

واقع المستوى البدني للحكام الجهويين لكرة القدم في ظل الحجر الصحي بسبب فيروس كورونا
دراسة أجريت على الحكام التابعين للرابطة الجهوية لوهرا (ن).
Reality of the physical level of the football referees in the quarantine period

سعيد محمد عبد الجليل¹، ميم مختار²، حمزوي حكيم³

^{1,2,3} جامعة مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضة مخبر تقويم الأنشطة البدنية والرياضية،

³ mokhtar.mim@univ-mosta.dz ، ² abdeldjalil.saidi.etu@univ-mosta.dz ،

hamzaouihakim@yahoo.fr

ملخص:

تهدف الدراسة إلى التعرف على واقع المستوى البدني للحكام الجهويين التابعين للرابطة الجهوية لوهرا في ظل الحجر الصحي المفروض بسبب فيروس كورونا (كوفيد-19) ولهذا الغرض استخدمنا المنهج الوصفي بأسلوب المسح على عينة مكونة من 39 حكم تم اختيارهم بشكل عشوائي، وكأداة لجمع البيانات استخدمنا الاستبيان، بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً تم التوصل إلى أن غالبية الحكام ملتزمون بالحجر المنزلي المفروض وليس لديهم برنامج تدريبي مقنن ومضبوط لما يتماشى مع طبيعة الاختصاص مما أثر سلباً على مستواهم البدني خصوصاً وأن الدوري لم ينتهي بعد، وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة بالاستفادة من المنصات والتطبيقات الإلكترونية للقيام بالتدريبات كمنصة Zoom المستخدمة من طرف عدة اتحادات لهذا الغرض وتطبيق Set up الذي يستخدمه مدرب الحكام "ألخو بيريز".

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2020/07/02

تاريخ القبول: 2020/10/13

تاريخ النشر: 2020/12/10

الكلمات المفتاحية:

المستوى البدني-حكام كرة القدم-الحجر

الصحي-فيروس كورونا (كوفيد-19).

الباحث المرسل: سعيد محمد عبد الجليل

الإيميل: [abdeldjalil.saidi.etu@univ-](mailto:abdeldjalil.saidi.etu@univ-mosta.dz)

[mosta.dz](mailto:abdeldjalil.saidi.etu@univ-mosta.dz)

Keywords :

Physical level – Football referees –
Quarantine – Coronavirus (Covid-
19).

Abstract

The Object of the study aims to knowing the physical level of the regional football referees, for this purpose, we used the method descriptive, On a sample composed of 39 referees Chosen as random way, and for data collection, we used a tool questionnaire After collecting the results and having treated them statistically, we conclude most of the referees are bound by quarantine and they don't have a training program and this has a negative effect on their physical level On this basis, the study recommended do training sessions on e-applications like "zoom" and "set up"

1. مقدمة:

يعد الإعداد البدني عامل أساسي في تطوير القدرات أو الصفات البدنية كاملة لدى الرياضيين ومن بينهم الحكم، هذه القدرات يمكن إدراجها تحت عبارة الإعداد البدني (علاوي، 1992)، ولكي يحقق حكام كرة القدم أعلى مستوى من الكفاءة في قيادة المباريات يجب أن يتم إعدادهم إعدادا متكاملًا من كافة النواحي الوظيفية والبدنية والنفسية والذهنية في ضوء متطلبات اللعب في كرة القدم ويرجع ذلك إلى عوامل كثيرة يأتي في مقدمتها طبيعة اللعب وزمن المباراة وكبر مساحة الملعب وازدياد الضغوط الواقعة على الحكم. (الحسين، 2008).

