جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات الاولية

الاستعداد النفسي وعلاقته بالضغوط النفسية واتخاذ القرار لدى حكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم

بحث مقدم الى

إلى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ فرع العلوم الرياضية وهي جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية البدنية

اعداد الطلبة

محمود نعمة يحيى
عبدالرحمن سعيد احمد
صالح هاشم محمد حسن

بأشراف

الأستاذ المساعد

الدكتور معن عبد الكريم جاسم

1445هـ
٢٠٢٤م

بسم الله الرحمن الرحيم

يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا
الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

سورة المجادلة: الآية ١١

الإهداء

الحمد لله صاحب الفضل الأول والأخير هادى سواء السبيل عز وجل له النعمة والفضل وله الثناء الحسن...

إلى ... منارة العلم والمتعلمين ... سيد الخلق وإمام المرسلين النبي الأمي - سيدنا محمد (ﷺ) ...

إلى ... من أدين له بكل الفضل في حياتي (والدي الحبيب) ...

إلى ... الحب في أرقى معانيه ... إلى القلب الناصع البياض (والدتي الحبيبة) ...

إلى ... منابر العلم وأصحاب العقول المنيرة ... أساتذتي الأفاضل ...

وإلى ... كل من أعانني في هذا البحث وبالأخص الدكتور (محمد خالد محمد داؤود) ...

وأخيراً إلى ... زملائي الأعزاء في الكلية...

أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع

﴿شكر وتقدير ﴾

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين شفيعنا ومولانا وقائدنا محمد (صلى الله عليه وسلم) وعلى آله وصحبه الطيبين الطاهرين.

في البدء أتوجه بالحمد والشكر إلى من يقول للشيء كن فيكون، إلى من أنعم علينا بنعمه وإلى من أفاض السماء والسحاب فأسقطها مطراً مباركاً من بعد ما قنطوا فأسألك وأنت الرحمن أن تجعل عملي هذا خالصاً لوجهك الكريم، فأنت نعم المولى ونعم النصير.

أتقدم بالشكر والثناء وفائق الاحترام إلى أساتذتي الأفاضل في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل.

وأقدم شكري وامتناني واحترامي إلى المشرف الدكتور الأستاذ المساعد (معن عبدالكريم جاسم الحيالي) المحترم لما بذله من جهد متواصل في تقديم المساعدة والإرشادات والنصائح التي لا تقدر بثمن من أجل إنجاز هذا البحث. وأقدم كل الشكر والتقدير إلى الحكام المعتمدين في قيادة دوري الدرجة الممتازة العراقي بشكل عام والحكمين (أحمد خليل وهشام عطية) بشكل خاص الذين كانوا بحق خير السند لما قدموه من المساعدة في إنجاز بحثي.

كما أقدم كل الشكر والتقدير إلى رمز التضحية والصبر والدي ووالدتي وإلى رياحين حياتي إخوتي وأخواتي وأشكر كل من مدّ لي يد العون والمساعدة من داخل الكلية وخارجها. وأرجو من الله العليّ القدير أن يكون هذا البحث المتواضع إسهاماً في التطور العلمي وخدمة لشعبنا وبلدنا الحبيب. ومن الله التوفيق.

الطلبة

محمود نعمة يحيى

عبدالرحمن سعيد أحمد

صالح هاشم محمد حسن

ثبت المحتويات

١- التعريف بالبحث..... ٢
١-١ مقدمة البحث وأهميته ٣
١-٢ مشكلة البحث ٥
١-٣ اهداف البحث..... ٥
١-٤ فرضية البحث..... ٦
١-٥ مجالات البحث ٦
١-٦ تحديد المصطلحات ٦
٢- الإطار النظري والدراسات السابقة ٧
٢-١ الإطار النظري..... ٧
٢-١-١ مفهوم الاستعداد النفسي: ٧
٢-١-٢ مفهوم الضغوط النفسية..... ٨
٢-١-٣ اتخاذ القرار ٩
٢-٢ الدراسات السابقة..... ١١
٣- إجراءات البحث..... ١٣
٣-١ منهج البحث..... ١٣
٣-٢ مجتمع البحث وعينته ١٣
٣-٣ أدوات البحث ١٤
٣-٤ التجربة ألاستطلاعية لأدوات البحث : ١٦
٣-٥ التطبيق النهائي..... ١٧
٣-٦ الوسائل الإحصائية ١٧
٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها..... ١٨
٤-١ عرض ومناقشة نتائج الهدف الأول : التعرف على درجة الاستعداد النفسي لدى حكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم..... ١٨
٤-٢ عرض ومناقشة نتائج الهدف الثاني : التعرف على درجة الضغوط النفسية واتخاذ القرار لدى حكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم. ١٩
٤-٣ عرض ومناقشة نتائج الهدف الثالث : التعرف على درجة اتخاذ القرار لدى حكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم. ٢٠
٤-٤ عرض ومناقشة نتائج الهدف الرابع : التعرف على العلاقة بين الاستعداد النفسي و الضغوط النفسية واتخاذ القرار لدى حكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم. ٢١
٥- الاستنتاجات والتوصيات ٢٣
٥-١الاستنتاجات..... ٢٣
٥-٢ التوصيات:..... ٢٣
المصادر ٢٤
ملحق (١) مقياس الاستعداد النفسي ٢٧
ملحق(٢) مقياس الضغوط النفسية..... ٢٨
ملحق (٣) مقياس اتخاذ القرار ٢٩

الاستعداد النفسي وعلاقته بالضغوط النفسية واتخاذ القرار لدى حكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم

الباحثون

محمود نعمة يحيى **عبد الرحمن سعيد احمد** **صالح هاشم محمد حسن**

المشرف

أ.م.د معن عبد الكريم جاسم

ملخص البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على :

- درجة الاستعداد النفسي لدى حكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم .
- درجة الضغوط النفسية واتخاذ القرار لدى حكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم.
- درجة اتخاذ القرار لدى حكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم.
- العلاقة بين الاستعداد النفسي والضغوط النفسية واتخاذ القرار لدى حكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم.

واستخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث الحالي ، وتم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية، من الحكام المعتمدين في قيادة الدوري العراقي (الدرجة الممتازة فئة A) إذ اشتملت على (٩٠) حكماً من مجتمع الدراسة من اصل (١٥٠) حكم ويمثلون نسبة (٢٨.٦٦٢ %) من المجتمع الكلي، وللحصول على البيانات تم استخدام ثلاثة مقاييس علمية في هذه الدراسة وهي (مقياس الاستعداد النفسي، ومقياس الضغوط النفسية، ومقياس اتخاذ القرار) وتم معالجة البيانات التي حصل عليها الباحثون باستخدام (الوسط الحسابي. الانحراف المعياري. قانون النسبة المئوية، معامل الارتباط البسيط) وتم استخراج هذه الوسائل بالاعتماد على نظام الـ (SPSS) وفي ضوء المعالجة الاحصائية استنتج الباحثون مايلي:

- يمتلك حكام دوري الدرجة الممتازة العراقي درجة مرتفعة من الاستعداد النفسي.
- يمتلك حكام دوري الدرجة الممتازة العراقي درجة منخفضة من الضغوط النفسية.
- يمتلك حكام دوري الدرجة الممتازة العراقي درجة مرتفعة في اتخاذ القرار.
- وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين الاستعداد النفسي والضغوط النفسية، وجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين (اتخاذ القرار والضغوط النفسية)، لحكام دوري الدرجة الممتازة العراقي

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

إن التطور الحاصل في لعبة كرة القدم هو نتيجة اهتمام مجموعة كبيرة من المختصين والباحثين في مجال كرة القدم والتحكيم وذلك من خلال الاستفادة من الدراسات السابقة والنظريات المختلفة لمبادئ وأسس علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي وتطبيقها علمياً للارتقاء بها وهذا سر حدوث التطور السريع في اللعبة سواء كان ذلك على الحكام أو اللاعبين أو المدربين.

ومع الاهتمام المتزايد والإقبال غير المحدود من قبل مختلف دول العالم في البحث عن الأساليب والسبل التي تخدم هذا المجال الحيوي في المجتمع ،فقد ظهرت أهمية دراسة الاستعداد النفسي ودورها في تحريك هذا الأسلوب القيادي الهام على أسس علمية سليمة تؤدي في النهاية إلى تحقيق أهداف المجتمع، والتي تمثل في جوهرها تعبيرا عن طبيعة تلك القيادة باعتبارها معبرا حقيقيا عن تطلعاته المشروعة في التقدم والنهوض من خلال المخرجات الرياضية الهامة للعملية القيادية والمتمثلة بتطوير الأداء والممارسة الرياضية الشاملة وتحقيق الانجاز الأفضل، آذ يشير (جروان،٢٠٠٢)" أن القائد الإداري المبدع قادر على أحداث التغيير، ويمثل حجر الزاوية من خلال أسلوبه في معالجة تفاصيل القضايا الإدارية والاعتبارات ذات الصلة المباشرة والغير مباشرة بتحقيق النتائج المرجوة"(جروان،٢٠٠٢ ،٧٠).

