

رقم الترتيب : ..... / كلية ج ب / 2023

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوقرة - بومرداس -



كلية: العلوم

اطروحة ل م د

مقدمة من طرف الطالب جواني مهدي

شعبة : التدريب الرياضي

تخصص: التحضير النفسي الرياضي

## دراسة العلاقة بين مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم الرابطة المحترفة الجزائرية

دراسة ميدانية على حكام الرابطة المحترفة والأولى والثانية

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
أ.د حدادة محمد	أستاذ التعليم العالي	جامعة بومرداس	رئيسا
أ.د شريط محمد الحسن المأمون	أستاذ التعليم العالي	جامعة بومرداس	مشرف مقررا
د. علي حدي	أستاذ محاضر أ	جامعة بومرداس	مساعد المشرف
أ.د أزري سوليندة مكيوسة	أستاذ التعليم العالي	جامعة بومرداس	مناقشا
أ.د بوراس محمد	أستاذ التعليم العالي	جامعة الجزائر	مناقشا
د. هبيرة السعيد	أستاذ محاضر أ	جامعة أم البواقي	مناقشا

السنة الجامعية

م 2023/2022



## شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين وعلى أهله وصحبه الطيبين الطاهرين والحمد لله شكرا وامتنانا على توفيقه لإتمام هذه الأطروحة والقائل في محكم تنزيله

لئن شكرتم لازيدنكم الآية 7\_ سورة إبراهيم

ووقوفا عند قوله عليه الصلاة وأفضل التسليم

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله" صحيح مسلم

أقدم شكري وتقديري وعرفاني إلي الأستاذ المشرف الدكتور شريط محمد حسن المأمون على النصائح

والتوجيهات المقدمة وعلى جديته أثناء عمله معي فكان نعم الأستاذ المشرف

وأقدم بالشكر والعرفان إلى كل أعضاء اللجنة الوطنية المركزية للتحكيم في الاتحاد الجزائري لكرة القدم

على التسهيلات والمرافقة طيلة توزيع الاستبيان واسترجاعه من قبل عينة بحثنا

أتقدم بالشكر والتقدير للرابطة الولائية لكرة القدم بولاية أم البواقي

كذلك أتقدم بكل عبارات الشكر والتقدير لكل أساتذة وإداريين وعمال قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية بجامعة أحمد بوقرة ببومرداس

وأقدم بجزيل الشكر والعرفان لأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة أم البواقي

على كل التوجيهات والمرافقة

كما يطيب للباحث أن يتقدم بوافر الشكر والامتنان لكل الزملاء والأصدقاء وكل من ساهم في هذا البحث

من قريب أو بعيد بالقليل أو الكثير

وفي الأخير نحمد الله ﷻ وعظم سلطانه الذي وفقنا لإنهاء هذا العمل

الباحث

جواني مهدي



# الإهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إلى من قال فيها الصادق الأمين الذي لا ينطق على الهواء .  
"الجنة تحت أقدام الأمهات" إلى التي حملتني في بطنها وسهرت لأجلي ،  
إلى التي باركتني بدعائها وسامحتني بجهلها وحنانها الغالية  
والعزيرة على قلبي دعيني انحي أمامك واقبل جبينك...أمي فتيحة.  
إلى الذي تعب لارتاح وكافح لأنال إلى صاحب القلب الأبيض  
فرحات...والدي.  
إلى أغلى كنز وهبه الله لي أخواتي "يونس- شهيناز- رميسة -  
إلى زوجتي أمينة وإلي بناتي قرّة عيني لجين وسرين وأسيل

إلى رفقاء دربي وطفولتي

إلى جميع أصدقاء ورفقاء جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي وجامعة أمجد بوقرة بومرداس .  
إلى أساتذة وطلبة وعمال قسم التربية البدنية والرياضية بجامعة بومرداس  
إلى من جمعني بهم لحظة صدق... وفرقتني بهم لحظة صدق

جواني مهدي



# مقدمة

## مقدمة:

تعد المنافسات الرياضية بكافة أشكالها وصورها من المجالات الهامة والتي تعتمد في تطوير الأفراد الممارسين لها على أعمدة أساسية ودعامات هامة منها على سبيل المثال لا الحصر المدرب الحكم واللاعب

وتعتبر كرة القدم من الرياضات التي تتطلب قدرات وصفات بدنية ونفسية خاصة وقد نالت هذه الرياضة اهتمامات ودراسات وأبحاث متعددة في مجال التدريب ومازالت الأبحاث العلمية مستمرة لتحسين أساليب الارتقاء بالمستوى البدني والنفسي لكل من اللاعب والحكم.

ومن جانب آخر يعتبر الحكم احد الجوانب ولأسس الهامة التي تساهم في رفع مستوى رياضة كرة القدم لان الشخص المكلف بإدارة المباراة له السلطة المطلقة من لحظة دخوله أرضية الملعب حيث يقوم بحاسبة كل من خالف قوانين اللعبة ونظرا للأسباب الكثيرة والمتعددة منها إيقاع اللعب ومساحة الملعب فان الحكم يؤدي دوره بصعوبة كبيرة وسط هذه الظروف.

كما أن مجال التحكيم يعد مجالا خصبا وحيويا لأنه يتعلق باللعبة ذات الشعبية الأولى في العالم لذا فانه ليس بالأمر اليسير الذي يستطيع أي فرد القيام به وهنا وجب على الحكم أن يتميز بمهارات نفسية التي يمكن تحسينها حتى يصبح مؤهلا للقيام بالتحكيم في رياضة كرة القدم ويخرج المباراة أو المنافسة الرياضية إلى بر الأمان .

