

المركز الجامعي تيسمسيلت

معهد علوم و تقنيات نشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة

الماستر في التربية البدنية و الرياضية

تخصص: تدريب رياضي

دراسة بعض القدرات البدنية لحكام كرة القدم و تأثيرها على اتخاذ  
القرار أثناء المباريات

دراسة تحليلية لبعض مباريات الدوري الاسباني

اشرافه

إعداد:

د/ ربوع صالح

دقيش الطاهر

قندوز مراد

السنة الجامعية: 2015/2014

# علمة شكر

## قال تعالى

[ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي  
أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ  
صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي  
عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ]

### سورة النمل الآية 19.

وقال: [ من لم يشكر الناس لم يشكر الله ]

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع  
كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث  
سواء من قريب أو من بعيد ، كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير  
إلى الأستاذ المشرف **ربوح صالح** الذي لم يينخل علينا بنصائحه القيمة  
التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان  
إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية على صبرهم معنا  
طوال مدة دراستناو على المساعدات التي قدموها لنا في بحثنا هذا.

## الظاهر مراد



# اهداء

اهدي ثمرة جهدي الى قرة عيني أُمي  
الخبيبة

و الى الغالي الذي سهر الليالي من أجلي  
أطال الله في عمره

و الى أحبائي و أصدقائي و الذين  
ساعدوني في درب الحياة

و الى أصدقائي في التحكيم الرياضي  
و الى زملاء الدراسة

و الى روح الفقيد الدكتور **عبد المجيد**  
**شعلال**

و الى كل من نسيناه و الى كل من قرأ  
هذا الاهداء

و اهداء خاص الى الطيبة M

**الطاهر**



## اهداء

نهدي ثمرة جهدنا الى أغلى هدية و هبها  
الله لنا الى الوالدين الكريمن  
والدي الشمعة المضيئة في حياتي  
و والدتي الزكية المتتينة في نجاحي  
و زوجتي شريكة حياتي  
الى الاخوة و الاخوان باسمه  
و الى العائلة الكريمة  
و الى زملاء و زميلات الدرب الدراسي  
بقسم العلوم و التقنيات النشاطات  
البدنية و الرياضية  
و الى كل من عرفنا و عرفناه و احببنا  
و احببناه الى كل هؤلاء اهدي هذا  
البحث المتواضع

## م ر ا د

إن لعبة كرة القدم هي اللعبة الأكثر شعبية في العالم ،حيث يمارسها مختلف شرائح المجتمع ،كبارا كانوا أو صغارا بحيث لا تعرف حواجز العمر و الثراء ، زد على ذلك فهم يتابعون أخبارها ،مشاهدة و سماعا و قراءة فتاريخها يرجع إلى ما قبل الميلاد ، ثم مع مرور الوقت انتشرت هذه اللعبة في أوروبا عامة و انجلترا خاصة ، و عرفت عدة تطورات من حيث قوانينها و فنون لعبها ،مما أدى إلى ظهور اتحادات كروية كثيرة و كان أولها اتحاد كرة القدم الإنجليزي الذي تم تأسيسه عام 1863م فقام بوضع القوانين التي سارت عليها كل الأندية الرياضية ،و إذا ذكرنا قوانين اللعبة ، لابد أن نتطرق إلى أمر ليس بالسهل ولا يستطيع أي فرد القيام بهذه المهمة ، ألا وهو التحكيم.

يعتبر الحكم من بين الأسباب الرئيسية التي تؤثر على مجرى المقابلة ، حيث يمكن أن يؤثر فيها إيجابا كما يمكن أن يؤثر عليها سلبا ، و حتى يسيطر الحكام على زمام المباراة بشكل جيد لابد عليهم الاهتمام بمجموعة من المتطلبات و التي تدخل في الإطار التكويني و التحضيري ومن بين هذه الشروط و بدرجة كبيرة نجد اللياقة البدنية ، فإذا غابت يكون لديها تأثير سلبي على أداء التحكيم و الحكم بوجه الخصوص حيث قد يؤدي به ذلك إلى فقدان التحكم و السيطرة في المباراة و على اللاعبين ،و يتم هذا عن طريق القرارات الغير صائبة التي تجعل من المباراة أن تأخذ منعرج اخر، بعيدا عن قوائم الروح الرياضية التي تتسم بها قواعد اللعبة الأكثر شعبية في العالم ، و نظرا لأهمية هذا العنصر الحساس جدا وهو اللياقة البدنية لدى حكام كرة القدم المستديرة ، فإن الاتحاد الدولي لكرة القدم و المعروف باسم الفيفا قام بوضع معايير اللياقة البدنية مما فرض على الحكام التحضير وفق برنامج تدريبي يحتوي على قدر كبير من الدقة ، كما أصبح من الضرورة أن يعرف الكثير منهم عن خبايا علم

التدريب الرياضي ، وهذا لتحقيق مستوى مرموق من اللياقة البدنية يتماشى مع معايير الاتحاد الدولي و في مقدمة هذه المعايير لدينا اختبار "وورنر. "

يعتبر الحكم أحد الوسائل الرئيسية لتحقيق الروح الرياضية و السهر على تطبيق قواعد اللعبة ، كما يعتبر التحكيم أحد المقاييس المهمة لسير مباريات كرة القدم فالحكم الناجح في هذه اللعبة الأكثر شعبية لا بد أن يتحلى بمجموعة من الخصائص و المميزات و التي يأتي في مقدمتها الخصائص الفكرية فلا بد على الحكم أن يكون ملما بقوانين كرة القدم و التعرف على التعديلات الجديدة التي طرأت على قوانينها بالإضافة إلى سرعة الإدراك و سرعة التصميم.

أما الخاصية الثانية فيتعلق الأمر بالخاصية النفسية إذ على الحكم أن يولي اهتماما إلى التحضير النفسي و الذي يهدف إلى الراحة الذهنية و الثقة بالنفس.

و إذا جئنا للخاصية الثالثة و التي تعتبر جوهر هذه الخصائص ألا و هي اللياقة البدنية التي أصبحت في الاونة الأخيرة معيارا يقاس عليه الحكم مما فرض على هذا الأخير السهر و العمل بكل جد و نشاط و هذا للتمتع بمستوى عال من اللياقة البدنية.

## 1- الإشكالية

كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم حيث يلعبها ملايين الناس و تجري فيها عدة منافسات اهمها كاس العالم .والتي يتابعها ملايين الناس ويسعي المختصون الي تطويرها وهذا من خلال سن القوانين التي تهدف الي حماية اللاعبين والمساواة بين الفرق المتنافسة تعتبر اللياقة البدنية عنصرا هاما وفعالا في التطبيق السليم للعبة و تفادي الأخطاء التحكيمية مما تجعل للحكام القدرة علي إدارة وتسيير المباريات بدقة ونجاح.

تشير الدراسات العلمية في مجال التحكيم الي أهمية الجوانب البدنية في الرفع من أداء الحكم و تزداد هاته الأهمية لتواكب التطور الذي ظهر علي كرة القدم فقد اشارت الدراسات ان الحكم يقطع من 09الى16كم خلال المباراة وبعض الأحيان يضطر الي بذل جهد اكبر من اللاعبين ولهذا كان هدفنا من وراء الدراسة هو التعرف علي مستوي اللياقة البدنية لدي الحكام باعتبار ان التحكيم هو ابرز المحاور في هاته اللعبة كان لابد علي الحكم ان يتمتع علي مستوي عالي من اللياقة البدنية و هذا بسبب كل الجهود التي يبذلها خلال المباريات وعلي ضوء هذا يمكن التساؤل التالي هل هناك تأثير لبعض القدرات البدنية على اتخاذ القرار لدي حكام كرة القدم وانطلاقا من هذه المعطيات قمنا بصياغة الاشكالية التالية:

## 1-1- الإشكالية العامة:

هل هناك تأثير لبعض القدرات البدنية على اتخاذ القرارات لدى حكام كرة القدم?

## 1-1-1- الإشكاليات الفرعية:

-هل لعامل اللياقة البدنية تأثير على اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم تبعا لمتغير زمن الاول من (0-25د)



- هل لعامل اللياقة البدنية التأثير على اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم تبعاً لمتغير زمن الثاني (25-45د)

- هل لعامل اللياقة البدنية التأثير على اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم تبعاً لمتغير زمن الثالث (45-75د) -

- هل لعامل اللياقة البدنية التأثير على اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم تبعاً لمتغير زمن الرابع (75-90د)

### 1-2- الفرضية العامة:

- هناك تأثير لبعض القدرات البدنية على اتخاذ القرارات لدى حكام كرة القدم تبعاً لمتغير زمن المباراة

### 1-2-1- الفرضيات الجزئية:

- لعامل اللياقة البدنية التأثير على اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم تبعاً لزمن الأول (0-25د)  
لعامل اللياقة البدنية التأثير على اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم تبعاً لمتغير زمن الثاني ((25-45د

- لعامل اللياقة البدنية التأثير على اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم تبعاً لمتغير زمن الثالث (45-75د)

- لعامل اللياقة البدنية التأثير على اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم تبعاً لمتغير زمن الرابع (75-90د)

## 2- أهمية البحث:

إن هذا البحث يكتسي أهمية كبيرة فهو عبارة عن دراسة تحليلية لمستوى اللياقة البدنية لحكام كرة القدم و هذا باستخدام المنهج التحليل المضمون الأمر الذي أدى بنا إلى محاولة العثور على الجانب الايجابي في هذه المعادلة الا وهو تاثير اللياقة البدنية عند الحكام.

إن مثل هذه الدراسات تعتبر من بين الوسائل التي تساهم في عملية تطوير التحكيم وقد عمل هذا البحث على:

-محاولة المساهمة في تطوير لعبة كرة القدم والتحكيم وإيجاد الحلول لجميع المشاكل.

-التعرف على اللياقة البدنية وتأثيرها على دقة اتخاذ القرار وفقا لزمّن الأول للمباراة 0الى 25د.

-التعرف على اللياقة البدنية وتأثيرها على دقة اتخاذ القرار وفقا لزمّن الأول للمباراة 25الى 45د.

-التعرف على اللياقة البدنية وتأثيرها على دقة اتخاذ القرار وفقا لزمّن الأول للمباراة 45الى 75د.

-التعرف على اللياقة البدنية وتأثيرها على دقة اتخاذ القرار وفقا لزمّن الأول للمباراة 75الى 85د.

## 3- أهداف البحث:

يهدف هذا الموضوع الى مجموعة من النقاط المهمة التي التي يمكن تلخيصها ك الآتي:

-تحديد مستوى اللياقة البدنية الحكام من الناحية البدنية.

تأثير اللياقة البدنية علي حكام كرة القدم

-تبيين نقائص تكوين الحكام و أثرها على التحكيم.

#### 4- أسباب اختيار الموضوع:

إن ما يسير عالمنا اليوم هو التطور الحاصل في مختلف المجالات من بينها المجال الرياضية بصفة عامة و كرة القدم و المجال ألتحكيمي بصفة خاصة و أسباب اختيارنا لهذا الموضوع تنقسم إلى قسمين:

#### 4-1- الأسباب الذاتية:

-الميل الشخصي للتحكيم.

#### 4-2- الأسباب الموضوعية:

-نقص الدراسات التي تطرقت إلى هذا الموضوع.

-معرفة مستوى اللياقة البدنية لدى الحكام.

-أهمية وحساسية سلك التحكيم.

#### 5- تعريف مصطلحات البحث الإجرائية:

-اللياقة البدنية: هي كفاءة البدن على مواجهة متطلبات الحياة دون الشعور بعبء زائد من ثمة هي نسبية وليست مطلقة و منه فان القوة العضلية هي القدرة البدنية لعامة التي تتضمن مجموعة من القدرات كالقوة العضلية و التحمل العضلي السرعة و المرونة.

الحكام: يمكن تعريفهم على انهم مجموعة من الاشخاص الرياضيون منحهم قانون اللعبة السلطة التنفيذية لادارة المباريات.

### كرة القدم:

هي لعبة جماعية تهتم بتسجيل اكبر عدد من الأهداف تدور بين فريقين يتكون كل فريق من 11 لاعب زمن المباراة هو 90د.

### -الدراسات السابقة والمشابهة:

#### الدراسة الأولى:

-عنوان الدراسة:دراسة العوامل المؤدية إلى تدهور التحكيم ومدى انعكاسها على الحكام(2006/2005)من إعداد الطلبة بواح عبد الحميد وعمران الوناس.

#### -أهداف الدراسة:

- معرفة ما يتلقاه الحكام و ما يتمشى مع متطلباتهم البدنية.
- الكشف على أهمية الإعداد البدني للحكام في سير المقابلات.
- معرفة دور الحكم في تحديد مردود المباريات.
- معرفة جميع الظروف التي تحيط بالحكم.

#### -الدراسة الثانية:

عنوان الدراسة:مستوى اللياقة البدنية للحكام الجزائريين و مقارنتها بالمعايير الدولية.من اعداد الطلبة بوزار خالد وغبريني محمد(2006/2005)

#### -أهداف الدراسة:

-تحديد مستوى حكام كرة القدم بدنيا و ذلك بقياس عناصر اللياقة البدنية.

-مقارنة لمستوى البدني للحكام ب المعايير الدولية للفيفا.

-تبيين أهمية التكوين البدني الجيد للحكام.

### نتائج الدراسة:

-اللياقة البدنية للحكام لها تأثير مباشر علي الحكام في إدارة المباريات.

-اللياقة البدنية للحكام تتأثر بعدة عوامل منها كمية و نوعية التربصات التي يخضع لها الحكام.

تمهيد

مما لاشك فيه ان الحكم الحديث و الذي يعي بالمسؤولية المقاة على عاتقه تجده يتمتع بمستوي عالي من اللياقة البدنية ،هذا راجع الي ما شهدته الكرة المستديرة في الاونة الاخيرة من تطور مذهل في عدة جوانب خاصة السرعة في الاداء ،هذه الاخيرة اجرت الحكم علي ان يواكبها ،وهذا لا يأتي الا بالتدريب المستمر والاعداد البدني الذي يتميز بكثير من الدقة و الصواب .

فالحكم الواعي حقيقة هو الذي يحافظ علي لياقته و يرتقي نسبيا بالمستوي الذي وصل اليه خلال مرحلة الاعداد في بداية كل موسم وبالتالي تجنب سلبيات نقص اللياقة البدنية و التي تؤثر عليه سلبا علي مشواره التحكيمي .

## 1- مفهوم اللياقة البدنية و مكوناتها

## 1-1- مفهوم اللياقة البدنية

لقد كان الاهتمام باللياقة البدنية فديما موجهها القياس الجسمي حيث كان الاعتقاد ان ضخامة الجسم و قوة العضلات هما المقياس الوحيد لللياقة البدنية و استمر هذا المفهوم حتي قرب نهاية القرن التاسع عشر بان اللياقة البدنية هي القوة العضلية فالرجل العضلي هو دائما الافضل حيث كانت معظم الدراسات منصبة علي ذلك . و في نهاية القرن التاسع عشر و بداية القرن العشرين بدأت الدراسات و الملاحظات الميدانية توجه الانظار الي حقيقة هامة و هي ان القوة العضلية ليست وحدها السمة المميزة للياقة البدنية ، و قد كان لا قدم علم الوضائف دور كبير في تأكيد ذلك .

كما اشارت الدراسات المتعمقة في طبيعة الانشطة الرياضية المعاصرة باستخدام منهج تحليل المهنة الي ضرورة توفر مكونات اخري حتي يتم الاداء الرياضي السليم مثل: المرونة و الدقة و التوازات و الرشاقة و السرعة كما ان الدراسات الحديثة في علم الميكانيكا الحيوية قد ابرزت بصورة جلية اهمية القدرة و القوة و يعتبر منهج التحليل العاملي احدث المناهج العلمية المستخدمة في تحديد المكونات الاولية للياقة البدنية<sup>1</sup>.

تعتبر اللياقة البدنية جزء من اللياقة العامة او الكلية و نعني بهما هي تلك التي توفر الفرد لياقات متداخلة متشابكة :هي اللياقة الصحي، اللياقة النفسية ، اللياقة الروحية و الاجتماعية .

<sup>1</sup> ايمن فاروق: اللياقة البدنية(اهميتها-تدريباتها-اختبارتها)، مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية، مصر، ط1، 2002، ص6-7.

ان اللياقة البدنية كمظهر واحد فقط من اللياقة العامة هي تلك الظاهرة التي تقيسها اختبارات اللياقة البدنية الثابتة الصادقة الموضوعية المقننة ، وفقا لظروف و امكانات و احوال المجتمع و قدرات و استعدادات افراده <sup>1</sup>.

ومن أكثر التعريفات انتشارا في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره "هارسون كلارك " من جامعة" أوريجون" وأقره مجلس الرئيس الأمريكي للتربية البدنية وينص التعريف على أن : "اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط و يقظة و بدون تعب مفرط ،مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل و الأداء خلال الوقت الحر، و لمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة".

## 1-2 مكونات اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية كمجموعة من القدرات البدنية و الفسيولوجية التي تواجه مجموعة مقابلة لها من المتطلبات الحركية ،يمكن تناولها في شكل أنماط و خصائص الأداء البدني ،فالدو بالسرعة جزء من اللياقة ، و مقاومة ثقل معين يعتبر جزءا اخر ، و الإستمرار في الأداء البدني لأطول فترة ممكنة يعد جزءا ثالثا ، وغير ذلك من القدرات التي تشكل في مجموعها اللياقة البدنية .

وقد قام العلماء بتقسيم اللياقة البدنية الى مكوناتها الأساسية بهدف سهولة دراستها فقط، وحتى يمكن وضع البرامج التنفيذية لتطورها تبعا لتطور هذه المكونات بنسب مختلفة حسب أهمية كل منها لنوع العمل البدني المطلوب تنفيذه وقد أطلقت عدة مسميات على مكونات اللياقة البدنية، ففي بداية الأمر أطلق بعض علماء الكتلة الغربية مصطلح "عناصر اللياقة البدنية " مقابل تسمية ذلك في الكتلة الشرقية بمصطلح "الصفات البدنية"، و لقد اشتمل الخلاف حول تقسيمات اللياقة البدنية بين العلماء مابين الإضافة

<sup>1</sup> جلال عبد الوهاب: قياس اللياقة البدنية ، مكتبة الفلاح، الكويت، ط 1، 1979، ص13-15.

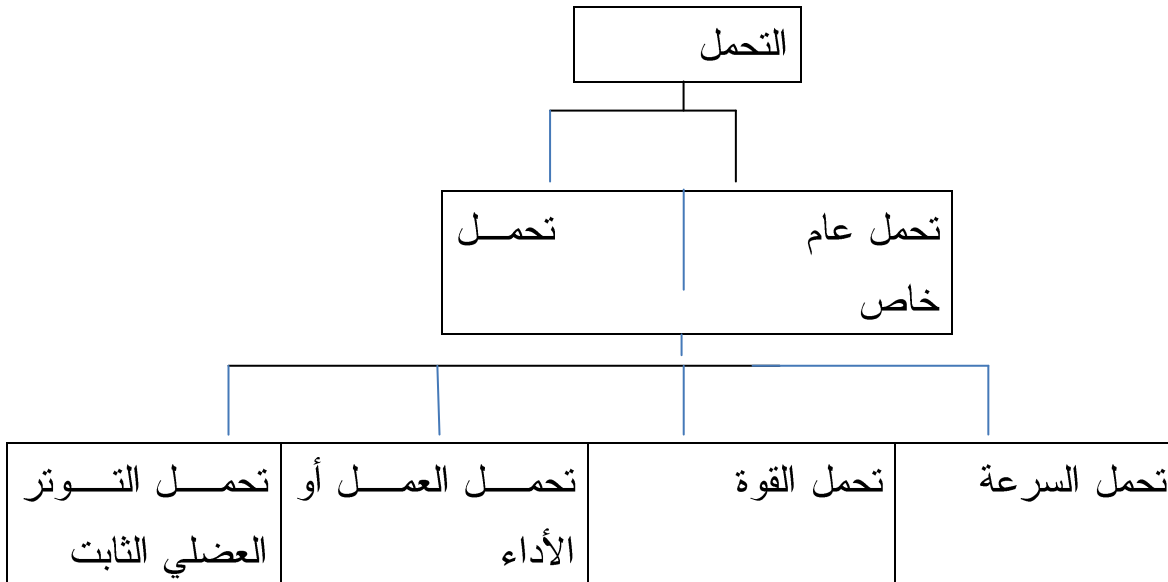


أو الحذف و ما بين تعدد هذه المكونات أو تجميعها تحت مسمى واحد أو تفتيتها إلى مكونات منفصلة .. فعلى سبيل المثال يقوم البعض بإضافة عنصر "مقاومة المرض" إلى مكونات اللياقة البدنية ، بينما لا يقوم البعض الاخر بإضافة هذا العنصر باعتباره نتيجة طبيعية تابعة لتحسين المكونات الأخرى ، كما أنه لا يمكن تعمد وضع برامج معينة لتنميته، بل على الأكثر من ذلك نجد أن البعض يقوم بإضافة اللياقة البدنية نفسها إلى مجموعات أكثر تركيباً مثل : "اللياقة الحركية" التي تضم مجموعة من المكونات كالقدرة و الرشاقة و التحمل الدوري و القدرة العضلية و غيرها وقد حددت المدرسة الشرقية مكونات اللياقة البدنية في خمس مكونات أساسية هي<sup>1</sup>:

1-القوة	2-التحمل	3-السرعة	4-المرونة	5-الرشاقة
---------	----------	----------	-----------	-----------

الشكل رقم (1) :مكونات اللياقة البدنية حسب المدرسة الشرقية

بينما يقوم البعض بتقسيم تلك المكونات الخمس إلى مكونات فرعية، و على سبيل المثال يقسم "علاوي " 1984م عنصر التحمل إلى :



الشكل رقم (02) تقسيم عنصر التحمل من وجهة نظر علاوي

<sup>1</sup> جلال عبد الوهاب: مرجع سابق، 197، ص13-15.

ويحاول "محمد صبحي حسانين" 1979م أن يحسم الخلافات الجارية حول هذا الموضوع بعد مسحه للعديد من المراجع العلمية المتخصصة التي تضمنت آراء ثلاثين عالما من الغرب و الشرق وانتهى إلى ترتيب مكونات اللياقة البدنية ، أو كما أسماها "مكونات الأداء البدني" و كان ترتيبها كالآتي<sup>1</sup>:

1-القوة العضلية	2-الجلد	3-المرونة	4-الرشاقة	5-السرعة
6-التوافق	7-التوازن	8-القوة العضلية	9-الدقة	10-زمن رد الفعل

الشكل رقم (03)مكونات اللياقة البدنية من وجهة نظر محمد صبحي حسانين

### 1-3-لياقة الحكم

المقصود بلياقة الحكم هي جميع الأمور التي تجعل الحكم لائقا لتحكيم المباراة بنجاح و أن عدم لياقة الحكم و مساعدته في أي ناحية ينعكس انعكاسا مباشرا على مستوى المباراة و نتيجتها ، و فيما يلي أهم النقاط التي تشملها اللياقة البدنية.

#### 1-3-1 اللياقة الصحية العامة:

إن الوجه الجيد هو الحكم صحيح الجسم و الأعصاب النفسية لذلك يجب أن يعرض الحكم نفسه للفحص الطبي بصورة دورية ليتأكد من سلامته و يعالج ما قد يظهر لديه من أمراض في بداية الإصابة بها و قبل أن تستفعل عليه و هذا يشمل كذلك الحواس كالسمع و الالبصر.

<sup>1</sup>أبو العلا احمد عبد الفتاح- احمد نصر الدين: فيسيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2003 ،ص14-18.

إن الحكم الواعي يقدر هذه المسألة لذلك فمن الأفضل على الحكم أن يمتنع عن تحكيم المباراة إذا كان في حالة صحية لا تؤهله للتحكيم الناجح لذا فعليه إشعار الجهة المسؤولة عن إدارة المباراة قبل وقت كان لتعيين حكما بدله.

### 1-3-2- اللياقة الرياضية:

أن يتمتع الحكم بالصحة الجسمية و العصبية و النفسية لا يكفي لكي يكون لائقا إذا لابد أن يكون لائقا رياضيا في النواحي التالية:

-سرعة تقدير الموقف المتكونة في تلك اللحظة و اللحظات القادمة.

-سرعة الحركة الانتقالية.

-الركض بإتجاه واحد و بعدة إتجاهات .

-المطولة في الحركة إذ أن المسافة المطلوبة من الحكم أن يركضها هي حوالي 10 كيلومترا في المقابل الواحدة.

-المرونة لتجنب الكرة المتجهة نحوه بصورة مفاجئة أو من أجل تفادي الإصطدام<sup>1</sup>.

### 1-3-3- لياقة الممارسة:

عندما يكون الحكم لائقا من الناحيتين الصحية و الرياضية و لكنه لم يدير مقابلة منذ فترة من الزمن فإنه يفقد (لياقة ممارسة التحكيم) بنسبة طردية مع المدة التي يحكم خلالها.

<sup>1</sup> ابو العلا احمد عبد الفتاح- احمد نصر الدين: مرجع سابق،ص19..

