

## الصعوبات التي تواجه الحكام أداء اختبار اللياقة البدنية للاتحاد الدولي لكرة القدم (دراسة ميدانية لبعض حكام الرابطة الجهوية لكرة القدم باتنة)

د. بن رجم أحمد

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة المسيلة

### مقدمة

كثيرة هي المباريات التي يتسبب الحكام في خسارة فريق من الاخر وكثيرة هي المباريات التي توقفت بسبب خطأ او مجموعة من الاخطاء التي يرتكبها الحكم في المباراة الواحدة، ولان الاسباب كثيرة هي الاخرى منها ما تعلق بالملاعب ومنها ما تعلق بنوع المباراة واخرى بالحكم نفسه.. الخ

واننا في وطننا العربي والجزائر خاصة نولي اهمية كبيرة لنوع اللاعبين والمدربين وحتى ان اهتمامنا بالأقمصة والاحذية اكبر من ما نوليه اتجاه تحسين تكوين حكامنا وان احسن دليل على افتقارنا لحكام مكونين تكوينا كاملا هو غياب الحكم الجزائري عن المنافسات الدولية وان كان في بعض الاحيان فانه لا يتعدى العدد 2 .

نحاول من هلال هذا البحث اعطاء التفاتة الى صاحب البذلة المميزة داخل مستطيل اللعب ولقد كان اهتمامنا به فيما يخص الاختبار البدني الذي يسبق بداية المسم الكروي الذي يشكل حجر عثرة لبعض الحكام خاصة منهم الذين لا يتدربون بصفة دائمة ليستفيقوا على وقع الاستدعاء لحضور الاختبار .

ان التحضير لاختبار الكفاءة البدنية المعروف باختبار الفيفا يتطلب تحضيرا بدنيا متكاملا وقد ركزت في هذا البحث على الجانب البدني وبالخصوص تطوير صفة التحمل وكذا حمل التدريب اللذين يتطلبان معرفة نظرية وتدريبيا ميدانيا متواصلا ومكيفا على حسب قدرات الحكم ومتطلبات المنافسة .

### 1- اشكالية البحث

تظهر جليا الصعوبات التي يواجهها الحكام داخل ميادين كرة القدم سيما في بغض المباريات التي تتطلب تركيزا ومجهودا بدنيا كبيرين وحتى يمكن الحكم من اداء مهامه على اكمل وجه طيلة مدة المباراة يستعد الحكم لذلك عدة اسابيع، هذا الاستعداد قد يأخذ بعض الحكام بمحمل الجد فيما قد يعتبره اخرون مجرد مباراة او 90 لا تستدعي كل هذه التوضيحات .

فيتدرب الاول بشكل شاق ومتعب وينفق الكثير من المال والاجهزة والوقت للوصول الى مستويات متقدمة من اللياقة والتركيز، و يركن الاخر الى الراحة

والكسل وباقتراب الموسم الكروي والمنافسة يسارع الى تدارك ما فاته من تحضير، متناسيا الصعوبات التي قد تواجهه اثناء الاختبار. ومن اجل ان يكون حكم مباريات كرة القدم على دراية بتلك الصعوبات وخاصة منها البدنية نطرح الاشكالية التالية

هل يواجه الحكام صعوبات بدنية لأداء اختبارات الاتحاد الدولي لكرة القدم ؟

التساؤل الجزئي الاول : هل يواجه الحكام صعوبات في تحديد حمل التدريب المناسب ؟

التساؤل الجزئي الثاني: هل يواجه الحكام صعوبات في الوصول الى تحمل جيد ؟

### 2- فرضيات البحث:

الفرضية العامة: يواجه الحكام صعوبات بدنية عند اداء اختبار الاتحاد الدولي لكرة القدم.

الفرضية الجزئية الاولى: يواجه الحكام صعوبات في تحديد الحمل المناسب .

الفرضية الجزئية الثانية: يواجه الحكام صعوبات في الوصول الى تحمل جيد

### 3- الاطار النظري للبحث :

#### تمهيد :

إن الصفات البدنية لها مفهوم واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية، وقد أعطيت عدة تعاريف لها( القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية ) ، بعض هذه التعاريف متشابهة، وبعضها يختلف من حيث عدد الصفات ومدى ارتباطها ببعضها البعض.

و يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط للصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة، ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية.

ولا يمكن لأحد ان يتجاهل احدى الصفات وخاصة منها التحمل والذي نرى نحن بدورنا على انه الصفة التي لا بد لكل حكم مباراة كرة القدم ان يتحلى بها دون نقص من اهمية باقي الصفات البدنية الاخرى .

ومع اهتمامنا بصفة التحمل علينا ان نوفق في اختيار الجرعات او الاحجام المناسبة من التدريبات والتمارين والوسائل المساعدة في اعادة الاستشفاء ولكن ذلك يستدعي من الحكم والمدرب وحتى الرياضي ان يعرف المقادير اللازمة من الاحمال لتطوير احدى الصفات البدنية او كلها .

### 3-1 حمل التدريب :

ان من اكبر المشاكل التي تواجه المدرب والرياضي للوصول الى اعلى مستويات الانجاز هي القدرة على التحكم في الحمل التدريبي المثالي، ففي الوقت الذي يكتفي فيه بعض المدربين والرياضيين بحمل منخفض بلجا البعض الاخر الى الزيادة وهذا الاختلاف نجده في كل الجوانب التي يتدرب عليها الرياضي، النفسية، البدنية، الخطئية... الخ

كما يختلف كثيرون في تحديد فترات تطوير القوة التحمل .

فعلينا ان نعلم اننا نتعامل مع انسان فهو يتغير بين الحين والاخر نتيجة الزيادة والتقليل من حمل التدريب الذي يؤثر في الجوانب الداخلية والخارجية له واول ما يظهر منها التغيرات البدنية التي تتأثر بشدة وحجم وراحة الحمل .

ويبدأ الرياضي بالتأقلم مع الوضع الجديدة الذي هو بدوره في تحول مستمر

والكثير منا يطرح التساؤل التالي كيف وصل الرياضي الى مستوى الانجاز، وما هو الاسلوب المتبع؟

يقول العالم فيقرت veiguert اذا قامت احدى العضلات بنشاط معين ثم تتوقف عن العمل بعد ذلك يتوقف بناء الطاقة والقوة داخل العضلة.

خلال هذه الفترة تبدأ العضلة بإعادة نشاطها من جديد ويكون مستوى العضلة أكبر مما كانت عليه سابقا وتسمى هذه الفترة حسب فيقرت veiguert دائما "القدرة الفوق اعتيادية"، وسر هذه العملية هو التدرج خلال وقت محدد ثم التكرار، حيث أن جسم الرياضي يبدأ في التكيف أولا بأول مع حمل التدريب وبشعر الرياضي أن ذلك صعب في بداية الأمر لكن سرعان ما يتغير شعور الرياضي إلى أن يصبح هذا النوع من التدريبات أكثر سهولة وذلك حسب التغير السريع الذي يحدث في العضلة .

من خلال كل ما ذكرنا يتضح لنا أن كل شيء يتعلق بجسم الرياضي وقدراته البدنية على حمل التدريب فيؤدي هذا إلى زيادة تنظيم جسم الرياضي بحسب نظام الاجهزة المختلفة كالقلب والجهاز العصبي والتنفسي والبولي كتنظيمه لاداء الانشطة البدنية، إضافة إلى ذلك حدوث تغيرات كيميائية وتحصل تغيرات ميكانيكية لا نتاج الطاقة داخل الجسم، والحمل نوعان

1 الحمل الخارجي: والذي يمثل كل التمارين والانشطة المقصودة والتي تؤدي إلى رد فعل عكسي من الجوانب الجسدية والنفسية وذلك بالتحكم في حجم وشدة ودرجة التدريب

2 الحمل الداخلي: ويشمل كل التغيرات والتحولات الفسيولوجية والكيميائية التي تحدث داخل الاجهزة الوظيفية، وهذا الأمر يظهر على الرياضي من خلال الجهد المبذول والذي يمثل الحمل الخارجي، ولهذا يجب أن نعرف العلاقة الموجودة بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي، وذلك من خلال التحكم في الاحمال الخارجية أي بواسطة مجموع المسافات والسعة ومن خلال التحكم في شدة العمل المؤدى.

أغلب الأحيان ما تكون الاحمال الداخلية والخارجية مرتبطتين بصورة وثيقة حيث ارتفاع العمل يؤدي إلى ارتفاع الحالة الوظيفية للأجهزة المختلفة وإلى ظهور مراحل التعب ومن أجل السيطرة على ذلك يجب أن يختار المدرب أو الرياضي وحتى حكمانا الحمل المناسب لكل وحدة تدريبية ولكل مرحلة من مراحل السنة الرياضية وهذا التحكم في نظرنا يكون باختيار بمعرفة وتنظيم أنواع الاحمال واختيارها الصحيح .

أنواع الحمل :

1 الحمل الكبير (الاقصى): ويظهر من خلال الاختلافات الواضحة من الناحية الحيوية مصحوبة بانخفاض في كفاءة العمل مما يؤدي إلى ظهور التعب الشديد ولتحقيق حمل كبير يجب أن حجم كبير من العمل يكون العمل مصاحبا ومتناسبا للحالة الأعدادية الخاصة للرياضي وغالبا ما يلجأ الرياضي إلى التوقف وعدم مواصلة التدريب على هذا النوع من التدريبات فقط المدربون أصحاب الخبرة والدراية من يستطيعون السيطرة على مثل هذه التدريبات من حيث المعرفة الكاملة بقدرات اللاعبين على التحمل والتجارب والشعور بحالات التعب المفرط في الوقت المناسب

2 الحمل الشديد ( القريب من الاقصى ) يؤدي إلى حدوث التعب دون الانخفاض الواضح في أداء كفاءة العمل في نهاية كل جرة ويسمى كذلك حدوث التعب الخفي وتكون كمية التدريبات الشديدة أو من الحمل الكبير لا تتجاوز 70 أو 80 % .

3 الحمل المتوسط: ويصل من 50 أو 60 % من الحمل اللازم من الحمل الاقصى ولا يظهر تقدم ملموس من الناحية الحيوية ولا يظهر التعب الحفي أو الواضح في هذا النوع من الاحمال

4 الحمل القليل: غالبا ما يؤدي إلى النشاط والحيوية لكن دون ظهور التعب الواضح لدى الرياضي

5 الحمل البسيط ( الراحة النشيطة): لا يحمل سوى ما يقارب 10 أو 15 % من مستوى الحمل الاقصى

\* ملاحظة : هذه الاحمال الخمس يحدد مقدارها بالنظر إلى مستوى الحمل الاقصى أو لا .

والأمر الواضح هنا أن هذه التقسيمات لا يمكن التحكم فيها في جميع الظروف والرياضي نفسه يجد صعوبة في التمييز بين الاحمال وأنواعها ومشكلة الحمل هي كيفية تنظيم وإدارة الحمل فبالنظر إلى الشدة والحجم أدركنا أهمية عملية التدريب في الحياة الرياضية ويظهر للمشاهد سهولة هذه التدريبات ولكن الحقيقة أن التطبيق صعب ومعقد.

