

دراسة مقارنة لنتائج اختبارات اللياقة البدنية بين حكام الوسط والمساعدين الخاصة بدورة صقل الحكام قطر 2014

م.د. فارس سامي يوسف مالك

كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد

م.د. محمد غني حسين

كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية

الملخص:

يهدف البحث الى:

- 1- التعرف على نتائج اختبارات اللياقة البدنية الخاصة لعينة البحث.
 - 2- التعرف على الفروق في نتائج اختبارات اللياقة البدنية بين حكام الوسط والحكام
المساعدين لعينة البحث.
- تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ومن الحكام الذين شاركوا في الدورة الدولية
المقامة في دولة قطر ويديرون الدوري الممتاز العراقي اذ بلغ عددهم (20) حكما ومثلت
عينة البحث (95.24)% من مجتمع الإحصائية ، ووجد ان SPSS البحث الاصلي، وتم
معالجة البيانات بواسطة استخدام البرنامج الجاهز
. هناك ارتباط ذات دلالة غير معنوية بين متغيرات البحث المبحوثة للحكام الوسط

والمساعدين

الاستنتاجات

- 1- لم تظهر فروقا معنوية في اختبارات اللياقة البدنية بين حكام الوسط والمساعدين .

2- كانت نتائج اختبارات اللياقة البدنية للحكام الوسط والمساعدين ذوي مستوى جيد
وظهر ذلك من خلال الاوساط الحسابية .

3- الاعداد البدني للحكام الوسط والمساعدين كان على مستوى متقارب وظهر ذلك من
خلال اداء الاختبارات .

يوصي الباحثان بما يلي

- 1- ضرورة اعتماد الاختبارات المعتمدة في دورة صقل الحكام في قطر على الدورات
التي يقيمها الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم .
- 2- تأكيد على تضمين اغراض (اهداف) الاختبارات المعتمدة في دورة الصقل للبرامج
التدريبية للحكام .

الباب الاول

1 - التعريف بالبحث :

1 - 1 المقدمة واهمية البحث:-

شهدت لعبة كرة القدم تطورا سريعا خلال القرن الحالي ولم ياتي هذا الشيء وليد
الصدفة او العمل الفردي الذاتي وانما جاء نتيجة مساهمة المختصين من المسؤولين
والاكاديميين في المجال الرياضي من خلال بحوثهم ودراساتهم العلمية (النظرية
والتطبيقية) اذ شاركت العلوم الرياضية المختلفة واحد هذه العلوم هو علم الاختبارات
والقياس الذي يعد احد العلوم الاساسية في تطور اللعبة كونه الوحيد الذي يعطي نتائج
رقمية للعلوم الاخرى وعلى اثرها يتم وضع البرامج التعليمية والتدريبية وكذلك هو
المؤشر الحقيقي لكل مكون وناحية من لعبة كرة القدم الحديثة.

وبما ان لعبة كرة القدم لها مكونات عديدة واهمها الحكم لانه الشخص الوحيد اذا
لم يحضر المباراة لايمكن اجراءها لان الحكام كرة القدم ويتكون طاقم التحكيم في
المباريات من حكم الوسط وحكمان مساعدان والحكم الرابع (احتياط) وهم يطبقون القانون
لانهم قضاة الملاعب ويتعاونون فيما بينهم لتطبيق مواد القانون كلا حسب واجابته
ومسؤولياته، وبما ان الحكم جزء من اللعبة فيحتاج الى مواصفات بدنية ومهارية ونفسية
ومعرفية وتربوية خاصة به وكذلك لبرامج تدريبية تعتمد على اسس علمية وكلما تطورت
اللعبة فيجب ان يتطور مستوى الحكم وكرة القدم الحديثة تعتمد على السرعة ويتم بين

الحين والآخر تغيير او تفسير بعض فقرات القانون الدولي من اجل ان تكون اللعبة سريعة ومشوقة، واخرها تم رفع شعار بالاتحاد الآسيوي وهي باج يضعه الحكم على ذراعه مكتوب عليه ستون دقيقة من اجل ان يكون لعب الاندية والمنتخبات تحت لواء الاتحاد الآسيوي ان تلعب لعب فعلي في المباراة يصل الى ستون دقيقة.

فالناحية البدنية للحكام يجب ان تكون باعلى مستوى لان يحتاجها في كل مباراة ويستخدم الصفات والقدرات البدنية والحركية كافة وبنسب مختلفة حسب مستوى الفريقين المتباريين والظروف المختلفة للمباراة وزمنها. وتكون حركات الحكام في المباريات مختلفة ومتنوعة من الشدة والحجم والضغط النفسية فعليه الاهتمام بالقدرات البدنية المختلفة وبالتوازن، ومن هنا جاءت اهمية البحث في التعرف على نتائج اختبارات اللياقة البدنية الخاصة وجاهزيتهم لاداء الاختبارات البدنية الموسمية وادارة المباراة بافضل مستوى ووضع البرامج التدريبية العلمية المختلفة والفردية لتطوير مستوى القدرات الضعيفة لدى العينة وتعزيز المستويات العالية والحفاظ عليها لاطول مدة زمنية.

1 - 2 مشكلة البحث :-

حكام لعبة كرة القدم لهم مسؤوليات كبيرة عند ادارتهم اي مباراة بكرة القدم كونها اللعبة التي تمتاز بالشعبية الاولى في العراق وصاحبة افضل الانجازات الرياضية في القرن الواحد والعشرون ويتم متابعتها من كل افراد المجتمع العراقي. ومن خلال خبرة الباحثان الاكاديمية واطلاعهم على الدراسات والبحوث العلمية وكونهما من حكام الدرجة الاولى في الدوري العراقي بكرة القدم منذ اكثر من 15 سنة ولغاية الان وكذلك من خلال المقابلات الشخصية (*) التي اجريت مع الخبراء والاكاديميين لم يجد اي دراسة مقارنة بين الحكام الوسط والحكام المساعدين من الناحية البدنية ولاحظ الباحثان ان هناك هبوط بمستوى بعض القدرات البدنية لدى حكام العراق اثناء تحركاتهم داخل ميدان اللعب مما تسبب لهم الاخطاء الفنية التحكيمية وبعضها تؤثر على نتائج المباريات واغلب الدراسات تهتم بالبرامج تدريبية لغرض اجتياز الاختبارات البدنية الدولية ومهتمة بالناحية النفسية فحذا بالباحثان الخوض في غمار هذه المشكلة .

