

تأثير تمرينات خاصة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة لدى حكام كرة السلة الدرجة الثانية في بغداد

الباحثان

ا.م.د مهند عبد الستار
م.م نور الدين علي
جامعة بغداد - كلية التربية البنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

يهدف البحث الى معرفة مدى تأثير التمرينات الخاصة التي اعدتها الباحثة بطريقتي التدريب الفكري والتي تكون وفق اليه التحكيم التي يطبقها الحكام في المباريات على تطوير الاستجابة الحركية والرشاقة لدى الحكام وكيف ينعكس ذلك على مستوى ادائهم في المباريات ، فحكم كرة السلة لابد وان يتمتع بدرجة عالية من الرشاقة والاستجابة الحركية والتي تؤهله لقيادة المباراة بشكل سليم وخاليه من الاخطاء فمن خلال الرشاقة يتمكن من مراقبة تحركات اللاعبين وتغيير اتجاههم المستمر خلال المباراة ولتتمتع الحكم بالرشاقة العالية سوف يكون في المكان الصحيح المخصص له وفق اليه التحكيم بثلاث حكام اما تمتعه بسرعة استجابة حركية سريعة وصحيحة سوف تساعده على اتخاذ قرارات صحيحة تؤدي به الى قيادة المباراة بالشكل السليم، إذ تم تطبيق المنهاج التدريبي الخاص بهذه التمارين والمستغرق (٨) اسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية في الاسبوع وحدتان تدريبية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية ووحدتان لتطوير الرشاقة، وقد تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة على عينة من حكام الدرجة الثانية من منطقة بغداد والبالغ عددهم (١٢) حكام، كما تم اختيار (١٢) حكم من خارج عينة البحث لغرض اجراء التجربة الاستطلاعية، واطهرت النتائج ان هنالك فروق معنوي في نتائج الاختبارات المستخدمة قيد البحث ولصالح الاختبارات البعدية.

Abstract

The effect of special exercises in developing the speed of motor response and agility of the second-class basketball referees in Baghdad

Researchers

Assist. Prof. Dr. Mohaned A. Sattar
Assist. tutor. Noor Al – Deen Ali
University of Baghdad - College of Physical Education and Sport Sciences

The aim of the research is to find out the effect of the special exercises prepared by the researcher in the form of the futuristic training, which is according to the arbitration applied by the referees in the games to develop the motor response and agility of the referees and how this is reflected in the level of their performance in the matches, the rule of basketball must be highly agile And the motor response, which qualifies him to lead the game properly and free of errors through agility to be able to monitor the movements of players and change their direction during the course of the game and to enjoy the referee with high agility will be in the right place allocated to him according to the arbitration Court (8) weeks of training (4) training modules per week and two training modules to develop the speed of the motor response. And two units for the development of fitness. The experimental method was used in a one-group method on a sample of the governors of the second class of the Baghdad region, which are (12) governors. In addition, 12 referees were selected from outside the sample for the purpose of carrying out the exploratory experiment. The results showed that there are significant differences In the results of the test Data used in research for the benefit of posteriori tests.

١- التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته: يعد احكم واحد من الاركاز المهمة التي يجب تطويرها والاهتمام بها من اجل تطوير لعبة كرة السلة وانتشار شعبيتها وجعلها مواكبة للتطور الحاصل للألعاب الرياضية بصورة عامة وكرة السلة بصورة خاصة في مختلف الدول لما له من اهمية كبيرة في عمليه انجاح المباريات وإرساء القانون داخل الملعب وكذلك تفسيره ونشره بين اللاعبين والمدربين وحتى الجمهور، وقد شدد على تأثير الحكام في التطبيق الصحيح الثابت والموحد لمواد قانون اللعبة بكل تعديلاته الجديدة والتي حرص عليها الاتحاد الدولي لكرة السلة (FIBA) على جعلها سهلة الفهم والتطبيق

لتساهم الى حد بعيد في توافر الحماية والسلامة للاعبين وتحقيق المساواة و العدالة للمتنافسين وتأكيد نشر شعار اللعب النظيف وتطبيقه بكل قيمة ومعانيه "وتقع على الحكم مسؤوليات جسيمة إذ انه بالإضافة الى أدارته المباراة يقوم بتربية اللاعبين والمشاهدين" (٦:٦٧)، إذ يجب أن يحترم اللاعبين والمدربين والجمهور وكذلك زملائه الحكام الذين يساعدونه على قيادة المباراة وقبل هذا كله عليه أن يحترم نفسه.

