



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة المثنى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا / الدكتوراه

تأثير تمارينات (بدنية - ذهنية) لتطوير بعض القدرات البدنية والعقلية لاجتياز إختبار حكام كرة قدم الصالات

اطروحة تقدم بها

محمد رحيم ركان

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المثنى
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه فلسفة في التربية البدنية وعلوم
الرياضة

إشراف

أ. م. د. كامل مليوح حسين

أ. م. د. سعد جاسم حمود

الآية القرآنية

سورة الفاتحة ١

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
 الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ
 الرَّحِيمِ مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ
 إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ
 أَهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ
 الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرَ الْمَغْضُوبِ
 عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ

فَلَيَسْتَأْتِيَنَّهُ سَلَيْلُجُ

صدق الله العظيم

إقرار المشرفين

أشهد أن الاطروحة الموسومة بـ:

تأثير تمارينات (بدنية - ذهنية) لتطوير بعض القدرات البدنية والعقلية لاجتياز

اختبار حكام كرة قدم الصالات

التي اعدت من قبل طالب الدكتوراه (محمد رحيم ركان) كانت بإشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المثلث وهي جزء من متطلبات تل شهادة الدكتوراه فلسفة في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أ.م.د. سعد جاسم حمود

المشرف الثاني

جامعة المثلث / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ : ٢٠٢٣ / /

أ.م.د. كامل مليوخ حسين

المشرف الأول

جامعة المثلث / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ : ٢٠٢٣ / /

أ.م.د. رياض حسن صالح

معاون العميد للشؤون العلمية

جامعة المثلث / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ : ٢٠٢٣ / /

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن الاطروحة الموسومة بـ:

تأثير تصريرات (بدنية - ذهنية) لتطویر بعض القدرات البدنية والعقلية لاجتیاز

اختبار حکام كرة قدم الصالات

قد راجعتها من الناحية اللغوية وأصبحت بأسلوب علمي خال من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت.

أ. م. د. جواد كاظم عبد

جامعة المثنى / كلية التربية الأساسية
/ ٢٠٢٣ م

إقرار المقوم الاحصائي

أشهد أن الاطروحة الموسومة بـ :
**تأثير تمارينات (بدنية - ذهنية) لتطوير بعض القدرات البدنية والعقلية لاجتياز
اختبار حكام كرة قدم الصالات**

قد راجعتها احصائياً وأصبحت بأسلوب علمي خالي من الأخطاء الاحصائية غير الصحيحة
 ولأجله وقعت .

أ. م. د. علي صادق محمد باقر

رئيسة جامعة المثنى/ قسم ضمان الجودة

/ / ٢٠٢٣ م

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى

الدراسات العليا

نقر أنتا لأعضاء لجنة مناقشة الطالب: محمد رحيم ركان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أطلعنا على التصحيحات والتعديلات التي تم اجراؤها من قبل الطالب والتي تم اقرارها في المناقشة من قبلنا فهي جديرة بدرجة في علوم التربية البدنية وعلوم الرياضة ولأجله وقعدنا.

الرتبة	الاسم واللقب العلمي	التوقيع	الصفة
١	أ. د. عقيل مسلم عبد الحسين		رئيساً
٢	أ. د. رافت عبد الهادي كاظم		عضواً
٣	أ. د. صالح جويد هليل		عضواً
٤	أ. د. اوراس نعمة حسن		عضواً
٥	أ. م. د. خالد عودة كثيش		عضوًا
٦	أ. م. د. كامل مليوخ حسين		عضوًا ومشرفاً
٧	أ. م. د. سعد جاسم حمود		عضوًا ومشرفاً

() صادر عليها مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المثنى بجلسته المرقمة ()
والمنعقدة بتاريخ / ٢٠٢٣ / .

أ. د. حيدر بلاش جبر

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى

٢٠٢٣ / /

الإهداء

إلى من أفضّلها على نفسي، ولم لا؛ فلقد ضحّت من أجله
ولم تدخر جهداً في سبيل إسعادي على الدّوام
(أمِي الحبيبة).

التي أنهكتها المرض وأصبحت طريحة الفراش شافها الله وعافها
آلي الذي نسير في دروب الحياة، وهو باقٍ من يُسيطر على أذهاننا في كل مسلك نسلكه
صاحب الوجه الطيب، والأفعال الحسنة.
(والدي العزيز).

إلى أخوتي وأخواتي هم سندِي في هذه الحياة.
إلى زوجتي ورفيقَةِ الكفاح في مسيرة الحياة.
إلى ولدي رضا وأبنتي فدك الزهراء.
إلى أصدقائي، وجميع من وقفوا بجواري وساعدوني بكل ما يملكون، في مواقف كثيرة
أقدم لكم هذا البحث.

وأتمنى أن ينال رضاكم.



شکر قلی

الحمد لله رب العالمين والصلوة والسلام على محمد والصلوة والسلام على معلم البشرية وهادي الإنسانية وعلى الله وصحبه وسلم تسلیماً، من اتبعهم بإحسان إلى يوم الدين أول الشكر والحمد لله عز وجل الذي أنار لي الـ درب وفتح لي أبواب العلم وأمدني بالصبر والإرادة.
وأشكر من بعده جل وعلا خير خلقه وخاتم رسـلـهـ مـحـمـدـ صـلـيـ اللـهـ عـلـيـهـ وـالـهـ وـسـلـمـ)ـ وـأـلـ بـيـتـهـ الطـيـبـيـنـ الـأـطـهـارـ الـذـيـنـ هـمـ نـورـيـ فـيـ الدـنـيـاـ وـشـفـاعـيـ فـيـ الـآـخـرـةـ .

كما يسعدني أن أسجل كلمة شكر وتقدير إلى أستاذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثلثي فواجب علينا شكرهم وتقديرهم ونحن نخطو خطواتنا الأولى في غمار العلم ونخص بجزيل الشكر والعرفان كل من أشعل مصباحاً في درب دراستنا والتي من وقف على مشاعل النور وأعطى من حصيلة فكره لبيبر درينا أستاذتي الكرام يسعدني ويشرفني أن اشكر أولئك الأخيار الذين مدوا يد المساعدة، خلال هذه المدة، وفي مقدمتهم أ. م. د كامل مليوخ حسين / أستاذ التدريب الرياضي بما فتح عليّ من بحر علمه جوداً وكريماً، ومنحني من وقته الثمين بالرغم من كثرة أعماله ومسؤولياته العلمية فأدعوا الله أن يمن عليه بالصحة والعافية والعطاء الدائم، مني كل الشكر والتقدير والامتنان والعرفان.

وكما يسعدني ويشرفني ان اشكر أ. م. د سعد جاسم حمود/ الاستاذ في علم النفس الرياضي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المثلثي الذي أولاني أقصى خيات الاهتمام فكان لي بمثابة الأخ حتى جعلني أقف خجلاً ومحظياً بما غرفت من علومه، التمس من الله الكريم أن يمن عليه برضاه وبوفقه بما يحب ويرضي.

كما أقدم شكري وامتناني للأستاذ الدكتور / رافت عبد الهادي كاظم أستاذ علم النفس الرياضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الفاديمية مسؤول مختبرات علم النفس والذى تحمل عناه التعب لأداء رسالته العلمية والتربوية فجزاه الله خير الجزاء.

كما أتقدم بالشكر الجليل والامتنان الفائق إلى زملائي الحكماء الذين هم (عينة بحثي) والى الاتحاد المركزي والى الاتحاد الفرعى في المشى لجيودهم الاستثنائية في إنجاح الاختبارات على عينة البحث، كما أقدم شكري إلى عائلتي أبي العزيز وأمي العزيزة التي نال منها المرض واقعدها

طريحة للفراش والى إخوتي جميعاً والى الغالية على قلبي زوجتي التي تحملتني طيبة فترة الدراسة والى فلذة كبدى ونور دربى ابني رضا وأبنتى فدك الزهراء الذين كانوا سبباً في استمرار واستكمال مسيرة حياتي العلمية والعملية والى من وقفوا معي ومن حفزونى على المثابرة والامتنار وعدم اليأس، أدعوا الله عز وجل أن يعيننى على أن أرد جزءاً من أفضالهم التي غمرتني بها.

وأخيراً بطيب لى إن أقدم وافر شكري إلى الأساتذة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثلثى والى أساتذة قسم النشاطات الطلابية/ جامعة المثلثى، وسأكون إن شاء الله أميناً بالأخذ بتجرباتهم السديدة بما يغنى الرسالة بالأصالة العلمية، والله من وراء القصد.



مستخلص الأطروحة باللغة العربية

تأثير تمارينات (بدنية - ذهنية) لتطوير بعض القدرات البدنية والعقلية لاجتياز اختبار حكام كرة قدم الصالات

المشرف الثاني

المشرف الأول

الباحث

أ.م.د. سعد جاسم حمود

أ.م.د. كامل مليوح حسين

محمد رحيم ركان

٤٢٠٤٣

١٤٤٥ هـ

يهدف البحث الحالي الى اعداد تمارينات بدنية - ذهنية وتطبيقاتها على حكام كرة قدم الصالات ومعرفة تأثيرها في تطوير بعض القدرات البدنية والعقلية والنفسية، وكذلك تأثيرها في اجتياز الاختبارات لحكام كرة قدم الصالات ولتحقيق هذا الهدف استعان الباحث بالمنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافتين وذلك لملاءمتها طبيعة مشكلة البحث.

اما مجتمع البحث فتمثل بحكام كرة قدم الصالات في محافظة المنيا والقليوبية والبالغ عددهم (١٢) حكم، تم تقسيمهم الى مجموعتين بواقع (٦) حكام لكل مجموعة، ثم قام الباحث بتحديد متغيرات البحث والتي تتمثل بمتغيرات القدرات البدنية (قوة انفخارية، قوة مميزة بالسرعة ، الرشاقة ، السرعة الانقلالية، تحمل السرعة المتغيرة) اما متغيرات القدرات العقلية فتمثلت بـ مجال الروابيـا (للين اليمين، العين اليسار)، اليقطة الذهنية (إشارة، بدون إشارة)، الانتباه المنقسم (سمعي، بصري)، سرعة الاستجابة (للعين اليمين، العين اليسار) و الاسترخاء العضلي (معدل التنفس، معدل النبض، الضغط الانقباضي، الضغط الابتساطي)، ومتغيرات اجتياز الحكم (السرعة الفصوى، اختبار كودا، اختبار ارت).

ثم باشر الباحث بتطبيق الاختبارات القليلة على عينة البحث وبعد ذلك قام بالتأكد من التجانس والتکافؤ بين مجموعتي البحث، وبعد ذلك طبق الباحث التمارين المعدة من قبل الباحث على عينة المجموعة التجريبية ولمدة (٨) أسابيع، وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد وبهذا فإن عدد الوحدات الكلية بلغت (٢٤) وحدة تدريبية، وبعد الانتهاء من تطبيق التمارين المعدة باشر بتطبيق الاختبارات البدنية وبعد الحصول على النتائج استعان الباحث بالبرنامج الاحصائي (SPSS) لغرض تحليل البيانات والوصول الى النتائج وعليه توصل الباحث الى ان التمارين (البدنية - الذهنية) لها تأثير ايجابي في تطوير متغيرات البحث جميعها، وكذلك أظهرت النتائج تفوق نتائج المجموعة التجريبية على نتائج المجموعة الضابطة في متغيرات البحث جميعها .

ثبات المحتويات

الصفحة	الموضوع	المبحث
١	العنوان	
٢	الأية القرائية	
٣	اقرار المشرف	
٤	اقرار المقوم اللغوي	
٥	اقرار المقوم الاحصائي	
٦	اقرار لجنة المناقشة والتقويم	
٧	الإهداء	
٨-٩	الشكر والتقدير	
١٠	مستخلص الاطروحة باللغة العربية	
١٢-١١	ثبات المحتويات	
١٤	ثبات الجداول	
١٥	ثبات الأشكال	
١٦	ثبات الملحق	
١٧	الفصل الأول	
١٨	التعريف بالبحث	١
٢٨	مقدمة البحث وأهميته	١-١
٢٩	مشكلة البحث	٢-١
٣٩	أهداف البحث	٣-١
٤٠	فرضيات البحث	٤-١
٤١	مجالات البحث	٥-١
٤٢	المجال البشري	١-٥-١
٤٣	المجال الزماني	٢-٥-١
٤٤	المجال المكاني	٣-٥-١
٤١	الفصل الثاني	
٤٢	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	٢
٤٢	الدراسات النظرية	١-٢
٤٤-٤٢	التمارين	١-١-٢
٤٤	القدرات البدنية	٢-١-٢
٤٦-٤٤	السرعة	١-٢-١-٢
٤٧-٤٧	القدرة المميزة بالسرعة	٢-٢-١-٢
٤٩-٤٨	القدرة الانفجارية	٣-٢-١-٢
٤٩-٤٩	الرشاقة	٤-٢-١-٢
٥٠	تحمل السرعة:	٥-٢-١-٢
٥٠	القدرات الذهنية	٣-١-٢
٥١-٥٠	التدريب الذهني	١-٣-١-٢
٥١	أنواع التدريب الذهني	١-١-٣-١-٢

٣٢	أهمية استخدام التدريب الذهني	٢-١-٣-١-٢
٣٢	استخدام التدريب الذهني	٣-١-٣-١-٢
٣٣-٣٢	تعلم الاسترخاء	٢-٣-١-٢
٣٣	التصور العقلي	٣-٣-١-٢
٣٣	اليقظة الذهنية mental alertness	٤-٣-١-٢
٣٤-٣٣	مفهوم اليقظة الذهنية	١-٤-٣-١-٢
٣٥-٣٤	قواعد اليقظة الذهنية	٢-٤-٣-١-٢
٣٥	خصائص اليقظة الذهنية	٣-٤-٣-١-٢
٣٦-٣٥	اليقظة الذهنية في المجال الرياضي	٤-٤-٣-١-٢
٣٦	الانتباه المنقسم	٥-٣-١-٢
٣٧-٣٦	مفهوم الانتباه المنقسم	١-٥-٣-١-٢
٣٨	مراحل الانتباه المنقسم	٢-٥-٣-١-٢
٣٨	خصائص الانتباه المنقسم	٣-٥-٣-١-٢
٣٩	الانتباه المنقسم في المجال الرياضي	٤-٥-٣-١-٢
٤١-٤٠	محيط الرؤيا	٦-٣-١-٢
٤١	التحكيم في كرة قدم الصالات	٦-١-٢
٤٢-٤٢	متطلبات تحكيم كرة قدم الصالات	١-٢
٤٣	الدراسات السابقة	٢-٢
٤٦-٤٥	مراجعة الدراسات السابقة	١-٢-٢
٤٧	مناقشة الدراسات السابقة :	٢-٢-٢
٤٨	اهم الاستنتاجات التي افاد من البحث الحالي من الدراسات السابقة	٣-٢-٢
-٤٩	الفصل الثالث	
-٥٠	منهجية البحث واجراءاته الميدانية	-٣
٥٠	منهج البحث:	١-٣
٥٠	مجتمع البحث وعيته:	٢-٣
٥١	الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث	٣-٣
٥١	وسائل جمع البيانات	١-٣-٣
٥١	الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:	٢-٣-٣
٥٢	تحديد متغيرات البحث	٤-٣
٥٢	توضيف اختبارات البحث	٥-٣
٥٩-٥٢	توضيف اختبارات القدرات البدنية لحكم كرة القدم للصالات:	١-٥-٣
٦٢-٥٩	اختبارات القرارات العقلية :	٢-٥-٣
٦٧-٦٢	اختبارات اللياقة البدنية الدولية لحكم كرة قدم الصالات	٣-٥-٣
٦٧	التجربة الاستطلاعية	٦-٣
٦٨	الأسس العلمية لنتائج للاختبارات	٧-٣
٦٩	التجربة الرئيسية	٨-٣
٧٠-٦٩	الاختبارات التحليلية :	١-٨-٣
٧٠	تجانس ونكافذ العينة:	٢-٨-٣
٧١	التعريفات البدنية - الذهنية :	٣-٨-٣
٧٢	الاختبار البعدى:	٤-٨-٣
٧٣	تطبيق اختبارات اجتياز الحكم	٥-٨-٣
٧٤-٧٣	الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث	٩-٣

-٧٥	الفصل الرابع	
-٧٥	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	٤
٧٦	وصف توزيع نتائج عينة البحث :	١-٤
٧٧	عرض نتائج المجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها	٢-٤
٧٧	عرض نتائج المجموعة الضابطة في القراءات البدنية	١-٢-٤
٧٨	عرض نتائج المجموعة الضابطة في القراءات العقلية	٢-٢-٤
٧٩	عرض نتائج حجم الاثر ونسبة التطور للمجموعة الضابطة	٣-٢-٤
٨١-٨٠	مناقشة نتائج المجموعة الضابطة :	٤-٢-٤
٨١	عرض نتائج المجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها	٣-٤
٨١	عرض نتائج المجموعة التجريبية في القراءات البدنية	١-٣-٤
٨٢	عرض نتائج المجموعة التجريبية في القراءات العقلية	٢-٣-٤
٨٣	عرض نتائج حجم الاثر ونسبة التطور للمجموعة التجريبية	٣-٣-٤
٨٦-٨٤	مناقشة نتائج المجموعة التجريبية	٤-٣-٤
٨٧	عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها	٤-٤
٨٧	عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في القراءات البدنية بالاختبارات البعدية	١-٤-٤
٨٨	عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في القراءات العقلية بالاختبارات البعدية	٢-٤-٤
٨٩	عرض نتائج حجم الاثر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية	٣-٢-٤
٩٣-٩٠	مناقشة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية	٤-٤-٤
٩٤	عرض نتائج اختبارات اجتياز حكم كرة قدم الصالات وتحليلها ومناقشتها	٥-٤
٩٧-٩٩	مناقشة نتائج اختبارات اجتياز حكم كرة قدم الصالات	
٩٩-٩٨	الفصل الخامس	
٩٩	الاستنتاجات والتوصيات	٥
٩٩	الاستنتاجات	١-٥
٩٩	التوصيات	٢-٥
١٠٦-١٠٠	المراجع والمصادر	
١٠٥-١٠١	المصادر العربية	أولاً
١٠٦-١٠٥	المصادر الأجنبية	ثانياً
١٧٣-١٧	الملاحق	
B	مستخلص الاطروحة باللغة الانكليزية	
A	العنوان باللغة الانكليزية	

ثبات الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
١	الانس العلمية لنتائج الاختبارات	٦٩
٢	تجانس بين مجموعتي البحث في متغيرات البحث	٧٠
٣	التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية	٧١
٤	اختبار (Shapiro-Wilk) ومستوى الدلالة لتوزيع بيانات مجموعتي البحث في متغيرات البحث	٧٦
٥	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية لعينة المجموعة الضابطة	٧٧
٦	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات العقلية والاسترخاء لعينة المجموعة الضابطة	٧٨
٧	حجم الآثر ونسبة تطور المجموعة الضابطة في متغيرات البحث	٧٩
٨	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية لعينة المجموعة التجريبية	٨١
٩	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات العقلية والاسترخاء لعينة المجموعة التجريبية	٨٢
١٠	حجم الآثر ونسبة تطور المجموعة التجريبية في متغيرات البحث	٨٣
١١	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية للقدرات البدنية	٨٧
١٢	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية للقدرات العقلية والاسترخاء	٨٨
١٣	حجم الآثر ونسبة تطور بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث	٨٩
١٤	عدد الحكماء الذين اجتازوا الاختبار	٩٤
١٥	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات اجتياز حكم كرة قدم الصالات	٩٤
١٦	حجم الآثر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات اجتياز حكم كرة قدم الصالات	٩٥
١٧	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات الاسترخاء النفسي	٩٥
١٨	حجم الآثر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات الاسترخاء النفسي لحكم كرة قدم الصالات	٩٥

ثبات الأشكال

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
١	اختبار الوثب الطويل من الثبات	٥٣
٢	اختبار الجري المتعرج على شكل ٨	٥٤
٣	اختبار الحجل ٣٦ م (١٨ م على الرجل اليسار، ١٨٠ م على الرجل اليمين)	٥٥
٤	اختبار تحمل السرعة المغيرة	٥٦
٥	اختبار ثلسن للاستجابة	٥٨
٦	اختبار الانتباه المنقسم	٦٠
٧	اختبار السرعة القصوى	٦٣
٨	اختبار كودا للرشاقة	٦٤
٩	اختبار آربت	٦٦
١٠	قياس متغيرات الاسترخاء	٦٦

ث بت الملاحق

رقم الملف	العنوان	الصفحة
١	كتاب تسهيل المهمة	١٠٩-١٠٨
٢	التصريريات المعدة من قبل الباحث	١٤٨-١١٠
٣	خططة تطبيق التصريريات	١٧٣-١٤٩
٤	صور لعينة البحث عند تطبيق الاختبارات	١٥٨-١٤٧
٥	قائمة الخبراء	١٧٣

الفصل الأول

التعريف بالبحث	- 1
مقدمة البحث وأهميته	1- 1
مشكلة البحث	2- 1
أهداف البحث	3- 1
فرضيات البحث	4- 1
مجالات البحث	5- 1
المجال البشري	1-5- 1
المجال الزعافني	2-5- 1
المجال المكاني	3-5- 1

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تعد لعبة كرة قدم الصالات من الألعاب الحديثة التي نالت عناية كبيرة الرياضة بكافة اهتماماتهم ونظرًا لتطور العلوم والمعارف في كثير من المجالات لا سيما المجال الرياضي فقد انعكس اهتمام الباحثين مما انعكس على تطور أساليب اللعب والخطط والقوانين التي أسممت في إعطاء جمالية في الأداء ولثارة حماس الجماهير كما يجب أن تفرق بين كرة القدم المفتوحة وكرة القدم الصالات رغم اشتراكها في جميع المهارات الأساسية الفنية والبدنية والنفسية والخطط الاجمالية ولكن مع فارق المستوى العالي المطلوب لإنقاذ هذه المهارات والاختلاف الكبير في طرائق وصعوبات الأداء ومعدلات اللعب وتطبيقات قانون كرة القدم الصالات.

وقد شهدت كرة قدم الصالات تطويراً متزايداً في السنوات الأخيرة وعلى نطاق دولي واسع في النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية، إذ يرغب في ممارستها ومشاهدتها الصغار والكبار ومن مستويات اجتماعية وثقافية مختلفة .

وهذا ينبع من عناصر أساسية لهذه اللعبة: (الملاعب والأدوات واللاعبون والحكام والجمهور) والحكام يشكلون العنصر الرئيسي والركيزة القوية في بناء مستوى متقدم بكرة القدم وذلك من خلال نجاح التحكيم في المباراة هو نجاح المباراة بصورة عامة من جميع الجوانب في ما لو تم تهيئة الحكم بشكل علمي ومدروس واعدادهم بدءاً ومهارياً ونفسياً وذهنياً وتربيوياً.

ولكون جميع حكام كرة القدم يسعون من خلال مشاركتهم في المباريات إلى تحقيق النجاح صار حتماً على كل حكم أن يؤدي واجباته الحقيقة مستخدماً العبرات الخاصة به الذي ذكرت سابقاً ضمن إطار عمل الحكم.

والحكم دائم التفاعل داخل الملعب مع أحداث المباراة ويطلب منه معرفة طبيعتها لكي يستطيع التكيف لها واستئثار قوانينها لتحقيق العدالة من خلال إعطائه القرارات المسالمة في هذه المباراة ودقة متابعته مع مساعديه الحكم ومن ثم ادراك كل هذه الأمور لكي يستطيع أن يؤثر فيها وسيطر عليها بدءاً وعملياً لذلك يحتاج الحكم التدريب البدني والذهني والنفسى وللذى لا يمكن الفصل بينهما (من أجل الترابط الذهنى والنفسى أن يتوصى الرياضي إلى بلوغ أقصى ما يمكن من الطاقة الكامنة لديه يجب على الرياضي تطوير العقل والجسم)^(١)، كما أن تحضير الحكم لقيادة المباراة والاستمرار في

(١) روبرت ناد بغر، دليل الرياضيين للتدريب الذهني، (ترجمة) محمد رضا بيراهيم (ولغزون) (الموصل)، دار الحكمة، ١٩٩١)، ص ١٢٤.

منافسات الدوري بشكل فاعل يتطلب العمل بجهد كبير في التدريب وبخاصة في التدريب البدني، كذلك تعتمد على عوامل متعددة أخرى ومنها المادية والمعنوية، ومن أجل الوصول إلى مستوى أفضل تتم الاستعانة بوسائل حديثة ومبتكرة أو اللجوء إلى وسائل كثيرة معاونة منها تمارين لقدرات البدنية والحركية والذهنية وحسب الاختبارات الجديدة التي اعتمدها الاتحاد الدولي لكرة القدم والتي طبعت في السنوات الأخيرة حيث تحتاج إلى جهد كبير لكي يجتازها الحكم بنجاح وأيضاً لغرض تحقيق الأهداف الموضوعة والتي تمثل أحد الأبعاد المهمة في التدريب وتعمل على الوصول بالحكم إلى المستويات العالية.

ولغرض الاستفادة من التدريب الذهني في إدارة مباراة كرة قدم والتهيئة للانسجام والتواافق بين الحكم والنقط المهمة التي يجب التركيز والانتهاء عليها المنهج وسرعة اتخاذ القرار وهذا بشكل جانبي مهماً ذلك (أن دلائل التعلم الذهني بلت إحدى الوسائل التي من خلال معرفتها وقياسها واستخدامها كقياس لمعرفة التعلم البدني) ^(١).

وتكون أهمية البحث في إعداد تمارينات لتطوير الجانب البدني والنفسي والذهني تساعد الحكم على اجتياز الاختبارات الموضوعة من قبل الاتحاد العراقي المركزي لجنة كرة قدم الصالات والشاطئية.

٤-١ مشكلة البحث:

تكمّن مشكلة البحث بالإجابة عن التساؤلات الآتية:

١. هل للتمرينات (البدنية - الذهنية) دور في تطوير بعض القدرات البدنية لحكم كرة قدم الصالات؟
٢. هل للتمرينات (البدنية - الذهنية) دور في تطوير بعض القدرات العقلية لحكم كرة قدم الصالات؟
٣. هل لتطوير القدرات البدنية والعقلية دور في اجتياز اختبار حكم كرة قدم الصالات؟

٣-١ أهداف البحث:

١. إعداد تمارينات بدنية - ذهنية وتطبيقها على حكم كرة قدم الصالات.
٢. التعرف على تأثير فاعلية التمارينات البدنية-الذهنية في تطوير بعض القدرات البدنية والعقلية لحكم كرة قدم الصالات.
٣. التعرف على تأثير تطوير القدرات البدنية والعقلية في اجتياز الاختبارات النفسية والبدنية لحكم كرة قدم الصالات.
٤. التعرف على حجم الأثر للتمرينات البدنية - الذهنية على القدرات البدنية والعقلية.

(١) عبد الرحمن محمد حسوي؛ علم النفس الفسيولوجي - دراسة في تفسير السلوك الإنساني: (بيروت ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، ١٩٧٤)، ص ٨٥.

٥. التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية والعقلية.
٦. التعرف على حجم الآثر تطوير القراءات البدنية والعقلية في اختبار اجتياز حكم كرة قدم الصالات.
٧. التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات لاجتياز حكم كرة قدم الصالات.

١ - ٤ فروض البحث:

١. هناك تأثير إيجابي لفاعلية التدريبات البدنية - الذهنية على القراءات البدنية والعقلية لحكم كرة قدم الصالات.
٢. هناك تأثير إيجابي للتدريبات البدنية - الذهنية لاجتياز الاختبارات البدنية والتفسية لحكم كرة قدم الصالات.
٣. توجد فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية والعقلية.
٤. توجد فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات اجتياز الحكم.

١-٥ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: حكام كرة قدم الصالات للدرجة الاولى للدوري العراقي في محافظتي (المثنى، القادسية) والمعتمدين بالاتحاد العراقي لكرة القدم (لجنة الصالات والشاطئية).

١-٥-٢ المجال الزمني: للفترة من ٤/١ / ٢٠٢٢ م ولغاية ٥/٢٦ / ٢٠٢٣ م

- ١-٥-٣ المجال المكاني: ملعب السماوة الاولمبي، قاعة علم النفس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية، ملعب وزارة الشباب والرياضة .

الفصل الثاني

الدراسات النظرية والدراسات السابقة	- ٢
الدراسات النظرية	١-٢
التمرينات	١-١-٤
القدرات البدنية	٢-١-٤
السرعة	١-٢-١-٤
القوة المضادة بالسرعة	٢-٢-١-٤
القوة الانفجارية	٢-٢-١-٤
الرشاقة	٤-٢-١-٤
تحمل السرعة	٥-٢-١-٤
القدرات الذهنية	٣-١-٤
التدريب الذهني	١-٣-١-٤
أنواع التدريب الذهني	١-١-٣-١-٤
أهمية استخدام التدريب الذهني	٢-١-٣-١-٤
استخدام التدريب الذهني	٤-١-٣-١-٤
تعلم الاسترخاء	٤-٢-١-٤
التصور العقلي	٣-٢-١-٤
الميقطة الذهنية mental alertness	٤-٣-١-٤
مفهوم الميقطة الذهنية	١-٤-٣-١-٤
فوائد الميقطة الذهنية	٤-٤-٣-١-٤
خصائص الميقطة الذهنية	٣-٤-٣-١-٤
الميقطة الذهنية في المجال الرياضي	٤-٤-٣-١-٤
الانتباه المنقسم	٥-٣-١-٤
مفهوم الانتباه المنقسم	١-٥-٣-١-٤
مراحل الانتباه المنقسم	٤-٥-٣-١-٤
خصائص الانتباه المنقسم	٣-٥-٣-١-٤
الانتباه المنقسم في المجال الرياضي	٤-٥-٣-١-٤
محيط الرؤيا	٦-٣-١-٤
التحكيم في كرة قدم الصالات	٧-١-٤
الدراسات السابقة	٢-٤
مراجعة الدراسة السابقة	١-٤-٤
مناقشة الدراسات السابقة :	٢-٢-٤
اهم الاستنتاجات التي افاد من البحث الحالي من الدراسات السابقة	٢-٢-٤

٢ - الدراسات النظرية والدراسات السابقة

١- الدراسات النظرية

١-١-٢ التمارين

التمرينات هي أحد العناصر الأساسية للتخطيط والبرامج العلمية المقنة، والمنظمة التي تتبع الأسس العلمية وفق خطة زمنية وتسلسل لوحدات التدريب وفقاً لأهداف محددة مسبقاً تحقق أفضل مستوى من الأنجاز^(١).

والممارisen التدريبية هو عملية ممارسة شاملة منتظمة بالдинاميكية والتغير المستمر للتحسين الأدق للأداء الرياضي من خلال مجموعة من الأنشطة المصاغة اعتماداً على أنس ونظريات علمية مختلفة تعمل على تحسين واستغلال أقصى ما يمكنه من خصائص وقدرات الحكم لامتلاك القابلية والاستعداد والتأهيل للمنافسة والفوز في نشاط رياضي معين ويتحقق خلالها (التطوير للقدرات البدنية الأساسية عامة، والتطوير الخاص للقدرات البدنية الخاصة للنشاط، التطوير المهاري لمفردات ومتطلبات مراكز اللعب، والتطوير الخططي والمعرفي، والاعداد النفسي)^(٢).

ويعرف التمرين على أنه: أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً فالتمرين هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف^(٣).

ويتفق أبو النجا عز الدين (٢٠٠٣)، وعبد الحميد شرف (١٩٩٦) على أن التمرين هو الوسيلة الفعالة التي تساعد المدربين في المجال الرياضي في تنفيذ خططهم بأسلوب يقوم على الأسس العلمية الصحيحة حيث تمكّنهم في النهاية من تحقيق ما يبغون إليه من أهداف، وتصميم التمرين ليس بالأمر المُسهول فهي عملية صعبة تتطلب وجود مدرب على مستوى عالٍ من الذاكرة العلمية والعملية، ملماً بالعديد من الجوانب التي لها علاقة بالتمارين وفي نفس الوقت الإمام الثان بالعلوم التي لها اتصال مباشر بعملية تصميم البرنامج وبالأخص علم التدريب الرياضي الذي يعبر قوائم العلمية الفنية في تصميم التمارين من حيث وضع المحتوى أو التنظيم أو التنفيذ أو التقويم^(٤).

(١) لين محمد سليمان (٢٠٠٣): تأثير استخدام التدريب النظري بنوعيه على مستوى الأداء الفني لнаци كررة القدم تحت رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

(٢) هشام محمد حمدون (٢٠٠١): تأثير الارتفاع ببعض التواهي البدنية على فعالية الهجوم الخاطف والدفاع المرتدى السريع للاجي كررة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

(٣) عصام الدين أبو زيد (٢٠٠٧): التخطيط والأسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الألعاب الجماعية، ط٢، منشأة المعارف للنشر، الإسكندرية.

(٤) أبو النجا عز الدين (٢٠٠٢): المنهج في التربية الرياضية (الأسسية-الخواص)، مكتبة شجرة الدار، المنصورة.

كما أن التمارين التدريبية في مجال نشاط كرة القدم تستلزم وجود القيادة الرشيدة المتمثلة في المدرب، ولا يأتي هذا إلا إذا حصل المدرب على التدريب المهني الكافي وأصبح قادراً على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التدريب^(١).

بناء التمارين التدريبية:

أن التمارين التدريبية تعد من أهم الأعمال التي يهتم بها الحكم وبخاصة تلك التمارين المقننة والمنظمة والتي تتبع الأسس العلمية، ويفيد إلى تطوير الحكم و يجعله قادرًا على القيام بمهام وواجبات النشاط الذي يمارسه كما يحقق التكيف لأجهزة الحكم الحيوية^(٢).

ويؤكد كل من علي البيك (١٩٩٣) وحنفي مختار (١٩٩٧) على أن تصميم التمارين يتطلب كفاءات على مستوى عالٍ من الناحية العلمية كما يتطلب الماما بالعديد من الجوانب التي لها علاقة بتمارين التدريب^(٣).

أن تصميم التمارين التدريبية لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكملاً لكرة القدم يجب أن يشتمل على العناصر الآتية^(٤):

- الأسس أو المبادئ التي يقوم عليها التمارين.
- الهدف العام أو الأهداف الفرعية للتمارين التدريبية.
- تحديد الأنشطة داخل التمارين التدريبية.
- الخطوات التنفيذية للتمارين التدريبية.
- تقويم التمارين التدريبية.
- تطوير التمارين التدريبية.

لذا يجب على التمارين التدريبية أن تتصف محتواها بالمرونة التي تستوعب جميع الظروف والإمكانات ويراعي في ترتيب المحتوى والخبرات التدريبية أن تكون بشكل متتابع منطقياً بحيث يبدأ من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركب، ومن المعلوم إلى المجهول، ومن المحسوس إلى المجرد، وتكون الخبرات مبنية على خبرات سابقة، مما يكون للتابع من الكل إلى الجزء وفقاً للترتيب الزمني للأفكار والأحداث^(٥).

(١) حسن السيد أبو عده (٢٠١٥): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.

(٢) طه إسماعيل، صرتو أبو المجد (١٩٨٩): كرة القدم بين النظرية والتطبيق "الإعداد البدني"، دار الفكر العربي، القاهرة.

(٣) حنفي محمود مختار (١٩٩٧): برامح التدريب السلوكي في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.

(٤) مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٧): البرامج التدريبية المختلطة في كرة القدم، الجزء الأول، المعارف، الإسكندرية.

(٥) إيلين وديع فرج (٢٠٠٣): خبرات في الألعاب لنكبار والصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية.

كما أن التدريب الجيد هو تعليم في حد ذاته، وأنه عادة ما تكون عملية التعليم والتدريب متزامنين ارتباطاً وثيقاً، ولذلك ينبغي على الحكم أن يقوم بتحديد أهدافه التربوية في التمارين التربوية، وأن يقوم بصياغتها بطريقة محددة حتى يتمكن الحكم من تحقيق السلوك المرغوب، وتعد الأهداف جوهر العملية التربوية، وهي عبارة عن بيانات عادة ما يأمل الحكم من الحكم أن يعرفها وأن يكونوا قادرين على أنجازها^(١).

ومن هنا فإن نجاح أي برنامج تربوي يتأسس على التدرج العلائم للوحدات التربوية للتمرينات المتابعة، وتساعد على ذلك أيضاً المعرفة الجيدة بمبادئ التدريب في عملية تصميم وتطوير تدريب القوة، وهناك أربعة مبادئ تتطلب اعتبارات خاصة عند التدريب لتطوير القوة العضلية، وهذه المبادئ هي (الخصوصية، درجة الحمل، التكيف، الثبات)، كما أن الاستفادة من الأساليب العلمية تمثل أحدى الدعائم الأساسية لنجاح أي تمرين ولا غنى عنها في عمل المدرب الناجح وأن البرامج التربوية التي توضع بطريقة غير مفتوحة لا تؤثر بشكل إيجابي على مستوى أداء الحكم؛ وذلك لأن التدريب الرياضي يشكل ما يسمى برياضة المستويات العليا، ولهذا تجد أن الهدف الأساسي منه هو محاولة الوصول بالحكم لأعلى مستوى رياضي ممكن في النشاط التخصصي من خلال استخدام الأسلوب العلمي في تمارينات التدريب وتطبيع ما يوفره العلم والتكنولوجيا لخدمة العملية التربوية^(٢).

٢-١-٢ القدرات البدنية

١-٢-١-٢ السرعة

السرعة تعد أحد أهم عوامل الأداء الناجح في نشاط كرة القدم؛ لأنها تؤثر بصورة مباشرة في جميع مكونات اللياقة البدنية الأخرى، فهي ترتبط بالقدرة فيما يعرف بالقدرة العضلية كما أن الرشاقة تتطلب أن يكون الحكم قادراً على تغيير أوضاع جسمه أو تغير اتجاهاته بسرعة عالية كذلك التحمل والمرونة لهما اتصال وواسع مباشر مع السرعة. وتعد السرعة من مكونات اللياقة البدنية وأيضاً من مكونات اللياقة البدنية الحركية، والسرعة تتأثر بوزن الجسم ولزوجة العضلات والصفات الميكانيكية والتكونية للجسم كطول والأطراف، ومرونة المفاصل، وتعد السرعة أحدى المتطلبات الرئيسية للأداء في كرة القدم الحديثة لما لها أهمية في ارتباطها بباقي عناصر القدرات البدنية الخامسة الأخرى حيث تؤثر فيها وتتأثر بها^(٣).

(١) عبد العزيز أحمد التمر، نور الدين الخطيب (٢٠٠٧): القوة العضلية، تصميم برنامج القوة وتحفيظ الموسم التربوي، الأستاذة للكتاب والنشر، القاهرة.

(٢) أمير الله محمد البساطي (١٩٩٧): التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف، الإسكندرية.

(٣) حسن أبو عبدة (٢٠١٥): الاتجاهات الحديثة في تحفيظ وتدريب كرة القدم، ط٦، مطبعة الإشعاع القنبية، الإسكندرية.

كما أن السرعة في المجال الرياضي تمثل المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الحكم من الأداء الحركي في أقل زمن وترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي، ومن جهة أخرى بتأثير الألياف العضلية، ويهدف تدريب السرعة إلى رفع كل من الجهاز العصبي والعضلة بالإضافة إلى بعض العوامل الأخرى^(١). كما يشير ميشيل ثيرون Michal Thyren (١٩٩٨) نقلًا عن وينك Weineck إلى أن السرعة في كرة القدم هي مزيج من مركب من مجموعة مركبات (نفسي - بدني) مثل الارتكاك والتوقع وسرعة الامتحاجة واتخاذ القرار، وجميع تلك المركبات تؤثر بشكل واضح ومعنوي في مستوى الأداء في كرة القدم وهذا ما يحتاجه حكم كرة قدم الصالات.

تعريفات السرعة:

ويعرفها محمد صبحي حسنين (٢٠٠٤) نقلًا عن لارسون ويوكم Larson & Yocom قدرة الحكم على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر زمن "هي عدد الحركات في الوحدة الزمنية"^(٢)، كما يعرفها عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥) بأنها قدرة الحكم على أداء حركة معينة في أقصر مدة زمنية ممكنة^(٣).

أنواع السرعة

أولاً: السرعة الانتقالية:

ويرى محمد عبد صالح، مفتى إبراهيم (١٩٩٤) أن سرعة الانتقال المقصودة بها التحرك من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة كالعدو السريع لمسافات محددة من مكان لآخر^(٤). ويتفق كل من محمد علاوي (١٩٩٤)، عادل عبد البصیر (١٩٩٩) على أن سرعة الانتقال يقصد بها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، ويعني ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن وغالباً ما يستعمل مصطلح سرعة الانتقال في كل أنواع الأنشطة التي تشمل على التحركات المتكررة^(٥).

ويتفق كل من عصام عبد الخالق (٢٠٠٥)، وحسن أبو عبد (٢٠١٥) على أن سرعة الانتقال (العدو) هي كفاءة الحكم على أداء واجب حركي لحركات مشابهة متتابعة في أقصر زمن ممكن وذلك

(١) أبو العلاء أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢): التدريب الرياضي، طبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.

(٢) محمد صبحي حسنين (٢٠٠٤): القياس والتقويم في التربية الرياضية، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة.

(٣) عصام عبد الخالق (٢٠٠٥): التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، الطبعة الثانية عشرة، منشأة المعارف، الإسكندرية.

(٤) محمد عبد صالح الوهش، مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٤): اسسات كرة القدم، دار عالم المعرفة، القاهرة.

(٥) محمد حسن علاوي (١٩٩٤): علم التدريب الرياضي، الطبعة الثانية عشرة، دار المعارف، القاهرة.

بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة ومن أمثلة ذلك العدو المربع لمسافات محددة أو بين مكان وآخر سواء بالكرة او بدونها^(١).

ويرى السيد عبد الرسول (٢٠١٣) أن سرعة الانتقال ما هي إلا حركة أو عدة حركات مشابهة ومكررة ويقصد بها الوصول بالسرعة المناسبة إلى الكرة قبل المنافس وكذلك المقدرة على الجري السريع والتحكم في اتجاه الكرة سواء بالتحرك للأمام أو الجانب أو الخلف عند محاولة الدفاع واللاحق بالمنافس قبل إحرازه للهدف؛ لذا ينبغي على الحكم التدريب عليها لتمكنهم من التحرك باتجاه الكرة بالسرعة المناسبة حسب وضع المبارزة^(٢).

ثانياً: سرعة الاستجابة الحركية:

يرى حسن أبو عبده (٢٠١٥) أنها المقدرة على أداء واجب حركي سواء بسيط أو مركب في أقل زمن، وتعتمد السرعة الحركية للرياضي على مقدرة العضلات على سرعة الأنقباض والتراخي^(٣). ويعرفها عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥) بأنها قدرة الغد على أداء واجب حركي معين في أقصر زمن كما أنها سرعة الأنقباض للعضلة ومن ثم مسلسلة الأنقباضات عند سريران الحركة كما في الرمي، اللكم^(٤).

يرى أمر الله البساطي (١٩٩٧) أن سرعة (الأداء) تتمثل في سرعة أداء المهارات كما في الجري أو المحاورة بأنواعها^(٥)

مما سبق يتضح للباحث أن السرعة الحركية تتمثل في مقدرة الحكم أو الفرد الرياضي هو للحاق بالهيجمات أو اللاعبين في الملعب في مختلف ظروف المبارزة، كما يتطلب من الحكم اختيار الحركة المناسبة واتجاهها المناسب طبقاً لنوع المثير واتجاهه.

(١) عصام عبد الخالق (٢٠٠٥): التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، طبعة الثانية عشرة / منشأة المعارف، الإسكندرية.

(٢) السيد عبد الرسول البرقي (٢٠١٣) تأثير تتبّع السرعة على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت ١٣ سنة بالإسكندرية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

(٣) مصدر سبق ذكره.

(٤) عصام عبد الخالق (٢٠٠٥): التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، مصدر سبق ذكره.

(٥) مصدر سبق ذكره.

٢-٢-١-٢ القوة المميزة بالسرعة.

أن الحديث عن القوة المميزة بالسرعة كبير ومهم جداً نظراً لدخول هذه القدرة في الكثير من الأنشطة الرياضية، فهي باختصار شديد وحاصل ضرب القوة في السرعة^(١)، وعرفت أيضاً بأنها: ((قابلية الحكم على اخراج مستوى معين من القوة العضلية ضمن سرعة حركية عالية أي هي صفة مركبة من القوة والسرعة^(٢)، أو هي: ((التغلب على مقاومة من خلال تأدية حركة معينة وانجازها بأقصى وقت زمن شنتها (٨٠-٣٠ %) وتكرارها (٨-١٢) ولمعظم الألعاب الرياضية^(٣)، أن الحكم الذي يتمتع بهذه الصفة له مقدرة على اطلاق القوة من العضلات المشتركة في الحركة التي تتضمن صفاتي السرعة والقوة العضلية، وارتباط القوة بالسرعة عبارة عن اكتساب الجسم لصفة مميزة وخاصية جديدة بالأداء الحركي وهي سرعة القوة والقدرة أو القوة المميزة بالسرعة^(٤).

ولغرض تطوير القوة المميزة بالسرعة هنالك خصائص مميزة لطرق تدريبيها وهي^(٥):

- ١- يمكن استخدام الطرق (الأبعاض الامرکزي الثابت والایزوکینٹك) في تطوير القوة المميزة بالسرعة.
- ٢- يجب استخدام الوسائل المساعدة في عملية التطوير.
- ٣- يجب أن يعمل التدريب على تطوير قابلية العضلة أو العضلات على امكانية الانتقال من الشد إلى الارتخاء أو العكس بأسرع وقت ممكن.
- ٤- يجب العمل على تهيئة أكبر عدد ممك من الألياف في بداية الحركة كونها تعد من الخصائص المهمة لتطوير القوة المميزة بالسرعة ويمكن التوصل إلى ذلك من خلال استخدام تمارين معينة بحيث يمكن أن تزيد من كمية المقاومة في بداية الحركة، ومن ثم رفع أو تخفيض التسفل المستعمل في المراحل اللاحقة من الأداء ويمكن أن يستمر التشغيل لمدة (١-٢) ثانية من بداية الحركة.
- ٥- يجب أن يكون استمرار التمارين لفترات لا تؤدي إلى تعب العضلات والأظير عليها.
- ٦- أن القوة المميزة بالسرعة تتطلب الصفات البدنية منسجمة بصورة عامة والمتناسبة مع مستوى البناء البدني وتحقيق الارتباط بينهما بوساطة التدريب الخاص، مرة أخرى ويشمل أنسجام الصفات البدنية الخاصة مثل: والحركي المهاري.

