



دولة ليبيا

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الزاوية

إدارة الدراسات العليا والتدريب والمعيرين

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مكتب الدراسات العليا والتدريب

قسم التدريب الرياضي



بحث بعنوان :

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المتطلبات البدنية والنفسية لحكام الدرجة الأولى لكرة القدم

بمنطقة مصراتة

مقدم من الطالب

أحمد محمد أحمد عويينة

عضو هيئة تدريس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة مصراتة

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الاجازة الدقيقة (الدكتوراه) في التربية البدنية وعلوم الرياضة

إشراف

أستاذ الدكتور

ليلى محمد الصويعي

أستاذ علم النفس الرياضي - بقسم التدريب

الرياضي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة الزاوية

أستاذ الدكتور

صبحي العجيلي القلاي

أستاذ الألعاب (كرة القدم) بقسم التدريب

الرياضي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة الزاوية

العام الجامعي

2025-2026م

الإقرار

أقر أنا / أحمد محمد أحمد عويّنة بأن ما اشتملت عليه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت إليه الإشارة حينما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدّم من قبل لنيل أي درجة علمية، أو بحث علمي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى، وللجامعة حق توظيف الرسالة أو الأطروحة والاستفادة منها مصدرًا مرجعيًا للمعلومات، لأغراض الاطلاع أو الإعارة أو النشر بما لا يتعارض وحقوق الملكية الفكرية المقررة بالتشريعات النافذة.

التوقيع: _____

التاريخ: / / 2026م

إهداء

إلى أعظم إنسانة إلى من دعواتها تنير لي الدرب

إلى من دعواتها تلهون عليَّ الصعاب أُمِّي أطال الله في عمرها

إلى من غرس بداخلي الصبر والمثابرة أبي حفظه الله

إلى من قاسمتني الأفراح والأتراح زوجتي بركاتك الله

إلى البراءة والطفولة أبنائي

الباحث 

شكر وتقدير

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ﴾ (النمل: 19)

"الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله"

أحمد الله العلي القدير حمد الشاكرين على ما منحني من نعمة وهدى وتوفيق وجهد ومثابرة حتى تم هذا العمل المتواضع، فإذا كنت قد وفقت فيما قدمت فبفضل من الله، وإن كانت الأخرى سألت الله السداد والرشاد، فحسبي أنني اجتهدت، فالنقص صفة الإنسان، والكمال صفة الله وحده، وهو حسبنا ونعم الوكيل.

وأنه لمن دواعي العرفان بالفضل أن يتقدم الباحث بخالص الشكر والتقدير للأستاذ الدكتور/ **صبحي القلاي**، لما قدمه لي من العون الصادق والكرم في العطاء والعلم طوال الإشراف على هذا البحث، فقد بث في نفسي روح الباحث المجد الذي يُثابر لتحصيل العلم والمعرفة.

كما يسعدني أن أتقدم من صميم القلب المعترف بالجميل بالشكر وعميق الامتنان إلى الأستاذ الدكتور/ **ليلي الصويعي** على ما بذلته من جهد وعون وإرشاد لإتمام هذا البحث على الوجه الأمثل. ويزيدني اعتزازاً أن أتقدم بخالص شكري وأمتناني إلى/ **أعضاء لجنة المناقشة** بتفضلهم بقبول مناقشة هذا البحث وأتقدم بوافر الشكر والتقدير لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الزاوية عمادة وأعضاء هيئة تدريس وموظفين.

ولا يفوتني أن أتقدم بوافر الشكر والتقدير للاتحاد الليبي لكرة القدم فرع منطقة مصراتة ولجنة التحكيم الفرعية بالمنطقة والإخوة الحكام عينة البحث لتقنهم بي في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح. وبفيض الوفاء أن أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى مكتب الدراسات العليا والتدريب بالكلية على ما قدمته لي من عون في إتمام هذا البحث.

وأخيراً لا أدعي أنني قد بلغت الغاية، ومهما حاولت أن أحصر الأيادي التي مدت لي يد العون والمساعدة فلن أستطيع.

فإلى كل من ساعدني مادياً ومعنوياً وفنياً لهم مني خالص الشكر وفائق التقدير والاحترام

الباحث 

مستخلص البحث

عنوان البحث

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المتطلبات البدنية والنفسية لحكام الدرجة الأولى لكرة القدم بمنطقة مصراتة

اسم الباحث: أحمد محمد أحمد عويينة

هدف الباحث في هذه الدراسة هو الوصول إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المتطلبات البدنية والنفسية لحكام الدرجة الأولى لكرة القدم بمنطقة مصراتة.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة بطريقة القياس القبلي والبعدي لملائمته مع طبيعة وأهداف البحث، يشمل مجتمع البحث حكام الدرجة الأولى والبالغ عددهم (24) حكم المسجلون لدى الاتحاد الليبي لكرة القدم فرع منطقة مصراتة للعام 2024-2025 م، واختار الباحث العينة بالطريقة العمدية (14) حكماً من الحكام الذين أخفقوا في الاختبار الأول من حكام الدرجة الأولى لكرة القدم بمنطقة مصراتة، وقام الباحث بإجراء التجربة الأساسية بتطبيق التدريبات المقترحة على عينة البحث وخلال المدة الزمنية المحددة وذلك أثناء الموسم الرياضي 2024-2025. وكانت أهم النتائج:

- 1- قصور النجاح في تقييمات الفيفا لا يرجع إلى الضعف البدني فقط، بل يتأثر بدرجة كبيرة بالحالة النفسية للحكام، خاصة القلق التقييمي، والخوف من الفشل، وارتفاع مستوى التوتر العصبي.
- 2- البرنامج البدني المتخصص المصمم وفق متطلبات اختبارات الفيفا أدى إلى تحسن دال إحصائياً في القدرات البدنية الخاصة بالحكام، ولا سيما القدرة على تكرار السرعات، والتحمل الدوري التنفسي المتقطع، والقدرة العضلية للرجلين.
- 3- البرنامج النفسي كان له دور جوهري في خفض مستويات القلق والخوف والتوتر المصاحب لمواقف التقييم، مما أسهم في تحسين التحكم الانفعالي أثناء أداء الاختبارات البدنية.
- 4- تحسن الأداء في القياس البعدي يعكس قدرة الحكام على استثمار إمكاناتهم البدنية الفعلية بعد ضبط مستوى الاستثارة النفسية والوصول إلى الحالة الانفعالية المثلى للأداء.
- 5- التكامل بين الإعداد البدني والإعداد النفسي أكثر فاعلية من الاعتماد على الإعداد البدني وحده في تحسين نتائج الحكام في اختبارات الفيفا، خاصة لدى الحكام الذين سبق لهم الرسوب.

الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع
أ	إهداء
ب	شكر وتقدير
ج	مستخلص البحث
د	قائمة المحتويات
ز	قائمة الجداول
ط	قائمة الأشكال

الفصل الأول

الإطار العام

2	المقدمة
4	المشكلة
5	الأهمية
5	الأهداف
6	الفروض
6	المصطلحات المستخدمة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

8	أولاً: الإطار النظري
8	كرة القدم
8	التحكيم في كرة القدم
11	المواصفات المطلوبة في حكم كرة القدم
12	التعاون بين الحكم والمساعدين
12	سلطات وواجبات الحكم الأول
14	سلطات وواجبات الحكام المساعدين
14	المتطلبات الأساسية لتطوير الحكم
15	قوانين كرة القدم
16	اختبار الفيفا للحكام
19	العوامل المحددة لأداء حكم كرة القدم

19	المتطلبات البدنية
23	المتطلبات البدنية لاجتياز الاختبارات لحكام كرة القدم
30	المتطلبات النفسية
32	المتطلبات النفسية لاجتياز الاختبارات لحكام كرة القدم
38	البرامج التدريبية وأهميتها في أعداد الحكام
42	ثانياً: الدراسات السابقة
42	الدراسات العربية
47	الدراسات الأجنبية
49	التعليق على الدراسات السابقة
51	أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

الفصل الثالث

الإجراءات

53	المنهج
53	المجتمع
53	العينة
56	المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) للاستمارة
59	الأدوات والأجهزة المستخدمة
59	الاختبارات والقياسات المستخدمة
60	الاختبارات البدنية
60	الاختبارات النفسية
61	القياسات القبلية
61	تنفيذ البرنامج
62	القياسات البعدية
62	أساليب المعالجة الإحصائية

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

64	أولاً: عرض النتائج
83	ثانياً: مناقشة النتائج

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

93

الاستنتاجات

94

التوصيات

المراجع

96

أولاً: المراجع العربية

101

ثانياً: المراجع الأجنبية

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
49	توزيع الدراسات السابقة من حيث مجالها الزمني	1-
54	التوزيع النسبي لعينة الدراسة الأساسية والدراسة الاستطلاعية من إجمالي العينة الكلية للبحث	2-
54	الدلالات الإحصائية للقياسات الأساسية لعينة البحث قبل التجربة	3-
55	الدلالات الإحصائية للقياسات البدنية لعينة البحث قبل التجربة	4-
55	الدلالات الإحصائية لمجموع استبيانات الحالة النفسية " قلق، خوف، توتر " لحكام عينة البحث قبل التجربة	5-
56	الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية لإيجاد معامل الثبات (بطريقة إعادة تطبيق الاختبارات)	6-
57	معامل ألفا كرونباخ ومعامل سبيرمان براون لاستمارة تقييم الحالة النفسية "قلق، خوف توتر" لحكام عينة البحث قبل التجربة	7-
57	المقارنة الطرفية بين الأرباع الأعلى والإرباع الأدنى في القياسات البدنية لحكام كرة القدم قيد البحث	8-
58	المقارنة الطرفية بين الأرباع الأعلى والإرباع الأدنى في مجموع محاور استمارات قياس الحالة النفسية للحكام قيد البحث	9-
60	الاختبارات البدنية قيد البحث	10-
64	الدلالات الإحصائية الخاصة بالقياسات البدنية لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وبعد التجربة	11-
65	معنوية حجم التأثير للقياسات البدنية لحكام كرة القدم عينة البحث وفقاً لمعادلات كوهن	12-
66	الدلالات الإحصائية الخاصة بعبارة استبيان قياس القلق لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وبعد التجربة	13-
68	الدلالات الإحصائية الخاصة بمجموع استجابات عبارة استبيان القلق لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وبعد التجربة	14-
69	معنوية حجم التأثير بمجموع استجابات عبارة استبيان القلق لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وفقاً لمعادلات كوهن	15-

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
70	الدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات استبيان قياس الخوف لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وبعد التجربة	16-
72	الدلالات الإحصائية الخاصة بمجموع استجابات عبارات استبيان الخوف لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وبعد التجربة	17-
73	معنوية حجم التأثير بمجموع استجابات عبارات استبيان الخوف لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وفقاً لمعادلات كوهن	18-
74	الدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات استبيان قياس التوتر لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وبعد التجربة	19-
76	الدلالات الإحصائية الخاصة بمجموع استجابات عبارات استبيان التوتر لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وبعد التجربة	20-
77	معنوية حجم التأثير بمجموع استجابات عبارات استبيان التوتر لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وفقاً لمعادلات كوهن	21-
78	الدلالات الإحصائية الخاصة باختبار السرعة المعتمد من FIFA لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وبعد التجربة	22-
79	معنوية حجم التأثير باختبار السرعة المعتمد من FIFA لحكام كرة القدم عينة البحث وفقاً لمعادلات كوهن	23-
80	الدلالات الإحصائية والنسبة المئوية الخاصة باختبار السرعة المعتمد من FIFA لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وبعد التجربة	24-
81	الدلالات الإحصائية والنسبة المئوية الخاصة باختبار السرعة المعتمد من FIFA لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وبعد التجربة	25-

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
15	متطلبات التحكيم في كرة القدم	1-
17	اختبار السرعة في اختبارات الفيفا للحكام	2-
17	اختبار التحمل في اختبارات الفيفا للحكام	3-
30	أساليب تنمية الرشاقة والاشتراطات الخاصة بتتميتها	4-
54	التوزيع النسبي لعينة الدراسة الأساسية والمجموعة الاستطلاعية من إجمالي العينة الكلية للبحث	5-
65	الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة بالقياسات البدنية قبل وبعد التجربة	6-
66	قيم حجم التأثير وفقاً لمعادلات كوهن للقياسات البدنية قبل وبعد التجربة	7-
68	الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة الخاصة باستجابات عبارة استبيان القلق للحكام عينة البحث قبل وبعد التجربة	8-
69	الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة الخاصة باستجابات عبارة استبيان القلق للحكام عينة البحث قبل وبعد التجربة	9-
69	قيم حجم التأثير وفقاً لمعادلات كوهن لمجموع استجابات عبارات استبيان القلق لحكام كرة القدم عينة البحث	10-
71	الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة الخاصة باستجابات عبارات استبيان الخوف للحكام عينة البحث قبل وبعد التجربة	11-
72	الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة الخاصة بمجموع استجابات عبارة استبيان الخوف للحكام عينة البحث قبل وبعد التجربة	12-
73	قيم حجم التأثير وفقاً لمعادلات كوهن لمجموع استجابات عبارات استبيان الخوف لحكام كرة القدم عينة البحث	13-
75	الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة الخاصة بقيم حجم التأثير وفقاً لمعادلات كوهن لمجموع استجابات عبارات استبيان التوتر لحكام كرة القدم عينة البحث	14-
76	الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة الخاصة بمجموع استجابات عبارة استبيان القلق للحكام عينة البحث قبل وبعد التجربة	15-

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
77	قيم حجم التأثير وفقاً لمعادلات كوهن لمجموع استجابات عبارات استبيان التوتر لحكام كرة القدم عينة البحث	16-
79	الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة باختبار السرعة المعتمد من FIFA قبل وبعد التجربة	17-
80	قيم حجم التأثير وفقاً لمعادلات كوهن الخاصة باختبار السرعة المعتمد من FIFA لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وبعد التجربة	18-
81	الفروق نسب النجاح في القياسات القبلية والبعديّة لاختبار اللياقة البدنية للحكام (اختبار FIFA) المرحلة الثانية 75م جري - الزمن 15 × 18 ثانية قبل وبعد التجربة	19-
82	الفروق نسب النجاح في القياسات القبلية والبعديّة لاختبار اللياقة البدنية للحكام (اختبار FIFA) المرحلة الثانية 75م جري - الزمن 15 × 18 ثانية قبل وبعد التجربة	20-

الفصل الأول

الإطار العام

- المقدمة
- المشكلة
- الأهمية
- الأهداف
- الفروض
- المصطلحات المستخدمة

المقدمة:

منافسات كرة القدم بلغت من التطور والشهرة مرتبة لم تبلغها أي لعبة أو رياضة أخرى في العالم، ونسجت خيوطها داخل طبقات المجتمع، وحظت بالاهتمام الواسع من قبل الممارسين للعبة والمشاهدين ووسائل الإعلام، وقد أثار هذا الاهتمام العديد من الدارسين والباحثين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة للدراسة والتحليل من أجل المساهمة أيضاً في تطور ونجاح اللعبة، حيث تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لفتت أنظار العالم ونالت اهتماماً متزايداً، لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم، وأن التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة القدم والذي شهدته البطولات الأخيرة ولاسيما بطولة كأس العالم الأخير في قطر سنة (2022م) إذ شهدت انسجاماً وتكاملاً بدنياً ومهارياً وخططياً عالياً جداً، ولم يظهر هذا الانسجام بشكل عشوائي بل جاء نتيجة الاعتماد على الإعداد الصحيح وبذل جهود علمية كبيرة، وإن الإعداد البدني يؤدي دوراً مؤثراً في المجال الرياضي، إذ إن كفاءة اللاعب ومقدرته على تطوير قدراته الفنية لن تحدث إلا إذا كان هناك اهتمام بالجوانب البدنية والمهارية والنفسية ولما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب كرة القدم الحالي متمتعاً باللياقة البدنية العالية فقد أصبحت تنمية القدرات البدنية للاعب إحدى الركائز الأساسية في خطة التدريب اليومية. (قاسم، وعناد، 2014: 45)

تمثل المهارات النفسية بعداً هاماً في أعداد اللاعبين فهي تلعب دوراً أساسياً في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليه كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنب إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية فالأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دوراً رئيسياً في تحقيق الفوز. (علاوي، 2002: 54)

البرامج النفسية من الوسائل الحديثة التي لجأت إليها اتحادات كرة القدم دولياً وقارياً ومحلياً على أساس دورها المهم في تطور الحكم وتأهيله وتأهيلة كاملاً لتولي مسؤولية التحكيم في كرة القدم.

أن التحكيم في كرة القدم يعتبر أحد الفعاليات الرياضية التي حظت باهتمام متزايد على مختلف المستويات وهذا ما جعل المختصين يسعون إلى تطوير اللعبة من خلال تطوير مستويات أداء الحكام وزيادة الإقبال على ممارسة العملية التحكيمية هو خلاصة الاهتمام العلمي الجاد في جميع متطلبات التحكيم من حيث تطوير مهماته والإحاطة بالمعلومات الأساسية وخاصة نتيجة لارتباطه بالعلوم

الأخرى المختلفة والأخذ بالوسائل الحديثة والاستفادة من الإمكانيات الكبيرة التي تقدمها التكنولوجيا من أجل مسايرة ومواكبة هذا التطور. (كريم، وناس، 2008: 48)

أن للاهتمام بحكم كرة القدم من الشروط الأساسية التأثير في هذه اللعبة، لذا أخذ المهتمون بشؤون كرة القدم إعداد الحكم وتأهيله بشكل جيد باستخدام أفضل الطرق والوسائل لغرض إعداد الحكم إعداداً يتناسب مع إدارة أحداث المباراة بشكل جيد وخالي من الأخطاء قدر الإمكان. (البيك، 1996: 39)

التحكيم هو ركيزة أساسية لتطوير مستوى أي لعبة رياضية، لأن صلاحيات الحكم تتبع من قانون اللعبة الذي يكفل إرساء العدالة أثناء إدارة المباراة. فالحكم المتميز والدقيق في قراراته يُعزز حماسة اللاعبين، ويحفزهم على مضاعفة جهودهم لتطوير مستواهم وتحقيق نتائج أفضل، مما يزيد من متعة الجمهور، وفي المقابل فإن ضعف أداء الحكم وعدم دقة قراراته يؤدي إلى فقدان الثقة في الحكم .

لذا فإن الاهتمام بحكام كرة القدم أصبح ضرورة ملحة من أجل ضمان تطور كرة القدم في بلدان العالم ومنها ليبيا باعتبار ان كرة القدم تعد اللعبة الشعبية الأولى فيها.

نظراً للمجهود البدني الواقع على كاهل حكام كرة القدم فقد قرر الاتحاد الدولي والقاري والمحلي إجراء اختبارات اللياقة البدنية للحكام قبل كل منافسة سواءً كانت محلية أو دولية أو قارية وذلك للتأكد من جاهزية الحكام لبذل المجهود الذي يواكب متطلبات المباراة.

ولكي يبقى الحكم عنصراً فعالاً يتطلب بذل جهد كبير في التدريب ولاسيماً الجانب البدني، لأن عملية إعداد الحكم بدنياً لها أهمية كبيرة في تطوير مستوى الأداء واجتياز الاختبارات البدنية المخصصة لهم، فضلاً عن تمكنهم من قيادة المباراة بكفاءة عالية من اللياقة البدنية، لذا يجب استخدام أنسب طرائق التدريب والمنهج المناسب لتطوير القدرات الخاصة التي تساعد لاجتياز الاختبارات البدنية، ومن أجل الوصول إلى ذلك يجب استخدام أفضل طرق التدريب والتي تساعد على رفع المستوى البدني للحكم. (عباس، 2017: 47)

حيث تشمل الاختبارات البدنية للحكام مرحلتين، المرحلة الأولى يقوم الحكام بقطع مسافة قصيرة قدرها (40م) في مدة لا تزيد عن "6.2" ثانية لحكم الوسط و"6.4" ثانية للحكم المساعد مع تكرار هذه المسافة "6" مرات بين كل مرة وأخرى راحة قدرها دقيقة ونصف فقط، والمرحلة الثانية يقوم الحكام بقطع مسافة مقدارها (75م) في مدة لا تزيد عن "15" ثانية مع تكرار هذه المسافة "40" مرة بين كل تكرار وآخر راحة لمدة لا تزيد عن "15" ثانية بالنسبة للحكام الدوليين وبالنسبة للحكام المحليين راحة

لا تزيد عن "18" ثانية لحكام الساحة، ولا تزيد عن "20" ثانية للحكم المساعد، مما ينتج عن ذلك حدوث ظاهرة التعب العضلي وانخفاض القدرة على الأداء.

المشكلة:

إن من أهم ما يجب أن يتميز به حكم كرة القدم هو أن يكمل المباراة في وقتها المحدد محافظاً على إمكانياته البدنية والنفسية طوال مدة المباراة وهذا يحتاج إلى قدرات بدنية خاصة تتلاءم مع تلك المتطلبات والتي يجب تلميتها وتطويرها والقدرات البدنية الخاصة بحكام كرة القدم تتمثل في (السرعة، الرشاقة، تحمل السرعة، التحمل الدوري التنفسي)، حتى يتمكن الحكم من أداء دوره بأعلى مستوى ممكن من بداية المباراة وحتى نهايتها. (عويضة، 2023: 8)

هذا فضلاً عن ضرورة أن يتمتع بإمكانيات نفسية ومعرفية وذهنية تؤهله لاجتياز الاختبارات المعتمدة من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) غالباً ما يتم التركيز على التدريب البدني ونادراً ما تدمج معها تدريبات المهارات العقلية، ويعد هذا الاهتمام الجزئي مشكلة قائمة ومتجددة لدى الحكام الليبيين حيث يعتبر التوتر والخوف والقلق من المحبطات للإنسان سواء كانت مصادره من البيئة أو الأفكار أو الإمكانيات أو البيئة المحيطة للإنسان ويعتبر أيضاً من المحبطات للفرد في أداء مهامه مما يؤدي إلى إرهاقه وتوتره وبالتالي التأثير على أدائه وسلوكه وحيث تعتبر الرياضة التنافسية من أكثر الأنشطة المصاحبة للتوتر والقلق لميزتها التنافسية والوصول لهدف سواء لتحطيم زمن أو رقم، ومن هنا يعتبر القلق أو الخوف وغيرهما من المكونات الرئيسية لنجاح أو فشل أي إنجاز رياضي. (أبوعوف، 2021: 53)

الأفراد يختلفون من حيث قدراتهم الجسمية والعقلية وإمكانياتهم الشخصية طبقاً لمبدأ الفروق الفردية بين الرياضيين فنجد البعض منزعجون انزعاجاً شديداً في تغير مجرى الأمور أو لعدم حصولهم على ما يريدون مما يعرضهم إلى الإحباط أو الخوف أو القلق من ألا تسير الأمور على الوجه الأكمل والعكس من ذلك فهناك من يواجه هذا القلق أو الإحباط أو الخوف باتزان وهدوء. (أحمد، وآخرون، 2024: 5)

ومن خلال خبرة الباحث كحكم معتمد لدى الاتحاد الليبي لكرة القدم ومعايشته للواقع الرياضي وما يمر به الحكام من صعوبات في رفع كفاءتهم البدنية والنفسية قبل انطلاق كل موسم رياضي والاعتماد على الخبرة الذاتية لكل حكم على حده وافتقار الخبرة الرياضية والتدريبية لدى أغلب الحكام، كذلك عدم

وجود برنامج تدريبي علمي معد سلفاً ليتم تطبيقه على حكام كرة القدم ومن خلال نتائج الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث على عينة من الحكام وعددهم (4) حكام من خلال إجراء المقابلة الشخصية وطرح مجموعة من الأسئلة عليهم لاحظ الباحث وجود مجموعة من الصعوبات التي تواجههم لاجتياز الاختبار حيث كانت معظم الإجابات سلبية ب(لا) وبنسبة (87.5%) والإجابة ب(نعم) وكانت بنسبة (12.5%). وهكذا نجد أن إدخال التدريبات النفسية بجانب البدنية في تدريبات الحكام أصبح ضرورة ملحة، الأمر الذي جعل الباحث محاولاً التفكير في الإجابة على التساؤل التالي: هل ستؤثر التدريبات النفسية والبدنية على اجتياز الحكام لاختبار FIFA.

الأهمية:

تكمن أهمية هذا البحث في:

وضع برنامج تدريبي بدني نفسي على أسس علمية مقننة لحكام كرة القدم الدرجة الاولى واستخدام الأجهزة والأدوات الحديثة للقياس والتدريب والتي لم يتم استخدامها من قبل في حدود علم الباحث وتتم التدريبات بشكل جماعي وبأسس علمية مقننة، بحيث نصل إلى هدف هذا البحث وهو اجتياز جميع الحكام للاختبار.

الأهداف:

- تصميم برنامج تدريبي مقترح لحكام كرة القدم بمنطقة مصراتة لهدف التعرف على: -
- 1- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على المتطلبات البدنية (قيد البحث).
- 2- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتطلبات النفسية للحد من (القلق، الخوف، التوتر)
- 3- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير المتطلبات البدنية (السرعة، تحمل السرعة) لاجتياز الحكام لاختبار (FIFA).

الفروض:

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في المتطلبات البدنية (قيد البحث) لحكام كرة القدم بمنطقة مصراتة ولصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في بعض المتطلبات النفسية للحد من (القلق، الخوف، التوتر) لحكام كرة القدم بمنطقة مصراتة ولصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في نتائج اختبار (FIFA) لحكام كرة القدم بمنطقة مصراتة ولصالح القياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة:

المتطلبات البدنية:

هي صفات موروثية يتميز بها كل لاعب عن لاعب آخر، ويمكن أن تتطور هذه الصفات من خلال مواصلة التدريب والممارسة، و تشمل القوة والسرعة والتحمل، إن هذه الصفات كافة لها علاقة بالحالة البدنية بشكل أساسي. (الدليمي، 2008: 66)

المتطلبات النفسية:

هي براعة الرياضي في حسن توظيف واستثمار قدراته العقلية والانفعالية لتحقيق الأهداف الحركية والخطئية خلال مواقف التدريب والمنافسة. (بدرالدين، 2014: 30)

اختبار FIFA:

هو أداة معيارية تهدف الى قياس قدرة الحكم البدنية على مجاراة سرعة اللعب طوال المباراة والتأكد من جاهزيته للتحكيم. (FIFA Referee Fitness Test Manual, 2020:4)

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

- كرة القدم.
- التحكم في كرة القدم.
- حكم كرة القدم.
- المواصفات المطلوبة في حكم كرة القدم
- التعاون بين الحكم والمساعدين
- سلطات وواجبات الحكم الأول.
- سلطات وواجبات الحكام المساعدين.
- المتطلبات الأساسية لتطوير الحكم.
- قوانين كرة القدم.
- اختبار الفيفا للحكام.
- العوامل المحددة لأداء حكم كرة القدم.
- المتطلبات البدنية.
- المتطلبات البدنية لاجتياز الاختبارات لحكام كرة القدم.
- المتطلبات النفسية.
- المتطلبات النفسية لاجتياز الاختبارات لحكام كرة القدم
- البرامج التدريبية وأهميتها في أعداد الحكام.

ثانياً: الدراسات السابقة.

- الدراسات العربية.
- الدراسات الأجنبية.
- التعليق على الدراسات السابقة.
- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

كرة القدم

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الجماعية شعبية في كثير من دول العالم عامة لما تتميز به هذه اللعبة من سرعة في الأداء وتفاعل مستمر بين العمليات الهجومية والدفاعية طوال المباراة، وقد أخذت اللعبة في التقدم بخطوات كبيرة وسريعة في الآونة الأخيرة، ويرجع ذلك إلى التقدم في استخدام الطرق المختلفة للارتقاء بمستوى عناصر اللعبة من لاعبين وحكام، مما انعكس على مستوى الأداء أثناء المنافسة من سرعة وقوة في الأداء. (الخيانكى، 2005: 32)

تتميز كرة القدم عن قرينتها من الألعاب الأخرى بكبر ساحة اللعب واتساع رقعة المنافسة وتتطلب سرعة في الأداء وأن يعمل كل فريق بأقصى جهد، بالإضافة إلى سهولة ممارستها فردياً وجماعياً في مختلف الأماكن ولمختلف الأعمار ولكلا الجنسين ويمكن تعديل قوانين وقواعد اللعب وبما يتلاءم وكل فئة، كما أن كرة القدم تستثير دوافع اللاعبين والتي يتحرك معها جمهور المشاهدين بما يبعث على الأثارة والمتعة، كما أن الأداء الجماعي المنظم للفريق يستلزم استخدام التفكير الإبداعي لكي يجعل الأداء متقناً وعلى درجة عالية وبمهارة فائقة. (شعلان، 2013: 23)

الوصول إلى العالمية حلم يراود الجميع، وتحقيق الهدف غاية كل إنسان يسعى لتحقيقها بالجهد والعرق، ولقد شهد المجال الرياضي بصفة عامة ورياضة المستويات العالية بصفة خاصة تطوراً سريعاً نتيجة استخدام طرق القياس والتقويم المتعددة والتي تهدف إلى النهوض بمختلف الجوانب (البدينية - المهارية - العقلية - النفسية - الاجتماعية) والارتقاء بالمستوى الرياضي لعناصر اللعبة من لاعبين وحكام في كافة الأنشطة الرياضية وأن ما حققته فرق الدول المتقدمة من نتائج عالية في المجال الرياضي ما هو إلا خلاصة عمل دؤوب من تجارب وأبحاث علمية.

التحكيم في كرة القدم.

يشكل التحكيم عنصراً أساسياً في منافسات كرة القدم، وأحياناً ما يكون عاملاً في فوز فريق وضياح جهد فريق آخر، وربما يكون التحكيم سبباً من أسباب أحداث مشاكل في المباريات، لذلك من الأهمية بمكان أن نسعى بالبحث العلمي للارتقاء بمجال التحكيم وتعدد المداخل العلمية لتحقيق هذا الهدف، ولعل اختيار الباحث لدراسة تحليل أداء حكام كرة القدم بليبيا مقارنة مع حكام النخبة في العالم، هي محاولة التعرف على المستوى الحقيقي للتحكيم ومن أجل الارتقاء بالحكام من خلال تقديم

ما سوف يتوصل إليه البحث من نتائج وبناء منظومة توضح إيجابيات وسلبيات الأداء التحكيمي لوضع أساس لإعداد الحكام في ضوء نتائج البحث.(زينه، 2006: 7)

الحكم هو ذلك الشخص الذي تتوافر فيه شروط خاصة به والمتضمنة اجتيازه للاختبارات المقررة البدنية والفنية وفي ضوء نتائج تلك الاختبارات يتم اعتماده من قبل الاتحاد المعني وعند ذلك يصنف إلى فئة أو درجة من درجات الحكام على وفق أحكام وتعليمات خاصة، ويمكن تعريف الحكام على أنهم مجموعة من الأشخاص الرياضيين منحهم قانون اللعبة سلطة تنفيذية لقانون كرة القدم أثناء المباراة وقبلها وبعدها عند تكليفهم بإدارة المباراة ويصنف الحكام إلى حكام دوليين يعتمدون من قبل الاتحاد الدولي ويقودون مباراة دولية داخلية وخارجية وحكام درجة أولى ودرجة ثانية ودرجة ثالثة ويعتمدون من قبل الاتحاد الوطني ويقودون مباريات داخلية فقط.(شمعون، 1999: 52)

من المعروف أن الحكم الجيد والصائب في قراراته سيزيد من حماس اللاعبين ويشجعهم على بذل المزيد من الجهد لتطوير مستواهم والحصول على نتائج أفضل مما يسهم بشكل فعال في متعة الجمهور المتابع وعلى العكس من ذلك إذا كان الحكم غير جيد في أدائه للمباراة وغير دقيق في قراراته. (الشخيلي، 2003: 22)

يعتبر التحكيم في كرة القدم هو واحد من الفعاليات الرياضية التي حظيت باهتمام متزايد في مستويات العالية عادة وهذا ما جعل المختصين يسعون إلى تطوير اللعبة من خلال تطوير مستويات الحكام وزيادة الإقبال على ممارسة العملية التحكيمية هو خلاصة الاهتمام العملي الجاد في جميع متطلبات التحكيم من حيث تطوير مهماته والإحاطة بالمعلومات الأساسية. (الشخيلي، 2003: 23)

فالحكم هو قائد الملعب ومسئول عما يحدث داخل الملعب، كما أن لقراراته تأثير كبير على نتائج المباريات، ولاشك أن التحكيم عنصر هام يتطلب المعنيين بشؤونه الاهتمام بعملية الانتقاء والإعداد والتدريب والتأهيل للحكام والأخذ بالأساليب العلمية في خططهم، ويتم ذلك من خلال تحليل أداء الحكام لدراسة تحقيق الأهداف التي يسعى إليها، فإن الاتحاد الدولي يقوم بعقد دورات للحكام قبل بدء الدورات والبطولات للتعرف على الحالات والتطورات المستجدة في التحكيم والتي يتم استخلاصها من نتائج التحليل السينمائي للمباريات، وهو ما يبين أهمية تحليل المباريات وتجزئة الحالات التحكيمية حتى تكون حالات تعليمية للحكام حيث أن أفضل وسيلة للتعلم هي التي يشارك فيها حاسة السمع والبصر، وهو ما يظهر أهمية الدراسة الحالية. (Maxwell, 2002: 83)

التحكيم أحد الأمور الأساسية التي تسهم في رفع مستوى اللعبة بشكل عام لكون سلطة الحكام مستمدة من قانون اللعبة التي ينشد العدالة أثناء قيادته للمباراة كما ذكرنا في مقدمة البحث ومن المعروف أن الحكم الجيد والصائب في قراراته سيزيد من حماس اللاعبين ويشجعهم على بذل المزيد من الجهد لتطوير مستواهم والحصول على نتائج أفضل مما يسهم بشكل فاعل في متعة الجمهور المتابع وعلى العكس من ذلك إذا كان الحكم غير جيد في أدائه للمباراة وغير دقيق في قراراته وهي مهنة معقدة وسبب ذلك يعود إلى:

- 1- صلاحية الحكم.
- 2- سعة الملعب.
- 3- عدد اللاعبين.
- 4- نوعية اللعب.
- 5- مدة المباراة.
- 6- ظروف المباراة.
- 7- عمر الحكم.
- 8- تطبيق القانون.
- 9- يخضع إلى اختبارات اللياقة البدنية.

إن الغاية الحقيقية من التحكيم هو تحقيق روح القانون المتمثلة بالمبادئ الرئيسية التالية (السلامة - العدالة - المساواة)، وتأتي أهمية الحكم لكونه لا يمكن إجراء مباراة بدون حكم كما هو الحال للاعب والكرة والملعب، ولهذا أخذ التحكيم جانب في غاية الأهمية والحيز الأكبر في مواد القانون الذي يتكون من المجاميع التالية:

- 1- عناصر أساسية وهي "أدوات الملعب - اللاعبين - الكرة".
- 2- السلطة وتشمل الحكم والمساعدين.
- 3- قوانين اللعب.
- 4- المواد الفنية. (نصيف، 2008: 50)

حكم كرة القدم

الحكم هو ذلك الشخص الذي تتوافر فيه شروط خاصة به والمتضمنة اجتيازه للاختبارات المقررة البدنية والفنية وفي ضوء نتائج تلك الاختبارات يتم اعتماده من قبل الاتحاد المعني وعند ذلك يصنف إلى فئة أو درجة من درجات الحكام على وفق أحكام وتعليمات خاصة، ويمكن تعريف الحكام على أنهم مجموعة من الأشخاص الرياضيين منحهم قانون اللعبة سلطة تنفيذية لقانون كرة القدم أثناء المباراة وقبلها وبعدها عند تكليفهم بإدارة المباراة ويصنف الحكام إلى حكام دوليين يعتمدون من قبل

الاتحاد الدولي ويقودون مباراة دولية داخلية وخارجية وحكام درجة أولى ودرجة ثانية ودرجة ثالثة ويعتمدون من قبل الاتحاد الوطني ويقودون مباراة داخلية فقط. (علي، 2013: 42)

كما أنه أعلى سلطة قضائية في الملعب أثناء المباراة التي يكلف بقيادتها من قبل اتحاد أو منظمة رياضية إذ يقوم بتطبيق قانون اللعبة بصورة صحيحة وعادلة بين الفريقين المتباريين من أجل إخراج المباراة بشكل نظيف وخلوها من أي خشونة أو خطأ، وجميل بشكلها العام في تطبيق القانون وممتع بعطاء اللاعبين والمساواة في تطبيق القانون على الفريقين لأعلى صافرة الحكم وإشارة الحكم المساعد تتوقف نتيجة المباراة أو الفريق ولا يحق لأي شخص مهما تكن صفته التدخل في أعمال الهيئة التحكيمية أثناء المباراة، ويمكن أن نقول أن الحكام هم مجموعة أشخاص مهمما تكن صفته التدخل في أعمال الهيئة اللعبة سلطة تنفيذية لقانون كرة القدم أثناء المباراة وقبلها وبعدها عند تكليفهم بإدارة مباراة، وهم نوعان حكم ساحة ويؤدي واجباته داخل المستطيل الأخضر، والنوع الآخر حكم مساعد يؤدي واجباته من خارج الملعب، ويصنفون إلى حكام دوليون معتمدون من قبل الاتحاد الدولي الفيفا ويقودون مباريات دولية خارجية وداخلية، وحكام درجة أولى وثانية وثالثة يعتمدون من قبل الاتحاد الوطني ويقودون مباريات داخلية فقط. (عوض، عمر 2013: 42)

ويوجد في ملعب كرة القدم ثلاث حكام هم الحكم الأول وهو ما يطلق عليه أحياناً حكم الساحة والحكام المساعدون وهم الذين يساعدون حكم الساحة فضلاً عن واجباتهم الأخرى وهناك حكماً رابعاً خارج الساحة يكون مسئول عن أعمال تتعلق بخارج الملعب فضلاً عن أنه احتياطياً لأي من حكام الساحة الذين يتعذر استكمالهم للمباراة. (وناس، 2008: 48)

المواصفات المطلوبة في حكم كرة القدم:

هناك مواصفات يجب توافرها في حكم كرة القدم ويمكن حصرها فيما يلي:

- 1- أن يكون لاعب سابق بغض النظر عن مستواه أو الدرجة التي لعب بها.
- 2- أن يكون حبه للعبة والتحكيم هو الدافع الأساسي له وليس لأغراض المال أو الشهر.
- 3- أن يكون ذا علاقات واتصالات جيدة مع الآخرين.
- 4- أن يكون ناضج من الناحية العقلية والذهنية.
- 5- أن يتمتع بمظهر لائق سواء داخل الملعب أو خارجه.
- 6- أن يكون ذا شخصية مستقيمة في حياته العامة والخاصة.

- 7- أن يكون معتز بكرامته دائماً.
- 8- أن يكون واثق من نفسه وقدراته.
- 9- أن يكون شجاعاً لا يخاف سوى الله وتأنيب الضمير.
- 10- أن يتقبل النقد من زملائه وممن أكثر خبرة منه.
- 11- أن يكون ملماً بإحدى اللغات الأجنبية تحدث وقراءه وكتابة.
- 12- أن يكون حازماً وعادلاً. (الشيخلى، 2003: 22).

التعاون بين الحكم والمساعدين:

يجب النظر للحكام المساعدین على اعتبار أنهم مساعدین للحكم هذه النصيحة الرسمية للحكام وفي بعض الحالات يقوم الحكم المساعد بدور الحكم عن طريق إبلاغ الحكم بالأخطاء والتصرفات التي لا يراها حكم المباراة وكذلك وقت إصابة الحكم الأول أو في حالة الإصابة من الواجب أن يحل الحكم المساعد مكان الحكم الأول بعد تحديده من قبل الهيئة التحكيمية أو في إصابة أي حكم من الحكام لأي سبب من الأسباب وخلال مراحل تطور اللعب أصبحت الحاجة ملحة لتواجد حكام مساعدین مؤهلین يستطيعون مساعدة الحكم في السيطرة على مجريات المباريات ونتيجة لهذا تطور دور الحكم المساعد بمجرد رفع الراية إلى مساعد حقيقي للحكم في إدارة المباراة. (محمد ج، 2000: 16)

سلطة الحكم:

تدار كل مباراة بواسطة حكم له كامل السلطة لتطبيق قوانين اللعبة في المباراة التي يعين لإدارتها.

سلطات وواجبات الحكم الأول:

- 1- الحكم يطبق قانون اللعبة.
- 2- يدير المباراة بالتعاون مع الحكّمين المساعدین والحكم الرابع حيث يتطلب الأمر.
- 3- يتأكد من مطابقة أي كرة مستخدمة لمتطلبات المادة (2) الخاصة بمواصفات الكرة.
- 4- يتأكد من معدات اللاعبين بما تتفق ومتطلبات المادة (4) الخاصة بمعدات اللاعبين.
- 5- يعمل كميقاتي ويسجل أحداث المباراة.

- 6- له سلطة أن يوقف، يرجى، أو ينهي المباراة لأي مخالفات لقانون اللعبة.
- 7- يوقف، يرجى، أو ينهي المباراة لأي تدخل خارجي من أي نوع.
- 8- يوقف المباراة إذا كان في رأيه أي لاعباً قد أصيب إصابة جسيمة ويتأكد من نقله إلى خارج الملعب، اللاعب المصاب يمكنه العودة للملعب فقط بعد استئناف اللعب.
- 9- يسمح باستمرار اللعب حتى تصبح الكرة خارج الملعب إذا كان في رأيه أن اللاعب قد أصيب إصابة طفيفة.
- 10- يتأكد من أن أي لاعب ينزف دماً من جرح قد خرج من الملعب، يمكن لهذا اللاعب أن يعود إلى الملعب - فقط - عندما يتلقى إشارة من الحكم الذي تم ارتكاب المخالفة ضده سيستفيد من هذه الميزة (الفرصة) ويعاقب على الخطأ الأصلي إذا لم تلي الفرصة المتوقعة الخطأ الأصلي في ذات الوقت.
- 11- يسمح باستمرار اللعب إذا كان الفريق الذي تم ارتكاب المخالفة ضده سيستفيد من هذه الميزة (الفرصة) ويعاقب على الخطأ الأصلي إذا لم تلي الفرصة المتوقعة الخطأ الأصلي في ذات الوقت.
- 12- يعاقب اللاعب على الخطأ الأشد إذا ارتكب أكثر من خطأ في نفس الوقت.
- 13- يتخذ الإجراءات التأديبية ضد اللاعبين الذين ارتكبوا أخطاء مستوجبة الإنذار أو الطرد والحكم غير مضطر لاتخاذ هذا الإجراء في نفس اللحظة ولكن عليه أن يتخذ فوراً أن تصبح الكرة خارج اللعب في أول مرة.
- 14- يتخذ الإجراءات ضد إداريي الفريق الذين يفشلون في السيطرة على أنفسهم بشكل مسؤل ويمكنه بمطلق سلطاته أن يطردهم من الملعب والأجزاء المحيطة به مباشرة.
- 15- يتصرف طبقاً لمشورة الحكّمين المساعدين في الأحداث التي لم يراها.
- 16- يتأكد من عدم دخول أي أشخاص غير مصرح لهم باللعب.
- 17- يشير باستئناف اللعب بعد إيقافه.
- 18- يقدم تقرير المباراة للجهات المختصة الذي يتضمن بياناً عن الإجراءات التأديبية التي يتخذها ضد اللاعبين وإداريي الفريق وأي أحداث أخرى تكون قد وقعت قبل أو أثناء أو بعد المباراة.
- 19- قرارات الحكم بشأن الوقائع المرتبطة باللعب نهائية بما في ذلك ما إذا كان قد تم تسجيل هدف من عدمه ونتيجة المباراة.

20- يمكن للحكم بمقتضى سلطاته أن يغير قراره فقط عندما يتحقق (يتبين) أن القرار لم يكن صحيحاً أو بناءً على مشورة الحكم المساعد أو الحكم الرابع بشرط ألا يكون قد استأنف اللعب أو أنهى المباراة. (الاتحاد الدولي لكرة القدم، 2025: 3-7)

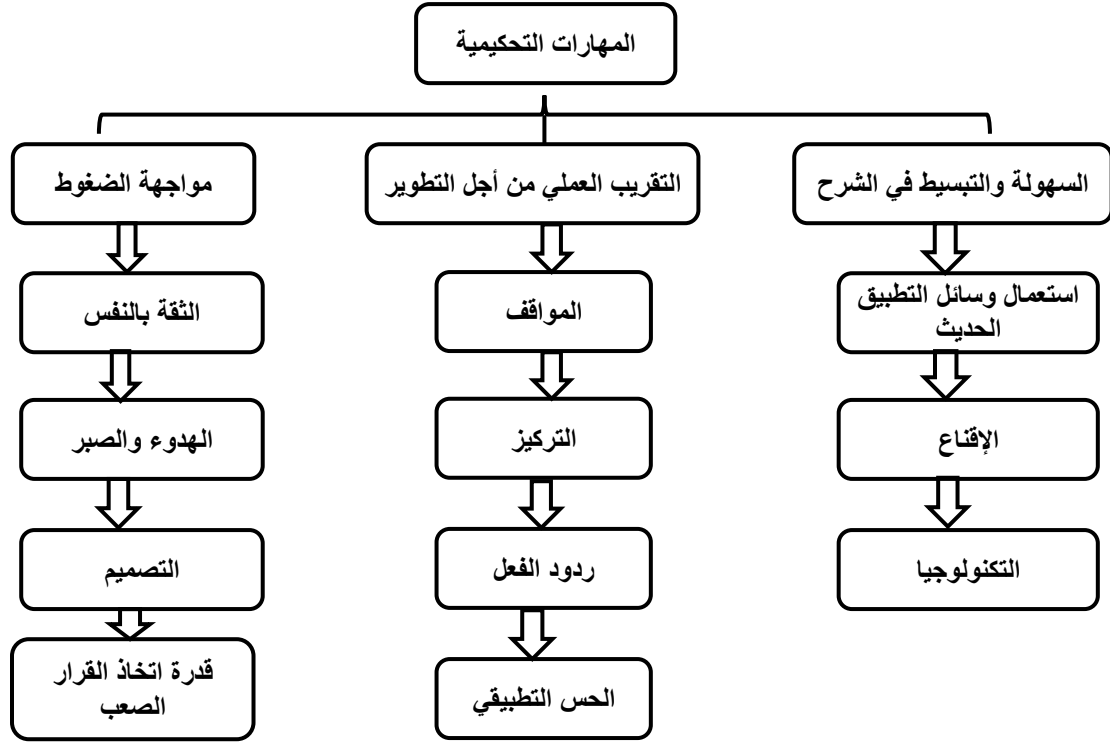
سلطات وواجبات الحكام المساعدين:

يعين حكام مساعدين ويكون واجبهما (الخاضع لقرار الحكم) أن يبيننا:

- 1- متى تكون الكرة قد خرجت بكاملها من الملعب.
- 2- أي جانب (فريق) له الحق في الركلة الركنية، ركلة المرمى، أو رمية التماس.
- 3- متى يمكن معاقبة اللاعب على تواجده في موقف التسلل.
- 4- عند طلب إجراء التبديل.
- 5- عند وقوع سوء سلوك أو أي حدث آخر بعيداً عن نظر الحكم.
- 6- عند ارتكاب مخالفة عندما يكون الحكم المساعد أقرب للحدث من الحكم، وهذا يشمل - في ظروف خاصة - الأخطاء التي ترتكب داخل منطقة الجزاء.
- 7- ما إذا كان حارس المرمى عند تنفيذ ركلات الجزاء قد تحرك للأمام قبل ركل الكرة، وما إذا كانت الكرة قد عبرة خط المرمى.
- 8- يقوم الحكام المساعدون أيضاً بمعاونة الحكم في إدارة المباراة طبقاً لقوانين اللعبة وعلى وجه الخصوص يمكنهم دخول الملعب للمساعدة في تطبيق مسافة ال 9.15م.
- 9- عند حدوث تدخل غير سليم أو تصرف غير صحيح من الحكم المساعد، فإن الحكم يعفيه من واجباته ويكتب تقريراً إلى السلطات المختصة. (قانون لعبة كرة القدم 2025: 14-17)

المتطلبات الأساسية لتطوير الحكم:

عند العمل لبناء أو تطوير أي شيء لا بد من وضع أساس لهذا العمل ولكل عمل هناك متطلبات يجب وضعها وإعدادها لتطوير هذا العمل، ولتطوير التحكيم هناك متطلبات أساسية يجب مراعاتها ومن هذه المتطلبات هي المعرفة بقانون اللعبة والموهبة التحكيمية والإعداد البدني والنفسي للحكام والشكل التالي يمثل أهم المتطلبات الخاصة بتطوير التحكيم. (الشيخلى، 1996: 21)



شكل رقم (1) متطلبات التحكيم في كرة القدم

قوانين كرة القدم:

هي تلك المواد التي تضمن تحديد شامل لجميع الحالات والوقائع التي تحدث أثناء المباريات مما تخلق حالة من الضبط نتيجة التفسير الموحد لقوانينها وبالبلغة سبع عشرة مادة بلغة مشتركة واحدة كل أرجاء المعمورة لتحقيق المبادئ الأساسية له والمتمثلة في المساواة والمتعة والسلامة. (وناس، 2004: 35)

وقد قسمت قوانين اللعبة إلى أربع مجاميع وعلى النحو الآتي:

- المجموعة الأولى: وتسمى قوانين العناصر وهي (ميدان اللعب، الكرة، عدد اللاعبين، معدات اللاعبين).
- المجموعة الثانية: وتسمى بقوانين السلطة والتي منحت بموجب القانون والمتمثلة بسلطة الحكم حسب المادة القانونية (5) وكذلك سلطة الحكم المساعد "الخاضعة لسلطة حكم الساحة" والمتمثلة في المادة القانونية (7).