(*) ملحق (1)

1 - 3 هدف البحث:-

يهدف البحث الى :

- 1- التعرف على نتائج اختبارات اللياقة البدنية الخاصة لعينة البحث.
- 2- التعرف على الفروق في نتائج اختبارات اللياقة البدنية بين حكام الوسط والحكام
المساعدين لعينة البحث.

1 - 4 مجالات البحث :-

1 - 4 - 1 المجال البشري :

- عينة من حكام الدرجة الاولى المشاركين في دورة الصقل والمعتمدين في
الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم الكروي 2013-2014 .
- 1 - 4 - 2 المجال الزماني للمدة من 2014/3/15 ولغاية 2014/5/15 .
 - 1 - 4 - 3 المجال المكاني : مضمار الساحة والميدان في ملعب الشعب الدولي / محافظة
بغداد، وملعب السد القطري القديم في الدوحة .

الباب الثاني

2 - الدراسات النظرية:-

2 - 1 الدراسات النظرية :-

2 - 1 - 1 الحكم :-

ان سر متعة وجمالية كرة القدم تكمن في وصفها رياضة تتم فيها المنافسة اثناء
المباريات كافة على وفق قوانين الاتحاد الدولي الموحدة وتكون سهلة الفهم والتطبيق في
انحاء العالم كافة وانها تمارس بشكل خاص منذ زمن على وفق مواد تحكم كل مواضيعها
الادارية والفنية والتنافسية ولقد اعيد مراجعة هذه المواد وتدقيقها وصياغتها بشكل جيد
وسهل وواضح من اجل ان تحافظ لعبة كرة القدم على متعتها ومتطلباتها وتواكب
المستجدات والمتغيرات مع الزمن.

وكل ما ذكر يتم تطبيقه من قبل حكم المباراة ومساعديه والحكم الرابع وبالتساوي
على الفريقين ويجب على الاداريين والمدربين واللاعبين والجمهور احترام قراراتهم مهما
تكن وبما ان الحكام هم بشر فيتم اتخاذ بعض القرارات الخاطئة لانهم يتعرضون للضغط

النفسية المختلفة وكذلك طول فترة المباراة فيحتاج الحكام الى صفات بدنية ومعرفية
ومهارية خاصة به.

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

إنّ المتطلبات البدنية الأساسية التي يمكن معرفتها من خلال تحليل الأداء البدني
للحكم في أثناء المباراة، فضلاً عن نوعية الاختبارات التي يتعرض لها الحكم خلال
الموسم الكروي المحلي بحدود أربع اختبارات في السنة ، وهذا ما يحتم على الحكم أن
يكون على استعداد دائم لغرض الارتقاء بالواجبات المناطة به خلال أداء المباريات.

وبعد التحليل الدقيق على وفق الأجهزة الحديثة والمتطورة وجد أنّ حكم المباراة
يقطع مسافة بمعدل 12 كيلو متراً خلال وقت المباراة 90 دقيقة، منها ما يعدل 5-6 كيلو
متر مطاولة سرعة لمسافات تتراوح بين 120-150 متراً وبسرعة شبه قصوى أو
سرعة قصوى لـ 30-60 متراً ما يعدل 2-1 كيلو متر ، في حين تتراوح المسافة
المتبقية بين الهرولة والمشي في أحيان أخرى⁽¹⁾، وتعزز المصادر الحديثة ما يقطعه الحكم
خلال المباراة " ركض سريع قصوى بمعدل 5%، وركض شبه قصوى بمعدل 14%،
وركض بشدة متوسطة بمعدل 23%، وركض هرولة خفيفة بمعدل 38%، ومشى بمعدل
8%، وركض جانبي بمعدل 2%، وركض خلفي بمعدل 12% "، وبنظرة للمسافات التي
يقطعها حكم كرة القدم أثناء المباراة نجد أنه يبذل جهداً كبيراً جداً قياساً بالفعاليات
الأخرى، كما أنه يتفوق حتى على جهد لاعب كرة القدم إذ أثبتت الإحصائيات أنّ المسافة
المقطوعة للاعب خط الوسط تتراوح من 9-10 كيلو متراً⁽¹⁾.

وعلى وفق ما تقدم يتطرق الباحث بنبذة مختصرة إلى أهم القدرات البدنية الأساسية لحكام
كرة القدم وعلى النحو الآتي .:

2-1-3 القدرات البدنية والحركية المبحوثة:-

إنّ القدرات البدنية كانت ولحد الآن محور نقاش وبحث حول تحديدها وتصنيفها وكيفية
التمييز فيها وكان لـ (Fleshman) وآخرون نقلا عن (يعرب خيون، 2002) إن هنالك

¹هاني طالب بلان: رؤية خاصة في التحكيم، ط1: (قطر، دار الكتب القطرية، 2011) ص35 .

"دراسات عميقة في هذا المجال فلو جمعنا القدرات كلها مع بعضها للاحظنا أن البعض منها مرتبط بالحالة الفسلجية والبدنية بشكل كبير".⁽¹⁾

ومن خلال مراجعة الباحث وأطلعاه على العديد من الأدبيات والمراجع وجد أن القدرات البدنية لها معاني عدة وتسميات ولكل جهة لها رأيها الخاص في ذلك، إذ إن من وجهة نظر المدرسة الألمانية، وقد سماها شتيلر (Stellar) بالقدرات الحركية (الماتورية) الأساسية وهي عبارة عن عناصر أو صفات بدنية فسيولوجية تولد مع الإنسان وتتمو بنموه، ويتوقف ذلك النمو على طبيعة وعمل وأسلوب الفرد في الحياة وهذه العناصر هي (القوة العضلية، السرعة، الجلد، الرشاقة، المرونة)، أما هارسون كلارك (H.klark) الذي يمثل المدرسة الأمريكية فيعطيهام مصطلح اللياقة الماتورية، إذ تعني الحركة بشكلياتها الداخلي والظاهري، وتشمل سبعة عناصر حركية هي (القدرة، الرشاقة، القوة العضلية، التحمل، التحمل الدوري التنفسي، المرونة، والسرعة).⁽²⁾

2-1-3 القوة الانفجارية :-

وهي من اهم انواع القوة التي يحتاجها الحكم والتي تؤثر على الصفات البدنية المركبة الاخرى وكذلك السرعة لايمكن ان تتطور مالم يكن هناك قوة عضلية مناسبة لكي لاتسبب الاصابة للحكم اثناء اداءه السرعة المختلفة من هنا يتبين اهميتها اذ ان معظم الرياضيين الناجحين يجب ان يمتلكون قدرا كبيرا من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بين هذين العنصرين بشكل متكامل لاحداث القوة المتفجرة من اجل تحقيق اداء افضل .وتعرف بانها (المقدرة على اعطاء القوى بالسرعة القصوى).⁽³⁾ اما المندلاوي فعرّفها بانها (أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي انتاجها في حالة أقصى انقباض

¹ يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2010) ص20.

