

## تأثير تمارينات خاصة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمعرفية في مستوى أداء حكام كرة القدم

أ.د. عبد ارزاق كاظم محمد طارق داود

1436 هـ

### مستخلص البحث باللغة العربية.

شمل الباب الأول على مقدمة البحث وتطرق فيها الباحث الى واحدة من أهم الركائز التي تعتمد عليها لعبة كرة القدم وهي الحكم اما الباب الثاني شمل مواضيع التي تخص البحث المتمثلة بمستوى أداء الحكام والصفات البدنية المهمة لحكام كرة القدم إضافة الى أهم القدرات المعرفية و العلاقة بينهما وشمل الباب الثالث منهجية البحث اذ استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة البحث وكانت عينة البحث قد اختيرت بالطريقة العشوائية البالغة (26) حكم من حكام الدرجة الثانية المعتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم وتم في هذا الباب عرض اليه العمل وكيف تم اختيار المتغيرات وطريقة اجراء التجربة الرئيسة اما الباب الرابع تم فيه عرض نتائج ومناقشتها في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث جراء التجربة الخاصة بالبحث وحصل الباحث بعد ذلك على استنتاجات وتوصيات توصل اليها وتم عرضها في الباب الخامس وكان من اهم الاستنتاجات هو كان للتمارين البدنية والمعرفية دور ايجابي في تطوير مستوى أداء الحكام بكرة القدم، ومن اهم التوصيات هو ضرورة تأكيد لجنة الحكام المركزية للاتحاد العراقي لكرة القدم على إقامة دورات تدريبية مكثفة لتطوير مستوى الحكام المساعدين البدني والمعرفي والعقلي ومن ثم تحقيق مستوى مثالي.

### Abstract.

#### Impact exercises especially in the development of some fitness and cognitive elements in the level of performance of the rulers of football

It included the first door on the front of research, which he discussed the researcher to one of the most important pillars on which they depend to a football game, a referee The second section includes topics concerning the search of the level of performance of the rulers and the qualities of the physical task of the rulers of football in addition to the most important cognitive abilities and the relationship between them and included door Third research methodology as the researcher used the experimental method for suitability to the research problem was the research sample was selected randomly amounting to (26) the rule of the rulers of second-class accredited to the central Iraqi Football Association was in this

section show him the work and how it has been selected variables and method of making the main experiment Lama Part IV is a presentation of the results and discussed in the light of the results obtained by the researcher by the own research experience and got the researcher then the conclusions and recommendations reached and presented in Part V One of the main conclusions is the exercise of physical and cognitive positive role in developing the performance of the referees reel level foot, and the most important recommendations is the need to affirm the Central Referees Committee of the Iraqi Football Association to establish intensive training courses to develop the level of referees physical, cognitive and mental assistants and then achieve the ideal level

## 1- المبحث الأول: التعريف بالبحث.

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

أخذت لعبة كرة القدم الاهتمام الكبير من الشعوب جميعها لما لها من متعة وأثارة كونها اللعبة الشعبية الأكثر انتشاراً في العالم، إذ نجد إنَّ هذا الاهتمام أسهم بشكل كبير في نجاح هذه اللعبة، وتعتمد لعبة كرة القدم على ركائز عديدة منها (الحكام والملعب واللاعبون والمدرّب والأدوات) ويشكل الحكام العنصر الرئيس لإخراج المباراة بالصورة المطلوبة وتدار كل مباراة بواسطة حكم له السلطة المطلقة لتطبيق مواد قانون اللعبة وبالتعاون مع حكمين مساعدين وحكم رابع وحكم مساعد احتياط.

إنَّ المتبع لعملية الإعداد المتكامل للحكام ولا سيما الحكام المساعدين والذي 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 المساعد من قيادة المباراة بنجاح وجب عليه أن يتمتع باللياقة البدنية العالية التي تمكنه من متابعة سرعة المباراة ومن ثم أن يبني برنامج الجانب البدني على وفق ما تتطلب المباراة من قدرات بدنية خاصة والتي يبذلها الحكم خلال المباراة، وتتجلى المعرفة لحكام كرة القدم 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 وتحديدتها لغرض التطبيق الثابت والموحد في قوانين اللعبة كذلك القراءة التكتيكية للمباراة احد الجوانب المعرفية لما يتمخض عنها من رؤية التحرك واتخاذ المواقف، أي المواقف التي يتخذها الحكم المساعد لخلق زاوية رؤية تمكنه من اتخاذ القرار في وقت لا يتجاوز أعشار الثانية).

وهناك أربعة مؤثرات أو عوامل أساسية خاصة للحكم في المباراة إذ يجب أن يكون في مستوى عالٍ من التركيز وبشكل مستمر على هذه المؤثرات وهي (الكرة، الحكم المساعد، اللاعب المدافع، اللاعب المهاجم) وهي أهم محددات عمل الحكم فضلاً عن حركات اللعب الأخرى إذ يجب على الحكم أن يكون في مستوى عالٍ من التركيز وعليه إدراك هذه الأمور كلها لكي يستطيع أن يؤثر فيها ويسيطر على المباراة بشكل جيد.