كما يتفق الإسناوي وأبو العينين على أن رياضة كرة القدم ذات شعبية كبيرة يصاحبها انفعالات كبيرة وحماس زائد من الجمهور المشاهد وقد يتحول هذا الحماس الي شغب وخصوصا ان هناك فئة منهم لديهم شحنات عدوانية مكبوتة قد تجد في الملاعب فرصة للتخلص منها وبالذات عندما تأتي نتيجة المباراة مخالفة لتوقعاتهم وأمالهم أو يأتي قرار الحكم على غير هواهم<sup>1</sup>

<sup>1</sup>أبو العينين محمود، العوامل المرتبطة بإصابات اللاعبين في كرة القدم، المؤتمر الدولي، القاهرة 1995

كما أشار شلتوت ومعوذ إلي أن التحكيم الجيد يدعو اللاعبين الي التركيز في اللعب مع عدم الاحتجاج على قرارات الحكم أما التحكيم السيئ فله مساوئ كثيرة وعديدة حيث يطمس معظم القيم التربوية المستفادة من النشاط الرياضي<sup>1</sup>

لذا استخلص الباحث أن شعبية كرة القدم وما يصاحبها من حماس زائد وانفعالات من قبل الجمهور المشاهد واللاعبين ليؤكدوا على أهمية وجود حكام أكفاء ومميزين على مستوى اللياقة البدنية وخاصة القدرة على مواجهة الضغوطات النفسية المختلفة لإدارة المباراة واتخاذ القرارات الصحيحة والمناسبة .

وتظهر أهمية القرارات التي يصدرها الحكم في أنها تحدد نتائج المباريات والتي على ضوءها تمنح أو تحجب البطولات عن الفرق المشاركة في أي منافسة كانت.

ويتميز العصر الحالي بالضغوطات النفسية والقلق، وهذا يتطلب منا الاهتمام بالعوامل المسببة لها، والتصدي لها لمساعدة الفرد على التكيف مع الواقع الذي نعيش فيه، وصولا به إلي الصحة النفسية السليمة.

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

كما يتفق (راتب،) و(علاوي،) أن القلق قد تكون له قوة دافعية ايجابية تساعد الفرد على بذل أقصى جهد ممكن، وقد تكون هته القوة سلبية تقلل الأداء وتخضع الثقة بالنفس، كما توصل كل من راتب وعلاوي إلي مكونين متشابهين لحالة القلق هما القلق المعرفي والقلق الجسمي، كما يشير علاوي أن القلق يعتبر من المجالات المهمة في علم النفس العام وخاصة عند علم النفس الرياضي، لما له من آثار واضحة ومباشرة على مختلف الوظائف النفسية أو الجسمية أو كليهما، وفي المجال الرياضي يواجه

<sup>1</sup>شلتوت السيد حسن، حسن معوذ، التنظيم والادارة في التربية الرياضية، دار المعارف، القاهرة 1995

اللاعب الكثير من المواقف المرتبطة ارتباطا وثيقا بالقلق سواء في التدريب أو المنافسة وما يرتبط فيهما من مثيرات مما يؤثر على سلوك اللاعب وقدراته وعلاقته مع الآخرين.

ويرى (راتب)، أن الشعور بالقلق يتسبب في تشتيت الانتباه وعدم التركيز عندما يشرد ذهن الرياضي في موضوعات وأفكار غير متعلقة بالأداء الرياضي مما يؤثر سلبا على الأداء، ويؤكد نيدفير (neidver) حين ذكر في نظريته أن كلما زاد القلق تحدث ثلاث تغييرات نسبية في الانتباه، وهي كلما زاد القلق يصبح الرياضي غير قادر على تحويل الانتباه من أسلوب الي آخر، ويبدأ تركيز الانتباه بالتناقص (ضيقا)، ويصبح داخلي أكثر (منشغل بالأحاسيس الداخلية) باعتبار أن القلق يرافقه العديد من الأعراض والتغيرات الفيزيولوجية والنفسية المختلفة والتي تكون بمثابة مظاهر، السلوك الترددي سواء على المستوى الانفعالي أو الحركي أو العقلي، كسرعة التهيج والنرفزة وضعف القدرة على التركيز والانتباه وشروذ الذهن وسرعة النبض واضطرابات في التنفس وارتفاع ضغط الدم مع شحوب وتعرق وكثرة التبول

كما يؤكد مياسا (maiassa) في هذا الخصوص أن من أعراض القلق وجود ضغط أو شدة يشعر بها الفرد مما يشعر بالكدر والتوتر، ويظهر هذا الشعور مرفقا بالعجز

الشعور بالعزلة والانفراد والعداوة، فضلا عن شعوره بالخوف وتوقع المصائب ويهزه هذا التوقع هزا قويا يمس ثقته بنفسه، ويؤدي إلى صعوبة في تركيز الانتباه لديه.

