

استخدام تمارين بدنية ذهنية (معرفية) لتطوير مستوى الأداء لحكام كرة القدم للنساء

أ.م.د. صباح قاسم خلف

2014 م

1435 هـ

ملخص البحث باللغة العربية.

كرة القدم من الألعاب الشعبية المهمة والحكام اهم عناصر هذه اللعبة ومن خلال هذه الدراسة يبين اهمية التدريب البدني الذهني وماله تأثير على مستوى الاداء للحكام وخاصة الحكام النساء التي دخلن حديثا في اللعبة في بلدنا تم استخدام تمارين بدنية ذهنية من خلال الافلام ووسائل مساعدة من خلال التصور الذهني لبعض الحالات لمواد القانون وايضا تمارين تطور مستوى الأداء للحكام النساء، عينة البحث تكونت من (12) حكمة معتمدة من قبل الاتحاد المركزي ولجنة الحكام، تم اختيار اختبارين لهذه الدراسة منها الاختبار الذهني المعرفي المعتمد من قبل لجنة الحكام والاختبار الثاني الاستمارة المعتمدة من قبل لجنة الحكام لتقييم مستوى الاداء بعد ذلك تم معرفة نتائج هذه الدراسة في الباب الرابع وايضا تم معرفة الاستنتاجات والتوصيات من خلال النتائج السابقة مع نموذج لوحدة تدريبيه بدنية ذهنية وايضا مصدر من المكتبة الافتراضية.

Abstract

Football from popular task the referees the most important elements this game through this study shows the importance of physical training mental and its effects the level of performance for referees and especially woman referees which entered the game in the newly in our country was used physical exercise mind through films and means to assist through visualization some of the cases do the articles of law and also exercises the evolution of the level of performance of the rulers of woman the research sample 12 of referees certified by the Iraqi central football and referees committee achtbarien was chosen for this study including mental cognitive test approved by the referees committee the second test questionnaire to assess the level of performance.

1- الباب الأول: التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

أخذت لعبة كرة القدم بالاهتمام العالمي المتزايد لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم وشهدت تطورا متزايدا في السنوات الأخيرة وعلى نطاق دولي واسع في النواحي البدنية والمهارية والخطبية والنفسية والذهنية إذ يرغب في ممارستها ومشاهدتها الصغار والكبار ومن مستويات اجتماعية وثقافية مختلفة. هناك عناصر أساسية لهذه اللعبة وهي (الملعب، الأدوات، اللاعبين، الحكام) إذ يشكلون العنصر الرئيس لإخراج المباراة بالصورة المطلوبة وتدار كل مباراة

بواسطة حكم له السلطة المطلقة لتطبيق مواد قانون اللعبة بالتعاون مع حكمين مساعدين وحكم رابع. الحكم دائم التفاعل داخل الملعب مع إحداه المباراة ويتطلب منه معرفة طبيعتها لكي يستطيع أن يتكيف لها وان يستثمرها لتحقيق العدالة بإصدار القرارات السليمة في هذه المباراة ودقة متابعته مع مساعديه وعليه أن يدرك كل هذه الأمور لكي يستطيع ان يؤثر فيها ويسيطر عليها عقليا وبدنيا اي من اجل الترابط الذهني البدني وان يتواصل الرياضي الى بلوغ أقصى ما يمكن من الطاقة الكامنة لديه لذا يجب عليه تطويرهما(العقل، الجسم) (2:124)، ولغرض الاستفادة من التدريب الذهني في ادارة مباراة كرة القدم والتهيئة للانسجام والتوافق بين الحكام (النساء) والنقاط المهمة التي يجب التركيز والانتباه عليها وتهيئة المنهج الحس حركي لزيادة السرعة واتخاذ القرار وبشكل صائب وذلك لان دلائل التعلم الذهني باتت احدى الوسائل التي من خلال معرفتها وقياسها واستخدامها كقياس لمعرفة التعلم البدني.(12:85)

2-1 مشكلة البحث.

من الضروري ان يكون إعداد الحكم (للنساء) متكاملًا من النواحي البدنية والنفسية والصحية والذهنية ليكون متهيئًا للمباراة التي يكلف بقيادتها بشكل جيد بعيدًا عن الأخطاء التي ترتكب لأسباب عديدة منها عدم الاستعداد النفسي الكافي وفقدان الاستجابة لاتخاذ القرارات والتوتر وهي من العمليات العقلية الأساسية في التحكيم. وايضا توفير افضل السبل في مجال التدريب للحكام(النساء) بدنيا وتأهيلهم حتى يتمكنوا من مجاراة كل هذا التطور مع تطور لعبة كرة القدم. من خلال متابعة الباحث كونه عضو لجنة الحكام المركزية ومسؤول عن تطوير الحكام لاحظ ان بعض الحكامات في اثناء تواجدهن في التمرينات الرسمية وبعض المباريات اللذان شاركن بها وجد ضعف في فهمهن لمفردات مواد قانون كرة القدم. وبالتالي اتخاذ بعض القرارات غير الصائبة التي تنعكس من عدم السيطرة على احداث مجريات اللعب ومن اهمها بالناحية الذهنية التي لم يجد لها الباحث اي اهتمام من المعنيين من اعداد الحكام بكرة القدم (للنساء) ولما لهذه الناحية من اهمية بالغة في اعداد الحكام بكرة القدم(النساء) ولأهميتها البالغة في تحديد مستوى قيادة الحكم للمباراة لكونه نشاط ذهني يقترن بالنشاط الحركي

