



جامعة الجبالي بونعامة - خميس مليانة -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

منكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تحضير بدني رياضي

العنوان:

تأثير مستوى اللياقة البدنية والتكوين على حكام كرة  
القدم وعلاقتها بالأخطاء المرتكبة أثناء تسيير المقابلة

دراسة ميدانية لبعض حكام قسم الجهوي البلدية.

إشراف الأستاذ:

\* أوباجي رشيد

إعداد الطلبة:

\* غرارية أيوب

\* بورادو موسى

السنة الجامعية : 2019-2020

# شكر و عرفان

نحمد الله ونشكره والذي بفضلله وعونه وفقنا في إتمام هذا البحث.

نتقدم بالشكر والتقدير والاحترام إلى السيد المشرف الدكتور **رشيد أوباجي** الذي لم ييخل بمساعدتنا في كل الظروف

وبتوجيهاته ونصائحه القيمة طيلة مدة إنجاز المذكرة.

وكما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أفراد أسرة قسم التربية البدنية والرياضية بمعهد خميس مليانة

وفي الأخير نشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إتمام هذا العمل ولو بكلمة شكر وامتنان.

لكل هؤلاء نقول جزاكم الله خيرا ووفقكم إلى ما تحبه وترضاه أنفسهم.

# إهداء

إلى من حملتني في بطنها.

وإلى من كانت خير معين في التغلب على هموم ومصاعب الحياة.  
وضحت بالكثير لأتمكن من الوصول إلى هذه الدرجة بعون الله ويعونها.

إلى العزيزة الغالية أمي.. أمي... أمي.

وإلى من رباني وأثار درب حياتي وعلمني سنة الحياة إلى أبي الغالي.

إلى كل إخواني وأخواتي

إلى كل أخوالي وخالاتي وأبنائهم وإلى كل أعمامي وعماتي وأبنائهم.

إلى كل الأصدقاء من كل مكان وإلى كل الأحباب الذين يعرفونني.

وإلى كل من مد يد العون ولو بكلمة شكر وتشجيع.

وإلى كل الذين يعرفونني من قريب أو من بعيد.

وإلى هؤلاء أهدي هذا العمل وأسأل الله \* سبحانه وتعالى \* أن يجعله ذا فائدة على الذين من بعدي  
إنشاء الله.

# أيوب

# إهداء

أهدي هذا العمل

إلى التي علمتني حب الدنيا ومنحتني نعمات وهمسات سعادتي وأنارت لي درب حياتي وسقتني من ينبوع حنانها.

رمز العطف والأمل أمي ثم أمي أطل الله في عمرها.

إلى الذي رباني على الفضيلة والأخلاق وكان لي درع أمان أحتمي بهي من نائبات الزمان وتحمل عبئ الحياة حتى لا أحس بالحرمان أبي الحنون.

إلى أقرب المخلوقات إلى قلبي إلى الذين حملتهم أمي في بطنها أخوتي وأخواتي.

إلى إخوتي الذين لم تلههم أمي.

إلى كل من جمعني بهم القدر وقضيت معهم أحلى الأيام إلى كل من ساندني بحضوره وبكلماته المشجعة إلى كل من دفعني إلى الأمام

إلى كل من حمل لي ذرة ود ومحبة.

إلى كل هؤلاء جميعا أهدي ثمرة هذا العمل.

# موسى

## ملخص الدراسة

❖ **عنوان الدراسة:** " تأثير اللياقة البدنية على حكام كرة القدم وعلاقتها بالأخطاء المرتكبة أثناء تسيير المقابلة " (دراسة ميدانية لبعض حكام قسم الجهوي البلدة).

❖ **أهداف الدراسة:**

تتمثل أهداف البحث في النقاط التالية:

- الوصول بالتحكيم الجزائري إلى مستوى التحكيم الأوروبي والعالمي.
- الاهتمام بتكوين سلك التحكيم لبعث رسالة للأداء الجيد.
- التقليل من ظاهرة الأخطاء التحكيمية أثناء المقابلة في المنافسات الكروية.

❖ **إشكالية الدراسة:** " ما مدى تأثير التكوين واللياقة البدنية بالأخطاء المرتكبة لحكام كرة القدم أثناء تسيير المقابلة؟".

ومن خلال هذا التساؤل يمكن طرح جملة من الأسئلة الجزئية:

- هل تطوير عنصر اللياقة الهوائية له تأثير على قرارات الحكام؟.
- هل الأخطاء المرتكبة في مقابلة كرة القدم له علاقة مباشرة بتكوين الحكام؟.

❖ **الفرضية العامة:**

التكوين واللياقة البدنية لها تأثير مباشر في الأخطاء المرتكبة للحكام أثناء تسيير المقابلة.

❖ **الفرضيات الجزئية:**

- تطوير اللياقة البدنية له تأثير على قرارات الحكام.
- نقص التكوين يآثر مباشرة على قرارات الحكام.

❖ **إجراءات الدراسة الميدانية:**

**العينة:** اخترنا العينة العشوائية كونها من أبسط طرق اختيار العينات، وتمثلت في 12 حكم من حكام الرابطة الجهوية بالبلدة.

**المجال الزمني والمكاني:** لم نقم بإجراء دراسة ميدانية نظرا للإحتياجات الأمنية والصحية الصارمة والمشددة المتخذة من طرف الدولة، وذلك بسبب إنتشار وباء كوفيد 19.

# قائمة المحتويات

قائمة المحتويات	
الصفحة	المحتوى
	تشكرات
	الإهداء
	ملخص الدراسة
	الفهرس العام
	فهرس الجداول
1	مقدمة
2	1- الإشكالية
2	2- الفرضيات
	3- أسباب إختيار البحث
3	4- أهداف البحث
3	5- أهمية البحث
3	6- تحديد المصطلحات
5	7- الدراسات السابقة
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: التحكيم في كرة القدم الجزائرية	
14	تمهيد
15	1- فلسفة التحكيم.
15	2- تاريخ التحكيم في العالم.
16	3- تاريخ التحكيم في الجزائر.
18	4- تعريف الحكم.
18	5- صفات الحكم.
19	6- واجبات الحكم.
21	7- الإختبارات البدنية للحكام.
22	8- هيكلية التحكيم في الجزائر.
24	9- رتب الحكام.
24	10- المعدات الحديثة للحكام.
27	11- أهمية الحكم في تسيير مباريات كرة القدم.
29	خلاصة.
الفصل الثاني: كرة القدم	



31	تمهيد
32	1 - تعريف كرة القدم.
33	2- كرة القدم في الجزائر.
34	3- المبادئ الأساسية لكرة القدم.
35	4- متطلبات كرة القدم.
38	5- قواعد كرة القدم.
39	6- طرق اللعب في كرة القدم.
40	7- أهداف رياضة كرة القدم.
40	8- خطوط اللعب.
42	خلاصة
الفصل الثالث: اللياقة البدنية	
44	تمهيد
45	1- مفهوم اللياقة البدنية.
46	2- أهمية اللياقة البدنية
47	3- عناصر اللياقة البدنية .
48	4- أهم عناصر اللياقة البدنية.
59	خلاصة
الجانب التطبيقي الفصل الرابع: منهجية البحث	
62	1- الدراسة الإستطلاعية
62	2- منهج الدراسة
62	3- مجتمع البحث
63	4- أدوات البحث
64	5- مجالات البحث
65	خلاصة.
67	الخاتمة
69	قائمة المراجع
قائمة الجداول	
الصفحة	الرقم
63	01 يمثل عدد أفراد العينة من الحكام.



قائمة الأشكال		
23	يمثل هيكلة التحكم في الجزائر.	01-01

مفكرة عامّة

## مقدمة.

لقد مرت الرياضة بصورة عامة وكأي نشاط آخر بمراحل مختلفة حتى وصلت إلى ما هي عليه الآن فانقلت من الممارسة العفوية المعتمدة على المجهود العضلي لسد مختلف حاجات الإنسان إلى الممارسة الموجهة الهادفة إلى الترقية والتربية والتكوين.

للرياضة دور ترفيهي كما كان يعتقد قديماً، بل تعدى دورها إلى المجالات الأخرى سواء التربوية الاجتماعية الاقتصادية، الثقافية وحتى السياسية.

بلغت رياضة كرة القدم من الشهرة حداً لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى وهذا ما أكسبها شعبية كبيرة وظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها وعل أهم العناصر الفعالة التي لها تأثير مباشر على السير الحسن لهذه المباريات (المقابلات) الرياضية هو الحكم الذي يساهم على تطبيق القوانين بحذافيرها ورغم كل الاحتياطات التي تضعها الهيئات المعنية (الساورة) على تنظيم مختلف المنافسات الرياضية وعلى اختلاف مكانتها وأهميتها، فإن عدسة الأحداث تسجل كل حين تجاوزات أثناء المقابلات من طرف مسؤولي الفريقين وكذلك الجمهور في الملعب، بشكل احتجاجات وفوضى وهذا راجع إلى الأخطاء التحكيمية، ومادام الحكم هو أهم العناصر الفاعلة في رياضة كرة القدم إلى جانب اللاعبين والمسيرين والجمهور، وهياكل التسيير الإداري، ولكونه (الحكم) يسهر على تطبيق قوانين اللعبة، وحسن تسيير المقابلات الرياضية ولتسليط الضوء على نشاطه لمعرفة مدى تأثير اللياقة البدنية على حكام كرة القدم وعلاقتها بالأخطاء المرتكبة أثناء تسيير المقابلة، وقد ارتأينا إلى تقسيم البحث إلى ثلاث فصول نظرية وفصل تطبيقي قسمت كالتالي:

تناولنا في الفصل الأول التحكيم في كرة القدم الجزائرية وجاء فيه مايلي تاريخ التحكيم في العالم والجزائر تعريف الحكم، الإختبارات البدنية وهيكله التحكيم في الجزائر، رتب الحكام وأهمية الحكم في تسيير مباريات كرة القدم، ثم تطرقنا إلى الفصل الثاني تحت عنوان كرة القدم حيث تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريق كرة القدم وتاريخها، نرة القدم في الجزائر، أهداف كرة القدم وطرق لعبها، وأخيرا في الجانب النظري الفصل الثالث والذي بدوره عالجا فيه اللياقة البدنية حيث تضمن هذا الفصل مفهوم ومكونات اللياقة البدنية، أهمية اللياقة البدنية وعناصر اللياقة البدنية، بينما الجانب التطبيقي يحتوي على فصلين، حيث تناول الفصل الرابع تناول الإجراءات المنهجية للدراسة والوسائل المستعملة فيه خلال الدراسة، والمتمثلة في تحديد المنهج المستخدم بعدها وصف عينة الدراسة ثم وصف أداة الدراسة (نظريا فقط ولم نقوم بالإسقاط ميدانيا بسبب وباء كوفيد 19)، مع تناول دراسة صدق وثبات الأداة بالإضافة إلى إجراءات التطبيق، وكذا الأساليب المعتمدة في المعالجة الإحصائية، وأخيرا الفصل الخامس حيث أننا لم نقوم بإجراء دراسة ميدانية وذلك راجع للوضع

الراهن، وبسبب الإحتياجات الأمنية المشددة والصارمة فيما يخص وباء كوفيد 19 المستجد، ونظرا لصعوبة التنقل وغلغ كل ما هو متاح للتحرك إلى ميدان الدراسة.

## 1- إشكالية البحث.

لم يقتصر دور الرياضة على الجانب التدريبي أو الترفيهي أو التنافسي كما كانت تعتقد قديماً بل تعدى ذلك إلى مختلف الأدوار الأخرى سواء التربوية، الاقتصادية، الثقافية، الاجتماعية، وكرة القدم تعتبر إحدى الرياضات التي لها وزنها على الساحة ولبلوغ مختلف الأهداف وهي توفر هينات للسهر على السير الحسن لهذه اللعبة التي من بين عناصرها التحكيم.

ولقد أصبح كرة القدم... في الإثارة الناتجة عن اللعبة أو الأداء الجميل خلال مقابلات بل أصبح التحكيم والأخطاء المرتكبة منه تعطي صورة أخرى لها.

ومن هذه أصبحت كرة القدم تخرج عن الوجهة المنتظرة منها كرياضة أو لعبة للترفيه فأصبحت هذه الظاهرة منتشرة حول العالم والجزائر خاصة.

- ما مدى تأثير التكوين واللياقة الهوائية بالأخطاء المرتكبة لحكام كرة القدم أثناء تسيير المقابلة؟

## التساؤلات الجزئية.

- هل تطوير عنصر اللياقة البدنية له تأثير على قرارات الحكام؟.

- هل الأخطاء المرتكبة في مقابلة كرة القدم له علاقة مباشرة بتكوين الحكام؟.

## 2- فرضيات البحث.

### 1-2 الفرضية العامة.

- التكوين واللياقة البدنية لها تأثير مباشر في الأخطاء المرتكبة للحكام أثناء تسيير المقابلة.

### 2-2 الفرضيات الجزئية.

- تطوير اللياقة البدنية له تأثير على قرارات الحكام.

- نقص التكوين يآثر مباشرة على قرارات الحكام.

- نقص التكوين له علاقة مباشرة في إتخاذ القرارات المرتكبة أثناء تسيير المقابلة لدى الحكام.

### 3- أسباب إختيار البحث:

#### ✓ أسباب موضوعية:

- 1- أهمية وحساسية الموضوع
- 2- البحث على أسباب إنخفاض مستوى التحكيم الجزائري

#### ✓ أسباب ذاتية:

- انضمامي شخصياً إلى سلك التحكيم
- الميل إلى كرة القدم كلعبة

### 4- أهمية البحث.

توضيح دور أهمية الحكام وتأثيرهم في الممارسة الرياضية والاستفادة من الدراسة في بناء إستراتيجية لمواجهة هذه الظاهرة (الأخطاء التحكيمية)

### 5- أهداف البحث.

- الوصول بالتحكيم الجزائري إلى مستوى التحكيم الأوروبي والعالمي.
- الاهتمام بتكوين سلك التحكيم لبعث رسالة للأداء الجيد.
- التقليل من ظاهرة الأخطاء التحكيمية أثناء المقابلة في المنافسات الكروية.

### 6- مفاهيم ومصطلحات البحث.

#### 1-6 مفهوم قرارات الحكام.

**1-1-6 إصطلاحاً:** إن كلمة قرار كلمة لاتينية، معناها القطع أو الفصل بمعنى تغليب أحد الجانبين على الآخر، فاتخاذ القرار نوع من السلوك، يتم اختياره بطريقة معينة، تقطع أو توقف عملية التفكير وتنتهي النظر في الاحتمالات الأخرى. (بلايك، 1999، ص 05).

**2-1-6 لغة:** ويرى بعض الباحثين أن اتخاذ القرار هو عملية إصدار حكم، فيعرفه هاريسون على أنه عملية عقلية تتطوي على إصدار الحكم باختيار أنسب السلوكيات في موقف معين. (هاريسون، 1974، ص 12).

**3-1-6 التعريف الإجرائي:** هي مجموعة القرارات التي يتخذها الحكم أثناء مباراة كرة القدم، بمعنى الأحكام التي يتخذها.

## 2-6 مفهوم اللياقة الهوائية.

**2-6-1 التعريف الإصطلاحي:** اللياقة البدنية هي مقدرة يتسم بها الفرد تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية من الوفاء بمتطلبات بعض الواجبات البدنية والحياة بكفاءة وفعالية. (مفتي ابراهيم حماد، 2009، ص 32).

**2-6-3 التعريف الإجرائي:** تعني التمارين التي تستخدم العضلات فيها الأكسجين والجلوكوز، حيث أن التمارين تقوم باستنفاد الجلوكوز للحصول على الطاقة وتبدأ في حرق الدهون لأن الجسم يحتاج إلى كميات كبيرة من الأكسجين لتحويل الدهون والكربوهيدرات والبروتين إلى وقود طاقة.

## 3-6 تكوين الحكام.

### 1-3-6 لغة: ويعني الإعداد.

**2-3-6 اصطلاحا:** مصطلح التكوين يعني عدة حقائق لأنه يجمع كل الإمكانيات التي تسمح للمتكون من رفع مستواه وقدراته (المنجد في اللغة العربية المعاصرة، 2001، ص 64)، كما يعرف التكوين على أنه فعل بيداغوجي يكتسب وبيني وليس مجرد سجل للمعلومات لتعلم عادات مهنية، فالتكوين ينبغي أن يسعى إلى بناء وتحليل المواقف البيداغوجية المختلفة قدر الإمكان الأخطاء المرتكبة للحكام. (عبد اللطيف الغرابي وآخرون، 1994، ص 149).

**3-3-6 إجرائيا:** مجموعة من النشاطات والممارسات الموجهة للحكم قصد تهيئته واعداده لإدماجه في ميدان التحكيم، وذلك من خلال التنمية المنتظمة وتحسين الاتجاهات المعرفية، المهارات وكذا القدرات البدنية، ونماذج السلوكيات المتطلبة في مواقف التحكيم المختلفة خلال إدارة الحكم لمقابلات كرة القدم، من أجل تسيير الحكام للمباريات على أحسن وجه وفي أقصر وقت ممكن، وكل هذا توفره عملية تكوين الحكام في رياضة كرة القدم.

## 5-6 كرة القدم.

**1-5-6 لغة:** كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer ". (مامور بن حسين سلمان، 1998، ص 9).

**2-5-6 إصطلاحا:** هي لعبة جماعية تتم بين فريقين يتألف كل فريق من 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محدد في نهاية كل طرف من طرفيه مرمى الهدف، ويحاول كل فريق إدخال كرة فيه عبر حارس المرمى للحصول على هدف. (مامور بن حسين سلمان، 1998، ص 9).

**6-5-3 إجرائيا:** كرة القدم هي رياضة تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل واحد منها 11 لاعبا تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، وفي نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحرس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها وإذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلة كأس فيكون هنالك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

## 6-6 الحكم.

**6-6-1 لغة:** من فعل حكم والتحكيم: يحكم، حكما، والحكم هو مرحلة من مراحل التقويم البيداغوجي المبني على إصدار قرار أو رأي حول أداء حركة ما. ( عبد اللطيف الغرابي وآخرون، 1994، ص ص 10-09).

**6-6-2 اصطلاحا:** يعرفه عبد القادر طويل: هو رياضي مؤهل بجدارة في صفاته البدنية، المعرفية التقنية والنفسية لتسيير مقابلة. (عبدالقادر طويل، 1993، ص 07).

