



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

قسم التدريب الرياضي

**بحث تكميلي مقدم لنيل درجة الماجستير بعنوان:
أهم المتطلبات الفسيولوجية والنفسية لحكام كرة القدم
بالدورى الممتاز السودانى**

**Astudy Of The most Important Physiological
and Psychological Requirements Of Football
Refeaees In The Sudanese
Premier League**

**أعداد الدارس / محمد حمزه محمد بيلو
إشراف الدكتور: عبدالناصر عابدين محمد**

2017 م . 1438 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى:

(وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاَهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ
وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا)

صدق الله العظيم

الاسراء الآية (70)

شكر وتقدير

الحمد لله الذى هدانا لهذا وما كنا لنهتدى لولا أن هدانا الله ، اللهم علمنا ما ينفعنا وأنفعنا بما علمتنا وزدنا علما ، أشكر وأعترف بالفضل لكل من ساهم بالجهد أو النصيحة مما جعلنى أهتدى إلى هذا الطريق القويم .

والشكر لإدارة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، ولإدارة كلية التربية البدنية والرياضة لإتاحتهم لى فرصة الدراسة

كما أخص بالشكر كل من وقف معى في سبيل إنجاز هذا البحث خاصةً الأساتذة بكلية التربية البدنية والرياضة والشكر الجزيل للدكتور / أحمد آدم محمد والدكتور / عمر أحمد على .

أتقدم بجزيل الشكر والإمتنان للأستاذ الفاضل / الدكتور / عبدالناصر عابدين محمد عثمان - المشرف على البحث - الذى لم يبخل علىّ بالوقت والجهد وظل يوجهنى وينير لى الطريق منذ أن كان هذا البحث مجرد فكرة فله منى جزيل الشكر والتقدير والاحترام .

والشكر للدكتور / قمر الدين حمزه محمد بيلو والاستاذ / فاروق بابكر محمد توم ، مبارك حمزه محمد بيلو ، مساعد شرطة عبدالله حمزه محمد ، قسم حمزه محمد بيلو الشكر الجزيل الى الاستاذ / صلاح إبراهيم هاشم والاستاذ المجاهد / بابكر آدم محمد (جده)

والباشمهندس / أبوبكر الهادى عثمان فلهم منى جزيل الشكر على ما قدموه لى من دعم حتى أكملت هذا البحث .

ولا يقوتنى أن أتوجه بعميق شكرى وامتنانى إلى لجنة التحكام المركزية والمحلية وعلى راسهم الدكتور / السر محمد على وكل من ساعد فى إتمام هذا البحث من الزملاء وأفراد عينة البحث ، لما وجدته من تعاون صادق .

ختاماً الشكر الجزيل إلى روح والديّ وأخوتى وأسرتى الصغيرة وابنى همام .

والفضل والمنة لله من قبل ومن بعد

الدارس

المستخلص

هدفت الدراسة للتعرف على أهم المتطلبات الفسيولوجية والنفسية لحكام كرة القدم بالسودان .

أستخدم الدارس المنهج الوصفي ، وأعتمد على أستبانة وأختبار نفسى لجمع البيانات، والتي تم الحصول عليها عبر عينة عشوائية تتكون من (21) حكماً من حكام الدورى السودانى الممتاز لكرة القدم ، أستخدم الدارس برنامج التحليل الاحصائى (SPSS)
أشارة النتائج إلى أن أهم المتطلبات الفسيولوجية لحكام كرة القدم تتمثل فى :
معدل النبض ، الحد الاقصى للاستهلاك الاوكسجين ،السعة الحيوية القصوى و سرعة التنفس .

و أهم المتطلبات النفسية للحكام هى : .

الثقة بالنفس ، الدافعية ، الثبات الانفعالى ، الكفاح والشجاعة .

Abstract

This study aimed to identify the most important physiological and psychological requirements of football referees in Sudan.

The student used the descriptive approach, Questionnaire have been used to collect psychological data of the referees. The data, which was obtained through a random sample consisting of (21), referees of the Sudanese football league. The student used the statistical analysis program (SPSS)

The results indicate that the most important physiological requirements of football referees are:

Pulse rate, maximum oxygen consumption, maximum vital capacity, rapid breathing.

The most important psychological requirements of the referees are:

Self-confidence, motivation, emotional stability, struggle and courage

قائمة المحتويات

| الصفحة | الموضوع | الرقم |
|--------|--|---------|
| أ | الاية القرانية | |
| ب | الشكر والتقدير | |
| ت | المستخلص | |
| ث | ABSTRACT | |
| ج | قائمة المحتويات | |
| ذ | قائمة المرفقات | |
| 4-1 | الفصل الاول: الاطار العام للبحث | 1 |
| 1 | المقدمة | 1-1 |
| 2 | مشكلة البحث | 2-1 |
| 2 | أهمية البحث | 3-1 |
| 2 | أهداف البحث | 4-1 |
| 3 | تساؤلات البحث | 5-1 |
| 3 | أجراءات البحث | 6-1 |
| 3 | المعالجات الاحصائية | 5-6-1 |
| 3 | مصطلحات الدراسة | 8-1 |
| 5 | الفصل الثاني: الاطار النظرى والدراسات السابقة المتشابهة | 2 |
| 5 | الاطار النظرى | 1-2 |
| 5 | المتطلبات الفسيولوجية | 1-1-2 |
| 5 | فسيولوجيا التدريب الرياضى | 1-1-1-2 |
| 6 | أهمية فسيولوجيا التدريب الرياضى | 2-1-1-2 |
| 6 | التعرف على التأثيرات الفسيولوجية | 3-1-1-2 |

| | | |
|----|---|----------|
| 6 | الاختبارات والمقاييس الوظيفية | 4-1-1-2 |
| 7 | المتطلبات الفسيولوجية فى المجال الرياضى | 5-1-1-2 |
| 9 | تنظيم عمليات التنفس | 6-1-1-2 |
| 9 | الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين | 7-1-1-2 |
| 10 | ضغط الدم | 8-1-1-2 |
| 12 | انخفاض ضغط الدم لدى الرياضيين | 10-1-1-2 |
| 13 | الهيموقلبين | 11-1-1-2 |
| 14 | حجم الضربة أثناء التدريب | 12-1-1-2 |
| 14 | معدل النبض | 13-1-1-2 |
| 16 | العوامل التى تؤثر على معدل النبض | 14-1-1-2 |
| 16 | المتطلبات النفسية | 2.1.2 |
| 17 | مكونات المتطلبات النفسية | 1-2-1-2 |
| 17 | الاتزان الانفعالى | 2-2-1-2 |
| 17 | الجرأة | 3-2-1-2 |
| 18 | الشجاعة | 4-2-1-2 |
| 18 | الكفاح | 5-2-1-2 |
| 18 | الطموح | 6-2-1-2 |
| 19 | ضبط النفس | 7-2-1-2 |
| 19 | الدافعية | 8-2-1-2 |
| 19 | الثقة بالنفس | 9-2-1-2 |
| 20 | الاعداد النفسى العام | 10-2-1-2 |
| 20 | الأثار النفسية | 11-2-1-2 |
| 21 | الفروق الفردية فى الاعداد النفسى | 12-2-1-2 |
| 22 | التحكيم فى كرة القدم | 3-1-2 |
| 22 | الشروط الخاصة للانسان لكى يصبح حكماً | 1-3-1-2 |

| | | |
|-----------|---|--------------|
| 23 | التحكيم فى كرة القدم بالسودان | 2-3-1-2 |
| 23 | جهاز التحكيم | 3-3-1-2 |
| 24 | لجنة التحكيم | 4-3-1-2 |
| 24 | تكوين لجنة تحكيم كرة القدم السودانية | 5-3-1-2 |
| 25 | درجات الترقى فى سلم التحكيم | 6-3-1-2 |
| 25 | الحكم | 7-3-1-2 |
| 26 | الشروط التى يجب توفيرها فى الحكم | 8-3-1-2 |
| 26 | صفات الحكم | 9-3-1-2 |
| 26 | مقومات الاداء الحكم | 10-3-1-2 |
| 27 | المواصفات المطلوبة فى الحكم | 11-3-1-2 |
| 28 | الدورى الممتاز السودانى لكرة القدم | 4-1-2 |
| 28 | بطولة أندية السودان | 1-4-1-2 |
| 29 | كأس الدورى الممتاز 1967م | 2-4-1-2 |
| 29 | الدورى الممتاز 1995 - 1996م | 3-4-1-2 |
| 33 | الدراسات السابقة | 2.2 |
| 33 | مشروع أعداد حكام كرة القدم بديناً | 1-2-2 |
| 33 | منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات التحكيمية وأثر فى أداء حكم كرة القدم | 2-2-2 |
| 33 | الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية لحكام الدرجة الاولى لحكام كرة القدم العراق وعلاقتها بمستوى أدائهم | 3-2-2 |
| 34 | علاقة القلق بتركيز الانتباه وسرعة رد الفعل لدى حكام كرة القدم بالسودان | 4-2-2 |
| 37 | التعليق على الدراسات السابقة | 2-2 |
| 38 | أوجه استفادة فى الدراسات السابقة | 6-2-2 |
| 43-39 | الفصل الثالث : إجراءات البحث | 3 |
| 39 | المقدمة | 1-3 |
| 39 | منهج البحث | 2-3 |

| | | |
|-------|--|---------------|
| 39 | مجتمع البحث | 3-3 |
| 39 | عينة البحث | 4-3 |
| 39 | توصيف العينة | 1-4-3 |
| 40 | أداة جمع البيانات | 2-4-3 |
| 42 | تطبيق الاستبانة | 5-4-3 |
| 43 | المعالجات الاحصائية | 6-4-3 |
| 43 | الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج | 7.4.3 |
| 43 | محور المتطلبات الفسيولوجية | 8-4-3 |
| 48 | المتطلبات النفسية | 9-4-3 |
| 66.63 | الفصل الخامس : الاستنتاجات والتوصيات والخلاصة | 10.4.3 |
| 63 | التوصيات | 11-4-3 |
| 63 | توصيات خاصة بمدربي حكام كرة القدم | 12-4-3 |
| 64 | توصيات خاصة بالاتحاد العام لكرة القدم | 13-4-3 |
| 64 | توصيات خاصة بالباحثين في مجال تحكيم كرة القدم | 14-4-3 |
| 64 | المقترحات | 15-4-3 |
| 65 | الخلاصة | 16.4.3 |
| 68-67 | المراجع | |

قائمة الجداول

| رقم الصفحة | العنوان | رقم الجدول |
|---------------|--|---------------|
| 12 | أثر وضع الجسم على كمية الدم بالملييلتر فى كل ضربة باللتر / دقيقة | 1-2-1 |
| 14 | حجم الضربة فى الراحة والمجهود | 2-2-1 |
| 31 | عدد مرات فوز الهلال بالبطولة | 1-3-1 |
| 31 | عدد مرات فوز المريخ بالبطولة | 2-3-1 |
| 32 | الفرق المشاركة فى الدورى الممتاز موسم 2017م | 3-3-1 |
| 93 | توصيف العينة | 1-3-1 |
| 40 | التوصيف المبدئى لمحاور ومفردات الاستبانة | 2-3-1 |
| 41 | التوصيف المبدئى لمحاور ومفردات الاستبانة | 3-3-1 |
| 42 | صدق وثبات الاستبانة | 4-3-1 |
| 43 | المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والنسبة المئوية اجابات العينة عن محور الامكانت | 5-3-1 |
| 48 | المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والنسب المئوية اجابات العينة عن محور المتطلبات النفسية | 6-3-1 |

الفصل الاول

الاطار العام للبحث

المقدمة

مشكلة البحث

أهمية البحث

أهداف البحث

أسئلة البحث

أجراءات البحث

المعالجات الاحصائية

مصطلحات الدراسة

الفصل الاول

1 الاطار العام

1.1 المقدمة .:

أصبح علم التدريب الرياضى فى تقدم وتطور متواصل منذ بداية الالفية الاخيرة ، وذلك حيث سلك منهجاً علمياً سليماً ، وذلك بأستتاده على علوم مختلفه مثل وظائف الاعضاء والتشريح والميكانيكا الحيوية والكيمياء الحيوية ، وعلم النفس وعلم الاجتماع وذلك بعد ظهور نظريات التدريب الرياضى كنتاج لتطبيق هذه العلوم فى مجال الرياضى (بسطويسى أحمد 1999م، ص 19-22).

وعلم فيسلوجيا التدريب الرياضى هو أحد العلوم التى ارتبطت بالتدريب الرياضى الحديث وذلك للتعرف على التغيرات التى تحدث قبل و أثناء وبعد التدريب ، وهو علم مشتق من علم الفيسلوجيا العام ، والفيسلوجيا أساساً هى احد فروع علم البيولوجى (الاحياء) الذى يتناول دراسة الكائنات الحية بشكل عام والتكوينات التشريحية ووظائفها المختلفة (أحمد نصرالدين سيد ، 2003 م، ص19).

يقصد بفيسلوجيا الرياضة عندما يتطلب أداء النشاط البدنى درجة أكبر من العمل العضلى كجرعة مقننة مخططة بها سلفاً بهدف تنمية عنصر محدد من عناصر اللياقة البدنية أو المحافظة على اللياقة المكتسبة ، وأن يكون الاداء فى صورة تمرين لجزء معين من أجزاء الجسم ومن أمثال ذلك فسيلوجية تمرينات (السرعة والتحمل - والمشى - والجرى).

كما ويجب تهيئة الرياضيين ومن ضمنهم الحكام من النواحي النفسية حتى يتجاوز الرياضى كل المعوقات التى تؤثر على عطاءه أثناء المنافسات الرياضية وذلك بأعداده من الناحية البدنية والنفسية والفيسلوجية لكى نغرس فى نفسه وسلوكه الصفات التربوية

والاخلاقية التي تساعد على أن يكون حكماً جيداً ، أن الاعداد النفسى طويل المدى يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية التي تركز على المعلومات والمعارف العلمية والقيم الاخلاقية الحميده ، ومن ناحية العمل على تشكيل وتطوير السمات الادارية العامة والخاصة لدى الرياضى بالإضافة الى التوجيه والارشاد التربوى والنفسى للأفراد الرياضيين الامر الذى يسهم فى قدراتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها (أحمد عريبي عوده 2015م ، ص 25).

2-1 مشكلة البحث :

من خلال عمل الباحث فى مجال تحكيم كرة القدم ومتابعته لأداء زملائه الحكام أثناء مباريات الدورى الممتاز أو غيره من المباريات الرسمية لاحظ أن بعض الحكام يتأثر بدنياً ونفسياً من ضغط المباريات ويرجع الضغط البدنى لعدم الأهتمام بطبيعة بعض المتغيرات الفيسيولوجية التي تجعل الحكم فى كامل لياقته البدنية لمجابهة ظروف المباراة المختلفة ، كما وأن بعض الحكام يتأثرون ببعض الضغوط النفسية الواقعه عليهم من جراء أهمية المباراة أو مستوى الفريقين و كثافة الجمهور أو الأجواء العامة فى الملعب . لذا رأى الباحث محاوله التعرف على هذه المتغيرات الفيسيولوجية والنفسية للحكام لوضع القائمين على أمر رياضة كرة القدم فى الصورة الكلية لمجابهة أى ضغوط قد تحدث للحكام .

3-1 أهمية البحث :

1. قد يساعد هذا البحث الحكام العاملين فى التعرف على نوعية القدرات الفيسيولوجية والنفسية.
2. قد يمكن لجنة التحكيم بالاتحاد العام لكرة القدم بالتعرف والعمل على تفتادى كل الضغوط النفسية التي يمكن أن يتعرض لها حكام الدورى الممتاز السودانى لكره القدم .
3. قد يفيد المؤسسات والاتحادات الرياضية المختلفة من التعرف على الضغوط والنفسية وتنمية القدرات من ناحية التدريب والدورات وعدد سنوات الخبرة .
4. قد يساعد هذا البحث فى تقييم برامج تدريب الحكام تستهدف فيه السمات الفيسيولوجية والنفسية.

4.1 أهداف البحث :

1. التعرف على المتطلبات الفيسيولوجيه لدى حكام كرة القدم بالدورى السودانى الممتاز لكرة القدم.

2. التعرف على المتطلبات النفسيه ومستوى وجودها لدى حكام كرة القدم.

5-1 أسئلة البحث

1. ماهى المتطلبات الفيسيولوجية التى يحتاجها حكام الدورى السودانى الممتاز لكرة القدم .
2. ماهى المتطلبات النفسية التى يحتاجها حكام الدورى السودانى الممتاز لكرة القدم وما هو مستوى وجودها لدى نفس الحكام الدورى الممتاز لكرة القدم .
3. التعرف على وجود السعة النفسية لدى الحكام .

6.1 إجراءات البحث :

6.1.1 منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج الوصفى التحليلى والمنهج الاستقرائى لدراسة الحالات السابقة

2.6.1 مجتمع البحث :

يشمل حكام الدورى السودانى الممتاز لكرة القدم لموسم 2017م وعددهم (120) حكم

3.6.1 عينة البحث :

عينة عشوائية من حكام الدورى السودانى الممتاز لكره القدم بالسودان لموسم 2017م وعددهم (21) حكم.

4.6.1 أدوات جمع البيانات :

الاختبارات والقياس و الاستبانة

5.6.1 المعالجات الاحصائية :

المتوسط الحسابى -النسبه المئوية - التوزيع التكرارى - معامل ارتباط بيرسون

7.1 حدود البحث :

1.7.1 الحدود البشرية :

حكام الدورى السودانى الممتاز لكرة القدم لموسم 2017م وعددهم (120) .

2.7.1 الحدود المكانية :

ولايات السودان

3.7.1 الحدود الزمانية :. 2017م

8.1 مصطلحات الدراسة .:

علم وظائف الأعضاء Physiology:

يعتبر علماً متكاملًا يهتم بدراسة وظائف الجسم على مختلف المستويات بدايةً في الجزيئ والخلايا وحتى مستويات العضلات والأجهزة . (أبو العلاء عبدالفتاح ، 2003م ص 60) .

المتطلبات النفسية :

هى مجموعة من أنماط السلوك والخبرة لمواجهة المواقف الفنية التى تصاحب أداء الفرد (تعريف إجرائى) .

الدورى السودانى الممتاز لكرة القدم .:

هو أعلى منافسة رياضية ينظمها الاتحاد السودانى لكرة القدم بالسودان وتشمل عدد (18) فريق (إجرائى) .

حكم كرة القدم :

هو الشخص الذى نال دراسة فى قوانين كرة القدم ومارس التحكيم عملياً وهو المنوط به تنفيذ قوانين لعبة كرة القدم داخل الملعب وخارجه وذلك حسب سلطاته وواجباته فى القانون الخامس عشر (القواعد العامة للاتحاد السودانى لكرة القدم تعديل 2005م ص 30) .

الفصل الثانى

الاطار النظرى والدراسات السابقة والمتشابهة

المتطلبات الفسيولوجية

المتطلبات النفسية

التحكيم

الدورى الممتاز السودانى لكرة القدم

الدراسات السابقة والمتشابهة

الفصل الثانى

2 - الاطار النظرى والدراسات المتشابهة

1.2 تمهيد الاطار النظرى .:

1.1.2 مفهوم المتطلبات الفسلوجية .:

موضوع علم الفسلوجى هو دراسة الوظيفة فى الكائن الحى لتوضيح العوامل الفيزيائية والكيميائية عن نشأة وتطور ونمو الحياة بكل أنواعها من الفيروس حتى الانسان فكل خصائص الوظيفة الخاصة به وفى ضوء ذلك يمكن تقسيم هذا العلم الى أقسام مختلفة منها فسيولوجيا الفيروسات وفسيولوجيا البكتريا وفسيولوجيا الخلايا وفسيولوجيا النبات وفسيولوجيا الانسان وغيرها من الاقسام الاخرى .

وتعتمد الدراسات الفسيولوجية على الملاحظة والتجريب للظواهر الحية لوصفها وتقديرها نوعا وكما أو التعبير عنها فى صورة رقمية أو حجمية مع تسجيل هذه النتائج فى شكل كتابى .

وتعتبر فسيولوجيا الانسان من أهم موضوعات علم الفسلوجى لما لها من تطبيقات علمية فى مجالات العمل والرياضة والتغذية وكبار السن بالاضافة الى أهمية فسيولوجيا الامراض التى تعتبر جانبا هاما من جوانب الفسلوجى .

