



The Effect of Composite Exercises (Mental-Physical) on Improving the Performance of Football Referees

Abstract

The importance of the research lies in using an international form to evaluate referees' performance during their management of matches, based on scientific observation that monitors phenomena and describes their effects by collecting the greatest possible amount of necessary information that helps us explain and interpret the internal and external (apparent) aspects [of performance]. The research aims to: Prepare combined (mental-physical) exercises to develop the performance level of football referees Identify the effect of combined (mental-physical) exercises on the performance level of football referees Methodology: The researcher used the experimental method with two equivalent groups, as it was suited to the nature of the study. The research sample consisted of 20 first-class football referees in Wasit Governorate, who are accredited by the [football] federation, actively practice refereeing, and officiate local league matches The pre-test was conducted by the assisting research team on 15/10/2025. The researcher then applied a set of proposed prepared training exercises that included mental training accompanying physical training for the experimental group. The post-test was conducted by the assisting research team on 6/2/2026. Results: In light of the findings, the results of the study clarified the importance of both physical training and mental training for football referees, and showed that mental training accompanying physical training has an effective impact on referees' performance level. Relaxation training contributed to developing the experimental group's capacity for better assimilation of mental training through the application of the components of the mental training program. Recommendations: Based on the findings of this study, the researcher recommends the following: Confirming the use of mental training accompanying physical training, given its clear and effective impact on the performance level of football referees. Adopting mental training methods to help develop referees' performance in football during the regular training units of the Referees Committee If you'd like, I can also format this into a proper English abstract layout (with keywords, etc.) or put it into a Word document.

Keywords: Composite exercises, mental, physical, referees, football.

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439





تأثير تمرينات مركبة (ذهني-بدني) في تحسين أداء حكام كرة القدم

م. علي حسين عريبي كرم

alih.oreibi631@uowasit.edu.iq

جامعة واسط - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المستخلص

وتكمن أهمية البحث في استخدام استمارة دولية لتقويم أداء الحكام خلال قيادتهم للمباراة على وفق الملاحظة العلمية التي تتم بمراقبة الظواهر ووصف تأثيرها من خلال جمع اكبر مقدار من المعلومات الضرورية التي تساعدنا على شرح وتفسير الجوانب الداخلة والظاهرة ويهدف البحث الى أعداد تمرينات مركبة (ذهني-بدني) لتنمية مستوى أداء حكام كرة القدم معرفة تأثير التمرينات المركبة (ذهني-بدني) في مستوى أداء حكام كرة القدم استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعتين المتكافئتين لملائمته لطبيعة الدراسة اشتملت عينة البحث على 20 حكماً من حكام كرة القدم للدرجة الأولى بمحافظة واسط المعتمدين لدى الاتحاد ويمارسون التحكيم ويقودون مباريات الدوري المحلي لقد تم إجراء الاختبار القبلي من قبل فريق العمل المساعد لعينة البحث بتاريخ 15 / 10 / 2025 و لقد طبق الباحث تدريبات مقترحة معده تتضمن تدريباً ذهنياً مصاحباً للتدريب البدني للمجموعة التجريبية و تم إجراء الاختبار البعدي من قبل فريق العمل المساعد لعينة البحث بتاريخ 2026/2/6 في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث لقد أوضحت نتائج الدراسة أهمية التدريب البدني والتدريب الذهني لحكام كرة القدم وان التدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني ذو تأثير فعال في مستوى أداء الحكام التدريب على الاسترخاء ساهم في تطوير قابليات المجموعة التجريبية في استيعاب افضل للتدريب الذهني من خلال تطبيق مفردات المنهج التدريبي الذهني من خلال النتائج التي خرجت بها هذه الدراسة يوصي الباحث بما يأتي تأكيد استخدام التدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني بما له من تأثيرات واضحة وفعاله في مستوى الأداء لحكام كرة القدم اعتماد وسائل التدريب الذهني للمساعدة على تطوير أداء الحكام بكرة القدم خلال الوحدات التدريبية المنتظمة للجنة الحكام

الكلمات المفتاحية : تمرينات مركبة, ذهني , بدني , حكام , كرة القدم

رقم الایجاد في المكتبة الوطنية 2439





1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يعتبر الجانب البدني عنصراً أساسياً يلعب دور كبير في نجاح حكام كرة القدم حيث ان التطور الحاصل في اداء مستوى الحكم خلال مجريات المباراة لذلك يجب الالتفات بشكل كبير الي تحسين هذا الجانب لخدمة متطلبات وواجبات المناطة للحكام .

وهناك عناصر أساسية لهذه اللعبة وهي: (الملعب، والأدوات، اللاعبين، الحكام). والحكام يشكلون العنصر الرئيس لإخراج المباراة بالصورة المطلوبة، وتدار كل مباراة بوساطة حكم له السلطة المطلقة لتطبيق مواد قانون اللعبة بالتعاون مع حكمين مساعدين وحكم رابع .