**6-6-3 إجرائيا:** يمكن اعتبار الحكام أشخاص رياضيين مؤهلين ومكونين تكويننا خاصا، منحهم قانون اللعبة سلطة تنفيذية لقانون كرة القدم قبل، أثناء وبعد المباراة عند تكليفهم رسميا بإدارتها، وهما نوعان: حكم ساحة رئيسي يؤدي واجباته في وسط الملعب، وحكمان مساعدان يقومان بواجباتهما على الخط الجانبي للملعب، وفي

بطولة الإتحاد الأوروبي ودوري نجوم قطر يتم الإستعانة بحكمين مراقبين لخط المرمى من كل جهة للحكم المساعد، والحكام في الغالب صنفين، حكم دولي يحكم المباريات الدولية، وحكم وطني بمختلف درجاته يحكم المباريات المنظمة من قبل اتحادها الوطني بمختلف الأقسام.

## 7- الدراسات السابقة.

### 1- دراسة الطالبين "جلواح توفيق ولهامل مقران 2011-2012.

**عنوان الدراسة:** " دور الحكام في تسيير مقابلات كرة القدم الجزائرية"، وكانت الدراسة الميدانية لحكام ولاية تيزي وزو.

وكان الهدف الرئيسي لهذا البحث إبراز أهمية الحكام والدور الفعال الذي يلعبونه في إدارة مقابلات كرة القدم، وجاءت فرضيات الدراسة كالآتي:

- للحكام دور إيجابي في تسيير مباريات كرة القدم، كفرضية عامة.
- مستوى التكوين، المعرفة الجيدة للقوانين تساعد الحكم في تسيير اللقاء.
- اللياقة البدنية تلعب دور في التسيير الجيد للمباراة.
- المستوى التعليمي والتحصير النفسي له دور فعال في إدارة المقابلات، كفرضيات جزئية.
- استخدم الطالبين المنهج الوصفي التحليلي، وكانت عينة البحث مختارة بطريقة عشوائية بنسبة 20 % من مجموع حكام ولاية تيزي وزو، وكانت أداة البحث عبارة عن إستبيان.
- وقد توصل الطلبة من خلال هذه الدراسة للنتائج التالية:
- للحكم دور مهم في تسيير مقابلة كرة القدم.
- تأكيد صحة جميع الفرضيات المعلنة.

## 2- دراسة الطالبين " بوزار خالد وغبريني محمد " 2005 - 2006.

- عنوان الدراسة: "مقارنة مستوى اللياقة البدنية لدى الحكام الجزائريين بمعايير الاتحاد الدولي".
- وكان الهدف من هذه الدراسة هو تحديد مستوى حكام كرة القدم بدينا، وكذا مقارنة المستوى البدني للحكام بالمعايير الدولية المحددة من طرف الفيفا (الاتحاد الدولي لكرة القدم)، وكانت فرضية البحث العامة كالتالي:
- نقص اللياقة البدنية لدى الحكام تجعله غير قادر على إدارة المباريات.
- في حين جاءت الفرضيات الجزئية كما يلي:
- مستوى التربصات غير كفيلا للنهوض بالمستوى البدني للحكام في بلادنا.
- عدد التربصات غير كافي لتطوير المستوى البدني للحكام الجزائري.
- اللياقة البدنية لدى الحكام الجزائريين في مستوى ضعيف مقارنة بالمعايير الدولية.
- استخدم الطالبين المنهج الوصفي التحليلي، وتمثلت العينة في 00حكما من مختلف المستويات (دولي فدرالي، جهوي، ولائي)، وكانت أدوات البحث متمثلة في الاستبيان، تحليل نتائج الاختبارات البدنية للحكام الفدراليين.

وقد توصل الطالبان للنتائج التالية :



- نوعية التربصات التي خضع لها الحكام ليست بالمستوى المرجو للنهوض بالمستوى البدني للحكام الجزائريين.

- مستوى اللياقة البدنية للحكام الجزائريين ضعيف مقارنة بالمعايير الدولية.

فيما كانت أهم توصية قدمها الطالبان هي: برمجة اختبارات بدنية متتالية وفي فترات زمنية قصيرة لا تقل عن شهرين، والتي تساعد الحكام في المحافظة على لياقتهم البدنية.

### 3- دراسة حريري عبد الهادي بعنوان (2007/2006).

تهدف هذه الدراسة الى معرفة نوعية وواقع الاختيارات المستخدمة في عملية الانتقاء إضافة لتوضيح دور عملية الانتقاء في الرفع من مستوى الكرة الجزائرية وإبراز المستويات الفعلية للاعبين الناشئين واستخلاص جملة من التوصيات كمرشد مستقبلي للمدربين واللاعبين.

واتبع الباحث المنهج المسحي والتجريبي وكأداة أعتمد على الاستبيان والاختبارات الميدانية، وشملت عينة الدراسة 44 لاعبا من ثلاث فرق (اتحاد العاصمة، أهلي برج بوعرييج، وفاق سطيف) واستخدم الباحث بطارية اختبارات وهي: (تنطيط الكرة بالرجلين، تنطيط الكرة بالرأس، التميريرة المؤطرة، رفع الكرة، الجري بالكرة بين الشواخص، الجسر الكبير، الجري بالكرة التصويب على نصف الطائر).

ومن أبرز النتائج المتوصل إليها هي: أن أفراد العينة حققوا أعلى مستوى وهو جيد جدا وأدنى مستوى هو مقبول، ومجموعة كبيرة من المدربين نفوا وجود بطارية اختبارات للانتقاء وبنسبة كبيرة أيضا من المدربين.

### 4- بوزيدي عبد الحميد، بونوة العربي ومسعودي العربي 2008-2009.

مذكرة قدمها الطلبة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية بالجزائر العاصمة.

عنوان المذكرة: تأثير شخصية المدرب على أداء لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

منهج الدراسة: إعتد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: شملت جزء من مجتمع الدراسة للجهوي الأول أندية الجلفة وقد تم إختيار العينة عشوائيا حيث

إشتملت على 45 لاعب من فرق ولاية الجلفة و3 مدربين.

أداة الدراسة: إعتد الباحث في دراسته على إستمارة الإستبيان كأداة للقياس.

الوسائل الإحصائية: إستعمل الباحث النسبة المئوية كوسيلة إحصائية في دراسته.

نتائج الدراسة:

- من بين السمات التي ينبغي أن تكون حاضرة عند أي مدرب ومتصلة أساسا به هي قوة الشخصية وذلك

أن التدريب الرياضي الحديث يعتمد على هذه النقطة الفعالة.

- فرض الصرامة والإنضباط أثناء تطبيق البرامج التدريبية وقصد الإرتقاء بمستوى الفريق لألى المستويات في جميع النواحي الفنية والمهارية كل هذه الأمور لا يستطيع أن يجسدها ميدانيا إلا فئة قليلة من المدربين.

- لشخصية المدرب أثر كبير على أداء لاعبي كرة القدم والبالغ الأهمية لدى فئة المراهقين.

5- دراسة الطلبة "موسوس فاروق، فضيل سمير وباي محمد " 2008-2009.

- عنوان المذكرة: " التكوين المتواصل لحكام النخبة في رياضة كرة القدم وأثره على الأداء والتحكم في مباريات المقابلة ".

وكان هدفهم من هذا البحث هو معرفة مساهمة الحكم في تحديد مردود المباريات من خلال التكوين المتواصل الذي يتلقونه، حيث جاءت الفرضية العامة كالآتي:

- للتكوين المتواصل تأثير على أداء الحكام أثناء المباريات.

بينما كانت الفرضيات الجزئية كالتالي:

- للمسؤولين برنامج خاص في تكوين الحكام.

- توجد خطة متبعة من طرف المسؤولين في تكوين الحكام.

- للدورات التكوينية تأثير على أداء الحكام.

المنهج المتبع في هذا البحث هو المنهج الوصفي، وخصت عينة البحث حكام النخبة أي حكام الرابطتين الأولى والثانية المحترفة لكرة القدم، وقد استعملوا الاستبيان أداة للبحث، وخلصت هذه الدراسة إلى نتيجة حتمية مفادها، أن للتكوين المتواصل الصارم والدقيق لحكام النخبة أثر إيجابي بحيث يساعده على أداء دوره على أكمل وجه.

وكانت أهم توصية قدمها الطلبة هي ضرورة تزويد الحكام بالقدر الكافي الذي لا غنى عنه من المعارف في المجال البسيكولوجي التي تجعله قادرا على بناء فلسفتهم، بتقديم الطرق الأساسية للتعامل مع اللاعبين وصولا إلى بناء شخصية الحكم الذي يتفاعل مع محيطه وظروف عمله.

6- دراسة الطالب شابوني عبد الحكيم

- عنوان المذكرة: تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة الفارتك لتطوير صفات السرعة، التحمل، وتحمل السرعة لدى حكام كرة القدم.

مما لا شك فيه أن عملية التدريب تهدف إلى تأهيل وتطوير مستوى الحكم الذي يتعرض إلى مناهج وبرامج تدريبية على وفق الأساليب العلمية، وتأتي عملية التطوير تلك نتيجة الالتزام بالمبادئ الأساسية بعلم التدريب وكذا طرق التدريب، وبما أن لكل طريقة من طرائق التدريب ميزتها الخاصة بها والتي تختلف عن باقي

الطرائق التدريبية، اخترت طريقة التدريب الفارتك من بين مختلف طرق التدريب الأخرى، ولهذا نفترض أن يؤثر البرنامج التدريبي المقترح وفق طريقة الفارتك بشكل إيجابي وبنجاعة وفعالية ويساهم في تطوير وتنمية الصفات البدنية الخاصة بالحكام الجهويين في كرة القدم وذلك من خلال إخضاع مجموعة من الحكام الجهويين الذين يمثلون عينة البحث لمجموعة من الوحدات التدريبية المبنية وفق طريقة تدريب الفارتك بغرض الرفع من مستوى كفاءتهم البدنية من خلال تطوير الصفات البدنية الخاصة بحكم كرة القدم ألا وهي: السرعة، التحمل، وتحمل السرعة، كما نفترض أن لاستخدام البرنامج التدريبي المقترح بطريقة الفارتك أثر إيجابي على نتائج الحكام في اختبارات إثبات مستوى اللياقة البدنية، كل ذلك يتجلى من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية في الاختبارات البعدية لصالح البرنامج التدريبي المقترح بغرض تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة بحكام كرة القدم، وكذا إبراز مدى فعالية مبادئ وقواعد التدريب بطريقة الفارتك في الرفع من مستوى وتنمية الصفات البدنية لحكام كرة القدم، وإثبات أن البرنامج التدريبي المقترح يعمل على تطوير الصفات البدنية للحكام والرفع من مستوى لياقتهم البدنية ويساعد على تحسين نتائجهم في الاختبارات البدنية الخاصة بهم.

استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عشوائية من الحكام الجهويين من رابطة الجزائر لكرة القدم، باستخدام الملاحظة الميدانية، استمارة استبيان، مجموعة من الاختبارات البدنية.

#### 7- دراسة الطالب صريدي مفتاح 2016.

- عنوان المذكرة: " دور التحضير النفسي في التقليل من بعض الانفعالات السلبية لدى لاعبي كرة القدم لقرارات الحكام "
- هدف الدراسة: معرفة الدور الذي يلعبه التحضير النفسي في التقليل من بعض الانفعالات السلبية لدى لاعبي كرة القدم لقرارات الحكام.
- مشكلة الدراسة: هل للتحضير النفسي دور في التقليل من بعض الانفعالات السلبية لدى لاعبي كرة القدم لقرارات الحكام.
- فرضيات الدراسة
- للتحضير النفسي دور في تعويد لاعبي كرة القدم على احترام قرارات الحكام
- للإعداد النفسي طويل المدى دور في التقليل من بعض الانفعالات السلبية لدى لاعبي كرة القدم لقرارات الحكام.

- للأخصائي النفسي دور في التقليل من بعض الانفعالات السلبية لدى لاعبي كرة القدم لقرارات الحكام.  
المنهج المستخدم: المنهج الوصفي.

الأدوات المستخدمة في الدراسة: الاستبيان.

النتائج المتوصل إليها: تبين النتائج المحصل عليها من خلال هذه الدراسة أن التحضير النفسي المنظم والمستمر يساعد المدربين على صنع لاعبين من المستوى المرموق في كرة القدم.

- أظهرت النتائج المحصل عليها أن الإعداد النفسي الجيد يساهم بشكل ايجابي في تكوين لاعب يتحلى بأخلاق رياضية حميدة.

- إن النتائج المتحصل عليها أظهرت أن للأخصائي النفسي دور في تدريب اللاعب على المهارات النفسية لا سيما التدريب على مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي مما يسمح للاعب الجزائري من التحكم في انفعالاته واحترام الغير أثناء المنافسة.

- نتائج الدراسة تبين أن التحضير النفسي يساهم بشكل كبير في تكوين علاقة الحكام بين اللاعب والحكم.  
الاقتراحات والتوصيات.

- يجب التحضير النفسي العلمي الأكاديمي وجعله كجزء من التحضير العام والمتكامل للرياضيين .

- يجب على المدربين تطبيق الإعداد النفسي بكل صرامة على المدربين القصير والطويل.

- عندما لا يكون المدرب قادر على القيام بالإجراءات المتبعة في التدريب وأساليب الإعداد النفسي عليه أن يستشير أخصائي نفسي رياضي، فمحاولة تطبيق هذه الأساليب دون خبرة، ودراية كافية قد تعود بالضرر على اللاعبين.

- ضرورة توعية اللاعبين بالعلاقة الحاصلة بين الانفعالات النفسية والبدنية وتأثيرها السلبي على مختلف أجهزة الجسم، ومن ثم تعليمهم وإكسابهم المهارات النفسية الضرورية للتعامل مع الخبرات الفسيولوجية والذهنية التي يستطيعون من خلالها التعامل مع ضغوط المنافسة وضبط الطاقة النفسية، ومن ثم يصبح قادر اللاعب على توظيفها.

- ضرورة تشجيع الأخصائيين النفسانيين في الرياضة وإدماجهم في الفرق كمساعدين ومدربين فيما يتعلق بالمتابعة النفسية للاعبين والتي تبدأ من المراحل السنية الأولى حتى يتسنى تحقيق الأهداف المستقبلية.

وقد استفدنا من هذه الدراسات عن معرفة بعض العراقيل، التي واجهها الباحثون وأخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها، وقد ساعدتنا أيضا على ضبط فرضيات الدراسة ومتغيرات البحث وكذا بتحديد المنهج والعينة والأساليب الإحصائية، وكذلك دراسة جانب غير مدروس في هذه الدراسات، ويرجع ذلك إلى التشابه الحاصل بين دراستنا وهذه الدراسات، ولعل أهم ما يجمع هذه الدراسات المرتبطة ببحثنا هذا هو تناولها لموضوع واحد

ألا وهو الحكم، التحكيم، كرة القدم وقرارات الحكام، حيث أنه كل دراسة دافعت عن طرحها ورؤيتها للدور الذي يلعبه الحكم في لعبة كرة القدم ويمكننا أن نخلص إلى أن جميع الدراسات اتخذت من المنهج الوصفي منهاجاً لبحثها، وكانت عينات البحث عبارة عن مجموعة من الحكام ممثلة لكامل فئات ودرجات الحكام (كل دراسة حسب المشكلة المعالجة)، وأن أغلب هذه العينات اختيرت بصفة عشوائية، قدمت لها استبيانات على شكل مجموعة من الأسئلة التي تخدم أهداف وتساؤلات الدراسة، ولعل من أهم النتائج المشتركة المتوصل إليها نذكر الأهمية الكبيرة للتكوين وضرورة تواصله للوصول بأداء جيد للحكام خلال المباريات التي يديرونها، وعدم إهمال عنصر اللياقة البدنية للحكام التي تعتبر عامل حاسم لتحديد مستواهم التحكيمي.

# الحائب النظري

# الفصل الأول

التحكيم في حرة القلم

تمهيد.

تعتبر طريقة وضع شخص ليحكم بين فريقين من أنجح الطرق لفك النزاعات ولتقرير صاحب الحق وكرة القدم هي لعبة تنافسية بين طرفين يتكون كل منهم من مجموعة أشخاص وجب وضع محكم بينهم، ولهذا يعتبر الحكم عنصرا أساسيا من عناصر اللعبة لا يمكن الاستغناء عنه ولما شهدته اللعبة من تطور واضح وجب على الحكم التمتع بمجموعة من الصفات لتنفيذ مهمته لتنفيذ مهمته الأساسية وهي تسيير مقابلة ومن أهم هذه الصفات اللياقة البدنية كما توجد مجموعة من الصفات والواجبات التي سوف نتطرق إليها في هذا الفصل.



## 1- فلسفة التحكيم.

يعتبر التحكيم من أصعب الأمور التي يصعب على أي شخص القيام بها، حيث يجب توفر عدة صفات ومؤهلات سواء كانت بدنية أو علمية، فالحكم عبارة عن عامل محدد لنجاح المقابلة أو فشلها بالإضافة إلى العناصر الفاعلة الأخرى، وذلك من خلال تطبيق قوانين اللعبة بحذافيرها.

لقد جاء على لسان رئيس الاتحاد الدولي السابق لكرة القدم السيد " جوزيف بلاتير " ما بالي " : إن مواد قانون كرة القدم ضرورية وهادفة وبدون معرفة ما ورد فيها فإن الحكم لا يستطيع أن يقترب من ميدان اللعب..، ولكن حتى بعد أن يتعرف عليها فإنه بحاجة لمزيد من التشجيع لأن مهمة الحكم لم تكن أبها سهلة.

**أضاف قائلاً:** الاتحاد الدولي دائماً يشجع الحكام الذين يقومون بدور فعال في نشاطاتهم، ولكننا نحتاج دائماً إلى حكام لا يخافون عند اتخاذ القرارات، ومن هذا المنطلق يمكن للحكام أن يطوروا من أدائهم لتفادي ظاهرة العنف في الملاعب. (محمد كامل محمود، 1998، ص ص 98- 99)

## 2- تاريخ التحكيم في العالم.

بدأ التحكيم في كرة القدم مع ظهور هذه الرياضة التي يرجع تاريخها إلى سنة 1860 م، وهي البداية الفعلية لكرة القدم في تجسيدها على الميدان ومنه تأسس أول إتحاد في العالم، وكذا تأسس أول نادي إنجليزي هو " شفيلد " عام 1865 م، منذ ذلك الوقت وهو في تطور مستمر حيث بعد مرور ستة سنوات على انتشار كرة القدم حدد قانون التسلل ولكن بثلاثة لاعبين عام 1866 م. (حسن عبد الوهاب، 1988، ص 88).