² بسطويسي احمد: أسس ونظريات الحركة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996) ص36.

³ د.قاسم المندلاوي ،د.محمود عبدالله الشاطي: التدريب الرياضي والارقام القياسية:(مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1987) ص85.

ارادي).⁽¹⁾ اما فانت اسماعيل فعرفت بانها (قدرة اللاعب على دمج قصوي للقوة والسرعة في لحظة قصيرة جدا ولمرة واحدة).⁽²⁾

فيجب تعطى بالتمرين باوقات طويلة وبشكل مستمر في الوحدات التدريبية ومن خلالها تتطور القوة المميزة بالسرعة كما يجب ان تكون تمارينها مرتبطة بالعناصر الاخرى بالمهارة لتحقيق تطور متوازن

اما العوامل التي تؤثر في تنميتها فهي :- ⁽³⁾

- 1- قدرة العضلة
- 2- قدرة السرعة
- 3- التوافق العضلي العصبي
- 4- كفاية العضلة
- 5- الاحماء .

اما تطويرها فيتم اما بأستطالة العضلة او بزيادة المقطع الفسيولوجي والآخر يحتاج الى تدريبات تخصصية ويحتاج الى ادوات متعددة ام استطالة العضلة اذ اهتم بها الباحثان كونها تنسجم مع القوانين الفيزيائية كذلك ان دور الجهاز العصبي يعد مسؤولا عن القوة الانفجارية فضلا عن الى التوافق بين مقداري قوة العضلة وسرعة انقباضها وهذا يساعد على اداء الحركات بقوة وسرعة حركية للوصول الى الكرة البعيدة بأقصر زمن ممكن وبحركة واحدة .

ويذكر (عبد المقصود) ان تدريباتها ذات تأثير ايجابي على السرعة الحركية عندما تكون التمارين التدريبية مشابهة للاداء او الاختبار.⁽⁴⁾

اما طرائق تدريبها فهي التكراري والدائري والفتري مرتفع الشدة وبأسلوب البلايومترك وهي من الاساليب الحديثة لتطويرها اذ تعتمد تمريناتها اساسا على مطاطية العضلة لاكسابها اكبر شغل عضلي من خلال مزج اعلى قوة وسرعة ممكنة بهدف تنميتها.⁽¹⁾

¹ د.قاسم المندلوي ،د.محمود عبدالله الشاطي : مصدر سبق ذكره : (1987) ص85

² فانت اسماعيل محمد :مقارنة بعض القدرات البدنية والوظيفية والمؤشرات البيوميكانيكية لمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية والقاعات المغلقة : (اطروحة دكتوراة، كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،2008) ص53.

³ فارس سامي يوسف مالك :تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لحراس المرمى بكرة القدم في العراق : (رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،2000) ص15.

⁴ السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسيولوجيا القوة : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997) ص143.

السرعة الانتقالية هي السرعة المكتسبة بعد سرعه الانطلاق التي يحاول الحكم المحافظة عليها عند ركض مسافة محددة باقصر مدة ممكنة ، أي هي القدرة على التحرك او الانتقال من مكان الى اخر باقصى سرعه ممكنة ، أي قطع مسافة معينة في اقصر زمن ممكن . وتعد أحد أهم القدرات الأساسية للأداء البدني وهي مقياس للفروق الفردية بين الحكام من سرعة التبادل بين الإنقباض والإنبساط، فضلاً عن مدى توافق الاستجابات العضلية مع الإستجابات العصبية في وحدات زمنية معينة، إذ نجد الاختلافات واضحة بين سرعات الحكام، وترتبط السرعة بعناصر اللياقة البدنية الأخرى جميعاً وبشكل مؤثر، وعليه يعرفها (محمد حسن علاوي، 1992) بأنها " قدرة الرياضي على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن ".⁽²⁾ في حين عرفها (عصام عبد الخالق، 1990) بأنها " قدرة الفرد على أداء حركات معينة في أقل مدة زمنية ممكنة ".⁽³⁾ أما تعريفها من الناحية البايوميكانيكية فقد عرفت السرعة على إنها " المسافة المقطوعة بوحدة الزمن ".⁽⁴⁾

والسرعة الانتقالية من القدرات البدنية الخاصة الهامة لمعظم الانشطة الرياضية ومنها كرة القدم اذ يستفيد منها الحكم في التغلب على مواقف اللعب المفاجئة التي تحدث اثناء مجرى المباراة سواء في وضع الهجوم والسريع واخذ المواقف الجيدة خلال المباراة ومتطلبات العودة والتواجد في المكان المطلوب.

وتعد السرعة لدى حكم كرة القدم مكوناً مهماً ومن المتطلبات الرئيسة، فيتطلب منه سرعة انتقالية جيدة يكون قادراً فيها أكثر من غيره في الحصول على موقع قريب من الحدث في أثناء الأداء ومن ثم تتوافر لديه زاوية رؤية مناسبة، وهذا يؤدي إلى تسهيل مهمة نوع آخر من السرعة وهي سرعة الإستجابة واتخاذ القرار المناسب مما يسهل عليه قيادة المباراة ومجاراتها ومواكبة سرعة اللاعبين وطبيعة اللعبة ذات الإيقاع السريع والمفاجئ الذي يقوم به اللاعبون .

¹كمال درويش وآخرون : حارس المرمى في كرة اليد ، ط1 : (مصر ، مركز الكتاب للنشر ، 1998) ص222.

²محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي : (القاهرة، دار المعارف، 1992) ص204.

³عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات، وتطبيقات : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص109.

⁴سمير مسلط الهاشمي؛ الميكانيكية الحيوية، ط1: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) ص106.

