

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في الصحة و الرياضة

عنوان

مدى مساهمة النمط المعيشي في زيادة المردود الفني لحكام كرة اليد أثناء
المباراة

دراسة مسحية أجريت على حكام الرابطة الجهوية لكرة اليد بوهران

تحت إشراف:

د/حجار محمد

إعداد الطالب:

قهاوجي بومدين

السنة الجامعية

2017/2016

إهداء

أهدي ثمرة عملي المتواضع هذا إلى:

من قال فيهما الله عز وجل بعد بسم الله الرحمن الرحيم: ﴿صاحبهما في

الدنيا معروفًا وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرًا﴾

إلى من سهرت الليالي وتعبت من أجلي وروتني من نبع حنانها وسقتني

عطفها أُمي العزيزة أطال الله في عمرها.

إلى الغالي الذي تعب وضحي من أجلي وشجعني على مواصلة درب العلم

أبي العزيز أطال الله في عمره.

إلى جدتي العزيزة أطال الله في عمرها.

إلى الذين جمعني معهم ظلمة الرحم: إخوتي حفظهم الله ورعاهم وأطال في

عمرهم.

إلى كل الأهل والأقارب كبيرًا وصغيرًا

إلى كل الأصدقاء والأحباب: فارسي محمد الأمين، لحول محمد.

إلى كل أساتذة وطلبة قسم التدريب الرياضي و الصحة و الرياضة

إلى الأستاذ المشرف: حجار محمد

إلى كل من عرفته من قريب أو من بعيد وشاركني الحياة حلوها ومرها

شكر و تقدير

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿... وقل ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن﴾

﴿أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين﴾ سورة النمل

الآية 19

الحمد لله أولا وقبل كل شيء وبعد كل شيء ودائما دوام الحي القيوم

نتقدم بالشكر الجزيل وأسمى عبارات التقدير إلى الدكتور والمشرف

"حجار محمد"

كما نتقدم بالشكر إلى الذين أفادونا بمعلومات قيمة أثناء إنجاز هذه المذكرة

كما لا ننسى أن نشكر أساتذتنا الكرام وعمال قسم التدريب الرياضي و صحة
و الرياضة

كما نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة

إلى كل هؤلاء نتقدم بأخلص التحيات وأطيب الأمنيات

قائمة الجداول

| رقم الجدول | العنوان | الصفحة |
|------------|--|--------|
| 01 | يمثل متوسط السن للحكام | 50 |
| 02 | يمثل الحالة المدنية للحكام | 51 |
| 03 | يمثل المستوى الدراسي للحكام | 52 |
| 04 | يمثل مستوى التحكيم للحكام | 53 |
| 05 | معرفة عدد ساعات النوم للحكام في الليل | 54 |
| 06 | معرفة إذا الحكام يأخذون قيلولة | 55 |
| 07 | معرفة إذا كان الحكام يتناولون وجبة الفطور | 56 |
| 08 | معرفة عدد وجبات التي يتناولها الحكام في اليوم | 57 |
| 09 | معرفة طبيعة الطعام الذي يتناوله الحكام بشكل عام | 58 |
| 10 | معرفة نوعية الطعام الذي يتناوله الحكام | 59 |
| 11 | معرفة المدة التي يتناول فيها الحكام وجبة الغذاء يوم المباراة | 60 |
| 12 | معرفة مقدار الماء الذي يشربه الحكام | 61 |
| 13 | معرفة إذا كان الحكم يولي لاقتناء ألبسة رياضية ذات جودة عالية | 62 |
| 14 | معرفة إذا كان الحكم يستخدم وسائل و معدات التحكيم الرسمية | 63 |
| 15 | معرفة إذا كان الحكم يحرص على ارتداء ملابس موحدة مع زميله | 64 |
| 16 | معرفة إذا كان الحكام من المدخنين | 65 |
| 17 | معرفة كيفية تكوين الحكام | 66 |
| 18 | معرفة مدة التكوين التي تعرض لها الحكام | 67 |
| 19 | معرفة الجوانب التي تم التركيز عليها أثناء التكوين | 68 |
| 20 | معرفة على أي أساس تم اختيار الحكام | 69 |
| 21 | معرفة إذا مارس الحكم كرة اليد كلاعب | 70 |
| 22 | معرفة إذ يمارس الحكام أي نوع من النشاط البدني . | 71 |
| 23 | معرفة إذا كان الحكم يعطي أهمية للإحماء قبل المباراة | 72 |
| 24 | معرفة إذا كان هناك مراقبة طبية للحكام | 73 |
| 25 | معرفة إذا كان الحكم يتأثر بالضغوط المعنوية و النفسية و العائلية أثناء المباراة | 74 |
| 26 | معرفة العلاقة بين الحكم و المدرب قبل المباراة | 75 |
| 27 | معرفة ردة فعل المدرب اتجاه الحكم عند الانهزام | 76 |
| 28 | معرفة إذا كان الحكم يأخذ حمام مباشرة بعد انتهاء المباراة | 77 |

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: مدى مساهمة النمط المعيشي في زيادة مردود الفني لحكام الرابطة الجهوية لكرة اليد وهران. دراسة مسحية أجريت على حكام الرابطة الجهوية لكرة اليد بوهران.

تهدف الدراسة إلى الكشف عن مدى مساهمة النمط المعيشي لحكم كرة اليد في زيادة مردوده الفني أثناء المباريات، وكان فرضها العام كما يلي: يساهم النمط المعيشي لحكم كرة اليد في زيادة مردوده الفني أثناء المباريات، ولدراسة هذا الموضوع تم أخذ عينة عددها 32 حكم من الرابطة الجهوية لكرة اليد وهران، واستخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي عن طريق الاستبيان كأداة لجمع المعلومات و قيام بالمعالجة الإحصائية.

و قد توصل الطالب إلى استنتاجات أهمها: يساهم النمط المعيشي لحكم كرة اليد في زيادة و رفع مردوده الفني أثناء المباراة. و من أهم ما يقدمه الطالب من اقتراحات أو التوصيات: التركيز على أنواع و مكونات الأغذية التي يتناولها الحكام، وضع اختبارات مستمرة للحكام لمراقبة مستواهم، الالتزام بنظام غذائي متوازن، تنظيم فترات الراحة و الأكل و النوم.

فهرس المحتويات

ج
د.
ط
ي

- شكر وعرفان
- الإهداء
- قائمة الجداول
- والأشكال

الفصل التمهيدي

| | |
|----|---------------------|
| 01 | 1- المقدمة |
| 02 | 2- المشكلة |
| 03 | 3- الفرضيات |
| 04 | 4- أهداف البحث |
| 05 | 5- مصطلحات البحث |
| 07 | 6- الدراسات السابقة |
| 09 | 7- صعوبات البحث |

الجانب النظري

الفصل الأول: النمط المعيشي و التغذية الصحية

| | |
|----|---------------------------------|
| 10 | تمهيد |
| 11 | 1- تعريف النمط المعيشي |
| 13 | 2- أبعاد النمط المعيشي |
| 15 | 2-1- صحة المخ و العقل |
| 15 | 2-2- معالجة بعض الأمراض |
| 15 | 2-3 السمنة |
| 15 | 2-4- العقم |
| 16 | 2-5- السلوك |
| 16 | 3- أهمية الغذاء في حياة الإنسان |
| 16 | 4- تقسيم عمليات الغذاء |
| 16 | 5- تخطيط الوجبات الغذائية |
| 16 | 5-1- تخطيط وجبة الإفطار |

| | |
|-----|--------------------------------------|
| 17 | 5-2- تخطيط وجبة الغذاء |
| 17 | 5-3- تخطيط وجبة العشاء |
| 17 | 6- الأدلة الغذائية لتخطيط الوجبات |
| 18 | 6-1- الوجبات الغذائية الأربعة |
| 18 | 6-2- الهرم الغذائي |
| 18. | 7- فوائد الغذاء |
| 20 | 8- المكونات الأساسية للغذاء |
| 20 | 8-1- البروتينات |
| 21 | 8-2- الكربوهيدرات |
| 21 | 8-3- الدهون |
| 21. | 8-4- الأملاح المعدنية |
| 22 | 8-5- الفيتامينات |
| 22 | 8-6- الماء |
| 23 | 9- الحفاظ على النشاط البدني |
| 24 | 10- التغذية في أسبوع قبل المنافسة |
| 24 | 11- منافسات الأقل من 90 دقيقة |
| 24 | 12- النموذج الغذائي لما قبل المنافسة |

- 24 13- ما الذي ينبغي تناوله في حالة التوتر الذي يسبق المنافسة؟
- 25 14- التغذية في يوم المنافسة :
- 25 15- ما الذي ينبغي تناوله في يوم المنافسة؟
- 26 16- ما الذي ينبغي تناوله بعد انتهاء المنافسة؟
- 27 17- أهمية النوم للرياضيين:
- 27 17-1- النوم البطيء
- 27 17-2- النوم السريع.
28. 18- إرشادات خاصة للرياضيين
- 29 19- المحفزات المساعدة على النوم
- 30 20- الخلاصة

الفصل الثاني: كرة اليد و صفات الحكم

- 31 تمهيد
- 32 1- تعريف كرة اليد
- 32 2ميلاد وتطور كرة اليد
- 33 3خصائص كرة اليد
- 33 3-1- المرمى
- 34 3-2- أرضية الميدان

34.

3-3-الكرة

35

4-نبذة تاريخية للتحكيم

36

4-1- عالميا

37

4-2-عربيا

37

5- تعريف الحكم

37

6- صفات الحكم الناجح

37

7- أهمية اللياقة البدنية للحكام

42

8- الحكم و علم النفس الرياضي

43

الخلاصة

الفصل الأول: الطرق المنهجية للبحث

| | |
|----|---|
| 43 | تمهيد |
| 43 | 1- الدراسة الاستطلاعية |
| 43 | 1-1- مجالات الدراسة |
| 44 | 1-2- الشروط العلمية للأداة (الصدق، الثبات، الموضوعية) |
| 44 | 1-3- ضبط متغيرات الدراسة |
| 44 | 1-4- عينة البحث وكيفية اختيارها |
| 44 | 1-5- ضبط المتغيرات لأفراد العينة |
| 44 | 2- المنهج المستخدم |
| 45 | 2-1- أدوات الدراسة |
| 45 | 3- إجراءات التطبيق الميداني |
| 45 | 4- حدود الدراسة |
| 48 | 5- أسلوب التحليل الإحصائي |

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة

49

تمهيد

50

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

85

2- مناقشة نتائج الدراسة

86

3- خلاصة عامة

قائمة المراجع

اقتراحات

الملاحق

التعريف بالبحث

1- المقدمة:

الوصول إلى العالمية حلم يراود الجميع ، وتحقيق الهدف غاية كل إنسان يسعى لتحقيقها بالجهد والعرق ،ولقد شهد المجال الرياضي بصفة عامة ورياضة المستويات العالية بصفة خاصة تطورا سريعا نتيجة استخدام طرق القياس والتقييم المتعددة والتي تهدف إلى النهوض بمختلف الجوانب (البدنية - المهارية - العقلية - النفسية - الاجتماعية) والارتقاء بالمستوي الرياضي لعناصر اللعبة من لاعبين وحكام في كافة الأنشطة الرياضية وإن ما حققته فرق الدول المتقدمة من نتائج عالية في المجال الرياضي. (بديع، 2007)

تعتبر كرة اليد من أكثر الألعاب الجماعية إلى اتسع نطاق ممارستها في كثير من دول العالم عامة والجزائر خاصة لما تتميز به هذه اللعبة من سرعة في الأداء وتفاعل مستمر بين العمليات الهجومية والدفاعية طوال المباراة ، وقد أخذت اللعبة في التقدم بخطوات كبيرة وسريعة في الآونة الأخيرة على مستوى المراحل السنوية المختلفة ، ويرجع ذلك إلى التقدم في استخدام الطرق المختلفة للارتقاء بمستوي عناصر اللعبة من لاعبين وحكام ، مما انعكس على مستوى الأداء أثناء المنافسة من سرعة وقوة في الأداء . (جرجس، 2004)

و يعتبر التحكيم احدي الأمور التي تسهم في رفع مستوي اللعبة بشكل عام لكون سلطة الحكم مستمدة من قانون اللعبة الذي ينشد العدالة أثناء قيادته للمباراة ومن المعروف أن الحكم الجيد والصائب في قراراته سيزيد من حماس اللاعبين ويشجعهم على بذل المزيد من الجهد لتطوير مستواهم والحصول على نتائج أفضل مما يسهم

بشكل فاعل في متعة الجمهور المتابع وعلى العكس من ذلك إذا كان الحكم غير جيد في أدائه للمباراة وغير دقيق في قراراته.

لدا تطرقنا لدراسة هذا الموضوع و تسليط الضوء على مدى أهمية و مساهمة النمط المعيشي لحكم كرة اليد في زيادة ورفع مردوده الفني أثناء المباراة ، وهذا عن طريق البحث العلمي والدراسة الميدانية قصد توفير بعض المعلومات للقارئ ولو بالشيء القليل ، وإضافة بعض المعلومات للمكتبة خاصة وأنها تفتقر لهذا النوع من المواضيع ، ولتحقيق ذلك قسمت الدراسة إلى جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي. ففي الجانب النظري تطرقنا فيه إلى فصلين:

حيث تطرقنا في الفصل الأول إلى النمط المعيشي و التغذية الصحية للرياضيين.

وفي الفصل الثاني إلى كرة اليد و نبذة تاريخية على التحكيم و صفات الحكم الناجح في كرة اليد.

أما في الجانب التطبيقي فتطرقنا فيه إلى الطرق المنهجية للبحث وإلى عرض وتحليل النتائج، وهذا رغبة منا في إضافة ما يفيد غيرنا .

2- مشكلة البحث:

تعد لعبة كرة اليد للعبة الشعبية الثانية في العالم بعد كرة القدم لما لها من مكانة مرموقة بين الشعوب، ويعد دور حكم المباراة مهماً جداً في إدارة المباراة وإيصالها إلى بر الأمان، وهذا يتطلب منه جهداً بدنياً ونفسياً عالياً. وتدار المباراة بواسطة حكمان لهما نفس الحقوق و يساعدهما مسجل و موقت، ويسعى الحكم إلى النجاح عن طريق العمل المتواصل بما فيه من التزامات بدنية وفنية واجتماعية و صحية . (جرجس، 2004)

و يعتبر الحكم قدوة في المجتمع بشخصيته القوية المرنة و النزاهة و احترام الآخرين سواء في حياته اليومية أو في الميدان أثناء المباراة، وتنظيمه لفترات العمل و الراحة و النوم و اهتمامه بلياقته البدنية مع عدم تعاطي الممنوعات التي تؤثر على سلوكه و تصرفاته و التزامه بنظام التغذية الصحية اكتساباً للقوة و الحيوية و كل هذا لنمط معيشي صحي الذي يساهم في رفع أدائه الفني أثناء المباراة. (حسان م.، 1997-1998)

و من خلال خبرة الطالب الميدانية كحكم دولي في كرة اليد يرى أن هناك نقص لدى بعض الحكام في الاهتمام بالعادات اليومية السليمة و الاستعدادات البدنية و الفنية كما أن لها أثر في رفع و تطوير مستوى الحكام أثناء المباراة.

لذا تطرقنا في بحثنا هذا إلى معرفة مدى مساهمة النمط المعيشي للحكام الرابطة الجهوية وهران في زيادة مردوده الفني أثناء المباراة كرة اليد فمن الخطأ أن نكون غير مباليين بأوضاعنا الصحية، ولا نعير اهتماماً لإمكانياتنا وطاقاتنا الكامنة داخل دواتنا، هذا التصرف والسلوك يؤثر على إمكانية الانحدار والتدهور في مسارنا الحياتي، والي تصور أسلوب أو نمط للحياة التي نريد ارتيادها وبلوغها.

و من هنا نطرح هذا التساؤل:

ما مدى مساهمة النمط المعيشي لحكم كرة اليد في زيادة المردود الفني أثناء المباريات؟

التساؤلات الفرعية:

1. هل تساهم العادات اليومية السليمة في زيادة المردود الفني للحكم أثناء المباريات؟

2. هل تساهم الاستعدادات البدنية والفنية في زيادة المردود الفني للحكم أثناء المباريات؟

3/أهداف البحث:

الهدف العام:

الكشف عن مدى مساهمة النمط المعيشي لحكم كرة اليد في زيادة المردود الفني أثناء المباريات.

الأهداف الفرعية:

1. الكشف عن مدى مساهمة العادات اليومية السليمة في زيادة المردود الفني للحكم أثناء المباريات؟

2. الكشف عن مدى مساهمة الاستعدادات البدنية والفنية في زيادة المردود الفني للحكم أثناء المباريات؟

4/ فرضيات البحث:

4-1-الفرضية العامة :

يساهم النمط المعيشي لحكم كرة اليد في زيادة مردوده الفني أثناء المباريات.

4-2-الفرضيات الفرعية:

1. تساهم العادات اليومية السليمة في زيادة المردود الفني للحكم أثناء المباريات.

2. تساهم الاستعدادات البدنية والفنية في زيادة المردود الفني للحكم أثناء المباريات.

