



علاقة العمر الزمني بانجاز اختبار ركض 40 متر من البداية العالية لحكام الدرجة

الاولى بكرة القدم في العراق

***Chronological Age Relationship to a Run 40 Meters Test
Achievement From the High level Start of First Class
Referees in Iraq***

د. فارس سامي يوسف مالك

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تدريب/كرة قدم

farisport441@gmail.com

07712324313

Submitted by

Dr. Faris Sami Yousif Malik

Baghdad University

College of Physical Education and Sport Sciences

Football/Training

الكلمات الافتتاحية: العمر الزمني، حكم كرة القدم، جهاز الاشعة الصوتية

Keywords: Chronological Age, Football Referee, Ultra sound Device

مستخلص البحث

ويهدف البحث الى : تعرف مستوى اختبار ركض 40 متر من البداية العالية المتحرك والعمر الزمني لحكام الدرجة الاولى في العراق معرفة العلاقة بين العمر الزمني ومستوى افضل انجاز ومعدل المحاولات الستة للاختبار البدني لدى عينة البحث. تكمن مشكلة البحث الباحث لم يجد اي دراسة تهتم بالعمر الزمني للحكام والناحية البدنية وكانت اغلبها هي برامج تدريبية ومهتمة بالناحية النفسية ولاحظ الباحث



ان هناك هبوط بمستوى السرعة لدى حكام العراق في اثناء تحركاتهم داخل ميدان اللعب مما تسبب لهم الاخطاء الفنية التحكيمية وبعضها تؤثر على نتائج المباريات وان اغلب الحكام الذين لايجتازون اختبار السرعة هم من اعمار فوق 40 سنة او بسبب الاصابات للعضلات الخلفية للخذ كما وكانت العينة الحكام الذين اجتازوا الاختبارات البدنية المعتمدة من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) حيث بلغ عددهم (116) حكما ومثلت عينة البحث (92.8) % من مجتمع البحث الاصيلي.ان متطلبات الحصول على معلومات وبيانات دقيقة وصحيحة استعان الباحث بعدة ادوات واجهزة اهمها جهاز الاشعة الصوتية الخاص وملحقاته كما استخدم الاختبار البدني ركض 40 متر من البداية العالية المتحركة الغرض من ثانيا/ معرفة العمر الزمني للحكم من خلال كتابته امام كل حكم حيث تم إجراء تجربة استطلاعية يوم الاربعاء المصادف (2013/9/11) ، وامتدت التجربة الرئيسية خمسة ايام من 17 - 2013/9/21 الساعة السابعة والتاسعة صباحا والرابعة عصرا من كل يوم لان العينة كبيرة وتحتاج الى وقت. وتم تسجيل النتائج انيا واليا حسب ما يتم استخراجها من الشاشة وكذلك سوال الحكم عن عمره الزمني وتثبيت ذلك بالاستمارة. قام الباحث بتسجيل نتائج الاختبار البدني وإدخالها إلى الحاسبة الالكترونية لإجراء التحليلات الإحصائية لمعالجة البيانات والحصول على النتائج ، وتمت معالجة البيانات الإحصائية بواسطة استخدام البرنامج الجاهز (SPSS) وتوصل الباحث بعد معالجة النتائج بالوسائل الاحصائية ومناقشتها الى الاستنتاجات ، ان هناك ارتباط ذات دلالة معنوية بين متغير العمر الزمني وافضل محاولة ومعدل المحاولات الستة لحكام العراق ، ويجب مراعاة شدة التدريب وتنويعه لدى عينة البحث والاختذ بنظر الاعتبار العمر الزمني اثناء اعداد المناهج التدريبية، وتختلف المناهج التدريبية بسبب الفروق الفردية والمباريات الرسمية خلال الاسبوع لكل حكم، كما يجب اعتماد نتائج البحث وارسالها الى الاتحاد الاسيوي لغرض تعميمها على الاتحادات الاخرى. ووضع مناهج تدريبية وفق العمر الزمني للحكام.

abstract

The research aims at: Identifying the level of a run 40 meters test from the high level start and the chronological age of first class referees in Iraq, knowing the relationship between the chronological age and the level of best achievement and six attempts rate for the referees physical testing .

