

تأثير تمارين مركبة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمعرفية في مستوى أداء حكام كرة القدم الدرجة الاولى

أ.د. عبدالرزاق كاظم علي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة بغداد

dr_AbdulRazzaq19@gmail.com

(00964) 07901387992

م.م. محمد طارق داود

وزارة الشباب والرياضة

mk_mohamed@yahoo.com

(00964) 07707838853

مستخلص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد برنامج تدريبي بالأسلوب المركب في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمعرفية وتأثيرها على مستوى أداء حكام كرة القدم، اعتمد الباحثان المنهج التجريبي وبلغ عينة البحث 30 حكم التي اختيرت بالطريقة العشوائية من مجتمع الباحث البالغ 70 حكماً وتم تقسيمهم بطريقة القرعة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وقام الباحثان بتطبيق تجربتهم الرئيسية للحكام الساحة (الوسط) بواقع ثلاث وحدات تدريبية خلال الاسبوع ولمدة شهرين، وكانت نتائج الدراسة وجود تأثير معنوي بين نتائج الأختبارات القبلية والبعدي لمجموعة البحث التجريبية ولصالح الأختبار البعدي. الكلمات المفتاحية: البرامج التدريبية ، اللياقة البدنية ، القدرات المعرفية ، مستوى الاداء.

ABSTRACT

The Effect Of Compound Exercises On Developing Some Physical Fitness and cognitive Components on First Class Soccer Referees' Performance Level

Mohamed Tariq Dawood
Ministry of Youth and Sports

Prof. Dr. Abdul Razzaq Kadhim
College of Physical Education and Sports
Sciences - University of Baghdad

The research aimed at designing a training program using compound style to develop some physical fitness and cognitive components and their effects on 1st class soccer referees' performance level. The researchers used the experimental method on (30) referees out of 70. The main experiment was applied with three training sessions per week for two months. The results showed significant effect in pre and posttests in favor of posttests of the experimental group.

Keywords: training program, physical fitness, cognitive abilities, performance level.

المقدمة:

أخذت لعبة كرة القدم الاهتمام الكبير من الشعوب جميعها لما لها من متعة وأثاره كونها اللعبة الشعبية الأكثر انتشاراً في العالم ، إذ نجد إنَّ هذا الاهتمام أسهم بشكل كبير في نجاح هذه اللعبة ويشكل الحكام العنصر الرئيس لإخراج المباراة بالصورة المطلوبة، إنَّ المتبع لعملية الإعداد المتكامل للحكام ولا سيما حكام الوسط، الذي ينسجم مع خصوصية اللعبة من الجوانب كافة ولا سيما الجانب البدني والمعرفي إذ يمثل مرتكزات أساسية يكمل أحدهما الآخر فمن الناحية البدنية إنَّ لعبة كرة القدم تجري على ملعب هو الأكبر في الالعاب المنظمة، وأصبحت سرعة الأداء فيها من مظاهر كرة القدم الحديثة ولكي يتمكن الحكم من قيادة المباراة بنجاح وجب عليه أن يتمتع باللياقة البدنية العالية التي تمكنه من متابعة سرعة المباراة (عبد الخالق ، 1999 ، ص207) "أن يبنّي برنامج الجانب البدني على وفق ما تتطلب المباراة من قدرات بدنية خاصة والتي يبذلها الحكم خلال المباراة" ، (منعم ، 2003 ، ص17) ان الجانب المعرفي لحكام كرة القدم هو في معرفة المهارات الفنية التي تخص اللعبة كاستيعاب مفردات قانون اللعبة وبالذات القدرة على تمييز الأخطاء من حيث

العقوبات الفنية والإدارية في استعمال البطاقات الملونة وتحديدها لغرض التطبيق الثابت والموحد في قوانين اللعبة كذلك القراءة التكتيكية للمباراة احد الجوانب المعرفية لما يتمخض عنها من رؤية التحرك واتخاذ المواقف" ، أي المواقع التي يتخذها الحكم لخلق زاوية رؤية تمكنه من اتخاذ القرار في وقت لا يتجاوز أعشار الثانية،

وتكمن أهميه البحث في ضرورة اتباع برنامج تدريبي خاص بالأسلوب المركب في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة القصوى وسرعة رد الفعل و مطاولة السرعة) فضلاً عن بعض القدرات المعرفية كذلك الوقفة الصحيحة للحكام التي تؤثر في أداء الحكام في المباريات وترتبط بمستواهم.