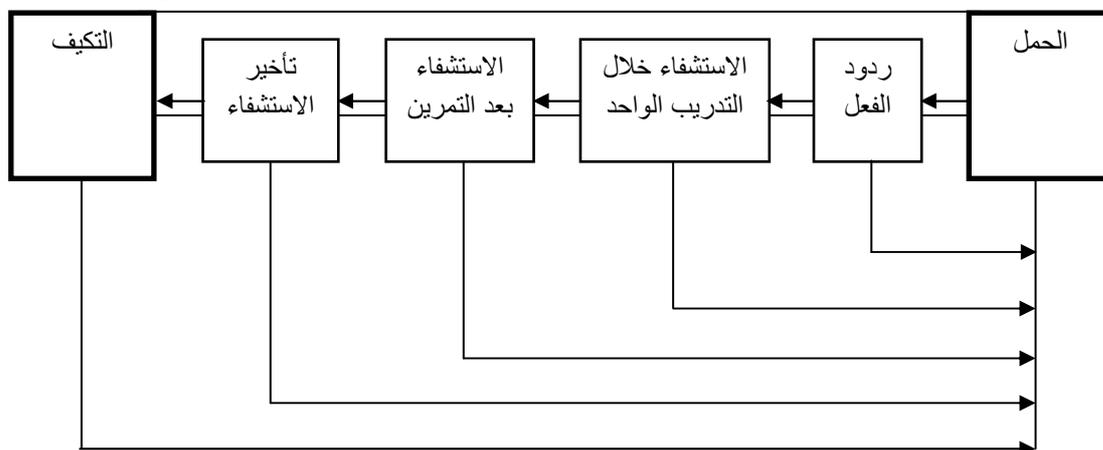
يقول بعض الباحثين عن الحمل بأنه مجموعة من المنبهات الحركية الموجودة والمتراكمة بجسم الرياضي و إذا ظهر التعب خلال التدريب يجب العمل على تخفيفه وإذا كان ذلك تكرارا سيؤدي إلى تراكم المنبهات على جسم الرياضي وهذا يؤدي إلى تقدم كبير لوضع حالة اللاعب .ويقول ماتفب mat vieve أن الحمل هو كمية التأثير على الاعضاء واجهزة لفرد المختلفة اثناء ممارسة النشاط البدني وهو أيضا حسب الدكتور كمال جميل الربضي ضغوطات خارجية على اجهزة جسم اللاعب .

ولتحديد مشكلة حمل التدريب نوجد حالتان

1مشاهدة الحمل كمعلومات

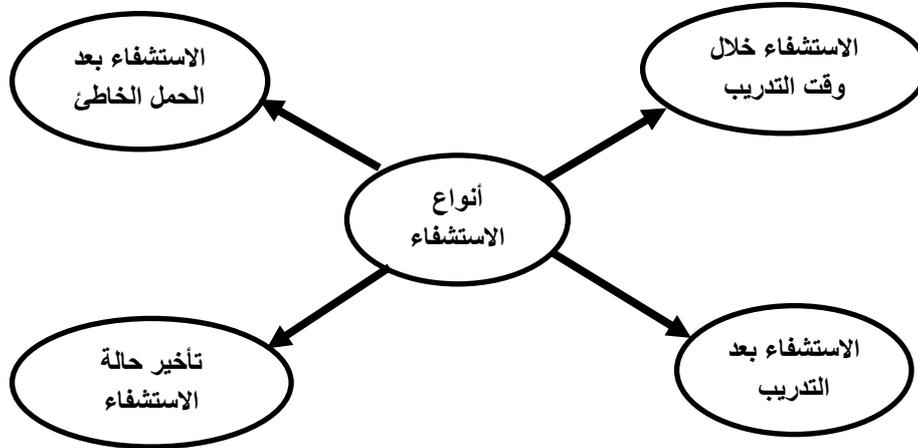
2اكتشاف العوامل التي يعتمد عليها

أن أحسن طريقة لتبادل المعلومات هي باختصار التواصل المتواجد بين المدرب والرياضي والشكل الموالي يوضح ذلك :



الشكل رقم (01): كيفية استقبال الحمل للمعلومة حتى وصول اللاعب إلى حالة التكيف

وهذا الجدول يبين لنا ان الحمل يستقبل المعلومات المعطاة من جميع الحالات الناتجة عنه بالاستمرارية في التقدم بحمل التدريب حيث نرى ان عملية الاستشفاء التي تكون من خلال :  
- ضبط وتحديد المتغيرات التي تتم في جسم الرياضي  
- اعطاء هذه المعلومات الموجودة داخل جسم الرياضي في اقرب وقت  
ولتحقيق ذلك يجب توفير الكثير من الامكانيات منها الاجهزة الالكترونية والتي تستعمل لقياس (دقات القلب .السرعات الحرارية المستهلكة .قياس الضغط .الخ



الشكل رقم (02): يوضح أنواع الاستشفاء التي تحصل للاعب خلال التدريب

## 2 - الصفات البدنية:

إن الصفات البدنية لها مفهوم واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية، وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية ) ، بعض هذه التعاريف متشابهة، وبعضها يختلف من حيث عدد الصفات ومدى ارتباطها ببعضها البعض. ويمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط للصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة، ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية.

## 2-3 - التحمل:

### 1 مفهوم التحمل:

- يعرف تلمان "TELMANE" التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المنافسة مستخدماً صفاته البدنية و المهارية و الخطئية بايجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله من دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب
- ويعرف دتشكوف "Datchkof" التحمل على أنه مقدرة الرياضي على تأخير التعب والذي ينمو في حدود مزاولة النشاط الرياضي المحدد، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي.
  - أما ماتيفيف "mateveiv" فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة
  - ويعرف مفتي إبراهيم حمادة التحمل بأنه مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته، بمعنى مقدرة الرياضي على مقاومة التعب
  - ويعرف محمد رضا الوقاد التحمل هو قدرة اللاعب في المحافظة على تنفيذ أو أداء العمل لأطول مدة ممكنة دون ظهور التعب.
  - ويعرف محمد رضا الوقاد التحمل هو قدرة اللاعب في المحافظة على تنفيذ أو أداء العمل لأطول مدة ممكنة ، دون ظهور التعب عليه
  - \* ويمكن تقديم التحمل على أنه مقدرة الرياضي على مقاومة التعب خلال الجهد البدني الواقع عليه في ظروف المنافسة والتدريب.

ويعتبر التحمل الصفة الهامة والركيزة الأساسية في لعبة كرة القدم، وهي القاعدة المتينة والمتصلة عملياً بالصفات البدنية الأخرى. والتحمل هو أيضاً اطلالة القدرة التي يحتفظ بها الإنسان بكفائه لبدنية للعمل وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد الجهد أو المؤثرات الخارجية الطبيعية

ويرى الكثير من العلماء ان التحمل هو الخاصية العامة لجسم الانسان التي تظهر بشكل واضح ومحدد اثناء النشاط الانساني سواء في مجال العمل او الرياضة او الحرب

## 2 - أنواع التحمل:

يقول فاينك 1986 Waeineck م أن التحمل ينقسم إلى عدة أنواع.

- 3 التحمل العام: وهو أن يكون الحكم قادراً على تسيير المنافسة خلال مدتها القانونية المحددة دون صعوبات بدنية، وعليه يجب أن يكون قادراً على (مثلاً : الجري بسرعة متوسطة طيلة شوطي المباراة)، ويكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى ويعتبر التحمل العام هو أساس التحمل الخاص، ويقصد بهذا الأخير أي التحمل الخاص الاستمرار في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطئية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب ويتم الإبقاء على التحمل العام من خلال التدريب بطريقة التدريب المستمر او فوق المسافة او بطريقة التدريب المتغير او الفارتلك واللعب بالسرعة

\*استخدام طريقة الحمل المستمر: تحدد مسافات لا تقل عن 800م على ان يتم جري هذه المسافة بسرعة منتظمة بقدر الامكان كما انه خلال الجري يكون معدل النبض بين 140الى 160 ن/د وتحدد فترات الراحة ما بين 4 و 5 د

يحدد الزمن الي يجري فيه الحكم المسافة 800 م بنفس الفترة و بنفس فترة الراحة وبنفس معدل النبض اي 140الى 160 ن/د حتى يصل الحكم الى مرحلة لا يستطيع فيها المحافظة على نفس الايقاع وتسمى مرحلة الرفض وهي المرحلة التي لا يستطيع الحكم ان يحقق الزمن الاول بأكثر من 10%

\*استخدام طريقة التدريب المتغير: تحدد مسافة الجري كما حددت في طريقة التدريب المستمر كما تحدد مسافات للجري السريع نسبيا كان تكون مسافة 20م بحيث يرتفع فيها نبض القلب الى 170 و180ن/د عند قطع مسافة 20م ليعود الحكم الى الجري بسرعة التدريب المستمر اي بمعدل نبض 140 و160ن/د يحسب الزمن الذي قطع فيه المسافة الاولى على ان يستمر في قطع نفس المسافة بنفس الفترة الزمنية

يتوقف الحكم عن الجري عندما لا يستطيع تحقيق نفس المدة الزمنية في كل التكرارات زائد 10% ويمكن التنوع بين الطريقتين المستمرة والمتغيرة .

يمكن ان يجري الحكم نصف المسافة بطريقة التدريب المستمر والنصف الاخر بطريقة التدريب المتغير ولتطوير صفة التحمل عند الحكم يجب ان نعلم ان زمن الجري المستمر لتطبيق الطريقتين لا يجب ان يقل عن دقيقتين الا انه يمكن ان تكون اطول من ذلك فيزيد عن ثلاث دقائق وحتى ساعة او اكثر لكن المهم ان يكون معدل النبض هو نفسه.

ومن الممكن أن تقتصر صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة أو تحمل السرعة، أي القدرة على أداء نشاط مميز بالقوة أو السرعة لفترة طويلة.

وتعتبر تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية لكل الرياضات والحكام ايضا في شتى الرياضات التي تتسم بالمنافسة الشديدة ، وهذا يعني أن الحكم يستطيع أن يجري بأقصى سرعته في أي وقت خلال المنافسة.

#### 4 - مبادئ وطرق تنمية التحمل

قد يعتقد بعض المدربين أن طول مدة التدريب تنمي صفة التحمل، فيزيد عدد ساعات التدريب إلى ثلاث ساعات مثلا، وهذا الاعتقاد خاطئ من الأساس، لأن زيادة ساعات التدريب دون تخطيط مقنن تزيد من نسبة الإصابات، وتحمل الأربطة والعضلات والمفاصل أكثر من طاقتها.

فلذا من الأفضل إتباع ما يسمى بالأسلوب الاقتصادي في التدريب الذي يعتمد على ساعات التدريب اليومي المنظم والذي يعتمد على طرق ومبادئ منها:

1- في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة، وتزداد المسافات بتكرار الجري مع صعوبة الموانع أي تبدأ بحجم حمل صغير ويزداد الحجم تدريجيا، ويهدف ذلك إلى تكيف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر.

2- تبدأ تحديد سرعة الجري من الاقل من المتوسطة ثم المتوسطة، فالسرعة العالية مع الخلط بين تلك السرعات، أي بتزايد شدة الحمل تدريجيا وذلك للمسافات الطويلة والمتوسطة مع أداء تمرينات تحمل السرعة.

3- أما في مرحلة الإعداد الخاص فتؤدي مسافات الجري باستعمال الاجهزة المتنوعة، ومن خلال بعض الموانع التي تتماشى مع مواقف الاداء اثناء المنافسة مع الارتفاع بشدة الحمل لتلك التمرينات).

4- وبخصوص مرحلة إعداد المنافسات يتم التركيز على تحمل الأداء وتحمل السرعة من خلال متطلبات الأداء اثناء المنافسة . ويقول " آلن واد " ALLEN WADE " إن الجري باستعمال الوسائل المختلفة يلعب دورا مهما في خطة تدريب اللياقة المتنوعة، ويجب أن يراعى أجزاء ومناطق الميدان وظروف ومواقف اللعب و اجواء المنافسة وتناسب ذلك مع الأداء البدني والمهاري للرياضيين.

يجب تحديد فترات الراحة البيئية عند تنمية التحمل الخاص، ليس من أجل تعويض اللاعب عن المجهود أو استعادة الشفاء ولكن بغرض تحقيق تنمية التحمل حيث يجب أن يتدرب الحكم على حمل جديد عندما يصل معدل نبض القلب إلى حوالي من 120-130 ن/ق، ففي الحمل المتوسط يصل معدل النبض 140-165 ن/ق الراحة 45ثا، أما الحمل العالي يصل معدل النبض 165-190 ن/ق الراحة 60 ثا، وبخصوص الحمل الأقصى يصل معدل النبض أكثر من 190 ن/ق الراحة 90 ثانية إلى 2 دقيقة.

5- تعتبر طريقة التدريب الدائري والتدريب الفترتي من أهم الطرق لتنمية التحمل الخاص لحكم كرة القدم، وتستخدم طريقة التدريب الدائري في تنمية تحمل القوة للحكام وتحمل الأداء على أن يحتوي على عدة محطات كل منها تختلف عن الأخرى من ناحية الغرض ويجب أن يكون التركيز بدرجة كبيرة على المجموعات العضلية للرجلين ويمكن التغيير فيها والتعديل حسب إمكانيات وقدرات الحكام، أما استخدام التدريب الدائري لتنمية تحمل الأداء.

