

# تأثير استخدام تمارين مركبة (بدنية ذهنية) لتطوير مهارة التمركز والمواقف للحكام النساء بكرة القدم أ.م.د. محمد عبد الحسين عطية ..... فرح عائد شمخي

2015م

1436 هـ

## مستخلص البحث باللغة العربية.

أخذت لعبة كرة القدم بالاهتمام العالمي المتزايد لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم وشهدت تطورا متزايدا في السنوات الأخيرة وكان للحكام دور كبير في هذا التطور ومنهم الحكام النساء ولمواكبة هذا التطور لابد من تطوير المهارات التحكيمية للحكام النساء وعلى هذا قام الباحث بدراسة استخدام تمارين (مركبة- بدنية ذهنية) لتطوير مهارة التمركز والمواقف واشتملت عينة البحث على (10) حكام كرة القدم النساء (الدرجة الثانية بمحافظة بغداد) واعتمد الباحث على اختبار لتطوير مهارة التمركز والمواقف بعد ذلك استخدم الوسائل الإحصائية التي تناسب هذا البحث ثم عرض ومناقشة النتائج من خلال تمارين معدة لمدة 10 أسابيع لتطوير مهارة التمركز والمواقف للحكم (النساء) وبعد ذلك اعطى الباحث اهم الاستنتاجات والتوصيات التي تناسب هذه الدراسة.

## Abstract.

### The impact of the use of vehicle exercises (physical mentality) to develop the skill of positioning and attitudes of the rulers women football

I took the game of football growing global attention for being one of the most popular games in the world and has seen increasingly sophisticated in recent years and was the rulers a significant role in this development, including the rulers of women and to keep pace with this development has to be the development of refereeing skills of the rulers of women and on this, the researcher examined the use of exercises (Mrkph\_bdnah mentality) to develop the skill of concentration, attitude and included a sample search on (10) football referees women (second-class Baghdad governorate) and adopted a researcher on the two tests to develop the skill of concentration and attitudes then used statistical methods that fit this research and then present and discuss the results through a contagious curriculum for 10 weeks Contains the development of concentration and skill positions to judge women exercises and then gave the researcher the most important conclusions and recommendations that fit this study.

## 1- المبحث 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 إحداث 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 الحكم الى بلوغ أقصى ما يمكن من الطاقة الكامنة لديه لذا يجب عليه تطويرهما (العقل، الجسم) (5: 124) والمهارات التحكيمية للحكم تبين مدى قدرته على قيادة المباراة الى بر الامان والمهارات التحكيمية كثيرة منها بدنية ومنها فنية وممكن ربطها بأسلوب بدني فني

وتكمن اهمية البحث باستخدام تمارين (بدنية ذهنية) لتطوير احدي المهارات التحكيمية وهي مهارة التمرکز والمواقف للحكام النساء بكرة القدم لما له من اهمية كبيرة لحكام كرة القدم.

### 2-1 مشكلة البحث:

من الضروري ان يكون إعداد الحكم (للنساء) متكاملًا من النواحي البدنية والمهارية والنفسية والصحية والذهنية ليكون متهيئا للمباراة التي يكلف بقيادتها بشكل جيد بعيدا عن الأخطاء التي ترتكب لأسباب عديدة منها عدم الاستعداد النفسي الكافي وفقدان الاستجابة لاتخاذ القرارات والتوتر وهي من العمليات العقلية الاساسية في التحكم. 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 للحكام النساء في اثناء تواجدهن في التمرينات الرسمية وبعض المباريات اللذان شاركن بها وجد ضعف في التحركات والمواقف للحكام النساء

من خلال المعلومات الضعيفة وخبرته في المهارات التحكيمية من خلال المواقف والتمرکز غير الدقيق وتحتاج الى خبرة كبيرة وتمارين لتطوير هذه المهارة التي تنعكس من عدم السيطرة على احداث و مجريات اللعب ومن اهم تلك الجوانب ما يتعلق 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 (2: 310)، لذلك ارتأى الباحث دراستها ووضع الحلول العلمية المناسبة لها.