على الحكم في بداية كل موسم أن يقوم بتحكيم مقابلات ودية و مسابقات رسمية بصورة متدرجة الصعوبة حتى يصل إلى اللياقة اللازمة لإدارة مباريات من المستوى العالي.

### 1-3-4- لياقة التكيف:

كما سبق أن أوضحنا فإن مباريات كرة القدم تجرى في ظروف جوية و إقليمية متباينة و تجري على مساحات تختلف عن بعضها البعض اختلافا كبيرا.

إن قانون اللعبة لا يؤجل المباراة بسبب ارتفاع الملعب عن سطح البحر أو بسبب البرد أو المطر أو ارتفاع درجة الحرارة أو شدة جفاف الهواء أو سرعة حركته و يدوم ذلك مدة لا تقل عن ساعة و نصف<sup>1</sup>.

### 1-4- مقومات اللياقة البدنية و الإعداد البدني للحكام:

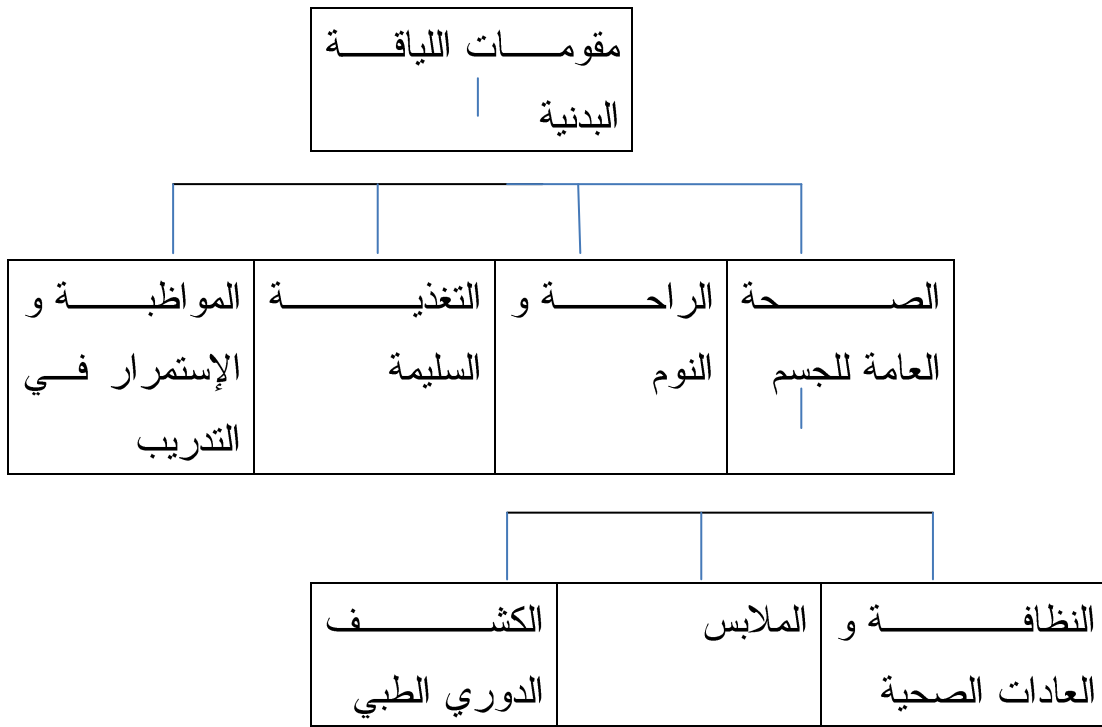
#### 1-4-1- مقومات اللياقة البدنية:

تمثل هذه المقومات الركن الثاني المكمل لإعداد الحكام بدنيا و التي لها أكبر الأثر في المعاونة على الإستمرار في التدريب و تحقيق النتائج المرغوبة و الوصول إلى الذروة من أقرب طريق و بالأسلوب السليم، ولا شك أن الارتباط بينهما و بين مكونات اللياقة البدنية ارتباطا مباشرا يتم على مدار اليوم و الأسبوع و الشهر فالموسم الرياضي كله، بل هي في الواقع مقومات حياته الرياضية و عمره البطولي في الملاعب على مر السنين ، فعدم الاهتمام بأحد الركنين الأساسيين (المكونات و المقومات) من شأنه أن يؤثر في مستوى الحكم من النواحي الجسمية (اللياقة) و الفنية... إن هذا الموضوع و ما يتصل به من الأصول الصحية المختلفة تبرز فيه الناحية الشخصية للحكم و التي يجب عليه أن يتبعها بدقة، فكما للنواحي و الوسائل الأخرى للتدريب من أهمية فإن

<sup>1</sup> أبو العلا احمد عبد الفتاح- احمد نصر الدين: مرجع سابق، ص20.

برنامج حياة الحكم هو المقياس الدقيق الذي يحدد معالم خط سير التدريب دون انحدارات كبيرة فد يكون أغلبها ناتجا عن نقص أو اضطراب في مقومات اللياقة البدنية.

و يمكننا أن نضع هذه المقومات تحت عنوان يبدو واضحا من خلال ما تبحث فيه من عوامل مؤثرة على اللياقة البدنية للحكام و هو "أسس النظام الصحي" الذي يتضمن كل هذه المقومات في الحفاظ على لياقة الحكام خلال إعدادهم للمقابلات المختلفة . وهذه المقومات هي:



الشكل رقم (04) مقومات اللياقة البدنية

و بالطبع لا يمكن الزعم بأن التدريب أو النشاط الرياضي يستطيع وحده ان يعمل على رفع كل الكفايات و اللياقات المختلفة ، و لكن إذ تمشى التدريب المنتظم للحكام جنبا إلى جنب مع الجهد الملائم و التغذية الصحيحة و الراحة الكافية و تجنب المغالاة في

طرق الحياة و مراعاة العناية الطبية اللازمة ، فإن كل هذه العوامل تساعد الحكم للوصول إلى أعلى مستوى لقدراته المتعددة<sup>1</sup>.

#### 1-4-2- الإعداد البدني للحكام:

##### 1-4-2-1- الإعداد البدني للحكم للموسم الجديد:

كم سبق و أوضحنا أن الجهد الذي يبذله الحكم خلال المباراة الآن يعتبر جهدا كبيرا قد لا يقل عن اللاعبين أنفسهم و بناءا على ذلك فإنه من الواجب على الحكم أن يخضع إلى مرحلة إعداد قبل بداية موسم المسابقات و ذلك بالنسبة لكل موسم رياضي جديد و بالطبع كلما كانت مرحلة الإعداد طويلة كلما أدى ذلك إلى التطور و الإرتقاء بشكل ملحوظ بالنسبة للصفات البدنية التي هي ضرورية بالنسبة للحكم ( التحمل العام-تحمل السرعة -القوة وتحمل القوة -السرعة - الرشاقة - المرونة )حيث الإرتقاء بالصفات سابقة الذكر يعتبر الواجب الأساسي الذي يكفل النجاح خلال أداء الحكم للمباريات و يجعل الحكم يظهر بصورة أفضل من موسم إلى اخر..

##### 1-4-2-2- الإعداد البدني للحكم قبل انطلاق المباراة:

في السنوات الأخيرة ومع الإرتفاع الكبير بالنسبة للإيقاع خلال مباريات كرة القدم ( حيث أصبحت سرعة الأداء إحدى مظاهر الكرة الحديثة) فإن الأمر يتطلب من الحكم بضرورة أن يستعد للمباراة بصورة قد لا تقل بأي حال من الأحوال عن مستوى اللاعبين حتى يكون قادر منذ بداية المباراة على الجري السريع المفاجئ و سرعة

<sup>1</sup>موسى فهمي ابراهيم: اللياقة البدنية و التدريب الرياضي ،دار الفكر العربي، ص324-325.

تغيير الإتجاه وما إلى ذلك ويتطلب تحقيق ذلك الأداء بعض التمرينات ذات الطبيعة المعينة من حيث إستمرارية العمل و طبيعة التأثير و تسلسل الأداء بحيث يمكن من خلالها رفع كفاءة عمل الأجهزة الحيوية الداخلية ذات التأثير المباشر لإنتاج طاقة عن طريق العمل الهوائي و تجهيز العضلات العامة و الخاصة لتلقي العبء القادم دونما حدوث اي أضرار هذا إلى جانب استئثار مصادر الطاقة اللاهوائية لإمكانية القيام بأداء الحركات السريعة بأعلى مستوى ممكن منذ بداية المباراة مع وضع الجهاز العصبي المركزي في حالة عالية من اليقظة

للحكم بالحضور المكاني والزمني حيث عدم تواجد الحكم في المكان المناسب وقت وقوع الحدث يحدث كثيرا من الإنتقادات والتصرفات السلوكية غير المرضية من اللاعبين أو الجمهور بما ينعكس بشكل جيد على قيادة المباراة بسهولة ويسر.

وحتى يتم تحقيق جميع الأغراض سابقة الذكر فإن الأمر يتطلب زمن قد يصل إلى 30 دقيقة إذا ما كان الحكم في حالة بدنية جيدة وهذا هو المفترض هذا إلى جانب مراعاة أنه إذا ما استمر أداء التمرينات الخاصة بذلك إلى فترة زمنية أكبر من اللازم فقد يؤدي ذلك إلى استنفاد بعض مصادر الطاقة بما قد لا يسمح للحكم أن يؤدي المباراة بالمستوى المطلوب خاصة في الجزء الأخير منها.

كما أنه يجب الأخذ في الإعتبار أن الزمن المطلوب للإستعداد الجيد للمباراة يختلف من حكم إلى آخر وذلك بحكم طبيعة جسم الحكم ومستوى استعداده وكذا الظروف الجوية المحيطة. فالحكم ذو مستوى الأداء الجيد من حيث التحمل العام سوف يحتاج إلى فترات زمنية أطول بالنسبة لأداء التمرينات الخاصة برفع كفاءة الأجهزة الحيوية

<sup>1</sup> موسى فهمي ابراهيم: مرجع سابق، ص330.

الخاصة بالعمل الهوائي ،بينما يحتاج الحكم ذو الجسم العضلي إلى فترة زمنية أطول نسبيا خلال أداء تمرينات المرونة والإطالة<sup>1</sup> ..وهكذا.

#### 1-4-2-3- الإعداد البدني للحكم خلال مرحلة المباريات:

تعتبر هذه المرحلة من أهم المراحل الخاصة بعملية تجهيز الحكم لكي يظهر بأحسن صورة خلال كل مباراة - وعدم قدرة الحكم على حساب العملية التدريبية بدقة خلال هذه المرحلة يجعل كل ما فعله الحكم قبل ذلك وكل ما بذله من جهد خلال التدريبات الشاقة نسبيا والتي أداها خلال مرحلة الإعداد غير ذات قيمة .فإذا لم يؤدي الحكم المباراة بمستوى جيد فما قيمة ما فعله من الإعداد المسبق وأداء المباراة بالمستوى المطلوب (المتياز) يتطلب أن يكون الحكم خلال المباراة فيما يعرف (بالفورمة).والفورمة بمفهومها البسيط عبارة عن الظهور بأحسن حالة من الأداء حسب ما يمكن أن يسمح به مستوى الإعداد .وهذا يعني أن الحكم يمكن أن يكون في حالة جيدة من الإعداد إلا أنه خلال المباراة يمكن أن يظهر بمستوى متواضع من الأداء.

ويعتبر التخطيط الجيد لما يعرف بالدورة التدريبية الصغيرة (الأسبوعية) خلال مرحلة المباريات والتي يمكن أن تستمر في العديد من الأحيان على مدى من ثمانية إلى عشرة أيام بالنسبة للحكم يعتبر الأساس الأول لضمان ظهور الحكم بالمستوى المتميز خلال مباريات الموسم الرياضي بشكل عام.

وللعلم فإن هذا (ظهور الحكم بمستوى عال من الأداء خلال جميع مباريات الموسم الرياضي) يعتبر الهدف الخاص بالعملية التدريبية لإعداد الحكم بصورة عامة وإعداده خلال مرحلة المباريات بصفة خاصة .وحتى يتحقق هذا الهدف فإن الأمر يتطلب

<sup>1</sup>مروان عبد المجيد: تصميم واعداد اللياقة البدنية، مؤسسة الورق للنشر و التوزيع،ط1، 2001 ،ص60.



تحقيق بعض الواجبات للدورة التدريبية الأسبوعية خلال مرحلة المباريات والتي أهمها:

✓ تحقيق أعلى فورمة رياضية ممكنة خلال مباريات الأسبوع (سواء كانت مباراة واحدة أو مبارتين).

✓ الإرتقاء النسبي بمستوى الإعداد الذي تم تحقيقه خلال مرحلة الإعداد -أو إذا لم يستطع تحقيق ذلك فإنه من الضرورة أن يتم الإحتفاظ به طول مرحلة المباريات

كيف يحافظ الحكم ويرتقي نسبيا بالمستوى الذي وصل إليه من اللياقة خلال مرحلة الإعداد<sup>1</sup>

أما بالنسبة لهذا الواجب والذي يتضمن ضرورة الحفاظ على المستوى البدني الذي تم تحقيقه خلال مرحلة الإعداد السابق -فإن ذلك ضروريا حتى لا يتأثر مستوى الحالة التدريبية خلال مرحلة المباريات نتيجة لإنخفاض مستوى اتجاه تدريبي أو آخر والحكم هنا مثله مثل اللاعب تماما وذلك بالنسبة لضرورة الحفاظ على مستوى الإعداد المسبق خلال المرحلة الخاصة بذلك (مرحلة الإعداد) حيث أنه إذا لم يتمكن من ذلك فقد يحدث أن يبدأ الحكم الموسم الخاص بالمباريات بمستوى جيد من الأداء في بادئ الأمر -إلا أنه بعد عدة مباريات ومع انخفاض مستوى الصفات البدنية التدريبية فإنه سوف يكمل الموسم بمستوى منخفض من الأداء.

وهنا بصفة خاصة يجب أم نهتم بالحفاظ على مستوى الصفات البدنية الرئيسية (التحمل العام والقوة العضلية بأشكالها المختلفة) والتي هي أساس ضمان الإرتقاء والحفاظ على باقي الإتجاهات التدريبية. حيث إهمال التدريب الخاص بها خلال

<sup>1</sup>سامي الصفار: دليل الحكم في كرة القدم، مطبعة بغداد، 1997، ص63.

مرحلة المباريات يعتبر من الأخطاء التدريبية الواضحة التي كثيرا ما يقع فيها العديد من الرياضيين (بما في ذلك الحكام) مما قد يجعلهم يظهرون بشكل غير لائق خاصة في النصف الثاني من الدوري.

والمشكلة هنل تتلخص في أن الحكم الواعي يجب أن يعلم جيدا أن هذه الإتجاهات سابقة الذكر تتطلب فترة طويلة لإستعادة الإستشفاء هذا من جهة كما أن إعطائها بالصورة الملائمة التي تضمن الحفاظ على مستوياتها التي تحققت يتطلب أن تعطي ليس فقط أيام منفصلة ولكن أيضا بأحمال تدريبية مؤثرة (قصوى أو قريبة من القصوى) بما سوف يحتاج إلى فترات طويلة تصل إلى من 4-5 أيام، لإستعادة الإستشفاء الخاصة بها.<sup>1</sup>

بناء على ما سبق فإن الأمر يتطلب توزيع مشتملات التدريب خلال مرحلة المباريات بالشكل الأمثل بحيث لايعطي أي اتجاه تدريبي أو حتى وسيلة من وسائل استعادة الشفاء إلا في اليوم والوقت المناسب الذي يضمن عدم التأثير السلبي أثناء المباريات.

وهنا يجب أن أوضح أنه إذا ما كان الشكل التنظيمي للأسبوع التدريبي خلال مرحلة المباريات سوف يبدأ بإعطاء راحة الأسبوع السلبية يوم السبت مثلا بعد أداء مباراة يوم الجمعة فإن ذلك سوف يجعل من الصعب تحقيق أعة فورمة رياضية خلال المباراة القادمة (الجمعة) حيث إذا ما أديت تدريبات التحمل العام والقوة العضلية بأحمال مؤثرة في اليومين التاليين (الأحد والإثنين) ليوم الراحة (السبت) فإن ذلك سوف يعمل على أداء الحكم للمباراة وهو في حالة ليست كاملة من حيث استعادة الاستشفاء. بما سوف يؤثر على عنصر من أهم عناصر تحقيق الفورمة الرياضية وهو عنصر (الراحة) وإذا لم تؤدي التدريبات الخاصة بهذه الإتجاهات فإن عذا سوف

<sup>1</sup>مصطفى كمال محمود: الحكم العربي و كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997، ص85.

يعمل على انخفاض الخالة التدريبية في المستقبل القريب بالنسبة للحكم في الأسابيع القادمة.<sup>1</sup>

بناء على كل ماسبق فإننا نقترح أن تؤدي التدريبات الخاصة بالقوة العضلية والتحمل العام في يومي السبت والأحد (طوال مرحلة المباريات) من كل أسبوع على أن يكون يوم الإثنين أو الثلاثاء هو يوم الراحة السلبية للحكم - علماً أنه سوف يكون في حالة جيدة بعد المباراة تمكنه من أداء تدريبات القوة العضلية وهي ذات طبيعة وإتجاه مختلف إلى حد ما عن الإتجاهات الأساسية التي تمت خلال المباراة حيث أنها في جميع الظروف لا تتعدى أجزاء منها. وهنا يجب أن نعلم أن أحمال المباريات وعلى الرغم من كونها مجهدة إلى حد كبير، إلا أن استعادة الإستشفاء منها يكون سريع نسبياً حيث أن الإجهاد الخاص بها يكون نتيجة تجمع لإستنفاد مصادر طاقة لإتجاهات تدريبية عديدة وهذا الإجهاد يكون بعد المباراة كبيراً إلا أن الإستشفاء منه هو نتيجة لتوزيع الحمل يكون سريع نسبياً وخاصة أن الحكم خلال المباراة يؤدي الجهد الأكبر على حساب كل من التحمل العام ثم تحمل السرعة على التدريب.

ويجب أن نوضح هنا أنه للحفاظ على كل من مستوى القوة العضلية والتحمل العام خلال مرحلة المباريات فإن الأمر يتطلب أن تؤدي كل منهما بمعدل مرة واحدة خلال جرة تدريبية في الأسبوع كما أن تكون أسبوعاً بالمستوى الأقصى وأسبوعاً بالمستوى قريب من الأقصى

### 1-5 - الإختبارات التبعية الخاصة بلياقة الحكم

على الرغم من وجود اختبار ورنر والذي يعتبر الإختبار الأساسي المعتمد من قبل العديد من الإتحادات الرياضية المختلفة والذي هو ضمن المتطلبات الأساسية للحكم

<sup>1</sup> مصطفى كمال محمود: مرجع سابق، ص 85.

سواء على المستوى المحلي أو المستوى الدولي -فإنه من الضرورة بإمكان أن نضع اختبارات تتبعية يقوم بها الحكم وذلك بهدف التعرف على مستوى اللياقة البدنية الخاصة به بالنسبة للصفات البدنية التدريبية التي يركز عليها الحكم خلال فترة الإعداد حيث أنها تعتبر المتطلبات الرئيسية<sup>1</sup>.

وعلى ذلك فإنه من الواجب بإمكان أن تطبق هذه الإختبارات بإستمرار في إطار الترتيب التسلسلي والشروط الخاصة بها ،علما بأننا قد رأينا أن تكون هذه الإختبارات من السهولة من حيث التطبيق بحيث يمكن للحكم أن يؤديها بمفرده أو بمساعدة أحد الأصدقاء ولا يحتاج إلى استخدام أي أجهزة سوى ساعة إيقاف-كما يمكن أن يؤديها الحكم في أي مكان متسع دون قيود .علما بأنها يجب أن تؤدي على مدى يومين متتاليين وكذا يجب عمل إحماء جيد من تمرينات تسخين و إطالات ثم يتبع ذلك بعض تدريبات تزايد السرعة ،واليقظة ثم يتم أداء الإختبارات بفواصل زمني بينهما 5 دقائق للراحة وعمل تدريبات الإطالة.<sup>1</sup>

### 1-5-1- إختبارات اليوم الاول:

#### 1-1-5-1 إختبارات سرعة الإنتقال:

يحدد الحكم مسافة 50م بواسطة قمعين أو خطين أو أي شيء يحدد المسافة ثم يجري المسافة بأقصى سرعة ممكنة.

يقاس الزمن بساعة إيقاف ويمكن للحكم أن يقوم بذلك بمساعدة

#### 1-1-5-2 إختبار الرشاقة:

<sup>1</sup> علي فهمي بيك: اسس و برامج التدريب الرياضي، منشأة المعارف، 1997، ص157.

<sup>1</sup> علي فهمي بيك: مرجع سابق، 1997، ص157.

يستخدم لأداء هذا الإختبار عدد 05 أقماع أو أعلام توضع هذه الأقماع ..بحيث يوضع إحداهم في المنتصف على بعد منه في كل الجهات قمع بمسافة 05 متر.

البداية والنهاية تمثل القمع الذي في أسفل

يبدأ الحكم في الجري بالدوران حول القمع الذي بالمنتصف ثم يتجه إلى القمع الذي جهة اليمين ويلف حوله ثم يعود للدوران حول قمع المنتصف ثم يتجه للأمام للدوران حول القمع الذي في الأمام ثم يعود للدوران حول القمع في المنتصف ثم يتجه إلى القمع الذي جهة اليسار للدوران حوله ثم يعود للدوران حول القمع الذي في المنتصف ثم يتجه إلى قمع البداية وبعد أن يعبره يعتبر ذلك نهاية الإختبار.

يقاس الزمن بواسطة ساعة إيقاف.

### 1-5-1-3 إختبار التحمل العام:

هذا الإختبار هو نفسه اختبار كوبر للتحمل العام ويمكن أن يؤدي هذا الإختبار في مضمار النادي وإذا لم يوجد مضمار فإنه يمكن أن يحدد مربع طول ضلعه 100م أو 50م .ثم الجري حول المربع تحدد نقطة البداية ثم يبدأ الحكم في الجري لمدة 12 دقيقة ويتم حساب المسافة التي جراها الحكم خلال هذه المدة وتسجل ويستعمل لذلك ساعة إيقاف ويمكن الإستعانة بأحد الزملاء لإعطاء إشارة البدء والإنهاء.

### 1-5-2-2 إختبارات اليوم الثاني:

إنه أيضا قبل أداء الإختبارات يؤدي إحماء جيد كما تم في اليوم الأول ثم تبدأ الإختبارات

### 1-5-2-1-1 إختبار تحمل السرعة:

تحدد مسافة 30م بواسطة قمعين.

يجري الحكم المسافة الأولى ثم يستريح 10 ثواني ثم يعود ليجري المسافة الثانية (30م) ثم يستريح 10 ثواني أخرى ثم يجري للمرة الثالثة وهكذا حتى يتم الجري 05 مرات لمسافة 30م براحة بينهما 10ثا بين كل مسافة وأخرى.

يحسب زمن الجري الكلي فيكون ذلك متوسط تحمل السرعة الخاص به ،يسجل هذا الزمن للمقارنة.<sup>1</sup>

### 1-5-2-2-إختبار تحمل القوة لعضلات الذراعين:

من الإنبطاح يتم الدفع بالذراعين.

يقوم الحكم بأداء هذا الإختبار بأكبر عدد ممكن من المرات خلال دقيقة واحدة.

يراعي عند وضع انبطاح أن تكون البداية بجوار الصدر وتشير الأصابع إلى الأمام ويكون الساعد مع الأرض زاوية قائمة والأرجل ملاصقة والجسم ممتد على إستقامة دون تقوس أو سقوط في منطقة البطن أو الظهر ودون أي إنثناء في الركبتين ،يسمح فقط بلامسة الأرض بالذقن والصدر ،يتم دفع الجسم إلى أعلى للوصول إلى وضع الإنبطاح المائل وذلك بمد المرفقين ،ويجب أن يمتد المرفقين على إستقامتهما.

### 1-5-2-3-إختبار تحمل قوة عضلات البطن السفلى:

من الرقود ترفع الرجلين عن الأرض 30سنتمتر تقريبا.

من وضع الرقود على الظهر مع تشابك اليدين خلف الرقبة ،وبمساعدة زميل يثبت الكوعين على الأرض ،يقوم الحكم برفع الرجلين مع مراعاة أن تكون مستقيمة

1 مصطفى كمال محمود:مرجع سابق، 1997،ص85.

لمسافة بين الكعب والأرض حوالي 30 سنتيمتر ثم يثبت ذلك الجسم بالشكل الذي يستطيع الحكم خلاله أن يبقى على هذا الوضع ويسجل الزمن للمقارنة.<sup>1</sup>

#### 1-5-2-4-إختبار تحمل قوة عضلة الرجلين:

من وضع الوقوف ثني الركبتين وتوضع اليدين على الأرض أسفل الكتفين للوصول إلى وضع الجلوس على أربع.

من الجلوس على أربع يقذف الحكم الرجلين للخلف معاً للوصول إلى وضع الإنبطاح المائل.

من وضع الإنبطاح المائل يقذف الحكم الرجلين معاً أماماً للوصول إلى وضع الجلوس على أربع مرة ثانية.

