

التمرينات البدنية الخاصة بأسلوب (Emom) وأثرها على بعض القدرات المعرفية ومواقف اللعب لحكام كرة القدم المستجدين في محافظة الديوانية

جعفر شبر حميدي¹

مديرية تربية القادسية¹

(¹ krarj5947@gmail.com)

المستخلص:

استخدام التمرينات بأسلوب (Emom) كوسيلة تدريبية لتطوير بعض القدرات المعرفية و مواقف اللعب لحكام كرة القدم المستجدين وقد تسهم في الارتقاء بقدراتهم ومنها البدنية والمهارية وذلك للوصول الى أحسن المستويات، لذا عمد الباحث الخوض في هذه التجربة إذ أظهرت مشكلة البحث في هل ان أسلوب (Emom) له تأثير على مواقف اللعب وهدفت الدراسة الى اعداد تمارين بدنية بأسلوب (Emom) على بعض القدرات المعرفية و مواقف اللعب على حكام كرة القدم المكشوفة المستجدين. وتمثل مجتمع البحث وهم حكام كرة القدم المكشوفة المستجدين في محافظة الديوانية تم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمته طبيعة مشكلة البحث، إذ استنتج الباحث الى ان وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في تأثير التمرينات البدنية بأسلوب (emom) وبعض القدرات المعرفية ومواقف اللعب لحكام كرة القدم المستجدين ولصالح الاختبارات البعدية، وكذلك ان استخدام المقاطع الخاصة الفيديو الخاص بالتحركات والمواقف ووسائل العرض المختلفة ك لها الأثر الإيجابي في تطوير القدرات المهارية كمواقف لعب وتحركات لحكام كرة القدم المستجدين مما تؤدي الى تطوير السرعة في اتخاذ القرار. وقد أوصى الباحث اتباع اختيار التمرينات البدنية بأسلوب (emom) المشابهة للأداء أو المشابهة للاختبارات البدنية من حيث الجانب البدني ذو الشدد العالية.

الكلمات المفتاحية: أسلوب (Emom) - القدرات المعرفية - مواقف اللعب - حكام كرة القدم - المستجدين.

I . S . S . J

1-المقدمة:

أصبحت كرة القدم تتال اهتماما متزايدا من قبل المعنيين عنها، لكونها من أكثر الألعاب ذات شعبية وإثارة ومتعة عند ممارستها، ومتابعيها في العالم و قد شهدت تطورا كبيرا في السنوات الأخيرة وعلى نطاق دولي واسع في النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية جميعاً يتضح ذلك من خلال البحوث العلمية التي شملت هذه المجالات ولذلك اصبح واجب الاهتمام بهذه اللعبة من حيث الاهتمام بالجانب التحكيمي الذي يعد العامل الكبير في إنجاح هذه اللعبة وإخراج المباراة بالصورة الجميلة التي لا يشوبها الاعتراض على قرارات الحكم ويجب على الحكم أن يكون دائم مع أحداث اللعبة في الميدان، ويتطلب ذلك معرفة طبيعتها لكي يستطيع أن يتوافق معها، أن يستثمر ذلك لتحقيق العدالة من أجل الوصول الى الدقة في اتخاذ القرار، وإدارة أحداث المباراة من بدايتها الى نهايتها بحيادية وعدالة وقرارات صائبة وهو ما يوجب عليه تحمّل كل الظروف التي تقع داخل المباراة، وهذا التحمل لا يأتي من فراغ، وإنما من خلال الإعداد الجيد على جميع المستويات المعرفية والنفسية والبدنية والصحية، بما يواكب تطور مجريات اللعب الحديث بكرة القدم للصالات التي تتسم بالسرعة في بناء الهجمات، واستثمار وقت المباراة بأقصى درجاته من خلال بذل أقصى ما لديهم من إمكانيات بدنية ومعرفية ميدانية لأجل اتخاذ القرار السليم باتباع افضل زاوية وتمركز مثالي .

بذلك اتجه الباحث الى اعداد تمارين بدنية خاصة بأسلوب (EMOM) ومعرفة أثرها في مواقف اللعب لحكام كرة القدم المستجدين في محافظة الديوانية.

