



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية نظام LMD.
تخصص تربية حركية عند الطفل و المراهق .

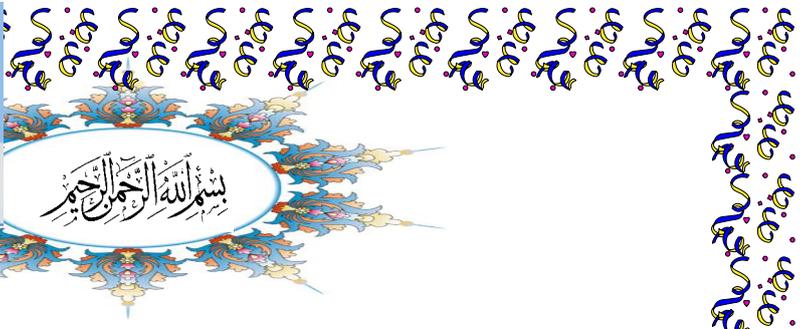
علاقة بعض القياسات الجسمية الطول ، الوزن بنتائج اختبارات
اللياقة البدنية لحكام الساحة للرابطة المحترفة لكرة القدم .
دراسة ميدانية على اختبار اللياقة البدنية الحديث " فيفا " لحكام الساحة
الفدراليين الجزائريين .

تحت إشراف:

من إعداد:

- د / حميد دشري

زواوي سامي



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(فَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ)

صَلَّىٰ عَلَىٰ الْحَظِيمِ

سورة يوسف - آية (76)



كلمة شك

عملا بقول النبي (صلى الله عليه وسلم) . من لم يسر بسبيل الله
الله .

أشكر الله تعالى وأحمده الذي وفقني لإنهاء هذا البحث المتواضع ، وأتوجه
بجزيل الشكر و التقدير إلى كل من ساعدني في انجازه ، كما يسعدني أن
أقدم واسع الامتنان إلى قسم التربية البدنية و الرياضية و القائمين عليها
شاكرا إياهم لجهودهم المبذولة خلال مرحلة التكوين .

"كما أشكر الأستاذ المشرف الدكتور حميد دشري الذي لم يبخل علي
بتوجيهاته مباركا له على نيل شهادة الدكتورا متمنيا له كل التوفيق إن شاء
الله . " كما أهني الأستاذ مزروع السعيد على نيل شهادة الدكتورا و الأستاذ
ولد حامو مصطفى و الأستاذ براهيم عيسى على نصائحهم متمنيا لهم
التوفيق في تحضير شهادات أخرى .

وفي الأخير أوجه الشكر الحار إلى رئيس لجنة الحكام السيد "بلعيد لكارن
" و المحضر البدني للحكام السيد "نصرالدين شريقي " و السيد الحكم
"زواوي بوبكر " و السيد الزميل الأخ سيف الدين بليلة على المجهودات
الجبارة التي قدموها . وإلى كل من ساهم من قريب أو بعيد .



** إهداء

قال عز و جا

﴿وانخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني ضغيرا﴾
إلى النبع المتدفق حبا و حنانا إلى الشمعة التي تبتدرق لتضيء دنياي



أممي الحبيبة (تركية) أطل الله عمرها



إلى النبواس الذي نور دربي إلى رمز القوة و العطاء

أبمي الغالي (محمد) أطل الله عمره

إلى الذي وضعتهم تاجا فوق رأسي إخوتي وأخواتي

التوفيق. بوبكر. عبد اللطيف. يحيى

إلى رباحين أسرتني و زهور الأمل

ريهام. منصف. عبد المعز. رزان. دما. زين. حبيب. نور الدين. محمد. رانيا

إلى جدي العزيزة فاطمة

إلى كل أقاربي.

إلى الأصدقاء

بوليفة عبد الرؤوف. الحمزة سفيان. أحمدور كمال. مراد نور الدين. يوسف خليل.



إلى كل الأصدقاء:

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع

SAAD

سامي زواوي.



الفردوس

| | |
|-----------|---|
| | البسمة |
| | آية قرآنية |
| | كلمة شكر |
| | إهداء |
| أ - ب - ج | مقدمة |
| | <u>الجانب التمهيدي :</u> |
| الصفحة | الإطار العام للدراسة |
| 6 | 1-مشكلة الدراسة |
| 8 | 2-فرضيات الدراسة |
| 9 | 3-أهمية الدراسة |
| 9 | 4-أهداف الدراسة |
| 10 | 5-أسباب اختيار الموضوع |
| 11 | 6-الدراسات السابقة والمرتبطة |
| 15 | 7-تحديد المفاهيم والمصطلحات |
| | الجانب النظري |
| | <u>الفصل الأول: القياسات الجسمية (الأنتروبومترية)</u> |
| | تمهيد |
| | المبحث الأول: القياس |
| 23 | 1- القياس |
| 23 | 1-1 مفهوم القياس |
| 24 | 2-1 أنواع المقاييس |
| 24 | 1-2-1 مقاييس النسبة |
| 24 | 1-2-2 مقاييس المسافة |
| 24 | 1-2-3 مقاييس الرتبة |
| 24 | 1-2-4 المقاييس الاسمية |
| 24 | 1-2-5 المقاييس الموضوعية |

| | |
|----|---|
| | 6-2-1 المقاييس التقديرية |
| | 3-1 خصائص القياس |
| 25 | 1-3-1 القياس تقدير كمي |
| 25 | 2-3-1 القياس مباشر وغير مباشر |
| 25 | 3-3-1 القياس يحدد الفروق الفردية |
| 25 | 4-3-1 القياس وسيلة للمقارنة |
| 26 | 1-4 العوامل التي تؤثر في القياس |
| | المبحث الثاني : القياسات الجسمية (الانثروبومترية) |
| | 2 (القياس الأنثروبومتري |
| 26 | 2-1- تعريف القياس الأنثروبومتري |
| 27 | 2 - 2 تطور القياسات الأنثروبومترية |
| 28 | 2- 3 أهمية القياس الأنثروبومتري |
| 29 | 2-4 شروط القياس الأنثروبومتري الناجح |
| 30 | 2-5 أهداف القياس الأنثروبومتري |
| 32 | 2-6 أجهزة القياس الأنثروبومتري |
| 35 | 2-7 أنواع القياسات الأنثروبومترية |
| 35 | 2-7-1 قياس الأطوال الجسمية |
| 36 | 2-7-2 قياس الإتساعات الجسمية |
| 38 | 2-7-3 قياس المحيطات الجسمية |
| 39 | 2-7-4 قياس سمك ثنايا الجلد |
| | المبحث الثالث : (الطول و الوزن) |
| | 3 (عامل الوزن و الطول |
| 40 | 3-1 تعريف الوزن |
| 40 | 3-1-1 أهمية الوزن |
| 41 | 3-2 تعريف الطول |

3-2-1 أهمية الطول

خلاصة

الفصل الثاني : الاختبارات واللياقة البدنية لحكام كرة القدم .

تمهيد

المبحث الأول: الاختبار

1- الإختبارات

47

1-1 مفهوم الاختبار

47

2_ تعريف الإختبارات البدنية

47

3_1 تاريخ الاختبار و القياس

47

4_1 الفرق بين الاختبار و القياس

48

5_1 أسس تصنيف المقاييس والاختبارات

49

1_5_1 التصنيف وفقا لميدان القياس

49

2_5_1 التصنيف وفقا للمختبر

49

3_5_1 التصنيف وفقا لأسلوب تطبيق الاختبار

50

4_5_1 التصنيف وفقا للزمن

50

6_5_1 التصنيف وفقا للسمات المقاسة

50

7_5_1 التصنيف وفقا لـالمات التقييم

51

6_1 أنماط اختبارات الجهد البدني

51

1_6_1 الاختبارات الميدانية

51

2_6_1 الاختبارات الميدانية العملية

52

3_6_1 الاختبارات العملية

52

7_1 شروط الاختبارات البدنية

53

1_7_1 شرعية الاختبار

53

2_7_1 واقعية الاختبار

53

8_1 مراحل إدارة وتنظيم الاختبارات

53

| | |
|----|--|
| | 1_8_1 مرحلة ما قبل التطبيق |
| | 2_8_1 مرحلة تطبيق الاختبارات |
| 55 | 3_8_1 مرحلة ما بعد التطبيق |
| 55 | 9_1 أهمية الاختبارات |
| 55 | 10_1 الغرض من الاختبارات |
| 56 | 11_1 أنواع الاختبارات التي يمكن استخدامها في التربية الرياضية |
| 56 | 1_11_1 اختبارات مقننة |
| 56 | 2_11_1 اختبارات يضعها الباحث أو المدرب |
| | المبحث الثالث : الإختبارات البدنية فيفا المطبقة على حكام كرة القدم : |
| 56 | 2 إختبارات اللياقة البدنية للحكام |
| 56 | 1_2 بعض الاختبارات التتبعية الخاصة بلياقة الحكام |
| 57 | 1.1.2- اختبار سرعة الانتقال |
| 57 | 2.1.2 اختبار الرشاقة |
| 57 | 3.1.2 اختبار المرونة |
| 57 | 4_1_2 اختبار تحمل السرعة |
| 57 | 2_2 الإختبارات البدنية الأساسية لتقييم لياقة الحكام |
| 57 | 2.2.1 - إختبارات كوبر سابقا |
| 58 | 2_2_2 اختبار اللياقة البدنية الحديث فيفا |
| 59 | 3_2 فوائد الاختبارات البدنية للحكام |
| | المبحث الثاني : اللياقة البدنية |
| 60 | 3 - اللياقة البدنية للحكم |
| 60 | 3 - 1 تعريف اللياقة البدنية |
| 60 | 3 - 2 أنواع اللياقة البدنية |
| 60 | 3 - 2 - 1 اللياقة البدنية العامة |
| 60 | 3 - 2 - 2 اللياقة البدنية الخاصة |

| | |
|----|--|
| | 3_3 خصائص اللياقة البدنية |
| | 4_3 أسباب الاهتمام باللياقة البدنية للحكم و قياسها |
| 61 | 5_3 الصفات البدنية المتطلبة للياقة الحكم |
| 61 | 1_5_3 تعريف الصفات البدنية |
| 62 | 2_5_3 السرعة |
| 62 | 3_5_3 أنواع السرعة |
| 62 | أ - السرعة الانتقالية |
| 62 | ب - السرعة الحركية |
| 62 | ج - سرعة رد الفعل |
| 63 | 4_5_3 أهمية السرعة |
| 63 | 5_5_3 العوامل الفسيولوجية المؤثرة على السرعة |
| 65 | 2_5_3 القوة |
| 65 | 1_2_5_3 تعريف القوة |
| 65 | 2_2_5_3 أنواع القوة |
| 66 | 3_5_3 المطاولة (المداومة) |
| 66 | 1_3_5_3 أنواع المطاولة (المداومة) |
| 67 | 4_5_3 المرونة |
| 67 | 1_4_5_3 أنواع المرونة |
| 67 | 5_5_3 الرشاقة |
| 68 | 1_5_5_3 أنواع الرشاقة |
| 68 | 2_5_5_3 العوامل المؤثرة في الرشاقة |
| 69 | 2_5_5_3 طرق تطوير وتنمية الرشاقة |
| | خلاصة |
| | الفصل الثالث : كرة القدم والتحكيم والحكم الفدرالي |
| | تمهيد |

| | |
|----|---|
| | المبحث الأول: كرة القدم والتحكيم |
| | 1-1 تعريف كرة القدم |
| 74 | 2-1 تعريف التحكيم |
| 74 | 3-1 بعض الأحداث الهامة لكرة القدم و التحكيم في العالم |
| 75 | 4-1 لمحة تاريخية عن كرة القدم في الجزائر |
| 76 | 4-1 التعديلات الجديدة على مواد قانون اللعبة |
| 76 | 6-1 أقسام كرة القدم |
| 78 | 7-1 قوانين كرة القدم |
| 83 | 8_1 أهم منافسات كرة القدم في الجزائر |
| | المبحث الثاني : حكم كرة القدم الفدرالي |
| | 2) الحكم : |
| 85 | 1_2 تعريف الحكم: |
| 85 | 2_2 الحكم و دوره في الرياضة |
| 86 | 2_3 واجبات الحكم إتجاه رياضة كرة القدم |
| 86 | 2_4 إشارات الحكام وكيفية نيل الشارة الدولية |
| 87 | 2_5 أنواع الحكام من حيث الدرجة والرتبة |
| 88 | 2_6 خصائص وصفات حكم كرة القدم |
| 88 | 2_6_1 الخصائص الفكرية |
| 89 | 2_6_2 الخصائص النفسية |
| 89 | 2_6_3 الصحة الجسمانية |
| 89 | 2_7 مواصفات الحكم المثالي |
| 90 | 2_8 المتطلبات التدريبية الأساسية لإعداد الحكم |
| 93 | 2_9 ترتيب حكام الساحة لرابطة كرة القدم المحترفة |

| | | |
|-----|------|---|
| | 10_2 | التزيلات والترقيات للحكم |
| | 11_2 | تكوين الحكام |
| 95 | 12_2 | حقوق ووجبات الحكام إتجاه اللجنة |
| 96 | 13_2 | الحكم الفدرالي والاختبارات البدنية فيفا |
| 97 | | خلاصة |
| | | الجانب التطبيقي الفصل الأول: إجراءات البحث |
| | | تمهيد |
| 101 | | 1- الدراسة الاستطلاعية |
| 101 | | 2- منهج الدراسة |
| 101 | | 3- مجتمع الدراسة |
| 102 | | 4- عينة الدراسة |
| 102 | | 5- مجالات الدراسة |
| 102 | | 5-1- المال البشري |
| 102 | | 5-1- المال الزماني |
| 102 | | 5-2- المال المكاني |
| 102 | | 6_ تحديد متغيرات الدراسة |
| 102 | | 6_ 1 لمتغير المستقل |
| 103 | | 6-2 المتغير التابع |
| 103 | | 7_ الوسائل المستخدمة |
| 103 | | 7_ 1 التحليل النظري |
| 103 | | 7_ 2 الوسائل البشرية |
| 103 | | 7_ 3 الوسائل المرفولوجية |
| 104 | | 7_ 4 الاختبارات البدنية |
| 105 | | 7_ 5 الوسائل الإحصائية |

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة

| | |
|-----|---|
| | عرض نتائج القياسات الجسمية و الاختبارات البدنية و |
| 112 | عرض و مناقشة النتائج المرتبطة بفرضيات الدراسة |
| | استنتاجات |
| | خاتمة |
| | قائمة المراجع |
| | الملاحق |

فهرس خاص بالجداول

| الصفحة | عنوان الجداول | رقم الجدول |
|--------|---|------------|
| 109 | النتائج الإحصائية لبعض القياسات الجسمية والاختبارات البدنية و عامل (السن,IMC,الخبرة). | الجدول 01 |
| 113 | النتائج الإحصائية الارتباطية لقياس الطول و الاختبار البدني 1 و2. | الجدول 02 |
| 115 | النتائج الإحصائية الارتباطية لقياس الوزن و الاختبار البدني 1 و2. | الجدول 03 |
| 117 | النتائج الإحصائية الارتباطية لعامل السن و الاختبار البدني 1 و2. | الجدول 04 |
| 119 | النتائج الإحصائية الارتباطية لمؤشر الكتلة الجسمية و الاختبار البدني 1 و2. | الجدول 05 |
| 121 | النتائج الإحصائية الارتباطية لعامل الخبرة و الاختبار البدني 1 و2. | الجدول 06 |

| الصفحة | الأشكال | رقم الشكل |
|--------|--|-----------|
| 31 | - الحقيبة الانتروبومترية وما تحويه من أجهزة قياس | الشكل 01 |
| 31 | جهاز هاريندن كالبير (Harpenden Caliper) | الشكل 02 |
| 32 | شريط متري | الشكل 03 |
| 32 | جهاز الانتروبومتر لقياس الأطوال الجسمية | الشكل 04 |
| 33 | أجهزة لقياس الاتساعات الجسمية | الشكل 05 |
| 34 | يوضح طريقة قياس طول القامة | الشكل 06 |
| 35 | جهاز لقياس الوزن | الشكل 07 |
| 36 | يوضح مناطق اخذ الاتساعات الجسمية | الشكل 08 |
| 109 | تمثيل بياني يوضح قيم مؤشر الطول | الشكل 09 |
| 110 | تمثيل بياني يوضح قيم مؤشر الوزن | الشكل 10 |
| 110 | تمثيل بياني يوضح قيم عامل السن و الخبرة | الشكل 11 |
| 111 | تمثيل بياني يوضح قيم مؤشر الكتلة الجسمية | الشكل 12 |
| 111 | تمثيل بياني يوضح قيم نتائج الاختبارات البدنية | الشكل 13 |
| 113 | منحنى بياني يوضح ارتباط مؤشر الطول بنتائج الاختبارات 1 و 2 | الشكل 14 |
| 115 | منحنى بياني يوضح ارتباط مؤشر الوزن بنتائج الاختبارات 1 و 2 | الشكل 15 |

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

| | | |
|-----|---|----------|
| | منحنى بياني يوضح ارتباط عام | الشكل 16 |
| 120 | منحنى بياني يوضح ارتباط مؤشر IMC بنتائج الاختبارات 1 و 2 | الشكل 17 |
| 122 | منحنى بياني يوضح ارتباط عامل الخبرة بنتائج الاختبارات 1 و 2 | الشكل 18 |

المقدمة

أصبح لكل نشاط رياضي في الوقت الحاضر متطلباته الج
الرياضية العالية في نشاط رياضي معين يعتمد إلى حد كبير على وجود مواصفات تساعد على التقدم في ذلك النوع من النشاط .

وتعد دراسة الجسم الإنساني من ناحية شكله وحجمه من المؤشرات التي يتم الاسترشاد بها للتنبؤ بالحالة البدنية والصحية والنفسية للفرد ، وعادة ما يؤكد العلماء على مراعاة القياسات الجسمية والتي تعرف بالقياسات الجسمية ، وتتعتمد القياسات الجسمية أساسا على حساب مقادير تراكيب الجسم الخارجي (أطوال ، إتساعات ، محيطات) .

" فالقياسات الجسمية ذات أهمية لدلائنها في التنبؤ بما يمكن أن يتحقق من نتائج إذ أن هذه المقاييس تعد من الخصائص الفردية التي لها علاقة ارتباطيه بتحقيق المستويات الرياضية العالية وتتيح الفرصة للتفوق " ، فإن الرياضي الذي لا يمتلك القياسات الجسمية المناسبة سوف يتعرض إلى مشاكل عديدة أثناء الأداء خلال فترة تدرجه في المستويات الرياضية العالية وبالتالي يحتاج إلى بذل المزيد من الجهد والوقت يفوق ما يبذله الزميل الذي يمتاز بقياسات جسمية تؤهله لأداء الواجبات المطلوبة وبنفس الوقت ،¹ حيث يؤكد كثير من المختصين في هذا المجال عن وجود علاقة مؤكدة بين شكل الجسم واللياقة البدنية .

ويعتبر الحكم الرياضي و ضلع من مثلث اللعبة التي حققت خلق الروح الرياضية بين شباب العالم متجاوزين بذلك حدود القوميات واللغات والعقائد في سبيل تحقيق التفاهم والتعاون والتعايش وخلق قيم التنافس والتضامن بينهم من جهة ، والفرجة والمتعة والإثارة و التشويق في العرض من جهة أخرى ، فهو الذي يملك السلطة الكاملة لتطبيق قوانين اللعبة فيما يتعلق بالمباراة التي عين عليها فقراراته القائية وغير قابلة للنقاش مما قد يثير الكثير من الجدل بين اللاعبين و إدارات الفريق والجماهير المشجعة بطبيعة الحال ، حيث أن هذه اللعبة أصبحت اليوم تنصدر مقدمة الرياضات وأصبح الاهتمام بها ليس فقط على الذي يمارسها بل تعدى ذلك ، فقد أصبحنا نتحدث على الجانب الاقتصادي والسياسي والثقافي لها ، وأصبحت لها جوانب عدة، هذا ما جعل الاتحاد الدولي لكرة القدم يسعى لبذل كل الجهود لإنجاح هذا المشروع خاصة

¹ إبي حسن ومحمود شحاتة: علاقة بعض الأبعاد القطرية والمحيطية للجسم بمستوى الأداء على عارضة التوازن ، كلية التربية الرياضية، حلوان، 1980، ص 84 .

بعد التحول إلى أنظمة الاحتراف، فوضع تشريعات و موا
لممارسة اللعبة بشكل رسمي ، مما وجب على قضاة الملا

المناسب وهذا يرغمهم على أن يكونوا جاهزين من عدة جوانب خاصة الجانب البدني والذي يعتبر من أهم المتطلبات الأساسية للحكم من أجل التحكم في زمام المقابلة وتطبيق القوانين وإتخاذ القرارات في المكان المناسب ، فاللياقة البدنية للحكم أصبحت تشكل أهمية قصوى وأولوية تتقدم على الصفاء الذهني، فتطور كرة القدم هذه الأيام وخاصة من ناحية سرعة الأداء والحركة الدائبة للاعبين داخل الملعب وسرعة نقل الكرة بين اللاعبين، تتطلب أن يتمتع الحكم بلياقة بدنية عالية وسرعة في الحركة لكي يكون قريبا من الكرة وحتى لا تفوت عليه أي هفوة قد تفسد جو المباراة .

ولهذا يحرص الاتحاد الدولي والقاري والمحلي علي رفع مستوي كفاءته لتكون متزامنة مع تطور اللعبة واللاعبين فهو يصر على إجراء اختبارات اللياقة البدنية قبل كل منافسة سواء كانت دولية أو قارية أو محلية، وذلك للتأكد من جاهزية الحكم لبذل الجهود الذي تتطلبه المباراة . فالناحية البدنية تعد من أكثر المتغيرات التي يتم التركيز عليها وذلك لأنّها تمثل انعكاس لجميع النواحي الأخرى ولعل غياب الحكم الجزائري محمد بنوزة عن كأس العالم 2010 و الذي كان سببه فشل في الاختبارات البدنية لخير دليل على أهمية الجانب البدني في مهنة التحكيم .

وقد برزت هذه الدراسة من خلال ميول ذاتية من جهة ومن جهة أخرى فالباحث شخصا يمارس لكرة القدم و أخ الباحث ينطوي تحت فئة حكام الساحة الفيدراليين الجزائريين ، بالإضافة إلى بعض الخبرة في هذا المجال كوني تناولت دراسة عن المؤشرات المرفولوجية في مذكرة ليسانس زيادة إلى ما سبق الإحساس بوجود معالجة مجال التحكيم الرياضي بصفة عامة و التحكيم في كرة القدم بصفة خاصة .

فمن خلال الملاحظة الخارجية حتما ثمة اختلافات في القياسات الجسمية (الطول ، الوزن) التي تبين مدى التباين بين الحكام الفدراليين فضلا عن اختلاف كفاءتهم البدنية لذا حاولت في هذه الدراسة التطرق إلى بعض القياسات الجسمية (الطول ، الوزن) و نتائج الاختبارات البدنية الخاصة بالحكام الفدراليين لكرة القدم حيث تناولت هذه الدراسة جانبين. _ الإطار النظري يحتوي على ثلاثة فصول وهي على الترتيب التالي:

- الفصل الأول تطرقت فيه إلى القياسات الجسمية .
- الفصل الثاني تطرقت فيه إلى الاختبارات البدنية و
- الفصل الثالث تطرقت فيه إلى كرة القدم و التحكيم.

__ أما في الجانب التطبيقي فقد تطرقت إلى ما يلي:

- الفصل الرابع أسس منهجية الدراسة الميدانية.
- الفصل الخامس عرض وتحليل نتائج الدراسة و مناقشتها.

الجانب التمهيدي

| |
|-------------------------------|
| 1- مشكلة الدراسة |
| 2- فرضيات الدراسة |
| 3- أهمية الدراسة |
| 4- أهداف الدراسة |
| 5- أسباب اختيار الموضوع |
| 6- الدراسات السابقة والمرتبطة |
| 7- تحديد المفاهيم والمصطلحات |

1_ مشكلة البحث:

تعتبر كرة القدم الرياضة الأولى في تسلسل التصنيف العمي، وسبب في جذب انتباه الشباب المتميز الرياضية ذلك لما فيها من متعة في الأداء ومتعة في المتابعة، سعى المختصون دائماً إلى تطويرها وجعلها الأكثر جذباً بين الألعاب الرياضية، وحتى عند وضع قانون اللعبة كان من الأهداف الرئيسة، له متعة الجمهور فضلاً عن سلامة اللاعبين والمساواة بين الفريقين حيث تم التأكيد على حكام الكرة بأن يتم تلافي الأخطاء، والمتعة بمشاهدة مباراة جميلة يتم فيها تطبيق القانون بحكمة ودراية.

من خلال ما تقدم ندرك أن القانون هو أداة لصنع بريق أكثر لكرة القدم ولذا اهتم المختصون والباحثون بالقائمين على تطبيق قانون اللعبة في الملاعب الخضراء من حيث تأهيلهم البدني والنفسي وغير ذلك من المؤهلات التي تجعلهم قادرين على إدارة المباريات في كرة القدم بدقة ونجاح باعتبارهم من مثلت اللعبة الذي يستند على المدرب واللاعب والحكم، حيث يحرص الاتحاد الدولي على رفع مستوي كفاءتهم لتكون مترامنة مع تطور اللعبة واللاعبين وخير دليل تغيير اختبارات كوبر باختبارات اللياقة البدنية الحديثة " فيفا " حسب تطور كرة القدم في العالم، فاللياقة البدنية من الأساسيات لحكام كرة القدم، ولهذا يصر الاتحاد الدولي والقاري والمحلي على إجراء اختبارات اللياقة البدنية قبل كل منافسة سواء كانت دولية أو قارية أو محلية، وذلك للتأكد من جاهزية الحكم لبذل الجهود الذي تتطلبه المباراة.

ونجد اللجنة الفدرالية الجزائرية تطبق هذه الاختبارات البدنية على حكام الساحة الفدراليين وفق معايير ألفيفا لتحديد الناجح والراسب في الاختبار، حيث أن هذا الاختبار الحديث يعود الحكم على السرعة والارتداد في الوقت المناسب لمواكبة متطلبات اللعبة السريعة.

فالحكم يركز على تمارين تحمل السرعة بدلاً من التركيز على تمارين التحمل فقط، كما كان في الاختبار السابق (كوبر). والمعروف أن تأخذ النتائج لتقييم لياقة الحكم وجهاز يته البدنية فقط وتتناسى بعض الجوانب التي قد يكون لها تأثير في نتائج هذه الاختبارات وهذا ما لفت انتباهي، حيث ارتأيت ربط الجانب المورفولوجي بنتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفدراليين باعتبارهم الخزان للارتقاء بالتحكيم الوطني الجزائري ورفع رايته في المحافل الدولية، ورد الاعتبار لغيابه عن الساحة القارية والعالمية.

وهذه بعض المؤشرات المورفولوجية للحكام الدوليين المشهورين الذين حققوا في مشوارهم أحسن النتائج على غرار "بيارلويجي كولينا" الدولي الإيطالي (الطول 188سم و الوزن 74 كلغ) و" مانويل ميخيتو غونزاليس" الدولي الإسباني (الطول : 182 سم والوزن : 75 كغ) و" تورو كامى كاوا" الدولي الياباني (الطول : 181 سم والوزن : 76 كم) و" فرانك دي بليكرز" الدولي البلجيكي (الطول : 182 سم

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

والوزن : 70 كم) ...الخ التي توجي بأهمية هذا الجانب ال
أهمية خاصة باعتباره أحد الخصائص الهامة للنجاح ، فأردت رب بسن القياسات الجسمانية (الوزن
والوزن) بنتائج الاختبارات البدنية.

حيث أنّ في الوقت الحاضر تحتل مكانا بارزا في مختلف المجالات العلمية المختلفة فهي من المتطلبات
التي توصل الرياضي إلى المستوى العالي من اللياقة حيث أنه في حالة تساوي جميع العوامل الأخرى فإن
الحكم اللائق تشريحيًا يتفوق على الحكم غير اللائق تشريحيًا كما يؤكد ذلك كثير من المختصين من خلال
علاقة مؤكدة موجودة بين شكل الجسم واللياقة البدنية (أبو العلا عبد الفتاح 1982) وهذا ما جعلني
أختار هذه الدراسة لتحليلها ومناقشتها لمعرفة علاقة بعض القياسات الجسمانية (الطول ، الوزن) ونتائج
اختبارات اللياقة البدنية الحديثة لحكام الساحة الفدراليين .
ومن هنا برزت مشكلة البحث في التساؤل العام الآتي :

هل توجد علاقة بين بعض القياسات الجسمانية (الطول ،الوزن) ونتائج الاختبارات البدنية لحكام

الساحة الفدراليين الجزائريين ؟

كما اندرجت تحته التساؤلات الجزئية التالية:

✓ هل توجد علاقة بين مؤشر الطول ونتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفدراليين الجزائريين ؟
✓ هل توجد علاقة بين مؤشر الوزن ونتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفدراليين الجزائريين ؟
بالإضافة إلى التساؤل عن علاقة كل من السن و مؤشر الكتلة الجسمانية و عامل الخبرة للحكم الفدرالي في
نتائج الاختبارات البدنية باعتبارهم عوامل ذات تأثير على الجانب البدني بصفة عامة . حيث تمت صياغة
التساؤلات على النحو التالي:

✓ هل توجد علاقة بين عامل السن و نتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفدراليين الجزائريين ؟
✓ هل توجد علاقة بين مؤشر imc ونتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفدراليين الجزائريين ؟
✓ هل توجد علاقة بين عامل الخبرة و نتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفدراليين الجزائريين ؟

2 فروض البحث:

الفرضية العامة للدراسة :

توجد علاقة ارتباطيه بين بعض القياسات الجسميه (الطول، الوزن ..) ونتائج الاختبارات البدنيه لحكام الساحة الفدراليين الجزائريين .

الفروض الجزئية: وهي تلك الأجوبة الظرفية المندرجة كتفصيل للفرضية العامة حيث تمت صياغتها على النحو الآتي:

- ✓ توجد علاقة ارتباطيه بين مؤشر الطول ونتائج الاختبارات البدنيه لحكام الساحة الفدراليين الجزائريين .
- ✓ توجد علاقة ارتباطيه بين مؤشر الوزن ونتائج الاختبارات البدنيه لحكام الساحة الفدراليين الجزائريين .
- ✓ توجد علاقة ارتباطيه بين عامل السن ونتائج الاختبارات البدنيه لحكام الساحة الفدراليين الجزائريين .
- ✓ توجد علاقة ارتباطيه بين مؤشر imc ونتائج الاختبارات البدنيه لحكام الساحة الفدراليين الجزائريين .
- ✓ توجد علاقة ارتباطيه بين عامل الخبرة ونتائج الاختبارات البدنيه لحكام الساحة الفدراليين الجزائريين .

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

3 أهمية البحث:

"يعتبر تحديد أهمية البحث من العناصر الهامة و الأساسية في إعداد خطة البحث . ، تتلخص بأهمي أهمية بالغة وهدف محدد يسعى لتحقيقه، وفيما يخص بحثنا هذا فإن أهميته تكمن في كشف وتحليل العلاقة المفترضة بين بعض القياسات الجسمية (الطول،الوزن) و نتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفيدراليين.

بالإضافة إلى الكشف وتحديد علاقة كل من عامل السن و مؤشر الكتلة الجسمية و الخبرة بنتائج الاختبارات البدنية لفئة حكام الساحة الفيدراليين.

حيث يمكن حصر أهمية البحث في النقاط التالية:

- من المتوقع أن يستفيد من هذه الدراسة الحكام المؤهلون للتحكيم الفيدرالي ومعرفة الصفات البدنية والقياسات الجسمية المطلوبة .
- من المتوقع أن يستفيد من هذه الدراسة القائمون على التكوين في مجال التحكيم خاصة فيدرالية كرة القدم و وزارة الشبيبة و الرياضة.
- بناء توجه علمي و موضوعي انطلاقا من الأسس العلمية المثبتة في التعامل مع فئة الحكم الفيدرالي .
- إضافة حصيلة معرفية للأبحاث ، وذلك من خلال الإطلاع على الإطار النظري للدراسة وما تتوصل إليه من نتائج و توصيات، مما يؤدي إلى عمل مزيد من الأبحاث في هذا المجال الخصب الذي يحتاج إلى اهتمام أكبر.
- خلق دوافع جديدة نحو دراسة موضوع الحكم و عملية التحكيم و كذا موضوع التكوين و تقييم المتكويين في هذا المجال الهام المدرج في إطار رياضة كرة القدم.

4 أهداف البحث:

- 1) الكشف عن العلاقة بين مؤشر الطول و نتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفيدراليين.
- 2) الكشف عن العلاقة بين مؤشر الوزن و نتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفيدراليين.
- 3) الكشف عن العلاقة بين عامل السن و نتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفيدراليين.
- 4) الكشف عن العلاقة بين مؤشر الكتلة الجسمية و نتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفيدراليين.
- 5) الكشف عن العلاقة بين عامل الخبرة و نتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفيدراليين.

¹ مصطفى محمود، أحمد عبد الله: مناهج البحث العلمي، الدار الجامعية، الإسكندرية، 2007، ص92.

5 دوافع اختيار موضوع البحث:

يساهم التكوين الجامعي الأكاديمي في تنمية الدوافع لدى الطلاب من خلال ممارسة التهيئة البدنية والذهنية إلى مرحلة التفكير النقدي المعمق في نهاية هذه المرحلة و تكون للباحث قبل و أثناء و بعد إقدامه على اختيار أي موضوع بحثي عدة أسباب سواء متعلقة بالجانب المعرفي أو التطبيقي أو حتى النفسي من خلال ميوله النفسية نحو أنجاز و دراسة مجال دون آخر لاعتبارات عدة ، و تندرج اعتبارات و أسباب اختيار موضوع هذه الدراسة ضمن دافعين رئيسيين هما "الدافع العلمي ، الدافع العملي"

❖ الدافع العلمي :

التراكمية هي إحدى أهم مميزات المعرفة العلمية و الجهد المبذول من خلال هذه الدراسة له جهد بسيط في سبيل زيادة هذه التراكمية على الخصوص في ميدان التحكيم الرياضي في اختصاص كرة القدم فئة الحكم الفيدرالي و أمل الباحث لكبير في أن تكون هذه الدراسة لبنة تضاف إلى جدار المعرفة في وطننا الجزائر و عالمنا العربي .

❖ الدافع العملي :

ينحصر الدافع العملي في ميول ذاتية و شخصية كثيرة لعل أبرزها المناخ العائلي الثري بالرياضيين من جهة و بالمنطويين في الإدارات الرياضية من جهة أخرى ، فالباحث شخصيا ممارس لكرة القدم و أخ الباحث ينطوي تحت فئة حكام الساحة الفيدراليين الجزائريين، بالإضافة إلى ما سبق الإحساس بوجود معالجة مجال التحكيم الرياضي بصفة عامة و التحكيم في كرة القدم بصفة خاصة .

6 الدراسات السابقة و المشابهة:

(1) عنوان الدراسة: القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض السمات البدنية والحركية في بعض الرياضات ذات أنظمة الطاقة .

