

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في التدريب الرياضي

بعنوان:

علاقة الاحتراق النفسي بتركيز الانتباه و الالتزام
عند حكام كرة القدم حسب مستوى التحكيم

بحث مسحي أجري على حكام رابطة مستغانم لكرة القدم

إشراف الدكتور:

- أحسن أحمد

لجنة المناقشة:

- الرئيس : د. حرشاي يوسف
- العضو : د. عبد الدايم عدة

إعداد الطالبان:

- طالي أحمد
- عداوي ميلود

السنة الجامعية: 2015/2014

قال الله تعالى

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِّنْ بُطُونِ

أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ

السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ

تَشْكُرُونَ"

الآية: 78 من سورة النحل

الإهداء:

إلي التي إن أهديتها كنوز الدنيا ما وفيتها حقها
إلي التي قال فيها رسول الله عليه وسلم " أمك ثم أمك ثم
أمك....."

إلي أمي التي سهرت على تربيته وشقت في سبيلي تعليمي
وإلي أبي الغالي عبد القادر أسأل الله أن يطيل أعمارهما
وخالتي رحمها الله وإلي جدي وخالتي وأعمامي .
وإلي أولاد خالي عبد النور وعبد القادر وأبناء أعمامي عامر ،
نور الدين ، عبد الله ، محمد ، كريم ، الحاج ، علي ، عباس ، الشارف ،
بو عبد الله ، وكل أبناء عماتي .
وإلي كل أصدقائي شردودي ، بلقاسم ، عبد الله ، عابد ، خالد ،
نبيل و كل أصدقاء الدراسة الذين قضيت معهم أحدى أوقاتي
وخاصة أصدقائي في الدفعة التي تخرجت منها .
إلي كل من يحمل لقبه طالبي وكل الأحباب والأصحاب .

طالبني أحمد

الإهداء:

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات ، وبفضله تنزل الخيرات ، وبتوفيقه تحقق
المقاصد والغايات ، وولي اللهم وبارك على سيد الأولين والآخرين وعلى أله
وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين، أما بعد:

أهدي ثمرة جهدي إلى من وأني قلبها قبل أن تراني حينها ، حبيبتي أمي
الغالية .

إليك يا صدر الحنان أيها الرجل العنون أبي الحبيب .
والى كل الأصدقاء

إلى كل دكاترة وأساتذة معهد التربية البدنية والرياضة المخلصين ، وخاصة
"الدكتور: أحسن أحمد"

إلى وطني الغالي
أهدي ثمرة جهدي المتواضع .

عداوي ميلود

شكر و تحريات

الحمد لله الذي وفقنا لإنجاز هذا البحث العلمي
كما نتشرفه بتقديم الشكر الجزيل إلى الأستاذ
الدكتور: أحسن أحمد الذي قبل الإشراف على
هذا البحث بتقديمه النصائح والتوجيهات
القيمة، وإلى الدكاترة الذين قبلوا مناقشة هذا
العمل وإلى كل الأساتذة الذين كان لهم الفضل
في تكويننا، وإلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا
العمل من قريب أو بعيد.

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
60	جدول رقم 01 يوضح توزيع عينة الدراسة	01
63	جدول رقم 02 يوضح معامل ثبات و صدق الاختبار	02
78	جدول رقم (03): يوضح نتائج العينة في الاحتراق النفسي.	03
79	جدول رقم 04 يوضح نتائج العينة في تركيز الانتباه.	04
80	جدول رقم 05 : يوضح نتائج العينة في الالتزام.	05
82	جدول رقم 06 : يوضح مقارنة في الاحتراق النفسي حسب مستوى التحكيم.	06
82	جدول رقم 07 : يوضح المقارنات البعدية في الاحتراق النفسي حسب مستوى التحكيم.	07
83	جدول رقم 08 : يوضح مقارنة في تركيز الانتباه حسب مستوى التحكيم.	08
83	جدول رقم 09 : يوضح المقارنات البعدية في تركيز الانتباه.	09
84	جدول رقم 10 : يوضح مقارنة في الالتزام حسب مستوى التحكيم.	10
85	جدول رقم 11 : يوضح العلاقة بين الاحتراق النفسي وتركيز الانتباه والالتزام.	11

قائمة الأشكال :

الصفحة	العنوان	الرقم
78	أعمدة بيانية رقم 1 توضح نتائج العينة في الاحتراق النفسي	01
79	أعمدة بيانية رقم 2 توضح نتائج العينة في تركيز الانتباه	02
80	أعمدة بيانية رقم 3 توضح نتائج العينة في الالتزام	03

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الإهداء.....	أ.....
شكر وتقدير.....	ب.....
قائمة الجداول.....	ج.....
قائمة الأشكال.....	د.....

التعريف بالبحث

1- مقدمة.....	01.....
2- مشكلة البحث.....	03.....
3- أهداف البحث.....	04.....
4- فرضيات البحث.....	04.....
5- أهمية البحث.....	04.....
6- مصطلحات البحث.....	05.....
7- الدراسات السابقة.....	07.....

الواجب الأول:

الدراسة النظرية

الفصل الأول: الاحتراق النفسي

تمهيد.....	13.....
1- الاحتراق النفسي.....	14.....
2- تحليل ظاهرة الضغوط النفسية والاحتراق في المجال الرياضي.....	15.....
1-2- الموقف الضاغط.....	15.....
1-1-2- التقييم المعرفي للموقف الضاغط.....	15.....
2-1-2- الاستجابات الفسيولوجية للموقف الضاغط.....	16.....

- 16.....3-1-2- السلوك كنتاج لتأثير الموقف الضاغط
- 17.....3- مصادر الضغوط النفسية المؤثرة في احتراق الرياضي
- 17.....3-1- بداية التدريب والمنافسة في عمر مبكر
- 18.....3-2- الارتفاع المبالغ فيه بحمل التدريب
- 18.....3-3- الاهتمام الزائد بالمكسب أكثر من الاهتمام الرياضي
- 19.....3-4- الخوف من الفشل وعدم الكفاءة
- 19.....3-5- وضع أهداف طموحه أكثر من قدرات الرياضي
- 20.....3-6- عدم التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة اليومية
- 20.....3-7- ضعف الاتصال بين المدرب واللاعب
- 21.....3-8- الوعي بالنتائج السلبية لضغوط لتدريب
- 21.....4- أسباب الاحتراق
- 22.....4-1- الانهك العقلي
- 22.....4-2- الانهك الانفعالي
- 22.....4-3- الانهك البدني
- 23.....4-5- التغير الشخصي نحو الأسوأ
- 23.....4-6- نقص الإنجاز الشخصي
- 23.....5- مراحل الاجهاد الانفعالي والاحتراق الرياضي
- 25 خلاصة

الفصل الثاني: حكمة القدم

27.....	تمهيد.....
28.....	1- حكم كرة القدم.....
29.....	1-1- واجبات الحكم.....
29.....	1-2- سلطة الحكم.....
30.....	1-3- الصلاحيات والواجبات.....
31.....	1-4- قرارات الحكم.....
31.....	1-5- الحكام المساعدين (الواجبات).....
32.....	1-6- المساعدة.....
32.....	2- خصائص وصفات حكم كرة القدم.....
32.....	2-1- الخصائص الفكرية.....
32.....	2-1-1- الإمام بكرة القدم.....
33.....	2-1-2- سرعة الإدراك.....
33.....	2-1-3- سرعة التصميم.....
33.....	3- الخصائص النفسية.....
33.....	3-1- الثقة.....
34.....	3-2- الحزم.....
34.....	3-3- التصرف.....
34.....	4- الإعداد النفسي لحكام كرة القدم.....
35.....	5- التدريب الذهني لحكم كرة القدم.....
36.....	5-1- أهداف التدريب الذهني.....

- 36.....2-5- أهمية التدريب الذهني
- 37.....3-5- كيفية التدريب الذهني عند الحكام
- 38.....6- التحكيم في الجزائر
- 39.....خلاصة

الفصل الثالث: تركيز الانتباه والالتزام

- 41.....تمهيد
- 42.....1- ماهية الانتباه
- 43.....2- أنواع الانتباه
- 43.....2-1- من ناحية مثيراته
- 43.....2-1-1- الانتباه الإرادي
- 43.....2-1-2- الانتباه اللاإرادي (القسري)
- 43.....2-1-3- الانتباه التلقائي
- 44.....2-2- من حيث مصدره
- 44.....2-2-1- الانتباه الداخلي
- 44.....2-2-3- الانتباه الخارجي
- 44.....2-3- من حيث ثباته
- 44.....2-3-1- الانتباه المتحرك (الديناميكي)
- 44.....2-3-2- الانتباه الثابت (الستاتيكي)
- 45.....3- مظاهر الانتباه والأداء الحركي
- 45.....3-1- حدة الانتباه

- 45..... 2-3- تركيز الانتباه.....
- 46..... 3-3- توزيع الانتباه.....
- 46..... 1-3-3- تحويل الانتباه.....
- 46..... 2-3-3- ثبات الانتباه.....
- 46..... 1-2-3-3- السرعة المناسبة للنشاط.....
- 47..... 2-2-3-3- تنوع الأداء الحركي.....
- 47..... 3-3-3- حجم الانتباه.....
- 47..... 1-3-3-3- مراعاة درجة تركيب التمرين.....
- 47..... 2-3-3-3- مراعاة تناسب عدد الناشئين الذين يؤدون التمرين الواحد.....
- 48..... 3-3-3-3- مراعاة تناسب عدد النقاط الفنية المقدمة للناشئين مع المرحلة السنوية.....
- 48..... 4-3-3- تعليم الناشئين الانتباه للمؤثرات الأكثر أهمية أثناء تعلم المهارة الحركية.....
- 48..... 1-4-3-3- العوامل الداخلية.....
- 49..... 2-4-3-3- العوامل الخارجية.....
- 49..... 4-3- العوامل التي تساعد على جذب الانتباه.....
- 49..... 1-4-3- العوامل الداخلية.....
- 49..... 2-4-3- المؤقتة.....
- 49..... 3-4-3- الدائمة.....
- 50..... 2-4-3- العوامل الخارجية.....
- 50..... 1-2-4-3- شدة المنبه.....
- 50..... 2-2-4-3- تكرار المنبه.....

50.....	3-2-4-3- تغير المنبه.....
50.....	3-2-4-4- التباين.....
50.....	3-2-4-5- حركة المنبه.....
50.....	3-2-4-6- موضع المنبه.....
52.....	4- أهمية تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية.....
52.....	5- الانتباه وأهميته لدى الحكام لمواجهة الضغوط.....
52.....	6- مفهوم الالتزام التنظيمي.....
53.....	7- أهمية الالتزام التنظيمي.....
54.....	8- أبعاد الالتزام التنظيمي.....
56.....	خلاصة.....

الباب الثاني :

الدراسة الميدانية

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

59.....	- تمهيد.....
60.....	1- الدراسة الاستطلاعية.....
60.....	2- الدراسة الأساسية.....
60.....	2-1- منهج البحث.....
60.....	2-2- مجتمع وعينة الدراسة.....
61.....	2-3- متغيرات البحث.....
61.....	2-3-1- المتغير المستقل.....

61.....	2-3-2- المتغيرات التابعة.....
61.....	2-4- مجلات البحث.....
61.....	2-4-1- المجال البشري.....
61.....	2-4-2- المجال المكاني.....
61.....	2-4-3- المجال الزماني.....
61.....	2-5- طرق وأدوات البحث.....
61.....	2-5-1- المقابلة.....
62.....	2-5-2- المقاييس النفسية وقد استخدمنا.....
63.....	2-6- الأسس العلمية للاختبار.....
63.....	2-6-1- ثبات وصدق الاختبارات.....
63.....	2-6-2- الموضوعية.....
64.....	2-7- مواصفات المقاييس النفسية المستخدمة.....
70.....	2-8- الوسائل الإحصائية.....
73.....	2-9- صعوبات البحث.....
75	- خلاصة

الفصل الثاني : عرض و مناقشة النتائج

- 77..... تمهيد -
- 78..... 1- قياس مستوى الاحتراق النفسي والالتزام وتركيز الانتباه.
- 82..... 2- مقارنة بين الحكام حسب مستوياتهم.
- 85..... 3- دراسة العلاقة بين الاحتراق النفسي وتركيز الانتباه والالتزام.

الفصل الثالث : الاستنتاجات

- 86..... - تمهيد
- 87..... 1-3 الاستنتاجات
- 88..... 2-3-2- مقابلة النتائج بالفرضيات
- 90..... 3-3-3 الاقتراحات و التوصيات
- 91..... 3-4 خاتمة عامة

* المصادر و المراجع

* الملاحق

التعريف

بالبحر

مقدمة :

تمثل لعبة كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في العالم ويعد حكم المباراة مهما جدا في إدارة دفة المباراة وإيصالها إلى بر الأمان وهذا يتطلب جهدا بدنيا ونفسيا عاليين، حيث يعتبر ميدان تحكيم كرة القدم من المحاور الرئيسية التي اهتمت بها الدول المتقدمة مستحدثة طرقا ووسائل متطورة في محاولة لتوفير ظروف عمل إيجابية للدفع بالحكام إلى مستويات متقدمة وتحقيق أحسن التمثيليات الدولية والمحلية.

فمهنة التحكيم تدخل في خانة المهن الشاقة التي تتطلب توفر ممتنها على خصوصيات ومميزات فردية ونفسية تجعلهم قادرين على قيادة المباريات بجزم وقوة شخصية وتكون لديهم ملكة التواصل مع اللاعبين والمدربين والمسؤولين والإعلام والمحيط مستعدين في نفس الوقت لتحمل الضغوطات النفسية التي قد تعترض قيادتهم للمباراة "عن طريق العمل المتواصل بما فيه من التزامات بدنية وفنية واجتماعية وهذا هو قيمة التطور والنجاح للوصول إلى أعلى المستويات وأكبر الدرجات" (محمود وحسام الدين, 1999,62) الشيء الذي يساعدهم على اتخاذ قرارات صحيحة وسليمة في نفس الوقت وإلا فقد يعرضهم للتسرع وقلة الخبرة الميدانية والتردد في اتخاذ القرارات إلى ضغوط نفسية كبيرة قد يكون لها انعكاسات سلبية على أداء مهامهم التحكيمية داخل الملعب وربما قد تطل ذلك ليصل صدها وضعهم الاجتماعي والنفسي والصحي وتؤدي بهم حتما إلى ظاهرة "الاحتراق النفسي" وبالتالي تدفعهم إلى العزوف عن التحكيم.

وبما أنا ظاهرة "الاحتراق النفسي عند الحكام" التي كان للعالم "فرويدن بيرجر" السبق في استخدامها كمصطلح ليست بالظاهرة الجديدة على مجال التحكيم وكرة القدم عامة حيث عرفها علم النفس الرياضي وكشف خيوطها بالرغم من تكرار اسمها في السنين الأخيرة تحت مصطلح (بيرنوت) " وهو حالة الإنهاك البدني والنفسي التي قد تصيب الرياضي نتيجة لتراكم أعباء الطموح و المتعة ومصدر القلق والخوف من الفشل بدلا من الرغبة في التفوق والفوز والرفعة" (الخيكانى '2002,162).

التعريف بالبحث

وقد أشارت العديد من الدراسات أن الاحتراق النفسي للحكام يعني الرغبة القوية للوصول إلى أهداف مثالية وأخرى واقعية منبثقة من ارض الممارسة قد يفرضها الحكم علي نفسه أو قد تفرض عليه من عالم ميادين كرة القدم جراء رداءة فعل الجمهور وأحيانا كثيرة من اللاعبين , المدرب المسؤولين ووسائل الإعلام.

ويشير " أسامة راتب " (1997) أن ظاهرة الاحتراق النفسي نشأت مبكرا مند السبعينات في مجال ضغوط العمل وأن انتشار هذه الظاهرة في مجالات مختلفة ومنها الرياضة يعتبر حديثا نسبيا ، وعلى ضوء ذلك يلاحظ أن عدد البحوث التي أجريت عن الاحتراق في الرياضة تعتبر محدودة وخاصة الاحتراق النفسي عند الحكم الرياضي.

ولظاهرة الاحتراق النفسي انتشارا واسعا في السنوات الأخيرة ويتوقع زيادة حدوثها في السنوات القادمة نظرا لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب الرياضي من حيث الوقت والجهد وأهمية المكافأة والفوز (أسامة كامل راتب،1997،صفحة162)

2- مشكلة البحث:

مما لاشك أن رياضة كرة القدم أصبحت إحدى الرياضات الأكثر شعبية في العالم ، وعلى مر السنين انتقلت كرة القدم من لعبة رياضية إلى نشاط اقتصادي كامل، نتيجة أنظمة الاحتراف وتسويق المباريات، وتحويل الأندية من جمعيات إلى شركات اقتصادية، ويعتبر التحكيم أهم الجوانب وأبرزها، فهو أحد مقومات هذه الرياضة، وأحد المقاييس التي تثبت جمال المباريات ، وعلى الرغم من الأهمية الكبرى لهذا العنصر، والتي تفرض إقامة هيكل صحيح له ، إلا أنه ظل ولا يزال يعاني من مشاكل عديدة أهمها الضغوط النفسية التي يتعرض لها الحكام نتيجة الاحتجاجات الكبيرة من كل أطراف الكرة، من لاعبين ومدربين، وصحافة وخاصة المناصرين.

وبالرغم من تعدد الدراسات في مجال علم النفس الرياضي إلا أن أغلبها على حد علمنا تطرق إلى الاحتراق النفسي كظاهرة عامة لدى الحكم الرياضي خاصة في كرة القدم، وعلمنا أن هذا الأخير يتطلب منه التركيز والانتباه لمجريات المباراة والالتزام بقوانين وأخلاقيات المهنة مهما كانت طبيعة الضغوط الممارسة عليه فقد جاءت دراستنا في هذا الإطار كمحاولة جادة للتعرف على مستوى الاحتراق النفسي عند حكام كرة القدم بولاية مستغانم وعلاقتها بالالتزام وتركيز الانتباه، وعليه نطرح التساؤلات التالية:

1. هل يتأثر كل من الاحتراق وتركيز الانتباه والالتزام بمستوى التحكيم؟
2. هل يختلف مستوى الاحتراق النفسي باختلاف مستوى التحكيم؟
3. هل يختلف مستوى تركيز الانتباه بمستوى التحكيم؟
4. هل يختلف مستوى الالتزام بمستوى التحكيم؟
5. هل هناك علاقة بين الاحتراق النفسي وكل من الانتباه والالتزام؟
6. هل هناك علاقة بين تركيز الانتباه والالتزام؟

3- هدف الدراسة

1. قياس درجة الاحتراق النفسي النفسي عند الحكام حسب مستوى التحكيم.
2. قياس درجة تركيز الانتباه عند الحكام حسب مستوى التحكيم.
3. قياس مستوى الالتزام بمستوي التحكيم
4. مقارنة بين الحكام في الاحتراق النفسي.
5. التعرف على طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي وتركيز الانتباه والالتزام.
6. التعرف على طبيعة العلاقة بين تركيز الانتباه والالتزام.

4- الفرضيات:

1. يتأثر كل من الاحتراق وتركيز الانتباه والالتزام بمستوى التحكيم؟
2. يختلف مستوى الاحتراق النفسي باختلاف مستوي التحكيم؟
3. يختلف مستوى تركيز الانتباه بمستوي التحكيم؟
4. يختلف مستوى الالتزام بمستوي التحكيم
5. هناك علاقة بين الاحتراق النفسي وكل من الانتباه والالتزام؟
6. هناك علاقة بين تركيز الانتباه والالتزام؟

5- أهمية البحث:

من خلال ما تقدم وفي ضوء المصادر العلمية المتوفرة حول هذه الظاهرة النفسية المهمة فإن أهمية البحث الحالي تظهر بوضوح في التعامل مع إحدى المهن الرياضية المثيرة في المجال الرياضي والتي تشترك مع غيرها في إظهار مستوى المباريات بالصورة المشرفة لأي نشاط رياضي ممارس ، إذ أن طبيعة الضغوط النفسية التي يوجهها حكم كرة القدم سواء كانت من قبل الجمهور أو الصحافة ووسائل الإعلام والفرق المتبارية أو لجنة التحكيم التي يعمل

التعريف بالبحث

معها تعطي أهمية كبيرة لدراستها . وذلك لدورها في رفع مستوى مهنة التحكيم وتطويرها والارتقاء بها إلى المستوى المطلوب مما يجعل ممارسة هذه المهنة الرياضية ممارسة خالية من المشاكل والتخلص من سلبياتها بما يؤمن إعطاء قيمة ومكانة محترمة لحكم كرة القدم في المجتمع.

6- مصطلحات البحث:

✓ **العلاقة** تحدد العلاقة بين وجود ووجود آخر اما على نحو التناسب الذاتي أو الترابط الواقعي أو التلاحم الجعلي القائم على الوضع والإنشاء

✓ **الاحترق**: أنه استجابة تتميز بالإرهاك الذهني والانفعالي تظهر كنتيجة تكرار جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات المنافسة (راتب، ص 166، 1997).

✓ **تركيز الانتباه**:

✓ **تركيز الانتباه**: هو القدرة على تثبيت الانتباه على منير مختار لفترة من الزمن. (شمعون، 1996، صفحة 27)

✓ **الالتزام**:

هو الاعتقاد الراسخ للفرد في قيمته وجدارته وإحساسه بمسؤولية العمل الذي يرتبط به.

✓ **حكام كرة القدم**: أنهم " مجموعة من الأشخاص الرياضيين منحهم قانون اللعبة سلطة تنفيذية

لقانون كرة القدم أثناء المباراة وقبلها وبعدها عند تكليفهم بإدارة المباراة.

✓ **مستوي التحكيم**:

هي الدرجة أو القسم التي يحكم فيها الحكم حسب تصنيف الاتحاد الجزائري لكرة القدم وينقسم إلى حكام ولائيين وحكام جهويين وحكام ما بين الرابطات وحكام فيدراليين وأخيرا حكام دوليين.