6- وبخصوص تحمل القوة العضلية يقول العالم " Delorme " أنه يمكن الحصول على أكبر قدر من تحمل القوة العضلية بعمل أكبر من المرات للتمرين ضد مقاومة ضعيفة نسبيا، أي حجم كبير وفترات راحة قصيرة.

7- أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفترتي وذلك بالعدو لمسافات مختلفة ( 10-20-30-50م ) وفي صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل، ويراعى تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر.

#### 5- أهمية التحمل:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد الرياضي (لاعبين -حكام مدربين)بدينا، ولد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو:

- يطور الجهاز التنفسي. - يزيد من حجم القلب. - ينظم الجهاز الدوري الدموي. - يرفع من الاستهلاك الأقصى للأكسجين.

- يرفع من نشاط الأوزيم. - يرفع من مصادر الطاقة. - يزيد من ميكانيزمات التنظيم ( التخلص من المواد الزائدة حمض اللاكتيك)  
بالإضافة إلى الفوائد البدنية، الفسيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها، هناك جانب هام يعمل التحمل على تطويره والرفع به وهو الجانب النفسي.

### 3 - 3- اختبار اللياقة البدنية للاتحاد الدولي لكرة القدم

#### 1- اختبار اللياقة البدنية للقياس للحكام والحكام المساعدين: الاختبار الأول

الموضوع:

سرعة متوسطة خلال انطلاقات متعددة ومتكررة لمسافات خاصة ومشابهة لحالات المنافسة الرسمية تقاس الكم/س  
\*بروتوكول الاختبار:

6×40م انطلاقات السرعة متبوعة 1 دقيقة و30 ثانية راحة بعد كل انطلاق يرجع الحكم مشيا الى خط الانطلاق .  
- يتم الانطلاق برفع الرجل الى الامام الى غاية خط الانطلاق على بعد 1.5 م  
\*ملاحظة:

إذا لم تتوفر الامكانيات لحساب التوقيت بشكل دقيق يمكن للمساعدين رفع راية على خط الانطلاق او خط الوصول بشكل دقيق ومضبوط  
فيما يسجل المساعد الثاني وقت العبور

\* من اجل موضوعية الاختبار تجرى الاختبارات على مضمار العباب القوي  
\* الاجراءات:

يقف الحكم على خط الانطلاق ليعلم المساعد على جاهزية الانطلاق وبداية العد ليقرر الحكم بداية الجري  
\* وسائل حساب وقت العبور:

- عمود التوقيت الالكتروني عند خط الانطلاق وخط الوصول  
المسؤول على التوقيت مستعد لإطلاق إشارة الانطلاق  
وسائل ضبط التوقيت : عمود القياس الالكتروني عند خط الانطلاق والوصول

6.2 ثانية للحكام الدوليين ذكور و 6.0 بالنسبة للحكام المساعدين الدوليين ذكور عند كل الانطلاقات السريعة وعددها ستة 06  
- 6.4 ثانية بالنسبة للحكام من المستوى الوطني ذكور و 6.2 بالنسبة للحكام المساعدين من المستوى الوطني ذكور في كل  
الانطلاقات السريعة الستة 06.

- 6.6 ثانية بالنسبة للحكام من المستوى الدولي و 6.4 ثانية بالنسبة للحكام المساعدين من المستوى الدولي لكل  
الاطلاقات الستة 06.

- 6.8 ثانية بالنسبة للحكام من المستوى الوطني و 6.6 ثانية بالنسبة للحكام المساعدين من المستوى الوطني لكل  
انطلاقة سريعة من الست 06 انطلاقات

\*توجيهات أخرى:

\* إذا لم ينجح اي حكم في محاولة واحدة تمنح له فرصة واحدة لتعويض ذلك ب مسافة 40م اي (1×40 م)

\* إذا ما لم ينجح اي حكم في تجاوز الاختبار مرة واحدة تمنح له الفرصة قب التعويض مباشرة بعد نهاية الانطلاقات الست 06  
\* يعتبر كل حكم غير مؤهل في الاختبار اذا ما سقط مرتين

\* استعمال الاحذية الخاصة بألعاب القوى ممنوعة اثناء الاختبار (الاحذية بالمسامير) .

#### -الاختبار الثاني

الموضوع:

\* القدرة على تسلسل الجري شديد الحمولة

جرى سريع عند سماع الصافرة مرة واحدة

من موضوعية هذا الاختبار يجرى هذا الاختبار على مضمار العباب القوي

كل حكم عليه قطع المسافة قبل الصافرة الى منطقة المشي المحددة ب 3أمتار قبل و3أمتار بعد علامة 150متر اذا لم يتمكن  
الحكم من الوصول الى المنطقة يتم توقيفه من طرف الملاحظ.

\* الاجراءات:

- كل حكم عليه الوصول الى منطقة المشي المحددة ب3امتر الى الامام و3امتر قبلها والتي هي نفسها نهاية مسافة 150م  
المحددة للجري .

كل حكم لم يصل قبل صافرة المراقبين يقصى من المسابقة ويعلم الحكم مباشرة بنهاية الاختبار

-لا يسمح للحكام الانطلاق قبل سماع الصافرة مرة اخرى ولا يسمح لهم مغادرة منطقة المشي قبل الصافرة ، في نفس الوقت  
يتواجد المراقبون والملاحظون على حافتي منطقة المشي لمراقبة الانطلاق من جديد والراية في اليد الى غاية الصافرة الموالية .

- عند اعطاء الصافرة ينزل الملاحظون الراية مباشرة كدليل على بداية الجري من جديد ومن واجبات المساعدين في الاختبار

اعلام الحكام بالوقت المستهلك في كل مرة بالتوقيت التنازلي أي 15 / 10 / 05 ثانية ولا يتم انزال الراية الى غاية الانطلاق في الجري

- الحكام الرئيسيون أي حكام الساحة يجرون في مجموعات لا تتجاوز 06 حكام كأقصى عدد في كل اختبار وهذا تفاديا  
للاكتظاظ ومن الاحسن ان يحدد العدد ب04 فقط اذا كان بالإمكان استعمال 04 نقاط للانطلاق في كل اختبار ويخصص لكل مجموعة

مختبرة ملاحظ واحد الى غاية نهاية الاختبار

وسائل القياس :

نستعمل في هذا الاختبار ميقاتي واحد وصافرة واحدة ونحدد مناطق المشي والجري على مضمار العباب القوي بوضوح .

**\* بعض التوجيهات :**

- كل مساعد ومراقب يحمل معه ميقاتي من اجل توضيح واعلام المختبرين عن وقت الراحة  
\*الوقت المحدد للعبور- (للرجال)

**2- الحكام المساعدون الدوليون**

عند سماع اول صافرة من المسؤول على الاختبار ينطلق الحكام المساعدون الدوليون ليقطعوا المسافة أي 150م في 30 ثانية ابتداء من نقطة الانطلاق الاولى في زمن محدد ب 30ثانية ثم 40 ثانية من اجل قطع مسافة 50م مشيا الى النقطة الثانية 2 .  
عند سماع الصافرة الثانية ينطلق الحكام من جديد لقطع مسافة 150م في زمن 30ثانية الى نقطة الوصول الثالثة 3 ثم يمشى الحكام مسافة 50م بزمن اقصاه 40ثانية الى النقطة الرابعة 4 .  
الحد الادنى المطلوب قطعه هو 10دورات على ملعب العاب القوى

**بالنسبة للحكام الوطنيين**

عند سماع اول صافرة ينطلق الحكام لقطع مسافة 150م في زم اقصاه 30ثانية انطلاقا من من خط الانطلاق وهذا كمرحلة اولى 1 ثم تمنح لهم مدة قدرها 40ثانية لقطع مسافة 50م مشيا كمرحلة ثانية 2 عند سماع الصافرة الثانية يجرى الحكام من جديد لقطع مسافة 150م في زمن اقصاه 30ثانية للوصول الى العلامة الثالثة ثم يمشى الحكام مسافة 50م في زمن اقصاه 40ثانية للوصول الى العلامة الرابعة 4 تعتبر كل كذه المسافة كدورة واحدة من مضمار العاب القوى على الحكام الوطنيين قطع 10دورات كاملة بنفس الشكل

**3-2-3 الحكام المساعدون من المستوى الوطني**

بالنسبة للحكام المساعدين من المستوى الوطني

عند سماع اول صافرة من المسؤول على الاختبار ينطلق الحكام المساعدون من المستوى الوطني لقطع مسافة 150م في زمن اقصاه 30ثانية انطلاقا من خط الانطلاق وهذا كمرحلة اولى 2 ثم يمشى الحكام مسافة 50م في زمن اقصاه 45ثانية كمرحلة ثانية 2 بسماع الصافرة الثانية ينطلق الحكام المساعدون من المستوى الوطني لقطع مسافة 150م مرة اخرى في زمن اقصاه 30ثانية وهذا كمرحلة ثالثة 3

ثم يمشى الحكام مسافة 50م في زمن اقصاه 45 ثانية كمرحلة رابعة واخيرة من الدورة الواحدة وعلى الحكام المساعدون من المستوى الوطني تكرار نفس العملية عشر 10 مرات متتالية

**التوقيت المحدد للعبور (النساء )**

2-2-1- عند سماع الصافرة تنطلق الحكامات لقطع مسافة 150م في زمن اقصاه 35 ثانية بدءا من خط الانطلاق كمرحلة اولى 1 ثم تمنح لهن مدة 40 ثانية لقطع مسافة 50م مشيا وهذا كمرحلة ثانية عند سماع الصافرة الثانية تجرى الحكامات من جديد لقطع مسافة 150م في زمن اقصاه 35 ثانية كمرحلة ثالثة 3 ثم تمشى الحكامات مسافة 50م في زمن اقصاه 40 ثانية كمرحلة رابعة 4 واخيرة من نفس الدورة على مضمار العاب القوى الحد الادنى الذى يجب ان تقطعه الحكامات هو 10دورات على المضمار.

**\* 3-2-4--بالنسبة للحكامات المساعدات الدوليات**

عند سماع الصافرة الاولى من المسؤول على الاختبار تنطلق الحكامات المساعدات لقطع مسافة 150م في زمن اقصاه 35 بدءا من خط الانطلاق كمرحلة اولى 1 ثم تمشى الحكامات مسافة 50م في زمن اقصاه 45ثانية عند سماع الصافرة الثانية تنطلق الحكامات لقطع مسافة 150م مرة ثانية وفي زمن اقصاه 35ثانية كمرحلة ثانية 3ثم تمشى الحكامات مسافة 50م في زمن اقصاه 45ثانية وهذا كمرحلة رابعة

عدد الدورات حول مضمار العاب القوى لا يقل عن 10 دورات.

**3-2-5 الحكامات من الصنف الوطني**

عند سماع اول صافرة تنطلق الحكامات لقطع مسافة 150م في زمن اقصاه 35ثانية كمرحلة اولى ثم تمشى الحكامات مسافة 50م في زمن يقدر ب 45ثانية كمرحلة ثانية عند سماع الصافرة تنطلق الحكامات كمنجدي لقطع مسافة 150م في زمن اقصاه 35ثانية كمرحلة ثالثة تمشى الحكامات مسافة 50م الاخيرة من نفس الدورة في زمن اقصاه 45ثانية

تكرر العملية حول مضمار العاب القوى عشر 10 مرات

**3-2-6 خاص بالحكامات المساعدات من الصنف الوطني**

لأول صافرة تنطلق الحكامات من اجل قطع مسافة 150م في زمن قدره 35ثانية كمرحلة اولى تمشى الحكامات مسافة 50م في زمن قدره 50ثانية كمرحلة ثانية

عند سماع الصافرة تنطلق الحكامات مرة ثانية لقطع مسافة 150م في زمن اقصاه 35ثانية

تمشى الحكامات مسافة 50م الاخيرة في زمن 50ثانية كمرحلة رابعة

نفس العملية تتم على مضمار العاب القوى عشر 10 مرات .