وان سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة تعدان من الصفات الحركية المهمة والاساسية التي يجب ان يتمتع بها حكم كرة السلة فضلاً عن بقيه الصفات التي يتطلب منه ان يتمتع بها فعليه يجب ان يعمل على تطوير تلك الصفتين والاهتمام بهما خلال التدريبات التي يقوم بها في فترة اعداده لأنه يحتاجها خلال المباراة بشكل كبير والتي تسهم في نجاحه في قيادة المباريات.

وهنا ظهرت المشكلة لدى الباحثان وذلك من خلال مزامنتهم لكثير من الحكام ومن خلال المتابعة الدقيقة لكثير من الحكام اثناء تحكيمهم مباريات الدوري المنصرم بأكمله ومن خلال الخبرة الشخصية في تحكيم المباريات لاحظ قلة اهتمام بعض الحكام بهذا الصفتين المهمة والضرورية والتي تسهم في مساعدتهم في اتخاذ قرارات حاسمة داخل المباراة. وهنا تكمن اهمية البحث في اعداد تمرينات تساعد على تطوير سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة للحكم مما يجعله قادر على قيادة المباراة بنفس الفعالية لتجنب وقوع الاخطاء واتخاذ المكان الصحيح والمناسب وفق الاليه التي يتحرك بها الحكام الثلاثة داخل ارض الملعب مما يتيح لكل واحد منهم اتخاذ القرار السليم بأسرع وقت.

٢-١ هدف البحث

١. اعداد تمرينات خاصة وفق اليه التحكيم لحكام كرة السلة.
٢. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة وفق اليه التحكيم في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة لحكام الدرجة الثانية لكرة السلة في بغداد.

٣-١ فرض البحث:-

- هنالك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة.

٤-١ مجالات البحث:-

- المجال البشري: عينة من حكام الدرجة الثانية من محافظة بغداد.
- المجال الزماني: الفترة من ٢٠١٧/١/٧ ولغاية ٢٠١٧/٣/٧.
- المجال المكاني: قاعة الشعب المغلقة للألعاب الرياضية.

١-٢ الدراسات النظرية:

١-٢-١ الحكم في كرة السلة: أن للعبة كرة السلة مكانه كبيرة ومرموقة بين الألعاب الرياضية بصورة عامة والجماعية بصورة خاصة بل أنها تتصدر الترتيب في بعض البلدان نظراً لما تتمتع به هذه اللعبة من مميزات كبيرة وشيقة لا توجد في غيرها من الألعاب الرياضية متمثلة بسرعة الأداء وقوته وتنوع المهارات وعنصر المفاجئة والتشويق فضلاً عن الأداء الفني، فهي من الألعاب الفرقية التي تتطلب خصوصية في تدريبها وخاصة بعد التعديلات الأخيرة في نظام أدائها. حيث زمن الهجمة تغير من (٣٠ - ٢٤ ثا) والانتقال من الساحة الخلفية الى الامامية من (١٠ ثا - ٨ ثا) بالإضافة الى أن مباراة كرة السلة أصبحت تتكون من أربعة فترات مدة كل فترة (١٠) دقائق "بالإضافة الى تغير زمن التصويب على الهدف في حالة استحواذ الكرة من قبل نفس الفريق الذي قام بالتصويب الى (١٤ بدل ٢٤) كذلك لمحدودية ملعب كرة السلة الذي يتراوح بين (٢٨) م طولاً و (١٥) م عرضاً (١٣:٣٢)"، لذا يتطلب من الحكم اكتساب قدرة عالية على سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة لكي تمكنه من الاستمرار بالأداء الجيد حتى نهاية المباراة لكي يكون متواجد في المكان الصحيح الذي يتيح له الفرصة في رؤية المنطقة المخصصة بشكل سليم اثناء حركة اللاعبين وانتقال الكرة من الهجوم الى الدفاع وبالعكس وهذه الحالات يتطلب أدائها فترات زمنية قليلة لا يستغرق سوى عدة ثواني وبشدة عالية وفي اتجاهات مختلفة داخل ارض الملعب (١:١٥).

٢-١-٢ القدرات الحركية الخاصة بحكام كرة السلة: تعد القدرات الحركية من القدرات المكتسبة التي يحتاج اليها الرياضي بشكل كبير في الاداء المهارى والخططي في معظم الفعاليات الرياضية ويمكن ان تتطور بشكل ملحوظ من خلال التدريب العلمي الصحيح.