The problem is that no study has found an interest in referees chronological age and physically, most of them were interest in training and psychologically. The researcher noticed a drop in the Iraqi referees speed level , in their movement in the field, led to the technical fault, some of them affect the matches result and most of the referees who can not pass the speed test, are above 40 year old, or because of thigh back muscles injuries .

The referees were (116) represented the subject (92.8). The exploratory test conducted on Wednesday (11/9/2013), and the main experiment lasted five days from 17 to 21/9/2013

The statistical data were processed using the program (SPSS) and conclusions was: there is a significant correlation between the chronological age and the best attempt and the six attempts rate. The training strength and diversification should be considered in the subject and the chronological age taken into account in the preparation of the training programs. The results of the research should be approved and sent to the Asian Federation for the purpose of disseminating them to other federations. And developing training programs according to the referees chronological age.

1 - المقدمة :-

لعبة كرة القدم من الالعاب الفرقية التي تعتمد على ثلاثة مبادئ هي سلامة اللاعبين والمساواة والتشويق ، وترتكز لعبة كرة القدم على الجماهير والاداريين والمسؤولين والمدربين واللاعبين والحكام لان الحكام كرة القدم من اهم ركائز اللعبة لان بدون الحكم لايمكن اقامة اي مباراة لانهم قضاة الملاعب ويطبقون القانون وفي المباراة الواحدة يقوم اربعة حكام بادارتها ويتعاونون فيما بينهم لتطبيق القانون فضلاً عن الحكام المساعدين كلا حسب واجباته ومسؤولياته .

وبما ان الحكم انسان رياضي فيحتاج الى مواصفات بدنية ومهارية ونفسية ومعرفية وتربوية خاصة به وكذلك لبرامج تدريبية تعتمد على اسس علمية وتتغير هذه البرامج بتطور اللعبة فنيا واصبحت صفة السرعة هي السائدة في الالونة الاخيرة . ويؤكد (أمر الله 1989) .ان الالتزام بالمبادئ التدريبية (التناسب بالحمل التدريبي مع الفروق الفردية والتدرج والاستمرارية والخ تنتج تطوير القابليات البدنية والفنية للرياضي "وكلما تطورت اللعبة فيجب ان يتطور مستوى الحكم وكرة القدم الحديثة تعتمد على السرعة ويتم بين الحين والآخر تغيير او تفسير بعض فقرات القانون الدولي من اجل ان تكون اللعبة سريعة ومشوقة، واخراها تم رفع شعار بالاتحاد الاسيوي عبارة عن باج يضعه الحكم على ذراعه مكتوب عليه ستون دقيقة من اجل ان يكون لعب الاندية والمنتخبات تحت لواء الاتحاد الاسيوي ان تلعب لعب فعلي في المباراة يصل الى ستون دقيقة. إذ لم يعد " الوصول إلى تحسين الإنجاز متروك للخبرة أو الموهبة فحسب بل أصبح يعتمد بشكل رئيس على العلم في حل الكثير من مشاكل التدريب الحديث" (أمر الله :1998:30). مما حصل لدى الحكام تكيف فسلجي مشابه لظروف الاختبارات من حيث المسافة والراحة، وهذا ما يؤكد المختصون في علم التدريب والفلسفة نتيجة للمدد الطويلة في التدريب وبشكل مستمر المزمّن، (26:1978Wilmore)

كما اكده سعد منعم " من اجل الحصول على تكيفات فسلجية حقيقية يجب أن تُنظم الرياضي بتدريب منظم ومستمر لمدة لا تقل عن (8 - 12) أسبوعاً " (سعد منعم 2002:12).