3-1 أهداف البحث:

- ◀ اعداد تمارين بدنية ذهنية (معرفية) لتطوير مستوى الأداء للحكام (النساء) بكرة القدم.
- ◀ -معرفة تأثير تمارين البدنية ذهنية (معرفية) لتطوير مستوى الاداء للحكام (النساء) بكرة القدم.

4-1 فروض البحث.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة عينة البحث ولصالح الاختبارات البعديّة للجانب المعرفي ومستوى الأداء.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: 12 حكام درجة ثالثة (نساء)
- 2-5-1 المجال المكاني: ملاعب وقاعات كلية التربية الرياضية
- 3-5-1 المجال الزمني: للمدة من 20-11-2012 لغاية 5-3-2013

2- الدراسات النظرية.

1-2 التدريب الذهني:

1-1-2 أنواع التدريب الذهني:

يقسم التدريب الذهني على الأنواع الآتية: (11:46)

أ- التدريب الذهني المباشر ويشمل:

- التصور الذهني
- الانتباه ويشمل على (انتقاء الانتباه و تركيز الانتباه و توزيع الانتباه و تحويل الانتباه).

ب- التدريب الذهني غير المباشر ويشمل:

- قراءة الوصف الفني للأداء.
- مشاهدة الأفلام.
- الاستماع إلى الوصف الفني للأداء.
- مشاهدة نماذج الأداء.
- الحديث عن المهارة من قبل الشخص نفسه.
- الدمج بين الوسائل السمعية والبصرية.
- كتابة التعليمات.

2-1-2 أهمية التدريب الذهني والمعرفي لحكام كرة القدم النساء:

تعد السويد واستراليا من أولى الدول التي استخدمت هذا النوع من التدريب بعد أن كان استخدامه منحصرًا في مجال الأعداد للمنافسات وتعود أهمية التدريب الذهني إلى (انه يؤثر تأثيرًا مهمًا في عملية التعلم لا تقل أهمية عن الأعداد للمنافسات ويستخدم في مراحل اكتساب المهارات الحركية) (5:66) وتتجلى أهمية التدريب الذهني في أعداد الحكام بكرة القدم لقيادة المباراة من خلال التصور للحركات والمواقف التي سوف يتعرض لها في أثناء المباراة، وان الحكم يجب ان تتكون له القدرة على تطبيق مواد قانون اللعبة وإصدار القرارات بكل جرأة ودقة، ومن خلال التدريب الذهني سوف تذهب إشارات من الدماغ إلى العضلات بدون حركة، ومن أهمية هذا النوع من التدريب زيادة فاعلية الحكم على التنبؤ، أي زيادة الفاعلية على تصور الأحداث المستقبلية في أثناء المباراة، كما يساهم التدريب الذهني في زيادة الثقة بالنفس لدى الحكم، كذلك لا بد للحكم ان تكون له معرفة تامة بقانون كرة القدم ومواده التي تتضمن (17) مادة فضلًا عن مستجداته الأخيرة. ان الجانب النظري (الذهني والمعرفي) مهم جدا ومكمل للجانب البدني والحركي والعقلي والنفسي والصحي في قيادة المباراة الى بر الامان من خلال المعرفة الكاملة بقانون كرة القدم والتصرف الصحيح تجاه حالة معينة تواجهه في الملعب ومعرفة الصحيحة بمواد القانون وكيفية تفسيرها ويساعد التدريب الذهني (المعرفي) على تحديد الافكار التصرف الصحيح باستخدام عدة وسائل تساعد على تنمية الجانب المعرفي (ويقدم هذا التدريب إجراءات ووسائل معرفية كثيرة تمد الحكم بالطرائق المناسبة التي تساهم في تحكمه بالأفكار وتعديل السلوك وزيادة القدرة على التصور العقلي الذي يؤدي إلى تصور عقلي جيد للأداء، ولكي يتم ذلك يجب ان يكون لدى الحكم الرغبة في قضاء الوقت لتدريب العقل قبل الجسم تماما.

2-2 مستوى أداء الحكام:

(هو الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها الحكم من السلوك المهاري الناتج عن عملية التعلم لاكتساب حركات النشاط الممارس وإتقانه على أن يؤدي بشكل ينسجم بالانسيابية والدقة وبدرجة عالية من الواقعية من الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد بالجهد). (6:27)

3- الباب الثالث: منهج البحث وإجراءاته.

1-3 منهج البحث:

ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث لغرض الوصول الى النتائج، اذ ان الكثير من الظواهر لا يمكن دراستها من خلال منهج يتلاءم والمشكلة المراد بحثها، لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة لملائمه لطبيعة الدراسة ولكون اهم ما يميز النشاط العلمي هو استخدام اسلوب التجربة.