كما يعتبر الانتباه أحد العمليات العقلية التي تلعب دورا مهما في حياة الإنسان من خلال قدرته على الاتصال بالبيئة المحيطة به، والتي تنعكس في اختياره للمنبهات الحسية المختلفة والمناسبة حتي يتمكن من تحليلها وإدراكها بقوة والاستجابة لها بصورة تجعله يتكيف مع بيئته الداخلية، حيث حظى الانتباه بدراسات الباحثين باعتباره أنه العملية التي تكون عصب النظام النفسي بصفة عامة فمن خلاله يمكن للفرد اكتساب العديد من المهارات وتكوين الكثير من العادات السلوكية والتي تحقق له قدر كبير من التوافق في المحيط الذي يعيش فيه .

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



ويعرف (مارتينزوآخرون) بأنه القدرة على التركيز على الرموز المرتبطة بالبيئة والاحتفاظ بهذا التركيز طوال فترة المنافسة الرياضية

ومن خلال كل ذلك وباعتبار أن الباحث حكم جهوي سابق ظهرت أهمية دراستنا والتي تهدف للتعرف على مستوى القلق وعلاقته بمستوى تركيز الانتباه لدلا حكام كرة القدم للرابطة المحترفة الجزائرية الأولى والثانية.

على الرغم من الأهمية الكبيرة التي تحظى بها رياضة كرة القدم، وما تتطلبه كافة المحاور الأساسية المتعلقة بها من لاعبين ومدربين وخاصة الحكام من جهود مضاعفة لبلوغ أهدافها، إلا أنه لا تزال هناك أخطاء كبيرة تقع من الحكام أثناء إدارتهم للمباريات وذلك وفقا للتقارير المرسلة من قبل مراقبي الحكام، وما نشاهده على شاشة التلفاز من مختلف قنوات الوطنية ما يعطي انطباع غير جيد للاعبين حول الحكام مما يؤدي إلي كثرة الاعتراض والاحتجاج على قراراتهم، ومن جهة أخرى يعاني حكام الرابطة المحترفة الجزائرية من ضغوط نفسية متعددة المصادر مما يعيق أدائهم في المباريات، كما يعتبر القلق احد هاته الضغوط النفسية المهمة التي من شأنها التأثير على سلوك الرياضي عامة والحكم خاصة كونه المسئول الأول عن تطبيق قانون اللعبة داخل الملعب، واتخاذ كل القرارات التي تحكم سير المنافسة الرياضية وفقا للمادة 6 من قانون كرة القدم.

كما أن الحكم يقع على عاتقه عبء كبير في أداء واجباته واذ336لك راجع لخصوصيات رياضة كرة القدم، التي تتطلب لياقة بدنية وحضور ذهني ونفسي عالين والتي تسمح له بالتحرك في مختلف مساحات اللعب مع اتحاد القرارات الصائبة والصحيحة، ويجب عليه أن يكون قريب من موقع الأحداث خاصة الأخطاء الثنائية والتي من شأنها أن يتبادل اللاعبان المتنافسان الضربات السب مما يثير الجماهير والمسيرين وتزداد حدة المناوشات وكل هذا يزيد من متاعب وضغوط نفسية للحكم في اتخاذ القرارات الصائبة، وكون الباحث حكم جهوي سابق في كرة القدم لدى الرابطة الجهوية لكرة القدم بولاية قسنطينة، يرى ان الحكام يتعرضون لضغوط نفسية رهيبه مما يؤدي بهم لفقدان تركيز انتباههم وارتفاع درجة القلق عندهم، ومن أهم المصادر التي تسبب القلق عند الحكم هم اللاعبون وكذلك عن طريق ابتزاز والتحايل والتمثيل خاصة أمام منطقة العمليات لتمويه الحكم وإعلان ضربة جزاء لصالح اللاعب المتحايل، والتي تجعل الحكم في حالة شك خاصة كانت زاوية الرؤية مسدودة أو كان بعيد عن اللقطة نوعا ما، مما تجعله في مواقف ضاغطة موائية وبالتالي يصعب التحكم في مجريات اللقاء، كما أن للجماهير سببا كبيرا في إيقاع القلق والضغط النفسي على الحكم من خلال الواابل الكبير من السب والشتيم سواء على شخصه أو عائلته خاصة الأم التي تعتبر من أهم العوامل التي تثير مشاعر ونفسية الفرد الجزائري عامة، مما يفقد الحكم تركيزه في اللقاء وإدارته للمباراة، كما تعتبر الصحافة المسموعة والمكتوبة احد عوامل الضغوط النفسية، حيث لا تخلو أي حصة رياضية من فقرة مخصصة للتحكيم وعادة ما يكون

عنوانها ضد الحكام، مثل التحكيم في قفص الاتهام، التحكيم مريض، التحكيم الي أين وغيرها من المصطلحات التي تحوز في نفسية الحكام خاصة إذا كان أدائهم جيد في تلك اللقاءات او الجولات، كما تعتبر التصريحات التي يدلي بها رؤساء النوادي ومسؤولي الفرق الرياضية بعد المباريات من أهم المصادر المسببة للقلق والضغط النفسية للحكام، مما يؤثر على أدائهم في الجولات القادمة من بين التصريحات نجد رئيس شبيبة الساورة عندما لعبت ضد شبيبة القبائل في موسم 2022 حيث صرح أن رئيس اللجنة المركزية للتحكيم عبارة عن مدرسة لتعليم السياقة وأن خسارة المباراة يومها كان متعمدا لحرمان فريقه من صدارة الترتيب وأنهم تعرضوا للظلم من قبل الحكام لأن فريقه من الجنوب الجزائري، كما صرح رئيس مولودية الجزائر سنة 2023 بان التحكيم كارثي ولا يمكن أن نتطور في ضل هاته الممارسات وبأن فريقه فقط لعشر نقاط كاملة نتيجة الأخطاء المتعمدة والمتكررة من قبل حكام المباريات، كما صرح رئيس شبيبة القبائل في نفس الموسم الرياضي بان فريقه مستهدف من قبل أشخاص يعرفهم وان فريقه لن يسقط للدرجة الثانية.

من هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحث وذلك للتعرف على العلاقة بين مستوى القلق ومستوى

تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم للرابطة المحترفة الجزائرية.

تعمیر

## 1-الإشكالية:

ولهذا طرحنا التساؤلات التالية:

- ما هو مستوى القلق لدى حكام كرة القدم الرابطة المحترفة الأولى والثانية؟
- ما هو مستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم الرابطة المحترفة الأولى والثانية؟
- هل توجد علاقة بين مستوى القلق وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم الرابطة المحترفة الأولى والثانية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى القلق وتركيز الانتباه وفقا لمتغيرات الدرجة التحكيمية والاختصاص في التحكيم والخبرة التحكيمية؟

**ونخلص إلى تساؤل رئيسي:**

- هل هناك علاقة بين مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم الرابطة المحترفة الأولى والثانية الجزائرية؟
- هذا ما سنحاول عرضه ومناقشته في هذه الدراسة.

## 2- فرضيات الدراسة:

### 1-2 الفرضية العامة

توجد علاقة بين مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم الرابطة المحترفة الجزائرية الأولى والثانية

### 2-2 الفرضيات الجزئية:

- مستوى القلق منخفض لدى حكام كرة القدم الرابطة المحترفة الأولى والثانية.
- مستوى تركيز الانتباه مرتفع لدى حكام كرة القدم الرابطة المحترفة الأولى والثانية
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا للمتغيرات الخبرة التحكيمية والاختصاص في التحكيم والرتبة التحكيمية

### 3-أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة كونها الأولى من نوعها التي تتناول العلاقة بين مستوى القلق وتركيز الانتباه في حدود علم الباحث كونه حكم جهوي سابق والتي قد تساهم بقدر معين في معرفة تأثير القلق وتركيز الانتباه

في قرارات الحكم كونه الشخص الأول المخول لتطبيق القانون اللعبة، وكلما كان الحكم سيادي وحيادي في قراراته كلما كان ناجحا وسينال رضا جميع الأطراف الفاعلة في رياضة كرة القدم من لاعبين ومدربين ومسيرين وجمهور

### 4-أهداف الدراسة:

لقد دفعنا إعداد هذا الموضوع مجموعة من الأهداف:

- التعرف على مستوى القلق لدى حكام كرة القدم الرابطة المحترفة الأولى والثانية
- التعرف على مستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم الرابطة المحترفة الأولى والثانية الجزائرية
- التعرف على العلاقة بين مستوى القلق وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم الرابطة المحترفة الأولى والثانية الجزائرية
- التعرف على دور التحضير النفسي للحكم في تسيير المباراة.
- إنتاج معرفة علمية حول الإعداد النفسي وأهم المهارات التي يجب أن يتسم بها الرجل الأول في تطبيق قوانين كرة القدم.

### 5-أسباب اختيار الموضوع:

يمكن تقسيم أسباب اختيارنا لهذا البحث إلى أسباب ذاتية وأخرى موضوعية:

#### \* أسباب ذاتية:

- الميل الشخصي لكل ما يقدم الحكم المباراة من متعة.
- إتساع نطاق نقد الحكام والاحتجاج على قراراتهم خاصة إذا كان الحكم بعيد عن الحدث.
- معرفتي الشخصية بمحيط الحكام كوني حكم جهوي في كرة القدم وهذا دافع إضافي.
- أهمية التحضير النفسي للحكم وتأثيرها المباشر في قراراته.
- المسار في عينة مشكلة واحدة خاصة أن موضوع مذكرة تخرجي ماستر كان حول التحكيم

#### \* أسباب موضوعية:

- الحاجة الماسة لمعالجة هذا الموضوع وخاصة أنه كثر الحكام الذين يتسببون في تغيير النتيجة لصالح فريق على آخر بسبب أخطائهم.
- قلة الدراسة والبحوث العلمية حول هذا الموضوع وقلة معرفة الأسباب الرئيسية له.
- الرغبة في إفادة الآخرين ببحث علمي وعملي.

## 6- تحديد المصطلحات:

## التحكيم:

- لغة: استخلص مفهوم التحكيم من جذر حكم والحكمة هي جديدة توضع في فم الحصان تلجم شهوته في السير العشوائي. ومنه يقال تحكّم فلان في فلان بمعنى تصرف فيه وتحكّم في طيشه.<sup>1</sup>
- اصطلاحاً: هو تطبيق القوانين المنصوص عليها من خلال الاتحادية الدولية في مباراة كرة القدم بصرامة وبدقة متناهية.<sup>2</sup>

## الحكم:

- رجل القانون الذي تبنى عليه العدالة في التنافس والتقييم للجهود والخطط والمستوى العام والأحقية بالأحقية على شهادة الفوز بالمنافسة
- كما يعرفه الباحثان إجرانيا بأنه هو كل فرد فيه مقومات وأسس وشروط واردة في القانون واسمه مسجل مع الحكام المعتمدين بالرابطة المحلية لكرة القدم بصفته حكم يدير المباريات التابعة لإدارة الرابطة.<sup>3</sup>
- مستوى أداء الحكم في المباراة:
- هو التقييم الذي يرصده المراقب الفني للمباراة والمبني على جميع قرارات الحكم والمبنية على قدرات الحكم البدنية والذهنية والنفسية والشخصية (رأي الباحث)

