



تأثير تدريبات بدنية ومواقف تحكيمية في تطوير بعض القدرات البيوحركية ومستوى أداء حكام كرة القدم الدرجة الثانية

م.م علاء رزاق يوسف

Mustafa.ali.abdullah@qu.edu.iq

م.م رفيف مؤيد هاتف

rafif.moayed@qu.edu.iq

07811656973

م.م مصطفى علي عبدالله

alaa.razzaq@qu.edu.iq

07833489479

جامعة القادسية /كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

تكمن أهمية البحث من خلال اعداد تدريبات بدنية ومواقف تحكيمية لحكام كرة القدم الدرجة الثانية واستخدم بأسلوب التدريب التكراري مرتفع الشدة ، والغرض وضع الحكم أثناء المباراة بالصورة الجيدة من خلال رفع اللياقة البدنية التي يحتاجها الحكم اثناء المباراة من مطاولات في القوة والسرعة والتي تحتاج ايضا الى رشاقة عالية لغرض التنقل داخل ميدان اللعب واتخاذ موقف جيد وخلق زاوية رؤية مثالية للحصول على قرار صحيح وهذا ينتج عن فهم الحكم للمواقف اثناء سير المباراة ومعرفة ما تسفر عنه من نتائج مثل هذه الدراسات مما يساعد في توجيه عمليات اعداد الحكام على وفق الأساليب العلمية الحديثة . استخدم المنهج التجريبي وتم اعداد مجموعه واحدة مؤلفة من (17) حكم درجة ثانية وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية تنفذ المجموعة التدريبات البدنية المعدة وتم التطبيق على المجموعة لمدة (8) اسابيع بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع ايام الاحد والثلاثاء والخميس اذ تم تطبيق (24) وحدة تدريبية واما المواقف التحكيمية فقد تم تطبيق (24) محاضرة قبل كل وحدة تدريبية وكانت كل محاضرة تحتوي على 3 مقاطع فيديو تعرض وتشرح بالتفصيل من قبل الباحث من خلال شرح بعض مواد القانون وبعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التجريبي أجريت الاختبارات البعدية باتباع الإجراءات نفسها التي اعتمدها الباحث في الاختبارات القبلية وبعدها تمت معالجة النتائج احصائيا .

الكلمات المفتاحية : مواقف تحكيمية، القدرات البيوحركية ، حكام كرة القدم الدرجة الثانية

The effect of physical training and the positions of arbitration cases in the development of biokinetic abilities and the level of performance of football referees for the second degree

A.L. Alaa Razzaq Youssef

alaa.razzaq@qu.edu.iq

L.D. Rafeef Moayad Hatf

ahmed.shams@qu.edu.iq

A. L. Mustafa Ali Abdullah

Mustafa.ali.abdullah@qu.edu.iq

Al-Qadisiyah University / College of Education for Women / Department of Physical Education and Sports Sciences



Abstract

The study aimed to The importance of the research lies in preparing physical training and refereeing positions for second-class football referees and using a high-intensity repetitive training method. The purpose is to put the referee in a good image during the match by raising the physical fitness that the referee needs during the match, including strength and speed, which also requires high agility. For the purpose of moving within the field of play, taking a good position, and creating an ideal viewing angle to obtain a correct decision, this results from the referee's understanding of the situations during the course of the match and knowledge of the results of such studies, which helps in directing the processes of preparing referees according to modern scientific methods. The researcher used the experimental method, and one group was prepared, consisting of (17) second-class referees. The research sample was chosen intentionally. The group carried out the prepared physical exercises, and they were applied to the group for a period of (8) weeks, with three units per week on Sundays, Tuesdays, and Thursdays, as (24) were applied.) A training unit. As for arbitral positions, (24) lectures were applied before each training unit, and each lecture contained 3 video clips presented and explained in detail by the researcher by explaining some articles of the law. After completing the implementation of the experimental curriculum, post-tests were conducted following the same procedures that the researcher adopted it in the pre-tests, after which the results were processed statistically.

Keywords: refereeing positions , biomotor abilities, second-class football referees

- المقدمة:

يشهد العالم الرياضي تطورا متقدما وذلك بسبب العلماء القائمين على المجال الرياضي وأيضا من باحثين وتجارب علمية والتي تم الاستدلال عليها في الواقع الميداني بشكل خاص وان هذه التجارب ادت الى تطور في مجال التمرينات البدنية والوسائل المتنوعة والذي ادى الى فتح مجال الى الباحثين والدارسين في مجال كرة القدم وخصوصا الحكام في تحقيق افضل النتائج من خلال اتباع اساليب جديده ومتنوعه وحديثه في التدريب وان الباحثين في هذا المجال عليهم ان يستعينوا بعملية التخطيط في الجانب التدريبي و ان علم التدريب في الآونة الاخيرة تأثر بشكل كبير في التطور العلمي شكلا وتنظيما مما يتوافق مع انعكاسه في الواقع الميداني والذي اضاف الكثير في الاساليب الجديدة والمبتكرة بما يتلاءم مع طبيعة الرياضة. حيث ان التدريبات البدنية المعدة من قبل الباحث لا تتحدد على تمرين معين او على جزء معين من الجسم حيث انها تعمل على جميع اجزاء الجسم بدأ من الرقبة والذراعين والاكثاف والظهر والجذع وتمارين البطن والعضلات السفلى حيث ان الباحث استخدم هذه التدريبات في انعكاسها الايجابي على الحكام ومدى تأثيرها على القدرات البيوهركية الخاصة بحكام كرة القدم. ايضا استخدم الباحث برنامج خاص لتطوير الجانب المعرفي من حيث المواقف بالنسبة للحكم داخل الملعب حيث تم عرض (72) حالة تحكيمه خاصه بالمواقف وهناك شرح تفصيلي لكل حاله على اعضاء العينة من حيث تبادل المعلومات حول قانون كرة القدم ومعاصرة اهم الارشادات والتوصيات التي تأتي من قبل الاتحاد الدولي وان جميع الفديوات المعروضة هي أتية من قبل الاتحاد الاسيوي ومجلس الاتحاد الدولي IFAB.



وتستخدم طرائق التدريب لتطوير وتحسين اللياقة البدنية عند اللاعب لتحقيق انجازات رياضية متقدمة ولا نعتقد أن مدرباً يمكن أن يستغني عن استخدام هذه الطرق، التي أصبحت هي الأساس في البناء والتطوير، والشئ المهم في هذه الطرائق انها تستخدم لجميع اشكال الرياضة بأنواعها المختلفة، وما على المدرب إلا أن يكون فناً في اختيار الطريقة المناسبة للفعالية التي يمكن فيها استخدام طريقة أكثر من بقية الطرائق الأخرى. (1: 25) أما محمد حسن علاوي فيشير إلى أن "أسلوب عمل أو عملية تنظيمية تعتمد على طرق التدريب الثلاث، وإنها أسلوب من أساليب التدريب الرياضي، إذ يتم التبديل بشكل جماعي أو فردي وحسب الهدف الموضوع في إطار دورة تدريبية يتم تكرارها على أن تكون فترة الراحة قصيرة". (2: 66) ويعد التحكيم في كرة القدم في الآونة الأخيرة محط اهتمام الرياضيين ما تحتله هذه الرياضة من شعبية واسعة جداً في العالم ولهذا أدى القائمين على مجال التحكيم من اجراء البحوث والدراسات لغرض تطوير مستوى الحكام والتحكيم واخراج المباراة بصوره جيدة.

