

# دراسة مقارنة بين نتائج بعض حكام كرة القدم الدرجتين الثانية والثالثة باختبارات يو - يو تيسـت

## للياقة البدنية Yo-Yo test

أ.م. محسن علي نصيف

1438 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

هدفت الدراسة الى المقارنة بين نتائج حكام الدرجتين الثانية والثالثة باختبارات اللياقة البدنية ( Yo-Yo test) والفروقات بالنسبة للمسافات المقطوعة خلال اختبارات الـ (Yo-Yo) بالنسبة للحكام وعددهم (15) حكم درجة ثانية و(15) حكم درجة ثالثة.

الاستنتاجات كانت من ضمنها وجود ضعف عام في مطاولة السرعة خاصة لدى حكام الدرجة الثالثة من خلال المسافات المقطوعة للاختبارات.

### Abstract.

#### Comparative Study Between 2<sup>nd</sup> and 3<sup>rd</sup> Class Football Referees In

#### Yo – Yo test Results

The aim of the research is to compare the results of 2<sup>nd</sup> class football referees with 3<sup>rd</sup> class football referees in physical fitness test Yo – Yo test. In addition to that the researcher aimed at finding the differences in distances covered in yo – yo tests. the subjects were (15) 2<sup>nd</sup> class football referee and (15) 3<sup>rd</sup> class football referees.

The researcher concluded that there are weaknesses in speed stamina especially in 3<sup>rd</sup> class football referees.

## 1- المبحث الاول: التعريف بالبحث.

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

الاختبارات عامل مهم في مجالات الحياة كافة، أما في مجال الرياضة فهو عامل اساسي لحسم واختصار كثير من الخطوات في طريق الوصول الى الانجازات المتقدمة في المجال الرياضي.

اما في مجال كرة القدم فقد أثرت التطورات في مجال الاجهزة والتقانات الحديثة واستخدام التكنولوجيا كعامل مساعد في مجال التدريب والاختبارات ادت بالنتيجة الى التسارع في خطوات الانجاز العالي.

وقد تعددت الاختبارات في كرة القدم منها بدنية ومنها مهارية ومنها خطية وصار الاهتمام بها وتحديثها يزداد يوماً بعد يوم وصرفت اموال وميزانيات من قبل الاكاديميات التخصصية في سبيل انجاح العمل الرياضي بحيث في غير الممكن للمدرب الاستغناء عن الاختبارات أو الابتعاد عنها بسبب كونها من الوسائل التي تدفع عملية التدريب الى التطور نحو الامام والوصول من قبل المدرب والجهات المسؤولة عن اي فريق الى المستويات العليا وتحقيق النتائج الجيدة.

### 2-1 مشكلة البحث:

يجابه حكام كرة القدم صعوبة كبيرة باجتياز اختبارات اللياقة البدنية لما تتطلبه من استعداد بدني عالي لتجاوز الاختبارات البدنية بنجاح، وهذا النوع من الاختبارات (Yo-Yo test) يستند على معيار ثابت من خلال استمارة يحدد فيها المسافة والوقت للحكم على اساسه تحدد لياقة الحكم واجتيازه الاختبارات التي تؤهله لخوض المباريات في الدوري أو البطولات لذا أرتأى الباحث ببحثه الموسم "مقارنة بين نتائج حكام الدرجة الثانية والثالثة باختبارات Yo-Yo test بكرة القدم لعله يكون بمستوى الطموح والفائدة.

### 3-1 هدف البحث:

- مقارنة بين نتائج بعض حكام الدرجتين الثانية والثالثة باختبارات اللياقة البدنية (Yo-Yo test).

### 4-1 فرض البحث:

- هناك فروقات ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات للياقة البدنية ولصالح حكام الدرجة الثانية بكرة القدم.

### 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من حكام الدرجتين الثانية والثالثة العاملين لدى الاتحاد العراقي المركزي بكرة القدم.

2-5-1 المجال المكاني: ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد.

3-5-1 المجال الزمني: للفترة من 1/31 ولغاية 2016/5/31.