فلعبة كرة القدم تعتمد على عدة اركان منها (الحكم، المدرب، اللاعب...الخ (وأن من أهم هذه الأركان هي قواعد وقوانين اللعبة وتطبيقها بواسطة الطاقم التحكيمي (حكم ساحة، الحكام الاخرون*)، ومما لا شك فيه أن الحكم هو أحد الدعائم القوية للعبة كرة لقدم، فهو يؤدى دوره في ظروف صعبة ويتعرض لضغوط مختلفة قبل المباراة واثناءها وبعدها وقد تستمر هذه الضغوط لفترة زمنية سواء من وسائل الإعلام المتحيزة، أو من الجماهير المتعصبة والمتحفزة ضد الحكام أو من مجالس إدارات الأندية ذات النفوذ القوى والشعبية الجارفة أو ضغوط إدارة المنافسات الرياضية الهامة أو ضغوط اللاعبين داخل الملعب بالإضافة ضغوط حياته الخاصة خارج نطاق الممارسة الرياضية، لأنه الشخص المكلف بإدارة المباراة لهُ السلطة الكاملة من لحظة دخوله ارض الملعب وحتى خروجه منهُ إذ يقوم باتخاذ الإجراءات القانونية تجاه كل من يخالف قانون رياضة كرة القدم، ونظرا لأسباب عديدة مثل إيقاع اللعب ومساحة الملعب فإنهُ يؤدي دوره بصعوبة كبيرة وسط هذه الظروف والعوامل ، كما ان مجال التحكيم في كرة القدم يعد مجالا خصبا وحيويا خاصة انه يتعلق بالرياضة الشعبية الأولى في العالم ، لذا فانه ليس بالأمر السهل الذي يستطيع أي فرد القيام به، وعلى ذلك فلا بد ان

---

* (حكمين مساعدين، حكم رابع ، حكمين مساعدين اضافيين ، حكم فيديو مساعد (VAR) ، حكم فيديو مساعد واحد (AVAR)

يمتلك الحكم شخصية وكاريزما قيادية، ولياقة بدنية عالية واستعداد نفسي وذهني ومعرفة ودراية واسعة وشاملة في قانون كرة القدم التي تمكنهُ من قيادة المباريات واخراجها الى بر الأمان بأقل أخطاء و بصورة عادلة. (الحديدي،٢٠١١، ١٣)

إذ يمثل الإعداد النفسي للحكم أهمية بالغة لما له من دور قيادي في إدارة المباراة و مواجهة ردود أفعال اللاعبين والمدربين ولإداريين والجمهور والتي تتجلى من خلال السيطرة على أفكاره، والتحكم في الانفعالات وعدم التوتر أو الخوف عند قيادة المباراة، وبخلاف ذلك سيؤدي بالنتيجة خروج المباراة عن سيطرته، وعليه فأن الحكم المعد نفسياً سوف يؤدي إلى زيادة حالة الاستعداد والتأهب للاستجابة بثقة عالية بالنفس، والتركيز على النواحي الايجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء.(نعمة ،٢٠١٢، ٤٠٢)

إن صحة قرارات الحكم وحالته النفسية تعد هي الأسلوب أو الطريقة التي تواجه الضغط النفسي خلال المباراة فإن حكام كرة القدم بما يواجهونه من مواقف ضاغطة يعتبرون من أهم الفئات التي يجب الاهتمام بها ، ودراسة نوعية للأساليب التي يستخدموها لمواجهة هذه المواقف الضاغطة التي تتمثل في مواجهة ضغوط الاعلام الرياضي بأنواعه المختلفة المسموعة والمقروءة والمرئية ، فضلاً عن ضغوط الجمهور الرياضي والعلاقات مع الزملاء الحكام والمشرفين ، والمنافسة من أجل النجاح في المهام التي توكل إليهم ، "والتعامل مع البيئة الرياضية وأنظمتها وغير ذلك من المواقف فالحكم إن لم يستطيع التكيف ومواجهة هذه الضغوط ، فإن ذلك سيكون بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب". (الحديدي،٢٠١١، ١٣)

أن عملية اتخاذ القرار في المنافسات الكروية عملية تستند إلى مجموعة من المعلومات المتشابكة النابعة من مصادر مختلفة ومتعددة وتكون هذه العملية ناتجة عن خبرة الحكم الميدانية اضافة الى الحالة المعرفية التي يمتلكها والقراءة الجيدة لمعطيات المباراة كذلك الى مجموعة من العوامل الانفعالية والاجتماعية التي تتفاعل اثناء المواقف المختلفة والاساس في اتخاذ القرار عملية متكاملة وليست عاطفية أو انفعالية .(الغزي،٢٠٢١، ١٩)

تكمن اهمية البحث في كونه احد البحوث النادرة في العراق والتي تسعى لمعرفة اساليب الاستعداد النفسي لحكام الدوري العراقي وعلاقته بعملية إتخاذ القرار من جهة ، فضلا عن العلاقة بين الضغوط النفسية وقدرة الحكم على إتخاذ القرار وسط هذه الضغوط ، وكذلك العلاقة بين الاستعداد النفسي لحكام المباريات وعلاقتها بالضغوط النفسية التي يتعرضون لها اثناء قيادتهم لهذه المباريات ، ولكونه أحد المواضيع التي لم تحظى باهتمام الباحثين في العراق في حدود علم الباحثين ولهذا فيكتسب اهميه من هذا المنطلق، كما ويسعى لتحديد رؤية مناسبة للحفاظ على الاستعدادات النفسية ، فضلا عن الحفاظ على الصحة النفسية للحكام ودورها الكبير في إخراج المباريات الناجحة من كافة النواحي التحكيمية لحكام دوري الدرجة الممتازة بكرة القدم في قطرنا الحبيب.

١-٢ مشكلة البحث:

يشهد الدوري العراقي بكرة القدم وبشكل خاص (دوري الدرجة الممتازة) اهتماما كبيرا من قبل وسائل الاعلام والجمهور الرياضي بشكل واسع ومكثف ولان الحكام هم من اهم ركائز مباراة كرة القدم وكونهم الفيصل في اتخاذ القرارات وحسم نتيجة المباراة ولأن المتنافسون يحتكمون اليهم لذا ارتأى الباحثون تسليط الضوء على هذه الشريحة المهمة باعتبار اي قرار يتخذه الحكم لا يرضي جميع الاطراف ومن هذا المنطلق فهم قد يتعرضون لكم هائل من الضغوط النفسية الناجمة من وسائل الاعلام والجمهور الرياضي وادارات الاندية وكل المهتمين بلعبة كرة القدم وتعصب المشجعين واللاعبين على حد سواء وضغوط المباراة كل ذلك قد يولد الكثير من الانفعالات لدى الحكام والتي قد تكون نتيجتها قرارات متسرعة وغير صحية ومجحفة بحق اللاعبين والفريق والذي ينعكس على اجواء المباراة ككل ويولد لديهم حالة من الشعور بالذنب قد يكون اثناء المباراة وبعد اتخاذ تلك القرارات او بعد انهاء المباراة وشعورهم بأنهم كانوا غير منصفين بحق احد الفريقين والذي انعكس على نتيجة المباراة ونفسيات اللاعبين والجمهور الرياضي من المشجعين .

ومن خلال ما تم استعراضه أنفاً يمكننا تحديد مشكلة البحث الحالي في محاولة الباحثون الإجابة عن عدد من التساؤلات الاتية:

- ما هي درجة الاستعداد النفسي لحكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم ، هل هي لديهم عالية ام متوسطة ام واطئة ؟

- وما هي درجة الضغوط النفسية لحكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم ، هل هي عالية ام متوسطة ام واطئة؟

- وهل لديهم درجة اتخاذ قرار عالية ام متوسطة ام واطئة ؟ الخاصة بحكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم.

١-٣ اهداف البحث

١-٣-١ التعرف على درجة الاستعداد النفسي لدى حكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم.

١-٣-٢ التعرف على درجة الضغوط النفسية واتخاذ القرار لحكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم.

١-٣-٣ التعرف على درجة اتخاذ القرار لدى حكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم.

١-٣-٤ التعرف على العلاقة بين الاستعداد النفسي والضغوط النفسية واتخاذ القرار لدى حكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم.

١-٤ فرضية البحث

١-٤-١ وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين الاستعداد النفسي والضغوط النفسية لدى حكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم

١-٤-٢ وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين الاستعداد النفسي وعملية اتخاذ القرار لدى حكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم

١-٤-٣ وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين الضغوط النفسية وعملية اتخاذ القرار لدى حكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: حكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم.

١-٥-٢ المجال الزماني: المدة من ١٦ / ١ / ٢٠٢٤ ولغاية ١٧ / ٣/ ٢٠٢٤.

١-٥-٣ المجال المكاني: تم توزيع الاستبيان على الحكام عن طريق رابط الكتروني.

١-٦ تحديد المصطلحات

١-٦-١ الاستعداد النفسي:

عرفها (نعمة ،٢٠١٢): بأنها قدرة الحكام بكرة القدم على الظهور بأفضل أداء تحكيمي يدعم التحضيرات البدنية والمعرفية والتي تمكنهم لقيادة المباراة بأقل قدر من الأخطاء. ". (نعمة ،٢٠١٢، ٤٠٤)

١-٦-٢ الضغوط النفسية:

يعرفها (خليفة ،٢٠٠٠): " بأنها أحد الظواهر التي يتعرض لها الفرد والتي قد تؤدي شدتها وتكرارها إلي تأثيرات سلبيه علي صحته وقد يصل الأمر إلي أنهاك عقلي وكثرة انفعالات وبعض المشكلات والمشاعر السلبية التي لا يستطيع الفرد تجاهلها أو التكيف معها".