7- الدراسات السابقة:

تعددت الدراسات التي تطرقت إلى الاحتراق النفسي وحسب اطلاعنا علي مختلف البحوث والكتب أغلب البحوث علي حسب علمنا إلى تركيز الانتباه والالتزام مع الاحتراق النفسي خاصة عند حكام كرة القدم و التي شملت في فئات مختلفة في الرياضة كالمدرسين والاعبين وأساتذة التربية البدنية والرياضية علي وجه الخصوص . وفي مايلي بعض الدراسات التي تطرقت إلى الاحتراق النفسي:

* / دراسة د. رابحة حسن عباس: بعنوان "نسبة مساهمة مظاهر الانتباه والتصور العقلي في التقدير الكمي للحركات الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية" فقد استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات الارتباطية والتنبؤية لتحقيق أهداف البحث واختيار فرضيته كما اشتملت مجتمع البحث على طالبات المرحلة الثانية والثالثة من كليات التربية الرياضية في جامعتي (بابل وكربلاء) تم اختيار عينة البحث بواقع (77) طالبة توزعوا على مراحل الكليات المعنية بالبحث . ومن خلال ما أفرزته نتائج التحليل الإحصائي للبيانات ودراسة علاقة المتغيرات مع بعضها البعض تم التوصل إلى استنتاجات أهمها التعرف على علاقة كل من مظاهر الانتباه والتصور العقلي بكل حركة من الحركات الإيقاعية ووضع تقديرات كمية لكل حركة إيقاعية بدلالة المتغيرات المبحوثة لدى طالبات المرحلة الثانية والثالثة من كليات التربية الرياضية في جامعتي بابل وكربلاء .

* / دراسة زياد الطحاينة (2007) بعنوان "مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات"، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (120) حكماً، وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس الاحتراق النفسي للحكم الرياضي، وأظهرت نتائج الدراسة أن حكام الألعاب الرياضية يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة، كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الحكام تعزى لمتغير العمر والخبرة، في حين لم

توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين حكام الألعاب الفردية وحكام الألعاب الجماعية.

* / دراسة سميرة عرابي وآخرون (2007) بعنوان "الاختراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن"، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن وكذلك التعرف على الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن تبعاً لمتغير الدرجة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (81) مدرباً، وطبق عليهم مقياس ماسلاش المعرب والخاص بالاحتراق النفسي، وتم تعديده من قبل الباحثين. وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن كان ضمن المستوى المتوسط كما خلصت الدراسة إلى أن درجة المدرب (دولي أ، ب، س) لها تأثير على مستوى الاحتراق فقد دلت نتائج الدراسة انه كلما ارتفعت درجة المدرب انخفضت درجة الاحتراق النفسي لديه.

* / دراسة منصور ذياب (2007) بعنوان "دراسة المهنية وبعض السمات الشخصية وعلاقتها بأعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي"، استهدفت هذه الدراسة للتعرف على الضغوط المهنية ودرجة الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي، وقد طبقت على (20) مدرباً، وقد طبق عليهم مقياس الضغوط على المدرب الرياضي ومقياس الرضا عن مهنة التدريب الرياضي، وقد أظهرت نتائج الدراسة ان هناك نقص في الانجاز الرياضي والانهك الانفعالي والتذمر الشخصي، تم أكثر البدائل التي تؤدي إلى عدم الرضا عن العمل في مهنة التدريب لدى الأقل خبرة والمدرب الأكثر احساساً بدرجة الضغوط المهنية وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجة الضغوط المهنية بكل من المتغيرات المستقلة كل على حدة.

* / دراسة زياد الطحاينة (2006) بعنوان "مصادر الضغوط التي يتعرض لها حكام الألعاب الرياضية في الأردن ونيتهم لترك التحكيم"، هدفت هذه الدراسة إلى تعرف مصادر الضغوط التي يتعرض لها حكام الألعاب الرياضية في الأردن ونهيهم لترك التحكيم. شارك في هذه الدراسة (170) حكماً رياضياً أجابوا على نسخة معدلة

التعريف بالبحث

من مقياس الضغوط لدى حكام كرة القدم تحتوي على (34) مفردة. أشارت نتائج التحليل العاملي إلى وجود خمسة مصادر للضغوط (مخاوف الأداء، ضغوط الوقت، قلة التقدير والاحترام، الإهانة اللفظية والخوف من الاعتداء البدني، وقد فسرت 61,80%. وحسب اعتقاد الحكام فإن المصادر الأربعة الأولى تسبب لهم الضغوط بدرجة معتدلة، كذلك بين تحليل الانحدار أن الخوف من الاعتداء البدني كان المصدر الوحيد للضغوط المرتبطة بينة الحكام لتترك التحكيم. واعتمادا على النتائج التي توصلي إليها الدراسة، تم تقديم عدد من الاقتراحات للبحث المستقبلي.

*** / دراسة أحمد معارك (1997) بعنوان "الاحترق النفسي لدى مدربي رياضة المصارعة ب.ج.م.ع"،** هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الاحترق لدى مدربي المصارعة المصرية، والتعرف على مستويات الأعراض المتزامنة للاحتراق النفسي، كما هدفت إلى التعرف على العلاقة بين عوامل الاحتراق النفسي لمدربي المصارعة وعدد سنوات الخبرة والعلاقة بين الأعراض المتزامنة للاحتراق النفسي وعدد سنوات الخبرة، ولتحقيق هذه الأهداف أجريت الدراسة على عينة قوامها (55) مدربا، مسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة تزيد خبرتهم في مجال التدريب عن 3 سنوات، وطبق عليهم مقياس لقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي إعداد محمد حسن علاوي، وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين المدربين الأقل خبرة والمدربين الأكثر خبر في قياس أعراض الاحتراق النفسي لصالح المدربين الأكثر خبرة، وقد أوصت الدراسة بعدم التدخل في صميم العمل الفني لمدرب المصارعة، والتقنين من الاستعانة بالمدربين الأجانب في عملية التدريب.

*** / دراسة دانيال ولايث وتايلور وبروك (1990) بعنوان "علاقة الاحتراق النفسي بالضغوط النفسية والانسحاب من الرياضة"،** هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الاحتراق كاستجابة انفعالية والضغوط النفسية والانسحاب من الرياضة عند العاملين في كرة القدم، واستخدام الباحث المنهج الوصفي، وتكوين عينة الدراسة من مجموعة من الرياضيين العاملين في مجال كرة القدم، وأوضحت النتائج على وجود علاقة دالة إحصائية بين الخوف

التعريف بالبحث

من الفشل كمصدر للاحتراق والانسحاب من الرياضة - وجود علاقة دالة إحصائية بين الاحتراق الرياضي والضغط النفسية - وجود علاقة دالة إحصائية بين عدم الشعور بتقدير الآخرين والانسحاب من الرياضة.

التعليق على الدراسات السابقة:

في ضوء استعراض الدراسات السابقة يمكن الإشارة إلى النقاط التالية:

لـ من حيث الأهداف:

يتضح أن معظم هذه الدراسات قد حاولت التعرف على الاحتراق النفسي. ومن الملاحظ أن جمع هذه الدراسات اختارت دراسة هدفها من خلال عينة من بيئتها ولهذا يحاول الطالب دراسة مستويات الاحتراق النفسي وتأثيرها على مستوى أداء حكام كرة القدم لبعض ولايات شمال غرب الجزائر.

لـ من حيث لمنهج:

اتفقت معظم هذه الدراسات على استخدام المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، وحيث أن الدراسة الحالية هدفت إلى التعرف على تأثير ظاهرة الاحتراق النفسي على مستوى أداء حكام كرة القدم و تركيز الانتباه في بعض الأنشطة الرياضية، فسوف يستخدم الطالب المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملاءمته بطبيعة هذه الدراسة.

لـ من حيث الأداة:

استخدمت معظم الدراسات السابقة أدوات مختلفة من المقاييس من تصميم الباحث نفسه وهذا ما لا يتفق مع الدراسة الحالية التي استخدم فيها الطالب مقياس الاحتراق للحكم الرياضي من إعداد روبرت واينبرج ويجي الذي ترجمه محمد حسن علاوي إلى اللغة العربية.

من حيث النتائج:

اتفقت نتائج معظم الدراسات السابقة على مواجهة ظاهرة لاحتراق النفسي وتركيز الانتباه لدى اللاعبين

والمدرين والحكام.

المبانيج الأول

الدراسة

النظرية

المفصل الأول:

الاحتراق النفسي

تمهيد.

1. الاحتراق النفسي.

2. تحليل ظاهرة الضغوط النفسية والاحتراق في المجال الرياضي.

3. مصادر الضغوط النفسية المؤثر في الاحتراق الرياضي.

4. أسباب الاحتراق النفسي.

5. مراحل الاجهاد الانفعالي والاحتراق الرياضي.

خلاصة.

تمهيد :

يعد الاحتراق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبياً، ذلك لأنه استخدم أول مرة في مجال علم النفس من قبل فرويد نيوجر (1794)، إذ تبين له من خلال دراسته التي أجريت على العاملين في الوظائف المهنية المختلفة كالتدريس والطب وغيرها من المهن الاجتماعية، إن هناك حالة من الاستنزاف الانفعالي والبدني والعقلي قد تحدث نتيجة للأعباء والمتطلبات التي تفرزها طبيعة تلك المهن، وقد أطلق على هذه الحالة التي تحدث لمثل هذه الأعباء والمتطلبات بالاحتراق النفسي (Burnout).

1- الاحتراق النفسي:

تمثل ظاهرة الاحتراق النفسي الرياضي انتشارا واسعا في الآونة الأخيرة، ويتوقع زيادة حدوثها في السنوات القادمة، نظرا لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية لتدريب الرياضي من حيث الوقت والجهد وأهمية المكافأة والفوز... الخ. لقد قام بعض العلماء بالتعرف لمفهوم الاحتراق بشكل موسع واعطاء مفاهيم واضحة عن هذا المصطلح، ففردى أن كل من فرند نبرجوما سلاش يريان بأن الاحتراق حالة انهاء للنواحي البدنية والذهنية تؤدي إلى مفهوم سلبي للشخص نحو نفسه أو ذاته، إضافة إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل، الحياة، الناس والأخرون، فضلا عن الافتقار إلى المثالية والشعور بالغضب.

وقدم سميث تعريفا أكثر تحديدا للاحتراق النفسي الرياضي في مجال الرياضة والنشاط البدني على أن الاستجابة تتميز بالإرهاك البدني والانفعالي تظهر كنتيجة تكرار جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة.

أما فليين فقد قدم تعريفا أكثر دقة للاحتراق النفسي تضمن أنه حالة الانسحاب أو التدمير أو فقدان دافع المنافسة تصيب الرياضي قبل أن يصل إلى أفضل مستوى أداء متوقع.

ويعرفه أسامة كمال راتب (1997) بأنه انسحاب أو تدمير أو فقدان دافع المنافسة للرياضي قبل أن يصل إلى أفضل مستوى أداء متوقع منه، ويحدث عادة نتيجة بذل الرياضي جهدا كبيرا ولكن غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة كما في حالة الاحتراق هذه ترتبط بالعديد من المشاعر والاستجابات النفسية السلبية للرياضي نحو نفسه والآخرين وعملية التدريب ككل.

2- تحليل ظاهرة الضغوط النفسية والاحتراق في المجال الرياضي:

قدم سميث (1986) نموذجاً متكاملًا لتحليل ظاهرة الضغوط النفسية والاحتراق في المجال الرياضي وقام بتعديل هذا النموذج كل من واينبرج وجولد (1995) ونستعرض فيما يلي المكونات الأربع لتحليل ظاهرة الاحتراق الرياضي:

1-2- الموقف الضاغط:

يهني الموقف كيف يتم التفاعل بين متطلبات التدريب وقدرات الرياضي، حيث تتوقع عندما تزيد متطلبات التدريب عن قدرات الرياضي، أن يعتبر الموقف عندئذ من النوع الضاغط ويحدث عندما تزيد هذه المتطلبات لفترة طويلة أي أن زيادة الضغوط التي يتعرض لها لفترة تؤدي إلى أن يصبح أكثر عرضة لحدوث الاحتراق فعلى سبيل المثال عندما يشعر الرياضي أن الوقت والجهد ومستوى المهارة يزيد عن قدراته وإن هناك صعوبات كبيرة في التعامل مع المدرب إضافة إلى الضغوط النفسية الناتجة عن أهمية المكسب وقيمة المكافأة... الخ، فإن ذلك يزيد من مصادر وشدة ضغوط التدريب التي يصعب على الرياضي التكيف معها.

2-1-1- التقييم المعرفي للموقف الضاغط:

يعني التقييم المعرفي كيف يفسر أو يدرك الرياضي الموقف، فعندما تزيد متطلبات التدريب أو المنافسة عند قدرات الرياضي فإنه يدرك آثار التدريب الزائد وعندما يحدث أن يستمر التدريب الزائد لفترة طويلة وفي نفس الوقت لا يحقق الرياضي مستوى التقدم المنشود، أو حتى يحافظ على مستوى الأداء السابق فإنه يزداد لديه الإدراك والوعي بالنتائج السلبية للتدريب ومن ثم يشعر بعدم سيطرته وتحكمه في الموقف وضعف مقدرته على إنجاز المهام المطلوبة منه، فضلاً عن الإحساس بعدم قيمة بذل الجهد... الخ، ومما هو جدير بالذكر إن الموقف ليس هو الذي يحدد طبيعة رد الفعل الرياضي وإنما الذي يحدد ذلك هو كيف يفسر أو يدرك الرياضي هذا الموقف؛ فعلى سبيل المثال فإن تكرار خبرات الفشل لدى بعض الرياضيين على أساس سلبي قد يزيد من الاستجابات السلبية لأغراض

الاجهاد والاحترق، بينما قد تفسر من قبل بعض الرياضيين الآخرين على أنها دافعا للتحدي والإصرار على بذل المزيد من الجهد وتطوير الأداء في المستقبل وهنا يبدو أهمية تفسير اللاعب وكيف يدرك الموقف وهو كما سبق أن وضحنا الفرق الأساسي بين التدريب الزائد والاحترق.

2-1-2- الاستجابات الفسيولوجية للموقف الضاغط:

عندما يدرك الرياضي كموضوع مهدد، أي مصدر الخوف من الفشل وعدم إمكانية تحقيق ذاته وإنجاز طموحات وأهدافه المتوقعة، فإنه مع مرور الوقت يؤدي هذا الموقف الضاغط المهدد للرياضي إلى تغيرات فسيولوجية سلبية تتضح في انخفاض الكفاءة البدنية، زيادة القابلية للإثارة، زيادة التعب... الخ. إضافة إلى التغيرات النفسية مثل الرغبة في التوقف عن التدريب والقلق وضغط الثقة... الخ، ومن ثم يصبح الموقف، أي ممارسة الرياضة مصدرا للتوتر والضغوط السلبية وليس مصدرا للاستمتاع والشعور بالرضا كما يجب أن يكون.

2-1-3- السلوك كنتاج لتأثير الموقف الضاغط:

يتضمن المكون الأخير النتائج السلوكية الناتجة عن حدوث الاحترق، ويتضح ذلك في هبوط مستوى الأداء، السلوك الجامد، الاتصال السلبي في التفاعل مع الآخرين وأخيرا الانسحاب. هذا وتجدر الإشارة إلى أن نتائج سلوك الرياضي من ضغوط التدريب يتأثر إلى درجة كبيرة بخصائص الشخصية وطبيعة النظام الدفاعي الذي يتميز به، حيث أنه يلاحظ بعض الرياضيين مواجهة هذه الضغوط ومن ثم التكيف واستكمال رحلة التدريب بينما يفشل البعض الآخر في مواجهة هذه الضغوط واستكمال التدريب. ويؤكد المعنى السابق (كيت) حيث يرى أن هناك أسبابا ترتبط بخصائص الشخصية ونظام الدفاعية تؤثر في قابلية الاحترق لدى الشخص ومن ذلك على سبيل المثال ما يلي:

✓ الأشخاص الذي يتميزون بدرجة عالية في دافع الإنجاز وينشدون الكمال حيث أنهم يضعون مستويات عالية لأنفسهم والآخرين، كما أنهم يميلون إلى بذل المزيد من الوقت والجهد زماً على نحو أكبر مما تحتاج الواجبات المطلوبة.

✓ الأشخاص الذين يتميزون بالتوجه نحو الآخرين حيث أن لديهم حاجة قوية إلى أن يكونوا محبوبين وموضع إعجاب وتقدير من الآخرين ومن ثم غالباً ما يكونوا أكثر حساسية للنقد.

✓ الأشخاص الذين تعوزهم مهارات العلاقات الإنسانية مع الآخرين، حيث أنهم يجدون صعوبة لإظهار عدو الموافقة أو المشاعر نحو الآخرين دون الشعور بالذنب والتقصير.

3- مصادر الضغوط النفسية المؤثرة في احتراق الرياضي:

تتنوع مصادر الضغوط النفسية المؤثرة في احتراق الرياضي، وناقش فيما يلي أهم أنواع هذه الضغوط:

3-1- بداية التدريب والمنافسة في عمر مبكر:

تشهد السنوات الأخيرة طفرة في زيادة اشتراك الناشئ الصغير في برامج لتدريب والمنافسة الرياضية، فعلى سبيل المثال يشير (مارتنز) أنه في أمريكا يبدأ بعمر 3 سنوات الاشتراك في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة والجمباز، وأنه يسمح للأطفال 5 سنوات الاشتراك في أنشطة رياضية مثل: المصارعة والبيسبول، كما يشترك أطفال عمر 6 سنوات في كرة القدم والبولينج... الخ.

ويوضح (فريرا) أنه في البرازيل يسمح للأطفال عمر 6 سنوات الاشتراك في مسابقات تنافسية في السباحة والجمباز، ويشير (فاليروت) أنه في كندا يشترك الأطفال الصغار عمر 6-8 سنوات في العديد من المنافسات.

ويؤكد (روبرتستون) أنه في استراليا تسمح للعديد من الهيئات الرياضية باشتراك الأطفال الصغار عمر

4 سنوات في المنافسات الرياضية.

هذا على ضوء تزايد عدد الممارسين للتدريب والمنافسة الرياضية في أعمار صغيرة يتوقع زيادة ظاهرة الاحتراق نظرا لأن الناشئ الصغير تكون مقدرته أقل على مقاومة ضغوط التدريب وخاصة الضغوط النفسية.

3-2- الارتفاع المبالغ فيه بحمل التدريب:

تشهد برامج التدريب الزيادة الكبيرة لحمل التدريب سواء بالنسبة للناشئين أو ذوي المستوى العالي، لقد أصبح من المألوف أن يتدرب الرياضي بواقع مرتين وربما أكثر في اليوم، وإن الجهد الكبير قد يستمر على مدار السنة كلها دون فترات توقف، أو إن فترات التوقف تكون قصيرة جدا كما هو الحال في برامج تدريب الألعاب مثل كرة القدم، اليد والسلة، أو برامج تدريب الأنشطة الرياضية الأخرى مثل الجمباز، السباحة والتنس، مكلما ارتفع مستوى الإنجاز الرياضي زادت حاجة الرياضيين إلى وضع مستوى الأحمال التدريبية لتحقيق نتائج أفضل حتى بلغت الأحمال التدريبية درجات عالية أصبحت تمثل تحديا صحيا.

وهنا يجب التأكيد على أن هذا التحدي لا يرتبط بالنواحي البيولوجية فحسب ولكن تأثيره وربما يكون أكثر على الصحة النفسية للرياضيين.

إن التدريب الرياضي في جوهره عملية تخطيط جيد بين معدل الجهد والراحة وأثرها على أجهزة الجسم الفسيولوجي، وعندما يزيد التدريب على حساب فترات الراحة المناسبة التي تسمح باستعادة الشفاء واستجماع القوى فإن ذلك يؤدي إلى التعب والاجهاد والألم وإذا اضيف إلى ما يبق إحساس الرياضي بالملل نتيجة التكرار والأحمال التدريبية لفترات طويلة فإن ذلك يجعل الرياضي أكثر عرضة للاحتراق.

3-3- الاهتمام الزائد بالمكسب أكثر من الاهتمام الرياضي:

يعتبر التركيز الزائد على المكافأة وضرورة المكسب والفوز من العوامل التي تزيد الضغوط النفسية على الرياضي وخاصة الناشئ، وتزايد هذه المشكلة عندما نتعامل عم الرياضي كوسيلة لتحقيق المكسب ولا نهتم بحاجاته.

إنه من منظور الاعداد النفسي والصحة النفسية للرياضي يجب الاهتمام أولاً بالرياضي ثم يأتي المكسب في المرحلة التالية وذلك لا يعني التقليل من قيمة المكسب والفوز، حيث أن الهدف المباشر من الاشتراك في أي مسابقة هو تحقيق المكسب ولكن الشيء الهام المتفق عليه أن الطريق الصحيح للمكسب يتم من خلال الاهتمام بالرياضي وحاجاته ومن هنا تظهر أهمية تقدير الجهد الذي يبذله الرياضيين الذين أوضحوا أفضل أوقاتهم في الرياضة هي فترات الكفاح والاعداد للمنافسة وليست لحظة الفوز ذاتها.

3-4- الخوف من الفشل وعدم الكفاءة:

يعتبر الخوف من الفشل من أهم مصادر القلق ومن ثم الضغوط النفسية، ويحدث الخوف المباشر نتيجة توقع خسارة المباراة، أو فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة، أو ضعف الأداء أثناء المنافسة... الخ ويحدث الخوف من عدم الكفاءة عندما يدرك أن الرياضي أن هناك نقصاً معيناً في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة ويتركز هذا النوع من المخاوف على أن الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى رضائه عن نفسه. والواقع أن كلا من الخوف من عدم الكفاءة يمثلان نوعاً من الضغط النفسي حيث أن يعكسان عدم شعور الرياضي بالأمان لمفهومه بالأمان لمفهومه لذاته أو تقير ذاته.

3-5- وضع أهداف طموحه أكثر من قدرات الرياضي:

نظراً لزيادة الاهتمام بالمكسب والفوز فإنه غالباً ما نقترح أهداف من قبل الرياضي والمدرب تزيد عن قدرات الرياضي، ومن ثم يصعب تحقيقها بالرغم من جدية التدريب وبذل الجهد الأمر الذي يجعل الرياضي أكثر عرضة لظاهرة التدريب الزائد أملاً في تحقيق هذه الأهداف وعندما يفشل يصبح أكثر تعرضاً للضغوط النفسية السلبية التي تؤدي إلى الاحتراق.

3-6- عدم التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة اليومية:

سبق وأن أوضحنا أن التدريب يعني زيادة الحمل الكلي الذي يؤديه الرياضي عن قدراته، ومفهوم الحمل الكلي هنا يتسع ليشمل أنواع الضغوط المختلفة التي قد يتعرض لها الرياضي وأعباء العمل التي يقوم بها إضافة إلى حمل التدريب، ومن = لك المثال الضغوط المرتبطة بالدراسة والنجاح في الامتحانات إذا كان الرياضي طالبا، فالتدريب الرياضي يتطلب المزيد من الوقت والجهد وكذلك الحال التفوق الدراسي، إن كلا منهما يمثل نوعا من الاختبار أو الامتحان لذلك كثيرا ما يعاني من كيفية التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات النجاح الدراسي حيث أنه قد يؤدي التدريب مرتين في اليوم وقد يمضي ساعات طويلة من الليل للاستذكار ومن ثم يزداد العبء البدني والنفسي على أجهزة جسمه المختلفة، ويتوقع أن تزداد هذه المشكلة تأثيرا على الرياضي خلال الامتحانات الدراسية أو المسابقات الرياضية ولذلك فإن الرياضي يكون أكثر عرضة للاحتراق خلال هذه الفترة نظرا إلى الجهد الذهني والتركيز المطلوبين في الدراسة وكذلك اجهد والتركيز في التدريب الرياضي، الأمر الذي يؤكد على ضرورة مراعاة الجهاز الفني والمدرّب لحاجات الرياضي خلال هذه الفترة وأهمية تخفيض أحمال التدريب خلال فترة الامتحانات من ناحية ومساندة ودعم الرياض للتغلب على مثل هذه الصراعات المتوقعة من ناحية أخرى.

