر من عمل بها وطبقها عمليا واستطاع تحطيم أرقام عالمية وأولمبية هو العداء

التشيكي "زاتوبيك إميل" وهو عداء جري المسافات الطويلة الذي لقب بالقاطرة البشرية. (رياض، 1987، صفحة 22).

حيث أنه في التدريب الفتري المرتفع الشدة تزداد شدة أداء التمرين خلالها عن طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة وبالتالي يقل خلاله الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية.

✓ أغراضها الرئيسية:

- التأثير التدريبي: يعمل التدريب الفتري المرتفع الشدة على تنمية كفاءة الرياضي من تحمل خاص: "تحمل السرعة القصوى، تحمل القوة القصوى"، القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية، القوة القصوى، وكذلك السرعة.
- التأثير الوظيفي: تحسن التبادل الأوكسجيني للعضلات وزيادة مقدرة الفرد على العمل تحت الدين الأوكسجيني، زيادة سعة التكيف النفسي للظروف والمتغيرات المتعددة بالمنافسة، تنمية قدرة اللاعب على التكيف للحمل مما يؤخر ظهور التعب، ومن مميزات طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة:

- يحصل تطوير في كافة مصادر تحرير الطاقة بشكل أكثر شمولية من الطرائق الأخرى.
- يمكن تنفيذ البرامج التدريبية في أي مكان إذ لا يحتاج إلى تجهيزات أو مساحات واسعة.
- تكون السيطرة فيه بدقة لمتغيرات التدريب الفتري مثل زمن الأداء، التكرار، الراحة.
- تقويم تأثير مكونات حمل التدريب أول بأول.
- تقويم الحالة التدريبية بمراقبة للنتائج الجزئية. (الخالق، 2003، صفحة ...218).

الدراسات المرتبطة بالبحث

1/ دراسة ليندسي وآخرون "Lindsay , and et.al"، (1996): كانت بعنوان "أثر برنامج تدريبي عالي الشدة باستخدام التدريب الفتري على زمن أداء (40) كيلومتر في سباق الدراجات"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسته، هذا وشملت عينة الدراسة (08) من متسابقي الدراجات وتم اختيار جميع أفراد العينة بثلاثة قياسات في مناسبات مختلفة للتحقق من ثبات مستوى الأداء لديهم، حيث تم تدريب أفراد العينة بمعدل (300) كيلومتر مقسمة من 6-8 مجموعات، (05) دقائق تكرار بشدة 80٪ من أقصى قدرته وفترة راحة تقدر بـ (60) ثانية بين المجموعات.

وأظهرت النتائج أن التدريب الفتري مرتفع الشدة أدى إلى تحسن دال إحصائيا لزمن أداء (40) كيلومتر لدى متسابقي الدراجات.

2/ دراسة وناس (2008)، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، العراق: وكانت موسومة بعنوان: "التعرف على أثر التدريب الفتري مرتفع الشدة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم"، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين لملائمته

لطبيعة الدراسة، وذلك على عينة قوامها (08) حكام تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من حكام كرة القدم الدوليين للدوري الممتاز في القطر العراقي للموسم الرياضي (2006-2007)، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين بواقع (04) حكام في كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية، هذا وقد أظهرت نتائج الدراسة:

- مطاولة السرعة تعد صفة مطورة لأفراد عينة البحث بفعل المنهج المبني بأسس علمية قائمة على التحليل الفلسجي للحكام.

- فعالية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفتري المرتفع الشدة لتطوير تحمل السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية، والتوصية بتعميمه عل باقي مجتمع البحث.

3/ دراسة حامد بسام عبد الرحمان سلامة (2013)، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين: وجاءت تحت عنوان: "أثر التدريب الفتري عالي الشدة وتدريب الفارتلك على بعض الخصائص البدنية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم"، إضافة إلى المقارنة بين الطريقتين، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) لاعبا ناشئا ممن تتراوح أعمارهم بين (14-16) سنة، ووزعت عشوائيا بالتساوي إلى مجموعتين، الأولى تخضع للتدريب الفتري مرتفع الشدة والمجموعة التجريبية الثانية تستخدم تدريبات الفارتلك.