- **المجموعة الثالثة:** وتسمى بقوانين الشروط أي الشروط الواجب توافرها في كل من مدة المباراة وابتداء واستئناف اللعب وطريقة تسجيل الهدف وكذلك شروط الركلات الحرة والجزاء والمرمى والركنية وشروط رمية التماس والمتمثلة جميعها في المواد القانونية في كل من (7، 8، 9، 10، 13، 14، 15، 16، 17).

- **المجموعة الرابعة:** وتسمى بالقوانين الفنية وهي أهم مادتين في مواد اللعبة والمتمثلة في المادة (11) التسلسل والمادة (12) الأخطاء وسوء السلوك وتمثل تلك المادتين الثقل أو المحك الحقيقي لقدرات الحكم المعرفية لكل من الحكم المساعد وحكم الساحة، ويستوجب أن يرتقي الحكم إلى مستوى فني عالي لكي لا يؤثر بالنتيجة على المستوى الفني للمباراة، فمثلاً يبدع اللاعب بتقديم قدراته المهارية يبدع كذلك الحكم من خلال التطبيق الثابت والصحيح والموحد لكل من المادتين (11 - 12). (غفار، 2011: 43).

اختبار الفيفا للحكام:

يُعد الحكم أحد الركائز الأساسية في نجاح مباريات كرة القدم، حيث تقع على عاتقه مسؤولية تطبيق القوانين وضمان العدالة داخل الملعب. ولأن طبيعة الأداء التحكيمي تتطلب لياقة بدنية عالية، وسرعة في اتخاذ القرار، ودقة في المتابعة، فقد وضع الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) مجموعة من الاختبارات البدنية المعيارية لتقييم جاهزية الحكام للمشاركة في المنافسات المحلية والدولية.

أهمية الاختبارات البدنية للحكام

تنبع أهمية اختبار الفيفا من كونه أداة علمية موضوعية تهدف إلى:

- 1- تحديد مستوى اللياقة البدنية للحكم ومدى قدرته على مجاراة متطلبات المباريات الحديثة
- 2- انتقاء الحكام الأكفأ للمشاركة الدولية بناءً على الأداء الفعلي وليس السمعة أو الخبرة فقط.
- 3- متابعة تطور الحالة البدنية للحكام عبر المواسم المختلفة.
- 4- الوقاية من الإصابات الناتجة عن ضعف الإعداد البدني أو الإرهاق المفرط أثناء المباريات.

مكونات اختبار الفيفا للحكام:

- حكام الساحة:

1- اختبار السرعة: (40 m) يتكرر 6 مرات في زمن قدره (6.00 ثانية) لحكام الدرجة الأولى.

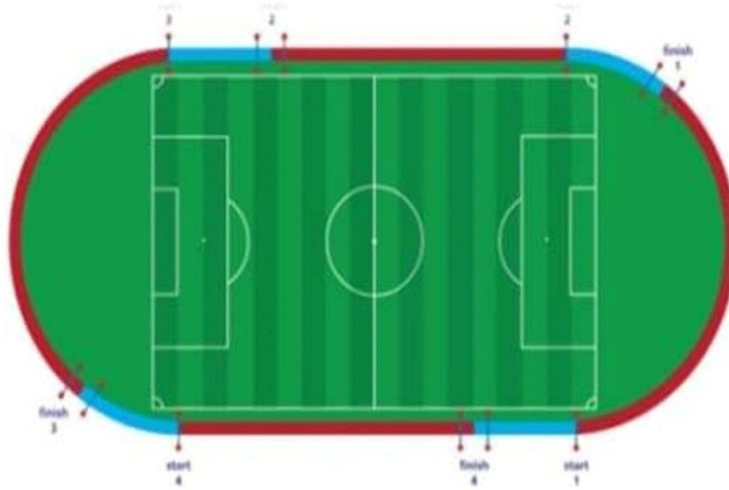


شكل رقم (2) يوضح اختبار السرعة في اختبارات الفيفا للحكام

2- اختبار التحمل:

وهو عبارة عن جري 40 مرة (75 متر وراحة 25 متر) أي 4000 متر في المجموع وهذا ما يعادل 10 دورات حول المضمار. حسب التوقيت التالي:

- الدرجة الأولى: جري 15 ثانية × راحة 18 ثانية.



شكل رقم (3) يوضح اختبار التحمل في اختبارات الفيفا للحكام

- الحكام المساعدين:

أما الحكام المساعدين فيجتازون ثلاثة اختبارات وهي:

1- اختبار كودا (CODA) مرة واحدة: حيث يجري الحكم المساعد بسرعة لمسافة 10 أمتار ثم يرجع لمسافة 8 أمتار باستخدام الجري الجانبي للسيار وبعدها يعود لمسافة 8 أمتار بالجري الجانبي لليمين وأخيرا ينهيها بعشرة أمتار بكل سرعة. كل هذا يكون في وقت لا يتعدى (10.00) ثوان للدرجة الأولى.

2- اختبار السرعة:

5مرات × 30 متر في وقت لا يتعدى:

4.70 ثانية للدرجة الأولى

3- اختبار التحمل:

هو نفسه الخاص بالحكام الرئيسيين أي (75 متر × 25 متر) 40 مرة. إلا أن الاختلاف الوحيد هو في التوقيت المحدد كالتالي:

الدرجة الأولى: 15 ثانية جري × 20 ثانية راحة.

تجرى هذه الاختبارات في المضمار أو الملعب المعشب طبيعياً أو اصطناعياً.

الدلالات الفسيولوجية للاختبار

يعتمد اختبار التحمل على كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، وقياس قدرة الجسم على استخدام الأوكسجين بكفاءة عالية.

اختبار السرعة يعكس كفاءة الألياف العضلية السريعة، ونظام الطاقة الفوسفاجيني (ATP-PC).

أداء الحكم في هذه الاختبارات يُعد مؤشراً مباشراً على جاهزيته البدنية العصبية العضلية لمواكبة إيقاع اللعب السريع في كرة القدم الحديثة.

أخطاء شائعة أثناء الاختبار

1- ضعف الإحماء قبل الأداء مما يؤدي إلى تقلصات عضلية.

2- عدم الالتزام بالزمن المحدد سواء في الجري أو المشي.

3- سوء توزيع الجهد في اختبار التحمل مما يؤدي إلى الفشل المبكر.

4- نقص الاستشفاء بين العُدوات في اختبار السرعة.

توصيات إعداد الحكام لاجتياز الاختبارات.

1- التركيز على تدريبات التحمل الهوائي مثل الجري المستمر والفراتلك.

2- دمج تدريبات السرعة والرشاقة مرتين أسبوعياً على الأقل.

3- تطبيق تدريبات مشابهة لبروتوكول اختبار الفيفا خلال مرحلة الإعداد النهائي.

4- الاهتمام بالتغذية والنوم لتقليل التعب العضلي.

5- إجراء تقييمات دورية كل 4 أسابيع لمتابعة التحسن.

يمثل اختبار الفيفا معياراً عالمياً لتقييم القدرات البدنية للحكام، ويُعتبر من أهم العوامل التي تحدد قدرة الحكم على إدارة المباريات بكفاءة عالية. ومن ثم فإن نجاح الحكم في هذا الاختبار لا يعكس فقط لياقته البدنية، بل يعكس أيضاً مدى التزامه وانضباطه المهني، وهو ما ينعكس إيجابياً على جودة الأداء التحكيمي داخل الملاعب. (FIFA Referee Fitness Test Manual, 2023: 78-82)

العوامل المحددة لأداء حكام كرة القدم:

1- المتطلبات البدنية

الحكام بكرة القدم خلال قيادتهم للمباريات يتأثرون بعوامل كثيرة وفي مقدمتها اللياقة البدنية التي يمتلكها الحكم وتتوقف على مستواه التدريبي، لأن الهدف الحقيقي من التدريب هو الإعداد الجيد للحكم من الناحية البدنية، وإن النقص الظاهر في اللياقة البدنية للحكام بكرة القدم أصبح سبباً واضحاً في عدم القدرة على تحكيم المباريات بالشكل الأمثل.

إن حكم كرة القدم لابد أن يتميز بمجموعة قدرات بدنية تساعد على الأداء طوال المباراة، وتتحصر في امتلاك مقدار عالي من التحمل والسرعة في الأداء، وتعتبر بأنها العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية بإكسابه اللياقة البدنية الحركية، ويفضل امتلاك الحكام صفة التحمل بالإضافة إلى السرعة، ويعتبر التحمل الدوري التنفسي أحد العوامل الهامة في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية، كما أنه يسمح من الصمود الدال للأداء الحركي المستمر بقوة تحمل عالية، كما تعد السرعة عامل مستقل فالأفراد المتساوون في الجسم والقدرة يختلفون في السرعة التي تمكنهم من تحريك أطرافهم ويطلق على

هذا العامل سرعة الانقباض الوصفي، يلعب مستوى السرعة لدى الحكام عامل هام في سرعة الوصول إلى الكرة مما يساعد على تقليل الأخطاء للحكام. (ياسر، 2016: 68)

يجب على الحكام القيام بمجموعة من التدريبات البدنية الخاصة وهي عبارة عن التمرينات البدنية المشابهة لما يقوم به الحكم خلال المباراة أو الاختبارات الخاصة بالحكام من حيث الشدة والمسافة وإيقاع الأداء والهدف من هذه التمارين تطوير قدرات الحكام البدنية من اجل الوصول إلى المستوى المطلوب من اللياقة البدنية الذي يمكن الحكم من اجتياز الاختبار البدني بنجاح وكذلك قيادة المباراة بصورة مثالية وتتضمن هذه التمرينات تطوير القدرات الخاصة بالحكام والتي تشمل كل من (الرشاقة، السرعة، تحمل السرعة، القوة المميزة بالسرعة). (عباس، 2017: 23)

أن كرة القدم تتطلب من الحكم بذل مجهود كبير وليس السبب في بذل المجهود الكبير طول وقت المباراة (90 ق) وكبر مساحة الملعب، والمسافة الكبيرة التي يجريها الحكم بين المرميين مرات ومرات فحسب، ولكن هناك أيضاً عوامل أخرى ذكر منها، طبيعة اللعبة التي تقتضى من الحكم أن يقوم بتحركات مختلفة "طولية - قطرية - دائرية"، وهو ما تتطلبه طبيعة اللعبة من تكرار قيام الحكم ببدايات جرى سريعة ومفاجئة، وتتطلب اللعبة من الحكم أن يكافح ليكون قريب من اللاعبين والكرة، وتستدعى اللعبة أن يبذل الحكم مجهوداً عصبياً كبيراً للسيطرة على اللاعبين والأجهزة الفنية والإدارية. (Tomas,2005: 99)

حكم كرة القدم يجب أن يتميز بمجموعة من القدرات البدنية التي تساعد على الأداء طول المباراة وتتحصر في امتلاك مقدار عالي من التحمل والسرعة في الأداء. (Carlos,2001: 73)

ولذلك تظهر أهمية الإعداد البدني بأنه من الواجبات الأساسية للتدريب في كرة القدم إذ أن بدون اكتسابه للإعداد البدني العام والخاص لا يستطيع أن يؤدي واجباته في المباراة بإتقان حيث يعمل الإعداد البدني على تنمية وتحسين الحالة البدنية والحركية لمجابهة أعباء ومتطلبات عملية التدريب والمنافسة أثناء المباريات بأقل جهد مع القدرة على سرعة استعادة الشفاء وتعرف على أنها العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية بإكسابه اللياقة البدنية والحركية، وترجع أهمية امتلاك الحكام في كرة القدم لصفة التحمل حيث يشكل أغلب الأداءات البدنية بالإضافة إلى السرعة. (أبو عبده، 2015: 17)

(Carlos,2001: 73)

يعد التحمل الدوري التنفسي من الصفات الهامة بالنسبة للإعداد البدني العام الذي يتطلب تنمية نواحي متعددة من أجهزة وأعضاء جسم الفرد للوصول إلى درجة عالية من الكفاءة في العمل لإمكان القدرة على أداء مختلف الأداءات التحكيمية بصورة توافقية جيدة. (عماد الدين، 2005: 40)

فالتحمل الدوري التنفسي أحد العوامل الهامة في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية، كما أنه المكون الأول في بعض الأنشطة التي تتطلب القدرة على الاستمرار في العمل لفترات طويلة مثل كرة القدم، كما أن التحمل الدوري التنفسي صفة بدنية عامة نظراً لأنها تسمح للأفراد المدربين جيداً في أي نوع من أنواع النشاط الرياضي من الصمود للأداء الحركي المستمر الذي يتميز بقوة حمل عالية أو متوسطة. (حسانين، 2009: 58) (عصام، 2005: 37)

كما تعد السرعة عامل مستقل أو منفرد فالأفراد المتساوون في الجسم والقدرة يختلفون في السرعة التي يمكنهم بها تحريك أطرافهم ويطلق على هذا العامل سرعة الانقباض الوصفي، كما أنها مقدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقل زمن، والسرعة عدد الحركات في الوحدة الزمنية، ويلعب مستوى السرعة لدى حكام كرة القدم عامل هام في سرعة الوصول لأماكن اللعب النشط الفعال مما يساعد على تقليل الأخطاء لدى حكام كرة القدم. (Ted A. Baumgartner, 1995: 98)

مكونات اللياقة البدنية الخاصة لحكام كرة القدم:

يوضح الاتحاد الدولي لكرة القدم (2018) أن متطلبات كرة القدم الحديثة فرضت على الحكام التمتع بمستوى مرتفع في العناصر البدنية التالية:

- 1- التحمل الدوري التنفسي.
- 2- تحمل السرعة.
- 3- السرعة.
- 4- تحمل الأداء.
- 5- القوة العضلية.
- 6- الرشاقة.

وقد وضع الاتحاد الدولي لكرة القدم اختبارات بدنية لقياس كفاءة الحكام البدنية في القدرات البدنية السابقة كمقياس لنجاح الحكم قبل إدارة المباريات. (الاتحاد الدولي لكرة القدم، 2018: 4)

ويعتبر مصطلح اللياقة البدنية قديم واختلف العلماء والباحثون في تحديد وتفسير ما يعنيه هذا المصطلح كل وفق رؤيته وفلسفته ووجهة نظره حيث أن اللياقة البدنية تسعى إلى تحقيق عناصر

اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي أو تحقيق عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. (باهي، عمران، 2007: 41)

تاريخ نشأة مصطلح اللياقة يرجع للولايات المتحدة الأمريكية ومن بداية التعرف أو التعرض لهذا المصطلح أصبحت اللياقة البدنية هدف رئيسي للتربية البدنية في المجتمع الأمريكي وانطلاقاً من التطور الذي حصل تبعاً تحمل معنى كلمة اللياقة في دول العالم المختلفة معنى وقيمة بارزة، وأصبح محور رئيسي للاهتمام في الرياضة والتربية البدنية ومصطلح اللياقة البدنية في اللغة الإنجليزية يستخدم كمحك لحدود القدرة البدنية واللياقة البدنية أو اللياقة الحركية. (Hirtz, P, 2007: 82)

كما أن تركيز الانتباه له أهمية كبيرة للحكم وخاصة على الحكام الآخرين، وهو أساس الوصول إلى قمة الأداء واتخاذ القرار الصحيح أثناء المباريات. (الحجاج وأخرون، 1990: 60)

يمكن القول أن تركيز الانتباه له أهمية كبيرة للحكم وخاصة في المتطلبات النفسية العامة للحكام، وكثير من الحكام يرجحون أن سبب انخفاض مستوى أدائهم يرجع إلى فقدان التركيز العام في التفاعل مع الحكام الآخرين، تركيز الانتباه وقدرة الحكام على التركيز في مراحل المنافسة يوجه انتباه الحكم بدرجة عالية ناحية الموقف، وكلما زادت القدرة للحكم على التركيز في المباريات كلما حقق تعاون مع الحكام الآخرين أفضل من أداء متمكن ونتائج جيدة لذا يلعب التحليل دوراً مهماً، ويعتبر من أهم عوامل النجاح في العملية التدريبية وعملية إعداد حكام كرة القدم في ضوء وضع برامج تدريبية وتنقيفية في ضوء متطلبات اللعبة، وتطور قانون اللعب بدون الرجوع إلى تحليل أداء الحكام في المباريات بالطريقة العلمية، ومقارنة مستوى الحكام مع حكام المستوى الأول، حتى وصول الحكام إلى المحافل الدولية والأولمبية، إن مهام القائمين على إعداد الحكام وتقييم الأداء من خلال المباريات بالتفصيل وتسجيله في صور يؤدي للوصول إلى النقاط التالية:

- 1- التعرف على نقاط القوة في أداء الحكم.
- 2- التعرف على مدى الانسجام والتجانس بين الحكم والحكام الآخرين.
- 3- التعرف على مدى صحة القرارات التحكيمية. (شمعون، 2009: 52)

نتيجة لهذا التطور في خطط اللعب واختلاف الظروف الخاصة بكرة القدم والتي منها قانون اللعبة ويعتبر من أصعب قوانين الألعاب الرياضية التي تمنع الأخطاء وتحكم تحركات لاعبي الفرق بقوانين محددة تجعل اللعبة أكثر سرعة، كل هذا جعل الحكم يتميز بمستوى عالي في الخصائص البدنية

والوظيفية والمعرفية والنفسية، يتم هذا بإخضاع الحكم لعمليات تقييم مستمرة من أجل التعرف على سلبيات وإيجابيات الحكام والعمل على تطويرها. (الربيعي، 2005: 24)

في هذا الصدد يعتبر الإعداد البدني أحد الركائز الهامة التي يعتمد عليها التحكيم، فالتحكيم ليس بالسهل لأي فرد أن يقوم به إذ لا بد أن تتوفر شروط خاصة ومتضمنة اجتيازه لاختبارات بدنية وفنية، وعلى ضوء نتائج تلك الاختبارات يتم اعتماده من قبل الاتحاد المعني، ثم يصنف إلى فئة أو درجة من درجات الحكام، وفق أحكام وتعليمات خاصة.

يقصد بالإعداد البدني ذلك المحتوى من التدريبات مقننة الحمل والموضوعة وفق أسس علمية بهدف الوصول إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة الخاصة بلعبة كرة القدم وما يتطلبه الأداء المهاري والخططي والذهني والإداري في مختلف مراحل الموسم الرياضي، ويهدف إلى إعداد الحكم بدنياً ووظيفياً وفنياً ونفسياً بما يتماشى مع مواقف الأداء المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به عن طريق تنمية قدراته الفنية والضرورية والبدنية للأداء التنافسي والعمل على تطويرهما لأقصى مدى ممكن حتى يتمكن الحكم من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ينفذ خلالها الواجبات الفنية حسب مقتضيات وظروف المباراة. (أبو عبده، 2017: 18)

المتطلبات البدنية لاجتياز الاختبارات لحكام كرة القدم:

يمكن التعرف على المتطلبات البدنية الأساسية للحكام من خلال تحليل الأداء البدني في أثناء المباراة وما يتطلب منه في اختبارات اللياقة البدنية الحديثة التي حددها الاتحاد الدولي لكرة القدم، بما يتناسب وطبيعة أدائه البدني في ميدان اللعب خلال المباراة، ويخضع الحكام لهذه الاختبارات في الموسم الكروي المحلي بحدود (2-3 اختبار) في السنة، سواء من أجل الاعتماد في الدوري أو الترقية من درجة إلى أخرى، لذلك يجب على الحكام أن يمتلكون الأعداد البدني الجيد ليتلاءم وتلك المتطلبات، ولذلك على الحكام والمساعدين أن يكونوا على استعداد دائماً لغرض أداء الواجبات المناطة بهم بكفاءة وبأفضل صورة وإن المصادر الحديثة تعزز ما يقطعه الحكم والحكم المساعد في المباراة وهو عبارة عن، ركض بسرعة قصوى بمعدل 5% وركض سريع بمعدل 14% وركض بشدة متوسطة بمعدل 23% وهرولة خفيفة بمعدل 38% ومشى بمعدل 8% وركض جانبي 2% وركض خلفي بمعدل 10%. (أبو عبده، 2015: 17)

يرى الباحث من خلال النظر للمسافات التي يقطعها الحكام في المباراة نجد أنهم يبذلون جهداً كبيراً مقارنة ببقية الألعاب الرياضية، أما بالنسبة للحكم المساعد فهو محدد بمسافة قصيرة 50 متر غالباً، وهي من خط منتصف الملعب إلى خط المرمى، فيحتاج الحكم المساعد إلى قدرات بدنية يمتاز بها عن حكم الساحة فيجب أن يكون أسرع من حكم الساحة وأكثر مرونة ورشاقة لأن طريقة عمله تُحکم عليه أن يكون أكثر سرعة ورشاقة من حكم الساحة.

في ضوء ما تقدم إلى أهم القدرات البدنية الأساسية لحكام كرة القدم وعلى النحو الآتي:

السرعة

إنَّ أهم القدرات البدنية الضرورية والمهمة بالنسبة للحكام هي السرعة إذ تعد مقياساً للفروق الفردية بين الحكام من حيث سرعة التبادل بين الانقباض والانبساط في العمل العضلي، إذ توجد فروق واضحة بين سرع الحكام والمساعدين، وأن السرعة ترتبط وبشكل مؤثر بعناصر اللياقة البدنية الأخرى جميعها، ويعرفها أبو عبده أنها "قابلية الرياضي على قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن".

ويحتاج حكام كرة القدم إلى صفة السرعة بأشكالها المختلفة سرعة انتقالية وسرعة حركية وسرعة الاستجابة، وتعد السرعة متطلب من المتطلبات الرئيسية ومكوناً مهماً، فيجب على الحكم ان تكون لديه سرعة انتقالية بشكل تمكنه من الحصول على موقع قريب من الحدث في أثناء الأداء وتوفر له زاوية رؤية مناسبة، وهذا يؤدي إلى تسهيل مهمة نوع آخر وهو سرعة الاستجابة ومن ثمَّ اتخاذ القرار المناسب مما يوفر ويسهل قيادة المباراة ومجاراة ومواكبة سرعة اللاعبين وطبيعة اللعب الذي يقوم به اللاعبون وأن السرعة الانتقالية هي الأساس إذ إنَّ الحكم الذي يمتلك سرعة جيدة سوف يصل المكان والزمان المناسب لاتخاذ القرار الصائب. (أبو عبده، 2015: 17-23)

ويمكن القول بأنها قدرة الرياضي أو الحكم على إنجاز عمل معين وبأقل زمن ممكن، وكمثال على هذه الحالة هو انتقال الحكم من منطقة دفاع الفريق إلى منطقة الهجوم بأسرع ما يمكن وبأقل زمن، وكذلك الحكم المساعد عندما يركض بأقصى سرعة من خط المنتصف إلى خط المرمى أو مقابل منطقة الجزاء إذا كانت هناك حالة تسلل أو مخالفة قريبة فيجب عليه الانتقال بسرعة عالية لاتخاذ قرار صائب، أما إذا لم تكن لديه السرعة الكافية فسوف يتأثر أدائه سلبياً.

وإنَّ العامل الوراثي له تأثير كبير على سرعة الأفراد، إذ هي هبة من الله لبعض الأفراد، وإن الرياضي الذي لديه السرعة يستطيع تأدية المهارات والحركات بسرعة عالية جداً، ولهذا تعتبر السرعة مهمة

وضرورية لجميع أشكال المهارات والفعاليات المختلفة، وفيها يمكن تأدية الحركات بكفاءة وبأقل زمن ممكن في أثناء الركض باتجاهات مختلفة، كما أنها مرتبطة ومؤثرة في بعض عناصر القدرات البدنية. "كما ترتبط السرعة بالمكونات الأخرى، إذ ترتبط بالقوة، والرشاقة، والتوافق والتحمل وهي "مكون مهم للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة" (نشوان، 2010: 59)

تعتبر السرعة إحدى القدرات المرتبطة بالبناء العصبي للفرد ولأجل ذلك يجب أن يكون التوافق العضلي العصبي في أعلى مستوى، لأن تدريب السرعة يؤثر على الجهاز العصبي إذا أن الجهاز العصبي يقوم بنقل الإشارات العصبية إلى العضلات وكلما كان الجهاز العصبي في راحة تامة يمكن تطوير السرعة بشكل كبير لذلك عند تدريب السرعة يجب أن يكون الرياضي غير مجهد.

حيث أن عنصر السرعة له دور كبير بالنسبة للحكام لاسيما في الاختبارات والمباريات التي تتميز بطابع السرعة من خلال انتقالاتهم وتحركاتهم داخل الملعب ووفقاً لطبيعة الأداء ليساهم بأداء الواجبات بشكل المطلوب. (عباس، 2017: 55)

القوة

إن عنصر القوة واحد من العناصر الأساسية التي تعتمد عليها اللياقة البدنية للحكام، وتعتبر القوة من القدرات الحركية الأساسية للحكام، وذلك لأنها تؤثر تأثيراً كبيراً في تغيير سرعة الحركة وتؤثر كذلك في نشاطه الحركي وهي مرتبطة بالسرعة وتحمل السرعة.

يعرفها شتيلر "إمكانية العضلات أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية" وترتبط القوة العضلية بنوع الانقباض والذي يحدد شكل القوة. حيث يمكن أن تعمل العضلة مع إطالة وقصر في أليافها ويسمى الانقباض في هذه الحالة بالانقباض العضلي الحركي والذي يمثل (القوة الديناميكية)، ويمكن أيضاً عمل العضلة دون إطالة أو قصر في طول أليافها ويسمى الانقباض في مثل هذه الحالة بالانقباض العضلي الثابت حيث تمثل (القوة الثابتة). (بسطويسي، 1999، 113-116):

والقوة هي قدرة الجسم أو أحد أجزائه على إخراج القوة ويعتقد البعض أن القوة هي مجرد انقباض قوي في العضلات، إذ أن القوة تشتمل على ثلاث عوامل متجمعة :

- الانقباض القوي في العضلات والذي يسبب الحركة.

- القدرة على التوافق بين العضلات المؤدية للحركة وبين العضلات المضادة أو المعاكسة بثبات واتزان.
- نسبة استخدام نظريات الروافع. (حلمي، 1998، 12)
- يؤدي حكام كرة القدم عملاً مستمراً مع مجموعة من المقاومات وهذه المقاومات هي:
- وزن الجسم (الجاذبية الأرضية).
- طبيعة تركيبية أرضية الملعب (طبيعية، صناعية ، الخ).

أهمية القوة

أن القوة لها أهمية كبيرة في الأداء، لان الحركة دائماً تؤدي ضد مقاومة وخاصة مع الرياضيين الذي يؤدي حركاتهم ضد مقاومات عالية وكبيرة عن المعتاد والقوة تعد عاملاً مهماً وبتزايد مكون القوة يزداد ناتج القدرة ، التي تعد من العناصر المهمة في كثير من الأداءات الحركية، والقوة أيضاً عامل أساسي ومهم في عنصر التحمل العضلي، فهي قدرة العضلات على مقاومة التعب خلال أداء المجهود البدني. (حلمي، 1998، 13-14)

ومن خلال ما تقدم يرى الباحث أن للقوة العضلية أهمية في الأداء الرياضي، فهي عامل مهم لحماية حكام كرة القدم من الإصابات، فالعضلات القوية تمكن الحكم من التحرك بسرعة وتجنبه الاصطدام والإصابة ، كما تزيد من ثبات المفاصل، بحيث يتم الاعتماد على العضلات والمحافظة على المفاصل بشكل جيد.

تحمل السرعة

إنَّ تحمل السرعة هي قابلية الرياضي لأداء التمارين ذات الشدة العالية بوقت محدد من دون الشعور بالتعب، ويعد تحمل السرعة قدرة تخص الفعاليات الرياضية ومنها كرة القدم فإنها تمكن الحكم المساعد من الجري بأقصى سرعة لديه ولاسيما في الأوقات الحرجة والصعبة والتي تكون في الدقائق الأخيرة من المباراة. "إن الرياضي الذي يمتلك قدرة تحمل السرعة بشكل جيد سوف يتمكن من تنفيذ المهام الحركية السريعة على الرغم من طول مدة المباريات. (الربيعي، المشهداني 1991: 46)

تعرف بأنها " قدرة الرياضي على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر بتتمية مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذي درجة عالية [شدته 75-90%] من مقدرة الرياضي، والتغلب على التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة". (عصام، 1999: 38)

وتعد قدرة تحمل السرعة من العناصر البدنية المركبة إذ يدخل في تركيبها عنصران هما (التحمل، السرعة) وتعتمد الكثير من الأنشطة والمسابقات الرياضية بل قد يتوقف تقدم إنجازها على هذا العنصر المهم ومثاله العدو في ألعاب القوى وسباحة المسافات القصيرة كذلك بعض الألعاب الفرقية وكرة اليد وكرة القدم وغيرها. (بهاء الدين، 1999: 30-32)

ويعتبر متطلب تحمل السرعة من المتطلبات الأساسية للفعاليات الرياضية فضلاً عن الواجبات التي تتطلب من الفرد تكرار السرعة الانتقالية لمرات عديدة مع الحفاظ على السرعة، ولاسيما واجبات الحكام كما في كرة القدم سواء الحكم أو الحكم المساعد لأنهم يحتاجون إلى السرعة والتحمل خلال الأداء، فتحمل السرعة لدى الحكام المساعدين بكرة القدم يكون مطلب أساسي ومهم جداً ويجب تطويره لديهم لتأخير ظهور التعب الناتج من شدة الأداء خلال المباراة أو الاختبارات البدنية الحديثة التي تؤكد بشكل كبير على قدرة تحمل السرعة بالنسبة للحكام المساعدين ، فضلاً عن القدرات البدنية الأخرى التي تأخذ دورها في عملية إعداد الحكام بدنياً. (عباس، 2017: 57)

ويرى الباحث بأن تحمل السرعة هو قابلية الحكم في المحافظة على سرعته طول فترة المباراة أو الاختبار وتأخير ظهور التعب الناتج عن شدة الأداء.

يجب أن يراعي المدربين تدريبات تحمل السرعة وعدم إهماله وإعطائه الوقت الكافي في البرنامج التدريبي وذلك لأهميته لأن تكييف أجهزة الجسم الوظيفية لا يحدث إلا عن طريق التدريب بشكل منظم وكبير وبشدة تكون مقاربة من المنافسة أو أكثر بقليل، ويتطلب تطوير وتنمية قدرة تحمل السرعة هذا عندما تكون قدرة تحمل السرعة باتجاه السرعة أكثر من التحمل أي نسبة السرعة أكبر من نسبة التحمل من حيث المتطلبات. (خريبط، 1997: 20)

وتختلف حاجة الفعاليات الرياضية لتحمل السرعة من فعالية إلى أخرى يختلف وفقاً لخصائص الفعالية من حيث مسافتها والزمن الذي يستغرقه أداءها. (زينل، 1995: 53)

وعليه يمكن تقسيم تحمل السرعة إلى: -

1- تحمل السرعة القصوى: يحدث في المسافات القصيرة للركض 100م و200م أو إنهاء

الهجمة في كرة القدم مثلاً، وهذا يعني القدرة على تحمل الحركات المتماثلة المتكررة لزمن

قصير وبأقصى سرعة ممكنة.

2- تحمل السرعة الأقل من القصوى: يحدث في ركض المسافات المتوسطة في ألعاب الساحة والميدان والتجديف وكرة القدم وهذا يعني المقدرة على تحمل الأداء للحركات المشابهة لزمن متوسط وبسرعة نقل القصوى من مقدرة الرياضي.

3- تحمل السرعة المتوسطة: وهو القدرة على تحمل الأداء لتلك الحركات المتشابهة والمتكررة لزمن طويل وبسرعة متوسطة وهذا ما نجده في منافسات المسافات الطويلة والماراثون.

4- تحمل السرعة المتغيرة: وهو القدرة على تحمل سرع متغيرة ومتكررة لزمن طويل كما نراها في الألعاب الفرقية مثل كرة القدم إذ تتغير فيها المواقف طيلة مدة المباراة. (محمد رشدي، 1982:

(58

الرشاقة

من القدرات البدنية الضرورية والمهمة في لعبة كرة القدم هيا الرشاقة لأنها تتطلب تغيير أوضاع واتجاه الجسم على الأرض أو في الهواء، وهي عبارة عن انسجام وتناسق الحركات التي يؤديها الرياضي باستخدام التوافق العصبي العضلي، وأن الرشاقة تظهر بوضوح خلال الأداء الحركي الذي يتطلب السرعة والدقة.

- إذ تعرف بأنها "هي قابلية الرياضي على تغيير اتجاهات وأوضاع الجسم على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح". (عبدالمحسن، 2010: 59)

- وهناك من يعرف الرشاقة بأنها "قدرة اللاعب على تغيير اتجاه الحركة والنجاح في تطبيق حركة أخرى بتكنيك آخر". (جميل، 2004: 49)

- وتعرف الرشاقة على أنها "القابلية على أداء من الحركات السريعة والمتكررة بصورة صحيحة وبمختلف الاتجاهات". (Rajesh, 2008: 94)

أنواع الرشاقة:

تنقسم الرشاقة إلى:

1. الرشاقة العامة: القدرة على أداء واجب حركي يتصف بالتنوع والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.

2. الرشاقة الخاصة: القدرة على أداء واجب حركي مطابق للخصائص والتكوين والتركيب الحركي لواجب المنافسة في الرياضة التخصصية. (فاطمة، نوال، 2010: 44)

العوامل المؤثرة في الرشاقة:

1- الجنس والعمر والوزن

2- القوة العضلية وسرعة الأداء الحركي

3- التدريب والتكرار

4- انسيابية الحركة أو المهارة وتناسقها

5- الإحساس الحركي والإدراك الحسي

6- وضع الجسم المناسب.

7- شكل الجسم (نمطه). (إبراهيم، 1998: 64)

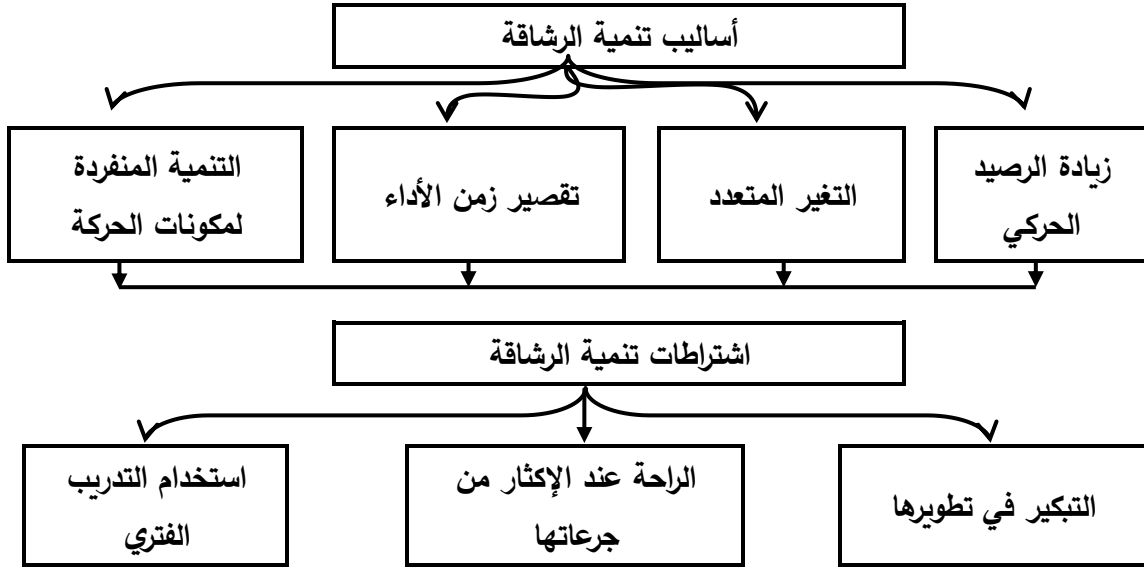
إن الرشاقة تعد من أكثر القدرات البدنية المهمة وذلك لأنها عنصراً فعالاً بالنسبة للفعاليات الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم، وكذلك سرعة التغيير من أداء إلى آخر أو دمج أكثر من مهارة مع بعضها أو الانطلاق السريع ثم التوقف المفاجئ وكل هذا يحدث في ظروف معقدة ويقدر كبير، ويجب أن يكون بمستوى عالٍ من التوافق بين الدقة والسرعة بأقل جهد ووقت ممكن. (إبراهيم، 1998: 64)

يرى الباحث أهمية الرشاقة للحكام وهذا ما أكده الاتحاد الدولي بكرة القدم بإضافة اختبار جديد خاص بالحكام المساعدين فقط، لما لها من أهمية في التأثير على المواقف المتغيرة التي تحدث في المباراة، مثل الانطلاق بسرعة والتحول إلى الركض الجانبي الذي يقوم به الحكام المساعدين كثيراً في المباراة لمتابعة تحركات اللاعبين ومشاهدة الملعب بالكامل من أجل خلق زاوية الرؤية المناسبة، ومن ثم اتخاذ القرار الصحيح، والحكام المساعدين الذين يتمتعون برشاقة عالية يكون لديهم الانسياب الحركي والتوافق والتكامل في الحركات، التلاؤم والتكيف السريع مع المواقف الجديدة التي لم يتعود عليها وتنتج من تغير نوعية ميدان اللعب أو قياساته، والدقة في الأداء والاقتصاد بالجهد مما يؤدي واجبه بأفضل صورة وأقل زمن ممكن.

اشتراطات تراعى عند تنمية الرشاقة:

فيما يلي عدد من الأسس التي يجب مراعاتها عند تنمية الرشاقة:

- يجب التذكير في تطويرها منذ الطفولة حيث تسمح الأجهزة الوظيفية بالتكيف معها.
- مراعاة الراحة عند الإكثار من جرعاتها نظراً لأنها عبئاً على الجهاز العصبي وبالتالي فهي تؤدي إلى التعب.
- التدريب الفكري من أنسب طرق التدريب المستخدمة في تطويرها لأنها توفر الراحة الكافية للاستمرار في الأداء.



شكل رقم (4)

يوضح أساليب تنمية الرشاقة والاشتراطات الخاصة بتنميتها

2- المتطلبات النفسية:

تعتبر الجوانب النفسية من الأمور المؤثرة على مستوى الأداء البدني والقدرات الفنية، والتي قد تؤثر سلباً على أداء الحكم، كما أصبح الإعداد النفسي يحتل مكانة كبيرة في إعداد الرياضيين وخاصة ذوي المستويات العالية، أن طبيعة المستويات الرياضية العالية تتطلب من الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والفنية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن ولقد تقاربت طرق الإعداد البدني والنفسية ومبادئه إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بالناحية النفسية. (راتب، 2000: 10) (علاوي، 1997: 55)

حيث أن تفوق الحكم يتوقف على مدى استفادته من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى

وأفضل أداء، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض هي (برامج التدريب للمهارات النفسية). (راتب، 2000: 10)

كما أن المهارات النفسية تمثل بعداً هاماً في إعداد وتطوير مستوى الأداء، وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والفنية، ويتحكم العامل النفسي في كثير من الأحيان في قرارات الحكم. (علاوي، 2004: 56)

فلكل من الأنشطة الرياضية متطلبات خاصة في بناء الشخصية الرياضية، ولأجل النجاح في أي نشاط رياضي لابد من توافر سمات معينة في الشخصية، فالفراد الرياضي الذي يفترق إلى السمات النفسية الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات نظراً لأن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الشخصية. (علي، شاكر، 2012: 65)

وتتمية المهارات النفسية كزيادة الثقة بالنفس، وضبط القلق، وغيرها، يتطلب من الحكم أن يمتلك القدرة على الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور العقلي - اليقظة الذهنية، وأن تتماشى جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج طويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة.

ويعد العبء الأكبر على القدرات النفسية حيث تعد من أهم مكونات المقدرة الذهنية، ويلعب دوراً هاماً في الأداء أثناء المباراة، فعن طريقه يستطيع الحكم أن يدرك المواقف المتعددة أثناء المباراة وسرعة التفكير لاتخاذ القرارات الواجبة، وتتوقف صحة هذه القرارات على خبرات الحكم السابقة وشدة تركيز انتباهه لما يحدث في الملعب، وعملية التدريب المخططة المنظمة تعمل على تنمية وتطوير قدرات الحكم النفسية، والتكرار المستمر للمواقف ينمي المقدرة على الفهم والإدراك الصحيح للمواقف المختلفة التي تنشأ أثناء المباراة، وكيفية الاستجابة لها، ومن ثم يكتسب خبرات تجعله قادراً على التصرف السريع أثناء المباراة بالدقة والثبات والثقة والتوقيت السليم. (شمعون، 1999: 52)

ويرى الباحث أن تطوير مستوى المتطلبات النفسية يساعد الحكام على ثبات مستوى الأداء الرياضي خلال المباريات حيث تعمل على:

- التغلب على التوتر الزائد.
- الثقة بالنفس والإيمان بالذات.
- انخفاض مستوى الغضب وزيادة القدرة على التحكم داخل الملعب.

- عدم المبالغة في القلق من الجمهور.
- تركيز أطول وأعمق.
- التمتع بعقل هادئ وصافي وأكثر تركيزاً.
- ثبات مستوى الأداء في المباريات.
- الظهور بمستوى صحي جيد والاستشفاء من الإصابات سريعاً، نظرة إيجابية للحياة، النوم الجيد ليلة المباراة.

المتطلبات النفسية لاجتياز الاختبارات لحكام كرة القدم

إدارة القلق

يحتل موضوع القلق مركزاً رئيسياً في علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة لما له من آثار واضحة على اختلاف الوظائف النفسية والجسدية، وزيادة القلق عن الحد المطلوب يؤدي إلى فقدان التوازن النفسي الأمر الذي يؤثر بشكل كبير في اتخاذ القرارات لدى الفرد ويظهر القلق في المجال الرياضي في صورة متغيرات فسيولوجية (قلق بدني) أو في صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي) أو متغيرات انفعالية. (راتب، 2015: 11) (علاوي، 2002: 54)

حيث يعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها، كما يؤدي القلق إلى فقدان التوازن النفسي، والقلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله.

أما في سياق التحكيم، فيمكن تعريف القلق التحكيمي بأنه:

”استجابة نفسية تصيب الحكم قبل أو أثناء المباراة أو الاختبارات الرسمية، نتيجة الخوف من ارتكاب الأخطاء أو من التقييم السلبي لأدائه“، هو حالة نفسية غير سارة تنتج عن توقع التهديد من المباريات المختلفة مصحوبة بأعراض بدنية وفسولوجية.

أنواع القلق:

يرى سيلبرجر أن هناك أنواع من القلق وهي: -

1- قلق الحالة: وهو يشير إلى ما يشعر به اللاعبون في لحظة معينة حينما يتفاعل مع موقف رياضي معين.

2- **قلق السمة:** وهو شعور عام لدى الأفراد خلال الاستجابة لموقف الشدة النفسية ودرجة القلق العالية لدى الفرد تمثل سمة بغض النظر عن الحالة التي يمر بها حيث أن هذا الفرد يتصف بدرجة قلق أعلى وتستمر معه.

3- القلق المعرفي الانفعالي:

- **المعرفي:** يتمثل في الأفكار السلبية مثل الخوف من الخطأ أو فقدان الثقة.
- **الانفعالي:** يتمثل في التغيرات الفسيولوجية مثل تسارع ضربات القلب، التعرق، واضطراب التنفس. (الخبولي، 2012: 29-32)

أسباب القلق لدى حكام كرة القدم

- ضغوط المباريات: أهمية اللقاء، حجم الجماهير، حساسية القرارات.
- الخوف من الخطأ أو التقييم السلبي من اللجان أو الجماهير.
- قلة الخبرة أو ضعف الإعداد النفسي.
- عدم وضوح معايير تقييم الأداء التحكيمي.
- المقارنة المستمرة بالحكام الآخرين أو بالحكام الدوليين.
- العوامل البدنية مثل الإرهاق أو القلق من الفشل في اختبارات اللياقة.

الآثار السلبية للقلق على أداء الحكم

القلق الزائد يؤدي إلى:

- تشتت الانتباه وفقدان التركيز أثناء المباراة.
 - بطء في اتخاذ القرار أو قرارات انفعالية متسرفة.
 - زيادة الأخطاء التحكيمية بسبب الحذر المفرط.
 - ظهور أعراض بدنية مثل الشد العضلي أو اضطراب التنفس.
- بينما القلق المعتدل قد يكون محفزًا إيجابيًا للأداء، لأنه يساعد على الحفاظ على درجة من اليقظة والانتباه.