- مشكلة البحث:

لاحظ ان اغلب الحالات التي تثير الشك يكون فيها الحكم بعيد عن الحالة مما يسبب ذلك عدم اتخاذ قرار صحيح من قبل الحكم ويؤدي الى تغير في مجريات المباراة وترافقها احداث قد تسبب عدم ظهور المباريات بالشكل الجيد وهذا الامر يرافقه عدم وجود تقنية الفار في دورينا لهذا ركز العمل البحثي على تطوير اهم القدرات البيوحرورية ليتمتع الحكم باللياقة البدنية العالية التي تمكنه من الوصول الى الحالة بالوقت المناسب لهذا تم اعداد تدريبات بدنية ومعرفة اثرها على بعض القدرات البيوحرورية كذلك اعداد المواقف التحكيمية ومستوى اداء الحكام الدرجة الاولى بكرة القدم للتأثير بالجانب المعرفي لدى الحكام من اجل تطوير ادائهم اثناء المباريات .

- أهمية البحث:

ومن هنا تتجلى اهمية البحث في اعداد تدريبات بدنية ومواقف تحكيمية في تطوير بعض القدرات البيوحرورية ومستوى أداء حكام كرة القدم الدرجة الثانية.

- اهداف البحث

- اعداد تدريبات بدنية لتطوير بعض القدرات البيوحرورية لحكام كرة القدم الدرجة الثانية.
- اعداد مواقف وتحركات تحكيمية لتطوير الجانب المعرفي ومستوى اداء الحكام الدرجة الاولى.
- التعرف على تأثير التدريبات البدنية والمواقف التحكيمية في تطوير بعض القدرات البيوحرورية ومستوى أداء حكام كرة القدم الدرجة الثانية.

- الجانب النظري:

- القابليات البيوحرورية:

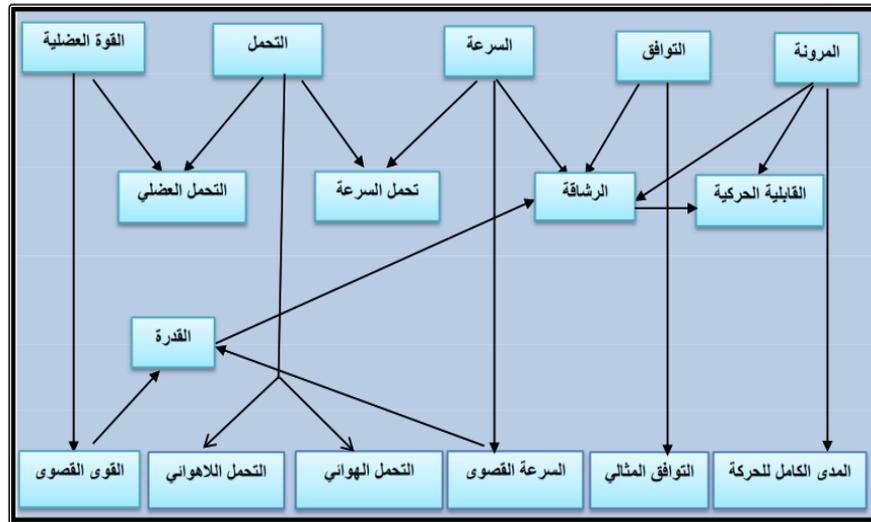
تعرف القابليات البيوحرورية بانها " القابليات ذات الخلفية البيولوجية وتظهر في الاداء الحركي لذلك احتوت تسميتها على المقطع Bio وكذلك مقطع motor وهي قدرات مهمة للأداء الحركي الناجح والقدرة السائدة منها هي التي يتطلبها اداء اللعبة او الفعالية الرياضية " اذ يعرفها بانها " القابليات الاساسية ذات الاستجابات المحددة لعملية التدريب والتي تؤثر بكيفية تحريك الجسم، فهي جميع الانشطة البدنية الموروثة والمكتسبة التي تلعب دورا مؤثرا في الوصول الى المستويات العليا من الإنجاز" (Bompa:2016)

وان القابليات البيوحرورية هي الاساس في اداء مهارات الالعاب والفعاليت الرياضية ومنها لعبة كرة القدم ، حيث تشكل القابليات البيوحرورية الاساسية (القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، التوافق وغيرها) الدور الاساسي الذي تركز عليه اداء المهارات بأفضل صورة ، فضلا عن دورها في تشكيل باقي القابليات البيوحرورية المكتسبة ، والتي تعطي الاداء الانسيابية والجمالية ، ويذكر " بانه تحتوي اغلب النشاطات البدنية عناصر القوة والسرعة والتحمل والمرونة فتمرينات التغلب على المقاومة هي تمرينات القوة العضلية وتمرينات السرعة تتضمن حركات تتصف بالسرعة القصوى والتردد العالي ، اما تمرينات ذات المسافات المتوسطة الطويلة فهي تمرينات التحمل والمطولة وان الوصول الى اقصى ما امكن لمعدل الحركة ينتج في تمرينات المرونة ، اما التمرينات المركبة والمعقدة تعرف بتمرينات التوافق" (Bompa2015) .

" وتمثل القابليات البيوحركية الصفات البدنية التي يرثها الانسان بايولوجيا والتي تحقق الحركة بالنسبة له مثل (القوة، السرعة، التحمل، المرونة العامة)، والتي يمكن الاستدلال عنها تشريحيًا بوجود العضلات والمفاصل لجسم الانسان ووظيفتها في تشكيل بنية الجسم وحركته الرئيسية، فضلا عن القدرات البدنية والحركية التي تتحقق بمزيج تلك الصفات البدنية لتلبي متطلبات طبيعة عمل الانسان (التخصص الرياضي)، لتشكل بدورها جميع القابليات البيوحركية المصطلح الجديد والشامل للياقة البدنية والحركية في المجال الرياضي". (Bompa2015)

ويذكر (جمال صبري 2018 ، نقلا عن بومبا) "يتطلب الانجاز والوصول الى القمة لمعظم الالعاب الرياضية على الاقل اثنين من القابليات البيوحركية ، والعلاقة بين القوة والسرعة والتحمل تولد وتنتج نوعيات واشكال من القدرات بدنية المهمة ... فاشترك القوة والتحمل يولد التحمل العضلي ، في حين تكون القدرة هي القابلية لأداء حركات انفجارية بأقصر زمن ممكن وتنتج من ادماج القوة العالية مع السرعة ، وان اشترك التحمل مع السرعة يدعى بتحمل السرعة ، وان الرشاقة هي اشترك معقد من السرعة والتوافق والمرونة والقدرة ، والتوضيح العملي لها نراه في فعاليات والعب عديدة ومنها الكرة الطائرة الجمناستك والمصارعة وكرة القدم والبيسبول والملاكمة وغيرها ، وعندما تشترك الرشاقة والمرونة فان النتيجة هي القابلية الحركية ، فضلا عن ان القابلية لتغطية مساحة اللعب بسرعة وتوقيت وتوافق جيدان . (جمال صبري :2018 :478)

ولان الاداء لأي تمرين او مهارة في واقع الامر هو ناتج من اشترك قابليتين فان الشكل (1) يوضح ذلك التداخل بين القابليات.