1.1.1.2 فسلوجيا التدريب الرياضى .:

ويعتبر علم فسلوجيا التدريب الرياضى أو فسلوجيا الرياضة من العلوم الاساسية الهامة للعاملين فى مجال الرياضة أو التدريب الرياضى ، ونتيجة لزيادة معامل فسلوجيا الرياضة خلال السنوات الاخيرة أستطاع الباحثون الحصول على المعلومات والحقائق الفسلوجية الهامة والتى أسهمت فى تطوير التدريب وتقنين حمل التدريب حتى يكون ملائماً لقدرة الجسم على تحمله والاستفادة من تأثيراته الايجابية والتأثيرات السلبية على الحالة الوظيفية والصحية .

وبناء على ما سبق يمكن تحديد تعريف فسلوجيا التدريب الرياضى (بأنه العلم الذى يعطى وصفاً وتفسيراً للتغيرات الوظيفية الناتجة عند أداء التدريب لمرة واحدة أو عند تكرار أداء التدريب لعدة مرات بهدف تحسين أستجابات الجسم غالباً) (أبو العلا أحمد عبدالفتاح 1984م ص 11) .

2.1.1.2 أهمية فسيولوجية التدريب الرياضى :

تعتبر المعلومات الفسيولوجية من أهم الأسس لاعداد المدرب ومدرس التربية البدنية الناجح ، حيث تنعكس هذه المعلومات على حياته العلمية بما يحقق تخطيط وتنفيذ البرامج الرياضية سواء أكانت تدريبية أو ترويحية بحيث تحقق أهدافها بنجاح وفاعلية وأمان ، فمن غير المعقول أن يتعامل المدرب غير المتخصص مع اللاعب الذى يشكل جسمه جهازاً بيولوجياً معقد التركيب تقوم كل خلية منه بوظائفها المختلفة ، ولكى يتحقق لهذا الجسم البشرى أن يؤدي وظائفه بكفاءة عالية أثناء النشاط الرياضى مما ينعكس إيجابياً على مستوى الأداء فلذلك لا بد أن يكون المدرب على علم وفهم بهذه الوظائف المختلفة لأعضاء الجسم حتى يمكنه من خلال برامج التدريب أن يطورها ، وفما يلي توضيح بعض فوائد علم الفسيولوجى فى المجال الرياضى

- الوقاية الصحية :-

يعتبر تحسين الحالة الصحية من أهم الأهداف التربوية للتدريب الرياضى التربية البدنية بوجه عام والرياضة هى وسيلة هامة يمكن عن طريقها تحقيق هذا الهدف الهام

- القيمة الاقتصادية :-

لاشك أن العامل الاقتصادى له أهمية كبيرة عند الاعداد لتحقيق أى هدف ، وتساعد المعلومات الفسيولوجية فى تحقيق كثير من أهداف التدريب الرياضى مع الاقتصاد فى الجهد والوقت والمال ويتضح ذلك فى كثير من المجالات فكثيراً ما ظهرت بعض الادوات والاجهزة التدريبية التى يدعى أصحابها تأثيرها على الوزن أو زيادة القوة أو التحمل وغيرها .

3.1.1.2 التعرف على التأثيرات الفسيولوجية :-

لعل فهم المدرب لكيفية أستجابة وتكيف أجهزة الجسم المختلفة لاداء التدريب الرياضى يعد من أهم الفوائد التطبيقية لعلم الفسيولوجى فى المجال العلمى إذ يمكن من خلال هذه المعلومات وضع تخطيط برامج التدريب وكذلك تشكيل حمل التدريب وتطوير وتحسين طرق التدريب ومن أبرز الامثلة التطبيقية لذلك اعتماد المدرب على قياسات معدل النبض أثناء التدريب لتحديد نوعية تأثير التدريب على اللاعب وكذلك تحديد فترات الراحة البيئية الملائمة .

- تقنين حمل التدريب .:

يعتبر حمل التدريب هو الوسيلة الرئيسية لاجداث التأثيرات الفسلوجية للجسم مما يحقق تحسين الأستجابة وبالتالي تكيف أجهزة الجسم والارتفاع بالمستوى الرياضى عن طريق التدريب ، الا أن أستخدام الحمل البدنى الملائم للاعب هو الشئ الهام .

2-1-1-4 الاختبارات والمقاييس الوظيفية .:

تعتبر الاختبارات والمقاييس الوظيفية من أهم العوامل التى يجب أن تصاحب البرنامج التدريبى حتى يمكن التأكد من ملائمة حمل التدريب لمستوى اللاعب وحتى يمكن فى ضوءها الارتفاع بالحمل أو تثبيته أو تقليله .

- الانتقاء الرياضى .:

ظهرت مشكلة الفروق الفردية منذ بدء الخليقة فالأفراد لا يتساوون فى جميع قدراتهم ، ولذا فأن أكتشاف القدرات الحركية والخصائص الفسلوجية التى يتميز بها كل أنسان ثم توجيهه لممارسة نوع معين من الانشطة الرياضية يتلائم مع ما يتميز به .

ولقد ساهمت الدراسات الفسلوجية فى هذا المجال حيث أمكن تحديد مدى أستعدادات اللاعب الفسلوجية لاداء مسابقات السرعة أو مسابقات التحمل فى ضوء المؤشرات الفسلوجية الهامة (محمد حسن علاوى 1984م، ص 18-24)

2.1.1.5 المتطلبات الفسلوجية فى المجال الرياضى :

سيحاول الباحث أستعراض بعض المتطلبات الفسلوجية فى المجال الرياضى والتى تخص الرياضيين وربطها بتأثير هذه القياسات الفسلوجية على أداء الحكم .

المتغيرات الفسلوجية :

أن هذا العصر يتميز بثورة المعلومات واساليب تطبيقها وتوظيفها لتحقيق التفوق فى ميادين التنافس بين دول العالم خصوصا الميدان الاقتصادى الذى حل بزكاء محل الحروب التقليدية ، ونظراً لما يستلزمه عنصر التفوق الاقتصادى من مستوى عال فى القدرة على الانتاج سواء كان عقلياً أو بدنياً أو كلا النوعين من الانتاج لا يتحقق إلا باكتساب الصحة واللياقة البدنية والكفاءة الحيوية والتنفس وكفاءة وظائفها الحيوية . (كمال عبدالحميد اسماعيل - أبو العلا عبدالفتاح 2001م ، ص 29) .

أنه بالرجوع الى أهم القوى البيولوجية الأساسية والعوامل الهامة المؤثرة فى حياة الانسان فى نشأة تكوينية ونمو وحتى نضوجه وهى الوراثة والتغذية والبيئة والنشاط الحركى الذى يعتبر أهم هذه القوى المؤثرة فى اكتساب الصحة سواء كانت لأعضاء الجسم الارادية أو الغير ارادية التى تقوم بالعمليات الحيوية الداخلية . (سرور أسعد منصور 1978م ، ص 73) .

كما يرى سرور أسعد مندور (2001م ، ص 73) انه بالرجوع الى أهم القوى البيولوجية الأساسية والعوامل الهامة المؤثرة فى حياة الانسان فى نشأة تكوينية ونمو وحتى نضوجه وهى الوراثة والتغذية والبيئة والنشاط الحركى الذى يعتبر أهم هذه القوى المؤثرة فى اكتساب الصحة سواء كانت لأعضاء الجسم الارادية أو الغير ارادية التى تقوم بالعمليات الحيوية الداخلية .

ويشير (ناجى السيد لطفى 1982م ، ص 3) الى ان التعرف على المتغيرات الفسيولوجية التى تحدث فى الجسم اثناء النشاط البدنى له أهمية حيث ان الحصول على معلومات عن طريق وصف وتفسير التغيرات الوظيفية الناتجة عن تأثير مزاولة النشاط البدنى أو تكراره قد يساعد على فهم القوانين التطبيقية والبيوكيميائية التى تقوم عليها هذه المتغيرات ومن ثم يمكن التحكم فيها وزيادة فاعليتها .

وترى (فاطمة النبوية محمد 1990م ، ص 130) إن تنمية الجهازين الدورى والتنفسى والارتقاء بهما الأساس الحيوى فى التقدم والارتقاء بمستوى الأنشطة الرياضية التى تعتمد بالدرجة الاولى على سلامة وكفاءة الجهازين حيث يعتبر النشاط من القوى البيولوجية المهمة فى بناء الإنسان وتكوينه واكتساب الصحة وتحديد إمكانية الوصول بالرياضة إلى المستويات العالمية .

ويشير (كمال عبدالحميد ، ومحمد صبحى حسنين 1997م ، ص 132) إن كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى هى احد المكونات المهمة للحياة وذلك لسببين هما : .

- لا يمكن إن تستمر العضلات إلا إذا زودت بالوقود والأكسجين .
- ينتقل الوقود والأكسجين إلى الخلايا العضلية بواسطة الجهازين الدورى والتنفسى ودرجة التكيف فى اوجه النشاط الذى يؤدى لفترة طويلة ترجع فى المقام الأول إلى كفاءة

هذين الجهازين الدورى والتنفسى وكلما زادت هذه الكفاءة أمكن القيام بعمل عضلى (انقباضات عضلية لمدة طويلة).

ويشير (نيكولا 2001م ،ص 149) أن الدراسات الفسيولوجية للفرد اللائق بدنياً من حيث التحمل الدورى والتنفسى كالاتى .:

– كمية اكبر من دفعات القلب لهذا يمكن حمل وقود أكسجين أكثر إلى الخلايا العضلية كما يخلصها من العضلات بصورة أكمل .

– تبقى اقل سرعة وهذا وقتاً إضافياً للبطين للاسترخاء والامتلاء .

– ضغط الدم منخفض مما يقلل المدة عندما يصل الضغط إلى الحد الفسيولوجى .

– مساحة اكبر لمسطح الرئتين مما يسمح أثناء تبادل الغازات باستيعاب كمية اكبر من الاكسجين .

– عدد اكبر من كرات الدم الحمراء والهيموجلوبين وذلك يزيد دفعه اكبر للدم والعضلات وهذا يؤثر فى القلب .

سرعة التنفس Rate of Respiration

يشير (Nicola, Maffvlli, Robertm, (2001 :P. 149) عاى أنه تختلف سرعة التنفس باختلاف عمر الانسان، والجهد ودرجة الحرارة، والضغط الجوى وحالات المرض ودرجة الحرارة، وامتلاء الجهاز الهضمى وهى تبلغ فى الانسان من 12 – 20 مرة فى الدقيقة .

6.1.1.2 تنظيم عمليات التنفس

يرى بهاء الدين سلامة (2000 ،ص 204) ان تنظيم عمليات التنفس تختلف باختلاف عمر الانسان والجهد ودرجة الحرارة والضغط الجوى وحالات المرض ودرجة الحرارة ويتحكم فى هذا التنظيم مركز عصبى فى النخاع المستطيل فى المخيخ يعمل أتوماتيكياً ، ومع ان هذا المركز ينظم العمليات الاتوماتيكية الا ان عدد حركات التنفس وقوتها يتوقف على طبيعة ما يرد فى المركز من إثارات عصبية .

7.1.1.2 الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين .:

ماهو، ويعرفه (أبو العلاء عبدالفتاح – محمد صبحى حسنين 1997م ، ص244) أنه القدرة الهوائية القصوى تعتبر هى الأقصى الأكسجين الذى يمكن للجسم إستهلاكه والذى

يحصل عليه الجسم من خلال الهواء الخارجى ويوجهه إلى العضلات التى تقوم باستهلاكه ويعبر عنه بالحجم الأقصى للأكسجين الذى يمكن أن يستهلكه الجسم فى وحدة زمنية محددة (عادة خلال دقيقة) ويتم ذلك من خلال أداء جهد بدنى معين ويستخدم ذلك عضلات الجسم الكبيرة مع زيادة المقاومة تدريجياً حتى وصول الفرد إلى حالة التعب . ويرتبط التحمل الهوائى للعضلة بقدراتها على الاستمرار فى العمل لأطول فترة ممكنة اعتماداً على إنتاج الطاقة الهوائية وهذا بالطبع يعنى زيادة كفاءة العضلة فى استهلاك الأكسجين .

تنقسم الأعوية إلى ثلاثة أنواع وذلك تبعاً لتركيبها ووظائفها وعى : .

- الشعيرات الدموية : فهى ضيقة جداً ورقيقة الجوانب هى تسمح بمرور خلية دم واحدة فى وقت واحد وفى الشعيرات الدموية يحدث التبادل بين خلايا الجسم والدم .
- الشرائين : وهى أنابيب عضلية متينة الجدار تنقل الدم من القلب إلى الجسم .
- الوريد : الوريد ذو غلاف دقيق وهو مركب من أنسجة ضامة ولأنها لا تنقبض بسهولة فهى مزودة بصمامات تمنع رجوع الدم ، ووظيفة الوريد نقل الدم من الجهاز إلى القلب .

8.1.1.2 ضغط الدم : Blood Pressure

يذكر محمد على القط (2006 : ص 125) أن تدفق الدم خلال الأعوية الدموية يؤدى الى حدوث ضغط على جدار تلك الأعوية وهذا الضغط يقاس بعدد المليمترات فى الدم الذى يؤدى الى دفع عمود من الزئبق وهناك قياسين نعرفهما بالآتى:-

(1) الضغط عندما ينقبض القلب

(2) الضغط عندما ينبسط القلب (فترة الراحة بين نبضات القلب)

فالضغط داخل الأعوية عندما ينقبض القلب يسمى بالضغط الانقباضى Systolic أما الضغط بين النبضات فيسمى بالضغط الانبساطى Diastolic لأن الفترة التى يرتاح فيها القلب بين النبضات تسمى انبساط والمستوى المثالى لضغط الدم الانقباضى والانبساطى هو 120 - 80 مليمتر / زئبق على التوالى. أن ضغط الدم الانقباضى يزداد بتناسب مع شدة العمل المؤدى لأن كمية أكبر من الدم تتدفق فى الأعوية الدموية عند أى لحظة تؤدى الى انفجارها إذا كانت الأعوية الدموية غير مرنة.

عندما يرفع القلب الدم بضربات متتالية الى أجهزة الجسم عبر الأوعية الدموية فإنه يحدث ضغطاً معيناً على الأوعية الدموية تسمى ضغط الدم وهذا الضغط في الواقع نتاج قوة ضربات الدم الذي يتأثر بشكل رئيسي بقوة دفع القلب للدم، وكذلك نتاج مقاومة الأوعية الدموية لهذا الدم.

يذكر (أمين الخولى وآخرون 2004 :ص 26) أن زيادة حجم الدم ستؤدي الى زيادة الضغط على الأوعية الدموية وبالتالي زيادة ضغط الدم، وبمعنى آخر أن ضغط الدم هو ضغط الدم على جدران الأوعية الدموية.

تشير (أمال كحيل محمد فايد 1993 :ص 248) الى ان ضغط الدم هو القوة المحركة للدم داخل الجهاز الدوري حيث يسير الدم فى منطقة ذات ضغط دم عالي إلى آخر اقل ضغطاً فالدم ينتقل من البطين الايسر إلى الأورطى حيث ينقبض البطين الايسر لينتقل الدم إلى منطقة اقل ضغط وهى الأورطى ومن الأورطى إلى الشرايين ثم إلى الشعيرات الدموية ثم للاوردة حيث يصب مرة أخرى فى الاذيين الأيمن للقلب .

2.1.1.9 طريقة قياس ضغط الدم .:

يذكر (محمد نصرالدين رضوان 1998م ، ص 77-78) أن ضغط الدم فى الانسان يقاس على الشريان العضدى باستخدام جهاز سفيجمومانومتر وسماعة طبية ، وتستخدم فى الحاضر بعض الأجهزة الحجيثة الخالية فى الهواء وتشتمل مانومتر يعمل بالضغط اليدوى للهواء بدلاً من جهاز الزئبق الزجاجى ولقياس ضغط الدم نتبع الخطوات التالية .:

- يجلس المفحوص على مقعد بحيث تكون الذراع مرتخية ومثبتة قليلاً فى مفصل المرفق
- يلف الكيس المطاط حولى العضد فى مستوى القلب تقريباً .
- ينفخ الهواء فى الكيس المطاط فى نفس الوقت الذى يتم فيه وضع السماعة الطبية أسفل الكيس المطاط فوق الشريان العضدى .
- يستمر المحكم (الطبيب أو القائم بالقياس) فى ضغط الهواء ليتحرك مؤشر المانومتر حتى اللحظة التى ينقطع فيها سماع الصوت الدال على سريان الدم فى الشريان العضدى .

– يبدأ المحكم فى تخفيض ضغط الهواء فى الكيس المطاط تدريجياً إلى أن تبدأ صوت النبض فى الهواء ، فى هذه اللحظة يقوم بقراءة المانوميتر حيث تشير القراءة إلى قيمة ضغط الدم الانقباضى .

– بعد قراءة ضغط الدم الانقباضى يستمر المحكم فى تخفيف ضغط الهواء فى الكيس المطاط تدريجياً إلى اللحظة التى تسبق اختفاء صوت النبض مباشرة حيث تدل القراءة على المانوميتر فى هذه اللحظة على قيمة ضغط الدم الانبساطى .

– يراعى إجراء القياس عدد من المرات ، كما يراعى توحيد الذراع التى يؤخذ منها الضغط عند إعادة القياس أو عند تطبيق القياس على عينة أو مجموعة من الأفراد وبخاصة عند إجراء البحوث العلمية .

ولقد أثبت (ليفاجارد 1960م ، ص 279) أن كمية دفع القلب تقل فى وضع الجلوس عنها فى وضع الرقود بمقدار حوالى 40% كما أثبتت أنه لا يمكن أن تصل الكمية المدفوعة من القلب فى الجلوس إلى مئلتها فى وضع الرقود مهما زاد العمل العضلى فى وضع الجلوس ، والجدول التالى يوضح أثر وضع الجسم على كمية الدم بالمليتر فى كل ضربة وكذلك كمية الدم المدفوع باللتر / دقيقة .

نقلًا عن (سهير أحمد محمد عثمان ، 2008م ، ص 35)

جدول رقم (1)

يوضح أثر وضع الجسم على كمية الدم بالمليتر فى كل ضربة باللتر / دقيقة

| وضع الجسم | كمية الدم فى كل ضربة بالمليتر | كمية الدم المدفوع فى الدقيقة بالمليتر |
|-----------|-------------------------------|---------------------------------------|
| الوقوف | 54 | 3.7 |
| الرقود | 75 | 4.2 |

(Bervegard 19960,298)

2-1-1-10 انخفاض ضغط الدم لدى الرياضيين .:

يؤثر نوع الانقباض العضلى بشكل واضح فى الضغط الشريانى فى اثناء الجهد البدنى أذ يكون الارتفاع فى ضغط الشريانى اكبر عندما يكون الانقباض العضلى ثابتاً مقارنة مع الانقباض العضلى المتحرك لايتساوى مستوى ضغط الدم فى مختلف الشرايين ، فأنه قد يختلف بين الضغط فى شريان العضد الايمن عن الايسر ، ولذلك يختلف فى

شرايين الاطراف العليا فى الشرايين الاطراف السفلى ، لدى معظم الافراد يكون ارتفاع ضغط الدم اعلى فى الاطراف السفلى ، ويدل اختلاف ضغط الدم فى العضدين على عدم تشابه الحالة الوظيفية لجدران الشرايين ، ويتغير ضغط الدم تحت الأثير عوامل مختلفة ، على سبيل المثال فإنه يرتفع فى حالة الاستثارة الانفعالية نتيجة لزيادة نشاط القلب ، مع ضيق الاوعية الدموية ، وعن الاختلافات القائمة بين الشخص الرياضى والشخص الغير رياضى فى ضغط الدم فأن معدل ضغط الدم اثناء الراحة ينخفض فى الفرد غير المدرب ، أما اثناء المجهود والذى يؤدي الى زيادة الضغط الانقباضى فأن تلك الزيادة اقل فى الفرد المدرب عنها فى الفرد غير المدرب ، ويقاس أما بالطريقة المباشرة أو غير المباشرة ، قياس ضغط الدم بالطريقة المباشرة وهى طريقة تحتاج الى عناية من خلال قياس ضغط الدم داخل الشريان بواسطة قسطرة طبية ، ولهذا فأن الطريقة الغير مباشرة هة الكثر شيوعاً وهى طريقة سهلة وغير مكلفة ، حيث تتطلب سماعة طبية وجهاز لقياس الضغط . (هزاع بن الهزاع 2000م ، ص 225-226) .