2-3 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (12 حكام كرة القدم) النساء (الدرجة الثالثة والثانية بمحافظة بغداد المعتمدين لدى الاتحاد للموسم 2012_2013 يمارسون التحكيم، شكلت العينة نسبة مئوية مقدارها(88.88) من المجتمع الاصلي للبحث والبالغ عدد (15 حكم) نساء، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والمجموعة هي تجريبية واحدة التي يجرى عليها التجربة بقدر الامكان من حيث افرادها وصفاتهم لجميع الاحوال التجريبية، ماعدا المتغير الذي يخضع للدراسة.

3-3 وسائل جمع المعلومات:

1-3-3 الوسائل:

- المصادر العربية والاجنبية.
- الاختبارات والقياس.
- فريق العمل المساعد.
- استمارة تقويم مستوى الاداء.

2-3-3 الأجهزة والادوات المستخدمة:

- جهاز لأب توب نوع(DELL).
- جهاز تسجيل فيديو CD لقانون كرة القدم.
- أعلام، صافرات.
- ملعب كرة القدم.
- قاعة داخلية.
- كرات كرة القدم (4).

4-3 الاختبار (الذهني) المعرفي:

الاختبار الذهني المعرفي هو معتمد لدى لجنة الحكام في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم وكذلك اغلب الاتحادات الوطنية التابعة للاتحاد الدولي تختبر حكامها يقيس هذا الاختبار مواد القانون المتكونة من (17) مادة وهذا الاختبار من (100) درجة إلى (20) بالجانب النظري لكل سؤال (5) درجات الذي يحتاجها الحكم داخل الملعب وخارجه

وهي مهمة جدا للحكم الحالي والحكم الدولي بصورة خاصة، تجمع هذه الدرجات ثم تقسم على (10) لتخرج الدرجة النهائية من (10) وهذا ما معتمد من قبل لجنة الحكام كذلك بالنسبة للحكام النساء.

الدرجات	90 فما فوق	امتياز 9 فما فوق
الدرجات	89 - 80	جيد جدا 8 - 9
الدرجات	79 - 70	جيد 7 - 9
الدرجات	69 - 60	متوسط 6 - 9
الدرجات	59 - 50	مقبول 5
الدرجات	40 فما دون	ضعيف

3-5 استمارة تقييم الأداء وطريقة تحليلها للحكام النساء.

استمارة تقييم أداء الحكام هي الاستمارة الخاصة والحديثة المعتمدة لدى الاتحاد الدولي منذ سنة 2008 م (لتقييم مستوى الأداء للحكام في العالم في المباريات الدولية والمحلية كافة. لقد اعتمد الاتحاد العراقي لكرة القدم منذ موسم (2008-2009) ولحد الآن على الاستمارة الخاصة لتقييم أداء الحكام المعتمدين لدى الاتحاد الدولي لتقييم أداء حكامنا في المباريات المحلية، ويعتمد الاتحاد العراقي ولجنة الحكام في الاتحاد على تقييم الحكام على شخص يسمى مراقب حكام، كما هو معمول في المباريات الدولية ليقوم بمهمة تقييم الحكام) ان تكون له خبرة طويلة في مجال التحكيم وان يكون متقاعدا من مهنة التحكيم وأيضا ربما يكون محاضرا دوليا أو آسيويا معتمد لدى الاتحاد الدولي أو الآسيوي، كما هو موجود في بعض البلدان الآسيوية. ترجمت هذه الاستمارة بعد عرضها على مترجم لغة اجنبية.تقسم الاستمارة على جزأين منها خاص بحكم الساحة وجزء خاص بالحكم المساعد وكل له درجة تقييمية خاصة به، وان لكل جزء خطوات للتقييم وهناك أيضا حقل خاص بالنسبة للاقتراحات الخاصة بتطوير مستوى أداء حكم المباراة وكذلك النصائح لتطوير الحكم المساعد، إن استمارة حكم الساحة تتكون من:

1. الصحة والثقة في اتخاذ القرار (40).
2. صحة ودقة وثبات تطبيق القانون وروح القانون (40).
3. تطبيق مبدأ الفائدة (إتاحة الفرصة) (10)
4. السيطرة على المباراة (30).
5. الإنذارات والطرده عند الضرورة (20).
6. الطريقة والنزاهة والتركيز ووضوح الإشارات والقرارات (10).
7. اللياقة البدنية، التحرك، المواقف (20).
8. التحمل والسرعة والانطلاق عند الضرورة (10).
9. قرب الحكم من الخطأ (10).
10. التعاون مع الحكام المساعدين (10).
11. التعاون الفعال مع الحكم المساعد (5).
12. سرعة او بطئ الاستجابة إلى إشارة الحكم المساعد (5).