- **النمط المعيشي:** أو ما يعرف بنمط الحياة (بالانجليزية Lifestyle) هو البيئة التي يختارها الإنسان ليعيش فيها وكيفية تعامله معها كل حسب مقدرته ووضعه في المجتمع وقناعاته الشخصية. فنمط الحياة يختلف من فرد إلى آخر. فمن يريد الحفاظ على صحته يختار نمطا من الحياة في بيئة صحية مناسبة بعيدة عن التدخين قريبة من وسائل وأماكن التمرير، ويعيش عادة في منطقة هادئة بعيدة عن الضجيج ويختار برنامجا غذائيا مناسباً. كما أن هناك رب الأسرة الذي يهتم بتنشئة أطفاله، فيهيئ لهم نمط حياة يستطيعون النمو فيها بصورة صحيحة، فيختار لهم البيئة المناسبة والأمنة. والأمثلة على نمط الحياة عديدة منها الإيجابي ومنها السلبي . (أمل، 2002)
- **الحكم:** الحكم في أي رياضة، هو الشخص ذو سطره في مجموعته مسووعه من الرياضة، وهو المشرف على الفعالية الرياضية بحيث تقام في إطار قواعد فريدة لكل لعبة من الألعاب الرياضية، وله سلطة في اتخاذ قرارات و تطبيق القوانين وإعلان النتيجة، من جهة نظر محايدة. الحكم يشاركون في ألعاب رياضية مثل كرة القدم، وأيضا في مسابقات ألعاب القوى وغيرها كثير . (paillou، 1984)
- **كرة اليد:** تعرف كرة اليد بأنها لعبة جماعية يلعبها ويتنافس فيها فريقان، كل فريق يحتوي على ستة لاعبين وحارس مرمى، وتجرى اللعبة على شوطين، كل شوط مدته ثلاثون دقيقة، وتجرى اللعبة في صالات داخلية، والفريق الذي يحصل على عدد أكبر من الأهداف هو الفريق الفائز، ويمنع استعمال القدمين في اللعبة، فهي لعبة تلعب باليدين ويسمح للاعب استخدام أجزاء جسده في التصويب والتصدي للكرة باستثناء القدمين، ويحتسب الهدف عند دخول الكرة

مرمى فريق الخصم، ويستطيع اللاعب إمساك الكرة فقط لثلاث خطوات من المشي، وبعدها عليه تسليم الكرة لأحد رفاقه اللاعبين. (ويبيكديات، 2017)

7/الدراسات السابقة:

7-1-الدراسة مكي ناصر وعبد الوهاب عبد الرحمان مذكرة لنيل شهادة ماستر تحت عنوان:

النمط المعيشي الحديث و علاقته بالزيادة الوزن و انتشار السمنة في المرحلة الثانوية (15 - 19سنة) و كان تساؤل العام لهذه الدراسة كما يلي :

ماهي العلاقة بين النمط المعيشي و الزيادة في الوزن و انتشار السمنة عند تلاميذ الثانوية؟

و من أهداف الدراسة :

- معرفة العلاقة بين النمط المعيشي و الزيادة في الوزن و انتشار السمنة عند تلاميذ المرحلة الثانوية .
- معرفة العلاقة بين الحالة المادية الأسرية و الزيادة في الوزن و انتشار السمنة عند تلاميذ المرحلة الثانوية.
- معرفة العلاقة بين العادات الغذائية السيئة و الزيادة في الوزن و انتشار السمنة عند تلاميذ المرحلة الثانوية.
- معرفة العلاقة بين قلة النشاط البدني اليومي و الزيادة في الوزن و انتشار السمنة عند تلاميذ المرحلة الثانوية.
- معرفة العلاقة بين قلة النشاط البدني المنتظم و الزيادة في الوزن و انتشار السمنة عند تلاميذ المرحلة الثانوية .

تمثلت عينة البحث في 98 تلميذ من 06 ثانوي بولاية مستغانم من ذكور و

إناث

أما المنهج المتبع فقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي
أما فيما يخص الأدوات المستعملة في بحثه فقد أعتمد على استمارة الاستبيان وهي
وسيلة لجمع المعلومات ولكونه يسمح له بعملية جمع المعلومات وتحليله بسهولة.

وقد أسفرت النتائج النهائية لهذه الدراسة أن هناك عادات غذائية سلبية و
اختلال في نوعية الغذاء و كيفية تناوله و انخفاض في مستوى النشاط البدني.

5-2-الدراسة بدوالي خضرة و جبور خديجة **مذكرة شهادة ماستر للسنة الدراسية**
2013. **تحت عنوان:** "علاقة النمط المعيشي بزيادة الوزن و انتشار السمنة للطالبات
الجامعيات بمستغانم " و كان تساؤل العام لهذه الدراسة كما يلي:

هل توجد علاقة بين النمط المعيشي المبني على الخمول البدني بزيادة الوزن
و انتشار السمنة عند الطالبات الجامعيات مستغانم؟

و من أهداف الدراسة:

الهدف العام:

- تحديد العلاقة بين النمط المعيشي المبني على الخمول البدني و زيادة الوزن و انتشار السمنة عند الطالبات الجامعيات بجامعة مستغانم.
- تحديد العلاقة بين نوعية الحياة و زيادة الوزن و انتشار السمنة عند الطالبات الجامعيات بجامعة مستغانم.
- تحديد العلاقة بين السلوكيات الغذائية و زيادة الوزن و انتشار السمنة عند الطالبات الجامعيات بجامعة مستغانم.

- تحديد العلاقة بين مستوى النشاط البدني و زيادة الوزن و انتشار السمنة عند الطالبات الجامعيات بجامعة مستغانم.

شملت هذه الدراسة عينة من المجتمع الأصلي و تمثل عدد الطالبات في 200 طالبة في الإقامة الجامعية.

أما المنهج المتبع فقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي أما فيما يخص الأدوات المستعملة في بحثه فقد أعتمد على استمارة الاستبيان وهي وسيلة لجمع المعلومات ولكونه يسمح له بعملية جمع المعلومات وتحليله بسهولة.

و من أهم النتائج التي توصل لها الباحث في هذه الدراسة:

- حدث انخفاض غير دال في وزن الجسم لدى مجموعتي البحث بعد الأسبوع السادس و استمر الانخفاض حتى الأسبوع الثاني عشر.

- حدثت فروق غير دالة إحصائيا في وزن الجسم بين مجموعتي البحث نتيجة برنامج التدريب مرتفع الشدة و برنامج التدريب منخفض الشدة.

- حدث انخفاض دال إحصائيا نسيج دهن الجسم بين مجموعتي البحث نتيجة برنامج التدريب مرتفع الشدة و برنامج التدريب منخفض الشدة.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

-النمط المعيشي الصحي

-التغذية الصحية للرياضيين

الغذاء من طعام وشراب هو المادة الأساسية للحياة ، فالكائنات الحية سواء كانت إنسان أو حيوانا أو نبات تموت إذا منع عنها الغذاء لمدة طويلة ، فلا تستمر الحياة بدون الغذاء ،وما ينتج عنه من طاقة تنشأ عن حرق الغذاء في الجسم بمساعدة الأكسجين الذي يحصل عليه من التنفس . ويمكن تعريف التغذية بأنها " مزيج من المواد الغذائية ذات الطعم المقبول، والتي تدخل في بناء الجسم أو تمتص في الدم، فتقلل من فقد المكونات الضرورية للجسم.» والتغذية كعلم تعرف علي أنها مجموع العمليات التي بواسطتها يحصل الكائن الحي علي المواد اللازمة لحفظ حياته ، وما يقوم به من نمو وتجديد للأنسجة المستهلكة ، وكذلك توليد الطاقة التي تظهر في صورة حرارة أو عمل جسماني . وكذلك يشمل علم التغذية دراسة الأغذية من أوجه مضغها وبلعها وهضمها و امتصاصها بالجسم ، وتمثيلها داخل الجسم ،وطردها كفضلات من الجسم.

فتلعب التغذية دوراً مهماً في حياة البشر ليس فقط لبناء الجسم ولكنها أساسية للوقاية وحفظ الجسم في حالة جيدة ولإعطائه القوة والاحتمال العضلي والعقلي .(ابراهيم،

(2009)

1/ تعريف النمط المعيشي:

هو البيئة التي يختارها الإنسان ليعيش فيها وكيفية تعامله معها كل حسب مقدرته ووضعه في المجتمع وقناعاته الشخصية. فنمط الحياة يختلف من فرد إلى آخر. فمن يريد الحفاظ على صحته يختار نمطا من الحياة في بيئة صحية مناسبة بعيدة عن التلوث قريبة من وسائل وأماكن التمرير، ويعيش عادة في منطقة هادئة بعيدة عن الضجيج ويختار برنامجا غذائيا مناسباً. كما أن هناك رب الأسرة الذي يهتم بتنشئة أطفاله، فيهيئ لهم نمط حياة يستطيعون النمو فيها بصورة صحيحة، فيختار لهم البيئة المناسبة والآمنة. والأمثلة على نمط الحياة عديدة منها الإيجابي ومنها السلبي.

إن أعراض ومظاهرات التعب والإرهاق (البدني، النفسي) هي علامات وإشارات تنذر بالأسوأ، وهي محك ودليل على نقص واضطراب في الثقة وكذا مواجهة مباشرة لاحتياجاتنا الطبيعية.

فعدم إيلاء هذا الجانب الاهتمام الضروري، يؤدي إلى ميول ونزعات ومخاوف قد تنعكس على طريقة وأسلوب حياتنا اليومية. فنكون لا محالة عرضة للاكتئاب، ولاضطرابات في النوم ولحالات من التهيج والتشاؤم. (ويكيبيديا، 2017)

2/ أبعاد النمط المعيشي:

يرتبط نمط الحياة بعدة نواحي من بينها:

- العلاقات التي نشكلها مع الآخرين، أو التي اكتسبناها من الأسرة، تؤثر فينا بعمق طوال حياتنا.
- الغرض والدور الذي نلعبه في حياتنا.
- المال الذي نملكه، وقدرتنا على التخطيط الفعال من أجل المستقبل، والتأثير على الخيارات المتاحة لنا. (أمل، 2002)

- العمل الوظيفي.
- مكان العيش الذي يكون باختيارنا، أو الضرورة جعلتنا نعيش فيه.
- المجتمع وما وراءه من شبكات اجتماعية، وهياكل تؤثر على نمط حياتنا.
- الصحة هي من أهم العوامل التي تؤثر وتتأثر بنمط الحياة.
- الثقافة السائدة في مجتمعنا.
- الخبرات التي اكتسبناها من تجاربنا السابقة.

بعض الجوانب التي تؤثر عليها نمط المعيشي:

2-1- صحة المخ و العقل :

هناك عدة عوامل تتعلق بنمط الحياة ويمكن التحكم بها للحفاظ على صحة المخ والقلب لدى الإنسان. مثل : ممارسة الأنشطة الذهنية كالقراءة والأنشطة الاجتماعية والتدريبات والابتعاد عن التدخين.

2-2- معالجة بعض الأمراض:

أصبح دور نمط الحياة مهما في علاج الأمراض، فمثلا عند تناول الوجبات الصحية مثل الفواكه والخضروات والبقوليات والحبوب والمشي يوميا لمدة نصف ساعة والتأمل يساعد على التخفيف من الإصابة بسرطان البروستاتا.

2-3- السمنة:

يلعب نمط الحياة الشخصي دورا مهمة في زيادة الوزن، حيث إن الجلوس لفترات طويلة، وعدم ممارسة الأنشطة الرياضية وتناول الوجبات ذات السعرات الحرارية يؤدي بشكل مباشر إلى السمنة.

2-4- العقم:

إن الانفعالات النفسية وأسلوب التغذية والثياب الغير مناسبة يؤثر على إمكانية الانجاب لدى الزوجين .

إن البيئة والنمط الذي يعيش فيه الإنسان يؤثر بشكل مباشر على سلوكه. فمثلا : سكان المدن والقرى يختلفون في طريقة سلوكهم وتصرفاتهم نتيجة للمكان الذي ينتمون إليه. (أمل، 2002)

3/أهمية الغذاء في حياة الإنسان :

تبرز أهمية الغذاء من كون أن كل جسم بشري حي لكي يحافظ على حياته لا بد له من استهلاك قدر معين من الطاقة و التي يحصل عليها من الغذاء طبقا للكمية التي يحتاج إليها، فقديمًا كان الإنسان يعتمد في وجباته الغذائية على محاصيل الحبوب التي كانت متوفرة بشكل أكثر من اللحوم و الأسماك و الخضروات، و قد استمر في اعتماده على هذه الوجبة الأساسية حتى يومنا هذا و بالرغم من أن أنواع الوجبات الغذائية أصبح أكثر تركيبا و تعقيدا و متنوعا و لقد أسهمت الوسائل التكنولوجية الحديثة إسهاما فعالا في تنوع الغذاء و ذلك عن طريق حفظ الأطعمة و قد أدت وسائل حفظ الأطعمة هذه إلى التنوع في الأطعمة و إلى تصدير و نقل الأطعمة من مكان لآخر و من بلد لآخر، حيث تنقل الدول التي لديها فائض في الأطعمة إلى الدول الأخرى التي ليس لديها إنتاج من مثل تلك المنتجات الغذائية. (رحمة، 2009)

و تعتبر المهمة الأساسية للتغذية البشرية و هي توفير المواد الغذائية اللازمة لتوليد الطاقة و القوة اللازمة للحركة و العمل و بالتالي الإنتاج، و كذلك بنفس الوقت يوفر الغذاء الطاقة اللازمة لكي يحافظ الجسم على درجة حرارة تبلغ من 36-37 درجة مئوية بالإضافة إلى بناء الجسم بصورة خاصة، من حيث تكوين أنسجة الجسم و تجديدها حيث أن المواد الغذائية هي مزيج من المنتجات الحيوانية و النباتية التي تحتوي على جميع المواد الغذائية الأساسية.

و لقد أثبتت التجارب العلمية المتعددة و بما لا يقبل الشك للتغذية من أثر كبير على الجسم البشري و التي يأتي في مقدمها نمو الجسم و مقدرته على الحركة و الإنتاج و مقاومة الأمراض بالإضافة إلى ذلك، للتغذية تأثير على حالة الفرد النفسية و العقلية و الجسمية و البدنية و الاجتماعية.

و كما لا بد من الإشارة إلى أن قيمة الغذاء لا تقاس بكمية ما يتناوله الإنسان، بل تقاس بما يحتويه من عناصر غذائية يحتاج إليها الجسم و التي يأتي مقدمتها المساعدة على النمو البدني و الحيوي و الوقاية أيضا من الأمراض من حيث ما يوفره للجسم من العناصر الأساسية و اللازمة لتكوين الأجسام المضادة، كما يساعد على الصمود أمام أهم المسببات للأمراض المختلفة، كما و يمكن التخلص من أمراض نقص التغذية و التي منها الأنيميا.

إن التغذية السليمة من أهم المتطلبات التي تؤدي إلى رفع المستوى الصحي في المجتمع كما أنه في حالة زيادة كمية المواد الغذائية المتناولة و التي تزيد عن حاجة الجسم تؤدي إلى أمراض السمنة ، وكما قلتها تؤدي إلى النحافة.

أن ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل عام و ممارسة رياضة المستويات العالية تعمل على نمو و تطوير عناصر اللياقة البدنية ، و هو الذي يؤدي بالتالي و بالتأكيد على زيادة الكتلة العضلية في الجسم و كذلك قوتها و تحملها و تعمل على تقوية الأربطة في مفاصل الجسم المختلفة و زيادة سرعة التقلص العضلي و بالتالي زيادة السرعة الحركية للجسم بشكل عام. و من أجل تحقيق كل هذه المهمات لا بد من تناول الطعام بشكل سليم .

حيث أكد فاروق النوري (1981) بأن علم التغذية : هو العلم الذي يفسر العلاقة بين الغذاء و بين وظائف الكائن الحي .

بالوقت الذي أكد فيه كمال عبد الحميد و آخرون (1999) بأن علم التغذية يعني علم دراسة مكونات ما يتطلبه جسم الإنسان من المواد الغذائية اللازمة، و مدى الاستفادة منها طبقا للعديد من المتغيرات التي يكون في مقدمتها العمر الزمني (السن) و النوع (الجنس) و الظروف الجوية (الطقس) و الحالة الاقتصادية و الاجتماعية و طبيعة العمل الذي يقوم به الإنسان.

واستنادا لما تقدم يمكن أن نوجز أهمية دراسة التغذية بما يلي :

1/ تسليط الضوء على التربية الغذائية للفرد و خاصة فيما يتعلق بمكونات الغذاء السليم و كمياته و العادات الغذائية السليمة.

2/ مواجهة الحاجة للنمو و بناء أنسجة الجسم و خاصة في مرحلة الطفولة و المراهقة و الشباب و حتى لا يكون النمو بطيئاً و غير طبيعي.

3/ مواجهة النشاط و الطاقة الزائدة التي يتصف بها الطفل في المراحل الأولى من حياته.

4/ بناء المقاومة للأمراض و خاصة المعدية و كذلك الوقاية من أمراض سوء التغذية مثل فقر الدم.

5/ رفع الكفاية العقلية و ذلك بتوفير العناصر اللازمة لصحة و فاعلية خلايا المخ .
(ابراهيم، 2009)

4/تقسيم عمليات التغذية:

تقسم عمليات التغذية بصورة عامة إلي خمسة مجموعات:

1 -عمليات الحصول علي الغذاء.

2- عمليات هضم الغذاء.

3- عمليات امتصاص الغذاء المهضوم.

4 -عمليات طرد فضلات الغذاء التي لم يمكن هضمها.

5 -عمليات الاستفادة من الغذاء الممتص، عمليات التمثيل الغذائي.

5/ تخطيط الوجبات الغذائية اليومية

5/1/ تخطيط وجبة الإفطار:

تعتبر وجبة الإفطار من الوجبات الهامة جداً، و الضرورية للجسم لأنه يسبقها فترة طويلة من الإمساك عن الطعام أثناء النوم، لذلك تكون المعدة في الصباح فارغة من الطعام، كذلك فانه يتبع هذه الوجبة فترة عمل و مجهود جسدي و عقلي و هذا المجهود يحتاج إلى غذاء جيد و متوازن و صحي، و لأهمية وجبة الإفطار و يجب أن تحتوي الوجبة على ما يلي : (الشوابكة، 2015)ثلث الاحتياجات الغذائية اليومية و أن تشمل واحد من كل مجاميع الغذاء الرئيسية مع التركيز على أغذية الطاقة.

*إن تكون سهلة الأعداد و التحضير و الهضم فاتحة الشهية .