## كرة القدم:

- لغة: كرة القدم football هي كلمة لاتينية هي "ركل الكرة بالقدم" فالأمريكيون يعتبرون (الفوت بول) مايسمى عندهم (الريبي) أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها نسمى (soccer)

- اصطلاحاً: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل فريق من 11 لاعبا يستعملون الكرة في نهاية كل فرق من طرفين الملعب مرمى هدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى خصمه عبر حارس المرمى بغية

<sup>1</sup> شايب بن عبود وآخرون مذكرة ليسانس تحت عنوان دراسة تحليلية لمستوى اللياقة البدنية لحكام كرة القدم، جامعة الجزائر 2002، ص6

<sup>2</sup> بواح ع الحميد، عمران الوناس دراسة العوامل المؤدية الي تدهور التحكيم ومدى انعكاسها على اداء التحكيم لدورهم التوظيفي 2006، ص10

<sup>3</sup> التركي إبراهيم، فن إدارة المباراة، مؤسسة ممتاز للطباعة والنشر، 1998 الرياض ص9

تسجل هدف والتفوق على الفريق المنافس ويتم تحويل الكرة بالأقدام والرأس، وخلال اللعب لا يسمح إلا لحراس المرمى أن يمسك الكرة بيده داخل المنطقة تعرف بمنطقة الجزاء.<sup>1</sup>

### القلق

ويشير فوزي (2003) إلى أن القلق هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها، ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفسيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تتبعث من داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر.

وأما (مصطفى عبد السلام) ويعرفه بأنه "عبارة عن مشاعر وأحاسيس غريبة ومؤلمة تنتج عن سوء تكيف وعدم انسجام وتوافق وتطراً هذه المشاعر على المرء حينما لا يستطيع التوفيق بين دوافعه وحاجاته الأساسية من جهة وبين الواقع الذي يعيشه من جهة أخرى<sup>2</sup>. إذن فالقلق هو عبارة عن عملية اضطراب تصيب الفرد مؤدية إلى حدوث تغيرات فسيولوجية و نفسية تؤثر في سلوك وقدرة الفرد على الأداء أو القيام بالعمل المطلوب بصورة غير طبيعية ويكون القلق أما مؤقتاً أو مستمراً وهذا ما يؤكد

(أسامة كامل راتب) بقوله أن "حالة القلق صفة مؤقتة تتغير من وقت لآخر وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الفرد في وقت معين<sup>3</sup>. قلق المنافسة هي "الميل لإدراك مواقف المنافسة كمهدد والاستجابة لهذه المواقف بحالة القلق<sup>4</sup>.

### تركيز الانتباه

تركيز الانتباه: هو القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن<sup>5</sup>، يعد الانتباه أحد الأسس التي تقوم عليها مختلف العمليات العقلية الأخرى كالتذكر أو التخيل أو التصور أو التفكير أو التعلم، إذ أن الإنسان عندما يتعامل مع المحيط يجب أن يعرف هذا المحيط حتى يستطيع حماية نفسه من الإخاطر، والشرط الأول هو إن ينتبه إلى ما يهيمه من هذه البيئة وان يدركها بجواسه كي يستطيع أن يؤثر فيها وان يسيطر عليها بعقله وعضلاته، إذا فالانتباه هو الخطوة الأولى لتكيف الفرد مع المحيط.

<sup>2</sup> روجي جميل:كرة القدم، طبعة أولى دار النقائص بيروت لبنان 1986، ص5

<sup>2</sup> مصطفى عبد السلام: علم النفس الرياضي، ط1، الموصل، دار الفكر العربي، 1985، ص150

<sup>3</sup> أسامة كامل راتب: المصدر السابق، ص 362

<sup>4</sup> مصطفى حسين باهي عبدالقادر جاد: المصدر السابق، ص 193

<sup>5</sup> محمد العربي شمعون. التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 1996، ص4



لقد تناول علماء النفس موضوع الانتباه بالعديد من التعاريف فقد عرفه (حلمي المليجي) بأنه توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعداداً لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه<sup>1</sup>. كما عرف الانتباه بأنه (استعداد إدراكي عام يقوم بتوجيه شعور الفرد نحو موقف معين ككل أو كجزء<sup>2</sup>، في حين عرفه (فاخر عاقل) بأنه (العملية النفسية التي تقوم باختيار عدد من المثيرات المتواردة على النفس والتركيز عليها وتجاهل المثيرات الأخرى<sup>3</sup>.