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن لكلا البرنامجين التدريبين أثر واضح على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية، باستثناء الدفع القلبي أثناء الراحة وأن أقصى دفع قلبي كان بعد إجراء اختبار كوبر، وأوصى الباحث بضرورة الاستفادة من البرنامجين التدريبيين في تنمية الخصائص البدنية والفسيولوجية لدى ناشئ كرة القدم.

الجانب التطبيقي

منهج البحث

إنّ صحة نتائج دراسة ما تقوم أساسا على نوعية المنهج المستعمل، وهذا ما أكده تركي محمد بقوله: "إنّ صحة وسلامة الطريقة المستخدمة في الوصول إلى الحقيقة العلمية هي التي تضفي على البحث أو الدراسة الطابع الجدي كما تؤثر أيضاً في محتوى ونتائج البحث". (تركي، 1984، صفحة 131).

هذا ويرتبط استخدام الباحث لمنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي يتطرق إليه، وتختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه. (السماك، 1989، صفحة 42).

وفي دراستنا هذه ولطبيعة المشكلة المطروحة فإن "المنهج التجريبي" هو المناسب لهذا البحث، بحيث أنه يمكننا في الأخير من معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على الحكام بغية تطوير بعض الصفات البدنية لديهم، وذلك من خلال استخدام أسس وقواعد المنهج التجريبي في التنفيذ والتطبيق والقياس بإجراء اختبارات قبلية وبعدية.

متغيرات البحث

أولاً- المتغير المستقل: هو الأداة التي تؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغيير، و في دراستنا المتغير المستقل هو: "البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة".

ثانياً- المتغير التابع: "هو ذلك المتغير الذي يجرى عليه الفعل من أجل قياس التغيرات". (انجرس، 2004، صفحة 168).

وفي دراستنا المتغير التابع: الصفات البدنية محل الدراسة (السرعة، تحمل السرعة).

تحديد الصفات البدنية (من خلال الدراسة الاستطلاعية)

بهدف تحديد الصفات البدنية الخاصة قمنا بعرض الصفات والقدرات البدنية الخاصة المحل الدراسة على "الخبراء والمختصين" في مجال كرة القدم، التعليم العالي، وكذا التحكيم، وقد تم اختيار الصفات البدنية التي اتفق عليها الخبراء بنسبة 100٪.

الجدول رقم 01: **يوضح الصفات البدنية المختارة محل الدراسة.**

الرقم	الصفات البدنية	التكرار	النسبة المئوية	ملاحظات
01	السرعة	04	٪100	/
02	تحمل السرعة	04	٪100	/

مجتمع البحث:

الجدول رقم 02: **يوضح معالم وخصائص مجتمع البحث.**

الخصائص / الفئة	مجتمع البحث	نوع الحكام		الجنس	العمر		
		حكم رئيسي	حكم مساعد		من 20- 30 سنة	من 31- 40 سنة	ما فوق 40 سنة
الحكام الولائيين	39 حكم	11 حكم	28 حكم	ذكر	20 حكم	15 حكم	04 حكام

عينة البحث:

عينة البحث هي مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع الأصلي. (زرواتي، 2002، صفحة 91).

وبما أن اختيار العينة من أهم الخطوات التي يجب مراعاتها بدقة قصـــد إضـــفاء موضـــوعية ومصـداقية أكبر على النتائج المحصـل عليها في الدراسـة وتعميمها بعد ذلك إن أمكن، قمنا باختيار عينة البحث بطريقة" عشـوائية بسـيطة" لأنها تعتبر من أبسـط الطرق لاختيارها ولأنها تتيح فرص متكافئة لجميع أفراد العينة، وبهذا شـــملت العينة ما مجموعه 20 حكما من مجموع حكام المجتمع الأصلي وبنسبة مئوية قدرت بـــ: 50٪.