اما مشكلة البحث حيث إن عمليته الوصول إلى الأداء المتميز والمستوى العالي يتطلب دراسة الجوانب جميعها التي تعمل على رفع مستوى الأداء، ويشير (رضا 2008 ، ص223) "من الضروري أن يكون إعداد الحكام اعداداً متكاملًا من الناحيتين البدنية والمعرفية ليكون متهيئاً للمباراة التي يكلف بقيادتها بشكل ممتاز" بعيد عن الأخطاء التي ترتكب لأسباب عديدة، منها عدم امتلاكه للياقة البدنية العالية التي تمكنه من تكمله المباراة إلى النهاية، كذلك عدم الإلمام بالجانب المعرفي لقانون اللعبة التي تسبب لبعض المعوقات للحكام ، ومن خلال متابعه الباحث كحكم درجة اولى وملاحظته للحكام في أثناء قيادته للمباراة وسيما في الدوري العراقي لحظ انخفاضاً في مستوى الأداء للأسباب أعلاه، ومن خلال اتخاذ بعض القرارات الخاطئة التي ترتبط بعدم التركيز وعدم الانسجام والتوافق مع الحكام المساعدين التي تنعكس في عدم السيطرة على أحداث ومجريات اللعب و من ثم قد تحرم الفريق من الفوز، ويعزو الباحث ذلك الى عدم كفاية المناهج التدريبية المعدة من الاتحاد العراقي لكرة القدم التي تؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية والمعرفية واكتسابها وتطوير مستوى أداء الحكام، لذلك سعى الباحث الى دراسة هذه المشكلة التي تتسبب في هدر نتائج الفرق من خلال القرارات الخاطئة للحكام وكيفية وضع الحلول المناسبة لها. وكان الغرض من الدراسة: معرفة تأثير البرنامج التدريبي الخاص بالأسلوب المركب في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمعرفية وتأثيرها على مستوى اداء حكام كرة القدم الدرجة الاولى.

الإجراءات والأدوات:

يذكر (الشوك و صالح ، 2004 ، ص51) على ان منهج البحث هو " الطريقة التي يتوصل بها الانسان بكيفية علمية منطقية متسقة مع الواقع، الى ادراك حقيقة من الحقائق التي يجهلها ، وهو السبيل الى اكتساب المعرفة اليقينية " واعتمد الباحثان المنهج التجريبي كونه الانسب لحل المشكلة، وتكون مجتمع البحث قام الباحث باختيار(30) حكم (وسط) بطريقه عشوائية من مجتمع الأصل البالغ عددهم(70) حكماً من محافظه بغداد المتمثلة بحكام الدرجة الاولى الجدد المعتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم ولجنة الحكام للموسم(2018_2019) وبطريقه القرعة تم تقسيم العينة على مجموعتين الأولى تجريبية وتحتوي على (12) حكام والثانية ضابطه وتحتوي على (12) حكم، إما الحكام الستة الباقين فتم استخدامهم في التجربة الاستطلاعية.

واستخدم الباحث الاجهزة والادوات المساعدة ووسائل جمع المعلومات الاتية: كرات قدم عدد (10)، شريط قياس ، ساعة توقيت ، شواخص عدد (25) ، أقماع عدد (15) ، كاميرا فيديو نوع (sonny)+ أقراص سيدي ، شاشة عرض (داتا شو) ، صافرة + أتقال + كرات طبية ، المصادر العربية والأجنبية.

وبعد الاطلاع على العديد من المصادر العلمية تم تحديد مجموعة من الاختبارات البدنية والمعرفية بما يتناسب مع أهداف الدراسة وهذه الاختبارات هي: اختبار (50م) بزمن لا يزيد عن(7.5ث) ، اختبار(200م)بزمن لا يزيد عن(32ث)، اختبار زمن الاستجابة الحركية لاتجاهات متعددة ، اختبار الثلاث حجلات (يمين ويسار) ، تقييم مستوى أداء الحكام.