2 - 1 - 3 - 3 الرشاقة :-

الرشاقة هي ليس السمعة او النحافة كما معروف عند الافراد العاديين، اذ تعرف بأنها " المقدرة على تحريك الجسم او اجزاء منه في الفراغ بهدف السرعة في تغيير الاتجاه وبدقة مميزة لذلك الاداء ، مع اشتراك العضلات الكبيرة للجسم بشكل متناسق يخدم او يسهل على الجسم القيام بالعمل المتصف بالرشاقة "(1)

وعرفها (هرتز) بأنها "المقدرة على اتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الاداء الحركي وتطويره وتحسينه او المقدرة على استخدام المهارات على وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة والمقدرة على اعادة تشكيل الاداء تبعا لهذا الموقف بسرعة". (2)

إن " ما يميز عنصر الرشاقة هو أن يتم أداء الحركات الخاصة بالرشاقة بأعلى سرعة ممكنة، وعلى ذلك فإن أداء تدريبات خاصة بالنسبة للحكم لابد أن تتم من خلال طرائق التدريب الخاصة بالسرعة الحركية ذلك إنه في المجال التطبيقي سوف يواجه الحكم مواقف تحتاج منه إلى أداء حركي مغايرة لبعضها البعض على وفق ظروف التحركات داخل الملعب وتفاذي كل من اللاعبين والكرة بسرعة عالية، وعليه فسوف يحتاج إلى مستوى عال من الإستجابة والتوافق والتوازن والعديد من الأمور، وقد يتوقف توقفات مفاجئة، وبناء عليه ينبغي على الحكم أن يكون على مستوى عال نسبياً من مدى الحركة في المفصل وإلا فإن نقص هذه الصفة قد يكون سبباً أساسياً في حدوث الإصابة لبعض الحكام

ويشير (محمد حسن علاوي 1994) الى الرشاقة بكونها " تتضمن صفات عدة مثل القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة الحركية ودقة التحكم والتوافق ". اذ يمكن قياس الرشاقة من خلال العمل السليم الذي يؤديه اللاعب فضلا عن الزمن الذي يؤدي فيه تلك المهارة ". (3)

2 - 1 - 3 - 4 مطاولة السرعة :-

(1) Johnson&(other):**sport exercise and health**,rinchart, winston , newyourk ,1995.pp.30.

(2) كمال درويش واخرون : **مصدر سبق ذكره** : (1998) ص331.

(3) محمد حسن علاوي: **مصدر سبق ذكره**، ص234.

وهي إحدى القدرات البدنية المهمة لحكام كرة القدم وتعد من القدرات المركبة إذ تساعدهم على أن يركضوا بأقصى سرعة لهم في أي وقت من المباراة ولاسيما في أوقات اللعب الحرجة التي غالباً ما تكون عند نهاية المباراة، لكونها تتطلب أداء بشدة قصوى أو شبه قصوى، ويقصد بها " قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر بتنمية مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذي درجة عالية شدته من (75-100%) من مقدرة الفرد والتغلب على التنفس للاهوائي لاكتساب الطاقة".⁽¹⁾ فضلاً عن كونها قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب في أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فترته وارتباطه بسرعة عالية دون هبوط في مستوى كفاية الأداء. ويعرفها (عادل عبد البصير، 1999) بأنها " القدرة على مقاومة التعب عند أداء أعمال بدرجة سرعة ابتداء قبل القصوى حتى القصوى".⁽²⁾ والطاقة المستهلكة في هكذا أداء هي اللاهوائي، ويعني بذلك بالنسبة للأنشطة الرياضية ذات الحركات المتكررة، إذ يجب أن لا يحدث هبوط كبير في مستوى سرعة الحركة الانتقالية للحكم أثناء قيادته للمباراة نتيجة أي من ظواهر الإعاقة الأخرى .

ويذكر المدرب العالمي (جيم بالستر) "إنَّ تحمل السرعة يعمل على تهيئة الرياضي للجهد الشديد أي يزيد من قابلية الرياضي على تحمل نقص الأوكسجين و الشدة تكون من 90 % - 100 % وبتكرارات قليلة أكثر من مسافة السباق".⁽³⁾ ويؤكد بومبا بأن تحمل السرعة يعني "مقاومة أجهزة جسم الرياضي العضوية في حالات الشدة القصوى".⁽⁴⁾ ويشير محمد عثمان انه كلما ارتفع مستوى العداء في تحمل السرعة والقدرة اللاهوائية كلما آستطاع إنتاج طاقة أكبر وحصل على زمن أفضل، و يختلف مستوى تحمل السرعة من فئة عمرية الى أخرى على وفق مستوى اللاعبين ايضاً، والانخفاض في المستوى للسرعة في الاركاض على وجه العموم يحدث نتيجة النقص في عملية امداد الطاقة الذي يسبب

¹ عصام عبد الخالق: مصدر سيق ذكره، ص 143.

² عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1999) ص 159.

³ J.m.ballesteros .j.alvarees.track and field basic coaching manual book. Spain 1979,p.4

⁴ عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين : تطوير المطاولة (ترجمة):(بغداد ، مطبعة العلاء ، 1979) ص 157 .

دراسة مقارنة لنتائج اختبارات اللياقة البدنية بين حكام الوسط والمساعدين الخاصة بدورة صقل الحكام قطر 2014 م.د. فارس سامي يوسف مالك، م.د. محمد مني حسين

انخفاضاً في سرعة العمليات العصبية المستخدمة ويظهر هذا الانخفاض بشكل واضح عند المبتدئين.⁽¹⁾

والتحمل اللاهوائي يعني الاحتفاظ بالسرعة مدة أطول على الرغم من تراكم حامض اللاكتك في العضلات ومن خلال هذا النوع يمكن تنمية تحمل السرعة.⁽²⁾ وتعدّ طرائق التدريب التكراري والفارتيك والمرتفع الشدة من الطرائق التي يستخدمها المدربون لتطوير صفات التحمل الخاص كلاً على وفق رأيه، وإن تأثير طريقة الفترتي المرتفع الشدة مفيد في تطوير التحمل الدوري التنفسي والتحمل الخاص من خلال تطوير القدرة على استعادة الشفاء واستعادة إنتاج الطاقة.⁽³⁾

الباب الثالث

3 - منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

3 - 1 منهج البحث:-

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب دراسة المقارنة كونه افضل المناهج العلمية لحل مشكلة البحث وتحقيق اهدافه .

3 - 2 مجتمع البحث وعينته:-

عمد الباحثان الى اختيار مجتمع البحث وهم حكام الدرجة الاولى المشاركين في دورة الصقل الدولية المقامة في الدوحة / قطر لعام 2014، اذ كان عددهم (21) حكماً يمثلون محافظات العراق كافة.

اما عينة البحث فتم اختيارها بالطريقة العمدية وهم الحكام الذين شاركوا في الدورة الدولية المقامة في دولة قطر ويديرون الدوري الممتاز العراقي اذ بلغ عددهم (20) حكماً وتم استبعاد (1) حكماً بسبب الاصابة ومثلت عينة البحث (95.24)% من مجتمع البحث الاصلي.

¹ محمد عثمان: موسوعة ألعاب القوى تكنيك - تدريب - تعليم - تحكم، ط1: (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1990) ص 237 .

