

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس تخصص علوم وتقنيات النشاطات
التربية البدنية و الرياضية.

تحت عنوان

واقع الاعداد البدني لحكام كرة القدم

دراسة وصفية على حكام الرابطة الجهوية لسيدى بلعباس

تحت إشراف:

د/ جديد عبد الرحمن.

إعداد الطلبة:

❖ بلجة علاء الدين.
❖ بن زعمة فاتح عبد القادر.

السنة الجامعية: 2019 / 2020

إهداء

إلى من أرضعتني الحب والحنان
إلى رمز الحب وبلسم الشفاء
إلى القلب الناصع بالبياض **والدتي الحبيبة**

إلى من جرع الكأس فارغاً ليسقيني قطرة حب
إلى من كلت أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة
إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم
إلى القلب الكبير **والدي العزيز**

إلى من أظهروا لي ما هو أجمل من الحياة **إخوتي**
إلى جميع زملائي في معهد التربية البدنية و الرياضية و الأساتذة.

علاء الدين

إهداء

أهدي ثمرة جهدي هذا إلى من جعل الله طاعتهما من عبادته إلى من علماني معنى النجاح، إلى والدي الكريمين أطال الله في عمرهما في عمل الخير.

إلى كل الإخوة و الأخوات والأهل الأعزاء من غير أن أنسى كل من ساعدني نصحاً أو جهداً و إلى كل من شاركني العمل.
إلى كل الأساتذة الذين درسوني في مرحلتي الجامعية، و إلى كل من حملتهم ذاكرتي و لم تحملهم مذكرتي.

عبد القادر

شكر و تقدير

نحمد الله عز وجل على أن من علينا بإتمام هذا البحث و نسأله مزيدا من النجاح و التوفيق في نجاحات مقبلة بإذنه تعالى.

ثم نتوجه بخالص الشكر و العرفان و الامتنان و مصداقا لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم "من إستعاذكم فأعيزوه، و من سألكم بالله فأعطوه ، و من دعا لكم فأجيبوه، و من صنع لكم معروفًا فكافئوه، فإن لم تجدوا ما تكافئوه فادعوا له حتى تروا أنكم كافأتموه الذي تفضل بالإشراف على هذا البحث و لم يبخل علينا بتوجيهاته و آرائه القيمة و مد لنا يد العون ولم يبخل علينا بتوجيهاته الأستاذ المشرف على البحث :جديد عبد الرحمن

و لأساتذتنا الكرام الذين تتلمذنا على أيديهم طيلة مشوارنا الدراسي و الجامعي كما نشكر مديري ومسؤولي متوسطات مدينة سيدي بلعباس و أساتذة التربية البدنية والرياضية بها على استقبالهم لنا.

كما لا يفوتنا تقديم الشكر إلى كل من كانت له يد عون في إخراج هذا البحث إلى النور، سائلين المولى عز و جل أن يجعل ذلك في ميزان حسناتهم

ونشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد ولو بابتسامة

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: "واقع الاعداد البدني لحكام كرة القدم"

تهدف الدراسة الى كشف واقع مستوى اللياقة البدنية لحكام الجهوي الأول لكرة القدم الرابطة الجهوية سيدي بلعبا و معرفة مدى إلمام الحكام بالأسس العلمية والنظرية لعملية الإعداد البدني و كذا اقتراح برنامج تدريبي خاص بالإعداد البدني لحكام الجهوي الأول لكرة القدم.

حيث افترضنا أن مستوى اللياقة البدنية لحكام الجهوي الأول لكرة القدم بسيدي بلعباس أقل من المتوسط مقارنة بمعايير الاتحاد الدولي لكرة القدم، و تمثلت عينة البحث في حكام الجهوي الأول لكرة القدم بالرابطة الجهوية سيدي بلعباس وعددهم 35 حكما و التي اختيرت بطريقة مقصودة.

كما شملت أدوات البحث استمارة استبائية و اختبارات بدنية، و كانت أهم نتائج الدراسة أن العينة دون المستوى المطلوب إذ كانت النتائج المحصل عليها أقرب إلى أدنى النتائج المقررة أي هناك تذبذب في اللياقة البدنية للحكام .

و من خلال هذه النتائج نوصي بضرورة التخطيط المناسب للارتقاء بمستوى الحكام الذي سيظل مرهونا بإرادتهم فقط، فالتميز عن الحكام الآخرين له طريق واحد وهو التدريب، و كذا ضرورة مشاركة الحكام في الدورات التحكيمية سواء المحلية أو الدولية منها.

الكلمات المفتاحية:

- كرة القدم

- الحكام

- الاعداد البدني

العنوان	رقم الصفحة
إهداء.....	ح.....
شكر و تقدير.....	د.....
ملخص البحث	
قائمة الأشكال.....	ط.....
قائمة الجداول.....	ي.....

قائمة المحتويات

التعريف بالبحث

1- المقدمة.....	01.....
2- المشكلة.....	01.....
3- أهداف البحث.....	02.....
4- فرضيات البحث.....	02.....
5- ماهية و أهمية البحث.....	02.....
6- تحديد المصطلحات .	03.....
7- الدراسات المشابهة.....	05.....
8- مناقشة الدراسات المشابهة.....	06.....

الباب الأول : الخلفية النظرية للموضوع

الفصل الأول : التحكيم في كرة القدم

07	تمهيد
07	1-1- تعريف كرة القدم
07	1-2- نبذة تاريخية عن كرة القدم
08	1-3- التسلسل التاريخي لكرة القدم
08	1-4- كرة القدم في الجزائر
09	1-5- مدارس كرة القدم
09	1-6- صفات لاعب كرة القدم
09	1-6-1- الصفات البدنية
09	1-6-2- الصفات الفيزيولوجية
10	1-6-3- الصفات النفسية
10	1-6-3-1- التركيز
10	1-6-3-2- الانتباه
10	1-6-3-3- التصور العقلي
10	1-6-3-4- الثقة بالنفس
10	1-6-3-5- الاسترخاء
10	1-7- قواعد كرة القدم

11	2-/- التحكيم في كرة القدم.....
11	2-1/- تاريخ ونشأة التحكيم في العالم.....
12	2-2/- مواد القانون الدولي لكرة القدم.....
13	2-3/- تحليل المواد المتعلقة بسلك التحكيم.....
14	2-4/- أهمية الحكم في إدارة مباريات كرة القدم.....
15	2-5/- التحكيم في الجزائر.....
16	2-6/- صفات الحكم.....
17	2-7/- الهيئات المشرفة على التحكيم الجزائري.....
18	2-8/- أنواع الحكام.....
18	2-8-1/- من حيث الدرجة التحكيمية.....
19	2-8-2/- من حيث إدارتهم للمباريات.....
19	2-9/- سياسة تكوين الحكام في الجزائر.....
19	2-10/- واقع التحكيم في الجزائر.....
20	خلاصة.....

الفصل الثاني : الاعداد البدني لحكام كرة القدم

21	تمهيد.....
21	3-1/- الأسس النظرية لإعداد الحكام بدنيا.....

21	3-1-1-1- مفاهيم تتعلق بحمل التدريب
21	3-1-1-1- مستوى الحمل التدريبي
23	3-1-1-2- ماهية النبض وقياسه
24	3-2- أهمية الإعداد البدني لحكام كرة القدم
24	3-3- مراحل الإعداد البدني
25	3-3-1- مرحلة الإعداد البدني للحكم تحضيراً للموسم الجديد
27	3-3-2- مرحلة الإعداد البدني المباشر للمباراة (الإحماء)
29	3-3-3- مرحلة الإعداد البدني خلال مرحلة المباريات
30	3-3-4- مرحلة الإعداد البدني لاجتياز الاختبارات البدنية
32	3-3-5- مرحلة الإعداد البدني لأداء المباريات في الظروف الجوية و المناخية غير المألوفة
36	خلاصة

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

37	تمهيد
37	1- منهج البحث
37	2- مجتمع و عينة البحث
37	3- متغيرات البحث

38	4- مجالات البحث.....
38	5- أدوات البحث.....
40	6- الدراسات الإحصائية.....
41	خلاصة.....

الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج

42	2-1- عرض و تحليل نتائج الإستبيان.....
53	2-2- عرض و تحليل نتائج الاختبارات البدنية.....
57	2-3- مقارنة النتائج بالفرضيات.....
58	2-4- الاستنتاجات.....
59	2-4- الإقتراحات و التوصيات.....
60	2-5- خلاصة عامة.....

المصادر و المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
53	يمثل إجابات الحكام على أسئلة 1، 2 من المحور الأول المعلومات الشخصية وممارسة كرة القدم.	01
54	يمثل الإجابات على الأسئلة 1، 2، 3 للاختبارات البدنية.	02
55	يمثل إجابات الحكام على الأسئلة 4، 5، 6، 7، 8 من المحور الثاني الاختبارات البدنية.	03
57	يمثل إجابات الحكام عن الأسئلة 1، 2، 3 من المحور الثالث البرنامج التدريبي.	04
58	يمثل إجابات الحكام عن الأسئلة 4، 5، 6، 7 من المحور الثالث.	05
60	يمثل إجابات الحكام على الأسئلة 8، 9، 10 من المحور الثالث.	06
61	يمثل إجابات الحكام على الأسئلة 11، 12، 13 من المحور الثالث.	07
62	يمثل إجابات الحكام على الأسئلة 14، 15، 16 من المحور الثالث.	08
64	يمثل إجابات الحكام على الأسئلة 17، 18، 19 من المحور الثالث.	09
66	يوضح النتائج الإحصائية للاختبارات البدنية القبلية والبعدي لعينة البحث.	10
66	يمثل مقارنة نتائج المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي مع معايير الاتحاد الدولي لكرة القدم.	11
67	يمثل مقارنة المتوسط الحسابي القبلي والبعدي لاختبار 150 متر مع معايير الفيفا.	12
68	يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث (اختبار 40 متر)	13
69	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث (150 متر)	14

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
53	يمثل نسب إجابات الحكام على الأسئلة 1، 2 من المحور الأول المعلومات الشخصية وممارسة كرة القدم .	01
55	يمثل نسب إجابات الحكام على الأسئلة 1، 2، 3 من المحور الثاني.	02
56	يمثل نسب إجابات الحكام على الأسئلة 4، 5، 6، 7، 8 من المحور الثاني.	03
58	يمثل نسب إجابات الحكام على الأسئلة 1، 2، 3 من المحور الثالث.	04
59	يمثل نسب إجابات الحكام عن الأسئلة 4، 5، 6، 7 من المحور الثالث.	05
60	يمثل نسب إجابات الحكام على الأسئلة 8، 9، 10 من المحور الثالث.	06
62	يمثل نسب إجابات الحكام عن الأسئلة 11، 12، 13 من المحور الثالث.	07
63	يمثل نسب إجابات الحكام على الأسئلة 14، 15، 16 من المحور الثالث.	08
65	يمثل نسب إجابات الحكام على الأسئلة 17، 18، 19 من المحور الثالث.	09
67	يمثل مقارنة المتوسط الحسابي القبلي والبعدي لاختبار 40 متر مع معايير الفيفا.	10
68	يمثل مقارنة المتوسط الحسابي القبلي والبعدي لاختبار 150 متر مع معايير الفيفا.	11
69	يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث (اختبار 40 متر).	12
70	يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث (اختبار 150 م)	13

التعرف بالبحث

المقدمة:

مما لا شك فيه أن حكم كرة القدم حاليا لا بد أن يتمتع بمستوى عال من اللياقة البدنية حيث نلاحظ في الآونة الأخيرة أن حكام كرة القدم يستمرون وعلى مدى زمن المباريات (وخصوصا المباريات التي تتطلب وقت إضافي) في حالة عالية جدا من النشاط الحركي وذلك بمعدلات مختلفة من الشدة فالحكم في حركة دائبة من الجري سواء البطيء أو السريع. (علي البيك، 1997، ص342)

إلا أننا حاليا ومن خلال المتابعة المستمرة للمباريات فإننا نلاحظ بعض اللاعبين يقفون في الملعب و قد يكون انتقالهم بالمشي وهو ما لا نشاهده من الحكام فالحقيقة أن الجهد البدني الذي قد يبذل الآن من جانب الحكم قد يصل أو يفوق في بعض الأحيان الجهد الذي يبذله اللاعبون، حيث بينت الدراسات المنجزة في هذا الميدان أن الحكام يقطعون معدل 3 كلم كل 12د، وهو ما مهد إلى ضرورة أن يعد الحكم بالصورة المناسبة العملية كما يعد اللاعب تماما، وهذا ما أكدته الفيفا في مراسلتها رقم 1013 المؤرخة بتاريخ 10 جانفي 2006 المتضمنة جميع المعطيات الخاصة بالامتحان البدني للحكم ومساعديه.

فإذا ما نظرنا إلى التحكيم وما يحتاجه حكم كرة القدم من تدريبات لأداء مهمته على أكمل وجه فإننا نجد أنه من الضروري جدا إعداد برنامج تدريبي علمي سليم حتى يصل الحكم إلى المستوى اللائق بصمته وإسمه، ومنه لا يمكن إدارة مباراة كرة القدم على أكمل وجه إلا إذا كانت اللياقة البدنية للحكم الذي يدير هذه المباراة مرضية. فإذا لم تكن حالته كذلك فإنه يتعرض لخطر عدم القدرة على مجارة المباراة يؤثر عليه معنويا وبدنيا.

2/- مشكلة البحث:

تعد عملية التحكيم مهنة صعبة يتحمل فيها الحكم أعباء ثقيلة ومتاعب كثيرة ولكنه يسعد بمزاوتها لأن أساس مزاوته لها هو هواية خالصة لذلك يسعى دائما إلى النجاح فيها عن طريق العمل المتواصل بما فيها من التزامات بدنية وفنية واجتماعية وهذا هو قيمة التطور والنجاح للوصول إلى أعلى المستويات وأكبر الدرجات، وهذا ما جاء في دراسة "مازيت يعقوب" حيث أكد أن التحمل و السرعة من أهم الصفات البدنية التي يجب أن يتحلى بها الحكم من أجل النجاح في إدارة المباراة.

و يشترط أن تتوفر في الحكم عدة عوامل منها اللياقة البدنية، المؤهلات العلمية، والعملية، حيث أن نقص اللياقة البدنية تؤدي بالحكم إلى عدم اتخاذ القرار المناسب، بسبب عدم وجوده قرب الحدث وبالتالي يكون قراره مشكوكا فيه، مما يسبب مشاكل عديدة قد لا يحمد عقباها، فعلى الرغم من معرفة الحكام الجيدة ضرورة أن يكونوا على مستوى عال من حيث الإعداد البدني والإعداد الخاص بالمباريات واجتياز الاختبارات

البدنية إلا أن مستوى اللياقة البدنية للحكام يبقى دون المستوى المطلوب مقارنة بمعايير الفيفا القديمة إلا أنه من خلال الملاحظة والزيارة الميدانية ونتائج الاستبيان اتضح للطالبان الباحثان أن هناك صعوبة للحكام في إنجاز الاختبارات البدنية المقررة ما دفع الطالبان الباحثان إلى اقتراح موضوع بحثنا المتمثل في كشف واقع اللياقة البدنية والإعداد البدني لحكام الجهوي الأول لكرة القدم للرابطة الجهوية لسيدي بلعباس بهدف كشف مستوى اللياقة والإعداد البدني للحكام واقتراح برنامج تدريبي مبني على أسس علمية وعليه نطرح التساؤلات التالية:

- ما هو واقع اللياقة البدنية لحكام الجهوي الأول لكرة القدم بسيدي بلعباس؟
- ما مدى إلمام حكام الجهوي الأول لكرة القدم بالرابطة الجهوية لسيدي بلعباس بالأسس العلمية والنظرية لعملية الإعداد البدني؟

3- أهداف البحث:

- كشف واقع اللياقة البدنية لحكام الجهوي الأول لكرة القدم للرابطة الجهوية لسيدي بلعباس.
- معرفة مدى إلمام حكام الجهوي الأول لكرة القدم بالرابطة الجهوية لسيدي بلعباس بالأسس العلمية والنظرية لعملية الإعداد البدني.

4- فرضيات البحث:

- ❖ مستوى اللياقة البدنية لحكام الجهوي الأول لكرة القدم بسيدي بلعباس أقل من المتوسط.
- ❖ حكام الجهوي الأول لكرة القدم بسيدي بلعباس غير ملمين بالأسس العلمية والنظرية لعملية الإعداد البدني.

5- ماهية وأهمية البحث:

❖ ماهية البحث:

تناولنا دراسة متمثلة في كشف واقع اللياقة البدنية والإعداد البدني لحكام الجهوي الأول لرابطة سيدي بلعباس الجهوي الأول بغرض كشف مستوى اللياقة البدنية ومدى إلمام الحكام بالأسس العلمية والنظرية لعملية الإعداد البدني، وهو بحث وصفي استخدم فيه مجموعة من الاختبارات البدنية المعتمدة من طرف الاتحاد الدولي لكرة القدم من جهة والاستبيان الموزع على حكام الجهوي الأول لكرة القدم بسيدي بلعباس.

❖ أهمية البحث:

- الجانب العلمي:

- تنحصر أهمية البحث في إثراء البحث العلمي وإمداد معهد التربية البدنية والرياضية بهذا البحث المتواضع.

- الجانب العلمي:

- تظهر أهمية البحث العلمي من خلال تشخيصه لواقع اللياقة البدنية والإعداد البدني لحكام الجهوي الأول لكرة القدم بالرابطة الجهوية لكرة القدم بسيدي بلعباس.

6/- مصطلحات البحث:

❖ اللياقة البدنية:

مما لا شك فيه أن مصطلح اللياقة البدنية له معان كثيرة في المصادر العلمية الحديثة إضافة إلى أنه يتسم بجوانب كثيرة، لذا فإن مفهوم اللياقة البدنية يعطي نفس مفهوم الصفات الحركية.

إن مشكلة توجيه المصطلحات العلمية المختلفة ليست مشكلة وطننا العربي فقط ولكنها مشكلة أكثر بلدان العالم.

فهذه الصفات البدنية ومرادفاتها تعني قدرة العضلات والأربطة والعظام على الأداء الحركي وتشمل كل من القوة العضلية والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة لذا تسمى هذه الصفات بالصفات أو العناصر البدنية. (قاسم حسيبي والعنكي، 1998،

ص43)

ويرى محمد صبحي حسنين أن اللياقة البدنية هي كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة دون الشعور بعييب زائد، ومن ثم فهي نسبية وليست مطلقة. (محمد صبحي

حسين، 1985، ص36)

❖ الإعداد البدني:

لا يكون الحكم مستعدا "لقيادة أي مباراة ما لم يتكامل إعداده من الناحية الفنية والبدنية والصحية والنفسية، ويرتبط النشاط العالي للحكام بكون الغالبية تعتمد على العمل الديناميكي المستمر للاعبين والذي يتطلب من الحكم مجاراته بسرعة توازي سرعة اللاعبين مما يجعل الإعداد البدني لهم قريبا من الإعداد البدني للاعبين".

هنا لا تجد حرجا "من أن نقول أن إدارة المباراة لكرة القدم صعبة جدا (باعتبار أن الحكم يركض إلى مسافات كبيرة خلال اللعب ففي عام '1972' في مباراة بين جامعتي كيبو وآسيد قام الحكم خلالها بمشي لمسافة '3510م' الركض لمسافة 7290م أي تحرك ما مجموعه (10800م) لمختلف الإتجاهات والسرعة. (كاظم الربيعي وموفق مجيد

المولى، 1988، ص405)

وفي عام (1971) في مباراة بين اليابان وتوتنهام مشى الحكم مسافة (2200م) وجرى مسافة 8251م أي ما مجموعه (10450م) من الحركة الدائمة.

وفي نهائي كأس رابطة أوروبا لسنة 2009 الذي أجري بمدينة روما الإيطالية بين برشلونة الإسباني ومانشستر الإنجليزي، قطع الحكم السويسري قرابة 16 كلم^(x).

❖ حكم بين الرابطات (الجهوي الأول):

هو الذي يحكم مباريات الفرق الجهوية (الجهوي الأول) ويرشح من قبل الاتحاد

الجهوي لكل يحصل على شهادة حكم جهوي أول بعد أن تجري له اختبارات تطبيقية ونظرية وطبية حسبما يشترطه الاتحاد في هذه الاختبارات.(الرابطة الجهوية لكرة القدم بسيدي بلعباس، 2009، د ص)
7- الدراسات المشابهة:

7-1-دراسة بلجيلالي كريم و آخرون :1994-1995.

أجريت هذه الدراسة سنة 1994-1995 بجامعة مستغانم تحت عنوان " دراسة مستوى اللياقة البدنية و الإمكانيات المتوفرة لدى حكام كرة القدم في الغرب الجزائري " بحث وصفي أجري على حكام الجهة الغربية .

◆ مشكلة البحث :

1- هل نقص اللياقة البدنية التي يتمتع بها الحكام كانت السبب في حدوث مثل هذه السلبيات و التهجمات على الحكم .

2-هل هناك خلل في عملية إجراء الإختبارات البدنية التي تجريها الفدرالية الجزائرية لكرة القدم و إقتصارها على إختبارين .

◆ فرضيات البحث :

- هناك فروق معنوية في مستوى اللياقة البدنية لدى حكام كرة القدم بغرب الجزائر .
- هناك فروق معنوية في النتائج المحصل عليها مقارنة مع المستويات الدولية .

◆ أهداف البحث :

- الكشف عن مستوى اللياقة البدنية لحكام كرة القدم .
- تحليل مستوى اللياقة البدنية و الإمكانيات المتوفرة لدى حكام كرة القدم .

◆ أهم الاستنتاجات :

- ضرورة تمتع الحكم بلياقة بدنية ثابتة منذ بداية الموسم الرياضي و ليس العكس .
- تلعب الاختبارات البدنية و نوعيتها و عددها في تقييم مستوى اللياقة للحكم .
- أظهرت نتائج الاختبارات البدنية أن الحكام لم يظهروا بالمستوى البدني المطلوب .

7-2-دراسة طوبال بن عومر و مكاوي محمد : 2004-2005 .

تحت عنوان " مقارنة مستوى اللياقة البدنية لدى حكام كرة القدم الجزائرية بمقاييس الإتحاد الدولي لكرة القدم " العينة شملت 60 حكما للرابطات التالية : وهران ، معسكر ، مستغانم ، سعيدة .

◆ الأهداف :

- تحديد مستوى حكام كرة القدم بنديا و ذلك بقياس عناصر اللياقة البدنية .
- مقارنة المستوى البدني للحكام بالمعايير الدولية المحددة من طرف الفيفا .
- تحليل مستوى اللياقة البدنية لحكام كرة القدم .

◆ أدوات البحث:

- المصادر و المراجع باللغتين العربية و الفرنسية .

- إختبارات بدنية .

- الوسائل الإحصائية.

- الجداول الإحصائية و المدرجات التكرارية .

◆ أهم النتائج :

- نتائج الإختبارات المتحصل عليها أحسن من النتائج الدولية المقررة في الإختبارات التي أجريت عليهم .