شكل (1) يوضح التداخل بين القابليات البيوحركية

- حكام كرة القدم:

في لعبة كرة القدم توجد عناصر أساسية يجب توافرها لإقامة مباراة لكرة القدم وإنجاحها منها (الملعب والمعدات واللاعبون والحكام) " إذ يعدُّ الحكم في مباراة كرة القدم هو القاضي وممثل القانون ومطبقه، والشخص الذي تعتمد عليه الجهات المسؤولة في تسيير دفة المباراة وإخراجها لبر الأمان، إذ يكون مسؤولاً عن التأكد من سلامة الإجراءات، وتطبيق القوانين قبل المباراة وفي أثناء سيرها ومعاينة المخالفين من اللاعبين والأجهزة الفنية، بل حتى الجمهور، إذ تكون له الكلمة الأولى والنهائية عليهم. ويعد الحكم رياضياً في منتصف العمر" أن الحكم رياضي في منتصف العمر".

(sport medical for football Referees. 1996.p.p23-28)

لذلك فوظيفة حكم المباراة هي وظيفة حساسة فالخطأ فيها يمكن أن يؤدي إلى مشاكل كثيرة، " لأن حكم المباراة تؤثر قراراته بشكل كبير في تغيير نتائج المباريات. وكل ما تقدم يوجب على حكم المباراة أن يتحلّى بدرجة كبيرة من الشجاعة وقوة الشخصية وحسن التصرف، ويجب أن يكون ملماً بقوانين كرة القدم كلها وذو لياقة بدنية عالية "، تمكنه من أداء دوره على أكمل وجه، والتعليم أيضاً فكلما كان



حكم المباراة أكثر تعليماً كلما كان أكثر تميزاً بين الحكام. إنَّ الحكم هو عنصر رئيس في اللعبة، فبغيباب لاعبين أو ثلاثة أو حتى غياب المدرب أو مدير الفريق يمكن إقامة مباراة قانونية، لكن عند غياب الحكام فلا يمكن للمباراة أن تبدأ، إذ تدار مباراة كرة القدم بواسطة الحكم والذي تكون له السلطة المطلقة في قيادة المباراة من خلال تطبيق مواد قانون اللعبة، وبالتعاون مع الحكامين المساعدين والحكم الرابع لتحقيق العدالة والمتعة والسلامة، والتي هي من الشروط الرئيسية في إقامة كل مباراة ونجاحها. وهذا ما أورده (مؤيد البدري وثامر محسن) "إذ يذكران أنَّ "الحكم هو أعلى سلطة قضائية في الملعب أثناء المباراة التي يكلف بقيادتها ويعتبر هو العنصر الأساس لإخراج المباراة نظيفة وجميلة وممتعة"(مؤيد البدري وثامر محسن: 1987: 11).

إن هدف الطاقم التحكيمي في المباراة هو أن يخرج اللعبة لتكون (مؤيد البدري وثامر محسن: 1987: 11):

- نظيفة لخلوها من أية خشونة أو خطأ.
 - جميلة بشكلها العام في تطبيق القانون.
 - ممتعة بعباء اللاعبين والمساواة في تطبيق القانون على الفريقين.
- " فالحكم هو السلطة القضائية العليا في الملعب، خلال زمن المباراة التي يطلب منه قيادتها، سواء كان ذلك من الاتحاد التابع له الحكم، أو أي منظمة رياضية أخرى، إذ يقوم بتطبيق مواد قانون اللعبة، وإخراج المباراة بشكل نظيف من خلال الحد من الخشونة والأخطاء وبالتعاون مع الحكامين المساعدين والحكم الرابع، وتتوقف نتيجة المباراة ونهايتها على صافرة الحكم، ولا يحق لأي شخص مهما تكن صفته التدخل في أعمال الطاقم التحكيمي في أثناء المباراة " (صباح قاسم خلف وسمير مهنا عناد: 2009: 10). إنَّ التحكيم في كرة القدم هو نتاج جهد مشترك يبدأ بالاتحاد المعني ولجنة الحكام في ذلك الاتحاد لينتهي بالحكم نفسه.

- طريقة تقويم أداء الحكام: -

اعتمد الاتحاد الدولي منذ العام 2000 استمارة خاصة بتقويم أداء الحكام خلال المباريات وهي نفسها المعتمدة لدى الاتحاد المركزي العراقي لكرة القدم. تتكون هذه الاستمارة من جزئيين أحدهما خاص بحكم الساحة والجزء الثاني يكون خاصاً بالحكام المساعدين. إذ إنَّ هناك درجة تقويمية لكل واحد فيهم. يحتوي كل جزء من أجزاء الاستمارة على خطوات تقويمية كذلك الاقتراحات التي يمكن لها أن تطور مستوى أداء الحكام كذلك لمساعدتي الحكام. ويتم ذلك كله عن طريق مراقب الحكام الذي تكون لديه خبرة طويلة في مجال التحكيم.

ويشمل الجزء الخاص بحكم الساحة الفقرات الآتية: -

- أ- الصحة والثقة في اتخاذ القرارات. وتكون درجاتها (40) تقسم كما يأتي:-
 - صحة ودقة وثبات تطبيق روح القانون (30 درجة)
 - تطبيق مبدأ الفائدة (إتاحة الفرصة) (10 درجة)
 - ب- السيطرة على المباراة. وتكون درجاتها (30) تقسم كما يأتي:-
 - الإنذارات والطرود عند الضرورة (20 درجة)
 - الطريقة، النزاهة، التركيز، وضوح الإشارات والقرارات (10 درجة)
 - ت- اللياقة البدنية، التحرك والمواقف. وتكون درجاتها (20) تقسم كما يأتي:-
 - التحمل والسرعة والانطلاق عند الضرورة (10 درجة)
 - قرب الحكم من الخطأ (10 درجة)
 - ث- التعاون مع الحكام المساعدين. وتكون درجاتها (10) وتقسّم كما يلي:-
 - التعاون الفعال مع الحكم المساعد (5 درجة)
 - سرعة أو بطء الاستجابة إلى أشاره الحكام المساعدين (5 درجة)
 - إذ تجمع الدرجات وتقسّم على (10) لتكون في النهاية درجة لتقويم أداء الحكام خلال المباراة، مع الأخذ بدرجة صعوبة المباراة وأن كانت سهلة أو صعبة أو صعبة جداً على وفق رأي مراقب الحكام.
- (صباح قاسم خلف: 2002: 36)