وتم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاربعاء (11 / 3 / 2019) في ملعب وزارة الشباب والرياضة على عينة من حكام الدرجة الاولى عددهم (6) وهم من الحكام الجدد المعتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم ، وهم من الذين لم يشاركوا في تطبيق إجراءات البحث الميدانية و من نفس مجتمع البحث ويشير (شرف ، 1996 ، ص18) إذ

يجب أن تتوافر في التجربة الاستطلاعية الشروط والظروف التي ستكون عليها التجربة الرئيسية، والغرض من التجربة الاستطلاعية هو :

- ملائمة التمرينات مع وقت الوحدات التدريبية المحددة.
- معرفة مدة العمل والراحة لكل تمرين.
- التحقق من صلاحية الادوات المساعدة والملاعب.
- معرفة قدرة العينة على اداء التمارين المختارة.

وقام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث يوم الثلاثاء المصادف 2019/3/17 بالنسبة للاختبارات البدنية (اختبار (50م) واختبار (200م) واختبار القوة المميزة بالسرعة واختبار سرعة الاستجابة الحركية كذلك بالنسبة للاختبار المعرفي أمّا اختبار مستوى الأداء استمر من يوم الأربعاء 2019/3/18 لغاية يوم الجمعة 2019/3/27 من خلال تقييم مستوى اداء الحكام من قبل مقيمي الاتحاد ضمن مباريات دوري الدرجة الاولى و الفئات العمرية (الشباب) لأندية للدوري الممتاز والدرجة الاولى.

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية على المجموعة التجريبية من لدن مدرب الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم وبإشراف الباحث وكما يأتي:

وتم إعداد المنهج المتبع للحكام من خلال مجموعة من التمارين التي تم إعدادها وتنفيذها في كثير من الدول المتقدمة ولم تنفذ ضمن برامج الحكام في العراق وهي عبارة عن تمارين تسهم في الإعداد البدني للحكام لاسيما في تطوير السرعة القصوى ودون القصوى ومطاولة السرعة و تم إضافة مجموعة من التمارين الأخرى التي تسهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة كذلك سرعة الاستجابة الحركية وبعض مواد قانون اللعبة لتطوير القدرات العرفية التي تسهم بشكل فاعل في تطوير مستوى اداء الحكام.

استمر المنهج التدريبي للمجموعة التجريبية لمدة شهرين بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً زمن الوحدة التدريبية (90 دقيقة، وكانت أيام التدريب (السبت ، الاثنين ، الاربعاء) من كل أسبوع وكان يوم السبت التمرين الاساسي للحكام مع اضافة يومين لهم. وينطبق ذلك على المجموعة الضابطة

- بدأ تنفيذ المنهج التدريبي بتاريخ (2019/3/29 لغاية 2019/5/17).

استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري في عملية تنفيذ المنهج الخاصة وبشده تتراوح بين (75% _ 100%)

- كان تدريب المجموعة الضابطة في أيام (السبت، الاثنين، الأربعاء) ضمن المنهج المعد من لجنة الحكام في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم

- تم مراعاة مدد الأداء ومدد الراحة البيئية من خلال تقنين البرنامج الخاص بما يتناسب مع مدد الراحة ومع طريقة التدريب والشدد المستخدمة في الوحدات التدريبية.

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بالنسبة للاختبارات البدنية والمعرفية في يوم الثلاثاء المصادف 2019/5/26، وتم إجراء الاختبارات البعدية لعينه البحث لمستوى الأداء ومن خلال تحليل استمارة مستوى الأداء من يوم الخميس المصادف 2019/5/27 لغاية الجمعة المصادف 2019/6/7 من خلال تقييم مستوى اداء الحكام من لدن مقيمين الاتحاد ضمن مباريات دوري الرديف لفرق الدوري الممتاز والدرجة الاولى والادوار النهائية لدوري الفئات العمرية الشباب لفرق الدرجة الاولى والممتاز.

النتائج:

الباب الرابع تضمن عرض نتائج الإختبارات القبلية والبعديّة البدنية والمعرفية ومستوى الأداء للحكام التي تمّ التوصل إليها من خلال تجربته التي أجراها على عينة من الحكام (حكام الدرجة الأولى) على وفق أهداف البحث. ويشير (ابراهيم، 2001، ص272) " لكي يصل الباحث إلى النتائج تم إجراء العمليات الإحصائية لأفرادها على شكل جداول وعرضها ومناقشتها".