(١) أبو العلا أحمد: تدريب رياضي فسيولوجي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧، ص ٩٧.

(٢) سمان عبد الوهاب: أثر تطور القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف السفلية في العضلة البوئية الخلفية المكونة، رسالة ماجister مقدمة إلى كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ص ٣٢.

(٣) محمد إبراهيم شحاته: تدريب الجمباز المعاصر، مصدر سبق ذكره.

(٤) حسين حمدي أحمد علي: دراسة العلاقة بين بعض الآلات التقويمية والقدرات الخاصة بالأداء الحركي لذائقي الجمباز تحت سن ١٤ سنة، مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، العدد (٤-٣)، المجلد الثاني، ١٩٨٥، ص ٨١.

(٥) عادل تركي حسن: مبادئ التدريب الرياضي وتدريبات القوة، النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتوزيع، ٢٠١١، ص ٢٢٢.

٧- يجب أن يكون التدريب بتطويره. القوة المميزة بالسرعة متشابهة لمتطلبات الفعالية وأن يخرج عن شدتها بصورة قليلة أو كبيرة.

٣-٢-١-٢ القوة الانفجارية

هي عامل أساس في تحقيق تغوف الحكم في معظم المباريات ويعرفها بسطوسي بأنها: ((قوة وأعلى سرعة ممكنة ولمرة واحدة فهي أقصى قوة سريعة لحظية))^(١)، ويشير محمد حسن علاوي إلى أن القدرة الانفجارية هي أحد عناصر القوة العضلية التي ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالأداء^(٢) المهاري فهي العامل الأساس في القوة على تطوير الأداء^(٣)، كما يجب ملاحظة أن القدرة الانفجارية لا تظهر إلا عند أداء عمل عضلي (متغير)^(٤)، ويعرفها وجيه محجوب أنها: ((على قدرة يحصل عليها الرياضي بأقل مدة زمنية ولمرة واحدة))^(٥). وتمثل القدرة الانفجارية شكلاً من شكل القوة المركبة كونها تتربّب من صفاتي القوة والسرعة لذا تعرف بأنها: ((أقصى مقدار القوة يمكن للعضلة أداؤه في أقصى أنتقاض عضلي واحد أو أقصى جهد يمكن أنتاجه لأداء أنتقاض عضلي واحد))، وتعرف بأنها: ((قدرة الجهاز العصبي في التغلب على المقاومات بسرعة أنتقاض عالية جداً))^(٦)، ويعرفها سعد محسن على أنها: ((القدرة على تغيير أقصى قوة في أقل من زمن ممكّن لأداء حركي مجرد أي أنها القوة الفصوى للحظية للأداء))، ومثال ذلك: لحظة القفز أو الرمي أو الانطلاق من البداية في الركض السريع^(٧)، لذلك فإن انتقال القفز يحصل عندما يجري تطوير السرعة والقدرة بشكل متباين، وهناك عوامل تساعد على تطوير القدرة الانفجارية هي^(٨):

(أ) التوافق في عمل الأنسجة المنقولة العاملة والمنبسطة المقابلة في اثناء الأداء.

(ب) التوافق والعمل بين الجهازين العصبي والعضلي بشكل فعال.

(ج) سرعة أنتقاض العضلة ودرجة أنتقاضها وقوة الألياف العضلية المتارة والمشتركة في الأداء.

ويذكر السيد عبد المقصود: ((يتوقف مستوى القدرة الانفجارية على مستوى التوافق الحركي إلى درجة كبيرة وتكون القدرة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي أحد العوامل المهمة المحددة لمستوى القدرة الانفجارية، ويرجع ذلك إلى أن إداء الحركات الرياضية في المستويات العليا لا يسمح إلا بمدة زمنية

(١) بسطوسي أحمد: أسس نظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠، ص ١١٦.

(٢) محمد حسن علاوي؛ مصدر سابق ذكره، ص ٩١.

(٣) السيد عبد المقصود: نظريات التدريب وفسولوجيا القوة، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧، ص ١٧.

(٤) وجيه محجوب وأخرون: نظريات التعلم والتطور الحركي، دار وائل للنشر، عمان، ٢٠٠٢، ص ٧٨.

(٥) أبو العلاء عبد الفتاح وأحمد نصر الدين: فسيولوجيا النلاقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣، ص ١٦.

(٦) عبد الرحمن عبد الحميد: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١، ص ٢٢٢.

(٧) سعد محسن لسامحيل: تأثير أساليب تدريبية قوية للفجارية للرجلين والذرازين في دقة التصويب، جامعة بغداد.

(٨) قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأنصار المختلفة. مطبعة جامعة الموصل، ١٩٩٧، ص ٩١.

قصيرة جداً للتوسيع في استعمال القوة» إذ يتم أداء القدرة الانفجارية في مدة زمنية قصيرة جداً يتعين في اثنائها التوصل إلى استعمال لقبي مستوى قوة ممكناً^(١)، كما يرى الباحث أن القدرة الانفجارية للرجلين عامل مهم ومساعد في السرعة اللحظية لنوع المثير خلال سير المباراة حيث يحتاج الحكم القدرة الانفجارية الافتقدية باتجاه المثير (النوع الهجمة أو الخطأ).

وتقسم القوة الانفجارية إلى:

- قوة انفجارية للساقيين.
- قوة انفجارية للذراعين.

ويرى الباحث أن هناك طرائق كثيرة لتدريب القوة المميزة بالسرعة؛ فالحكم الناجح هو الذي يختار الطريقة المناسبة لمجموعته من الحكام لتحقيق الأهداف المطلوبة وعليه أن ينوع بالطرائق المستعملة. وقد يقوم بعض الحكام بالاعتماد وعلى نوع واحد من الطرائق التدريبية لقوة إلا أن ذلك يؤدي إلى اكتساب مزيد من القوة وحدوث توقف في مستوى الحكم في التدريب؛ ولذلك يفضل تنوع طرائق التدريب للتغلب على الممل وإنارة أكبر عدد من المجاميع العضلية لتطويرها، وبث روح المرح والإثارة لدى الحكم، وأن تراعي الفروق الفردية بينهم من خلال استعمال الشدة والتكرار والراحة؛ لأن لعبة كرة قدم الصالات من الألعاب التي تتميز بالسرعة والانتباه وتخاذل القرار السريع المناسب لنوع كل حالة^(٢).

١-٢-٤ الرشاقة:

بعد مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي جذبت عناية لغlib العلماء والباحثين في المجال الرياضي وذلك لكونها تعد صفة جامعة للصفات الحركية فقد كثُر حولها الجدل والاختلاف وقد يعود ذلك إلى الطبيعة الحركية لهذه الصفة وارتباطها ببعض الصفات البدنية والقدرات المهارية الأخرى.

وقد اخذت العناية بالトレية البدنية والرياضية بالتزيد منذ وقت بعيد حول طرائق وأساليب تربية الرشاقة إيماناً منهم بأهميتها بعدها صفة بدنية وحركية أساسية وللرشاقة أهمية خاصة ليس في مجال الحكم فحسب بل تتعدى هذه الأهمية إلى مجالات الحياة العامة إذ يتحلى الفرد بهذه الصفة الحركية بوصفها مرحلة ومؤشرًا لكثير من الصفات البدنية والحركية كالسرعة والقوة والتواافق والمرنة والدقّة^(٣). والرشاقة في المجالات الرياضية والحكم لها أهمية كبيرة، فاللهم في المدرسة، والطالب في الجامعة؛ واللاعب في النادي والحكم خلال المباراة كلهم يحتاجون إلى تطوير هذه الصفة؛ التي تعمل على إكسابهم المهارات الحركية بصورة كبيرة.

وعلى ذلك كان من الأهمية العمل على تطويرها وذلك عن طريق التمارين الخاصة بذلك واختبارات الرشاقة وقياسها من الوسائل المهمة في الوقوف على إمكانية تطويرها ودراسة علاقتها بمهارات

(١) محمد عثمان: موسوعة ألعاب القوى، ط١، دار العلم، القاهرة، ١٩٩٠، ص١٠٧.

(٢) حادل عبد العصير؛ مصدر سابق ذكره، ١٩٩٩، ص٩٩.

(٣) قيس ناجي عبد الجبار، تطوير القابلية البدنية في العمر المدرسي، (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٩)، ص١٧٧.

الألعاب الرياضية الخاصة وال العامة، وكرة قدم الصالات هي من الألعاب التي يحتاج فيها الحكم إلى عنصر الرشاقة بصورة كبيرة، إذ تتميز مهاراتها بالأنسبيات والرشاقة.

وقد أشار (جونسون ونيلسون) إلى أنه يمكن أن تعد الرشاقة قدرة حركية؛ وذلك لأنها في رأي الكثير من الباحثين تتضمن مكونات (القدرة العضلية، والسرعة الحركية والدقة وسرعة رد الفعل والتوازن والتحكم)^(١)، كما أن الرشاقة تتطلب ملائمة الجهاز العصبي للفرد وسرعة الاتصالات والامتحانات التي تجري بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي.

٤-٢-١-٢ تحمل السرعة:

هي صفة بدنية مركبة من صفاتي السرعة والتحمل لأن الحكم يقطع مسافات متعددة بسرعة عالية بتكرارات كثيرة خلال المباراة، وهي تعرف بأنها مقدرة الحكم في الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولمدة طويلة مع وجود فترات راحة بسيطة ما بين ٣٠:١٠ ثانية، ومن أمثلتها التطبيقية في كرة القدم الصالات حيث الأداء بسرعات مختلفة كالجري للحاق بالهجوم أو الكرة، وأخذ الأماكن المناسبة، والتغطية اللازمة لسير المباراة، والتوقف المفاجئ لنوع الخطأ، وتكرار العدو السريع لمسافات متعددة خلال شوط المباراة^(٢).

أ- تحمل السرعة المتغيرة Endurance the Changeable Speed:

يؤكد كل من إكلاند ثايرون Thyron,Acland (١٩٩٩)، بيشوب دايلون (٢٠٠١)، هاري Harry أن قدرة الحكم على الاحتفاظ بالسرعة في الظروف العمل المستمر عند حمل ذي شدة عالية تعمل على تنمية القراءة على مقاومة التعب، وتعد تحمل السرعة صفة مركبة، من التحمل والسرعة (يintel قوه بأعلى معدل من السرعة)، وبذلك يمثل العلاقة بينهما وينظر إليه كشكل من اشكال السرعة والتي تعتمد عليه كثيراً من الأنشطة التي يتوقف نجاحها على هذه الصفة^(٣).

٤-١-٣-٢ القدرات الذهنية.

٤-١-٣-١ التدريب الذهني.

تعد فكرة التدريب الذهني من الأفكار القديمة التي بدأت أواخر القرن التاسع عشر (وتعد من الموضوعات الحديثة في أيامنا هذه لزيادة الاهتمام بالألعاب الرياضية المختلفة ولزيادة شدة المنافسة)^(٤).

(١) علي سلوم جود: مصدر سابق ذكره، ص ١١٨.

(٢) حسن أبو عبد، مصدر سابق ذكره.

(٣) Whitehead nick (1997) "soccer training" the, edition a & e black publishers ltd, & cook macrom.

(٤) Weinberg, R , Hakes . D. Jackson.A: Effect of length and Temporal of the mental preparation Interval on Basket ball shooting performance international journal of sport psychologr ,1991, pp: 22, 2-4

مررت تسمية التدريب الذهني بمراحل متعددة إذ (أطلق عليه الاسترجاع الرمزي وتحول بعد ذلك إلى التدريب المطلق ثم إلى التدريب التصوري ثم تحول إلى التصور العقلي ثم إلى الاسترجاع المغلق ثم إلى الممارسة العقلية وأخيراً تحول إلى التدريب الذهني (العقلي))^(١).

وقد وردت عدة تعریفات للتدريب الذهني، فقد عرّفه (ائزار الطالب وكامل الويس) بأنه: (نشاط ذهني يقترن بالنشاط الحركي)^(١)، وعرفه (مهد العربي شمعون) نقاً عن (روشال) بأنه: (أحدى الطرائق الرئيسية للحصول على التحكم وتركيز الانتباه)^(٢)، وعرفه (روبرت) بأنه (التفكير الإيجابي والتصور الناجح والتدريب الذهني على السلوك الحركي المرئي مع تعديل أو تحويل السلوك المؤثر بالإدراك ومن ثم التصور)^(٣)، في حين عرّفه (سعد منعم الشيشلي) بأنه (تعلم أو تحسين الحركة وتطويرها وكذلك تثبيته من خلال عملية التصور المركز لخط سير الحركة من دون الأداء الفعلي لها)^(٤):

أن التدريب الذهني هو عملية الحصول على التصور الأولي للحركة أو المهارة المراد تعلمها مع التركيز على النقاط المهمة فيها من خلال عرض الأفلام ومشاهدة النماذج والرسوم التوضيحية أو قراءة شرح الحركة من خلال الاطلاع على الكتب والكرايس التي تبين ذلك ودمجها مع الأداء العملي للحصول على نتائج أفضل وبأسرع وقت.

١-٣-١-٢- أنواع التدريب الذهني.

يقسم التدريب الذهني على الأنواع الآتية^(٢):

أولاً: التدريب الذهني المباشر ويشمل:

- ## • التصور الذهني

- الأنتباه ويشمل على (الانتقاء الأنتباه، و تركيز الأنتباه، و توزيع الأنتباه، و تحويل الأنتباه)

ثانياً: التدريب الذهني غير المباشر ويشمل:

- قراءة الوصف الفني للأداء.
 - مشاهدة الأفلام.
 - الاستماع إلى الوصف الفني للأداء.
 - مشاهدة نماذج الأداء.
 - الحديث عن المهارة من قبل الشخص نفسه.
 - التمييز بين الوسائل السمعية والبصرية.
 - كتابة التعليمات.

(١) محمد العربي شمعون؛ مصدر سبق ذكره؛ ص ٢٩.

(٢) نزار الطالب ، كامل الويمن : علم النفس الزواجي : (بغداد ، دار الحكمة ، ١٩٩٣) ، ص ٦٤ .

(٣) محمد العربي شمعون؛ مصدر سبق ذكره: ص ٢٩.

(٤) رو برت ناد پفر؛ مصدر سیق ذکرہ: ص ۴۵.

(٥) سعد منعم الشيفلي؛ تحكيم كرة القدم بين تطبيق القانون وحركة الحكم: (بغداد، وزارة التعليم العالي، ٢٠٠٣)، ص ٨٩.

(٦) محمد العربي شمعون، مصدر سبق ذكره: ص ٦٤.

٢-١-٣-١-٢ أهمية استخدام التدريب الذهني:

تعد السويد وأستراليا من أوائل الدول التي استخدمت هذا النوع من التدريب بعد أن كان استخدامه منحصراً في مجال الإعداد للمنافسات، وترجع أهمية التدريب الذهني إلى أنه يؤدي تأثيراً مهماً في عملية التعلم لا تقل أهمية عن الأعداد للمنافسات ويستخدم في مراحل اكتساب المهارات الحركية، أما (محمد شمعون وماجد محمد اسماعيل)، فقد حددوا أهمية استخدام التدريب الذهني في التعلم الحركي في النقاط الآتية^(١):

- التدريب الذهني يساعد على تعلم مهارات جديدة وتحسين المهارات القديمة.
- يجب أن لا يحل التدريب الذهني محل التمرين الحركي في تعلم المهارات الحركية بل يجب أن يكمله.
- أن التدريب الذهني سيعزز في معظم الحالات بقلص عضلي قد يساعد على إنقاذ الماهرة المعنية. لأن تطوير التكامل بين العقل والجسم هو الطريق نحو اكتشاف قدراتنا الحقيقة، وفي هذه الحالة سوف يكون الأداء قريباً من المستوى الأفضل، ولكي يتم ذلك يجب أن يكون لدى الحكم الرغبة في قضاء الوقت لتدريب العقل قبل الجسم تماماً، إذ أن المستوى العالي يعرف بالتأكيد أن مستوى الأداء الفائق هو نتاج التفاعل بين الجانب العقلي والجانب البدني^(٢).

٢-١-٣-١-٢ استخدام التدريب الذهني:

لفرض التوصل إلى اكتساب مهارة التصور والتدريب الذهني يجب تبادل الخطوات الآتية:

٢-٢-١-٢ تعلم الاسترخاء:

(أن التناوب بين الأداء والقدرة السريعة على الاسترخاء هو محور من محاور التمرين أو التعلم إذ يلحظ أن الكثيرين من الرياضيين يشكون تحقيق أفضل مستوياتهم في أثناء المعايق بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب المنافسات المهمة الذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلاً من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء الماهرة)، وهناك شكلان من الارتخاء بحسب ما وصفه (شمعون) هي^(٣):

أ- الاسترخاء العضلي:

ونذلك بالتركيز على مجموعة عضلية ومحاولة شدها ثم ارتخائها إلى أبعد حد، ثم يحول إلى مجموعة عضلية أخرى، وهكذا يمتد أكثر المناطق العضلية التي يمكن من شدها ثم ارتخائها.

(١) محمد شمعون وماجد محمد اسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي, ط١: (القاهرة، دار الكتاب للنشر، ٢٠٠١)، ص٥٧.

(٢) لـسامي كامل راتب: علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥)، ص٧٢.

(٣) محمد العربي شمعون؛ مصدر سابق ذكره: ص١١٦.

بـ- الاسترخاء العقلي:

وتأتي هذه التدريبات بعد التعود على الاسترخاء العضلي، وهنا يجدر ملاحظة أن مجرد التركيز على الاسترخاء العضلي سيعزل الدماغ عن المؤثرات الأخرى، ويكون التركيز على العضلات ويكون هناك استرخاء عقلي، وهنا يحاول الفرد التركيز على نقطة معينة والتفكير بها وتوجيه التفكير بالاتجاه الذي يريد الفرد(وفي بداية التدريب على الاسترخاء العقلي يحاول الفرد عند بداية الوحدة التدريبية القيام بالاسترخاء للتخلص من الامتناره الزائدة في الدماغ التي ليس لها علاقة مع المهارة المطلوبة)(١).

١-٢-٣-٣ التصور العقلي:

بعد التدريب على الاسترخاء العقلي أو المراجعة العقلية محاولة استرجاع الأحداث أو الخبرات السابقة أو بناء صورة جديدة لحدث جديد (يستخدم التصور لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقلياً ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصور الأسلوب الصحيح للأداء الفني)(٢)، وكذلك (أن أغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بوساطة التصور العقلي موازنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم محاولة تصحيح الاستجابات غير الصحيحة)(٣)، وكذلك (أن التصور الصحيح للمهارة الحركية تنتج عنه استجابات عصبية عضلية مماثلة للاستجابات العقلية، إذ تؤدي عملية التصور هذه إلى إرسال إشارات عصبية من الجهاز العصبي إلى العضلات لتنفيذ المهارة المطلوبة)(٤).

١-٢-٣-٤ اليقظة الذهنية : mental alertness

١-٢-٣-٤-١ مفهوم اليقظة الذهنية :

ظهر مفهوم اليقظة الذهنية خلال العقود الثلاثة الماضية وقد تم دمج هذا المفهوم بشكل ناجح بسياق علم النفس والصحة النفسية بصفة عامة وفي إطار مواجهة تحديات الضغوط النفسية بصورة خاصة، إذ تعد اليقظة الذهنية مؤشرًا عاليًا للقدرات العقلية، أي كلما كانت القدرات العقلية (الانتباه، الإدراك) جيدة كانت اليقظة الذهنية لدى الأشخاص بمستوى أفضل، وأن اليقظة الذهنية هي الحالة أو النصرف الذي يحدث في اللحظة الآتية، ومن خلال ذلك يكتسب الكثير من المعلومات والخبرات التي تمكنه من الوصول إلى مستويات أفضل(٥).

(1) Williams L.R.T,Isooc A.R:Skill Differences Associated With Movement Journal of Human Movement studies: VOL ,1993 ,21

(٢) يعرب خيون؛ مصدر سبق ذكره: ص ١٣٠ .

(٣) يحيى كاظم النقيب؛ علم النفس الرياضي: (الرياض، معهد أعداد القادة السعوديين، ١٩٩٠)، ص ٧٢.

(4) Mar tenz . Q .Using: Mental Imagery to Enhance intrinsic Motivation Journal of sport and Exercise psycholog ,NO ,17 , 1987

(5) Langer and Molideveana , the construct of mindfulness , journal of social issues ,2000, p212

وارتبطت اليقظة الذهنية قديماً بالحرية الروحية، فلا تتعارض اليقظة الذهنية مع أي معتقدات أو تقاليد دينية أو ثقافية أو علمية، بل هي مجرد وسيلة للشعور بالأفكار والأحساس الجسدية والمشاهد والأحداث، وهي تأخذ الكثير من الممارسة والتفكير والوعي حول ما يتعين على الفرد القيام به والذهاب إلى فعله^(١).

وترى (كريستيلر Kristeller ومارليت Marlette)، أن الإقرار بعالمية اليقظة الذهنية (mental alertness)، تعد تجربة بالغة الأهمية، فهي الطريقة المثالية لفهم القيمة الكامنة خلف مفهوم التأمل، وهي بذلك تمكن العقل البشري من تجاوز مخاوفه وهواجسه حتى يصل إلى مرحلة القبول والرضاء^(٢).

واليقظة الذهنية متصلة في النشاطات الأساسية للوعي والانتباه، والوعي هو اتصال الفرد المباشر والغوري مع الواقع، فحين يكون المثير قوياً بما فيه الكفاية يتدخل الانتباه ليظهر على شكل تذويب ملاحظات أو الالتفات نحوها^(٣). كما أن خصائص الوعي هي المفتاح المهم للخبرة والإجراء العلمي، وتبقى الأشياء الحسية في مركز الانتباه لمدة وجبرة فقط أو لا تبقى أساساً قبل أن تواجه ردود فعل معرفية أو انفعالية وردود الأفعال المعرفية السريعة هذه لها خصائص عديدة ذات علاقة بالخبرات الذاتية والوظيفية^(٤).

ومن خلال التعريفات السابقة يمكن القول أن اليقظة الذهنية تتضمن الوعي والانتباه والتركيز على الأحداث الإيجابية أو السلبية فلا تمر اللحظة الحالية دون تفسيرها أو إصدار أحكام تقييمية عليها، وهي تدرج ضمن المقدرة على دفع الانتباه بالكامل إلى اللحظة الآتية فتساعد على انتقاء المؤثرات الملائمة من البيئة الخارجية بحيث يوجه الانتباه بصورة مباشرة إلى المثيرات الجديدة.

٢-٤-٣-١-٢ فوائد اليقظة الذهنية:

يشير (mace ٢٠٠٨): إلى "أن التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية يتم توظيفها في تطبيقات عديدة منها القلق والاتجاهات والضغط ومشكلات الذات"، بحيث تسهم اليقظة الذهنية بشكل فعال في انخفاض أعراض الضغوط النفسية وتحسين جودة الأداء وتعديل الحالة المزاجية السلبية للذين يشعرون بعدم الاستقرار للحالة النفسية مثل اضطراب القلق والضغط والمشكلات النفسية الأخرى^(٥).

(١) مروه شهيد طارق الزبيدي، الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير، جامعة ديالي، كلية التربية الأساسية، ٢٠١٢م، ص ٤٧.

(2) Kristeller, Jean Marlette: Mindfulness AHD Meditation, American Psychology Association, Washington ,1999,p: 6.

(3) Nyanaponika : The heart of Buddhist meditation. New York ,Weiser Books ,paradigm,1973,p212

(4) Bargh, J. A. ,& Chartrand, T. L.: The unbearable automaticity of being American Psychologist ,1999, p: 462-479.

(5) Mace, mindfulness and mental health therapy, theory and science Abingdon oxford,2008, p: 15.

١-٢-٤-٣-٣ القيمة الذهنية فوائد عديدة أهمها^(١):

١. تمنع القيمة الذهنية المزدوجة من التركيز، فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد المزيد من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة، وعلى سبيل المثال اللاعب الناشئ عندما يتربى على مهارة معينة أو يقوم بتنفيذ الواجبات الخططية لثناء المبارزة فيطلب من اللاعب التركيز والانتباه على المثيرات الخاصة بذلك النشاط كذلك الحال بالنسبة لحكام كرة القدم بصورة عامة وحكام كرة الصالات بصورة خاصة.
٢. تعزز القيمة الذهنية من شعور الفرد بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.
٣. تحسن القيمة الذهنية من شعور الفرد بالتماسك، لأن الوعي المتواصل يسهل من الانفتاح على الخبرات والأحداث والإحساس بها.
٤. الانفتاح على المعلومات الجديدة.

١-٢-٤-٣-٤ خصائص القيمة الذهنية:

- يشير (kabat - zinn) إلى وجود مجموعة من خصائص القيمة الذهنية، وأهمها هي^(٢):
- الموافقة: وتعني الموافقة أن الفرد متفتح لرؤية الأشياء ومعرفتها كما هي في اللحظة الحالية لفهمه ووعيه بحيث يكون الشخص أكثر استجابة وفاعلية مع الأحداث.
 - التعاطف: وتعني التعاطف أن يتصف الفرد بمشاعر يستطيع من خلالها أن يفهم مواقف الآخرين في اللحظة الآتية وفق منظور ردود أفعالهم.
 - التفتح: وتعني أن يرى الفرد الأشياء من حوله كما أنه رأها لأول مرة فتتولد احتمالات من خلال التركيز على التجذبة الراجعة للحظة الحالية.
 - ذات طبيعة تعبيرية: ومن خلالها يتحقق التقويم الأساسي للشيء.
 - مرتبطة بالخبرات السابقة: وتعني أنها مرتبطة بالخبرة الماضية للشيء الحسي أو شيء آخر مشابهة بصورة عرضية لإثارة الروابط في الذاكرة.

١-٢-٤-٣-٤ القيمة الذهنية في المجال الرياضي :

تمثل القيمة الذهنية في المجال الرياضي بعداً أساسياً من معالجة المعلومات، وقد تم تناوله من خلال العوامل المؤثرة على معرفة الانتباه، وهي ادراك الأفكار التي يمكن التحكم بها، والحديث الصامت عن الأداء، والاسترجاع المنظم لحركات الذهن أو النقاش العقلي حول أفضل طريقة للأداء، وهي حالة

(١) لسانی عبد الله الهاشم ، درجة توافق القيمة الذهنية لدى مدربين مدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك الموافقة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم ، رسالة ماجستير ، الأردن ، جامعة الشرق الأوسط ، ٢٠١٧ء ، ص ١٥.

(2) Kabat - Zinn : using the wisdom of your body and mind to face stress, new York dell publishing, 1990.

من الوعي والانتباه، إذ أن في صوتها يستطيع الحكم أن يكون أكثر تركيزاً ولتنبأها في كل ما يحيط به من اللحظات الآتية وتجاوز العديد من الصعوبات من الممكن أن تواجهه، وأن جميع الألعاب الرياضية وبخاصة كرة القدم تحتاج إلى يقظة ذهنية؛ لأن من خلالها يوجه اللاعب الانتباه إلى مثير معين سواء كان المنافس أم الكرة أم الحكم أو غيرها، فعلى سبيل المثال قد يكون حجم الانتباه بالنسبة لحكم كرة القدم يتضمن كل من الكرة، واللاعبين المنافسين، وبعض اللاعبين الزملاء والحكام المساعدين، في حين قد يكون حجم الانتباه في موقف آخر يتضمن اللاعب والكرة فقط كما هو الحال في ضربة الجزاء^(١). كما يمكن ملاحظة اليقظة الذهنية بالنسبة لحكم كرة قدم الصالات عندما يقوم بتعلم حالة جديدة بالنسبة له، إذ أن شدة الانتباه لديه تكون واضحة نظراً لمحاولته بذل المزيد من الجهد في عملية الانتباه لمحاولة فهم واستيعاب هذه المهارة الحركية الجديدة، وهذا يختلف من حكم إلى آخر إذ يقوم الحكم المتقدم باختيار المثير المهم الذي ينبغي التركيز عليه، وإغفال المثيرات الأخرى غير المهمة بدون بذل أي مجهود^(٢).

١-٢-٣-٥ الانتباه المنقسم :

١-٢-٣-٤ مفهوم الانتباه المنقسم:

كان الاعتقاد السائد لمدة طويلة بأننا نستطيع أن نتنبه إلى أحد المثيرات فقط - على حساب المثيرات الأخرى، فإذا حاولنا أن نفهم الرسائل التي ترد علينا في نفس الوقت، وبخاصة إذا كانت من نفس النوع، فمن المحتمل أن تحدث بعض التضاحية بالدقة، وقد يكون بإمكاننا على سبيل المثال أن نتنبه إلى الطريق المربيع ونحوه ونصفي إلى الرادييو في نفس الوقت، ولكن من الصعب أن نتنبه في نفس الوقت إلى أكثر من واحد من المثيرات من نفس النوع، مثرين ممتعين أو مثيرين بصريين^(٣).

وعلى الرغم من محدودية سعة الانتباه كما يرى بعض الدارسين لكن الدراسات والأبحاث تدل على أن الفرد يستطيع القيام بمهام عده في نفس الوقت، وطبقاً لرأي عالم النفس (دانيل كاهنمان Daniel Kahneman) الذي أكد "أن الفرد يستطيع أن يقوم بأداء مهام عده في ذات الوقت فقد توصل عن طريق أبحاثه إلى أن تقييم أو توزيع الانتباه يعتمد على الموارد التي تتطلبها المواقف أو المهام، لذلك فإن قليلاً من التحكم مع قليل من الموارد المتاحة للفرد التي يحتاجها لأداء هذه المهام، يمكن أن يقوم الفرد بمهام عده في نفس الوقت^(٤).

(١) خالد علي حسين، فاعلية برنامج معرفي وفقاً لأنماط الشخصية سمعي - بصري في تحسين اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات الأساسية بكلة القدم للذائبين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المشي، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ٢٠٢٠، ص ١٠.

(٢) شيماء علي، تأثيرات البيوها وتأثيرها على تطوير دافعية التعلم لدى طلبة كلية التربية الرياضية، مجلة القاسمية لعلوم التربية الرياضية، ٢٠١٤، ص ١٦٩.

(٣) سوتزو، علم النفس المعرفي، ترجمة: محمد نجيب الصبيوة ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية، ٢٠٠٠، ص ١٩٤.

(٤) دافيديف لندل، مدخل إلى علم النفس، ترجمة سيد الطواب ومحمود عمر ، القاهرة، الدار الدولية للنشر، ١٩٨٣، ص ٢٥٠.

ويعتقد معظم علماء النفس بإمكانية توجيه الانتباه نحو فعالية واحدة في لحظة من الزمن، ويعتقد بأن الانتباه الوعي إلى مهمنتين مختلفتين تؤديان في وقت واحد، ولكن يتطلب الانتباه اليهما بشكل سريع، من جانب آخر يرى علماء النفس أن إنجاز المهمتين (الانتباه لهما) في نفس الوقت يحدث من خلال إنجاز أحدهما بشكل أوتوماتيكي من دون سيطرة واعية، أي أن بعض النشاطات ومن خلال الممارسة المتعددة التي يقوم بها الفرد تصبح عملية إنجازها تلقائية نتيجة الممارسة والتدريب، وقد حاول الباحثون الأوائل الكشف عن حدود الانتباه الوعي (المنقسم) عن طريقربط المهام المختلفة وإنقاض الأداء، إذ قامت دراسة دوني وأندرسون (Downey & Anderson 1915)، بالتمرن على قصص القراءة عند كتابة الإملاء، ولوحظت التغيرات الخاصة في الانتباه الوعي لعمل الكتابة، وقد ذكر الفاحص بأنه بعد فترة من التدريب والممارسة أدى إحدى المهام بشكل غير واعٍ عن طريق العملية التلقائية، وأن الانتباه قد تتراوّب بين الفعاليتين وتم حصول حالة انقسام حقيقي بالانتباه^(١).

ومن تعريفات الانتباه المنقسم:

- ❖ الانتباه المنقسم: يعني مدى إمكانية أداء النشطة متباينة دون انخفاض في محتوى الكفاءة، إذ يقوم الشخص بتجزئة مصادر الانتباه في نفس الوقت بدلاً من الانتباه المتبدل؛ وذلك كما يحدث في حالة قيادة السيارة، والاستماع للمذيع^(٢).
- ❖ الانتباه المنقسم: هو من القدرات العقلية وأحد مظاهر الانتباه ومتغير أساسي من متغيرات ادراك المحيط البصري للاعب الذي ينتج عنه ادراك المتغيرات المريرة التي تحدث بالعبارة^(٣).
- ❖ الانتباه المنقسم: قدرة الفرد على الانتباه في أكثر من مهمة أو مهام متعددة ونشاطات في وقت واحد وفي فترة زمنية قصيرة، لذا يعبر عنه بأنه منافية المنهيات ويطلق عليه قدرة المهام المتعددة^(٤).
- ❖ الانتباه المنقسم: محاولة الفرد الاعتناء بمثيرين أو أكثر في آن واحد وعمل استجابات متعددة بدلاً من عمل استجابة واحدة لمثيرات متعددة^(٥).
- ❖ من وجهة نظر الباحث أن التعريف الإجرائي للانتباه المنقسم: هو قدرة الدماغ على الانتباه لمحفزات مختلفة في نفس الوقت أو القدرة على الانتباه وإجراء مهام متعددة في آن واحد.

(١) Downey and Anderson, automatic writing ,amwr.j.psych,1915,p: 117.

(٢) أسعد جبار عباس، الانتباه المنقسم وعلاقته بالأسلوب الاستكشافي لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية للعلوم الإنسانية ، جامعة البصرة ، ٢٠١٨ ، ص ٢٦

(٣) مجاهد حميد رشيد، الانتباه المنقسم وعلاقته بدقة مهارة استقبال الارسال بالكرة الطائرة جلوس ، مجلة علوم الرياضة، المجلد التاسع ، العدد ٢٨ ، ص ٢٧

(٤) هدى جميل عبد الغني، منظومة الريهانكود المعرفية، مؤسسة دار الصادق الثقافية للنشر ، بابل، العراق، ٢٠١٨ ، ص ٢٩.

(5) Moorish , Hicks , Taylor , Source monitoring does not alleviate and may exacerbate , Journal of memory and language , 2002 , p: 315.

١-٢-٥-٢ مراحل الانتباه المنقسم:

أكملت الدراسات والبحوث أن الفرد يستطيع القيام بمهام عدّة في وقت واحد ويرى العالم (Dainiak) .
أن الفرد يستطيع أن يؤدي مهام عدّة في نفس الوقت فقد أكملت ابحاثه على أن تقسيم أو توسيع الانتباه يعتمد على الموارد التي تتطلبها المواقف أو المهام لذلك فإن القليل من التحكم مع القليل من الموارد التي يحتاجها الفرد لأداء هذه المهام، يمكن للفرد أن يقوم بمهام عدّة في الوقت ذاته^(١) ويتم عملية الانتباه المنقسم في حدود ثلاثة مراحل هي^(٢):

١. مثيرات البيئة للانتقال إلى مرحلة (كشف الحواس).
٢. مرحلة التعرف على المثير.
٣. مرحلة الاستجابة إلى المثير حتى حدوث الاستجابة.

١-٢-٣-٣ خصائص الانتباه المنقسم:

١. ينظر إلى الانتباه على أنه عملية اختيار تفويذية لحدث أو مثير ما والتركيز فيه، إذ أنه يعد من أحد مكونات الذاكرة الهيكلية فهو يمثل العملية التي يتم من خلالها اختيار بعض الخبرات الحسية الخارجية أو الداخلية، والتركيز فيها من أجل معالجتها في نظام معالجة المعلومات^(٣).
٢. ينظر إلى الانتباه على أنه عملية شعورية في الأصل تتمثل في تركيز الوعي أو الشعور في مثير معين دون غيره من المثيرات الأخرى، والانتباه إليه على نحو أدقائي إلى حين معالجته ويمكن لعملية الانتباه أن تصبح عملية لا شعورية في حالة الممارسة المكثفة لبعض المثيرات والمواقف، أو في حالة المثيرات أو العمليات المألوفة^(٤).
٣. هناك من ينظر إلى الانتباه على أنه مجهود أو حالة استثنائية تحدث عندما تصل الانطباعات الحسية عبر الحواس إلى الذاكرة الحسية، ويستند هؤلاء إلى فكرة أن الفرد عندما يقوم ببعض الأنشطة التي تتطلب تركيز الانتباه مثل العمليات الحسابية أو قيادة السيارة أو المناقشة أو السباحة وغيرها من الأنشطة، وهم يبذلون مجهدًا عقلياً يرافق تغيرات فسيولوجية^(٥).

(١) اروه مجده ربيع الخيري، علم النفس المعرفي ، ط١، بغداد ، مكتب عدنان للطباعة والنشر ، ٢٠١٢ ، ص ٦٠.

(٢) عدنان يوسف الع倜م، علم النفس المعرفي (النظريه والتطبيق) ، ط٢، صمان ، دار الفكر ، ٢٠٠٩ ، ص ٦٨.

(3) Aschraft ,m, human memory and cognitive , Harper Collins publisher , new York , 1983 , p: 73.

(4) Cohen , j, scientific approaches to consciousness, Mahwah, Erlbaum ,1996,p: 144.

(5) Anderson , j , Cognitive psychology and its implications 3kd freeman , New York , 1990, p: 439.

٤-٥-٣-٤ الانتباه المنقسم في المجال الرياضي^(١):

أن أهم ما يميز مستوى النجاح من الناحية التكتيكية في المستويات المتقدمة هو الارتفاع في نمو عنصر الانتباه، وإن الانتباه طبيعة إرادية أثناء المباراة، حيث يركز الحكم على عمليات اللعب ويقوم بنفس الوقت بعزل نفسه عن كل المؤثرات التي تحيط به.

ومن المعروف أن الانتباه في الرياضة يعد دائم التغير، فتجد الانتباه مختلفاً من حيث الشدة واللذت وتحول الانتباه، وأهم هذه الأمور هي شدة الانتباه والتي قد تصل في بعض الأحيان إلى الدرجة القصوى، وتحت ظروف شدة الانتباه يتمكن الحكم وبشكل ملائم من استيعاب المواقف والتجارب مع الكرة واللاعبين.

كما أن عملية الاحتفاظ بشدة التوتر خلال المباريات لا تفهم على أساس أن يكون الحكم في جميع أوقات المباراة على درجة عالية من شدة الانتباه، لكن الشدة العالية أو المنخفضة ترتبط بمواصفات اللعب وما يحدث من ظروف خاصة داخل الملعب فمثلاً حارس المرمى تختلف شدة تركيزه عندما تكون الكرة في نصف الملعب الخاص بالفريق الآخر وتزداد كلما اقتربت الكرة منه، حيث تكون عالية عندما تكون أقرب ما تكون منه، لهذا يجب على الحكم أن يتمتع بدرجة عالية من شدة الانتباه، وأن يستطيع التدرج من هذه الشدة وهناك أهمية خاصة لحجم الانتباه وتوزيعه، فحجم الانتباه الكبير شرط لتأمين النشاط المتبادل بين الحكمثناء مسير المباراة، فعلى سبيل المثال الذي يركز انتباهه على الكرة فقط لا يمكن أن يتبع حركة الزملاء واللاعبين وهذا يعمل على الحد من نشاطه.

مرايا التدريب على الانتباه المنقسم

إن الانتباه المنقسم يبحث في المختبر بشكل نموذجي؛ وذلك من خلال الطلب من المفحوصين بأن ينجزوا مهمتين في آن واحد^(٢)، وقد ثبتت العديد من الدراسات لثر التدريب (Practice) في الانتباه المنقسم، ومنها دراسة هيرست وأخرون (Hirst, et, al), إذ درب مجموعة من طلبة الجامعة على قراءة قصة بصمت وفي نفس الوقت يكتبون كلمات تتعلق عليهم من الباحث، وقد لاحظ هيرست أن الطلبة في البداية وجدوا صعوبة في أداء المهمتين معاً، إذ كانت سرعتهم بالقراءة تتناقص وكتابتهم غير مرتبة، وبعد ستة أسابيع من التدريب لاحظ أن سرعتهم في القراءة وصلت إلى مستوى وكأنهم يقرأون فقط وخطهم في الكتابة قد تحسن كثيراً، وبعد تدريب أشمل وأوسع أصبحوا بارعين في تقسيم انتباهم؛ إذ تمكنا من تصنيف الكلمات التي يكتبونها مثلاً (يكتبون كلمة فاكهة عندما يسمعون كلمة تفاح) وذلك بدون تأخير في قراءتهم، واستناداً إلى هيرست فإن التدريب يغير من حدود قابلية وسعة الانتباه عند الأفراد، إذ لا توجد عدد الأفراد حدود ثابتة لعدد المهام التي يستطيعون تأديتها في آن واحد^(٣).

(١) عزيزي حمودة ووليد رحالة، علم النفس الرياضي، ط١، حمان ، دار الزراعة للنشر ، ٢٠١٠ ، ص ١٣٣-١٣٤.

(2) Margaret , w, molting cognition , Harcourt publishers , 1994, p: 44.

(3) فاضل محسن الازبرجاوي، أساس علم النفس التربوي، جامعة الموصل، دار الكتب للنشر ، ١٩٩١ ، ص ٨٧

٣-٤-١-٢ محيط الرؤيا

مفهوم محيط الرؤيا:

تعد حاسة البصر من الحواس ذات الأهمية البالغة في عمليات التكيف مع المحيط، إذ أن أدرك المحيط يتم بوساطة الرؤية والأبصار حتى تكاد أن تكون النافذة الأولى للدماغ، فأحجام الأشياء وأماكنها وهيئتها والوانها والمسافات التي تفصلنا عنها وجمالها وقبحها لا تدرك إلا من خلال الرؤية، فضلاً عن ذلك فهي تزودنا بأنماط مختلفة للشكل في أبعاده الثلاثة، وهي وسيلة لإدراك المكان والزمان ولحظة التابع والحركة والتغير، فمن طريقها تحصل على مدركنا عن العالم الخارجي^(١).

وترى الجمعية الأمريكية لطب العيون (٢٠٠٤) أنه يمكن دراسة التأثيرات البصرية من خلال محددتين أساسين هما (التأثيرات الداخلية للعين، التأثيرات الخارجية للعين)، فالتأثيرات الداخلية للعين يقصد بها كفاءة العين الداخلية كقوة الإبصار وكفافته، ولما التأثيرات الخارجية للعين فيقصد بها كفاءة العين الخارجية من خلال تحسين كل ما يتعلق بالأداء النوعي في الحياة العامة، وأن العين تشكل من الرأس وجسم الإنسان خطوط رؤية افقية وعمودية تسمى حقول الرؤية للعين، وتلك الحقول تشير إلى المدى الكامل من البيئة التي يمكن أن تراها دون تغيير في ثبيت العين^(٢).

ومن تعريفات محيط الرؤيا:

❖ محيط الرؤيا: هي المساحة الحجمية المحيطة بالعين التي يمكن للعين الثابتة أن ترى الأجسام الواقعة ضمنها، أما الأجسام الواقعة خارج حدود هذا المجال فلا تستطيع أن تراها العين^(٣).

❖ محيط الرؤيا: وهو المدى الحيزى الذي يكون فيه الجهاز البصري حساساً للضوء أو المثيرات البصرية، أي هو المساحة التي يستطيع الفرد رؤيتها، والتي تفاص بالدرجات والشخص الطبيعي يستطيع أن يرى بمجال (١٥٠) درجة بعين واحدة و (١٨٠) درجة بكلتا العينين^(٤).

❖ مجال الرؤية: وهي المنطقة التي ترى بوساطة العين بلحظة معينة^(٥).

❖ محيط الرؤيا: وهي ظاهرة غير طبيعية تمكن اللاعبين من مشاهدة مساحات لعب أكبر وحركة اللاعبين الآخرين والكرة، كل ذلك في وقت واحد^(٦).

(١) ماجد ناجي الكاناني، بناء نظام تعليمي لتطوير الإدراك الحسي في مادة المنظور، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية الفنون، ١٩٩٨، ص ٦٥.

(٢) وجيه محجوب، التحليل الفيزيائي والفلسجي للحركات الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٠، ص ١٢٨.

(٣) عبد الرحمن محمود عبد الرحيم وحسين علي غلوم، الاجهزه الطبية لمعاهد التعليم التقني، بغداد، ٢٠٠١ ، ص ٤٧.

(٤) خصون ناطق عبد الحميد، تأثير تعرفيات توافقية في بعض الوظائف البصرية والإنجاز لدى لاعبي رماليه التراب، أطروحة دكتوراه جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠١٠ ، ص ٧٨.

(٥) حسين ناجي حسين ومجاهد حميد رشيد، مجال الرؤية البصري وعلاقته بدقة اداء مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة، رسالة ماجister، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٤ ، ص ١٨٨.

(٦) علي حسين هاشم الزاملي: الدلائل الفلسفية والحركية في علم النفس الرياضي، ط١، العرق، دار الخبراء للطباعة والتصميم، ٢٠١٠ ، ص ٧٨.

العوامل المؤثرة في مجال الرؤية البصرية^(١)

إن تعليم مجال الرؤية البصرية الواضحة تعتمد على:

١. مسافة الرؤية: تختلف درجة وضوح الرؤية حسب المسافة، فكلما كانت بعيدة فإنها تحتاج إلى وقت أطول لإيصال المعلومات إلى العين ثم تسيرها بالدماغ على شرط عدم وجود خلل في البصر.
٢. زمن الرؤية: كلما زاد زمن الرؤية أصبحت المعالجة البصرية أكثر دقة مما ينتج عنها معالجة عقلية أفضل تؤدي إلى لداء صحيح يحقق الهدف.
٣. حجم الرؤية: كلما صغر حجم الهدف زاد من صعوبة التفسير والتدريب على الأحجام الصغيرة يتطور الدقة البصرية.
٤. ثبات وحركة الرؤية: أن طبيعة الأداء المهاري السريع الذي يميز كرة القدم الصالات في المجال الرياضي ولاسيما للأهداف المتحركة يعتمد بشكل كبير على وظيفة البحث البصري ويختلف عن الأهداف الثابتة.