(خليفة ، ٢٠٠٠، ٦١)

١-٦-٣ اتخاذ القرار :

عرفه (جميل واخرون،٢٠٢٠): بأنه عملية تحديد واختيار البدائل القائمة على القيم، التفضيلات والمعتقدات من الحكم. (جميل واخرون ، ٢٠٢٠، ٥٢٠)

وقد عرف الباحثون الاستعداد النفسي والضغوط النفسية واتخاذ القرار إجرائيا بأنه:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها حكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم على ضوء استجابتهم لفقرات مقاييس الاستعداد النفسي والضغوط النفسية واتخاذ القرار.

٢- الإطار النظري والدراسات السابقة:-

٢-١ الإطار النظري :

٢-١-١ مفهوم الاستعداد النفسي:

يعد نجاح الحكام بكرة القدم واحد من العوامل الرئيسية التي يتوقف عليها نجاح المسابقات والبطولات الرسمية والدولية، والحكم في حد ذاته عنصر مهم في تقدم اللعبة، وعليه يتوقف تطبيق قوانين اللعبة في المباريات بالشكل السليم وأحد أهم هذه المرتكزات التي يتوقف عليها هذا النجاح هو الإعداد النفسي " فإن حكم كرة القدم الذي يهتم بأعداده النفسي يكون اقرب إلى النجاح من الحكم الذي يهمل هذا الجانب" (مصطفى و محمد ،١٩٩٩، ٦٢).

وقد يتقارب المستوى بين اللاعبين والحكام بكرة القدم من حيث الشدة والحجم في الإعداد البدني للمنهج التدريبي بالنظر لتقارب المستويات في المسافات المقطوعة خلال المباريات، ولكن الأمر مختلف تماما بما يخص الإعداد النفسي ليس من منظور أن الإعداد النفسي ليس مهم للاعبين، بل على العكس إذ هو مهم لكل الألعاب الفردية و الجماعية ولجميع اللاعبين على حداً سوى، ولكن عندما نتحدث عن لإعداد النفسي للحكام بكرة القدم فإن الموضوع يتخذ أهمية خاصة لما له من أثر فعال لكون لعبة كرة القدم تحمل بين طياتها طابع المنافسة الشديدة وما يرافقها من ضغوط نفسية على الحكم سواء من اللاعبين والمدربين والجمهور وكذلك وسائل الأعلام، فضلا عن المتطلبات الفنية في تطبيق القوانين دون تردد بزمن لا يتجاوز أعشار الثانية يعبر عن قدره عالية في تفسير الأخطاء التي تحدث، لذلك نلاحظ إن كل تلك المتطلبات تضع الحكم في ميزان بأن يتصف بالهدوء والتوازن الانفعالي وان يكون حازما وقياديا ذو شخصية مؤثره مكتسبة لصفة الشجاعة والثقة في النفس في اتخاذ القرارات الصائبة، لذلك نلاحظ إن لكل تلك المتغيرات تتطلب الإعداد النفسي لها بشكل يؤكد حجم المسؤولية التي تقع على حكام كرة القدم " أن الحكم الذي يفقد أعصابه بسرعة تكون استجابته شديدة وعنيفة فانه لا يمكن أن يقود المباراة بنجاح.

(ثامر، ١٩٩٠، ٢٣٣)

ويعرف أحمد أمين وطارق محمد (٢٠٠١) مفهوم الإعداد النفسي الرياضي بأنه تلك " الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلبياً على مستوى الانجاز الرياضي ، كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة ، تلك العوامل التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي. (احمد وطارق ، ٢٠٠١، ٢١٤)

ولا يختلف في الرأي مفتي إبراهيم وعرف الإعداد النفسي بأنه " "هو العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يعضد ايجابيا كلا من الأداء البدني والمهاري والخططي (للحكم) والوصول به إلى قمة المستويات"(مفتي، ١٩٩٨، ٢٣٣).

ويضيف أحمد أمين في مصدر آخر بأنه يمثل " مجموعة الإجراءات العملية التربوية المحددة سلفاً عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي تبعا للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة والممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصصي من جهة واستعدادات الرياضي وبر وفيله النفسي من جهة أخرى، وذلك بهدف تطوير دوافعه وتنمية مهارته العقلية وسماته الانفعالية لتحمل الأعباء البدنية والنفسية للتدريب والتكيف مع ظروف التنافس من أجل استطاعة الرياضي تحقيق أفضل مستوى ممكن له من الإنجاز الرياضي. (احمد،٢٠٠٥، ١٨٦)

ولهذا نلاحظ أن الدول المتقدمة والتي تولي أهمية خاصة في الإعداد النفسي أن يكون هنالك متخصص نفسي إذ ليس بمقدور كل المدربين سواء لتدريب الحكام أم الفرق القيام بهذا الدور الحساس فضلا أعباء المتطلبات الفنية للتدريب مثلما أكد الاتحاد الدولي لكرة القدم بضرورة تواجد المتخصصين في علم النفس الرياضي للتواجد في الدورات التطورية المناهج المعدة من قبل الاتحادات القارية والدولية.

٢-١-٢ مفهوم الضغوط النفسية :

" يعتبر مفهوم الضغوط النفسية من المفاهيم التي لا يزال يكتنفها قدر كبير من الغموض شأنُها في ذلك شأن كثير من المفاهيم السيكولوجية والتربوية، هذا الاختلاف ليس فقط في تعريف المصطلح وإنما أيضاً بالمصطلحات البديلة التي تستخدم في المواقف المختلفة".

(الموسوي، ١٩٩٨، ٧٠).

ويري باركنسون وكولمان (1995) : " أنه من الصعب إيجاد تعريف محدد للضغط لأنه تكوين فرضي وليس شيئاً ملموساً واضح المعالم من السهل قياسه فغالباً ما يُستدل على وجود الضغوط من خلال استجابات سلوكية معينة كما هو الحال في التعرف على الذكاء أو مفهوم الذات أو نمط معين من الشخصية وغيرها من التكوينات الفرضية التي يستخدمها المتخصصون في(العلوم السلوكية) " (علي، ٢٠٠٠، ٥٥)

ونظراً للصعوبات التي تواجه تعريف الضغوط بشكل عام والضغوط في المجال الرياضي بصفة خاصة وأكثر تحديداً في مجال النشء الرياضي، فإنَّ العديد من الباحثين في هذا المجال تبنّوا تعريفات أكثر إجرائية، ومن التعريفات التي تحظى بالقبول تعريف عالم النفس الاجتماعي جوزيف مك (١٩٧٠) حيث يعرف الضغط بأنه "عملية أو خطوات متتابعة تشير إلى الإحساس الناتج من فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانيات، ويصاحبه عادة مواقف فشل يصبح هذا الفشل

في مواجهة المطالب والإمكانيات مؤثراً قوياً في إحداث الضغوط النفسية. (أُسامة ، ١٩٩٩، ٣٣) والضغط النفسية تعني كذلك " أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أنْ يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة تمثيلا للأحداث الخارجية، بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي أو السفر أو الصراعات الأسرية". (إبراهيم و إبراهيم ، ٢٠٠٣، ١١٨).

٢-١-٣ اتخاذ القرار :

إن تنظيم أفكار الحكم أثناء قيادته للمباراة تتم من خلال قراءة مواقف اللعب والمواقف التي تصادفه . مما تتطلب اتخاذ القرار في الأمور كافة التي تواجهه أثناء قيادته للمباراة من وجهة نظر جانب التحكيم الرياضي إذ تتداخل والقرار المتخذ من قبله العديد من وسائل تكتيكات مناسبة و خطط معينة ومراقبة دورية لتحسين الأداء وتصحيح القرارات الخاطئة الأمر الذي يجعل من الحكم مسؤلا عن سلوكه في اتخاذ أي قرار لكي يسعى إلى توفير العدالة في اتخاذ القرار وتقليل نسبة الأخطاء ، وصولا إلى المستوى الأفضل في تطبيق قانون اللعبة ، هذا من جانب ومن جانب أخر ينبغي على الحكم أن يتمتع بمجموعة من السمات المعرفية فضلا عن الفهم والإدراك الصحيح للمواقف المختلفة التي تنشأ اثناء المباراة وكيفية الاستجابة لها ، تلك التي تكسبه خبرات معرفية تجلعه قادرا على التفكير والتصرف السريع ، فكلما زادت الخبرة والمعرفة كان رد الفعل سريعا أثناء قيادته للمباراة والوصول الى دقة وقبات القرارات التي يمنحها أثناء قيادته للمباراة ، وتلك العملية لايمكن تحقيقها بدون وصول الحكم للملاحظة الجيدة ومن ثم التفكير السليم واتخاذ القرار. (الشيخلي،٢٠٠٣، ١٦)

٢-١-٣-١ خطوات اتخاذ القرار :

اجمع المختصون على تسعة من الخطوات مرحلية ومتعاقبة تتمثل في الآتي :

أولا: الشعور الواعي بالموقف – موقف المشكلة – تلك التي تتطلب قرارا معينا .

ثانيا: تحديد المشكلة ومن ثم تعريفها بدقة من النواحي كافة كنقطة البداية في اتخاذ القرار.

ثالثا: دراسة المشكلة – أن معرفة أسباب المشكلة بعد دراستها يساهم إلى حد كبير في اقتراح البديل أو البدائل المناسبة

رابعاً : ان تحديد الهدف المتوصل إليه متخذ القرار ليحقق هدف معين عدة اهداف يستوجب المعرفة التامة بأنواع الأهداف العامة والخاصة التي يسترشد بها لوجود حلول بديلة لمشكلة قررية متخذة .