3-7- ضعف الاتصال بين المدرب واللاعب:

يؤدي أسلوب الاتصال السلبي للمدرب مع الرياضي إلى زيادة الضغوط النفسية وتكوين اتجاهات سلبية للرياضي نحو المدرب، حيث عبر الكثير من الرياضيين وخاصة الناشئين على إن أسلوب المدرب يعتبر أحد المصادر الهامة لزيادة الضغوط النفسية والسلبية.

وأهم خصائص المدرب الذي يستخدم الأسلوب السلبي في الاتصال مع الرياضيين أنه كثير النقد، نادرا ما يقدم التشجيع وحتى إذا قدمه للرياضي يتبعه بتعليقات سلبية، ودائما يقيم الرياضيين بدلا من أن يوجههم، عندما يخطأ الرياضي فإنه يلومه أكثر من تزويده بالمعلومات حول تصحيح أخطائه، يتميز بعدم اتساق السلوك، نظرتة

إلى اللاعب أن يستمع للمدرب وليس مطلوب من المدرب أن يستمع للاعب، عدم فهم أسس استخدام المكافأة... الخ، إن أسلوب التعامل مع الرياضيين هو الأسلوب المسيطر الذي يتلخص في اتخاذ القرارات وعلى الرياضيين الاستجابة لتعليماته وأوامره.

3-8- الوعي بالنتائج السلبية لضغوط لتدريب:

يمثل تفسير الرياضي للضغوط التي يتعرض لها خاصة الزائد عنصرا هاما في حدوث الاحتراق، لقد أوضح الكثير من الرياضيين أن سبب انسحابهم من الرياضة يرجع إلى الضغوط الكثيرة التي يتعرضون لها، وأنهم لا يحصلون على المتعة وأنهم يستجيبون لهذه الضغوط بشكل سلبي مثل الشعور بالخوف من الفشل، القلق، الإحباط والاكئاب.

ويأتي في مقدمة الأسباب التي عبر عنها معظم الرياضيين شعورهم بالضغط من المدرب والآباء من أجل ارتفاع مستوى الأداء، فالأمر الذي يؤدي إلى التدريب العنيف جدا ولفترة طويلة على حساب مصادر أخرى عديدة تحقق لهم الاستمتاع، وفي دراسة قام بها (سيلفا) أظهرت أن الاحتراق يحدث بواقع مرة أو مرتين خلال العمر التدريبي، وأنها أكثر حدوثا في نهاية الموسم وأن حوالي 50% من الرياضيين يواجهون هذه الخبرة السلبية التي تعتبر من وجهة نظرهم سواء خبرة نفسية في التدريب.

4- أسباب الاحتراق:

هناك أسباب وأعراض مختلفة بها حالة الاحتراق النفسي بالرغم من أنه لا يمكننا أن نحدد بالضبط جميع العوامل والأسباب التي وراء شعور الفرد بحالة الاحتراق النفسي الواحد، إلا أننا يمكننا أن نميز بعضا من تلك الأسباب التي تكاد تكون عامة ويشترك بها عدد من الأفراد أ يأن حالة الاحتراق يمكن أن يتعرضوا لها فيما لو وجدت تلك الأسباب والتي هي وبكل ايجاز تتمثل بم يلي:

1. عدم تقدير الآخرين للجهود التي يبذلها الفرد في إطار العمل الذي يمارسه مما يترتب ن شعوره بالإحباط، الخجل واليأس أو عدم القدرة على مواصلة العمل الذي يمارسه وبنفس الكفاءة والدافعية.
 2. توفر بعض الخصائص في شخصية الفرد التي تشكل عبئا ثقيلا عليه بسبب كونها تحسسه بنقاط ضعفه كاتسامه بعدم الاتزان الانفعالي وسرعة الاستشارة أو القلق الشديد أو الانطواء وغير ذلك من السمات التي تعيق قابليته في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.
 3. ربما يكون واحد من الأسباب المهمة التي يترتب عنها شعور الفرد بالاحتراق النفسي حالة الصراع الذي يعانيه بسبب الواقع والطموح أي عدم وجود التكافؤ بين قابلية الانسان وقدراته الحقيقية وما يطمح أن يكون عليه في تحقيقه من أهدافه وبالتالي فإنه يفشل في تحقيقها مما يؤدي إلى تعرضه لحالة الاحتراق النفسي.
- أما أعراض الاحتراق النفسي يمكن ايجازها فيما يلي:

4-1- الانهك العقلي:

وهو الشعور بالاستنفاد العقلي والارهاق العقلي أو الذهني الشديد وعدم القدرة على مواصلة التفكير والتخطيط بصورة دقيقة وإنجاز مستويات الإدراك، التفكير، التصور والانتباه بصورة واضحة.

4-2- الانهك الانفعالي:

وهو الإحساس بزيادة التوتر الانفعالي والقلق الدائم وضعف القدرة على التحكم في الانفعالات والعصبية الزائدة وسرعة الانفعال لأقل مثير والشعور بالإرهاق الانفعالي.

4-3- الانهك البدني:

ويقص به الشعور بضعف الحيوية، النشاط والطاقة البدنية بصفة عامة وانخفاض اللياقة البدنية والتعب البدني لأقل مجهود والاحساس بالحمول البدني.

4-5- التغير الشخصي نحو الأسوأ:

ويرتبط ذلك بحدوث تغيرات سلبية في الشخصية كالتعامل مع الآخرين بصورة أكثر قسوة من المعتاد وانخفاض مستوى الاهتمام بمشاكل اللاعبين وهبوط الحماس نحو العمل التدريبي والاتجاه نحو تبرير الأخطاء الذاتية.

4-6- نقص الإنجاز الشخصي:

وهو الإدراك عدم القدرة على تحقيق الإنجازات وضعف الدافعية نحو الإنجاز مع لشعور بعدم التقدير الكافي مع الآخرين.

5- مراحل الاجهاد الانفعالي والاحتراق الرياضي:

ينظر للاحتراق في الرياضة على أنه المرحلة الأخيرة من زياد العبء البدني والنفسي على الرياضي إذ يتضح أن هناك عدة مراحل من زيادة العبء البدني والنفسي تنتهي بالاحتراق ثم الانسحاب من الرياضة ويمكن تلخيصها على النحو التالي:

1. هبوط مستوى الرياضي سواء في أداء حمل التدريب، أو عند أداء اختبارات الأداء أو المنافسة ويكون ذلك عادة نتيجة التدريب الزائد أو ضغوط حمل التدريب تزيد من إمكانيات وقدرات الرياضي البدنية والوظيفية.
2. عندما يدرك الرياضي هبوط مستواه بالرغم من عطائه في التدريب فإنه يحاول أن يعوض ذلك بالمزيد من التدريب وبذل الجهد آملا في رفع مستواه نحو الأفضل.
3. يحدث كنتيجة للخطوة السابقة زيادة حمل التدريب مما يزيد من ضغوط التدريب ومن ثم يستمر هبوط مستوى الرياضي.
4. يبدأ إدراك الرياضي للآثار السلبية الناتجة عن التدريب الزائد، أي بدل أن كان العبء مرتبطا بزيادة الحمل على أجهزة الجسم البيولوجية أصبح العبء عقليا وانفعاليا مرتبطا بالتفكير السلبي.

5. يحدث نتيجة التفسير الإدراك السلبي لأعراض التدريب الزائد (من حيث هبوط المستوى عدم قيمة للجهد، نقص المكافأة والتقدير... الخ)، ظهور أعراض الاجهاد النفسي متمثلا ي استجابات نفسية سلبية مثل: الإحباط وزيادة الخوف من الفشل وزيادة القلق وضعف الثقة بالنفس ونقص تقدير الذات وسهولة الغضب أو العدوان وعدم الاهتمام والاتصال السلبي مع المدرب والزملاء... الخ.
6. عندما يستمر التدريب وتزداد درجة الاجهاد البدني يمتلك الرياضي التفكير السلبي وعدم القدرة على مقاومته، إضافة إلى زيادة الاستجابات النفسية السلبية السابقة حتى يصبح الرياضي أكثر عرضة للإرهاك البدني، الذهني، الانفعالي ومن ثم حدوث الاحتراق النفسي.

خلاصة

تتأسس ظاهرة الاحتراق النفسي على مبدأ الفروق الفردية بين الأفراد أو اللاعبين فنجد أن بعض اللاعبين قد يصاب بالاحتراق النفسي نتيجة الإجهاد والإرهاك الناتج من الإفراط في العمل وزيادة الأعباء والمتطلبات بصفة مستمرة بينما نجد آخرين قد يستمروا في عملهم بدون إصابتهم بالاحتراق النفسي لأنهم قد حصلوا على بعض الوسائل لمواجهة ضغوط العمل لكن بالرغم من هذا فإنه توجد حدود للوسائل البدنية والنفسية لكل مدرب يطلق عليها (طاقة التكيف) والتي تعرف على أنها "الوضع الذي عندما يصل الفرد عنده للاحتراق فإنه يعتمد على ما "يدخره من طاقة فردية.

الفصل الثاني

حكم كرة القدم

تمهيد.

1. حكم كرة القدم.

2. واجبات الحكم.

3. خصائص وصفات حكم كرة القدم.

4. الاعداد النفسي لحكام كرة القدم.

5. التدريب الذهني لحكم كرة القدم.

6. التحكيم في الجزائر.

خلاصة.

تمهيد :

أن التحكيم ليس بالأمر السهل والهين، ولا يستطيع أي فرد من العامة القيام به فالحكم يعتبر الطرف الثالث في لعبة كرة القدم كما من المتطلبات الأساسية فهو الذي يحافظ على توازن المباراة وذلك بتطبيق قانون اللعبة، ألا فهو المسؤول الأول على اللاعبين داخل المستطيل الأخضر وذلك بحمايتهم من التدخلات الخشنة فالحكم ليس ديكتاتورياً منحازاً بل موجهها ومرشداً.

1- حكم كرة القدم:

الحكم هو الشخص الذي أعطاه القانون حق تنفيذ نصوصه ومواده لتحقيق المبادئ التي بني عليها القانون وهي العدالة، سلامة اللاعبين وتحقيق المتعة سواء للاعبين أو الجمهور المشاهد، ويذكر بطرس رزق الله وآخرون (1999) إن حكم كرة القدم يعتبر المسؤول الأول والأخير على إدارة مباراة كرة القدم حيث تكون سلطته ومدى اكتساب اختصاصاته المعطاة له بحكم قانون اللعبة واللوائح المنظمة لها بمجرد أن يدخل ميدان اللعب ويمتد ذلك على توقيع العقوبات والاحطاء التي ترتكب سواء كان اللعب مستمرا ومتوقفا وكذا عندما تكون الكرة داخل أو خارج اللعب كما يقوم بتسجيل جمع قراراته، وكل ما يحدث خلال المباراة بكاملها من وقائع وكذا ما يعلق بنتائج المباراة.

كما يذكر صبحي نصر (1998) أن الحكم هو الفرد الرياضي الذي يدير المباراة، ويعمل على حماية ووقاية اللاعبين، فلا يسمح بأي أفعال قد تضر أو تؤذي الغير، ويجب أن يكون ملما بالقانون كاملا لخدمة المجتمع واللعبة التي يمارسها.

ويؤكد ذلك علي قنديل ومصطفى كامل محمود (1992)، إن الحكم ذو الكفاءة هو الذي يمنع المشاكل قبل حدوثها وليس الحكم الذي يجد الحل للمشاكل بعد حدوثها بما يؤثر على قراراته بعد ذلك، يشير أيضا إلى أن هناك صفات يجب أن تتوفر في الحكم هي:

- ✓ اللياقة البدنية الممتازة؛
- ✓ العدالة والحياد التام؛
- ✓ شجاعته وثقته بنفسه؛
- ✓ الحزم عند محاولة تكرار مخالفة القانون؛
- ✓ تطبيق نص وروح القانون؛

- ✓ تعاونه مع الحكام المساعدين؛
- ✓ سلوكه واحترامه لنفسه خارج وداخل الملعب؛
- ✓ المقدرة الكاملة لإدارة المباراة؛
- ✓ تثقيف نفسه بزيادة الاطلاع على كل ما يدور في محيط كرة القدم؛
- ✓ الاقتناع التام بحسن تقديراته.

ويرى الطالب أن الصفات السابقة ليست كافية لكي يظهر الحك بالصورة المطلوبة، بل أنها مكتملة لعوامل أخرى وهي: أن يكون الحكم قد مارس كرة القدم سابقاً؛ ذو احترام عالي ومؤهل لذلك دراسياً؛ لائقاً بدنياً؛ حسن المظهر ويتمتع بسمات شخصية قوية.

1-1- واجبات الحكم:

من خلال خبرة الطالب كحكم كرة قدم ممارس، يستخلص أنه على الحكم أن يعتني بنفسه، جسمه واستعداداته البدنية والنفسية كعناية اللاعبين بأجسامهم وأذهانهم حتى يكون قادراً على الأداء بصورة جيدة داخل الملعب وتأدية واجبه على أكمل وجه مثل مراقبة الأحداث وإصدار أحكامه في الحال.

ولا سيما وأن القانون أعطى الحكم حق سلطة التصرف في الحالات التي قد لا ترد في نصوصه وفيما يلي واجبات حكم المباراة كما جاءت في كتاب قانون كرة القدم. (عبد الرحمن العرجوني، 2011، الصفحات 47-

32)

1-2- سلطة الحكم:

كل مباراة يسيطر عليها الحكم الذي يملك سلطة كاملة التطبيق قوانين اللعبة فيما يتعلق بالمباراة التي تم تعيينه فيها.

1-3- الصلاحيات والواجبات:

الحكم:

- ✓ يفرض قوانين اللعبة؛
- ✓ يسيطر على المباراة بالتعاون مع الحكام المساعدين، وعد اقتضاء الحاجة، مع الحكم الرابع؛
- ✓ يتأكد أن أي كرة مستخدمة تفي بمتطلبات "المادة 2".
- ✓ يتأكد من أن معدات اللاعبين تفي بمتطلبات "المادة 4".
- ✓ يتصرف كضابط للوقت ويحفظ سجل المباراة.
- ✓ يوقف، يعلق أو ينهي المباراة حسب تقديره، فيما يتعلق بأي مخالفة للقوانين.
- ✓ بسبب أي تدخل خارجي من أي نوع.
- ✓ يوقف المباراة إذا رأى أن اللاعب تعرض لإصابة خطيرة - حسب تقديره- ويتأكد أنه نقل من ميدان اللعب، اللاعب المصاب يعود فقط إلى الميدان بعد استئناف المباراة.
- ✓ يسمح باستمرار اللعب حتى إذا كانت الكرة خارج اللعب إذا كان اللاعب - حسب تقديره- مصاب بإصابة طفيفة.
- ✓ يتأكد من مغادرة ميدان اللعب لأي لاعب ينزف منجرح، يعود اللاعب فقط بعد تلقيه إشارة من الحكم الذي يجب أن يتأكد بأن النزيف قد توقف.
- ✓ يسمع باستمرار اللعب عندما يكون الفريق الذي ارتكب في حقه مخالفة وسيستفيد من هذه الميزة، ويعاقب على المخالفة الأصلية إذا لم يتم الاستفادة من استمرار اللعب عند ذلك الوقت.
- ✓ يعاقب على المخالفة الأكثر خطورة إذا تعرض اللاعب لأكثر من مخالفة في نفس الوقت.

- ✓ يتخذ إجراءات تأديبية ضد اللاعبين الذين ارتكبوا مخالفات تستحق الإنذار أو الطرد، وهو ليس مضطراً إلى اتخاذ هذا الاجراء فوراً لكي يجب أن يقوم عند ذلك بأول خروج للكرة من اللعب.
- ✓ يتخذ إجراءات ضد مسؤولي الفريق الذين يمتنعون عن التصرف بطريقة مسؤولة ويمكن له -حسب تقديره- طردهم من ميدان اللعب والمناطق المحيطة به فوراً.
- ✓ يأخذ بنصيحة الحكام المساعدين فيما يتعلق بالحوادث التي لم يراها.
- ✓ يضمن عدم دخول الأشخاص غير المسموح لهم بدخول ميدان اللعب.
- ✓ يستأنف المباراة بعد توقفها.
- ✓ يزود السلطات المختصة بتقرير عن المباراة الذي يتضمن معلومات عن أي إجراءات تأديبية ضد اللاعبين أو مسؤولي الفريق وأي حوادث أخرى وقعت قبل أو أثناء أو بعد المباراة.

1-4- قرارات الحكم:

- قرارات الحكم على لوقائع المرتبطة باللعب نهائية.
- الحكم قد يغير القرار فقط إذا أدرك أنه غير صحيح -حسب تقديره- بناء على نصيحة من الحكم المساعد شرط ألا يكون قد استأنف اللعب أو أنهى المباراة.

1-5- الحكام المساعدين (الواجبات):

- واجبات الحكمين المساعدين المعينين خاضعة لقرار الحكم وهي بالإشارة:
- ✓ عندما تمر الكرة بكاملها خارج ميدان اللعب.
- ✓ أي جانب من حقه الضربة الركنية أو ضربة مرمى أو رمية التماس.
- ✓ عندما يكون اللاعب في موقف التسلل.
- ✓ عندما يوجد طلب الاستبدال.

✓ عندما يحدث سوء سلوك أو لأي حدث لم يشاهده الحكم.

✓ عندما ترتكب المخالفات ويكون الحكم المساعد أقرب إليها من الحكم الأول (هذا يضمن في ظروف معينة المخالفات المرتكب في منطقة الجزاء).

✓ أي هذين الأمرين عند ضربة الجزاء: إذا تحرك الحارس قبل ركل الكرة وإذا تجاوزت الكرة الخط.

1-6- المساعدة:

الحكم المساعد أيضا يساعد الحكم في السيطرة على المباراة وفقا لقوانين اللعبة.

وبشكل خاص قد يدخل ميدان اللعب للمساعدة على مراقبة مسافة 9.15 متر.

في حالة التدخل غير مشروع أو سوء التصرف؛ الحكم سيعفي الحكم المساعد من واجباته ويقدم تقريري إلى السلطات المختصة.

2- خصائص وصفات حكم كرة القدم:

2-1- الخصائص الفكرية:

2-1-1- الإلمام بكرة القدم:

هذه الناحية أهم ما يلزم حكم كرة القدم، لأنه إذا أراد أن يصل إلى مستوى في التحكيم لا بد أن يكون

قد مارس كرة القدم ووصل فيها إلى مستوى لا بأس به.

فإن مجرد دراسة كرة القدم وحدها لا تكفيه، لأن ذلك قد لا يقدر مواقف اللعبة المختلفة وظروف

اللاعبين، كما أنه من الصعب أن ينجح في مهمة التحكيم أي شخص مهما علا مستواه في كرة القدم دون أي

يدرس قوانينها.

2-1-2- سرعة الإدراك:

المقصود بذلك هو القدرة على استيعاب ما حدث أثناء المباراة وتهيئة الذهن لإصدار القرار الحاسم السريع، وهذه الناحية تتوقف تماما على معرفة قوانين اللعبة وقواعدها معرفة تامة.

والحاصل فعلا هو أن الشخص عند قيامه بمهمة التحكيم لأي نوع من أنواع المباريات الرياضية، تتابع عيناه سلسلة من التأثيرات العقلية المستمرة السريعة، وعليه أن يلاحظ فيها الاخلال بالقواعد المتعلقة بالأمر ثم يحدد قراره بصدها ويستلزم ذلك تركيزه الانتباه لأبد مدى، فإن كل لحظة يتشتت فيها انتباه الحكم عن اللعب تصبح عقبة في سبيل نجاحه. (سالم مختار، 1988، الصفحات 128-130)

وبالتالي إفلات المباراة من يده يكون سببا مباشرا في حدوث ظاهرة العنف.

2-1-3- سرعة التصميم:

وهي نتيجة النقطة السابقة، إن من الظاهر أنه ليس لدى الحكم الوقت الكافي للتمعن ولتفكير الطويل فيما يحدث في ذلك وعليه أن يصدر القرار لحظة دون المخالفة مباشرة، وحركة اللاعبين في مختلف الرياضات وخاصة كرة القدم سريعة، فيجب على الحكم أن يصدر قراراته بسرعة وبدون أي تردد إلا فإنه سوف يفتح به ذلك المجال للاعبين بالمعارضة ومحاوله التأثير على قراراته أو نقد أحكامه، ومن المعلوم أن قرارات الحكم قطعية وحتى تكون قراراته صائبة عليه أن يكون قريب من الكرة وهذا يتوقف على لياقته البدنية.

3- الخصائص النفسية:**3-1- الثقة:**

إن الثقة لا بد منها النجاح في جميع نواحي الحياة ولكنها تزداد أهمية في التحكيم فهي أمر لازم لا غنا عنه، والثقة تزداد لدى الحكم وتنمى بشكل تدريجي وذلك بمشاهدة المباريات، الاطلاع، الدراسة والمناقشة العلمية لكي يتأكد من صدق معلوماته وقته.

3-2- الحزم:

الحزم صفة لا تدع للشكوك والتساؤل سبيلا في جانب اللاعب، كما أنها تساعد الحكم على ألا يؤثر أو يسمح لنفسه بالتأثير أو الاستجابة لأي مؤثر خارجي، وضعف الحكام من هذا الجانب كثيرا ما يؤدي إلى عواقب وخيمة نراها بأعيننا داخل الملاعب وخاصة بلدنا.

3-3- التصرف:

مهما كان الحكم والقرار صحيحين فإن لطريقة إعلانه أثرها البارز والكبير، فيجب أن يكون ذلك بلياقة وحسن التصرف هو الذي يكسب للحكم الاحترام والتقدير من اللاعب، وأن كل تصرف غير سليم قد يؤدي إلى اثار الشغب، وقد يتعاطف ويتسامح الجميع عن الخطأ لكن سوء التصرف لا يغتفر مطلقا.