من وضع الجلوس على أربع يمد الحكم الركبتين للوصول إلى وضع الوقوف ثانياً

تحتسب عدد المرات التي يؤدي فيها التمرين كاملاً خلال دقيقة.

#### 1-5-2-5-تحمل قوة عضلات الظهر:

رفع الجذع للأعلى من الإنبطاح.

من وضع الإنبطاح والذراعان خلف الرقبة يقوم الزميل بتثبيت الرجلين على الأرض ثم يقوم الحكم برفع الجزء العلوي للجذع لأعلى ما يمكن (ويحدد الإرتفاع لكل فرد) ثم يعود الفرد للوضع الأصلي.

<sup>1</sup> علي فهمي بيك: مرجع سابق، 1997، ص198.

عند سماع إشارة البدء يقوم الفرد بتكرار أكبر عدد ممكن من رفع الجذع لأعلى من الإنبطاح في خلال 01 دقيقة، ويراعي رفع منطقة الصدر والبطن لأبعد ما يمكن عن الأرض كما يمكن للملاحظ أن يقوم بالعد بصوت عال.

التسجيل : عدد المرات التي يستطيع الفرد رفع جذعه خلال دقيقة واحدة.<sup>1</sup>

### 1-5-2-6-تحمل قوة عضلات البطن العليا:

الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين.

من وضع الرقود على الظهر مع ثني الركبتين حيث الكعبين ملاصقين للمقعدة أو قريبة منها إلى مدى كبير، اليدين خلف الرقبة يقوم المساعد بسند القدمين لإبقائهما على الأرض طوال الأداء ثم يقوم على وضع الرقود ثانياً. يؤدي هذا الإختبار لمدة دقيقة أيضاً حيث يحسب عدد المرات.

### 1-6-العوامل المؤثرة على اللياقة البدنية:

هناك مجموعة من العوامل تؤثر على مستوى اللياقة البدنية سواء كان هذا التأثير سلبياً أو إيجابياً وهي على الشكل التالي:

#### 1-6-1-العمر:

إن الإنسان بطبيعته كلما تقدم في السن كلما تراجع مستواه من ناحية اللياقة البدنية، وهذا رغم المواظبة والحرص على الإعداد البدني والتدريبات المتواصل،

#### 1-6-2-المنشطات:

<sup>1</sup> علي فهمي بيك: مرجع سابق، 1997، ص200.



إن للمنشطات مردودات سلبية كبيرة، وبالرغم من هذا فقد اتجهت الرياضات في الآونة الأخيرة إلى تناول المنشطات سواء بتوجيه من المدرب أو بدونه معتقدين بذلك بأن الإنجاز الرياضي والوصول إلى المستويات العليا لا يكون بدون استخدام المنشطات.

إن الإستخدام الطويل لهذه المواد ينتج عنه حالات اضطراب الكبد وتظهر بعض الإضطرابات كإنعكاس التوقف عن إستخدام المنشطات. والمنشطات هي عبارة عن أي مادة تساعد في زيادة الإنجاز الرياضي وتشمل كافة المواد الغذائية والعقاقير والهرمونات والمواد الغذائية ذات التركيب الخاص والفيتامينات والماء والأكسجين ومواد أخرى...<sup>1</sup>

### 1-6-3-العادات الصحية:

النوم

- وجبات الغذاء المنتظمة

- السيطرة على الوزن

- التدخين

- الكحول

### 1-6-4-سلامة الأجهزة الوظيفية والجسمية:

إن خضوع الرياضي للبرنامج التدريبي المنظم هو الوسيلة الوحيدة لرفع مستوى عناصر اللياقة البدنية الأساسية والتي لها تأثير إيجابي على كفاءة الأجهزة الوظيفية والجسمية والتي ينشأ عنها تحسن في بعض المتغيرات.....

<sup>1</sup> على فهمي بيك:مرجع سابق،ص212.

**1-6-5- الظروف الجوية:**

إن للظروف الجوية التي تصاحب التدريب والمسابقات الرياضية مثل الحرارة والبرودة والرطوبة والمرتفعات والجو الملوث أثرا كبيرا على اللياقة البدنية من خلال تأثيره على بعض أجهزة الجسم وتأثيره السلبي على الإنجاز الرياضي ( )

**1-6-6- سلبيات نقص اللياقة البدنية لدى الحكام:**

إن الحكم الذي لا يتمتع باللياقة البدنية الجيدة والعالية لا يستطيع متابعة أحداث المباراة مما يجعله بعيدا عن الحالات ويصعب عليه رؤيتها بصورة جيدة، وكنتيجة لهذا يكون الحكم غير واثق من قدراته وهذا ما يسبب له الإرتباك في المباراة. كما أن نقص اللياقة البدنية للحكم تفقده الثقة، وفقدانه لها يقوده إلى ارتكاب بعض الأخطاء، أو تغاضيه على حساب مخالفات تتسبب في هيجان الجمهور وإثارة الغضب والنقمة في نفوسهم فيقومون بتصرفات غير منضبطة لأن الجمهور لا يأتي لمشاهدة الحكم وإنما لمشاهدة مباراة نظيفة وممتعة يقدمها الفريقان.

إضافة إلى ما سبق فإن ضعف اللياقة البدنية للحكم وضعف ثقافته يفقده احترام الجمهور له وبالتالي يوجهون له كلام سيئ مما يؤدي به إلى إصدار قرارات خاطئة نتيجة لإنفعاله ( )

**1-7- أهمية محافظة الحكم على لياقته:**

لا شك أن توفر عنصر اللياقة البدنية للحكام يعتبر من أهم أسباب النجاح وحسن إدارة المباراة، بل وبعض الحكام وخاصة الأوربيين يعتمدون على وضع برنامج اللياقة البدنية كأساس لمزاولتهم هواية التحكيم. وهناك فرق كبير بين الحكم الذي يصفر على خطأ وهو على بعد 30م وبين الحكم الذي يصفر على الخطأ وهو قريب من مكان الخطأ، ونظرا لمستوى الكرة الشاملة الآن والتي تتميز بالسرعة طوال المباراة، ولما

لاحظه الإتحاد الدولي لكرة القدم من عدم لياقة بعض الحكام الدوليين فقد قام بإعداد اختبار "ورنر" وألزم جميع الإتحادات الأهلية بضرورة اختبار لياقة الحكام الدوليين قبل ترشيحهم للقائمة الدولية وأعطى الإتحادات سلطة إجراء هذا الإختبار على حكم الدرجات الأخرى. ( )

#### خلاصة:

لقد تبين لنا مما سبق الدور المهم الذي تلعبه اللياقة البدنية في مشوار الحكم حيث إتباع الطرق السليمة العلمية للإعداد البدني حقيقة لا خيال، فعلى الحكم أن يحرص ويجتهد على بلو أعلى قمة من اللياقة البدنية كما يجب المحافظة عليها، فالإعداد البدني للحكام لا يقل أهمية عن الإعداد البدني للاعبين لأن الحكم يضطر في بعض الأحيان إلى بذل جهد أكبر من اللاعبين، فالكرة الأكثر شعبية في العالم أصبحت تتسم بالسرعة في الأداء هذا ما يتطلب من الحكم على أن يكون على أتم الإستعداد من الناحية البدنية لتحقيق هدفه وهو تسيير المباراة بمستوى راق من الأداء .

**تمهيد:**

يعتبر الحكم بصفة عامة من الوسائل الضرورية لتنمية الاتحاديات والروابط الجهوية والولاية، فلعبة كرة القدم ككل اللعب لها مبادئ أساسية متعددة وقوانين والتي تعتمد علي الأسلوب السليم، ويتوقف تقديم أي مباراة بين فريقين بدون حكم لأنه له السلطة الكاملة في تنفيذ القرارات وتطبيق قوانين اللعبة وضمان السير الحسن للمباراة.

## 2-1-1 تعريف الحكم:

كل مباراة تدار بواسطة حكم وهو الذي له السلطة الكاملة في تنفيذ قانون اللعبة وفقا للمباراة التي اختير لإدارتها الحكم شخص هاوي ومارس اللعبة وأحبها ودخل دورة تحكيمية ثم طور نفسه من خلال المشاهدة والمناقشة والتطبيق والمشاركة في الدورات والندوات والمتابعة المستمرة للقانون الدولي وتعديلات وتفسيراته

والحكم يؤدي دورا هاما و رئيسيا في الملعب فهو المسؤول عن تطبيق القانون وإظهار اللعبة بصورتها الحقيقية والارتفاع بمستواها مع ضمان سلامة اللاعبين وكما نعلم جميعا فإن الحكم هو سيد الملعب ولكنه ليس دكتاتوريا متسلطا بل إن اساس وجوده هو مساعدة اللاعبين والمدربين والإداريين لإخراج المباراة بصورة عادية وليس فخرا أن يسيطر الحكم علي الملعب بتكرار إطلاق صفاراته وتدخله المستمر بدون تسرع مما يؤدي إلي إرتكابه أخطاء تؤثر سلبا علي اللاعبين والمدربين وعلي مستوى المباراة وتسبب تعب الشهور بل السنين من التدريب المهني ويجب أن يعرف الحكم بالنزهة والفهم والعدالة عندها سيحترمه الجميع مهما كانت قراراته القاسية لأنهم واثقون من نزاهته وحرصه علي تطبيق القانون بعيدا عن التحيز والمحاباة والمجاملة<sup>1</sup>

يختار الحكم ليوجه كل مباراة بسلطته وقدراته علي ممارسة التمارين من طرف قوانين اللعب مبتدءا من اول وهلة يتوغل فيها علي الملعب وله الحق في المعاقبة للمخالفات المرتكبة أثناء التوقف المؤقت للعب أو عندما تصبح الكرة خارج اللعب, هذه القرارات بالنسبة للأسئلة الخاصة بالحوادث البارزة أثناء المباراة تكون بدون استثناءه رغم أنه خاص بالنتيج

ومن بين القوانين المادية للعب في كرة القدم هي الحكم إذلا يمكن أن نتصور أي مباراة بدون حكم فهو يطبق وينفذ القانون الخاص بالعبة وذلك بتذليل الصعوبات والمساعدة

<sup>1</sup> أبوبكر مصطفى وعبد الجليل ادم :موسوعة الإدارة منشورات المعهد العالي للعلوم الإدارية، بمنغازي، 1986،ص79.

علي نجاح المباراة أو فشلها وكذلك المساهمة في وقاية اللاعبين من الإصابة من خلال العمل علي توجيه وتنفيذ القرارات في حق كل من يعمل علي إختراقها .

وحسب المادة الخامسة من القانون تسمح له بقياس الوقت الخاص للمباراة وتوجيه الإنذارات, كما أنه يعلن عن بدأ اللعب وعن نهايته لأي سبب من الأسباب قد تكون قانونية بانتهاء وقت المباراة أو بحكم ظروف خارجية أو ظروف جوية كما أن نجاح أي مباراة لا يتوقف علي الحكم نفسه فقط بل كذلك علي الطاقم التحكيم.

إن الحكم هو ذلك الشخص الذي يدير المباراة وفقا للقوانين المسطرة وله صلاحيات متعددة في اللقاء فهو يأمر بسير اللعب ويحافظ علي قوانين اللعبة إضافة إلي عدة صلاحيات تكلمنا عنها سابقا.

إن الحكم هو الموجه الرئيسي لسير اللعب يمكن فيه أن يجعل المباراة قائمة أو يكون وجه من أوجه عراقيله سير اللعب وهذا ما هو حاصل تقريبا في الملاعب من أحداث شغب ربما بسبب قرارات الحكم المتغيرة لطرف آخر, وما يختلف فيه اثنان أن الحكم يمكن بدرجة كبيرة ضمان الحصول علي مباراة نزيهة<sup>2</sup> .

## 2-1-2 صفات الحكم:

**2-1-2-1 الصفات البدنية:** يعتبر الحكم كباقي الرياضيين وهذا ما يحتم عليه أن يكون في لياقة بدنية من أجل متابعة مجريات اللعبة والمقابلة دون عناء و إتخاذ القرارات الصائبة, والعادلة وهذا يتطلب تطوير مختلف الصفات البدنية نظرا للطاقة التي يستهلكها لإدارة مباراة واحدة وتتمثل هذه الصفات فيما يلي:

### المدائمة أ-

وهي بذل جهد بدني لشدة متوسط أو منخفضة لأطول مدة ممكنة دون إنخفاض في المردود إذ لا تتجاوز نبضات القلب 156 نبضة في الدقيقة

<sup>2</sup> أبوبكر مصطفى وعبد الجليل ادم : مرجع سابق، ص80.

**ب- القوة:**

وهي القوة العضلية للتغلب علي مختلف المقاومات ,وبالنسبة للحكم عليه أن يتدرب علي القوة للسرعة عن طريق سباقات السرعة وكذا السباحة كما أن مظاهر التعب تبدو فيها غياب الأوكسجين ,وكذا عليه بالتدريب علي تحمل القوة بالمسافات الطويلة.

**ج-المرونة:**

هي القدرة علي أداء الحركة في مدارها الواسع ومعني ذلك أن الدور الرئيسي فيها المفاصل و الأربطة.

**د-الرشاقة:**

أي القدرة علي التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين فيه<sup>3</sup>.

**هـ-السرعة:**

هي القدرة التي تحقق في أقل زمن ممكن وتنقسم إلي ثلاث أشكال رئيسية :  
سرعة رد الفعل ,سرعة الحركة الوحيدة, سرعة تردد الحركة ,وهذه الأشكال الثلاث تظهر في الحركات الرياضية وهذا الوجود إرتباط بين هذه الأشكال ,مما يدل أن الحكم الذي لديه سرعة رد الفعل الممتازة لا يعني بالضرورة أن تكون لديه سرعة الحركة جيدة, وذلك لتحديد الحالة التدريبية للحكم من ناحية السرعة.

**و-التحمل:**

وهو القدرة علي أداء جهد بدني أو عقلي تحت ظروف التعب وبمختصر العبارة يجب إدراك وتحديد ,أخذ القرارات وتطبيقه في بضع عشرات الثواني وهذا ليس بالسهل ولكن بالإمكان التعود عليه.

**2-2-1-2-الصفات النفسية:**

<sup>3</sup> مرجع سابق،ص88,

تتطلب مهنة التحكيم الشاقة تضحيات بدنية ونفسية كبيرة من طرف الحكم، إذ عليه تحمل كل المسؤوليات والصعاب و مواجهة المشاكل بصدر رحب. ومع التطور الصناعي و اكتساب علم النفس لهذه الأهمية الكبيرة في المجال الرياضي إذ صنف تحضير هذا الجانب مع مختلف التحضيرات التي يجب الإهتمام بها .

### 2-2-1-2- التحضير النفسي:

إن الحكم الذي يولي إهتمام بالتحضير النفسي المثير بالنجاح وهذا التحضير هدف الراحة الذهنية والثقة بالنفس ومن أجل تحقيقها ننصح بما يلي<sup>1</sup>:

### 2-1-2-1-2 قبل المواجهة:

- ✓ الاعتناء بالياقة البدنية علي أقصى حد.
- ✓ تنظيم عمل العمل والراحة والنوم المبكر.
- ✓ الإمتناع على ما يؤثر سلبا على تصرفاته وسلوكياته .
- ✓ تنظيم حياته الاجتماعية وتجنب المضايقات قبل بداية عمله.
- ✓ الثقة في قدراته ومستواه.
- ✓ الاتجاه المباشر إلى الملعب قبل بداية المقابلة بقليل.
- ✓ مراجعة الترتيبات والتقنيات وكذا قائمة اللاعبين للفريقين.

### 2-1-2-1-2 أثناء المواجهة :

- ✓ التسيير الجيد بأن تكون سلوكياته محددة ودقيقة .
- ✓ تجنب التحريض و الهيجان.
- ✓ النزاهة حني يثق به اللاعبين.
- ✓ مناداة اللاعب باسمه حتى لا يؤثر عليه نفسيا<sup>2</sup>.
- ✓ إنصاف اللاعبين المعتدى عليهم.

<sup>1</sup>أبوبكر مصطفى وعبد الجليل ادم : مرجع سابق،ص80

<sup>1</sup>جمال الغندور ،قوانين كرة القدم ، دار النشر العربي، الطبعة الاولى،سنة 1998، ص19



- ✓ تطبيق القانون بصرامة وجدية دون تسهيل في محتوى النص.
- ✓ تعتبر السلوكيات والتصرفات مع اللاعبين أقوى من البطاقات الصفراء والحمراء .

### 2-1-2-1-3- بعد المواجهة:

- ✓ تهنئة الفائز ومواساة المنهزم.
- ✓ مراجعة سلوكياته وتصرفاته أثناء المواجهة.
- ✓ تقبل النقد بصدر رحب .
- ✓ شكر الحكّمين المساعدين على مجوداتهم.
- ✓ عدم الافتخار بالنجاح<sup>1</sup>.

### 2-1-3- عمر الحكم:

يمر الحكم بمراحل تحكيمية عديدة حتى يصل إلى درجة حكم (حكم دولي) إن هذه المراحل خاضعة إلى وجوب قضاء سنوات معينة في كل درجة تحكيمية مع تحكيم مباريات لا تقل عن العدد المطلوب للانتقال إلى الدرجة التالية. إن هذا الأسلوب متبع في ميدان كرة القدم الدولية وهذا يسبب وصول الحكم إلى درجات التحكيم العليا وهو في سن كبيرة .

إن قابلية الإنسان البيئية تهبط كلما ابتعد عن سن الشباب وهذا يعني أن الحكم كلما ارتفع مستواه قلت قابليته البدنية في الوقت الذي تستوجب منه المباريات جهداً أكبر , إن كلما ارتفعت درجة الفرق التي يحكم لها أصبح التحكيم اصعب لهذا السبب فإن كثير من الحكام يتركون ميدان التحكيم في وسط الطريق ولا يستطيعون الإستمرار فيه ماعدا عدد قليل جدا وإن هذا العدد يمتلك الصفات التالية :

- أن يكون ذا صحة بدنية وعصبية ممتازة.
- تكون لديه المثابرة على العمل التحكيمي.
- تكون لديه المرونة اللازمة لمعالجة المواقف الناشئة عن ظروف المباراة.

<sup>1</sup> جمال الغندور "قوانين كرة القدم " مرجع سابق,ص.19

- أن يكون ذا قابلية على تحمل الصعوبات التي يواجهها الحكم داخل الساحة وخارجها ومن المتفرجين داخل الملعب والإذاعة والتلفزيون و الصحافة .
- لديه الإيمان الكامل بأهمية دور الحكم كمربي .
- أن يكون معتقدا اعتقادا راسخا بأن التحكيم هو رياضة قائمة بذاتها وأن الحكم رياضي من الدرجة الأولى وأن يقوم بما تطلبه هذه الرياضة من إعداد وتدريب وجهود<sup>2</sup>.

### 2-1-4- درجات الحكم :

- أ. **حكم الدولي:** هو الذي حاز على إشارة (شهادة) تحكيمية دولية معترف بها من طرف الإتحاد الدولي لكرة القدم وسبق له أن قاد مباريات دولية ورشح من قبل بلده ليمثلها في الدوريات التحكيمية الدولية التي يقيمها الإتحاد الدولي لكرة القدم .
- ب. **حكم إتحادي (فدرالي):** يحكم المباريات علي مستوي الفرق الوطنية للدرجة الأولى و الثانية كما أن الاتحادية تستعين به لتحكيم بعض اللقاءات الودية التي تقام محليا
- ج. **حكم بين الربطات (حكم جهوي):** هو الذي يحكم مباريات الفرق الجهوية ويرشح من قبل الإتحاد الجهوي لكي يحوز علي إشارة حكم ما ستطرده الإتحادية في هذا الإختبار .
- د. **حكم ولائي:** وهو الذي يقوم بتحكيم مباريات داخل ولايته ويترشح من الرابطة الولائية يوجد قسم من الاحكام بدون درجة تحكيمية وهم الذين يقومون بتحكيم مباريات المدارس والكليات والفرق الأهلية ومباريات المؤسسات المختلفة<sup>1</sup>

### 2-1-5 مميزات الحكم:

<sup>2</sup> سامي الصفار: دليل الحكم بكرة القدم، مطبعة جامعة بغداد، سنة 1997، ص 12-13.

<sup>1</sup> سامي مختار : كرة القدم، مؤسسة المعارف بيروت، ص 125-126

**2-1-5-1 الإلمام بكرة القدم:** إذا أراد الحكم أن يصل إلى مستوى جيد في التحكيم لابد أن يكون قد مارس كرة القدم, ووصل إلى مستوى لا بأس به فإن مجرد دراسة قوانين كرة القدم وحدها

لا تكفي لأن ذلك قد لا يجعله يقدر موقف اللعبة المختلفة و ظروف اللاعبين كما أنه من الصعب أن ينجح في مهنة التحكيم أي شخص مهما علا مستواه في كرة القدم دون أن يدرس قوانينه .

**2\_5\_1\_2 سرعة الإدراك:** هي القدرة على إستيعاب ما حدث أثناء المباراة و تهيئة الذهن لإصدار القرار الحاسم السريع والحاصل فعلا هو أن الشخص عند قيامه بمهمة التحكيم لأي نوع من المنافسة , تتابع عيناه سلسلة من التأثيرات العقلية المستمرة و السريعة و عليه أن يلاحظ فيها الإخلال بالقواعد المتعلقة بالأمر<sup>2</sup>

و عليه أيضا أن يزيل في ذهنه هذه الحالات وأن يثبتها فيه ثم يحدد قراره و بصددها و يستلزم ذلك التركيز و الإنتباه لأبعد مدى , فإن كل لحظة ينتشلت فيها إنتباه اللاعب تصبح عقبة في سبيل نجاحه.

**2\_5\_1\_3 سرعة التصميم:** وهي نتيجة النقطة السابقة إذ أن من الظاهر ليس للحكم الوقت الكافي للتمعن و التفكير الطويل في ما يحدث, لذلك يجب أن يصدر القرار في لحظة حدوث المخالفة المباشرة و لمل كانت حركات اللاعبين في معظم أنواع الرياضات و خاصة كرة القدم السريعة فيجب على الحكم أن يصدر قراراته بسرعة و بدون أي تردد و إلى سوف يوجي بالشك للاعبين و يشجعهم على المعارضة و محاولة التأثير على أرائه أو فقد أحكامه.

<sup>2</sup> فيصل رشيد عياش الدليمي، لمر عبد الحق: كرة القدم تعليم تكتيك، تكتيك، خطط، تحكيم: صبع في المدرسة العليا للأساتذة تربية البدنية والرياضية، مستغانم، سنة 1997، ص 123-124

و حسب رأينا نحن كباحثين فيجب على الحكم أن تكون له قرارات حاسمة غير متردد في اتخاذها و من أجل ذلك و جب عليه أن يكون متتبع لكل مجريات اللقاء لا شارد الذهن .

**2\_1\_5\_4 الحزم:** صفة لا تدع إلى الشك و التساؤل فهي سبيل من جانب اللعب كما أنها تساعد الحكم أن لا يتأثر و يسمح لنفسه بالتأثير بأي مؤثر خارجي و ضعف الحكم في هذه الناحية كثيرا مما يؤدي إلى عواقب وخيمة نراها بأعيننا داخل ملاعب كرة القدم و خاصة أثناء الدوري العام<sup>4</sup> .

**2\_1\_5\_5 التصرف:** مهما كان الحكم و القرار صحيحا فإن طريقة إعلان أثرها البارز كبير, فيجب أن يكون ذلك بلباقة و حسن التصرف و ذلك هو الذي يكسب الحكم إحترام و تقدير اللاعبين, فإن كل التصرف الغير السليم قد يؤدي إلى إثارة الشغب , و قد يتغافل و يتغاضى أن جميع الأخطاء الفنية و لكن سوء التصرف لا يغتفر مطلقا .

**2\_1\_5\_6 الثقة:** إن الثقة لا بد لها من النجاح في جميع نواحي الحياة لكننا نزداد أهمية في التحكيم, فهي أمر لازم, و التقى يمكن أن تزداد لدى الحكم بالمراد الكثير و بمشاهدة المباريات و الإطلاع و الدراسة و المناقشة العلمية لكي يتأكد من صدق معلوماته و قوتها.

**2\_1\_5\_7 الصحة الجسمانية:** إن لعبة كرة القدم تتطلب من الحكم لكرة القدم التحرك والجري وسرعة الانتقال لتسير اللعب ,لذلك يجب علي الحكم أن تكون لديه لياقة بدنية تؤهله للقيام بعمله بالوجه الأكمل , حتي يستطيع أن يقف علي كل صغيرة و كبيرة داخل الملعب.

**2\_1\_6 مقاييس إختبار اللياقة البدنية للحكم :**

**2\_1\_6\_1 الإختبار الأول:**

- الهدف: سرعة متوسطة في فترات وبتكرارات التي يجب أ، تكون في المقابلة.

<sup>4</sup> سامي مختار : كرة القدم، مؤسسة المعارف بيروت، ص 130.

الإختبار : 6\*40متر سرعة قصوي.

ثا 30 و 1د وقت راحة بعد كل محاولة.

- الوقت الذي يجب تحقيقه:

- 6.23 ثا للحكام الدوليين رجال .