## 2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

### 1-2- تعريف الاختبار:

عند الاطلاع على مفاهيم اللغة في مادة خبر ترى:

خبرتُ بالأمر أي علمته وخبرت الأمر: اذا عرفته على حقيقته(1:1).

الاختبار في اللغة بحمل معنى التجربة او الامتحان وكلمة اختبره تعني جربه او امتحنه.

الاختبار بكرة القدم: "استجابة اللاعب لحركات موضوعة بشكل مقنن ويتم تطبيقها بطريقة معينة وذلك

لمعرفة مستوى اللاعب في مفرده او أكثر من لعبة كرة القدم".(1:2).

### 2-2 المتطلبات الاساسية لنجاح الاختبار(2:7):

#### 1-2-2 الصدق:

يكون الاختبار شرعياً عندما يقيس بدقة ما المفروض أن يقوم بقياسه إن هذه الشرعية (الصدق) يمكن

التحقق منها بمقارنة النتائج الحاصلة من الاختبار مع الارقام الموضوعه.

#### 2-2-2 الثبات:

اننا نفهم من الدقة بان المدرب يمكن ان يعيد الاختبار نفسه مع المجموعة نفسها ويحصل على النتائج

نفسها كحد أقصى.

#### 2-2-3 الموضوعية:

وتعني انه يمكن اعطاء الاختبار نفسه للمجموعة نفسها بواسطة مدربين آخرين وتبقى النتائج نفسها.

#### 2-2-4 البساطة:

كلما كان الاختبار بسيطاً كلما كان اكثر فائدة ان البساطة تعني الاقتصاد في الوقت الاقتصاد بالمواد

والجهد، سهل الاستيعاب.

#### 2-3 الحكم (1:3):

تدار كل مباراة بواسطة حكم له السلطة المطلقة في تطبيق مواد قانون اللعبة وذلك فيما يتعلق بالمباراة التي

يتم تعيينه فيها وله صلاحيات وواجبات.

## 2-4 الحكام المساعدون: (2: 12)

يعين حكمان مساعداً مهمتهما خاضعة لقرار الحكم يقومون بمساعدة الحكم طبقاً لما تنص عليه قانون اللعبة.

## 2-5 اختبارات والتر (اختبارات اللياقة البدنية للحكام بكرة القدم): (3:10)

يطبق هذا الاختبار على الحكام في البطولات كافة التي يقيمها الاتحاد الدولي بكرة القدم (الدولية-القارية) ونعتمدها الاتحادات الوطنية لاختبار حكامها ويتكون مما يأتي:

### 2-5-1 الاختبار الاول (40 م × 6 مرات): (4 : 4)

الركض لمسافة 40م ست مرات الراحة دقيقة واحدة فقط بين محاولة واخرى يحق للحكم الرجوع مشياً او هرولة يجب ان لا يزيد الوقت المقطوع لركض المسافة عن (2,6 ثانية) لحكم الساحة و(6 ثانية) للحكام المساعدين لكل تكرار في حالة فشل الحكام أو الحكام المساعدين تعطى لهم محاولة اضافية (1 × 40م).

### 2-5-2 الاختبار الثاني (150 م × 20-30 مرة): (1:4)

قدرة الحكم على اعادة ركضات عالية الشدة لمسافات متقطعة ويركض بإشارات وصافرة ويؤدي الاختبار بملعب الميدان والمضمار.

الإجراء: يعد اول صافرة من مراقب الاختبار على الحكام أن يقطعوا مسافة (150×30 ثانية) من بداية منتصف الملعب في مجال الساحة المستقيم مع راحة مقدارها (35 ثانية) لقطع مسافة (50 متر) مشياً وفي الصافرة الثانية على الحكام أن يركضوا مرة اخرى ويقطعوا (مسافة 150 متر×30 ثانية) وهكذا.