تجمع هذه الدرجات في النهاية وتقسّم على (10) مع الأخذ في رأي مراقب الحكام عن درجة صعوبة المباراة، إن كانت سهلة أو صعبة أو صعبة جدا وأيضا الاقتراحات لتطوير مستوى أداء حكم المباراة بعد نهاية المباراة أو إعطاء السلبيات والإيجابيات في المباراة وكيفية تحسنه في المستقبل.

3-6 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية في 2012/11/22 على عينة من حكام وهم من مجتمع البحث نفسه تم اختيارهم بشكل عشوائي وعددهم 3 حكام. فيما ساعد الباحث عدد من العاملين في مجال التربية الرياضية وهم من حملة شهادات الدكتوراه والماجستير والبيكالوريوس في التربية الرياضية) بوصفهم فريق عمل مساعد، وقد كانت الغاية من التجربة الاستطلاعية الاتي:

- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ واجراء التجربة.
- معرفة المعوقات التي تظهر والعمل ع تلافيتها كافة.
- التحقق من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

3-7 إجراءات البحث:

3-7-1 الاختبار القبلي:

لقد تم إجراء الاختبار الذهني المعرفي من قبل فريق العمل المساعد لعينه البحث بتاريخ (2012/11/24) لمعرفة الجانب المعرفي للحكام الدرجة الثالثة والثانية (نساء) كذلك معرفة مستوى الاداء لأفراد العينة من خلال المباراة.

3-7-2 التجربة الرئيسية :

تم تطبيق مفردات استخدام التمارين البدنية الذهنية المعرفية على عينة البحث على يد فريق العمل المساعد بأشراف الباحث بواقع (2) وحدة تدريبية في الأسبوع للتدريب البدني الذهني. إذ استغرق تنفيذ المنهج (10) أسبوع بواقع (20) وحدة تدريبية، وكل وحدة تدريبية من المنهاج معد لها هدفها الخاص في التدريب الذهني للحكام النساء علما ان زمن الوحدة التدريبية استغرق ما بين (30) دقيقة موزعة على أجزائها لكون الوحدة التدريبية تعد أصغر مكون في البناء التنظيمي لعملية التدريب بصفة عامة، وتحتوي الوحدة التدريبية (الجرعة التدريبية) على مجموعة من التمارين التي تختص بالتدريب الذهني مع تمرينات مشتركة طبقا لهدف الوحدة التدريبية هنالك تمارين تستخدم فيها الناحية الذهنية والمعرفية ومنها التدريب الذهني المباشر (مثل) التركيز والتصور الذهني وتركيز الانتباه (والنوع الثاني من التدريب الذهني غير مباشر الذي يستخدم فيها) أفلام عن مباريات سابقة بكرة القدم والرسوم التوضيحية (وكذلك أفلام حديثة اعتمدها الاتحاد الدولي لكرة القدم عن قانون كرة القدم واخر التعديلات وأفلام عن تدريبات الحكام والاختبارات الحديثة المعتمدة لسنة (2005)، فضلا عن وجود أسئلة وأجوبة) الناحية الفكرية (عن قانون كرة القدم وأيضا في مواقف الحكام في الكرات الثابتة والمتحركة في اللعب من خلال التدريب عليها عن طريق التدريب الذهني في الاسترخاء العضلي والعقلي وكذلك التصور الذهني للحركة ، علاوة على تمرينات مشتركة(ذهنية بدنية، وذهنية حركية)، طبقتها المجموعة التجريبية وجعلها الباحث ضرورية لتطوير الناحية الذهنية والمعرفية للحكم داخل الملعب.

3-7-3 الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبار البعدي بنفس ظروف الاختبار القبلي من قبل فريق العمل المساعد لحكام كرة القدم (النساء) بتاريخ 2013/3/1 لاختبارات الذهنية المعرفية ومستوى الاداء للحكام (النساء).

4- الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

يتضمن هذا الباب عرضاً لنتائج البحث في الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث ومناقشتها، والتي تمّ التوصل إليها على وفق أهداف البحث ولكي يتمكن الباحث من تحقيق أهداف البحث، وعلى النحو الآتي:

1-4 عرض النتائج الاختبارية القبلية والبعديّة لعينة البحث للجانب الذهني المعرفي ومناقشتها :

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث للجانب المعرفي:

الاختبارات	وسط حسابي	انحراف معياري	قيمة ت	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي	34.81	0.433	1,412	2,620	عشوائي
الاختبار البعدي	53.66	0.312	2,732	2,620	معنوي

تحت درجة حرية (11) ومستوى دلالة (5%)

من خلال الجدول (1) يبين الوسط الحسابي للاختبارات القبلية إذ كان (34.81) بانحراف معياري (0.433) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبارات البعديّة (53.66) بانحراف معياري (0.312)، وبمعاملة تلك النتائج إحصائياً باختبار (ت) فقد أظهرت وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبارات البعديّة، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة للاختبار القبلي هي (1.412) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.621) ودلالة إحصائية عشوائي وكانت قيمة (ت) المحسوبة للاختبار البعدي (2.732) وهي أكبر من الجدولية (2.62) ودلالة إحصائية معنوية وتحت درجة حرية (11) واحتمال خطأ (5%) وهذا يدل على إن الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبارات البعديّة لعينة البحث للذهني المعرفي.