### 3-1 أهداف البحث:

- اعداد تمارين بدنية ذهنية لتطوير مهارة التمركز والمواقف للحكام النساء بكرة القدم.
- معرفة تأثير تمارين البدنية والذهنية لتطوير مهارة التمركز والمواقف للحكام النساء بكرة القدم.

### 4-1 فروض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية
- للتمرينات المعدة تأثير في تطوير مهارة التمركز والمواقف للحكام النساء بكرة القدم

### 5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: (10) حكام درجة ثانية (نساء).
- 2-5-1 المجال المكاني: ملاعب وقاعات كلية التربية الرياضية.
- 3-5-1 المجال الزمني: للمدة من 15-1-2015 لغاية 10-4-2015.

## 2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

### 1-2 التمارين البدنية الذهنية للحكام: (10:126)

يعتبر التمرين الذهني عند حكم كرة القدم النساء شقا مهما من مفاهيم تعلم المهارات الحركية وذلك يرجع الى كونه يشكل تصورا للأداء دون ان تظهر على الحكم ملامح فعل تعبيرى ظاهري (مرئي) فهو "تشاط ذهني يقترب بنشاط حركي" وان العملية التدريبية على فهم المهارات الحركية تعتمد على الترابط بين التمرين الذهني والتمرين البدني في ان واحد، لذا لابد لمدرسي اللياقة البدنية لحكام كرة القدم النساء داخل الاتحادات الوطنية والقارية والدولية من الاهتمام بهذين الجانبين هدف زيادة عملية السيطرة على مستوى الإصابة بالشد العضلي والتركيز وتطوير المستوى المهاري واستقرار الأداء عند الحكم. بالرغم من ان التمرين الذهني يمثل أهمية كبيرة وضرورية التواجد في تكوين الحكم الا انه لا يغني خضوع الحكم للتمرين البدني ما يجعل التمرين الذهني والبدني يسيران في خط واحد حسب المعطيات التالية:

- يعتبر التمرين الذهني جيدا ومفيدا اذا ارتبط بشكل قوي بالتمرين البدني ولا يمكن اعتباره افضل من التمرين البدني. يفقد التمرين الذهني اهميته اذا استمر لأكثر من 5 دقائق وتعتبر المدة من (2-5) دقائق نموذجية في الاعداد والتصور الذهني.
- التمرين الذهني يكون أفضل في المراحل الاولى من برنامج تعلم الحكم خصوصا فيما يتعلق بالمهارات المعقدة التي تعد الأكثر صعوبة من المهارات البسيطة.

وخلاصة الموضوع واتباعا للعديد من البحوث التي أجريت لتحديد أهمية التمرين الذهني والبدني سنعمل

على تحديد أهمية كل واحد منهما مقارنة مع الثاني من خلال الوقوف على:

1. ان التمرين البدني يرفع من حجم التمرين الذهني.
2. التمرين الذهني يصبح مفيدا إذا استبق بالتمرين البدني.

3. يمكننا الجزم ان التمرين الذهني ليس ذهنيا خالصا كما يعتقد البعض وذلك من خلال تسميته انما هو بدني أيضا.

## 2-2 التمرکز والمواقف للحكام النساء:

الموقف والتمرکز: من المهارات المهمة للحكام بصورة عامة والحكام النساء بصورة خاصة ويؤكد على موقف الحكام من خلال موضع الحكم في البدايات الثمانية وتطبيق المسار القطري وكذلك وجود الحكم في المواضع العريضة والعميقة عند الحاجة واخذ الموقف المناسب في المكان المناسب اخذ الموضع المناعي (بدلا من الموضع العلاجي) بوجود الحكم الواضح من الزاوية والمسافة المناسبة بحيث يرى ويرى ويؤثر على اللاعب ان لا يرتكب المخالفة قبل حدوثها كذلك الزاوية الصحيحة والقدرة على تصحيح النقطة العمياء بسرعة وفاعلية وايضا متابعة اللعب وليس متابعة الكرة.