١-٢-١-٢ الاستجابة الحركية: تعد الاستجابة الحركية من القدرات المهمة التي يجب ان يمتلكها الرياضي عند مزاوله أي لعبة حيث لا يخلو منها أي نشاط رياضي لكن تختلف هذه الانشطة فيما بينها بفدر احتياجها لها وبحسب المتطلبات المهارية والخططية الخاصة بكل لعبة وتتميز اهميتها بطبيعة الأداء الغير الثابت والتغير السريع لظروف المنافسة وهذا ينطبق على الحكم في كرة السلة الذي يكون في اغلب الاحيان في ظروف متغيرة وغير ثابتة بين الانتقال من مكان الى

آخر ومتابعة حركة اللاعبين (٢٩:١٨) واتخاذ القرار السريع والصحيح فيما أي من اللاعبين قام بالمخالفة سواء كان اللاعب المدافع أو المهاجم وما ان كانت تلك الحالة مخالفة او خطأ وما هو نوع تلك المخالفة او الخطأ كل ذلك يحدث في اعشار من الثانية وبين كل زحمة اللاعبين داخل الملعب وكذلك ضغط المدربين والجمهور فهي "المدة الزمنية بين الإيعاز والحركة" (٢١٢:١)، لذلك فإن لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي تتطلب من الحكم القدرة على سرعة الاستجابة الحركية في الملعب بشكل متكرر وسريع وطوال مدة المباراة خصوصاً وأن قانون كرة السلة لا يتيح مبدأ الاستفادة اثناء حدوث المخالفة او الخطأ والكرة لاتزال تحت سيطرة الفريق الذي حدثت ضده الحالة، فقد ظهرت أهميتها لحكم كرة السلة لأنه يحتاج إلى سرعة الاستجابة عند ارتداد الهجمات السريعة والتغيير المفاجئ لحركة اللاعبين وطريقة لعبهم ولكون الحركة محدودة التي تحددها مساحة الملعب في لعبة كرة السلة ، وهي ضرورية في حالة تحول اللعب من موقف دفاعي إلى موقف هجومي وبالعكس أي في أداء الحركات السريعة والخاطفة وسرعة التحرك في الملعب. لذا فإن سرعة الاستجابة الحركية تعد أحد المتطلبات الحركية المهمة لممارسة مختلف الألعاب الرياضية بصورة عامة وكرة السلة بصورة خاصة وذلك لما تتميز اللعبة عن غيرها من الألعاب الرياضية الأخرى بالمجهود العضلي والحسي المتغير والمستمر وتعرض الحكم الى مواقف كثيرة ومتغيرة من المثيرات الخارجية سواء أكانت الكرة ام اللاعبين والتي تتطلب من الحكم استجابة سريعة ودقيقة وهذا يحتاج إلى مستوى عالٍ من القدرات الحركية الخاصة بالحكم. لذا فالحكم الذي يتمتع بهذا القدر من سرعة الاستجابة يكون أفضل من غيره من سرعة التصرف في مواقف اللعب المتغيرة والاستجابة لحركات اللعب، هذا وقد اختلفت الآراء حول تعريف سرعة الاستجابة الحركية، فقد عرفها (عادل عبد البصير) (١٠٨:١٠) بأنها " القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن"، بينما يعرفها (حسن الحياوي وآخرون) (٦٠:٤) على أنها "مقدار استجابة الشخص لأي مؤثر ومقدار النقل العصبي للعضلات والأعصاب للاستجابة لهذا المؤثر". وكذلك عرفها (سنجر) (٢١٢:١) بأنها "الزمن الذي يستغرق لإكمال حركة كاملة ويتضمن زمن رد الفعل وزمن الحركة".