أساليب التعامل مع القلق لدى الحكام

- التدريب على المواقف المشابهة للمباريات عبر المحاكاة والتصور الذهني.

- الإعداد النفسي المنتظم عبر جلسات التوجيه النفسي وتدريبات الثقة بالنفس.
- ممارسة تمارين الاسترخاء والتنفس العميق لتقليل التوتر.
- إعادة تفسير المواقف على أنها فرص للتطوير وليست تهديداً.
- الحصول على الدعم الاجتماعي من الزملاء والمدربين.
- تحديد أهداف واقعية تساعد في السيطرة على التوتر وتحفيز الثقة.

دور لجان الحكام والاتحادات

يتمثل دور لجان الحكام في:

- تطبيق برامج إعداد نفسي دوري للحكام.
- توفير بيئة تقييمية عادلة وشفافة.
- استخدام التقييم البناء القائم على الأداء لا على النتائج.
- إشراك الأخصائيين النفسيين في خطط إعداد الحكام وتطويرهم.

(Weinberg, 2019: 100)

الاستعداد لمواجهة الخوف.

تعريف الخوف

هو حالة "نفسية ثابتة تتتاب الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئة أو مواقف تهدده أو تهدد كيانه فإن ظهور مشاعر الخوف يرتبط باستجابات فسيولوجية واستجابات سلوكية" ومن الأعراض الفسيولوجية ارتفاع ضغط الدم وتسارع النبض وزيادة التنفس إلى غير ذلك من الاستجابات. (الشافعي، 2015: 33)

الخوف من التقييم هو حالة نفسية يشعر بها الحكم نتيجة توقعه أن أداءه في الاختبار سيُحكم عليه من قبل لجنة أو مقيمين، مما قد يؤثر على مستقبله التحكيمي أو سمعته المهنية، الخوف من التقييم ينشأ من إدراك الفرد لاحتمال أن يُقَيَّم سلباً من الآخرين، مما يهدد صورته الذاتية، وفي المجال التحكيمي، يمكن تعريفه بأنه استجابة انفعالية سلبية تصيب الحكم نتيجة إدراكه لاحتمال تعرضه لتقييم رسمي يؤثر على تصنيفه أو مشاركته، مما يؤدي إلى اضطراب الثقة بالنفس وتوتر الأداء.

(Leary, 1983: 87)

يُعد الحكم عنصرًا أساسيًا في نجاح أي مباراة لكرة القدم، فهو المسؤول عن تطبيق القانون وضبط سلوك اللاعبين والحفاظ على عدالة المنافسة. غير أن الحكام يتعرضون لضغوط نفسية كبيرة، خصوصًا أثناء اختبارات التقييم الفني والبدني التي تُعد الأساس في تحديد أهليتهم للمشاركة في البطولات المحلية والدولية. ويُعتبر الخوف من التقييم أحد أبرز العوامل النفسية التي قد تؤثر على أداء الحكام في تلك الاختبارات، إذ يرتبط بمشاعر الرهبة من الفشل أو من الحكم السلبي على قدراتهم.

أسباب الخوف من اختبارات التقييم لدى الحكام.

- الضغوط المؤسسية: ارتباط نتيجة الاختبار بمستقبل الحكم وترقياته.
- الخبرات السابقة: الفشل أو الأداء الضعيف في اختبارات سابقة.
- التوقعات الذاتية العالية: سعي الحكم إلى إثبات جدارته أمام اللجان أو الزملاء.
- الخوف من النقد أو الإقصاء: القلق من فقدان المكانة أو الاستبعاد من البطولات.
- الضغوط الاجتماعية: نظرة الأندية والجماهير أو الزملاء في حالة الفشل.
- ضعف الإعداد النفسي: عدم التدريب على إدارة الانفعال والضغوط أثناء الاختبار.

(Cox, 2012: 75)

الآثار النفسية والسلوكية للخوف من التقييم.

يؤدي الخوف من التقييم إلى زيادة القلق وتشتت التركيز والارتباك أثناء الأداء، كما ينعكس على السلوك من خلال ضعف الثقة بالنفس، وتدهور القدرة على اتخاذ القرار، وظهور أعراض فسيولوجية مثل زيادة ضربات القلب والتعرق. وتشير الدراسات إلى أن القلق الناتج عن التقييم السلبي يعد من أهم مسببات التراجع في الأداء لدى الحكام والرياضيين على حد سواء. (أبو العيد، 2010: 31)

استراتيجيات التعامل مع الخوف من اختبارات التقييم.

- الإعداد النفسي المسبق من خلال محاكاة مواقف التقييم الواقعية.
- تعزيز الثقة بالنفس عبر التغذية الراجعة الإيجابية بعد الأداء الجيد.
- تدريب الحكام على مهارات الاسترخاء والتنفس العميق.
- إعادة تفسير التقييم كوسيلة لتحسين الأداء وليس كعقوبة.
- عقد جلسات دعم نفسي جماعي بين الحكام لتبادل الخبرات.
- ضمان العدالة والشفافية في أساليب التقييم (Weinberg, 2019: 100)

دور الاتحاد الرياضي والمدربين عند الخوف من التقييم.

على الاتحادات الرياضية والمدربين توفير بيئة تقييمية داعمة وليست عقابية، وتشجيع التغذية الراجعة البناءة، وإدماج الجوانب النفسية ضمن برامج إعداد الحكام، وتدريب المقيمين على استخدام أساليب تقييم موضوعية تراعي الفروق الفردية. (عبدالمقصود، 2008: 26)

ويرى الباحث إن الخوف من أداء الاختبارات لدى حكام كرة القدم يمثل أحد التحديات النفسية الخفية التي قد تؤثر على دقتهم وثقتهم بأنفسهم في مواجهة الاختبارات البدنية، لذا فإن تبني برامج إعداد نفسي متكاملة تُعنى بتنمية مهارات الاستعدادات لمواجهة الخوف من الاختبارات يُعد ضرورة للحفاظ على استقرار الأداء التحكيمي ورفع مستوى الأداء والثقة بالنفس قبل وأثناء الاختبارات البدنية.

التحكم في التوتر:

ماهية التوتر

هو استجابة طبيعية لمحفزات بيئية، لكن ارتفاع مستواه قد يؤدي إلى اضطراب الأداء وفقدان التركيز والثقة بالنفس، ويمكن وصفه بأنه حالة من الشد النفسي والجسدي، لذا يكتسب فهم طبيعة التوتر وأسبابه وآثاره وأساليب مواجهته أهمية كبيرة في إعداد الحكام من النواحي النفسية، ويمثل الحكم في كرة القدم أحد العناصر الحاسمة لنجاح المباراة، حيث يقع على عاتقه اتخاذ قرارات حاسمة في مواقف تتسم بالسرعة والتعقيد. ومن أجل ضمان جاهزية الحكام، تضع الاتحادات الرياضية الوطنية والدولية اختبارات تقييم دورية تشمل الجوانب البدنية والنظرية والتحليلية. إلا أن هذه الاختبارات، رغم أهميتها، قد تُعد من أبرز المواقف المثيرة للتوتر النفسي والانفعالي لدى الحكام، نظرًا لما تحمله من ضغوط مهنية واجتماعية وتقييمية قد تهدد مكانتهم أو فرصهم المستقبلية في إدارة المباريات.

مفهوم التوتر في المجال الرياضي

هو "استجابة غير نوعية من الجسم لأي مطلب يُفرض عليه"، بينما يعرفه آخرون بأنه "عملية تفاعل بين الفرد وبيئته، يُقِيم فيها الفرد الموقف على أنه مهدد لموارده أو يتجاوز قدراته". وفي المجال الرياضي، يُنظر إلى التوتر على أنه استجابة نفسية وفسولوجية لموقف تنافسي أو تقييمي، يهدد الذات المهنية أو يثير الخوف من الفشل أو فقدان المكانة.

(Selye, H. 1976: 95) (Lazarus, 1984: 86) (Gould & Udry, 1994: 79).

بالنسبة لحكام كرة القدم، يظهر التوتر غالبًا في المواقف التي تتضمن التقييم العلني أو الاختبار الرسمي، حيث يُصبح الحكم تحت مجهر الفحص الفني والبدني، مما يرفع من درجة الإثارة الانفعالية والقلق.

مصادر التوتر لدى حكام كرة القدم في اختبارات التقييم

يتعرضون الحكام لمجموعة من الضغوط التي يمكن تصنيفها كما يلي:

- 1- الخوف من الفشل: يمثل الخوف من عدم اجتياز الاختبار مصدرًا قويًا للتوتر، خاصةً إذا ارتبط الفشل بفقدان مكانة أو فرصة في التحكيم الدولي.
- 2- الضغوط المهنية والتنظيمية: ناتجة عن التوقعات العالية من لجان التحكيم والاتحاد الرياضي.
- 3- نقص الاستعداد البدني أو المعرفي: يؤدي إدراك الحكم لقصوره في أحد جوانب الإعداد إلى زيادة التوتر قبل وأثناء الاختبار.
- 4- الخبرات السابقة السلبية: إخفاق الحكم في اختبار سابق قد يولد خوفًا متكررًا من الفشل.
- 5- عوامل بيئية وتنظيمية: مثل سوء الأحوال الجوية، أو غياب العدالة في التقييم، أو البيئة غير المريحة أثناء الاختبار. (Mellalieu, 2009: 91)

الآثار النفسية والفسولوجية للتوتر

يؤثر التوتر سلبيًا في الأداء البدني والمعرفي للحكم، حيث يؤدي إلى زيادة إفراز هرمونات الأدرينالين والكورتيزول، مما ينتج عنه ارتفاع في معدل ضربات القلب وضغط الدم (McEwen, 2007: 90).

أما على المستوى النفسي، فقد يسبب التوتر

- اضطراب الانتباه وصعوبة التركيز.
- التردد في اتخاذ القرارات.
- انخفاض الثقة بالنفس والشعور بالعجز.
- زيادة الأخطاء أثناء تنفيذ الاختبارات العملية. (McEwen, 2007: 90)

استراتيجيات مواجهة التوتر

يُوصى بإعداد برامج نفسية متكاملة للحكام، تتضمن:

- 1- التدريب العقلي والذهني: مثل تقنيات الاسترخاء والتنفس العميق والتصور الإيجابي للمواقف.
- 2- الإعداد البدني المسبق: رفع مستوى اللياقة البدنية يقلل من قلق الأداء المرتبط بالجاهزية.
- 3- الدعم النفسي والاجتماعي: من خلال الإرشاد النفسي ودعم اللجان التحكيمية للحكام.
- 4- إدارة الوقت والتنظيم الذاتي: يساعد الحكم على الشعور بالسيطرة والثقة.
- 5- التقييم المرحلي: اعتماد اختبارات تجريبية تقلل من رهبة الاختبار الرسمي.

(Anshel & Weinberg, 1999: 70)

ويرى الباحث إن التوتر الذي يصاحب اختبارات التقييم لدى حكام كرة القدم يُعد ظاهرة طبيعية يمكن التحكم فيها من خلال الإعداد النفسي المتوازن وتوفير بيئة تقييم عادلة وداعمة. وتبرز الحاجة إلى دمج الجانب النفسي ضمن برامج إعداد الحكام، بما يوازي الاهتمام بالإعداد البدني والفني، لضمان الارتقاء بمستوى الأداء التحكيم.

البرامج التدريبية وأهميتها في إعداد الحكام.

أن التخطيط للتدريب يعد وسيلة ضرورية للتقدم بحالة التدريب للحكام حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلى تقدم مستوى الحكم ووصولهم إلى أعلى مستوى. ويشير إلى أن تنظيم البرامج التدريبية يقصد بها ضمان تسلسل وحدات التدريب وفقا لأهداف وأغراض الخطة أي يكون اتصال واستمرار فيما يتم التدريب عليه داخل وحدات التدريب المتتالية، وتهدف عملية التنظيم إلى تحقيق أعلى مستوى من الأداء لدى الحكام وعلى أسس علمية وأيضا تحقيق الحالة التدريبية وفقا لما تهدف إليه كل مرحلة من مراحل التدريب السنوي.

كما أن التخطيط للتدريب في مجال التحكيم وسيلة ضرورية للتقدم بحالة التدريب للحكام حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلى تقدم مستوى الحكام ووصولهم إلى أعلى مستوى خلال المباريات وعند التخطيط للتدريب لا بد وأن تطبق القواعد والمعلومات الحديثة في نظريات وطرق التدريب وأن تتصف الخطة بالمرونة نظرا لعدم التحكم في جميع العوامل المحيطة عند التنفيذ

وأن ترتبط عملية التخطيط بالتقييم المستمر والذي يظهر مواطن الضعف ومدى التقدم في حالة التدريب. (أبو المجد، النمكى، 1997: 41)

الأسس والمبادئ الفنية للبرنامج التدريبي.

- استمرار التدريب مع تنوع شدة الجرعات التدريبية ما بين الصعب والمتوسط والمعتدل.
- تكثيف الوحدات التدريبية مع الزيادة التدريجية بالحمل.
- مراعاة تحديد زمن الوحدة التدريبية يوميا حسب اتجاه التدريب الصباحي والمسائي.
- مراعاة أسس الإعداد البدني.
- أن توضع التدريبات الفنية في الفترة الصباحية.
- التأكيد على ضرورة تواجد النشاط الترويحي في البرنامج التدريبي. (البساطى، 2016: 12)

شروط نجاح البرنامج التدريبي.

لكي يتم نجاح البرنامج التدريبي يجب أن يراعى الآتي.

- يجب أن ينمي لدى الحكم الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعليم والتدريب وان يقتنع كل حكم بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.
- يجب أن يتعود الحكم على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب.
- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي، التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط الحكام وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، ويجب الخلط بين البرنامج المشوق والترفيهي والبرنامج الجدي والذي يتطلب التصميم والعطاء.
- لا بد وان يحتوى البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى الحكام.
- يجب أن تحدد المباريات، وأماكن التدريب وعدد الحكام والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي والدوري والإصابات وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه وفقا للبرامج الموضوعية في إطار خطة التدريب.

- يجب أن يتسم البرنامج بالمرونة وقابليته للتعديل وفقا للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقا لما تظهره عملية التقويم بعد كل فترة.
 - يجب أن يراعى عند التخطيط للبرنامج الإعداد المتكامل لكل الجوانب البدنية والفنية والنفسية والذهنية.
 - أن يتلاءم البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة للحكم.
 - يجب أن لا تقل عدد مرات التدريب عن 3 مرات أسبوعيا.
 - يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وان يضاف عليها عامل البهجة والسرور والمتعة.
 - يجب أن يتم الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية وتطوير القدرات البدنية بمهارات التحكيم.
- (جبر . واخرون، 2014، 92-106)

الاحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج التدريبي

- هناك مجموعة من الاحتياطات والإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي ويتفق على أغلبها العلماء وتتمشى في نفس الوقت مع وجهة نظر المؤلفان وهى:
- ضرورة إجراء عمليات فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج.
 - الاهتمام بالإحماء قبل بدء أي تمرين.
 - مراعاة التدرج في حمل التدريب.
 - مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ.
 - تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب.
 - تجنب الإسراع غير المدروس في عملية تطبيق البرنامج أو جزئيات التدريب.
 - مراعاة عوامل الأمن والسلامة في تعليم البراعم للمهارات ذات الصعوبة.
- النقاط التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج وهى:**

- معرفة الحكم محتوى وحدة التدريب وكيفية الأداء وذلك لتجنب الفترات التي يتم فيها الشرح.
- يكون أداء جميع الحكام في وقت واحد وسرعة الحركة في الانتقال من أداء إلى آخر.

- تؤدي تدريبات التحمل من خلال الأداء الفني اذا امكن وخاصة في مرحلة الإعداد للمنافسات وفترة المباريات.

- تؤدي تدريبات القوة والمرونة باستخدام الأدوات.

خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

- تحديد بدء ونهاية الفترة الزمنية للبرنامج.
- إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى الحكام.
- تكليف المساعدين والمعاونين بمهامهم.
- تحضير الأدوات المساعدة.
- تحديد أسابيع فترات بداية ووسط ونهاية البرنامج.
- تحديد دورات الحمل والساعات التدريبية وفقا لدرجة الحمل.
- تحديد الزمن الكلى للتدريب داخل البرنامج: (الحمل الأقصى، الحمل العالي، الحمل المتوسط، وتوزيع الزمن على الإعدادات المختلفة). (أبو المجد، النمكي، 1997: 41)

عند النظر إلى اللياقة البدنية وارتفاع مستوى الأداء الفني والتركيز للحكم يلاحظ وجود العديد من الحكام الذين لا يهتمون بأداء التدريبات المناسبة والسليمة لخوض اختبارات اللياقة البدنية للاتحاد الدولي (FIFA TEST) ، فأغلب الحكام يقومون بالتدريب الفردي العشوائي دون وضع برنامج تدريبي مقنن يسهم في رفع مستوى لياقتهم البدنية دون حدوث إصابات أو ظهور ما يسمى بظاهرة التدريب الزائد (Over Training). (Mario Cesar, 2015: 88)

ثانياً: الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات العربية

1- (مدحت حسن إبراهيم، 1994: 61)

العنوان: "دراسة تحليلية لمستوى الأداء التحكيمي لحكام كرة القدم للدوري الممتاز في الأبعاد التالية
اختبار معرفي - تقويم الحكام - طريق تحكيم ونواحي فنية - قياسات بدنية"

الهدف: التعرف على نقاط الضعف في مستوى أداء الحكام لتقويمها ونقاط القوة لتدعيمها.

المنهج: المنهج الوصفي

العينة: تم اختيار عينة تتكون من (33) حكم من حكام الدوري الممتاز.

النتائج: لا يوجد فروق بين الحكام بدرجاتهم المختلفة في النواحي المعرفية والشخصية والفنية والبدنية.

2- (سعد منعم الشبخلي، 1996: 21)

العنوان: تصميم مقياس لتقويم أداء حكام كرة القدم.

الهدف: وضع مقياس لتقويم أداء حكام كرة القدم العراقيين.

والتعرف على مستوى أداء حكام كرة القدم العراقيين.

المنهج: المنهج الوصفي

العينة: بلغ عددهم 40 منهم 10 مختصين بالتدريس 10 حكام دوليين 10 مدربين

النتائج: اللياقة البدنية عنصر مهم لحكام كرة القدم ويجب أن يعمل الحكم على تطويرها لتحقيق الهدف

المنشود، حصل تطابق في آراء عينة البحث حول أهمية حركة الحكم واللياقة البدنية.

3- (علي فهمي البيك، 1996: 39)

العنوان: مشروع إعداد حكام كرة القدم بدينا

الهدف: إيجاد أسلوب علمي متكامل للارتقاء بحكام كرة القدم من الناحية البدنية.

المنهج: المنهج الوصفي

العينة: 50 حكما من المعتمدين لدى الاتحاد المصري بكرة القدم.

النتائج: عمل معسكرات لجميع الحكام على هيئة أفواج لمدة 3-4 أيام قبل الموسم وتطبيق أساليب

الأعداد البدني للحكام له تأثيرا إيجابيا في الارتقاء بمستوي الأعداد البدني للحكام.

4- محسن علي نصيف (2000) (50)

العنوان: منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة باختبارات كوبر للحكام بكرة القدم.

الهدف: معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على نتائج الحكام في اختبارات كوبر

المنهج: المنهج التجريبي

العينة: اختيرت عينة البحث عمدياً من الحكام المعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي بكرة القدم وكان عددهم (23) حكماً للموسم الكروي 1999-2000م بينهم (3) حكام دوليين و(20) حكم درجة أولى.

النتائج: أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير كبير على تحسن نتائج الحكام في اختبارات كوبر للياقة البدنية وأن البرنامج التدريبي قد سهل مهمة الحكام داخل ملعب كرة القدم.

5- سعد منعم الشبخلى (2001) (23)

العنوان: تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض الصفات البدنية على حكام كرة القدم حسب اختبارات كوبر

الهدف: معرفة تأثير البرنامج التدريبي لتطوير بعض الصفات البدنية لحكام كرة القدم حسب اختبارات كوبر.

المنهج: المنهج التجريبي

العينة: اختيرت العينة بطريقة عشوائية من حكام الدرجة الأولى وكان عددهم (24) حكماً للموسم الكروي (2000-2001م) والمعتمدين لدى الاتحاد العراقي لكرة القدم.

النتائج: وكانت أهم النتائج التي تحصل عليها الباحث: أن هناك تحسن في مستوى الأداء الحركي لأفراد عينة البحث، وذلك من خلال الفروق المعنوية التي أظهرتها الدراسة بين الاختبارات القبلية والبعديّة في اختبارات كوبر التي خضعت لها عينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية نتيجة تأثير المنهج التدريبي المقترح.

ظهور تطور في مستوى القابلية الأوكسجينية "المطاولة" لأفراد عينة البحث.

هناك تطور حاصل في صفة مطاولة السرعة لأفراد عينة البحث.

6- (سمير مهنا الربيعي، 2005: 24)

العنوان: منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات التحكيمية واثره في اداء حكام كرة القدم.

الهدف: إعداد منهج تدريبي لبعض القدرات التحكيمية.

التعرف على تأثير المنهج التدريبي في بعض القدرات التحكيمية والأداء لدى عينة البحث التجريبية.

المنهج: المنهج التجريبي

العينة: تم توزيع العينة إلى مجموعتين بواقع (15) حكماً لكل مجموعة، تأخذ المجموعة الضابطة المنهج التقليدي المعد من قبل لجنة الحكام المركزية في اتحاد كرة القدم المركزي فيما تأخذ المجموعة التجريبية المنهج التدريبي الذي اعده الباحث.

النتائج: وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج اختبارات القدرات التحكيمية.

عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في نتائج اختبارات القدرات التحكيمية.

وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات التحكيمية ولصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على تأثير المنهج التدريبي الذي اعده الباحث في تطوير هذه القدرات.

هنالك تطور ملحوظ من أفراد المجموعة التجريبية من خلال أفضلية النتائج التي ظهرت قياساً بأفراد المجموعة الضابطة.

إن أكبر قيمة معنوية لدى أفراد المجموعة التجريبية في اختبارات القدرات التحكيمية كانت في القدرة العقلية.

إن للتدريب الفكري المرتفع الشدة الأقل من القصوى أثر مهم في تنمية القدرات التحكيمية خلال مدة الإعداد الخاص.

7- (عامر سعيد الخيكاني، 2005: 32)

العنوان: الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية لحكام الدرجة الأولى بكرة القدم وعلاقتها بمستوى أدائهم.

الهدف: التعرف على الكفاءة البدنية لحكام الدرجة الأولى المعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم.

التعرف على الخصائص الشخصية لحكام الدرجة الأولى المعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم.

التعرف على قلق الحالة لدى حكام الدرجة الأولى المعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم.

التعرف على مستوى الأداء لحكام الدرجة الأولى المعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم.

التعرف على علاقة الارتباط بين الكفاءة البدنية والخصائص الشخصية وقلق الحالة مع مستوى الأداء للحكام المعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم.

المنهج: المنهج الوصفي

العينة: تكونت عينة الدراسة من 50 حكم.

النتائج:

- تميز حكام الدرجة الأولى بكرة القدم بمستويات ضعيفة في الكفاءة البدنية.
- اتسم حكام الدرجة الأولى بكرة القدم ببعض السمات الشخصية وهي: اكثر ذكاء ومسيطر وواثق بالآخرين ومعتمد على الجماعة بينما كانوا في حدود وسطى في السمات الأخرى.
- تميز حكام الدرجة الأولى بكرة القدم بمستوى منخفض في قلق الحالة.
- هناك علاقة حقيقية إيجابية بين الكفاءة البدنية للحكام ومستوى أداءهم.
- هناك علاقة حقيقية عكسية بين قلق الحالة للحكام ومستوى أداءهم.
- هناك علاقة حقيقية بين سمات الشخصية اكثر ذكاء ومسيطر والجرأة والثقة بالآخرين وعملي معتمد على الجماعة وغير منضبط وبين مستوى أداء الحكام بكرة القدم.

8- صالح عبد المحسن نو الفقار (2008م) (28)

العنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية خلال فترة الإعداد لحكام كرة القدم الدرجة الأولى

الهدف: هدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الوظيفية والمتغيرات البدنية خلال فترة الإعداد لحكام كرة القدم الدرجة الأولى.

المنهج: المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي (قبلي-بعدي)

العينة: اشتملت العينة على حكام كرة القدم الدرجة الأولى بالبصرة المعتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم 2007/2008 والبالغ عددهم (30) حكماً.

النتائج: وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث في القياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية المتمثلة في (عدو 30م، الوثب العمودي من الثبات، الجري الارتدادي، جري (12) د/ق) لصالح المجموعة التجريبية.

9- محمد الشحات إبراهيم على (2020) (51)

العنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بإدارة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.

الهدف: التعرف على مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بإدارة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.

المنهج: المنهج الوصفي.

العينة: عينه قوامها (123) حكم مسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم لموسم 2019-2020

النتائج : أشارت النتائج إلى: وجود علاقة ارتباطية طردية إيجابية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وإدارة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى حكام كرة القدم وفقاً لمستوى التحكيم لصالح حكام المستوى الأول، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى حكام كرة القدم وفقاً للمستوى التعليمي لصالح حكام المستوى التعليمي فوق الجامعي، والحكام المتزوجون ذوي مستوى مرتفع في المرونة النفسية مقارنة بغير المتزوجين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم وفقاً لمستوى التحكيم لصالح حكام المستوى الأول، ولحكام المتزوجون ذوي مستوى مرتفع في أساليب مواجهة الضغوط النفسية مقارنة بغير المتزوجين.

10- مروه مدحت وهبه (2022) (62)

العنوان: بناء مقياس التردد النفسي لحكام كرة القدم

الهدف: تصميم مقياس التردد النفسي لحكام كرة القدم

المنهج: المنهج الوصفي

العينة: الحكام المسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم لموسم 2021-2022

النتائج: ومن نتائج البحث: تم بناء مقياس التردد النفسي لحكام كرة القدم، وقد توصل الباحثون إلى 7 محاور و70 عبارة وهي:

- المحور الأول: الحالة التدريبية اشتمل على 15 عبارة.
- المحور الثاني: الثقة بالنفس اليقظ اشتمل على 12 عبارة.
- المحور الثالث: أهمية المباراة اشتمل على 12 عبارة.
- المحور الرابع: مكان المباراة اشتمل على 12 عبارة.
- المحور الخامس: الخبرة السابقة اشتمل على 12 عبارة.
- المحور السادس: الجمهور اشتمل على 9 عبارة.
- المحور السابع: النمط الجسمي اشتمل على 8 عبارة.

ثانيا: الدراسات الأجنبية.

11- (كايسادس، رود فونس، أجادو، نك (1995)(87) (kaissidis, Rodafinos, Aagdo,) (Nik, 1995

العنوان: مصادر واستجابات الضغوط الحادة في الرياضة كوسيلة لاختبار الميول الشخصية والفروق الثقافية للحكام

الهدف: فحص مصادر الضغوط واكتشف الميول النفسية التي تؤثر في الاستجابات السلوكية والمعرفية لدى حكام كرة السلة

المنهج: المنهج الوصفي

العينة: تم اختيار عينة البحث من (64) حكم كرة سلة أسترالي و(75) حكم سلة يوناني.

النتائج: تأثر الحكام بالضغوط الناتجة من ارتكاب أخطاء مبالغ فيها من اللاعبين وضعف العائد المادي ومحاولة اللاعبين والمدربين الاعتداء اللفظي أو البدني.

12- (بيرووز بوير، 2015)(95) (Peirooz Sayfollah Pour, 2015)

العنوان: العوامل المؤثرة على أداء حكم كرة القدم

الهدف: تحديد العوامل المؤثرة على كفاءة الحكم في إدارة المباريات بكرة القدم

المنهج: المنهج الوصفي

العينة: تحليل الدراسات التي تناولت أداء حكم كرة القدم بالتحليل

النتائج: تؤثر العوامل الفسيولوجية بدرجة كبيرة على أداء حكم كرة القدم (مقدرة التحمل – السرعة – تحمل السرعة).

- تؤثر العوامل أو النفسية على أداء حكم كرة القدم في السيطرة على الأداء الفني.

13- (فارزان، ريزاء، توهاد، 2016)(79) (Farzin Halabchi & Reza Mazaheri &)

(Tohid Seif Barghi, 2016)

العنوان: اللياقة البدنية القلبية التنفسية وتكوين الجسم لحكام كرة القدم

الهدف: مدى تأثير اللياقة البدنية القلبية التنفسية وتكوين جسم حكم كرة القدم على التأثير على الأداء الفني.

المنهج: المنهج التجريبي

العينة: بلغت عينة الدراسة على (78) حكم كرة قدم.

النتائج: تم قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لدى الحكام وتم تصنيف الحكام إلى مستويات حسب مقدرة التحمل.

وجد أن هناك علاقة طردية بين مستويات الحكام في مقدرة التحمل ومستوى الأداء الفني من خلال تحليل الأداءات الفنية في المباريات.

ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة:

جدول (1)

يوضح توزيع الدراسات السابقة من حيث مجالها الزمني

عدد الدراسات		السنة	م	عدد الدراسات		السنة	م
الأجنبية	العربية			الأجنبية	العربية		
	✓	2008	7		✓	1994	1
✓		2015	8	✓		1995	2
✓		2016	9		✓✓	1996	3
	✓	2020	10		✓	2000	4
	✓	2022	11		✓	2001	5
					✓✓	2005	6

تمثل الدراسات المرجعية السابقة العربية والأجنبية بما تحتويها من إجراءات وما توصلت إليه من نتائج بمثابة الضوء الذي ينير الطريق أمام الباحث للاستمرار في استخدام الأسلوب العلمي لحل المشكلات التي قد تعوق تقدم المجال الرياضي في جميع الأنشطة الرياضية، وقد قام الباحث بإجراء دراسة مسحية للتعرف على نتائج تلك الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوعه، وأستفاد الباحث من الدراسات التي تناولت البرامج المقترحة في وضع آلية لبناء برنامجه من حيث الأسس والمكونات، ولتوضيح مدى الاستفادة من الدراسات السابقة التي اعتمد عليها الباحث ما يلي:

الفترة الزمنية:

يتضح من العرض السابق للدراسات المرتبطة بموضوع البحث الحالي أنها أجريت في الفترة ما بين (1994 م - 2022)، حيث بلغ إجمالي عدد الدراسات السابقة (13) دراسة، منها (10) دراسة عربية، و(3) دراسات أجنبية. وتم إجراء الدراسة الأساسية في سنة (2025م)

الأهداف:

يتضح من الدراسات السابقة أن الكثير منها هدفت إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي على مستوى الأداء البدني والنفسي لحكام كرة القدم وحاولت الدراسات تحسين القدرات البدنية الخاصة بالحكام، كدراسة على فهمي (1996)، (Peirooz Sayfollah Pour, 2015)، سعد منعم الشخيلي (2001)، صالح عبد المحسن ذو الفقار (2008م) ومنها ما هدفت لتحسين العوامل النفسية وتمثلت في كل من دراسة (kaissidis, Rodafinos, Aagdo, Nik, 1995)، (سعد منعم الشخيلي، 1996)، مروه مدحت وهبه (2022)، محمد الشحات (2020)، وهذا يتفق مع أهداف البحث الحالي.

المنهج:

اتفق البحث الحالي مع معظم الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي بهدف التعرف على تأثير البرامج التدريبية في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات النفسية لحكام كرة القدم.

العينة:

اختلفت الدراسات السابقة في اختيارها لمجتمع وعينة كل دراسة وطرق اختيارها ويرجع ذلك لطبيعة وهدف كل دراسة، ويلاحظ من الدراسات السابقة الاختلاف في عدد العينات فغالبيتها يتراوح عددها ما بين (23-123) فرداً، وتراوح تقسيم عينة الدراسة ما بين مجموعة واحدة إلى مجموعتين. وجميع الدراسات استخدمت العينة العمدية، واختلفت هذه العينات في نوعياتها حيث كان هناك حكام درجة ثالثة وأخرى ثانية وأولى وحكام دوليين، وفي هذا البحث الحالية تم اختيار الحكام بالطريقة العمدية وبتحديد حكام الدرجة الأولى.

مدة تطبيق البرنامج:

اتفقت جميع الدراسات السابقة تقريباً على أن مدة البرنامج في هذه الدراسات كانت المدة من (8-12) أسبوعاً، وهذا ما يتفق مع مدة تطبيق البرنامج في هذا البحث.

النتائج:

خلصت الدراسات السابقة إلى نتائج متقاربة حيث اتفقت أغلبها على أهمية التأثير الإيجابي لتحسين القدرات البدنية والخصائص النفسية لحكام كرة القدم لتعزيز الثقة بالنفس وزيادة الكفاءة الوظيفية لهم للخروج بالمباريات في أفضل صورة وتحقيق الحد الأقصى من العدالة.

أوجه التشابه والاختلاف مع البحث الحالي.

- 1- تشابه الدراسات السابقة مع هذا البحث في اختيار المنهج التجريبي.
- 2- اختلفت الدراسات السابقة لأنها استخدمت التصميم التجريبي ذات المجموعتين (التجريبية والضابطة)، أما البحث الحالي فاستخدم التصميم التجريبي ذات المجموعة الواحدة.
- 3- تشابه البحث الحالي مع معظم الدراسات السابقة في اختيار العينة وهم حكام الدرجة الأولى بكرة القدم.
- 4- اختلف البحث الحالي مع الدراسات السابقة في كونها دمجت التدريبات البدنية والنفسية لاجتياز الاختبارات البدنية.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

لقد أمكن للباحث الاستفادة من الدراسات المرجعية السابقة فيما يلي:

- التعرف على أنواع مختلفة من الدراسات التي تناولت مواضيع مشابهة للموضوع الحالي.
- بينت الثغرات ومناطق الضعف التي أثارت هذا البحث.
- تحديد القدرات البدنية الخاصة المطلوبة لحكام كرة القدم والتي يمكن تحسينها في البرنامج الحالي.
- تحديد السمات النفسية التي يجب العمل عليها لتعزيز الثقة بالنفس وزيادة الكفاءة لدى حكام كرة القدم.
- اختيار الأدوات والاختبارات والمقاييس والتمرينات الخاصة المستخدمة في البحث الحالي.
- تصميم البرنامج التدريبي (البدني - النفسي).
- أشارت إلى أهمية ترابط الجانب البدني بالجانب النفسي لرفع كفاءة الحكام وزيادة الثقة بالنفس.
- ساعدت في عملية العرض والمناقشة لنتائج هذا البحث.

الفصل الثالث

الإجراءات

- المنهج
- المجتمع
- العينة
- المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) للاستمارة.
- الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- الاختبارات والقياسات المستخدمة.
- الاختبارات البدنية.
- الاختبارات النفسية.
- الدراسات الاستطلاعية.
- الدراسة الأساسية.
- تنفيذ الدراسة الأساسية.
- القياسات البعدية.
- أساليب المعالجة الإحصائية.

الإجراءات:

المنهج

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياسين القبلي والبعدي لمجموعة واحدة .

المجتمع

تمثل مجتمع البحث في حكام الدرجة الأولى لكرة القدم والبالغ عددهم (24) حكماً، والمسجلون لدى فرع الاتحاد الليبي لكرة القدم منطقة مصراتة للموسم الرياضي (2024- 2025) م

العينة

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من حكام الدرجة الأولى لكرة القدم والمسجلون لدى فرع الاتحاد الليبي لكرة القدم منطقة مصراتة، والبالغ عددهم (24) حكم، والذين يستعدون بديناً لاجتياز اختبار الإعادة، وقد تم استبعاد (10) حكام لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم وبذلك أصبحت العينة الأساسية للبحث (14) حكماً، وجدول رقم (2) يوضح وصف مجتمع البحث حيث بلغت نسبة العينة (58.3 %) من المجتمع الأصلي.

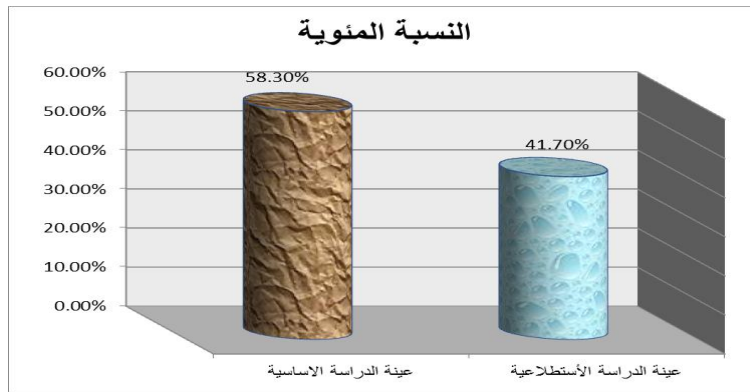
أسباب اختيار العينة

- التزام وتعاون العينة في تطبيق البرنامج .
- علاقة الباحث الجيدة بالعينة.
- رغبة العينة في التدريب.
- الالتزام الكامل بمواعيد التدريب.
- التزامهم بمواعيد تحكيم المباريات.
- قُرب العينة من الباحث.

التوزيع النسبي للعينة والتوصيف الإحصائي للاختبارات البدنية ومجموع محاور استمارات تقييم "القلق، الخوف، التوتر" قيد البحث.

جدول (2) يوضح التوزيع النسبي لعينة الدراسة الأساسية والدراسة الاستطلاعية من إجمالي العينة الكلية للبحث.

النسبة المئوية %	العدد	الدلالات الإحصائية العينة
58.3%	14	عينة الدراسة الأساسية
41.7%	10	عينة الدراسة الاستطلاعية
100%	24	المجموع



الشكل البياني (5) يوضح التوزيع النسبي لعينة الدراسة الأساسية والمجموعة الاستطلاعية من إجمالي العينة الكلية للبحث.

جدول (3) يوضح الدلالات الإحصائية للقياسات الأساسية لعينة البحث قبل التجربة. ن = 14

معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية القياسات
0.65-	0.17-	0.04	1.77	1.76	م	الطول
0.50-	0.39	4.95	76.50	76.29	كجم	الوزن
0.51-	0.52-	3.12	36.50	35.93	سنه	السن

يتضح من جدول (3) أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.52 إلى 0.39). وهذه القيم تقترب من الصفر، وتقع في المنحنى الاعتدالي بين (± 3) مما يؤكد على اعتدالية العينة في القياسات الأساسية قبل إجراء التجربة.

جدول (4) يوضح الدلالات الإحصائية للقياسات البدنية لعينة البحث قبل التجربة. ن = 14

الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السرعة العدو 50م	ث	7.48	7.36	0.27	1.08	0.59
القوة العضلية لرجلين	كجم	322.29	322.50	2.84	0.13-	0.58-
تحمل السرعة 400م	ث	71.11	71.35	1.14	0.54-	0.75-
الرشاقة (الينوي)	ث	16.63	16.40	0.95	0.94	0.54

يتضح من جدول (4) أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.54 إلى 1.08). وهذه القيم تقترب من الصفر، وتقع في المنحنى الاعتدالي بين (± 3) مما يؤكد على اعتدالية العينة في القياسات البدنية قبل إجراء التجربة.

جدول (5) يوضح الدلالات الإحصائية لمجموع استبيانات الحالة النفسية "قلق، خوف، توتر"

لحكام عينة البحث قبل التجربة. ن = 14

الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
مجموع استمارة "القلق"	درجه	56.07	58.50	6.38	0.43-	1.34-
مجموع استمارة "الخوف"	درجه	61.00	60.50	2.15	0.60	0.67-
مجموع استمارة "التوتر"	درجه	57.36	54.00	8.34	1.29	1.88

يتضح من جدول (5) أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.43 إلى 1.29). وهذه القيم تقترب من الصفر، وتقع في المنحنى الاعتدالي بين ($3 \pm$) مما يؤكد على اعتدالية العينة في استبيانات الحالة النفسية لحكام عينة البحث قبل إجراء التجربة.

المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) للاستمارة.

قام الباحث بتطبيق الاختبارات البدنية والمتطلبات النفسية قيد البحث على عينة تتكون من 06 حكام تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث، ومن خارج العينة الأساسية. وذلك لتقدير معامل (الثبات) عن طريق تطبيقها وإعادة تطبيقها (Test - Retest) على نفس العينة وفي نفس الظروف والشروط، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني والجدول (6) يوضح الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإيجاد معامل الثبات (بطريقة إعادة تطبيق الاختبارات).

جدول (6) الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية لإيجاد معامل الثبات

(بطريقة إعادة تطبيق الاختبارات) ن = 6

مستوي الدلالة	معامل الارتباط (بيرسون)	قيمة ت	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية القياسات
			ع±	س	ع±	س		
0.02	*0.703	0.03	0.17	7.39	0.15	7.39	ث	السرعة العدو 50م
0.01	*0.772	1.56	2.27	322.6	2.49	321.8	كجم	القوة العضلية لرجلين
0.00	*0.993	0.53	0.80	71.23	0.85	71.25	ث	تحمل السرعة 400م
0.00	*0.957	1.89	0.98	16.95	1.11	17.15	ث	الرشاقة (الينوي)

(* معنوي قيمة ت عند مستوى (0.05 = 2.26) معنوي قيمة ر عند مستوى (0.05) = (0.602)

يتضح من جدول (6) الخاص بالفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية لإيجاد معامل الثبات. وجود علاقة دالة معنوية في جميع الاختبارات حيث أن قيم (ر) معامل الثبات تراوحت ما بين (0.703 إلى 0.993) وجميعها أكبر من القيمة الجدولية عند $0.05 = 0.602$,

مما يؤكد أن القياسات تتميز بالثبات وأنها تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف.

جدول (7) معامل ألفا كرونباخ ومعامل سبيرمان براون لاستمارة تقييم الحالة النفسية " قلق،

خوف، توتر " لحكام عينة البحث قبل التجربة. ن = 6

المتغيرات	معامل ألفا لكرونباخ للاستمارة ككل	معامل سبيرمان براون للاستمارة ككل
مجموع محاور الاستمارة " القلق "	0.816	0.978
مجموع محاور الاستمارة " الخوف "	0.938	0.932
مجموع محاور الاستمارة " التوتر "	0.961	0.988

يتضح من جدول (7) والخاص بمعامل ألفا كرونباخ وسبيرمان براون لاستمارة تقييم مستوى المتطلبات النفسية، أن قيم معامل ألفا كرونباخ بلغت (0.961) وهذه القيمة تشير إلى ثبات الاستبيان، كما يتضح أن قيم معامل سبيرمان براون بلغت (0.988) وهذه القيم أكبر من (0.700) مما يشير إلى ثبات الاستمارة.

الصدق: -

جدول (8) يوضح المقارنة الطرفية بين الأرباع الأعلى والإرباع الأدنى في القياسات البدنية

لحكام كرة القدم.

معامل الصدق	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	الإرباع الأدنى ن=5		الإرباع الأعلى ن=5		الدلالات الإحصائية القياسات
			ع±	س	ع±	س	
*0.965	*7.41	0.34-	0.06	7.59	0.06	7.25	السرعة العدو 50م
*0.963	*7.16	5.33	0.58	319.33	1.15	324.67	القوة العضلية لرجلين
*0.978	*9.31	1.80-	0.06	72.08	0.33	70.28	تحمل السرعة 400م
*0.953	*6.32	2.47-	0.47	18.51	0.49	16.04	الرشاقة (الينوي)

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى (0.05) = (2.77)

يتضح من جدول (8) الخاص بالفروق بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى في القياسات البدنية للحكام قيد البحث لإيجاد معامل صدق القياسات، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جميع القياسات حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (6.32 إلى 9.31) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = (2.77)، وتراوح قيم معامل الصدق ما بين (0.953 إلى 0.978) مما يؤكد صدق القياسات البدنية للحكام قيد البحث قبل تطبيقها علي عينة البحث الأساسية.

جدول (9) يوضح المقارنة الطرفية بين الأرباع الأعلى والإرباع الأدنى في مجموع

محاور استمارات قياس الحالة النفسية للحكام.

معامل الصدق	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	الإرباع الأدنى ن=5		الإرباع الأعلى ن=5		الدلالات الإحصائية القياسات
			±ع	س	±ع	س	
*0.828	*2.95	11.00	1.15	51.33	6.35	62.33	مجموع محاور الاستمارة "القلق"
*0.912	*4.45	14.00	4.62	57.67	2.89	71.67	مجموع محاور الاستمارة "الخوف"
*0.905	*4.25	19.67	4.04	49.33	6.93	69.00	مجموع محاور الاستمارة "التوتر"

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى (0.05) = (2.77)

يتضح من جدول (9) الخاص بالفروق بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى في مجموع استبيانات قياس الحالة النفسية للحكام قيد البحث لإيجاد معامل صدق الاستبيان، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جميع القياسات حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.95 إلى 4.45) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = (2.77)، وتراوح قيم معامل الصدق ما بين (0.828 إلى 0.912) مما يؤكد صدق الاستبيانات للحكام قيد البحث قبل تطبيقها علي عينة البحث الأساسية.

أدوات جمع البيانات

الأدوات والأجهزة المستخدمة.

- الميزان الطبي لقياس الوزن.
- ملعب + أقماع + متر + صافرة + ساعة إيقاف.
- استمارة تسجيل الاختبارات.
- جهاز قياس الطول الرستاميتير.
- جهاز قياس السرعة للحكام.
- أساتك مقاومة.
- ساعة بولر (polr -v800).

الاختبارات والقياسات المستخدمة:

بعد إطلاع الباحث على عدة مراجع ودراسات سابقة قام بإجراء عدة اختبارات بدنية ونفسية :

الاختبارات البدنية:

جدول (10) يوضح الاختبارات البدنية

الهدف	وحدة القياس	اسم الاختبار أو المقياس	ت
قياس السرعة القصوى	ثانية	اختبار العدو 50 متر	1
قياس القوة العضلية للرجلين	كجم	اختبار القوة العضلية للرجلين	2
قياس تحمل السرعة	ثانية	اختبار الجري 400 متر	3
قياس رشاقة	ثانية	اختبار الينوي	4

مرفق (1) يوضح الاختبارات البدنية المستخدمة .

الاختبارات النفسية:

قام الباحث بتصميم مجموعة من المقاييس بعد عرضها على مجموعة من الخبراء لتحكيم هذه

المقاييس خصوصا في ظل عدم توفر مقاييس خاصة بحكام كرة القدم:

- مقياس القلق
- مقياس الخوف
- مقياس التوتر

وتم أخذ آراء الخبراء في تصميم هذه المقاييس مرفق (3).