التمرکز هو اتخاذ المكان وزمان في حالات معينة للحكام وحسب حالات في الكرات الثابتة والمتحرك من

التوصيات الخاصة بالتمرکز وعندما تكون الكرة في اللعب: (8: 33-34)

- يجب ان يكون اللعب محصورا ما بين الحكم والحكم المساعد القريب منه.
- الحكم المساعد المعني يجب ان يكون ضمن زاوية رؤية الحكم وعلى الحكم استخدام نظام التحرك القطري الواسع.
- التواجد خارج نطاق اللعب تسهل على الحكم المحافظة على اللعب وتتيح له متابعة الحكم المساعد ضمن نطاق زاوية الرؤية الواسعة المتاحة له.
- يجب على الحكم ان يكون قريب بما فيه الكفاية لمتابعة اللعب من دون ان يتدخل فيه.
- ما هو المطلوب للرؤية من قبل الحكم يجب ان يكون متاحا بالقرب من الكرات.
- يجب على الحكم الانتباه الى:

1. السلوك العدواني من اللاعب المتواجد البعيد عن الكرة.

2. المخالفات المحتملة في المنطقة التي تتم فيها لعب كرة بالراس.

3. المخالفات التي تحدث بعد لعب الكرة بعيدا.

اما التوصيات التمرکز في الحالات التي يكون فيها الكرة خارج اللعب (8: 34)

1. افضل مكان هو المكان الذي يستخدمه الحكم بالقرار الصحيح.
  2. جميع التوصيات المتعلقة بالتمرکز تعتمد على الاحتمالات يجب ان تتلاءم مع المعلومات المحددة على الفريقين واللاعبين والاحداث المتعلقة بالمباراة.
  3. بكل موقف يوصى به هو في الواقع والتي يكون فيها الحكم الأكثر قربا لتحقيق فعاليته.
- قد تكون هذه المنطقة صغيرة او كبيرة وبأشكال مختلفة وفقا للظروف التي تحصل في نفس اللحظة.

### 3- المبحث الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 1-3 منهجية البحث:

أن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث لغرض الوصول الى النتائج لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة الملائمة لطبيعة الدراسة ولكون اهم ما يميز النشاط العلمي هو استخدام أسلوب التجربة .

#### 2-3 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (10) حكام كرة القدم النساء (الدرجة الثانية بمحافظة بغداد المعتمدين لدى الاتحاد للموسم (2014-2015) يمارسون التحكيم, شكلت العينة نسبة مئوية مقدارها (88,66%) من المجتمع الأصلي للبحث والبالغ عددهم (14) حكم نساء في محافظة بغداد

#### 3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة المستخدمة:

##### 1-3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية.
- الاستشارات الشخصية.
- الملاحظة والتجريب.
- الاختبارات والقياس.
- استمارة مستوى الاداء.
- فريق العمل المساعد.

##### 2-3-3 الاجهزة والادوات المستخدمة:

- جهاز تسجيل فيديو cd.
- اقراص cd.
- جهاز عرض (1) لعرض صور شفافة.
- اعلام وصافرات.
- ملعب كرة قدم.
- قاعة داخلية.
- موانع عدد (5) وشواخص عدد(5).
- كرات عدد (5).

### 3-4 الاختبارات المستخدمة:

#### 3-4-1 اختبار لمهارة التمرکز والمواقف للحكام:

اعتمد الباحث على استمارة تقييم الحكام لتقييم عينة البحث (الحكام النساء) وهي استمارة مقننة ومعتمدة من قبل الاتحاد العراقي ولجنة الحكام فيه يقوم بتقييم الحكام مقيمين لهم خبرة في مجال التحكيم تعطى درجة من (10) لتقييم مهارة التمرکز والمواقف للحكم.