٢-٤-١-٢ الرشاقة: الرشاقة هي واحدة من عناصر اللياقة البدنية المهمة والتي يحتاجها حكم كرة السلة في المجال التطبيقي إذ ان الحكم سوف يواجه مواقف تحتاج منه إلى أداء حركي مغايرة لبعضها البعض على وفق ظروف التحركات داخل الملعب وتقادي كل من اللاعبين والكرة بسرعة عالية (٨٢:١١)، وعليه فسوف يحتاج إلى مستوى عال من الاستجابة والتوافق والتوازن والعديد من الأمور اثناء قيامه بالتوقف بشكل مفاجئ وبناء عليه ينبغي على الحكم أن يكون على مستوى عال نسبياً من مدى الحركة في المفصل وإلا فإن نقص هذه الصفة قد يكون سبباً أساسياً في حدوث الإصابة لبعض الحكام وتكمن أهميتها بظهور الحكم بأداء حركي يعبر عن مدى إعداد الحكم لخلاصة إعداد البدني. وتعرف الرشاقة بأنها "القدرة على تغيير اتجاه الجسم او بعض اجزائه بسرعة" (٣٤٠:١٧) بمعنى قدرة الحكم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة وتوقيت سليم سواء كان ذلك للجسم بأكمله او لأجزاء من الجسم ونظراً لارتباط الرشاقة بالعديد من القدرات الحركية الأخرى كالقوة والسرعة والمرونة وكما اشار لها (مفتي ابراهيم) (١٩٩:١٥) ان "الرشاقة مكانة خاصة لدى العديد من الصفات البدنية اذ ترتبط بها وبكافة القدرات الحركية"، اذ لا بد من دراستها وذلك لأهميتها ضمن المجال الرياضي عامة ولعبة كرة السلة بشكل خاص وعرفها (قاسم حسن حسين) (٣٠٥:١٣) انها تعني "قدرة الرياضي على حل واجب حركي او عدة واجبات مختلفة في نوع الفعالية او اللعبة الرياضية وفق تصرف سليم"، في حين يراها (ابراهيم سلامة) (١٥٨:٢) تعني "القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة وتوقيت سليم".

٣ منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث: من الطبيعي بأن طبيعة المشكلة هي الأساس الذي في ضوئه يتم اختيار منهج البحث، إذ إن المنهج هو "الطريقة التي يتبعها الباحثان في دراسته للمشكلة" لاكتشاف الحقيقة" (٣٣:٢٠)، أستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي يعد الوسيلة المناسبة والأكثر ملائمة لتحقيق أهداف البحث وفرضياته، لأنه يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة ويقوم على الملاحظة والتجريب بأنواعه من خلال المقارنة ومن خلال البرهنة على وجود علاقة سببية بين المجموعة او بين المجموعات (٨٤:٢١).

٣-٢ مجتمع البحث وعينته: يتمثل مجتمع البحث في حكام الدرجة الاولى في العراق والبالغ عددهم (٣٠)، اما عينة البحث فتمثلت بحكام الدرجة الثانية في محافظة بغداد والبالغ عددهم (١٢) حكم لكونها النموذج الذي يجري الباحثان مجمل ومحمور عمله عليه بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة، وقد تم اختيار (١٢) حكام لتنفيذ التجربة الاستطلاعية من خارج عينة البحث.

٣-٣ وسائل جمع المعلومات (الأجهزة والأدوات) المستخدمة قيد البحث: من أجل اتمام البحث استعان الباحثان بالوسائل اللازمة سواء كانت بيانات أو عينات أو أجهزة بحيث تهيأ وترتب وتنظم لاستثمارها في العمل البحثي بكفاءة ودقة وبأقل مجهود وفي أقصر وقت والتي من خلالها تم التوصل الى النتائج وهذه الأجهزة والأدوات هي:-

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات:-

- ❖ المصادر العربية والأجنبية.
- ❖ شبكة المعلومات الالكترونية.
- ❖ الملاحظة والتجريب.
- ❖ المقابلات الشخصية.

٣-٣-٢ أجهزة وأدوات البحث المستخدمة :

- ساعة إيقاف يدوية نوع دايمون عدد (٤).
- صافرة عدد (٢).
- حاسبة يدوية نوع (CASIO).
- اعمدة تدريب عدد (١٠).
- ملعب كرة سلة قانوني.
- شريط قياس جلدي بطول (٣٠) م.
- شريط لاصق.
- أوراق واقلام.
- شواخص عدد (٢٠).
- كرسي عدد (٢).
- طباشير.
- كاميرا تصوير نوع (SONY) عدد ٢.
- علامات او رايات تدريب (اخضر - احمر) عدد ٤.

٣-٤ متغيرات البحث واختباراتها: بعد الاطلاع على المصادر والمراجع والبحوث العلمية المتوفرة والمقابلات الشخصية التي أجراها الباحثان تم اختيار سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة كمتغيرات للبحث، وتم ترشيح مجموعة من الاختبارات من خلال استشارة استينيان عرضت على الخبراء لقياس تلك المتغيرات والتي سوف تكون موضع الدراسة.