الحكم دائم التفاعل داخل الملعب مع أحداث المباراة، ويتطلب منه معرفة طبيعتها لكي يستطيع أن يتكيف لها، وان يستثمرها لتحقيق العدالة بإصدار القرارات السليمة في هذه المباراة ودقة متابعته مع مساعديه، وعليه أن يدرك كل هذه الأمور لكي يستطيع أن يؤثر فيها وسيطر عليها عقليا وبدنيا أي أن " من اجل الترابط الذهني البدني وان يتوصل الرياضي الى بلوغ أقصى ما يمكن من الطاقة الكامنة لديه يجب على الرياضي تطويرهما (العقل والجسم) " . (روبرت نايدفر , 2004, 124)

ولغرض الاستفادة من التدريب الذهني في إدارة مباراة كرة القدم، والتهيئة للانسجام، والتوافق بين الحكام، والنقاط المهمة التي يجب التركيز والانتباه عليها، وتهيئة المنهج الحسي الحركي لزيادة سرعة اتخاذ القرار وبشكل صائب وذلك " لان دلائل التعلم الذهني باتت إحدى الوسائل التي من خلال معرفتها وقياسها واستخدامها كقياس لمعرفة التعلم البدني " . (عبد الرحمن محمد عيسوي , 2009, 85)

ولأهمية التدريب الذهني في عملية السيطرة والتحكم بالأفكار والحركات البدنية وتنظيم السلوك الحركي واستغلال العبارات والأفكار الإيجابية للمساعدة على القدرة للتدريب المنتظم.

وتكمن أهمية البحث في استخدام استمارة دولية لتقويم أداء الحكام خلال قيادتهم للمباراة على وفق الملاحظة العلمية التي تتم بمراقبة الظواهر ووصف تأثيرها من خلال جمع اكبر مقدار من المعلومات الضرورية التي تساعدنا على شرح وتفسير الجوانب الداخلة والظاهرة وتحديد أسبابها للحصول على معلومات علمية تمكننا من تقويم أداء الحكم في أثناء قيادته للمباراة، ولأهمية التدريب الذهني على أداء الحكم ارتأى الباحث دراستها ومعرفة تأثير المنهج فيها بحسب خبرته وبكونه حكماً دولياً من اجل وضع الحلول المناسبة لها على وفق الأسس العلمية .

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





1-2 مشكلة البحث :

من الضروري أن يكون أعداد الحكم متكاملًا من النواحي البدنية والنفسية والصحية والذهنية ليكون متهيئًا للمباراة التي يكلف بقيادتها بشكل جيد بعيدًا عن الأخطاء التي ترتكب لأسباب عديدة منها عدم الاستعداد النفسي الكافي وفقدان الاستجابة لاتخاذ القرارات والتوتر وهي من العمليات العقلية الأساسية في التحكيم .

ومن خلال متابعة الباحث للحكام في أثناء قيادتهم للمباراة وجد انخفاض مستوى الأداء من خلال اتخاذ بعض القرارات غير الصائبة التي تنعكس في عدم السيطرة على أحداث ومجريات اللعب، ومن أهم تلك الجوانب ما يتعلق بالناحية الذهنية التي لم يجد لها الباحث أي اهتمام من المعنيين في أعداد الحكام بكرة القدم ، ولما لهذه الناحية من أهمية بالغة في تحديد مستوى قيادة الحكم .

3-1 هدف البحث:

1. - أعداد تمرينات مركبة (ذهني-بدني) لتنمية مستوى أداء حكام كرة القدم.
2. - معرفة تأثير التمرينات المركبة (ذهني-بدني) في مستوى أداء حكام كرة القدم.

1-4 فروض البحث :

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية لمستوى الأداء .
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : 20 حكماً درجة أولى في واسط بكرة القدم .
- 2-5-1 المجال الزماني : للمدة من 2 / 10 / 2025 ولغاية 17 / 5 / 2026 .
- 3-5-1 المجال المكاني : الملاعب التي تجرى عليها المباريات الرسمية في محافظة واسط .
- 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعتين المتكافئتين لملائمته لطبيعة الدراسة .

2-2 عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على 20 حكماً من حكام كرة القدم للدرجة الأولى بمحافظة واسط المعتمدين لدى الاتحاد ويمارسون التحكيم ويقودون مباريات الدوري المحلي، وشكلت العينة نسبة مئوية مقدارها (58.823%) من المجتمع الأصلي للبحث والبالغ عددهم 34 حكماً، تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية بعد استبعاد المصابين، وبطريقة عشوائية تم تقسيم العينة على مجموعتين ضابطة وتجريبية " التي فيها





جماعة تتأطر الجماعة التي يجري عليها التجربة بقدر الإمكان من حيث أفرادها وصفاتهم لجميع الأحوال التجريبية، ما عدا المتغير الذي يخضع للدراسة .

3-2 وسائل جمع المعلومات :

2-4-1 الوسائل :

-المصادر العربية والأجنبية .

-المقابلات الشخصية .

-الملاحظة والتجريب .

-الاختبارات والقياسات .

-استمارة مستوى الأداء للحكام .

2-4-2 الأجهزة و الأدوات المستخدمة : Wasiat Journal of Sports Sciences

-جهاز تلفزيون .

-جهاز تسجيل فيديو وأشرطة مباريات سابقة وشريط الاتحاد الدولي الحديث لسنة 2002.

-جهاز عرض (1) لعرض صور شفافية.

-إعلام وصافرات .

-ملعب .

-قاعة داخلية .

-كرات عدد (4) .

-موانع عدد (5) وشواخص عدد (5) .

2-5 استمارة تقويم أداء الحكام :

أن استمارة أداء الحكام هي الاستمارة الخاصة والحديثة المعتمدة في الاتحاد الدولي منذ سنة 2000 لتقويم مستوى أداء الحكام في العالم في المباراة الدولية.

لقد اعتمد الاتحاد المركزي لكرة القدم هذا العام موسم 2024-2025 على الاستمارة الخاصة لتقويم أداء الحكام المعتمدة من الاتحاد الدولي لتقويم أداء حكامنا في المباراة المحلية و لأول مرة يعتمد الاتحاد العراقي على تقويم الحكام تحت شخص يسمى (مراقب حكام) ليقوم بمهمة تقويم الحكام وله خبرة طويلة في مجال التحكيم وأيضاً بعضاً منهم محاضر آسيوي معتمد لدى الاتحاد الآسيوي لكرة القدم .