وتكمن أهمية البحث في ضرورة استخدام تمارين بدنية خاصة للحكام لإعداد وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة القصوى وسرعة رد الفعل ومطاولة السرعة) فضلاً عن بعض القدرات المعرفية كذلك الوقفة الصحيحة للحكام التي تؤثر في أداء الحكام في المباريات وترتبط بمستواهم.

### 2-1 مشكلة البحث:

إنّ عمليّة الوصول إلى الأداء المتميز والمستوى العالي يتطلب دراسة الجوانب جميعها التي تعمل على رفع مستوى الأداء، ومن 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 ثانية وملاحظته للحكام في أثناء قيادته للمباراة وسيما في الدوري العراقي لحظ انخفاضاً في مستوى الأداء للأسباب أعلاه، ومن خلال اتخاذ بعض القرارات الخاطئة غير الصائبة التي ترتبط بعدم التركيز وعدم الانسجام والتوافق مع الحكام المساعدين التي تنعكس في عدم السيطرة على أحداث ومجريات اللعب ومن ثم قد تحرم الفريق من الفوز، ويعزو الباحث ذلك الى عدم كفاية المناهج التدريبية المعدة من الاتحاد العراقي لكرة القدم (لجنة الحكام المركزية) 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.

### 3-1 هدف البحث:

- وضع تمرينات خاصة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمعرفية للحكام بكرة القدم.

### 4-1 فرض البحث:

- معرفة تأثير التمرينات الخاصة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمعرفية للحكام بكرة القدم.

### 5-1 مجالات البحث:

- المجال البشري: عينة من حكام الدرجة الثانية لمحافظة بغداد للموسم 2014\_2015.
- المجال الزمني: المدة من 12 / 3 / 2015 لغاية 29 / 5 / 2015.
- المجال المكاني: ملعب الشعب الدولي \_ ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (الجادرية).

## 2- الدراسات النظرية والمثابفة.

### 1-2 الدراسات النظرية:

#### 1-1-2 المستوى:

من خلال متابعة الباحث كحكم درجة ثانية لحظ أنّ المستوى (هو مقدار كمي للتعبير عن حالة الفرد، وهو تحرك الجسم من خلال مستويات مختلفة ومنوعة إما أن تكون عالية أو مستويات متوسطة أو مستويات منخفضة بغض النظر عن مستويات التحليل المستخدمة في الميكانيكا الحيوية. ويرى شامل وماهر، إنّ المستوى عملية فحص منتظمة لإنجازات الفرد من مختلف النواحي وعلى مدة زمنية محددة طبقاً لأسلوب متناسق وموحد لغرض التوصل إلى اتفاق حول أفضل السبل التي تؤدي إلى تحسين مستوى الأداء) (1:1).

#### 1-1-1-2 مستوى الأداء المهاري:

يعدّ مستوى الأداء المهاري للحكام حالة مهمة جداً يجب أن يمتلكها الحكم (وهو الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها الرياضي من السلوك الحركي الناتج من عملية التعلم لاكتساب حركات النشاط الممارس واتقانها على أن يؤدي بشكل يتسم بالانسبابية والدقة وبدرجة عالية من الواقعية من الفرد لتحقيق اعلى النتائج) (2:207).

#### 2-1-1-2 مستوى الأداء الحركي:

"هو السلوك الحركي الناتج من عملية التعلم والتدريب للحركات الرياضية الذي يعكس في النهاية القدرة وواقعية الرياضي للوصول إلى نتائج معينة ويقاس باختبارات حركية خاصة تسمى باختبارات الأداء" (2:207).

#### 2-1-2 التحكيم في كرة القدم:

يرى الباحث إنّ التحكيم هي مهنة معقدة لما لها من متطلبات كبيرة تسهم في جعل مهمة الحكم صعبة ويعود ذلك إلى:

1. صلاحية الحكم والحكم المساعد وسعة الملعب وعدد اللاعبين ونوعية اللعب

2. مدة المباراة و ظروفها كذلك عمر الحكم

وإنّ الغاية الحقيقية في التحكيم هو تحقيق روح القانون المتمثلة بالمبادئ الرئيسية الأتية (السلامة، والعدالة، والمساواة)، وتأتي أهمية الحكم كونه لا يمكن إجراء مباراة بدونه كما هو الحال للاعب والكرة والملعب، لهذا اخذ التحكيم جانباً في غاية الأهمية والحيز الكبير في مواد القانون الذي يتكون من المجاميع الأتية:

1. عناصر أساسية.

2. السلطة وتشمل الحكم والمساعدين.

3. قوانين اللعب.