- الدراسة السابقة:
- دراسة احمد زغير عيدان (2002)
عنوان الدراسة: (تأثير تدريبات خاصة في بعض القدرات البيوحركية والمعرفية لاجتياز اختبارات حكام الدرجة الثانية لكرة الصالات).
اهداف الدراسة:
- 1- اعداد تدريبات لاهوائية نوعية لتطوير القدرات البيوحركية والجوانب المعرفية.
 - 2- تأثير تدريبات لاهوائية نوعية في بعض القدرات البيوحركية والجوانب المعرفية لاجتياز الاختبار الخاص بحكام كرة الصالات.
- فروض الدراسة:
- 1- هناك تأثير إيجابي للتدريبات اللاهوائية النوعية في بعض القدرات البيوحركية، والجوانب المعرفية لاجتياز الاختبار الخاص بحكام كرة القدم للصالات.
- منهج الدراسة:
استخدم الباحث المنهج التجريبي
مجتمع وعينة الدراسة:
- هم حكام كرة قدم الصالات في محافظة الديوانية من الدرجة الثانية والمسجلين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم الصالات – لجنة الصالات والشاطئية
البالغ عددهم (12) حكما تم اختيار مجتمع البحث وعينته بالطريقة العمدية.
الاستنتاجات:
- 1- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية في تأثير التمرينات اللاهوائية النوعية وبعض القدرات البيوحركية والجوانب المعرفية لحكام كرة القدم للصالات ولصالح الاختبارات البعدية.
 - 2- الوقت الذي استغرقه تطبيق التمرينات اللاهوائية النوعية في بعض القدرات البيوحركية والجوانب المعرفية كان له أثر في حدوث تطور لجانب البدني والمعرفة القانونية عن حكام كرة القدم للصالات.
 - 3- استخدام مقاطع الفيديو ووسائل العرض المختلفة كان له أثر إيجابي في تطوير الجانب المعرفي لحكام كرة القدم للصالات والسرعة في اتخاذ القرار.
- اجراءات البحث:
- مجتمع البحث وعينته:
- " هو جميع الأفراد أو الأحداث أو الأشياء الذين يكونون موضوع البحث" (ماشى:2016: 143)، تم تحديد مجتمع البحث هم حكام الدرجة الاولى لكرة القدم في الدوري العراقي البالغ عددهم (341) حكم للموسم الرياضي 2024/2023، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم حكام محافظة الديوانية البالغ عددهم (17) حكم درجة اولى بواقع مجموعة واحدة وبذلك بلغت نسبتهم (4.9%) من مجموع مجتمع البحث.
- قام الباحث بأجراء التجانس لأفراد عينة البحث بالمتغيرات التي قد تكون عامل دخيل خارجي يؤثر على نتائج البحث حيث اجراء التجانس على متغيرات (الطول – الوزن – العمر – العمر التدريبي) باستخدام معامل الاختلاف الذي ينص كلما قرب معامل الاختلاف من (1%) يعد تجانسا عاليا وإذا زاد عن (30%) يعني ان العينة غير متجانسة (4:161).

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل اختلاف
الطول	سم	177.06	2.66	1.50



4.42	3.30	74.59	كغم	الوزن
8.36	2.42	29.00	سنة	العمر
27.10	2.55	9.41	سنة	العمر التدريبي

- تصميم الدراسة:

المنهج هو " عبارة عن أسلوب من أساليب التنظيم الفعالة لمجموعة من الأفكار المتنوعة والهادفة للكشف عن حقيقة تشكل الظاهرة أو تلك " (الغالي:2001: 35) استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة لملائمته وطبيعة البحث ولكون المنهج التجريبي " محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة". (التكريتي والعبدي:1999: 59)

- المتغيرات المدروسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

- المتغير المستقل:

• التدريبات البدنية.

• المواقف التحكيمية.

- المتغير التابع:

جدول (2) يبين المتغيرات التابعة

ت	القدرات البيومترية	مستوى الاداء
1	الرشاقة (كودا)	الاختبار المعرفي
2	تحمل السرعة	مستوى الاداء
3	تحمل القوة	

- الاختبارات المستخدمة:

- اختبارات القدرات البيومترية:

• اختبار كودا (CODA) للرشاقة وتغيير الاتجاه (footballwest.com):

* الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة

* الأدوات المستخدمة: اشرطة، ساعة توقيت، صافرة، شريط قياس، شواخص

* مواصفات الاداء: يجب استخدام بوابات التوقيت الالكتروني (الخلايا الضوئية) لتوقيت كودا. وذلك بتثبيت بوابات التوقيت على ارتفاع لا يزيد عن 100 سم من الأرض. وإذا لم تتوفر بوابات التوقيت الالكتروني، فيجب أن يقوم مدرب اللياقة البدنية ذو الخبرة بتوقيت كل محاولة مستخدماً ساعة توقيت يدوية.

- يجب وضع الشواخص، كما هو موضح في الرسم (3)، وتكون المسافة بين الشاخص A و B يكون 2 متر. والمسافة بين الشاخص B و C يكون 8 أمتار.

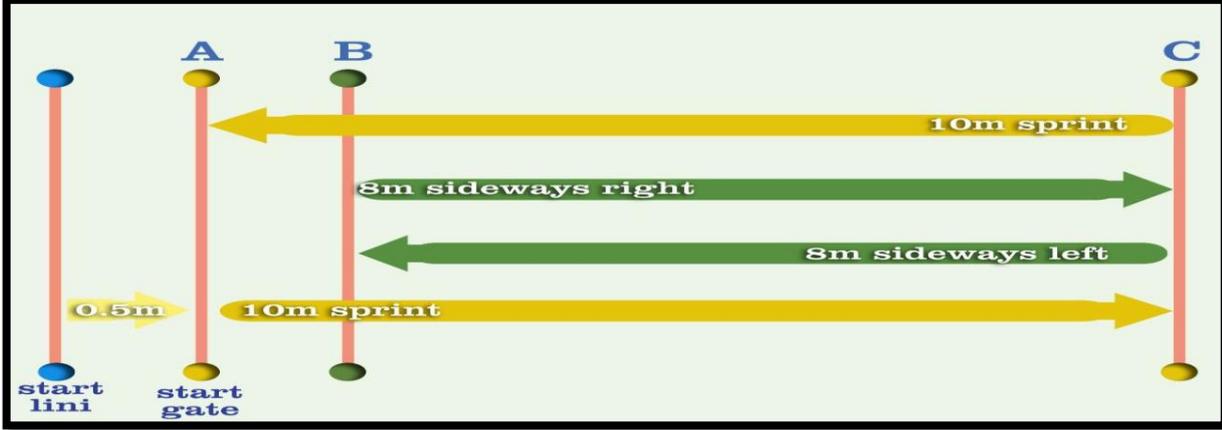
- بوابة توقيت واحدة فقط مطلوبة لاختبار كودا A (CODA). إذ يجب وضع علامة خط البدء بمسافة 0.5 متر قبل بوابة التوقيت A.

- يجب أن يقف الحكم بوضع قدمه الأمامي على خط البدء. بمجرد ضبط بوابات التوقيت الالكتروني وتجهيزها، إذ يعطي مسؤول الاختبار إشارة الى الحكم. ويكون الحكم حراً في البدء بالركض.