2/5 / تخطيط وجبة الغداء:

الغذاء الصحي هو الذي يفيد الإنسان ويمدّه بالطاقة التي تلزمه يومياً للقيام بأعماله بنشاط وحيوية، ويحسن من صحة الجسم، وهو السبيل إلى الوقاية من الكثير من الأمراض والمشاكل الصحية، لذا يجب على الإنسان دائماً الاهتمام بنوعية وجودة الطعام الذي يتناوله (الشوابكة، 2015) لأهمية وجبة الغداء وجب احتواءها على ما يلي:

- 1- نوع أو أكثر من الخضروات الطازجة أو المطبوخة و نوع من الفواكه.
- 2- نوع أو أكثر من الأطعمة الغنية بالبروتين و النشويات و الحلوى .
- 3- ثلث الاحتياجات الغذائية اليومية .

3/5 / تخطيط وجبة العشاء:

لا تقل وجبة العشاء أهمية عن وجبتي الفطور و الغداء لذلك فعند التخطيط و الإعداد لهذه الوجبة وجب احتواءها على:

- 1- أغذية ذات قيمة حيوية عالية .
- 2- ربع الاحتياجات الغذائية اليومية .
- 3- أغذية سهلة الهضم غير دسمة .
- 4- أغذية متزنة، وأن تحتوي على أحد منتجات الألبان.

و بشكل عام عند تخطيط وجبات اليوم الثلاث الفطور و الغداء و العشاء علينا مراعاة الاتزان و التنوع في اختيار أصناف الطعام ، ووجوب أكل اللحم ثلاث مرات أسبوعياً، و التقليل من استعمال السكر و الملح و التوابل. (الشوابكة، 2015)

6/ الأدلة الغذائية لتخطيط الوجبات الغذائية :

لتخطيط وجبات غذائية متوازنة صحية و للحصول على الاحتياجات الغذائية وضعت الأدلة الغذائية لتساعد الإنسان العادي و أخصائي التغذية في تخطيط و اختيار الوجبات الغذائية . و أهم هذه الأدلة ما يلي :

6-1- المجموعات الغذائية الأربع:

أن تنظيم الأطعمة ضمن مجموعات غذائية أربع، مفيد في تخطيط قوائم الأطعمة، فهي طريقة سهلة، إذ أن اختيار نوع غذائي واحد على الأقل من كل مجموعة يمكن أن يوفر وجبة غذائية متوازنة صحية للفرد أو للجماعة.

*المجموعة الأولى:مجموعة الحليب و منتجاته.

* المجموعة الثانية: مجموعة اللحوم و منتجاتها.

*المجموعة الثالثة: مجموعة الحبوب و الخبز.

* المجموعة الرابعة: مجموعة الخضروات و الفواكه.

وقد تطور عن المجموعات الغذائية الأربعة الهرم الغذائي.

6-2- الهرم الغذائي:

أو ما يسمى بالدليل الهرمي للطعام،ومن خلاله يتم تقسيم الأطعمة إلى مجموعات،تحتوي كل منها على مواد غذائية متنوعة نسبيا في محتواها من العناصر الغذائية. وهذه المجموعات هي:

*مجموعة الخبز و الحبوب و الأرز (6-11) حصة.

* مجموعة الخضروات (2-5) حصص.

*مجموعة الفواكه (2-4) حصص.

*مجموعة الحليب و منتجاته (2-3) حصص.

* مجموعة اللحوم و الدواجن و الأسماك و البيض و البقوليات و الجو زيات (2-3) حصص.

* مجموعة الدهون و الزيوت و الحلويات تستعمل بتحفظ. (ابراهيم، 2009)

7-فوائد الغذاء:

-لا عجب بان نحتفل بالمناسبات والأعياد مع الأقارب والأصدقاء حول مائدة الطعام مع تخصيص لكل مناسبة أطعمة معينة ولكل شعب عاداته و أصنافه الخاصة.

- يحتفل حول العالم بالمولود الجديد والأعراس والنجاحات والأعياد والمناسبات الدينية بأصناف من الأطعمة والحلويات.

- إذن الطعام ليس للطاقة والنمو تعويض النقص فقط ولكنة يعني أكثر من ذلك نفسيا واجتماعيا، كما أن الإنسان يتناول الطعام للمشاركة والشعور باللذة للأطعمة المحببة. (رحمة، 2009)

8-المكونات الأساسية للغذاء:

1. البروتينات

2. الكربوهيدرات

3. الدهون

4. الأملاح المعدنية

5. الفيتامينات

6. الماء

1-8 البروتينات:

تتألف البروتينات من عناصر صغيرة تدعى الأحماض الأمية وعددها 20 حامض أميني، 8 منها ضرورية يجب الحصول عليها من الغذاء حيث أن الجسم لا يستطيع أن يصنعها، تعتبر الأغذية ذات المصدر الحيواني متكاملة الأحماض الأمينية الأساسية.

تعتبر البروتينات اللبنة الأساسية في بناء الجسم من عضلات وأنسجة كما وتعطي أجسامنا خصوصيتها وهويتها، وتحكم العمل الصحيح بالجسم فهي تكون الهرمونات والأنزيمات والأجسام المضادة.

مصادر البروتينات:

1. ذات أصل حيواني: اللحوم(البياض والحمراء، اللحوم المجففة، الأحشاء، البيض، الحليب، اللبن).

2. ذات مصدر نباتي: الحبوب، الذرة، الأرز، الخضار الجافة (العدس، الفول، البازيلاء، الفاصوليا)

8-2-الكربوهيدرات:

-تعتبر مصدر أساسي للطاقة، حيث يحتوي الغرام الواحد منها على 4 سعرات حرارية.

- أنها جيدة في شعور الإنسان بالشبع.

- وهي ضرورية في صناعة مادة السيروتونين الضرورية في الشعور بالفرح ومنع الكآبة.

أنواع الكربوهيدرات:

تقسم إلى:

1. النشويات: وهي متوفرة في الحبوب والطحين والأرز

2. السكريات : وهي الصورة الأبسط من الكربوهيدرات حلوة المذاق وسريعة الامتصاص والهضم وهي الغذاء الرئيسي للخلايا الدماغية. ويمكن الحصول عليها من الحلويات المصنعة أو الفواكه أو من تكسير النشويات بعد الهضم.

الألياف :وهي اعقد صورة من الكربوهيدرات وتسمى بالسيليلوزلا يهضمها الجسم،ولكنها ضرورية من اجل صحة الهضم وليونة الأمعاء ومنع سرطان القولون بصور خاصة ومنع السرطانات بشكل عام.

8-3-الدهنيات:

-تتكون من عناصر صغيرة تسمى الأحماض الدهنية ترتبط مع بعضها لتكون أما:

1. الدهون المشبعة حيث يكون شكلها جامد مثل الزبد والسمن والمرجرين والدهون الحيوانية

2. أو تكون على شكل سائل مثل الزيوت النباتية (زيت الذرة،الزيتون ،السمن،الخروع ،الكتان،الخص وغيرها)

-توجد الدهون إما:

3. خفية تكون موجودة في اللحوم والأسماك والبيض.

4. وإما مرئية على الأشكال السابقة.

-يعطي الغرام الواحد من الدهون 9 سعرات حرارية لذلك يعتبر اكبر مصدر للطاقة بين جميع أنواع الأغذية.

-لا بد من الإشارة هنا إلى أهمية تناول الدهون باعتدال لان ما يزيد عن حاجة الجسم فانه يخزن على شكل دهون مما يؤدي إلى السمنة ويؤدي إلى ترسبها على جدران الأوعية الدموية، والجلطات وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم ، والسرطانات.

8-4-الأملاح المعدنية والمعادن:

- تلعب المعادن دورا هاما على مستوى العديد من العمليات الحيوية وهي:

1. الكالسيوم: حيث يدخل في تكوين العظام والأسنان وتجلط الدم وعمل الخلايا

العصبية والقلب وهو موجودة في الحليب ومشتقاته واللحوم والخضار الجافة والخضراء.

2. الفسفور: يعمل بالتوافق مع الكالسيوم وهو موجود في معظم الأطعمة.
3. البوتاسيوم : له دور أساسي في نقل السوائل العصبية وعمل العضلات.
4. الصوديوم: يلعب دور في التوازن الداخلي نجده في كل الأطعمة ولكن بنسب مختلفة وفي ملح الطعام.
5. الحديد: مكون أساسي لكريات الدم الحمراء وهو موجود في اللحوم والخضروات الخضراء والجافة والبيض.

8-5- الفيتامينات:

- عناصر صغيرة جدا لكل منها دور في عمل حيوي معين بالجسم ومنها:
1. A (بيتا كاروتين) ضروري لسلامة البصر موجود في الخضروات والفواكه الصفراء والبرتقالية والحليب والبيض .
 2. D يدخل في نمو العظام والأسنان موجود في الأسماك والزيوت والحليب والبيض
 3. B COMPLEX تشارك في إنتاج البروتينات و سلامة الأعصاب موجودة باللحوم والأحشاء والطيور والخضار.

- الماء ضروري لعمل الجسم فهو يعمل على نقل العناصر المغذية والفضلات ويحافظ على درجة الحرارة.
- يفقد الماء عن طريق العرق والتنفس والقناة الهضمية وعن طريق الكلى.
- ينتج الجسم حوالي 200-300 ملل من الماء يوميا بسبب تحول الغذاء إلى طاقة.
- يحتاج الإنسان الطبيعي إلى 3-4 ل من الماء يوميا إذا كان لا يعاني من أمراض المزمنة أو قصور القلب أو الكلى. كما تعتمد الكمية على حالة الطقس والنشاط المبذول. (ابراهيم، 2009)

9-الحفاظ على النشاط البدني:

مفهوم اللياقة البدنية بالنسبة للشخص العادي يعرف على أنه الحالة التي تساعد الشخص على القيام بالأعمال اليومية بنشاط وحيوية ويقظة ومن دون تعب سريع، وتمنح القدرة على القيام بنشاطات إضافية عند اللزوم، وكذلك هي القدرة على تحمل الضغوط المستمرة، والتي لا يستطيع تحملها الشخص العادي قليل اللياقة، وهذه قاعدة أساسية للصحة وسلامة الجسم.

وتعد اللياقة البدنية جزءا من اللياقة الشاملة التي تشمل جميع الجوانب النفسية والبدنية والعقلية والاجتماعية والصحية.

وللذين يريدون البدء ببرنامج رياضي للوصول إلى اللياقة البدنية، لا بد لهم أن يعرفوا أن اللياقة البدنية صفة شخصية تختلف من شخص إلى آخر وتتأثر كذلك بالعمر والجنس والوراثة والعادات الشخصية، والتمارين الرياضية، والعادات الغذائية، وإذا كان من الصعب تغيير العوامل الثلاثة الأولى، فإنه بإمكان الشخص تطوير العوامل الباقية، للحصول على أفضل النتائج. (ابراهيم، 2009)

10-التغذية في أسبوع ما قبل المنافسة:

في الأسبوع الأخير قبل المنافسة ، يكون هناك هدفان رئيسيان :

1/ استكمال مخزون الجليكوجين في الكبد و العضلات حتى يتم التنافس مع دعم كامل من مصادر الطاقة.

2/ الحفاظ على استقرار مستويات السوائل في الجسم.

و سوف يتم تحديد كيفية الاستعداد بالاعتماد على نوع الحدث الرياضي الذي يتم التنافس فيه و أهمية هذا الحدث و عدد مرات التنافس.

11-منافسات التحمل التي تستمر لفترة أقل من 90 دقيقة أو تستغرق عدة جولات:

في حالة اذا ما كان الحدث الرياضي يستمر لفترة أقل من 90 دقيقة أو اذا كان جدول المنافسات يشمل على أكثر من جولة تنافسية قصيرة في يوم واحد، فان ذلك قد يؤدي إلى استنفاد مخزون جليكوجين العضلات. و تشمل الأمثلة على الأحداث الرياضية التي بها العديد من الجولات مثل : السباحة و سباقات الدراجات في المضمار و ألعاب القوى. من الممكن أن يتم استكمال مخزون الجسم من جليكوجين العضلات عن طريق تخفيف التدريب في الأسبوع الأخير للحفاظ على الكمية التي تم استهلاكها من الكربوهيدرات أو زيادتها حتى تصل إلى 7-8 جرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم في اليوم و بالأخص في الأيام الثلاثة التي تسبق المنافسة . ينبغي أن يكون ذلك قريبا من 60 إلى 70% من إجمالي استهلاك السعرات الحرارية. (حسانين- 1980 ،

12-النموذج الغذائي لما قبل المنافسة:

ينبغي أن تكون الأهداف التي يرجى تحقيقها في اليوم الذي يسبق المنافسة

كالتالي:

1/ زيادة مستويات جليكوجين العضلات.

2/ التأكد من ضبط مستوى السوائل في الجسم.

استمر في تناول الوجبات التي ترتفع بها نسبة الكربوهيدرات و ينخفض بها مؤشر سرعة زيادة الجلوكوز في الدم طوال اليوم و أشرب كمية كافية من السوائل. لرفع عملية تعويض جليكوجين العضلات، إلى الحد الأقصى، قم بأداء تمرين خفيف جدا أو استرح تماما. لا تترك الوجبات التي تحصل عليها في المساء. حتى إذا كنت

تمر بحالة من حالات التوتر التي تسبق المنافسة لأن هذا يعد من التوقيتات المهمة لزيادة مستوى جليكوجين العضلات . مع ذلك، التزم بالأطعمة المألوفة و البسيطة و تجنب الأطعمة الدهنية أو التي تحتوي على زيوت و تجنب الكحول أيضا لأنه مدر للبول.

13- ما الذي ينبغي تناوله في حالة التوتر الذي يسبق المنافسة؟

معظم الرياضيين يدخلون في التوتر في الفترة التي تسبق المنافسة و من الممكن أن يؤثر ذلك على الشهية سلبا و يؤدي إلى بعض المشكلات مثل : الغثيان. و الإسهال و شد المعدة. إذا ما وجدت من الصعب تناول أطعمة جاهزة في هذه الفترة، أحصل على وجبات سائلة مثل المنتجات البديلة عن الوجبات (العناصر التكميلية الرياضية التي تحتوي على اللبن و المشروبات و الزبادي و عصائر الفواكه). جرب الأطعمة اللينة شبه السائلة مثل الفواكه التي يتم ضربه في الخلاط (التفاح الموز ...)

14- التغذية في يوم المنافسة:

في اليوم الذي يتم فيه إجراء المنافسات، ينبغي أن تكون الأهداف كالتالي:

- 1/ استكمال مخزون جليكوجين الكبد بعد انقطاع عن تناول الطعام طوال الليل.
- 2/ الحفاظ على استقرار مستويات سكر الدم.
- 3/ تقليل الجوع إلى الحد الأدنى.
- 4/ ضبط مستويات السوائل في الجسم.

15- ما الذي ينبغي تناوله في يوم المنافسة؟

ينبغي أن تتوفر في الوجبة التي يتم تناولها قبل المنافسة الصفات التالية:

- أن تقوم على الكربوهيدرات التي ينخفض بها مؤشر سرعة زيادة الجلوكوز في الدم.
- أن تتخفف بها نسبة البروتين.
- أن تتخفف بها نسبة الدهون.
- أن يكون بها نسبة منخفضة أو متوسطة من الألياف.
- ألا تكون كبيرة الحجم تؤدي الحجم تؤدي إلى امتلاء المعدة.
- ألا يكونه بها ملح أو توابل.

- أن تكون ممتعة و مألوفة.
- أن تكون سهلة الهضم.
- أن تتبع بشرب بعض السوائل حوالي 500 مل قبل ساعتين من بدء الحدث الرياضي.

16- ما الذي ينبغي تناوله بعد انتهاء المنافسة؟

سوف تتمثل الأهداف في المرحلة التي تلي انتهاء المنافسة مباشرة في استعادة مخزون الجليكوجين و تعويض الفاقد من السوائل. إذا كنت سوف تدخل في منافسة أخرى في اليوم التالي أو في اليوم التالي أو في خلال الأيام القليلة التالية. فسوف يكون من الضروري الحصول على طعام بعد انتهاء الحدث الرياضي. مرة أخرى اختر الأطعمة ذات مؤشر مرتفع أو متوسط من حيث سرعة زيادة مستوى الجلوكوز في الدم لضمان تزويد الجسم بالطاقة بسرعة و احرص على الحصول على 6 جرام من الكربوهيدرات لكل كيلوجرام من وزن الجسم في خلال ساعتين من انتهاء التدريب. اشرب على الأقل 500مل من السوائل بعد انتهاء المنافسة مباشرة و استمر في الشرب في فترات توقف منتظمة لتعويض الفاقد من السوائل.

من ناحية أخرى، ينبغي أن تحصل بعد ساعتين على وجبة غنية بالكربوهيدرات بعد انتهاء الحدث الرياضي مباشرة. و تشمل الوجبات المناسبة بعد انتهاء الحدث الرياضي على أطباق المقرونة و أطباق الشعيرية و البيتزا (مع الخضروات) و البطاطس المشوية. تجنب الوجبات الدهنية حيث تؤدي إلى تأخير تزويد الجسم بالطاقة و من الممكن أن تؤدي إلى الشعور بالانتفاخ بعد المنافسة لا تنس أن تحصل على ما يكفي من السوائل لتعويض الفاقد عن طريق العرق. (رحمة، 2009)

17- أهمية النوم للرياضيين:

النوم من النشاطات الحيوية المهمة للجسم وهو نوع أساسي من أنواع الراحة الذي لا بديل له لكونه يحافظ على الصحة وله تأثير كبير على القابلية الوظيفية للرياضي وعلى الإنجاز.