## 7- الدراسات السابقة والمشابهة

تعتبر أساس ومصدر لكل باحث فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث قادمة، فيما يتعلق بهذا المجال يمكن القول بأن الدراسات والأبحاث التي تطرقت إلى مثل هذه المواضيع في بلادنا تعتبر جد ناقصة وقليلة، حيث أننا لا نكاد نعثر على مواضيع تساعدنا عن فهم بعض الأمور الغامضة علينا ولكن هناك بعض الدراسات المشابهة منها

### 1- قياس مهارات تركيز الانتباه للحكام السعوديين في كرة القدم.

أ- د: عبد العزيز بن عبد الكريم المصطفى 2017.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تطبيق حكام كرة القدم السعوديين مهارات تركيز الانتباه وكذلك مستوى الفروق بين الحكام التي تعزى إلى سنوات التحكيم والمنطقة والاختصاص في التحكيم، وتم تطبيق اختبار مهارات تركيز الانتباه (Weinberg and Richardson 1990)) ، على عينة عشوائية مكونة من 53 حكماً، من الإتحاد السعودي لكرة القدم، وقد أوضحت النتائج أن اغلب العبارات حصلت على تقدير إيجابي وبالنسبة إلى مستوى الفروق بين الحكام التي تعزى إلى سنوات التحكيم والمنطقة والاختصاص بالتحكيم فقد جاءت عدد سنوات التحكيم دالة إحصائياً لصالح 10 سنوات وأكثر بينما لم تكن هناك فروق إحصائية تذكر لصالح المنطقة أو الاختصاص في التحكيم. يوصى الباحث إجراء مزيد من البحوث حول التحكيم في الألعاب الجماعية.

الإعداد النفسي وعلاقته بحالة القلق أثناء المنافسات لدى الرياضيين في ميدان ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية

<sup>1</sup>حلمي المليجي. علم النفس المعاصر. ط8، بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر، 2000، ص197.

<sup>2</sup>تجاح مهدي شلش واكم محمد صبحي. التعلم الحركي. جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 2000، ص181.

<sup>3</sup>فاخر عاقل. علم النفس. ط7، بيروت: دار العلم للملايين، 1981، ص621

## دراسة متمحورة حول رياضيي النخبة (فئة الأكابر)

أ- بكيل حسين ناصر الصوفي "الجمهورية اليمنية"

تهدف الدراسة لمحاولة التطرق إلى جانب من الجوانب النفسية المهمة والمرتبطة بالمجال الرياضي التي يتم من خلالها التعرف على مستوى الإعداد النفسي، ومعرفة مستوى حالات القلق أثناء المنافسات لدى رياضي ألعاب القوة بالجمهورية اليمنية، أيضا معرفة العلاقة بين محاور الإعداد النفسي الستة (القدرة على التصور الذهني، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على الثقة بالنفس، القدرة على مواجهة القلق، القدرة على دافعية الإنجاز الرياضي وحالات القلق أثناء المنافسات وهي (القلق المعرفي، القلق البدني، الثقة بالنفس) ، لذا تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية (فئة الأكابر) لأندية بعض محافظات الجمهورية وكان عددهم (55) رياضي، باستخدام المنهج الوصفي وأسنتج من الدراسة النتائج الآتية توجد علاقة بين القدرة على التصور الذهني وحالة القلق أثناء المنافسات، توجد علاقة القدرة على الاسترخاء وحالة القلق أثناء المنافسات لدى رياضي ألعاب القوى، توجد علاقة القدرة على تركيز الانتباه وحالة القلق أثناء المنافسات، توجد علاقة بين القدرة على الثقة في النفس وحالة القلق أثناء المنافسات، ، توجد علاقة بين القدرة على مواجهة القلق والقلق أثناء المنافسات لدى رياضي ألعاب القوى، توجد علاقة بين القدرة على دافعية الإنجاز الرياضي وحالة القلق أثناء المنافسات، توجد علاقة الإعداد النفسي وحالة القلق أثناء المنافسات لدى رياضي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.

تأثير الضغوط النفسية التي تواجه حكام كرة القدم قبل وأثناء المنافسة وعلاقتها بمهارة تركيز الانتباه لديهم

Psychological pressures and its correlation with attention in football referees , before and during competition

تمحورت هذه الدراسة حول الضغوط النفسية التي تواجه حكام كرة القدم قبل وأثناء المنافسة وعلاقتها بمهارة تركيز الانتباه لديهم، ومن أجل الوصول إلى نتائج تفيد دراستنا هذه قمنا بتقسيمها إلى جانبين، جانب نظري استعرضنا فيه المشكلة، طرحنا الفرضيات وحددنا المصطلحات الدالة، وجانب تطبيقي اتبعنا فيه أهم الخطوات المنهجية والعلمية المعمول بها في البحوث العلمية حيث حددنا فيه عينة ومجتمع الدراسة بالإضافة إلى متغيراتها ومنهجها، وبعد معالجة ومناقشة النتائج المتحصل عليها بالاستخدام أدوات الدراسة التي هي اختبارات نفسية توصلنا إلى النتيجة التالية يعتبر اللاعبون والجمهور من أكبر مصادر الضغط لدى الحكم إضافة إلى قلة الأمن والحماية والجهاز الفني والإداري بدرجة أقل كما انه توجد علاقة بين مستوى الضغوط وعلاقتها بمستوى تركيز انتباه الحكام إضافة إلى وجود فروق لصالح حكام ذوي الدرجة التحكيمية الأعلى في التعامل مع الضغوط النفسية.