- يركض الحكم بسرعة 10 أمتار للأمام (من A إلى C)، ويلمس خط ال C، ثم يركض جانباً لمسافة 8 أمتار على اليسار (من C إلى B)، ويعود مرة أخرى راجعاً جانبياً لمسافة 8 أمتار على اليمين (من B

إلى C)، وبعد أن يلمس خط ال C يعود فيركض سريعاً نحو الأمام لمسافة 10 أمتار (من C إلى A) للخط A.

- إذا فشل أو سقط الحكم، فإنه يعطى محاولة إضافية أخرى. وإذا فشل أو سقط في محاولته، فتعطى له محاولة أخرى. أما إذا فشل أو سقط في محاولتين، فيعتبر فاشلاً في الاختبار شكل (1) وضح ذلك.
* التسجيل: يكون النجاح 10.00 ثانية، كحد أقصى لكل محاولة للحكام الدوليين وحكام الدرجة الأولى.



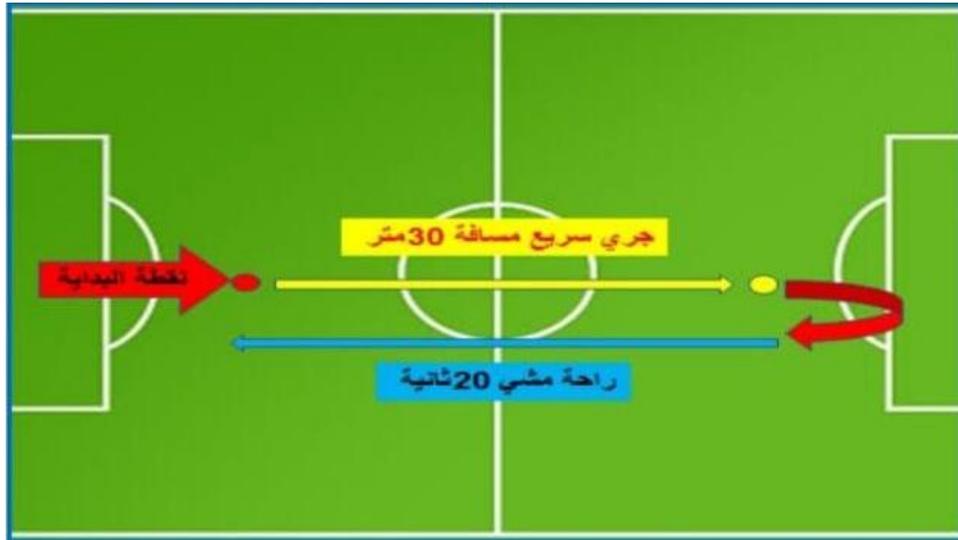
صورة (1) توضح اختبار كودا (CODA) للرشاقة وتغيير الاتجاه

● اختبار تحمل القوة:

- * الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة للرجلين.
- * الادوات المستخدمة: ساعة توقيت. استمارة تسجيل، ارض مستوية.
- * وصف الاداء: من الوقوف عند سماع صافره البدء يقوم المختبر بمد وثني الرجلين بالكامل وتكون الذراعين متشابكات خلف الراس.
- * طريقة التسجيل: يحسب للمختبر حتى استنفاد الجهد مع حساب عداة الثني والمد.

● اختبار كفاءة تكرار السرعة:

- * الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة الخاصة بكرة القدم وكذلك مؤشر التعب والتي تعبر عن قدرة المختبر عن اداء التحمل اللاهوائي وقدرة على المحافظة على كفاءة اداء السرعات المتكررة.
- * وصف الاختبار: يقوم المختبر بالركض السريع من نقطة البدء (أ) الى نقطة النهاية (ب) مسافة 30 م
- * طريقة التسجيل: زمن الاداء ثم راحة (20 ثا) ويكرر الاختبار 6 مرات ويتم حساب زمن كل تكرار واستخراج أفضل تكرار للسرعة.
- كفاءة تكرار او تحمل السرعة = معدل السرعات لجمع زمن السرعات الستة وتقسيما على عددها. كما موضح بالشكل (2).



صورة (2) توضح اختبار كفاءة تكرار السرعة

• الاختبار المعرفي:

قام الباحث بأعداد اسئلة نظرية للعينة حيث يحتوي نموذج الاسئلة على (10) اسئلة مختلفة بمواد قانون كرة القدم حيث تم اختبار العينة في قاعة الاتحاد الفرعي لكرة القدم في الديوانية وبحضور بعض اعضاء الفريق المساعد وبحضور بعض اعضاء الاتحاد الفرعي لكرة القدم في الديوانية وتم توزيع الاسئلة على المختبرين وكانت الدرجة الكاملة للاختبار من (10) درجات وكانت الاسئلة معتمدة من قبل لجنة الحكام المركزية وكانت الاجابات موجودة وقاطعة من قبل الاتحاد الدولي والاسيوي (متفق عليها) حيث جرى الاختبار المعرفي القبلي والبعدي بنفس الظروف وبنفس عدد الاسئلة المطروحة وكان جميع افراد العينة متواجدين في الاختبارين القبلي والبعدي في الجانب المعرفي وبالتالي حصلنا على بيانات للعينة بالجانب المعرفي والوقوف على مدى الفائدة المقدمة من قبل المحاضرات والبرنامج المعرفي الذي وضعه الباحث من اجل رفع المستوى المعرفي لدى حكام كرة القدم الدرجة الاولى .

• تقييم مستوى اداء الحكام:

قام الباحث باعتماد استمارة تقييم الحكام المعتمدة من قبل لجنة الحكام المركزية والتي هي معتمدة ايضا من قبل الاتحاد الاسيوي في تقييم الحكام في جميع المباريات الرسمية لكرة القدم حيث اعتمد درجة التقييم على التقييمات التي حصل عليها افراد العينة في المباريات الرسمية التي وضعها المقيمون في المباريات ودرجة التقييم من (10) درجات حيث اخذنا لكل حكم تقييم في مباراة رسمية واحدة في الاختبار القبلي واعطاء المحاضرات والمعلومات المختلفة في الجانب المعرفي للمواقف التحكيمية لأفراد العينة وبعد ان اكتمل المنهاج المعد من قبل الباحث حيث اعتمدنا ايضا استمارة التقييم الرسمية في الدوري لكل حكم من العينة ولمباراة واحدة ، حيث ان استمارة تقييم الحكام تحتوي على عدة مفاصل وهي (بدنيه ومعرفيه ومواقف تحكيمية)، علما ان درجة العقوبة (الايقاف المؤقت للحكام) هي اذا حصل الحكم على درجة تقييم (7.4) في المباراة يعتبر اداء غير مرضي وهي درجة قريبة على درجة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمستوى اداء الحكام وبالتالي قام الباحث بتطوير مستوى الاداء لجميع المفاصل التي يحتاجها الحكم اثناء المباراة البدنية والمعرفية والمواقف التحكيمية .

- إجراءات البحث الميدانية

- التجربة الاستطلاعية:

إن التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم الاجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحث قبل القيام بالتجربة الرئيسية لذلك فهي " عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته " (إبراهيم:2000: 42)



وتم إجراء التجربة الاستطلاعية في تمام الساعة الرابعة مساء من يوم الاربعاء (6 / 12 / 2023) في ملعب نادي الاتفاق الرياضي إذ أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية مع فريق العمل المساعد على (5) حكام وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

- مدى ملائمة الاختبار لعينة البحث.
- الوقت المستغرق لأداء الاختبار.
- كفاءة كادر العمل المساعد.
- تلافى الأخطاء التي يمكن ان تحدث في التجربة الرئيسية.
- التعرف على صلاحية المكان التي تطبق عليها التجربة.
- اجراء الاسس العلمية للاختبارات.

- الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الجمعة المصادف 8 / 12 / 2023 الساعة الثالثة عصراً على ملعب نادي الاتفاق الرياضي وقد راعى الباحث تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات والمتمثلة بالمكان والزمان والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد، وذلك بهدف ايجاد نفس الظروف في الاختبارات البعدية قدر المستطاع. اذ قام الباحث بأجراء الاختبارات البيوحركية في الايام الموضحة أدناه:

* اليوم الاول: تحمل السرعة، تحمل القوة، الرشاقة

* اليوم الثاني: وتم استخراج مستوى أداء الحكام عن طريق استمارات التقييم المعتمدة من قبل الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم.

- التجربة الرئيسية

تم أعداد التدريبات البدنية وتم عرضها على السادة المختصين في مجال التدريب الرياضي وايضا عرضت على خبراء التحكيم حيث قام الباحث بتطبيقها القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية اذ تم تطبيق التدريبات يوم الجمعة 2023/12/22 ولغاية يوم الجمعة 2024/2/9 تعتبر اخر وحدة تدريبية وركزت التدريبات على تطوير بعض القدرات البيوحركية الخاصة بحكام كرة القدم من حيث رفع مستوى اللياقة البدنية من اجل الاستعداد الجيد للاختبارات البدنية المعتمدة من قبل الاتحاد الدولي FIFA لكرة القدم والاستعداد الجيد للمرحلة الثانية من الدوري العراقي الممتاز والدرجة الاولى حيث أستمرت التدريبات البدنية الخاصة بالحكام لمدة شهرين بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً اي بواقع (24) وحدة تدريبية زمن التدريبات تتراوح ما بين (55 – 75) دقيقة ، وكانت أيام التدريب (الاحد – الثلاثاء – الخميس) من كل أسبوع حيث استخدم الباحث طريقة التدريب التكراري و الفترتي المرتفع الشدة في عملية تطبيق التدريبات وبشده تتراوح بين (85 - 100%) ، حيث تم تحديد مدة الأداء ومدة الراحة البينية من خلال ما يتناسب مع طريقة التدريب والشدة المستخدمة في الوحدة التدريبية حيث خضعت عينة البحث للإشراف المباشر من قبل الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد وكذلك الاتحاد الفرعي في محافظة الديوانية .

وقد احتوى القسم الرئيسي على ما يلي:

- 1- استغرق المنهج التدريبي (8) أسابيع وبمعدل (3) ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، إذ كانت الأيام (الاحد، الثلاثاء، الخميس) أياماً تدريبية، وبذلك بلغ مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية.
- 2- ملائمة التدريبات لمستوى وقدرات أفراد عينة البحث، ومراعاة الهدف من إعداد التدريبات ومراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم والراحة، تراوحت الشدة التدريبية من (85% - 100%) مستخدماً التدريب التكراري والتدريب المرتفع الشدة لتطوير القدرات البيوحركية مع جعل حجم الوحدة التدريبية متساوياً لجميع أفراد العينة، حيث لا توجد فترات راحة بين التكرارات وتراوحت فترات الراحة بين المجاميع من (90 - 180) ثانية.
- 3- تم تطبيق مفردات تدريبات خلال فترة الأعداد الخاص.



4- تم تطبيق المنهج للفترة من يوم الجمعة 2023/12/22 ولغاية يوم الجمعة 2024/2/9 تم قياس الفترة الزمنية لكل تمرين من خلال ساعة توقيت مع مراعاة صعوبة كل تمرين اعتمادا على مبدأ التدرج بالتدريب لمنع أي إصابة قد يتعرض لها افراد العينة اثناء تطبيق التدريبات
5- استغرق زمن التدريبات في القسم الرئيسي المعد في الوحدة التدريبية الواحدة من (55 – 75) دقيقة.

• المواقف التحكيمية:

قام الباحث بأعداد المواقف التحكيمية حيث تم عرض المواقف على شكل فيديو هات على الحكام في ثلاث ايام من الاسبوع (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) ويكون العرض والشرح قبل الدخول في كل وحدة تدريبية حيث كان وقت عرض وشرح لكل وحدة للمواقف خلال (20 دقيقة) حيث تضمنت ثلاث مقاطع فيديو للمواقف يتم شرحها بالتفصيل خلال ال(20دقيقة) التي تسبق الدخول في الوحدة التدريبية وكان عدد مجموع فيديو هات المواقف في (ال24 وحدة) هي (72) فيديو وكذلك شرح التعديلات والارشادات المستجدة القادمة من مجلس الاتحاد الدولي IFAB من خلال وسائل عرض مختلفة. وتم الحصول على مستوى اداء الحكام من خلال استمارات التقييم المعتمدة من قبل الاتحاد العراقي لكرة القدم والحصول على المستوى المعرفي للحكام من خلال الاختبارات النظرية للمواقف. واهتم في جانب كيف يجب على الحكم ان يخلق زاوية رؤية واضحة لمكان الحدث لغرض تحديد نوع او طبيعة المخالفة الموجودة ومحاولة الحكم قدر الامكان الالتزام بالقرب من الحدث ويفضل المسافة بين 10 ياردة الى 15 ياردة و حصر اللعب بين الحكم والحكم المساعد قدر المستطاع من اجل تفادي الاخطاء التي تحدث خارج رؤية احد الحكام الموجودين ومن اجل تكلمة احدهما للآخر وخلق زاوية رؤية جيدة واتخاذ القرار الصحيح ومحاولة قراءة اللعب وبأي اتجاه سوف يكون اللعب من اجل تفادي المسافات الكبيرة التي تحدث بين الحكم ومكان وجود الكرة واللاعبين المتنافسين وشرح بالتفصيل كيفية اتباع نظام الركض القطري المشابه للشكل (S) وكذلك الشكل (8) حتى يستطيع الحكم تغطية اكبر مساحة ممكنة من الملعب حيث ان كلما كان الحكم قريب على الحدث سوف يحصل على قرار جيد ومقتع للجميع وهذا يعزو جميعه الى اتخاذ الموقف الصحيح والتحرك المثالي بالنسبة للحكم داخل ميدان اللعب .

- الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق الوحدات التدريبية على عينة البحث تم اجراء الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية مراعيأ في ذلك كل الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبليية من حيث المكان والزمان وطريقة التنفيذ والأدوات المستخدمة وتمت الاختبارات البعدية في يوم الاحد المصادف 2024/2/18 في اجراء اختبارات تحمل القوة، تحمل السرعة، والرشاقة.
وتم استخراج مستوى اداء الحكام عن طريق استمارات التقييم المعتمدة من قبل الاتحاد العراقي لكرة القدم.