"يمثل الحكم في الملعب شخصية القانون، المتمثلة في تحقيق مبدأ العدالة والمساواة والمتعة" (1:155)، علاوة على تعاون الحكم مع مساعديه في قيادة المباراة فهي الأخرى مفردة من المفردات الأساسية التي تحتويها استمارة تقويم مستوى الأداء للحكم لان من "واجب الحكم الأخذ بقرارات مراقبي الخطوط الحياديين عن الحوادث التي لم تقع تحت نظره" (4:161)، وعليه جاءت قرارات المجلس الدولي وجوب "مراقبي الخطوط المحايديين أن يلفتا نظر الحكم إلى أي مخالفة لقانون اللعبة ويلاحظانها إذا اعتقد أن الحكم لم يراها" (9:62) وان تلك المفردات تعتمد في مضمونها على العمليات العقلية لكونها تتطلب الانتباه وتركيز الانتباه التي لا يمكن تطويرها إلا من خلال التمارين البدنية الذهنية المستخدمة لإفراد عينة البحث الذي اتفق مع الشرط الأول الذي وضعه (سعد منعم الشيلخي) لمعرفة الحكم "هو أن ينتبه إلى الجميع ما يدور حوله في هذه المباراة، إذ حركة الكرة داخل الملعب وكذلك حركة اللاعبين بالإضافة إلى متابعته بدقة إلى مساعدي الحكم وعليه أن يدرك كل هذا الأمور لكي يستطيع أن يؤثر فيها ويسيطر عليها عقلياً وبدنياً ولهذا فالانتباه صفة نفسية مهمة تقوم عليها اغلب العمليات العقلية والجسمية كالتذكر والإحساس والإدراك والتوافق العضلي العصبي" (8:26)، ويعزو الباحث أسباب تلك الفروق إلى تأثير التمارين التدريبية البدنية الذهنية مما أدى إلى تطور في مستوى أداء أفراد عينة البحث والتي خضعت للتمارين الذهنية البدنية الذي كانت إحدى مزاياه هي عملية الربط بين التدريب الذهني والتدريب البدني واللذين لا يمكن الفصل بينهما بسبب أهميتهما للحكم. ومما لاشك فيه أن تعامل الحكم مع بيئته المتمثلة بكل ما موجود في الملعب من اللاعبين ومدربين وإداريين وصحفيين وجمهور مما يتطلب منه أن يعرف هذه البيئة حتى يتسنى له التكيف لها واستقلالها وحماية نفسه من أخطارها واشتراكه في أوجه نشاطها والشرط الأول لهذه المعرفة هو أن ينتبه إلى ما يهيمه من هذه البيئة وان يدركه بحواسه كي يستطيع أن يؤثر فيها وان يسيطر عليها لكون عملية "الانتباه والإدراك الحسي

هما الخطوة الأولى في اتصال الفرد بيئته وتكيفه لها" إذ يحصل الرياضي على المعرفة والتعلم والتميز الدائم بواسطة التفكير"

وعلى هذا الأساس فإنه يستخدم التصور لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنياً، ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني، إن أغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم محاولة تصحيح الاستجابات غير الصحيحة (4:161) الذين يطلق عليه في بعض الأحيان الاستعادة الذهنية (العقلية) الخفية (1:311)، وهذا ما توصل إليه (Martenz.1987) إلى التصور الصحيح للمهارة الحركية ينتج عنه استجابات عصبية عضلية مماثلة للاستجابات العضلية، إذ تؤدي عملية التصور هذه إلى إرسال استشارات عصبية من الجهاز العصبي إلى العضلات لتنفيذ المهارة المطلوبة (2:54). هناك خطوتان متتاليتان في هذا الجانب وهما الوضوح (Vividness) الذي يرتبط بواقعية الصورة ونقائها من خلال التقدير الشخصي للفرد ويزداد الوضوح بزيادة تكرار التصور أما الخطوة الثانية فهي مبدأ التحكم في الصورة (control)، الذي يرتبط بقدرة الفرد على إدخال بعض التحسينات والتغيرات على الصورة المخزونة في الدماغ وكذلك قدرته على المحافظة عن بقاء الصورة في العقل ويمكن أن يتدرج ما بين عدم التحكم الكلي في الصورة -تحكم متوسط-تحكم تام (11:26)، وإن نتائج هذه الدراسة تتفق مع ما جاء به (شمت) إذا وضح الصيغة الحقيقية لتطوير مستوى الأداء من خلال تقويم تجارب تأثير التمرين العقلي تتطلب عدة مجموعات مختلفة من العينات (المجاميع) وجميعها تأخذ اختباراً قلياً على المهارة المراد تعلمها وتتبعها المعالجات التجريبية الأخرى (البرنامج التجريبي لكل مجموعة) وبعدها الاختبار البعدي على المهارة وغالباً ما تكون عمليات معالجة المعلومات من خلال الاستعادة الذهنية الخفية وتتضمن استراتيجيات معينة مثل تكتيك التصور أو الانتباه وغيرها وهذه الدراسات تكون على عدة أشكال فمثلاً مجموعة تتدرب تمريناً عقلياً على المهارة وأخرى ضابطة لم تأخذ التدريب العقلي أو مجموعة تأخذ تدريباً عقلياً مساوياً ويضاف على أحدهما تكتيكات أخرى من التدريب العقلي أو الجمع بين تكتيكات معينة من التدريب العقلي ومقارنتها بأخرى وهكذا، لأن جميع العمليات المعرفية والعقلية التي يتميز بها الإنسان عن غيره عن الكائنات الحية تجعله في أعلى مرتبة على بقية الكائنات العضوية.