- مستوى العينة المدروسة مقبول مقارنة بالمستوى الدولي .

◆ أهم التوصيات :

- يجب التأكيد على الإختبارات البدنية كناحية مهمة و ضرورية و عليه إقتراح وجود ثلاث إختبارات بدلا من إختبارين .

- أهمية إتباع الحكام برنامجا تدريبيا منظما في حياته الرياضية .

- حجم العينة : 60 حكما ينتمون إلى الجهة الغربية .

◆ أدوات البحث :

- إستمارات إستبائية موجهة للحكام .

- الإختبارات البدنية 50 متر المرة الأولى ، 200 متر المرة الأولى ، 50 متر المرة الثانية

، 200 متر المرة الثانية ، 12 دقيقة (إختبار كوبر).

- إختبارات طبية للوزن و النظر.

◆ الوسائل الإحصائية :

-النسبة المئوية ، المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، معامل الإختلاف ، ت ستيودنت

3-7- دراسة "مازيت يعقوب 2016" تحت عنوان:

"أهمية بعض عناصر اللياقة البدنية(التحمل، السرعة ،القوة) لدى حكام كرة القدم" دراسة ميدانية على مستوى رابطة حكام والية برج بوعريريج.
أهداف الدراسة:

- التعرف على أهمية التحمل لدى حكام كرة القدم.

- التعرف على أهمية السرعة لدى حكام كرة القدم.

- التعرف على أهمية القوة لدى حكام كرة القدم.

منهج الدراسة:

المنهج الوصفي.

عينة الدراسة:

تمثلت في (20) من الحكام المسؤولين (الرئيسيين و المساعدين) على إدارة المباريات

الرابطة الولائية لبرج بوعريريج □

أدوات الدراسة:

استبيان عن عناصر اللياقة البدنية الخاصة بحكام الكرة القدم.

أهم النتائج الدراسة:

- ان التحمل من أهم الصفات البدنية التي يجب أن يتحلى بها الحكم من اجل النجاح في إدارة المباراة.

- ان التوافق العضلي العصبي صفة مهمة للحكم و خصوصا عند قيامه ببعض الإشارات المتباينة والدقيقة أثناء المباراة.

- ان السرعة من أهم الصفات البدنية التي تساعد الحكم أثناء متابعته للكرة □

4-7- دراسة "سعد منعم الشبخمي 2000" تحت عنوان:

"علاقة بعض مظاهر الانتباه بالكفاية البدنية للحكام الدوليين بكرة القدم" بحث مسحي على الحكام الدوليين العراقيين بكرة القدم.

أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى مظاهر الانتباه المتمثلة في (ثبات، تحويل، توزيع) لدى عينة البحث و إجراء مقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية.

- التعرف على مستوى الكفاية البدنية لدى عينة البحث.

- التعرف على العلاقة بين مظاهر الانتباه والكفاية البدنية لدى عينة البحث □

منهج الدراسة: تم الاعتماد على المنهج الوصفي.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة عمدية من الحكام الدوليين بكرة القدم والبالغ عددهم 10 حكام من المجتمع الأصلي البالغ 18 حكما.

أدوات الدراسة:

مقياس مظاهر الانتباه الذي قدمه بوردين أنفيمون.

أهم النتائج الدراسة:

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لتحويل الانتباه لعينة البحث.

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لتوزيع الانتباه لعينة البحث.

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لثبات الانتباه لعينة البحث.

8- مناقشة الدراسات المشابهة :

من خلال اضطلاعنا على هذه الدراسات المشابهة و السابقة و التي اتفقت جميعها على دراسة مستوى اللياقة البدنية لحكام كرة القدم ، فكانت سندا كبيرا لنا كمؤشر للانطلاق في بحثنا و مكننا ذلك بصورة مباشرة الاستفادة منها من ناحية أولى معرفة مستوى لياقة الحكام بدنيا ، ومن ناحية أخرى مدى إلمامهم بالأسس النظرية والعلمية لعملية الإعداد البدني ، ليس فقط لاجتياز الاختبارات البدنية بل أيضا لإدارة المباريات و الحفاظ على اللياقة البدنية العالية.

الباب الأول

الخلفية النظرية للموضوع

الفصل الأول

التحكيم في كرة القدم

تمهيد:

إن المتتبع لرياضة كرة القدم على الصعيد المحلي أو الإقليمي أو القاري أو الدولي يجد أنها تلقى اهتماما كبيرا على صعيد المسؤولين وعلى كافة درجات الهرم السياسي، وكذلك على صعيد المواطن من جميع طبقاته، حيث أنه ومنذ أزمنة بعيدة لم تكن كرة القدم مجرد لعبة يتابعها الأفراد وينتهي الحال بفريق فائز وآخر خاسر، بل إن كرة القدم كانت وما زالت تلقى صدى سياسيا واجتماعيا واقتصاديا، فهي في نظر الناس لعبة جماعية تجمع نخبة اللاعبين ويعد التحكيم زاوية رئيسية في هذه اللعبة، حيث تقع على عاتقه مهمة إدارة وتسيير المباراة من بدايتها إلى نهايتها في جو من الكفاءة العالية والنزاهة الكبيرة وفوق ذلك ملم بقواعد وقوانين كرة القدم ولأجل ذلك أصبحت تنفق أموال طائلة تصل إلى ملايين الدولارات في سبيل تطوير و تحسين أداء الحكام في المباريات، خاصة العالمية أو التي يجمعها الحس السياسي والاقتصادي والاجتماعي والإعلامي الكبير.

1-1/- تعريف كرة القدم:

❖ **التعريف اللغوي:** كرة القدم "Foot.ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ"Regby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer".

❖ **التعريف الاصطلاحي:**

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".

❖ **التعريف الإجرائي:**

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوطين إضافيين. (حسن عبد الجواد، 1997، ص08)

1-2/- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين. نشأت كرة القدم في بريطانيا، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م، من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نضرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (ادوار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) نضرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية. (مفتي إبراهيم

حمادة، 1997، ص18)

لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في (ايتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة.

في عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة ، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم ، وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريق دانمركي وكانت رمية بكتنا اليدين. في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الارغواي 1930م وفازت بها. (مختار سالم، 1998، ص12)

1-3/- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، حيث أصبح كمنافسة بين القارات الخمس وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930.

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.
- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.
- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت بـ32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا. (بطرس رزق الله، 1994، ص42)

1-4/- كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير). lakant garde vie grandin وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م، بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي

جمعت بين مولودية الجزائر وفريق اورلي من (سانت اوجين، بولوغين حاليا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين. (مفتي إبراهيم حماد، 1997، ص17)

1-5- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيراً مباشراً من اللاعبين الذين يمارسونها، وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأ فيها.

في كرة القدم نميز المدارس التالية:

- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).

- المدرسة اللاتينية.

- مدرسة أمريكا الجنوبية.

1-6- صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم. (مصطفى كامل محمود، 1999، ص39)

1-6-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في تناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، وان اعتقدنا بأن رياضياً مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهاً لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوماً على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل النقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام و تام.

1-6-2- الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية،

وترتبط هذه الحقائق مع بعضها و عن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخطية له قليلة، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيداً من أي لعبة فردية أخرى. (حسن عبد

الجواد، 1997، ص141)

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية.

- القابلية على أداء الركض السريع.

- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.

1-6-3/- الصفات النفسية :

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

1-6-3-1/- التركيز:

يعرف التركيز على أنه " تضيق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"، ويرى البعض أن التركيز يجب أن يقتصر:(المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه).

1-6-3-2/- الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة منبين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه.

1-6-3-3/-التصور العقلي:

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب. (مختار سالم،1998،ص72)

1-6-3-4/-الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء.

1-6-3-5/- الاسترخاء :

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط ، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر.

1-7-1/- قواعد كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء)، ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسير هذه اللعبة ، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن.(مصطفى كامل محمود ومحمد حسام الدين،1999،ص06)

1-7-1/-المساواة :

إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

1-7-2/-السلامة :

وهي تعتبر روحا للعبة ، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها، وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية.(حسن عبد الجواد،1997،ص25-26)

1-7-3/- التسلية :

وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة ، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض.

2/- التحكيم في كرة القدم:

2-1/- تاريخ ونشأة التحكيم في العالم:

تاريخ التحكيم في كرة القدم قديم قدم نشأة اللعبة التي مورست في النصف الثاني من القرن الخامس، وكانت تمارس بدون حكام، مع اختلاف المكان الأصلي للعبة فليل أن قداماء المصريين واليابانيين هم أول من مارسوا اللعبة، كما ادعى عدد كبير من الدول كالصين وروما والإغريق، إلا أن اللعبة في شكلها الممارس اليوم ظهرت بإنجلترا. ففي سنة (1016) وخلال احتفالهم بإجلاء الدانماركيين عن بلدهم لعب الإنجليز الكرة فيما بينهم ببقايا جثث الدانماركيين، فمنعت ممارستها بعد ذلك مباشرة. وكانت هذه اللعبة تظهر وتنتشر ثم منع بمراسيم ملكية لأسباب متعددة، ووصل الأمر إلى حد المعاقبة على ممارستها بالسجن لمدة أسبوع إلا أن هذا الأمر لم يعترض طريق هذه اللعبة والتي تجمع الناس و يحبها كل كبير وصغير. و في سنة (1314) أصدر الملك "إدوارد الثاني" قانون يحرم مزاوله كرة القدم لأن المدينة أصبحت ذات ضوضاء مزعجة، و في (1349) قرر "إدوارد الثالث" الشيء نفسه لأن اللعبة تصرف الشباب عن الرماية بالقوس والسهم التي تركز عليها القوة الحربية للدولة. واستمرت هذه المحاربة إلى أن جاء الملك "شارل الثاني" فسمح بممارستها بعد أن قننت ونظمت ومن ثم انتشرت في معظم أنحاء أوروبا، وقد ساعد على انتشار كرة القدم كونها لعبة سهلة، يمكن ممارستها أينما كان ودون حاجة إلى أية وسائل (إلا في المباريات الرسمية)، يكفي فقط أن تعرف مع من أنت وضد من تلعب، فهي تلعب في الأزقة وعلى الشاطئ و في أشباه الملاعب العشبية وغير العشبية أما وسيلة اللعب الأساسية التي هي الكرة، فيتم اللعب بما توفر مما هو كروي سهل التدرج. (بسام سعد،1988،ص208)

ونجد حديثا أن كرة القدم أصبحت مجالا واسعا في العامل الاقتصادي و الاستثماري كما يطلق عليه عامل(البنزنس) وإن كان ذلك يرجع إلى ارتباط ظهور كرة القدم الحديثة كلعبة شعبية في إنجلترا بالثورة الصناعية، حيث أصبحت من العالومات البيت ترمز إلى العمال. وقد استثمرت عدة مؤسسات صناعية وتجارية كبيرة في هذه اللعبة، لتستفيد صورتها من القيم التي تمثلها كرة

القدم (الحيوية، التحمل، النهوض، التفوق) كما وظفتها كعنصر للسلم الاجتماعي والاندماج. وانتقلت الكرة على مر السنين من مجرد لعبة محبوبة ورياضة شعبية إلى نشاط اقتصادي بكل معنى الكلمة. وقد ساهم في هذا التحول أنظمة الاحتراف والاحتضان، وتسويق المباريات، وتحول الأندية من جمعيات إلى شركات بدأت تقتحم بورصات القيم. ومع الأهمية البالغة التي يكتسبها الفوز بالمباريات ولتجنب كل أشكال الغش والخداع كان من الضروري البحث عن الأشخاص القادرين على اتخاذ قرارات هامة تساعد على السري الحسن للمباريات مع الالتزام بالحياد هؤلاء أطلق عليهم في البداية اسم "السلطين Les empies" الاسم المستخدم من المصطلح الفرنسي القديم "nomper" والذي يعين بالعارة "الشخص الوحيد".

و في سنة (1963) وبعد تأسيس جمعية التحكيم قاموا بإعطاء صلاحيات لهؤلاء الحكام نظرا للأخطاء الذين كانوا يرتكبونها "السلطين" كونهم كانوا يقفون على جوانب الميدان ويعلنوا الأخطاء. وبقي التحكيم يشهد تطورات كثرة شأنه في ذلك شأن الميادين الرياضية الأخرى. ففي سنة (1989) عدلت إدارة اللعب وجددت القانون فأصبح الحكم له الصالحية في مراقبة الوقت وله الصالحية في طرد اللاعبين ونقل اسمه إلى الفيدرالية وهذا بدون طلب أو إذن من الحكمان المساعدان، بعد ذلك تدخلت اللجنة العالمية بإسناد مهمة القيادة إلى حكم وحيد في وسط الميدان، والحكمان الآخران على التماس محتفظين برأيتهما محددين بذلك تجاوز الكرة عن خط التماس، وكان للحكم الرئيسي السلطة في الطرد والإنذار والإعلان عن المخالفات، ضربات الجزاء وهذا القانون الجديد المادة (12). (حسين عبد الجواد، 1984، ص19)

و لكن بعد هذا وبالضبط في موسم (1906 و 1907) أعطت لجنة الحكام في قانونها رقم 12 أوامر ونصائح للاعبين والتغيير المتكرر للقوانين حيث تم المصادقة على مقياس الميدان المعروفة الآن وهذا من خطوط المكونة للملعاب. (نفس المرجع، ص21)

و في سنة (1935) تم تجريب حكم ينفي مقابلة واحدة و هما الدكتوران "Barton.W" و "Wood.E" وتموقع كل واحد في منتصف اللعب، حيث تم إسناد إدارة اللعب لهذين الحكمين لكن التجربة لم تكن ناجحة بسبب المصاريف المالية الكبيرة. (رشيد مجيبة، 1995، ص10)

و في كأس العامل (2010) بجنوب إفريقيا ورغم الإنفاق المالي الكبير واهتمام المسؤولين الكرويين العاملين في مجال التحكيم، لم يمنع من حدوث أخطاء تحكيمية كبيرة، الأمر الذي أدى إلى التشاور من أجل إصلاح عملية تحكيم مباريات كرة القدم وفق جانبين -الأول إدخال التكنولوجيا الحديثة لمجال التحكيم، الثاني إضافة حكمين على جوانب المرمى بالإضافة إلى المساعدان من أجل التحكم في المباريات و التقليل قدر الإمكان من الأخطاء خاصة تلك التي تقع أمام المرمى.

2-2- مواد القانون الدولي لكرة القدم:

جاءت مواد القانون الدولي لكرة القدم متسلسلة من المادة الأولى إلى المادة السابعة عشر وهي موحدة تطبق في جميع أنحاء العالم. (فيفا، 1997، ص05)

ولتلخيص هذه المواد ومن أجل تبسيطها و للفهم أكثر قام مجموعة من المكونين عبر العالم بتصنيفها إلى مواد حسب عمل كل مادة ودورها وعملها وفق الجدول التالي: (عبد القادر توالي، 1993، ص237)

المواد المادية	المواد العاملة	المواد التقنية	المواد التربوية
1- ميدان اللعب	5- الحكم	11- التسلل	15- ضربة التماس
2- الكرة	6- الحكام المساعدون	12- الأخطاء	16- ضربة المرمى
3- عدد اللاعبين	7- مدة اللقاء	13- المخالفات	5.50م
4- ملابس اللاعبين	8- ضربة الانطلاقة و استئناف اللعب	14- ضربة الجزاء	17- ضربة الزاوية
	9- الكرة في اللعب و خارج اللعب		
	10- تسجيل الهدف		

الجدول رقم(01): تصنيف مواد القانون الدولي لكرة القدم.

2-3/تحليل المواد المتعلقة بسلك التحكيم:

المادتين 05 و 06(الحكام، الحكمان المساعدان): فضمن القانون الدولي لكرة القدم هناك مادتين أساسيتان أصحابها يسهرون على تطبيق القوانين المتبقية فوق الميدان – في المباراة التي يديرها، فهم السلطة والهيئة التنفيذية لتطبيق القانون. (سامي الصفار، 1982، ص31)

2-3-1/-صلاحيات وواجبات الحكم الرئيسي(المادة الخامسة):

هو المسؤول الأول والأخير على إدارة مباريات كرة القدم إذ بمجرد دخوله تبدأ سلطته سارية المفعول. (الاتحاد السعودي لكرة القدم، -، FIFA-قانون كرة القدم، 1993، ص16) وتتخلص صلاحياته وواجباته في النقاط التالية:

- السهر على تنفيذ مواد وقوانين اللعبة.
- إدارة المباراة بالتعاون مع الحكامين المساعدين ومع الحكم الرابع إذا تطلب الأمر ذلك.
- أن يتأكد من أن الكرة المستعملة في المباراة تعين بشروط المادة الثانية.
- يوقف اللعب، يعلق المباراة أو ينهيها بسبب أي مخالفه لمواد القانون.
- الأخذ بنصيحة مساعديه فيما يتعلق بالأحداث التي لم يشاهدها.
- يتخذ الإجراءات التأديبية ضد اللاعبين المدانين بمخالفات إنذار أو الطرد حسب الموقف التقديري للحكم.

- يقدم تقريراً مفصلاً عن سير المباراة إلى الجهات المختصة، يتضمن المعلومات عن أي إجراءات تأديبية ضد اللاعبين أو المدربين و الإداريين إذا عرقلوا سير المباراة.

- تعتبر قرارات الحكم المتعلقة بالوقائع والحقائق المتصلة باللعب نهائية. (مواد قانون اللعب فيفا، 2008، ص 16-17)

2-3-2/-/صلاحيات وواجبات الحكم المساعد(المادة السادسة):

هناك حكمان مساعدان يقفان على خطوط التماس مهمتهما مساعدة الحكم الرئيسي في إدارة المباراة وتتلخص أدوارهما في النقاط التالية:

- الإشارة عند خروج الكرة خارج ميدان اللعب.
- الإشارة إلى أي فريق له الحق في الركنية أو ركلة مرمى أو رمية التماس.
- الإشارة إلى وقوع اللاعب في التسلل.
- طلب إجراء التبديل.
- الإشارة للحكم الرئيسي عند حدوث سلوك سيئ أو أي حادثة أخرى دون أن يتمكن الحكم من رؤيتها. (مواد قانون اللعب فيفا، 2008، ص 18)

2-3-3/-/الحكم الرابع:

يجوز تعيين حكم رابع طبقاً للوائح السابقة فهو يدخل ضمن الحكام المساعدين و دروه يتلخص فيما يلي:

- قبل بداية المباراة يتبين بوضوح في عدم قدرة أي من الطاقم التحكيمي على إدارة المباريات.
- يقوم بمساعدة الحكم عند الطلب بالواجبات والمسؤوليات الإدارية قبل وأثناء وبعد المباراة.
- الحكم الرابع مطالب بمساعدة الحكم في إجراء التبديل أثناء سير المباراة.
- يشرف على تبديل الكرة وتأمينها ما يقلل من إضاعة الوقت. (مواد قانون اللعب فيفا، 2008، ص 39)

2-4/-/أهمية الحكم في إدارة مباريات كرة القدم:

إن كل منافسة رياضية فردية كانت أو جماعية لا بد من وجود أشخاص يفصلون بين هؤلاء المتنافسين بكل حزم ونزاهة حيث تجري المنافسات في إطار عادل مليء بالمحبة والمودة والتآخي. فهو تقييم الرياضي للمستوى المتقدم، والقدرات المبذولة دون اللجوء إلى أشياء ووسائل أخرى، خاصة في الرياضات التي فيها احتكاك بين المتنافسين، أين تكثر النرفزة والغضب وعدم ضبط النفس، وعليه فلا يوجد رياضة بدون حكم رغم إن الرياضة لمتخترع من أجل الحكام فلما كل هذه البديهية. (ميشال فوتروت، 1995، ص 45)

يرى (CARON CUY) و (SOHWINTE PIERRE) أنه في الميدان القضائي التحكيم له موضع وهدف واحد وهو جعل حد للخصام وذلك بقرار يرتكز على العدالة، أما في ميدان كرة القدم فالتحكيم له هدفين الأول هو ملاحظة قوانين اللعب ومراقبتها لتسوية الخلافات والصدامات التي تحدث في المباراة والمساهمة في تطوير اللعبة وتشجيع الإبداع في اللعب أما الثاني في الجانب القضائي فالتحكيم في كرة القدم هو وسيلة بحيث يؤثر في مسار تطور صفاته وتطور صفات اللاعبين، سواء التقنية أو التكتيكية وجعلهم يتصفون بالروح المثالية وهذا

ما يجعل المباراة ناجحة في المجال الإبداعي. (CARON CUY, SOHWINTE) (PIERRE1971:p23)

ومن أجل كل هذا كانت تطلب الاتحادية الدولية لكرة القدم –اليفا- وتلح على الحكام القضاء على العنف ومظاهره كالانفعالات السلبية الزائدة أو العدوان بأشكاله. حيث أصبح من واجب الحكام حماية اللعب الإبداعي أو نجوم اللعب من أشكال اللعب السلبي والتدخلات الخشنة والغير الرياضية وأن يكون صارما وغير متسامح على كل اللاعبين الذين يؤثرون على السير الحسن للمباراة، ويقول بلعيد لكارن: ”حاليا للحكم مسؤولية كبيرة في تطبيق قانون اللعب، حيث إن جهل القوانين والتأويل الخاطئ لها يؤدي إلى إجهاض كل محاولة لتطوير اللعب“. (بلعيد لكارن، 2001، ص 01)

ومع التطور الحاصل في كل الميادين ومع العولمة الجارفة للأمم والمجتمعات أصبحت لكرة القدم أهمية كبيرة ليس لطبيعتها التنافسية فحسب بل لسيطرة المادي عليها وكان من الضروري الاحتكاك بالحكام الذين يجب عليهم مواكبة هذا تطور لحظه بلحظة من اجل الوصول إلى مستويات أعلى وأفضل وأن يكونوا على أتم الاستعداد للسيطرة على كل ما يدور في ميدان اللعب أو خارجه وضمن حدود صلاحيتهم من أحداث ترافق المباريات.

2-5- التحكيم في الجزائر:

تعتبر نشأة التحكيم في كرة القدم في الجزائر من نشأة كرة القدم نفسها في البلاد والتي كانت تكتسب شهرة كبيرة إبان الاحتلال الفرنسي واتخذوها مصدرا من مصادر الدفاع عن الهوية الوطنية و الإسلامية من شبح الزوال حيث كانت فرق هاوية فقط تمثل الجزائر في ميدان الرياضة، من هذه الفرق نجد مولودية الجزائر (1921)، طليعة الحياة في اللواء (الطلق 1985) ويمكن تقسيم مرحلة التحكيم في الجزائر إلى ثلاث مراحل:

2-5-1- التحكيم إبان فترة الاستعمار:

تمتد هذه المرحلة من انتشار اللعبة في شمال إفريقيا حتى زوال الاستعمار، حيث كان التحكيم مهيكلا ومنظما من طرف مجموعة من المختصين المتمكنين من المعارف القانونية والتقنية وحتى النفسية، هذا القطاع كان محل احترام من طرف الجميع، ولم تقتصر هذه الفترة على الحكام الفرنسيين بل كان من الحكام الجزائريين من فرضوا أنفسهم رغم الاستعمار من أمثال "بن ذهبية"، "بن شداد".