6.0 ثا للحكام الدوليين إناث .

6.4 ثا للحكام الدوليين المساعدين إناث.

2\_6\_1\_2الاختبار الثاني:

- الهدف : القدرة علي التحمل المسافات الطويلة .

- الاختبار:

لابد يجري في مضمار ألعاب القوى .

- الإجراءات:

لابد على الحكم الاستعداد قبل الصافرة وهذا في "منطقة المشي" مرسومة محددة بأربعة أقمعة 3 أمتار قبل 3 أمتار بعد المسافة التي يجب أ، يجري فيها الحكم وهي 50م متر.

✓ الجري مسافة تقدر ب150 م.

✓ الراحة بعد الجري 40 ثا مسافة 50م<sup>1</sup>.

- الوقت الذي يجب تحقيقه:

❖ 150م في زمن قدره 30 ثا ,وقت الراحة 35 ثا للحكم الدوليين رجال.

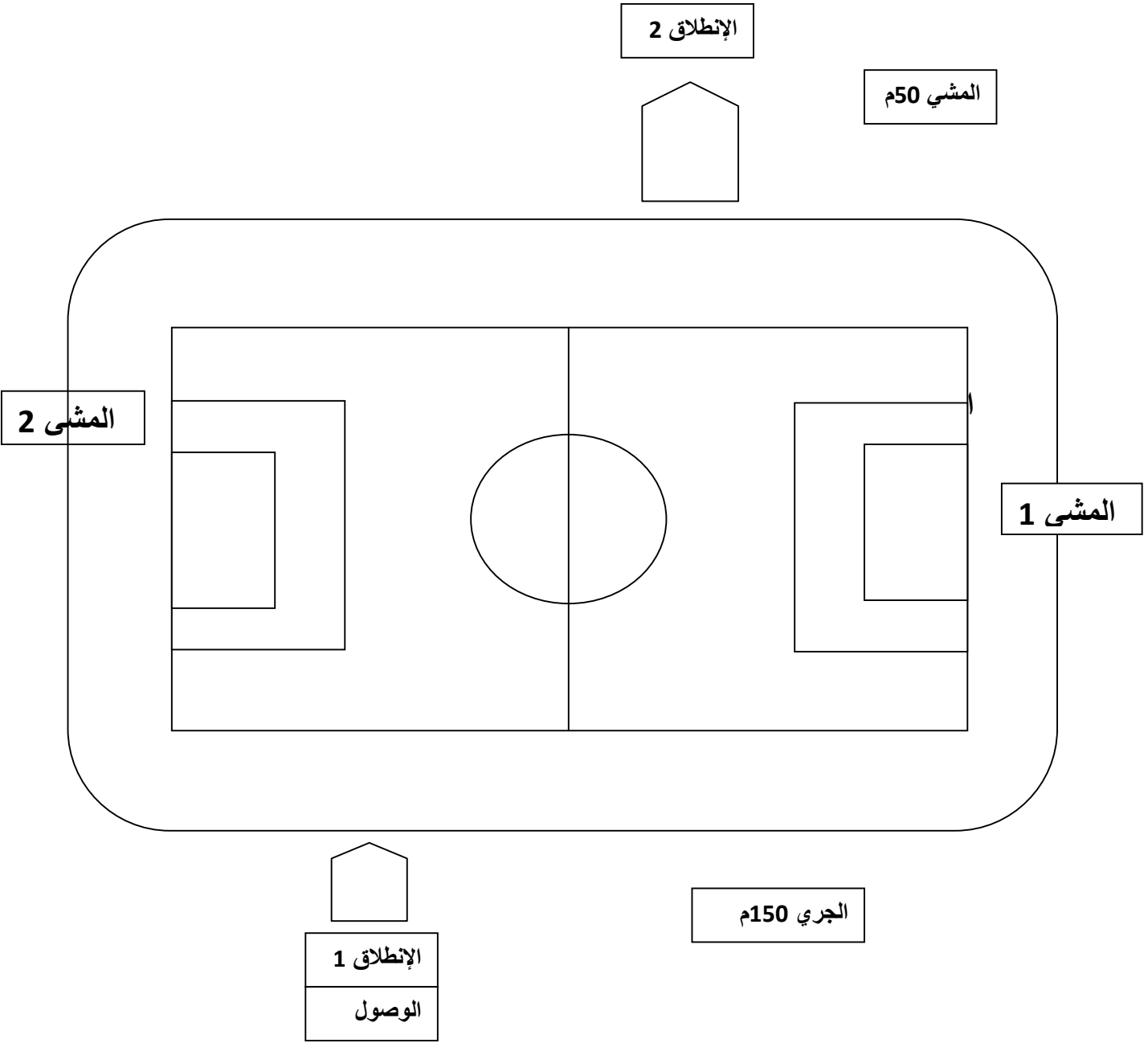
❖ 150م في زمن قدره 30 ثا ,وقت الراحة 40 ثا للحكم الدوليين المساعدين رجال.

❖ 150م في زمن قدره 35 ثا ,وقت الراحة 40 ثا للحكم الدوليين إناث.

❖ 150م في زمن قدره 35 ثا , وقت الراحة 40 ثا للحكم الدوليين المساعدين

إناث<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> الإختبار البدني لحكام كرك القدم, الإتحاد الدولي لكرة القدم, سويسرا, 2010/2009, ص65ص67



الشكل 05. الإختبار البدني لحكام كرة القدم

<sup>2</sup> الإختبار البدني لحكام كرة القدم، الإتحاد الدولي لكرة القدم، سويسرا، 2010/2009، ص67

## 2-2 كرة القدم

## تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا في العالم وأقدمها شهرة فالآلاف من عشاقها يذهبون إلى الملاعب لتشجيع فرقهم المفضلة، بينما الملايين من الناس يشاهدون هذه الرياضة على التلفاز، حيث يعتبر كأس العالم لكرة القدم أكبر محفل دولي في مجال هذه اللعبة الرياضية، ويطمح كل بلد في العالم في الحصول عليه، وقد مرت تلك الرياضة بعدة تطورات هائلة إلى أن وصلت إلى ما عليها من متعة وتكتيك حديث ودراسة، كما مرت بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية قوانينها وطريقتها لعبها ونظرة العالم لها<sup>5</sup>.

## 2-2-1 تعريف كرة القدم :

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من احد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة مستديرة، ذات مقياس عالمي محدد، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة، في كل طرف من طرفيه مرمي الهدف، ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف<sup>1</sup>

## 2-2-2-2 كرة القدم في الجزائر :

تعتبر كرة القدم من بين أولى الرياضات الجماعية التي ظهرت في الجزائر، والتي اكتسبت شعبية لا نظير لها، وهذا بفضل الشيخ عمر بن حمود بن ريس الذي قام بتأسيس أول فريق رياضي عام 1895 م ، تحت اسم ( طليعة الحياة الهواء في الكبير وقد أسس أول فرع للجمعية للفريق السابق ذكره عام 1917 م، وفي 1921/08/07 م ، تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم في الجزائر وهو عميد الأندية الجزائرية (مولودية الجزائر ) غير انه هناك من يقول بان النادي القسنطيني ( شباب قسنطينة ) هو أول جزائري تأسس قبل 1921 م .

<sup>5</sup> د. سامي الصفار : دليل الحكم بكرة القدم، مرجع سابق، ص40.

الفريق عدة نتائج إذ كان يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والعالمية.

### 2\_2\_3 قانون كرة القدم :

يحتوى قانون كرة القدم على 17 مادة يجب على المدرب ان يدرسها جيدا.

### 2\_2\_3\_1 ميدان اللعب :

يجب أن يكون ميدان الكرة مستطيلا ، ويجب ان يكون خط التماس أطول من خط المرمى ، وأن لا يتعدى طول الملعب 120 م ولا يقل عن 90م ، أما العرض فلا يتعدى 90م ولا يقل عن 45م ، أما في المباريات الدولية فطول الملعب بين ( 100م - 110م ) وعرضه بين ( 64م - 75م )

### 2\_2\_3\_2 الكرة:

#### خصائص الكرة :

- كروية الشكل.
- مصنوعة من الجلد.
- محيطها 10سم فاكثر و 68 سم على الأقل .
- وزنها 450غ على الأكثر و 410غ على القل في بداية المباراة.
- ضغطها يتراوح ما بين 0.6 و 0.1 ضربة .

### 2\_3\_3 عدد اللاعبين :

**اللاعبين:** كل مباراة تنافس بين فريقين ، كل فريق مكون من احد عشر لاعبا على الأكثر منها حارس مرمى.

### 2\_2\_3\_4 تجهيز اللاعبين:

**الأمن:** لباس اللاعبين لا يجب أن يعبر عن خطر معين بالنسبة لأنفسهم أو بالنسبة للآخرين<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>سامي الصفار : دليل الحكم بكرة القدم، مرجع سابق،ص40 .



تكوين أو تجهيز القاعدة: التجهيز القاعدي لكل لاعب يتطلب:

- قميص.
- سراويل ( إذا كان اللاعب يحمل التواءات أو انكسارات )
- جوارب.
- حامي العظام ( عظام الساق ) .
- أحذية.
- حامي عظام الساق يجب أن يكون:
- مغطي بالجوارب.
- مطاطي.
- يعطي حماية كافية .

**حراس المرمى:** يجب على الحارس أن يرتدي لباس يختلف عن باقي اللاعبين كما

يختلف عن لباس الحكم والحكام المساعدين

### 2\_2\_3\_5 الحكم:

يسمح بهمح به للحكم : كل مباراة تتنافس تحت مراقبة حكم يخضع لتصرّيات

ضرورية من اجل تطبيق قوانين اللعبة في إطار هذه المباراة<sup>1</sup> .

**ما يجب على الحكم :**

- التقيد بقوانين اللعبة .
- ضمان مراقبة المباراة بالتعاون مع الحكام المساعدين وعند الحاجة مع الحكم الرابعه .
- أن يضمن كل كرة مستعملة كافية لمتطلبات المادة 2.
- أن يضمن بان تحضير اللاعبين كاف بمتطلبات المادة 3.
- ضمان عمل العداد ( الكرونومتر ) وكتابة تقرير على المباراة.

<sup>1</sup>سامي الصفار : دليل الحكم بكرة القدم، مرجع سابق،ص41 .

- توقيف المباراة مؤقتا التأجيل أو التوقف النهائي بسبب التدخلات الخارجية مهما كانت
- توقيف المباراة إذا رأى أن هناك لاعب مصاب للقيام بحملة خارج الميدان.
- الإبقاء على تتابع اللعب إلا إذا توقفت الكرة أو خرجت ولا يتوقف اللعب إذا أصيب اللاعب إصابة خفيفة

### 2\_3\_6 الحكام المساعدین:

### واجبات الحكام المساعدین:

يعين حكمين متابعين بشكل احتياطي حسب قرار الحكم، وعملهم يتمثل في إعلامهم بالحالات التالية:

- عند خروج الكرة من الميدان .
- الفريق الذي يستفيد من رمية التماس، وكذا ضربة الركنية وضربة الجزاء .
- إذا عوقب لاعب بوضعية التسلل .
- إذا أراد فريق ما باستبدال احد اللاعبين.
- يعلم فيها إذا كان هناك تصرف زميم خارج الميدان .
- إذا كانت هناك أخطاء غفل عنها الحكم.
- إذا تحرك الحارس قبل إرسال الكرة في حالة ضربة الجزاء.<sup>6</sup>

### 2\_3\_7 وقت وزمن المباراة :

مدة اللعب: تتكون مدة مباراة كرة القدم من مرحلتين أو شوطين مدة شوط 45 دقيقة

نصف الزمن : للاعبين الحق في فترة راحة بين الفترتين .

- هذه الفترة يجب أن لا تتجاوز 15 دقيقة
- هذه الفترة لا يمكن تغييرها إلا بموافقة الحكم.

<sup>1</sup> مرجع سابق

**تعويض التوقفات :** يجب تمديد كل فترة من اجل تعويض الوقت الضائع من طرف اللاعبين المستبدلين، تفحص اللاعبين، نقل اللاعبين المصابين خارج الميدان ، اليد العاملة في تضييع الوقت، أي سبب آخر .

### التوقيف النهائي للمباراة :

عند توقف المباراة بشكل نهائي ولكن قبل نهايتها يجب في هذه الحالة إعادة اللعب

### 2\_2\_3\_8 بدء واستئناف اللعب

**الاقتراع:** يقوم الحكم بعملية الاقتراع باستعمال قطعة نقدية على الأقل.

يختار كل قائد فريق جهة من جهات القطعة النقدية حيث يربح الاقتراع قائد الفريق الذي ظهرت الجهة التي اختارها من الأعلى .

**ضربة الإرسال:** ضربة الإرسال هي إجراء من اجل استئناف اللعب:

- في بداية المباراة
- بعد تسجيل هدف .
- في بداية المرحلة الثانية للمباراة .
- في بداية كل شوط من الشوطين الإضافيين .
- يمكن تسجيل هدف مباشر من ضربة إرسال .

### إجراءات تنفيذ ضربة الإرسال :

- يجب أن يتواجد اللاعبون أثناء تنفيذ ضربة الإرسال في أماكنهم المحددة
- يجب على الفريق الذي ليست له ضربة الإرسال أن يتواجد على بعد 9.15 من الكرة على الأقل<sup>7</sup>.

### 2\_2\_3\_9 الكرة في اللعب أو خارج اللعب:

تكون الكرة خارج اللعب:

<sup>1</sup> مرجع سابق

- عندما تعبر بأكملها خط المرمى أو خط التماس سواء في السماء أو على الأرض .
- عندما يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأوقات الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها

### 2\_2\_3\_10 هدف مسجل :

يحتسب هدف عندما تجتاز الكرة بأكملها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة وبشرط ألا تكون قد رميت أو دفعت عمدا بيد أو ذراع لاعب من الفريق المهاجم ما عدا حالة حارس المرمى الذي يكون داخل منطقة جزائه<sup>1</sup>.

### 2\_2\_3\_11 التسلسل:

يعتبر اللاعب متسلسلا إذا كان أقرب لخط مرمى خصمه من الكرة في لحظة لعب الكرة إلا:

- إذا كان اللاعب في نصف الملعب الخاص بفريقه .
- إذا كان هناك لاعبان منافسان أقرب لخط مرماهما منه .
- إذا كان آخر من لمس الكرة أو لعبها أحد المنافسين .
- إذا وصلت اللاعب الكرة مباشرة من ركلة مرمى أو ركلة ركنية أو رمية تماس أو كرة إسقاط.

وفي حالة مخالفة هذه المادة تعطي ركلة حرة غير مباشرة ضد اللاعب المخالف من مكان حدوث المخالفة يلعبها الفريق المضاد.

وبجدر بنا هنا ملاحظة ما يأتي:

**أولا:** لا يعاقب اللاعب على تسلسلها إلا إذا رأى الحكم أنه يتداخل في الملعب بمعنى أنه يسعى لاكتساب فائدة من موقفة هذا أو أنه يجذب انتباه أي لاعب منافس وخاصة حارس المرمى<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>مرجع سابق.

ثانياً: لا يحكم على التسلل في اللحظة التي يتسلم فيها اللاعب الكرة ولكن يحتسب التسلل فقط في اللحظة التي تلعب فيها الكرة أو إذا كان المهاجم والمدافع على خط واحدة بالنسبة لخط المرمي<sup>8</sup>

### 2\_2\_3\_12 الأخطاء وسوء السلوك:

يعاقب اللاعب باحتساب ركلة حرة مباشرة ضده. إذا تعمد ارتكاب أحد الأخطاء التسعة الآتية:

- 1- ركل أو محاولة ركل الخصم
  - 2- كعبلة أو محاولة كعبلة (إعثار) الخصم إيقاعه أو محاولة إيقاعه باستعمال الساق أو الساقين أو بالانحناء أمامه أو خلفه .
  - 3- الوثب على الخصم .
  - 4- مكاتفة المنافس من الخلف، إلا إذا كان المنافس معرضاً .
  - 5- ضرب أو محاولة ضرب المنافس.
  - 6- مسك المنافس .
  - 7- دفع المنافس .
  - 8- لعب الكرة باليد أي حملها أو دفعها باليد أو بالذراع ( ماعدا حارس المرمى عندما يكون فقط داخل منطقة جزائه ).
- و يقوم لاعب من الفريق المنافس بأخذ الركلة الحرة المباشرة من وقوع الخطأ - أما إذا ارتكب هذه الأخطاء داخل منطقة جزاء فتحسب عليه ركلة جزاء مع ملاحظة أنه لا يهمل مكان الكرة عند ارتكاب الخطأ ، والعبرة فقط بمكان الخطأ .
- أما في حالة حدوث إحدى المخالفات الآتية فتحسب ركلة حرة غير مباشرة على اللاعب ، يلعبها أحد لاعبي الفريق المنافس من مكان وقوع المخالفة .

<sup>1</sup> مرجع سابق

- 1- إذا قام اللاعب باللعب بطريقة يعتبرها الحكم خطرة مثل ركل الكرة عندما يكون حارس المرمى ممسكا بها .
  - 2- مكاتفة المنافس عندما لا تكون الكرة متناول اللاعب .
  - 3- تعمد اعتراض المنافس وعدم لعب الكرة مثل إعاقة اللاعب المنافس من لعب الكرة بينها لا يكون الكرة في متناول لعبه هو أو الوقوف أمام المنافس واعتراضه بصورة لمنعه من ملاحقة الكرة.
  - 4- مكافحة حارس المرمى داخل منطقة مرماه وهو غير ممسك بالكرة . أم إذا كان حارس المرمى ممسكا بالكرة أو معترضا المنافس أو خارج منطقة مرماه حينئذ يمكن مكاتفة حارس المرمى .
  - 5- إذا سار حارس المرمى بالكرة أكثر من 4 خطوات وهو ممسك بالكرة أو ينططها أو يرميها في الهواء
- ثم يمسكها دون أن يتركها حتى يمكن أن يلعبها لاعب آخر أو إذا تمادى في تحركات يرى الحكم أنها تجمد اللعب بهدف إضافة الوقت
- 6- إذا أعاد ( مرر ) اللاعب الكرة على حارس مرماه متعمدا .
- وينذر اللاعب إذا ارتكب ما يلي :
- 1- إذا ترك اللاعب بدون إذن الحكم .
  - 2- إذا دخل الملعب بعد المباراة بدون إشارة الحكم<sup>9</sup> .
  - 3- الإصرار على مخالفة قانون اللعبة .
  - 4- يعترض على قرار الحكم سواء بالقول أم بالفعل.
  - 5- يرتكب سلوك غير مهذب .

<sup>1</sup> مرجع سابق

ويقوم الحكم بالإضافة إلى إنذار اللاعب بإعطاء ركلة حرة غير مباشرة لصالح الفريق المنافس من مكان حدوث الخطر، إلا إذا كانت هناك أكبر وأخطر لقانون اللعبة فإنه يعاقب وفقا لهذه المخالفة.

ويطرد اللاعب من الملعب إذا:

- 1- رأى الحكم أنه ارتكب سلوكا مشينا أو ارتكب خطأ جسيما خطيرا .
- 2- تلفظ بألفاظ نابية أو بذيئة.
- 3- أصر على سوء السلوك بعد إنذاره .

ويستأنف اللعب بعد طرد اللاعب بأن يأخذ الفريق المنافس ركلة حرة غير مباشر من مكان

حدوث المخالف، إلا إذا كان خطأ آخر ارتكب فتعطي العقوبة وفقن القانون للعبة<sup>1</sup>

### 2\_2\_3\_13 الركلة الحرة:

تنقسم الركلة الحرة إلى قسمين :

**ركلة حرة مباشرة:** وهي التي يمكن تسجيل هدف منها مباشرة في مرمى الفريق المنافس ( بناء على ذلك إذا سجل لاعب هدفا مباشرا من هذه الركلة في فريقه لا يحتسب هدفا وتحتسب ركلة ضد اللاعب ).

**ركلة حرة غير مباشرة :** وهي التي لا يمكن تسجيل هدف منها إذا لمس الكرة أو لعبها لاعب اخر غير الذي ركلها قبل أن تدخل المرمى ، ويجب ملاحظة الأتي عند أخذ الركلة الحرة :

- أن تكون ثابتة .
- أن لا يلعبها الراكل مرة أخرى قبل أن يمسه لاعب آخر .
- أن تسير الكرة قدر محيطها على بعد 10 ياردة من الكرة<sup>1</sup>

<sup>1</sup>سامي الصفار : دليل الحكم بكرة القدم، مرجع سابق،ص45 .

إذا أخذت الركلة من داخل منظمة الجزاء فيجب ان تخرج الكرة بعد ركلها خارجها حتى تصبح في اللعب و لا يجوز تمرير الكرة لحارس المرمى - أما في الركلة الحرة غير المباشرة ضد الفريق داخل منطقة جزاؤه فيقف الفريق المدافع على خط مرماهم بين قائمي المرمى .

ومن هنا إذا سجل لاعب هدفا في مرماه شخصيا مباشرة من ركلة حرة مباشرة بدون ان يلمسها لاعب ما تعتبر ركلة ضد اللاعب وليست هدفا  
**2\_2\_3\_14 ركلة الجزاء:**

إحدى الأخطاء التسعة داخل منطقة جزائه، وتنفيذ الركلة يحدث الأتي :

- 1- توضع الكرة على نقطة الجزاء .
- 2- يقف جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء وعلى بعد 10 ياردة من الكرة ويبقى داخل المنطقة فقط اللاعب الذي سيقوم بركل الكرة وحارس المرمى.
- 3- يقف الحارس على خط مرماه بين القائمين دون أن يحرك قدميه حتى تركل الكرة
- 4- لا يجب على اللاعب أن يركل الكرة إلى الأمام .
- 5- لا يجب على راكل الكرة أن يركلها مرة ثانية قبل أن يلمسها أي لاعب آخر.
- 6- تعتبر الكرة في الملعب بعد ركلها مباشرة وبعد أن تسير قدر محيطها لأي مخالفة لهذه المادة يقوم الحكم بالعمل الأتي:

(أ) إذا كانت المخالفة من الفريق المدافع تعاد الركلة إذا لم تسفر عن هدف.

(ب) أما إذا كانت المخالفة من الفريق المهاجم غير اللاعب الذي لعب الركلة يلغى الهدف إذا كان قد سجل وتعاد الركلة<sup>10</sup> .

(ت) من لاعب ركلة الجزاء إذا ارتكب المخالفة بعد أن أصبحت الكرة في اللعب، يلعب لاعب الفريق المضاد ركلة حرة غير مباشرة من مكان حدوث المخالف

<sup>1</sup> مرجع سابق



**2\_2\_3\_15 رمية التماس:**

إذا عبرت الكرة بأكملها خط التماس سواء على الأرض أم الهواء، فإن الكرة تعتبر خارج الملعب، ولا بد من إعادتها داخل اللعب أن يقوم لاعب من الفريق المنافس لأخر لاعب أخرج الكرة - ويجب على اللاعب الذي سيرمي الكرة مراعاة الآتي:

- 1- أن يواجه الملعب في المنطقة التي خرجت من عندها الكرة ويمسك الكرة لأعادتها
- 2- أن يكون جزء من كلتا قدميه إما على خط التماس أو على الأرض خارج خط التماس

3- يجب أن يستعمل الرامي كلتا يديه.

4- أن يرمي الكرة من خلف و فوق الرأس .

5- أن يرمي الكرة ولا يسقطها .

6- لا يجوز للرامي أن يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر .

7- لا يجوز تسجيل هدف مباشر من رمية تماس

**2\_2\_3\_16 ركلة المرمى:**

عندما تعبر الكرة بأكملها خط المرمى سواء عن الأرض أو الهواء ، ولم تحتسب هدفا ، ويكون من لعبها لاعب من فريق الخصم .

**2\_2\_3\_17 الركلة الركنية:**

إذا لمست الكرة احد المدافعين ثم عبرت بكامله خط المرمى سوء على الأرض أو الهواء ولم تحتسب هدفا<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>سامي الصفار : دليل الحكم بكرة القدم، مرجع سابق، ص48 .

**خلاصة:**

استخلصنا كطالبة باحثين أن الحكم يؤدي دورا هاما رئيسيا في الملعب فهو المسؤول عن تطبيق القوانين وعليه أن يتميز بسرعة الإدراك والتصميم والصحة الجسمانية, ويمكن القول أن الحكم يتناسب تناسبا طريدا مع مستواه ولديه درجات تميزه عبر مشواره التحكيمي ويؤدي دورا هاما كمربي وسلطته تقديريه ونظرتة إلى القانون

**تمهيد:**

على الرغم من أنه اكتساب الكثير من المهارات عن طريق التعليم إلا أنه ليس من السهل تعليم القدرة على إتخاذ القرارات الصائبة، والإنسان ملزم باجتهاد من الناحية الشرعية و التحرك و إتخاذ القرار ولو ترتب على ذلك بعض الأخطاء ، فعدم اتخاذ القرار هو أسوأ الأخطاء كلها .