علاقة القلق بتركيز الانتباه وسرعة رد الفعل لدى حكام كرة القدم بالسودان

عباس، عبد الرحمن محمد احمد

أجرى الباحث هذه الدراسة بعنوان (علاقة القلق بتركيز الانتباه وسرعة رد الفعل لدى حكام كرة القدم بالسودان). هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على علاقة حالة القلق (نفس حركي، معرفي) بقدرة تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم.
- التعرف على الفروق بين حكام كرة القدم في درجات التحكيم (دولي، قومي، أولى، ثانية، ثالثة) من حيث تأثير حالة القلق (نفس حركي، معرفي) على قدرة تركيز الانتباه.
- التعرف على علاقة حالة القلق (نفس حركي، معرفي) على سرعة رد الفعل الاختياري لدى حكام كرة القدم بالسودان.
- التعرف على الفروق بين حكام كرة القدم في درجات التحكيم (دولي، قومي، أولى، ثانية، ثالثة) من حيث تأثير حالة القلق (نفس حركي، معرفي) على سرعة رد الفعل الاختياري لدى حكام كرة القدم بالسودان.

شمل مجتمع البحث حكام كرة القدم المسجلين العاملين بالاتحاد العام لكرة القدم السوداني. الحجم الكلي للحكام المسجلين لدى الاتحاد العام لكرة القدم بالسودان (754) حكماً، وبلغ حجم عينة الدراسة (180) حكماً من مختلف الدرجات ومن عدة ولايات بالسودان. جدول رقم (3). استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، كما استعان الباحث بأدوات جمع البيانات والتي تمثلت في: استفتاء رأي الخبراء والمختصين - المقابلة الشخصية - الاستبيان لقياس القلق وتركيز الانتباه - جهاز قياس سرعة رد الفعل - المعالجات الإحصائية. بمعالجات البيانات استخدم الباحث المعاملات الإحصائية التالية: الإحصاء الوصفي - النسب المئوية المتوسطة - الانحراف المعياري - والإحصاء الاستدلالي - معامل الارتباط لسبيرمان - معامل ألفا كرونباخ - تحليل التباين الأحادي، وللحصول على نتائج دقيقة استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) ) والذي يشير اختصاراً إلى الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، كما تمت الاستعانة بالبرنامج (Excel) ) لتنفيذ الأشكال البيانية المطلوبة في البحث. وفي ضوء المعالجات الإحصائية وتفسير ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى أهم النتائج التي تمثلت في:

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من القلق النفسي والقلق المعرفي وتركيز الانتباه.
- عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين سرعة رد الفعل الاختياري وكل من القلق النفسي والمعرفي وقدرة تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في السودان تعزى لمتغير (العمر - درجة الحكم - الخبرة في مجال التحكيم - المؤهل الدراسي - الحالة الاجتماعية).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط سرعة رد الفعل الاختياري لدى حكام كرة القدم والعمر عند مستوى الدلالة (0.05) ولصالح الفئة العمرية من (40-49) والفئة العمرية (50 فأكثر).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط سرعة رد الفعل الاختياري لدى حكام كرة القدم بالسودان ودرجة الحكم عند مستوى الدلالة (0.01) ولصالح حكام الدرجة الأولى والقوميين والدوليين.
- دراسة هاني (2018) هدفت إلى التعرف إلى علاقة قلق الحالة بمستوى أداء الحكام المساعدين لمحافظة بغداد بكرة القدم، استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة، اشتملت عينة البحث على (20) حكماً من أصل (37) من الحكام المساعدين تم اختيارهم بالطريقة العمدية، كما استخدم الباحث مقياس قلق المنافسة الرياضية من تصميم مارتنز وآخرون (Martinez)، (Ettl، 1990) الذي أعد صورته العربية علاوي (1998) بالإضافة إلى استمارة التقييم، أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق الحالة وأداء الحكام المساعدين من خلال نتائج مستوى القلق الضعيفة والتي عزا

فيها الباحث ذلك على اهتمام الإتحاد العراقي بالحكام والخبرة الطويلة التي يتمتع بها الحكام، حيث أن مستوى القلق ضعيف.

### دراسة خميس وعنوان (2007):

هدفت إلى التعرف على مستوى توزيع الانتباه ودقة اتخاذ القرار لحكام الكرة الطائرة في العراق، استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، مستخدماً مقياس وينبيرج وريتشاردسون (Weinberg and Richardson 1990) والذي عرّبه راتب (1997) لقياس مظاهر الانتباه واشتملت عينة البحث على ثمانية حكام من أصل (14) حكماً ويمثلون نسبة مقدارها (56%) من حكام العراق، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين تركيز الانتباه ومستوى أداء الحكّامين الأول والثاني وكان توزيع الانتباه ومستوى الأداء مرتفعاً لديهم، وعزا الباحثان ذلك إلى الخبرة التحكيمية الكبيرة وأوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بالحكام ورفع مستوى توزيع الانتباه لديهم وذلك من خلال إشراكهم في برامج تدريبية تتضمن الإعداد النفسي والبدني بصورة علمية وسليمة.

### دراسة الزهراني (2003):

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

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

### دراسة الخيكاني (2005):

هدفت للتعرف إلى قلق الحالة والأداء ومستوى الكفاءة البدنية لدى حكام الدرجة الأولى المعتمدين في الإتحاد العراقي لكرة القدم، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسح، اشتملت عينة الدراسة على (50) حكماً من أصل (121) حكماً للدرجة الأولى للموسم الكروي (2004/2003) وقد شكلت هذه

العينة نسبة مئوية بلغت (41.32%) من المجتمع الأصلي وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقام الباحث بإجراء اختبار كوبر (kopar، 1968) لقياس الكفاءة البدنية، كما استخدم مقياس قلق الحالة الرياضية من تصميم مارتنز واخرون (Martinez & ettl، 1990) الذي عربيه علاوي (1998) ، وأظهرت النتائج وجود علاقة بين قلق الحالة ومستوى الأداء، كما أن الحكام يتمتعون بمستوى منخفض من قلق الحالة مما يدل على تمتعهم بالثقة بالنفس والجرأة والسيطرة، كما أن الحكام يعانون من انخفاض مستوى اللياقة البدنية، وأوصى الباحث بضرورة العمل على وضع برامج علمية لتطوير اللياقة البدنية وعمل دورات للتدريب على الممارسة الكثيرة للتحكيم والإرشاد لخفض القلق.