4- الإعداد النفسي لحكام كرة القدم:

إن الإعداد النفسي يسمح للحكم أن يتأقلم ويواجه المقابلة حتى يتلاءم من كل الظروف التي تواجهه (Ahmed KHALIFI, 1990, p. 101).

إن البعض يعطيه الأولوية في التدريب لأنه يؤثر على النواحي الفسيولوجية لأجهزة الجسم المختلفة والتي تقوم بدور فعال في الأداء.

إن حكم كرة القدم الذي يهتم بالإعداد النفسي يكون أقرب إلى النجاح عن الحكم الذي يهمل هذا الإعداد، كما أن أول قاعدة في الراحة النفسية للحكم هي الشعور بالثقة وحتى يكسب هذه الثقة يجب مراعاة ما يلي: (مصطفى كامل محمود، 1999، الصفحات 62-63)

✓ الاهتمام باللياقة البدنية إلى أعلى مستوى.

✓ تنظيم فترات العمل والراحة والنوم المبكر.

✓ عدم تعاطي الممنوعات التي تؤثر على سلوكه وتصرفاته.

✓ تنظيم حياته الاجتماعية، العائلية وخاصة قبل المباريات.

✓ الالتزام بنظام التغذية الصحية لاكتساب القوة الحيوية.

✓ الثقة والقناعة بقدراته ومستواه.

فقد أصبح الحكم نفساني أكثر قدرة على النجاح مثل الطبيب النفساني الذي يقنع مرضاه بما يريد، وهكذا الحكم كلما استطاع السيطرة على المباراة واللاعب بعد احترامه لشخصيته وتعاونه مع اللاعبين وسيطرته على سلوكه وتصرفاته نتيجة اعداد نفسه إعدادا نفسيا سليما، كلما اقترب من النجاح وهو هدف روحي يسعى إليه الحكم إلى تحقيق الوسائل. (مصطفى كامل محمود، 1999، الصفحات 64-65)

مما سبق يمكن القول لأن شخصية الحكم الناجح هي التي تتم بسمات تجعله محبوبا في الوسط المهني، أي يتمتع بشخصية فريدة هي العامل المساعد على نجاح عمله، فيكون ذو شخصية قوية، حسن التصرف في تعامله مع الآخرين وحازما في قراراته، ويكون مندمج في الوسط الرياضي، الاجتماعي واثقفا، فهذه الصفات تجعله الرجل المناسب في المكان المناسب.

5- التدريب الذهني لحكم كرة القدم:

يرى هاني طلب بلان (2011) إن التدريب الذهني يعتبر واحد من المواضيع الحساسة والقيمة المدرجة ضمن قائمة مجالات علم النفس الرياضي، يهدف مفهومه إلى الكيفية والطريقة الناجحة عند حكام كرة القدم من أجل القيام بالتمارين من خلال تصور كيفية الأداء بواسطة المهارات الحركية بهدف تحسين قدرة الطاقم التحكيمي على التحكم في المباراة وضبط سلوك اللاعبين، وقد اختلفت العديد من الأفكار والمفاهيم في تحديد معنى التدريب الذهني بشكل دقيق، حيث هناك من ذهب إلى حد وصفه بالكيفية المثلى لتحسين وتطوير الحركة غير ترسيخ عملية التصور دون الأداء الفعلي له، وعرفه آخرون بطريقة التدريب الطويل المدى الذي يستعمله لتطوير المهارات العقلية ووسائل الأداء بهدف الوصول إلى المؤشرات ذات مستويات عالية من التفكير الذهني.

5-1- أهداف التدريب الذهني:

من بين أهداف التدريب الذهني:

✓ زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء.

✓ الاستفادة من التدريب البدني عن طريق تطوير:

← نوعية التدريب ونظامه.

← تطوير القدرة على الراحة واستعادة الاستشفاء من الفترات التدريبية.

ومن هنا يمكننا القول إن التمرين الكلي لتنمية القدرات الذهنية يعتمد على عدم تقسيم أو تجزئة المهارة المراد تعلمها أثناء خضوع الحكم للتدريب عليها، وإن التمرين الجزئي الذي يستعمل لتسهيل العملية التدريبية للحكم يخضع لإجراءات تعتمد على تجزئة المهارات عند التدريب عليها. ويمكن أن نشير أيضا في هذا الصدد إلى وجود تقنيات أخرى تدرج في خانة أشكال وأساليب تنظيمية في طرق تدريس المهارات أو الحركات الرياضية للحكم، إضافة إلى أشكال وأساليب تنظيمية في طرق تدريس المهارات أو الحركات الرياضية للحكم، إضافة إلى أشكال جديدة أخرى مثل التعلم عبر الوسائل التقنية المتطورة، التدريب والتعلم الذاتي وغيرها من الأساليب الحديثة في مجال التعلم.

5-2- أهمية التدريب الذهني:

يشغل التدريب الذهني عند المهتمين والساهرين على تدريب وتطوير الحكام مكانة كبيرة ومهمة في ترسيخ طرق اعدادهم قبل منحهم فرصة الدخول لتحكيم المنافسات الكروية على اختلاف قوتها وحجم تنافسيتها. فالتدريب الذهني إذا يتضمن مجمع التصورات الحركية المهارية المرتكزة على جمل من الأهداف المتوخاة والمستتبطة من أبعاد المنافسة التي تفرض على الحكم تملك شخصية اللاعبين للحد من انفعالهم أثناء المباراة، وتحليل حجم التنافسية في الميدان التي غالبا ما ترفع من ضغط الدم ومعها العنف ضد المنافس بشكل مباشر.

فتحقيق الإنجازات الكروية يتطلب مقدرة من الاستخدامات الذهنية وإصدار القرارات السريعة، وحتى يكون الحكم قادرا على القيام بذلك يجب عليه تطوير امكانياته الذهنية، ولهذا فإن التدريب الذهني، وبعد جزء مهما من التدريب الرياضي وخصوصا المستخدمين منهم والدوليين أيضا.

3-5- كيفية التدريب الذهني عند الحكام:

- ✓ إمكانية استخدامه بشكل إيجابي في مجال الحركة بصفة عامة.
- ✓ استعماله في مجال اكتساب المهارات الحركية والفنية.
- ✓ يساعد على ترسيخ عملية التعليم والتعلم عند الحكام المستخدمين منهم وأصحاب الخبرة أيضا.
- ✓ زيادة القدرات الذهنية والفكرية بهدف اتاحة الفرصة للأداء الجيد للحكم في المباريات.
- ✓ يعطي التدريب الذهني للحكم فرصة التمتع الجيد بالمزيد من الثقة أثناء المباريات.
- ✓ يساعد التدريب الذهني على التركيز الإيجابي في التوقع الأفضل للأداء المتميز.
- ✓ يقدم التدريب الذهني إجراءات ووسائل ذهنية تساعد وتمكن الحكم من الطرق المناسبة التي تساهم في التحكم في الأفكار، وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل.
- ✓ يساعد التدريب الذهني على زيادة القدرة على التصور العقلي (التحكيم الوقائي) من خلال التدريب المنتظم للحكم مع الاستعانة بالحوافز الإيجابية، والاسترجاع العقلي الذي يؤدي إلى وضع تصور أفضل لأداء جيد.
- ✓ يساعد التدريب الذهني في تطوير مستوى المهارة، حيث إنه عندما يتم التصور العقلي بطريقة صحيحة يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء.
- ✓ يعد التدريب الذهني أحد العوامل في الحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالي والثقة بالنفس.
- ✓ تعلم مهارات التحكم في الضغط العصبي.

- ✓ تقدير الذات والاتجاه الإيجابي نحو الأداء التحكيمي الجيد، التي لها التأثير على الأداء البدني.
- ✓ اللياقة تقل بعد اعتزال المجال الرياضي، بينما التدريب الذهني يمكن ان يؤدي إلى لياقة ذهنية تستمر لفترة طويلة.

6- التحكيم في الجزائر:

لقد ظهر التحكيم في الجزائر خلال الحقبة الاستعمارية الفرنسية، هذا بسبب نقل الجيوش الاستعمارية هذه اللعبة وممارستها، وكان أول نادي أسس في الجزائر سنة 1991 ومن هنا بدأت بوادر التحكيم في ظهورها ومن حكام ذه الفترة نجد "بن ذهبية بن شداد" ومع استقلال الجزائر كانت هناك نخبة أخرى من الحكام الذين كانوا أول من حملوا الشارة الدولية ومن أشهرهم: "خلفي أحمد، عمر كزال، بن زلاط دحو، عويسي، قروي، معمري وغيرهم"، وراح التحكيم في الجزائر البروز والتطور حتى جاءت سنة 1982 يختار الحكم "بلعيد لكارن" للمشاركة في هذا المونديال، وكذلك "محمد حنصال" سنة 1990 بإيطاليا، كما للحكمين "دحو كريم وحراز ميلود" فرصة المشاركة في نهائيات كأس افريقيا للأمم سنة 1988 ببوركينا فاسو، لتتوالى بعدها المشاركة والتألق للحكام الجزائريين في الخارج على غرار "محمد بنوزة، جاب الله تواتي، جزار ميلود" في كأس أمم افريقيا التي أجريت بغانا وكودي فوار، التي أدار فيها "محمد بنوزة" المباراة النصف نهائية.

مما لا شك فيه أن لعبة كرة القدم من الألعاب الأكثر شعبي في العالم وأن القابلية على اللعب بشكل جيد يعتمد بالدرجة الأولى على خصائص وميزات يجب توفرها في الحكم منها الخصائص النفسية، البدنية والفكرية، واطافة إلى عملية الاعداد البدني الجيد أي عملية التدريب والتحضير البدني، وبالتالي تجعل ثقة الآخرين في الحكم كبيرة.

خلاصة

يعد الحكم أحد المقومات الأساسية للنهوض بالرياضة، فاللاعب والمدرب والإداري والحكم عناصر أساسية تساهم في النهوض بالرياضة لتحقيق أهدافها في المجتمع.

والحكم شخصية تربوية تتحمل مسئولية عملية التحكيم في الأنشطة الرياضية، ويرتبط عمل الحكم خلال المنافسات أو اللقاءات الرياضية بالعديد من عوامل الضغط النفسي تتفاوت من حيث شدتها وأنواعها وقد تؤدي في النهاية إلى الإنهاك الذهني والبدني للحكم؛ الأمر الذي قد يؤثر على مستوى قدراته البدنية والفسولوجية وعلى حالته النفسية بشكل عام وعلى مستوى أدائه في التحكم وقدرته على اتخاذ القرارات.

الفصل الثالث:

الانتباه والالتزام

تمهيد.

1. ماهية الانتباه.
2. أنواع الانتباه.
3. مظاهر الانتباه والأداء الحركي.
4. العوامل التي تساعد على جذب الانتباه.
5. أهمية تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية.
6. الانتباه وأهميته لدى الحكام لمواجهة الضغوط.
7. مفهوم الالتزام التنظيمي
8. أهمية الالتزام التنظيمي
9. أبعاد الالتزام التنظيمي

خلاصة.

تمهيد:

يعد الانتباه أحد العمليات العقلية العليا التي تلعب دوراً هاماً في المجال الرياضي. وكذلك يعتبر واحداً من أهم المشاكل المتعلقة بمستوى الإعداد النفسي للإنسان وقياس هذا العنصر لدى الرياضي يعطي مؤشراً حقيقياً عن التغيرات التي تطرأ في اللحظة على النشاط النفسي للاعب. وقد تناول علماء النفس موضوع الانتباه بالعديد من التعاريف الهامة. فقد عُرف الانتباه بأنه تركيز الذهن تركيزاً شعورياً على شيء موضوعي أو تركيز على فكرة محددة فهو عملية عقلية تتصل باهتمام الجانب الشعوري لشيء معين. أن هذه التعاريف تنطبق على الانتباه من وجهة نظر علماء النفس العام بينما علماء النفس الرياضي فقط أعطوا الانتباه خصوصية بتعاريفهم حيث أخذ الأداء الحركي جانباً مهماً في التعاريف بأنه قدرة الفرد على أداء النشاط الحركي ومعرفة ما يحدث.

ويعد الإلتزام عامة من الظواهر المهمة في حياة البشرية بشكل عام، وفي منظمات الأعمال بشكل خاص، ونتيجة لذلك فقد برزت الحاجة إلى دراسة السلوك الإنساني في المنظمات بعرض تحفيزه وزيادة إلتزامه، مما أدى إلى ظهور كثير من النظريات وإجراء الكثير من الأبحاث الميدانية والتطبيقية في الفترة الأخيرة، والتي هدفت معظمها إلى تحديد العوامل المؤثرة ونظراً إلى تعدد الأدبيات في النظر إلى الإلتزام التنظيمي من زاوية مختلفة.

1- ماهية الانتباه:

يعد الانتباه والإدراك عمليتين تتلازمان ف العادة إلا أن الانتباه يسبق الإدراك ويمهد له وفي المجال الرياضي حظي الانتباه باهتمام كبير من الباحثين لما له من أثر على فاعلية الأداء في النشاط الرياضي (محبوب ابراهيم ياسين، 1999). ويعد الانتباه إحدى العمليات العقلية التي تلعب دورا مهما في حياة الإنسان فهو يساعدنا على معرفة الأشياء وسرعة فهمها كما أنه يعتبر من العمليات النفسية التي تحدث في جزء معين من أداء النخ عن طريق النشاط، وأن ضعفه يعد من الحالات السلبية قبيل بداية الأداء إذ يمكن أداء رد فعل سريع دون الانتباه الجيد.

والانتباه من حيث معناه العام: "هو حالة تركيز العقل أو الشعور حول موضوع معين وهو بهذا المعنى العام: عملية وظيفية تجرى فيها بؤرة الشعور على بعض الأجزاء في المجال الإدراكي". (أحمد زكي، 1972، صفحة 478)

كما يعد لانتباه أحد العمليات العقلية التي تلعب دورا مهما في المجال الرياضي، وكذلك يعتبر واحدا من أهم لعمليات المتعلقة بمستوى الإعداد النفسي للإنسان وقياس هذا العنصر لدى الرياضي يعطي مؤشرا حقيقيا عن التغيرات التي تطرأ في اللحظة على النشاط النفسي للاعب. وقد تناول علماء النفس موضوع الانتباه بالعديد من التعاريف الهامة، فقد عرف الانتباه بأنه تركيز الذهن تركيزا شعوريا على شيء موضوعي أو التركيز على فكرة محددة، فهو عملية عقلية تتصل باهتمام الجانب الشعوري لشيء معين، إن هذا التعاريف تنطبق على الانتباه من وجهة نظر علماء النفس العام، بينما علماء النفس الرياضي فقد أعطوا الانتباه خصوصية بتعاريفهم حيث أخذ الأداء الحركي جانبا مهما في التعاريف بأنه قدرة الفرد على أداء النشاط الحركي ومعرفة ما يحدث. (جميل صليبا، 1999)

والجدير بالذكر إن تشتت الانتباه يؤثر على الأداء الرياضي وأن الكثير من الرياضيين يرجع انخفاض مستوى أدائهم في المنافسة نتيجة فقدانهم التركيز، وقد يستخدم التركيز والانتباه في مجال الرياضة على نحو مترادف والواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة ومن النوع فالانتباه أهم من التركيز والأخير نوع من تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين، فالتركيز على مثير معين هو بمثابة انتباه انتقائي يعكس قدرة الفرد على توجيه الانتباه ودرجة شدته. وقد دلت النتائج والبحوث والدراسات على الرياضيين خلال المنافسات الكبيرة على أن نجاح هؤلاء الرياضيين يتوقف على عنصر الانتباه حيث تختلف حدة الانتباه بين لحظة وأخرى، وعند حلول التعب يقل الانتباه وقد ينعدم في حالة الإجهاد (مونيليا ينسكيا ر.س، 1979، صفحة 197)، وبالرغم من أن التأثيرات العضوية

الداخلية التي تؤثر في مقدار الانتباه عند اللاعب والتي تتعلق بالدوافع والاستعدادات والاتجاهات فإن هناك عوامل مساعدة أخرى متعلقة بطبيعة اللعبة تجعل انتباه اللاعب ضروريا منها (ثامر محسن، 1990، صفحة 103)

1. قوة بعض المواقف وخطورتها وتأثيرها المباشر في الفوز أو الخسارة كوجود مهاجم قرب هدف الخصم أو انفراد المهاجم بحارس المرمى أو الحالة النفسية التي يجب أن تتوافر فيها الانتباه أثناء ضربة الجزاء؛
2. المتغيرات الكثير والسريعة التي تحدث في المباراة والتي تتطلب انتباها مستمرا من قبل اللاعب؛
3. تكرار الحركات التي تواجه اللاعب لكن بأوقات مختلفة وبأشكال متباينة مما يظهرها وكأنها حديثة بالنسبة إلى اللاعب؛
4. كل ما يدور حول اللاعب من تغير وحركة مستمرين كالكرة والمنافس والزميل.

2- أنواع الانتباه:

2-1- من ناحية مثيراته:

يقسم الانتباه من ناحية مثيراته إلى ثلاثة أقسام:

2-1-1- الانتباه الإرادي:

وهو الانتباه الذي يقتضي من المنتبه بذل قد يكون كبيرا وفي هذه الحالة يشعر الفرد بما يبذله من جهد في حمل نفسه على الانتباه، وهو جهد ينجم على محاولة الفرد التغلب على ما يعترضه من سأم وشروذ ذهني، ويتوقف مقدار الجهد المبذول على شدة الدافع إلى الانتباه وعلى وضوح الهد من الانتباه. (أحمد عزت راجح، 1976، الصفحات 177-178)

2-1-2- الانتباه اللاإرادي (القسري):

وهو اتجاه الانتباه إلى المثير رغم إرادة الفرد، وهنا يفرض المثير نفسه فرضا فيرغمنا على اختياره دون غيره من المثيرات.

2-1-3- الانتباه التلقائي:

وهو انتباه الفرد إلى شيء يهتم به ويميل إليه وهو انتباه لا يبذل الفرد في سبيله جهد بل يمضي سهلا.

2-2- من حيث مصدره:

كما قسم الانتباه من حيث مصدره إلى: (ذنون معتر يونس، 1994، صفحة 213)

2-2-1- الانتباه الداخلي:

هو الانتباه المنون في داخل الفرد والذي يستخدمه الفرد من أجل الاستعداد النفسي والتعبوي للتهيئة الكاملة لوضع الحلول التنفيذية كالانتباه لمسار حركة الكرة أو حركات قدمي المنافس.

2-2-3- الانتباه الخارجي:

هو استراتيجية التنفيذ وأسلوب التصرف، كما أنه يعد عزل الانتباه عن جميع التغيرات باللعب: كالجماهير، الحكم والأصوات العالية... الخ.

2-3- من حيث ثباته:

أما من حيث ثباته فإن الانتباه يقسم إلى: (أحمد عبد الحميد، 1973، صفحة 287)

2-3-1- الانتباه المتحرك (الديناميكي):

هو الذي يتميز بالشدّة المنخفضة في بداية النشاط الرياضي وكلما ارتفعت شدته في الدقائق الأولى من النشاط قلت كفاءة الأداء

2-3-2- الانتباه الثابت (الستاتيكي):

هو ذلك الانتباه الذي تثبت عنده الشدة المرتفعة نتيجة التهيئة المسبقة في عملية الإحماء.

3- مظاهر الانتباه والأداء الحركي:

يعد الانتباه من الموضوعات النفسية المهمة التي لها علاقة بالأداء الحركي حيث يلعب هذا العنصر دوراً مؤثراً في تحقيق الإنجاز، كونه الحد الفاصل بين هذه الفرق عند تساويهم في قابلياتهم البدنية والمهارية والخطئية، حيث أن الانتباه في المجال الرياضي يشمل عدة مظاهر هي:

1. حدة التباين.
2. تركيز الانتباه.
3. توزيع الانتباه.
4. تحويل الانتباه.
5. ثبات الانتباه.
6. حجم الانتباه.

وإن الوصول إلى الإنجاز يتطلب نمو وارتقاء هذه المظاهر غير لأن تنميتها تختلف بحسب نوع اللعبة وبحسب الفترة التدريبية، ويتطلب من المدرب أن يكون له الامام الكافي بالمظاهر المميزة للعبة وأن يعمل على تطويرها لدى لاعبيه حسب تخصصهم من المراكز.

3-1- حدة الانتباه:

وتعرف بأنها أكبر طاقة عصبية يمكن فقدانها أثناء النشاط الذي تشترك فيه العمليات النفسية التي تحدث بدقة ووضوح، فعند أداء المهارات الحركية فإن عملية الانتباه تحت بدرجات مختلفة فتارة يكون الانتباه حادا وتارة يكون ضعيفا ففي حالة التعب تقل حدة الانتباه بسبب إجهاد الجهاز العصبي. ويرى الباحث أ حدة الانتباه تكاد تكون حاسمة في أكثر المهارات الهجومية بكرة القدم لما لها من تأثير على دقة التصويب والمناولة في منطقة الخصم القريبة والبعيدة لأن حدة الانتباه الضعيفة تضع على المهاجم المقدرة في تقدير المسافات والأهداف وحركة الزميل أو الخصم، وبالتالي ضعف المقدرة على التوقع أو التقدير.

3-2- تركيز الانتباه:

وتعد هذه الصفة من أهم مظاهر الانتباه وتلعب دورا هاما في الوصول إلى المستويات العليا، لما لها من تأثير على دقة وضوح وإتقان الواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية، ومن المعروف أن درجة الإتقان للمهارات الحركية لا ترتبط فقط بمؤهلات التدريب بل ترتبط أيضا بمقدرة الفرد على تركيز الانتباه لغرض التحكم في مهارته الحركية. وتستدعي المباراة أن تكون لدى اللاعب القدرة على تركيز الانتباه. وتركيز الانتباه يطور من خلال التدريب بالعديد من الوسائل. كما ان تركيز الانتباه يجعل اللاعب قادرا على الملاحظة. إن اصطلاح تركيز الانتباه يشير إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه (سعد رزوقي، 1977، صفحة 74)، ويؤكد علم النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في ظروف التدريب وظروف اللعب، لذلك يجب مراعاة تعويد اللاعب على تركيز الانتباه في غضون عملية التدريب حتى يعمل على تنمية وتطوير القدرة على تحمل الانتباه في ظروف المباراة الصعبة.

3-3- توزيع الانتباه:

ويعني الانتباه الموجه نحو عدة أشياء أو أنشطة في وقت واحد، فلاعب كرة القدم يوزع انتباهه إلى الكرة واللاعبين في وقت واحد وبهذا يتوقف على قدرة اللاعب في توجيه انتباهه إلى عدة أشياء مختلفة في وقت واحد. وحسب رأي الكاتب أن لكل لعبة درجة معينة من التركيز تختلف عن درجة تركيز الألعاب الأخرى، وذلك لعدة أمور منها:

✓ مساحة اللعب: فكلما كان الملعب صغيرا زاد التركيز؛

✓ قرب الجمهور من الساحة: لأن اقتراب الجمهور من الساحة يعني زيادة تركيز اللاعب؛

✓ عدد وكثافة الجمهور: لأنه يؤثر على التركيز من الناحية النفسية خاصة في القاعات المغلقة ذات الصدى العالي تؤثر سمعيا وبصريا على حواس اللاعبين وهي طبيعة الحال تختلف عن الملاعب المكشوفة.