مشكلة البحث:

علينا البحث والسعي لإيجاد أفضل الأساليب لأجل تطوير فئة معينة ومن ضمنها حكام كرة القدم المستجدين لابد ان تكون على مستوى عالي من اعداد تلك التمرينات لأنهم القاعدة الأساسية والتي تهدف الى تطوير البدني الميداني وهذا ما يتطلب الحكم فعليا في المباراة ذلك يذهب بنا الى تمركز وزاوية روبا جيدة تمكنه من اتخاذ القرار السليم لذا عليه ان يكون بدنيا عالي المستوى

وكذلك معرفيا ميداني ممتاز يودي بنا الى القرار الأنسب فعمد الباحث في جعل مشكلة بحثه بطريقة السؤال؟
-هل التمرينات البدنية الخاصة بأسلوب (EMOM) لها تأثير على بعض القدرات المعرفية ومواقف اللعب لحكام كرة القدم المكشوفة المستجدين؟

أهداف البحث:

- 1-إعداد تمرينات خاصة بأسلوب (EMOM) على بعض القدرات المعرفية ومواقف اللعب لحكام كرة القدم المكشوفة المستجدين؟
- 2-التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بأسلوب (EMOM) ومعرفة تأثيرها على بعض القدرات المعرفية ومواقف اللعب لحكام كرة القدم المكشوفة المستجدين.

فروض البحث:

- 1-هناك تأثير إيجابي للتمرين البدنية الخاصة بأسلوب (EMOM) على بعض القدرات المعرفية ومواقف اللعب لحكام كرة القدم المكشوفة المستجدين.
- 2-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لاختبار مواقف اللعب للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

مجالات البحث:

المجال البشري: حكام كرة القدم المكشوفة المستجدين 2025/2024.

المجال المكاني: ملعب نادي الاتفاق الرياضي في محافظة الديوانية.

المجال الزمني: 2025/7/5 الى 2025/9/5.

تحديد المصطلحات:

-أسلوب (Emom): تدريبات EMOM هي نوع من التدريبات المتواترة عالية الكثافة (HIIT)، و EMOM اختصار لـ “ Every Minute on the Minute والتي تعني كل دقيقة في الدقيقة. إذ تقوم بتبديل فترات قصيرة من التمرينات المكثفة مع فترات التعافي منخفضة الكثافة، مع تمرينات EMOM، يكون العمل دقيقة واحدة لإكمال عدد معين من التكرارات لتمارين معين

2-4 وسائل جمع البيانات والادوات والأجهزة المستخدمة:

2-4-1 وسائل جمع البيانات: المصادر والمراجع العربية والأجنبية وشبكة الأنترنت، المقابلات الشخصية، استمارة الاستبيان، التجريب.

2-4-2 الادوات والأجهزة المستخدمة: (ملعب كرة قدم قانوني، كرات قدم عدد (8) صافرة، شواخص، كامرة تصوير فيديو، حاسوب نوع (Lenovo) ، شاشة عرض، وغيرها من الأدوات الأخرى التي تخدم البحث).

2-5 تحديد الاختبارات المستخدمة بالبحث: من خلال اطلاع الباحث على أغلب المصادر والبحوث العلمية التي تخص حكام كرة القدم تم تحديد الاختبارات المناسبة وفقاً للعنوان المطروح.

2-5-1 مواقف اللعب التحكيمية واختباراتها:

2-5-1-1 اختبار مواقف اللعب (علاء عبد القادر نعمة: 2007، ص 65-67): قام الباحث باقتباس اختبار معرفي للمواقف التحكيمية اذ يحتوي على 30 شكلاً تم تقسيمها على أربعة محاور، ضم المحور الأول الحالات التي تخص حارس المرمى وقد تضمنت أربع أشكال من المواقف، والمحور الثاني تضمن أربعة أشكال لرمية التماس، والمحور الثالث تضمن أربعة عشر شكلاً لحالات الكرة في اللعب، وأخيراً المحور الرابع الذي تضمن ثمانية أشكال من المواقف التي تشير إلى حالات الركلة الحرة وكما مبين في الملحق 10.