#### تحليل الاستمارة:

قام الباحث بالاعتماد على جزء من الاستمارة المقننة والمعتمدة من قبل الاتحاد العراقي المركزي ولجنة الحكام لتقييم حكام الدرجة الثانية والذي يبين تقييم الحكم للنساء من حيث (التمرکز والموقف) حيث تم اختيار هذه المهارات من قبل الباحث والمشرف كون المشرف مسؤول عن تطوير الحكام ونلاحظ ان هذه المهارات اكثرهن استخداما وخاصة للحكام النساء، يقوم مجموعة من المقيمين بتقييم اداء المهارات التحكيمية من خلال مباراة واعطاء درجات من (10) لكل مهارة وحسب الاستمارة المعدة لهذا الغرض عن طريق الملاحظة العلمية الدقيقة لتقييم الحكام النساء في اثناء ادائهن للتحكيم. قام المقيمين بالاعتماد على الملاحظة العلمية الدقيقة لتقييم الحكام في اثناء ادائهم للتحكيم فالملاحظة في المواقف الطبيعية وسيلة مفيدة لجمع البيانات عن أداء الافراد وسلوكهم ويمكن القول بان جميع أساليب جمع البيانات هي نوع من أنواع الملاحظة (1:62)، وذلك لما تتميز به من دقة وعمل وتركيز وكأسلوب مناسب للبحث وأنها تستعين بأدوات علمية لتسجيل وقياس الظواهر محل الدراسة (4:274)

كذلك استمارة التقييم "تعطي في جميع الحالات نفس الدرجات بغض النظر على من يصحها". (12:114)

### 3-5 اجراءات البحث:

#### 3-5-1 الاختبار القبلي:

لقد تم اجراء الاختبار القبلي لاختبار مهارة التمرکز والمواقف للحكام النساء من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث يوم 2015/1/20 بعد اجراء مباراة وكل حكم اعطى له وقت (15) دقيقة لإعطائه تقييم لمهارة التمرکز والمواقف من قبل المقيمين.

#### 3-5-2 التجربة الرئيسية:

لأجل الحصول على منهج تدريبي ذهني ذي فاعلية جيدة كان من الضروري الاطلاع على المصادر والمراجع الخاصة بعلم التدريب الرياضي التي تكون كفيلا بإغناء الباحث بالمعلومات التي تساعده في وضع المنهج المقترح، لذا اعد الباحث تمارين مركبة (بدنية -ذهنية) لأفراد العينة مراعيًا الامكانيات المتوافرة والمستوى العام لعينة البحث مستندا في اعداده الى الاسس العلمية للتدريب والى بعض المصادر والمراجع العلمية فضلا عن اراء بعض المختصين في مجال التدريب والاختبارات وخبراء التحكيم، اذ بدا تطبيق المنهج يوم الاربعاء 2015/1/15 لغاية يوم الاربعاء 2015/4/10 وركز المنهج على الشمول في تطوير مهارة التمرکز والمواقف المتعلقة بالتحكيم منها البدنية والذهنية وتمارين مركبة. وفيما يأتي بعض الايضاحات الخاصة بالمنهج:

- مدة المنهج المقترح - شهران ونصف
- مدة المنهج المقترح بالأسابيع - عشرة اسابيع
- عدد الوحدات التدريبية بالأسبوع - وحدتين
- عدد الوحدات الكلية - 20 وحدة تدريبية
- ايام التدريب (السبت، الثلاثاء)
- زمن الوحدة التدريبية (50 د) وحسب طريقة التمرين الذي سوف يتبع.
- تم استخدام طريقة التكرار لأداء التمارين المركبة
- العدد المناسب بين تكرار واخر
- الزمن الكلي للوحدات التدريبية (1200-1400) د.

وقد تم وضع التمارين بعد مراعاة الفروق الفردية (عينة البحث) وكذلك من خلال تحديد مستوى الانجاز القصوي للحكام النساء في مهارة التمرکز والمواقف، على وفق تم تحديد الحمل التدريبي (الشدة والحجم والكثافة) ومن ثم التدرج في زيادة الشدة التدريبية، فضلا عن الموازنة بين الشدة والتكرار ومدة الراحة على مدار الاسابيع التدريبية على وفق الخطة الموضوعية للمنهج التدريبي.