والنوم حالة معقدة ووظيفة جسمية مهمة وان عدم النوم والأرق حالة خطيرة لأنها تحفز الجهاز العصبي وتخضع القابلية الوظيفية ، كما تضعف القوى الدفاعية للجسم ، وينفس الوقت فان النوم الزائد غير ذي فائدة ولا ينصح به ، وترتبط مدة النوم مع سن الفرد وكذلك وضعه الصحي والفروقات الفردية الخاصة وفي جميع الاحوال تفضل فترة (8-9 ساعات) من النوم للبالغين وقد تشكل خطرا اذا قلت عن 5 ساعات وغالبا ما يبرمج في الليل اكثر من النهار. (الريمي، 2013)

إن وقت النوم يظهر بشكل دوري خلال حالتين غير متكافئتين هما:

17-1- النوم البطيء

إن النوم البطيء يعد نتيجة نشاط قشرة الدماغ عادة ويكون بدون أحلام ويظهر في التخطيط بصورة أمواج بطيئة وينام الفرد بنسبة 75-80% نوم بطيء.

17-2- النوم السريع

وترافقه عادة الأحلام والمعاناة مع حركات سريعة في أجفان العين وتقلصات سريعة في النغمة العضلية (هذا ما تم تشخيصه خلال التخطيط) وهو يقاطع النوم البطيء بشكل مستمر ، والنوم السريع مرتبط بالجزء الأسفل من ساق الدماغ.

لذلك فان الحالتين للنوم ضرورية للحياة، لان القشرة الدماغية تسيطر على النشاطات داخل الدماغ للأجهزة تحت القشرية عند استقرار النوم او الراحة، وكذلك تنظم الوظائف الإنمائية اثناء النوم وخاصة وظائف تجديد الانسجة و الاستشفاء في مختلف الأجهزة والأعضاء الجسمية.

18- إرشادات خاصة للرياضيين

تخصيص وقت معين لنوم الرياضي والاستمرار عليه يجب أن يكون النوم مستمر وغير متقطع وفي ساعة محددة ويفضل النوم المبكر والاستيقاظ المبكر ويستحسن أن يكون النوم في الفترة ما بين (10- 11 مساءً) والى (6-7 صباحاً) ويمكن تحديد هذه الأوقات بشكل دقيق وان ذلك يشكل خبرات مهمة تساعد في تحديد موعد النوم والاستيقاظ في ساعة محددة.

- يجب زيادة مدة النوم بعد العمل الشاق أو التدريبات الشديدة وبعد المنافسات في الفترات التي يكون فيها حمل التدريب شديد ، وأثناء المنافسات يفضل النوم في النهار، رغم انه غير مستحسن في الحالات الاعتيادية لأنه يسبب تحسناً غير صحي عند الأفراد.

الاستقرار والهدوء من المقومات الصحية الأساسية للنوم وان كل من (الضوء، والضوضاء) يعرقل النوم الطبيعي ويعيق نشاط الجهاز العصبي المركزي لذا يتوجب خفضها بقدر الإمكان. (ويكيبيديات، 2017)

19- المحفزات المساعدة على النوم:

- 1- الاسترخاء وعدم التفكير بأي موضوع من شأنه تحفيز الجهاز العصبي
- 2- عدم ممارسة النشاطات الذهنية المعقدة أو التدريب قبل النوم
- 3- عدم شرب المواد المنبهة مثل الشاي والقهوة وغيرها كذلك الوجبة الاخيره قبل النوم يجب أن تكون من المواد سهلة الهضم مثل (الحليب ، الخضراوات) و بكميات قليلة.
- 4- المشي واستخدام الوسائل الدافئة (الاستحمام بالماء الدافئ) قبل النوم.
- 5- يجب أن يكون الفراش دافئاً ومريحاً ويفضل أن يكون من القطن والوسادة تكون لينة.

6- تهوية المكان قبل النوم . (الريمي، 2013)

الخلاصة:

بما أن الصحة الجيدة ترتبط ارتباطا مباشرا بالتغذية الصحية، التغذية السليمة، التغذية المتوازنة، لذا وجب أن يكون غداؤنا سليما، ملائما للحالة الصحية، و الفسيولوجية، و حسب العمر و الجنس و لكافة الأفراد. لهذا كله علينا عند تخطيط و إعداد الوجبات الغذائية، الفردية أو الجماعية، مراعاة العديد من الأصول أهمها: الاتزان الغذائي بحيث لا تقل و لا تزيد نسبة أي عنصر من العناصر الغذائية الضرورية عن الحد المتعارف عليه كالبروتين، الدهون، و الكربوهيدرات، و الأملاح المعدنية و الفيتامينات، و الماء، حيث أن لكل منها فائدة و وظيفة تؤديها كما أن هناك ارتباط وثيق بين وظائفها داخل الجسم و أي نقص أو زيادة فيها يؤديها إلى الإصابة ببعض الأمراض و قد يصعب الحصول على هذه العناصر جميعا في طبق واحد لذلك يجب أن تكون الوجبة بمجموع أطباقها و أصنافها متكاملة بحيث تمد الجسم بالاحتياجات الغذائية الضرورية، و علينا أيضا الاعتماد بقدر الإمكان على الأطعمة الطبيعية الطازجة و الإقلال من الأطعمة المحفوظة، و ضرورة مراعاة الشروط الصحية أثناء إعداد الوجبات و تقديمها، و مراعاة الاحتياجات الغذائية للأفراد حسب العمر، و الجنس، و الحالة الصحية، و أن تكون كمية الطعام كافية لسد الجوع، و تقوية المناعة، و تلبية متطلبات النمو، مع وجوب الإكثار من استعمال الخضروات و الفواكه الطازجة. (رحمة، 2009)

الفصل الثاني

-كرة اليد

-صفات حكم كرة اليد

1-انتشار كرة اليد:

كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا و إقبالا شديدين من الأطفال و الشباب من الجنسين ، فرغم عمرها القصير نسبيا إذا قورن بعمر بعض الألعاب الأخرى فإنها استطاعت في عدد من السنين أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول، وهذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي و ترويحي في معظم دول العالم .

فلقد كان لازدياد إعداد الممارسين و المشاهدين لكرة اليد من الجنسين في معظم المراحل السنية ، ما دعا إلى تأسيس الاتحادات التي ترعى شؤون هذه الرياضة كما نظمت لها اللقاءات على اختلاف المستويات، سواء ما كان منها محليا أو دوليا أو قاريا أو اولمبيا .

وكان للانتشار الذي حققته كرة اليد ما حفز المسؤولين إلى توفير مجموعات كبيرة من المدربين و المنظمين و الإداريين و الحكام المتخصصين في هذه الرياضة ، وذلك كضمان ضروري لتعليم النشء و الشباب و الممارسين على مختلف أعمارهم، فنون اللعبة و ضروبها و توفير المناخ المناسب قانونيا و تنظيميا لها،و ذلك ضمنا لحسن الممارسة و الارتفاع بمستوى الأداء.

و لقد كان لإدراج كرة اليد ضمن اولمبيات عام 1972م اثر كبير على زيادة انتشار اللعبة و زيادة عدد ممارسيها، إذ عملت الدول المختلفة على تكوين فرق تمثلها في هذه الدورات التي تقام كل أربع سنوات. (حسنين، 1995)

2-تعريف كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجرى بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وسبعة احتياطيين تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ وبشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة.

3- خصائص لعبة كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة، حيث تتسم بالملاحظة المستمرة والتركيز والاستعداد الدائم، وتمتلى بالتغيير المستمر بالأحداث الفردية والجماعية وضرورة احتكاك اللاعبين للتمتع بنشوة الفوز والرغبة في رفع مستوى الأداء والحفاظ عليه بواسطة سرعة تنقل الكرة إلى منطقة الخصم، باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والاستقبال، التنطيط، التصويب. (إبراهيم، 1994).

وتتميز ببعض القوانين منها:

- عدم الاحتفاظ بالكرة أكثر من ثلاث ثواني.
- عدم المشي بالكرة أكثر من ثلاث خطوات.
- عدم التكرار في تنطيط الكرة بعد مسكها.
- عدم دخول المنطقة المحرمة.

3-1- أرضية الميدان:

تلعب كرة اليد على ميدان ذو أرضية مسطحة طولها 40م وعرضها 20م محدودة بخطوط جانبية بيضاء، سمكها 5سم مقسمة إلى منطقتين متساويتين.

كل منطقة تحتوي على مرمى يبعد بـ 06 أمتار عن المنطقة المحرمة ولا يسمح لأي لاعب مهاجم كان أو مدافعا بالدخول إليها بالكرة أو بدونها أثناء اللعب وتليها إشارة 07 أمتار المعروفة بمنطقة تنفيذ الرمية الحرة ثم منطقة 09 أمتار المعروفة بمنطقة تنفيذ الأخطاء بالإضافة إلى منطقة دخول وخروج اللاعبين المحددة بـ 4.5 متر من منتصف الملعب. (إبراهيم، 1994).

3-2- المرمى:

يوضع المرمى في منتصف كل من خطي المرمى ويتكون من قائمين رأسيين بارتفاع مترين بارتفاع 02 متر وباتساع 03 أمتار من الداخل وعلى بعدين متساويين من ركني الملعب بحيث يجب أن يثبت القائمان بالأرض ويتصلان من الأعلى بعارضة أفقية) يجب أن يكون الخط الخلفي للقائمين منطبقا على الحد الخلفي لخط للمرمى).

يجب أن يكون القائمان والعارضة بسبك 08سم×08سم مربع مقطع، ومصنوعة من الخشب أو معدن خفيف أو أي مادة صناعية مشابهة وتطلى من جميع جوانبها بلونين مختلفين تماما عن لون الأرضية الخلفية للملعب، وتطلى زوايا المرمى عند اتصال القائمين بالعارضة بنفس اللون ويكون طول كل مستطيل 28سم وطول المستطيلات الأخرى 20سم، يزود المرمى بشبكة تركب بطريقة ما بحيث لا تسمح بارتداد الكرة مباشرة عند التصويب.

3-4- الكرة (المادة، الحجم):

يجب أن تكون الكرة مستديرة وأن تكون مصنوعة من الجلد أو مادة صناعية مماثلة وأن لا يكون سطحها شديد اللمعان أو أملس، محيطها من 58 إلى 60سم ووزنها من 450 إلى 470غ، هذا بالنسبة للرجال، أما بالنسبة للإناث فالمحيط يكون من 45 إلى 50سم ووزنها من 325 إلى 400غ. (مساعد، 1979)

4- ميلاد و تطور كرة اليد في الجزائر :

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942م و ذلك بمراكز المنشطين أما اللعبة بصفة رسمية انطلقت سنة 1949م و ذلك بفرق تتكون من 11لاعب، أما بالنسبة لكرة اليد بسبعة لاعبين فكانت سنة 1953م و ما إن حلت سنة 1956م حتى

نظمت أول بطولة جزائرية لكرة اليد، ومما يمكن الإشارة إليه أن الفترة 1930-1962م كان عدد الممارسين قليلا و ذلك بسبب الاحتلال و حالة التمييز العنصري الذي شهدته البلاد خلال الفترة الاستعمارية .

وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من اجل الحرية و التي رافقت الشعب طيلة الفترة الاستعمارية التي لعبت دورا أساسيا في تعبئة الجمهور و تنظيمها للنضال من خلال الممارسة الرياضية.

و بعد الاستقلال مباشرة 1963م تعتبر الانطلاقة الثانية حيث تم تعيين حماد عبد الرحمان و إسماعيل مداوي لغرض إنشاء أول فدرالية وطنية، حيث كان هذا الأخير يرأس الرابطة الولائية لكرة اليد في الجزائر العاصمة و التي كانت تضم أهم الفرق التالية :

- فريق oms saint au gain بولوغين .

- فريق الراسينغ بجامعة الجزائر

- فريق المجموعة اللاتكية للطلبة الجزائريين

- فريق نادي الجزائر H.B.C.A

- فريق عالية الجزائر G.S.A بالإضافة إلى فريق عين طاية و سبارتو وهران

و في سنة 1963 م انخرطت الجزائر إلى الفدرالية العالمية و أول بطولة جزائرية كانت من نصيب O.M.S.E 1963 م و الكأس 1964 م.

5-نبذة تاريخية للتحكيم:

يشمل هذا المبحث نبذة تاريخية موجزة عن الدورات التحكيمية و ندوات الحكام و المدربين الأولى من حيث تاريخ و مكان انعقادها، و المحاضرون و المشاركون فيها، و لا شك في أن تلك البدايات الرائدة كان لها الأثر الكبير في إيجاد الحكام الرواد الذين تبنوا الاهتمام بقانون اللعبة و بمبادئ التحكيم و نشرها عن طريق الدورات التحكيمية و الندوات أو المحاضرات. (مساعد، 1979)

5-1 عالميا:

عقد الاتحاد الدولي لكرة اليد أول دورة تحكيمية دولية عام 1947 في الدانمرك بمشاركة 29 شخصا يمثلون 8 دول، و قد تكررت إقامة هذه الدورات كل سنتين.

5-2 عربيا:

أقام الاتحاد العربي لكرة اليد أول دورة دراسات دولية للحكام العرب في بغداد في تموز عام 1977 وحاضر فيها عضو لجنة الحكام و قواعد اللعب في الاتحاد الدولي السيد هريبت هينزل و المحاضر في الاتحاد الدولي الحكم الدولي السيد رواخ فوس

و كلاهما من ألمانيا الديمقراطية. و أدار الدورة و ترجم محاضراتها الدكتور كمال عارف ظاهر -رئيس الاتحاد العراقي المركزي لكرة اليد آنذاك، و شارك في الدورة 34 حكما من 7 أقطار عربية نجح منهم 24 حكم منهم ستة من العراق.

أما ندوة الحكام و المدربين العرب الأولى فقد أقامها الاتحاد العربي لكرة اليد في الجزائر عام 1983 وشارك فيها عدد كبير من الحكام و المدربين العرب، و حاضر في الندوة الدكتور : سعيد بوعمره-الجزائر- عضو لجنة التطوير و النشر في الاتحاد الدولي لكرة اليد و السيدان سعد محسن - العراق- مقرر لجنة المدربين في الاتحاد العربي آنذاك و هادي المزيدي - الكويت- مقرر لجنة الحكام في الاتحاد العربي. (مساعد، 1979)

6- تعريف الحكم:

الحكم شخص هاو مارس اللعبة و أحبها و دخل دورة تحكيمية، ثم طور نفسه من خلال المشاهدة و المناقشة و التطبيق و المشاركة في الدورات و الندوات و المتابعة المستمرة للقانون الدولي و تعديلاته و تفسيراته.

و الحكم يؤدي دورا مهما في الملعب فهو المسئول عن تطبيق القانون و إظهار اللعبة بصورتها الحقيقية و الارتفاع بمستواها مع ضمان سلامة اللاعبين.

و كما نعلم جميعا فان الحكم هو سيد الملعب و لكنه ليس دكتاتوريا متسلطا بل إن أساس وجوده هو مساعدة اللاعبين و المدربين و الإداريين لإخراج المباراة بصورة عادلة، وليس فخرا أن يسيطر الحكم على الملعب بتكرار إطلاق صفارته و تدخله المستمر من دون مسوغ مما يؤدي إلى ارتكابه أخطاء تؤثر سلبا على المدربين و اللاعبين و مستوى المباراة و تسبب ضياع تعب الشهور بل السنين الطويلة من التدريب المضني. (مساعد، 1979)

7- صفات الحكم الناجح:

للحكم الناجح صفات و خصائص يجب أن يتحلى بها كي ينجح في مهمته نذكر منها: (مساعد، 1979)

-امتلاك الرغبة و هذه من الصفات المهمة إذ ليس المهم هو الحصول على شهادة التحكيمية بل المهم الرغبة في أن يصبح حكما و يستمر على التحكيم.

- الشخصية القوية المرنة و ذلك باتخاذ القرار الصحيح في الوقت المناسب، و الحسم عند اللزوم. و كذلك احترام الآخرين و حسن التصرف معهم لاعبين و مدربين و إداريين، و ضبط أعصابه في المواقف الحرجة و الابتعاد عن الحقد و الضغينة .

- اللياقة البدنية: على الحكم أن يتصف باللياقة البدنية الجيدة التي تسمح له بإدارة المباراة بصورة ممتازة.

- الصفارة و الإشارة، و هي لغة الحكم. و الحكم الناجح هو الذي يتمسك بإشارات التحكيم الدولية الخاصة بكرة اليد.

- عدم انتقاد الزملاء الحكام أمام الآخرين.

8- أهمية اللياقة البدنية للحكام:

تعد اللياقة البدنية للحكم عنصرا مهما من عناصر إدارة المباراة إضافة إلى الاطلاع و المعرفة بقواعد اللعبة و الخبرة و الدراية في معالجة الأخطاء بلياقة و ذكاء . (حسان، 1997-1998)

و في السنوات الأخيرة، اكتسب موضوع اللياقة البدنية للحكام أهمية خاصة، لان هذا الأمر لا يقتصر أثره على الحكم و حده بل يتعداه إلى اللاعبين و الإداريين و الجمهور بل إلى اللعبة نفسها و ذلك للأسباب الآتية:

-يعد الحكم في مباراة كرة اليد ركنا أساسيا في اللعبة لا يمكن أقامتها بدونه، و من ثم فان نجاحه في إدارة المباراة هو نجاح و تطور للعبة و فشله هو فشل و انحسار للعبة ذاتها.

- إن الحكم الذي لا يمتاز باللياقة البدنية الجيدة يصاب خلال تحكيمه للمباراة بتأثيرات وظيفية (فلسجية) سلبية تؤثر سلبا على أحكامه.

- إن الحكم الذي لا يملك لياقة بدنية جيدة و يفشل نتيجة لذلك في متابعة سير اللعب يصاب بتأثيرات نفسية غير جيدة كالإحباط نتيجة الإحساس بالفشل أو الشعور بالذنب نتيجة قراراته غير الصحيحة مما يؤثر حثما على تصرفاته و قراراته

- عندما لا يملك الحكم لياقة بدنية جيدة فإنه يعجز عن متابعة سير اللعب في الساحة و لا سيما و إن كرة اليد تمتاز بسرعة انتقال الكرة، كل ذلك يؤدي بالتحكم غير اللائق بدنيا إلى قراراته و هو بعيد عن الخطأ و بذلك يأتي قسم من تلك القرارات غير صحيح، مما يؤدي إلى عدم ثقة الفريقين بقراراته و من ثم إلى كثرة الاعتراضات .