هذه بعض الأحداث الهامة لكرة القدم في العالم والتحكيم:

- 1871 السماح لحارس المرمى بمسك الكرة بيده.
- 1875 : تقرير تبديل المرمي ما بين الشوتين وارتفاع الحرمي بـ 2.44 متر.
- 1878: وضع صفارة الحكم.
- 1883: وضع قانون رمي التماس.
- 1891: وضع قانون ضربة الجزاء مع تقرير وضع الشبكة خلف المرمى.
- 1893: وضع قانون رمية الركنية.
- 1894: قرارات الحكم لا تناقش.
- 1902: قانون يحدد ويثبت موقع ضربة الجزاء.
- 1904: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم الهواة.
- 1908: أول مقابلة دولية بين دولتين وأدارها حكام مع تطبيق جميع القوانين.
- 1924: شرعية الهدف المسجل مباشرة من الركنية، مع تعديل التسلل بلاعبين اثنين.
- 1930: أول بطولة عالمية لكرة القدم بدخول حكام يحملون الشارة الدولية لأول مرة.
- 1931: وضع عقوبة خطأ رمية التماس بنقلها إلى الخصم.
- 1937: استعمال قوس الجزاء بعشر ياردات 9.15 متر مع علامة الجزاء.

- 1939: تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين مع توقيف المقابلات الدولية بسبب الحرب.
- 1962: إنشاء الاتحادية الجزائرية لكرة القدم.
- 1970: تقرير وضع البطاقة الصفراء والحمراء مع الضربات الترجيحية عند التعادل.
- 1990: وضع واقي الساق إجباراً مع تعديل التسلل على نفس الخطأ.
- 1992: عدم مس الحارس للكرة بيده عند التمريرة من طرف الزميل.
- 1993: الاحترازات التقنية 1994 : أفضلية التسلل للمهاجم على المدافع (على نفس الخط لا يعتبر تسلل).
- 1995: تغييرات الثلاث لاعبين بما فيهم حارس المرمى، منطقة الاحتياطين.
- 1996: الهدف الذهبي، مساعد الحكم.
- 2018: تقنيّة الفار أو تقنيّة التحكيم بالفيديو.

### 3- تاريخ التحكيم في الجزائر.

ظهر التحكيم في الجزائر في عهد الاستعمار بسبب نقل الجيوش لهذه اللعبة وممارستها، وكان أول تأسيس نادي جزائري سنة 1921، ومن هنا بدأت بوادر التحكيم في الظهور، ومن حكام هذه الفترة " بن شداد بن دهبية" ومع الاستقلال هناك نخبة أخرى من الحكام الذين كانوا أول من حملوا الشارة الدولية في الجزائر وهم " خليفي أحمد عمر غزال، بن زلاط دحو، قروي، معمرى و يرهيم"، واستمر التحكيم، الجزائري في التطور حيث كان الشرف في حصول الحكم بلعيد لاكارن المشاركة في مونديال 1982 لأول مرة في تاريخ التحكيم الجزائري، ثم محمد حنصال في مونديال 1990 في إيطاليا، كما كان للحكمين:

"دحو كريم وحرز ميلود" فرصة في المشاركة في نهائيات كأس إفريقيا للأمم سنة 1988 في بوركينافاسو.

ويمكن تقسيم مراحل التكوين إلى (Mr Abdi H Bouchouik, Étude De La 1990-1997):

### 3-1 التحكيم في مرحلة الاستعمار.

هذه المرحلة تمتد حتى فترة الاستعمار حيث كان التحكيم جد مهيكّل ومنظم حيث كان القائم على هذا القطاع مجموعة من المكونين المختصين المتميزين بمستويات لأبأس بها من حيث القانونية والتقنية وحتى النفسية. هذا القطاع كأنه الجميع يكن له الاحترام، ولم يقتصر التحكيم في هذه المرحلة على الفرنسيون فنلاحظ أن هناك حكاما جزائريين كانوا يمثلون الجزائر في هذا السلك كذلك، في هذه المرحلة كانت تتواجد ثلاث ربطات جهوية" رابطة وهران وقسنطينة، كل رابطة كان يترأسها مهندس تقني فرنسي، وبتنظيم الفرنسيين، فكان الجزائريون المسلمون يحرمون من التحكيم المستويات العليا مقتصرة عليهم فقط.

أما الحكام الجزائريين يقومون بإدارة مقبلات الشرفي فقط، ولمن مع هذا فالحكام الجزائريين ولتميزهم بالأناقة فكانت المقابلات الهامة مثل مباريات السد تعطى للجزائريين أو الثلاثي الفرنسي المعروف والمشهور كذلك فابر Fabre وهران وجاكونو jacono سكيكدة والجزائر إيشيكو escheco.

فالحكام وكذا جميع الرياضيين الجزائريين واستجابة إلى كتلة جبهة التحرير الوطني 4 أبريل 1956 والمتضمن الانسحاب من كامل الملاعب الرياضية، وعدم المشاركة في الأنشطة الرياضية، وعلى هذا فبطولة رابطة الشمال

الإفريقي والكأس عرفت اضطرابا كبيرا وحتى التوقف وهذا لغياب الحكام، فكثير من الحكام انضموا إلى الجيش للمشاركة في حرب التحرير.

### 3-2 التحكيم بعد فترة الاستعمار.

وتحضيرا للاحتفال بعيد الاستقلال خمسة جويلية 1962 م تم استدعاء الحكم الدولي الحاج خليفي لتنظيم دورة رياضية بطلب من السيد مستشار الرياضة، وبعد هذه الدورة نظمت بطولة بين الرابطات: **وهران - قسنطينة الجزائر** بتنظيم مجموعة من الشباب المتطوعين والحكام الشباب الذين كان متكفل بهم ماديا وحتى إن كان رمزيا، ثم بعد ذلك أنشأت الرابطات والاتحادية الجزائرية لكرة القدم وتنظيم بطولة جهوية ووطنية، فكانت أول بطولة فاز إتحاد العاصمة للمرسوم الرياضي 1962-1963 وكأس الذي فاز به اتحاد سطيف في نفس الموسم. (Echibek 96, 1996, P29).

ونظرا للأهمية التحكيم الذي يلعبه في تسيير المقابلات في إعطاء خطوة للأمام بنسبة إلى كرة القدم، وسرع في إنشاء اللجنة الرياضية للتحكيم **C.C.E** السيد ورفي الهوائي مع المجموعة من الأعضاء وكان يتأسس الرابطات الدكتور معاش **Dr Maouche** ومن أجل تطوير هذا القطاع - سلك التحكيم، جانب التكوين والتعليم - فمهمته جد صعبة ولأجل الحصول على النتائج مرضية عمد على طريقة تربصت والمليقات، ملنقى الحكام من **07 إلى 13 جوان 1964 بين عكنون إلى 25 أكتوبر (1965 بسدي موسى).**

في هذه المدة نجد أن عدد من الحكام الجزائريين قد أداروا بعض المباريات الدولية فكان عددهم 1963 ستة حكام، وتقدم سلك التحكيم مقارنة بالسنوات التي مضت حيث أوكلت مهمة إدارة نصف النهائيات كؤوس إفريقيا للأمم والكؤوس والأندية لأبطال وكأس الكؤوس، وعليه يمكن القول أن التحكيم الجزائري قد عرف تقدما وازدهارا لأبأس به، على غرار بعض الصعوبات المتمحور حول عملية تكوين الذي كان سببه نقص الإمكانيات والمحدودة، ومقتصر هذا التكوين على معرفة القوانين فقط.

بعد ألعاب البحر الأبيض المتوسط سنة 1975 أصبح للحكام خبرة كبيرة وهذا باندماج السيد الحاج أحمد خليفي والسيد عويسي... الخ اللجنة المركزية للتحكيم، وبدؤوا بعملية البناء التكوينية على مستوى التراب الوطني حيث تم انعقاد أول تربص خاص بالمكونين سنة 1975 بالمركز الكبير "المركز الرياضي".

منذ هذا التاريخ تسجيل وتكوين سريع للحكام لملا الفراغ والضمان سير البطولة بشتى أقسامها الوطني الأول والثاني وحتى الولائي والجهوي وحسب إحصائيات اللجنة المركزية للتحكيم سنة 2000 م أن هناك نقص بنسبة

للحكام بحوالي 35 ثلاثي أي ما يعادل 105 حكم على مستوى **C.C.E** ( **F.A.F Commission** ) **(Centrale Des Arbitres, 2000, P 2).**

وهذا العجز المعاش نظرا إلى السياسة المطبقة في قطاع الرياضي بصفة عامة وعدم الاهتمام بهذا القطاع من ناحية أخرى ويتجلى هذا واضحا من خلال القانون الإصلاح الرياضي سنة 1976 والمتضمن توفير الوسائل المادية للفرق والنوادي تحت اسم الجمعيات الرياضية للنخبة **A S P**. (وزارة الشباب والرياضة، 1996/07/06).

ونسى قطاع التحكيم، فالحكم لم يعتبر بطل نخبوي نظرا لقانون هذا الإصلاح رغم أن الحكم يحضر بدينية مثل أي بطل رياضي آخر أو أكثر، فلماذا هذا التفريق يا ترى؟.

سؤال يجيب أصحاب القرار والمسؤولين عن شؤون الرياضة في البلاد ومع ذلك بذلت اللجنة المركزية لتحكيم بالتنسيق مع الرابطة الجهوية مجهودا كبيرا في ميدان تكوين الحكام، لكن يبقى مرتكزا على انعقاد المترصات والملتقيات فقط على سبيل المثال في الموسم الرياضي (89-90) انعقد على المستوى الوطني 22 ملتقى حول التحكيم.

كما عملت اللجنة المركزية على تشييب القطاع، وهذا تطبيقا لتعليمات FIFA وهذا يبقى هؤلاء الحكام مدة أكبر في قطاع ويستفيد في خبرتهم ووصولهم كحكام دوليين في السن متقدم كذلك.

### 4- تعريف الحكم.

الحكم هو شخص هاوي مارس اللعبة وأحيها ودخل الدورة التحكيمية ثم طور نفسه من خلال المشاهدة والمنافسة والتطبيق والمشاركة في الدورات والندوات، وكذا المتابعة المستمرة للقانون الدولي وتعديلاته وتفسيراته، فالحكم هو المسؤول عن تطبيق القانون وإظهار اللعبة بصورتها الحقيقية والارتقاء بمستواها مع ضمان سلامة اللاعبين. يجب على الحكم الاتصاف بالنزاهة والفهم والعدالة، وعندما فقط سوف يلقي احترام الجميع مهما كانت قراراته قاسية لأنهم واثقون من نزاهته وحرصه على تطبيق القانون بعيدا عن التحيز والمجاملة، كما أن الحكم يعتبر من بين القوانين المادية في كرة القدم في كرة القدم التي يجب توفرها إذ لا يمكن أن نتصور أي مباراة بدون حكم. (Ahmed Khelifi M, 1990, P 39).

### 5- صفات الحكم.

يمكن إجمال صفات الحكم في النقاط التالية (مصطفى كمال محمود ومحمد حسام الدين، 1999، ص 16):

### 5-1 الإمام بكرة القدم.

إن الحكم الناجح هو الحكم الذي يكون قد مارس كرة القدم من قبل، ذلك أن تقدير مواقف ومواضع اللعب بالإمام بالقوانين وحدها، وإن كان أمرا واجبا فهو غير كاف.

### 5-2 سرعة الإدراك.

وهي القدرة على استيعاب ما حدث أثناء المنافسة، تهيئة الذهن لإصدار قرار حاسم، سريع، والحاصل فعلا هو أن الشخص عند قيامه بمهمة التحكيم لأي منافسة تتابع عيناه جملة من المثيرات العقلية المستمرة والسريعة، كما وجب على الحكم ملاحظة كل الأخطاء والمخالفات بدقة.

### 5-3 قدرة التصميم.

أثناء المنافسة، ليس للحكم الحق بالتردد في أخذ أي قرار. قرارات الحكم المتعلقة بالمباراة تعتبر نهائية، يمكن للحكم أن يغير قراره فقط عندما يكتشف أنها غير صحيحة أو عندما يتم إخباره من الحكم المساعد، لشرط أن لا يكون قد أستأنف اللعب.

#### 4-5 الحزم.

وفي صفة لا تدع للاعب سبيلا إلى التساؤل والشك، كما أنها تجعل الحكم لا يتأثر بأي مثير خارجي لاعبين جمهور.. الخ)، وان ضعف هذه الصفة يؤدي إلى عواقب وخيمة نراها بأعيننا في ملاعب بلادنا.

#### 5-5 التصرف.

إن طريقة إعلان الخطأ من طرف الحكم، مهما كان صحيحا لها تأثير واضح على التصرف غير السليم للاعب، الذي قد يثير الشغب.

#### 6-5 الثقة.

إن الثقة لأزمة في مهمة التحكيم تزداد وتتموا بالخبرة والمناقشات العلمية بالتأكد من صدق المعلومات وقوتها.

#### 7-5 الصحة الجسمية.

إن مهمة التحكيم تتطلب كثرة التحرك والجري للوقوف على مختلف الأخطاء، لذا وجب على الحكم الانصاف باللياقة البدنية الكافية، وحتى يتمكن من إدارة المباراة في أحسن حال، وجب توفر عاملين هما:  
- أن يكون الحكم في أيام المباريات في حالة جيدة من الراحة.  
- أن يكون الحكم في وقت أداء المباريات في مستوى أعلى من اليقظة (أعلى مستوى من النشاط بالنسبة للجهاز العصبي المركزي. (علي البيك، 1997، ص 12).

#### 8-5 الشجاعة.

يجب على الحكم أن يكون شجاعا، معاقبا لأي سلوك يعيق اللعب ويسبب الفوضى. (علي البيك، 1997، ص 13).

#### 6- واجبات الحكم.

لتجنب أي خلل يؤثر على المنافسة يتحتم على الحكم عدة واجبات منها(محاضرة الحكم الدولي السابق بن شنعة جمال، 2015/03/03، ص 06):

#### 6-1 واجبات الحكم قبل المباراة ( قبل الوصول إلى الملعب ).

- تحديد زمن وتاريخ المنافسة.

- تحديد مكان إجراء المنافسة.

- تحضير وسائل الحكم (صفارة، بطاقات، ساعة... الخ).

- معرفة أعضاء التحكيم.

- معرفة ترتيب الفريقين والنقاط التي بحوزتهما ولون لباسهما. (محاضرة الحكم الدولي السابق بن شنعة جمال، 2015/03/03، ص 07).

#### 6-2 واجبات الحكم في غرف الملابس.

- تأكد الحكم من اختلاف لون لباسه هو الحكيمين المساعدين له عن لون لباس الفريقين.  
- التأكد من اختلاف لون علمي.

#### 6-3 واجبات الحكم في الميدان قبل المنافسة.

- بمجرد وصوله إلى أرض الملعب يتجه إلى مقابلة المسؤولين عن المباراة وإعطائهم التعليمات اللازمة لإدارة المقابلة.

- التأكد من ملائمة الجو لإجراء المقابلة.

- فحص خطوط الملعب.

- التأكد من صلاحية شباك مرمى الفريقين.

- ضبط عدد اللاعبين والمدربين والإداريين المسموح لهم بالدخول والبقاء على كرسي. (محاضرة الحكم الدولي السابق بن شنعة جمال، 2015/03/03، ص 08).

#### 6-4 واجبات الحكم في الميدان أثناء المنافسة.

وهي كما تم ذكرها في المادة 5 من القانون يمكن أن نجمل واجبات الحكم أثناء المقابلة في عدة نقاط:

- تطبيق قوانين اللعبة.

- إدارة المقابلة بكل أمانة وحياد.

- استعمال أدوات التحكيم بصفة جيدة وواضحة ( كالصفارة، والإعلام، والبطاقات السماعية، والرذاذ).

- ضبط زمن المقابلة وزمن الوقت بدل الضائع. : يجب أن يكون صارما في قراراته عند توقيف اللعبة أو القيام بطرد أو توقيف نهائي للمقابلة.

- له حق التصرف في الحالات التي لم يذكرها القانون الدولي لكرة. (محاضرة الحكم الدولي السابق بن شنعة جمال، 2015/03/03، ص 09).

#### 6-5 واجبات الحكم في الميدان بعد المنافسة.

يجب على الحكم الرئيسي التأكد من دخول جميع اللاعبين إلى غرف تغيير الملابس قبله، ثم ملا ورقة المقابلة بوضوح ( النتيجة، العقوبات، التغييرات، الإصابات وكل الحوادث الأخرى أن وجدت)، كما يجب عليه إرسال تقارير للهيئات المعنية ( الرابطة) بعد كل منافسة وإخطارها بأي حادث أو تصرف صدر من اللاعبين أو المسيرين أو حتى الجمهور. (محاضرة الحكم الدولي السابق بن شنعة جمال، 2015/03/03، ص 10).

7- الإختبارات البدنية للحكام.

تقام هذه الإختبارات في بداية كل موسم وهي كالآتي:

7-1 حكام الساحة.

- 7-1-1 اختبار السرعة: (m40) يتكرر 6 مرات في زمن قدره (6.00 ثانية) لحكام الدرجة الأولى (الحكام الدوليين)، و 6.10 ثانية لحكام الدرجة الثانية و 6.20 ثانية لحكام الدرجة الثالثة.
- 7-1-2 اختبار التحمل.

وهو عبارة عن جري 40 مرة ( 75 متر وراحة 25 متر ) أي 4000 متر في المجموع وهذا ما يعادل 10 دورات حول المضمار . حسب التوقيت التالي:

- الدرجة الأولى: جري 15 ثانية × راحة 18 ثانية.
- الدرجة الثانية: جري 15 ثانية × راحة 20 ثانية.
- الدرجة الثالثة: جري 15 ثانية × راحة 22 ثانية
- حكام كأس العالم: 15 ثانية × 15 ثانية.

7-2 الحكام المساعدين.

أما الحكام المساعدين فيجتازون ثلاثة اختبارات وهي:

- 7-2-1 إختبار كودا (CODA) مرة واحدة: حيث يجري الحكم المساعد بسرعة لمسافة 10 أمتار ثم يرجع لمسافة 08 أمتار باستخدام الجري الجانبي لليسار وبعدها يعود لمسافة 08 أمتار بالجري الجانبي لليمين وأخيرا ينهيها بعشرة أمتار بكل سرعة.

كل هذا يكون في وقت لا يتعدى:

10.00 ثوان للدرجة الأولى

10.10 ثوان للدرجة الثانية

10.10 ثوان للدرجة الثالثة.

7-2-2 اختبار السرعة.

5 مرّات × 30 متر في وقت لا يتعدى:

4.70 ثانية للدرجة الأولى

4.80 ثانية للدرجة الثانية

4.90 ثانية للدرجة الثالثة

7-2-3 اختبار التحمل.