3-3-1- تحويل الانتباه:

وهو القدرة على سرعة توجيه الانتباه من نشاد إلى آخر وبنفس الحدة وتختلف المقدرة على تحويل الانتباه من فرد لآخر وفق الخصائص والمميزات الفردية (محمد لطفي ، 1975 ، صفحة 29). وتعريفنا (حسن علي كنبار، 2009، صفحة 58) لتحويل الانتباه أنه: "عملية انتقال الانتباه بين عدة أنواع من المثيرات في فترة زمنية معينة". فعندما يقوم لاعب كرة القدم بالمراوغة -على سبيل المثال- عليه أن يركز على المراوغة وفي نفس الوقت عليه تغيير انتباهه للزميل والخصم والمرمى والملعب في أجزاء من اللحظات، كي يستطيع أن يتخذ القرار الذي سيكون بعد المراوغة، لهذا نرى الكثير من اللاعبين نتيجة لقلة تحويل انتباههم بين الثوابت والمتحركات وتركيزهم على هدف معين لا يستطيعون معرفة ما يقوموا به في الخطوة التالية بل أن البعض منهم قد يقترب للخروج من حدود الملعب ولم يدرك ذلك.

3-3-2- ثبات الانتباه:

وهو القدرة على الاحتفاظ بالانتباه إلى أطول مدة ممكنة. لثبات الانتباه دور مهم في بعض أنواع الأنشطة الرياضية، فعلى سبيل المثال لا ينبغي للاعب كرة القدم أن يكون حاد الانتباه فقط حتى يمكنه من الإدراك ووضوح كل خطة في سبيل المباراة ولكن عليه أن يكون ذو انتباه ثابت طيلة فترة المباراة. وتعتمد قدرة اللاعب على الاحتفاظ بثبات الانتباه على عد عوامل منها: (احمد عبد الحميد، 1976)

3-3-2-1- السرعة المناسبة للنشاط:

أن البطيء في السرعة المناسبة للنشاط أو زيادتها يؤدي إلى هبوط مستوى ثبات الانتباه فكلما كان لدى اللاعب السرعة المناسبة للأداء كان أكثر ثباتا.

3-3-2-2- تنوع الأداء الحركي:

إن تنوع المهارات الحركية والأداء الحركي يؤدي إلى الاحتفاظ بثبات الانتباه لمدة أطول من ذلك لأن الرتابة في الأداء الحركي تقود إلى الملل مما يؤدي ذلك إلى عدم ثبات الانتباه.

3-3-3- حجم الانتباه:

يعرف حجم الانتباه بأنه كمية المراد أو العناصر التي يمكن ادراكها في وقت واحد بدرجة واحدة من الدقة والوضوح. فلاعب كرة القدم عادة يحتاج إلى ذلك المظهر بشكل خاص عند عملية الهجوم على فريق الخصم وفي حالة الدفاع عن المرمى وذلك بسبب كمية ومقدار العناصر التي يتوجب عليه أن يدركها ويعيها بحيث يمكن له أن يفسرها بشكل سريع ودقيق ليستطيع من اتخاذ الاجراء المناسب، ففي حالة الهجوم يقوم المهاجم برؤية واسعة (الوعي الخارجي للعين) عن طريق رؤية كافة تفاصيل المشهد الهجومي وعليه أن يقوم باستيعاب ما يشاهده لكثرة عناصرها (زميل، منافس، مرمى، حارس... الخ) هذا من الجانب الخارجي للرؤية، أما الجانب الداخلي (النفسي) فعليه أن يقوم بانتقاء وتركيز انتباهه بوجود ذلك الحجم الكبير من المدركات كي يتمكن من إيجاد حل للواجب الهجومي والمقدرة على إصابة مرمى الخصم بعد ابعاد كافة المشتتات.

ويجب مراعاة عدة نقاط من أجل الاستفادة من مظاهر الانتباه في تعلم المهارة الحركية والتدريب عليها لدى الناشئين: (مفتي ابراهيم حمادة، 1996)

3-3-3-1- مراعاة درجة تركيب التمرين:

أي فصل كل عملية في المهارات المختلفة عن الأخرى وذلك عن طريق تعلم المهارة نفسها وبعد ذلك أدائها تحت ضغط الخصم.

3-3-3-2- مراعاة تناسب عدد الناشئين الذين يؤدون التمرين الواحد:

ويتم ذلك من خلال اشتراك اثنين أو ثلاثة في التمرين الواحد في لعبة من الألعاب. فكلما زاد عدد الناشئين كان على الناشئ الانتباه لعدد كبير من المتغيرات، وكلما تطور الناشئين إلى مراحل سنوية أعلى أمكن زيادة عدد الناشئين المشاركين في التمرين.

3-3-3-3- مراعاة تناسب عدد النقاط الفنية المقدمة للناشئين مع المرحلة السنوية:

فكلما صغر سن الناشئين كان من المهم أن يكون عدد النقاط الفنية قليلا وأن يكون محتواها مركزا وكلما كبر السن أمكن زيادة عدد النقاط للمهارة الحركية المعلمة، وأمکن كذلك زيادة تفاصيلها الفنية.

3-3-4- تعليم الناشئين الانتباه للمؤثرات الأكثر أهمية أثناء تعلم المهارة الحركية:

إن انتباه الناشئين للعناصر الأكثر أهمية في مواقف تعلم المهارات الحركية سوف يقلل من الجهد المطلوب للانتباه وبالتالي فإن ذلك سيؤدي إلى أفضل نتيجة للإدراك مثال: عندما يقوم لاعب كرة اليد بالمرادغة بالكرة فإن عليه التركيز على مواقف المنافسين أكثر من النظر على مواقف جميع من في الملعب.

يوجد العديد من العوامل التي تؤثر في عملية الانتباه لدى الفرد وتعمل على تشتيت انتباهه بحيث يصبح عاجزاً على الانتباه لفترة وجيزة ومن ثم يتوجه انتباهه إلى شيء آخر ومن ثم يعيد انتباهه إلى الموضوع نفسه ويعود ذلك إلى عوامل عدة بعضها يرجع إلى الفرد نفسه وبعضها عوامل خارجية: (محمد لطفي، 1975، صفحة 29)

3-3-4-1- العوامل الداخلية:

أ. العوامل الجسمية: قد يرجع شروء الانتباه إلى التعب والارهاق الجسمي وعدم الانتظام في وجبات الطعام أو سوء التغذية، هذه العوامل من شأنها أن تنقص حيوية الفرد أو تضعف قدرته على المقاومة بما تشتت انتباهه.

ب. العوامل النفسية: كثيراً ما يرجع تشتت الانتباه إلى عوامل نفسية والميل إلى المادة أو عدم اهتمامه بها أو انشغال فكره أو بسبب القلق أو الاضطهاد.

3-3-4-2- العوامل الخارجية:

أ. العوامل الاجتماعية: مثل المشكلات أو نزاع مستمر في العائلة أو صعوبة مالية أو صعوبة علاقته الاجتماعية وغيرها.

ب. العوامل الطبيعية (الفيزيائية): مثل عدم كفاءة الإضاءة، سوء التغذية، ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة والضوضاء، وهنا تجدر الإشارة إلى ما يصرح به بعض الناس واللاعبين والطلاب من أن إنتاجه يزداد في الضوضاء عنه في مكان هادئ وهذا كان مثار كبير من التجارب في علم النفس، وقد أسفرت هذه التجارب عن أن تأثير الضوضاء من حيث هي عامل مشتت للانتباه على:

✓ نوع الضوضاء.

✓ نوع العمل.

✓ وجهة نظر الفرد في الضوضاء.

فالضوضاء المتواصلة أثرها دون الضوضاء المتقطعة. أي أن الضوضاء الناتجة عن جماعة يكتبون على الآلة الكاتبة ليس لها أثر المشتت كما عن الضوضاء الناتجة عن أبواق السيارات، كما أثبتت بأن الأعمال العقلية بوجه عام تتأثر بالضوضاء أكثر مما بها الأعمال الحركية البسيطة. كما تتوقف على وجهة نظر الفرد ودلالاتها عنده، فإن ان يري أنها شيء ضروري لا بد منه ولا يتم العمل بدونها كضوضاء آلات المصانع بالنسبة للعمال لم تكن ازعاج كبير له في انتاجه أو اللاعب في ملاعب كرة السلة فإن ضوضاء التشجيع له أثر على مستواه في اللعب بل العكس قد يكون حافزا مشجعا له.

3-4-4- العوامل التي تساعد على جذب الانتباه:

3-4-1- العوامل الداخلية:

هناك عدة عوامل داخلية مختلفة، مؤقتة ودائمة تهيئ الفرد للانتباه إلى موضوعات خاصة دون غيرها من العوامل منها:

3-4-2- المؤقتة:

- الحاجات العضوية: كالجائع عندما يكون سائرا في طريق ما وقد استرعت انتباهه الأطعمة وروائحها بوجه خاص.
- الوجهة الذهنية: نرى أن الرياضي 100م تكون وجهته الذهنية حول صوت اطلاقه مسدس البدء بالركض.

3-4-3- الدائمة:

- الدوافع الهامة: فلدى الانسان وجهة ذهنية موصلة للانتباه إلى المواقف التي تنظر بالخطر أو الألم كما إن دافع الاستطلاع في حالة تأهب مستمر للانتباه للأشياء الجديدة أو غير مألوفة.
- الميل المكتسبة: يبدو أثرها في اختلاف النواحي التي ينتبه إليها عدد من الناس حيال موقف واحد، فمثلا لاعب كرة القدم ولاعب كرة السلة يختلفون في وجهتهم عند دخول محل للتجهيزات الرياضية فالأول ينتبه إلى ما يخص كرة القدم والثاني إلى ما يخص كرة السلة.

3-4-2- العوامل الخارجية:

ويقصد بها العوامل المتعلقة بالمنبهات أو المثيرات الموجودة في البيئة المحيطة بالفرد والتي تساعد على جذب الانتباه ويختلف به مدة من الزمن مثل: الأصوات العالية والألوان والحركة وتعتمد على:

3-4-2-1- شدة المنبه:

فالأضواء الزاهية والأصوات والروائح النافذة احذب للانتباه من الأضواء الخافتة والأصوات الضعيفة والروائح المعتدلة.

3-4-2-2- تكرار المنبه:

فلو صاح أحد (النجدة) مرة واحدة فقد لا يجذب صياحه انتباه الآخرين، أما إن كرر هذه الاستغاثة عدة مرات كان ذلك ادعى لجذب الانتباه، على أن التكرار إن استمر ترتيبا وعلى وتيرة واحدة فقد قدرته على استدعاء الانتباه فلذلك يجب أن يوع بإلقاءه.

3-4-2-3- تغير المنبه:

عامل قوي في جذب الانتباه فنحن لا نشعر بدقات الساعة في الحجرة لكنها إن توقفت عن الدق فجأة اتجه انتباهنا إليها.

3-4-2-4- التباين:

كل شيء يختلف اختلافا كبيرا عما يوجد في محيطه فمثلا ظهور نقطة حمراء في وسط قلة نقاط سوداء أو وجود امرأة وسط محيط كله من الرجال.

3-4-2-5- حركة المنبه:

الحركة نوع من التغير، فمن المعروف أن الإعلانات الكهربائية المتحركة أجذب للانتباه من الإعلانات الثابتة.

3-4-2-6- موضع المنبه:

وجد أن القارئ يميل إلى قراءة الجزء الأعلى من الصحيفة أكثر من النصف الأسفل.

4- أهمية تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية:

يعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه والذي يثبت تأثيره على مستوى الأداء في الفعاليات الرياضية المختلفة، إذ يلعب معظم مظاهر الانتباه دورا فعالا في اتقان المهارة الحركية وتعبئة اقوى النفسية المرتبطة بتلك الفعاليات، إذ ثبت أن تطور الأداء الذي يعد أساسا لنجاح المهارات حركية يرتبط بقبالة الرياضي على تركيز انتباهه وهذا بدوره يؤثر على دقة ووضوح واتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية وخاصة في أنواع الأنشطة التي تعتمد بصورة كبيرة على حالات البداية إذ تم التأكد من أن "ارتفاع درجة الاتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات

التدريب يرتبط أيضا بقدرة الفرد على تركيز انتباهه والقدرة على الاسهام الواعي للفرد في التحكم في مهارته الحركية" (خالد عبد المجيد، 1996، الصفحات 26-27)، حيث أن حل الواجب الحركي سواء أكان في التدريب أو المنافسة يتطلب وبشكل كبير من الرياض الانتباه المركز. وتختلف القدرة على تركيز الانتباه بين اللاعبين فالبعض لديه القدرة الكبيرة على التركيز والبعض الآخر يركز أكثر عرضة للاضطراب وذلك لضعف القدرة على انتقاء الانتباه، إلا أن خاصية الانتباه دائمة التغير لأنها مرتبطة بالمواقف المغيرة والعوامل الداخلة فيها، فتارة تتميز بالشدّة وتارة أخرى بالتشتت، وفي أحيانا كثيرة يتم تحويل الانتباه وتشتت الانتباه على الأهداف المختلفة في كافة الاتجاهات والذي يمكن أن تؤدي إلى أخطاء فنية وتكتيكية سهلة للغاية. إن ما تقدم يؤكد بما لا يقبل الشك أن فكرة اعتماد الأداء الرياضي على الجانب البدني فحسب أصبح غير مألوف في نظر الباحثين والمدربين وقد تبني العديد منهم التأكيد على الجانب الذهني في التدريب الرياضي والاستعداد للمسابقات وقد أثبت الاختبارات بان الأداء العالي للرياضيين يتم عن طريق المؤهلات الذهنية ومنها اقوى النفسية المتحركة والتوافق النفسي وتركيز الانتباه والمثابرة والاستقرار العالي وخلق الأفكار. (Tamas Ajan.Lazar Barog, 1988)

إن المباراة تكشف الوظائف النفسية بسرعة وبشكل متبادل لذلك تزداد قبل المباريات أو خلالها قوة الاهتمام وحجم عملية الإحساس والتفكير والقدرة على بذل الجهود الإدارية السريعة القوية وقابلية الكشف والتكيف وحجم التركيز للاهتمام والانتباه حسب المطالب المطروحة، كما ان الإنجاز البارز في الرياضة يتطلب التركيز، وعندما تختار تنفيذ المهارات أو الفعاليات فعليك أن توجه تركيزك بشكل طويل يكفي لتحقيق أفضل النتائج (Doroghy V.Harris and Bettel.Harris, 1984). وفي لعبة كرة القدم تظهر أهمية الانتباه بصورة واضحة نظرا للعبة من حيث سرعتها وتعدد حركات اللاعبين وتعتبر مراكزهم ومواقفهم بسرعة تتطلب من لاعبيها الاحتفاظ بمستوى عال من الانتباه طوال زمن المباراة، ويتضح مما تقدم أنه يجب أن تتوافر عند لاعبي كرة القدم الانتباه والملاحظة الدقيقة بصورة مستمرة لحركات اللاعبين، واللاعب الذي بحوزته الكرة، فإن غياب تركيز الانتباه وفقدان الكفاءة في المتابعة والملاحظة يؤدي إلى خسارة الجهد المبذول وإلى فشل الخطة، ومن هنا يجب أن أشير إلى أهمية أن يقدر المدرب للناشئين عددا محدودا من المثيرات في نفس الوقت حتى يمكنهم الاستجابة لها بنجاح، ومن جانب آخر تنوع تلك المثيرات لزيادة تدريبهم وخبراتهم بتلك المثيرات.

5- الانتباه وأهميته لدى الحكام لمواجهة الضغوط:

يعتبر الانتباه أول اتصال للفرد ببيئته وتكيفه معها والأساس الذي تقوم عليه العمليات القلبية وهو استعداد الفرد وتهيئته لملاحظة شيء دون آخر والتفكير فيه، ويرتبط كلا من الانتباه والتركيز بمصطلح اليقظة والذي يعني مدى وعي الحكم بالمشيرات الواردة على أعضائه الحسية واحساسه بها واستجابته لها وتوقف تلك طرق الاستجابة على قدرات الحكم المختلفة ومنها التمييز بين المثرات المرتبطة وغير المرتبطة بالأداء باستخدام المرشح الانتقائي المحدد والذي يضع حدود للمعلومات الصادرة في وقت واحد حتى يمكن التفريق بين الانتباه المضاد بلا داعي والانتباه الكامل الذي يعززه الوعي ويتأثر بالقدرة على معالجة تلك المعلومات، حيث يوجه الانتباه الوعي نحو المثير ويحدث الانتباه الانتقائي قيم التركيز على المثيرات المرتبطة بالأداء وعزف الانتباه على المثيرات المرتبطة بالأداء وعزف الانتباه عن المثيرات غير المرتبطة بالأداء ويتحقق الوعي والادراك ويستخدم الانتباه لتحقيق الوعي بين المثيرات.

6- مفهوم الالتزام التنظيمي:

وقبل الوقوف على تعريفات الباحثين للالتزام التنظيمي نتوقف عند مفهوم الالتزام من ناحية لغوية: حيث يعني العهد، ويلزم الشيء لا يفارقه، والملازم لشيء المداوم عليه. (منظور، ابن، 1956). ويع (Salancik، 1977) في اللغة: العهد، والقرب، والنصرة، والمحبة. (سلامة، 2015).

أما من ناحية اصطلاحية فقد تباينت مفاهيم الالتزام التنظيمي نظراً لتباين رؤى الباحثين حوله، من أمثال سالانسك (Salancik، 1977)، بوشانان (Buchanan، 1974)، (شيلدون، 1974) (Sheldon، 1971)، إلا أن توضيح المفهوم قد لازمه بعض التعقيد نتيجة التركيز على الالتزام نحو بيئة العمل وتضمينه مجالات عدة مثل: الالتزام نحو العمل، والالتزام نحو الواجبات والمهام الداخلية للعمل، والالتزام نحو المنظمة، والالتزام نحو المهنة، والالتزام نحو جماعة العمل وغيرها، والتي عبرت عن متغيرات أساسية في الالتزام التنظيمي (حمادات، 2006)، و يرى بورتر (Porter، 1968)، بأن الالتزام هو "استعداد الفرد لبذل جهود كبيرة لصالح المنظمة، وامتلاك الرغبة القوية في البقاء في المنظمة، والقبول بالقيم والأهداف الرئيسية للمنظمة". أما شلدون (Sheldon، 1971)، فيرى أن الالتزام هو "التقييم الايجابي للمنظمة والعزم على العمل لتحقيق أهدافها"، وهو مستوى الشعور الايجابي المتولد لدى الفرد تجاه المنظمة التي يعمل فيها، والإخلاص لها، وتحقيق أهدافها مع شعوره المستمر بالارتباط والافتخار بالعمل فيها.

ويعد بورتر وآخرون (al، 1974). من الأعمال التي تناولت الالتزام من الناحية الإدارية، فقد عرفه بأنه "قوة تطابق الفرد مع منظمته وارتباطه بها"، وتوصل إلى أن هناك صفات لها تأثير كبير في تحديد الالتزام التنظيمي للأفراد وهي:

1. إيمان قوي بالمنظمة وقبول لأهدافها وقيمها.

2. الاستعداد لبذل أقصى جهد ممكن في خدمة المنظمة.

3. الرغبة القوية في المحافظة على استمرار عضويته في المنظمة (الأحمدي، 2004)،

أما بوشانان (Buchanan، 1974) فينظر للالتزام التنظيمي بوصفه مناصرة الفرد وتأييده للمنظمة، وأنه نتاج تفاعل ثلاثة عناصر هي:

1. **التطابق Identification** ويعني تبني أهداف وقيم المنظمة باعتبارها أهدافاً وقيماً للفرد العامل فيها.

2. **الانهماك Involvement** ويقصد به الاستغراق أو الانهماك النفسي للفرد في أنشطة المنظمة.

3. **الولاء Loyalty** والمقصود به شعور الفرد بالارتباط العاطفي القوي تجاه المنظمة.

7- أهمية الالتزام التنظيمي

تعود هذه الأهمية لعدة أسباب منها:

1. انه يمثل أحد المؤشرات الأساسية للتنبؤ بالعديد من النواحي السلوكية، وخاصة معدل دوران العمل،

حيث يفترض أن يكون الأفراد الملتزمون أطول بقاء في المنظمة، وأكثر عملاً نحو تحقيق أهدافها.

2. إن مجاله قد جذب كلا من المديرين وعلماء السلوك الإنساني؛ نظراً لكونه سلوكاً مرغوباً به من قبل

المنظمات (نعسان، 2001)

3. انه يمثل عنصراً هاماً في الربط بين المنظمة والأفراد العاملين فيها، لاسيما في الأوقات التي لا تستطيع

المنظمات ... أن تقدم الحوافز الملائمة لدفع هؤلاء الأفراد للعمل وتحقيق مستويات عالية من الأداء.

4. يعتبر التزام الأفراد تجاه المنظمات مؤشراً أقوى من الرضا الوظيفي لاستمرار وبقاء العاملين في أماكن عملهم.

5. كما يعتبر التزام الأفراد تجاه منظماتهم عاملاً هاماً في التنبؤ بفعالية المنظمة (الباقى، 2005).

8- أبعاد الالتزام التنظيمي

تختلف صور التزام الأفراد تجاه المنظمات باختلاف القوة الباعثة والحركة له -وعلى العموم -تشير الأدبيات إلى أن هناك أبعاداً مختلفة للالتزام التنظيمي وليس بعداً واحداً، ورغم اتفاق غالبية الباحثين في هذا المجال على تعدد أبعاد الالتزام، إلا أنهم يختلفون في تحديد هذه الأبعاد (نعساني، 2001)، (الأحمدي، 2004)،

أولاً: بعد الالتزام العاطفي **Affective Commitment**، الذي اقترحه ألن و ماير

(Meyer & Allen, 1990) حيث رأوا أن الالتزام العاطفي للفرد يتأثر بدرجة إدراكه للخصائص التي تميز عمله من استقلالية، وأهمية، ومهارات مطلوبة، وقرب المشرفين وتوجيههم له. كما يتأثر هذا الجانب من الالتزام بدرجة إحساس الفرد بأن البيئة التنظيمية التي يعمل بها تسمح له بالمشاركة الفعالة في مجريات اتخاذ القرارات سواء ما يتعلق منها بالعمل أو ما يخصه؛ أي هو الارتباط المحدود. وأصحاب هذا التوجه هم الذين يعملون وفق تقييم ذاتي للمتطلبات التي تتطلبها ظروف العمل المختلفة فيكون الارتباط بين الفرد والمنظمة وفق ما تقدمه لهم منظماتهم. ويرجع الالتزام العاطفي إلى الشعور بالانتماء والالتصاق النفسي بالمنظمة موادي وآخرون (al M, 1982).