في هذه الفترة كانت تتواجد ثلاث رابطة جهوية وهي ”رابطة وهران، رابطة الجزائر و رابطة قسنطينة“، وعلى رأس كل رابطة مهندس تقني فرنسي وتنظيم الفرنسيين وكان الحكام الجزائريون المسلمون محرومون من إدارة مباريات المستوى العالي التي كانت مقتصرة عليهم. في 04 أفريل 1956 صدر قرار من جبهة التحرير الوطني المتضمن مقاطعة جميع الأنشطة الرياضية والانسحاب الكلي من النشاطات الرياضية تحت المستعمر، كان الحكام الجزائريين وكغيرهم من الرياضيين في طليعة المستجيبين لنداء الواجب، وعلى هذا فبطولة

الشمال الإفريقي والكأس عرفت اضطرابا كبيرا وحتى التوقف لغياب الحكام الجزائريين عن الميادين و انضمامهم لصفوف جيش التحرير الوطني. (عبدي بوشويكة، 1991، ص78)
2-5-2/- مرحلة الاستقلال:

تحضير الاحتفال بعيد الاستقلال 05 جويلية 1962 تم تكليف الحكم الدولي ”الحاج خليفي” بتنظيم دورة رياضية احتفالا بهذا النصر، لتدخل كرة القدم في البلاد مرحلة جديدة ونظمت أول دورة كروية دولية في 31 أكتوبر 1962 بمناسبة تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور ” معوش محمد ” بمشاركة أندية: الوداد البيضاء، الترجي التونسي، اتحاد الطرابلسي الليبي وبمشاركة الحكم الدولي الجزائري الحاج خليفي. (FAF News, 2004, p14)
 وبعد ذلك نظمت بطولة ما بين الرابطات – وهران – الجزائر – قسنطينة من طرف بعض المتطوعين من الشباب والحكام. ثم أنشأت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم واعتمدت في نفس السنة (1963)، ونظمت أول بطولة وطنية نالها اتحاد العاصمة وأول كأس نالها وفاق سطيف وذلك في موسم 1963/1962 بإدارة وإشراف حكام جزائريين. (Echibek Aannair, Football algérienne, 1996, p28)
2-5-3/- مرحلة الهيكلية والتنظيم:

في سنة (1975) بعد ألعاب البحر الأبيض أصبح للحكام خبرة كبيرة في إدارة المباريات وشهدت السنة نفسها اعتزال الحكم ” خليفي الحاج ” بعد إدارته للمباراة النهائية لكأس الجزائر بين مولودية وهران ومولودية قسنطينة وتوليه إدارة شؤون اللجنة المركزية للتحكيم مع السيد عويسي و بدأوا في عملية البنية التكوينية على مستوى التراب الوطني سنة 1975 بالمركز الرياضي. (الحاج خليفي، 1990، ص08)
 منذ ذلك التاريخ تكون تكويننا سريعا العديد من الحكام لملا الفراغ وضمان سير البطولة بشتى أقسامها الأول، الثاني، الجهوي، والولائي وذلك بإسناد هذه العملية للجان الولائية للتحكيم، وبرغم ذلك و حسب إحصائيات الحادية لسنة 2000 فان هناك نقص بحوالي 35 ثلاثي أي ما يعادل 105 حكم على المستوى المركزي. (FAF.C.C.A.élément, d’analyse, 03/03/2000, p02)

ويجدر بنا أن نذكر الدور الذي لعبه بلعيد لكارن الذي شارك في نهائيات كأس العالم 1982 في بروز حكام شباب فين هائيات كأس إفريقيا : ” دحوا كريم و حراز ميلود ” في جنوب إفريقيا 1998 ، “بنوزة محمد و حيمودي جمال ” بغانا سنة 2008م و أنغولا 2010.

2-6/- صفات الحكم:

يتصف الحكم الحديث بمجموعة من الصفات التي تجعله يتحكم في عناصر المباراة (لاعبين، إداريين، جمهور) منها:
2-6-1/-سلطة القرار:

الحكم في كرة القدم له سلطة مخفية كبيرة وهذا لتطبيقه قوانين كرة القدم وتتضمن تطبيقه للقوانين حسب المواد المشار إليها في قانون الاتحاد الدولي لكرة القدم، ونلاحظ من خلال هذا القانون انه يتضمن فرعين أساسيين في تطبيق هذه القوانين:

الأول يتضمن المواد 01 إلى 12 للحكم كل الصلاحيات للتدخل عندما يرى أي مادة منافية أ وناقصة ومضمون القانون الثاني يتضمن المواد 13 إلى 17 حيث يتم تطبيق هذه القوانين حسب تصوراته في المباراة لكن دون الإفراط في السلطة فكل القرارات المتخذة لا بد أن تكون مطابقة لقوانين اللعب و لا تؤخذ حسب تصور شخصي، لأن الإفراط في السلطة يستطيع تغيير النتيجة

2-6-2/- الشخصية:

إن الحديث عن شخصية الحكم يسبقه الحديث عن الثقافة التي يحملها لأنها مرتبطان جدا، فالحكم الجيد هو الذي يكسب احترام الناس، ضف إلى ذلك فان الشخصية هي ثمار الاستعداد والتربية، كل هذا يعطي للحكم نقطة انطلاق لغرض تطبيق قانون اللعب واحترام الخصوم. (أحمد خليفي، 1971، ص226)

2-7-/- الهيئات المشرفة على التحكيم الجزائري:

سلك التحكيم قطاع ككل القطاعات الأخرى له هيئات وإدارات ومؤطرين يسهرون عليه، وترتيب هذه الهيئات مرتبة كما يلي:

2-7-1/- لجنة الحكام الدولية للفيفا:

تخضع مجموعة النخبة من الحكام إلى سلطة الاتحاد الدولي لكرة القدم. مهمة اللجنة تتركز على السهر على تطبيق القانون وتقتراح تعديلات عليها تقدم إلى اللجنة التنفيذية الدولية، وأيضا تعيين الحكام والحكام المساعدين لإدارة المنافسات المنظمة تحت راية الفيفا. (القوانين الأساسية للفيفا، المادة 2008، 45: ص35)

2-7-2/- لجنة الحكام الإفريقية:

تسهر على تطبيق القوانين المنظمة للعبة وتقدم الاقتراحات والتعديلات للاتحاد الدولي لكرة القدم ، وكذا تعيين الحكام والحكام المساعدين لإدارة المباريات المنظمة تحت مظلة الاتحاد الإفريقي لكرة القدم. (القوانين الأساسية للكاف، المادة 27، 2008، ص34)

2-7-3/- لجنة الحكام للاتحاد العربي لكرة القدم:

تسهر على تنظيم قوانين اللعبة وكذا تعيين الحكام لإدارة المباريات التي تقام تحت راية الاتحاد. 2-7-4/- المديرية الوطنية للتحكيم:

تخضع لسلطة الاتحادية الجزائرية لكرة القدم وتضم الهيئات الجهوية و المحلية للتحكيم. وتحتوي هذه على ثلاث مصالح:

- الإدارة.

- التسيير التقني.

- التكوين والتنمية. (قانون الحكم والتحكيم، FAF، المادة 2003، 11، ص03-04)

2-7-5/- اللجان الجهوية للتحكيم:

وهي متواجدة عرب جميع الرابطة الجهوية لكرة القدم و التي هي منتشرة عبر جهات معينة من التراب الوطني فنجد:

- الرابطة الجهوية الوسطى -الجزائر -
- رابطة باتنة الجهوية.
- رابطة قسنطينة الجهوية.
- رابطة ورقلة الجهوية.
- رابطة بشار الجهوية.
- رابطة وهران الجهوية.
- رابطة سعيدة الجهوية.
- رابطة البليدة الجهوية.

2-7-6/- اللجان الولائية للتحكيم:

و هي كذلك متواجدة عبر كامل الرابطة الولائية لكرة القدم عبر 48 ولاية وهي مسؤولة بدورها عن المباريات وتعيين الحكام في نطاق صلاحياتها. وتجهيز وتحضير الحكم للمستقبل.

2-8-/- أنواع الحكام:

2-8-1/- من حيث الدرجة التحكيمية:

ما يجب الإشارة إليه أن تسمية الحكم وانتقاله من درجة إلى درجة أعلى يختلف من بلد إلى آخر حسب القانون الداخلي لاتحادية الدولة التابعة لها، ففي الجزائر تعمد الإتحادية الجزائرية إجراءات محددة للوصول بالحكم إلى الشارة الدولية وتسلسل الحكام عبر الدرجات التالية:

- الحكم المتربص:

بعد اجتيازه لمسابقة تضعها الرابطة الولائية وتحصله على تكوين في القطاع يتم إدماجه كحكم مرتبص يدير بعض اللقاءات للفئات الصغرى يتم تقييمه بعدها مع إجراء امتحان نظري وتطبيقي ليتم إدماجه رسميا في سلك التحكيم. (F.A.F Règlement, 2000, N 16 P) -

الحكم الولائي:

هي أولى درجات التحكيم بعد النجاح في الامتحانات السابقة و يعتبر كحكم مرسوم.

- الحكم الجهوي:

بعد مرور 02 إلى 03 سنوات لإدارته في المستوى الولائي وإدارته لـ 10 مباريات على الأقل و سنه لا يتجاوز 27 سنة يقترح للرابطة ويتم بعد ذلك امتحانه نظريا وبدنيا.

- الحكم الفيدرالي:

بعد اقتراحه من طرف الرابطة الجهوية وبعد نتائج الامتحانات يقبل كحكم فيدرالي حسب الدرجة 01 أو 02 حسب الاتحادية قواعد. (F.A.F Règlement, 2000, N 16 P 9)

- الحكم الدولي:

من خلال النتائج التي تحصل عليها الحكم عند إدارته لمباريات البطولة الأولى والثانية ومن خلال تقييمه تقترح الفاف 10 أحسن حكام للفيفا حيث يكونوا حكاما دوليين يديرون المباريات الخارجية.

2-8-2- من حيث إدارتهم للمباريات:

- الحكم:

ويسمى حكم الساحة إلى الحكم الرئيسي كون المباراة تدار بواسطته وله السلطة المطلقة لتطبيق مواد قانون اللعبة في المباراة التي يديرها.

- الحكام المساعدون:

في كل مباراة هناك حكمان مهمتها إدارة المباراة المسندة لهما مع الحكم الرئيسي و هما خاضعين لسلطته. (مواد قانون اللعب - فيفا، 2008، ص 16-18)

- الحكم الرابع:

الحكم الرابع تظهر مهمته في كل مباراة في القيام بواجبات أي من الحكام الثلاثة الذي يصبح غير قادر على إدارة المباراة، ويقوم بإعلان تغييرات اللاعبين وإشارة الوقت الضائع الذي يعلن عنه الحكم الرئيسي. (مواد قانون اللعب - فيفا، 2008، ص 39)

2-9- سياسة تكوين الحكام في الجزائر:

قطاع التحكيم من الركائز الأساسية التي أولاها الاتحاد الجزائري لكرة القدم جل اهتمامه على اعتبار أن الاهتمام بالحكم والمدرّب واللاعب من الأساسات لتطوير اللعبة، إلى أن التحكيم مازال مثار شكوى العديد من الأندية والمتابعين لكرة القدم.

وارتكزت سياسة تكوين الحكام في الجزائر على وجود رؤية واضحة تصف الحالة المستقبلية المرغوبة حيث يتصف بالتكوين الممنهج وتوفير الدعم المادي والمعنوي، والتركيز على التربصات والحرص على تكوين الحكام وفق أحدث القوانين والتعرف عليها، ويرتكز التكوين على الأساسيات التالية:

- التعريفات الأساسية بالنسبة للحكام الولائيين

-تكوين متواصل بالنسبة للحكام الجهويين.

- الإتقان بالنسبة للحكام الفيدراليين. (قانون الحكم والتحكيم، المادة 44، ص 12)

2-10- واقع التحكيم في الجزائر:

التحكيم في كل دوريات العالم يقع في فم المدفع إذ ليس هناك دوري في العالم لا تشكو فيه الأندية من أخطاء التحكيم، وليس هناك حكم في العالم لا يخطئ لأن الحكام بشر وواحد من عناصر كرة القدم التي تخطيء وتصيب، بدليل أننا نرصد كل يوم حالات وحالات في كل مكان تجري فيه مباريات كرة قدم حول التحكيم وأخطاء الحكام.

لكن الفارق بيننا وبين ما يجري في أوروبا مثلا حيث أن الأوروبيين يتعاملون مع التحكيم كجزء لا يتجزأ من منظومة اللعبة، أما عندنا فلا نقتنع بأن الحكم الذي يتخذ قراره في جزء من الثانية هو معرض في بعض الأوقات إلى الخطأ و أن هذه الأخطاء غير مقصودة . وقال محمد

رياض في مقال نشر بجريدة الشروق اليومي بشأن البطولة الوطنية والتحكيم فيها ” تتواصل مباريات البطولة الوطنية وتتشابه.. وتتكرر معها مهازل التحكيم الجزائري في الوقت الذي يتبجح فيه الجميع بدخول الاحتراف.. لقد بينت المباريات الأخيرة في البطولة والكأس الحالة المزرية التي بلغها التحكيم الجزائري هذا الموسم بالذات، والكل يعرف أن سلك التحكيم يعاني من التجاوزات والكيل بمكيالين. (محمد رياض 2011، العدد 3225، ص 21)

في الدوري الجزائري تظهر السلوكات السلبية من سب وإساءة وتهديد حتفي صيحات التشجيع يسب الحكم ويهان في مبادئه ويطعن في شرفه وتداس كرامته. فأول تبرير من اللاعب والمدرّب أو الإداري إلى أداء الحكم فيقولون تحيز إلى الخصم ثم سرقت من المباراة من طرف الحكم، دون النظر إلى أداء الفريق وتحليل منطقي لأسباب الهزيمة، لاندفاع عن الحكم ولكنه يخطئ ويصيب إذ جيب علينا إذا أردنا تطوير اللعبة أن نؤمن أن الطاقم التحكيمي هو عنصر محايد قد تكون لديه اتجاهات أو ميولات للنادي ولكنه يحيدها لأنه يبحث عن نجاح التحكيم الجزائري أولا والنجاح الشخصي له ثانيا، كما أن الجماهير الكبيرة التي نعزّز ونفتخر بها يجب أن تركز اهتمامها بتشجيع فرقها ضمن الأغاني والصيحات الوطنية الجميلة، دون الإساءة للآخرين ومنهم التحكيم كذلك على اللاعبين أن يكونوا أكثر ثقافة في قانون اللعبة وأن يحرصوا على تطبيق القانون دون مكر وخداع أو تحريض الجماهير بأساليب عدوانية.

خلاصة:

التحكيم في الوقت الحالي أخذ حيزا هاما عند الدول المتقدمة كونه أصبح السفير الرياضي للدول بلا اعتمادات وثائقية، ولأجل ذلك جعل الاتحادات الدولية للدول المتقدمة تهتم بتكوين الحكام في الميدان وتشجيع الحكام الشباب من أجل الحصول على قطاع تحكيمي متمكن وقوي، ولأجل ذلك لابد في الجزائر المضي قدما في الإصلاحات الرامية إلى النهوض بكرة القدم من خلال تطوير القطاع والسير على درب الدول المتقدمة و لمالا الوصول إليهم ومنافستهم، ما يهم هو الاهتمام بالحكم وتكوينه جيدا من جميع النواحي البدنية والمعرفية والنفسية، من أجل النجاح في أداء للمباريات في مختلف المنافسات.

الفصل الثاني

الأعداد البيني لحكام كرة القدم

تمهيد:

طالما أن الحكم سوف يقوم في الغالب بإعداد نفسه بدنيا سواء خلال موسم المباريات أو من خلال فترات الإعداد المختلفة سواء المباشرة للمباراة أو الإعداد بين كل مباراة وأخرى أو من خلال الإعداد قبل موسم المباريات أو حتى خلال الإعداد للاختبارات البدنية المقررة فإن الأمر يتطلب بالضرورة أن يتعرف الحكم على العديد من المفاهيم التدريبية الأساسية حتى يستطيع أن يعد نفسه (أو بمعنى أصح أن يدرّب نفسه) بقدر كبير من الدقة بل أصبح من الضرورة بمكان أن يعرف الكثير عن خبايا علم التدريب الرياضي هذا الأمر استوجب بالضرورة توضيح قبل كل شيء بعض الأسس التدريبية والتي هي بمثابة قاعدة أساسية واجبة الاستيعاب من قبل الحكم لكي يستطيع القيام بعملية التدريب.

2-1-1- الأساس النظرية لإعداد الحكام بدنيا:

2-1-1- مفاهيم تتعلق بحمل التدريب:

عند أداء مجموعة من التمرينات البدنية فإن الشخص يستنفذ كمية محدودة من الطاقة، وذلك كنتيجة لعمل الأجهزة الحيوية، حيث تتلقى هذه الأجهزة ما يطبق عليه حمل، وعندما يكون الحمل مؤثر (قوى) فإنه يستنفذ مقداراً كبيراً من الطاقة، ويؤدي إلى التعب وتبعاً لذلك ينخفض مستوى القدرة على العمل مما يستدعي ردود أفعال حيوية موجهة إلى ما يعرف باستعادة الاستشفاء.

ولما كان حمل التدريب هو الوسيلة الأساسية المستخدمة خلال البرامج التدريبية للتأثير على المستويات الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم البشري لإحداث تقدم بها، فقد أصبح تقنين الحمل ضرورة واجبة للارتقاء بالمستوى الرياضي والحقيقة أن عملية تقنين الحمل تتطلب العديد من المعارف والمفاهيم إلا أن هناك مفهومين أساسيين يجب أن نتعرض إليهم بشكل كبير حتى تتم عملية التقنين بالصورة السليمة. (ماهر حسن محمود وأميرة حسن محمود، 2008، ص120)

حيث أن معظم المشاكل والأخطاء خلال العملية التدريبية يمكن أن تكون من نتاج عدم استيعاب عدم القائم بالتدريب لهما بالصورة المطلوبة. (علي البيك، 1997، ص135)

2-1-1-1- مستوى الحمل التدريبي :

الصورة المبسطة سابقة الذكر والمعبر عنها في شكل، عمل، تعب، استعادة الاستشفاء من الصعب أن نعطي تصوراً كاملاً عن تأثير الحمل على النواحي الحيوية.

فإذا ما كان الحمل قليل فإن التعب يظهر في صورة ضعيفة وعملية استعادة الاستشفاء تستغرق عدة دقائق، وتنتهي عندما تعود الناحية الحيوية إلى ما كانت عليه قبل العمل، وعند ذلك لا تحدث أية فاعلية من ناحية تطور الإمكانيات الحيوية نتيجة لهذا الحمل، وتختلف الصورة عندما يكون الحمل كبيراً بشكل كاف، حيث تستغرق عند ذلك عملية استعادة الاستشفاء وقتاً طويلاً، ولا تتوقف عند لحظة العودة بالناحية الحيوية إلى مستوى ما قبل العمل بل كما لو كانت بالطبيعة تستمر. وعند ذلك يرتفع مستوى المقدرة على العمل للرياضي وتصبح أكبر مما كانت عليه قبل بدء أداء الحمل، ويمكن التعبير عن ديناميكية مستوى القدرة على العمل أثناء الحمل الكبير.

ومقادير الأحمال يمكن أن تحدد على أساس مقادير التعب التي تسببها، ويمكن أن تقسم مستويات الأحمال التدريبية إلى الحمل القليل (الراحة النشطة)، والضعيف والحمل المتوسط والحمل الشديد (القريب من الأقصى)، والحمل الكبير (الأقصى)، هذه المقادير تطابق مستويات مختلفة من التعب فعند الحمل القليل والضعيف والمتوسط لا تظهر علامات التعب، وعند الحمل الشديد (القريب من الأقصى)، نلاحظ تعباً مكتوباً وعند الحمل الكبير (الأقصى) يلاحظ تعباً واضحاً. (وجدي مصطفى الفاتح، 2002، ص 89)

أ- **الحمل الكبير (الأقصى):** يتسبب عنه وجود اختلافات ظاهرة في الناحية الحيوية مصحوبة بانخفاض في كفاءة العمل مما يؤدي إلى ظهور التعب الشديد، ولتحقيق حمل كبير فإن الرياضي لابد أن يؤدي حجم كبير من العمل بحيث يكون هذا العمل متناسباً مع حالة الإعداد الخاص به في هذا الوقت الذي تم فيه التدريب.

المدرّبون ذوي الخبرة الكبيرة والذين يعرفون جيداً الإمكانيات الخاصة بلاعبهم حيث أن تخطيط برنامج جرعة تدريبية يختلف من حيث إمكانية استخدام وسائل تدريبية مختلفة المستويات وعند ذلك فإنه يجب محاولة: (مفتي إبراهيم حماد، 1996، ص 180)

– أن يكون برنامج التدريب على درجة من الصعوبة، بحيث يحقق الإثارة الفعالة لحشد إمكانيات الرياضي.

– أن يكون برنامج التدريب مناسباً لمستوى إعداد الرياضي والحالة الوظيفية الخاصة به.

ب - **الحمل الشديد (القريب من الأقصى):** أنه لا يكون مصحوباً في انخفاض كفاءة العمل في نهاية الجرعة بالحمل القريب من الأقصى يؤدي في حدوث التعب الخفي، كمية التدريبات التي يجب أدائها تصل إلى 70_80% من الحمل الأقصى.

ج - الحمل المتوسط: يطابق من 50_60% ن العمل اللازم أدائه في الحمل الأقصى، ولا يؤدي إلى تقدم ملموس في الناحية الحيوية، حيث لا يظهر بعد أدائه تعباً خفيفاً أو واضحاً كما في الأحمال السابقة.

د - الحمل القليل: يسبب نشاطاً فعالاً في الأجهزة والنظم الحيوية، إلا أنه لا يؤدي إلى تعب ملحوظ، كمية التدريب تصل من 20-40% منها في الحمل الأقصى.

هـ - الحمل البسيط (الراحة النشطة): يسبب نشاطاً بسيطاً في الأجهزة والنظم الحيوية ولا يسبب تعباً وتصل كمية التدريب من 10-15% من حجم العمل المؤدى بالحمل الأقصى.

هذه المستويات سابقة الذكر الخمس هي التي تحدد مدار الحمل التدريبي، علماً بأن تحديدها يرتبط دائماً بتحديد الحمل الأقصى أولاً. (علي البيك، 1997، ص35)

2-1-1-2- ماهية النبض وقياسه:

عندما تنقبض عضلة القلب فإنه تندفع في الشرايين كمية محدودة من الدم والتي تسمى بحجم النبضة الانقباضية، وموجة انتقال الدم تسبب حدوث النبض المحسوس على محيط جدار الشرايين، بهذا الشكل فإن عدد النبضات التي يمكن جسها على جدران الشرايين يكون مساوياً لعدد انقباضات عضلة القلب، وأيضاً يتغير النبض من حيث سرعته أو بطئه تبعاً لسرعة أو بطء الانقباضات القلبية، ومن هنا فإن قياس النبض يعتبر وسيلة سهلة يمكنها معرفة نشاط عضلي القلب.