صاحب الدراسة: بان محمد خلف سنة 2006 مكان: كلية التربية الرياضية للبنات العراق.
تصميم الدراسة : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لعينة البحث وهن من لاعبات المنتخب الوطنية العراقية للموسم 2003-2004 التي تكونت من(29) لاعبة صنفوا إلى ثلاث مجموعات تبعاً لأنظمة الطاقة وهي (10) لاعبات لنظام الطاقة اللاهوائي الذي تمثل بالفعاليات (كرة الطائرة / كرة اليد / ركض 100 م) ، و(10) لاعبات لنظام الطاقة المختلط الذي تمثل بالفعاليات (ركض 800م و1500م / كرة القدم للسيدات/ التنس الأرضي) ، و(9) لاعبات لنظام الطاقة الهوائي الذي تمثل بالفعاليات (ركض المسافات الطويلة / الدراجات)، فيما استبعدت(6) لاعبات وبمعدل لاعبتين لكل نظام لغرض إجراء التجربة الاستطلاعية من مجتمع البحث .

أهداف الدراسة: التعرف على التركيب الجسمي والقياسات الجسمية للاعبات وعلاقتها بالقدرة البدنية والحركية الخاصة بالفعاليات الرياضية المختلفة وحسب أنظمة الطاقة الثلاثة (اللاهوائي . المختلط . الهوائي).

أدوات الدراسة: القياسات الجسمية وقياسات التركيب الجسمي فضلاً عن الاختبارات البدنية والحركية بالإضافة إلى استخدام أعلى قيمة أو أقل قيمة حسب طبيعة المتغير

(2) عنوان الدراسة: علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض الصفات البدنية .

صاحب الدراسة : عباس علي عذاب و عكلة سليمان علي كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى العراق 2005.

تصميم الدراسة: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بطريقة المسح حيث اشتمل مجتمع الدراسة على 300 طالب من كلية التربية البدنية بديالى العراق

أهداف الدراسة: هدف الباحثان من خلال الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية العامة.

أدوات الدراسة: القياسات الجسمية والقياسات الجسمية(الوزن-الطول-طول الجذع مع الرأس-طول الذراع-طول الطرف السفلي-محيط الكتفين-محيط الصدر-عرض الكتفين-عرض الصدر:الاختبارات البدنية ركض 30متر لقياس السرعة الانتقالية من الوضع الطائر-القفز العريض لقياس القوة المميزة بالسرعة-الركض

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

المتعرج على شكل ثمانية لقياس الرشاقة-ثني الجذع من ال
المادة للفخزين-ركض 1000 متر لقياس المطاولة العامة
الإحصائية التالية: الوسط الحسابي الانحراف المعياري معمل الارتباط البسيط بيرسون .

(3) عنوان الدراسة: الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية لحكام الدرجة الأولى لكرة القدم وعلاقتها
بمستوى أداءهم .

صاحب الدراسة : عامر سعيد الخيكاني. مجلة علوم التربية الرياضية - جامعة بابل، العدد الرابع، 2005.
تصميم الدراسة: سلك الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح اشتملت عينة البحث على حكام الدرجة
الأولى المعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم وبواقع 50 حكم.
أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على الكفاءة البدنية لحكام الدرجة الأولى المعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم.
 - 2- التعرف على الخصائص الشخصية لحكام الدرجة الأولى المعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة
القدم.
 - 3- التعرف على قلق الحالة لدى حكام الدرجة الأولى المعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم.
 - 4- التعرف على مستوى الأداء لحكام الدرجة الأولى المعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم.
 - 5- التعرف على علاقة الارتباط بين الكفاءة البدنية والخصائص الشخصية وقلق الحالة مع مستوى الأداء
للحكام المعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم.
- أدوات الدراسة:

1- اختبار اللياقة البدنية:

- وقد استخدم الباحث اختبار كوبر للحكام لقياس الكفاءة البدنية لحكام الدرجة الأولى في العراق ويحتوي
هذا الاختبار على اختبارات للسرعة بركض 50 م مرتان ومطاولة السرعة بركض 20 م مرتان أيضا.
وللمطاولة العامة بركض مستمر لزم 12 دقيقة يجب أن يجتاز خلالها على الأقل 2500 متر .
- 2- اختبار الشخصية: وقد استخدم الباحث استمارة اختبار ريموند كاتل للسماة الشخصية المصدرية.
 - 3- اختبار قلق الحالة: وقد استخدم الباحث استمارة قياس قلق الحالة لسعد منعم.
 - 4- استمارة تقويم مستوى الحكام: وقد تم اعتماد استمارة تقويم مستوى أداء حكام كرة القدم المعتمد
من FIFA .

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

__ مناقشة الدراسات السابقة:

من الأهمية بما كان على الباحث الاعتماد على المعرفة العلمية السليمة و التجربة الشخصية أو السببية المبررة لبناء تصور عام حول الموضوع مراد دراسته و كيفية تجسيد الأهداف المسطرة بصورة موضوعية و مفيدة في زيادة التراكمية العلمية .

و عليه فالدراسة موضوع الحال كان لها نقاط تقاطع مع الدراسات المشابهة التي توفرت للباحث نحاول إبرازها كالأتي:

● من حيث التصميم:

اعتماد مجموعات البحث السابقة على المنهج الوصفي للدراسة و هذا ما يتفق مع طبيعة و شكل البحث موضوع الدراسة.

● من حيث مجتمع و عينة البحث:

الدراسة -1-:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبات المنتخب الوطنية العراقية في الاختصاصات التالية (كرة الطائرة / كرة اليد / ركض 100 م . ركض 800م و 1500م / كرة القدم للسيدات/ التنس الأرضي . ركض المسافات الطويلة / الدراجات) و هي اختصاصات تمثل أنظمة الطاقة الثلاث مع اختيار عينة تتكون من 10 لاعبات من كل نظام طاقة , و هذا مالا يتوافق مع مجتمع البحث موضوع الدراسة الذي يشمل حكام الساحة الفيدراليين الجزائريين في كرة القدم.

الدراسة -2-: اشتمل مجتمع الدراسة على 300 طالب من كلية التربية البدنية بديالى العراق وهذا أيضا لا يتفق مع مجتمع البحث موضوع الدراسة.

الدراسة -3-: اشتمل مجتمع الدراسة حكام الدرجة الأولى المتعمدين في الاتحاد العراقي المركزي بكرة القدم وبواقع 50 حكم يتفق مع مجتمع البحث موضوع الدراسة في الجانب المتعلق باختيار حكام كرة القدم الدرجة الأولى الذي يوازي درجة الحكم الفيدرالي بالجزائر .

__ من حيث أدوات جمع البيانات:

الدراسة -1-: القياسات الجسمية وقياسات التركيب الجسمي فضلا" عن الاختبارات البدنية والحركية بالإضافة إلى استخدام أعلى قيمة أو اقل قيمة حسب طبيعة المتغير القياسات و هي أدوات هامة تم الاعتماد خاصة على القياسات الجسمية (الطول و الوزن) و اختبارات الكفاءة البدنية و حساب أعلى و أقل قيمة بالنسبة لنتائج الاختبارات .

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

الدراسة -2-: القياسات الجسمية والاختبارات البدنية رك

الطائر- القفز العريض لقياس القوة المميزة بالسرعة- الركض- القفز على حبل- القياسات الجسمية الجذع من الوقوف لقياس مرونة العمود الفقري والعضلات المادة للفنخدين- ركض 1000 متر لقياس المطاولة العامة للجهاز الدوري التنفسي، وتم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: الوسط الحسابي الانحراف المعياري معمل الارتباط البسيط بيرسون و هي وسائل تم الاعتماد عليها بصفة جزئية في هذه الدراسة.

الدراسة -3-: بالنسبة لهذه الدراسة و بالرغم من التشابه في مجتمعي الدراستين و كذا اعتماد اختبارات الكفاءة البدنية إلا أن الدراسة موضوع الحال لم تعتمد على نفس هذه الاختبارات بل تم اللجوء إلى اختبارات الفيفا.

• من حيث أهداف الدراسة:

أهداف الدراسة الحالية تتقاطع بصورة غير مباشرة مع الدراسة رقم -3- حيث أنها تهدف إلى التعرف على كفاءة حكام الساحة في كرة القدم بالإضافة إلى تقاطعها مع دراسة رقم -2- كهدفها إلى معرفة ارتباط القياسات الجسمية بالصفات البدنية، غير أنها لا تتوافق مع الدراسة رقم -1- المهادفة إلى معرفة التركيب الجسمي للاعبات المنتخبات الرياضية و علاقتها بالقدرة البدنية.

7 تحديد مفاهيم و مصطلحات البحث:

إن التصور النظري الجيد يقوم على أساس واضح للمفاهيم و المصطلحات التي يستخدمها وعند ورودها في البحث عدة مفاهيم ومصطلحات تفرض على الباحث أن يزيل اللبس والغموض وحتى يرقى إلى مستوى البحوث العلمية الأكاديمية، ومن بين هذه المصطلحات ما يلي :

القياسات الجسمية : تعرف بـ " دراسة مقاييس جسم الإنسان وهذا يشمل قياسات الطول والوزن والحجم والمحيط للجسم ككل ولأجزاء الجسم المختلفة "¹ والقياسات الجسمية "هي فرع من علم الأجناس البشرية - الانثروبولوجيا - الذي يبحث في قياس الجسم البشري"² وهو "العلم الذي يعنى بدراسة القياسات الخارجية الداخلية لجسم الإنسان، وسجل التأريخ الفضل الأول للعالم السويدي (كتلي) عام 1860 عند قيامه بتجميع المعلومات عن قياسات جسم الإنسان ومقارنة أجزاء الجسم من مناطق متفرقة من العالم، تلى ذلك ظهور علماء مثل (سار جنت) ينادون بأن للقوة العضلية أهمية كبرى لممارسة الجهود البدني الشاق مع الاعتماد على قياس حجم الجسم للإنسان وتناسق أجزائه"³

الإختبارات : عملية تهدف إلى تحديد معايير الصواب أو الدقة سواء في قضية معروضة للدراسات أو لغرض معلق ، ويرى " ماكجي " أن الاختبار هو " مجموعة من الأسئلة أو التمرينات تعطى للفرد بهدف التعرف على معارفه أو قدراته أو استعداداته أو كفاءته " .⁴

وحسب بيرنار بوربان "BERNARD BURBIN" فإن الاختبار هو عبارة عن مسابقة تتضمن القيام بمهمة ممثلة لكل الرياضيين المختبرين ، مع تقنية محددة لتقدير النجاح أو الفشل أو التنقيط الرقمي للنجاح .⁵

¹ إبان حسن ومحمود شحاته: مرجع سابق، ص 35 ، 1980.

² . ثيلام يونس علاوي : علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض عناصر اللياقة البدنية بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل 1990.

³ جيردهوف موث : الميكانيكا الحيوية وطرق البحث العلمي للحركات الرياضية ، ترجمة (كمال عبد الحميد) ، دار المعارف، مصر، 1978.

⁴ ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط3، مركز الكتاب ، للنشر، القاهرة ، 2005، ص 26 .

⁵ Bernard burbin : « préparation et entrainement du foot ballur » paris ed amphores 1990، p211 .

الإختبارات البدنية : هي الاستجابة الحقيقية من قبل الفرد

طريقة محددة و ذلك للوقوف على المستوى الحقيقي لبعض الصفات البدنية و الحركية ويكون على اعتبار
مرآة للطاقة المطلوبة، وأشكال الحركات المنفذة خلال الأداء الحقيقي،¹

التحكيم في كرة القدم: التحكيم إحدى الأمور الأساسية التي تسهم في رفع مستوى اللعبة بشكل عام لكون سلطة الحكم مستمدة من قانون اللعبة الذي ينشد العدالة أثناء قيادته للمباراة) كما ذكرنا في مقدمة البحث (ومن المعروف ان 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.

حكام 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 خاصة² 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 وهم على نوعين حكم ساحة الذي يؤدي واجباته في وسط الملعب وحكم مساعد الذي يؤدي واجباته من على الخط الجانبي وحكم رابع يؤدي واجباته من خارج الملعب ويصنفون إلى حكام دوليين يعتمدون من قبل الاتحاد الدولي الفيفا ويقودون مباراة دولية داخلية وخارجية وحكام درجة أولى ودرجة ثانية ودرجة ثالثة ويعتمدون من قبل الاتحاد الوطني ويقودون مباراة داخلية فقط".³

ويوجد في ملعب كرة القدم ثلاث حكام هم الحكم الأول وهو ما يطلق عليه حكم الساحة والحكام المساعدون وهم الذين يراقبون خطوط الملعب فضلا عن واجباتهم الأخرى وهناك حكماً رابعاً خارج

¹ إبراهيم سلامة: الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، دار المعارف، القاهرة، 1980، ص77.

² جاسم عباس: السمات الشخصية وعلاقتها بمستوى أداء حكام كرة القدم ، رسالة ماجستير ، آلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 ، ص 23 .

³ سمير مهنا: بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بمستوى أداء حكام كرة القدم ، رسالة ماجستير ، آلية التربية الرياضية - جامعة بابل ، 2000 ، ص 6 .



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

الجانب التمهيدي

الساحة يكون مسئولاً عن أعمال تتعلق بخارج الملعب
الذين يتعذر استكمالهم للمباراة.



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

الجانب النظري

الفصل الأول

القياسات البدنية

- تمهيد .
- المبحث الأول: القياس .
- 1- القياس .
- 1-1 مفهوم القياس .
- 2-1 أنواع المقاييس .
- 3-1 خصائص القياس .
- 4-1 العوامل التي تؤثر في القياس .
- 2-1 أنواع المقاييس .
- 3-1 خصائص القياس .
- 4-1 العوامل التي تؤثر في القياس .
- المبحث الثاني : القياسات الجسمانية (الأنثروبومترية) .
- 2 (القياس الأنثروبومتري .
- 1-2- تعريف القياس الأنثروبومتري .
- 2 - 2 تطور القياسات الأنثروبومترية .
- 3-2 أهمية القياس الأنثروبومتري .
- 5-2 أهداف القياس الأنثروبومتري .
- 4-2 شروط القياس الأنثروبومتري الناجح .
- 6-2 أجهزة القياس الأنثروبومترية .
- 7-2 أنواع القياسات الأنثروبومترية .
- المبحث الثالث : (الطول و الوزن) :
- 3 (عامل الوزن و الطول
- 1-3 تعريف الوزن .

- 2-3 تعريف الطول.
- 1-1-3 أهمية الوزن.
- 1-2-3 أهمية الطول .
- خلاصة .

تمهيد :

لقد لقيت فكرة القياس واستخدامها في مجال البشرية القبول لدى المستعدين في هذه العلوم لا سيما المهتمين منهم بدراسة التعلم والفروق الفردية والقدرات والميول والاتجاهات والقيم وغيرها، ومن هنا ظهرت الحاجة إلى وضع أدوات للقياس يمكن بواسطتها الوصول إلى نتائج تجريبية ومنه يمكن أن تعالج معالجة رياضية وإحصائية على نحو ما حدث في مشروع العلوم الأخرى¹.

فقد نال جسم الإنسان الرياضي من ناحية شكله وحجمه، إهتمام كثيرا من العلماء والمختصين في المجال الرياضي، وذلك منذ أمد بعيد بهدف الوقوف على ما يتصف به هذا الجسم من الخصائص، يطلق عليها الخصائص المرفولوجية، وهي مواصفات معينة ومحددة تجعله مميزا عن الآخرين.

ويعد قياس كل من وزن الجسم وطوله وسنه من أهم المتغيرات التي تتضمنها القياسات الجسمية للإنسان، حيث تحتل القياسات الجسمية في الوقت الحاضر مكانا بارزا في المجالات العلمية المختلفة، وأن هذه القياسات تمدنا بمفاهيم وأسس معينة تتيح الفرصة لدراسة العلاقة بين شكل الجسم والأداء البدني الذي يقوم به الحكم كما يرى بعض المختصين أن الوزن مهم لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية مثل المصارعة ، والطول مهم لنشاط كرة السلة ، . (أبو العلا عبد الفتاح، 1998). فالقياسات الجسمية هي من المتطلبات التي توصل الرياضي إلى المستوى العالي من اللياقة البدنية حيث أنه في " حالة تساوي جميع العوامل الأخرى فإن الفرد اللائق تشريحيًا يتفوق على الفرد غير اللائق تشريحيًا ويؤكد ذلك كثير من الباحثين على وجود علاقة مؤكدة بين شكل الجسم واللياقة البدنية. (أبو العلا عبد الفتاح، 1982).

فهي من المتطلبات التي توصل الرياضي إلى المستوى العالي من اللياقة البدنية، وقد تناولنا في هذا الفصل العناصر كما يلي .

¹ - حنفي محمود مختار: الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1993، ص7.

-المبحث الأول :

1_ القياس :

1_1 مفهوم القياس:

مهما تعددت الكلمات وتداخلت المعاني المتعلقة بمصطلح القياس فإنه ممكن إيضاح هذا المصطلح على نحو أكثر تفصيلا وذلك من خلال التعريفات التالية:

- أنه ظاهرة واسعة الانتشار في مجال العلوم الإنسانية، وهو يستهدف التقدير الكمي للسمة والقدرة أو الظاهرة المقاسة.

- القياس يجيب عن السؤال: كم how-much؟ مما يتطلب التحديد الكمي لما نقيسه، هذا التحديد الكمي يتم على أساس استخدام وحدات عدلها صفة الثبات النسبي، مثل قياس طول القامة بالسنتيمترات، أو قياس وزن الجسم بالك لغم.¹

ويقول سافرت أن : التيس عبارة عن عملية يتم فيها تجميع بعض الخواص للمجموعات أو الأشياء أو الأحداث طبقا لبعض القواعد.²

والقياس من وجهة نظر " جيل فور " يعني وصف البيانات في صورة رقمية وهذا بدوه يتيح الفرصة للمزايا العديدة التي تنتج من التعامل مع الأرقام ومع التفكير الحسابي.

ويرى " كامبل " أن القياس وهو تحديد أرقام الموضوعات أو أحداث طبقا لقواعد معينة.³

كما تشير " رمزية الغريب " إلى أن القياس هو جمع معلومات وملاحظات كمية عن موضوع القياس.

وفي رأي " محمد علاوي- ونصر الدين رضوان " بأن القياس هو تلك الإجراءات المقننة والموضوعية، والتي تكون نتائجها قابلة للمعالجة الإحصائية.

ويعرف " محمد صبحي حسنين " إحصائيا بكونه تقدير الأشياء ومستويات تقديرا كميًا وفق إطار معين من

المقاييس المدرجة وذلك اعتمادا على فكرة ثورندايك " كل ما يوجد له مقدار على مقدار يمكن قياسه."⁴

كما يمكننا القول أنه يمكن تعريف القياس بأنه التحديد الكمي للشيء.

¹ محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1، مركز الطبع للنشر القاهرة، 2006، ص 22 .

² SAFRIT Margare /j; Measurement un physical education and Exercise ,Science , library of congress , U .S.A. ,p87.

³ محمد صبحي حسنين ، محمد نصر الدين رضوان : " القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي " ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، 1998 ص 21 .

⁴ نفس المصدر: ص 50 .

موضوع القياس باستخدام وحدات قياس محددة ومناسبة
لكي يتم تقدير ذلك إحصائياً.¹

نستخلص مما سبق أن القياس يشير إلى تلك الإجراءات المقننة والموضوعية التي تكون نتائجها قابلة للمعالجة الإحصائية؛ حيث تشير نتائج القياس إلى أرقام عددية؛ وهذه النتائج يكون لها معنى فقط إذا عبرت عن نفسها رقمياً.²

أنواع المقاييس :

1. **مقاييس النسبية:** مقارنة شيء معين بوحدات أو مقدار معياري [لهدف معرفة عدد الوحدات المعيارية التي توجد فيه. ويتميز بان له وحدات متساوية وله صفر مطلق. مثل قياس الطول (سم)، عرض الكتفين، محيط الصدر وغيرها من القياسات الجسمية.

2. **مقاييس المسافة:** هي عملية وصف شيئاً وصفاً كميًا في ضوء قواعد تقليدية متفق عليها حتى يمكن تحديد سعة ذلك الشيء، ولا يشترط هذا النوع توافر الصفر المطلق وتساوي الوحدات.

3. **مقاييس الرتبة:** تحديد مرتبة الشيء أو مكانته في مقياس يقدم وصفاً كميًا (مثل كبير أو صغير، طويل أو قصير) ولذا المعنى للقياس يتحدد الوجود أو العدم للصفة دون اللجوء للوصف الكمي.

4. **المقاييس الاسمية :** وهي استخدام الأرقام أو الصفات أو الأسماء للتحديد أو التصنيف وليس لها دلالة أو معنى .

5. **المقاييس الموضوعية:** تلك التي تعتمد على وسائل تكون أقل عرضة للخطأ مثل

- عدد مرات النجاح (الأداء الصحيح) خلال فترة زمنية أو عدد محدد من المحاولات ولكل محاولة درجة .
- الدقة في الأداء : حيث تستخدم أهداف محددة كدوائر ، مربعات ، أشكال متداخلة وغيرها. وتحدد درجات لكل منها وتكون الدرجة الأكثر للهدف الأصغر . يراعى في هذا النوع عدد المحاولات إذ يجب أن تكون مناسبة للغرض والمستوى والجنس وغيرها .
- الزمن المخصص للأداء .

¹ ليلى السيد فرحات : "القياس والاختبار في التربية الرياضية" ، مركز الكتاب للنشر، ط1 ، القاهرة، 2001 ، ص 28 .

² مروان عبد الباقيد ، محمد جاسم الياسرى : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، ط1 ، الوراق للنشر و التوزيع ، 2003 ص 31 .

- المسافة التي يستغرقها الأداء : سواء كان للاعب فهي
فهي تمثل مسافة الرمي ، الدفع ، الركل .

6. المقاييس التقديرية : تستخدم كوسيلة للحصول على معلومات (تقويم) عن الأداء مثل تقويم التكنيك ، ترتيب الأفراد وفقا لمستوياتهم في المهارة . إضافة لاعتبارها من الوسائل الهامة أن لم تكن الوحيدة للتقويم في بعض الألعاب كالجماز والغطس للماء وغيرها .¹

-2 خصائص القياس :

القياس تقدير كمي : أن القياس تقدير كمي لصفات أو قدرات أو خصائص بدنية أو حركية أو عقلية أو نفسية أو اجتماعية إذ أننا نستخدم القياس لنحصل على بيانات تعبر عن مستوى الأفراد في النمو أو الإستعداد أو التحصيل أو في غيرها من السمات والخصائص المميزة .

القياس مباشر وغير مباشر : فهناك ما يمكن قياسه بطريقة مباشرة كالطول و الوزن و محيط الصدر و محيطات الأطراف باستخدام المتر او الميزان, اما ما نقيسه بالنسبة للاستعدادات العقلية و السمات الشخصية فاننا عادة نستخدم طريقة غير مباشرة للقياس. و لذلك نجد ان المقاييس في كلتا الحالتين تختلف في درجة الدقة وليس فيه شك أن القياس المباشر هو أسهل و أدق من القياس الغير المباشر .

القياس يحدد الفروق الفردية : يدور القياس حول الكشف عن الفروق الفردية بأنواعها المختلفة إذ لولا هذه الفروق ما كانت هناك حاجة الى القياس . ومن المعروف أن ظاهرة الفروق الفردية ظاهرة عامة بين أفراد الجنس البشري وهي ظاهرة تحدث بين جميع الأفراد في السمات والصفات البنائية والوظيفية .
ومن أهم الفروق التي يمكن قياسها :

__ الفروق في ذات الفرد __ الفروق بين الأفراد __ الفروق بين الجماعات الرياضية .

القياس وسيلة للمقارنة : نتائج القياس ليست مطلقة فالحكم على نتائج القياس يستمد من معايير مأخوذة من مستوى جماعة معينة من الأفراد فحصول الفرد على درجة معينة في اختبار اللياقة في السرعة لا يعني شيء بالنسبة لنا ما لم نقرانه بمستوى الجماعة التي ينتمي إليها ، وحصول الحكم على مقياس ما للقلق لا يعني أن يتميز بالقلق العالي أو المنخفض ما لم نستطع مقارنة هذا الحكم بمستوى درجات زملائه .²

¹ نفس المصدر : ص 32 .

² موفق سيد الهبيتي : الاختبارات و التكنيك في كرة القدم ، ب ط ، دار الدجلة ، عمان ، 2009 ، ص 20 .

1_4 . العوامل التي تؤثر في القياس :

- __ الشيء المراد قياسه او السمة المراد قياسها .
- __ أهداف القياس .
- __ نوع المقياس , ووحدة القياس المستخدمة .
- __ طريقة القياس ومدى تدريب الذي يقوم بالقياس وجمع الملاحظات .
- __ عوامل اخرى متعلقة بطبيعة \الظاهرة المقاسة من جهة و طبيعة المقياس من جهة اخرى و علاقته بنوع الظاهرة المقاسة .¹
- __ التحيز من قبل المحكمين .²

المبحث الثاني :القياسات الجسمية :

2_ القياس الأنثروبومتري:

وتشمل النقط الخاصة بأجهزة و نقاط القياس الأنثروبومتري وكذا مختلف الحسابات و المؤشرات الأنثروبومترية.

2-1- تعريف القياس الأنثروبومتري:

اتفق كل من ما تيوس وفوكس على تعريف القياسات الأنثروبومترية بأنها العلم الذي يقيس الجسم الإنساني وأجزائه، وهي أيضا فرع من فروع علم وصف الإنسان ويتضمن قياسات الأطوال والمحيطات المختلفة وغيرها من القياسات، وتشير ثناء فؤاد أنه عن طريق القياسات الأنثروبومترية يمكن تقييم الجسم الإنساني للتعرف على أوجه الاختلاف بين الأفراد، والربط بين أداء الجسم وبناء الجسم.³ ويعرف ميللر 1994 م الانثروبومتري بأنه مصطلح يشير إلى قياس البنيان الجسماني و نسبه المختلفة , و يبين الاهتمام بالقياسات الانثروبومترية قد بدا مبكرا بالمقارنة بموضوعات القياس الأخرى في التربية الرياضية .⁴

1. مصطفى باهى , صيري عمران : " الاختبارات و المقاييس في التربية الرياضية " مكتبة الانجلو المصرية ، ط1، القاهرة ، 2000 ، ص26 .

² موفق سيد الهيتي: مرجع سابق ، ص 23 .

³ صبحي حسنين: المرجع في القياسات الجسمية ، دار المعارف للنشر والطباعة ، القاهرة ، 1996 ، ص 19.

⁴ محمد نصر الدين رضوان : المرجع في القياسات الجسمية ، دار الفكر العربي ، 1997 ، القاهرة 20 .

2 _ 2 - تطور القياسات الأنثروبومترية :

للقياسات الجسمية أهمية كبيرة ذات مرجعية تاريخية قديمة العهد، ففي القدم تمت الإشارة إلى انه في الهند كانوا يقسمون الرجال إلى 48 جزءة بطريقة سميث (Smith)، وفي مصر القديمة عهد الفراعنة قسموا الجسم إلى 19 قطاعا متساويا، مع ذكر أن القطاع هو معيار قياسي، يستعمل فيه الأصبع الأوسط نظرا لبنية الأجسام الضخمة في ذلك الوقت، وفي فترة الحضارة الإغريقية القديمة، بذلت العديد من المحاولات بغية التوصل إلى وحدة قياس لمدى القائمين و المهتمين بالقياس الجسمي إلى التأكد من صحة تناسب أجزاء الجسم، وهذا لصعوبة تحديد النمط الأمثل للجسم حيث كانوا يشبهون النمط الأمثل في ذلك الذي يقترب في مواصفاته من أجسام الآلهة، فاستخدموا لهذا الغرض 20 نموذجا لمعرفة المقاييس التي تتناسب و أجزاء الجسم البشري كما اعد بوليكليس (Polyclets) نموذج خاص برمي الرمح، محاولة منه وضع أكمل تناسب لأجزاء الجسم فضل هذا التصميم نموذجا مثاليا أكثر من مائة سنة.

في عام 1770م قام جوشوار (Jochoire) بتوجيه الإنتاج إلى ضرورة الاهتمام بالفروق الفردية في مقاييس الجسم في مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ و التغيرات التي تظهر على القياسات العظمية خلال مرحلة النمو.

في عام 1830م حددت كوتليت قياسات الرجل المتوسط و العوامل المؤثرة على حياة الإنسان. في عام 1861م أظهرت أهمية البحث الذي قام به هيتشكون (حيث تضمنت قياساته السن، الوزن، محيط الصدر، العضد، الساعد، قوة عضلات الذراع بالشد على العقلة.

في عام 1900م ظهرت عدة بحوث تتم بالطول، و كان أول من ابتكرها هو ستكت ثم تلقى ذلك مجموعة من الباحثين نذكر منهم جالتون ، هارتل في الدانمارك ، كي في السويد، جريسليير (في ألمانيا، و جودار في الولايات المتحدة الأمريكية.¹

في عام 1902م أجرى هاستنج في - سبريدج فيلد - دراسة حول نمو جسم الإنسان من 5 - 21 سنة ووضع نتائجه مقسمة إلى نسب مئوية لكل شيء وحدة في صورة مبسطة بحيث يمكن للشخص العادي أن يدرك مدى اختلافه عن القياسات الموضوعة.

كما نجح شيلدون عام 1920 في استخدام معادلة جديدة للتعرف على نمط الجسم بدلالة الطول و الوزن وهي (نمط الجسم = الطول /الوزن)، بعدها بدأ الاهتمام بالقياس الأنثروبومتري

¹ احسام الدين ، مراد بن عنتر :علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض عناصر اللياقة البدنية ، مذكرة ماستر في التربية البدنية و الرياضية ، بسكرة ، 2010/ 2011 ، ص 24 .

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

يأخذ أبعاده الحقيقية حيث أصبحت الجامعات تب
هذا المال حيث لم يعد معدل الطول و الوزن وحده يعبر عن قياس الجسم البشري فقط بل
تضمنت قياسات الصدر، الفخذين وهي بذلك تأخذ بعين الاعتبار البناء الجسمي في التوصل إلى
التقويم نمو الطفل و نظرا للعيوب التي تتصف بها الجداول النموذجية للطول و الوزن في المراحل
العمرية المختلفة فقد نجح واتزل و جريد في دراستهما الشهيرة في استخدام أسلوب تتبع نمو الطفل
عاما بعد عام لتفسير النمو في ضوء النمو الجسماني.¹

2_3 - أهمية القياس الأنثروبومتري :

يتفق معظم علماء الأنثروبومتري على انه يمكن توظيف نتائج القياسات الانثروبومترية التي تتم على
الأطفال و التلاميذ صغار السن و الشباب و الكبار لتحقيق مجموعة هامة من الأغراض هي :

+ تقويم الحالة الراهنة للأفراد و المجموعات و ذلك عن طريق مقارنة درجاتهم بدرجات مجموعة أخرى
من نفس الفئة أو بدرجات مجموعة أخرى قياسية، فعلى سبيل المثال تستخدم بعض الخصائص
الانثروبومترية كمؤشر للنمو والحالة الغذائية للأطفال الرضع و الأطفال صغار السن باستخدام
بعض المحكات القياسية.

+ وصف التغيرات التي تحدث للجسم حيث تمدنا القياسات الانثروبومترية بالمعلومات اللازمة عن
معدلات التغير التي تحدث للأفراد و المجموعات.

+ التعرف على التغيرات الانثروبومترية التي تحدث داخل الفئة، وبين الفئات و غيره من الفئات
مما قد يزيد من معلوماتنا عن عملية النمو البدني السوي و الأهمية النسبية لكل من الوراثة
(الجينات) و البيئة.

+ اشتقاق المؤشرات الانثروبومترية المختلفة التي يمكن الاستفادة منها في تقدير السمنة و كثافة الجسم
بدلا من استخدام بعض المقاييس الباهظة التكاليف أو المحظورة لخطورتها أو لعدم تقبل المفحوصين
لها من الناحية الاجتماعية.

+ تستخدم نتائج بعض القياسات الانثروبومترية في الوقت الحاضر في تحديد نمط الجسم، وفقا
للطريقة المعروفة باسم طريقة: نمط الجسم الأنثروبومتري لهيث و كارتر.²

¹ نفس المصدر ص 25 .

² محمد نصر الدين رضوان : مرجع سابق ، ص 23 .

2-4- شروط القياس الأنثروبومتري الناجح :

تتحد معالم القياس الأنثروبومتري الناجح حسب ما قدمها (محمد صبحي حسنين، 1995) كما يلي:

✚ يستلزم أن يكون القائمون بعملية القياس على إلمام تام بما يلي :

✚ النقاط التشريحية المحددة لأماكن القياس.

✚ أوضاع المختبر (المفحوص) أثناء القياس.

✚ طرق استخدام أجهزة القياس.

✚ شروط القياس الفنية والتنظيمية، وتطبيقها بدقة مع مراعات الشروط التالية:

__ أن يكون المفحوص مجرد من اللباس عدا تبان غير سميك وخفيف الوزن .

__ أن يكون المفحوص بدون حذاء خاصة في قياسات الوزن و الطول الكلي للجسم .

وقد أشار هيث و كارتر إلى أنه في حالة تعذر تحقيق النقطتين سابقتي الذكر فيجب على المفحوص أن يرتدي أقل قدر ممكن من الملابس ثم تحذف أوزان هذه الأخيرة من الوزن العام للفرد.

✚ توحيد ظروف القياس لجميع المفحوصين من حيث الزمن، درجة الحرارة .

✚ توحيد القائمين بالقياس كلما أمكن ذلك.

✚ توحيد الأجهزة المستخدمة في القياس، وإذا تطلب الأمر استخدام أكثر من جهاز كاستخدام ميزانين لقياس الوزن مثلاً ففي هذه الحالة يجب التأكد من أن للميزانين نفس النتائج على مجموعة واحدة من الأفراد المفحوصين.

✚ معاينة الأجهزة المستخدمة في القياس و التأكد من صلاحيتها.

✚ إذا كانت القياسات تجرى على إناث بالغات يجب التأكد من ألن لا يمرن بفترة الدورة الشهرية

أثناء إجراء القياس، كما يجب تخصيص مكان مغلق لإجراء القياسات .

✚ تسجيل القياسات في بطاقات التسجيل بدقة، ووفقاً للتعليمات الموضوعية.¹

¹ محمد صبحي حسنين : أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة ، 1995 ، ص 123.

2_5 _ أهداف القياس الأنثروبومتري:

- تقويم البنيان الجسماني .
 - التعرف على العوامل البيئية التي يمكن أن تؤثر على البنيان الجسماني.
- ويمكن أن يتحقق تقويم البنيان الجسماني عن طريق قياس عدد كاف من أبعاد الجسم بحيث يوضع في الاعتبار كل العوامل التي يمكن أن تؤثر على ذلك البنيان مثل: التغذية و الممارسة الرياضية و أسلوب حياة الفرد و المستوى الاقتصادي و الاجتماعي و الوراثة و غيرها.
- وحسب رضوان نصر الدين (1997) يمكن تحديد أهداف القياس الأنثروبومتري كما يلي:
- التعرف على معدلات النمو الجسمي لفئات العمر المختلفة، ومدى تأثر هذه المعدلات بالعوامل البيئية المختلفة.
 - اكتشاف النسب الجسمية لشرائح العمر المختلفة.
 - التحقق من تأثير بعض العوامل على بنيان و تركيب الجسم مثل : الحياة المدرسية، نوع و طبيعة العمل، الممارسة الرياضية.
 - التعرف على تأثير الممارسة الرياضية و الأساليب المختلفة للتدريب الرياضي على بنيان و تركيب الجسم.
- ويرى إبراهيم شحاتة و جابر بريقع أن هناك غرضين أساسيين للقياس في التربية البدنية بشكل عام هما:
- زيادة المعرفة عن الأفراد.
 - تحسين عملية التعليم أو التدريب.
- وبشكل خاص هناك ستة أغراض خاصة للقياس:

أ- التمييز Diagnostic:

القياس ضروري لتمييز الفروق في القدرات، الميول بين الافراد من أجل وضع البرامج الملائمة. فالمعرفة المنظورة عن الفرد ضرورية وأساسية لتجنب البرامج العلاجية والإصلاحية، البرامج التدريجية، المنظمة والعادية.¹

¹ إبراهيم شحاتة و جابر بريقع :مرجع سابق ص(88 ، 89).