الغرض من الاختبار: هو قياس الجانب المعرفي لمواقف الحكام. الأدوات: قاعة داخلية، جهاز عرض data-show شاشات عرض، جهاز حاسوب الكتروني، ورقة قياس مواقف الحكم، ساعة توقيت، قلم.

الشروط: زمن الاختبار الكلي (20) دقيقة، يتم عرض الإشكال لفترة (25) ثانية وتمنح بعدها فقط مدة (15) ثانية للإجابة

(<https://www.nbcnews.com/better/amp/ncna1125>) (681).

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1-1 منهج البحث: استعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين (التجريبية والضابطة) لملائمته لطبيعة البحث

2-2 مجتمع وعينة البحث: حدد الباحث مجتمع بحثه وهم حكام كرة القدم المستجدين المكشوفة والمسجلين ضمن كشوفات الاتحاد العراقي المركزي ولجنة حكام المكشوفة للعام 2025/2024، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية عددهم (20) حكم إذ تم تقسيمهم الى مجموعتين بواقع (10) لحكم لكل مجموعة.

الجدول (1) يبين مجتمع وعينه البحث والنسبة المئوية

ت	عينة البحث	العدد	النسبة المئوية %	العدد الكلي لمجتمع البحث
1	المجموعة التجريبية	10	%50	20
2	المجموعة الضابطة	10	%50	

2-3 تجانس افراد عينة البحث وتكافؤها:

2-3-1 تجانس افراد عينة البحث: قام الباحث بأجراء التجانس في بعض المتغيرات لإفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من متغيرات (الطول، الوزن، الاختبار النظري، اختبار الفيديو، مواقف اللعب) وبعد ذلك جرت المعالجات الإحصائية لهذه المتغيرات، وذلك باستعمال معامل الالتواء، وبهذا كان أفراد المجموعة الواحدة متجانسين وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2) يبين تجانس وتكافؤ افراد عينة البحث

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		t	مستوى الدلالة	مستوى ليقيين	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س				
1	الطول	1.905	13.000	1.115	11.033	1.927	0.099	2.046	0.195
2	العمر	0.086	2.987	0.062	2.940	0.395	0.790	1.098	0.364
3	مواقف اللعب	0.599	5.100	0.340	4.783	1.298	0.281	2.879	0.183
5	اختبار النظري	1.817	12.500	1.688	11.999	0.199	0.898	0.179	0.787
6	video test	1.902	13.000	1.673	11.833	0.198	0.877	0.059	0.876

المختبرين، اقلام، استمارة فيديو للإجابة عليها، شاشة عرض.
طريقة الاداء: يجلس الحكم على الكرسي وامامه شاشة العرض التي ستعرض اختبار الفيديو المكون (10) حالة تحكيمية اخطاء وسوء سلوك لمباريات دولية من ثم شرح طريقة الاجابة على الحالات وزمن الاجابة. يسجل لكل مختبر (2) درجة لكل اجابة صحيحة والخطئة (صفر) تكون اعلى درجة (20) واقل درجة (صفر).

شروط الاختبار:

- لكل حالة تحكيمية لديك (10) ثوان لتضع الاجابة.
- لا يمكن اعادة للفيديو الا لصرف معين خارج عن إطار العينة.
- احتساب الدرجة:**
- إذا ترك الفقرة بدون اجابة تعد خاطئة (صفر) وإذا اجاب اجابة صحيحة كاملة يأخذ (2).

يجب ان تعطي الاجابة بالقرار الفني والانضباطي (الاداري).

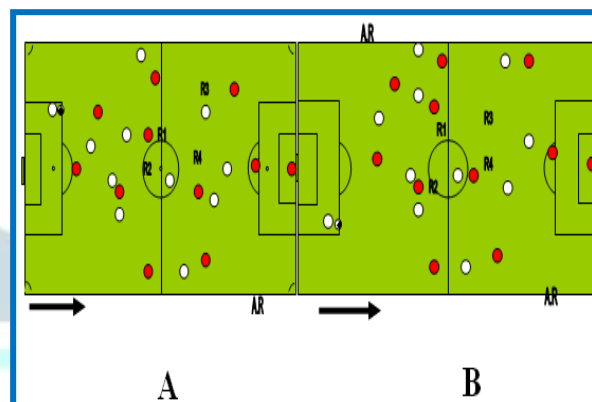
2-6 الأسس العلمية للاختبارات:

2-6-1 ثبات الاختبار: قام الباحث باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار وهي أحد طرائق أيجاد معامل الثبات للاختبار، وهذا ما أكدته (مصطفى باهي، 1999) على أن " هذه الطريقة يمكن إعادة أداة البحث على العينة نفسها مرتين أو أكثر تحت ظروف متشابهة قدر الإمكان " (مصطفى باهي: 1999، ص7). أجرى الباحث الاختبار الأول يوم الجمعة الموافق 2025/9/5 الساعة الرابعة عصرا على حكام من مجتمع البحث وعددهم (6) حكام وتم إعادة الاختبار نفسه مره أخرى يوم الجمعة الموافق 2025/9/12. وقام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين وأظهرت النتائج الإحصائية أن هناك علاقة ارتباط عالية في الاختبارات المنتخبة قيد الدراسة مما يؤكد ثبات الاختبارات.

الجدول (3) يبين معامل الثبات للاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات	الثبات
1	مواقف اللعب	0.95
2	فيديو تيس	0.94
3	الاختبار المعرفي للقانون	0.92

ليستغرق كل شكل فترة (40) ثانية وبذلك يستغرق عرض الأشكال مع الإجابة عليها مدة (20) دقيقة، وعلى وفق توجيهات الخبراء وتم المونتاج بأسلوب يتناسب بما معمول به في الاتحادين الدولي والآسيوي مع قيام الباحث بتوضيح الأشياء التي تستحق الإيضاح أثناء العرض كما في الشكل (1).



الشكل (1) يوضح نموذج لاختبار مواقف اللعب

2-5-1-2 الاختبار المعرفي لمواد قانون كرة القدم:

الغرض من الاختبار: قياس الجانب المعرفي ومدى قدرة الحكم على فهم قانون كرة القدم.

الأدوات: قاعة، اسئلة مطبوعة، اقلام للإجابة.

الشروط: تم اعداد الاسئلة من قبل الباحث وعلى وفق مستوى عينة البحث باعتبارهم حكام درجة ثالثة يوجد هنالك اختلاف في مستوياتهم ومستوى باقي الدرجات إذا تم تحديد (10) اسئلة متنوعة عن قانون كرة القدم يقوم الحكم باختيار الجواب الصحيح والوقت المسموح به 15 دقيقة للاختبار الكلي.

احتساب الدرجة: يقوم الحكم باختيار الجواب الصحيح وتعطى درجتين لكل جواب صحيح، وصفر للإجابة المتروكة او الخطأ.

2-5-1-3 اختبار (المعرفة) للأخطاء وسوء السلوك

الفيديو للحالات التحكيمية المسمى اختبار فيديو تيس (الاتحاد الدولي لكرة القدم: European union IFAB 2022).

الغرض من الاختبار: قياس المعرفة لأخطاء وسوء السلوك والقرارات التحكيمية لحكام كرة القدم.

الأدوات المستخدمة: قاعة محاضرات داخلية، مقاعد لجلوس

2-7 إجراءات البحث الميدانية:

2-7-1 الاختبار القبلي: قام الباحث بأجراء الاختبار القبلي لعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الخميس صباحا للاختبار المعرفي ومساء للاختبار مواقف اللعب المصادف 2025/6/26.

2-7-2 التجربة الرئيسية: قام الباحث بإعداد التمرينات البدنية والمعرفية مستعيناً بأراء الخبراء والمختصين من خلال المقالات الشخصية في مجال علم التدريب الرياضي فضلا عن المصادر العلمية الخاصة، وقد اشتملت هذه التمرينات على استخدام التمرينات البدنية المشابهة للأداء في المباريات وكذلك محاضرات معرفية خاصة بقانون كرة القدم ولمدة ثمانية اسابيع، وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع مع محاولة الباحث مراقبة تدريب باقي ايام الاسبوع، إذ قام الباحث بإجراء اختبار قبلي لمعرفة مستوى الحكام قبل ادخال المتغير التجريبي، ومن ثم تطبيق التمرينات البدنية والمعرفية المعد من قبل الباحث على المجموعة التجريبية، وبعد ذلك يجري الاختبار البعدي.