ترجمت هذه الاستمارة بعد عرضها على مترجم لغة إنكليزية.

تقسم الاستمارة على جزئين منها خاص بحكم الساحة وجزء خاص بالحكم المساعد وكل له درجة تقييمية خاصة به، وان لكل جزء خطوات للتقويم وهنالك أيضاً اقتراحات لتطوير مستوى أداء حكم المباراة والاقتراحات والنصائح لتطوير الحكم المساعد وان استمارة حكم الساحة تتكون من :.





ت	العبارات	الدرجة
1	الصحة والثقة في اتخاذ القرار:	40
	صحة ودقة وثبات تطبيق القانون وروح القانون	30
	تطبيق مبدأ الفائدة (إتاحة الفرصة)	10
2	السيطرة على المباراة :	30
	الإنذارات والطرء عند الضرورة	20
	الطريقة، النزاهة، التركيز، وضوح الإشارات والقرارات	10
-3	اللياقة البدنية ، التحرك والمواقف :	20
	التحمل والسرعة والانطلاق عند الضرورة	10
	قرب الحكم من الخطأ	10
4	التعاون مع الحكام المساعدين :	10
	التعاون الفعال مع الحكم المساعد	5
	سرعة أو بطء الاستجابة الى إشارة الحكام المساعدين	5

تجمع هذه الدرجات في النهاية وتقسم على (10) مع اخذ الرأي في درجة صعوبة المباراة أن كانت سهلة أو صعبة، أو صعبة جدا في رأي مراقب الحكام وأيضا " الاقتراحات لتطوير مستوى أداء حكم المباراة بعد نهاية المباراة و إعطاء الإيجابيات والسلبيات في المباراة وكيفية تحسنه في المستقبل " (فاروق باظو, 2002)

أما الجزء الخاص بالحكام المساعدين :

فهناك درجات من 1-10 تعطى للحكام المساعدين وأيضا الاقتراحات لتطوير مستوى الأداء للحكم المساعد الأول والحكم المساعد الثاني، وأيضا هنالك فقرة نصائح للحكم الرابع أن وجدت ثم الفقرة الأخيرة الأحداث والمشاكل أن وجدت في المباراة، في نهاية الاستمارة اسم وتوقيع مراقب الحكام والتاريخ .

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





2-6 طريقة تحليل الاستمارة:

أن لكل خطوة من خطوات الاستمارة مجموعة عناصر مهمة لتقويم الحكم وعلى هذا الأساس يتم توزيع الدرجة عليها ضمن معيار خاص مكون من 10 درجات ولكل درجة مستوى خاص بها، وإن مجموع الدرجة يكون من 100 درجة ثم يقسم على 10 تصبح درجة التقويم من 10.

فالجاء الخاص بحكم الساحة وفي البند الأول الخاص بالصحة والثقة في اتخاذ القرار الذي يتجزأ على قسمين هما صحة القانون ودقه وثباته وروحه وله 30 درجة إذ يؤكد الحكم في هذه الفقرة على قدرته في تطبيق مواد القانون وفهمه لروح القانون وصحتها. والقسم الثاني تطبيق مبدأ الفائدة (إتاحة الفرصة) ولها 10 درجات وتبين إعطاء الفائدة للفريق في الزمان والمكان المناسبين لتأكيد الجدارة في تطبيقها .

أما البند الثاني من استمارة التقويم فهو السيطرة على المباراة ولها 30 درجة وأيضا تنقسم على جزئين هما الإنذارات والطرء عند الضرورة 20 درجة وهنا تبين مقدرة الحكام على استخدام البطاقتين الصفراء أو الحمراء في وقتها لتؤكد هذه الفقرة الفهم الكبير لمواد القانون وخاصة المادة 12 الأخطاء وسوء السلوك ومعرفته التامة في إعطاء الإنذارات والطرء بحسب مواد القانون، أما القسم الآخر في البند الثاني فهو (الطريقة والنزاهة والتركيز ووضوح الإشارات والقرارات) ولها 10 درجات ، إذ يتبين في هذا القسم الطريقة التي يختارها الحكم في إظهار البطاقات والزمان والمكان المناسب لإعطاء البطاقات (الصفراء أو الحمراء)، وأيضا النزاهة والحيادية والعدالة في تطبيق مواد القانون على الجميع، وهنالك أيضا التركيز والانتباه في اتخاذ القرار والتركيز على الحالة التي تعطى فيها البطاقات الصفراء أو الحمراء بحسب مواد القانون، ثم بعد ذلك الإشارات الواضحة والقرارات الدقيقة.

البند الثالث من استمارة التقويم فهي التي تخص اللياقة البدنية للحكم والتحركات والمواقف ولها 20 درجة وأيضا تنقسم على قسمين رئيسيين هما :

-التحمل والسرعة والانطلاق عند الضرورة ولها 10 درجات هذا القسم يتحدث عن مدى مطاولة وتحمل حكم الساحة خلال المباراة أن كانت وقتها 90 دقيقة أو 120 دقيقة وبحسب المباراة مع سرعة الانطلاق للوصول الى اقرب مكان للكرة " قريبا من الكرة بعيداً من اللعب" ، لغرض اتخاذ القرار الصحيح وأيضا هنالك رد الفعل السريع تجاه الخطأ والاستجابة لرد الفعل .

-والقسم الثاني من البند الثالث هو قرب الحكم من الخطأ هذا يدل على أن للحكم لياقة بدنية عالية تسعفه في الوصول الى جميع مربعات الملعب واستخدام الطريقة القطرية أو طريقة 8 أو S وتكون الطريقة القطرية هي الأساس في استخدام الطريقتين 8 أو S .