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

ب- التصنيف Classification:

إنه من المفيد في بعض الأحيان تصنيف ونفسيه الأفراد إلى مجموعات متجانسه والتي يكون المصنف فيها في شكل التعليم الخاص، المنافسة او الخبرة، ويمر التصنيف غالبا في نتائج القياسات الملائمة والعادية

ج- التحصيل Achievement:

إنه من الأهمية الحصول على وسائل القياس الموضوعية للمحافظة على دقة النتائج بالنسبة لتحصيل الأفراد وتقدمهم، نظرا لأن هذه النتائج تشكل الاساس في اختبار محتوى البرنامج وتحديد الدرجات والعلامات.

د- الإدارة Administration:

يمكن الحصول على المعرفة المطلوبة من القياسات كأساس لتحديد أفضل الطرق في التعليم والتوجيه وقيادة الطلاب في التجارب والخبرات الملائمة، فالقياسات الدقيقة تساعد في تحديد النجاح للطلبة واستعدادهم للتقدم للمستوى الأعلى فيما بعد، فالإدارة اللائقة والمناسبة للاختبارات تستطيع المساعدة في تزويد المعرفة المرغوبة والمطلوبة من الطلاب والمدرسون وأولياء الأمور ومديري المدارس.

هـ- الإشراف Supervisory:

يمكن أن تكون نتائج الاختبار الموضوعية ذات قيمة تقييم كفاءة المدرسين التعليمية، ويمكن استخدامها للإشارة عما إذا كانت الأغراض الموضوعية من المدرسين يمكن تحقيقها والوصول إليها.

و- البحث Research:

يعتبر مجال التربية البدنية غني ومليء بالفرص القيمة للبحث وعلى سبيل المثال فالبحث ضروري، لفاعلية الطرق المختلفة في التعليم، نسبة التقدم لدى اللاعبين والطلاب في الجانب الفيسيولوجي، النفسي والإجتماعي لمختلف الأنشطة، وكذلك لتقييم النشاط الداخلي للتربية في المدرسة، وعلى أية حال فإن البحث العلمي يمكن أن يكون مؤثرا وفعالا فقط عند استخدام الاختبارات والقياسات الملائمة.¹

¹ نفس المصدر: ص 90

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

2_6 - أجهزة القياس الأنثروبومترية:

يهدف تحديد مختلف الخصائص المرفولوجية لكل فرد من أفراد عينه البحث، وجب توفير أجهزة

ووسائل القياس الأنثروبومترية المتمثلة في:

3-1- الحقيبة الأنثروبومترية وما تحتويه من أجهزة قياس:



الصورة رقم 01: حقيبة انثروبومترية.

جهاز هاربندين كاليفر (Harpenden Caliper): يستعمل لقياس سمك ثنايا الجلد، بحيث لا يتجاوز الضغط على طرفي الجهاز (10 غ/ملم²) للمساحة تحت الجلدية.

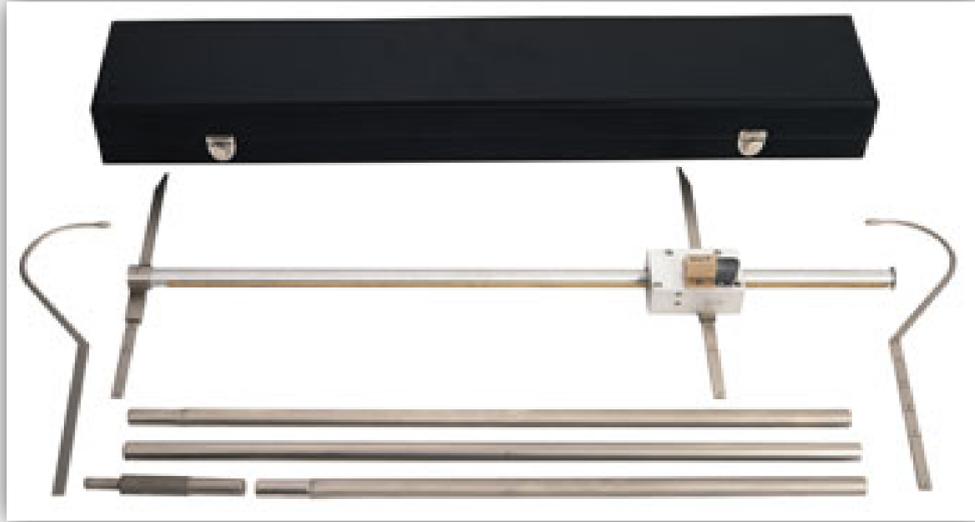


الصورة رقم 02: توضيح جهاز قياس سمك الثنايا.

شريط متري: يستعمل لقياس محيطات الجسم من خا
بالسنتمتر .



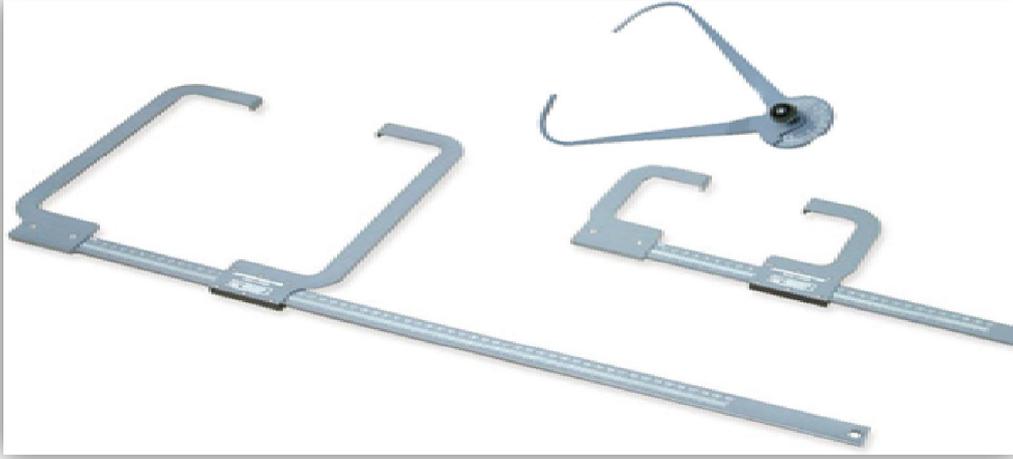
الصورة رقم 03: توضح الشريط المتري



الصورة رقم 04: جهاز الانتروبومتر لقياس الأطوال الجسمية.

جهاز الانتروبومتر ذو القوائم المتراكبة لقياس الأطوال وعلو النقاط الانتروبومترية.

■ المدور الكبير والمدور الصغير لقياس للإتساعات



الصورة رقم 05: اجهزة لقياس الاتساعات الجسمية .

7-3 - النقاط والمقاطع الأنثروبومترية:

■ في القياسات الأنثروبومترية نعتمد على نقاط عظمية محددة، تعد كمعالم واضحة ثبتتها أعمال و أبحاث العلماء من أبرزهم Ross et al (1982).

هذه النقاط تستعمل في تحديد أطوال واتساعات الجسم من خلال قياسها عن طريق الوسائل الأنثروبومترية.

أما المقاطع الأنثروبومترية فتستعمل لتثبيت واختيار المؤشرات الأنثروبومترية الواجب دراستها من خلال قاعدة معطيات نظرية، وهناك ثلاث مقاطع أساسية اشتقت من الأبعاد الأساسية في الفراغ حيث يتعامد كل واحد منهما على الآخر بزواوية قائمة وهذه المقاطع هي:

■ المقطع الجبهي (Plan Frontal) : وهو مسطح عمودي يمتد من جانب إلى آخر يقسم الجسم إلى قسم أمامي وقسم خلفي.

¹ محمد صبحي حسنين : مرجع سابق ، ص 296 .

■ المقطع الأفقي: يمثله المحور العمودي للجسم ويقسده سفلي باتجاه السطح .

■ المقطع الطولي أو الشاقولي : يقسم الجسم إلى نصف أيمن ونصف أيسر، قد يطلق عليه في بعض الأحيان المسطح الأمامي الخلفي.

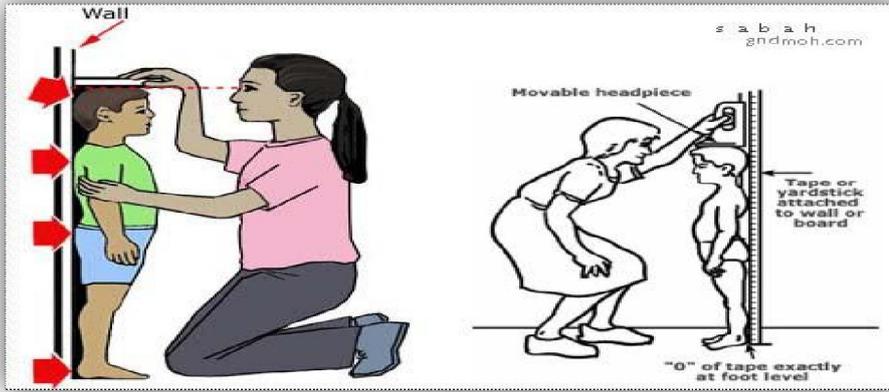
2_8 - أنواع القياسات الأنثروبومترية:

وتشمل القياسات التالية:

2_8_1 _ قياس الأطوال الجسمية:

يمكن قياس أطوال أجزاء الجسم على أساس تقدير المسافة بين النقاط الأنثروبومترية التي يتم تحديدها على العظام، بشرط أن يتم القياس على امتداد المحور الطولي، هذه القياسات تمدنا بمعلومات عن أهم الأجزاء المحددة لنمو وحجم الجسم، القياس الطولي يتم على طول القامة.¹

■ طول القامة: يعتبر طول القامة (Stature) مؤشراً جيداً للحجم العام للجسم وأطوال العظام، بحيث يقف المفحوص معتدل القامة أمام جهاز مارتن المتنقل، العقبين متلاصقين ويكون الردفين والظهر ملاصقة للقائم الرأسي.²

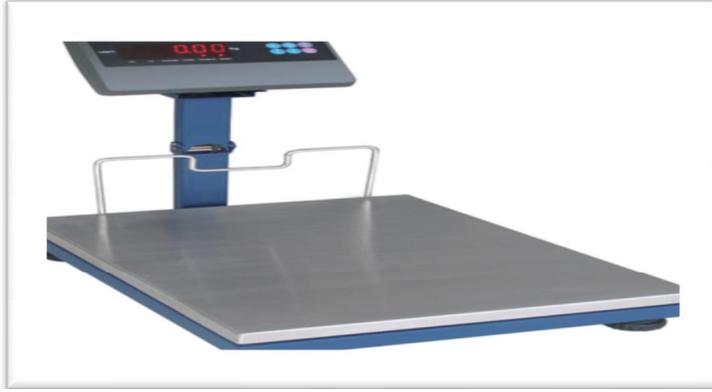


شكل رقم 06 : يوضح طريقة قياس طول القامة

¹ محمد نصر الدين رضوان : مرجع سابق ، ص (76، 77)

² محمد إبراهيم شحاته ، محمد برقع : مرجع سابق ، ص 26 .

■ قياس الوزن: ويتم بواسطة ميزان طبي بدرجة قياد نظره إلى الأمام، شبه عاري من الملابس.¹



شكل رقم 07 : جهاز لقياس الوزن

2_8_2 _ قياس الاتساعات الجسمية:

يستخدم قياس إتساعات الجسم (Diamètres) لتحقيق العديد من الأغراض البحثية والعيادية كما يستخدم في تحديد نمط الجسم، وتقاس إتساعات الجسم باستخدام مداور القياس الكبيرة المنزقة والصغيرة المنزقة (Palmer) وتتضمن القياسات الآتية:

✓ الاتساع الأخر ومي المعبر عن البعد بين العلامتين الأخر وميتين اللتين تقع كل واحدة منهما على الحافة الخارجية للأخروم في □ اية الطرف الخارجي لشوكة عظم اللوح.

اتساع الصدر ويعبر عن البعد بين أعلى نقطتين خارجيتين تقعان على الضلعين السادسين عند الخط الأوسط المنصف للجذع.

✓ اتساع عمق الصدر وهو البعد بين النقطة الأنتروبومترية على الخط الموصل بين □ ايتي تمفصل الضلعين الرابعين مع عظم القص وبين النقطة الأنتروبومترية فوق النتوء الشوكي للفقرة الظهرية التي تقع في نفس المستوى الأفقي للعلامة الأنتروبومترية لعظم القفص.

✓ اتساع عرض الحوض وهو المسافة بين أقصى نقطتين وحشيتين على الحد العلوي للعرف الحرقفي لعظم الحرقفة من اليمين إلى اليسار.

¹ د . محمد نصر الدين رضوان : مرجع سابق ، ص 79 .

Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

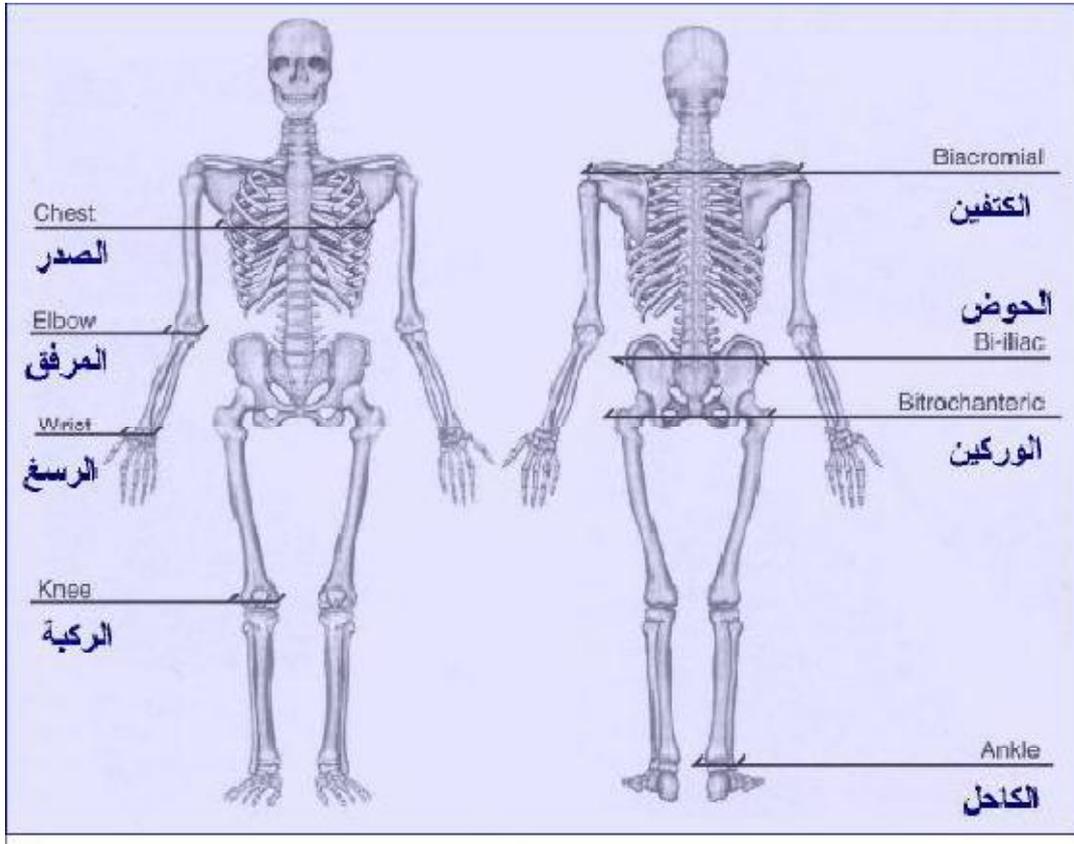
✓ اتساع المدورين الفخذين وهو المسافة بين أبعد لعظمي الفخذين.

✓ اتساع الركبة أي البعد بين الوجه الأقصى الأنسي والوجه الأقصى الوحشي لقمي عظم الفخذ (Condyle Fé moral).

✓ اتساع رسغ القدم (العرقوب و الكعب) وهو المسافة بين الكعب الأنسي والكعب الوحشي للتمفصل القصبي الشظي مع مفصل القدم.

✓ اتساع رسغ اليد وهو عبارة عن المسافة بين التواء الإبري للزند والتواء الإبري للكعبرة.

✓ اتساع المرفق (الكوع) وهو المسافة بين التواء فوق اللقمي الوحشي والتواء فوق اللقمي الأنسي لعظم العضد.¹



شكل رقم 08 : يوضح مناطق اخذ الاتساعات الجسمية

¹ - نفس المصدر : ص (127 ، 128).

2_8_3 _ قياس المحيطات الجسمية :

تعد من القياسات الأنثروبومترية المهمة لأنها تبين حجم المقطع العرضي للعديد من اجزاء الجسم. وتستخدم قياسات المحيطات كمقاييس للنمو البدني كما يستفاد منها عندما يتم ربط نتائجها بنتائج قياسات سمك ثنايا الجلد لنفس جزء الجسم، أو يربط نتائجها بنتائج بعض قياسات محيطات الجسم الأخرى.

وتقاس وفقا لبعض الأساليب الفنية الخاصة، وتشمل قياسات المحيطات الأنثروبومترية على الآتي:

✚ محيط الرأس ويستهدف تقدير أقصى محيط للرأس، وهو محيط يمر بأعلى الحاجبين وبالعظم

المؤخري في إاية عظم الجمجمة حيث يعرف هذا المحيط باسم المحيط الجبهي المؤخري.

✚ محيط الرقبة الذي يشير إلى أقل محيط للرقبة، ويتحقق بتمرير شريط القياس حول الرقبة فوق

التواء الحنجري (تفاحة آدم).

✚ محيط الصدر الذي يقاس بلف شريط القياس من الأمام عند مستوى تمفصل الضلع الرابع مع

عظم القص وعند مستوى الضلع السادس أثناء مرور شريط القياس على جانبي الجسم.

✚ محيط الصدر في حالة الراحة الذي يقاس بلف شريط القياس من الأمام عند مستوى تمفصل

الضلع الرابع مع عظم القص وعند مستوى الضلع السادس أثناء مرور شريط القياس على

جانبي الجسم.

✚ محيط الصدر في حالة شهيق أعظمي الذي يقاس بلف شريط القياس من الأمام عند مستوى

تمفصل الضلع الرابع مع عظم القص وعند مستوى الضلع السادس أثناء مرور شريط القياس

على جانبي الجسم.

✚ محيط الصدر في حالة زفير قوي الذي يقاس بلف شريط القياس من الأمام عند مستوى تمفصل

الضلع الرابع مع عظم القص وعند مستوى الضلع السادس أثناء مرور شريط القياس على جانبي

الجسم.

✚ محيط الوسط ويشير إلى أصغر محيط للجذع وهو يقع عند المستوى المألوف أو الطبيعي للوسط.

✚ محيط البطن المقاس من خلال لف شريط القياس عند مستوى أقصى بروز أمامي للبطن.

✚ محيط الفخذ الذي يشتمل على ثلاثة قياسات رئيسية هي محيط الجزء العلوي للفخذ الذي

يقاس عند إاية الإلية مباشرة، محيط الجزء الأوسط الذي يتضح عند العلامة الانثروبومترية

المنصفة للفخذ ومحيط جزئه السفلي المعروف
للتوء فوق اللقمي الأنسي لعظم الفخذ .

محيط الساق ويشتمل هو الآخر على ثلاث قياسات هي : المحيط العلوي بالقرب من الركبة،
الوسطي عند أعلى نقطة للعضلة التو أمية خلف الساق، والنهائي عند رسغ القدم القريب من
عظم الكعبرة.

محيط الذراع وذلك بلف الشريط حول العضد عند العلامة الأنتروبومترية المنصفة له، وهي
علامة منصفة بين التوء الأخرومي لشوكة عظم اللوح وأقصى نقطة تقع على عظم العضد،
وهذا المحيط يشتمل على قياسين هما محيط العضد وهو منقبض ومحيط العضد وهو منبسط.

محيط الساعد حيث يلف شريط القياس حول أكبر محيط للساعد وهو المحيط الذي يعطي
أكبر قراءة له.

محيط رسغ اليد ويقاس بلف الشريط حول النقطتين الإبريتين لعظمتي الزند والكعبرة والتي يمكن
تحسسها بأصابع اليد.

محيط اليد ويؤخذ بلف الشريط حول الأصابع الأربعة والإمام لا يدخل في القياس.

محيط القدم الذي يؤخذ بلف الشريط حول الرجل في المنطقة النهائية للسلاميات¹.

2_8_4 _ قياس سمك ثنايا الجلد:

لإجراء هذه القياسات يراعى بأن الجزء الذي ينبغي قياسه هو أنسجة ما تحت الجلد حيث يمسك بأصبعي
الإمام و السبابة لليد اليسرى و يسحب بعيدا عن العضلة الواقعة تحت هذه الأنسجة , و يتم استخدام
برغي جهاز ثنايا الجلد بالضغط عليه لقياس (1) سم بواسطة أصابع اليد اليسرى , و بعدها تتم قراءة كثافة
الدهن للجزء المثني .

وسواء تم قياس ثنية الجلد ناحية الجهة اليسرى أو الجهة اليمنى فيلما تعطى نفس النتيجة , و على المفحوص
الوقوف باسترخاء، أما درجة القياس تكون لأقرب 10/1مم .

_ قياسات الثنايا الجلدية : يتم قياس سمك الجلد و الدهن في أربع مناطق هي :

1- سمك طبقة الثنية الجلدية فوق العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية (ثنية راسية في منتصف
العضلة) .

2- سمك طبقة الثنية الجلدية فوق العضلة ذات الرأسين العضدية (ثنية راسية منتصف العضلة) .

¹ - نفس المصدر:ص ص (157، 155).

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

3- سمك طبقة الثنية الجلدية أسفل منطقة الإبط و الد

4- سمك طبقة الثنية الجلدية فوق الشوكة العليا للحوض (ثنية اقصية مسافة من 5-7 سم)

__ قياس ثنايا الجلد للعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية :

تقاس ثنية الجلد للعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية ، و الذراع مدلاة لاسفل باسترخاء في منتصف الخط
الواصل نا بين نتوء الكتف و نتوء المرفقين .

__ قياس ثنايا الجلد للعضلة ذات الراسين العضدية :

تقاس ثنية الجلد للعضلة ذات الراسين العضدية لمقدمة الذراع فوق حفرة المرفق من الداخل في نفس
المستوى الذي تم فيه القياس للعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية .

__ قياس ثنايا الجلد تحت اللوح :

يتم قياس ثنية الجلد تحت اللوح بزواوية 45 درجة تتجه للخارج اسفل عظم اللوح .

__ قياس ثنايا الجلد عند مستوى الحوض :

تمسك ثنايا الجلد فوق شوكة الحوض مسافة من 5-7سم و التي تلتقي على الخط الواصل من زاوية الابط
حتى الشوكة في خط قطري يتجه الى اسفل و للخارج بزواوية 45 درجة .

- في حالة تناول هذه الاختبارات في دراسات علمية اعمق تتعلق بالصحة فان بعض البيانات الطبية

يجب قياسها مثل (ضغط الدم - نسبة الدهون .. الخ)¹.

- المبحث الثالث : (الطول و الوزن)

3_ عامل الطول و الوزن :

3_1 تعريف الوزن : هو كمية المادة المكونة لجسم الإنسان .

3_1_1 أهمية الوزن : عنصر هام في النشاط الرياضي إذ يلعب دورا هاما في جميع الأنشطة الرياضية

، فبعضها تعتمد أساسا على الوزن وعليه يتم التصنيف تبعا لأوزان كالمصارعة .. الخ

كما قد يكون عائقا في بعض الأنشطة الرياضية الأخرى كالممارطون إذ يمثل الوزن الزائد عبئا ، كما خص

بذلك زيادة الوزن بمقدار 25 % عن الوزن الطبيعي في بعض الألعاب يمثل عبئا يؤدي إلى الإصابة بالتعب

و ثبت علميا ارتباط الوزن بالنمو و النضج ، والياقة الحركية و الإستعداد الحركي عموما .

وأظهرت البحوث العلمية الفرق بين الوزن المثالي والوزن الطبيعي كما يلي :

¹ - مصطفى السايح محمد : الاختبار الأوربي للياقة البدنية يور وفيت ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، ط1 ، 2009 ، الإسكندرية

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

الوزن المثالي : هو الوزن الذي يكون مساويا تقريبا لع
الطول و المقدرة بالكلغ بالنسبة للذكور أما الإناث فالوزن المثالي يقل عن هذا المعدل من 2 إلى 3 كلغ
وهذا لا ينطبق ينطبق على الرياضيين نظرا لنمو جهازهم العضلي .

الوزن الطبيعي : هو قيمة محددة لإنحراف الوزن من نقص أو زيادة عن الوزن المثالي حسب اختلاف العلماء
بما لا يزيد عن 15، 10، 25، 20% يجعل الفرد مازال في حدود الوزن الطبيعي وما يزيد عن ذلك بالنقصان
يتجه بالفرد إلى النحافة وبالزيادة إلى السمنة .

تعريف الطول : هو المسافة التي تفصل بين أعلى نقطة بالنسبة لوضعية الرأس في حالة أفقية ونقطة ارتكاز
الجسم على القدم .

أهمية الطول : يعتبر الطول ذو أهمية في معظم الأنشطة الرياضية سواء كان طول الجسم ككل أو طول
بعض الأطراف التي يعتمد عليها بشكل كبير ككرة السلة والطائرة .. الخ .

كما أن الطول يمثل عائق في بعض الأنشطة الرياضية الأخرى إذ يؤدي طول القامة المفرط إلى الضعف في
القدرة على الإلتزان ، وذلك لبعده مركز الثقل عن الأرض ومثال ذلك في رياضة رفع الأثقال . وقد أثبتت
الدراسات أن الإناث أكثر قدرة على الإلتزان من الرجال وذلك لقرب مركز ثقلهن من قاعدة الإلتزان ، كما
أشارت بعض البحوث إلى إرتباط الطول مع السن ، الوزن ، الرشاقة ، الدقة ، التوازن ، الذكاء .¹

¹ محمد إبراهيم شحاتة ، محمد جابر يرقع : مرجع سابق ، ص (26 ، 27) .

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

خلاصة :

تحتل القياسات الجسمية في الوقت الحاضر مكانا بارزا في الأبحاث العلمية المختلفة، وإن هذه القياسات تمدنا بمفاهيم أسس معينة تتيح الفرصة لدراسة العلاقة بين شكل الجسم والأداء البدني الذي يقوم به فالقياسات الجسمية هي من المتطلبات التي توصل الرياضي إلى المستوى العالي من اللياقة البدنية حيث أنه في " حالة تساوي جميع العوامل الأخرى فإن الفرد اللائق تشريحيًا يتفوق على الفرد غيرا للائق تشريحيًا .

الفصل الثاني

تمهيد:

مما لاشك فيه أن اللياقة البدنية لحكام كرة القدم أصبحت
الدولي والقاري والمحلي على إجراء اختبارات اللياقة البدنية قبل كل منافسة سواء كانت دولية أو قارية أو
محلية وذلك للتأكد من جاهزية الحكام وتعد الاختبارات من الوسائل المهمة لتقويم مدى لياقة الحكم .

حيث أن هذه الاختبارات تحتاج للتمارين والتقوية المباشرة للعضلات ، كما أننا لونظرنا لاحتياج الحكم
ومتطلباته داخل الملعب لوجدنا أن الاختبارات البدنية الحديثة فيفا هي الأنسب لأننا في عصر الاحتراف
والسرعة في اللعب والانقضاض كما أن الكرة اختلفت عن السابق فطريقة اللعب الحالية ونقل الكرات
الطويلة تتطلب السرعات القصيرة وهذا ما يحققه الاختبار الحديث فيفا فهو يعود الحكم على السرعة
والارتداد في الوقت المناسب لمواكبة متطلبات اللعبة السريعة. فالحكم يركز على تمارين تحمل السرعة بدلاً
من التركيز على تمارين التحمل فقط، كما كان في الاختبار السابق (كوبر).

ومن خلال ما ذكرناه سنتناول في هذا الفصل الاختبارات وأنواعها واللياقة البدنية ونتطرق إلى الاختبارات
البدنية المطبقة على حكام الساحة الفدراليين الجزائريين، ثم نتحدث عن الصفات البدنية الخاصة
بالاختبارات .

المبحث الأول: الاختبار.

1- الاختبارات:

1-1 - مفهوم الاختبار: عملية [د] إلى تحديد معايير الصواب أو الدقة سواء في قضية معروضة للدراسات أو لغرض معلق .

ويرى " ماكحي " أن الاختبار هو " مجموعة من الأسئلة أو التمرينات تعطى للفرد [د] التعرف على معارفه أو قدراته أو استعداداته أو كفاءته " ¹.

وحسب 'بيرنار بوربان' فإن الاختبار هو عبارة عن مسابقة تتضمن القيام بمهمة ممثلة لكل الرياضيين المختبرين ، مع تقنية محددة لتقدير النجاح أو الفشل أو التنقيط الرقمي للنجاح. ²

ويمكن أن يعرف الاختبار على أنه موقف مقنن صمم خصيصا للحصول على عينة من سلوك الفرد وعندما يعبر عن هذه العينة بالأرقام فمن الممكن أن نستخدم كلمة اختبار أو مقياس. ³

وفي ضوء هذه التعريفات السابقة لمفهوم الاختبارات يمكن أن نستخلص أن أهم ما يميز المقياس عن الاختبار هو أن جميع المقاييس تعطينا أعدادا أو درجات أو أرقام ، في حين توجد بعض الاختبارات التي لا

ينتج عن تطبيقها أرقام معينة بل قد تشير إلى نوع من السلوك أو الأداء أو الاستجابة وفي هذه الحالة لا نستطيع أن نشير إلى هذا النوع من الاختبارات على [د] مقاييس ، أما إذا كان من الممكن التعبير عن هذا

السلوك أو الأداء أو الاستجابة بدرجة رقمية فعندئذ يصبح مصطلح الاختبار أو المقياس مناسبا .

1_2 تعريف الاختبارات البدنية :

هي الاستجابة الحقيقية من قبل الفرد لاختبارات مقننة يتوجب ادائها بأسلوب و طريقة محددة و ذلك للوقوف على المستوى الحقيقي لبعض الصفات البدنية و الحركية ويكون كل اختبار مرآة للطاقة المطلوبة،

وأشكال الحركات المنفذة خلال الأداء الحقيقي،. ⁴

1_3 تاريخ الاختبار و القياس:

كانت هناك محاولات عديدة و اهتمامات بعلم الاختبارات و القياس في [د]ال رياضي بشكل و في مجال التربية البدنية بشكل خاص قبل عام 1956 ولكن هذه الاهتمامات و المحاولات لم تذكر، و في

¹ ليلي السيد فرحات : مرجع سابق ، ص 26 .

² - Bernard burbin: Op.cit., P. 211 .

³ ليرنا ، أ . تايلر : الاختبارات والمقاييس ، ترجمة سعد عبد الرحمان ، دار الشرق العربي ، ط3، بيروت ، 1983 ، ص 48 .

⁴ إبراهيم سلامه: الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، دار المعارف، القاهرة ، 1980، ص77.

عام 1956 ابان الاعتداء الثلاثي على مصر حيث الحاح

السباق في ذلك بعد الحرب بوضع معايير و مستويات ل
التربية و الرياضية حتى ادخلت كمادة مستقلة في مناهج كليات التربية الرياضية في بداية التسعينات على
يد بعض الاساتذة منهم الدكتور صالح عبده . حيث طبقت بعض الاختبارات مثل :

- اختبارات اللياقة البدنية للعمال عام 1968 .
- تطبيق اختبارات اللياقة البدنية للشباب في نفس السنة .
- تطبيق اختبارات كروز جيز على منطقة الجيزة عام 1962 .¹

1_4 الفرق بين الاختبار و القياس :

يرى بعض علماء القياس في المال التربوي الرياضي أنه طالما أن الاختبار يعين بالنسبة للمفحوص " موقف الامتحان " لذا يجب أن يكون التفاعل بين المفحوص و موقف الاختبار أحد أهم الاستجابات القوية بالنسبة للاختبار .

- فالإنجاز على الاختبار يستهدف الأداء بأقصى ما يستطيع المفحوص أن يقوم به , حيث يعبر هذا الأداء عن المستوى أو التحصيل أو القدرات أو الاستعدادات أو الكفاءة في مجال محدد من المجالات , و يكون المفحوص هو المسؤول الأول عن مستوى انجازه و عما اذا كان هذا المستوى ممتازاً أم ضعيفاً , صحيحاً أو خطأً , مقبول أو غير مقبول .
- وبناء على ما سبق يقرر علماء القياس في التربية البدنية و الرياضية على أنه :
- يمكن اعتبار كل الاختبارات مقاييس لكون كل منها وسائل لجمع البيانات
- انه لا يجوز اعتبار كل المقاييس اختبارات , فالقياسات الجسمية كمقياس الطول و الوزن , لا يجوز وصفها بالاختبارات لكونها لا تتطلب من المفحوص التفاعل أثناء التطبيق .
- القياس يعد أكثر اتساعاً من الاختبار , فنحن نستطيع ان نقيس بعض الصفات او الخصائص باستخدام الاختبارات او بدونها , فقد يستخدم لقياس خصائص و سمات معينة بعض الأساليب كالملاحظة او المقابلات الشخصية و غيرها من الوسائل التي يمكن أن تعطينا معلومات في شكل بيانات كمية عن الظاهرة المقاسة .²

¹ د. مروان عبد الباق , محمد جاسم الياصري : مرجع سابق ، ص 16 .

² د محمد نصر الدين رضوان : مرجع سابق، ص (22 ، 23) .

1_5 أسس تصنيف المقاييس والاختبارات:

تطورت المقاييس والاختبارات بدرجة سريعة في هذا القرن وذلك إلى تصنيفها وتقسيمها . وهناك العديد من الآراء لتصنيف الإختبارات والمقاييس حيث يحدد مجال القياس الجوانب المختلفة التي يهدف الإختبار أو المقياس إلى تقويمها للحكم على المستويات المختلفة للمختبرين . وتلك الأسس المختلفة للتصنيف لا ينفصل نوع منها عن الآخر بل يتداخل ويتشابك . ويمكننا تحديد الآراء المختلفة للاختبارات في التصنيف التالي :

1_5_1 التصنيف وفقا لميدان القياس : وتنقسم ميادين القياس إلى ما يلي :

✓ المقاييس العقلية والمعرفية :

__ إختبارات التحصيل : وهي [] تدف إلى قياس خبرات الفرد السابقة

__ إختبارات القدرات : وهي [] تدف إلى القدرات العامة والطائفية مثال ذلك قدرات عقلية من معارف ومعلومات أو قدرات بدنية كاللياقة البدنية والمهارات بالألعاب الرياضية .

