

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

العلاقة بين مستوى القلق ومستوى وتركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد
اللسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية

إعداد

معاذ عارف يوسف عوفي

إشراف

أ.د. عماد عبد الحق

د. بدر رفعت

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية
بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية نابلس - فلسطين.

2016

العلاقة بين مستوى القلق ومستوى وتركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد
اللسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية

إعداد

معاذ عارف عوفي

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 2016/7/26 م، وأجيزت.

أعضاء لجنة المناقشة:

التوقيع

.....

- أ. د عماد عبد الحق / مشرفاً ورئيساً

.....

- د. بدر رفعت / مشرفاً ثانياً

.....

- د. ثابت اشتيوي / مشرفاً خارجياً

.....

- د. قيس نعييرات / مشرفاً داخلياً

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

" قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون " صدق الله العظيم [التوبة:105]

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك ولا تطيب الجنة إلا برويتك الله جل في علاه

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة إلى نبي الرحمة والنور سيدنا محمد (ص)

إلى أجمل بقاع الأرض أرض الأنبياء والشهداء أرض تعلمنا فيها العز والكبرياء فلسطين الحبيبة
إلى من رفضوا الذل والهوان إلى من روّوا بدمائهم الطاهرة تراب الوطن إلى أخويّ محمد وقيس إلى
من هم أكرم منا جميعاً شهدائنا الأبرار

إلى من تتحني لهم الهامات إلى صناع المجد الخالد إلى من أفنوا زهور أعمارهم في السجون لننعم
نحن بالحرية أسراناً البواسل

إلى من أكرمه الله بالهبة والوقار إلى من أحمل اسمه بكل افتخار إلى من علمني العطاء بدون
انتظار إلى مثلي الأعلى أرجوا من الله أن يطيل في عمرك لترى ثمار غرسك وجهدك والدي العزيز
إلى ملاكي في الحياة إلى معنى الحب والحنان إلى سر الوجود إلى بلسم جراحي ومن كان دعائها
سر نجاحي أمي الحبيبة

إلى من بهم أكبر وعليهم أعتد إلى الشموع التي أنيرت حياتي بوجودهم إلى مصدر قوتي ومحبتي
إخوتي الأعزاء

إلى من تحلو بالإخاء وتميزوا بالوفاء إلى ينابيع الصدق الصافي إلى من معهم سعدت، وبرفقتهم
في دروب الحياة سرت للنجاح أصدقائي الأوفياء.

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الخلق والمرسلين سيدنا وحبیبنا محمد النبي الأمين، أما بعد

يقول الله عز وجل في كتابه العزيز " ويرفع الله الذي آمنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات " [المجادلة: 11]

ففضل الله عز وجل أنجزت هذه الرسالة، فهو مدير أمرنا وميسر درينا، فأحمد وأشكره على فضله ونعمه، يقول المصطفى " من لا يشكر الناس لا يشكر الله "

فإنني أتقدم بالشكر الجزيل والعرفان بالجميل من أصحاب القلوب الكبيرة والعقول المنيرة، وورثة الأنبياء الذين لم يخلوا علينا بالمعرفة أسرة التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، وأخص بالذكر الأستاذ الدكتور: عماد صالح عبد الحق، والدكتور: بدر رفعت، لما قدموه لي من معلومات ونصائح ولقبولهم الإشراف على رسالتي، والذي كان لإرشاداتهم القيمة الأثر الكبير في إتمام هذه الرسالة، كما أتقدم بالشكر الجزيل لمعلمي الأوائل في جامعة فلسطين التقنية خضوري الذين مهدوا لي طريق العلم والمعرفة.

كما أتقدم بالشكر من السادة أعضاء لجنة المناقشة الذين تفضلوا بالموافقة على مناقشة هذه الرسالة وإبداء ملحوظاتهم العلمية والتربوية، ولما قدموه من ملحوظات وإرشادات قيمة لإثراء هذه الرسالة.

ولا يسعني إلا أن أتقدم بالشكر والمحبة إلى زملائي الحكام في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم، الذين قدموا لي المعلومات اللازمة وتعبئة الاستبيان لإتمام هذه الرسالة.

لجميع عظيم الشكر والمحبة والاحترام

الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل عنوان:

العلاقة بين القلق وتركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree or qualification.

Student Name:

اسم الطالب:

Signature:

التوقيع:

Date:

التاريخ:

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الإقرار
ح	فهرس الجداول
ط	فهرس الأشكال والرسومات
ي	فهرس الملاحق
ك	الملخص
1	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها
2	مقدمة الدراسة
5	مشكلة الدراسة
6	أهمية الدراسة
6	أهداف الدراسة
7	حدود الدراسة
7	تساؤلات الدراسة
8	مفاهيم ومصطلحات الدراسة
9	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
10	الإطار النظري
34	الدراسات السابقة
34	أولاً: الدراسات العربية
39	ثانياً: الدراسات الأجنبية
41	التعليق على الدراسات السابقة
48	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
49	منهج الدراسة
49	مجتمع الدراسة
49	عينة الدراسة
50	أداة الدراسة

50	صدق الاداة
50	ثبات الأداة
51	متغيرات الدراسة
51	اجراءات الدراسة
52	المعالجات الاحصائية
53	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
54	نتائج الدراسة
67	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات
68	مناقشة النتائج
72	الاستنتاجات
73	التوصيات
74	المراجع والمصادر
b	Abstract

فهرس الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
1	توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات المستقلة.	50
2	معامل الثبات لأداتي الدراسة.	51
3	المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للاستجابة لمستوى القلق لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية.	55
4	المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للاستجابة لمستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية.	57
5	العلاقة بين مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية.	58
6	المتوسطات الحسابية لمستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية تبعا إلى الخبرة التحكيمية.	60
7	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى القلق لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية تبعا إلى متغير الخبرة التحكيمية.	60
8	نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم تبعا إلى متغير الخبرة التحكيمية.	61
9	المتوسطات الحسابية لمستوى القلق ومستوى تركيز الإنتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية تبعا إلى درجة الحكم	63
10	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى القلق لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية تبعا إلى متغير درجة الحكم.	63
11	نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم تبعا إلى درجة الحكم.	64
12	نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم تبعا إلى الاختصاص في التحكيم	66

فهرس الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
59	العلاقة بين مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية.	1
62	متوسط الاستجابة لمستوى القلق لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية تبعاً إلى متغير الخبرة التحكيمية.	2
62	متوسط الاستجابة لمستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية تبعاً إلى متغير الخبرة التحكيمية.	3
65	متوسط الاستجابة لمستوى القلق لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية تبعاً إلى متغير درجة الحكم.	4
65	متوسط الاستجابة لمستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية تبعاً لمتغير درجة الحكم.	5
66	الفرق في مستوى القلق بين حكام الساحة والحكام المساعدين في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية.	6

فهرس الملاحق

الصفحة	الملحق	الرقم
84	أسماء المحكمون	1
85	أداة الدراسة	2

العلاقة بين القلق وتركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية

إعداد

معاذ عارف عوفي

إشراف

أ.د. عماد عبد الحق

د. بدر رفعت

الملخص

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى العلاقة بين مستوى القلق و مستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية، وكذلك التعرف إلى الفروق في مستوى العلاقة بين القلق وتركيز الانتباه تبعاً لمتغيرات الخبرة في التحكيم والاختصاص في التحكيم ودرجة الحكم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعة تساؤلات الدراسة، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (75) حكماً من الحكام المعتمدين لدى الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية موزعين (35) حكام ساحة و(40) حكام مساعدين، كما استخدم الباحث الاستبانة كأداة لجمع المعلومات والبيانات، وقد تم تحليل البيانات باستخدام برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss)، وأظهرت النتائج أن مستوى القلق لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم كان منخفضاً فقد بلغت نسبته (42.4%)، وقد ساهم في زيادة مستوى تركيز الانتباه فكانت العلاقة بينهما عكسية ايجابية بينهما، وأن مستوى تركيز الانتباه لدى الحكام مرتفعاً فقد بلغت نسبته (77.8%)، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الحكام المساعدين وحكام الساحة في مستوى تركيز الانتباه، بينما توجد فروق في مستوى القلق لصالح الحكام المساعدين، وعليه يوصي به الباحث هو ضرورة الاهتمام بالحكام وعقد الدورات التدريبية التي تتعلق بالجانب النفسي باستمرار بالإضافة إلى الاهتمام بالحوافز والمكافآت المالية، وضرورة تطبيق الاحتراف على الحكام لتطوير مستواهم.

الكلمات الدالة: القلق، تركيز الانتباه، الضفة الغربية

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

- المقدمة
- مشكلة الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- تساؤلات الدراسة
- حدود الدراسة
- مصطلحات الدراسة

المقدمة

عاش الإنسان منذ بداية الكون باحثاً عن الاستقرار والأمان، جانياً وراء الراحة التي تعطيه الاتزان، فمنذ تلك الأزمان وهو ينشد الطمأنينة له ولأبنائه، فهو يسعى لتخفيف عبء الحياة عن كاهله، ولما ازدادت الحياة تعقيداً وقوة توسعت وازدادت مطالبها وحاجاتها فازدادت الضغوطات الواقعة عليه لتلبية تلك المطالب.

لقد حظيت جميع الظواهر والأعمال في المجتمعات البشرية خلال هذا القرن بالبحث العلمي الدقيق والدراسة الهادفة، ولقد كانت العلوم الرياضية تمثل جانباً كبيراً من هذه النهضة العلمية للتعرف على إمكانية الإنسان وقدراته عند أداءه الحركات الرياضية.

ويتميز العصر الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية والقلق، الأمر الذي يتطلب منا الاهتمام بمواجهة العوامل المسببة لها، والتصدي لها لمساعدة الفرد على التكيف مع الواقع الذي نعيش فيه، ووصولاً به إلى الصحة النفسية السليمة (عبد الحفيظ، 2002).

فالقلق ما هو إلا حالة من التوتر الانفعالي الذي يشير إلى وجود شيء يهدد الشخصية من الخارج أو من الداخل، إذ يعتبر القلق قوة معوقة تؤثر في تكوين الذات والنفس، كما أنه يقلل من قوة الملاحظة وتحدي مواقف الصراع والإحباط نتيجة عدم تحقيق حجة أو دافع مما يؤدي بالفرد إلى نوع من عدم التكيف والفشل في القدرة على التوافق مع فقدان التوازن (راجح، 1995).

ويتفق راتب (1997)، وعلاوي (1998) أن القلق قد يكون له قوة دافعة إيجابية تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكنه من جهد، وقد يكون له قوة دافعة سلبية تعوق الأداء وتقلل الثقة بالنفس، وقد توصل كل من راتب وعلاوي إلى مكونين متشابهين لحالة القلق هما القلق المعرفي (Cognitive Anxiety)، والقلق الجسمي (Somatic Anxiety).

ويشير علاوي (1998) إلى أن موضوع القلق يعتبر مركزاً هاماً في علم النفس بشكل عام وعلم النفس الرياضي بشكل خاص، لما له من آثار واضحة ومباشرة على اختلال الوظائف النفسية أو الجسمية أو كليهما، وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب الكثير من المواقف المرتبطة ارتباطاً وثيقاً

بالقلق سواء كان أثناء التدريب أو أثناء المنافسة وما يرتبط فيهما من مثيرات مما يؤثر على سلوك اللاعب وقدراته ومهاراته وعلاقاته مع الآخرين.

ويرى راتب (1997) أن الشعور بالقلق يتسبب في تشتيت الانتباه وعدم التركيز عندما يشرذم ذهن الرياضي في موضوعات وأفكار غير مرتبطة بالأداء مما يؤثر سلباً على نتائج الأداء.

ويؤكد نيدفير (Neidver,1993) حين ذكر في نظريته أنه عندما يزداد القلق تحدث ثلاث تغيرات نسبية في الانتباه وهي كلما زاد القلق يصبح الرياضي غير قادر على تحويل الانتباه من أسلوب إلى آخر، ويبدأ تركيز الانتباه بالتناقص (ضيقاً)، ويصبح داخلي أكثر (منشغلاً بالأحاسيس الداخلية) باعتبار أن القلق يرافقه العديد من الأعراض والاضطرابات الفسيولوجية والنفسية المختلفة والتي تكون بمثابة مظاهر أو أعراض له منها، السلوك الترددي سواء على المستوى الحركي أو الانفعالي أو العقلي، كسرعة التهيج والنزفة وضعف القدرة على التركيز والانتباه وشرود الذهن وسرعة النبض واضطراب التنفس وارتفاع ضغط الدم مع شحوب وتعرق وكثرة التبول (علاوي،1979).

كما يؤكد مياسا (Maiassa ,1997) بهذا الخصوص أن من أعراض القلق وجود ضغط أو شدة يشعر بها الشخص مما يشعر بالكدر والتوتر، ويظهر هذا الشعور مرافقاً لشعور العجز، وشعور بالعزلة والانفراد والعداوة، فضلاً عن شعوره بخوف وتوقع المصائب ويهزه هذا التوقع هزاً قوياً يمس ثقته بنفسه، ويؤدي إلى وجود صعوبة في تركيز الانتباه لديه.

ويعتبر الانتباه أحد العمليات العقلية التي تلعب دوراً مهماً في حياة الفرد من حيث قدرته على الاتصال بالبيئة المحيطة به، والتي تنعكس في اختياره للمنبهات الحسية المختلفة والمناسبة حتى يتمكن من تحليلها وإدراكها بدقة والاستجابة لها بصورة تجعله يتكيف مع بيئته الداخلية، حيث حظي الانتباه باهتمام الباحثين على اعتبار أنه العملية التكون تكون عصب النظام النفسي بصفة عامة فمن خلاله يمكن للفرد اكتساب الكثير من المهارات وتكوين الكثير من العادات السلوكية المتعلمة والتي تحقق له قدر كبير من التوافق في المحيط الذي يعيش فيه (الشرقاوي،1984).

ويعتبر التركيز أو توجيه الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة للحكام، ولا غرور في ذلك فهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبياً على الأداء، فكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستواهم إلى فقدان تركيزهم (راتب،1995).

ويعرف مارتينز وآخرون (Martins , ettl ,1992) الانتباه بأنه القدرة على التركيز على الرموز المرتبطة بالبيئة، والاحتفاظ بهذا التركيز طوال فترة المنافسة.

يعتبر الدور الذي يقوم به حكام المباريات سواء في الرياضات الجماعية أو الفردية ركن أساسي من أركان المنافسة الرياضية ، فلا وجود لمنافسة رياضية مكتملة دون حكم يديرها ويقوم بتطبيق القواعد الدولية للعبة، لذا فإن ارتفاع مستوى التحكيم من شأنه أن يترك أثراً إيجابياً لدى اللاعبين والمدربين والإداريين والجمهور، الأمر الذي يبحث في كل عنصر من هؤلاء الطمأنينة وبالتالي يرتفع مستوى اللعبة باعتبار أن حكم المباراة يجب أن يأخذ قراره بشكل سريع دون فترة تفكير طويلة، فالحكم الممتاز هو الذي يصدر قراره في نفس وقت حدوث الخطأ وهذا لن يحدث إلا إذا كانت لدى الحكم القدرة على تركيز الانتباه وردة الفعل السريعة للمثيرات المختلفة أثناء أحداث المباراة، لذا فإن الافتقار للتركيز يعتبر من المشكلات الهامة في الرياضة سواء التنافسية أو الترويحية، لأنه يؤدي إلى أخطاء عقلية أثناء الأداء وهذا ما يؤثر بدرجة كبيرة على اتخاذ القرارات الصحيحة ودقتها وتوقيتها بالسرعة والزمان المناسبين.

وعليه يرى الباحث بأن التطور السريع المصاحب للعبة كرة القدم في الفترة الأخيرة في دول العالم المتقدم وباعتباري حكماً معتمداً لدى الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم ظهرت أهمية دراسة الدراسة لدى الباحث للتعرف إلى مستوى القلق وعلاقته بمستوى تركيز الانتباه وتأثيرهما على اتخاذ القرارات المناسبة لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية.

مشكلة الدراسة

يعاني حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم من ضغوطات نفسية مختلفة ومتعددة تؤثر في مستوى الحكم سواء على صعيد تطوره أو على صعيد مستوى الأداء أثناء سير المنافسة الرياضية.

ويعد القلق أحد هذه الضغوط النفسية المهمة التي من شأنها التأثير على سلوك الرياضيين بصورة عامة وحكم المباراة بصورة خاصة كونه المسؤول الأول عن تطبيق القانون واتخاذ القرارات التي تحكم سير المنافسة الرياضية.

إن القلق يختلف ويتنوع باختلاف البيئة لكن المطلوب والمراد واحد وهو مساعدة الحكم على مواجهته والتخلص منه، إضافة إلى معرفة الطريقة الصحيحة للتخلص منه بصورة ايجابية لمنع تقادم الحالة.

ومن خلال كون الباحث حكماً في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم وجد أن الحكام يتعرضون لضغوطات نفسية ذات جوهر ومضمون واحد تسبب قلقاً نفسياً لدى الحكم الأمر الذي يؤثر على تركيزه وتشتيت انتباهه سواء قبل أو أثناء أو بعد المنافسة.

وتتمثل الضغوطات الواقعة على الحكم بضغوطات سببها الجماهير والإعلام الرياضي بشقيه المرئي والمسموع، إضافة إلى ضغوطات سببها اللاعبين أثناء سير المنافسة والتي عادةً ما تكون على شكل ابتزاز ومضايقة للتأثير على سلطة الحكم، أو تحايل وتمثيل اللاعب في المناطق الحساسة داخل صندوق الجزاء ومشارفه والتي تجعل الحكم بحالة شك توقعه في مواقف ضاغطة قادمة تفقده القدرة على التركيز والسيطرة على مجرى المنافسة و تؤثر في القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة، كما أن للجماهير سبباً مباشراً في إيقاع الضغط النفسي المسبب للقلق من خلال كيل من الشتائم الموجهة للحكم عقب اتخاذه للقرارات، من هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحث لمحاولة التعرف إلى العلاقة بين مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في كونها الدراسة الأولى في حدود علم الباحث والتي تتناول العلاقة بين القلق وتركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية، والتي قد تسهم في توفير بعض المعلومات عن تأثير القلق وتركيز الانتباه على اتخاذ القرارات، باعتباره من الشخصيات التربوية والقيادية الهامة، كما يعد ركناً أساسياً من أركان الألعاب الجماعية عموماً وكرة القدم خصوصاً، وهو من الشخصيات الرياضية المؤثرة تأثيراً مباشراً في نجاح أو فشل المنافسة الرياضية، وتزداد أهمية الحكم إبان دوره الحيادي والحاسم في اتخاذ القرارات الممنوحة له وفق القانون، حيث تقع على عاتقه مسؤولية التوجيه والتحكم بمجريات المنافسة، وبعيداً عن القلق النفسي فإن الحكم يستطيع القيام بواجباته ومسؤولياته بالوجه الأمثل وبراحة نفسية كاملة تمكنه من اتخاذ القرارات السليمة دون التعرض لضغوط معيقة لسلسلة عمله.

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- 1- التعرف إلى مستوى القلق لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية.
- 2- التعرف إلى مستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية.
- 3- التعرف إلى العلاقة بين مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية.
- 4- التعرف إلى الفروق في العلاقة بين مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية تبعاً لمتغيرات (الاختصاص في التحكيم، الخبرة التحكيمية، درجة الحكم).

تساؤلات الدراسة

تهدف الدراسة التالية الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- 1- ما مستوى القلق لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية؟
- 2- ما مستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية؟
- 3- ما العلاقة بين مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه تعزى لمتغيرات الدراسة (الاختصاص في التحكيم، الخبرة التحكيمية، درجة الحكم)؟

حدود الدراسة

التزم الباحث خلال تنفيذ دراسته بالحدود الآتية:

- 1- **الحد البشري:** أجريت الدراسة على عينة من حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم من الدرجات المختلفة.
- 2- **الحد الزمني:** تم إجراء الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الأكاديمي (2016/2015) وبالتحديد في الفترة الواقعة ما بين 2016/3/10 إلى 2016/6/2.
- 3- **الحد المكاني:** أجريت الدراسة في مقر الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم.