### 3-5-3 الاختبار البعدي:

لقد تم اجراء الاختبار البعدي لاختبار مهارة التمرکز والمواقف للحكام النساء من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث يوم (2015/4/5) بعد اجراء مباراة وكل حكم اعطى له وقت (15) دقيقة لإعطائه تقييم لمهارة التمرکز والمواقف من قبل المقيمين.

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

### 4-1 عرض وتحليل ومناقشة اختبار مهارة التمرکز والمواقف للحكام:

#### الجدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق ومربع الفروق وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ونسبة التطور للعينة للمتغير التمرکز والمواقف.

نسبة التطور	الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	ف <sup>2</sup>	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الوسائل الاحصائية المتغير
					ع	س	ع	س	
14,57%	دالة	3,584	22	11	0,833	6,6	1,029	5,21	التمرکز والمواقف

قيمة (ت) الجدولية (2,26) تحت درجة حرية (9) وبمستوى دلالة (0.05)

### مناقشتها:

تعد التمرکز والمواقف التي يتخذها الحكم في اثناء قيادته للمباراة، وهي عديدة يمكن ان تحدث بشكل مفاجئ في اثناء المباراة، وتتطلب الدراية والقراءة الشاملة لحالات اللعب، لكي يستطيع معالجتها وكشفها لغرض تقييمها بالشكل الامثل للوصول الى التحرك الصحيح في الوقت المناسب والحالة المناسبة في اثناء المناسبة المباراة.

لما يحدث من متغيرات في ميدان اللعب لغرض التحرك المبكر للحالة الالهة بغية الحصول على زاوية رؤية مناسبة تمكنه من تحديد الخطأ في الوقت المناسب، فمن هنا تتبلور اهمية القدرة المعرفية التي تتطلب من الحكم ان تكون لديه دراية واعية لما يحدث، وينسجم مع حالات اللعب المختلفة التي ترتبط بالمواقف المتباينة، لذلك يتطلب منه سرعة التصرف ودرجة تركيز عالية من اجل تقبل الاوضاع المختلفة لحالات اللعب، ومن ثم استيعابها واتخاذ التحرك المناسب، فأن قدرة الحكم الفكرية والذهنية تلعب دور اساسي في اتخاذ الموقف المناسب خلال اللعب، اذ تعد من المتطلبات الاساسية التي يجب ان يتمتع بها الحكم من اجل مراقبة ما يحدث داخل ميدان اللعب، ولكي يختار الحكم الموقف المناسب ينبغي له ان يكون ذا تفكير جيد وذهنية متفتحة فضلا عن قدرة الحكم النساء على حسن التصرف في مختلف حالات اللعب المختلفة ومواجهة المشاكل التي تواجهه، اذ تعكس ذكاء الحكم في التصرف لكل ما يحدث " ان الذكاء هو تلك القدرة على التكيف مع المواقف او المشكلات الجديدة التي تواجه الرياضي" (6:476)، واستثمار ما لديه من ذكاء لتحقيق اقصى ما يمكن للحصول على زاوية رؤية مناسبة تمكنه من تحديد الخطأ في الوقت المناسب وتتفق الباحثة مع ما جاء به قاسم لزام صبر في ان "قدرة الحكم الذهنية والفكرية تلعب دور اساسي في اتخاذ الموقف المناسب خلال اللعب اذ ان اتخاذ الموقف كمادة اساسية لديناميكية اللعب يصبح من العوامل الاساسية لمهارة اللعبة ولكي يختار الحكم الموقف المناسب ينبغي له ان يكون ذا تفكير جيد وذهنية متفتحة بالإضافة الى تمتعه بصفات الجرأة والتصميم في اختيار الموقف المناسب" (7:236)، فمن خلال تطبيق المنهج وضع بشكل عملي صحيح تعتمد تأكيد الأداء الصحيح وتعويد الحكام على التصرف الصحيح المناسب في الوقت المناسب داخل اللعب في اثناء المباراة، وهي التي مكنت افراد عينة البحث من تحسين نتائجهم في الاختبارات والحصول على قدر كاف من المعرفة والإلمام بمواد القانون.

