ملخص الرسالة باللغة العربية

تأثير تمرينات خاصة لتطوير السرعة ومطاولة السرعة بدلالة بعض المتغيرات الفسيولوجية لاجتياز اختبار اللياقة البدنية لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم

|  |  |
| --- | --- |
| الباحث | بإشراف |
| واثق محمد عبد الله | أ.د.عبد الله حسين اللامي |
|  |  |

1432 هـ 2011 م

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير صفتي السرعة ومطاولة السرعة بدلالة بعض المتغيرات الفسيولوجية لاجتياز اختبار اللياقة البدنية للحكام . وقد افترض الباحث ان تأثير التمرينات الخاصة ايجابيا في تطوير السرعة ومطاولة السرعة لحكام الدوري وتتاثر المتغيرات الفسيولوجية من اجراء التمرينات الخاصة.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وقد حدد الباحث مجتمع البحث وهم حكام الدرجة الاولى لمنطقة الفرات الاوسط البالغ عددهم (24) حكماً واختار الباحث محافظتين بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) هما النجف ضابطة والديوانية تجريبية (11) حكم اذ تم اجراء التجانس والتكافؤ فيما بينهم .

وقد عمد الباحث الى اجراء اكثر من تجربة استطلاعية للتعرف على كفاءة فريق العمل المساعد وكذلك الاجهزة والادوات المستخدمة فقد اجرى الباحث الاختبار القبلي للعينة يومي السبت والاحد المصادف 25-26/12/2010 الساعة التاسعة صباحا في ملعب كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية وقد تم اجراء الاختبارات الفسلجية. بعدها تم تطبيق مفردات التمرينات الخاصة خلال (24) وحدة تدريبية وبعد ذلك اجرى الباحث الاختبار البعدي يومي 27-28 / 2 / 2011 الساعة التاسعة صباحا وتحت الظروف نفسها .

وفي ضوء ما تقدم توصل الباحث الى عدة استنتاجات من اهمها :

* بالنسبه لتطور الصفات البدنيه(السرعه ومطاولة السرعه)فقد كانت هنالك افضليه في التطور للمجموعه التجريبه مقارنةً بالمجموعه الضابطه التي لم يتطور مستواها بشكل ملحوظ
* عند قياس مستوى تراكم حامض اللاكتيك بعد الجهد أي بعد التدريب ظهر قليلا لدى افراد المجموعة التجريبة وهذا يعني تحسن الآليه الكيميائيه في العضلات العامله لديهم في التخلص من حامض اللاكتيك والقدرة على التحمل
* ظهر انخفاض واضح في معدل ضربات القلب بعد الجهد لدى افراد المحموعه التجريبيه وهذا يعني ان هنالك اقتصاد في عمل القلب فضلا عن السيطره على توفير كمية O2 للعضلات العامله بشكل افضل مما هو عليه لدئ المجموعه الضابطه

وفي ضوء النتائج يوصي الباحث الاتي.

* ضرورة اعتماد التمرينات المعده من قبل الباحث في تطوير صفتي السرعه ومطاولة السرعه لما لها من اهمية في زيادة المقدرة عل اجتياز اختبار اللياقه البدنيه الخاصة بالحكام
* ضرورة تخصيص مدربين معتمدين من قبل لجنة الحكام المركزية في الاتحاد العراقي لكرة القدم في كل محافظه للاشراف عل البرامج التدريبه للحكام
* ضرورة اجراء اختبارت تجريبه للحكام في كل محافظه يشرف عليه الاتحاد الفرعي لكرة القدم ولجنة الحكام الفرعيه في كل محافظه بغية الوقوف عل المستوئ التدريبي للحكام قبل اداء اختبار اللياقه البدنيه الخاص بالحكام.

**Abstract**

**the effect of the especidl exer cise to derelop and prolonj the speed with the physological changes intimacy to pass the physical filness test of the referees in fott ball**

**Researcher Supervisor**

**wathik mohammed abd ulah Prof. Dr** **Abd allah Hussain**

**1432 2011**

The ami of the study is to know the especial exercise to develop two attributes(the speed the prolong)of the speed with the physiological chauges intimacy to pass the physical fitness test of referees of to wrn ament .

The hypotheses of the resereher is the effect of the speed espcial exercise is opositive in the derelop the speed the prolong of speed for the tournament referees .Also the researcher hypotheses that the physologicul changes will effectbby the especial exercise.

The researcher uses the experiment al currcnlum because it more suitable with the problem of the research.the community of the research.the were the elite superior tournament referees of the middle euphrate area they were (24)refrees the researcher choose two prgvinces simple randomly (lot)AL nejef is the stdndard while AL DIWANIYH is the eterimence their number(11)referees.the reseaycher malkes the homogeneous and equivalence among them.

The researcher makes more then one of the investigation experience to know the assistant work team egualifiention and to know the ogualificat of the tools equipments which are usel .the researcher make the pre tast of the speciemen on saturaluy end Sunday 25-26\12\2010 at 9 oclock morning in the satium of physical educwtion college of QADISSIYA university and the researcher did the physiological tests then the researcher applys the especial etercise duving (24) training unit . After that the researcher makes the post . Test on 27-28\ 2 \ 2010 at 9 o'clock morning under the same condition the researcher

\*point to the physiological at tribute development ( the speed prolong , the speed ) and there is preterence in the development on the etperiement group with compared with the controlling group which develop its level cleavly .

\* the level at the lactic acid accumulate after the effort and the training in the measurement was the minimum of the experiment group person that is to mean , the chemical mechanical is improving in the working muscles at them to get ride of the lactic acid and the ability to endure .

\* There is reduce in the heart-beats are rage after the effort for the experiments group person that is to mean there is the economy of the heart-beats beside there is controlling to save (O2) amount for the working muscles to do better more than in the controlling group .

According to the researchers conclusion .

The researcher recommadates the following .

\*Necessity depend on the exercise that is designed by the researcher to develop the two attribute , the speed , the prolong of speed , because they will be very important to increasing the ability to bass the physical fitness test that connected with the reterees.

\* necessity to specialized the trainers whom are agent by the centric referees committee in Iraqis federation in football in each province to supervisor on the referees training programme .

\* Necessity make the experiment test for the referees on each province which is supervisor by the branch federation of football and the branch referee comitte on each province in order to know the training level of the referee after make the physical fitness test that connected with the referees .