مصطلحات الدراسة

القلق:

- هو شعور ذاتي بالترقب وارتفاع الاستثارة النفسية ويشار إليه على أنه يتكون من درجة وشدة السلوك ويمثل الاتجاه السالب للانفعال (عنان، 1995).
- هو خبرة انفعالية مؤلمة يتوقع فيها الإنسان الخطر، أو أنها توجس مؤلم يستشعر معه الإنسان أن حدثاً خطيراً يوشك أن ينزل به، وغالباً ما يجهل الإنسان طبيعة الخطر الذي يستشعر تهديده على نحو محدد (الحشوش، 2013).
- هو الدرجة التي يحصل عليها الحكام المصنفون بدرجاتهم المختلفة على المقياس المصمم في الدراسة الحالية (تعريف إجرائي).

التركيز:

- يعرف كل من وينبيرج وجولد (Weinberg, 1995) Could، هو عبارة عن تضيق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة، والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات (الرموز) (راتب، 2000).
- القدرة على التركيز على الرموز المرتبطة في البيئة والاحتفاظ بهذا التركيز طوال فترة المنافسة (العربي، 1996).
- هو الدرجة التي يحصل عليها الحكام المصنفون بدرجاتهم المختلفة في المقياس المصمم في الدراسة الحالية (تعريف إجرائي).

الحكام

هم الذين يعملون أثناء إدارتهم للمباريات على تطبيق قانون الرياضة في جميع الظروف مع الحفاظ على سلامة اللاعبين ويتكونون من أربعة أشخاص (حكم الساحة - حكمين مساعدين - الحكم الرابع) وسلطة الحكم الرئيسي هي إدارة المباراة بالتعاون مع الحكمين المساعدين وعند الاقتضاء مع الحكم الرابع وتكون قراراته نهائية (مختار، 1994).

الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري والدراسات السابقة

- الإطار النظري

- الدراسات السابقة

- التعليق على الدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

مقدمة

إن القرن الذي نعيش فيه قرن يختلف عن القرون السابقة من حيث أنه عصر (قلق وتوتر) وبما أن الحكام من أفراد المجتمع، كما هو الحال عند اللاعب والمدرّب والمشجع وغيرهم، فإنه يتأثر بدوافع المجتمع وحاجته وضغوطه، والتي تجعله يعيش حالة من القلق والتوتر قد تعيقه عن تقديم أفضل أداء من التحكيم خلال المنافسة أو المباراة، لأن هناك عدة مواقف انفعالية تحدث أثناء سيرها، يصل فيها الانفعال إلى ذروته إذ أن الحماس الزائد في الملعب، وعدم قدرة بعض اللاعبين على ضبط النفس والسيطرة على أعصابهم بداخلهم، تدفعهم لارتكاب عدة أخطاء، قد تتسبب في بذل جهودهم ونقص أدائهم مما ينعكس سلبياً على قيام الحكم بالمهام المطلوبة منه نتيجة الضغط النفسي الذي تعرض له خلال إدارة المباراة.

لقد زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالمشكلات النفسية المرتبطة بمجال التربية البدنية والرياضية، ويعتبر القلق النفسي (Psychological Anxiety) أحد مظاهر الانفعالات السلبية التي لها دور هام في التأثير على مستوى أداء اللاعبين والحكام خلال المباراة إما بصورة إيجابية فيكون قوة دافعة إيجابية (Positive Motivation Force) تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكنه من جهد، أو بصورة سلبية فيكون قوة دافعة سلبية (Negative Motivation Force) تسهم في إعاقة الأداء وتقليل الثقة بالنفس، ويحدث القلق حينما يشعر الرياضي بأن المهم المطلوب القيام به تفوق قدراته فيكون القلق بمثابة مؤشر لتعبئة قوى الفرد للدفاع عن الذات وحمايتها، وتختلف استجابات القلق في شدتها واتجاهها ، وحينما تزداد شدة القلق يحدث فقدان التوازن (Homeostasis)، مما يدفع الرياضي لمحاولة استعادة هذا التوازن (محمد، 2005).

أولاً: التحكيم في فلسطين

تسعى الدول إلى إعداد الكوادر الرياضية وتطويرها مستواها للوصول بالحركة الرياضية إلى أعلى المستويات، حيث أصبحت الرياضة وبالذات المستويات العليا مرآة الشعوب ودليل حضارتها

وتطورها وذلك لا يتحقق إلا بتضافر جهود المسؤولين والعاملين في المجال الرياضي من إداريين ومدرّبين ولاعبين وحكام للوصول بمختلف الرياضات إلى المستويات العليا.

لقد خطا الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم خطوات جيدة نحو تطوير المستوى الرياضي والارتقاء باللعبة للوصول إلى المستويات المأمولة وذلك عن طريق إنشاء الملاعب المعشبة حسب المقاييس الدولية لاتحاد كرة القدم واستضافة البطولات الإقليمية والدولية على الملاعب المحلية إلا أنه يسير بخطوات متناقطة نوعاً ما في مجال تطوير العاملين في المجال الرياضي كالإداريين والمدرّبين والحكام، وعلى الرغم من عقد بعض ورشات العمل والدورات التدريبية للحكام، إلا أن هذه الإجراءات في مجملها أخذت الطابع الارتجالي وليس المخطط له أو المبني على أسس علمية، ويبدو ذلك واضحاً في النقص البين في الكفاءات التحكيمية، وهذا ما سبب إشكالات كبيرة في العديد من المباريات وعلى مختلف المستويات (الحوثري، 2012).

إن للتحكيم أثراً كبيراً في إدارة المباريات وبت روح الطمأنينة في نفوس اللاعبين والمدرّبين والجمهور إذا اتسم بالحياد والنزاهة، كما أن الحكم هو أحد الأركان الأساسية للعبة حيث يسهم التحكيم السليم في التقدم المهاري والفني للاعبين بصورة فعالة، كما يوفر لهم الطمأنينة، فاللاعب إذا ما شعر بالارتياح فإنه ينصرف بكل جهده ويتفرغ بكل حواسه لإنجاح مهمته في اللعب (أبو حليلة وهاني، 1996).

وتعد عملية التحكيم مهنة صعبة يتحمل فيها الحكم أعباء ثقيلة ومتاعب كثيرة ولكنه يسعد بمزاولتها لأن أساس مزاولته لها هو هواية خالصة، لذلك يسعى دائماً إلى النجاح فيها عن طريق العمل المتواصل بما فيها من التزامات بدنية وفنية واجتماعية وهذا هو قيمة التطور والنجاح للوصول إلى أعلى المستويات (محمود وحسام الدين، 1999).

ويرى العلقامي (1990) أن نجاح أية لعبة يرتكز على العديد من العناصر مثل الإمكانيات المادية والفنية والمعرفية والتدريبية إضافة إلى التحكيم، حيث يحتل التحكيم أهمية من خلال رفع مستوى اللاعبين وإرشادهم وتدريبهم على تطبيق القواعد الصحيحة، إضافة إلى أهمية التحكيم في رفع مستوى اللعبة بشكل عام.

ويرى الباحث أنه من المهم أن يتم زيادة عدد الدورات التدريبية على أن تكون منتظمة وفي فترات معينة خلال الموسم الرياضي وذلك من أجل الاطلاع على التعديلات القانونية والمستجدات المتعلقة باللعبة والوقوف على المستويات الحقيقية وتقييم خطط برنامج العمل والحكم على فعاليته وما يقدمه، كما يؤكد الباحث بضرورة الاهتمام بالنواحي البدنية إضافة إلى النواحي النفسية للحكام والأخذ بأرائهم حتى يكونوا فاعلين في عملية البناء والتطوير وذلك تجنباً لأي معوقات قد تكون عائقاً أمام أدائهم وتطورهم.

المتطلبات الأساسية لإعداد الحكم

يشير البيك (1997) إلى أنه لكي نتعرف بشكل واضح إلى المتطلبات الأساسية التي يجب على الحكم أن يهتم بها ويعمل بصورة مستمرة على الارتقاء بمستواها خلال فترة إعداده المسبق لذلك فإن الأمر يتطلب دراسة تحليلية لنوعية الأداء البدني الذي يقوم به الحكم خلال إدارة المباريات الرسمية والتي يمكن أن تجعله يقوم بهذا العمل بالشكل الأمثل من جهة والاستعداد لاختبارات الترقى لمستوى أعلى من جهة أخرى.

ويضيف البيك (1997) أن الأمر يتطلب في العديد من الأحيان، وعندما تنتقل الكرة إلى مسافة بعيدة نسبياً من الملعب، أن يتحرك الحكم بمستوى عالٍ جداً من السرعة، إضافة إلى قوة التحمل ليبقى على نفس الوتيرة نسبياً من الأداء، كما يحتاج الحكم إلى سرعة رد فعل وسرعة انتقالية وتوازن وتوافق مع قدرة عالية على تنظيم الجهد وعدم استنزاف الطاقات، كما يحتاج إلى قدرة كبيرة على تركيز الانتباه.

ثانياً: القلق النفسي

يعرف الحشوش (2013) القلق بأنه " خبرة انفعالية مؤلمة يتوقع فيها الإنسان الخطر، أو أنها توجس مؤلم يستشعر معه الإنسان أن حدثاً خطيراً يوشك أن ينزل به، وغالباً ما يجهل الإنسان طبيعة الخطر الذي يستشعر تهديده على نحو محدد.

ويعرفه عنان(1998) بأنه شعور ذاتي بالترقب وارتفاع الاستثارة النفسية ويشار إليه على أنه يتكون من درجة وشدة السلوك ويمثل الاتجاه السالب للانفعال.

بينما يعرفه سبيلبيجر وآخرون (Spellbeger & ettl, 1992) بأنه " حالة انفعالية مؤقتة، يشعر بها الإنسان عند إدراكه لموقف يهدد ذاته، فينشط جهازه العصبي اللاإرادي، ويشعر بالتوتر ويستعد لمواجهة هذا التهديد.

أما عكاشة (1995) فيعرف القلق بأنه " شعور عام غامض غير سار بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر، مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة النشاط العصبي اللاإرادي يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد ".

فيما يعرفه دسوقي (1998) بأنه "حالة انفعالية مزمنة ومعقدة مع توجس أو رهبة، كأبرز مكوناته، ويتسم باضطرابات عصبية وعقلية عديدة ".

ويعرفه الببلاوي (1999) نقلاً عن يونج (young, 1932) بأنه " رد فعل يقوم به الفرد حينما يغزو عقله قوى غير معقولة من اللاشعور " وتنظر هذه التعاريف للقلق من الناحية الوجدانية التي ترى أن القلق حالة وجدانية مؤلمة تتضمن خطراً موحهاً لجوهر الشخصية يستدعي ظهور استجابة القلق.

تقسيمات القلق

أولاً: القلق الموضوع والقلق العصابي

ميز فرويد (Freud, 1909) بين **القلق الموضوعي**(Objective Anxiety) وهو رد فعل لخطر خارجي معروف، و**القلق العصابي**(Neurotic Anxiety) وهو خوف غامض لا يمكن للفرد الشعور به أو معرفة أسبابه أي أنه " رد فعل داخلي من الجانب الغريزي للفرد "، وينقسم إلى :

أ-القلق الهائم-الطلاق -الذي يرتبط بالأفكار الخارجية مع توقع النتائج السيئة.

ب-القلق المرضي -المخاوف الشاذة -وهذه المخاوف ترتبط بشيء خارجي ولا يمكن تفسيرها وليس لها مبرر .

ج-قلق الهستيريا، وهذا يكون واضحاً في بعض الأحيان ويصاحبه أعراض هستيرية مثل الإغماء وصعوبة التنفس .

ثانياً: القلق كسمة ومحالة

في ضوء الدراسات العاملية تم التوصل إلى بعدين للقلق، قلقة السمة (Trait Anxiety) وتكون ثابتة نسبياً ويختلف مستواها من فرد للآخر، وقلق الحالة (State Anxiety) وتكون متغيرة من موقف لآخر لدى نفس الفرد(علاوي،1998).

ويضيف دانييل (Daniel ,2000) أن قلق السمة يكون حاد ويدوم ببقاء البيئات المسببة له ليصبح سمة شخصية أي أنه " نزعة التحمل الأكثر استجابة للإجهاد " ، بينما قلق الحالة ينتهي بانتهاء الحالة المؤدية إليه أي أنه " الاستجابة الفورية لمسببات الإجهاد " .

ثالثاً: قلق المنافسة الرياضية

يعرف راتب (1997) قلق المنافسة بأنه " شعور شخصي بتهديد مدرك يكون مصحوباً باستثارة نفسية عالية " ويتضح من هذا التعريف أن القلق:

- عملية نفسية. رغم إمكانية التعبير عنه فسيولوجياً وبدنياً.

- شعور غير سار. تتبع انفعالاته من العقل.

ويعرف علاوي (1998) القلق بأنه " انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله " .

رابعاً: القلق متعدد الأبعاد

تبنى مارتنز وآخرون (Martinz & ettl, 1992) مفهوم القلق المتعدد الأبعاد على أساس أن المنافسة الرياضية ترتبط بمثير القلق وهو موقف نوعي في المجال الرياضي، يتضمن أبعاد القلق الثلاثة التالية :

1-القلق الجسمي: (Somatic Anxiety)

يرتبط هذا النوع بادراك مظاهر الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي اللاإرادي مثل زيادة معدل التنفس وضربات القلب وتصبب العرق وآلام المعدة.

2-القلق المعرفي: (Cognitive Anxiety)

ويرتبط هذا النوع بالتوقع السلبي لمستوى الأداء في المنافسة وتصور الفشل وافتقار التركيز وتشتيت الانتباه وغير ذلك من الأفكار السلبية في موقف المنافسة الرياضية.

3-الثقة بالنفس

وهي البعد الايجابي في مواجهة القلق، حيث يتفق سبيلبيجر (Spellbeger) مع مارتنز (Martinz) في مضمون البعد الأول والثاني بينما يرى أن البعد الثالث يسمى بالتغيرات السلوكية الظاهرة (Overt Behavioral) كمكونات لسلوك القلق مثل تعبيرات الوجه والتغيرات في أنماط العلاقة مع الآخرين.

ويتفق راتب (1997)، وعلاوي (1998) أن القلق قد يكون له قوة دافعة ايجابية تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكنه من جهد، وقد يكون له قوة دافعة سلبية تعوق الأداء وتقلل الثقة بالنفس، وقد توصل كل من راتب وعلاوي إلى مكونين متشابهين لحالة القلق هما القلق المعرفي (Cognitive Anxiety)، والقلق الجسمي (Somatic Anxiety).

خامساً: قلق المنافسة الرياضية

يقصد بقلق المنافسة الرياضية القلق الناجم عن مواقف المنافسة (المباراة)، وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى الحكم بارتباطه بموقف المنافسات الرياضية، وذلك بالمقارنة بنوع القلق كسمة وكحالة والذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعتبره الفرد مهدداً له.

يذكر محمد(2005) نقلاً عن فانك (Fank ,1970) أن هناك عوامل تؤثر في حالة قلق المنافسة الرياضية وهي كالتالي :-

أولاً: النمط العصبي للحكم

إن نوع النمط العصبي المميز للحكم يؤثر على حالته قبل بداية المباراة، فهناك أفراد يتميزون بالهدوء والقدرة على ضبط استنارتهم وانفعالاتهم وهناك بعض الأفراد الذين يتميزون بالاستنارة السريعة لأقل مثير ويحتاجون إلى المزيد من الوقت للتحكم في انفعالاتهم، وهؤلاء غالباً ما تتناوبهم حالة حمى البداية في كثير من المباريات.

ثانياً: الخبرة السابقة للحكم

يختلف كل حكم بالنسبة لمقدار الخبرة التي عاشها سواء في التدريب أو في المنافسات الرياضية، فالحكم الناشئ يختلف في حالته عن الحكم الدولي الذي مر بالعديد من التجارب والخبرات التي تكسبه القدرة على التكيف والملائمة لمختلف المواقف ولذا يرى البعض أن الناشئ يمر غالباً في حالة حمى البداية.

ثالثاً: الحالة التدريبية للحكم

تؤثر الحالة التدريبية للحكم بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية المباراة، فالحكم الذي يتميز بحالة تدريبية عالية يتوقع منه أن يمر في حالة مغايرة للحالة التي يكون عليها عندما يكون في حالة تدريبية منخفضة.

رابعاً: مستوى المنافسة

تختلف حالة الحكم من حيث تقارب مستوى المنافسين وما يقع على الحكم العبء الأكبر، الأمر الذي يؤثر على الحكم من حيث الانفعالات والضغط النفسية التي تتطلب من الحكم التركيز والانتباه لمجريات المنافسة.

خامساً: أهمية المنافسة

من الطبيعي أن تختلف حالة الحكم في المباريات الرسمية عن حالته في المباريات التجريبية، كما تختلف حالة الحكم في المباريات الدولية والعالمية عن حالته في المباريات المحلية.

سادساً: نظام المنافسات

يؤثر نظام أو طريقة تنظيم المنافسات على حالة الحكم، فعلى سبيل المثال تختلف حالة الحكم عندما يكون نظام المباريات على طريقة الدوري من دور واحد أو من دورين عن حالته عندما يكون النظام بخروج المغلوب من مرة واحدة.

سابعاً: استجابات المتفرجين

إن نوع الاستجابات المختلفة للمتفرجين، والخصائص المميزة لهذه الاستجابات من أهم العوامل المؤثرة على حالة الحكم قبيل اشتراكه في المباراة، كما أن عدد المتفرجين يلعب دوراً هاماً، إذ تختلف حالة الحكم عندما يشترك في مباراة ويحضرها عشرات الألوف من المتفرجين.

ثامناً: مكان المنافسة

قد تختلف حالة الحكم عندما يشترك في منافسة تقام على الملعب الذي اعتاد عليه عن حالته عندما يشترك في مباراة تقام على ملعب المنافس أو ملعب محايد لم يسبق له أن تدرّب أو اشترك في منافسات أقيمت على أرض هذا الملعب، كما يرتبط بذلك نوع الأدوات والأجهزة المستخدمة.

تاسعا: الحالة المناخية

تختلف حالة الحكم عندما يكون في منافسة في جو مناخي يختلف اختلافا واضحا وجوهريا عن البيئة المناخية التي يعيش فيها والتي اعتاد عليها، ويرتبط بذلك أماكن المنافسات التي تتميز بارتفاعها أو انخفاضها عن سطح البحر والتي تحتاج إلى المزيد من الوقت لاكتساب التكيف مع مثل هذه الأجواء المناخية.

أعراض القلق في المجال الرياضي

تتشأ أعراض القلق النفسي من زيادة في نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي بنوعيه السمباثاوي (Sympathetic) والبار سمباثاوي (Parasympathetic)، ومن ثم تزيد نسبة الأدرينالين والنور أدرينالين (Adrenaline & Nor Adrenaline) في الدم من الجهاز السمباثاوي فيرتفع ضغط الدم وتزيد ضربات القلب، وتجحظ العينين ويتحرك السكر بالكبد وتزيد نسبته في الدم، مع شحوب الجلد وزيادة العرق، وجفاف الحلق وأحيانا ترتجف الأطراف ويعمق التنفس، أما ظواهر نشاط الجهاز الباراسمباثاوي فأمها كثرة التبول والإسهال، ووقوف الشعر، وزيادة الحركات المعوية مع اضطراب الهضم والشهية والنوم (عكاشة، 1998).

والقلق هو الشعور الدائم بالخوف والتوتر، كما يعتبر القلق أحيانا عرضاً طبيعياً كالقلق الذي يعانيه الطلبة قبل الامتحانات، ولكن أحيانا يشتد القلق ويؤثر على نشاط الفرد، ولا يعرف له سبب مباشر، وهنا يحتاج مثل هذا العرض إلى العلاج الطبي، وعادة ما يصاحب القلق أعراض تنبيه في الجهاز اللاإرادي (عكاشة، 1982).