## 2-1-2-1-2 الحكم:

لأهمية الحكم في إدارة المباراة أعطاه القانون السلطة المطلقة في قياده المباراة وهو (أعلى سلطة قضائية في الملعب أثناء المباراة التي يكلف بقيادتها من اتحاد أو منظمة رياضية، إذ يقوم بتطبيق قانون اللعبة بصورة صحيحة وعادلة بين الفريقين المتباريين لإخراج المباراة بشكل نظيف وخلوها من أية خشونة أو خطأ وطابع الأداء الجميل بشكلها العام في تطبيق القانون وممتع بعبء اللاعبين والمساواة في تطبيق القانون على الفريقين بصافرة الحكم وإشارة الحكم المساعد تتوقف نتيجة المباراة أو الفريق، ولا يحق لأي شخص مهما تكن صفته التدخل في إعمال الهيئة التحكيمية في أثناء المباراة) (17:3).

## 2-2-1-2 المواصفات المطلوبة في الحكم:

هناك مجموعة من المواصفات التي يجب أن تتوفر في الحكم الذي يدير المباراة وتعد مهمة جداً لإدارة المباراة بشكل جميل وضمن القانون منها: (21:3)

- أن يكون لاعباً سابقاً بغض النظر عن مستواه أو الدرجة التي لعب بها.
- أن يكون حبه للعبة والتحكيم هو الدافع الأساس له، وليس لأغراض المال أو الشهرة.
- أن يكون ذا علاقات واتصالات جيدة مع الآخرين.
- أن يكون ناضجاً من الناحية العقلية أو الذهنية.
- أن يتمتع بمظهر لائق سواء داخل الملعب أو خارجه.
- أن يكون ذا شخصية مستقيمة في حياته العامة والخاصة
- أن يكون معتزاً بكرامته دائماً.
- أن يكون واثقاً من نفسه وقدراته.
- أن يكون شجاعاً لا يخاف سوى الله وتأنيب الضمير.
- أن يتقبل النقد من زملائه وممن أكثر خبرة منه.
- أن يكون ملماً بإحدى اللغات الأجنبية تحدثاً وقراءة وكتابة.
- أن يكون حازماً وعادلاً.

ويرى الباحث إنَّ الحكم يجب أن يمتلك فضلاً عن النقاط أعلاه:

1. أن يمتلك عناصر اللياقة البدنية التي تمكنه من قيادة المباراة.
2. أن يتمتع بقابليات عقلية ومعرفية تساعده على إدارة المباراة

### 3-1-2 المتطلبات البدنية الأساسية لحكام كرة القدم:

إن المتطلبات البدنية الأساسية التي يمكن معرفتها من خلال متابعة الأداء البدني للحكم في أثناء المباراة وكون الباحث حكم درجة ثانية فضلاً عن نوعية الاختبارات التي يتعرض لها الحكم خلال الموسم الكروي المحلي بحدود أربعة اختبارات في السنة، وهذا ما يحتم على الحكم أن يكون على استعداد دائم لغرض الارتقاء بالواجبات المناطة به خلال متابعة المباريات. (وبعد الاطلاع على بعض الدراسات التحليلية على وفق الأجهزة الحديثة والمتطورة وجد أنّ حكم المباراة يقطع مسافة بمعدل (12) كم خلال وقت المباراة 90 دقيقة منها ما يعادل 5-6 كم مطاولة سرعة لمسافات تتراوح بين 120-150 متراً وبسرعة شبه قصوى أو سرعة قصوى، في حين تتراوح المسافة المتبقية بين الهرولة والمشى في أحيان أخرى) (4:46).

ويرى الباحث بالنسبة للحكم فهو يركض مسافات قصيرة وطويلة غالباً وتكون حركته بشكل قطري، فيحتاج الحكم إلى عناصر لياقة بدنية يمتاز بها عن حكم المساعد فيجب أن يكون يمتلك السرعة لأنّ طريقة عمله تمتاز أن يكون أكثر سرعة واستجابة حركية.

وفي ضوء ما تقدم يتطرق الباحث إلى أهم عناصر اللياقة البدنية التي تتناسب مع سرعة حركة الكرة واللاعب التي يقطعها الحكام لكرة القدم وعلى النحو الآتي: (السرعة - مطاولة السرعة - القوة المميزة بالسرعة - المطاولة - القوة - الرشاقة).

### 4-1-2 مفهوم المنهج التدريبي وأهميته:

من أهم الأمور التي يجب مراعاتها من العاملين في مجال التدريب الرياضي هو كيفية التخطيط السليم والمنظم في وضع المنهج التدريبي الذي يبنى على وفق أسس علمية، بحيث تكون مؤثرة في تحقيق الأهداف الموضوعية، وهذا ما أكدّه (محمد رضا، 2008) وهو "الخطوات التنفيذية لعملية التدريب المتمثلة بشكل تمارين أو أنشطة بدنية تفصيلية يجب القيام بها لتحقيق الأهداف" (5:223).

ويرى (عبد الحميد شرف 1996) أن المنهج هو "عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرائق تنفيذ وإمكانيات تحقيق هذه الخطة، لذا فإنّ مفهوم المنهج هو التنفيذ الدقيق لنشاط معين أو مجموعة نشاطات مخطط لها بعناية" (6:18).