² فاضل كامل مذكور وعامر شغاتي: اتجاهات حديثة في تدريب التحمل، القوة، الإطالة، التهذئة، ط1: (بغداد، مكتب النور، 2008) ص 15.

³ عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين: مصدر سبق ذكره: (1979) ص 176.

3 - 3 أدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث البحث :-

تعد أدوات البحث " الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث من خلالها حل مشكلة
ما، مهما كانت تلك الأدوات ، بيانات و أجهزة " . (1)
إذ استفاد الباحثان بالأدوات الآتية:-

3 - 3 - 1 وسائل جمع المعلومات :-

- ❖ المراجع والمصادر العربية والأجنبية.
- ❖ شبكة المعلومات الدولية / Internet .
- ❖ أسماء الخبراء والاكاديميين الذي تم اجراء المقابلات الخصية ملحق (1).
- ❖ فريق العمل المساعد ملحق(2).
- ❖ استمارة تسجيل النتائج للحكام ملحق (3).

3 - 3 - 2 الأجهزة والأدوات: تطلب اجراءات البحث الأدوات والاجهزة الآتية:

- جهاز الاشعة الصوتية وشاشة جهاز التوقيت ملحق (3). / حامل ثلاثي. / راية حكم
مساعد. / مضمار ركض. / شريط لاصق. / شريط قياس متري. / شواخص. / ساعة
توقيت / جهاز مكبر صوت / حاسبة الالكترونية (لابتوب) ديل صينية الصنع. / ورقة
وقلم. / قرص مرن (CD).

3 - 4 إجراءات البحث :-

3 - 4 - 1 الاختبارات البدنية لقياس الصفات المبحوثة:-

اولا / اختبار الوثب العريض من الثبات :- (1)

الغرض من الاختبار / قياس القوة الانفجارية لعضلات الساقين .
الادوات المستخدمة / طباشير، شريط قياس .

مواصفات الاختبار / يقف الحكم خلف الخط المحدد بالطباشير اذ تكون الفتحة بين القدمين
مناسبة ويعمد الى ثني الرجلين ومرجحة الذراعين ومن ثم الوثب الزوجي الى الامام
الاعلى.

¹أوجيه محبوب واحمد بدري حسين ؛ البحث العلمي: (جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2002) ص 65.

²علي سلوم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية، 2004) ص 50.

التسجيل / تعطى محاولتان لكل حكم ويتم قياس كل محاولة بشريط القياس من خط البداية
الى اقرب اثر يتركه اي جزء من اجزاء جسمه وتحتسب المحاولة الافضل .

ثانيا / اختبار ركض 40 متر من البداية العالية المتحركة :-⁽²⁾

الغرض من الاختبار / لقياس السرعة الانتقالية للحكم.

الادوات المستخدمة / جهاز الاشعة الصوتية وشاشة جهاز التوقيت وحامل ثلاثي، راية
حكم مساعد، مضمار ركض، شريط لاصق، شريط قياس متري، شواخص.

مواصفات الاختبار / يتم وضع شريط لاصق على المضمار وتحدد بالشواخص وعلى بعد
مسافة 1.5 متر يتم وضع شاخص وشريط لاصق وتوضع جهاز الاشعة الصوتية ويتم
حساب 40 متر ويوضع شاخص وجهاز الاشعة الصوتية الثاني لنهاية السباق ويتم وضع
الشاشة امام المختبر جانبا لمعرفة زمن الاداء ويركض الحكم بعد اعطائه الاشارة من قبل
المحكم من خلال ركض الحكم بأقصى سرعة لمسافة 40 متراً وتكون الراحة دقيقة
ونصف بين محاولة وأخرى .

التسجيل / يتم اعطاء محاولتان لكل حكم وتسجل في الاستمارة الخاصة بالمحاولة الافضل.

ثالثا / اختبار ركض 20م ذهابا وايابا وفق الايقاع (يويو) :-⁽³⁾

الغرض من الاختبار / لقياس مطاولة السرعة

الادوات المستخدمة / جهاز تسجيل صوتي، مكبر صوت، قرص مرن مدمج (CD)،
ورقة، قلم .

مواصفات الاختبار / يحدد مجال ركض بشواخص بينهم 20م ولعدد غير محدد من
المجالات وشاخص يبعد 5م عن خط البداية ويوضع جهاز التسجيل الصوتي والمكبر
لغرض سماع الايقاعات الزمنية لكل ركضة ويقف المحكمان عند خطي البداية والنهاية
وتعد المحاولة ناجحة اذا عبرت احدى القدمين خط البداية او النهاية وعند كل منتصف
خط يسمع اشارة صوتيه لغرض زيادة او تقليل سرعة الركض وبعدها يرتاح الحكم في
المنطقة المحددة 5م وهكذا مدة الاختبار لحين توقف الحكم عن الركض.

(1) علي سلوم : المصدر السابق نفسة : (2004) ص 51 .

(2) www.FIFA.COM.

دراسة مقارنة لنتائج اختبارات اللياقة البدنية بين حكام الوسط والمساعدين الخاصة بدورة حقل
الحكام قطر 2014 م.د فارس سامي يوسف مالك، م.د محمد تمني حسين

التسجيل / يتم اعطاء نقطة واحدة لكل ركضة ذهابا وايابا ، ويعطى انذار للحكم اذا
انطلقت الاشارة الصوتية ولم يصل الى احد الخطين ويحق للحكم انذارين وبالتالي يخرج
من اكمل الاختبار.

رابعا / اختبار الركض على شكل حرف (T) :-⁽¹⁾

الغرض من الاختبار / لقياس رشاقة جسم الحكم .

الادوات المستخدمة/ شواخص، ساعة توقيت، شريط قياس .

مواصفات الاختبار / يقف الحكم على خط البداية وعند سماع كلمة ابدأ يركض الحكم
باقصى سرعة الى الامام لمسافة 10م ويمسك الشاخص ثم يركض ركض جانبي على
جهة اليمين لمسافة 10م ومن ثم يمسك الشاخص ومن ثم يركض جانبي على جهة اليسار
لمسافة 20م ويمسك الشاخص ويرجع ركض جانبي على جهة اليمين 10م ومن ثم
يركض للخلف 10م الى خط البداية.

التسجيل / يحسب الزمن من بداية الركض الى نهاية خط البداية وتعطى محاولة لكل حكم
على كل جهة ويحتسب الوسط الحسابي للمحاولتين.

خامسا / اختبار الركض السريع المتنوع :-⁽²⁾

الغرض من الاختبار / لقياس رشاقة جسم الحكم .

الادوات المستخدمة/ شواخص، ساعة توقيت، شريط قياس .