وقياس لنبض على الشريان الكعبري يتم بواسطة أصابع لسبابة الوسطى، البنصر وفيها نمسك بمفصل لرسغ من ناحية عظم الكعبرة وأصبع السبابة يقبض من ناحية الظهر بالنسبة لمفصل الرسغ، ومع الضغط برفق في اتجاه عظم الكعبرة يمكن بسهولة الإحساس بالنبض.

ويحسب النبض بسهولة بعد المجهود على الشريان السباتي للرقبة حيث يمكن رؤية النبضات بالعين المجردة، وتستخدم هذه الطريقة بصورة كبيرة في المجال العملي التطبيقي خلال التدريب لرياضي، حيث تضغط نهايات الأصبع السبابة والوسطى على جانب الحنجرة برفق شديد حتى لا يحدث مضاعفات غير مريحة للرياضي.

ومعدل النبض دائماً يحسب في الدقيقة ويمكن القياس خاصة في حالة الراحة لمدة 10 ثواني مع تكرار القياس 6 مرات حتى تحصل على عدد دقات القلب في الدقيقة. (أنتينا بين ترجمة خالد العامري، 2004، ص115)

ويعتبر النبض منتظما إذا ما كان عدد النبضات كل 10 ثواني من مرات التكرار لا تختلف عن بعضها البعض (يسمح فقط بالاختلاف لعدة واحدة لأعلى أو لأسفل) وإذا كان هناك تذبذب في النبض فإنه يعد مؤشرا عن خلل نسبي في الجهاز الدوري أو لوجود حالة عامة من الإجهاد.

2-2/- أهمية الإعداد البدني لحكام كرة القدم :

أن تحضير الحكام بدنيا يرتبط بأهمية كبيرة للأسباب الآتية :

– لكي يجتاز الاختبارات البدنية التي توضع وتطبق على الحكام قبل بداية الموسم الكروي.

– إدارة المباراة الجيدة يتطلب من الحكم الوجود قرب الكرة بشكل دائم وملاحقتها في نصفي الملعب مما يتطلب كفاءة بدنية عالية خصوصا في المباريات السريعة ذات المستوى العالي .

– عدم الكفاءة البدنية يؤدي إلى ظهور التعب بشكل سريع وتؤدي به إلى إتخاذ القرارات الخاطئة داخل الملعب مما تحجب عن رؤيته أكثر الأخطاء وبذلك تفقد اللعبة إحدى أسسها الحقيقية .

– يؤثر التعب بشكل مباشر في الجهاز العصبي الذي يسيطر على مراكز إتخاذ القرار في الدفاع وبذلك تفقده التركيز والانتباه. (كاظم عبد الربيع وموفق مجيد المولى، 1988، ص406)

– عدم الكفاءة البدنية تفتح الباب واسعا أمام المتفرجين لمعاكسة والامتعاض من قراراته مما يفقده التركيز والانتباه .

2-3/- مراحل الإعداد البدني :

كما سبق وأوضحنا أن الجهد الذي يبذله الحكم خلال المباراة الآن يعتبر جهدا كبيرا قد لا يقل عن اللاعبين أنفسهم وبناءا على ذلك فإنه من الواجب على الحكم أن يخضع إلى مرحلة إعداد قبل بداية موسم المسابقات وذلك بالنسبة لكل موسم رياضي جديد، بالطبع كلما كانت مرحلة أو مراحل الإعداد البدني طويلة كلما أدى ذلك إلى التطوير في الارتقاء بشكل ملحوظ بالنسبة للصفات البدنية التي هي ضرورية بالنسبة للحكم (التحمل العام – تحمل السرعة – القوة – تحمل القوة – السرعة – المرونة) حيث الارتقاء بالصفات سابقة الذكر يعتبر الواجب الأساسي الذي يكفل النجاح خلال أداء الحكم للمباريات ويجعل الحكم يظهر بصورة أفضل من موسم إلى آخر.

2-3-1/- مرحلة الإعداد البدني للحكم تحضيراً للموسم الجديد:

من الواجب على الحكم أن يخضع على مرحلة إعداد قبل بداية موسم المسابقات وذلك بالنسبة لكل موسم رياضي جديد ، وبالطبع كلما أدى ذلك على التطوير والارتقاء بشكل ملحوظ بالنسبة للصفات البدنية التي هي ضرورية بالنسبة للحكم التحمل العام - تحمل السرعة - القوة وتحمل القوة - السرعة - الرشاقة - المرونة) . حيث الارتقاء بالصفات سابقة الذكر يعتبر الواجب الأساسي الذي يكفل النجاح خلال أداء الحكم للمباريات ويجعل الحكم للمباريات ويجعل الحكم يظهر بصورة أفضل من موسم لآخر.

◀ التقسيم الخاص بمرحلة الإعداد للحكم :

إن الارتقاء بالصفات الموضحة يتم على المدى الكامل لمرحلة الإعداد حيث أن يتم التداخل المطلوب بين فترات الإعداد المختلفة مع الأخذ في الاعتبار ان مراحل الإعداد المختلفة سوف لا تتطابق مع تلك المراحل المتعرف عليها بالنسبة لإعداد اللاعبين (الإعداد العام، الإعداد الخاص، الإعداد للمباريات) حيث قد تختلف إلى حد كبير حيث أن فترة الإعداد الخاص للاعبين على سبيل المثال يمكن أن تشمل على عناصر تدريبية قد لا تخص الحكم من قريب أو بعيد مثل النواحي التكتيكية، وعلى ذلك فإنه يمكن ان تقسم مرحلة الإعداد بالنسبة للحكم إلى الفترات الآتية :

● فترة الارتقاء بالقيادة الأساسية (الإعداد العام) :

تهدف هذه الفترة إلى الارتقاء بشكل كبير بالأجهزة الوظيفية الداخلية وكذا يوضع الأساس العضلي الهيكلي الخارجي حيثيركز على الطرق والوسائل التدريبية التي تضمن الارتقاء بهذه المتطلبات حيث تعطى في هذه الفترة أحمالا تدريبية ذات أحجام كبيرة ومن المستويات المؤثرة للارتقاء بكل من التحمل العام والقوة العضلية وتحمل القوة ففي اتجاه التحمل العام تستخدم بصفة أساسية طرق التدريب المعروفة بالتدريب المستمر وكذا التدريب المتغير والتي يستمر الأداء فيها على فترات طويلة - وقد تستخدم بصفة أساسية ماتعرف باختراق الضاحية الجري الطويل لأزمة طويلة) حيث يمكن أن يستخدم التدريب بالشكل الذي يشابه تدريبات جري المسافات الطويلة والمتوسطة في ألعاب القوى. (مفتي إبراهيم حماد، 1996، ص175)

حيث تؤدي ذلك إلى الارتقاء المباشر بمستوى الإنتاجية اللاهوائية والتي تتمثل إلى حد ما بالنسبة لمواصفات تحمل السرعة إلى حد كبير بالنسبة لمواصفات السرعة والرشاقة والنواحي التي يلعب خلال أدائها الجهاز العصبي دورا كبيرا أما بالنسبة لما يحص القوة العضلية فإن الاهتمام بها بالغ الأهمية في هذه المرحلة وبالذات بما يعرف بتحمل القوة ويجب مراعاة انه عند أداء تدريبات تحمل القوة فإن تنظيم التمرينات المختلفة في

شكل دائرة يكون مناسباً فقط عند ذلك يجب أن يراعى تسلسل التدريبات بحيث لا يعطى تدربيين متتاليين لمجموعات عضلية واحدة بل يجب أن يتبادل عمل المجموعات العضلية المختلفة من تدريب إلى آخر .

ويمكن فقط أن نقول إن نسبة التدريبات الخاصة بالإعداد العام (القوة والتحمل) يمكن أن تصل إلى 70-80 من الحجم العام للتدريب.

• فترة تطوير السرعة والحركة :

هذه الفترة تعتبر بمثابة الأساس للارتقاء بمستوى سرعة الحكم وكذا المقدرة على تكرار الانتقال في أرجاء الملعب المختلفة بسرعة عالية وأيضاً قدرته على تغيير اتجاهه وحركته بأسرع ما يمكن أي الارتقاء برشاقة الحكم بشكل خاص وكل هذه الأمور لا يمكن التحقق إلا من خلال القاعدة الأساسية التي يتم وضعها في الإعداد السابقة (الارتقاء بالقاعدة الأساسية) فبالنسبة للسرعة فإنه يتم الارتقاء بها في حدود قليلة نسبياً وذلك من خلال طريقتي التدريب التي ذكرت سابقاً خلال الأسس النظرية حيث عند ذلك أيضاً على الرشاقة حيث خلال كل منهما تعتمد على الأداء بأسرع ما يمكن وعليه فإن نظام العمل هنا يكون لا هوائياً.

أما بالنسبة لتحمل السرعة فإن الارتقاء بها تتطلب كثافة العمل الخليط ما بين الهوائي واللاهوائي حيث تطبق لذلك طرق لذلك طرق التدريب المعروفة بالتدريب الفترى البطني والسريع .

وعليه فإن الأسابيع من الأسبوع الرابع وحتى الأسبوع السادس سوف يركز بصفة عامة على طرق التدريب التي تعمل على تطوير الصفات الثلاث المذكورة. (مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص130)

• فترة التعود على إيقاع المباريات :

هذه الفترة تعتبر المرحلة النهائية لعملية الإعداد حيث خلالها يتم الأساس لإخراج كل ما أن يحصل عليه الحكم من تحسن بالنسبة للصفات البدنية التي تم تطويرها ويلاحظ خلال هذه الفترة انخفاض واضح بالنسبة للأحمال التدريبية من حيث الحجم وعدد مرات التدريب للعناصر البدنية المختلفة، ويأخذ التدريب شكل شبيه إلى حد كبير بالتدريب خلال المباريات لتعود الأجهزة الحيوية على هذا الإيقاع حيث تكون الأيام الأخيرة من الأسبوع بمثابةراحة جيدة أما اليوم المشابه ليوم المباراة فإن الأحمال التدريبية تتجه إلى أهم ما يؤديه الحكم خلال المباريات وعليه فإنها تشمل على معظم العناصر التدريبية خلال أداء المباراة.

2-3-2- مرحلة الإعداد البدني المباشر للمباراة (الإحماء):

في السنوات الأخيرة ومع الارتفاع الكبير بالنسبة للإيقاع خلال مباريات كرة القدم (حيث أصبحت سرعة الأداء إحدى مظاهر الكرة الحديثة) فإن الأمر يتطلب من الحكم بضرورة أن يستعد للمباراة بصورة قد لا تقل بأي من الأحوال عن مستوى اللاعبين حتى يكون قادراً منه بداية المباراة على الجري السريع المفاجئ وسرعة تغيير الاتجاه وما إلى ذلك ويتطلب تحقيق ذلك أداء بعض التمرينات ذات الطبيعة من حيث استمرارية العمل وطبيعة التأثير وتسلسل الأداء بحيث يمكن رفع كفاءة عمل الأجهزة الحيوية الداخلية المباشر لإنتاج الطاقة عن طريق العمل الهوائي وتجهيز العضلات العاملة الخاصة لتلقى العبء القادم دون حدوث أي أضرار هذا إلى جانب استثارة الطاقة الهوائية لإمكانية القيام بأداء الحركات السريعة بأعلى مستوى ممكن بداية المباراة مع وضع الجهاز المركزي في حالة عالية من اليقظة بما يسمح للحكم بالحضور المكاني الزمني حيث عدم تواجد الحكم في المكان المناسب وقت وقوع الحدث يحدث كثيراً من الانتقادات والتصرفات السلوكية غير المرضية من اللاعبين أو الجمهور بما ينعكس بشكل جيد على قيادة المباراة بسهولة .

كما أنه يجب الأخذ في الاعتبار أن الزمن المطلوب للاستعداد الجيد للمباراة يختلف من حكم إلى آخر بحكم طبيعة جسم الحكم ومستوى استعداده وكذا الظروف الجوية المحيطة بالحكم ذو المستوى الجيد من حيث التحمل العام سوف يحتاج إلى فترات زمنية أطول بالنسبة لأداء التمرينات الخاصة برفع كفاءة الأجهزة الحيوية الخاصة بالعمل الهوائي بينما يحتاج الحكم ذو الجسم العضلي إلى فترة زمنية أطول نسبياً خلال أداء تمرينات المرونة والإطالة

وهكذا ويجب الأخذ في عين الاعتبار أن كل ما يؤدي في اتجاه عملية الإحماء بالنسبة للحكم يجب أن يكون في مساحة ضيقة إلى حد كبير، قد تكون في معظم الأحيان هي حجرة خلع الملابس الخاصة به ، حيث لا يمكن بحال أو آخر أن يقوم الحكم بأداء الإحماء في الملعب مثله مثل اللاعبين حيث قد يعرضه ذلك للانتقادات أو التعليقات من قبل الجمهور بما يتعارض بشكل كبير مع ما يسمى بهيئة الحكم واحترامه.

❖ مراحل الإحماء الخاص بالحكم: وحتى تتم عملية الإحماء بالنسبة للحكم

بالصورة السليمة فإنها يجب أن تتم من خلال أربعة مراحل متتابعة وهي :

• مرحلة التسخين من 7-10 دقائق :

وتعتمد هذه المرحلة على التمرينات الخاصة برفع كفاءة الأجهزة الحيوية الداخلية وهي عبارة عن تمرينات الأنشطة ذات الطبيعة الدائرية وعادة ماتكون مركزة بصفة أساسية على العضلات الكبيرة (عضلات الرجلين) حيث يتم أداء ذلك بمستوى منخفض من

الشدة جري خفيف في المحل مع تغيير الأوضاع فمثلا يمكن البدء بالجري العادي في المكان ثم الوثب .

وتستمر هذه التمرينات في حدود 7-10 دقائق ويختلف ذلك حسب مستوى إعداد الحكم ومميزاته بحيث يشعر الحكم عند ذلك بالارتفاع النسبي لدرجة جسمه ويبدأ العرق في الظهور وعند ذلك تكون الأجهزة الحيوية الداخلية قد توصلت إلى حالة الإعداد، ويظهر ذلك عادة في ارتفاع مستوى معدل النبض ما بين النبض 120-140 نبضة في الدقيقة ويمكن أن يقاس ذلك بأن يعد الحكم النبض لنفسه خلال 6 ثواني ثم يضرب الناتج في 10 وهذا يمكن عمله بسهولة بواسطة الحكم نفسه خلال عملية الإحماء .

• مرحلة منع الإصابة من 10-15 دقيقة :

تعتمد هذه المرحلة على التدريبات الخاصة بالمرونة والإطالة ، وهي تلك التمرينات التي تعمل على زيادة المدى الحركي بالمفاصل، وتبدأ هذه التمرينات بشكل عام حيث يتم أولا التركيز على المفاصل الكبرى مثل الفخذين والكتفين وغالبا ما يؤدي الحكم بشكل إيجابي ثم يتبع ذلك أداؤها بصورة قصرية ، ثم يتبع ذلك التدريبات الخاصة حيث يتم التركيز على المدى الحركي في الاتجاهات التي تتفق وطبيعة الحركات في النشاط وكذا مع طبيعة المواقف المنتظرة الخاصة بمفصلي الركبة والفخذين من التمرينات الهامة جدا بالنسبة للحكام بصفة عامة .

ومنه نستخلص أن تمرينات المرونة والإطالة تعتبر الدرع الواقي من الإصابات إذ انه قد يتعرض الحكم لعدم الاستمرار في أداء المباراة نتيجة لأدائه حركة مفاجئة خاصة في بداية المباراة ويكون السبب الرئيسي لذلك عدم التجهيز السليم بواسطة تمرينات الإطالة قبل المباراة خلال الإحماء وتستمر هذه التمرينات ما بين 10-15 دقيقة وحسب طبيعة التكوين المر فولوجي وكذا درجة حرارة الجو .

■ مرحلة التيقظ من 2-4 دقائق :

يعطى خلالها تلك التدريبات الخاصة بإستثارة مصادر الطاقة اللاهوائية وكذا تدريبات استثارة الجهاز العصبي المركزي، وتتفق طبيعة تلك التمرينات في كونها تؤدي بالسرعة العالية جدا، كما أن استمرارها يستغرق وقتا قصيرا جدا، ويحوي كل تمرين في طياته من ثلاثة إلى أربعة حركات بدنية مختلفة في الأشكال والاتجاهات متتابعة، ويستحسن أن يكون كل تمرين مختلف عن الآخر في حدود 3-4 تمرينات بفاصل 1 دقيقة بين كل تمرين وآخر. ويمكن أن ندمج بعض تمرينات التوافق العضلي العصبي ، أيضا المزج بين تمرينات اليقظة السريعة و تمرينات التوافق على ألا يزيد مجموع التمرينات عن أربعة تمرينات اليقظة ككل .

■ مرحلة التركيز من 5-7 دقائق:

عبارة عن فترة زمنية يخلو خلالها الحكم لنفسه ، يسترجع ما يمكن أن يقابله من مواقف تحكيمية خلال المباراة وكذا أساليب التحرك بالملعب وعلاقاته بزملائه الآخرين في المباراة وتتم هذه الفترة خلال التجهيز الأخير للمباراة و بعد الاغتسال .

◀ ملاحظات والتزامات يجب إتباعها لكي يكتمل إعداد الحكم للمباراة :

- يجب ان يعطي الحكم فترة راحة بعد الإحماء وهي في حدود 5 دقائق .
- يستحسن تغيير اللباس الذي أجري فيه الإحماء.
- يجب تجنب تمرينات القوة بأشكالها المختلفة لكي لا تؤدي به إلى الإرهاق والتعب.
- يجب أن يعطي الحكم لنفسه فرصة كبيرة للراحة لأنها أساس لحشد مصادر الطاقة.
- يجب على الحكم ضرورة مراعاة المحافظة على وزنه خاصة مع انخفاض الأحمال التدريبية خلال الأيام الأخيرة قبل المباريات. (زكي محمد درويش، 1994، ص115)
- يجب أن يتجنب الحكم نزلات البرد فلا يخرج مباشرة من الحمام الساخن.
- يجب أن لا يتعرض الحكم إلى فترة مستمرة لأشعة الشمس المباشرة وبصفة خاصة في يوم المباراة .
- يجب أن يبتعد الحكم بقدر الإمكان عن الإثارة بحيث يكون دائما في جو هادئ .
- هذا إلى جانب مراعاة الشروط الخاصة بأداء كل من السونا والتدليك .

2-3-3- /- مرحلة الإعداد البدني خلال مرحلة المباريات :

تعتبر هذه المرحلة من أهم المراحل الخاصة بعملية تجهيز الحكم لكي يظهر بأحسن صورة خلال مباراة وعدم قدرة الحكم على حساب العملية التدريبية بدقة خلال هذه المرحلة يجعل كل ما فعله الحكم قبل ذلك وكل ما بذله من جهد خلال التدريبات الشاقة نسبيا والتي أداها خلال مرحلة الإعداد ليس له قيمة ، فإذا لم يؤدي الحكم المباراة بمستوى جيد فما قيمة ما فعله من الإعداد السابق وأداء المباراة بالمستوى المطلوب (الممتاز) يتطلب أن يكون الحكم خلال المباراة فيما يعرف بالفورمة الرياضية بمفهومها البسيط عبارة عن الظهور بأحسن حالة من الأداء حسب ما يمكن أن يسمح به مستوى الأداء . ويعتبر التخطيط الجيد لما يعرف بالدورة المصغرة الأسبوعية خلال مرحلة المباريات والتي يمكن أن تستمر في العديد من الأحيان على مدى 8-10 أيام بالنسبة للحكم، إذ يعتبر الأساس الأول لضمان ظهور الحكم بالمستوى المتميز خلال مباريات الموسم الرياضي إعداد الحكم في مرحلة المباريات يتطلب تحقيق بعض الواجبات للدورة التدريبية الأسبوعية خلال مرحلة المباريات والتي أهمها: (علي البيك، 1997، ص150)

أ- تحقيق أعلى مستوى لياقة بدنية ممكنة خلال مباريات الأسبوع .
ب - الارتقاء النسبي بمستوى الإعداد الذي تم تحقيقه خلال مرحلة الإعداد.

2-3-3-1/- كيفية الوصول إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية خلال المباريات :

لكي يكون الحكم خلال المباراة في مستوى عال من اللياقة البدنية بحيث يؤديها بالمستوى المطلوب فإنه يجب أن يتوفر عاملان هامين هما: (زكي محمد درويش، 1994 مرجع سابق، ص115)

- أن يكون الحكم في أيام المباريات في حالة جيدة من الراحة .
- أن يكون الحكم في وقت أداء المباريات في مستوى عال من اليقظة (أعلى نشاط على مستوى الجهاز العصبي المركزي) .

2-3-3-2/- كيفية المحافظة والارتقاء نسبيا بالمستوى البدني الذي وصل إليه:

لما كان من الضروري المحافظة على المستوى البدني الذي تم تحقيقه خلال مراحل الإعداد السابقة فإن ذلك ضروريا حتى لا يتأثر مستوى الحالة التدريبية خلال مرحلة المباريات نتيجة لانخفاض مستوى اتجاه تدريبي أو آخر ، والحكم هنا مثله مثل اللاعب تماما وذلك بالنسبة لضرورة الحفاظ على مستوى الإعداد المسبق خلال مرحلة الإعداد فإن لم يتمكن من ذلك قد يحدث أن يبدأ الحكم الموسم في مستوى جيد من الأداء إلا أنه بعد عدة مباريات ينخفض مستوى الصفات البدنية ويكمل الموسم بمستوى منخفض في الأداء .

وهنا يجب الاهتمام بالحفاظ على مستوى الصفات البدنية الرئيسية (التحمل العام والقوة العضلية بأشكالها المختلفة) والتي هي أساس ضمان الارتقاء والحفاظ على باقي الاتجاهات التدريبية .

بناء على ما سبق اقترح الطالبان الباحثان أن تؤدي التدريبات الخاصة بالقوة العضلية والتحمل العام في يومي السبت والأحد طوال مرحلة المباريات على أن يكون يوم الاثنين أو الثلاثاء هو يوم الراحة السلبية للحكم والحفاظ عليها يتطلب أن تؤدي بمعدل مرة واحدة خلال جرة تدريبية في الأسبوع .

2-3-4/- مرحلة الإعداد البدني لاجتياز الاختبارات البدنية :

لقد لاحظنا من خلال الزيارات الميدانية واللقاءات المتكررة مع الحكام أن المشكلة الأساسية التي تواجه معظم هؤلاء الحكام تكمل في صعوبة أداء وإتمام الاختبارات البدنية الجديدة المقررة من طرف الفيفا (150 متر لـ 20 مرة متتالية ، 40 متر لـ 6 مرات

متتالية) في الزمن المحدد فعلى الحكام التركيز على كيفية التدريب بشكل تسهل عليهم باجتياز المسافات المحددة .