وإن المرء مكلف باجتهاد بكل ما يمتلك للوصول إلى القرار السليم ،وإذا لم يكن بين البدائل المطروحة حل مناسب قاطع فالواجب اختيار أقلها ضرراً وإذا ما تبين بعد ذلك خطأ في القرار كان الأجر مرة واحدة وفي الصواب كان للمجتهد أجران .

إن إتخاذ القرار هو عملية متحركة وعلى المرء أن يراقب ويتابع نتائج قراراته ليعدها عند الحاجة وبالكيفية المطلوبة.

كما أن عملية إتخاذ القرار تنبثق من جمع المعلومات وتحليلها ومعالجتها بطريقة علمية ، الأمر الذي يؤدي إلى البدائل الممكنة للحل ، كما أن إتخاذ أحد البدائل يتطلب غالباً أخذ الحس البشري في الحسابات عند تفحص أفضلية ما يترتب على بديل ما من نتائج ، فاتخاذ القرار الناجح يعتمد على التقدير السليم كما يعتمد على المعلومات الموثوقة.

## 1.3 مفهوم إتخاذ القرار :

## أ. القرار لغة:

مشتق من القر واصل معناه ما يريد هو "التمكن" فيقال قر في المكان، أي قر به وتمكن فيه.

## ب. القرار اصطلاحا:

هو عبارة عن إختيار من بين بدائل معينة وقد يكون الإختيار دائما بين الـX طأ و الصواب أو بين الأبيض و الأسود، وإذا لزم الترجيح وتغلب الأصوب والأفضل أو الأقل ضررا.

هو التعرف على البدائل المتاحة للإختيار الأنسب بعد التأمل بحس متطلبات الموقف وفي حدود الوقت المتاح، معنى ذلك أننا عندما تعرض لنا مشكلة أو نعزم على أمر فإن هناك عدة خيلرات تظهر لنا فنحل المشكلة أو نتعاضى عنها أو نحلها بمواجهتها مواجهة عنيفة، أم نتخذ طريق التدرج ونحلها بشكل جزئي أم نستعين بغيرها في الحل هذا خيلرات متنوعة<sup>1</sup>

فالقرار أن تعرف هذه الخيلرات والبائل، ثم تصل إلى الخيار الأمثل، من خلال التأمل وحسب الظروف المحيطة وحسب متطلبات الموقف، وفي حدود الزمن المتاح، لأن الزمن أيضا أحيانا يكون له أثر حاسم في إتخاذ القرار، فالذي يريد مثلا أن يتخذ القرار في أن تدرس في جامعة كذا وجامعة كذا لابد أن يتخذ القرار قبل إنتهاء مدة القبول والتسجيل، فإن إتخذ قراره بعد ذلك اصبح قراره بعد فوات الأوان.

إذا فالقرار الذي نتحدث عنه هو كيف تختار الأمثل و الأفضل ليكون النافع والمفيد في المدى القريب المدى البعيد بإذن الله تعالى.

1.أبوبكر مصطفى وعبد الجليل آدم: موسوعة الإدارة، مشوارات المعهد العالي للعلوم الإدارية، بمغازي، 1986، ص20

توجد العديد من المحاولات التي أجريت لتفسير معنى القرار فيقول "هاريسون" أن عملية إتخاذ القرار هي إصدار حكم معين عما يجب فعله الفرد في الموقف ما ، وذلك بعد الفحص الدقيق للبدائل المختلفة التي يمكن إتباعها أو هو لحظة إختيار بديل معين بعد تقييم بدائل مختلفة وفقا لتوقعات معينة لمتخذ القرار .

ويقول "هربرت سايمون" في تفسير لعملية إتخاذ القرار : إن إتخاذ القرار هو قلب الإدارة وإن مفاهيم نظرية الإدارة يجب أن يستند على منطق وسيكولوجية الإختبار الإنساني .

أما هذا التعريف فيركز على العنصر الإنساني و النواحي النفسية أو السيكولوجية في الإختبار .

أما "ألبنيز" فيقول أن القرار هو "الإختبار من بين مجموعة من البدائل تتضمن عملية إتخاذ القرارات الإدارية صنع القرارات داخل النسق التنظيمي ويقوم به هؤلاء المسؤولين عن الأنشطة المكونة لوظائف الأطراف المشاركة في العمل " .

وعموما يمكن تعريف عملية إتخاذ القرارات على أنها الإختبار القائم على الأساس بعض المعايير لبديل واحد من بين بديلين محتملين أو أكثر، بغرض تحقيق الهدف، وبهذا يعتبر القرار بمثابة الوسيط بين التفكير والفعل لأنه كالجسر الذي يعبر بنا على الفعل الحقيقي .

### 2.3 خطوات اتخاذ القرار<sup>1</sup> :

هناك طريقة وضعها علماء النفس و الإجتماع مكونة من خمسة مراحل توضح كيفية إتخاذ القرار بشكل مستقل وهي :

**1.2.3 المرحلة الأولى:** تحديد الهدف بوضوح ، لأنه بذلك يوجه خطواتنا نحو إتخاذ القرار .

<sup>1</sup>أبو بكر مصطفى وعبد الجليل آدم: مرجع سابق، ص25.

**2.2.3 المرحلة الثانية:** التفكير بأكبر عدد ممكن من الإمكانيات ،فمنها يستخلص وينبثق القرار .

**3.2.3 المرحلة الثالثة:** فحص الحقائق مهم جدا ،فعدم توفر المعلومات قد يقودنا إلى قرار خاطئ.

**4.2.3 المرحلة الرابعة:** التفكير في الإيجابيات و السلبيات للقرار الذي تم إتخاذه،فيجب فحص كل إمكانية وما يمكن أن ينتج عنها وقياس مدى كونها مناسبة أو غير مناسبة .

**5.2.3 المرحلة الخامسة:** مراجعة جميع المراحل مرة أخرى ،فيما إكأ أضيفت معطيات جديدة أو حدث تغيير ، ثم نقر بعدئذ ،وإذا لم يكن القرار مناسباً يمكن عمل فحص جديد.

### 3.3 أنواع القرارات:

الآن هذا الموضوع في غالب الأحوال يتحدثون عنه في القرارات الإدارية في المؤسسات التجارية والمنشآت الصناعية ، ونحن نتحدث هنا عن القرارات الشخصية في الحياة العامة عل وجه الإطلاق.

### 1.3.3 القرارات الفردية:

هناك قرارات فردية وأخرى جماعية ،قرار فردي يخك وحدك، كما قلنا طالب يريد أن يحدد جامعة أو رجل يريد أن يختار للزواج امرأة ،فهذا أمر محدد ، لكن إذا القرار يخص جمعا من الناس أو يخص الأمة برمتها ،كقرار رئيس في مصلحة الأمة أو كحكم يتخذه القاضي بشأن متنازعين مختلفين ، إن مثل هذا القرار يكون أكثر حساسية و أكثر أهمية<sup>1</sup> .

ولابد له من مزيد من أخذ الأسباب الموصلة للقرارات،لأن الأول يخصك وحدك،فإن وقع فيه خطأ فأنت الذي تتحمله وإن كان به ضرر فدائراته

<sup>1</sup>أبويكر مصطفى وعبد الجليل آدم: مرجع سابق،ص28.

مخصوصة به وحدك، أما أن تكون القرار الذي تتخذه يتضرر منه آلاف أو عامة الناس، أو أن تتخذ الحكم فيتضرر به أو النظام فيتضرر به كثير من الناس فهذا أمر يحتاج إلى مزيد من التروي<sup>1</sup>.

### 2.3.3 القرارات المصيرية:

أيضا من وجهة أخرى هناك قرارات عادية وأخر مصيرية... قرار عادي تريد أن تهدي الأخ لك هدية، وهل ياترى أهديه من قميص أم هدية كتاب من الكتب؟ قضية عادية متكررة ليست خطيرة ولا كبيرة لكن هناك قرار ربما يكون بالنسبة للفرد وأحيانا على مستوى الأمة مصيريا، هل تريد أن تدرس أو تعمل؟ ربما يكون القرار مصيريا بالنسبة لك هل تريد أن تبقى في هذا البلاد أو ترحل إلى بلاد أخرى؟ أمور لها آثار اكبر لذلك لاينبغي أحيانا أن يزيد الإنسان من التفكير والبذل للجهد في قرار مصيري فيتخذ ويقرر ه وهو في جلسة لشرب الشاي دون أن ينتبه للخطورة التي تترتب على ذلك .

### 3.3.3 القرارات الدورية :

وهناك أيضا قرارات دورية وأخرى طارئة، مامعنى قرارات دورية؟ أي تتكرر دائما، على سبيل المثال بالنسبة للطالب الإختبارات أمر متكرر دائما، فيحتاج أن يقرر هل يبدأ بدراسة الكتب أو بدراسة المذمرة أو يبدأ بدراسة المادي الأولى أو الثانية... فالأمور الدورية مثلا الشركات او المؤسسات توظيف موظفين لديها وأحيانا تفصل آخرين هذه الأمور الدورية المتكررة القرار فيها هو إتخاذ النظام الأمثل، بحيث لا تحتاج في كل مرة إلى أن نعيد القرار ندرس القضية مرة واحدة نضع شروط لتعين الموظفين نضع نماذج نحتاج إليها وينتهى الأمر أما في كل مرة نعاود التفكير، كلا قرار دوري يأخذ دائما أما الشئ الطارئ الذي يحتاج

<sup>1</sup> أبو بكر مصطفى وعبد الجليل آدم: مرجع سابق، ص20.

إلى بعض التعديلات وذلك الأمر إذا فهمنا هذه الصورة العامة في القرارات وبأسلوب مبسط ويلامس واقع حياتنا<sup>1</sup>.

### 4.3 حيثيات إتخاذ القرار:

أولاً: إتخاذ القرار لا يكتسب بالتعليم وإنما أكثر بالممارسة والتجربة:

لن تكون صاحب قرار صائب بمجرد قراءة كتب أو بمجرد الإستماع إلى محاضرة ، ولكن التجربة تتضجك شيئاً فشيئاً، والخبرة تكتسب مع الأيمان، ويمتلكها الإنسان بالممارسة بشكل تدريجي ومن هنا يميز كبار السن وأصحاب التجربة بالحنطة وصواب الراي ودقة الخيار أكثر من غيرهم ، فالشباب الناشئ كثير ما لا توجد لديه الأسباب والملكات لاتخاذ القرار الصحيح ، هنا يحتاج إلى المشورة أو المعونة او النصيحة .

ثانياً: إتخاذ القرار أفضل من عدم اتخاذ القرار وإن كان في القرار أخطاء خاصة في الأمور التي لا بد منها من اتخاذ القرار ، لأن عدم اتخاذ القرار يصيب الإنسان بالعجز والشلل في مواجهة الأحداث وحل المشكلات.

بعض الناس دائماً لا يبيت في الأمور ولا يتخذ قرار بل يبقها معلقة فتجدد حينئذ شخص غير منجز، ولا متخذ قرار، دائماً يدور في حلقة مفرغة، يمر الوقت دون أن ينجز شيئاً ، لأنه لم يختار بعد، هل يدخل في كلية الطب أم يدرس في كلية الهندسة؟ يمر العم والعامين وهو على غير الاستقرار فلا ينجز ، والذي يتردد كثيراً فيدرس فصلاً في الطب والثاني يختاره في الهندسة ثم يقول ليس ذلة اختياراً صائباً فيمضي للعلوم ، ثم يرى أنها لا تناسبه فتمر السنوات يتخرج الطلاب وهو 'كما يقولون ' يتخرج بأقدمية يكون معها قد إستحق ان يأخذ عدة شهادات بدل شهادة واحدة.

<sup>1</sup> أبو بكر مصطفى وعبد الجليل آدم: مرجع سابق، ص22.



أيضا تضيع الفرصة وتمر، فإن لن يتخذ القرار وتغتنم الفرصة إلا الفرص لا تتكرر ، وهذه مسألة أيضا مهمة، البديل لاتخاذ القرار هو لا شيء واتخاذ القرار يكسب جرأة ويعطيك شجاعة ، وأيضا يتيح لك الفرصة للتقويم بعد الخطأ فلا تكن أبدا متردد في اتخاذ القرارات ، اعزم واعقلها وتوكل ، وامضي فان اخطات فان الخطأ تجربة جديدة وعلما يفيدك في المستقبل الأيام بإذن الله تعالى من المنطق الإسلامي وجه اخر إن أخطأت فلك أجر واحد وإن أصبت فلك أجر ، فماذا تحجم غذا؟ ولماذا تتردد؟

خذ الاسباب واجتهد وامضي ولا تخشى الخطاء مع النية الصالحة السليمة ومع العمل الذي بني على الإجتهد الصحيح يكون مغفورا بإذن الله ، بل ويثاب صاحبه كما في حديث من حديث النبي صلى الله عليه وسلم "إذا اجتهد الحاكم فأخطأ له أجر واحد و اذ اجتهد فأصاب له أجران "

**ثالثا: ليس اتخاذ القرار مبنيا على العلم الشرعي فحسب:**

بل لكثير من الأحوال يبني على المعارف الحياة العامة وعلى طبيعة الظروف الأحوال وحاجيات الناس ومصالحهم وهذه كلها تمثل اسسا لا بد من معرفتها عند اتخاذ القرارات<sup>1</sup>.

**ربعا: اتخاذ القرار يحتاج إلى عقلية متفتحة مرنة:**

بعيد عن الجمود وأحادية الراي ، فان الذي لا يفكر غلاما من طريق واحد ولا ينظر غلاما من منظار واحد تغلق عليه أمور وتوصد في وجهة الأبواب ويظن الا حل ويستسلم لليأس مع أنه لو نظر عن يمينه أو عن يساره أو خلفه او امامه لرأى أبوابا كثيرة مشرعة وطرق طثيرة ممهدة ، إنما أعماه عنها أنه لم يتح لعقله أن يسرح في الافاق وان يولد الأفكار حتى تكون هناك مخارج عدة بإذن الله.

1. أبو بكر مصطفى وعبد الجليل آدم: مرجع سابق، ص29

خامسا: ليس اتخاذ القرار هو نهاية المطاف في الحقيقة هو بدايته:

لان بعد اتخاذ القرار يحتاج إلي التنفيذ و التنفيذ يحتاج إلى المتابعة و التقويم ربما يدخل كثير من التعديلات على تلك القرارات،فليس المهم اتخاذ القرار وإنما أهم من ذلك ما بعد إتخاذ القرار<sup>1</sup>.

### 5.3 معايير إتخاذ القرار:

#### 1.5.3 لا للمجاملات في إتخاذ القرار:

إذا أتاك من يستشيرك على سبيل المثال وترى أنه لا يصلح لهذا لكنك تجامله وتقوم له:توكل على بركة الله تكون غششته ولم تنصح له وتكون قد هيات أو أمرا يتضرر به وتقع به عليه مشكلة دون أن يكون لذلة فائدة ،دعه يعرف الحق أو حتى كن صريحا مع نفسك شلا تجامله يأتيك اللوم عندما تقول لا في البداية لكنه يأتيك مضاعف عندما تقول لا في النهاية وهذا احيانا يحصل في الجوانب كثيرة فبعض الناس يتأثر بمن حوله فيقول :ماذا سيقول الناس عني الآن؟ ينتظرون مني قرار حاسما أو يريد مثلا جاءه رجلا مناسبا لا بنته وصالحا تقي ماذا يقول؟قل : أريد أن أوافق لكن البنت أختها قد تزوجت كذا ، والوسط الاجتماعي يقول كذا و كذا، الرأي السديد والقرار الصائب مجاملة للآخرين دونما وجود ضرر حقيقي أو مخالفة حقيقية<sup>2</sup> .

### 3-5-2 لا للعواطف:

لأن العواطف عواصف ، وهذا نراه كثيرا بين الآباء والأبناء ،كم تغلب العاطفة على الآباء والأمهات فيتخذون لأبنائهم قرارات أو يساعدونهم على مسارات في عين الضرر عليهم ،كم تكون العاطفة سببا في اتخاذ موقف لا يتفق مع المبدأ أو يخالف العهد والميثاق أو يخالف ما ينبغي أن يكون عليه الإنسان العاطفة مؤثرة

<sup>1</sup>الدكتور شوقي حسين عبد الله: أصول الأدارقن دار النهضة العربية ،1981،ص277.

<sup>2</sup>الدكتور شوقي حسين عبد الله ،مرجع سابق ،ص275 ، .

لا شك في ذلك لها أثر حتى في القرارات، لكن إذا غلبت العاطفة أصبح الرجل كما يقولون عاطفياً يأتي المجرم المذنب الذي ثبت جرمه فيكي عند القاضي ، فهل يقول لها القاضي مادمت تبكي أذهب فأنت من الطلقاء؟ ضاعت الأمور واختلت الأحوال نوع و أطرحت الحياة من كل جوانبها بمثل هذا ويأتي الإبن وقد أخطأ ويستحق العقوبة ويستحق على الأقل نوع من الحزم والجد فإذا به يجد أباه يطبطن على ظهره ويبتسم له ويكافئه عند الخطأ ، فيكون من أعظم الأسباب والأضرار وتأمل كيف ما ان النبي صلى الله عليه وسلم يقف الموقف الحاسم في شأن العاطفة دونما النظر إلى تأثيراتها ، ما دام الأمر الذي حسم والقرار الذي اتخذ فيه الخبر والمصلحة في يوم صلح الحديبية كان النبي صلى الله عليه وسلم مسدداً بالوحي لا شك في ذلك تحركت العاطفة في نفس عمر الفاروق عمر رضي الله عنه فجااء إلى النبي عليه الصلاة والسلام وقال ألسنا على حق ؟ قال بلى ، قال : أليسوا على الباطل ؟ قال : بلى قال ك فعلام نعطي الدنيا في الدنيا في ديننا؟ ونحن الآن في قوة لماذا نقبل بهذه الشروط؟ النبي عليه الصلاة والسلام يروض تلك العاطفة فيقول : "إني رسول الله وإن الله لن يضيعني"<sup>1</sup>.

انظر أبي بكر رضي الله عنه عندما ذهب غليه عمر وهو بهذه العاطفة ، قال الصديق رضي الله عنه ؟ قال:الزم غرزه فإنه رسول الله ، لكن الشاهد الاقوى في هذه الحادثة بعد أن ابرم العقد بالمشافية ، وقبل أن يكتب جاع أبو جندل ، إبن سهل بن عمرو والذي تولى عقد الصلح من كفار فريش لإجراء الصلح جاء وهو يرصف في قيود مسلم مضطهد معذب مقيد وجاء ليأتحق بالرسول وبالمسلمين فلما رأوه المسلمون تحركت نفوسهم، وهاجت عواطفهم ، وكان موقفاً عصيباً وله

1.أبو بكر مصطفي وعبد الجليل آدم: مرجع سابق،ص31

وقع في النفوس عظيم، فماذا قال سهيل بن عمرو؟ قال: يا محمد قد لجت القضية بيننا\_ الإنفاق إبرام و إن يكتب\_ فأمر رسول الله أبا جندل أن يبقى في مكانه ، وبقي عليه الصلاة والسلام على عهد ووعدده ولم تغلب العاطفة في حادثة قد يكون لها ضرر عظيم بل جعل العاطفة في حدها وجعل لها أوان يأتي بإذن الله عز وجل في وقتها.

### 3-5-3 لا للتردد والتراجع:

كثيرا ما يتردد الناس ولا يعزمون أمرا ولا يتخذون قرارا، ولا ينشئون عملا ولا يبدون ممارسة، فتضيع الأوقات دونما شيء، وأيضا التراجع يبدأ ثم يرجع ويأخذ ثانية ثم يتقاعس هذا أيضا مبدد للجهد ومضيع للوقت ومؤثر في النفس.

وتأمل يريدون أن يشهوا غزوك وجهاد في سبيل الله كما شهد أصحاب بدر ، فألحو على على النبي عليه الصلاة والسلام عندما كان رأيه أن يبقى في المدينة وأن يتحصن فيها وأن يكون موطن القتال في أزقتها ، فيكون له الغلبة على عدوه، فكان الشباب المتحمسون يريدون الخروج و القتال والجهاد فبعد أن كثر الكلام ، وأخذ النبي صلى الله عليه وسلم أقول هؤلاء الرجال دخل إلى بيته ولبس لامته أي "عدة حربه" فرأى أولئك نفر متحمسون أنهم قد ضغطوا على النبي "صلي اله عليه وسلم" وأنهم قد ألزموه أو ألجئوه إلى ما لم يكن يحبه ، وإلى ما لم يكن يميل إليه، فقالوا يا رسول الله رجعنا عن رأينا فافعل ما بدا لك ، كان من الممكن أن يرجع النبي صلى الله عليه وسلم، فقال " ما كان لنبي إذا لبس لأمته أن يضعها حتى يفصل الله بينه وبين عدوه"<sup>1</sup>

القائد الأعظم ما يتقدم بقرار ثم بعد أسبوع يلغي القرار ، ثم يتخذ قرارا ثانيا ثم يبكله بثالث، تصبح الأمور فوضى ، ويشعر الناس أن القائد ليس بصاحب خبرة ،

1.أبوبكر مصطفي وعبد الجليل آدم: مرجع سابق،ص3

أو على أقل تقدير أنه ليس بصاحب جد ولا إعتناء الأمور ، أو أنه تؤثر فيه المؤثرات ،فلا يكون حينئذ ثقة ولا مصلحة المنشودة في هذا القرار .

### 4.5.3 لا للإذاعة والنشر " إستعينو على قضاء حوائجكم بالكتمان":

بعض الناس إذا أراد أن يفعل أمرا أو يتخذ قرار أذاعه في كل الصحف والإذاعات ،هو يريد أن يتزوج امرأة وإذا به يشرق بحديثه ويغرب فتأتيه أمور لا يدركها أو لم يكن يحسب لها حساب ،لذا استعن علي قضاء حاجتك بالكتمان ، فإن ذلك أوفق و أوصل إلى الغاية و إن كثرة الكلام وإشاعة الخبر لا يحصل منها في غالب الأحوال فائدة .

### 5.5.3 لا للعجلة:

فان العجلة كثيرا ما يصاحبها الندامة ،وأیضا البطء الشديد غير مطلوب ،لكن العجلة كثيرا ما نرى أحوال الناس مع طبيعة الحياة اليوم يقولون نحن في زمن السرعة أو في عصر البرق والاتصالات السريعة ، نعم نحتاج لرفع الكفاءة في إتخاذ قراراتنا لكن العجلة المفرطة التي لاتعطي للزمن قدره كثيرا ما تأتي بعواقب وخيمة بأمور لاتحمد عقباها في غالب الأحوال .

### 6.3 العوامل المؤثرة في إتخاذ القرارات<sup>1</sup>:

#### 1.6.3 القيم و المعتقدات :

للقيم و المعتقدات تأثير كبير في اتخاذ القرار ودون ذلك يتعارض مع حقائق وطبيعة النفس البشرية وتفاعلها في الحياة .

#### 2.6.3 المؤثرات الشخصية:

لكل فرد شخصيته التي ترتبط بالأفكار و المعتقدات التي يحملها و التي تؤثر علي القرار

<sup>1</sup>.د. أحمد ابراهيم عبد الهادي :الإدارة مكتبة الجامعة بنها،سنة1993،ص127

الذي سيتخذه ، وبالتالي يكون القرار متطابقا مع تلك الأفكار و التوجهات الشخصية للفرد

### 3.6.3 الميول و الطموحات:

لطموحات الفرد وميوله دور مهم في اتخاذ القرار لذلك يتخذ الفرد قرار النابع من ميوله وطموحاته دون النظر إلي النتائج المادية أو الحسابات الموضوعية المترتبة علي ذلك.

### 4.6.3 العوامل النفسية :

تؤثر العوامل النفسية علي اتخاذ القرار وصوابيته ، فإزالة التوتر النفسي والإضطراب و الحيرة و التردد لها تأثير كبير في إنجاز العمل و تحقيق أهداف و الطموحات التي يسعى إليها الفرد .

### 7.3 اتخاذ القرار:

ليس ثمة شك في إن لأي كيان بشري سواء كان فردا أو جماعة أو منظمة ،أهدافا يتم العمل من أجل تحقيقها وعند التبصر في جزئيات أو مفردات أي مسعى في اتجاه هذه الأهداف نستطيع القطع بالقول أن هذا المسعى لا يعدو أن يكون في واقعة أكثر من مجرد سلسلة متلاحقة من القرارات التي تختلف في مستواها ونوعيتها حسب الموقف الذي سيتم مواجهته<sup>1</sup> بل إن الحياة نفسها بكل مسكناتها و حركتها لا تعدو أن تكون مسلسل أفاعيل أو مسلسل قرارات وهذا ما دفع البعض إلى القول أنه طالما وجد الإنسان فردا أو جماعة أو منظمة نفسها أمام أي موقف يفرض عليه أن يقدم أي إجابة أو أي ردة فعل ندوة ، فإنه في واقع الأمر يجد نفسه أمام عملية قرار و هذا ما دفع بالقول بأن عملية اتخاذ القرارات هي جوهر الحياة ، برمتها وعندما تنظر من منظار جزئي علي

<sup>1</sup> أحمد ابراهيم عبد الهادي: الإدارة مكتبة الجامعة بنها، سنة 1993، ص 129.