خامساً : تتلخص عملية جمع وتحليل المعلومات التي لها علاقة بشكل المشكلة المشتملة على الحقائق والآراء والأفكار المتصلة بالمشكلة تلك التي يجب توافرها لاتخاذ القرار بالكمية والنوعية

والسرعة الملائمة ذلك الذي بينه (جاكسون) اذ اكد أنه بعد تعرف المشكلة وإدراكها ينبغي الإحاطة بكل ما تتظمن من حقائق.

سادساً : تعتمد عملية اقتراح البدائل للحلول الممكنة تساعد على القدرة على التحليل والابتكار لإيجاد حلول جديدة بالاعتماد على التجارب والخبرة السابقة ومعلومات وخبرات الآخرين .

سابعاً : من اجل التوصل الى تحديد الإيجابيات والسلبيات لكل حل. ، كان لزاما دراسة مزايا وعيوب كل من البدائل المطروحة بأستعمال تقييم الحلول / البدائل واختيار افضلها .

ثامناً : ابتداء من الحكمة العلمية التي تنص على (أتخاذ القرار يعني وضعه موضع التنفيذ) ، لذا عده مرحلة تبني القرار واتخاذه ذا حساسية وأكثر أهمية وهي تعد بمثابة سن قانون أو تشريع يجب الالتزام والتقيد به .

تاسعاً : إن مهمة تنفيذ القرار ومراقبته من المهام التي تحتاج للمزيد من العناية والتي تعني (أثر القرارالمتخذ على المدى القصير والبعيد وقدرته على تحقيق الهدف الذي اتخذه القرار من اجل تحقيقه) (جودت،٢٠٠١، ٢٩)

٢-١-٣-٢ نظريات اتخاذ القرار:

١ – نظريات النموذج العقلاني المثالي (النظريات التقليدية): وركزت هذه النظريات على فكرة القرار الرشيد أو العقلاني دون الأخذ بنظر الاعتبار العوامل الضاغطة العديدة التي تقلل من قدرة الحكم على اتخاذ القرار الموضوعي وتؤكد هذه النظريات على مجموعة من الافتراضات هي (العقلانية ، التوجه نحو الهدف ، التعرف على الخيارات اجمع او البدائل ، والتفصيلات الواضحة ، والتفضيلات الثابتة ، توفر الوقت الكافي ومن ثم اختيار البديل الأكثر فعالية).

(رافع وعماد ،٢٠٠٣، ٢١٢)

٢ – النظرية التراكمية المتدرجة : وتقوم على الاستفادة من الخبرة في اتخاذ القرارات السابقة إذ يتم تحديد المشكلة جزئيا والاقتصار على الجوانب الجديدة والاحتفاظ بالمعلومات السابقة وكما يتم تقييم البدائل الجديدة فقط والاستفادة من البدائل السابقة.(عماد،١٩٩٣، ٤٥).

٣- النظرية التقليدية (الكلاسيكية)

اعتمد الفكر التقليدي في عملية اتخاذ القرار على منطلقات تتبع من أنموذج يستند لاتخاذ القرار الى العقلانية أو الرشد وتقوم على فكرة اساسية مفادها أن الفرد يستهدف في اتخاذ القرار اختيار البديل الافضل لمعالجة المشكلة وتعتمد هذه النظرية على قابلية الفرد على تحديد المشكلة بشكل دقيق وحصر جميع البدائل الممكنة في المعالجة بشكل عقلاني ورشيد

(عبد الغني،١٩٩١، ٤٧٣)

٢-٢ الدراسات السابقة:-

٢-٢-١ دراسة (نعمة،٢٠١٢): "بناء مقياس الاستعداد النفسي لحكام كرة القدم"

وتكمن أهمية البحث في بناء مقياس للاستعداد النفسي للحكام بكرة القدم، لعدم توافر مقياس يحدد مستوى الاستعداد النفسي للحكام، وبذلك يسهم هذا البحث مساهمة جادة وعلمية ونقطة شروع وتجديد لغرض تطوير أساليب التدريب لحكام كرة القدم. ان ضعف الإعداد النفسي هو أحد المؤشرات التي لم تكن بالمستوى المطلوب، بسبب عدم توافر مناهج تختص بالأعداد النفسي للحكام، وعدم وجود مقياس يقيس مستوى الاستعداد النفسي ليكون أداة جاهزة للتعرف على مستوى الاستعداد النفسي، وعلى ضوء ذلك سعى الباحث لبناء مقياس للاستعداد النفسي لحكام كرة القدم على وفق إطار جديد وحديث ينسجم وتطور اللعبة لغرض وضع الحلول المناسبة بما يناسب و طبيعة عمل الحكم استنتج الباحث الآتي :

١- التوصل إلى أداة قياس لمفهوم الاستعداد النفسي لدى حكام النخبة بكرة القدم في العراق.

٢- في ضوء النتائج التي أفرزها التحليل العاملي تم استخلاص (٣) عوامل لمقياس الاستعداد النفسي للحكام في المجال الرياضي

٢-٢-٢ دراسة (حدادة محمد، ٢٠٠٩)" الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم مستوياتها ومصادرها".

من أهم ما هدفت إليه الدراسة التعرف على مستويات الضغط النفسي لدى حكام النخبة في الجزائر، ومعرفة أكثر العوامل التي تؤدي إلى حدوثه.

واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي، وتكونت العينة من (٢٥٠) حكماً من حكام النخبة دوليين ووطنيين. وقام ببناء مقياس لمعرفة مصادر ومسببات الضغوط النفسية ودرجة شدتها لدى حكام النخبة، ومن بين ما خلصت إليه الدراسة أنَّ الحكام يتعرضون لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية مما يدل على معاناة هذه الفئة من الرياضيين، وأنَّهم وإنْ اختلفت درجاتهم التحكيمية، واختصاصاتهم، وروابطهم، وعمرهم فإنهم جميعاً يعانون من تلك الضغوط، في حين لم تظهر فروق حسب متغير الحالة العائلية ولكن هناك ميل لارتفاع مستوى الضغط النفسي لصالح الحكام الذين طلقوا زوجاتهم.

٢-٢-٣ دراسة (كريم وناس ،٢٠١١):" جودة اتخاذ القرار وفقاً للخبرة التحكيمية بدلالة موقع الضبط وأنماط القيادة الرياضية لدى حكام كرة القدم ".

هدفت الدراسة إلى بناء وتطبيق مقياس جودة اتخاذ القرار وموقع الضبط وأنماط القيادة لحكام الدرجة الاولى والثانية والثالثة بكرة القدم في العراق والتعرف على الفروق في جودة اتخاذ القرار

وموقع الضبط وانماط القيادة الرياضية وفقاً للخبرة التحكيمية لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم في العراق، فضلا عن التعرف على العلاقة بين جودة اتخاذ القرار وفقاً للخبرة التحكيمية وكل من موقع الضبط وأنماط القيادة الرياضية، والتنبؤ بجودة اتخاذ القرار بدلالة كل من موقع الضبط وأنماط القيادة الرياضية لحكام الدرجة الأولى بكرة القدم في العراق .

وأستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية والمقارنة والارتباطية والدراسات المعيارية **اما عينة الدراسة** فقد تكونت من (٥٨٢) حكماً موزعين على وفق درجاتهم التحكيمية والمحافظات العراقية بناءا على المعلومات التي حصل عليها الباحث والمثبتة من قبل لجنة الحكام المركزية في الاتحاد العراق المركزي لكرة القدم من خلال كتاب تسهيل المهمة إلى اللجان الفرعية لاتحادات كرة القدم وتثبيت أعداد الحكام المعتمدين لديها للموسم الكروي (٢٠١٠ – ٢٠١١) وللتوصل الى البيانات قام الباحث بناء مقياس جودة اتخاذ القرار وموقع الضبط وأنماط القيادة لحكام وتم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة من اجل الحصول على النتائج التي من خلالها تم التوصل إلى أهم الاستنتاجات وهي:

١ – عدم تأثير الخبرة التحكيمية على مستوى جودة اتخاذ القرار.

٢ – للخبرة التحكيمية تأثير ايجابي في استخدامهم لموقع الضبط في قيادتهم للمباراة .

٣ – للخبرة التحكيمية تأثير سلبي على الحكام في الأنماط القيادة الرياضية أثناء قيادة المباراة .

٤ – دور الجودة في اتخاذ القرار أثناء التحكيم ينعكس على طبيعة الضبط في القيادة الرياضية أثناء التحكيم في المباريات .

٣- إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملاءمته وطبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

٣-٢-١ مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث على حكام كرة القدم في العراق والمعتمدين في سجلات الاتحاد العراقي بكرة القدم / لجنة الحكام المركزية في الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم ، وبلغ مجتمع البحث (٣١٤) حكماً .

٣-٢-٢ عينة البحث:

عينة البحث والتي تعتبر "ذلك الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل او النموذج الذي يجري الباحثون عليه مجمل بحثه" (محجوب وبدري، ٢٠٠٢. ٦٧).

حيث تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية، من الحكام المعتمدين في قيادة دوري الدرجة الممتازة العراقي (فئة A) إذ اشتملت على (١٥٠) حكم من مجتمع الدراسة منهم (٩٠) حكماً استخدموا للتطبيق تمثل نسبة (٢٨.٦٦٢ %) من المجتمع الكلي و (٣٠) حكماً استخدموا للثبات بنسبة (٩.٥٥٤%) من المجتمع الأصلي و(٢٠) حكم للتجربة الاستطلاعية وتمثل نسبة (٦.٣٣٦%) من المجتمع الكلي .