- النتائج ومناقشتها:

• عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليية والبعديية للاختبارات البيوحركية لحكام كرة القدم الدرجة الثانية:

الجدول (3)

يبين الفروق بين الاختبارات القبليية والبعديية لبعض القدرات البيوحركية لحكام كرة القدم الدرجة الاولى

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
1	الرشاقة	ثا	10.182	0.329	9.281	0.149	12.74	معنوي
2	تحمل السرعة	ثا	5.166	0.210	4.517	0.157	7.11	معنوي
3	تحمل القوة	عدد	30.117	4.580	38.176	3.046	15.56	معنوي



قيمة T-test الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (16) = 2,119 تبين من الجدول (3) ان هنالك فروق احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لجميع القدرات البيوحركية و لصالح الاختبار البعدي من خلال ملاحظة قيمة T-test المحسوبة اكبر من قيمة T-test الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (16) ،بالنسبة لاختبار الرشاقة بلغت قيمة T-test المحسوبة (12.743) وهي اكبر من قيمة T-test الجدولية البالغة (2,119) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (16) مما يدل على وجود فرق معنوي و لصالح الاختبار البعدي، ففي اختبار تحمل السرعة بلغت قيمة T-test المحسوبة (7.118) وهي اكبر من قيمة T-test الجدولية البالغة (2,119) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (16) مما يدل على وجود فرق معنوي و لصالح الاختبار البعدي ،اما اختبار تحمل القوة بلغت قيمة T-test المحسوبة (15.562) وهي اكبر من قيمة T-test الجدولية البالغة (2,119) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (16) مما يدل على وجود فرق معنوي و لصالح الاختبار البعدي .

حيث يعزو الباحث هذا التفوق يعود على فاعلية التدريبات البدنية التي اثرت ايجابا في التطور كونها معدة على وفق الأسس العلمية الحديثة في التدريب مراعي فيها شدة التمرين وكثافته و فترات الراحة البدنية اذ تعمل هذه التدريبات بطريقة التدريب التكراري والفتري مرتفع الشدة بشكل ينسجم مع قدرات وقابليات عينة البحث مما يؤكد صحة التخطيط لهذه التدريبات في تحقيقها الأهداف والواجبات الموضوعية من أجلها، إذ يجب أن يتميز التدريب لحكام كرة القدم الدرجة الثانية بالتخطيط والتنظيم والاستمرار وايضا تهيئة الظروف والاجواء المناسبة للحكم ومن أجل تحقيق الهدف وبلوغ المستويات العليا من الأداء ، سواء كان من أجل اجتياز الاختبار أو ميدانيا من أجل اخراج المباراة بأفضل صورة وأقل أخطاء . إذ يجب أن يقوم الحكم برفع القدرات البيوحركية الى أعلى مستوى من خلال التدريبات المعدة وقد أكدت ذلك نوال مهدي وفاطمة المالكي (2008) في " ان رفع مستوى الرياضي اعلى ما يمكن في فعالية أو لعبة التي يتخصص بها الفرد بطرائق وأساليب هادفة ومباشرة من أجل الوصول الى المستوى الأعلى المطلوب" (مهدي والمالكي:2008: 11)

وقد اهتم في التدرج في توزيع الاحمال والشدة و اوقات الراحة بين المجاميع حسب الوحدات التدريبية على وفق تموجيه علمية و أكد ذلك (زهير قاسم الخشاب و اخرون 1999) قائلاً " ان التدرج للوصول الى أحسن مستوى في الأداء أصبح قاعدة مهمة من التدريب وان التدرج يعني سير خطة التدريب على نحو من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب" (زهير قاسم الخشاب و اخرون: 1999: 149).

حيث يعزو الباحث ان التطور الحاصل في عنصر الرشاقة يرجع الى التدريبات البدنية التي تميزت هذه التدريبات بالشدة العالية التي تتراوح من 85% - 100% وايضا قلة فترات الراحة بين المجاميع وعدم وجود راحة بين التكرارات حيث اهتمت التدريبات بتطوير عنصر السرعة بصورة غير مباشرة من خلال التمارين المختلفة المعدة حيث توجد تمارين عديدة منها تمارين الركض بمختلف المسافات التي وضعت من اجل تطوير الرشاقة لدى الحكم وبالتالي حدث التطور الملحوظ في الاختبار البعدي لهذه الصفة من خلال النتائج في الجدول. واما قدرة تحمل السرعة حيث كانت النتائج معنوية بين الاختبارين و لصالح الاختبار البعدي ويرجع هذا التطور الحاصل الى التدريبات البدنية التي من خلالها تم استخدام الكثير من التمارين التي اهتمت بتطوير هذه الصفة مثل تمرين الفارتلك الذي يقوم بقطع مسافات مختلفة بأوقات راحة ثابتة كما موضح في التمارين اللاحقة وغيرها من التمارين التي استخدمت من اجل تطوير تحمل السرعة حيث هذه الصفة يحتاجها الحكم بصورة كبيرة داخل ميدان اللعب من اجل تكملة المباراة بنفس الرتم والتغلب على عنصر التعب.

و اما تحمل القوة حيث اتفق جميع العلماء على ان القوة هي المصدر الاساسي في وجود اي حركة او القيام باي فعالية حيث اهتم الباحث بشكل كبير بتطوير صفة تحمل القوة ويرجع هذا التفوق الى التدريبات البدنية حيث يتم التنقل من جهاز بدني الى اخر بدون وجود فترة راحة واحتوت هذه التدريبات على تمارين عديدة مثل تمرين الكرة الطبية و تمارين الصناديق وجميع تمارين القفز المستخدمة في الملعب و التمارين داخل القاعة الرياضية مثل تمارين الحبال المطاطية و تمارين الرجلين المختلفة و تمارين الصدر والبطن والظهر وبغض النظر عن تمرين البلائك الذي وضع في جميع الوحدات



التدريبية كل هذه اهتمت بتطوير تحمل القوة التي تعتبر من العناصر المهمة للحكام من اجل قطع مدة زمنية تصل في بعض الاحيان الى 120 دقيقة بدون الاوقات الاضافية .

• عرض وتحليل نتائج الاختبارات المعرفية ومستوى اداء الحكام:

الجدول (4)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للجانب المعرفي والمواقف لحكام كرة القدم الدرجة الثانية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
1	اختبار المعرفي	درجة	1.139	5.617	0.874	7.970	11.257	معنوي
2	مستوى الاداء	درجة	0.172	7.635	0.172	8.229	6.121	معنوي

قيمة T-test الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (16) = 2,119.

تبين من الجدول (4) ان هنالك فروق احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبار المعرفي ومستوى اداء الحكام ولصالح الاختبار البعدي من خلال ملاحظة قيمة T-test المحسوبة أكبر من قيمة T-test الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (16).