تطور لعبة كرة القدم تعطي فكرة لفهم متطلباتها التي تعتمد على ركيزتين قويتين أولهما: العلم والمعرفة، وثانيهما: الخبرة الميدانية" (14:9).

وتشير الدراسات العلمية بهذا الخصوص بان هناك فروقا وتباينا بمستوى القدرات العقلية بين الحكام (النساء) كرة القدم مثل (الذكاء والانتباه والتصوير والتذكر وبعض القدرات الأخرى) وهذا الاختلاف والتباين فيما بينهم يعود للطبيعة الخاصة وفي درجة النمو التي وصل إليها كل جانب من جوانب شخصيته ويتضح ذلك من خلال عطاء الحكم (النساء) في أثناء المباراة ومدى اختلاف الحكام (النساء) في مواجهة مواقف اللعب المختلفة ومعالجتهم للمشاكل والمواقف المفاجئة والسريعة التي يمكن ان يواجهها في أثناء المباراة. والمتمثلة بالمهارات والسلوكيات اللاعبيين ومدى توظيفها باتجاه بتطبيق قانون اللعبة بشكله الصحيح. أن التحكم بكرة القدم يحتاج إلى متطلبات عقلية وبدنية عالية جدا لغرض التهيؤ العام والصحيح بالمستوى المطلوب من الجانب الفني والسلوكي لدى الحكم في أثناء المباراة لغاية من ذلك هو التنفيذ الصحيح لقانون اللعبة وبالرغم من ان جميع الحكام (النساء) يخضعون للقوانين السيكلوجية نفسها في إدراكهم وتعلمهم وتذكرهم وتصورهم وتفكيرهم وفيما يدفعهم إلى السلوك ألا إنهم غير متساويين في تكوينهم النفسي فكل حكم (النساء) له نمط خاص من الصفات الجسمية والقدرات العقلية وبعض السمات الأخرى كما هو الحال اختلافهم في الشكل والحجم والمظهر كذلك يختلفون في درجة الذكاء والقدرات العقلية الأخرى والشخصية. ان اكتساب الحكم (النساء) للمعارف والمعلومات النظرية

المرتبطة باللعبة وقانونها يتولد من ذلك الشرح والمناقشات النظرية للمواقف المختلفة هذا ما اشار إليه (محمود عثمان) "ان المجال المعرفي هو أول مجموعة من الصفات والسمات التي توصل المعرفة وتعمقها والتي تأخذ شكل المهارات المتعددة الإبعاد معتمدة على التفكير من اجل تسجيل واسترجاع ومعالجة الفرد للمعلومات" (14:244). إذ أن المعرفة الرياضية احد المعالم المهمة لتنمية مدارك الحكم (النساء) لكونها تعبر عن وجه ثقافي حضاري).

4-2 عرض النتائج القبلية والبعديّة لعينة البحث لمستوى الأداء وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية وفروق الاوساط الحسابية ومجموع تربيغات الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث لمستوى الاداء

الاختبارات	وسط حسابي	انحراف معياري	قيمة ت	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي	6.57	0.366	2.011	2,620	عشوائي
الاختبار البعدي	7.80	0.303	3.167	2,620	معنوي

تحت درجة حرية (11) ومستوى دلالة (5%)