2-3-4-1/- توجيه التدريب إلى التمرينات الأكثر تخصصية:

إن اللياقة البدنية الجيدة تتشكل في نهاية مرحلة الإعداد الخاص والتي تسمى بمرحلة الإعداد للمسابقات حيث يركز في هذه المرحلة على التمرينات الأكثر تخصصية والتي تسمى تمرينات المنافسة أو المسابقة والمقصود مطابقة الأداء لمختلف المباريات.

2-3-4-2/- سبل تحقيق جري المسافة في الزمن المطلوب:

عندما يكون الهدف الأساسي لقطع المسافة هو تحقيق أعلى مستوى رقمي فإن الأمر يتطلب من الحكم أن يقطع أجزاء السباق المتساوية في أزمنة متساوية، أي أن أحسن الأرقام لا يمكن الحصول عليها إلا في حالة قطع المسافة بمعدل منتظم من السرعة حيث قطعها بمعدلات متغيرة من السرعة يؤدي بدون شك إلى بذل معدل أكبر من الطاقة منه في حالة عبورها بسرعة منتظمة. (ثامر محسن و واثق ناجي، 1976، ص22)

2-3-4-2/- طريقة التدريب المماثل (طريقة المحاكاة) :

يرى الأخصائيون أن هذه الطريقة تعتبر أحدث الطرق لتدريب التحمل ، فقد استخدمت في مجالات السباحة ونقلت إلى مجالات رياضية أخرى ذات الحركة المتكررة، وتكمن طريقة المحاكاة في التغلب على مسافة السباق أثناء التدريب بسرعة إذ يتم تحديدها بدقة تتناسب مع مستوى الإنجاز الذي يتم التخطيط إلى تحقيقه بالنسبة للمسافة المحددة . وذلك بتقسيم تلك المسافة إلى أجزاء أصغر مع أداء فترات راحة قصيرة إلى أقصى حد ممكن (حيث يتوقف ذلك على المسافة طبعا). (علي البيك، 1997، ص180)

يقتصر الهدف من طريقة التدريب المعروفة بحمل المنافسة هو تطوير القدرات الخاصة بتحمل المنافسة الخاصة حيث يوجه الرياضي نفسه إلى المنافسة المتخصصة فيها بحيث يركز التدريب على ما يخص متطلبات هذه المنافسة حيث عند ذلك يجب أن تتماشى عناصر الحمل مع المؤثرات الفسيولوجية و النفسية و كذا سرعة تردد الحركة ويفيد تطبيق تلك الطريقة في إعطاء الرياضي خبرة جري مسافة نفسها كما يؤدي إلى التكيف الحيوي على الشدة المطلوبة ويعود على السلوك التكتيكي المطلوب. (وجدي

مصطفى الفاتح، 2002، ص270)

2-3-5-/- مرحلة الإعداد البدني لأداء المباريات في الظروف الجوية و المناخية غير المألوفة :

يتعرض الحكام مثلهم مثل الرياضيين في العديد من الأحيان (خاصة الدوليين منهم) إلى العمل في ظروف مناخية وجوية الغير مألوفة لديهم أو غير معتادين عليها مما يتطلب منهم ضرورة التكيف عليها مسبقا حتى يكون أداءهم جيدا خلال المباريات ويظهرون بمستواهم الحقيقي .

2-3-5-1/- الإعداد البدني للأداء الجيد في المرتفعات :

إن التأثيرات السلبية الخاصة بالصعود إلى المرتفعات لها تأثيرها النسبية الواضحة على الأداء الرياضي خاصة الأنشطة التي تتطلب الجهد البدني المبدول لمدة طويلة بصفة خاصة تؤدي إلى التغير النسبي للأوكسجين أي قلة استهلاك الأوكسجين ، وكنتيجة لذلك تقل كفاءة العمل في معظم النظم الحيوية بالجسم ويمكن تلخيص التأثيرات الناتجة عن ذلك فيما يلي:

- انخفاض الواضح في مستوى القدرات الحس حركية(الزمن ،المسافة ،الزاوية ...).
- انخفاض مستوى التوافقات العضلية(دقة الأداء ،سرعة رد الفعل ، توجيه حركات أجزاء الجسم).
- تقل مستوى القدرات العقلية(التركيز ، نقص القدرة على تحليل الأخطاء والتفكير التحليلي).
- نقص مستوى القدرات البدنية(التحمل العام ، تحمل السرعة ،السرعة).
- نقص مستوى النواحي الفسيولوجي (ضيق التنفس - ارتفاع عدد ضربات القلب ، قلة التهوية الرئوية).
- كل هذه النواحي سابقة الذكر يمكن أن تؤدي إلى بعض الظواهر على حالة وسلوك الإنسان مثل :

- عدم القدرة على الاسترخاء .
- عدم القدرة على استمرار النوم(الكوابيس نتيجة ضيق التنفس).
- ضعف الإبصار .
- الشعور بحالة من الضيق بشكل عام .

يمكن للحكام مواجهة الأداء في المرتفعات بإحدى الأسلوبين الآتيين لإحداث التكيف ثم التأقلم المطلوب بالنسبة للمرتفعات.

2-3-5-2- التآقلم على المرتفعات من خلال عمل معسكر تدريبي بنفس مستوى

المرتفع :

تحاول الأعضاء الداخلية للإنسان أن تتكيف مع الظروف الجديدة التي نصادفها عندما يتواجد الإنسان في المرتفعات وذلك بالعديد من ردود الأفعال الحيوية لتعويض الهبوط الحاد الذي حدث بالنسبة للضغط الجزئي للأكسوجين في الهواء والتي تسبب بدوره في انخفاض الضغط الجزئي للأكسوجين بالشرابين وتسبب عنه نقص في القدرة على استهلاك الأكسجين حيث عند ذلك الآتي: (أبو العلاء عبد الفتاح، 1992، ص76) زيادة واضحة في عدد مرات التنفس في الدقيقة (معدل التنفس) وزيادة بالنسبة لكمية الدم المدفوع من القلب في الدقيقة .

- تزداد عدد كرات الدم الحمراء ومعدل تركيز الهيموغلوبين في الدم .
 - يزداد تعدد الميتوكوندريا وتزداد بلازما الدم ودرجة لزوجة الدم .
 - زيادة بصورة عامة بالنسبة لجميع العمليات الحيوية الخاصة بإنتاج الطاقة .
- هذه بعض التغيرات التي تحدث داخل الجسم للتكيف على المرتفعات بصورة عامة .

2-3-5-3- التآقلم على المرتفعات من خلال تدريبات الهيبوكسيك :

تعني تدريبات الهيبوكسيك في نقص الأكسجين وذلك عن طريق أداء تدريبات بدنية يتم خلالها التحكم المقصود في عملية التنفس ،حيث تقل عدد مرات التنفس خلال الأداء بشكل محسوب بما يستدعي ردود أفعال حيوية مثل : ارتفاع معدلات النبض، وارتفاع مستوى اللاكتيك في الدم وزيادة الدين الأوكسيجيني. (ماهر حسن وآخرون، 2003، ص180)

هذه التدريبات تكون مناسبة أكثر بالنسبة للحكام الدوليين لأداء المباريات في الأماكن المرتفعة حيث لا يتسر لهم السفر قبل المباراة لمدة طويلة لعمل معسكر تدريبي بنفس مكان المباراة مثلهم مثل اللاعبين . واتضح أن تدريبات الهيبوكسيك تؤدي إلى العديد من التغيرات الحيوية نذكر منها :

- تحسن كفاءة القلب والجهاز الدوري وزيادة تدفق الدم بالأوعية الدموية .
- زيادة عدد خلايا الميتوكوندريا والتشعب بالأكسجين .
- زيادة مقدار الغليكوجين المخزون بالعضلات وكذلك مادة ثلاثي فوسفات الأدينوزين

- زيادة مقادير الهيموغلوبين وكرات الدم الحمراء وبلازما الدم .

■ كيفية إقامة تدريبات الهيبوكسيك :

- هذه بعض مجموعات التدريب التي يمكن أن تضاف إلى برامج التدريب الخاصة بالحكم والأمور التي يجب مراعاتها:
- إذا كانت مجموعة التدريب الأولى من خلال مقطوعات تدريبية طويلة نسبيا في اتجاه التحمل العام فإن مجموعة التدريب في اليوم الموالي تكون في اتجاه تحمل السرعة .
 - يستحسن أن تؤدي المجموعات الخاصة بتحمل السرعة بعد الإحماء مباشرة على أن يؤدي البرنامج الخاص بالحكم في اتجاه التحمل العام .
 - من المستحسن أن لا تؤدي مجموعات الهيبوكسيك في أربعة أو ثلاثة جرعات تدريبية في أيام متتالية وأن تكون الجرعة التدريبية الواحدة مع تدريبات السرعة ، الرشاقة ،تحمل السرعة ، التحمل العام ،ولا يستحسن أن تؤدي مع تدريبات القوة .
 - إذا تم السفر قبل المباراة بفترة طويلة فإنه يمكن أن يتم تخفيضها بمقدار الربع في أول يومين من التواجد بالمرتفعات.

2-3-5-4- الإعداد البدني للأداء عند الانتقال إلى الأماكن ذات التوقيت اليومي المختلف عن مكان الإقامة الدائمة :

- عندما يتدرب الإنسان باستمرار في توقيت يومي محدد فإنه يتكون عنده نظاما عصبيا راسخا ذات طبيعة خاصة وثابتة من حيث ديناميكية العمل والراحة واليقظة والارتخاء بما يكون نظام إيقاعي راسخ من العمليات الحيوية خلال التوقيتات اليومية المختلفة ، وهذا ما عبر عنه في السنوات الأخيرة بكلمة (استريوتيب) حيث يضمن هذا النظام القدرة على العمل بكفاءة خلال الأوقات التي تعود فيها الرياضي على التدريب .وهناك بعض الأمور التي قد يتعود عليها الإنسان خلال الحياة قد تجعل التأثيرات بالنسبة للإيقاع الحيوي مختلفة من شخص لآخر مثل :
- تناول الطعام في أوقات متعددة وتعود الشخص على أداء أعمال مختلفة ليلا .
 - ظروف الحياة الاجتماعية المحيطة بالفرد .

2-3-5-5-العوامل المؤثرة سلبيا على الإيقاع الحيوي:

- سرعة الانتقال من الموطن الأصلي ومدى فرق التوقيت بينه ومكان السفر حيث يحدث خلل في الإيقاع الحيوي المنتظم للنشاط الفسيولوجي للجسم بسبب الانتقال وتتجلى بعض مظاهر الخلل بالنسبة للناحية الحيوية في: (يوسف ذهب علي، 1992، ص67)

- الشعور بالنرفزة وتعكر المزاج وعسر الهضم
- الشعور بالخمول والكسل بصفة عامة .
- الشعور بالجوع في أوقات غير طبيعية وعدم القدرة على التمييز خاصة بالنسبة للوقت. (أحمد عادل الشيشاني، 1992، ص45)

- الأرق (عدم القدرة على النوم) وفقدان التوافق العضلي العصبي.
- ويمكن تكيف جسم الحكم مع الإيقاع الحيوي الجديد :
 - السفر المبكر إلى مكان إقامة المباراة .
 - تعديل نشاطه اليومي بدل التوجه للنوم كالمخروج إلى الأماكن العامة والاختلاط بالآخرين .
 - التدريب الخفيف في وقت لاحق بعد الوصول نهارا والحرص على أن يكون في نفس الوقت الذي تعود عليه في موطنه الأصلي.
 - تناول المواد الكربوهيدراتية والبروتين كمواد رئيسية يساعد على سرعة التكيف وذلك في مكان المنافسة.
 - تناول المنبهات مثل : الشاي والقهوة المساعدة على درجة اليقظة والانتباه للجهاز العصبي المركزي .
- 3-5-6- الإعداد البدني لأداء المباريات بالأماكن ذات الحرارة المرتفعة :**

إن انتقال الحكام بصفة عامة إلى أداء المباريات في الأماكن ذات درجات الحرارة المختلفة عن تلك المناطق التي يعيشون فيها تؤثر بشكل كبير على مستوى أدائهم خلال المباريات مما لاشك فيه أن الحرارة المعتدلة تبعث على الارتياح وتساعد على النشاط وبذل الجهد إما التطرق بالإيجاب والسلب فإنها تؤثر بشكل سلبي على أداء الحكم وصحته بشكل عام . ويمكن إتباع الإجراءات التالية ، عند تعرض الحكم للأداء في الجو الحار:

 - أخذ مشروب مركب من الماء أو العصير لشربه على مدار المباراة.
 - الاهتمام بنوعية ومواصفات الملابس التي يرتديها الحكم بحيث تكون قطنية وخفيفة .
 - تناول الحكم خلال المباراة كميات من الماء كلما أمكن ذلك وأخذ دوش بارد بين الشوطين وتغيير الملابس .
 - ويتم التأقلم المسبق على الأداء في الجو الحار كما يلي :
 - التدريب في نفس مكان الإقامة أو الانتقال ليتدرب عدة أيام في جو مماثل تقريبا
 - التدرج في أداء التدريبات البدنية في الجو الحار
 - السفر إلى نفس المكان الذي يؤدي فيه المباراة مبكرا أيام وذلك للتكيف مع الجو إن أمكن ذلك.

خلاصة:

إن الارتقاء بالمستوى البدني يعتبر الركيزة الأساسية لأي حكم أن يتم هذا الارتقاء بالتطرق إلى أهم المفاهيم والأسس النظرية والإلمام بمراحل الأعداد المختلفة أي المراحل التدريبية حتى يتمكن الحكم من تسيير المباريات بالشكل الصحيح معتمداً في ذلك على مؤهلاته البدنية وهذا الإعداد يخص جميع الحكام بمختلف درجاتهم وخصوصاً الدوليين منهم

الباب الثاني
الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

تمهيد:

إن البيانات المحصل عليها من الميدان لا تعطي أي معنى إن لم يتم تحليلها ومناقشتها ثم مقابلتها بالفرضيات. وعليه تطرقنا في هذا الفصل إلى المنهج الوصفي في هذه الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، ثم كيفية اختيار العينة، الأدوات والوسائل المستخدمة لجمع البيانات لتليها بعد ذلك الدراسة الأساسية. خلصنا إلى استنتاجات هامة تخدم التجربة الأساسية قصد ضبط متغيرات البحث، ثم تم التطرق إلى أهم الصعاب التي واجهتنا أثناء هذه الدراسة لتليها الوسائل الإحصائية لمعالجة البيانات المتجمعة.

1/- منهج البحث:

إن اختيار المنهج السليم والصحيح في مجال البحث العلمي يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها.

فمنهج البحث هو الطريقة التي يستخدمها الباحث للإجابة على الأسئلة التي تثيرها المشكلة وموضوع الدراسة (وجيه محجوب جاسم وآخرون، 1989، ص85)

وقد اختصت طبيعة البحث استخدام المنهج الوصفي لحل المشكلة وذلك بجمع أكبر عدد ممكن من البيانات مستخدمين في ذلك استبيان موجه لحكام الجهوي الأول لكرة القدم للرابطة الجهوية بوهران، وكذلك إجراء اختبارات بدنية قبلية وبعديّة ضمن الشروط والمواصفات الدولية الجديدة للاتحاد الدولي لكرة القدم وتحت إشراف الرابطة الجهوية لكرة القدم وهران.

2/- مجتمع وعينة البحث:

تعتبر العينة في البحوث الوصفية عمل الباحث ويعرفها محمد مكي "أنها مجموعة من الأفراد يبني الباحث أمله عليها وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي فتكون ممثلة له تمثيلا صادقا". (محمد مكي 1994: دص)

فتم اختيار وتحديد العينة حيث شملت حكام الجهوي الأول لكرة القدم بالرابطة الجهوية سيدي بلعباس وعددهم 35 حكما، وهذه العينة هي التي أيضا وجهت لها الاستمارات واجتازت الاختبارات البدنية.

3/- متغيرات البحث:

3-1/- المتغير المستقل:

هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها، ونقصد به العامل التجريبي الذي نريد قياس أثره على المتغير التابع. (أحمد الشافعي، سوزان

أحمدن 2004، ص 39)

بهذا يكون المتغير المستقل في هذه الدراسة هو: "الإعداد البدني"

3-2/- المتغير التابع:

وهو المتغير الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى حيث أنه كلما أحدثنا تغييرات على قيم المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع. ويتمثل المتغير التابع في بحثنا هذا في "حكام كرة القدم".

4-/- مجالات البحث:

4-1/- المجال البشري:

كانت عينة البحث قد شملت 35 حكما ينشطون في الجهوي الأول لكرة القدم بوهران، ومن مختلف ولايات الغرب الجزائري.

4-2/- المجال المكاني:

* المجال المكاني:

- اختبارات اللياقة البدنية أجريت على ملعب 24 فيفري 1956 بسيدي بلعباس.
- توزيع الاستبيان شمل حكام الجهوي الأول لولايات الغرب الجزائري المنتمين لرابطة وهران الجهوية.

4-3/- المجال الزمني:

كان من المفروض إجراء بحثنا في الفترة الممتدة ما بين (شهر فيفري إلى غاية شهر ماي من السنة).

تمت الإجراءات الميدانية على طول الفترة الزمنية أوائل شهر مارس 2020 . حيث تمت خطوات إعداد استمارة الاستبيان وبعدها ضبطها نهائيا، لكن تعذر إجراء التطبيق الميداني لجمع البيانات وتقريغها وتحليلها لاستخلاص النتائج ومناقشتها، و ذلك بسبب فترة الحجر الصحي الممتدة من منتصف شهر مارس بسبب وباء كورونا، لذلك ارتأينا إلى إجراء نتائج افتراضية و تحليلها و ذلك لنقص الدراسات السابقة في الموضوع.

5-/- أدوات البحث:

اعتمد الطالبان الباحثان في إنجاز هذا البحث على جملة من الأدوات إذ تعتبر الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث من خلالها حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات (بيانات، عينات، أجهزة، ...).

إن المشكلة المطروحة هي التي تحدد الباحث في بحثه، بحيث تتناسب الأداة مع المشكلة. (وجيه محجوب جاسم، 1985، ص120)

- الإلمام النظري حول موضوع البحث:

تم ذلك من خلال الاضطلاع على جملة من المصادر والمراجع العربية منها والأجنبية، وكذلك الدراسات المشابهة بغرض إثراء الجانب المعرفي المتعلق

بموضوع البحث.

5-1/- الاستبيان:

هو مجموعة من الأسئلة موجهة لشرائح البحث من أجل الحصول على معلومات حول موضوع البحث، وقد وزعت الاستمارة الأولية بعد صياغتها، حيث راعينا نوع من الموضوعية المتمثلة في إقدامنا قبل عملية توزيع الاستمارات الاستبائية على الحكام بعرضها على ثلاثة حكام، والعمل معهم على طريقة المقابلة المباشرة وذلك للوقوف على طبيعة فهم الأسئلة وسهولتها من صعوبتها بغرض إضافة ما ينبغي وتغيير أو حذف ما يلزم، وتنوعت فيها الأسئلة كالتالي:

◆ الأسئلة متعددة الأجوبة: إن العينة التي وجهت لها الأسئلة لها الحرية التامة والمطلقة في اختيار الإجابة المناسبة من بين الإجابات الموضوعية من طرف الباحثين بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة لذلك.

◆ الأسئلة النصف مفتوحة: وهي أسئلة محددة نوعا ما ولكن فيها نوع من الحرية في الإجابة ويكون الالتزام بالإجابة (بنعم أو لا ولماذا).

5-2/- الاختبارات البدنية:

تم إجراء اختبارين بدنيين على الحكام في اللياقة البدنية.

◆ طريقة أداء الاختبارات البدنية:

الاختبار الأول: سباق السرعات: مسافة (40 متر X 6 مرات)

الهدف: قياس السرعة القصوى مما يسمح بتقييم الجهد من نوع القدرة اللاهوائية التي تتحقق انطلاقا من تخفيض الـ ATP و CP على مستوى الليف العضلي. وهكذا يتكرر الاختبار 6 مرات متتالية بينها وقت راحة لا يزيد عن دقيقة واحدة ولا يقل عن ثلاثين ثانية. (نبيل ندا 2009:ص77)

الاختبار الثاني: سباق المسافات: مسافة (150 متر X 20 مرة)

الهدف: قياس قدرة الجهاز اللاهوائي اللبني وهذا يعني تحمل السرعة. (بهاء الدين إبراهيم سلامة، 2000، ص301)

■ **ملاحظة:** في الاختبارين يبدأ الحكام عن طريق الانطلاقة من الوقوف عند الإشارة يبدأ الحكام بقطع المسافة في أقل زمن ممكن والنتيجة تكون مأخوذة عن طريق ساعة توقيت. وقد تطلبت هذه الاختبارات استخدام أدوات منها: ساعة توقيت: لحساب الوقت.

-صافرة من نوع: فوكس 40 لإعطاء إشارة الانطلاق والتوقف.

-قياس متري: عبارة عن شريط نقيس به المسافات التي تقطعها العينة.

- شواخص: لتحديد مسافة الاختبارين.

6- العمليات الإحصائية:

بعد مرحلة التطبيق ثم تفرغ البيانات بواسطة الأداة المستعملة (الاستبيان، الاختبارات) في الجداول بغرض تحليلها ومعالجتها إحصائياً عن طريق مجموعة من العمليات المبينة في القوانين التالية: (نبيل عبد الهادي، 1999، ص141)

7-1- النسبة المئوية:

$$\% = \frac{\text{س}}{\text{ن}} \times 100 \text{ حيث:}$$

س: عدد التكرارات
ن: عدد العينة

7-2- طريقة الإحصاء بالمتوسط الحسابي:

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{\text{ن}} \text{ حيث}$$

س: المتوسط الحسابي
مجم: مجموع القيم
ن: عدد أفراد العينة.

(الطاهر سعد الله، 1989، ص09)

7-3- طريقة الإحصاء بالانحراف المعياري: (ع)

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجم (س - \bar{س})}^2}{\text{ن}}}$$

س: المتوسط الحسابي
ع: الانحراف المعياري
ن: عدد أفراد العينة

(زكي أحمد عزمي وآخرون، 1985، ص50)

7-4- اختبار الفرق بين الأوساط: "ت ستودنت"

يستخدم لتحديد فيما إذا كان هناك فرق معنوي أو عشوائي بين عينتين أو إيجاد الفرق بين وسطين حسابيين.

$$ت = \frac{\frac{\text{مجم س}}{\text{ن}} - \frac{\text{مجم ف}}{\text{ن}}}{\sqrt{\frac{\text{مجم ح}^2}{\text{ن} - 1}}}$$

إذا كان $ن_1 = 2$ لمتوسطين مرتبطين: معناه نفس العينة
س = $\frac{\text{مجم س}}{\text{ن}}$
ف = $\frac{\text{مجم ف}}{\text{ن}}$
ح = $ف - س$ هي فروق الرتب

(أحسن أحمد، 2008، د ص)

س ف: هي الفرق بين المتوسطين.

ن: عدد أفراد العينة.

مجم ح²: مجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسطها الحسابي.