هو نفسه الخاص بالحكام الرئيسيين أي ( 75 متر × 25 متر ) 40 مرّة.

إلا أن الاختلاف الوحيد هو في التوقيت المحدد كالتالي:

الدرجة الأولى: 15 ثانية جري × 20 ثانية راحة.

الدرجة الثانية: 15 ثانية جري × 22 ثانية راحة.

الدرجة الثالثة: 15 ثانية جري × 24 ثانية راحة.

تجرى هذه الاختبارات في المضمار أو الملعب المعشوشب طبيعيا أو اصطناعيا.

#### 8- هيكلية التحكيم في الجزائر.

يعتبر التحكيم جزء لا يتجزأ من لعبة كرة القدم وبالتالي فهيكلته تتماشى مع الهيكلية العامة للعبة.

وتنتهج الجزائر نظام اللجان الوطنية والجهوية والولائية وهي إدارات تنظم وتسير عملية التحكيم، وتوجد مقراتها

على مستوى الرابطات الكروية.

#### 8-1 اللجان التحكيمية.

وعلى هذا الأساس تكون هيكلية التحكيم في الجزائر على الشكل التالي (FAF, 2020 , article N38):

– اللجنة المركزية للتحكيم (الفدرالية): ( c . c . a ) Commission centrale d' arbitrage

وتتمثل مهامها في: (التكوين – التطوير – المتابعة ) وتتفرع عنها اللجان الجهوية للتحكيم الثمانية.

– اللجان الجهوية للتحكيم: ( c . r . a ) Commissions régionaux d' arbitrage

تتمثل مهامها في: التطوير – التكوين – التعيين.

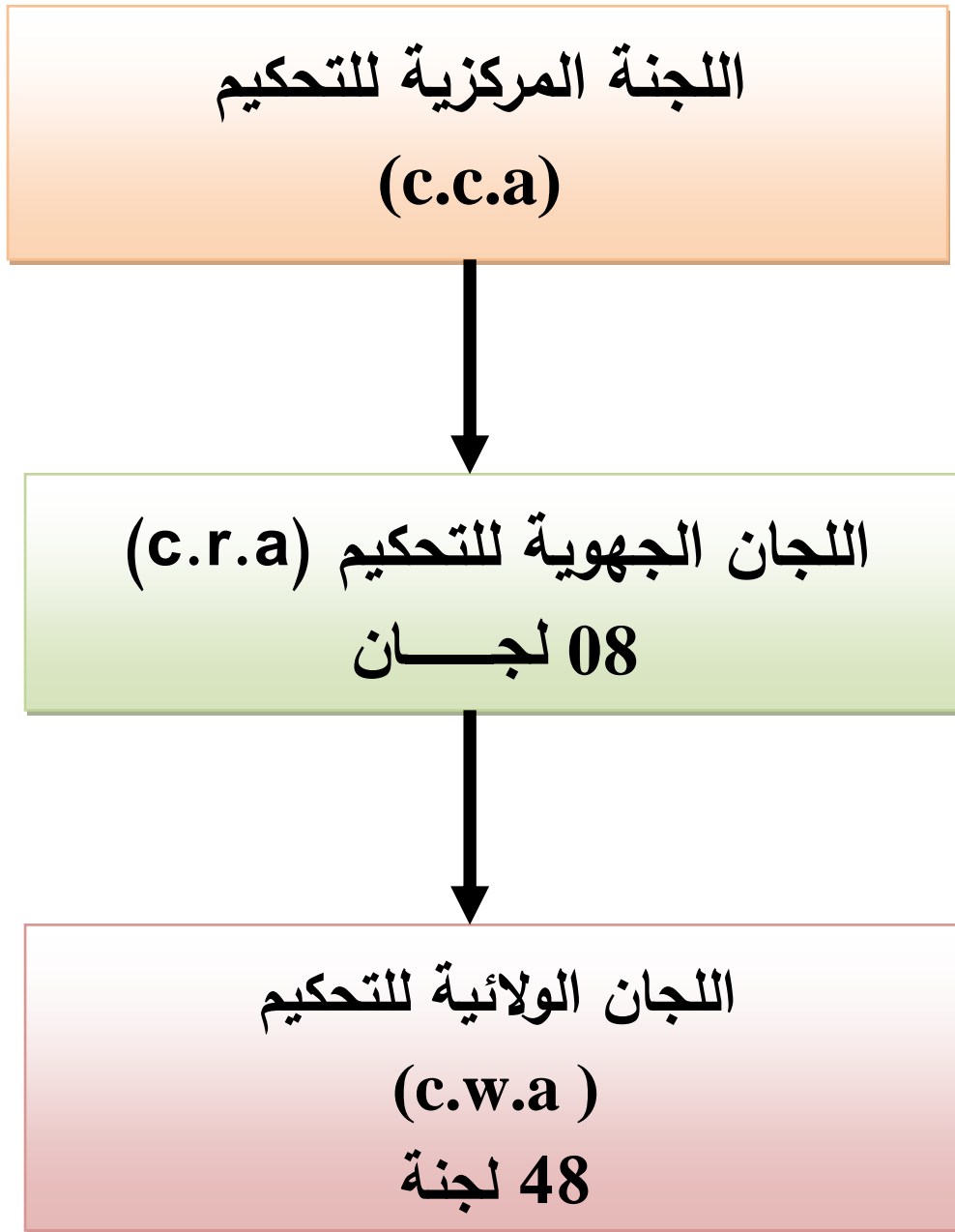
– اللجان الولائية للتحكيم: ( c . w . a ) Commissions wilaya d' arbitrage

وتتمثل مهامها في: تسجيل الحكام الجدد – التكوين".

الشكل الموالي يوضح لنا هيكلية التحكيم.



الشكل (01-01): هيكلية التحكيم في الجزائر.



المصدر: من إعداد الطالبين بالإعتماد .FAF, règlement intérieure

9- رتب الحكام.

يختلف انتقال وتسمية الحكام من بلد إلى آخر وهذا حسب القانون الداخلي لاتحادية ذلك البلد، أما فيما يخص الجزائر فهناك نظام معمول به لانتقال الحكام حتى يصبحون حكام دوليين، فحتى يصبح الحكم دولي لابد أن يتدرج عبر مراحل وهذا من القاعدة حتى الوصول إلى الفدرالية، وكما هو أن القطاع المسؤول عن تكوين هؤلاء الحكام إلى الرابطة الولائية أين يتم تكوين الحكم وتعليمهم القواعد الأساسية في التحكيم، وهذا على الحاكم أن يتدرج عبر المراحل التالية (16 article , FAF,2020):

9-1 الحكم المتربص.

بعد تحصله على التكوين في القطاع يتم إدماجه كحكم متربص، وتتلخص مهمته في إدارة لبعض المقابلات للفئات الصغرى، ليتم تقييمه بعد ذلك وهذا بامتحان نظري وحتى تطبيقي ثم إدماجه رسميا في سلك التحكيم.

6-2 الحكم الولائي.

بعد المعايينة والامتحانات كما سبق وأن ذكرنا يتم اعتباره كحكم مرسوم.

6-3 الحكم الجهوي.

بعد مضي ثلاث (3) سنوات في المستوى الولائي ويدير على الأقل عشرين (20) مباراة لأعلى مستوى في الرابطة وتوفر السن الأقل من ستة وعشرين (26) سنة يتم اقتراحه للرابطة الجهوية ليتم بعد امتحانه نظريا وبدنيا من الرابطة كذلك.

6-4 الحكم الفدرالي.

يتم اقتراحه على الرابطة الوطنية وهذا بشروط لابد من توفرها لدى الحكم، وهذا ما تتضمنه المادة رقم ستة (6) من قواعد الفاف، فهناك نوعين من الحكام (حكم فدرالي درجة واحد "1" ويسمى حكم ما بين الجهات وحكم فدرالي من الدرجة "2").

6-5 الحكم الدولي.

من خلال التحصين الذي تقوم به الفاف يتم اقتراح العشرة الأوائل إلى الفيفا ويكونون بعد ذلك حكام جزائريين دوليين، وهذا بشرط أن يكون لديهم خبرة في الإتحادية سنتين كحد أدنى وكذلك السن الذي تحدده الفيفا.

10- المعدات الحديثة للحكام.

توجد عدة معدات حديثة تساعد الحكم على أداء مهامه وذلك من خلال مساعدته على التنسيق مع الحكام المساعدين وأهم هذه المعدات هي (محاضرة الحكم الفيديريالي فداوي، 2015/03/27):

10-1 تقنية الهزاز Vibreur.

هي عبارة عن وحدات مطاطية توضع في أعلى يد الحكم الرئيسي، وهذه الوحدات المطاطية تربط عن طريق ألياف لا سلكية مربوطة لا سلكيا مع راية مساعدي الحكام بحيث وبمجرد إعلانهم الخطأ، يقومون بإرسال إشارات الحكم الرئيسي هذه الإشارات تترجم بالاهتزاز للوحدات المطاطية المربوطة في يده، مما يجعل الحكم في اتصال مع مساعديه دون النظر إليهم، وبالتالي يكون تركيز الحكم الرئيسي في اللعبة في المنطقة المخصصة له أكثر من اهتمامه ربما بالنظر إلى المنطقة المخصصة لمساعديه وعليه أداءه يكون أكثر أهمية وتستعمل هذه

التقنية في عديد من البطولات الدولية، مثل البطولة الفرنسية والإنجليزية وسيكون استعمالها في البطولة الوطنية بالشكل الايجابي بحيث أن الحكم الجزائري سيكون بإمكانه أن ينسق بين مساعديه بشكل إيجابي خاصة فيما يخص تنبيهه ببعض المخالفات التي قد يغفل عليها في المباريات.(محاضرة الحكم الفيديريالي فداوي، 2015/03/27).

### 10-2 السماع.

تعتبر السماع من أفض الطرق التي تم السماح باستخدامها في مباريات كرة القدم من طرف الاتحاد الدولي رغم أنها لم تستعمل بعد في المباريات الدولية، بل يبقى استعمالها منحصرا في بعض البطولات الأوربية، على غرار البطولة الفرنسية والإنجليزية والإيطالية ويمكن القول أن تقنية السماع هذه يبقى استعمالها مرتبطا في الأساس مع الهزاز الذي يتم الإشارة إلى الحكم بواسطتها ومن بعد يقومون بإعطاء بعض توجيهات للحكم الرئيسي سواء من طرف حكمي التماس وحكام آخرون، يعتمدون على لقطات تلفزيونية ويقومون بالتالي بتوجهه إلى قرارات أكثر دقة، ويبقى إستعمال هذه التقنية منحصرا في بعض البطولات فقط ، خاصة أن الإتحاد الدولي يؤكد على ضرورة إستعمال تكنولوجيا في التنسيق فقط، ولكن استعمال هذه التقنية جعل الحكم الرئيسي يتجنب، أو بالأساس سيكون مضطرا إلى عدم الوقوع في الأحكام الطردية، عندما يكون مربوطا مع محافظ اللقاء، لا يمكنه القول له مثلا " لا أهتم لرأيك " بل سيكون مضطرا إلى اتخاذ قراره بصفة جماعية، وعليه هذه التقنية من شأنها أن تضع حدا لسلطة بعض الحكام في تسيير اللقاء وفقا لإرادتهم، بل تكون أكثر تقييدا. (محاضرة الحكم الفيديريالي فداوي، 2015/03/27).

10-3 تقنية الفار أو تقنية التحكيم بالفيديو بالإنجليزية: (video assistant referee (VAR): كما يُشار لها أحيانا باسم حكم الفيديو المساعد هي تقنية استُحدثت مؤخرا في عالم كرة القدم حيث تقوم على مراجعة القرارات التي يتخذها حكم المباراة باستخدام لقطات فيديو وسماعة رأس للتواصل مع الحكم المُساعد عند الضرورة.

بعد تجربة واسعة النطاق في عدد من المسابقات الكروية الكبرى؛ أُضيفت تقنية الفار رسمياً إلى قوانين لعبة كرة القدم من قبل مجلس الاتحاد الدولي في عام 2018.

وعلى الرغم من إقرارها بشكلٍ رسميٍ إلا أنّ التقنية تعتمدُ على فلسفة « التداخل الأدنى مُقابل الفائدة القصوى » في إشارةٍ إلى أنها تتدخل في الحالات الضرورية فقط لضمان العدالة. بشكلٍ عام؛ تسعى تقنية الفار إلى توفير وسيلة «لتصحيح الأخطاء التحكيمية الواضحة والحالات الضرورية التي تستوجبُ قرارًا دقيقًا.

### 10-3-1 التدخل.

لا تتدخل تقنية الفار بكل أطوار المباراة بل يُمكن للحكم اللجوء لها في أربع حالات فقط وهي كالتالي (مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم، 2017، اطلع عليه بتاريخ 25 سبتمبر 2020، الساعة 20:00):

- هدف/عدم وجود هدف: يُمكن لحكم الساحة العودة لتقنية الفار عند تسجيل أحد الفريقين لهدفٍ حيثُ يتحقق من صحته وما إذا كان أحدُ اللاعبين قد ارتكب مُخالفةً - على غرار لمس الكرة باليد أو الاعتداء على لاعبٍ آخر وهكذا.

- **ركلات الجزاء:** يُمكن لحكم المباراة أيضًا العودة إلى تقنية الفار في حال ما أعاق مدافع الفريق مهاجم الفريق الخصم أو حتى في الحالة التي يدعي فيها هذا الأخير عرقلة وهكذا.

بشكل عام فإنّ الحكم يعودُ للتقنية حينما يكونُ هناك شكٌ في وجود ضربة جزاء لكنه لا يُعلن عنها دومًا بل قد يُنذر في أحيان أخرى المهاجم بدعوى «التمثيل».

- **البطاقة الحمراء:** يُمكن لحكم المباراة العودة لتقنية الفار أيضًا للتأكد من تصرف أو سلوك لاعبٍ مُعيّن وما إذا كان يستحقّ الطرد المباشر أم لا. في مثل هذه الحالات؛ عادةً ما يعودُ الحكم عند منع لاعبٍ ما لتسجيل هدف بطريقة غير شرعية أو حينما يتدخل بشكلٍ عنيف وفي حالات العض والبصق وحتى عند استخدام إيماءات مسيئة أو مهينة وهكذا.

- **تحديد المُنذَر:** قد يعودُ الحكم للتقنية للتأكد من هوية اللاعب الذي يستوجبُ الحصول على بطاقة سواءً كانت صفراء أم حمراء.

### 10-3-2 عملية التحقق.

يقوم فريق الفار المُتمركز في غرفة تشغيل الفيديو بالتحقق تلقائيًا من أي قرار للحكم في الميدان يندرج ضمن الفئات الأربعة القابلة للمراجعة. يُطلق على هذه العملية «الاختيار الصامت» بحيث لا يتطلب أي إجراء آخر وعادةً لا يتسبب في أي تأخير.

في المُقابل قد يفشلُ فريق الفار في اتخاذ قرارٍ مُعين فيُعلم حكم الساحة - عبر السماعات - للعودة بنفسه والتحقق مما جرى مما قد يتسبب في تأخير المباراة بضع ثواني وربما بضع دقائق.

حينما يُسفر حكم المباراة على خطأ ما؛ فهناك ثلاثة سيناريوهات محتملة (مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم، 2017، اطلع عليه بتاريخ 25 سبتمبر 2020، الساعة 20:30):

- إلغاء الخطأ بناءً على نصيحة من فريق الفار الموجود في غرفة تشغيل الفيديو  
- المراجعة الميدانية والتي تتمثلُ بالأساس في عودة حكم الساحة نفسه لشاشة الفار واتخاذ قرارٍ بناءً على ما شاهده.

- تجاهل نصيحة الفار والاعتماد على قراره الشخصي.

عمومًا لا يمكن إلغاء أيّ قرار يتخذه الحكم إلا عند التحقق من الفار وخاصةً في القرارات المهمة مثل التسلل أو ما إذا كان قد حدث خطأ داخل أو خارج منطقة الجزاء أو في حالة ارتكاب خطأ قد يستوجبُ بطاقة حمراء وبالرغم من ذلك فإنّ القرار النهائي يعودُ للحكم الذي يمكنه تجاهل نصيحة الفار تمامًا.

### 10-3-3 المراجعة ميدانية.

يُقصد بالمراجعة الميدانية عودة حكم المباراة بشخصه إلى الفار لمشاهدة ما حصل ولا يمكن إجراء هذه المراجعة إلا بناءً على توصية حُكام الفار في غرفة الفيديو.

يُمكن اللجوء إلى المراجعة الميدانية عندما تكون الكرة خارج أرض الملعب كما يُمكن للحكم توقيف المباراة والعودة للفار في الحالات التي تستدعي تدخلًا ضروريًا وسريعًا.

عند إقرار المراجعة الميدانية، يُصَفَّر حكم المباراة الرئيسي ثم يصنَعُ بيديه مستطيلاً في إشارة إلى شاشة فيديو التي تكونُ متاخمة للملعب ومرئية للجمهور والمشاهدين لضمان الشفافية.

تُمكن شاشة الفار حكم المباراة من الإعادة البطيئة للحركة كما يُمكنه تسريعها.

أثناء المراجعة الميدانية تنقلُ الفار لقطة العملية من مُختلف الزوايا للسماح للحكم باتخاذ القرار الصائب والصحيح، بمجرد اكتمال المُعانية أو المراجعة، يعودُ الحكم صوب ملعب المباراة من جديد ويُشير إلى شاشة الفار مُعلنًا عن قراره المتخذ وفي حالة ما لم يكن هناك أي إجراء مع توقف اللعب، يُسقط الحكم الكرة بين لاعبين من أجل استكمال باقي أطوار المباراة. (مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم، 2017، اطلع عليه بتاريخ 25 سبتمبر 2020، الساعة 20:40):

تم انتقاد استخدام تقنيّة الفيديو في كأس القارات 2017 بعد لجوء بعض الحكام للتقنيّة في لحظات أثارت الجدل الكبير بل اتهم البعض تقنيّة الفيديو «بخلق قدرٍ من الارتباك في لحظات واضحة». تعرّضت الفار لمزيد من الانتقادات بعد أن عانت من مشكلات منعت استخدامها فعلى سبيل المثال لا الحصر، فشلَ الحكم في مباراة محلية في البرتغال من اتخاذ قرارٍ مُعيّن بعدما حجبَ علم أحد الفرق كاميرا الفار، كما عانت التقنيّة من خللٍ أو عطبٍ فني في المباراة التي جمعت بين نيوكاسل يونايتد جتس ونادي ملبورن فيكتوري مما منع الحكم المساعد من مشاهدة الإعادة وتكرّر نفس الأمر في إياب نهائي دوري أبطال أفريقيا 2019 التي جمعت بين الوداد المغربي والترجي التونسي. (A –League grand final: Victory's offside goal inaction - due to VAR glitch, 29/09/2020, 10:15).