**4- الاجراءات الميدانية للدراسة :**

1- **الدراسة الاستطلاعية:** وهي تشمل البحوث التي تتناول الزيارات والوقوف على ميدان البحوث تمهيدا للدراسة الميدانية وفي دراستنا هذه كانت زيارتنا متعددة بل حتى انها كانت هي الالهام المباشر لدراسة مشكلة الدراسة حيث كنا نلاحظ تذبذب تدريبات الحكام على مضمار العباب القوى للمركب الاولمبي بالمسلة حاج حفصي .

2 - **المنهج المستخدم:** اعتمدنا على المنهج الوصفي باعتباره الاكثر ملاءمة وهو الطريقة التي اتبعناها في هذه الدراسة وهو حسب نظرنا الانسب لدراسة المشكلة التي هي قيد الدراسة ويختار المنهج المتبع لكل دراسة او بحث تناسبها مع نوع المشكلة نفسها وقد يختلف المنهج حسب اهداف الباحث المراد الوصول اليها وقد عرفه عمار بوحوش في كتاب مناهج البحث وطرق اعداد البحوث عن ديوان المطبوعات الجامعية 1995 في ص 130 بانه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية او النفسية كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها

3 - **عينة و مجتمع الدراسة :** وقد كانت عينة دراستنا محددة ب30 حكام نستغل فرصة تواجد حكام الرابطة الجهوية لباتنة يمثلون اربع ولايات هي المسيلة ، باتنة : برج بوعرييج ، وبسكرة تربص بمدينة المسيلة في الفترة الممتدة من 23 الى 30/01/2013 وعدد الاستثمارات الموزعة الى الحكام 30 وهم من الحكام الشباب الموهوبين لا تتجاوز اعمارهم 29 سنة من المستوى الجامعي رجال .

4- **اداة البحث :** اعتمدنا في هذه الدراسة على استمارة استبيان موجهة الى حكام الرابطة الجهوية بباتنة من الحكام الموهوبين لغرض الحصول على اجابات وتفسيرات من العينة المعنية بهذه الدراسة . وقد عرفه بشير صالح الراشدي بانه سيلة من وسائل البحث الشائع وهو يطرح مجموعة من الاسئلة التي تهدف الى جمع المعلومات التي ترتبط بموضوع البحث وهي تساعد الباحث وتمهد له الطريق للخروج بمفهوم .

وقد تكونت هذه الاستمارة في شكلها النهائي من محورين اساسيين :

**المحور الاول :** يتعلق بالحمل البدني لدى الحكام

**المحور الثاني :** يتعلق بالتحمل البدني لدى الحكام

5- **الدراسة الميدانية :** امتدت الدراسة الميدانية لمدة تفوق 05 اشهر اعتبارا من اول محاولة الاستفسار عن تدريبات الحكام وذلك منذ بداية المسم الكروي شه ر سبتمبر 2012 الى غاية توزيع استمارة الاستبيان الاولى ثم الثانية بشهر جانفي 2013 .

6- **الوسائل الاحصائية المستعملة :** استجابة لطبيعة الدراسة ومن اجل تحويل المعلومات الكيفية والنظرية الى معطيات رقمية وكمية يمكن لتصبح اكثر دقة ومصداقية واستغلاله او العوده اليها من اجل المقارنة والحساب. وقد اعتمدنا في تحليل النتائج على الوسائل التالية - النسب المئوية - ك2 - برامج الزمر الاحصائية s p s s .

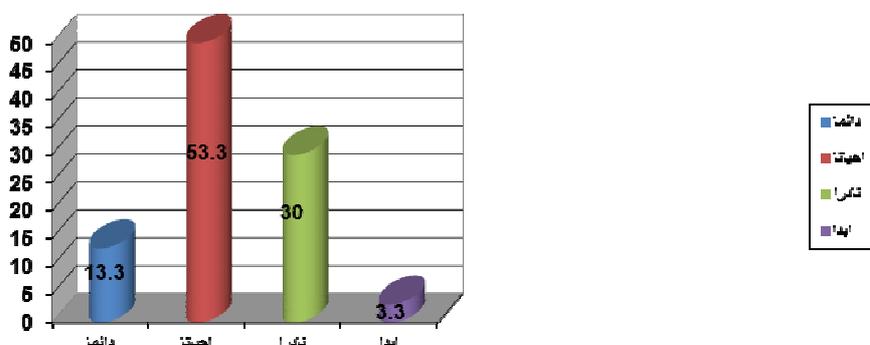
## 7- عرض وتحليل النتائج

**المحور الأول: تحديد حمل التدريب**

الجدول رقم : 01

السؤال	البيانات الإحصائية				الخيارات				الدرجة الحرة	الدلالة الإحصائية
	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	دائما	أحيانا	نادرا	أبدا	المجدولة	المحسوبة		
تتدرب كل أيام الاسبوع طيلة الموسم الرياضي	4	13.3	16	53.3	9	30.0	7.81	17.20	3	.001

تتدرب كل أيام الاسبوع طيلة الموسم الرياضي

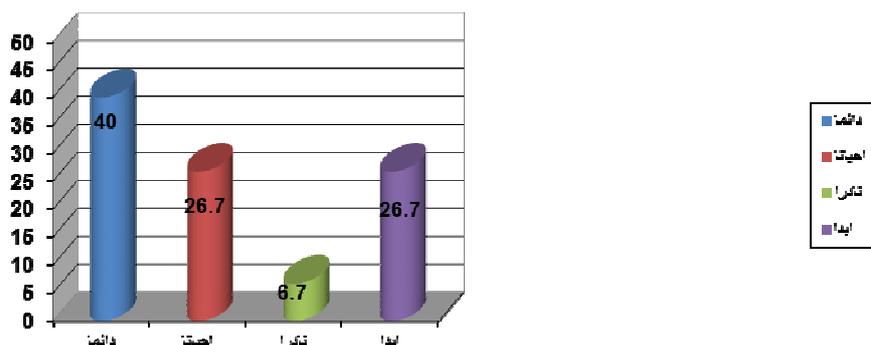


من خلال الجدول رقم 01.. المتعلق بمواظبة الحكام على التدريب كل أيام الاسبوع طيلة الموسم الرياضي أظهرت النتائج أن هناك 53.3 % من أفراد العينة قيد الدراسة أحيانا ما يلتزمون بالتدريب كل أيام الاسبوع و نسبة 30% نادرا ما يلتزمون بالتدريب كل أيام الاسبوع. كما جاءت قيمة ك2 المحسوبة (17.20) اكبر من قيمة ك2 المجدولة (7.81)؛ وهذه البيانات الإحصائية تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين اجابات أفراد العينة لصالح الحكام الذين أحيانا ما يتدربون كل أيام الاسبوع طيلة الموسم الرياضي.

الجدول رقم : 02

السؤال	البيان الإحصائي	الخيارات				كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
		دائما	أحيانا	نادرا	أبدا				
تتدرب مع مجموعة من الحكام	التكرار المشاهد النسبة المئوية	12	8	2	8	7.81	6.800	3	.079
		40.0	26.7	6.7	26.7				

تتدرب مع مجموعة من الحكام

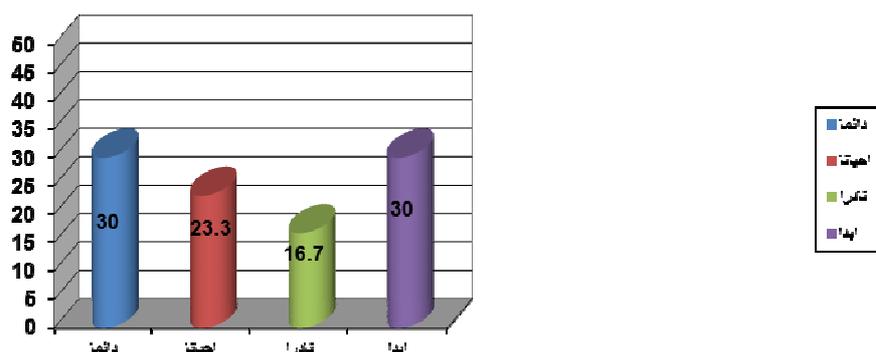


من خلال الجدول رقم 02... المتعلق بالمجموعة التي يتدرب معها الحكم أظهرت النتائج أن هناك الأغلبية الساحقة 40% من أفراد العينة قيد الدراسة دائما ما يتدربون مع بعضهم البعض، بينما نسبة 6.7% نادرا ما يتدربون مع زملائهم الحكام. كما جاءت الفروق غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 ؛ حيث ان قيمة كا2 المحسوبة (6.8) أقل من قيمة كا2 المجدولة (7.81).

الجدول رقم : 03

السؤال	البيان الإحصائي	الخيارات				كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
		دائما	أحيانا	نادرا	أبدا				
تلتزمون بالبرامج التدريبية من الهيئة الوصية	التكرار المشاهد النسبة المئوية	9	7	5	9	7381	1.467	3	.090
		30.0	23.3	16.7	30.0				

تلتزمون بالبرامج التدريبية من الهيئة الوصية

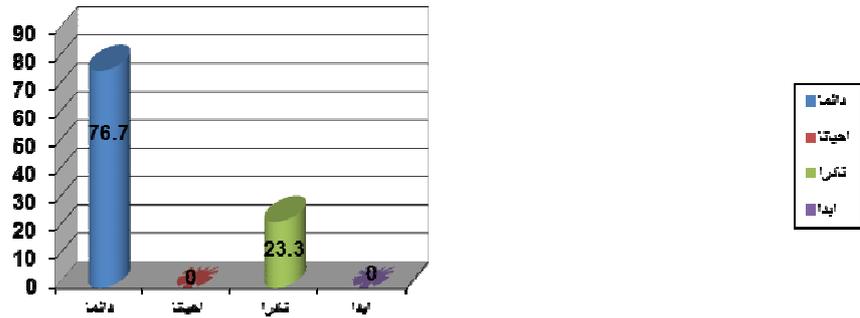


من خلال الجدول رقم 03.. المتعلق بالالتزام بالبرامج التدريبية من الهيئة الوصية، أظهرت النتائج أن 60% من أفراد العينة قيد الدراسة منقسمين مناصفة بين الالتزام الدائم وعدم الالتزام المطلق بالبرامج التدريبية من الهيئة الوصية . كما جاءت الفروق غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 ؛ حيث ان قيمة كا2 المحسوبة (1.46) أقل من قيمة كا2 المجدولة (7.81).

الجدول رقم : 04

السؤال	البيان الإحصائي	الخيارات				كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
		دائما	أحيانا	نادرا	أبدا				
تتدرب حسب البرنامج قبل الاختبار	التكرار المشاهد النسبة المئوية	23	0	7	0	3.84	8.533	1	.003
		76.7	0	23.3	0				

## تتدرب حسب البرنامج قبل الاختبار

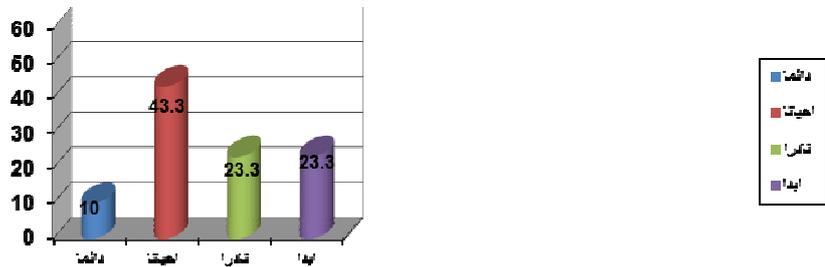


من خلال الجدول رقم 04... المتعلق بالبرنامج التدريبي أظهرت النتائج أن الاغلبية الساحقة 76.7 % من أفراد العينة قيد الدراسة دائما ما يتدربون حسب البرنامج قبل الاختبار و نسبة 23.3% احيانا ما يتدربون حسب البرنامج قبل الاختبار. كما جاءت قيمة كا2 المحسوبة (8.53) اكبر من قيمة كا2 المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1؛ وهذه البيانات الإحصائية تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين إجابات أفراد العينة لصالح الحكام الذين يتدربون دائما حسب البرنامج قبل الاختبار.