- إن ضعف اللياقة البدنية للحكم تجعله في بعض الأحيان يسقط على الأرض، من جراء حركة معينة أو بسبب حركة اللاعبين السريعة التي تتركه و تسقطه في طريقهم مما يفقده الاحترام المطلوب .

- إن فقدان الحكم الثقة بنفسه و بصحة قراراته يجعله أحيانا يعطي قرارات غير سليمة من باب التعويض و بذلك يقع في خطأين.

و نتيجة للأسباب المذكورة آنفا التي توضح أهمية اللياقة البدنية للحكام وضعت لجنة الحكام و قواعد اللعب في الاتحاد الدولي لكرة اليد ستة اختبارات للياقة البدنية للحكام و اعتبرت اجتيازها بالنسبة لمختلف أعمار الحكام و بنفس الزمن المحدد لكل اختبار شرطا أساسيا لحصول الحكم على الشارة الدولية إضافة إلى الاختبار النظري التحكيم العلمي.

لا شك أن مزاولة التحكيم يعتبر هواية خالصة يتحمل فيها الحكم أعباء ثقيلة و متاعب كثيرة. و لكنه يسعد بمزاولتها و لا يعبأ بمشاكلها لأنه يزاولها بدافع من السعادة و الحب لها ، و لذلك يسعى دائما إلى النجاح فيها عن طريق العمل المتواصل بما فيه من التزامات بدنية و فنية و اجتماعية، وهذا هو قمة التطور و النجاح للوصول إلى أعلى مستويات و أكبر الدرجات . (علاوي، 2003)

و نظرا للحياة العصبية التي يعيشها العالم حاليا نتيجة التطور العلمي في مختلف المجالات و ما يصحبه من تأثيرات بالإضافة إلى الصراع النفسي بين الفرد و المجتمع للوصول إلى ما يتمناه، فقد أبح العامل النفسي عاملا مؤثرا في أداء الفرد نحو الفشل و النجاح، بل أصبح علم النفس حاليا أحد العلوم الهامة التي تحتاج إلى الدراسة و التعمق، لما لها من مؤثرات حيوية كثيرة. (علاوي، 2003)

و لذلك دخل الإعداد النفسي مجال الرياضة مثل الإعداد الفني و البدني بعد اقتناع المسؤولين بجدواه نحو الوصول إلى مستويات أعلى، بل و أصبح علما يستفيد منه المدربون و اللاعبين و الإداريون و الحكام، حتى أن البعض يوليه أولوية في الترتيب لأنه يؤثر على النواحي الفسيولوجية لأجهزة الجسم المختلفة و التي تقوم بدور فعال في الأداء.

إن حكم كرة اليد الذي يهتم بإعداده النفسي يكون أقرب إلى النجاح من الحكم الذي يهمل هذا الإعداد، كما أن قاعدة الراحة النفسية للحكم هي شعوره بالثقة في نفسه، و حتى يكتسب هذه الثقة، يجب مراعاة ما يلي: (حسان، 1997-1998)

1-الاهتمام بلباقتة البدنية إلى أعلى مستوى.

2- تنظيم فترات العمل و الراحة و النوم.

3- عدم تعاطي الممنوعات التي تؤثر على سلوكه و تصرفاته.

4- تنظيم حياته الاجتماعية و العائلية و خاصة قبل المباريات.

5- الالتزام بنظام التغذية الصحية اكتسابا للقوة و الحيوية.

6- اقتناعه و الثقة بقدراته و مستواه.

و بعد ثقة الحكم في نفسه ، تأتي تصرفاته و تقديراته في المرحلة الثانية لأنها تؤثر على النجاح المطلوب، فمثلا جميع الحكام يحفظون قانون كرة اليد على ظهر قلب ، و لكن لماذا يميز الجمهور حكما على آخر؟ هذا التمييز يكون للحكم الأحسن تصرفا و الأوفق تقديرا . و حتى يكتسب ذلك عليه ما يلي: (حسان، 1997-1998)

أ- قبل المباراة:

1-تفادي مشاكل العمل و ما شابه ذلك.

2- تجنب الخلافات العائلية أو بحث جوانبها.

3- إهمال المكالمات التليفونية و خاصة ما يتعلق بالمباراة.

4- عدم الاتصال بأحد و خاصة ما يتعلق بالمباراة.

5- التوجه مباشرة إلى الملعب قبل بدء المباراة بوقت كاف.

6- مراجعة مواد القانون و لائحة المسابقات.

ب- أثناء المباراة:

- 1- حسن السلوك و دقة التصرفات و عدم الانفعال.
- 2- إحساس باللاعبين بعدالة الحكم يكسبه ثقتهم.
- 3- عدم التعصب على اللاعبين حتى يكسب احترامهم.
- 4- مناداة اللاعب باسمه يريحه نفسيا فيرضخ لأي قرار.
- 5- إنصاف اللاعب المعتدى عليه يمنعه من رد الاعتداء .
- 6- عدم التعاون مع اللاعب المعتدى يمنعه و غيره من التكرار.
- 7- التعامل النفسي مع اللاعبين أقوى من الكروت الحمراء و الصفراء.
- 8- تطبيق روح القانون دون الإخلال بنصوصه.

ج- بعد المباراة:

- 1- تهنئة الفائز و مواساة المهزوم بروح رياضية.
- 2- حساب الذات و مراجعة التصرفات.
- 3- تقبل النقد الذاتي بروح طيبة.
- 4- عدم الغرور و الكبرياء في حالة النجاح. (حسان، 1997-1998)

-الخلاصة:

و بهذه الصفات يستطيع الحكم إدارة المباراة على الوجه الأكمل، فقد أصبح الحكم النفساني أكثر قدرة على النجاح مثل الطبيب النفساني الذي يروض مرضاه و يقنعهم بما يريد، و هكذا الحكم كلما استطاع السيطرة على المباراة و اللاعبين بعدالته و احترامه لشخصيته و تعانه الأخوي مع اللاعبين و سيطرته على سلوكه و تصرفاته نتيجة إعداد نفسه إعدادا نفسيا و سليما. كلما كان أقرب إلى النجاح، و هو هدف روعي يسعى الحكم إلى تحقيقه بجميع الوسائل. (مساعد، 1979)

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته

الميدانية

تمهيد:

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط والمجازفات التي تجري وقائعها بين أحضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعية، الجهد المتواصل، التنظيم، التخيل الخصم، الفطنة الحادة، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجيدة. الخ، إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية للنجاح.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة، من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها، واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى كما هو معروف، فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا أتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1- المنهج المتبع:

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج المسحي أو الوصفي و الذي يعتبر من المناهج الأكثر استعمالا في البحوث العلمية و الموثوق بنتائجها ، و ملائمتها لطبيعة مشكلة البحث و تحقيقا لأهدافه و يمكن بواسطته الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الصدق و الموضوعية.

فالمسح عبارة عن دراسة عامة لظاهرة موجودة في جماعة معينة و في مكان معين و تحت ظروف طبيعية وليست صناعية كما الحال في المنهج التجريبي. و استخدامنا المنهج المسحي باعتباره واحد من أهم المناهج الأساسية في البحوث

الوصفية في الاستمارة الاستبائية المقدمة إلى حكام الرابطة الجهوية لكرة اليد بوههران.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى في البحث و التي تهدف من خلالها على ميدان الدراسة و مدى ملائمتها للأداة المستخدمة.

فقد قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على حكام كرة اليد (للرابطة الجهوية بوهران) و ذو مستوى تحكيمي مختلف منها (ولائي، جهوي، وطني، قاري، دولي) و ذلك لمعرفة آرائهم و اقتراحاتهم حول موضوع البحث و معرفة العراقيل و الصعوبات التي تعيق السير الحسن للدراسة ، و قد وجد الباحث استجابة كبيرة من طرف الرابطة الجهوية لكرة اليد لوهران و حكامها على تقديم يد المساعدة في إنجاز هذه الدراسة.

من خلال دراستنا حول موضوع "مدى مساهمة النمط المعيشي على مردود الفني لحكام كرة اليد الرابطة الجهوية لوهران". توجهنا إلى مقر الرابطة الجهوية لكرة اليد بوهران و اتصلنا بالحكام . وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان للحكام وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات .

2- مجتمع و عينة البحث:

العينة جزء من الظاهرة الواسعة المصدق، والمعبرة عنه كله، تستخدم كأساس لتقدير الكل الذي يصعب، أو يستحيل دراسته بصورة كلية لأسباب تتعلق بواقع الظاهرة أو بالكلفة أو الوقت، وبحيث يمكن تعميم نتائج دراسة العينة على الظاهرة كلها.

(دنيبات، 1995)

حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع إذ تمثلت عينة البحث في مجموعة من حكام الرابطة الجهوية لكرة اليد بوهران و المتمثلة من 32 حكم . أي 40% من المجتمع الأصلي.

2-1- طريقة اختيار العينة: حيث كان اختيار الحكام بطريقة عشوائية حيث كان اختلاف في مستوى التحكيم (حكام ولائيين، جهويين، فدراليين ، قاريين، دوليين) .

3- متغيرات البحث:

المتغير المستقل: النمط المعيشي

المتغير التابع: مردود الفني لحكام كرة اليد

4- مجالات البحث:

*المجال الزمني: كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين 2017/02/05 الى 2017/04/20 حيث تم توزيع الاستبيان على حكام الرابطة الجهوية لكرة اليد وهران.

*المجال المكاني: تم توزيع الاستبيان في مقر الرابطة الجهوية بوهران.

* المجال البشري: 32 حكم

/5 أدوات البحث:

5-طريقة دراسة المعطيات النظرية:

و هي الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل من المصادر و المراجع العلمية من كتب ،مذكرات،مجلات،و محاضرات.

5-1-طريقة الاستبيان:

يعتبر الاستبيان أحد أدوات البحث المسحي الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه.

قمنا بإعداد استمارة استبائية أساسها مبني على الفرضية المقترحة وذلك بوضع أسئلة رئيسية أحطاناها ببعض الأسئلة الفرعية والغرض من هذا هو الوصول إلى نتائج

موضوعية والتحقق من صحة الفرضية المطروحة أثناء التحليل والمناقشة وكانت طبيعة هذه الأسئلة مغلقة ومفتوحة.

5-2- كيفية تصميم الاستبيان:

لقد قمنا عند تصميمنا للاستبيان إلى مراعاة مجموعة من المؤشرات التي تلم بمحتوى البحث وهي:

1- المحتوى العام للبحث.

2- العينة التي تفيد البحث.

3- الفرضيات المقدمة في البحث.

4- الاشكالية المطروحة.

5- مراعاة نوع الأسئلة (مفتوحة، مغلقة، شبه مغلقة)

وانطلاقاً من هذه المؤشرات قمنا بتصميم الاستبيان الأولي الذي يعطينا لمحة أولية للبحث ويعطينا الأجوبة للإشكالية المطروحة.

و قد تم تحكيم الاستمارة من طرف دكاترة من معهد التربية البدنية و الرياضية و بعد تعديل و حذف بعض الأسئلة وضعت الاستمارة بشكلها الأخير. حيث كان عدد أسئلته 40 سؤال ليصبح بعد تعديله من طرف الخبراء 28 سؤال، بالإضافة إلى 13 سؤال فرعي. والاستبيان هو مجموعة أسئلة مرتبطة بطريقة منهجية لهذه الأسئلة ثم وضعها في استمارة توجه على الأشخاص المستجوبين، وهذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها.

بعد تصميم استمارة استبيان وصياغتها بالشكل الأخير قمنا بتوزيعها على أفراد العينة المختارة في الفترة الزمنية من 2017/02/05 إلى 2017/04/20 وبعد استرجاعها وفرزها وتفحص الإجابات تم تقديم مناقشة وتحليل نتائج الأسئلة التي طرحناها في استمارة الاستبيان، وقمنا بوضع جداول لهذه الأسئلة تتضمن عدد الإجابات والنسب المئوية الموافقة لها وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج ونوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي تتضمنها الدراسة.

و بالتالي قام الباحث الطالب بتقويم الاستمارة تقويما موضوعيا معتمدا على جملة من المصادر و المراجع، وهي موجهة لحكام الرابطة الجهوية لكرة اليد بوهران. حيث ضم الاستبيان على أسئلة مغلقة و مفتوحة و كان الجواب عليها بنعم أو لا أو الاختيار و بدون تقديم تفاصيل لذلك حيث كان:

المحور الأول: يحتوي على المعلومات الشخصية للعينة.

المحور الثاني: يبين العادات الغذائية و النمط المعيشي للحكم في الأيام العادية و أيام المنافسة.

لقد استعملنا من أجل الوصول إلى الحقيقة، الاستبيان الموجه إلى حكام الرابطة كي نحصل على أكبر عدد من المعلومات، وللتأكد من صحة الفرضيات هي تحليل النتائج وإعطاء اقتراحات وتوضيحات لفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في هذا الموضوع.

قائمة الأساتذة المحكمين

| الإمضاء | الأستاذ | التاريخ |
|---------|----------------------|------------|
| | د/ علالي طالب | 2017/01/18 |
| | د/ زيتوني عبد القادر | 2017/01/18 |
| | د/ كتشوك سيدي محمد | 2017/01/18 |
| | د/ بخالد محمد | 2017/01/18 |
| | د/ عبد الدايم عدة | 2017/01/18 |

6/ الثبات:

لقد قام الباحث بتوزيع الاستبيان على عينة من الحكام وبعد أسبوعين أعيد توزيع نفس الاستبيان على نفس العينة و خلال مقارنة الاستبيان الأول مع الثاني من حيث الأجوبة وجد الباحث أن الإجابات متشابهة بنسبة 95% مما يؤكد بأن الاستبيان تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

7/ الموضوعية:

ركز الطالب أو الباحث على سهولة العبارات ووضوحها بعيدا عن الصعوبة أو الغموض و هذا عند القيام بهذا الاستبيان.

8- الأساليب الإحصائية المستعملة:

بعد عملية تجميع الاستبيانات تم الاستعانة بنظام SPSS لمعالجة النتائج المتحصل عليها كما تم اختبار الفرضيات باستعمال كا 2 الذي يثبت وجود دلالة إحصائية من عدمها بين نتائج الدراسة وارتأينا أن نعالج كل جدول على حدي للإطلاع بالتفصيل على كل سؤال

1/8/ النسبة المئوية:

تستعمل للمقارنة بين النتائج تبعا للنسبة الكلية:

قانون النسبة المئوية:

المجموع الكلي ← 100

التكرار المتحصل ← س %

التكرار المتحصل عليه

س = $\frac{\text{التكرار المتحصل عليه}}{\text{المجموع الكلي}} \times 100^*$

المجموع الكلي

2/8 اختبار ك:2:

يتكون هذا القانون من:

- التكرارات المشاهدة: وهي التكرارات التي نحصل عليها بعد توزيع الاستبيانات.
 - التكرارات المتوقعة: وهو مجموع التكرارات يقسم على عدد الإجابات بالتساوي.
- جدول كا 2 يحتوي هذا الجدول على:
- كا 2 المجدولة: وهي قيمة ثابتة نقارنها مع كا 2 المحسوبة اتخاذ القرار الإحصائي.
 - درجة الحرية: وقانونها هو (ن-1)، حيث ن هي عدد الإجابات المقترحة.

مستوى الدلالة: نقوم بمقارنة النتائج عندها والغالب من الباحثون يستعملون مستوى دلالة 0.05 أو 0.01 .

قانون ك²:

$$K^2 = \frac{\text{مج} \times (\text{التكرار المشاهد} - \text{التكرار المتوقع})^2}{\text{التكرار المتوقع}}$$

9- صعوبات إجراء البحث:

1. واجهتنا عدة صعوبات أثناء انجازنا لهذا البحث نذكر من أهمها:
نقص المراجع التي تخدم الموضوع في مكتبة المعهد التربوية البدنية وحتى في المكتبات الجامعية والعمومية الأخرى.
2. قلة الأبحاث التي تتطرق إلى هذا الموضوع بشكل مباشر.

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

البيانات الشخصية

الغرض من السؤال: معرفة المعدل العمري لحكام الرابطة الجهوية لكرة اليد لوهران

| الاقتراحات | التكرار | النسبة المئوية % |
|---------------|---------|------------------|
| من 19 الى 26 | 14 | 43.75 |
| من 27 الى 33 | 7 | 21.87 |
| من 34 الى 40 | 6 | 18.75 |
| من 40 فما فوق | 5 | 15.62 |
| المجموع | 32 | 100% |

عرض و تحليل:

تمثل نسبة 43.75 % نسبة حكام كرة اليد لل ر . ج . وهران الذين لا يفوق سنهم عن 26 سنة. في حين تمثل 21.87% نسبة حكام كرة اليد لل ر.ج وهران الذين لا يفوق سنهم 33 سنة أما نسبة 18.75% تمثل حكام كرة اليد للرابطة الجهوية وهران الذين لا يتعدى سنهم 40 سنة ، كما تمثل نسبة 15.62% حكام ر.ج. وهران لكرة اليد الذين يفوق سنهم 40 سنة. ويتبين من الجدول أن لا توجد دلالة إحصائية بين هذه النتائج حيث أن ك2 المحسوبة (4.81) أصغر من ك2 المجدولة (5.99).

تفسير النتائج:

تبين النتائج المتحصل عليها في السؤال الأول أي المعدل العمري لحكام الرابطة الجهوية لكرة اليد هو بين 19 و 26 سنة أي معظم الحكام شباب .

الجدول رقم (2)

الغرض من السؤال: معرفة الحالة المدنية لكل حكم.

| الاقترحات | التكرار | النسبة المئوية % |
|-----------|---------|---------------------|
| أعزب | 16 | 50 |
| متزوج | 16 | 50 |
| المجموع | 32 | %100 |

عرض و تحليل النتائج :

من خلال ملاحظتنا للجدول نلاحظ نسبة 50% من حكام الرابطة الجهوية لكرة اليد لوهران متزوجين و 50% من الحكام ليس متزوجين .
و يتبين من الجدول أن هناك تطابق تام بين هذه النتائج حيث أن ك2 المحسوبة (00).