-أما البند الرابع فهو التعاون مع الحكام المساعدين 10 درجات وتنقسم على: التعاون الفعال مع الحكام المساعدين 5 درجات والمقصود منها تعاون الحكم والحكم المساعد في اتخاذ القرار الصحيح وعدم الاختلاف في اتخاذ القرار .



-أما القسم الثاني فهو سرعة أو بطئ الاستجابة لإشارة الحكام المساعدين ولها 5 درجة ويبين هذا القسم على دقة حكم الساحة وانتباهه وتركيزه على إشارات الحكام المساعدين والوقت المناسب للنظر الى راية الحكم المساعد والاستجابة لإعطاء القرار في الوقت والمكان المناسب.

بعد ذلك تجمع هذه الدرجات وتنقسم على 10 لتخرج النتيجة النهائية مع مراعاة الآخذ بدرجة صعوبة المباراة وهي على ثلاثة أنواع سهلة وصعبة وصعبة جدا هذا رأي مراقب الحكام لتقويم الحكم ثم بعد " ذلك إعطاء الاقتراحات الى الحكم والملاحظات الإيجابية والسلبية لكن بعد نهاية المباراة والأحداث التي جرت في المباراة الى حكم الساحة والسبل الكفيلة لتطوير الحكم والنصائح".

-البند الخاص بالحكم المساعد :

لكل حكم مساعد له تقويم خاص به فالحكم المساعد الأول له درجات خاصة به والحكم المساعد الثاني له درجات خاصة به وتنقسم هذه الدرجة من 1-10 مندرجة على النحو الآتي :

(1-1.5-2-2.5-3-3.54-4.5-5-5.5-6-6.5-7-7.5-8-8.5-9-9.5-10)

والإشارة عند التقويم على الدرجة التي يستحقها الحكم المساعد الذي تدخل عند التقويم أيضا مدى صحة القرار واللياقة البدنية للحكم المساعد ورد الفعل ورشاقة الحكم المساعد والمواقف والدقة في اتخاذ القرار .

بعد ذلك الاقتراحات والنصائح للحكم المساعد الأول والتكلم معه وجها لوجه و إعطائه الإيجابيات والسلبيات والحالة نفسها تنطبق على الحكم المساعد الثاني .

-وفي البند الخاص بالحكم الرابع نصائح وإرشادات أن وجدت وأيضا مراقب الحكام إعطاء الحكم الرابع الإيجابيات والسلبيات .

-وفي البند الأخير من استمارة تقويم الحكام الأحداث والمشاكل التي حدثت في المباراة أن وجدت وكتابة ما حدث بشكل صريح وأمانة ونقله الى الجهة المعنية.

ثم بعد ذلك اسم وتوقيع مراقب الحكام مع تاريخ إجراء المباراة في بداية الاستمارة هنالك اسم المراقب والملعب والفريقان المتباريان والنتيجة النهائية ونتيجة الشوط الأول واسم الحكم والمساعدين والحكم الرابع .

2-7 التجربة الاستطلاعية :

لقد قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية على عينة من حكام وهم من مجتمع البحث نفسه تم اختيارهم بشكل عشوائي وعددهم 6 حكام الذين استبعدوا عن التجربة الرئيسية كانت الغاية من إجراء التجربة الاستطلاعية الآتي:

- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ وأجراء التجربة .

-معرفة المعوقات التي تظهر والعمل على تلفيها كافة .

-النتيبت من كفاية الأجهزة و الأدوات المستخدمة في البحث.





-إفهام عينة التجربة مفردات الاختبارات .

- تلافي السلبات التي من المحتمل ظهورها في أثناء المنهج التدريبي والاختبارات.

- فريق العمل مدى تطبيقه للمنهج التدريبي والاختبارات ومعرفة مدى كفايته .

8-2 إجراءات البحث :

1-8-2 الاختبار القبلي :

لقد تم إجراء الاختبار القبلي من قبل فريق العمل المساعد لعينة البحث بتاريخ 15 / 10 / 2025 ولغاية 2025/10/27 إذ تم تحليل مستوى أداء كل فرد من أفراد العينة بالبحث ما مجموعه 7 مباريات .

2-8-2 التجربة الرئيسية :

تم إخضاع المجموعة التجريبية الى تدريبات مركبة بدنية ذهنية واستمرار المجموعة الضابطة في منهاجها للتدريب البدني بحسب المنهج المتبع .

لقد كانت التدريبات المقترحة لمدة 6 أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع أي بواقع 18 وحدة تدريبية قبل توقف المرحلة الأولى بدورين (أسبوعين) بزيادة أسبوعين بين المرحلتين وأسبوعين من المرحلة الثانية بتاريخ من 1 / 11 / 2025 ولغاية 5 / 2 / 2026 .

10-3 المنهج التدريبي المقترح :

لقد طبق الباحث تدريبات مقترحة معده تتضمن تدريباً ذهنياً مصاحباً للتدريب البدني للمجموعة التجريبية مستندا في أعداده الى المراجع والمصادر العلمية، بعد ذلك عرضه على مجموعة من المختصين في مجال علم التدريب، إذ اصبح يتلاءم مع قابليات وقدرات العينة على وفق ما متوافر من الأدوات والأجهزة والإمكانات المادية ، وقد تم تطبيق مفردات المنهج التدريبي المقترح على عينة البحث من قبل فريق العمل المساعد بأشراف الباحث بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، واستغرق تنفيذ المنهج 6 أسابيع لكون المنهج التدريبي يتكون من 18 وحدة تدريبية، وكل وحدة تدريبية من المنهاج معد لها هدفها الخاص في تعلم مفردات التدريب الذهني مع التدريب البدني للحكام، علما أن زمن الوحدة التدريبية أستغرق ما بين 90 دقيقة الى 120 دقيقة موزعة على أجزائها لكون الوحدة التدريبية تعد " اصغر مكون في البناء التنظيمي لعملية التدريب بصفة عامة " ، وتحتوي الوحدة التدريبية (الجرعة التدريبية) على مجموعة من التمرينات التي تختص في التدريب الذهني مع تمرينات مشتركة ذهنية وبدنية طبقا لهدف الوحدة التدريبية .