ونكمن أهمية المنهج من خلال ما يأتي:

- اكتساب عنصر التخطيط.
- تحقيق الأهداف.
- الاقتصاد في الوقت والجهد.

• الابتعاد عن العشوائية في التنفيذ والدقة فيه.

## 2-1-4-1 الوحدة التدريبية:

تعد أصغر نواة في البرنامج التدريبي أو الخطوة الأولى للبرنامج التدريبي التي تخطط من ادن الكادر التدريبي سواء على المدى القريب أو البعيد، وتعرف الوحدة التدريبية: بأنها "مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق خلالها الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلاهما معاً من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل متوافق" (7:272)، ويمكن التفريق بين الوحدات التدريبية طبقاً للحالة المميزة لها والتي تتبع الهدف الرئيس فهناك وحدات تدريبية لتطوير الصفات البدنية وأخرى لتطوير المهارات الحركية ووحدات لتطوير التكتيك.

## 2-1-5 القدرات المعرفية:

### 2-1-5-1 المعرفة مفهومها وأهميتها:

يرى الباحث إنَّ الارتقاء في تحقيق التقدم والتميز وعلى المستويات كافة سواء في المجال الرياضي وفي شتى المجالات من الحياة العملية، لا يمكن بلوغها إلا عن طريق المعرفة العلمية التي تكتسب أهمية خاصة في تحقيق الإنجاز، إذ تكمن أهمية المعرفة كونها تمثل الحجر الأساس في البناء الرياضي من خلال حل المشكلات، وبالمعرفة السليمة يتم وضع الأسس والمناهج التعليمية والتدريبية التي تسهم في سرعة التعلم واستيعاب مفردات التدريب بالشكل الأمثل،(وبذلك تمثل المعرفة في الالعاب الرياضية النهج السليم في بلوغ الفرد الرياضي إلى المستويات العليا، فمن خلال المعرفة يتم تنمية وتنشيط الجانب العقلي للرياضي، وإنَّ الاهتمام بالجانب البدني لا يفي بالغرض لتحقيق المستوى عالياً حتى وإنَّ بلغ مستوى عالياً من المناهج التدريبية، إذ يبقى عاجزاً عن تحقيق الأهداف من دون مزجه بجانب المعرفة العلمية التي تعد المصدر لكل فعل يقوم به الفرد الرياضي، والتي تتجسد من خلال الترابط بين النشاط البدني من ناحية والفكري من ناحية أخرى، فضلاً عن القدرات العقلية بأنَّ النجاح الحقيقي للرياضي يتأكد في الجمع بين الممارسة للنشاط والمعرفة أي إنَّ المجال المعرفي يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع المجال الحركي وهناك ضرورة في أن يلم كل رياضي بالمعلومات الرياضية التي تخص اللعبة) (8:225).

### 2-1-5-2 الإعداد المعرفي للحكام:

إنَّ الناحية المعرفية الخاصة بكل نشاط أو فعالية تعني تلك المعلومات التي تبحث بكل ما يتعلق بالأداء الفني الخاص بذلك النشاط من ناحية المهارة والتكتيك والقانون للعبة التي تعد أهم المقومات الأساسية في تعلم تلك الفعالية وإتقانها والتي تسير جنباً إلى جنب لكل من الإعداد البدني والعقلي في تحقيق الوصول إلى المستويات العليا ويطلق عليه (احمد أمين)"بالنشاط العقلي المعرفي ويعرفه بأنه ذلك النشاط العقلي المسؤول عن اكتساب المعارف والمعلومات والخبرات المرتبطة ارتباطاً مباشراً بالممارسة التخصصية لنوع النشاط ثم الاحتفاظ بها لاستدعائها عند التفكير في مواجهة المواقف الرياضية" (9:188).

وبذلك تكون المعلومات المعرفية هي "أهم الركائز الأساسية في تطبيق وتنفيذ الأفكار النظرية المكتسبة وتنفيذها على ميدان الملعب التي تعد وسيلة تعليمية أساسية لتدريب المهارات جميعها" (38:10).

ويرى الباحث أنها المفهوم الأقرب إلى متطلبات حكام كرة القدم التي تعبر عن مستوى عالٍ من المعرفة إذ تتجاوز عما يدركه الحكم من دراية بمعرفته لذاته، بل أكثر من ذلك يتطلب من الحكم أن يقرأ ما يفكر به اللاعبون سواء من الجانب التكتيكي أو تنافسي عند الصراع على الكرة يقضي الأمر استيعاب أو على أقل تقدير توقع لما ستؤول إليه المنافسة قبل وقوعها.