الجدول رقم (3) :

معرفة مستوى التحكيم للحكام

| الاقتراحات | التكرار | النسبة المئوية % |
|------------|---------|------------------|
| ولائي | 2 | 6.25 |
| جهوي | 12 | 37.5 |
| وطني | 14 | 43.75 |
| قاري | 2 | 6.25 |
| دولي | 2 | 6.25 |
| المجموع | 32 | %100 |

عرض و تحليل النتائج:

من خلال ملاحظتنا للجدول نلاحظ أن نسبة 6.25% تمثل حكام ال ر.ج.و لكرة اليد مستوى ولائي أما نسبة 37.5% تمثل مستوى الجهوي لحكام ر.ج.و لكرة اليد، وكذلك نلاحظ نسبة 6.25% حكام ذو مستوى قاري و دولي لحكام ر.ج.و لكرة اليد.

و يتبين من الجدول أنه توجد دلالة إحصائية بين هذه النتائج حيث أن ك2 المحسوبة (23) أكبر من ك2 المجدولة (9.48) على مستوى دلالة (0.05).

و من خلال النتائج التي تحصلنا عليها نستنتج أن معظم حكام الرابطة الجهوية لكرة اليد وهران هم حكام مستوى جهوي .

الجدول رقم (4)

معرفة المستوى التعليمي للحكام

| النسبة المئوية % | التكرار | المستوى التعليمي |
|------------------|---------|------------------|
| 0 | 0 | ابتدائي |
| 15.62 | 5 | متوسط |
| 46.87 | 15 | ثانوي |
| 37.5 | 12 | جامعي |
| %100 | 32 | المجموع |

عرض و تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن 15.62% من حكام الرابطة الجهوية لوهرا ن نو مستوى تعليمي متوسط، وكذلك 46.87% مستوى تعليمي ثانوي أما نسبة 37.5% من حكام الرابطة الجهوية لكرة اليد وهران لهم مستوى تعليمي جامعي. كما نلاحظ أن ك2 المحسوبة (15.99) أكبر من ك2المجدولة (7.81) ومنه فالنتيجة إيجابية أي توجد دلالة إحصائية بين النتائج على مستوى دلالة 0.05.

تفسير النتائج:

وهو ما يوضح لنا أن أغلبية الحكام الجزائريين لا يتجاوز مستواهم التعليمي المستوى الثانوي، وهو ما يؤثر عليهم سلبا من ناحية اطلاعهم على الكتب الخاصة بالتحكيم خاصة الواردة نصوصها باللغات الأجنبية، وكذا الاتصال بشبكة الانترنت التي تعتبر مجالا خصبا للحكام للاطلاع على أحدث التغييرات الخاصة بقوانين التحكيم، وكذا اكتساب أكبر قدر من المعارف حوله، الأمر الذي يفسر بضعف مستوى تكوين الحكام في الجزائر.

المحور الأول: عادات الحياة اليومية

الجدول (5)

كم ساعة تنام في الليل؟

الغرض من السؤال:

معرفة إذا كان عدد ساعات النوم ليلا كاف حكام الرابطة الجهوية لكرة اليد لوهران.

| الافتراضات | التكرار | النسبة المئوية % | ك ² محسوبة | ك ² مجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|----------------|---------|------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|-------------|
| أقل من 6 ساعات | 2 | 6.25 | 21.41 | 7.81 | 0.05 | 3 |
| من 6 إلى 7 سا | 4 | 12.5 | | | | |
| 7 إلى 8 سا | 20 | 62.5 | | | | |
| أكثر من 8 سا | 6 | 18.75 | | | | |
| المجموع | 32 | 100% | | | | |

عرض و تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن نسبة 6.25% تمثل عدد الساعات التي ينامها حكام ر.ج.و لكرة اليد وهي أقل من 6 ساعات في الليل كما نلاحظ أن نسبة 12.5% من الحكام ينامون من 6 سا إلى 7 ساعات ليلا أما نسبة 62.5% من الحكام ينامون من 7 إلى 8 ساعات ليلا نلاحظ أيضا 18.75% من الحكام ينامون أكثر من 8 ساعات في الليل.

كما نلاحظ أيضا أن ك² المحسوبة (21.41) أكبر من ك² المجدولة (7.81) و منه فالنتيجة ايجابية أي توجد دلالة إحصائية بين النتائج.

و من خلال النتائج نستنتج أن معظم حكام الرابطة الجهوية لكرة اليد لوهران
ينامون لساعات كافية .

الجدول رقم (6):

هل تأخذ قيلولة؟

| الافتراحات | التكرار | النسبة المئوية % | ك ² محسوبة | ك ² مجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|------------|---------|------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------|----------------|
| نعم | 12 | 37.5 | 5 | 3.84 | 0.05 | 1 |
| لا | 20 | 62.5 | | | | |
| المجموع | 32 | 100% | | | | |

عرض و تحليل النتائج:

تبين النتائج المتحصل عليها أن نسبة 37.5 % من الحكام يأخذون قيلولة في حين نلاحظ أن 62.5% لا يأخذون قيلولة و ذلك راجع إلى ضيق الوقت في الأسبوع بسبب العمل في الأيام اليومية.

كما تبين نتائج ك² المتحصل عليها أن ك² المحسوبة (5) أكبر من ك² المجدولة (3.84) أي توجد دلالة إحصائية بين حكام ر.ج.و لكرة اليد الذين يأخذون قيلولة و الذين لا يأخذون قيلولة .

و من خلال النتائج الجدول نستنتج أن أغلبية الحكام لا يعطون أهمية للقيلولة و ذلك لضيق الوقت في الأيام العادية .

الجدول رقم (7)

السؤال: هل تتناول وجبة الفطور؟

الغرض من السؤال :

معرفة إذا كان حكام الرابطة الجهوية لكرة اليد لوهران يتناولون وجبة الفطور.

| الاقتراحات | التكرار | النسبة المئوية % | التكرار المتوقع | ك ² محسوبة | ك ² مجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|------------|---------|------------------|-----------------|-----------------------|-----------------------|---------------|-------------|
| نعم يوميا | 20 | 62.5 | 10.66 | 4.14 | 5.99 | 0.05 | 2 |
| أحيانا | 7 | 21.87 | 10.66 | | | | |
| لا أتناول | 5 | 15.62 | 10.66 | | | | |
| المجموع | 32 | %100 | 32 | | | | |

عرض و تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن نسبة 62.5% من حكام ر.ج.و لكرة اليد يتناولون وجبة الفطور كما نلاحظ نسبة 21.87% من الحكام أحيانا يتناولون وجبة الفطور في حين نسبة 15.62% من الحكام لا يتناولون وجبة الفطور. كما يتبين لنا في الجدول أن لا توجد دلالة إحصائية بين حكام الرابطة الجهوية لكرة اليد وهران الذين يتناولون وجبة الفطور و الذين لا يتناولون وجبة الفطور و ذلك لأن ك² المحسوبة (4.14) أصغر من ك² المجدولة (5.99) .

تفسير النتائج:

لا شك أن وجبة الإفطار هي الوجبة الأهم لصحة الإنسان على الإطلاق، فضلاً عن أنها تمنحه الحيوية والنشاط اللازم لبدء يومه فإن لهذه الوجبة العديد من الفوائد كالتحكم في الوزن وتحسين أداء وظائف الجسم. فتناول وجبة صحية ومتكاملة من الإفطار يمكن أن تمنحك قدرًا أكبر من التركيز وأداءً أفضل في العمل، كما أنها

تمنحك القوة والتحمل الكافيان للقيام بالأنشطة الجسدية المختلفة، كما أن لتناول وجبة الإفطار الفضل في تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم، كما أنها تعتبر إضافة مهمة لنظامك الغذائي حيث تستطيع من خلالها إمداد نظامك الغذائي بالعديد من الفيتامينات والمعادن خصوصًا إذا كنت ترغب في التحكم في وزنك. وبالطبع فإن تناول وجبة الإفطار مهم لجميع الأعمار إلا أنه أكثر أهمية للأطفال فقد أظهرت الدراسات التي أجراها المجمع الأمريكي للتغذية أن الأطفال الذين يتناولون وجبة الإفطار يقومون بأداء أفضل ويحرزون تركيزًا أعلى في المدرسة وأثناء اللعب مقارنة بأقرانهم الذين لا يتناولون وجبة الإفطار.

الجدول رقم (8)

السؤال: ماهو عدد الوجبات التي تتناولها في اليوم؟

الغرض من السؤال: معرفة عدد وجبات التي يتناولها حكام الرابطة الجهوية لكرة اليد

وهران في اليوم.

| الاقترحات | التكرار | النسبة المئوية % | التكرار المتوقع | ك ² محسوبة | ك ² مجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|----------------|---------|------------------|-----------------|-----------------------|-----------------------|---------------|-------------|
| وجبتين | 14 | 43.75 | 10.66 | 1.08 | 5.99 | 0.05 | 2 |
| 3وجبات أو أكثر | 12 | 37.5 | 10.66 | | | | |
| غير منتظم | 6 | 18.75 | 10.66 | | | | |
| المجموع | 32 | 100% | 32 | | | | |

عرض و تحليل النتائج:

يبين الجدول أن نسبة 43.75% من الحكام يتناولون وجبتين في اليوم في حين نلاحظ نسبة 37.5% من الحكام يتناولون 3 وجبات أو أكثر في اليوم كما نلاحظ نسبة 18.75% من الحكام يتناولون بشكل غير منتظم .

و من خلال الدراسة الإحصائية يتبين لنا أنه لا يوجد دلالة إحصائية بين حكام ر.ج.و لكرة اليد الذين يتناولون وجبتين في اليوم و الذي يتناولون بشكل غير منتظم وذلك لأن ك² المحسوبة (1.08) أصغر من ك²المجدولة (5.99).

و من هنا نستنتج أن معظم الحكام يهتمون بالعادات الغذائية و ذلك بتناولهم من

وجبتين إلى ثلاثة وجبات في اليوم

الجدول رقم (9)

السؤال: ماهو مقدار شريك للماء في اليوم؟

الغرض من السؤال: معرفة مقدار شرب الماء في اليوم لحكام الرابطة الجهوية لكرة اليد
وهران.

| الافتراحات | التكرار | النسبة المئوية % | التكرار المتوقع | ك ² محسوبة | ك ² مجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|-----------------|---------|------------------------|--------------------|--------------------------|--------------------------|------------------|----------------|
| 8أكواب فأكثر | 25 | 78.12 | 8 | 13.06 | 7.81 | 0.05 | 3 |
| 5الى3أكواب | 7 | 21.87 | 8 | | | | |
| كوب واحد | 0 | 0 | 8 | | | | |
| 2الى4أكواب | 0 | 0 | 8 | | | | |
| المجموع | 32 | 100% | 32 | | | | |

العرض و تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن نسبة 78.12% من الحكام يشربون 8 أكواب أو أكثر من الماء و بنسبة 21.87% من الحكام يشربون من 5 إلى 3 أكواب من الماء. و من خلال النتائج الإحصائية يتبين لنا أنه توجد دلالة إحصائية بين الإجابات كون أن ك² المحسوبة (13.06) أكبر من ك² المجدولة (7.81) على مستوى دلالة 0.05

تفسير النتائج:

الماء من أساسيات الحياة لجميع الكائنات الحية، ودونها لا يستطيع الإنسان الاستمرار في الحياة لأكثر من أيام، فهو يُشكّل نسبة عالية من تكوين جسم الإنسان. لذا في النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن معظم الحكام يشربون من 8أكواب فأكثر في اليوم فهو أساسي للحفاظ على استقرار الجسم وتوازنه ووظائفه.

الجدول رقم (10)

السؤال: ما طبيعة الطعام الذي تتناوله؟

الغرض من السؤال: معرفة طبيعة الطعام الذي يتناوله حكام الرابطة الجهوية لكرة اليد
وهران.

| الافتراضات | التكرار | النسبة المئوية % | التكرار المتوقع | ك ² محسوبة | ك ² مجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|----------------|---------|------------------------|--------------------|--------------------------|--------------------------|------------------|----------------|
| طازج | 17 | 53.12 | 10.66 | 2.27 | 5.99 | 0.05 | 2 |
| أطعمة مكررة | 10 | 31.25 | 10.66 | | | | |
| لست متأكد | 5 | 15.62 | 10.66 | | | | |
| المجموع | 32 | 100% | 32 | | | | |

عرض و تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن نسبة 53.12% من الحكام يتناولون الأطعمة الطازجة أما بنسبة 31.25% من الحكام يتناولون أطعمة مكررة في حين نلاحظ أن نسبة 15.62% من الحكام ليس متأكدين من طبيعة الأطعمة التي يتناولوها.

و من خلال الدراسة الإحصائية للنتائج يتبين لنا أنه لا توجد دلالة إحصائية بين النتائج و ذلك لأن ك² المحسوبة (2.27) أقل من ك² المجدولة (5.99) على مستوى دلالة 0.05.

السؤال رقم(11): نتناول وجبة الغذاء؟

الغرض من السؤال: معرفة اذا كان الحكام يتناولون الغذاء قبل أو بعد المباراة.

| الافتراحات | التكرار | النسبة المئوية % | التكرار المتوقع | ك ² محسوبة | ك ² مجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|------------------|---------|------------------|-----------------|-----------------------|-----------------------|---------------|-------------|
| 1سا قبل المباراة | 2 | 6.25 | 8 | 3.06 | 7.81 | 0.05 | 3 |
| 2سا قبل المباراة | 15 | 46.87 | 8 | | | | |
| 3سا قبل المباراة | 5 | 15.62 | 8 | | | | |
| بعد المباراة | 10 | 31.25 | 8 | | | | |
| المجموع | 32 | %100 | 32 | | | | |

عرض و تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن نسبة 6.25% من الحكام يتناولون الغذاء بساعة قبل المباراة أما بنسبة 46.87% يتناولون الغذاء بساعتين قبل المباراة و بنسبة 15.62% قبل المباراة ب 3 ساعات في حين تحصلنا على 10 حكام يتناولون الغذاء بعد المباراة و ذلك بنسبة 31.25% . و يتبين لنا في جدول النتائج الإحصائية أنه لا توجد دلالة إحصائية بين النتائج أو بين الحكام الذين يتناولون الغذاء قبل و بعد المباراة و ذلك لأن ك² المحسوبة (3.06) أصغر من ك² المجدولة (7.81) على مستوى دلالة (0.05).

الجدول رقم (12)

السؤال (12): ما نوعية الطعام الذي تتناوله؟

الغرض من السؤال: معرفة نوعية الطعام الذي يتناوله حكام الرابطة الجهوية لكرة اليد
وهران.

| الاقترحات | التكرار | النسبة المئوية % | التكرار المتوقع | ك ² محسوبة | ك ² مجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|----------------------------------|---------|------------------------|--------------------|--------------------------|--------------------------|------------------|----------------|
| يغلب عليه الدهون الحيوانية | 4 | 12.5 | 8 | 4.06 | 5.99 | 0.05 | 3 |
| البروتين و اللحوم | 1 | 3.12 | 8 | | | | |
| خليط | 15 | 46.87 | 8 | | | | |
| لست متأكد | 12 | 37.5 | 8 | | | | |
| المجموع | 32 | 100% | 32 | | | | |

عرض و تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول يتبين لنا أن نسبة 12.5% من الحكام يتناول الأطعمة التي يغلب عليها الدهون الحيوانية أما نسبة 3.12% من الحكام يتناول الأطعمة البروتينية و اللحوم كما نلاحظ نسبة 46.87% من الحكام يتناولون الطعام المختلط و بنسبة 37.5% من الحكام ليس متأكدون من نوعية الطعام الذي يتناوله.

من خلال الدراسة الإحصائية للنتائج يتبين لنا أنه لا توجد دلالة إحصائية بين النتائج و ذلك لأن ك² المحسوبة (4.06) أقل من ك² المجدولة (5.99) على مستوى دلالة (0.05)

جدول رقم (13)

السؤال رقم (13): أنت من المدخنين؟

الغرض من السؤال: معرفة اذا كان حكام كرة اليد للرابطة الجهوية وهران من المدخنين.
العرض و تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن نسبة 31.25% من الحكام من المدخنين في حين نلاحظ نسبة 68.75% من الحكام لا يدخنون .
و من خلال الدراسة الإحصائية يتبين لنا أنه لا توجد دلالة إحصائية بين حكام ر.ج.و لكرة اليد المدخنين و الغير المدخنين و ذلك لأن ك² المحسوبة (2.25) أصغر

| الاقتراحات | التكرار | النسبة المئوية % | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|------------|---------|------------------|-------------------------|------------------------|---------------|-------------|
| نعم | 10 | 31.25 | 2.25 | 3.84 | 0.05 | 1 |
| لا | 22 | 68.75 | | | | |
| المجموع | 32 | %100 | | | | |

من ك² الجدولة (3.84) على مستوى دلالة (0.05).

و من خلال النتائج نستنتج أن تقريبا أغلبية الحكام لا يدخنون و هذا لصحة جيدة أما بالنسبة للحكام المدخنين فيجب عليهم أن يتجنبون هذه العادة السيئة و المضرة للصحة .

السؤال رقم (14): هل تولي اهتمام لاقتناء ألبسة رياضية ذات جودة عالية؟
الغرض من السؤال: معرفة اذا كان الحكام يهتمون باقتناء ألبسة رياضية ذات جودة عالية.

| الافتراحات | التكرار | النسبة المئوية % | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|------------|---------|------------------|-------------------------|------------------------|---------------|-------------|
| نعم | 27 | 84.37 | 11.56 | 3.84 | 0.05 | 1 |
| لا | 5 | 15.62 | | | | |
| المجموع | 32 | %100 | | | | |

عرض و تحليل النتائج:

من خلال النتائج الإحصائية نلاحظ أن نسبة 84.37% من الحكام يهتمون باقتناء ألبسة رياضية ذات جودة عالية أما بنسبة 15.62% من الحكام لا يهتمون باقتناء و ارتداء ملابس رياضية ذات جودة عالية. و يتبين لنا من الجدول الإحصائي أنه يوجد دلالة إحصائية بين النتائج لأن ك² المحسوبة (11.56) أكبر من ك² الجدولة (3.84) على مستوى دلالة (0.05).