2-7-3 الاختبارات البعدية: بعد انتهاء الباحث من تطبيق التمرينات البدنية وبمساعدة المدرب والكادر المساعد قام الباحث بأجراء الاختبار البعدي للعينة البحث (التجريبية والضابطة) مع مراعاة نفس ظروف اجراء الاختبار القبلي.

2-8 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spss .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض بعض مواقف اللعب التحكيمية والقدرات المعرفية (فيديو تيس-اختبار قانون اللعبة) لحكام كرة القدم المستجدين وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1 عرض نتائج بعض مواقف اللعب التحكيمية والقدرات المعرفية (فيديو تيس-اختبار قانون اللعبة) لحكام كرة القدم المستجدين للمجموعة الضابطة:

الجدول (4) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية بعض مواقف اللعب التحكيمية والقدرات المعرفية (فيديو تيس - اختبار قانون اللعبة) لحكام كرة القدم المستجدين للمجموعة الضابطة

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		من ف	ع ف	قيمة t	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س				
4	اختبار مواقف اللعب التحكيمية	درجة	0055.0	2.763	113.2	3593.1	41.900	-38.022	-38.050	0.000
5	اختبار النظري	درجة	11.990	1.737	16.897	1.099	4.907	0.638	12.992	0.000
6	video test	درجة	11.889	1.997	16.997	1.093	5.108	0.904	6.887	0.003

من خلال البيانات التي تم استخراجها وكما مبينة بالجدول (4) نلاحظ هنالك فروقات معنوية ما بين الاختبار القبلي والبعدي في متغيرات مواقف اللعب المختلفة والاختبارات المعرفية الخاصة بالحكام وكما مبينة الأرقام وفروق اوساطها وانحرافاتها في جدول (4) وكما مبينة فروق اوساطها وانحرافاتها في الجدول (4) بحيث يعزو الباحث سبب هذا التطور الطفيف الى اتمرا العينة الضابطة بالتدريب ضمن المنهاج البدني والمعرفي القديم الذي يخلو من الأساليب الحديثة في التدريب كذلك التدريب المعرفي الميداني الذي يمد الحكم بصورة مسبقة عن طبيعة الحالة وكيفية التعامل معها ضمن التخطيط العلمي السليم، وهذا ما أكدته (محمد رضا المدامغة، 2008) بقوله " إن التخطيط في حقل التدريب الرياضي يعد من الإجراءات التنبؤية وان تحسين مستوى عمل الاجهزة الوظيفية ومنها البدنية والخططية لتصل به الى اعلى درجات التطور الرياضي وذلك عن طريق استخدام التمرينات النوعية" (محمد رضا المدامغة: 2008، ص217). وكذلك اكدت عليه (نوال مهدي وفاطمة المالكي، 2008) في " ان رفع مستوى

(زهير قاسم الخشاب وآخرون، 1999) قائلاً " ان التدرج للوصول الى أحسن مستوى في الأداء أصبح قاعدة مهمة من التدريب وان التدرج يعني سير خطة التدريب على نحو من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب "(زهير قاسم الخشاب وآخرون: 1999، ص142).

3-1-3 عرض نتائج بعض مواقف اللعب التحكيمية والقدرات المعرفية (فيديو تيس - اختبار قانون اللعبة) لحكام كرة القدم المستجدين وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (6) يبين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في بعض القدرات البدنية والقدرات المعرفية بحكام كرة القدم للصالات

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
5	اختبار مواقف اللعب التحكيمية	97.133	3.999	94.139	3.111	5.000	0.000
6	اختبار النظري	15.697	1.033	18.987	1.095	3.390	0.004
7	video test	16.770	1.033	18.900	0.837	3.109	0.006

