

تقنين برنامج تدريبي مقترح باستخدام طريقة التدريب الفترى في تحسين القدرات البدنية والفسيولوجية لدى حكام كرة القدم بأمانة العاصمة صنعاء

إعداد

إبراهيم منصور احمد مجمل

المشرف

الأستاذ الدكتور/ احمد محمد جاسر

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج التدريبي الفترى في تحسين القدرات البدنية والفسيولوجية لحكام كرة القدم بأمانة العاصمة صنعاء (المجموعة التجريبية)، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة بأسلوب القياسين القبلي والبعدي لمناسبتة لطبيعة وأهداف الدراسة، حيث تكونت عينة الدراسة من (١٢) حكم من حكام كرة القدم بأمانة العاصمة صنعاء، والمسجلين بكشوفات الاتحاد اليمني لكرة القدم للموسم الرياضي (٢٠٢٣-٢٠٢٤م)، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد استخدم الباحث الاختبارات البدنية المتنوعة مثل (اختبار السرعة ٤٠م، واختبار تحمل السرعة ٣٠م للاتجاهات الأربعة، واختبار التحمل كوبر، واختبار الرشاقة coda، واختبار القوة الوثب العمودي من الثبات، واختبار المرونة ثني الجسم اماما اسفل... وغيرها)، والقياسات الفسيولوجية باستخدام الأجهزة الطبية مثل (قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (كوبر ١٢ الجري دقيقة)، قياس مؤشر الطاقة القلبية (اختبار مؤشر براش للطاقة)، قياس القدرة الأوكسجينية (اختبار الوثب العمودي لسارجنت، واختبار الخطو لأدمز ١٥ ث)، وقياس القدرة اللاأوكسجينية (اختبار الخطو لأدمز ٦٠ ث))، كما استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة لأهداف وفروض الدراسة كالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة التحسن.

وقد أظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسن القدرات البدنية والفسيولوجية لدى عينة الدراسة، وأن أهم القدرات البدنية التي تحسن مستوى حكم كرة القدم هي (التحمل والسرعة وتحمل السرعة والرشاقة)، وإن أهم القدرات الفسيولوجية التي تحسن مستوى حكم كرة القدم هي (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، والقدرة الأوكسجينية، والقدرة اللاأوكسجينية، ومؤشر الطاقة القلبية)، وفي ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة يوصي الباحث باستخدام البرنامج التدريبي المقترح على حكام كرة القدم بالجمهورية اليمنية لما له من تأثير في تحسين القدرات البدنية والفسيولوجية، ورفع هذه الدراسة الى لجنة الحكام العليا في الاتحاد اليمني لكرة القدم لتعميمها كمرجع لتدريب الحكام في اللجان الفرعية للمحافظات في الجمهورية اليمنية، ضرورة عمل اختبارات دورية بدنية وفسيولوجية لحكام كرة القدم حتى يستمر الحكم في التدريب والمحافظة على مستوى لياقته البدنية والفسيولوجية، وضرورة استخدام الأجهزة الطبية بشكل دوري لقياس مستوى لياقة حكام كرة القدم الفسيولوجية مثل (جهاز قياس نبضات القلب، جهاز قياس الضغط الانقباضي والانبساطي. الميزان الإلكتروني. وغيرها) لما لها من أثر كبير على تحفيز حكام كرة القدم لتحسين ارقامهم فسيولوجيا للأفضل ومعرفة الى اين وصل مستواهم والعمل على تطويره.

Legalization of a proposed training program using the interval training method to improve the physical and physiological abilities of football referees in Municipality of the Capital Sana'a

Prepared by

Ebraheem Mansoor Ahmed Mojammel

Supervisor

Prof. Dr. Ahmed Mohamed Jossier

Abstract

This study aimed to identify the effect of the interval training program on improving the physical and physiological abilities of football referees in Sana'a (the experimental group), the researcher used the experimental method with a single experimental group design with two measurements before and after to suit the nature and objectives of the study. The study sample consisted of (12) football referees in the capital Sana'a, registered in the Yemeni Football Federation for the sports season (2023-2024 AD), selected by the random method. The researcher used various physical tests such as (speed test 40 m, speed endurance test 30 m for the four directions, Cooper endurance test, agility test coda, strength test (vertical jump from stability), flexibility test (bending the body forward and down) ...) He also used physiological measurements using medical devices such as (maximal oxygen consumption (Cooper 12-minute run), cardiac energy index (Brush energy index test), oxygen capacity (Adams 15s stride test), and anaerobic capacity (Adams 60s stride test)). The researcher also used statistical treatments appropriate to the objectives and hypotheses of the study such as arithmetic averages, standard deviations, calculated (t) value, and percentage of improvemesnt.

The results showed that the training program improved the physical and physiological abilities of the study sample, and that the most important physical abilities that improve the level of the football referee are (endurance, speed, speed endurance and agility). It also showed that the most important physiological abilities that improve the level of soccer referees are (maximum oxygen consumption, oxygen capacity, non-oxygen capacity, and cardiac power index). In light of the findings of the study, the researcher recommends using the proposed training program on football referees in the Republic of Yemen because of its impact on improving physical and physiological abilities, and submitting this study to the Higher Referees Committee in the Yemeni Football Federation to circulate it as a reference for training referees in the sub-committees of the governorates in the Republic of Yemen. He also recommends the necessity of conducting periodic physical and physiological tests for football referees in order to continue training and maintaining the level of physical and physiological fitness. The researcher also recommends the need to use medical devices periodically to measure football referees' physiological fitness level such as (Heart rate monitor, systolic and diastolic blood pressure monitor and Electronic Scale..... and others) because they have a great impact on motivating soccer referees to improve their physiological numbers for the better and to know where their level has reached and work to develop it.