و منه نستنتج أن معظم الحكام يهتمون في حياتهم اليومية على اقتناء ملابس ذات جودة عالية أما القليل منهم لا يهتمون لأسباب مادية التي تمنعهم من اقتناء هذه الأنواع من الألبسة.

السؤال رقم 15: هل تعطي أهمية لاستخدام الوسائل ومعدات التحكيم الرسمية؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان الحكم يعطي أهمية لاستخدام الوسائل و المعدات
التحكيم الرسمية .

| الاقتراحات | التكرار | النسبة المئوية % | ك ² محسوبة | ك ² مجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|------------|---------|------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------|----------------|
| نعم | 32 | 100 | 20 | 3.84 | 0.05 | 1 |
| لا | 00 | 00 | | | | |
| المجموع | 32 | %100 | | | | |

عرض و تحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ نسبة 100% من الحكام يعطون أهمية لاستخدام
الوسائل ومعدات التحكيم الرسمية و نلاحظ كذلك أنه 00% أي لا أحد أجاب ب (لا).
و من خلال النتائج الإحصائية يتبين لنا أنه يوجد دلالة إحصائية بين النتائج لأن ك²
المحسوبة (20) أكبر من ك² المجدولة (3.84) على مستوى دلالة (0.05).
ومنه نستنتج أن كل الحكام يهتمون بمعدات التحكيم الرسمية و ذلك يزيد في
شخصية الحكام و في رفع معنوياتهم قبل و أثناء المباراة.

السؤال رقم 16: هل تحرص على ارتداء بذلة موحدة اللون مع الزميل؟
الغرض من السؤال : معرفة اذا كان الحكام يحرصون على ارتداء بذلة موحدة اللون مع الزميل.

عرض و تحليل النتائج:

| الافتراحات | التكرار | النسبة المئوية % | ك ² محسوبة | ك ² مجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|------------|---------|------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|-------------|
| نعم | 32 | 100 | 20 | 3.84 | 0.05 | 1 |
| لا | 00 | 00 | | | | |
| المجموع | 32 | %100 | | | | |

نلاحظ نسبة 100% من الحكام يحرصون على ارتداء بذلة موحدة اللون مع الزميل، حيث لم نتحصل على أي إجابة ب (لا) ، ومن خلال النتائج الإحصائية يتبين لنا أنه يوجد دلالة إحصائية بين النتائج لأن ك² المحسوبة (20) أكبر من ك² المجدولة (3.84) على مستوى دلالة (0.05).

و منه نستنتج أن الحكام يحرصون على ارتداء بذلة موحدة مع الزميل و ذلك حسب النتائج المتحصل عليها بنسبة 100% و هذا يزيد في معنويات الحكم و الجانب النفسي له .

المحور الثاني: الاستعدادات البدنية و الفنية.

السؤال رقم 17: كيف تم تكوينك؟

الغرض من السؤال: معرفة الطريقة التي يتم تكوين حكام الرابطة الجهوية لوهرا لكرة اليد.

| الاقترحات | التكرار | النسبة المئوية % | التكرار المتوقع | ك ² المحسوبة | ك ² مجدولة | مستوى دلالة الحرية | درجة الحرية |
|--------------------|---------|------------------|-----------------|-------------------------|-----------------------|--------------------|-------------|
| الممارسة | 20 | 38.46 | 10.66 | 5.50 | 5.99 | 0.05 | 2 |
| الرابطة | 20 | 38.46 | 10.66 | | | | |
| مدرسة خاصة بالحكام | 12 | 23.07 | 10.66 | | | | |
| المجموع | 52 | 100% | 32 | | | | |

العرض و تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة 38.46% من الحكام عن طريق الرابطة و عن طريق الممارسة في حين بلغت نسبة الحكام الذين يتم تكوينهم عن طريق مدرسة خاصة بالحكام الى 23.07% و من خلال النتائج الإحصائية يتبين أنه لا توجد دلالة إحصائية بين النتائج أي أن ك² المحسوبة (5.50) أقل من ك² المجدولة (5.99) على مستوى دلالة (0.05).

و من هنا يمكننا الاستنتاج أن تكوين الحكام ر.ج.و عن طريق مدارس خاصة بنسبة قليلة في ظل الأهمية الكبرى لهذه المدارس، وهو الأمر الذي حال دون التأهيل الجيد لحكام الرابطة الجهوية وهران لكرة اليد.

السؤال رقم 18: ما هي مدة التكوين التي تعرضت لها؟

-الغرض من السؤال: معرفة المدة الزمنية لتكوين الحكام.

| الاقترحات | التكرار | النسبة المئوية % | التكرار المتوقع | ك ² محسوبة | ك ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|-----------------|---------|------------------|-----------------|-----------------------|------------------------|---------------|-------------|
| أقل من سنة | 5 | 15.62 | 10.66 | 1.64 | 5.99 | 0.05 | 2 |
| من 1 الى 2سنوات | 15 | 46.87 | 10.66 | | | | |
| أكثر من 2سنوات | 12 | 37.5 | 10.66 | | | | |
| المجموع | 32 | %100 | 32 | | | | |

عرض و تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول لاحظنا أن نسبة 15.62% مدة تكوينهم أقل من سنة في حين نلاحظ أن نسبة 46.87% مدة تكوينهم من 1 الى 2سنوات وأن نسبة 37.5% تتراوح مدة تكوينهم أكثر من سنتين. و يبين الجدول أنه لا توجد دلالة إحصائية بين النتائج وذلك لأن ك² المحسوبة (1.64) أصغر من ك² الجدولة (5.99) على مستوى دلالة تقدر ب (0.05).

ومن هنا يمكننا الاستنتاج أن أغلب حكام ر.ج.و تتراوح بين سنة وسنتين وهذه المدة قد لا تكون كافية لتأهيل حكم بالمستوى المرغوب فيه نظرا لما تتطلبه طبيعة المباريات وأهميتها، ومن هنا يمكن اعتبار قلة المدة الزمنية لتكوين الحكام في الجزائر

لها الأثر الكبير في ضعف مستوى التحكيم الجزائي وارتكاب الحكام لأخطاء أثناء التحكيم .

السؤال رقم 19: ما هي الجوانب التي تم التركيز عليها أثناء التكوين؟
الغرض من السؤال: معرفة الجوانب التي يتم التركيز عليها أثناء التكوين.

| الافتراحتات | التكرار | النسبة المئوية % | التكرار المتوقع | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|-------------|---------|------------------|-----------------|-------------------------|------------------------|---------------|-------------|
| النفسي | 10 | 15.15 | 10.66 | 19.80 | 5.99 | 0.05 | 2 |
| القانوني | 32 | 48.48 | 10.66 | | | | |
| البدني | 24 | 36.36 | 10.66 | | | | |
| المجموع | 66 | 100% | 32 | | | | |

العرض و تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول لاحظنا أن عدد الإجابات المحصل عليها أكثر من عدد الأفراد في العينة وذلك لاشتمال بعض الإجابات على أكثر من اختيار واحد، ولهذا فإن 32 حكم أي بنسبة 100% أجابوا بان الجانب الذي تم التركيز عليه أثناء التكوين هو الجانب القانوني، وقد أجاب البعض منهم بان التركيز أثناء التكوين يكون على الجانبين القانوني و النفسي بنسبة 15.15%، في حين نلاحظ أن نسبة 36.36% التركيز أثناء التكوين على الجانبين البدني والقانوني وأجاب آخر أن التركيز أثناء التكوين يكون على الجوانب الثلاثة معا. من خلال النتائج الإحصائية يتبين لنا أنه توجد دلالة إحصائية بين النتائج لأن ك² المحسوبة (19.80) أكبر من ك² الجدولة (5.99) على مستوى دلالة (0.05).

ومن هنا يمكننا الاستنتاج أن حكام ر.ج.و يعاني من نقص التكوين النفسي والذي يمكن للحكم من خلاله مواجهة كل الضغوطات النفسية المفروضة عليه، وهو ما يؤثر سلبا على الحكام عند اتخاذ القرارات و هذا راجع إلى نمط المعيشي للحكم .

السؤال رقم 20 : على أي أساس تم إختيارك كحكم؟

الغرض من السؤال: معرفة على أي أساس تم إختيار حكام ر.ج.و.

| الاقترحات | التكرار | النسبة المئوية % | التكرار المتوقع | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|------------------|---------|------------------|-----------------|-------------------------|------------------------|---------------|-------------|
| السن | 20 | 40 | 8 | 6.43 | 7.81 | 0.05 | 3 |
| المستوى التعليمي | 15 | 30 | 8 | 6.43 | 7.81 | 0.05 | 3 |
| الممارسة | 10 | 20 | 8 | 6.43 | 7.81 | 0.05 | 3 |
| الإختبار البدني | 5 | 10 | 8 | 6.43 | 7.81 | 0.05 | 3 |
| المجموع | 50 | 100% | 32 | 6.43 | 7.81 | 0.05 | 3 |

العرض و تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن نسبة 40% من الحكام تم اختيارهم على أساس سنهم لأنهم شباب أما نسبة 30% تم اختيارهم على أساس المستوى التعليمي كما نلاحظ أن نسبة 20% تم اختيارهم على أساس الممارسة لكرة اليد في حين تم اختيار بعض الحكام على أساس الاختبار البدني .

و يبين الجدول أنه لا توجد دلالة إحصائية بين النتائج و ذلك لأن ك² المحسوبة (6.43) أقل من ك² الجدولة (7.81) على مستوى دلالة (0.05).

مناقشة النتائج:

نستنتج من خلال النتائج الإحصائية أن الرابطة اختارت الحكام على أساس المستوى التعليمي بنسبة كبيرة وذلك لقراءة القانون و فهمه باللغات الأجنبية ثم على أساس السن و ذلك بإدماج حكام شباب إلى سلك التحكيم.

السؤال رقم (21): هل مارست كرة اليد كلاعب من قبل؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان حكام ر.ج.و من ممارسي كرة اليد كلاعبين من قبل.

| الافتراضات | التكرار | النسبة المئوية % | التكرار المتوقع | ك ² محسوبة | ك ² مجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|------------|---------|------------------|-----------------|-----------------------|-----------------------|---------------|-------------|
| نعم | 28 | 87.5 | 16 | 9 | 3.84 | 0.05 | 1 |
| لا | 4 | 12.5 | 16 | | | | |
| المجموع | 32 | 100 % | 32 | | | | |

العرض و تحليل النتائج:

من خلال نتائج السؤال رقم (16) نلاحظ أن معظم حكام ر.ج.و من ممارسي كرة اليد قبل إدماجهم في سلك التحكيم و ذلك بنسبة 87.5% في حين أجابوا 4 حكام على أنهم لم يمارسوا هذه اللعبة من قبل كلاعبين و ذلك بنسبة 12.5%. و من خلال النتائج الإحصائية يتبين لنا أنه يوجد دلالة إحصائية بين النتائج لأن ك² المحسوبة (9) أكبر من ك² المجدولة (3.84) على مستوى دلالة (0.05).

مناقشة النتائج:

من هنا نستنتج أن الحكام الذين مارسوا كرة اليد كلاعبين من قبل بنسبة 87.5% يحكمون المباريات بأكثر سهولة على الذين لم يمارسوا إطلاقاً هذه الرياضة.

السؤال رقم 22: هل تمارس أي نوع من النشاط البدني؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان الحكام يمارسون النشاط البدني.

| الاقتراحات | التكرار | النسبة المئوية % | التكرار المتوقع | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|------------|---------|------------------|-----------------|-------------------------|------------------------|---------------|-------------|
| نعم | 25 | 78.12 | 16 | 4.5 | 3.84 | 0.05 | 1 |
| لا | 7 | 21.87 | 16 | | | | |
| المجموع | 32 | %100 | 32 | | | | |

العرض و تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن نسبة 78.12% من الحكام

يمارسون النشاط البدني في الأيام اليومية في حين نلاحظ 7 حكام أجابوا بأنهم لا

يمارسون أي نوع من النشاط البدني و ذلك بنسبة 21.87%.

و يبين الجدول أنه توجد دلالة إحصائية بين النتائج لأن ك² المحسوبة (4.5)

أكبر من ك² الجدولة (3.84).

تفسير النتائج:

تعد اللياقة البدنية للحكم عنصرا مهما من عناصر إدارة المباراة إضافة إلى الاطلاع و المعرفة بقواعد اللعبة و الخبرة و الدراية في معالجة الأخطاء بلياقة و نداء و عندما لا يملك الحكم لياقة بدنية جيدة فانه يعجز عن متابعة سير اللعب في الساحة و لا سيما و إن كرة اليد تمتاز بسرعة انتقال الكرة، كل ذلك يؤدي بالتحكم غير اللائق بدنيا إلى قراراته و هو بعيد عن الخطأ و بذلك يأتي قسم من تلك القرارات غير صحيح، مما يؤدي إلى عدم ثقة الفريقين بقراراته و من ثم إلى كثرة الاعتراضات .

السؤال رقم 23: هل تعطي أهمية للإحماء قبل بداية المباراة؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان حكام ر.ج.و يعطي أهمية للإحماء قبل المباراة.

| الافتراضات | التكرار | النسبة المئوية % | التكرار المتوقع | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|------------|---------|------------------|-----------------|-------------------------|------------------------|---------------|-------------|
| نعم | 25 | 78.12 | 16 | 4.5 | 3.84 | 0.05 | 1 |
| لا | 7 | 21.87 | 16 | | | | |
| المجموع | 32 | %100 | 32 | | | | |

عرض و تحليل النتائج:

من خلال جدول النتائج نلاحظ نسبة 78.12% من الحكام يعطون أهمية للإحماء قبل بداية المباراة، أما بنسبة 21.87% من الحكام لا يعطون أهمية للإحماء قبل المباراة. و من خلال النتائج الإحصائية يتبين لنا أنه توجد دلالة إحصائية بين النتائج لأن ك² المحسوبة (4.5) أكبر من ك² الجدولة (3.84) على مستوى دلالة (0.05).

تفسير النتائج:

لا أحد يجب تمارين الإحماء، و لكنها يجب أن تكون واجبا على كل الحكام. و الإحماء يعني تهيئة الجسم قبل التدريب أو المباراة للوصول إلى قدرة عالية مثالية و الاستعداد للتحمل بشدة متزايدة و لقد اكتشف حديثا أن الإحماء يعمل على تحسين و تنظيم عمل القلب و الأجهزة الحيوية و زيادة ليونة و مطاطية العضلات و الجاهزية العامة للجسم. إضافة إلى الاستعداد النفسي للمتطلبات القادمة.

السؤال رقم 24: هل هناك مراقبة طبية للحكام؟

الغرض من السؤال: معرفة اذا كان هناك مراقبة طبية لحكام ر.ج.و لكرة اليد.

| الاقتراحات | التكرار | النسبة المئوية % | التكرار المتوقع | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|------------|---------|------------------|-----------------|-------------------------|------------------------|---------------|-------------|
| نعم | 0 | 0 | 16 | 16 | 3.84 | 0.05 | 1 |
| لا | 32 | 100 | 16 | 16 | | | |
| المجموع | 32 | %100 | 32 | | | | |

عرض و تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عنها نلاحظ أن لا يوجد مراقبة طبية للحكام وذلك كانت الإجابة ب لا بنسبة 100 %. و يتبين لنا من جدول النتائج الإحصائية أنه توجد دلالة إحصائية بين النتائج لأن ك² المحسوبة (16) أكبر من ك² الجدولة (3.84) على مستوى دلالة (0.05).

و من هنا نستنتج أن لا يوجد للحكام مراقبة طبية عند مهمتهم للتحكيم.

السؤال رقم 25: هل تتأثر بالضغوط الخارجية أثناء المباراة؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان حكام ر.ج.و يتأثر بالضغوط الخارجية أثناء المباراة.

| الافتراضات | التكرار | النسبة المئوية % | التكرار المتوقع | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|------------|---------|------------------|-----------------|-------------------------|------------------------|---------------|-------------|
| نعم | 10 | 31.25 | 16 | 2.25 | 3.84 | 0.05 | 1 |
| لا | 22 | 68.25 | 16 | | | | |
| المجموع | 32 | 100% | 32 | | | | |

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن نسبة 31.25% من الحكام يتأثرون بالضغوط الخارجية أثناء المباراة في حين نلاحظ 68.25% من الحكام لا يتأثرون بالضغوط الخارجية أثناء المباراة.

لكن الدراسة الإحصائية تفيد بأنه لا يوجد دلالة إحصائية بين النتائج ك² المحسوبة (2.25) أقل من ك² الجدولة (3.84) على مستوى دلالة (0.05).

السؤال رقم 26: هل تتأثر بالضغوط المعنوية و النفسية و العائلية أثناء المباراة؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان حكام ر.ج.و يتأثرون بالضغوط المعنوية و النفسية و العائلية أثناء المباراة.

| الافتراضات | التكرار | النسبة المئوية % | التكرار المتوقع | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|------------|---------|------------------|-----------------|-------------------------|------------------------|---------------|-------------|
| نعم | 8 | 25 | 16 | 4 | 3.84 | 0.05 | 1 |
| لا | 24 | 75 | 16 | | | | |
| المجموع | 32 | 100% | 32 | | | | |

تحليل النتائج:

تمثل نسبة 25% الحكام الذين يتأثرون بالضغوط المعنوية و النفسية و العائلية أثناء المباراة و ذلك راجع إلى المشاكل العائلية و الاجتماعية للحكم و النمط المعيشي في حين نلاحظ نسبة 75% من الحكام لا يتأثرون بهذه الضغوطات أثناء المباراة. و نلاحظ أنه توجد دلالة إحصائية بين النتائج حيث أن ك² المحسوبة (4) أكبر من ك² الجدولة على مستوى دلالة (0.05).