ويقصد بانخفاض ضغط الدم الفسيولوجى أو التكيفى إنخفاض ضغط الدم إلى أقل من 100-60 لدى الشخص الأصحاء والذين يمارسون حملاً بدنياً وذهنياً ، إما حالة إنخفاض ضغط الدم المرضية تنقسم إلى مؤقتة ومزمنة فالحالة الحادة تظهر فى أشكال مختلفة مثل عيوب الوعية الدموية تكون سمبثاوية ترتبط بأعراض بعض الأمراض الأخرى وترتبط الحالة الأولية باختلال تنظيم الجهاز الدورى ويصاحبها عدة شكاوى وتعتبر دلالة على اختلاف وظائف بعض أعضاء وأجهزة الجسم الأخر (أبو العلا احمد عبدالفتاح 2000م ، 226)

11-1-1-2 الهيموجلوبين : Hemoglobin

يرى (سعد كمال طه ، إبراهيم يحيى خليل 2004 :ص 59) أن الهيموجلوبين هو البروتين المحتوى على الحديد فى الالياف العضلية وهو الذي يعطيها اللون الأحمر وله وظيفتين فى الخلايا، أهمها أنه يمتص الأكسجين الذي ينشر داخلها وينقلها الى الميتوكوندريا يستخدم فى عملية التمثيل الهوائى. والوظيفة الثانية هى أنه يخزن كميات صغيرة من الاكسجين فى الخلايا العضلية - حوالى 240 مللى لتر - كاحتياطى بالاكسجين.

كما يذكر محمد على القط (2006م:ص 80) ان الألياف العضلية البطيئة تحتوي على مقدار في الميوجلوبين يزيد بمقدار الـ 3/1 تقريباً بالمقارنة بالالياف العضلية السريعة لنفس العضلة المتممة لها .

حجم الضربة .:

يشير (بهاء الدين سلامة 2000م ، ص 85) الى ان الحجم الضربة يزداد نتيجة تدريبات التحمل ، نلاحظ هذه الزيادة من خلال الجدول اتالى .:

جدول رقم (2)

يوضح حجم الضربة فى الراحة والمجهود

| المتغير | حجم الضربة فى الراحة | حجم الضربة القصوى |
|------------|----------------------|-------------------|
| غير مدرب | 55-75 مل | 80-110 مل |
| مدرب | 80-90 مل | 130-150 مل |
| أعلى مستوى | 120-150 مل | 160-220 مل |

معدل القلب .:

يرى (سعد كامل طه و ابراهيم يحي خليل 2004م ، ص 74) أن معدل القلب هو عبارته عن ضربات القلب فى الدقيقة الواحدة ويعتبر عن علاقة الدفع القلبي وحجم الضربة ومعدل القلب بالمعادلة التالية :

$$\text{الدفع القلبي} = \text{حجم الضربة} \times \text{عدد ضربات القلب فى الدقيقة}$$

12.1.1.2 حجم الضربة أثناء التدريب .:

يزيد حجم الضربة مع تزايد معدلات الزيادة فى الجهد ، على الرغم من أن تفسير هذه الزيادة ليس كاملة ، واحد هذه التفسيرات حسب قانون (فرانك - ستارلنج) وتزايد حجم الضربة حوالى 40 الى 60% أثناء التدريب ، بمعنى أن الفرد غير مدرب يكون حجم الضربة لدية 50-60 مللتر وقت الراحة ، وعندما يبذل هذا الفرد غير مدرب جهداً بدنياً يصل حجم الضربة لدية الى 100-120 مللتر دم ، أما الفرد المدرب فيكون أقصى حجم لدية من 80-110 مللتر ، وعند بذل الجهد يصل حجم الضربة 160-200 مللتر دم .

12.1.1.2 معدل النبض (PR) Pulse Rate

تناولت العديد من المصادر العلمية تعريف معدل النبض حيث عرفه كل من (Aatrand and Rodahi) أنه عدد ضربات البطين في الدقيقة الواحدة ، وكما عرفه (محمد نصرالدين) بأنه عدد نبضات القلب في الدقيقة الواحدة، وأكدت (سلمى نصار وأخرون) باختلاف علماء الفلسفة في مقدار معدل النبض الا أن معظم المصادر العلمية تتفق على أن المعدل يقدر أثناء الراحة لدى الاشخاص المدربين (50-60) نبضة /دقيقة ويمكن أن ينخفض هذا المعدل لدى الرياضيين المدربين تدريباً عالياً وخاصة عدائي المسافات الطويلة والماراثون الى (38-40) نبضة /دقيقة .

وأكد (مظفر عبدالله شفيق) أنه خلال العمل العضلي ترتفع سرعة النبضات وتزداد دفعات الدم الى العضلات العاملة وتتوسع الشعيرات الدموية وبذلك يجرى الدم من والى الخلايا بسرعة كبيرة وبعد زوال المثير (الجهد البدني) يعود معدل ضربات القلب الى الانخفاض والرجوع الى الحالة الطبيعية إذ أن سرعة عود نبضات القلب الى الحالة الطبيعية يدل على عمل القلب بصورة جيدة إذ ترتفع كمية الدم التي يضخها القلب لتصل الى حوالي (25-30) لتر/دقيقة أثناء الجهد البدني عند الشخص الرياضي مما يساعد على الاستمرار بشكل منظم وأثناء الراحة يصل حوالي (5 لتر) وأن هذا الارتفاع أثناء المجهود يؤدي الى زيادة معدل ضربات القلب وزيادة حجم القلب .

ومعدل النبض مصطلح يشير الى ضربات القلب في الدقيقة (بسطويسي أحمد 1999م، ص 45) ويعرفه بأنه معدل أنتشار موجات التمدد خلال دقيقة واحدة من جدران الأورطي ، عدد أندفاع الدم إلية من البطين الأيسر الى جدران الشريين (أحمد نصرالدين السيد 2003م، ص 165).

أ. معدل النبض في الراحة .:

يذكر أن معدل النبض أثناء الراحة يتراوح بين (60-70) نبضه /دقيقة في العمر المتوسط للرجل البالغ السليم وقد يزداد لدى بعض الأفراد أثناء الراحة والجلوس وقلّة الحركة حيث يصل الى (100) نبضة/دقيقة بينما يصل المعدل لدى لاعبي التحمل زوى المستوى العالمى الى (30-40) نبضة /دقيقة (بهاء الدين سلامة 2000م ، ص52،53).

ويروى أن معدل النبض الطبيعي للبالغ يصل الى (72) نبضة/دقيقة لجميع الاعمار وفي الاشخاص الاصحاء بين (60-70) نبضة/دقيقة (محمد نصرالدين رضوان 1998م ، ص 116).

ب. معدل النبض أثناء الجهد :

يذكر أنه عند البدء فى التدريب يزداد معدل النبض مباشرة وترتبط نسبة الزيادة بشدة التدريب ويستدل على شدة التدريب بنسبة استهلاك الأوكسجين كلما زاد معدل النبض ازداد معدل استهلاك الاكسجين (بهاءالدين سلامة 2000م ،ص 53)

2.1.1.13 العوامل التى تؤثر على معدل النبض :

يرى أن هنالك عوامل تؤثر على معدل القلب أثناء ممارسة الرياضة منها :.

- الخوف :

يزداد معدل النبض كلما شعر الرياضى بالخوف سواء من المنافس أو من عدم تحقيق المستوى أو النتيجة المطلوبة (الخوف من الجمهور ، الاعلام ، الاستبعاد من المنافسات) .

- أهمية المنافسة :

يزداد معدل النبض كلما شعر الرياضى بأهمية المنافسة وخطورتها .

- أماكن المنافسة :

كلما ارتفع المستوى التنافسى كلما ازدادت معدل دقات القلب

- الفورمة الرياضية :

يقل معدل النبض كلما ارتفعت الفورمة الرياضية وتزداد كلما قلت الفورمة الرياضية (عطية سيد عطية 1998م ،ص 54).

2.1.2 المتطلبات النفسية :

الاهمية :

يشير (حسن محمد احمد عثمان 2001م،ص76) بأن هنالك كثيراً من الانشطة المتعدده والمتنوعة ، وأن لكل نشاط رياضى خصائصه النفسية التى ينفرد بها عن غيره من أنواع الانشطة الرياضية الأخرى بالنسبة لطبيعة أو مكانات أو محتويات نوع النشاط أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخطئية أو بالنسبة لما ينبغى أن يتميز به الرياضى من سمات نفسية معينة.

ويضيف (حسن محمد احمد، المرجع السابق) أن لعبة كرة القدم تعتبر من أشكال أو أنواع العمل الرياضى المتمسم بالصعوبة نظراً لتعدد وتنوع مهاراتها وتحركاتها ومواقفها ، هذا وقد تصاعدت تلك الصعوبة التى تتسم بها لعبة كرة القدم ، ذلك بعد الاتساع والتطور الذى حدث فى مفاهيم الاداء والتحركات فى المباراة ، التى أصبحت أكثر ديناميكية وشدة وحجماً كبيراً من النشاط الحركى هجوماً ودفاعاً سواء بكرة أو بدون كرة ، ومواقف لعب عديدة ومتنوعة ومتداخلة مع الاداء المستمر تحت ضغط المنافس مما يتطلب تفاعلاً مستمراً من اللاعبين والقدرة على التكيف والتفاعل لملائمة ظروف اللعبة .

مما تقدم يرى الباحث أن المتطلبات النفسية لحكم كرة القدم ستكون بالتبعية متميزة بالصعوبة ومن هنا كان تصاعد الاهتمام بالإعداد النفسى للاعب لتجنب التوتر العصبى والإجهاد والانفعالات السلبية أيضاً تهيئة الحكام وتعبئة قدراتهم الامر الذى يؤدى إلى توافر حالة من الثقة بالنفس تمكنهم من مجابهة أعباء المباراة وكيفية التصرف فى كافة الظروف أو المواقف المتوقعة أو غير المتوقعة بما فيها ردود أفعال الأشخاص الآخرين .

1.2.1.2 مكونات المتطلبات النفسية :

حاول الباحث أستعراض السمات النفسية المطلوبة فى لاعب كرة القدم ومن ثم ربطها بما يحتاجه الحكم من سمات نفسية لأداء مباريات كرة القدم .

نجد أن أهم مكونات المتطلبات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضى بصفة عامة تتلخص فى الآتى :

2.2.1.2 الاتزان الانفعالى :

أظهرت نتائج بعض الدراسات التى حاولت التعرف على درجة هذه السمة لدى الرياضيين ، فى دراسة (وايتنج و ستمبردج 1965م) ودراسة (كين 1970م) تم التوصل إلى أن الرياضيين يتميزون بهذه السمة ويظهرون مستوى منخفض من القلق ، فى حين أشارت دراسة (جونسون 1964م) أن هذه السمة لاتظهر بصورة واضحة لدى الرياضيين ، والاتزان لدى الرياضيين يمكن أن يظهر فيما يلى :

النضج الانفعالى ، ضبط الاندفاعات والاستجابات الجسمية ، مستوى منخفض من القلق والتوتر العصبى ، التحكم فى الانفعالات فى أوقات الشدة ، (كالهزيمة أو الإصابة) استجابات انفعالية مناسبة للمواقف المختلفة. (محمد حسن علاوى 1994م ، ص 313).

3.2.1.2 الجراءة :

هى القدرة على مكافحة الخوف بأنواعه ودرجاته المختلفة فالرياضى الذى يتميز بهذه السمة لديه القدرة على التعبير عن أفكاره وأدائه بثقة والرغبة الدائمة للاشتراك فى المنافسات ولايهاب المخاطر ، ولذا تعتبر الجراءة من السمات النفسية المميزة والهامة فى المجال الرياضى فى مستوياتها العليا بصفه عامة . (أحمد أمين فوزى 2003م ، ص177)

4.2.1.2 الشجاعة :

يشير (حسن محمد احمد ، مرجع سابق ذكر ص 69) ألى أن مظاهر الخوف دائماً تدفع الشخص إلى الهروب فى المواقف الحرجة أو الصعبة وأن زيادة حدة الخوف بما يجاوز الوظيفة البيولوجية للفرد يؤثر بلا شك على التوازن للفرد ، وتعرف الشجاعة بأنها التوجيه الواعى لسلوك الفرد فى المواقف التى تتميز بخطورتها ولذلك تمكن الفرد من القدرة على التغلب على مظاهر الخوف .

لذلك يرى الباحث أن الشجاعة إحدى السمات المميزة للحكم لأنها تجعله قادراً على استخدام مهاراته المعرفية وخبرته فى تطبيق القوانين المنظمة للعبة .

ويرى الباحث أن حكم كرة القدم يجب أن يتسم بهذه السمة حيث أن مجريات اللعب تتطلب منه أن يكون فى لياقة بدنية ونفسية عالية ، وكذلك أن يتميز بالصبر أمام المواقف الصعبة التى تتطلب قرارات سريعة وسليمة منعاً للوصول لمرحلة الازمة التى قد تحدث من خلال تصرفات اللاعبين الذين يخرجون على القانون .

5.2.1.2 الكفاح :

الكفاح سمة يتصف بها الرياضى ذو المستوى العالى وأن الرياضى الذى يمتلك هذه الصفة يتصف بأحترام مدربه ويقبل نصائحه ويحترم قواعد التدريب ويقدر التدريب الذى وضع له جزاءاً هاماً يسهم فى ترقية وتنمية مستواه وتحسينه لذلك تعد هذه السمة من المتطلبات الأساسية فى قائمة متطلبات الدافعية الرياضية كما يعكس هذا المتطلب مدى إمكانية وصول الحكم أعلى المستويات والتطور .

6.2.1.2 الطموح :

أن الطموح يعد من أهم السمات الارادية التى تميز الرياضيين فى المستويات العليا وذلك نظراً إلى تطلع الرياضى الدائم إلى مستوى أفضل للوصول إلى الغاية التى يريدها .

يذكر أن الطموح هو المستوى الذى يضعه الفرد لنفسه كى يبلغه مستقبلاً فى نوع النشاط الذى يمارسه .

قائلاً أن الطموح هو محاولة لتحسين المستوى و المثابرة على التدريب مع الاستعداد لبذل الجهد عليه فإن الطموح هو تطلع الفرد لمستوى أفضل للهدف المنشود فى المنافسة .
(محمد حسن علاوى 1987م ، ص 210) .

7.2.1.2 ضبط النفس :

يعرف (محمد حسن علاوى 1978م ، ص 154) تلك السمة بأنها قدرة الفرد على التحكم فى سلوكه أثناء المواقف التى تتميز بالاستثارة الانفعالية وهى تظهر فى حالات الفشل والهزيمة والتعب أو تظهر عقب حالات تتميز بدرجة عالية من الصعوبة هذا ويمكن أن يتميز ضبط النفس عن طريق الواقعية والهدوء وتجنب الاضطراب الانفعالى . ويرى الباحث أن سمة ضبط النفس لدى حكم كرة القدم تجعله لا يستثار بسهولة وتكون لديه القدرة الكبيرة على أخفاء مشاعرة وعدم أظهارها ومن ثم فإن أداءه دائماً لا يتأثر بمشاعرة وأنفعالاته ، والحكم الذى يمتلك هذه السمة فهو دائماً ما يكون ممسكاً زمام قيادة المباراة منذ اللحظة الاولى لها ، والحكم الذى يفتقر لهذه السمة يتفادى مواجهة الصعوبة التى قد تواجهه فى مواقف اللعب المختلفة .

8.2.1.2 الدافعية :

يعد موضوع الدافعية واحد من أكثر موضوعات علم النفس أهمية واثارة لأهتمام الناس جميعاً ، فهو يهم الأب الذى يريد أن يعرف لماذا يميل طفله الى الانطواء على نفسه والعزوف عن اللعب مع أترابه ، كما يهم المربي الرياضى فى معرفة دوافع ممارسة الفرد للرياضة حتى يتسنى له أن يستقلها فى حفزهم فى تطوير أدائهم على نحو أفضل ، فالأداء لا يكون مثيراً الا اذا كان يرضى دوافع لدى الفرد بأضافة الى ماسبق ، فإن هذا الموضوع له أهمية رئيسية فى كل ما قدم علم النفس الرياضى حتى الان من نظم وتنظيمات سيكولوجية ، وذلك يرجع الى الحقيقة التالية (أن كل سلوك ورائه دافع اى تكمن ورائه قوة دافعية معينة) . (أسامه كامل راتب 2008م ، ص 71) .

9.2.1.2 الثقة بالنفس :

أن الثقة بالنفس من السمات الهامة المميزة للرياضيين ، وتعنى أن الحكم لديه ثقة كبيرة في نفسه وقدرة على التعامل مع الأشياء ويتحكم في المواقف غير المتوقعة ويصدر قراراته بثقة .

ويرى (العربى شمعون 1979م ص 7) أن الافتقار إلى الثقة بالنفس قد يعرض الرياضى عن بذل أقصى طاقاته .

والباحث يرى أن الحكم الذى يكون واثق من نفسه يدير المباراة بطريقة لا يوجد فيها تعقيد أو خلق المشاكل بالقرارات الخاطئة خاصة إذا علمنا بأن الحكم عليه اتخاذ القرار فى جزء من الثانية حتى لا يتأثر اللعب .

10.2.1.2 الاعداد النفسى العام .:

يهدف الى تنمية وتطوير الخصائص النفسية والقدرات الضرورية والهامة للاعب فى المسابقات الرياضية المختلفة.

وبنحصر هدف الاعداد النفسى العام فى تعليم اللاعب كيفية استخدام الطرق والوسائل التى تضمن الاشتراك فى المسابقات بنجاح ومن خلالها يتم الاتى .:

- تعليم أساليب التحكم الذاتى فى الانفعالات ، وإتقانها لتحقيق أعلى مستوى لاداء اللاعب ، والذى يتحقق من خلال التدريب .

- استخدام أساليب معتمده على النموذج (الموديل) فى ظروف التدريب وخلال المسابقات وتنقسم الى الاتى .:

أ/ نماذج تعتمد على التعبير اللفظي.

وتكون هذه النماذج من خلال أستصحاب وأستخدام بعض النماذج والرسومات والصور

ب/ نماذج تعتمد على المواقف الطبيعيه .

وتكون من خلال ظروف التدريب وتهيئة ظروف تتلاءم وتتشابه مع ظروف المسابقة ، أيا كانت فردية أو جماعية.

11.2.1.2 الأثار النفسيه .:

يعتمد النجاح فى تطبيق أساليب الصحة النفسية فى الرياضة على الفعالية التى تحدثها تلك الاساليب فى أداء وسلوك اللاعبين أنفسهم ، فالتدريبات النفسية الذاتية يترتب عليها تغيرات نفسية وفسيولوجية فى نظام عمل الجهاز العصبى المركزى وباقى الاجهزة العضوية

الأخرى ، ويتضح أول مظاهر هذا التغير فى أسترخاء الأنسجة العضلية كمتغير أو ناتج فيسلوجى يتبعه أسترخاء نفسى أو طمأنينة ، بمعنى أن إسترخاء الأنسجة العضلية عقب أداء التدريبات النفسيه يتسبب فى أتساع لتلك الأنسجه المتصلة بالاوعية الدموية والاجهزة الفيسلوجية الدقيقة بما يؤدى الى التنفس وانتظام ضربات القلب .

12.2.1.2 الفروق الفردية فى الإعداد النفسى .:

تأتى أهميه الفروق الفردية فى أن أى من طريق التعلم أو التدريب النفسى لايمكن أن تحقق النتائج المرجوه منها ، دون الأخذ بعين الاعتبار مبدأ الفروق الفردية والاختلافات الفردية النفسية ، ويجب عند القيام بعملية الإعداد النفسى مراعاة أستخدام كافه القدرات الاحتياطيه الكامنه لدى الافراد على ضوء المعرفه الكامله لطبيعته شخصيتهم وحالتهم المزاجية والنفسية والاهداف المقترحة من هذا الإعداد والمتوقع تنفيذها .

هذا ويعتمد الإعداد النفسى للافراد على ضرورة مراعاة الخصائص الفردية لكل منهم على الجوانب الآتية .:

— الاختلافات النفسية

— الاختلافات العمرية

— الخبره الرياضيه ودرجه توافرها

— المستوى العقلى

— المستوى العصبى

المبحث الثاني

3.1.2 التحكيم فى كرة القدم .:

أن مجال التحكيم فى لعبة كرة القدم من العناصر المهمة لنجاح وتطور مستوى هذه اللعبة ، لكونه يحتاج الى أفراد تتناسب سماتهم وطبيعتهم للعمل الذى يقومون به أثناء قيادتهم للمباراة ، اذ يشكل الحكام العنصر الرئيسى لاجراج المباراة بالصورة المطلوبة ، لذلك يجب على الحكم أن يمتلك خصائص مناسبة لكى يضمن نجاحه فى أداء دوره ، كما أن هنالك العديد من العوامل التى تؤثر فى قرارات الحكم ، منها على وجه التحديد امتلاكه للياقة البدنية ومعرفته بقوانين اللعبة وهما من العناصر المهمة والواجب توافرها عند الحكم مما يؤهله لأداء واجبه على أتم صورة لقيادة المباراة بصورة مرضية وجيدة والتحكيم مهنة معقدة وسبب ذلك يعود الى تداخل الكثير من المتغيرات مثل (صلاحية الحكم ، سعة المساحة ، عدد اللاعبين ، نوع اللعب ، مدة المباراة ، ظروف المباراة وعمر الحكم) والغاية الحقيقية فى التحكيم هو تحقيق روح القانون المتمثلة بالمبادئ الرئيسية : (السلامة ، العدالة ، المساواة) .