ومن خلال ما تقدم يضيف الباحث أن البقعة الذهنية والانتباه المنقسم ومحيط الرؤيا قدرات ذهنية نفسية يمكن أن يطورها الحكام من خلال الوحدات التدريبية لتصبح عوامل مهمة و مشابه لحالات اللعب خلال سير المباريات أو التصور التام لنوع الاختبارات البدنية التي يؤديها الحكم وذلك للوصول إلى أعلى مستوى ومن ثم الإجازة والاجتياز للاختبارات.

٦-١-٢ التحكيم في كرة قدم الصالات:

دخلت لعبة كرة قدم الصالات إلى العراق سنة ١٩٩٩ بتوجيه من الاتحادين الدولي FIFA والأسيوي AFC وفي ذلك الوقت أقيمت أول دورة تحكيمية للعبة في بغداد وكان المحاضر في ذلك الوقت صبحي رحيم وهو حكم دولي سابق ومحاضر محلي بتكليف من الاتحاد العراقي لكرة القدم في ذلك الوقت، وبعد ذلك أقيمت دورات تحكيمية عديدة في المحافظات العراقية وتم ترشيح العديد من الحكام للشارطة الدولية ولكن لقلة المسابقات الدولية والآسيوية والعربية كانت المشاركات الخارجية لحكامنا الدوليين قليلة^(٢).

ويعد التحكيم أحد الأركان الأساسية في لعبه كرة القدم داخل الصالات، ولأن الجميع يسعى إلى تطوير المدربين واللاعبين الجيدين فيجب العمل أيضاً على تطوير الحكم بالمستوى نفسه، وذلك لأن

(١) حسن علي كنبار، الوظائف والمهارات البصرية في المجال الرياضي، ط١، دار الكتب العلمية، بيروت، ٢٠١٤، ص ٦٧.

(٢) حسن محمد موسى الجبور: برنامج لكتروني لآلية التحكيم وثره في المعرفة القانونية ودقة اتخاذ القرار لحكم كرة القدم الصالات ، رسالة ماجستير، جامعة ديالي - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ٢٠٢٠، ص ٢٦-٢٧.

الحكم الغير مؤهل يضيع جهود العاملين في كرة قدم الصالات والحكم الجيد يكون أحد العوامل الأساسية في تطوير اللعبة ويمكن أن نعرف التحكيم بأنه أعلى سلطة قضائية في الملعب أثناء المباراة^(١) وقوانين التحكيم تعد محاولة للتذوين، للغرض منها وصف الأداء الرياضي الأمثل وصفاً دقيقاً وشاملاً من حيث ميدان اللعب والزمن والأدوات والملابس وتصرفات اللاعبين ومدى ملاءمتها والمخالفات والعقوبات وكذلك نظام البطولات ودرجاتها، وارشاد الحكم وتوجيهه يهدف إلى الحد قدر الإمكان من تدخل العامل الشخصي في ميزان العملية التحكيمية، غير أنه مهما كانت الدقة في وضع القانون فإن العامل الذي عند الحكم له تأثيره المهم في حكمه وقراره، الأمر الذي يدعو إلى الاهتمام الزائد في اختيار الحكم وتأهيلهم ومواصلة التثقيف والصقل لأعدهم، ومتابعة الرقابة على أدائهم وال الحاجة تزداد إلى هذا الاهتمام كلما ارتفع المستوى، فلا شك في أن التحكيم شأنه شأن التدريب عنصر أساسي في التقدم الرياضي، وتعد مهمة الحكم صعبة لأن القاضي والمنفذ في ظروف ليس لها ما يشابهها فالمطلوب منه سرعة القرار وصحته وتغفيذه في وقت يُحسب بأعشار الثانية وكذلك الضغط الشديد الذي يواجه به من قبل بعض المدربين والجمهور والصحافة ويعرف الباحث حكم كرة قدم الصالات الناجح هو الحكم الذي يخرج من المباراة بأقل عدد من الأخطاء وهو القاضي الذي يحكم بين فريقين بالعدل معتمداً بحكمه على تطبيق روح القانون وفن إدارته للمباريات من خلال التواصل الفعال مع اللاعبين، المدربين والإداريين^(٢).

٧-٢-١-٢ متطلبات تحكيم كرة قدم الصالات :

هناك أربع دراسات لـ (ريبلو) في (٢٠١١) وثلاث دراسات لـ (نكسون) في (٢٠١٤) التي تحقق من حكام كرة قدم الصالات ومتطلباتهم النفسية وأداء اللياقة البدنية. أجرى (ريبلو) بحث موسع لمباريات فعالة وخصص البحث لحكام كرة قدم الصالات في البرتغال وعددهم ثمانية عشر حكماً وذلك في (٢٠١١) ووجد أنَّ الحكام ركضوا مجموع مسافة (٥٨٩٢ ± ٦٤ م) خلال المباريات، بضمها المشي (٢٦٧٤ م)، الهرولة (٤٨٩ م)، سرعة قليلة (٧١٩ م)، سرعة عادية (٦١٨ م)، سرعة عالية (٥٩ م)، الانطلاقات (٨٧ م)، الركض الخلفي (٣٥ م) والركض الجانبي (٩١١ م)، الركض بمجموع عدد المباريات الفعالة المسجلة (٣٩٥ م) فوق (٨٠ دقيقة) كذلك أوجبت الدراسة تقييم العلاقة بين أداء اختبار اللياقة البدنية والمباريات الفعالة واقتصرت أنه اختبار التحمل المتقطع المستوى الثاني (بوبو تيست) كان له ارتباط وثيق مع مجموع المسافة المغطاة خلال المباراة، حيث أشار (ريبلو) (٢٠١١) و (نكسون) (٢٠١٤) إلى أنه اختبار التحمل المتقطع المستوى الثاني (بوبو تيست) مناسب أكثر من اختبار (١٠٠٠ م) الذي كان قبل (نمورز ٢٠١٦) لأنَّه يكون مميز وذو صلة مع متطلبات المباريات. بالمقارنة بين اللاعبين والحكام لمجموع المسافة المغطاة في المباريات الفعالة أنَّ أغلب الدراسات مثل (دوكرامايسى،

(١) سعد مatum الشيفي: تحكيم كرة القدم بين تطبيق القانون وحركة الحكم: بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ،

٢٥، ٢٠٠٣، ص

(٢) حسن مجید موسى الجبوري : مصدر سابق ذكره ، ص ٢٨

وانتسفورد وميرفي في (٢٠١١) و (باربرو الفاريز في ٢٠٠٨) وكذلك (دوكراماسي و ولتسفورد في ٢٠٠٦) قد نصّت أنَّ لاعبي الصالات غطوا (٤٢٧٧ كم، ٤٣١٣ كم و ٤٢٨٢ كم) على التوالي، أظهرت أنهم غطوا (٥٩٥٠ كم) التي تختلف تماماً عن لاعبي كرة قدم الصالات وهي دراسة (ربيلو ٢٠١١) علاوة على ذلك هناك العديد من البحوث والدراسات المطلوبة لحكام كرة قدم الصالات ومتطلباتهم البدنية خصوصاً أنَّ القوانين والشروط قد تغيرت في (٢٠١٠) التي يمكن أن توفر على أسلوب اللعب^(١).

(1) Hawkar Salar Ahmed; physiological and cognitive performance of futsal and football referees: School of sport and exercise sciences, University of Kent, 2017, p: 21.

هناك بعض الفروق بين كرة القدم الصالات وكرة القدم للملاعب الخارجية يوضحها الجدول التالي
جدول (١)

كرة القدم للملاعب الخارجية	م	كرة القدم الصالات	م
الكرة بحجم (٥) بمواصفات خاصة	١	حجم الكرة (٤) ذات مواصفات خاصة	١
عدد اللاعبين (١١)	٢	عدد اللاعبين (٥) داخل ميدان اللعب	٢
تغيرات اللاعبين (٣) فقط	٣	تغيرات اللاعبين متزوجة وغير محددة	٣
يستأنف الكرة من جاتي الملع布 برمية تماش حكم وسط ومساعدين	٤	يستأنف بركلة إلى الداخل من الخط الجانبي	٤
ساعة مستمرة يشغلها الحكم ويحتسب وقت بدل ضائع شوطين كل شوط (٤٥) دقيقة	٥	حكم وحكم ثانى ومسجل ومؤقت	٥
يستأنف لعب الكرة من خط الهدف بركلة مرمى لا يشترط بها حارس المرمى	٦	ساعة توقيت عندما تكون الكرة خارج اللعب	٦
قاعدة التسلل	٧	شوطين كل شوط (٢٠) دقيقة	٧
حارس المرمى لا يحق له أكثر من (١) ثانية ولا يحاسب اللاعب بالوقت	٨	يستأنف لعب الكرة من خط الهدف برمية مرمى من داخل منطقة الجزاء حصراً باليد من قبل حارس المرمى	٨
لا تحدد الأخطاء ولا توجد ضربة جزاء العشرة متراً	٩	لا يوجد تسلل في اللعبة	٩
لا يتم تعويض اللاعب المطرود (لا يكمل الفريق العدد)	١٠	قاعدة الـ (٤) ثانية عند تأخر اللعب	١٠
موادها (١٧) مادة	١١	الفريق الذي الأخطاء محددة بـ (٥) أخطاء وبعدة يتم احتساب ركلة جزاء من (١٠) متراً	١١
طول الملعب (١٢٠) متراً وعرضه (٦٠) متراً والهدف (٢٠٠) متراً × (٢٠٠) متراً	١٢	يمكن تعويض اللاعب المطرود بعد مرور (٢) دقيقة أو بعد أن يسجل الفريق المنافس ويكملا الفريق العدد.	١٢
ركلة الجزاء من (١١) متراً	١٣	موادها (١٧) مادة	١٣
الاشواط الإضافية (١٥) د	١٤	طول الملعب (٤٠) متراً وعرضه (٢٠) متراً والهدف (٣٠) متراً	١٤
اللاعبين الأساسيين فقط	١٥	ركلة الجزاء من (٦) متراً	١٥
خمس ضربات ترجيحية من علامة الجزاء ثلاثة ركلات	١٦	الاشواط الإضافية (٥) د	١٦
يدير المباراة حكم واحد	١٧	أثناء تنفيذ الجزاء يقوم كل اللاعبين المسجلين بالتنبيه	١٧
	١٨	الضربات الترجيحية من علامة الجزاء ثلاثة ركلات	١٨
	١٩	يدير المباراة حكمين	١٩

٢-٢ الدراسات السابقة

٢-٢-١ مراجعة الدراسة السابقة

الدراسة الأولى: أبو بكر محمد (٢٠١٠)^(١)

عنوان الدراسة : تأثير برنامج رياضي لتنمية اللياقة البدنية والفيسيولوجية لحكام كرة القدم.

هدف الدراسة : إعداد برنامج رياضي لحكام كرة القدم قبل بداية الموسم الكروي والتعرف على تأثير البرنامج التربوي على المتغيرات قيد البحث وهي: الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، سرعة استعادة الاستفقاء، تحمل السرعة، تحمل القوة، الرشاقة والمرونة.

العينة : اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من حكام كرة القدم بمنطقة المنيا من سن ٢٥ سنة إلى سن ٣٥ سنة بمدينة المنيا وقوامها ٢٤ حكماً.

المنهج المستخدم : المنهج شبه تجريبي.

اهم النتائج : توجد فروق ذات دلالة معنوية في المسار العصعصي والأقصى لاستهلاك الأوكسجين بين القياسين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية.

توجد فروق ذات دلالة معنوية في زمن استعاده الاستفقاء بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وهذا يدل على أن البرنامج المقترن ساعد في تحسن القدرة اللاهولائية للمجموعة التجريبية.

توجد فروق ذات دلالة معنوية في عنصر تحمل السرعة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وهذا يدل على أن البرنامج المقترن ساعد في تحسن المستوى الرقمي لمسافة ١٥٠ م للمجموعة التجريبية.

(١) أبو بكر محمد تأثير برنامج رياضي لتنمية اللياقة البدنية والفيسيولوجية لحكام كرة القدم، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، ٢٠١٠.

الدراسة الثانية: دراسة أحمد كاظم (رسالة ماجستير) (٢٠١٦)

عنونها أثیر منهج تدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية واجتیاز اختبار yoyo لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم

أهدافها: أعداد منهج تدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية واجتیاز اختبار yoyo.

التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تطوير القدرات البدنية واجتیاز اختبار yoyo لعينة البحث.

عينة الدراسة: اشتملت الدراسة على عينة من حكام الدرجة الثانية (حكام ساحة) في محافظة بغداد المعتمدين لدى الاتحاد المركزي لكرة القدم لعام (٢٠١٥-٢٠١٦) البالغ عددهم (٢٥) حكم ساحة، عن طريق اختبار مجموعة واحدة بالطريقة العشوائية، وتم تطبيق المنهج التدريبي المقترن على عينة البحث من قبل الباحث.

أهم النتائج : إن تنويع طريقة التدريب (المستمر والفترى بنوعيه والتكراري) قد أسميموا بشكل إيجابي مباشر في تطوير القدرات البدنية المختلفة وكان للمنهج التدريبي دور وأثر كبير في اجتیاز اختبار yoyo.

الدراسة الرابعة: محمد رحيم رakan (٢٠١٦)

عنوان الدراسة: تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض مركبات السرعة لحكام كرة القدم الصالات.

هدف الدراسة: يهدف البحث الى تحسين مركبات السرعة لحكام كرة القدم الصالات من خلال وضع برنامج تدريبي لتحسين مركبات السرعة لحكام كرة القدم للصالات التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تحسين مركبات السرعة لحكام كرة القدم الصالات ، التعرف على نسب التحسن في مركبات السرعة لحكام كرة القدم الصالات

أهم النتائج: هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الفياسيين القبلي والبعدي من بعض مركبات السرعة لحكام كرة القدم الصالات لصالح العيال البعدي ، هناك تحسن في مركبات السرعة لحكام كرة القدم الصالات يختلف حجم تأثير البرنامج التدريبي في بعض مركبات السرعة لحكام كرة القدم الصالات

(١) أحمد كاظم: تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية واجتیاز اختبار yoyo لحكام الدرجة الثانية لكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، ٢٠١٦.

(٢) محمد رحيم رakan تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض مركبات السرعة لحكام كرة القدم الصالات كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية ٢٠١٦.

٢-٢-٢ مناقشة الدراسات السابقة:

- أوجه التشابه والاختلاف مع ممدوح إبراهيم علي حسن
أولاً: أوجه التشابه

- استخدم الباحثان المنهج التجاربي

- كلتا الرسالة والاطروحة تعنى بشؤون الحكم

- تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة في استخدام المنهج التجاربي
استخدم الباحثان المتغيرات الذهنية

- تشابهت الدرامتين في تناولها القدرات البدنية

ثانياً: أوجه الاختلاف.

- اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة بعينة البحث.

- استخدم الباحث المتغيرات الفسيولوجية.

- استخدم الباحث المتغيرات المعرفية.

- أوجه التشابه والاختلاف مع أبو بكر محمد

أولاً: أوجه التشابه.

- استهدفت الدراما حكام كرة القدم

- استهدفت الدراسة اللياقة البدنية للحكم

ثانياً: أوجه الاختلاف.

- استخدم الباحث المتغيرات الفسيولوجية

- استهدفت الدراسة السابقة حكام كرة القدم المكشوفة

- استخدم الباحث في الدراسة السابقة المنهج الشبه تجريبي

- أوجه التشابه والاختلاف مع أحمد كاظم

أولاً: أوجه التشابه.

- استخدم الباحثان منهج تدريبي

- كلتا الرسائلان تعنى بشؤون الحكم

- تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة جميعاً في استخدام المنهج التجاربي.

- تشابهت الدرامتين في تناولها القدرات البدنية

ثانياً: أوجه الاختلاف:

- اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة بمنهجية البحث وعينة حيث استخدم أحمد كاظم

- المنهج التجاربي ذو العينة الواحدة.

- دراسة أحمد كاظم تعنى بحكم كرة القدم للساحات المكشوفة
 - الوسائل الاحصائية المستخدمة اختلفت للدراستين في متغير اجتياز الحكم.
 - اختلفت الدراستين في القدرات النفسية والعقلية.
 - اختلفت الدراستين في التمرنات الذهنية.
 - تطرقت الدراسة الحالية الى متغيرات الامتراء بينما الدراسة السابقة لم تطرق لها.
 - أوجه التشابه والاختلاف مع دراسة محمد رحيم ركان (٢٠١٧)
 - أولاً: أوجه التشابه.
 - استخدم في كلتا الدراستين المنهج التجريبي.
 - استخدم في كلتا الدراستين عينة حكام كرة قدم الصالات.
 - تناولت كلتا الدراستين بعض القدرات البدنية للحكم.
 - تشابهت الدراستين في تناولها القدرات البدنية.
 - ثانياً: أوجه الاختلاف:
 - اختلفت الدراستين في متغير اجتياز الحكم.
 - اختلفت الدراستين في القدرات النفسية والعقلية.
 - اختلفت الدراستين في التمرنات الذهنية.
 - تطرقت الدراسة الحالية الى متغيرات الامتراء بينما الدراسة السابقة لم تطرق لها واجتياز اختبارات حكام كرة قدم الصالات.
- اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة جميعها من حيث عدد افراد العينة

- ٣-٢-٢ أهم الاستنتاجات والمؤشرات التي أفاد منها البحث الحالي من الدراسات السابقة:
- من خلال عرض الدراسات السابقة، تمكّن الباحث من تأثير جوانب الاختلاف والاتفاق في بعض إجراءاتها التي قد تبتعد أو تلتقي بها مع الدراسة الحالية، وعلى ضوئها يمكن الإشارة إلى بعض الاستنتاجات والمؤشرات التي أفادت في إجراء البحث الحالي وهي:
- ١- صياغة أهداف البحث بما يتاسب مع المشكلة والمنهج المستعمل.
 - ٢- الإطار النظري.
 - ٣- الاطلاع على الاختبارات المستعملة.
 - ٤- تحديد عدد المتغيرات التي يمكن وضعها في الدراسة الحالية.
 - ٥- اختيار أصعب طريقة في المعالجات الاحصائية.
 - ٦- الاطلاع على الامثلية في تحليل وبصير نتائج الدراسة الحالية.
 - ٧- تجاوز العلائق التي صادفت الدراسات السابقة.

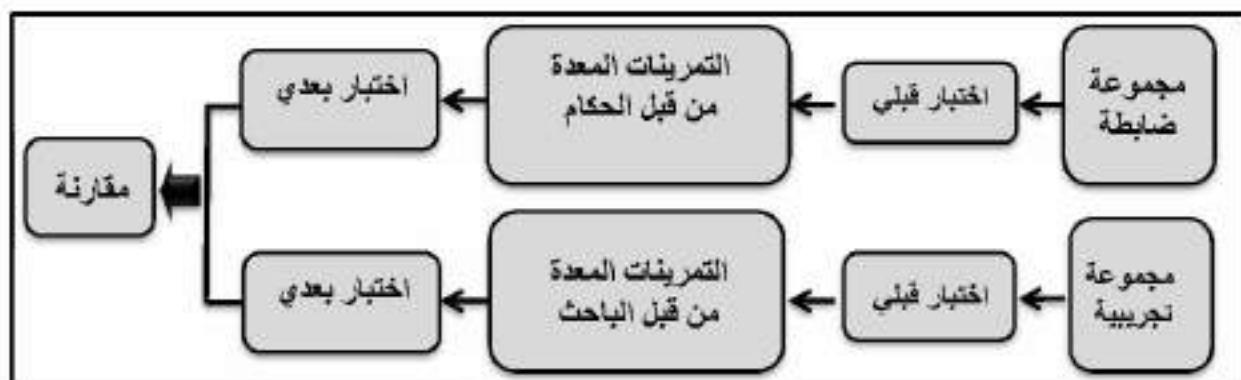
الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	-٢
منهج البحث:	١-٢
مجتمع البحث وعيته:	٢-٢
الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث	٢-٣
وسائل جمع البيانات	١-٢-٢
الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:	٢-٤-٢
تحديد متغيرات البحث	٤-٢
توصيف اختبارات البحث	٥-٢
توصيف اختبارات القدرات البدنية لحكام كرة القدم للصالات:	١-٥-٢
اختبارات القدرات العقلية:	٢-٥-٢
توصيف اختبارات اللياقة البدنية والدولية لحكام كرة قدم الصالات	٣-٥-٢
التجربة الاستطلاعية	٦-٢
الأسس العلمية لنتائج للاختبارات	٧-٢
التجربة الرئيسية	٨-٢
الاختبارات القبلية:	١-٨-٢
تجانس وتكافؤ العينة:	٢-٨-٢
التمرينات البدنية - الذهنية:	٣-٨-٢
الاختبار البعدي:	٤-٨-٢
اختبارات اجتياز الحكام	٥-٨-٢
الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث	٩-٢

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

١- منهج البحث:

بعد المنهج من الأمور الأساسية في تنفيذ البحث لذا استعان الباحث بالمنهج التجريبي ذي تصميم المجموعتين المتكافتين الضابطة والتجريبية لملاءمتها طبيعة البحث لأن المنهج التجريبي "هو تغير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحائمة ما وملحوظة التغيرات الناتجة في ذاتها وتفسيرها"^(١). والشكل (١) يوضح التصميم التجريبي لمجموعتي البحث.



شكل (١)

يوضح التصميم التجريبي لمجموعات البحث

٢- مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحث مجتمع بحثه والمتمثل بحكام الدرجة الأولى لكرة القدم الصالات في محافظتي المثنى والقادسية بواقع (٦) حكام لكل محافظة وهم من المسجلين في لوائح الاتحاد العراقي المركزي لجنة كرة الصالات والشاطئية وبهذا فإن عدد الحكم من المحافظتين بلغ (١٢) حكم، إذ تم تقسيمهم بالطريقة العددية إلى مجموعتين ضابطة وأخرى تجريبية وبواقع (٦) حكام لكل مجموعة.

وأن الأسباب التي دعت البحث إلى اختيار عينة البحث بتوزيع المحافظات على النحو الآتي:

١. وجودهم في مكان واحد مما يحد من العوامل الدخيلة.
٢. وجود أعضاء لجنة الحكم المركزية وقربهم من مكان التجربة.
٣. وجود فريق العمل المساعد وقربهم من التجربة.

شروط اختيار عينة البحث:

١. أن يكون حكم درجة أولى.
٢. أن يكون معتمد من الاتحاد العراقي لكرة القدم (لجنة الصالات).
٣. أن لا يقل عدد سنوات التحكيم عن ٥ سنوات.
٤. أن يكون مشاركاً في تحكيم الدوري الممتاز العراقي.

(١) أبو طالب محمد سعيد: علم مناهج البحث، ج ١، الموصل، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠، ص ١١٦.

٥. ان يوافق على الاشتراك في اجراء البحث والالتزام في التدريب وتطبيق البرنامج.

٣-٢ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

٣-٢-١ وسائل جمع البيانات

- المصادر العربية والأجنبية.
- فريق العمل المساعد.
- مقابلة الشخصية .
- استماراة تفريغ النتائج للاختبارات.

٣-٢-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- صافرة.
- ملعب كرة قدم.
- ملعب كرة قدم للصالات.
- موائع وشواخص.
- ساعة توقيت.
- جهاز صوت.
- جهاز الريباكوم.
- شريط قياس.
- كاميرات تصوير.
- شاشة عرض.
- حاسبة لابتوب نوع DELL.
- درج ارضي.
- حلقات.
- أقلام جاف.
- برنامج Futsal Tactics Board
- جهاز قياس النبض روز مكين.

٣-٤ تحديد متغيرات البحث

قام الباحث بالاطلاع على العديد من المصادر والدراسات السابقة والتي تخص موضوعه، وكذلك الأخذ برأي السادة المشرفين والخبراء^(١)، ومن ثم تم الاتفاق على تحديد متغيرات البحث فكانت كالاتي:

أولاً: القدرات البدنية.

- قوة انفجارية .
- قوة مميزة بالسرعة.
- الرشاقة.
- السرعة الانتقالية.
- تحمل السرعة المتغيرة.

ثانياً: القدرات العقلية.

- مجال الرؤية (للين اليمين، العين اليسار).
- اليفظة الذهنية (إشارة، بدون إشارة).
- الانتباه المنقسم (سمعي، بصري).
- سرعة الاستجابة (للين اليمين، العين اليسار).

ثالثاً: متغيرات اجتياز الحكام.

- السرعة القصوى.
- اختبار كودا.
- اختبار آرت.

- وقام الباحث بالاتفاق مع اللجنة المنظمة بإضافة متغيرات الامترناء النفسي وتمثلت بـ

- معدل التنفس.
- معدل النبض.
- الضغط الانقباضي.
- الضغط الانبساطي.

٣-٥ توصيف اختبارات البحث

٣-٥-١ توصيف اختبارات القدرات البدنية لحكام كرة القدم للصالات:

من خلال اطلاع الباحث على اغلب المصادر والبحوث العلمية التي تخص حكام كرة القدم للصالات وكذلك الأخذ بتوصيات اللجنة العلمية لامتحان الشامل تم اختيار اهم القدرات البدنية والعقلية بالتشاور مع السادة المشرفين وبعض الخبراء المختصين.

(١) ملحق (٥)

أولاً: الوثب الطويل من الثبات^(١):

الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات: ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق ، متریط قیاس ، يرسم على الأرض خط للبداية .

مواصفات الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متبايناً قليلاً والذراعان عاليًا ، يمرجع الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه البده في السباحة ، ومن هذا الوضع تمرح الذراعان أماماً بقوه مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوه في محاولة الوثب أماماً بعد مسافة ممكنه.

التوجيهات:

١. تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركه المختبر القريب من خط البداية، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض.
٢. في حالة ما إذا اخطأ توازن المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعد المحاولة لاغية ويجب اعادتها.
٣. يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارقاء .
٤. للمختبر محاولتان يسجل له أفضليهما.



شكل (٢)
لختبار الوثب الطويل من الثبات

(١) محمد صبحي حسانين، مصدر سبق ذكره ، ص ٢٨٢ .

ثانياً: الجري المترعرع على شكل (٨)^(١):

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات: ساعة إيقاف، خمسة شواخص، يرسم مستطيل على أرض الملعب بقياسات (٤٠،٨٠ × ٣ م)

ويثبت في كل زاوية شاخص وعند تقاطع المستطيل يثبت الشاخص الخامس.

وصف الأداء: عند سماع إشارة البدء يقوم الحكم بالركض على شكل (٨)، ويحسب الزمن.



شكل (٢)

اختبار الجري المترعرع على شكل ٨

(١) زهير الخشاب وأخرون، كرة القدم، ط٢، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصى، ١٩٩٩، ص ١٣٩ .

ثالثاً: اختبار الحجل (٣٦) م (١٨) م بالرجل اليمنى و (١٨) م بالرجل اليسرى (١):
الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات: صافرة ، خط البداية وخط النهاية المسافة بينهما (١٨) م، شريط قياس، مساعدة ليقاف، مواصفات الأداء: يقف المختبر على خط البداية، عند سماع الصافرة ينطلق باستخدام الحجل على الرجل اليسرى والعودة على الرجل اليمنى.

التسجيل:

- يسجل المختبر زمن من البداية وحتى النهاية



شكل (٤)

لختبار الحجل ٣٦ م (١٨ م على الرجل اليسار، ١٨ م على الرجل اليمنى)

(١) محمد صبحي حسانين وحدى عبد المنعم: الاسن العلبة لكره الطائرة وطرققياس للتقويم الدنلي ، مهارى ، معرفى ، نفسى ، تحاليلى ، القاهرة، مطبعة بوزر سيف، ١٩٨٨ ، ص ١٨٦ .

رابعاً: تحمل السرعة المتغيرة

الغرض من الاختبار: قياس السرعة المتغيرة للحكام.

الأجهزة المستخدمة: عدد خمس إقماع - ساعة إيقاف - صافرة - بطاقة تسجيل.

مواصفات الأداء:

- يقف الحكم بكلتا القدمين على خط البداية
- بعد سماع صافرة الانطلاق يبدأ الحكم في الجري بأقصى سرعة حتى القص رقم ١ ومسافة ١٥ م ويعود بالجري العادي.
- عند الوصول لخط البداية يجري الحكم بسرعة حتى القص رقم ٢ ومسافة ٥ م والعودة بالجري العادي.
- عند الوصول لخط البداية يجري الحكم بأقصى سرعة حتى القص رقم ٣ ومسافة ١٠ م والعودة بالجري العادي.
- عند الوصول لخط البداية يجري الحكم بأقصى سرعة حتى القص رقم ٤ ومسافة ٥ م والعودة بالجري العادي.
- عند الوصول لخط البداية يجري الحكم بأقصى سرعة حتى القص رقم ٥ ومسافة ١٥ م والعودة بالجري العادي.

تعليمات الاختبار:

- لا يسمح للحكم بالمشي لثناء الاختبار
- يعطي لكل حكم محاولة واحدة فقط

حساب الدرجات:

حساب الزمن الكلي للحكم.



شكل (٥)

اختبار تحمل السرعة المتغيرة

خامساً: ركض (٣٠ م) من البداية العالية^(١)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات : ساعة إيقاف ، خطان متوازيان مرسومان على الأرض المسافة بينهما (٣٠ م) ، صافرة ، شريط قياس.

مواصفات الأداء: يأخذ المختبر وضع الوقوف خلف الخط الأول وعند سماع صافرة البداية يقوم بالركض إلى أن يجتاز الخط الثاني، يحسب الزمن الذي قطعه المختبر ابتداء من الخط الأول، وحتى اجتيازه الخط الثاني.

الشروط: يسمح للمختبر بأداء محاولتين، بعد اعطائه راحة بينية مناسبة.

التسجيل: يسجل للمختبر أفضل زمن سجله من المحاولتين في قطع مسافة (٣٠ م)

سادساً: اختبار نلسن للاستجابة الحركية^(٢):

اسم الاختبار: اختبار سرعة الاستجابة الحركية (نيلسون).

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة.

الأدوات المستخدمة: مساحة بطول (٢٠ م) وعرض (٢ م) خالية من العوائق، شريط قياس، ساعة توقيت.

طريقة الأداء: يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المؤقت الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويمسك ساعة توقيت بإحدى يديه ويرفعها للأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعيه، إما إلى جهة اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة، وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض بأقصى سرعة إلى خط الجانب الذي أشار إليه المؤقت وعندما يصل إلى الخط الذي يبعد (٤٠٤ م) يقوم بإيقاف الساعة.

التسجيل: يسجل للاعب أقل زمن لجهة اليمين وأقل زمن لجهة اليسار من ثلاثة محاولات لكل جانب.

(١) قيس ناجي وبسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧، ص ٣٦٧.

(٢) محمد حسن علوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء العربي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٢، ص ٢٥٤.



شكل (٦)
اختبار نلسن للأستجابة الحركية

٣-٥-٢ اختبارات القدرات العقلية:

أولاً: اختبار اليقظة الذهنية^(١):

١. وصف الاختبار:

❖ يتم فحص الامتنارة النشطة عن طريق ردود فعل في مهام بصرية بدون منبهات صوتية تتطلب الحكم (بدون إشارة صوتية).

❖ يكون فحص اليقظة المرحلية مع منبهات صوتية (مع إشارة صوتية).

٢. تطبيق الاختبار:

يكون أداء الاختبار على جزئين ويطلق عليه التصميم البسيط (ABBA) وكالآتي:

- محاولة بدون منبهات صوتية.

- محاولة مع إشارة صوتية.

- محاولة مع إشارة صوتية.

- محاولة بدون منبهات صوتية.

يتم الاختبار في مراحلتين:

❖ المرحلة الأولى من الاختبار (بدون إشارة صوتية): يتم قياس زمن الاستجابة للمفحوص في النقر مجرد ظهور مربع ممتد على الشاشة.

❖ أما في المرحلة الثانية (مع إشارة صوتية): ف يتم قياس زمن الاستجابة لنفس المنبه البصري أثناء سماع صوت الاشارة قبل ظهور المربع، وعلى المفحوص النقر فقط عند ظهور المربع الممتد والانتظار حتى يظهر مربع على الشاشة للنقر وليس عليه القيام بأي رد فعل عند سماع الاشارة الصوتية.

ويضم الاختبار (٤) مراحل وفي كل مرحلة توجد (١٠) منبهات بدون إشارة صوتية مقسمة على مراحلتين 10 + A و (٢٠) محاولة مع إشارة صوتية مقسمة على مراحلتين 10 + B ، ويتم عرض شكلين من المنبهات على الشاشة في كل محاولة ، وإذا كانت ردود الأفعال غير صحيحة فسوف يضاف من (٥) منبهات في كل مرحلة حالة رد الفعل الخطأ وكما موضح في المعادلة التالية:

$$١٧ - (٥٢ + ١٠ + ٢)$$

^(١) هدى جمبل عبد الغني، مصدر سبق ذكره، ص ٢٤-٢٥.

- ❖ يشير العدد (١٧) إلى عدد ردود الأفعال الصحيحة.
- ❖ ويشير العدد (١٠) إلى عدد المنبهات في كل مرحلة من المراحل والذي يبلغ عددها (٤) مراحل وبواقع (٢٠) منه بإشارات صوتية و (٢٠) بمنبهات غير صوتية.
- ❖ العدد (٢) هو مضاعفة المنبهات الصوتية وغير الصوتية.
- ❖ ويشير العدد (٥٩) إلى المنبهات التي تزداد في حال رد الفعل الخطأ.

٣. مدة الاختبار :

يستغرق الاختبار مدة أقصاها (٦) دقائق بدون مرحلة التمرين.

ثانياً: اختبار الانتباه المنقسم^(١):

١. وصف الاختبار :

يمثل هذا الاختبار عملية الانتباه المنقسم بدقة حيث تم تصميمه بدرجة عالية من الصدق، وفيه يتوجب على المفحوص الاستجابة لمنبهات سمعية وبصرية بطريقة موازية متمثلة بمهام وهي:

❖ المهمة البصرية VISUAL TASK : في هذا الجزء من المهام يظهر على الشاشة مربع يحوي (٥) دوائر جميعها بفتحة من أحد الجوانب المحيطة، وقد تتغير موقع الفتحات إلا أن الدوائر لا تتغير وعلى المفحوص النقر والقيام برد فعل في لوحة المفاتيح عندما تعرض ضمن المربع أحدي الدوائر الخمس بشكل مغلق.

❖ المهمة السمعية AUDITIVE TASK: يسمع المفحوص صوتين (متزامنة عالية ومنخفضة) مع ظهور الدوائر، وعليه القيام برد فعل بأسرع وقت ممكن مجرد سماع الصوت على شكل نغمة تتكرر مرتين متتاليتين والشكل (٦) شكل اختبار الانتباه المنقسم.



الشكل (٧)
يوضح اختبار الانتباه المنقسم

(١) هدى جمبل عبد الغني: مصدر سبق ذكره، ص ٢٩.

٢. تطبيق الاختبار:

يبدأ الفحص بتمرين ومن أجل اجتيازه بنجاح على المفحوص أن يتفاعل مع المنيهات السمعية والبصرية ذات الصلة، بعدها يبدأ الاختبار الفعلي، كما على المفحوص ملاحظة الشكل المعروض على الشاشة، والذي يتكون من خمس دوائر مع فتحات في المواقف المتغيرة عندما تكون الدائرة مغلقة، والضغط على زر موافق بشكل متزامن وتعرض الإشارات الصوتية عالية ومنخفضة بالتناوب، وعندما تصدر نفس النغمة مرتين على التوالي عندها فقط الاستجابة برد فعل بالنقر على (موافق).

٣. مدة الاختبار:

يستغرق الاختبار مدة (٣) دقائق عدا مرحلة التمرين.

ثالثاً: اختبار مجال الرؤيا^(١):

١. وصف الاختبار:

بعد مجال الرؤيا اختبار أولي لمتابعة وتقدير العجز والضعف الموجود ضمن حدود المجال البصري ، وتوفير معلومات عن شدة العجز ليشكل التقىم الأكثر شمولاً.

تستخدم وحدة فحص المجال البصري تصعيدياً ثانوي (dual-task design):

- ❖ المهمة المركزية central task
- ❖ المهمة المحيطة peripheral task

٤. تطبيق الاختبار:

يكون عرض نقطة التثبيت مركزياً على الشاشة أثناء الاختبار وعلى القائم بالاختبار التركيز على النقطة المركزية طول مدة الاختبار، ولا ينظر نحو المنيهات المدركة أو مسح الشاشة لاحتمالية التركيز على منيهات محبيطة أخرى، ولأجل تثبيت النظر وتركيز الانتباه ، ويتم تمكين مدة للتوقف (pauses) أثناء تطبيق اختبار محبيط الرؤيا ، وخلال هذا التوقف يستطيع المفحوص تحريك بصره بحرية كما يمكن تعديل وضع الجلوس أثناء مدة التوقف التي تحدد مدتها على المفحوص ، ومن ثم يتم استئناف الاختبار عند الضغط على المفتاح (OK) ، ويكون الفاصل أثناء التطبيق (60 ثانية)، أي دقيقة واحدة ، وعليه يعتمد مدة الاختبار على مدة الإيقاف خلال عرض المنيهات، وخلال مدة الإيقاف يتم تزويد التركيز لدقيقة واحدة فقط ، وعليه يتحفظ الاختبار بأعلى مستوى ثبات.

٥. مدة الاختبار:

تعتمد مدة الاختبار (بدون مرحلة التدريب)، على الضبط المعلمي والسلوك الذي يعمل به المفحوص، ويمكن أيضاً الضبط المسبق للعلميات بمدة افتراضية أو تمديد الفاصل الذي يتضمنه الاختبار أثناء عرض المنيهات الداخل بأقصى وقت وارتفاع نسبة التحكم بالثبات، وفي حالة اختيار الضبط الافتراضي، يكون معدل وقت الاستجابة (600-800) ملي ثانية ، وتوقيتات قصيرة، حيث يستغرق إجراء

^(١) هدى جمبل عبد الغني، مصدر سبق ذكره ، ص ٤٥.

الاختبار ما يقارب (10 دقائق)، أما إذا كان للمفحوص بعض المشكلات في التركيز والانتباه فسوف يستغرق الاختبار مدة أطول. ويكون الحصول على نتائج زمن رد الفعل البصري من خلال اختبار مجال الرؤيا في منظومة الريهاكوم.

٣-٥-٣ اختبارات اللياقة البدنية الدولية لحكام كرة قدم الصالات :

(أولاً: اختبار السرعة القصوى^(١)) :

- ❖ الهدف من الاختبار : قياس السرعة القصوى للحكم كرة قدم الصالات.
- ❖ الأدوات المستعملة: الأجهزة الكهروضوئية.
- ❖ الإجراءات: يجب استخدام بوابات التوقيت الإلكتروني (الخلايا الكهروضوئية) لتوقيت السرعة . يجب تثبيت بوابات التوقيت على ارتفاع لا يزيد عن ١٠٠ سم من الأرض . إذا لم تتوفر بوابات التوقيت الإلكتروني، فينبع أن يقوم مدرب اللياقة البدنية ذو الخبرة بتوقيت كل محاولة باستخدام ساعة توقيت اليدوي .
- يجب تثبيت بوابة "البدالة" عند ٢٠ متر والبوابة "النهاية" عند ٢٠ م . ويجب وضع علامة " خط البداء " قبل بوابة " خط البدالة " بمسافة ١.٥ م
- ينبغي أن يقوم الحكم بلمس قدمه الأمامي على " خط البداء " . بمجرد أن يعطي مسؤول الاختبار إشارة للحكم بأن بوابات التوقيت الإلكتروني مضبوطة ومجاهزة . فإن الحكم يكون حراً في بدء الركض .
- ينبغي أن يكون لدى الحكم ٩٠ ثانية راحة (أي ثقبة ونصف) كحد أقصى بين اختباري للسرعة ٢٠ م ٢٠ م . خلال وقت الراحة (٩٠ ثا) ويجب على الحكم العودة بالمشي إلى البدالة .
- إذا فشل أو سقط الحكم ، فإنه يعطي محاولة إضافية أخرى (محاولة واحدة = ١٢٠ م) .
- إذا فشل أو سقط الحكم من محاولة واحدة من أصل محاولتين فإنه ينبغي أن يعطي له محاولة ثالثة مباشرة بعد المحاولة الثانية . ولكن إذا فشل أو سقط الحكم من كلا المحاولتين (٢) من أصل ثلاثة محاولات فإنه بعد الحكم فاشلاً في الاختبار .

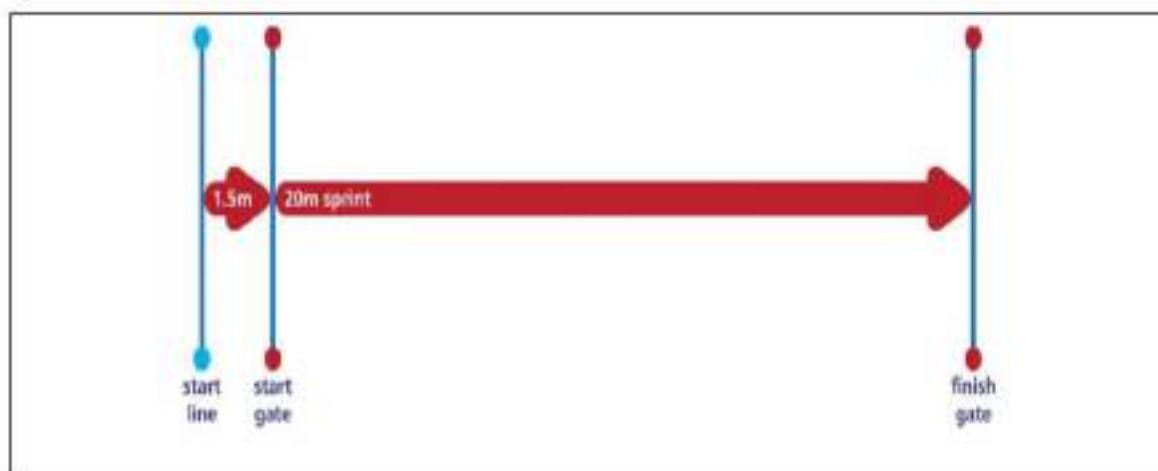
❖ التوقيتات

الدرجة والأوقات لحكام كرة قدم الصالات " والشاطئية " (للرجال)

- للحكم الدوليين والدرجة ١ : يكون النجاح ٣٠.٣ ثانية كحد أقصى لكل محاولة .
- للدرجات الأدنى (مثلاً الدرجة ٢ و ٣) : يكون النجاح ٣٠.٤ ثانية كحد أقصى لكل محاولة
- الدرجة والأوقات لحكام كرة قدم الصالات " والشاطئية " (للنساء)
- للحكم الدوليين والدرجة ١ : يكون النجاح ٣٠.٦ ثانية كحد أقصى لكل محاولة .

(1) FIFA :Fitness tests for Match Officials 2020 , P: 17 .

- للدرجات الأدنى (مثلا الدرجة ٢ و ٣) : يكون النجاح ٣٧٠ ثانية كحد أقصى لكل محاولة .



شكل (٨)
يوضح اختبار السرعة القصوى

ثانياً: اختبار كودا للرشاقة^(١):

- ❖ الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة للحكام .
- ❖ الأدوات المستعملة : الخلايا الكهروضوئية، شواخص، راية .
- ❖ إجراءات البحث :
 - يجب استخدام بوابات التوقيت الإلكتروني (الخلايا الكهروضوئية) لتوقيت السرعة . يجب نثبت بوابات التوقيت على ارتفاع لا يزيد عن ١٠٠ سهم من الأرض ، إذا لم تتوفر بوابات التوقيت الإلكتروني فينفي أي بروم مدرب اللياقة البدنية تو خبرة بتوقيت كل محاولة باستخدام معانة توقيت اليدوي .
 - يجب وضع الشواخص كما هو موضح في الرسم أدناه . المسافة بين الشاخص A و B يكون ٢ متر ، والمسافة بين الشاخص B و C يكون ٨ أمتار .
 - مطلوب بوابة توقيت واحدة فقط لاختبار (CODA) والتي يشير إليها بشاخص A . يجب وضع علامة خط البدء بمسافة نصف متر (٥٠٠ متر) قبل بوابة التوقيت A .
 - ينبغي أن يقوم الحكم بلمس قدمه الأمامي على خط البدء . بمجرد أن يعطي مسؤول الاختبار إشارة للحكم بأن بوابات التوقيت الإلكتروني مضبوطة ومجهزة . فإن الحكم يكون حرا في بدء الركض .

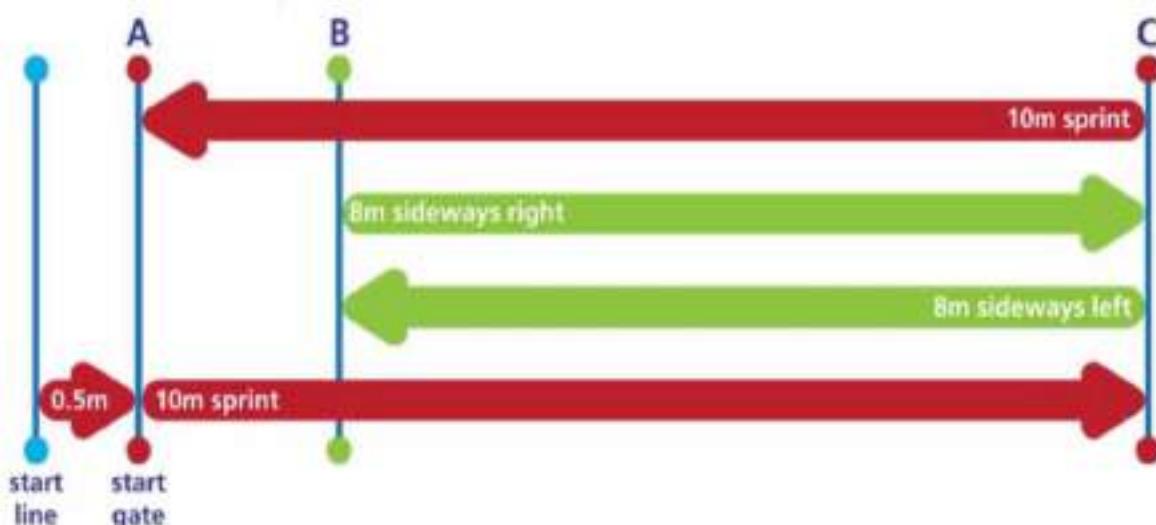
(1) FIFA: OP.CIT. 2020 , P: 18 .