مستوى المنظمة الإدارية يصبح القرار الإداري جوهر الحياة العملية وجوهر العملية الإدارية كمصطلح يعبر عن الإطار المنظم للحياة الإدارية المطلوبة .

### 1.7.3 المكونات الأساسية:

إن تنظم عملية اتخاذ القرارات يقوم علي أساس إدراك وجود مجموعة من العناصر أو المتغيرات التي تحتم إليها هذه العملية وتأتي نتيجة تفاعلها وجزء المتغيرات هي:

أ. المدخلات وهي التي يتمثل فيها موقف المعني و تتبع عادة إما من البيئة الخارجية للمنظمة أو البيئة الداخلية لها.

ب. قنوات الإتصال وهي التي تقوم بالتفاعل مع المدخلات وبلورتها في صورة مطالب وفي صورة تحدد مدى الدعم و التأييد أو المعارضة وبلورتها و المناهضة وتوصيلها إلي مركز النظام الإداري .

ج. مركز النظام الإداري سلطة القرار وهي التي تتعامل مع المدخلات لاتخاذ قرار حولها.

د. المخرجات وهي القرارات الإدارية التي تم اتخاذها بالإضافة إلي أية توجيهات أو تعليمات يتم تحديدها لضمان سلامة التنفيذ.

هـ. نتائج القرار وهي تترتب علي اتخاذه بعد الإعلان عنه أو تنفيذه.

و. التغذية العكسية أو المرتدة وهي التي توفرها عمليات المتابعة أو ردود الأفعال المترتبة علي نتائج القرار<sup>1</sup>.

### 2.7.3 مراحل اتخاذ القرارات الإدارية :

يعتقد بعض العلماء أن عملية اتخاذ القرارات الإدارية ينبغي إن مر بعدة مراحل وخطوات منطقية تهدف في النهاية إلي الوصول إلي القرارات الصائبة التي يمكن أن تعالج المشكلات القائمة بالكفاءة المطلوبة وهذه مراحل نجلها فيما يلي:

<sup>1</sup>أحمد ابراهيم عبد الهادي :مرجع سابق،ص127

أولاً: تحديد المشكلة ويتم ذلك عن طريق جمع المعلومات المناسبة حول تاريخ ظهور المشكلة و مدى حدتها أو خطورتها وعن الأشخاص الذين يتأثرون بها و الأسباب التي أدت إلى ظهورها وغير ذلك من المعلومات التي يمكن تبويبها وتحليلها بما يساعد علي استيعاب جوانب المشكلة تمهيدا لحلها<sup>1</sup>.

ثانياً: تحديد البديل المحتملة لحل المشكلة ويتم ذلك عادة عن طريق إستشارة الخبراء والفنيين والتعاون معهم في ابتكار بعض البدائل المناسبة وذلك في ضوء المعلومات والموارد البشرية والمادية المتاحة لمتخذي القرار بما في ذلك عنصر الوقت .

ثالثاً: تقييم البدائل ويتم ذلك عن طريق الدراسة الموضوعية للسلبيات والإيجابيات الخاصة بكل بديل تم التنبؤ بما يمكن أن يحدث مستقبلا من جراء تنفيذ كل واحد من تلك البدائل.

رابعاً:مرحلة القرار النهائي والذي يمثل في اختيار احد تلك البدائل المطروحة أو ربما يتمثل في الإعراض عن اتخاذ أي قرار بشأن ذلك الموضوع ويكون هذا التصرف بمثابة القرار الذي وقع عليه اختيار المسؤولين.

خامساً: تنفيذ القرار طبقا لوجهاته واتجاهاته وبالاستناد للأساليب والأدوات والإمكانيات المتاحة.

سادساً: متابعة القرار أثناء تنفيذه وبعد الإنتهاء من التنفيذ والتأكيد انه تم طبقا لما هو مخطط ومأمول والإبداع عن النتائج.

<sup>1</sup> د.سيد الهواري:تنظيم هياكل وسلوكيات ونظم مكتبة ،عين الشمس،سنة1992،ص152.



3.7.3 قائمة إرشادية لاتخاذ القرارات<sup>1</sup>:

لضمان فاعلية القرارات الإدارية هناك قائمة يسترشد بها المديرون عندما يتخذون قراراتهم ويتحدد لهم جوانب واعتبار هامة عليهم مراعاتها لتتسم قراراتهم بالرشد والفاعلية وهذه القائمة تضم خمس مجموعات من الأسئلة هي:

من الذي سيتخذ القرار؟

من المسؤول عن نتائجه؟

من الذي سيشارك في اتخاذ برأي أو مشورة؟

من الذي ينبغي ان يحاط علما به بعد صدوره؟

من الذي سينفذه؟

من الذي يمسه القرار أو يتعلق بهم؟

ما هي التجارب السابقة التي يسترشد بها في اتخاذ القرار؟

ما هي المعلومات والبيانات المطلوبة في اتخاذ القرار؟

ما هي المعلومات والبيانات المتاحة؟

ما هي المعلومات والبيانات الناقصة؟

ما هي البدائل المختلفة للقرار؟

ما هي الفوائد و المزايا المنتظرة من وراء القرار؟

8.3 عناصر اتخاذ القرار<sup>2</sup>:

يتضمن أي قرار ثلاث عناصر رئيسية:

▪ الإختيار

▪ البدائل

▪ الأهداف أو الدوافع

<sup>1</sup> مركز التميز للمنظمات غير الحكومية، اتخاذ القرارات ،عمان.

<sup>2</sup> مركز التميز للمنظمات غير الحكومية ، اتخاذ القرارات ، عمان، 1998، ص52.

**1.8.3 الإختيار:** رغم أن عنصر الإختيار يشق وجوده ضمناً عند الحديث عن القرار إلا إن عملية القرار الإختيارية نفسها هي عملية نسبية ، فقد يتوفر لمتخذ القرار حرية واسعة في الإختيار في بعض الظروف ، أن تتعدم هذه الحرية تماماً في ظروف أخرى ، وحتى عندما تتوفر لمتخذ القرار درجة واسعة من حرية الإختيار فغن هذه الحرية مقيدة بظروف البيئة والعوامل الشخصية ومعنى ذلك أن كل عملية اختار يقوم بها الفرد تتأثر بضغوط المواقف حيث تتعدم فيها الحرية إلى مواقف حيث له أقصى درجة من الحرية .

إن ختلاف درجات الحرية الإختيارية من الموضوعات الهامة في الإدارة لأن المدير عليه أن يتخذ قرار في ظروف بيئية تتكون من القيود الإنسانية والقيود الإقتصادية بصرف النظر عن مستواه فالمشرف على العمل عليه ان يتخذ القرار داخل قيود محددة كسياسات و الإجراءات والجدول التي تحددها الإدارة العليا ورئيس مجلس الإدارة عليه أن يتخذ قراراته في ظل قيود قانونية أو اجتماعية أو اقتصادية وكلما اتجهنا إلى المستويات العليا في الهيكل التنظيمي كلما تزايدت القيود على حرية الاختيار والعطس صحيح.

**2.8.3 البدائل:** إن العنصر الثاني في قرار هو وجود البدائل:

**أولاً:** الممكن أن يكون لمشكلة ما طريقة واحدة لمعالجتها مثل هذه المشكلة لا تحتاج إلى عملية اتخاذ القرار ، والإدعاء بان المشكلة ليس لها سوى حل واحد ، فهذا إما يرجع عادة على عدم كفاية التحليل او العجز في تكوين البدائل.

**ثانياً:** نجد أن الكثير من مشاكل الإدارة، ينظر عليها كبديل ثنائية (إما هذا أو ذلك) مثل: هل نشترى الآلة "أ" أو الآلة "ب"؟ أو مثل هل نقوم ببناء الوحدة الإنتاجية في المنطقة الشرق أو في منطقة الغرب؟ مثل هذه النظرية الثنائية ما هي غلا تبسيط للمشكل الإدارية فهي لا نعني عدم وجود بدائل أخرى ولكنها

تعني أن البدائل الأخرى غير معروفة أو غير مدروسة أو مستبعدة من الصورة<sup>1</sup>.

ثالثاً : أن الحالات الشائعة التي تواجه المدير وتتطلب منه اتخاذ القرار ، فاتخاذ القرار هي الحالات التي تتضمن عدد كبير من البدائل وعلى المدير في مثل هذه الحالات ، تخفيض للبدائل المتعددة كما هي إضافة على البدائل المحدودة وهكذا يمكن القول أن البدائل مثلها في ذلك مثل الاختيار تتدرج في عددها بين التعدد و الوحدانية.

**3.8.3 الأهداف والدوافع:** غن العنصر الثالث في أي قرار هو الأهداف والدوافع وتأتي أهمية هذا العنصر من ضرورة استخدام معيار محدد لاختيار القرارات ، ونقدم الأهداف و الدوافع مثل هذا المعيار، فالقرارات الإدارية لا بد أن تساهم في إنجاز أهداف حقيقية بفاعلية وكفاءة.

زمن الطبيعي ان لمل قرار دافع معين وتعتمد نتائج القرارات على أهمية الدوافع التي تحرك السلوك وعلى قوتها، فالدافع الواحد يحقق أكثر هدف واحد ، فلذلك فإن قوة الدافع تحدد الأهمية النسبية للهدف المرغوب تحقيقه وقد يكون من الصعب أحيانا تفسير أو تبرير كل قرار باستخدام الأهداف أو أدافع المحددة مباشرة أو النتائج .

تؤدي في النهاية على بلوغ أهداف محددة.

**9.3 أهمية اتخاذ القرارات:** تعلق المنظمات المختلفة أهمية كبيرة على عمليات اتخاذ القرارات بسبب الحقيقة التي نقول أن القرار الخاطئ له تكلفة وتكتسب هذه العملية أهمية متزايدة بسبب التطورات التي أدخلت على طرق جمع المعلومات وتحليلها وتصنيفها وتخزينها حتى أنها أصبحت حديث الساعة في قاعات الدروس والمؤتمرات العلمية وبرنامج التدريب في الدول متعددة كما جذبت هذه

<sup>1</sup>مركز التميز للمنظمات غير الحكومية ، اتخاذ القرارات ، عمان، 1998، ص58

العلية اهتمام العديد من الأطراف في ميادين عملية متعددة كالهندسة والطب والمحاسبة والرياضيات والإحصاء<sup>1</sup>.

كل ينظر إلى اتخاذ القرارات من زاويته لا استخدامها في الوصول إلى حلول للمشاكل التي تواجهها<sup>2</sup>.

وترتبط عملية اتخاذ القرارات ارتباطاً مباشراً بوظائف الإدارة كالتخطيط والتنظيم التوجيه والرقابة فهي عملية تتم في كل مستوى من المستويات التنظيمية كما يتم في كل نشاط من أنشطة المنظمات.

فالمدير العام والمشرف على العمال مديري الإدارات سواء في الإنتاج أو التسويق أو غيره يواجهون ظروفًا تتطلب منهم اتخاذ القرارات.

وعملية اتخاذ القرار بهذا الشمول تمثل الإدارة الرئيسية التي يستخدمها المديرون في التخطيط والتنظيم والتوجيه والرقابة حتى أن الشمول دفع بعض الكتاب إلى القول أن الإدارة ما هي إلا عملية اتخاذ القرارات<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> أحمد إبراهيم عبد الهادي: مرجع سابق، ص 130.

<sup>2</sup> مرجع سابق

<sup>3</sup> مركز التميز للمنظمات غير الحكومية، اتخاذ القرارات، عمان.

## خلاصة:

بناء على ما سبق يمكننا أن نفهم القرار بأنه إفصاح إكراهي عن الإدارة ، ونقول إكراهي إلا أنه يأتي عادة لمواجهة موقف يفرض نفسه ولكن المواجهة تتم معبرة عن إرادة الإنسان صاحب القرار أو صاحب السلطة في مواجهة هذا الموقف ، وإذا كان هذا هو الفهم العام للقرار فهل القرار الإداري يقوم على المعنى، أم هناك شروط أخرى.

بالطبع ينبغي التمييز بين القرارات الشخصية فإذا كان كلاهما يعني الإفصاح الإكراهي عن الإدارة إلا إن القرارات الشخصية لا تفترض السلوك الإداري العاقل أو الوعي المنظم بينما تفترض القرارات الإدارية ذلك ولا بد إن تكون الإدارة واعية وإلا اختلطت الاعتبارات الشخصية باعتبارات الإدارية وفقدت الإرادة أهم قواعدها وأهميتها ، ومنه نستنتج أن القرار الرشيد يقوم على أساس إطار منظم لاتخاذ وتنفيذه.

**1- منهج البحث:**

منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع المختارة ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية ومن خلال المشكلة المطروحة و المتمثلة في تأثير دور اللياقة البدنية(السرعة،المداومة ) لحكام كرة القدم و مدى تأثيرها في اتخاذ القرار في المباراة.

نظرا لطبيعة المشكلة استخدم الطلبة الباحثون في إنجاز دراساتهم باعتماد المنهج تحليل المضمون فهذا المنهج يعتمد على تحليل أرقام و بيانات إحصائية فهو بذلك يتناسب مع طبيعة المشكلة.

**2- الدراسة الاستطلاعية:**

تم من خلالها تحديد المباريات المراد تحليلها وفقا للمعايير بطاقة الملاحظة المعدة للتحليل.

اعداد بطاقة الملاحظة وفقا للمعايير المتعامل بها في عملية التحليل

**3- مجتمع و عينة البحث :**

تمثل مجتمعنا على حكام مصنفين من الدوري الاسباني لكرة القدم بحيث تم اختيار العينة على 16 حكم.

المباريات	نوع البطولة
01	برشلونة - ريال مدريد
02	ريال مدريد - برشلونة
03	ريال مدريد - خيتافي
04	برشلونة - ا مدريد
05	ريال مدريد - بلباو
06	ا مدريد - غرناطة
07	- فالنسيا - غرناطة
08	ملقا - ريال مدريد
09	- فالنسيا - ملقا
10	خيتافي - سوسيداد
11	ريال مدريد - غرناطة
12	- فالنسيا - خيتافي
13	ا مدريد - فالنسيا
14	غرناطة - اشبيلية
15	- فالنسيا - بلباو
16	ريال مدريد - فالنسيا

#### 4- أدوات البحث:

تبعاً للأهداف المفروضة لحل هذه المشكلة ارتأى الطلبة الباحثون بتحليل مجموعة من المقابلات في كرة القدم في الدوري الاسباني .

بطاقة الملاحظة تضمنت بطاقة الملاحظة المعدة للتحليل ثلاث عناصر أساسية:

- دقة اتخاذ القرار
- السيطرة على المباراة
- اللياقة البدنية "السرعة - المداومة"

**7- صدق بطاقة الملاحظة**

فيما يخص الصدق تم عرض بطاقة الملاحظة علي مجموعة من المحكمين بحيث تم الموافقة علي جميع العناصر المكونة لها.

**5- الأساليب الإحصائية:**

إن الهدف الرئيسي من استعمال المعالجة الإحصائية هو تحليل البيانات التي تم جمعها لغرض تصنيفها و حسابها و الحكم عليها لغرض إعطاء دلالة علمية عن طريق النتائج المتحصل عليها و تختلف الخطة الإحصائية باختلاف نوع المشكلة و كذا تبعاً لهدف الدراسة.

- الوزن النسبي
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار T للعينات المترابطة .



بطاقة ملاحظة

الدقيقة ( 75-90 )

1	2	3	4	5	البعد	
					الدقة فى اتخاذ القرار	
					السيطرة على المباراة	
					السرعة	اللياقة
					المداومة	البدنية
					الدرجة الكلية	

**تمهيد:**

يعتبر الحكم بصفة عامة من الوسائل الضرورية لتنمية الاتحاديات والروابط الجهوية والولاية، فلعبة كرة القدم ككل اللعب لها مبادئ أساسية متعددة وقوانين والتي تعتمد علي الأسلوب السليم، ويتوقف تقديم أي مباراة بين فريقين بدون حكم لأنه له السلطة الكاملة في تنفيذ القرارات وتطبيق قوانين اللعبة وضمان السير الحسن للمباراة.

## 2-1-1 تعريف الحكم:

كل مباراة تدار بواسطة حكم وهو الذي له السلطة الكاملة في تنفيذ قانون اللعبة وفقا للمباراة التي اختير لإدارتها الحكم شخص هاوي ومارس اللعبة وأحبها ودخل دورة تحكيمية ثم طور نفسه من خلال المشاهدة والمناقشة والتطبيق والمشاركة في الدورات والندوات والمتابعة المستمرة للقانون الدولي وتعديلات وتفسيراته

والحكم يؤدي دورا هاما و رئيسيا في الملعب فهو المسؤول عن تطبيق القانون وإظهار اللعبة بصورتها الحقيقية والارتفاع بمستواها مع ضمان سلامة اللاعبين وكما نعلم جميعا فإن الحكم هو سيد الملعب ولكنه ليس دكتاتوريا متسلطا بل إن اساس وجوده هو مساعدة اللاعبين والمدربين والإداريين لإخراج المباراة بصورة عادية وليس فخرا أن يسيطر الحكم علي الملعب بتكرار إطلاق صفاراته وتدخله المستمر بدون تسرع مما يؤدي إلي ارتكابه أخطاء تؤثر سلبا علي اللاعبين والمدربين وعلي مستوى المباراة وتسبب تعب الشهور بل السنين من التدريب المهني ويجب أن يعرف الحكم بالنزهة والفهم والعدالة عندها سيحترمه الجميع مهما كانت قراراته القاسية لأنهم واثقون من نزاهته وحرصه علي تطبيق القانون بعيدا عن التحيز والمحاباة والمجاملة<sup>1</sup>

يختار الحكم ليوجه كل مباراة بسلطته وقدراته علي ممارسة التمارين من طرف قوانين اللعب مبتدئا من اول وهلة يتوغل فيها علي الملعب وله الحق في المعاقبة للمخالفات المرتكبة أثناء التوقف المؤقت للعب أو عندما تصبح الكرة خارج اللعب، هذه القرارات بالنسبة للأسئلة الخاصة بالحوادث البارزة أثناء المباراة تكون بدون استثناءه رغم أنه خاص بالنتيجة

ومن بين القوانين المادية للعب في كرة القدم هي الحكم إذلا يمكن أن نتصور أي مباراة بدون حكم فهو يطبق وينفذ القانون الخاص بالعبة وذلك بتذليل الصعوبات

<sup>1</sup> أبو بكر مصطفى وعبد الجليل ادم :موسوعة الإدارة منشورات المعهد العالي للعلوم الإدارية، بمنغازي، 1986، ص79.

والمساعدة علي نجاح المباراة أو فشلها وكذلك المساهمة في وقاية اللاعبين من الإصابة من خلال العمل علي توجيه وتنفيذ القرارات في حق كل من يعمل علي إختراقها .

وحسب المادة الخامسة من القانون تسمح له بقياس الوقت الخاص للمباراة وتوجيه الإنذارات، كما أنه يعلن عن بدأ اللعب وعن نهايته لأي سبب من الأسباب قد تكون قانونية بانتهاء وقت المباراة أو بحكم ظروف خارجية أو ظروف جوية كما أن نجاح أي مباراة لا يتوقف علي الحكم نفسه فقط بل كذلك علي الطاقم التحكيم.

إذن فالحكم هو ذلك الشخص الذي يدير المباراة وفقا للقوانين المسطرة وله صلاحيات متعددة في اللقاء فهو يأمر بسير اللعب ويحافظ علي قوانين اللعبة إضافة إلي عدة صلاحيات تكلمنا عنها سابقا.

إن الحكم هو الموجه الرئيسي لسير اللعب يمكن فيه أن يجعل المباراة قائمة أو يكون وجه من أوجه عراقيله سير اللعب وهذا ما هو حاصل تقريبا في الملاعب من أحداث شغب ربما بسبب قرارات الحكم المتغيرة لطرف آخر، وما يختلف فيه اثنان أن الحكم يمكن بدرجة كبيرة ضمان الحصول علي مباراة نزيهة<sup>2</sup> .

## 2-1-2 صفات الحكم:

**2-1-2-1 الصفات البدنية:** يعتبر الحكم كباقي الرياضيين وهذا ما يحتم عليه أن يكون في لياقة بدنية من أجل متابعة مجريات اللعبة والمقابلة دون عناء و إتخاذ القرارات الصائبة، والعادلة وهذا يتطلب تطوير مختلف الصفات البدنية نظرا للطاقة التي يستهلكها لإدارة مباراة واحدة وتتمثل هذه الصفات فيما يلي:

## المدائمة أ-

<sup>2</sup> أبو بكر مصطفى وعبد الجليل ادم : مرجع سابق، ص80،

وهي بذل جهد بدني لشدة متوسط أو منخفضة لأطول مدة ممكنة دون إنخفاض في المرود إذ لا تتجاوز نبضات القلب 156 نبضة في الدقيقة

#### ب- القوة:

وهي القوة العضلية للتغلب علي مختلف المقاومات ،وبالنسبة للحكم عليه أن يتدرب علي القوة للسرعة عن طريق سباقات السرعة وكذا السباحة كما أن مظاهر التعب تبدو فيها غياب الأكسجين ،وكذا عليه بالتدريب علي تحمل القوة بالمسافات الطويلة.

#### ج-المرونة:

هي القدرة علي أداء الحركة في مدارها الواسع ومعني ذلك أن الدور الرئيسي فيها المفاصل و الأربطة.

#### د-الرشاقة:

أي القدرة علي التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين فيه<sup>3</sup>.

#### ه-السرعة:

هي القدرة التي تحقق في أقل زمن ممكن وتنقسم إلي ثلاث أشكال رئيسية : سرعة رد الفعل ،سرعة الحركة الوحيدة، سرعة تردد الحركة ،وهذه الأشكال الثلاث تظهر في الحركات الرياضية وهذا الوجود إرتباط بين هذه الأشكال ،مما يدل أن الحكم الذي لديه سرعة رد الفعل الممتازة لا يعني بالضرورة أن تكون لديه سرعة الحركة جيدة، وذلك لتحديد الحالة التدريبية للحكم من ناحية السرعة.

#### و-التحمل:

وهو القدرة علي أداء جهد بدني أو عقلي تحت ظروف التعب وبمختصر العبارة يجب إدراك وتحديد ،أخذ القرارات وتطبيقه في بضع عشرات الثواني وهذا ليس بالسهل ولكن بالإمكان التعود عليه.

<sup>3</sup> مرجع سابق،ص88،

**2-2-1-2- الصفات النفسية:**

تتطلب مهنة التحكيم الشاقة تضحيات بدنية ونفسية كبيرة من طرف الحكم، إذ عليه تحمل كل المسؤوليات والصعاب و مواجهة المشاكل بصدر رحب. ومع التطور الصناعي و اكتساب علم النفس لهذه الأهمية الكبيرة في المجال الرياضي إذ صنف تحضير هذا الجانب مع مختلف التحضيرات التي يجب الإهتمام بها .

**2-2-1-2- التحضير النفسي:**

إن الحكم الذي يولي إهتماماً بالتحضير النفسي المثير بالنجاح وهذا التحضير هدف الراحة الذهنية والثقة بالنفس ومن أجل تحقيقها ننصح بما يلي<sup>1</sup>:

**2-1-2-1-2- قبل المواجهة:**

- ✓ الاعتناء بالياقة البدنية علي أقصى حد.
- ✓ تنظيم عمل العمل والراحة والنوم المبكر.
- ✓ الإمتناع على ما يؤثر سلبا على تصرفاته وسلوكياته .
- ✓ تنظيم حياته الاجتماعية وتجنب المضايقات قبل بداية عمله.
- ✓ الثقة في قدراته ومستواه.
- ✓ الاتجاه المباشر إلى الملعب قبل بداية المقابلة بقليل.
- ✓ مراجعة الترتيبات والتقنيات وكذا قائمة اللاعبين للفريقين.

**2-1-2-1-2- أثناء المواجهة :**

- ✓ التسيير الجيد بأن تكون سلوكياته محددة ودقيقة .
- ✓ تجنب التحريض و الهيجان.

1أبوبكر مصطفى و عبد الجليل ادم : مرجع سابق،ص80

- ✓ النزاهة حني يثق به اللاعبين.
- ✓ مناداة اللاعب باسمه حتى لا يؤثر عليه نفسياً<sup>2</sup>.
- ✓ إنصاف اللاعبين المعتدى عليهم.
- ✓ تطبيق القانون بصرامة وجدية دون تسهيل في محتوى النص.
- ✓ تعتبر السلوكيات والتصرفات مع اللاعبين أقوى من البطاقات الصفراء والحمراء .

### 2-1-2-1-3- بعد المواجهة:

- ✓ تهنئة الفائز ومواساة المهزم.
- ✓ مراجعة سلوكياته وتصرفاته أثناء المواجهة.
- ✓ تقبل النقد بصدر رحب .
- ✓ شكر الحكيمين المساعدين على مجوداتهما.
- ✓ عدم الافتخار بالنجاح<sup>1</sup>.

### 2-1-3- عمر الحكم:

يمر الحكم بمراحل تحكيمية عديدة حتى يصل إلى درجة حكم (حكم دولي) إن هذه المراحل خاضعة إلى وجوب قضاء سنوات معينة في كل درجة تحكيمية مع تحكيم مباريات لا تقل عن العدد المطلوب للانتقال إلى الدرجة التالية. إن هذا الأسلوب متبع في ميدان كرة القدم الدولية وهذا يسبب وصول الحكم إلى درجات التحكيم العليا وهو في سن كبيرة .