فالناحية البدنية للحكام يجب ان تكون باعلى مستوى لان يحتاجها في كل مباراة ويستخدم الصفات والقدرات البدنية والحركية كافة وينسب مختلفة حسب مستوى الفريقين المتباريين والظروف المختلفة للمباراة وزمنها. وتعزز المصادر الحديثة ما يقطعه الحكم خلال المباراة " ركض سريع قصوى بمعدل 5%، وركض شبة قصوى بمعدل 14%، وركض بشدة متوسطة بمعدل 23%، وركض هرولة خفيفة بمعدل 38%، ومشى بمعدل 8%، وركض جانبي بمعدل 2%، وركض خلفي بمعدل 12%" (هاني بلان 2011:35)

وأن عدم استعداد الحكم بدنياً تسبب بظهور التعب الذي يقود إلى اتخاذ القرارات الخاطئة ، لهذا تطلب منه الوصول إلى مستوى الكفاية من السرعة بانواعها لتؤهله في قيادة هذا النوع من المباريات، وعلى العموم " لا يمكن إدارة مباراة كرة القدم الحديثة على المستوى الدولي بصورة كاملة إلا إذا كانت اللياقة البدنية الحكم التي يمتلكها جيدة"(سامي الصفار:1987:92).

والحكم له عمر محدد لممارسة هواية التحكيم ولا يمكن تجاوزها وخصوصا الحكام الدوليون وعمر الحكام يتراوح من 25 - 45 سنة وهذه المدة ليست بالقصيرة لان تكون باكثر من مرحلة عمرية من ناحية علم التطور الحركي فيجب ان يراعى بذلك العمر الزمني للحكام اثناء الاختبارات البدنية وخصوصا في البطولات العالمية ويستخدم في الوقت الحالي الاختبارات الدولية كمسافة وزمن متساوي لكل الاعمار وتختلف من درجة تحكيمية لآخرى وكذلك من ناحية الجنس وبعد التحليل الدقيق على وفق الأجهزة الحديثة والمتطورة وجد أن حكم المباراة يقطع مسافة بمعدل 12 كيلو متراً خلال وقت المباراة 90 دقيقة، منها ما يعدل 5-6 كيلو متر مطاولة سرعة لمسافات تتراوح بين 120-150 متراً وبسرعة شبه قصوى أو سرعة قصوى لـ 30-60 متراً ما يعدل 1-2 كيلو متر ، في حين تتراوح المسافة المتبقية بين الهرولة والمشي في أحيان أخرى (magazine: 2009:46).

ومن هنا تتجلى اهمية البحث في التعرف على مستوى سرعة الحكام واعمارهم ومراعاة التغير الحاصل في عمر الحكام وخصوصا في صفة السرعة لانها صفة وراثية على الاغلب وتفقد بعد سن الثلاثون والمحافظة عليها صعب جدا الا من خلال التدريبات الخاصة والمتنوعة والمستمرة.

وتكمن مشكلة البحث من خلال خبرة الباحث كونه احد حكام الدرجة الاولى في الدوري العراقي بكرة القدم منذ اكثر من 20 سنة ولغاية الان وكذلك من خلال المقابلات الشخصية (*) التي اجريت مع الخبراء والاكاديميين ومراجعة اغلب الدراسات والبحوث العلمية المتوفرة في العراق لم يجد اي دراسة تهتم بالعمر الزمني للحكام والناحية البدنية وكانت اغلبها هي برامج تدريبية ومهتمة بالناحية النفسية ولاحظ الباحث

(*) ملحق (1)

ان هناك هبوط بمستوى السرعة لدى حكام العراق اثناء تحركاتهم داخل ميدان اللعب مما تسبب لهم الاخطاء الفنية التحكيمية وبعضها تؤثر على نتائج المباريات وان اغلب الحكام اللين لايجتازون اختبار السرعة ركض 40 متر من الوقوف هم من اعمار فوق 40 سنة او بسبب الاصابات للعضلات الخفية للخذ فحذا بالباحث حل مشكلة البحث.