إن عدم كفاية الحكم البدنية يؤدي الى ظهور التعب لديه مما يقوده إلى اتخاذ القرارات الخاطئة والتي تعطي فرصة للمتفرجين لمعاكسته وشجب قراراته بطرق مختلفة مما يفقده التركيز والانتباه، ونجاح الحكم في إدارة المنافسات الرياضية يعتمد على قدرته على اتخاذ القرار السليم في جزء من الثانية وهذا بالتالي يتطلب منه كفاءة ومهارة للوصول بالمنافسة إلى بر الأمان. (المصطفى، 2018) وتعد اللياقة البدنية جزءًا مهمًا في سيطرة الحكم على الملعب في كل الاتجاهات في ميدان كرة القدم إلى جانب التطور الحاصل في أساليب التدريب في مختلف الألعاب وهذا التطور يحتاج إلى برمجة التدريب واستخدام وسائل علمية حديثة في التخطيط. (عوض، 2013) وتأكيدًا على أهمية الجانب البدني يقول بن عودة بن نعمة نقلا عن مدرب كوريا الجنوبية في مونديال 2002 الهولندي "غوس هيدنيك" بأن الجانب البدني يعد الدعامة الأساسية للرياضي و يأتي في المقدمة قبل الجوانب الأخرى. (بن نعمة وبن قوة، 2017) وهذا ما يؤكد على ضرورة التدريبات اليومية للحكام للرفع من اللياقة البدنية لديهم والمحافظة عليها باعتبارها عنصر غاية في الأهمية، لذا من الواجب تعيين مختصين باللياقة البدنية لتدريب الحكام بشكل جماعي أو فردي حسب البرامج التدريبية المقننة والابتعاد عن الارتجالية والفردية بهذا الخصوص. (الحوتري، 2012). ومن الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع بحثنا لدينا دراسة بن أرجم أحمد

2012 بعنوان الصعوبات التي تواجه الحكام عند أداء اختبار اللياقة البدنية للاتحاد الدولي لكرة القدم، استخدم الباحث المنهج الوصفي وكأداة بحث استبيان موجه لثلاثون حكماً من حكام الرابطة الجهوية لكرة القدم باتتة، وأوصى الباحث بضرورة الاستعانة بمعدٍ بدني وكذا وجوب التدريب المستمر طيلة الموسم الرياضي. (أحمد، 2012)، وبناءً على توصيات هذه الدراسة يؤكد بقيادة هوارى وبن زيدان حسين على أن عملية تقنين الحمل التدريبي تتشكل هيكل البرامج التدريبية من حيث الشدة والحجم والراحة المستخدمة. (هوارى وحسين، 2019) ولدينا أيضاً دراسة اسماعيل أبكر يحي محمد 2017 بعنوان أهم المتطلبات البدنية والنفسية الخاصة بالحكام لاجتياز الاختبارات البدنية باتحاد الخرطوم المحلي، واستخدم المنهج الوصفي والأدوات البحثية المستخدمة كانت استبيان واختبار نفسي، أما العينة تكونت من 20 حكم تم أخذهم بطريقة مقصودة، وأوصى الباحث بالاهتمام بصغار الحكام عند الاعداد البدني النفسي وإجراء المزيد من الدراسات حول المتطلبات البدنية والنفسية لحكام كرة القدم. (محمد، 2017).

إن جائحة كورونا (كوفيد 19) قد غير حياة الناس اليومية. بما في ذلك الرزنامة الرياضية العالمية خلال فترة الحجر الصحي يتعذر على الرياضيين بما فيهم الحكام الوصول إلى مرافق التدريب، بل في أغلب الأحيان يستحيل عليهم مغادرة أماكن إقامتهم، كما تم حظر أي ممارسة رياضية في الهواء الطلق ويقول بيرت بلوكن: "عندما يسعل أو يعطس أحدهم عند العدو، يتطاير الرذاذ في التيار الهوائي، ويكون أي شخص في طريق هذا التيار معرض لتطاير الرذاذ عليه". (dw، 2020) وهذا الحجر الصحي المفروض صاحبه نقص كبير في الحركة والتي تؤثر سلباً على لياقة الأفراد بما فيهم الرياضيين، فحسب دحون عومري أن التجارب والأبحاث العلمية أثبتت أن هناك تأثير سلبي لنقص الحركة والنشاط البدني وقد يؤدي هذا الأمر إلى عدة مشاكل صحية كالسمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية وهذا من دون شك يصاحبه هبوط كبير في مستوى اللياقة البدنية.