__ إختبارات الاستعدادات: وهي [] تدف إلى التنبؤ بما يمكن أن يقوم به الفرد مستقبلا .

✓ المقاييس الشخصية والنواحي المزاجية :

__ الاستفتاء : يهدف إلى معرفة رأي المختبر في موضوع ما أو جمع بيانات وهو يصلح لقياس الاتجاهات والميول والرأي العام .

__ المقاييس الإسقاطية: [] تدف إلى الكشف عن النواحي المزاجية ومدى تكيف الفرد مع حياته.

__ المقابلة: [] تدف للحكم العام على مدى صلاحية الفرد لعمل ما أو مجال معين.

__ المواقف: [] تدف إلى التعرف على الفرد في نوع نشاط معين واختباره فيه وقياس قدرته على التصرف والكشف عن الصفات المختلفة .

1_5_2 التصنيف وفقا للمختبر :

__ إختبارات فردية : [] تدف إلى القياس الفردي وتمتاز بالدقة وهي تستغرق وقتا طويلا وجهدا كبيرا .

__ إختبارات جماعية: [] تدف إلى قياس مجموعة في الأداء مرة واحدة مثل جملة التمرينات الجماعية والأنشطة الجماعية وإختبارات الورقة والقلم للتلاميذ واللاعبين أو المختبرين وهي لا تستغرق وقتا أو جهدا كبيرا .¹

¹ إيمان حسين الطائي : سلسلة محاضرات التقويم والقياس في التربية الرياضية (المحاضرات: 1، 2، 3، 4)، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ص (26 - 27) ، 2009 .

1_5_3 التصنيف وفقا لأسلوب تطبيق الإختبار :

إختبارات الورقة والقلم : وهي تقدم في شكل قوائم وبن
إلى تقنين موقف الأداء بدرجة عالية .
إختبارات الأجهزة العلمية : يوجد عدد كبير من الأجهزة في المختبرات العلمية للتربية الرياضية حيث
تستخدم تلك الأجهزة في قياس العديد من الوظائف الجسمية (الفسيولوجية) ومكونات الجسم .
الاختبارات غير اللفظية : وهي تستخدم أشكالاً معينة أو رموزاً لا تتطلب معرفة القراءة والكتابة.
الاختبارات الأدائية: وهي الاختبارات التي تتطلب إستجابة غير لفظية مثل تركيب الأشكال أو
إختبارات قياس القدرات البدنية أو المهارية حيث تكون الدرجة مؤشراً عن قدرة أو استعداد المختبر في
مجال تخصصه .

1_5_4 التصنيف وفقا للزمن :

إختبارات موقوتة : وتعرف باختبارات السرعة في الأداء كالعدو والدراجات والماراتون والسباحة أو
إختبارات التي يحدد لها زمناً مناسباً للإجابة عليها .
إختبارات غير موقوتة : وتعرف باختبارات القوة وهي [هدف] إلى تقدير مستويات القدرة مثل رفع
الأثقال والرمي بأنواعه . أما اختبارات الورقة والقلم فهي ترتب مفرداً [هدف] بدقة بالنسبة لتدرج صعوبتها.
1_5_5 التصنيف وفقا للأداء :

إختبارات الأداء الأقصى: [هدف] إلى التعرف على قدرة الفرد على الأداء بأقصى قدرته منها .
إختبارات الكفاءة سواء بدنية أو فسيولوجية وهي تقيس القدرة على أداء عمل له أهمية
إختبارات الاستعدادات وتستعمل هذه الاختبارات للتنبؤ بالنجاح في مهنة أو تدريب أو نشاط معين
ويسمى اختبار استعداد عندما يستعمل للتنبؤ بنجاحه في نشاط معين مستقبلاً .
إختبارات الأداء المميز: [هدف] إلى تحديد الأداء للفرد بما يمكن أن يفعله في موقف معين أي أن هذه
الاختبارات تظهر ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه .¹

1_5_6 التصنيف وفقا للسماح المقاسة : وينقسم هذا التصنيف إلى نوعين هما

✓ مقاييس السماح التكوينية :

- المقاييس الأنتروبومترية : لتحديد مستوى وخصائص النمو البدني ومقادير متابعتها ودراسة
ديناميكيته نتيجة مزاوله الأنشطة الرياضية المختلفة .

¹ نفس المصدر : ص 28 .

- مقاييس النمو والحالة الغذائية .
- مقاييس البناء الجسماني (أنماط الأجسام) .
- ✓ مقاييس السمات الوظيفية :
- اختبارات السمات المعرفية أو التفسيرية (تاريخ ، قانون، نواحي فنية، خطط) .
- اختبارات سمات الشخصية (الثبات الانفعالي، الثقة بالنفس، العدوانية) .
- اختبارات السمات الدافعية (دوافع ، ميول ، اتجاهات ، السمات الانفعالية ، القيمة) .
- اختبارات السمات العصبية الحركية (القوة ، القدرة ، الرشاقة ، المرونة) .
- اختبارات السمات العضوية (اختبارات التحمل العضلي) .

- اختبارات التحمل الدوري التنفسي

1_5_7 التصنيف وفقا للمات التقييم :

- اختبارات اللياقة البدنية .
- اختبارات القلب والدورة الدموية.
- اختبارات اللياقة الحركية .
- اختبارات الذكاء الحركي . اختبارات المهارات الحركية .
- اختبارات المعرفة.¹

1_6 أنماط اختبارات الجهد البدني:

يمكن تصنيف الاختبارات التي تستخدم لقياس الجهد البدني في الرياضة وفق للمتطلبات والإمكانات اللازمة للتطبيق وانتشار الاستخدام إلى ثلاث أنواع رئيسية هي:

- الاختبارات الميدانية
- الاختبارات الميدانية – العملية
- الاختبارات العملية

1_6_1 الاختبارات الميدانية:

هي نمط شائع الاستخدام في مجال التربية الرياضية ولم تدخل دائرة الاستخدام في مجال فسيولوجيا الجهد البدني إلا في فترة متأخرة لكونها لم تكن مألوفة بالنسبة لبعض الباحثين والمهتمين لفسيولوجيا الحركة ولاعتقاد البعض الآخر منهم بأن هذا النمط من الاختبارات يصلح فقط لقياس بعض مكونات اللياقة

¹ ليلي السيد فرحات : مرجع سابق ، ص (45 ، 47) .

البدنية أو الحركية وقد عدت الاختبارات الميدانية في مجال
من الأفراد مستهدفة الاقتصاد في الوقت قدر الإمكان حيث

المرتبطة بعمليات القياس كالدافعية وحالة الطقس ودرجة الحرارة وطبيعة الأرض التي تجرى عليها
الاختبارات. ويرى بعض الباحثين أنه لا يمكن الاعتماد بالاختبارات الميدانية كاختبارات جيدة في مجال
البحوث العلمية ومع ذلك فقد لوحظ أنّها تحظى بشعبية واسعة وبخاصة في مجال الرياضة والمدربية. كما
لوحظ أنّها تستخدم على نطاق واسع كاختبارات تصفية عند الالتحاق بالكليات العسكرية وكليات التربية
الرياضية وعند التقدم لبعض الوظائف الخاصة المتعلقة بالأمن والإطفاء والانقراض وغيرها.

ومن أمثلة الاختبارات الميدانية في مجال قياس الجهد البدني اختبارات القوة العضلية الايزوتونية ، والشد
لأعلى ، والعدو 40 أو 50 أو 60 ياردة ، والجري-المشي 12 قدم 9 أقدام ، 600 ياردة ، 1 ميل ، 1/2
ميل وغيرها.

1_6_2 الاختبارات الميدانية العملية:

هي نمط من الاختبارات يمكن ان تطبق إما وفقا لشروط الاختبارات الميدانية أو شروط الاختبارات
المعملية. وهي تمتاز بشكل عام بالّما تتطلب أقل حد ممكن من الأجهزة. وإن كانت تؤدي وفقا لشروط
وإجراءات تطبيق تشبه إلى حد بعيد تلك التي تتم في الاختبارات المعملية ، وهي تطبق تطبيقا فرديا في
الملاعب المكشوفة أو في الصالات المغلقة. ومن أمثلة هذا النوع من الاختبارات: جميع اختبارات الخطوة
الهوائية و اللاهوائية ، واختبار أسترناند للياقة الهوائية على الأرجومتر ، اختبار القدرة على العمل البدني عند
معدل نبض 170ن/د واختبار الوثب العمودي ، واختبار 30 ثانية لوينجات ، واختبار قوة القبضة على
جهاز الدينامومتر ، وقياس ضغط الدم وغيرها.¹

1_6_3 الاختبارات المعملية:

هي نمط من الاختبارات يتطلب تطبيقها استخدام أجهزة ضخمة معقدة التركيب مكلفة الثمن ، كما
يحتاج تطبيقها إلى توافر بعض الكوادر الفنية المتخصصة لتشغيل الأجهزة وحساب النتائج ويختلف هذا
النمط عن النمطين السابقين في أنه يستلزم القيام بإجراء ضبط دقيق لبعض المتغيرات الداخلية مثل درجة
الحرارة والدافعية أثناء الأداء ، تلك الإجراءات تتم ليس لفقط في أثناء الأداء وإنما قبل أداء الاختبارات
أيضا فقد أظهرت الدراسات والبحوث العلمية أن نتائج الاختبارات المعملية يمكن أن تتأثر بالوجبات
الغذائية والتدخين وتعاطي بعض المهلوسات أي المشروبات كالقهوة والشاي وغيرها مما يستلزم ضرورة ضبط

¹د محمد نصر البين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998 ، ص (54، 55).

مثل هذه المتغيرات ، ومن أهم ما يميز الاختبارات المعملية للبحث العلمي [1] العديد من الأدوات والأجهزة العلمية الاختبارات المعملية اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين vo_{2max} ، واختبارات القدرة اللاهوائية على السير المتحرك ، واختبارات الجهاز التنفسي مثل السعة الحيوية وحجم هواء التنفس وسعة الشهيق وحجم الرئة وغيرها.¹

7_1 شروط الاختبارات البدنية:

مهما تكن الاختبارات البدنية المصممة منها شخصيا أو المستخدمة فعليا فلا بد من إيفائها لمتطلبات حاسمة ومنها:

1_7_1 شرعية الاختبار:

وتشير للدرجة قياس ذلك الاختبار لما يفترض قياسه كالركض المستقيم لا يكون مناسباً لقياس القدرة الانفجارية فمن المهم الاهتمام بصغائر الأمور عند اختيار الاختبار.

2_7_1 واقعية الاختبار:

وتشير لواقعية الاختبار البدني فعندما لا يغير الرياضي من قابليته الرياضية فإن الاختبار الواقعي لا يتغير فيما إذا أعيد مرتين وإن الاختلاف الوحيد الذي يقيسه الاختبار هو ما صمم من أجله ومن الأسباب التي تجعل الاختبار غير واقعي:

- استخدام بروتوكولات مختلفة من الاختبار بواسطة مختبرين مختارين.
- استخدام المختبر تكتيك ضعيف لا يتلاقى مع مستوى الاختبار الواقعي .
- عدم السيطرة على المحيط والظروف الخارجية أو عدم استخدام أدوات مناسبة.
- عدم السيطرة على الظروف الداخلية كالفترة التي تناول فيها الرياضي وجبته الغذائية قبل الاختبار أو وقت الاختبار صباحاً أم مساءً أو في أي من الأشهر.²

8_1 مراحل إدارة وتنظيم الاختبارات:

الإدارة هي عملية اتخاذ قرارات تحكم تصرفات الأفراد في استخدامهم العناصر المادية والبشرية لتحقيق أهداف محددة على احسن وجه .

¹ نفس المصدر :ص 56 .

² Mechelen W & others: validation of tow running test as an estimate of maximal aerobic power in children, Eur. J. of Appl. Phys. (1986).p234.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

أما التنظيم فهو ترتيب الجهود البشرية والأدوات المستخدمة واحسن صورة لاداء العمل بكفاءة ودقة وبأقل مجهود وفي ان وعليه فادارة الاختبارات ليس بالعمل السهل بل لها آثار كبيرة على صحة النتائج ودقتها ولاسيما إذا زاد عدد المختبرين وعدد وحدات الاختبار . وتمر الإجراءات الإدارية والتنظيمية المتعلقة بتنفيذ الاختبارات بثلاث مراحل هي :¹

1_8_1 مرحلة ما قبل التطبيق: في هذه المرحلة يتم :

- اختيار الاختبارات .
- كتابة وطبع مواصفات وشروط الاختبارات .
- أعداد بطاقات التسجيل، واستمارات التفريغ ، وقوائم الأسماء .
- أعداد المحكمين والإداريين.
- أعداد المكان والأجهزة والأدوات.
- أعداد المختبرين .
- تحديد الخطة المنظمة لاداء الاختبارات (الطريقة الجماعية، المجموعات ، الدائرية) .
- تحديد أسلوب التسجيل (بواسطة محكمين، الزميل، قائد المجموعة، المختبر لنفسه) .
- تجريب الاختبارات.

1_8_2 مرحلة تطبيق الاختبارات: هذه المرحلة هي التطبيق العملي والميداني للتنظيم الذي اعد في المرحلة السابقة، وتسير هذه المرحلة وفق الخطوات الآتية :

- الاستقبال والتجميع.
- الإحماء.
- تطبيق الاختبارات.
- تجميع بطاقات التسجيل ومراجعتها.
- الختام وذلك بتوجيه المختبرين لاماكن تغيير الملابس ثم الانصراف.

¹ د. مروان عبد الباقى إبراهيم : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، ب ط ، الأفاق للنشر ، 1997 ، ص 43 .

1_8_3 مرحلة ما بعد التطبيق : في هذه المرحلة يكون

التطبيق وكلائي :

- المراجعة العامة لبطاقات التسجيل واستبعاد الغير مستوفية للشروط ، ثم تصنف وفقا للتنظيم المقترح للمعالجات الإحصائية.
- دراسة الملاحظات.
- التفريغ لاستمارات التفريغ المعدة مسبقا ثم مراجعتها للتأكد من عدم وجود أخطاء.
- المعالجات الإحصائية .
- عرض النتائج (بمداول، أشكال، صور... الخ) .¹

1_9 أهمية الاختبارات:

تعتبر الاختبارات هامة في مجال التربية عامة ومجال التربية الرياضية خاصة ، وتستخدم الاختبارات في المجال الرياضي لقياس العديد من القدرات والاستعدادات العامة والخاصة والتحصيل وكذلك في قياس القدرات العقلية والجوانب النفسية كالميول والاتجاهات بالإضافة إلى التعليم والتدريب المهاري ، والتدريب الفني السليم ، وتنفيذ الخطط بطريقة صحيحة ..، لذلك فإن الحاجة لاستخدام نتائج الاختبارات هامة حيث أنها تعطي دلالات إيجابية عن الحالة العامة للفرد سواء الوظيفية أو الحركية أو البدنية أو المهارية أو النفسية. وقد ذكر 'ماكروي' تلك الأهمية فيما يلي :

حقيق زيادة الإدراك والمعرفة للنشاط الرياضي .

الإحساس والتشويق بالممارسة . التقدم المستمر في مستوى الأداء بالتعرف على نتائج تلك الاختبارات.²

1_10 الغرض من الاختبارات :

في المجال الرياضي للاختبارات و القياسات أغراض و أهداف عديدة , فيرى أمر الله ألباسطي انه : " قبل وضع المحتوى للبرنامج التدريبي يجب إجراء الاختبارات البدنية و النفسية و الوظيفة ويسجل ذلك في الاستمارة الخاصة به ، ومن خلال النتائج المتحصل عليها و الهدف المراد الوصول اليه يقوم المدرب باختبار المحتوى و توجيه المواد التدريبية بالكم و الكيف الذي يتناسب و مستوى اللاعب ومن ثم التركيز التدريب بنسب متفاوتة على جوانب القوة و الضعف " و يضيف امر الله الباسطي ان " وضع خطة لبرنامج الاختبار و القياسات خلال موسم التدريب حيث يقوم المدرب بتحديد مواعيد ثابتة للاختبارات

¹ نفس المصدر، ص (48، 49)

² كليلي السيد فرحات : مرجع سابق، ص 65 .

في برنامج التدريب حيث يقوم المدرب بتحديد مواعيد ث
الدوري) ، للوقوف على الحالة التدريبية من حيث الكم
درجة الحمل "

إذا يتلخص الغرض من الاختبارات في [1] تستعمل قبل وضع الخطة العلمية للتدريب لكي يعرف المدرب
كيف يوجه أعماله التدريبية .¹

11_1 أنواع الاختبارات التي يمكن استخدامها في التربية الرياضية :

1_11_1 اختبارات مقننة: يضعها خبراء القياس وهي اختبارات تتوافر فيها تعليمات محددة للأداء ،
توقيت محدد ، شروط علمية ، طبقت على مجموعة معيارية لتفسير النتائج في ضوء هذه المعايير .

2_11_1 اختبارات يضعها الباحث أو المدرب: يحتاج العاملون في المجال الرياضي لاختبارات جديدة
تستخدم في قياس الصفات والمهارات في الحالات الآتية:

- عندما تكون الاختبارات الموجودة في المصادر غير مناسبة من حيث الوقت المستغرق للتنفيذ، المكان، عدم
توفر الأجهزة والأدوات وغيرها.

- في الحالات التي لا تذكر المصادر بيانات كافية عن الاختبار مثل الغرض منه، طريقة الأداء، تعليمات
الاختبار، طرق حساب الدرجة، الناشر وتاريخ النشر، الأدوات اللازمة، المستوى، الجنس وغيرها.

- عندما يفقد الاختبار إلى ما يشير إحصائيا لصدقه وثباته وأنواع المحكات المستخدمة في حساب الصدق
وغیرها .

- التعديلات التي قد تطرا على قوانين وقواعد بعض الألعاب ، التطورات التي قد تحدث بالنسبة لخطط
اللعب وأساليب التدريس .

المبحث الثالث : الاختبارات البدنية للحكام .

2 اختبارات اللياقة البدنية لحكام كرة القدم :

1_2 بعض الاختبارات التبعية الخاصة بلياقة الحكام :

وضعت هذه الاختبارات التبعية والتي يقوم [1] الحكم للتعرف على مستوى اللياقة الخاصة به خلال فترة
الإعداد للدورات التدريبية ، فهي أيضا متطلبات رئيسية والتي يمكن للحكم أن يؤديها في أوقات مختلفة
للتعرف على نواحي النقص به وبلياقته البدنية .

¹ أمر الله ألباسطي : الإعداد البدني و الوظيفي في كرة القدم ، ب ط ، دار الجامعة الجديدة للنشر ، الإسكندرية ، 2001 ، ص 44 .

1.1.2- اختبار سرعة الانتقال:

يحدد الحكم 50 م بواسطة قمعين أو خطين أو أي شيء يحاكيهما يقيس الزمن بساعة إيقاف ويمكن للحكم أن يقوم بذلك بمساعدة زميل

2.1.2 اختبار الرشاقة :

يستخدم لأداء هذا الاختبار عدد (5) أقماع أو أعلام توضع هذه الأقماع بالشكل الموضح بحيث يوضع إحداها في المنتصف على بعد منه في كل الجهات قمع بمسافة 5 م البداية والنهاية تمثل القمع الذي في الأسفل .

يبدأ الحكم في الجري بالدوران حول القمع الذي بالمنتصف ثم يتجه إلى القمع الذي جهة اليمين ويلف حوله ثم يعود للدوران حول قمع المنتصف ثم يتجه إلى القمع الذي هو في جهة اليسار للدوران حول القمع الذي في المنتصف ثم يتجه إلى قمع البداية وبعد عبوره ينتهي الاختبار . يقاس الزمن بالمليقات .

1_3 اختبار المرونة:

يتم ذلك دائما بثني الجذع أماما للأسفل سواء من الوقوف أو الجلوس الطويل للأسفل يكون صفر التدرج محاذيا مستوى سطح المنضدة ، و الأرقام تتناقص إلى أعلى وتزداد إلى الأسفل ب (سم). وليقياس ذلك يجب تجهيز منظدة ، حيث يثبت علي جانبيها مسطرة رأسية يتجه نصف للأعلى ونصف يتم القياس بوقوف الفرد فوق المنضدة حيث تكون مقدم الأصابع الكبرى للقدمين محاذية لصفر التدرج.

2_1_4 اختبار تحمل السرعة:

يحدد للحكم مسافة 30 م بواسطة قمعين ، يجري بتكرار 5 مرات مع أخذ راحة 10 ثا بين كل تكرار . نحسب زمن الجري الكلي فيكون ذلك متوسط تحمل السرعة الخاص به يسجل هذا الزمن للمقارنة ¹ .

2_2 الاختبارات البدنية الأساسية لتقييم لياقة الحكام :

2.2.1 - اختبارات كوبر سابقا:

تعد اختبارات كوبر من أشهر الاختبارات من خلال البحث في العلاقة بين تأثيرات الأنشطة الرياضية والقابليات البدنية على عينات من الجنود والطيارين الأمريكان كذلك توصل كوبر أيضا إلى معدلات الطاقة المصروفة خلال الجهد البدني التي تكون كافية في الوصول إلى مستويات عالية لأداء الرياضي عند رياضي القمة وفي مختلف المجالات الرياضية وبعد أن انتهى كوبر من بحثه عام 1967 أصبح البحث جاهزا من حيث النتائج وسمي برنامج الحركة الهوائية من خلال تطبيقه على 5000 شخص في المختبر وفي

¹ د/ علي البيك : مرجع سابق ، ص، ص (212، 215) .

Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features

الساحات وكجزء منها إختبار 12 ركض مستمر في الس
بالأمتار لكي يصبح حكام كرة القدم جاهزين من حيث ال

تقوم الاتحادات الوطنية باختبارات في بداية كل موسم كروي فكانت تجرى اختبارات كوبر بتحديد المسافة
التي يجب أن يقطعها الحكم خلال 12 ركض مستمر وحسب الاعمار على النحو الاتي :

- من 25 سنة الى 39 سنة قطع مسافة لا تقل عن 2300 م .
- من 40 سنة فما فوق قطع مسافة لا تقل عن 2000 م .
- إضافة الى ذلك ركض 400م في زمن لا يزيد عن 75 ثا .
- ركض 50م في زمن لا يزيد عن 8 ثا .
- وركض متعرج ميافة 40م في زمن لا يزيد عن 11.5 ثا بشكل 10م ذهاب 10م اياب
وفي عام 1989 جرى تعديل على الاختبارات لتصبح:

- ركض 50م بزمن لا يزيد عن 7.5 ثا .
- ركض 200م بزمن لا يزيد عن 32 ثا .
- ركض 50م بزمن لا يزيد عن 7.5 ثا .
- ركض 200م بزمن لا يزيد عن 32 ثا .
- ركض مستمر لمدة 12د لأطول مسافة ممكنة .
- و في عام 2000 أجري تعديل على الإختبارات ليصبح :
- ركض 12د هو أول إختبار ،علما أن الإختبارات بالنسبة إلى الحكام الدوليين هي نفسها بالنسبة
إلى الدرجات الباقية.¹

2_2_2 اختبار اللياقة البدنية الحديث فيفا:

في نشرة الإتحاد الدولي لكرة القدم في نيسان عام 2005 اعتمد الإتحاد الدولي لكرة القدم علي الاختبار
الحديث للياقة البدنية وأكد على جميع الاتحادات الوطنية اعتماد على هذه الاختبارات لاختبار حكامهم
وكذلك تعتمد هذه الاختبارات في البطولات القارية و المحلية.
طبقت هذه الاختبارات في [إثبات كأس العالم للشباب في هولندا أيلول 2005 و [إثبات كأس العالم
للناشئين في المكسيك تشرين أول 2005 .

¹ Moalla Wassim et Castanga Carlo, préparation physique chez les arbitres, paris,
2008,p387.

لقد حدد الإتحاد الدولي لكرة القدم بموجبه الاختبارات التي إدارة مباراة كرة القدم الحديثة بصورة صحيحة و تختلف (كوبير) للحكام، التي اعتمدت منذ عام 1970.

حيث اعتمد على اختبارين هما:

- ✓ الاختبار الأول 6*40 بزم 6,2 لحكام الساحة 6 ثا للحكام المساعدين .
- ✓ الاختبار الثاني 150 م*20 مرة متواصل بزم 30 ثا .¹

يطبق هذا الاختبار على الحكام في البطولات كافة التي يقيمها الإتحاد الدولي لكرة القدم و البطولات الدولية والقارية وتعتمدها الاتحادات الوطنية لاختبار حكامها اعتبارا من الأول أيار من عام 2005م وتكون درجة نجاح الاختبار للحكم بنسبة 30 % وهناك درجات ومعايير يتم إتباعها في المسافات القصيرة و الطويلة هي:

- المسافة القصيرة 12 درجة لكل محاولة درجتان. المسافة الطويلة 18 درجة ، عند اجتياز الحكم 10 دورات يتم احتساب الدرجة الكاملة، ولذا تصبح الدرجة النهائية 30 من أصل 100 وبقية الدرجات تتوزع على المستوى الفني وشخصية الحكم والامتحان النظري .

2_3 فوائد الاختبارات البدنية للحكام :

- التعرف على ما وصل إليه الحكام من تقدم وتطور ،أي معرفة الحالة التدريبية العامة و الخاصة .
- تفيد في تحديد أوجه الضعف لدى الحكام و بالتالي يستطيع علاج ذلك .
- تساعد المحضر البدني على وضع مفردات البرنامج التدريبي بأسلوب علمي دقيق .
- يتمكن المحضر البدني من إجراء تعديلات في مفردات البرنامج التدريبي وذلك في ضوء النتائج التي أفرزها الاختبارات بعد مدة معينة من البدء بتنفيذ البرنامج .
- معرفة معدلات التطور و الإخفاق لدى الحكام خلال مدة معينة .
- تعد حافز ودافع لهم لتجاوز الضعف والارتقاء بمستواهم البدني و التقني .²

¹ Helssen w, Bultynck JB ; physical and perceptual-cognitive demands of top -class refereeing in association football, Sports Sci, 2004, p(189,190).

² د موفق أسعد الهيتي : مرجع سابق ، ص 20 .

المبحث الثاني : اللياقة البدنية :

3 - اللياقة البدنية للحكم :

3 - 1 تعريف اللياقة البدنية: تعرف اللياقة البدنية على أنها المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية الطارئة¹. أيضا هي القدرة على أداء الواجبات اليومية بحموية ويقضة دون عناء زائد مع توفير الجهد والتمتع بأوقات الفراغ².

3 - 2 - أنواع اللياقة البدنية :

3 - 2 - 1 اللياقة البدنية العامة : تعنى كفاءة الجسم على مواجهة متطلبات النشاط الرياضي .

3 - 2 - 2 اللياقة البدنية الخاصة : هي براز مكونات بدنية معينة وتفضيلها من مكونات أخرى في ضوء ما يتطلبه النشاط الرياضي .

مثال : (حكم كرة القدم يحتاج إلى عناصر لياقة بدنية تختلف عن ما يحتاجه حكم كرة الطائرة)³.

3_4 خصائص اللياقة البدنية:

من التعاريف السابقة للياقة البدنية يمكن ملاحظة أن جميعها يمكن أن تعطي المفهوم المتكامل للياقة البدنية، وإن كان كل منها قد يركز على جانب أو أكثر منفصلا عن الجوانب الأخرى، غير أنه يمكن استخلاص بعض الخصائص الأساسية التي تعطي في مجملها المفهوم المتكامل للياقة البدنية وهذه الخصائص هي:

- أن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية.

- أنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تنميته.

- أن الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية، بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في

- العضلي ، التحمل الدوري للمواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني كالتدريب أو المنافسات

الرياضية. واللياقة البدنية لها شق آخر وهو تنمية القدرات البدنية التي تعتمد على مجموعة

¹ منذر هاشم الخطيب، أ. علي الخياط : قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم ، ط1 دار المناهج للنشر و التوزيع ،الأردن ،ص (24، 25) .

² مفتي إبراهيم : اللياقة البدنية الطريق إلى الصحة و البطولة الرياضية ، ط1 ، مصر ، 2004 ، ص 22 .

³ يوسف محمد الزامل : الثقافة الرياضية ، ط1 ، مكتبة الجمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011 ، ص 31 .

العمليات الفسيولوجية وتأثرها بالنواحي النفسية للتكافؤ بين هذين العاملين.

- أن أحد الأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد.

- 3_5 أسباب الاهتمام باللياقة البدنية للحكم و قياسها :

✓ إصرار الاتحاد الدولي والقاري والمحلي على إجراء اختبارات اللياقة البدنية قبل كل منافسة سواء كانت دولية أو قارية أو محلية .

✓ التأكد من جاهزية الحكام لبذل الجهود الذي يواكب متطلبات المباراة .

✓ تعتبر من المتطلبات الأساسية للحكم للارتقاء من مستو إلى آخر .

✓ اللياقة البدنية تعكس النواحي الأخرى فهي تساعد الحكم على متابعة كل اللقطات و إتخاذ القرار المناسب .

✓ تفادي اللجنة الفدرالية لانتقادات تخص لياقة الحكم .

✓ تطور كرة القدم من حيث اللعب يلزم الحكم على بذل الجهود المواكب لمتطلبات المباراة¹ .

3_5 الصفات البدنية المتطلبة للياقة الحكم :

3_5_1 تعريف الصفات البدنية :

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية ، للإنسان وتشمل كل من (القوة ، السرعة ، التحمل ، الرشاقة ، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية ، فنية حنطية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان ، والتي تشمل على مكونات اجتماعية ، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية ، والجلد التنفسي القدرة العضلية ، التوافق ،

¹ صابر خروبي وآخرون : بحث حول أهمية اللياقة البدنية لحكم كرة القدم ، قسم التربية البدنية ، سيدي عبد الله ، الجزائر ، 2009/ 2010 ، ص 13 .

التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا
حول بعض العناصر¹. وتطرت في بحثي هذا إلى عناصر

3_5_2 السرعة:

مفهومها: هي مجموعة من القدرات المختلفة والمركبة وتختلف من رياضة إلى أخرى حيث تظهر في كل
رياضة على أشكال مختلفة هذا ما جعل عدة اختصاصيين يعطون لها تعريفا مختلفا
- السرعة "القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في اقل زمن ممكن.²
- "إن سرعة الحكم على اختلاف أنواعها عبارة عن قدرته على تأدية حركاته في اقصر وقت.³
- وحسب (weineek وfrey) "السرعة هي القدرة التي تسمح على تأسيس حركات الآليات
العصبية العقلية والخصائص التي تملكها العضلة بتحرير القوة وتطويرها والقيام خلال ظروف معينة بحركات
في اقصر وقت .

3_5_3 أنواع السرعة:

السرعة الانتقالية : يقصد بها سرعة التحرك وانتقال الجسم من نقطة إلى نقطة أخرى في اقل زمن ممكن
وقد عرفها خاطر ألبيك على أنها " القدرة على التقدم للأمام مع إبراز القوة العظمى الممزوجة بأعلى
مستوى من التسارع أو هي القدرة على قطع مسافات معلومة في اقل زمن ممكن .
السرعة الحركية : يقصد بها القدرة على أداء حركة أو مجموعة من الحركات بجزء أو مجموعة من أجزاء
الجسم " هذا النوع من السرعة غالبا ما يشتمل على المهارات المغلقة التي تتكون من مهارة حركية واحدة
والتي تؤدي مرة واحدة كما تتضمن حركات تشتمل على أكثر من مهارة حركية واحدة ، وفي بعض
الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم".
وعموما تتأثر السرعة الحركية بكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة.⁴
سرعة رد الفعل: هي الفترة الزمنية التي تنقضي بين لحظة ظهور مثير معين وبداية الاستجابة لهذا المثير.⁵

¹ محمود عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية : ب ط ديوان المطبوعات الجامعية
الجزائر، ص171.

² كمال ع الحميد ، محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط3 ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر القاهرة 1997 ، ص85 .

³ خريبط مجيد : موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية ، والرياضية ، ب ط ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997 ، ص 539 .

⁴ خريبط مجيد : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، ب ط ، القاهرة للتوزيع والنشر ، مصر، 1992 ، ص79 .

⁵ كمال ع الحميد، محمد صبحي حسنين : مرجع سابق، ص88 .

كما تعرف على α : "تحديد لسرعة رد الفعل بواسطة الوقت على هذا الإيعاز وهذا مرتبط بسعة سير السيالة العصبية وك **3_5_4 أهمية السرعة:**

"إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز والألياف العضلية ،لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هاذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين والفوسفات وأدينوزين ثلاثي الفوسفات.²

كما تعد السرعة من أهم الصفات البدنية الضرورية للأداء البدني والمهاري والخططية ،حيث وضعها العلماء ضمن المكونات المختلفة للياقة البدنية ،"ففي مسح علمي أجري سنة 1978 ،أجمع 50% من ثلاثين (30) عالما على α من المكونات الرئيسية للياقة البدنية ،³

3_5_5 العوامل المتحكمة في السرعة :

تعد السرعة من الصفات البدنية المركبة ،حيث تؤثر فيها عدة عوامل نحصرها فيما يلي:
_العوامل الفسيولوجية : و المتمثلة في :

العامل الوراثي: يقصد به نوع الألياف العضلية حيث تمتاز العضلات بوجود نوعين من الألياف وهي الألياف الحمراء وتدعى بالألياف البطيئة بسبب طبيعة تقلصها البطيء ، والنوع الثاني يتمثل في الألياف البيضاء ذات التقلص سريع وتدخل في الحركات السريعة .⁴ والنسبة الغالبة منها في تكوين الألياف العضلية لدى الشخص والتي يتم اكتسابها وراثيا هي المؤثرة ، فكلما كانت نسبة الألياف السريعة لدى الفرد أكبر اكتسب ميزة أفضل في إمكانية توفر السرعة لديه.

✓ خصوصية نشاط التدريب الرياضي: ينبغي أن يؤخذ بعين الاعتبار أن التدريبات التخصصية للسرعة لا تؤدي بالضرورة إلى زيادة نوع السرعة الانتقالية ألا α لا تؤدي قطعا إلى زيادة العنصر المستهدف وهو السرعة الحركية.

¹ فيصل رشيد ، وآخرون : مرجع سابق ، ص 16 .

² edgarthil et ant: manuel d'éducation sportif,ed ,vigot,1992 , p1157.

³ ثامر محسن ووائل ناجي : "كرة القدم وعناصرها الأساسية" ، ب ط مطبعة جامعة الموصل ، بغداد ، 1989 ، ص 47.

⁴ Francis gopelle , l ghislaines biomécanique éléments de mécanique musculaire, 2em éd 2003 ,p 10 .

✓ المرونة والمطاطية: كلما أمكن تجهيز العضلات والمفاصل

تدريبات السرعة أمكن من الناحية الميكانيكية زيادة مقدار

✓ النظام الطاقوي: من المعروف أن مخزون ATP و PC في العضلة قليلة جدا وهي تقدر ب3مول عند

السيدات و6مول عند الرجال وبالتالي يحد من إنتاجية الطاقة بواسطة هذا النظام فيكفي أن يعدو اللاعب

100م بأقصى سرعة لينتهي مخزون ATP و pc غير أن القيمة الحقيقية لهذا النظام تكمن في سرعة إنتاج

طاقة أكثر من وفر[1].¹

✓ العضلات والمفاصل المستعملة في السرعة: السرعة تتطلب جزءا كبيرا من عضلات الجسم ومفاصله

، فالخطوة تنظم على أساس ثلاثة مفاصل رئيسية في الجسم وهي :

- مفصل الورك ، مفصل الركبة ، مفصل الكاحل.