(فإذا كانت القدرات المعرفية بشكلها العام تمثل محطة مهمة لكل من اللاعب والمدرّب فإنها بالنسبة للحكام تتخذ أهمية خاصة أكثر من متطلبات كل من المدرّب واللاعب، لكونها يجب أن تتميز من حيث سرعة الاستجابة في اتخاذ القرار فضلاً عن دقته، ومن ثم فإنها تلعب دوراً حاسماً في نتائج المباراة، فالمدرّب واللاعب تتوافر لهما فرصة أو مدة كافية للتفكير وتعويض الأخطاء التي ارتكبت، أمّا قرار الحكم فيستوجب إصداره بأقل من أعشار الثانية، مما يتطلب ارتفاع المناهج المعدة لإعداد الحكام من النواحي المعرفية والعقلية والبدنية بأن تتسجم متطلبات الحكم داخل ميدان اللعب في أثناء المباراة من حيث سرعة الاستجابة في اتخاذ القرارات لتكون بالتالي معبرة عن ما يمتلكه الحكم من معلومات معرفية وافية ودقيقة تتناسب وحجم المسؤولية التي تقع على عاتقه، مما تمكنه من أداء المباراة بأقل قدر من الأخطاء وإعطاء الإشارات الصحيحة، ولعل الذي يجعل مهمة الحكام أكثر هي المساحة التي يجري عليها التنافس لملعب مثل كرة القدم، فهو يعد الأكبر في الألعاب المنظمة فضلاً عن عدد اللاعبين، كما إنّ هذه اللعبة كمهارة مفتوحة تتضمن متغيرات كثيرة ومتعددة الأشكال مع الاختلاف في طبيعة الأخطاء المرتكبة من حيث الشدة والسرعة والعدوانية مما تتطلب القوة السريعة على توافر الحلول دون تردد) (39:10).

والأمور الواجب توافرها بقدر كاف لغرض اكتساب المعرفة للحكم المساعد تتمثل بالآتي: (46:11).

- سرعة فهم واستيعاب الحكام المساعدين لمفردات قوانين اللعبة.
- لدية القدرة على سرعة إدراك المواقف التي تصادفه.
- لدية القدرة على التفكير السليم في كل ما يتعرض له من مشاكل.
- يحسن التصرف في المواقف المختلفة.
- لدية القدرة أسرع من غيره على التعلم وعلى الاستفادة من خبراته السابقة.

( إنّ الإعداد المعرفي للحكام هو ليس مجرد امتلاك المعلومات والمعارف، بل في كيفية تطبيقها عملياً في ميدان الملعب والتي تكون معبرة عن اكتساب الحكم للمعرفة من خلال الأداء العملي، إذ يسهم في ربط التصورات السمعية والبصرية التي اكتسبها بالتصورات الحركية، إذ إنّ الأداء العملي ما هو إلا تطبيق للمعارف والمعلومات المكتسبة لذلك ولكي يرتقي الحكام معرفياً أو فوق مقتضيات ومتطلبات واجباتهم لتطبيق المهارات الخاصة بهم في ميدان الملعب



لركنيتين مهمين الأول في اتخاذ المواقف المناسبة والتحرك والآخر في تشخيص الأخطاء وتحديد طبيعتها من حيث استحقاقها في العقوبة الإدارية إن وجدت والتي تعد من أهم التطبيقات الفعلية التي تبرز استخدام المعرفة بشكلها السليم والدقيق (9:12).

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

#### 1-3 منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي الذي يعد من أفضل المناهج وأكثرها ملاءمة للبحث ووصولاً لأفضل النتائج.

#### 2-3 مجتمع البحث:

قام الباحث باختيار (26) حكماً بطريقه عشوائية من مجتمع الأصل البالغ عددهم (80) حكماً من محافظه بغداد المتمثلة بحكام الدرجة الثانية المعتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم ولجنة الحكام للموسم (2014\_2015) وبطريقه القرعة تم تقسيم العينة على مجموعتين الأولى تجريبية وتحتوي على (10) حكام والثانية ضابطه وتحتوي على (10) حكام، إمّا الحكام الستة الباقيين فتم استخدامهم في التجربة الاستطلاعية.

#### 3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الملاحظة.
- الاختبارات.

#### 4-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- كرات قدم عدد (10)
- شريط قياس
- ساعة توقيت
- شواخص عدد (25)
- أقماع عدد (15)
- كاميرا فيديو نوع (sony) + أقراص سيدي
- شاشة عرض (داتا شو)
- صافرة + أتقال + كرات طبية

### 3-5 تحديد الاختبارات المستخدمة بالبحث:

بعد 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).
- اختبار تقييم مستوى أداء الحكام. استمارة تقييم من قبل الخبير
- اختبار القدرات المعرفية (أسئلة قانون كرة القدم) (ملحق رقم 2)

### 3-6 إجراءات البحث الميدانية:

#### 3-6-1 الاختبارات القبلية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية على عينه البحث يوم الثلاثاء المصادف 2015/3/17 بالنسبة للاختبارات البدنية (اختبار (50م) واختبار (200م) واختبار القوة المميزة بالسرعة واختبار سرعة الاستجابة الحركية كذلك بالنسبة لاختبار القدرات المعرفية أما اختبار مستوى الأداء فكان يوم الأربعاء 2015/3/18 لغاية يوم السبت 2015/3/21 إذ قام الباحث بإجراء بطولة ودية لأندية ومنتخبات بغداد الدرجة الاولى بعلم وموافقة الاتحاد العراقي لكرة القدم (لجنة الحكام المركزية) مكونة من (16) فريقاً وتم إجراء البطولة في نادي الصحة في الجادرية