ويعتبر ريشمان (Reichmann, 1996) أن القلق النفسي اضطراباً انفعالياً يتسم بالشعور والتوتر الداخلي والخوف المستمر، ويصاحب ذلك أعراض جسدية ونفسية مختلفة مثل:

1- أعراض نفسية

أ- التوتر والاهتياج العصبي

ويتمثل في الحساسية المفرطة مثل الضوضاء والضجيج والأضواء، والتوتر العضلي، وسرعة الاستثارة، والتطير (والنشائم) أو توقع الشر والخطر، وفقدان الأعصاب لأتفه الأسباب فقد يصاب الفرد بالانزعاج الشديد لمجرد سماع طرق على الباب، أو رنين جرس التلفون متوقعاً حدوث كارثة أو حدث فاجع.

ب- شرود الذهن

وضعف القدرة على التركيز والنسيان، وتواتر الأفكار المزعجة وتزاحمها، والصعوبة في تنظيم المعلومات واستدعائها واستخدامها.

ج- فقدان الشهية

وصعوبات النوم، والأرق المستمر والأحلام الكوابيس المزعجة، والشعور بالهم وعدم الاستقرار مما يؤدي إلى الإرهاق الشديد والإعياء النفسي والجسدي.

د- تجنب المواقف الاجتماعية

الميل إلى العزلة، وتناقص كل من الاهتمامات الترويحية والإقبال على الحياة، فضلاً عن عدم الشعور بالأمن والاستقرار.

2- الأعراض الجسمية

إن الأعراض الجسمية هي أكثر أعراض القلق النفسي شيوعاً حيث أن جميع أجهزة الجسم تتصل بالجهاز العصبي اللاإرادي الذي يحركه الهيبيثلاموس المتصل بمراكز الانفعال، فقد يؤدي الانفعال إلى تنبيه هذا الجهاز، وظهور أعراض عضوية في أعضاء الجسم المختلفة، وتتصل هذه الأعراض والمظاهر بكثير من الأجهزة الجسمية الوظيفية ومنها:

أ-أعراض مرتبطة بالجهاز الدوري القلبي.

ب-أعراض مرتبطة بالجهاز الهضمي.

ج-أعراض مرتبطة بالجهاز التنفسي.

د-أعراض مرتبطة بالجهاز العضلي والحركي.

هـ -أعراض مرتبطة بالجهاز البولي.

و -أعراض جلدية.

3-أعراض نفسية جسمية

وتتمثل فيما يطلق عليها بالأمراض السيكوسوماتية، أي تلك الأعراض العضوية التي يسببها القلق أو يقوم بدور مهم في نشأتها، أو في زيادة أعراضها كالذبحة الصدرية، والربو الشعبي، وجلطة الشرايين التاجية، وروماتيزم المفاصل والبول السكري، وقرحة المعدة والاثني عشر، والقولون العصبي، والصداع النصفي، وفقدان الشهية العصبي، وبالنظر إلى هذه الأعراض يتبين أن أسباب القلق الفسيولوجية هي نشاط الجهازين السمبثاوي والبارسمبثاوي خاصة الأول ومركزه في الدماغ في الهيبو ثلاموس (Hypothalamus)، وهو في وسط دائرة من الألياف العصبية الخاصة بالانفعال، وتؤدي هذه الأجهزة نشاطها من خلال هرمونات عصبية، ولهذا فمن الممكن وقف هذه الأعراض بإعطاء عقاقير مانعة ومضادة لهذه الهرمونات (رزق، 1987).

ويقسم القريطي (1998) القلق إلى عدة مكونات وهي:

1-مكون انفعالي أو وجداني (Emotional)

يتمثل في مشاعر الخوف، الفزع والتوجس، والتوتر والهلع الذاتي والانزعاج.

2-مكون معرفي (Cognitive)

ويتمثل في التأثيرات السلبية لهذه المشاعر على مقدرة الشخص على الإدراك السليم للموقف والتفكير الموضوعي، والانتباه والتركيز والتذكر وحل المشكلات، فيستغرقه الانشغال بالذات والشك في قدرته على الأداء الجيد، والشعور بالعجز وعدم الكفاءة، والتفكير في عواقب الفشل، والخشية من فقدان التقدير.

3-مكون فسيولوجي (Physiological)

ويتمثل فيما يترتب على حالة الخوف من استثارة وتنشيط الجهاز العصبي المستقل أو اللاإرادي مما يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية عديدة، منها ارتفاع ضغط الدم، وانقباض الشرايين الدموية، وزيادة معدل ضربات القلب، وسرعة التنفس والعرق، ويذهب بعض الباحثين إلى انه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة عن الحالات الانفعالية الأخرى بوجود المصاحبات الفسيولوجية.

تأثير القلق على الأداء

تعد دراسة القلق لدى الأفراد وتأثيره على ما يقومون به من أداء من الدراسات التي شغلت علماء النفس منذ نصف قرن تقريباً، حيث ركزت هذه الدراسات التي أجريت في هذا المجال على اختبار الفروض المشتقة من نظرية الحافز (Drive Theory) لكل من تايلور وسبينس (Taylor & Spins ,1958)

وقد أوضحت هذه النظرية أن القلق يؤثر سلبياً أو ايجابياً على أي أداء يقوم به الفرد، بحيث يعد القلق المحرك الأساسي لأنواع عديدة من السلوك السوي والمرضي، فمستويات القلق المرتفعة الزائدة عن الحد تعيق الأداء، ومستوياته المتوسطة تسهله، كما يعد القلق من المشكلات التي يمكن أن تؤثر على القدرات العقلية للإنسان بصفة عامة، وعلى المراهقين بصفة خاصة، إذ يمكن أن تشتت تفكيرهم وتؤدي إلى معاناتهم من التوتر وعدم الاتزان، وهذه الآثار وغيرها يترتب عليها جعلهم غير قادرين على التفكير أو التحصيل، وإن اختلفت درجة عدم القدرة هذه باختلاف درجة القلق ونوعه.

وتجدر الإشارة أن وجود درجة معتدلة من القلق يعد أمراً عادياً ومطلوباً للفرد وبخاصة في مواقف معينة، فالتقدم لاختبار، أو الاستعداد لمقابلة مهمة، أو عطل في السيارة، يستدعي كل ذلك اتخاذ خطوات معينة لتخفيف التوتر والاهتمام بما ينبغي عمله من الأداء الناجح في هذا الموقف (العيسوي، 1996).

وتكمن الخطورة على الفرد في القلق غير السوي الذي يستمر لفترات بعد زوال الموقف المسبب أو في حالة غياب ما يستدعي القلق، فهناك أفراد تستمر ردود أفعالهم السلبية للضغوط بعد زوال الأسباب كتخفيف للعبء الوظيفي بزيادة عدد العاملين في حالة التوظيف، أو الانتهاء من الامتحان في حالة الطالب على سبيل المثال، فمثل هؤلاء يكونون أكثر عرضة للاضطرابات النفسية الجسمية بسبب استمرار نشاط الجهازين السمبثاوي والبار سمبثاوي، وهذه الاستمرارية من شأنها تعريض الأجهزة الحيوية في الجسم للتلف، واضطراب القلق يزيد من شدة حساسية الأفراد، ويرفع من ميلهم إلى تضخيم الأمور والمواقف التي يخبرونها، وهذا في حد ذاته يسبب لهم قلقاً أكثر، ويجعلهم يتأثرون بدرجة أعلى بمصادر الضغوط (عسكر، 1999).

مستويات القلق

حدد مياسا (1997) ثلاثة مستويات للقلق وهي كالآتي:

1- المستوى المنخفض للقلق

يحدث فيه التنبه العام مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداده وتأهبه لمواجهة مصادر الخطر وشيك الوقوع.

2- المستوى المتوسط للقلق

وهو المستوى الذي يصبح فيه الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته ويستولي الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب في مواقف الحياة المتعددة.

3-المستوى العالي للقلق

في هذا المستوى يتأثر التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة ولا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات الضارة وغير الضارة ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي.

أسباب حدوث القلق:

يوضح الحشوش (2013) أن هناك أسباب لحدوث القلق وهي كالتالي:

1-الاستعداد الوراثي.

2-الضعف النفسي العام والشعور بالتهديد الداخلي والخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه، والتوتر النفسي الشديد، والأزمات والصدمات المفاجئة والمخاوف الشديدة.

3-مواقف الحياة الضاغطة، فالضغوط الثقافية والبيئية الحديثة، ومطالب المدينة المتغيرة، والبيئة القلقة المشبعة بعوامل الخوف والهم ومواقف الضغط والوحدة والحرمان وعدم الأمان، واضطراب الجو الأسري وتفكك الأسرة.

4-مشكلات الطفولة والمراهقة ومشكلات الحاضر التي تنشط ذكريات الصراع في الماضي والأساليب الخاطئة في التنشئة الاجتماعية مثل القسوة والتسلط والحماية الزائدة.

5-التفكير في المستقبل: يسبب هذا العامل القلق للإنسان، ويساعد في ذلك خبرات الماضي المؤلمة وضغوط الحياة العصرية، وطموح الإنسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته وإيجاد معنى لوجوده.

6-التعرض للحوادث والخبرات الحادة (اقتصادياً، عاطفياً، تربوياً) والخبرات الجنسية الصادمة خاصة في الطفولة والمراهقة، والإرهاق الجنسي والتعب والمرض وظروف الحرب.

7- عدم التطابق بين الذات الواقعية، والذات المثالية وعدم تحقيق الذات.

ثالثاً: الانتباه

مقدمة

يزخر العالم المحيط بنا بأنواع مختلفة من المنبهات الحسية والبصرية والسمعية واللمسية والشمية والذوقية وغيرها، كما إن جسم الإنسان نفسه مصدر لكثير من المنبهات الصادرة من أحشائه وعضلاته ومفاصله، كذلك يزخر الذهن بسيل من الخواطر والأفكار، لكن الفرد لا ينتبه إلى جميع هذه المنبهات التي تحيط به من كل جانب وفي كل لحظة، بل يختار منها ما يهمه معرفته أو عمله أو التفكير فيه، وما يستجيب لحاجته وحالاته النفسية الوقتية والدائمة (عبد اللطيف، 1991).

ويشير محمد (2005) أن الانتباه يمثل أهمية حيوية لمجالات التعليم، التدريب والتنافس في المجال الرياضي، فهو مفتاح التعليم الجيد وأساس الوصول إلى قمة الأداء في مجالي التدريب والمنافسة، ويستخدم الكثير في مجال علم النفس الرياضي مصطلح الانتباه والتركيز كمرادفين إلا انه يجب التمييز بينهما، ففي مجال علم النفس الرياضي يستخدم الانتباه أولاً للمتغيرات ثم يكون التركيز ثانياً، والذي يقصد به تضيق الانتباه وتنشيطه والاحتفاظ به على مثير معين، كما أن التركيز يمثل أحد أبعاد الانتباه، وقد يكون الفرق بينهما فرق الدرجة وليس النوع فالتركيز يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه بدرجة عالية من الدق والحدة لبعض المثيرات المرتبطة بالأداء وفي المقابل عزل نفسه عن المثيرات غير المرتبطة بالأداء والاحتفاظ بهذا التركيز للفترة اللازمة للأداء لضمان نجاح الأداء.

ويعتبر الانتباه أول اتصال للفرد ببيئته وتكيفه معها، وهو الأساس الذي تقوم عليه العمليات العقلية وهو استعداد الفرد وتهيئة لملاحظة شيء دون آخر والتفكير فيه.

يستقبل الفرد من خلال الحواس المختلفة العديد من المعلومات أو المثيرات سواء من البيئة الخارجية أو من بيئته الداخلية فيما يعرف بعملية الإحساس، ويقوم الفرد بالتعرف على هذه

المعلومات أو المثيرات بما يعرف بعملية الإدراك، وبذلك يستطيع الفرد اتخاذ قرار سواء بالاستمرار أو عدم الاستمرار في توجيه وعيه نحو المثيرات والمعلومات المحددة، ويمثل الانتباه في الوقت الحاضر أهم الموضوعات المهمة في علم النفس، إذ ينظر إليه على أنه مجال مركب ومتنوع (سلامة،1984).

إن الانتباه يعني تلقي الإحساس بمثير ما سواء كان هذا الإحساس على مستوى الحواس الخارجية أم الإحساس الباطني أم مستوى الإدراك الفعلي بحيث يشعر الفرد بهذا الإحساس بطريقة واضحة، أي أن هذا الانتباه من هذا المنطلق هو تركيز الإحساس وانتباه الفرد في لحظة معينة لا يكون عادة في موضوع معين، إلا أن الانتباه لا يتوقف ولكن ينتقل بصورة مستمرة وسرعة خاطفة خلال أجزاء من الثانية مما يشير إلى أن مجال الانتباه متعدد وواسع، فالمدرّب يتخيل إليه أنه منتبه إلى جميع اللاعبين في كل لحظة لكن الحقيقة أنه لا يكاد ينتبه في لحظة معينة إلا إلى لاعب واحد يكون في بؤرة انتباهه، وأن للسرعة الفائقة في نقل بؤرة الانتباه من مثير إلى آخر يخيل إلى ذلك المدرّب أنه ينتبه إلى جميع اللاعبين في نفس اللحظة، فعندما يكون هناك مثير معين في بؤرة الانتباه فهذا يعني أن انتباه الفرد مركز عليه خلال لحظة معينة، وأن الموضوعات الأخرى المرتبطة به تكون في هامش الانتباه لان الفرد يكون فيها اقل انتباها (حمد،2012).

مفهوم الانتباه

يعرف الانتباه على أنه " استجابة مركزة وموجهة نحو مثير معين يهّم الفرد وهو الحالة التي يحدث أثناءها معظم التعلم ويجري تخزينه في الذاكرة والاحتفاظ به إلى حين الحاجة إليه (سليم، 2003)، في حين يعرفه عبد القادر وقشوش (2015) نقلاً عن جيمس (James,1978) "يرى أن كل ما ندركه أو نعرفه أو نتذكره، ما هو إلا نتاج لعملية الانتباه، ولا يمكن للفرد أن يوزع انتباهه إلى أكثر من مثير في الوقت نفسه إلا في حالة كون أحدها مألوفاً أو اعتيادياً بالنسبة له.

أما الانتباه في المجال الرياضي فعرفه العربي (1996) على أنه " القدرة على التركيز على الرموز المرتبطة بالبيئة والاحتفاظ بهذا التركيز طوال فترة المنافسة الرياضية.

ويعرف كل من وينبيرج وجولد (Weinberg & Could, 1995) التركيز بأنه " تضيق الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالبيئة والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات.

أهمية الانتباه

يرى مرسى (1989) أن لتركيز الانتباه أهمية كبيرة للرياضيين وقد أوجزها كالتالي:

1- يعتبر تركيز الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين، لأنه الأساس في تحقيق أهداف عملية التعليم والتدريب والمنافسة، لأن تشتت الانتباه يؤثر سلباً على الأداء.

2- لتركيز الانتباه أهمية خاصة في الرياضات التي تتميز بالخطورة خلال الأداء.

3- ترجع أهمية الانتباه إلى أنه عند تطويره لدرجة عالية من التحكم إرادياً يمكن الوصول إلى حالات بديل الوعي التي يطلق عليها (خبرة التدفق في الانتباه) التي ترتبط إيجابياً بالانجاز الرياضي.

4- كلما استطاع الحكم تركيز الانتباه على نحو أفضل كانت لديه الفرصة لأفضل تعبئة لقواه البدنية، والانفعالية والعقلية للتفوق في الأداء الرياضي.

5- أشارت دورثي هارس (Harass) لأهمية الانتباه من خلال علاقته بمراحل التعلم الحركي ففي المرحلة الأولى يحسن تركيز الانتباه على الأداء، لأن في هذه المرحلة يكون مطلوباً التركيز على أجزاء المهارة تبعاً لتعلم أدائها، بينما في مرحلة الإتقان يضر الانتباه الأداء، لأن التركيز فيها يكون مطلوباً للأداء ككل.

أنواع الانتباه

قسم كل من كيد ويل وسنايث (Keedwell & Snaith, 1996) الانتباه إلى عدة أنواع بحسب موقع المثيرات أو عددها أو طبيعة هذه المثيرات ومصدرها وهي كالتالي:

أولاً: من حيث طبيعة المنبهات

أ-الانتباه القسري

هذا الانتباه يكون لا إراديا أو قسرا على الفرد حيث يركز انتباهه على مثير معين يفرض نفسه دون أن يبذل الفرد جهد عالي للاختيار بين المثيرات، لدرجة يصبح فيها هذا الانتباه كأنه لا شعوريا، كالانتباه إلى طلقة مسدس أو ضوء خاطف أو الم وخز مفاجئ، يفرض المثير نفسه فرضا فيرغمنا اختياره دون غيره من المثيرات.

ب-الانتباه الإرادي أو الانتقائي

يعتبر هذا النوع من الانتباه إراديا أي أن الفرد يحاول تركيز انتباهه على مثير واحد من بين عدة مثيرات، ويحدث هذا بطريقة انتقائية بسبب محدودية الطاقة العقلية في وقت واحد، ومحدودية سعة التخزين وسرعة معالجة المعلومات لدى الفرد، لذلك يتطلب هذا الانتباه من الفرد جهد وطاقة كبيرين كما لا ننسى دور عوامل التثنت والتي غالبا ما تكون عالية، كانتباهه إلى محاضرة أو إلى حديث جاف أو محل أو يدعو إلى الضجر، وهنا يشعر الفرد بما يبذله من جهد في حمل نفسه على الانتباه، وهو جهد ينجم عن محاولة الفرد التغلب على ما يعترضه من وسام أو شرود ذهن إذ لا بد له أن ينتبه بحكم الحاجة أو الضرورة.

ج-الانتباه التلقائي

هو الانتباه لمثير يهتم به الفرد أو يميل إليه أو قد يشبع حاجات الفرد ودوافعه الذاتية ويحدث بسهولة تامة وهو انتباه لا يبذل الفرد في سبيله جهدا بل يمضي سهلا طيعا، وهذا الانتباه انتقائي لذلك يصعب على الآخرين تشتتته.

ثانيا: من حيث موقع المثيرات

أ-الانتباه إلى الذات: وهو الانتباه المركز على مثيرات داخلية صادرة عن أحشاء الفرد وعضلاته وأفكاره وخواطره.

ب-الانتباه إلى البيئة: وهو الانتباه المركز على المثيرات البيئية الخارجية مثل المثيرات الحسية المختلفة الصادرة من الحواس الخمس منها السمعية والبصرية والشمية والذوقية.

ثالثاً: من حيث عدد المثيرات:

أ-الانتباه لمثير واحد فقط: وهو انتقاء الفرد لمثير واحد معين وتركيز الانتباه عليه دون سواه من المثيرات الأخرى.

ب-الانتباه لعدة مثيرات: يعتبر هذا النوع من الانتباه يتطلب جهداً وطاقات عالية حيث يقوم الفرد بتركيز انتباهه على أكثر من مثير واحد في وقت معين مثل التركيز على المثير البصري والسمعي أو كليهما معا فالحكم يركز انتباهه إلى لاعب بحوزته الكرة وللتسلل معاً.

أما الزيات (2009) فقد قسم الانتباه بحسب العمليات التي تحدث في القشرة الدماغية إلى :

أ-الانتباه الموجه (المركز)

وهو الاستجابة للعناصر الأساسية من الشكل وجعلها في مركز الانتباه وهذه العملية تتم عن طريق تمييز الشكل عن الخلفية، وهذا النوع من العمليات يشتمل على الإثارة في طرف المثيرات الخارجية والداخلية.

ب-الانتباه المتبادل

ينتقل الفرد من موضوع إلى آخر أي أن الانتباه ينتقل بين موضوعين كما يحدث عند التحدث مع شخصين.

ج-الانتباه الموزع

يعني مدى إمكانية أداء أنشطة متباينة دون انخفاض مستوى الكفاءة، حيث يقوم الشخص بتجزئة مصادر الانتباه في نفس الوقت بدلاً من الانتباه المتبادل وهذا ما يحدث عند قيادة سيارة والاستماع إلى الراديو.