(ن-1):درجة الحرية.

5-7/-- قانون معالجة التكرارات كا2 (كاف تربيع) :

$$كا^2 = \frac{\text{مج} \cdot (تو - ت م)^2}{تو}$$

تو : هو التكرار الواقعي الذي يحدث بالفعل والموجود بالجدول .
 ت م: هو التكرار المتوقع حدوثه ويختلف حسابه باختلاف نوع الجدول المطلوب حساب كا2 منه

خلاصة:

على ضوء دراستنا النظرية وانطلاقا من الطريقة المتبعة في الدراسة قمنا في هذا الفصل بتقديم دراستنا من حيث المجال الزماني والمكاني والشروط العلمية للأداة وضبط المتغيرات وعينة الدراسة، والأدوات المستخدمة في البحث والتي تمثلت في استمارة الاستبيان و اختبارات بدنية والتي سنحاول في الفصل الثاني بعرض وتحليل نتائجها ومناقشتها لمعرفة مدى صحة فرضيات الدراسة.

الفصل الثاني

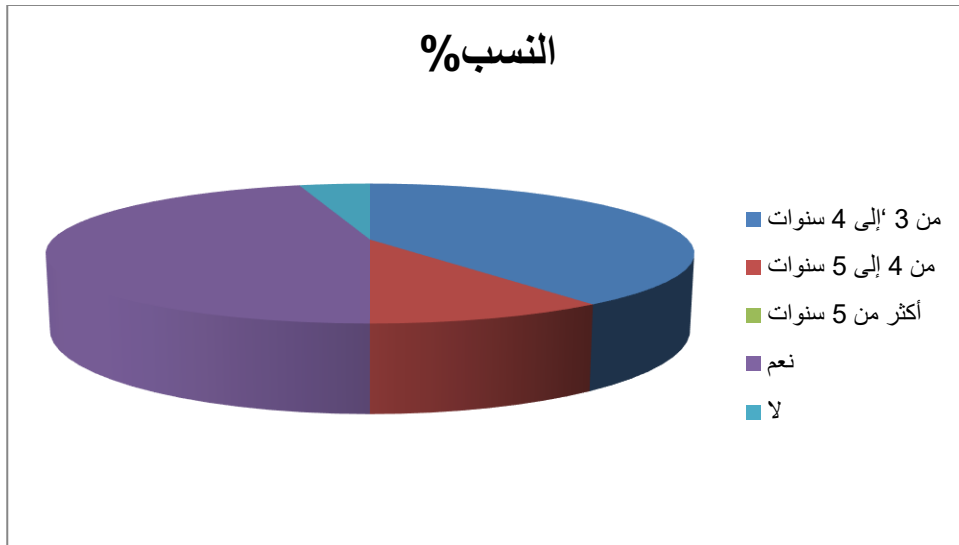
عرض و تحليل النتائج

- 2-1/- عرض ومناقشة نتائج الاستبيان:
 - المحور الأول: المعلومات الشخصية وممارسة كرة القدم.
 س1: الخبرة الميدانية.
 س2: هل لكم ممارسة كرة القدم؟

ممارسة كرة القدم		الخبرة الميدانية			الإجابات العمليات الإحصائية
لا	نعم	أكثر من 5س	من 4الى 5س	من 3الى 4س	
03	32	00	07	28	عدد العينة
%8.57	%91.42	%00	%20	%80	النسب %
دال	24.02	فرق دال	19.56		كا2 المحسوبة
	3.841 عند درجة حرية 01 و مستوى دلالة 0.05		5.991 عند درجة حرية 02 و مستوى دلالة 0.05		كا2 الجدولية

جدول رقم (01) يمثل إجابات الحكام على أسئلة 1، 2 من المحور الأول المعلومات الشخصية وممارسة كرة القدم.

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن نسبة كبيرة للحكام المقدره ب 80% إذ بلغ عددهم لهم سنوات خبرة ميدانية تتراوح ما بين 03 و 04 سنوات بينما بقية الحكام والمقدره نسبتهم ب 20% لهم سنوات خبرة أكثر من ذلك إي من 4 إلى 5 سنوات. أما فيما يخص ممارسة كرة القدم فقد اتضح أن معظم الحكام بنسبة 91.42% سبق لهم وأن مارسوا كرة القدم في حين نسبة 8.57% نفوا ذلك.



الشكل رقم (01): يمثل نسب إجابات الحكام على الأسئلة 1، 2 من المحور الأول المعلومات الشخصية وممارسة كرة القدم.

استنتاج: نستنتج أن معظم حكام الجهوي الأول لكرة القدم لهم سنوات خبرة ميدانية تتراوح من 3 إلى 4 سنوات وسبق لهم أن مارسوا كرة القدم.

- المحور الثاني: الاختبارات البدنية.

س1: إلى ماذا ترجع عدم قدرة الحكم على إدارة المباريات بشكل جيد؟

س2: كيف هو مستوى اللياقة البدنية للحكام؟

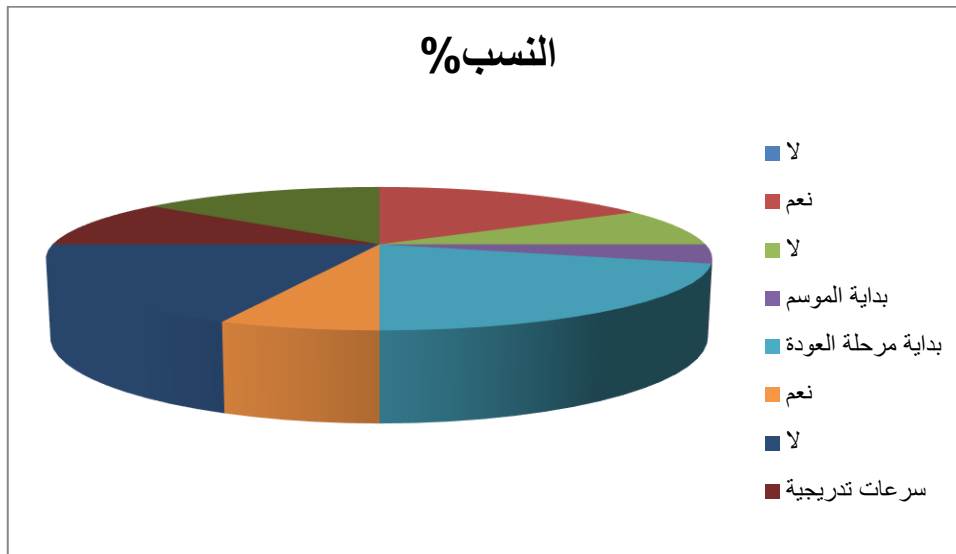
س3: على من تقع مسؤولية إعداد الحكام بدينيا؟

مسؤولية إعداد الحكام بدينيا		مستوى اللياقة البدنية			قدرة الحكم على إدارة المباريات			الإجابات
الاتحادية جزائرية لكرة القدم	الحكم نفسه	جيد	متوسط	ضعيف	رأي آخر	نقص اللياقة البدنية	نقص الجانب النفسي	نقص الجانب المعرفي
03	32	18	17	00	04	27	00	04
%8.57	%91.42	51.42 %	48.57 %	%00	11.42 %	%77.14	%00	11.42 %
فرق	24.02	فرق	17.54		فرق	51.94		
دال	3.481 (01 ودلالة 0.05)	دال	5.991 عند حرية 02 و دلالة 0.05		دال	7.815 عند درجة حرية 3 و مستوى دلالة 0.05		
								عدد العينة
								النسبة %
								كا2 المحسوبة
								كا2 الجدولية

جدول رقم (02): يمثل الإجابات على الأسئلة 1، 2، 3 للاختبارات البدنية.

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة كبيرة من الحكام والمقدرة ب 77.14% أشاروا إلى أن عدم قدرة الحكم على إدارة المباريات بشكل جيد يرجع إلى نقص اللياقة البدنية في حين نسبة 11.42% رأت أن ذلك مرده إلى نقص الجانب المعرفي.

أما فيما يخص مستوى لياقة الحكام فقد أشار 18 حكما والبالغ نسبتهم 51.48% بأنه جيد في حين رأى 17 حكما آخر وبنسبة 48.57% فإن مستوى اللياقة البدنية متوسط. وفيما يخص مسؤولية إعداد الحكام بدينيا فقد أشار نسبة 91.42% من الحكام أنها تقع على الحكم نفسه في حين أورد 8.57% منهم إلى أن المسؤولية تقع على الاتحادية الجزائرية لكرة القدم.



الشكل رقم (02): يمثل نسب إجابات الحكام على الأسئلة 1، 2، 3 من المحور الثاني.

استنتاج: نستنتج أن أغلبية الحكام ترجع عدم قدرتهم على إدارة المباريات بشكل جيد إلى نقص اللياقة البدنية والتي تميزت بمستوى بدني متقارب من جيد إلى متوسط وذلك مرده لعملية الإعداد البدني التي تقع عاتق الحكم نفسه مما يطغى على عملية الإعداد نوع من الذاتية والعشوائية والابتعاد عن الأسس العلمية والنظرية لذلك.

س4: هل هناك اختبارات بدنية مقررة من طرف الاتحادية الدولية لكرة القدم؟

س5: هل هذه الاختبارات كافية لتظهر فاعلية الحكم من الناحية البدنية؟

س6: متى تجرى هذه الاختبارات؟

س7: هل هناك برنامج تدريبي خاص بالاختبارات البدنية؟

س8: كيف تؤدي اختبارات السرعة؟

تأدية الاختبارات البدنية		البرنامج التدريبي الخاص		فترة إجراء الاختبارات		الكفاية البدنية للاختبارات		الاختبارات البدنية المقررة		الإجابات
سرعات منتظمة	سرعات تدريجية	لا	نعم	بداية الموسم ومرحلة العودة	بداية الموسم	لا	نعم	لا	نعم	
20	15	26	09	29	06	12	23	00	35	عدد العينة
57.1 %	42.85 %	74.2 %	25.71 %	82.85 %	17.14 %	34.28 %	65.71 %	0 %	100 %	النسب %
0.71 فرق غير دال		8.25 فرق دال		15.11 فرق دال		3.45 فرق غير دال		35 فرق دال		كأ2 محسوبة
3.841 عند درجة حرية 01 و مستوى دلالة 0.05										كأ2 جدولية

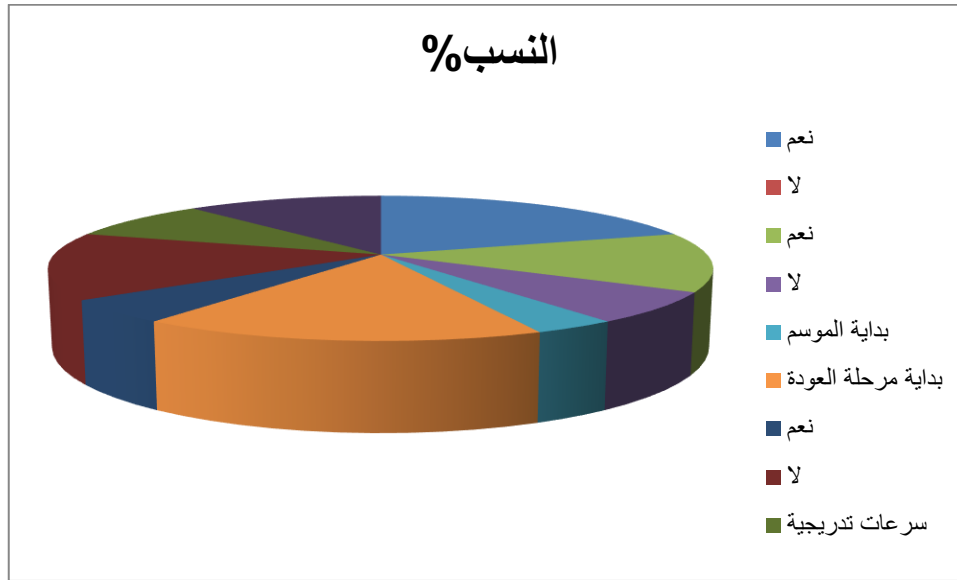
الجدول رقم (03): يمثل إجابات الحكام على الأسئلة 4، 5، 6، 7، 8 من المحور الثاني الاختبارات البدنية.

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن كل الحكام وبنسبة 100% أكدوا على أن هناك اختبارات بدنية مقررة من طرف الاتحادية الدولية لكرة القدم أما فيما يخص كفاية الاختبارات البدنية في إظهار فاعلية الحكم من الناحية البدنية حيث 23 حكما والمقدرة نسبتهم بـ 65.71% أكدوا ذلك في حين 12 حكم والبالغ نسبتهم 34.28% أظهروا عكس ذلك.

أما فيما يخص فترة إجراء الاختبارات أكد 29 حكم والمقدرة نسبتهم بـ 82.85% بأنها تجرى على مرحلتين في بداية الموسم وبداية مرحلة العودة للمباريات، حيث 6 حكام والمقدرة نسبتهم بـ 17.14% أكدوا أنها تجرى في بداية الموسم.

أما فيما يخص وجود برنامج تدريبي خاص بالاختبارات البدنية أكد 26 حكم وبنسبة 74.28% وجوده في حين رأى 9 حكام وبنسبة 25.71% أنه لا يوجد برنامج تدريبي مطلقاً.

أما فيما يخص كيفية إجراء اختبارات السرعة فقد أوضح 20 حكم والمقدرة نسبتهم بـ 57.14% أنها تؤدي بسرعات منتظمة في حين رأى 15 حكماً وبنسبة 42.85% أنها تؤدي بسرعة تدريجية.



الشكل رقم (03): يمثل نسب إجابات الحكام على الأسئلة 4، 5، 6، 7، 8 من المحور الثاني.

استنتاج: نستنتج أن جل حكام الجهوي الأول لكرة القدم أدوا اختبارات اللياقة البدنية المقررة من طرف الاتحادية الدولية لكرة القدم وأن معظمهم أكدوا كفاية هذه الاختبارات لتظهر فاعلية الحكم من الناحية البدنية أما فيما يخص فترة إجراءاتها فأغلب الحكام أكدوا على أنها تجرى في بداية الموسم وبداية مرحلة العودة لكن دون وجود برنامج تدريبي خاص للاختبارات البدنية، وبخصوص إجراء اختبارات السرعة فمعظم الحكام أشاروا إلى أدائها بسرعات منتظمة.

- المحور الثالث: البرنامج التدريبي

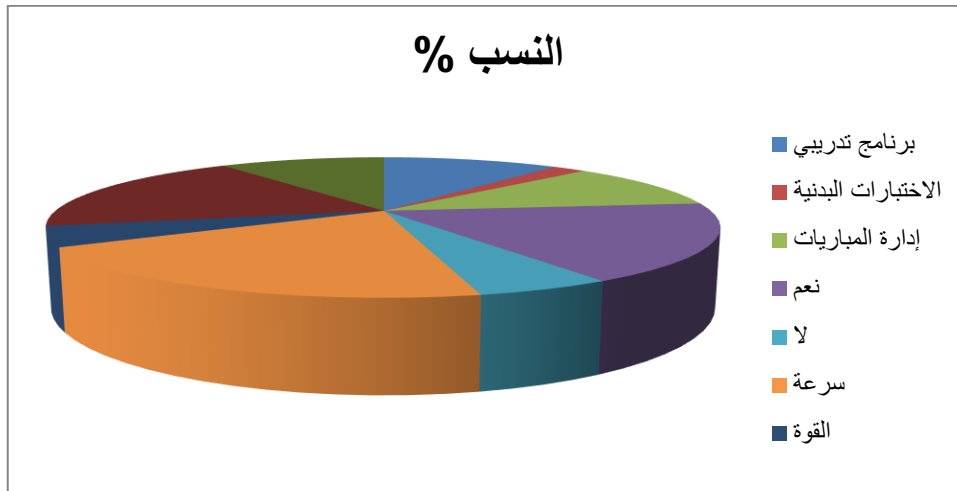
- س1: هل ترى تطور في لياقتك البدنية هو من خلال...؟
- س2: هل لديكم برنامج تدريبي تحافظون بواسطته على لياقتكم؟
- س3: ما هو محتوى البرنامج التدريبي؟

تطور البرنامج التدريبي					وجود برنامج تدريبي		تطور اللياقة البدنية			الإجابات
الرشاقة	المرونة	المطاولة	القوة	سرعة	لا	نعم	إدارة المباريات	الاختبارات البدنية	برنامج تدريبي	العمليات الإحصائية
00	15	28	07	31	08	27	16	03	16	عدد العينة
%00	42.85%	%80	20%	88.57%	22.8%	77.14%	45.71%	% 8.57	45.71%	النسب %
فرق دال احصائيا	46.1				فرق دال	10.31	فرق دال احصائيا	9.65		كاسمحسوية
	9.488 عند حرية 04 و مستوى دلالة 0.05				فرق دال	3.841		5.991 عند حرية 02 و مستوى دلالة 0.05		كاسجدولية

جدول رقم (04): يمثل إجابات الحكام عن الأسئلة 1، 2، 3 من المحور الثالث البرنامج التدريبي.

من خلال الجدول يتضح أن تطور اللياقة البدنية للحكام قد أرجعها 16 حكما والمقدرة نسبتهم ب 45.71% إلى البرنامج التدريبي ، ومن جهة أخرى إدارة المباريات وبنفس النسبة في حين أشار 3 حكام المقدرة نسبتهم ب 8.57% إلى الاختبارات البدنية أما بخصوص البرنامج التدريبي الخاص بالحكم للمحافظة على لياقته البدنية فقد أشار أغلب الحكام المقدر عددهم ب 27 حكما بنسبة 77.14% بوجود برنامج شخصي بينما أشار 8 حكام أي بنسبة 22.85% إلى عدم الاعتماد على برنامج تدريبي.

أما محتوى البرنامج فقد أشار 28 حكما والمقدرة نسبتهم ب 88.57% احتواء هذا البرنامج على السرعة ثم المطاولة ب 80% فالمرونة ب 42.85% فيما أهملت الرشاقة والقوة.



الشكل رقم (04): يمثل نسب إجابات الحكام على الأسئلة 1، 2، 3 من المحور الثالث.

استنتاج: نستنتج أن تطور لياقة حكام كرة القدم مرهون بنسب كبيرة بإدارة المباريات والبرنامج التدريبي الذي يعتبره حكام الجهوي الأول لرابطة سعيدة كمرجع للمحافظة على لياقتهم البدنية وفي نظرهم قد احتوى على السرعة ، المطاولة فالمرونة.

س4: هل الارتقاء بمستواك يظل مرهونا بإرادتك أنت؟

س5: هل التميز عن الحكام الآخرين له طريق واحد أي التدريب؟

س6: هل أنت مواظب على التدريبات؟

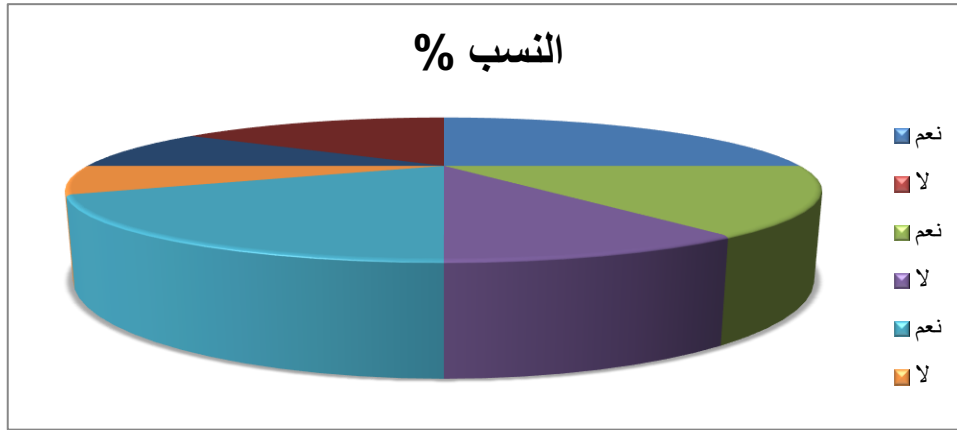
س7: هل تحرص على أداء التدريب في نفس الوقت المحدد للمباريات؟

الإجابات		الارتقاء بالمستوى		التميز عن الآخرين		المواظبة على التدريبات		أداء التدريب
العمليات الإحصائية		لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا
عدد العينة		00	35	14	21	09	26	22
النسب %		%00	100%	%40	%60	25.71%	74.28%	62.85%
كا2 محسوبة		35 فرق دال		1.4 فرق غير دال		8.25 فرق دال		2.31 فرق غير دال
كا2 جدولية		3.841 عند درجة حرية 01 و مستوى دلالة 0.05						

الجدول رقم (05): يمثل إجابات الحكام عن الأسئلة 4، 5، 6، 7 من المحور الثالث.

من خلال نتائج الجدول يتضح أن كل الحكام وبنسبة 100% على دراية تامة بأن الارتقاء بمستواهم يظل مرهونا بإرادتهم فقط. أما فيما يخص التميز عن الحكام الآخرين فكان عدد الحكام 21 وبنسبة 60% الذين أوضحوا أنه يكون عن طريق التدريب في حين نسبة 40% كان لهم رأي غير ذلك. أما بخصوص المواظبة على التدريبات فمعظم الحكام وبنسبة 74.28% وعدد 26 حكما أكدوا أنهم مواظبون على التدريبات في حين رأى 9 حكام ونسبتهم 25.71% غير ذلك.

فيما يخص الحرص على أداء التدريبات في نفس الوقت المحدد للمباريات رأى 22 حكما أي بنسبة 62.85% أنهم غير حريصين على ذلك في حين 13 حكما وبنسبة 37.14% أكدوا على حرصهم الواضح على التدريبات في نفس وقت إجراء المباريات.



الشكل رقم (05): يمثل نسب إجابات الحكام عن الأسئلة 4، 5، 6، 7 من المحور الثالث.

استنتاج: نستنتج أن حكام الجهوي الأول لكرة القدم على دراية تامة أن الارتقاء بالمستوى البدني لديهم مرهون بإرادتهم وبالتالي التميز عن الآخرين بالمواظبة على التدريبات لكن دون الحرص على أدائها في نفس وقت إجراء المباريات.