## 2-6 أنواع اختبار (Yo-Yo) (2 : 9):

أولاً: المستوى (1) لاختبار الراحة المتقطعة للرياضيين (Yo-Yo intermittent level 1 test data for athletes):  
هناك عدة دراسات لأداء الرياضيين المنفذ خلال برنامج الاختبار البدني المعروف باختبار الراحة المتقطع المستوى (1) اظهر نتائج مهمة نضعها هنا فقد كان من الواضح ان لاعبين كرة القدم من مستوى القمة وممن يلعبون بالمستويات العليا سجلوا مستوى عالي من الاداء في هذا الاختبار (2420) متر مقارنة مع لاعبين محترفين (2190) متر ولاعبين شبه محترفين (2030) متر كذلك مع لاعبين مدربين ولكن متوسطي المستوى (1810) م وقد تم الحصول على نفس الاحصائيات للاعبات كرة القدم الاناث بمستوى القمة ومستوى قريب للقمة بمعدلات على التوالي (1600)م و(1360)م وقد كان مستوى المجموعة الاخيرة مشابهة للاعباً الريشة من فئة الشباب (1200)م للأعمار 21 سنة (1080)م للأعمار 17 سنة.

وهناك دراسة غير منشورة تتعلق بلاعبات الهوكي بأعمار (21 سنة) حيث معدل المسافة (840) متر ولقد شوهدت نفس الارقام المتعلقة بلاعبي كرة القدم مع حكام كرة القدم اما اداء لاعبي الركبي فكان (1656) متر وهو اقل مما شاهدناه عند لاعبي كرة القدم المحترفين وان نتائج لاعبي لركبي كانت مقارنة للاعبي كرة القدم شبه المحترفين (1564) متر وقد ظهرت بعض الاحصائيات للاعبي الكريكيت ولكن النتائج كانت اقل من التي لوحظت عند لاعبي كرة القدم والركبي.

ثانياً: اسس اختبار اليو-يو (Principle of the Yo-Yo test):

تشتمل الاختبار على فعاليات الركض نسبة لعدة العاب رياضية حيث يمكن تنفيذ الاختبار بواسطة الرياضيين والرياضيات وكل المستويات العمرية كما يمكن ان يستخدم الاختبار لتقويم القابلية البدنية للاعبين الشباب وأساس الاختبار سهل جداً فالنسبة لاختبار التحمل تحدد مسافة عشرون متر بواسطة علامات وهناك سي دي موضوع في جهاز سي دي يرسل اشارة معينة مما يتطلب من اللاعب اجتياز المسافة بالركض قبل صدور الاشارة الثانية حيث تعدل سرعة الركض ليبدأ بالتناقص الزمن مرة تلو المرة مع ثبات مسافة (20) متر وهكذا يبدأ الرياضي في المستويات الاولى بسرعة بسيطة ثم تتدرج الزيادة في السرعة وهناك تشابه كبير في أسس الاختبارات بين اختبار يو يو تحمل المتقطع واختبار يو يو الراحة المتقطع واختبار يو يو التحمل مع استثناء بسيط في الاختبار المتقطع حيث هناك راحة فعالة قصيرة (5-10) ثانية بالنسبة لاختبار التحمل واختبار الراحة على التوالي.

ثالثاً: اختبار يو يو للتحمل (Yo-Yo Endurance test):

يستخدم هذا الاختبار لقياس وتقويم قابلية الرياضي على العمل المستمر لاطول فترة ممكنة وهو اختبار مفيد للشخص المشارك في الفعاليات المعتمدة على التحمل مثل راكصي المسافات وطبقاً للنتائج العلمية فمن الممكن تحويل نتائج الاختبار لقيم الحد الأقصى من الاوكسجين المستهلك حيث ينتهي الاختبار بين (5-15) ثانية واذا رغب الرياضي باختباره بشكل متكرر او اذا لم يكن قادراً على تنفيذ الاختبار حتى حالة الانهاك فيمكن ايقاف الاختبار بعد (5) دقيقة ومن ثم قياس المعدل القلبي وكلما كان المعدل القلبي منخفض كانت القابلية البدنية أحسن.