د-الانتباه الدائم

وهو القدرة على إدامة الانتباه الإرادي على مر الزمن، وهذا ما نجده في بعض المهن التي تتطلب قدر عالي من ثبات الانتباه.

يرى العنوم (2004) أن الانتباه عملية معرفية تؤدي إلى وظائف محددة ومختلفة قد تترك أثرها على عدة مستويات من الإدراك والتفكير والتعلم والذاكرة ومن هذه الوظائف ما يلي:

- 1-تعلم عزل المثيرات التي تعيق عمليات التفكير والتعلم والإدراك من خلال عدم التركيز عليها.
- 2-توجيه العمليات العقلية اللاحقة من الإدراك والتفكير والتعلم من خلال التركيز على المثيرات المستهدفة والتي تساهم في فعالية تلك العمليات العقلية.
- 3-توجيه الحواس نحو المثيرات التي تخدم عملية الإدراك إذ يعمل الانتباه هنا بعملية غربلة للمثيرات الحسية، ويحدث هذا عن طريق توجيه حركات الرأس والعينين والأطراف نحو مختلف المثيرات البيئية المناسبة، لضمان عملية الإدراك بفاعلية جيدة.
- 4-يعمل الانتباه على تنظيم البيئة المحيطة للإنسان، فهو لا يسمح بتراكم المثيرات والمنبهات الحسية على حاسة واحدة.
- 5-يقوم الانتباه بضبط الأداء العقلي وتنسيقه فهو نظام تعيين الأولويات إلى جانب غربلة المثيرات الحسية.

ويرى جبر(1987) أن عملية الانتباه تمر بثلاث مراحل وهي:

أ-مرحلة البحث (الكشف والإحساس).

ب-مرحلة التعرف على المثير.

ج-مرحلة الاستجابة للمثير.

مشتتات الانتباه

يرى كل من عبد القادر وقشوش (2015) أن هناك عدة عوامل تؤدي إلى تشتت الانتباه وقد أوردوها كالتالي:

1-العوامل الجسمية:

قد يرجع سبب شرود الانتباه إلى التعب والإرهاق الجسدي وعدم النوم والاستجمام بقدر كافي أو عدم الانتظام في تناول وجبات الطعام، أو سوء التغذية أو اضطراب إفرازات الغدد الصماء، وقد لوحظ أن اضطراب الجهازين الهضمي والتنفسي مسؤولين بشكل خاص عن كثر حالات الشرود لدى الأطفال، وقد لوحظ أن علاج هذه الاضطرابات مثل نزع اللوزتين أو تطهير الأمعاء من الديدان أدى إلى تحسين قدراتهم على التركيز.

2-العوامل النفسية

كثيرا ما يرجع تشتت الانتباه إلى العوامل النفسية وعدم استمرار الحكم بالتمرن واللعب والانشغال بأمور أخرى اجتماعية أو عائلية أو أنه يشكو من مشاعر أليمة أو الشعور بالقلق والنقص أو أن الناس تكرهه وأن الناس يفرون منه لا يحبون الحديث معه.

3-العوامل الاجتماعية

قد يرجع شرود الذهن إلى عوامل اجتماعية كالمشكلات غير المحسومة والنزاعات المستمرة بين الوالدين أو الصعوبات المالية أو متاعب عائلية لذا يشرذ ذهن الشخص ويلتجئ إلى أحلام اليقظة التي يجد فيها مهربا من هذا الواقع المؤلم، ويلاحظ أن الأثر النفسي لهذه العوامل الاجتماعية يختلف باختلاف قدرة الناس على الاحتمال.

4-العوامل الفيزيائية

من هذه العوامل عدم كفاية الإضاءة أو سوء توزيعها بحيث تحدث للشخص (الزغلة)، ومنها سوء التهوية وارتفاع درجة الحرارة والرطوبة، ومنها الضوضاء، وتجدر الإشارة هنا إلى تصريح بعض

الأفراد بأن إنتاجهم يزيد في الضوضاء عنه في مكان هادئ وهذا كان مثار كثير من التجارب في علم النفس، وقد أسفرت هذه التجارب عن تأثير الضوضاء من حيث كونها عامل مشتت للانتباه على أنواع الضوضاء، نوع العمل، وجهة نظر الفرد في الضوضاء.

فالضوضاء المتواصلة أثرها دون الدور المتقطعة، أي أن الضوضاء الناتج عن جماعة يكتبون على الآلة الكاتبة ليس لها أثر المشتت، كما أثبتت بأن الأعمال العقلية بشكل عام تتأثر بالضوضاء أكثر من الأعمال الحركية البسيطة، كما أنا تتوقف على وجهة نظر الفرد فيها، فإذا كان يرى أنها شيء ضروري لا بد منه ولا يتم العمل بدونه كضوضاء التشجيع في كرة السلة والذي قد يعتبره اللاعبون حافزاً له، وبهذا الصدد يرى الباحث أن العوامل الفيزيائية المتمثلة بالضوضاء والهتافات من قبل الجمهور يمكن أن يؤثر بشكل سلبي تركيز انتباه الحكم في ادارة المنافسات الرياضية.

محاور الانتباه

يحدد ليندر فولد (Lundervold, 2008) محاور الانتباه في بعدين هما :

أولاً: سعة الانتباه (مدى الانتباه)

وتعني عدد المثيرات التي يجب على الرياضي الانتباه إليها، فالسعة خاصة بحجم المعلومات واتساع المجال الإدراكي الذي يتعامل معه الرياضي في وقت معين، وتقسم سعة الانتباه من حيث الدرجة إلى:

أ-تركيز الانتباه الواسع.

ب-تركيز الانتباه الضيق.

ثانياً: اتجاه الانتباه

يمكن توجيه الانتباه داخليا نحو أفكار ومشاعر الرياضي وهو ما يطلق عليه التركيز الذاتي، كما يمكن توجيه الانتباه خارجيا نحو البيئة المحيطة بالرياضي.

أسلوب طريقة الانتباه

يحدد ساب (Sapp,1996) أن لكل حكم أسلوب انتباه معين، ويتطور هذا الأسلوب بزيادة الخبرات، ويصعب على الحكم تغيير أسلوب الانتباه المسيطر وهي كالتالي:

1-أسلوب الانتباه الواسع -الداخلي

يتميز أصحاب هذا الأسلوب من التركيز بالقدرة على تخطيط حركاتهم في الأداء الرياضي، وكذلك تحليل استراتيجيات المنافس وتعديل استراتيجياتهم وفقا لذلك والقدرة على توقع الاستجابات، ومن سلبيات هذا الأسلوب المبالغة في التفكير والتوقع الأمر الذي يؤدي لإهمال بعض التلميحات.

2-أسلوب الانتباه الواسع -الخارجي

يتميز الحكم في هذا الأسلوب بالقدرة على الانتباه إلى الظروف السريعة التغير والحصول على كم كبير من المعلومات، ومن سلبيات هذا الأسلوب التعرض للحمل الزائد، نتيجة لتراكم المعلومات وبالتالي عدم القدرة على اتخاذ القرار المناسب لتغير الظروف المحيطة.

3-أسلوب الانتباه الضيق -الخارجي

يتميز الحكم في هذا الأسلوب بالقدرة على تركيز الانتباه على نقطة خارجية محددة إلا أنهم يواجه مشكلات متعددة لتغير الظروف البيئية وبالتالي يصعب عليهم اتخاذ القرار المناسب لتلك المتغيرات.

4-أسلوب الانتباه الضيق -الداخلي

يتميز الحكم في هذا الأسلوب بقدرته على التركيز في الألعاب التي تتغير فيها الأحداث ببطء وبوضوح، ويستفيدون أكثر من غيرهم من استخدام أسلوب عزل الانتباه.

وهنا نتساءل ما هو أسلوب الانتباه الأكثر ملائمة للرياضي ولتفوقه في النشاط الرياضي المختار؟
إن اختيار أسلوب الانتباه الملائم يتوقف على:

(أ) طبيعة النشاط الرياضي.

(ب) مدى الانتباه

وبعني الفترة الزمنية التي من المفروض أن يحتفظ بالانتباه نحو الشيء وتتأثر هذه الفترة ببعض المشكلات التي تواجه الرياضي وهي:

- التحمل الذهني.
- الحمل الزائد الذهني.
- التعب الذهني.

ونتيجة لذلك توجد فروق بين الأفراد في مدى الانتباه، وهذه حقيقة هامة، فالناشئين تقل لديهم فترة تركيز الانتباه عن الكبار، كذلك محتوى الشيء الذي يتم الانتباه إليه، فالأنشطة التي تتميز بالتشويق يزيد فيها فترة تركيز الانتباه حتى يصبح الفرد مدرك للشيء ذاته دون أشياء أخرى، هذا ويتميز الرياضي الماهر بقدرته على التحول بين أساليب الانتباه بمهارة متى اقتضت المتغيرات ذلك.

العلاقة بين الانتباه والاستثارة

يعرف (Duffy, 1976) الاستثارة على أنها " الشدة التي تطلق بها الطاقة الكامنة المخزونة في أنسجة الإنسان التي تظهر خلال النشاط أو الاستجابة التي يقوم بها الفرد.

في حين يرى المصطفى (1995) أن الفرد يتأثر بالظروف الخارجية المحيطة به عند أدائه المهارات الحركية المختلفة، وتختلف نوعية ذلك التأثير وشدته تبعاً لطبيعة تلك الظروف، فقد يكون ذلك التأثير إيجابياً أو سلبياً، وهناك العديد من العوامل التي تلعب دوراً بارزاً في التأثير على الأداء الحركي كالاستعداد البدني والمهاري، وسمات الشخصية، ومستوى الدافعية والاستثارة وغيرها من العوامل، ولكن كيف يستفيد اللاعب المبتدئ من مستوى الدافعية والاستثارة عند تعلمه المهارات الحركية المختلفة؟، تؤكد معظم تفسيرات الدافعية ضرورة توافر بعض القوى التي تستثير نشاط

الفرد وتوجه سلوكه وهذا ينطبق على مختلف الأنشطة التعليمية أي كان نوعها، الأمر الذي يجعل موضوع استئارة انتباه الأفراد واهتمامهم وتوجيه نشاطاتهم نحو السبل الكفيلة بإنجاز الأهداف المرغوب تحقيقها، ويمكن انجاز هذه المهمة باستخدام مثيرات قد تكون لفظية وغير لفظية، تخاطب حواس الفرد وتوجه انتباهه إلى المهارة موضوع التعلم.

تأثير الضغط العصبي والقلق على الانتباه

تؤثر الضغوط في خفض مقدرة الحكم على الانتباه للتلميحات وكذلك القدرة على تحويل الانتباه من أسلوب لآخر، حيث تتأثر سعة واتجاه الانتباه بالتغيرات في مستوى الطاقة النفسية، فتضيق سعة الانتباه بزيادة الطاقة النفسية إما بسبب عزل المثيرات غير المرتبطة أو تحت ظروف الطاقة النفسية السلبية أو الضغط العصبي، فحينما تكون الطاقة النفسية منخفضة يتم التركيز على المثيرات المرتبطة بالأداء، ويوجه الانتباه إلى القليل من المثيرات غير المرتبطة بالأداء مثل الجمهور، وهذا يستلزم الإعداد النفسي لتحقيق الأداء الأفضل من خلال الطاقة النفسية المثلى والاحتفاظ بتركيز الانتباه على اللعب، حيث إن زيادة الطاقة النفسية عن المنطقة المثلى يؤدي للاستئارة التي تتسبب في ارتكاب أخطاء خلال الأداء لم تكن ترتكب من قبل (الحويلة، 2010).

الدراسات السابقة

من خلال اطلاع الباحث على الأدب التربوي والدراسات السابقة والعديد من المراجع والمصادر، وفي ضوء أهداف الدراسة توصل الباحث إلى العديد من الدراسات السابقة فمنها العربية ومنها الأجنبية وسيتم تناولها طبقاً لتسلسلها الزمني.

1-الدراسات العربية

- دراسة هاني(2013) هدفت للتعرف إلى علاقة قلق الحالة بمستوى أداء الحكام المساعدين لمحافظة بغداد بكرة القدم، استخدام الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة، اشتملت عينة البحث على (20) حكماً من أصل (37) من الحكام المساعدين تم اختيارهم بالطريقة العمدية، كما استخدم الباحث مقياس قلق المنافسة الرياضية من تصميم مارتنز وآخرون

(Martinez ,etl, 1990) الذي أعد صورته العربية علاوي (1998) بالإضافة إلى استمارة للتقييم، أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق الحالة وأداء الحكام المساعدين من خلال نتائج مستوى القلق الضعيفة والتي عزا فيها الباحث ذلك على اهتمام الاتحاد العراقي بالحكام والخبرة الطويلة التي يتمتع بها الحكام، حيث أن مستوى القلق ضعيف.

- **دراسة النظاري (2012)** هدفت التعرف إلى قياس الضغوطات النفسية التي تسببها الصحافة الرياضية على حكام كرة القدم، والتي استخدم فيها الباحث المنهج الوصفي للكشف عن أهم العوامل المسببة للضغوط النفسية من الصحافة، قام بتصميم مقياس مكون من (50) عبارة والتي طبقت على عينة البحث البالغة (62) حكماً، وكانت أهم توصية هي ضرورة التركيز على الجوانب النفسية للحكام إلى جوار الجوانب البدنية والفنية بالذات عند المستجدين، أو الترفيه في دورات الصقل وتدريبهم على استخدام الوسائل الملائمة والمناسبة لمقاومة الضغوطات النفسية.

- **دراسة المجدلاوي (2012)** والتي هدفت للتعرف إلى تقييم أداء حكام كرة القدم في محافظات قطاع غزة، ولتحقيق ذلك؛ أجريت الدراسة علي عينة عمدية قوامها (23) حكماً، هم يمثلون مجتمع الدراسة الأصلي، منهم (13) حكم ساحة و(10) حكام مساعدين وهم الحكام المعتمدون في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم ، ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها؛ تم استخدام المنهج الوصفي، ومقياس تقييم أداء حكام كرة القدم من تصميم الباحث، وأظهرت نتائج الدراسة أن تقييم أداء حكام كرة القدم بمحافظات قطاع غزة كان جيداً جداً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة لدى حكم الساحة (81.13%)، وكذلك يتضح من نتائج الدراسة أن المعيار المرتبط بالتعاون مع المساعدين احتل المرتبة الأولى، والمعيار المرتبط بالسيطرة علي المباراة احتل المرتبة الثانية، والمعيار المرتبط باللياقة البدنية المرتبة الثالثة، و المعيار المرتبط بالدقة في اتخاذ القرار المرتبة الرابعة، وجاءت النسبة المئوية للاستجابة لمستوى الحكم المساعد (87%)، حيث إن المعيار المرتبط بالمساعدة في السيطرة علي المباراة احتل: المرتبة الأولى، والمعيار المرتبط بالدقة والثبات في اتخاذ القرار المرتبة الثانية، والمعيار المرتبط باللياقة البدنية المرتبة الثالثة.

- دراسة حدادة (2008) والتي هدفت للتعرف إلى مستويات الضغط النفسي لدى حكام النخبة في الجزائر ومعرفة أكثر العوامل التي تؤدي إلى حدوثه، استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي، تكونت العينة من (250) حكماً من حكام النخبة دوليين ووطنيين، وقام ببناء مقياس لمعرفة مصادر الضغوط النفسية ودرجة شدتها لدى حكام النخبة، ومن بين ما خلصت إليه نتائج الدراسة أن الحكام يتعرضون لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية مما يدل على معاناة هذه الفئة من الرياضيين حتى وإن اختلفت درجاتهم التحكيمية واختصاصاتهم وعمرهم فإنهم يعانون من نفس الضغوطات بينما هناك فروق بحسب متغير الحالة الاجتماعية بارتفاع الضغط النفسي لصالح الحكام الذين طلقوا زوجاتهم.

- دراسة جابر (2008) هدفت الدراسة التعرف إلى مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الجماعية في فلسطين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (68) حكماً من حكام: كرة القدم، السلة، الطائرة، واليد واستخدم الباحث مقياس الاحتراق للحكم الرياضي من تصميم علاوي (1998)، وكانت أهم النتائج: أن درجة الاحتراق النفسي كانت عالية لدى حكام الألعاب الجماعية في فلسطين، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة لديهم إلى (69.3%)، وعزا الباحث ذلك إلى قلة المكافئة المالية والضغوط النفسية التي تسببها الجماهير الرياضية عليهم.

-دراسة الطحاينة (2007) هدفت الدراسة إلى التعرف علي مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (120) حكماً، واستخدم الباحث مقياس الاحتراق النفسي للحكم الرياضي لعلاوي (1998) وكانت أهم النتائج أن حكام الألعاب الرياضية يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة، كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الحكام تعزى لمتغير العمر والخبرة، في حين لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين حكام الألعاب الفردية وحكام الألعاب الجماعية.

- دراسة خميس وعلوان (2007) هدفت التعرف إلى مستوى توزيع الانتباه ودقة اتخاذ القرار لحكام الكرة الطائرة في العراق، استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، مستخدماً

مقياس وينبيرج وريتشاردسون (Weinberg & Retshardson, 1990) والذي عرّبه راتب (1997) لقياس مظاهر الانتباه واشتملت عينة البحث على ثمانية حكام من أصل (14) حكماً ويمثلون نسبة مقدارها (56%) من حكام العراق، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين تركيز الانتباه ومستوى أداء الحكّمين الأول والثاني وكان توزيع الانتباه ومستوى الأداء مرتفعاً لديهم، وعزا الباحثان ذلك إلى الخبرة التحكيمية الكبيرة وأوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بالحكام ورفع مستوى توزيع الانتباه لديهم وذلك من خلال إشراكهم في برامج تدريبية تتضمن الإعداد النفسي والبدني بصورة علمية وسليمة.

- دراسة الخيكاني (2005) هدفت للتعرف إلى قلق الحالة والأداء ومستوى الكفاءة البدنية لدى حكام الدرجة الأولى المعتمدين في الاتحاد العراقي لكرة القدم، استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح، اشتملت عينة الدراسة على (50) حكماً من أصل (121) حكماً للدرجة الأولى للموسم الكروي (2004/2003) وقد شكلت هذه العينة نسبة مئوية بلغت (41.32%) من المجتمع الأصلي وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقام الباحث بإجراء اختبار كوبر (Kopar, 1968) لقياس الكفاءة البدنية، كما استخدم مقياس قلق الحالة الرياضية من تصميم مارتنز وآخرون (Martinez & ettl, 1990) الذي عرّبه علاوي (1998)، وأظهرت النتائج وجود علاقة بين قلق الحالة ومستوى الأداء، كما أن الحكام يتمتعون بمستوى منخفض من قلق الحالة مما يدل على تمتعهم بالثقة بالنفس والجرأة والسيطرة، كما أن الحكام يعانون بانخفاض مستوى اللياقة البدنية، وأوصى الباحث بضرورة العمل على وضع برامج علمية لتطوير اللياقة البدنية وعمل دورات للتدريب على الممارسة الكثيرة للتحكيم والإرشاد لخفض القلق.

-دراسة الزهراني (2003) هدفت للتعرف إلى تأثير حالة القلق (جسمي، معرفي) والثقة بالنفس على تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل الاختياري لدى حكام الكرة الطائرة السعوديين وتكونت عينة الدراسة من (51) حكماً، وتم قياس حالة القلق (جسمي، معرفي) والثقة بالنفس بواسطة قائمة قياس حالة قلق المنافسة الرياضية لمارتنز وآخرون (Martinez & ettl, 1992)، الذي عرّبه علاوي (1998) وتم قياس تركيز الانتباه لعينة الدراسة بواسطة اختبار تركيز مهارات الانتباه لواينبيرج وريتشاردسون (Weinberg & Retshardson, 1990) الذي عرّبه راتب (1997)

وقد أسفرت نتائج تحليل البيانات عن وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين كل من حالتي القلق المعرفي والجسمي وبين تركيز الانتباه، ووجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين حالة الثقة بالنفس وتركيز الانتباه لدى عينة الدراسة، وجود فروق دالة إحصائياً بين حكام الدرجة الثانية والثالثة والأولى ولصالح حكام الدرجة الثانية والثالثة في متغير سرعة رد الفعل الاختياري.