من خلال البيانات التي تم استخراجها وكما مبينة بالجدول (4) نلاحظ هنالك فروقات معنوية ما بين الاختبار القبلي والبعدي في متغيرات لمواقف اللعب المختلفة والاختبارات المعرفية الخاصة بحكام كرة القدم للمستجدين، وكما مبينة الأرقام وفرق اوساطها وانحرافاتها في الجدول (4)، بحيث يعزو الباحث سبب هذا التطور الذي حدث للمجموعة التجريبية الى تطبيق المنهاج البدني بما يخدم الحكم ومدى متطلبات لعبة المكشوفة من حيث التمرکز واتخاذ القرار وتعرض الحكم الى اختبارات ببنية معرفية وبدنية للوقوف على المستوى الحقيقي والفعال وهذا ما اكدته (نوال مهدي وفاطمة المالكي، 2008) في قولها: " معرفة المستوى من خلال المقاييس والاختبارات لتعمل من خلالها متطلبات التدريب بما يتناسب متطلبات النشاط "(نوال مهدي وفاطمة المالكي، 2008، ص15). ويؤكد الباحث سببا اخر هو ان عينة البحث لديها الرغبة العالية في التطور والتعلم والاكتساب سواء كان بدني او معرفي وبالأخص المعرفي الميداني لما يحتويه من تشويق

الرياضي اعلى ما يمكن في فعالية أو لعبة التي يتخصص بها الفرد بطرائق وأساليب هادفة ومباشرة من أجل الوصول الى المستوى الأعلى المطلوب" (نوال مهدي وفاطمة المالكي: 2008، ص11).

3-1-2 عرض نتائج بعض مواقف اللعب التحكيمية والقدرات المعرفية (فيديو تيس - اختبار قانون اللعبة) لحكام كرة القدم المستجدين للمجموعة التجريبية:

الجدول (5) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض القدرات البدنية والقدرات المعرفية بحكام كرة القدم للصالات للمجموعة التجريبية.

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س	
6	اختبار مواقف اللعب التحكيمية	درجة	54.533	2.039	99.111	3.101	0.000
7	اختبار النظري	درجة	11.999	1.633	19.001	1.062	0.000
8	video test	درجة	11.982	1.330	18.245	0.812	0.000

من خلال البيانات التي تم استخراجها وكما مبينة بالجدول (5) نلاحظ هنالك فروقات معنوية ما بين الاختبار القبلي والبعدي في متغيرات لمواقف اللعب المختلفة والاختبارات المعرفية لحكام كرة القدم المستجدين وكما مبينة الأرقام وفرق اوساطها وانحرافاتها في الجدول (5) جدول (4) بحيث يعزو الباحث سبب هذا التطور الى ان المجموعة التدريبية خضعت الى منهاج تدريبي بدني عالي الشدة بفترات لراحة قليلية ضمن توقيتات مقننة ضمن مستوى الأداء الميداني الخاص باللعبة ذلك من خلال أسلوب (Emom) الذي يقوم بأعداد بدني يخدم الأداء والذي لم تخضع له المجموعة الضابطة وهذا ماكدته (محمد حسن علاوي، 1994) بقوله " كل اداء بدني ومهاري ناجح في اي نشاط رياضي تسبقه قدرات بدنية تتعلق بمدى استعداد الى هذه القدرات وتؤدي وظائفها بشكل مترابط وفق نسق متتابع يسهم بهم في النهاية الى تحقيق الأداء بشكل أفضل "(محمد حسن علاوي: 1994، ص423). ويرى الباحث ان التدرج في تطبيق المنهاج من حيث المعرفي الخاص ومن ثم البدني والمعرفي الميداني ذهب بنا الى تسليح الحكم بالجانبين البدني والمعرفي الخاص والميداني وهذا ما جاء به

- [3] مروان عبد المجيد إبراهيم؛ الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999).
- [4] مروان عبد المجيد إبراهيم؛ تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العاملي، ط1: (عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001).
- [5] مصطفى باهي؛ المعاملات العلمية (بين النظرية والتطبيق): (القاهرة، دار الفكر العربي، مركز الكتاب للنشر، 1999).
- [6] نوال مهدي وفاطمة المالكي؛ علم التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية: (جامعة بغداد، 2008).