(عومري واخرون، 2018) ومن المعلوم أن تمتع الفرد باللياقة البدنية الجيدة يساعده على القيام بواجباته اليومية ويعتبر مؤشرا للصحة النموذجية. (الطيب وحسين، 2019) وفي ذات السياق كشف نبيل العياشي اختصاصي في التغذية أن نقص الحركة في فترة الحجر الصحي واستهلاك أكبر عدد من السرعات الحرارية من بين أهم أسباب اكتساب الوزن. (العياشي، 2020). مثلما سعت الأندية إلى الحفاظ على لياقة لاعبيها عبر تدريبات منزلية، كانت لجان الحكام عبر مختلف الاتحادات الدولية والقارية والمحلية تسعى لوضع برامج خاصة لحكامها وذلك من أجل الإبقاء على جاهزيتهم البدنية في ظل الحجر المنزلي الإلزامي. حيث استعملت معظم الاتحادات المحلية تطبيق Zoom كمنصة للتواصل بين الحكام والمشرفين عليهم، بل استخدمته بعض الاتحادات من أجل القيام بتدريبات بدنية جماعية بقيادة مدرب اللياقة البدنية، وهذا مثلا ما قام به الإتحاد الإماراتي الذي ينظم كل أسبوع تمرينا جماعيا عبر هذا البرنامج، وقام مدرب اللياقة الأرجنتيني الشهير "أليخو بيريز" المختص في تدريب الحكام باستخدام تطبيق Set Up Application حيث وضع العديد من التدريبات والتي يمكن القيام بها من المنزل مع برنامج كامل من جميع النواحي حيث يمكن للحكم الدخول واختيار برنامج تدريب أسبوعي متنوع، كما قام المدرب الأرجنتيني بتحضير كتيّب عن التمارين المنزلية ناصحا الحكام بعدم القيام بتمارين ذات شدة عالية من أجل تجنب أي نوع من الإصابات. (المعلوف، 2020). ويهدف البحث الى الوقوف على حقيقة المستوى البدني للحكام الجهويين لرابطة وهران في هذه الفترة الاستثنائية خصوصا أن القائمين على كرة القدم في الجزائر يستعدون فكرة الموسم الكروي الأبيض وهذا ما جاء على لسان رئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم السيد خير الدين زطشي الذي صرح للاذاعة الوطنية قائلا: "لا نريد موسما اببضا. سنبدل قصارى جهودنا لاستئناف البطولة. صورتنا سنتشوه في نظر الاتحادية الدولية (الفيفا) والعالم بأسره، إذا ما اتخذنا قرارا مثل هذا ما يعني أننا غير قادرين على التأقلم مع الوضعية الحالية التي تسببت فيها الجائحة".

(الجزائرية، 2020) وهذا ما يجعلنا نتوقع استئناف الدوري في أي لحظة ومنه يمكننا طرح التساؤل:

ما مدى جاهزية حكام كرة القدم التابعين للرابطة الجهوية لوههران من الناحية البدنية في ظل الحجر الصحي المفروض؟
II. الطريقة وأدوات:

1-العينة: يتمثل مجتمع البحث الأصلي في حكام كرة القدم الجهويين التابعين للرابطة الجهوية لوههران والبالغ عددهم 150 حكم مسجل في الموسم الرياضي 2020/2019 أخذنا منهم 39 حكم بطريقة عشوائية لهذه الدراسة بحيث فاقت العينة 26% من المجتمع الأصل.

2-إجراءات البحث: وتتمثل في

2-1-منهج البحث: استخدم طاقم البحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة.

2-2-المعاملات العلمية لأداة الدراسة:

2-3-1-صدق الاستبيان:

لقد تم عرض الاستبيان في صيغته الأولية على مختصين في مجال التدريب الرياضي لإبداء آرائهم حول الأسئلة المدرجة في الاستبيان ومدى وملاءمتها لموضوع البحث، وبعد هذه الخطوة تم حذف بعض الأسئلة وتغيير صياغة البعض الآخر.