- يركض الحكم بسرعة ١٠ أمتار للأمام (من A إلى C) ويلمس بقدمه خط ال (C) ثم ركض ركضاً جانبياً لمسافة ٨ أمتار على اليسار (من C إلى B) ويلمس بقدميه خط الـ B . ويعود مرة أخرى لركض جانبي لمسافة ٨ أمتار على اليمين (من B إلى C) وبعد أن بلمس خط الـ C يركض سريعاً للأمام لمسافة ١٠ أمتار (من C إلى A) للخطـ A.
- إذا فشل أو سقط الحكم ، فإنه يعطي له محاولة إضافية أخرى .
- إذا فشل أو سقط الحكم من محاولته . فإنه ينبغي أن يعطي له محاولة إضافية أخرى . وإذا فشل أو سقط الحكم في المحاولتين معاً . فيعد الحكم فاشلاً في الاختبار .

• توقيت الاختبار

الأوقات لحكام كرة الصالات « والشاطئية »

- (للرجال) للحكام الدوليين والدرجة الأولى : يكون النجاح ١٠٠٠٠ ثانية كحد أقصى لكل محاولة
- للدرجات الأدنى: يكون النجاح ١٠.١٠ ثانية كحد أقصى لكل محاولة .
- (للنساء) للحكام الدوليين والدرجة الأولى: يكون النجاح ١١٠٠٠ ثانية كحد أقصى لكل محاولة
- ٤ - للدرجات الأدنى: يكون النجاح ١١.١٠ ثانية كحد أقصى لكل محاولة .



شكل (٩)

يوضح اختبار كودا للرشاقة

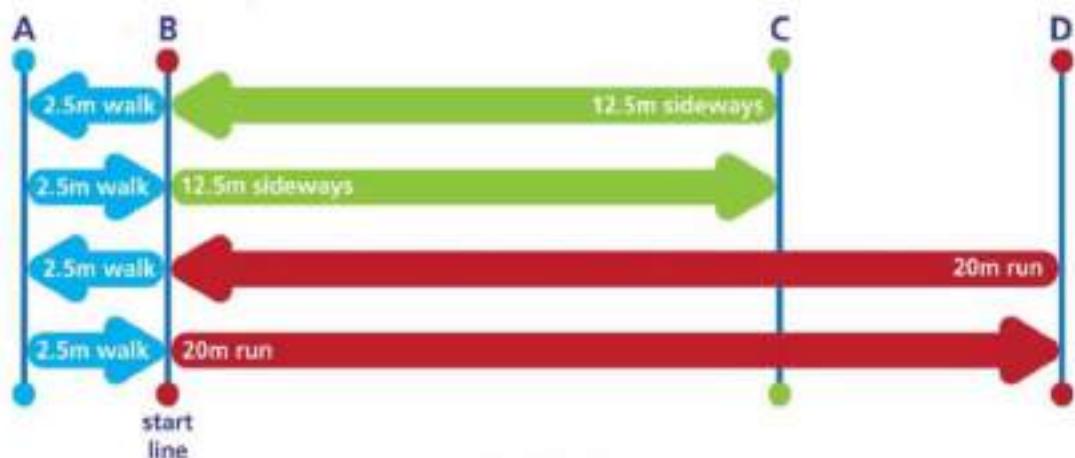
ثالثاً: اختبار آريت^(١):

- ❖ الهدف من الاختبار: تحمل سرعة.
- ❖ الأدوات المستعملة: شواخص، سماعة صوتية، منادي.
- يجب وضع الشواخص حسب الموضع في الرسم أدناه المسافة بين الشاخص A و B تكون ٢٠.٥ متر بين الشاخص D و B.
- يجب على الحكم أن يبدأ من وضعية الوقوف، ويجب على الحكم تكملة تكرارات الركض وفقاً الوتيرة السرعة الموجودة في إيقاع الملف الصوتي.
- يبدأ بالركض للأمام ٢٠ متر بين الشاخص B و D والرجوع مرة أخرى بالركض للأمام ٢٠ متر بين الشاخص B و D
- مشي ٢٠.٥ متر بين الشاخص A و B ثم الرجوع والمشي ٢٠.٥ متر بين الشاخص A و B.
- ركض جانبي لمسافة ١٢.٥ متر بين الشاخص B و C ثم الرجوع وركض جانبي مواجهها نفس الجانب المسافة ١٢.٥ متر بين الشاخص C و B.
- مشي ٢٠.٥ متر بين الشاخص A و B ثم الرجوع والمشي ٢٠.٥ متر بين الشاخص A و B
- سوف يقوم الملف الصوتي بإطلاق إشارة للبدء بالركض ومدة كل فترة راحة بين الركض الذهاب والإياب ، يجب على الحكم الحفاظ على وتبة سرعته مع نغمة الملف الصوتي حتى يصل الحكم إلى مستوى المطلوب أو النجاح .
- يتطلب من الحكم في موقعه الأول (موقع البداية) أن يقف ماسكاً بوضع قدمه الأمامي على B يجب على الحكم لمس خطى C و D عند التحول والرجوع، إذا فشل الحكم أن يضع قدمه على B و C و D في الوقت المحدد مع النغمة الصوتية سوف يتم تنفيذها واضحاً من مسؤول الاختبار ، وإذا فشل الحكم من الوصول في الوقت المحدد لمرة الثانية فيجب آنذاك استبعاده من الاختبار من قبل مسؤول الاختبار.

❖ توقيت الاختبار

الأوقات لحكم كرة قدم الصالات (والشاطئية)

- (للرجال) للحكام الدوليين والدرجة الأولى: يجب أن يصلوا إلى مستوى ١٥٠.٥.٣ أي ما يعادل ١٠٢٧٥ م.
- للدرجات الأدنى: يجب أن يصلوا إلى مستوى ١٥٠.٥ أي ما يعادل ١٠١٧٠ م، ويستطيع الحكم أن يستمر حتى التعب الاختبار.
- (للنساء) للحكام الدوليين والدرجة الأولى: يجب أن يصلوا إلى مستوى ١٤٠.٨ أي ما يعادل ٩٧٥ م
- للدرجات الأدنى: يجب أن يصلوا إلى مستوى ١٤٠.٣ أي ما يعادل ٨٢٠ م.



شكل (١٠)
بوضوح اختبار آریت

رابعاً: اختبارات الاسترخاء^(١)

تم قياس الاسترخاء عن طريق بعض المتغيرات التي يمكن من خلالها قياس الاسترخاء ومنها قياس (النبض ومعدل الضغط الدموي) حيث تم قياسهما عن طريق جهاز (روز مكبس) وهو على شكل ساعة الكترونية تلبيس في معصم اليد اليسرى . اضافه الى (عدد مرات التنفس).



شكل (١١)
قياس متغيرات الاسترخاء

(١) محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمناقشة الرياضية ، مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٢، ص ٢٤٣

٦-٣ التجربة الاستطلاعية:

وهي تجربة صغيرة للدراسة العامة يقوم بها الباحث بغية الوقوف على المتغيرات والابحاث التي قد تراقبه أثناء إجراء التجربة الرئيسية للبحث^(١). إذ أجريت التجربة الاستطلاعية الأولى لقدر البدنية لحكام كرة قدم الصالات على (٤) من المحكمين تم اختبارهم بالطريقة العشوائية الطبيعية وبالاختبار المتساوي من حكام محافظة المثنى والقادسية وبواقع (٢) محكمين من كل محافظة، وتم إجراء التجربة الاستطلاعية وفق التسلسل الآتي:

- يوم الاثنين المصادف ٢٠٢٢/٦/٦ الساعة ٥ عصراً تم اختيار الحكام بالقدرات البدنية في ملعب السماوة الأولمبي .
- يوم الثلاثاء المصادف ٢٠٢٢/٦/٧ الساعة ١٠ صباحاً تم اختيار الحكام بالقدرات العقلية في مختبر علم النفس في جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

وكان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية هو:

١. معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات وتتنفسها.
٢. معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.
٣. التأكيد من امكانية فريق العمل المساعد والمعوقات التي تواجه الباحث.
٤. التأكيد من جاهزية الاجهزة والأدوات المستخدمة.
٥. تهيئة فرق العمل المساعد.
٦. معرفة قدرة العينة على أداء الاختبارات المختارة.
٧. معرفة الوقت المستغرق لإجراء اختبارات القدرات العقلية
٨. معرفة طريقة العمل على منظومة الريهاموكوم (RehaCom) المعرفية.
٩. معرفة نظام اختبارات القدرات العقلية وكيفية الحصول على نتائجها.

وقد حققت التجربة الغرض المراد منها.

(١) نوري الشوك ورائع الكبيسي ، دليل الباحث نكارة الأبحاث في التربية الرياضية ، بغداد، ٢٠٠٤ ، ص ٨٩

٧-٣ الأسس العلمية لنتائج للاختبارات

اولاً: صدق الاختبارات:

هو " مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع له"^(١) وعليه استعن الباحث الصدق التجريبي لحساب معاملات صدق الاختبارات، ويحسب هذا النوع من الصدق من خلال ايجاد معامل ارتباط الاختبار بمحك خارجي أو داخلي، حيث أن ارتباط درجة الاختبار بمحك داخلي أو خارجي بعد مؤشر لصدق ذلك الاختبار، وحيث لم يتوافر لدى الباحث محك خارجي مناسب لجأ إلى الدرجة الكلية للاختبار كونه أفضل محك في حساب هذه العلاقة^(٢). اعتمد الباحث على معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات الاختبارات الفرعية، والدرجة الكلية للاختبار في حساب معامل الصدق، والجدول (١) يبين ذلك.

ثانياً: ثبات الاختبارات:

يقصد بالثابت "ان يعطي الاختبار نفس النتائج أو نتائج مقاربة إذا ما أعيد أكثر من مرة على نفس المجموعة وفي نفس الظروف"^(٣)، إذ تم حساب ثبات الاختبار بطريقة (إعادة الاختبار) على عينة التجربة الاستطلاعية بعد مرور ثلاثة أيام من اجراء التجربة وتم استخراج معامل الثبات بين الاختبارين من خلال قانون معامل الارتباط (بيرسون) كما مبين في الجدول (١).

ثالثاً: موضوعية الاختبارات:

ويقصد بالموضوعية "عدم تأثر الاختبارات المستخدمة بتغير المحكمين"^(٤) إذ تم اخذ الموضوعية للاختبارات البدنية بوجود اثنين من المحكمين^(٥)، إذ استخرج معامل الارتباط لبيرسون لنتائجها وخرجت النتائج ذات موضوعية عالية للمحكمين، والجدول (١) يبين ذلك.

(١) نبيل السيد فرحان؛ المقياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط٤: القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٧ ، ص ١١٢ .

(٢) عامر إبراهيم : البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات ، بغداد ، دار الشؤون الثقافية ، ١٩٩٢ ، ص ٩٥ .

(٣) نادر فهمي الزيد و وهشام عامر عليان، مبادئ المقياس والتقويم ، ط٢، دار الفكر العربي للنشر والطباعة، القاهرة، ٢٠٠٥ ، ص ١٤٥ .

(٤) محمد نصر الدين رضوان؛ المدخل إلى المقياس في التربية البدنية والرياضية ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٧ ، ص ٢٠٨ - ٢٠٩ .

• الحكم الأول: ناصر أريجيم حسين / دكتوراه تربية بدنية وعلوم الرياضة .

• الحكم الثاني: فايز عبد الله جابر / ماجستير تربية بدنية وعلوم الرياضة .

جدول (١)
الأسس العلمية لنتائج الاختبارات

الموضوعية		معامل الثبات		معامل الصدق		المعايير
مستوى الدلالة	قيمة R	مستوى الدلالة	قيمة R	مستوى الدلالة	قيمة R	
0.000	0.999	0.000	0.928	0.000	0.844	الصلة الدينية
0.000	0.999	0.000	0.953	0.000	0.890	
0.000	0.998	0.000	0.936	0.000	0.905	
0.000	0.998	0.000	0.957	0.000	0.872	
0.000	0.998	0.000	0.966	0.000	0.881	
0.000	1	0.000	0.939	0.000	0.829	
0.000	1	0.000	0.895	0.000	0.842	
0.000	1	0.000	0.878	0.000	0.833	
0.000	1	0.000	0.905	0.000	0.859	
0.000	1	0.000	0.926	0.000	0.890	
0.000	1	0.000	0.936	0.000	0.873	الصلة العلمانية
0.000	0.999	0.000	0.893	0.000	0.809	
0.000	0.999	0.000	0.864	0.000	0.889	

يبين الجدول (١) ان قيمة مستوى الدلالة لمعامل الارتباط بيرسون بالنسبة لمعاييرات البحث في (الصدق، الثبات، والموضوعية) جاءت أصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على معنوية الارتباطات ومن ثم فإن نتائج الاختبارات تتمتع بالأسس العلمية .

٣-٨ التجربة الرئيسية

١-٨-٣ الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات؛ وذلك بعد تهيئه مستلزمات البحث وأدواته وفريق العمل المساعد، وعمل الباحث على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان من أجل العمل قدر المستطاع على خلق ظروف مشابهة عند إجراء الاختبارات البعدية ، إذ طبقت الاختبارات القبلية وفق التسلسل الآتي أو لا: يوم الأربعاء المصادف ٢٢/٦/٢٠٢٢ الساعة ٥ عصراً تم اختيار الحكم بالقدرات البدنية في ملعب السمارة الأولمبي.

- ✓ اختبار الاستجابة الحركية.
- ✓ اختبار السرعة الانقلالية.
- ✓ اختبار الوتيرة الطويل من الثبات.
- ✓ اختبار الجري المترعرع على مسكل (8).

- ✓ اختبار الحجل ٣٦ م (١٨) م بالرجل اليمنى و (١٨) م بالرجل اليسرى.
- ✓ اختبار تحمل السرعة المترقبة .

ثانياً: يوم الخميس المصادف ٢٠٢٢/٦/٢٣ الساعة ١٠ صباحاً تم اختيار الحكم بالقدرات العقلية في مختبر علم النفس في جامعة القاسمية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

- اختبار اليقظة الذهنية:
- اختبار الانتباه المنقسم:
- اختبار مجال الرؤيا:

٤-٨-٣ تجاءس وتكافؤ العينة:

من أجل منع المؤثرات التي تتسبب في عرقلة سير وارجاع الفروق الفردية إلى المتغير المستقل، لابد أن يكون هناك تجاءس بين أفراد العينة أي عدم وجود فروق فردية بين أفرادها، ومن خلال الجدولين

(٢) (٣)

جدول (٢)
تجاءس بين مجموعتي البحث في متغيرات البحث

الدالة الاحصائية	مستوى الدلاله	قيمة LEVENE	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة قياس	المتغيرات	
			ع	س	ع	س		نوع	التجربة
تجاءس	0.929	0.008	0.353	2.188	0.326	2.177	متر	قوة انفجارية	التجربة
تجاءس	0.994	0.001	0.981	12.972	1.064	12.992	ذانية	قوة مميرة بالسرعة	
تجاءس	0.963	0.002	0.541	9.003	0.577	8.987	ذانية	الرشاقة	
تجاءس	0.851	0.037	0.448	6.365	0.423	6.352	ذانية	سرعة انتقالية	
تجاءس	0.528	0.428	1.321	58.355	1.469	58.412	ذانية	سرعة المتغير	
تجاءس	0.973	0.001	13.799	365.000	13.834	363.833	درجة	عن اليدين	
تجاءس	0.790	0.075	12.127	353.333	12.340	353.667	درجة	عن اليسار	
تجاءس	0.767	0.093	0.133	0.817	0.125	0.812	درجة	إشارة	
تجاءس	0.793	0.072	0.154	0.607	0.186	0.585	درجة	بدون إشارة	
تجاءس	0.908	0.014	0.111	0.825	0.110	0.815	درجة	فعل	
تجاءس	0.735	0.121	0.245	1.783	0.241	1.832	درجة	رد فعل	
تجاءس	0.868	0.029	0.079	2.000	0.072	2.005	ذانية	لليدين	سرعة
تجاءس	0.333	1.037	0.045	1.960	0.085	1.978	ذانية	لليسار	لستجابة

يبين الجدول (٢) أن قيم مستوى الدلاله لاختبار (Levene) قد جاءت أكبر من (0.05) وهذا يدل على وجود تجاءس بين أفراد العينة لكل مجموعة.

جدول (٣)
النکافر بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

الدلاله الاحصائية	مستوى الدلاله	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	القرارات البدنية والعقلية
			ع	من	ع	من			
غير معنوي	0.954	0.059	0.353	2.188	0.326	2.177	متر	قوة لفخارية	
غير معنوي	0.974	0.034	0.981	12.972	1.064	12.992	ثانية	قوة مميزة بالسرعة	
غير معنوي	0.960	0.052	0.541	9.003	0.577	8.987	ثانية	الرشاقة	
غير معنوي	0.959	0.053	0.448	6.365	0.423	6.352	ثانية	سرعة انتقالية	
غير معنوي	0.945	0.070	1.321	58.355	1.469	58.412	ثانية	السرعة المتغيرة	
غير معنوي	0.887	0.146	13.799	365.000	13.834	363.833	درجة	عين اليمين	مجال
غير معنوي	0.963	0.047	12.127	353.333	12.340	353.667	درجة	عين اليسار	الرؤية
غير معنوي	0.948	0.067	0.133	0.817	0.125	0.812	درجة	إشارة	البيضة
غير معنوي	0.831	0.220	0.154	0.607	0.186	0.585	درجة	بدون إشارة	الذهنية
غير معنوي	0.879	0.157	0.111	0.825	0.110	0.815	درجة	لعل	الانتباه
غير معنوي	0.738	0.345	0.245	1.783	0.241	1.832	درجة	رد فعل	النفسم
غير معنوي	0.911	0.115	0.079	2.000	0.072	2.005	ثانية	لليدين	سرعة
غير معنوي	0.651	0.466	0.045	1.960	0.085	1.978	ثانية	لليسار	استجابة

يبين الجدول (٣) ان قيم مستوى الدلاله لاختبار (t) للعينات المستقلة، جاءت اكبر من (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

٣-٨-٣ التمارين البدنية - الذهنية :

- قام الباحث أعداد التمارين البدنية - الذهنية وبإشراف مباشر من قبله من وقبل السيد المشرف، طبقت التمارين على عينة المجموعة التجريبية وقد ضمن الباحث تمارينه بما يلي:
- بدأ بتطبيق المنهج يوم السبت ٢٥/٦/٢٠٢٢ لغاية يوم الاربعاء ١٧/٨/٢٠٢٢ .
 - بلغت مدة تطبيق التمارين (٨) أسابيع، إذ يؤكد كل من (ويلمر وكومستل)^(١) أن معظم التغيرات الناتجة عن التدريب تحدث غالباً في غضون (٦-٨) أسابيع ^(٢)
 - بلغت عدد الوحدات التدريبية (٤) وحدة تدريبية وبواقع (٣) وحدات في الاسبوع الواحد.
 - طبقت الوحدات التدريبية في الايام (السبت، الاثنين، الاربعاء).
 - احتوى المنهج تمارينات لتطوير القدرات البدنية والعقلية والنفسية قد البحث لتطويرهم في اجتياز الاختبارات البدنية المعتمدة من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم.
 - بلغت مدة الوحدة التدريبية تتراوح ما بين (٩٠-٦٠) دقيقة

(١) أبو العلا أحمد: حمل التدريب وصحة الرياضي, القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦، ص ٢٢.

- تم مراعاة ايضاً مدة الأداء ومدة الراحة البينية من خلال تقنين التمارين الخاصة بالمنهج التدريسي المعد من الباحث وتناسب أزمان الراحة مع طريقة التدريب والشدة المستخدمة في الوحدة التدريبية
 - بعد تهيئه مستلزمات النواحي الفنية الخاصة بالوحدات التدريبية وتهيئه الملعب المخصص لتدريب الحكماء، باشر الباحث بتطبيق المنهج المتبوع من قبله، إذ تضمن للمجموعة التجريبية تطبيق مفردات الوحدة التدريبية في القسم التحضيري التركيز على الجانب النفسي، حيث تم اخضاع الحكم إلى حالات تحكمية ذهنية نفسية، ثم أخذ رأي الحكم بالحالات التحكيمية التي تم عرضها والتوصيل إلى القرار الصحيح لكل حالة، ثم تنفيذ الحكم لفعاليات الاحماء العام والخاص لتهيئة الحكم لتطبيق القسم الرئيسي للقدرات البدنية حيث قام الباحث بتطبيق المنهج التدريبي.

وتحتوي كل وحدة تدريبية ما يأتي:

- أ- القسم التحضيري (٣٠) دقيقة منها (١٥) دقيقة للجانب النفسي و (١٠) دقيقة للأحماء العام و (٥) دقيقة للأحماء الخاص.
- ب- القسم الرئيسي (٢٨.٥ - ٥٠ دقيقة) دقيقة يتضمن من (٤-٢) تمارين بدنية.
- ج- القسم الختامي (١٠) دقيقة ويشمل اجراء لعبة صغيرة مع خروج حكمين وتشخيص لتطبيق حالات تحكمية متყق عليها.

تم مراعاة مجموعة من النقاط عند وضع المنهج التدريسي وبعض الاسس والمبادئ التعليمية هي على النحو الآتي:

- تم اعتماد تشكيل الحمل ١-٢ .
- استخدم الباحث طرائق تدريب مختلفة منها (الطريقة التكرارية، طريقة التدريب الفوري (مرتفع ومنخفض الشدة)، وطريقة تدريب المستمر).
- تم اعتماد نسبة العمل إلى الراحة ١٠-١ باستثناء تحمل السرعة تم اعتماد نسبة ١.٥-١
- تم اعتماد مبدأ التموج داخل الأسبوع الواحد ومبدأ التدرج بين الأسابيع
- تم مراعاة مبدأ الفردية بالمنهج التدريسي.
- تحديد الأهداف الخاصة بكل وحدة تدريبية.

٤-٨-٤ الاختبار البعدى:

بعد الانتهاء من تطبيق التمارين المعدة من قبل الباحث باشر بتطبيق الاختبارات البعيدة على حكام مجموعة البحث الضابطة والتجريبية وقد حرص الباحث على توفير الظروف نفسها الاختبارات القبلية من حيث الادوات والمكان والزمان إذ طبقت الاختبارات البعيدة وفق التسلسل الآتي:

- يوم السبت المصادف ٢٠/٨/٢٠٢٢ الساعة ٥ عصراً تم اختيار الحكماء بالقدرات البدنية في ملعب السماوة الأولمبي.

- ✓ اختبار الاستجابة الحركية.
 - ✓ اختبار السرعة الانقلالية.
 - ✓ اختبار الوثب الطويل من الثبات.
 - ✓ اختبار الجري المترعرع على شكل (8).
 - ✓ اختبار الحجل ٣٦ م (١٨) م بالرجل اليمني و (١٨) م بالرجل اليماني.
 - ✓ اختبار تحمل السرعة المتغيرة .
- يوم الاحد المصادف ٢٠٢٢/٨/٢١ الساعة ١٠ صباحاً تم اختبار الحكم بالقدرات العقلية في مختبر علم النفس في جامعة القاسمية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- اختبار اليقطة الذهنية.
 - اختبار الانبهاء المنقسم.
 - اختبار مجال الرؤيا.

٤-٨-٥ تطبيق اختبارات اجتياز الحكم:

نفذت اختبارات اجتياز الحكم يوم ٢٥ / ٢٠٢٢/٨ م وهو اليوم المحدد من قبل الاتحاد المركزي العراقي - لجنة الصالات والشاطئية، إذ طبقت هذه الاختبارات في ملعب وزارة الشباب والرياضة في بغداد، وقد تم اختبار الحكم بالاختبارات:

- اختبار آرت.
- اختبار سرعة قصوى.
- اختبار كودا.
- قياس متغيرات الاسترخاء النفسي:
 - معدل التنفس .
 - معدل النبض .
 - الضغط الانقباضي .
 - الضغط الانبساطي .

٤-٩ الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث

استعان الباحث بالبرنامج الاحصائي (spss v27.1) وتطرق للوسائل الإحصائية الآتية:

- ✓ الوسط الحسابي
- ✓ الانحراف المعياري
- ✓ قيمة (R) بيرسون .
- ✓ قيمة اختبار LEVENE .

- ✓ قيمة t للعينات المترابطة .
- ✓ قيمة t للعينات المستقلة .
- ✓ قيمة اختبار Shapiro-Wilk
- ✓ قيمة حجم الأثر .
- ✓ قانون نسبة التطور .

الفصل الرابع

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	- ٤
وصف توزيع نتائج عينة البحث	١-٤
عرض نتائج المجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها	٢-٤
عرض نتائج المجموعة الضابطة في القدرات البدنية	١-٢-٤
عرض نتائج المجموعة الضابطة في القدرات العقلية	٢-٢-٤
عرض نتائج حجم الاثر ونسبة التطور للمجموعة الضابطة	٣-٢-٤
مناقشة نتائج المجموعة الضابطة	٤-٢-٤
عرض نتائج المجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها	٢-٤
عرض نتائج المجموعة التجريبية في القدرات البدنية	١-٢-٤
عرض نتائج المجموعة التجريبية في القدرات العقلية	٢-٢-٤
عرض نتائج حجم الاثر ونسبة التطور للمجموعة التجريبية	٣-٢-٤
مناقشة نتائج المجموعة التجريبية	٤-٢-٤
عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشة	٤-٤
عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية بالاختبارات البعدية	١-٤-٤
عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات العقلية بالاختبارات البعدية	٢-٤-٤
عرض نتائج حجم الاثر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية	٣-٢-٤
مناقشة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية	٤-٤-٤
عرض نتائج اختبارات اجتياز حكام كرة قدم الصالات وتحليلها ومناقشتها	٥-٤

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ وصف توزيع نتائج عينة البحث :

جدول (٤)

اختبار (Shapiro-Wilk) ومستوى الدلالة للتوزيع ببيانات مجموعتي البحث في متغيرات البحث

المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				المتغيرات	
الاختبارات البعيدة		الاختبارات القبلية		الاختبارات البعيدة		الاختبارات القبلية			
مستوى الدلالة	القيمة الاحصائية								
0.101	0.827	0.577	0.930	0.889	0.872	0.409	0.902	قوة انفجارية	
0.974	0.985	0.892	0.905	0.792	0.899	0.594	0.824	قوة مميزة بالسرعة	
0.516	0.921	0.305	0.888	0.473	0.915	0.425	0.908	الرشاقة	
0.701	0.945	0.169	0.854	0.091	0.822	0.393	0.903	سرعة انتقالية	
0.103	0.894	0.632	0.988	0.486	0.917	0.551	0.926	السرعة المتغيرة	
0.121	0.860	0.221	0.887	0.220	0.887	0.262	0.895	عين اليمين	
0.835	0.962	0.208	0.884	0.820	0.960	0.109	0.856	عين اليسار	
0.473	0.915	0.330	0.868	0.835	0.962	0.359	0.911	إشارة	
0.357	0.910	0.557	0.934	0.387	0.915	0.286	0.900	بدون إشارة	
0.486	0.917	0.402	0.892	0.149	0.870	0.263	0.896	فعل	
0.592	0.938	0.505	0.929	0.421	0.908	0.966	0.983	رد الفعل	
0.190	0.848	0.700	0.945	0.152	0.870	0.176	0.877	ليمين	
0.384	0.914	0.207	0.884	0.550	0.926	0.701	0.945	ليسار	

تبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم الدلالة الناتجة من اختبار Shapiro-Wilk لنتائج عينة البحث في جميع المتغيرات جاءت اكبر من قيمة نسبة الخطأ (0.05)، وهذا يعني ان القيم تخضع للتوزيع الاعدالي وبهذا يتحقق شرط استعمال (t) للمقارنة بين المتوسطات.

٤-٢ عرض نتائج المجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

٤-٢-١ عرض نتائج المجموعة الضابطة في القدرات البدنية

جدول (٥)

الأوسعات الحسابية والاتحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية لعينة المجموعة الضابطة

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		وحدةقياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.048	2.601	0.209	2.340	0.326	2.177	متر	القوة الانفجارية
معنوي	0.034	2.889	0.645	12.398	1.064	12.992	ثانية	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.032	2.950	0.245	8.580	0.577	8.987	ثانية	الرشاقة
معنوي	0.042	2.723	0.077	5.938	0.423	6.352	ثانية	سرعة الانتقالية
معنوي	0.007	4.448	1.012	57.100	1.469	58.412	ثانية	السرعة المتغيرة

يبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المترابطة للقدرات البدنية (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، السرعة الانتقالية، تحمل السرعة المتغيرة)، جاءت أصغر من نسبة الخطأ (0.05) عند درجة حرية (5)، وهذا يعني وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة المجموعة الضابطة .

٤-٢-٤ عرض نتائج المجموعة الضابطة في القدرات العقلية
جدول (٦)

الأوستط الحسابية والاتحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات العقلية لعينة المجموعة الضابطة

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		وحدة القياس	المتغيرات	
			ع	من	ع	من		عين اليمين	عين اليسار
معنوي	0.024	3.201	8.618	377.333	13.834	363.833	درجة	عين اليمين	عين اليسار
معنوي	0.040	2.758	9.368	365.167	12.340	353.667	درجة	عين اليمين	عين اليسار
معنوي	0.009	4.174	0.138	0.872	0.125	0.812	درجة	إشارة	إشارة
معنوي	0.016	3.576	0.194	0.642	0.186	0.585	درجة	بدون إشارة	بدون إشارة
معنوي	0.014	3.711	0.107	0.682	0.110	0.815	درجة	فعل	رد الفعل
معنوي	0.006	4.623	0.199	1.387	0.241	1.832	درجة	لليمين	لليسار
معنوي	0.027	3.081	0.046	1.962	0.072	2.005	ثانية	لليمين	لليسار
معنوي	0.037	2.828	0.053	1.938	0.085	1.978	ثانية	لليسار	لليسار

يبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المترابطة للقدرات العقلية (مجال الرئوية لعين اليمين واليسار، البقطة الذهنية بوجود الاشارة وبدون الاشارة، الانتباه المنقسم بضميه السمعي والبصري، سرعة الاستجابة الحركية للجهة اليمين والجهة اليسار)، جاءت أصغر من نسبة الخطأ (0.05) عند درجة حرية (5)، وهذا يعني وجود فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة المجموعة الضابطة .

٤-٣-٢-٤ عرض نتائج حجم الاثر ونسبة التطور للمجموعة الضابطة:

للحظ في الجداول (٥) و (٦) ان هنالك فروقاً بين الاختبارات القبلية والبعدية لعينة المجموعة الضابطة في القدرات البدنية والعقلية، ولمعرفة مدى تأثير هذه الفرق لهذه المجموعة لجا الباحث إلى الاستعانة بحجم الاثر ونسبة التطور والجدول (٧) يبين ذلك

جدول (٧)

حجم الاثر ونسبة تطور المجموعة الضابطة في متغيرات البحث

نسبة التطور	نوع التأثير	حجم الاثر	فرق الاوساط	الاواسط الحسابية		وحدةقياس	المتغيرات	
				البعدية	القبلية			
% 7.49	معدل	1.062	0.163	2.340	2.177	متر	قوة انفجارية	
% 4.57	معدل	1.179	-0.594	12.398	12.992	ثانية	قوة مميزة بالسرقة	
% 4.53	قوى	1.204	-0.407	8.580	8.987	ثانية	الرشاقة	
% 6.52	معدل	1.112	-0.414	5.938	6.352	ثانية	سرعة انتقالية	
% 2.25	قوى	1.816	-1.312	57.100	58.412	ثانية	تحمل السرعة المتغيرة	
% 3.71	قوى	1.307	13.5	377.333	363.833	درجة	عين اليمين	مجال
% 3.25	معدل	1.126	11.5	365.167	353.667	درجة	عين اليسار	الرؤية
% 7.39	قوى	1.704	0.06	0.872	0.812	ثانية	إشارة	البيضة
% 9.74	قوى	1.460	0.057	0.642	0.585	ثانية	بدون إشارة	الذهنية
% 16.32	قوى	1.515	-0.133	0.682	0.815	درجة	فعل	الانتهاء
% 24.29	قوى	1.887	-0.445	1.387	1.832	درجة	رد الفعل	المنقسم
% 2.14	قوى	1.258	-0.043	1.962	2.005	ثانية	ليمين	سرعة
% 2.02	معدل	1.155	-0.04	1.938	1.978	ثانية	ليسار	استجابة

يبين الجدول ان قيم المتغيرات التي جاء حجم الاثر لها بين (1.2-0.8) تفسر بتأثير معتدل، اما المتغيرات التي جاءت محصورة بين (2.0-1.2) فتفسر بتأثير قوي، اما المتغيرات التي جاءت أكبر من (2) فتفسر بأن حجم تأثيرها قوي جداً.

٤-٢-٤ مناقشة نتائج المجموعة الضابطة :

من خلال النتائج التي تم عرضها في جداول (٥) (٦) (٧) المقارنة بين الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث، ويعزو الباحث هذه الفروق إلى المنهج المتبع من الحكم نفسه والتي تحتوي مجموعة من التمرينات التي تعتمد على التكرارات.

ويرى الباحث أن الفروق في القدرات البدنية يعود إلى ما احتوته التمرينات من تكرار أداء؛ وذلك بالجري عدة مرات، ويرى الباحث الفروق الحاصلة في المتغيرات العقلية والاسترخاء تعود إلى خبرة الحكم وممارستهم في هذا المجال نتيجة طبيعية واستجابات عقلية لأنشطة الممارسة مما يجعل القدرات العقلية والتفضية مكتسبة وهذا ما يشير له (د. ياسين حميد عيال) بقوله إن مقدرة الفرد العقلية على إنجاز عمل ما أو التكيف في العمل بنجاح وهي تتحقق بأفعال حسية أو ذهنية وقد تكون فطرية أو مكتسبة عن طريق التعلم (٨).

يرى الباحث أيضاً أن المنهج التدريسي الذي يمارسه الحكم أثناء اللعب وكذلك المباريات الودية التي يشتراكون بها أسهم في تطور السرعة والرشاقة والقدرة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة بسبب كثرة الممارسة، وهذا ما يشير إليه (سيد محمد خير المعنوم ١٩٨٣) من أن التكرار يقودنا إلى التطور وفق النظريّة التي تقول: أن الاستجابة الناجحة هي الاستجابة الأكثر تكراراً وحداثة (٩).

ويعزو الباحث الفروق أيضاً إلى نتاج الخبرة والممارسة التي اكتسبها الحكم في هذا المجال والتعاريف التهدئة من أجل العودة إلى الحالة الطبيعية أي بمستوى استئارة معتدل؛ إذ أن عمليات الاسترجاع والشحن التي تحدث في ذهن الحكم تعتمد على ما يمتلكه من خبرة في إجراء الاسترخاء وهذا يأتي دور الحكم في تحسين من عملية الاسترخاء وجعلها فعالة ومفيدة له، إذ يستطيع الحكم خلال فترة التدريب تطوير هذه المهارة النفسية لإبعاد الحالات السلبية التي يشعر بها الحكم في استخدام الاسترخاء فنستطيع تحقيق "حالة من الهدوء والراحة تنشأ بعد خفض أو إزالة التوتر جراء التمازن الذهني الجسمي النفسي؛ وذلك لجدية العلاقة بين هذا التمازن وحدوث الاستجابة السلوكية المتعلقة المترافقه" (١٠).

ويرى الباحث أن مجال الرؤيا لها دور في خلق التوازن الكافي في رؤية المساحات في الملعب؛ إذ تعد من القدرات العقلية والتفضية التي يحتاجها الحكم في إدارة المباراة ، ويعزو الباحث الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة إلى دور الأداء والممارسة وإعطاء الحكم الزميل التوجيهات لبعضهم بعضًا لصورة واضحة للأداء الفني والمهاري للحكم من خلال العرض والمشاهدة، والاعتماد على التكرار والممارسة، مما يؤدي إلى تنمية استجابات المثيرات البصرية ولو بشكل محدود وأيضاً من خلال

(١) ياسين حميد عيال ، تأمين اختبار هلمون - نلسون ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٥ م ، ص ٤٠ .

(٢) سيد محمد خير الله ومدنوح عبد المعنوم ، سايكولوجيا التعلم بين النظرية والتطبيق ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت ، ١٩٨٣ ، ص ١٢٦ .

(٣) مؤيد منير كامل التميمي: آثر استخدام تقنيات الاسترخاء في خفض العادات العصبية لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية / ابن رشد ، ٢٠٠٠ ، ص ١٣ .

التمرينات التي تأخذ اشكال متعددة في زوايا وموافق موزعة في ارجاء الملعب عند التحكيم وبشكل غير مقصود، اذ يشير احمد بدر^(١) إلى ان ممارسة الرياضة تتوافق مع استخدام مثيرات حسية يأتي ٨٥ % منها عن الطريق البصري^(٢).

٤-٣- عرض نتائج المجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

٤-٣-١ عرض نتائج المجموعة التجريبية في القدرات البدنية

جدول (٨)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية لعينة المجموعة التجريبية

الدلاله الإحصائية	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبارات البعديه		الاختبارات القبليه		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	من	ع	من		
معنوي	0.014	3.725	0.095	2.638	0.353	2.188	متر	القوة الانفجارية
معنوي	0.005	4.696	0.497	11.583	0.981	12.972	ثانية	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.009	4.132	0.167	8.278	0.541	9.003	ثانية	الرشاقة
معنوي	0.032	2.945	0.047	5.840	0.448	6.365	ثانية	سرعة انتقالية
معنوي	0.000	7.763	0.757	55.683	1.321	58.355	ثانية	سرعة المتغيره

يبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المترابطة للقدرات البدنية (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، السرعة الانتقالية، تحمل المركبة المتغيرة)، جاءت أصغر من نسبة الخطأ (0.05) عند درجة حرية (5)، وهذا يعني وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة المجموعة التجريبية.

(١) احمد بدر ، الانراك الحس بصري سمعي ، ط١ القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، ٢٠٠٩ ، ص ٥

٤-٣-٢ عرض نتائج المجموعة التجريبية في القدرات العقلية

جدول (٩)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات العقلية والاسترخاء لعينة المجموعة التجريبية

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		وحدةقياس	المتغيرات	
			ع	من	ع	من		عين اليمين	مجال الرؤية
معنوي	0.007	4.394	7.005	393.333	13.799	365.000	درجة	عين اليمين	مجال الرؤية
معنوي	0.002	6.158	6.585	385.833	12.127	353.333	درجة	عين اليسار	
معنوي	0.001	6.620	0.118	1.055	0.133	0.817	درجة	(إشارة)	البيضة الذهنية
معنوي	0.006	4.617	0.090	0.850	0.154	0.607	درجة	بدون إشارة	
معنوي	0.002	5.689	0.084	0.448	0.111	0.825	فعل	الانتباه المنقسم	الانتباه المنقسم
معنوي	0.002	6.179	0.140	0.912	0.245	1.783	رد الفعل	رد الفعل	
معنوي	0.005	4.760	0.032	1.907	0.079	2.000	ثانية	لليدين	سرعة استجابة
معنوي	0.000	8.593	0.030	1.880	0.045	1.960	ثانية	لليسار	

يبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المترابطة للقدرات العقلية (مجال الرؤية لعين اليمين واليسار، البيضة الذهنية بوجود الاشارة وبدون الاشارة، الانتباه المنقسم بقسميه الفعل ورد الفعل، سرعة الاستجابة الحركية للجهة اليمين والجهة اليسار)، جاءت أصغر من نسبة الخطأ (0.05) عند درجة حرية (5)، وهذا يعني وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة المجموعة التجريبية .

٤-٣-٣ عرض نتائج حجم الأثر ونسبة التطور للمجموعة التجريبية

تلحظ في الجداول (٨) و (٩) أن هنالك فروقاً بين الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة المجموعة التجريبية في القدرات البدنية والعقلية، ولمعرفة مدى تأثير هذه الفروق لهذه المجموعة لجأ الباحث إلى الاستعانة بحجم الأثر ونسبة التطور والجدول (١٠) يبيّن ذلك.

جدول (١٠)

حجم الأثر ونسبة تطور المجموعة التجريبية في متغيرات البحث

نسبة التطور	نوع التأثير	حجم الأثر	فرق الاوساط	الاواسط الحسابية		وحدةقياس	المتغيرات
				البعديّة	القبلية		
% 20.57	قوي	1.521	0.45	2.638	2.188	متر	قوة انفجارية
% 10.71	قوي	1.917	-1.389	11.583	12.972	ثانية	قوة مميزة بالسرعة
% 8.05	قوي	1.687	-0.725	8.278	9.003	ثانية	الارشانة
% 8.25	قوي	1.202	-0.525	5.840	6.365	ثانية	سرعة انتقالية
% 4.58	قوي جداً	3.169	-2.672	55.683	58.355	ثانية	السرعة المتغيرة
% 7.76	قوي	1.794	28.333	393.333	365.000	درجة	عين اليمين
% 9.20	قوي جداً	2.514	32.5	385.833	353.333	درجة	عين اليسار
% 29.13	قوي جداً	2.703	0.238	1.055	0.817	درجة	إشارة
% 40.03	قوي	1.885	0.243	0.850	0.607	درجة	بدون إشارة
% 45.70	قوي جداً	2.323	-0.377	0.448	0.825	درجة	فعل
% 48.85	قوي جداً	2.523	-0.871	0.912	1.783	درجة	رد الفعل
% 4.65	قوي	1.943	-0.093	1.907	2.000	ثانية	لليمين
% 4.08	قوي جداً	3.508	-0.08	1.880	1.960	ثانية	ليسار

بين الجدول إن المتغيرات التي جاء حجم الأثر لها بين (2.0-1.2) تفسر بتأثير قوي، أما المتغيرات التي جاءت أكبر من (2) فتسفر بأن حجم تأثيرها قوي جداً.

٤-٣-٤ مناقشة نتائج المجموعة التجريبية:

من خلال النتائج التي تم عرضها في جداول (٨) (٩) (١٠) المقارنة بين الاختبارات الفعلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية لعينة للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث ويعزو الباحث، الفروق إلى فاعلية التمرينات المعدة من قبل الباحث والتي تعيزت بالأداء بشكل منتظم، والذي يتوافق مع مبادئ علم التدريب والتي تشير إلى أن التدريب المنتظم وفق الأسس العلمية يكون له اثر إيجابي على المتدربين ويشير سلمان على إلى أن "التدريب عملية بنائية تعمل على تطوير القدرات البدنية وتنميتها وصولاً إلى تحقيق الإنجاز الأفضل" (١).

ويرى الباحث أن التمرينات المعدة، والتي تضمنت تمارين تستهدف القدرات البدنية الخاصة للحكام ككرة قدم الصالات أسهمت في تطور القدرات البدنية المختارة في البحث ومن ثم انعكس إيجابياً في السيطرة على المباريات من ناحية اتخاذ القرارات وكذلك التحركات السليمة إثناء مير المباريات. وفي هذا الصدد يشير عصام عبد الخالق ١٩٩٩ "أن من الضروري أن تكون تدريبات اللياقة البدنية للأنشطة الرياضية منبثقه من طبيعة أداء المهارات لهذا النشاط" إذ بعد التدريب عن طريق التمرينات النوعية وسيلة لتطوير إمكانيات الفرد (الحكم) لإنجاز الواجب الحركي المطلوب لهذا يجب أن ترتكز برامج تنمية القدرات البدنية الخاص للنوع النشاط الرياضي الممارس وبصفة أساسية على نوع وطبيعة الأداء الخاصة بحكم كرة قدم الصالات (٢).

ويرى الباحث أن التمرينات المعدة تضمنت أداء تمارينات بدنية عقلية من خلال الاستعانة بالألوان والإشارات المختلفة التي أسهمت في تطوير الانتباه المنقسم، وكذلك سرعة الاستجابة ومجال الرؤيا والبيضة الذهنية؛ لأن امتلاك الحكم لمجال الرؤية واسعة يكون أكثر قدرة على تغيير المعلومات وادركتها وإعطاء الاستجابة الحركية المطلوبة بدقة وجودة عالية (٣) ومن ثم سيكون أداء الحكم للواجبات الفنية بشكل أفضل وأدق وبذلك سيتحقق الحكم المستوى الأعلى الذي يؤدي إلى تحقيق المستوى العالي في التحكيم وكذلك ينعكس إيجابياً في اجتياز الاختبارات الخاصة بكرة قدم الصالات ويدرك (هزاع) "أن التدريب البدني غير كاف لتطوير إتقان المهارات بصورة كاملة ولهذا لابد من الاهتمام بوسائل وأساليب متعددة في التدريب من خلال استخدام مثيرات متعددة أنيقة و مباشرة لتطوير رقة وسرعة الاستجابة في أداء المهارات المتعددة" (٤).

ويرى الباحث أن تحسن مجال الرؤيا (معدل العين اليمنى - معدل العين اليسار) يعود إلى التمارين التي توجهت نحو تطوير الواجبات البدنية والعقلية المطلوبة، إذ عملت التمارين على توظيف الاهتزاز اللوني مع الأداء الميداني للحكم وأيضاً الإثارة والمفاجأة بالألوان من خلال اعطاء كل لون واجب

(١) سلمان علي حسين: المدخل إلى التدريب الرياضي، الموصل، ط١، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٣، ص ٦.

(٢) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي: نظريات - تطبيقات - نظرية، ط٩، جامعة الإسكندرية، القاهرة، ١٩٩٩، ص ٨٧.

(٣) Nash & solibe aguiae for relaxation and Innee mental training, 1995 p.p.136.