الجدول رقم : 05

السؤال	البيان الإحصائي		الخيارات				كا2 المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	دائما	احيانا	نادرا	ابدا			
تتدرب حسب البرنامج بعد الاختبار	3	10.0	3	13	7	7	7.81	3	.079
			10.0	43.3	23.3	23.3			

## تتدرب حسب البرنامج بعد الاختبار



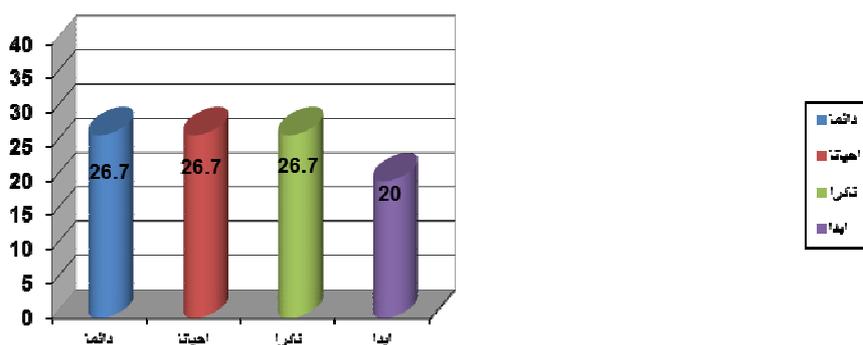
من خلال الجدول رقم 05.. المتعلق بالبرنامج التدريبي أظهرت النتائج أن نسبة 43.3% من أفراد العينة قيد الدراسة احيانا ما تتدرب حسب البرنامج بعد الاختبار، بينما نسبة 10% دائما ما تتدرب حسب البرنامج بعد الاختبار.

كما جاءت الفروق غير دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ؛ حيث ان قيمة كا2 المحسوبة (6.8) أقل من قيمة كا2 المجدولة (7.81).

الجدول رقم : 06

السؤال	البيان الإحصائي		الخيارات				كا2 المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	دائما	احيانا	نادرا	ابدا			
تلتزم بالوقت للحصة التدريبية	8	26.7	8	8	8	6	7.81	3	.940
			26.7	26.7	26.7	20.0			

## تلتزم بالوقت الكامل للحصة التدريبية

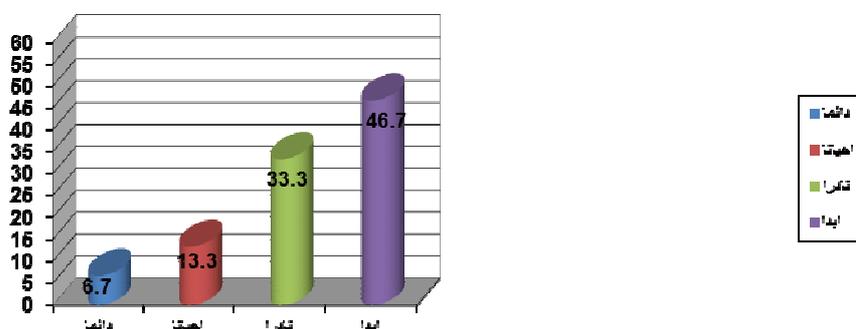


من خلال الجدول رقم 06. المتعلق بالالتزام بوقت الحصة التدريبية، أظهرت النتائج أن النسب المئوية بين استجابات أفراد العينة قيد الدراسة 26.7% من أفراد العينة قيد الدراسة احيانا ما تلتزم بالوقت الكامل للحصة التدريبية ، و نسبة 26.7% لا ما تلتزم بالوقت الكامل للحصة التدريبية .  
كما جاءت الفروق غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 ؛ حيث ان قيمة كا المحسوبة (0.400) أقل من قيمة كا الجدولة (7.81).

الجدول رقم 07:

السؤال	البيان الإحصائي				الخيارات	كا2 الجدولة	كا2 المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	دائما	احيانا	نادرا	ابدا					
تتبع نظام للاستشفاء بعد كل وحدة تدريبية	2	4	10	14	7.81	12.133	3	.007	
	6.7	13.3	33.3	46.7					النسبة المئوية

## تتبع نظام للاستشفاء بعد كل وحدة تدريبية

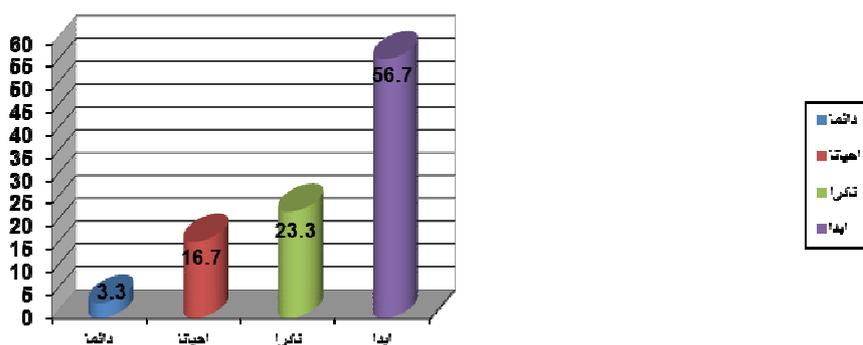


من خلال الجدول رقم 07. المتعلق بتتبع نظام للاستشفاء بعد كل وحدة تدريبية أظهرت النتائج أن الاغلبية الساحقة 46.7% من أفراد العينة قيد الدراسة لا يتبعون ابدا نظام للاستشفاء بعد كل وحدة تدريبية و نسبة 33.3% نادرا ما يتبعون نظام للاستشفاء بعد كل وحدة تدريبية.  
كما جاءت قيمة كا2 المحسوبة (12.13) اكبر من قيمة كا2 الجدولة (7.81) عند مستوى دلالة 0.01 ودرجة حرية 3؛ وهذه البيانات الإحصائية تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين إجابات أفراد العينة لصالح الحكام الذين لا يتبعون أبدا نظام للاستشفاء بعد كل وحدة تدريبية.

الجدول رقم 08:

السؤال	البيان الإحصائي				الخيارات	كا2 الجدولة	كا2 المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	دائما	احيانا	نادرا	ابدا					
تستعين بمدربين من خارج الاختصاص	1	5	7	17	7.81	18.533	3	.000	
	3.3	16.7	23.3	56.7					النسبة المئوية

تستعين بمدربين من خارج الاختصاص

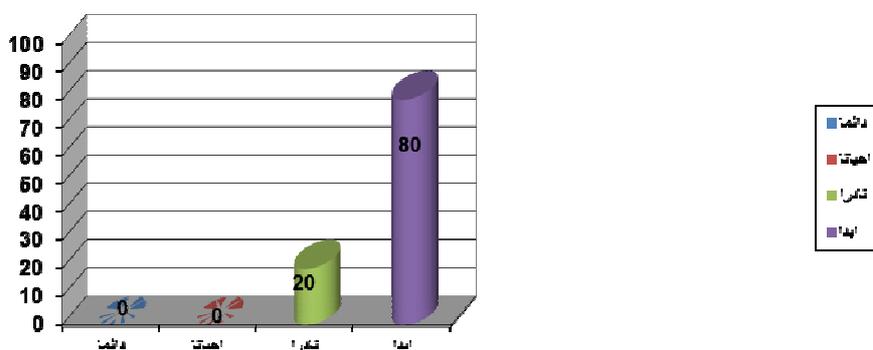


من خلال الجدول رقم 08.. المتعلق بالاستعانة بمدربين من خارج الاختصاص أظهرت النتائج أن الاغلبية الساحقة 56.7% من أفراد العينة قيد الدراسة لا يستعينون بمدربين من خارج الاختصاص و نسبة 23.3% نادرا ما يستعينون بمدربين من خارج الاختصاص. كما جاءت قيمة كا2 المحسوبة (18.53) اكبر من قيمة كا2 المجدولة (7.81) عند مستوى دلالة 0.01 ودرجة حرية 3؛ وهذه البيانات الإحصائية تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين إجابات أفراد العينة لصالح الحكام الذين لا يستعينون ابدا بمدربين من خارج الاختصاص.

الجدول رقم : 09

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	الخيارات				البيان الإحصائي	
				دائما	احيانا	نادرا	ابدا	السؤال	التكرار المشاهد
.001	1	10.800	3.84	0	0	6	24	النسبة المئوية	تستعين بطبيب او ممرض للقياس الفيزيولوجي
				0	0	20.0	80.0		

تستعين بطبيب او ممرض للقياس الفيزيولوجي



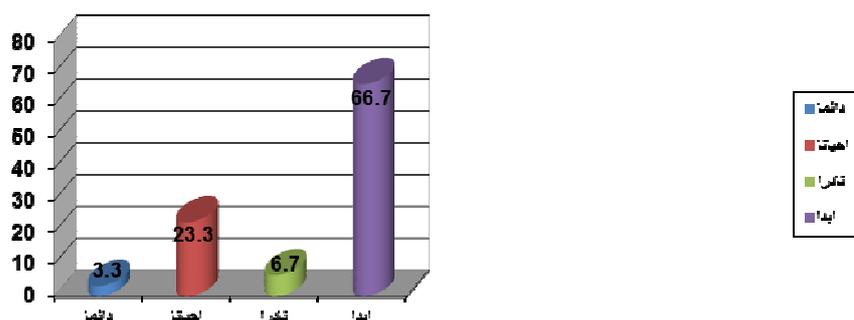
من خلال الجدول رقم 09.. المتعلق بالاستعانة بطبيب او ممرض للقياس الفيزيولوجي أظهرت النتائج أن الاغلبية الساحقة 80% من أفراد العينة قيد الدراسة لا يستعينون بطبيب او ممرض للقياس الفيزيولوجي و ان نسبة 20% نادرا ما يستعينون بطبيب او ممرض للقياس الفيزيولوجي.

كما جاءت قيمة كا2 المحسوبة (10.80) اكبر من قيمة كا2 المجدولة (3.84) عند مستوى دلالة 0.01 ودرجة حرية 1؛ وهذه البيانات الإحصائية تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين إجابات أفراد العينة لصالح الحكام الذين لا يستعينون بطبيب او ممرض للقياس الفيزيولوجي.

الجدول رقم : 10

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	الخيارات				البيان الإحصائي	
				دائما	احيانا	نادرا	ابدا	السؤال	التكرار المشاهد
.000	3	30.533	7.81	1	7	2	20.0	النسبة المئوية	تعوض الحصص التدريبية الغير منجزة
				3.3	23.3	6.7	66.7		

تعويض الحصص التدريبية الغير منجزة



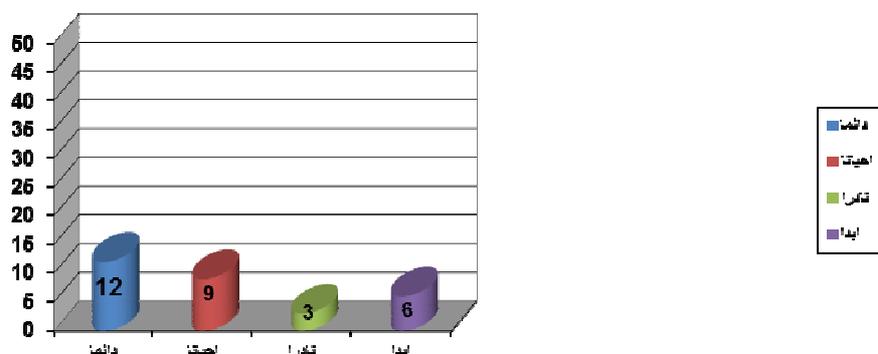
من خلال الجدول رقم 10. المتعلق بتعويض الحصص التدريبية الغير منجزة أظهرت النتائج أن الاغلبية الساحقة 66.7 % من أفراد العينة قيد الدراسة لا يعوضون الحصص التدريبية الغير منجزة و ان نسبة 23.3% احيانا ما يعوضون الحصص التدريبية الغير منجزة. كما جاءت قيمة كا2 المحسوبة (30.53) اكبر من قيمة كا2 الجدولة (7.81) عند مستوى دلالة 0.01 ودرجة حرية 3؛ وهذه البيانات الإحصائية تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين إجابات أفراد العينة لصالح الحكام الذين لا يعوضون الحصص التدريبية غير المنجزة.