بعد تحديد عينة البحث والمتمثلة في 20 حكم ولائي تم تقســـيمهم بطريقة عشـــوائية عن طريق القرعة إلى مجموعتين: مجموعة ضابطة بعشرة "10" حكام، ومجموعة أخرى تجريبية بعشرة "10" حكام كذلك.

دراسة مدى تجانس المجموعتين (الضابطة والتجريبية):

الجدول رقم 03: **يوضح مدى تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية في السن، الوزن، والطول عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 18.**

العمليات الإحصائية / المتغيرات الجسمية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T الجدولية	T المحسوبة
	س̄	ع	س̄	ع		
السن/سنة	30	7,36	29,20	7,33	2,10	0,24
الطول/سم	176	6,01	179,5	5,62		1,38
الوزن/كلغ	74	4,72	75,1	4,15		0,45

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم 03 يتبين لنا أن: المجموعتين متجانستين في كل القياسات الجسمية (العمر، الطول، الوزن) حيث بلغت T المحسوبة على التوالي (0,16، 1,38، 0,45) وهي أصغر من T الجدولية التي تقدر بـــ (2,10) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (18)، كما أن الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية غير كبير ومتقارب جدا، وهذا ما يدل على مدى تجانس عينة البحث في هذه المواصفات والخصائص الجسمية، وبالتالي تفادي تأثيرها على نتائج المتغير التابع قيد التجربة ألا وهي الصفات البدنية.

مجالات البحث: وهي ثلاثة مجالات تحدد كالآتي:

1- المجال البشـــري: وهو يمثل العينة المختارة من المجتمع الأصـــلي للبحث والمتكونة من 20 حكم كلهم ينتمون للرابطة الولائية لكرة القدم لولاية "البويرة"، ينقســـمون إلى مجموعتين متســـاويتين كالتالي:

- المجموعة (العينة) الضـــابطة: تمثل 10 حكام أجريت عليهم الاختبارات البدنية القبلية والبعدية، دون إخضاعهم للبرنامج التدريبي المقترح.

- المجموعة (العينة) التجريبية: تمثل 10 حكام أجريت عليهم نفس الاختبارات القبلية والبعدية التي طبقت على العينة الضابطة غير أن الاختلاف يكمن في كون إخضاع العينة التجريبية للبرنامج التدريبي الفتري المرتفع الشدة قبل إجراء الاختبارات البعدية.

2- المجال المكاني:

تم إجراء الاختبارات البدنية وكذا تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية على مستوى المركب الأولمبي "رابح بيطاط" بالبويرة، هذا الأخير يحتوي على مضمار لألعاب القوى ما ساعد على تطبيق البرنامج التدريبي وتنفيذ الاختبارات البدنية.

3- المجال الزماني: انحصرت الحدود الزمنية من جانفي إلى شهر أفريل من سنة 2018م.

أدوات البحث:

أ/ طريقة التحليل البيبليوغرافيا.

ب/ المقابلات: تم إجراء العديد من المقابلات سواء مع مسؤولين في الاتحادية الجزائرية لكرة القدم أو الرابطة الولائية لكرة القدم، كما كانت لنا عدة لقاءات مع العديد من المختصين والدكاترة في مجال التدريب والتحكيم، ولقاء مع المحضر البدني لدى الرابطة الجهوية لكرة القدم بالجزائر، وحكام دوليين، كل هذه اللقاءات أجريت بهدف الضبط الجيد والدقيق لمتغيرات وأبعاد البحث.

جـ/ الاختبارات البدنية.

الأسس العلمية للأداة "سيكومترية الأداة":

1/ الصدق:

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات، ويتعلق أساسا بنتائج الاختبار. (غضبان، 1996، صفحة 321).

ولحساب صدق الاختبارات استخدمت الصدق الذاتي باستخدام المعادلة التالية:

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{الثبات}}$$

2/ الثبات:

كل الاختبارات المستعملة في دراستنا هي اختبارات معتمدة دوليا من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم "FIFA"، رغم ذلك قمنا بقياس ثبات الاختبارات.