ويهدف البحث الى : تعرف مستوى اختبار ركض 40 متر من البداية العالية المتحرك والعمر الزمني لحكام الدرجة الاولى في العراق وكذلك التعرف على العلاقة بين العمر الزمني ومستوى افضل انجاز ومعدل المحاولات الستة في ركض 40 متر من البداية العالية المتحرك لحكام الدرجة الاولى في العراق

و تمثلت عينة البحث على حكام الدرجة الاولى في العراق والذي كان عددهم (116) حكام يمثلون محافظات العراق كافة والمعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم 2013 - 2014م والمدة الزمنية من 2013/9/17 ولغاية 2013/9/20 فترة اجراء الاختبارات اما مدة اجراء البحث من 2013/9/17 ولغاية 2013/12/27 واستعمل مضمار الساحة والميدان في ملعب الشعب الدولي الواقع في محافظة بغداد، مكتبة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:-

2- 1 منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي

2- 2 إجراءات البحث الميدانية :

2- 2- 1مجتمع البحث وعينته:-

وكان مجتمع البحث حكام الدرجة الاولى المشاركين في الاختبارات البدنية الموسمية لاعتمادهم في ادارة مباريات الدوري العراقي الممتاز والدرجة الاولى للموسم 2018 - 2019 حيث كان عددهم (126) حكما يمثلون محافظات العراق كافة. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم الحكام اللذين اجتازوا الاختبارات البدنية المعتمدة من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) حيث بلغ عددهم (116) حكما

وتم استبعاد (10) حكما بسبب الاصابة او عدم اكمال الاختبار البدني او عدم حضور بعضهم ومثلت عينة البحث (92.8) % من مجتمع البحث الاصلي.

2-2-2 وسائل جمع المعلومات والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :-

ان متطلبات الحصول على معلومات وبيانات دقيقة وصحيحة استعانة الباحثة بالادوات ادناه :-
اولا _ وسائل جمع المعلومات الادوات، المراجع والمصادر العربية والأجنبية./ شبكة المعلومات الدولية / Internet ./ أسماء الخبراء والاكاديميين الذي تم اجراء المقابلات الخصية ملحق (1)./ فريق العمل المساعد ملحق (2)./ استمارة تسجيل النتائج للحكام ملحق (3).

ثانيا - الادوات والاجهزة المستخدمة / جهاز اختبار اللياقة (الموجات الصوتية وشاشة جهاز التوقيت)./ حامل ثلاثي./ راية حكم مساعد./ مضمار ركض./ شريط لاصق./ شريط قياس متري./ شواخص./ حاسبة الكترونية (لابتوب) ديل صينية الصنع./ ورقة وقلم

2-2-3 الاختبارات المستخدمة

اولا /عنوان الاختبار / ركض 40 متر من البداية العالية المتحركة الغرض من الاختبار (موقع الكتروني للاتحاد الدولي لكرة القدم:2014:133) / لقياس السرعة الانتقالية للحكم التسجيل / يتم اعطاء 6 محاولات لكل حكم وتسجل في الاستمارة الخاصة ويعتبر الحكم فاشل عند قطع المسافة المحددة باكثر من 6 ثانية وتعطى محاولة اضافية واحدة فقط والحكم الذي يفشل بمحاولتين يعتبر فاشل بالاختبار البدني بنيهما راحة 90 ثانية.

ثانيا/ معرفة العمر الزمني للحكم من خلال كتابته امام كل حكم.

2-2-4 التجربة الاستطلاعية :-

لاعطاء صورة واضحة ودقيقة عن مفردات الاختبارات تم إجراء تجربة استطلاعية يوم الاربعاء المصادف (2013/9/11) وذلك :-التأكد من صلاحية الأجهزة المستعملة في عملية اختبارات السرعة واماكن الاجهزة .والتأكد من تفاهم فريق العمل وكفايتهم في إجراء الاختبارات وتسجيل النتائج .والتعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات. ومعرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء والتدخل في العمل .

2-2-5 التجربة الرئيسية :-

قام الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد بعد إتمامه الاستعدادات جميعها بإجراء الاختبار البدني على عينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد ايام الخميس والجمعة والسبت والاحد والاثنين المصادف 17 - 2013/9/21 الساعة السابعة والتاسعة صباحا والرابعة عصرا من كل يوم لان العينة كبيرة وتحتاج الو وقت راحة بين كل تكرار. وتم تسجيل النتائج انيا واليا حسب ما يتم استخراجها من الشاشة وكذلك سؤال الحكم عن عمره الزمني وتثبيت ذلك بالاستمارة.