#### المحور الثاني: التحمل البدني للحكام

-الجدول رقم: 01

السؤال	البيان الإحصائي		الخيارات				كا2 المحسوبة	كا2 الجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	دائما	احيانا	نادرا	ابدا				
تجد صعوبات بدنية في التحضير للاختبار	12	40.0	12	9	3	6	6.000	7.81	3	.112
			40.0	30.0	10.0	20.0				

تجد صعوبات بدنية للتحضير للاختبار

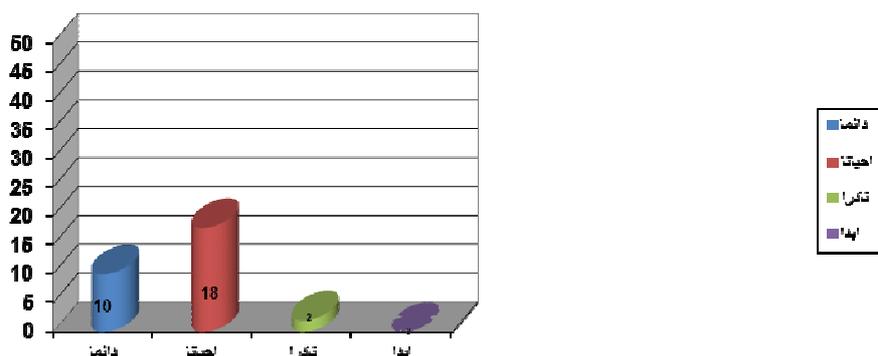


من خلال الجدول رقم 1 المتعلق بوجود صعوبات بدنية في التحضير للاختبار البدني ، اجابت عينة البحث بنسبة 40.0 % لصالح وجود هذه الصعوبة دائما ونسبة 30.0 تجد صعوبات احيانا و 10.0 نادرا ما تجد صعوبة ونسبة 20% لا تجد صعوبة ابدا هذه النتائج تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات مختلف افراد العينة . حيث ان قيمة كا2 المحسوبة اقل من قيمة كا2 الجدولة ومنه يمكن ان نقول انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين إجابات أفراد العينة .

-الجدول رقم: 02

السؤال	البيان الإحصائي		الخيارات				كا2 المحسوبة	كا2 الجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	دائما	احيانا	نادرا	ابدا				
تتدرب على مسافات طويلة ومختلفة	10	33.3	10	18	2	0	12.800	5.99	2	.002
			33.3	60.0	6.7	0				

## تتدرب على مسافات طويلة ومختلفة

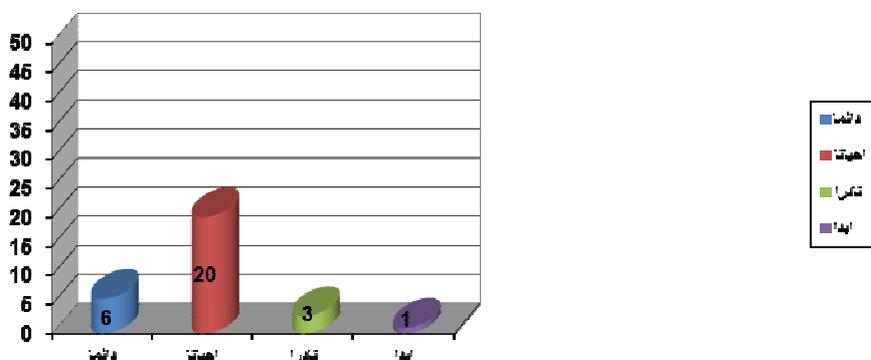


من خلال الجدول رقم 2 المتعلق بالتدرب على المسافات الطويلة و المختلفة اظهرت النتائج ان نسبة 60.0% تتدرب على المسافات الطويلة والمختلفة احيانا ونسبة 33.3% دائما هي تتدرب بينما 6.7% نادرا ما تتدرب على المسافات الطويلة هذه النتائج تبين انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات مختلف افراد العينة . حيث ان قيمة كا2 المحسوبة اكبر من قيمة كا2 الجدولة ومنه يمكن ان نقول انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين اجابات أفراد العينة لصالح الحكام الذين يتدربون على مسافات طويلة ومختلفة .

## - الجدول رقم: 3

السؤال	البيان الإحصائي				كا2 المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	دائما	احيانا	نادرا	ابدا			
تتدرب بنفس الرتم	التكرار المشاهد	6	20	3	1	29.467	.000
	النسبة المئوية	20.0	68.7	10.0	3.3		
		7.81					

## تتدرب بنفس الرتم

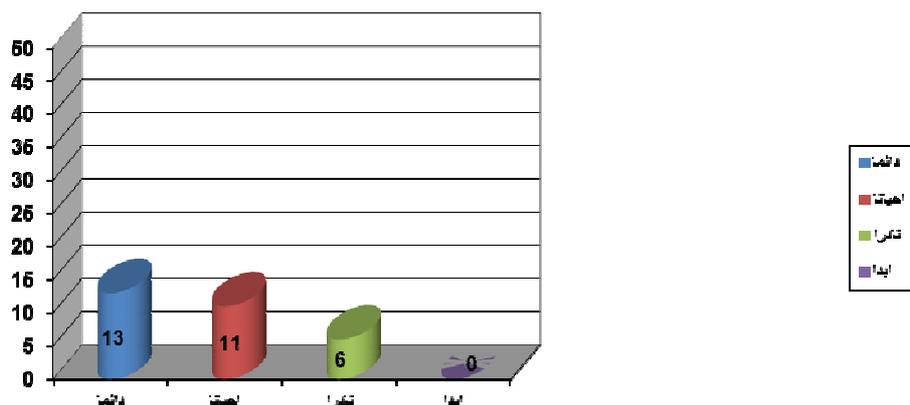


من خلال الجدول رقم 3 المتعلق بالتدرب على نفس الرتم كانت النسبة الاكبر لصالح افراد العينة الذين اجابوا بأحيانا ونسبة 68.7% ونسبة 20.0% دائما ونسبة 20.0% اجابوا بدائما والنسبة الاقل 3.3% ابدا ما يتدربون بنفس الرتم هذه النتائج تبين انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات مختلف افراد العينة . حيث ان قيمة كا2 المحسوبة اكبر من قيمة كا2 الجدولة ومنه يمكن ان نقول انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين اجابات أفراد العينة لصالح الحكام الذين احيانا ما يتدربون بنفس الرتم

## - الجدول رقم: 04

السؤال	البيان الإحصائي				كا2 المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	دائما	احيانا	نادرا	ابدا			
تتدرب على الانواع المختلفة من السرعات	التكرار المشاهد	13	11	6	0	2.600	.273
	النسبة المئوية	43.3	36.7	20.0	0		
		5.99					

## تتدرب على الانواع المختلفة من السرعات

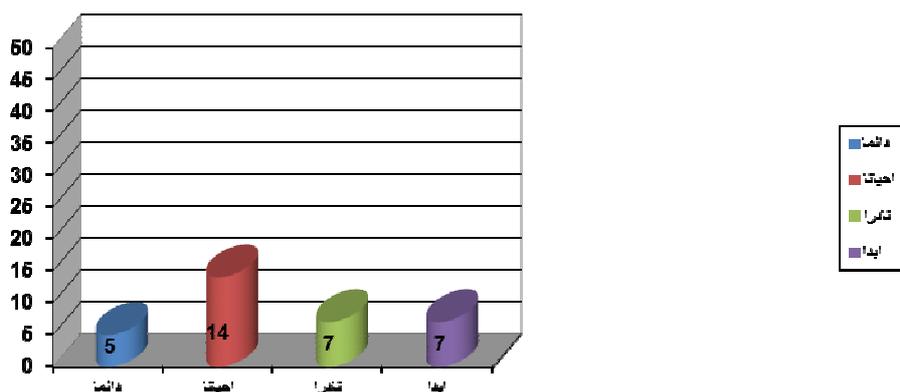


من خلال الجدول رقم 4 المتعلق بالتدرب على الانواع المختلفة للسرعات اجاب الحكام بانهم يتدربون على الانواع المختلفة للسرعة بنسبة 43.3% دائما وبنسبة 36.7% احيانا و 20.0% نادرا  
هذه النتائج تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات مختلف افراد العينة . حيث ان قيمة كا2 المحسوبة اقل من قيمة كا2 المجدولة ومنه يمكن ان نقول انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين اجابات أفراد العينة .

- الجدول رقم: 05

السؤال	البيان الإحصائي				كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	دائما	احيانا	نادرا	ابدا				
تنوع في التدريب على المضمار وخارجه	التكرار المشاهد	5	14	7	7	2.533	3	.469
	النسبة المئوية	16.7	36.7	23.3	23.3			

## تنوع في التدريب على المضمار وخارجه

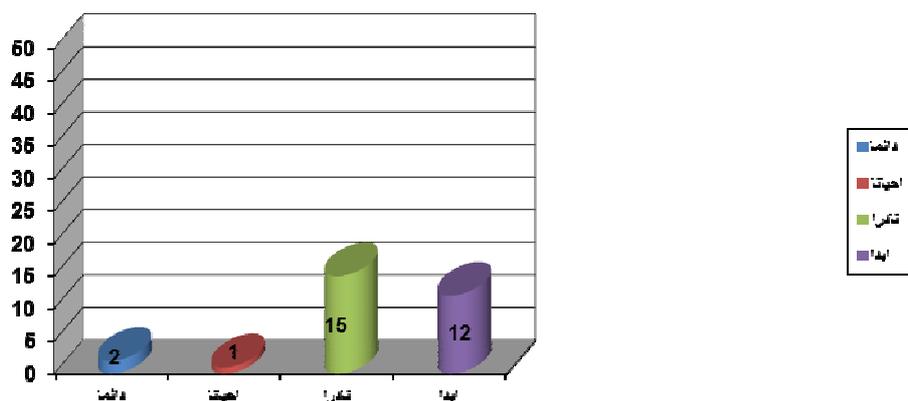


من خلال الجدول رقم 5 المتعلق بالتدرب على المضمار وخارجه جاءت النسب لصالح احيانا ما يتدربون على المضمار وخارجه 36.7% وتكررت نفس النسبة اي 23.3% في الاجابة ابدا ونادرا و 16.7% دائما هم يتدربون على المضمار وخارجه  
هذه النتائج تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات مختلف افراد العينة . حيث ان قيمة كا2 المحسوبة اقل من قيمة كا2 المجدولة ومنه يمكن ان نقول انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين اجابات أفراد العينة .

- الجدول رقم: 06

السؤال	البيان الإحصائي				كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	دائما	احيانا	نادرا	ابدا				
تستعين بالأجهزة والوسائل اثناء التدريب	التكرار المشاهد	2	1	15	12	19.867	3	.000
	النسبة المئوية	6.7	3.3	50.0	40.0			

## تمتعين بالأجهزة والوسائل أثناء التدريب



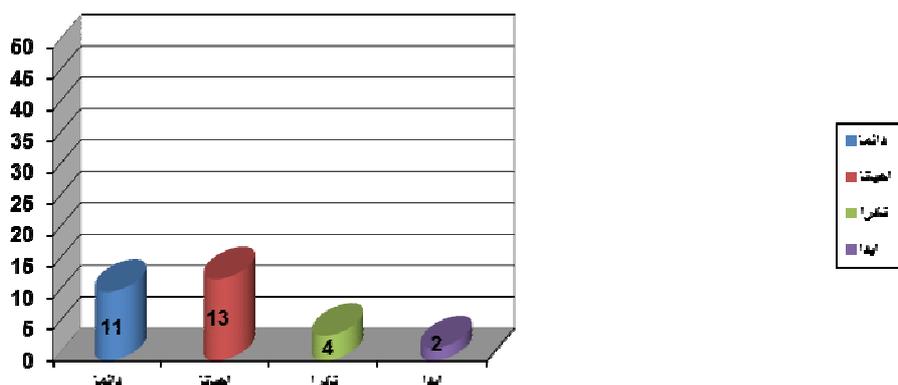
من خلال الجدول رقم 6 المتعلق بالتدريب ولاستعانة بالوسائل والأجهزة جاءت الاجابات بنسبة 50.0% لصالح افراد العينة الذين نادرا ما يستعينون بالوسائل والأجهزة ونسبة 40.0% لا يستعينون بها وكانت النسب الاقل لصالح افراد العينة الذين يستعينون بالأجهزة والوسائل أحيانا وكانت نسبة 6.7% دائما ما يستعينون بها

هذه النتائج تبين انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات مختلف افراد العينة . حيث ان قيمة كا2 المحسوبة اكبر من قيمة كا2 المجدولة. ومنه يمكن ان نقول انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين اجابات أفراد العينة لصالح الحكام الذين نادرا ما يستعينون بالأجهزة والوسائل اثناء التدريب .