جدول (١)

يبين النسبة المئوية للاختبارات

ت	القدرات	اسم الاختبار	الأهمية النسبية
١	سرعة الاستجابة الحركية	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	٢٠%
٢		الركض لمسافة (٢٠) م من البدء العالي	صفر
٣		اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع للقدم	صفر
٤		اختبار صقر بمثير ضوئي	٨٠%
٥	الرشاقة	اختبار الثمانية شواخص	صفر
٦		الركض المتعرج (١٠×٤) م	٢٠%
٧		اختبار الخمسة شواخص	٦٠%
٨		اختبار جري الزكزاك بين الشواخص	٢٠%

٣-٥ الاختبارات المرشحة:-

٣-٥-١ اسم الاختبار: اختبار صقر (٦٢:٧):

الغرض من الاختبار: قياس زمن الاستجابة بمثير بصري.

طريقة الاداء: يقف المختبر امام الجهاز وجانباً بمسافة (٣٠-٤٠ سم) تقريباً وعند سماع الصافرة او الابعاز من قبل القائم على الاختبار يقوم باجتياز الجهاز وقطع التحسس الضوئي الذي سوف يعطيه اشارة بصرية الى احدى الالوان الاربعة (الاضواء) ويقوم المختبر بمس ذلك اللون ضاغط التوقف حسب اللون المستهدف والمنبث على قمع والعودة من امام

الجهاز مرة أخرى ويكرر الاداء اربعة مرات يحسب زمن كل تكرار على حدى وذلك باستخدام مؤقت الكتروني موجود في الجهاز يبدأ باحتساب الوقت الكترونياً من لحظة اعطاء اليعاز ويتوقف العد عند مس القمع ويستخرج زمن الاستجابة الحركية لكل مختبر عن طريق استخراج الوسط الحسابي للمساة الاربعة علماً ان المسافة بين الجهاز والاقماع وبين قمع واخر هي (٢) م.

شروط الاداء:-

- يقف المختبر امام الجهاز ويركز انتباهه على الشخص القائم على الاختبار الذي سوف يقوم باعطائه ايعاز البداية.
 - يقوم الشخص القائم على الاختبار بتسجيل زمن كل لمسة لاستخراج الوقت المستغرق خلال ٤ لمساة.
 - تعاد المحاولة للمختبر فقط في حالة السقوط او الاصابة بعد مدة راحة كافية.
- طريقة التسجيل:** يحسب زمن اللمساة الـ (٤) كل لمسة على حدى ويأخذ الوسط الحسابي لزمن اللمساة الاربعة.

٣-٥ اسم الاختبار: اختبار جري الزكزاك: (١٢٣:٩)

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.

الادوات: ملعب كرة سلة، ساعة توقيت، شواخص عدد (٥)، اوراق تسجيل، اقلام، شريط قياس.

وصف الاداء: توضع الشواخص الخمسة على سطح الملعب وتكون المسافة بين كل شاخص (٢)م يقف الحكم خلف خط البداية وعند اعطاء اشارة البدء يقوم بالجري المتعرج بين الشواخص الخمسة ثلاث مرات متتالية.

التسجيل: يحسب الزمن الذي يستغرقه الحكم في قطع المسافة المحددة من لحظة اعطاء اشارة البدء حتى يقطع خط النهاية بعد انتهاء الدورة الثالثة.

٣-٦ التجربة الاستطلاعية: ان من الامور المهمة التي يوصى بها خبراء البحث العلمي لغرض الحصول على نتائج دقيقة موثوق بها إجراء التجربة الاستطلاعية، وهي "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثان على عينة صغيرة، قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته (٥:٧٩)، لهذا قام الباحثان بأجراء تجربته الاستطلاعية في يوم (الثلاثاء) المصادف ٢٠١٧/١/٣ على (١٢) حكام من خارج عينة البحث في تمام الساعة (٩) صباحاً وقد طبق الباحثان الاختبارات المقترحة عليهم لأجل التوصل الى الآتي:-

- ❖ مدى ملائمة الاختبارات لمستوى أفراد عينة البحث.
- ❖ التأكد من ملائمة المكان لتنفيذ الاختبارات ومدى صلاحية الأدوات.
- ❖ المشاكل التي قد تواجه الباحثان خلال تنفيذ الاختبارات.
- ❖ مدى كفاية الفريق المساعد وتفهمه للاختبار.