الجدول رقم (1) الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة المعنوية ومستوى الدلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة للإختبارات البدنية البعديّة

الاختبارات البدنية	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة المعنوية sig	الدلالة
	س	ع	س	ع			
اختبار 50م سرعة قصوى (ث)	5.73	0.27	7.40	0.45	9.87	0.00	معنوي
اختبار 200م مطاولة سرعة (ث)	27.00	0.96	28.09	0.53	3.13	0.00	معنوي
اختبار القوة المميزة بالسرعة (عده)	7.19	0.44	6.68	0.35	-2.85	0.01	معنوي
اختبار سرعة الاستجابة (ث)	1.30	0.11	1.31	0.07	0.25	0.02	معنوي

معنوي تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (11)

- في الجدول (1) ومن خلال ملاحظة نتائج الإختبارات البعديّة لاختبار (50) متراً سرعة قصوى نجد إنَّ الوسط الحسابي البعدي للمجموعة التجريبية كان (5.73) ثانية بانحراف مقداره (0.27) ثانية أمّا المجموعة الضابطة فكان الوسط الحسابي للاختبار نفسه هو (7.40) ثانية بانحراف معياري مقداره (0.45) وعند حساب الدلالة المعنوية التي قيمتها (0.00) فكانت أقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك تكون النتيجة معنوية ولصالح الاختبار البعدي.
- في اختبار (200) متر مطاولة سرعة في الجدول (1) نجد إنَّ الوسط الحسابي البعدي للمجموعة التجريبية (27.00) ثانية بانحراف معياري مقداره (0.96) أمّا الوسط الحسابي البعدي للمجموعة الضابطة للاختبار نفسه كان (28.09) ثانية وبانحراف معياري مقداره (0.53) وعند حساب الدلالة المعنوية التي قيمتها (0.00) فكانت أقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك تكون النتيجة معنوية ولصالح الاختبار البعدي.
- في الجدول (1) كان الوسط الحسابي البعدي لاختبار القوة المميزة بالسرعة كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (7.19) مره بانحراف معياري مقداره (0.44) أمّا الوسط الحسابي البعدي للمجموعة الضابطة فكان (6.68) مره وبانحراف معياري مقداره (0.35) وعند حساب الدلالة المعنوية التي قيمتها (0.01) فكانت أقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك تكون النتيجة معنوية ولصالح الاختبار البعدي.
- من خلال الجدول (1) في اختبار الاستجابة الحركية البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة نجد إنَّ الوسط الحسابي البعدي للمجموعة التجريبية كان (1.30) ثانية بانحراف معياري مقداره (0.11) أمّا الوسط الحسابي البعدي للمجموعة التجريبية فكان (1.31) ثانية بانحراف معياري مقداره (0.07) وعند حساب الدلالة المعنوية التي قيمتها (0.02) فكانت أقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك تكون النتيجة معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

المناقشة:

وتبين من خلال الجدول (1) إنَّ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية لاختبار (50 م) سرعة قصوى كان (5.73) ث في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (7.40) ثانية ومن خلال ملاحظة الفروق للأوساط ومقارنة

الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد إن النتيجة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي لتطوير السرعة القصوى التي أعدها الباحث لتطوير المجموعة التجريبية ويشير (حسانين ، 1997، ص255) " ان التمرينات مؤثرة في تطوير السرعة القصوى للحكام في بعض الرياضات مثل كرة القدم يجب ان يتعلم الرياضي كيف يصل الى السرعة القصوى بأقل مسافة من 5_10 متر مثلاً ". في حين لم يكن هناك تطور ملموس في مستوى السرعة القصوى للحكام للمجموعة الضابطة كونهم استخدموا المنهج التقليدي المعد من المدرب المعتمد من قبل الاتحاد العراقي لكرة القدم (لجنة الحكام المركزية). إن تطور السرعة القصوى في المجموعة التجريبية أسهم بشكل فاعل في تطوير القابليات البدنية الأخرى للحكام قيد الدراسة ومن ثم أسهم في تطوير مستوى الأداء. ضرورة التكرار المستمر والمصاحب لمسافات الركض القصيرة التي تعتمد في 30_60 متر إذ يستمر ثبات أقصى معدل للسرعة الخطوة 11 وهذا ما يحدث من خلال تكرار التمرينات الخاصة بالشدد القصوى

من ملاحظة الجدول (1) بخصوص اختبار (200م) مطاولة سرعة نجد إن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية كان (27.00) ث في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (28.09) ث وكانت قيمة (ت) المحسوبة (3.13) ومقارنة الدلالة المعنوية التي كانت (0.00) مع مستوى الدلالة كانت النتيجة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يدل على تأثير التمرينات الخاصة التي استخدمها الباحث في تطوير اختبار (200 م) مطاولة سرعة، إذ نجد إن المجموعة الضابطة كانت النتيجة عشوائية ولم يحدث تطور في اختبار (200م) مطاولة سرعة والسبب في ذلك هو قصور في نوعية التمارين التي استخدمت من المدرب في تطوير اختبار (200م) مطاولة سرعة للمجموعة الضابطة في حين أسهمت التمرينات الخاصة في تطوير هذه القدرة للمجموعة التجريبية وهذا يدل على صلاحية هذه التمارين ومدى تأثيرها في القابليات البدنية الأخرى ومستوى الأداء للحكام.