بعد استعمال الفار في كأس العالم 2018، اعتبرت الفيفا أنّ التقنيّة كانت ناجحة إلى حدٍ بعيدٍ ومع ذلك فقد انقُدت من جديد، حيث أشارت التقييمات المستقلة إلى أنه على الرغم من أن معظم القرارات قد اتُخذت بشكل صحيح إلا أن بعضها كان خاطئاً كما أنّ الحكام رفضوا في حالات أخرى استدعاء التقنيّة مع أنها تستوجب ذلك، خلصت صحيفة الجارديان في تقرير لها إلى أن الفار كانت أكثر فاعلية حينما تعلق الأمر بما سمّته «القرارات الواقعية» على غرار التدخلات العنيفة أو تحديد هويّة المُندّر لكنّها فشلت في حالة «القرارات الشخصية» مثل العقوبات وذلك بسبب «عدم الوضوح والاتساق». (belam, Martin 22 June 2018). (29/09/2020, 10:30 am).

### 11- أهمية الحكم في تسيير مباريات كرة القدم.

ما من منافسة مهما كان نوعها سواء جماعية إلا جماعية إلا وإذا كان هناك أشخاص يفصلون بين هؤلاء المتنافسون بكل نزاهة وعدالة حتى يسود التآخي والمحبة، فهو تقييم للرياضي للمستوى المتقدم والقدرات المبدولة دون اللجوء إلى أشياء ووسائل أخرى هذا خاصة في الرياضات التي فيها احتكاك بين المتنافسين، أين تكثُر العصبية والغضب وعدم التحكم في النفس، وعليه فلا توجد رياضة بدون حكم، رغم أن الرياضة لم تخضع من أجل الحكام فلماذا هذه البديهية؟. (M.VAUTROT, Ex Arbitre FIFA, Avril 1995 N°25245e).

بكل بساطة لأن الإنسان غير بطبعه وقلق كذلك ولا يستطيع التحكم في نفسه وهذا بتفضيل نفسه أو الفريق على الأطراف الخارجية، وهذا من ناحية، ومن الناحية الأخرى الفوز أهميته أكبر من اللاعب، هذا لطبيعة المنافسة والطغيان الجانب المادي على الجانب الرياضي وعلى هذا كان الاحتكام إلى الحكام الذين يعملون على التسيير المنافسات والفصل بين هؤلاء المتنافسين فلولا هؤلاء الأشخاص الذين نعتبرهم كذلك مشاركين رياضيين في الميدان لهم كذلك وجباتهم ومتطلباتهم، سارة المنافسة إلى أخرى بعيدا عن الرياضة أو تمكن أهمية هؤلاء الأشخاص من خلال المنافسات واللقاءات المؤجلة بسبب عدم حضور هؤلاء الحكام، فتأتي الفرق محضرة لخوض المباراة، وتأتي الجماهير مناصرة لفريقهم، وتأتي الأمن للحفاظ على أن المنشآت والممتلكات والأشخاص وبغياب الحكام لا تنطلق الحكام لا تنطلق المباراة، ويعود فيها مرة أخرى في إجراءاتها، وتختلف الرياضة حسب النشاط الرياضي البدني الممارس، وإذا أخذنا على سبيل المثال الرياضة كرة القدم رياضة الكثير شعبية في الجزائر وحتى في العالم، نجد أنها هناك اهتم اهتماما كبير في هذا النشاط من طرف المسؤولين وإقبال الواسع لدى الممارسين واجبة أن يوضع هذا السلك التحكيم في النفس المستوى على الرياضيين دون المسؤولين في العالم حتى يحضر التحضير نفسي وبدني ومعرفي وهذا باستعمال وسائل العالم المتطورة في جميع المجالات. (M.VAUTROT, Ex Arbitre FIFA, Avril 1995 N°25245e).

الخلاصة.

كما لاحظنا سابقا أن التحكيم هو تركيبة معقدة لما يكتسبه دوره من أهمية، فإن الحكم لا يصبح بين عشية وضحاها حكما دوليا بل وجب عليه المرور بعدة مراحل يتلقى من خلالها تكويننا نظريا وتقنيا ودنيا حيث يعتبر هذا الأخير من أهم الجوانب فلا يمكن الحكم بأي حال من الأحوال تطبيق قانون أو الإعلان على المخالفة إلا إذا تمكن من رؤيتها عن قرب وهو ما يحتم عليه التمتع بلياقة بدنية كبيرة تمكنه من إدارة المقابلات وكما لاحظنا أيضا في هذا الفصل أن الحكم لا يمكن أن يرتقي إلى درجة أعلى إلا إذا تمكن من اجتياز الاختبارات البدنية بل وأكثر من ذلك لا يمكنه حتى إدارة المباريات في مرحلة الذهاب أو الإياب إن لم يجتاز اختبارات اللياقة البدنية.

الفصل الثاني

كرة القدم



### تمهيد.

تعتبر كرة القدم الأكثر شعبية في العالم من حيث المشاهدة أو حتى عدد اللاعبين، المنخرطين تحت لواء هذه اللعبة، وهي لعبة تتميز بالمهارات الفنية النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة، بالإضافة إلى أنها تمارس من طرف 11 لاعبا مما يجعلها متعددة المراكز، مناطق اللعب حيث تطرقنا في هذا الفصل إلى كرة القدم ومراكز اللعب فيها باختصار.

1 - تعريف كرة القدم.

1-1 التعريف اللغوي.

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer "

1-2 التعريف الاصطلاحي.

"كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع". (رومي جميل، 01، ص 52).  
وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة ( الأماكن العامة، المساحات الخضراء ) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية. (رومي جميل، 01، ص 52).

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، يتألف كل فريق من 11 لاعبا، يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في اية كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال كرة فيه عبر حارس المرمى للحصول على هدف. (مامور بن حسن السلطان، 1998، ص 09).

1-3 التعريف الإجرائي.

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

1-4 تاريخ كرة القدم.

لقد كثرت الآراء واختلفت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت من حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش وتحسين لياقتهم البدنية، كما يرى البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة ويذكرون أن قدماء اليونان نقلوا هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الانجليز.

حيث بدأت كرة القدم الحديثة، ولكن سرعان ما انتشر الاهتمام بما حول أوروبا وقارات أخرى، تم إنشاء الفيفا FIFA في فرنسا عام 1904.

أطلقت الفيفا لقب كرة القدم الأولمبي في العام، 1924 وكأس العالم في العام 1930. (عادل خير الله، 2006، ص 08).

حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1985-1978 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطوير كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر و تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من الألعاب الأولمبية بموسكو سنة، 1980 إحرز الميدالية البرونزية سنة 1979 في الألعاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم ألا وهو الفريق الألماني الغربي ثم تحصلت من كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر. (عادل خير الله، 2006، ص 09).

## 2- كرة القدم في الجزائر.

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " " علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير ) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917 م، وفي 07 أوت 1921 م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة ( CSC ) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م، بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحادي الإسلامي الرياضي للجزائر. (رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، 1997، ص 55).

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تقطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من ( سانت اوجين، بولوغين حاليا ) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956 م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين. (رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، 1997، ص 55).

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958 م، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال: رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان وسوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، ابرير.....

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962، وكان " محند معوش " أو

رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية. (رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، 1997، ص 57).

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 - 1963 م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975 م وحصوله على الميدالية الذهبية (رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، 1997، ص 57).

### 3- المبادئ الأساسية لكرة القدم.

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق. (حسن أحمد الشافعي وسوزان أحمد علي مرسى، 1995، ص 24).

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب. (حسن أحمد الشافعي وسوزان أحمد علي مرسى، 1995، ص 24).

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة .
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى. (حسن أحمد الشافعي وسوزان أحمد علي مرسى، 1995، ص 25).

#### 4- متطلبات كرة القدم.

##### 1- الجانب البدني.

##### 1-1 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم.

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية. ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخطئية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حالياً من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة. (أمر الله البساطي، 1998، ص 70).

##### 1-1-1 الإعداد البدني لكرة القدم: ( préparation physique )

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني: إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص. (حسن أحمد الشافعي وسوزان أحمد علي مرسي، 1995، ص 27).

##### 1-1-2 الإعداد البدني العام: ( préparation physique générale )

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة القوة، المرونة.... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصالية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية ( الجهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي). (أمر الله البساطي، 1998، ص 71).

##### 1-1-3 الإعداد البدني الخاص: ( préparation spécifique )

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقاً لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل ، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ. (أمر الله البساطي، 1998، ص 71).

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات. (أمر الله البساطي، 1998، ص 72).

## 1-2 عناصر اللياقة البدنية.

1-2-1 التحمل: عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن.

ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب والرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول اللاعب من الهجوم للدفاع والعكس، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها. (أمر الله البساطي، 1998، ص 80).

## 1-2-2 القوة العضلية.

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحدة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو الممريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة. (أمر الله البساطي، 1998، ص 111).

## 1-2-3 السرعة.

تعريفها: نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة أن تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.

وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتوضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغييرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم مميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية. (قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار، 1997، ص 48).

### 1-2-4 تحمل السرعة.

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شدتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة ، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية. (حسن السيد أبو عبده، 2001، ص 39).

### 1-2-5 الرشاقة.

تعريفها: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة و التقنيات من جهة أخرى ، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة. (قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار، 1997، ص 54).

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

ويعتبر التعريف الذي يقدمه (هوتز) من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

أولاً: القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

ثانياً: القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

ثالثاً: القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة. (محمد حسن علاوي وآخرون، 2003، ص 127).

### 1-2-6 المرونة.

تعريفها: هي القدرة على انجاز حركات بأكبر سعة ممكنة، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت، وذلك للحصول على أحسن النتائج، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر.

والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية.

وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة، خلال فترة التسخين، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية (stretching)، مباشرة بعد نهاية جرة التدريب. (أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال، 1994، ص 395).

## 2- الجانب النفسي.

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول للاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية ، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل : التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشهد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية، مباشرة بعد نهاية جرة التدريب. (حسن السيد أبو عبده، 2014، ص 126).

## 3- الجانب المهاري.

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات، كما يلعب الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء. (حسن السيد أبو عبده، 2014، ص 127).

## 5- قواعد كرة القدم.

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات، ولكن لازالت باقية إلى الآن حيث سيق أول قوانين كرة القدم إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع، وهذه المبادئ هي:

### 5-1 المساواة.

إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرص متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون. (حسن عبد الجواد، 1988، ص 28).

### 5-2 السلامة.

وهي تعتبر روحا للعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية. (حسن عبد الجواد، 1988، ص 28).

### 5-3 التسلية.

وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر عن اللاعبين تجاه بعضهم البعض. (حسن عبد الجواد، 1988، ص 28).



### 6- طرق اللعب في كرة القدم.

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تتناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق، وسنتطرق إليها فيما يلي:

#### 6-1 طريقة 4-4-2.

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1985م ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين الدفاع والهجوم وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم. (حسن أحمد الشافعي، 1995، ص 30).

#### 6-2 طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M.

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين على الأمام للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم. (حسن أحمد الشافعي، 1995، ص 30).

#### 6-3 طريقة 4-3-3.

وتتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية وهجومية وتعتمد أساساً على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط ومن الممكن للظهير أن يشارك في عملية الهجوم على فريق الخصم وكما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة والتدريب. (حسن أحمد الشافعي، 1995، ص 31).

#### 6-4 طريقة 3-3-4.

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط.

#### 6-5 الطريقة الدفاعية الإيطالية.

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي هيلينكو هيريرا بغرض سد المرمى أمام المهاجمين  
3-2-4-1.

#### 6-6 الطريقة الشاملة.

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جمع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع.

#### 6-7 الطريقة الهرمية.

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم، حارس المرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين. (حسن أحمد الشافعي، 1995، ص 32).

## 7- أهداف رياضة كرة القدم.

- يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي وتلخص هذه الأهداف الأساسية فيما يلي:
- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
  - التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم.
  - الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم.
  - تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
  - إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التقني واستيعاب الوضعيات المختلفة.
  - إدماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ. (منهاج التربية البدنية منشورات لوزارة التربية الوطنية"، 1984، ص29).

## 8- خطوط اللعب.

تتطلب كرة القدم الحديثة أن يكون اللاعب قادرا على اللعب في منصبه وأداء جميع واجباته انطلاقا من طريقة اللعب والخطط المستخدمة.

ومما لا شك فيه أن لكل خط من خطوط اللعب سواء كان دفاع أو وسط أو هجوم يتطلب مهام وأدوار معينة بناء على طريقة اللعب وإمكانيات المنافس والهدف العام من المقابلة واعتمادا على إمكانيات اللاعبين البدنية والمهارية هي التي تفرض على اللاعبين اللعب في مراكز معينة بسبب القدرات والخصائص البدنية و المهارية التي تؤهل اللاعب للعب في منصب معين.

## 8-1 خط الدفاع.

يتطلب اللعب الدفاعي سمات خاصة تتناسب مع الدور الذي يؤديه المدافع و بما يساعده على إظهار قدرته وموهبته وانجاز مهامه الرئيسية والتي يختلف مداها من مدافع لآخر فهناك مدافع الذي يكيف نفسه وفقا لواجبات مركزه من خلال الالتحام معه وان يكون ذلك بيقظة وتركيز ودقة.

حيث يلجأ بعض المدربين إلى زيادة عدد المدافعين أمام حارس المرمى لتقوية الدفاع و منع تسجيل الأهداف فغالبا ما يتكون خط الظهر من أربعة لاعبين هم:

- ظهيري الجنب.
- المساك.
- الليبيرو.

وهي بعض الطرق على ظهير الوسط (ستوبر)حيث تختلف هذه التسميات من طريقة إلى أخرى وفق الواجبات المحددة للاعب ). (مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص 188).

### 8-2 خط الوسط.

تعتبر منطقة وسط الملعب هي العمود الفقري الذي يتحكم في أمور ومجريات مباريات كرة القدم لذلك فالتحكم فيها مطلب أساسي للفريق وفي كثير من طرق اللعب الحديثة يلعب خط الوسط دورا أساسيا في الدفاع والهجوم ويحاول المدرب دائما أن يعزز خط الوسط بأكثر عدد ممكن من اللاعبين حيث يلعب خط الوسط دورا كبيرا في تحديد نتائج المباريات. (مفتي ابراهيم حماد، 1998، ص 188).

ويمكن تقسيم لاعبي خط الوسط إلى ثلاث أقسام:

- لاعبي خط الوسط ذو الطابع الدفاعي.
- لاعبي خط الوسط ذو الطابع الهجومي.
- لاعبي خط الوسط صانع الألعاب. (مفتي ابراهيم حماد، 1998، ص 190).

### 8-3 خط الهجوم.

يعتبر الهجوم أقوى واشد جوانب الإبداع في كرة القدم إلا انه من وجهة نظر أخرى هو أصعبها تطبيقا خلال اللعب. ( محمد رضا الوقاد، 2017، ص 210).

لاشك في أهمية اللاعب المهاجم في الفريق بإحرازه للأهداف ولذلك كان الاهتمام به أهم دعائم الفريق لما يشغله من مركز هام في الملعب وباعتباره العنصر الأول المؤثر في نتيجة المباراة.

يلعب في خط الهجوم كل من اللاعبين الذين يشغلون مراكز الجناح، ومتوسط الهجوم وساعد الهجوم، وفقا لطريقة اللعب المستخدمة والخطط التي تتمدد وتتنوع خلال اللعب، فقد يتأخر مهاجم ليلعب كلقرب من لاعبي خط الوسط، و قد يتقدم مهاجم ليلعب كرأس حربة، وهكذا... ( محمد رضا الوقاد، 2017، ص 211).

واللاعب المهاجم يجب أن يتصف بالسرعة والمهارة والجرأة وقوة التحمل والبراعة في تغيير السرعة وإيقاع الأداء كما يجب أن يتصف اللاعب المهاجم باللياقة البدنية العالية التي تمكنه من أداء حركات الوثب والقفز والصراع على الكرة وإجادة اللعب في الهواء أمام مدافعين يتميزون بلياقة بدنية عالية بالإضافة إلى القدرة على المناورة بالكرة وبدون كرة وسرعة أداء المهارات بإتقان كالجري بالكرة وأداء الركلات المختلفة في مختلف الظروف والمراوغة وغيرها من المهارات.

وكثيرا ما يتميز اللاعب المهاجم بمهارات فردية خاصة وهو ما نشاهده بصفة خاصة من اللاعبين المؤهلين، مما يفيد الفريق إفادة كبيرة وخاصة عندما يظهر التعاون بين أفراد خط اللعب. ( محمد رضا الوقاد، 2017، ص 211).

## خلاصة.

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزماً بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات.

# الفصل الثالث

## اللياقة البدنية

### تمهيد.

نتيجة للوعي العلمي والرياضي أصبح مفهوم اللياقة البدنية معروفا لدى الجميع فهي من الوجهة الرياضية البحتة عبارة عن قدرة الرياضي على مواصلة اللعب بكفاءة عالية، أما المفهوم من الوجهة العلمية فهي عبارة عن مقدرة استعداد هذا الفرد للعمل والمقصود هنا بالاستعداد الوظيفي والجسمي، فالقدرات الوظيفية تتكون نتيجة التدريب المتواصل وتعويد الأجهزة المختلفة على المطاولة والاستمرار في العمل. مما تقدم يظهر أن اللياقة البدنية يتطلب أن يتناسب أثناء التدريب مع العمر الزمني للرياضي بحيث ينقل تأثيرها على الأجهزة العضوية الخاصة والعضلية وتتعلق بالتوجيه والتوافق الحركي والقابلية النفسية وخاصة عند التدريب الهادف فاللياقة البدنية تتطور خلال تدريب اللياقة البدنية نفسها. ويرتبط هدف اللياقة البدنية بتنمية الخصائص الحركية الأساسية ، القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، ومن الناحية التدريبية.

1- مفهوم اللياقة البدنية.

أخذ مفهوم اللياقة البدنية في العصر الحديث يسير على وفق معايير ودراسات علمية ترمي إلى إعداد الأفراد من النواحي العقلية والنفسية والوظيفية والعضلية جميعها.