٣-٧ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٧-١ الاختبارات القبلية: قام الباحثان بإجراء الاختبار القبلي على أفراد العينة (مجاميع البحث) قبل البدء بتنفيذ التمرينات الخاصة لتحديد مستوى سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة لدى عينة البحث في يوم (الخميس) المصادف ٢٠١٧/١/٥ في تمام الساعة (٥) م، أجريت الاختبارات جميعها في قاعة الشعب للألعاب الرياضية.

٣-٧-٢ الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم (الخميس) المصادف ٢٠١٧/٣/٩ في تمام الساعة (٥)م وعلى قاعة الشعب المغلقة للألعاب الرياضية. وحرص الباحثان على تهيئة الظروف التي تم إجراء الاختبارات القبلية فيها من حيث الزمان والمكان وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد.

٣-٨ الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss) التي سوف تعينه في التوصل إلى معالجة نتائج بحثه وهي (الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، اختبار (ت) للعينات المتناظرة، معامل الالتواء).

٤-١ عرض نتائج المتغيرات البدنية وتحليلها:

٤-١-١ عرض نتائج المتغيرات قيد البحث وتحليلها:

٤-١-١-١ عرض نتائج اختبار الاستجابة الحركية وتحليلها :-
الجدول (٢)

المتغيرات		وحدة القياس		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
اختبار سرعة الاستجابة الحركية	الزمن			ع	س	ع	س
				1.2187	1.9983	1.8800	0.08158

جدول (٣)

فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدى في اختبار السرعة الانتقالية ركض (٢٠م)

المتغيرات	وحدة القياس	ف	ف هـ	قيمة t المحسوبة	*sig	دلالة الفروق
سرعة الاستجابة الحركية	الزمن	.11833	.01770	6.684	.0000	معنوية

* معنوي عند مستوى الخطأ (٠,٠٥) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (٠,٠٥) درجة الحرية (١٢ - ١١ = ١).

٤-١-٢ عرض نتائج اختبار الرشاقة وتحليلها:-

جدول (٤)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدى في اختبار الرشاقة

المتغيرات	وحدة القياس	الإختبار القبلي		الإختبار البعدى	
		ع	س	ع	س
اختبار الرشاقة	الزمن	12.9117	.52889	11.9558	.52221

جدول (٥)

فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدى في اختبار الرشاقة

المتغيرات	وحدة القياس	ف	ف هـ	قيمة t المحسوبة	*sig	دلالة الفروق
الرشاقة	الزمن	.95583	.13522	7.069	.000	معنوية

* معنوي عند مستوى الخطأ (٠,٠٥) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (٠,٠٥) درجة الحرية (١٢ - ١١ = ١).

مناقشة نتائج الاستجابة الحركية:-

أظهر الجداول (١٠) و (١١) الذي تم بهما عرض نتائج اختبار الاستجابة الحركية وجود فروق معنوية في الإختبارين القبلي والبعدى ، ولمصلحة الإختبار البعدى ويعود سبب ذلك الى المنهاج التدريبي المعد من قبل الباحثان والى انسيابيه مفرداته بما يتناسق مع قدرات الحكام ومتطلبات اللعبة. فضلاً عن مراعاة التدرج في الشدة في اعطاء تمرينات الاستجابة الحركية بصورة مستمرة خلال فترة تنفيذ المنهاج التدريبي وفي بداية الوحدة التدريبية قبل وصول الحكم الى مرحلة التعب فكانت التمارين يقوم بأدائها الحكام بصورة مستمرة وبفترات زمنية قريبة.

وأن التنوع في اعطاء تمارين مفاجئة وسريعة وخاصة وفق اليه التحكيم في المنهاج المعد من قبل الباحثان ومدى تشابه ادائها مع ما يحتاجه الحكم من رد فعل في اعطاء القرار الصحيح خلال المباراة وسرعة استجابة عالية في اتخاذ المكان المناسب الذي يتيح له رؤية الحالة بشكل ايجابي واصدار صافرة على أي تصرف خاطئ من قبل أي لاعب داخل المباراة وفق الحركة الخاصة بكل حكم من الحكام الثلاثة، وقد أكد على هذا الموضوع (فاسليفيا) وقام (خالد شاكر) بنقله الذي اكد على أن "التدريب المقنن الصحيح يسهم كثيراً في تنمية سرعة الاستجابة الحركية وصحتها. وان تنمية سرعة الاستجابة الحركية ليست هي الأساس بل لابد ان يرتبط ذلك بصحة الاستجابة ودقتها فالاستجابة السريعة الخاطئة وكذلك الاستجابة البطيئة السريعة لا تؤديان الى أحسن النتائج (٥٤:١٨).