تحليل المراجع والأبحاث العلمية: قام الباحث بتحليل المراجع والأبحاث العلمية للحصول على أنسب الاختبارات البدنية والنفسية التي يمكن أن تقيس المتطلبات البدنية والنفسية قيد البحث، البدنية والمتمثلة في (السرعة القصوى، قوة عضلات الرجلين، تحمل السرعة، الرشاقة)، وأيضاً لمعرفة أفضل الأساليب والوسائل لزيادة مستوى الثقة بالنفس، المتطلبات النفسية والمتمثلة في (الخوف، القلق، التوتر)

الاستبيان والمقابلة الشخصية: استخدم الباحث الاستبيان والمقابلة الشخصية عند استطلاع رأي الخبراء في تصميم البرنامج التدريبي (البدني، والنفسي).

الملاحظة الموضوعية: كما استخدم الباحث الملاحظة الموضوعية للحكام أثناء الوحدات التدريبية بهدف التعرف على الفروق الفردية واستخدام طريقة التدريب المناسبة لرفع المستوى العام للعينة في المتغيرات المختلفة قيد البحث.

الاختبارات والمقاييس العلمية: استخدم الاختبارات والمقاييس العلمية في قياس المتغيرات (البدنية، والنفسية) للعينة قيد البحث، وقد توصل الباحث إلى الاختبارات والمقاييس التالية:

الدراسة الاستطلاعية (1)

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك بالفترة من (03 - 10 / يوليو / 2024م) وقد بلغ عددهم (4) حكام " ذلك للوقوف على اهم المشكلات والتي كانت سبب في عدم اجتيازهم للاختبار (FIFA).

الدراسة الاستطلاعية (2)

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية بهدف:

- التأكد من صلاحية أماكن تدريب أفراد العينة من أجل إجراء الاختبارات اللازمة.
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

- التأكد من مناسبة القياسات والاختبارات لأفراد العينة.
- التعرف على التوزيع الزمني للاختبار.
- التعرف على الأسلوب التنظيمي أثناء القياسات والاختبار.
- صمم الباحث استمارة استطلاع رأي الخبراء على محاور البرنامج التدريبي المقترح .

البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي خاص لتطوير بعض المتطلبات البدنية وال نفسية لحكام الدرجة الأولى لكرة القدم منطقة مصراتة ، وقد راع الباحث ان تخضع خطوات وضع البرنامج التدريبي للمنهج العلمي وفق مبادئ التدريب الرياضي وأخذ رأى الخبراء والاستعانة بالمراجع والدراسات العلمية .

القياسات القبلية

تم إجراء القياسات الأساسية القبلية على عينة البحث الأساسية كالتالي:

اليوم الأول: الجمعة الموافق 13 / 12 / 2024م حيث تم إجراء القياسات النفسية التالية:

- 1- القلق.
- 2- الخوف.
- 3- التوتر.

اليوم الثاني: السبت الموافق 2024/12/14م حيث تم إجراء القياسات البدنية التالية:

- 1- السرعة القصوى.
- 2- القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- 3- القوة العضلية للرجلين.
- 4- تحمل سرعة.
- 5- الرشاقة.

اليوم الثالث: الموافق الاثنين 2024/12/16م حيث تم إجراء القياسات الخاصة باختبار اللياقة البدنية للحكام (تطبيق اختبار FIFA)

تنفيذ البرنامج:

تم أخذ القياسات القبلية لمجموعة البحث في الاختبارات المستخدمة فيه وتم تطبيق البرنامج التدريبي على مجموعة البحث لمدة "10" أسابيع بواقع "3" وحدات تدريبية في الأسبوع أي "30" وحدة تدريبية وهي مدة البرنامج التدريبي، وبعد الانتهاء من البرنامج التدريبي تم أخذ القياسات البعدية لمجموعة البحث لمعرفة هل هناك أي تأثير أو تغيير أو تحسن في اللياقة.

حيث قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث وخلال
المدة الزمنية المحددة وذلك أثناء الموسم الرياضي 2024 - 2025، في الفترة من يوم السبت
2024/12/21 وحتى يوم الأربعاء 2025/2/26 بواقع شهرين ونصف، تتضمن 10 أسابيع، 3 أيام
في الأسبوع (السبت - الإثنين - الأربعاء) حيث شمل البرنامج 30 وحدة (نفسية - بدنية) بحيث يتم
تنفيذ الجانب النفسي قبل الجانب البدني وكما موضح في المرفقات.

القياسات البعدية.

تم إجراء القياسات البعدية بنفس شروط القياسات القبلية وذلك يوم الأربعاء 2025 / 2 / 26م
للقياسات النفسية، ويوم الخميس 2025 / 02 / 27 م للقياسات البدنية.

أساليب المعالجة الإحصائية:

تم إيجاد المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS version 20 فيما يلي:

- المتوسط الحسابي. Mean
 - الانحراف المعياري Stander Deviation
 - الوسيط. Median
 - معامل الالتواء. Skewness
 - معامل التقلطح. Kurtosis
 - اختبار (ت) الفروق للقياسات القبلية البعدية. Paired Samples T test
 - اختبار (ت) لمجموعتين مختلفتين independent Samples T test
 - النسبة المئوية % Percentage
 - مربع إيتا. Eta square
 - حجم التأثير وفقاً لمعادلات كوهن. effect size cohen
 - معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha
 - معامل سبيرمان بروان Spearman-Brown Coefficient
 - نسبة التحسن % The percentage of improvement
- = (القياس البعدي - القياس القبلي) / الدرجة الكلية للمحور x 100

وقد ارتضى الباحث في جميع المقاييس الإحصائية عند مستوى دلالة 0.05

الفصل الرابع

- أولاً: عرض النتائج
- ثانياً: مناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج:

- عرض نتائج الفرض الأول

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في المتطلبات البدنية قيد البحث لحكام كرة القدم بمنطقة مصراتة ولصالح القياس البعدي.

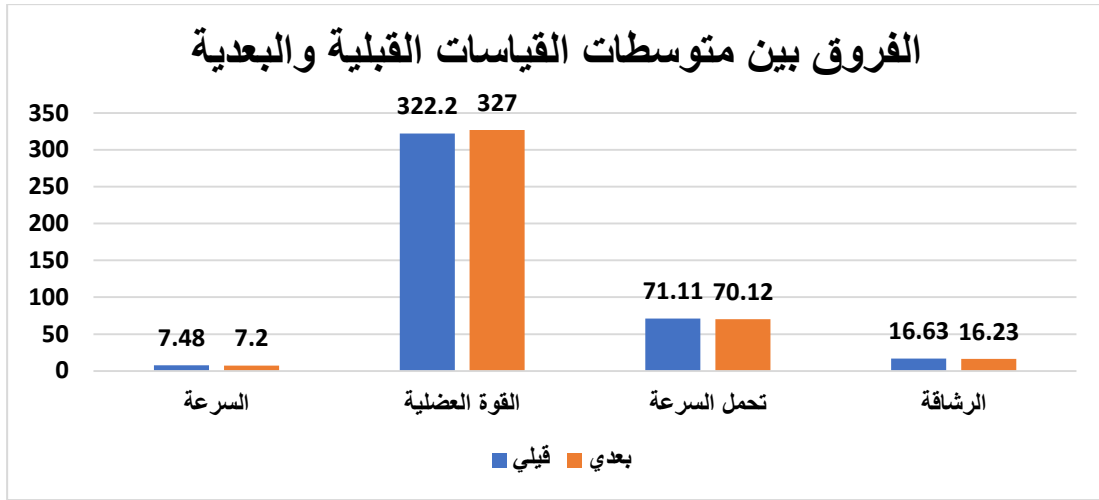
جدول (11)

يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بالقياسات البدنية لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وبعد التجربة. ن = 14

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية القياسات
			ع±	س	ع±	س	ع±	س	
3.77	0.00	*7.66	0.14	0.28	0.31	7.20	0.27	7.48	السرعة العدو 50م
1.48	0.01	*3.32	5.39	4.79-	6.37	327.0	2.84	322.2	القوة العضلية لرجلين
1.39	0.00	*9.80	0.38	0.98	1.09	70.12	1.14	71.11	تحمل السرعة 400 م
2.44	0.00	*5.05	0.30	0.41	0.86	16.23	0.95	16.63	الرشاقة (البنوي)

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى 0.05 = (2.16)

يتضح من الجدول رقم (11) والشكل البياني رقم (6) الخاص بالدلالات الإحصائية للقياسات البدنية لحكام كرة القدم عينة البحث ونسبة التحسن بعد التجربة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع القياسات، حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة ما بين (3.32 إلى 9.80) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = (2.16) وبمستوى دلالة أقل 0.05، وتراوحت نسب التحسن في القياسات ما بين (1.39% إلى 3.77%) وذلك لصالح القياس البعدي.



الشكل البياني (6) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية بالقياسات البدنية قبل وبعد التجربة

جدول (12)

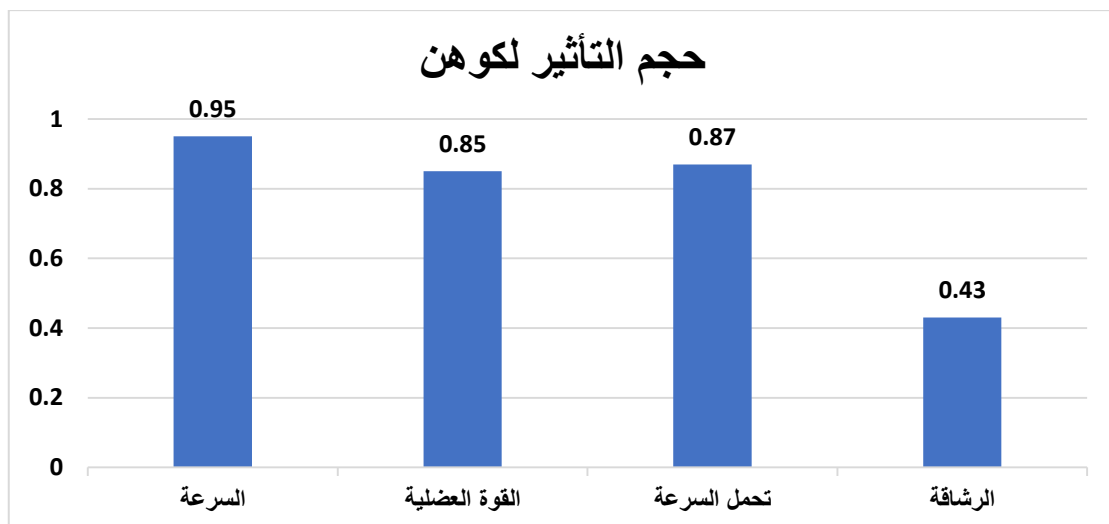
يوضح معنوية حجم التأثير للقياسات البدنية لحكام كرة القدم عينة البحث

وفقاً لمعادلات كوهن. $n = 14$

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير	ايتا 2	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية القياسات
مرتفع	0.95	0.87	0.00	7.66	ث	السرعة 50م
مرتفع	0.85	0.55	0.01	3.32	كجم	القوة العضلية لرجلين
مرتفع	0.87	0.91	0.00	9.80	ث	تحمل السرعة 400م
مرتفع	0.43	0.74	0.00	5.05	ث	الرشاقة (النيوي)

قيمة حجم التأثير: من 0.00 إلى أقل 0.29 منخفض من 0.30 إلى أقل 0.50 متوسط من 0.50 إلى 1 مرتفع

يتضح من جدول (12) الخاص بمعنوية حجم التأثير في القياسات البدنية لحكام كرة القدم عينة البحث وفقاً لمعادلات كوهن أن قيم حجم التأثير في جميع القياسات تراوحت ما بين (0.43 إلى 0.95) وهذه القيم أكبر من (0.50) ولذلك كان تأثير البرنامج المقترح في جميع القياسات البدنية مرتفعاً.



الشكل البياني (7) يوضح قيم حجم التأثير وفقاً لمعادلات كوهن للقياسات البدنية قبل وبعد التجربة

- عرض نتائج الفرض الثاني

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض المتطلبات النفسية للحد من (القلق، الخوف، التوتر) لحكام كرة القدم بمنطقة مصراتة ولصالح القياس البعدي.

- عرض الدلالات الإحصائية باستخدام اختبار ولكسن " Z " لعبارات استبيان قياس القلق لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وبعد التجربة.

جدول (13)

يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات استبيان قياس القلق لحكام كرة القدم عينة البحث قبل

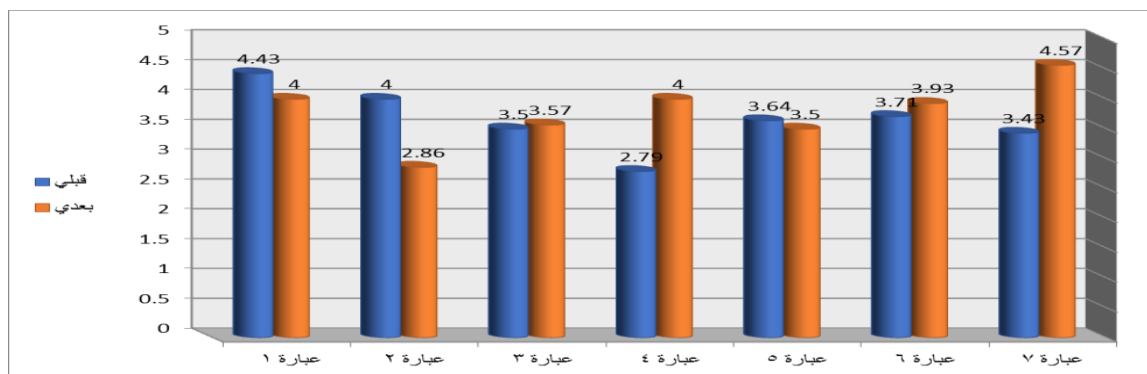
وبعد التجربة

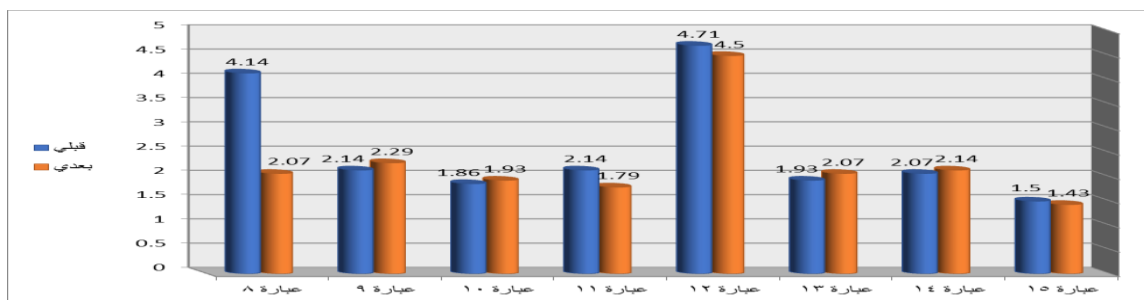
ن = 14

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (Z)	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية
			ع±	س	ع±	س	
9.68	0.00	*3.34	0.78	4.00	0.94	4.43	أشعر بالقلق الشديد من احتمال عدم اجتياز الاختبارات.
28.57	0.00	*3.35	1.17	2.86	1.36	4.00	أفكر كثيراً في العواقب السلبية لفشلي في الاختبار.
2.04	0.00	*2.92	1.16	3.57	1.16	3.50	يؤثر رسوبي في الاختبارات على سمعتي المهنية في التحكيم.
43.59	0.01	*2.75	1.04	4.00	0.97	2.79	أشعر بضغط كبير من الجهات المشرفة على الاختبارات.
3.92	0.00	*2.95	1.22	3.50	1.22	3.64	أشعر بالقلق من أن تكون الاختبارات صعبة أو غير

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (Z)	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	العبارات
			ع±	س	ع±	س		
								عادلة.
5.77	0.01	*2.69	0.73	3.93	0.99	3.71		أشعر بالقلق عند اقتراب موعد الاختبارات.
33.33	0.01	*2.56	0.51	4.57	1.09	3.43		أشعر أن لدي القدرة الكافية لاجتياز الاختبارات بنجاح.
50.00	0.01	*2.46	0.92	2.07	1.29	4.14		أثق في قدرتي على التعامل مع الأسئلة الصعبة في الاختبارات.
6.67	0.03	*2.17	0.91	2.29	0.66	2.14		أشعر أن تدريباتي السابقة تؤهلني لاجتياز الاختبارات بسهولة.
3.85	0.00	*2.84	0.83	1.93	0.66	1.86		يؤثر خوفاً من الاختبارات على تركيزي أثناء التحضير لها.
16.67	0.00	*2.98	0.70	1.79	0.86	2.14		أشعر أن الخوف من الاختبارات قد يعيق أدائي الفعلي فيها.
4.55	0.00	*3.22	0.52	4.50	0.47	4.71		أتجنب الحديث عن الاختبارات خوفاً من إظهار قلقي.
7.41	0.02	*2.39	0.92	2.07	0.73	1.93		أشعر أنني لم أحصل على دعم كافٍ من الجهات المشرفة للاستعداد للاختبارات.
3.45	0.00	*3.40	0.86	2.14	0.73	2.07		أجد التشجيع من زملائي الحكام مفيداً في تقليل خوفاً من الاختبارات.
4.76	0.00	*3.21	0.51	1.43	0.52	1.50		أشعر أن عدم وجود مرشد أو مدرب يساعدني في التغلب على قلقي من الاختبارات.

يتضح من الجدول رقم (13) والشكل البياني رقم (8) الخاص بالدلالات الإحصائية بعبارات استبيان قياس القلق لحكام كرة القدم عينة البحث ونسبة قبل وبعد التجربة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في معظم العبارات، حيث كانت قيم (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية وبمستوى دلالة أقل 0.05، وتراوح نسب التحسن في الاستجابات للعبارات ما بين (2.04% إلى 50.0%) وذلك لصالح القياس البعدي.





الشكل البياني (8) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة الخاصة باستجابات عبارة استبيان القلق للحكام عينة البحث قبل وبعد التجربة.

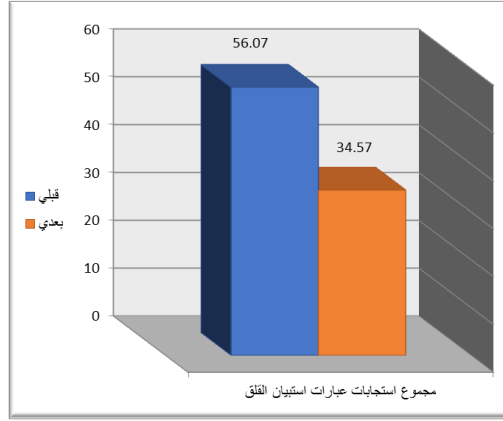
جدول (14)

يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بمجموع استجابات عبارات استبيان القلق لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وبعد التجربة. ن = 14

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية القياسات
			±ع	س	±ع	س	±ع	س	
38.34	0.00	*11.05	7.28	21.5	6.64	34.57	6.38	56.07	مجموع استجابات عبارات استبيان القلق

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى $0.05 = (2.16)$

يتضح من الجدول رقم (14) والشكل البياني رقم (9) الخاص بالدلالات الإحصائية بمجموع استجابات عبارات استبيان القلق لحكام كرة القدم عينة ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مجموع الاستجابات للعبارات، حيث كانت قيم (ت) المحسوبة * (11.05) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $(0.05) = (2.16)$ وبمستوى دلالة أقل 0.05 ، وبلغت نسب التحسن في مجموع الاستجابات للاستبيان (38.34%) وذلك لصالح القياس البعدي.



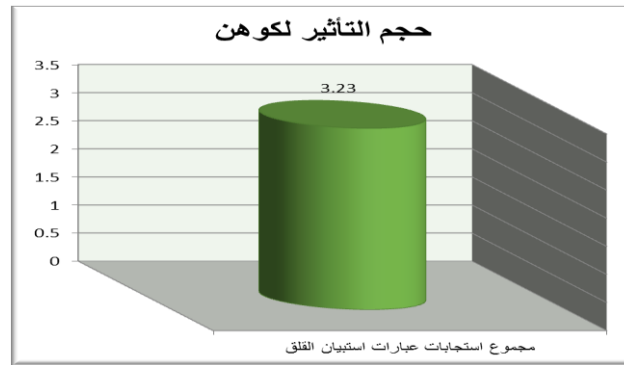
الشكل البياني (9) يوضح الفرق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة الخاصة باستجابات عبارة استبيان القلق لحكام كرة القدم قبل وبعد التجربة.

جدول (15)

يوضح معنوية حجم التأثير بمجموع استجابات عبارات استبيان القلق لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وبعد التجربة وفقاً لمعادلات كوهن. $n = 14$

الدلالات إحصائية المتغيرات	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	ايتا ²	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
مجموع الاستمارة	درجة	11.05	0.00	0.93	3.23	مرتفع

* قيمة حجم التأثير: من 0.00 إلى أقل 0.29 منخفض من 0.30 إلى أقل 0.50 متوسط من 0.50 إلى 1 مرتفع
يتضح من جدول (15) الخاص بمعنوية حجم التأثير في مجموع استجابات عبارات استبيان القلق لحكام كرة القدم عينة البحث قبل: وفقاً لمعادلات كوهن أن قيم حجم التأثير في مجموع الاستجابات للعبارات كانت (3.23) وهذه القيم أكبر من (0.50) ولذلك كان تأثير البرنامج في مجموع الاستمارة مرتفعاً.



الشكل البياني (10) يوضح قيم حجم التأثير وفقاً لمعادلات كوهن لمجموع استجابات عبارات استبيان القلق لحكام كرة القدم عينة البحث.

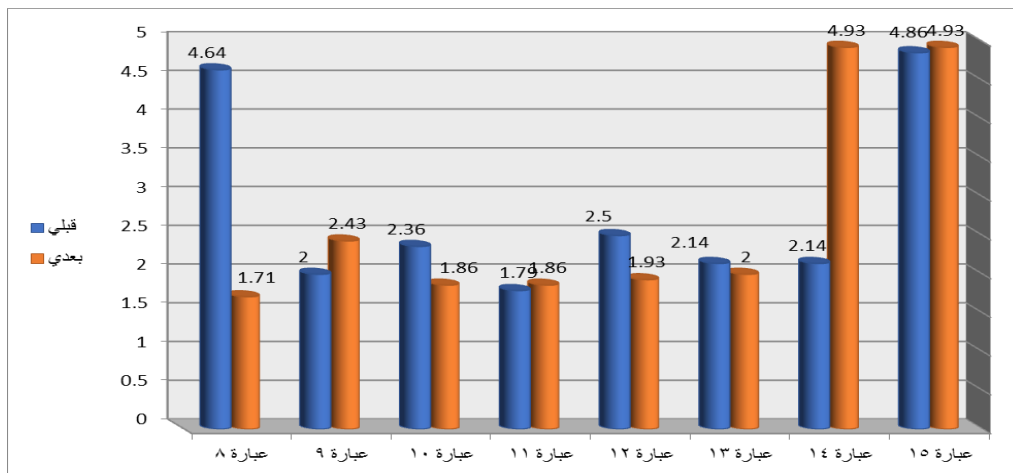
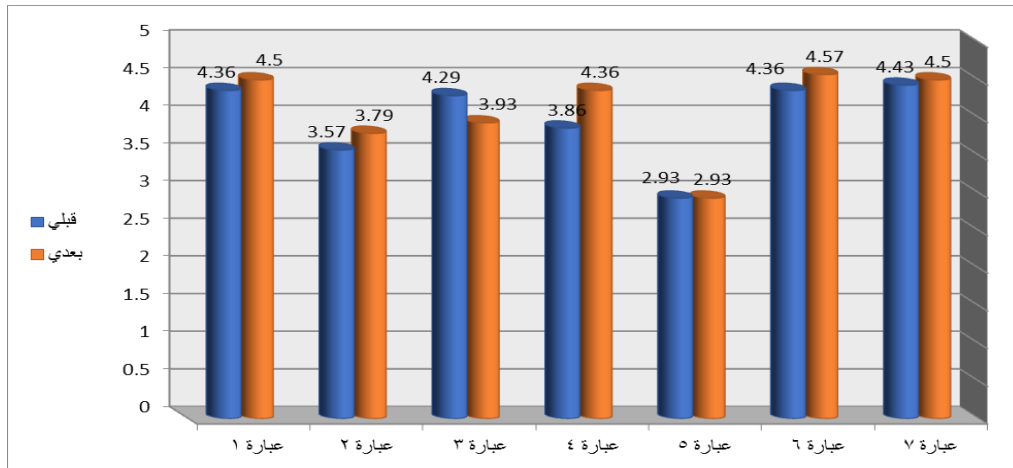
- عرض الدلالات الإحصائية باستخدام اختبار ولكسن " Z " لعبارات استبيان قياس الخوف لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وبعد التجربة.

جدول (16)

يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات استبيان قياس الخوف لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وبعد التجربة. ن = 14

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (Z)	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية
			ع±	س	ع±	س	
3.28	0.00	*3.22	0.65	4.50	1.01	4.36	أشعر بقلق شديد من عدم تخطي الحد الأدنى المطلوب في الاختبار البدني.
6.00	0.00	*3.37	0.97	3.79	1.09	3.57	أخشى أن يؤثر تعبي أو إصابتي على أدائي في الاختبار.
8.33	0.01	*2.70	0.83	3.93	0.61	4.29	أعتقد أن الرسوب في الاختبار سيؤثر على فرصتي في التحكم بالمباريات الكبرى مستقبلاً.
12.96	0.00	*2.88	0.84	4.36	1.17	3.86	أشعر بخوف لعدم ترشيحي لقائمة الحكام الدوليين إذا أخفقت في الاختبارات.
0.00	0.00	*3.35	1.00	2.93	1.00	2.93	أشعر بتسارع دقات القلب والتعرق نتيجة الخوف قبل الاختبارات.
4.92	0.00	*3.11	0.65	4.57	0.74	4.36	أشعر بالتوتر وعدم التركيز أثناء الاختبارات.
1.61	0.00	*3.13	0.52	4.50	0.76	4.43	أقلق بشأن نظرة المشرفين لي إذا لم أحقق النتيجة المطلوبة.
63.08	0.00	*2.83	0.73	1.71	0.50	4.64	أشعر بالإحراج إذا كان أدائي أقل من زملائي الحكام.
21.43	0.02	*2.41	1.09	2.43	0.78	2.00	أشعر بضغط كبير لأن النتائج تحدد ترتيبتي بين الحكام الآخرين.
21.21	0.04	*2.07	0.77	1.86	1.15	2.36	يؤثر خوفي من الاختبارات على تركيزي أثناء التحضير لها.
4.00	0.00	*3.11	0.77	1.86	0.70	1.79	أشعر أن الخوف من الاختبارات قد يعيق أدائي الفعلي فيها.
22.86	0.00	*3.33	0.73	1.93	0.94	2.50	أقارن نفسي دائماً بزملائي وأخشى أن أكون الأضعف.
6.67	0.04	*2.07	0.68	2.00	0.86	2.14	التحضير الجيد للاختبارات يساعدني في التغلب على الخوف.
13.00	0.03	*2.24	0.27	4.93	0.66	2.14	أجد التشجيع من زملائي الحكام مفيداً في تقليل خوفي من الاختبارات.
1.47	0.05	*2.00	0.27	4.93	0.36	4.86	أشعر أن وجود مرشد أو مدرب يساعدني في التغلب على خوفي من الاختبارات.

يتضح من الجدول رقم (16) والشكل البياني رقم (11) الخاص بالدلالات الإحصائية بعبارات استبيان قياس الخوف لحكام كرة القدم عينة البحث ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في معظم العبارات، حيث كانت قيم (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية وبمستوى دلالة أقل 0.05، وتراوحت نسب التحسن في الاستجابات للعبارات ما بين (1.47% إلى 130.0%) وذلك لصالح القياس البعدي.



الشكل البياني (11) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي الخاصة باستجابات عبارات استبيان الخوف للحكام عينة البحث قبل وبعد التجربة.

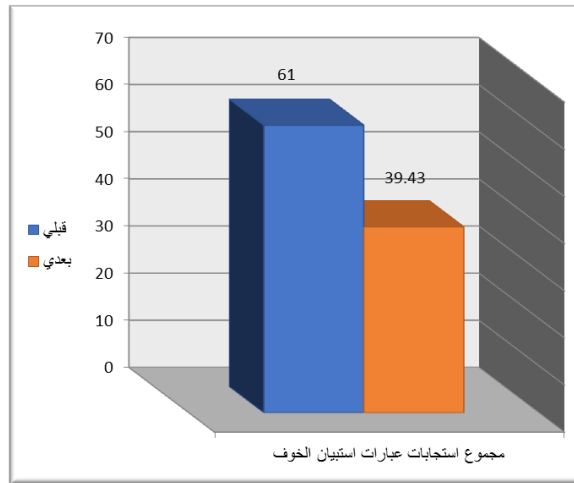
جدول (17)

يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بمجموع استجابات عبارات استبيان الخوف لحكام كرة القدم
عينة البحث قبل وبعد التجربة. ن = 14

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية
			ع±	س	ع±	س	ع±	س	
35.36	0.00	*11.12	7.26	21.57	6.66	39.43	2.15	61.00	مجموع استجابات عبارات استبيان الخوف

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى 0.05 = (2.16)

يتضح من الجدول رقم (17) والشكل البياني رقم (12) الخاص بالدلالات الإحصائية بمجموع استجابات عبارات استبيان الخوف لحكام كرة القدم عينة البحث ونسبة التحسن بعد التجربة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مجموع الاستجابات للعبارات، حيث كانت قيم (ت) المحسوبة (11.12) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = (2.16) وبمستوى دلالة أقل 0.05، وبلغت نسب التحسن في مجموع الاستجابات للاستبيان (35.36%) وذلك لصالح القياس البعدي.



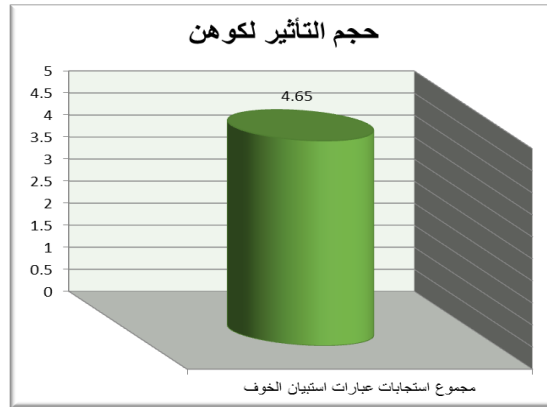
الشكل البياني (12) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة الخاصة بمجموع استجابات عبارة استبيان الخوف للحكام عينة البحث وبعد التجربة

جدول (18)

يوضح معنوية حجم التأثير بمجموع استجابات عبارات استبيان الخوف لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وبعد التجربة وفقاً لمعادلات كوهن. $n = 14$

المتغيرات	الدالات الإحصائية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	ايتا ²	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
مجموع الاستمارة		درجة	11.12	0.00	0.94	4.65	مرتفع

قيمة حجم التأثير: من 0.00 إلى أقل 0.29 منخفض من 0.30 إلى أقل 0.50 متوسط من 0.50 إلى 1 مرتفع يتضح من جدول (18) الخاص بمعنوية حجم التأثير بمجموع استجابات عبارات استبيان الخوف لحكام كرة القدم عينة البحث، وفقاً لمعادلات كوهن أن قيم حجم التأثير في مجموع الاستجابات للعبارات كانت (4.65) وهذه القيم أكبر من (0.50) ولذلك كان تأثير البرنامج في مجموع الاستمارة مرتفعاً.



الشكل البياني (13) يوضح قيم حجم التأثير وفقاً لمعادلات كوهن لمجموع استجابات عبارات استبيان الخوف لحكام كرة القدم عينة البحث.

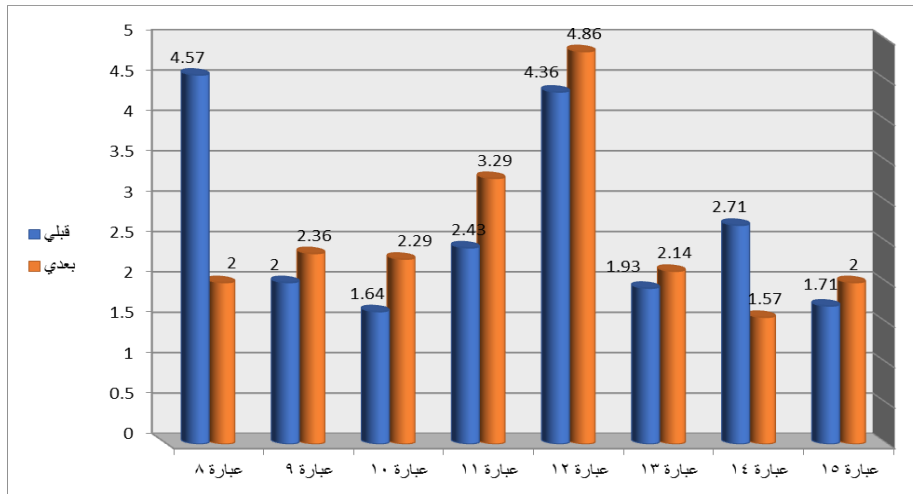
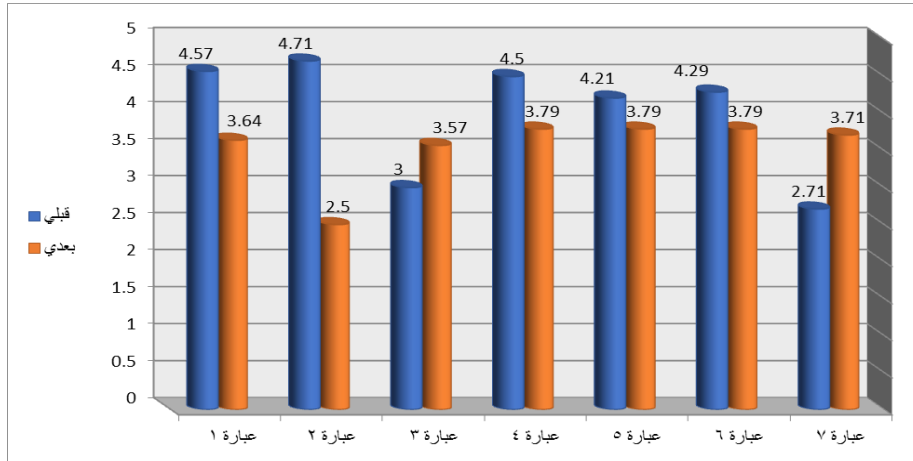
- عرض الدلالات الإحصائية باستخدام اختبار ولكسن " Z " لعبارات استبيان قياس التوتر لحكام كرة القدم عينة البحث بعد التجربة.

جدول (19)

يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات استبيان قياس التوتر لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وبعد التجربة. ن = 14

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (Z)	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية العبارات
			ع±	س	ع±	س	
20.31	0.00	*3.34	1.15	3.64	0.65	4.57	أشعر بالتوتر قبل الاختبارات البدنية.
46.97	0.00	*2.90	1.29	2.50	0.61	4.71	أجد صعوبة لنوم في الليلة التي تسبق يوم الاختبارات.
19.05	0.00	*3.37	1.34	3.57	1.41	3.00	أشعر بزيادة في معدل ضربات القلب قبل بدء الاختبار
15.87	0.02	*2.25	1.05	3.79	0.65	4.50	أشعر بعدم التركيز أثناء الاختبارات بوجود المتفرجين.
10.17	0.03	*2.13	0.80	3.79	0.80	4.21	أشعر بالتوتر عندما تكون الاختبارات حاسمة أو تحت الأضواء الكاشفة.
11.67	0.01	*2.56	1.31	3.79	0.83	4.29	أشعر بالثقة في اتخاذ القرارات الصحيحة.
36.84	0.00	*2.86	1.20	3.71	1.20	2.71	أستطيع التعامل مع المواقف الصعبة بتركيز.
56.25	0.10	*1.65	0.55	2.00	0.65	4.57	أشعر بأنني قادر على التحكم في مجريات الاختبارات
17.86	0.01	*2.46	0.84	2.36	0.68	2.00	أركز كثيرًا على الأخطاء التي قد أرتكبها.
39.13	0.00	*2.97	0.73	2.29	0.50	1.64	أهتم بردود فعل الآخرين بعد الاختبار.
35.29	0.00	*3.35	0.61	3.29	1.02	2.43	أشعر بالتوتر عندما أتذكر أخطاء سابقة
11.48	0.02	*2.41	0.36	4.86	0.74	4.36	أشعر بانقباض العضلات قبل الاختبار
11.11	0.01	*2.75	0.77	2.14	0.83	1.93	أشعر بالجوع الشديد قبل الاختبارات
42.11	0.00	*3.09	0.65	1.57	0.73	2.71	أشعر بالقلق من ردود فعل زملائي اذا أخفقت
16.67	0.00	*3.27	0.78	2.00	0.73	1.71	أشعر بالتوتر نتيجة عدم الاستعداد الجيد

يتضح من الجدول رقم (19) والشكل البياني رقم (14) الخاص بالدلالات الإحصائية بعبارة استبيان قياس التوتر لحكام كرة القدم عينة البحث ونسبة التحسن بعد التجربة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في معظم العبارات، حيث كانت قيم (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية وبمستوى دلالة أقل 0.05، وتراوح نسب التحسن في الاستجابات للعبارة ما بين 10.17% إلى 56.25% وذلك لصالح القياس البعدي.



الشكل البياني (14) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي الخاصة بقيم حجم التأثير وفقاً لمعادلات كوهن لمجموع استجابات عبارات استبيان التوتر لحكام كرة القدم عينة البحث..

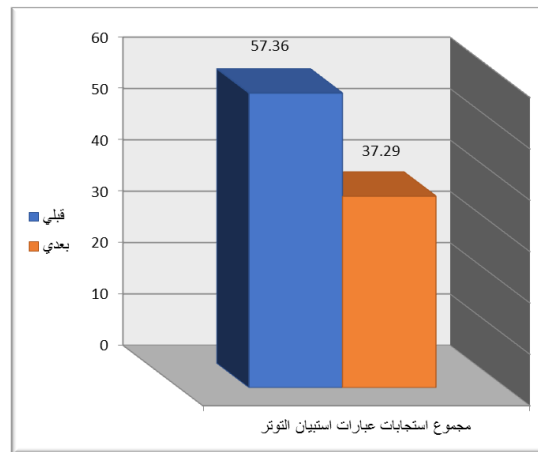
جدول (20)

يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بمجموع استجابات عبارات استبيان التوتر لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وبعد التجربة. $n = 14$

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية
			ع±	س	ع±	س	ع±	س	
34.99	0.00	9.11	8.24	20.07	3.36	37.29	8.34	57.36	مجموع استجابات عبارات استبيان التوتر

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى $0.05 = (2.16)$

يتضح من الجدول رقم (20) والشكل البياني رقم (15) الخاص بالدلالات الإحصائية بمجموع استجابات عبارات استبيان التوتر لحكام كرة القدم عينة البحث ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مجموع الاستجابات للعبارات، حيث كانت قيم (ت) المحسوبة (9.11) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $(0.05) = (2.16)$ وبمستوى دلالة أقل 0.05، وبلغت نسب التحسن في مجموع الاستجابات للاستبيان (34.99%) وذلك لصالح القياس البعدي.



الشكل البياني (15) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة الخاصة بمجموع استجابات عبارات استبيان القلق للحكام عينة البحث قبل وبعد التجربة.

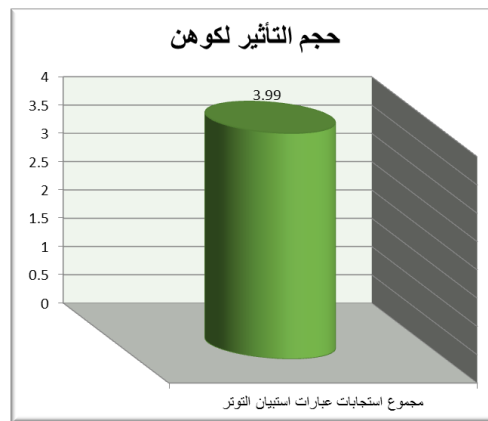
جدول (21)

يوضح معنوية حجم التأثير بمجموع استجابات عبارات استبيان التوتر لحكام كرة القدم عينة البحث وفقاً لمعادلات كوهن. $n = 14$

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير	ايتا 2	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
مرتفع	3.99	0.91	0.00	11.97	درجة	مجموع الاستمارة

* قيمة حجم التأثير: من 0.00 إلى أقل 0.29 منخفض من 0.30 إلى أقل 0.50 متوسط من 0.50 إلى 1 مرتفع

يتضح من جدول (21) الخاص بمعنوية حجم التأثير في مجموع استجابات عبارات استبيان التوتر لحكام كرة القدم عينة البحث: وفقاً لمعادلات كوهن أن قيم حجم التأثير في مجموع الاستجابات للعبارات كانت (3.99) وهذه القيم أكبر من (0.50) ولذلك كان تأثير البرنامج في مجموع الاستمارة مرتفعاً.



الشكل البياني (16) يوضح قيم حجم التأثير وفقاً لمعادلات كوهن لمجموع استجابات عبارات استبيان التوتر لحكام كرة القدم عينة البحث.

- عرض نتائج الفرض الثالث:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في نتائج اختبار (FIFA) لحكام كرة القدم بمنطقة مصراتة ولصالح القياس البعدي.

- عرض الدلالات الإحصائية وحجم التأثير الخاص باختبار اللياقة البدنية للحكام (اختبار FIFA) المرحلة الأولى 40م عدو - الزمن 6,00 ثوان عينة البحث قبل وبعد التجربة.

جدول (22)

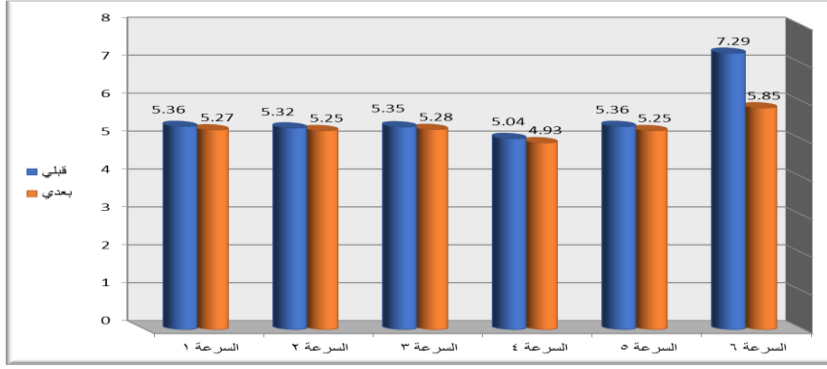
يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة باختبار السرعة المعتمد من FIFA لحكام كرة القدم عينة

البحث قبل وبعد التجربة. ن = 14

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية الاختبار
			±ع	س	±ع	س	±ع	س	
1.73	0.00	*3.65	0.10	0.09	0.69	5.27	0.72	5.36	السرعة 1
1.33	0.00	*3.44	0.08	0.07	0.73	5.25	0.72	5.32	السرعة 2
1.47	0.05	*2.21	0.13	0.08	0.73	5.28	0.75	5.35	السرعة 3
2.27	0.02	*2.67	0.16	0.11	1.57	4.93	1.61	5.04	السرعة 4
2.12	0.00	*4.42	0.10	0.11	0.71	5.25	0.71	5.36	السرعة 5
19.72	0.02	*2.67	2.01	1.44	0.11	5.85	2.02	7.29	السرعة 6

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى 0.05 = (2.16)

يتضح من الجدول رقم (22) والشكل البياني رقم (17) الخاص بالدلالات الإحصائية باختبار السرعة المعتمد من FIFA لحكام كرة القدم عينة البحث ونسبة التحسن بعد التجربة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع مراحل الاختبار، حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة ما بين (2.21 إلى 4.42) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = (2.16) وبمستوى دلالة أقل 0.05، وتراوحت نسب التحسن في القياسات ما بين (1.33% إلى 19.72%) وذلك لصالح القياس البعدي.



الشكل البياني (17) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي باختبار السرعة المعتمد من FIFA قبل وبعد التجربة

جدول (23)

يوضح معنوية حجم التأثير باختبار السرعة المعتمد من FIFA لحكام كرة القدم عينة البحث وفقاً

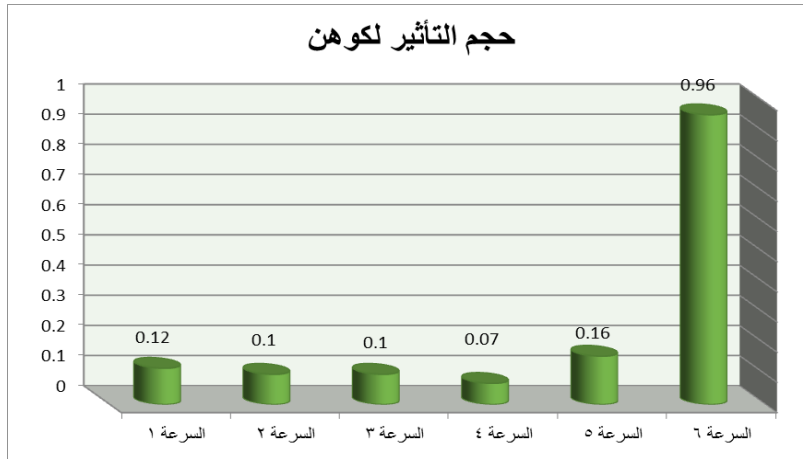
لمعادلات كوهن. ن = 14

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير	ايتا 2	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	وحدة القياس	الدالات الإحصائية القياسات
مرتفع	0.12	0.60	0.00	3.65	ث	السرعة 1
مرتفع	0.10	0.57	0.00	3.44	ث	السرعة 2
مرتفع	0.10	0.35	0.05	2.21	ث	السرعة 3
مرتفع	0.07	0.44	0.02	2.67	ث	السرعة 4
مرتفع	0.16	0.68	0.00	4.42	ث	السرعة 5
مرتفع	0.96	0.44	0.02	2.67	ث	السرعة 6

* قيمة حجم التأثير: من 0.00 إلى أقل 0.29 منخفض من 0.30 إلى أقل 0.50 متوسط من 0.50 إلى 1 مرتفع

مرتفع

يتضح من جدول (23) الخاص بمعنوية حجم التأثير في اختبار السرعة المعتمد من FIFA لحكام كرة القدم عينة البحث وفقاً لمعادلات كوهن أن قيم حجم التأثير في جميع القياسات تراوحت ما بين (0.07 إلى 0.96) وهذه القيم أكبر من (0.50) ولذلك كان تأثير البرنامج المقترح في جميع القياسات البدنية مرتفعاً.



الشكل البياني (18) يوضح قيم حجم التأثير وفقاً لمعادلات كوهن الخاصة باختبار السرعة المعتمد من FIFA لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وبعد التجربة.