س8: مرحلة الإعداد البدني للموسم الجديد كيف هي؟

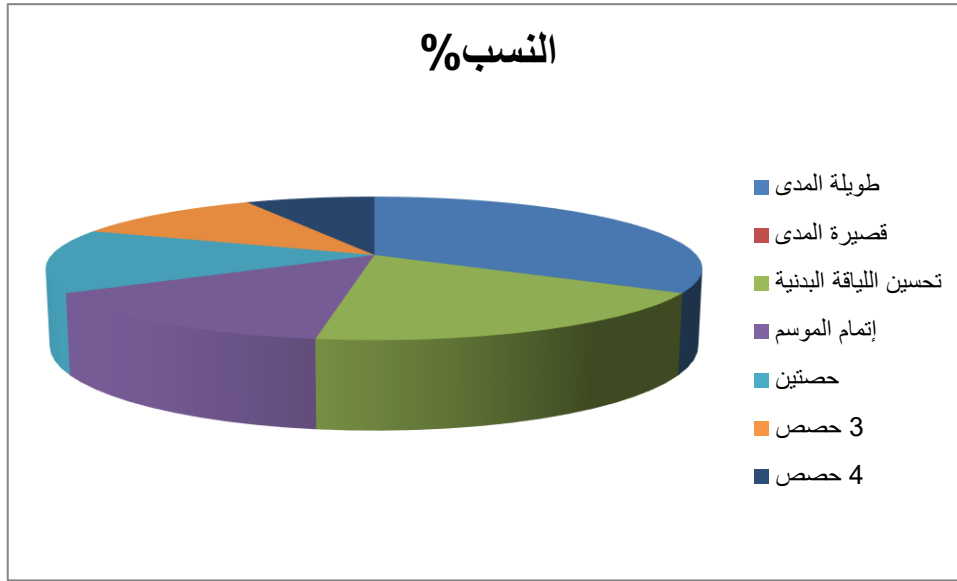
س9: حسب رأيك لماذا؟

س10: ما معدل التدريبات في الأسبوع؟

معدل التدريبات			رأي الحكام		الإعداد		مرحلة البدني	الإجابات
4 حصص	3 حصص	حصتين	إتمام الموسم	تحسين اللياقة البدنية	قصيرة المدى	طويلة المدى	الإحصائية	
08	12	15	15	20	00	35	عدد العينة	
%22.85	%34.28	%42.85	%42.84	%57.14	%00	%100	النسب %	
2.10 فرق غير دال			0.71 فرق غير دال		35 فرق دال		ك2 محسوبة	
5.991 عند درجة حرية 02 و مستوى دلالة 0.05			01 و مستوى دلالة 0.05		3.841 عند درجة حرية		ك2 جدولية	

الجدول رقم (06): يمثل إجابات الحكام على الأسئلة 8، 9، 10 من المحور الثالث.

من خلال نتائج الجدول أعلاه اتضح أن كل حكام الجهوي الأول لكرة القدم وبنسبة 100% على دراية تامة أن مرحلة الإعداد البدني للموسم الجديد هي مرحلة طويلة المدى أما فيما يخص سبب ذلك فقد أشار 20 حكما أي ما يعادل 57.14% على أنها تساهم في تحسين اللياقة البدنية في حين رأى 15 حكما وبنسبة 42.85% أنها من أجل إتمام الموسم الكروي فقط. أما فيما يخص معدل التدريبات في الأسبوع فأشار 15 حكما بنسبة 42.85% أنهم يقومون بمعدل حصتين في الأسبوع في حين رأى 12 حكما ما يعادل 34.28% قيامهم ب 3 حصص أسبوعيا، و 8 حكما بمعدل 4 حصص في الأسبوع.



الشكل رقم (06): يمثل نسب إجابات الحكام على الأسئلة 8، 9، 10 من المحور الثالث.

استنتاج: نستنتج أن معظم حكام الجهوي الأول لكرة القدم على دراية تامة بطول مرحلة الإعداد البدني تحضيراً للموسم الجديد وذلك بغرض تحسين اللياقة البدنية بناءً على أداء حصص تدريبية تتراوح ما بين حصتين إلى 3 حصص في الأسبوع.

س11: هل تقوم بعملية الإحماء قبل بداية المباريات؟

س12: عملية الإحماء تشمل تدريبات القوة بأشكالها المختلفة؟

س13: عملية الإحماء الجيد قبل المباريات تزيل القلق والتوتر تدريجياً؟

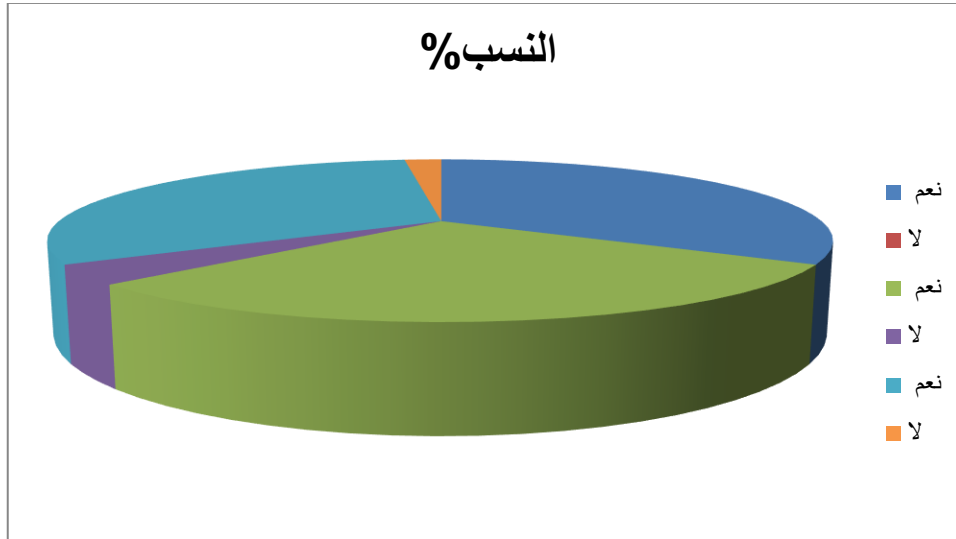
الإجابات الإحصائية		عملية الإحماء قبل المباريات		اشتمالها على تدريبات القوة		إزالة القلق والتوتر	
نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا
35	00	31	04	33	02		
100%	00%	88.57%	11.42%	94.28%	5.71%		
2المحسوبة		35فرق دال		20.82فرق دال		27.45 فرق دال	
كا2 الجدولية		3.841 عند درجة حرية 01 و مستوى دلالة 0.05					

الجدول رقم (07): يمثل إجابات الحكام على الأسئلة 11، 12، 13 من المحور الثالث.

من خلال نتائج الجدول اتضح أن كل حكام الجهوي الأول أكدوا على قيامهم بعملية الإحماء الجيد قبل بداية المباريات بما يعادل 100%.

أما فيما يخص اشتغال عملية الإحماء على تدريبات القوة بأشكالها المختلفة رأى 31 حكما وبنسبة 88.57% أنها تشتمل على ذلك، في حين 4 حكام رأوا غير ذلك.

كذلك فيما يخص إزالة القلق والتوتر تدريجيا بعملية الإحماء الجيد أكد 33 حكما وبنسبة 94.28% أنها كذلك في حين رأى 2 من الحكام وبنسبة 5.71% غير ذلك.



الشكل رقم (07): يمثل نسب إجابات الحكام عن الأسئلة 11، 12، 13 من المحور الثالث.

استنتاج: نستنتج أن معظم حكام الجهوي الأول لرابطة وهران الجهوية لكرة القدم يقومون بعملية الإحماء البدني قبل المباريات ويشمل على تدريبات القوة بأشكالها المختلفة حتى تزيل القلق والتوتر تدريجيا.

س14: كيف يمكن أن يكون الحكم في أعلى مستويات الأداء خلال مرحلة المباريات؟

س15: هل هناك دورات تدريبية أسبوعية خلال مرحلة المباريات؟

س16: في رأيك لماذا؟

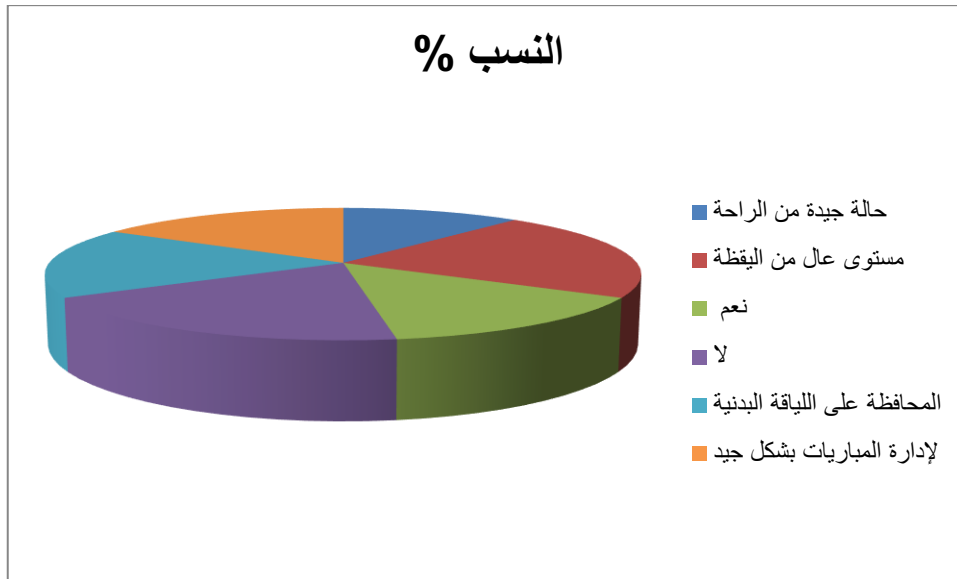
لماذا		وجود دورات تدريبية		أعلى مستويات الأداء		الإجابات العمليات الإحصائية
المحافظة على اللياقة البدنية	إدارة المباريات بشكل جيد	لا	نعم	مستوى عال من اليقظة	حالة جيدة من الراحة	
17	18	20	15	23	12	عدد العينة
%48.57	%51.42	%57.4	%42.85	%65.71	%34.28	النسب %
0.02	فرق غير دال	2.10 فرق غير دال		3.45	فرق غير دال	كأ2 محسوبة
3.841 عند درجة حرية 01 و مستوى دلالة 0.05						كأ2 جدولية

الجدول رقم (08): يمثل إجابات الحكام على الأسئلة 14، 15، 16 من المحور الثالث.

من خلال الجدول رقم نلاحظ أن 23 حكما وبنسبة 65.71% أكدوا أنه يجب أن يكون الحكم في مستوى عال من اليقظة حتى يصل إلى أعلى مستويات الأداء، في حين رأى 12 حكما بنسبة 34.28% أن يكون في حالة جيدة من الراحة فقط.

أما فيما يخص وجود دورات تدريبية خلال مرحلة المباريات فرأى 20 حكما أي بنسبة 57.14% عدم وجودها في حين رأى 15 حكما أي ما يعادل 42.85% عكس ذلك.

وحول رأي الحكام في ذلك فقد أكد 18 حكم وبنسبة 51.42% أن ذلك مرده للمحافظة على اللياقة البدنية، في حين أجاب 17 حكما آخر وبنسبة 48.57% أنها لإدارة المباريات بشكل جيد.



الشكل رقم (08): يمثل نسب إجابات الحكام على الأسئلة 14، 15، 16 من المحور الثالث.

استنتاج: نستنتج مما سبق أعلاه أن حكام الجهوي الأول في مستوى عال من الأداء خلال مرحلة المباريات، وذلك من خلال المستوى العالي من اليقظة في ظل غياب دورات تدريبية أسبوعية خلال هذه المرحلة على الرغم من درايتهم على أنها تساهم في المحافظة على اللياقة البدنية وإدارة المباريات بشكل جيد.

س17: هل الإعداد البدني مكيف حسب الظروف الطبيعية؟

س18: هل إدارة المباريات في الظروف الجوية والمناخية غير المألوفة يؤثر سلبا على أدائكم البدني في المباريات؟

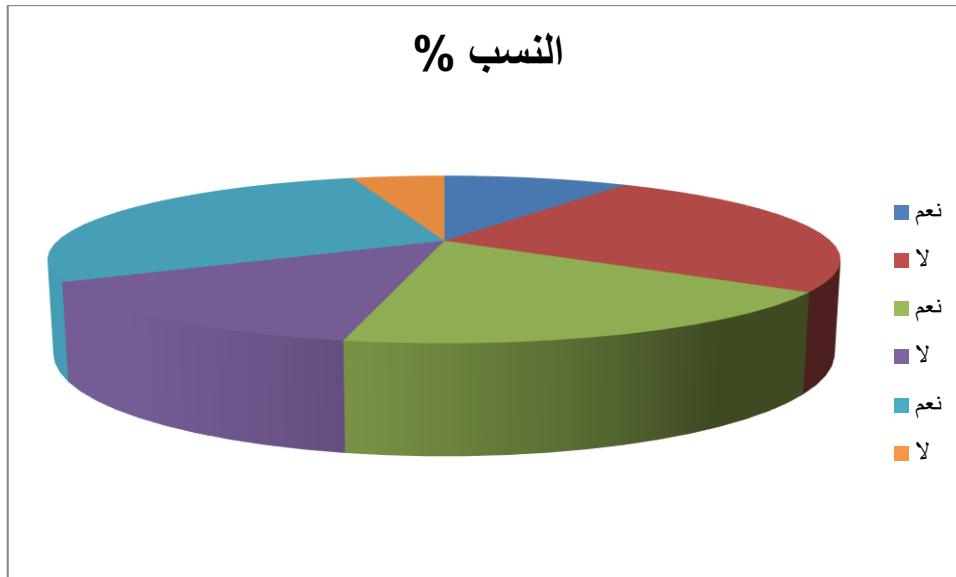
س19: هل الانتقال من مكان لآخر بعيد خصوصا في المناطق المرتفعة يقلل من الأداء البدني المعهود؟

الانتقال من مكان لآخر بعيد		الظروف الجوية والمناخية غير المألوفة		مكيف حسب الظروف الطبيعية		الإجابات العمليات الإحصائية
لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	
05	30	15	20	25	10	عدد العينة
%14.28	%85.71	%42.85	%57.14	%77.14	%28.57	النسب %
17.85 فرق دال		0.71 فرق غير دال		6.42 فرق دال		ك2 محسوبة
3.841 عند درجة حرية 01 و مستوى دلالة 0.05						ك2 جدولية

الجدول رقم (09): يمثل إجابات الحكام على الأسئلة 17، 18، 19 من المحور الثالث.

من خلال الجدول تلاحظ أن عملية الإعداد البدني غير مكيف حسب الظروف الطبيعية وذلك ما أكده 25 حكما بنسبة 77.14% فيما رأى 10 حكام وبنسبة 28.57% غير ذلك، أما فيما يخص إدارة المباريات في الظروف الجوية والمناخية غير الملائمة فأجاب 20 حكما وبنسبة 57.14% أنها تؤثر على الأداء البدني.

في حين رأى 15 حكما ما يعادل 42.85% أنها لا تؤثر وبخصوص الانتقال من مكان لآخر بعيد خصوصا في المناطق المرتفعة أكد أغلب الحكام وبعده 30 ونسبة 85.71% أنه يؤثر على الأداء البدني المعهود والباقي بنسبة 14.28% أكدوا غير ذلك.



الشكل رقم (09): يمثل نسب إجابات الحكام على الأسئلة 17، 18، 19 من المحور الثالث.

استنتاج: نستنتج أن عملية الإعداد البدني لحكام الجهوي الأول غير مكيفة حسب الظروف الطبيعية وهذا على الرغم من درايتهم أنها تؤثر على أدائهم البدني خصوصا في المناطق المرتفعة والظروف الجوية والمناخية غير المألوفة.

2-2-/- عرض و تحليل نتائج الاختبارات البدنية:

من أجل الوصول إلى هدفنا المتمثل في كشف مستوى اللياقة البدنية لدى حكام الجهوي الأول لرابطة وهران الجهوية أجريت اختبارات بدنية قبلية وبعديّة والتي نوضحها في مجموعة الجداول و الأعمدة البيانية.

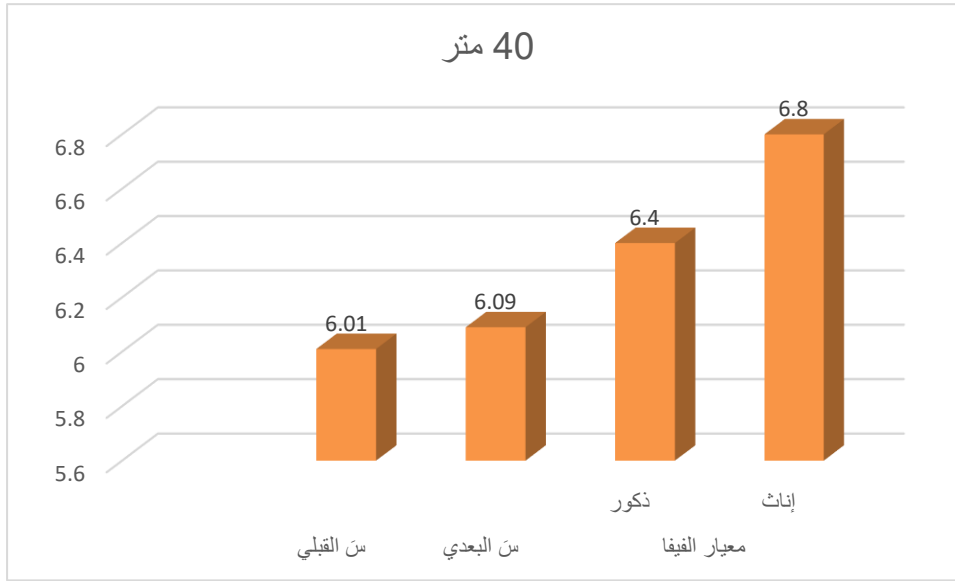
الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت ستودنت "T"		الانحراف المعياري (ع)		المتوسط الحسابي (س)		العينة	
			المحسوبة	الجدولية	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي		
غير دال إحصائياً	0.05	34	1.55	2.04	0.18	0.21	6.09	6.01	35	40 متر
غير دال إحصائياً			1.58	2.04	1.22	1.24	28.69	28.51		150 متر

جدول رقم (10): يوضح النتائج الإحصائية للاختبارات البدنية القبلية و البعدية لعينة البحث.

40 متر	الاختبار	
6.01	النتائج والمعايير	
6.09	سّ القبلي	
6.4	سّ البعدي	
6.8	ذكور	معيّار الفيفا
	إناث	

جدول رقم (11): يمثل مقارنة نتائج المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي مع معايير الاتحاد الدولي لكرة القدم.

من خلال الجدول نلاحظ عند مقارنة المتوسطان الحسابيان للاختبار القبلي و البعدي لجري 40 متر مع معايير الفيفا أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي سّ: 6.01 كانت نتيجته تتساوى تقريباً مع الوقت المحدد من طرف الاتحاد الدولي لكرة القدم 6.4 كحد أدنى أي في المستوى أقل من المتوسط، وهذا راجع إلى فترة انطلاق و بداية الموسم الكروي أما فيما يخص المتوسط الحسابي للاختبار البعدي سّ: 6.09 فهو في المستوى أقل من المتوسط، وبمقارنته بالمتوسط الحسابي القبلي هو أكبر منه وهذا ما يفسر عدم حدوث أي تطور في اللياقة البدنية ويرجع ذلك إلى عشوائية التحضير البدني و اكتفاء الحكام بإدارة المباريات فقط.

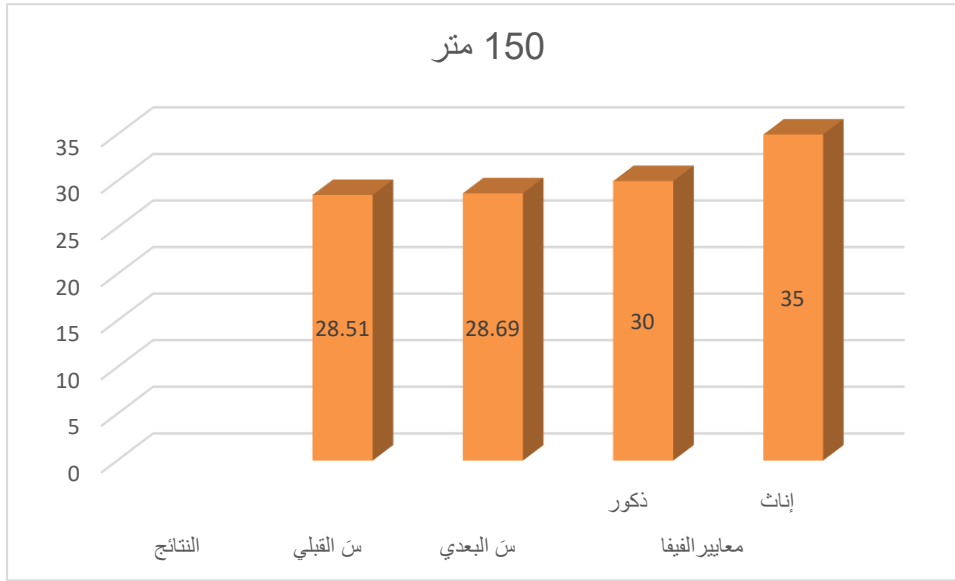


الشكل رقم (10): يمثل مقارنة المتوسط الحسابي القبلي والبعدي لاختبار 40 متر مع معايير الفيفا.

الاختبار	النتائج
150 متر	سن القبلي
	28.51 ثانية
	سن البعدي
	28.69 ثانية
	معايير الفيفا
	ذكور
	30 ثانية
	إناث
	35 ثانية

جدول رقم (12): يمثل مقارنة المتوسط الحسابي القبلي والبعدي لاختبار 150 متر مع معايير الفيفا.

من خلال الجدول رقم (14) لاحظ الطالبان الباحثان أنه عند مقارنة نتائج المتوسطان الحسابيان القبلي $= 28.51$ والبعدي $= 28.69$ أنهما في المستوى أقل من المتوسط مقارنة بمعايير الاتحادية الدولية لكرة القدم (30 ثانية) كحد أدنى، كما لوحظ التقارب بينهما وذلك مرده إلى فترة نقص التحضير التي يمر بها الحكام قبل بداية الموسم وعدم التزام الاتحادية الجزائرية لكرة القدم بالإعداد البدني للحكام، إضافة إلى عدم تواصل في إدارة المباريات بشكل منتظم.

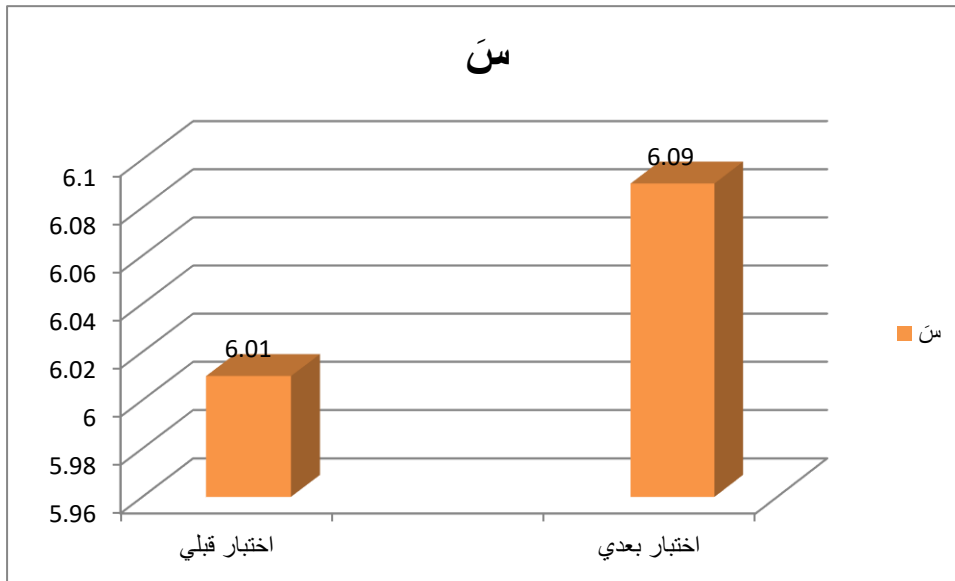


الشكل رقم (11):يمثل مقارنة المتوسط الحسابي القبلي والبعدي لاختبار 150 متر مع معايير الفيفا.