-دراسة إبراهيم (2002) هدفت الدراسة التعرف إلى الفروق والعلاقة بين مركز التحكم وبعض سمات الشخصية ومظاهر الانتباه لحكام كرة اليد: (الأولى، الثانية، والثالثة) ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، مستخدماً مقياس (Weinberg &Retshardson,1990) لقياس الانتباه الذي عربه راتب (1997) ومقياس لقياس السمات الشخصية الذي أعده أبو عليا (1983) وتكونت عينة الدراسة من (825) حكماً من حكام الدرجة الأولى وحكام الدرجة الثانية والثالثة المعتمدين بالاتحاد المصري لكرة اليد للموسم (2000 /1999)، وكانت أهم النتائج وجود فروق معنوية وعلاقة ارتباطية في مظاهر الانتباه والسمات الشخصية لصالح حكام الدرجة الأولى.

- دراسة العدوي وحسب الله (2001) والتي هدفت للتعرف إلى مستوى القدرة على تركيز الانتباه لدى حكام الكرة الطائرة في مصر، استخدم الباحث المنهج التجريبي مستخدماً اختبار (d2) لقياس القدرة على تركيز تحمل جهد الانتباه، اشتملت العينة على مجموعة من الحكام العاملين والمسجلين في الاتحاد المصري للكرة الطائرة وقد بلغ عددهم ثمانية وعشرون حكماً، أظهرت النتائج وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين القدرة على التركيز وبين الأداء، وأنه مع زيادة التركيز تقل الأخطاء، وأوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بالناحية النفسية لحكام الكرة الطائرة وضرورة اهتمام الحكام بالتدريبات التطبيقية التي تعمل على رفع مستوى خصائص الانتباه.

- دراسة الربيعي(1999) والتي هدفت للتعرف إلى العلاقة بين مظاهر الانتباه بمستوى أداء حكام كرة القدم، استخدم الباحث المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس وينبيرج وريتشاردسون لقياس مظاهر الانتباه (Weinberg &Retshardson,1990) واشتملت عينة الدراسة على (35) حكماً من حكام العراق الدوليين والدرجة الأولى، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية في شدة الانتباه بين حكم الساحة والحكام المساعدين ولصالح المساعدين،

وجود علاقة معنوية بين شدة الانتباه ومستوى أداء حكام الساحة والحكام المساعدين ولصالح المساعدين.

2-الدراسات الأجنبية

- دراسة أنشل و ايكيميكي (Anshel & Ekmeci,2014) والتي هدفت للتعرف إلى مصادر التوتر وأساليب التعامل معها بين حكام الاتحاد التركي لكرة السلة، استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (125) حكماً تتراوح أعمارهم بين (18-36) عاماً، وقد تم إجراء اختبار تحليلي للعلاقات، وأشارت النتائج أن البرنامج المصمم كان مناسباً وقد حقق هدف الدراسة، وأن جميع مسارات البرنامج جاءت كبيرة، كما ارتبط الشتم سلبياً مع أسلوب المواجهة، وأوصى الباحثان بضرورة اهتمام المسؤولين بتصميم برنامج متماسك للعمل والتعلم وتحسين سبل التعامل مع التوتر الحاد الذي ظهر خلال المسابقة.

- دراسة كوماس (Coumas ,2014) والتي هدفت التعرف إلى تأثير منزل الحكم وتحيزه على صنع القرار التحكيمي، من خلال معرفة مستوى العقوبات التأديبية المستخدمة من قبل (120) حكماً أداروا مباريات مسابقات الاتحاد الأوروبي خلال موسمي (2009/2010-2010/2011)، أظهرت النتائج أن (25%) من البطاقات الصفراء الممنوحة كانت بسبب مهاجمة الحكم والاعتراضات من الفرق الزائرة صاحبة المنزل البعيد، بينما كان مستوى التحيز أعلى للفريق صاحب المنزل (المستضيف) وعزا الباحث ذلك إلى كثافة الحشود الجماهيرية وأن حجم التحيز يزيد بزيادة الحضور الجماهيري، وأن للحشد الجماهيري تأثير كبير على قرارات الحكم وعلى عدد العقوبات التأديبية المستخدمة.

- دراسة نكخاش وآخرون (Nikakhsh& ettl ,2013) والتي هدفت للتعرف إلى العلاقة بين الشخصية والأداء لدى حكام الاتحاد الإيراني لكرة القدم، والتعرف إلى العلاقة بين السمات النفسية والأداء، استخدمت الباحثتان برنامج الرزم الإحصائية (SPSS)، وتم استخدام المنهج الوصفي باستخدام مقياس لقياس الشخصية مكون من (60) عبارة، اشتملت العينة على (61) حكماً من حكام الدوري الممتاز الإيراني لكرة القدم خلال موسم (2011/2012)، وأظهرت النتائج أن هناك

علاقة ايجابية بين المرونة في القرار وكفاءة الحكم، كما لم تظهر النتائج وجود أي علاقة بين العصابية والانبساطية وجودة الحكم والأداء.

- دراسة طاهري وآخرون (Tahri & ettl ,2011) هدفت الدراسة لمقارنة المهارات البصرية مع خبرة الحكم ومدى مساهمتها في صنع القرار، استخدم الباحثون المنهج التجريبي حيث تم تقسيمهم حسب اختبار للتقييم عن طريق الفيديو لمباريات كرة القدم إلى مجموعتين للمقارنة بينهم مجموعة ناجحة تضم أفضل (10) حكام ناجحون في صنع القرار ومجموعة تضم (10) حكام غير ناجحون في صنع القرار وجميعهم من الحكام الوطنيين والدوليين الذين تتراوح أعمارهم بين (31-42) سنة، وقد تضمنت الاختبارات البصرية (الذاكرة البصرية، زمن رد الفعل البصري، سرعة الاعتراف، حركة رمش العين)، وأشارت النتائج أن المجموعة الناجحة كانت أفضل من المجموعة غير الناجحة ، وأن للمهارات البصرية دور كبير في تعزيز الأداء وصنع القرار، وأوصى الباحثون بضرورة الاهتمام بالحكام الشباب.

- دراسة فيليكس وآخرون (Felix & ettl ,2011) والتي هدفت التعرف إلى فعالية أداء حكام الاتحاد الاسباني لكرة القدم والتعرف على مستوى مصادر الفاعلية، استخدم فيه الباحثان المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (80) حكماً من حكام كرة القدم المعتمدين لدى الاتحاد الانجليزي لكرة القدم وأظهرت النتائج وجود ارتفاع وانخفاض في فعالية أداء الحكم، وافترض الباحثان أن فعالية الأداء والكفاءة البدنية تتأثر باختلاف مصادر الفاعلية وهي الخبرة، والمعرفة، ودعم الآخرين، والاستعداد النفسي، والراحة البيئية، ومستوى القلق، كما أن للقلق تأثير على سيادة الرياضي ورضاه وراحته، وأوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بالحكام وبمهمتهم الصعبة كما أوصيا بضرورة إجراء المزيد من البحوث.

- دراسة هاك وآخرون (Hack & ettl ,2009) والتي هدفت للتعرف إلى العلاقة بين آليات الانتباه في الألعاب الرياضية والإشارة الكهربائية في الدماغ، كما هدفت للتعرف إلى أهمية العمليات العقلية في اتخاذ القرارات المعقدة لدى حكام كرة السلة المعتمدين لدى اتحاد كرة السلة الألماني، استخدم الباحثون فيها المنهج الوصفي، مستخدمين مقياس لقياس آلية الانتباه والإشارة

الكهربائية، واشتملت العينة على (60) حكماً، وقد تم مقارنة الحالة النفسية بأداء حكام كرة السلة وارتباطها بالحدث، فكانت سمة السيطرة والانتباه والانتقائي محط اهتمام، وأظهرت النتائج أن مهمة الحكام تتأثر بدرجة كبيرة بتركيز الانتباه وبالانتباه الانتقائي بشكل خاص، و أظهرت أن الحكام كانوا قادرين على تقييم المحفزات بسرعة أكبر، وأوصى الباحثان بضرورة مناقشة النتائج في ضوء النماذج الحالية لعلوم الأعصاب.

- دراسة واستون وآخرون (Waston & ettl, 2006) والتي هدفت للتعرف إلى تأثير مستوى المباراة وتجربة الحكم على حجم الأداء لدى حكام الاتحاد الانجليزي لكرة القدم، كما هدفت إلى فحص العلاقة بين معدل ضربات القلب (HR) ومقياس تقييم الجهد (RPE) حسب شدة المباراة باستخدام مقياس مكون من (10) نقاط، تكونت العينة من (74) حكماً من حكام الاتحاد الانجليزي، وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الموارد البشرية، كما أظهرت وجود علاقة بين معدل ضربات القلب وبين مستوى المنافسة، وأظهرت النتائج صحة المقياس المستخدم (RPE)، وأوصى الباحثون بضرورة الاهتمام ببرامج إعداد اللياقة البدنية والتطوير وتمكين الموارد المادية.

ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة

قام الباحث باستعراض عدد من الدراسات في هذا الفصل التي لها صلة بموضوع الدراسة الحالية، وبين مدى استفادة هذه الدراسة من الدراسات السابقة، حيث تتشابه الدراسة الحالية إلى حد كبير مع دراسة الزهراني (2003) والتي هدفت للتعرف إلى تأثير حالة القلق (جسمي، معرفي) والثقة بالنفس على تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل الاختياري لدى حكام الكرة الطائرة السعوديين من حيث أنها تناولت في جوانبها كل من القلق وتركيز الانتباه لكنها لحكام كرة الطائرة بعكس الدراسة الحالية لحكام كرة القدم، كما تتشابه مع دراسة هاني(2013) والتي هدفت للتعرف إلى علاقة قلق الحالة بمستوى أداء الحكام المساعدين لمحافظة بغداد لكرة القدم حيث أظهرت هذه الدراسة أن الحكام المساعدين يتميزون بمستوى منخفض من القلق كما تتشابه الدراسة الحالية مع دراسة الخيكاني(2005) في تناولها لموضوع قلق الحالة وعلاقته بالأداء بشكل مباشر، و تتشابه دراسة

المجدلاوي (2012) التي هدفت لتقييم أحدا حكام كرة القدم في قطاع غزة، فيما تتشابه مع دراسة كل من النظاري (2012)، وحدادة (2008)، وجابر (2008) وطحاينة (2007) بتناول الجوانب النفسية كالاحتراق النفسي والضغط النفسية لحكام كرة القدم الذي يعتبر القلق أحد أنواع هذه الضغوط، فيما تختلف مع دراسة جابر (2008) بان دراسة جابر (2008) أجريت على حكام الألعاب الجماعية (كرة القدم والسلة والطائرة واليد) وليس حكام كرة القدم فقط كما هي الدراسة الحالية، أما بقية الدراسات فقد تنوعت فمنها ما تناول موضوع توزيع الانتباه وعلاقته باتخاذ القرار مثل دراسة خميس وعلوان (2007)، ومنها تناول قياس القدرة على تركيز الانتباه لحكام الكرة الطائرة مثل دراسة العدوي وحسب الله (2001)، ودراسة تناولت علاقة مظاهر الانتباه بمستوى الأداء مثل دراسة الربيعي (1999)، ويوجد دراسة واحدة تناولت مستوى أداء حكام الألعاب الرياضية المختلفة وهي دراسة الطحاينة (2007) التي هدفت إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية في الأردن، أما الدراسات الأجنبية فجميعها تختلف جزئياً عن هذه الدراسة حيث أن بعضها قد تناولت أداء الحكام مثل دراسة فيلكس وآخرون (Felix & ettl, 2011). والتي كانت بعنوان مصادر فعالية أداء حكام الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم، ودراسة نكخاش وآخرون (Nikakhsh & ettl, 2013) والتي هدفت للتعرف إلى العلاقة بين الشخصية والأداء لدى حكام الاتحاد الإيراني لكرة القدم، كذلك دراسة وستون وآخرون (Waston & ettl, 2006) والتي هدفت للتعرف إلى العلاقة بين مستوى المباراة وتجربة الحكم على حجم الأداء لدى حكام الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم، فيما هدفت دراسة كوماس (Coumas, C, 2014) للتعرف إلى تأثير منزل الحكم وتحيزه على صنع القرار التحكيمي، ويوجد دراستان من الدراسات الأجنبية تطرقت إلى الانتباه فالأولى هي دراسة هاك وآخرون (Hack & ettl, 2009) والتي هدفت للتعرف إلى العلاقة بين آليات الانتباه والإشارة الكهربائية في الدماغ لدى حكام الاتحاد التركي لكرة السلة، والثانية دراسة طاهري وآخرون (Tahri & ettl, 2011) والتي هدفت للتعرف إلى المهارات البصرية المشاركة في صنع القرار لدى حكام الاتحاد الإيراني لكرة القدم، ودراسة وحيدة تناولت النواحي النفسية وهي دراسة أنشل وايمكي (Anshel & Ekmekci, 2014) والتي هدفت للتعرف إلى مصادر التوتر وأساليب التعامل معها بين حكام الاتحاد التركي لكرة السلة وتختلف الدراسة الحالية

عن الدراسات السابقة التي تناولت في أحد جوانبها إما القلق أو تركيز الانتباه بأنها تناولت كلا الموضوعين القلق وتركيز الانتباه وأنها ستجري على حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم بعكس الدراسات السابقة التي أجريت على حكام الكرة الطائرة وكرة اليد، كما أن جميع الدراسات السابقة أكدت على تأثير القلق على الأداء فقد تباين مستوى القلق بين كل دراسة وأخرى سواء في درجة تأثيره على الأداء أو مستواه، والتالي يوضح ذلك بالتفصيل:-

أولاً من حيث المنهج المستخدم:

في جميع الدراسات العربية استخدم الباحثون المنهج الوصفي باستثناء دراسة واحدة استخدمت المنهج التجريبي وهي دراسة العدوي وحسب الله (2005) أما الدراسات التي استخدمت المنهج الوصفي دراسة كل من : هاني (2013)، النظاري (2012)، المجدلاوي (2012)، حدادة (2005)، جابر(2008)، الطحاينة (2007)، خميس وعلوان(2007)، الخيكاني(2005)، الزهراني(2003)، إبراهيم (2002)، الربيعي (1999)، أما الدراسات الأجنبية فكان المنهج الوصفي في دراسة كل من فيلكس وآخرون(،2011. Felix & ettl) كوماس (Coumas, C. 2014)، نكخاش وآخرون (Nikakhsh & ettl,2013)، وستون وآخرون (Waston& ettl 2006)، هاك وآخرون (Hack & ettl. 2006).

أما الدراسات التي استخدم فيها المنهج التجريبي دراسة أنشل وايمكي (Anshel & Ekmekci 2014)، طاهري وآخرون(Tahri& ettl. 2011).

ثانياً من حيث العينة:

اختلفت العينة في جميع الدراسات فمنها ما كان موجه لحكام كرة القدم ومنها لحكام الكرة الطائرة ودراستين لحكام كرة السلة ودراسة واحدة لحكام كرة اليد ودراسة لحكام الألعاب الرياضية وأخرى لحكام الألعاب الجماعية وباختلاف الاختصاص في التحكيم واختلاف الدرجات، فمثلاً الدراسات التي كانت العينة فيها هم حكام الكرة الطائرة هي دراسة كل من: خميس وعلوان (2007) وقد بلغ عددهم (8) حكام من أصل أربعة عشر حكماً في العراق، ودراسة الزهراني(2003) وقد

بلغ عددهم (51) حكماً من حكام الكرة الطائرة السعوديين، ودراسة العدوي وحسب الله (2001) وقد بلغ عددهم (28) حكماً من الحكام العاملين والمسجلين لدى الاتحاد المصري للكرة الطائرة.

أما الدراسة التي كانت العينة فيها هم حكام كرة القدم : دراسة هاني (2013) فقد بلغ عددهم (20) حكماً من أصل (37) وهم من الحكام المساعدين في محافظة بغداد وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية، دراسة النظاري (2012) وقد بلغ عددهم (62) حكماً من حكام الجزائر، دراسة المجدلاوي(2012) فقد أجريت على عينة عمدية مكونة من (23) حكماً منهم (13) حكام ساحة و(10) حكام مساعدون وهم الحكام المعتمدين الذين شاركوا في الدوري الفلسطيني عام (2010/2011)، ودراسة حدادة(2008) إذ بلغ عددهم (250) حكماً من حكام النخبة دوليين ووطنيين، دراسة الخيكاني (2005) اشتملت العينة على (50) حكماً من أصل (121) من حكام الدرجة الأولى المعتمدين في الاتحاد العراقي وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، دراسة الربيعي (1999) اشتملت العينة على (35) من حكام العراق الدوليين الأولى، دراسة فيلكس وآخرون(Felix& ettl, 2011) تكونت العينة من (80) حكماً من حكام الاتحاد الاسباني، دراسة كوماس(Coumas, C, 2014) تكونت العينة فيها من (120) من حكام الاتحاد الأوروبي، دراسة نكخاش وآخرون (Nikakhsh& ettl, 2013) بلغت العينة (61) حكماً من حكام الاتحاد الإيراني لكرة القدم، دراسة وستون وآخرون (Waston& ettl, 2006) واشتملت العينة على (74) حكماً من حكام الاتحاد الانجليزي لكرة القدم، دراسة هاك وآخرون (Hack& ettl)، 2006 .

وتكونت العينة من (60) حكماً من حكام الاتحاد الألماني لكرة السلة، دراسة أنشل وايمكي (Anshel & Ekmekci, 2014) تكونت العينة من (125) حكماً من حكام الاتحاد التركي لكرة السلة، طاهري وآخرون (Tahri& ettl, 2011) واشتملت العينة على (20) حكماً من حكام الاتحاد الإيراني لكرة القدم.

دراسة واحد كانت العينة فيها حكام كرة اليد وهي دراسة لإبراهيم (2002) وقد تكونت فيها عينة الدراسة من (825) من الدرجات الأولى والثانية والثالثة المعتمدين في الاتحاد المصري لكرة اليد لموسم (2000/1999).

دراسة واحدة كانت لحكام الألعاب الجماعية وهي دراسة جابر (2008) فقد تكونت من (68) حكماً من حكام كرة القدم والسلة والطائرة واليد.

دراسة واحدة كانت لحكام الألعاب الرياضية وهي دراسة الطحاينة (2007) تكونت العينة من (120) حكماً من حكام الألعاب الجماعية والفردية بالأردن.

ثالثاً من حيث الأداة المستخدمة

اختلفت الدراسات السابقة في الأدوات والمقاييس المستخدمة فهناك دراسات استخدم فيها الباحثون مقياس وينبيرج وريتشاردسون (Weinberg & Retshardson, 1990) لقياس مظاهر تركيز الانتباه الذي أعد أسامه راتب (1997) صورته العربية وهي دراسة كل من الزهراني (2003)، خميس وعلوان (2007)، الربيعي (1999)، إبراهيم (2002) كما استخدم إبراهيم (2002) في دراسته مقياس السمات الشخصية لأبو عليا (1983).

دراسات قام فيها الباحثون باستخدام مقياس الاحتراق النفسي من تصميم علاوي (1998) وهي دراسة كل من الطحاينة (2007)، جابر (2008).

دراسات قام فيها الباحثون أنفسهم بتصميم مقياس مثل دراسة حدادة (2008) حيث قام ببناء مقياس لمعرفة مصادر الضغوط النفسية، دراسة المجدلوي (2012) قام بتصميم مقياس لأداء الحكم، النظاري (2012) قام بتصميم مقياس مكون من (50) فقرة لقياس الضغوط النفسية التي تسببها الصحافة الرياضية، كما قام فيلكس وآخرون (Felix & ettl, 2011) بتصميم مقياس لقياس مصادر الفاعلية، وفي دراسة نكاش وآخرون (Nikakhsh & ettl, 2013) قاموا بتصميم مقياس لقياس الشخصية مكون من (60) عبارة، أما في دراسة وستون وآخرون (Waston & ettl, 2006) فقد قاموا بتصميم مقياس من (10) نقاط لقياس تجربة الحكم ومقياس (RPE) لتقييم الجهد، فيما قام هاك وآخرون (Hack & ettl, 2006) بتصميم مقياس لقياس آلية الانتباه والإشارة الكهربائية، فيما استخدم كوماس (Coumas, C, 2014) سجلات المباريات في الاتحاد الأوروبي لكرة القدم.