ثانياً: بعد الالتزام المعياري **Normative Commitment**، ويقصد به إحساس الفرد بالالتزام

بالبقاء في المنظمة، وغالباً ما يعزز هذا الشعور دعم المنظمة الجيد للعاملين فيها، والسماح لهم بالمشاركة والتفاعل الإيجابي، ليس فقط في إجراءات تنفيذ العمل؛ بل بالمساهمة في وضع الأهداف والتخطيط ورسم السياسات العامة للمنظمة. ويعبر عنه الارتباط الأخلاقي السامي. وأصحاب هذا التوجه هم الموظفون أصحاب الضمير الذين يعملون وفق مقتضيات الضمير والمصلحة العامة، وينر (Wiener, 1982).

ثالثاً: بعد الالتزام المستمر **Continuance Commitment**، وقد اقترح هذا كل من ألن وماير

(Meyer, 1990)، و ينبثق هذا البعد بان ما يتحكم في درجة التزام الفرد تجاه المنظمة التي يعمل فيها هي

القيمة الاستثمارية التي من الممكن أن يحققها لو استمر بالعمل مع المنظمة، مقابل ما سيفقده لو قرر الالتحاق بجهات أخرى. أي أن هذا ارتباط مصلحي يقوم بالدرجة الأولى على المنفعة التي يحصل عليها من المنظمة، فما دامت المنظمة التي يعمل فيها تقدم له من المنافع العوائد ما يفوق ما يمكن أن تقدمه المنظمات الأخرى فيستمر بالارتباط بها، أما إذا لاحت بالأفق أي عوائد أفضل من التي تقدمه له المنظمة التي يعمل فيها فإنه لن يتردد بالانتقال إلى الوضع الآخر، وأصحاب هذا الارتباط هم النفعيون الانتهازيون وأصحاب الطموحات العالية (Meyer&Allen، 1990).

خلاصة :

إن تشتت الانتباه وعدم الاستقرار على حال معين في ظروف اللعب يجعل اللاعب زائغ البصر ينقل عيناه من مكان إلى آخر وهذا يؤدي إلى عدم مقدرته على أداء المهارات المتميزة بالصعوبة كالتصويب الدقيق على الهدف ، أن تركيز الانتباه يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية لذا نجد أن الأداء الفني للاعب سواء كان في التدريب أو في المباراة يتطلب وبشكل كبير الانتباه المركز لأن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب البدنية فقط ، بل يرتبط أيضاً بقدرة اللاعب على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للاعب في التحكم في مهارته الفنية.

والخلاصة أنه من المفيد النظر إلى الالتزام التنظيمي على أنه اتجاه تستطيع الإدارة التأثير عليه. كما أنه ليس من الواجب فقط اختيار من تتوافر فيهم إمارات الالتزام، ولكن أيضاً استخدام العديد من الاستراتيجيات التي تحسنه إذا ظهر أنه غير ملائم ، بمعنى الحصول على الالتزام التنظيمي بطريقة صحيحة.

الباب الثاني

الدراسة

الميدانية

الملاحق

الأول الفصل

منهجية البحث و

اجراءاتها الميدانية

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- منهج البحث

3- مجتمع وعينة الدراسة

4- متغيرات البحث

5- مجالات البحث

6- طرق وأدوات البحث

7- الأسس العلمية للاختبار

8- الوسائل الإحصائية

9- صعوبات البحث

خلاصة

تمهيد:

إن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدي الجانب النظري المنطلق منه يتعدي تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات الموضوع، هذا ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في المنهج العلمي الملائم والمناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات التي يعتمد عليها فيما بعد، وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية و توظيفها، هذا من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية، تساهم كلها في تسليط الضوء على الظاهرة المدروسة، في تقديم البحث العلمي بصفة عامة.

وفي هذا الفصل سنحاول ان نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة، والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها، كل هذا من أجل الوصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولية ، وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي، هو مدي قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1- الدراسة الاستطلاعية:

بحكم عملنا كحكام ودراستنا القبلية لهذا الموضوع لاحظنا تزايد الاحتراق النفسي لدي حكام كرة القدم خاصة في السنوات الأخيرة لذلك ارتأينا البحث عن سبب هذا الاحتراق وعلاقته بتركيز الانتباه والالتزام وعن وسيلة تكون كفيلة بالتقليل منه ، وقمنا بالاتصال بأساتذة التربية البدنية على مستوى المعهد أكدوا لنا صحة المعلومات المتوفرة لدينا واتصلنا بمجموعة من الحكام السابقين بحكم معرفتهم الجيدة بهذا المجال.

وقمنا بتوزيع المقاييس على الحكام وشرحنا لهم كل محاور المقاييس وكل عباراته والتي اعتبروها سهلة وواضحة ولم يتلقي الحكام أي صعوبة في فهم العبارات المطروحة زيادة على عملية الصدق والثبات التي قمنا بها والتي سنشرح نتائجها في صدق وثبات الأداة.

2- الدراسة الأساسية:

1-2- منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة ،الذي نحاول من خلالها وصف ظاهرة الاحتراق النفسي عند حكام كرة القدم وعلاقتها بتركيز الانتباه والالتزام.

2-2- مجتمع وعينة الدراسة :

شمل المجتمع الأصلي للدراسة الحكام المتربصين ،الولائيين والجهويين لولاية مستغانم المسجلين ضمن سجلات الرابطة الولائية لكرة القدم للموسم الرياضي وكان عددهم 98 حكما، حيث شملت عينة البحث والتي تم اختيارها عشوائيا 80 حكما موزعين كما هو مبين في الجدول (01)

النسبة المئوية	عينة الدراسة	عدد الحكام	المستوي التحكيمي
74,07	20	27	متربصين
45,45	20	44	ولائيين
74,07	20	27	جهويين
81,63	80	98	المجموع

جدول (01) يوضح توزيع عينة الدراسة.

2-3- متغيرات البحث:

2-3-1- المتغير المستقل: الاحتراق النفسي.

2-3-2- المتغيرات التابعة: تركيز الانتباه ، الالتزام.

2-4- مجالات البحث:

2-4-1- المجال البشري: اشتملت الدراسة الاستطلاعية على 20 حكما في حين قدرت عينة التجربة الرئيسية ب80 حكما .

2-4-2- المجال المكاني: الرابطة الولائية لكرة القدم بمستغانم .

2-4-3- المجال الزمني :

المرحلة الأولى: تمثلت هذه المرحلة في التجربة الاستطلاعية حيث تم تطبيق مقاييس البحث في 2015/01/05 وأعيد تطبيقه في 2015/01/15.

المرحلة الثانية: شرعنا في البحث مند بداية شهر سبتمبر 2014 حتى إلی نهاية شهر أفريل 2015 وتم تطبيق مقاييس البحث على العينة الأساسية في الفترة ما بين 2015/02/1 إلى غاية 2015/02/20.

2-5- طرق وأدوات البحث:

2-5-1- المقابلة: هي محادثة أو حوار موجه بين الباحث من جهة وشخص أو أشخاص آخرين من جهة أخرى بغرض جمع المعلومات اللازمة للبحث والحوار يتم عبر طرح مجموعة من الأسئلة من الباحث التي يتطلب الإجابة عليها من الأشخاص المعنيين بالبحث ، وقد قمنا بمقابلة رئيس رابطة مستغانم لكرة القدم وأخذنا صورة شاملة عن التحكيم والذي دعمنا بالإحصائيات التي استخدمناها في بحثنا.

2-5-2- المقاييس النفسية وقد استخدمنا:

* / مقياس الاحتراق النفسي للحكم الرياضي: صمم المقياس من قبل روبرت واينبرج ووجي ريشاردسون لقياس شعور الحكم الرياضي بالاحتراق تحت عنوان الاحتراق التحكيمي وهو مقياس مقبوس ومعدل من قائمة (ماسلاس) للاحتراق , وقد قام بترجمته إلى العربية محمد حسن علاوي. ويتضمن المقياس 15 عبارة يقوم الحكم بالإجابة على فقرات المقياس وفقا 7 بدائل (لا تنطبق على تماما , ينطبق على بدرجة قليلة جدا, ينطبق على بدرجة متوسطة, ينطبق على بدرجة متوسطة, ينطبق على بدرجة كبيرة , ينطبق على بدرجة كبيرة جدا, ينطبق على تماما).

تعطى الدرجات (7.1) على التوالي ما عدا الفقرات (11.75) إذ تحسب درجاتها عكسيا , وكلما اقتربت درجة الحكم من (5.1) تعني وصوله إلى حافة الاحتراق.

* / مقياس تركيز الانتباه للحكم الرياضي: صمم المقياس من قبل روبرت واينبرج ووجي ريشاردسون (1990) للتعرف على مهارات تركيز الانتباه لدي الحكام في الأنشطة الرياضية وأطلقا عليه اسم اختبار مساعدة الذات وقام محمد حسن علاوي بترجمته إلى العربية تحت اسم (اختبار مساعدة الذات للحكام).

ويتضمن الاختبار 15 عبارة ويقوم الحكم الرياضي بالإجابة على عبارات الاختبار على خماسي التدرج (لا يحدث أبدا ، يحدث نادرا، يحدث أحيانا يحدث غالبا، يحدث دائما تقريبا)، تعطي الدرجات (5.1) على التوالي ما عدا الفقرات (11.65.1) إذ تحسب درجاتها عكسيا ، وكلما اقتربت درجة الحكم من الدرجة القصوى (75) كلما تميز الحكم بالمقدرة على تركيز الانتباه أثناء التحكيم ، وكلما قلت درجات الحكم كلما دل عي ذلك على حاجته للتدريب على مهارات تركيز الانتباه.

* / مقياس الالتزام للحكم الرياضي: صمم كل من كوبوسا ومادي وأشارا كوبوسا ومادي إلا أن الالتزام بعدا هاما من أبعاد سمة الصلابة التي تعتبر بين سمات الشخصية الهامة التي تشكل وسيلة مقاومة عندما يواجه الفرد بعض ضغوط الحياة ، ويتضمن المقياس 10 عبارات ويقوم الحكم بالإجابة على عبارات المقياس في ضوء مقياس رباعي التدرج (أوافق تماما ، أوافق إلى حد ما، لا أوافق ، لا أوافق تماما).

2-6- الأسس العلمية للاختبار:

2-6-1- ثبات وصدق الاختبارات: تم استخراجها بطريقة إعادة الاختبار كما يوضحه الجدول

(02)

معامل الصدق	القيمة المحسوبة (معامل الثبات)	حجم العينة	المقاييس
0,95	0,97	80	مقياس الاحتراق النفسي للحكم الرياضي
0,75	0,86	80	مقياس الانتباه
0,76	0,87	80	مقياس الالتزام

جدول رقم (02) يوضح معامل الثبات وصدق الاختبار.

وقد تراوحت معاملات الثبات بين أعلى قيمة 0,97 وأدنى قيمة 0,86 ومعاملات الصدق بين أعلى قيمة 0,95 وأدنى قيمة 0,75 وهي دال عند مستوى 0,01 مما يدل أن المقياس على أعلى درجة من الثبات.

2-6-2- الموضوعية:

إن المقاييس التي اعتمدا عليها واضحة وسهلة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي ، حيث أنها ذات طابع موضوعي جيد ، لأنها بعيدة عن الشك.

2-7- مواصفات المقاييس النفسية المستخدمة:

مقياس الاحتراق النفسي:

الدرجات							العبارات
7	6	5	4	3	2	1	1 أشعر أنني أعاني من ضغوط انفعالية كنتيجة للتحكيم
7	6	5	4	3	2	1	2 أكاد أشعر بتعب عندما أستيقظ من النوم صباحا في الأيام التي سوف أقوم فيها بالتحكيم.
7	6	5	4	3	2	1	3 أشعر بأنني أعامل المدربين ولاعبين بطريقة قاسية.
7	6	5	4	3	2	1	4 أشعر بأنني أبذل المزيد من الجهد في بض الأمور التي تحتاج إلى جهد بسيط أثناء قيامي بالتحكيم.
1	2	3	4	5	6	7	5 أشعر بأنني قد حققت نتائج طيبة أثناء التحكيم الرياضي.
7	6	5	4	3	2	1	6 أثناء قيامي بالتحكيم أجد أن التعامل مع اللاعبين والمدربين يسبب لي مزيد من التوتر.
1	2	3	4	5	6	7	7 أشعر بدرجة عالية من النشاط والحيوية أثناء قيامي بالتحكيم.
7	6	5	4	3	2	1	8 يزعجني بأن التحكيم يسبب لي مزيد من الضغط العصبي.
7	6	5	4	3	2	1	9 التعامل مع المدربين واللاعبين الذين لا يحترمون الحكم يسبب لي قدرا كبيرا

							من التوتر.	
7	6	5	4	3	2	1	أشعر بالإحباط كنتيجة لعملي في التحكيم الرياضي.	10
1	2	3	4	5	6	7	أشعر بأنني أساهم بالارتقاء بمستوي اللاعبين من خلال قيامي بالتحكيم.	11
7	6	5	4	3	2	1	أشعر بأنني أكاد أحترق كنتيجة لعملي التحكيم في المجال الرياضي.	12
7	6	5	4	3	2	1	أعر بأنني قد أصبحت قسوة مع الناس منذ أن بدأت في العمل كحكم رياضي	13
7	6	5	4	3	2	1	أشعر بالاجتهاد التام عقب انتهائي من تحكيم مباراة رياضية.	14
7	6	5	4	3	2	1	أشعر بأنني المدربين يعتبرونني السبب الرئيسي في هزيمتهم في المباراة التي أقوم بتحكيمها.	15

التعليمات :

فيما يلي بعض العبارات التي قد تصف شعورك وسلوكك بالنسبة لعملك في التحكيم الرياضي.

ـ اقرأ كل عبارة بعناية تامة وارسم دائرة حول أي رقم على يسار العبارة بحيث تتناسب مع حالتك على

النحو التالي:

ـ إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك تماما ارسم دائرة حول الرقم 1

ـ إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا أرسم دائرة حول الرقم 2

3 _ إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة أرسم دائرة حول الرقم

4 _ إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة أرسم دائرة حول الرقم

5 _ إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا أرسم دائرة حول الرقم

6 _ إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا أرسم دائرة حول الرقم

7 _ إذا كانت العبارة تنطبق عليك تماما أرسم دائرة حول الرقم

لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل حكم يختلف على الآخر وإنما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك .

_ لا تضع وقتا طويلا أمام كل عبارة لأننا نريد انطباعاتك لمباشرة نحو كل عبارة.

التصحيح:

يتم جمع الدرجات التي حددها الحكم بالنسبة لجميع العبارات فيما عدا كل من العبارات التالية: رقم 5،7،11، إذ يتم بالنسبة لهذه العبارات الثلاث عكس درجاتها قبل جمعها مع بقية الدرجات الأخرى لأنها عبارات في عكس اتجاه الاحتراق . وكلما اقتربت درجة الحكم من الدرجة القصوى وقدرها 112 كلما اقترب من حافة الاحتراق.

مقياس الانتباه:

العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1 عندما أتخذ قرارا معيناً أثناء قيامي بالتحكيم فإنه يصعب علي نسيانه وعدم التفكير فيه.					
2 عندما أقوم بالتحكيم فإنني أستطيع تحليل ما يحدث في المباراة.					
3 عندما أقوم بالتحكيم يسهل علي عزل الأفكار التي لا ترتبط بالمباراة من تفكيري .					

					4	عندما أقوم بالتحكيم أستطيع بسهولة عزل الضوضاء التي قد تحدث من المتفرجين والتركيز على ما يحدث في المباراة.
					5	عندما أقوم بالتحكيم أصاب بالارتباك عندما تحدث عدة أشياء بسرعة في وقت واحد.
					6	عندما أقوم بالتحكيم أجد نفسي مشغولا ببعض أفكارى الشخصية.
					7	أستطيع بسهولة اختيار الجوانب التي أرغب في تركيزى انتباهي عليها أثناء المباراة.
					8	عندما أقوم بالتحكيم فإنني أركز على ما يحدث في نفس اللحظة ولا أفكر في الذي حدث قبل ذلك أو ما قد يحدث بعد ذلك.
					9	أستطيع أن أحتفظ بتركيز انتباهي في المباراة حتى أثناء بعض الإعتراضات سواء من جانب اللاعبين أو المدربين.
					10	أستطيع بسهولة تركيز انتباهي على ما سوف أقوم به في المباراة قبل بدأ قيامي بالتحكيم.
					11	عندما أقوم بالتحكيم أستطيع أن أركز انتباهي في عملية التحكيم وأنسى كل أعانيه من مشاكل و متاعب .
					12	عندما أقوم بالتحكيم أستطيع أن أركز انتباهي في عملية التحكيم حتى ولو كنت أشعر بالقلق.
					13	عندما أقوم بالتحكيم أستطيع أن أركز انتباهي في عملية التحكيم حتى ولو اتخذ مساعدي (أو الحكم

					الآخر) بعض القرارات التي أعتقد أنها خاطئة.
					14 أثناء قيامي بالتحكيم لا أجد أي صعوبات في الاحتفاظ بتركيز انتباهي على كل ما يحدث في المباراة من بدايتها إلى نهايتها.
					15 عند إيقاف المباراة لفترة من الوقت لأي سبب من الأسباب فإنني أجد بعض الصعوبات في استعادته

التعليمات:

فيما يلي بعض العبارات التي ترتبط بقدرتك على تركيز الانتباه أثناء قيامك بالتحكيم في المنافسة الرياضية .

اقرأ كل عبارة بعناية وحاول أن تجيب عليها بكل صدق وأمانة بما يتناسب مع حالتك مع وضع علامة أمام كل عبارة وأسفل ما يتناسب مع حالتك وعمّا إذا كانت لا تنطبق عليك أبداً، أو تنطبق عليك بصورة نادرة ، أو أحياناً، أو غالباً أو تنطبق عليك دائماً تقريباً.

__ هذا ليس اختيار ولا توجد إجابات صحيحة وأخري خاطئة ولكن المهم هو صدق إجابتك مع نفسك حتى يمكنك تقييم مهارة تركيز الانتباه بالنسبة لك أثناء قيامك بالتحكيم وحتى تستطيع مساعدة نفسك على تطوير و تنمية هذه المهارات أثناء قيامك بعملية التحكيم.

التصحيح:

العبارات الإيجابية أرقامه كما يلي: 2/3/4/7/8/9/10/11/12/13/ والعبارات السلبية أرقامها كما يلي: 1/5/6/10

ويتم منح الدرجات للعبارات الإيجابية كما يلي : لا يحدث أبداً = درجة واحدة، يحدث نادراً = درجتان ، يحدث أحياناً = 3 درجات ، يحدث غالباً = 4 درجات ، يحدث دائماً تقريباً = 5 درجات، بالنسبة للعبارات السلبية يتم عكس هذه الدرجات . وكلما اقتربت درجة الحكم من الدرجة القصوى

وقدرها (75) كلما تميز بالقدرة على تركيز انتباهه أثناء التحكيم ، وكلما قلت درجات الحكم كلما دل ذلك على حاجته للتدريب على مهارات تركيز الانتباه.

الالتزام:

لا أوافق تماما	لا أوافق	أوافق إلى حد ما	أوافق تماما	العبارات	
				أتعجب غالبا من بذلي الجهد الواضح في عملي.	1
				القدرة على التفكير ليست ميزة حقيقية.	2
				معظم أوقات الحياة تضيق في أنشطة بدون معنى.	3
				محاولة معرفة نفسي على حقيقتها مضيعة للوقت.	4
				بالرغم من بذلي جهد كبير في عملي فإن العائد يبدو لي قليلا جدا.	5
				الحياة تبدو لي بلا معنى.	6
				أجد صعوبة في اكتساب الحماس في عملي.	7
				أود أن تكون حياتي بسيطة و لا تتطلب اتخاذ أي قرارات	8
				لا أفهم الناس الذين يقولون أن العمل الذين يقومون به له قيمة في المجتمع.	9
				أحلامي وتخيلاتي هي أكثر الأشياء إثارة في الحياة	10

التعليمات :

فيما يلي بعض العبارات التي قد تشير إلى اتجاهاتك ومعتقداتك نحو حياتك بصفة عامة ,
الرجاء وضع علامة إلى يسار كل عبارة و أسفل موافقتك تماما أو موافقتك إلى حد ما، أو عدم موافقتك، أو عدم موافقتك تماما بما يتناسب مع درجة اتجاهك أو اعتقادك نحوها.

__ضع علامة واحدة أمام كل عبارة وضرورة الإجابة على كل عبارة .

__حاول ألا تضيع وقتا كثيرا في التفكير في كل عبارة.

2-8- الوسائل الإحصائية:

" الإحصاء هو العلم الذي يبحث في جميع البيانات ،تنظيمها ، عرضها و استقرار النتائج و اتخاذ القرارات بناءا عليها "

وإيماننا منا بان التقدم العلمي لم يكن بمحض الصدفة ، بل هو حصيلة الاعتماد على الموضوعية انطلاقا من الارتكاز على الأسس العامة للبحث العلمي و التي من أفضلها الاستناد على التحليل الإحصائي في تفسير الظواهر لهذا اشتمل عملنا على الطرق التالية:

النسبة المئوية :

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{100 \times \text{الاجابات عدد}}{\text{الكللي المجموع}} = \%$$

المتوسط الحسابي:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

حيث:

س: المتوسط الحسابي

مجموع القيم

ن : عدد أفراد العينة

الانحراف المعياري:

$$s = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n - 1}}$$

حيث :

ع : الانحراف المعياري

س: المتوسط الحسابي

ن : عدد الأفراد

معامل الارتباط (بيرسون)

$$r = \frac{\sum (X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{[\sum (X - \bar{X})^2 - n(\bar{X} - \bar{X})^2][\sum (Y - \bar{Y})^2 - n(\bar{Y} - \bar{Y})^2]}}$$

حيث :

مج س : مجموع قيم الاختبار (س)

مج ص : مجموع قيم الاختبار (ص)

مج (س ص) : مجموع قيم الاختبار (س) × قيم الاختبار (ص)

مج س² : مجموع مربع قيم الاختبار (س)

مج ص² : مجموع مربع قيم الاختبار (ص)

(مج س)² : مربع مجموع قيم الاختبار (س)

(مج ص)² : مربع مجموع قيم الاختبار (ص)

ن : عدد أفراد العينة

معامل التباين (F):

$$F = \frac{\text{التباين بين المجموعات}}{\text{التباين داخل المجموعات}}$$

حيث :

$$\frac{\text{مج ن} (س' - س'')}{1 - ف} = \text{المجموعات بين التباين}$$

حيث :

س'' : المتوسط الحسابي لكل مجموعة

س': المتوسط الحسابي لمجموع العينات

ف: عدد المجموعات

ن: عدد الأفراد لكل مجموعة

اختبارات ستودنت :

$$ت = \frac{|س'1 - س'2|}{\frac{\sqrt{ع1^2 - ع2^2}}{(ن-1)}}$$

حيث :

ت : ستودنت المحسوبة

س1: المتوسط الحسابي للاختبار الأولي

س2: المتوسط الحسابي للاختبار الثاني

ع1²: مرجع الانحراف المعياري للاختبار الاولي

ع2²: مرجع الانحراف المعياري للاختبار الثاني

ن: عدد أفراد المجموعة

إختبار حسن المطابقة

$$كا^2 = مج (ت م - ت ن)^2$$

ت ن

حيث ت م: التكرار الملاحظ (أو التجريبي)، ت ن: التكرار النظري.