(امر الله البساطي :2017,127)

هنالك تمرينات تستخدم فيها الناحية الذهنية المباشرة مثل التركيز والتصور الذهني، وتركيز الانتباه، والنوع الثاني من التدريب الذهني غير المباشر الذي استخدم فيها الأفلام والرسوم ومشاهدة (أفلام كرة قدم لمباريات سابقة) مع فلم حديث لفيفا (FIFA) عن التحكيم وقانون كرة القدم لسنة 2002 .



فضلا من وجود أسئلة و أجوبه في قانون كرة القدم وأيضا في مواقف الحكام في الكرات الثابتة والكرات المتحركة، أثناء الاسترخاء والتصور الذهني للحركة ، علاوة على التمرينات المركبة الذهنية البدنية طبقتها العينة (المجموعة التجريبية) وجعلها الباحث ضرورة لتطوير ذهنية الحكم داخل الملعب .
أما المجموعة الضابطة فكان عملها الاستمرار بالمنهج المعد من قبل لجنة الحكام بالتدريب البدني فحسب وأيضا كان الفريق المساعد (فريق العمل) له تأثير في عملية التدريب البدني وإشراف الباحث، ولقد استغرق زمن تنفيذ الوحدة التدريبية الواحدة مطابق إلى زمن الوحدة التدريبية للمجموعة الضابطة .
2-8-3 الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبار البعدي من قبل فريق العمل المساعد لعينة البحث بتاريخ 2026/2/6 ولغاية 20246/2/13، إذ تم تحليل مستوى أداء كل فرد من أفراد العينة بالبحث ما مجموعه 7 مباريات .

2-11 الوسائل الإحصائية : Wasiat Journal of Sports Sciences

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية spss لمعالجة النتائج للوصول إلى تحقيق أهداف البحث وفروضة ..

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية وفروق الاوساط الحسابية ومجموع تربيعات الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة و الجدولية والدلالة الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية لمستوى الأداء

مستوى الدلالة	قيمة ت		مج ح ² ف	س-ف	س-	المتغيرات
	الجدولية	المحتسبة				
معنوي	2.262	14.538	0.0251	0.365	7.781	الاختبارات القبلية
					8.149	الاختبارات البعدية

وهذه النتائج تؤكد القدرة العالية للمنهج التدريبي الذهني البدني المقترح في تطوير مستوى الأداء لأفراد عينة البحث، ويعني ذلك إمكانية المنهج الذي عمل على الارتقاء بالجانب الذهني البدني الذي يعني ذات الأهمية لمستوى أداء الحكم، ولكون التدريب الذهني يعني "تجسيد مواقف سابقة أو لم يسبق حدوثها بالذهن " (مفتي ابراهيم, 1998,244)

وعليه تم التأكيد في الوحدات التدريبية للمنهج التدريبي البدني الذهني المقترح أن يعمل الحكم جاهدا على أن يصبح التصور الذهني لدية سلوكا من سلوكيات التدريب لغرض تحسين مستوى أدائه، وهذا ما أكده (ريسان خريط مجيد) " أن من أهم اتجاهات الإعداد الذهني هو تعليم الرياضيين وتحليل



نشاطهم الذهني والتدريبي والتنافسي تحليلاً أصيلاً لذا ينصب الاهتمام على التركيز للتعرف على نشاطات الرياضيين". (ريسان خريط، 1998,222)

وكذلك يمكن أعزائها لاسباب تنظيم المنهج التدريبي المقترح إذ أن عملية تنظيم التدريب تعطي تأثيراً أساسياً في تطوير مستوى الأداء الذي ينسجم مع قابليات الحكام فمن خلال الأعداد الجيد لمكان التدريب والمستلزمات الضرورية له سوف نحصل على النتائج الإيجابية في عملية فهم وتطوير مستوى الأداء للحكام، وهذا ما أكدته نتائج دراسة (محسن علي نصيف) على " أن للتمرين المنظم والعلمي المدروس تأثيراً كبيراً في نتائج الاختبارات ". (محسن علي نصيف، 2009,25)

ويذكر (قاسم حسن حسين) أن عملية التدريب هي " تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكاراً و آراء لازمة لاداء عمل معين أو بلوغ هدف محدد فضلاً عن انه منهج لتحقيق أهداف تنظيمية والتكيف مع العمل وما يقدم للفرد من معلومات معينة أو مهارات أو اتجاهات ذهنية لازمة في وجهة النظر التنظيمية لتحقيق أهداف المؤسسة "، (قاسم حسن، 2001,188)