بينما في دراسة طاهري وآخرون قاموا (Tahri& ettl, 2011) بتصميم اختبار فيديو للمهارات البصرية، وقام أنشل وايمكي (Anshel & Ekmekci, 2014) بعمل اختبار تحليلي للعلاقات للكشف عن التوتر.

دراسات قام الباحثون فيها باستخدام مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية الذي أعده مارتنز وآخرون (Martinez & ettl, 1990) من تعريب حسن علاوي (1998) مثل دراسة هاني (2013)، الخيكاني (2005) كما استخدم الخيكاني (2005) اختبار كوبر (Kobar, 1968) لقياس الكفاءة البدنية.

دراسة استخدم فيها الباحث مقياس (d2) لقياس تقييم الانتباه وهي دراسة العدوي وحسب الله (2001).

أهم ما يميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة

- تعتبر الدراسة الحالية على الرغم من وجود عدد من الدراسات السابقة التي لها صلة في موضوع الدراسة الحالية إلا أنها تبقى الدراسة الوحيدة التي تناولت العلاقة بين القلق وتركيز الانتباه لدى الحكام في كرة القدم، حيث أن غالبية الدراسات السابقة التي تطرقت في أحد جوانبها إلى القلق وتركيز الانتباه كانت موجهة لحكام الكرة الطائرة وكرة اليد وكرة السلة سوا دراسة حدادة (2008)، والنظاري (2012)، والريبيعي (1999) وهاني (2013)، والخيكاني (2005)، طاهري وآخرون (Tahri& ettl, 2011)، بينما دراسة وحيدة تناولت حكام الألعاب الجماعية بشكل عام وهي دراسة جابر (2008)، ودراسة أجريت على حكام الألعاب الرياضية المختلفة وهي الطحاينة (2007)، ودراستين لحكام كرة السلة وهما دراسة كل من أنشل وايمكي (Anshel & Ekmekci, 2014) ودراسة هاك وآخرون (Hack& ettl, 2006).

- تستهدف هذه الدراسة حكام كرة القدم بمختلف درجاتهم ومستوياتهم وهي من الدراسات التي تبقى نادرة في الوطن العربي.

- تناولت هذه الدراسة متغيرات مختلفة مثل (الخبرة التحكيمية والاختصاص في التحكيم ودرجة الدوري) وهي بالتالي تختلف عند الدراسات السابقة جميعها من حيث أنها تتناول متغيرات كالحالة الاجتماعية ومكان السكن) وغيرها من المتغيرات التي تختلف عما تناولته الدراسة الحالية.

الفصل الثالث الطريقة والإجراءات

- منهج المستخدم
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- صدق وثبات الأداة
- متغيرات الدراسة
- المعالجات الإحصائية

الطريقة والإجراءات

يتضمن هذا الفصل وصفاً للطريقة والإجراءات التي اتبعتها الباحثة في تحديد منهج الدراسة، ومجتمع الدراسة وعينتها، واستخدام أداة الدراسة، وخطوات التحقق من صدق الأداة وثباتها، إضافة إلى وصف تصميم الدراسة والطرق الإحصائية المتبعة في تحليل البيانات.

منهج الدراسة

قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي المسحي بإحدى صوره "الدراسة الارتباطية" نظراً لملائمته لهذه الدراسة.

مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية والذي يقارب عددهم (130) حكماً بكافة تصنيفاتهم من الحكام المسجلين والمعتمدين لدى الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية.

عينة الدراسة

أجريت الدراسة على عينة مكونة من (75) حكماً من حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية، تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية وهم موزعين تبعاً لمتغيرات الخبرة التحكيمية ودرجة الحكم والاختصاص في التحكيم والجدول رقم (1) يبين ذلك.

الجدول (1): توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات المستقلة (ن = 75).

المتغيرات المستقلة	مستويات المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية %
الخبرة التحكيمية	5 سنوات فأقل	15	20
	6-10 سنوات	34	45.3
	أكثر من 10 سنوات	26	34.7
درجة الحكم	دولي	23	30.7
	أولى	33	44
	ثانية فأكثر	19	25
الاختصاص في التحكيم	حكم ساحة	35	46.7
	حكم مساعد	40	53.3

أداتي الدراسة

في ضوء أهداف الدراسة قام الباحث بتصميم مقياسين وهما مقياس للقلق ومقياس للانتباه، وقد تم عرضهما على لجنة من الخبراء والمحكمين من أجل الحصول على الصدق والثبات للمقياسين، والملحق رقم (2) يوضح المقياسين بصورتهم النهائية، بعد إجراء التعديلات والملاحظات التي بينها المحكمين، حيث يحتوي مقياس القلق على (18) عبارة، ويحتوي مقياس الانتباه على (20) عبارة.

الصدق وثبات الأداة

الصدق

للتحقق من صدق المقياسين قيد الدراسة قام الباحث بعرض المقياسين على (10) محكمين من حملة الدكتوراه من جامعة النجاح الوطنية وجامعة خضوري وجامعة القدس أبو ديس، وتم إجراء التعديلات بناءً على طلب المحكمين على وجه الخصوص في المتغيرات المستقلة وفي الفقرات وفي سلم الإجابة وفق تدرج ليكرت الخماسي، كما تم تثبيت المقياسين بصورتهم النهائية والملحق رقم (1) يبين أسمائهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم وتخصصاتهم.

الثبات

للتأكد من ثبات المقياسين قام الباحث باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Chronbach Alfa) على عينة استطلاعية قوامها (12) حكماً وتم استبعادهم من عينة الدراسة وبواقع (10) أيام من التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمقياس، حيث وصل معامل الثبات ما بين (0.723) لمجالات مقياس القلق، فيما وصل إلى ما بين (0.764) لمجال مقياس الانتباه وجميعها جيدة وتفي بأغراض الدراسة والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول رقم (2): معامل الثبات لأداتي الدراسة.

الرقم	أداتي الدراسة	معامل كرونباخ ألفا
1	القلق	0.723
2	تركيز الإنتباه	0.764

متغيرات الدراسة

المتغيرات المستقلة:

- الخبرة في التحكيم ولها ثلاث مستويات (5 سنوات فأقل، من 6-10 سنوات، 10 سنوات فأكثر).

- الاختصاص في التحكيم ولها مستويين (حكم ساحة، حكم مساعد).

- درجة الحكم ولها أربعة مستويات (دولي، أولى، ثانية، ثالثة، مستجد).

المتغيرات التابعة: إجابة أفراد عينة الدراسة على الاستبيان.

إجراءات الدراسة

لقد تم إجراء الدراسة وفق الخطوات التالية:

1-تحديد مجتمع وعينة الدراسة.

2- إعداد أدواتي القياس، والقيام بالتحكيم للوصول إلى صدق المحكمين، وبعد ذلك تم استخراج معامل الثبات للأداتين.

3- تم توزيع أدواتي الدراسة على أفراد عينة الدراسة.

4- تم جمع البيانات وترميزها.

5- تم إدخال البيانات للحاسوب ومعالجتها إحصائياً، باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة تبعاً لتساؤلات الدراسة.

6- تم عرض النتائج ومناقشتها والتوصل إلى الاستنتاجات والتوصيات.

المعالجات الإحصائية

من أجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة قام الباحث بتحليل النتائج باستخدام برنامج رزم التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- إيجاد المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لتحديد مستوى كل من القلق وتركيز الانتباه لدى الحكام.

- معامل ارتباط بيرسون (Person) لتحديد العلاقة بين القلق وتركيز الانتباه.

- تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) لتحديد الفروق في مستوى كل من القلق وتركيز الانتباه تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة (الخبرة في التحكيم، الاختصاص في التحكيم، درجة الحكم)، إضافة إلى اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية عند اللزوم.

الفصل الرابع نتائج الدراسة

- عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول.

- النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني.

- النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث.

- النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع.

يشمل هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة وفقاً لتسلسل تساؤلات الدراسة وفيما يلي عرضاً لنتائج هذه التساؤلات.

نتائج الدراسة

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

ما مستوى القلق لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية؟

ولإجابة عن التساؤل تم إيجاد المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للاستجابة لمستوى القلق لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم كما هو موضح في الجدول (3).

ولتفسير النتائج اعتمدت النسب المئوية الآتية لسلم ليكرت الخماسي

- (3.50 فأعلى) 70% فأعلى مستوى قلق مرتفع جداً.

- (3-3.49) 60-69.9% مستوى قلق مرتفع.

- (2.50-2.99) 50-59.9% مستوى قلق متوسط.

- (2-2.49) 40%-49.9% مستوى قلق منخفض.

- (أقل من 2) أقل من 40% مستوى قلق منخفض جداً.

الجدول (3): المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للاستجابة لمستوى القلق لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية (ن = 75).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	النسبة المئوية للاستجابة %	مستوى القلق
1	لا أستطيع التركيز خلال المباراة .	1.77	35.4	منخفض جدا
2	أقلق من تدني مستوى لياقتي البدنية.	2.97	59.4	متوسط
3	تؤثر مشاكل العائلة على أدائي سلباً.	2.55	51	متوسط
4	أشعر أن التوتر يساعدني على التركيز .	2.61	52.2	متوسط
5	لا أقدم لي عائلتي الدعم الكافي.	1.59	31.8	منخفض جدا
6	أشعر بضعف الثقة بالنفس خلال المباراة.	1.44	28.8	منخفض جدا
7	عندما أشعر بالتوتر لا أستطيع السيطرة على أعصابي.	2.23	44.6	منخفض
8	أقلق من قدرتي على النجاح في المباريات الصعبة.	1.74	34.8	منخفض جدا
9	لا أستطيع خلق جو نفسي مريح مع اللاعبين بسهولة.	1.75	35	منخفض جدا
10	قبل المباراة أشعر باضطراب في المعدة.	2.83	56.6	متوسط
11	هتاف الجماهير تزيد توترتي.	1.97	39.4	منخفض جدا
12	قبل المباراة لا أكون هادئاً ولا أشعر بالاسترخاء.	1.73	34.6	منخفض جدا
13	لا أستطيع التعامل مع مجريات اللقاء بهدوء.	1.64	32.8	منخفض جدا
14	أشعر بأنني لست متمكناً من مواد قانون اللعبة.	76.1	35.2	منخفض جدا
15	عندما أرتكب أخطاء في بداية المباراة يركني ذلك طوال المباراة.	2.33	46.6	منخفض
16	بعض الملاعب تزيد توترتي.	2.63	52.6	متوسط
17	الاعتراض المستمر من اللاعبين يسبب لي الإزعاج.	2.79	55.8	متوسط
18	أخشى مواجهة مواقف اللعب الصعبة.	1.84	36.8	منخفض جدا
	الدرجة الكلية لمستوى القلق لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم	2.12	42.4	منخفض

* أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول (3) أن مستوى القلق لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية كان منخفضاً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (42.4%)، وكان أعلى مستوى للقلق لدى الحكام على الفقرة (2): أقلق من تدني مستوى لياقتي البدنية، بمتوسط حسابي (2.97)

وبنسبة مئوية للاستجابة عليها (59.4%)، بينما جاء أدنى مستوى للقلق لدى الحكام على الفقرة (6): أشعر بضعف الثقة بالنفس في المباراة، بمتوسط حسابي (1.44) وبنسبة مئوية للاستجابة عليها (28.8%).

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

ما مستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية؟

وللإجابة عن التساؤل تم إيجاد المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للاستجابة لمستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم كما هو موضح في الجدول (4).

واعتمدت النسب المئوية التالية لتفسير النتائج:

- (4 فأعلى) 80% فأعلى مستوى تركيز الانتباه مرتفع جداً.
- (3.50-3.99) 70-79.9% مستوى تركيز الانتباه مرتفع.
- (3-3.49) 60-69.9% مستوى تركيز الانتباه متوسط.
- (2.50-2.99) 50%-59.9% مستوى تركيز الانتباه منخفض.
- (أقل من 2.50) أقل من 50% مستوى تركيز الانتباه منخفض جداً.

الجدول(4): المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للاستجابة لمستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية (ن = 75).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	النسبة المئوية للاستجابة %	مستوى تركيز الانتباه
1	لا أجد صعوبة في تجميع الأفكار خلال المباراة.	4.08	81.6	مرتفع جدا
2	ضعف لياقتي البدنية لا يؤثر على مستوى انتباهي.	3.11	62.2	متوسط
3	لا أعاني من شرود الذهن في المباراة.	4.09	81.8	مرتفع جدا
4	أستطيع استرجاع وتذكر لقطة اللعب السابقة	3.97	79.4	مرتفع
5	لا أعاني من الإرهاق الذهني خلال المباراة.	3.89	77.8	مرتفع
6	أتناول وجبات الطعام بانتظام في موعدها.	3.56	71.2	مرتفع
7	لا أعاني من ضعف الانتباه على مجريات المباراة.	3.99	79.8	مرتفع
8	مستوى أدائي يصل القمة في المباريات الصعبة	4.05	81	مرتفع جدا
9	لا أشعر باللامبالاة أثناء المباراة.	4.44	88.8	مرتفع جدا
10	لا أستغرق وقتاً طويلاً بالسهر والتفكير ليلية المباراة.	3.96	79.2	مرتفع
11	ارتكابي لبعض الأخطاء يدفعني لزيادة تركيزي.	4.03	80.6	مرتفع جدا
12	ضعف الإضاءة في الملعب لا يعيق تركيزي.	3.52	70.4	مرتفع
13	لا أجد صعوبة في الإحساس بالمسافة والزمن.	3.85	77	مرتفع
14	صافرات الجماهير لا تشتت انتباهي.	3.81	76.2	مرتفع
15	الاحتجاج المتكرر من اللاعبين لا يسبب لي التشتت.	3.85	77	مرتفع
16	التحایل من قبل اللاعبين يزيد من تركيزي	4	80	مرتفع جدا
17	الانقطاع عن التحكيم لا يؤثر على تركيزي	3.73	74.6	مرتفع
18	أستطيع تحليل مواقف اللعب بسهولة	3.99	79.8	مرتفع
19	لا تؤثر درجة الحرارة على تركيزي.	3.24	64.8	متوسط
20	تكليفي بالمباريات الهامة يزيد من حماسي	4.60	92	مرتفع جدا
	الدرجة الكلية لمستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم	3.89	77.8	مرتفع

* أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول (4) أن مستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية كان مرتفعاً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (77.8%)، وكان أعلى مستوى لتركيز الانتباه لدى الحكام على الفقرة (20): تكليفي بالمباريات الهامة يزيد من حماسي، بمتوسط حسابي (4.60) ونسبة مئوية للاستجابة عليها (92%)، بينما جاء أدنى مستوى للقلق لدى الحكام على الفقرة (2): ضعف لياقتي البدنية لا يؤثر على مستوى انتباهي، بمتوسط حسابي (3.11) ونسبة مئوية للاستجابة عليها (62.2%).

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

ما العلاقة بين مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية؟

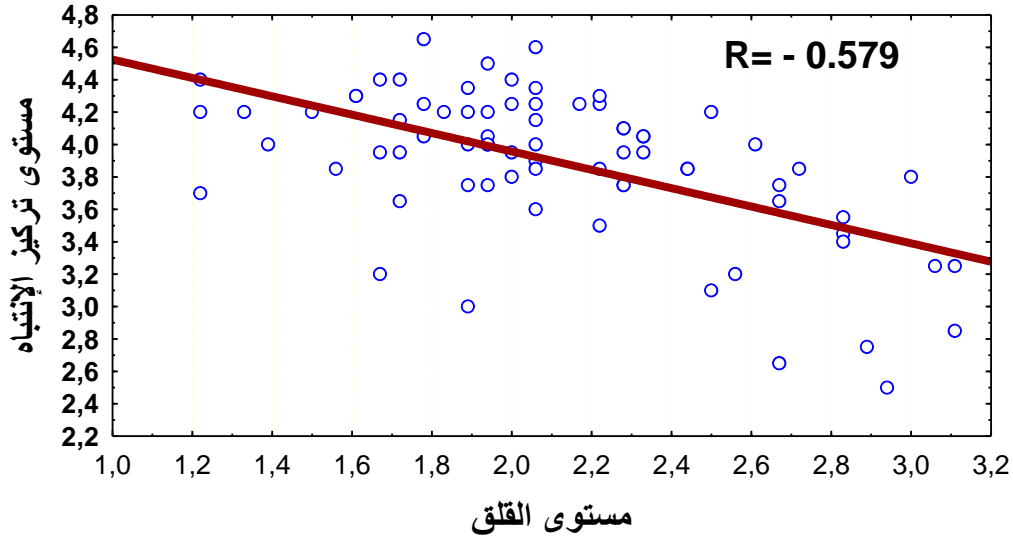
من أجل الإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لدلالة العلاقة بين مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم، ونتائج الجدول رقم (5) توضح ذلك.

الجدول (5): العلاقة بين مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية (ن = 75).

* Sig.	قيمة (R)	مستوى تركيز الانتباه		مستوى القلق	
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط
*0.000	0.579 -	0.45	3.89	0.46	2.12

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$).

تشير نتائج الجدول (5) إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) بين مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية، حيث كانت قيمة معامل الارتباط (-0.579). والشكل البياني (1) يوضح ذلك.



الشكل البياني (1): العلاقة بين مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية تعزى إلى متغيرات (الخبرة التحكيمية، درجة الحكم، الاختصاص في التحكيم)؟

ولإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم وفقاً إلى متغيري (الخبرة التحكيمية، درجة الحكم) ونتائج الجداول رقم (6)، واستخدم اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى الحكام، ونتائج الجدول رقم (6) تبين ذلك. وفيما يلي عرض لنتائج التساؤل وفقاً إلى تسلسل المتغيرات المستقلة:

أ- الخبرة التحكيمية:

الجدول(6): المتوسطات الحسابية لمستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية تبعا إلى الخبرة التحكيمية (ن = 75).

أكثر من 10 سنوات (ن = 26)		6-10 سنوات (ن = 34)		5 سنوات فأقل (ن = 15)		الخبرة التحكيمية
الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	المتغيرات التابعة
0.39	2.03	0.45	2.05	0.50	2.44	مستوى القلق
0.32	4.03	0.40	3.91	0.64	3.61	مستوى تركيز الانتباه

يتضح من الجدول(6): أن متوسط مستوى القلق للحكام ذوي الخبرة 5 سنوات فأقل كانت (2.44) ومستوى تركيز الانتباه كانت (3.61)، في حين كان متوسط مستوى القلق للحكام ذوي الخبرة (6-10) سنوات (2.05)، وكان متوسط تركيز الانتباه (3.91)، وجاء مستوى متوسط القلق لدى الحكام ذوي خبرة (10) سنوات فأكثر (2.03) وكان مستوى متوسط تركيز الانتباه لهم (4.03).

الجدول (7): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى القلق لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية تبعا إلى متغير الخبرة التحكيمية (ن = 75).

*Sig.	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	المتغيرات
*0.011	4.811	0.939 0.195	2 72 74	1.877 14.047 15.924	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	مستوى القلق
*0.016	4.395	0.830 0.189	2 72 74	1.660 13.598 15.258	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	مستوى تركيز الانتباه

* مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)

يتضح من الجدول (7) أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية تعزى إلى متغير الخبرة التحكيمية.