رابعاً: اختبار اللياقة المتقطع (Yo-Yo intermittent endurance test):

ويتألف من فترات من 5-18 ثانية من الركض والتي تداخل معها فترات راحة اعتيادية قصيرة (5) ثانية ويعمل الاختبار على تقويم قابلية الرياضي على تنفيذ فترات متكررة من الاداء خلال فترة طويلة من الزمن وهو مفيد للاعبين ممن يمارسون الالعاب التي تتصف بالتحمل مثل التنس وكرة اليد وكرة السلة وكرة القدم حيث ينتهي التدريب بفترة زمنية (5-20) دقيقة وفي حال رغب الرياضي في اختباره بشكل متكرر أو اذا كان غير قادر على تنفيذ الاختبار حتى مرحلة الانهاك فيمكن ايقاف الاختبار بعد (5) دقيقة ومن ثم قياس المعدل القلبي وكلما كان المعدل القلبي وكلما كان المعدل القلبي اقل كلما كانت القابلية البدنية أحسن.

خامساً: اختبار يو-يو للراحة المتقطعة (Yo-Yo intermittent recovery test):

ويركز هذا الاختبار على قابلية الرياضي على استعادة الراحة بعد اداء مكثف وهناك فترة 10 ثانية للتوقف بين فترات التمرين (5-15) ثانية وهو مناسب للرياضات التي ينفذ فيها اللاعبون تمارين شديدة بعد فترات قصيرة من الراحة حيث تكون هذه الفترات حاسمة لنتيجة المنافسة مثل كرة الريشة وكرة القدم وكرة السلة والركبي وهوكي الجليد حيث ينتهي الاختبار من (2-15 دقيقة) Intermittent recovery.

من المهم التذكير بأن الاختبارات المتقطعة مشابه لاختبار التحمل فيما عدا ان اختبارات المتقطع فيها فترة راحة نشطة مقدارها 5 ثواني لاختبار التحمل المتقطع و10 ثانية لاختبار الراحة المتقطع علماً ان هنالك مستويين للاختبار فاختبار الراحة المتقطع المستوى (1) الذي تعطى له اشارة (Yo-Yo IR1) مصمم للرياضيين ممن لا يكون تريبهم عالياً ويبدأ بسرعة (10) كلم/ساعة ثم الاختبار بالمستوى الثاني والذي يعطى اشارة (Yo-YoIR1) ويعطى للرياضيين المدربين بشكل جيد والذي يبدأ بسرعة (13) كلم/ساعة علماً ان هناك زيادة في السرعة عند تطبيق المستويين.

يمكن حساب قيمة الحد الاقصى للأوكسجين المستهلك عن طريق الكمبيوتر في الموقع الخاص بالاختبار كما يمكن حساب نفس الكمية بمعادلة بسيطة حيث تحدد السرعة التي تم فيها قطع مسافة 30 متر في المرحلة الاخيرة للاختبار.

$$\text{الحد الاقصى للأوكسجين} = 31,025 + (3,238 \times \text{السرعة}) - (3,248 \times \text{العمر}) + 0,1536 \times \text{العمر} \times \text{السرعة}.$$