ويرى الباحثان ان من الضروري أن يتمتع الحكم باستجابة حركية جيدة يتبعه تصرف حركي جيد كما يجب أن يكون لديه قدرة على التوقع والتنبؤ في مواقف اللعب المختلفة، وكذلك سرعة التفكير واتخاذ القرار الصحيح والتي تم الحصول عليها خلال مدة تنفيذ المنهاج التدريبي عن طريق تكرار التمرينات الخاصة بالاستجابة الحركية وبشكل مماثل لطبيعة أداء الحكام في المباريات، إذ يذكر يعرب خيون انه "كلما كان هناك تكرارات كثيرة على الاستجابة لحافز معين فإن ذلك سيسرع من عملية اتخاذ القرار، ومن ثم يقصر زمن رد الفعل ويزيد من سرعته.

وعزوا الباحثان التطور الحاصل في الاستجابة الحركية لدى الحكام الى المدة الزمنية المستخدمة في اعطاء تمرينات الاستجابة الحركية خلال الوحدة التدريبية الواحدة ومراعاة اعطاء تمارين الاستجابة في بداية الوحدة التدريبية وبشكل تدريجي ومنظم وبفترات راحة مدروسة تعمل على قيام الحكم بالتكرار التالية بكفاءة عالية.

مناقشة اختبار الرشاقة:-

على ضوء ما تم عرضه في الجداول (١٢) و (١٣) يتبين ان هنالك فروقاً معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدى لاختبار الرشاقة ولصالح الإختبار البعدى ويعود سبب ذلك الى المنهاج التدريبي المعد من قبل الباحثان ومدى انسجامه مع امكانيات الحكام الحركية، إذ كانت تمرينات الرشاقة مشابهة الى حد كبير الى حالات الرشاقة التي يحتاجها الحكم في

المباراة من خلال الانتقال داخل أرض الملعب وذلك لمتابعة حركة اللاعبين واتجاه الكرة في الهجوم السريع ونقل حركة اللعب من الجهة القوية الى الجهة الضعيفة. فضلاً عن استخدام الادوات التدريبية المساعدة في التمرينات الخاصة بالرشاقة وفق أسلوب علمي وتجريبي ناجح ومؤثر وقابل للتطبيق، إذ تضمنت الوحدات التدريبية تمرينات متنوعة ذات علاقة في تطوير صفة الرشاقة لدى حكام كرة السلة.

وأن للادوات التدريبية المساعدة أدت الى زيادة الاحساس بالحركة واكتساب الخبرة لدى الحكام، وعملت على زيادة فعالية المنهج التدريبي إذ ساهمت على تخصص الاداء لدى الحكام في اثناء تطبيق التمرينات بما يتلائم مع طبيعة حركة الحكم الحركية ومدى استخدامه لصفة الرشاقة. فضلاً عن ان تدريب الرشاقة بطريقة التدريب الفكري كان له تأثير ايجابي في تطوير صفة الرشاقة في الاختبار البعدي فالمنهج المعد من قبل الباحثان الخاص بالرشاقة يتناسب في تمريناته مع الشدة العالية وفترات الراحة النسبية التي يتضمنها طريقة التدريب الفكري وحركة الحكم في الملعب اثناء المباراة، إذ أن الرشاقة "هي قدرة الحكم على السيطرة على الحركات التوافقية المعقدة كذلك قدرته على تعلم الحركات الرياضية خلال فترة زمنية قصيرة وكذلك القدرة مع تغيير البرنامج الحركي بطريقة ايجابية في حالة التغيير الغير متوقع للخطط الحركية المسبقة (١١٨:٨).

وأن للمدة الزمنية المستغرقة في تطبيق المنهج التدريبي دور مهم وفعال في تحسين صفة الرشاقة لدى الحكام وذلك لأن الزيادة في المستوى لا تحصل الا تدريجياً فعامل الزمن هنا امر ضروري لتقدم الاعضاء في أدائها الوظيفي وتغيرها الشكلي إذ ان تنمية الرشاقة لا تحدث الا خلال مدة زمنية طويلة نسبية وطبيعة الحال بان هذا الوقت طبقاً لدرجة التنمية المطلوبة، فكلما تقدم المستوى تطلب الأمر المزيد من الوقت لزيادة تنمية الصفة المراد تطويرها (٤٧:١٢).