في اختبار القوة المميزة بالسرعة كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (7.19) عده في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (6.68) عده وكانت قيمة (ت) المحسوبة هي (2.85) أما الدلالة المعنوية فكانت (0.01) وهي اقل من مستوى الدلالة وبذلك كانت النتيجة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية والسبب المؤثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية هو نوعية وتقنين التمارين المستخدمة في تطوير هذه القدرة كون هذه القدرة تدخل في معظم الالعاب الرياضية لأهميتها في أداء التمارين البدنية والأداء للحكام إذ أسهمت بشكل فاعل في تطوير مستوى الأداء للحكام ، ومن خلال ملاحظة المجموعة الضابطة نجد ان هناك تطور قليل نسبياً في هذه القدرة كون التدريب يسهم بنسب مختلفة في التطور وعلى وفق نوع التمرين وشدته ومدى تأثيره في أداء الحكام الساحة.

في اختبار سرعة الاستجابة في الجدول (1) نجد إن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية هو (1.30) ثانية أما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة فكان (1.31) وكانت قيمة (ت) المحسوبة هي (0.25) والدلالة المعنوية (0.02) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ويشير (فوزي ، 2006 ، ص188) " إن لسرعة الاستجابة كصفة بدنية لها دور مهم ومؤثر في مستوى الحكام لما يوجد من حالات كثيرة في أداء الحكم في أثناء اللعب من تغير في اتجاه الكرة أو في حركة اللاعب التي تتطلب سرعة استجابة من الحكم وبمستوى الفعل المطلوب" اما المجموعة الضابطة فكان التطور في مستوى الاستجابة مقارب لمستوى التطور للمجموعة التجريبية كون إن هذا النوع من الصفات البدنية يكون التدريب فيه قريب للشدة القصوى (100%) للمجموعتين التجريبية والضابطة لذلك كانت الفروقات مقاربة للمجموعتين التجريبية والضابطة، حيث إن الرياضي يستطيع توجيه جسمه بسرعة على وفق مواقف اللعب التي يتعرض لها خلال المنافسة.

الجدول رقم (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة المعنوية ومستوى الدلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات (المعرفية ومستوى الأداء) البعدية

الدلالة	الدلالة المعنوية sig	قيمة (ت) المحسوبة	الضابطة		التجريبية		الاختبارات البدنية
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.01	-2.75	1.37	5.80	0.98	8.20	الاختبار المعرفي (درجة)
معنوي	0.00	-6.60	0.51	7.20	0.91	8.30	اختبار مستوى الأداء (درجة)

معنوي تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (11)

• في الجدول رقم (2) نجد إنَّ الوسط الحسابي البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبار المعرفي كان (8.20) درجة بانحراف معياري مقداره (0.98) أمَّا الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للاختبار المعرفي فكان (5.80) بانحراف معياري مقداره (1.37) وعند حساب الدلالة المعنوية التي قيمتها (0.01) فكانت أقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك تكون النتيجة معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

• في الجدول رقم (2) نجد إنَّ الوسط الحسابي البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار مستوى الأداء كان (9.40) درجة بانحراف معياري مقداره (0.91) أمَّا الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة لاختبار مستوى الأداء فكان (7.20) بانحراف معياري مقداره (0.51) وعند حساب الدلالة المعنوية والتي قيمتها (0.00) فكانت أقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك تكون النتيجة معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