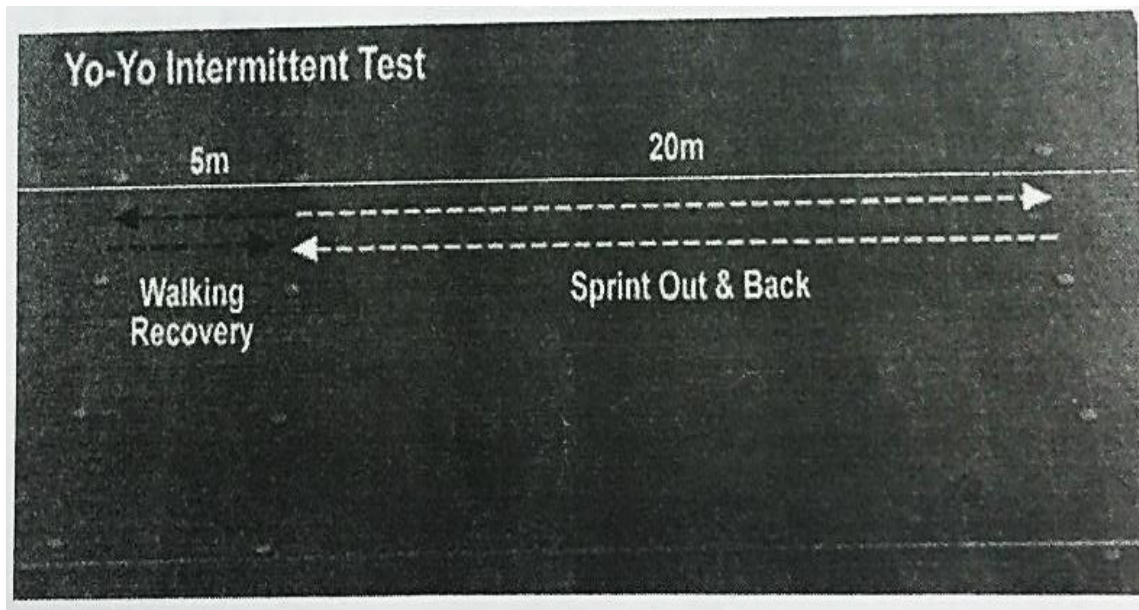
هناك نسختين من الاختبار المتقطع فنسخة تبدأ بسرعة 10 كم في الساعة والثانية تبدأ بسرعة 13 كم في الساعة وقد تم وضع هذه الاختبارات من قبل الفسيولوجي الكروي الدنماركي المعروف (Bangsbo jeans).

سادساً: اختبار 40 متر مكوكي (Birtwell 40 m shuttle test):

هناك اختبار دخل عبر مسافة (40) متر أي مضاعفة الاختبارات السابقة وهو نسخة طويلة ويتضمن الركض بين خطين يبعدان بمسافة 40 متر عن بعضهم وعند البدء بالتنفيذ يبدأ الزمن بالتناقص بعد انتهاء كل مستوى حتى يصل اللاعب لمرحلة يكون غير قادراً فيها على الركض وتنفذ فيه نفس ميكانيكية الركض باستخدام اختبار 20 متر مع السي دي او القرص الذي يصدر اشارات ومن شروط نجاح الاختبار ان يكون الرياضي قد خطا الخط قبل انطلاق اي اشارة والا تسجل له النتيجة اذا لم ينجح بذلك، وفي حال عدم توفر القرص يمكن استخدام جدول التوقيات ادناه وتكون اشارة الركض هي صوت صفارة المدرب لذلك الاختبار.

## 7-2 اختبار اليويو (Yo-Yo test): (1:10)

- اسم الاختبار: (Yo-Yo test) قدرة الحكم على اعادة اداء ركضات بشدد مختلفة بمسافة 40م وراحة 10 ثا.
- الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة لعضلات الرجلين وكفاءة الجهاز الدوري.
- الادوات اللازمة: ملعب كرة القدم، جهاز صوت (dj) ساعة توقيت، صافرة، اقماع.
- مواصفات الاداء: يقوم الحكم بعد سماع الصافر او جهاز الصوت بركض المسافة المحدد (20م) ذهاباً واياباً ومن ثم راحة مشي (10ثا) مسافة (5م) ذهاباً واياباً حيث ان هذا الاختبار يتضمن (90) تكرار اي ما يعادل (3640م) بأوقات مختلفة كلما زاد التكرار قل الزمن حيث يجب على الحكم لكي يجتاز الاختبار قطع مسافة (1640م) اي ما يعادل (41) تكرار وكلما قطع الحكم مسافة اكثر من مسافة الاجتياز اي كلما كان افضلية للحكم من الناحية البدنية ولكن درجة الاجتياز هي قطع مسافة (1640م) ما يعادل 41 تكرار والاختبار.
- التسجيل: يتم احتساب المسافة المقطوعة خلال الوقت المحدد ولكل حكم يرتكب خطأ مرتين يستبعد او يعتبر فاشل.