الجدول رقم:07

السؤال	البيان الإحصائي				كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	دائما	أحيانا	نادرا	أبدا				
تشعر بالتعب الشديد بعد الاختبار	التكرار المشاهد	11	13	4	2	7.81	3	.010
	النسبة المئوية	36.7	43.3	13.3	6.7			

## تشعر بالتعب الشديد بعد الاختبار



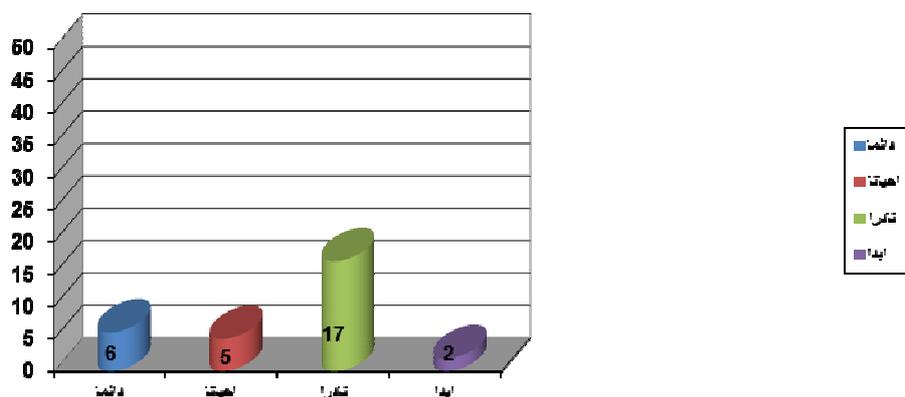
من خلال الجدول رقم 7 المتعلق بالشعور بالتعب بعد الاختبار كانت النسبة الاكبر من اجابات العينة 43.3% أحيانا ما تشعر بالتعب بعد الاختبار ونسبة 36.7% دائما تشعر بالتعب .و بنسبة 13.3% نادرا ما تشعر بالتعب وبنسبة 6.7% لا تشعر بالتعب ابدا .

هذه النتائج تبين انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات مختلف افراد العينة . حيث ان قيمة كا2 المحسوبة اكبر من قيمة كا2 المجدولة. ومنه يمكن ان نقول انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين اجابات أفراد العينة لصالح الحكام الذين أحيانا ما يشعرون بالتعب الشديد بعد نهاية الاختبار البدني .

الجدول رقم:08

السؤال	البيان الإحصائي				كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	دائما	أحيانا	نادرا	أبدا				
تتناول وجبات صحية بعد كل وحدة تدريبيه	التكرار المشاهد	6	5	17	2	7.81	3	.002
	النسبة المئوية	20	16.7	56.7	6.7			

## تتناول وجبات صحية بعد كل وحدة تدريبية



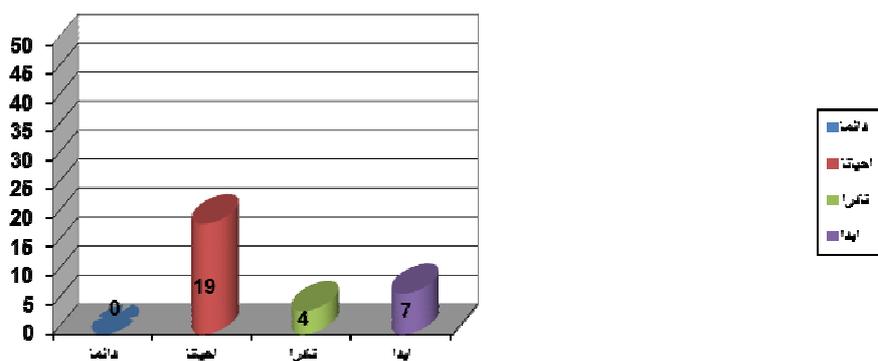
من خلال الجدول رقم 8 تناول وجبات غذائية صحية بعد كل حصة تدريبية كانت النسبة الأكبر 58.7% لصالح اجابات نادرا ما يتناول افراد العينة وجبات غذائية صحية وبنسبة 16.7% دائما ما يتناولونها و 20.0% احيانا ما يتناولون الوجبات الصحية بغد الحصة التدريبية .

هذه النتائج تبين انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات مختلف افراد العينة . حيث ان قيمة كا2 المحسوبة اكبر من قيمة كا2 المجدولة. ومنه يمكن ان نقول انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين اجابات أفراد العينة لصالح الحكام الذين نادرا ما يتناولون وجبات صحية بعد نهاية كل وحدة تدريبية .

الجدول رقم: 09

السؤال	البيان الإحصائي				الخيارات	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	دائما	أحيانا	نادرا	ابدا					
تكثف التدريبات لتجاوز الاختبار الاستدراكي	التكرار المشاهد	0	19	4	7	5.99	12.600	2	.002
	النسبة المئوية	0	63.3	13.3	23.3				

## تكثف التدريبات لتجاوز الاختبار الاستدراكي



من خلال الجدول رقم 9 والمتعلق بتكثيف التدريبات قبل اجراء الاختبار الاستدراكي كانت اجابات العينة بنسبة 63.3% يكتفون التدريبات لتجاوز الاختبار الاستدراكي ونسبة 23.3% لا يكتفون التدريبات ونسبة 13.3% احيانا ما يكتفون التدريبات من اجل تجاوز الاختبار الاستدراكي .

هذه النتائج تبين انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات مختلف افراد العينة . حيث ان قيمة كا2 المحسوبة اكبر من قيمة كا2 المجدولة. ومنه يمكن ان نقول انه توجد فروق ذات دلالة احصائية. عند مستوى دلالة 0.01 بين اجابات أفراد العينة لصالح الحكام الذين احيانا ما يكتفون التدريبات لتجاوز الاختبار الاستدراكي .

## تحليل ومناقشة الجداول

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول السابقة يمكن يتبين لنا ان اجتياز الاختبار البدني بالنسبة للحكام يتطلب جهدا بدنيا متوازنا لا يمكن في أي حال الاستهانة بتنفيذه وهذا ما كنا قد طرحناه من خلال الاسئلة على الحكام ولعل ان من بين اكبر المشاكل كما ذكرنا سابقا التي تواجه الحكم والرياضي والمدرّب هي القدرة على التحكم في جرعات التدريب وتحديد مستوى الحمل المناسب

تحليل و مناقشة النتائج المتوصل اليها  
المحور الاول : تحديد حمل التدريب لدى الحكام  
الجدول رقم 6:

السؤال	البيان الإحصائي		الخيارات				2كا المجدولة	2كا المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	دائما	احيانا	نادرا	ابدا				
تلتزم بالوقت للحصة التدريبية	الكامل	8	26.7	26.7	8	6	7.81	.400	3	.940
			26.7	26.7						

من خلال الجدول رقم 06.. المتعلق بالالتزام بوقت الحصة التدريبية، أظهرت النتائج أن النسب المئوية بين استجابات أفراد العينة قيد الدراسة 26.7% من أفراد العينة قيد الدراسة تلتزم بالوقت الكامل للحصة التدريبية ، ونسبة 20% لا تلتزم بالوقت الكامل للحصة التدريبية.

كما جاءت الفروق غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 ؛ حيث ان قيمة 2كا المحسوبة (0.44) أقل من قيمة 2كا المجدولة (7.81).

الاستنتاج : من خلال نتائج الجدول رقم 06

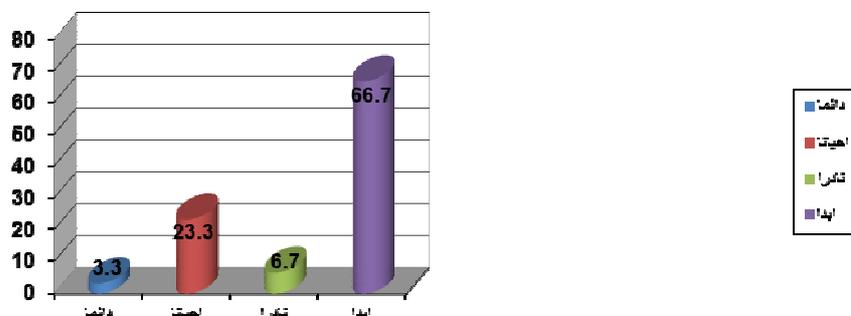
من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 06 تبين ان العينة قيد الدراسة لا تلتزم بالوقت الكامل للحصة ثم ان النتائج تين ان نسبة الحكام الذين يلتزمون بالتدريب بالوقت الكامل هي نسبة ضئيلة مقارنة بمن هم يتدربون احيانا او نادرا ثم ان هناك نسبة لا يستهان بها من الحكام لا تلتزم بالوقت الكامل للتدريب وهذا ما يعطينا تفسيراً عدم اهتمام الحكام بالأحمال المبرمجة لكل حصة تدريبية مما يؤثر سلباً على اللياقة البدنية على حكم مباراة كرة القدم اثناء ادائه للاختبار البدني للحكام وحتى في المباريات وقد اما فسرهم العالم فيقرت veguert بانه اذا قامت احدى العضلات بنشاط معين ثم تتوقف عن العمل بغد ذلك يتوقف بناء الطاقة والقوة داخل العضلة

ويرى الدكتور حسن السيد ابو عبده في كتابه الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ص 217 ان الارتفاع التدريجي بحمل التدريب لابد منه وانه لابد ان يستمر الحمل مدة 15 يوما لتحديث عملية التكيف ثم يقف ذلك مدة 5 ايام لتحديث عملية التكيف . وترى الدكتورة اميرة حسن محمود ص 49 و ص 51 ان تحقيق عملية استمرار التدريب تتحقق بمراعاة اهداف عدة من بينها التواصل بين الوحدات التدريبية بحيث تودي الوحدة التدريبية الجديدة قبل زوال تأثير الوحدة التدريبية السابقة و اكدت كذلك على مبدأ احترام فترات الراحة بين كل من الاداء الفردي والمجموعات والوحدات التدريبية زان الانقطاع عن تدريب عنصر القوة مثلا فان قوة الرياضي تتخفف وبالتالي يتأثر مستواه العام .

الجدول رقم : 10

السؤال	البيان الإحصائي		الخيارات				2كا المجدولة	2كا المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	تعويض الحصص التدريبية الغير منجزة	التكرار المشاهد	دائما	احيانا	نادرا	ابدا				
تعويض الحصص التدريبية الغير منجزة	التكرار المشاهد	1	3.3	23.3	2	20.0	7.81	30.533	3	.000
	النسبة المئوية		3.3	23.3	6.7	66.7				

تعويض الحصص التدريبية الغير منجزة



من خلال الجدول رقم 10.. المتعلق بتعويض الحصص التدريبية الغير منجزة أظهرت النتائج أن الاغلبية الساحقة 66.7% من أفراد العينة قيد الدراسة لا يعوضون الحصص التدريبية الغير منجزة و ان نسبة 23.3% احيانا ما يعوضون الحصص التدريبية الغير منجزة. كما جاءت قيمة 2كا المحسوبة (30.53) اكبر من قيمة 2كا المجدولة (7.81) عند مستوى دلالة 0.01 ودرجة حرية 3؛ وهذه البيانات الإحصائية تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين إجابات أفراد العينة لصالح الحكام الذين لا يعوضون الحصص التدريبية غير المنجزة.