من خلال ملاحظة الجدول (2) نجد إنَّ الوسط الحسابي للاختبار المعرفي للمجموعة التجريبية كان (8.20) درجة أمَّا الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة فكان (5.80) درجة أمَّا قيمة (ت) المحسوبة فكانت (7.75) والدلالة الحقيقية هي (0.01) وهي أقل من مستوى الدلالة وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح اختبار البعدي للمجموعة التجريبية والسبب هو التعديلات التي تم شرحها والمعلومات المعرفية (القانون الدولي لكرة القدم) التي استخدمها الباحث ضمن المنهج المعد والتي كانت مؤثرة في تطوير القابليات المعرفية للحكام ، في حين تطور المجموعة الضابطة أقل بسبب عدم فاعلية كيفية استخدام الجانب المعرفي والالمام بتعديلات القانون التي استخدمها ضمن المنهج المعد من المدرب المعتمد من لجنة الحكام المركزية لذلك كان لهذا التطور المعرفي لدى الحكام للمجموعة التجريبية أثر فاعل في تطوير مستوى الأداء والقرارات الصحيحة والدقيقة في أثناء اللعب.

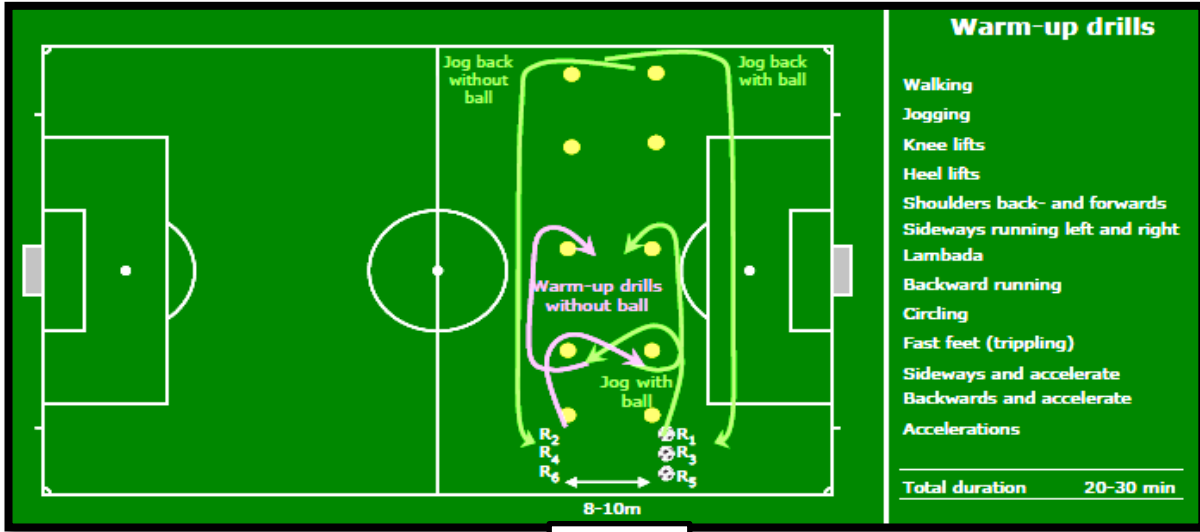
في اختبار مستوى الأداء في الجدول (2) نجد إنَّ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية هو (8.30) درجة في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (7.20) درجة في حين كانت قيمة (ت) المحسوبة هي (6.60) أمَّا الدلالة المعنوية فكانت (0.00) وهي أقل من مستوى الدلالة وبذلك تكون النتيجة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية إذ إنَّ المنهج المتبع كان له أثر و بشكل فاعل في تطوير مستوى الأداء للحكام للمجموعة التجريبية لذلك كانت النتيجة معنوية عالية من خلال ملاحظة درجة مستوى الأداء التي كانت قريبا من أعلى درجة (10) حيث ان مستوى الأداء للحكام من خلال ملاحظة الأداء في المباريات التي أجزاها الباحث كان مستوى متطور في الجانب البدني والمعرفي من خلال القرارات الصائبة والصحيحة والدقيقة ضمن مفردات القانون الدولي لكرة القدم التي أثرت بشكل ايجابي في نتائج المباريات اما في المجموعة الضابطة ولم يكن الأداء المستوى المطلوب لذلك كان هناك خطأ في بعض القرارات التي اتخذها الحكام التي كان لها تأثير سلبي في نتائج المباريات بسبب ضعف المستوى البدني والمعرفي للحكام للمجموعة الضابطة.