إن قابلية الإنسان البيئية تهبط كلما ابتعد عن سن الشباب وهذا يعني أن الحكم كلما ارتفع مستواه قلت قابليته البدنية في الوقت الذي تستوجب منه المباريات جهداً أكبر ، إن كلما ارتفعت درجة الفرق التي يحكم لها أصبح التحكيم اصعب لهذا السبب

<sup>1</sup> جمال الغندور ،قوانين كرة القدم ، دار النشر العربي، الطبعة الاولى،سنة 1998، ص19

<sup>1</sup> جمال الغندور "قوانين كرة القدم " مرجع سابق،ص.19

- فإن كثير من الحكام يتركون ميدان التحكيم في وسط الطريق ولا يستطيعون الإستمرار فيه ماعدا عدد قليل جدا وإن هذا العدد يمتلك الصفات التالية :
- أن يكون ذا صحة بدنية وعصبية ممتازة.
  - تكون لديه المثابرة على العمل التحكيمي.
  - تكون لديه المرونة اللازمة لمعالجة المواقف الناشئة عن ظروف المباراة.
  - أن يكون ذا قابلية على تحمل الصعوبات التي يواجهها الحكم داخل الساحة وخارجها ومن المتفرجين داخل الملعب والإذاعة والتلفزيون و الصحافة .
  - لديه الإيمان الكامل بأهمية دور الحكم كمرابي .
  - أن يكون معتقدا اعتقادا راسخا بأن التحكيم هو رياضة قائمة بذاتها وأن الحكم رياضي من الدرجة الأولى وأن يقوم بما تطلبه هذه الرياضة من إعداد وتدريب وجهود<sup>2</sup>.

#### 2-1-4- درجات الحكم :

- أ. **حكم الدولي:** هو الذي حاز على إشارة (شهادة) تحكيمية دولية معترف بها من طرف الإتحاد الدولي لكرة القدم وسبق له أن قاد مباريات دولية ورشح من قبل بلده ليمثلها في الدوريات التحكيمية الدولية التي يقيمها الإتحاد الدولي لكرة القدم .
- ب. **حكم إتحادي (فدرالي):** يحكم المباريات علي مستوي الفرق الوطنية للدرجة الأولى و الثانية كما أن الاتحادية تستعين به لتحكيم بعض اللقاءات الودية التي تقام محليا
- ج. **حكم بين الربطات (حكم جهوي):** هو الذي يحكم مباريات الفرق الجهوية ويرشح من قبل الإتحاد الجهوي لكي يحوز علي إشارة حكم ما ستطرده الإتحادية في هذا الإختبار .

<sup>2</sup> سامي الصفار: دليل الحكم بكرة القدم، مطبعة جامعة بغداد، سنة 1997، ص 12-13.



د. **حكم ولائي:** وهو الذي يقوم بتحكيم مباريات داخل ولايته ويطرئ من الرابطة الولائية يوجد قسم من الاحكام بدون درجة تحكيمية وهم الذين يقومون بتحكيم مباريات المدارس والكليات والفرق الأهلية ومباريات المؤسسات المختلفة<sup>1</sup>

## 2-1-5 مميزات الحكم:

**2-1-5-1 الإمام بكرة القدم:** إذا أراد الحكم أن يصل إلى مستوى جيد في التحكيم لابد أن يكون قد مارس كرة القدم، ووصل إلى مستوى لا بأس به فإن مجرد دراسة قوانين كرة القدم وحدها لا تكفي لأن ذلك قد لا يجعله يقدر موقف اللعبة المختلفة و ظروف اللاعبين كما أنه من الصعب أن ينجح في مهنة التحكيم أي شخص مهما علا مستواه في كرة القدم دون أن يدرس قوانينه .

**2\_1\_2 سرعة الإدراك:** هي القدرة على إستيعاب ما حدث أثناء المباراة و تهيئة الذهن لإصدار القرار الحاسم السريع والحاصل فعلا هو أن الشخص عند قيامه بمهمة التحكيم لأي نوع من المنافسة ، تتابع عيناه سلسلة من التأثيرات العقلية المستمرة و السريعة و عليه أن يلاحظ فيها الإخلال بالقواعد المتعلقة بالأمر<sup>2</sup> و عليه أيضا أن يزيل في ذهنه هذه الحالات وأن يثبتها فيه ثم يحدد قراره و بصدها و يستلزم ذلك التركيز و الإنتباه لأبعد مدى ، فإن كل لحظة يتشتت فيها إنتباه اللاعب تصبح عقبة في سبيل نجاحه.

**2\_1\_2 سرعة التصميم:** وهي نتيجة النقطة السابقة إذ أن من الظاهر ليس للحكم الوقت الكافي للتمعن و التفكير الطويل في ما يحدث، لذلك يجب أن يصدر القرار في

<sup>1</sup> سامي مختار : كرة القدم ، مؤسسة المعارف بيروت، ص 125-126

<sup>2</sup> فيصل رشيد عياش الدليمي، لحر عبد الحق: كرة القدم تعليم تكتيك، تكتيك، خطط تحكيم: صبع في المدرسة العليا للأساتذة تربية البدنية والرياضية ، مستغانم، سنة 1997، ص 123-124

لحظة حدوث المخالفة المباشرة و لمل كانت حركات اللاعبين في معظم أنواع الرياضات و خاصة كرة القدم السريعة فيجب على الحكم أن يصدر قراراته بسرعة و بدون أي تردد و إلى سوف يوحي بالشك للاعبين و يشجعهم على المعارضة و محاولة التأثير على أرائه أو فقد أحكامه.

و حسب رأينا نحن كباحثين فيجب على الحكم أن تكون له قرارات حاسمة غير متردد في اتخاذها و من أجل ذلك و جب عليه أن يكون متتبع لكل مجريات اللقاء لا شارد الذهن .

**2\_1\_5\_4 الحزم:** صفة لا تدع إلى الشك و التساؤل فهي سبيل من جانب اللعب كما أنها تساعد الحكم أن لا يتأثر و يسمح لنفسه بالتأثير بأي مؤثر خارجي و ضعف الحكم في هذه الناحية كثيرا مما يؤدي إلى عواقب وخيمة نراها بأعيننا داخل ملاعب كرة القدم و خاصة أثناء الدوري العام<sup>4</sup> .

**2\_1\_5\_5 التصرف:** مهما كان الحكم و القرار صحيحا فإن طريقة إعلان أثرها البارز كبير، فيجب أن يكون ذلك بلباقة و حسن التصرف و ذلك هو الذي يكسب الحكم إحترام و تقدير اللاعبين، فإن كل التصرف الغير السليم قد يؤدي إلى إثارة الشغب ، و قد يتغافل و يتغاضى أن جميع الأخطاء الفنية و لكن سوء التصرف لا يغتفر مطلقا .

**2\_1\_5\_6 الثقة:** إن الثقة لابد لها من النجاح في جميع نواحي الحياة لئلا تزداد أهمية في التحكيم، فهي أمر لازم، و التقى يمكن أن تزداد لدى الحكم بالمراد الكثير و بمشاهدة المباريات و الإطلاع و الدراسة و المناقشة العلمية لكي يتأكد من صدق معلوماته و قوتها.

**2\_1\_5\_7 الصحة الجسمانية:** إن لعبة كرة القدم تتطلب من الحكم لكرة القدم التحرك و الجري و سرعة الانتقال لتسير اللعب ، لذلك يجب علي الحكم أن تكون لديه

<sup>4</sup> سامي مختار : كرة القدم ، مؤسسة المعارف بيروت، ص 130.

لياقة بدنية تؤهله للقيام بعمله بالوجه الأكمل ، حتي يستطيع أن يقف علي كل صغيرة و كبيرة داخل الملعب.

## 2\_1\_6 مقاييس إختبار اللياقة البدنية للحكم :

### 2\_1\_6\_1 الإختبار الأول:

- الهدف: سرعة متوسطة في فترات وبتكرارات التي يجب أ، تكون في المقابلة.

الإختبار : 6\*40متر سرعة قصوي.

ثا 30 و 1د وقت راحة بعد كل محاولة.

- الوقت الذي يجب تحقيقه:

- 6.23 ثا للحكام الدوليين رجال .

6.0 ثا للحكام الدوليين إناث .

6.4 ثا للحكام الدوليين المساعدين إناث.

### 2\_1\_6\_2 الإختبار الثاني:

- الهدف : القدرة علي التحمل المسافات الطويلة .

- الإختبار:

لابد يجري في مضمار ألعاب القوى .

- الإجراءات:

لابد على الحكم الاستعداد قبل الصافرة وهذا في "منطقة المشي" مرسومة محددة

بأربعة أقمعة 3 أمتار قبل 3 أمتار بعد المسافة التي يجب أ، يجري فيها الحكم

وهي 50م متر.

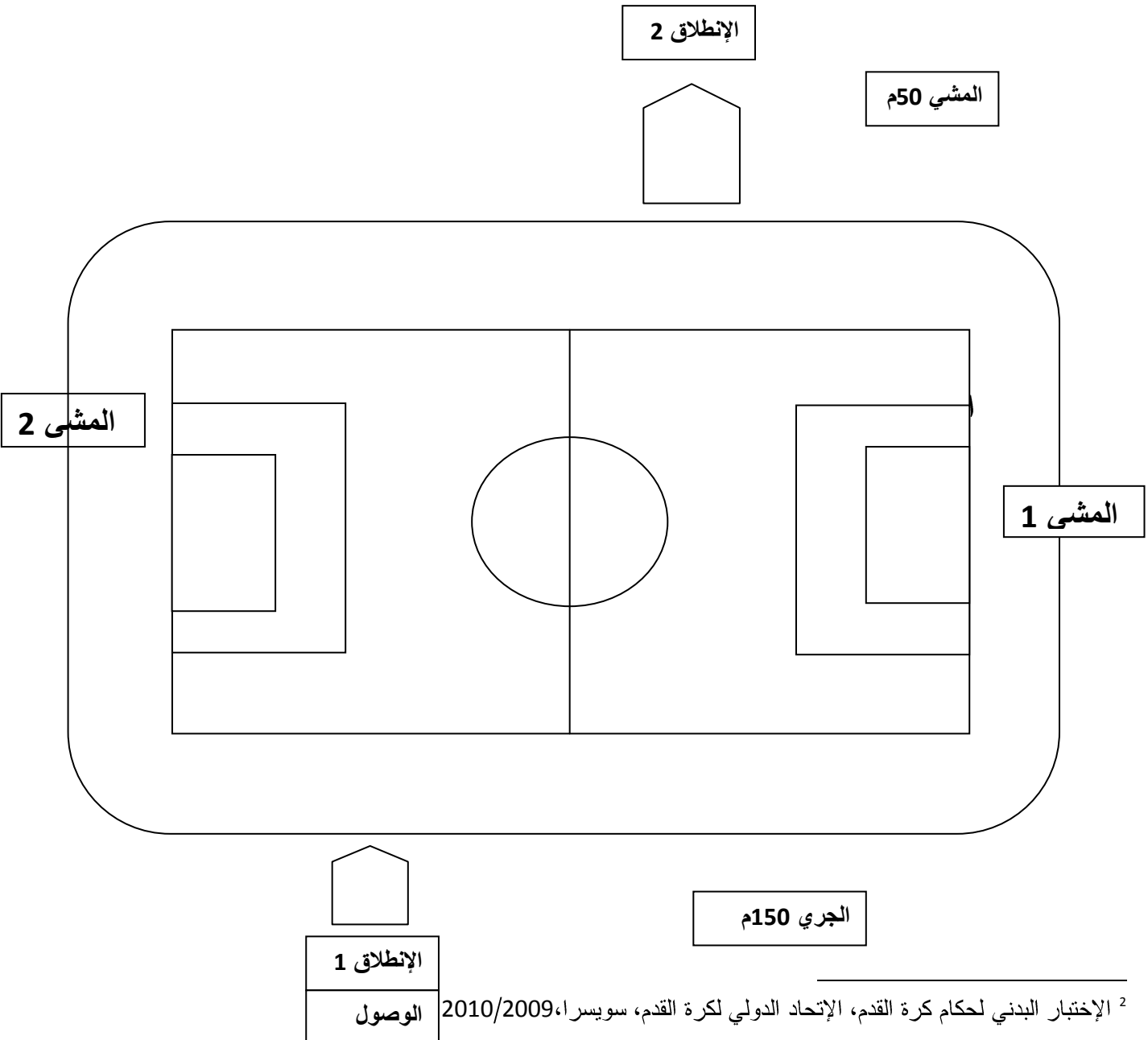
✓ الجري مسافة تقدر ب150 م.

✓ الراحة بعد الجري 40 ثا مسافة 50م<sup>1</sup>.

- الوقت الذي يجب تحقيقه:

<sup>1</sup> الإختبار البدني لحكام كرك القدم، الإتحاد الدولي لكرة القدم، سويسرا، 2009/2010، ص65 ص67

- ❖ 150م في زمن قدره 30 ثا ،وقت الراحة 35 ثا للحكم الدوليين رجال.
- ❖ 150م في زمن قدره 30 ثا ،وقت الراحة 40 ثا للحكم الدوليين المساعدين رجال.
- ❖ 150م في زمن قدره 35 ثا ،وقت الراحة 40 ثا للحكم الدوليين إناث.
- ❖ 150م في زمن قدره 35 ثا ، وقت الراحة 40 ثا للحكم الدوليين المساعدين إناث<sup>2</sup>.



الشكل 05. الإختبار البدني لحكام كرة القدم

## 2-2 كرة القدم

### تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا في العالم وأقدمها شهرة فالآلاف من عشاقها يذهبون إلى الملاعب لتشجيع فرقهم المفضلة، بينما الملايين من الناس يشاهدون هذه الرياضة على التلفاز، حيث يعتبر كأس العالم لكرة القدم أكبر محفل دولي في مجال هذه اللعبة الرياضية، ويطمح كل بلد في العالم في الحصول عليه، وقد مرت تلك الرياضة بعدة تطورات هائلة إلى أن وصلت إلى ما عليها من متعة وتكتيك حديث ودراسة، كما مرت بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية قوانينها وطريقتها لعبها ونظرة العالم لها<sup>5</sup>.

### 2-2-1 تعريف كرة القدم :

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من احد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة مستديرة، ذات مقياس عالمي محدد، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة، في كل طرف من طرفيه مرمي الهدف، ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف<sup>1</sup>

### 2-2-2-2 كرة القدم في الجزائر :

<sup>5</sup> د. سامي الصفار : دليل الحكم بكرة القدم، مرجع سابق، ص40.

تعتبر كرة القدم من بين أولى الرياضات الجماعية التي ظهرت في الجزائر، والتي اكتسبت شعبية لا نظير لها، وهذا بفضل الشيخ عمر بن حمود بن ريس الذي قام بتأسيس أول فريق رياضي عام 1895 م ، تحت اسم ( طليعة الحياة الهواة في الكبير وقد أسس أول فرع للجمعية للفريق السابق ذكره عام 1917 م، وفي 1921/08/07م ، تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم في الجزائر وهو عميد الأندية الجزائرية ( مولودية الجزائر ) غير انه هناك من يقول بان النادي القسنطيني ( شباب قسنطينة ) هو أول جزائري تأسس قبل 1921 م .

الفريق عدة نتائج إذ كان يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والعالمية.

### 2\_2\_3 قانون كرة القدم :

يحتوى قانون كرة القدم على 17 مادة يجب على المدرب ان يدرسها جيدا.

### 2\_2\_3\_1 ميدان اللعب :

يجب أن يكون ميدان الكرة مستطيلا ، ويجب ان يكون خط التماس أطول من خط المرمى ، وأن لا يتعدى طول الملعب 120 م ولا يقل عن 90م ، أما العرض فلا يتعدى 90م ولا يقل عن 45م ، أما في المباريات الدولية فطول الملعب بين ( 100م - 110م ) وعرضه بين ( 64م - 75م )

### 2\_2\_3\_2 الكرة:

#### خصائص الكرة :

- كروية الشكل.
- مصنوعة من الجلد.
- محيطها 10سم فاكثرو 68 سم على الأقل .
- وزنها 450غ على الأكثر و 410غ على الأقل في بداية المباراة.
- ضغطها يتراوح ما بين 0.6 و 0.1 ضربة .

**2\_3\_3 عدد اللاعبين :**

**اللاعبين:** كل مباراة تنافس بين فريقين ، كل فريق مكون من احد عشر لاعبا على الأكثر منها حارس مرمى.

**2\_2\_3\_4 تجهيز اللاعبين:**

**الأمّن:** لباس اللاعبين لا يجب أن يعبر عن خطر معين بالنسبة لأنفسهم أو بالنسبة للآخرين<sup>1</sup>.

**تكوين أو تجهيز القاعدة:** التجهيز القاعدي لكل لاعب يتطلب:

- قميص.
- سراويل ( إذا كان اللاعب يحمل التواءات أو انكسارات )
- جوارب.
- حامي العظام ( عظام الساق ) .
- أحذية.
- حامي عظام الساق يجب أن يكون:
- مغطي بالجوارب.
- مطاطي.
- يعطي حماية كافية .

**حراس المرمى:** يجب على الحارس أن يرتدي لباس يختلف عن باقي اللاعبين كما

يختلف عن لباس الحكم والحكام المساعدين

**2\_2\_3\_5 الحكم:**

<sup>1</sup>سامي الصفار : دليل الحكم بكرة القدم، مرجع سابق،ص40 .

يسمح بهمع به للحكم : كل مباراة تتنافس تحت مراقبة حكم يخضع لتصريحات  
ضرورية من اجل تطبيق قوانين اللعبة في إطار هذه المباراة<sup>1</sup> .

**ما يجب على الحكم :**

- التقيد بقوانين اللعبة .
- ضمان مراقبة المباراة بالتعاون مع الحكام المساعدين وعند الحاجة مع الحكم الرابعه .
- أن يضمن كل كرة مستعملة كافية لمتطلبات المادة 2.
- أن يضمن بان تحضير اللاعبين كاف بمتطلبات المادة 3.
- ضمان عمل العداد ( الكرونومتر ) وكتابة تقرير على المباراة.
- توقيف المباراة مؤقتا التأجيل أو التوقف النهائي بسبب التدخلات الخارجية مهما كانت

- توقيف المباراة إذا رأى أن هناك لاعب مصاب للقيام بحملة خارج الميدان.
- الإبقاء على تتابع اللعب إلا إذا توقفت الكرة أو خرجت ولا يتوقف اللعب إذا أصيب اللاعب إصابة خفيفة

**2\_3\_6 الحكام المساعدين:**

**واجبات الحكام المساعدين:**

يعين حكمين متابعين بشكل احتياطي حسب قرار الحكم، وعملهم يتمثل في إعلامهم  
بالحالات التالية:

- عند خروج الكرة من الميدان .
- الفريق الذي يستفيد من رمية التماس، وكذا ضربة الركنية وضربة الجزاء .
- إذا عوقب لاعب بوضعية التسلل .
- إذا أراد فريق ما باستبدال احد اللاعبين.

<sup>1</sup>سامي الصفار : دليل الحكم بكرة القدم، مرجع سابق،ص41 .



- يعلم فيها إذا كان هناك تصرف ذميم خارج الميدان .
- إذا كانت هناك أخطاء غفل عنها الحكم.
- إذا تحرك الحارس قبل إرسال الكرة في حالة ضربة الجزاء.<sup>6</sup>

### 2\_2\_3\_7 وقت وزمن المباراة :

مدة اللعب: تتكون مدة مباراة كرة القدم من مرحلتين أو شوطين مدة شوط 45 دقيقة

نصف الزمن : للاعبين الحق في فترة راحة بين الفترتين .

- هذه الفترة يجب أن لا تتجاوز 15 دقيقة

- هذه الفترة لا يمكن تغييرها إلا بموافقة الحكم.

تعويض التوقفات : يجب تمديد كل فترة من اجل تعويض الوقت الضائع من طرف

اللاعبين المستبدلين، تفحص اللاعبين، نقل اللاعبين المصابين خارج الميدان ، اليد

العاملة في تضييع الوقت، أي سبب آخر .

### التوقيف النهائي للمباراة :

عند توقف المباراة بشكل نهائي ولكن قبل نهايتها يجب في هذه الحالة إعادة اللعب

### 2\_2\_3\_8 بدء واستئناف اللعب

الاقتراع: يقوم الحكم بعملية الاقتراع باستعمال قطعة نقدية على الأقل.

يختار كل قائد فريق جهة من جهات القطعة انقدية حيث يربح الاقتراع قائد الفريق

الذي ظهرت الجهة التي اختارها من الأعلى .

ضربة الإرسال: ضربة الإرسال هي إجراء من اجل استئناف اللعب:

- في بداية المباراة

- بعد تسجيل هدف .

- في بداية المرحلة الثانية للمباراة .

<sup>1</sup> مرجع سابق

- في بداية كل شوط من الشوطين الإضافيين .
- يمكن تسجيل هدف مباشر من ضربة إرسال .

#### إجراءات تنفيذ ضربة الإرسال :

- يجب أن يتواجد اللاعبون أثناء تنفيذ ضربة الإرسال في أماكنهم المحددة
- يجب على الفريق الذي ليست له ضربة الإرسال أن يتواجد على بعد 9.15 من الكرة على الأقل<sup>7</sup>.

#### 2\_2\_3\_9 الكرة في اللعب أو خارج اللعب:

تكون الكرة خارج اللعب:

- عندما تعبر بأكملها خط المرمى أو خط التماس سواء في السماء أو على الأرض .
- عندما يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأوقات الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها

#### 2\_2\_3\_10 هدف مسجل :

- يحتسب هدف عندما تجتاز الكرة بأكملها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة وبشرط ألا تكون قد رميت أو دفعت عمدا بيد أو ذراع لاعب من الفريق المهاجم ما عدا حالة حارس المرمى الذي يكون داخل منطقة جزائه<sup>1</sup>.

#### 2\_2\_3\_11 التسلسل:

يعتبر اللاعب متسلسلا إذا كان أقرب لخط مرمى خصمه من الكرة في لحظة لعب الكرة إلا:

- إذا كان اللاعب في نصف الملعب الخاص بفريقه .
- إذا كان هناك لاعبان منافسان أقرب لخط مرماهما منه .
- إذا كان اخر من لمس الكرة أو لعبها أحد المنافسين .

<sup>1</sup> مرجع سابق

- إذا وصلت اللاعب الكرة مباشرة من ركلة مرمى أو ركلة ركنية أو رمية تماس أو كرة إسقاط.

وفي حالة مخالفة هذه المادة تعطي ركلة حرة غير مباشرة ضد اللاعب المخالف من مكان حدوث المخالفة يلعبها الفريق المضاد.  
وبجدر بنا هنا ملاحظة ما يأتي:

**أولاً:** لا يعاقب اللاعب على تسلسلها إلا إذا رأى الحكم أنه يتداخل في الملعب بمعنى أنه يسعى لاكتساب فائدة من موقفة هذا أو أنه يجذب انتباه أي لاعب منافس وخاصة حارس المرمى<sup>1</sup>.

**ثانياً:** لا يحكم على التسلسل في اللحظة التي يتسلم فيها اللاعب الكرة ولكن يحتسب التسلسل فقط في اللحظة التي تلعب فيها الكرة أو إذا كان المهاجم والمدافع على خط واحدة بالنسبة لخط المرمى<sup>8</sup>

### 2\_2\_3\_12 الأخطاء وسوء السلوك:

يعاقب اللاعب باحتساب ركلة حرة مباشرة ضده. إذا تعمد ارتكاب أحد الأخطاء التسعة الآتية:

- 1- ركل أو محاولة ركل الخصم
- 2- كعبلة أو محاولة كعبلة (إعثار) الخصم إيقاعه أو محاولة إيقاعه باستعمال الساق أو الساقين أو بالانحناء أمامه أو خلفه .
- 3- الوثب على الخصم .
- 4- مكاتفة المنافس من الخلف، إلا إذا كان المنافس معرضاً .
- 5- ضرب أو محاولة ضرب المنافس.
- 6- مسك المنافس .

<sup>1</sup>مرجع سابق.  
<sup>1</sup>مرجع سابق

7- دفع المنافس .

8- لعب الكرة باليد أي حملها أو دفعها باليد أو بالذراع ( ماعدا حارس المرمى عندما يكون فقط داخل منطقة جزائه ).

و يقوم لاعب من الفريق المنافس بأخذ الركلة الحرة المباشرة من وقوع الخطأ - أما إذا ارتكب هذه الأخطاء داخل منطقة جزاء فتحسب عليه ركلة جزاء مع ملاحظة أنه لا يهيم مكان الكرة عند ارتكاب الخطأ ، والعبرة فقط بمكان الخطأ .

أما في حالة حدوث إحدى المخالفات الآتية فتحسب ركلة حر غير مباشرة على اللاعب ، يلعبها أحد لاعبي الفريق المنافس من مكان وقوع المخالفة .

1- إذا قام اللاعب باللعب بطريقة يعتبرها الحكم خطرة مثل ركل الكرة عندما يكون حارس المرمى ممسكا بها .

