

## الاختبار الفترتي للإتحاد الدولي لكرة القدم: FIFA INTERVAL TEST

➤ تعريف الاختبار: في الماضي، اعتمدت FIFA وUEFA اختبار "cooper" لقبول انضمام الحكام كحكام دوليين إليها (كاختبار بدني)، حيث يتوجب عليهم قطع مسافة أكبر من أو تساوي 2700 متر في 12 دقيقة. ولكن في كرة القدم الحديثة وفي المستوى العالي، يجب أن تتوفر صفتان بدنيتان أساسيتان في الحكام تفرضها عليهم ظروف المباريات (السرعة الانتقالية القصوى والقدرة على تكرار مسافات الجري بشدة عالية). وهاتان الصفتان الأساسيتان تم أخذهما بعين الاعتبار ودمجهم في اختبار FIFA INTERVAL TEST ليلائم أكثر متطلبات اللعبة بالنسبة للحكام. واختبار FIFA INTERVAL Mوجه بدرجة أولى للحكام ومساعدتي حكام المستوى العالي في كرة القدم نظرا لملائمته لطبيعة نشاطهم. حيث يتكون هذا الاختبار من جزئين هما:

❖ الجزء الأول: ويُسمى FIFA INTERVAL TEST Part 1: يتكون الجزء الأول من جري مسافة 40 متر لستة مرات، حيث بين كل تكرار وآخر مدة زمنية تساوي 90 ثانية كحد أقصى ويجب قطع الـ 40م في أقل من 6 ثواني.

### ➤ الرياضات المعنية:

✓ بشكل أساسي هذا الاختبار موجه لحكام كرة القدم. وكذلك لكل رياضي يجري مسافات مشابهة للمسافات المقطوعة في الاختبار بسرعات عالية، وكذلك للاعب وسط الهجوم في كرة القدم، وكذلك للاعب الأجنحة في لعبة الرغبي.

### ➤ الهدف منه:

✓ تقدير السعة اللاهوائية اللبئية؛

✓ تقويم الكفاءة على الاسترجاع بين مرات الجري؛

✓ إعطاء مؤشرات على القدرة اللبئية للرياضي.

### ➤ الأدوات المستعملة:

✓ مضمار جري 50م على الأقل؛

✓ مخاريط (أقماع)؛

✓ 2 ميقاتي؛

✓ شريط قياس متري؛

✓ في حالة سحب الدم، يجب توفر طبيب أو ممرض وجهاز قياس حموضة الدم.

### ➤ طريقة الأداء:

✓ يتم وضع قمعان على بعد 40م من خط البداية يحددان نهاية مسافة الجري بالإضافة إلى منطقة طولها 1,5متر خلف خط البداية لإعطاء زخم للرياضي.

✓ يجب على الرياضي الذي سيجري عليه الاختبار التواجد خلفها مباشرة عند كل 90 ثانية وعند سماعه لصفارة الانطلاق يمكنه بدء الجري، حيث يسجل له زمن قطعه لمسافة 40م أي من خط البداية الى خط النهاية(وليس من الخط الخلفي لخط النهاية).

✓ الرياضي يُعيد جري المسافة المحددة 6 مرات، حيث بين كل مرة وأخرى 90 ثانية للاسترجاع.



### ➤ التسجيل:

✓ إذا سقط الحكم أو لم يصل في الوقت المخصص لصنفيه، بمعنى فشل في 1 من 6 محاولات المعطاة له، سوف تُعطى له مسافة جري أخرى وأخيرة أي السابعة مباشرة بعد المحاولة السادسة. فإذا فشل في 2 من 7 محاولات المعطاة له، يفشل في الاختبار.