وعليه باتت تعلم الحكام النساء على التمرکز على الحالات التي تصادفهم في اثناء المباراة، الغرض منها توحيد قرارات الحكام، وهذا يتفق مع ما جاء به (محمد خضر اسمر، 1997) على "ان شروط نجاح تعلم المبادئ والمهارات الاساسية هو ان يكون قريبا من اداء المنافسة قدر الإمكان" (9:112)، ان التدريب على المواقف التي تصادفها في اثناء قيادته للمباراة امر في غاية الضرورة لتصبح سلوكا من سلوكياته التطوير وتحسين مستوى أدائه، من خلال عملية استرجاع المواقف التي قد تصادفها اثناء قيادته للمباراة، ومحاولة نسخها وعمل اشارات رمزية لها في الدماغ بإمكانه الرجوع لها عند الحاجة، لتصبح قراراته على تلك المواقف ذات طابع آلي لكون تأثير العمليات العقلية كان تأثيرا مهما في تكوين واتخاذ القرار الذي يتخذه الحكم في اثناء المباراة.

وان ذلك "يأتي عن طريق التدريب والتعلم الشامل في عملية الاعداد لتطوير الجوانب كافة، وهنا تتبلور اهمية الاداء الصحيح بواسطة التصور العقلي" (11:223) لكون "التصور العقلي يتطلب تدريب مشابها تماما لطريقة

التدريب والتعلم، وقد يحدث ان بعض الافراد يمكنهم استيعاب المهارات العقلية بصورة اكثر سهولة من الآخرين على ما هو الحال لاكتساب المهارات البدنية، الا أنه وباستمرار عملية التدريب يستطيع كل لاعب [حكيم] تحسين مهاراته العقلية" (7:2)

## 5- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات:

### 1-5 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث فقد خرج بالاستنتاجات الآتية:

1. اوضحت الدراسة اهمية التمارين المستخدمة (المركبة بدنية ذهنية) في تطوير التمرکز والمواقف للحكام النساء.
2. ان تنوع وسائل التدريب ومنها التدريب الذهني ساعد في تطور التمرکز والمواقف للحكام النساء.
3. استخدام التمارين الذهنية البدنية قد رفعت من مستوى ادراك العينة بصورة افضل.

### 2-5 التوصيات:

من خلال النتائج التي خرجت بها الدراسة يوصي الباحث بما يأتي:

1. تأكيد ربط التمرين البدني الذهني بما له تأثير واضح وفعال في تطوير المهارات التحكيمية للحكام للنساء.
2. الاعتماد على مدرين اختصاص للحكام وخاصة الحكام النساء بسبب دخولهن حديثا لهذه المهمة الصعبة.
3. يمكن استخدام هذا التمارين المركبة لباقي الحكام ومهم الرجال ولمختلف الدرجات.
4. ضرورة الاهتمام من قبل لجنة الحكام التابعة لاتحاد كرة القدم على اهمية الحكام النساء وابتعاد الدول المجاورة عنها بعيدا من ناحية التحكيم النسوي.