ولحساب معامل ثبات الاختبارات اعتمد الباحثان طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، لذا قمنا بتطبيق الاختبارات على 10 حكام من عينة البحث وتمت إعادة الاختبارات بعد أسبوع واحد، حيث قمت بحساب معامل الارتباط البسيط "بيرسون" وأظهرت نتائج الاختبارات المحسوبة أن هناك علاقة ارتباط عالية للاختبارات مما يؤكد ثباتها وصدقها.

جدول رقم 04: **يبين معامل الثبات والصدق الذاتي للاختبارات البدنية خلال القيام بالتجربة الاستطلاعية.**

الدراسة الإحصائية / الاختبارات	عدد أفراد العينة	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
اختبار40م x 6	10	0,93	0,96
اختبار ويرنر لتحمل السرعة		0,82	0,90

3/ الموضوعية:

من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد وتعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر، كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي بمعنى أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون. (ابراهيم، 1999، صفحة 145).

إجراءات التطبيق الميداني:

أ/ البرنامج التدريبي المقترح:

تم بناء وتصميم برنامج تدريبي مقترح على أسس علمية، حيث تم وضع الأهداف والواجبات وتحديد المحتوى ووسائل التنفيذ، بغرض تطوير بعض الصفات البدنية عند حكام كرة القدم من خلال التدريب المنتظم لفترة زمنية محددة، وقبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية قمنا بعرضه على مجموعة من المختصين بغرض تصحيحه وتقديم ملاحظات ونصائح حول مكوناته، حيث ساهم ذلك في تعديل بعض الأمور ما أكسبه المزيد من المصداقية والموضوعية وأضفى عليه الصبغة العلمية.

❖ نقاط تخص البرنامج التدريبي المقترح:

ـــ عدد "الوحدات التدريبية " المبرمجة بلغ 24 وحدة، ما يعادل 08 أسابيع كاملة.

ـــ بمعدل 12 وحدة تدريبية شهريا، ما يوافق 03 وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد.

ـــ مدة الوحدة التدريبية: من 50 دقيقة إلى 01 سا و10 دقائق متضمنة كل المراحل.

ـــ فترة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح: من 18-01-2018 إلى غاية تاريخ 20-03-2018.

ب/ عرض الاختبارات:

أ- اختبار السرعة:

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية لزمن الأداء للحكم لمسافة 40 متر من وضع الوقوف.

- مواصفات الأداء: الجري بأقصى سرعة لمسافة 40 متر وبتكرار يصل إلى 06 مرات، ويعطى وقت للاسترجاع بين التكرارات دقيقة واحدة و30 ثانية، ويكون الانطلاق ديناميكي من وضعية الوقوف للحكم بتقديم رجل للأمام على خط التهيئة بمسافة 1,5 متر قبل خط الانطلاق.

- أدوات الاختبار: مضمار ألعاب القوى، شواهد لتحديد قياسات مسافة الجري "40 متر"، صافرة، ميقاتية، بطاقة تسجيل النتائج، مساعدان لسير الاختبار في ظروف جيدة.

ب- اختبار ويرنر "Test Werner": قياس قدرة تحمل السرعة لحكام كرة القدم.

- مواصفات الأداء: يجرى الاختبار على مضمار الملعب ويكون بالجري لمسافة 75 متر وعدد أي "40 مرة x 75 متر"، يقسم المضمار إلى 04 أقسام، يتوسط كل منهما قسم بمسافة 25 متر للاسترجاع، على الحكام قطع مسافة 75 متر في زمن أقصاه 15 ثانية ومدة استرجاع لا تتجاوز 22 ثانية.

- أدوات الاختبار: مضمار ألعاب القوى، شواخص لتحديد المسافات، صافرة، ميقاتية، بطاقة تسجيل النتائج، 4 مساعدين من أجل السير الحسن للاختبار.