إذ أن من خلال عملية الاسترجاع لمهارة رياضية عقلياً " فأنا في الحقيقة نقوم بإعادة نسخ كل حركة في هذه المهارة، وعمل إشارات رمزية، وعن طريق أداء الكثير من التدريب العقلي فنحن نشيد مرحلة (Stage) للحركة لكي تصبح آلية ويسهل استرجاعها "، وهذا ما أكدته نتائج الكثير من الدراسات التي تدعم فاعلية التدريب العقلي وتأثيره في تطوير مستوى الأداء الرياضي " أن المهارات العقلية تتطلب تدريباً مشابهاً تماماً لطريقة تدريب المهارات البدنية، وقد يحدث أن بعض الأفراد يمكنهم استيعاب المهارات العقلية بصورة أكثر سهولة من الآخرين على ما هو الحال لاكتساب المهارات البدنية، ألا انه باستمرار عملية التدريب يستطيع كل لاعب تحسين مهاراته العقلية ". (بيتر ل. ج. تومسون، 2009)

2-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة لمستوى الأداء وتحليلها ومناقشتها:

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية وفروق الاوساط الحسابية ومجموع تربيعات الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة و الجدولية والدلالة الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة لمستوى الأداء

المتغيرات	س	س ف	مج ح ² ف	قيمة ت		مستوى الدلالة
				الجدولية	المحتسبة	
الاختبارات القبلية	7.863	0.09	0.010	2.262	0.845	غير معنوي
الاختبارات البعدية	7.854					

ويعزو الباحث أسباب عدم وجود الفروق لكون أفراد المجموعة الضابطة من الحكام قد خضعوا الى منهج تدريبي بدني خالص، وبما أن الغاية الحقيقية من تدريب الحكام هو الأعداد المتزن من الناحية البدنية والوظيفية والذهنية، ولهذا فان علم التدريب اصبح مرتبطاً بدراسته للنواحي الفلسفية والنفسية والتربوية، وهذا ما أكدته (سعد منعم الشخيلي) أن " الحكم الذي يتمكن من قيادة مباراة يعني امتلاكه



الأعداد المتكامل الصورة من الناحية الفنية والبدنية والصحية والنفسية " ، واتفق معه (حنفي مختار) أن " هناك جملة وسائل تعمل على تطوير حالة التدريب ويمكن أن تعد التمرينات البدنية والفنية، هي الوسيلة الأولى الأساسية لتحقيق ذلك، لهذا لابد وان تتناسب دائما مع أهداف وواجبات عملية التدريب "

(حنفي مختار , 2001, 155)

وعليه لم تظهر هناك أي فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية لمستوى الأداء للمجموعة الضابطة، بسبب عدم شمولية المنهج التدريبي المتبع من قبلهم بل اقتصر على الأعداد البدني ولم يراع في تنفيذ بعض المقومات الأساسية للحكم، والتي اشتملت عليها استمارة تقويم مستوى الأداء إذ تضمنت مفردات واحد تلك المفردات هي اللياقة البدنية وبما أن المنهج التدريبي الذي خضعت له المجموعة الضابطة هو خاص بالأعداد البدني الخالص وإهمال بقية المفردات الضرورية في محتويات استمارة التقويم المتمثلة في مقدرة الحكم لتطبيق القانون وروح القانون فان "الحكم الملم بالقانون وكيفية تطبيقه بصورة صحيحة يكسب احترام اللاعبين والجمهور"، وعلى هذا الأساس " يمثل الحكم في الملعب شخصية القانون، المتمثلة في تحقيق مبدأ العدالة والمساواة و المتعة " (سعد منعم الشخيلي, 2019)

علاوة على تعاون الحكم مع مساعديه في قيادة المباراة هي الأخرى مفردة من المفردات الأساسية التي تحتويها استمارة تقويم مستوى الأداء للحكم، لان من " واجب الحكم الأخذ بقرارات مراقبي الخطوط الحياديين عن الحوادث التي لم تقع تحت نظره " (مؤيد البديري , ثامر محسن , 2010, 62)

وعليه جاءت ضمن قرارات المجلس الدولي وجوب " مراقبي الخطوط المحايدين أن يلفتا نظر الحكم الى أي مخالفة لقانون اللعبة ويلاحظانها إذا اعتقد أن الحكم لم يراها " ، (لجنة الحكام , 2018)

وان تلك المفردات تعتمد في مضمونها على العمليات العقلية لكونها تتطلب الانتباه وتركيز الانتباه التي لا يمكن تطويرها ألا من خلال منهج تدريبي ذهني بدني وهذا ما احتواه منهج المجموعة التجريبية وافتقر إليه منهج المجموعة الضابطة، والذي يتفق مع الشرط الأول الذي وضعه (سعد منعم الشخيلي) لمعرفة الحكم " هو أن ينتبه الى جميع ما يدور حوله في هذه المباراة، إذ حركة الكرة داخل الملعب وكذلك حركة اللاعبين بالإضافة الى متابعته بدقة الى مساعدي الحكم ... وعليه أن يدرك كل هذه الأمور لكي يستطيع أن يؤثر فيها ويسيطر عليها عقليا وبدنيا، ولهذا فالانتباه صفة نفسية مهمة تقوم عليها اغلب العمليات العقلية والجسمية كالتذكر والإحساس والإدراك والتوافق العضلي العصبي". (سعد منعم الشخيلي, 2019)

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439



3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمستوى الأداء وتحليلها ومناقشتها :

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة و الجدولية والدلالة الإحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة لمستوى الأداء

مستوى الدلالة	قيمة ت		± ع	س	المتغيرات
	الجدولية	المحتسبة			
معنوي	2.093	2.768	0.120	8.149	المجموعة التجريبية
			0.296	7.854	المجموعة الضابطة