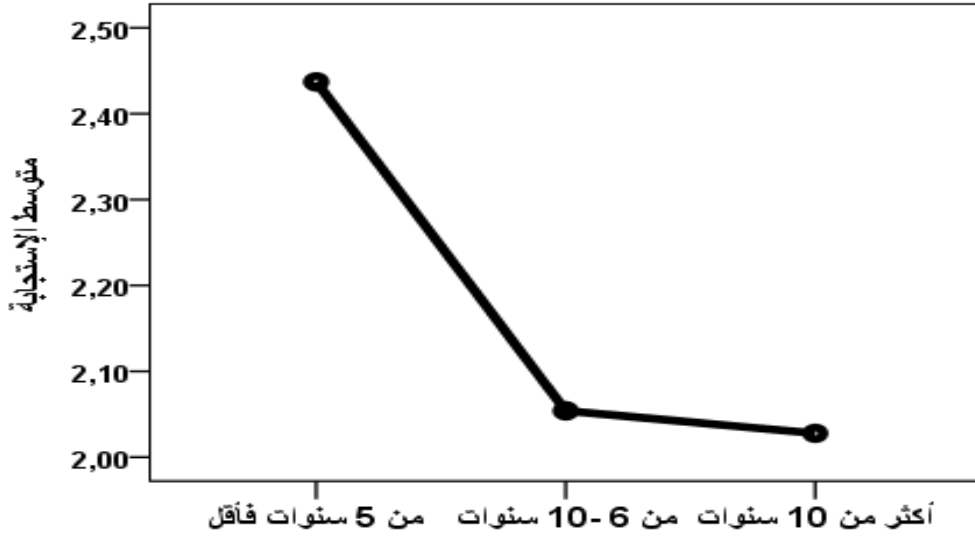
ومن أجل تحديد الفروق تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية كما هو موضح في الجدول (8).

الجدول (8): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم تبعا إلى متغير الخبرة التحكيمية.

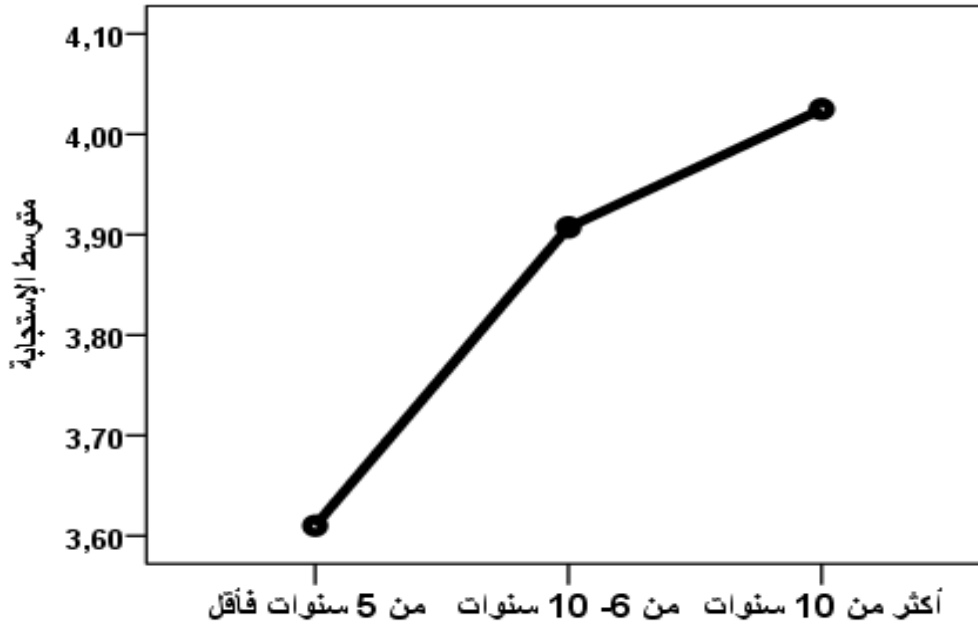
المتغيرات	المتوسط	5 سنوات فأقل	6-10 سنوات	أكثر من 10 سنوات
مستوى القلق	2.44		*0.39	*0.41
	2.05			0.02
	2.03			
مستوى تركيز الانتباه	3.61		*0.30 -	*0.42 -
	3.91			0.12 -
	4.03			

• مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

تشير نتائج الجدول (8) إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه بين الحكام ذوي الخبرة (6-10 سنوات، أكثر من 10 سنوات) والحكام ذوي الخبرة (5 سنوات فأقل) ولصالح الحكام ذوي الخبرة (6-10 سنوات، أكثر من 10 سنوات). بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية في مستوى القلق وتركيز الانتباه بين الحكام ذوي الخبرة (6-10 سنوات) و (أكثر من 10 سنوات)، والشكلين (2، 3) يبين ذلك.



الشكل البياني (2): متوسط الاستجابة لمستوى القلق لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية تبعا إلى متغير الخبرة التحكيمية.



الشكل البياني (3): متوسط الاستجابة لمستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية تبعا إلى متغير الخبرة التحكيمية.

ب-درجة الحكم

الجدول (9): المتوسطات الحسابية لمستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة تبعاً إلى درجة الحكم (ن = 75).

ثانية فأكثر (ن = 19)		أولى (ن = 33)		دولي (ن = 23)		درجة الحكم
الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	المتغيرات التابعة
0.47	2.50	0.40	1.97	0.37	2.05	مستوى القلق
0.63	3.63	0.35	3.97	0.35	3.98	مستوى تركيز الانتباه

يتضح من الجدول (9): أن متوسط مستوى القلق لمتغير درجة الحكم الدولي كانت (2.05) وكان مستوى تركيز الانتباه (3.98) في حين كان مستوى القلق لدى درجة الحكم الأولى (1.97) وكان مستوى تركيز الانتباه لنفس الدرجة (3.97)، وجاء متوسط مستوى القلق لدرجة الحكم ثانية فأكثر (2.50) وكان متوسط تركيز الانتباه لنفس الدرجة (3.63).

الجدول (10): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى القلق لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية تبعاً إلى متغير درجة الحكم (ن = 75).

* Sig.	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	المتغيرات
*0.000	11.10 8	1.877 0.169	2 72 74	3.755 12.169 15.924	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	مستوى القلق
*0.012	4.674	0.877 0.188	2 72 74	1.753 13.504 15.258	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	مستوى تركيز الانتباه

* مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)

يتضح من الجدول رقم (10) أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية تعزى إلى متغير درجة الحكم.

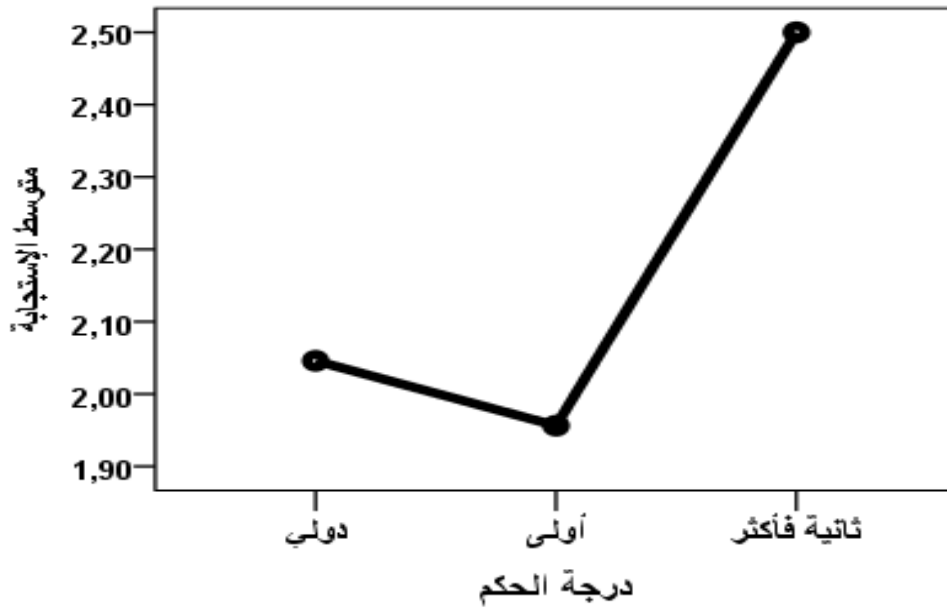
ولتحديد الفروق تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية كما هو موضح في الجدول (11).

الجدول (11): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم تبعا إلى درجة الحكم.

المتغيرات	المتوسط	دولي	أولى	ثانية فأكثر
مستوى القلق	2.05		0.08 -	*0.45 -
	1.97			*0.53 -
	2.50			
مستوى تركيز الانتباه	3.98		0.01	*0.35
	3.97			*0.34
	3.63			

* مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

تشير نتائج الجدول رقم (11) إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه بين درجة الحكم (دولي، أولى) ودرجة الحكم (ثانية فأكثر) ولصالح درجة الحكم دولي، أولى). بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية في مستوى القلق وتركيز الانتباه بين درجة الحكم (دولي) و (أولى)، وكما يظهر ذلك في الشكلين (4، 5).



الشكل البياني (4): متوسط الاستجابة لمستوى القلق لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية تبعا إلى متغير درجة الحكم.



الشكل البياني (5): متوسط الاستجابة لمستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية تبعا إلى متغير درجة الحكم.

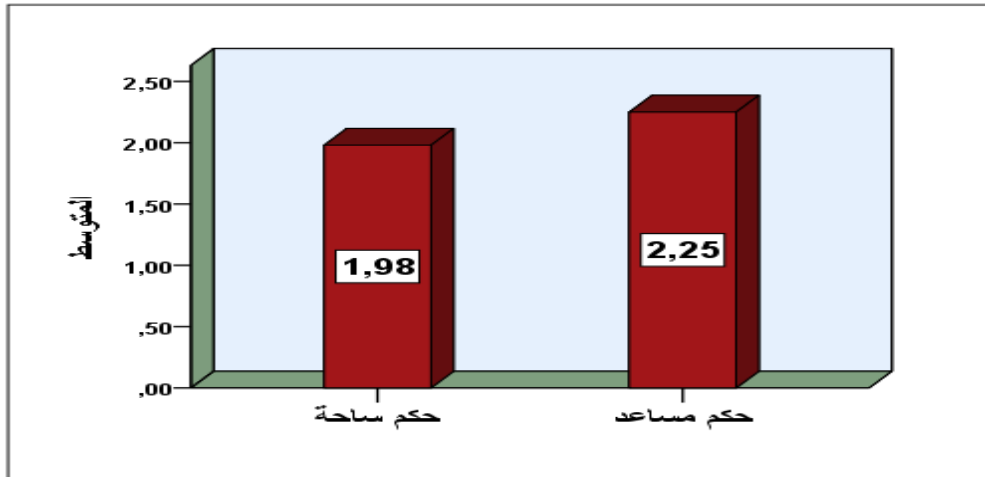
ج-الاختصاص في التحكيم

الجدول (12): نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم تبعاً إلى الاختصاص في التحكيم (ن = 75).

*Sig.	قيمة (ت)	حكم مساعد (ن = 40)		حكم ساحة (ن = 35)		الاختصاص في التحكيم المتغيرات التابعة
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*0.010	2.637 -	0.48	2.25	0.41	1.98	مستوى القلق
0.056	1.945	0.49	3.79	0.37	3.99	مستوى تركيز الانتباه

* مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، درجات الحرية (73)، ت الجدولية (1.99).

يتضح من الجدول (12) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) في مستوى القلق بين حكام الساحة والحكام المساعدين في الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم ولصالح حكام الساحة، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى تركيز الانتباه بين حكام الساحة والحكام المساعدين في الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم، والشكل البياني (6) يوضح ذلك.



الشكل البياني (6): الفرق في مستوى القلق بين حكام الساحة والحكام المساعدين في الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول
- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني
- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث
- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع

يشمل هذا الفصل على مناقشة النتائج تبعاً لتسلسل تساؤلات الدراسة، إضافة إلى الاستنتاجات والتوصيات وفيما يلي عرض لذلك:

أولاً مناقشة النتائج

فيما يلي عرض لمناقشة النتائج المتعلقة بتساؤلات الدراسة

1- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه:

ما مستوى القلق لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية؟

أظهرت نتائج الجدول (3) أن المستوى الكلي للقلق لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية كان منخفضاً، حيث وصلت النسبة المئوية للإستجابة إلى (42.4%)، وكان أعلى مستوى للقلق لدى الحكام على الفقرة (2): أقلق من تدني مستوى لياقتي البدنية، بمتوسط حسابي (2.97) وبنسبة مئوية للإستجابة عليها (59.4%)، بينما جاء أدنى مستوى للقلق لدى الحكام على الفقرة (6): أشعر بضعف الثقة بالنفس في المباراة، بمتوسط حسابي (1.44) وبنسبة مئوية للإستجابة عليها (28.8%)، ويعزو الباحث ذلك إلى أن فئة كبيرة من الحكام يتميزون بالخبرة التحكيمية وهذا يعني أن الحكام أصحاب الخبرة الطويلة ينخفض لديهم القلق نسبياً عنهم من الحكام أصحاب الخبرة القليلة، وبالتالي فإنه كلما زادت الخبرة قل القلق وزاد تركيز الانتباه، حيث اتفقت هذه النتيجة مع دراسة هاني(2013) والتي هدفت للتعرف إلى علاقة قلق الحالة بمستوى أداء حكام كرة القدم المساعدين في محافظة بغداد والتي أظهرت أن الحكام يتميزون بمستوى ضعيف منخفض من القلق وعزا الباحث ذلك إلى اهتمام الإتحاد العراقي بالحكام والخبرة الطويلة التي يتمتعون بها، كما اتفقت هذه الدراسة مع دراسة الخيكاني(2005) التي هدفت للتعرف إلى قلق الحالة والأداء ومستوى الكفاءة البدنية لدى حكام الدرجة الأولى المعتمدين في الإتحاد العراقي لكرة القدم حيث أظهر النتائج أن الحكام يتميزون بمستوى منخفض من القلق وعزا الباحث ذلك إلى ارتفاع الثقة بالنفس لديهم، فيما تختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة جابر(2008) التي هدفت للتعرف إلى مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الجماعية في فلسطين حيث أظهرت النتائج أن

الاحتراق النفسي لدى الحكام عالي جداً وعزا الباحث ذلك إلى الضغط النفسي الممارس بحقهم من قبل الجماهير وقلة المكافآت المالية الممنوحة لهم، كما كانت نتائج هذه الدراسة غير متفقة مع دراسة الطحاينة (2007) التي هدفت للتعرف إلى مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الجماعية في الأردن والتي أظهرت النتائج فيها أن الحكام يتميزون بدرجة متوسطة من الاحتراق النفسي.

2- مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي نصه

ما مستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية؟

أشارت نتائج الجدول (4) أن مستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية كان مرتفعاً، حيث وصلت النسبة المئوية للإستجابة إلى (77.8%)، وكان أعلى مستوى لتركيز الانتباه لدى الحكام على الفقرة (20): تكليفي بالمباريات الهامة يزيد من حماسي، بمتوسط حسابي (4.60) ونسبة مئوية للإستجابة عليها (92%)، بينما جاء أدنى مستوى للقلق لدى الحكام على الفقرة (2): ضعف لياقتي البدنية لا يؤثر على مستوى انتباهي، بمتوسط حسابي (3.11) ونسبة مئوية للإستجابة عليها (62.2%) ويعزو الباحث ذلك إلى أهمية المباريات وحساسيتها الأمر الذي يجعل الحكم يحرص على تنظيم أوقاته جميعها بالتالي يكون الحكم بدرجة عالية من تركيز الانتباه، ويرى الباحث أنه كلما زادت حساسية المباراة زاد ذلك من مستوى تركيز انتباه الحكم، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة خميس وعلوان (2007) التي هدفت للتعرف إلى مستوى توزيع الانتباه ودقة اتخاذ القرار لحكام الكرة الطائرة في العراق وأظهرت النتائج أن مستوى توزيع الانتباه لدى الحكام بدرجة مرتفعة وعزا الباحثان ذلك أيضاً إلى الخبرة الكبيرة لديهم.

3-مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث والذي نصه

ما العلاقة بين مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في فلسطين؟

تشير نتائج الجدول (5) إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) بين مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية، حيث كانت قيمة معامل الارتباط (-0.579)، والشكل البياني رقم (1) يوضح ذلك، وتتفق هذه النتائج معدراسة الزهراني (2003) والتي هدفت للتعرف إلى تأثير حالة القلق (جسمي، معرفي) والثقة بالنفس على تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل الاختياري لدى حكام الكرة الطائرة السعوديين، حيث أظهرت النتائج فيها عن وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين كل من حالتي القلق وتركيز الانتباه، ويرى الباحث أن السبب في ذلك يعود إلى طبيعة الإنسان، حيث أن الطمأنينة والجرأة والثقة بالنفس وعدم الانفعال تجعل الرياضي أكثر اتزاناً وأقل توتراً وقلقاً وانفعالاً في المنافسات، مما ينعكس إيجابياً على مستوى العمليات العقلية ومنها تركيز الانتباه في إدارة المنافسات الرياضية لدى الحكم ويؤكد راتب (1997)، أنه كلما قل القلق لدى الإنسان كلما زاد تركيز الانتباه لديه.

4-مناقشة نتائج السؤال الرابع والذي نصه

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغيرات (الخبرة التحكيمية، درجة الحكم، الاختصاص في التحكيم)؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم وفقاً إلى متغيري (الخبرة التحكيمية، درجة الحكم)، واستخدم اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى الحكام، ونتائج الجدول رقم (12/11/7) يبين ذلك.

وفيما يلي عرض لنتائج التساؤل وفقا إلى تسلسل المتغيرات المستقلة:

أ-الخبرة التحكيمية

يتضح من الجدول(7) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية تعزى إلى متغير الخبرة التحكيمية، ويرى الباحث أنه كلما زادت الخبرة التحكيمية كلما قل القلق وبالتالي زاد مستوى تركيز الانتباه، وتشير نتائج الجدول (8) إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه بين الحكام ذوي الخبرة (6- 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات) والحكام ذوي الخبرة (5 سنوات فأقل) ولصالح الحكام ذوي الخبرة (6- 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات). حيث اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة كل من (Felix,2011) ودراسة طحايينة(2007) ودراسة إبراهيم (2002) والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الحكام أصحاب الخبرة بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية في مستوى القلق وتركيز الانتباه بين الحكام ذوي الخبرة (6- 10 سنوات) و (أكثر من 10 سنوات)، وكما يظهر ذلك في الشكلين (2، 3).

ب-درجة الحكم

يتضح من الجدول(10) أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية تعزى إلى متغير درجة الحكم، وأنه توجد فروق دالة إحصائية في مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه بين درجة الحكم (دولي، أولى) ودرجة الحكم (ثانية فأكثر) ولصالح درجة الحكم (دولي، أولى) في جدول(11)، حيث اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة الخيكاني (2005) والتي أظهرت وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى القلق ومستوى الأداء باعتبار أن الحكام يتمتعون بمستوى منخفض من القلق والارتباط يدل على تمتعهم بالثقة بالنفس والجرأة والتركيز، ويرى الباحث أن درجة الحكم هي مقياس للخبرة أيضاً فكلما زادت درجة الحكم انخفض القلق لديه، بينما لم تكن

هناك فروق دالة إحصائية في مستوى القلق وتركيز الانتباه بين درجة الحكم (دولي) و (أولى) في جدول (11)، وكما يظهر ذلك في الشكلين (4، 5).

ج-الاختصاص في التحكيم

يتضح من الجدول (12) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) في مستوى القلق بين حكام الساحة والحكام المساعدين في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم ولصالح حكام الساحة، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى تركيز الانتباه بين حكام الساحة والحكام المساعدين في الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم، حيث جاءت نتائج الدراسة على العكس من نتائج دراسة الربيعي (1999) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين حكم الساحة والحكم المساعدين ويرى الباحث أن حكام الساحة تقع على عاتقهم مهمة أكبر لنجاح المباراة من الحكام المساعدين باعتبارهم أصحاب السلطة الأولى عن تطبيق القانون لذا فان حكام الساحة يزيد لديهم القلق أكثر من الحكام المساعدين والشكل البياني (6) يوضح ذلك.

ثانياً: الاستنتاجات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- أن مستوى القلق لدى حكام الاتحاد الفلسطيني كان منخفضاً.
- 2- أن مستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية مرتفعاً.
- 3- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين حكام الساحة والحكام المساعدين في مستوى تركيز الانتباه، بينما يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق بين حكام الساحة والحكام المساعدين ولصالح المساعدين.
- 4- أن لمستوى القلق تأثير كبير على مستوى تركيز الانتباه وعلى مستوى الأداء والعلاقة العكسية بينهم.