تم حساب الصدق الذاتي وهو عبارة عن جذر الثبات إحصائياً كما هو مبين في الجدول.

جدول 1: يوضح معامل صدق الاستبيان.

الصدق	درجة حرية	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	الدلالة
0.913	0.6	0.05	0.707	دال

2-2-2- ثبات الاستمارة:

تم تطبيق الاستبيان على 07 حكام من المجتمع الأصلي بفارق زمني قدره 14 يوم وكانت الإجابات ثابتة حيث بلغ معامل الارتباط 0.833 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 06 وهي قيمة أكبر من الجدولية المقدر ب 0.707 وهو ما يؤكد ثبات الاستبيان.

جدول 2: يوضح معامل ثبات الاستبيان

معامل بيرسون	درجة حرية	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	الدلالة
0.833	06	0.05	0.707	دال

2-2-3- الموضوعية: إن ارتفاع كل من معامل الصدق والثبات يؤكدان لطاقم البحث مدى صدق الاستبيان في قياس ما صمم لأجله.

2-4 - الأدوات الإحصائية: اختبار حسن المطابقة كا² والنسبة المئوية (%)

III. النتائج:

الجدول 3: يوضح معلومات شخصية خاصة بالحكام ومدى التزامهم بالحجر الصحي.

كا ² ج	كا ² م	الأجوبة						الأسئلة
		جامعي		ثانوي		متوسط		
5.99	14	22		14		03		1- ماهو مستواك الدراسي؟
		%56.4		%35.9		%7.7		
7.82	24.23	02		03		13		2- كم عدد سنوات خبرتك كحكم؟
		%5.1		%7.7		%33.3		
3.84	9.26	لا		نعم		29		3- هل أنت ملتزم بالحجر الصحي المفروض؟
		%25.6		10		%74.4		

كل قيم كا² الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (عدد الاقتراحات -1)

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أنه فيما يخص السؤال الأول فإن كا² المحسوبة 14 أكبر من الجدولية 5.99 وبالتالي الفرق دال إحصائياً لأكثر تكرار وهو المستوى الجامعي، أما فيما يتعلق بالسؤال الثاني كانت كا² م 24.23 وهي أكبر من كا² ج 7.82 ومنه توجد فروق دالة إحصائياً بالنسبة لسنوات الخبرة أي أن أغلب الحكام لديهم خبرة ميدانية من 05 إلى 10 سنوات، و بالنسبة للسؤال المتعلق بمدى التزام الحكام بالحجر الصحي وجدنا كا²

9.26 وهي أكبر من الجدولية 3.84 بعني الفرق دال إحصائيا أي أن أغلبية الحكام ملتزمين بالحجر الصحي المنزلي المفروض.

الجدول 4: علاقة الحكام بالرابطة في فترة الحجر الصحي.

كا ² ج	كا ² م	الأجوبة				الأسئلة	
		لا		نعم			
3.84	13.56	لا		نعم		1- هل لديكم برنامج تدريبي مسطر من طرف الرابطة؟	
		20.5%	08	79.5%	31		
3.84	18.69	لا		نعم		2- هل تكشف الرابطة عن مستواكم البدني في هذه الفترة؟	
		84.6%	33	15.4%	06		
3.84	0.64	لا		نعم		3- هل لديكم تواصل مع الرابطة في هذه الفترة؟	
		56.4%	22	43.6%	17		
5.99	7.61	مواقع التواصل		الهاتف		لقاء مباشر	
		30%	06	60%	12	10%	02

كل قيم كا² الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (عدد الاقتراحات -1)