الوسائل والمعادلات الإحصائية:

استعملت خلال هذه الدراسة الحقيبة الإحصائية "SPSS" التي تضم الطرق والمعادلات الإحصائية التالية:

* النسبة المئوية. * الانحراف المعياري. * معامل الارتباط البسيط "ر" لكارل بيرسون. * المتوسط الحسابي. * اختبار T-Test للعينات المتناظرة وغير المتناظرة.

عرض وتفسير وتحليل النتائج:

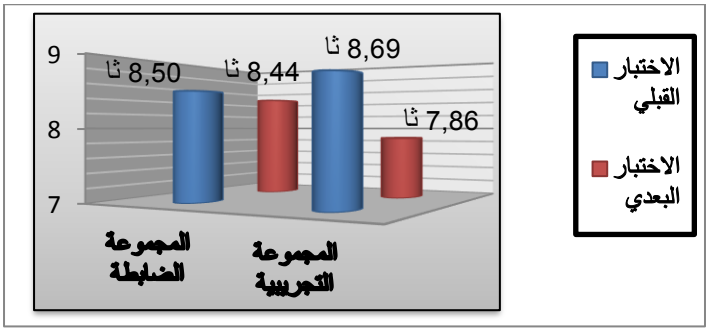
- عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

- اختبار السرعة "40م x 06":

الجدول رقم 05: **يوضح نتائج اختبار السرعة 40م x 6 بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.**

	العمليات الإحصائية									
	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		$\overline{س}$	ع	$\overline{س}$	ع					
المجموعة الضابطة	10	8,50 ثانية	0,44	8,44 ثانية	0,37	1,18	2,26	09	0,05	غير دال إحصائيا
المجموعة التجريبية	10	8,69 ثانية	0,39	7,86 ثانية	0,30	15,76	2,26	09	0,05	دال إحصائيا

الشكل رقم 01: أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار السرعة 6x40



عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول والشكل السابقين يلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة التجريبية بلغت قيمته (8,69 ثا) وبانحراف معياري يقدر بـ (0,39)، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فبلغت قيمته (7,86 ثا) وقدر الانحراف المعياري بـ (0,30)، في حين بلغت قيمة T المحسوبة (15,76) وهي أكبر من قيمة T الجدولية المقدرة بـ (2,26)، وهذا عند درجة الحرية (09) ومستوى الدلالة (0,05)..

الاستنتاج:

يظهر جليا من خلال التحليل السابق لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي، حيث أن المجموعة التجريبية كان متوسطها الحسابي البعدي أقل من القبلي، كما كانت قيمة T المحسوبة أكبر من الجدولية، عكس المجموعة الضابطة التي اتضح أنه من خلال نتائج الاختبار القبلي والبعدي أنه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية كون أن قيمة T ستيودنت المحسوبة أصغر من الجدولية، كما أن المتوسط الحسابي بين الاختبار البعدي والقبلي للعينة الضابطة متقارب جدا ولم يحدث فيه تطور ملحوظ.

ومن هذا المنطلق يمكننا أن نخلص إلى أن الحكام المشكلين للمجموعة الضابطة لم تحقق أي تطور في صفة السرعة عكس حكام المجموعة التجريبية الذين تحسنوا وتطوروا تطورا ملحوظا في صفة السرعة من خلال تحقيق نتائج أحسن في اختبار السرعة 6x40م، وهذا راجع لعملية التدريب لتحسين صفة السرعة من خلال البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة.

ومن خلال كل ما سبق ذكره يمكن تأكيد ما ذهب إليه الكثير من العلماء في المجال الرياضي الذين عرفوا صفة السرعة، ومنهم من يقول: "أنها المقدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن، أو قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة، ويمكن تقليص هذه المدة من خلال عملية التدريب". (الشاطي، 1992، الصفحات 181,182).