من خلال الجدول (2) يبين الوسط الحسابي للاختبارات القبلية إذ كان (6.57) بانحراف معياري (0.366) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبارات البعديّة (7.80) بانحراف معياري (0.303)، وبمعاملة تلك النتائج إحصائياً باختبار (ت) فقد أظهرت وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبارات البعديّة، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة للاختبار القبلي هي (2.011) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.621) ودلالة احصائية عشوائي وكانت قيمة (ت) المحسوبة للاختبار البعدي (3.167) وهي اكبر من الجدولية (2.62) ودلالة احصائية معنوية وتحت درجة حرية (11) واحتمال خطأ (5%) وهذا يدل على إن الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبارات البعديّة لعينة البحث لمستوى الاداء. هذه النتائج تؤكد القدرة العالية للتمارين الذهنية والبدنية المستخدمة في تطوير مستوى أداء لإفراد عينة البحث ويعني ذلك إمكانية التمارين الذي عمل على الارتقاء بالجانب الذهني البدني الذي يعني ذات الأهمية لمستوى أداء الحكم (النساء) ولكون التدريب الذهني "تجسيد مواقف سابقة او لم يسبق حدوثها بالذهن" (12:610)، وعليه تم التأكيد في الوحدات التدريبية للتمارين الذهنية البدنية المستخدمة ان يعمل الحكم (النساء) جاهدا على ان يصبح التصور الذهني لديه سلوكا من سلوكيات التدريب لغرض تحسين مستوى أدائه. وهذا ما اكده (ريسان خريبط مجيد) "ان من اهم اتجاهات الاعداد الذهني هو تعليم الرياضيين وتحليل نشاطهم الذهني التدريبي والتنافسي تحليلا اصيلا لذا ينصب الاهتمام على التركيز للتعرف على نشاطات الرياضيين" (3:222) وهذا اتفق مع ما جاء به (يعرب خيون) "لا يمكن فصل التدريب الذهني عن التدريب البدني بشكل قاطع" (15:127) وكذلك يمكن أعزاءها لأسباب تنظيم التمارين البدنية والذهنية المستخدمة إذ أن عملية تنظيم التدريب تعطى تأثيرا أساسيا في تطوير مستوى الأداء الذي ينسجم مع قابليات الحكام (النساء) فمن خلال الأعداد الجيد لمكان التدريب والمستلزمات الضرورية له سوف نحصل على نتائج ايجابية في عملية فهم وتطوير مستوى الأداء للحكام (النساء) وهذا ما أكدته نتائج دراسة (محسن علي نصيف) على إن "للتمرين المنظم والعلمي المدروس تأثيرا كبيرا في نتائج الاختبارات" (10:25) يذكر (قاسم حسن حسين) إن عملية التدريب هي "تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة ومهارة أو أفكارا أو آراء لازمة لأداء عمل معين أو بلوغ هدف محدد فضلا عن انه تمارين لتحقيق أهداف تنظيمية والتكيف مع عمل ما يقدم للفرد من معلومات معينه أو مهارات أو اتجاهات ذهنية لازمة في وجهه نظر التنظيمية لتحقيق أهداف المؤسسة" (7:178)

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث من خلال تحليل ومناقشة النتائج الاحصائية للبيانات، فقد خرج بالاستنتاجات التالية:

1. اوضحت الدراسة اهمية التدريب الذهني للحكام(النساء) والذي اثر على مستوى الاداء للحكام (النساء).
2. وجود فروق ذات دلالة احصائية للاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث في مستوى الاداء.
3. التدريب على الاسترخاء ساهم في تطوير قابليات الحكام (النساء) في استيعاب افضل للتدريب الذهني.
4. التدريب الذهني يعد عاملا مهما يضيف فاعلية في تعلم بعض المهارات الاساسية للحكام النساء التي تخدم مستوى الاداء بصورة عامة.
5. ان تنوع وسائل التدريب الذهني المستخدم في التمارين المتمثلة بالنماذج البصرية والتلفزيون ساهم في تطوير التصور الحركي للأداء.
6. وجود فروق ذات دلالة احصائية لعينة البحث للاختبارات المعرفية للحكام (النساء).

2-5 التوصيات:

1. تأكيد استخدام التدريب الذهني بما له من تأثيرات واضحة وفعالة في مستوى الاداء للحكام (النساء).
2. اعتماد وسائل التدريب للمساعدة في تطوير اداء الحكام (النساء) خلال الوحدات التدريبية.
3. ضرورة اخضاع الحكام (النساء) التي تشمل على الاعداد البدني والنفسي على وفق الاساليب العلمية.
4. اجراء بحوث لتنمية القدرات الذهنية للحكام (النساء) داخل الملعب في صورة المناهج التدريبية.
5. تنويع وسائل التدريب الذهني من خلال استخدام التسجيل التلفزيوني والنماذج البصرية بوصفه جزءا مكملا وفعالاً في تطوير مستوى الاداء.

المصادر

1. حنفي مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1989).
2. روبرت نايدفر: دليل الرياضي للتدريب الذهني (ترجمة) محمد رضا ابراهيم وآخرون: الموصل، دار الحكمة، 1991).
3. ريسان خريبط مجيد: نظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة الى المراهقة، ط1، (عمان، دار الشروق، 1998).
4. سعد منعم الشبخلي: تصميم مقياس للتقويم اداء حكام كرة القدم (مجلد الرافدين للعلوم الرياضية، مجلد3، عدد 7، 1997).
5. صباح قاسم خلف: حكام كرة القدم (تدريب، تغذية، مناهج)، مطبعة الاخوين، 2010).
6. عصام عبد الخالق: التدريب الذهني الحديث(القاهرة، دار الفكر العربي، 1989).
7. قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة (عمان، دار الفكر العربي، 1998).
8. لجنة الحكام المركزية، قانون كرة القدم للحكام (بغداد، مطبعة الخلود، 1992).
9. مؤيد البدري وثامر محسن: قانون كرة القدم والمرشد العلمي (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987).
10. محسن علي نصيف: منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة باختبارات كوير للحكام (2000).
11. محمد العربي شمعون: التدريب العقلي(القاهرة، دار الفكر العربي، 1996).
12. محمد رضا عيسوي: علم النفس الفسيولوجي دراسة في تفسير السلوك الانساني: (بيروت، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، 1974).
13. محمد عبد الفتاح عثمان: بناء اختبار معرفي في ساحة المنافسات لطلبة الكلية التربية الرياضية بالقاهرة (ج2 المؤتمر العلمي الرابع، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية، 1983).
14. موفق مجيد المولى: الاعداد الوظيفي والفسلجي بكرة القدم: ط1 (عمان، دار الفكر العربي، 1999).
15. يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق(بغداد، مطبعة، 2002).
16. Schmidt Richard: Motor learning and preference, human kinetics books chum Jenin jillions, 1999).
17. Matters questing: Mental, imagery enhance intrinsic notation journal of sport and exercise psychology no1987).