من خلال الجدول الثاني وفيما يخص إذا ما كان للحكام برنامج تدريبي مقدم لهم من طرف الرابطة خلال فترة الحجر الصحي من عدمه، وجدنا كا²م 13.56 وهي أكبر من كا²ج 3.84 و بالتالي الفرق دال إحصائيا أي أن الأغلبية الساحقة من الحكام لم تتحصل على أي برنامج تدريبي من الرابطة، وبالنسبة للكشف عن المستوى البدني للحكام من طرف الرابطة في هذه الفترة و بالنظر إلى الأرقام في الجدول وجدنا كا²م 18.69 وهي أكبر من قيمة كا²ج 3.84 و بالتالي هناك فروق دالة، وهذا ما يعني أن الأغلبية الساحقة من الحكام أجابت بعدم وجود أي كشف عن المستوى البدني لهم في هذه الفترة بأي الشكل من الأشكال، وبالنسبة للتواصل بين الحكام و الرابطة في فترة الحجر الصحي وجدنا الفروق غير دالة بحيث كانت كا²م أصغر كا²ج 0.64 و 3.84 على التوالي، وعن وسيلة التواصل المستخدمة وجدنا كا²م المحسوبة 7.61 وهي أكبر من كا² الجدولية 5.99 وبالتالي الفرق دال لصالح أكبر تكرار وهو الهاتف كأكثر وسيلة مستخدمة للتواصل بين الحكام والرابطة.

- 1- هل قمت بتخطيط برنامج تدريبي خاص بك؟
- 2- هل استعنت بمعد بدني أثناء تخطيط البرنامج؟
- 3- على أي اساس اعتمدت في عملية التخطيط؟
- 4- ماهي الصفات البدنية التي يركز عليها البرنامج التدريبي؟
- 5- كيف تتوقع ان يكون مستوى الحكام بعد استئناف الدوري؟

الجدول 5: واقع تدريبات الحكام في فترة الحجر الصحي.

الأسئلة	الأجوبة									
	لا					نعم				
1	لا					نعم				
	33.3%					66.7%				
2	لا					نعم				
	58.6%					41.4%				
3	خبرة الشخص					برنامج سابق				
	71.4%					32.1%				
4	التحمل					القوة				
	77.8%					37%				
5	ممتاز					جيد				
	5%					23.1%				

كل قيم كا² الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (عدد الاقتراحات -1)

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ إجابات الحكام حول إذا ما قاموا بتخطيط برنامج تدريبي في فترة الحجر أم لا، وجدنا كا²م 4.33 وهي أكبر من كا²ج 3.84 مما يعني ان أغلب الحكام (66.7%) قاموا بتخطيط برنامج تدريبي خاص في فترة الحجر الصحي. وفي ذات السياق لما يتعلق الأمر باستعانتهم بمعد بدني في عملية تقنين الأحمال التدريبية من عدمه وجدنا (58.6%) لم يستعينوا بأي مختص وفي اختبار حسن المطابقة كا² وجدنا المحسوبة 0.86 وهي أقل من الجدولية 3.84 وبالتالي الفرق غير دال. أما فيما يخص الأساس الذي تم الاعتماد عليه من طرف الحكام في عملية تخطيط البرنامج التدريبي الفردي الخاص بهم وجدنا كا²م 19.32 وهي أكبر من الجدولية 7.82 ومنه الفرق دال لصالح أكبر تكرار وهو الخبرة الشخصية، أي أن (71.4%) سطوروا البرنامج بالاستناد على خبرتهم الشخصية. وبالنسبة للصفات البدنية التي ركزوا عليها في البرنامج سجلنا فروق غير دالة إحصائياً حيث كانت كا²م 6.43 وهي أقل من كا²ج 9.49. وبخصوص توقع الحكام حول المستوى البدني للحكام كيف سيكون في حال ما إذا استؤنفت البطولة

وجدنا $كا^2$ 35.9 وهي أكبر من $كب^2$ و بالتالي الفرق دال لصالح أكبر تكرار، أي أن الغالبية العظمى من الحكام توقعوا أن المستوى البدني للحكام سوف يكون متوسط في حال ما اذا تم استئناف الدوري.