✓ للنجاح في هذا الاختبار، على الحكم أن لا يتجاوز زمن معين (حسب تخصصه)، الجدول التالي يوضح ذلك:

### ● بالنسبة للرجال:

صنف أقل	صنف 2	دولي وصنف 1	بالنسبة ل:
أقصاه 6,20 ثانية	أقصاه 6,10 ثانية	أقصاه 6 ثانية	الزمن

### ● بالنسبة للنساء:

صنف أقل	صنف 2	دولي وصنف 1	بالنسبة ل:
أقصاه 6,60 ثانية	أقصاه 6,50 ثانية	أقصاه 6,40 ثانية	الزمن

❖ الجزء الثاني: ويُسمى FIFA INTERVAL TEST Part 2: تم إجراء تغييرات على هذا الاختبار في عام 2016 لجعله أكثر ملائمة لمتطلبات النشاط. تم تقليل الفترات إلى النصف؛ حيث مسافة الجري (من 150 إلى 75 مترًا)، ووقت الجري (من 30 إلى 15 ثانية)، ومسافة الراحة (من 50 إلى 25 مترًا) ووقت الراحة (من 30 إلى 15 ثانية). ليبقى عدد اللفات دون تغيير عند 10.

### ➤ الهدف منه:

✓ تقييم القدرة على الجري لفترات زمنية متكررة ولمدة أطول.

✓ قياس القدرات البدنية المطلوبة في حكام كرة القدم.

### ➤ أدواته:

✓ أقماع؛

✓ شريط قياس؛

✓ صفارة وميقاتي؛

✓ شريط سمعي مسجل وقارئ الأشرطة خاص بالاختبار.

### ➤ طريقة الأداء:

- ✓ يتضمن هذا الجزء من اختبار FIFA INTERVAL جري مسافة 75متر تليها مسافة 25 مترمشي، ثم جري 75م أخرى تليها 25م مشي، ثم جري مسافة 75متر أخرى تليها مسافة 25 مترمشي، ثم جري مسافة 75م أخرى ثم 25م مشي أخرى، ليكون المجموع 400 متر وهي مسافة دورة مضمار واحدة، ليتم تكرار نفس التكرارات لـ 10 دورات.
- ✓ يجب التأكيد على أنّ مسافة المشي محددة بأقمام وبمسافة 1,5م قبل وبعد مسافة الجري.

#### ➤ التسجيل:

- ✓ إذا لم يصل الحكم إلى منطقة المشي في الزمن المحدد له سيتحصل على بطاقة صفراء، وإذا تكررت للمرة الثانية تعطى له بطاقة حمراء ويفشل في الاختبار.

- ✓ للنجاح في هذا الاختبار، على الحكم أن لا يتجاوز زمن معين (حسب تخصصه)، الجدول التالي يوضح ذلك:

#### ● بالنسبة للرجال:

صنف أقل (الثانية)		صنف 2 (الثانية)		دولي وصنف 1 (الثانية)	
زمن المشي	زمن الجري	زمن المشي	زمن الجري	زمن المشي	زمن الجري
أقصاه 22 ثا	أقصاه 15 ثا	أقصاه 20 ثا	أقصاه 15 ثا	أقصاه 18 ثا	أقصاه 15 ثا

#### ● بالنسبة للنساء:

صنف أقل (الثانية)		صنف 2 (الثانية)		دولي وصنف 1 (الثانية)	
زمن المشي	زمن الجري	زمن المشي	زمن الجري	زمن المشي	زمن الجري
أقصاه 24 ثا	أقصاه 17 ثا	أقصاه 22 ثا	أقصاه 17 ثا	أقصاه 20 ثا	أقصاه 17 ثا

#### ➤ إيجابيات الاختبار:

- ✓ يُمثل تمرين جيد لاستثارة النظام الطاقوي اللبني؛
- ✓ يسمح باختبار عدد كبير من المختبرين في نفس الوقت (يُمكن اختبار 24 حكما في آن واحد)؛
- ✓ يأخذ بعين الاعتبار أوقات راحة طويلة وغير مكتملة.
- ✓ يُعتبر أسهل من الاختبارات اللبينية الأخرى.

#### ➤ سلبيات الاختبار:

- ✓ يستغرق وقتا طويلا نوعا ما.