الجدول (١)

يبين مجتمع البحث وعينته

مجتمع البحث وعيناته		العدد	النسبة المئوية	
			من المجتمع	من العينة
مجتمع البحث الكلي		٣١٤	%١٠٠	ـــــــ
مجتمع عينة البحث		١٥٠	%٤٧.٧٦	%١٠٠
عينة البحث	عينة التطبيق	٩٠	%٢٨.٦٦	%٦٠
	عينة الثبات	٣٠	%٩.٥٥	%٢٠
	عينة التجربة الاستطلاعية	٢٠	%٦.٣٧	%١٣.٣٣
	المستبعدين	١٠	%٣.١٨	%٦.٦٧

٣-٣ أدوات البحث:

نظراً لشمولية الدراسة على قياس الاستعداد النفسي والضغوط النفسية واتخاذ القرار فقد تطلب استخدام الاستبيان كأداة لقياس كل متغير على حدة وكما يأتي:

٣-٣-١ مقياس الاستعداد النفسي: (وصف وتصحيح المقياس):

استخدم الباحثون مقياس الاستعداد النفسي المعد من قبل (نعمة، ٢٠١٢) المكون من (٢٠) فقرة الفقرات الإيجابية كانت إحدى عشرة فقرة وهي (١، ٤، ٥، ٧، ٩، ١٠، ١٣، ١٥، ١٦، ١٧، ١٩) والفقرات السلبية كانت تسعة فقرات وهي (٢، ٣، ٦، ٨، ١١، ١٢، ١٤، ١٨، ٢٠) وتتم الإجابة على فقرات المقياس من خلال خمسة بدائل مرتبة تنازليا على وفق اسلوب ليكرت الخماسي (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا)، وتكون الأوزان تبعا لمضمون الفقرة (٥-٤-٣-٢-١) للفقرات الإيجابية وتكون الاوزان (١-٢-٣-٤-٥) للفقرات السلبية، وبذلك تكون الدرجة الكلية العليا للمقياس هي (١٠٠) ، أما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس فهي (٢٠) درجة، والمتوسط الفرضي (٦٠).

٣-٣-٢ مقياس الضغوط النفسية : (وصف وتصحيح المقياس):

استخدم الباحثون مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل (جميل واخرون،٢٠٢٠) المكون من (١٥) فقرة وجميع فقراته سلبية ، تتم الإجابة على فقرات المقياس الايجابية من خلال خمسة بدائل مرتبة تنازليا على مقياس ليكرت الخماسي (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا) ، وتكون الأوزان تبعا لمضمون الفقرة (٥-٤-٣-٢-١) للفقرات الإيجابية ، في حين تكون اوزان الفقرات السلبية على وفق البدائل (أبداً، نادراً، ،احياناً ، غالباً ، دائماُ) (١-٢-٣-٤-٥) على التوالي وبذلك تكون الدرجة الكلية العليا للمقياس هي (٧٥) درجة، أما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس فهي (١٥) درجة، والمتوسط الفرضي (٤٥).

٣-٣-٣ مقياس اتخاذ القرار : (وصف وتصحيح المقياس):

استخدم الباحثون مقياس (ربيح ،٢٠١٩) والذي تكون بصورته النهائية من (٤٠) فقرة ، الفقرات الإيجابية كانت ستة وعشرين فقرة وهي(١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ١١، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢٦، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤ ،٣٥) والفقرات السلبية كانت أربعة عشر فقرات وهي (٩، ١٠، ١٢، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٧، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠) وكانت درجة الفقرة (٥) اذا كانت الاجابة مناسب بدرجة كبيرة و(٤) اذا الاجابة مناسب بدرجة بسيطة و(٣) اذا كانت الاجابة بين بين، و(٢) اذا الاجابة غير مناسبة بدرجة بسيطة ، و(١) اذا الاجابة غير مناسب مطلقاً، وتسري عكس هذه الدرجات في حالة كون الفقرات

سلبية وتكون الإجابة بحسب البدائل الذي يختارها المستجيب وبذلك تكون اعلى درجة في المقياس (٢٠٠) واقل درجة (٤٠) والمتوسط الفرضي (١٢٠).

٣-٤ الأسس العلمية لأدوات البحث:

بالرغم من تمتع المقاييس المستخدمة في البحث بمعاملات علمية عالية من الصدق والثبات وتم تطبيقهم على البيئة العراقية في دراسات علمية سابقة ، عمد الباحثون في الدراسة الحالية إلى التحقق من مدى صدق وثبات المقاييس لأجل التأكد من صلاحيتهما ومدى ملائمتها للعينة المستهدفة وعلى النحو الآتي.

٣-٤-١ صدق المقاييس:

يشير(عويس) إلى أنه "يمكن أن نعد الاختبار صادقا بعد عرضه على عدد من المختصين و الخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار، فإذا أقر الخبراء أن هذا الاختبار يقيس السلوك الذي و ضع لقياسه ، يمكن للباحث الاعتماد على حكم الخبراء" (عويس ،١٩٩٩، ٥٥) " وللتحقق من صدق المقاييس المعتمدة بالبحث تم استخدام الصدق الظاهري من خلال عرض المقاييس على عدد من السادة الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي (*)، وبعد جمع استمارات الاستبيان وتفريغها تبين وجود نسبة اتفاق (١٠٠%) وبهذا الإجراء تم التأكد من صدق المقاييس المستخدمة في البحث الحالي.

(*) السادة الخبراء الذين تم عرض المقاييس عليهم.

- أ. د ناظم شاكر الوتار/ علم النفس الرياضي/ جامعة الموصل _ كلية التربية الرياضية.
- ا. د مؤيد عبد الرزاق حسو/ علم النفس الرياضي/ جامعة الموصل _ كلية التربية الرياضية.
- ا. د عصام محمد عبد الرضا/ علم النفس الرياضي/ جامعة الموصل _ كلية التربية الرياضية.
- ا. د نغم محمود العبيدي/ علم النفس الرياضي/ جامعة الموصل _ كلية التربية الرياضية.
- ا. د نغم خالد الخفاف/ علم النفس الرياضي/ جامعة الموصل _ كلية التربية الرياضية.
- ا. م .د رافع ادريس عبدالغفور/ علم النفس الرياضي/ جامعة الموصل _ قسم النشاطات الطلابية.
- ا. م .د محمود مطر البدراني/ علم النفس الرياضي/ جامعة الموصل _ كلية التربية الرياضية.
- ا. م .د محمد خيرالدين صالح / علم النفس الرياضي/ جامعة الموصل _ قسم النشاطات الطلابية.
- ا.م.د اسماعيل عبدالجبار/ علم النفس الرياضي/ جامعة الموصل _ قسم النشاطات الطلابية.
- ا.م.د محمد خالد محمد داؤد/ علم النفس الرياضي/ جامعة الموصل _ قسم النشاطات الطلابية.

٣-٤-٢ الثبات:

لغرض التاكد من ثبات المقاييس المستخدمة في البحث قام الباحثون بالاعتماد على طريقتين لاستخراج الثبات على اعتبار ان استخدام اكثر من طريقة للثبات يعزز من اجراءات البحث.

٣-٤-٢-١ التجزئة النصفية:

تم اجراء الثبات على عينة مكونة من (٢٠) حكماً تم اختيارهم من مجتمع عينة البحث والذين تم استبعادهم من عينة البحث الاساسية، وان تقدير قيمة الثبات بطريقة التجزئة النصفية تتم من خلال تقسيم فقرات المقياس الى قسمين، اذ تم تجزئة فقرات المقاييس الى قسمين، ضم القسم الأول الفقرات الفردية والقسم الثاني الفقرات الزوجية، وتم حساب الارتباط بين القسمين بطريقة بيرسون فكانت قيمة معامل الارتباط النصفين للمقاييس (الاستعداد النفسي والضغوط النفسية واتخاذ القرار)، (٠.٨٠٤، ٠.٨٢٤، ٠.٧٩١) على التوالي، وان هذا الارتباط يمثل الاتساق الداخلي لنصف الاختبار وليس الاختبار كله ولتصحيح ذلك يتطلب استخدام معادلة (سبيرمان-براون) وعند استخدام هذه المعادلة بلغ معامل الثبات للمقاييس(الاستعداد النفسي والضغوط النفسية واتخاذ القرار)، (٠.٨٩١، ٠.٩٠٣، ٠.٨٨٣) وهذا يعتبر معامل ثبات عالٍ.

٣-٤-٢-٢ طريقة الفا كرونباخ:

اذ تم اجراء الثبات لمتغيرات البحث (الاستعداد النفسي والضغوط النفسية واتخاذ القرار) على عينة مكونة من (٢٠) حكماً وباستخدام الحاسب الآلي على وفق نظام الـ (Spss) تم حساب الارتباط بهذه الطريقة فظهرت قيمة معامل الفا كرونباخ (٠.٩٢٨) ، (٠.٨٨١)، (٠.٩٠١) على التوالي ، وهذا يُعد مؤشراً عالياً للثبات.

٣-٥ التجربة ألاستطلاعية لأدوات البحث :

"تعد التجربة ألاستطلاعية تدريب علميا للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء أجراء الاختبارات لتفاديها " (المندلاوي ، ١٩٩٠، ١٠٧) ، وكان الغرض من أجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- مدى وضوح الفقرات و درجة استجابتهم لها.
- التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس.

إذ تم تطبيق المقاييس الثلاث على عينة قوامها (٢٠) حكم وقد أظهرت نتيجة التجربة ألاستطلاعية عدم وجود أي غموض حول فقرات المقياس، وقد بلغ معدل الوقت المحدد للإجابة على فقرات المقاييس الاستعداد النفسي والضغوط النفسية واتخاذ القرار (٢٦-٣٢) دقيقة .