مواصفات الاختبار / يقف الحكم على خط البداية وعند سماع كلمة ابدأ يركض الحكم
باقصى سرعة الى الامام لمسافة 10م اماما ثم جانبي يمين لمسافة 10م ثم الرجوع جانبي
يسار لمسافة 10م ثم للخلف الى خط البداية 10م .

التسجيل / يتم حساب الركض من بداية الركض لحين عبور خط البداية وتعطى محاولة
على كل جهة ويحسب الوسط الحسابي للمحاولتين .

ان جميع الاختبارات السابقة هي مقننة عالميا من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا
(FIFA) .

3 - 5 التجربة الاستطلاعية :-

⁽¹⁾ www. FIFA.COM.

⁽²⁾ www. FIFA.COM.

لغرض أتباع السياق العلمي السليم بأجراءات البحث وجد الباحثان أن من الضروري القيام بالتجربة الاستطلاعية وهي " تجربة صغيرة أو عمل مصغر للدراسة العامة يقوم بها الباحث بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي ترافق إجراء التجربة الرئيسية للبحث ".⁽¹⁾ وتم إجراء تجربة استطلاعية على خمسة حكام قطريين في يوم الاحد الموافق (2014/3/23) وذلك :-

التأكد من صلاحية الأجهزة المستعملة في عملية الاختبارات ./التأكد من تفاهم فريق العمل وكفائتهم في إجراء الاختبارات وتسجيل النتائج ./التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات./معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء والتدخل في العمل .

3 - 7 التجربة الرئيسية :-

عمد الباحثان بمساعدة فريق العمل المساعد* بعد إتمامهما الاستعدادات جميعها بإجراء الاختبارات البدنية على عينة البحث يوم الاثنين الموافق 2014/3/24 لقياس مطاولة السرعة والقوة الانفجارية في السادسة عصرا ويوم الثلاثاء الموافق 2014/3/25 الساعة الثامنة صباحا لقياس السرعة الانتقالية والرشاقة .

3 - 8 الوسائل الإحصائية :-⁽²⁾

عمد الباحثان الى تسجيل نتائج الاختبارات البدنية وإدخالها إلى الحاسبة الالكترونية لإجراء التحليلات الإحصائية وتم معالجتها بواسطة استخدام البرنامج الجاهز (SPSS) لاستخراج ما يأتي :-

❖ النسبة المئوية .

❖ الوسط الحسابي.

❖ الانحراف المعياري .

❖ معامل الالتواء.

❖ قانون (T-Test) للعينات المستقلة.

⁽¹⁾نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي؛ دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، مطبعة الشهيد، 2004) ص 89 .

* انظر الملحق (2)

⁽²⁾ صالح ارشد العقيلي وسامر محمد الشايب؛ التحليل الإحصائي باستخدام البرنامج SPSS ، ط1: (عمان ، الأردن ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 1988) ص80.

الباب الرابع

4 - عرض نتائج متغيرات البحث وتحليلها ومناقشتها.

تضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وفقا للبيانات التي تم الحصول عليها من تحليل النتائج والإنهاء من الاجراءات الاحصائية وكما يأتي :-

4 - 1 عرض نتائج متغيرات البحث قيد الدراسة وتحليلها:-

4 - 1 - 1 عرض وتحليل نتائج مقارنة اختبارات متغيرات البحث لدى عينة البحث:-

الجدول (1)

قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات متغيرات البحث وقيمة T
المحتسبة ودلالاتها

المتغيرات	وحدة القياس	حكام الوسط		الحكام المساعدون		درجة الحرية	قيمة t المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
		ع	س	ع	س				
القوة الانفجارية	متر	0.09	2.07	0.39	2.07	18	0.015	0.988	* غير معنوي
السرعة الانتقالية	ثانية	0.19	5.46	0.15	5.39	18	0.825	0.420	* غير معنوي
مطاولة السرعة	تكرار	3.99	30.75	11.40	32.75	18	0.474	0.641	* غير معنوي
الرشاقة T	ثانية	0.47	9.88	0.55	12.31	18	0.439	0.666	* غير معنوي
الرشاقة	ثانية	0.43	11.83	2.67	9.46	18	2.076	0.053	* غير معنوي

* مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 18

نلاحظ من خلال الجدول (2) ان قيمة ت المحسوبة هي (0.015) وقيمة الدلالة (0.988) والدلالة غير معنوية لمتغير القوة الانفجارية لدى عينة البحث. وان قيمة ت المحسوبة هي (0.825) وقيمة الدلالة (0.420) والدلالة غير معنوية لمتغير السرعة الانتقالية لدى عينة البحث. وان قيمة ت المحسوبة هي (0.474) وقيمة الدلالة (0.641) والدلالة غير معنوية لمتغير مطاولة السرعة لدى عينة البحث. وان قيمة ت المحسوبة هي (0.439) وقيمة الدلالة (0.666) والدلالة غير معنوية لمتغير الرشاقة T لدى عينة

البحث. وان قيمة ت المحسوبة هي (2.076) وقيمة الدلالة (0.53) والدلالة غير معنوية
لمتغير الرشاقة لدى عينة البحث.

4 - 1 - 3 مناقشة نتائج البحث:-

يعزو الباحثان سبب عدم ظهور فروق معنوية بين حاكم الوسط والحكام
المساعدين لدى عينة البحث الى ان اغلب الحكام يتدربون بنفس المناهج التدريبية وكذلك
لديهم مدربي لياقة بدنية مركزي ولايستخدمون الاختبارات البدنية بشكل دوري عدا
الاختبارات الموسمية الذي يجتازونها وهذا مؤشر غير صحيح لمستواهم البدني الحقيقي
وكذلك للقدرات البدنية المختلفة وكل مجموعة تتمرن حسب مناهجها وان تدربوا جميعهم
فلا تختلف التكرارات والشدة حسب قابلياتهم البدنية وأن "عملية التدريب تهدف إلى تأهيل
وتطوير مستوى الرياضي الذي يتعرض إلى برامج تدريبية على وفق الأساليب العلمية،
وتأتى عملية التطوير نتيجة الالتزام بالمبادئ الأساسية بعلم التدريب، واحد تلك المبادئ
هو قاعدة التدرج بالتدريب، وقاعدة تناسب الحمل التدريبي مع قدرات وقابلية
الرياضي".⁽¹⁾ ولما كان حمل التدريب هو الوسيلة الأساسية المستخدمة خلال البرنامج
التدريبي والتأثير في المستويات الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم البشري لإحداث تقدم
بها، فقد أصبح تقنين الحمل ضرورة واجبة للارتقاء بالمستوى الرياضي.⁽²⁾