IV. المناقشة:

من خلال الجداول (3،4،5) التي تم عرضها في النتائج تبين لنا أن ثلاثة أرباع الحكام ملتزمون بالحجر الصحي المنزلي وبقدر ما هذا الأمر ايجابي الا أن له انعكاس سلبي على الجانب البدني ولعل أهم سبب هو قلة الحركة خصوصا وأن النتائج أكدت لنا أن أغلبية الحكام لم تتحصل على أي برنامج تدريبي من طرف الرابطة، هذه الأخيرة لم تجري أي اختبارات تقييميه للوقوف على المستوى البدني للحكام ونحن نعلم أن من مميزات التدريب الرياضي عملية التقييم، فلا يمكن أن نتطرق إلى معرفة مستوى الرياضي ان لم نتوقف في محطات مبرمجة مسبقا لإجراء عملية التقييم. (يزيد، 2019) ومن المؤكد أن الظروف الاستثنائية التي يمر بها العالم ونقص التجهيزات والمرافق وكذا الضعف الكبير في استخدام التكنولوجيا حال دون تمكن الرابطة ولجنة الحكام من تطبيق برامجها التدريبية وكذا عمليتي التقييم والتقويم. بالمقابل 66.7% من الحكام قاموا بتخطيط برامج تدريبية خاصة بهم وهذا أمر إيجابي يعكس حرص الأغلبية من الحكام على لياقتهم البدنية ولكن ما يعاب على هذا الأمر هو اعتمادهم فقط على خبرتهم الشخصية في تقنين الأحمال التدريبية وهذا قد يترتب عليه خطر يصل الى حد العصف بمشوارهم التحكيمي لأن البحوث العلمية الحديثة في مجال التدريب الرياضي تقدم معطيات وحقائق علمية ثابتة بغية تحقيق النتائج الرياضية المرجوة. (شاشو واخرون، 2018) كما ينبغي الابتعاد عن التخطيط العشوائي الذي ينعكس سلبا على الرياضيين، (بوحاج، 2018) والأرقام المتحصل عليها تثبت صحة ما نقول خصوصا أننا لم نسجل فروقات دالة فيما يتعلق بالصفات البدنية التي يركز عليها البرنامج لأن الحكام يحتاجون الى صفتي التحمل

والسرعة أكثر مقارنة بباقي الصفات البدنية. وفي ذات السياق الفروقات كانت غير دالة أيضا فيما يخص اعتمادهم على محضر بدني من عدمه وهذا راجع إلى عدة أسباب أبرزها صعوبة اللقاء في ظل الحجر المفروض وكذا الجانب المادي للحكام الجهويين الجد متواضع خصوصا أن الغالبية لا تزال أي مهنة أو نشاط اخر. وتوقع غالبية الحكام أن المستوى البدني سوف يكون متوسطا ونحن كطاقم بحث نتفق تماما مع هذا الطرح إذا ما بقيت نفس الظروف الحالية بطبيعة الحال.

V. خاتمة:

تطرقنا في دراستنا إلى محور مهم في كرة القدم وهو واقع المستوى البدني للحكام في ظل الحجر الصحي المفروض بسبب فيروس كورونا المستجد، وحسب الدراسات السابقة هناك أهمية كبيرة للجانب البدني للحكم لأنه كل ما كانت لياقته البدنية جيدة كل ما تحكم في مبارياته وأوصلها إلى بر الأمان. ومن خلال دراستنا توصلنا إلى أن الرابطة ليس لديها تواصل بالحكام خلال فترة الحجر الصحي ولم تقم بتسطير أي برنامج تدريبي خاص بالحكام وفيما يخص الحكام الذين قاموا بتسطير برامج تدريبية خاصة بهم لوحظ انها برامج لا تتماشى مع المتطلبات البدنية لحكم كرة القدم وبالتالي يمكننا القول أن الجانب البدني للحكام في هذه الفترة الاستثنائية لا يرقى إلى المستوى المطلوب ومنه يوصي طاقم البحث برمجة حصص تدريبية عن بعد باستخدام المنصات الالكترونية كمنصة زوم على سبيل المثال وكذا الاستفادة من تطبيق Set up الذي يستخدمه الخبير في الإعداد البدني للحكام الأرجنتيني "أليخو بيريز" وهذا لتدارك الموقف خصوصا وأن البطولة قد تستأنف في أي لحظة. كما نوصي لجنة الحكام بالتركيز على استخدام التكنولوجيا في الدورات التكوينية لمواكبة التطور العلمي في المجال الرياضي خصوصا وأن هناك أصداء تنذر بوجود موجة ثانية لانتشار الفيروس.