(٤) هزاع محمد البراع: تجارب عملية في وظائف الجيد البدني، الاتحاد العربي للطب الرياضي، الرياض، ١٩٩٧، ص ١٣٩.

مهاري وعلقي، حيث عمل الباحث على جعل الحكم يغطي أكبر مساحة ممكنة من حوله واستقبال المثيرات منها ومعالجتها والاستجابة لها وتم التأكيد على الحكم تعويد العين بالتركيز على الألوان لكي تكون الحافز والدليل لتوجيههم وإرشادهم إلى المناطق والأهداف المراد الوصول إليها، ويدرك (ivan 2018) أن امتلاك الحكم لمجال رؤية واسع يكون أكثر قدرة على تفسير المعلومات وإدراكتها وأعطاء الاستجابة الحركية المطلوبة بدقة وبجودة عالية^(١).

لما بالنسبة لمتغيرات الاسترخاء (معدل ضربات القلب والضغط الانقباضي والانبساطي وعدد مرات التنفس) فيرى الباحث أن تضمين التمارين بتجوبيه وتعليم الحكم عملية التنفس الصحيحة (البطيئة والعميقة) والتصور وزيادة مرات التنفس؛ لأن الاسترخاء من الوسائل المهمة والسهلة والفعالة للتحكم في التوتر العضلي والعقلاني كما أن التنفس الصحيح ليس فقط بمثابة استرخاء ولكنه يساعد الأداء عن طريق زيادة كمية الأوكسجين في الدم وهو الأمر الذي يسمح في وصول المزيد من الطاقة للعضلات وبالتالي يمكن الحكم من أداء مهاراته الفنية الخاصة في إدارة المباراة أثناء الجهد البدني المبذول بسهولة ويسر، عندما يكون الحكم تحت الضغط أو توتر المنافسة فإن تنفسه يصبح قصيراً وغير منتظم أو يقوم بكتم النفس أو أداء عملية تنفس قصيرة وسريعة وهو الأمر الذي يساعد على المزيد من التوتر، والتاثير على الأداء أثناء قيادة المباراة؛ فالحكام الذين لم تفتح لهم الفرصة لتعلم طريقة التنفس الصحيحة ويتحكمون بها يفشلون في الوصول إلى الاسترخاء الحقيقي كما أن التنفس الصحيح والتحكم فيه يسمح في منع الحكم مدة راحة عقلية قصيرة وبذلك يستطيع تحديد واستعادة قواه وطاقته^(٢).

ويرى الباحث أن ارتفاع مستوى التوتر وبخاصة في اختبار اجتياز الحكم يؤدي إلى نقصان في عملية الاسترخاء وبالعكس.

"ويسهم الاسترخاء في خفض مستويات الضغط والقلق لدى الحكم سواء قبل أو أثناء أو بعد المنافسة الرياضية أو الاختبارات، ويساعد الاسترخاء على الجوانب الفسيولوجية والبدنية والنفسية بالعمل بالكافأة الجيدة ومن ثم ينعكس إيجابياً بالعمل لفترات طويلة وتقليل التعب، لأن الاسترخاء يعد أساساً مهماً للأنشطة الرياضية التنافسية كما هو الحال في كرة القدم فهي تعمل على زيادة القوة المحركة للجسم ورفع الروح المعنوية لديهم" ومن ثم تسهم في تحسين مستوى الأداء إلى جانب ذلك أن الاسترخاء يساعد على تبات الأداء الفني للحكم وتقليل الشد أو التوتر^(٣).

ويرى الباحث أيضاً أن أهمية لحظة الذهنية (مع الاشارة - بدون الاشارة) لدى الحكم تكمن في المزيد من التركيز فعند تركيز الانتباه يكتسب الحكم المزيد من القوة والثقة والسيطرة على جميع جوانب

(١) Ivan Gonzalez and Luis cassias , comparison of the visual attention and visual field in athletes depending on their expertise level on their expertise international , 2018, p: 127.

(٢) هوارد كرت ترجمة زهيدة خاتون مراجعة منير العالي: *ليوها للمعاقين*، ط١، سلسلة كتاب البارا سيكولوجي، وزارة الثقافة والاعلام، الدار الوطنية للنشر ، ١٩٨٩، ص ٣١.

(٣) سلوى عز الدين فكري: تأثير برنامج لتمرينات الاسترخاء على تحسين كل من القدرة على الاسترخاء ودقة التصويب في كرة اليد، نظرية وتطبيق، العدد العاشر، كلية التربية الرياضية بلين جامعة الإسكندرية، ١٩٩١.

المباراة، ويشير (breslin 2000) "إن اليقظة الذهنية تساعد الإحساس وزيادة الانتباه ومن ثم تتطور الجوانب المهارية والذهنية وأظهار الاتجاه المقبول لأي شفط يمكن أن يحدث" (١).

ويرى الباحث أن تطور الانتباه المنقسم يحتاج إلى ممارسة النشاط الذهني المتواصل حتى لا يشكل أي تأخير في رد الفعل المطلوب الذي يحتاجه الحكم، وينعكس ذلك على الأداء الميداني للحكم لأن الانتباه طبيعة إرادية لثناء المباراة ويركز الحكم فيه على عمليات سير المباراة ويقوم بنفس الوقت عزل كل المثيرات التي تحيط به والانتباه لواقع سير المباراة وكذلك يحتاجه الحكم في اجتياز الاختبارات، ويشيران (وجدي الفاتح ومحمد السيد ٢٠٠٣) إلى أن "الانتباه المنقسم مهم جدا لثناء التدريب أو المنافسة حتى يتمكن الحكم من الادراك الحقيقي والدقائق للمواقف بحيث يستطيع تأدية العملية الذهنية السابقة بسرعة وبطريقة صلبة، ويتم ذلك من خلال التدريب في الوحدة التربوية" (٢).

ويرى الباحث، أن التمارين الذهنية والبدنية عملت على توفير أجزاء جديدة داخل الوحدات التربوية وتسرع في تطور مستوى الحكم، كما أشار إليه (بلال خلف، ٢٠١١) بقوله: "أن التمارين البدنية والعقلية تعمل على تطوير مهارات الحكم، وتتوسيع مصادر المعرفة عندهم، كما أنها تسهم في زيادة المعرفة الإدراكية عند الحكم، كما تسهم في زيادة قدرة المتدرب على اخذ ردود أفعال إيجابية" (٣)، ويرى الباحث تضمين التمارين السمعية تتمثل بالجهاز الصوتية تمثلت بالصافرة التي اعتمدها في الاستجابة على المثيرات البصرية والسماعية، وتتنوع التمارين في تعدد مواقف الحكم، والطريقة التي يؤدي بها، انعكس إيجابياً في تطوير سرعة الاستجابة لديهم.

(١) Breslin Zack, & , McMain , An information-processing analysis of mindfulness: Implications for relapse prevention in the treatment of substance abuse, Clinical Psychology-Science & Practice, 2000,p210

(٢) وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الاسن العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب, دار الهوى للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٣ ، ص ٢٨٦.

(٣) بلال خلف السكرنة: اتجاهات حديثة في التدريب، عمان، دار العبرة للنشر والتوزيع، ٢٠١١ ، ص ١٩٤.

٤-٤ عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها

٤-٤-١ عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية بالاختبارات البعدية

جدول (١١)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية للقدرات البدنية

الدلالـة الإحصـائية	مستوى الدلـلة	قيمة (t) المحسوـبة	المجموعـة الضـابـطة		المجموعـة التجـريـبية		وحدةقياس	المـتغيرـات
			ع	نـ	ع	نـ		
معنوي	0.010	3.183	0.095	2.638	0.326	2.177	متر	القوة الانفجارية
معنوي	0.034	2.453	0.497	11.583	1.064	12.992	ثانية	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.032	2.490	0.167	8.278	0.577	8.987	ثانية	الرشاقة
معنوي	0.024	2.657	0.047	5.840	0.077	5.938	ثانية	سرعة الانتقالية
معنوي	0.021	2.746	0.757	55.683	1.012	57.100	ثانية	السرعة المتغيرة

يبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المستقلة للقدرات البدنية (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، السرعة الانتقالية، السرعة المتغيرة)، جاءت أصغر من نسبة الخطأ (0.05) عند درجة حرية (10)، وهذا يعني وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية بالاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

٤-٤-٢ عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات العقلية بالاختبارات
البعدية

جدول (١٦)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلاله الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية
في الاختبارات البعدية للقدرات العقلية

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدةقياس	المتغيرات
			ع	من	ع	من		
معنوي	0.005	3.529	7.005	393.333	8.618	377.333	درجة	عين اليمين
معنوي	0.001	4.421	6.585	385.833	9.368	365.167	درجة	عين اليسار
معنوي	0.033	2.470	0.118	1.055	0.138	0.872	درجة	إشارة
معنوي	0.038	2.390	0.090	0.850	0.194	0.642	درجة	بدون إشارة
معنوي	0.002	4.214	0.084	0.448	0.107	0.682	ثانية	فعل
معنوي	0.001	4.779	0.140	0.912	0.199	1.387	ثانية	رد الفعل
معنوي	0.038	2.395	0.032	1.907	0.072	2.005	ثانية	لليمين
معنوي	0.041	2.350	0.030	1.880	0.085	1.978	ثانية	لليسار

يبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المستقلة للقدرات العقلية (مجال الرئوية لعين اليمين واليسار ، البقظة الذهنية بوجود الاشارة وبدون الاشارة، الانتباه المنقسم بقسميه سرعة رد الفعل والتحكم برد الفعل ، سرعة الاستجابة الحركية للجهة اليمين والجهة اليسار) جاءت أصغر من نسبة الخطأ (0.05) عند درجة حرية (10)، وهذا يعني وجود فروقٍ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات العقلية بالاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

٤-٣-٢-٤ عرض نتائج حجم الاثر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية

تلحظ في الجداول (١١) و (١٢) أن هنالك فروقاً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدية في القدرات البدنية والعقلية والاسترخاء العضلي، ولمعرفة مدى تأثير هذه الفروق لجأ الباحث إلى الاستعانة بحجم الاثر والجدول (١٢) يبين ذلك.

جدول (١٢)

حجم الاثر ونسبة تطور بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

نسبة التطور التجريبية	نوع التأثير الضابطة	حجم الاثر	الاواسط الحسابية		وحدة القياس	المتغيرات	
			التجريبية	الضابطة			
%20.57	% 7.49	كبير	0.458	2.340	2.177	متر	البعدية التجريبية
%10.71	% 4.57	كبير	0.334	12.398	12.992	ثانية	
% 8.05	% 4.53	كبير	0.341	8.580	8.987	ثانية	
% 8.25	% 6.52	كبير	0.370	5.938	6.352	ثانية	
% 4.58	% 2.25	كبير	0.386	57.100	58.412	ثانية	
% 7.76	% 3.71	كبير	0.509	377.333	363.833	درجة	البعدية الذاتية
% 9.20	% 3.25	كبير	0.620	365.167	353.667	درجة	
%29.13	% 7.39	كبير	0.337	0.872	0.812	درجة	
%40.03	% 9.74	كبير	0.322	0.642	0.585	بدون إشارة	البعدية الذاتية
%45.70	%16.32	كبير	0.597	0.682	0.815	رد الفعل	
%48.85	%24.29	كبير	0.656	1.387	1.832	تحكم بالفعل	
% 4.65	% 2.14	كبير	0.323	1.962	2.005	ثانية	سرعة استجابة
% 4.08	% 2.02	كبير	0.315	1.938	1.978	ثانية	

بين الجدول (١٢) أن جميع قيم حجم الاثر Eta ولجميع المتغيرات جاءت أكبر من (0.14) وبحسب تفسير هذه القيمة فإن التأثير يكون كبيراً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية.

٤ - ٤ مناقشة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية

من خلال النتائج التي تم عرضها في جداول المقارنة بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية ولصالح نتائج لعينة المجموعة التجريبية في متغيرات البحث، ويعزو الباحث الفروق إلى فاعلية التمارين المعدة من قبل الباحث.

ويرى الباحث أن الوصول بمستوى عالٍ بالتحكيم يحتاج إلى تكامل الجوانب البدنية والعقلية والنفسية، وما يؤكد ذلك امر الله البساطي (٢٠٠١) من أن الاعداد البدني لهم عناصر الاعداد الرئيسية أو أحد أجزاء الاعداد العام الموجهة نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وينحصر هدفها بصفة عامة في اكتساب الأسس البدنية والوظيفية العامة والخاصة بنوع النشاط الرياضي لبناء المستويات العالية وتحقيق التكيف لمتطلبات المغافسات من خلال التدريبات ذات الكم والكيف التي تناسب مع مستوى المتدرب ومرحلةه المبنية، وكذا نوع النشاط الخاص وتستمر هذه التدريبات على مدار الموسم الرياضي بكامله^(١).

ويرى أن الفروق في القدرات البدنية بين المجموعتين الضابطة التجريبية كانت لصالح المجموعة التجريبية وهذا ما بيته نتائج حجم الأثر إذ كان لهذه الفروق أثر كبير بين المجموعتين، ويعزو الباحث ذلك إلى فاعلية التمارين المعدة من قبل الباحث، والتي اتسمت بالانتظام والتقويم وفق الأسس العلمية على عكس المجموعة الضابطة التي كان تطورها بشكل محدود مقارنة بالمجموعة التجريبية، ويعزو ذلك إلى أن التمارين التي تؤديها عينة المجموعة الضابطة تطبق بشكل عشوائي وفردي ويعيناً عن الأسس العلمية، إذ افتقرت التمارين الموضوعة إلى عدم إشراك تمارين مخصصة ومحددة بتطوير جانب اليقظة الذهنية والاسترخاء، لأن التمارين الموضوعة لدى الحكام وضعها بشكل غير مدروس ومخطط ومقصود من خلال الوحدات التدريبية الفردية والعشوائية، إذ أن المتغيرات العقلية - النفسية لم تأخذ التمارين الكافية في الوحدات التدريبية بالشكل المطلوب وهذا ما بيته نتائج المجموعة الضابطة.

ولن التمارين المتبعة من قبل المجموعة التجريبية اثبتت ثوقيتها على المنهج المتبعة من قبل المجموعة الضابطة لوضوح أهدافه ووسائل تنفيذها فضلاً عن احتواه على تمارين متنوعة ومركزة ومخصصة حسب القدرة المستهدفة وابتعدت عن العشوائية، وهذا ما أشار إليه (علي البيك، ٢٠٠٨) من أنه كلما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل التخصصي العالي وكلما زاد اتقانه للمعارف النظرية وطرائق تطبيقها كلما كان قادر على تحفيظ عملية التدريب والمنافسة الرياضية بصورة علمية تسهم بدرجة كبيرة في تربية وتطوير مستوى الحكام إلى أقصى درجة ممكنة^(٢).

(١) امر الله الحمد البساطي: التدريب الرياضي نظرية وتطبيقات، دار جامعة الملك سعود للنشر، ٢٠٠١، ص ٣٦.

(٢) علي فهمي البيك وأخرون: مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٨، ص ٢٦.

كما أن التطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية في تحمل السرعة إلى أن التمارين المستخدمة تمارين حديثة ومصممة وفق أسلوب علمي، إذ يرى (نوفل الحيالي، ١٩٩٩) إذ أن زيادة حمل التدريب يجب أن تحدث وعلى أوقات زمنية تسمح بحدوث التكيف الوظيفي ولتحقيق زيادة الحمل التدريسي يفضل التدرج بمكونات الحمل من أسبوع إلى آخر ومن شهر إلى آخر^(١).

في حين نكر (أمر الله أحمد، ١٩٩٨) أن تحديد الشدة وفترة الراحة بما يتاسب وامكانية الرياضيين بالإضافة إلى تحديد مسافة الركض إذ يمثل هذا التحديد قاعدة للتطوير والارتقاء بمستوى التدريب^(٢).

أما التطور في السرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية فإن السبب فيه يعود إلى المناهج التدريسي المستخدم من قبل الباحث في تطوير السرعة الانتقالية إذ استخدم الباحث منهاجاً تدريسيًا ليشتمل على تمارين حديثة ومتطرفة ومتعددة وذلت أحمال تدريبية عالية و McKenzie ساعدت في تطوير قابليات الحكم وخاصة أن التمارين قد تكون غير مستخدمة في المناهج التدريبية السابقة ويوكد (حسن علي كريم نغلا عن أبو العلا، ٢٠٠٦) لا يمكن الوصول إلى زيادة السرعة عن ٨ متراتانية دون اعتماد تمرينات السرعة عن طريق تنمية ميكانيكية توافق الجهاز العصبي العضلي، وبغض النظر عن العمر فإن السرعة القصوى خلال قطع المسافة لا تتحقق إلا بعد (٦-٥) ثوان الأولى من العدو السريع^(٣).

إذ يرى (صالح شافي العائدي) أنه: "عند تدريب السرعة الانتقالية يجب التدريب باستخدام المسرعة الأقل من القصوى حتى المسرعة القصوى مع مراعاة لا يؤدي ذلك التصلب العضلي، وإن يتسم التقويم الصحيح والأنسابية والاسترخاء"^(٤).

ويرى الباحث أن تمرينات الرشاقة مهمة جداً ويجب أن تأخذ حيزاً كبيراً خلال الوحدات التدريبية حكم كرة قدم الصالات، وذلك لأن حكم كرة قدم الصالات يتعرض أيضاً إلى موقف داخل ميدان اللعب أثناء المباراة تتطلب منه قدرة على تغيير الاتجاه وتغير وضع الجسم ونقطة الركض الخاص به.

أما سرعة الاستجابة الحركية فقد ظهر هناك تطور وتفوق للمجموعة التجريبية حيث إن هذا التطور كان بسبب استخدام المجموعة تمرينات متعددة أسهمت في تنمية الاستجابة الحركية لحكم المجموعة التجريبية، إذ تعد الاستجابة الحركية من الصفات المهمة التي يجب على الحكم امتلاكها بصورة عالية؛ لأن أغلب حالات اللعب تحتاج سرعة لتخاذل قرار، وكلما زادت سرعة الاستجابة والمعرفة القانونية كلما زادت سرعة اتخاذ القرار الصحيح حيث أن التمرينات أعطت أهمية لكل القدرات الحركية والبدنية والمعرفية

(١) نوفل الحيالي: إثر استخدام برامجين تدريسيين بالأسلوب المنفرد والمركب في تطوير عدد من الصفات البدنية الخاصة بكسرة اليد، (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد، ١٩٩٩)، ص ١٣.

(٢) أمر الله لحمد: مصدر سبق ذكره، ص ١٢٥.

(٣) حسن علي كريم الحسناوي: الحمل التدريسي على وفق أهم المؤشرات القبيلوجية لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية، (اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، ٢٠٠٦)، ص ١٣٧.

(٤) صالح شافي العائدي: مصدر سبق ذكره، ص ٢٠٢.

وتتنوعاً في التمارين المستخدمة، وساعد ذلك على تنمية هذه القدرات بصورة عامة والاستجابة الحركية بصورة خاصة كما ان تطور الاستجابة التي حصلت بسبب الحالة التدريبية الذي انعكس بشكل واضح على تكيف الجهاز العصبي على تلك الحالة بما ينعكس على اظهار مؤشرات عصبية تختلف بحسب نوع النشاط الممارس ويرى (سطوسيي احمد، ١٩٩٩) أن من المتطلبات والظروف التي ينبغي أن تتوافر لحصول عملية التكيف أن يناسب حجم مثير التدريب مع كل من الشدة والتكرار والراحة، أي التمايز الممكن بين مكونات التدريب ومقدرة الحكم^(١).

حيث يرى اغلب الباحثين ان الاستجابة الحركية تكون وراثية ويمكن تطويرها بالتدريب وهذا ما تفق عليه (أبو العلا أحمد، ٢٠٠٣) إذ يرى مرارة الاستجابة الحركية شكل من أشكال السرعة وهي من الصفات التي تتولد عند الأفراد بفعل عوامل وراثية ويلعب التدريب المتأخر دوراً فاعلاً في تحسينها^(٢). كما ان تدريب الاسترخاء العضلي يعد أساساً مهماً في الاعداد النفسية للأنشطة الرياضية التنافسية كما هو الحال في كرة القدم فهي تعمل على زيادة القوة المحركة للجسم ورفع الروح المعنوية لديهم وتعمل على تنمية الإحساس وتعزيز الشعور بالنجاح^(٣).

ويمهم الاسترخاء العضلي والعقلي في تحسين مستوى الأداء إلى جانب ذلك أن الاسترخاء يساعد على ثبات الأداء، وتقليل تأثير الشدة أو التوتر^(٤)، وهذا ما افترته عينة المجموعة الضابطة في تضمين تمريراتهم للاسترخاء على العكس من عينة المجموعة التجريبية والتي احتوت التمريرات على تمريرات للاسترخاء مما جعل حكام المجموعة التجريبية يتغافلون على حكام المجموعة الضابطة.

كما أن تطبيق طرائق التدريب المناسبة والحديثة أسهم في تطوير متغيرات البحث ومن هذا المنطلق تم تدريب المجموعة التجريبية، إذ استعان الباحث بمجموعة من التمارين لغرض تطوير السرعة الانتقالية وتحمل المرارة ومتكرارات متعددة ومسافات مختلفة وكذلك لفترات متعددة ومركزة ومخصصة حسب القدرات المستهدفة ابتدءاً عن العشوائية في التدريب الرياضي وهذا ما أشار إليه (محمد رضا المدامغة، ٢٠٠٨) بقوله: ”على أن مناهج التدريب الجديدة يجب أن تكون خاصة بالرياضي أو أن يكون خاصاً بالرياضي أو للفريق بخصوصيات اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة، ويجب على المدربين بناء مناهج تدريبية حديثة وجديدة ذات قيمة تأخذ بعين الاعتبار ضمن كثير من العوامل الأخرى مثل صفات الحكم الشخصية، وقدراته القسيولوجية ، الأجهزة والأدوات المستخدمة والمناسبة“^(٥).

(١) سطوسيي احمد سطوسي، مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٩ ، ص ٩٩-١٠٠.

(٢) أبو العلا احمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٣ ، ص ٩٣.

(٣) سلوى عز الدين نكري، تأثير برامج تمريرات الاسترخاء على تحسين كل من القدرة على الاسترخاء ودقة تصويب الرمية لحزانية في كرة اليد (نظريات وتطبيقات)، العدد (١٠)، كلية التربية البدنية / بنين، جامعة الاسكندرية، ١٩٩١، ص ٣٢.

(٤) the benefits of being present ,mindfulness and its role in psycho logical well-being journal of brown ryan p822-848 2003 person uility and social psychology, 2003 , p: 138.

(٥) محمد رضا المدامغة، مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٨ ، ص ٨٤.

كما أن للقوة المميزة بالسرعة والتي تؤدي بتكرارات متتالية وكثيرة والقوة الانفجارية والتي تؤدي لمرة واحدة ويسرعة كبيرة والتي تحقق الاختبارات البعدية أيضاً للمجموعة التجريبية وكذلك الرشاقة وسرعة الاستجابة إذ كان الربط بين القدرات عند وضع التمارين من خلال التمارين المركبة بطريقة التكرار والتلاعب في استخدام الأوقات أو نوع القدرات والمزج بينها دور بارز في عملية التطور والتفوق.

أن التمارين المتعددة والمزج بينها وتركيبها بطريقة جديدة والتي تم تطبيقها لقسمت بالطابع الحركي المركب من قوة وسرعة استجابة وسرعة حركية وحركات توافقية وهذه التمارين التي يعمل الحكم على أدائها إضافة إلى تمارين القوة المميزة بالسرعة والتي تساعد الحكم على الاستمرارية بالأداء السريع بعد الانطلاق والاستمرار على السرعة أو التوقف المفاجئ تغير الاتجاه من الركض للأمام إلى الجانب و من ثم الرجوع (التفهير) إلى الانطلاق بسرعة للأمام مرة أخرى ، إذ ساعدت هذه التمارين في حصول الحكم على تكيفات جديدة ومن ثم خلقت حالة جديدة لقدراتهم في الاختيار البعدي للرشاقة وسرعة الاستجابة، وقد ساعدت الأدوات بشكل كبير في اكتساب الحكم صفة الرشاقة وسرعة الاستجابة والسيطرة على أدائه الحركي وزيادة قدراتهم على الإحساس بالمسافة والزمن والاتجاه.

كما يرى أغلب الباحثين أن الاستجابة الحركية تكون وراثية ويمكن تطويرها بالتدريب وهذا ما ذكره أبو العلا أحمد ٢٠٠٣^(١) أن سرعة الاستجابة الحركية شكل من أشكال السرعة وهي من الصفات او القدرات التي تتولد عند الأفراد بفعل عوامل وراثية ويلعب التدريب المتكرر دوراً فعالاً في تحسينها^(٢).
ويرى الباحث إن الفروق بين المجموعتين في قيم اختبارات القدرات العقلية - النفسية (البيضة الذهنية مع الإشارة وبدون الإشارة) و (الانتباه المنقسم فعل ورد الفعل) و (مجال الرؤيا معدل العين اليمن ومعدل العين اليسار) و (الاسترخاء).

ويرى الباحث أن التمارين الموضوعة من قبل الباحث انعكست ايجابياً في عملية استعمال سريعة للمثيرات من قبل الحكم إذ يقوم الحكم باختيار المثير المناسب وسرعة المعالجة والتصرف، ويحدث ذلك عندما يمتلك الحكم يقطة ذهنية عالية ومن ثم يكون لدى الحكم القدرة على الاستعداد للمثيرات الآتية سواء من اللاعبين في المباراة أو الجمهور أو الحكم الثاني إذ تمنع البيضة المزيد من التركيز ، ويرى الباحث أن تطور الانتباه المنقسم وينعكس ايجابياً على الأداء الفني للحكم أثناء إدارة المباراة لأن الانتباه طبيعة ارادية أثناء قيادة المباراة يركز الحكم فيها على جميع عمليات اللعب ويقوم بنفس الوقت عزل كل المثيرات التي تحيط به، حتى لا يشكل أي تأخير في رد الفعل المطلوب الذي يحتاجه الحكم.

ويشير كل من (وجدي الفتاح ومحمد السيد، ٢٠٠٣)^(٣) إلى أن "الانتباه المنقسم مهم جداً أثناء التدريب أو المنافسة حتى يتمكن المتدرب من الإدراك الحقيقي والتفيق للموقف بحيث يستطيع تأدية العملية الذهنية السابقة ويسرعة وبطريقة صلبة، ويتم ذلك من خلال التدريب في الوحدات التدريبية"^(٤).

(١) أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٣، ص ٩٣.

(٢) وجدي مصطفى الفتاح ومحمد طيف السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي واللاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٣ ، ص ٢٨٦.

٤-٥ عرض نتائج اختبارات اجتياز حكام كرة قدم الصالات وتحليلها ومناقشتها:

قبل البدء بإجراء المقارنات بين المجموعتين، لابد من معرفة عدد المحكمين الذين اجتازوا الاختبارات والجدول (١٤) يبين ذلك.

جدول (١٤)
عدد الحكماء الذين اجتازوا الاختبار

النوعية	العدد الكلي		عدد الحكماء
	الضابطة	التجريبية	
الصيغة	٦	٤	٦

بين الجدول (١٤) أن عدد الحكماء الذين اجتازوا اختبارات اجتياز الحكماء كرة قدم الصالات للمجموعة الضابطة (٤) حكام من أصل (٦) حكام وهذا يعني فشل (٢) من الحكماء في الاختبار. أما عينة المجموعة التجريبية فاجتازوا جميعهم الاختبارات ولمعرفة الفروق بين حكام المجموعتين الذين اجتازوا في الاختبارات لجأ الباحث إلى الاستعانة باختبار (t) للعينات المستقلة والجدول (١٥) يبين ذلك.

جدول (١٥)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات اجتياز حكام كرة قدم الصالات

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدةقياس	المتغيرات
			ع	ب	ع	ب		
معنوي	0.000	4.763	0.089	2.972	0.036	3.196	ثانية	السرعة الفقصوى
معنوي	0.000	5.338	0.106	9.152	0.137	9.830	ثانية	اختبار كودا
معنوي	0.004	4.483	0.065	1.385	0.108	1.0638	كم	اختبار آرت

يبين نتائج الجدول أعلاه أن قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المستقلة لاختبارات اجتياز الحكماء (السرعة الفقصوى، اختبار كودا، اختبار آرت)، جاءت أصغر من نسبة الخطأ (0.05) عند درجة حرية (8)، وهذا يعني وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات اجتياز الحكماء ولصالح عينة المجموعة التجريبية، ثم استعان الباحث بحجم الاختلاف Eta² لبيان مقدار الاختلاف بين المجموعتين والجدول (١٦) يبين ذلك.

جدول (١٦)
حجم الأثر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات الاجتياز لحكم كرة قدم الصالات

نوع التأثير	قيمة حجم الأثر	فرق الاوساط	الاوسعط الحسابية		وحدةقياس	المتغيرات
			التجريبية	الضابطة		
كبير	0.6941	0.224	2.972	3.196	ثانية	سرعة للقصوى
كبير	0.7402	0.678	9.152	9.830	ثانية	اختبار كودا
كبير	0.6677	-0.3212	1.385	1.0638	كم	اختبار آرت

بين الجدول (١٦) ان قيمة حجم الأثر للاختبارات الثلاثة جاءت اكبر من (0.14) وبحسب تعمير هذه القيمة فإن التأثير (كبير) بين حكام المجموعتين الضابطة والتجريبية.
اما بالنسبة للأختبارات الاسترخاء النفسي

جدول (١٧)

الاوسعط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (٤) ومستوى الدلالة ودالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات الاسترخاء النفسي

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	قيمة (٤) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدةقياس	المتغيرات
			ع	من	ع	من		
معنوي	0.001	4.518	1.049	19.500	1.472	22.833	عدد	معدل التنفس
معنوي	0.000	5.633	1.721	72.217	2.059	78.388	ضـ / دـ	معدل النبض
معنوي	0.000	8.428	1.472	127.167	1.862	135.333	ملـ / زـ	ضغط انتهازي
معنوي	0.007	3.363	1.166	75.200	1.673	78.000	ملـ / زـ	ضغط انبساطي

يبين نتائج الجدول أعلاه أن قيمة مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المستقلة للاختبارات اجتياز الحكم (معدل التنفس، ومعدل النبض ومعدل الضغط الانقباضي والانبساطي)، جاءت أصغر من نسبة الخطأ (0.05) عند درجة حرية (8)، وهذا يعني وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات الاسترخاء ولصالح عينة المجموعة التجريبية، ثم استعان الباحث بحجم الأثر Eta لبيان مقدار الأثر بين المجموعتين والجدول (١٦) يبين ذلك.

جدول (١٨)

حجم الأثر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات الاسترخاء النفسي لحكم كرة قدم الصالات

نوع التأثير	قيمة حجم الأثر	فرق الاوساط	الاوسعط الحسابية		وحدةقياس	المتغيرات
			التجريبية	الضابطة		
كبير	0.630	3.05	22.833	25.883	عدد	معدل التنفس
كبير	0.726	5.945	78.388	84.333	ضـ / دـ	معدل النبض
كبير	0.855	7.384	135.333	142.717	ملـ / زـ	ضغط الانقباضي
كبير	0.485	3	78.000	81.000	ملـ / زـ	ضغط الانبساطي

بين الجدول (١٦) ان قيمة حجم الأثر للاختبارات الاربعة جاءت اكبر من (0.14) وبحسب تعمير هذه القيمة فإن التأثير (كبير) بين حكام المجموعتين الضابطة والتجريبية.

مناقشة نتائج اختبارات اجتياز حكام كرة قدم الصالات

بيت نتائج اختبارات اجتياز الحكم فشل (٢) من الحكم للمجموعة الضابطة، في حين أن حكام المجموعة التجريبية جميعهم تمكناً من اجتياز الاختبارات، ويعزو الباحث ذلك إلى دور المنهج المعد من قبل الباحث والذي احتوى على التدريبات المقتنة والتي شتملت على أحمال تدريبية استندت على أسس علمية من حجم، وشدة وراحة ملائمة، لدرات أفراد المجموعة التجريبية، فضلاً عن الانسجام في استخدام تمارين المنهج المتبعة المنظمة والمبرمجة لأجزاء الجسم المستخدمة على وفق ما يحتاجه الحكم، ويشير (ريسان خربيط) إلى أنَّ التدريب المفظوم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقتنة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلثى بين التكرارات يؤدي إلى تطور الإنجاز^(١).

ويرى الباحث أن التمارين المعدة أدت إلى تطوير وتحسين أداء أفراد المجموعة التجريبية في اجتياز اختبارات اللياقة البدنية للحكام، إذ من خلالها تم اكتساب المتدربين لفرد المجموعة التجريبية القدرة على الأداء الأمثل في اجتياز الاختبارات من خلال تحسين الحالة التدريبية، التي أظهرته النتائج والتي لم تأت بالصيغة أو بصورة عشوائية، بل جاءت نتيجة التدريب المقنن، مما أدى إلى تحسين مستوى الإنجاز لدى أفراد المجموعة التجريبية، مما يؤكد القدرة العالية للمنهج المستخدم وفاعليته في تطوير مستوى الأداء، وعمل على الارتفاع في الجانب البدني لأفراد المجموعة التجريبية.

ويرى الباحث تفوق الحكم الأربعى للمجموعة الضابطة إلى عامل التكرار بأداء التمارين والتي أسهمت في تطور في القدرات البدنية وفي اختبارات اجتياز المحكمين ولكن أقل من مستوى المجموعة التجريبية، لأن التمارين التي توضع من قبل المحكمين لا تعتمد على الأسس والمبادئ التدريبية المنظمة وإنما على اجتهادات شخصية.

فالنسبة لاختبار السرعة القصوى لكي يصل الحكم إلى درجة النجاح حسب التوقعات الموضوعة من قبل الاتحاد الدولى والاتحاد الآسيوى والاتحاد العراقى المركزى لكرة القدم / لجنة الحكم المركزية - لجنة حكام الصالات، وهذا ما أكدته الاتحاد الدولى FIFA من أنه يجب على الحكم الدوليين والفنانة الأولى أن يجتازوا اختبار السرعة القصوى بزمن كحد أقصى (٣٠ ثا) ومطلوب من الحكم محاولةتان وفي حال اخفاقه بواحدة يعطى ثانية وفي حال إخفاقه بمحاولتين يعد فاشلاً في الاختبارات البدنية^(٢).

أما بالنسبة لاختبار كودا للرشاقة فيجب على الحكم الدوليين والفنانة الأولى أن يجتازوا هذا الاختبار بزمن كحد أقصى (١٠٠٠ ثا) وكل حكم محاولةتان مطلوب منه اجتياز واحدة وفي حالة لم يستطع اجتيازها ضمن الوقت المحدد يعتبر فاشل في الاختبارات البدنية^(٣).

(١) رisan خربيط مجید: تطبيقات في علم القسيولوجيا والتدريب الرياضي, ط١، بغداد، نون للتحضير الطباعي، ١٩٩٥، ص ٤٨١.

(2) FIFA: OP.CIT, 2020 , P: 18.

(3) FIFA: OP.CIT, 2020 , P: 18.

والاختبار الثالث اختبار آريت هو اخر اختبار يدنى يخضع له حكام كرة قدم الصالات ويجب على الحكام الدوليين والغنة الأولى ان يجتازوا هذا الاختبار بالوصول الى مستوى (15.5-3) أي أقصى مسافة لا تقل عن (١٢٧٥) كم اي (١٢٧٥) م^(١).

(١) FIFA: OP.CIT, 2020 , P: 18.

الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١- الاستنتاجات

٢- التوصيات

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات:

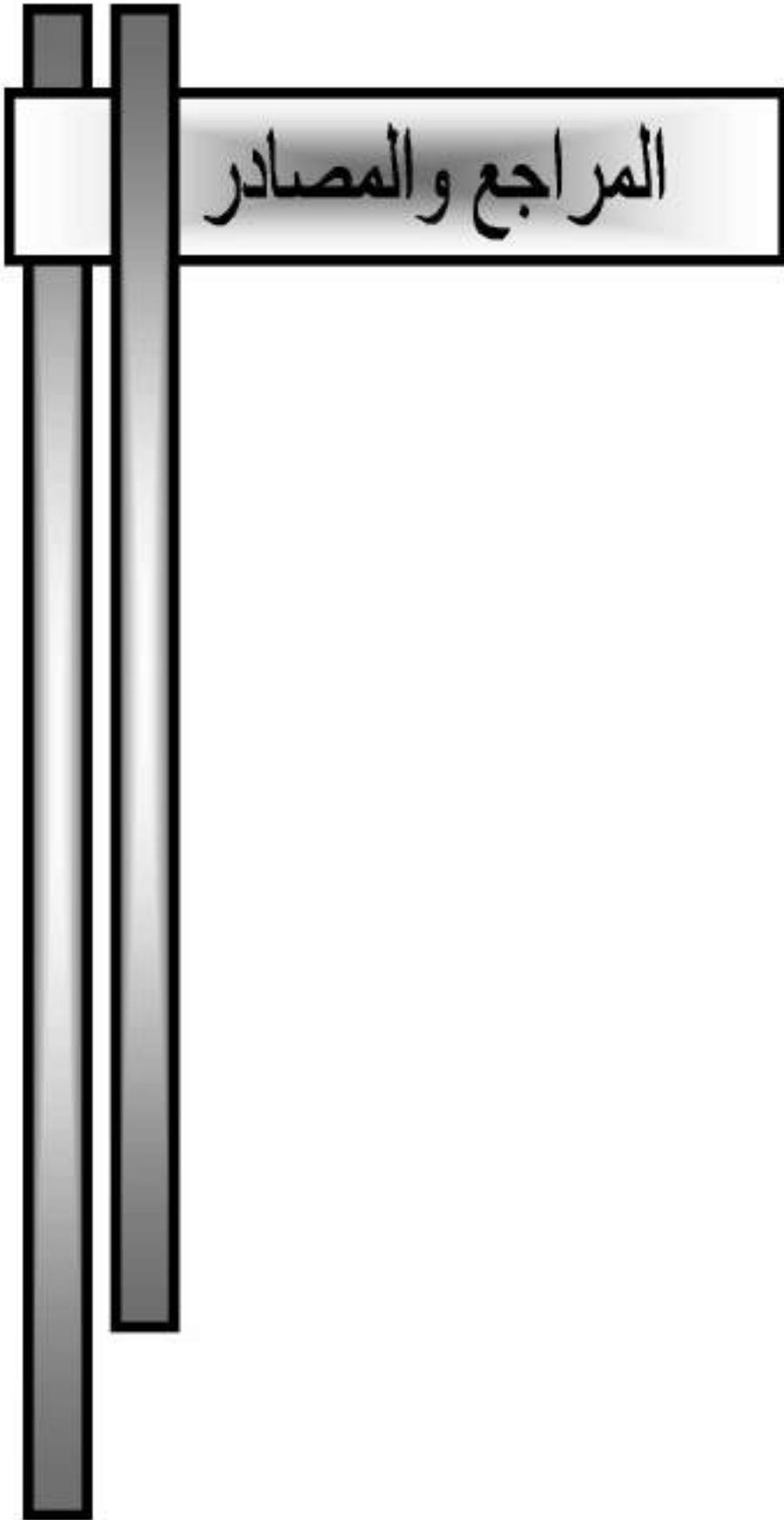
في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث فقد استنتج ما يأتي:

١. للتمرينات المعدة دور فعال وإيجابي في تطوير القدرات البنية والعقلية لدى حكام كرة قدم الصالات للمجموعة التجريبية.
٢. ساعدت التمرينات المستخدمة في اجتياز الاختبارات البنية المعتمدة من قبل الاتحاد الدولي والمركزي لحكام كرة قدم الصالات للمجموعة التجريبية.
٣. ان للإعداد البدني والعقلي الجيد دور في اجتياز حكام كرة قدم الصالات لاختبارات الموضوعة من قبل الاتحاد المركزي العراقي.
٤. ان التوزيع في التمرينات والتمرينات المركبة للجانب البدني والذهني والنفسي معاً لها تأثير إيجابي في تطوير الصفات البنية والقدرات البنية والذهنية والنفسيّة.
٥. تنوع وسائل التدريب الذهني والنفسي وتمرينات الاسترخاء العضلي والعقلي واليقظة الذهنية أسهم في تطوير قابلية المجموعة التجريبية في القدرة على الاسترخاء وسرعة الاستجابة الانتباه من خلال تطبيق مفردات منهج التمرينات.
٦. ان تطور القدرات البنية والعقلية لدى الحكام انعكس إيجابياً في اجتياز الحكام لاختبارات اجتياز الموضوعة من قبل الاتحاد العراقي المركزي.

٢-٥ التوصيات:

من خلال النتائج التي خرجت بها هذه الدراسة يوصي الباحث بما يأتي:

١. التأكيد على استخدام مناهج التمرينات البدني والذهنية والنفسيّة بما لها من تأثيرات واضحة وفعالة في تطوير مستوى بعض القدرات البنية واجتياز الاختبارات البنية لحكام كرة قدم الصالات.
٢. التأكيد على ضرورة اخضاع الحكام للمناهج التربوية التي تشمل الإعداد البدني والذهني والنفسي والعقلي وفق الأساليب العلمية الحديثة.
٣. اجراء بحوث مشابهة لتنمية القدرات النفسية والذهنية لحكام كرة قدم الصالات أثناء قيادة المباريات.
٤. ضرورة اجراء اختبارات للقدرات البنية والعقلية والنفسيّة خلال الموسم التحكيمي لمعرفة الاستعداد النفسي والذهني والبدني لحكام كرة قدم الصالات خلال الدوري.
٥. اجراء دراسات اخرى بتطبيق لتمرينات المعدة على حكام كرة قدم المفتوحة والشاطئية.
٦. ضرورة اعتماد الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم على وضع برامج تدريبية للإعداد البدني والنفسي والذهني لحكام كرة القدم الصالات (والشاطئية - والمفتوحة).



المراجع والمصادر

المراجع والمصادر

- المراجع

- القرآن الكريم

- المصادر

أولاً: المصادر العربية:

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢): التدريب الرياضي، طبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أبو النجا عز الدين (٢٠٠٣): المناهج في التربية الرياضية (للسويات -الخواص)، مكتبة شجرة الدار، المنصورة.
- أبو بكر محمد تأثير برنامج رياضي لتنمية اللياقة البدنية والفسيولوجية لحكام كرة القدم، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، ٢٠١٠.
- أبو طالب محمد سعيد: علم مناهج البحث، ج ١، الموصل، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٠.
- أحمد بدر ، الادراك الحسن بصرى ممعنی ، ط١ القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، ٢٠٠٩ .
- اروه محمد رببع الخيري، علم النفس المعرفي، ط١، بغداد، مكتب عدنان للطباعة والنشر ، ٢٠١٢ .
- اسعد جبار عباس، الاتجاه المتفق وعلاقته بالأسلوب الاستكشافي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة البصرة، ٢٠١٨ .
- اماني عبد الله الهاشم، درجة توافق البقعة الذهنية لدى مدربين مدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير،الأردن، جامعة الشرق الأوسط ، ٢٠١٧ .
- امر الله احمد البساطي (١٩٩٧): التدريب والاعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف، الإسكندرية.
- امر الله احمد البساطي: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار جامعة الملك سعود للنشر ، ٢٠٠١ .
- أيلين وديع فرج (٢٠٠٣): خبرات في الألعاب للكبار والصغار ، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ايمن محمد سليمان (٢٠٠٢): تأثير استخدام التدريب الفوري بنوعيه على مستوى الأداء الفني لناشئ كرة القدم تحت رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- بلال خلف العسركانة: اتجاهات حديثة في التدريب، عمان، دار المعرفة للنشر والتوزيع ، ٢٠١١ .
- حسن أبو عبده (٢٠١٥): الاتجاهات الحديثة في تحضير وتدريب كرة القدم، ط٦، مطبعة الشعاع الفنية، الإسكندرية.
- حسن علي كريم الحسناوي: الحمل التدريسي على وفق أهم المؤشرات الفسيولوجية لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية، (اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، ٢٠٠٦).
- حسين ناجي حسين ومجاحد حميد رشيد، مجال الرؤية البصرية وعلاقتها بذكاء اداء مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٤ .

- حسين علي كتاب ، الوظائف والمهارات البصرية في المجال الرياضي، ط١، دار الكتب العلمية، بيروت، ٢٠١٤.
- حنفي محمود مختار (١٩٩٧) ببرامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة
- خالد علي حسين، فاعلية برنامج معرفي وفقاً لأنماط الشخصية سمعي - بصري في تحسين القدرة الذهنية وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المثنى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . ٢٠٢٠ .
- دافيديف لندال، مدخل الى علم النفس، ترجمة سيد الطواب و محمود عمر ، القاهرة، الدار الدولية للنشر، ١٩٨٣ .
- روبرت ناد يفر: دليل الرياضيين للتدريب الذهني، ترجمة: محمد رضا ابراهيم (وآخرون) (الموصل، دار الحكمة، ١٩٩١).
- رisan خربيط مجید: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، ط١، بغداد، نون للتحضير الظباعي، ١٩٩٥ .
- زهير الخشاب وأخرون، كرة القدم، ط٢، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٩٩ .
- سعد منعم الشيشلي: تحكيم كرة القدم بين تطبيق القانون وحركة الحكم: (بغداد، وزارة التعليم العالي، ٢٠٠٣).
- سلمان علي حسين: المدخل الى التدريب الرياضي ، الموصل، ط١، مطبعة جامعة المصـل، ١٩٨٣ .
- سلوى عز الدين فكري، تأثير برنامج لتمرينات الاسترخاء على تحسين كل من القدرة على الاسترخاء ونقاقة تصميب الرمية الجزائية في كرة اليد (نظريات وتطبيقات)، العدد (١٠)، كلية التربية البدنية / بنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩١ .
- سولسو، علم النفس المعرفي، ترجمة: محمد نجيب الصبوة، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية ، ٢٠٠٠ .
- السيد عبد الرسول البرقي (٢٠١٢): تأثير تنمية السرعة على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت ١٣ سنة بالإسكندرية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- سيد محمد خير الله و ممدوح عبد المنعم، سايكلوجيا التعلم بين النظرية والتطبيق، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت ، ١٩٨٣ .
- شيماء علي، تمرينات اليوجا وتأثيرها على تطوير دافعية التعلم لدى طلبة كلية التربية الرياضية، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ٢٠١٤ ، ٢ .
- ضياء حمود مولد، تأثير التمرينات المركبة في تطوير بعض العمليات العقلية والأداء المهاري للاعبين الناشئين بكرة القدم، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى
- طه إسماعيل، عمرو أبو المجد (١٩٨٩): كرة القدم بين النظرية والتطبيق الاعداد البدني، دار الفكر العربي ، القاهرة.