وتأتى أهمية الحكم لكونه لايمكن اداء مباراة بدون حكم كما هو الحال للاعب ولهذا أخذ التحكيم جانب فى غاية الاهمية (سعد منعم الشبخلى 2012م ، ص287) .
وتعتبر عملية إصدار القرار هي الواجب الرئيسى للحكام ، حيث أن تلك القرارات تشكل فى مجموعها تحديداً لمكانة الفريق فى نفس مستويات المنافسة ، لذلك فأن مدى انجاز الجهود والطاقات التى تبذل خلال مواسم الاعداد يتحدد من واقع قرارات الحكم والتى تعتمد فى المقام الأول على قدراته (محسن على نصيف ب .ت ، ص42).

ويرى الباحث أن دور الحكم فى المباريات هو قيامهم بالتقييم الفورى لمجهودات كل من الادارى والمدرّب واللاعب فى ساحة التنافس فى اطار القانون ، حيث ان الحكم صاحب قرار فى كل لحظة من لحظات المباراة .

1.3.1.2 الشروط الخاصة للانسان لكي يصبح حكماً :

- أن يكون عمره ثمانية عشر عاماً أو أكثر .
 - أن يتمتع بمستوى عالي من اللياقة البدنية ، فحكم كرة القدم يتبع الكرة دائماً ويركض فى الملعب كالأعبين تماماً وربما أكثر منهم .
 - أن يتمتع بأبصار جيد لتتمكن من رؤيه ما يحدث على أرض الملعب .
- ويرى الباحث أن التحكيم من الهوايات الصعبة التى تتطلب أشخاص لهم صفات وسمات شخصية قد لا تتوفر لدى الآخرين .

2.3.1.2 التحكيم فى كرة القدم بالسودان :

قبل قيام الاتحاد السودانى (1936م) كان يتولى التحكيم فى مباريات الفرق السودانية بعض المشجعين لكرة القدم ممن لديهم الدراية والفكرة لهذه المهمة نذكر منهم السيد / عبدالماجد أبو بلل ، وعند أفتتاح دار الرياضة بأمر درمان لم يكن هنالك حكام مسجلين بالاتحاد ، الأمر الذى دفع الاتحاد إلى الاستعانة ببعض الانجليز ممن لهم خبرة عملية فى هذا المجال ونذكر منهم أيضاً (المستر لين) فهو مدرس بمصلحة المعارف ، والذى تولى إدارة أول مباراة فى دار الرياضة بأمر درمان ، وقد تطوع بعض السودانين للعمل كرجال خطوط للحكام الانجليز نذكر منهم السادة / محمد حاج الامين ، شوقى الاسد ، محمد حسن أبو كفه وفى عام 1937م قامت أول مؤسسة للتحكيم (هيئة التحكيم) برئاسة (المستر قرت) (موظف أنجليزى بمصلحة المخازن والمهمات) وعضوية بعض المتطوعين السودانين نذكر منهم خضر زائد ، جاد الله جابر وغيرهم وكان التحكيم بمقتضى قانون الاتحاد آنذاك يأخذ شكلين الاول حكام اتحاد كرة القدم المسجلون وهؤلاء يتم تسجيلهم مركزياً فى الخرطوم بعد اجتيازهم اختبار أو امتحان أو بالاتفاق مع اللجنة التنفيذية المتخصصة ، ويكون لهذه الفئة حق إدارة المباريات ، والثانى أشخاص مناسبون بخلاف الحكام المسجلين وتقوم اللجان التنفيذية المحلية بالمصادقة لهم لقيام بمهمه التحكيم فى منطقتها فى حال تغيب أو عدم وجود الحكام المسجلين .

(الفاضل دراج) نقلاً من (السر محمد على 2012م ، ص39)

3.3.1.2 جهاز الحكام .:

هيئة التحكيم :

بدأت هيئة شؤون الحكام عام 1937م برئاسة المستر قرت لتتولى رعاية شؤون الحكام بتعيينهم لإدارة المباريات الخاصة بالاتحاد ومحاسبة الحكام ، لم تكن صلة الاتحاد بهيئة الحكام فى ذلك الوقت صلة أشرفية بقدر ماكانت صلة التعاون بين الجهازين وكان الحكام يديرون مباريات الاتحاد دون مقابل .

4.3.1.2 لجنة التحكيم .:

فى عام 1951م تسلم السيد / محمد أبو العلاء رئاسة (لجنة التحكيم) بعد أن تم تغيير أسمها تبعاً للقانون الجديد وهذا تحت إشراف الاتحاد ، ولقد جاء فى المادة (13) من القوانين العامه لسنة 1951م مايلى .:

(اللجنة التنفيذية فى أى منطقه مسؤولة عن إدارة شؤون الحكام فى مناطقها ويجوز للجنة التنفيذية أن تقيم لجنة فرعية خاصة لهذا الغرض) .

4.3.1.2 اتحاد الحكام .:

فى عام 1960 تعدل أسم لجنة التحكيم الى (اتحاد الحكام) إلا أنه لم يحالفه التوفيق فقام الاتحاد بحله وتكوين بدلاً عنه (هيئة التحكيم المركزية) ولقد ضمن فى النظام الاساسى للاتحاد العام لكرة القدم طريقه تكوينها ، اختصاصاتها ، اجتماعاتها ، كما خول النظام الاساسى لمجلس إدارة الاتحاد العام لكرة القدم سلطة تعيين الضباط الثلاثة (الرئيس ، السكرتير ، وامين المال) .

وفى تلك المرحلة سعى الاتحاد العام لكرة القدم لرفع كفاءة الحكام والارتقاء بمستوى التحكيم وزيادة عدد الحكام العاملين فإستجلب مدربين لتأهيل الحكام .

5.3.1.2 تكوين لجان تحكيم كرة القدم السودانية .:

وفقاً لما نص عليه النظام الاساسى حول تكوين لجان التحكيم اصبحت هنالك لجنة تحكيم مركزية للحكام حسب نص المادة (69):

— يقوم الاتحاد العام بتكوين لجنة مركزية تسمى (اللجنة المركزية)

— يتم تكوين اللجنة المركزية للحكام كالاتى .:

أ/ رئيس وسكرتير وأمين مال يختارهم مجلس الإدارة من بين الحكام الدوليين المتقاعدين .

ب/ عضوان يختارهم مجلس الإدارة من بين أعضائه.

ج/ رئيس وسكرتير اللجنة المحلية .

د/ أربعة أعضاء يختارهم مجلس الإدارة من الحكام المتقاعدين الدوليين أو الاولى وتقع مهمة هذه اللجنة حسب المادة (70) فى الإشراف العام على تأهيل الحكام وتدريبهم وترقيتهم وتساعد المركزية فى ذلك لجان تحكيم محلية (52 اتحاد) حسب نص المادة (121) . (الاتحاد السودانى لكرة القدم ، النظام الاساسى لسنة 2004م المعدل لسنة 2007م ص 21) .

6.3.1.2 درجات الترقى فى سلم التحكيم :

حسب نص المادة (133) من القواعد العامة فدرجات التحكيم كما يلى : .

– حكم تحت الاختبار وهو الشخص الذى أجتاز الامتحان التحريرى للدرجة الثالثة وتم تسجيله كحكم تحت الاختبار .

– حكم الدرجة الثالثة وهو الحكم الذى مكث مدة لاتزيد عن ستة أشهر تحت الاختبار واعتمده الاتحاد العام حكماً بالدرجة الثالثة واستخرجت له شهادة بذلك .

– حكم الدرجة الثانية وهو الحكم الذى قضى فترة لا تقل عن عام كحكم عامل بالدرجة الثالثة واعتمد الاتحاد نجاحه فى امتحان فى هذه الدرجة

– حكم الدرجة الاولى هو الحكم الذى قضى فترة لا تقل عن عام كحكم عامل بالدرجة الثانية واعتمد الاتحاد نجاحه فى امتحان النظرى والعملى .

– الحكم القومى هو حكم الدرجة الاولى الذى اعتمده اللجنة المركزية كحكم قومى بناء على توصية الاتحاد المحلى .

– الحكم الدولى هو الحكم القومى وحكم الدرجة الأولى الذى استوفى الشروط المعتمدة فى الاتحاد الدولى وملم بقراءة وكتابة لغة أجنبية واحدة على الأقل واى شروط إضافية

يضعها مجلس الادارة . (الاتحاد السودانى لكرة القدم ، القواعد العامة ، تعديل 2007م)

7.3.1.2 الحكم :

تعريف الحكم :

الحكم هو الشخص الذى نال دراسة فى قوانين لعبة كرة القدم وجلس للامتحان ونجح ومارس التحكيم عملياً وهو الشخص المنوط به تنفيذ قوانين لعبة كرة القدم السبعة عشر بجانب روح القانون واللوائح الاخرى المنظمة للعبة وهذا تم حسب السلطات والواجبات

التي حددها له القانون الخامس فى هذه القوانين الصادرة من الاتحاد الدولى لكرة القدم . (السر محمد على 2012م ص51).

دور الحكم :

أن للحكم دوراً كبيراً ومهماً فى كرة القدم فهو الذى يقود الفريقين إلى الأداء الجيد من خلال بسطه للقانون وتحقيق العدالة النسبية خلال اللعب وهو مطالب بإدارة المباراة بأقل مجهود بدنى وذهنى وبأقل قدر من التدخل من معاونيه وذلك من اجل تطبيق روح وشعار اللعبة (السلامة ، العدل ، والمتعة) وهو كذلك له دور فى الجانب الوقائى للعبة واللاعبين من حيث معاقبة المخطئ حسب حالات اللعب بالعقوبات الفنية مثل الركلات الحرة المباشرة والغير مباشرة وكما أنه يوقع العقوبات الإدارية مثل الطرد والإنذار . (الاتحاد السودانى لكرة القدم تعديل 2007م) .

2.1.3-8 الشروط التى يجب توفرها فى الحكم :

- **الموهبة :** ويفترض تتوفر فى أى حكم له طموح بالتدرج والوصول إلى أعلى المراحل.
- **العلم :** يفضل أن يكون ممارساً للعبة أو من خريجى كليات التربية البدنية أو الكليات الأخرى لانه يستطيع فهم القواعد والقوانين .
- **الامانة :** أن يكون أميناً مع نفسه وصادقاً فى أدارته للمباريات ولايتحيز لاي جهة على حساب الأخرى .
- **اللياقة البدنية :** أن يكون ذو لياقة بدنية عالية ومتابعة للعبة والتواجد بقرب الكرة فى الوقت المناسب وذلك لاتخاذ القرارات المناسبة .

2.1.3-9 صفات الحكم :

- الشجاعة :** يجب أن يكون الحكم شجاعاً وثابتاً ولايتأثر بكل المؤثرات التى تجعله عرضة لاتخاذ القرارات ظالمة وبعيدة عن القانون.
- الانتباه :** أن يكون فى حالة أنتباه تام طيلة فترة اللعب والتركز السليم .
- التركيز :** أن يكون ذو مستوى عالى من التركيز الذى يخدم عملية تقييم الحالات عند حدوثها وأن يكون لائقاً بدنياً من خلال المحافظه على أداء التمارين البدنية الخاصة بالحكام (مذكرات لجنة التحكيم بالاتحاد المحلى لكرة القدم ولاية الخرطوم 2017م) .

10.3.1.2 مقومات الاداء للحكام :

- 1-الكشف الطبى .
- 2-اللياقة البدنية (اختبارات الفيفا) (FiFA TEST)
- 3-الاداء الفنى (حسب تقارير المراقبين) ويشمل الاداء الفنى فى الملاحظات عن :
 - مظهر الحكم
 - تطبيق القانون
 - تعاون الحكم مع مساعديه
 - القدرة على اتخاذ القرار
 - قوة الشخصية
 - التركيز التام أثناء اللعب
 - القدرة على معالجة المشكلات أثناء اللعب
 - التفاعل مع جو المباراة
 - المقدرة على التصرف مع أصابات الاعبين والمحافظة على سلامتهم
 - الخبرة الكافية

11.3.1.2 المواصفات المطلوبة فى الحكم :

- أن يكون له تجربة سابقة فى لعبة كرة القدم
- أن تتوفر لديه الرغبة فى التحكيم كرة القدم
- أن يكون ذا علاقات جيدة مع الآخرين
- أن يكون ناضجاً من الناحية العقلية
- أن يتمتع بمظهر لائق سواء داخل الملعب أو خارجه
- أن يكون ذا شخصية مستقيمة فى حياته العامة والخاصة
- أن يكون واثق من نفسه وقدراته
- أن يكون شجاعاً لا يخاف الا الله وتأنيب الضمير
- أن يتقبل النقد من زملائه وممن هم أكثر خبرة منه
- أن يكون ملماً بأحدى اللغات الجنبية تحدث وقراءة وكتابة
- أن يكون حازماً وعادلاً (سعد منعم الشيلخى 2003م ، ص 17) .

المبحث الثالث الدورى الممتاز السودانى لكرة القدم

4.1.2.1.2. النشأة .:

بدأت المنافسة فى هذه البطولة تحت أسم كأس السودان ولقد ولدت الفكرة فى أوائل عام 1950م ، وتم مناقشتها بواسطة اتحاد كرة القدم السودانى آنذاك والذى كان رئيسه انجليزيا وكان الهدف من الفكرة الخروج بمنشط كرة القدم من العاصمة الى الاقاليم الاخرى والتي كانت تضم عدداً من المتحمسين وكان المستعمر يهدف من ذلك الى تحقيق غرضه السياسى بإيجاد نشاط ترفيهى وترويحى ليشغل به المواطنين عن النشاط والتجمع السياسى الذى كان منتشراً فى تلك الفترة وقد كتب السكرتير الادارى (جيمس روبنسون) خطابات لمديرى المديرىات القريبة من العاصمة والتي تتوفر فيها المواصلات أمراً لها بمنح اللاعبين أجازات أوأذونات بالتغيب لادا المباريات المدرجة فى جدول المنافسة . وقد حددت التوصية أجازات اللاعبين العاملين بالمصالح الحكومية بيومين بالنسبة للاعبى العاصمة المثلثة وماجاورها واربعة أيام للاعبى الاقاليم الأخرى .

حدد اتحاد الكرة (16) فريقاً لأول منافسة فى كأس السودان وكان تقسيمها الخرطوم (الخرطوم ، بحرى ، أم درمان) ثلاثة فرق من مدنى وفريقين لكل كم عطبرة والابيض . كانت المباريات فى هذه الدورة تلعب بطريقة خروج المهزوم (الفاضل دراج 2004 ، ص 28) .

1.4.1.2. بطولة أندية السودان .:

هى المرحلة الثانية فى تطوير دورى السودان واجريت المنافسة الاولى تحت أسم بطولة أندية السودان فى نوفمبر 1965م ، بعد أجازة قواعد البطولة بواسطة اللجنة الدائمة للاتحاد العام ، وقد شارك فى المنافسة الفرق أبطال الدورى المحلى لكل من مدنى ، عطبرة ، بورتسودان ، كسلا، شندى ، الابيض ، كوستى ، الدويم ، وقد فاز بأول بطولة يومذاك فريق الهلال العاصمى واتاح له الفوز المشاركة فى بطولة أفريقيا للعام 1966م ، ومنذ ذلك التاريخ أصبح بطل المنافسة يمثل السودان فى بطولة الاندية الافريقية الأبطال .

فى يناير عام 1966م عدلت اللجنة الدائمة قواعد منافسة بطولة أندية السودان حيث جاء فى التعديل تمثيل الخرطوم بثلاثة فرق ومثل ذلك مدنى وسبع فرق لمدن عطبرة ، كسلا ، بورتسودان ، الابيض ، الدويم ، وكوستى ، إضافة لبطل المنافسة السابقة الذى يلعب فى الادوار النهائية مباشرة (الفاضل دراج المرجع السابق ،ص 28)

2.4.1.2 كأس الدورى الممتاز 1967م .:

تم تعديل أسم منافسة بطولة أندية السودان الى الدورى الممتاز فى 18/8/1967م واشتركت الفرق المتنافسة بنفس تكوين آخر منافسة لبطولة أندية السودان وفى أكتوبر عام 1968م ، كون مجلس إدارة الاتحاد العام لكرة القدم لجنة الدورى الممتاز والتي أجازت قواعد المنافسة لموسم 1968م/1969م ، وقد ضمت المنافسة الاولى للدورى الممتاز أربعة فرق من الخرطوم وثلاثة فرق من مدنى وفريقين من اتحاد عطبرة وبورتسودان وفريق لكل من اتحاد الابيض وكوستى وكسلا و الدويم وسنار ، على أن يشارك فريق سنار مع ثالث فرق مدنى فى مباراتين ذهاباً وأياباً ليشارك فى المنافسة الفريق الذى يفوز بمجموع المباراتين ويضاف لهذه الفرق بطل المنافسة السابقة والذى يلعب فى الادوار النهائية مباشرة .

أستمرت المنافسة بهذا الشكل حتى مطلع العام 1987م ، حيث تم أجازة قواعد جديدة للمنافسة بواسطة لجنة الدورى الممتاز وموافقة مجلس الاتحاد العام لكرة القدم السودانى حيث مثلت أتحادات الخرطوم والجزيرة لعدد أربعة فرق وثلاثة فرق من أتحاد مديرية النيل وفريقين من أتحادات البحر الاحمر وكسلا والنيل الابيض وشمال كردفان والاقاليم الجنوبية وفريق واحد من الاتحادات الشمالية والنيل الازرق وجنوب كردفان وشمال كردفان وجنوب دارفور ، تعتبر هذه الفترة أول تجربة للدورى الممتاز . (الفاضل دراج مرجع سابق ص 29-30) .

3.4.1.2 الدورى الممتاز 1995-1996م .:

فكرة الدورى الممتاز كدرجة موحدة قديمة منذ حوالى الاربعين عام وبدأ تنفيذها فى الموسم الرياضى 1995م -1996م ، وكان على رئاسة الاتحاد وقتها عمر البكرى أبو حراز وأحمد حسب الرسول نائب للرئيس ومجدى شمس الدين سكرتير للاتحاد ، وكان قرار الجمعية العمومية للاتحاد أنذاك اعتبار العشرة أندية الاوائل فى دورى السودان نواة

للدرجة الممتازة ، وقد كانت هذه الاندية هي الهلال والمريخ و المورد و الاهلى وشمبات من الخرطوم ، وهلال بورتسودان والمرغنى كسلا والاتحاد و الاهلى من مدنى .
وقد لعبت المنافسة بعشرة فرق موسم 1996-95م وفى موسم 1997-96م تم ترفيعها الى 12 فريق ثم أربعة عشرة فريق فى موسم 1998-97م وتم تقليصها الى 12 فريقاً ثم تم أرجاعها الى 14 فريق.

دخلت أن كرة القدم خلال هذه الفترة إلى مرحلة جديدة حيث أصدر الاتحاد العام لكرة القدم برئاسة د. كمال شداد فى عام 1996م قرار بقيام الدرجة الممتازة بعدد عشرة فرق هى من الخرطوم (الهلال - المريخ - شمبات - المورد) وأهلى مدنى - العصمة الكاملين - مريخ الحساحيصا - هلال بورتسودان - حى العرب بورتسودان - هلال الحساحيصا ، وفاز الهلال العاصمى ببطولة هذه البطولة وكان لاعب المورد محمود المستقبل قد أحرز أول هدف فى هذه البطولة الوليدة .

فى موسم 1996م /1997م أتخذ الاتحاد قراراً بأن تكون فرق الدرجة الممتازة 12 فريق بزيادة فريقين عن موسم 1995م /1996م وفى موسم 1997م /1998م تقرر بأن يكون عدد الفرق 14 فريق حتى موسم 2015م وفى 2016م/2017م تم زيادة 4 فرق حتى الان يصبح عدد الفرق 18 فريقاً.

بالرجوع إلى الفرق التى أحرزت بطولة الدورى نجد أن فريقى الهلال والمريخ العاصميين قد تقاسما أحرار بطولة الدورى الممتاز منذ بدايته فى موسم 1995م /1996م حيث فاز الهلال بالبطولة 11 مرة وفاز المريخ بها 7 مرات وبقرار من الاتحاد فى موسمى 2014م حتى 2016م .

2-2 الدراسات السابقة .:

قام الدارس بإجراء مسح شامل للتعرف على الدراسات التي أجريت في أهم المتطلبات الفسيولوجية والنفسية في المجال الرياضي ، وسوف يستعرض الدارس الدراسات العربية والسابقة وفقاً لأهميتها وارتباطها بموضوع البحث .