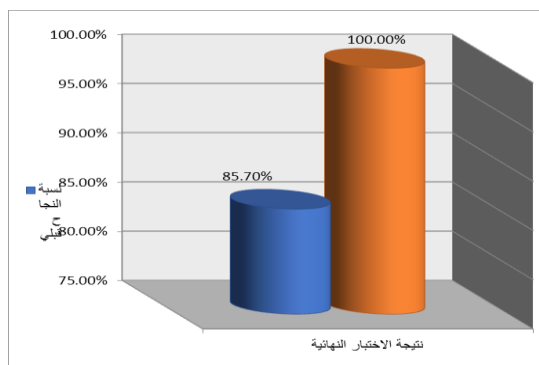
- عرض الدلالات الإحصائية والنسبة المئوية % الخاص باختبار السرعة المعتمد من FIFA لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وبعد التجربة.

جدول (24)

يوضح الدلالات الإحصائية والنسبة المئوية الخاصة باختبار السرعة المعتمد من FIFA لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وبعد التجربة. ن = 14

نسبة التحسن في النجاح %	بعدي				قبلي				الدلالات الإحصائية الاختبار
	رسوب		نجاح		رسوب		نجاح		
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
16.67	%0.0	0	%100.0	14	%14.3	2	%85.7	12	مجموع الحكام

يتضح من الجدول (24) إن نسبة النجاح في القياس القبلي بلغت (85.7%) بينما في القياس البعدي بلغت نسبة النجاح في اختبار السرعة للحكام قيد البحث بلغت (100.0%) وهذا يؤكد على التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح.



الشكل البياني (19) يوضح فروق نسب النجاح في القياسات القبلية والبعدية لاختبار اللياقة البدنية للحكام (اختبار FIFA) المرحلة الثانية 75م جري - الزمن 15 × 18 ثانية قبل وبعد التجربة.

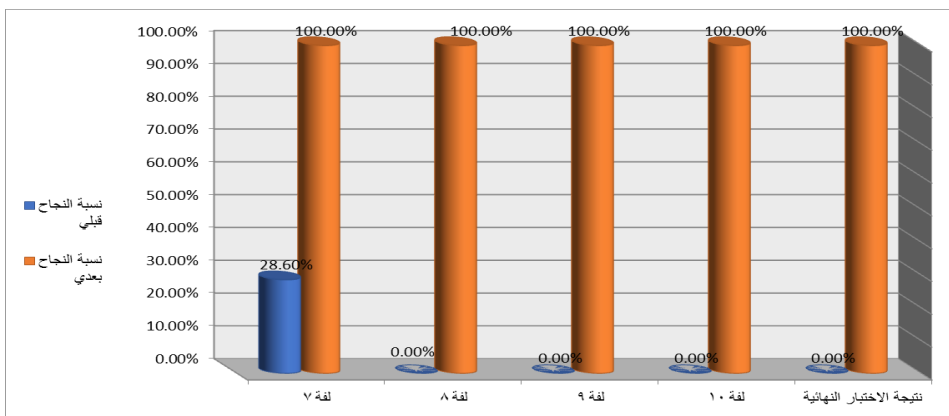
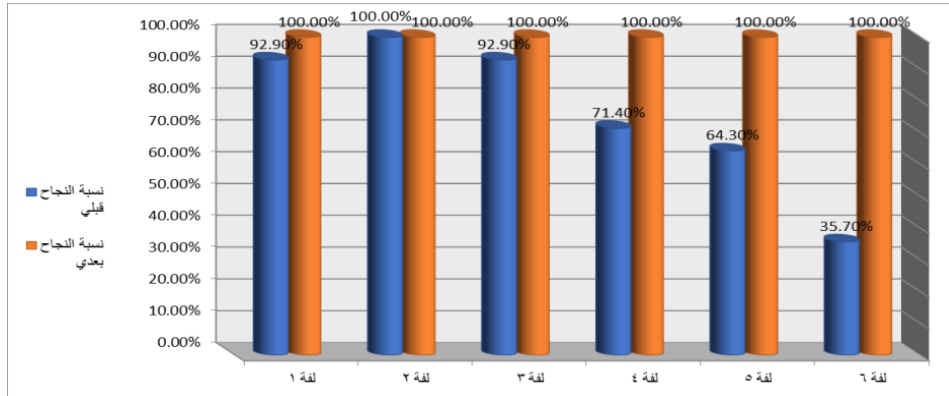
- عرض الدلالات الإحصائية والنسبة المئوية % الخاص لاختبار اللياقة البدنية للحكام (اختبار FIFA) المرحلة الثانية 75م جري - الزمن 15 × 18 ثانية عينة البحث قبل وبعد التجربة.

جدول (25)

يوضح الدلالات الإحصائية والنسبة المئوية الخاصة باختبار تحمل السرعة المعتمد من FIFA لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وبعد التجربة. ن = 14

نسبة التحسن في النجاح %	بعدي				قبلي				الدلالات الإحصائية الاختبار
	رسوب		نجاح		رسوب		نجاح		
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
7.7%	0.0%	0	100.0%	14	7.1%	1	92.9%	13	لغة 1
0.0%	0.0%	0	100.0%	14	0.0%	0	100.0%	14	لغة 2
7.7%	0.0%	0	100.0%	14	7.1%	1	92.9%	13	لغة 3
40.0%	0.0%	0	100.0%	14	28.6%	4	71.4%	10	لغة 4
55.6%	0.0%	0	100.0%	14	35.7%	5	64.3%	9	لغة 5
180.0%	0.0%	0	100.0%	14	64.3%	9	35.7%	5	لغة 6
250.0%	0.0%	0	100.0%	14	71.4%	10	28.6%	4	لغة 7
	0.0%	0	100.0%	14	100.0%	14	0.0%	0	لغة 8
	0.0%	0	100.0%	14	100.0%	14	0.0%	0	لغة 9
	0.0%	0	100.0%	14	100.0%	14	0.0%	0	لغة 10
	0.0%	0	100.0%	14	100.0%	14	0.0%	0	نتيجة الاختبار النهائية

يتضح من الجدول (25) إن نسبة النجاح في القياس القبلي بلغت (0.00) بينما في القياس البعدي بلغت نسبة النجاح في اختبار السرعة للحكام قيد البحث بلغت (100) وهذا يؤكد علي التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح.



الشكل البياني (20) يوضح فروق نسب النجاح في القياسات القبلية والبعدي لاختبار اللياقة البدنية للحكام (اختبار FIFA) المرحلة الثانية 75م جري - الزمن 15 × 18 ثانية قبل وبعد التجربة

ثانياً: مناقشة النتائج:

▪ مناقشة نتائج الفرض الأول.

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدى في المتطلبات البدنية قيد البحث لحكام الدرجة الأولى لكرة القدم بمنطقة مصراتة ولصالح القياس البعدى.

يتضح من الجدول (11) (12) والشكل البياني (6) (7) والخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالقياسات البدنية لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وبعد التجربة في الاختبارات البدنية قيد الدراسة، معنوية حجم التأثير للقياسات البدنية لحكام كرة القدم عينة البحث وفقاً لمعادلات كوهن: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)، في اختبارات المتطلبات البدنية قيد البحث (السرعة، القوة العضلية، تحمل السرعة، الرشاقة) وذلك لصالح القياس البعدى.

وأوضح Castagna et al, 2007 أن نجاح الحكم في اختبارات الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) يعتمد بدرجة كبيرة على كفاءة البرنامج البدني المطبق، حيث تساعد برامج الإعداد البدني على تحسين القدرة على الجري المتكرر، وسرعة تغيير الاتجاه، والمحافظة على الأداء البدني، وفي هذا السياق، أشار Weston et al. (2011) إلى أن البرامج البدنية التي تعتمد على التدرج في الحمل والتنوع في التمارين تؤدي إلى تحسين التحمل الدوري التنفسي والقدرة على الأداء عالي الشدة لدى الحكام، مما يساهم في تقليل التعب البدني.

كما أكد Bompa & Buzzichelli (2019) أن البرامج البدنية القائمة على التخطيط العلمي تساهم في تطوير القوة والقدرة العضلية من خلال تحسين كفاءة الجهاز العصبي العضلي، وهو ما يُعد عاملاً حاسماً للمستوى البدني لحكام كرة القدم، أكد أبو العلا عبد الفتاح (2010) أن الإعداد البدني المتكامل يُعد من الركائز الأساسية لإعداد الحكام، حيث يساهم في رفع الكفاءة البدنية العامة والخاصة، ويزيد من قدرة الحكم على تحمل الضغوط البدنية للاختبارات التقييمية.

وفقاً للأحجام التدريبية التي خضع لها مجموع الحكام قيد الدراسة داخل البرنامج التدريبي المقترح والمطبق عليهم هنا يرى الباحث أن مرجع هذا التحسن في القدرات البدنية هي مجموع الأحجام والشدات التدريبية التي خضع لها الحكام في البرنامج التدريبي المقترح والمطبق عليهم وأكد أبو العلا عبد الفتاح (2012)، بسطويسي أحمد (1999) أن أحجام وشدات التدريب تؤثر بشكل إيجابي

في تكوين وبناء وتحسين مستوى الحالة البدنية والتي تختلف باختلاف السن والجنس والعمر التدريبي ومستوى التطور في الحالة التدريبية.

كما أن الأساليب والطرق المستخدمة داخل البرنامج التدريبي المقترح عززت تطور القدرات البدنية لدى مجموع حكام كرة القدم الخاضعين للتجربة، حيث يذكر كل من ريسان خربيط (2017)، عصام عبد الخالق (2005)، أمر الله البساطي (1998)، أن هناك العديد من الطرق التدريبية التي تحقق كل منها أغراض وأهداف مطلوبة طبقاً للقدرات البدنية المراد تحسينها وتطويرها، بما يتوافق مع متطلبات الاختبار المقرر من قبل FIFA لذا يجب اختيار الطريقة المناسبة للوصول للهدف، وعلى هذا الأساس تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمؤشرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب.

فقد أظهرت نتائج القياس البعدي تحسناً دالاً إحصائياً في اختبار عدو 50 متر، وهو ما يعكس تطور السرعة الانتقالية لدى الحكام بعد التجربة، أظهرت النتائج أيضاً تحسناً دالاً إحصائياً في اختبار الوثب العريض من الثبات، وهو مؤشر واضح على تطور القدرة العضلية للرجلين، كما أوضحت النتائج تحسناً دالاً إحصائياً في اختبار جري 400 متر، مما يشير إلى تطور التحمل الدوري التنفسي لدى الحكام. ويعزي الباحث هذا التحسن إلى الانتظام في الحمل التدريبي البدني، إلى جانب التحسن في الحالة النفسية للحكام، كما تتفق نتائج البحث مع دراسة (Castagna et al. (2007 التي أوضحت أن الحكام الذين يمتلكون إعداداً بدنياً جيداً يظهرون مستويات أعلى من القدرة العضلية والتحمل أثناء المباريات.

وهنا يرى الباحث أن السبب الأكبر تأثيراً في تطور مستوى المتطلبات البدنية للحكام قيد البحث ومستوى التحسن الملحوظ بين القياسين القبلي والبعدي ناتج عن استخدام مجموعة التدريبات البدنية داخل البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث والذي تم تطبيقه على العينة، مع مراعات الأسس الخاصة بوضع البرامج التدريبية في بناء البرنامج المقترح من استمرارية الحمل - تموجية وزيادة الحمل - وتشكيل الحمل بما يتناسب مع تطوير كل قدرة بدنية - الاهتمام بالإحماء والتهدئة، كل تلك العوامل أسهمت في تطور المتطلبات البدنية للحكام قيد البحث.

وأخير تشير نتائج القياسات البدنية إلى أن البرنامج المطبق أسهم بفاعلية في تحسين: السرعة الانتقالية، والقوة العضلية للرجلين، تحمل السرعة، الرشاقة والتوافق الحركي مما يعكس جاهزية الحكام

البدنية لاجتياز اختبارات الفيفا، ويؤكد أهمية التكامل بين الإعداد البدني والنفسي في إعداد حكام كرة القدم.

▪ مناقشة نتائج الفرض الثاني.

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في بعض المتطلبات النفسية للحد من (القلق، الخوف، التوتر) لحكام الدرجة الأولى لكرة القدم بمنطقة مصراتة ولصالح القياس البعدي.

يتضح من الجدول رقم (13) والشكل رقم (8) والخاصة بالدلالات الإحصائية باستخدام اختبار ولكسن " Z " لعبارات استبيان القياسات النفسية "القلق" لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وبعد التجربة، أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في معظم العبارات وذلك لصالح القياس البعدي، يتضح أيضاً من الجدول رقم (14) والشكل رقم (9) الخاص بالدلالات الإحصائية بمجموع استجابات عبارات استبيان "القلق" لحكام كرة القدم عينة البحث ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت نسب التحسن في مجموع الاستجابات للاستبيان (38.34%) وذلك لصالح القياس البعدي، وظهر أيضاً في الجدول رقم (15) والشكل رقم (10) والخاصة بمعنوية حجم التأثير بمجموع استجابات عبارات القياسات النفسية "القلق" لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وفقاً لمعادلات كوهن، أن قيم حجم التأثير في مجموع الاستجابات للعبارات كانت (3.23) وهذه القيم أكبر من (0.50) وكان تأثير البرنامج في مجموع الاستمارة مرتفعاً.

يتضح أيضاً من الجدول رقم (16) والشكل رقم (11) والخاصة بالدلالات الإحصائية باستخدام اختبار ولكسن " Z " لعبارات استبيان القياسات النفسية "الخوف" لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وبعد التجربة، أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في معظم العبارات وذلك لصالح القياس البعدي، يتضح أيضاً من الجدول رقم (17) والشكل رقم (12) الخاص بالدلالات الإحصائية بمجموع استجابات عبارات استبيان "الخوف" لحكام كرة القدم عينة البحث ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت نسب التحسن في مجموع الاستجابات للاستبيان (35.36%) وذلك لصالح القياس البعدي، وظهر أيضاً في الجدول رقم (18) والشكل رقم (13) والخاصة بمعنوية حجم التأثير بمجموع استجابات عبارات القياسات النفسية "الخوف" لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وفقاً لمعادلات كوهن، أن قيم حجم التأثير في مجموع الاستجابات للعبارات كانت (4.65) وهذه القيم أكبر من (0.50) ولذلك كان تأثير البرنامج في مجموع الاستمارة مرتفعاً.

يتضح أيضا من الجدول رقم (19) والشكل رقم (14) والخاصة بالدلالات الإحصائية باستخدام اختبار ولكسن " Z " لعبارات استبيان القياسات النفسية "التوتر" لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وبعد التجربة، أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في معظم العبارات وذلك لصالح القياس البعدي، يتضح أيضا من الجدول رقم (20) والشكل رقم (15) الخاص بالدلالات الإحصائية بمجموع استجابات عبارات استبيان "التوتر" لحكام كرة القدم عينة البحث ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت نسب التحسن في مجموع الاستجابات للاستبيان (34.99%) وذلك لصالح القياس البعدي، وظهر أيضا في الجدول رقم (21) والشكل رقم (16) والخاصة بمعنوية حجم التأثير بمجموع استجابات عبارات القياسات النفسية "التوتر" لحكام كرة القدم عينة البحث قبل وفقاً لمعادلات كوهن، أن قيم حجم التأثير في مجموع الاستجابات للعبارات كانت (3.99) وهذه القيم أكبر من (0.50) ولذلك كان تأثير البرنامج في مجموع الاستمارة مرتفعاً.

وأظهرت نتائج البحث وجود تحسن دال إحصائياً في مستوى انخفاض القلق النفسي لدى حكام كرة القدم لصالح القياس البعدي، وهو ما يعكس فاعلية البرنامج النفسي المستخدم في خفض حدة القلق المرتبط بالاختبارات التقييمية، ويُعزى هذا التحسن إلى اعتماد البرنامج النفسي على مجموعة من الأساليب العلمية مثل الاسترخاء العضلي التدريجي، وتنظيم التنفس، والتصور العقلي، وإعادة البناء المعرفي، وهي أساليب تعمل على خفض الاستثارة الفسيولوجية وتعديل الأفكار السلبية المصاحبة لمواقف التقييم، كما أوضحت دراسة (Taylor & Wilson 2005) أن التدريب على مهارات نفسية مثل التحكم في الأفكار السلبية والتصور العقلي الإيجابي يؤدي إلى خفض مستويات القلق المرتبط بالأداء، ويساعد الحكام على الدخول في حالة نفسية مناسبة للأداء الأمثل في التقييمات المختلفة.

وفي هذا الإطار أشار (Weston et al. 2012) إلى أن الحكام الذين يخضعون لبرامج إعداد نفسي منتظمة يظهرون مستويات أقل من القلق مقارنة بغيرهم، مع تحسن واضح في الثقة بالنفس والاستقرار الانفعالي، وهو ما ينعكس إيجابياً على أدائهم أثناء المباريات والاختبارات التقييمية.

كما أشارت نتائج القياس البعدي إلى انخفاض مستوى الخوف من التقييم لدى الحكام، وهو ما يعكس نجاح البرنامج النفسي في مساعدة الحكام على مواجهة مواقف التقييم بثقة أكبر، ويُفسّر هذا التحسن في ضوء تركيز البرنامج على بناء الثقة بالنفس وتنمية الكفاءة الذاتية، من خلال تدريب الحكام على تصور مواقف التقييم المحتملة والتعامل معها نفسياً قبل حدوثها فعلياً، ويؤكد (Bandura 1997) أن

ارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية يقلل من مشاعر الخوف المرتبطة بالتقييم، ويزيد من قدرة الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة دون اضطراب نفسي، كما تتفق نتائج البحث الحالي مع دراسة (Slack et al. (2013 التي أوضحت أن الحكام الذين يخضعون لإعداد نفسي منظم يظهرون مستويات أقل من الخوف والرهبة أثناء اختبارات التقييم الرسمية.

أوضحت نتائج البحث أيضا تحسناً ملحوظاً للتحكم في مستوى التوتر النفسي لدى الحكام بعد تطبيق البرنامج، ويُعزى ذلك إلى اكتساب الحكام مهارات فعالة في إدارة الضغوط النفسية والتحكم في الاستجابات الانفعالية، وتتفق هذه النتيجة مع قانون يركس-دودسون (Yerkes-Dodson Law) الذي يوضح أن الأداء الأمثل يتحقق عند مستوى معتدل من الاستثارة، وأن ارتفاع التوتر عن الحد المناسب يؤدي إلى تدهور الأداء، خاصة في الأنشطة التي تتطلب تركيزاً عالياً ودقة في اتخاذ القرار مثل التحكيم، كما تدعم هذه النتيجة دراسة (Guillén & Feltz (2011 التي أكدت أن برامج الإعداد النفسي تقلل من التوتر وتحسن الثبات الانفعالي لحكام كرة القدم.

ويفسر الباحث أن التحسن الملحوظ في التحكم للقياسات النفسية (القلق - الخوف - التوتر) لدى حكام كرة القدم لمواجهة اختبارات التقييم المقررة من FIFA، نتيجة لما تم استخدامه في البرنامج التدريبي النفسي القائم علي الأبعاد الثلاث (القلق - الخوف - التوتر)، حيث تشير الأدبيات العلمية في علم النفس الرياضي إلى أن برامج الإعداد النفسي المصممة على أسس علمية تُعد من أكثر الوسائل فاعلية في خفض مستويات القلق والتوتر والخوف المرتبط بالأداء الرياضي، حيث يؤكد Weinberg (2019) & Gould أن التدريب المنتظم على مهارات الاسترخاء، والتنفس العميق، وإعادة البناء المعرفي، والتصور العقلي، يؤدي إلى تحسين التحكم الانفعالي وتقليل الاستجابات النفسية السلبية المصاحبة للمواقف الضاغطة، مما ينعكس إيجابياً على جودة الأداء.

ومن ثم فإن التحسن الإيجابي الذي أظهرته نتائج البحث يؤكد أن الإعداد النفسي يُعد عنصراً أساسياً لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والفني، وهو ما يتوافق مع توجهات الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) في التأكيد على الدعم النفسي كجزء من إعداد الحكام.

كما أوضح أبو العلا عبد الفتاح (2010) (1997) Bandura أن برامج الإعداد النفسي التي تستهدف رفع مستوى الكفاءة الذاتية تسهم بشكل مباشر في تقليل مشاعر الخوف والرهبة المرتبطة بالتقييم والاختبارات، إذ تساعد الفرد على إدراك قدراته بشكل واقعي، وزيادة ثقته في قدرته على

مواجهة المواقف الضاغطة دون اضطراب نفسي، كما أن الإعداد النفسي يُعد أحد المكونات الأساسية للعملية التدريبية، حيث يسهم في خفض التوتر والقلق، وتحقيق الاتزان الانفعالي، وتهيئة الفرد نفسياً لمواجهة متطلبات الأداء الرياضي تحت الضغط.

ويرى الباحث ان البرنامج النفسي المطبق طور بشكل كبير الثقة بالنفس لدى الحكام الخاضعين للبحث، حيث وضح (1997) Bandura أن الثقة بالنفس تُعد أحد مظاهر الكفاءة الذاتية، وأن البرامج النفسية التي تعتمد على خبرات النجاح المتدرج، والتغذية الراجعة الإيجابية، ونمذجة الأداء، تؤدي إلى تعزيز اعتقاد الفرد بقدرته على التحكم في المواقف الضاغطة، مما ينعكس في صورة ثبات انفعالي وثقة أعلى أثناء الأداء.

أشار أيضاً أبو العلا عبد الفتاح (2010) إلى أن الإعداد النفسي يُسهم في تنمية الثقة بالنفس من خلال مساعدة الفرد على إدراك قدراته الحقيقية، وضبط الانفعالات، وبناء اتجاهات إيجابية نحو الذات والأداء، وهو ما يُعد أساساً لتحقيق الإنجاز الرياضي، وفي هذا السياق، أكد (2008) Feltz et al. أن برامج التدريب النفسي المصممة خصيصاً للأداء الرياضي تعمل على تحسين الثقة بالنفس من خلال تقليل الشك الذاتي والخوف من الخطأ، وهو ما يساعد الحكام على اتخاذ القرارات بثبات ودون تردد، خاصة في المواقف التحكيمية الحرجة.

وتشير نتائج البحث الحالي إلى وجود تحسن دال إحصائياً في كلٍ من المتغيرات النفسية (القلق، الخوف، التوتر) والمتغيرات البدنية (السرعة، القوة والقدرة العضلية، التحمل الدوري التنفسي، الرشاقة) لدى حكام كرة القدم الخاضعين لتقييم الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA)، وهو ما يعكس فاعلية البرنامج المتكامل المستخدم، ويؤكد أن الإعداد البدني والنفسي يُمثلان منظومة واحدة متكاملة لا يمكن الفصل بينهما.

حيث يؤكد (2019) Weinberg & Gould أن الأداء الأمثل يتحقق من خلال التكامل بين الجوانب البدنية والنفسية، حيث يسهم الاستقرار النفسي في تحسين كفاءة الأداء الحركي، في حين يؤدي ارتفاع مستوى اللياقة البدنية إلى تقليل الضغوط النفسية المرتبطة بالأداء، ويتضح ذلك في نتائج البحث الحالي، حيث أسهم انخفاض مستويات القلق والتوتر في تحسين كفاءة الجهاز العصبي العضلي، وزيادة القدرة على تجنيد الوحدات الحركية بكفاءة أعلى أثناء الأداء البدني.

تشير المراجع العلمية إلى أن خفض القلق والتوتر النفسي يؤدي إلى تقليل الشد العضلي، وتحسين الاقتصاد الحركي أثناء الأداء البدني. وقد أشار (McArdle et al. 2015) إلى أن الحالة النفسية المستقرة تسهم في تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، وهو ما ينعكس في تحسن نتائج اختبارات التحمل مثل جري 400 متر، كما أوضح (Raglin & Hanin 2000) أن التحكم في القلق الرياضي يسهم في تحقيق مستوى استئارة مثالي، يسمح بالأداء البدني الأمثل دون هبوط ناتج عن الاستئارة الزائدة، وهو ما يتفق مع نتائج البحث الحالي التي أظهرت تحسناً متزامناً في التحمل البدني والثبات الانفعالي.

■ مناقشة نتائج الفرض الثالث.

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدى في نتائج اختبار (FIFA) لحكام الدرجة الأولى لكرة القدم بمنطقة مصراتة ولصالح القياس البعدى.

يتضح من الجدول رقم (22) (23) والشكل البياني رقم (17) (18) الخاص بالدلالات الإحصائية باختبار السرعة المعتمد من FIFA لحكام كرة القدم، ومعنوية حجم التأثير باختبار السرعة المعتمد من FIFA لحكام كرة القدم عينة البحث وفقاً لمعادلات كوهن، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع مراحل الاختبار وذلك لصالح القياس البعدى، ويتضح من الجدول رقم (25) والشكل البياني رقم (20) الخاص بالدلالات الإحصائية والنسبة المئوية % الخاص باختبار اللياقة البدنية للحكام (اختبار FIFA) المرحلة الثانية 75م جري - الزمن 15 × 18 ثانية عينة البحث قبل وبعد التجربة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع مراحل الاختبار وذلك لصالح القياس البعدى.

تشير نتائج القياس القبلي إلى أن رسوب مجموعة من الحكام في اختبارات الفيفا البدنية لم يكن ناتجاً عن ضعف بدني فقط، وإنما نتيجة تفاعل معقد بين القصور البدني والحالة النفسية السلبية، خاصة القلق التقييمي، والخوف من الفشل، وارتفاع التوتر العصبي، حيث يذكر (Raglin & Hanin, 2000) أن اختبارات الفيفا تمثل موقفاً ضاعطاً عالي الشدة (High-stakes evaluation)، وأن القلق المرتفع يؤدي إلى اضطراب التحكم العصبي العضلي، وزيادة استهلاك الطاقة، وتسارع التعب المبكر، ما ينعكس سلباً على الأداء البدني الفعلي رغم امتلاك بعض الحكام لمستوى لياقة مقبول.

وبالنظر إلى القياس البعدي نلاحظ التغير الإيجابي الحادث في مستوى الحكام حيث يرى الباحث أن البرنامج البدني - النفسي المطبق أسهم في إحداث تحسن ملحوظ في مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالحكام وخاصة، القدرة على تكرار السرعات القصوى (Repeated Sprint Ability)، التحمل الدوري التنفسي المتقطع، القدرة العضلية للساقين والتسارع، وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه دراسات عديدة على حكام كرة القدم، حيث أكدت أن برامج التدريب المتقطع عالي الشدة وتدرجات السرعة المتكررة تؤدي إلى تحسين مباشر في اختبارات الفيفا، نظرًا لتطابق خصائص هذه التدريبات مع متطلبات الجري الفعلي للحكم أثناء المباراة.

كما أن تحسن الكفاءة الفسيولوجية (زيادة القدرة على إعادة تخليق الفوسفات العضلي، وتحسين كفاءة استخدام الأكسجين) أدى إلى تقليل الإحساس بالإجهاد المبكر، وهو ما ساعد الحكام على الحفاظ على جودة الأداء حتى نهاية الاختبارات.

ويعد إدراج البرنامج النفسي في تحسين الأداء أحد العوامل الجوهرية التي تفسر التحسن الملحوظ في نتائج التقييم البعدي، حيث ركز البرنامج على، خفض قلق الحالة (State Anxiety)، التحكم في الاستثارة الانفعالية، بناء الثقة بالنفس المدركة، تدريب الحكام على مواجهة مواقف التقييم الضاغطة، وهو ما يفسر تحسن الأزمنة والمسافات المقطوعة في اختبارات الفيفا بعد البرنامج النفسي.

حيث تؤكد نتائج البحث الحالي أن التكامل بين الإعداد البدني والإعداد النفسي هو العامل الأكثر تأثيرًا في تحسن نتائج الحكام، وليس كل منهما على حدة، فالتحسين البدني وفر الأساس الفسيولوجي للأداء، في حين، مكّن الإعداد النفسي الحكام من استثمار قدراتهم البدنية الفعلية، خفض التوتر العضلي غير الضروري، حسن القدرة على التركيز أثناء الاختبارات، وتشير الأبحاث الحديثة إلى أن البرامج المتكاملة تُعد أكثر فاعلية في المواقف التنافسية عالية الضغط، خاصة لدى الحكام، مقارنة بالبرامج البدنية فقط. (Castagna et al., 2007: 74)

أظهرت النتائج أن زيادة الثقة بالنفس بعد البرنامج النفسي كانت من أبرز المتغيرات المصاحبة للتحسن في التقييم البعدي، وتفسر هذه العلاقة في ضوء نظرية الكفاءة الذاتية (Self-Efficacy Theory) ل Bandura، حيث يؤكد أن ارتفاع إدراك الفرد لقدراته يؤدي إلى، تحمّل أعلى للمجهود، مقاومة أكبر للتعب، ثبات الأداء تحت الضغط، وقد أثبتت دراسات عديدة أن الحكام ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة يحققون نتائج أفضل في اختبارات اللياقة، حتى عند تقارب المستويات البدنية.

ويرى الباحث إن التحسّن الإيجابي في نتائج تقييمات الفيفا بعد تطبيق البرنامج البدني-النفسي يُعد نتيجة مباشرة للتكيّفات الفسيولوجية والنفسية المتكاملة، حيث أسهم البرنامج البدني في رفع كفاءة الأداء الحركي، في حين مكّن البرنامج النفسي الحكّام من الأداء ضمن مستوى الاستثارة الأمثل، مع ارتفاع الثقة بالنفس وانخفاض القلق والخوف، وهو ما انعكس في النهاية على اجتياز اختبارات الفيفا بنجاح.

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات
- التوصيات

الاستنتاجات:

- في ضوء المعاملات الإحصائية لمجموعة القياسات والاختبارات قيد البحث وكذلك عرض ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى مجموعة الاستنتاجات والتي كانت على النحو التالي:
- 1- قصور النجاح في تقييمات الفيفا لا يرجع إلى الضعف البدني فقط، بل يتأثر بدرجة كبيرة بالحالة النفسية للحكّام، خاصة القلق التقييمي، والخوف من الفشل، وارتفاع مستوى التوتر العصبي.
 - 2- البرنامج البدني المخصص المصمّم وفق متطلبات اختبارات الفيفا أدى إلى تحسّن دال إحصائياً في القدرات البدنية الخاصة بالحكّام، ولا سيما القدرة على تكرار السرعات، والتحمل الدوري التنفسي المتقطع، والقدرة العضلية للرجلين.
 - 3- البرنامج النفسي كان له دور جوهري في خفض مستويات القلق والخوف والتوتر المصاحب لمواقف التقييم، مما أسهم في تحسين التحكم الانفعالي أثناء أداء الاختبارات البدنية.
 - 4- تحسّن الأداء في القياس البعدي يعكس قدرة الحكّام على استثمار إمكاناتهم البدنية الفعلية بعد ضبط مستوى الاستثارة النفسية والوصول إلى الحالة الانفعالية المثلى للأداء.
 - 5- التكامل بين الإعداد البدني والإعداد النفسي أكثر فاعلية من الاعتماد على الإعداد البدني وحده في تحسين نتائج الحكّام في اختبارات الفيفا، خاصة لدى الحكّام الذين سبق لهم الرسوب.
 - 6- ارتفاع مستوى الثقة بالنفس والكفاءة الذاتية بعد البرنامج النفسي ارتبط إيجابياً بالتحسّن في نتائج الاختبارات البدنية، مما يؤكد أهمية البعد الإدراكي في نجاح الأداء تحت الضغط.
 - 7- انخفاض التوتر العضلي غير الضروري بعد البرنامج النفسي أسهم في تحسين التوافق العصبي العضلي والاقتصاد الحركي أثناء الجري، وهو ما انعكس على تحسّن الأزمنة والمسافات في الاختبارات.
 - 8- محاكاة مواقف التقييم داخل البرنامج التدريبي ساعدت الحكّام على التكيف مع ضغوط اختبارات الفيفا، وحقّضت من أثر رهبة الاختبار الفعلي.
 - 9- نتائج البحث تدعم تطبيق برامج إعداد نفسي منهجية داخل لجان الحكّام كجزء أساسي من منظومة الإعداد، وليس كعنصر ثانوي أو علاجي فقط بعد الرسوب.
 - 10- تشير نتائج البحث إلى أن تحسين الحالة النفسية للحكّام يُعد مدخلاً وقائياً يقلّل من احتمالات الرسوب مستقبلاً، ويُسهم في استدامة المستوى البدني والأداء التحكيمي عالي الجودة للنتائج.

التوصيات:

في حدود ما اشتمل عليه البحث من إجراءات، وما أسفر عنه من نتائج وانطلاقاً مما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصى بما يلي:

- 1- ضرورة اعتماد برامج إعداد بدني-نفسى متكاملة لحكام كرة القدم، بحيث تُعد البرامج النفسية جزءاً أساسياً من منظومة الإعداد، وليست تدخلاً علاجياً بعد الرسوب في اختبارات الفيفا.
- 2- تصميم البرامج البدنية الخاصة بالحكام وفق المتطلبات الفسيولوجية لاختبارات الفيفا، مع التركيز على تحمل السرعة، والقدرة على تكرار الجري السريع، والتحمل الدوري التنفسي المتقطع.
- 3- إدراج برامج منظمة لخفض القلق والتوتر والخوف من التقييم ضمن خطط الإعداد السنوية للحكام، خاصة قبل فترات الاختبارات الرسمية.
- 4- الاعتماد على أساليب التدريب النفسي الحديثة مثل الاسترخاء العضلي، والتنفس التحكمي، والتصور العقلي، والحديث الذاتي الإيجابي؛ لما لها من أثر فعال في تحسين الأداء تحت الضغط.
- 5- تطبيق اختبارات محاكاة دورية لاختبارات الفيفا خلال فترة الإعداد، بهدف تعويد الحكام على أجواء التقييم وتقليل رهبة الاختبار الفعلي.
- 6- مراعاة الفروق الفردية النفسية والبدنية بين الحكام عند تصميم البرامج التدريبية، مع استخدام قياسات نفسية دورية لتحديد مستوى القلق والثقة بالنفس.
- 7- تأهيل المدربين القائمين على إعداد الحكام نفسياً وبدنياً من خلال دورات متخصصة في علم النفس الرياضي وخصائص الأداء التحكيمي.
- 8- البدء المبكر في الإعداد النفسي للحكام المستجدين منذ المراحل الأولى، لتكوين اتجاهات إيجابية نحو الاختبارات والحد من تراكم الخبرات السلبية المرتبطة بالفشل.
- 9- إنشاء ملف نفسي-بدني لكل حكم يُحدَّث بشكل دوري، يتضمن نتائج الاختبارات، ومستوى القلق، والاستثارة، والثقة بالنفس، لاستخدامه في التخطيط الفردي للتدريب.
- 10- إجراء دراسات مستقبلية مقارنة تقارن بين برامج بدنية فقط وبرامج بدنية-نفسية متكاملة، وعلى فئات عمرية ومستويات تحكيم مختلفة، لتعزيز تعميم نتائج البحث الحالي.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية

أولاً: المراجع العربية.

1. أبو العلا. عبد الفتاح (2010): التدريب الرياضي..، القاهرة..، دار الفكر العربي
2. أبو العلا. عبد الفتاح (2012): التدريب الرياضي المعاصر، القاهرة، دار الفكر العربي.
3. الاتحاد الدولي لكرة القدم (2025): قانون اللعبة المعتمد من قبل المجلس الدولي لكرة القدم، ص10.
4. الاتحاد الدولي لكرة القدم (2018): قانون اللعبة المعتمد من قبل المجلس الدولي لكرة القدم، ص27.
5. عبدالعاطي. أحمد وآخرون (2024): "التوافق النفسي وعلاقته بمستوى الأداءات مهارية لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة قنا". مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية. المجلد الحادي والثلاثون العدد الأول، ص1.
6. كاظم أحمد (2016): تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية واجتياز اختبار yoyo لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.
7. زينة. احمد محمد (2006): مفهوم الذات والقدرة على القيادة لدى الحكام الدوليين في بعض الأنشطة الرياضية في جمهورية مصر العربية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ص2.
8. عويضة. أحمد محمد (2023): " تأثير تدريبات المقاومة بالستية على تحسين بعض الوظائف الفسيولوجية وتطوير الصفات البدنية الخاصة باختبار (FIFAtest) لحكام كرة القدم". بحث منشور. مجلة عالم الرياضة والعلوم التربوية. المجلد الثامن.
9. إسماعيل. احمد ناصف (2003): مبادئ علم النفس الرياضي، القاهرة، ص22.
10. راتب.أسامة كامل (2000): تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي)، دار الفكر العربي، القاهرة، ص3.
11. راتب. أسامه كامل (2015): الدعم النفسي للناشئ - المدرب - الآباء، دار الفكر العربي، القاهرة.
12. البساط. أمر الله احمد (2016): برامج تدريب كرة القدم الحديثة، دار الفكر العربي، القاهرة، ص40.
13. البساطي. أمر الله (1998): أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية.

14. **بسطويسي احمد بسطويسي (1999):** أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
15. **سلامة بهاء الدين ابراهيم (1999):** التمثيل الحيوي للطاقة الهوائية اللاهوائية للاعبين التحمل والسرعة. نشرة مركز التنمية الإقليمي لألعاب القوى، العدد 24، القاهرة، ص 30-32
16. **جاسم.عباس محمد (2000):** السمات الشخصية وعلاقتها بمستوى أداء حكام كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، ص 14.
17. **أبو عبده.حسن السيد (2015):** الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية، ص 24.
18. **حسن السيد أبو عبده (2017):** الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية، ص 36، 37.
19. **خربيط. ريسان مجيد (2017):** موسوعة التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
20. **خربيط. ريسان مجيد (1997):** تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، فلسطين، دار الشروق للنشر والتوزيع، ص 433.
21. **سعد منعم الشبخلي (1996):** تصميم مقياس لتقويم أداء حكام كرة القدم، بحث منشور، العراق.
22. **سعد منعم الشبخلي (2003):** تحكيم كرة القدم بين تطبيق القانون وحركات الحكم، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، العراق، ص 31.
23. **سعد منعم الشبخلي (2001):** "تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض الصفات البدنية عن حكام كرة القدم حسب اختبارات كوبر" رسالة ماجستير. وحدة الرياضة الجامعية. كلية العلوم السياسية.
24. **سمير مهني الربيعي (2005):** منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات التحكيمية واثره في أداء حكام كرة القدم، بحث دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
25. **سمير مهني الربيعي (2000):** بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بمستوى أداء حكام كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق، ص 1.
26. **السيد عبد المقصود (2008):** المدخل إلى علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
27. **شاكر محمود زينل (1995):** استخدام بعض طرائق التدريب لتطوير التحمل الخاص وعلاقتها بإنجاز ركض 800م. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ص 21.

28. صالح عبد المحسن نو الفقار (2008): "تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية خلال فترة الإعداد لحكام كرة القدم الدرجة الأولى". بحث منشور. مجلة الرياضة المعاصرة العدد التاسع، المجلد السابع، العراق.
29. الخبولي. الصديق سالم، الضمد. عبد الستار جبار (2012): علم النفس الرياضي، مطبعة جامعة الفاتح،
30. بدرالدين. طارق محمد (2014): الرعاية النفسية للناشئ الرياضي. مؤسسة عالم الرياضة. الإسكندرية.
31. أبو العيد. عاطف (2010): علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الوفاء للطباعة والنشر.
32. الخيكاني. عامر سعيد (2005): الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية لحكام الدرجة الأولى لكرة القدم وعلاقتها بمستوى اداءهم، مجلة علوم التربية الرياضية - جامعة بابل، العدد الرابع، العدد الرابع، العراق.
33. الشافعي عبد الرحمن (2015): الاستعداد النفسي في المجال الرياضي. الإسكندرية، منشأة المعارف.
34. اللامي حسين عبد الله (2006): أساسيات التعلم الحركي، مجموعة مؤيد الفنية للطباعة، الديوانية، العراق، ص22.
35. وناس كريم عزيز. (2004): إيجاد درجات ومستويات معيارية لمؤشرات حكام الدرجة الأولى لكرة القدم إلى الشارة الدولية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق، ص22.
36. وناس كريم عزيز (2008): أثر استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، العراق، ص5، 6.
37. عصام الدين. عبد الخالق (1999): التدريب الرياضي "نظريات وتطبيقات"، دار المعارف، الإسكندرية، ص148.
38. عصام الدين. عبد الخالق (2005): التدريب الرياضي "نظريات وتطبيقات"، دار المعارف، الإسكندرية.
39. البيك فهمي علي (1996): مشروع إعداد حكام كرة القدم بدنيا، بحث منشور، منشاه المعارف، الاسكندرية.
40. أبو زيد عباس عماد الدين (2005): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية "نظريات وتطبيقات"، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية، ص67.

41. أبو المجد علي عمرو، النمكى إسماعيل جمال (1997): تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، ص183.
42. محمود ياسين عوض، علي محمد عمر (2013): مقارنة الحكام الواعدين لكرة القدم في السودان والمغرب في اختبار السرعة، مجلة العلوم الإنسانية، العدد 2، السودان، ص130.
43. غفار. عيسى سعد (2011): أثر الدورات التحكيمية في تقويم أداء حكام كرة القدم، مجلة علوم الرياضة، العدد 4، المجلد 4، العراق، ص11-13.
44. فاطمة عبد مالح وآخرون (2010): التدريب الرياضي، ط1 عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ص148.
45. قاسم وآخرون (2014): حكام كرة القدم، تدريب، تغذية، مناهج، وزارة التعليم العالي. بغداد.
46. الربيعي كاظم، المشهداني عبد الله (1991): كرة القدم للناشئين، البصرة، مطبعة دار الحكمة، ص107.
47. لعبيبي عباس كرار (2017): (تمريبات خاصة لبعض القدرات البدنية وتأثيرها في اجتياز الاختبارات للحكام المساعدين الدرجة الثانية بكرة القدم) رسالة ماجستير - جامعة بغداد
48. كريم وآخرون (2008): "أثر استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم". بحث منشور. مجلة علوم التربية البدنية. العدد الثامن. المجلد الأول. بحث منشور، منشأة المعارف. الإسكندرية.
49. الربضي جميل كمال (2004): التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط، الجامعة الأردنية، عمان، ص100.
50. نصيف محسن علي (2008): العلاقة بين معدل نبضات القلب ووقت الأداء الفعلي للحكام الدوليين بكرة القدم، دراسة منشورة في جريدة البعث الرياضي.
51. علي محمد الشحات إبراهيم (2020): المرونة النفسية وعلاقتها بإدارة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، العدد الثامن والثلاثون - يوليو 2020. (205-237)
52. شمعون محمد العربي (1999): علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ص16.
53. أبو عوف محمد بوعوف (2021): "فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستويات قلق المنافسة الرياضية لدى ناشئ السباحة"، جامعة بنها، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة. مجلد 28 العدد الثالث.

54. علاوي. محمد حسن (1997): علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ص 237.
55. علاوي. محمد حسن (2002): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. دار الفكر العربي. القاهرة
56. علاوي. محمد حسن (2004): التدريب الرياضي الحديث، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ص 41.
57. حسانين. صبحي محمد (2009): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الثاني، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 228.
58. رشدي. محمد عادل (1982): أسس التدريب الرياضي، ط2، طرابلس، منشورات المنشأة العامة للتوزيع والنشر، ص 223.
59. عبد الحسن. محمد (2010): علم التدريب الرياضي، ط1، المكتبة الرياضية للنشر، ص 131.
60. الحجاج. محمد يوسف (1990): تصميم مقاييس للمهارات النفسية لدى حكام كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، ص 64.
61. إبراهيم. مدحت حسن (1994): دراسة تحليلية لمستوى الأداء التحكيمي لحكام كرة القدم في جمهورية مصر العربية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
62. وهبه. مروه مدحت (2022): بناء مقياس التردد النفسي لحكام كرة القدم، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، العدد الخامس والأربعون - يوليو 2022. (176-195)
63. باهي. مصطفى، عمران صبري (2007): الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ص 29.
64. إبراهيم. مفتي (1998): التدريب الرياضي الحديث، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي للطبع والنشر، ص 159.
65. علي. منتظر مجيد، شاكر السيد أمجد (2012): تأثير استخدام وسائل ذهنية - معرفية لتطوير دقة القرار وفق المادة 12 من قانون كرة القدم لدى حكام الدرجة الثانية في محافظة البصرة بكرة القدم، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، العراق، ص 4.
66. الدليمي. ناهدة عبد زيد (2008): أساسيات في التعلم الحركي، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف.
67. نشوان. عبد الله نشوان (2010): فن الرياضة والصحة، ط1، عمان، دار الحامد للنشر والتوزيع، ص 59.

68. مراد. ياسر احمد (2016): دراسة تحليلية مقارنة لبعض الأداءات الفنية لحكام دوري كرة القدم الكويتي والنخبة في كأس العالم لكرة القدم 2014 بالبرازيل، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، للبنين، جامعة الاسكندرية، ص149، 150.
69. خيون. يعقوب (2002): التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتبة الصخرة للطباعة، بغداد العراق، ص48.
70. شعلان. إبراهيم (2013): دليل الناشئ في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
71. جبر. أكرم حسين، وآخرون (2014): "علاقة الاستجابة الانفعالية بقرارات حكام كرة القدم الدرجة الثانية محافظة الديوانية" مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، جامعة القادسية، العراق، 92-106.
72. حلمي. عائد فضل (1998): الطب الرياضي الفسيولوجي، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن

ثانياً: المراجع الأجنبية.

- 73- **Anshel, M. H., & Weinberg, R. (1999):** Re-examining coping among basketball referees following stressful events: Implications for coping interventions. *Journal of Sport Behavior*, 22(2), 141–161.
- 74- **Bandura, A. (1997):** Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.
- 75- **Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019):** Periodization training for sports. *Human Kinetics*.
- 76- **Carlo Castagna and Stefano D'ottavio: (2001)**Effect of maximal aerobic power on match performance in elite soccer referees, *journal of Strength and Conditioning research*, 15 (4), national strength & conditioning association, PP423.
- 77- **Castagna, C., Abt, G., & D'Ottavio, S. (2007):** Physiological aspects of soccer refereeing performance. *Sports Medicine*, 37(7), 625–646.
- 78- **Cox, R. H. (2012):** Sport Psychology: Concepts and Applications. McGraw-Hill.

