

- 7 - هذا الكتاب
- 9 - حكم كرة القدم
- 11 أولاً: الأهمية الخاصة للتحكيم فى كرة القدم
- 12 ثانياً: مشكلات حكم كرة القدم
- 19 ثالثاً: مصادر الضغط على حكم كرة القدم
- 30 رابعاً: الإعداد النفسى لحكم كرة القدم
- 77 - اختبارات اللياقة البدنية للحكام (كوبر)



م	الدرجة	الزمن المطلوب
1-	الحكم الدولى	30 ثانية ثم راحة 35 ثانية
2-	مساعد الحكم الدولى	30 ثانية ثم راحة 40 ثانية
3-	حكم محلى	30 ثانية ثم راحة 40 ثانية
4-	مساعد حكم محلى	30 ثانية ثم راحة 45 ثانية

م	الدرجة	الزمن المطلوب
1-	محكمة دولية	35 ثانية ثم راحة 40 ثانية
2-	مساعد محكمة دولية	35 ثانية ثم راحة 45 ثانية
3-	محكمة محلى	35 ثانية ثم راحة 45 ثانية
4-	مساعد محكمة محلى	35 ثانية ثم راحة 50 ثانية

* لا يحق للمتسابق (الحكم) أن يبدأ السباق التالى قبل انتهاء

فترة الراحة المحددة له .

* لا يمكن إقامة هذا السباق إلا من خلال مضمار ألعاب

قوى .

* مرفق رسم توضيحي لهذا السباق