- عامر ابراهيم: البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات, بغداد، دار المؤون الثقافية، ١٩٩٣.
- عبد الحليم حافظ ياسين، تأثير تمرنات الرؤية البصرية في تحسين بعض القراءات العقلية ودقة مهارات النس للطلابات، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، ٢٠١٦.
- عبد الرحمن محمد عسوي: علم النفس الفسيولوجي - دراسة في تفسير السلوك الانساني: (بيروت ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، ١٩٧٤).
- عبد الرحمن محمود عبد الرحيم وحسين علي غلوم، الاجهزة الطبية لمعاهد التعليم التقني، بغداد، ٢٠٠١.
- عبد العزيز أحمد النمر، نرمين الخطيب (٢٠٠٧): القوة العضلية، تصميم برنامج القوة وتحفيظ الموسم التربوي، الأستاذة للكتاب والنشر ، القاهرة.
- عدنان يوسف العثوم، علم النفس المعرفي (النظريه والتطبيق)، ط٢، عمان، دار الفكر ، ٢٠٠٩.
- عربي حمودة و وليد رحالة، علم النفس الرياضي، ط١، عمان، دار الراية للنشر ، ٢٠١٠.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي : نظريات - تطبيقات ط٩ جامعة الإسكندرية، القاهرة، ١٩٩٩.
- علي حسين هاشم الزاملي: الدلائل الفلسفية والحركية في علم النفس الرياضي، ط١، العراق، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠١٠.
- علي فهمي البيك (١٩٩٢)، أسس اعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، مطبعة التوني، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- عماد الدين أبو زيد (٢٠٠٧): التحفيظ والأسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الألعاب الجماعية، ط٢، منشأة المعارف للنشر ، الإسكندرية.
- عصون ناطق عبد الحميد، تأثير تمرنات تواقيبة في بعض الوظائف البصرية والإنجاز لدى لاعبي رماية التراب، اطروحة دكتوراه جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠١٠.
- فاضل محسن الازبرجاوي، أسس علم النفس التربوي، جامعة الموصل، دار الكتب للنشر ، ١٩٩١ .
- قيس ناجي وسطوسي احمد: الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧.
- ليلى السيد فرحان: القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط٤، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٧.
- ماجد نافع الكناني، بناء نظام تعليمي لتطوير الإدراك الحسي في مادة المنظور، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد ، كلية الفنون ، ١٩٩٨.
- مجاهد حميد رشيد، الانتباه المنقسم وعلاقته بدقة مهارة استقبال الارسال بالكرة الطائرة جلوس، مجلة علوم الرياضة، المجلد التاسع، العدد ٢٨.
- محمد حسن علاوي (١٩٩٤) علم التدريب الرياضي، الطبعة الثانية عشر ، دار المعارف، القاهرة.
- محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٢ .

- محمد رحيم رakan تأثير برنامج تدريسي لتحسين بعض مركبات المسرعة لحكام كرة القدم الصالات كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية ٢٠١٦.
- محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم: الاسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم البدني ، مهارى ، معرفي ، نفسى ، تحليلى ، القاهرة ، مطبعة يوزر ميف ، ١٩٨٨ .
- محمد صبحي حسانين (٤٠٠٤): القياس والتقويم في التربية الرياضية، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد عبدة صالح الوحش، مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٤): اسسيات كرة القدم، دار عالم المعرفة، القاهرة.
- محمد نصر الدين رضوان؛ المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط١، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ٢٠٠٦.
- مرود شهيد طارق الزبيدي، الاستقرار النفسي وعلاقته بالبيضة الذهنية لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير، جامعة دىالى، كلية التربية الأساسية، ٢٠١٢ م .
- مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٠): الحديث في الاعداد المهاري والخططي اللاعبى لكرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١): التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تطبيق - قيادة، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٧): البرامج التدريبية المختلطة في كرة القدم، الجزء الأول، المعرف ، الإسكندرية.
- ممدوح إبراهيم علي حسن: تطوير الأداء الحركي النوعي لحكام كرة القدم، وتأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والذهنية والمعرفية ٢٠٠٦ م، جامعة المنصورة.
- مؤيد منير كامل التميمي، أثر استخدام تقنيات الاسترخاء في خفض العادات العصبية لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية / ابن رشد ، ٢٠٠٠ .
- نادر فهمي الزيد و وهشام عامر علیان، مبادئ القياس والتقويم، ط٣، دار الفكر العربي للنشر والطباعة، القاهرة، ٢٠٠٥ .
- نزار الطالب ،كامل الويس: علم النفس الرياضي: (بغداد، دار الحكمة، ١٩٩٣).
- نوري الشوك ورافق الكبيسي، دليل الباحث لكتابه الأبحاث في التربية الرياضية، بغداد، ٢٠٠٤ .
- توفيق الحبالي: إثر استخدام برامجين تدريبيين بالأسلوب المنفرد والمركب في تطوير عدد من الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد، (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد، ١٩٩٩) .
- هدى جميل عبد الغنى، منظومة الريهاكوم المعرفية، مؤسسة دار الصادق الثقافية للنشر، بابل، العراق، ٢٠١٨ .
- هزاع محمد الهزاع: تجارب عملية في وظائف الجهد البدني، الاتحاد السعودي للطبع الرياضي، الرياض، ١٩٩٧ .

- هشام محمد حمدون (٢٠٠١): تأثير الارتفاع ببعض التواهي البدنية على فعالية الهجوم الخاطف والدفاع المرتدى السريع للاعب كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- هوارد كنت ترجمة زهيدة خلدون مراجعة منير العالى: ليوغا للمعاقين، ط١، سلسلة كتاب الباراسيكولوجي، وزارة الثقافة والاعلام، الدار الوطنية للنشر، ١٩٨٩ .
- وجدي مصطفى الفاتح ومحمد نطفي السيد: الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهوى للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢ .
- وجيه محجوب واخرون: طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة التعليم العالى والبحث العلمي، ١٩٨٨ .
- وجيه محجوب، التحليل العجزي والفساجي للحركات الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٠ .
- ياسين حميد عيال، تقدير اختبار هنمون - نلسون ، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، ٢٠٠٥ .
- يحيى كاظم النقib، علم النفس الرياضي: (الرياض، معهد أعداد القادة السعوديين، ١٩٩٠) .

ثانياً: المصادر الأجنبية

- Michel R., Thyron (1998): jump ruling speed with planning technique. Tactics motivational factors in components soccer journal June fog.
- Whitehead nick (1997) "soccer training" the, edition a & e black publishers ltd, & cook macrom.
- Weinberg ,R, Hakes . D. Jackson.A: Effect of length and Temporal of the mental preparation Interval on Basket ball shooting performance international journal of sport psychologr ,1991.
- Williams L.R.T.Iscoc A.R:Skill Differences Associated With Movement Journal of Human Movement studies: VOL ,1993 .
- Langer and Molldeveana, the construct of mindfulness, journal of social issues ,2000 .
- Kristeller, Jean Mariette : Mindfulness AHD Meditation, American Psychology Association, Washington ,1999 .
- Nyaniponika : The heart of Buddhist meditation. New York ,Weiser Books ,paradigm,1973 .
- Bargh, J. A. ,& Chartrand, T. L. : The unbearable automaticity of being. American Psychologist ,1999 .
- Mace, mindfulness and mental health therapy, theory and science Abingdon oxford,2008 .
- Kabat – Zinn : using the wisdom of your body and mind to face stress, new York dell publishing, 1990.
- Moorish, Hicks, Taylor, Source monitoring does not alleviate and may exacerbate, Journal of memory and language, 2002 .
- Aschraft ,m, human memory and cognitive, Harper Collins publisher, new York ,1983 .
- Cohen, j, scientific approaches to consciousness, Mahwah, Erlbaum ,1996 .
- Anderson, j, Cognitive psychology and its implications 3kd freeman, New York, 1990 .
- Margaret, w, molting cognition, Harcourt publishers, 1994.

-
- FIFA :Fitness tests for Match Officials 2020 .
 - nash&solibe aguias for relaxation and Innee mental training ,1995.
 - Ivan Gonzalez and Luis cassias, comparison of the visual attention and visual field in athletes depending on their expertise level on their expertise international ,2018 .
 - Breslin Zack, &, McMain, An information-processing analysis of mindfulness: Implications for relapse prevention in the treatment of substance abuse, Clinical Psychology-Science & Practice, 2000.
 - the benefits of being presnt ,minafulness and its role in psycho logical well-being journal of ,brown ryan p822-848 2003 person ility and social psychology 2003 .
 - Downey and Anderson, automatic writing ,amwr,j,psycho,1915.
 - Mar tenz . Q .Using; Mental Imagery to Enhance intrinsic Motivation Journal of sport and Exercise psycholog ,NO ,17. 1987.

الملاحق

ملحق (١)

كتب تسهيل المهمة

Ministry Of Higher Education
And Scientific Research
AL-Muthanna University
College Of Physical Education
and Sport Sciences
Graduate Unit

العدد
التاريخ
٢٠٢٢/١٢/١١



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة المثنى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
وحدة الدراسات العليا

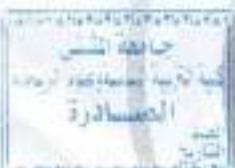
إلى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية

م/ تسهيل مهمة

تهديكم كلية اطيب التحيات ...

يرجى تسهيل مهمة طالب الدكتوراه (محمد رحيم ركان) لغرض اجراء الاختبارات الخاصة بتجربة البحث
الخاص به على منظومة الريهائوم شاكرين تعاونكم وجوهودكم المبذولة في خدمة طلبنا .

مع التقدير



EST

Muthanna University

أ.م.د. رياض حسن صالح

م. العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

٢٠٢٢/١٢/١١

نسخة منه إلى //

✓ مكتب السيد م. العميد للشؤون العلمية... للتفضل بالاتصال مع التقرير .

✓ الرئيس العام مع الأذواق .

✓ الصادر .

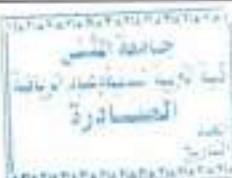
جامعة المثنى / المثنى، المسماة لكلية التربية الرياضية/ارضي/ ٧٤٠٠١

Ministry Of Higher Education
And Scientific Research
AL-MUTHANNA University
College Of Physical Education
Graduate Unit

العدد
٢٣٢٩
التاريخ
٢٠٢٢ / ٨ / ١٨



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة المثنى
كلية التربية البدنية و علوم
الرياضة
وحدة الدراسات العليا



إلى / اتحاد كرة القدم/فرع المثنى
م/تسهيل مهمة

نديكم أطيب تحياتنا ...

يرجى تسهيل مهمة طالب الدكتوراه (محمد رحيم ركان) وذلك من خلال حضور الاختبارات الخاصة
بحكام كرة القدم للصالات .

مع التقدير ...

أ.د. حبيب شاكر جابر

م. العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

٢٠٢٢ / ٨ / ١٨

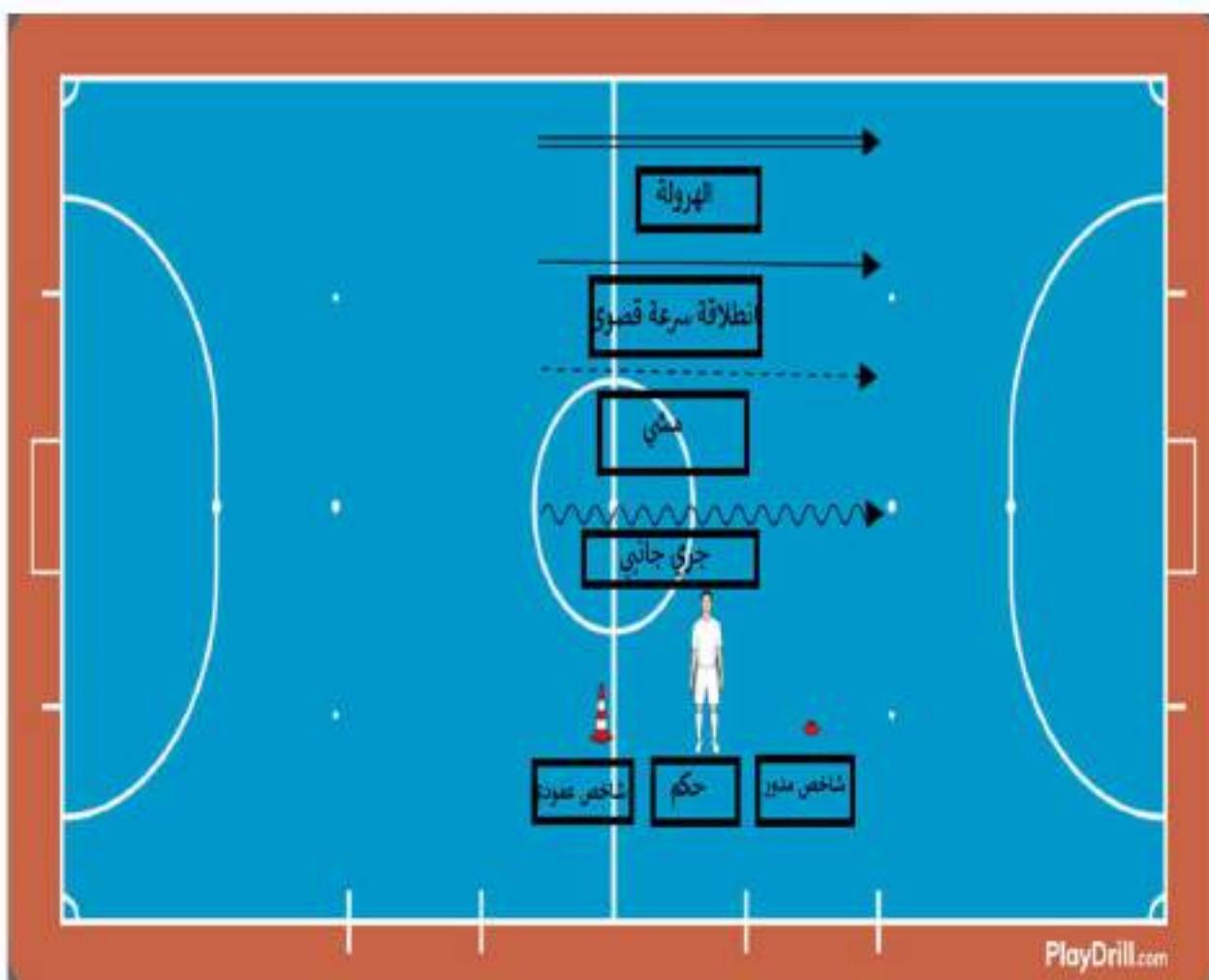
لستة منه الملا

- ✓ مكتب السيد العميد للشؤون العلمية للتفضل بالاطلاع
- ✓ التراست للطيا مع الأوراق
- ✓ المصادر

(٢) ملحق

التمرينات البدنية والنفسيّة المعدّة من قبل الباحث
الإشارات والرموز المستخدمة في التمارين

- الإشارات والرموز المستخدمة في التمارين

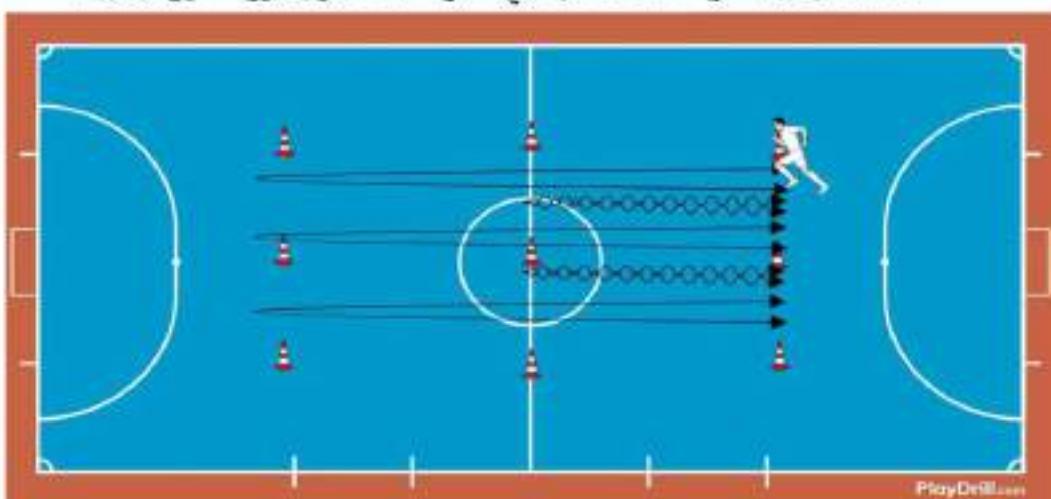


PlayDrill.com

١. الارتدادات الطولي والجانبي

الهدف من تمرين: تحمل السرعة والرشاقة

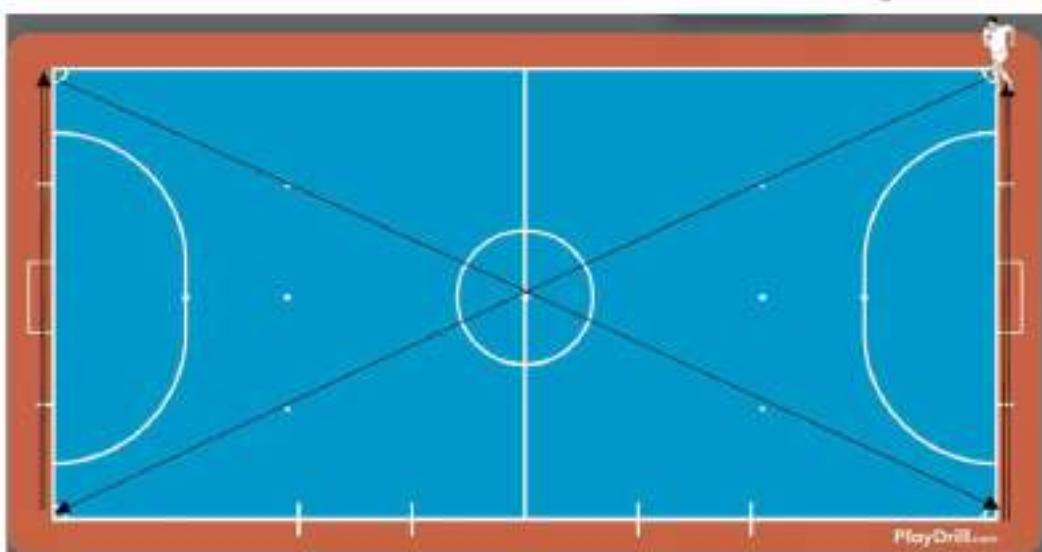
وصف التمرين: يتم تخطيط منطقة يبعد فيها الخط الأول عن الخط الثاني مسافة ٢٠ م ويتم وضع خط عند منتصف المسافة أي ١٠ وعند سماع الإشارة ينطلق الحكم إلى مسافة ٢٠ م يمس الخط ويرجع إلى مكان الانطلاق ويمس الخط ويجري جانبي إلى مسافة ١٠ م وتكرر هذا العملية لـ ٥ ركضات متتالية أي ٢ ركضات طولية وركضتين جانبيتين.



٢. تحمل السرعة

الهدف من التمرين: تحمل السرعة

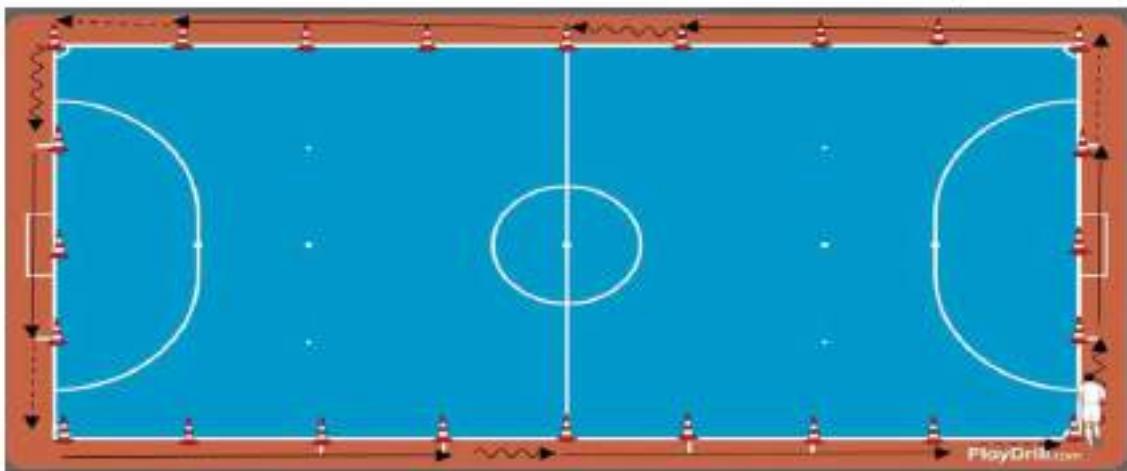
وصف التمرين: يقف الحكم في زاوية ميدان اللعب بكرة الصالات وعند سماع الصافرة ينطلق الحكم إلى الزاوية المقابلة وعند وصوله إلى الشاخص يقوم بالهرولة على خط المرمى إلى الزاوية المجاور ومن ثم الانطلاق بسرعة قصوى إلى الزاوية المقابلة ويستمر الحكم لمدة ٣ دقيقتة.



٢. تمارين محاكاة المباريات

الهدف من التمرين: تحمل السرعة والرشاقة

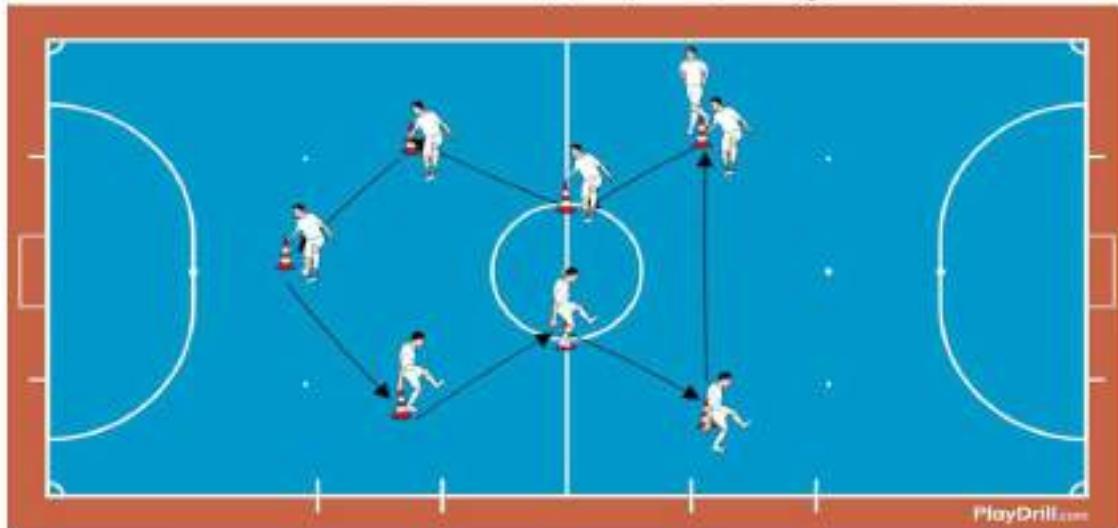
وصف التمرين: يتم وضع ٢٤ شاخص وعلى محيط الحدود لميدان اللعب المسافة بين شاخص واخر ٥ م يكون بداية التمرين عند خط المرمى عند الزاوية يجري الحكم جانبي لمسافة ٥ م ثم ينطلق ١٠ م ثم يمشي مسافة ٥ م ثم ينطلق ١٥ م ثم يجري جانبي لمسافة ٥ م ثم ينطلق ١٥ م ثم يمشي مسافة ٥ م ثم جانبي لمسافة ٥ م ثم انطلاقاً ٥ م ثم يمشي ١٠ م ثم يمشي لمسافة ٥ م ثم ينطلق ١٥ م ثم جانبي لمسافة ٥ م ثم انطلاقاً ١٥ م ثم يمشي ٥ م وتكون المسافة الكلية المقطوعة ١٢٠ م طول خطوط الملعب للدورة الواحدة يستمر الحكم بالجري لمدة ٣ دقيقة.



٤. من الاقماع

الهدف من التمرين: تحمل السرعة

وصف التمرين: يتم وضع القماع عدد ٧ كما موضح بالصورة ادناه المسافة بين قمع واخر ١٠ م وعند سماع إذن البداية يجري الحكم من القمع الأول ومن القمع ثم إلى الثاني ومسه وهكذا إلى بقية القماع ويستمر الحكم بالجري لمدة ٢ دقيقة.



٥. الجري المنوع لمدة ٢ دقيقة على حدود الملعب

الهدف من التمرين: تحمل السرعة والرشاقة

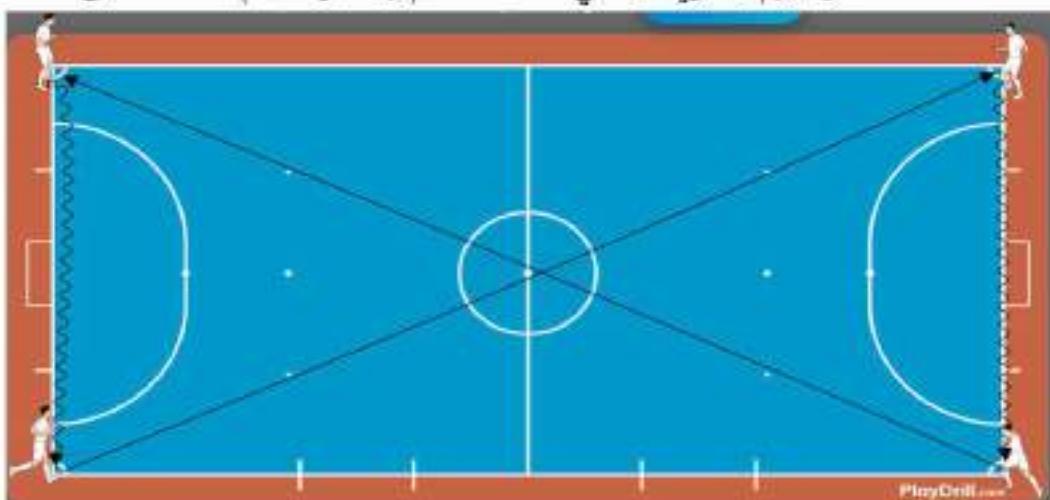
وصف التمرين: يقف الحكم عند الزاوية عند بداية خط التماس وعند سماع إشارة البدء يجري لمسافة ٤٠ م وعند وصوله إلى زاوية خط التماس يقوم بالجري الجانبي مواجه الملعب لمسافة ٢٠ م وعند الوصول إلى الزاوية يجري الحكم لمسافة ٤٠ م وعند وصوله إلى نهاية خط التماس يقوم بالجري الجانبي لمسافة ٢٠ م ويستمر الحكم لمدة ٣ دقائق.



٦. الجري المنوع على شكل ٨

الهدف من التمرين: تحمل السرعة والرشاقة

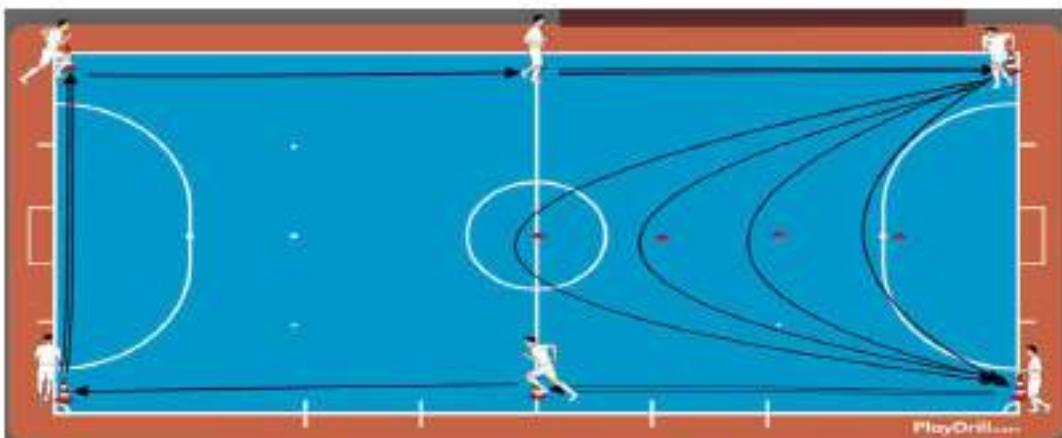
وصف التمرين: يقف الحكم عند الزاوية عند بداية خط التماس وعند سماع إشارة البدء يجري قطرى لمسافة ٥٠ م وعند وصوله إلى زاوية المقابلة ثم يقوم بالجري الجانبي لمسافة ٢٠ م وعند الوصول إلى الزاوية يجري قطرى قطري لمسافة ٥٠ م إلى زاوية المقابلة وعند وصوله إلى نهاية خط التماس يقوم بالجري الجانبي لمسافة ٢٠ م ويستمر الحكم لمدة ٣ دقائق.



٧. جري وهرولة واقواس

الهدف من التمرين: تحمل السرعة

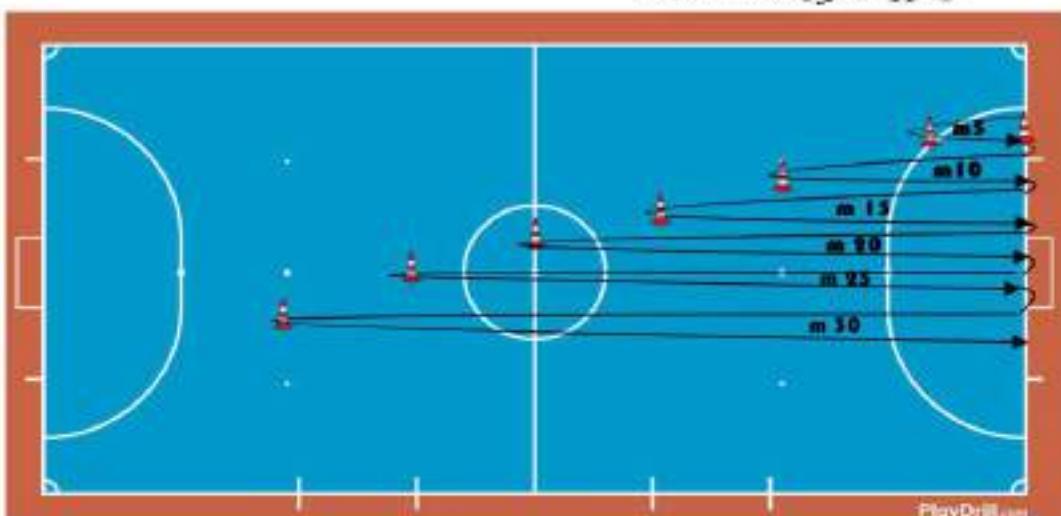
وصف التمرين: يتم وضع شواخص مخروطية عدد ٦ على الحدود الخارجية لميدان اللعب المسافة بين شواخص واخر ٢٠ م ويتم وضع شواخص مدوره عند ٤ مواجه مرمى وعلى بعد ٥ م من خط المرمى والمسافة بين الشواخص المدوره ٥ م عند اعطاء إذن البدء يهرب الحكم ل ٢٠ م ثم يجري ٢٠ م ثم يهرب ٢٠ م ثم يجري ٢٠ م ثم يهرب بشكل قوس الى الشاخص الأول والعودة الى نقطة البداية ويستمر الى جميع الشواخص المدوره ويستمر الحكم بالجري لمدة ٣ دقيقة



٨. الارتدادات الطولية

الهدف من التمرين: تحمل السرعة

وصف التمرين: يبدأ الحكم بالحركة من خط البداية ثم الجري لمسافة(٩م) الرجوع إلى البداية ويرشاقة والتأكد على الدوران من خلف الشاخص ومن ثم الجري بدون توقف مرة ثانية لمسافة (١٠م) والرجوع أيضا إلى خط البداية ثم الجري لمسافة (١٥م) ثم الرجوع إلى البداية ولجري لمسافة (٢٠م) والرجوع إلى نقطة الانطلاق والجري بسرعة لمسافة(٢٥م) والرجوع إلى خط البداية ولجري لمسافة (٣٠م) والرجوع إلى خط البداية وتكون المسافة المقطوعة (٦١٠م) للدورة ويكرر التمرين لمدة ٣ دقيقة



٩. الجري والهرولة لـ ١٥ ثا

الهدف من التمرين: تحمل السرعة.

وصف التمرين: عند سماع الصافرة يجري الحكم لمدة ١٥ ثا وعند سماع الصافرة يقوم الحكم بالهرولة لمدة ١٥ ثانية وهكذا تكرر العملية لمدة ٣ دقيقة وعند الانتهاء يصفر المدرب صافرة طويلة منه للحكم بانتهاء الوقت.



١٠. المطاولة لمدة ٣٠ دقيقة

الهدف من التمرين: تحمل السرعة

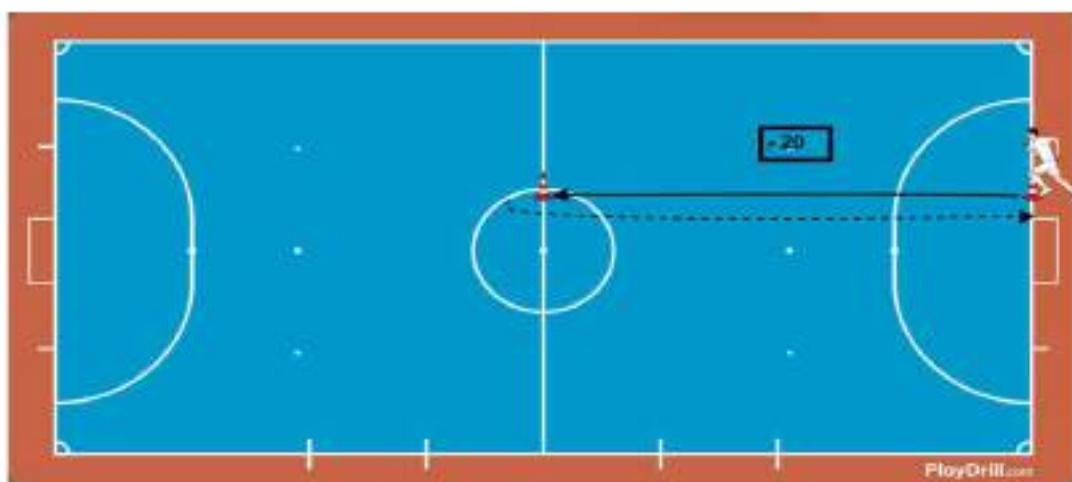
وصف التمرين: عند الإشارة يبدأ الحكم بالجري حول حدود الملعب لمدة ٣٠ دقيقة متواصلة



١١. انطلاقه ٢٠ م

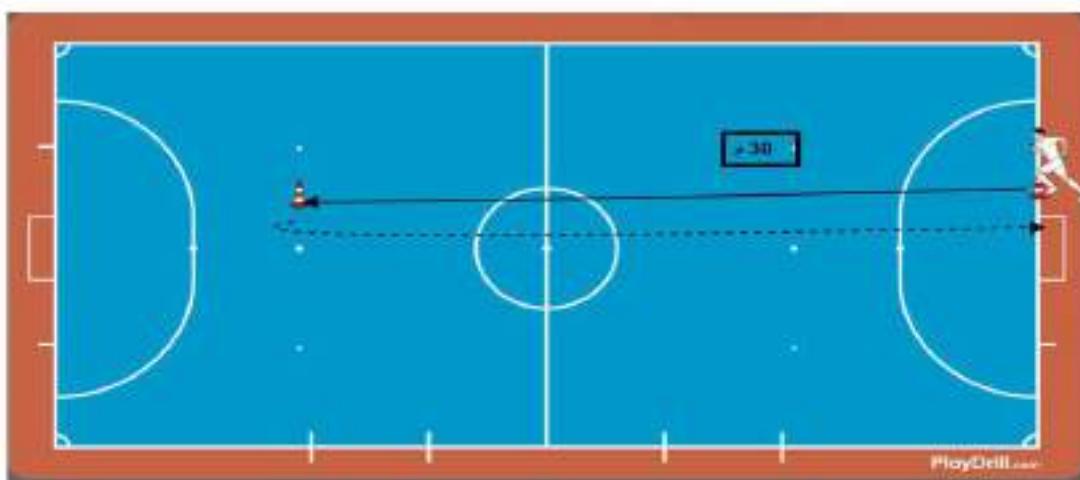
الهدف من التمرين: السرعة القصوى

وصف التمرين: الركض بأقصى سرعة لمسافة ٢٠ م والراحة (٩٠ ثا) العودة مشي

**١٢. الانطلاقه ٣٠ م**

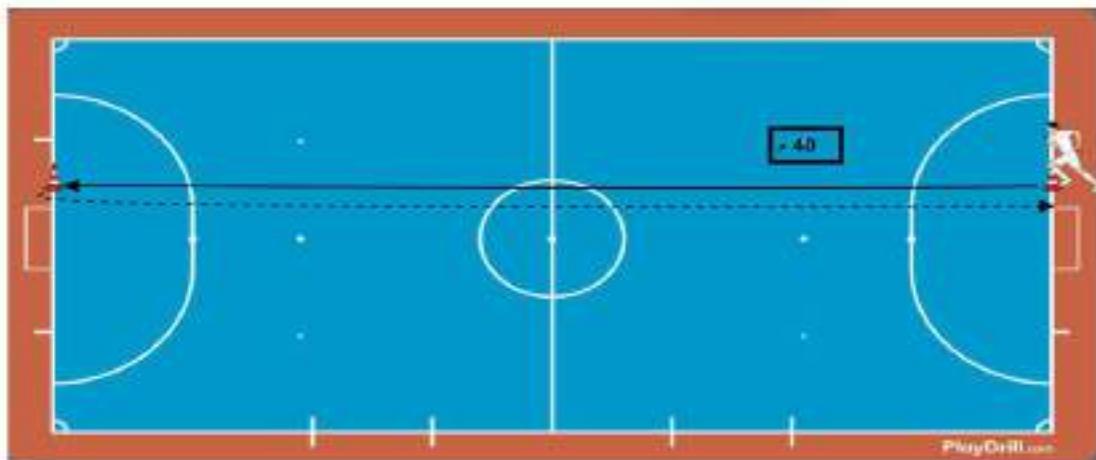
الهدف من التمرين: السرعة الانتقالية

وصف التمرين: الركض بأقصى سرعة لمسافة ٣٠ م والراحة (٢ د) العودة مشي

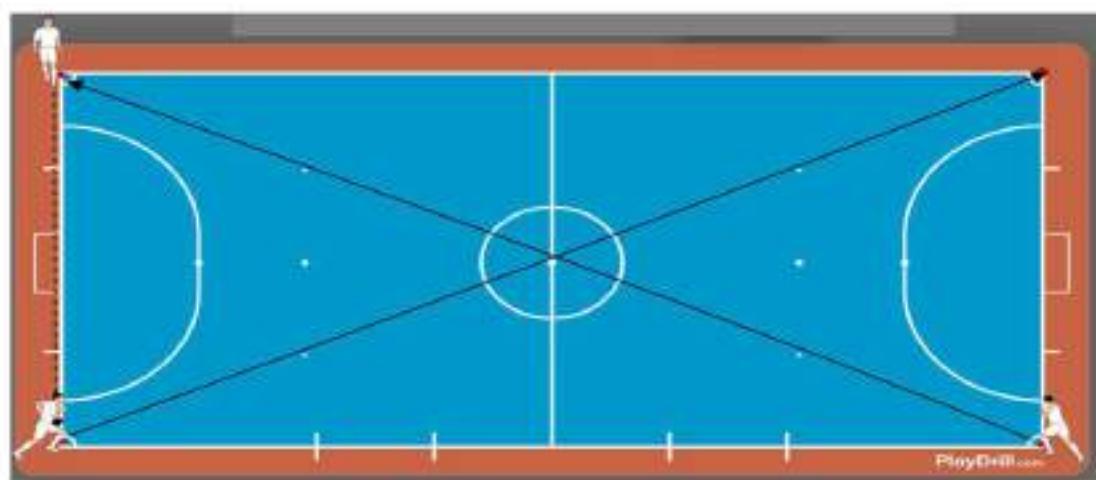


١٣. الانطلاقات ٤٠ م

الهدف من التمرين: السرعة الانتقالية والسرعة القصوى
وصف التمرين: الركض بأقصى سرعة لمسافة ٤٠ م والراحة (٢٠.٥ د) العودة مشي.

**١٤. الانطلاقات القطرية**

الهدف من التمرين: السرعة الانتقالية والسرعة القصوى
وصف التمرين: يقف الحكم عند الزاوية عند بداية خط التماش وعند سماع إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة قطريراً لمسافة ٥٠ م وعند وصوله إلى زاوية المقابلة ثم بالمشي والراحة لـ ٢٠ م بزمن (٩٠ ثا) وعند الوصول إلى الزاوية ينطلق الحكم لمسافة ٥٠ إلى الزاوية المقابلة.



١٥. الانطلاقات الطولية لمسافة ٤٠ م

الهدف من التمرين: السرعة الانتقالية والسرعة القصوى

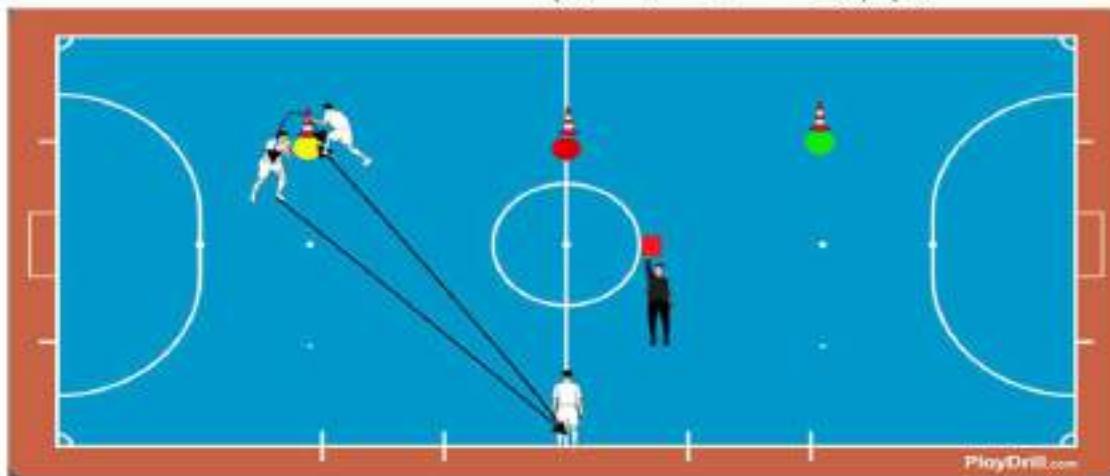
وصف التمرين: يقف الحكم عند الزاوية عند بداية خط التماس وعند سماع إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة مستقيماً لمسافة ٤٠ م وعند وصوله إلى زاوية المقابلة يقوم بالمشي والراحة لـ ٢٠ م بزمن (٩٠ ثا) ثم ينطلق لمسافة ٢٠ م مستقيماً إلى الزاوية المقابلة.