الدراسات السودانية .:

1- دراسة عبدالرحمن محمد احمد عباس 2007م (دكتوراة) بعنوان (علاقة القلق بتركيز الانتباه وسرعة رد الفعل لدى حكام كرة القدم بالسودان

هدفت الدراسة التي التعرف على علاقة حالة القلق (نفسحركى ، معرفى) بقدرة تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم ، وشملت عينة الدراسة (180) حكماً من مختلف الدرجات ومن عدة ولايات السودان ، واستخدم الباحث المنهج الوصفى لملاءمة لطبيعة الدراسة وكما أستخدم الباحث الاستبانة لقياس القلق وراى الخبراء والمتخصصين وكانت أهم النتائج وهى .:

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من القلق النفسحركى والقلق المعرفى وتركيز الانتباه

- عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين سرعة رد الفعل الاختيارى وكل من القلق النفسحركى والمعرفى وقدرة تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم فى السودان تعزى لمتغير (العمر . درجة الحكم . الخبرة فى مجال التحكيم . المؤهل الدراسى . الحالة الاجتماعية)

2- دراسة عوض يس أحمد محمود 2012م (ورقة بحثية منشورة) بعنوان التعرف على المستويات البدنية للحكام الواعدين لكرة القدم

هدفت الدراسة الى التعرف على المستويات البدنية للحكام الواعدين لكرة القدم فى السودان استخدم الباحث المنهج الوصفى لملائمة لطبيعة الدراسة ، وشملت عينة الدراسة (20) حكم واعد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وكانت أهم النتائج نجاح (15) حكم واعد فى الاختبارات المتمثلة فى السرعة والتحمل ورسوب (5) حكم فى نفس الاختبارات .

3- دراسة السر محمد على 2012م (ماجستير) بعنوان (اسباب الضغوط النفسية على حكام كرة القدم فى الدورى الممتاز السودانى)

هدفت الدراسة الى التعرف على اسباب الضغوط النفسية على حكم كرة القدم فى الدورى الممتاز السودانى ، أستخدم الباحث المنهج الوصفى أستخدم الباحث الاستبانة كأداة لجمع البيانات ، وشملت عينة الدراسة (70) حكماً قومى بالطريقة العشوائية وقام الباحث بأستخدام الاستبانة ، وكانت أهم النتائج هى :

- عدم وجود الحماية الكافية للحكام لاداء دورهم المطلوب .
- جهل تعصب لدى الجمهور المشجعين لفريقهم.
- هنالك صفات سلبية لدى بعض الحكام .
- النظرة العدائية من الاعبين تجاه الحكام .
- أعتراض الاعبين على قرارات الحكام.

4- دراسة عبدالعظيم جابر طمبة كوشى 2015م (دكتوراة) بعنوان برنامج تدريبي مقترح لرفع بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لحكام كرة القدم بالسودان

هدفت الدراسة الى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح على حكام كرة القدم فى تطوير عنصر السرعة وعنصر التحمل وبعض المتغيرات الفسيولوجية المتمثلة فى (معدل النبض أثناء الراحة ، نبض الاستشفاء بعد المجهود (10.5) دقائق ، ضغط الدم الانقباضى والانبساطى ، الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين المطلق) فى مؤشر كتلة الجسم ، أستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة بإستخدام القياسين القبلى والبعدى ، وتم أختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من حكام كرة القدم القوميين المعتمدين من قبل الاتحاد السودانى لكرة القدم وعددهم (30) حكم وسط ، قام الباحث باجراء الاختبارات والقياسات كأداة جمع البيانات ، وكانت أهم النتائج - الاهتمام باستخدام البرنامج التدريبي المقترح لتطوير اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية للحكام- تعيين مختصين باللياقة البدنية لتدريب الحكام بشكل جماعى أو فردى وفق برامج تدريبية مقننة وتأهيل عبر دورات تدريبية عالية وربطهم باخر التطورات العلمية والعملية .

5- دراسة السر محمدعلى 2016م (دكتوراه) بعنوان : أهم المتطلبات البدنية والنفسية والذهنية لحكام كرة القدم بالسودان من وجهة نظر عينة من الحكام

هدفت الدراسة الى التعرف على اهم المتطلبات البدنية والنفسية والذهنية لحكام كرة القدم بالسودان ، أستخدم الباحث المنهج الوصفى لملائمة لطبيعة الدراسة ، واشتملت عينة

الدراسة (130) حكماً بالطريقة العشوائية من حكام الدوليين والقوميين وحكام الدرجة الاولى المسجلين بالاتحادة السودانية لكرة القدم للعام 2004م ، وقام الباحث باستخدام الاستبانة والمسح المرجعي واستطلاع آراء الخبراء كأداة جمع البيانات ، وكانت أهم النتائج هي .:

أن أهم المتطلبات البدنية (السرعة ، تحمل السرعة ، التحمل ، السرعة الانتقالية ، القوة المميزة للسرعة)

الدراسات العربية

1- دراسة على اليبك 1996م (بحث منشور) بعنوان مشروع إعداد حكام كرة القدم بدنيا

هدفت الدراسة لأيجاد أسلوب علمي متكامل للارتقاء بحكام كرة القدم من الناحية البدنية ، كما أستخدم الباحث المنهج الوصفي ، أستخدم الاستبانة كأداة جمع البيانات، وأشتملت عينة الدراسة على (50) حكماً من المتقاعدين لدى الاتحاد المصري لكرة القدم وكانت أهم النتائج عمل معسكرات لجميع الحكام على هيئة أفواج لمدة (4-3) أيام من قبل الموسم وتطبيق أساليب الاعداد البدني للحكام له تأثير إيجابي في الارتقاء بمستوى الاعداد للحكام ، عمل منهج تدريبي لتطوير بعض الصفات البدنية لحكام كرة القدم حسب أختبارات كوبر

2- دراسة سمير مهنه الربيعي 2005م (دكتوراة غير منشورة) بعنوان منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات التحكيمية واثر في أداء حكم كرة القدم

هدفت الدراسة الى إعداد منهج تدريبي لبعض القدرات التحكيمية وكذلك التعرف على تأثير المنهج التدريبي على بعض القدرات التحكيمية والاداء لدى عينة الدراسة التجريبية ، أستخدم الباحث المنهج التجريبي كما أستخدم الباحث الأختبارات والمقاييس كأداة لجمع البيانات وشملت عينة الدراسة على مجموعتين بواقع (15) حكماً لكل مجموعة وخلصت الدراسة الى اعتماد مكونات الحمل التدريبي الذي طبق أثناء المنهج التدريبي بتصميم برنامج تدريبي ، وتعميم المنهج التدريبي الذي اعدة الباحث في بناء مناهج مشابهة لتطوير بعض القدرات التحكيمية الخاصة بحكام كرة القدم

3- دراسة عامر سعيد جاسم محمد 2006م (دكتوراة) بعنوان (الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية لحكام الدرجة الاولى في كرة القدم بالعراق وعلاقتها بمستوى أدائهم .

هدفت الدراسة الى القوة على الكفاءة البدنية والخصائص الشخصية وقلق الحالة ومستوى الاداء لحكام الدرجة الاولى في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم وعلاقة الارتباط بين

الكفاءة البدنية والخصائص الشخصية وحالة قلق الحالة مع مستوى أدائهم ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة الدراسة أستخدم الباحث الاستبانة كأداة لجمع البيانات ، وشملت عينة الدراسة (50) حكماً للدرجة الاولى بالطريقة العشوائية ، وقام الباحث بأستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري والارتباط للمعالجات الاحصائية ، وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية :

– حصل الحكام على أزمان عالية لاداء الجهد الخاص باختبارات السرعة والتحمل

– تميز الحكام بمستوى منخفض في حالة القلق

– تميز الحكام بسمات شخصية هي : أكثر ذكاء ، مسيطر، واثق بالآخرين ، معتمد على الجماعة

– وجود علاقات ارتباط معنوية بين متغيرات (الكفاءة البدنية وسمات الشخصية وقلق الحالة)

الدراسات الاجنبية .

1- دراسة تايلور ودانيال ولايت وبوك 1990م (أنتاج علمي) بعنوان : الاجهاد النفسي لدى حكام كرة القدم الامريكية .

هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الاجهاد النفسي والعزم على الاعتزال التحكيم عند حكام كرة القدم في أمريكا ، أستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة الدراسة وشملت عينة الدراسة (50) حكم حكماً للدرجة الاولى بالطريقة العشوائية ، وقام الباحث بأستخدام الاستبانة وكانت أهم النتائج - وجود علاقة دالة بين الخوف والفشل ، والاستنزاف الانفعالي الحاد والجهاد النفسي - وجود علاقة دالة طردية بين الشعور بعدم التقدير من الاخرين والعزم على أعتزال التحكيم والاجهاد النفسي

2- دراسة ديفد وديبني 1999م (إنتاج علمي) بعنوان مصادر الضغط والاجهاد والرغبة في الاعتزال التحكيم

هدفت الدراسة الى التعرف على مصادر الضغط والاجهاد والرغبة في الاعتزال التحكيم كرة السلة بإستراليا، استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة الدراسة أستخدم الباحث الاستبانة كأداة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج - مخاوف الاداء ، نقص التقدير ، الصراع بين الافراد ، ضغط الوقت ، أصدار قرار تحكيمي خاطئ ، المواجهات العدوانية مع الاعبين .

3- دراسة ريجينا 2006م (المجلة العلمية) الضغوط السائد لدى الحكام الالعب الجماعية فى المنشورات الصحفية

هدفت الدراسة الى التعرف على الضغط السائد لدى الحكام الالعب الجماعية فى المنشورات الصحفية فى كندا ، استخدم الباحث المنهج الوصفى لملائمة لطبيعة الدراسة و استخدم الباحث الاستبانة كأداة لجمع البيانات وكانت أهم النتائج التعرف للأيدا الجسدى والفظى من الاعبين والجمهور .

2.2. التعلیق على الدراسات السابقة :

يتضح فى العرض السابق لبعض الدراسات التى تناولت أهم المتطلبات الفيسلوجية والنفسية ما يلى :

1.2.2 الفترة الزمنية :

أجريت هذه الدراسات فى الفترة الزمنية من عام (1996م حتى 2016م)

2.2.2 الاهداف :

يتضح أن معظم الدراسات قد حاولت التعرف على السمات الانفعالية للحكام والضغوط المؤثرة عليهم والملاحظ أن جميع هذه الدراسات أختارت هدفها من خلال عينة بيئتها ولذلك يحاول الباحث كما ذكر من دراسة أهم المتطلبات الفيسلوجية والنفسية على حكام كرة القدم بالسودان فى واقع البيئة السودانية .

المنهج : استخدمت معظم الدراسات المنهج الوصفى فيما استخدم بعض المنهج التجريبي .

العينة : اختلفت الدراسات فى أنواع العينات وعددها التى طبقت عليها مابين (لاعبين ، حكام و عمال) .

3.2.2 أدوات جمع البيانات :

استخدمت الدراسات السابقة أدوات جمع البيانات (الاستبانة) فى معظمها والاختبارات والمقاييس فى بعض منها .

4.2.2 المعالجات الاحصائية :

أتنفت معظم الدراسات السابقة فى الاسباب الاحصائية المستخدمة والتى تمثلت فى النسب المئوية ، المتوسطات الحسابية ، الانحراف المعيارية .

5.2.2 أهم النتائج :

أسفرت نتائج الدراسات السابقة إلى :

أتفقت العديد من الدراسات فيما توصلت من نتائج حسث توصلت (11) دراسات الى أن البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية للرياضيين .

كما توصلت (5) دراسات الى أهمية اللياقة البدنية للرياضيين وضرورة أن يعمل الرياضى على تطويرها مثل دراسة (عوض يس أحمد محمود 2012م ، عبدالعظيم جابر طمبة كوشى 2015م ، على بيك 1996م ، عامر سعيد جاسم محمد 2006م) .

كما توصلت (6) دراسات الى على الضغوط النفسية والاجهاد النفسى للحكام كرة القدم مثل دراسة (عبدالرحمن محمد أحمد عباس 2007م ، السر محمد على 2012م ، السر محمد على 2016م ، تايلور ودانيال ولايت وبوك 1990م ، ديفد وديبني 1999م ، رجبينا 2006م) .

6.2.2 أوجه استفادة الباحث فى الدراسات السابقة :

استفادة الباحث من الدراسات فى التعرف على أفضل الاجراءات المناسبة التى يمكن ان تؤدى لتحقيق أهداف الدراسة والاستفادة منها ووسائل جمع البيانات وطريقة أختيار العينة بالإضافة الى تحديد موضوعات الأطار النظرى .

وهذه الدراسات السابقة يمكن أن تفيد الباحث من خلال التعرف على منهجيتها وبناء منهجية خاصة بدراسته ، وكذلك أطلاع على الجوانب التى تناولتها الدراسات السابقة والعمل على تغطية جوانب جديدة لم تشملها الدراسات السابقة .

الفصل الثالث

أجراءات البحث

منهج البحث
مجتمع البحث
عينة البحث
توصيف العينة
أداة جمع البيانات
المعالجات الاحصائية

□ الفصل الثالث

3 إجراءات الدراسة

إجراءات البحث

1.3 مقدمة:

في هذا الفصل قام الباحث بتوضيح جميع الاجراءات الخاصة بالدراسة من حيث تحديد المنهج ومجتمع البحث وعينة البحث واداة جمع البيانات والخطوات التي اتبعت في تصميم الاستبانة والتحقق من المعاملات العلمية مع التصويب النهائي لاستمارة الاستبانة وتطبيقها وبيان الاساليب الاحصائية المستخدمة في البحث.

2-3 منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث حيث يهدف البحث الوصفي الي جمع بيانات لمحاولة الاجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية او الراهنة لافراد عينة البحث والدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشئ كما هو عليه. اي تصف ما هو كائن (اجرائى) .

3-3 مجتمع البحث:

تكون مجتمع الدراسة من حكام الدورى السودانى الممتاز لكرة القدم للموسم 2017م ، الخبراء والمختصين بكلية التربية البدنية والرياضة والبالغ عددهم (21) حكم .

4-3 عينة البحث:

تم إختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من حكام الدورى السودانى الممتاز لكرة القدم للموسم 2017م بلغ عددهم (21) حكم ، وعينة من الخبراء والمختصين بكلية التربية البدنية والرياضة عددهم (10) مختص . والجداول التالية تبين توزيع عينة البحث وفقاً لسنوات الخبرة والمؤهل الاكاديمي .

1.4.3 توصيف العينة :

جدول رقم (1) يوضح

توصيف العينة من حيث سنوات الخبرة

| الخبراء والمختصين | | الحكام | | السنوات |
|-------------------|-------|----------------|-------|-------------|
| النسبة المئوية | العدد | النسبة المئوية | العدد | |
| 50% | 5 | 47.6% | 10 | 5 - 10 سنة |
| 20% | 2 | 23.8% | 5 | 11 - 15 سنة |
| 20% | 2 | 19.0% | 4 | 16 - 20 سنة |
| 10% | 1 | 9.5% | 2 | 21 - فأكثر |
| 100% | 10 | 99% | 21 | المجموع |

2.4.3 أداة جمع البيانات:

استخدم الباحث الإستبانة كأداة لجمع البيانات وقد قام بتصميم عدد (2) استبانة ، الأولى للتعرف على المتطلبات النفسية من الخبراء والمختصين ، والثانية للتعرف على مدى توفر المتطلبات النفسية لدى الحكام ، وذلك لتحقيق اهداف البحث العلمي التي تمثلت التعرف على المتطلبات النفسية والفسولوجية لحكام كرة القدم ، ويشير (محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب، 1999م ص 152) الي ان الاستبانة احد ادوات المسح الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الاسئلة المكتوبة يقوم المبحوث بالاجابة عليها بنفسه

3.4.3 تشمل محاور الدراسة علي المحاور التالية :

اولاً: محور المتطلبات النفسية .

ثانياً: محور المتطلبات الفسيولوجية .

قام الباحث بتحديد العبارات التي تعبر عن المتطلبات النفسية اشتمل المحور الاول علي (11) مفردة والمحور الثاني علي (12) مفردة .الجدول التالي يوضح التوصيف المبدئي لمحاور ومفردات الاستبانة.

جدول رقم (2) يوضح

التوصيف المبدئي لمحاور ومفردات الاستبانة

| النسبة المئوية | عدد المفردات | المحور | رقم المحور |
|----------------|--------------|-----------------------|---------------------------|
| 47.8% | 11 | المتطلبات النفسية | الاول |
| 52.2% | 12 | المتطلبات الفسيولوجية | الثاني |
| 100% | 23 مفردة | 2 محور | المجموع للمحاور والمفردات |

قام الباحث بأستطلاع آراء الخبراء فى مجال التربية البدنية لمعرفة رأيهم فى أهم المتطلبات الفسيولوجية الخاصة بالحكام كرة القدم وذلك بغرض القياسات الفسيولوجية التى تحصل عليهم من خلال المسح المرجعى وطلب من الخبراء وضع درجة من (10) لكل متطلب ، وبعد جمع الاستمارات من الخبراء قام الباحث بترتيب المتطلبات حسب رأى الخبراء من الاعلى إلى الادنى وقام بأختيار المتطلبات من الأول حتى الخامس كأهم متطلبات فسيولوجية للحكام .

قام الباحث بتحديد العبارات التى تعبر عن المتطلبات النفسية اشتمل المحور الاول علي (11) مفردة والمحور الثاني علي (12) مفردة .الجدول التالي يوضح التوصيف المبدئي لمحاور ومفردات الاستبانة.

جدول رقم (3) يوضح

التوصيف المبدئي لمحاور ومفردات الاستبانة

| النسبة المئوية | عدد المفردات | المحور | رقم المحور |
|----------------|--------------|-----------------------|---------------------------|
| 47.8% | 11 | المتطلبات النفسية | الاول |
| 52.2% | 12 | المتطلبات الفسيولوجية | الثاني |
| 100% | 23 مفردة | 2 محور | المجموع للمحاور والمفردات |

8- قام الباحث بعرض عبارات المحاور والفقرات التى تم التوصل اليها علي الخبراء والمختصين في التربية البدنية والرياضة لإبداء الراي . وذلك لتحديد:

-مدى وضوح العبارات في المحاور.

-درجة ارتباط العبارات بالمحاور.

-درجة اهمية العبارات في المحاور.

ثم قام الباحث بعرض الاستبانة بصورتها المذكورة الي مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (7) محكمين استجابو جميعهم لطلب الباحث اي بنسبة 100%. وفي ضوء ما ابده من ملاحظات قام الباحث بالتعديلات اللازمة حسب راي المحكمين وتوجيهاتهم . وصف الاختبارات المرشحة :

فيما يلي يقدم الباحث وصفاً للاختبارات المرشحة لقياس المتطلبات النفسية لحكام كرة القدم قيد البحث .

كما يبين ذلك الجدول رقم (4)

جدول رقم (4)

وصف الإختبارات المرشحة لقياس المتطلبات النفسية لحكام كرة القدم

| م | المتغيرات النفسية | عدد العبارات | أسم الاختبار |
|---|-------------------|--------------|--|
| 1 | الكفاح | 8 | اختبار قائمة الدافعية |
| 2 | الدافعية | 7 | اختبار قائمة الدافعية |
| 3 | الشجاعة | 8 | كراسة ملاحظات لسمات الشخصية ومميزات السلوك الاجتماعي |
| 4 | الثبات الانفعالي | 8 | اختبار قائمة الدافعية |
| 5 | الثقة بالنفس | 8 | اختبار قائمة الدافعية |

يبين الجدول رقم (4) أعلاه وصف محاور الاختبارات النفسية وعدد عباراتها ، فقد جاءت عبارات متطلب (الثقة بالنفس) من 1-12 ، ومتطلب (الدافعية) من 13-18 ، ومتطلب (الثبات الانفعالي) من 19-26 ، ومتطلب (الكفاح) عبارات من 17-34 ، وأخير متطلب (الشجاعة) عباراتها من 35-43 .

تم عرض محاور وعبارات الاختبار على مجموعة من الخبراء ، لابداء الرأي والملاحظات ، وهذا وقد أخذ الباحث بالملاحظات والاضافات التي أبدت من قبل السادة الخبراء.

4.4.3 صدق وثبات الاستبانة :

أولاً : الصدق :

الصدق هو الذي يقيس بدقة كيفية الظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً بدلاً منها أو الإضافة إليها.

ثانياً: الثبات :

يعرف الثبات على أنه مقياس للدقة و ترف بأنها قدرة الأداة على إعطاء نفس النتائج إذا تم تكرار القياس على نفس الشخص عدة مرات في نفس الظروف. والثبات في اغلب حالاته هو معامل ارتباط ، ويقصد بها مدى ارتباط قراءات نتائج القياس المتكررة.