**1-1 تعريف:** هنالك عدة تعاريف البدنية حيث وردت التعاريف التي ربطت اللياقة البدنية بالصحة والحالة الجسمية السليمة من الأمراض فيما تجد تعاريف تعطي معنى أعمق حيث تشمل جميع جوانب العمل البدني حيث يعرفها "جارسيس بوخيرولارس" على أنها مجموعة من القدرات العقلية النفسية والخلقية والاجتماعية والثقافية والفنية والبدنية.

ومفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية للرياضي التي تؤثر على نموه وتطويره ويعطي نفس مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) لذا يفهم من هذا المصطلح بانه الاستعداد البدني والنفسي للرياضي الذي يؤهله إلى تحقيق مستوى عمل الرياضي المطلوب بصورة كاملة. ( مفتي إبراهيم حماد، 2009، ص 02).

ويعرفها "كوباتشوفسكي" اللياقة البدنية نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية. (حنفي محمود مختار، 1988، ص54).

كما كانت كرة القدم الحالية تطلب دقة وتركيز أثناء سير المقابلة من قبل الحكم حسب تميزه بلياقة بدنية عالية تمكنه من أداء دوره بالكفاءة اللازمة وهو ما يستلزم تنمية اللياقة البدنية الخاصة بالحكام وهذا الجزء من تكوين الحكام على مستوى الرابطة الجهوية والولائية والوطنية وذلك لضمان حضور ذهني أكبر للحكم أثناء تسييره للمقابلة.

1-2 مكونات اللياقة البدنية.

1-2-1 تقسيمات اللياقة البدنية.

- حسب لارسون 1926.

مقاومة المرض - الجلد الدوري - التوازن - المرونة - الرشاقة والقدرة - القوة العضلية والجلد العضلي - التوافق - السرعة والدقة

- حسب 1961 FLEISHMAN.

القوة العضلية - المرونة والسرعة - التوازن - التوافق.

- حسب GROSSER .

- المرونة المفصلية ( ثابتة ومتحركة).

- المطاولة (التحمل) ( الهوائية ولا هوائية).

- السرعة (س. رد الفعل، س. القصوى).

- القوة ( القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، ق. المميزة بالمطاولة).

- 2- أهمية اللياقة البدنية: تتجلى لنا أهمية اللياقة البدنية فيما يلي:
- تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي.
  - تساعد على تفادي والإقلال من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
  - تساعد على المحافظة على الوزن المناسب للرياضي وانقاص الوزن الزائد.
  - تقوية ورفع أداء مفاصل الجسم والأوتار والأربطة التي تدعمها.
  - تساعد على زيادة كفاءة عملية حرق المواد الغذائية وتحويلها إلى طاقة نافعة.
  - زيادة الثقة بالنفس والالتزان الانفعالي مع الاعتزاز با قدرة الرياضي.
  - تساعد على زيادة مقاومة الجسم للتعب والتوتر العصبي.
  - وسيلة فعالة ومفيدة للترويح عن النفس وقضاء وقت الفراغ.
  - تساعد على التقليل من آثار الشيخوخة وتحسين عمل الوظائف الحيوية للجسم عند الكبر.
  - ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة منتظمة تساعد على الزيادة المتوقعة لعمر الإنسان بسنتين.
  - تساعد على تجنب الإصابة ببعض الأمراض مثل أمراض القلب الشرايين وضغط الدم والسمنة والألم أسفل الظهر والمفاصل.
  - عدم التعرض للآلام أسفل الظهر أو تيبس الجسم عند المسنين.
  - رفع مقاومة الجسم للأمراض.
  - تخفض مستوى الإجهاد.
  - تحسين مستوى سكر الدم.
  - تحسين قدرة الرئتين.
  - تحسن وظيفة القلب والأوعية الدموية.
  - تزيد قوة العضلات.
  - تخفض مستوى الكوليسترول.
  - تحافظ على مرونة المفاصل وقوة العظام.
  - تحسين التوازن الجسدي مما يمنع السقطات والإصابات الأخرى.
  - تحسين النوم.
  - تخفض من الكآبة والإرهاق.
  - تحسين القدرة على التفكير والتذكر.
  - تحسن المظهر وتعطيه توهجا.
  - تجدد الشباب وتعطي سنا بيولوجيا اصغر من السن الزمني. ( مفتي إبراهيم حماد، 2009، ص 33).



### 3- عناصر اللياقة البدنية .

#### 3-1 البناء التركيبي لعناصر اللياقة البدنية.

كان للعلماء والمختصين في مجال التربية البدنية محاولات عديدة ومجتهدة في تحديد مكونات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومازالت هذه المحاولات قائمة إلى أن جاءت الجمعية الأمريكية للطب الرياضي والجمعية الأمريكية للطب بتصنيف حديث لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

#### أ- التركيب الجسمي .

ويعرف كمصطلح في التربية البدنية بأنه تسمية وزن الدهون في الجسم إلى الوزن الكلي للجسم حيث أن الجسم يتكون إجمالاً من أجزاء شحمية وأخرى غير شحمية كالعضلات والعظام والأنسجة والماء، ولاشك أن زيادة نسبة الشحوم لدى الفرد أمر غير مرغوب فيه لارتباطها المطرد مع أمراض نقص الحركة واعتبارها مصدر خطر على القلب والشرايين وأيضاً تأثيرها السلبي على الحركة والنشاط، وهذا بالطبع لا يلغي حاجة الجسم إلى نسبة من الدهون لأن كثيراً من أعضاء الجسم يدخل الدهن في تركيبها، والنسبة المقترحة للدهون في الجسم من 11- 19 للذكور ومن 9- 11 للإناث وهذا ما يسمى بالدهون الأساسية. (نايف مفضي الجبور وصبحي أحمد قبلان، 2012، ص 38).

#### ب- اللياقة القلبية التنفسية.

وتعد من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وذلك لعلاقتها الوثيقة بالإمكانية الوظيفية للجهازين الدوري الدموي والرئوي التنفسي والذاتان تعتبر كفاءتهما ضرورية جداً للاستمرار في مزاوله النشاط البدني ويمكن تعريف اللياقة القلبية التنفسية على أنها قدرة الجهازين القلبي الدوري والتنفسي على اخذ الاكسجين من الرئتين ونقله ثم استخلاصه من قبل خلايا الجسم بغرض توفير الطاقة اللازمة للجهد البدني والتخلص من فضلات العمليات الايضية الناتجة من إنتاج الطاقة، وتسمى هذه اللياقة باللياقة الهوائية أو القدرة الهوائية لأنها تعبر عن قدرة الفرد على استخدام الاكسجين داخل خلايا الجسم لإنتاج الطاقة الكيميائية اللازمة للانقباض العضلي الاكسجين يتوفر للجسم عن طريق الهواء الذي يستنشقه خلال أداء التمارين الهوائية، وتعتبر القدرة الهوائية أفضل مؤشر للياقة القلبية التنفسية ويستدل عليها بالاستهلاك الأقصى للأكسجين. (نايف مفضي الجبور وصبحي أحمد قبلان، 2012، ص 38).

#### ج- القوة العضلية.

وتعرف القوة العضلية بأنها قدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة من مقاومة ما، وتعتبر القوة العضلية المكون الأساسي للياقة العضلية الهيكلية وتسمى لياقة القوة، وتقاس عادة بتمارين الضغط أو اختبارات القوة الثابتة أثارت تمارين زيادة القوة التي تؤدي إلى زيادة في النسيج العضلي، واهتمام الكثير من المختصين في برامج تخفيض الوزن أو التخسيس وذلك لان الزيادة في النسيج العضلي يؤدي إلى زيادة في الميتوكوندريا (بيت الطاقة) في الجسم والذي يعتبر محرقة للدهون أثناء التمرن البدني متوسط الشدة و فوق المتوسط لمدة زمنية تزيد عن عشر دقائق، حيث أن هذه المدة كفيلة ببحث الخلايا الدهنية لطرح الدهون على شكل الجليسيريدات الثلاثية في الدم لاستخدامه كطاقة في العضلات. (نايف مفضي الجبور وصبحي أحمد قبلان، 2012، ص 39).

د- التحمل العضلي.

إما التحمل العضلي أو الجلد العضلي يعرف على أنه قدرة العضلة على عمل انقباضات متعاقبة شدتها دون الأقصى لعدد معين من التكرارات ولهذا النوع ارتباط باللياقة القلبية التنفسية التي توفر للعضلات الطاقة الاكسجينية اللازمة للانقباض العضلي وتقاس عادة بتمرين الجذع.

من أشهر التمارين المتعلقة بتنمية القوة العضلية والتحمل العضلي هي تمارين رفع الأثقال سواء الأثقال الحرة أو الثابتة (الاجهزة الثابتة) والتي ينصح بها للمبتدئين لثبات مسارها الحركي بما يضمن تدريب كامل للمدى الحركي للعضلة وأيضا لقلة الإصابات الناتجة عن التمارين بالأجهزة الثابتة مقارنة بالحرة. (نايف مفضي الجبور وصبحي أحمد قبلان، 2012، ص 39).

و- المرونة.

المرونة كمصطلح في التربية البدنية تعني قدرة العضلات والأوتار المتصلة بها والأربطة المحيطة بالمفاصل بالتمدد بما يسمح لها بأداء حركتها بالمدى الحركي الكامل أو الواسع وللمرونة اسهام كبير في التقليل من نسبة حدوث الإصابات الرياضية والتمزقات العضلية، وفي العمل الوقائي بشكل عام، والأجزاء الجسمية المؤثرة في المرونة هي: العظام، العضلات، الغضاريف، الأنسجة، المفاصل، الأوتار العضلية، الأربطة والجلد. (نايف مفضي الجبور وصبحي أحمد قبلان، 2012، ص 40).

4- أهم عناصر اللياقة البدنية.

4-1 السرعة: يعرفها ماتيفيف بأنها مجموع الخصائص الوظيفية التي تحدد بصورة مباشرة وغير مباشرة سرعة أداء الحركة وكذلك زمن رد الفعل .وهي تعني مقدرة الفرد على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن. والسرعة في كرة القدم كما يرى طه إسماعيل وآخرون. تعني قدرة اللاعب على الأداء المهاري وكذا الانتقال ورد الفعل للمثيرات الخارجية والداخلية بسرعة كبيرة وفي اقل زمن ممكن بما يحقق متطلبات اللعب. (يوسف لازم كماش، 2002، ص 108).

أ- أنواع السرعة.

- السرعة الانتقالية: تعني السرعة الانتقالية القدرة على التحريك من مكان لآخر بأسرع زمن ممكن، أي أنها قدرة اللاعب على الانطلاق السريع والعدو ولمسافات محدودة، والسرعة عبارة عن الأداء الدوري المتكرر لنفس الدائرة الحركية لقطع مسافة معينة في اقصر زمن ممكن. (يوسف لازم كماش، 2002، ص 108).

- السرعة الحركية (سرعة الأداء): تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة (كالوثب وضرب الكرة) وتتمثل سرعة الحركة في كل الحركات التي يقوم بها حارس المرمى بهدف صد الكرة فضلا عن تمثيلها في حركات ضرب الكرة والتهديف نحو المرمى وإداء الحركات المركبة (كالمناولة، الاستلام، سرعة الاقتراب، الوثب، الدرجة والتهديف). (يوسف لازم كماش، 2002، ص 108 - 109).

- سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل): وهي قدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن مثل الاستجابة السريعة من قبل اللاعب للكرة السريعة القادمة اليه، فهي ادراك سريع لفهم الواجب الحركي مع الامر

في تنفيذه، اي اتخاذ قرار سريع جيد ومناسب للتصرف بالكرة.(يوسف لازم كماش، 2002، ص ص 108 - 109).

ب- طرق تنمية السرعة.

- الطريقة التكرارية: تعتبر هذه الطريقة من الطرق الأساسية لتطوير السرعة ويتم هذا من خلال عملية التكرار وذلك باستخدام الصوت أو طلقة أو صفارة لسرعة رد الفعل وتكرار العملية مرات عديدة.

- الطريقة التحليلية: يتم التدريب في هذه الطريقة على سرعة رد الفعل وسرعة الحركة اللاحقة (هناك سرعتان الأولى سرعة اللاعب في استقبال الصوت والثانية سرعة اللاعب نفسه خلال الاستمرارية في العمل) بشكل عام أن الحد الأقصى للسرعة مرتبطة ارتباطاً قوياً مع القوة لذا أية حركة في هذا المجال لا تعطي فقط السرعة عند اللاعب بل إمكانية القوة عنده أيضاً. (يوسف لازم كماش، 2002، ص 110).

- تنمية السرعة الانتقالية: تتمثل السرعة الانتقالية بالحركات المتماثلة كما في المشي والركض والسباحة، حيث تتسارع أجزاء الحركة واحدة بعد الأخرى كعملية المد والثني في مفصل الركبة وللسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب الجماعية، وغالباً ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى، هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية، وخاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة إنسيابية وبعيدا عن التقلصات العضلية التي ستؤدي إلى تعب اللاعب بصورة مبكرة أما حجم التمرين المستخدم فيجب أن لا يؤدي إلى الهبوط بمستوى السرعة نتيجة للإرهاق الذي حصل لعدم تنظيم السرعات المناسبة لشكل الرياضة الذي يتدرب عليها اللاعب. (يوسف لازم كماش، 2002، ص 110).

فبالنسبة لكرة القدم مثلاً يكون التدريب على السرعة ممتداً من 20-30 م بتكرار 10-12 مرة وربما يزيد عن ذلك، وإذا شعر المدرب أن مظاهر التعب والإرهاق بدأت تظهر على اللاعب فعليه أن يقلل من التكرار كي يبقى اللاعب محافظاً على الأداء الفني للحركة.

- تنمية السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة).

سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الإنجاز، والمقصود هنا السرعة المنظمة وليست السرعة التي تقتل الأداء الحركي للاعب ومن الرياضات التي ينطبق عليها هذا الأداء هي فعاليات ألعاب القوى الرمي بأشكاله أيضاً المحاورة في كرة القدم وسرعة ضرب الكرة... الخ مع الحفاظ على مميزات كل فعالية من الفعاليات المذكورة، وتنمية السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة، فكلاهما مرتبطان ببعضهما البعض. فالأداء التكتيكي أو الفني بحاجة إلى قوة. كذلك أن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى. (جمال جميل الربضي، 2004، ص 65).

- تنمية سرعة الاستجابة.

النسبة العظمى من الأشكال الرياضية تحتاج إلى سرعة الاستجابة لذلك فاللعبة الذي لا يمتاز بهذه الصفة سيجد صعوبة كبيرة لتنمية وتطوير مستواه، وسوف يحتاج لجهد كبير وزمن طويل لتنمية هذه الصفة الهامة في حياته الرياضية فسرعة الاستجابة يجب أن تكون مرتبطة تماماً بالدقة عند اللاعب فالاستجابة السريعة الخاطئة ستؤدي

بالتأكيد إلى نتائج سلبية والاستجابة البطيئة الصحيحة لا تؤدي إلى نتيجة جيدة. (كمال جميل الربضي، 2004، ص 63).

#### ج- أهمية السرعة.

تبرز أهمية السرعة في كرة القدم في كونها تمثل قدرة اللاعب على اداء التمارين والمهارات الاساسية وخطط اللعب ذات العلاقة بكرة القدم بأقل زمن ممكن، ولأنها ترتبط بجميع صفات اللياقة البدنية الاخرى (كالقوة التحمل، الرشاقة، المرونة) وهي لا ترتبط فقط بمستوى تطور المكونات الأولية (فترة الكمون، فترة زمن رد الفعل التردد الحركي) ولكن ايضا بكثير من العوامل البدنية والفنية والنفسية المرتبطة بالأداء من تغيير الاتجاه وسرعة الاداء والخداع والدحرجة وفي تغيير المراكز خلق الفراغ وسرعة التهديف نحو المرمى، وبهذا فالسرعة أصبحت ذات أهمية كبيرة في كرة القدم لأنها ضرورية للأداء الناجح الذي يحقق متطلبات اللعب. (يوسف لازم كماش، 2002، ص 110).

#### 4-2 القوة.

يمكن تعريفها بأنها قابلية الفرد في التغلب على المقاومة الخارجية أو المضادة له عن طريق بذل مجهود عضلي ويعرفها (بديجيك) بأنها عبارة عن قدرة العضلة على بذل قوة قصوى ضد مقاومة.

#### أ- أنواع القوة العضلية:

تنقسم القوة العضلية الى عدة أنواع نذكرها كمايلي:

#### - القوة العظمى.

وهي تعني قدرة اللاعب على القيام بالانقباض العضلي الإرادي إلى أقصى حد ممكن والتي تتطلب التغلب على مقاومات خارجية كبيرة، وهي تدل على قدرة العضلة على مواجهة أقصى مقاومة. حيث تؤدي التمارين فيه لإظهار اكبر قدر ممكن من القوة، فعند استخدام الانتقال يجب ان يكون وزنها من (80-100) من الحد الأقصى لاستطاعة اللاعب، اما الحمل فيكون من (1-10) مرات وتكرار التمرين من (2-4) تمارين بينها فترة راحة لاستعادة الشفاء من (3-5) دقائق اذ يعتبر تنفيذ هذه المتطلبات ضروريا للنمو العضلي و لتحسين التوافق العضلي العصبي، وزيادة عدد الالياف العضلية المنبهة في آن واحد، كما انها تساهم بدور كبير في تحسين سرعة اللاعب بجميع أنواعها. (كمال جميل الربضي، 2004، ص 66).

#### - القوة المميزة بالسرعة.

ويعرفها (محمد عثمان) بانها قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة عالية نسبيا من خلال استخدام الانقباضات العضلية السريعة وهي تشير الى الجهد الناتج عن القوة العضلية لفترة قصيرة من الزمن مع تميز الاداء بالسرعة في نفس الوقت، اذ أن هناك علاقة وثيقة بين القوة العضلية والسرعة مما يبرز دور هذه العلاقة بين القوة العضلية واخراجها بأقصى سرعة، والتي تتمثل في كرة القدم بالوثب للأعلى وسرعة الانطلاقات وضرب الكرة مع التأكيد على مراعاة شدة الحمل باستخدام مقاومات متوسطة ما بين (40-60) من الحد الأقصى لاستطاعة اللاعب، وأن يكون حجم الحمل بعد تكرار التمرين الواحد (15-20) مرة حسب أوزان الأثقال

المستخدمة، أما فترات الراحة فتكون كافية لاستعادة الشفاء، بحيث تكون (3-5) دقائق، ويكون تكرار التمرين الواحد من (4-6) مجموعات. (كمال جميل الربضي، 2004، ص 66).

- تحمل القوة.