أما العضلات فلها أهميتها الكبيرة كذلك خصوصا العضلات المقربة وبالأخص العضلة المقربة الكبرى

وكذلك العضلة الخياطية، هذه العضلات لها تطبيق وأثر كبير في تغيير الاتجاه.²

عامل العمر :

بالرغم مما يعتمد عليه هذا العنصر من الخصوصية الوراثية و طبيعة الجهاز العصبي فإنه يمكن تطويره بشكل

أكبر في المرحلة السنوية من "9_10" سنوات إلى 12_13 سنة فإذا لم يكن التدريب بمحتوى جيد في

هذه المرحلة العمرية فإن السرعة لا تتطور بعد ذلك وقد يحدث أ[1]ما تنخفض³

العامل البيو كيميائي :

يعتمد الترتيب على نوع الهدم " لاهوائي لا حمضي " حيث المصدر الطاقوي الأساسي هو الكرياتين ،

فوسفات (cp) و كذلك (ATP) ويتم إنتاج الطاقة في هذا النوع من الهدم بتدخل مجموعة من

الانزيمات و المتمثلة فيما يلي أنزيم (ATPpase) و (phosphkinase) و (Myokinse) .⁴

العامل البيو ميكانيكي :

حيث السرعة = طول الخطوة × ترددها .

¹ أبو العلاء القادر وإبراهيم شعلان : فيسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، 1994، ص210.

² خريط مجيد ، مرجع سابق ، ص (541 ، 542) .

³ أمر الله البسطي : مرجع سابق ، ص 46 .

⁴ Edgar thill, thomas vemandetautres, éducatteur sportif édition vegot , 1995 , p 13 .

كما أن عملية الجري تعتمد على تناوب الخطوات ، و
الواحدة وهي 'رفع القدم' الدفع بالقدم الأخرى 'الاستن
أي [] عملية متكررة .¹

العامل الأنثروبومتري :

حيث الأفراد الذين يتميزون بطول القدمين تكون لديهم طول الخطوة أكبر وبالتالي سرعة أكبر .²

3_5_2 القوة:

3_5_2_1 تعريف القوة:

تظهر هنا ثلاث تعاريف يجب أن تأخذ بعين الاعتبار فالقوة تنتج من خلال الكتلة والتعجيل أما
بالنسبة للتعريف الرياضي للقوة فهو أكثر تطبيقاً:

- القوة المطلقة: (اللف القوي من خلال الانقباض) مثل: ممارسة رفع الأثقال.
 - القوة المسرعة: (القوة ضد المقاومة) الكثير من أنظمة الصحة والميدان.
 - مطاولة السرعة: (أعلى مقدار للقوة ضد المقاومة) ممارسي سباق الدرجات.
- فالطاقة الكامنة يمكن التوصل إليها من خلال ازدياد الألياف العضلية العرضية فطرق التدريب يتم
تعيينها بعد تشخيص فسيولوجية حالة اجهاد والتي هي:
- تساوي الأسموزيه للجهد العضلي (الانتشار) (دينامكية الجهد العضلي من خلال تغير طول
العظلة ، عملية الجري والحركة في تدريب القوة).
 - مشكلة الجهد العضلي (استاتيكية الجهد العضلي من خلال بناء شكل طولي للعضلة).³

3_5_2_2 أنواع القوة :

قبل التطرق إلى أنواع أو أقسام القوة يتوجب من باب المبدأ ذكر أن القوة ومختلف أشكالها يمكن اعتبارها
تحت صفة الجانب العام والجانب الخاص ومنه:

- القوة العامة: هي ظاهرة القوة لجميع []مجموعات العضلية، فضلاً عن نوع الممارسة الرياضية.

¹ P.A BLANCHI ; Annalist du mouvement humane par la biomécanique , 2em éd
vigot ,2000 ,p 76 .

² أحمد نصر الدين و أبو العلاء أحمد عبد الفتاح : مرجع سابق ، ص 92 .

³ منذر هاشم الخطيب ،علي الخياط : مرجع سابق ، ص 27 .

- القوة الخاصة: تعبر عن ظاهرة خاصة للقوة من

العضلات أو المجموعات العضلية المشتركة مباشرة

وهناك أنواع للقوة حسب مايلي:

- القوة القصوى : وهي أقصى قوة يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية إنتاجها من خلال الانقباض الإرادي ، فبعض أنواع الأداء التي تتطلب إنتاج أقصى درجة من القوة العضلية سواء كان هذا الانقباض ثابتاً أم متحركاً.

- القوة المميزة بالسرعة: وهي المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلاً من السرعة والقوة في حركة واحدة.

- تحمل القوة: وهي المقدرة على الاستمرار في إخراج القوة العضلية لمدة زمنية طويلة سبباً أو تنفيذ عدد كبير من تكرارات الأداء.

3_5_3 المطاولة (المداومة):

وهي قدرة الأفراد على الاستمرار في أداء النشاط الحركي لفترة طويلة دون حدوث ظاهرة التعب . حسب فراي "Frey": المداومة النفسية تشير إلى قدرة الرياضي على المقاومة لأطول وقت ممكن لجهود ما دون انقطاع حتى إفاة التمرين، أما المداومة البدنية فهي قدرة الجسم أو ناحية منه على مقاومة التعب.

ويرى "تشارلز بوتشر" بأن المداومة هي مقدرة الفرد على القيام بانقباضات مستمرة وطويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لإلقاء العبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي. ويعرفها "كلارك" بالآ استمرار المجموعات العضلية في العمل مدة طويلة مما يستلزم توافق عمل الجهازين الدوري والتنفسي لمداومة النشاط .

3_5_3 أنواع المطاولة(المداومة):

تنقسم المداومة إلى عدة أقسام هي:

- من الناحية المرتبطة بالعضلات: مداومة عامة ، مداومة عملية .
- من ناحية نوع الرياضة نجد المداومة الخاصة.
- من ناحية إنتاج الطاقة العضلية هناك مداومة لا هوائية.
- من ناحية المدة هناك:

○ المطاولة القصيرة : لفترة زمنية قصيرة من (45 ثا - 2 دقيقة) في فعالية (400 م

○ المطاولة المتوسطة: لفترة زمنية من (2) دقيقة

○ المطاولة الطويلة : لفترة زمنية تمتد من (3)

3_5_4 المرونة:

تعد المرونة عنصر مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي ، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب و إتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل ، فيعرفها " باروف " بألا « مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة » ، أما " خارابوجي " فيرى بألا « القدرة على أداء الحركات لمدى واسع ».¹

3_5_4_1 أنواع المرونة : هناك نوعان من المرونة :

- أ. المرونة العامة : تعني:مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل في مدى واسع .
- ب. المرونة الخاصة: تعني « مقدرة المفاصل الضرورية الاستخدام في نشاط ما من العمل في مدى واسع »² و هناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما
- ج. المرونة الايجابية :مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع نتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذه المفاصل ، مثل ثني الجذع أماما بصورة تلقائية بدون مساعدة .
- د. المرونة السلبية:تحصل بواسطة الفعالية القوى الخارجية ، أي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية ، كما هو الحال عند أداء التمرينات بمساعدة الزميل ، و تكون درجة المرونة السلبية أكبر من درجة المرونة الايجابية³

3_5_5 الرشاقة:

وهي قابلية الجسم على اداء الحركات الصعبة والمعقدة والوصول الى تحقيقها والسيطرة عليها وخاصة عندما يكون الجسم في حالة حركية وتعني ايضا القدرة على تغيير الاتجاه في اثناء الحركة السريعة باقل زمن ممكن وبدقة عالية .

ترتبط الرشاقة مع بقية عناصر اللياقة البدنية الاخرى ، وتولد مع الانسان . ولكن يمكن تطويرها من خلال الاستمرارية في التدريب . ومن المعروف ان كل نوع من انواع الرياضة له شكل خاص من الرشاقة .. ويحدد مستوى الرشاقة بقدرة اللاعب على تقبله للحركة وتطبيقها . وبقدر ما تكون الحركة جيدة ودقيقة

¹ محمود عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطي : مرجع سابق ، ص 220

² مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي ط 1 ، 1993 ، ص 226 .

³ Jürgen Weinec ,Op.cit., P,P273.

تكون عند اللاعب سرعة في الانتقال إلى حركة جديدة . ف

اتجاه الحركة والنجاح في تطبيق حركة اخرى بتكنيك اخر ويم

- قابلية السيطرة على توافق حركي مركب .
- امكانية تعلم واستيعاب وتنفيذ مهارات حركية معقدة .
- وضع هذه المهارة والحركات بشكل هادف موضع التنفيذ ، مع القابلية على التأقلم المثالي السريع لردود فعل حركية غير متوقعة .

إن من المعايير المهمة التي ينبغي ملاحظتها لقياس نوعية الرشاقة المطلوبة ، وبالتالي لتوضيح الطبيعة المركبة والمعقدة لهذه القابلية ما يلي :

- التناسق والتوافق في اداء واجبات حركية مركبة .
- الدقة والجمالية المطلوبة في التنفيذ .
- التوقيت الملائم في التنفيذ ومقدار الجهد المستخدم .

إن الرياضي الرشيق في لعبة او فعالية معينة لا يمكن ان يكون رشيقاً في كل الالعاب والفعاليات كما لا يمكن نقل او تحويل الرشاقة الخاصة الى رشاقة عامة .

3_5_1 أنواع الرشاقة:

- أ- الرشاقة العامة (General Agility) : وهي المقدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم وبشكل عام .
- ب- الرشاقة الخاصة: وهي المقدرة على اداء المهارات الحركية المطلوبة بتوافق وتوازن ودقة وتطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في النشاط الرياضي التخصصي .

3_5_2 العوامل المؤثرة على الرشاقة:

- الوزن ، العمر والجنس ، شكل الجسم ونمطه ، العبء والأعباء(الحمل) ، أثر التدريب ، القوة العضلية¹ .

¹قاسم حسن حسين :مرجع سابق ،ص 316 .

3_5_5_3 طرق تطوير وتنمية الرشاقة :

- ويتم تطوير صفة الرشاقة من خلال النقاط التالية التي تساء
- برجة تمارين السرعة بعد فترات الراحة مع مراعاة الطريقة التي تسمح بالتكرار الكثير والزمن القصير.
 - إكساب الرياضي عدد كبير من الحركات المختلفة تحت ظروف مختلفة تساهم تلك الحركات في زيادة التوافق فيما بينها:
 - ✓ زيادة التمارين والحركات في غضون التدريب الرياضي .
 - ✓ الإكثار من التدريب على مختلف الحركات المركبة وتنوع ربط مختلف الحركات معا.
 - ✓ مراعاة فن الأداء الحركي والخططية فكلما كان الدوام الحركي كافيا لعب دورا كبيرا في بناء قابلية الرشاقة.
 - ✓ أداء التصرفات الحركية وفق حمل تدريبي مناسب.
 - ✓ التنوع في استقبال المعلومات وكيفية تحصيلها.¹

¹ نفس المصدر: ص 316 .

خلاصة:

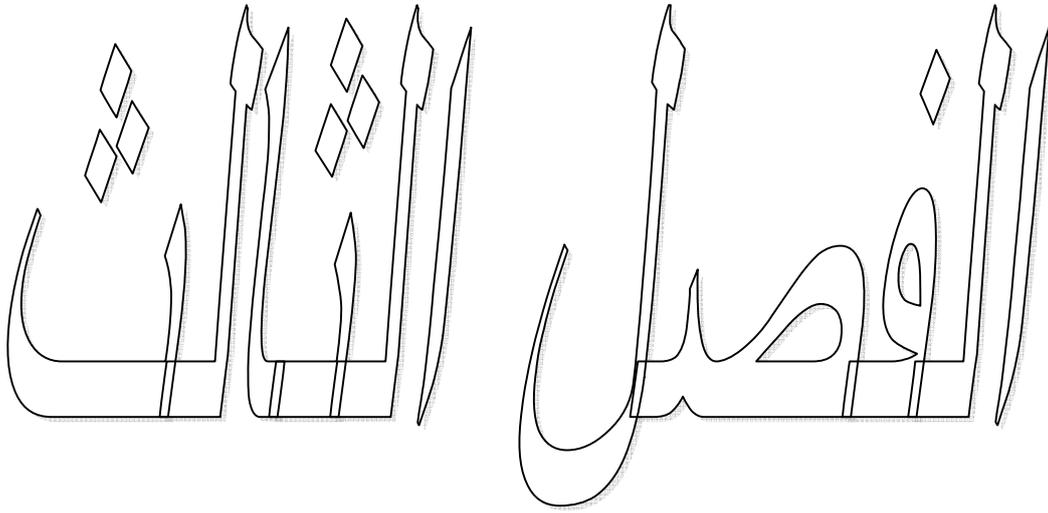
من خلال ما سبق ذكره في هذا الفصل يتبين لنا الأهمية فاعلية العملية التدريبية ، ومن أهم نتائج هذه العملية هو الحكم لذا فيتحتّم على لجنة الحكام القيام بتقوم الحكم من عدة نواحي ، أهمها الجانب البدني والذي من أهم مكوناته اللياقة البدنية ولأن عملية التقوم ليست هدفا في حد ذاتها فإلّا غالبا ما تكون وسيلة للوصول إلى أهداف مسطرة منها معرفة مواطن الضعف في الحكام أو في البرنامج كذلك لتحديد الراسبين والناجحين فيها .



PDF
Complete

Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)



كرة القدم و

تمهيد .

المبحث الأول: كرة القدم والتحكيم:

1-1 تعريف كرة القدم.

2-1 تعريف التحكيم.

3-1 لمحة تاريخية عن كرة القدم الجزائرى .

4-1 أقسام كرة القدم .

5-1 قوانين كرة القدم .

6_1 أهم منافسات كرة القدم في الجزائر

المبحث الثاني: حكم كرة القدم الفدرالي:

(2) الحكم:

1_2 تعريف الحكم:

2_2 الحكم و دوره في الرياضة .

3_2 واجبات الحكم اتجاه رياضة كرة القدم .

4_2 إشارات الحكام وكيفية نيل الشارة الدولية.

5_2 أنواع الحكام من حيث الدرجة والرتبة .

6_2 خصائص وصفات حكم كرة القدم .

7_2 مواصفات الحكم المثالي .

8_2 المتطلبات التدريبية الأساسية لإعداد الحكم .

9_2 ترتيب حكام الساحة لرابطة كرة القدم المحترفة .

10_2 حقوق وواجبات الحكام اتجاه اللجنة .

11_2 الحكم الفدرالي و الاختبارات البدنية فيفا .

خلاصة

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

تمهيد:

أصبحت كرة القدم اليوم تتصدر مقدمة الرياضات وأصبح الاهتمام بها ليس فقط على الذي يمارسها بل تعدى ذلك، فقد أصبحنا نتحدث عن الجانب الاقتصادي والسياسي والثقافي لها، وأصبحت لها جوانب عدة. هذا ما جعل الاتحاد الدولي لكرة القدم يبذل كل الجهود لإنجاح هذا المشروع خاصة بعد التحول إلى أنظمة الاحتراف .

وباعتبار الحكم جزءا من مثلث اللعبة الذي يستند على المدرب واللاعب والحكم، يحرص الاتحاد الدولي على رفع مستوي كفاءته لتكون متزامنة مع تطور اللعبة واللاعبين وخير دليل تغيير اختبارات كوبر باختبارات اللياقة البدنية الحديثة "فيفا" حسب تطور كرة القدم في العالم ، فمهمة الحكم ليست بالأمر السهل و الهين و لا يستطيع أي فرد من العامة القيام بها ، فالحكم يعتبر الطرف الثالث في لعبة كرة القدم كما يعتبر من المتطلبات الأساسية فهو الذي يحافظ على توازن المباراة و ذلك بتطبيق قوانين اللعبة بحذافيرها ، فهو المسؤول الأول على اللاعبين داخل المستطيل الأخضر وذلك بحمايتهم من التداخلات الخشنة فالحكم ليس دكتاتوريا منحازا بل عادلا لإنجاح هذا المشروع .

حيث سنتكلم في هذا الفصل على كرة القدم و التحكيم و بعض التواريخ لهما ثم نتعرض لأقسام وقوانين كرة القدم والمنافسات التي تعتمد عليها كما سنتحدث عن الحكم وخصائصه وواجباته وعناصر أخرى .

المبحث الأول : كرة القدم و التحكيم .

1_1 _ تعريف كرة القدم:

هي نشاط ذو مجهودات قصيرة ومتقطعة ذو شدة عالية جدا تتخللها فترات استرجاع قصيرة تارة سلبية وتارة إيجابية موزعة على حسب منصب اللعب ، الزملاء ، ومستوى الخصم.¹

1_2 _ تعريف التحكيم:

التحكيم إحدى الأمور الأساسية التي تسهم في رفع مستوى اللعبة بشكل عام لكون سلطة الحكم مستمدة من قانون اللعبة الذي ينشد العدالة أثناء قيادته للمباراة (كما ذكرنا في مقدمة البحث) ومن المعروف ان 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.

1_3 _ بعض الأحداث الهامة لكرة القدم في العالم والتحكيم :

- 1871 السماح لحارس المرمى بمسك الكرة بيده
- 1875 تقرير تبديل المرمى ما بين الشوطين وارتفاع المرمى ب2,44
- 1878 وضع صفارة الحكم.
- 1883 وضع قانون رمي التماس.
- 1891 .وضع قانون ضربة الجزاء مع تقرير وضع الشبكة خلف المرمى²
- 1893 وضع قانون رمية الركنية.
- 1894 قرارات الحكم لا تناقش.
- 1902 قانون يحدد ويثبت موقع ضربة الجزاء.
- 1904 (FIFA). تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم الهوات .
- 1908 أول مقابلة دولية بين دولتين وأدارها حكام مع تطبيق جميع القوانين

¹ CAZORLA, GEORGES ; expertise des exigence, physique et physiologique au football de haut niveau , laboratoire évaluation ,sport , santé ,faculté des science du sport,université victor segalen, bordeaux 2 ,2006,'22 :15heur .

² سامي الصفار وآخرون : كرة القدم ، ج1 ، ط2 ، القاهرة ، دون سنة ، ص 11 .

Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features

- 1924 .شرعية الهدف المسجل مباشرة من الركن
- 1930 أول بطولة عالمية لكرة القدم بدخول حكام يحمون اساره الدوليه لأول مره
- 1931 .وضع عقوبة خطأ رمية التماس بنقلها إلى الخصم.
- 1937 استعمل قوس الجزاء ب 9,15 م من علامة الجزاء.²

1_4 لمحة تاريخية عن كرة القدم الجزائرية:

- : 1917فتح قسم خاص بكرة القدم.
- : 1921ميلاد أول فريق في الجزائر هو مولو دية العاصمة.
- : 1957تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في تونس.
- : 1962تأسيس الفيدرالية الجزائرية.
- : 1963أول بطولة فازت بها اتحاد العاصمة، أول كأس فاز بها وفاق سطيف.
- : 1967أول مشاركة للجزائر في ألعاب البحر المتوسط.
- : 1968أول تأهل للجزائر لنهائيات كأس إفريقيا للأمم المتحدة بإثيوبيا.
- : 1970 MCA. أول كأس للأندية البطة فاز بها فريق مولودية الجزائر
- : 1975 أول ميدالية ذهبية في ألعاب البحر المتوسط بالجزائر.
- : 1980 أول مشاركة في الألعاب الأولمبية.
- : 1980 أول تأهل في كأس إفريقيا للأمم للفريق الوطني وخسارته ضد نيجيريا.
- : 1982 أول تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم بإسبانيا.
- : 1986 تأهل الفريق الوطني إلى كأس العالم بالمكسيك.
- : 1990 الفوز الأول بكأس إفريقيا للأمم للفريق الوطني الجزائري.
- : 1999 أول بطولة احترافية بالجزائر.
- : 2001 2002 فوز شبيبة القبائل بكأس الكاف.
- : 2007 2008 فوز وفاق سطيف بالبطولة العربية.³

¹ Kamel lemouni : foot –ball, technique jeu, entrenement, information, en deux
livre, 1989, p 293 .

² حسن عبد الجواد : كرة القدم ، ب ط ، دار المعلمين ، القاهرة ، 1988 ، ص 20 .

³ www.FAF.GOV.DZ . '14 ;35h .

1_5 التعديلات الجديدة على مواد قانون اللعبة :

تغيير الكرة الغير الصالحة :إذا انفجرت الكرة أو أصبحت غير صاحه اثناء اللعب .

إيقاف اللعب :

يستأنف اللعب من المكان الذي أصبحت فيه الكرة غير صالحة للعب إلا إذا توقف اللعب وكانت الكرة داخل منطقة المرمى في هذه الحالة يتم إسقاط الكرة على خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى للمنطقة الأقرب لمكان الكرة عند إيقاف اللعب .

إذا انفجرت الكرة أو أصبحت غير صالحة أثناء تنفيذ ركلة الجزاء أو ركلة ترجيحية بعد أن تم لعبها للأمام وقبل أن تلمس لعبا آخر أو العارضة أو أعمدة المرمى فإنه يجب أن يعاد تنفيذها .

السبب :

اعتبر أنه غير عادل إذا انفجرت الكرة أو أصبحت غير صالحة أثناء تنفيذ الركلة أن يتم إستئناف اللعب بإسقاط الكرة طبقا للنص الحالي للمادة 2 (الكرة) .

المادة 5 : واجبات وصلاحيات :

إذا دخلت كرة زائدة أو حيوان أو شيء آخر ميدان اللعب خلال سير المباراة فإن الحكم ليس ملزما بإيقاف اللعب إلا إذا تداخلت الكرة في اللعب.

- يستأنف اللعب بإسقاط الكرة في مكان وجود الكرة عندما تم إيقاف المباراة إلا إذا كان توقف اللعب داخل منطقة المرمى في هذه الحالة يتم إسقاط الكرة على خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى للنقطة الأقرب لمكان الكرة عند إيقاف اللعب.

- إذا دخلت كرة زائدة، أو شيء آخر خلال سير المباراة دون أن تتداخل مع اللعب يقوم الحكم بإبعادها في أقرب فرصة سانحة¹.

اعتمد من طرف اللجنة الفدرالية للحكام في اجتماعها المنعقد بتاريخ 14 يوليو 2011.

1-6 أقسام كرة القدم :

يمكن تقسيم القانون على أربع مجموعات تأتي كالاتي :

أ عناصر أساسية:

إن القانون في هذه المجموعة يحدد عناصر اللعبة الأساسية التي يجب أن تتوفر قبل

¹ L a fédération Algériens de foot ball ; Instructions, supplémentaires, aux abrites, saison sportive, 2011/2012 ,p (17,18) .

تنظيمه لأي منافسة في كل القدم وتشمل:

المادة: 1 ميدان اللعب.

المادة: 2 الكرة.

المادة: 3 عدد اللاعبين

المادة: 4 تجهيزات اللاعبين.

فإذا لم تلاحظ هذه المواد، تصبح المواد الثلاث عشر الباقية غير عملية.

ب السلطة:

هناك قسم آخر من موارد القانون تعني السلطة في المباراة وهي:

المادة: 5 الحكام.

المادة: 6 الحكام المساعدون.

ج قوانين اللعبة:

هناك بعض القوانين التي تسير اللعب، وهي تتعلق بطريقة اللعب، كما هو متبع في

ألعاب أخرى، ففي مواد هذا القانون تشرح ميكانيكية اللعبة، كيف تبدأ، متى تسجل

الإصابة، متى يكون الفريق فائزاً أو خاسراً وغيرها من الأمور المتعلقة باللعب وقوانين

اللعب المتعلقة بهذه المجموعة هي:

المادة: 7 مدة المباراة.

المادة: 8 الكرة داخل وخارج اللعب.

المادة: 10 طريقة تسجيل الإصابة.

المادة: 13 الضربة الحرة.

المادة: 14 ضربة الجزاء.

المادة: 15 الرمية الجانبية (التماس)

المادة: 16 ضربة المرمى.

المادة: 17 ضربة الزاوية (الركنية)

د المواد الفنية:

تبقى مادتان من القانون تتعلقان بالأحداث التي تقع عندما تكون الكرة في اللعب

ويمكن اعتبارها مادتين فنييتين وهما:

المادة : 11 التسلسل.¹

المادة : 12 الأخطاء وسوء السلوك.²

1_7 قوانين كرة القدم :

__ المادة (1)

- ميدان اللعب: يجب أن يكون الملعب مستطيلاً, طول خط التماس يجب أن يزيد طول خط المرمى

- الطول: حد أدنى 90 متر - حد أقصى 100 متر .

■ العرض حد أدنى 45 متر- حد أقصى 90 متر.

__ المادة (2)

● 'الكرة' يجب أن تكون:

■ مستديرة الشكل.

■ مصنوعة من الجلد أو مادة شابه.

■ محيطها لا يزيد عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم .

■ وزنها لا يزيد عن 454 جرام , ولا يقل عن 396 جرام .

● المادة (3)

- عدد اللاعبين : تلعب المباراة بين فريقين يتكون كل منهما مما لا يزيد عن أحد عشر لاعبا أحدهم يكون حارسا للمرمى , ولا يمكن أن تبدأ المباراة إذا كان أحد الفريقين أقل من سبعة لاعبين .

■ في جميع المباريات يتم تسجيل أسماء البدلاء وإعطائهم للحكم قبل بدء المباراة .

__ المادة (4)

- معدات اللاعبين: يجب على اللاعب أن لا يستعمل أي معدات أو يلبس ما يشكل خطورة عليه

أو للآخرين (شاملا أي نوع من الواهرات) والمعدات الأساسية هي : فانلة أو قميص .

¹ تيش لويته ، بوزياوي الحاج : تأثير قرارات الحكام على إثارة السلوك العدواني للاعبين كرة القدم ، مذكرة ليسانس في التربية البدنية ، سيدي عبد الله ، 2009/2008 ، ص 34 .

² نفس المصدر: ص 35 .

- شورت (سروال قصير) إذا كان هناك رداء تحت للشورت
- شوارب (جوارب) .
- واقى للساقى .
- حذاء للقدم.¹

__ المادة (5)

- الحكم: كل مباراة تدار بواسطة حكم , وهو الذي له السلطة , الكاملة وفق للمباراة التي اختير لإدارتها , ويجب على ينفذ قانون اللعبة , يلاحظ الكرة واللاعبين , ويلاحظ الوقت ويسجل أحداث المباراة .

__ المادة (6)

- الحكام المساعدون :يعين حكمان مساعدان تكون مهمتهما خاضعة لقرار الحكم وأن يبيننا :
 - متى تخرج الكرة بأكملها خارج الملعب .
 - أي فريق له الحق في ركلة الركنية , رمية التماس .
 - متى يمكن معاقبة اللاعب عند وجوده في موقف التسلل .
 - عند طلب التبديل .
 - عند حدوث سوء سلوك أو أي واقعة أخرى خارج نطاق رؤية الحكم .
- المساعد بأي تدخل غير ملائم أو سوء التصرف يستغني الحكم عن مساعدته ويقوم بكتابة تقرير للجهات المختصة.
- الحكم الرابع :يقوم بتسيير المنطقة الفنية و منطقة البدلاء ويقوم بالتغييرات و في حالة إصابة الحكم يأخذ مكانه.²

¹ د حسن السيد أبو عبده : الإعداد المهاري للاعبى كرة القدم (النظرية والتطبيق) ، ط 8 ، مكتبة الإشعاع للنشر والتوزيع الإسكندرية ، ص 279.

² Rachid medjiba ,guide de l arbitrage faf ,2005 ,p 56 .

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

المادة (7)

- مدة المباراة :تستمر المباراة لفترتين متساويتين لكل منهما 20 دقيقة إلا إذا سم اتفاق بين الحكم والفريقان المشاركان أي لتعديل مدة فترة اللعب (على سبيل المثال تخفيض المدة إلى 40 دقيقة نتيجة لإضاءة غير كافية) يجب الاتفاق عليه قبل بدأ المباراة يجب أن يتوافق مع قوانين المسابقة .

المادة (8)

- ابتداء واستئناف اللعب :عند ابتداء المباراة يتم استخدام قرعة باستعمال النقود, والفريق الذي يكسب القرعة يأخذ ضربة البداية لبدء المباراة , في الشوط الثاني يتبادل الفريقان الناحية من اللعب¹.

المادة (9)

- الكرة في الملعب وخارج الملعب : تكون الكرة خارج الملعب عندما : يوقف الحكم اللعب
- وتكون الكرة في الملعب في كل الأحوال الأخرى بما في ذلك عندما ترتد من قائم المرمى العارضة أو قائم الراية الركنية تفضل داخل ميدان اللعب .
- ترتد سواء من الحكم أو الحكم المساعد عندما يكون داخل ميدان اللعب .

المادة (10)

- طريقة تسجيل الهدف : يحتسب الهدف عندما تعبر الكرة بأكملها فوق خط المرمى ما بين القائمين وتحت العارضة , يشترط أن لا يكون قد ارتكبت مخالفة لقوانين اللعب من الفريق الذي أحرز الهدف , أما الفرق الفائزة فهو الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف خلال المباراة , وإذا أحرز الفريقان عددا متساويا من الأهداف , أو لم يحرز كليهما أية أهداف تكون نتيجة المباراة التعادل²

المادة (11)

- التسلل : ليس مخالفة في حد ذاتها , فاللعب يكون في موقف التسلل إذا :

¹ الرابطة الوطنية لكرة القدم : دليل تطبيقي موجه لتبسيط ونشر قواعد اللعبة في وسط الفرق ، 2009 ، ص 04 ،

² كمال محمود , محمد حسام الدين : " الحكم العربي وقوانين كرة القدم " ، ط 2، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 1990 ، ص (19) .

Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features

- كان أقرب إلى خط مرمى الخصم من الكرة ، وخط واحد أو كان على نفس المستوى مع لاعبين آخرين من الفريق المنافس على خط واحد .

● المادة (12)

- الخطأ: يتم احتساب ركلة حرة مباشرة للفريق المنافس إذا ارتكب لاعب أي من الأخطاء الستة التالية بشكل يعتبره الحكم إهمالا و[لورا أو استخدام قوة زائدة .
- ركل أو محاولة ركل الخصم .
- إعتار أو محاولة إعتار الخصم .
- الوثب على الخصم .
- مكاتفة الخصم .
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم .
- دفع الخصم .

● المادة (13)

- المخالفة: أنواع الركلات الحرة :
■ إما مباشرة أو غير مباشرة وفي الحالتين يجب أن تكون الكرة ثابتة عند أخذ الركلة , كما يجب على أخذ الركلة ألا يلمس الكرة مرة ثانية حتى يلمسها لاعب آخر .
- الركلة الحرة المباشرة:
■ إذا ركلت الركلة الحرة المباشرة داخل مرمى المنافس فإن الهدف يحتسب.
■ إذا ركلت الركلة الحرة المباشرة داخل مرمى نفس الفريق تحتسب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس.

● المادة (14)

- ركلة الجزاء: تحتسب ركلة الجزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء العشرة التي يعاقب عليها بركلة حرة مباشرة داخل منطقة الجزاء والكرة في الملعب .
- يمكن تسجيل هدف مباشر من ركلة الجزاء .
- يمتد الوقت لأخذ ركلة الجزاء عند [ماية كل شوط من الوقت الأصلي أو الوقت الإضافي .
- حارس المرمى المدافع: يظل على خط مرمائه في مواجهة منفذ الركلة بين القائمين حتى تنفذ الركلة.
- يجب على منفذ الركلة ركل الكرة للأمام .
- لا يلعب منفذ الركلة الكرة مرة ثانية قبل أن يلمسها لاعب آخر

● المادة (15)

- رمية التماس :

- رمية التماس طريقة لاستئناف اللعب .
- لا يسجل هدف مباشر من رمية التماس .

متى تحتسب رمية التماس :

- حين تعبر الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرضية أو في الهواء .
- تنفذ من النقطة التي عبرت فيها الكرة خط التماس .
- لصالح منافس اللاعب الذي لمس الكرة .

● المادة (16)

- ركلة المرمى:

- تركل الكرة من أي نقطة من منطقة المرمى بواسطة الحارس أو أي لاعب من الفريق .
- يظل الخصوم خارج منطقة الجزاء حتى تصبح الكرة في اللعب .
- منفذ الركلة لا يلعب الكرة مرة ثانية حتى يلمسها لاعب آخر .
- تصبح الكرة في اللعب بعد أن تركل مباشرة خارج منطقة الجزاء

● المادة (17)

- الركلة الركنية:

من القوانين الهامة لهذه الركلة

- توضع الكرة داخل قوس الركن عند قائم الراية الركنية الأقرب .
- عدم تحريك قائم الراية الركنية .
- يظل المنافسون : على بعد 9.15 أي 10 ياردة . من الكرة حتى تصبح في اللعب .
- منفذ الركلة لا يلعب الكرة مرة ثانية حتى يلمسها لاعب آخر. ¹ .

¹ نفس المصدر: "، ص (23، 24) .

1_8 أهم منافسات كرة القدم في الجزائر:

تختلف منافسات كرة القدم حسب اختلاف المستويات التي نلعب فيها الفرق أو كذلك حسب الرقعة الجغرافية التي تنظم على مستواها (ولائي، وطني)¹ وعلى المستوى الوطني الجزائري تنقسم إلى:

➤ منافسات البطولة:

وهي دورات رياضية طويلة المدى، تلعب على مرحلتين متساويتين من حيث عدد المباريات لكل مرحلة، وتفصل بينهما فترة راحة تدعى بمرحلة " الميركاتو" وتقوم فيها الفرق بإستقدام اللاعبين وتسريح آخرين أي إعادة النظر في لاعبي الفريق إن كان ذلك ملائماً. وكذلك معالجة الإصابات، وإستغلالها في إعطاء الراحة والإسترجاع للاعبين والتحضير الجيد لموصلة المرحلة الثانية من البطولة وهي:

➤ منافسات البطولة الإحترافية الأولى:

وتضم (16) ستة عشر فريقاً، والتنافس في هذه البطولة من أجل الحصول على المراتب الأربعة الأولى، حيث أن الفريق الحائز على المرتبة الأولى يتوج ببطولة العام الوطنية بالإضافة إلى حصوله على شارة المشاركة في المنافسة القارية و التي تتمثل في منافسة " كأس رابطة أبطال إفريقيا" والفريق المتحصل على المرتبة الثانية يشارك في نفس المنافسة القارية مع الفريق الأول والمتحصل على المرتبة الثالثة تعطى له شارة المشاركة في منافسة قارية أخرى وهي " كأس الكونفيدريالية الإفريقية " (C.A.F)، أما الفريق المتحصل على المرتبة الرابعة فيتحصل على شارة المشاركة على المستوى العربي في "الكأس العربية الممتازة" أما الفرق الأخرى فتلعب من أجل البقاء في القسم الأول فقط، وتلعب بكل إمكاناتها من أجل الإبتعاد على المراكز الثلاثة الأخيرة لتجنب السقوط إلى القسم الأدنى " القسم الثاني " .

أما فيما يخص التحكيم فإن إدارة هذه المباريات يكون من طرف الحكام الفدراليين والدوليين، يتم تعيينهم من طرف لجنة التحكيم الفدرالية.

➤ منافسات البطولة الإحترافية 2:

وتضم هذه البطولة ثمانية عشر (18) فريقاً، و يتم التنافس فيها على المراتب الثلاثة الأولى في الصعود إلى القسم الأعلى " الإحترافي 1 ". والإبتعاد عن المراتب الثلاثة الأخيرة قصد تفادي السقوط إلى

¹ La fédération Algériens de foot ball : "les règlements généraux, 2006, p33

- البطولة الأدني (ما بين الرابطات) ويديرهذه المنافسات -
التحكيم الفدرالية .