و من هنا نستنتج أن أغلبية الحكام لا يتأثرون بالضغوط المعنوية و النفسية و المعنوية و ذلك راجع لمستوى الحكام و خبرتهم في ميدان التحكيم.

السؤال رقم 27: ما هي العلاقة بينك و بين المدربين قبل المباراة؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت العلاقة جيدة أو لا توجد علاقة بين الحكام و المدربين قبل المباراة.

| الافتراضات | التكرار | النسبة المئوية % | التكرار المتوقع | ك ² المحسوبة | ك ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------------|---------|------------------|-----------------|-------------------------|-------------------------|---------------|-------------|
| جيدة | 10 | 31.25 | 16 | 2.25 | 3.84 | 0.05 | 1 |
| لا توجد علاقة | 22 | 68.25 | 16 | | | | |
| المجموع | 32 | 100% | 32 | | | | |

تحليل النتائج:

تمثل نسبة 31.25% الحكام الذين لهم علاقة جيدة مع المدربين أما بنسبة 68.25% تمثل الحكام الذين لا توجد علاقة بينهم و بين المدربين ، كما نلاحظ أنه لا يوجد دلالة إحصائية بين الحكام الذين لهم علاقة جيدة مع المدربين و الذين ليس لديهم علاقة مع المدربين وذلك لأن ك² المحسوبة (2.25) أصغر من ك² المجدولة (3.84) على مستوى دلالة (0.05).

و من خلال النتائج نستنتج أن لا توجد علاقة بين الحكام و المدربين قبل المباراة وذلك لأسباب نفسية كما أكد الباحث و من خبرته الميدانية أن قبل المباراة يجب احترام المدربين و حتي اللاعبين و الجمهور لا غير ذلك لأن بعض المدربين يخرجون الحكام من الجانب النفسي قبل المباراة.

السؤال رقم 28: عند انتهاء المباراة تأخذ حمام مباشرة؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان الحكام عند انتهائهم من المباراة يأخذون حمام مباشرة أو لا

| الاقتراحات | التكرار | النسبة المئوية % | التكرار المتوقع | ك ² المحسوبة | ك ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|------------|---------|------------------|-----------------|-------------------------|------------------------|---------------|-------------|
| نعم | 25 | 78.12 | 16 | 5.06 | 3.84 | 0.05 | 1 |
| لا | 7 | 21.87 | 16 | | | | |
| المجموع | 32 | %100 | 32 | | | | |

تحليل النتائج:

تمثل نسبة 78.12% الحكام الذين يأخذون حمام مباشرة عند انتهاء المباراة أما نسبة 21.87% فأجابوا ب لا و ذلك في بعض القاعات لا يوجد حمام أو حتى يجفون من العرق و ذلك لمدة 10 إلى 15 دقيقة.

كما نلاحظ أنه يوجد دلالة إحصائية بين النتائج لأن ك² المحسوبة (5.06) أكبر من ك² الجدولة (3.84) على مستوى دلالة (0.05).

و من هنا نستنتج أن معظم الحكام يأخذون حمام مباشرة بعد الانتهاء من المباراة و هذا تعتبر عادة غير صحيحة و التي تسبب أمراض صحية مع الوقت.

الفصل الثالث

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات العامة:

من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج

توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

- يساهم النمط المعيشي في زيادة مردود الفني لحكام كرة اليد .
- عدم إعطاء حكام كرة اليد أهمية لمكونات الأغذية أو الطعام سواء في الأيام العادية أو قبل المباراة .
- عدم توفر المراقبة الطبية للحكام عند تقلبهم للمهمة التحكيم .
- عدم تشجيع الحكام من طرف الرابطة من الجانب المادي و المعنوي .
- الاستعدادات البدنية و الفنية تساهم في زيادة المردود الفني لحكام الرابطة الجهوية لكرة اليد.

مقبلة النتائج بالفرضيات:

من خلال مختلف الأسئلة المقدمة للحكام حول الفرضيات المقدمة للإجابة عن الإشكالية و الاستنتاجات التي استخلصنها من كل سؤال، ووصلنا إلى النتائج التالية:

1-الفرضية العامة:

من خلال النتائج الاستبيان حول الفرضية العامة (يساهم النمط المعيشي لحكم كرة اليد في زيادة مردوده الفني أثناء المباريات) حيث أكد لنا رئيس لجنة التحكيم الوطنية و الحكم الدولي السابق السيد قهواجي عبد اللطيف على أن النمط المعيشي للحكم له أهمية كبيرة في الحياة ككل و أن كلما كان للحكم نمط معيشي صحي جيد يكون للحكم مستوى و مردود فني أثناء المباراة ، هذا ما يبين أن الفرضية العامة قد تحققت بنسبة كبيرة."و من هنا يتبين لنا أن يساهم النمط المعيشي في زيادة المردود الفني للحكم أثناء المباراة. فقد تحققت الفرضية بنسبة كبيرة.

2- الفرضية الفرعية الأولى:

النتائج المعبرة عن الأسئلة الموجهة لحكام الرابطة الجهوية لوهران لكرة اليد حول الفرضية الأولى (تساهم العادات اليومية السليمة على زيادة المردود الفني للحكم أثناء المباريات.) و الموضحة في الجداول التالية للمحور الأول (14.15.16. 5.6.7.8.9.10.11.12.13).حيث تأكدت أن الكثير من الحكام لا يعطون أهمية لمكونات الطعام الذي يتناولونه وهذا ما يؤثر سلبا على صحة الحكام، كما يتناول جل الحكام وجبتين في اليوم مما يؤثر إيجابا على صحته.حيث أكد في الجانب النظري فاروق النوري (1981) بأن علم التغذية : هو العلم الذي يفسر العلاقة بين الغذاء و بين وظائف الكائن الحي .

بالوقت الذي أكد فيه كمال عبد الحميد و آخرون (1999) بأن علم التغذية يعني علم دراسة مكونات ما يتطلبه جسم الإنسان من المواد الغذائية اللازمة، و مدى الاستفادة منها طبقا للعديد من المتغيرات التي يكون في مقدمتها العمر الزمني (السن)

و النوع (الجنس) و الظروف الجوية (الطقس) و الحالة الاقتصادية و الاجتماعية و طبيعة العمل الذي يقوم به الإنسان. كما أن معظم الحكام يعطون أهمية للنوم الصحيح و في الوقت المناسب كما تؤكد في الجانب النظري أن: "النوم من النشاطات الحيوية المهمة للجسم وهو نوع أساسي من أنواع الراحة الذي لا بديل له لكونه يحافظ على الصحة وله تأثير كبير على القابلية الوظيفية للرياضي وعلى الإنجاز. هذا ما يبين أن الفرضية الأولى قد تحققت بنسبة كبيرة." و هنا يتبين لنا أن العادات اليومية السليمة تساهم في زيادة المردود الفني للحكم أثناء المباراة. فقد تحققت الفرضية بنسبة كبيرة.

3- الفرضية الفرعية الثانية:

النتائج المعبرة على الأسئلة الموجهة للحكام حول الفرضية الثانية (تساهم الاستعدادات البدنية و الفنية في زيادة المردود الفني للحكم أثناء المباراة.) و الموضحة في الجداول التالية (.15،16،17،18،19.20.21.22.23.24.25.26.27.28.) تؤكد أن فئة كبيرة من الحكام يمارسون الأنشطة البدنية في الحياة اليومية كما يعطون أهمية كبيرة للإحماء قبل المباراة كما تطرقنا في الجانب النظري بأن: "إن الحكم الذي لا يملك لياقة بدنية جيدة و يفشل نتيجة لذلك في متابعة سير اللعب يصاب بتأثيرات نفسية غير جيدة كالإحباط نتيجة الإحساس بالفشل أو الشعور بالذنب نتيجة قراراته غير الصحيحة مما يؤثر حتما على تصرفاته و قراراته" (حسان ك.، 1997-1998). كما بينت لنا النتائج بأن هناك نقص في كيفية تكوين الحكام و ذلك راجع إلى نقص التريصات و مدارس خاصة في تكوين الحكام ذو مستوى عالي، وهذا ما يبين أن الفرضية الثانية قد تحققت بنسبة كبيرة.

خلاصة عامة:

وصلنا و الحمد لله إلى نهاية بحثنا هذا بعد بذل مجهود في العمل و البحث و التحليل و توصلنا من خلال ذلك إلى إثبات جميع الفرضيات المقترحة والتي تنص على أن النمط المعيشي لحكام كرة اليد يساهم على زيادة مردوده الفني ،حيث اتضح لنا ذلك من الجانب النظري والجانب التطبيقي ،ففي الجانب النظري تعر فنا على النمط لمعيشي الصحي و التغذية الصحية للرياضيين وكذلك على تاريخ التحكيم في كرة اليد و صفات الحكم الناجح ،فكل هذا وذاك كان سلما إلى تحقيق أهدافنا المسطرة من بداية أول كلمة إلى غاية ما نحن عليه الآن ،والتي بدورها أنارت لنا الطريق للشرع في الجانب التطبيقي ،والذي تضمن أسئلة استمارة الاستبيان وتحليلها مناقشتها ومقابلة النتائج بالفرضيات ومن خلالها قمنا بعرض النتائج والتي أوصلتنا إلى الإجابة عن أسئلتنا والاستفسار عن فرضياتنا والتي كانت دافعا قويا لجمع المعلومات والحقائق لدعم بحثنا.

كلما أعطى الحكم أهمية لعاداته اليومية السليمة و الاستعدادات البدنية و الفنية كلما كان في صحة جيدة و يزيد في تطور مردوده الفني أثناء المباراة. وفي الأخير نسأل الله أن نكون قد وفقنا في هذا العمل المتواضع ،كما نأمل أن تدعم دراستنا بحوثا أخرى لعدة مجالات وعدة مستويات ،لأن دعمه قد يكون مباشرا لمثل هذه الميادين والمواضيع .

التوصيات و الاقتراحات:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا الميدانية ، تتجلى لنا بعض الاقتراحات والحلول لنمط معيشي صحي يساعد حكام كرة اليد للرفع من مستواه أثناء المباراة حيث تكون هذه الاقتراحات كالتالي:

- تنظيم الحياة الاجتماعية و العائلية و خاصة قبل المباريات.
- الالتزام بنظام غذائي متوازن.
- تنظيم فترات العمل و الراحة و النوم.
- الابتعاد عن كل ما يضر بالصحة كالتدخين و غيره.
- التركيز على مكونات الغذاء.
- إعطاء أهمية من الرابطة أو الفدرالية للحكام من الجانب المادي وإجراء تريضات.
- إنجاز مدارس خاصة لحكام كرة اليد.

المصادر والمراجع

المصادر و المراجع:

paillou .(1984) .*les arbitres" ont entre leurs mains l'avenir de* .
france .".*notre sport*

-إبراهيم منير جرجس . (2004) .*كرة اليد للجميع* . القاهرة : دار الفكر العربي .

الجودر أمل . (2002) .*أنماط الحياة الصحية* . مملكة البحرين: دار الهدى.

الدكتور ابراهيم رحمة . (2009) .*طرق تغذية الرياضيين* . الاسكندرية: ماهي للنشر و
التوزيع و خدمات الكمبيوتر .

الدكتور عبد السلام مقبل الريمي . (22 أبريل، 2013) .*أهمية النوم للرياضيين* .
العراق .

رحمة ابراهيم . (2009) .*طرق تغذية الرياضيين* . الاسكندرية: ماهي للنشر و التوزيع
و خدمات الكمبيوتر .

سعد محسن اسماعيل أستاذ مساعد . (1979) .*الدليل في تحكيم كرة اليد* . جامعة
بغداد : دار النشر و التوزيع .

عمار بخوش ومحمد دنيبات . (1995) .*مناهج البحث العلمي وطريق البحث* . ديوان
المطبوعات الجامعية .

كامل محمود و محمد حسان . (1997-1998) .*الحكم العربي وقوانين كرة القدم* .
اسكندرية: مركز الكتاب للنشر .

كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسنين . (1995) .*رباعية كرة اليد*
الحديثة . القاهرة: مركز الكتاب للنشر .

كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين- (1980). *كرة اليد، تدريب، مهارات، قياسات*. اسكندرية: دار الفكر العربي.

محاضر في الاتحاد الدولي لكرة القدم مصطفى كامل محمود و محمد حسان. (1997-1998). *الحكم العربي وقوانين كرة القدم*. اسكندرية: مركز الكتاب للنشر.

محاضر في الاتحاد الدولي لكرة القدم مصطفى كامل محمود و محمد حسان. (1997-1998). *الحكم العربي وقوانين كرة القدم*. اسكندرية: مركز الكتاب للنشر.

محمد حسن علاوي. (2003). *الإعداد النفسي في كرة اليد*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

محمود بديع. (2007). ، *موسوعة الألعاب الرياضية والشعبية*. عمان-الأردن: دار حمو رابي للنشر والتوزيع، -الطبعة الأولى.

مراد الشوابكة. (27 أبريل، 2015). <http://mawdoo3.com>. تم الاسترداد من أهمية الغذاء الصحي.

منير جرجس إبراهيم. (1994). *كرة اليد للجميع*. مصر: دار الفكر العربي.

ويبيكديات. (27 يناير، 2017). *نمط الحياة ويبيكديات*.

ويبيكديات. (27 يناير، 2017). *نمط الحياة*.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث و العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم الصحة و الرياضة

استمارة مذكرة حول

مدى مساهمة النمط المعيشي للحكم في زيادة مردوده الفني أثناء المباراة

فكرة البد

بيانات شخصية.

1/السن.....

2/مكان الازدياد:.....

3/الحالة المدنية: أعزب متزوج مطلق أرمل

4/المستوى التعليمي: ابتدائي متوسط ثانوي جامعي

5/مستوي التحكيم ولاثي جهوي وطني قاري دولي

أعزائي الحكام؛ في إطار انجازنا لمذكرة تخرج ماستر تخصص رياضة و صحة بعنوان "مدى مساهمة النمط المعيشي للحكم في زيادة مردوده الفني أثناء مقابلة كرة اليد".

نرجو منكم الإجابة على هذه الأسئلة بكل صدق و موضوعية و أعلمكم أن هذا ليس امتحان أو اختبار لمعلوماتكم و أن معلوماتكم ستستعمل فقط لغرض البحث العلمي.

و شكرا على المساعدة مسبقا .

المحور الأول الاستعدادات اليومية لحكم كرة اليد

1- تنام بشكل صحيح ؟

- نعم
- لا

2/ كم ساعة تنام في الليل

- اقل من 6سا
- من 6الى 7سا
- من 7-8سا
- أكثر من 9ساعات

3/ هل تأخذ قيلولة (النوم لمدة قصيرة في النهار)

- نعم 20 دقيقة
- أكثر من 20د
- بعض الأحيان
- لا

4/هل تتناول وجبة الفطور

- نعم يوميا
- نعم أحيانا
- لا أتناول وجبة الفطور

5/ عدد الوجبات التي عادة ما تتناولها في اليوم

- وجبتين
- 3وجبات أو أكثر
- غير منتظم

6/مقدار شرب الماء في اليوم

○ 8أكواب فأكثر

○ من 7الى 5

○ من 4 إلى كوبين

○ كوب واحد

7/ طبيعة الطعام الذي تتناوله بشكل عام

○ طازج

○ أطعمة مكررة

○ لست متأكد

8/ نوعية الطعام الذي تتناوله

○ يغلب عليه الدهون الحيوانية

○ يغلب عليه البروتينات و اللحوم

○ خليط

○ لست متأكد

9/ يوم المباراة تتناول وجبة الغذاء

○ ساعة واحدة قبل المباراة

○ ساعتين قبل المباراة

○ 3 ساعات قبل المباراة

○ بعد المباراة

10/ أنت من المدخنين للسجائر؟

○ نعم

○ لا

11/ هل تولي اهتمام لاقتناء البسة رياضية ذات جودة عالية؟

○ نعم

○ لا

12/ هل تعطي أهمية لاستخدام الوسائل ومعدات التحكيم الرسمية؟

○ نعم

○ لا

13/هل تحرص على ارتداء بذلة موحدة اللون مع الزميل؟

○ نعم

○ لا

المحور الثاني: الاستعدادات البدنية و الفنية

1/كيف تم تكوينك ؟

○ عن طريق

○ الممارسة الرابطة

○ مدرسة خاصة بالحكام.

2/ ما هي مدة التكوين التي تعرضت لها ؟

- أقل من سنة
- من 1 إلى 2 سنوات
- أكثر من 2 سنوات

3/ ما هي الجوانب التي تم التركيز عليها أثناء التكوين؟

- النفسي
- البدني
- القانوني

4/ على أي أساس تم اختيارك كحكم

- السن
- المستوى التعليمي
- الممارسة
- الاختبار الميداني

5/ هل مارست كرة اليد كلاعب من قبل

- نعم
- لا

6/ هل تمارس أي نوع من النشاط البدني

- نعم
- لا

7/ هل تعطي أهمية للإحماء قبل بداية المباراة

- نعم
- لا

8/ هل هناك مراقبة طبية للحكام :

- نعم
- لا

9/ هل تضمن أن عند ارتكابك خطأ في المباراة راجع للتحضير النفسي

- نعم
- لا

10/ هل تتأثر بالضغوط الخارجية أثناء المباراة

- نعم
- لا
- أحيانا

11/ هل تتأثر بالضغوط المعنوية و النفسية و العائلية أثناء المباراة

- نعم
- لا
- أحيانا

12/ ماهي العلاقة بينك و بين المدربين قبل المباراة

- جيدة
- لا توجد علاقة

15/ عند انهزم فريق ما هو ردة فعل المدرب اتجاهك

- الغضب
- تصرف عادي
- شيء آخر

16/ عند انتهاء المقابلة تأخذ حمام مباشرة ؟

- نعم
- لا