المصادر

- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ؛ ط1 ، (الإسكندرية، دار المعارف،1999).
- سعد منعم الشبخلي ،تحكيم كرة القدم بين تطبيق القانون وحركة الحكم ،(بغداد ،مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ،2003).
- محمد رضا إبراهيم؛ التطبيق الميداني لطرائق التدريب الرياضي : (بغداد، المكتبة الوطنية ،2008).
- نوري الشوك ، ورافع صالح الكبيسي (2004 م)؛ دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، بغداد).
- عبد الحميد شرف؛ البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ،1996).
- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2 : (، دار الفكر العربي ،القاهرة ، 2001).
- محمد صبحي حسنين؛ الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس- بدني مهاري- معرفي- نفسي- تحليلي، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).
- احمد أمين فوزي؛ مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم- التطبيق، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2006).

الملاحق

ملحق (1) نموذج للبرنامج التدريبي للتمارين المستخدمة في البحث



(1)

Warm-up drills, without ball

Jog with ball

8-10m

Warm-up drills
4 times each

- Walking
- Jogging
- Knee lifts
- Heel lifts
- Shoulders back- and forwards
- Sideways running left and right
- Lambada
- Backward running
- Circling
- Fast feet (tripling)
- Acceleration out - jogging in
- Sideways out - acceleration in
- Backwards out - acceleration in
- Accelerations with the ball

Total duration 20-30 min

(2)

Warm-up drills

Jog

Warm-up drills

4th R₁ AR₁ AR₂
4th R₁ AR₁ AR₂
4th R₁ AR₁ AR₂

Warm-up drills

- Walking
- Jogging
- Knee lifts
- Heel lifts
- Shoulders back- and forwards
- Sideways running left and right
- Lambada
- Backward running
- Circling
- Fast feet (tripling)
- Acceleration (15m)
- Sideways & acceleration (15m)
- Backwards & acceleration (15m)
- Acceleration (30m)

Total duration 20 min

(3)

Warm-up drills

Jog

Warm-up drills

R₁ R₂ R₃
R₄ R₅ R₆

Warm-up drills

- Walking
- Jogging
- Knee lifts
- Heel lifts
- Shoulders back- and forwards
- Sideways running left and right
- Lambada
- Backward running
- Circling
- Fast feet (tripling)
- Acceleration
- Sideways and acceleration
- Backwards & acceleration
- Acceleration on the diagonal

Total duration 20-30 min

(4)



لجنة الحكام المركزية
استمارة تقييم حكام

الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم

البطولة :
الفريق أ: الفريق ب :
الملعب : اليوم : لتاريخ : الساعة :
اسم المقيم : المحافظة :
اسم المشرف : المحافظة :
نتيجة الشوط الاول : النتيجة لنهاية لصالح

العلامة	الدرجة	المحافظة	الاسم	الصفة
				الحكم
				الحكم المساعد الاول
				الحكم المساعد الثاني
				الحكم الرابع
				الحكم الاضافي الاول
				الحكم الاضافي الثاني

درجة صعوبة المباراة : سهلة متوسطة صعبة
الاسباب:

.....
.....
.....

العلامة	الوصف	شرح الوصف
9.0-10.0	الاداء جيد جداً في مباراة صعبة	الاداء بكفاءة عالية واتخاذ عدد من القرارات الحاسمة والصحيحة
8.5-8.9	الاداء جيد جداً في مباراة متوسطة الاداء جيد في مباراة صعبة	اداء كفوء واتخاذ عدد قليل من القرارات الحاسمة والصحيحة
8.0-8.4	الاداء جيد جداً في مباراة سهلة الاداء جيد في مباراة متوسطة	اداء بكفاءة عالية في مباراة خالية من الاحداث المهمة والحاسمة اداء جيد مع بعض الملاحظات
7.5-7.9	الاداء جيد في مباراة سهلة	هناك بعض الملاحظات على الاداء والتي لم تغير نتيجة المباراة
7.0-7.4	الاداء مقبول في مباراة متوسطة / صعبة / متوسطة	اداء تحت التوقعات واتخاذ قرارات غير صحيحة ولكن لم تغير من نتيجة المباراة
7.0-7.4	الاداء مقبول في مباراة سهلة	اداء غير مرضي واتخاذ بعض القرارات المؤثرة والغير الصحيحة
6.5-6.9	الاداء ضعيف في مباراة / سهلة / متوسطة / صعبة	اداء ضعيف واتخاذ عدد من القرارات الحاسمة والمؤثرة والغير الصحيحة

ملاحظة : في حالة وجود خطأ تحكيمي مؤثر على نتيجة المباراة يجب ان لا تزيد درجة الحكم او المساعد عن 7.4

الاحداث المهمة في المباراة

.....
.....
.....
.....