- 79- **Farzin Halabchi & Reza Mazaheri & Tohid Seif Bargh: .(2016)** Cardiorespiratory Fitness and Body Composition of Soccer Referees; Do These Correlate With Proper Performance?, *Asian J Sports Med.* 2016 March; 7(1).
- 80- **Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008):** Self-efficacy in sport. *Human Kinetics.*
- 81- **FIFA Referee Fitness Test Manual, (2023)**
- 82- **Gould, D., & Udry, E. (1994):** Psychological skills for enhancing performance: Arousal regulation strategies. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26(4), 478–485.
- 83- **Guillén, F., & Feltz, D. (2011):** A conceptual model of referee efficacy. *Frontiers in Psychology.*
- 84- **Guillén, F., & Feltz, D. (2011):** A conceptual model of referee efficacy. *Frontiers in Psychology*, 2, 25.
- 85- **Hirtz, P: .(2007)**Kokoordinative fahigkeiten und B eweglichkit in k menel &G schnable, *Bewegungslehre sportmotorik abriess einer thearie sportlichen notoric under padagogiscchem aspect*, pp41.
- 86- **Jaha Maxwell: .(2002)**Are officials leaders? referee-journal articale in sport discus, PP34.
- 87- **kaissidis, Rodafinos, Aagdo, Nik: .(1995)** Sources of and Responses to Acute Stress in Sport as a Function of Selected personal Dispositions Situational parameters and Cultural Differences,to referees. *Disswrtation Abstract International*, Section- B, the Scinces and Engineering.
- 88- **Krustrup, P., Mohr, M., & Bangsbo, J. (2009):** Activity profile and physiological demands of top-class soccer referees. *Journal of Sports Sciences*, 27(11), 1167–1176.
- 89- **Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984):** *Stress, Appraisal, and Coping.* New York: Springer.
- 90- **Leary, M. R. (1983):** A Brief Version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(3), 371–375.
- 91- **Mario Cesar: .(2015)**Call Accuracy and Distance from the Play: A Study with Brazilian Soccer Referees, *University of São Paulo, São Paulo, BRAZIL*, PP32.

- 92- **McArdle, W., et al. (2015):** Exercise physiology. Lippincott.
- 93- **McEwen, B. S. (2007):** Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873–904.
- 94- **Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009):** A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research. In D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Advances in Applied Sport Psychology* (pp. 1–32). Routledge.
- 95- **Peirooz Sayfollah Pour: .(2015)**A Consideration of the Factors Influencing Soccer Referees` Judgment? An Overview, *International Journal of Academic Research in Business and Social Science*.
- 96- **Raglin, J. S., & Hanin, Y. L. (2000):** Competitive anxiety. *Journal of Sports Sciences*.
- 97- **Rajesh (2008):** Vaidhya and Ravindra pal, training coaching sports,new Delhi“ p357..
- 98- **Selye, H. (1976):** The Stress of Life. New York: McGraw-Hill
- 99- **Slack, L. A., et al. (2013):** Decision making and anxiety in soccer referees. *Journal of Sports Sciences*.
- **Taylor, J., & Wilson, G. (2005):** Applying sport psychology in officiating.
100 *Journal of Sports Psychology*.
- **Ted A. Baumgartner & Andrwe S. Jackso: .(1995)**Measurement for
101 evaluation physical education and exercise science, 5th, edition, U.S.A,
PP152.
- **Tomas Stolen Karim Chamari Carlo Castagna: .(2005)**Physiology of
102 Soccer, *Sports Med* 2005; 35 (6): 501-536, Norwegian University, PP503.
- **Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019):** Foundations of Sport and Exercise
103 Psychology (8th ed.). Human Kinetics.
- **Weston, M., et al. (2011):** Fitness demands of soccer referees. *Journal of*
104 *Sports Sciences*.
- **Weston, M., et al. (2012):** Stress and coping in elite soccer referees. *Journal*
105 *of Sports Sciences*.

قائمة المرفقات

- مرفق (1) الاختبارات البدنية المستخدمة في البرنامج التدريبي .
- مرفق (2) التدريبات البدنية المستخدمة في البرنامج التدريبي .
- مرفق (3) استمارة إستطلاع رأي الخبراء في المقاييس النفسية .
- مرفق (4) إستمارات القياسات النفسية
- مرفق (5) البرنامج النفسي لإعداد حكام كرة القدم المتعثرين في الاختبارات.
- مرفق (6) نماذج وحدات البرنامج التدريبي النفسي والبدني.
- مرفق (7) أسماء السادة الخبراءالذين قابلهم الباحث.
- مرفق (8) المراسلات الإدارية الخاصة بإجراءات البحث .

مرفق (1)

الاختبارات البدنية المستخدمة فى البرنامج التدريبى

◀ اسم الاختبار: العدو 50 متر من البدء العالي

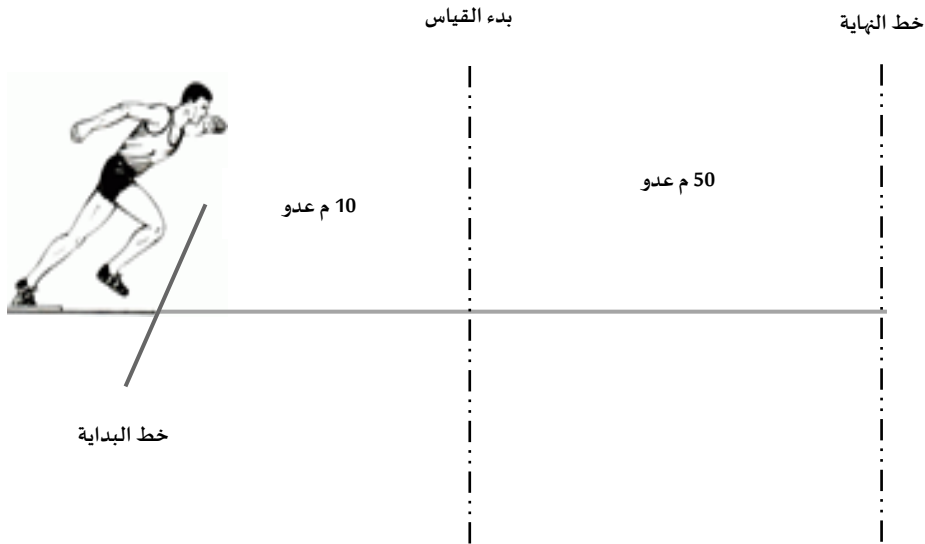
◀ الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى

◀ الأدوات المستخدمة:

مضمار ألعاب قوى أو منطقة فضاء لا يقل عن 80 متر وعرضها لا يقل عن 5 متر.
عدد 2 ساعة إيقاف .

◀ مواصفات الأداء

- 1- يبدأ الاختبار بان يقف كل مختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية، وعندما يعطى الإذن بالبدء يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايدية تصل إلى أقصى مدى لها عند خط البدء الثانى.
- 2- يخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه عند خط البدء الثانى ويقف المراقب رافعا إحدى ذراعيه لأعلى ، وعندما يقطع مسافة خط البدء الثانى يقوم المراقب بخفض ذراعه لأسفل بسرعة حينئذ يقوم الميقاتى بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة، وعندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتى بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذى يستغرقه المختبر ما بين الإشارة التى يعطيها المراقب ولحظة اجتياز خط النهاية.



شكل رقم (01) يُوضح اختبار 50م عدو من البدء العالي

◀ اسم الاختبار: القوة العضلية للرجلين

◀ الغرض من الاختبار: قياس القوة العضلية للرجلين

◀ الأدوات المستخدمة:

- جهاز الديناموميتر (Dynamometer) .

◀ مواصفات الأداء

- يقبض المختبر على عمود الشد بكلتا اليدين على أن يكون راحة اليدين لأسفل في وضع أمام نقطة التقاء عظم الفخذ والحوض ويراعى هذا الوضع خاصة أثناء الشد .
- يقف المختبر على قاعدة الجهاز ويثنى الركبتين ويحدث أكبر شد ممكن بفرد الركبتين ويجب ملاحظة مناسبة طول السلسلة لطول المختبر .
- قبل عملية الشد يجب ملاحظة أن الذراعين والظهر والراس منتصبان والصدر لأعلى .

◀ التسجيل

- يعطى لكل مختبر محاولتان .

- تحتسب للمختبر درجات احسن محاولة .



شكل رقم (02) يوضح اختبار الوثب القوة العضلية للرجلين

◀ اسم الاختبار : اختبار 400 متر عدو

◀ الغرض من الاختبار : قياس تحمل السرعة

◀ الأدوات المستخدمة :

عدد 2 ساعة إيقاف، ومضمار لألعاب القوى تخطط له أربع حارات طول كل حارة 400 متر وتحدد عليه علامات البدء والانهاء

◀ مواصفات الأداء

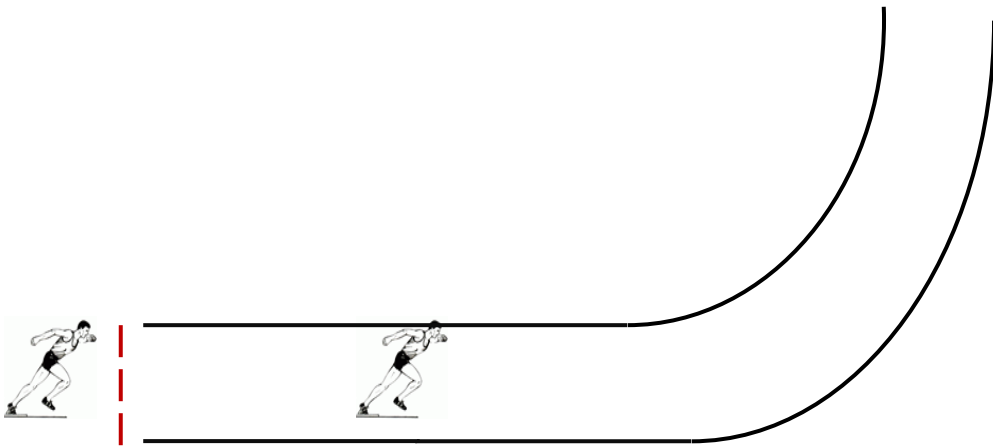
يتخذ المختبرين وضع الاستعداد خلف خط البداية في وضع البدء العالي، وعند إعطائهم إشارة البدء ينطلقون بأقصى سرعة ممكنة ليقطعوا مضمار ألعاب القوى 400 متر دورة واحدة كل في الحارة المخصصة له.

◀ تعليمات الاختبار

- يؤدي المختبرين الاختبار دفعة واحدة لضمان عامل المنافسة.
- في حالة استخدام مضمار لألعاب القوى يجب أن يجري كل مختبر في الحارة المخصصة له.
- يسحب المختبر بعد انتهاء الاختبار إلى المسجل وإعلان الزمن الذي سجله المختبر في أداء الاختبار وعليه أن يتأكد أن المسجل قام بتسجيل الرقم.

◀ حساب الدرجات

يسجل الزمن الذي يستغرقه كل مختبر منذ إعطائه إشارة البدء وحتى قطعه لخط النهاية بالثانية



شكل رقم (03) يُوضح اختبار 400 متر عدو

◀ اسم الاختبار : اختبار الرشاقة إيلينوي (Illinois Agility Test) :

◀ الغرض من الاختبار : هو اختبار يقيس قدرة الشخص على تغيير الاتجاه بسرعة أثناء الجري ، مما يعكس مستوى الرشاقة والقدرة الحركية.
يُستخدم بشكل شائع في الرياضات التي تتطلب تغييرات سريعة في الإتجاه ، مثل : كرة القدم وكرة السلة والتنس.

◀ الأدوات المستخدمة :

- ساعة توقيت.

- أربعة أقماع لتحديد المسار.

- ستة أقماع إضافية لتحديد التعرجات.

- شريط قياس لتحديد المسافات.

- سطح مستوي مناسب للجري

◀ إعداد المسار :

1 - يُرسم مسار بطول 10 أمتار وعرض 5 أمتار.

2 - يتم وضع قمعين عند كل زاوية من الزوايا الأربع.

3 - توضع أربعة أقماع إضافية في خط وسطي بين القمعين الجانبيين ، بحيث تكون المسافة بين كل قمع والأخر حوالي 3.3 متر.

◀ مواصفات الأداء :

1 - يبدأ اللاعب مستلقيًا على بطنه عند خط البداية.

2 - عند سماع إشارة البدء ، ينهض ويجري بأقصى سرعته حول الاقماع وفقًا للمسار المحدد.

3 - يجب على اللاعب الالتفاف حول الاقماع بطريقة صحيحة دون لمسها.

4 - ينتهي الاختبار عندما يعبر اللاعب خط النهاية.

5 - يتم تسجيل الزمن المستغرق بأقرب جزء من الثانية.

◀ تقييم الأداء :

يتم تقييم الأداء بناءً على الزمن الذي يستغرقه اللاعب لإكمال الاختبار:

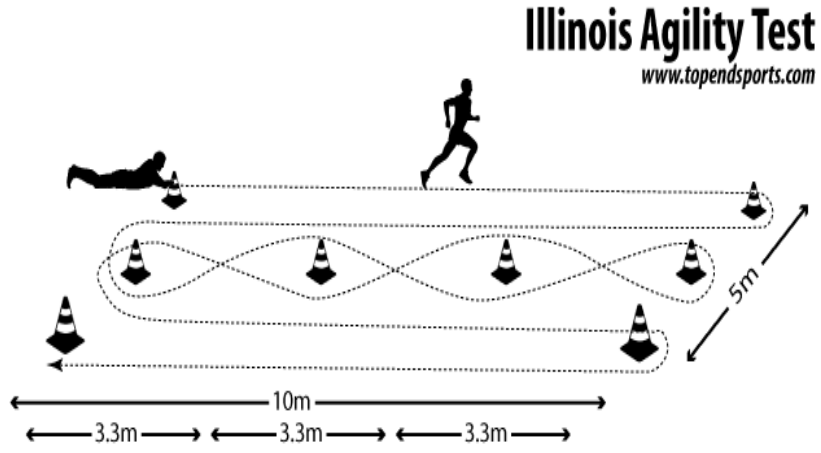
• أقل من 15 ثانية → رشاقة ممتازة.

• 15 - 17 ثانية → رشاقة جيدة جدًا.

• 17 - 19 ثانية → رشاقة جيدة.

• 19 - 21 ثانية → رشاقة متوسطة.

• أكثر من 21 ثانية → رشاقة ضعيفة.



شكل رقم (04) يُوضح اختبار قياس الرشاقة إيلينوي

مرفق (2) التدريبات البدنية المستخدمة في البرنامج التدريبي

أولاً : تدريبات الإحماء

النبض المتوقع	تشكيل الحمل				مجموعة تدريبات الاحماء (1)	ت
	راحة	مج	التكرار	الشدة		
110-120ن	-	-	5-15	30-50%	(وقوف) الجري حول دائرة منتصف الملعب	1
120-130ن	-	-	4-6	40-60%	(وقوف) الحجل للأمام بالقدم اليمنى	2
120-130ن	-	-	4-6	50-70%	(وقوف) الحجل للأمام بالقدم اليسرى	3
120-130ن	-	-	4-6	50-70%	(وقوف) الجري مع دوران الذراع اليمنى للخلف	4
110-120ن	-	-	8-10	30-50%	(وقوف) الجري مع دوران الذراع اليمنى للأمام	5
120-130ن	-	-	8-10	50-60%	(وقوف) الجري مع دوران الذراع اليسرى للخلف	6
120-130ن	-	-	5-8	30-50%	(وقوف) الجري مع دوران الذراع اليسرى للأمام	7
120-130ن	-	-	8-10	50-70%	(وقوف) الجري مع دوران الذراعين للأمام	8
110-120ن	-	-	6-8	50-60%	(وقوف) الجري مع دوران الذراعين للخلف	9
110-120ن	-	-	8-10	50-60%	(وقوف) التحرك الجانبي مرة لليمين ومرة للييسار	10

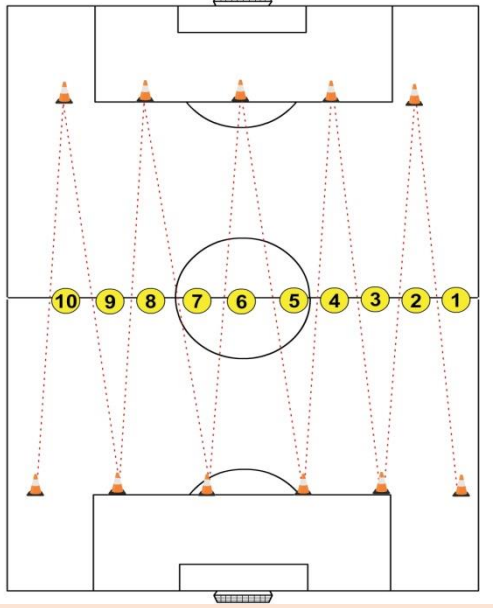
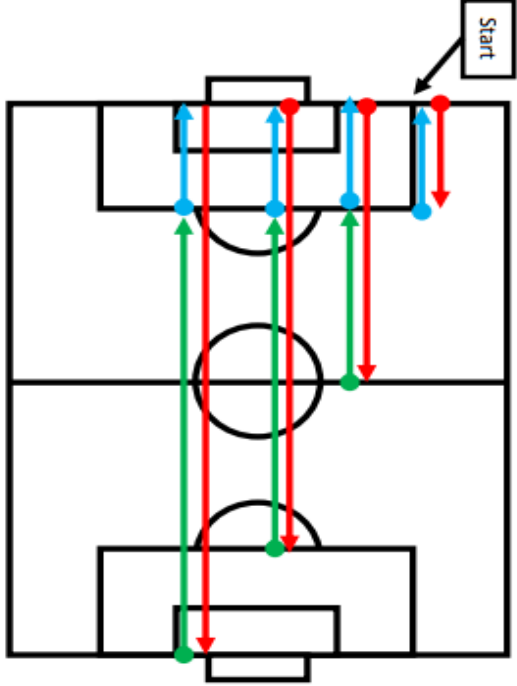
النبض المتوقع	تشكيل الحمل				مجموعة تدريبات الاحماء (2)	ت
	راحة	مج	التكرار	الشدة		
110-120ن	-	-	5-15	30-50%	(وقوف)الجري حول ملعب كرة القدم	1
120-130ن	-	-	4-6	40-60%	الوثب العريض من الثبات باستمرار	2
120-130ن	-	-	4-6	50-70%	الوثب بالحبال في المكان – فتح ضم -للأمام وللخلف -قدم واحدة مرة ،ومرة للأمام والخلف الاثنيتين معا	3
120-130ن	-	-	4-6	50-70%	وضع 3 أقماع على خط واحد المسافة بينهم 1 متر والتحريك الجانبي لتعدية 3 أقماع بحيث يتم وضع قدم واحدة بين الاقماع (بسرعة) ذهاب وعودة	4
110-120ن	-	-	8-10	30-50%	(وقوف - فتحا -الذراعين أماما وسند الكفين على كتفي الزميل - ميل) ضغط الصدر لأسفل .	5
120-130ن	-	-	8-10	50-60%	(وقوف الذراع اليمنى خلفاً وأعلى الرأس . مسك كوع اليد اليمنى من الخلف) محاولاً سحب الذراع للخلف باليد العكسية .	6
120-130ن	-	-	5-8	50-75%	(انبطاح مائل مقلوب) ثني الذراعين	7
120-130ن	-	-	8-10	50-70%	(وقوف) ثني الجذع أماماً اسفل، للوقوف على اربع ، ثم المشي باليدين أمام للانبطاح المائل في اربع مرات	8
110-120ن	-	-	6-8	50-60%	(انبطاح مائل) دفع القدمين اماماً للجلوس الطويل	9
110-120ن	-	-	8-10	50-60%	(وقوف) الطعن أماماً فرد الرجل الخلفية لأقصى مدى	10

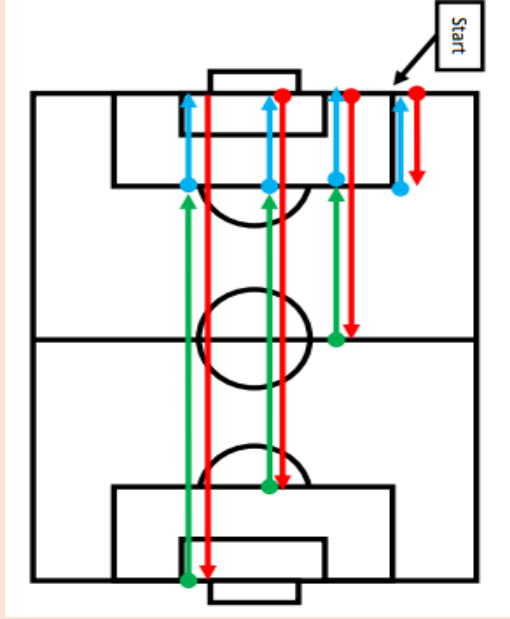
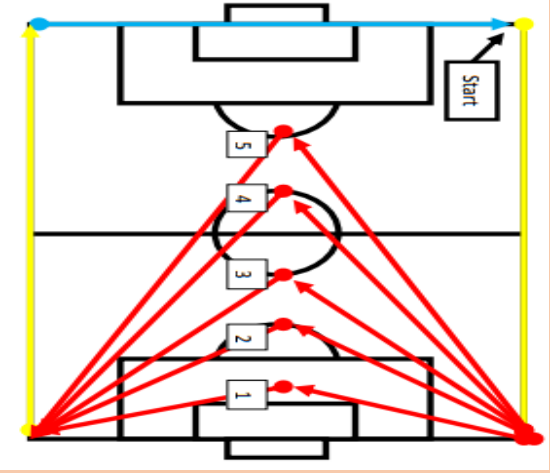
النبض المتوقع	تشكيل الحمل				مجموعة تدريبات الاحماء (3)	ت
	راحة	مج	التكرار	الشدة		
110-120ن	-	-	5-15	30-50%	(وقوف) الجري حول دائرة منتصف الملعب	1
120-130ن	-	-	4-6	40-60%	(وقوف) الحجل للأمام بالقدم اليمنى	2
120-130ن	-	-	4-6	50-70%	(وقوف) الحجل للأمام بالقدم اليسرى	3
120-130ن	-	-	4-6	50-70%	(وقوف) الجري مع دوران الذراع اليمنى للخلف	4
110-120ن	-	-	8-10	30-50%	(وقوف) الجري مع دوران الذراع اليمنى للأمام	5
120-130ن	-	-	8-10	50-60%	(وقوف) الجري مع دوران الذراع اليسرى للخلف	6
120-130ن	-	-	5-8	30-50%	(وقوف) الجري مع دوران الذراع اليسرى للأمام	7
120-130ن	-	-	8-10	50-70%	(وقوف) الجري مع دوران الذراعين للأمام	8
110-120ن	-	-	6-8	50-60%	(وقوف) الجري مع دوران الذراعين للخلف	9
110-120ن	-	-	8-10	50-60%	(وقوف) التحرك الجانبي مرة لليمين ومرة لليسار	10

النبض المتوقع	تشكيل الحمل				مجموعة تدريبات الاحماء (4)	ت
	راحة	مج	التكرار	الشدة		
110-120ن	-	-	5-15	30-50%	(وقوف) الجري حول ملعب منتصف الملعب	1
120-130ن	-	-	5-10	30-50%	(وقوف) الجري الجانبي للداخل والخارج حول منتصف الملعب	2
120-130ن	-	-	4-6	30-50%	(وقوف) التحرك الجانبي مع رفع الركبة اليسرى عاليا	3
120-130ن	-	-	6-10	30-50%	(وقوف) الجري بالظهر للخلف	4
110-120ن	-	-	4-6	30-50%	(وقوف) الوثب ف المكان	5
120-130ن	-	-	4-6	30-50%	(وقوف) الوثب مع فتح وضم الركبتين جانبا	6
120-130ن	-	-	4-6	30-50%	(وقوف) الوثب مع فتح وضم الركبتين أماما وخلفا	7
120-130ن	-	-	4-6	30-50%	(وقوف) الوثب بالقدمين معا للأمام	8
110-120ن	-	-	4-6	50-70%	(وقوف) الطعن الأمامي على القدم اليمنى والثبات 15 ث	9
110-120ن	-	-	4-6	50-70%	(وقوف) الطعن الأمامي على القدم اليسرى والثبات 15 ث	10

ثانيا: تدريبات الإعداد البدني

1- تدريبات تحمل الأداء:

شكل التدريب	وصف التدريب	م
	<p>اسم التدريب: الجري القطري بطول الملعب.</p> <p>وصف التدريب: يقوم الحكم بالجري من خط البداية إلى القمع والدوران من خلف القمع والجري للقمع المقابل في الاتجاه الآخر حتى الوصول إلى خط النهاية ليقطع الحكم في كل دورة (10) مرات 750 متر جري ثم العودة إلى خط البداية مشي ليستعد للجري مرة أخرى.</p>	1
	<p>اسم التدريب: الجري المنتظم المتدرج المسافات.</p> <p>وصف التدريب: يقف الحكم خلف خط البداية أمام القمع الأول الموضوع على خط منطقة الجزاء ثم يقوم بالجري المتوسط السرعة والدوران ثم الانطلاق لخط بداية الملعب ثم الجري للقمع الموضوع في منتصف الملعب ثم العودة لخط البداية ثم الانطلاق للقمع الموجود على منطقة الجزاء في نصف الملعب الاخر ثم العودة لخط البداية ثم الجري لنهاية الملعب ثم العودة لخط البداية.</p>	2

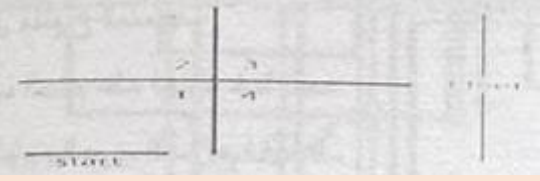
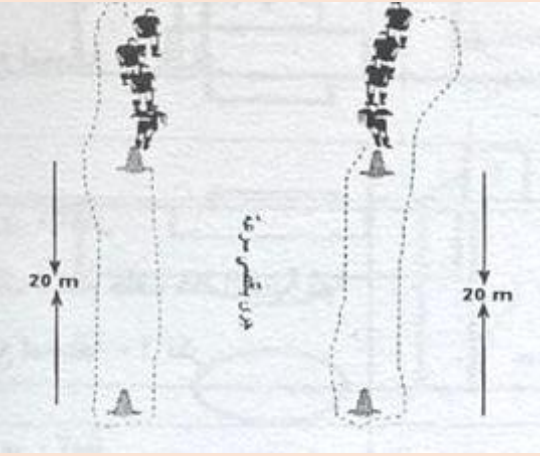
شكل التدريب	وصف التدريب	م
	<p>اسم التدريب : الجرى المتدرج المسافات. وصف التدريب : يقوم الحكم بالجرى من خط الحد النهائي للملعب للوصول لخط منطقة الجزاء ثم العودة مشي ثم الانطلاق لنصف الملعب ثم العودة بالجرى البطئ لنقطة الجزاء ثم المشي لنهاية الملعب ثم الانطلاق السريع لمنطقة الجزاء في نصف الملعب المقابل ثم العودة بالجرى البطئ لخط منطقة الجزاء ثم العودة مشي ثم الانطلاق السريع لنهاية الملعب ثم العودة بالجرى البطئ لمنطقة الجزاء ثم العودة لنقطة البداية مشي كما في الشكل المقابل.</p>	3
	<p>اسم التدريب : الجرى الطولى المثلثي. وصف التدريب : يقف الحكم عند منطقة الركلة الركنية يقوم بالجرى البطئ بطول الملعب ثم الجرى السريع لنقطة (1) ثم الجرى لمنطقة الركلة الركنية في الجهة المعكسة ثم الجرى البطئ بطول الملعب ثم المشي بعرض الملعب ثم الجرى بطول الملعب ثم الجرى المثلثي لنقطة (2) وهكذا حتى الوصول لنقطة (5) كما في الشكل المقابل.</p>	4

2- تدريبات السرعة الانتقالية:

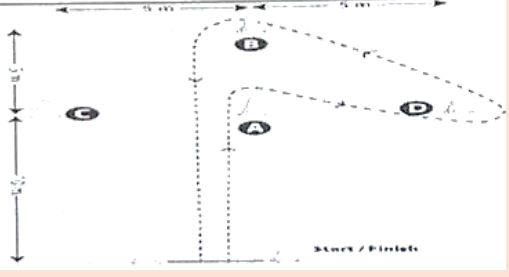
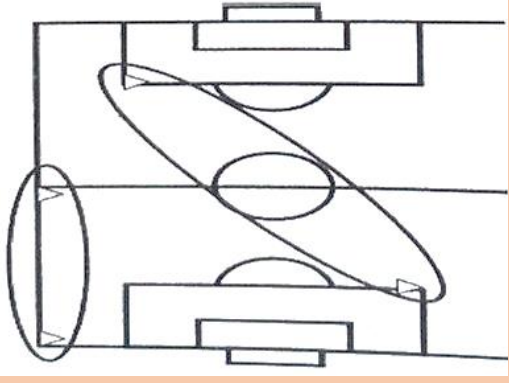

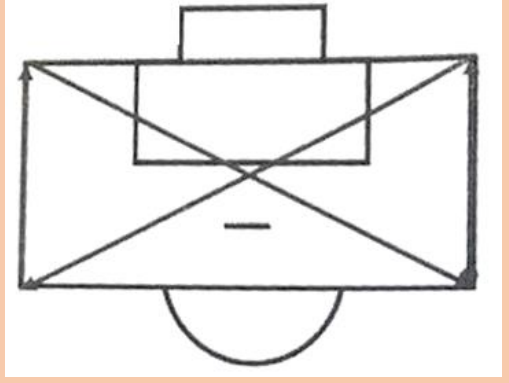
م	وصف التدريب	شكل التدريب
5	اسم التدريب : الجري متنوع المسافات. وصف التدريب : يقف الحكم عند نهاية خط الحد النهائي للملعب ثم يقوم بالجري السريع لخط الـ 6 ياردات في المرة الأولى، وفي المرة الثانية يقوم بالجري لخط منطقة الجزاء، وهكذا للنقاط المبينة بالشكل.	
6	اسم التدريب: 10 متر. وصف التدريب: يقف الحكم خلف خط البداية ثم يقوم بالجري السريع لمسافة 10 أمتار.	
7	اسم التدريب: الجري 20 متر. وصف التدريب: يقف الحكم خلف خط البداية ثم يقوم بالجري السريع لمسافة 20 متر.	
8	اسم التدريب: الجري 30 متر. وصف التدريب: يقف الحكم خلف خط البداية ثم يقوم بالجري السريع لمسافة 30 متر.	
9	اسم التدريب: الجري 40 متر. وصف التدريب: يقف الحكم خلف خط البداية ثم يقوم بالجري السريع لمسافة 40 متر.	
10	اسم التدريب: الجري 50 متر. وصف التدريب: يقف الحكم خلف خط البداية ثم يقوم بالجري السريع لمسافة 50 متر.	

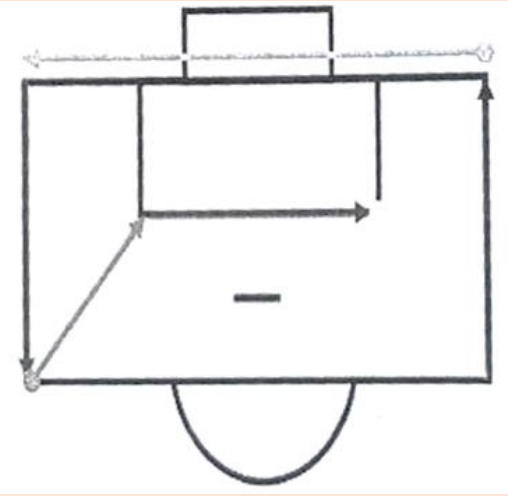
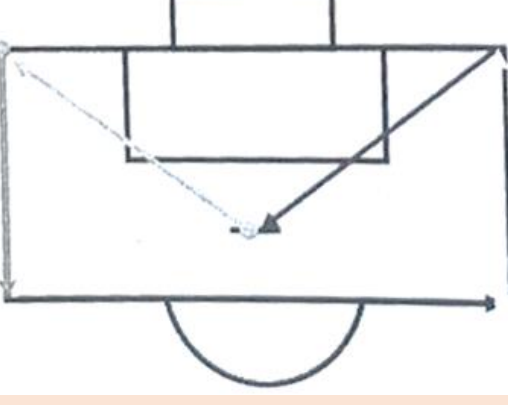
شكل التدريب	وصف التدريب	م
	<p>اسم التدريب: الجري 75 متر.</p> <p>وصف التدريب: يقف الحكم خلف خط البداية ثم يقوم بالجري السريع لمسافة 75 متر.</p>	11
	<p>اسم التدريب : الجرى لمتابعة الكرة من التمرکز فی جانب منتصف الملعب.</p> <p>وصف التدريب : يقف الحكم فی احد جانبي منتصف الملعب ويتم ترقيم الكرات المنتشرة على ارض الملعب على ان يقوم الحكم بالجری بشدة (90%) ثم العودة لنقطة المنتصف بشدة (50%) ثم الانطلاق مرة اخرى للكرة رقم (2) بشدة (90%) ثم العودة مرة اخرى بالجری بشدة (50%) لمنتصف الملعب وهكذا حتى الانتهاء من الكرة رقم 10.</p> <p>يجب على الحكم الوصول إلى الكرة وفقاً للتمرکز الصحيح بين الحكم والكرة.</p>	12
	<p>اسم التدريب: الجري من منطقة الجراء لنهاية الملعب مع تغيير الاتجاه.</p> <p>وصف التدريب: يقف الحكم عند خط منطقة الجراء ثم يقوم بالجري لنهاية الخط النهائي للملعب ثم الانطلاق بالجري الخلفي بعرض الملعب ثم الجري الجانبي بطول نصف الملعب ثم الجري السريع بطول نصف الملعب المقابل ثم العودة لنصف الملعب مرة أخرى بالجري السريع أيضاً ثم الجري الجانبي بطول نصف الملعب للوصول لنهاية الملعب ثم العودة لخط البداية.</p>	13

تدريبات السرعة الحركية:

م	وصف التدريب	شكل التدريب
14	اسم التدريب: الجري والوثب من فوق الخطوط. وصف التدريب: يبدأ الحكم بالجري من 1 ثم 2 ثم 3 ثم 4 مع اتجاه عقارب الساعة.	
15	اسم التدريب: الجري المتقاطع. وصف التدريب: يبدأ الحكم بالوقوف في المنطقة 1 ثم الجري للدخول في منطقة 3 ثم الدخول للمنطقة 4 ثم الجري للدخول منطقة 2 وهكذا.	
16	اسم التدريب: سباق تنافس السرعة بين المجموعات. وصف التدريب: مجموعتين على خط البداية، مع إشارة المدرب يجري الحكم الأول في كل مجموعة بأقصى سرعة ثم الدوران حول قمع على مسافة 20 متر والعودة للمس الزميل التالي في المجموعة الذي يكرر نفس الأداء وهكذا حتى آخر حكم في المجموعة، المجموعة الفائزة هي التي ينتهي حكامها من أداء التدريب قبل المجموعة الأخرى.	
17	اسم التدريب: سباق تنافس السرعة بين المجموعات من الجري بالكرة. وصف التدريب: 4 مجموعات على خط منطقة الجراء، وعند إشارة المدرب يجري الحكم الأول في كل مجموعة لخط المنتصف والدوران حول القمع ثم يعود للزميل التالي في المجموعة من مسافة 5م وهكذا إلى ان تنتهي إحدى المجموعات قبل الآخرين فتكون هي الفائزة.	

تدريبات الرشاقة:

شكل التدريب	وصف التدريب	م
	<p>اسم التدريب: الجري للخارج ثم للداخل. وصف التدريب: يبدأ التدريب بالجري للنقطة A ثم الجري للخارج إلى النقطة D ثم الجري للداخل للنقطة B ثم الانطلاق لخط البداية ثم تكرار الأداء على الجانب الآخر.</p>	18
	<p>اسم التدريب: الجري الطولي مع الدوران والعودة. وصف التدريب: يقف الحكم عند أحد زوايا منطقة الجراء ثم يقوم بالجري لزاوية منطقة الجراء العكسية في نصف الملعب المقابل والدوران حول القمع والعودة السريعة. يكرر الأداء بالجري الترددي بالدوران حول القمع على نصف الملعب.</p>	19
	<p>اسم التدريب: الجري مع الدوران لتغيير الاتجاه. وصف التدريب: يقف الحكم عند زاوية منطقة الجراء ثم يقوم بالجري لدائرة نصف الملعب والدوران حول الدائرة للعودة لخط منطقة الجراء من الزاوية الأخرى ثم يكرر الأداء على نصف الملعب الآخر في الشكل المقابل.</p>	20
	<p>اسم التدريب: الجري القطري الخلفي داخل منطقة الجراء. وصف التدريب: يقوم الحكم بالوقوف عند نهاية زاوية منطقة الجراء من عند خط المرمى ثم يقوم بالجري السريع لنهاية زاوية منطقة الجراء المقابلة لداخل الملعب ثم الجري الخلفي المستقيم ثم الانطلاق السريع بالجري القطري للزاوية المقابلة ثم الجري الخلفي لخط البداية.</p>	21

شكل التدريب	وصف التدريب	م
	<p>اسم التدريب: الجري المتنوع داخل منطقة الجزاء.</p> <p>وصف التدريب: يقف الحكم عند زاوية منطقة الجزاء من عند خط المرمى ثم يقوم بالجري الجانبي بالعرض ثم الجري السريع للداخل للوصول لنهاية منطقة الجزاء ثم الجري القطري للداخل للوصول لمنطقة الجزاء ثم الجري القطري للداخل للوصول لمنطقة الـ 6 يارادات ثم الجري الخلفي بعرض منطقة الـ 6 يارادات ثم الجري الجانبي لنهاية زاوية منطقة الجزاء ثم الجري الطولي السريع للوصول لخط البداية.</p>	22
	<p>اسم التدريب: الجري المتنوع داخل منطقة الجزاء.</p> <p>وصف التدريب: يقف الحكم عند زاوية منطقة الجزاء من داخل الملعب ثم يقوم بالجري المتوسط بعرض منطقة الجزاء ثم الجري الجانبي بطول منطقة الجزاء ثم الجري الخلفي للداخل للوصول لنقطة الجزاء ثم المشي لنقطة البداية.</p>	23

تدريبات التحمل الدوري التنفسي:

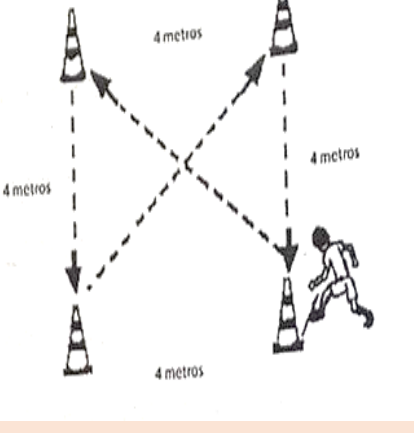


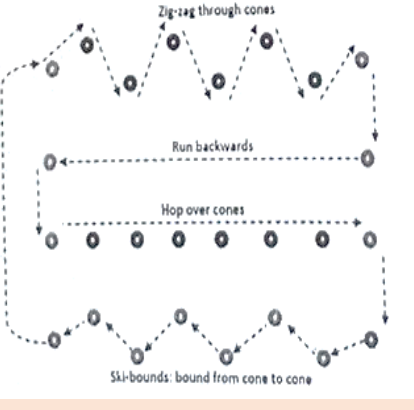
شكل التدريب	وصف التدريب	م
	<p>24 أسم التدريب: الجرى العرضى القطرى. وصف التدريب: يقوم الحكم بالجرى بعرض الملعب من خط البداية (1) ثم الجرى القطرى فى اتجاه نقطة نصف الملعب (2) ثم تغير اتجاه الجرى (3) ثم الجرى العرضى (4) ثم الجرى القطرى لمنتصف الملعب (5) ثم تغير الاتجاه للجرى لخارج الملعب (6).</p>	
	<p>25 أسم التدريب: الجرى الطولى القطرى. وصف التدريب: يقوم الحكم بالجرى بطول الملعب من خط البداية (1) ثم الجرى القطرى فى اتجاه نقطة نصف الملعب (2) ثم تغير اتجاه الجرى (3) ثم الجرى الطولى (4) ثم الجرى القطرى لمنتصف الملعب (5) ثم تغير الاتجاه للجرى لخارج الملعب (6).</p>	
	<p>26 أسم التدريب: الجرى من الخارج لداخل الملعب وصف التدريب: يتم وضع اقماع بشكل مثلثى من نقطة الضربة الركنية في كلا الاتجاهين لداخل الملعب بواقع (16) قمع، يقوم الحكم بالجرى حول الملعب على القمع رقم (1) من كل اتجاه في اطراف الملعب حتى يصل للجرى الطولى على القمع رقم (16) ليغير اتجاه الجرى للقطرى من القمع رقم (16) فى منتصف الملعب الايسر حتى القمع رقم (17) الموضوع على خط المنتصف من كلا الجانبين بقاء بجهة اليسار ليصل للقمع رقم (16) فى منتصف الملعب الايمن ثم الجرى للقمع رقم (17) الموضوع فى الجهة اليمني، ثم العودة مرة اخرى للقمع رقم (16) فى الجهة اليسرى.</p>	

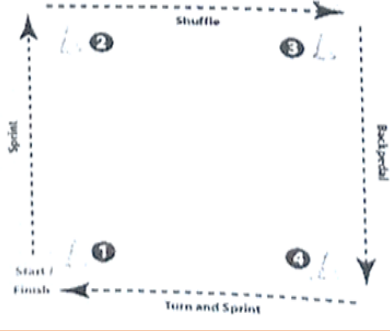
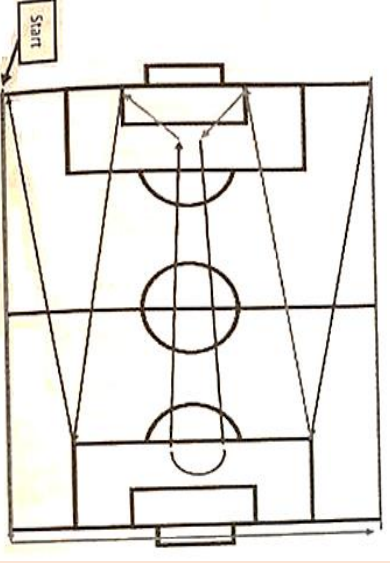
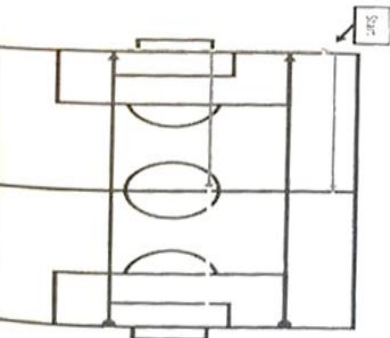
تدريبات تحمل السرعة:

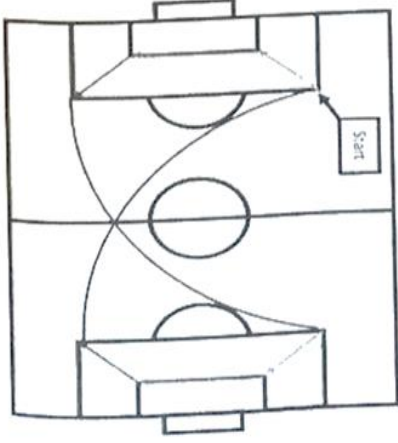
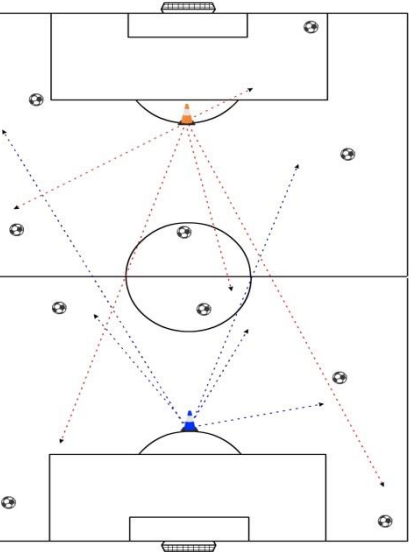
م	وصف التدريب	شكل التدريب
27	<p>أسم التدريب: الجرى الطولى متغير الشدة</p> <p>وصف التدريب: يقف الحكم عند نقطة البداية حول المربع المحدد 40م × 40م ثم يقوم بالجرى السريع بطول منتصف الملعب ثم المشي بعرض الملعب.</p>	
28	<p>أسم التدريب: الجرى العرضي متغير الشدة.</p> <p>وصف التدريب: يقف الحكم عند نقطة البداية حول المربع المحدد 40م × 40م ثم يقوم بالجرى السريع بعرض الملعب ثم المشي بطول منتصف الملعب.</p>	
29	<p>أسم التدريب: الجرى القطرى متغير الشدة</p> <p>وصف التدريب: يقف الحكم امام المستطيل المرسوم على ارض الملعب 50م × 30م ثم يقوم بالجرى القطرى السريع للقمع فى الجهة المقابلة لمسافة 50 متر ثم المشي بعرض الملعب لمسافة 30 متر ثم الجرى السريع القطرى للقمع المقابل فى الجهة الأخرى ثم المشي بعرض الملعب.</p>	
30	<p>أسم التدريب: الجرى القطرى متغير الشدة</p> <p>وصف التدريب : يقف الحكم عند القمع الاصفر أمام منطقة الجزاء ثم يقوم بالجرى القطرى للقمع المقابل فى الجهة الأخرى فى منتصف الملعب ، ثم المشي بعرض الملعب للقمع المقابل ثم الجرى القطرى السريع للقمع المقابل فى الجهة الأخرى ثم المشي بعرض الملعب للقمع المقابل فى الجرى القطرى السريع للقمع المقابل فى الجهة الأخرى ثم المشي بعرض الملعب فى منتصف الملعب ثم المشي بعرض الملعب ثم الجرى القطرى للقمع المقابل فى الجهة الأخرى ثم العودة لنقطة البداية مشي.</p>	

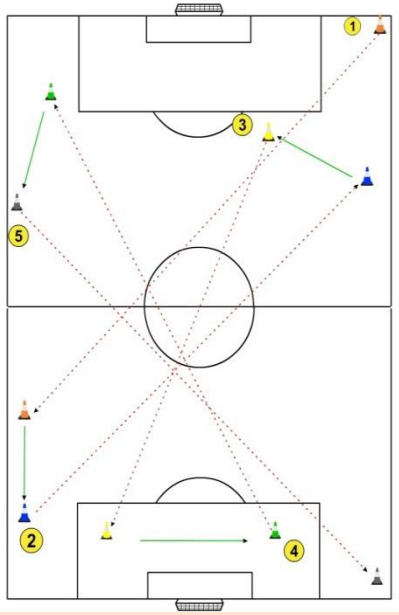
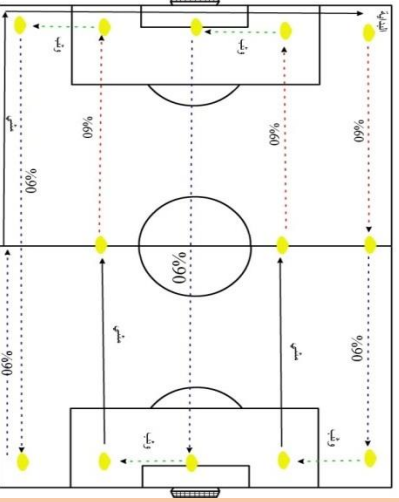
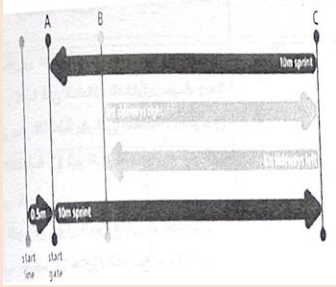
شكل التدريب	وصف التدريب	م
	<p>اسم التدريب: الجري المتنوع حول الملعب.</p> <p>وصف التدريب: يقف الحكم عند نهاية الحد الجانبي للملعب يقوم بالجري السريع بطول نصف الملعب ثم الجري الخلفي بطول نصف الملعب المقابل ثم الجري بالدحذحة بعرض الملعب ثم الجري الجانبي بطول نصف الملعب ثم الجري بالدحذحة بطول نصف الملعب المقابل ثم الجري للداخل والخارج بعرض الملعب.</p>	31
	<p>اسم التدريب: الجري الطولي المتنوع السرعة.</p> <p>وصف التدريب: يقف الحكم عند نهاية الحد النهائي للملعب ثم يقوم بالجري السريع بطول الملعب ثم العودة بالجري السريع أيضاً بطول نصف الملعب ثم الجري الجانبي للوصول لخط منطقة الجزاء ثم المشي للوصول لخط البداية.</p>	32
	<p>اسم التدريب: الجري المتنوع حول مناطق الملعب.</p> <p>وصف التدريب: يقف الحكم عند نهاية حد الملعب أمام الخط الجانبي لمنطقة الجزاء ثم الجري الجانبي للوصول لنهاية منطقة الجزاء ثم الجري السريع للوصول لخط منطقة الجزاء في نصف الملعب المقابل ثم المشي للوصول لنهاية الملعب ثم الجري للخلف بالعودة لنقطة الجزاء ثم الجري الخلفي بالرجوع لنهاية خط الحد النهائي للملعب في الجهة العكسية ثم الجري الجانبي للوصول لخط منطقة الجزاء ثم الجري السريع بطول الملعب للوصول لخط منطقة الجزاء في نصف الملعب المقابل ثم المشي لنهاية خط الحد النهائي للملعب.</p>	33