ففي الاختبار المعرفي بلغت قيمة T-test المحسوبة (11.257) وهي أكبر من قيمة T-test الجدولية البالغة (2,119) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (16) مما يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي، واما في متغير مستوى الاداء للحكام بلغت قيمة T-test المحسوبة (6.121) وهي أكبر من قيمة T-test الجدولية البالغة (2,119) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (16) مما يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

- مناقشة نتائج الاختبارات المعرفية ومستوى اداء الحكام:

من الجدول (4) نلاحظ وجود فروق معنوية للجانب المعرفي ومستوى اداء الحكام في الاختبارات البعديّة. بالنسبة للجانب المعرفي ومستوى اداء الاحكام بالمواقف حيث يرى الباحث ان استخدام المحاضرات النظرية الخاصة بقانون كرة القدم والمواقف التحكيمية حيث تميزت الوحدات النظرية بتنوعها وشموليتها وخروجها عن الروتين لعدة جوانب منها استثارة وحدائث طريقة تطبيق المواقف التحكيمية لحكام كرة القدم الدرجة الثانية سواء كانت مواقف ثابتة او متحركة حيث تم استخدام مقاطع الفيديو للمواقف التحكيمية النموذجية المقترحة من الاتحاد الدولي ومجلس الاتحاد الدولي IFAB مما اعطى فرصة للعينه من مشاهدة النموذج الافضل جميعها وبكل تفاصيلها ذلك كله جعل المعلومة تثبت في الذاكرة الحركية للحكم اذ ان العرض الفيديوي " يساعد على تكامل المعلومات الحسية عند المتعلم وجعل عملية التعلم اكثر يسرا وسهولة واكثر جذبا وتشويقا نتيجة لاقتتران الصوت والصورة في الفيديو المعروف " (مهدي والمالكي : 2008 : 162) . وقد أشار (هاره) "الى أن الجانب المعرفي جزء لا يمكن الاستغناء عنه في التدريب في اثناء المباريات تحدث مواقف وحالات تتطلب من الملاحظة المستمرة ويقظة دائمة وتركيز دائم حتى يمكنه التغلب على هذه المواقف المفاجئة والصعوبات غير المتوقعة التي غالبا ما تظهر في ظروف اللعب الحقيقية" (هاره : 1999 : 296).

أن التطور الحاصل في الجانب المعرفي للمواقف التحكيمية جاء بسبب المحاضرات النظرية المعدة والفيديوهات (72) التي عرضت وشرحت بالتفصيل خلال ثمان اسابيع (24 محاضره معرفيه) حيث في كل محاضره يتم شرح بالتفصيل (3 فيديوهات) وان التزامهم ودافعيتهم في فهم وتعلم ما طرح عليهم من محاضرات ومعلومات لهم، وتنفيذ الواجب بشكل جيد، إذ كان سببا رئيسا في تحسين المستوى الفكري بمختلف قدراته وبالتالي حصل تطور واضح للجانب المعرفي لدى الحكام.



واما مستوى اداء الحكام جاء هذا التطور بجانبين الجانب الاول يعود الى التدريبات البدنية وما لها من رفع لياقة بدنية وتحسن واضح لأداء الحكام البدني داخل الملعب وكما موضح بالجدول (3) واما الجانب الثاني فهو الجانب المعرفي للمواقف التحكيمية والمحاضرات التي قدمت وشرحت بالتفصيل لعينة البحث ومالها من اهمية كبيرة لحركة الحكم واخذ موقف جيد داخل الملعب وخلق زاوية رؤية مناسبة من اجل اتخاذ القرار الصحيح.

- الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات:

1- ان تطور القدرات الحركية يرجع الى التدريبات البدنية والطرق التدريبية المنهجية والشدة المتزنة مع بقية مكونات الحمل التدريبي.

2- ان مستوى اداء الحكام جاء هذا التطور بجانبين الجانب الاول يعود الى التدريبات البدنية وما لها من رفع اللياقة البدنية وتحسن واضح لأداء الحكام البدني داخل الملعب، واما الجانب الثاني فهو الجانب المعرفي للمواقف والمحاضرات التي قدمت وشرحت بالتفصيل لعينة البحث ومالها من اهمية كبيرة لحركة الحكم واخذ موقف جيد داخل الملعب وخلق زاوية رؤية مناسبة من اجل اتخاذ القرار الصحيح.

- التوصيات:

1. اعتماد المنهج المستخدم في عينات اخرى لفئات مختلفة.
2. ادراج مناهج تخص المواقف التحكيمية ضمن مناهج تدريب الحاك.
3. ضرورة إجراء بحوث ودراسات مشابهة باستخدام التدريبات البدنية لفئات مختلفة غير الحكام لاعبين او لاعبات.
4. التجديد والاضافة للمزيد من الفيديوهات التي تخص المواقف التحكيمية.

- المصادر العربية:

- كمال جميل الرياضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط1 عمان، دائرة المطبوعات والنشر، 2004.
- محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط12: (القاهرة، دار المعارف، 1992).
- مشتاق عبد الرضا ماشي شرارة: البحث العلمي مفاهيم وتطبيقات في التربية البدنية وعلوم الرياضة. صفر واحد للطباعة والاعلان، العراق، (2016).
- علاوي وراتب، م ر. (1999) البحث العلمي في التربية الرياضية علم النفس الرياضي. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- فرحات رمضان الغالي: الخصائص البايولوجية للاعبي كرة القدم لترشيد أنتقاء الناشئين ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 2001.
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي: التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999.
- نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي: دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004.
- <https://footballwest.com.au/wp-content/uploads/2016/12/FIFA-Fitness-tests-for-Referees-version>



- مروان عبد المجيد ابراهيم : أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، 2000.
- نوال مهدي وفاطمة المالكي : علم التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ، 2008.
- زهير قاسم الخشاب واخرون : كرة القدم لكليات واقسام التربية الرياضية ، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر الموصل، 1999.
- نادر فهمي الزويد واخرون ، التعلم والتعليم الصفي ، ط4 ، (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع) .
- هارة : علم التدريب الرياضي، ترجمة عبدعلي لطيف، ط2 ، مطبعة جامعة الموصل ، 1990.
- جمال صبري فرج : السرعة والانجاز الرياضي (التخطيط – التدريب – الفسيولوجيا – الاصابات والتأهيل) ، بيروت ، دار الكتب العالمية ، 2018 ، ص478.
- مؤيد البدري وثامر محسن؛ قانون كرة القدم والمرشد العالمي ، ط1 : (بغداد مطبعة التعليم العالي ، 1987) ، ص11.
- صباح قاسم خلف وسمير مهنا عناد ؛ حكام كرة القدم تدريب، تغذية، مناهج ، ب ط : (بغداد ، مطبعة الأخوين ، 2009) ، ص19 .
- صباح قاسم خلف ؛ تأثير منهج مقترح للتدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني في مستوى أداء حكام كرة القدم ، رسالة ماجستير ،(كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002) ، ص36 .
- احمد زغير عيدان : تأثير تدريبات خاصة في بعض القدرات البيوحركية والمعرفية لاجتياز اختبارات حكام الدرجة الثانية لكرة الصالات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، 2022 م .

المصادر الأجنبية:

- Tudar Bompa : www.hii thighin tensity in terdalt raining . ga 2016 /01/ biomotor_ abilities _ in _ physical _ movement.
- IAAF"introduction to coaching theory,WWW.back to coachr.org s homeoge,2015.
- The 23rd Man: sport medical for foot ball Referees ; fifa Leipzig . 1996.p.p23-28 .