الشكل (1)

يوضح YoYo test

### 3- المبحث الثالث: منهج البحث واجراءاته الميدانية.

#### 1-3 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

#### 2-3 عينة البحث:

تم اختيار عينة قوامها (15 حكم) درجة ثانية و(15 حكم) درجة ثالثة بالطريقة العمدية ولغرض توحيد خط الشروع عمد الباحث اجراء التجانس بين افراد عينة البحث في متغيرات الوزن والطول والجدول (1) يبين نتائج التجانس بعد اعتماد قانون معامل الالتواء. علماً ان مجموع حكام الدرجتين الثانية والثالثة لمحافظة بغداد (74 حكماً) معتمداً اي بنسبة 40% تقريباً من مجتمع البحث.

#### الجدول (1)

يمثل تجانس العينة

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	الوسيط	معامل الالتواء
الوزن	كغم	60,38	60,3	60	0,125
الطول	المتري	1,69	0,024	1,68	-1,029

#### 3-3 ادوات البحث:

- جهاز كمبيوتر (لاب توب) نوع لينوفو 2016.
- جهاز مونتوريو.
- اعلام وشواخص عدد (10).
- استمارات تسجيل النتائج.
- المصادر والمراجع.

#### 4-3 اجراءات البحث:

استخدم الباحث اسلوب المقارنة بين نتائج الاختبار بين حكام الدرجة الثانية وحكام الدرجة الثالثة بكرة القدم حسب الاستمارة المعتمدة لهذه الاختبارات (Yo-Yo test) والمعتمدة من قبل الاتحاد الدولي بنشرته الاخيرة (1:10).

(Yo-Yo Intermittent Recovery Test (Nivean1) تحدد مسافة (20م) عند الاشارة بالبداية من قبل الجهاز المبرمج مع الحاسوب (20م) ثم الرجوع (20م) لتصبح المسافة (40م) ذهاباً واياباً الاستراحة (10م) بـ5 ثانية) يقوم مراقب الاختبار لكل حكم بوضع اشارة ( ) على المستطيل الاول (40م) محددة بـ(5 نقاط) وهكذا عند سماع



اشارة البدء للمسافة الثانية (80م) بعدها (160م) وهكذا حسب الاستمارة الموجودة في الملاحق اعلى مسافة مقطوعة تقدر (3640م) والتي تعطي (23 درجة) يكون فيها من (5 درجات الى 14 درجة التقسيم ضعيف) (760 متر) ومن (15 درجة الى 17 درجة متوسط) (1720 متر)، ومن (18 درجة الى 19 درجة جيد) (2040 متر)، وفوق (19 درجة الى 20 درجة جيد جداً) (2860متر) ومن (21 درجة الى 23 درجة امتياز 3640 متر).

### 3-5 الوسائل الاحصائية:

يتم استخدام البرنامج (SPSS) لاجراء المعالجات الاحصائية واستخراج النتائج ولمعرفة اذا كانت النتائج معنوية وذات دلالة احصائية من عدمها، بعد جمع البيانات والمعلومات يقوم الباحث باجراء التحليلات الاحصائية عليها باستعمال برنامج الحقيبة الاحصائية (SPSSver.12) وبرنامج (EXCEL) ضمن باقة مايكروسوفت لاستخراج:

$$1. \text{الوسيط الحسابي} = \frac{\text{مجم س}}{ن} \quad (6: 1) \dots\dots$$

$$2. \text{الانحراف المعياري} = \sqrt{\frac{\text{مجم س}^2 - \frac{(\text{مجم س})^2}{ن}}{ن-1}} \quad (6: 2) \dots\dots$$

$$3. \text{ت} = \frac{\text{س}^2 - \text{س}^1}{\sqrt{\frac{\text{س}^2 \times \text{ن}^1 \times \text{ن}^2}{\text{ن}^1 + \text{ن}^2} + \frac{(\text{ن}^1)^2 \text{ع}^1 + (\text{ن}^2)^2 \text{ع}^2}{\text{ن}^1 + \text{ن}^2}}} \quad (11: 3) \dots\dots$$

$$4. \text{معامل الالتواء (ل)} = \frac{3 \text{ (س-الوسيط)}}{(8: 4) \dots\dots}$$