5- يرى الباحث أن انخفاض اللياقة الدنية لدى الحكم يعتبر عاملاً أساسياً لحدوث القلق لديهم وبالتالي التأثير على مستوى تركيز الانتباه والأداء.

التوصيات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات الآتية:

1- ضرورة اهتمام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم بالحكام وتكثيف الدورات التدريبية التي تتعلق بالجانب النفسي والدورات التحكيمية ما يجعل الحكام في حالة اطلاع دائمة على كل مستجدات التحكيم.

2- ضرورة الاهتمام بالحوافز المالية ودفع المستحقات في وقتها المناسب الأمر الذي من شأنه أن يوفر سبل الراحة النفسية لهم وينمي الدافعية نحو التحكيم لديهم.

3- ضرورة تطبيق نظام الاحتراف على الحكام كما هو مطبق على الأندية الأمر الذي من شأنه أن يوفر رعاية رسمية مؤسسية توفر لهم كل ما يلزمهم من معدات.

4- الاهتمام بعقد الجلسات التقييمية لمستوى الأداء الراهن باستمرار خلال الموسم الرياضي والوقوف حول الأحداث التي قد حدثت ومناقشتها من أجل التأكد من سلامة وسير العملية التحكيمية.

5- نشر الوعي المجتمعي للتخفيف من الضغوطات التي يتعرض لها الحكام من قبل الإداريين وال جماهير الرياضية والإعلام وأخذ التدابير اللازمة.

6- ضرورة اهتمام الحكام بالتدريب من أجل ضمان التميز بالأداء.

7- إجراء دراسات منفصلة حول النواحي النفسية للحكام كالقلق والدافعية والاحتراق والضغوطات من أجل ضمان سلامتهم وسلامة المنظومة الرياضية.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المصادر

- القرآن الكريم، سورة المجادلة، الآية(11).

- القرآن الكريم، سورة التوبة، الآية(105).

ثانياً: المراجع العربية

- إبراهيم، السيد. (2002). *العلاقة بين مركز التحكم وبعض سمات الشخصية ومظاهر الانتباه لحكام كرة اليد*. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، مصر.

- البيلاوي، إيهاب. (1999). *فعالية العلاج المعرفي السلوكي في خفض مستوى القلق لدى ذوي الإعاقة البصرية*. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية جامعة الزقازيق، القاهرة.

- البيك، علي فهمي. (1997). *أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام*. منشأة المعارف، الإسكندرية.

- الحشوش، خالد محمد. (2013). *القلق عند الرياضيين*. ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.

- الحوتري، علاء الدين. (2012). *بناء مستويات معيارية لبعض القياسات الأنثروبومترية واللياقة البدنية لدى حكام كرة القدم في فلسطين*. رسالة ماجستير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.

- الحويلة، أمثال. (2010). *القلق والاسترخاء العضلي - المفاهيم والنظريات والعلاج*. ط1، إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، الكويت.

- الخيكاني، عامر سعيد. (2005). قلق الحالة والأداء ومستوى الكفاءة البدنية لدى حكام الدرجة الأولى المعتمدين في الاتحاد العراقي لكرة القدم. مجلة العلوم التربوية، م(35) ملحق، جامعة بابل، العراق.
- الربيعي، سمير. (1999). العلاقة بين مظاهر الانتباه بمستوى أداء حكام كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
- الزهراني، عبد الرحمن. (2003). تأثير حالة القلق والثقة على تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل الاختياري لدى حكام الكرة الطائرة السعوديين. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
- الزياد، فتحي مصطفى. (2009). الأسس المعرفية للتكوين العقلي وتجهيز المعلومات. ط2، دار النشر للجامعات، القاهرة.
- الشراوي، أنور محمد. (1984). العمليات المعرفية وتناول المعلومات. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- الطحاينة، زياد. (2007). مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات. وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني، جامعة اليرموك، الأردن.
- العبيدي، ناظم وآخرون. (1991). الشخصية بين السواء والمرضى. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- العتوم، عدنان يوسف. (2004). علم النفس المعرفي. ط1، دار المسيرة، الأردن.
- العدوي، حبيب وحسب الله حسنين. (2001). مستوى القدرة على تركيز الانتباه لدى حكام الكرة الطائرة في مصر. المجلة العلمية للتربية الرياضية، جامعة الهرم، مصر.
- العربي، محمد شمعون. (1996). علم النفس الرياضي والقياس النفسي. مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- العلقامي، نبيه عبد الحميد. (1990). *العوامل الأساسية للوصول إلى البطولة في الهوكي*. مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان، مصر.
- العيسوي، جمال. (1996). *أثر القلق على مهارات الأداء اللغوي الشفهي لدى طالبات كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية*، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، الكويت.
- القريطي، عبد المطلب. (1998). *في الصحة النفسية*. دار الفكر العربي، القاهرة.
- المجدلاوي، أسعد يوسف. (2012). *تقييم أداء حكام كرة القدم في محافظات قطاع غزة*. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية النفسية، م (20) ع (1)، غزة، فلسطين.
- المصطفى، عبد الكريم عبد العزيز. (1995). *علم النفس الحركي*. دار الإبداع للنشر والتوزيع، المملكة العربية السعودية.
- النظاري، محمد حسنين. (2012) *الضغوط النفسية التي تسببها الصحافة الرياضية على حكام كرة القدم*، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (5) ع (1)، جامعة البيضاء، اليمن.
- جابر، رمزي رسمي. (2008). *مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الجماعية في فلسطين*. بحث مقدم للنشر.
- جبر، أحمد. (1987). *دراسات تجريبية مقارنة بين أثر إرشاد الآباء والأبناء على تخفيف القلق لدى المراهقين*. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية عين شمس، القاهرة.
- حدادة، محمد. (2008). *مستويات الضغط النفسي لدى حكام كرة القدم النخبة في الجزائر*. رسالة ماجستير منشورة، مجلة التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، الجزائر.
- حمد، حامد سليمان. (2012). *علم النفس الرياضي*. ط1، دار العراب للدراسات والنشر والتوزيع، دمشق، سوريا.

- خميس، أحمد وعلوان، علي. (2007). مستوى توزيع الانتباه ودقة اتخاذ القرار لحكام الكرة الطائرة في العراق. مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
- دسوقي، كمال. (1998). ذخيرة علوم النفس. الدار الدولية للتوزيع، القاهرة.
- راتب، أسامه كامل. (1997). قلق المنافسة. دار الفكر العربي، القاهرة.
- راتب، أسامه كامل. (1995). علم نفس الرياضة. دار الفكر العربي، القاهرة.
- راتب، أسامه كامل. (2000). تدريب المهارات النفسية: تطبيقات في المجال الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة.
- راجح، أحمد عزت. (1995). أصول علم النفس. ط11، دار المعارف للكتاب، القاهرة.
- رزق، أسعد. (1987). موسوعة علم النفس. المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت.
- سلامة، ممدوحة. (1984). أساليب التنشئة وعلاقتها بالمشكلات النفسية في مرحلة الطفولة الوسطى. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب جامعة عين شمس، القاهرة.
- سليم، مريم. (2003). علم نفس التعلم. ط1، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
- سمرين، هاني وأبو حليلة، فائق. (1996). مستويات ومصادر القلق النفسي لدى لاعبي ولاعبات منتخبات الألعاب الجماعية الوطنية في الأردن. وقائع المؤتمر العلمي الرياضي الثالث، الجزء الأول، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- عباس، عبد الرحمن. (2012). علاقة القلق بتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم بالسودان. كلية التربية جامعة النيلين، السودان.
- عبد الحفيظ، إخلص. (2002). التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

- عبد القادر، إسماعيلي وقشوش، صابر. (2015) **الدماغ والعمليات العقلية**. ط2، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، الأردن.
- عبد اللطيف، عصام. (1991). **أساليب التنشئة الأسرية وعلاقتها بمستوى القلق لدى الأبناء**. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب جامعة الزقازيق، مصر.
- عسكر، علي. (1999). **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق)**. دار الكتاب الحديث، الكويت.
- عكاشة، أحمد. (1982). **علم النفس الفسيولوجي**. ط6، دار المعارف، القاهرة.
- عكاشة، أحمد. (1998). **الطب النفسي المعاصر**. ط8، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن وراتب، أسامه كامل. (1999). **البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي**. ط1، دار الفكر، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن. (1977). **سيكولوجية التدريب والمنافسات**. دار المعارف، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن. (1979). **علم نفس الرياضة**. ط4، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- علاوي، محمد حسن. (1998). **مدخل لعلم النفس الرياضي**. ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- عنان، محمود عبد الفتاح. (1995). **سيكولوجية التربية البدنية والرياضة**، دار الفكر العربي، القاهرة.
- فوزي، أحمد. (2003). **مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم -التطبيقات)**. ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- محمد، عبد العزيز عبد المجيد. (2005). **سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي**. ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- محمود، مصطفى كامل وحسام الدين، محمد. (1999). **الحكم العربي في قوانين كرة القدم**. مركز الكتاب للنشر، مصر.
- مختار، سالم. (1994). **كرة القدم لعبة الملايين**. ط3، مؤسسة المعارف للطباعة والنشر، بيروت.
- مرسي، كمال. (1989). **القلق وعلاقته بالشخصية في مرحلة المراهقة**، دار النهضة العربية، القاهرة.
- مياسا، محمد. (1997). **الصحة النفسية والأعراض النفسية وقاية وعلاج**. ط1، دار الجبل، بيروت.
- هاني، أحمد ذراي. (2013). **علاقة قلق الحالة بمستوى أداء الحكام المساعدين لمحافظة بغداد بكرة القدم**، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد (26) ع (1)، جامعة بغداد، العراق.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Andrew, R. & Christopher, A. (1995). **Treating Fear and Anxiety in Children and Adolescents**. New Jersey. Jason Aronson.
- Anshel, M. Ekmekci, R. (2014). **A model Linking Sources of Stress to Approach and Avoidance Coping Styles of Turkish Basketball Referee**. Journal Sport Science.
- Coumas, C. (2014). **The Effect of Home Bias and Judgment on the Arbitration Decision Making in European Football**. Journal Sport Matern Fetal Neonatal Med.
- Daniel, G. (2000): **Psychological Dynamics of Sport and Exercise**, 2nd, Human Kinetics, USA.

- Duffy, E. (1976). **The Psychological Significance of the Concept of Arousal or Activation. In A. Fisher(Ed) Psychology of Sport.** Mayfield pub .Company.
- Felix, G. Myers, D. Dithurbide, L. (2011). **Development of an Initial Validity Evidence for the Referee Self Efficacy Scale a Multi Study report.** Journal Sport Exercise Psychol.
- Hack, J. Memert, D. Rupp, D. (2009). **Attentional Mechanisms in Sport via Brain Electrical Event Related Potentials.** US National Library of Medicine National Institutes of Health.
- Keedwell, p. & Snaith, R. (1996) **what do Anxiety Scales Measure? Acts Psychiatrics Scandinavia.**
- Lundervold, A. & Buermann, m. (2008) **Effect of Behavioral Activation Treatment on Chronic Fibro Myalgia Pain: Replication and Extension.** International Journal of Behavioral Consultation and Therapy.
- Martins, R. & Vealey, R.S & Burton D. (1992), **complete Anxiety in Sport Champaign, 1L.** Human Kinetics.
- Nideffer .R.M. (1993). **Concentration and Attention Control Train -** ing. In J.M William (Eds), **Applied Sport Psychology: Personal Gro- with to Peak Performance** California: Mayfield Publishing Company.

- Nikakhsh, R. Farideh, A. Pirooz, S. (2013). **The Relationship between the Personal and the Performance of the Iranian Rulers Union Football.** Asian Journal Sport Med.
- Reichmann, F. & Framm, R. (1996): **Psychiatric Aspects on Anxiety** New York. Wiley.
- Sapp, M. (1996). **Three Treatment for reducing The Worry and Emotionality Components of Test Anxiety with Undergraduate College Students.** Journal of College Students Development.
- Sigmund, F. (1909). Anxiety. **Interpreting Dreams.** penguin Books Limited. New York.
- Simon, J .A. & Martens, R. (1979). **Children Mixety in Sport and Noun Support Evaluative Activities.** Journal of Sport Psychology.
- Spins, K. & Taylor, F. (1958). **A theory Emotionally Based Drive its Relation to Performance in Simple Learning Situations American Psychologist,** USA.
- Tahri, H Jafar, Z. Momeni, M. (2011). **Visual Skills Involved in Decision Making by Expert Referees.** Perfect Mot Skills.
- Waston, M. Bird, S. Newell, A. (2006). *The Effect of the Level of the Game and the Size of the Performance of the Rulers of the English premier League International* Journal Sport Med.

- Weinberg, R. Gould, S. (1995). **The Mental Advantage: Developing Your Psychological Skills in Tennis** Champaign, Illinois: Leisure Press.

-Spellbeger, C.D. & (etl). (1992): List Anxiety: Status and Feature.
University of South Florida Human Resources Institute.

الملاحق

الملحق (1) أسماء المحكمين

الملحق (2) أداة الدراسة

الملحق رقم (1) أسماء لجنة المحكمين ورتبهم العلمية وتخصصاتهم ومكان عملهم

الرقم	الاسم	الرتبة العلمية	التخصص	مكان عملهم
1	د. قيس نعيرات	أستاذ مساعد	إصابات رياضية	جامعة النجاح
2	د. محمود الأطرش	أستاذ مساعد	علم النفس	جامعة النجاح
3	د. جمال شاكر	أستاذ مساعد	سباحة	جامعة النجاح
4	د. بشار صالح	أستاذ مساعد	فسيولوجيا	جامعة النجاح
5	د. بهجت أبو طامع	أستاذ مشارك	تعلم حركي/سباحة	جامعة خضوري
6	د. ثابت اشتيوي	أستاذ مساعد	علم النفس	جامعة خضوري
7	د. نضال القاسم	أستاذ مساعد	أساليب تدريس	جامعة خضوري
8	د. مها جراد	أستاذ مساعد	قياس وتقويم	جامعة خضوري
9	د. عبد السلام حمارشة	أستاذ مشارك	فسيولوجيا	جامعة أبو ديس
10	د. أحمد الخواجا	أستاذ مساعد	تدريب رياضي	جامعة أبو ديس

الملحق رقم (2) أداة الدراسة

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

أخي الكريم.. تحية طيبة وبعد..

يقوم الباحث بدراسة بعنوان " العلاقة بين القلق وتركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية " أرجو التكرم بالإجابة بوضع إشارة (x) في المكان الذي تراه مناسباً، علماً أن الإجابة ستبقى سرية تماماً وستستخدم لأغراض البحث العلمي.

يتكون الاستبيان من ثلاثة أقسام:

أولاً: المعلومات الشخصية:

1-الخبرة في التحكيم:

5 سنوات فأقل () ، من 6 إلى 10 سنوات () ، 10 سنوات فأكثر ()

2-درجة الحكم:

دولي () أولى () ثانية ()

3-الاختصاص بالتحكيم:

حكم ساحة () حكم مساعد ()

ثانياً: استبيان القلق، ضع إشارة (×) في المكان الذي تراه مناسباً.

غير موافق بشدة	غير موافق	لم أكون رأي	موافق	موافق بشدة	العبرة	
					لا أستطيع التركيز خلال المباراة	1
					أقلق من تدني مستوى لياقتي البدنية	2
					تؤثر مشاكل العائلية على أدائي سلباً	3
					أشعر أن القلق يساعدي على التركيز	4
					لا تقدم لي عائلتي الدعم الكافي	5
					أشعر بضعف الثقة بالنفس خلال المباراة	6
					عندما أشعر بالقلق لا أستطيع السيطرة على أعصابي	7
					أقلق من قدرتي على النجاح في المباريات الصعبة	8
					ليس لدي القدرة على خلق جو نفسي مريح مع اللاعبين بسهولة	9
					قبل المباراة تظهر لدي حمى البداية بوضوح	10
					هتاف الجماهير يزيد توترتي	11
					قبل المباراة لا أكون هادئاً ولا أشعر بالإسترخاء	12
					لا أتعامل مع مجريات اللقاء بهدوء	13
					أشعر بأنني لست متمكناً من مواد قانون اللعبة	14
					عندما أرتكب أخطاء في بداية المباراة أشعر بالقلق طيلة وقت المباراة	15
					التحكيم لبعض الفرق يسبب لي القلق	16
					الاعتراض المستمر من اللاعبين يسبب لي الإزعاج	17
					أخشى مواجهة مواقف اللعب الصعبة	18

ثالثاً: استبيان الانتباه، ضع إشارة (x) في المكان الذي تراه مناسباً.

غير موافق بشدة	غير موافق	لم أكون رأي	موافق	موافق بشدة	العبارة	
					لا أجد صعوبة في تجميع الأفكار خلال المباراة	1
					ضعف لياقتي البدنية لا يؤثر على مستوى انتباهي	2
					لا أعاني من شرود الذهن في المباراة	3
					أستطيع استرجاع وتذكر لقطة اللعب السابقة	4
					لا أعاني من الإرهاق الذهني خلال المباراة	5
					أتناول وجبات الطعام بانتظام في موعدها	6
					لا أعاني من ضعف الانتباه على مجريات المباراة	7
					مستوى أدائي يصل القمة في المباريات الصعبة	8
					لا أشعر باللامبالاة أثناء المباراة	9
					لا أستغرق وقتاً طويلاً بالسهر والتفكير ليلة المباراة	10
					ارتكابي لبعض الأخطاء يدفعني لزيادة تركيزي	11
					ضعف الإضاءة في الملعب لا يعيق تركيزي	12
					أجد صعوبة في الإحساس بالمسافة والزمن	13
					صافرات الجماهير لا تشتت انتباهي	14
					الاحتجاج المتكرر من اللاعبين لا يسبب لي التشتت	15
					التحايل من قبل اللاعبين يزيد من تركيزي	16
					الانقطاع عن التحكيم يؤثر على تركيزي	17
					أستطيع تحليل مواقف اللعب بسهولة	18
					لا تؤثر درجة الحرارة على تركيزي	19
					تكلفني بالمباريات الهامة يزيد من حماسي	20

An- Najah National University

Faculty of Graduate Studies

**The Relationship between the Level of Anxiety and the Level
of Attention Focused on the Palestinian Federation of Football
Referees in the West Bank**

By

Maaz Aref Oufi

Supervisor

Prof. Imad Abed Alhaq

Co. supervisor

Dr. Bader Refat

**This is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Degree of Master of Physical Education, Faculty of Graduated
Studies, An - Najah National University, Nablus - Palestine**

2016

**The Relationship between the Level of Anxiety and the Level of
Attention Focused on the Palestinian Federation of Football Referees
in the West Bank**

By

Maaz Aref Oufi

Supervisor

Prof. Imad Abed Alhaq

Co. supervisor

Dr. Bader Refat

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship between the level of anxiety and the level of attention focused on the Palestinian Football Federation in the West Bank rulers, as well as to identify the differences in the relationship between anxiety and focus attention level depending on variables expertise in arbitration and the jurisdiction of the arbitration and the degree of governance, the researcher used the descriptive survey the appropriateness of the nature of the questions of the study, and the study was conducted on a sample of (75) ruling from accredited to the Palestinian Football Federation in the West Bank distributors rulers (35) governors Square and (40) the rulers of assistants, as the researcher used the questionnaire as a tool to collect information and data have been analyzed data using packets Statistical for social Sciences (Spss, and the results showed that the level of anxiety among the Palestinian Football Association referees was low reached rate (42.4%), has contributed to increasing the level of concentration of attention was the relationship between the two counter-positive between them, and that the level of concentration of attention the rulers high rate stood at (77.8%), as the results of the study showed no statistically significant differences

between the assistant referees and the rulers of the scene in focus attention level, while there are differences in the level of anxiety in favor of the assistant referees, and therefore recommended by the researcher is the need for attention to the referees and holding training courses that are related to the psychological side is constantly in addition to the attention of financial incentives and rewards, and the need to apply professional referees to develop their level.