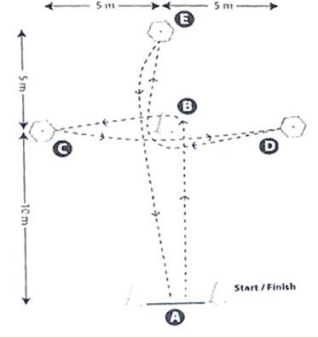
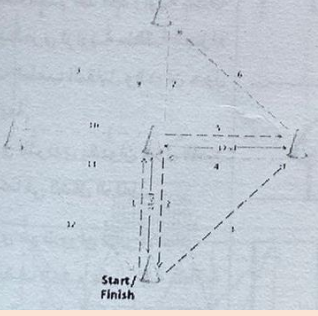
شكل التدريب	وصف التدريب	م
	<p>أسم التدريب: 40 متر × 6 مرات.</p> <p>وصف التدريب: يقف الحكم أمام نقطة البداية عند الضربة الركنية ثم يقوم بالجري السريع للقمع رقم (1) ثم العودة بالجري البطيء، ثم الانطلاق للقمع رقم (2) وهكذا حتى الوصول للقمع رقم (6).</p>	34
	<p>أسم التدريب: الجري المثلثي 40 متر × 6 مرات.</p> <p>وصف التدريب: يقوم الحكم بالجري لمسافة 40 متر بتكرار 6 مرات متتالية من النقطة رقم (1) حتى الوصول إلى النقطة رقم (6) كما هو مبين بالشكل المقابل.</p>	35
	<p>أسم التدريب: الجري متغير الشدة.</p> <p>وصف التدريب : يقوم الحكم بجري 10 متر بشدة عالية ثم 40 متر بشدة متوسطة ثم 20 متر بشدة عالية ثم 30متر بشدة متوسطة ثم 30 متر بشدة عالية ثم 20 متر بشدة متوسطة ثم 40 متر بشدة عالية.</p>	36
	<p>أسم التدريب: تبادل الجري والمشي.</p> <p>وصف التدريب : يقوم الحكم بجري 40 متر بشدة 90% ثم 40متر بشدة 70% ثم 40 متر مشي وهكذا حتى الانتهاء من التدريب.</p>	37

شكل التدريب	وصف التدريب	م
	<p>اسم التدريب: الجري القطري مع تغيير الاتجاه مربع 4 × 4م.</p> <p>وصف التدريب: مجموعة من الحكام في شكل قطار خلف القمع A، يبدأ الحكم الأول في القطار بالجري القطري بأقصى سرعة للقمع C وتغيير الاتجاه والجري تجاه D وتغيير الاتجاه والجري القطري تجاه B ثم تغيير الاتجاه والعودة إلى B ثم يؤدي الحكم التالي نفس الأداء.</p>	38
	<p>اسم التدريب: الجري وسرعة تغيير الاتجاه.</p> <p>وصف التدريب: يبدأ الحكم بالجري من القمع A في الوصول للقمع B وتغيير الاتجاه والعودة إلى A والجري للمرور من القمع C للوصول إلى القمع D والعودة إلى C والمرور بالقمع B في الوصول لخط النهاية.</p>	39
	<p>اسم التدريب: الجري متعدد الاتجاهات مع القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة عالية.</p> <p>وصف التدريب: يبدأ الحكم بالجري بسرعة عالية لمسافة 10م من القمع 1 للوصول إلى 2 والعودة إلى 1 ونفس الأداء مع 2، 3، 3، 4 والجري للوصول إلى 5 في النهاية.</p>	40
	<p>اسم التدريب: الجري المتنوع مع تغيير الاتجاه.</p> <p>وصف التدريب: يبدأ الحكم بالجري الزجاجي بين 7 أقماع المسافة بين كل قمع 3م والآخر ثم الدوران ناحية اليمين والجري للأمام 20م ثم الجري الزجاجي بين الأقماع ثم الدوران لليمين والجري 10م للأمام ثم تغيير الاتجاه والجري بالظهر 18م ثم تغيير الاتجاه والجري للأمام 5م ثم الوثب من فوق الأقماع ثم الدوران لليمين والجري 10م لنقطة البداية ويكرر الأداء.</p>	41

شكل التدريب	وصف التدريب	م
	<p>اسم التدريب: الجري مع تغيير الاتجاه في شكل مربع.</p> <p>وصف التدريب: يبدأ اللاعب الجري بأقصى سرعة لمسافة 20م من القمع 1 إلى القمع 2 ثم الجري المتوسط للوصول للقمع 3 ثم الجري بالظهر للوصول للقمع 4 وتغيير الاتجاه والجري بأقصى سرعة للقمع 1 ويكرر الأداء.</p>	42
	<p>اسم التدريب: الجري الطولي الجانبي المتغير الاتجاهات.</p> <p>وصف التدريب: يقف الحكم عند أحد نهاية الحد النهائي للملعب من الجانب ثم يقوم بالجري بطول الملعب ثم العرض ثم الطول ثم الجري القطري للداخل للوصول لخط منطقة الجزاء في نصف الملعب المقابل ثم العودة بالجري الجانبي لنهاية الملعب في الجهة المقابلة ثم المشي لنقطة الجزاء ثم الجري السريع لنقطة الجزاء في نصف الملعب المقابل ثم العودة لنقطة الجزاء الأخرى في نصف الملعب المقابل ثم المشي للوصول لخط الحد النهائي للملعب عند خط منطقة الجزاء ثم الجري لنهاية خط منطقة الجزاء من الجانب في نصف الملعب الآخر ثم العودة لنقطة البداية.</p>	43
	<p>اسم التدريب: الجري المتنوع الطولي.</p> <p>وصف التدريب: يقف الحكم عند نهاية الحد النهائي للملعب ثم يقوم بالجري الجانبي بطول نصف الملعب ثم الجري للداخل والخارج بطول نصف الملعب الآخر ثم العودة بالجري السريع بطول الملعب ثم تكرار الأداء مرة أخرى ثم العودة لخط البداية.</p>	44

شكل التدريب	وصف التدريب	م
	<p>اسم التدريب: الجري العكسي.</p> <p>وصف التدريب: يقف الحكم عند زاوية منطقة الجزاء من الجانب ثم يقوم بالانطلاق للداخل للوصول لزاوية منطقة الـ6 يارادات ثم الجري الجانبي بعرض منطقة الـ6 يارادات ثم الجري الخلفي للوصول لخط منطقة الجزاء ثم الجري المعكوس للوصول لخط منطقة الجزاء في نصف المنطقة المقابل للوصول لمنطقة الجزاء ثم تكرار الأداء من نصف الملعب المقابل.</p>	45
	<p>أسم التدريب: الجرى لمتابعة الكرة من التمرکز امام منتصف منطقة الجزاء.</p> <p>وصف التدريب: يقف الحكم متمركز امام منطقة الجزاء ثم ينطلق إلى أحد الكرات الموضوعة في منتصف الملعب الاخر بسرعة ثم يقوم بالجرى الدححة لنقطة التمرکز امام منطقة الجزاء في نفس نصف الملعب الموجود به لينطلق مرة اخرى لأحد الكرات الموجودة في منتصف الملعب الأخر، يتم ابعاد الكرات التي قام الحكم بالجرى لها.</p> <p>يجب على الحكم الوصول إلى الكرة وفقاً للتمرکز الصحيح بين الحكم والكرة.</p>	46

شكل التدريب	وصف التدريب	م
	<p>47 اسم التدريب: الجري متعدد الاشكال.</p> <p>وصف التدريب: يقوم الحكم بالتعرف على الوان الاقمام المحددة في التدريب وترتيبهم، ثم يقوم بالوقوف على القمع رقم (1) والانطلاق بالجري لنفس لون القمع في منتصف الملعب الأخر، ثم الجري البطئ للقمع المحدد رقم (2) ثم الجري الجانبي جهة اليمين لنفس لون القمع في منتصف الملعب الأخر، ثم الجري البطئ للقمع المحدد رقم (3) ثم الجري الجانبي جهة اليسار لنفس لون القمع في منتصف الملعب الأخر ثم الجري البطئ للقمع المحدد رقم (4) ثم الجري الخلفي لنفس لون القمع في منتصف الملعب الأخر ثم الجري البطئ للقمع المحدد رقم (5) ثم الجري بخطوات واسعة لنفس لون القمع في منتصف الملعب الأخر.</p>	
	<p>48 أسم التدريب: الجري متغير الشدة.</p> <p>وصف التدريب: يتم وضع الاقمام كما بالشكل المبين ويقوم الحكم بالجري وفقاً لشدة التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> الخطوط الحمراء شدة 60%. الخطوط الزرقاء 90%. الخطوط السوداء مشي. الخطوط الخضراء وثب. <p>ويقوم الحكم بالجري وفقاً لترتيب الاقمام المبين بالشكل وبالشدة المحددة لكل منطقة.</p>	
	<p>49 اسم التدريب: الجري المتنوع.</p> <p>وصف التدريب: يتخذ الحكم وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية، يقوم بالمشي لخط بداية الاختبار A، ينطلق الحكم بالجري السريع لمسافة 10م لخط النهاية C ثم يعود بالجري الجانبي يمين لمسافة 8م لخط B ثم يعود بالجري الجانبي يسار لمسافة 8م لخط النهاية C ثم العودة بالجري السريع لمسافة 10م لخط البداية A.</p>	

شكل التدريب	وصف التدريب	م
	<p>اسم التدريب: الجري المتقاطع مع سرعة تغيير الاتجاه.</p> <p>وصف التدريب: مجموعة من الحكام في شكل قطار خلف القمع A يبدأ الحكم الأول في القطار بالجري بأقصى سرعة لمسافة 10م للوصول إلى B والجري ناحية اليسار لمسافة 5م في الوصول إلى C وتغيير الاتجاه والجري تجاه D والعودة إلى B منه إلى E وتغيير الاتجاه والعودة في النهاية إلى A ثم يؤدي الحكم التالي نفس الأداء.</p>	50
	<p>اسم التدريب: الجري في شكل مثلثات داخل شكل \diamond.</p> <p>وصف التدريب: 5 أقماع على شكل +، مجموعة من الحكام في شكل قطار خلف القمع A يبدأ الحكم الأول في القطار بالجري للأمام لمسافة 10م تجاه المنتصف ثم العودة والجري ناحية اليمين تجاه القمع 2 والجري تجاه المنتصف ثم العودة والجري للأمام تجاه القمع 3 والجري تجاه المنتصف ثم العودة والجري للأمام تجاه القمع 4 والجري تجاه المنتصف ثم العودة والجري للأمام إلى نقطة البداية ثم يؤدي الحكم التالي نفس الأداء.</p>	51

ثالثا : تدريبات التهديئة.

النبض المتوقع	تشكيل الحمل			التدريبات	م
	راحة	تكرار	الشدة		
100-110 ن/د	-	5-3	%45-30	(وقوف) هرولة حول الملعب	1
100-110 ن/د	-	5-3	%45-30	(وقوف) مواجهة الذراعان أماما سـند اليـدان علي كتفي الزميل) تبادل مرجحة الرجلين أماما عاليا.	2
100-110 ن/د	-	5-3	%45-30	(وقوف) المشي حول الملعب بخطوات بطيئة ثم سريعة ثم بطيئة.	3
100-110 ن/د	-	5-3	%45-30	(رقود) فتح الذراعين جانبا والقدمين مفردتين.	4
100-110 ن/د	-	5-3	%45-30	(وقوف) ثنى الجذع اماما مع عمل مرجحه بندوليه بالذراعين .	5
100-110 ن/د	-	5-3	%45-30	(وقوف) المشى الخفيف مع نظر القدمين للامام بالتبادل	6
100-110 ن/د	-	5-3	%45-30	(وقوف) المشى مع عمل حركات بندوليه بالذراعين	7
100-110 ن/د	-	5-3	%45-30	(وقوف) مرجحه الذراعين متقاطعتين	8
100-110 ن/د	-	5-3	%45-30	(وقوف) لف الراس بالتبادل	9
100-110 ن/د	-	5-3	%45-30	(جلوس طويل) رفع الجزع والرجلين مانلا	10
100-110 ن/د	-	5-3	%45-30	(وقوف) مسك الكرة اماما دوران الكرة حول الجسم	11
100-110 ن/د	-	5-3	%45-30	(وقوف فتحا) ثنى الجذع اماما اسفل مسك الكعبين	12
100-110 ن/د	-	5-3	%45-30	(وقوف على الكتفين مع سند الحوض باليدين) عمل اهتزاز للرجلين.	13
100-110 ن/د	-	5-3	%45-30	(وقوف) تدريبات المرجحات.	14
100-110 ن/د	-	5-3	%45-30	(وقوف) المشى حول ملعب كرة القدم .	15
100-110 ن/د	-	5-3	%45-30	(وقوف فتحا) الذراعين عاليا مع أخذ أقصى شهيق، ثم ميل الجذع أماما أسفل وأخراج أقصى زفير.	16
100-110 ن/د	-	5-3	%45-30	(وقوف فتحا) تبادل لف الجذع جانبا مع مرجحة الذراعين.	17
130-120 ن/د	-	5-3	%75-45	لعبه صغيره (تجميع الاقماع)	18

مرفق (3)

استمارة استطلاع آراء الخبراء في المقاييس النفسية

الدكتور /

الدرجة العلمية /

تحية طيبة وبعد ،،،

نظراً لما عهدناه عنكم من خبرة و دراسة في المجال الرياضي وخاصة في لعبة كرة القدم يأمل الباحث مساعدتكم في إبداء الرأي حيث يقوم بإجراء بحث بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المتطلبات البدنية والنفسية لاجتياز اختبار FIFA لحكام كرة القدم منطقة مصراتة" ولغرض تحقيق أهداف البحث قام بإعداد استمارة لقياس الخوف، والتوتر، والقلق، والتي تؤثر على الأداء في الاختبارات البدنية. لذا يتمنى الباحث بيان رأيكم في مدى ملاءمة هذه العبارات والتي ترونها ضرورية لخدمة متطلبات المقياس وهل تقترحون إضافة أو تعديل أو حذف فقرة من الفقرات.

ولكم جزيل الشكر والعرفان

ودمتم في خدمة العلم

الباحث

احمد محمد عوينة

(مقياس التوتر)

يرجى قراءة كل عبارة بعناية ووضع علامة (✓) في الخانة التي تعبر عن مدى موافقتك على العبارة، وفقاً التالي:

ت	العبارات	أوافق	لا أوافق	التعديل ان وجد
1	أشعر بالتوتر قبل الاختبارات.			
2	أجد صعوبة في النوم الليلة التي تسبق يوم الاختبارات.			
3	أشعر بزيادة في معدل ضربات القلب قبل بدء الاختبار			
4	يؤثر وجود المتفرجين على تركيزي أثناء الاختبار.			
5	أشعر بالتوتر عندما تكون الاختبارات حاسمة أو تحت الأضواء الكاشفة.			
6	أشعر بالثقة في قدرتي على اتخاذ القرارات الصحيحة.			
7	أستطيع التعامل مع المواقف الصعبة بتركيز.			
8	أشعر بأنني قادر على التحكم في مجريات الاختبارات			
9	أركز كثيراً على الأخطاء التي قد ارتكبتها.			
10	أفكر كثيراً في ردود فعل الآخرين بعد الاختبار.			
11	أشعر بالتوتر عندما أتذكر أخطاء سابقة			
12	أشعر بانقباض العضلات قبل الاختبار			
13	أشعر بالجوع الشديد قبل الاختبارات			
14	أشعر بالقلق من ردود فعل زملائي اذا أخفقت			
15	أشعر بالتوتر نتيجة عدم الاستعداد الجيد			

أي إضافة أخرى

(مقياس القلق)

يرجى قراءة كل عبارة بعناية ووضع علامة (✓) في الخانة التي تعبر عن مدى موافقتك على العبارة، وفقاً التالي:

ت	العبارات	أوافق	لا أوافق	التعديل ان وجد
1	أشعر بالقلق الشديد من احتمال عدم اجتياز الاختبارات			
2	أفكر كثيراً في العواقب السلبية لفشلي في الاختبار			
3	أخشى أن يؤثر فشلي في الاختبارات على سمعتي كحكم			
4	أشعر بضغط كبير من الجهات المشرفة على الاختبارات			
5	أخشى أن تكون الاختبارات غير عادلة أو صعبة للغاية			
6	أشعر بالتوتر عندما أتذكر موعد الاختبارات القادمة			
7	أشعر أن لدي القدرة الكافية لاجتياز الاختبارات بنجاح			
8	أثق في قدرتي على التعامل مع الأسئلة الصعبة في الاختبارات			
9	أشعر أن تدريباتي السابقة تؤهني لاجتياز الاختبارات بسهولة			
10	يؤثر خوفي من الاختبارات على تركيزي أثناء التحضير لها			
11	أشعر أن الخوف من الاختبارات قد يعيق أدائي الفعلي فيها.			
12	أخشى أن أنسى المعلومات التي درستها بسبب التوتر			
13	أشعر أنني لم أحصل على دعم كافٍ من الجهات المشرفة للاستعداد للاختبارات			
14	أجد التشجيع من زملائي الحكام مفيداً في تقليل خوفي من الاختبارات.			
15	أشعر أن وجود مرشد أو مدرب يساعدني في التغلب على خوفي من الاختبارات.			

أي إضافة أخرى

(مقياس الخوف)

يرجى قراءة كل عبارة بعناية ووضع علامة (✓) في الخانة التي تعبر عن مدى موافقتك على العبارة، وفقاً التالي:

ت	العبارات	أوافق	لا أوافق	التعديل ان وجد
1	أشعر بقلق شديد من عدم تخطيي الحد الأدنى المطلوب في الاختبار البدني			
2	أخشى أن يؤثر تعبي أو إصابتي على أدائي في الاختبار			
3	أعتقد أن الرسوب في الاختبار سيؤثر على فرصتي في التحكيم بالمباريات الكبرى مستقبلاً			
4	أخاف أن يتم إقصائي من الترشح لقائمة الحكام الدوليين إذا فشلت في الاختبار.			
5	أعاني من أعراض جسدية قبل الاختبار (مثل تسارع ضربات القلب، التعرق الزائد)			
6	أجد صعوبة في التركيز أثناء الاختبار بسبب التوتر .			
7	أقلق بشأن نظرة المشرفين لي إذا لم أحقق النتيجة المطلوبة			
8	أشعر بالإحراج إذا كان أدائي أقل من زملائي الحكام			
9	أشعر بضغط كبير لأن النتائج تحدد ترتيبتي بين الحكام الآخرين.			
10	يؤثر خوفي من الاختبارات على تركيزي أثناء التحضير لها			
11	أشعر أن الخوف من الاختبارات قد يعيق أدائي الفعلي فيها.			
12	أقارن نفسي دائماً بزملائي وأخشى أن أكون الأضعف			
13	التحضير الجيد للاختبارات يساعدني في التغلب على الخوف .			
14	أجد التشجيع من زملائي الحكام مفيداً في تقليل خوفي من الاختبارات.			
15	أشعر أن وجود مرشد أو مدرب يساعدني في التغلب على خوفي من الاختبارات.			

أي إضافة أخرى

مرفق (4) إستمارات القياسات النفسية

(القلق)

يرجى قراءة كل عبارة بعناية ووضع علامة (✓) في الخانة التي تعبر عن مدى موافقتك على العبارة، وفقاً التالي:

ت	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أشعر بالقلق الشديد من احتمال عدم اجتياز الاختبارات .					
2	أفكر كثيراً في العواقب السلبية لفشلي في الاختبار .					
3	يؤثر رسوبي في الاختبارات على سمعتي المهنية في التحكيم .					
4	أشعر بضغط كبير من الجهات المشرفة على الاختبارات .					
5	أشعر بالقلق من أن تكون الاختبارات صعبة أو غير عادلة .					
6	أشعر بالقلق عندما اقترب موعد الاختبارات .					
7	أشعر أن لدي القدرة الكافية لاجتياز الاختبارات بنجاح .					
8	أثق في قدرتي على التعامل مع الأسئلة الصعبة في الاختبارات .					
9	أشعر أن تدريباتي السابقة تؤهلني لاجتياز الاختبارات بسهولة .					
10	يؤثر خوفي من الاختبارات على تركيزي أثناء التحضير لها .					
11	أشعر أن الخوف من الاختبارات قد يعيق أدائي الفعلي فيها .					
12	أتجنب الحديث عن الاختبارات خوفاً من إظهار قلقي .					
13	أشعر أنني لم أحصل على دعم كافٍ من الجهات المشرفة للاستعداد للاختبارات .					
14	أجد التشجيع من زملائي الحكام مفيداً في تقليل خوفي من الاختبارات .					
15	أشعر أن عدم وجود مرشد أو مدرب يساعدني في التغلب على قلقي من الاختبارات .					

(الخوف)

يرجى قراءة كل عبارة بعناية ووضع علامة (✓) في الخانة التي تعبر عن مدى موافقتك على العبارة، وفقاً التالي:

ت	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أشعر بقلق شديد من عدم تخطيي الحد الأدنى المطلوب في الاختبار البدني .					
2	أخشى أن يؤثر تعبى أو إصابتي على أدائي في الاختبار .					
3	أعتقد أن الرسوب في الاختبار سيؤثر على فرصى في التحكم بالمباريات الكبرى مستقبلا .					
4	أشعر بخوف لعدم ترشيحي لقائمة الحكام الدوليين إذا أخفقت في الاختبارات .					
5	أشعر بتسارع دقات القلب والتعرق نتيجة الخوف قبل الاختبارات .					
6	أشعر بالتوتر وعدم التركيز أثناء الاختبارات .					
7	أقلق بشأن نظرة المشرفين لى إذا لم أحقق النتيجة المطلوبة .					
8	أشعر بالإحراج إذا كان أدائي أقل من زملائي الحكام .					
9	أشعر بضغط كبير لأن النتائج تحدد ترتيبى بين الحكام الآخرين.					
10	يؤثر خوفى من الاختبارات على تركيزى أثناء التحضير لها .					
11	أشعر أن الخوف من الاختبارات قد يعيق أدائي الفعلي فيها.					
12	أقارن نفسى دائماً بزملائي وأخشى أن أكون الأضعف .					
13	التحضير الجيد للاختبارات يساعدنى في التغلب على الخوف .					
14	أجد التشجيع من زملائي الحكام مفيداً في تقليل خوفى من الاختبارات.					
15	أشعر أن وجود مرشد أو مدرب يساعدنى في التغلب على خوفى من الاختبارات.					

(التوتر)

يرجى قراءة كل عبارة بعناية ووضع علامة (✓) في الخانة التي تعبر عن مدى موافقتك على العبارة، وفقاً التالي:

ت	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أشعر بالتوتر قبل الاختبارات البدنية .					
2	أجد صعوبة لنوم في الليلة التي تسبق يوم الاختبارات.					
3	أشعر بزيادة في معدل ضربات القلب قبل بدء الاختبار					
4	أشعر بعدم التركيز أثناء الاختبارات بوجود المتفرجين .					
5	أشعر بالتوتر عندما تكون الاختبارات حاسمة أو تحت الأضواء الكاشفة.					
6	أشعر بالثقة في اتخاذ القرارات الصحيحة.					
7	أستطيع التعامل مع المواقف الصعبة بتركيز.					
8	أشعر بأنني قادر على التحكم في مجريات الاختبارات					
9	أركز كثيراً على الأخطاء التي قد ارتكبتها.					
10	أهتم بردود فعل الآخرين بعد الاختبار.					
11	أشعر بالتوتر عندما أتذكر أخطاء سابقة					
12	أشعر بانقباض العضلات قبل الاختبار					
13	أشعر بالجوع الشديد قبل الاختبارات					
14	أشعر بالقلق من ردود فعل زملائي اذا أخفقت					
15	أشعر بالتوتر نتيجة عدم الاستعداد الجيد					

مرفق (5)

البرنامج النفسي لإعداد حكام كرة القدم المتعثرين في الاختبارات

أولاً: مقدمة البرنامج النفسي

يُعد القلق والتوتر والخوف من أكثر العوامل النفسية تأثيرًا على أداء حكام كرة القدم، لا سيما أثناء اختبارات التقييم التي تمثل مواقف تقييمية عالية الضغط. وتشير الدراسات النفسية الحديثة إلى أن هذه الحالات الانفعالية تؤثر سلبًا على تركيز الحكم، وسرعة اتخاذ القرار، وضبط الانفعال، مما ينعكس على أدائه العام قبل وأثناء الاختبارات

لذا، يهدف هذا البرنامج إلى خفض مستويات القلق والتوتر لدى الحكام من خلال تطبيق برنامج نفسي مكون من (30) جلسة، بواقع (3 جلسات أسبوعيًا)، يعتمد على تنمية الثقة بالنفس، مع استخدام تقنيات الاسترخاء والتنظيم الانفعالي.

ثانياً: الأهداف العامة للبرنامج

- خفض القلق والخوف المرتبطين بمواقف الاختبارات البدنية .
- تنمية الثقة بالنفس وضبط الانفعالات تحت الضغط.
- تحسين الانتباه والتركيز أثناء وقبل الاختبارات .
- تطوير مهارات المواجهة النفسية والمرونة الذهنية.
- تعزيز استراتيجيات التفكير الإيجابي والتحدث الذاتي.
- تدريب الحكام على استخدام تقنيات الاسترخاء الذهني والبدني.

ثالثاً: مراحل تنفيذ البرنامج

المرحلة الأولى: التهيئة والتقييم (جلسات 1-5)

المرحلة الثانية: تقنيات الاسترخاء والوعي الجسدي (جلسات 6-10)

المرحلة الثالثة: إعادة البناء المعرفي وأساليب الحوار الذاتي (جلسات 11-15)

المرحلة الرابعة: التخيل الموجّه والتدريب على التركيز (جلسات 16-20)

المرحلة الخامسة: اليقظة الذهنية (Mindfulness) وإدارة الانفعالات (جلسات 21-25)

المرحلة السادسة: التكامل، المتابعة وخطة استمرار (جلسات 26-30)

مرفق (6)

نماذج وحدات البرنامج التدريبي النفسي والبدني

رقم الوحدة : 1 الأسبوع : الأول التاريخ : السبت 21 - 12 - 2024

أولاً : جزء الإعداد النفسي

الجلسة الأولى

المرحلة الأولى: التهيئة والتقييم (1-5)

رقم الجلسة: (1)

زمن الجلسة: 40 دقيقة

عنوان الجلسة: التعارف وتوضيح أهداف البرنامج

أولاً: الهدف العام للجلسة

تهيئة حكام كرة القدم نفسياً للدخول في البرنامج الإرشادي، وبناء علاقة مهنية قائمة على الثقة، مع توضيح مفهوم القلق المرتبط بتقييمات واختبارات الفيفا، والاتفاق على القواعد المنظمة للجلسات وبخاصة مبدأ السرية.

ثانياً: الأهداف الإجرائية

بنهاية الجلسة يُتوقع أن يكون الحكم قادراً على:

1. التعرف على طبيعة البرنامج النفسي ومراحله وأهدافه العامة.
2. إدراك مفهوم القلق المرتبط بالتقييمات والاختبارات التحكيمية الدولية.
3. التعبير الحر عن مشاعره وخبراته السابقة أثناء اختبارات FIFA.
4. الالتزام بالقواعد التنظيمية للجلسات، وعلى رأسها السرية والاحترام المتبادل.
5. تكوين اتجاه إيجابي نحو البرنامج والجلسات القادمة.

ثالثاً: محتوى الجلسة وتوزيع الزمن

1- الاستقبال والتهيئة النفسية (05 دقائق)

- ترحيب رسمي بالمشاركين.
- تقديم الأخصائي النفسي ودوره داخل البرنامج.
- خلق مناخ نفسي آمن خالٍ من التهديد أو التقييم.
- توضيح أن الجلسات ليست أداة للحكم أو المحاسبة، بل للدعم والتطوير.

2 - التعارف وبناء العلاقة المهنية (10 دقيقة)

- تعريف كل حكم بنفسه (الخبرة التحكيمية – المشاركات الدولية – أكثر موقف ضاغط مر به).
- استخدام أسلوب الحوار المفتوح المنظم.
- تعزيز الشعور بالمشاركة والانتماء الجماعي.

2- مناقشة مفهوم القلق من التقييمات والاختبارات (15 دقيقة)

- تعريف القلق النفسي المرتبط بالتقييمات التحكيمية.
- الفرق بين القلق الإيجابي (الدافع للأداء) والقلق السلبي (المعيق للأداء).
- مصادر القلق لدى حكام كرة القدم أثناء:
- اختبارات اللياقة البدنية.
- ربط القلق بتأثيره على:
- التركيز. - سرعة اتخاذ القرار.
- الثقة بالنفس أثناء إدارة المباراة.

3- توضيح أهداف البرنامج وقواعده (05 دقائق)

- عرض أهداف البرنامج النفسية بشكل مبسط وواضح.
- توضيح مراحل البرنامج وتسلسل الجلسات.
- الاتفاق الجماعي على:
- سرية ما يُناقش داخل الجلسات.
- حرية التعبير دون سخريّة أو نقد.
- الالتزام بالحضور والمشاركة الإيجابية.

4- الإغلاق والتقييم المبدئي (5 دقائق)

- تلخيص أهم النقاط التي تم تناولها.
- فتح المجال لتعليقات أو تساؤلات سريعة.
- تمهيد للجلسة القادمة.

رابعاً: الفنيات والأساليب النفسية المستخدمة

- المقابلة الجماعية الموجهة.
- الحوار المفتوح.
- بناء العلاقة الإرشادية (Rapport).
- الدعم النفسي الأولي.

خامساً: أدوات التقييم المستخدمة

- الملاحظة المنظمة لسلوك الحكام أثناء التفاعل.
- أسئلة تشخيصية مفتوحة حول مشاعر القلق والخوف من التقييم.
- تسجيل الانطباعات الأولية كمؤشر خط أساس (Baseline)

سادساً: ناتج الجلسة

- تهيئة نفسية إيجابية للمشاركين.
- بناء أساس الثقة والالتزام بالبرنامج.
- تكوين صورة مبدئية عن مستويات القلق والتوتر لدى الحكام

ثانيا : جزء الإعداد البدني.

تشكيل الحمل					محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
راحة بين مج	مج	راحة بين تكرارات	التكرار	الشدة			
-	مج واحدة	-	3 تكرارات	-30 %50	مجموعة تدريبات الأحماء (1)	15 ق	الإحماء
30ث	5:6 مج	-	12-16 تكرار	%60	25-24	40 ق	الجزء الرئيسي
-	مج واحدة	-	تكرارين	%30	3-2-1	5 ق	الختام

التاريخ : السبت 28 – 12 – 2024

الأسبوع : الثاني

رقم الوحدة : 4

أولاً : جزء الإعداد النفسي

الجلسة الرابعة

المرحلة الأولى: التهيئة والتقييم (1-5)

رقم الجلسة: (4)

زمن الجلسة: 60 – 75 دقيقة

عنوان الجلسة: تحليل المصادر والأنماط الفردية للقلق

أولاً: الهدف العام للجلسة

تحليل المصادر المحددة للقلق لدى حكام كرة القدم أثناء تقييمات واختبارات الفيفا، والكشف عن الأنماط الفردية المتكررة للقلق، من خلال دراسة حالات واقعية (Case Study)، تمهيداً لبناء تدخلات نفسية مناسبة لكل نمط.

ثانياً: الأهداف الإجرائية

بنهاية الجلسة يُتوقع أن يكون الحكم قادرًا على:

1. تحديد المصادر الأساسية للقلق المرتبط بعملية التقييم.
2. التمييز بين مصادر القلق المرتبطة باللجنة المقيمة ومصادر القلق الذاتية.
3. التعرف على الأنماط الفردية الشائعة للقلق بين الحكام.
4. تحليل المواقف التقييمية بطريقة علمية منظمة.
5. المشاركة في العمل الجماعي لاستخلاص حلول أولية لمعالجة القلق.

ثالثاً: محتوى الجلسة وتوزيع الزمن

1- التهيئة والاسترجاع (10 دقائق)

مراجعة مختصرة لما تم تناوله في الجلسات السابقة.

إعادة التأكيد على سرية النقاشات، خاصة في أثناء العمل الجماعي.
توضيح هدف الجلسة ومحورها التحليلي.

2- تحديد مصادر القلق المحددة (15 – 20 دقيقة)

مناقشة موجهة لتحديد مصادر القلق الأكثر شيوعاً، ومنها:
القلق من تقييم اللجنة والمراقبين الدوليين.
الخوف من الفشل أو الاستبعاد من القائمة الدولية.
القلق من فقدان الثقة المهنية أو السمعة التحكيمية.
الضغوط المرتبطة بتكرار التقييمات وقصر فتراتها.

3- تدريبات تحليل الحالة (20 – 25) (Case Study) دقيقة

عرض حالات تقييم واقعية أو شبه واقعية لحكام مروا بتجارب تقييم FIFA.
تحليل كل حالة من حيث:
طبيعة الموقف التقييمي.

مصادر القلق الظاهرة والخفية - الأفكار السلبية المصاحبة - السلوك الناتج أثناء الاختبار- توجيه النقاش نحو
الفهم وليس النقد.

4- النشاط العملي: العمل في مجموعات (15 – 20 دقيقة)

تقسيم الحكام إلى مجموعات صغيرة.

تكليف كل مجموعة بـ:

استخلاص نمط قلق محدد (مثل: قلق الأداء، قلق التقييم، قلق الفشل).
تحديد خصائص هذا النمط.

اقتراح أساليب أولية للتعامل معه.

عرض مختصر لنتائج كل مجموعة ومناقشتها جماعياً.

5- الإغلاق والتلخيص (5 دقائق)

تلخيص الأنماط الأكثر شيوعاً للقلق بين الحكام.

التأكيد على أن اختلاف الأنماط يستلزم اختلاف أساليب التعامل.

التمهيد للانتقال إلى الجلسات التدخلية في المرحلة التالية.

رابعاً: الفنيات والأساليب النفسية المستخدمة

تحليل الحالات (Case Study).

العمل الجماعي الموجه.

الاكتشاف الذاتي للأنماط النفسية.

المناقشة التحليلية المنظمة.

خامسًا: أدوات التقييم المستخدمة

استمارات تحليل الحالة - ملاحظة التفاعل داخل المجموعات - تسجيل الأنماط الفردية للقلق لكل حكم.

سادسًا: التكلفة المنزلي (اختياري)

مطالبة كل حكم بتحديد النمط الأقرب له من أنماط القلق التي تمت مناقشتها، مع وصف موقف واحد يعكس هذا النمط.

سابعًا: نتائج الجلسة

تحديد دقيق لمصادر القلق الفردية.

تصنيف الحكام وفق أنماط القلق الشائعة.

إعداد قاعدة أساسية لتصميم تدخلات نفسية مخصصة.

ثانياً : جزء الإعداد البدني.

تشكيل الحمل					محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
راحة بين مج	مج	راحة بين تكرارات	التكرار	الشدة			
-	مج واحدة	-	3 تكرارات	-30%50	مجموعة تدريبات (الأحماء (2)	15 ق	الإحماء
30 ث	5:6 مجموعا ت	20 ث	8-16 تكرار	-50%75	-32-31-26 33	40 ق	الجزء الرئيسي
-	مج واحدة	-	تكرارين	%30	3-2-1	5 ق	الختام

التاريخ : السبت 4 - 1 - 2025

الأسبوع : الثالث

رقم الوحدة : 7

أولاً : جزء الإعداد النفسي

الجلسة السابعة

المرحلة الثانية: تقنيات الاسترخاء والوعي الجسدي (الجلسات 6-10)

رقم الجلسة: (7)

زمن الجلسة: 65 دقيقة

عنوان الجلسة: التدريب على التنفس البطني والتهديئة الفورية

أولاً: الهدف العام للجلسة

إكساب حكام كرة القدم تقنية عملية للتهديئة الفورية تعتمد على التنفس البطني، بما يساعدهم على خفض مستوى التوتر والتحكم في الإثارة النفسية قبل وأثناء وبعد مواقف التقييم والتدريب تحت الضغط.

ثانيًا: الأهداف الإجرائية

بنهاية الجلسة يُتوقع أن يكون الحكم قادرًا على:

1. فهم آليات التنفس البطني وتأثيره الفسيولوجي.
2. إدراك دور التنفس في تنظيم عمل الجهاز العصبي الذاتي.
3. تطبيق تقنيات تهدئة فورية في مواقف الضغط.
4. قياس مستوى التوتر الذاتي قبل وبعد التمرين.
5. استخدام التنفس كأداة تحكم انفعالي أثناء التقييم.

ثالثًا: محتوى الجلسة وتوزيع الزمن

1- التهيئة والاسترجاع (5 دقائق)

مراجعة سريعة لتجربة الحكم مع تمرين التنفس في الجلسة السابقة.
مناقشة مختصرة للفروق الفردية في الاستجابة.

2- آليات التنفس وتأثيره الفسيولوجي (10 دقيقة)

الفرق بين التنفس الصدري والتنفس البطني.

تأثير التنفس البطيء العميق على:

الجهاز العصبي الباراسمبثاوي.

خفض معدل ضربات القلب.

تقليل التوتر العضلي.

ربط التنفس بضبط الانتباه والتركيز التحكيمي :

3- التدريب العملي على التنفس البطني (25 دقيقة)

أولًا: شرح التقنية (5 دقائق)

وضعية الجلوس أو الاستلقاء الصحيحة.

توجيه الانتباه إلى حركة البطن أثناء التنفس.

ثانيًا: ممارسة التهدئة الفورية (20 دقيقة)

تطبيق أحد النمطين:

تقنية 4-4-4 (شهيق 4 ثوانٍ - حبس 4 - زفير 8).

(Box Breathing (4-4-4-4).

الممارسة لمدة 5 دقائق x 3 مرات مع فواصل قصيرة.

4- القياس داخل الجلسة (10 دقائق)

قياس ذاتي لمعدل التوتر قبل التمرين (مقياس تقديري من 1-10).

إعادة القياس بعد كل مرة من التمرين.

مقارنة النتائج ومناقشة التغيرات الملحوظة.

5- الإغلاق والتلخيص (5 دقائق)

تلخيص فعالية التنفس كأداة تهدئة فورية.

التأكيد على إمكانية استخدام التقنية:

قبل الاختبارات.

بين شوطي المباراة.

بعد مواقف تحكيمية ضاغطة.

التمهيد للجلسة القادمة الخاصة بالاسترخاء العضلي.

رابعاً: الفنيات والأساليب النفسية المستخدمة

التنفس البطني العميق.

التهدئة الفسيولوجية الموجهة.

الوعي الجسدي (Body Awareness).

خامساً: أدوات التقييم المستخدمة

مقياس التوتر الذاتي قبل/بعد التمرين.

الملاحظة المباشرة لنمط التنفس.

سادساً: التكليف المنزلي

ممارسة تقنية التنفس المختارة مرتين يومياً لمدة 5 دقائق.

استخدامها مباشرة قبل أي موقف ضاغظ، وتسجيل الملاحظات.

سابعاً: نتائج الجلسة

اكتساب تقنية تهدئة فورية قابلة للتطبيق الميداني.

انخفاض ملحوظ في مستوى التوتر لدى أغلب المشاركين.

تعزيز الشعور بالتحكم والانضباط الانفعالي.

ثانياً : جزء الإعداد البدني.

تشكيل الحمل					محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
راحة بين مج	مج	راحة بين تكرارات	التكرار	الشدة			
-	مج واحدة	-	3 تكرارات	-30%50	مجموعة تدريبات الأحماء (3)	15 ق	الإحماء
30 ث	5:4 مجموعات	20 ث	12-8 تكرار	75%	46-45-44-43-47	40 ق	الجزء الرئيسي
-	مج واحدة	-	تكرارين	30%	16-15-14-13-17	5 ق	الختام

أولاً : جزء الإعداد النفسي

الجلسة العاشرة

المرحلة الثانية: تقنيات الاسترخاء والوعي الجسدي (الجلسات 6-10)

رقم الجلسة: (10)

زمن الجلسة: 50 دقيقة

عنوان الجلسة: التدريب على التعرف على مؤشرات القلق (الوعي الذاتي)

أولاً: الهدف العام للجلسة

زيادة قدرة حكام كرة القدم على الوعي الذاتي بمؤشرات القلق المبكرة (الفسولوجية، العضلية، المعرفية)، بما يمكنهم من التدخل المبكر وضبط الاستجابات الانفعالية قبل تصاعد القلق أثناء التقييمات (الاختبارات) والمواقف الضاغطة.

ثانياً: الأهداف الإجرائية

بنهاية الجلسة يُتوقع أن يكون الحكم قادرًا على:

1. التعرف على العلامات الجسدية المبكرة للقلق.
2. إدراك المؤشرات التنفسية المصاحبة للتوتر.
3. ملاحظة الأفكار السلبية التلقائية المرتبطة بالقلق.
4. التمييز بين القلق الطبيعي والقلق المعوق للأداء.
5. التدخل الذاتي المبكر باستخدام تقنيات الاسترخاء المكتسبة.

ثالثاً: محتوى الجلسة وتوزيع الزمن

1- التهيئة والربط المرحلي (5 دقائق)

توضيح أن الوعي بالمؤشرات هو حلقة الوصل بين الاسترخاء والتحكم الانفعالي.

ربط الجلسة بالتقنيات السابقة (التنفس - الاسترخاء العضلي).

2- قائمة مؤشرات القلق (10 دقيقة)

أولاً: المؤشرات الفسيولوجية

تسارع ضربات القلب.

ضيق أو عدم انتظام التنفس.

تعرق زائد.

ثانياً: المؤشرات العضلية

شد الرقبة والكتفين - توتر الفك - تصلب الأطراف.

ثالثاً: المؤشرات المعرفية (الأفكار)

التفكير في الفشل.

التوقعات السلبية للأداء.

فقدان التركيز الذهني.

3- التدريب العملي: سيناريوهات سريعة (20 – 25 دقيقة)

عرض سيناريوهات تحكيمية قصيرة (قبل اختبار – أثناء تقييم – بعد خطأ تحكيمي).

يُطلب من الحكم:

تحديد المؤشرات التي شعر بها.

تصنيفها (تنفسي – عضلي – معرفي).

اختيار تقنية تدخل فورية مناسبة.

مناقشة جماعية مختصرة لبدائل التدخل.

4- بناء قائمة المؤشرات الشخصية (10 دقائق)

يُطلب من كل حكم إعداد قائمة خاصة به تشمل:

أكثر ثلاث علامات تظهر لديه أولاً.

التقنية الأنسب للتعامل مع كل علامة.

الاحتفاظ بالقائمة لاستخدامها ميدانياً.

5- الإغلاق والتلخيص (5 دقائق)

تلخيص أهمية الاكتشاف المبكر للقلق.

التأكيد على أن التدخل المبكر يقلل من تصاعد التوتر.

الإعلان عن الانتقال إلى المرحلة الثالثة من البرنامج.

رابعاً: الفنيات والأساليب النفسية المستخدمة

الوعي الذاتي (Self-awareness training).

المراقبة الذاتية المنظمة.

المحاكاة السريعة للمواقف الضاغطة.

خامساً: أدوات التقييم المستخدمة

قوائم المؤشرات الفردية.

ملاحظة دقة التمييز بين العلامات.

سادساً: التكليف المنزلي

استخدام قائمة المؤشرات الشخصية في أقرب موقف تحكيمي.

تسجيل أي تغير في سرعة الاستجابة للقلق.

سابعاً: ناتج الجلسة

ارتفاع مستوى الوعي الذاتي لدى الحكام.

سرعة اكتشاف القلق قبل تصاعده.

جاهزية نفسية للانتقال إلى مرحلة التحكم المعرفي والانفعالي.

ثانيا : جزء الإعداد البدني.

تشكيل الحمل					محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
راحة بين مج	مج	راحة بين تكرارات	التكرار	الشدة			
-	مج واحدة	-	3 تكرارات	-30%50	مجموعة تدريبات الأحماء (1)	15 ق	الإحماء
90-60 ث	5:6 مجموعات	30ث	10-6 تكرار	%80	4-3-2-1	40 ق	الجزء الرئيسي
-	مج واحدة	-	تكرارين	%30	-9-8-7-6-5-4 12-11-10	5 ق	الختام

رقم الوحدة : 13 الأسبوع : الخامس التاريخ : السبت 18 – 1 – 2025

أولاً : جزء الإعداد النفسي

الجلسة الثالثة عشرة

المرحلة الثالثة: إعادة البناء المعرفي وأساليب الحوار الذاتي (الجلسات 11–15)

رقم الجلسة: (13)

زمن الجلسة: 60 دقيقة

عنوان الجلسة: تحويل الأفكار السلبية إلى صيغ عملية (قدرات واستراتيجيات)

أولاً: الهدف العام للجلسة

تدريب حكام كرة القدم تدريبيًا عمليًا ممنهجيًا على تحويل الأفكار السلبية المشوّشة إلى صيغ معرفية عملية قائمة على القدرات والاستراتيجيات، بما يدعم الثقة واتخاذ القرار أثناء التقييمات.

ثانيًا: الأهداف الإجرائية

بنهاية الجلسة يُتوقع أن يكون الحكم قادرًا على:

1. تحديد أفكاره السلبية الأكثر تكرارًا.
2. التمييز بين الفكرة والموقف الواقعي.
3. إعادة صياغة الأفكار السلبية إلى بدائل واقعية داعمة.
4. تحويل التفكير من النتيجة إلى الأداء.
5. استخدام الصياغات الجديدة أثناء مواقف الضغط.