ن	سّ	ع	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
35	6.01	0.21	1.55	2.04	34	0.05	غير دال إحصائياً
	6.09	0.18					

جدول رقم (13):يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث (اختبار 40 متر)

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (15) تبين أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (جري 40 متر) بلغت (6.01 ± 0.21) أما الاختبار البعدي فقد بلغ متوسطه الحسابي (6.09 ± 0.18) حيث قدرت قيمته "ت المحسوبة" "1.55" وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية "2.04" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي أي غير دال إحصائياً، ويرجع الطالبان الباحثان ذلك إلى نقص التحضير البدني وإن وجد يخضع للعشوائية خلال فترة التحضير بالإضافة عدم إدارة المباريات بشكل متواصل.

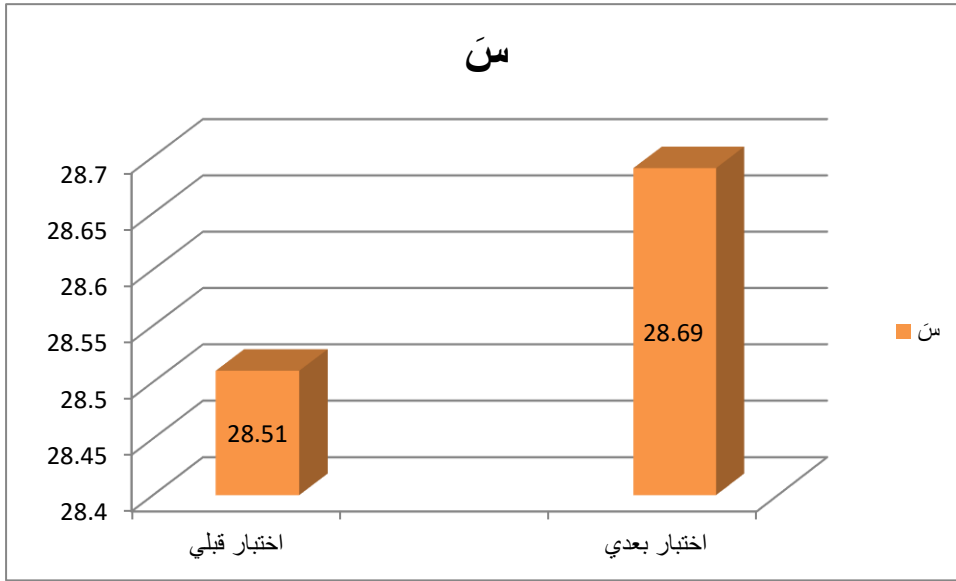


الشكل رقم (12): يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث (اختبار 40 متر).

ن	س	ع	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
35	28.51	1.24	1.58	2.04	34	0.05	غير دال إحصائياً
	28.69	1.22					

جدول رقم (14): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث (150 متر)

من خلال نتائج الموضحة في الجدول رقم (16) تبين أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (150 متر) بلغ (28.51 ± 1.24) والاختبار البعدي بلغ (28.69 ± 1.22) حيث قدرت ت المحسوبة 1.58 وهي أصغر من ت الجدولية 2.04 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة (ن-1) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي أي غير دال إحصائياً ويرجع ذلك إلى نقص اللياقة البدنية من خلال ضعف صفة تحمل السرعة التي يحتاجها الحكم لإدارة المباريات بشكل كبير.



الشكل رقم (13): يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث (اختبار 150 م)

استنتاج: استنتج الطالبان الباحثان أنه من خلال الجدولين 15- 16 أن واقع مستوى اللياقة البدنية لحكام الجهوي الأول في الاختبارين القبلي والبعدي هو دون المستوى المطلوب وهذا ما يناقض ما جاء في الاستبيان من المحور الثالث المتضمن البرنامج التدريبي حيث ذكر الحكام بأن محتوى البرنامج يتضمن تمارين السرعة وتحمل السرعة وهاتان الصفتان ضروريتان جدا لإدارة المباريات بالشكل المطلوب، أي أنه لم يحدث أي تطور في اللياقة البدنية لحكام الجهوي الأول لكرة القدم لرابطة سعيدة الجهوية.

2-3- مقابلة النتائج بالفرضيات :

❖ الفرضية الأولى :

- مستوى اللياقة البدنية لحكام الجهوي الأول لكرة القدم بسيدي بلعباس أقل من المستوى المتوسط مقارنة بمعايير الاتحادية الدولية لكرة القدم .

من خلال النتائج المحصل عليها و من خلال التحليل و المناقشة توصلنا إلى صدق هذه الفرضية حيث وجد من خلال نتائج الاختبارات البدنية مقارنة بمعايير الاتحادية الدولية لكرة القدم والتي تعتبر كحد أدنى فإن فاقت النتائج المحصل عليها هذه المعايير يعتبر الحكم مقصى نهائيا وهو ما ظهر جليا على أداء حكام الجهوي لكرة القدم حيث قاربت هذه النتائج المعايير وهذا ما أثبتته النتائج في الاختبارات القبلية و البعدية و بالتالي توصلنا إلى أن مستوى اللياقة البدنية للحكام هو أقل من المستوى الدولي المطلوب .

❖ الفرضية الثانية :

- عملية الإعداد البدني لحكام كره القدم تخضع للعشوائية .

من خلال تحليل نتائج الاستبيان و الذي جمل في طياته ثلاثة محاور حيث ومن خلال نسب إجابات الحكام أتضح أن مسؤولية الإعداد البدني تقع على عاتق الحكم نفسه حيث أن جل الحكام أكدوا ذلك لكن دون إلمامهم بأبسط متطلبات التدريب الأساسية سواء النظرية أو العملية وذلك في غياب الدور الفعال للاتحادية الجزائرية لكرة القدم بإهمال هذا الجانب المهم في مسيرة الحكام، مما أثر بشكل واضح على مستوى الأداء و أصبح عثرة كبيرة أو عائق يحول دون وصولهم إلى الدرجات العليا التي تبقى حلم كل حكم واعد .

2-4/- الاستنتاجات :

من خلال نتائج الاستبيان و الاختبارات البدنية خرجنا بالاستنتاجات التالية :

1- من البديهي للشخص الممارس للتحكيم في كرة القدم أن يكون مارس هذه اللعبة لكي يستطيع أن يتفهم ظروف اللعبة وبالتالي إعطاء قرارات بصورة سليمة مكتسبا بذلك من خلال تجربته كلاعب إضافة إلى اشتراكه في دورات تحكيمية وإكتساب خبرة ميدانية على ممر السنين و هذا ما ظهر على في العينة المختبرة حيث أن معظم الحكام سبق وأن مارسوا كرة القدم .

2- إن إدارة المباريات بصورة ناجحة تتوقف على عدة عوامل أهمها عنصر اللياقة البدنية التي يجب أن يتمتع بها الحكام و هذا ما يتوقف مع آراءهم و اللذين أكدوا أن اللياقة تلعب دورا أساسيا في إدارة المباريات بشكل جيد و قد أرجعوا تطور لياقتهم البدنية إلى إدارة المباريات بشكل متتالي.

3- توصل الطالبان الباحثان إلى أن الإعداد البدني يقع على عاتق الحكام أنفسهم و بالتالي يخضع إلى الكثير من العشوائية و الحقيقة التي وقفنا عليها مفادها إن كان الحكام معينون لإدارة مباراة ما حضروا لها والعكس .

4- تلعب الاختبارات البدنية و عددها و نوعيتها دورا أساسيا في تقييم مستوى اللياقة البدنية للحكام و عليه أكد معظم حكام الجهوي الأول أن الاختبارات البدنية كافية لتظهر فاعلية الحكم من الناحية البدنية في غياب الإعداد البدني المسبق لاجتيازها .

5- هناك صعوبة في إتمام الاختبارات البدنية الجديدة المقررة من طرف الفيفا حيث لوحظ تقارب نتائج الحكام مع أدنى حد مقرر سواء في الإختبارات القبلية أو البعدية، و بالتالي نقص في اللياقة البدنية و بشكل واضح قد يؤثر سلبا على بقية المشوار أو يؤدي إلى إصابات خطيرة .

4- قلة التزام الاتحادية الجزائرية لكرة القدم بقرارات الفيفا حول إجراء إمتحانين في السنة الماضية، حيث لاحظنا أن نسبة 17.14 بالمئة أجرت إختبار واحد لظروف شخصية تبقى

غامضة وهو ما قد يأتي بنتائج وخيمة على الحكام و الإتحادية و مستوى التحكيم في الجزائر.

2-5/-التوصيات :

- 1- ضرورة التخطيط المناسب للارتقاء بمستوى الحكام الذي سيظل مرهونا بإرادتهم فقط، فالتميز عن الحكام الآخرين له طريق واحد وهو التدريب.
- 2- ضرورة إتباع برنامج تدريب مقنن وسليم ومنظم يعتمد على الطرق والأسس العلمية الحديثة لتفادي حدوث الأخطاء أثناء أداء المباريات .
- 3- يجب على الاتحادية الجزائرية لكرة القدم الاستعانة بمحضرين بدنيين متخصصين في المجال وأن تفرض حصص تدريبية لكل أسبوع مع اتخاذ الإجراءات الصارمة ضد المخالفين لذلك .
- 4- حرص الحكام على أداء التدريبات في نفس أوقات المباريات المحددة وذلك للتعود على إيقاع المباريات بنفس الظروف .
- 7- الحرص على مشاهدة الحكام للمباريات خاصة تلك التي يقوم بها حكام أكثر خبرة وبالتالي حصر نقاط الاختلاف الشائعة ومحاولة استطلاع رأي الخبراء عنها .
- 8- ضرورة إجراء فحوصات طبية قبل إجراء الامتحان البدني وذلك لتفادي أي أضرار صحية .
- 9- ضرورة مطالعة الحكم باستمرار القانون وخطط اللعب الحديثة لكي يتمكن من مجارات اللاعبين وزيادة الخبرة العملية في الممارسة لإدارة المباريات .
- 10- نقترح أن تبرمج الرابطات الجهوية معسكرات تدريبية قبل بداية الموسم تحتوي في مناهجها على قسمين نظري وتدريبى وأن تكون طويلة المدى.
- 11- اقتراح إنشاء وفتح مدارس متخصصة لحكام كرة القدم تتناول الإعداد النظري والبدني
- 13- يجب الحرص على عمل نسخ من هذه المذكرة وتوزيعها على مختلف الرابطات الجهوية لكرة القدم حتى يتسنى للحكام والمختصين الاضطلاع عليها والعمل بما جاء فيها .

خلاصة عامة :

من خلال دراستنا لموضوع كشف واقع اللياقة البدنية و الإعداد البدني لحكام الجهوي الأول لكرة القدم – رابطة سيدي بلعباس الجهوية – و تكمن أهميته في التعرف على مستويات اللياقة و الإعداد البدني للعينة المختارة و ذلك من خلال الاستبيان الذي وجه لهم و اشتمل على ثلاثة محاور و لمجموع 29 سؤالاً كذلك أجريت عليهم لقياس نتائج هذه الاختبارات و قبل ذلك تم التطرق إلى الجانب النظري للبحث حيث اعتمدنا على الكتب و المصادر و المراجع و على بحوث و الدراسات المشابهة .

و في الجانب النظري تم دراسة التحكيم في كرة القدم و عملية الإعداد البدني لحكام كرة القدم، و بعد العرض و التحليل باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة، توصلنا إلى استنتاجات عامة و مجموعة من التوصيات.

لقد أظهر البحث الصعوبة البالغة التي يواجهها الحكام ليعدوا أنفسهم من الناحية البدنية بصورة سليمة، و عليه أصبح من الضروري على الحكم الواعي و الطموح الحريص على التألق و النجاح في هذا المجال إتباع الأساليب العلمية الحديثة خلال عملية الإعداد البدني، مادام أن إعداد الحكم قد لا يقل عن مستوى إعداد اللاعبين أنفسهم ، أي بالإضافة إلى كونه حكماً يجب أن يكون في نفس الوقت مدرباً واعياً بأمور التدريب.

المصادر والمراجع

المصادر و المراجع:

قائمة الكتب العربية:

1. أبو العلاء عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد : فيسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1992.
2. أحمد عادل الشيشاني : تأثير إختلاف التوقيت على الإنجاز الرياضي ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين ، عدد12، الإسكندرية ، 1992.
3. أنتينا بين ترجمة خالد العامري : مرشد التدريب برنامج الجري لزيادة اللياقة ، دار الفاروق ، الطبعة العربية الأولى ، 2004.
4. بطرس رزق الله: متطلبات لاعبي كرة القدم، دار المعرفة الإسكندرية 1994.
5. بطرس رزق الله: متطلبات لاعبي كرة القدم، دار المعرفة، ط2، الإسكندرية، 1994.
6. بلجيلالي كريم وآخرون: دراسة مستوى اللياقة البدنية والإمكانات المتوفرة لدى حكام كرة القدم في الغرب الجزائري، رسالة ليسانس، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، 1994- 1995.
7. التليفزيون الجزائري : النقل المباشر للمباراة النهائية لكأس رابطة أبطال أوربا ، 27- 05- 2009.
8. ثامر محسن وواثق ناجي : كرة القدم وعناصرها الأساسية ، طبع على نفقة اللجنة الأولمبية العراقية ، 1976.
9. حسن السيد أبو عبده: الإتجاهات الحديثة في تدريب وتخطيط كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ط4، مصر، 2001.
10. حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العلم للملايين، بيروت، ط4، 1997.
11. حسين السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم النظرية و التطبيق، ماهي للنشر و التوزيع الإسكندرية ، 2011.
12. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي، دط، القاهرة، 1994.
13. الرابطة الجهوية لكرة القدم بسعيدة، مقابلة شخصية مع رئيس الرابطة، فيفري 2009.
14. رومي جميل: كرة القدم ، دار النقائص، بيروت، لبنان ، 1986م.
15. زكي محمد درويش : الإحماء والأداء الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994.
16. زيارة ميدانية: دورة تكوينية لحكام كرة القدم: التأطير الجيد هو المعادلة المثلى لنبذ العنف، ولاية النعام، 2 - 12 - 2008.
17. عادل تركي ، سالم الجابر: تدريب كرة القدم ، ط 1 ، النخيل للطباعة ، البصرة ، العراق ، 2009.

18. عقبة مختار ومصطفى عينوش: خبيرين في مجال التحقيقات الإحصائية ومعالجتها، سبر آراء حول العنف في الملاعب، جريدتي الخبر وليبرتي، الجزائر، الثلاثاء 10 مارس 2009.
19. علي البيك: اسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997.
20. قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط 1، عمان، الأردن، 1998.
21. قاسم حسيبي/ منصور جميل العنكبي: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988.
22. كاظم الربيعي موفق مجيد المولى: الإعداد البدني لكرة القدم، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988.
23. كاظم عبد الربيع وموفق مجيد المولى : الإعداد البدني لكرة القدم ، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل ، 1988.
24. ماهر حسن محمود وأميرة حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط 1، 2008.
25. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط 13، مصر، 1994.
26. محمد صبحي حسنين: نموذج الكفاءة البدنية، القاهرة، 1985.
27. مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، بيروت، ط 1998.
28. مروان عبد المجيد إبراهيم، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان الأردن، 1999م.
29. مفتي إبراهيم حماد : دليل المدرب الرياضي في تخطيط وتطبيق برامج الوحدات والأسابيع التدريبية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996.
30. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة، دار الفكر العربي، الطبعة 1، القاهرة، 1998.
31. مفتي إبراهيم حماد: اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية، بدون دار نشر، 2004.
32. وجدي مصطفى الفاتح : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، 2002.
33. وجدي مصطفى الفاتح :الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، 2002.
34. يوسف ذهب علي : فيسيولوجيا الرياضة ، الإسكندرية ، 1992.

المراجع الأجنبية:

35. Ahmed Khelifi : L'arbitrage a travers les caractères du Foot – Ball, ENAL, 1990.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

الاستمارة السنوية موجهة لحكام كرة القدم

في إطار انجاز بحث لنيل شهادة ماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تحت
عنوان:

"واقع الاعداد البدني لحكام كرة القدم"

دراسة مسحية على مستوى الرابطة الولائية للحكام بسبيدي بلعباس، نرجوا منكم ملء هذه
الاستمارة بصدق و موضوعية و ذلك بوضع علامة (X) أمام الإجابة المناسبة.
و نتعهد أن كامل البيانات المجمعّة بواسطة هذه الاستمارة ستستخدم لأغراض علمية بحثية، و
شكرا على تعاونكم.

من إعداد الطالبين:

- ❖ بلجة علاء الدين
- ❖ بن زعمة فاتح عبد القادر

السنة الجامعية: 2019 / 2020

الاستبيان

- المحور الأول: المعلومات الشخصية وممارسة كرة القدم.

س1: الخبرة الميدانية.

من 3 إلى 4 سنوات من 3 إلى 4 سنوات أكثر من 5 سنوات

س2: هل لكم ممارسة كرة القدم؟

نعم لا

- المحور الثاني: الاختبارات البدنية.

س1: إلى ماذا ترجع عدم قدرة الحكم على إدارة المباريات بشكل جيد؟

نقص الجانب المعرفي نقص الجانب النفسي نقص اللياقة البدنية

س2: كيف هو مستوى اللياقة البدنية للحكام؟

ضعيف متوسط جيد

س3: على من تقع مسؤولية إعداد الحكام بدنياً؟

الحكم نفسه الإتحادية جزائرية لكرة القدم

س4: هل هناك اختبارات بدنية مقررة من طرف الإتحادية الدولية لكرة القدم؟

نعم لا

س5: هل هذه الاختبارات كافية لتظهر فاعلية الحكم من الناحية البدنية؟

نعم لا

س6: متى تجرى هذه الاختبارات؟

بداية الموسم بداية الموسم ومرحلة العودة

س7: هل هناك برنامج تدريبي خاص بالاختبارات البدنية؟

نعم لا

س8: كيف تؤدي اختبارات السرعة؟

سرعات تدريجية سرعات منتظمة

- المحور الثالث: البرنامج التدريبي

س1: هل ترى تطور في لياقتك البدنية هو من خلال...؟

برنامج تدريبي الاختبارات البدنية إدارة المباريات

س2: هل لديكم برنامج تدريبي تحافظون بواسطته على لياقتكم؟

نعم لا

س3: ما هو محتوى البرنامج التدريبي؟

السرعة القوة المطاولة المرونة الرشاقة

س4: هل الارتقاء بمستواك يظل مرهونا بإرادتك أنت؟

نعم لا

س5: هل التميز عن الحكام الآخرين له طريق واحد أي التدريب؟

نعم لا

س6: هل أنت مواظب على التدريبات؟

نعم لا

س7: هل تحرص على أداء التدريب في نفس الوقت المحدد للمباريات؟

نعم لا

س8: مرحلة الإعداد البدني للموسم الجديد كيف هي؟

طويلة المدى قصيرة المدى

س9: حسب رأيك لماذا؟

تحسين اللياقة البدنية إتمام الموسم

س10: ما معدل التدريبات في الأسبوع؟

حصتين 3 حصص 4 حصص

س11: هل تقوم بعملية الإحماء قبل بداية المباريات؟

نعم لا

س12: عملية الإحماء تشمل تدريبات القوة بأشكالها المختلفة؟

نعم لا

س13: عملية الإحماء الجيد قبل المباريات تزيل القلق والتوتر تدريجياً؟

نعم لا

س14: كيف يمكن أن يكون الحكم في أعلى مستويات الأداء خلال مرحلة المباريات؟

حالة جيدة من الراحة مستوى عال من اليقظة

س15: هل هناك دورات تدريبية أسبوعية خلال مرحلة المباريات؟

نعم لا

س16: في رأيك لماذا؟

المحافظة على اللياقة البدنية لإدارة المباريات بشكل جيد

س17: هل الإعداد البدني مكيف حسب الظروف الطبيعية؟

نعم لا

س18: هل إدارة المباريات في الظروف الجوية والمناخية غير المألوفة يؤثر سلباً على أدائكم

البدني في المباريات؟

نعم لا

س19: هل الانتقال من مكان لآخر بعيد خصوصاً في المناطق المرتفعة يقلل من الأداء البدني

المعهود؟

نعم لا

الاختبارات البدنية:

1-اختبارات والتز:

يطبق هذا الاختبار على كل الحكام في كامل البطولات التي يقيمها الاتحاد الدولي لكرة القدم والبطولات الدولية، والقارية التي تعتمدها الاتحادات الوطنية، لاختبار حكامها ويتكون مما يلي :

- الاختبار الأول : 40 متر يعاد 6 مرات

الركض لمسافة 40 متر ست مرات، الراحة دقيقة واحدة بين محاولة وأخرى، يحق للحكم الرجوع مشيا أو هرولة وتكون المسافة المقطوعة 40 متر، ويكرر هذا الاختبار 6 ستة مرات بنفس الطريقة، ويجب أن لا يزيد الوقت المحدد لقطع هته المسافة عن 20.6 ثانية، كما يحق للحكم ان يعيد المحاولة مرة واحدة إذا فشل في إحدى الركضات.

- الاختبار الثاني:

ويتعلق بقدرة الحكم على إعادة ركضات عالية الشدة لمسافات متقطعة ويجري وفقا لإشارات وصافرة ويؤدي الاختبار في ساحة الملعب.

الإجراءات :

بعد أول صافرة من مراقب الاختبار، على الحكام ان يقطعوا مسافة 150 متر، في وقت لا يزيد عن 30 ثانية من بداية منتصف الملعب، مع راحة مقدارها 45 ثانية لقطع مسافة 50 متر مشي، وعند سماع الصافرة الثانية على الحكام ان يركضوا مرة أخرى ويقطعوا مسافة 150 متر في اقل من 30 ثانية، ثم راحة لمسافة 50 متر في وقت لا يزيد عن 45 ثانية، وهذا يساوي دورة كاملة اي 400 متر.

الحد الأدنى للركض هو 10 دورات، والحد الأعلى للركض هو 15 دورة، ويكون أداء الاختبار بوقت 20.23 دقيقة، وأقصى زمن هو 35 دقيقة إذا اجتاز الحكم 15 دورة، أي المسافة المقطوعة لا تقل عن 4000 متر ولا تزيد عن 6000 متر.

كما يكون الاختبار لسته (06) حكام في ستة مجالات او أروقة، ويعاد الاختبار لمرة واحدة وفي فشل الحكم في أكثر من واحدة يعد فاشلا، ولا ينجح في الاختبارات البدنية وبالتالي لا يستطيع ان يؤدي مقابلات في كرة القدم من الناحية البدنية.