إذ لم يعد " الوصول إلى تحسين الإنجاز متروك للخبرة أو الموهبة فحسب بل
أصبح يعتمد بشكل رئيس على العلم في حل الكثير من مشاكل التدريب الحديث".⁽³⁾ مما
حصل لدى الحكام تكيف فسلجي مشابه لظروف الاختبارات من حيث المسافة والراحة
وليس لانجاز القدرات البدنية المبحوثة، وهذا ما يؤكده المختصون في علم التدريب
والفلسفة نتيجة للمدد الطويلة في التدريب وبشكل مستمر ومنتظم إذ تحدث لأجهزة الجسم
تغيرات وظيفية والتي يطلق عليها أسم التكيف الوظيفي المزمن.⁽⁴⁾ وهذا ما أكدته (أبو العلا

(1) سعد منعم الشخيلي؛ اثر استخدام منهج تدريبي مقترح على نتائج اختبار كوبر لحكام كرة القدم : (بحث

منشور في مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، مجلد(13)، عدد(1)، 2002) ص12.

(2) عائد فضل ملحم؛ منحني جديد في مفهوم اللياقة البدنية والتخلص من السمّة معهد البحرين الرياضي، قسم

البرامج الرياضية، سلسلة الثقافة الرياضية، العدد 16، المنامة، 1995، ص20.

(3) أمر الله احمد البساطي؛ التدريب الرياضي وتطبيقاته:(الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998) ص30.

(4) Wilmore, J. H. : **Athletic Training and physical fitness**, Boston, 1978.p26.

احمد عبد الفتاح، 1994) "من أجل الحصول على تكيفات فسلجية حقيقية يجب أن تنظم الرياضي بتدريب منظم ومستمر لمدة لا تقل عن (8 - 12) أسبوعاً" ⁽¹⁾

فالتمرينات المستخدمة ساعدت في تطور القدرات البدنية التي يفيد منها الحكام في أثناء أدائهم، فضلاً عن الإهتمام والحرص على أداء التمرينات بالشكل الصحيح لتحقيق الغاية منه ولتفادي الإصابات، ومن ثم أثرت تأثيراً كبيراً في تحسين مستوى الإنجاز، إذ أكد (محمد رضا إبراهيم وآخرون، 1988) "أن التدريب على إعادة المستمرة والمكثفة للتمرينات تساعد على تحسين التوافق بين حركة الذراعين والرجلين ويساعد على تحسين القوة الخاصة لعضلات الرجلين" ⁽²⁾ إذ يرى (كمال جميل الربضي)، "إنَّ التنوع في إعطاء تمارين الرياضة الواحدة يجنب الارتباك الفكري ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب كما إنَّ اكتساب الخبرة في تنوع الأداء الرياضي يؤدي إلى اكتساب صفات وقدرات بدنية متنوعة أيضاً" ⁽³⁾، فيما يذكر (أمر الله أحمد، 1998) إن "تحديد مسافة الركض وشدة الأداء ومُدد الراحة بما يتناسب وإمكانية اللاعبين [الحكام] إذ يمثل هذا التحديد قاعدة الإرتقاء بمستوى التدريب" ⁽⁴⁾.

وعلى ذلك فإن أغلب تدريبات الحكام كانت تستخدم الشدد العالية فلا بد أن يتم من خلال طرائق التدريب الخاصة بالسرعة الحركية، إذ في المجال التطبيقي سيواجه الحكم مواقف تحتاج منه إلى أداءات حركية مغايرة لبعضها البعض على وفق ظروف التحركات داخل الملعب وتفادي كل من اللاعبين والكرة بسرعة عالية" ⁽⁵⁾ وهذا ما أكدته (مؤيد البديري وثامر محسن، 1987) على أنه "يكتسب موضوع اللياقة البدنية عند الحكم

(1) أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ تدريب السباحة للمستويات العليا، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994) ص242.

(2) محمد رضا إبراهيم؛ تأثير تمرين القفز العميق على القفز العمودي للاعبين كرة السلة من الدرجة الثانية، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق، ج2: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988)، ص1082.

(3) كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي عشر والعشرون: (عمان، الجامعة الأردنية، 2001) ص127.

(4) أمر الله أحمد؛ مصدر سبق ذكره: (1998) ص135.

(5) علي فهمي البيك؛ أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام، ط1: (الإسكندرية، منشأ المعارف، 1997) ص82.

دراسة مقارنة لنتائج اختبارات اللياقة البدنية بين حكام الوسط والمساعدين الخاصة بدورة صقل
الحكام قطر 2014 م.د فارس سامي يوسف مالك، م.د محمد تمني حسين

أهمية خاصة".⁽¹⁾ وذلك لإرتباطه بدقة القرارات فإن " للتعب أثر سلبي كبير في اتخاذ القرار إذ إنّ وصول الحكم إلى حالة التعب لعدم لياقته البدنية فإن استلامه لحوافز المحيط يكون ضعيفاً مما يشكل رد فعل بطيء اتجاه هذه الحالات المتعددة ".⁽²⁾ لهذا تطلب منه الوصول إلى مستوى الكفاية من السرعة بانواعها لتؤهله في قيادة المباراة .

الباب الخامس

5 - الاستنتاجات والتوصيات :-

5 - 1 الاستنتاجات:-

استنتج الباحثان من خلال معالجة نتائج البحث ومناقشتها ماياتي:-

- 1- لم تظهر فروقا معنوية في اختبارات اللياقة البدنية بين حكام الوسط والمساعدين .
- 2- كانت نتائج اختبارات اللياقة البدنية للحكام الوسط والمساعدين ذوي مستوى جيد وظهر ذلك من خلال الاوساط الحسابية .
- 3- الاعداد البدني للحكام الوسط والمساعدين كان على مستوى متقارب وظهر ذلك من خلال اداء الاختبارات .

5 - 2 التوصيات:-

يوصي الباحثان بما يأتي :-

- 1- ضرورة اعتماد الاختبارات المعتمدة في دورة صقل الحكام في قطر على الدورات التي يقيمها الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم .
- 2- تأكيد على تضمين اغراض (اهداف) الاختبارات المعتمدة في دورة الصقل للبرامج التدريبية للحكام .
- 3- ضرورة الارتقاء بالمستوى البدني والحركي للحكام والمتابعة المستمرة لنتائجهم لضمان الحصول على النتائج المتقدمة وتمكينهم من ادارة المباريات على الوجه الاكمل .

(¹) مؤيد البدري وثامر محسن؛ قانون كرة القدم والمرشد العالمي للحكام:(بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987) ص74.