### 4- المبحث الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

#### 4-1 عرض النتائج وتحليلها:

لغرض المقارنة بين نتائج الاختبارات لحكام الدرجة الثانية والثالثة بكرة القدم ثم عرض النتائج وتحويلها الى شكل جداول كونها أداة توضيحية للبحث "تحليل المعلومات يعني استخراج الادلة والمؤشرات العلمية الكمية والكيفية التي تبرهن على اجابة اسئلة او تؤكد قبول او عدم قبولها" (1:5).

الجدول (1)

يبين الجدول (1) ثم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة لاختبارات Yo-Yo.

المجاميع	اختبار Yo-Yo		قيمة المعنوية
	س	ع ±	
الدرجة الثانية	1778,7	3,34	0,508
الدرجة الثالثة	877,33	2,65	0,000

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (14) وقيمة الوسط الافتراضي (1720).

من خلال الجدول (1) ظهرت نتائج اختبار (YoYo) لمجموعة حكام الدرجة الثانية بوسط حسابي قيمته (1778,7) وانحراف معياري قدره (3,34) وكانت قيمة (T) المحتسبة (0,680)، وبما ان قيمة المعنوية ظهرت (0,508) وهي اكبر من قيمة مستوى الدلالة البالغ (0,05) فهذا يدل على ان الفروق بين نتائج هذه المجموعة والوسط الافتراضي البالغ (1720) هي فروق عشوائية، وهذا يدل على ان النتائج كانت قريبة جداً من الوسط الافتراضي الذي يمثل المستوى المتوسط في تقييم نتائج الاختبار.

اما بالنسبة لمجموعة حكام الدرجة الثالثة فقد ظهرت نتائج اختبار (YoYo) بوسط حسابي قيمته (877,33) وانحراف معياري قدره (2,65) وكانت قيمة (T) المحتسبة (12,311) وبما ان قيمة المعنوية ظهرت (0,000) وهي اصغر من قيمة مستوى الدلالة البالغة (0,05) فهذا يدل على ان الفروق بين نتائج هذه المجموعة والوسط الافتراضي البالغ (1720) هي فروق معنوية، وبما ان قيمة الوسط الحسابي لهذه المجموعة كان اقل قيمة من قيمة الوسط الافتراضي فهذا يدل على ان النتائج كانت بعيدة من الوسط الافتراضي الذي يمثل المستوى المتوسط في تقييم نتائج الاختبار وباتجاه الادنى.

وبالنتيجة النهائية فقد ظهرت نتائج اختبار (YoYo) لمجموعة حكام الدرجة الثانية افضل من نتائج اختبار مجموعة حكام الدرجة الثالثة، ويعزو الباحث هذه النتيجة الى انتظام الدرجة الثانية ببرنامج تدريبي بسيط وحضور يوم بالأسبوع بالإضافة الى الواجبات التي تعطى لهم من خلال تحكيم الفئات العمرية.

## 5- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

### 1-5 الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الاختبارات التي حصلنا عليها من خلال الجدول الاحصائي تم التوصل الى الاستنتاجات الاتية:

1. عدم وجود برامج تدريبية سنوية يخضع لها حكام الدرجتين الثانية والثالثة بل التدريب فقط بالتواجد يوم واحد بالاسبوع لغرض التواجد والتمرين البسيط وهذا واضح من نتائج الاختبارات.
2. وجود ضعف عام في مطاولة السرعة خاصة لدى حكام الدرجة الثالثة من خلال نتائج الاختبارات في الجداول الاحصائية.
3. اغلب حكام الدرجتين واجباتهم المكلفين بها من قبل لجنة الحكام المركزية ضمن الاتحاد المركزي العراقي بكرة القدم قليلة مما يؤثر سلباً على استمرارية التدريب اليومي اضافة الى عدم تفرغهم للتحكيم.