➤ منافسات بطولة ما بين الرابطات:

وهي تحتوي ثلاث مجموعات عن المستوى الوطني، وكل مجموعة تضم 16 فريقا هي الفرق المتحصلة على المرتبة الأولى في مجموعتها على المستوى الجهوي الأول، لكل رابطة جهوية مثل الرابطة الجهوية لكرة القدم قسنطينة... الخ، ويتم التنافس فيها من الحصول على المراتب الأولى قصد الصعود إلى القسم الثاني، والابتعاد على المراتب الأخيرة لتفادي السقوط إلى القسم الأدني.

وتدار مباريات هذه المنافسة أو البطولة من قبل حكام ما بين الرابطات و حتى حكام الدرجات

العليا (فيدرالي) إن اقتضت الضرورة مثلما هو الأمر في المباريات الصعبة ويتم تعيينهم من طرف FAF

➤ منافسات بطولة القسم الجهوي:

وتكون المنافسة في هذه البطولة على مستوى فرق الرابطة الهوية فقط، أي الفرق التي تتبع نفس

الرابطة الجهوية و هي تنقسم إلى:

➤ بطولة القسم الجهوي الأول:

ويختلف عدد الفرق المشاركة باختلاف الرابطة الجهوية ولكل رابطة عدد معين يتم فيها التنافس على إحتلال المرتبة الأولى من أجل الصعود إلى القسم الأعلى(ما بين الرابطات) والإبتعاد عن المراتب الأخيرة الثلاثة لتفادي السقوط إلى الجهوي الثاني.

➤ بطولة القسم الجهوي الثاني :

ويختلف عدد الفرق المشاركة من رابطة إلى أخرى، وتتنافس على إحتلال المرتبة الأولى قصد الصعود إلى الجهوي الأول. وتلعب الفرق الأخرى من أجل البقاء وتفادي السقوط إلى القسم الشرفي، وتختلف عدد الفرق الصاعدة حسب متطلبات المستوى الأعلى وهذا بقرار من الرابطة المعنية.

➤ منافسات كأس الجمهورية:

تتميز مباريات كأس الجمهورية على مباريات البطولة كإقصائية بالنسبة لكل الأقسام ولكل الأدوار، وتبدأ هذه المنافسات على مستوى الأقسام الدنيا (الولائي-الجهوي - ما بين الرابطات) ويديرها حكام جهويين وولائيين وحكام ما بين الرابطات ويتم تعيينهم من طرف الرابطات المعنية وهذا في الدور التمهيدي. بعدها تشارك الفرق المتأهلة من هذا الدور مع فرق القسمين الأول والثاني في عملية القرعة. ويديرها حكام ما بين

الرابطات وحكام فيدراليين ودوليين حسب نوعية المباراة

ملاعب محايدة، ويتم تعيين الحكام و الملاعب التي تلعب فيها المباريات من طرف (FAF).

وتجرى هذه المنافسات على نفس الوتيرة إلى غاية الدور النهائي الذي يلعب غالبا في الملعب الأولمبي "ملعب 5 جويلية"، ويكون تاريخ إجرائها غالبا متزامنا مع عيد وطني وهو "عيد الاستقلال" وبحضور شخصيات وطنية إضافة إلى رئيس الجمهورية، ويدير هذا النهائي حكام دوليين يتم تعيينهم من طرف (FAF).¹

المبحث الثاني : حكم كرة القدم الفدرالي .

2 - حكم كرة القدم :

2_1 تعريف الحكم:

يستعمل لفظ الحكم في اللغة كرة القدم للدلالة على من يقوم بإدارة المباراة وتطبيق قانون اللعبة ويعلن بدء المباراة وانتهائها ويتابع أحداثها من داخل الملعب، ويقرر الجزاءات على اللاعبين المخطين.²

ويعرفه عبد القادر طويل على أنه رياضي مؤهل بجدارة بصفاته البدنية و المعرفية والتقنية والنفسية لتسيير مقابلة.³

وأیضا هو الذي يوجه كل مباراة بسلطته وقدراته من أول وهلة يتوغل فيها إلى الملعب وله الحق في المعاقبات المرتكبة أثناء التوقيف المؤقت للاعب أو عندما تصبح الكرة خارج اللعب.⁴

2_2 الحكم و دوره في الرياضة:

لا يمكن بأي حال من الأحوال عزل التحكيم عن مختلف سلوكيات اللاعبين في الميدان، لأن تأثيره يمتد حتى إلى المدرجات، فيستفز شعور المتفرجين، وكذا وسائل الإعلام المسموعة والمرئية، وحتى المقروءة منها.

و التحكيم ليس بالأمر الهين الذي يستطيع أي شخص القيام به، بل وجب توفر صفات وقدرات معينة مع المواهب الخاصة، كما وجب على الحكم أن يعرف أنه هو العامل المحدد لنجاح أو فشل

¹ La fédération Algériens de foot ball Op.cit., P,(p34,35)

² محمد، محمد داود: مرجع سابق ، ص 19 .

³ Abdel kader touil ,l arbitrage dan le foot ball modern ,ed laphonic,alger ,1993,p 07 .

⁴ board, juillet ; Loia du jeu, international football association , 1994,p-14

المنافسة، كما انه ليس بإمكانه إرضاء كل الأطرا
اللعبة فقط¹

2 _ 3 واجبات الحكم إتجاه رياضة كرة القدم:

- ✓ ينفذ قانون اللعبة
- ✓ يعمل كميقاتي ويسجل أحداث المباراة
- ✓ يتأكد من أن معدات اللاعبين مستوفاة لشروط المادة رقم 04 .
- ✓ يؤجل أو يوقف أو ينهي المباراة وفقا لتقديره لأي مخالفة للقانون.²
- ✓ مسؤول عن قراراته إتجاه اللعبة.³

2 _ 4 إشارات الحكام وكيفية نيل الشارة الدولية:

إن منافسات كرة القدم بين مختلف الفرق من مختلف الأجناس و القوميات يقودها
حكام من مختلف أرجاء المعمورة، كما أن المقابلات تجرى على مرأى الملايين من
الناس، ولذلك فإشارات الحكم هي اللغة الوحيدة المفهومة لدى الجميع سواء الحكمان
المساعدان أو الجمهور.

.وفيما يلي الإشارات، كما وردت في ملحق القانون الدولي لكرة القدم :

- إشارة الاستمرار في اللعب :تعطي هذه الإشارة عندما يرى الحكم ضرورة
استمرار اللعب، ويحرك ذراعيه من الجانبين إلى الأمام.⁴
- إشارة الضربة الحرة غير المباشرة :يرفع الحكم أحد ذراعيه عاليا ويبقيها مرفوعة حتى يتم تنفيذ
الضربة.
- إشارة الضربة الحرة المباشرة : الذراع مرفوع بوضوح إلى جهة هدف الفريق
المخطئ .
- إشارة ضربة الجزاء :الحكم يشير بوضوح إلى علامة الجزاء وليس

¹ MOHEMED HANSAL; L'arbitrage En Question, LIBERTIE N°2151, mardi
09/11/1999. p14

² مصطفى كمال محمود، محمد حسام الدين : مرجع سابق ، ص16 .

³ محمود غازي صالح ، كرة القدم مفاهيم ، تدريب ، ط1 ، مكتبة التنوع العربي للنشر والتوزيع ، عمان ، 2010 ، ص 96 .

⁴ فيصل رشيد عياش الديلمي وحمز عبد الحق : المدرسة العليا للأساتذة ، قسم التربية البدنية والرياضية ، مستغانم ، 1997 ، ص (125 ،
126) .

هناك ضرورة للركض نحوه .

- إشارة ضربة الهدف :الحكم يشير إلى جهة منطقة اهدت الي سستعد منها الضربة .
- إشارة ضربة الزاوية :يشير الحكم من المكان الذي هو فيه إلى الزاوية التي سوف تنفذ منها الضربة.
- إشارة الإنذار أو الطرد :تبعاً لنظام البطاقات، فان الحكم يرفع البطاقة في وجه اللاعب المخطئ، ويسجل المخالفة للحركة، على أن يكون ذلك في حينه.

2 _ 5 أنواع الحكام من حيث الدرجة والرتبة :

✓ **الحكم المتربص** :بعد تحضله على التكوين في القطاع يتم إدماجه كحكم متربص، وتتلخص مهمته في إدارته لبعض المقابلات للفئات الصغرى، ليتم تقييمه بعد ذلك بامتحان نظري و تطبيقي ثم إدماجه رسمياً في سلك التحكيم.

✓ **الحكم الولائي**

✓ :بعد المعاينة والامتحانات كما سبق وأن ذكرنا يتم اعتباره كحكم مرسوم يدير مباريات في القسم الولائي .

✓ **الحكم الجهوي**:

✓ يتم اقتراحه للرابطة الجهوية ليتم بعد امتحانه نظرياً وبدنياً من الرابطة كذلك بعد مضي ثلاث سنوات في المستوى الولائي ويدير على الأقل عشرين مباراة لأعلى مستوى في الرابطة وتوفر السن الأقل من ستة وعشرين سنة .¹

✓ **الحكم الفدرالي**:

يتم اقتراحه على الرابطة الوطنية وهذه بشروط لا بد من توفرها لدى الحكم، وهذا ما تتضمنه المادة رقم(6) من قواعد الفاف، حكم فدرالي درجة وا حد وفدرالي درجة ثانية.²

✓ **الحكم الدولي** :

الحكام السبع الأوائل في ترتيب فدرالى 1 والذين لهم على الأقل سنتين تجرية في الرابطة المحترفة 1 وتتوفر فيهم شروط السن المحددة من قبل الفيفا والتي بدورها تقوم بتعيينهم .³

¹ Rachid Medjiba , l'arbitrage de football ,ENAG/edition,1995,p235 ,236 .

² Faf, reglement interieur ,site www.faf.dz .article ,N.16

³ الإتحادية الجزائرية لكرة القدم ،اللجنة الفدرالية للحكام : القانون الإدارى لحكام كرة القدم الإحترافية ،الموسم الرياضي ،2011/2012 ، ص 07 .

2_6 خصائص وصفات حكم كرة القدم:

2_6_1 الخصائص الفكرية:

- الإلمام بكرة القدم:

هذه الناحية هي أهم ما يلزمه حكم كرة القدم، لأنه إذا أراد أن يصل إلى مستوى في التحكيم لا بد أن يكون قد مارس كرة القدم ووصل فيها إلى مستوى لا بأس به ...
فإن مجرد دراسة قوانين كرة القدم وحدها لا تكفي.... لأن ذلك قد يجعله يقدر مواقف اللعبة المختلفة وظروف اللاعبين، كما أنه من الصعب أن ينجح في مهمة الحكم أي شخص مهما علا مستواه في كرة القدم دون أن يدرس قوانينها.

- سرعة الإدراك:

المقصود بذلك هو القدرة على استيعاب ما حدث أثناء المباراة وقياسه الذهن لإصدار القرار الحاسم السريع، وهذه الناحية تتوقف تماما على تامة لقوانين اللعبة وقواعدها.
والحاصل فعلا هو أن الشخص عند قيامه بمهمة التحكيم لأي نوع من أنواع المباريات الرياضية تتابع عيناه سلسلة من التأثيرات العقلية المستمرة السريعة، وعليه أن يلاحظ فيها الإخلال بالقواعد المتعلقة بالأمر ثم يحدد قراره بصدها ويستلزم ذلك تركيز الانتباه لأبعد مدى فإن كل لحظة يتشتت فيها انتباه الحكم عن اللعب تصبح عقبة في سبيل نجاحه .

- سرعة التصميم:

وهي نتيجة للنقطة السابقة إذ من الظاهر أنه ليس لدى الحكم الوقت الكافي للتمعن والتفكير الطويل فيما حدث في ذلك وعليه يصدر القرار لحظة حدوث المخالفة مباشرة وحركة للاعبين في مختلف الرياضات وخاصة كرة القدم سريعة فيجب على الحكم أن يصدر قراراته بسرعة وبدون أي تردد إلا فانه سوق يفتح به ذلك المجال للاعبين بالمعارضة ومحاولة التأثير على رأيه أو نقد أحكامه ومن المعلوم أن قرارات الحكم قطيعة وحتى تكون قراراته صائبة يجب عليه أن يكون قريب من الكرة وهذا يتوقف على لياقته البدنية.¹

¹ مصطفى كمال محمود، محمد حسام الدين: مرجع سابق ص 16

2_6_2 الخصائص النفسية:

الثقة: إن الثقة أساس النجاح في جميع نواحي الحياة ولكنها ذات اهمية كبيرة في التحكيم فهي امر لازم فهي تزداد لدى الحكم بشكل تدريجي بمشاهدة المباريات والإطلاع.
الحزم: الحزم صفة لا تدع الى الشكوك والتساؤل سبيلا من جانب اللاعب، كما أنها تساعد الحكم على أن لا يتأثر أو يسمح لنفسه بالتأثير أو بالاستجابة لأي مؤثر خارجي، وضعف الحكام من هذا الجانب كثيرا ما يؤدي إلى عواقب وخيمة نراها بأعيننا داخل ملاعب كرة القدم وخاصة في بلادنا.
التصرف: مهما كان الحكم والقرار صحيحين فإن طريقة إعلانه لها أثر بارز وكبير، فيجب أن يكون ذلك بلياقة وحسن التصرف هو الذي يكسب الحكم احترام وتقدير اللاعب والمتفرج، وإن كل تصرف غير سليم قد يؤدي إلى إثارة الشغب، وقد يتغاضى ويتسامح عن الخطأ و لكن سوء التصرف لا يسامح مطلقا.

2_6_3 الصحة الجسمانية:

من الأشياء المسلم بها هو أن يتمتع حكم كرة القدم بصحة جسمانية ذو كفاءة وظيفية عالية لإدارة مباراة قد تستمر أكثر من ساعتين في معظم الأحوال وفي ظروف جوية مختلفة وتحت ضغوط ومؤثرات خارجية ويتحرك في الملعب ليوجه وينذر ويتردد ويصدر القرارات ويعطي إشارة البداية وإيافة المباراة كل ذلك يحتاج إلى أن يتمتع بلياقة بدنية تؤهله للقيام بعملية على الوجه الأكمل وحتى يقف على كبيرة وصغيرة داخل الملعب.¹

2_7 مواصفات الحكم المثالي :

- المحافظة على مستواه.
- لا يتأثر بوسائل إعلاميه أو صحبات الجماهير الاستهجانية.
- السيطرة على أجواء المباراة ولا يجعل أجواء المباراة تسيطر عليه.
- أن يعرف متى يتسهم ومتى يضغط ومتى يوجه ومتى يكون حازم ومتى يكون متساهل.
- أن لا يعتمد على مبدأ التعويض.
- هدوء الأعصاب والتموقع في الأماكن المناسبة.

¹ سالم مختار: كرة القدم، ب ط ، منشورات مؤسسة المعارف ، بيروت، ص ص (128-130)

Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features

2_8 المتطلبات التدريبية الأساسية لإعداد الحكم :

إن الأمر يتطلب دراسة تحليلية لنوعية الأداء البدنية التي يقوم بها الحكم خلال إدارة المباريات الرسمية والتي يمكن أن تجعله يقوم بعمل بالشكل الأمثل من جهة ومن جهة أخرى فالحكم يتعرض إلى إختبارات رئيسية لأمكانية الترقى من درجة لأخرى وهذا يحتم على الحكم أن يكون دائما في أتم الإستعداد ، وذلك بتهيئة عناصر اللياقة البدنية التي تتطلبها مهنته والتي تساعد في تحقيق النجاح. والمتمثلة في (السرعة، القوة العضلية، الرشاقة، السرعة، تحمل السرعة، المرونة).¹

✓ التحمل العام :

ويقصد به مقدرة الحكم على الاستمرارية في أداء عمل بدني ذي حمل متغير لفترة زمنية مستمرة ومتصلة حيث تعمل فيها الأجهزة الحيوية و العضلات بما يؤثر على الأداء التخصصي حسب طبيعة الرياضة الممارسة ، كما يعبر عنه بعض المتخصصون بأنه يتضمن إطالة الفترة التي يحتفظ فيها الفرد بكفاءته البدنية للعمل، و إرتفاع مقاومة الجسم للتعب هذا الجهد أو المؤثرات الخارجية الطبيعية.²

✓ القوة العضلية :

- تعتبر القوة العضلية أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصر حركي بين الصفات البدنية الأخرى ليس فقط في المجال الرياضي بل للحياة عامة وبذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح تقدم لكل الفعاليات الرياضية على حد سواء حيث يتوقف مستوى تلك الفعاليات على ما يتمتع به الحكم من قوة عضلية وهذا ما يؤكد محمد صبحي حسنين³

ويتفق شتler مع مات فيف في تعريفهما للقوة العضلية حيث يعرفها شتler "إمكانية العضلة أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية".⁴

يمكننا تقسيم صفة القوة إلى الأنواع الرئيسية الآتية و التي اتفق عليها معظم علماء التربية البدنية و الرياضية :

أ. القوة العضلية القصبوى :

¹ د/علي البيك : مرجع سابق ، ص 72 .

² سليمان علي حسن :مدخل في علم التدريب الرياضي ، ب ط ، مطبعة التعليم العالى الموصل ، 1984، ص 135 .

³ محمد جابر بريقع :المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي - منشات المعارف الإسكندرية 2005 ، ص 65.

⁴ محمد إبراهيم شحاتة : التحليل الحركي لرياضة الجمباز، ب ط ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع الإسكندرية 2004 ص 55 .

Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features

هي إمكانية العضلة أو مجموعة العضلية على التغلب أو قهر أكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من أقصى إنقباض إرادي لها. ب. سرعة القوة:

و تعني « مقدرة العضلات في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية». ج. تحمل القوة :
و تعني « المقدرة على التغلب على المقاومات لفترات طويلة »²
✓ الرشاقة :

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة ، حيث ترتبط بالصفات البدنية الأخرى ، وتعني الرشاقة بشكل عام القدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة . ويعرفها " مانيل " بالقدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس³ .
✓ تحمل السرعة :

لصفة تحمل السرعة أهمية كبيرة في أداء أغلب الألعاب والفعاليات الرياضية لذا تعد واحدة من أهم عناصر الأعداد الخاص التي يحرص المدربون على تطويرها أو الحفاظ على مستواها خصوصا في مرحلة الأعداد الخاص وفترة المنافسات. و لتحمل السرعة تعريفات كثيرة من أهمها (المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء) .

ويشير محمد إبراهيم شحاتة إلى إن تحمل السرعة يمثل (قدرة التحمل المطلوبة لمقاومة الإرهاق والتعب التي عادة ما تكون عند حمل ثقل بأقصى كثافة أو ما يقارب منها (100.85%)⁴ .

¹ أمر الله أحمد البساطري: الإعداد البدني الوظيفي لكرة القدم تخطيط، تدريب، قياس، دار الجامعة الجديدة للنشر، القاهرة، 2001، ص 120 .

² مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، 1993 ، ص 236 .

³ عوض بيسوني ، فيصل ياسين الشاطيء : مرجع سبق ، ص 197 .

⁴ http://www.uobabylon.edu.iq/uobcoleges/service_showarticle.aspx?fid=14&pubid=705

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

✓ السرعة:

يرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة العضلية الناجمة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الاسترخاء العضلي و يرى البعض الآخر انه يمكن تعريف السرعة بأقصى القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن، ومن جهة أخرى يعرفها " بيوكر " بأقصى قدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوعواحد في اقصر مدة¹.

و يؤكد " هولمان " بان السرعة تعتمد على:

- القوة العظمى .
 - سرعة انقباض و تقلص العضلات .
 - نسبة طول الأطراف إلى الجذع .
 - التوافق .
 - نوعية الألياف العضلية .
 - قابلية التلبية و رد الفعل في البداية .
- . أنواع السرعة:

نستطيع تمييز أنواع عديدة من السرعة :

أ . السرعة الدورية :

و تعني ارتباط الحركة بالقوة و كمثال على ذلك الجري السريع في الألعاب الرياضية مع تغيير الاتجاه .

ب . سرعة رد الفعل :

يقصد بالمقدرة على الاستجابة لمؤثرات خارجية في اقصر زمن ممكن ، و بالتكرار تصبح هذه الحركات لا إرادية كالقفز و الركض و الضرب و الانتباه نحو مؤثرات خارجية ، و يمكن أن نطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب ،

بينهم مبكرا، كما انه يشكل أساس رد الفعل المكتسب

ج . السرعة الانتقالية:

تعني الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة و بأقصر فترتو زمنية

¹ تشارلز يوتشر : أسس التربية البدنية ، ترجمة الدكتور حسن معوض ، د / كمال صالح ، مكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة ، 1964 ، ص

د . سرعة الحركة (الأداء) :

يقصد □ أداء حركة أو عدة حركات مركبة معا في اقل زمن محن .

2_9 ترتيبحكام الساحة لرابطة كرة القدم المحترفة :

➤ المادة 14: اللجنة الفدرالية لحكام كرة القدم المحترفة تمتلك صنفين من الحكام

2_9_1 فدرالي 2: يدير مباريات الرابطة المحترفة 2، يراقب على الأقل 12 مرة في الموسم الرياضي .

2_9_2 فدرالي 1: يدير مباريات الرابطة المحترفة 1 و 2، يراقب في كل المباريات .

دولي: الحكام السبع الأوائل في الترتيب فدرالي 1 ، و اللذين تتوفر فيهم شروط السن المحددة من قبل الفيفا والتي بدورها تقوم بتعيينهم .

بالنسبة لهذين الصنفين الترتيب يكون وفق النقاط المحصل عليها في الموسم الرياضي .

المادة 15: حالة خاصة في حالة نقصان نقطة :

في حالة نقصان نقطة في □ اية الموسم ، النقطة الناقصة هي معدل النقاط المحصل عليها مع حذف أضعف نقطة .²

2_10 الترقيات و التنزيلات :

المادة 18 : كل موسم اللجنة الفيدرالية للحكام تصدر ترتيب الحكام لكل صنف من الصنفين في حالة التساوي يفضل الأقل سنا إلا با لنسبة للدوليين أين يحافظ الأكبر سنا على الشارة .

تحدد حصة الترقيات و التنزيلات مع الأخذ بعين الاعتبار احتياجات اللجنة لعدد الحكام وكذلك تقديرات المغادرة و الاستئناف ، و يعلم □ الحكام والحكام المساعدين ، ولجان التحكيم الهاوية عن طريق النشرة الرسمية أو مذكرة .

المادة 19 : أي حكم أو حكم مساعد يمكنه أن يفقد مكانته في حكام النخبة استنادا إلى النتائج المحصل

عليها في □ اية الموسم الرياضي . الأوائل يرتقون للقسم الأعلى و الأواخر ينزلون للقسم الأسفل .

¹ أنير صبري ، عقيل عبد الله الكاتب : التدريب الدائري ، مطبعة علاء بغداد 1980 ، ص 48 .

² Federation Algerienne de foot –ball , commission federal des arbitres , reglement administratif professionnel , saison sportive , 2011/2012 , p07

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

المادة 20 : أي حكم أو حكم مساعد عوقب أثناء المو. أثرت على النتيجة النهائية للمباراة ينزل إلى القسم الأسفل، إضافة للعقوبة التي تنصدر من قبل اللجنة الفدرالية للحكام .

المادة 21 : أي حكم يقضى ثلاثة أشهر أو أكثر خلال الموسم الرياضي الجاري يقضى من الترقية .¹
✓ شروط الحصول على الشارة الفدرالي 2:

- السن أقل من 33 سنة في 31 ديسمبر للسنة الجارية.
- الحياة على خبرة سنتين بصفته حكم فيدرالي (القسم الوطني لكرة القم الهاوية).
- قدم أداء مرضي في إدارة مباريات القسم الوطني لكرة القدم الهاوية.
- تحصل على علامة تساوي أو تفوق 10/7,5 في مجموع الإختبارات النظرية والتطبيقية والتي خصصت لهذا الغرض

- النجاح في الإختبارات البدنية حسب معايير الفيفا
- النجاح في الإختبارات الطبية للقبول تحت مراقبة اللجنة الفيدرالية الطبية .

✓ شروط الحصول على الشارة الفدرالي 1:

- السن أقل من 34 سنة في 31 ديسمبر للسنة الجارية
- الحياة على خبرة سنتين بصفته حكم فيدرالي 2
- قدم أداء مرضي في إدارة مباريات بصفته حكم فدرالي
- ادار على الأقل 20 مباراة في الرابطة المحترفة 2
- النجاح في الاختبارات البدنية حسب معايير الفيفا
- النجاح في الاختبارات الطبية للقبول تحت مراقبة اللجنة الفيدرالية الطبية

✓ شروط الحصول على الشارة الدولية :

- الحكام الرئيسيين والحكام المساعدين السبع الأوائل في الترتيب فيدرالي 1 ،والذين لهم على الأقل سنتين تجربة في الرابطة المحترفة 1 وتتوفر فيهم شروط السن المحددة يقترحون للفيفا والتي هي بدورها تعينهم .

- اللجنة الفيدرالية للحكام تحتفظ بحق إعطاء الفيفا عدد أقل من العدد المطلوب مع الأخذ بعين الاعتبار ترتيب المترشحين .

¹ : Federation Algerienne de foot –ball ; ibd , p8.

- المترشحين لشارة حكم دولي يجب عليهم إتقان الل
- يتم إجراء اختبار لـ هذا الشأن .

2_11 التكوين :

المادة 23:

الحكام والحكام المساعدين يتم تكوينهم عن طريق الفيدرالية الجزائرية لكرة القدم ولجان حكام الرابطات لكرة القدم الهاوية

المادة 24 :

اللجنة الفيدرالية للحكام ، واللجان المسيرة للتحكيم مسؤولون عن تكوين الحكام ويضمنون المراقبة والتسيير ، برنامج التطوير والتكوين مسطر من قبل اللجنة الفيدرالية للحكام لأجل توحيد المحتوى البيداغوجي تطوير وتكوين الحكام ولجان التحكيم مضمون من قبل مكونين معينين من قبل الاتحادية الجزائرية لكرة القدم لهم مؤهلات وامكانيات معروفة .

المادة 25:

لجان التحكيم يمكنها الاستفادة في تأطير التبرصات ، الملتقيات ، الأيام الدراسية من الحكام والحكام المساعدين التابعين للفيدرالية والذين لديهم قدرات تكوينية وهذا بعد إذن من اللجنة الفيدرالية للحكام بالنسبة لمهام تأطير وتفعيل التحكيم في رابطات كرة القدم الهاوية ، المكونين والمحضرين البدنيين يمكن أن يعينهم المكتب الفيدرالي باقتراح من اللجنة الفيدرالية للحكام المكونين التابعين للتأطير لا يمكنهم جمع وظيفتين أو أكثر .

المادة 26:

الحكم والحكم المساعد ملزم بمتابعة اللقاءات الأسبوعية ، التبرصات ، الأيام الدراسية والمنظمة لأجله . سن الحكم : وفق النظام الدولي ، حدد الحد الأقصى لعمر الحكم و الحكام المساعدين في النشاط ب 45 سنة في 31 ديسمبر من العام الجاري .

2_12 حقوق وواجبات الحكام إتجاه اللجنة:

المادة 34 :

✓ يتعهد الحكام باحترام قواعد أخلاقيات المهنة في مزاوله نشاطه , وعدم توجيه إمامات أو التفوه بكلمات غير لائقة ضد الاتحادية وأعضاء لجان التحكيم , الرسميين , المسيرين , المدربين , اللاعبين , المشجعين .

✓ يجب على الحكام عدم توجيه إنتقادات علانية بأي

المادة 37 :

✓ يجب على الحكام التوافق مع نظام وقرارات هيئة التحكيم المكلفة بمراقبته .

يجب على الحكم الاستجابة لكل الإستدعاءات و التعيينات الواردة من الهيئات الرسمية للفدرالية ،
الرابطة الوطنية .

المادة 39 :

يجب على الحكم تدوين على ورقة المباراة العقوبات التأديبية ، الأسباب ، أو الأحداث التي حصلت أو
الاعتراضات وهذا في كل المباريات التي يديرها .

2_13 الحكم الفدرالي والاختبارات البدنية فيفا :

كل حكم تابع للفدرالية يخضع لاختبارات بدنية وفق معايير لفيفا في بداية كل موسم رياضي ،
الحكم الذي لم ينجح في الإختبارات البدنية له الحق في اختبار استدراكي قبل 31 ديسمبر من السنة
الجارية ، هناك اختبار بدني قبل مرحلة العودة .

- اللجنة الفدرالية للحكام لها الحق في تنظيم إختبارات بدنية خارج هذين الفترتين .
- الحكم الذي لم ينجح في الإختبارات البدنية مرتين في نفس السنة يحرم من التعيين كامل
الموسم¹ .

¹ اللجنة الفدرالية للحكام ،مرجع سابق ، ص 22 .

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

خلاصة :

من خلال ما سبق نستخلص أن رياضة كرة القدم من الرياضات الأكثر شعبية في العالم وأن القابلية على تحقيق أهدافها والوصول إلى مبتغاهما بشكل جيد يعتمد با الدرجة الأولى على خصائص ومميزات يجب توافرها في الحكم ، باعتبار الحكم جزءا من مثلث اللعبة الذي يستند على المدرب واللاعب والحكم فقراراته غير قابلة للنقاش .



*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

- 1- الدراسة الاستطلاعية.
- 2- منهج الدراسة .
- 3- مجتمع الدراسة .
- 4- عينة الدراسة .
- 5- مجالات الدراسة .
- 5-1- المال المكاني .
- 5-2- المال الزماني .
- 5-3- المال البشري .
- 6_ تحديد متغيرات الدراسة .
- 6_1 المتغير المستقل .
- 6-2 المتغير التابع .
- 7_ الوسائل المستخدمة .
- 7_1 التحليل النظري .
- 7_2 الوسائل البشرية .
- 7_3 الوسائل المورفولوجية .
- 7_4 الاختبارات البدنية .
- 7_5 الوسائل الإحصائية .

1- الدراسة الاستطلاعية:

إن هدف الدراسة يتمثل في محاولة التعرف عن وجود علاقة ارتباطية بين القياسات الجسمانية (الوزن، الطول) و نتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفيدراليين و من أجل تحقيق هذه الغاية وحب بناء خط سير للدراسة يتميز بالفاعلية و الدقة بداية بتحديد العدد الإجمالي للحكام الفيدراليين على المستوى الوطني ثم تحديد أماكن تواجد الحكام للاحتكاك ثم بالإضافة إلى تحديد مكان أخذ القياسات الجسمانية و تنفيذ الاختبارات البدنية، مع الأخذ بعين الاعتبار توفر الوسائل و الوقت المناسبين لذلك. حيث تم التوصل إلى العدد الإجمالي للحكام الفيدراليين 35 حسب إحصائيات الفيدرالية الوطنية لكرة القدم كما تم التواصل مع الحكام و اختيار عينة الدراسة المقدره ب 20 حكم .

1- منهج الدراسة :

بالوقوف على طبيعة و أهداف و فروض الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي و الذي يعرف حسب (وجيه) على أنه الطريقة التي من خلالها "يكتشف الباحث حجم البيانات و المعلومات و العلاقات و يعاملها إحصائياً و يستخدم هذه الطريقة لإيجاد وصف إلى إي حد يربط المتغيرات ببعضها"¹.

2- مجتمع الدراسة :

إن أي دراسة علمية تفرض على الباحث تحديد المجتمع المعني و الذي يشترك أفراده في مجموعة من الخصائص حيث ينقسم مجتمع الدراسة إلى قسمين : "مجتمع أصلي : جميع الأفراد المشتركين في خصائص مرتبطة بالدراسة و يشغلون حيز جغرافي عام . *مجتمع متاح: جميع الأفراد المشتركين في خصائص مرتبطة بالدراسة و يشغلون حيز جغرافي يستطيع الباحث التعامل معه"². و عليه اشتمل المجتمع الأصلي للدراسة على 35 حكم ساحة فيدرالي جزائري لكرة القدم حسب إحصائيات الفيدرالية الجزائرية لكرة القدم. أما المجتمع متاح فقد اشتمل على عدد 20 حكم ساحة فيدرالي جزائري لكرة القدم و هو العدد المشكل لعينة الدراسة باعتبارها دراسة وصفية تستلزم حجم عينة معتبر .

1 وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي و مناهجه، مديرية الكتب للطباعة، جامعة الموصل، بغداد، 1988، ص102.
2 عمار رواب: محاضرات ملتقى التدريب لطلبة ماستر اختصاص تربية حركية عند الطفل و المراهق، قسم التربية البدنية و الرياضية، بسكرة، 2011 .

3- عينة الدراسة:

من أجل ضمان التوصل إلى نتائج تتمتع بالمصداقية اللازمة يجب احترام شروط اختيارية وصيدية بسنن دقيق حيث اشتملت عينة الدراسة على 20 حكم ساحة فيدرالي جزائري في كرة القدم تم اختيارهم بطريقة عشوائية من المجتمع الكلي و المقدر حجمه ب35 حكم.

5- مجالات الدراسة :

1-5 المال البشري: ضم المال البشري للدراسة (20) حكم جزائري من الصنف فدرالي ينشطون في تحكيم مباريات البطولة الوطنية الاحترافية لموسم 2012/2011 ، تتراوح أعمارهم بين 28 و 43 سنة.

2-5 المال الزمني: تم إجراء هذا البحث في الفترة الممتدة بين النصف الأخير من شهر نوفمبر 2011 إلى غاية النصف الأول من شهر ماي 2012 .

* بداية العمل : في الجانب النظري 2011/11/20 .

* بداية العمل في الجانب التطبيقي: 2012/01/10 .

* اية العمل : 2011/05/25 .

3-5 المال المكاني : كان المال المكاني لهذه الدراسة المركب الرياضي " زداري الطاهر" بولاية غيليزان الذي تأسس عام "1987" ، أين تم توزيع الاستثمارات وجمعها بالإضافة إلى أخذ قياس طول القامة ووزن الجسم لحكام الساحة في اليوم الثاني من التبرص قبل بداية الحصة التدريبية بغرف تبديل الملابس كما تم إجراء "الاختبارات البدنية فيفا" فوق مضمار المركب الرياضي في اليوم الأخير من التبرص والذي كان يوم 17 /01/ 2012 . على الساعة 8:00 صباحا .

6- تحديد متغيرات الدراسة :

"يهدف المنهج الوصفي إلى تفسير و تحليل و تبين العلاقة التي تربط السبب والنتيجة بين الظواهر أو المتغيرات" ¹ لكي يتحقق من كيفية و أسباب حدوث حالة وقد تضمنت الدراسة المتغيرات التالية :

1-6 المتغير المستقل: يعرف على أنه "المتغير الذي نتداوله لقياس التأثير في المتغير التابع و يسمى كذلك المتغير السبب أو النشاط" ² , وحسب متطلبات الدراسة تحدد فيما يلي :

¹ وجيه محجوب: مرجع السابق، ص 126 .

² موريس أنجرس ، ترجمة (بوزيد صحراوي، كمال بوشرف، سعيد سبعون): منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية تدريبات عملية ، دار القصبية للنشر، الجزائر، 2006، ص 169.

✓ بعض القياسات الجسمية (الطول، الوزن) .

2-6 المتغير التابع: يعرف على أنه "المتغير الذي يجري تغييره من أجل قياس التغيرات واسب
متطلبات الدراسة تحدد فيما يلي:

✓ نتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفيدراليين لكرة القدم .