٣-٦ التطبيق النهائي :

تم تطبيق مقاييس البحث الثلاث بصيغتها النهائية عن طريق رابط الكتروني على عينة البحث المكونة من (٩٠) حكم للفترة تاريخ ١١-١٩/ ٢ /٢٠٢٤ للحصول علي النتائج لغرض تحليلها ومناقشتها.

٣-٧ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثون البرنامج الإحصائي (Spss) من اجل أيجاد الوسائل الإحصائية الخاصة بمتغيرات البحث وتم حساب كل من:

- الوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسط .
- معادلة سبيرمان - براون
- معادلة الفا كرونباخ للثبات
- اختبار ت لعينة واحدة .
- قانون النسبة المئوية. (عمر وآخران، ٢٠٠١، ٨٨-٩٠)
- المتوسط الفرضي. (علاوي، ١٩٩٨، ١٤٦)

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:-

بعد جمع البيانات التي حصل عليها الباحثون، رصدت نتائج مقاييس الاستعداد النفسي والضغوط النفسية واتخاذ القرار لدى حكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم ، وتم تحليل البيانات إحصائيا على النحو التالي:

٤-١ عرض ومناقشة نتائج الهدف الأول : التعرف على درجة الاستعداد النفسي لدى حكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم.

لغرض التعرف على الاستعداد النفسي لحكام كرة القدم وبعد تطبيق المقياس بصيغه النهائية على عينة البحث البالغ عددها (٩٠) حكم درجة اولى ودولي من الحكام المعتمدين لقيادة دوري الدرجة الممتازة العراق / لجنة الحكام المركزية للموسم الرياضي (٢٠٢٣-٢٠٢٤)، وبعد تحليل استجابات الحكام في ضوء بدائل الإجابة تبين ان المتوسط الحسابي يساوي (٨١.٢٢٨) بانحراف معياري (٨.٢٢٥) درجة، وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (٦٠) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة one sample t-test اتضح ان القيمة التائية المحسوبة (٢٣.٥٨٢) أكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٨٩)، وهذا يعني وجود فرق دال احصائيا بين المتوسطين ولصالح المتوسط الحسابي والجدول (٢) يبين ذلك.

الجدول (٢)

يبين النتائج الاحصائية للفروق بين الوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للاستعداد النفسي

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		Sig
				المحسوبة	الجدولية	
٩٠	٨١.٢٢٨	٨.٢٢٥	٦٠	٢٣.٥٨٢	١.٩٨	٠.٠٠٠

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ (٠.٠٥) ودرجة حرية (٨٩) = ١.٩٨

من خلال نتائج الجدول (٢) اتضح ان القيمة التائية المحسوبة (٢٣,٥٨٢) أكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٨٩)، وهذا يعني وجود فرق دال احصائيا بين المتوسطين ولصالح المتوسط الحسابي، ويعزو الباحثون السبب أن حكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم أصبح لديهم خبرة كافية في التعامل مع المواقف والصعوبات المختلفة، فهم بحكم خبرتهم في مجال التحكيم أصبحوا يعرفون المواقف التي من الممكن أن يتعاملوا معها وذلك من خلال خبراتهم السابقة، وان خطوات نجاح أي نشاط رياضي في أي مجتمع ، يجب أن يتبع الأسلوب المناسب والصحيح يتلاءم مع قدرات وقابليات الممارسين لهذا النشاط الذي يهدف أساسا إلى الارتقاء بهذا النشاط ويصبح الامتداد الفعلي

لممارسيها وصولا إلى أعلى المستويات من خلال الأساليب التدريبية والطرائق العلمية المستخدمة في جميع متطلبات ذلك النشاط، بما في ذلك الاستخدام المناسب للصفات البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية، إذ ان الحكم ذا الكفاءة والخبرة والعالية هو الذي يمنع المشاكل قبل حدوثها وليس هو الذي يجد الحل للمشاكل بعد حدوثها مما يؤثر على قراراته بعد ذلك ويذكر (علاوي، ١٩٩٥) من ان الخبرة والمعارف والمعلومات تعد ذات أهمية كبرى في اكتساب الفرد التصورات اللازمة للأداء"، إذ تعد المعرفة العلمية في العمل التخصصي بشكل عام واحدة من أهم المرتكزات التي تسعى للوصول إلى سياقات علمية جديدة تعمق الرؤيا في مجال التخصص.(علاوي ،١٩٩٥، ٢٠)

٤-٢ عرض ومناقشة نتائج الهدف الثاني : التعرف على درجة الضغوط النفسية لدى حكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم.

بعد تحليل استجابات الحكام في ضوء بدائل الإجابة تبين ان المتوسط الحسابي يساوي (٣٢.٢٠٨) بانحراف معياري (٤,٠٨٩) درجة، وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (٤٥) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة one sample t-test والجدول (٣) يبين ذلك .

الجدول (٣)

النتائج الاحصائية للفروق بين الوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس الضغوط النفسية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		Sig
				المحسوبة	الجدولية	
٨٩	٣٢.٢٠٨	٤.٠٩٨	٤٥	١٢.٢٥٨	١.٩٨	٠.٠٠٠

قيمة ت الجدولية عند نسبة خطأ (٠.٠٥) ودرجة حرية (٨٩) = ١.٩٨

من خلال نتائج الجدول (٣) اتضح ان القيمة التائية المحسوبة (١٢.٢٥٨) اكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٨٩)، وهذا يعني وجود فرق دال احصائيا بين المتوسطين ، ولصالح المتوسط الفرضي ويعزو الباحثون السبب الى أن أغلب الحكام مارسوا اللعبة كلاعبين أو كانوا من المتابعين لها في أضعف الأحيان فهذا يجعل لهم خزين من الخبرات السابقة التي تساعدهم على التغلب على الضغوط النفسية والتي تعد من اهم اسباب الضغوط النفسية ، وإن قوة الشخصية والشجاعة الادبية والثقة بالنفس والتركيز والإلمام بقواعد المسابقة والتعاون مع الطاقم التحكيمي والاستعداد البدني والنفسي وحسن استخدام البطاقات ومن يستحق عقوبة الطرد او التنبيه لمنع ارتكاب الاخطاء لبعض اللاعبين ودقة تقدير حساب الوقت البدل الضائع ومكان تواجد الحكم من مكان وقوع الخطء لاتخاذ القرار السليم

وتمركزه في الملعب وتطبيق القرارات وفقاً لظروف المباراة بكل دقة وسلاسة وبأقل عدد من الاخطاء يجعل الحكم اقل عرضة للضغوط النفسية ويعمل على خفض مستوى الضغوط النفسية. (ربيح ،٢٠١٩، ٨٧)

٤-٣ عرض ومناقشة نتائج الهدف الثالث : التعرف على درجة اتخاذ القرار لدى حكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم.

بعد تحليل استجابات الحكام في ضوء بدائل الإجابة تبين ان المتوسط الحسابي يساوي (١٥٢.٢٢٥) بانحراف معياري (١٨.٢١٥) درجة، وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (١٢٠) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة one sample t-test والجدول (٤) يبين ذلك .

الجدول (٤)

يبين النتائج الاحصائية للفروق بين الوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس اتخاذ القرار

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		Sig
				المحسوبة	الجدولية	
٩٠	١٥٢.٢٢٥	١٨.٢١٥	١٢٠	٢٣.٢٨٤	١.٩٨	٠.٠٠٠

قيمة ت الجدولية عند نسبة خطأ (٠.٠٥) ودرجة حرية (٨٩) = ١.٩٨

من خلال نتائج الجدول (٤) اتضح ان القيمة التائية المحسوبة (٢٣.٢٨٤) اكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٨٩)، وهذا يعني وجود فرق دال احصائيا بين المتوسطين ، ولصالح المتوسط الحسابي .

ويعزو الباحثون السبب إلى أن طبيعة الأداء في مباريات كرة القدم يتحتم على الحكام اتخاذ قرارات سريعة وحاسمة بهدف السيطرة على مجريات المباراة وان أي تلكؤ واي تأخير في اتخاذ القرار ينعكس سلبا على مجريات المباراة اضافة إلى ضياع الوقت وفقدان المتعة في اللعب وأن أدراك الحكام للمشاكل وابعادها الإيجابية والسلبية فضلا عن كثرة المشكلات في المباريات جعلت الحكام قادرين على تحديد إمكانية اتخاذ القرار مهما كانت الظروف المحيطة، فضلا عن ما ذكر فأن أغلب الحكام مارسوا اللعبة كلاعبين أو كانوا من المتابعين لها في أضعف الأحيان فهذا يجعل لهم خزين من الخبرات السابقة التي تساعدهم في اتخاذ القرار، "وان للياقة البدنية العالية التي يتمتع بها الحكام بوصفهم مستمرين في التدريب على مدار السنة واخضاعهم الى اختبارات دورية مستمرة سواء عملية ونظرية توصلهم الى اتخاذ القرارات الصائبة"(ربيح ، ٢٠١٩، ٨٧)، فضلاً عن ذلك الدورات التحكيمية الدولية" فان القائمين على الدورة يؤكدون طريقة الجري والتمركز والتواصل البصري مع الحكام المساعدين والحكم الرابع كل هذه تودي إلى اتخاذ

القرارات الصائبة وتتجنب القرارات الخاطئة التي تأتي نتيجة بعد الحكم عن المكان المناسب لحدوث الخطأ". (بلان ،٢٠١١، ١١)

٤-٤ عرض ومناقشة نتائج الهدف الرابع : التعرف على العلاقة بين الاستعداد النفسي و الضغوط النفسية واتخاذ القرار لدى حكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم.