VI. الإحالات والمراجع:

1. أحمد محمود عمر على عوض يس، (2013) مقارنة الحكام الواعدين لكرة القدم في السودان والمغرب في اختبار السرعة، مجلة العلوم الإنسانية، المجلد 14، العدد 2.
2. أسماعيل أبكر يحي محمد، (2017) أهم المتطلبات البدنية والنفسية الخاصة بحكام كرة القدم لاجتياز الإختبارات، أطروحة ماجستير، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، الخرطوم، السودان.
3. بلقادة هواري وبن زيدان حسين، (العدد 2019، 1) أثر تطبيق الحمل البدني المتوسط الشدة على بعض المؤشرات الفيسيولوجية لدى المراهقين، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضة، المجلد 16. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/91963>
4. بن أرجم أحمد، (العدد 07، 2012) الصعوبات التي تواجه الحكام عند أداء اختبار اللياقة البدنية للاتحاد الدولي لكرة القدم، مجلة الإبداع الرياضي.
5. بن صخرية الطيب وبن زيدان حسين، (العدد 2، 2019) أثر برنامج أنشطة بدنية مكيفة لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لكبار السن (70-60) سنة، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضة، المجلد 16/103003. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/103003/16>
6. بن عودة بن نعمة وبن قوة علي، (2017) تأثير توقيت التدريب على صفة التحمل في كرة القدم هواة بين منتصف النهار وبعد العصر، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضة، المجلد، العدد/41327. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/41327>
7. بوحاج مزيان وعلي مولود، (2018) دور التخطيط في التدريب الرياضي وأهميته العلمية في إعداد فريق متكامل لدى مدربي كرة اليد، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضة، عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن / <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/41327>
8. ذو الغفار صالح عبد الحسين، (2008) تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية خلال فترة الإعداد لحكام كرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية بغداد، العدد 5، المجلد 3.

9. شاشو سداوي وآخرون، (2018) مكانة الاختبارات والقياسات العلمية عند عملية اختيار اللاعبين في كرة القدم الجزائرية تحت 18 سنة، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 15، العدد 4. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/52312>
10. عبد العزيز بن عبد الكريم المصطفى، (2018) مهارات تركيز الانتباه للحكام السعوديين في كرة القدم، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، العدد 15 <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/66726>
11. علاء الدين أحمد محمود الحوتري، (2012) بناء مستويات معيارية لبعض القياسات الانثروبومترية واللياقة البدنية لدى حكام كرة القدم في فلسطين، أطروحة ماجستير، نابلس، فلسطين.
12. عمورة يزيد، (2019) دراسة مقارنة لمستوى الصفات البدنية بين لاعبي فرق رابطة الوسط لكرة اليد، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 16، العدد 2. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/102989>
13. عومري دحون وآخرون، (2018) تقييم مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد، العدد 15 <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/66732>
14. محمد حسن علاوي، (1992) علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة
15. نبييل العياشي، (ماي 2020) زيادة الوزن خلال الحجر وتأثيرات نقص الحركة. (إيمان رضيف، المحاور). <https://assabah.ma/474388.html>
16. وسيم المغلوف، (09 ماي، 2020) حكام كرة القدم حاربوا أيضا كورونا على
17. خير الدين زطشي، (20 مارس 2020) وكالة الأنباء الجزائرية، تم الاسترداد من <http://www.aps.dz/ar/sport/85512>