من خلال الجدول رقم 10 المتعلق تعويض الحصص التدريبية الغير منجزة تبين ان النسبة الغالبة من العينة قيد الدراسة لا تعوض الحصص التدريبية الغير منجزة بنسبة تقدر ب 66.7% وهذا ما يتنافى مع المبادئ الاساسية في الحفاظ على اللياقة البدنية والاخلال بحمل التدريب يعني الاخلال بأحد عناصر اللياقة البدنية ان لم تكن كلها مما يتسبب في هبوط مستواها وهذا ما نلاحظه من خلال عدم مواكبة الحكام لرنم المباريات وفقدان السيطرة

وكنا قد اكدنا سابقا على ارتباط الحمل الداخلي والخارجي فارترقا العمل يؤدي الى ارتفاع الحالة الوظيفية للأجهزة المختلفة والى ظهور مراحل التعب ولتجاوز ذلك على حكامنا الالتزام بالحمل المناسب لكل وحدة تدريبية ولكل مرحلة .

ويرى الدكتور حسن السيد ابو عبده في كتابه الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ص 217 ان الانقطاع عن الاستمرار في التدريب يؤدي الى هبوط في عملية التكيف الناتج عن التدريب الرياضي وينعكس ذلك سلبا على مقدرة اللاعب الفسيولوجية والنفسية كما اكد على ضرورة عدم اطالة فترات المرحلة الانتقالية والتقليل من فترات الراحة بين الوحدات التدريبية

وتقول الدكتورة نوال مهدي العبيدي وي كتاب التدريب الحديث ص 77 ان عامل الاستمرار في التدريب وعدم الانقطاع عن التدريبات عامل مهم في الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية للرياضي كما اكدت على ان عامل الاستمرار في التدريب الرياضي من العوامل المهمة واللازمة لضمان الارتقاء بمستوى الصفات البدنية او على الاقل ضمان الاحتفاظ بالمستوى الذي وصل اليه الفرد.

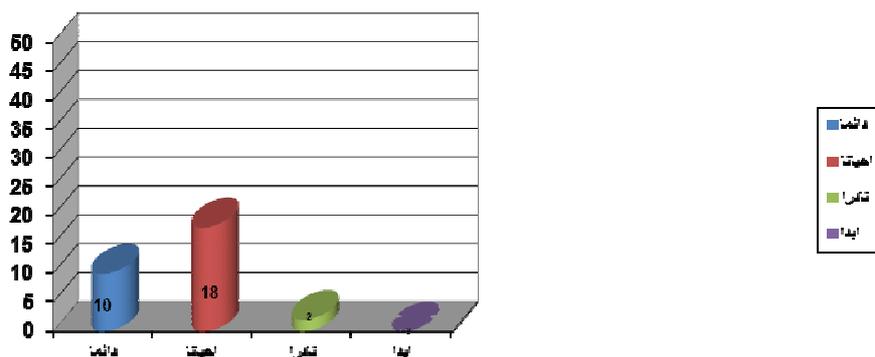
هذا ما يثبت ان الفرضية الاولى و التي مفادها انه يواجه الحكام صعوبات في تحديد الحمل المناسب .

#### المحور الثاني : التحمل البدني لدى الحكام

-الجدول رقم: 02

السؤال	البيان الإحصائي		الخيارات				الدرجة الحرة	الدلالة الإحصائية
	تدريب على مسافات طويلة ومختلفة	التكرار المشاهد	دائما	أحيانا	نادرا	ابدا		
			10	18	2	0	2	.002
			33.3	60.0	6.7	0		

#### تدريب على مسافات طويلة ومختلفة



من خلال الجدول رقم 2 المتعلق بالتدريب على المسافات الطويلة و المختلفة اظهرت النتائج ان نسبة 60.0% تتدرب على المسافات الطويلة والمختلفة احيانا ونسبة 33.3% دائما هي تتدرب بينما 6.7% نادرا ما تتدرب على المسافات الطويلة

هذه النتائج تبين انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات مختلف افراد العينة . حيث ان قيمة كا2 المحسوبة اكبر من قيمة كا2 المجدولة ومنه يمكن ان نقول انه توجد فروق ذات دلالة احصائية . عند مستوى دلالة 0.01 بين اجابات أفراد العينة لصالح الحكام الذين احيانا ما يتدربون على مسافات طويلة ومختلفة .

من خلال النتائج المتحصل عليها من اجابات افراد العينة يتضح لنا ان الحكام المستجوبون وبنسبة 60% يتدربون وينوعون في الجري بين المسافات الطويلة والقصيرة وبنسبة اقل أي 33.3% هم دائما ينوعون في اختيار المسافات للتدريب عليها وهذا مؤشر ايجابي وذكر الدكتور حسن السيد ابو عبده في كتابه الاتجاهات الحديثة نفي تخطيط وتدريب كرة القدم ان تنمية وتطوير التحمل بمرحلة الاعداد العام تعتمد اساسا على بالتدريب بواسطة الجري لمسافات طويلة و متنوعة وبشدة حمل متوسطة ومع مراعاة التدرج بحمل التدريب .

وان يتم اختيار وتحديد السرعات من الاقل الى المتوسط ثم العالية مع مراعاة الخط بين السرعات . وذكرت الدكتورة نوال مهدي العبيدي في كتاب التدريب الرياضي ان التدريب الرياضي بالسرعات المتنوعة يتميز بالاستمرار في الاداء التالي لنفس المسافة بسرعات متنوعة وضرورة التنويع بين المسافات في التدريب على التحمل بطريقة تنمية التدريب المستمر.

وهذا ضمنا لتنمية الانواع المختلفة للحمل المستمر والذي يتميز بأداء الواجبات البدنية لمدة تفوق 30د والتحمل فما فوق واكدت كذلك انه

- كامت قل زمن اداء النشاط كلما زاد الاحتياج الى الحمل اللاهوائي

- كلما زاد زمن اداء النشاط كلما زاد الاحتياج الى الحمل الهوائي

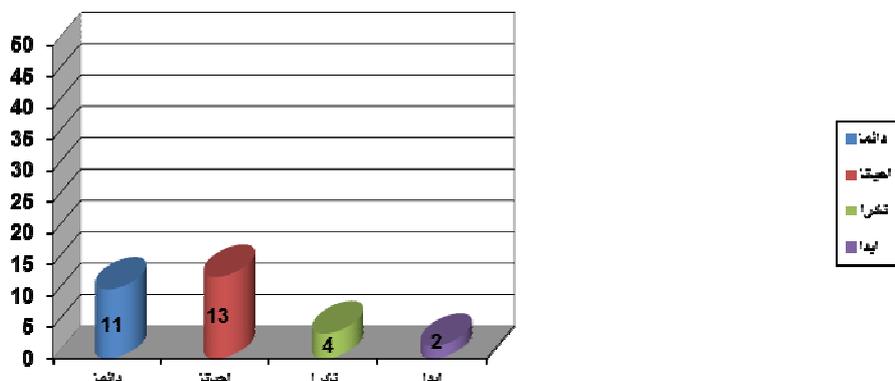
وذكرت ان مسافات التدريب المستمر قد تفوق 48 كلم وهو الاسلوب المناسب في بدلية الموسم او الاعداد العام

- الجدول رقم: 07

السؤال	البيان الإحصائي		الخيارات				الدرجة الحرة	الدلالة الإحصائية
	تدريب على مسافات طويلة ومختلفة	التكرار المشاهد	دائما	أحيانا	نادرا	ابدا		

		المحسوبة						التكرار المشاهد	تشعر بالتعب الشديد بعد الاختبار
.010	3	11.333	7.81	2	4	13	11	النسبة المئوية	
				6.7	13.3	43.3	36.7		

## تشعر بالتعب الشديد بعد الاختبار



من خلال الجدول رقم 7 المتعلق بالشعور بالتعب بعد الاختبار كانت النسبة الاكبر من اجابات العينة 43.3% احيانا ما تشعر بالتعب بعد الاختبار ونسبة 36.7% دائما تشعر بالتعب .و بنسبة 13.3% نادرا ما تشعر بالتعب وبنسبة 6.7% لا تشعر بالتعب ابدا .

هذه النتائج تبين انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات مختلف افراد العينة . حيث ان قيمة كا2 المحسوبة اكبر من قيمة كا2 المجدولة . ومنه يمكن ان نقول انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين اجابات أفراد العينة لصالح الحكام الذين احيانا ما يشعرون ما يشعرون بالتعب الشديد بعد اجتياز الاختبار البدني .

النتائج المتحصل عليها من اجابات عينة الدراسة توضح ان 43.3% تشعر بالتعب احيانا والنسبة الاقل وهي 36.7% دائما تشعر بالتعب وهذا ما يفسر بان حكامنا يبذلون جهدا بدنيا كبيرا لاجتياز اختبار الفيفا مما يستدعي تكثيف التدريبات في فترة الاعداد العام والخاص والوصول الى المقدره على التغلب على التعب او الاستمرار في الاداء لأطول فترة ممكنة بإيجابه دون هبوط مستوى الاداء وان يصل حكامنا الى الاستمرار في الاداء بفاعلية دون هبوط كفاءته

وذكرت الدكتورة نوال مهدي العبيدي في كتاب التدريب الحديث ص 138 كذلك انه في تعريفها للتحمل العام قدرة الفرد على اداء نشاط بدني بشدة مناسبة لمدة طويلة وتصل نبضات القلب الى 140 ن/د وفي مفهومها عن تحمل القوة تذكر انه هو المقدره على اداء العمل بقوة عضلية كبيرة ولوقت اطول .وقد تصل شدة التمرينات الى 75%

ويرى الدكتور حسن السيد ابو عبده في كتابه الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ص 29 في ابراز اهمية تحمل السرعة بانه صفة مركبة بين صفتي السرعة والتحمل ليقطع الرياضي مسافات متنوعة بسرعة عالية وبتكرارات كثيرة . وهذا ما ينطبق على تدريبات الحكام للتحضير لاجتياز اختبار الفيفا وهذا ما يضاف اليه السرعات المتعددة والمتتالية اثناء ادائه لواجباته فوق ميدان كرة القدم وطيلة زمن المباراة التي تستدعي منه التحرك بسرعة ولمسافات متنوعة والاقتراب من مواقف اللعب في كل مرة .

وهذا ما يثبت الفرضية الثانية و التي ضمت ان ه تواجه الحكام صعوبات في تحديد الوصول الى تحمل جيد . ان ثبوت الفرضي الاولى والثانية هو ما فسرتة النتائج المتحصل عليها من اجابات عينة الدراسة التي اكدت بان حكام كرة القدم يجدون صعوبات بدنية عند تجاوز الاختبار البدني للفيفا .

## استنتاج عام

ان المتنوع لمباريات كرة القدم المحلية والدولية قليلا ما يهتم بأداء حكم المباراة ولا يلفت المتنوع نظره الى الحكم الا بعد الاخطاء التي قد يرتكبها حكم المباراة ومن ثم ينهال عليه الجميع بالانتقادات وتظهر عيوبه البدنية والفنية وما هذه الدراسة الى محاولة للاهتمام بسلك التحكيم في بطولتنا وعلى مستوى الرابطات بالخصوص والتي تبذل جهودا معتبرة من اجل النهوض والاهتمام بالحكم الجزائري والاهتمام بالجانب البدني للحكم يستدعي منا اهتماما اكبر ورعاية مستمرة للوصول بحكم مباراة كرة القدم الى مستوى الحكم الدولي الذي يلجا اليه الاتحاد الدولي لإدارة المباريات الحاسمة والاكثر تنبعا

\* واننا نقترح ما يلي

- وضع برامج تدريبية محكمة لطيلة الموسم الرياضي

-التدريب المستمر للموسم الكروي دون انقطاع

-الاستفادة من وسائل الاستشفاء والراحة

-التنوع في التدريبات على المسالك والانواع المختلفة للسرعات

الاستعانة بمدربين للتحضير البدني في تربية تسبق الاختبار البدني للفيفا

-الاستعداد الجيد لاجتياز اختبارات الفيفا من خلال التحضير المسبق والمتدرج .

## المراجع:

- اميرة حسن محمود .ماهر حسن محمود. الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي. الطبعة الاولى. دار الوفاء لدنيا الطباعة و

النشر الاسكندرية 2008

- علي فهمي البيك .اسس ومناهج التدريب الرياضي للحكام . منشأة المعارف الإسكندرية 1997