لتحقيق هذا الهدف تم احتساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين متغيرات البحث الاستعداد النفسي و الضغوط النفسية واتخاذ القرار والجدول (٥) يبين ذلك.

الجدول (٥)
العلاقة بين الاستعداد النفسي والضغوط النفسية واتخاذ القرار لدى حكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم

المتغيرات	العينة	قيمة معامل الارتباط		مستوى الدلالة	الدلالة
		المحتسبة	الجدولية		
الاستعداد النفسي × الضغوط النفسية	٩٠	-٠,٤٨٥	٠,١٩٦	٠.٠٠١	معنوية
الاستعداد النفسي ×اتخاذ القرار		٠.٥٨٢		٠.٠٠٠	معنوية
الضغوط النفسية ×اتخاذ القرار		-٠.٥٠٢		٠.٠٠٠	معنوية

قيمة (ر) الجدولية عند نسبة خطأ (٠.٠٥) ودرجة حرية (٨٨) = ١.٩٨

من خلال الجدول (٥) أظهرت النتائج ان قيمة معامل الارتباط المحسوبة بين (الاستعداد النفسي × الضغوط النفسية) (٠,٤٨٥-) ، وبين (الاستعداد النفسي ×اتخاذ القرار) (٠.٥٨٢) وبين (الضغوط النفسية ×اتخاذ القرار) (٠.٥٠٢-) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٨٨) وهي أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية (٠,١٩٦) وتشير هذه النتيجة الى وجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين (الاستعداد النفسي والضغوط النفسية) ، ووجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين الاستعداد النفسي والضغوط النفسية ، وجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين (اتخاذ القرار والضغوط النفسية)، لحكام دوري الدرجة الممتازة العراقي

ان هذه العلاقة تعنى أنه كلما إرتفعت الدرجة على مقياس الاستعداد النفسي كلما انخفضت الدرجة على مقياس الضغوط النفسية وارتفعت معه درجة اتخاذ القرار أي هنالك علاقة عكسية مع متغير الضغوط النفسية وطردية مع متغير اتخاذ القرار ، ويعزو الباحثون ذلك الى أن شخصية حكم كرة القدم القيادية وثقته بنفسه تمكنه من التعامل مع المواقف المختلفة داخل الملعب وخارجه . وهذا ما يؤكده (عباس ،٢٠٠٢، ٤٥) ان الرياضين الذين يتصفون بثقة عالية بالنفس ولديهم قلق منخفض هم اقل الرياضين تعرض للضغوط النفسية .

ويرى الباحثون ان الاستعداد النفسي من قبل حكم المباراة له أثار ايجابية والتى تؤثر بشكل فعال فى ظهور بعض المظاهر الايجابية لدى الحكم تمكنه من اتخاذ القرارات بشكل صحيح ويؤكد

كـلاً مـن " عمـارة و مصـطفى" "أن الأشـخاص اللـذين يمتلكـون درجـة عاليـة مـن القـدرة علـى الاسـتعداد النفسـي للضـغوط تـزداد درجـة فـاعليتهم وقـدرتهم علـى الإسـتخدام الأمثـل لمصـادرهم الشخصية والبيئية والتركيز والقدرة على المواجهة، والتى تحول الضغوط إلى خبرات أقل ضغطاً وتمكنه من اتخاذ القرارات الصائبة. (عمارة ومصطفى ،٢٠٠٩، ٣٦)

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١الاستنتاجات

- يمتلك حكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم درجة مرتفعة من الاستعداد النفسي.
- يمتلك حكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم درجة منخفضة من الضغوط النفسية.
- يمتلك حكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم درجة مرتفعة في اتخاذ القرار.
- هناك علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين (الاستعداد النفسي والضغوط النفسية)، ووجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين الاستعداد النفسي والضغوط النفسية، وجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين (اتخاذ القرار والضغوط النفسية)، لحكام دوري الدرجة الممتازة العراقي بكرة القدم.

٥-٢ التوصيات:

- تشجيع حكام كرة القدم في العراق على الاستمرار بالاستعداد النفسي مع تقديم الدعم اللازم لهم للاستفادة من ذلك مستقبلا.
- اشراك جميع حكام العراق بكرة القدم بمختلف درجاتهم التحكيمية في معسكرات تدريبية دورية وورش عمل ودورات صقل دولية.
- اهتمام الاتحادات الرياضية في العراق بضرورة وجود أخصائي نفسي ضمن الجهاز التدريبي لحاجة الحكام اليه.

المصادر

١. إبراهيم عبد الستار، إبراهيم رضوي (٢٠٠٣) : **علم النفس أسسه وعالم داسته**، دار العلوم الرياض، السعودية.

٢. أحمد أمين فوزي(٢٠٠٥): **مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم التطبيق**: ط ٢ ، القاهرة، دار الفكر العربي.

٣. احمد امين وطارق محمد(٢٠٠١): **سيكولوجية الفريق الرياضي** ، ط ، القاهرة ، دار الفكر العربي .

٤. أسامة عبد الظاهر الأصفر (١٩٩٩): **الإعداد النفسي للناشئين في المجال الرياضي**، دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين وأولياء الأمور، دار الفكر، القاهرة .

٥. بلان هاني طالب(٢٠١١): **رؤية خاصة في التحكيم** ، الجزء الأول ، الاتحاد القطري بكرة القدم .

٦. بلوم ، بنيامين ، وآخرون (١٩٨٣) : **تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني** ، ترجمة محمد أمين المغني وآخرون ، دار ماكروهين ، القاهرة ، مصر .

٧. ثامر محسن (١٩٩٠): **الإعداد النفسي بكرة القدم** ،الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر.

٨. جروان ، فتحي عبد الرحمن (٢٠٠٢) : **الابداع (مفهومه، معاييره، مكوناته، نظرياته ، خصائصه ،مراحله ، قياسه وتدريبه)** ، عمان ، دار الفكر.

٩. جميل، ذكرى يوسف واخرون(٢٠٢٠): **الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم في الدوري العراقي الممتاز وعلاقتها باتخاذ القرار**: (عدد خاص بأبحاث المؤتمر العلمي الدولي الثاني– المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة دهوك، ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة، المجلد الثاني .

١٠.جودت عزت عطوي (٢٠٠١): **الإدارة المدرسية الحديثة ، مفاهيمها النظرية وتطبيقاتها العلمية** ، ط١ ، عمان ،الأردن ، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع .

١١.حدادة، & محمد. (٢٠٠٩). الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم– مستوياتها و مصادرها (Doctoral dissertation، جامعة الجزائر).

١٢.الحديدي ، ياسر بازل (٢٠١٠): **بناء مقياس لتقييم ظروف إدارة المباراة لحكام الساحة الدوليين بكرة القدم في قارة أسيا**، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الأساسية ،جامعة الموصل ، العراق.

١٣.خليفة، إبراهيم عبد ربه (٢٠٠٠) : **التطبيقات الحديثه في علم النفس الرياضي** دار الفكر العربي ، القاهرة .

١٤.رافع الزغلول وعماد الزغلول (٢٠٠٣): **علم النفس المعرفي** ، القاهرة ، دار الشروق .

١٥.ربيح ، علي كامل (٢٠١٩) : **الاداء بدلالة التحكيم الانتباهي واتخاذ القرار لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم في العراق** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة واسط ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ٣.

١٦.رضوان ، محمد نصر الدين (٢٠٠٦): **المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضة**، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

١٧.سوسن شاكر الجلبي (٢٠٠٥) : **أساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية**، ط١ ، دمشق ، مؤسسة علاء الدين للطباعة والتوزيع .

١٨.الشيخلي ، سعد منعم (٢٠٠٣): **تحكيم كرة القدم بين تطبيق القانون وحركة الحكم** ، بغداد ، مكتب الكرار للطباعة.

١٩.عبد الغني النوري (١٩٩١): **اتجاهات جديدة في الادارة التعليمية في البلاد العربية**، ط١: ، الدوحة ، دار الثقافة للنشر والتوزيع .

٢٠.عبد الغني النوري (١٩٩١): **اتجاهات جديدة في الإدارة التعليمية في البلاد العربية** ، ط١ ، الدوحه ، قطر ، نشر وتوزيع دار الثقافة .

٢١.عزيز كريم وناس(٢٠١١): **جودة اتخاذ القرار وفقا للخبرة الشخصية بدلالة موقع الضبط وأنماط القيادة الرياضية لدى حكام كرة القدم** ، اطروحة دكتوارة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل .

٢٢.علاوي، محمد حسن (١٩٩٥): **بناء اختبار معرفي للناشئين في كرة اليد**، المؤتمر العلمي الدولي، جامعة حلوان .

٢٣.علاوي، محمد حسن (١٩٩٨): " **مدخل علم النفس الرياضي** "، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، ط١، القاهرة.

٢٤.علي عسكر (٢٠٠٠): **ضغوط الحياة ..وأساليب مواجهتها**، دار الكتاب الحديث، الكويت.

٢٥.عماد، عبد اللطيف شريف(١٩٩٣): **أنماط اتخاذ القرارات في الأجهزة المركزية للإدارة العامة بالأردن** ، رسالة ماجستيرغير منشورة ، جامعة مؤتة ، الأردن .