جدول رقم (5) يوضح صدق وثبات الاستبانة

| إسم الاختبار | التطبيق الاول | | التطبيق الثاني | |
|---------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|
| | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
| 1. الثقة بالنفس | 2.01 | 0.72 | 2.50 | 0.78 |
| 2. الدافعية | 1.39 | 0.57 | 2.30 | 0.72 |
| 3. الثبات الانفعالي | 1.85 | 0.62 | 2.81 | 0.73 |
| 4. الكفاح | 2.16 | 0.74 | 2.98 | 0.85 |
| 5. الشجاعة | 2.03 | 0.73 | 2.99 | 0.88 |

يلاحظ من الجدول رقم (5) أعلاه أن معامل الارتباط (الثبات) لمحور الثقة بالنفس بلغ (0.85) ومحور الدافعية بلغ (0.81) ، ومحور الثبات الانفعالي بلغ (0.88) ، ومحور الكفاح بلغ (0.85) ، ومحور الشجاعة بلغ (0.87) ، والصدق لمحور الثقة بالنفس بلغ (0.92) ومحور الدافعية بلغ (0.90) ، ومحور الثبات الانفعالي بلغ (0.94) ، ومحور الكفاح بلغ (0.95) ، ومحور الشجاعة بلغ (0.93) وكلها نسب عالية تؤكد صدق وثبات الاستبانة .

5.4.3 تطبيق الاستبانة :

تم توزيع الاختبار علي عينة البحث المكونة من الحكام والتي تم جمعها بنسبة (100%) وذلك بتاريخ 31 / 7 / 2017، وبمساعدة الزملاء من طلاب الماجستير والخريجين ، ثم عمد الباحث الى تفريغها بغية إجراء المعالجات الاحصائية اللازمة .

6.4.3 المعالجات الإحصائية:

قام الباحث باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية (SPSS) المناسبة وهي:

- معادلة سييرمان براون.
- معامل برسون.
- النسب المئوية .
- اختبار مربع كاي لدلالة الفروق .
- الانحراف المعياري.
- المتوسط الحسابي

— النسبة المئوية : $\frac{\text{التكرار} \times 100}{\text{العدد الكلي}}$

العدد الكلي

— المتوسط الحسابي : $\text{س} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$

ن

حيث : $\text{مج س} = \text{مجموع المفردات}$

ن = عدد المفردات

— الإنحراف المعياري : $\text{ع} = \frac{\sqrt{\text{مج ح}}}{\text{ن}}$

ن

حيث : $\text{ح} = \text{انحراف القيم عن وسطها الحسابي .}$

$\text{مج ح} = \text{مجموع مربعات الانحرافات .}$

ن = عدد القيم أو المفردات . (عبدالرحمن وسيد أحمد 2008م ، ص 19-27-39) .

قاعدة مربع كاي (كاي 2) $\text{كا} = \frac{\text{مج (ك - ك)}}$

ك

حيث $كا2 = \text{مربع كاي}$

مج = رمز المجموع

ك = التكرار المشاهد لكل استجابة

$\bar{ك}$ = التكرار النظري وهو متوسط التكرارات المشاهدة أو التجريبية.

(عبدالرحمن وسيد أحمد 2008م ، ص 118) .

معادلة سيبرمان براون:

حيث : م = متوسط المجموعة الأولى .

م² = مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى .

ع² = مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع² = مربع أفراد إحدى المعايير المجموعة الثانية.

ن = عدد أفراد إحدى المجموعتين . (عبدالرحمن وسيد أحمد 2008م ، ص 133) .

معامل ارتباط بيرسون :

$$r = \frac{ن \text{ مج س ص} - (\text{مج ص}) (\text{مج س})}{\sqrt{[ن \text{ مج س}^2 - 2(\text{مج س ص})] [ن \text{ مج ص}^2 - 2(\text{مج ص})]}}$$

معامل ارتباط سيبرمان براون :

$$رأ = \frac{2 \times ر}{ر + 1}$$

(عبدالرحمن وسيد أحمد 2008م ، ص 134) .

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الفصل الرابع

7.4.3 عرض وتحليل ومناقشة النتائج :-

للإجابة على سؤال البحث الاول والذي ينص على : ما هي اهم المتطلبات الفسيولوجية لحكام الدورى السودانى الممتاز لكرة القدم ؟ قام الباحث بإستخراج المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والنسب المئوية لإجابات العينة عن محور الادارة ، وإعتمد الباحث نسبة (50%) واكثر لقبول الاجابة ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول رقم (6) يوضح

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والنسب المئوية لإجابات العينة عن محور الامكانيات

8.4.3 أولاً : محور المتطلبات الفسيولوجية :-

| الترتيب | النسبة المئوية | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابى | العبرة | | م |
|---------|----------------|-------------------|-----------------|--------|---------|----------------------------------|
| | | | | أوافق | لاأوافق | |
| 1 | 100% | .000 | 3.00 | 10 | - | 1 معدل النبض |
| 6 | 80% | .843 | 2.60 | 8 | 2 | 2 الهيموقلوبين |
| 7 | 80% | .843 | 2.60 | 8 | 2 | 3 ضغط الدم |
| 2 | 100% | .000 | 3.00 | 10 | - | 4 الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين |
| 3 | 100% | .000 | 3.00 | 10 | - | 5 السعة الحيوية القصوى |
| 8 | 80% | .843 | 2.60 | 8 | 2 | 6 حجم الضربة |
| 9 | 80% | .843 | 2.60 | 8 | 2 | 7 الدفع القلبي |
| 10 | 80% | .843 | 2.60 | 8 | 2 | 8 حجم هواء الزفير |
| 4 | 100% | .000 | 3.00 | 10 | - | 9 حامض اللاكتيك |
| 5 | 100% | .000 | 3.00 | 10 | - | 10 سرعة التنفس |
| 11 | 70% | .966 | 2.40 | 7 | 3 | 11 حجم هواء الشهيق |

يلاحظ من نتائج الجدول (6) أن تقديرات العينة عن محور المتطلبات الفسيولوجية جاءت على النحو التالي :-

جاءت فى المرتبة الاولى العبارة رقم (1 ، 4 ، 5 ، 9 ، 10) بمتوسط حسابى بلغ (3.00) وانحراف معيارى بلغ (0,000) ونسبة مئوية بلغت (100%) لكل منهم ، وفى المرتبة الثانية جاءت العبارة رقم (2 ، 3 ، 6 ، 8) بمتوسط حسابى بلغ (2.60) وانحراف معيارى بلغ (0,843) ونسبة مئوية بلغت (80%) لكل منهم ، وفى المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (11) بمتوسط حسابى بلغ (2.40) وانحراف معيارى بلغ (2.40) ونسبة مئوية بلغت (70%) .

وهذه النتيجة تجيب على سؤال البحث الاول والذى ينص على : ما هى اهم المتطلبات الفسيولوجية لحكام الدورى السودانى الممتاز لكرة القدم، وذلك بأن اهم المتطلبات الفسيولوجية لحكام الدورى السودانى الممتاز لكرة القدم هى :-

- معدل النبض .

- الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين .

- السعة الحيوية القصوى .

- حامض اللاكتيك .

- سرعة التنفس .

- الهيموكلوبين .

- ضغط الدم .

- حجم الضربة .

- الدفع القلبي .

- حجم هواء الزفير .

- حجم هواء الشهيق .

ويؤكد ذلك ما يذكره (Fox 1981م ، ص 171) أن معدل ضربات القلب يدل على تغير فسيولوجى فى عضلة القلب اذا ما أنسجم ذلك التغير مع حجم الدم المدفوع فى الضربة الواحد وبالتالي الناتج القلبي .

إن عدد مرات التي ينبضها القلب في الدقيقة هو ما يعبر عنه بمعدل نبض القلب وفي الحقيقة فإن كلا من الجانب الأيمن والجانب الأيسر من القلب (البطينين) ينبض معاً ، في وقت واحد ، ولكن هاتين الانقباضين يعدان معاً كضربة واحدة فالبطين الأيسر من القلب عن طريق الشرايين أثناء فترة الراحة بين النبضات وعندما ينبض القلب فإنه يدفع بما يحمله من أكسجين ومواد غذائية الى العضلات أما البطين الأيمن فإنه يملأ بالدم من العضلات أثناء فترة الراحة ثم يدفع هذا الدم بما يحتويه من ثنائي أكسيد الكربون الى الرئتين .

أن معدلات نبض القلب في الراحة تكون ما بين 60-80 ن/ق وذلك عند معظم الأفراد الغير رياضيين ، أما عند الأفراد الرياضيين فإنه يتحه الانخفاض ليصل ما بين 30-50 ن/ق لأن معدل نبض القلب في الراحة يقل عند التدريب كما تصبح العضلات القلبية Cardiac Muscles بالقلب أكبر وأقوى وبالتالي يمكنها دفع المزيد مع كل نبضة (محمد على القط 2006م ، ص 11) .

يذكر (أسامة رياض 2003م ، ص 52) أن معدل القلب يعنى عدد ضربات القلب في الدقيقة وهو من القياسات البسيطة للدورة القلبية ، حيث يستدل عليه بواسطة قياس النبض وتقاس ضربات القلب بالسماعة من نبض الشرائين الطرفية ، ويتم رصد معدل القلب في حالة الاسترخاء أو الراحة ويفضل أن يكون بعد نصف ساعة من أى مجهود عضلى وفي وضع الاستلقاء ينعكس معدل القلب مقدار عمل القلب الذى يجب أن يعمل به ليقابل متطلبات الجسم أثناء بذل الجهد ، تأتي أهمية مقارنة معدل القلب في الراحة وأثناء التدريب ، وهذا ما يميز بين ثلاث حالات لترددات ضربات القلب :

— ضربات القلب في حالة عدم بذل الجهد العالى .

— ضربات القلب عند بذل الجهد العالى .

— ضربات القلب في حالة الراحة بعد بذل الجهد ، (كلية العلوم الرياضية -جامعة لايبزج 2003م ، ص 8) .

أولاً : معدل القلب في حالة عدم بذل الجهد ، يبلغ معدل القلب في المتوسط بين 60-80 ضربة / الدقيقة ويزداد المعدل لدى قليلي الحركة .

ويبلغ المتوسط حسب رأى الاتحاد الدولي لالعاب القوى للهواء المراجع السابق (43-70) نبضة فى الدقيقة غير أنها تتراوح بين (75) نبضة / الدقيقة حسب رأى (عايش زيتون 1992م ، ص 341) .

هذا ويوضح الاتحاد الدولي لالعاب القوى للهواء (2003م ، ص 124) أن ضربات القلب تتناسب طردياً مع نشاط الجسم ، فكلما كان الجسم فى حالة الراحة والاسترخاء ، كلما قلت ضربات القلب وتصل عدد الضربات إلى (60) ضربة / الدقيقة أثناء النوم و(66) ضربة / الدقيقة أثناء الإستلقاء كما تصل الى (70) ضربة/دقيقة أثناء الوقوف .
يؤدى التدريب الرياضى الى حدوث تغيرات فسيولوجية مختلفة لجميع أجهزة الجسم ، ويتقدم مستوى الأداء الرياضى كلما كانت هذه التغيرات ايجابية بما يحقق التكيف الفسيولوجية لأجهزة الجسم لأداء الحمل البدنى وتحمل الأداء بكفاءة عالية مع الاقتصاد فى الجهد ، ولا بد أن يفهم المدرب أنواع هذه التغيرات بصفة عامة (حسين حسن العلى 2005م ، ص 10) .

أكد (بهاء الدين سلامة 2000م ، ص 97) أن الأفراد الرياضيون المميزون ينخفض لديهم معدل النبض القبلى حيث أن قلوبهم قد تكيفت مع الجهد وبسبب الزيادة المؤثرة فى الحجم وفى الضربة للقلب لذلك فإن انخفاض معدل القلب يعطى قلباً فعالاً .

ذكر (حسين حسن العلى 2005م ، ص 12) إذا كانت مزاوله الرياضة أو النشاط البدنى والتدريب لعدة مرات فإن التغيرات الفسيولوجية التى تحدث لدى الأجهزة الوظيفية الجديدة ويطلق عليها فى المصطلح الفسيولوجى (التكيف) وتشمل تغيرات وظيفة وبنائية مثل (نقص معدل أو عدد ضربات القلب فى وقت الراحة ، زيادة حجم الضربة ، زيادة حجم الناتج القبلى ، وقدرة القلب على ضخ أكبر كمية من الدم الى العضلات العاملة وإنشاء الجهد مع الاقتصاد فى صرف الطاقة ، فضلاً عن تكيف الجهاز العصبى .

ويرجع الباحث لمعدل النبض فى الراحة بالنسبة لحكام كرة القدم الى أن لتدريب له أثر واضح على معدل ضربات القلب بالاضافة إلى تأثيره على الجهاز العصبى ، حيث يؤكد (حسين حشمت 1999م ، ص 31) أن سبب إنخفاض معدل ضربات القلب ترجع إلى أن الأثر المثبط للعصب الباراسمبثاوى حيث أن التدريب البدنى يؤدى إلى تحسين فى عمل العصب الباراسمبثاوى والاعتماد عليه بالتالى يؤدى إلى إنخفاض ضربات القلب

ذكر (بهاء الدين ابراهيم سلامة 2000م ، ص 22) حجم النبضة هو كمية الدم المدفوعة في كل نبضة من نبضات القلب ، ويقدر بسبعين (70) مللتر في المتوسط الطبيعي ، أما بالنسبة للفرد المتدرب فأن حجم الدفعة وقت الراحة تتراوح ما بين (80-110) مللتر من الدم وعند بذل الجهد قد يصل حجم الدفعة إلى ما بين (162-200) مللتر من الدم لدى بعض الأفراد عند الأداء الرياضى الأقصى ، ويزيد حجم الضربة مع زيادة حجم العضلة القلبية ، ويتناسب ذلك مع الجهد العضلى المبذول .

قد ذكر (ابو العلا عبدالفتاح ومحمد صبحى حسنين 1997م ، ص 57) عن ظاهرة بطء القلب لدى الرياضيين بأن هذه الظاهرة تحدث عندما تتأثر العقدة السينية للجهاز العصبى السمبثاوى والبارسمبثاوى لكى تتولى نبضات كهربائية تؤدى إلى انقباض عضلة القلب ، ونتيجة للتدريب الرياضى المنتظم فأن التوازن فى التحكم السمبثاوى والبارسمبثاوى لنشط العقدة السينية يعتبر لصالح العصب البارسمبثاوى ذو التأثير البطئ فى ظاهرة بطء القلب .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (سهييرأحمد محمد عثمان) والتي تشير الى المتغيرات الفسيولوجية فى الجهاز الدورى التنفسى لدى اللاعبين .

وكذلك دراسة كل من (عبدالعظيم جابر طمبه كوشى) أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لحكام كرة القدم بالسودان .

ورأى كل من دراسة (أحمد نصرالدين 1991م) والتي أظهرت نتائج الدراسة تحسين بعض مؤشرات الكفاءة الفسيولوجية ومنها معدل النبض لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة (عادل حلمى 1994م) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى معدل النبض فى الراحة وبعد المجهود ، وعدد مرات التنفس بعد المجهود لصالح المجموعة التجريبية .

ويعزى الباحث هذه النتيجة الى أهم المتطلبات الفسيولوجية الى زيادة الحاصلة فى معدل ضربات القلب تدلل على حاجة الجسم الى الدم المشبع بالاكسجين ، لاستمرار التدريب بين الجهد البدنى ومعدل ضربات القلب ، وعالية يجب ان يتميز الحكام بانخفاض معدلات ضربات القلب إلى مستوى اقل مما هو عالية فى نتائج البحث .

1- 2 للإجابة على سؤال البحث الثانى والذى ينص على : ما هى اهم المتطلبات النفسية لحكام الدورى السودانى الممتاز لكرة القدم ؟ قام الباحث بإستخراج المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والنسب المئوية لإجابات العينة عن محور المتطلبات النفسية ، وإعتمد الباحث نسبة (50%) واكثر لقبول الاجابة ، والجدول التالي يوضح ذلك.

2- ومن خلال المسح المراجع والدراسات السابقة المرتبطة بهذا الجانب من موضوع الدراسة ، توصل الباحث لعدد من المتطلبات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضى بصفة عامة ونشاط الحكام بصفة خاصة ، غير أن الباحث لاحظ من خلال هذا المسح عدم تحديد متطلبات نفسية بعينها خاصة بالحكام ، لذا رأى الباحث استعراض هذه المتطلبات النفسية كما وردت فى المسح المرجعى ، وعرضها بعد ذلك على مجموعة الخبراء لتحديد الاهم منها للحكام كرة القدم قيد البحث ، ولذلك أمكن تحديد المتطلبات النفسية للحكام كرة القدم ونسبة أهميتها .

الجدول رقم (7)

| رقم | المتطلبات النفسية | عددمرات التكرار | النسبة | الترتيب |
|-----|-------------------|-----------------|--------|---------|
| 1 | الاتزان | 7 | 70% | 9 |
| 2 | الشجاعة | 8 | 80% | 3 |
| 3 | ضبط النفس | 10 | 100% | 1 |
| 4 | الجرأة | 8 | 80% | 4 |
| 5 | الدافعية | 7 | 70% | 10 |
| 6 | الثقة بالنفس | 8 | 80% | 5 |
| 7 | سرعة المباداة | 10 | 100% | 2 |
| 8 | الحرص | 8 | 80% | 6 |
| 9 | الحيوية | 7 | 70% | 11 |
| 10 | المثابرة | 8 | 80% | 7 |
| 11 | الكفاح | 8 | 80 | 8 |
| 12 | الطموح | 7 | 70% | 12 |

3- يبين من الجدول رقم (7) أعلا أن أهم المتطلبات النفسية الخاصة بالحكام كرة القدم ، وفقاً للمسح المرجعي كالتى : ضبط النفس وسرعة المبادأة وقد جاء فى الترتيب الأول بنسبة تكرار بلغت 100% ، ثم متطلب الشجاعة والجرأة والثقة بالنفس والحرص و المثابرة و الكفاح فى الترتيب الرابع بنسبة تكرارات بلغت 80% ، ثم متطلب الاتزان والحيوية و الطموح فى الترتيب الخامس بنسبة تكرارات بلغت 70% .

4- من خلال المسح المرجعي المشار إليه لاحظ الباحث أن غالبية المراجع قد أشارت إلى المتطلبات النفسية بصفة عامة ، ولم تنشر إلى المتطلبات النفسية لحكام كرة القدم ، وذلك ما أخذ فى الاعتبار عند تصميم استمارة رأى الخبراء حيث عمل الباحث عند إجرائه الدراسة الاستطلاعية الأولى على عرض جميع المتطلبات النفسية حتى يكون التحديد من قبل الخبراء دقيقاً ومحدداً .

5- قام الباحث من خلال استمارة رأى الخبراء بعرض تلك المتطلبات النفسية التى أسفر عنها المسح المرجعي المشار إليه على مجموعة من الخبراء عند إجرائه الدراسة الاستطلاعية الأولى وذلك لتحديد أى من تلك المتطلبات النفسية أكثر خصوصية ، وأهمية لحكام كرة القدم ، كما طلب من السادة الخبراء إضافة متطلبات نفسية أخرى لم يرد ذكرها فى الاستمارة استطلاع الرأى ، أو حذف أى من متطلبات يرون غير مرتبطة بالمتطلبات النفسية .

جدول رقم (8)

يوضح المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والنسب المئوية إجابات العينة عن محور المتطلبات النفسية .

9.4.3 ثانياً : المتطلبات النفسية :

| م | العبارة | المعالجات الاحصائية | | | |
|---|---------|---------------------|-------------------|----------------|---------|
| | | المتوسط الحسابى | الانحراف المعيارى | النسبة المئوية | الترتيب |
| 1 | الاتزان | 2.40 | .966 | 70% | 9 |
| 2 | الشجاعة | 2.60 | .843 | 80% | 3 |

| | | | | | | | |
|----|---------------|----|---|------|------|------|----|
| 3 | ضبط النفس | 10 | - | 3.00 | .000 | 100% | 1 |
| 4 | الجرأة | 8 | 2 | 2.60 | .843 | 80% | 4 |
| 5 | الدافعية | 7 | 3 | 2.40 | .966 | 70% | 10 |
| 6 | الثقة بالنفس | 8 | 2 | 2.60 | .843 | 80% | 5 |
| 7 | سرعة المبادأة | 10 | - | 3.00 | .000 | 100% | 2 |
| 8 | الحرص | 8 | 2 | 2.60 | .843 | 80% | 6 |
| 9 | الحيوية | 7 | 3 | 2.40 | .966 | 70% | 11 |
| 10 | المثابرة | 8 | 2 | 2.60 | .843 | 80% | 7 |
| 11 | الكفاح | 8 | 2 | 2.60 | .843 | 80% | 8 |
| 12 | الطموح | 7 | 3 | 2.40 | .966 | 70% | 12 |

يلاحظ من نتائج الجدول (8) أن تقديرات العينة عن محور المتطلبات النفسية جاءت على النحو التالي :-

جاءت فى المرتبة الاولى العبارة رقم (3 ، 7) بمتوسط حسابى بلغ (3.00) وانحراف معيارى بلغ (0,000) ونسبة مئوية بلغت (100%) لكل منهم ، وفى المرتبة الثانية جاءت العبارة رقم (2 ، 4 ، 6 ، 8 ، 10 ، 11) بمتوسط حسابى بلغ (2.60) وانحراف معيارى بلغ (0,843) ونسبة مئوية بلغت (80%) لكل منهم ، وفى المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (1 ، 5 ، 9 ، 12) بمتوسط حسابى بلغ (2.40) وانحراف معيارى بلغ (2.40) ونسبة مئوية بلغت (70%) .