١٦. ٣ دوائر و ٣ كروت و ٣ شواخص

الهدف من التمرين: الاستجابة واليقظة الذهنية والانتباه

وصف التمرين: من وضع الحركة يكون الحكم وأمامه ثلاثة دوائر موزعة عشوائياً تبعد عن الحكم ١٥ - ١٧ م ألوان الدوائر (أخضر - أحمر - أصفر) وخلف كل دائرة شاخص ذو لون الكروت (أحمر - أصفر - أخضر) ويتم الاتفاق مع الحكم على تبديل الألوان مثلاً عند رفع المدرب الكارت الأحمر ينطلق الحكم إلى الشاخص الذي خلق الدائرة الصفراء ويمسه ويعود إلى مكانه بسرعة وعند رفع الكارت الأصفر ينطلق الحكم إلى الشاخص الأخضر ويمسه ويعود إلى مكانه وعند رفع الكارت الأخضر ينطلق الحكم ويمس الشاخص الأحمر أي يكون التوزيع كالتالي (كارت أحمر / دائرة صفراء) (كارت أصفر / دائرة خضراء) (كارت أخضر، دائرة حمراء)



١٧. ٣ دوائر و ٣ كروت

الهدف من التمرين: الانتباه والبيضة الذهنية

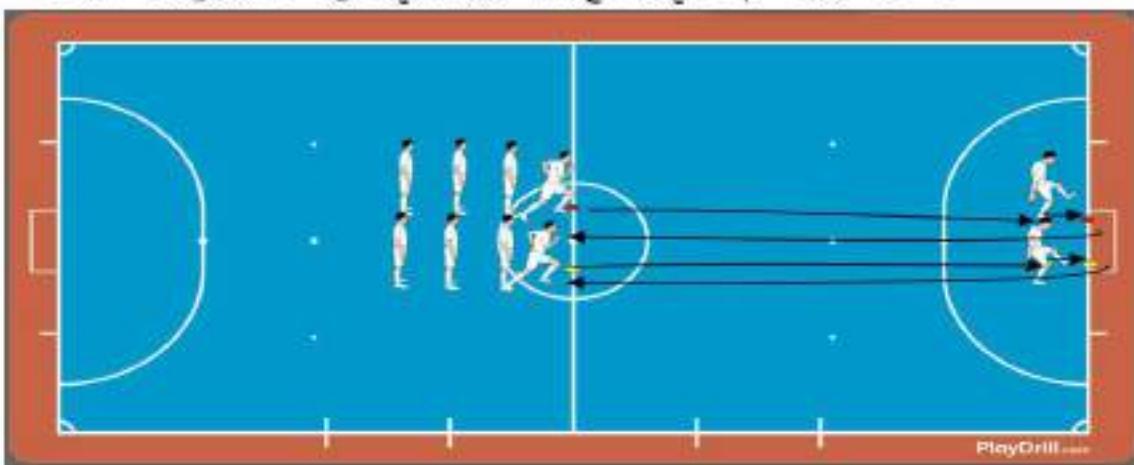
وصف التمرين: يقف الحكم وأمامه ثلاث دوائر موزعة عشوائياً تبعد عن الحكم ١٠.٥ م ألوان الدوائر (أخضر - أحمر - أصفر) ويتم الاتفاق مع الحكم على الألوان مثلًا عند رفع المدرب الكارت يقفز الحكم إلى الدائرة الصفراء ويعود إلى مكانه بسرعة وعند رفع الكارت الأصفر يقفز الحكم إلى الدائرة الخضراء ويمسه ويعود إلى مكانه وعند رفع الكارت الأخضر يقفز الحكم إلى الدائرة الحمراء ويكون التمرين لمدة ٣٠ ثا ويكون التوزيع كالتالي (كارت أحمر / دائرة صفراء) (كارت أصفر / دائرة خضراء) (كارت أخضر، دائرة حمراء)



١٨. تمارين نقل الاقماع

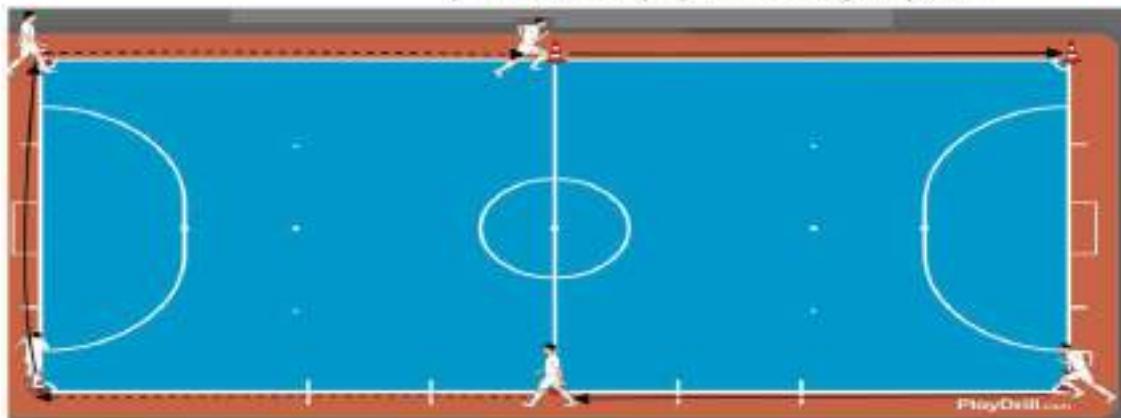
الهدف من التمرين: الرشاقة

وصف التمرين: يتم تقسيم الحكم مجموعتين كل مجموعة ٤ حكام ويتم وضع شواخص على بعد ٢ م من خط المرمى لكل مجموعة ٤ شواخص يقف الحكم على خط يبعد ٨ م وعند سماح الصافرة أو إشارة البدء ينطلق حكمان من كل مجموعة بنفس اللحظة ويأخذ كل حكم شاخص ويضعه على خط المرمى والعودة بالسرعة القصوى إلى الخط وعند العودة ومن الخط ينطلق الحكم الثاني ويوضع الشاخص الثاني على خط المرمى وهكذا تباعاً



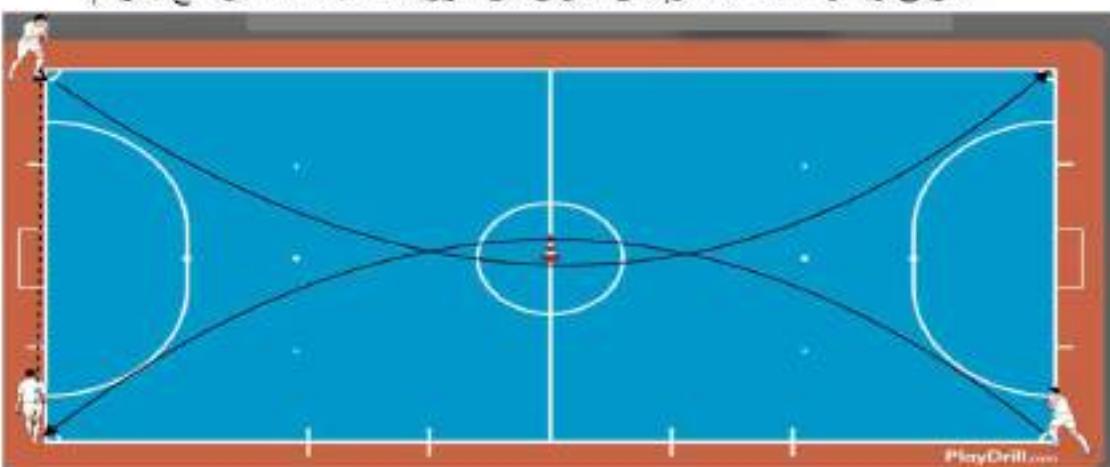
١٩. الانطلاقات ٢٠ م

الهدف من التمرين: السرعة الانتقالية والسرعة القصوى ومحيط الرؤيا
 وصف التمرين: يتم وضع ٦ شواخص مخروطية على الحدود الخارجية لميدان اللعب تكون المسافة بين
 شاخص واخر ٢٠ م وعند إعطاء إشارة البدء ينطلق الحكم لمسافة ٢٠ م ثم الراحة مشي
 لمدة (٩٠) ثانية لمسافة ٢٠ م ثم الانطلاق ٢٠ م



٢٠. الانطلاق القوية

الهدف من التمرين: السرعة الانتقالية والسرعة القصوى و محيط الرؤيا
 وصف التمرين: يقف الحكم عن علامة الزاوية ويوجد على نقطة المنتصف شاخص عند إعطاء الإشارة
 بالبدء ينطلق الحكم بأقصى سرعة إلى الشاخص ويكمel انطلاقه إلى الزاوية المجاورة
 وتكون الانطلاق على شكل قوس ثم يمشي (٩٠) ثانية قاطعاً مسافة ٢٠ م على خط
 المرمى ويعاود الانطلاق وينفس القوس من الزاوية المقابلة كما موضح بالرسم

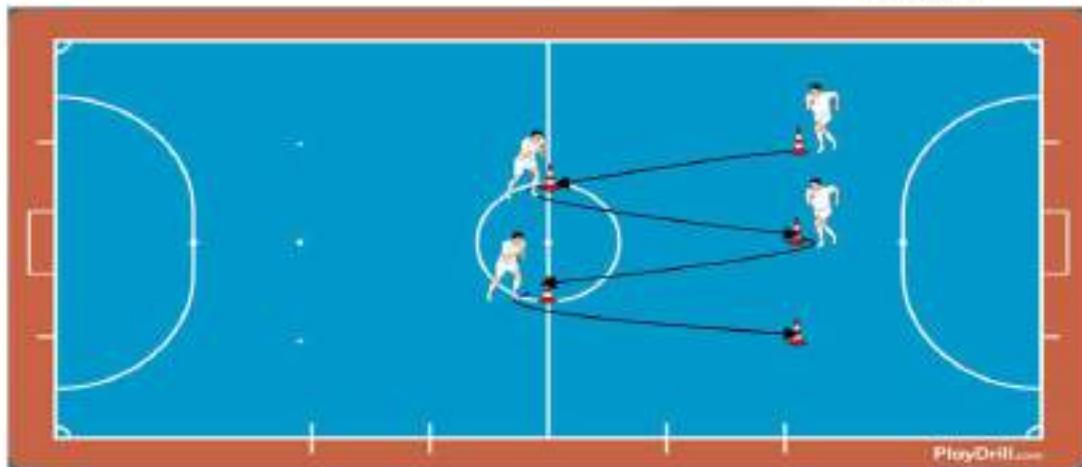


٢١. الجري بين الشواخص على شكل W

الهدف من التمرين: الرشاقة

وصف التمرين: يتم وضع شواخص كبيرة على شكل حرف W و تكون المسافة بين شاخص واخر ١٠ م وبين عند إعطاء إذن البدا يقوم الحكم بالانطلاق والرجزاج بين الشواخص ذهاباً وإياباً

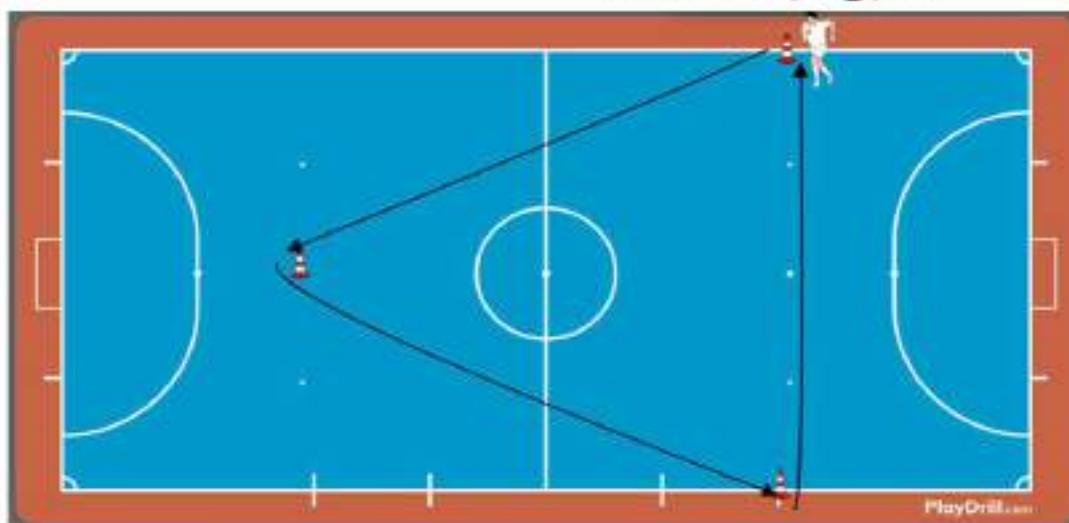
لمندة ٣٠



٢٢. الجري على شكل مثلث

الهدف من التمرين: الرشاقة و الانتباه

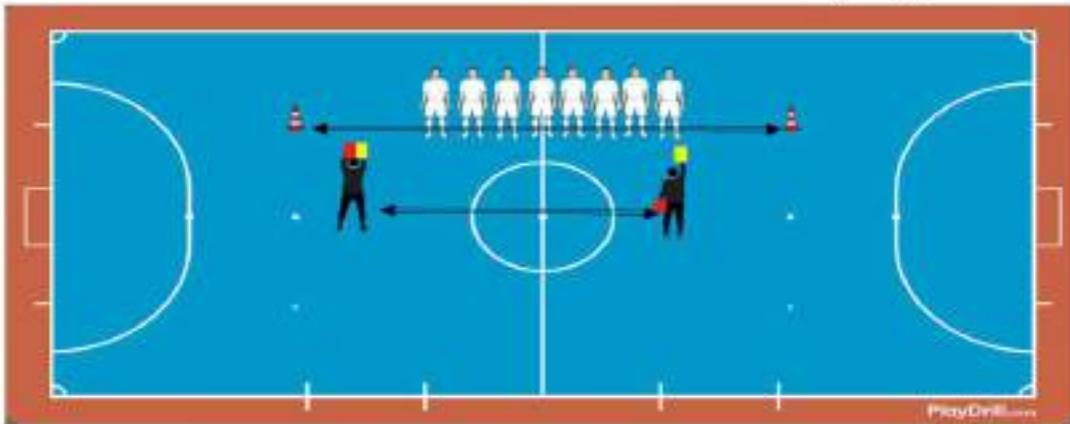
وصف التمرين: يتم وضع ثلاثة شواخص على شكل مثلث متساوي الأضلاع يكون طول كل ضلع ١٠ م عند إعطاء إذن البدء يقوم الحكم بالانطلاق إلى الشاخص الثاني ومن ثم التحول إلى الجانبي من الشاخص الثاني إلى الثالث ومن ثم التحول إلى الجري الخلفي من الشاخص الثالث إلى الأول لمندة ٣٠ ثانية.



٢٣. تمرين الكارتات الملونة

الهدف من التمرين: الاستجابة الحركية و مجال الرؤيا

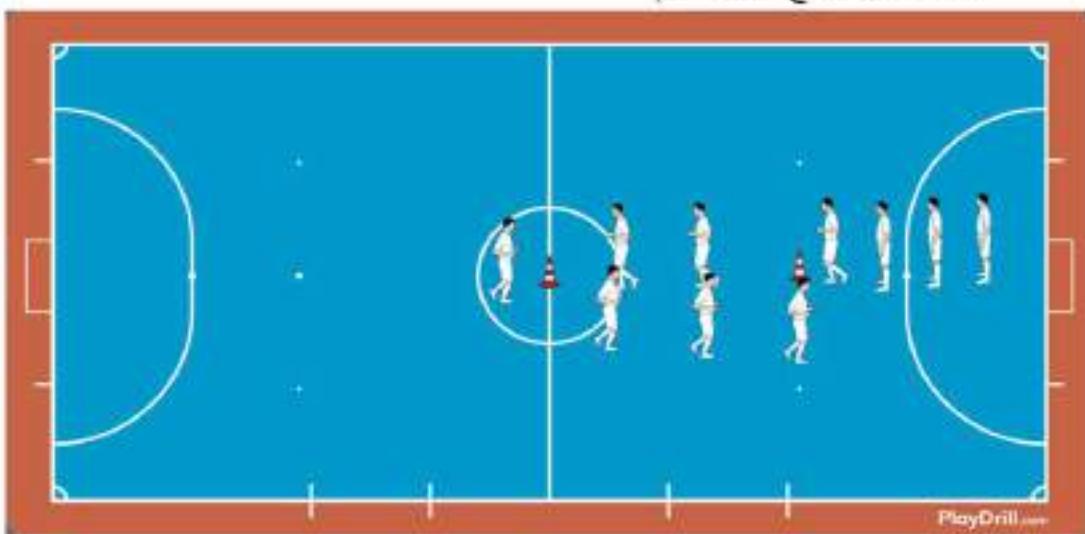
وصف التمرين: يقف المدرب مواجه الحكم ويطلب من الحكم التحرك جانباً ذهاباً وإياباً لمسافة الـ ٢٠ م ببطيء وعند المدرب كارتات ملونة عد ٢ ويطلب من الحكم عند رفع الكارت الأصفر يقوم الحكم بإعطاء إشارة وعند رفع الكارت الأحمر إعطاء إشارة أخرى وعند رفع الكارتين معاً يقوم الحكم بوضع معين لمدة ٥ دقائق وتكون الإشارات والأوضاع متفرق عليها مسبقاً.



٢٤. الحجل لمسافة ٢٠ م ذهاباً وإياباً

الهدف من التمرين: القوة الانفجارية

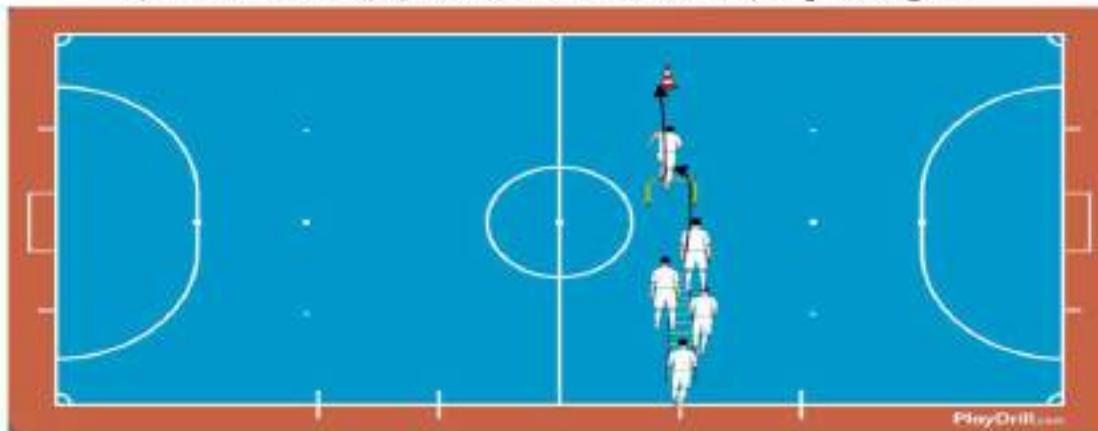
وصف التمرين: يتم وضع شاهقين يبعد الشاهق الأول عن الثاني مسافة ١٠ م وعند إعطاء الإشارة للحكم للبدء يقوم الحكم بالحجل ذهاباً لمسافة ١٠ وعند الوصول إلى الشاهق والاستدارة والعودة إياباً مع تبديل القدم



٢٥. تمارين الدرج الأرضي والقفز

الهدف من التمرين: القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة

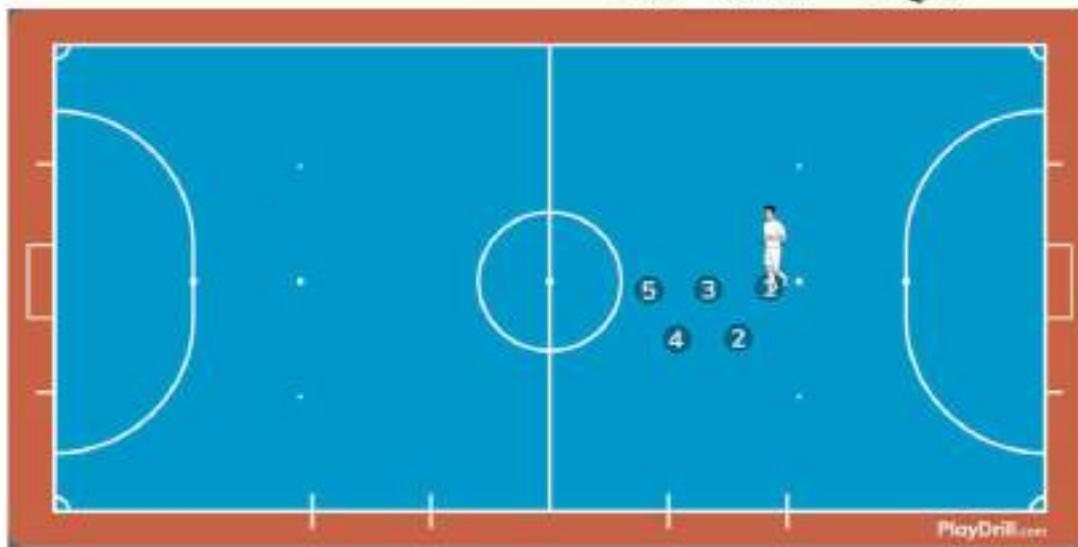
وصف التمرين: يتم وضع درج أرضي يحتوي ١٠ مربعات ويبعدها ٥ م شاخص على ارتفاع ١ م ثم شاخص يبعد ١٠ م عند سماع الصافرة ينطلق الحكم ويقوم بعمل قفزات التناوب على المدرج الأرضي وثم ينطلق ويقفز الشاخص ال ١م وينطلق لمسافة ١٠ م.



٢٦. القفز على الدوائر

الهدف من التمرين: الانتباه والتقطة الذهنية

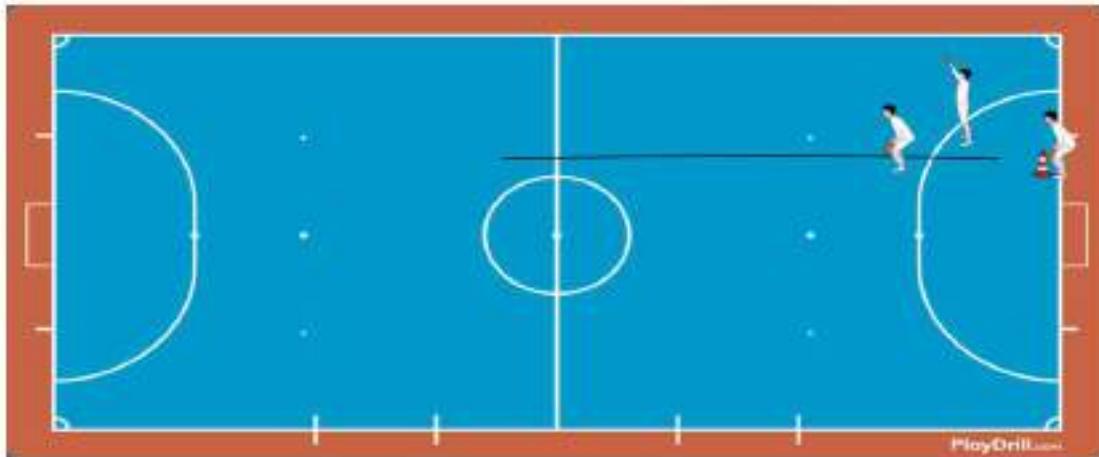
وصف التمرين: يتم وضع دوائر على الأرض يكون قطرها ٤٠ سم وتكون على شكل W ويكون عددها ٥ دوائر وتبعد الدوائر فيما بينها مسافة ١م وعند سماع إشارة البدء يقوم الحكم بالقفز بكلتا قدميه إلى داخل الدوائر والاستمرار من الدائرة الأولى إلى الأخيرة بدون توقف وثم يرجع من الأخيرة إلى الأولى ولمدة ٣٠ ثا.



٢٧. القرفصاء لمدة ١٠ ثا

الهدف من التمرين: القوة الانفجارية

وصف التمرين: عند إعطاء الإشارة يبدأ الحكم بعمل قرفصة والقفز إلى الأمام والعودة إلى وضع القرفصاء ويمتثل لمرة ١٠ ثا

**٢٨. دبني ١٠ وانطلاقه ١٠ م**

الهدف من التمرين: القوة المميزة بالسرعة

وصف التمرين: يقف الحكم وعند سماع الإشارة يعمل دبني بوزن الجسم ١٠ مرات ومن ثم ينطلق ١٠ م.



ثانياً: التمارين النفسية والذهنية المستخدمة في المناهج

التمرين (٤٩)

الهدف: توضيح أهمية التدريب النفسي، للحكام كرة قدم الصالات.

- شرح تفصيلي عن أهمية التدريب النفسي (البيضة النفسية والانتباه المنقسم ومجال الرؤيا) والاسترخاء
- يطلب من الحكم الجلوس الطويل ، الذراعان بجانب الجسم ، راحة اليد للأعلى والرجلين متقاربين
- البدء بتعليم عملية التنفس بحيث يكون (الشهيق) عميق من البطن بحيث تشعر بارتفاع الصدر للأعلى بأقصى ما يمكن ، ولن يأخذ (الشهيق) من الأنف وآخر (الزفير) من الفم.
- التأكيد على التنفس مع الإيعاز من قبل الباحث من أجل الوصول إلى فيه ثابتة للتنفس مع توجيه انتباه الحكم إلى نقطة محددة داخل الغرفة تكون أمامهم والاستمرار بعملية التنفس
- البدء بتعليم الاسترخاء
- خذ شهيقا عميقا متبعا بزفير طويلا بطبيع
- ضاغط التنفس من خلال الأكتاف (استرخ) ودع جسمك في حالة استرخاء
- كرر ذلك عدة مرات متتابعة
- راحة
- يطلب من الحكم إغماض العينين
- التركيز على أن يكون اللاعب بوضع دفاعي صحيح
- التركيز على أن يكون الحكم في المكان الصحيح للملعب مراعيا كافة الجوانب الحساسة وكذلك تواجد الحكم المساعد.
- حاول التصرف في المكان الذي وقع فيه الخطأ وتواجد اللاعبين و رد الفعل للاعبين نفسهم
- فتح العينين ثم النهوض.

الملاحظات:

- ١- أهمية انتباه الحكم بجدوى هذا النوع من التدريب
- ٢- جذب انتباه الحكم إلى طبيعة وأغراض تدريب التدريب النفسي
- ٣- الجلوس بوضع مريح ويفضل الجلوس الطويل وعدم الاستلقاء على الظهر لأنه يقود الحكم للشروع النفسي أو النوم.
- ٤- الإيعازات تكون بصوت هادئ وبفاصل
- ٥- مراعاة المسافات المثالية بين الحكم

التمرير (٤٠)

- الهدف : توضيح أهمية التدريب النفسي، للحكم كرة القدم الصالات.
- شرح عام عن أهمية التدريب النفسي في الانتباه
 - يطلب من الحكم الجلوس طوليا
 - اغماس العينين
 - ابدا بعملية تنظيم التنفس من (٤-٥) مرات على ان يكون التنفس من البطن وليس من الصدر ومن الانف واطلاق الزفير من الفم بهدوء
 - بعد كل زفير يصبح الجسم اكثر استرخاء ... هادئ ... ثقيل
 - بعد الوصول الى اليه التنفس ، يتم الانتقال الى بقية اجزاء الجسم
 - الان تخيل انك تذهب الى مكان خاص جدا . تذهب اليه عندما تود الراحة والامان في هذا المكان الشمس ماطعة والمسماء زرقاء
 - انت في حالة استرخاء كاملة تستمتع بالدفء و المكون راحة
 - اشعر بالدفء
 - راحة
 - خذ شهيق عميق وبطيئ بحيث يمتد الصدر بالهواء ويتم ذلك خلال (٤) ثانية
 - اخراج الزفير بالدرج وليس دفعه واحدة مع الاحساس بخروج الزفير بسهولة خلال (٤) ثانية مع التركيز في عطاك استرخاء ... استرخاء... استرخاء
 - الان حاول ان التركيز والانتباه على تحرك الحكم (الثاني المساعد) اثناء ركلة التماس
 - الانتباه والتركيز على الحكم في المكان الصحيح من الملعب اثناء التغىذ
 - حاول الانتباه والتركيز على عدد (تواني الأربع) اثناء التغىذ
 - التركيز على التعاون بين اللاعبين في اداء خطأ ركلة التماس
 - الانتباه والتركيز على بعد اللاعبين عن اللاعب المنفذ لركلة التماس ال (٥)م
 - فتح العينين ثم النهوض

الملاحظات :

- ١- الجلوس بشكل مربع
- ٢- التأكيد على تجزئة خطأ ركلة التماس الى عدة مراحل ثم ملاحظة الحوامن المتعددة المرتبطة بكل مرحلة : السمع ، الرؤية ، اللمس ، الشم ، الابقاء ، التوقيت .. الخ .
- ٣- التخلص من كل ما قد يعيق الاحساس بالاسترخاء في بعض مناطق الجسم.
- ٤- من الاهمية ان يكون لدى الحكم المقدرة على رؤية ذاته من خلال التدريب النفسي فان الانتباه والتركيز يبدأ من خلال الحوامن .

تعريف (٣١)

- الهدف : توضيح أهمية التدريب النفسي ، لحكم كرة قدم الصالات.
- الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام
 - يطلب من الحكم غلق العينين والانتباه والتركيز محليط الملعب
 - تصور اللاعبين أثناء اللعب
 - حاول الربط بين التدريب النفسي والحقيقة
 - عدم احتساب ركلة جزاء رغم سقوط اللاعب داخل منطقة الـ (١) م
 - ربط هذه الحالة مع رد فعل الجمهور
 - ربط هذه الحالة بمدرب الفريق الذي لم تتحسب له ضربت جزاء
 - رد فعل اللاعبين لعدم احتساب ركلة الجزاء
 - الاستمرار في اللعب رغم سخط اللاعبين والمدرب والجمهور
 - حاول ان تصبح هادئاً واتخذ قراراً بعده بأعاده هذه الحالات السابقة.
 - الان افتح العينين
 - مشاهدة شريط فيديو مسجل لمثل هذه الحالات
 - ايقاف الشريط
 - غلق العينين ثم الانتباه لمثل هذه الحالات
 - فتح العينين
 - اعادة تشغيل الشريط مرة ثانية للتأكد من دقة التدريب النفسي الداخلي
 - القيام بالتعديل الداخلي للتدريب النفسي حتى تتطابق تماماً مع الحكم
 - تحريك اصابع اليدين والقدمين ثم النهيوض
 - تكرار هذه الحالات عدة مرات
 - يطلب من الحكم تحريك اصابع اليدين والقدمين
 - فتح العينين ثم النهيوض

الملاحظات :

- ١ - الجلوس بشكل مريح
- ٢ - التعليمات بشكل بطيء وهادئ
- ٣ - التأكيد على ضرورة مثل حالات السابقة بشكل مجزاً
- ٤ - ملاحظة الفروق الفردية بين الحكم

(٣٤) تصریف

- الهدف : توضیح أهمیة التدرب النفسي ، للحكام كرة قدم الصالات
- الجلوس بطريقة مريحة
 - الاسترخاء العضلي والعقلی التام
 - اغلاق العینین
 - الاستماع الى صوت جهاز اختبار ال (yo_yo test)
 - الانتباه الى نغمة الجهاز
 - يطلب من الحكم الانتباه الى صوت المتحدث والنغمة
 - يطلب من الحكم الاستعداد والتتهیؤ
 - الانطلاق لمسافة الاختبار الاولى
 - وضع القدم مع نغمة الجهاز في المسافة المطلوبة من الحكم
 - الرجوع الى نقطة الانطلاق من البداية
 - الان انت في وضع استعادة الطاقة للجسم .. التهیؤ والاستعداد
 - الان انطلق الى الركض الجانبي بمسافة ال ١٢،٥٠ م مع التأکد على وضع القدم مع نغمة الجهاز
 - الرجوع الى مكان البداية وينفس الاختبار مع نغمة الجهاز
 - الان حاول استعادة الطاقة للجسم في مكان المقابلة
 - خذ نفساً عميقاً لداخل الصدر ثم الزفير
 - فتح العینین ثم النھوض

الملاحظات :

- ١- الجلوس بوضع مريح الذراعان بجانبی الجسم الرجالن ممدودتان وغير منقاطعتین
- ٢- مراقبة الحكم بدقة لتحديد مدة الراحة
- ٣- مراعاة الفروق الفردية
- ٤- الالقاء يكون بصوت واضح وهادئ وبفاصل

تعريف (٣٤)

الهدف: توضيح أهمية التدريب النفسي، لحكم كرة قدم الصالات

- الجلوس طولياً مع الاسترخاء بشكل تام
- يطلب من الحكم غلق العينين
- حاول تعديل شدة ونفحة صوتك وإي صوت آخر تسمعه داخل العقل
- حاول التمييز بين الصوت الطبيعي الداخلي وبين الصوت المرتفع والمنخفض والحاد والناعم والخشن والرقيق
- تصور صوت مدرب فريق يقوم بانتقادك وصوت مشرف المباراة يقوم بتشجيعك
- لاحظ نوع احساسك مع التغيير في النغمة والشدة
- الان تحدث مع نفسك بانفعال أثناء القيام باحتساب ضربة حرة مباشرة في مكان حساس، لاحظ نوعية الانفعال
- حاول تهدئة عقلك
- القيام بتهيئة اللاعبين .. لاحظ وجود الحكم الثاني (المساعد) في المكان الصحيح
- هل هناك تغيير
- الان الانتباه والتركيز على اللاعبين لحظة التنفيذ
- انتقد ذاتك على الفور وبشدة داخل العقل
- لاحظ كمية التوتر في الجسم
- الان توقف عن النغمة .. بدون تفكير القيام بإعطاء كافة الصلاحيات للحكم الثاني (المساعد)
- لاحظ نوعية أداء الحكم الثاني (المساعد)
- هل كان هذا مفيد أو لم يكن
- الان حاول تغيير صوت النقد بصوت هادئ ومشجع .. اعطاء نفسك تعليمات إيجابية حول أعطاء قرار باحتساب ركلة حرة مباشرة في مكان حساس
- ما هي كمية التوتر التي شعرت بها عند تغيير الصوت الداخلي من صوت انتقادك إلى صوت مشجع
- تكرار التدريب النفسي لهذه الحالة لمدة (٣٠) ثانية
- يطلب من الحكم تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين إلى الصدر
- فتح العينين ثم النهيون

الملحوظات:

- ١ - الجلوس بشكل مريح
- ٢ - التوجيهات بطيئة وبصوت هادئ
- ٣ - مراقبة الحكم بشكل جيد من أجل اعطائهم مدة راحة
- ٤ - التأكيد على التنفس العميق لثناء التوجيهات

تعريف (٤)

الهدف: توضيح أهمية التدريب النفسي ، للحكم كرة القدم الصالات

- يطلب من الحكم الجلوس طويلا مع الاسترخاء

- غلق العينين

- تركيز الانتباه على كمية التوتر والاسترخاء ، الدفع والبرودة الموجودة على أجزاء الجسم المختلفة : الرأس، الرقبة، الكتفين، الذراعين، الرسغين، اليدين، الأصابع، الصدر، البطن، الظهر، المعصم ، الفخذين، الركبتين، الساقين، الكفين، القدمين، والامشاط

- الانتباه على وجود حارس المرمى على خط المرمى داخل الهدف لثناء تنفيذ لاعب ضربة جزاء من

منطقة الـ (٦)م

- لاحظ كمية التوتر العضلي التي تشعر بها في جسمك

- الان تصور نفسك

- لاحظ كمية التوتر العضلي التي تشعر بها في جميع اجزاء جسمك

- قارن الفرق في التوتر العضلي بين خروج ناجح و خروج فاشل

- راحة

- الان يطلب من اللاعبين الرجوع الى خلف اللاعب المنفذ

- تحديد اللاعب المنفذ

- اعتراض مدرب الفريق المحتمل عليه ضربة جزاء

- تصور اللاعبين على دكة الاحتياط

- تصور الحكم الثالث وتواجده

- تصور كمية الضغط على الحكم الثالث

- تصور الموقف المؤيد للقرار من قبل مشرف المباراة

- إعطاء الائن بتنفيذ ضربة الجزاء

- ضربة جزاء ضائعة

- خذ نفسا عميقا ثم زفيرا

- يطلب من اللاعبين تحريك اصابع اليدين والرجلين

- فتح العينين ثم النهوض

الملاحظات:

١ - الجلوس بشكل مريح

٢ - التأكيد على تجزئة القرارات المتخذة من قبل الحكم ثم تصورها كاملة

٣ - مراعاة الفروق الفردية

٤ - مراعاة ان يكون الجسم هادئاً وبدون حركة

(٤٥) تصرير

- الهدف: توضيح أهمية التدريب النفسي ، للحكم كرة قدم الصالات
- الجلوس طوليا مع الاسترخاء
 - يطلب من الحكم غلق العينين
 - تصور نفسك في حالة انفعال شديد
 - تفحص جسمك للتعرف على الاحساس البدنى المصاحب لذلك الانفعال.. الحركة الارتجافية في المعدة (قد تعنى الخوف) .. الشد في عضلات الرجلين (قد تعنى الإحباط)
 - حاول التمييز بين انواع الاحاسيس المرتبطة بكل حالة انفعالية
 - الان تصور نفسك في حالة انفعالية شديدة وانت تؤدي قرارا خطأ.. غضب، قلق او خوف
 - لاحظ نوع القرار المصاحب لهذه الحالة الانفعالية .. هل يؤثر على النجاح في الواجب المكلف له الحكم
 - الان حاول ان تتنكر مشهدا جميلا رأيته في السابق ، وان تستعيد المشهد في عقلك حتى تقلل من ذلك الانفعال
 - لاحظ نوع القرار
 - قارن القرار في الحالتين
 - تكرار التدريب النفسي لهذا القرار (٤-٥) مرات
 - تحريك اصابع اليدين والرجلين
 - فتح العينين ثم التهوض

الملاحظات:

- ١ - الجلوس بشكل مريح
- ٢ - التأكيد على التنفس العميق لثناء التوجيهات
- ٣ - مراقبة الحكم بدقة لتحديد مدة الراحة
- ٤ - عدم القيام بأي حركة او صوت لثناء التصور
- ٥ - مراعاة الفروق الفردية

تمرين (٣٦)

الهدف: توضيح أهمية التدريب النفسي ، لحكم كرة قدم الصالات

- يطلب من الحكم الجلوس طويلا
- الاسترخاء النام و مجال الرؤيا
- غلق العينين
- يطلب من الحكم الانتباه لقرار قد تم احتسابه (ركلة تماش من الخط الجانبي)
- تكرار تصور القرار بشكل كامل وبالسرعة الاعتيادية (٤-٥) مرات بزمن ٣ ثا
- فتح العينين
- راحة
- الان ابدأ التمرين التالي بغلق العينين
- تصور ائك تقف او تنهض
- تصور ائك تمشي عبر الغرفة وتصل الى الجانب الآخر
- استدر وارجع الى المكان الذي كنت فيه
- الان يطلب من الحكم فتح العينين
- بعد ان تكون قد اكملت هذا التمرين اجب عن الاسئلة الآتية:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	لا	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

- ١- هل كنت قادرا على التصور بصورة واضحة وجلية
- ٢- هل كانت التصورات بالألوان
- ٣- هل رأيت سلسلة من التصورات الخاطفة او السريعة
- ٤- هل كانت الحركة مشابهة لحركة الافلام السينمائية
(حركة مستمرة عكس الصورة الخاطفة)
- ٥- هل كنت تلاحظ الاداء - ومراقبة نفسك تقوم بذلك
(كما لو كنت تراقب حكم خلال المباراة)
- ٦- عندما تصورت قيامك بالحركة. هل كنت قادرا على الشعور بالحركات?
هل كنت تشعر بتغير في مستوى الاداء خلال إعطاء القرار

الملاحظات:

- ١- الجلوس بشكل مريح
- ٢- التوجيهات تتم بصوت بطيء وهادئ
- ٣- تجزئة القرار اثناء التصور ثم تصورها بشكل كامل
- ٤- الالقاء يكون بطريقنا وهادئا

(٣٧) تصریف

- الهدف: توضیح أهمیة التدرب النفسي للحكام كردة قدم الصالات
- يطلب من الحكماء الجلوس بشكل مريح
 - بعد الوصول بالحكماء الى الية التنفس من خلال تنظيم التنفس (٤-٥) مرات مراقبة ان يكون التنفس من البطن وليس الصدر ومن الانف واطلاق الزفير من الفم بهدوء
 - الان يطلب من الحكماء المشي ببطء في دائرة كبيرة
 - وجه انتباھك الى القدمين (توقف ١٠ ثوان) .. لاحظ احساسك الجسمى المرتبط بكل خطوة
 - رفع القدم عن الارض (توقف ٥ ثوان)
 - عودة القدم ونقل جسمك على الارض (توقف ٥ ثوان)
 - التركيز على احساسك الجسمى لكل مرحلة
 - المشي ببطء واداء خطوة كاملة (توقف ١٠ ثوان)
 - ارفع القدم .. (توقف ٥ ثوان)
 - وضع القدم .. (توقف ٥ ثوان)
 - ملامسة القدم للارض (توقف ١٠ ثوان)
 - الان اغلق العينين واستمر في المشي ، رکز اهتمامك على احساسك بالمشي .. التركيز على الاحساس المرتبطة بالمشي
 - رفع القدم .. (توقف ٥ ثوان)
 - وضع القدم .. (توقف ٥ ثوان)
 - ملامسة القدم للارض .. (توقف ٤ ثانية)
 - ارفع القدم .. (توقف ١٠ ثانية)
 - وضع القدم .. (توقف ١٠ ثانية)
 - ملامسة القدم للارض
 - راحة
 - يطلب من الحكماء الجلوس طوليا مع غلق العينين
 - الانتباه والتركيز الى اللاعبين بعد تداول الكرة بين اقدامهم علماً أن الكرة قد أطلقت من حارس المرمى ولم يتم قطعها من قبل الفريق المنافس لكنها عادت إليه
 - أعط فرارك لهذه الحالة بالمراعاة الممكنة وبشكل كامل
 - تكرار هذه الحالة عدة مرات
 - تحريك أصابع اليدين والقدمين ورفع الذراعين عالياً وسحب القدمين باتجاه الصدر
 - فتح العينين ثم النهيوض

الملاحظات:

- ١- يعتمد هذا التمرين على البطل في نوع القرار مما يتبع للحكم أن يصبح أكثر وعيًا ويقظة وملحوظة لجميع حواسه
- ٢- يؤدي التمرين في مكان منعزل بحيث يستطيع الحكم المشي دون وجود عقبات أو مصادر تشتت الانتباه
- ٣- يفضل أن يؤدي التمرين دون حذاء لزيادة الالدراكات الذاتية المرتبطة بحواس الجسم
- ٤- كلما كانت التفاصيل أكثر وضوحاً كان التدريب النفسي أفضل

تعريف (٣٨)

- الهدف: توضيح أهمية التدريب النفسي ، لحكام كرة قدم الصالات
- الجلوس بشكل مريح
 - البدء بعملية الاسترخاء من خلال:
 - مكان هادئ: لا يوجد فيه مثيرات خارجية مزعجة .. درجة حرارة ملائمة
 - وضع مريح : وضع يمكن من خلاله الاستمرار بالبرنامج من غير تعب
 - التركيز على فكرة واحدة او كلمة واحدة تردد باستمرار استرخاء .. استرخاء .. استرخاء
 - المسماح للصور والاقرار السلبية ان تمر في العقل دون اصغاء اليها
 - التحكم بالتنفس : من خلال اخذ شهيق عميق وبطيء من الالف مع ضغط البطن الى الاعلى والاستمرار بعملية الزفير لمدة (٥) ثانية ودفعه خارجا ببطء من خلال الفم عن طريق الاسترخاء الكامل لعضلات الذراعين والكتفين
 - راحة
 - الان اغلق العينين
 - تذكر غرفة النوم التي تعيش فيها .. احضر صورة في عقلك لرؤية غرفة النوم
 - انت وقف الان عند باب الغرفة
 - افحص كل شيء .. ملابسك ، الكرسي ، الشبابيك
 - انظر الى الصور وجميع الاشياء المحببة
 - ركز على شكل السرير ، واسعه ولاحظ لونه ونوعه ولون الغطاء الموجود عليه
 - ركز على حاسة الشم ورائحة الغرفة
 - استمع للاصوات الصادرة من عائلتك والاصدقاء
 - ركز على مشاعرك
 - تصور مجال الرؤيا لفاعة أو ملعب كرة قدم الصالات من حيث تواجد اللاعبين داخل ساحة اللعب والجهاز الفني واللاعبين الاحتياط والحكام المساعدين ومشرف المباراة والجمهور
 - تكرار هذا المشهد بشكل كامل وبالسرعة الاعتيادية (٤-٥) مرات
 - تحريك اصابع اليدين والقدمين
 - فتح العينين ثم النهوض

الملحوظات:

- ١ - الجلوس بوضع مريح
- ٢ - مراقبة الحكام بشكل دقيق اثناء الالقاء حتى يتم الانتقال الى الجزء الآخر اثناء عملية الاسترخاء
- ٣ - مراعاة الفروق الفردية
- ٤ - التركيز على آلية التنفس بين التمارين

ć

الهدف: تحسين الامتناعية لمثير بصري وسرعة حركة الخطوة الأولى.

طريقة التنفيذ: باستخدام الكرة، والتي يمكن أن تكون محددة للرياضة المستهدفة، يقف الزميل على بعد حوالي من ٥ إلى ١٠ باردة من (٤ - ٩م) ثم يقوم بإسقاط الكرة من على ارتفاع الكتف تقريباً، يجب على الزميل مسك الكرة بعد إرتدادها الأول.

أشكال مختلفة الأداء:

- يمكن تغيير الارتفاع التي تسقط منه الكرة أو المسافة بين الرياضي والزميل ، لتلائم مستوى المهارة.
- يمكن اختيار أي من البددين لإسقاط الكرة لعمل على زيادة صعوبة الامتناعية.

**ć**

الهدف: تحسين سرعة الحركة للجزء العلوي من الجسم .

طريقة التنفيذ: توضع أقماع أو خط لتحديد المرمى، يقوم الرياضي بدور حارس المرمى والزميل هو المصوب.

- يدحرج الزميل الكرة تجاه المرمى .
 - يحاول الرياضي إيقاف الكرة قبل عبورها خط المرمى.
 - يمكن استخدام البددين، القدمين، أو الاتنين لإيقاف الكرة ، وعدم عبورها خط المرمى.
- تغيير الأدوار بين الرياضي والزميل ويكرر الترين.



ć

الهدف: تحسين سرعة الانتباه وزمن حركة الخطوة الأولى.

طريقة التنفيذ:

- يتم تحريك القدم في الاتجاه المشار إليه (مثال إشارة يد، إشارة قدم، إشارة كتف، أو رمي كرة ... الخ)
- العمل فقط على رد فعل الخطوة الأولى.

أشكال مختلفة الأداء:

- يمكن إضافة خطوة ثانية، لترتقي بالحركة الكلية للمهارة.
- يتم التخطيط للإشارة قبل بداية الاستجابة، على أن يقوم المدرب بإعطاء إشارات متعددة.

**ć**

الهدف: تحسين سرعة الاستجابة- زمن حركة الجزء العلوي من الجسم.

طريقة التنفيذ:

- يتم تحريك اليد في الاتجاه المشار إليه (مثال، إشارة يد، إشارة قدم إشارة كتف، أو رمي كرة ... الخ)
- العمل فقط على رد فعل اليد.

أشكال مختلفة الأداء:

- يمكن إضافة حركة القدمين مع عمل رد فعل اليد لترتقي بالحركة الكلية للمهارة.
- يتم التخطيط للإشارة قبل بداية الاستجابة، على أن يقوم المدرب بإعطاء إشارات متعددة



تمرين (٤٣)

الهدف: تحسين سرعة الاستجابة.

طريقة التنفيذ:

- يؤدي هذا التمرين مع وجود الزميل.
 - يؤدي في جميع الاتجاهات المختلفة لحركة القدم، تبدأ حركات الرجل أو الذراع (أو كلاهما معاً)، يؤدي الزميل نفس الحركات كأنه يحاكي المرأة كرد فعل.
 - تبديل الأنوار، ويكسر.
- أشكال مختلفة الأداء:**
- أداء الحركات المتطابقة الهجومية والدفاعية مع أداء تدريبية (مثال كرة السلة)

**تمرين (٤٤)**

الهدف: تحسين رد الفعل والقدرة على تغيير الاتجاه.