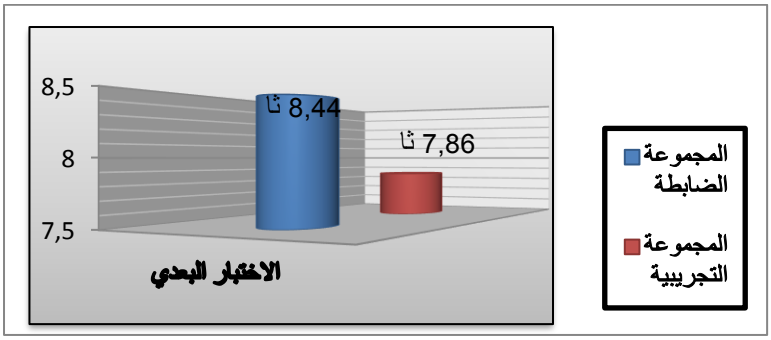
- عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

- اختبار السرعة "40م x 06":

ـ الجدول رقم 06: **يبين نتائج العمليات الإحصائية لاختبار السرعة 40مx6 من خلال مقارنة لنتائج الاختبار "البعدي" للمجوعتين الضابطة والتجريبية.**

	العمليات الإحصائية							
	ن	الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		$\overline{س}$	ع					
المجموعة الضابطة	10	8,44 ثانية	0,37	3,77	2,10	18	0,05	دال إحصائيا
المجموعة التجريبية	10	7,86 ثانية	0,30					

ـ الشكل رقم 02: **أعمدة بيانية توضح الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار السرعة 40x6.**



ـ عرض وتحليل النتائج:

يلاحظ من خلال الجدول رقم (06) لنتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة أن المتوسط الحسابي للاختبار بلغت قيمته (8,44 ثا) وانحرافا معياريا يقدر بـــ (0,37)، في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية (7,86 ثا) بانحراف معياري يقدر بـــ (0,30).

هذا وقد بلغت T المحسوبة (3,77) وهي أكبر من قيمة T الجدولية المقدرة بـــ (2,10)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (18).

ـ الاستنتاج:

يظهر جليا من خلال التحليل السابق لنتائج الاختبار البعدي للمجموعتين 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، وهذا ما يدعمه الشكل البياني المبين أعلاه.

ومن هذا المنطلق يمكننا أن نخلص إلى أن الحكام المشكلين للمجموعة الضابطة لم تحقق أي تطور في صفة السرعة عكس حكام المجموعة التجريبية الذين تحسنوا وتطوروا تطورا ملحوظا في صفة السرعة من خلال تحقيق نتائج أحسن في اختبار السرعة 40م6x، وهذا راجع لعملية التدريب لتحسين صفة السرعة من خلال البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفتري المرتفع الشدة.

*** مناقشة نتائج الاختبارات البدنية على ضوء الفرضية الرئيسية:**

- ✓ التأكد من الفرضية الرئيسية التي نصت على أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر بشكل إيجابي ويساهم في تطوير وتنمية بعض الصفات البدنية لحكام كرة القدم الولائيين.

يلاحظ من خلال الجدولين رقم (05، 06) والشكلين البيانيين رقم (01، 02) التي توضح الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية أن: استخدام البرنامج التدريبي المقترح من خلال الوحدات التدريبية المشكلة للبرنامج وتطبيقه على المجموعة "العينة" التجريبية كان للبرنامج التدريبي المقترح الأثر الإيجابي وساهم بشكل واضح وفعال في تنمية الصفات البدنية المبحوثة الخاصة بحكام كرة القدم.

إذ كانت قيمة T المحسوبة في الاختبارات البدنية الخاصة بالصفات البدنية المبحوثة كلها أكبر من قيمة T الجدولية وهذا دليل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية، على عكس المجموعة الضابطة التي تركت بدون تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها ما أظهر نتائج متقاربة مابين 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، وإن دل هذا فإنما يدل على 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 والأسس العلمية والعملية.

ومن خلال كل ما سبق ذكره يمكننا القول أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفتري المرتفع الشدة أدى إلى تطوير وتنمية كل الصفات البدنية المبحوثة الخاصة بحكام كرة القدم ممثلين في الحكام الولائيين، وهذا ما يثبت فعالية أهم عنصر في الوحدة التدريبية ألا وهو التمرين وحمل التمرين.