٢٦.عمارة أحمد عبد الحميد و مصطفى حسام الدين (٢٠٠٩): **أسس التدريب في المصارعة**، ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر والتوزيع القاهرة.

٢٧.عمر، وآخران (٢٠٠١): " **الإحصاء التعليمي في التربية البدنية والرياضية** "، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٨.عويس، خير الدين علي احمد (١٩٩٩): **دليل البحث العلمي** ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة ، مصر..

٢٩.مصطفى كامل و محمد حسام الدين(١٩٩٩): **الحكم العربي وقوانين كرة القدم** ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

٣٠. مفتي إبراهيم حماد(١٩٩٨): **التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقياده** ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.

٣١.الموسوي حسن (١٩٩٨): **الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية**، دراسة عامليه، المجلة التربوية المجلد ١٢ العدد ٧.

٣٢.نعمة، علاء عبد القادر (٢٠١٢): **بناء مقياس الاستعداد النفسي لحكام كرة القدم**، مجلة علوم الرياضة، ٤(٤)، ٣٥٥-٤٠٠.

٣٣.وجيه محجوب وبدري(٢٠٠٢): **التعلم والتعليم والبرامج الحركية**، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.

ملحق (١)

مقياس الاستعداد النفسي

نضع بين يديك استمارة تبين حالات التي تواجهك في التحكيم لذا نرجو منك قراءة الفقرات والاجابة عليها بكل صدق وحيادية وسرية تامة وضع علامة (√) امام العبارة التي تراه مناسبا وعدم ذكر الاسم

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
١	أشعر بالاستعداد النفسي الكامل قبل المباريات					
٢	يتأثر أدائي بشكل سلبي عندما أشعر بالتوتر النفسي					
٣	أجد صعوبة في التركيز على المباراة بسبب الضغوط النفسية					
٤	يمكنني التعامل بفعالية مع الانتقادات النفسية من الجماهير أو اللاعبين					
٥	يمكنني التعامل بفعالية مع المواقف الصعبة خلال التحكيم					
٦	تؤثر الضغوط الشخصية خارج الملعب سلبًا على استعدادي النفسي للتحكيم					
٧	يمكنني التحكم في توتري النفسي والبقاء هادئًا خلال المباريات الهامة					
٨	أجد صعوبة في استعادة ثقتي بنفسي بعد ارتكاب أخطاء تحكيمية					
٩	أحتفظ بتفاؤلي بغض النظر عن الظروف الخارجية أثناء التحكيم					
١٠	يساعدني دعم زملائي الحكام في تحسين استعدادي النفسي					
١١	أشعر بالتوتر والقلق قبل المباريات الهامة					
١٢	يتأثر أدائي كحكم بشكل سلبي عندما أشعر بالتوتر النفسي					
١٣	أشعر بالثقة بقدرتي على اتخاذ القرارات الصحيحة خلال المباريات					
١٤	يؤثر تقدير الآخرين لأدائي على مدى استعدادي النفسي للتحكيم					
١٥	أستطيع استخدام تقنيات محددة للتأمل والاسترخاء قبل المباريات لتحسين استعدادي النفسي.					
١٦	تؤثر التوقعات العالية للآخرين في أدائي كحكم على استعدادي النفسي					
١٧	يمكنني التعامل بفعالية مع التحديات النفسية التي تواجهني خلال المباريات					
١٨	أجد صعوبة في الاستمتاع بتجربة التحكيم بسبب الضغوط النفسية					
١٩	يساعدني التفكير الإيجابي وتحفيز الذات في تحسين استعدادي النفسي للتحكيم					
٢٠	**تؤثر التجارب السلبية السابقة على استعدادي النفسي للتحكيم في المباريات القادمة**					

ملحق(٢)

مقياس الضغوط النفسية

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
١	أشعر بنقص في قدراتي لعدم تحقيق الواجبات المطلوبة في التدريب					
٢	أشعر بالقلق من مقدرتي على التحكيم بصورة جيدة في المباريات					
٣	أشعر بعدم تفهم طبيعة التحكيم من طرف أسرتي					
٤	أرى أن المديرية الوطنية للتحكيم لا تستطيع التقدم بمستواي في التحكيم					
٥	يظايقني أن الجمهور ينتقد طريقة تحكيمي للمباراة					
٦	تتراكم على واجبات الدراسة أو العمل نتيجة انتظامي في التحكيم					
٧	أضطر لعمل أكثر من شيء في وقت واحد بسبب مشاغل التحكيم					
٨	أخشى من احتمال لإصابتي في الأيام التي سوف أقوم فيها بالتحكيم					
٩	أعتقد أن المطلوب مني في إدارة المباريات يفوق قدراتي و إمكاناتي					
١٠	تواجهني صعوبات مختلفة في الانتقال إلى مكان التدريب					
١١	أشعر بعدم تقدمي في مستواي البدني بالرغم من استمراري في التدريب					
١٢	يزداد شعوري بالضغوط عندما يهتف الجمهور الجمهور بهتافات عدائية					
١٣	قبل بداية المباراة أشعر بقلق من الصعب السيطرة عليه					
١٤	تواجهني ضغوط نفسية وبدنية تجعل لدى عدم الرغبة في التدريب					
١٥	يصعب علي التحكم في انفعالاتي تجاه أخطاء أحد طاقم التحكيم					

ملحق (٣)

مقياس اتخاذ القرار

ت	الفقرة	مناسب جداً	مناسب بدرجة بسيطة	احياناً	غير مناسب بدرجة بسيطة	غير مناسب مطلقاً
١	امتلك تصورا حول المواقف التي تتطلب مني قرارا حاسما					
٢	لدي القدرة على اكتساب المعلومات من خلال قراتي الخاصة					
٣	اساهم في تحقيق القرار ما يتناسب مع عناصر اللعب في المواقف الحاسمة					
٤	اجد في نفسي انني مقنع للاخرين في القرارات التي اتخذها					
٥	اعتمد على التعاون مع الحكام المساعدين عن اتخاذي للقرارات					
٦	ادرك وضوح القرارات لأنها تعتمد على التخطيط الذي اتبعه اثناء المباراة					
٧	أجد في نفسي انني امتلك البدائل المناسبة للقرارات التي تتعلق في المواقف المختلفة					
٨	يحقق قراري المتخذ اثناء مجريات اللعب السيطرة على عناصر اللعبة					
٩	يصعب على تحدد الأخطاء بدقة التي التي اتخذها جراء قراراتي					
١٠	يضايقني الوقت عند اتخاذ القرار بوجود الضغوطات التي اتعرض اليها					
١١	يصعب على استخدام الوسائل العلمية الحديثة في اصدار القرارات الحاسمة					
١٢	لا أبالي بوضع المعايير الموضوعية في ذهني قبل الدخول في المباراة للتحكم بقراراتي بأفضل صورة					
١٣	القرار المتخذ مني قائم على أساس رؤية مختلفة					
١٤	اهتم بالقرارات المتخذه في الملعب تلك التي لها مردودات سلبية على مستقبلي التحكيمي					
١٥	عندما يقترح الحكم المساعد قرارا معيا فأنني اناقشه					
١٦	اعمل على استعمال قدراتي العقلية كمعالجة للقرار قبل ان اتخذه					
١٧	قبل دخولي للمباراة أراجع مجموعة من القرارات ولاسيما عندما تتكون لي صورة عن فريق معين					
١٨	من المحتمل أن اتراجع عن قراري عندما اجد استشارة مقنعة					

١٩	أوكد القرار الجيد من البدائل التي تطرح					
٢٠	إن القرارات التي اتخذها لا أراعي فيها المزاج الانفعالي للفريقين والجمهور					
٢١	يصعب على اخضاع القرارات الأولية للتقويم					
٢٢	اتجاهل البدائل المقترحة لقراراتي من خبرتي التحكيمية					
٢٣	ابتعد عن التخطيط المسبق لتحقيق قرارات مميزة					
٢٤	اغفل عن الاطلاع على القوانين التحكيمية الجديدة					
٢٥	أكون حازما في اعتماد قراروواحدعندما يناقشني الحكام بعد انتهاء المباراة					
٢٦	هناك ما يمنع استشارة الاخرين عند صياغة قرارات تحكيمية مناسبة					
٢٧	ينتابني القلق من ضجيج الجمهور عندما أجد قراراي محكما					
٢٨	أواصل الاستفادة من الخبرات الدولية التي سبقتني في عملية التحكيم					
٢٩	اعمل على استقطاب المحاضرات الدولية في مجال التحكيم					
٣٠	اعمد الى قراءة الجوانب الإيجابية والسلبية اثناء المشاهدة التحكيمية					
٣١	انا ممن يرغب في المشاركة في الدورات التطويرية التحكيمية للحكام					
٣٢	لا اشعر بالحرج عندما استشير خبراء لهم خبرة طويلة					
٣٣	انا من المهتمين بالجوانب النفسية لشخصية الحكم وأثارها في قيادة المباراة					
٣٤	اواصل التدريبات العملية لمواقف التحكيم الصعبة					
٣٥	اهمل الاعتراضات لتقويم قراراتي التي اتخذها لاحقا					
٣٦	اسقط الأخطاء على الفريق الخاسر جراء قراراتي المتسرعة					
٣٧	اتغاضى عن الابتكارات التحكيمية الصادرة من الاتحاد الدولي					
٣٨	يقلقني الوقت المحدد في اللحظات الأخيرة من المباراة					
٣٩	يتناقص طموحي نحو قيادة المباراة النهائية التي أكلف بها					
٤٠	اتعامل بنمطية عالية عندما يقل التحفيز لي					