(²) مؤيد البدري و ثامر محسن؛ المصدر السابق نفسه،(1987)، ص74.

4- تعميم نتائج البحث على الاتحادات العربية والاقليمية بغية الاستفادة منها والتعريف على الخطوات العلمية للحكام .

5- اجراء بحوث ودراسات اخرى على الدرجات الادنى والعليا للحكام .

المصادر والمراجع العربية والاجنبية :-

❖ أبو العلا احمد عبد الفتاح: تدريب السباحة للمستويات العليا: (ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).

❖ آمر الله احمد البساطي: التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998).

❖ السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي وتدريب وفسولوجيا القوة: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).

❖ بسطوي سي احمد: أسس ونظريات الحركة: ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996).

❖ عائد فضل ملحم: منحني جديد في مفهوم اللياقة البدنية والتخلص من السمعة معهد البحرين الرياضي، قسم البرامج الرياضية، سلسلة الثقافة الرياضية، العدد 16، المنامة، 1995.

❖ سعد منعم الشخيلي: اثر استخدام منهج تدريبي مقترح على نتائج اختبار كوبر لحكام كرة القدم، (بحث منشور) في مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، مجلد (13)، عدد (1)، 2002.

❖ صالح ارشد العقيلي وسامر محمد الشايب: التحليل الإحصائي باستخدام البرنامج SPSS، ط 1 (عمان، الأردن، دار الشروق للنشر والتوزيع، 1988).

❖ عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: فسولوجيا مسابقات الوثب والقفز: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000).

❖ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات، وتطبيقات: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).

❖ علي فهمي البيك: أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام، ط1: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997).

❖ فائق اسماعيل محمد: مقارنة بعض القدرات البدنية والوظيفية والمؤشرات البيوميكانيكية لمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد للاعبين الكرة الطائرة الشاطئية والقاعات المغلقة: (اطروحة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2008).

❖ فارس سامي يوسف مالك: تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لحراس المرمى بكرة القدم في العراق: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000).

❖ فاضل كامل مذكور وعامر شغاتي: اتجاهات حديثة في تدريب التحمل، القوة، الاطالة، التهدة ط1: (بغداد، مكتب النور، 2008).

دراسة مقارنة لنتائج اختبارات اللياقة البدنية بين حكام الوسط والمساعدين الخاصة بدورة صقل

الحكام قطر 2014 م.د. فارس سامي يوسف مالك، م.د. محمد تمني حسين

- ❖ د.قاسم المندلاوي، د.محمود عبدالله الشاطي: التدريب الرياضي والأرقام القياسية: (مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1987).
- ❖ كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي عشر والعشرون: (عمان، الجامعة الأردنية، 2001).
- ❖ كمال درويش وآخرون: حارس المرمى في كرة اليد، ط1: (مصر، مركز الكتاب للنشر، 1998).
- ❖ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي: (القاهرة، دار المعارف، 1992).
- ❖ محمد رضا إبراهيم: تأثير تمرين القفز العميق على القفز العمودي للاعبين كرة السلة من الدرجة الثانية، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق، ج2، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988.
- ❖ محمد عثمان: موسوعة ألعاب القوى تكتيك - تدريب - تعليم - تحكم، ط1: (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1990).
- ❖ مؤيد البدري وثامر محسن: قانون كرة القدم والمرشد العالمي للحكام: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987).
- ❖ نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي: دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد، مطبعة الشهيد، 2004).
- ❖ يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: (بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2010).
- ❖ هاني طالب بلان: رؤية خاصة في التحكم، ط1: (قطر، دار الكتب القطرية، 2011).
- ❖ وجيه محجوب وأحمد بدري حسين: البحث العلمي: (جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2002).
- ❖ gambeta:pvrometers,usa,round table, rol,4,no,1989.
- ❖ .magazine ; fifa , Switzerland . Issue 72 , 2009
- ❖ Wilmore, J. H. : Athletic Training and physical fitness, Boston, 1978.

ملحق (1)

دراسة مقارنة لنتائج اختبارات اللياقة البدنية بين حكام الوسط والمساعدين الخاصة بدورة حقل
الحكام قطر 2014 م.د. فارس سامي يوسف م.د. محمد توني حسين

اسماء الاكاديميين والخبراء التي تم اجراء المقابلات الشخصية

ت	الاسم الثلاثي	اللقب العلمي	مكان العمل	الاختصاص
1	د. صباح قاسم	استاذ مساعد	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية	تدريب/كرة قدم
2	د. سمير مهنه	استاذ مساعد	الكلية التربوية الرياضية المفتوحة/ قسم الرياضة	علم نفس/كرة قدم
3	د. علاء عبد القادر	مدرس	وزارة التربية/قسم النشاط الرياضي	تدريب/كرة قدم
4	ناجي الجويني	بكالوريوس	الاتحاد الدولي	محاضر وخبير
5	عادل القصاب	بكالوريوس	الاتحاد العراقي	محاضر وخبير

ملحق (2)

اسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم الثلاثي	مكان العمل	الاختصاص
1	محمد خواجه التونسي	لجنة حكام الاتحاد القطري	مدرب لياقة بدنية
2	محمد حسون التونسي	لجنة حكام الاتحاد القطري	مدرب لياقة بدنية
3	احمد خضير	لجنة الحكام المركزية	مدرب لياقة بدنية

ملحق (3)

استمارة تسجيل نتائج الحكام

ت	اسم الحكم الثلاثي	صفة الحكم	مطاولة السرعة	القوة الانفجارية	السرعة الانتقالية	الرشاقة T	الرشاقة
	المحاولات	وسط/مساعد	1	1 2	1 2	يمين يسار	يمين يسار
1							
2							
3							

A comparative study of physical fitness between central and assistant referees who took part refinement session in Qatar in 2014

The research aims to:

- To identify the level of explosive power, transition speed, speed endurance and agility of our sample search.
- To identify the physical capabilities disparity extent between middle class and assistants referees sample.

Sample was selected in intentional way and referees who participated in the International session and how manage Premier League in Iraq, as numbered (20) referees, the session was held in the State of Qatar and the data was collected and manipulated by SPSS (Statistical Program). There is a significant correlation were not significant between research variables and medal referees and assistants.

The Conclusions:

- Taking under consideration the intensity of training and diversification among a sample search.
- The referees dose not participated regularly in training sessions due league matches timing.
- Implement group training, excitement and motivation between the enteral and assistant referees.

The researchers recommend the following:

- Adoption our search results and send them to the AFC for the purpose of generalize it to other unions.
- Develop training program according to central and assistant referee's classification.