ومنه نستطيع القول أن الفرضية الرئيسية قد تحققت.

الاستنتاج العام

من خلال الدراسة التي قمنا بها والتي تمثلت في البحث والكشف عن ''مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفتري المرتفع الشدة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى حكام

كرة القدم" ومن خلال الدراسات النظرية والتطبيقية التي قمنا بها وفي ضوء النتائج التي توصلنا إليها من خلال التحاليل والمناقشات لهته الأخيرة، تبين لنا أن:

- البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة يساهم بشكل إيجابي في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بحكام كرة القدم.
- أعطى البرنامج التدريبي المقترح نتائج جد ملموسة وساهم في تنمية صفات السرعة وتحمل السرعة، وهذا 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.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي على هته الأخيرة.

من خلال كل ما سبق ذكره من استنتاجات توصلنا إليها بعد تأكد ما ذهب إليه الكثير من العلماء والخبراء في ميدان التدريب الرياضي الذين أكدوا على ضرورة التوجه نحو وضع وبناء برامج تدريبية واضحة المعالم والأهداف، مع التأكيد على وجوب العمل بها وضمان استمرارية العمل بها، وهنا نستحضر قول الدكتور عبد الحميد شرف الذي قال: "أن البرامج والخطط التدريبية لها تأثيرات مباشرة على الرياضيين ومن بينهم الحكام، فهي تساعدهم على الرفع من مستوى اللياقة البدنية لديهم بعناصرها المتعددة وتحقيق الأهداف بالوصول إلى المستويات العليا". (شرف، 2002، صفحة 56).

كما أشار عبد القادر طويل إلى كون البرامج التدريبية ركن أساسي من أركان التدريب الذي يعتمد عليها في تنمية قدرات الحكام سواء كان مبتدئ أو حكم نخبة وذلك حتى يمكنه من اكتساب القدرة والتأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة في الملعب، ولا يأتي ذلك إلا بالتدريب والعمل على تنمية الصفات البدنية العامة للحكم وكذلك الخاصة فيما يعرف بالمتطلبات البدنية لحكام كرة القدم والتي تتضمن التحمل، السرعة، تحمل السرعة. (Touil, 1993, p. 41).

اقتراحات وفروض مستقبلية:

في نهاية هذا البحث أردنا أن نقدم بعض الاقتراحات والفرضيات المستقبلية، وللإشارة بعض من هذه الاقتراحات نابعة من الحكام أفراد عينة البحث أنفسهم حيث تم إشراكهم باعتبارهم العنصر الذي تدور حوله هذه الدراسة، حيث جاءت الاقتراحات كالتالي:

- ✓ تعميم البرنامج التدريبي المقترح على باقي الحكام المنتمين للرابطة الولائية لكرة القدم.
- ✓ زيادة عدد الوحدات التدريبية بغية تطوير أفضل للصفات البدنية.

- ✓ التأكيد على ضرورة تحقيق مبدأ الاستمرارية في التدريب من أجل تثبيت التكيف الحاصل للحكم.
- ✓ إعداد برامج تدريبية للحكام سليمة ومنتظمة تشتمل على جميع الجوانب البدنية الضرورية وفق أسس علمية واحترام المعايير الدولية.
- ✓ برمجة تربصات دورية للحكام لتحسين مستوى اللياقة البدنية لديهم وترسيخ مبدأ المراقبة للحالة البدنية للحكام وبصفة دورية.
- ✓ الاهتمام بعملية التكوين للحكام على المستوى القاعدي باعتباره الأساس للنهوض بمستوى التحكيم في الجزائر.
- ✓ توعية الحكام بمدى أهمية التدريب والتحضير البدني طوال الموسم الرياضي.

خاتمة ونتائج الدراسة

حاولنا في هذا البحث معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض الصفات البدنية لدى حكام كرة القدم، حيث قدم واقترح العديد من الفرضيات انتهى بنا الأمر إلى إثباتها بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث، وبالرجوع إلى الخلفية النظرية المقدمة في الجانب النظري.