تحمل القوة عبارة عن قدرة اللاعب على القيام بجهد متواصل لمدة طويلة نسبياً دون أن ينخفض مستوى القوة نتيجة التعب بشكل واضح، وهي تشير إلى قدرة العضلة على مواجهة المقاومة لأطول فترة ممكنة مع مواجهة التعب، وهذا ما يدل على أنها خليط من التحمل والقوة العضلية، مع التأكيد على مراعاة شدة الحمل والتي تكون ما بين (50-70) من الحد الأقصى لاستطاعة اللاعب، وأن يكون حجم الحمل كبيراً بعدد التمرين الواحد (20-30) مرة ويكون تكرار التمرين الواحد (4-6) مجموعات مع فترة راحة غير كاملة. (يوسف لازم كماش، 2002، ص 111).

ب- طرق تطوير القوة.

هناك العديد من الطرق لتطوير القوة حيث تختلف باختلاف نوع الشدة أو التقلصات المستخدمة في كل طريقة وتختلف هذه التقلصات بنسب مختلفة ولكنها جميعها تهدف إلى تطوير هدف أساسي. (مهني حسين البستاوي وأحمد إبراهيم الخوجة، 2005، ص 328).

ولضمان التطوير العالي لقدرات القوة نستعمل ثلاث طرق منهجية:

- طريقة المنهجية الطويلة: وتستعمل فيها حمولات خفيفة ومتوسطة (60-40) لكن بأقصى عدد ممكن من الأعداد.

- طريقة المنهجية الشديدة: وتتميز لإنجاز التمرينات لحمولات محددة أو قرب محددة مرة أو مرتين، الحمولة الجديدة للتدريب هي الحمولة التي تستطيع التحمل بدون هذه المنهجية تقوم بالتناقص العضلي والذي يسمح بزيادة القوة. (مهني حسين البستاوي وأحمد إبراهيم الخوجة، 2005، ص 328).

- طريقة منهجية الجهد: هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات القوة والسرعة تستعمل من أجل حمولات وأثقال الأشخاص مع تقنية الحركة (نستعمل أثقال 3-5) من وزن بنية الرياضي. (Bernerd turbin, 2002, P 35).

وعند التطرق إلى هذا النوع من التطوير القوة بدأ لنا ان نتطرق إلى أنواع التقلصات العضلية المستخدمة لتطويرها على النحو التالي:

- تنمية القوى العظمى.

تتلخص أهم طرق تنمية القوة العظمى في استخدام أنواع المقاومات التي تتميز بازدياد قوتها مع الاداء الذي يتسم ببعض البطء، ومن أهم الملاحظات التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها لضمان تنمية القوة العظمى ما يلي:

- بالنسبة لشدة الحمل: استخدام مقاومات تتراوح ما بين الحد الأقصى والحد الأقل من الأقصى لمستوى الفرد أي حوالي 80-100 من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله. (Bernerd turbin, 2002, P 36).

- بالنسبة لحجم الحمل: يتراوح عدد تكرار التمرين الواحد ما بين 01 إلى 10 مرات، وتكرار كل تمرين ما بين 2-4 مجموعات.

- بالنسبة لفترة الراحة بين المجموعات: فترة الراحة حتى استعادة الشفاء. (حنفي محمود، 1995، ص 32).

- تنمية القوة المميزة بالسرعة: تعتبر سرعة الانقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة بالسرعة ومن أهم الأسس التي يجب على الرياضي مراعاتها لضمان تنمية القوة المميزة بالسرعة ما يلي:  
- بالنسبة لشدة الحمل: استخدام مقاومات تتراوح ما بين 40-60 من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.  
- بالنسبة لحجم الحمل:

لا يزيد عدد تكرار الحمل الواحد 20 مرة، وتكرار التمرين الواحد من 4 إلى 6 مجموعات، مع مراعاة الأداء باستخدام أقصى سرعة ممكنة مع مراعاة أن تكون التمارين مناسبة بحيث يستطيع الفرد تكرارها دون هبوط ملحوظ في درجة السرعة. (حنفي محمود، 1995، ص 32).

- بالنسبة لفترة الراحة بين المجموعات: حتى استعادة الشفاء الكاملة حوالي 3-4 دقائق.  
- تنمية القوة المميزة بالمطاولة: إن أهم الطرق الرئيسية لتنمية تحمل القوة تتلخص في زيادة عدد مرات تكرار التمرينات أو المجموعات مع تميز الحمل بالشدة المتوسطة بالإضافة إلى محاولة العمل على تقصير فترات الراحة تدريجياً. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 102).

#### ج- أهمية القوة.

تعد القوة العضلية إحدى الصفات البدنية الهامة في لعبة كرة القدم، لأنها تعتبر الأساس للصفات البدنية الأخرى مثل (التحمل، الرشاقة، السرعة) وهي تدخل في جميع التمارين والتدريبات التي يقوم بها اللاعب، وتبرز أهميتها للاعب كرة القدم بمقدار المقاومة التي يستطيع اللاعب أن يتصدى لها أو يقاومها خلال ما يتعرض له من مواقف متغيرة في المباراة أو التدريب خاصة عندما يحدث في مكاتفة الخصم أو مقاومة الاحتكاك أثناء العمل على قطع الكرة أو تشتيتها أو عند الوثب لضرب الكرة، إضافة إلى قدرة اللاعب على تأدية المهارة بالقوة المطلوب تنفيذها، وقد احتلت القوة العضلية مكانة هامة ضمن برامج كرة القدم، وقد تطورت هذه البرامج الخاصة بتدريبات القوة العضلية بفضل الدراسات العلمية التي أكدت كثيراً من الحقائق العلمية والتي كان لها تأثيراً مباشراً في تنمية القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 103).

#### 4-3 التحمل.

يعرف هارة - HARRA صفة التحمل، هي القدرة على مقاومة التعب في حالة التمرينات البدنية لفترة طويلة من الزمن، وصفة التحمل تعني القدرة على مواصلة العمل والتغلب على التعب البدني الناتج عن ممارسة النشاط البدني والرياضي، ويمكن أن يكون التعب الذي نشعر به يخص مجموعة عضلية معينة أو جزء من الجسم كما يمكن أن يكون عاما وشاملا لكافة أجزائه وأجهزته. ويعرف التحمل في كرة القدم بأنه مقدرة اللاعب على أداء

الرياضي المباراة بجميع متطلباتها مستخدما القدرات البدنية والمهارية والخطوية بفعالية دون هبوط في مستوى أدائه. (يوسف لازم كماش، 2002، ص 112).

أ- أقسام التحمل.

- **التحمل العام:** للتحمل العام أهمية كبيرة بالنسبة للاعب كرة القدم لأنه يمثل القاعدة الأساسية لاكتساب التحمل الخاص.

ويساعد اللاعب على القيام بأداء التمرين والمجهودات الأخرى لفترة طويلة. والتحمل العام في كرة القدم يعني مقدرة اللاعب على الاستمرار في المحافظة على أداء العمل البدني لفترة طويلة، مع عمل الأجهزة الحيوية لجسم اللاعب والمجموعات العضلية بكفاءة.

- **التحمل الخاص:** وتظهر أهمية التحمل الخاص في ارتباطه بصورة مباشرة بطبيعة لعبة كرة القدم، وبما يحقق متطلبات الاداء فيها طوال زمن المباراة.

والتحمل الخاص في كرة القدم يعني قدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء بكفاءة عالية لصفات البدنية والنواحي المهارية والخطوية طوال زمن المباراة ومواجهة التعب (يوسف لازم كماش، 2002، ص ص 112-113).

ويقسم التحمل الخاص في كرة القدم إلى ما يلي:

\* **تحمل السرعة:** لتحمل السرعة دور هام في لعبة كرة القدم، وذلك لأن اللاعب يقوم بتنفيذ العديد من المواقف المتعددة والمختلفة تبعا لظروف اللعب (كالانطلاقات السريعة وبسرعات متغيرة) سواء في التدريب او المباراة حيث ينخفض معدل السرعة بعد مسافة معينة نتيجة لعامل التعب.

وعليه فانه يجب على اللاعب أن يتمتع بدرجة عالية من تحمل السرعة من أجل ان يقوم بتنفيذ واجبات بكفاءة عالية طوال زمن المباراة.

وقد عرف **زيمكين ZEMKIN** تحمل السرعة بأنه مقدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة.

\* **تحمل الأداء:** تبرز أهمية تحمل الأداء من ارتباطه المباشر بالمهارات والخطط في كرة القدم، وكونه مركب من الصفات البدنية (التحمل، القوة، القدرة، الرشاقة، المرونة) إضافة إلى الأداء المهاري والخططي، وكذلك في قدرة اللاعب على تحمل أداء كرة القدم طوال زمن المباراة أو خلال التدريب ولأطول فترة ممكنة.

\* **تحمل القوة:** احتل تحمل القوة مكانة هامة في برامج تدريب كرة القدم وذلك لوجود العديد من المواقف البدنية والمهارية والخطوية التي تتطلب عمل قوة العضلات ومقاومة التعب. حيث أن هناك الكثير من الحالات التي تتطلب الاحتكاك والتصادم مع اللاعب الخصم، كذلك الوثب للأعلى لضرب الكرة بالرأس والذي يتطلب قدرة العضلات على مواجهة المقاومة لأطول زمن ممكن ويعرفه "هارة" هو قدرة على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته. (يوسف لازم كماش، 2002، ص 113).

ب- طرق تنمية التحمل.

- تطوير التحمل العام: من خلال التجربة لوحظ أن الشيء الأساسي لتطوير التحمل العام هو الاستمرارية في التدريب على الشدة الوسطى والشدة القصوى مع التأكد على زيادة حجم التدريب وهذا يكون منطقياً على جميع المجموعات العضلية عند اللاعب، مع الأخذ بالاعتبار بأن شدة التدريب مناسبة لإمكانية وقدرات اللاعب وغالبا ما يكون التدريب هوائيا، ولتطوير التحمل يمكن استخدام الطرق التالية. (كمال جميل الربضي، 2004، ص 80).

\* **طريقة الحمل المستمر:** وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجمها كبير. (Bernerd turbin, 2002, P 57).

ويمكن استخدام طريقة الحمل المستمر خلال جميع مراحل التدريب، ولكن الفائدة الكبرى من هذه الطريقة تكون خلال الجزء الأول من مرحلة الإعداد وتستخدم هذه الطريقة لجميع الأشكال الرياضية، لكنها تتطلب وقتاً طويلاً وتساهم في اكتساب اللاعب القدرة على الاقتصاد في الجهد وتحسين عمل القلب والدورة الدموية. (كمال جميل الربضي، 2004، ص 82).

\* **طريقة التدريب الفتري:**

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملاً معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا يلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبضات القلب إلى 180 نبضة / د أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 نبضة / د، ثم يعطي حملاً ثانياً وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً.

وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

- **التدريب الفتري المرتفع الشدة.**

ويهدف لتحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة، وترتفع نبضات القلب إلى 180 نبضة في الدقيقة ويكون حجم الحمل قليلاً نسبياً.

- **التدريب الفتري المنخفض الشدة.**

يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعات العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 نبضة في الدقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً.

\* **طريقة التدريب التكراري:** وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ثم أخذ فترة راحة حتى يعود إلى حالته الطبيعية ثم تكرر الحمل مرة أخرى وهكذا. (Bernerd turbin, 2002, P 57).

- **تنمية التحمل الخاص.**

يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير التكتيك الخاص بتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة والفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين أو ذاك، وتطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة بتطوير التحمل العام، وهناك تأثير متبادل بينهما ولتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفتري وطريقة التدريب الفتري.



والمهم في تطوير التحمل الخاص هو التدرج في استخدام الشدة من المنخفضة إلى المتوسطة إلى ما قبل القصوى ويكون هذا حسب طبيعة وظروف المنافسة أو التدريب. (كمال جميل الربضي، 2004، ص 82).

ج- أهمية التحمل.

ان لعبة كرة القدم تستدعي من اللاعب ان يتمتع بقدرة وقابلية على اللعب لأطول فترة زمنية ممكنة خلال المباراة مع المحافظة على مستوى عالي للنواحي المهارية والخطية دون ظهور أعراض التعب. وهذا مما يعطي الأهمية الكبيرة لصفة المطاولة، اذ ان تنفيذ الواجبات الدفاعية والهجومية يتطلب مجهودات عالية المستوى في المباراة وأن تنفيذ هذه المجهودات يتوقف على قدرة الجهاز العضلي والجهاز العصبي والمستوى الوظيفي لجسم اللاعب خاصة القلب والدورة الدموية والتنفس وعلى حسن استخدام اللاعب لقوته وكيفية تجزئتها حسب مواقف وظروف اللعب المتغيرة.

اذ نلاحظ بأن اللاعب مرة ينطلق بسرعة قصوى في درجة الكرة أو الاستحواذ على الكرة أو لقطعها من اللاعب الخصم، ومرة أخرى يكون اللاعب فيها ماشياً، ان ذلك يتطلب من اللاعب العمل العضلي الهوائي واللاهوائي.

### 4-4 الرشاقة.

يعرفها وجبه محبوب بأنها القدرة على أداء المهارات بشكل عالي ودقيق مع السيطرة على الواجبات الحركية المعقدة وعلى التوافق الصعب والتوافق الحركي.

والرشاقة في كرة القدم تعني مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه واتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت سليم خلال أدائه للمتطلبات البدنية أو المهارية أو الخطية.

### 4-4-1 أنواع الرشاقة.

يفرق اوزلين بين نوعين من الرشاقة وهما:

#### أ- الرشاقة العامة.

وتعني مقدرة اللاعب لحل واجب حركي في عدة اوجه مختلفة من النشاط الرياضي بتصرف منطقي سليم.

#### ب- الرشاقة الخاصة.

وهي تنمية الاداء في تناسق و تطابق مع خواص وتكوين الحركة في المنافسة وهذه الحركات تختلف باختلاف الأداء المهاري لنوع النشاط الممارس والذي يرتبط في كرة القدم والحركات التي يؤديها اللاعب بالكرة أو بدون كرة تبعاً لمواقف اللعب كتغيير الاتجاه ودوران الجسم والمراوغة والخداع.....الخ. (يوسف لازم كماش، 2002، ص 122).

#### 4-4-2 طرق تنمية الرشاقة.

تكمن هذه الطرق فيما يلي:

أ- اماكن تطوير صفة الرشاقة ينبغي العمل على اكتساب اللاعب لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة وتسهم الالعاب الرياضية المختلفة في تنمية وتطوير الرشاقة نظرا لما يتخللها من مختلف المواقف والظروف المتغيرة وغير المعروفة سلفا.

ب- ويقول اربلي - **Erbli** أنه كلما زادت الرشاقة لدى اللاعب كلما استطاع بسرعة تحسين مستواه (بصفة عامة)

ويوحي بمراعاة مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب في التدريب على الحركات الرشاقة.

ج- ينصح هارا وماتيف باستخدام الطرق التالية في غضون عمليات التدريب لتنمية وتطوير صفة الرشاقة. (طه إسماعيل وعمرو أبو المجد إبراهيم شعلان، 1989، ص ص 119-120).

- الأداء العكسي للتمرين.

مثل التصويب بالقدم الأخرى وكذا المحاورة بها في كرة القدم.

- التغيير في سرعة وتوقيت الحركات.

كأداء الحركات المركبة كالمراوغة بالكرة والتصويب.

- تعبير الحدود المكانية لإجراء التمرين.

مثل تقصير مسافة الملعب في كرة القدم.

- التعبير في أسلوب أداء التمرين.

كأداء مهارة ضرب الكرة بالراس من الثبات والجري.

- تصعب التمرين ببعض الحركات الاضافية.

كأداء التصويب من الدرجات الامامية والخلفية أما الدوران او تدريبات حارس المرمى كالقفز لالتقاط الكرة من وضع الطيران.

- أداء يخص التمرينات المركبة دون اعداد أو تمهيد سابق.

مثل اداء مهارة حركية جديدة بارتباطها بمهارة سبق تعلمها.

- التغيير في نوع المقاومة بالنسبة لتمرينات القفز وتمرينات الزوجية.

كاستخلاص الكرة من اكثر منافس، او القفز مع حمل كرة طيبة لضرب الكرة بالرأس.

- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين.

كالتدريب على الملاعب الرملية بدلا من الخضراء وأيضا على ملاعب الترتان. (بطرس رزق الله، 1992، ص ص 28-29).

#### 4-4-3 أهمية الرشاقة.

تبرز أهمية الرشاقة في كونها تساعد على الاستيعاب الحركي للاعب وسرعة في التعلم وهي تساهم في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة، والتي تتطلب من اللاعب اعادة التوازن.

كالتعبير، والاصطدام مع اللاعب الخصم، وما تتطلبه مواقف وظروف كرة القدم التي تتسم بالمفاجأة أحيانا سواء بالكرة أو بدون كرة. (بطرس رزق الله، 1992، ص 29).

ورشاقة تعتمد على الصفات الجسمية والحركية وهي مترابطة وجامعة لها، وهي بالأساس قابلية جسمية وقابلي حركية تؤثر في المهارات وتقليل من زمن الأداء المتكرر. وأهميتها تكمن في أنها من أهم الصفات البدنية ارتباطا بالأداء في كرة القدم.

#### 4-5 المرونة.

يعرفها زانسونكي بأنها مقدرة الفرد على أداء الحركة واتساع كبير وهي تعني قابلية العضلة او المفصل على استقلال أقصى مدى للحركة أثناء القيام بالتمارين والحركات البدنية.

وبذلك فهي تتوقف على نوع المفصل ومطالبة العضلات والأربطة العاملة عليه والذي تمكنه من أداء الحركات في المدى المناسب. (طه إسماعيل وعمرو أبو المجد إبراهيم شعلان، 1989، ص 120).

#### 4-5-1 أنواع المرونة.

فيما يخص تقسيم المرونة فهناك عدة تقسيمات لها حسب الظروف التي تؤدي فيها وهي كما يأتي:

##### - المرونة العامة.

وهي امكانية الفرد على تحريك أجزاء جسمه في مدى حركي واسع.

##### - المرونة الخاصة.

وهي امكانية الفرد على أداء الحركات والمهارات الرياضية التي تتطلب أوسع مدى حركي ممكن.

وتقسم المرونة طبقا لنوع القوة المؤثرة على العضلات وهي كالآتي:

##### - المرونة الايجابية:

وهي مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع كنتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذا المفصل دون تدخل أي عامل خارجي مساعد. (طه إسماعيل وعمرو أبو المجد إبراهيم شعلان، 1989، ص 120).