2-2-6 الوسائل الاحصائية:

قام الباحث بتسجيل نتائج الاختبار البدني وإدخالها إلى الحاسبة الالكترونية لإجراء التحليلات الإحصائية لمعالجة البيانات والحصول على النتائج ، وتمت معالجة البيانات الإحصائية بواسطة استخدام البرنامج الجاهز (SPSS) واستخراج ما يأتي :-
❖ النسبة المئوية . الوسط الحسابي . الانحراف المعياري . معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

3- عرض نتائج متغيرات البحث وتحليلها ومناقشتها.

تضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وفقا للبيانات التي تم الحصول عليها من تحليل النتائج والإنتهاء من الاجراءات الاحصائية وكما يأتي :-

3 - 1 عرض نتائج متغيرات البحث قيد الدراسة وتحليلها:-

3- 1 - 1 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد الدراسة وتحليلها:-

كانت اولى المعالجات الاحصائية استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للمتغيرات والجدول (1) يبين ذلك :-



الجدول (1)

قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	34.70	7.07	0.13
افضل انجاز	ثانية	5.44	0.19	0.74
معدل المحاولات	ثانية	5.58	0.18	0.13

يتضح من الجدول (1) للمتغيرات قيد الدراسة فكانت قيمة الوسط الحسابي (34.70) والانحراف المعياري (7.07) وقيمة معامل الالتواء (0.13) لمتغير العمر الزمني.

فكانت قيمة الوسط الحسابي (5.44) والانحراف المعياري (0.19) وقيمة معامل الالتواء (0.19) لمتغير افضل محاولة.

فكانت قيمة الوسط الحسابي (5.58) والانحراف المعياري (0.18) وقيمة معامل الالتواء (0.13) لمتغير معدل المحاولات.

3- 1- 2 عرض نتائج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لمتغيرات قيد الدراسة وتحليلها:-

والجدول (2)

يبين قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وقيمة الدلالة والدلالة لمتغيرات البحث

المتغيرات	قيمة R	قيمة الدلالة	الدلالة
وحدة القياس	المحتسبة	الدلالة	الدلالة
العمر الزمني _ افضل محاولة	0.360	0.000	معنوي
العمر الزمني _ معدل المحاولات	0.367	0.000	معنوي

معنوي اذا كانت قيمة الدلالة اصغر من 0.05 عند مستوى خطأ = 0.05 وبدرجة حرية = 114.

يتضح من الجدول (2) ان قيمة معامل الارتباط بين متغيري العمر الزمني وافضل محاولة لركض 40م هي (0.360) وقيمة الدلالة (0.000) والدلالة كانت معنوية اي هناك ارتباط بينهما.

ان قيمة معامل الارتباط بين متغيري العمر الزمني وافضل محاولة لركض 40م هي (0.367) وقيمة الدلالة (0.000) والدلالة كانت معنوية اي هناك ارتباط بينهما.

3 - 1 - 3 مناقشة نتائج البحث:-

يعزو الباحث سبب ظهور علاقة ارتباط بين متغير العمر الزمني وافضل محاولة ومعدل المحاولات الى ان مستوى الحكام في العراق تدريباتهم متشابهة متنوعة وكل مجموعة تتمرن حسب مناهجها واغلب الحكام يكونون من الاعمار القريبة وان تدريبوا جميعهم فتختلف التكرارات والشدة حسب قابلياتهم البدنية وأن "عملية التدريب تهدف إلى تأهيل وتطوير مستوى الرياضي الذي يتعرض إلى برامج تدريبية على وفق الأساليب العلمية، وتأتي عملية التطوير نتيجة الالتزام بالمبادئ الأساسية بعلم التدريب، واحد تلك المبادئ هو قاعدة التدرج بالتدريب، وقاعدة تناسب الحمل التدريبي مع قدرات وقابلية الرياضي"، (سعد منعم:2002:12) "ولما كان حمل التدريب هو الوسيلة الأساسية المستخدمة خلال البرنامج التدريبي والتأثير في المستويات الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم البشري لإحداث تقدم بها، فقد أصبح تقنين الحمل ضرورة واجبة للارتقاء بالمستوى الرياضي". (عائد فضل :1995:20)