2-9- صعوبات البحث:

واجه الباحث خلال القيام بالبحث مجموعة من الصعوبات و التي أثرت سلبيا على السير الحسن للبحث نذكر منها ما يلي:

- 1- صعوبة توزيع استمارات المقاييس خاصة أن معظم الحكام لا يحظرون دروس التحكيم .
 - 2- قلة الدراسات التي تناولت تركيز الانتباه والالتزام مع الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم.
 - 3- ضيق الوقت و خاصة أننا مرتبطون بالدروس النظرية.
 - 4- وجود صعوبة في ضبط توقيت العمل ضمن برنامج أسبوعي.
- ورغم هذه الصعوبات إلا أن الباحثان بذل ما في وسعهما قصد تقديم عمل يرجع بالفائدة على القارئ.

خاتمة:

نظرا لطبيعة مشكلة بحثنا هذا تطلب منا التعريف بالبحث ومنهجه المتبع وإجراءاته في هذا الفصل ، فطرحنا من هذا كله المراحل والعناصر التي اعتمدنا عليها واتبعناها في دراستنا ، معتمدين في ذلك على المعاينة الميدانية لأجل تثمينها بدراسة استطلاعية لإسكتشاف حقائق مرتبطة بمشكلة البحث .

ووظفنا في هذا الجانب من الفصل عدة طرق ووسائل وأدوات التي ساعدتنا في كشف بعض الحقائق والتوصل إلى نتائج التي من خلالها يمكن التحقق من صحة فرضيات البحث معتمدين في ذلك على خطة منهجية علمية اتبعناها لهذا العرض حيث تم اختيار منهج الدراسة وهذا حسب طبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة، وقد تم تحليل ومعالجة النتائج المحصل عليها عن طريق دراسة إحصائية وهذا للتحقق من صحة الفرضيات أو عدمها ، بالإضافة إلى هذا تطرقنا في هذا الفصل إلى أهم الصعوبات التي وجدها في هذا الميدان .

الفصل الثاني

معرض و تحليل

النتائج

تمهيد

1- قياس مستوى الاحتراق النفسي والالتزام وتركيز الانتباه

2- مقارنة بين الحكام حسب مستوياتهم

3- دراسة العلاقة بين الاحتراق النفسي وتركيز الانتباه والالتزام

خلاصة

تمهيد :

تتطلب منهجية البحث، عرض و تحليل النتائج و مناقشتها حيث يتمثل ذلك الركن الأساسي في عملية اختبار فروض البحث و البرهنة عليها و يشيروود " بخصوص التجربة " أنها محاولة البرهنة على فرضية تتميز بوجود عاملين تربطهما علاقة نسبية " .

لذلك فان الاكتفاء بعرض البيانات بدون تفسيرها و الاعتماد على المناقشة و التفسير السطحي يفقد البحث قيمته، و يقلل من قدره و يجعل منه عملا عاديا أكثر من كونه عملا علميا يتميز بالقدرة الإبداعية النافذة، و على هذا الأساس اقتضى الأمر على الباحثين إلى تحليل النتائج وإعطاء حوصلة إلى كل النتائج المتوصل إليها بالإضافة إلى أن عرض هذه النتائج يكون في جداول واضحة ثم تحليلها تحليلا موضوعيا يعتمد على المنطق و الخيال العلمي، كما أنه تم تمثيل هذه النتائج في شكل أعمدة بيانية.

عرض النتائج :

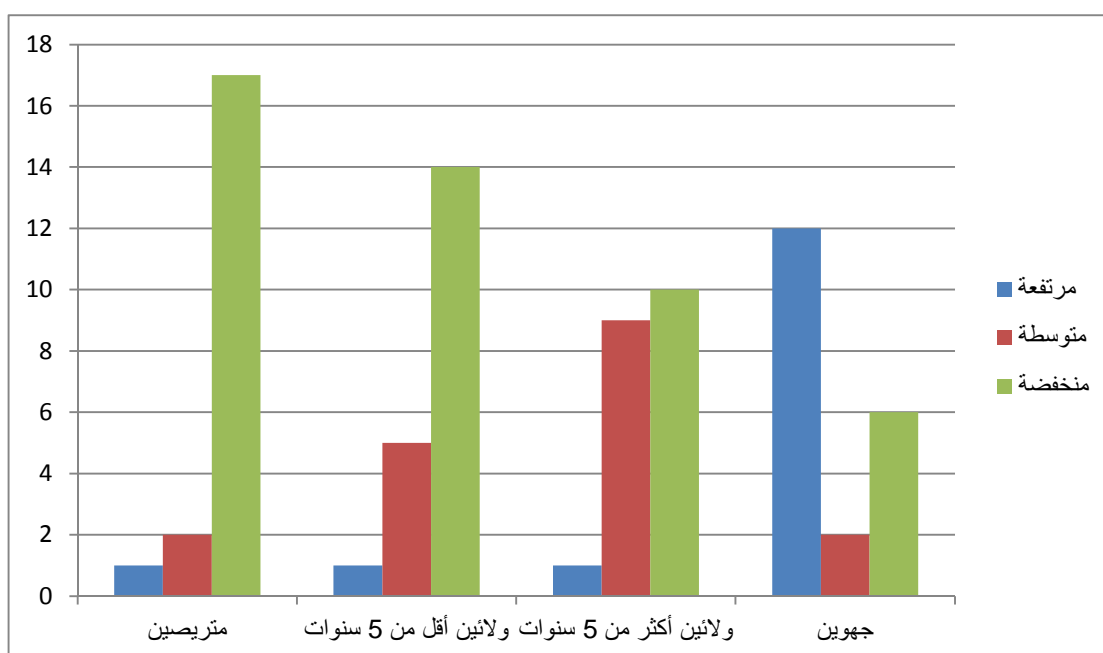
1- قياس مستوى الاحتراق النفسي والالتزام وتركيز الانتباه:

أولاً: الاحتراق النفسي:

منخفضة	متوسطة	مرتفعة	مستوى الحكم
17	2	1	متربصين
1	5	14	ولائين اقل من خمس سنوات
1	9	10	ولائين خمس سنوات فأكثر
6	2	12	جهويين
42.30			كا ² المحسوبة

جدول رقم (03): يوضح نتائج العينة في الاحتراق النفسي.

يتضح من الجدول رقم 03 أن القيمة 42.30 دالة عند مستوى 0.01 مما يشير الى وجود ترابط بين درجة الاحتراق النفسي ومستوى التحكيم، بمعنى أن درجة الاحتراق النفسي تختلف باختلاف مستوى التحكيم حيث نجده منخفضاً عند المتربصين ومرتفعاً عند الجهويين ومتوسطاً الى مرتفع عند الولاينين حسب ما توضحه الأعمدة البيانية رقم 1.



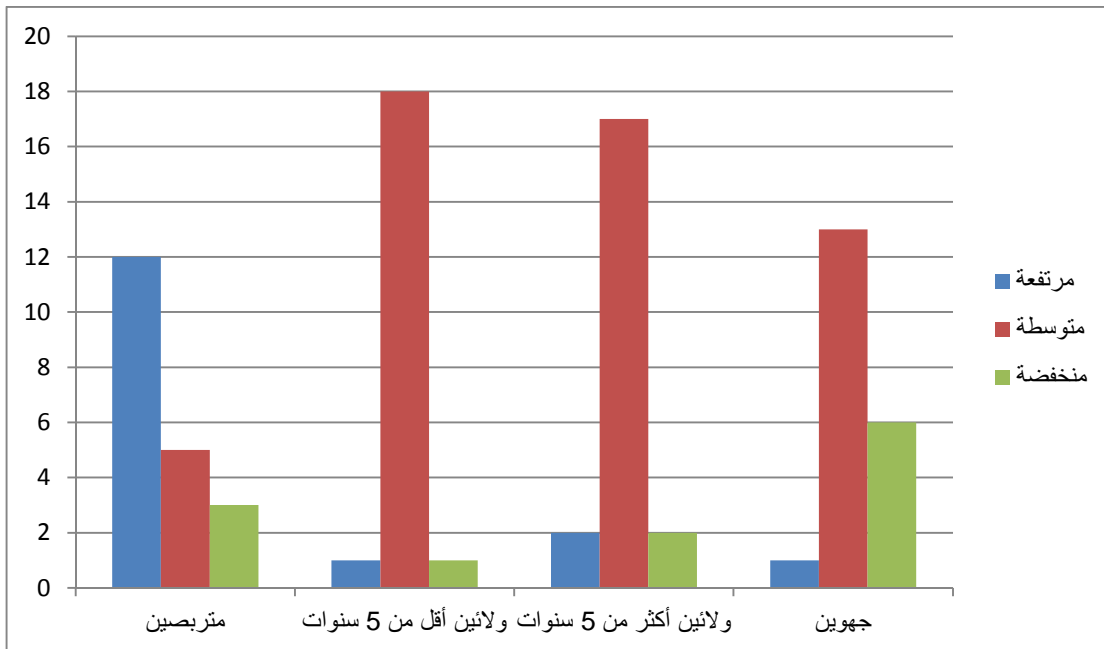
أعمدة بيانية رقم (1) توضح نتائج العينة في الاحتراق النفسي.

ثانيا: تركيز الانتباه:

مستوى الحكم	مرتفعة	متوسطة	منخفضة
متربصين	12	5	3
ولائين اقل من خمس سنوات	1	18	1
ولائين خمس سنوات فأكثر	2	17	1
جهويين	1	13	6
كا ² المحسوبة	30.25		

جدول رقم 04 يوضح نتائج العينة في تركيز الانتباه.

يتضح من الجدول رقم 04 أن القيمة 30.25 دالة عند مستوى 0.01 مما يشير الى وجود ترابط بين درجة تركيز الانتباه ومستوى الحكم حيث نجده مرتفعا عند المتربصين ومتوسط عند اللوائين ومتوسط الى منخفض عند الجهويين حسب ما توضحه الأعمدة البيانية رقم (2).



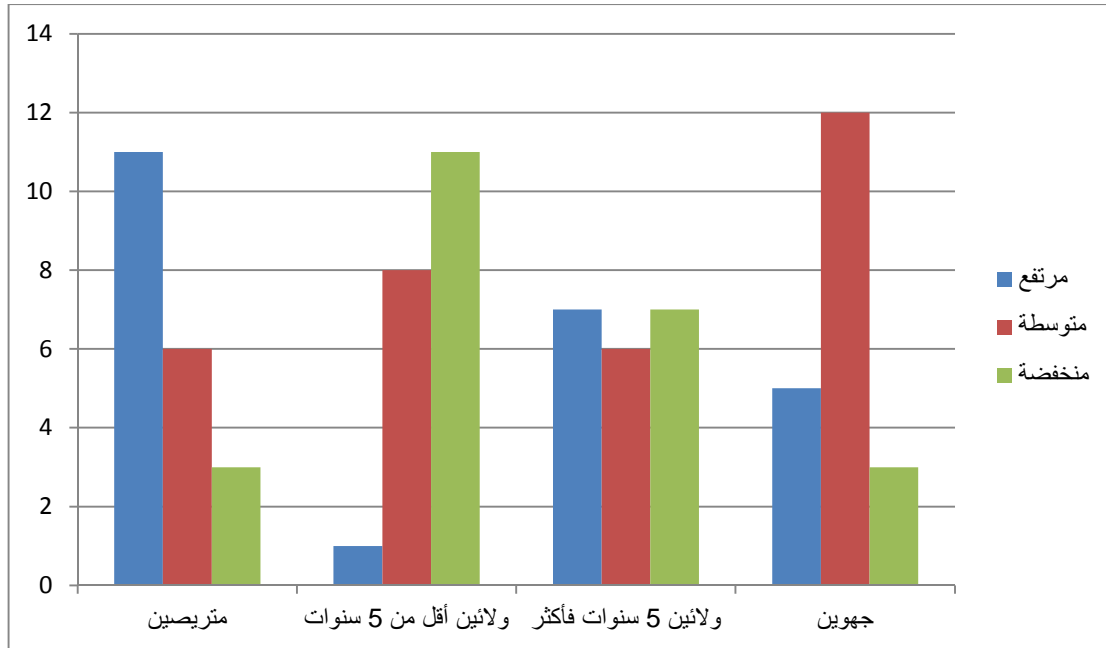
أعمدة بيانية رقم (2) توضح نتائج العينة في تركيز الانتباه.

ثالثا: الالتزام:

الفرق	مرتفعة	متوسطة	منخفضة
متربصين	11	6	3
ولائيين اقل من خمس سنوات	1	8	11
ولائيين خمس سنوات فأكثر	7	6	7
جهويين	5	12	3
كا ² المحسوبة	24.23		

جدول رقم 05 : يوضح نتائج العينة في الالتزام.

يتضح من الجدول رقم 05: أن القيمة 24.23 دالة عند مستوى 0.01 مما يشير الى وجود ترابط بين درجة الالتزام ومستوى الحكام، حيث نجد متوسط الى مرتفع عند المتربصين ومتوسط الى منخفض عند اللائيين أقل من خمس سنوات ويتوزع الى ثلاث مستويات عند اللائيين خمس سنوات فأقل ومتوسط عند الجهويين حسب ما توضحه الأعمدة البيانية رقم (3).



أعمدة بيانية توضح رقم (3) يوضح نتائج العينة في الالتزام.

ونستنتج مما ذكر أعلاه أن هناك ترابط بين مستوى الحكام ودرجة كل من الاحتراق النفسي وتركيز الانتباه والالتزام ، بمعنى أن درجة كل من الاحتراق النفسي وتركيز الانتباه والالتزام تختلف باختلاف مستوى الحكام حيث نجد ما يلي:

- مستوى الاحتراق النفسي منخفض عند المتربصين ومرتفع عند الجهويين ومتوسط الى مرتفع عند الولائيين.
- مستوى تركيز الانتباه مرتفع عند المتربصين ومتوسط عند الولائيين ومتوسط الى منخفض عند الجهويين.
- مستوى الالتزام متوسط الى مرتفع عند المتربصين ومتوسط الى منخفض عند الولائيين أقل من خمس سنوات ويتوزع الى ثلاث مستويات عند الولائيين خمس سنوات فأقل ومتوسط عند الجهويين.

2- مقارنة بين الحكام حسب مستوياتهم:

أولاً: الاحتراف النفسي:

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	14194,05	3	4731,35	88,07	0,05
داخل المجموعات	4082,7	76	53,71		
الكلية	18276,75	80			

جدول رقم 06: يوضح مقارنة في الاحتراف النفسي حسب مستوى التحكيم.

يتضح من الجدول 06 وجود دلالة احصائية للقيمة 88.07 عند مستوى 0.01 مما يشير الى أن هناك فرق في مستوى الاحتراف النفسي بين الحكام حسب مستوياتهم.

مستوى التحكيم	متربصين	أقل من 5 سنوات	5 سنوات فأكثر	جهويين
متربصين	41.35	29.7	27.65	33.6
ولائيين أقل من خمس سنوات	71.20		2.2	3.75
ولائيين خمس سنوات فأكثر	69			5.95
جهويين	74.95			

جدول رقم 07: يوضح المقارنات البعدية في الاحتراف النفسي حسب مستوى التحكيم.

ويتضح من الجدول 07: وجود دلالة احصائية بين المتربصين وبقية المستويات وعليه فان مستوى الاحتراف النفسي مرتفع عند الحكام الولائيين والجهويين مقارنة بالمتربصين.

ثانيا: تركيز الانتباه

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	2063,83	3	687,94	11,84	0,05
داخل المجموعات	4415,55	76	58,09		
الكلية	6479,38	80			

جدول رقم 08 : يوضح مقارنة في تركيز الانتباه حسب مستوى التحكيم.

يتضح من الجدول 08 : أن القيمة 11.84 دالة احصائيا عند مستوى 0.01 مما يشير الى أن وجود فرق في مستوى تركيز الانتباه بين الحكام حسب مستوياتهم أي أن تركيز الانتباه يختلف باختلاف مستويات الحكام.

مستوى التحكيم	متربصين	أقل من خمس سنوات	خمس سنوات فأكثر	جهويين
متربصين	41.2	4.5	04	00
ولائيين أقل من خمس سنوات	45.70		0.5	4.5
ولائيين خمس سنوات فأكثر	45.2			4
جهويين	41.2			

جدول رقم 09 : يوضح المقارنات البعدية في تركيز الانتباه.

ويتضح من الجدول رقم 09 : وجود فرق دال إحصائيا بين الحكام الولائيين وكل من المتربصين والجهويين، بمعنى أن مستوى تركيز الانتباه مرتفع عند الولائيين مقارنة بالمتربصين والجهويين.

ثالثا: الالتزام :

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	204,7375	3	80,24	4.8	غير دالة
داخل المجموعات	1269,65	76	16,7		
الكلية	1510,38	80			

جدول رقم 10 : يوضح مقارنة في الالتزام حسب مستوى التحكيم.

يتضح من الجدول 10 : عدم وجود دلالة احصائية للقيمة 4.8 مما يشير الى أنه لا يوجد فرق في مستوى الالتزام بين الحكام حسب مستوياتهم أي أن مستوى الالتزام لا يختلف باختلاف مستوى التحكيم.

ونستنتج مما ذكر أعلاه ما يلي:

1. أن مستوى الاحترق النفسي مرتفع عند الحكام الولائيين والجهويين مقارنة بالمتربصين.
2. أن مستوى تركيز الانتباه مرتفع عند الولائيين مقارنة بالمتربصين والجهويين.
3. أن مستوى الالتزام لا يختلف باختلاف مستوى الحكام.

3- دراسة العلاقة بين الاحتراق النفسي وتركيز الانتباه والالتزام:

مستوى الدلالة	الالتزام	تركيز الانتباه	الاحتراق النفسي	
0.01	0.307	0.505	/	الاحتراق النفسي
0.01	0.32	/	/	تركيز الانتباه
	/	/	/	الالتزام

جدول رقم 11 : يوضح العلاقة بين الاحتراق النفسي وتركيز الانتباه والالتزام.

يتضح من الجدول رقم 11 : وجود دلالة احصائية لمعاملات الارتباط مما يشير الى أن هناك علاقة طردية بين الاحتراق النفسي وتركيز الانتباه وكذا الالتزام، وكذلك وجود علاقة طردية بين تركيز الانتباه والالتزام، وهذا يعني ما يلي:

- كلما زاد تركيز الانتباه زاد الاحتراق النفسي والعكس صحيح.
- كلما زاد الالتزام زاد الاحتراق النفسي والعكس صحيح.
- كلما زاد تركيز الانتباه زاد الالتزام والعكس صحيح.

الفصل الثالث

الاستنتاجات

والتوصيات

تمهيد

1- الاستنتاجات

2- مقابلة النتائج بالفرضيات

3- الاقتراحات والتوصيات

4- خلاصة عامة

تمهيد

بعد الإنجاز المنتظم لمراحل التوظيف الأنسب وأحدث الوسائل العلمية لمعالجة مشكلة البحث التي تمتصياغتها بدقة ووضوح فاهتم الطالبان الباحثان في هذا الفصل بمناقشة والتأكد من صحة الفروض الموضوعية كحلول مقترحة للمشكلة أو نفيها "لكون أن الفرض لايزيد عن كونه جملة لا هي صادقة ولا هي كاذبة كما سيتم عرض مجموعة من الاستنتاجات المستخلصة من الدراسة الأساسية ثم عرض مجموعة من التوصيات و الخروج في الأخير بخلاصة عامة.

1- الاستنتاجات :

وجود ترابط بين مستوى الحكام ودرجة كل من الاحتراق النفسي وتركيز الانتباه والالتزام ، بمعنى أن درجة كل من الاحتراق النفسي وتركيز الانتباه والالتزام تختلف باختلاف مستوى الحكام حيث نجد ما يلي :

* / درجة الاحتراق النفسي من حيث النسبة منخفض عند المتربصين ومرتفع عند الجهويين ومتوسط الى مرتفع عند اللوائيين.

* / درجة تركيز الانتباه من حيث النسبة مرتفع عند المتربصين ومتوسط عند اللوائيين ومتوسط الى منخفض عند الجهويين.

* / درجة الالتزام من حيث النسبة متوسط الى مرتفع عند المتربصين ومتوسط الى منخفض عند اللوائيين أقل من خمس سنوات ويتوزع الى ثلاث مستويات عند اللوائيين خمس سنوات فأقل ومتوسط عند الجهويين.

1. أن مستوى الاحتراق النفسي مرتفع عند الحكام اللوائيين والجهويين مقارنة بالمتربصين.
2. أن مستوى تركيز الانتباه مرتفع عند اللوائيين مقارنة بالمتربصين والجهويين.
3. أن مستوى الالتزام لا يختلف باختلاف مستوى الحكام.
4. هناك علاقة طردية بين الاحتراق النفسي وتركيز الانتباه وكذا الالتزام، وهذا يعني أنه كلما زاد تركيز الانتباه زاد الاحتراق النفسي والعكس صحيح.
5. هناك علاقة طردية بين الاحتراق النفسي والالتزام، وهذا يعني أنه كلما زاد الالتزام زاد الاحتراق النفسي والعكس صحيح.
6. ووجود علاقة طردية بين تركيز الانتباه والالتزام، أي أنه كلما زاد تركيز الانتباه زاد الالتزام والعكس صحيح.

2- مقابلة النتائج بالفرضيات :

2-1- مقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

تأثر الاحتراق النفسي وتركيز الانتباه والالتزام بمستوي التحكيم.