7- الوسائل المستخدمة في الدراسة :

7-1 التحليل النظري :

وذلك من مختلف المراجع العربية و الأجنبية المختلفة المتوفرة لغرض استخلاص أكبر قدر ممكن من
المعلومات النظرية التي تسمح بخصر موضوع الدراسة.

7-2 الوسائل البشرية:

تم الاعتماد على مجموعة من الأشخاص المؤهلين من ذوي الخبرة والاختصاص بغرض المساعدة على
تطبيق القياسات والاختبارات التي تم إجرائها ، بغرض ربح الوقت والجهد وتحقيق شروط إجراء الاختبارات
البدنية .

7-3 الوسائل المرفولوجية :

من المعروف أن الوسائل الأساسية التي تستعمل في القياس الجسمي في مرفولوجيا الرياضة تتوفر في الحقيقة
الأنثروبومترية التي تتكون مما يلي:

-الميزان الطبي يستعمل لقياس الوزن وتعطي النتيجة با كغ .

-جهاز الأنثروبومتري و القوائم المترابطة للقياسات الطويلة و النقاط الطويلة العالية.

*الطريقة الأنثروبومترية :

هي الطريقة الأكثر بساطة و التي تعتمد على وسائل أقل تكلفة مقارنة مع الطرق الأخرى وعند القياس
الأنثروبومتري من المستحسن مراعاة بعض القواعد التي تضمن النتائج الصحيحة بل كذلك إمكانية
مقارنتها .

✓ الملاحظات والقياسات يجب أن نحققها في نفس الوقت يستحسن أن تكون صباحا مع العلم أن

القياسات الطويلة (القامة) قد تنخفض في [أاية اليوم ب 1 سم كما أن الوزن قد يزيد في [أاية اليوم

ب 1 كغ .

إذن من الأفضل أن نأخذ هذه القياسات بعين الاعتبار خاصة عند القياسات المتكررة .

¹ نفس المصدر : ص 170.

Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features

✓ الأجزاء التي تخضع للقياس يجب أن تكون ظاهر الوقوف على المصطبة المستوية وغير المتحركة و اربعين يمتد مسيئين إلى جانب الممرات القاعة لا تتجاوز 20 درجة مئوية⁽¹⁾ وفي هذه الدراسة أخذنا قياس مؤشر الطول و الوزن .

بالإضافة إلى :

✓ استمارة لأخذ بعض المعلومات.(الخبرة، السن).

4-7 الاختبارات البدنية :

الوسائل المستخدمة فيها:

- شريط متري : لقياس مسافة الاختبارات .
- شواخص ، أقماع :توضع لتحديد مسافة الاختبارات .
- ميقاتي : لحساب الوقت المستغرق في الاختبارات .
- راية حكم التماس : لإعطاء الإشارة للميقاتي ببدء حساب الوقت .
- Bip : لإعطاء إشارة الانطلاق في الاختبار الثاني .

وتمثلت هذه الاختبارات في اختبار اللياقة البدنية الحديث فيفا وهو كما يلي :

➤ الاختبار الأول:جري السرعة، (40 م ×6مرات .)

الهدف من الاختبار :أداء جريات متكررة بسرعة متوسطة لمسافة مخصصة .

جري مسافة 40م 6 مرات الراحة دقيقة بين محاولة وأخرى ،يحق للحكم الرجوع مشيا أو هرولة وتكن المسافة المقطوعة 40 م يكرر هذا الاختبار بنفس الطريقة ،يجب أن لا يزيد الوقت عن 6,2 ثا لحكام الساحة لكل تكرار، في حالة فشل الحكم تعطى له محاولة إضافية واحدة فقط وفي حالة فشله مرة ثانية يقصى من الاختبار ويعتبر فاشلا.

ملاحظات :

- الانطلاق من الوقوف .
- تترك 1,5 م قبل خط الانطلاق يبدأ منها الحكم وعند ملامسة خط الانطلاق ينزل مراقب الخط رايته لإعطاء الإشارة للميقاتي بالضغط على قفل بداية الحساب وهكذا حتى انتهاء عدد المحاولات .

⁽¹⁾ الدكتور احمد محمد خاطر وآخرون:القياس في المجال الرياضي ، ط 4 ، دار الكتاب الحديث ، 1996،ص9 .

Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

➤ الاختبار الثاني: جري تحمل السرعة، (150م ×)

الهدف من الاختبار : المقدرة على أداء سلسلة من الجريبات بسرعة .
يكون الانطلاق من الوقوف حيث يجري الحكام مسافة 150م × 20 مرة في وقت لا يتعدى 30 ثا أو أقل في كل محاولة مع راحة مقدارها "35ثا" لقطع مسافة 50م مشي هكذا حتى إتمام عدد المحاولات .
في حالة فشل الحكم مرة تعطى له محاولة إضافية واحدة فقط وفي حالة فشله مرة ثانية يقضى من الاختبار ويعتبر فاشلا.

7_ 5 الوسائل الإحصائية :

جهاز الكمبيوتر: قمت من خلاله بحساب كل من المتوسط الحسابي الذي يعتبر الطريقة الأكثر استعمالا، حيث يمثل الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س1، س2، س3، س4، س ن، على عدد القيم (n) وصيغته تكتب على الشكل التالي:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

س : هي مجموع القيم

ن : عدد القيم (1)

و أيضا حساب الانحراف المعياري و هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

حيث ع: الانحراف المعياري.

س: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار .

(1) - عبد القادر حليمي : مدخل الإحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992 ، ص 45 .

ن: عدد العينة.

➤ معامل الارتباط (بيرسون):

الارتباط بين ظاهرتين يعني وجود علاقة بينهما، وقد يكون الارتباط موجبا بين متغيرين بمعنى أن يكون تغير الظاهرتين في اتجاه واحد أي طرديا، و يعني ذلك أنه إذا تغير احدهما في اتجاه معين يتغير الآخر في نفس الاتجاه، وقد يكون الارتباط سالبا بين متغيرين بمعنى أن يكون تغير الظاهرتين في اتجاهين متضادين أي عكسيا ويعني ذلك أنه كلما زاد أحد المتغيرين نقص الآخر.

ويستخدم في قياس العلاقة بين متغيرين مقياس حده الأعلى +1، وحده الأدنى -1، ويسمى بمعامل الارتباط. ويرمز له بالرمز (ر) ويحسب بالقانون التالي :

$$\text{مع (س - س) } \times \text{ مع (ص - ص)}$$

$$r = \frac{\text{مع (س - س)}^2 \times \text{مع (ص - ص)}^2}{\text{مع (س - س)}^2 \times \text{مع (ص - ص)}^2}$$

حيث :

- من 0.01% - 0.25% يوجد ارتباط ضعيف .
- من 0.26% - 0.50% يوجد ارتباط متوسط .
- من 0.51% - 0.75% يوجد ارتباط قوي .
- من 0.76% - 0.99% يوجد ارتباط قوي جدا .
- 1 ارتباط تام.¹

¹ د. إيهاب حامد البراوي: مبادئ الإحصاء التطبيقي في التربية الرياضية، ب ط، المنصورة، دون سنة، ص 232.

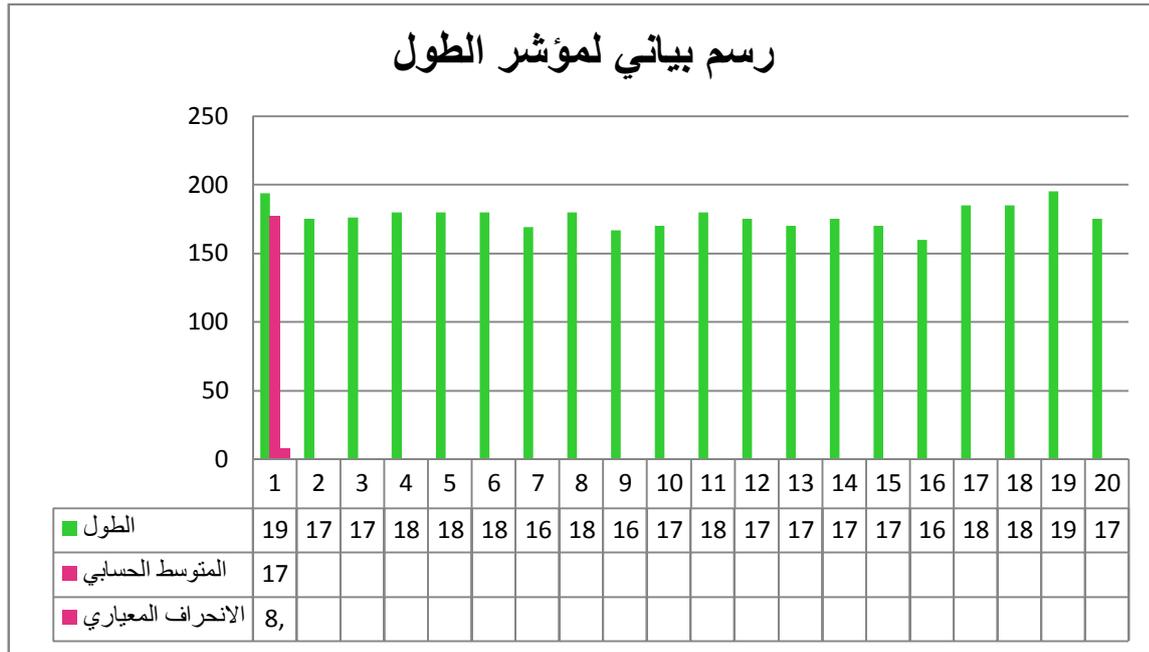
الفصل الخامس

- 1_ عرض نتائج القياسات الجسمية و الاختبارات البدنية و عامل (السن,IMC,الخبرة) .
- 2_ عرض و مناقشة النتائج المرتبطة بفرضيات الدراسة .
- 3_ استنتاجات.
- 4_ خاتمة
- 5_ اقتراحات .
- 6_ قائمة المراجع .
- 7_ الملاحق .

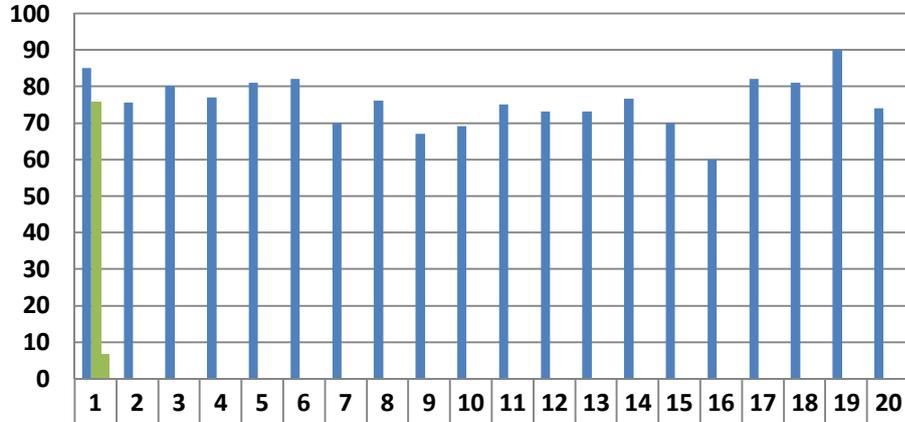
1. عرض نتائج القياسات الجسمية و الاختبارات ال

| الاختبارات البدنية | | عوامل أخرى | | | القياسات الجسمية | | |
|--------------------|--------|------------|------|------------|------------------|----------|-------------------|
| تحميل السرعة | السرعة | الخبرة | IMC | السن (سنة) | الوزن كلج | الطول سم | |
| 28,6 | 5,5 | 15 | 24,2 | 35,4 | 75,5 | 177,1 | المتوسط الحسابي |
| 0,53 | 0,26 | 3,75 | 0,84 | 3,97 | 6,70 | 8,33 | الانحراف المعياري |
| 29,517 | 5,885 | 22 | 26,8 | 43 | 90 | 195 | القيمة القصوى |
| 27,5875 | 5,041 | 7 | 22,6 | 28 | 60 | 160 | القيمة الدنيا |

جدول(01)النتائج الإحصائية لبعض للقياسات الجسمية و الاختبارات البدنية و عامل (السن,IMC,الخبرة).

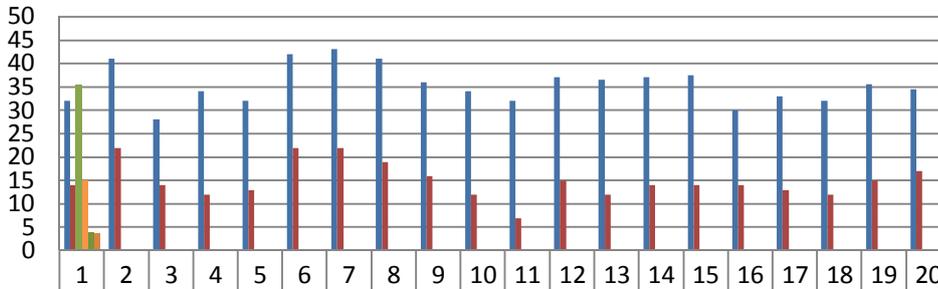


رسم بياني لمؤشر الوزن



| مؤشر الوزن | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|-------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| مؤشر الوزن | 85 | 76 | 80 | 77 | 81 | 82 | 70 | 76 | 67 | 69 | 75 | 73 | 73 | 77 | 70 | 60 | 82 | 81 | 90 | 74 |
| المتوسط الحسابي | 75 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| الانحراف المعياري | 6, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

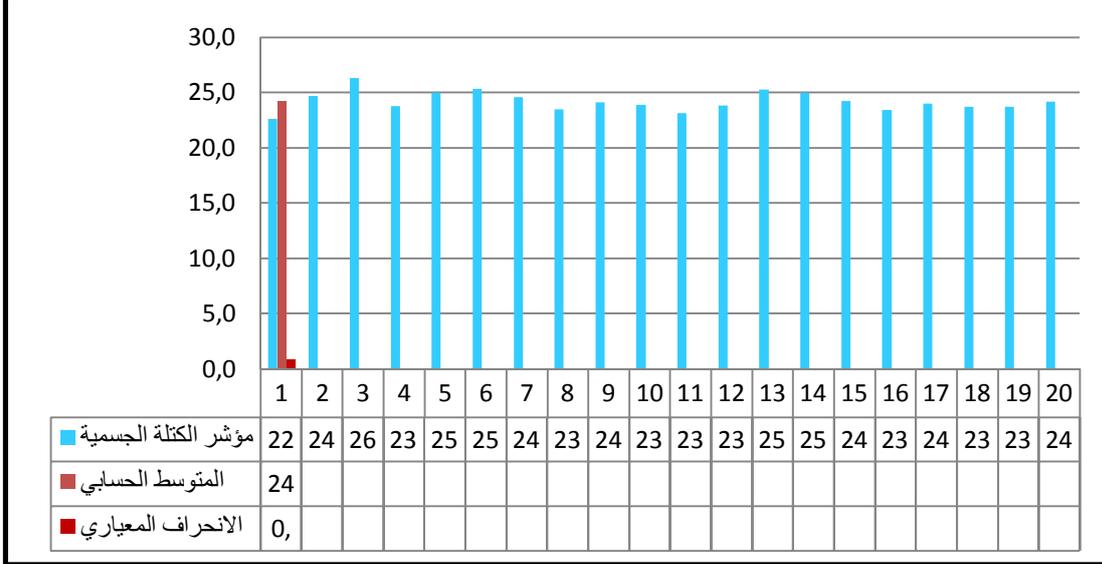
منحنى السن و الخبرة



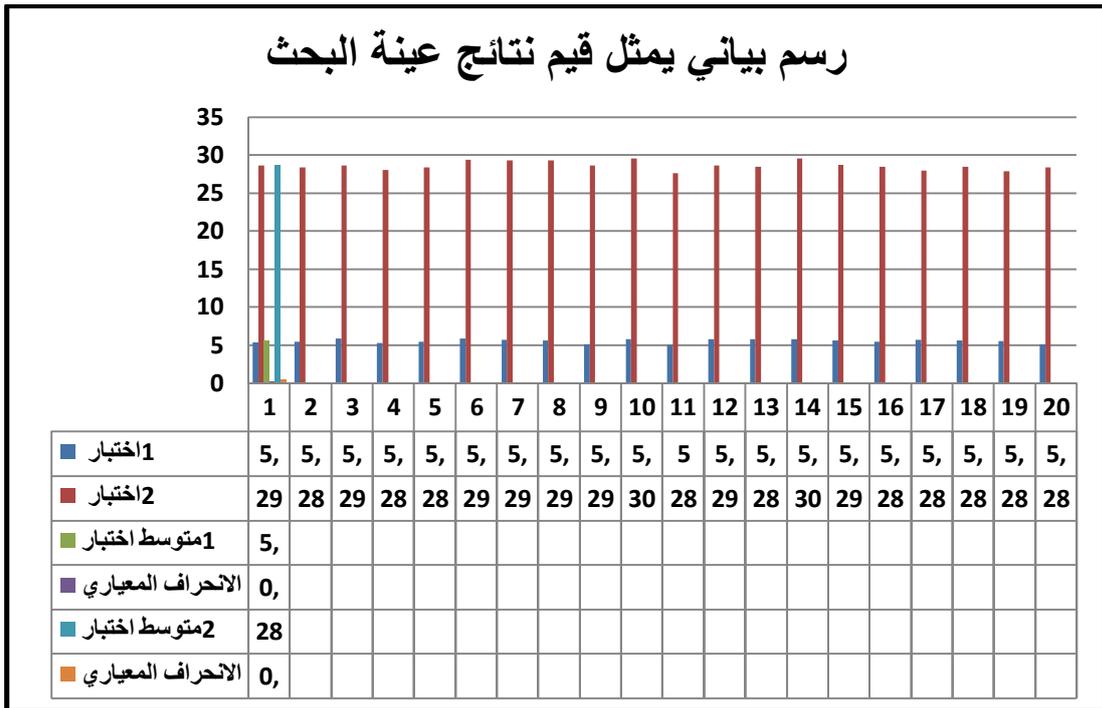
| السن | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| السن | 32 | 41 | 28 | 34 | 32 | 42 | 43 | 41 | 36 | 34 | 32 | 37 | 37 | 37 | 38 | 30 | 33 | 32 | 36 | 35 |
| الخبرة | 14 | 22 | 14 | 12 | 13 | 22 | 22 | 19 | 16 | 12 | 7 | 15 | 12 | 14 | 14 | 14 | 13 | 12 | 15 | 17 |
| متوسط السن | 35 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| متوسط الخبرة | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| انحراف السن | 3, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| انحراف الخبرة | 3, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

منحنى مؤشر الكتلة



رسم بياني يمثل قيم نتائج عينة البحث



2- عرض و مناقشة النتائج المرتبطة بفرضيات الدراسة:

باعتبار الفرضية العامة للدراسة تقول: "توجد علاقة ارتباط (ونتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفدراليين الجزائريين) وهي فرضية مرتبطة بفرضيات جزئية تقول:

✓ توجد علاقة ارتباطيه بين مؤشر الطول ونتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفدراليين الجزائريين.

✓ توجد علاقة ارتباطيه بين مؤشر الوزن ونتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفدراليين الجزائريين.

بالإضافة إلى عرض نتائج الفرضيات الجزئية المرتبطة بعوامل (السن, مؤشر الكتلة الجسمية, الخبرة) القائمة:

✓ توجد علاقة ارتباطيه بين عامل السن ونتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفدراليين الجزائريين.

✓ توجد علاقة ارتباطيه بين مؤشر الكتلة الجسمية ونتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفدراليين الجزائريين .

✓ توجد علاقة ارتباطيه بين عامل الخبرة ونتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفدراليين الجزائريين .

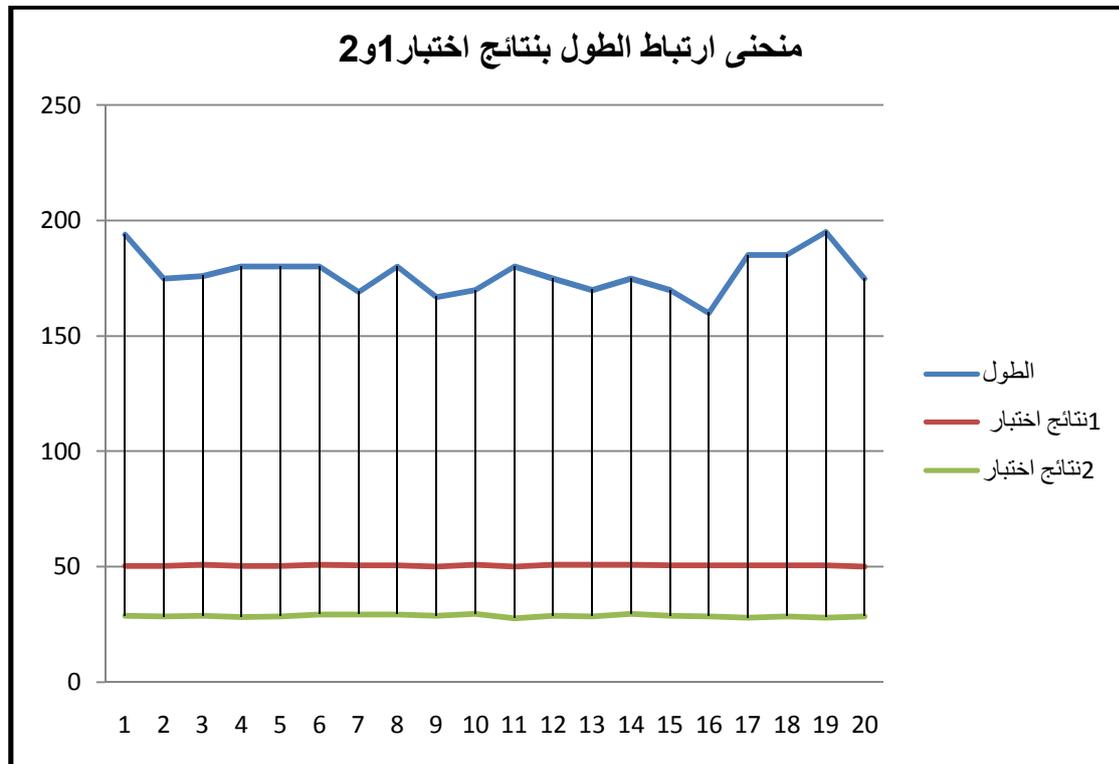
فعليه فصدق الفرضية العامة مرتبط بصدق الفرضيات المرتبطة بها, و من خلال ذلك تم عرض و مناقشة النتائج المرتبطة بالفرضيات الجزئية أولاً.

1.2 عرض و مناقشة النتائج المرتبطة بالفرضية القا

"توجد علاقة ارتباطيه بين مؤشر الطول ونتائج الاختبارات الب

| تحميل السرعة | السرعة | الطول | |
|--------------|--------|--------|-------------------|
| 28,6 | 5,5 | 177,1 | المتوسط الحسابي |
| 0,53 | 0,26 | 8,38 | الانحراف المعياري |
| 29.5 | 5.89 | 195 | أعلى قيمة |
| 27.6 | 5.04 | 160 | أدنى قيمة |
| _0,347 | | _0,083 | معامل الارتباط |

جدول(02)النتائج الإحصائية الارتباطية لقياس الطول و الاختبار البدني 1 و2.



تحليل نتائج الجدول و المنحنى البياني:

من خلال المعطيات الواردة في الجدول السابق نلاحظ أن "زروقي" أنظر الملحق والذي حقق نتيجة 5.5 ثا في اختبار السرعة و حل في المرتبة 09 بين 20 حكم كما سجلنا بالنسبة لأدنى قياس طول و المقدر ب160سم عند الحكم "رحمين" و الذي حقق نتيجة 5 ثا في اختبار السرعة حيث حل في المرتبة 08 .

أما بالنسبة للنتائج فآخر نتيجة محققة في اختبار السرعة و المقدر ب5.89 ثا كانت للحكم "عوبنة" بقياس طول 176 سم في المرتبة 12 حسب أعلى طول , فيما سجلت أفضل نتيجة في الاختبار بزمان: 5.04 ثا للحكم "قوربال" بقياس طول 180 سم في المرتبة 13 حسب أعلى طول . و من خلال حساب معامل الارتباط و المقدر ب-0.083- دلنا على وجود علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين قياس الطول و نتائج اختبار السرعة.

أما بالنسبة لاختبار تحمل السرعة فأعلى قياس للطول حقق نتيجة "27,8 ثا" و حل في المرتبة 02 بين 20 حكم كما سجلنا بالنسبة لأدنى قياس طول نتيجة "28,5 ثا" في هذا الاختبار حيث حل في المرتبة 10 .

أما من حيث النتائج فآخر نتيجة محققة في هذا الاختبار كانت للحكم "مقلاتي" مقدر ب29.5 ثا بقياس 175 سم ويحتل المرتبة 10 بالنسبة لأعلى طول في حين أن أفضل توقيت ب27.6 ثا في هذا الاختبار حققه الحكم "قوربال" وهو يحتل المرتبة 13 بالنسبة لأعلى طول و هو نفسه الذي حقق أفضل توقيت في الاختبار الأول أيضا. و من خلال حساب معامل الارتباط و المقدر ب-0,347- دلنا على وجود علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين قياس الطول و نتائج اختبار تحمل السرعة.

■ وعليه الفرضية القائلة بوجود علاقة ارتباطية بين مؤشر الطول ونتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة

الفدراليين الجزائريين محققة.

من هنا يتبين لنا أن الطول كقياس جسمي ومعيار مورفولوجي يكتسي أهمية بالغة في الميدان الرياضي لعب دور في تحديد نتيجة الاختبارات البدنية الخاصة بالحكام ما يتوافق مع العديد من الآراء التي تؤكد من جهة على تأثر السرعة بعامل الطول من خلال زيادة طول الخطوة أثناء الركض و من جهة أخرى على زيادة الحجم العضلي المميز لأصحاب القامة الطويلة غالبا ما يؤثر على نتيجة السرعة بالإيجاب.

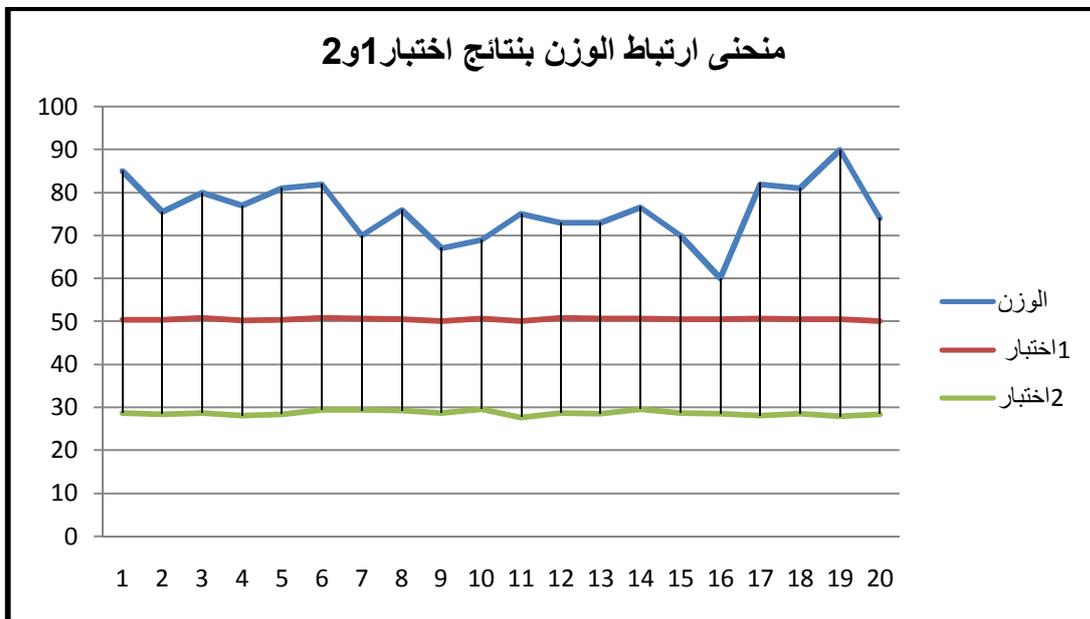
1.2 عرض و مناقشة النتائج المرتبطة بالفرضية القائلة:

"توجد علاقة ارتباطية بين مؤشر الوزن ونتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفدراليين الجزائريين"

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

| | الوزن | |
|--------|-------|------|
| 28,6 | 5,5 | 75,9 |
| 0,53 | 0,26 | 6,70 |
| 29.5 | 5.89 | 90 |
| 27.6 | 5.04 | 60 |
| _0,265 | | 0,1 |

جدول(3) النتائج الإحصائية الارتباطية لقياس الوزن و الاختبار البدني 1 و2.



تحليل نتائج الجدول و المنحنى البياني:

من خلال المعطيات الواردة في الجدول السابق نلاحظ أن أكبر قياس للوزن يساوي : 90 كلف للحكم "زروقي" أنظر الملحق والذي حقق نتيجة 5.5 ثا في اختبار السرعة و حل في المرتبة 09 بين 20 حكم كما سجلنا بالنسبة لأدنى قياس وزن و المقدر "60 كلف" عند الحكم "رحمين" و الذي حقق نتيجة 5 ثا في اختبار السرعة حيث حل في المرتبة 08 من بين 20 حكم .

أما بالنسبة للنتائج فآخر نتيجة محققة في اختبار السرعة و وزن 80 كلغ و الذي احتل المرتبة .. حسب أكبر و بزم: 5.04 ثا للحكم "قوربال بقياس وزن 75 كلغ حيث حل في المرتبة .. حسب أكبر وزن . و من خلال حساب معامل الارتباط و المقدر ب " $-0,1$ " دلنا على وجود علاقة ارتباطيه طردية ضعيفة بين قياس الوزن و نتائج اختبار السرعة.

أما بالنسبة لاختبار تحمل السرعة فأكبر قياس للوزن حقق نتيجة "27,8" ثا و حل في المرتبة 02 بين 20 حكم كما سجلنا بالنسبة لأدنى قياس وزن نتيجة "28,5" ثا في هذا الاختبار حيث حل في المرتبة 10 ، أما من حيث النتائج فآخر نتيجة محققة في هذا الاختبار كانت للحكم "مقلاتي" مقدرة ب 29.5 ثا ويحتل المرتبة ... بالنسبة لأعلى وزن في حين أن أفضل توقيت ب 27.6 ثا في هذا الاختبار حققه الحكم "قوربال" وهو يحتل المرتبة 12 بالنسبة لأكبر وزن و هو نفسه الذي حقق أفضل توقيت في الاختبار الأول أيضا. و من خلال حساب معامل الارتباط و المقدر ب " $-0,265$ " دلنا على وجود علاقة ارتباطيه طردية متوسطة بين قياس الطول و نتائج اختبار تحمل السرعة.

□ وعليه الفرضية القائلة بوجود علاقة ارتباطيه بين مؤشر الوزن ونتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة

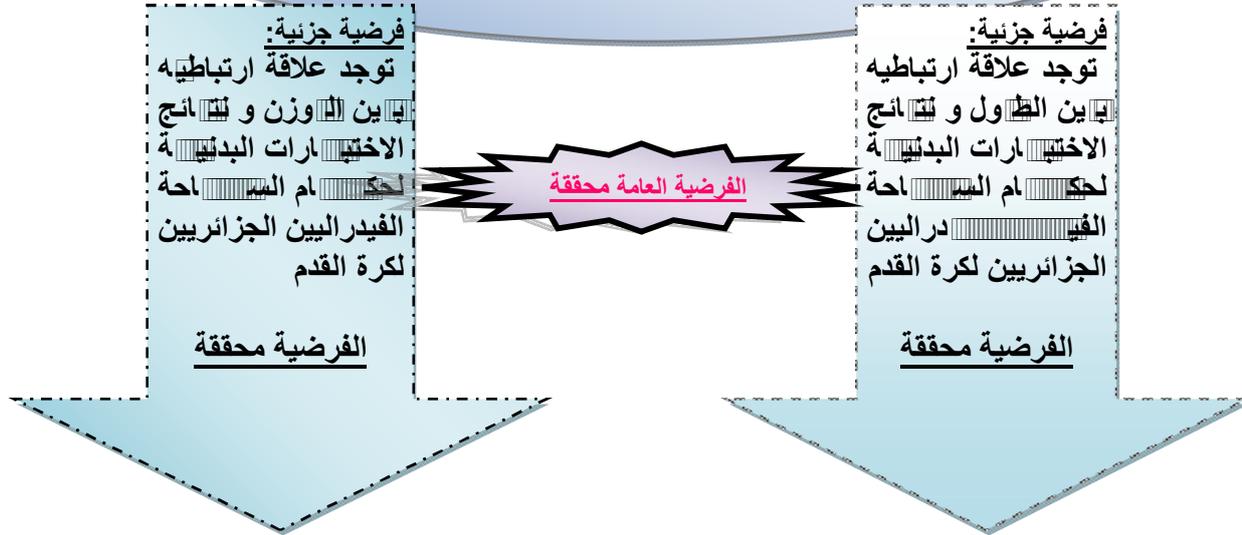
الفدراليين الجزائريين محققة .

من المعروف أن تحديد الوزن مهم في النشاط الرياضي حيث أنه في بعض الأنشطة الرياضية يعتبر حافز وفي البعض الآخر يعتبر عائق، نستطيع التحكم فيه من خلال الزيادة أو الإنقاص فيه وهو مرتبط بمؤشر الطول. ومن خلال التحليل نستطيع القول أن النتائج تتوافق مع الآراء العلمية خاصة المتعلقة بمعايير الانتقاء في اختصاص السرعة التي تؤكد على أهمية الوزن من اجل تحقيق النتائج، فكلما كان الوزن متناسب مع الطول أي يكون أقل من السنتمترات الزائدة بعد المتر كان ذلك أفضل، وخير دليل على ذلك النتائج المحققة من الحكم "قوربال" في الاختبارات البدنية و مواصفاته الجسمية، و الذي كان وزنه أقل من السنتمترات الزائدة بعد المتر التي بلغت ب 5 سم حيث أن وزنه 75 كلغ و طوله 180 سم. فزيادة الوزن على طبيعته في الأنشطة التي تتطلب السرعة تعيق صاحبه وقد يشعر بالتعب مما يؤثر بالسلب على النتيجة، مثل ما ارتأيته عند الحكم "عوينة"، أنظر الملحق .

Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

الفرضية العامة :

توجد علاقة ارتباطيه بين بعض القياسات الجسميه (الطول،الوزن) و نتائج الاختبارات البدنيه لحكام الساحة الفيدراليين الجزائريين لكرة القدم .