- [7] <https://www.nbcnews.com/better/amp/ncna1125681>
- [8] <https://footballwest.com.au/wp-content/uploads/2016/12/FIFA-Fitness-tests-for-Referees-version>
- [9] <https://footballwest.com.au/wp-content/uploads/2016/12/FIFA-Fitness-tests-for-Referees-version>
- [10] <https://footballwest.com.au/wp-content/uploads/2020/20208/FIFA-Fitness-tests-for-Referees-version>

عالي في ابراز الحكم لمهارته في اتخاذ القرار وهذا ماكدته (نوال مهدي وفاطمة المالكي، 2008) الى " أهمية توثيق الصلة بين المدرب، لأجل وصول الحكم الى المستويات العليا يتطلب منه توثيق الصلة بين الرياضي والتي تظهر بالعلاقة المباشرة بينهما كذلك عملية الرغبة والتوجه نحو التدريب من أهم واجبات المدرب التي يتطلب منه اخراج التدريب بشكل يحقق المطلوب بأسلوب مشوق وممتع "(نوال مهدي وفاطمة المالكي، 2008، ص11).

4-الخاتمة:

على وفق النتائج التي توصلت اليها الدراسة استنتج الباحث التالي:

- 1-وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في تأثير التمرينات البدنية بأسلوب (emom) على مواقف اللعب المختلفة لحكام كرة القدم المستجدين ولصالح الاختبارات البعيدة.
- 2-التمرينات البدنية بأسلوب (emom) المعدة للمجموعة التجريبية كان لها أثر إيجابي لتطوير اللياقة البدنية لحكام كرة القدم للصالات.
- 3-ان استخدام المقاطع الخاصة الفيديو ووسائل العرض المختلفة ك لها الأثر الإيجابي في تطوير القدرات المعرفية لحكام كرة القدم للمستجدين مما تؤدي الى تطوير الموقف الصحيح في اتخاذ القرار .

على ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها البحث يوصي بالتالي:

- 1-اختيار التمرينات البدنية بأسلوب (emom) المشابهة للأداء أو المشابهة لأداء الحكم داخل ميدان اللعب.
- 2-استخدام التدريبات المعرفية التي تكون مشابه لأداء الحكم داخل المباراة لمساعدته في اتخاذ القرار السليم لبقية الألعاب الأخرى.
- 3-من الضروري اتباع المنهج المعرفي منذ بداية الشروع بالمنهج التدريبي والجانب المعرفي الجزء المهم من ذلك.

المصادر:

- [1] كاظم الربيعي وموفق المولى؛ الإعداد البدني بكرة القدم: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988).
- [2] محمد رضا المدامغة؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي: (جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، المكتبة الوطنية للفهرسة اثناء النشر، 2008).

الملاحق:

الملحق (1) يوضح نموذج الوحدات التدريبية والتمرينات المستعملة في الوحدات التدريبية الأسبوعية.

اليوم: السبت

الأسبوع: الأول

التاريخ: 2025/7/5

الوحدة التدريبية: (1)

المكان: ملعب نادي الاتفاق في محافظة الديوانية

الهدف: تطوير مواقف اللعب المختلفة

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	الراحة		التكرار	معدل زمن التكرار	الشدة	التمرينات المستعملة	ت
		بين التمرينات	بين التكرارات					
	480ثا	120ثا	60ثا	3	60ثا	%95-90	تمرين مستوى 1	1
	480ثا	120ثا	60ثا	3	60ثا		تمرين مستوى 2	2
	700ثا	90ثا	45ثا	4	40ثا		تمرين مستوى 3	3
	450ثا	60ثا	30ثا	3	60ثا		تمرين معرفي ميداني رقم 1	4
	432ثا	60ثا	30ثا	4	45ثا		تمرين معرفي ميداني رقم 2	5
	345ثا	54ثا	20ثا	3	50ثا		تمرين معرفي ميداني رقم 3	6

الملحق (2) يوضح نموذج للتمرين البدنية المستخدمة بالبحث

-تمرين لتطوير السرعة بأسلوب (Emom):