فانطلاقاً من مختلف القراءات واستناداً إلى النتائج المحصل عليها في الجداول رقم (1) و (2) و (3) وإلى الأعمدة البيانية رقم (1) و (2) و (3) والمؤكدة بطريقة إحصائية علمية وجدنا أن درجة الاحتراق النفسي من حيث النسبة منخفض عند المتربصين ومرتفع عند الجهويين ومتوسط إلى مرتفع عند الولاين. درجة تركيز الانتباه من حيث النسبة مرتفع عند المتربصين ومتوسط عند الولاين ومتوسط إلى منخفض عند الجهويين.

درجة الالتزام من حيث النسبة متوسط إلى مرتفع عند المتربصين ومتوسط إلى منخفض عند الولاين أقل من خمس سنوات ويتوزع إلى ثلاث مستويات عند الولاين خمس سنوات فأقل ومتوسط عند الجهويين، وهذا ما اتفق مع فرضيتنا الأولى.

وعلى هذا الأساس نقول أن الفرضية الأولى تحققت.

2-2- مقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

اختلاف مستوى الاحتراق النفسي باختلاف مستوى الحكام"

ومن خلال الجداول والنتائج القبليّة والبعديّة المتحصل عليها في الجداول رقم (4) و (5) وجدنا أن الاحتراق النفسي منخفض عند الحكام المتربصين ومرتفع عند الجهويين ومتوسط إلى مرتفع عند الولاين ومنه تبين لنا أن مستوى الاحتراق النفسي يختلف بمستوى الحكام .

وهذا ما يتفق مع دراسة زياد الطحaine عام (2007) في دراسة أجريت على 120 حكماً ، لمحاولة التعرف على مستوى الاحتراق النفسي في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات وأظهرت الدراسة أن الحكام حكّام الألعاب الرياضية يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لمتغير عمر الحكم و مستوى التحكيم .

وعلى هذا الأساس نقول أن الفرضية الثانية تحققت.

2-3- مقابلة النتائج بالفرضية الثالثة:

مستوى تركيز الانتباه يختلف بمستوى التحكيم .

ومن خلال النتائج المحصل عليها في الجداول رقم (6) و(7) وجدنا أن مستوى تركيز الانتباه مرتفع عند الحكام الولاين مقارنة بالحكام المتربصين والجهويين .

وهذا مع تحقق في دراسة (بسمة نعيم وهناء عبد الكريم سنة 2005) بعنوان "دراسة مقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي كرة اليد وكرة الطائرة" لصالح لاعبي كرة الطائرة في الأبعاد الآتية: تركيز الانتباه خارج الواسع ، و التحميل الزائد للمتغيرات الخارجية.

وعلى هذا الأساس نقول أن الفرضية الثالثة قد تحققت.

2-4- مقابلة النتائج بالفرضية الرابعة:

ومن خلال النتائج القبلية و البعدية المتحصل عليها في الجدول رقم (8) وجدنا أن مستوى الالتزام متوسط إلى مرتفع عند الحكام المتربصين ومتوسط إلى منخفض عند الولاين أقل من (5) سنوات خبرة ويتوزع إلى 3 مستويات عند الولاين (5) سنوات فأقل و متوسط عند الجهويين ومنه لاحظنا أن مستوى الالتزام لا يختلف بمستوي التحكيم .

وعلى هذا الأساس نقول أن الفرضية الرابعة لم يتحقق.

2-5- مقابلة النتائج بالفرضية الخامسة :

يوجد علاقة بين الاحتراق النفسي وكل من تركيز الانتباه والالتزام.

ومن خلال مختلف النتائج المحصل عليها من الجدول رقم (9) والمؤكدة بطريقة علمية إحصائية أنه يوجد علاقة طردية بين الاحتراق النفسي و تركيز الانتباه والالتزام وهذا يعني أنه كلما زاد تركيز الانتباه زاد الاحتراق النفسي والعكس صحيح وأن هناك علاقة طردية بين الاحتراق النفسي والالتزام أي أنه كلما زاد الالتزام زاد الاحتراق النفسي والعكس صحيح.

وعلى هذا الأساس نقول أن الفرضية الخامسة قد تحققت.

2-6- مقابلة النتائج بالفرضية السادسة:

والتي تمحورت حول وجود علاقة بين تركيز الانتباه و الالتزام.

ومن خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (9) والمؤكدة بطريقة إحصائية علمية والتي بينت وجود علاقة طردية بين تركيز الانتباه والالتزام أي أنه كلما زاد تركيز الانتباه زاد الالتزام وكلما زاد الالتزام زاد الانتباه.

وهذا ما يتفق مع دراسة راجية حسن عباس تحت عنوان نسبة مظاهر الانتباه والتصور العقلي في تقدير الكمي للحركات الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية, في دراسة أجريت على (77) طالبة تتوزع على مراحل الكلية المعنية بالبحث لمحاولة التعرف على نسبة مظاهر الانتباه والتصور العقلي في التقدير الكمي للحركات الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية حيث وحسب ما أفرزته نتائج هذه الدراسة توصل الباحث إلى استنباط معادلة تنبؤية لحركة القفز المقصية بدلالة المتغيرات تركيز الانتباه و حور التصور البصري لدى أفراد العينة .

وعلى هذا الأساس نقول أن الفرضية السادسة تحققت.

3- الاقتراحات والتوصيات:

بعد تناولنا لموضوع دراستنا بعنوان " علاقة الاحتراق النفسي بتركيز الانتباه والالتزام عند حكام كرة القدم حسب مستوي التحكيم" واستخلصنا ما يمكن استخلاصه من خلال الأسئلة المطروحة حول هذا الموضوع بالإضافة إلى الدراسة النظرية , وحب إثراء بحثنا بمجموعة من الاقتراحات والتوصيات التي نأمل أن تساهم في إعطاء دفعة قوية للرياضيين والرياضة بصفة عامة:

— يوصي الباحث بتعزيز العلاقات الاجتماعية بين الحكام وبين محيطهم الرياضي من مدربين ولاعبين وجمهور والإعلام المقروء والمسموع .

— الاهتمام أكثر بالحكم الرياضي والتخفيف من الضغوط الواقعة على كاهله.

__التأكيد على إعداد الحكام نفسيا وبدنيا من أجل التمكن من إدارة المباريات بشكل جيد .
__ من واجب الحكم الرياضي وضه أهداف خاصة به للوصول إلي المستويات العليا وفق قدراته وإمكانياته.

__عدم إهمال الجانب النفسي باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية.

__إقحام الحكام الشباب في المباريات الرسمية وذلك لاكتساب نوع بالخبرة في الميدان بدون قيود لأننا في مستوى الهواة وكذلك الخروج من دوامة الضغط.

__ تنظيم دورات و ملتقيات رياضية تحسسية تخص الجانب النفسي وذلك بخبراء.

__ التأكيد على ضرورة الالتزام أثناء المقابلة أو خارجها و محاولة نسيان الأخطاء التي ارتكبتها والالتزام بتصحيحها في المستقبل.

__ ضرورة اكتشاف مصادر تشتت الانتباه ومعرفة أنماط التشتت هل خارجية أم داخلية .

__ضرورة انتباه الحكم على الأداء الذي يقوم به وليس على الخبرات السابقة لأنها الظروف تتغير من مقابلة إلى أخرى.

4- خلاصة عامة:

حاولت الدراسة الحالية الكشف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي وتركيز الانتباه والالتزام وفقا للمتغيرات التالية (مستوي التحكيم ، الخبرة) علي مقياس الاحتراق النفسي وتركيز الانتباه والالتزام ،وكما حاولت الدراسة قياس مستوي الاحتراق النفسي وتركيز الانتباه والالتزام و مقارنة الحكام حسب مستواهم التحكيمي .

بعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظريا , وإعداد أداة لجمع البيانات وتطبيقها علي عينة مكونة من 88 حكم من مختلف مستوي التحكيم و سنوات الخبرة وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا وعرضها وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها بالاعتماد علي التناول النظري الذي شمل 3 فصول انصب جلها في موضوع الدراسة فتناول الفصل الأول الاحتراق النفسي مفهومه ومصادر الضغوط النفسية المؤثرة في الاحتراق النفسي وأسبابه والفصل الثاني حكام كرة القدم صلاحياته ووجباته وخصائصه النفسية وفي

الفصل الثالث تركيز الانتباه مفهومه ومظاهره والالتزام مفهومه و أنواعه ، واعتمادا على ما توفر من دراسات سابقة أو مشابهاة خلصت دراستنا إلى أهم الاستنتاجات التالية: يتأثر مستوى الاحتراق وتركيز الانتباه والالتزام بمستوى التحكيم ويوجد مستويات للاحتراق النفسي وتركيز الانتباه والالتزام حسب مستوى التحكيم وفي الأخير توصلنا إلى أن هناك علاقة طردية بين الاحتراق النفسي وكل من الانتباه والالتزام.

قائمة

المصادر

و المراجع

المراجع:

I. المراجع باللغة العربية:

لـ الكتب:

1. أحمد زكي صالح: علم النفس التربوي، ط، مصر، مكتبة النهضة المصرية، 1972، ص478.
2. أحمد عبد الحميد: الملاكمة لمعاهد التربية الرياضية والعاملين في حقل الملاكمة، القاهرة، دار نشر الجامعات المصرية، 1973، ص287.
3. أحمد عبد الحميد: الملاكمة، ط4، دار النشر للجامعات المصرية، 1976.
4. أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، القاهرة، مطابع روز اليوسف، 1976، ص177-178.
5. تامر محسن: الاعداد النفسي لكرة القدم، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990، ص130.
6. جميل صليبا: علم النفس، ط1، بيروت، دار الكتاب اللبناني، 1972.
7. سعد زورقي: موسوعة علم النفس، ط1، بيروت، الموسوعة العلمية للدراسات والنشر، 1977، ص74.
8. سعد زورقي، موسوعة علم النفس، ط1، بيروت، الموسوعة العربية للدراسات والنشر، 1977، ص74.
9. مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1، دار الفكر العربي، 1996، ص92-93.
10. أسامة رياض. (2000). رياضة المعاقين (الاسس الطبية). القاهرة: دار الفكر العربي.
11. أسامة كامل راتب. (2000م). النشاط البدني والاسترخاء، تدريب المهارات النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
12. أسامة كامل راتب (2000م). علم النفس الرياضي. القاهرة، ط1: دار الفكر العربي.
13. أسامة كامل راتب. (1997). علم النفس الرياضة ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.
14. جمعة سيد يوسف، (2002). دراسات في علم النفس الاكلينيكي. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

15. حسن السيد أبو عبده. (2001). الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم كرة القدم. الاسكندرية: مكتبة ومطبعة الاشهار الفنية ط1.
16. زكي محمد حسن. (1997). المدرب الرياضي. الاسكندرية: منشأة المعارف.
17. عبد الرحمان العيسوي،. (2003). بيولوجية الشخصية و السلوك. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع.
18. عبد الستار إبراهيم، 1998. الاكتئاب اضطرابات العصر الحديث فهمه واساليب علاجه. الكويت: سلسلة عالم المعرفة، العدد 239، المجلس الوطني للثقافة والفنون والادب.
19. عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005. سكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ط1. القاهرة: مركزالكتاب للنشر.
20. عبد الله محمد قاسم. (2001). مدخل الصحة النفسية. الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
21. عبد المقصود السيد . (1989). نظرية التدريب الرياضي. القاهرة: مركز الكاتب للنشر.
22. عبد المنعم الحذني . (1992). الضغوط النفسية. القاهرة: دار الطباعة للنشر والتوزيع.
23. على عسكر. (2000). ضغوط الحياة واساليب موجهتها. الكويت: دار الكتاب الحديث.

لـ المذكرات والبحوث:

1. ابراهيم ياسين، تحديد العلاقة بين بعض المحددات الأساسية التخصصية لانتقاء الناشئين بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، ص25.
2. حسن على كنبار: تأثير تدريب الرؤية البصرية في تطوير مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للاعبين الناشئين، رسالة ماجستير، 2009، ص58.
3. خالد عبد المجيد: تركيز الانتباه قبيل أداء الارسال في كرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1989، ص26-27.
4. محمد لطفي: خصائص الانتباه لدى لاعبي كرة السلة وعلاقتها مستوى اللاعبين ومركزه، أطروحة ماجستير، القاهرة، جامعة حلوان، 1975، ص29.

5. محمد لطفي: خصائص الانتباه لدى لاعبي كرة السلة وعلاقتها بمستوى اللاعبين ومركزه، أطروحة ماجستير، القاهرة، جامعة حلوان، 175، ص29.
6. حدادة محمد (2008): الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم مستوياتها ومصادرها، مذكرة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، بجامعة الجزائر.
7. مبروك براهيمى (2008) دور الصحافة الرياضية الرياضي في التأثير على اتخاذ القرارات داخل أندية كرة القدم الجزائرية، مذكرة ماجستير غير منشورة، معهد التربية الرياضية جامعة الجزائر .
8. محمد دحماني (2006): تأثير الصحافة الرياضية في انتشار ظاهرة العنف في ملاعب كرة القدم الجزائرية، مذكرة ماجستير غير منشورة ، معهد التربية البدنية، جامعة الجزائر .
9. محمد فقيهي (2008): الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في المملكة العربية السعودية، مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود الرياض.
10. زياد الطحاينة (2006): مصادر الضغوط التي يتعرض لها حكام الألعاب الرياضية في الأردن ونيتهم لترك التحكيم، المجلة التربوية، جامعة الكويت، الكويت.
11. مصطفى محمد (1999): كيف ظهرت الفيفا، مجلة روضة الجيش ، ع/206، مديرية الإعلام والتوجيه وزارة الدفاع الوطني الجزائري.
12. الموسوي حسن (1998): الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية، دراسة عاملية، المجلة التربوية المجلد 12 العدد 7.
13. صحيفة الثورة، العدد 16478، 2009/12/23، صنعاء .
14. محمد النظاري : حكام القدم والاستعداد للدوري، صحيفة الثورة، العدد 16774، 2010/10/15، صنعاء .

← المجلات والمنشورات:

1. ذنون مهتز يونس: قياسات الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية لحراس مرمى اندية الدرجة الأولى بالكرة القدم، بحث منشور مجلة المعلم الجامعية، البصرة، 1994، ص213.
2. مونيليانسكيا ر.س: أهمية الخصائص النموذجية للرياضيين ذوي المستويات العليا للانتقاء وتوجيه عمليات التدريب، موسكو، العدد4، 1979، ص197.

1. Doroghy V.Harris and Bettel.Harris : The athletes quid to sport psychology, mantel skill for physical people, Leisure press, New York,1984, p82.
2. Tamas Ajan.Lazar Barog : weight lifting fitness for all sports internatioal weightlifting federation sketching, printig house hungary, 1988, p32.
3. HOLMES, M(1982): Children in conflict. Harmons Worth, England: Penguig.
4. Lazarus, P. C. L (1981): Alienation and Psychological. Correlates. Journal of Sociiai Psychology, 126
5. Silai, A. T (1977): The Social Desirabiliity Variable in Personality Amsessment and Research, New York: Holt, Rinehart, Winston.
6. Tolor, H. A (1988): The Psychological effects of the civil disturbance son children The northern Teacher, winter

الملاحق

مقياس الاحتراق النفسي:

الدرجات							العبارات
7	6	5	4	3	2	1	1 أشعر أنني أعاني من ضغوط انفعالية كنتيجة للتحكيم
7	6	5	4	3	2	1	2 أكاد أشعر بتعب عندما أستيقظ من النوم صباحا في الأيام التي سوف أقوم فيها بالتحكيم.
7	6	5	4	3	2	1	3 أشعر بأنني أعامل المدربين ولاعبين بطريقة قاسية.
7	6	5	4	3	2	1	4 أشعر بأنني أبذل المزيد من الجهد في بض الأمور التي تحتاج إلي جهد بسيط أثناء قيامي بالتحكيم.
1	2	3	4	5	6	7	5 أشعر بأنني قد حققت نتائج طيبة أثناء التحكيم الرياضي.
7	6	5	4	3	2	1	6 أثناء قيامي بالتحكيم أجد أن التعامل مع اللاعبين والمدربين يسبب لي مزيد من التوتر.
1	2	3	4	5	6	7	7 أشعر بدرجة عالية من النشاط والحيوية أثناء قيامي بالتحكيم.
7	6	5	4	3	2	1	8 يزعجني بأن التحكيم يسبب لي مزيد من الضغط العصبي.
7	6	5	4	3	2	1	9 التعامل مع المدربين واللاعبين الذين لا يحترمون الحكم يسبب لي قدرا كبيرا من التوتر.
7	6	5	4	3	2	1	10 أشعر بالإحباط كنتيجة لعملي في التحكيم الرياضي.
1	2	3	4	5	6	7	11 أشعر بأنني أساهم بالارتقاء بمستوي

							اللاعبين من خلال قيامي بالتحكيم.	
7	6	5	4	3	2	1	أشعر بأنني أكاد أحترق كنتيجة لعملية التحكيم في المجال الرياضي.	12
7	6	5	4	3	2	1	أعر بأنني قد أصبحت قسوة مع الناس منذ أن بدأت في العمل كحكم رياضي	13
7	6	5	4	3	2	1	أشعر بالاجتهاد التام عقب انتهائي من تحكيم مباراة رياضية.	14
7	6	5	4	3	2	1	أشعر بأنني المديرين يعتبرونني السبب الرئيسي في هزيمتهم في المباراة التي أقوم بتحكيمها.	15

مقياس تركيز الانتباه:

دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	العبارات
					1 عندما أتخذ قرارا معيناً أثناء قيامي بالتحكيم فإنه يصعب علي نسيانه وعدم التفكير فيه.
					2 عندما أقوم بالتحكيم فإنني أستطيع تحليل ما يحدث في المباراة.
					3 عندما أقوم بالتحكيم يسهل علي عزل الأفكار التي لا ترتبط بالمباراة من تفكيري .
					4 عندما أقوم بالتحكيم أستطيع بسهولة عزل الضوضاء التي قد تحدث من المتفرجين والتركيز على ما يحدث في المباراة.
					5 عندما أقوم بالتحكيم أصاب بالارتباك عندما تحدث عدة أشياء بسرعة في وقت واحد.
					6 عندما أقوم بالتحكيم أجد نفسي مشغولا ببعض

					أفكاري الشخصية.
					7 أستطيع بسهولة اختيار الجوانب التي أرغب في تركيزي انتباهي عليها أثناء المباراة.
					8 عندما أقوم بالتحكيم فإنني أركز علي ما يحدث في نفس اللحظة ولا أفكر في الذي حدث قبل ذلك أو ما قد يحدث بعد ذلك.
					9 أستطيع أن أحتفظ بتركيز انتباهي في المباراة حتى أثناء بعض الإعتراضات سواء من جانب اللاعبين أو المدربين.
					10 أستطيع بسهولة تركيز انتباهي على ما سوف أقوم به في المباراة قبل بدأ قيامي بالتحكيم.
					11 عندما أقوم بالتحكيم أستطيع أن أركز انتباهي في عملية التحكيم وأنسي كل أعانيه من مشاكل و متاعب .
					12 عندما أقوم بالتحكيم أستطيع أن أركز انتباهي في عملية التحكيم حتى ولو كنت أشعر بالقلق.
					13 عندما أقوم بالتحكيم أستطيع أن أركز انتباهي في عملية التحكيم حتى ولو اتخذ مساعدي (أو الحكم الآخر) بعض القرارات التي أعتقد أنها خاطئة.
					14 أثناء قيامي بالتحكيم لا أجد أي صعوبات في الاحتفاظ بتركيز انتباهي على كل ما يحدث في المباراة من بدايتها إلى نهايتها.
					15 عند إيقاف المباراة لفترة من الوقت لأي سبب من الأسباب فإنني أجد بعض الصعوبات في استعادته

مقياس الالتزام:

لا أوافق تماما	لا أوافق	أوافق إلى حد ما	أوافق تماما	العبارات	
				أتعجب غالبا من بذلي الجهد الواضح في عملي.	1
				القدرة على التفكير ليست ميزة حقيقية.	2
				معظم أوقات الحياة تضيع في أنشطة بدون معنى.	3
				محاولة معرفة نفسي على حقيقتها مضيعة للوقت.	4
				بالرغم من بذلي جهد كبير في عملي فإن العائد يبدو لي قليلا جدا.	5
				الحياة تبدو لي بلا معنى.	6
				أجد صعوبة في اكتساب الحماس في عملي.	7
				أود أن تكون حياتي بسيطة و لا تتطلب اتخاذ أي قرارات	8
				لا أفهم الناس الذين يقولون أن العمل الذين يقومون به له قيمة في المجتمع.	9
				أحلامي وتخيلاتي هي أكثر الأشياء إثارة في الحياة	10

خاتمة الدراسة

علاقة الاحتراق النفسي بتركيز الانتباه والالتزام عند حكام كرة القدم حسب مستوى التحكيم. تهدف الدراسة إلى قياس درجة الاحتراق النفسي وتركيز الانتباه والالتزام حسب مستوى التحكيم ومعرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي وتركيز الانتباه والالتزام حسب مستوى التحكيم وكان الفرض من الدراسة ان مستوى الاحتراق النفسي وتركيز الانتباه و الالتزام يختلف باختلاف مستوى التحكيم و أن هناك علاقة بينهم، وقد أجري البحث على 80 حكما وتم اختيارهم بطريقة عشوائية وكانت نسبتها 81 % وقد استخدمنا المقاييس النفسية للاحتراق النفسي وتركيز الانتباه و الالتزام وكان أهم استنتاج وجود ترابط بين مستوى التحكيم ودرجة الاحتراق النفسي وتركيز الانتباه و الالتزام وكان أهم اقتراح خلصت إليه دراستنا هو التأكيد على الاهتمام أكثر بالحكم الرياضي و التخفيف من الضغوط الواقعة على كاهله.

Résumé de l'étude :

Burnout concentrer l'attention et l'engagement d'une relation où le football arbitres selon le niveau de l'arbitrage.

L'étude vise à mesurer le degré d'épuisement et de concentrer l'attention et de l'engagement par le niveau de l'arbitrage et de la connaissance de la relation entre l'épuisement professionnel et d'attirer l'attention et de l'engagement par le niveau de l'arbitrage et l'hypothèse de l'étude que le niveau et de l'épuisement professionnel se concentrent l'attention et l'engagement varie selon le niveau de l'arbitrage et qu'il ya une relation entre eux, la recherche a été menée sur 80 condamnés ont été choisis au hasard et a été la hausse de 81%

Nous avons utilisé les normes psychologiques pour la combustion psychologique et concentrer l'attention et l'engagement a été la conclusion la plus importante une corrélation entre le niveau de l'arbitrage et le degré d'épuisement et de concentrer l'attention et l'engagement était la proposition conclusion la plus importante de notre étude est de souligner les autres sports de l'attention gouvernementale et d'alléger la pression sur ses épaules.