وهذا ما أكده (أبو العلا احمد عبد الفتاح،1994:242) "من اجل الحصول على تكيفات فسلجية حقيقية يجب أن تُنظم الرياضي بتدريب منظم ومستمر لمدة لا تقل عن (8 - 12) أسبوعاً".

فالمنهج التدريبي أسهم في تطور القدرات البدنية التي يفيد منها الحكام في أثناء أدائهم، فضلاً عن الإهتمام والحرص على أداء التمرينات بالشكل الصحيح لتحقيق الغاية منه ولتفادي الإصابات، ومن ثم أثرت تأثيراً كبيراً في تحسين مستوى الإنجاز من خلال تحسين القوة المميزة بالسرعة للرجلين بوساطة التركيز على أداء تكرارات تتصف بانقباضات عضلية سريعة وقوية والتي أستغرقت وقتاً كافياً، مما أدى إلى حدوث تكيفات في العمل العصبي العضلي ومن ثم زيادة قوة الدفع على كلا الرجلين، إذ أكد (محمد رضا إبراهيم وآخرون،1988:1082) "أن التدريب على إعادة المستمرة والمكثفة للتمرينات تساعد على تحسين التوافق بين حركة الذراعين والرجلين ويساعد على تحسين القوة الخاصة لعضلات الرجلين"،

إذ يرى (كمال جميل الرضي:2001:127) "إنّ التنوع في إعطاء تمارين الرياضة الواحدة يجنب الارتباك الفكري ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب كما إنّ أكتساب الخبرة في تنوع الأداء الرياضي يؤدي إلى أكتساب صفات وقدرات بدنية متنوعة أيضاً"، فيما يذكر (أمر الله أحمد:1998:135) إنّ "تحديد مسافة الركض وشدة الأداء ومُدّد الراحة بما يتناسب وإمكانية اللاعبين [الحكام] إذ يمثل هذا التحديد قاعدة الإرتقاء بمستوى التدريب".

وعلى ذلك فإن أداء تدريبات خاصة بالنسبة للحكم لابد أن يتم من خلال طرائق التدريب الخاصة بالسرعة الحركية، إذ في المجال التطبيقي سيواجه الحكم مواقف تحتاج منه إلى أداءات حركية مغايرة لبعضها البعض على وفق ظروف التحركات داخل الملعب وتفادي كل من اللاعبين والكرة بسرعة عالية " (علي فهمي البيك:1997:82)، وهذا ما أكده (مؤيد البديري وثامر محسن،1987) على أنه "يكتسب موضوع اللياقة البدنية عند الحكم أهمية خاصة"، وذلك لإرتباطه بدقة القرارات فإن " للتعب أثر سلبي كبير في اتخاذ القرار إذ إنّ وصول الحكم إلى حالة التعب لعدم لياقته البدنية فإن استلامه لحوافز المحيط يكون ضعيفاً مما يشكل رد فعل بطئ اتجاه هذه الحالات المتعددة"، وأن عدم استعداد الحكم بدنياً تسبب بظهور التعب الذي يقود إلى اتخاذ القرارات الخاطئة، (مؤيد البديري وثامر محسن:1987:74) لهذا تطلب منه الوصول إلى مستوى الكفاية من السرعة بأنواعها لتؤهله في قيادة هذا النوع من المباريات، وعلى العموم " لا يمكن إدارة مباراة كرة القدم الحديثة على المستوى الدولي بصورة كاملة إلا إذا كانت اللياقة البدنية الحكم التي يمتلكها جيدة". (سامي الصفار:1987:92)

4 - الخاتمة :