وعليه فكانت فرضيات البحث تتمحور حول مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح ومساهمته في تطوير وتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة بحكم كرة القدم والتي نذكر منها السرعة، وتحمل السرعة، ضف إلى ذلك معرفة مدى مساهمة البرنامج التدريبي المقترح في تحسين نتائج الاختبارات البدنية لإثبات مستوى اللياقة البدنية للحكام، وأخيرا معرفة ما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج العينتين الضابطة والتجريبية كشرط أساسي لإثبات فعالية البرنامج التدريبي المقترح.

ومن خلال دراستنا هذه في إطارها النظري وجانبها التطبيقي وكذا الدراسة الميدانية التي مست حكام الرابطة الولائية لكرة القدم "البويرة"، وبعد تحليل ومعالجة النتائج المتوصل إليها بعد إجراء الاختبارات القبلية والبعدية للعينتين الضابطة والتجريبية، توصلنا إلى أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة، والمطبق على العينة التجريبية له تأثير جد إيجابي على الحكام ويساهم بشكل كبير في تطوير وتنمية الصفات البدنية لديهم وبالتالي الرفع من مستوى الكفاءة البدنية لديهم وكنتيجة حتمية لهذا التطور تمكن الحكام من إدارة المباريات باقتدار وبفعالية أفضل وأحسن، وهذا ما برز من خلال النتائج المتحصل عليها والفروق ذات الدلالة الإحصائية المتوصل إليها في المجموعة التجريبية، وهذا كله راجع للخضوع لعملية التدريب المنظم المبني على أسس علمية من خلال الوحدات التدريبية المقترحة.

قائمة المصادر والمراجع

- أولا: المراجع باللغة العربية

- إبراهيم مروان عبد المجيد. (1999). *اللياقة والرياضة للجميع*. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- أحمد نصر الدين، وأبو العلا أحمد عبد الفتاح. (2004). *فسيولوجية اللياقة البدنية*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- أسامة رياض، (1987)، *الطب الرياضي وألعاب القوى*، السعودية: الإتحاد العربي السعودي للطب الرياضي.
- محمد عوضي بسيوني، وفيصل ياسين الشاطي، (1992)، *نظريات وطرق التربية البدنية*، مصر: دار الشرق.
- محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين غضبان، (1996)، *القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي*، القاهرة، مصر: دار الفكر الرياضي.
- رشيد زرواتي. (2002). *تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية*. الجزائر: دار هومة.
- روحي جميل. (1986). *فن كرة القدم*. بيروت، لبنان: دار النفائس.
- عبد الحميد شرف. (2002). *البرنامج*. القاهرة: دار الكتاب للنشر.
- عصام عبد الخالق، (2004)، *التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)*، الإسكندرية، مصر: منشأة المعارف.
- كمال عبد الحميد، ومحمد صبحي حسنين. (1997). *اللياقة البدنية ومكوناتها*. الإسكندرية، مصر: دار الفكر العربي.
- موريس انجرس، (2004)، م*نهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية-تدريبات علمية*، (ترجمة: مصطفى ماضي وسعيد سبعون، المترجمون) الجزائر: دار القصبة للنشر.
- محمد أزهر السماك. (1989). *الأصول في البحث العلمي*. الموصل، العراق: دار الحكمة للطباعة والنشر.
- محمد تركي. (1984). *مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس*. الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.
- مصطفى كامل محمود، ومحمد حسام الدين. (1999). *الحكم العربي وقوانين كرة القدم والكرة الخماسية*. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- مفتي إبراهيم. (1999). *المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العلمية)*. القاهرة، مصر: دار الكتاب الحديث

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية

- FAF, (2018). *Réglement administratif de l'arbitre*. Alger: I.O
- FIFA. (2018). *Lois du jeu 2018/2019*. Zurich, Suisse: Paper from responsible sources FSC.
- Touil, A. e. (1993). *L'arbitrage dans le football modérne.* Alger.