#### 3-6-2 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية على المجموعة التجريبية من لدن المدرب المعتمد من قبل الاتحاد العراقي لكرة القدم ( لجنة الحكام المركزية) وبإشراف الباحث وكما يأتي:

- تم إعداد التمرينات الخاصة 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 التمارين المعرفية ومواد قانون اللعبة لتطوير القدرات العرفية التي تسهم بشكل فاعل في تطوير قابلية الحكام.
- استمر المنهج التدريبي للمجموعة التجريبية لمدة شهرين بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة، وكانت أيام التدريب (الأحد، والثلاثاء، والخميس) من كل أسبوع. وينطبق ذلك على المجموعة الضابطة.

- بدأ تنفيذ المنهج التدريبي بتاريخ (2015/3/22 لغاية 2015/5/17).
- استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري في عملية تنفيذ التمارين الخاصة وبشده تتراوح بين (90% \_ 100%)
- كان تدريب المجموعة الضابطة في أيام ( السبت، والاثنين، والأربعاء) ضمن المنهج المعد من لجنة الحكام في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم المرفقة (نموذج لثلاث وحدات تدريبية للمجموعة الضابطة).
- تم مراعاة مدد الأداء ومدد الراحة البيئية من خلال تقنين التمارين الخاصة تناسب مدد الراحة مع طريقة التدريب والشدد المستخدمة في الوحدة التدريبية.

### 3-6-3 الاختبارات البعدية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بالنسبة للاختبارات البدنية والمعرفية في يوم الثلاثاء المصادف 2015/5/26، وتم إجراء الاختبارات البعدية لعينه البحث لمستوى الأداء ومن خلال تحليل استمارة مستوى الأداء من يوم الأربعاء المصادف 2015/5/27 لغاية الجمعة المصادف 2015/5/29 إذ قام الباحث بإجراء بطولة ودية لأندية ومنتخبات بغداد الدرجة الاولى بعلم وموافقة الاتحاد العراقي لكرة القدم (لجنة الحكام المركزية) مكونة من (16) فريقاً وتم إجراء البطولة في نادي الصحة في الجادرية.

### 3-7 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة من خلال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

### 4- المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

الباب الرابع تضمن عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية البدنية والعقلية والمعرفية ومستوى الأداء للحكام التي تم التوصل إليها من خلال تجربته التي أجراها على عينة من الحكام (حكام الدرجة الثانية) على وفق أهداف البحث. ولكي يصل الباحث إلى النتائج تم إجراء العمليات الإحصائية لأفرادها على شكل جداول وعرضها ومناقشتها.

#### 1-4 عرض نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:

##### الجدول رقم (1)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة المعنوية ومستوى الدلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البدنية البعدية

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

معنوي تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (18)

- في الجدول (1) ومن خلال ملاحظة نتائج الاختبارات البعدية لاختبار (50) متراً سرعة قصوى نجد إنَّ الوسط الحسابي البعدي للمجموعة التجريبية كان (5.73) ثانية بانحراف مقداره (0.27) ثانية أمَّا 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) أمَّا 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) مرة بانحراف معياري مقداره (0.44) أمَّا الوسط الحسابي البعدي للمجموعة الضابطة فكان (6.68) مرة 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) أمَّا 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.

#### 4-1-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات البدنية:

يبين الجدول (1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة المعنوية ومستوى الدلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البدنية البعدية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18) وتبين من خلال الجدول (1) إنَّ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية لاختبار (50 م) سرعة قصوى كان (5.73) ثا في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (7.40) ثانية ومن خلال ملاحظة الفروق للأوساط ومقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد إنَّ النتيجة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات الخاصة لتطوير السرعة القصوى التي أعدها الباحث لتطوير المجموعة التجريبية وكانت هذه 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 10\_5 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). إنَّ 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 بالشد القصوى

من ملاحظة الجدول (1) بخصوص اختبار (200م) مطاولة سرعة نجد إنَّ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية كان (27.00) ثا في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (28.09) ثا 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 (200م) مطاولة سرعة، إذ نجد إنَّ 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) أمَّا 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 اسهمت 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 المساعدين.

في اختبار سرعة الاستجابة في الجدول (1) نجد إن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية هو (1.30) ثانية أمّا 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 إذ إن سرعة 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 للشدّة القصوى (100%) للمجموعتين التجريبية والضابطة لذلك كانت الفروقات مقارنة للمجموعتين التجريبية والضابطة" إن الرياضي يستطيع توجيه جسمه بسرعة على وفق مواقف اللعب التي يتعرض لها خلال المنافسة.