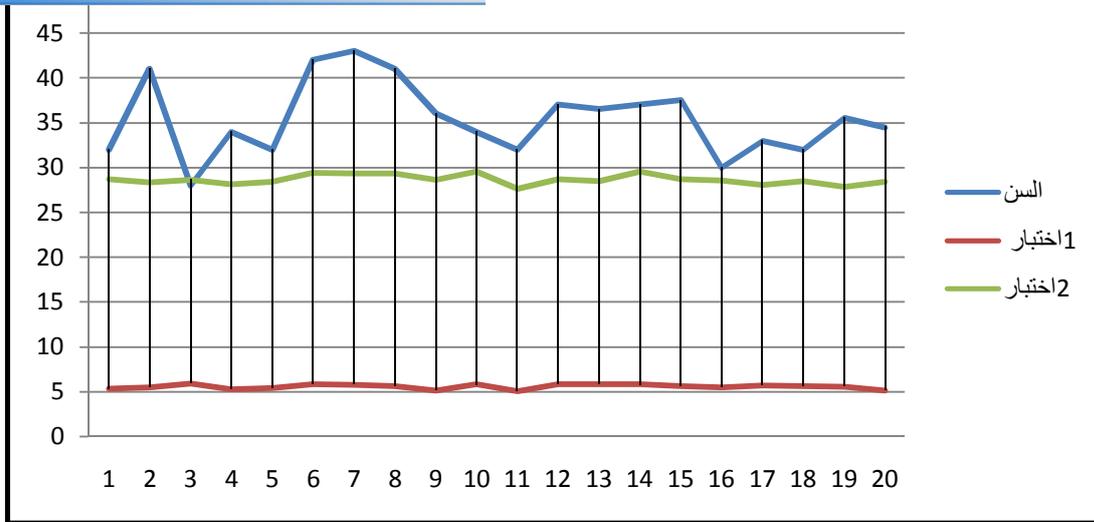
3.2 عرض و مناقشة النتائج المرتبطة بالفرضية القائلة:

"توجد علاقة ارتباطيه بين عامل السن و نتائج الاختبارات البدنيه لحكام الساحة الفيدراليين الجزائريين"

| تحميل السرعة | السرعة | السن | |
|--------------|--------|------|-------------------|
| 28,6 | 5,5 | 35,4 | المتوسط الحسابي |
| 0,53 | 0,26 | 3,97 | الانحراف المعياري |
| 29.5 | 5.89 | 43 | أعلى قيمة |
| 27.6 | 5.04 | 28 | أدنى قيمة |
| 0,47 | | 0,21 | معامل الارتباط |

جدول (4) النتائج الإحصائية الارتباطية لعامل السن و الاختبار البدي 1 و 2.

منحنى ارتباط السن با



تحليل نتائج الجدول و المنحنى البياني:

من خلال المعطيات الواردة في الجدول السابق نلاحظ أن أعلى قياس للسن يعادل 43 سنة للحكم "بيشاري" الذي حل في الرتبة 14 بالنسبة لأحسن توقيت في الاختبار 1 بنتيجة: 5.72 ثا أما أصغر سن ب 28 سنة للحكم "عوينة" الذي يحتل المرتبة 20 بالنسبة لأحسن توقيت في اختبار 1، ب 5.88 ثا أما بالنسبة للنتائج فأفضل نتيجة للاختبار 1 عادت للحكم "غوربال" 32 سنة، وأضعف نتيجة في هذا الاختبار كانت للحكم "عوينة" بعمر 28 سنة، حيث يشير معامل الارتباط بقيمة 0.21 إلى وجود علاقة ارتباطيه عكسية ضعيفة بين السن ونتائج اختبار السرعة .

أما بالنسبة للاختبار تحمل السرعة فأكبر سن حقق نتيجة 29.31 ثا" و حل في المرتبة 17 من بين 20 حكم كما سجلنا بالنسبة لأصغر سن نتيجة "28,5 ثا" في هذا الاختبار حيث حل في المرتبة 11، أما بالنسبة لنتائج اختبار تحمل السرعة فأضعف نتيجة كانت من طرف الحكم "مقلاتي" مقدرة ب 29.5 ثا ويحتل المرتبة 15 بالنسبة لأعلى سن بعمر (37 سنة) في حين حقق الحكم "قوربال" أفضل توقيت ب 27.6 ثا في اختبار تحمل السرعة و يحتل المرتبة 3 بالنسبة لأعلى سن بعمر (32 سنة)، حيث يشير معامل الارتباط بقيمة 0,47 إلى وجود علاقة ارتباطيه عكسية متوسطة بين السن و نتائج اختبار تحمل السرعة .

وعليه الفرضية القائلة بوجود علاقة ارتباطيه بين عامل السن الجزائريين محققة.

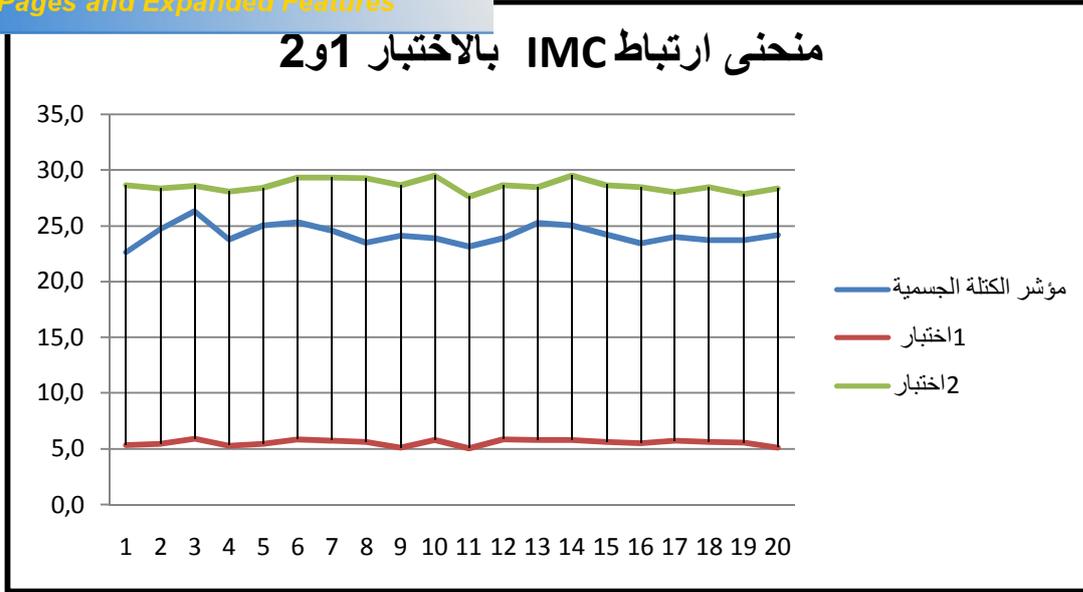
من المعروف أن السن عامل هام في النشاط الرياضي ، فالملاحظ من خلال التحليل أنه ساهم في تحديد نتيجة الاختبارات البدنية الخاصة بالحكم الفدرالي ولكن كان مناقض لأغلب الدراسات التي تؤكد على تأثير السرعة كصفة بدنية بصغر سن الرياضي. ويرجع ذلك ربما إلى تأثير العوامل المتحكمة في السرعة و المتمثلة في العامل الفسيولوجي والمر فولوجي من خلال نوعية الألياف وطول الخطوة .. وغيرها بالإضافة إلى الخبرة المكتسبة في الميدان أو الطريقة التي ينفذ بها الحكم الاختبار. وما يدعم هذا أن الحكم الدولي الإيطالي 'كولينا' ورغم بلوغه سن ال 45 إلا أن الفيفا طلبت منه البقاء وذلك للياقته البدنية العالية ودرايتها بأنه مازال قادر على العطاء. " الفروق الفردية "

4.2 عرض و مناقشة النتائج المرتبطة بالفرضية القائلة:

"توجد علاقة ارتباطيه بين مؤشر الكتلة الجسمية ونتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفدراليين الجزائريين"

| تحميل السرعة | السرعة | مؤشر الكتلة الجسمية | |
|--------------|--------|---------------------|-------------------|
| 28,6 | 5,5 | 24,2 | المتوسط الحسابي |
| 0,53 | 0,26 | 0,84 | الانحراف المعياري |
| 29.5 | 5.89 | 26,28 | أعلى قيمة |
| 27.6 | 5.04 | 22,6 | أدنى قيمة |
| 0,28 | | 0.51 | معامل الارتباط |

جدول (5) النتائج الإحصائية الارتباطية لمؤشر الكتلة الجسمية و الاختبار البدني 1 و 2



تحليل نتائج الجدول و المنحنى البياني:

من خلال المعطيات الواردة في الجدول السابق نلاحظ أن أعلى قياس لمؤشر الكتلة الجسمية يعادل 26.3 للحكم "عوينة" الذي حل في الرتبة 20 و الأخيرة بالنسبة لأحسن توقيت في الاختبار 1 بنتيجة: 5.89ثا ، وأقل قياس IMC و المقدر ب 22.6 للحكم "عبيد شارف" الذي يحتل المرتبة 5 بالنسبة لأحسن توقيت في اختبار 1.

أما أفضل نتيجة للاختبار 1 و التي تعود للحكم "غوربال" بمؤشر كتلة يعادل 23.1 في الترتيب 2 بالنسبة لأحسن IMC، و أضعف نتيجة في الاختبار 1 تعود للحكم "عوينة" بمؤشر كتلة يعادل 26.3 في الترتيب 20 بالنسبة لأحسن IMC، حيث يشير معامل الارتباط بقيمة "0.51" إلى وجود علاقة ارتباطيه عكسية قوية بين مؤشر الكتلة الجسمية ونتائج اختبار السرعة .

أما بالنسبة لاختبار تحمل السرعة فأكبر IMC حقق نتيجة 28.60 ثا" و حل في المرتبة 11 من بين 20 حكم كما سجلنا بالنسبة لأصغر IMC نتيجة "28,63ثا" في هذا الاختبار حيث حل في المرتبة 14 ، وبالنسبة لنتائج اختبار تحمل السرعة فأضعف نتيجة محققة للحكم "مقلاتي" مقدرة ب 29.5ثا ويحتل المرتبة 17 بالنسبة لأعلى مؤشر كتلة جسمية "25" في حين حقق الحكم "قوربال" أفضل توقيت ب 27.6ثا في اختبار تحمل السرعة و يحتل المرتبة 2 بالنسبة لأعلى مؤشر كتلة (23.1)، حيث يشير

معامل الارتباط بقيمة "0.28" إلى وجود علاقة ارتباطيه نتائج اختبار تحمل السرعة .

■ وعليه الفرضية القائلة بوجود علاقة ارتباطيه بين مؤشر الكتلة الجسمية ونتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفدراليين الجزائريين محقة.

فالملاحظ من خلال النتائج أنه كلما اقترب المؤشر من التصنيف المثالي كانت نتيجة الاختبارات أحسن كما تؤكد نتائج الحكم "غوربال" فالعلاقة بين الطول و الوزن التي تحصلنا عليها من قانون مؤشر الكتلة الجسمية "الطول على الوزن مربع" تؤثر بشكل واضح في النتيجة .

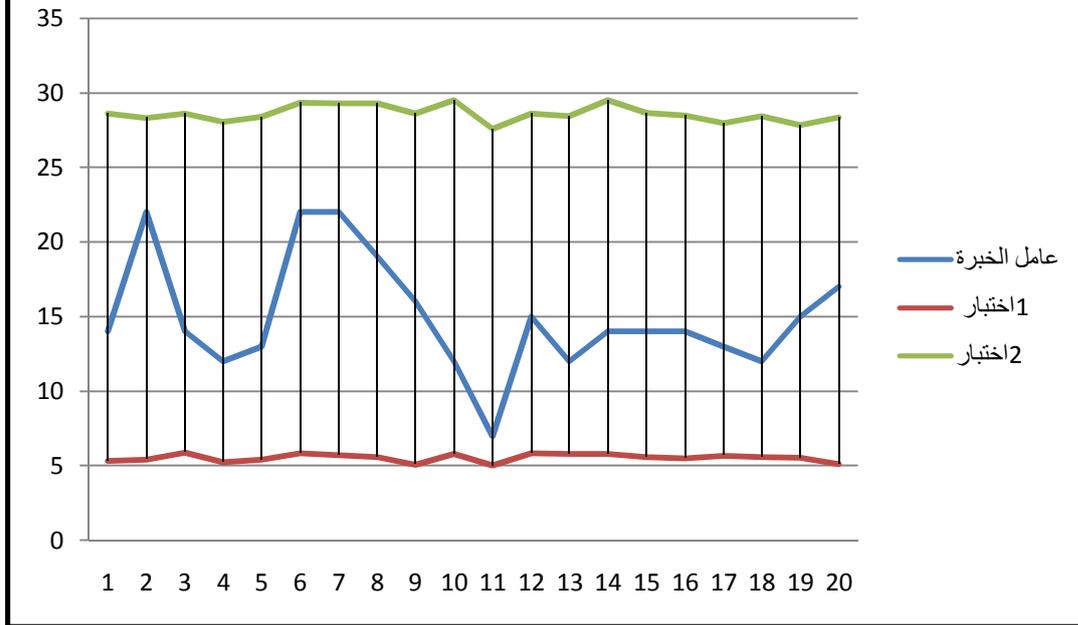
5-2 عرض و مناقشة النتائج المرتبطة بالفرضية القائلة:

"توجد علاقة ارتباطيه بين عامل الخبرة ونتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفدراليين الجزائريين"

| تحميل السرعة | السرعة | عامل الخبرة | |
|--------------|--------|-------------|-------------------|
| 28,6 | 5,5 | 15,0 | المتوسط الحسابي |
| 0,53 | 0,26 | 3,75 | الانحراف المعياري |
| 29.5 | 5.89 | 22 | أعلى قيمة |
| 27.6 | 5.04 | 7 | أدنى قيمة |
| 0,47 | | 0,22 | معامل الارتباط |

جدول (06) النتائج الإحصائية الارتباطية لعامل الخبرة و الاختبار البدني 1 و 2.

منحنى ارتباط عامل الخبرة بالاختبار 2و1



تحليل نتائج الجدول و المنحنى البياني:

من خلال المعطيات الواردة في الجدول السابق نلاحظ أن أعلى قياس للخبرة يعادل 22 سنة للحكم "بن عيسى" الذي حل في الرتبة 19 بالنسبة لأحسن توقيت في الاختبار 1 بنتيجة: 5.84ثا أما أقل قياس للخبرة و المقدر ب 7 سنوات للحكم "عوينة" الذي يحتل المرتبة الأخيرة بالنسبة لأحسن توقيت في اختبار 1 ب زمن 5.89ثا.

أما أحسن نتيجة في الاختبار 1 تعود للحكم " غوربال " بمدة خبرة تعادل (14سنة) بزمن 5.041ثا، حيث يشير معامل الارتباط بقيمة "0.22" إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين عامل الخبرة ونتائج اختبار السرعة .

أما بالنسبة لاختبار تحمل السرعة فأعلى قيمة للخبرة حققت نتيجة "29,3ثا" و حل في المرتبة 18 من بين 20 حكم كما سجلنا بالنسبة لأقل قيمة للخبرة نتيجة "28,60ثا" في هذا الاختبار حيث حل في المرتبة ، أما من حيث نتائج اختبار تحمل السرعة فآخر نتيجة محققة كانت للحكم "مقلاتي" مقدرة ب 29.5ثا ويحتل المرتبة الوسطى بالنسبة لأعلى قيمة للخبرة ب (14سنة) في حين حقق الحكم "قوربال" أفضل توقيت ب 27.6ثا في اختبار تحمل السرعة و هو ويحتل المرتبة الوسطى أيضا بالنسبة لأعلى قيمة

للخبرة ب (14 سنة) حيث يشير معامل الارتباط بقيمة متوسطة بين عامل الخبرة و نتائج اختبار تحمل السرعة .

■ وعليه الفرضية القائلة توجد علاقة ارتباطيه بين عامل الخبرة ونتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفدراليين الجزائريين محققة.

فالملاحظ من خلال النتائج و خاصة منها الموضحة في المنحنى أن عامل الخبرة يرتبط عكسيا مع نتائج الاختبارات البدنية الخاصة بالحكم الفدرالي أي كلما قلت الخبرة تحسنت النتيجة ، فعامل الخبرة لم يؤثر على نتائج الاختبارات البدنية الخاصة بالحكم الفدرالي بشكل كبير أو بشكل مباشر فنتائج الاختبارات البدنية الخاصة بالحكم الفدرالي تتأثر أكثر بالعامل المورفولوجي و البناء الجسمي بالإضافة إلى التدريب الرياضي.

استنتاجات :

من خلال عرض النتائج ومناقشتها تم استخلاص أن ليس هناك علاقة ارتباطية بين مؤشر السرعة و IMC كل من السن و الخبرة و IMC علاقة ارتباطية بنتائج الاختبارات البدنية الخاصة بحكام الساحة الفدراليين الجزائريين لكرة القدم ، حيث كانت نسبة الارتباط ونوعه تختلف من متغير لآخر نبينها في النقاط التالية:

- 1) توجد علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين مؤشر الطول ونتائج الاختبار '1' لحكام الساحة الفدراليين.
- 2) توجد علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين مؤشر الطول ونتائج الاختبار '2' لحكام الساحة الفدراليين.
- 3) توجد علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين مؤشر الوزن ونتائج الاختبار '1' لحكام الساحة الفدراليين
- 4) توجد علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين مؤشر الوزن ونتائج الاختبار '2' لحكام الساحة الفدراليين.
- 5) توجد علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين عامل السن ونتائج الاختبار '1' لحكام الساحة الفدراليين .
- 6) توجد علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين عامل السن ونتائج الاختبار '2' لحكام الساحة الفدراليين.
- 7) توجد علاقة ارتباطية عكسية بين IMC ونتائج الاختبار '1' لحكام الساحة الفدراليين.
- 8) توجد علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين IMC ونتائج الاختبار '2' لحكام الساحة الفدراليين .
- 9) توجد علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين عامل الخبرة ونتائج الاختبار '1' لحكام الساحة الفدراليين .
- 10) توجد علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين عامل الخبرة ونتائج الاختبار '1' لحكام الساحة الفدراليين .

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

خاتمة:

إن بعض القياسات الجسمية تلعب دور في تحديد وتحسين أداء اللاعبين في كرة القدم. ولعل نتائج الدراسة تبين ذلك ، فهي من الخصائص الفردية التي لها علاقة ارتباطية بتحقيق المستويات الرياضية العالية وتتيح الفرصة للتفوق ، فالحكم الذي يملك قياسات أنتروبومترية جيدة يكون مؤهل لتحقيق أفضل المستويات خاصة إذا أحسن استغلالها فهو صاحب القرار الأخير في الرياضة الساحرة التي هم [] أغلب الجماهير و رجال الأعمال و غيرهم .

اقتراحات:

بعد الإلقاء من هذه الدراسة بجانبها النظري و التطبيقي
أن تكون اقتراحات ناجحة تساعد المسؤولين في التقدم بالحكم الفدرالي الجزائري و الوصول به إلى أفضل المستويات لتشريف التحكيم الجزائري ورد الاعتبار لغيابه عن المشاركة في المنافسات الدولية ، والتي أوردنا في النقاط التالية :

- ✓ إضافة الجانب المرفولوجي إلى شروط ارتقاء حكم الساحة لنيل شارة الفدرالي .
- ✓ انتقاء حكام الساحة الذين يملكون قياسات أنثروبومترية مناسبة لكونهم تساعد الرياضي في الوصول إلى المستوى العالي و تحقيق أفضل النتائج ، "من الأفضل الوزن يكون أقل من السنتيمترات التي تكون بعد المتر للطول" .
- ✓ متابعة دورية لحالة حكام الساحة البدنية و المرفولوجية .
- ✓ الإكثار من التبرصات التكوينية الميدانية لهم .
- ✓ تقديم برامج تدريبية خاصة للحكام الذين يكون وزنهم زائد عن المثالي .
- ✓ معاينة الحكم الذي يتهاون في العناية بوزنه .
- ✓ إنشاء مدارس خاصة بانتقاء حكام الساحة وتكوينهم تكويننا جيدا .



PDF
Complete

*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

قائمة المراجع

- 1- إبراهيم سلامة: الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، دار المعارف، القاهرة، 1980.
- 2- أبو العلا القادر وإبراهيم شعلان: فيسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، 1994.
- 3- أثير صبري ، عقيل عبد الله الكاتب ، التدريب الدائري ، مطبعة علاء بغداد 1980 .
- 4- إيمان حسين الطائي: سلسلة محاضرات التقويم والقياس في التربية الرياضية (المحاضرات:1،2،3،4)،
كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد-2009.
- 5- إمامي حسن ومحمود شحاته، علاقة بعض الأبعاد القطرية والمحيطية للجسم بمستوى الأداء على عارضة التوازن، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 1980.
- 6- ثامر محسن وواثق ناجي: "كرة القدم وعناصرها الأساسية"؛ ب ط مطبعة جامعة الموصل، بغداد 1989.
- 7- جيردهوفموث، الميكانيكا الحيوية وطرق البحث العلمي للحركات الرياضية، ترجمة (كمال عبد الحميد)، دار المعارف، مصر، 1978.
- 8- حسن عبد الجواد: كرة القدم، ب ط ، دار المعلمين ، القاهرة، 1988 .
- 9- خريط مجيد : موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ب ط ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997 .
- 10- د/ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، د/ أحمد نصر الدين سيد: فيسيولوجيا اللياقة البدنية ، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008.
- 11- د/علي البيك : أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام ، ب ط ، الناشر منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1998 .
- 12- دأمر الله الباسطي : الإعداد البدني و الوظيفي في كرة القدم ، دار الجامعة الجديدة للنشر ، ب ط ، الإسكندرية ، 2001 .
- 13- الدكتور احمد محمد خاطر وآخرون : القياس في المال الرياضي ، ط4 ، دار الكتاب الحديث 1996 .
- 14- سالم مختار: كرة القدم، منشورات مؤسسة المعارف، ب ط، بيروت. د سنة .
- 15- سامي الصفار وآخرون، كرة القدم، ج1 ، ط2 ، القاهرة¹ دون سنة .
- 16- سليمان علي حسن : مدخل في علم التدريب الرياضي ، ب ط ، مطبعة التعليم العالي الموصل ، 1984.
- 17- صبحي حسنين: المرجع في القياسات الجسمية، دار المعارف للنشر والطباعة، القاهرة، 1996.
- 18- عبد القادر حليمي : مدخل الإحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992 .
- 19- كمال ع الحميد ، محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3 . دار الفكر العربي ، مدينة نصر القاهرة 1997 .

20- ليرنا أ.أ. تايلر : الإختبارات والمقاييس ، ترجمة سعا
1983.

21- ليلي السيد فرحات: "القياس والاختبار في التربية الرياضية" ، مركز الكتاب للنشر، ط 1 ، القاهرة،
2001 .

22- محمد جابر بريقع : المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي - منشات المعارف
الإسكندرية 2005 .

23- محمد إبراهيم شحاتة : التحليل الحركي لرياضة الجمباز، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع
الإسكندرية 2004 .

24- محمد صبحي حسنين : أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة ،
1995.

25- محمد صبحي حسنين، محمد نصر الدين رضوان: "القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي"
، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، 1998 .

26- محمد نصر الدين رضوان: المرجع في القياسات الجسمية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997 .

27- محمد نصر الدين رضوان: المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط1، مركز الطبع للنشر
القاهرة، 2006.

28- محمد، محمد داود: اللغة و كرة القدم ، ب ط ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2005.

29- محمود بن حسن آل سلمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار ابن حزم، ط2 ، بيروت،
لبنان، 1998 .

30- محمود عوض البسيوني فيصل ياسين الشاطيئ : نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان
المطبوعات الجامعية ، الجزائر د سنة .

31- محمود غازي صالح : كرة القدم مفاهيم ، تدريب ، ط1 ، مكتبة التمغ العربي للنشر والتوزيع ، عمان ،
2010 .

32- مروان عبد العيد ، محمد جاسم الياسرى : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، ط1 ، الوراق
للنشر و التوزيع ، 2003.

33- مروان عبد العيد إبراهيم : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، ب ط ، الأفاق للنشر
، 1997، .

34- مصطفى السايح محمد : الاختبار الأوربي للياقة البدنية يور وفيت ، دار الوفاء لندنيا الطباعة و النشر
، ط1 ، 2009، الإسكندرية .

35- مصطفى باهى , صبري عمران , "الاختبارات و
ط1, القاهرة. 2007.

36- مصطفى كمال محمود، محمد حسام الدين ، الحكم العربي وقوانين كرة القدم ، ط2 ، مركز الكتاب
للنشر، القاهرة ، 1999 .

37- مصطفى محمود، أحمد عبد الله: مناهج البحث العلمي، الدار الجامعية، الإسكندرية، 2007 .

38- مفتي إبراهيم: اللياقة البدنية الطريق إلى الصحة و البطولة الرياضية ، ط1 ، مصر ، 2004 .

39- مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي ط 1 ، 1993 .

40- منذر هاشم الخطيب ، أ. علي الخياط : قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم ، ط1 دار المناهج للنشر و
التوزيع ، الأردن .

41- موريس أنجس ترجمة (بوزيد صحراوي، كمال بوشرف، سعيد سبعون): منهجية البحث العلمي في
العلوم الإنسانية تدريبات عملية، دار القصبه للنشر، الجزائر، 2006.

42- موفق سيد الهيتي: الاختبارات و التكتيك في كرة القدم ، ب ط ، دار الدجلة ، عمان ، 2009.

43- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي و مناهجه ، مديرية الكتب للطباعة، جامعة الموصل ، بغداد
1988 .

الرسائل الأكاديمية :

44- يوسف محمد الزامل: الثقافة الرياضية ، ط1 ، مكتبة الجمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011 .

45- تيش لويظة، بوزياوي الحاج ، تأثير قرارات الحكام على إثارة السلوك العدواني للاعبي كرة القدم ، مذكرة
ليسانس في التربية البدنية ، سيدي عبد الله ، 2009/2008

46- ثيلام يونس علاوي، علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض عناصر اللياقة البدنية بكرة اليد،
رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل 1990.

47- جاسم عباس : السمات الشخصية وعلاقتها بمستوى أداء حكام كرة القدم ، رسالة ماجستير ، آلية
التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 .

48- حسام الدين ، مراد بن عنتر : علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض عناصر اللياقة البدنية ، مذكرة
ماستر في التربية البدنية و الرياضية ، بسكرة ، 2010/ 2011.

49- عمار رواب: محاضرات ملتقى التدريب لطلبة ماستر اختصاص تربية حركية عند الطفل و المراهق، قسم
التربية البدنية و الرياضية، بسكرة، 2011 .

50- فيصل رشيد عياش الديلمي و لحر عبد الحق : المدرسة العليا للأستاذة ، قسم التربية البدنية والرياضية
، مستغانم ، 1997 .

51- مير مهنا : بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بمستوى

التربية الرياضية - جامعة بابل، 2000،

المجلات العربية :

52- الرابطة الوطنية لكرة القدم : دليل تطبيقي موجه لتبسيط ونشر قواعد اللعبة في وسط الفرق، 2009 .

53- اللجنة الفدرالية للحكام، القانون الإداري لحكام كرة القدم الإحترافية، الموسم الرياضي 2012/2011 .

المجلات بالفرنسية :

54- L a fédération Algériens de football Instructions,

supplémentaires, aux abrites, saison sportive ,2011/2012

55- La federation Algerians de foot ball : "les regalements genereaux,
2006.

56- MOHEMED HANSAL; L'arbitrage En Question, LIBERTIE
N°2151, mardi 09/11/1999.

المراجع بالفرنسية:

57- Abdel kader touil ,l arbitrage dan le foot ball modern ,ed
laphonic,alger ,1993.

58- Bernard burbin : »préparation et entrainement du foot ballur
« paris ed amphores .1990 .

59- board, juillet :Loia du jeu, internasional, football association ,
1994.

60- edgarthil et ant:manuel d'éducation sporti.

61- Helsen w, Bultynck JB ; physical and perceptial-cognitive
demands of top -class refereeing in association football,j, Sports¹

62- jurgen weineek, manuel d, entrânement ed.vigot,1997.

i :foot –ball, technique jeu ,entrenement ,
information ,en deux livre,1989.

- 64– Mechelen W & others: validation of tow running test as an
estimate of maximal aerobic power in children, Eur. J. of Appl.
Phys. (1986).
- 65– Moalla Wassim et Castanga Carlo, préparation physique
chez les arbitres,2008.
- 66– SAFRIT Margare /j ; Measurement und physical education
and Exerces, Science, Library of congres, U .S.A.
- 67– Rachid medjiba ; guide de l arbitrage ,faf ,2005.
- 68– Rachid Medjiba , l'arbitrage de football
,ENAG/édition,1995

مواقع الانترنت :

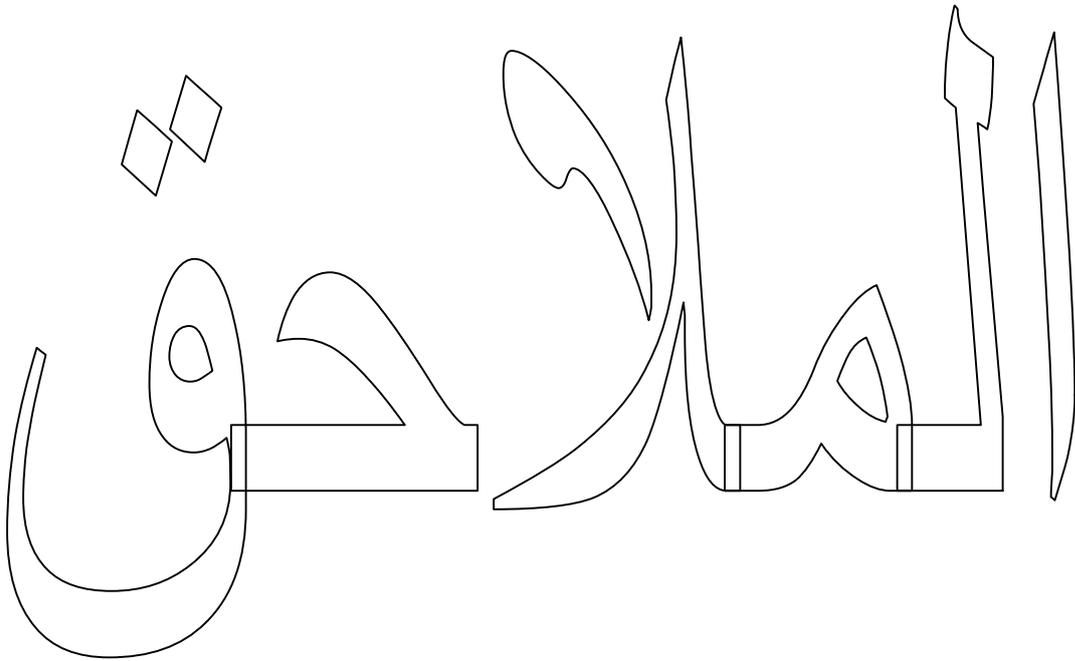
- 69– Faf, règlement intérieur, site [www.faf,dz](http://www.faf.dz) .article, N.16.
- 70– www.FAF.GOV.DZ.
- 71– http://www.uobabylon.edu.iq/uobcoleges/service_showarticle.aspx?fid=14&pubid=705



PDF
Complete

*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)



| الخبرة | الطول | السن | poïd | M /TEST 2 | M /TEST 1 | IMC1 | NOM |
|--------|-------|------|------|-----------|-----------|-------|------------|
| 14 | 194 | 32 | 85 | 28,636 | 5,336 | 22,6 | ABIDCHAREF |
| 22 | 175 | 41 | 75,5 | 28,335 | 5,436 | 24,67 | AMALOU |
| 7 | 176 | 28 | 80 | 28,607 | 5,885 | 26,28 | AOUINA |
| 12 | 180 | 34 | 77 | 28,074 | 5,271 | 23,76 | BABOU |
| 13 | 180 | 32 | 81 | 28,393 | 5,425 | 25 | BAHLOUL |
| 22 | 180 | 42 | 82 | 29,341 | 5,844 | 25,3 | BENAISSA |
| 22 | 169 | 43 | 70 | 29,3125 | 5,718 | 24,56 | BICHARI |
| 19 | 180 | 41 | 76 | 29,282 | 5,595 | 23,45 | BOUALI |
| 16 | 167 | 36 | 67 | 28,6215 | 5,1 | 24,1 | BOUSTER |
| 12 | 170 | 34 | 69 | 29,517 | 5,781 | 23,87 | CHENANE |
| 14 | 180 | 32 | 75 | 27,5875 | 5,041 | 23,14 | GORBAL |
| 15 | 175 | 37 | 73 | 28,6275 | 5,826 | 23,84 | HALALCHI |
| 12 | 170 | 36,5 | 73 | 28,4615 | 5,785 | 25,25 | KARABI |
| 14 | 175 | 37 | 76,5 | 29,517 | 5,781 | 25 | MEGUELATI |
| 14 | 170 | 37,5 | 70 | 28,669 | 5,606 | 24,22 | MIAL |
| 14 | 160 | 30 | 60 | 28,4875 | 5,495 | 23,43 | RAHMIN |
| 13 | 185 | 33 | 82 | 27,984 | 5,691 | 23,97 | SAHRAOUI |
| 12 | 185 | 32 | 81 | 28,457 | 5,603 | 23,68 | SAIDI |
| 15 | 195 | 35,5 | 90 | 27,835 | 5,553 | 23,68 | ZERROUKI |
| 17 | 175 | 34,5 | 74 | 28,3625 | 5,105 | 24,18 | ZOUAOUI |

عنوان الدراسة :علاقة بعض القياسات الجسمية (الطول

الساحة الفدراليين الجزائريين .

هدف الدراسة : معرفة ما إذا كانت توجد علاقة ارتباطيه بين بعض القياسات الجسمية (الطول و الوزن ،إضافتا إلى عامل (الخبرة و السن و imc) بنتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفدراليين الجزائريين .

مشكلة الدراسة : هل توجد علاقة بين بعض القياسات الجسمية (الطول ،الوزن) ونتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفدراليين الجزائريين ؟

فرضية الدراسة :توجد علاقة ارتباطية بين بعض القياسات الجسمية (الطول ،الوزن) ونتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفدراليين الجزائريين ؟

إجراءات الدراسة الميدانية :

عينة الدراسة : شملت 20 حكم ساحة من الصنف فدرالي .

المجال الزمني : من نوفمبر 2011 إلى ماي 2012.

المجال المكاني : المركب الرياضي " زداري الطاهر" بولاية غيليزان .

المنهج المتبع : المنهج الوصفي .

الأدوات المستعملة في الدراسة : الشريط المتري ، الميزان الطبي ، الاختبارات البدنية ،استمارة معلومات ، وسائل إحصائية تمثلت في المتوسط ، الانحراف ،معامل ارتباط بيرسون .

النتائج المتوصل إليها:

- توجد علاقة ارتباطيه طردية بين مؤشر الطول و نتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفدراليين .
- توجد علاقة ارتباطيه طردية بين مؤشر الوزن و نتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفدراليين .
- توجد علاقة ارتباطيه عكسية بين عامل السن و نتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفدراليين .
- توجد علاقة ارتباطيه عكسية بين مؤشر imc و نتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفدراليين .
- توجد علاقة ارتباطيه عكسية بين عامل الخبرة و نتائج الاختبارات البدنية لحكام الساحة الفدراليين .

اقتراحات:

- إضافة الجانب المرفولوجي إلى شروط ارتقاء حكم الساحة لنيل شارة الفدرالي .
- انتقاء حكام الساحة الذين يملكون قياسات أنثروبومترية مناسبة لكونها تساعد الرياضي في الوصول إلى المستوى العالي و تحقيق أفضل النتائج ،"من الأفضل الوزن يكون أقل من السنتيمترات التي تكون بعد المتر للطول" .
- متابعة دورية لحالة حكام الساحة البدنية و المرفولوجية .
- الإكثار من التريبات التكوينية الميدانية لهم .
- معاينة الحكم الذي يتهاون في العناية بوزنه .
- إنشاء مدارس خاصة بانتقاء حكام الساحة وتكوينهم تكويننا جيدا .

الكلمات الدالة للدراسة : القياسات الجسمية – حكام الساحة الفدراليين – الاختبارات البدنية الحديثة .



PDF
Complete

*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

الحمد لله رب العالمين