##### - المرونة السلبية.

وهي مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع. والذي يتمكن الفرد من اظهاره كنتيجة لتأثير مؤثر خارجي

يساعد في أداء الحركة. (يوسف لازم كماش، 2002، ص 124).

#### 4-5-2 طرق تطوير وتنمية المرونة.

يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين وخاصة في بعض أشكال الرياضات التي تعتمد أساسا على المرونة، والتدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء ويجب أن تكون منظمة ومتعاقبة ويجب اعطاء تمارين المرونة قبل التمرين الأساسي بزمان 5- 10 د والتدريب لتطوير المرونة يجب أن يستمر دون انقطاع حتى لو وصل اللاعب الى الدرجة المطلوبة والسبب في الاستمرارية هو أن المرونة سريعة الفقدان، كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بديناميكية الحركة. (كمال جميل الربضي، 2004، ص 86).

هناك عدة أساليب لتطوير المرونة أهمها:

أ- تمارين المرونة الثابتة:

تتم بواسطة مسك حذر من الجسم أو أي شيء آخر كالسلام و حسب درجت النمطية لفترة زمنية محددة، وهي التي تؤدي من دون استخدام الحركات المدمجة و الحركات الارتدادية و الاهتزازية.

ب- تمارين المرونة المتحركة:

هي التمارين التي تؤدي الى تحريك جزء أو مجموعة أجزاء من الجسم على شكل حركات واهتزازات ودوران...الخ من دون مسك أي جزء آخر.

ج- تمارين المرونة المتحركة الثابتة:

تتم بواسطة حركة الجزء الذي يحمل الثقل الى أقصى مدى حركي باتجاه الجاذبية الأرضية مع عدم انحناء المفاصل الوسطى.

وهي التمارين التي تستخدم فيها الأدوات والأجهزة الأثقال وكرات طبية...الخ.

ويرى "ماك" و" بارو" أن المرونة المصلية تتغير من وقت إلى آخر حيث يتوقف ذلك على عدت عوامل هي: للإحماء، درجة الحرارة، الاسترخاء، والقدرة على التحمل.

4-5-3 أهمية المرونة.

تعد المرونة إحدى الصفات البدنية المهمة للاعب كرة القدم لكونها ذات تأثير مباشر على المهارات والحركات التي تحتاج مدى واتساعا في حركة المفاصل والعضلات، كما أنها ترتبط مع بقية الصفات البدنية الأخرى (كالقوة، التحمل، السرعة، الرشاقة) والتي تؤدي الى الأداء الجيد للحركات ، فاكتساب اللاعب لصفة المرونة له تأثير ايجابي في إتقانه لأداء المهارات الأساسية فضلا عن الدور الهام لها في وقاية العضلات والمفاصل والاربطة من الاصابة واكساب اللاعب القابلية الكافية على الأداء الحركي الجيد ضمن متطلبات الحركة على التمدد الصحيح مع قابلية المفاصل على تأدية الحركة والسيطرة على الجسم، وتبرز أهميتها من كونها أساس لتعلم كثير من المهارات المختلفة، والاساس للتدريب على قابلية الرشاقة والقوة العضلية والسرعة وحماية اللاعب من الاصابة بالتمزق او التقلص العضلي.(يوسف لازم كماش، 2002، ص 133).

### خلاصة.

إن لعناصر اللياقة البدنية أهمية كبيرة في تطوير الأداء البدني للاعب كرة القدم، وذلك من خلال الرفع من كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة ومستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطاً وثيقاً باللياقة البدنية، والتي تختلف طرق تطويرها وتدريبها والتي أيضاً قيل عنها في الكثير من المجالات الرياضية المتخصصة أنها مازالت تحتاج إلى عناية كبيرة وفائقة نظراً لأهميتها وخصوصيتها في كرة القدم.

من خلال ما تقدم تتضح أهمية عناصر اللياقة البدنية حسب أبعادها المختلفة نتيجة المجهود البدني الذي يؤديه الرياضي نفسه في النشاطات الرياضية، كما يعتبر الاهتمام بها هدف من الأهداف الأساسية لتطوير اللياقة البدنية.

الخطيب النظيف

# الفصل الرابع

منهجية البحث

### 1- الدراسة الإستطلاعية.

لم نقم بإجراء الدراسة الإستطلاعية وذلك بسبب وباء كوفيد 19 المستجد، وعدم القدرة على الذهاب إلى مكان إجراء الدراسة الميدانية بسبب الإجراءات الأمنية والوقائية المشددة والصارمة.

### 2- منهج البحث.

ولما كانت طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد نوع المنهج المتبع وتعتمد على وصف الظاهرة المحددة وجمع بيانات ومعلومات حولها وتحليل نتائج تلك البيانات والوصول إلى الحقائق وتقديم الإقتراحات التي نراها تخدم الموضوع قمنا باستعمال المنهج الوصفي.

#### 2-1- تعريف المنهج الوصفي.

يعرف المنهج الوصفي على أنه عبارة عن مسح شامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة وفي مكان معين ووقت محدد، بحيث يحاول الباحث كشف ووصف الأوضاع القائمة والاستعانة بما يصل إليه في التخطيط للمستقبل. (محمد ريان عمر، 1993، ص113)

### 3- مجتمع البحث.

تمثل مجتمع البحث في دراستنا على مجموع حكام الناشطين بالرابطة الجهوية بالبلدية والمتمثل عددهم في ستين 60 حكما بين حكم رئيسي وحكم مساعد للموسم الرياضي 2019-2020.

#### 3-1- عينة البحث وكيفية اختيارها.

باعتبار أن العينة هي أساس ومنطلق أي دراسة ميدانية، وتستند إلى الاستبيان كمقوم أساسي نجد أن مفهومها كالتالي: العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث. (محمد حسن علاوي، 1999، ص219).

اعتمدنا في اختيار عينة البحث على الطريقة العشوائية البسيطة لكونها من أسهل الأساليب تنفيذا، حيث قمنا باختيار 12 حكم من حكام الرابطة الجهوية بالبلدية أي ما نسبته 20 % من المجتمع الكلي المقدر بـ 60 حكم جهوي، وإخترنا حكمين من 6 ولايات مختلفة (حكم رئيسي وحكم مساعد) كما هو موضح في الجدول التالي:



ولاية الحكم	إسم الحكم	العدد	الرتبة	النسبة
البلدية	ين عقبة هشام	02	رئيسي	%05
	غريب سيف الدين			
عين الدفلى	غراربة أيوب	01	مساعد	%05
	بورادو موسى	01		
تيازة	أوراجي عبدالحليم	02	رئيسي	%05
	تازروت صفيان			
المدية	بركان محمد	01	رئيسي	%05
	شيببي محمد 2	01	مساعد	
الجلفة	بلخيري عادل	02	مساعد	%05
	بوسنة إسماعيل			
الشلف	بوزار هشام	02	مساعد	%05
	دحو عبدالجليل			
المجموع		12		%20

#### 4- أدوات البحث.

لكل دراسة وبحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويطورها للمنهج الذي يستخدمه ويحاول أن يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها ليحصل على القدر من المعلومات التي تقيده، وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على استمارة الاستبيان كونه يسمح بجمع معلومات جديدة ومستمدة من المصدر بصورة سريعة وسهلة انطلاقاً من مجموع الفرضيات.

#### 4-1- الاستبيان.

هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات، في جمع البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة أسئلة ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينة في أقل وقت. (حسن أحمد الشافعي وسوزان أحمد علي مرسى، 1995، ص 203).

كما تمتاز هذه الطريقة كونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر والمعلومات التي يتحصل عليها الباحث من خلال المقابلة، والتي لا يمكن أن نجدها في الكتب، إلا أن هذا الأسلوب الخاص لجمع المعلومات يتطلب إجراءات جديدة ودقيقة منذ البداية ومنها:

- تحديد الهدف من الاستبيانات.

- تحديد وتنظيم الوقت المخصص للاستبيان.

- إختيار العينة التي يتم استجوابها.

- وضع عدد كافي من الاختيارات لكل سؤال.

- وجود خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان.

ويتجلى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة والملاحظات التي تثري البحث.

والإستبيان يتضمن نوعين كوسيلة لجمع المعلومات بوفرة وأكثر دقة.

حيث يمكن استعمال ثلاث أنواع من الأسئلة في الاستبيان وهي:

أ- الأسئلة المفتوحة:

نعطي كل الحرية للمستجوب للإجابة على الأسئلة كما يشاء.

ب- الأسئلة المغلقة:

وتكون الإجابة في معظمها محددة حيث تعتمد على النتائج التي نطمح للوصول إليها.

ج- الأسئلة نصف مفتوحة:

وتنقسم إلى نصفين:

1-النصف الأول يكون مغلق الإجابة.

2-النصف الثاني نعطي الحرية فيه للمستجوب.

4-2 الأدوات الإحصائية.

تستعمل الطريقة الإحصائية في دراسة عينة البحث، حيث بواسطتها تتم ترجمة النتائج إلى أرقام

حيثقمنا بتفريغ وفرز الأسئلة وتمت هذه العملية بحساب عدد التكرارات للأجوبة لكل سؤال وبعدها يتم حساب

النسب المئوية بالطريقة التالية:

النسبة المئوية = (عدد التكرارات × 100) / عدد العينة.

5- مجالات البحث.

5-1 المجال الزمني.

ويمكن تقسيمه إلى مرحلتين:

المرحلة الأولى: وفيها تم جمع وتحصيل كل ما يتعلق بالجانب النظري من تحديد للإشكالية والفرضيات وإعداد

للفصول النظرية، وقد تمت في شهر فيفري.

المرحلة الثانية: لم نقم بإجراء هذه المرحلة وذلك بسبب وباء كوفيد 19 المستجد، وعدم القدرة على الذهاب إلى

مكان إجراء الدراسة الميدانية بسبب الإجراءات الأمنية والوقائية المشددة والصارمة.

### خلاصة.

على ضوء دراستنا النظرية وانطلاقاً من الطريقة المتبعة في الدراسة قمنا في هذا الفصل بتقديم دراستنا من حيث المجال الزمني، والشروط العلمية للأداة وضبط لمتغيرات وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة، تطرقنا فقط إلى الجانب النظري، ولم نقم بالإسقاط على الجانب التطبيقي وذلك بسبب وباء كوفيد 19 المستجد، وعدم القدرة على الذهاب إلى مكان إجراء الدراسة الميدانية بسبب الإجراءات الأمنية والوقائية المشددة والصارمة.

خاتمة

### خاتمة.

يعتبر التحكيم حجر الأساس في قيادة المنافسة الرياضية بنزاهة ودون أخطاء، نظرا للأهمية البالغة التي تلعبها مهنة التحكيم في الحياة الرياضية باعتبار أن الحكم هو القلب النابض من أجل السير الحسن للمردود الكروي. كما تعتبر اللياقة البدنية أهم عامل في التفوق الرياضي والبدني والنفسي وكذلك هي من العوامل التي تؤثر على مسيرة الرياضي بإعتباره أكثر من يتعرض للضغوطات ولهذا كانت عينة بحثنا هذا عن الحكام، أي أكثر الأفراد تعرضا للضغوط في المجال الرياضي وقد ارتأينا للقيام بهذه الدراسة بعدما لاحظ الباحث إقدام بعض الحكام على الاعتزال في سن مبكرة بسبب أخطائهم المتكررة في المباريات وإخفاقهم في اجتياز إجراءات اللياقة البدنية. مما يجعل التكوين هو دليل التوجه نحو هذا الهدف المحدد في انتاج حكام محترفين ونتيجة لملاحظة ومتابعته مستجدات الأحداث الواقعة خاصة في أداء الحكم الجزائري خلال المنافسات الرياضية في كرة القدم، و ارتأينا لدراسة واقع التكوين الموجه للحكام في ظل متطلبات الاحتراف الرياضي فيعد جمع البيانات ومرورا بالمعالجة الإحصائية للنتائج توصلنا إلى أن البرامج التكوينية في جانبها المعرفي تعكس مردود الحكام المبتدئين و بذلك جاءت مواكبة المستجدات المعلوماتية في هذا المجال والتطرق لبعض الحالات التحكيمية غير المتطرق لها في التكوين مما جعل محتوى برامج التكوين غير كافية. في أن البرامج التكوينية للحكام المبتدئين تعترضها عراقيل تؤثر على مردود هذا | الأخير وقد اقترح الطالبان عصرت برامج التكوين بمتطلبات الكرة الحديثة وكذا | معالجة البرامج التكوينية باعتماد استبيانات دقيقة تقييم برامج التكوين للحكام المبتدئين.

وبعدما بدأنا بحثنا بمدخل عام للدراسة وحاولنا التأسيس العلمي للمتغيرات ومفاهيمها وأبعادها وحدودها وصلنا إلى تدعيم دراستنا بخلفية نظرية كمدعم يعيننا في معالجة الموضوع، أين تطرقنا إلى المفاهيم الموسعة المصطلحات وطرحنا العديد من الآراء وذلك في ثلاث فصول نظرية.

# قائمة المراجع

### أولاً: الكتب.

- 01- أمر الله البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998.
- 02- المنجد في اللغة العربية المعاصرة، منشورات دار المشرق، بيروت، 2001.
- 03- بطرس رزق الله، متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، مطبعة الإسكندرية، مصر، 1992.
- 04- حسن السيد أبو عبده، الإعداد البدني للاعب كرة القدم، ماهي للنشر والتوزيع، 2001.
- 05- حسن السيد أبو عبده، الإعداد المهاري للاعب كرة القدم "النظرية والتطبيق"، ماهي للنشر والتوزيع، 2014.
- 06- حسن عبد الوهاب، كرة القدم، دار المعلمين القاهرة، 1988.
- 07- حسن عبد الجواد، كرة القدم، دار العلم للملايين، ط 07، 1988/01/01.
- 08- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، ط 01، والفكر العربي، مصر، 1988.
- 09- حنفي محمود، التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- 10- حسن أحمد الشافعي وسوزان أحمد علي مرسي، مبادئ البحث العلمي والتربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1995.
- 11- رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997.
- 12- رومي جميل، كرة القدم، دار النفائس، ط 01، لبنان، 1986.
- 13- طه إسماعيل وعمرو أبو المجد إبراهيم شعلان، كرة القدم بين النظري والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989.
- 14- عادل خير الله، كرة القدم سلسلة الرياضة خطوة خطوة، دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع، 2006.
- 15- علي البيك، أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997.
- 16- عبد اللطيف الغرابي وآخرون، معجم علوم التربية (المصطلحات البيداغوجية والديداكتيك)، دار الخطاب للنشر، المغرب، 1994.
- 17- قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، الأردن، 1997.
- 18- كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، ط 02، النشر بدعم من الجامعة الأردنية، عمان، 2004.
- 19- مفتي ابراهيم حماد، اللياقة البدنية للصحة والرياضة، جامعة حلوان، ط 01، القاهرة، 2009.
- 20- محمد كامل محمود، الحكم العربي وقوانين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.

- 21- مصطفى كمال محمود ومحمد حسام الدين، **الحكم العربي وقوانين كرة القدم**، ط2، دار الفكر العربي القاهرة، 1999.
- 22- مامور بن حسن السلطان، **كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية**، ط 2، دار ابن حزم، بيروت، 1998.
- 23- محمد حسن علاوي وآخرون، **الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات وتطبيقات**، الطبعة الأولى، 2003.
- 24- مفتي ابراهيم حماد، **موسوعة التعلم والتدريب في كرة القدم - تمرينات الاحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم**، الجزء الثاني، مركز الكتاب للنشر، ط 01، 1998.
- 25- محمد رضا الوقاد، **التخطيط الحديث في كرة القدم**، مركز الكتاب للنشر، ط 02، 2017.
- 26- محمد حسن علاوي، **علم التدريب الرياضي**، ط 01، دار المعارف، القاهرة، 1994.
- 27- مهند حسين البستاوي وأحمد ابراهيم الخوجة، **مبادئ التدريب الرياضي**، ط 02، دار وائل للنشر والتوزيع، 2005.
- 28- منهاج التربية البدنية منشورات لوزارة التربية الوطنية"، 1984.
- 29- نايف ماضي الجبور وصبحي أحمد قبلان، **الرياضة صحة ورشاقة ومرونة**، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط 01، 2012.
- 30- يوسف لازم كماش، **اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم**، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2002.

### ثانيا: المحاضرات.

- 01- محاضرة الحكم الدولي السابق بن شنعة جمال، **ملتقى جهوي للحكام**، مدينة أم البواقي، 2015/03/03.
- 02- محاضرة الحكم الفيدرالي فداوي ملتقى ولائي لحكام رابطة أم البواقي الولائية، 2015/03/27.

### ثالثا: القوانين والقرارات.

- 1- وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية والجماعات المحلية، **قرار وزاري مؤرخ 1996/07/06، نموذج للقانون الأساسي للنادي الرياضي للهواة.**

### رابعا: المراجع باللغة الأجنبية.

- 1- Mr Abdi H Bouchouik, **Étude De La Structure Socioprofessionnelle Du Corps Arbitral De Faf**, Sous-Direction Mr Boutalbi Mohamed, Sts Alger, 1990-1997.
- 2- Echibek 96, **L'annuaire Du Football Algérien**, Imprimerie L'artisan, 1996.
- 3- F.A.F Commission Centrale Des Arbitres, **Eléments D'analyse**, Le 30 Juin 2000.
- 4- Ahmed Khelifi M, **l'arbitrage à travers les caractère de football**, entreprise nationale de livre, Algérie, 1990.



- 5- A -League grand final: Victory's offside goal inaction due to VAR glitch, says FFA – ABC News (Australian Broadcasting Corporation)", 29/09/2020, 10:15.
- 6- belam, Martin (22 June 2018). "**VAR at the World Cup: the big decisions**, game by game", 29/09/2020, 10:30 am.
- 7- M.VAUTROT, **Ex Arbitre FIFA, L'arbitrage Face A La Violence**, Revue EPS Mars- Avril 1995 N°25245e Année Edition Bois Vinennes 75012/Paris.
- 8- Bernerd turbin, **préparation et entraînement du footballeur** , To 2, Paris, étudion Ampbora, 2002.

خامسا: الأنترنت.

- 1- مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم، April 2017 26، مؤرشف من الأصل في 8 مايو 2019، اطلع عليه بتاريخ 25 سبتمبر 2020، الساعة 20:00. (موقع الإتحاد الدولي لكرة القدم).
- 2- FAF, **règlement intérieure**, site [www.faf.dz](http://www.faf.dz), article N38.
- 3- FAF, **règlement intérieure**, site [www.faf.dz](http://www.faf.dz), article N 16.