#### 2-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية (المعرفية ومستوى الأداء) للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:

##### 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	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	9.40	اختبار مستوى الأداء (درجة)

معنوي تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (18)

- في الجدول رقم (2) نجد إن الوسط الحسابي البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبار المعرفي كان (8.20) درجة بانحراف معياري مقداره (0.98) أمّا 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 إن الوسط الحسابي البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار مستوى الأداء كان (9.40) درجة بانحراف معياري مقداره (0.91) أمّا الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للاختبار 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.

#### 4-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات المعرفية ومستوى الأداء البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة:

يبين الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة المعنوية ومستوى الدلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات (المعرفية والعقلية ومستوى الأداء) البعدي تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18).

من خلال ملاحظة الجدول (2) نجد إنَّ الوسط الحسابي للاختبار المعرفي للمجموعة التجريبية كان (8.20) درجة أمَّا الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية فكان (5.80) درجة أمَّا قيمة (ت) المحسوبة فكانت (7.75) والدلالة الحقيقية الحقيقية هي (0.01) وهي أقل من مستوى الدلالة وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح اختبار البعدي للمجموعة التجريبية والسبب هو المعلومات المعرفية (القانون الدولي لكرة القدم) التي استخدمها الباحث ضمن المنهج المعد والتي كانت مؤثرة في تطوير القابليات المعرفية للحكام المساعدين، في حين لم يحدث أي تطور للمجموعة الضابطة بسبب عدم فاعلية كيفية استخدام الجانب المعرفي الذي استخدمه 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 (9.40) 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 التمرينات الخاصة البدنية والمعرفية أثرت 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 أجراها 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. إنَّ معرفة مستوى الأداء والوقوف على العيوب والأخطاء والمميزات التي تساعد على تعيين أو تحديد نوع التدريب الذي تحتاجه لتحسين المستوى.

## 5- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات:

### 1-5 الاستنتاجات:

1. كان للتمرين البدنية والمعرفية دور إيجابي في تطوير مستوى أداء الحكام بكرة القدم.
2. هنالك تطور ملحوظ على أفراد المجموعة التجريبية من خلال أفضلية النتائج التي ظهرت قياساً بأفراد المجموعة الضابطة.

### 2-5 التوصيات:

1. ضرورة تأكيد لجنة الحكام المركزية للاتحاد العراقي لكرة القدم على إقامة دورات تدريبية مكثفة لتطوير مستوى الحكام المساعدين البدني والمعرفي ومن ثم تحقيق مستوى مثالي.
2. إجراء دراسات مشابهة على فئة أخرى من الحكام وباستعمال الاختبارات نفسها.

## المصادر

1. احمد أمين فوزي؛ مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم- التطبيق، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2006) ص188.
2. سعد منعم الشخلي، تحكيم كرة القدم بين تطبيق القانون وحركة الحكم، (بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2003)، ص17.
3. شامل كامل وماهر محمد علوان؛ تقويم تدريبي الدرجة الأولى أندية بكرة القدم في العراق: (بغداد، مجلة التربية الرياضية / جامعة بغداد - العدد الثاني، 1993) ص1.
4. عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات؛ ط1 (الإسكندرية، دار المعارف، 1999)، ص207.
5. عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1 (القاهرة، مركز الكتاب للنشر): (1999) ص10.
6. علاء عبد القادر؛ الجانب المعرفي لبعض مواقف حكام كرة القدم وعلاقتها بقوانين اللعبة: (رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، 2007) ص38.
7. عبد الحميد شرف؛ البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1996) ص18.
8. كونستنتينو سدينو؛ المبادئ الأساسية للتحكيم الجيد: (الرياض، مطبعة المروج للطباعة، 2002) ص46.
9. محمد رضا إبراهيم؛ التطبيق الميداني لطرائق التدريب الرياضي: (بغداد، المكتبة الوطنية، 2008) ص223.