### 2-5 التوصيات:

1. وضع مناهج تدريبية موحدة لتدريب اللياقة البدنية للحكام وللدرجات كافة تحت اشراف مدربين متخصصين باللياقة البدنية وليس كما هو معمول به الان من قبل لجنة (الحكام المركزية تحت اشراف حكام اعتزلوا المهنة).
2. خضوع جميع الحكام وللدرجات كافة للفحوصات الطبية والاختبارات الفسلجية بصورة دورية وليس كما هو معمول به الان من قبل لجنة الحكام المركزية بالاتحاد العراقي بكرة القدم فقط في بداية الموسم الكروي.

## المصادر.

1. ابن منظور؛ لسان العرب، مادة خير.
2. ثامر محسن واخرون؛ الاختبارات والتحليل بكرة القدم، جامعة بغداد، 1991 .
3. القانون الدولي وقرارات المجلس الدولي (Fifa)، 2014.
4. صباح قاسم خلف؛ تأثير مناهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية والذهنية لاختبار اختبارات اللياقة البدنية لحكام كرة القدم، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، 2006.
5. صالح بن حمد العساف؛ المدخل الى البحث في العلوم السيكولوجية الرياضي، 1992.
6. قيس ناجي؛ طرائق الاساليب الاحصائية، جامعة بغداد، 1991.
7. كاظم الربيعي وموفق المولى؛ الاعاد البدني بكرة القدم، جامعة بغداد، 1988.
8. محمد صبحي حسنين؛ مقدمة الاحصاء، عمان، 1990.
9. موفق مجيد المولى؛ الفكر التدريبي الالمانى بكرة القدم، دار الكتب العربية، 2007.

10. نشرة الاتحاد الدولي لكرة القدم (Fifa)، 2005.

11. وديع ياسين وحسن محمود؛ التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1999.

12. The Laws of the game, switser land ,2011.

الملحق (1)

استمارة (YoYo)

**Test scheme: Intermittent recovery test - level 1**

Date: \_\_\_\_\_ Name: \_\_\_\_\_

	Speed level		Repetitions							
5.	1									
	(40)									
9.	1									
	(80)									
11.	1	2								
	(120)	(160)								
12.	1	2	3							
	(200)	(240)	(280)							
13.	1	2	3	4						
	(320)	(360)	(400)	(440)						
14.	1	2	3	4	5	6	7	8		
	(480)	(520)	(560)	(600)	(640)	(680)	(720)	(760)		
15.	1	2	3	4	5	6	7	8		
	(800)	(840)	(880)	(920)	(960)	(1000)	(1040)	(1080)		
16.	1	2	3	4	5	6	7	8		
	(1120)	(1160)	(1200)	(1240)	(1280)	(1320)	(1360)	(1400)		
17.	1	2	3	4	5	6	7	8		
	(1440)	(1480)	(1520)	(1560)	(1600)	(1640)	(1680)	(1720)		
18.	1	2	3	4	5	6	7	8		
	(1760)	(1800)	(1840)	(1880)	(1920)	(1960)	(2000)	(2040)		
19.	1	2	3	4	5	6	7	8		
	(2080)	(2120)	(2160)	(2200)	(2240)	(2280)	(2320)	(2360)		
20.	1	2	3	4	5	6	7	8		
	(2400)	(2440)	(2480)	(2520)	(2560)	(2600)	(2640)	(2680)		
21.	1	2	3	4	5	6	7	8		
	(2720)	(2760)	(2800)	(2840)	(2880)	(2920)	(2960)	(3000)		
22.	1	2	3	4	5	6	7	8		
	(3040)	(3080)	(3120)	(3160)	(3200)	(3240)	(3280)	(3320)		
23.	1	2	3	4	5	6	7	8		
	(3360)	(3400)	(3440)	(3480)	(3520)	(3560)	(3600)	(3640)		