توصل الباحث بعد معالجة النتائج بالوسائل الاحصائية ومناقشتها الى الاستنتاجات ،ان هناك ارتباط ذات دلالة معنوية بين متغير العمر الزمني وافضل محاولة ومعدل المحاولات الستة لحكام العراق ، ويجب مراعاة شدة التدريب وتنويعه لدى عينة البحث والاخذ بنظر الاعتبار العمر الزمني اثناء اعداد المناهج التدريبية،

وتختلف المناهج التدريبية بسبب الفروق الفردية والمباريات الرسمية خلال الاسبوع لكل حكم، وان التدريب الجماعي والتشويق والدافع بشكل كبير بين حكام العراق، يجب اعتماد نتائج البحث وارسالها الى الاتحاد الاسيوي لغرض تعميمها على الاتحادات الاخرى. ووضع مناهج تدريبية وفق العمر الزمني للحكام مع اجراء دراسات مشابهة للحكام الدرجات الادنى والدوليين ومقارنة نتائجهم. كما يجب تنظيم وتوفير المستلزمات والملاعب اثناء تنفيذ الوحدات التدريبية للحكام.

المصادر والمراجع العربية والاجنبية

- أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ تدريب السباحة للمستويات العليا، ط1:(القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
- أمر الله احمد البساطي؛ التدريب الرياضي وتطبيقاته:(الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998).
- سامي الصفار و(آخرون)؛ كرة القدم، ج1، ط2:(الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987).
- سعد منعم الشخيلي؛ اثر استخدام منهج تدريبي مقترح على نتائج اختبار كوبر لحكام كرة القدم : (بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، مجلد(13)، عدد(1)، 2002.
- عائد فضل ملحم؛ منحنى جديد في مفهوم اللياقة البدنية والتخلص من السمنة معهد البحرين الرياضي، قسم البرامج الرياضية، سلسلة الثقافة الرياضية، العدد 16، المنامة، 1995.
- كمال جميل الرضي؛التدريب الرياضي للقرن الحادي عشر والعشرون:(عمان،الجامعة الأردنية، 2001).
- محمد رضا ابراهيم؛ تاثير تمرين القفز العميق على القفز العمودي للاعبين كرة السلة من الدرجة الثانية، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق، ج2:(بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988).
- مؤيد البدري وثامر محسن؛ قانون كرة القدم والمرشد العالمي للحكام:(بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987).



- هاني طالب بلان؛ رؤية خاصة في التحكيم، ط1: (قطر، دار الكتب القطرية، 2011).
- *magazine ; fifa , Switzerland . Issue 72 , 2009.*
- *Wilmore, J. H .: Athletic Training and physical fitness, Boston, 1978.*
- *www.fifa.com,2016*

الملاحق

ملحق (1)

اسماء الاكاديميين والخبراء التي تم اجراء المقابلات الشخصية

ت	الاسم الثلاثي	اللقب العلمي	مكان العمل	الاختصاص
1	د. صباح قاسم	استاذ مساعد	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية	تدريب/كرة قدم
2	د. سمير مهنة	استاذ مساعد	الكلية التربوية الرياضية/قسم الرياضة	علم نفس/كرة قدم
3	د. علاء عبد القادر	مدرس	وزارة التربية/قسم النشاط الرياضي	تدريب/كرة قدم
4	هاني بلان	بكالوريوس	الاتحاد الدولي	خبير
5	علي الطريفي	بكالوريوس	الاتحاد الدولي	خبير

ملحق (2)

اسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم الثلاثي	مكان العمل	الاختصاص
1	نجم عبود	لجنة الحكام المركزية	مدرب لياقة بدنية
2	احمد خضير	لجنة الحكام المركزية	مدرب لياقة بدنية
3	ارسلان عبد القادر	لجنة الحكام المركزية	مدرب لياقة بدنية

ملحق (3)

استمارة تسجيل نتائج الحكام

اسم الحكم	العمر	محاولة	محاولة	محاولة	محاولة	محاولة	محاولة	محاولة
الثلاثي	الزمني	1	2	3	4	5	6	7