المستوى الاول: مربع طول ضلعه (4) متر كل ضلعين متقابلين في المربع يهتم بتطوير الحركة الجانبية للحكم، كذلك الحركة للأمام والخلف بخطوات قصيره وسريعه فبانتقال الحكم من الضلع الخاص بالحركة الجانبية بالدخول بين الشواخص ينتقل الى الضلع المجاور له والحركة بين الشواخص للأمام والخلف وبانتهاء الدورة على المربع يدخل الحكم لمنتصف المربع بوجود محطتين صغيرتين من اربع شواخص داخل المربع يبدأ الحكم بالمحطة الاولى بالقفز بين الشاخصين بالقدم الواحدة ومن ثم التبدل بالقفز بكلتا القدمين بين الشاخصين (4) قفزات لكل جهة ومن ثم الانتقال الى المحطة الأخيرة داخل المربع وهي القفز للأمام والخلف بين الشاخصين (5) قفزات ومن ثم انتهاء التمرين.

المستوى الثاني: عمد الباحث بتغيير اطوال اضلاع المربع لزيادة مده التمرين وبالتالي زيادة الشدة او تقليلها ضمن دقيقه العمل على التمرين المستوى الثاني كان طول ضلع المربع (6) متر.

المستوى الثالث: طول ضلع المربع في هذا المستوى هو (8) متر.

المستوى الرابع: طول ضلع المربع في هذا المستوى هو (10) متر.

المستوى الخامس: تغير شكل التمرين الى شكل اخر أكثر شدة .

الملحق (3) يوضح نموذج من التمرينات المعرفية لحكام كرة القدم المستجدين.

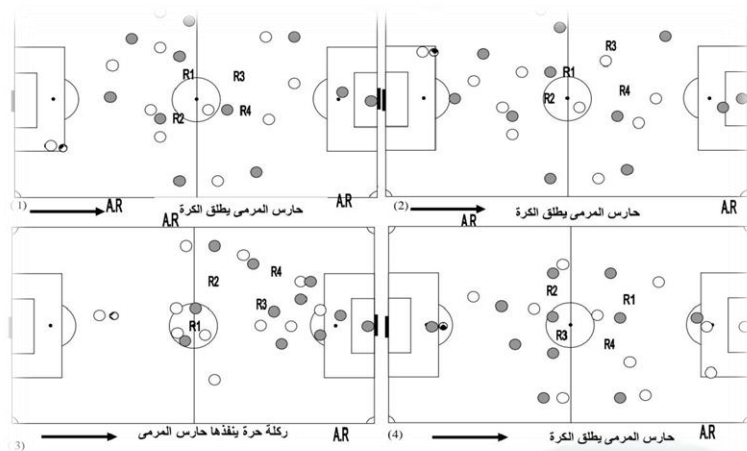
-تمرين معرفي ميداني يقوم الحكم من خلال نصب اقمام عدد 5 بشكل عمودي من خلال الجري الجانبي المواجه للملعب ومن ثم يطلق المدرب صافرته لفتح شاشة تحتوي على حالة مشابهة ويتم اتخاذ القرار المناسب لها هنا نتابع حركة وقرار الحكم.

-يقوم الحكم بالجري الحر لمشاهدة حالة حقيقية مع مؤثرات صوتية مشتتة للحكم ومن ثم لعب حقيقي لفريقي شباب الاتفاق وهم باتفاق مسبق يصنع حالة مركبة من مسك ودفع لأكثر من موقع يتطلب قرار من الحكم.

-لعب سريع مرتد من فريق أ الى فريق ب وعمل خطأ في مرمى فريق ب يتطلب من الحكم جهد بدني ومعرفي عالي في اتخاذ القرار الصحيح تمرين معرفي ميداني متابعة منطقة الجزاء وإعطاء قرار بعد انتهاء الحالة التحكيمية المخصصة بالتداخل بين اللاعبين لأكثر من موقع.

-تمرين معرفي مرئي من خلال شاشة العرض والحكم يتابع الحالة وعند انتهاء الحالة المركبة لأكثر من خطأ يعطي الحكم قرارة مع التركيز

على انتقال اللعب من فريق (أ) الى فريق (ب).



الملحق (4) يوضح نموذج من اختبار مواقف اللعب لحكام كرة القدم





ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal, Vol. 7, Issue. 9, September. 2025

ISSN: 1658- 8452