وهذه النتيجة تجيب على سؤال البحث الثانى والذى ينص على : ما هى اهم المتطلبات النفسية لحكام الدورى السودانى الممتاز لكرة القدم ، وذلك بأن اهم المتطلبات النفسية لحكام الدورى السودانى الممتاز لكرة القدم هى :-

- ضبط النفس .
- سرعة المبادأة .
- الشجاعة .
- الجرأة .
- الثقة بالنفس .

- الحرص .
- المثابرة .
- الكفاح .
- الاتزان .
- الدافعية .
- الحيوية .
- الطموح .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (السرمحمدعلى 2016) والتي تشير الى التعرف على أهم المتطلبات البدنية والنفسية والذهنية لحكام كرة القدم بالسودان . وكذلك دراسة كل من (عبدالعظيم جابر 2015) أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لحكام كرة القدم بالسودان . ويعزى الباحث هذه النتيجة الى أن المتطلبات النفسية لحكام كرة القدم ستكون بالتبعية متميزة بالصعوبة والغقيد من هنا كان تصاعد الاهتمام بالإعداد النفسى لتجنب التوتثر العصبى والاجهاد والانفعالات السلبية أيضاً تهيئة الحكام وتعبئة قدراتهم الأمر الذى يؤدى ألى توافر حاله من الثقة بالنفس تمكنهم من مجابهة أعباء المباراة وكيفية التصرف فى كافة الظروف أو المواقف المتوقعه أو غير المتوقعه بما فيها ردود أفعال الاشخاص الاخرين.

- 3 للإجابة على سؤال البحث الثالث والذى ينص على : ما مدى توفر المتطلبات النفسية لحكام الدورى السودانى الممتاز لكرة القدم ؟ قام الباحث بإستخراج الوسيط .

الجدول رقم (9)

الثقة بالنفس:

| م | العبارات | الوسيط | التفسير |
|---|--|--------|---------|
| 1 | اعتقد اننى استطيع تغيير الامور عندما تسوء للاحسن | 2 | غالبا |
| 2 | اعتقد أن قدراتى ومهارتى عالية مقارنة بزملائى | 3 | دائماً |
| 3 | اخبرنى زملائى الرياضيون بأننى لاعب واثق جداً من نفسى | 3 | دائماً |
| 4 | أخشى ان ينتقدنى البعض عندما اعبر عن وجهة نظرى | 1 | احياناً |
| 5 | اتصرف جيداً فى المواقف غير المتوقعه | 3 | دائماً |

| | | | |
|----|---|---|---------|
| 6 | اعتقد ان لدى قدر كبير من الثقة بالنفس | 1 | احياناً |
| 7 | أشعر بعدم الثقة فى قدراتى عند مواجهة منافسين على مستوى عال | 3 | دائماً |
| 8 | أعتقد انه ليس لدى القدرة على أداء كل الاشياء التى ارغب فيها | 3 | دائماً |
| 9 | لا أخاف من مقابلة منافس مهما كان مستواه | 3 | دائماً |
| 10 | الخوف لا يعطلنى عن أداء مهامى أو القيام ببعض الاعمال | 1 | احياناً |
| 11 | لا أخشى المشاكل أثناء المنافسات الهامة | 3 | دائماً |
| 12 | عندما أشارك فى المنافسة لا أخشى من ارتكاب الاخطاء | 3 | دائماً |

يلاحظ من الجدول رقم (9) أعلاه أن قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم واحد (2) وذلك بان غالبية أفراد العينة من الحكام يعتقدون انهم غالباً لا يستطيعون تغيير الامور عندما تسوء للاحسن ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم اثنين (3) ان غالبية أفراد العينة من الحكام يعتقدون دائماً انهم دائماً أن قدراتهم ومهاراتهم عالية ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم ثلاثة (3) وذلك بان غالبية أفراد العينة يعتقدون دائماً بانهم واثقون جداً من أنفسهم ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم اربعة (1) وذلك بان غالبية أفراد العينة يعتقدون احياناً ان ينتقدهم البعض عند التعبير عن وجهة نظرهم ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم خمسة (3) وذلك بان غالبية أفراد العينة يعتقدون دائماً ما يتصرفون جيداً فى المواقف غير المتوقعه ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم ستة (3) وذلك بان غالبية أفراد العينة يعتقدون احياناً يعتقدون بانه ليس لديهم قدر كبير من الثقة بالنفس ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم سبعة (3) وذلك بان غالبية أفراد العينة دائماً يعتقدون بانهم يشعرون بعدم الثقة فى قدراتهم عند مواجهة منافسين على مستوى عال ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم ثمانية (3) وذلك بان غالبية أفراد العينة دائماً يعتقدون بانه ليس لديهم القدرة على أداء كل الاشياء التى يرغبون فيها ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم تسعة (3) وذلك بان غالبية أفراد العينة دائماً يعتقدون بانهم لا يخافون من مقابلة منافس مهما كان مستواه ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم عشرة (1) وذلك بان غالبية أفراد العينة احياناً يعتقدون بان الخوف لا

يعطلهم عن أداء مهامهم أو القيام ببعض الاعمال ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم الحادية عشر (3) وذلك بان غالبية أفراد العينة دائماً لا يخشون المشاكل أثناء المنافسات الهامة ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم الثانية عشر (3) وذلك بان غالبية أفراد العينة دائماً عندما الأشتراك فى المنافسة لا يخشون من ارتكاب الاخطاء .

ومن النتيجة اعلاه يتضح ان الثقة بالنفس تتوفر فى عينة البحث بنسبة (75%) .

الجدول رقم (10)

الداقية

| م | العبارات | الوسيط | التفسير |
|----|---|--------|---------|
| 13 | اعتقد انه لكى يصبح الرياضى أكثر فاعلية عليه أن يكره منافسيه | 1 | إحياناً |
| 14 | قد يهتقد البعض أننى عنيف أو مهاجم عندما أتنافس | 2 | غالباً |
| 15 | إذا هزمنى منافس فإننى أتلهف على منافسته مرة أخرى | 3 | دائماً |
| 16 | مستوى أدائى يصل الى القمة فى المنافسات المهمة جداً | 3 | دائماً |
| 17 | عندما أجد تشجيعاً كبيراً فى المنافسة يستقر أدائى | 3 | دائماً |
| 18 | يجب أن أبعد الآخرين عن طريقي لكى لا يقومون هم بذلك | 2 | غالباً |

يلاحظ من الجدول رقم (10) أعلاه أن قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم ثلاثة عشر (1) وذلك بان غالبية أفراد العينة يعتقدون انهم إحياناً لكى يصبحوا رياضيون أكثر فاعلية عليهم أن يكرهوا منافسيهم ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم أربعة عشر (2) ان بعض أفراد العينة يعتقدون غالباً بيتصفون بالعنف أو الهجوم عندما يتنافسون ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم خمسة عشر (3) وذلك بان غالبية أفراد العينة يعتقدون دائماً بانهم إذا هزموا يتلهفون الى منافسة أخرى ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم ستة عشر (3) وذلك بان غالبية أفراد العينة يعتقدون دائماً ان مستواهم الأدائى يصل الى القمة فى المنافسات المهمة جداً ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم سبعة عشر (3) وذلك بان غالبية أفراد العينة يعتقدون دائماً عندما يجدون تشجيعاً كبيراً فى المنافسة يستقر أدائهم ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة

رقم ثمانية عشر (2) وذلك بان غالبية أفراد العينة يعتقدون غالباً أنه يجب أبعاد الآخرين عن طريقهم لكي لا يقومون هم بذلك .

ومن النتيجة اعلاه يتضح ان الدافعية تتوفر في عينة البحث بنسبة (83%) .

الجدول رقم (11)

الثبات الانفعالي :

| م | العبارات | الوسيط | التفسير |
|----|---|--------|---------|
| 19 | أتجنب الدخول فى مجالات مع زملائى الرياضيين | 1 | احياناً |
| 20 | أتلفظ بألفاظ قاسية بصورة نادرة أثناء المنافسة | 1 | احياناً |
| 21 | أودي أفضل المنافسات القوية من المنافسات السهلة | 2 | غالباً |
| 22 | أحاول فعل أى شئ من اجل الوصول لأعلى المستويات | 1 | احياناً |
| 23 | إذا هزمنى منافس فأنى أهنته بعد المنافسة | 3 | دائماً |
| 24 | لا أتضايق من الأفراد الذين يعاملونى معاملة سيئة | 2 | غالباً |
| 25 | أعتقد أن الرياضى ينبغى عليه أن يتساهل مع المنافسين الاضعف منه كثيراً | 1 | احياناً |
| 26 | أعتقد أنى يمكن أن أظهر الود والمحبة لمنافسى وأستمر فى هزيمته | 1 | احياناً |

يلاحظ من الجدول رقم (11) اعلاه أن قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم التاسعة عشر (1) وذلك بان غالبية أفراد العينة يعتقدون انهم احياناً يتجنبون الدخول فى مجالات مع زملائهم الرياضيين ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم عشرون (1) ان أفراد العينة يعتقدون احياناً يتلفظون بألفاظ قاسية وبصورة نادرة أثناء المنافسة ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم واحد وعشرون (2) وذلك بان أفراد العينة غالباً ما يؤدون أفضل المنافسات القوية من المنافسات السهلة ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم اثنان وعشرون (1) وذلك بان أفراد العينة احياناً يحاولون فعل أى شئ من اجل الوصول لأعلى المستويات ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم ثلاثة وعشرون (3) وذلك بان أفراد العينة ي دائماً إذا هزموا من منافس فأنهم يهنتونه بعد المنافسة ، وبلغت قيمة الوسيط

لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم أربعة وعشرون (2) وذلك بان أفراد العينة غالباً لا يتضايقون من الأفراد الذين يعاملونهم معاملة سيئة . وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم خمسة وعشرون (1) وذلك بان أفراد العينة احياناً يعتقدون أن الرياضى ينبغى عليه أن يتساهل مع المنافسين الاضعف منه كثيراً ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم ستة وعشرون (1) وذلك بان أفراد العينة احياناً يعتقدون أنهم يمكن أن يظهروا الود والمحبة لمنافسيهم ويستمروا فى هزيمتهم .

ومن النتيجة اعلاه يتضح ان أن الثبات الانفعالى تتوفر فى عينة البحث بنسبة (83%)

الجدول رقم (12)

الكفاح :

| م | العبارات | الوسيط | التفسير |
|----|--|--------|---------|
| 27 | أود أن أفعل أى شئ فى سبيل الوصول لأعلى المستويات الرياضية | 3 | دائماً |
| 28 | عندما أرغب فى شئ فإننى أسعى جاهداً للوصول إليه | 3 | دائماً |
| 29 | أعتقد أن العمل الشاق الذى تصاحبه الآلام هو الطريق إلى التفوق الرياضى | 3 | دائماً |
| 30 | اتدرب لى أصبح أفضل لاعب فى رياضى | 3 | دائماً |
| 31 | استمتع كثيراً بالتغلب على المشكلات التى تصادفنى فى المنافس | 2 | غالباً |
| 32 | عندما انجز ما يوكل إلى من أعمال يكن ذلك مؤشراً لتحقيق الفوز | 3 | دائماً |
| 33 | أهتم بالنجاح فى الاعمال أو المشكلات التى تحتاج إلى بذل الجهد | 2 | غالباً |
| 34 | أسعى دائماً للتنافس مع الاخرين | 3 | دائماً |

يلاحظ من الجدول رقم (12) اعلاه أن قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم السابعة وعشرون (3) وذلك بان أفراد العينة دائماً يودون أن يفعلوا أى شئ فى سبيل الوصول لأعلى المستويات الرياضية ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم ثمانية وعشرون (3) ان أفراد العينة دائماً عندما أرغب فى شئ فإننى أسعى جاهداً للوصول إليه ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم تسعة وعشرون (3) وذلك بان أفراد العينة دائماً يعتقدون أن العمل الشاق الذى تصاحبه

الآلام هو الطريق إلى التفوق الرياضى ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم الثلاثون (3) وذلك بان أفراد العينة دائماً يتدربون لكى يصبحوا أفضل حكام ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم واحد وثلاثون (2) وذلك بان أفراد العينة غالباً يستمتعوا كثيراً بالتغلب على المشكلات التى تصادفنى مع المنافس ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم اثنان وثلاثون (3) وذلك بان أفراد العينة دائماً عندما ينجزوا ما يوكل إليهم من أعمال يكن ذلك مؤشراً لتحقيق الفوز . وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم ثلاثة وثلاثون (2) وذلك بان أفراد العينة غالباً أهتم بالنجاح فى الاعمال أو المشكلات التى تحتاج إلى بذل الجهد ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم اربعة وثلاثون (3) وذلك بان أفراد العينة دائماً يسعون دائماً للتنافس مع الاخرين .

ومن النتيجة اعلاه يتضح ان الكفاح تتوفر فى عينة البحث بنسبة (87.5%) .

الجدول رقم (13)

الشجاعة :

| م | العبارات | الوسيط | التفسير |
|----|--|--------|---------|
| 35 | إذا قدر لى أن ابدأ حياتى من جديد فإنى أختار حياة غير حياتى | 1 | احياناً |
| 36 | لا أشعر بالحرج عندما يقوم شخص بتنفيذ طلباتى وخدماتى | 2 | غالباً |
| 37 | لا أتضايق عند حدوث أى عدم اتفاق بينى وبين والدى فى اتخاذ اى قرار يتعلق بعملى | 2 | غالباً |
| 38 | لا أحب أن أنضم الى اجتماع كبير كالحفلات أو الاجتماعات العامة | 2 | غالباً |
| 39 | أواجه دائماً الاعمال التى تحتاج إلى جرأة | 1 | احياناً |
| 40 | لا أفضل حل المشكلات بمفردى بل اناقشها مع الاخرين | 3 | دائماً |
| 41 | فى بعض الاحيان ينتابنى الإحساس بأنى خائف أو مرعوب من غير سبب | 2 | غالباً |
| 42 | كنت أخاف الظلام وأنا صغير | 3 | دائماً |
| 43 | لا أخشى مطلقاً احتمال إصابنى أثناء المنافسة | 3 | دائماً |

يلاحظ من الجدول رقم (13) أعلاه أن قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم خمسة وثلاثون (1) وذلك بان أفراد العينة احياناً إذا قدر لهم أن يبدأوا حياتهم من جديد فإنهم يختاروا حياة غير حياتهم ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم ستة وثلاثون (2) ان أفراد العينة غالباً لا يشعرون بالحرج عندما يقوم شخص بتنفيذ طلباتهم وخدماتهم ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم سبعة وثلاثون (2) وذلك بان أفراد العينة غالباً يعتقدون لا يتضايقوا عند حدوث أى عدم اتفاق بينهم وبين ابائهم فى اتخاذ اى قرار يتعلق بعملهم ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة ثمانية وثلاثون (2) وذلك بان أفراد العينة غالباً لا يحبون أن ينضموا الى اجتماع كبير كالحفلات أو الاجتماعات العامة ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم تسعة وثلاثون (1) وذلك بان أفراد العينة احياناً يواجهوا الاعمال التى تحتاج إلى جرأة ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم أربعون (3) وذلك بان أفراد العينة دائماً لا يفضلوا حل المشكلات بمفردهم بل يناقشوها مع الاخرين. وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم واحد أربعون (2) وذلك بان أفراد العينة غالباً ينتابهم الإحساس بأنهم خائفون أو مرعوبين من غير سبب ، وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم اثنتان وأربعون (3) وذلك بان أفراد العينة دائماً كانوا يخافون الظلام وهم صغار. وبلغت قيمة الوسيط لاجابات أفراد العينة عن العبارة رقم ثلاثة أربعون (2) وذلك بان أفراد العينة دائماً لا يخشون مطلقاً احتمال إصابتهم أثناء المنافسة .

6- ومن النتيجة اعلاه يتضح ان الشجاعة تتوفر فى عينة البحث بنسبة (77.7%) .
والجدول رقم (14) أدناه يبين ما أسفر عنه ذلك الاستطلاع .

جدول رقم (14)

المتطلبات النفسية الخاصة بحكام كرة القدم وفقاً لآراء الخبراء

| م | العبارات | | | | | |
|----|----------|-----------|-----------------|-------------------|----------------|---------|
| | موافق | غير موافق | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية | الترتيب |
| 1 | 7 | 3 | 2.40 | .966 | 70% | 9 |
| 2 | 8 | 2 | 2.60 | .843 | 80% | 3 |
| 3 | 10 | - | 3.00 | .000 | 100% | 1 |
| 4 | 8 | 2 | 2.60 | .843 | 80% | 4 |
| 5 | 7 | 3 | 2.40 | .966 | 70% | 10 |
| 6 | 8 | 2 | 2.60 | .843 | 80% | 5 |
| 7 | 10 | - | 3.00 | .000 | 100% | 2 |
| 8 | 8 | 2 | 2.60 | .843 | 80% | 6 |
| 9 | 7 | 3 | 2.40 | .966 | 70% | 11 |
| 10 | 8 | 2 | 2.60 | .843 | 80% | 7 |
| 11 | 8 | 2 | 2.60 | .843 | 80% | 8 |
| 12 | 7 | 3 | 2.40 | .966 | 70% | 12 |

يبين الجدول رقم (14) أعلاه أن المتطلبات النفسية الخاصة لحكام كرة القدم وفقاً لاستطلاع رأى الخبراء تحددت في ما يلي : جاء متطلب ضبط النفس و سرعة المبادرة في الترتيب الأول بنسبة إجماع بلغت 100% وجاء متطلب الشجاعة في الترتيب الثاني بنسبة إجماع بلغت 80% ، ثم متطلب الجراء في الترتيب الثالث بنسبة إجماع بلغت 80% ، ثم متطلب الدافعية في الترتيب الرابع بنسبة إجماع بلغت 70% .

ومن خلال ما أسفر عنه استطلاع رأى الخبراء من خلال الدراسة الاستطلاعية الأولى والمبين فى الجدول رقم (14) السابق لاحظ الباحث ما يلى .

– جاءت معظم المتطلبات النفسية متقاربة فى نسبة أهميتها لحكام كرة القدم .

– يتفق ما أسفر عنه استطلاع رأى الخبراء فى الجدول رقم (7) حول تحديد وترتيب المتطلبات النفسية حسب نسبة أهميتها لحكام كرة القدم ، مع ما أسفر عنه المسح المرجعى للمتطلبات النفسية لحكام كرة القدم فى الجدول رقم (7) إلى حد ما .

– بصفة عامة يتفق ما أسفر عنه استطلاع رأى الخبراء ، والمسح المرجعى من تحديد وترتيب المتطلبات النفسية ، حسب نسبة أهميتها لحكام كرة القدم ، مع متطلبات طبيعة الاداء فى اللعبة بمفهومها الحديث .

هذا وقد حدد الباحث نسبة 70% لقبول المتطلب ، وقد تبدو هذه النسبة مرتفعة قليلاً لقبول المتطلب ، إلا أن الباحث يرى أن تلك النسبة تعد أكثر مناسبة لتحديد المتطلبات النفسية الكثير من الخصوصية ، وأهمية لحكام كرة القدم وما تتطلبه طبيعة الاداء فى اللعبة ومفهومها الحديث ، كما يجب أن تكون المتطلبات المقترحة للدراسة معبرة عن تلك الأكثر المتطلبات النفسية المستخلصة مرتبة حسب نسبة أهميتها كما أسفر عنه المسح المرجعى وإستطلاع رأى الخبراء .