طريقة التنفيذ:

- من وضع الوقوف، يتم العدو تحت التحكم والسيطرة بناء على أوامر المدرب.
- وبناء على الأمر الثاني يتم التراجع للخلف.
- يكرر كآل مختلفة الأداء
- يمكن البدء من أوضاع مختلفة.

يتم تغيير المهارات في جميع التمارين بناء على كل أمر، يمكن إضافة تمارين بليومترية بناء على أوامر المدرب. تفاوت المسافات المقطوعة بين الأوامر.



تمرين (٤٥)

الهدف: تحسين سرعة رد الفعل، والقدرة على تغيير الاتجاه.

طريقة التنفيذ:

- من وضع الوقوف، يتم العدو بناء على الأمر، ثم القطع الحاد، ثم العدو بناء على اتجاه التعليمات.

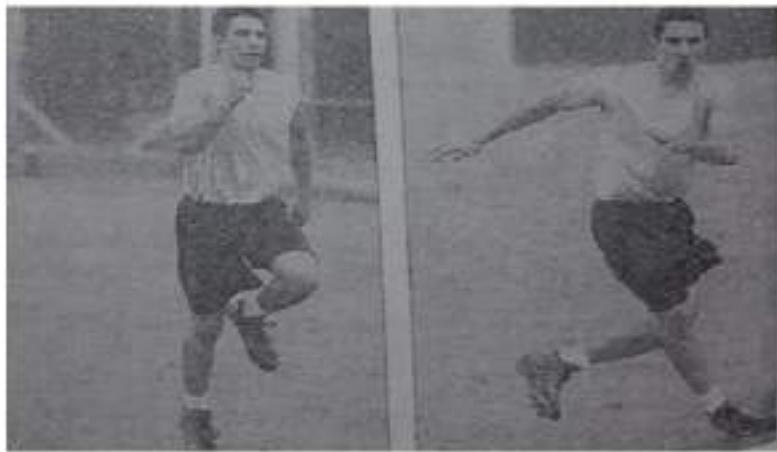
أشكال مختلفة الأداء:

- يبدأ العدو من وقفات مختلفة.

- يتم تغيير المهارات في جميع التمريدات بناء على كل أمر.

- يمكن إضافة تمريدات بليومترية بناء على الأمر، تفاوت المسافات المقطوعة بين الأوامر.

- تغيير زاوية القطع

**تمرين (٤٦)**

الهدف: تحسين سرعة رد العقل وسرعة الحركة لثلاثات متعددة.

طريقة التنفيذ:

- الوقوف داخل الدائرة التي تتوسط ثمانية دولرز.

- يبدأ في الخاد وضع الاستعداد ثم انتظار الإشارة.

- يتم رد الفعل بالإشارة ويبدأ الجري في كل دائرة بوضع قدم واحدة في الدائرة.

- تتم العودة بالجري حتى توضع كلتا القدمين داخل دائرة الوسط.

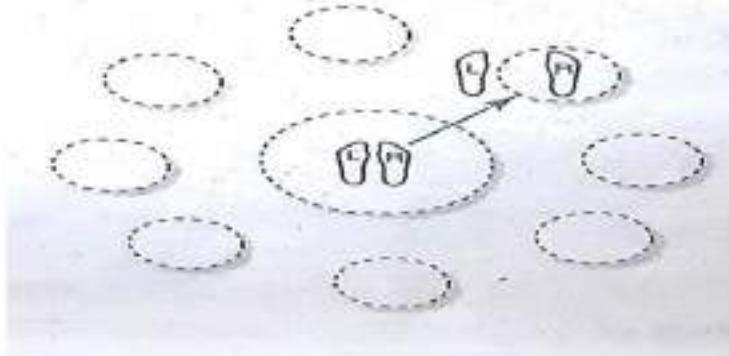
أشكال مختلفة الأداء:

- يمكن البدء من أوضاع مختلفة.

- يمكن استخدام الاتصالات الجانبية بدلاً من العدو.

- يمكن إضافة مهارات حركية بناء على أوامر المدرب (مثلاً الانبطاح عند سماع الصفار، لف كرة مموجة،

- التمرير على هدف... الخ). اختلاف الأوامر، فيمكن استخدام المسموع منها وال بصري.



تعريف (٤٧)**البيضة النفسية:**

يقوم الحكم بالجري على الجانب الأيمن للملعب كرة الصالات وفي الجهة المقابلة له الحكم الثاني عند سماع صافرة يقوم الحكمان بالجري آلة القصع الأولى بمسافة (٥) م وعند سماع صافرتين يجري الحكمان بمسافة (٥) م مرة ثانية يكرر هذا التمرين ٥ مرات.

تعريف (٤٨)**الانتباه المنقسم:**

يقف الحكم على بعد ٢٠ م في منتصف الملعب الخاص بكمة قدم الصالات وعدده سماع صافرة يقوم الحكم بالجري لمسافة ١٠ م ثم الرجوع إلى نفس المكان

تعريف (٤٩)**البيضة الذهنية:**

ترسم ثلاثة بوابات ملونة بأقطار (٣) متر وأما الدولير بمسافة (١٠) متر توجد (٥) شواخص وعلى الحكم أن يجري بين الشواخص ومن خلال إيعاز المدرب يقوم الحكم بإعطاء الإشارة إلى اللون الذي يحدده المدرب.

ثالثاً: تمارين الاسترخاء.

تمرين (٥٠)

- الجلوس على الكرسي

- وصف الأداء: من وضع الجلوس على الكرسي مد الساقين إلى الأمام بحيث تقوم بشد عضلات الفخذ مع مد الساق وبدون انتناء حتى لربع عدات ... و... استرخاء ... استرخاء تمام ركز اهتمامك على استرخاء العضلات... اشعر انك تخلص من التوتر ... استمتع بالمشاعر الايجابية (الفرح، السرور) في العضلات ... بالاسترخاء التام والراحة .ثم لاحظ المشاعر الخاصة بمنطقة اعلى الفخذ من حيث الاسترخاء مثل اسفل الفخذ) اذا شعرت بذلك اعمل اشارة باصبعك الصغير .



تمرين (٥١)

- الجلوس التربيعي

- وصف التمرين: من وضع الجلوس التربيع وتر عضلات اليد اليمنى والساعد... اعمل قبضة قوية محكمة باليد. اليمنى ... الان القبض اليد ... احتفظ بها منقضة ... اشعر بتوتر العضلات كأنك تشد العضلات بقوة ... و... استرخي افتح الاصابع ببطء ... لاحظ مشاعرك الان في عضلات اليد ... ركز على العضلات عند التخلص من التوتر... اشعر بالاسترخاء في المنطقة العضلية ... اشعر بالاسترخاء العميق ... الاسترخاء الكامل ... الان قارن كيف تشعر عندما تكون العضلات في حالة التوتر وفي حالة الاسترخاء.



تمرين (٥٢)**- الاستلقاء على الظهر**

- وصف التمرين: العد العكسي من اربعه الى واحد اربعه... ابداً تحريك الرجلين والقدمين ثلاثة....ثني وامتداد الذراعين واليدين لثثان حرك راسك ببطء ... و.... واحد ... افتح العينين لاحظ كيف تشعر بالسلامة والراحة .. كأنك تستيقظ توا بعد فترة نوم قصيرة.

**تمرين (٥٣)****- الوقوف.**

- وصف التمرين: ركز على ضم القبضة والشهيق سوية ثم قلس عضلة الفخذ الرباعية ، بعدها افتح القبضة وارفق مع عملية الفتح هذه زفير وحاول ان تسترخي العضلات التي قلصتها ، اشعر بها ترتخى كرر ذلك (٤) مرات ثم انتقل الى مجموعة عضلات الساق.



تمرين (٥٤)

- الرقود.
- وصف التمرين: وجه اهتمامك الى التنفس لاحظ الایقاع ضع احد اليدين اعلى بطنك،
ولاحظ منطقة الانبساط والانقباض للتنفس.... تجنب التدخل لتغيير الایقاع..... اجعل التنفس يتم على
النحو الطبيعي.

**تمرين (٥٥)**

- الوقوف.
- وصف التمرين: ركز الان على عضلات البطن ... جذب العضلات للداخل ... الان اشعر بالتوتر
اسفل ضلوع الشخص الصدري، واعلى الاعضاء وحول خلف الحوض ... ثم ... استرخي... دع
التوتر يغادر ... اسمح للعضلات ان تتفصل عن نفسها ... اشعر بالاسترخاء العميق ... اجعل
الاسترخاء يصبح اكثراً عمقاً في كل لحظة تمضي.



تمرين (٥٦)

- الجلوس على الكرسي
- وصف التمرين: ضغط الرأس للخلف اجعل الذقن للأمثل اضغط خلف الرأس على المسند (ظهر الكرسي) ... اضغط للخلف «الثبات في وضع التوتر الان لاحظ مشاعرك لعمل العضلات .. و.... من ثم استرخي للتخلص من التوتر ... اشعر بالاسترخاء الرقبة ... لاحظ الاحساس بالراحة في العضلات اشعر بالاسترخاء العميق وان التوتر يغادر رقبتك.

**تمرين (٥٧)**

- الرقود.
- وصف التمرين: الان حاول ان تعود الى النشاط الطبيعي ولكن اولا قم بالعد من واحد الى ثلاثة ... عندما تصل الى العدد ثلاثة ... افتح عينيك ... ستشعر بالانتعاش ... البقضة .. يكرر مرتين.



تمرين (٥٨)

- الاستلقاء

- وصف التمرين: من وضع الاستلقاء: وجه اهتمامك الى التنفس ... لاحظ الایقاع ... ضع احد اليدين اعلى بطنك، ولاحظ منطقة الانبساط والانقباض للتنفس ... تجنب التدخل لتغير الایقاع ... اجعل التنفس يتم على النحو الطبيعي.



ملحق (٤)

صور لعينة البحث عند الاختبارات







ملحق (٣)

التمرينات المستخدمة في الوحدة التدريبية

الزمن الكلي: ٨٠ دقيقة
 الهدف: تطوير التمرينات النفسية والذهنية
 القوة المعيبة بالسرعة / القوة الافتجمالية
 التاريخ: ٢٠٢٢/٦/٢٥
 اليوم: السبت
 الشدة: %٧٠

الأسبوع: الأول
 الوحدة التدريبية: الأولى
 الوقت: الساعة الرابعة عصراً
 المكان: ملعب السماء الاولمبي

الملاحظات	الزمن الكلي	زمن التكرار	الراحة بين التكرارات	النكرارات	التمرين	القسم الرئيسي
بدون راحة	١٥	--	-	-	التمرينات النفسية والذهنية تمرين رقم ٢٩،٣٨	الجزء الاول ٣٠
	١٠	-	-	-	الاحماء العام	
	٥	-	-	-	الاحماء الخاص	
	٢٢.٥	٣	٤٤.٥	٤	تمرين رقم ٥	الجزء الثاني ٤٠
			٥		راحة	
	١٢	٣	٤٤.٥	٣	تمرين رقم ٦	
بدون راحة	٧	-	-	-	تمرين رقم ٤٦،٤٧	الجزء الثالث ١٠
	٣	-	-	-	الاسترخاء ٥٣	

الزمن الكلي: ٧٠ دقيقة
 الهدف: تطوير التمارينات النفسية والذهنية
 القوة المميزة بالسرعة / القوة الاتتجارية
 التاريخ: ٢٢/٦/٢٧
 اليوم: الاثنين
 الشدة: %٧٥

الأسبوع: الأول
 الوحدة التدريبية: الثانية
 الوقت: الساعة الرابعة عصراً
 المكان: ملعب السماوة الاولمبي

الملاحظات	الزمن الكلي	زمن التكرار	الراحة بين التكرارات	الكرارات	الشدة	التمرين	القسم الرئيسي
بدون راحة	١٥	--	--	--		التمرينات النفسية والذهنية تمرين رقم ٣٦، ٣٧	الجزء الاول ٣٠
	١٠	-	--	--		الاحماء العام	
	٥	-	--	--		الاحماء الخاص	
	٢٢.٥	٣	٤٤.٥	٤	%٦٧	تمرين رقم ٥	الجزء الثاني ٣٥
	٤٥					راحة	
	١٢	٣	٤٤.٥	٣	%٦٧	تمرين رقم ٦	
بدون راحة	٧	-	--	--		تمرين رقم ٤٤، ٤٥ الاسترخاء	الجزء الثالث ١٠
	٣	-	--	--		تمرين رقم ٢	

الزمن الكلي : ٨٠ دقيقة
 الهدف: تطوير التمرينات النفسية والذهنية، تحمل السرعة
 التاريخ : ٢٩/٦/٢٠٢٢
 اليوم : الأربعاء
 الشدة : % ٨٠

الأسبوع : الأول
 الوحدة التدريبية : الثالثة
 الوقت : الساعة الرابعة عصرا
 المنهج : ملعب المسماوة الاولمبي

العلامات	الزمن الكلي	زمن التكرار	الراحة بين التكرارات	النكرارات	التمرين	القسم الرئيسي
بدون راحة	١٥ د	--	-	-	التمرينات النفسية والذهنية تمرين رقم ٢٩.٣٨	الجزء الاول ٣٠ د
	١٠ د	-	-	-	الاحماء العام	
	٥ د	-	-	-	الاحماء الخاص	
	٢٢.٥ د	٣ د	٤٤.٥ د	٤	تمرين رقم ٥	الجزء الثاني ٤٠ د
	٥ د				راحة	
بدون راحة	١٢ د	٣ د	٤٤.٥ د	٣	تمرين رقم ٦	الجزء الثالث ١٠ د
	٧ د	-	-	-	تمرين رقم ٤٧.٤٦	
	٣ د	-	-	-	الاسترخاء ٥٣	

الزمن الكلي: ٧٠ دقيقة
 الهدف: تطوير التمارين النفسية والذهنية
 القوة الانتحارية / سرعة الاستجابة / مجال الرويا
 التاريخ: ٢٠٢٢/٧/٤
 اليوم: السبت
 الشدة: % ٧٥

الأسبوع : الثاني
 الوحدة التدريبية : الرابعة
 الوقت: الساعة الرابعة عصرا
 الملعب: ملعب السماوة الاولمبي

الملحوظات	الزمن الكلي	زمن التكرار	الراحة بين التكرارات	النحو	التمرين	القسم الرئيسي
بدون راحة	٩٥	---	-	-	التمرينات النفسية والذهنية تمرين رقم ٣٦،٣٥	الجزء الاول ٣٠
	١٠	-	-	-	الاحماء العام	
	٥	-	-	-	الاحماء الخاص	
تمرين رقم ١٨	٦٥	٨-٦	٦٠	٤	تمرين رقم ١٨	الجزء الثاني ٣٠
		٥			راحة	
	٣	٦-٣	٤٠	٥	تمرين رقم ١١	
		٥			راحة	
	٣	٥-٤	٢٠	٤	تمرين رقم ١٢	
		٥			راحة	
تمرين رقم ١٣	٢٠٥	٦-٥	٢	٣	تمرين رقم ١٣	الجزء الثالث ١٠
	١٠	-	-	-	الاسترخاء	
		-	-	-	تمرين رقم ٥٦،٥٧	
بدون راحة						

الزمن الكلي: ٨٥ دقيقة
 الهدف: تطوير التمرينات النفسية والذهنية
 السرعة الانتقالية/السرعة القصوى /
 الانتباه/اليقظة
 التاريخ: ٤ / ٧ / ٢٠٢٢
 اليوم: الاثنين
 الشدة: % ٨٠

الأسبوع: الثاني
 الوحدة التدريبية: الخامسة
 الوقت: الساعة الرابعة عصرا
 الملعب: ملعب السماوة الأولمبي

الملاحظات	الزمن الكلي	زمن التكرار	الراحة بين التكرارات	التكرار	التمرين	القسم الرئيسي
بدون راحة	١٥	--	-	-	التمرينات النفسية والذهنية تمرين رقم ٣٠،٢٩،٣٨	الجزء الاول ٣٠
	١٠	-	-	-	الاحماء العام	
	٥	-	-	-	الاحماء الخاص	
	٦	٤٥-٤٠	٦	٤	تمرين رقم ١	الجزء الثاني ٣٤٥
	٥				راحة	
	٣٣	٣	٤,٥	٥	تمرين رقم ٢	
بدون راحة	١٠	-	-	-	الاسترخاء تمرين رقم ٥٠،٥٨	الجزء الثالث ١٠

الزمن الكلي : ٨٥ دقيقة
 الهدف : التمارينات النفسية والذهنية ، تحمل المسرعة
 التاريخ : ٢٠٢٢/٧/٦
 اليوم : الأربعاء
 الشدة : ٨٥ %

الأسبوع: الثاني
 الوحدة التدريبية: السادسة
 الوقت : الساعة الرابعة عصرا
 الملعب : ملعب السماوه الاولمبي

الملحوظات	الزمن الكلي	زمن التكرار	الراحة بين التكرارات	التكرارات	التمرين	القسم الرئيسي
بدون راحة	٩٥	--	-	-	تمرينات النفسية والذهنية تمرين رقم ٣٤، ٣٥، ٣٦	الجزء الأول ٤٣٠
	٩٠	-	-	-	الاحماء العام	
	٩٥	-	-	-	الاحماء الخاص	
	١١٥	٣٠	٣٠	٢	تمرين رقم ١٦	الجزء الثاني ٤٤٠
		٥			راحة	
	١٢٥	٣٠-٣	٤٠	١٠	تمرين رقم ١٩	
		٥			راحة	
	٧٥	١٠-٩	١٠	٥	تمرين رقم ٢٠	
بدون راحة	٩٥	-	-	-	تمرين رقم ٤٢، ٤٣ الاسترخاء	الجزء الثالث ٤١٠
	٩٣	-	-	-	تمرين رقم ٥١	

الزمن الكلي: ٨٠ دقيقة
 الهدف: تطوير التمارينات النفسية والذهنية
 السرعة الانتقالية/ السرعة القصوى الرشاقة
 التاريخ: ٢٠٢٢/٧/٩
 اليوم: السبت
 الشدة: % ٨٠

الأسبوع: الثالث
 الوحدة التربوية: السابعة
 الوقت: المساعة الرابعة عصرًا
 الملعب: السماوة الأولمبي

الملاحظات	الزمن الكلي	زمن التكرار	الراحة بين التكرارات	النوع	التمرين	القسم الرئيسي
بدون راحة	٤٦٥	--	--	١	التمرينات النفسية والذهنية تمرين رقم ٢٩,٣٠,٣١	الجزء الأول ٤٣٠
	٤١٠	-	-	-	الاحماء العام	
	٥٥	-	-	-	الاحماء الخاص	
		٣٠	٣٠٠	٢	تمرين رقم ٢٦	الجزء الثاني ٤٤٠
		٣٢			راحة	
		٣٧	١١٠	١١٠	تمرين رقم ٣٠	
		٣٢			راحة	
		٣٧	١١٠	١١٠	تمرين رقم ٣١	الجزء الثالث ٤١٠
		٣٤			راحة	
		٤١١	١١٥	١٢٥	تمرين رقم ٣٢	
بدون راحة	٤٥	-	-	-	الاسترخاء العضلي النفسي تمرين رقم ٣٩,٥٠	الجزء الثالث ٤١٠
	٤٥	-	-	-	اجراء لعبة صغيرة	

الزمن الكلي: ٨٠ دقيقة
 الهدف: تطوير التمارينات النفسية والذهنية السرعة
 الانقالية / القوة الانفجارية/السرعة القصوى / الاستجابة
 التاريخ: ٢٠٢٢/٧/١١
 اليوم: الاثنين
 الشدة: % ٨٠

الأسبوع : الثالث
 الوحدة التدريبية: التاسمة
 الوقت: الساعة الرابعة عصرا
 الملعب: ملعب السماوة الاولمبي

الملحوظات	الزمن الكلي	زمن التكرار	الراحة بين التكرارات	التكرار	التمرين	القسم الرئيسي
بدون راحة	١٥	--	-	-	التمرينات النفسية والذهنية تمرين رقم ٣٢،٣٢	الجزء الاول ٣٠
	١٠	-	-	-	الاحماء العام	
	٥	-	-	-	الاحماء الخاص	
٦	٥	٨-٦ ثا	١٠.٢	٤	تمرين رقم ١٨	الجزء الثاني ٣٠
	٥				راحة	
	٣	٤-٣ ثا	٦٤٠	٥	تمرين رقم ١١	
	٦				راحة	
	٣	٥-٤ ثا	٢٠٥	٤	تمرين رقم ١٢	
	٦				راحة	
٦	٢٥	٦-٥ ثا	٣٢	٣	تمرين رقم ١٣	الجزء الثالث ١٠
	٦				امتحان تمرين رقم ٥١،٤٠	
بدون راحة	٥	-	-	-	اجراء لعبة صغيرة	الجزء الثالث ١٠
	٥	-	-	-		

الزمن الكلي: ٨٠
 الهدف: تطوير التمارينات النفسية والذهنية ، تحمل المسرعة
 التاريخ : ١٣ / ٢٢/٢٠٢٠
 اليوم: الاربعاء
 الشدة: ٨٥ %

الأسبوع: الثالث
 الوحدة التدريبية: التاسعة
 الوقت: الساعة الرابعة عصرا
 الملعب: ملعب السماوة الاولمبي

العلامات	الزمن الكلي	زمن التكرار	الراحة بين التكرارات	الكرارات	التمرين	القسم الرئيسي
بدون راحة	٤١٥	---	-	-	التمرينات النفسية والذهنية تمرين رقم ٣٥،٣٤	الجزء الاول ٤٣٠
	٤١٠	-	-	-	الاحماء العام	
	٣٥	-	-	-	الاحماء الخاص	
	٤٦	٤٥-٤٠	٤٦	٤	تمرين رقم ١	الجزء الثاني ٤٤٠
راحة ايجابية		٤٥			راحة	
	٤٣٣	٥٣	٥٤,٥	٥	تمرين رقم ٢	الجزء الثالث ٤١٠
بدون راحة	٤٥	-	-	-	تمرين رقم ٥٢،٤١ الاسترخاء	
	٤٥	-	-	-	٥٣	

الزمن الكلي: ٧٠ دقيقة
 الهدف: تطوير التمارينات النفسية والذهنية القوة
 المميزة بالسرعة لـ القوة الانفجارية/ الانتباه واليقظة
 التاريخ: ٢٢/٧/١٦
 اليوم: السبت
 الشدة: % ٨٥

الأسبوع: الرابع
 الوحدة التدريبية: العاشرة
 الوقت: الساعة الرابعة عصرا
 الملعب: ملعب السماوة الاولمبي

الملحوظات	الزمن الكلي	زمن التكرار	الراحة بين التكرارات	التكرار	التمرين	القسم الرئيسي
بدون راحة	١١٥	--	-	-	لتمرينات النفسية والذهبية تمرين رقم ٢٩٠٣٨	الجزء الأول ٤٢٠
	١١٠	-	-	-	الاحماء العام	
	٥٥	-	-	-	الاحماء الخاص	
راحة	١٦	٣٠	٣٠٠	٣	تمرين رقم ١٧	الجزء الثاني ٤٤٥
يجابية	٦				راحة	
	١٠٥	٨-٧	٨٠	٨	تمرين رقم ١٥	
راحة	٥				راحة	
يجابية	٣٧.٥	٦-٥	٦٠	٨	تمرين رقم ١٤	
بدون راحة	٥	-	-	-	تمرين رقم ٤٣٠٤٢ الاسترخاء	الجزء الثالث ٤١٠
	٣٥	-	-	-	تمرين رقم ٥٧٠٥٦	

الزمن الكلي: ٨٥ دقيقة
 الهدف: تطوير التمارين النفسية والذهنية /
 السرعة الانتقالية/ السرعة الفصوصى / الرشاقة
 التاريخ: ٢٤/٧ / ١٨
 اليوم: الاثنين
 الشدة: % ٩٠

الاسبوع: الرابع
 الوحدة التدريبية: الحادية عشر
 الوقت: الساعة الرابعة عصرا
 الملعب: ملعب السماوة الاولمبي

الملحوظات	الزمن الكلي	زمن التكرار	الراحة بين التكرارات	النكرار	التمرين	القسم الرئيسي	
بدون راحة	١٥	---	-	-	التمرينات النفسية والذهنية تمرين رقم ٣٢،٣٣	الجزء الاول ٣٠	
	١٠	-	-	-	الاحماء العام		
	٥	-	-	-	الاحماء الخاص		
٢٢.٥	٣٣	٣٤.٥	٤	٧	تمرين رقم ٧	الجزء الثاني ٤٠	
	٣٥			راحة			
	٦٢	٣٣	٣٤.٥	٣	٨		
بدون راحة	٦	-	-	-	تمرين رقم ٤٠،٣٩	الجزء الثالث ١٠	
	٣	-	-	-	الاسترخاء تمرين رقم ٥٥		

الزمن الكلي: ٨٥
 الهدف: تطوير التمارين النفسية والذهنية
 تحمل السرعة
 التاريخ: ٢٠٢٢/٧/٢٠
 اليوم: الاربعاء
 الشدة: %٩٥

الاسبوع: الرابع
 الوحدة التدريبية: الثانية عشر
 الوقت: الساعة الرابعة عصرا
 الملعب: ملعب السماوة الاولمبي

الملحوظات	الزمن الكلي	زمن التكرار	الراحة بين التكرارات	التكرار	التمرين	القسم الرئيسي
بدون راحة	٣١٥	--	--	--	تمرين رقم ٢٩٠٣٨ لتمرينات النفسية والذهنية	الجزء الأول ٣٢٠
	٣١٠	-	-	-	الاحماء العام	
	٣٥	-	-	-	الاحماء الخاص	
راحه	٣١٦	٣٠	٣٠٠	٣	تمرين رقم ١٧	الجزء الثاني ٣٤٥
ليجابية			٦		راحه	
	٣١٠٥	٣٨-٧	٣٨٠	٨	تمرين رقم ١٥	
راحه			٥		راحه	
ليجابية	٣٧.٥	٣٦-٥	٣٦٠	٨	تمرين رقم ١٤	الجزء الثالث ٣١٠
بدون راحة	٣٥	-	-	-	تمرين رقم ٤٢٠٤٢ الاسترخاء	
	٣٥	-	-	-	تمرين رقم ٥٧٥٦	

الزمن الكلي: ٨٠ دقيقة
 الهدف: تطوير التمارين النفسية والذهنية
 القوة الانفعالية/ القوة المميزة بالسرعة / سرعة الاستجابة و مجال الرؤيا
 التاريخ: ٢٣/٧/٢٠٢٢
 اليوم: السبت
 الشدة: % ٨٠

الأسبوع: الخامس
 الوحدة التدريبية: الثالثة عشر
 الوقت: الساعة الرابعة عصرا
 الملعب: ملعب السماوة الاولمبي

الملحوظات	الزمن الكلي	زمن التكرار	الراحة بين التكرارات	النكرارات	الشدة	التمرين	القسم الرئيسي
	٤١٥	--	-	-		تمرينات النفسية والذهنية تمرين رقم ٣٨,٣٧	الجزء الأول ٤٣٠
	٤١٠	-	-	-		الاحماء العام	
	٣٥	-	-	-		الاحماء الشخص	
	٢٢,٥	٢٣	٢٤,٥	٤	%٦٥	تمرين رقم ٥	الجزء الثاني ٤٤٠
			٢٦			راحة	
	٣٦٢	٢٣	٣٤,٥	٣	%٦٥	تمرين رقم ٦	
	٣٥	-	-	-		تمرين رقم ٤٨ الاسترخاء	الجزء الثالث ٤١٠
	٣٥	-	-	-		تمرين رقم ٥٢	

الزمن الكلي: ٨٥ دقيقة
 الهدف: تطوير التمارين النفسية والذهنية
 السرعة الانتقالية/ السرعة الفصوى / الانتباه واليقظة
 التاريخ: ٢٠٢٢/٧ / ٢٥
 اليوم: الاثنين
 الشدة: % ٨٥

الأسبوع: الخامس
 الوحدة التدريبية: الرابعة عشر
 الوقت: الساعة الرابعة عصراً
 الملعن: ملعب السماوه الاولمبي

الملاحظات	الزمن الكلي	زمن التكرار	الراحة بين التكرارات	التكرار	التمرين	القسم الرئيسي
	١٥	--	-	-	التمرينات النفسية والذهنية تمرين رقم ٣٠٢٩	الجزء الاول ٣٠
	١٠	-	-	-	الاحماء العام	
	٥	-	-	-	الاحماء الخاص	
	١٥	٢	٤٠.٥	٣	تمرين رقم ٩	الجزء الثاني ٥٠
			٣٥		راحة	
	٣٠	٣٠	-	١	تمرين رقم ١٠	
	٧	-	-	-	تمرين رقم ٣٩٤٩ الاسترخاء	الجزء الثالث ١٠
	٣	-	-	-	تمرين رقم ٥٨	

الزمن الكلي: ٩٠ دقيقة
 الهدف: تحمل السرعة ، تطوير التمارين النفسية والذهنية
 التاريخ : ٢٧ / ٢٢ / ٢٠٢٢
 اليوم: الاربعاء
 الشدة: % ٩٠

الأسبوع: الخامس
 الوحدة التدريبية: الخامسة عشر
 الوقت: الساعة الرابعة عصرا
 الملعب: ملعب السماده الاولمبي

الملحوظات	الزمن الكلي	زمن التكرار	الراحة بين التكرارات	التكرار	التمرين	القسم الرئيسي
	٣١٥	--	-	-	تمرين رقم ٣٦٠٣٥ لتمرينات النفسية والذهنية	الجزء الاول ٤٣٠
	٣١٠	-	-	-	الاحماء العام	
	٣٥	-	-	-	الاحماء الخاص	
	٣٥	٣٥	-	٤	تمرين رقم ٢٣	الجزء الثاني ٤٤٥
	٣٥				راحة	
	٣١١.٥	٣٢٠-١٧	٣٢٠٠	٥	تمرين رقم ٢٤	
	٣٥				راحة	
	٣٥.٥	٣١٠-٨	٣١٠٠	٥	تمرين رقم ٢٥	الجزء الثالث ٤١٠
	٣٧	-	-	-	تمرين رقم ٤٦٠٤٥ الاسترخاء	
	٣٢	-	-	-	تمرين رقم ٥٦	

الزمن الكلي: ٩٥ دقيقة
 الهدف: القوة المميزة بالسرعة / الرشاقة والقوة
 الانفجارية/ تطوير التمارين النفسية والذهنية
 التاريخ: ٢٠٢٢/٧/٣٠
 اليوم: السبت
 الشدة: ٧٥ %

الأسبوع: السادس
 الوحدة التدريبية: السادسة عشر
 الوقت: الساعة الرابعة عصرا
 الملعب: ملعب السماوة الاولمبي

النحو	الزمن الكلي	زمن التكرار	الراحة بين التكرارات	التكرار	التمرين	القسم الرئيسي
بدون راحة	٤١٥	--	-	-	التمرينات النفسية والذهنية تمرين رقم ٣٢، ٣١	الجزء الاول ٤٣٠
	٤١٠	-	-	-	الاحماء العام	
	٥٥	-	-	-	الاحماء الفاصل	
راحة	٤١١.٥	٣٠ ثا	٦ د	٣	تمرين رقم ٢٢	الجزء الثاني ٤٥٥
			٥ د		راحة	
	٤٤	٣١٠ ثا	١١.٤ د	٣	تمرين رقم ٢٧	
			٥ د		راحة	
	٤٨.٥	٤٥ ثا	٤٢.٥ د	٤	تمرين رقم ٢٨	
			٥ د		راحة	
راحة بينية	٤١١.٥	٢٠ ثا	٤٣.٤ د	٥	تمرين رقم ٤٩	الجزء الثالث ٤١٠
	٤٧	-	-	-	تمرين رقم ٤١، ٤٠ الاسترخاء	
	٤٣	-	-	-	تمرين رقم ٥٠	

الزمن الكلي: ٩٥ دقيقة
 الهدف: تطوير التمرينات النفسية والذهنية
 السرعة الانتحالية / السرعة القصوى / الاستجابة /
 البقظة / الانتباه
 التاريخ: ٢٠٢٢/٨/١
 اليوم: الاثنين
 الشدة: % ٨٠

الأسبوع: السادس
 الوحدة التدريبية: السابعة عشر
 الوقت: الساعة الرابعة عصرا
 الملعب: ملعب السماوة الاولمبي

اللاحظات	الزمن الكلي	زمن التكرار	الراحة بين التكرارات	النكرارات	التمرين	القسم الرئيسي
	٩٥	--	-	-	تمرينات النفسية والذهنية تمرين رقم ٣٤،٣٣	الجزء الاول ٣٠
	١٠	-	-	-	الاحماء العام	
	٥	-	-	-	الاحماء الخاص	
	٢٢.٥	٣	٢٤.٥	٤	تمرين رقم ٧	الجزء الثاني ٤٠
			٢٥		راحة	
	١٢	٣	٢٤.٥	٣	تمرين رقم ٨	
	١٠	-	-	-	تمرين رقم ٤٤،٤٣ الاسترخاء	الجزء الثالث ١٠
		-	-	-	تمرين رقم ٥٥	

الزمن الكلي: ٨٠ دقيقة
 الهدف: تطوير التمارين النفسية والذهنية، تحمل السرعة
 التاريخ: ٢٠٢٢/٨/٣
 اليوم: الاربعاء
 الشدة: ٨٥%

الأسبوع: السادس
 الوحدة التدريبية: الثامنة عشر
 الوقت: الساعة الرابعة عصراً
 الملعب: ملعب السماوة الأولمبي

النوع	الزمن الكلي	زمن التكرار	الراحة بين التكرارات	النوع	التمرين	القسم الرئيسي
بدون راحة	٩٥	--	-	-	تمرين رقم ٣٧،٣٨ لتمرينات النفسية والذهنية	الجزء الأول ٣٠
	١٠	-	-	-	الاحماء العام	
	٥	-	-	-	الاحماء الخاص	
١٦	٣٠	٣٠	٣٠٠	٤	تمرين رقم ١٧	الجزء الثاني ٣٥
	٥			-	راحة	
	١٠٥	٧-٨	٨٠	٩	تمرين رقم ١٥	
٧٥	٥			-	راحة	الجزء الثالث ١٠
	٦٥	٥-٦	٦٠	٩	تمرين رقم ١٤	
	٥			-	تمرين رقم ٤٧،٤٨ الاسترخاء	
بدون راحة تمارين استشفافية	١٠	-	-	-	تمرين رقم ٥٧	

الزمن الكلى: ٧٥ دقيقة
 الهدف: تطوير التمارين النفسية والذهنية
 التاريخ: ٢٠٢٢/٨/٦
 اليوم: السبت
 الشدة: % ٧٠

الأسبوع: السابع
 الوحدة التدريبية: التاسعة عشر
 الوقت: الساعة الرابعة عصراً
 الملعب: السماوة الأولمبي

الملحوظات	الزمن الكلى	زمن التكرار	الراحة بين التكرارات	التكرار	التمرين	القسم الرئيسي
بدون راحة	٩٥	--	-	-	تمرين رقم ٢٩،٣٨ تمرينات النفسية والذهنية	الجزء الأول ٣٠
	٩٠	-	-	-	الاحماء العام	
	٩٥	-	-	-	الاحماء الخاص	
راحة	٩٦	٣٠	٣٠٠	٣	تمرين رقم ١٧	الجزء الثاني ٤٥
إيجابية	٦				راحة	
	١٠٥	٨-٧	٦٨٠	٨	تمرين رقم ١٥	
راحة	٥				راحة	
إيجابية	٧٥	٦-٥	٦٦٠	٨	تمرين رقم ١٤	
بدون راحة	٥	-	-	-	تمرين رقم ٤٢،٤٢ الاسترخاء	الجزء الثالث ١٠
	٥	-	-	-	تمرين رقم ٥٧،٥٦	

الزمن الكلي: ٨٠ دقيقة
 الهدف: تطوير التمارينات النفسية والذهنية/
 السرعة الانتقالية/السرعة القصوى / الرشاقة
 التاريخ: ٢٢/٨/٨
 اليوم: الاثنين
 الشدة: % ٨٠

الأسبوع: السابع
 الوحدة التدريبية: العشرون
 الوقت: الساعة الرابعة عصرا
 الملعب: ملعب السماوة الأولمبي

الملحوظات	الزمن الكلي	زمن التكرار	الراحة بين التكرارات	النكرارات	الشدة	التمرين	القسم الرئيسي
بدون راحة	٩٥	--	-	-		تمرين رقم ٣٢٠٣١ تمرينات النفسية والذهنية	الجزء الاول ٣٠
	١٠	-	-	-		الاحماء العام	
	٥	-	-	-		الاحماء الخاص	
راحة ثابتة	٦	٣٠	٣٠٠	٤	%٧٤	تمرين رقم ١٧	الجزء الثاني ٤٥
		٣				راحة	
	٧	١٠	١٠	٥	%٨٢	تمرين رقم ٣٠	
		٣				راحة	
	٧	١٠	١٠	٥	%٨٢	تمرين رقم ٣١	
		٤				راحة	
	١١	١٥	٤٢,٥	٥	%٨٢	تمرين رقم ٣٢	الجزء الثالث ١٠
	٥	-	-	-		تمرين رقم ٤٠	
	٥	-	-	-		الاسترخاء تمرين رقم ٥	

الزمن الكلي: ٨٠ دقيقة
 الهدف: تطوير التمارينات النفسية والذهنية
 القوة الانفجارية/ القوة المميزة بالسرعة الالتفاه واليقظة
 التاريخ: ٢٠٢٢/٨/١٠
 اليوم: الاربعاء
 الشدة: % ٨٥

الأسبوع: السابع
 الوحدة التدريبية: الواحدة والعشرون
 الوقت: الساعة الرابعة عصراً
 الملعب: ملعب السماوة الاولمبي

الملحوظات	الزمن الكلي	زمن التكرار	الراحة بين التكرارات	النكرارات	التمرين	القسم الرئيسي
بدون راحة	٤١٥	---	-	-	تمرينات النفسية والذهنية تمرين رقم ٣٢،٣١،٣٠	الجزء الاول ٣٣٠
	٤٠	-	-	-	الاحماء العام	
	٤٥	-	-	-	الاحماء الخاص	
Rahma ليجابية	٤٤٠	٤٣	٤٤٠	٣	تمرين رقم ٣	الجزء الثاني ٣٤٠
	٤٥				راحة	
بدون راحة	٤١٤	٤٢	٤٣	٣	تمرين رقم ٤	الجزء الثالث ٤١٠
	٤٥	-	-	-	تمرين رقم ٤٥،٤٤ الاسترخاء ٥٨	

الزمن الكلي : ٧٥ دقيقة
 الهدف: تطوير التمارينات النفسية والذهنية
 تحمل السرعة
 التاريخ : ٢٠٢٢/٨ / ١٤
 اليوم: السبت
 الشدة: ٧٥ %

الأسبوع: الثامن
 الوحدة التدريبية: الثانية والعشرون
 الوقت : الساعة الرابعة عصرا
 الملعب : ملعب السماوة الاولمبي

الملحوظات	الزمن الكلي	زمن التكرار	الراحة بين التكرارات	الكرارات	التمرين	القسم الرئيسي
	١٥	--	-	-	التمرينات النفسية والذهنية تمرين رقم ٣٧،٣٦	الجزء الاول ٣٠
	١٠	-	-	-	الاحماء العام	
	٥	-	-	-	الاحماء الخاص	
	٥	٥	-	١	تمرين رقم ٢٢	الجزء الثاني ٣٠
	٦				راحة	
	١١.٥	-١٧ ٥٢٠	٥٢٠	٤	تمرين رقم ٢٤	
	٦				راحة	
	٥.٥	-٨ ٥٩٠	٥٩٠	٤	تمرين رقم ٢٥	الجزء الثالث ١٠
	١٠	-	-	-	تمرين رقم ٤١٤٠ الاسترخاء تمرين رقم ٥٥،٥٤	

الزمن الكلي : ٨٠ دقيقة
 الهدف: تطوير التمارينات النفسية والذهنية
 تحمل السرعة
 التاريخ : ٢٠٢٢/٨ / ١٥
 اليوم: الاثنين
 الشدة: ٨٠ %

الأسبوع: الثامن
 الوحدة التدريبية: الثالثة والعشرون
 الوقت : الساعة الرابعة عصرا
 الملعب : ملعب السماوة الاولمبي

الملحوظات	الزمن الكلي	زمن التكرار	الراحة بين التكرارات	النكرارات	الشدة	التمرين	القسم الرئيسي
	١٥	---	-	-		تمرينات النفسية والذهنية تمرين رقم ٣٦٣٥	الجزء الاول ٢٤٠
	١٠	-	-	-		الاحماء العام	
	٥	-	-	-		الاحماء الخاص	
	١١.٥	٣٠ ثا	٦	٣	٦٨%	تمرين رقم ١٦	الجزء الثاني ٤٤٠
		٦				راحه	
	١٢.٥	٤٣ ثا	٤٠ ثا	١٠	٩%	تمرين رقم ١٩	الجزء الثالث ٣١٠
		٦				راحه	
	٧.٥	٩ ثا	١٠٠ ثا	٥	٩%	تمرين رقم ٢٠	
	٥	-	-	-		تمرين رقم ٤٧ الاسترخاء	الجزء الثالث ٣١٠
	٥	-	-	-		تمرين رقم ٥١	

الزمن الكلي : ٨٥ دقيقة
 الهدف: تطوير التمارينات النفسية والذهنية
 تحمل السرعة
 التاريخ : ٢٠٢٢/٨/١٧
 اليوم: الاربعاء
 الشدة: % ٧٥

الأسبوع: الثامن
 الوحدة التدريبية: الرابعة والعشرون
 الوقت : الساعة الرابعة عصرا
 الملعب : ملعب السماوه الاولمبي

الملحوظات	الزمن الكلي	زمن التكرار	الراحة بين التكرارات	التكرارات	التمرين	القسم الرئيسي
	١١٥	---	-	-	التمرينات النفسية والذهنية تمرين رقم ٣٧٠٣٦	الجزء الاول ٤٣٠
	١٠	-	-	-	الاحماء العام	
	٥	-	-	-	الاحماء الخاص	
	٥٥	٥٥	-	١	تمرين رقم ٢٣	الجزء الثاني ٤٣٠
	٦				راحة	
	١١٠.٥	-١٧ ٥٢٠	٦٢٠	٤	تمرين رقم ٢٤	
	٦				راحة	
	٣٥.٥	-٨ ١٠	٦١٠	٤	تمرين رقم ٢٥	الجزء الثالث ٤١٠
	٩٠	-	-	-	تمرين رقم ٤١٠٤٠ الاسترخاء تمرين رقم ٥٥٥٤	

ملحق (٥)
قائمة بأسماء الخبراء

الاسم الكامل للخبراء	التخصص العام والتفصي	جهة العمل	ت
أ.د صباح قاسم خلف	تدريب / كرة القدم	جامعة بغداد	١
أ.د سمير مهنا	تدريب / كرة القدم	الكلية التربوية المفتوحة	٢
أ.د محمد نعمة	علم النفس	جامعة بابل	٣
أ.م.د عصاد عودة جودة	تدريب / كرة القدم	جامعة القادسية	٤
أ.د أحمد عبد الوهاب	علم نفس / كرة طائرة	جامعة البصرة	٥
أ.د أوراس نعمة حسن	علم نفس/كرة طائرة	جامعة المثنى	٦
أ.م.د هاوكار سالار أحمد	تدريب / كرة القدم الصالات	حكم دولي / جامعة السليمانية	٧
أ.م.د حيدر مجيد شويع	طريق / كرة القدم صالات	جامعة ميسان	٨
أ.م.د مصطفى ميلطان	تدريب / مساحة وميدان	جامعة ميسان	٩
أ.م.د رالف	علم نفس/كرة القدم	جامعة القادسية	١٠
م.م حسن محمد موسى	علم نفس/كرة القدم الصالات	مديرية تربية ديالى	١١
علي عيسى محمد سعيد	مقيم حكام / محاضر دولي معتمد / حكم دولي سابق	مدير المنتخب الوطني لكرة القدم الصالات	١٢
نجم عبود	حكم دولي سابق / مسؤول قسم اللياقة البدنية	وزارة التربية	١٤

summary

The current research aims to prepare physical-mental exercises and apply them to futsal referees and know their impact on developing some physical, mental and psychological abilities, as well as their impact on passing the tests for futsal referees.

To achieve this aims, the researcher used the experimental approach to design the two equal groups, due to its suitability to the nature of the research problem.

As for the research community, it was represented by futsal referees in Samawah and Al-Qadisiyah governorates, who numbered (12) players, and they were divided into two groups, with (6) players for each group.

Then the researcher determined the search variables, which were represented by the variables of physical abilities (explosive force, strength distinguished by speed, agility, transitional speed), while the variables of mental abilities were represented by pulmonary field (for the right eye, the left eye), mental alertness (signal, without signal), attention divided (reaction, reaction control), response speed (for the right eye, left eye) and muscle relaxation (respiration rate, pulse rate, systolic pressure, diastolic pressure), as for the variables passing the judges (maximum speed, Koda test, Art test).

Then the researcher proceeded to apply the tribal tests to the research sample, and then he made sure of the homogeneity and equivalence between the two research groups.

After that, the researcher applied the exercises prepared by the researcher on the sample of the experimental group for a period of (8) weeks, at the rate of (3) training units per week, and thus the total number of units amounted to (24) training units.

After completing the application of the prepared exercises, he proceeded to apply the post-tests, and after obtaining the results, the researcher used the statistical program (SPSS) for the purpose of analyzing the data and assessing the results. Accordingly, the researcher concluded that the exercises (physical - mental) have a positive effect in developing all research variables, and the results also showed superiority The results of the experimental group on the results of the control group in all search variables.

*Ministry of Higher Education and
Scientific Research
Al-Muthanna University
College of Physical Education and
sport sciences*



THE EFFECT OF (PHYSICAL AND MENTAL) EXERCISES TO DEVELOP SOME PHYSICAL AND MENTAL ABILITIES TO PASS THE FUTSAL REFEREE

*A Thesis Submitted to the Council of Physical Education and Sport Sciences college–
University of AL- Muthanna as partial of the requirement for Phd degree in Physical
Education and Sport Sciences*

By
Muhammad Raheem Rakan

Supervisor

Assist .Prof .Dr. Kamel Muleukh Hussein
Assist .Prof .Dr. Saad Jassem Hammoud