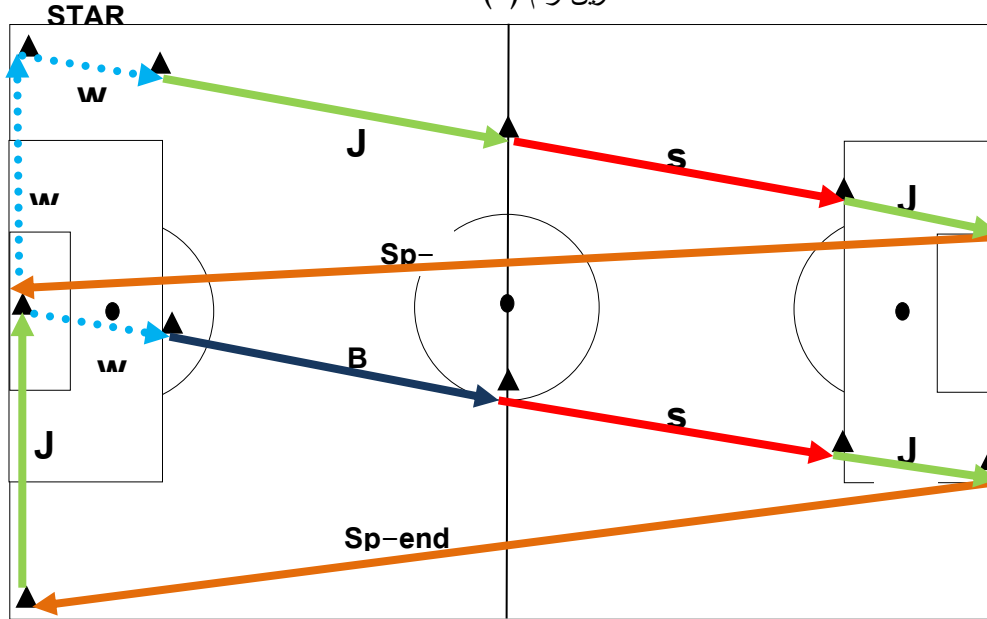
10. مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2: (دار الفكر العربي، القاهرة، 2001) ص272.
11. محمد صبحي حسنين؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس- بدني مهاري- معرفي- نفسي- تحليلي، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997) ص255.
12. magazine; fifa , Switzerland. lass 72, 2009 , p.46

الأسماء والألقاب العلمية للسادة المختصين وذوي الخبرة الذين عرضت عليهم استمارة

ت	الاسم	اللقب العلمي	المهنة
1	د. صباح قاسم خلف	أستاذ مساعد	كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد
2	د. رعد حسين حمزة	أستاذ مساعد	كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد
3	د. ضياء ناجي عبود	أستاذ مساعد	كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد
4	د. وميض شامل كامل	مدرس	كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد
5	د. سمير مهنا عناد	أستاذ مساعد	وزارة التربية/ كلية التربية المفتوحة
6	د. فارس سامي يوسف	مدرس	كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد
7	م. علي سعد عبدالحميد	مدرس	كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد
8	م. احمد ذاري هاني	مدرس	كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد

نموذج من التمرينات الخاصة للوحدات

التمرين رقم (1)



سيت عدد 2 لكل 4 دورات

دورة واحدة = 3 د

سيت 1 (4 دورات) = 12 د

الاستشفاء = 4 دقيقة

السيت 2 (4 دورات) = 12 د

الوقت الكلي = 28 دقيقة

الحجم

المشي = 560 م

الهرولة = 960 م

التنظيم: السيت الأول 4 دورات من مطاولة السرعة 90% ثم الاستشفاء ويليها السيت الثاني

ملحق رقم (2)

اختبار القدرات المعرفية

س1/ لاعب يكاتف منافسه بإهمال عندما لم تكن الكرة في متناول اللعب، ما قرار الحكم؟

- أ. يعلن الحكم عن ركلة حرة مباشرة أو ركلة جزاء لصالح الفريق المنافس.
- ب. يستمر اللعب لأن الكرة لم تكن في متناول اللعب.
- ج. يطرد الحكم اللاعب المذنب للسلوك العنيف.
- د. يوقف الحكم اللعب ويستأنفه بركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس لاعتراض تقدم المنافس.

س2/ هل يجب على الحكم أن يعاقب اللاعب الذي كان في موقف تسلل وتحرك الى خارج ميدان اللعب لكي يظهر أنه ليس متداخلا في اللعب؟

- أ. نعم يجب على الحكم أن ينذر اللاعب لمغادرته ميدان اللعب دون إذن الحكم.
- ب. لا، أبداً
- ج. نعم، يجب على الحكم إنذار اللاعب للسلوك غير الرياضي.
- د. لا، يجب على الحكم أن لا يتخذ أي إجراء ضده إلا إذا كان مقتنعاً إنه غادر لغرض تكتيكي.

س3/ هل يسمح في أثناء تنفيذ ركلة الجزاء أن يلعب منفذ الكرة إلى الأمام لزميله الذي يسدد الكرة في المرمى؟

- أ. نعم طالما إن زميل المنفذ يقف خلفه مباشرة.
- ب. نعم طالما إجراءات تنفيذ الركلة بشكل صحيح.
- ج. لا.
- د. لا، لأن القانون أشار بوضوح الى أن الكرة تصبح في اللعب بعد أن تركل إلى الأمام.

س4/ هل من المسموح للاعبين أو أكثر منافسه منافس في نفس الوقت؟

- أ. نعم، إذا كان التنافس قانونياً
- ب. نعم، إذا كان التنافس ليس فيه تهور.
- ج. نعم، إذا لم يرتكب المتنافس باستخدام قوه مفرطة.

س5/ إذا استخدم اللاعب ذراعيه أو يديه أو قدميه أو جسمه لمنع المنافس من لعب الكرة؟

- أ. ركلة حرة مباشرة أو ركلة جزاء.
- ب. إسقاط كرة.
- ج. جركلة حرة غير مباشرة