ويعزو الباحث أسباب تلك الفروق الى تأثير المنهج التدريبي الذهني البدني المقترح مما أدى الى تطور في مستوى أداء المجموعة التجريبية والتي خضعت للمنهج التدريبي الذهني البدني الذي كانت إحدى مزاياه هي عملية الربط بين التدريب الذهني والتدريب البدني واللذين لا يمكن الفصل بينهما بسبب أهميتهما للحكم، وهذا يتفق مع ما جاء به سعد منعم الشخيلي على أهمية العمليات العقلية للحكم فأنها " تؤثر العمليات العقلية تأثيرا مهما في تكوين واتخاذ القرار الذي يتخذه الحكم في أثناء المباراة " فمن خلال التدريب الذهني الذي يعني " استرجاع الصور عن الأداء السابق وهو نتيجة استرجاع أو إعادة مفاتيح اللعب " (سعد منعم الشخيلي, 2019)

لأنه تلك العملية العقلية التي " تهدف لتوضيح المهارة وتثبيتها للاستفادة منها في أثناء الأداء الفعلي "، وعلى هذا الأساس فإنه يستخدم التصور لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنيا، ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني، أن اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بوساطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم محاولة تصحيح الاستجابات غير الصحيحة الذي يطلق عليه في بعض الأحيان الاستعادة الذهنية (العقلية) الخفية، وهذا ما توصل إليه (Martenz:, 1987) إلى أن التصور الصحيح للمهارة الحركية ينتج عنه استجابات عصبية عضلية مماثلة للاستجابات الفعلية، إذ تؤدي عملية التصور هذه إلى إرسال استشارات عصبية من الجهاز العصبي إلى العضلات لتنفيذ المهارة المطلوبة (Martenz:, 1987,311)

وهناك خطوتان متتاليتان في هذا الجانب وهما الوضوح (Vividness) الذي يرتبط بواقعية الصورة ونقائها من خلال التقدير الشخصي للفرد، ويزداد الوضوح بزيادة تكرار التصور، أما الخطوة الثانية فهي مبدأ التحكم في الصورة (Control)، والذي يرتبط بقدرة الفرد على إدخال بعض التحسينات



والتغيرات على الصورة المخزونة في الدماغ وكذلك قدرته على المحافظة على بقاء الصورة في العقل ويمكن أن يتدرج ما بين عدم التحكم الكلي في الصورة - تحكم متوسط - تحكم تام. (محمد عرب شمعون, 1996, 86)

ومما لاشك فيه أن تعامل الحكم مع بيئته المتمثلة بكل ما موجود في الملعب من لاعبين ومدربين وادارين وصحفيين وجمهور مما يتطلب منه أن يعرف هذه البيئة حتى يتسنى له التكيف لها واستغلالها وحماية نفسه من أخطارها واشتراكه في أوجه نشاطها، والشرط الأول لهذه المعرفة هو أن ينتبه إلى ما يهمه من هذه البيئة وأن يدركه بحواسه كي يستطيع أن يؤثر فيها وأن يسيطر عليها لكون عملية "الانتباه والإدراك الحسي هما الخطوة الأولى في اتصال الفرد بيئته وتكيفه لها ، إذ يحصل الرياضي على المعرفة والتعلم والتميز الدائم بوساطة التفكير .

وان نتائج هذه الدراسة تتفق مع ما جاء به (شمت) إذ وضع الصيغة الحقيقية لتطوير مستوى الأداء من خلال التدريب من خلال تقويم تجارب تأثير التمرين العقلي تتطلب عدة مجموعات مختلفة من العينات (المجاميع) وجميعها تأخذ اختباراً قلياً على المهارة المراد تعلمها وتتبعها المعالجات التجريبية الأخرى (البرنامج التجريبي لكل مجموعة) وبعدها الاختبار البعدي على المهارة، وغالباً ما تكون عمليات معالجة المعلومات من خلال الاستعادة الذهنية الخفية، وتتضمن استراتيجيات معينة مثل تكنيك التصور أو الانتباه وغيرها، وهذه الدراسات تكون على عدة أشكال، فمثلاً مجموعة تتدرب تمريناً عقلياً على المهارة وأخرى ضابطة لم تأخذ التدريب العقلي أو مجموعة تأخذ تدريب عقلي متساوٍ ويضاف على إحداها تكنيكات أخرى من التدريب العقلي أو الجمع بين تكنيكات معينة من التدريب العقلي ومقارنتها بأخرى وهكذا...، لان جميع العمليات المعرفية والعقلية التي يتميز بها الإنسان عن غيره من الكائنات الحية وتجعله في أعلى مرتبة لبقية الكائنات العضوية .

وتطور لعبة كرة القدم تعطي فكرة لفهم متطلباتها التي تعتمد على ركيزتين قويتين أولهما :العلم والمعرفة، وثانيهما :الخبرة الميدانية ". وتشير الدراسات العلمية بهذا الخصوص بان هناك فروقا وتباينا بمستوى القدرات العقلية بين حكام كرة القدم مثل (الذكاء والانتباه والتصور والتذكر وبعض القدرات الأخرى)، وهذا الاختلاف والتباين فيما بينهم يعود للطبيعة الخاصة وفي درجة النمو التي وصل إليها في كل جانب من جوانب شخصيته، ويتضح ذلك من خلال عطاء الحكم في أثناء المباراة ومدى اختلاف الحكام في مواجهة مواقف اللعب المختلفة ومعالجتهم للمشاكل والمواقف المفاجئة والسريعة التي يمكن أن يواجهها في أثناء المباراة، والمتمثلة بالمهارات والسلوكيات اللاعبين ومدى توظيفها في باتجاه تطبيق قانون اللعبة بشكله الصحيح، ومن الطبيعي أن التحكيم بكرة القدم يحتاج إلى متطلبات عقلية وبدنية عالية جداً لغرض التهيؤ العام والصحيح بالمستوى المطلوب من الجانب الفني والسلوكي لدى الحكم في أثناء المباراة لغاية من ذلك هو التنفيذ الصحيح لقانون اللعبة، وبالرغم من أن جميع الحكام يخضعون للقوانين السيكولوجية نفسها في إدراكهم وتعلمهم وتذكرهم وتصورهم وتفكيرهم وفيما يدفعهم إلى السلوك إلا أنهم غير متساوين في تكوينهم النفسي فكل حكم له نمط خاص من الصفات الجسمية والقدرات العقلية وبعض



السمات الأخرى كما هو حال اختلافهم في الشكل والحجم والمظهر كذلك يختلفون في درجة الذكاء والقدرات العقلية الأخرى والشخصية .