وقد وضح مدى كثرة وتنوع وتداخل المتغيرات النفسية ، التى تعكس متطلبات طبيعة الأداء لدى حكام كرة القدم بمفهومها الحديث ، الذى أصبح أكثر شدة وحجماً ، وبما أننا لا نستطيع النظر إلى شخصية الحكم كما كانت مستقلة عن المواقف التى تواجهه ، مما يبرر كثيرة وتنوع وتداخل المتغيرات النفسية الخاصة لحكام كرة القدم .

جدول رقم (15)

ترتيب المتطلبات النفسية حسب الاهمية

| المتطلبات النفسية | الترتيب حسب الأهمية | نسبة الأهمية % |
|-------------------|---------------------|----------------|
| ضبط النفس | المرتبة الأولى | 100% |
| الشجاعة | المرتبة الثانية | 80% |
| الثقة بالنفس | المرتبة الثالثة | 80% |

| | | |
|----------|-----------------|-----|
| الكفاح | المرتبة الرابعة | 80% |
| الدافعية | المرتبة الخامسة | 70% |

يبين من الجدول رقم (15) أعلاه أن ترتيب المتطلبات النفسية حسب نسبة أهميتها لحكام كرة القدم من خلال استطلاع رأى الخبراء أنها جاءت كما يلي : ضبط النفس فى المرتبة الأولى بنسبة 100% ، ثم الشجاعة فى المرتبة الثانية بنسبة 80% ، والثقة بالنفس فى المرتبة الثالثة بنسبة 80% ، وجاء فى المرتبة الرابعة متطلب الكفاح بنسبة 80% أيضاً ، ثم المرتبة الخامسة متطلب الدافعية بنسبة 70% .

الاختبارات المرشحة لقياس المتطلبات النفسية :

فى ضوء المتطلبات النفسية التى أسفر عنها المسح المرجعى جدول رقم (15) ، واستطلاع الخبراء جدول رقم (14) ، ونسبة الأهمية التى حددها الباحث لقبول المتطلب ، قام الباحث من خلال المسح المرجعى باختبار بعض الاختبارات النفسية لقياس المتطلبات لحكام كرة القدم قيد الدراسة .

الفصل الخامس

النتائج والتوصيات والمقترحات والملخص

10.4.3 الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات :

من واقع البيانات والاجراءات فى الفصل الثالث ، وفى ضوء المعالجات الاحصائية ومناقشة النتائج فى الفصل الرابع وتفسيرها توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية : .

1- أهم المتطلبات الفسيولوجية لحكام كرة القدم فى الدورى السودانى الممتاز الاتية مرتبة حسب نسبة أهميتها : .

معدل النبض ، الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين ، السعة الحيوية القصوى ، سرعة التنفس ، الهيموقلوبين ، ضغط الدم ، حجم الضربة ، الدفع القلبي ، حجم هواء الزفير ، حجم هواء الشهيق .

كما توصلت الدراسة الى تمتع عينة الدراسة بمستوى علٍ من عناصر الفسيولوجية ، معدل النبض ، حامض الاكتيك ، سرعة التنفس ، الدفع القلبي ، حجم هواء الزفير .

كما تتمتع العينة بمستوى متوسط فى عنصر الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين ، السعة الحيوية القصوى ، الهيموقلوبين ، حجم الضربة .

2- أهم المتطلبات النفسية الخاصة لحكام كرة القدم بالدورى السودانى الممتاز هى : .
الشجاعة ، المثابرة .

كما توصلت الدراسة الى تمتع عينة الدراسة بمستوى عالٍ فى سرعة المباداة ، الجراة ، الحرص ، الكفاح ، الدافعية ، الحيوية ، أما مستوى عينة الدراسة فى الضبط النفس ، الثقة بالنفس ، الاتزان ، الطموح .

11.4.3 التوصيات :

فى ضوء النتائج التى توصل اليها الدارس فى هذه الدراسة سواء أن كانت حقائق نظرية أو علمية ، وإستناداً على الاستخلاصات التى ترتبت على نتائج هذه الدراسة يمكن للباحث يقدم مجموعة من التوصيات لعلها تعود بالفائدة على حكام كرة القدم من خلال أدائهم النظرى والعملى ولقد رأى الدارس تقديم هذه الى الفئات المناط بها تطوير اللعبة .

12.4.3 توصيات خاصة بمدربى حكام كرة القدم :

— الاهتمام لأداء الحكام فسيولوجية ونفسياً على جميع المستويات .

أجراء أختبارات نفسية للحكام على جميع المستويات .

– الاهتمام (الحكام الواعدين) عند الاعداد البدنى والنفسى .

3-4-13 توصيات خاصة بالاتحاد العام لكرة القدم .:

– أذخال المتطلبات الفسيولوجية والنفسية ضمن متطلبات الالتحاق بالتحكيم .

– الاتجاه لاختيار الحكام بقدر الامكان من خراجى كليات التربية البدنية .

– الاهتمام بالمتطلبات الفسيولوجية والنفسية التى خلصت لها الدراسة للارتقاء بمستوى

أداء الحكام .

3-4-14 توصيات خاصة بالباحثين فى مجال تحكيم كرة القدم .:

– أجراء دراسة تجريبية لعمل برنامج تدريبى للارتقاء بمستوى أداء حكام كرة القدم .

– الاتصال من الاتحاد السودانى لكرة القدم بالجهات العلمية ذات الصلة فى مجال التربية

البدنية وعلم النفس للارتقاء من الامكانات العلمية المتاحة لديهم وخلق علاقة طيبة مع تلك

الجهات لتعم الفائدة .

3-4-15 المقترحات .:

الباحث يرى أن المقترحات أدناه تفيد التحكيم و تتمثل فى الاتى .:

– أعداد دراسات عن الظروف التى تواجه الحكم السودانى بالخارج مثل تغير للبيئة

والمجتمع على أداء الحكام .

– العمل على إقامة الكثير من الدورات التدريبية النظرية والعلمية للعمل على توحيد

قرارات الحكام لتطوير التحكيم مستقبياً .

– أذخال التكنولوجيا على مستوى التحكيم فى السودان .

– عمل دراسات على الحكام للتعرف على التحديات على الحكام .

– الاهتمام التام بالإعداد البدنى للحكام الذين يتم عليهم الاختيار لممارسة المهنة .

– التركيز على النواحي الفسيولوجية والنفسية على كل حكام الدورى السودانى الممتاز .

– أنشاء وحدة علمية متخصص من أطباء علم نفس .

16.4.3 ملخص:

حوى هذا البحث فى خمسة فصول تتاول الدارس فى الفصل الاول الاطار العام للدراسة (خطة البحث) والتي أشتملت على مقدمة البحث تتاول فيها الدراسة المتطلبات الفسيولوجية والنفسية لحكام كرة القدم بعد التطور التي وصل إليها الحكام . كما تحدث الباحث عن أهمية البحث والحاجة الألية كما صاغ الدارس فى هذا الفصل أهداف الدراسة حيث تحددت فى الآتى .:

– التعرف على المتطلبات الفسيولوجية لحكام كرة القدم .

– التعرف على المتطلبات النفسية لحكام كرة القدم .

قام الدارس بتحديد مجالات البحث الجغرافية والبشرية والزمانية كما قام فى نفس الفصل بتعرف بعض المصطلحات المرتبة بموضوع الدراسة .

ثم قام الدارس فى الفصل الثانى بتناول الاطار النظرى لمشكلة البحث (أدبيات البحث) متناولاً الموضوعات ذات الصلة بالبحث وأهميتها .

ثم قام الدارس بالاطلاع على الدراسات المتشابهة موضحاً مدى الاستفادة منها بعد تناولها بالتحليل .

وتناول الدارس فى الفصل الثالث إجراءات البحث التي شملت منهج البحث حيث أستخدم الدارس المنهج الوصفى لمناسبة لطبيعة الدراسة ، ثم تناول مجتمع الدراسة الذى شمل حكام الدورى الممتاز السودانى لعام (2017م) وقام الدارس بأختبار عدد (21) حكماً عشوائياً كطريقة لعمل البحث ، وأستبيان لدراس بوسائل جمع البيانات الآتية .:

17.4.3 الاستبيان:

ومن خلال الاستبيان قام الدارس بأستقاء أهم المتطلبات الفسيولوجية والنفسية لحكام كرة القدم ، ثم قام الدارس بمعالجة البيانات عن طريق المعالجات الاحصائية المتمثلة فى المتوسط الحسابى ، والانحراف المعياري والنسبة المئوية .

وفى الفصل الرابع قام الدارس بعرض النتائج معتمداً على الجداول الاحصائية لمناسبتها للنتائج التي توصل إليها ، ثم قام الدارس بمناقشة النتائج وتحليلها وتفسيرها معتمداً على بعض المراجع والدراسات المتشابهة .

وفى الفصل الخامس أستعرض الباحث الاستنتاجات والتوصيات التى توصل إليها الدراسة وقام بصياغة خلاصة الدراسة ، ثم قام الدارس برصد المراجع العربية و الاجنبية التى إستعان بها .

قائمة المصادر والمراجع

المصادر والمراجع

1. السيد أحمد نصر الدين 2003م : فسيولوجيا الرياضة (نظريات وتطبيقات) دار الفكر العربي ، القاهرة.
2. أحمد بسطويسى 1999م : أسس ونظريات التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى للنشر القاهر
3. عبدالفتاح أبو العلا أحمد و شعلان ابراهيم 1994م : فسيولوجيا التدريب فى كرة القدم ، دار الفكر العربى للنشر القاهر.
4. سلامة بهاء الدين 2000م : صحة الغذاء ووظائف الاعضاء ، دار الفكر العربى القاهر .
5. سلامة بهاء الدين : فسيولوجيا الرياضة والاعداد البدنى ، الاكتات الدم ، دار الفكر العربى القاهر .
6. الكاشف عزت محمود 1991م : الاعداد النفسى للرياضين ، دار الفكر العربى القاهر
7. الشافعى ابراهيم محمد وحسن أحمد 2003م : الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية ، الوفاء الدنيا للطباعة والنشر الاسكندرية 2003م .
8. الاتحاد السودانى 2007م : لكرة القدم النظام الاساسى تعديل 2007م .
9. عطية سيد عطية 1998م : نظام الطاقة كمحددات لتقنين بعض التدريبات المهارية فى كرة القدم للبنين ، جامعة حلوان القاهر .
10. عبدالمقصود ابراهيم محمود والشافعى حسن أحمد 2003م : القيادة الادارية فى التربية الرياضية ، دار الوفاء الدنيا والنشر الاسكندرية .
11. البصير عبدالعزيز حسن 2004م : ودمدنى كرة القدم خلال مائة عام 2000م -1900م شركة مطابع السودان للعملة الخرطوم ط1م .
12. عثمان حسن محمد أحمد 2001م : دراسة للمتغيرات البدنية والمهارية والنفسية الخاصة للاعب كرة القدم فى السودان .
13. على السر محمد 2012م : أسباب الضغوط النفسية على حكام كرة القدم بالدورى السودانى الممتاز 2012م غير منشورة .
14. محمد عبدالناصر عبيدين 2008م : أهم المتطلبات البدنية والنفسية الحركية لمهارة الارسال الساحق فى كرة الطائرة لدى للاعبى أندية ولاية الخرطوم ، رسالة دكتورا .
15. دراسة سعود سلطان ناصر 2008م : الضغوط المهنية التى تواجه معلم التربية البدنية فى المدارس الحكومية فى مدينة الرياض ، دراسة لنيل الدكتورا جامعه السودان .

16. هزاع بن هزاع 1992م : تجار معملية فى وظائف أعضاء الجهد البدنى ، الرياض جامعة الملك سعود ط1 .
17. فوزى أحمد أمين 2003م : مبادئ علم النفس الرياضى ، دار الفكر العربى القاهرة .
18. نضيف عبدة على 1999م : التدريب الرياضى ، المكتبة الوطنية ، بغداد .
19. العلى حسين حسن 2005م : أساسيات فسيولوجيا الرياضة ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، العراق .
20. الهادى أحمد عبدالرحمن وحاج التوم سيد أحمد 2008م : التحليل الاحصائى لطلاب الدراسات العليا ، كلية التربية ، جامعة الخرطوم 2008م

الملاحق

الخبراء والمختصين

| م | الاسم | الدرجة العلمية | العنوان |
|---|---------------------|----------------|-----------------------------------|
| 1 | الطيب حاج ابراهيم | الدكتوراة | جامعه السودان للعلوم والتكنولوجيا |
| 2 | حاكم يوسف الضو | الدكتوراة | جامعه السودان للعلوم والتكنولوجيا |
| 3 | عمر محمد أحمد | الدكتوراة | جامعه السودان للعلوم والتكنولوجيا |
| 4 | عبدالحفيظ عبدالمكرم | الدكتوراة | جامعه السودان للعلوم والتكنولوجيا |
| 5 | أحمد ادم احمد | الدكتوراة | جامعه السودان للعلوم والتكنولوجيا |
| 6 | مكى فضل المولى | الدكتوراة | جامعه السودان للعلوم والتكنولوجيا |
| 7 | أمجد هارون | الدكتوراة | جامعه السودان للعلوم والتكنولوجيا |

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

كلية التربية البدنية الرياضية

السيد الدكتور /.....

حفظه الله

الموضوع / تحكيم أستبانة لنيل درجة الماجستير بالبحث التكميلي فى التربية البدنية والرياضة بعنوان ::

(أهم المتطلبات الفيسلوجية والنفسية لحكام كرة القدم فى السودان)

إن الهدف الرئيسى من هذه الاستبانة جمع البيانات لامداد بحث فى الموضوع المذكور أعلاه ، ويعتمد إكمال البحث على مدى مشاركتكم الفعالة فى تحكيم الاستبانة وقد وقع الاختيار على شخصكم الكريم فى هذا البحث كما أرجو أن أوضح الاتى ::

1. إن البيانات التى تدلى بها لاستخدم إلا لأغراض هذا البحث .
2. الرجاء إعطاء درجة من (10) للمتطلبات الفيسلوجية والنفسية المذكور .

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الباحث / محمد حمزة محمد

أستبانة

زميلي الحكم :

يقوم الباحث بدراسة بعنوان :

(أهم المتطلبات الفسيولوجية والنفسية لحكام كرة القدم بالدورى الممتاز السودانى)

علماً بأن هذه المعلومات بغرض الدراسة فقط

أسئلة الدراسة :

1- ماهى أهم المتطلبات الفسيولوجية لحكام كرة القدم ؟

2- ماهى أهم المتطلبات النفسية لحكام كرة القدم ؟

الارشادات :

- ضع علامة () فيها تراه مناسباً أمام المتطلب حسب رايك الخاص
- ليس هنالك عبارة صحيحة وأخرى خاطئة المهم هو رايك الشخصى فى مدى أهمية كل متطلب بالنسبة لحكم كرة القدم .

الباحث :

محمد حمزة محمد

محور المتغيرات الفسيولوجية
 إعطاء درجة من (10) امام كل من المتغير

| م | المتغيرات الفسيولوجية | درجة من 10 |
|----|-------------------------------|------------|
| 1 | معدل النبض | |
| 2 | الهيموجولبين | |
| 3 | ضغط الدم الانقباضى والانبساطى | |
| 4 | الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين | |
| 5 | السعة الحيوية القصوى | |
| 6 | حجم الضربة | |
| 7 | الدفع القلبي | |
| 8 | حجم هواء الزفير | |
| 9 | حامض اللاكتيك | |
| 10 | سرعة التنفس | |
| 10 | حجم هواء الشهيق | |

*الرجاء اضافة أو حذف ماترونة مناسباً

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

محول رقم (2)
محول أهم المتطلبات النفسية لحكام كرة القدم

| م | المتطلب النفسي | درجة من 10 |
|----|----------------|------------|
| 1 | الاتزان | |
| 2 | الشجاعة | |
| 3 | ضبط النفس | |
| 4 | الجرأة | |
| 5 | الدافعية | |
| 6 | الثقة بالنفس | |
| 7 | سرعة المباداه | |
| 8 | الحرص | |
| 9 | الحيوية | |
| 10 | المثابرة | |
| 11 | الكفاح | |
| 12 | الطموح | |

*الرجاء أضافة أو حذف ماترونة مناسباً

.....

.....

.....

.....

.....

محور (1)

محور أهم المتطلبات والمتغيرات النفسية لحكام كرة القدم

| | | | | |
|----|--|--------|--------|---------|
| 1 | أعتقد أنني أستطيع تغيير الامور عندما تسوء للاحسن | دائماً | غالباً | أحياناً |
| 2 | أعتقد أن قدراتي ومهارتي عالية بالمقارنة بزملائي | | | |
| 3 | اخبرني زملائي الرياضيين بأنني لاعب واثق جداً من نفسي | | | |
| 4 | اخشى أن ينتقدني البعض عندما اعبر عن وجهة نظري | | | |
| 5 | اتصرف جيداً في المواقف غير المتوقعه | | | |
| 6 | اعتقد ان لدى قدر كبير من الثقة بالنفس | | | |
| 7 | اشعر بعدم الثقة في قدراتي عند مواجهه منافسين على درجة عالية من المستوى | | | |
| 8 | أعتقد أنه ليس لدى القدرة على أداء كل الاشياء التي أرغب فيها | | | |
| 9 | لأخاف من مقابلة منافس مهما كان مستواه | | | |
| 10 | الخوف لا يعطلني من أداء مهمامي أو القيام ببعض الاعمال | | | |
| 11 | لا أخشى المشاكل أثناء المنافسات الهامة | | | |
| 12 | عندما أشترك في المنافسة لا أخشى من ارتكاب الاخطاء | | | |
| 13 | أعتقد بأنه لكي يصبح الرياضي أكثر فاعلية عليه أن يكره منافسيه | | | |
| 14 | قد يعتقد البعض أنني عنيف أو مهاجم عندما أتنافس | | | |
| 15 | إذا هزمني منافسي فإنني اتلهم على منافسته الهامه جداً | | | |
| 16 | مستوى اداني يصل الى قمه في المنافسات الهامة جداً | | | |
| 17 | عندما أجد تشجيع كبير في المنافسة يتم إستقرار أدائي | | | |
| 18 | يجب أن أبعد الاخرين عن طريقي لكي لايقومون هم بذلك | | | |
| 19 | أتجنب الدخول في مجادلات مع زملائي الرياضيين | | | |

| | | | | |
|--|--|--|---|--------|
| | | | أتلظظ بالفاظ قاسية بصورة نادرة أثناء المنافسة | 20 |
| | | | أودى أفضل فى المنافسات القويى من المنافسات السهلة | 21 |
| | | | أحاول فعل أى شى من اجل الوصول لآعلى المستويات | 22 |
| | | | إذا هزمنى منافس فإننى أهنته بعد المنافسه | 23 |
| | | | لا اتضايق من الافراد الذين يعاملونى معامله سيئه | 24 |
| | | | أعتقد أن الرياضى ينبغى عليه أن يتساهل مع المنافسين الاضعف منه كثيراً | 25 |
| | | | أعتقد أننى يمكن أن اظهر الود والمحبة لمنافسى وأستمر فى هزيمته | 26 |
| | | | اود أن افعل أى شى فى سبيل الوصول لآعلى المستويات الرياضية | 27 |
| | | | عندما أرغب فى شى فإننى أسعى جاهداً للوصول اليه | 28 |
| | | | اعتقد أن العمل الشاق الذى تصاحبه الالام هو الطريق الى التفوق الرياضى | 29 |
| | | | أتدرب لكى أصبح أحسن لاعب فى رياضتى | 30 |
| | | | أستمتع كثيراً بالتغلب على المشكلات التى تصادفنى فى التنافس | 31 |
| | | | عندما أنجز ما يوكل الى من اعمال يكن ذلك مؤشراً لتحقيق الفوز | 32 |
| | | | اهتم بالنجاح فى الاعمال أو المشكلات التى تحتاج الى بذل الجهد | 33 |
| | | | أسعى دائماً للتنافس مع الاخرين | 34 |
| | | | إذا قدر لى ان أبدأ حياتى من جديد فأنى أختار حياة غير حياتى | 35 |
| | | | لا أشعر بالحرج عندما يقوم شخص بتنفيذ طلباتى وخدماتى | 3 6 |
| | | | لا اتضايق عند حدوث اى عدم إتفاق بينى ووالدى فى إتخاذ أى قرار يتعلق بعملى | 37 |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | 38 لا أحب أن أنضم الى إجتماع كبير كالحفلات أو الإجماعات العامة |
| | | | 39 أواجه دائماً الامور التي تحتاج إلى جرأة |
| | | | 40 لا أفضل حل المشكلات بمفردي بل أناقشها مع الاخرين |
| | | | 41 فى بعض الاحيان ينتابنى الاحساس بأنى خائف أو مرعوب من غير سبب |
| | | | 42 كنت أخاف من الظلام وأنا صغير |
| | | | 43 لا أخشى إحتمال إصابتى أثناء المنافسة |