٥ الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:-

- إن التمرينات الخاصة أدت الى تطوير سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة.
- إن تطور سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة عمل على رفع قابلية الحكام الحركية والذي انعكس ايجاباً على اداء الحكام في الاختبارات البعيدة.
- إن لتطور سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة اثر في تطوير قدرات الحكم التحكيمية من خلال اتخاذ الموقع الصحيح.

٢-٥ التوصيات:-

- ضرورة استخدام الاسلوب العلمي في تدريب سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة خاصة بعد بيان اهميتهما في رفع القدرة الحركية للحكم.
- التأكيد على استخدام الاسس العلمية عند وضع التمرينات الخاصة من حيث الشدة والحجم والراحة.
- ضرورة التركيز على تخصيص أحجام تدريبية كبيرة وعالية في أثناء العملية التدريبية.

المراجع والمصادر

1. Januszc Enwinski; **Pixkar eczna** – edahsk.1983. p.212
٢. إبراهيم سلامة؛ المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية: (الاسكندرية ، مركز التدريب الرياضي ، ٢٠٠٠) ، ص ١٥٨
٣. أشرف محمد علي؛ أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية (مختلفة الاحجام) على تطوير بعض المهارات الأساسية المرتبطة بالرشاقة الخاصة للاعبين كرة القدم، مجلة علوم وفنون – دراسات وبحوث، مج 4، ع 1٤، يناير، جامعة حلوان، ١٩٩٢م. ص ١٣٣
٤. حسن الحباري و(آخرون)؛ فنون الكرة الطائرة . ط١: (أربد، جمعية عمان للمطابع التعاونية، ١٩٨٧)، ص ٦٠.
٥. خالد شاكر محمود عطية ؛ منهج تدريبي لتطوير القوة العضلية الخاصة وتأثيرها في سرعة ودقة الإرسال الساحق لدى اللاعبين الممارسين بالكرة الطائرة لأندية بغداد الشباب : (أطروحة دكتوراه : كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٧) ، ص ٤٧
٦. سامي الصفار و(آخرون)؛ كرة القدم: (الموصل ، مطبعة دار الكتب التعليم العالي، ١٩٨١) ص ٦٧.
٧. صقر غني ارحيم : بناء وتقنين اختبارين لقياس زمن الاستجابة الحركية بجهازين بمثير سمعي وبصري على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد _ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ٢٠١٥ ، ص ٦٢ .

٨. عبد الله حسين اللامي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي. بغداد، دار الكتب والوثائق، ٢٠٠٤، ص ١١٨ .
٩. علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، ط١، جامعة القادسية، ٢٠٠٧، ص ١٢٣
١٠. عادل عبد البصير علي ؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. ط١: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩ ، ص ١٠٨.
١١. علي فهمي أليبيك؛ أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام، ط١: (الإسكندرية، منشأ المعارف، ١٩٩٧) ص 82
١٢. فاطمة عبد المالكي و نوال مهدي العبيدي : علم التدريب الرياضي ، بغداد، وزارة التعليم العالي، ٢٠٠٨، ص ٤٧ .
١٣. قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الاعداد المختلفة ، عمان، دار الفكر، ١٩٩٨، ص ٣٠٥
١٤. القانون الرسمي للاتحاد الدولي لكرة السلة ، (ترجمة) علي سموم الفرطوسي، بغداد، ٢٠١٤، ص ٣٢ .
١٥. مفتي إبراهيم حماد ؛ مصدر سبق ذكره ، (٢٠٠١) ، ص ١٩٩.
١٦. مقابلة مع المحاضر الاسيوي يونس الزيرجاني في الاتحاد العراقي لكرة السلة ٢٠١٦ ضمن منهاج الاتحاد العراقي لكرة السلة لتطوير الحكام بالتعاون مع الاتحاد الاسيوي
١٧. مهدي حسين واحمد ابراهيم : مبادئ التدريب الرياضي. ط١: (عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥) ، ص ٣٤٠.
١٨. يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، مكتب الصخرة ، ٢٠٠٢) ، ص ٥٤ .
١٩. محمد حسيب زامل : تصنيع جهاز قاذف كرات لتطوير دقة الاستجابات الحركية لمهارتي استقبال والارسال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير، الدامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ٢٠١٦، ص ٢٩.
٢٠. احمد بدر. أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط٤، الكويت، وكالة المطبوعات، ١٩٧٨.
٢١. محمود عنان. قراءات في البحث العلمي ، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٤ .