تقييم الحكم

1- السيطرة على الملعب (صحة وثبات تطبيق قانون اللعبة ، العقوبات الادارية ، قراءة اللعب ، الشخصية ، ادارة اللاعبين ومسؤولي الفريقين) :
 ضعيف مقبول جيد جيد جداً ممتاز

.....

.....

.....

2- اللياقة البدنية : (القدرة والمطولة ، السرعة ، المرعات عند الضرورة ، الموقف ، التحركات)
 ضعيف مقبول جيد جيد جداً ممتاز

.....

.....

.....

3- التعاون مع المساعدين والحكم الرابع
 ضعيف مقبول جيد جيد جداً ممتاز

.....

.....

.....

4- نقاط التطوير :

.....

.....

5- النصيحة العامة :

.....

.....

تقييم الحكم المساعد الاول :

1- (الاشارات ، استخدام الراية ، الموقف ، التحركات)
 ضعيف مقبول جيد جيد جداً ممتاز

.....

.....

.....

2- التعاون :
 ضعيف مقبول جيد جيد جداً ممتاز

.....

.....

.....

3- دقة القرارات والتسلسل :

ضعف مقبول جيد جيد جداً ممتاز

4- نقاط التطوير :

5- النصيحة العامة :

تقديم الحكم المساعد لثنى :

1- (الإشارات ، استخدام الراية ، الموقف ، التحركات)

ضعف مقبول جيد جيد جداً ممتاز

2- التعاون :

ضعف مقبول جيد جيد جداً ممتاز

3- دقة القرارات والتسلسل :

ضعف مقبول جيد جيد جداً ممتاز

4- نقاط التطوير :

5- النصيحة العامة :

الحكم الرابع

1- التعاون مع الحكم والحكمين المساعدين :

ضعف مقبول جيد جيد جداً ممتاز

.....
.....

2- السيطرة على المنطقة الفنية :

ضعف مقبول جيد جيد جداً ممتاز

.....
.....

3- نقاط التطوير :

.....
.....

الحكم الاضافي الاول : الدقة في

1- تحديد اجتياز الكرة لخط المرمى (ركلات المرمى أو الركنية أو الهدف)

2- المواقف والتحركات (متابعة منطقة اللعب ، منطقة الجزاء)

3- تقديم المساعدة للحكم في اتخاذ القرار خصوصاً داخل منطقة الجزاء

ضعف مقبول جيد جيد جداً ممتاز

النقاط الايجابية :

.....
.....

الحكم الاضافي الثاني : الدقة في

1- تحديد اجتياز الكرة لخط المرمى (ركلات المرمى أو الركنية أو الهدف)

2- المواقف والتحركات (متابعة منطقة اللعب ، منطقة الجزاء)

3- تقديم المساعدة للحكم في اتخاذ القرار خصوصاً داخل منطقة الجزاء

ضعف مقبول جيد جيد جداً ممتاز

النقاط الايجابية :

.....
.....

التوقيع :

مقيم الحكام :

التاريخ :

ملحق (3) ترشيح القدرات الضرورية البدنية لحكام كرة القدم

ت	القدرات البدنية	إشارة (✓)
1	السرعة القصوى	
	السرعة دون القصوى	
	مطاولة السرعة	
2	سرعة الاستجابة الحركية	
3	القوة القصوى	
	القوة المميزة بالسرعة	
	القوة الانفجارية	
	تحمل القوة	
4	المرونة	
5	الرشاقة	
6	الدقة الحركية	

ملحق (4) الأسماء والألقاب العلمية للسادة المختصين وذوي الخبرة الذين عرضت عليهم استمارة الاستبيان لتحديد القدرات

التحكيمية و القدرات البدنية

ت	الاسم	اللقب العلمي	المهنة
1	صباح قاسم خلف	أستاذ دكتور	تدريسي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة بغداد
2	رعد حسين حمزة	أستاذ دكتور	تدريسي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة بغداد
3	ضياء ناجي عيود	أستاذ دكتور	تدريسي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة بغداد
4	سمير مهنا عناد	استاذ دكتور	تدريسي / وزارة التربية / كلية التربية المفتوحة
5	فارس سامي يوسف	أستاذ مساعد	تدريسي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة بغداد
6	وميض شامل كامل	استاذ مساعد	تدريسي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة بغداد