2- مكاتفة المنافس عندما لا تكون الكرة متناول اللعب .

3- تعمد اعتراض المنافس وعدم لعب الكرة مثل إعاقة اللاعب المنافس من لعب الكرة بينها لا يكون الكرة في متناول لعبه هو أو الوقوف أمام المنافس واعتراضه بصورة لمنعه من ملاحقة الكرة.

4- مكافحة حارس المرمى داخل منطقة مرماه وهو غير ممسك بالكرة . أم إذا كان حارس المرمى ممسكا بالكرة أو معترضاً المنافس أو خارج منطقة مرماه حينئذ يمكن مكاتفة حارس المرمى .

5- إذا سار حارس المرمى بالكرة أكثر من 4 خطوات وهو ممسك بالكرة أو ينططها أو يرميها في الهواء

ثم يمسكها دون أن يتركها حتى يمكن أن يلعبها لاعب آخر أو إذا تمادى في تحركات يرى الحكم أنها تجمد اللعب بهدف إضافة الوقت

6- إذا أعاد ( مرر ) اللاعب الكرة على حارس مرماه متعمدا .

وينذر اللاعب إذا ارتكب ما يلي :

- 1- إذا ترك اللاعب بدون إذن الحكم .
- 2- إذا دخل الملعب بعد المباراة بدون إشارة الحكم<sup>9</sup>.
- 3- الإصرار على مخالفة قانون اللعبة .
- 4- يعترض على قرار الحكم سواء بالقول أم بالفعل.
- 5- يرتكب سلوك غير مهذب .

ويقوم الحكم بالإضافة إلى إنذار اللاعب بإعطاء ركلة حرة غير مباشرة لصالح الفريق المنافس من مكان حدوث الخطر، إلا إذا كانت هناك أكبر وأخطر لقانون اللعبة فإنه يعاقب وفقا لهذه المخالفة.

ويطرد اللاعب من الملعب إذا:

- 1- رأى الحكم أنه ارتكب سلوكا مشينا أو ارتكب خطأ جسيما خطيرا .
- 2- تلفظ بألفاظ نابية أو بذيئة.
- 3- أصر على سوء السلوك بعد إنذاره .

ويستأنف اللعب بعد طرد اللاعب بأن يأخذ الفريق المنافس ركلة حرة غير مباشر من مكان

حدوث المخالف، إلا إذا كان خطأ آخر ارتكب فتعطي العقوبة وفقن القانون اللعبة<sup>1</sup>

### 2\_2\_3\_13 الركلة الحرة:

تنقسم الركلة الحرة إلى قسمين :

ركلة حرة مباشرة: وهي التي يمكن تسجيل هدف منها مباشرة في مرمى الفريق المنافس ( بناء على ذلك إذا سجل لاعب هدفا مباشرا من هذه الركلة في فريقه لا يحتسب هدفا وتحتسب ركلة ضد اللاعب ).

<sup>1</sup> مرجع سابق

ركلة حرة غير مباشرة : وهي التي لا يمكن تسجيل هدف منها إذا لمس الكرة أو لعبها لاعب آخر غير الذي ركلها قبل أن تدخل المرمى ، ويجب ملاحظة الأتي عند أخذ الركلة الحرة :

- أن تكون ثابتة .
- أن لا يلعبها الراكل مرة أخرى قبل أن يلمسها لاعب آخر .
- أن تسير الكرة قدر محيطها على بعد 10 ياردة من الكرة<sup>1</sup>

إذا أخذت الركلة من داخل منظمة الجزاء فيجب ان تخرج الكرة بعد ركلها خارجها حتى تصبح في اللعب و لا يجوز تمرير الكرة لحارس المرمى - أما في الركلة الحرة غير المباشرة ضد الفريق داخل منطقة جزاؤه فيقف الفريق المدافع على خط مرماهم بين قائمي المرمى .

ومن هنا إذا سجل لاعب هدفا في مرماه شخصيا مباشرة من ركلة حرة مباشرة بدون ان يلمسها لاعب ما نعتبر ركلة ضد اللاعب وليست هدفا

### 2\_2\_3\_14 ركلة الجزاء:

إحدى الأخطاء التسعة داخل منطقة جزائه، وتنفيذ الركلة يحدث الأتي :

- 1- توضع الكرة على نقطة الجزاء .
- 2- يقف جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء وعلى بعد 10 ياردة من الكرة ويبقى داخل المنطقة فقط اللاعب الذي سيقوم بركل الكرة وحارس المرمى.
- 3- يقف الحارس على خط مرماه بين القائمين دون أن يحرك قدميه حتى تركل الكرة
- 4- لا يجب على اللاعب أن يركل الكرة إلى الأمام .
- 5- لا يجب على راكل الكرة أن يركلها مرة ثانية قبل أن يلمسها أي لاعب آخر.

<sup>1</sup>سامي الصفار : دليل الحكم بكرة القدم، مرجع سابق، ص45 .

6- تعتبر الكرة في الملعب بعد ركلها مباشرة وبعد أن تسير قدر محيطها لأي مخالفة لهذه المادة يقوم الحكم بالعمل الآتي:

(أ) إذا كانت المخالفة من الفريق المدافع تعاد الركلة إذا لم تسفر عن هدف.

(ب) أما إذا كانت المخالفة من الفريق المهاجم غير اللاعب الذي لعب الركلة يلغى الهدف إذا كان قد سجل وتعاد الركلة<sup>10</sup>.

(ت) من لاعب ركلة الجزاء إذا ارتكب المخالفة بعد أن أصبحت الكرة في اللعب، يلعب لاعب الفريق المضاد ركلة حرة غير مباشرة من مكان حدوث المخالف

## 2\_2\_3\_15 رمية التماس:

إذا عبرت الكرة بأكملها خط التماس سواء على الأرض أم الهواء، فإن الكرة تعتبر خارج الملعب، ولا بد من إعادتها داخل اللعب أن يقوم لاعب من الفريق المنافس لآخر لاعب أخرج الكرة - ويجب على اللاعب الذي سيرمي الكرة مراعاة الآتي:

1- أن يواجه الملعب في المنطقة التي خرجت من عندها الكرة ويمسك الكرة لأعادتها

2- أن يكون جزء من كلتا قدميه إما على خط التماس أو على الأرض خارج خط التماس

3- يجب أن يستعمل الرامي كلتا يديه.

4- أن يرمي الكرة من خلف و فوق الرأس .

5- أن يرمي الكرة ولا يسقطها .

6- لا يجوز للرامي أن يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر

7- لا يجوز تسجيل هدف مباشر من رمية تماس

<sup>1</sup> مرجع سابق

**2\_2\_3\_16 ركلة المرمى:**

عندما تعبر الكرة بكاملها خط المرمى سواء عن الأرض أو الهواء ، ولم تحتسب هدفاً ، ويكون من لعبها لاعب من فريق الخصم .

**2\_2\_3\_17 الركلة الركنية:**

إذا لمست الكرة احد المدافعين ثم عبرت بكامله خط المرمى سوء على الأرض أو الهواء ولم تحتسب هدفاً<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>سامي الصفار : دليل الحكم بكرة القدم، مرجع سابق،ص48 .



## خلاصة:

استخلصنا كطالبة باحثين أن الحكم يؤدي دورا هاما رئيسيا في الملعب فهو المسؤول عن تطبيق القوانين وعليه أن يتميز بسرعة الإدراك والتصميم والصحة الجسمانية، ويمكن القول أن الحكم يتناسب تناسبا طرديا مع مستواه ولديه درجات تميزه عبر مشواره التحكيمي ويؤدي دورا هاما كمربي وسلطته تقديريه ونظرتة إلى القانون

## الخاتمة

من الواضح ان التحكيم ليس نالامس فقد كانت تقتصر مهامه علي تسيير المقابلات و تطبيق القوانين و لكن في ظل التطور الذي عرفته اللعبة اصبح له دور فعال في كرة القدم لذا وجب الاهتمام باللياقة البدنية و تطويرها و من استخلاصنا لبحثنا استنتجنا ان للياقة البدنية تاثير في اتخاذ القرار و تم هذا باستعمالنا لمنهج التحليل المضمون و تكمن اهمية البحث في معرفة تاثير اللياقة البدنية في اتخاذ القرار لدي الحكام .

ومن خلال هاته الدراسة توصلنا ان كل من السرعة والمداومة لهما تاثير في اتخاذ القرار لدي الحكام فهما يجعلان الحكم يسير المقابلة بارتياح خوفا من التعب و نقص التركيز نتيجة نقص اللياقة البدنية و بالتالي يتطلب من الحكم الاهتمام باللياقة البدنية

التعرف بالبيت

الباب الأول

الدراسات النظرية

الفصل الأول  
اللائقة اللبنة

الفصل الثاني

حكم كرة القدم

الفصل الثالث

اتخاذ القرار

الفهرس



الفصل الأول

منهجية البحث

واجراءاته الميدانية

الفصل الثاني

تخطيط و مناقشة

النتائج

الباب الثاني:

الدراسات التطبيقية

العلماء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ملائكة الأبرار

## قائمة الأشكال البيانية

1. الشكل الأول يبين مكونات اللياقة البدنية حسب المدرسة الشرقية.....14
2. الشكل الثاني يبين تقسيم عنصر التحمل من وجهة نظر علاوي.....14
3. الشكل الثالث يبين مكونات اللياقة البدنية من وجهة نظر محمد صبحي ....15
4. الشكل الرابع يبين مقومات اللياقة البدنية.....18
5. الشكل الخامس يبين الإختبار البدني لحكام كرة القدم.....44
6. الشكل السادس يبين إجابات الحكام.....110
7. الشكل السابع يبين إجابات الحكام.....111
8. الشكل الثامن يبين إجابات الحكام.....112
9. الشكل التاسع يبين إجابات الحكام.....113
10. الشكل العاشر يبين إجابات الحكام.....114
11. الشكل الحادي عشر يبين إجابات الحكام.....115
12. الشكل الثاني عشر يبين إجابات الحكام.....116

13. الشكل الثالث عشر يبين اجابات الحكام.....117
14. الشكل الرابع عشر يبين اجابات الحكام.....118
15. الشكل الخامس عشر يبين اجابات الحكام.....119
16. الشكل السادس عشر يبين اجابات الحكام.....120
17. الشكل السابع عشر يبين اجابات الحكام.....121
18. الشكل الثامن عشر يبين اجابات الحكام.....122
19. الشكل التاسع عشر يبين اجابات الحكام.....123
20. الشكل العشرون يبين اجابات الحكام.....124
21. الشكل الحادي و عشرون يبين اجابات  
الحكام.....125
22. الشكل الثاني و عشرون يبين اجابات الحكام.....126
23. الشكل الثالث و عشرون يبين اجابات  
الحكام.....127



24. الشكل الرابع و عشرون يبين إجابات

الحكام.....128

25. الشكل الخامس و عشرون يبين إجابات الحكام.....129

26. الشكل السادس و عشرون يبين إجابات الحكام.....130

27. الشكل السابع و عشرون يبين إجابات

الحكام.....131

28. الشكل الثامن و عشرون يبين إجابات

الحكام.....132

29. الشكل التاسع و عشرون يبين إجابات

الحكام.....133

## قائمة الجداول

1. جدول رقم 01 يبين النسبة المئوية و كا<sup>2</sup> لمدى إدارة الحكم للمباراة  
جيدا.....107
2. جدول رقم 02 يبين النسبة المئوية و كا<sup>2</sup> التي توضح تهديدات اللاعبين وتأثيرها على  
قرارات الحكام.....108
3. جدول رقم 03 يبين النسبة المئوية و كا<sup>2</sup> التي تبين شجار اللاعبين و علاقتها بقرارات  
الحكم.....109
4. جدول رقم 04 يبين النسبة المئوية و كا<sup>2</sup> التي توضح تأثير اللاعبين على فعالية الحكم  
في أداء  
المباراة.....110
5. جدول رقم 05 يبين النسبة المئوية و كا<sup>2</sup> التي توضح مدى تأثير العلاقة العائلية بين  
اللاعبين على أداء الحكم.....111
6. جدول رقم 06 يبين النسبة المئوية و كا<sup>2</sup> التي توضح شعور الحكم عند طرد  
اللاعبين.....112
7. جدول رقم 07 يبين النسبة المئوية و كا<sup>2</sup> التي توضح إمكانية الحكم على طرد لاعب  
أكبر منه  
سنا.....113

8. جدول رقم 06 يبين النسبة المئوية و كا2 التي توضح رد فعل الحكم في حالة

الشجار.....114

9. جدول رقم 09 يبين النسبة المئوية و كا2 التي توضح رد فعل الحكم بتصرف أحد

اللاعبين.....115

10. جدول رقم 10 يبين النسبة المئوية و كا2 التي توضح تناسق الحكم و المسيرين

باغراءات

مالية.....116

11. جدول رقم 11 يبين النسبة المئوية و كا2 التي توضح صدق الحكم في أداء

تحكيمه.....117

12. جدول رقم 12 يبين النسبة المئوية و كا2 التي توضح رد فعل الحكم في حال

تلقيه تهديدات من مسيري

الفريقين.....118

13. جدول رقم 13 يبين النسبة المئوية و كا2 التي توضح ضغط المسيرين وعلاقته

بأداء الحكم.....119

14. جدول رقم 14 يبين النسبة المئوية و كا2 التي توضح تأثير شجار المسيرين على

أداء الحكم.....120

15. جدول رقم 15 يبين النسبة المئوية و كا2 التي توضح شعور الحكم بعلاقته مع أحد

مسيرى

الفريقين.....121

16. جدول رقم 16 يبين النسبة المئوية و كا2 التي توضح تأثير وزن أحد المسيرين

على أداء الحكم.....122

17. جدول رقم 17 يبين النسبة المئوية و كا2 التي توضح تعصب الجمهور وعلاقته

باتخاذ قرارات.....123

18. جدول رقم 18 يبين النسبة المئوية و كا2 التي توضح تأثير الحكم بتهديدات

الجمهور في اتخاذ قراراته.....124

19. جدول رقم 19 يبين النسبة المئوية و كا2 التي توضح تأثير الرشق و السب على

قرارات الحكم.....125

20. جدول رقم 20 يبين النسبة المئوية و كا2 التي توضح قرارات الحكم

الصائبة.....126

21. جدول رقم 21 يبين النسبة المئوية و كا2 التي توضح تأثير الجمهور المشاغب

على قرارات الحكم.....127

22. جدول رقم 22 يبين النسبة المئوية و كا2 التي توضح تأثير أداء الحكم في إدارته

للمباراة.....128

23. جدول رقم 23 يبين النسبة المئوية و كا2 التي توضح تأثير أداء الحكم في حال

إذا كان أحد الفريقين مهدهد

بالسقوط.....129

24. جدول رقم 24 يبين النسبة المئوية و كا2 التي توضح تأثير قرارات الحكم

للمقابلات

المحلية.....130

25. جدول رقم 25 يبين النسبة المئوية و كا2 التي توضح إعلان الحكم لضربة جزاء

ضد الفريق المهدهد بالسقوط.....131

26. جدول رقم 26 يبين النسبة المئوية و كا2 التي توضح قلة الأمن وتأثيرها في اتخاذ

قرارات الحكم.....132

27. جدول رقم 27 يبين النسبة المئوية و كا2 التي توضح ضغوط الحكم وهو يدير

مباراة رسمية مقارنة بمباراة ودية.....133

28. جدول رقم 28 يبين النسبة المئوية و كا2 التي توضح تأثير أداء الحكم بحضور

شخصيات مهمة.....134

29. جدول رقم 29 يبين النسبة المئوية و كا2 التي توضح شعور الحكم بإدارته مباراة

بمستوى عالي.....135

## قائمة المراجع

### المراجع العربية

1- أبوبكر مصطفى وعبد الجليل ادم-موسوعة الادارة - منشورات المعهد العالي للعلوم الادارية - بمغازي 1986 .

2- أحمد ابراهيم عبد الهادي - الادارة - مكتب الجامعة بنها . 1993

3- أحمد أمير فوزي "مبادئ علم النفس الرياضي مفاهيم التطبيقات" دار الفكر العربي ؛ القاهرة 2006 .

4- الدكتور شوقي حسين عبد الله "أصول الادارة" دار النهضة العربية ؛ 1981 .

5- الاختبار البدني لحكام كرة القدم "الاتحاد الدولي لكرة القدم "

سويسرا؛ 2009/2010

6- سعد محمد اسماعيل "الدليل في التحكيم كرة اليد" طبع مطابع التعليم العالي في الموصل .

7- سامي مختار "كرة القدم " مؤسسة المعارف ؛بيروت

8- د/سيد الهواري "تنظيم الهياكل و السلوكيات و النظم" مكتبة عين الشمس ؛ 1992

9- د/سامي الصفار "دليل الحكام بكرة القدم" مطبعة جامعة بغداد ؛ 1989.

10- كامل علوان الزبيدي "علم النفس الاجتماعي" الوراق للنشر و التوزيع ؛عمان الأردن؛ الطبعة الأولى سنة . 1996

- 11- فيصل رشيد؛ عياش الدلمي؛ لحر عبد الحق "كرة القدم تعليم تكتيك؛ تكتيك  
خطط تحكيم" طبع في المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية و الرياضية. مستغانم  
1997.
- 12- فؤاد البهي العيد "علم النفس الاحصائي و قياس العقل البشري" دار الفكر  
العربي .
- 13- محمد حسن علاوي "سيكولوجية احترام الحكام" طبعة 1؛ مركز كتاب  
النشر؛ 1998
- 14- محمد كامل محمود و محمد حسن الدين "الحكم الغربي قوانين كرة القدم و  
الكرة الخماسية"
- 15- مصطفى كامل محمود و محمد حسام الدين "الحكم العربي و قوانينه(كرة  
القدم والكرة الخماسية).
- 16- محمود بن آل سليمان "كرة القدم بين المصالح و المفسد الشرعية" دار ابن  
حزم؛ بيروت لبنان. بدون طبعة. 1998
- 17- محمد ريان "البحث العلمي، مناهج و تقنيات" ديوان المطبوعات، الجزائر  
1993
- 18- محمد مكي "محاضرات علمي علم النفس التربوي" ديوان المطبوعات  
الجزائرية. 1993.

19- محمد شمعون "علم النفس الرياضي و القياس النفسي" مركز الكتاب

للنشر، الطبعة الأولى. 1999.

20- مفتي ابراهيم حماده "التدريب الرياضي الحديث" دار الفكر العربي. 2001.

21- مركز التمييز للمنظمات الغير الحكومية، اتخاذ القرارات عمان

### المراجع الأجنبية

22- loi du jeu international association board ,juillet 1994.

23- ahmed khelifi l'arbitrage a travers les caractères du  
football enal 1990.

24- ahlmontada.com.lundi 30/03/2010.http.titre conjonctif  
autant premier paris.



# محتويات البحث

التشكرات

الاهداء

الفصل التمهيدي

1	المقدمة.....
04	2 إشكالية الدراسة.....
05	3 أهمية الدراسة .....
05	4 فرضيات الدراسة .....
06	5مصطلحات الدراسة.....
07	6الدراسات السابقة .....
07	6_1 الدراسة الأولى.....
08	6_2 الدراسة الثانية.....
08	خلاصة.....

الباب الأول : الدراسة النظرية

الفصل الأول: اللياقة البدنية

11	تمهيد.....
12	1-1- مفهوم اللياقة البدنية و مكوناتها.....
12	1-1_1 مفهوم اللياقة البدنية.....
13	1-1-2 مكونات اللياقة البدنية.....

- 15.....2-1-لياقة الحكم.
- 16.....1-2-1-اللياقة الصحية للحكم.
- 16.....2-2-1- اللياقة الرياضية.
- 17.....3-2-1-لياقة الممارسة.
- 17.....4-2-1-لياقة التكيف.
- 17.....3-1-مقومات اللياقة البدنية و الإعداد البدني للحكام.
- 17.....1-3-1-مقومات اللياقة البدنية.
19. ....2-4-1- الإعداد البدني للحكام.
- 19.....1-2-4-1-الإعداد البدني للحكم للموسم الجديد.
- 19.....2-2-4-1-الإعداد البدني للحكم قبل انطلاق المباراة.
- 19.....3-2-4-1-الإعداد البدني للحكم خلال مرحلة المباريات.
- 24.....5-1-الإختبارات التتبعية الخاصة بلياقة الحكم.
- 25.....1-5-1-إختبارات اليوم الأول.
- 25.....1-1-5-1-إختبار سرعة الإنتقال.
- 25.....2-1-5-1-إختبار الرشاقة.
- 26.....3-1-5-1-إختبار التحمل العام.
- 27.....2-5-1-إختبارات اليوم الثاني.
- 27.....1-2-5-1-إختبار المرونة.
- 27.....2-2-5-1-إختبار تحمل السرعة.
- 27.....3-2-5-1-إختبار تحمل القوة لعضلات الذراعين.

- 27.....إختبار تحمل قوة عضلات البطن السفلى.4-2-5-1
- 28.....إختبار تحمل قوة عضلة.....5-2-5-1
- 28.....تحمل قوة عضلات الظهر.6-2-5-1
- 28.....تحمل قوة عضلات البطن العليا.7-2-5-1
- 29.....العوامل المؤثرة على اللياقة البدنية.6-1
- 29.....العمر.1-6-1
- 29.....المنشطات.2-6-1
- 29.....العادات الصحية.3-6-1
- 30.....سلامة الأجهزة الوظيفية.4-6-1
- 30.....الظروف الجوية.5-6-1
- 30.....سلبيات نقص اللياقة البدنية لدى الحكام.6-6-1
- 31.....أهمية محافظة الحكم على لياقته.8-1
- 32.....خلاصة.

34.....	تمهيد
35.....	2-1-1- تعريف الحكم
38.....	2-1-2 صفات الحكم
39.....	2-1-3 عمر الحكم
40.....	2-1-4 درجات الحكام
41.....	2-1-5 مميزات الحكم
42.....	2-1-6 مقاييس اختبار اللياقة البدنية للحكم
45.....	2-2 كرة القدم
45.....	تمهيد
45.....	2-2-1 تعريف كرة القدم
45.....	2-2-2 التطور التاريخي لكرة القدم
46.....	2-2-3 كرة القدم في الجزائر
46.....	2-2-4 قوانين كرة القدم
56.....	خاتمة

### الفصل الثالث: اتخاذ القرارات

58.....	تمهيد
59.....	3-1 مفهوم اتخاذ القرار
60.....	3-2 خطوات اتخاذ القرار
60.....	3-2-1 المرحلة الأولى

- 61.....3-2-2 المرحلة الثانية
- 61.....3-2-3 المرحلة الثالثة
- 61.....3-2-4 المرحلة الرابعة
- 61.....3-2-5 المرحلة الخامسة
- 61.....3-3 أنواع القرارات
- 61.....3-3 1 القرارات الفردية
- 62.....3-3-2 القرارات المصيرية
- 62.....3-3-3 القرارات الدورية
- 63.....3-4 حيثيات اتخاذ القرار
- 65.....3-5 معايير اتخاذ القرار
- 65.....3-5-1 لا للمجاملات في اتخاذ القرار
- 65.....3-5-2 لا للعواطف
- 66.....3-5-3 لا للتردد و التراجع
- 67.....3-5-4 لا للإذاعة و النشر
- 68.....3-5-5 لا للعجلة
- 68.....3-6 العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار
- 68.....3-6-1 القيم و المعتقدات
- 68.....3-6-2 المؤثرات الشخصية
- 68.....3-6-3 الميول و الطموحات

69.....	3-6-4 العوامل النفسية.....
69.....	3-7 اتخاذ القرارات.....
70.....	3-7-1 المكونات الأساسية للقرار.....
70.....	3-7-2 مراحل اتخاذ القرارات الإدارية.....
72.....	3-7-3 قائمة إرشادية لاتخاذ القرارات.....
72.....	3-8 عناصر اتخاذ القرار.....
72.....	3-8-1 الاختيار.....
72.....	3-8-2 البدائل.....
72.....	3-8-3 الأهداف.....
74.....	3-9 أهمية اتخاذ القرار.....
76.....	خلاصة.....

## الباب الثاني : الجانب التطبيقي

### الفصل الأول : منهجية البحث و الاجراءات الميدانية

98.....	1. منهج البحث.....
.....	2. الدراسة الاستطلاعية:.....
99.....	3. مجتمع وعينة الدراسة.....
103.....	4. أدوات البحث.....

7. صعوبات البحث.....104
8. الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث.....104
9. صدق بطاقة الملاحظة.....

### الفصل الثاني: تحليل و مناقشة النتائج

1. المحور الثاني: محور اللاعبين.....107
2. المحور الثالث: محور المسيرين و الجمهور.....116
3. المحور الرابع: محور طبيعة اللقاءات.....127

### الفصل الثالث: مناقشة النتائج بالفرضيات

1. مناقشة فرضيات البحث.....137
- 1.1 مناقشة الفرضية الأولى.....137
- 2.1 مناقشة الفرضية الثانية.....138
- 3.1 مناقشة الفرضية الثالثة.....139
2. الاستنتاجات.....140
3. توصيات.....140
- خلاصة عامة.....141