أن اكتساب الحكم للمعارف والمعلومات النظرية المرتبطة باللعبة وقانونها يتولد من خلال الشرح والمناقشات النظرية للمواقف المختلفة ومن خلال تطبيق نتائج ذلك بصورة عملية ينتج التقويم لمختلف الأنشطة التي يؤديها الحكم أو يشاهدها، وهذا ما شار إليه محمود عثمان " أن المجال المعرفي هو أول مجموعة من الصفات والسمات التي توصل المعرفة وتعمقها والتي تأخذ شكل المهارات المتعددة الأبعاد معتمدة على التفكير من أجل تسجيل واسترجاع ومعالجة الفرد للمعلومات"، (محمود عبد الفتاح, 2008) إذ أن المعرفة الرياضية أحد المعالم المهمة لتنمية مدارك الحكم لكونها تعبر عن وجه ثقافي حضاري تميزه عن الآخرين، ولذا فإن من الواجب على الحكم أن يعرف قبل أن يمارس فإن المعرفة الرياضية لا يمكن جعلها أمراً هامشياً أو خاصاً أو طارئاً فهو يشكل مطلباً مهماً له .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث فقد خرج بالاستنتاجات الآتية :

- 1-لقد أوضحت نتائج الدراسة أهمية التدريب البدني والتدريب الذهني لحكام كرة القدم وإن التدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني ذو تأثير فعال في مستوى أداء الحكام.
- 2-التدريب على الاسترخاء ساهم في تطوير قابليات المجموعة التجريبية في استيعاب افضل للتدريب الذهني من خلال تطبيق مفردات المنهج التدريبي الذهني .
- 3-التدريب الذهني يعد عاملاً مهماً يضيف فاعلية في تعلم بعض المهام الأساسية للحكام التي تخدم مستوى الأداء بصورة عامة.
- 4-أن تنوع وسائل التدريبي الذهني المستخدم في المنهج التدريبي الذهني البدني المتمثلة بالتصوير السينمائي والنماذج البصرية لغرض تطوير التصور الحركي للأداء ساعد على تحقيق مستوى تعلم افضل للمجموعة التجريبية .

4-2 التوصيات :

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

- 1-تأكيد استخدام التدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني بما له من تأثيرات واضحة وفعالة في مستوى الأداء لحكام كرة القدم .
- 2-اعتماد وسائل التدريب الذهني للمساعدة على تطوير أداء الحكام بكرة القدم خلال الوحدات التدريبية المنتظمة للجنة الحكام .

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439



3- تأكيد ضرورة إخضاع الحكام للمناهج التدريبية التي تشمل على الأعداد البدني والنفسي والذهني للحكام على وفق أساليب علمية .

4- إجراء بحوث لتنمية القدرات الذهنية للحكام داخل الملعب في صورة المناهج التدريبية.

5- تنويع وسائل التدريب الذهني من خلال استخدام التسجيل التلفزيوني والنماذج البصرية والتصور الحركي بوصفه جزءا مكملا وفعالا في تطوير مستوى الأداء .

المصادر

- أمر الله احمد البساطي؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الإسكندرية، مطبعة الانتصار، 2017) ص 127.
- حنفي مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001) ص 155.
- ريسان خريبط مجيد؛ نظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة الى المراهقة، ط1: (عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 1998) ص 222.
- سعد منعم الشخيلي؛ تصميم مقياس لتقويم أداء حكام كرة القدم، (مجلة الراصد للعلوم الرياضية، المجلد الثالث، العدد السابع، 2019) ص 161.
- فاروق بوظو؛ محاضرات الدورة الدولية التحكيمية لكرة القدم، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002 .
- قاسم حسن حسين؛ الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة: (عمان، دار الفكر للطباعة، 2001) ص 178.
- لجنة الحكام المركزية؛ قانون كرة القدم والمرشد العالمي للحكام : (بغداد، مطبعة الخلود، 2018) ص 26.
- محسن علي نصيف؛ منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة باختبارات كوبر للحكام لكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 200) ص 25
- محمد عربي شمعون، عبد النبي الجمال :التدريب العقلي في التنس : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996) ص 86.
- محمود عبد الفتاح عثمان؛ بناء اختبارا معرفي في سباحة المنافسات لطلبة كلية التربية الرياضية بالقاهرة، ج2: (المؤتمر العلمي الرابع، جامعة حلوان / كلية التربية الرياضية، 2008) ص 610.
- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998) ص 244.
- مؤيد البدري و ثامر محسن؛ قانون كرة القدم والمرشد العالمي: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 2010) ص 62.
- Martenz. Q. Using: Mental Imagery to Enhance Intrinsic Motivation Journal of Sport and Exercise Psychology, No. 17, 1987, PP. 54-69.
- Schmidt, A. Richard, Motor Learning and performance Human Kinetics Books , Champaign , illinois, 1999, P.311.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439