ثالثًا: محتوى الجلسة وتوزيع الزمن

1- التهيئة والربط المعرفي (5 دقائق)

مراجعة سريعة لما تم تعلمه في الجلسات السابقة.

توضيح أن إعادة الصياغة هي الخطوة التطبيقية الأهم في التحكم المعرفي.

2- مفهوم إعادة الصياغة المعرفية (10 Reframing دقائق)

تعريف إعادة الصياغة كعملية تغيير طريقة تفسير الموقف.

الفرق بين: التفكير السلبي - التفكير الإيجابي غير الواقعي- التفكير الإيجابي الواقعي القائم على الأداء.

3- معايير الصياغة العملية الفعّالة (10 دقائق)

أن تكون: واقعية - قصيرة وواضحة - موجهة للسلوك - قابلة للتطبيق أثناء المباراة أو التقييم.

4- النشاط العملي الرئيسي (25 – 30 دقيقة)

يُطلب من كل حكم:

1. كتابة 5 أفكار سلبية شائعة لديه أثناء التقييم.. تصنيف كل فكرة (كارثية – تعميم – شك في الذات...).. إعادة صياغة كل فكرة إلى :عبارة قدرة (ما أستطيع فعله).أو عبارة استراتيجية (كيف أتعامل مع الموقف).مناقشة نماذج مختارة مع المجموعة (دون إلزام).

5- الإغلاق والتلخيص (5 دقائق)

تلخيص أهمية التحول من التفكير إلى الفعل.

التأكيد على أن إعادة الصياغة مهارة تدريبية مستمرة.

تمهيد للجلسة القادمة الخاصة بتثبيت العبارات المعرفية أثناء الأداء.

رابعاً: الفنيات والأساليب النفسية المستخدمة

إعادة البناء المعرفي (Reframing).

التدريب العملي الفردي.

التغذية الراجعة الجماعية.

خامساً: أدوات التقييم المستخدمة

جودة الصياغات البديلة التي أنتجها الحكم.

مدى واقعيته وقابليتها للتطبيق.

سادساً: التكلفة المنزلي

اختيار 3 صياغات بديلة وتطبيقها يومياً:

قبل التدريب - أثناء مواقف ضغط خفيفة - تسجيل أثرها على التركيز والثقة.

سابعاً: ناتج الجلسة

تحويل الأفكار السلبية إلى أدوات أداء.

ارتفاع مستوى التحكم المعرفي أثناء التقييم.

الاستعداد للانتقال إلى تثبيت الحوار الذاتي أثناء الأداء

ثانيا : جزء الإعداد البدني.

تشكيل الحمل					محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
راحة بين مج	مج	راحة بين تكرارات	التكرار	الشدة			
-	مج واحدة	-	3 تكرارات	-30%50	مجموعة تدريبات (الأحماء 4)	15 ق	الإحماء
-120 180 ث	5:3 مجموعات	60ث	6-4 تكرار	%90	17-16-15-14	40 ق	الجزء الرئيسي
-	مج واحدة	-	تكرارين	%30	-9-8-7-6-5-4 12-11-10	5 ق	الختام

رقم الوحدة : 16 الأسبوع : السادس التاريخ : السبت 25 – 1 – 2025

أولاً : جزء الإعداد النفسي

الجلسة السادسة عشرة

المرحلة الرابعة: التخيل الموجّه والتدريب على التركيز (الجلسات 16–20)

رقم الجلسة: (16)

زمن الجلسة: 60 دقيقة

عنوان الجلسة: مبادئ التخيل الرياضي (Imagery) وكيفية تطبيقه أثناء التقييم

أولاً: الهدف العام للجلسة

إكساب حكام كرة القدم الأسس العلمية للتخيل الرياضي، وتمكينهم من بناء جلسات تخيل موجّهة تحاكي مواقف

التقييم (الاختبارات)، بما يعزز التركيز، والثقة، والاستعداد الذهني للأداء الأمثل.

ثانياً: الأهداف الإجرائية

بنهاية الجلسة يُتوقع أن يكون الحكم قادرًا على:

1. تعريف التخيل الرياضي ودوره في تحسين الأداء.
2. التمييز بين التخيل الإيجابي الفعّال والتخيل العشوائي.
3. استخدام الحواس المختلفة في التخيل.
4. صياغة سيناريو تخيلي مرتبط بتقييم فعلي.
5. دمج التخيل مع التنفس والحوار الذاتي.

ثالثاً: محتوى الجلسة وتوزيع الزمن

1- التهيئة والدخول الذهني (5 دقائق)

تمرين تنفس قصير لتهيئة الذهن.

توضيح أهداف الجلسة وعلاقتها بمرحلة ما قبل التقييم.

2- الأساس النظري للتخيل الرياضي (10 دقائق)

تعريف التخيل الرياضي (Imagery).

الأسس العصبية للتخيل وعلاقته بالأداء.

أهمية الوضوح، التحكم، والواقعية في التخيل.

3- خصائص التخيل الفعّال للحكم (10 دقائق)

التخيل من منظور:

داخلي (من عين الحكم).

خارجي (رؤية الذات أثناء الأداء).

استخدام الحواس:

البصرية.

السمعية.

الحسية الحركية.

التزامن الزمني مع الأداء الحقيقي.

4- النشاط العملي الرئيسي: كتابة نص تخيلي (25 – 30 دقيقة)

يُطلب من كل حكم:

1. اختيار موقف تقييم محدد (دخول – اختبار – مباراة).

2. كتابة نص تخيلي قصير (3-5 دقائق) يتضمن:

المكان - الأصوات.

الإحساس الجسدي.

الحوار الذاتي.

اتخاذ القرار بثبات.

تطبيق جماعي موجّه لأحد النصوص المختارة.

5- الإغلاق والتثبيت (5 دقائق)

مناقشة الإحساس بعد التخيل.

التأكيد على ممارسة التخيل يوميًا.

تمهيد للجلسة القادمة الخاصة بالتركيز والتحكم في الانتباه.

رابعًا: الفنيات والأساليب النفسية المستخدمة

التخيل الموجّه.

الاسترخاء التنفسي.

التدريب الذهني متعدد الحواس.

خامسًا: أدوات التقييم

جودة النصوص التخيلية المكتوبة.
قدرة الحكم على الدخول في حالة تخيل.
مستوى الوضوح والتحكم.

سادسًا: التكلفة المنزلي

تطبيق جلسة تخيل يومية لمدة 5-7 دقائق باستخدام النص المكتوب.
تسجيل الملاحظات حول التركيز والانفعال.

سابعًا: نتائج الجلسة

امتلاك كل حكم سيناريو تخيلي شخصي للتقييم.
تحسن الاستعداد الذهني والتركيز.
جاهزية للانتقال إلى تدريب التحكم في الانتباه.

ثانيا : جزء الإعداد البدني.

تشكيل الحمل					محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
راحة بين مج	مج	راحة بين تكرارات	التكرار	الشدة			
-	مج واحدة	-	3 تكرارات	30-50%	مجموعة تدريبات الأحماء (1)	15 ق	الإحماء
-120 180ث	3:4 مجموعات	45ث	4-6 تكرار	90%	21-20-12-11-10 22	40 ق	الجزء الرئيسي
-	مج واحدة	-	تكرارين	30%	18	5 ق	الختام

التاريخ : السبت 1 – 2 – 2025

الأسبوع : السابع

رقم الوحدة : 19

أولاً : جزء الإعداد النفسي

الجلسة التاسعة عشرة

المرحلة الرابعة: التخييل الموجّه والتدريب على التركيز (الجلسات 16-20)

رقم الجلسة: (19)

زمن الجلسة: 60 دقيقة

عنوان الجلسة: تمارين الانتباه الانتقائي ومقاومة المشتتات

أولاً: الهدف العام للجلسة

تنمية قدرة حكام كرة القدم على الانتباه الانتقائي والتركيز المستمر أثناء الأداء البدني (الاختبارات)، مع مقاومة

المشتتات السمعية والانفعالية مثل الضوضاء والانتقادات وصعوبة الطقس أثناء التقييم.

ثانيًا: الأهداف الإجرائية

بنهاية الجلسة يُتوقع أن يكون الحكم قادرًا على:

1. توجيه الانتباه نحو المهمة الأساسية رغم المشتتات.
2. تجاهل المؤثرات السلبية غير المرتبطة بالأداء.
3. الحفاظ على التركيز الزمني أثناء الاختبارات البدنية.
4. استعادة التركيز سريعًا بعد التشتيت.
5. ربط الانتباه بالتحكم الانفعالي.

ثالثًا: محتوى الجلسة وتوزيع الزمن

1- التهيئة الذهنية (5 دقائق)

تمرين تنفس وتركيز قصير.

توضيح علاقة الانتباه الانتقائي بالأداء البدني الدقيق.

2- الإطار النظري المبسط (10 دقائق)

تعريف الانتباه الانتقائي.

أنواع المشتتات: خارجية (ضوضاء – تعليقات) - داخلية (قلق – أفكار تشكيك) - تأثير التشتيت على زمن الاستجابة والأداء البدني.

3- التدريب العملي الرئيسي (35 – 40 دقيقة)

التدريب الأول: تشتيت سمعي موجّه

تنفيذ مهمة بسيطة مع ضوضاء مصطنعة.

توجيه الانتباه لإشارة واحدة فقط.

التدريب الثاني: اختبار الجري السريع تحت تشتيت

أداء اختبار الجري بزمن مستهدف.

إدخال مشتتات (أصوات – تعليمات متغيرة).

استخدام الحوار الذاتي والتركيز على الإيقاع.

التدريب الثالث: استعادة التركيز

توقف قصير بعد التشتيت ثم إعادة المحاولة.

قياس زمن العودة للتركيز.

4- التقييم والمناقشة (5 – 10 دقائق)

مقارنة الأداء مع وبدون مشتتات.

مناقشة الاستراتيجيات الأكثر فاعلية.

5- الإغلاق والتثبيت (5 دقائق)

تأكيد أن التركيز مهارة قابلة للتدريب.

تمهيد للجلسة الختامية للمرحلة الرابعة.

رابعاً: الفنيات والأساليب النفسية المستخدمة

الانتباه الانتقائي.

التحكم المعرفي تحت الضغط.

التدريب بالمشتتات.

خامساً: أدوات التقييم

زمن الأداء في الاختبار البدني.

عدد مرات فقدان التركيز.

التقييم الذاتي للحكم.

سادساً: التكليف المنزلي

تطبيق تمرين تركيز واحد أثناء أي تدريب بدني.

استخدام عبارة حوار ذاتي واحدة لمقاومة التشتيت.

سابعاً: نتائج الجلسة

تحسن القدرة على التركيز وسط الضوضاء.

تقليل تأثير الانتقادات الخارجية.

جاهزية للجلسة الختامية للمرحلة الرابعة.

ثانياً : جزء الإعداد البدني.

تشكيل الحمل					محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
راحة بين مج	مج	راحة بين تكرارات	التكرار	الشدة			
-	مج واحدة	-	3 تكرارات	-30%50	مجموعة تدريبات الأحماء (4)	15 ق	الإحماء
30 ث	5:6 مجموعات	20 ث	12-10 تكرار	75%-	51-50-49-48-47	40 ق	الجزء الرئيسي
-	مج واحدة	-	تكرارين	30%	-11-10-9-8-7-6-5-4-12	5 ق	الختام

التاريخ : السبت 8 - 2 - 2025

الأسبوع : الثامن

رقم الوحدة : 22

أولاً : جزء الإعداد النفسي

الجلسة الثانية والعشرون

المرحلة الخامسة: اليقظة الذهنية (Mindfulness) وإدارة الانفعالات (الجلسات 21-25)

رقم الجلسة: (22)

زمن الجلسة: 60 دقيقة

عنوان الجلسة: بناء الثقة بالنفس

أولاً: الهدف العام للجلسة

تعزيز الثقة بالنفس التحكيمية لدى الحكام من خلال الوعي بالخبرات الناجحة السابقة، واستخدام التأكيدات الإيجابية الواعية، بما يدعم الاستقرار الانفعالي والأداء الواثق أثناء التقييمات (الاختبارات).

ثانياً: الأهداف الإجرائية

بنهاية الجلسة يُتوقع أن يكون الحكم قادرًا على:

1. التعرف على مصادر ثقته الذاتية.
2. استحضار النجاحات السابقة بشكل واعٍ.
3. استخدام التأكيدات الإيجابية الواقعية.
4. مواجهة الشك الذاتي دون اندماج انفعالي.
5. ربط الثقة بالأداء وليس بالنتيجة.

ثالثاً: محتوى الجلسة وتوزيع الزمن

1- التهيئة الذهنية (5 دقائق)

تمرين تنفس واعٍ قصير.

تهيئة مناخ نفسي داعم.

2- الإطار النظري المبسط للثقة بالنفس (10 دقائق)

تعريف الثقة بالنفس في المجال الرياضي.

الفرق بين: الثقة المبنية على الخبرة - الثقة المبنية على التقييم الخارجي - دور اليقظة في تثبيت الثقة.

3- مصادر بناء الثقة لدى الحكم (10 دقائق)

الخبرات السابقة الناجحة.

الاستعداد والتحضير.

التحكم الانفعالي.

الالتزام بالروتين النفسي.

4- النشاط العملي الرئيسي (25 – 30 دقيقة)

النشاط الأول: استحضار النجاحات السابقة (15 دقيقة)

يُطلب من كل حكم:

استرجاع 3 مواقف تقييمية ناجحة.

ملاحظة المشاعر والأفكار المصاحبة.

تسجيل عناصر القوة في كل موقف.

النشاط الثاني: التأكيدات الإيجابية الواعية (10 – 15 دقيقة)

صياغة 5 تأكيدات إيجابية:

واقعية.

مرتبطة بالأداء.

في الزمن الحاضر.

ممارسة ترديدها مع تنفس واعٍ.

5- الإغلاق والتثبيت (5 دقائق)

مناقشة أثر التمرين على الثقة.

ربط التأكيدات بالروتين قبل التقييم.

رابعًا: الفنيات والأساليب النفسية المستخدمة

اليقظة الذهنية - استدعاء الخبرات الناجحة - التأكيدات الإيجابية

خامسًا: أدوات التقييم

التقييم الذاتي لمستوى الثقة - جودة التأكيدات المصاغة - درجة الهدوء أثناء التمرين.

سادسًا: التكليف المنزلي

ترديد التأكيدات الإيجابية مرتين يوميًا.

استحضار نجاح واحد قبل أي تدريب أو مباراة.

سابعًا: نتائج الجلسة

تعزيز الثقة بالنفس التحكيمية.

تقليل الشك الذاتي أثناء التقييم.

جاهزية لجلسات إدارة الانفعالات المتقدمة.

ثانيا : جزء الإعداد البدني.

تشكيل الحمل					محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
راحة بين مج	مج	راحة بين تكرارات	التكرار	الشدة			
-	مج واحدة	-	3 تكرارات	-30% 50%	مجموعة تدريبات الأحماء (3)	15 ق	الإحماء
-120 ث 180	5:4 مجموعات	45ث	5-4 تكرار	90%	9-8-7-6-5	40 ق	الجزء الرئيسي
-	مج واحدة	-	تكرارين	30%	12-11-10-9-8-7-6-5-4	5 ق	الختام

التاريخ : السبت 15 - 2 - 2025

الأسبوع : التاسع

رقم الوحدة : 25

أولاً : جزء الإعداد النفسي

الجلسة الخامسة والعشرون

المرحلة الخامسة: اليقظة الذهنية (Mindfulness) وإدارة الانفعالات (الجلسات 21-25)

رقم الجلسة: (25)

زمن الجلسة: 90 – 120 دقيقة

عنوان الجلسة: محاكاة اختبار كامل مع ضغوط مضافة (سلوك الجمهور / نقد إعلامي)

أولاً: الهدف العام للجلسة

اختبار فاعلية المعارف والمهارات النفسية المكتسبة لدى حكام كرة القدم في بيئة محاكاة عالية الضغط، مع استخدام التقييم الموضوعي بالفيديو لقياس القدرة على إدارة الانفعالات، التركيز، واتخاذ القرار تحت الضغوط.

ثانياً: الأهداف الإجرائية

بنهاية الجلسة يُتوقع أن يكون الحكم قادرًا على:

1. الحفاظ على اليقظة الذهنية في بيئة مشحونة.
2. تطبيق استراتيجيات المواجهة الإيجابية تحت الضغط.
3. ضبط الاستجابات الانفعالية للجمهور والنقد.
4. استخدام الحوار الذاتي أثناء الأداء.
5. تقييم أدائه النفسي بصورة موضوعية.

ثالثاً: محتوى الجلسة وتوزيع الزمن

1- الإعداد والتهيئة النفسية (15 دقيقة)

مراجعة الروتين النفسي الفردي لكل حكم.

تمرين يقظة وتنفس واعٍ - تحديد أهداف الأداء النفسي أثناء المحاكاة.

2- تنفيذ المحاكاة عالية الضغط (40 – 50 دقيقة)

محاكاة اختبار تحكيمي كامل يشمل:

اختبار بدني.

مواقف تحكيمية معقدة.

ضغوط مضافة:

ضوضاء جمهور مسجلة.

تعليقات نقدية إعلامية.

تسجيل الأداء بالفيديو.

3- التحليل الفردي بالفيديو (15 – 20 دقيقة)

مشاهدة التسجيل بشكل فردي.

استخدام استمارة تقييم تشمل:

مؤشرات الانفعال.

جودة التركيز.

استخدام اليقظة والحوار الذاتي.

4- التحليل الجماعي البناء (15 – 25 دقيقة)

مناقشة نماذج مختارة.

تغذية راجعة موضوعية وفق معايير مهنية.

التأكيد على السرية والدعم.

5- الإغلاق والتقييم النهائي (10 دقائق)

تلخيص مكتسبات المرحلة الخامسة.

تحديد نقاط القوة ومجالات التطوير.

توجيه للمرحلة التالية (التحضير النهائي).

رابعاً: الفنيات والأساليب النفسية المستخدمة

المحاكاة عالية الشدة.

اليقظة الذهنية التطبيقية.

إدارة الانفعالات تحت الضغط.

التغذية الراجعة بالفيديو.

خامساً: أدوات التقييم

استمارة تقييم الأداء النفسي.

تحليل الفيديو.

التقييم الذاتي والجماعي.

سادساً: التكليف الختامي

إعداد خطة نفسية شخصية ليوم التقييم الرسمي.

الاستمرار في تمارين اليقظة يومياً.

سابعاً: نتائج الجلسة

قدرة عالية على الأداء في بيئة مشحونة.

تحكم انفعالي متقدم.

جاهزية نفسية شاملة لتقييمات الفيفا.

ثانياً : جزء الإعداد البدني.

تشكيل الحمل					محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
راحة بين مج	مج	راحة بين تكرارات	التكرار	الشدة			
-	مج واحدة	-	3 تكرارات	-30%50	مجموعة تدريبات الأحماء (3)	15 ق	الإحماء
-120 ث 180	5:4 مجموعات	45ث	8-6 تكرار	90%	-22-21-20-19-18 23	40 ق	الجزء الرئيسي
-	مج واحدة	-	تكرارين	30%	3-2-1	5 ق	الختام

أولاً : جزء الإعداد النفسي

الجلسة الثامنة والعشرون

المرحلة السادسة: التكامل، المتابعة و خطة الاستمرار (الجلسات 26-30)

رقم الجلسة: (28)

زمن الجلسة: 60 دقيقة

عنوان الجلسة: المراجعة النهائية

أولاً: الهدف العام للجلسة

إجراء مراجعة شاملة ومتكاملة لأهم المهارات والتقنيات النفسية التي تم اكتسابها خلال البرنامج، بما يضمن ترسيخها وجاهزيتها للاستخدام العملي أثناء تقييمات (اختبارات) الفيفا والاختبارات الرسمية.

ثانياً: الأهداف الإجرائية

بنهاية الجلسة يكون الحكم قادرًا على:

1. استدعاء وتلخيص أهم التقنيات النفسية المكتسبة خلال البرنامج.
2. الربط بين كل تقنية وموقف التقييم المناسب لاستخدامها.
3. التمييز بين الأدوات السريعة والأدوات طويلة المدى في خفض القلق.
4. بناء تصور متكامل لكيفية الدمج بين التقنيات أثناء الاختبار.
5. تعزيز الثقة في القدرة على إدارة القلق والتوتر بشكل مستقل.

ثالثاً: محتوى الجلسة وتوزيع الزمن

1- مدخل تمهيدي (5-10 دقائق)

التأكيد على أهمية المراجعة قبل التقييمات النهائية.
توضيح أن الهدف هو التثبيت وليس التعلم الجديد.

2- مراجعة المهارات الأساسية (20 دقيقة)

تشمل:

تقنيات الاسترخاء (التنفس البطني – الاسترخاء العضلي).

الوعي الذاتي ومؤشرات القلق المبكرة.

الحوار الذاتي الإيجابي وبطاقات التوجيه.

إعادة البناء المعرفي للأفكار السلبية.

التخيل الموجّه والتركيز.

اليقظة الذهنية وإدارة الانفعالات.

3- نشاط تطبيقي تكاملي (20 دقيقة)

عرض سيناريو مختصر لموقف تقييم (بني / فني / إعلامي).

يحدد كل حكم:

التقنية التي سيبدأ بها.

أداة الضبط أثناء الأداء.

استراتيجية الاستعادة النفسية بعد التقييم.

4- مناقشة جماعية وتغذية راجعة (10 دقائق)

تبادل الخبرات بين الحكام.

تصحيح المفاهيم وتدعيم نقاط القوة.

إبراز الفروق الفردية في اختيار التقنيات.

5- ختام الجلسة (5 دقائق)

تلخيص النقاط المحورية.

تمهيد للجلسات الختامية (التقييم النهائي وخطة الاستمرار).

رابعاً: الفنيات والأساليب النفسية المستخدمة

المراجعة المنظمة (Structured Review).

المناقشة الجماعية الموجهة.

التحليل الموقفي.

التعلم التأملي (Reflective Learning).

خامساً: أدوات الجلسة

قائمة مراجعة بالمهارات النفسية.

سيناريوهات تقييم مختصرة.

سبورة أو أوراق عمل فردية.

سادساً: ناتج الجلسة

تنشيط المهارات النفسية المكتسبة.

وضوح الرؤية لدى الحكم حول أدواته النفسية الشخصية.

جاهزية نفسية أعلى للدخول في التقييمات النهائية بثقة واتزان.

ثانياً : جزء الإعداد البدني.

تشكيل الحمل					محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
راحة بين مج	مج	راحة بين تكرارات	التكرار	الشدة			
-	مج واحدة	-	3 تكرارات	30-50%	مجموعة تدريبات الأحماء (4)	15 ق	الإحماء
30 ث	5:6 مجموعات	20 ث	12-14 تكرار	75%	43-42-40-39-38	40 ق	الجزء الرئيسي
-	مج واحدة	-	تكرارين	30%	18	5 ق	الختام

المرفق (7)

أسماء السادة الخبراء الذين قابلهم الباحث

ت	الاسم	الدرجة العلمية	التخصص	مكان العمل
1	ميلاد عقيلة	أستاذ	تدريب رياضي	جامعة مصراتة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	حسين الاطرش	أستاذ	علم النفس	جامعة مصراتة / كلية التربية
3	مصطفى الشقمانى	أستاذ	علم النفس	جامعة مصراتة / كلية الآداب
4	صبحي القلاي	أستاذ	تدريب/ كرة القدم	جامعة الزاوية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	ليلي الصويعي	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الزاوية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	عبد الوهاب راشد	أستاذ	تدريب / حكم سابق	جامعة الزاوية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	مفتاح أبوجناح	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة المرقب/ كلية التربية البدنية
8	فوزي المنير	أستاذ	تدريب / حكم سابق	جامعة الزاوية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	ميلود النفر	أستاذ	تدريب رياضي	جامعة المرقب / كلية التربية البدنية
10	علي بن رمضان	أستاذ مشارك	تدريب/ كرة القدم	جامعة الزاوية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	خالد قزيط	أستاذ مشارك	علم النفس	الاكاديمية الليبية / فرع مصراتة
12	أريج أبوشحمة	أستاذ مساعد	علم النفس	جامعة مصراتة / كلية التربية
13	ناصر المهدي	-	حكم دولي سابق	رئيس لجنة الحكام بالاتحاد الليبي لكرة القدم فرع منطقة مصراتة

مرفق (8)

المراسلات الإدارية الخاصة بإجراءات البحث

Ministry Of Higher Education
And Scientific Research

University Of Zawia

Faculty



وزارة التعليم العالي
والبحث العلمي

جامعة الزاوية

كلية التربية والعلوم الرياضية

الرقم الإشاري: 2025/1722

الموافق: / / 14هـ

التاريخ: 14/11/2025م

السادة المحترمون / الاتحاد الفرعي لكرة القدم منطقة

مصراة

بعد التحية ،،،،،

في الوقت الذي نحبيكم فيه على ما تبذلونه من جهد في سبيل المصلحة العامة واتحادكم
الموقر بصفة خاصة.

وفي إطار التعاون المشترك بين اتحادكم و كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة
الزاوية .

عليه ،،،،،

نأمل من سيادتكم تسهيل مهمة الدارس أحمد محمد أحمد عويبة في جمع البيانات
الخاصة ببحثه لنيل الدرجة الدقيقة الدكتوراه (قسم التدريب الرياضي) علماً بأن
البيانات تستخدم في إطار البحث العلمي فقط.

ولكم فائق الاحترام والتوفيق

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

محمد على عامر عامر

مدير مكتب الدراسات العليا



صورة الي :

- الصادر

- الدوري

محمد عامر

عن.ب: 16418 الزاوية هاتف: 00218.23.7626384 فاكس: 00218.23.7626882 الموقع الإلكتروني: www.zu.edu.ly

البريد الإلكتروني: info@zu.edu.ly

ملخص البحث

عنوان البحث

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المتطلبات البدنية والنفسية لحكام الدرجة الأولى لكرة القدم بمنطقة
مصراتة

اسم الباحث: أحمد محمد أحمد عويينة

مقدمة البحث:

منافسات كرة القدم بلغت من التطور و الشهرة مرتبة لم تبلغها اي رياضة أخرى في العالم، ونسجت خيوطها داخل طبقات المجتمع ، وحظت بالاهتمام الواسع من قبل الممارسين للعبة والمشاهدين ووسائل الاعلام ، وقد اثار هذا الاهتمام العديد من الدارسين والباحثين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة للدراسة والتحليل من اجل المساهمة ايضاً في تطور ونجاح اللعبة ، فمنهم من ركز على تطوير الجانب البدني للفرق الرياضية لانه عنصر اساسي للنجاح.

وتتمثل المتطلبات النفسية بعداً هاماً في أعداد اللاعبين فهي تلعب دوراً أساسياً في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليه كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنب إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطوية فالأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخطوي ويحدد العامل النفسي نتيجة الاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دوراً رئيسياً في تحقيق الفوز.

أن التحكيم في كرة القدم يعتبر أحد الفعاليات الرياضية التي حظت باهتمام متزايد على مختلف المستويات وهذا ما جعل المختصين يسعون إلى تطوير اللعبة من خلال تطوير مستويات أداء الحكام وزيادة الإقبال على ممارسة العملية التحكيمية هو خلاصة الاهتمام العلمي الجاد في جميع متطلبات التحكيم من حيث تطوير مهماته والإحاطة بالمعلومات الأساسية وخاصة نتيجة لارتباطه بالعلوم الأخرى المختلفة والأخذ بالوسائل الحديثة والاستفادة من الامكانيات الكبيرة التي تقدمها التكنولوجيا من أجل مسايرة ومواكبة هذا التطور.

ويعد التحكيم من الأمور الأساسية التي تسهم في رفع مستوى اللعبة بشكل عام لكون سلطة الحكم مستمدة من قانون اللعبة الذي ينشر العدالة أثناء قيادة المباراة، والحكم الجيد والصائب في قراراته سيزيد من حماس اللاعبين ويشجعهم على بذل المزيد من الجهد لتطوير مستواهم والحصول على نتائج أفضل مما يسهم في متعة الجمهور المتابع، وعلى العكس من ذلك إذا كان الحكم غير جيد في إدارته للمباراة تكون قراراته غير دقيقة.

ولكي يبقى الحكم عنصراً فعالاً يتطلب بذل جهد كبير في التدريب ولاسيماً الجانب البدني ، لأن عملية إعداد الحكم بدنياً لها أهمية كبيرة في تطوير مستوى الأداء واجتياز الاختبارات البدنية المخصصة لهم، فضلاً عن تمكنهم من قيادة المباراة بكفاية عالية من اللياقة البدنية ، لذا يجب استخدام انسب طرائق التدريب والمنهج المناسب لتطوير القدرات الخاصة التي تساعد لاجتياز الاختبارات البدنية، ومن اجل الوصول الى ذلك يجب استخدام افضل طرق التدريب والتي تساعد على رفع المستوى البدني للحكم

حيث تشمل الاختبارات البدنية للحكام مرحلتين، المرحلة الأولى يقوم الحكام بقطع مسافة قصيرة قدرها (40م) في مدة لا تزيد عن "6.2" ثانية لحكم الوسط و "6.4" ثانية للحكم المساعد مع تكرار هذه المسافة "6" مرات بين

كل مرة وأخرى راحة قدرها دقيقة ونصف فقط، والمرحلة الثانية يقوم الحكام بقطع مسافة مقدارها (75م) في مدة لا تزيد عن "15" ثانية مع تكرار هذه المسافة "40" مرة بين كل تكرار وآخر راحة لمدة لا تزيد عن "15" ثانية بالنسبة للحكام الدوليين وبالنسبة للحكام المحليين راحة لا تزيد عن "18" ثانية لحكام الساحة، ولا تزيد عن "20" ثانية للحكم المساعد، مما ينتج عن ذلك حدوث ظاهرة التعب العضلي وانخفاض القدرة على الأداء.

مشكلة البحث:

إن من أهم ما يجب أن يتميز به حكم كرة القدم هو أن يكمل المباراة في وقتها المحدد محافظاً على امكانياته البدنية والنفسية طوال مدة المباراة وهذا يحتاج إلى قدرات بدنية خاصة تتلاءم مع تلك المتطلبات والتي يجب تنميتها وتطويرها والقدرات البدنية الخاصة بحكام كرة القدم تتمثل في (السرعة، الرشاقة، تحمل السرعة، التحمل الدوري التنفسي)، حتى يتمكن الحكم من أداء دوره بأعلى مستوى ممكن منذ بداية المباراة وحتى نهايتها. وغالباً ما يتم التركيز على التدريب البدني ونادراً ما تدمج معها تدريبات المهارات العقلية، ويعد هذا الاهتمام الجزئي مشكلة قائمة ومتجددة لدى الحكام الليبيين حيث يعتبر التوتر والخوف والقلق من المحبطات للإنسان سواء كانت مصادره من البيئة أو الأفكار أو الإمكانيات أو البيئة المحيطة للإنسان ويعتبر أيضاً من المحبطات للفرد في أداء مهامه مما يؤدي إلى إرهاقه وتوتره وبالتالي التأثير على أدائه وسلوكه وحيث تعتبر الرياضة التنافسية من أكثر الأنشطة المصاحبة للتوتر والقلق لميزتها التنافسية والوصول لهدف سواء لتحطيم زمن أو رقم، ومن هنا يعتبر القلق أو الخوف وغيرهما من المكونات الرئيسية لنجاح أو فشل أي إنجاز رياضي. والافراد يختلفون من حيث قدراتهم الجسمية والعقلية وامكانياتهم الشخصية طبقاً لمبدأ الفروق الفردية بين الرياضيين فنجد البعض منزعجون انزعاجاً شديداً في تغير مجرى الأمور أو لعدم حصولهم على ما يريدون مما يعرضهم إلى الإحباط أو الخوف أو القلق من الاتسیر الأمور على الوجه الاكمل والعكس من ذلك فهناك من يواجه هذا القلق أو الإحباط أو الخوف باتزان وهذوء

وها كذا نجد ان ادخال التدريبات النفسية في تدريبات الحكام أصبح ضرورة ملحة، ومن خلال خبرة الباحث كحكم معتمد لدى الاتحاد الليبي لكرة القدم ومعايشته للواقع الرياضي وما يمر به الحكام من صعوبات في رفع كفاءتهم البدنية والنفسية قبل انطلاق كل موسم رياضي والاعتماد على الخبرة الذاتية لكل حكم على حده وافتقار الخبرة الرياضية والتدريبية لدى أغلب الحكام، كذلك عدم وجود برنامج تدريبي علمي معد سلفاً ليتم تطبيقه على حكام كرة القدم ومن خلال نتائج الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث على عينة من الحكام وعددهم (4) حكام من خلال إجراء المقابلة الشخصية وطرح مجموعة من الأسئلة عليهم لاحظ الباحث وجود مجموعة من الصعوبات التي تواجههم لاجتياز الاختبار حيث كانت معظم الإجابات سلبية — (لا) وبنسبة (87.5%) والاجابة بـ (نعم) وكانت بنسبة (12.5%) .

الامر الذي جعل الباحث الخوض في هذه الدراسة بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض المتطلبات البدنية والنفسية لاجتياز اختبار FIFA لحكام كرة القدم بمنطقة مصراتة .

أهمية البحث:

تكمن أهمية هذا البحث في :

وضع أسس علمية مقننة للبرنامج التدريبي البدني والنفسي لحكام كرة القدم الدرجة الأولى واستخدام الأجهزة والأدوات الحديثة للقياس والتدريب لم يتم استخدامها من قبل في حدود علم الباحث وتتم التدريبات بشكل جماعي وبأسس علمية مقننة ، بحيث نصل إلى هدف هذا البحث وهي اجتياز جميع الحكام للاختبار.

هدف البحث:

تصميم برنامج تدريبي مقترح لحكام كرة القدم بمنطقة مصراتة لهدف التعرف على :-

- 1- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على المتطلبات البدنية (قيدالبحث) .
- 2- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتطلبات النفسية للحد من (القلق ، الخوف ، التوتر) .
- 3- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في نتائج اختبار (FIFA) لحكام كرة القدم ولصالح القياس البعدي .

فروض البحث:

يفترض الباحث بأنه:

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في المتطلبات البدنية (قيد البحث) لحكام كرة القدم بمنطقة مصراتة ولصالح القياس البعدي .
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في بعض المتطلبات النفسية للحد من (القلق ، الخوف ، التوتر) لحكام كرة القدم بمنطقة مصراتة ولصالح القياس البعدي .
- 3- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في نتائج اختبار (FIFA) لحكام كرة القدم بمنطقة مصراتة ولصالح القياس البعدي .

منهج البحث:

تتطلب منهجية البحث استخدام المنهج التجريبي لملائمته لهدف البحث وإجراءاته ، وقد استخدم الباحث التصميم التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة .

المجتمع :

يشتمل مجتمع البحث حكام الدرجة الأولى والبالغ عددهم (24) حكم المسجلون لدى الاتحاد الليبي لكرة القدم فرع منطقة مصراتة للعام 2024- 2025 م .

العينة :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من حكام الاتحاد الليبي لكرة القدم فرع منطقة مصراتة ، والمسجلين بالاتحاد الليبي لكرة القدم، والذين يستعدون بديناً لإجتياز اختبار الإعادة ، والبالغ عددهم (24) حكم، تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة الأولى تُمثل عينة البحث الأساسية والبالغ عددهم (14) حكم، والمجموعة الثانية تُمثل عينة البحث الإستطلاعية والبالغ عددهم (10) حكام، حيث بلغت نسبة العينة (58.3 %) من المجتمع الأصلي.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

- أولاً: المراجع العلمية العربية والأجنبية.
- ثانياً: استمارة تسجيل لقياسات الجسمية والبيانات الشخصية بالنسبة العينة.
- ثالثاً: إستمارة القياسات النفسية.

التجربة الأساسية:

قام الباحث بإجراء التجربة الأساسية بتطبيق التدريبات المقترحة على عينة البحث خلال المدة الزمنية المحددة وذلك أثناء الموسم الرياضي 2024-2025.

ويعتبر المنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته هو الذي يوجه الباحث في مختلف مراحل بحثه والمنهج المستخدم الذي تم اختياره انطلاقاً من طبيعة المشكلة التي نريد دراستها هو المنهج التجريبي الذي يعتبر أهم المناهج المستخدمة في المجال الرياضي، وقد دعمنا دراستنا بالمعطيات التي مكنتنا من اختيار اختبارات مناسبة وتدريبات خاصة والتي تخدم موضوع الدراسة وأكثر المناهج مناسبة لها بحيث تم اختيار مجموعة واحدة تجريبية تتكون من 14 حكم من حكام منطقة مصراتة الذين اخفقوا في الاختبارات ، و تم استخدام أسلوب القياسين القبلي والبعدي قبل وبعد تطبيق الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي .

الإستنتاجات:

فى ضوء المعاملات الإحصائية لمجموعة القياسات والاختبارات قيد الدراسة وكذا عرض ومناقشة النتائج توصل الباحث الى مجموعة الإستنتاجات والتي كانت على النحو التالي:-

- 1- قصور النجاح في تقييمات الفيفا لا يرجع إلى الضعف البدني فقط، بل يتأثر بدرجة كبيرة بالحالة النفسية للحكّام، خاصة القلق التقييمي، والخوف من الفشل، وارتفاع مستوى التوتر العصبي.
- 2- البرنامج البدني المتخصص المصمّم وفق متطلبات اختبارات الفيفا أدى إلى تحسّن دال إحصائياً في القدرات البدنية الخاصة بالحكّام، ولا سيما القدرة على تكرار السرعات، والتحمل الدوري التنفسي المتقطع، والقدرة العضلية للرجلين.
- 3- البرنامج النفسي كان له دور جوهري في خفض مستويات القلق والخوف والتوتر المصاحب لمواقف التقييم، مما أسهم في تحسين التحكم الانفعالي أثناء أداء الاختبارات البدنية.
- 4- تحسّن الأداء في القياس البعدي يعكس قدرة الحكّام على استثمار إمكاناتهم البدنية الفعلية بعد ضبط مستوى الاستثارة النفسية والوصول إلى الحالة الانفعالية المثلى للأداء.
- 5- التكامل بين الإعداد البدني والإعداد النفسي أكثر فاعلية من الاعتماد على الإعداد البدني وحده في التحسين

التوصيات.

فى حدود ما إشتملت عليه الدراسة من إجراءات، وما أسفرت عنه من نتائج وإنطلاقاً مما توصل إليه الباحث من إستنتاجات يوصى الباحث بما يلى:

- 1- ضرورة اعتماد برامج إعداد بدني-نفسى متكاملة لحكام كرة القدم، بحيث تُعد البرامج النفسية جزءاً أساسياً من منظومة الإعداد، وليست تدخلاً علاجياً بعد الرسوب فى اختبارات الفيفا.
- 2- تصميم البرامج البدنية الخاصة بالحكام وفق المتطلبات الفسيولوجية لاختبارات الفيفا، مع التركيز على تحمل السرعة، والقدرة على تكرار الجري السريع، والتحمل الدوري التنفسي المتقطع.
- 3- إدراج برامج منظمة لخفض القلق والتوتر والخوف من التقييم ضمن خطط الإعداد السنوية للحكام، خاصة قبل فترات الاختبارات الرسمية.
- 4- الاعتماد على أساليب التدريب النفسي الحديثة مثل الاسترخاء العضلي، والتنفس التحكمي، والتصور العقلي، والحديث الذاتي الإيجابي؛ لما لها من أثر فعّال في تحسين الأداء تحت الضغط.
- 5- تطبيق اختبارات محاكاة دورية لاختبارات الفيفا خلال فترة الإعداد، بهدف تعويد الحكام على أجواء التقييم وتقليل رهبة الاختبار الفعلي.

Research Summary

Research Title: The impact of a proposed training program to develop some of the physical and psychological requirements of the first-class football referees in the Misrata region.

Researcher: Ahmed Mohamed Ahmed Awaina

Research Introduction:

Football competitions have reached a level of development and popularity unmatched by any other sport in the world. They have permeated all levels of society and garnered widespread attention from players, spectators, and the media. This interest has attracted numerous scholars and researchers in the fields of physical education and sports science, who have studied and analyzed the sport to contribute to its development and success. Some have focused on developing the physical aspect of sports teams, recognizing it as a fundamental element for success.

Psychological skills represent a crucial dimension in player development, playing a fundamental role in performance improvement. They are now considered one of the variables that must be addressed alongside physical, technical, and tactical requirements. Internationally competitive athletes are remarkably similar in terms of physical, technical, and tactical levels, and the psychological factor significantly influences the outcome of competition, playing a key role in achieving victory. Refereeing in football is one of the sporting activities that has garnered increasing attention at various levels. This has led specialists to strive to develop the game by improving referee performance and increasing participation in the refereeing process. This reflects a serious scientific interest in all aspects of refereeing, from developing its tasks and acquiring essential information, especially given its connection to other sciences, adopting modern methods, and leveraging the vast potential offered by technology to keep pace with this development.

Refereeing is fundamental to raising the overall level of the game, as the referee's authority is derived from the Laws of the Game, which promote fairness during matches. A good referee, making correct decisions, increases player enthusiasm and encourages them to exert more effort to improve their performance and achieve better results, thus contributing to the enjoyment of the spectators. Conversely, if a referee is not performing well, their decisions will be inaccurate. For a referee to remain an effective element, significant effort is required in training, particularly in the physical aspect. Preparing a referee physically is crucial for developing their performance level and passing the required physical tests, as well as enabling them to officiate matches with a high level of physical fitness. Therefore, the most suitable training methods and approaches must be used to develop the specific abilities that help them pass the physical tests. To achieve this, the best training methods that contribute to raising the referee's physical level must be employed.

The physical fitness tests for referees consist of two phases. In the first phase, referees run a short distance of 40 meters in no more than 6.2 seconds for the center referee and 6.4 seconds for the assistant referee, repeating this distance six times with a rest period of only one and a half minutes between each repetition. In the second phase, referees run a distance

of 75 meters in no more than 15 seconds, repeating this distance 40 times with a rest period of no more than 15 seconds between each repetition for international referees and no more than 18 seconds for local referees and no more than 20 seconds for assistant referees. This results in muscle fatigue and a decrease in performance capacity.

Research Problem:

One of the most important qualities a football referee must possess is the ability to complete the match within its allotted time while maintaining their physical and mental capabilities throughout the entire duration. This requires specific physical abilities that meet these demands and must be cultivated and developed. The specific physical abilities of football referees include speed, agility, speed endurance, and cardiorespiratory endurance, enabling the referee to perform their role at the highest possible level from the beginning of the match to its end.

Often, the focus is on physical training, and mental skills training is rarely integrated. This partial attention is a recurring problem among Libyan referees. Stress, fear, and anxiety are debilitating factors for individuals, whether their sources are environmental, related to thoughts, capabilities, or the surrounding environment. They also hinder an individual's ability to perform their duties, leading to fatigue and tension, and consequently affecting their performance and behavior. Competitive sports are among the activities most associated with stress and anxiety due to their competitive nature and the pursuit of goals, whether to break a record or achieve a specific time. Therefore, anxiety, fear, and other related factors are key components of success or failure in any sporting endeavor.

Individuals differ in their physical and mental abilities and personal capabilities, according to the principle of individual differences among athletes. Some become extremely upset when things change or when they don't get what they want, leading to frustration, fear, or anxiety that things won't go perfectly. Conversely, some face this anxiety, frustration, or fear with composure and calmness.

Thus, incorporating psychological training into referee training has become an urgent necessity. Based on the researcher's experience as a certified referee with the Libyan Football Federation and his firsthand knowledge of the sporting reality and the difficulties referees face in improving their physical and psychological fitness before the start of each season, relying on individual referee experience and the lack of formal sports and training experience among most referees, as well as the absence of a pre-prepared, scientific training program for football referees, the researcher observed several difficulties in passing the test. The majority of the responses were negative, with a "no" percentage. (87.5%) and the answer was (yes), representing (12.5%).

This prompted the researcher to undertake this study to identify the impact of the proposed training program on developing certain physical and psychological requirements for passing the FIFA referee test in the Misrata region.

Importance of the Research:

The importance of this research lies in:

Establishing standardized scientific foundations for the physical and psychological training program for first-class football referees, utilizing modern measurement and training equipment and tools that, to the best of the researcher's knowledge, have not been used previously. The training is conducted collectively and according to standardized scientific principles, aiming to achieve the research objective: ensuring all referees pass the test.

Research Objective:

To design a proposed training program for football referees in the Misrata region to identify:

- 1- The impact of the proposed training program on physical requirements (speed, speed endurance, agility).
- 2- The impact of the proposed training program on certain psychological requirements to reduce (anxiety, fear, tension).

Research Hypotheses:

The researcher hypothesizes that:

- 1- There are statistically significant differences between the pre- and post-tests in the physical requirements (speed, speed endurance, agility) of football referees in the Misrata region, favoring the post-test.
- 2- There are statistically significant differences between the pre- and post-tests in some psychological requirements for reducing (anxiety, fear, tension) of football referees in the Misrata region, favoring the post-test.
- 3- There are statistically significant differences between the pre- and post-tests in the FIFA referees' test results, in the Misrata region, favoring the post-test.

Research Methodology:

The researcher will use an experimental method with a single-group pre-test/post-test design, as it is suitable for the nature and objectives of the research.

Research Population:

The research population includes (21) first-division referees registered with the Misrata Football Sub-Federation for the year 2024-2025. Research Sample:

The researcher will select the sample purposively. It is expected that (14) referees will be chosen from among those who failed the first test of first-division football referees in the Misrata region.

Data Collection Methods and Tools:

- First: Arabic and foreign scientific references.
- Second: A registration form for anthropometric measurements and personal data of the sample.
- Third: Psychological measurement forms.

Main Experiment:

The researcher will conduct the main experiment by applying the proposed training to the research sample during the specified time period, specifically during the 2024-2025 sports season.

The methodology adopted by the researcher in this study guides the researcher throughout its various stages. The chosen methodology, based on the nature of the problem being studied, is the experimental method, which is considered one of the most important methodologies used in the field of sports.



State of Libya
Ministry of Higher Education and Scientific Research



University of Zawiya
Department of Graduate Studies,
Training, and Teaching Assistants
Faculty of Physical Education and Sports Sciences
Office of Graduate Studies and Training
Department of Sports Training

Research paper titled:

The impact of a proposed training program to develop some of the physical and psychological requirements of the first-class football referees in the Misrata region.

Submitted by student

Ahmed Mohamed Ahmed Awaina

Faculty member, Department of Sports Training and Movement Sciences

Faculty of Physical Education and Sports Sciences - Misrata University

In fulfillment of the requirements for obtaining a PhD in Physical Education and Sports Science supervision

Professor Dr.

Laila Mohamed Al-Suwaiei,
Professor of Sports Psychology,
Department of Sports Training,
Faculty of Physical Education
and Sports Sciences,
University of Zawiya

Professor Dr.

Sobhi Al-Ajili Al-Qallali
Professor of Games (Football)
in the Department of Sports
Training
Faculty of Physical Education
and Sports Sciences
University of Zawiya

University year

2026-2025