ملحق (1)

التمارين البدنية الذهنية (المعرفية) لتطوير مستوى أداء حكام كرة القدم النساء

الوحدة التدريبية : الأولى

الشهر : تشرين/2

هدف الوحدة التدريبية : تدريب بدني ذهني

اليوم والتاريخ : الاثنين 11/26

الأدوات المستخدمة : ملعب ، صافرات ، رايات ،كرات ،شواخص

زمن الوحدة : 30 دقيقة

الوقت	التفاصيل	التكرار	الملاحظات
15	تدريب ذهني: يكون داخل الملعب. - من وضع الاسترخاء أسئلة وأجوبة بقانون كرة القدم - شرح تحركات الحكام ومواقف الحكام عند الكرات الثابتة والتحرك داخل الملعب والوقوف في المكان المناسب للكرات الثابتة داخل الساحة. - يطلب من عينة البحث الجلوس على الأرض والاسترخاء وإغلاق العينين والقيام بالتصور الحركي للمواقف في الكرات الثابتة.		
15	تدريب ذهني بدني : يكون داخل الملعب الإحماء: الهرولة الخفيفة حول الملعب (ثلاث دورات)رمع تدوير الذراعين وتمارين تمطيه ومرونة وتمارين سويدية ثم تمارين ركض سريع (انطلاقات 50م). أداء التمرينات: - مشاهدة احد من فريق العمل يؤدي التمرين المطلوب ويطلب بعد ذلك من عينة البحث التطبيق. - التمرين الثاني: الشدة 50% زمن 3 دقيقة ومسافة 200 م=600م. - التمرين الثالث: الشدة 40% زمن 3 دقيقة ومسافة 50 م= 150 م. - هرولة خفيفة داخل الساحة والاسترخاء وتمارين بطن.	3 2 2	

ملحق (2)

نموذج من المكتبة الافتراضية

المادة رقم: 545333، الاتصالات من IBIMA، 8 صفحات.

Leveaux رينيه DOI: 10.5171/2010.545333

تسهيل اتخاذ القرار في الحكم عن طريق الرياضة تطبيق التكنولوجيا

كلية الإدارة ونظم القيادة، الجامعة التكنولوجية في سيدني، أستراليا

ملخص: وكان الهدف من هذه الدراسة لدراسة الاستخدامات الحالية للتكنولوجيا للمساعدة في اتخاذ الحكم في عمليات صنع المهنية والرياضية الأولمبية، إلى توفير منصة لتسهيل اتخاذ القرارات الصحيحة. من خلال مجموعات النقاش والمقابلات، خمسة الرياضية الكبرى في أستراليا فحص. وكان جميع المشاركين في الدراسة رسميا جميع من المستوى الشعبي إلى المستوى النخبة، حيث في المستوى الأخير، لديها خبرة في استخدام التكنولوجيات ذات الصلة التي اعتمدها رياضتهم. نتائج تقديم ذلك، في معظم الرياضات النظر فيه، ويجري تطبيق درجات متفاوتة من التكنولوجيا لمساعدة عملية صنع القرار عندما تستخدم هذه التقنية لا توفر آلية لضمان توفير صحة القرار. نجاح إدخال قرار الدعم التكنولوجي يعتمد على تطبيقه، وقابلية الاستخدام المناسب والقبول من قبل المسؤولين والمشاركين في المباراة. يمكن استخدامها كوسيلة مساعدة فعالة لحكام مباريات. كانت أساليب غير قانونية واللعب شائعا قبل إدخال لاستخدام التكنولوجيا لمساعدة الحكام. هذه المجالات، ومع ذلك، فقد تم تخفيض بشكل كبير وإلى حد ما القضاء. بعد ذلك تم عرض هذه التقنيات مساهما رئيسيا في توفير منصة أكثر عدلا للمنافسة وأدى إلى تحسين أداء لاعبي. وتوفر هذه النتائج أساسا لمزيد من الدراسات والتجارب ممكن مع التقنيات لمساعدة الحكم في توفير المنافسة العادلة وتحسين نوعية صنع القرار الحكام. كلمات البحث: صنع القرار، والتكنولوجيا، والرياضة النخبة.