## المصادر.

1. احمد عبد الله عبد القادر: تأثير استخدام التدريس المنظومي وتبادل الأدوار في اكساب المعرفة وتنمية المهارات التحكيمية في كرة القدم، (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين، اربيل، 2014).
2. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي ط (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
3. بيتر.ج. ل. تومسون: المدخل الى نظريات التدريب، (ترجمة)، القاهرة، مركز التنمية الاقليمي، 1996.
4. رجاء محمود أبو علام: تقويم التعلم، ط1، (عمان، الاردن، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2005).
5. روبرت نايدفر، دليل الرياضي للتدريب الذهني (ترجمة) محمد رضا ابراهيم واخرون: (الموصل، دار الحكمة، 1991).
6. صالح ابو جادو: علم النفس التربوي، ط2، (عمان، دار المسيرة، 2000).
7. قاسم لزام صبر واخرون: اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم (بغداد، دار الكرار للطباعة، 2005).
8. قانون كرة القدم، ترجمة لجنة الحكام المركزية في الاتحاد العراقي لكرة القدم (مطبعة الانس، 2014).

9. محمد خضر اسمر الحيايلى: اثر استخدام اساليب مختلفة في التعلم والتغذية الراجعة للمقارنة في الرضا الحركي والتحصيل المعرفي والحركي بكرة القدم: (أطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، 1997).
10. هاني طالب بلان: رؤية خاصة بالتحكيم، ط1 (دار الكتب القطرية، قطر، 2013).
11. يحيى كاظم النقيب: علم النفس الرياضي (الرياض، معهد اعداد القادة، 1990).
12. Thales r.h ; general and social psychology; (London, uniressety tutorial press,1990)

### ملحق رقم (1)

#### التمارين المركبة

#### تمرين (1)

اسم التمرين: اتخاذ القرار

الغرض من التمرين: (ذهني - بدني)

الادوات المستخدمة: (ملعب كرة قدم ، صافرة ، رايات، كرة، شواخص)

مواصفات الاداء: يتواجد الحكام المساعدان النساء في ملعب كرة القدم ويقف على الخطين الجانبيين للملعب ثلاثة حكام مساعدين وعند اعطاء اشارة البدء من حكم الساحة ينطلق من كل خط جانبي حكم مساعد واحد ويتابع اللاعبين وهم في حالة لعب واتخاذ قرار بالحالة التي حدثت.



تمرين (2)

اسم التمرين: اتخاذ القرار

الغرض من التمرين: بدني

الأجهزة والأدوات المستخدمة: ملعب كرة القدم، اقماع، صافرة

مواصفات الأداء: يقسم الحكام الى (حكام ساحة، حكم مساعد 1، حكم مساعد 2، حكم رابع) يقفون على خط واحد على خط التماس والبقاء على مستوى واحد ينطلق الحكام بعد اطلاق إشارة الصافرة من قبل مدرب الحكام الى خط الجانبي لمنطقة الجراء بأقصى سرعة، وعند الوصول للقمع البدء بالهرولة الخفيفة وأداء تمارين استنشاق هواء وتحرك جانبي مرة لليمين ومرة للييسار وصولاً للجانب الثاني لخط التماس ومن ثم الرجوع بأقصى سرعة للخط الجانبي لمنطقة الجراء والهرولة لخط التماس الثاني من حيث ابتدئ الحكام وهكذا ويتبعه تمارين تمطيه ومرونة للعضلات الرجلين.



ملحق رقم (2)

نموذج الوحدة التدريبية

زمن الوحدة: 50 د

هدف الوحدة: تطوير مهارة التمرکز والمواقف

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة القدم، رايات، شواخص، كرات.

الملاحظات	راحة بين التمارين	راحة بين التكرار	التكرار	زمن التمرين	التفاصيل	الوقت
					بدني ذهني: داخل ميدان اللعب	40 د
					الاحماء: هرولة خفيفة ثم تمارين مرونة ورشاقة وتمرين سويدية ثم تعجيلات (20×3 م).	10 د
الانتباه والتطبيق الصحيح	2 د	1 د	3	30 ثا	اداء التمارين:	25 د
		1 د	3	30 ثا	- تمرين رقم (1) - تمرين رقم (2)	
					ثم هرولة خفيفة داخل الساحة مع الاسترخاء.	5 د
					القسم الختامي: - الاعداد والمناقشة مع المشاركين. - العاب صغيرة بين المشاركين.	10 د