### دراسة الربيعي (1999):

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

### 2- الدراسات الأجنبية

#### دراسة إبراهيم (2002):

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

#### دراسة العدوي وحسب الله (2001):

والتي هدفت للتعرف إلى مستوى القدرة على تركيز الانتباه لدى حكام الكرة الطائرة في مصر، استخدم الباحث المنهج التجريبي مستخدماً اختبار (d2) لقياس القدرة على تركيز تحمل جهد الانتباه، اشتملت

العينة على مجموعة من الحكام العاملين والمسجلين في الاتحاد المصري للكرة الطائرة وقد بلغ عددهم ثمانية وعشرون حكماً، أظهرت النتائج وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين القدرة على التركيز وبين الأداء، وأنه مع زيادة التركيز تقل الأخطاء، وأوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بالناحية النفسية لحكام الكرة الطائرة وضرورة اهتمام الحكام بالتدريبات التطبيقية التي تعمل على رفع مستوى خصائص الانتباه.

**دراسة هاك وآخرون (2009، Hack & ettl):**

والتي هدفت للتعرف إلى العلاقة بين آليات الانتباه في الألعاب الرياضية والإشارة الكهربائية في الدماغ، كما هدفت للتعرف إلى أهمية العمليات العقلية في اتخاذ القرارات المعقدة لدى حكام كرة السلة المعتمدين لدى اتحاد كرة السلة الألماني، استخدم الباحثون فيها المنهج الوصفي، مستخدمين مقياس لقياس آلية الانتباه والإشارة الكهربائية، واشتملت العينة على (60) حكماً، وقد تم مقارنة الحالة النفسية بأداء حكام كرة السلة وارتباطها بالحدث، فكانت سمة السيطرة والانتباه الانتقائي محط اهتمام، وأظهرت النتائج أن مهمة الحكام تتأثر بدرجة كبيرة بتركيز الانتباه وبالانتباه الانتقائي بشكل خاص، وأظهرت أن الحكام كانوا قادرين على تقييم المحفزات بسرعة أكبر، وأوصى الباحثان بضرورة مناقشة النتائج في ضوء النماذج الحالية لعلوم الأعصاب.

**دراسة فيليكس وآخرون (2011، Felix & ettl):**

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

**دراسة أنشل وإيكيميكي (2014، Anshel & Ekmeci):**

والتي هدفت للتعرف إلى مصادر التوتر وأساليب التعامل معها بين حكام الاتحاد التركي لكرة السلة، استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (125) حكماً تتراوح أعمارهم بين (18-36) عاماً. وقد تم إجراء اختبار تحليلي للعلاقات، وأشارت النتائج أن البرنامج المصمم كان مناسباً وقد حقق هدف الدراسة، وأن جميع مسارات البرنامج جاءت كبيرة، كما ارتبط الشتم سلبياً مع

أسلوباً لمواجهة، وأوصى الباحثان بضرورة اهتمام المسؤولين بتصميم برنامج متماسك للعمل والتعلم وتحسين سبل التعامل مع التوتر الحاد الذي ظهر خلال المسابقة

### 8- مناقشة الدراسات السابقة:

وقد ساهمت الدراسات السابقة في الاستفادة منها فيما يلي:

1. اختيار المنهج المناسب للدراسة
2. اختيار العينة المناسبة لتحقيق أهداف الدراسة
3. إتباع بعض الإجراءات العلمية خاصة بالبحوث والمنهجية.



# الفصل الأول: كرة القدم

## تمهيد:

من بين الرياضات الجماعية لعبة كرة القدم التي تعتبر اللعبة الأكثر شعبية في العالم. وذلك للدور الفعال والذي تلعبه في الترفيه والترويح عن النفس في أوقات الفراغ والحد من الاضطرابات النفسية اليومية، وقد مرت بعدة مراحل تطورات فيها من ناحية قوانينها وطريقة لعبها ومفهومها والنظرة الشعبية عنها وفوائدها، وتعد طرق ومناهج تدريبها والتحصير فيها، وأصبحت هناك معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين إطارات مختصة بهذه اللعبة، بعدما كانت مجرد لعبة تمارس في أوقات الفراغ حتى أصبحت تمارس بانتظام وتنظيم ولها بطولة خاصة، ولها قوانينها المضبوطة، وأصبحت لها هيئة عالمية تتحكم في كل الفرق في العالم.

## 1- تعريف كرة القدم.

هي لعبة جماعية يهتم فيها بتسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم والمحافظة على الشبكة نظيفة من الأهداف، وتلعب كرة القدم بين فريقين يضم كل فريق إحدى عشر لاعبا، وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد، وتدوم المباراة تسعون دقيقة، على شوطين أي أن كلشوط به خمسة وأربعون دقيقة ويخلل المباراة وقت للراحة يدوم خمسة عشر دقيقة، وتجرى المباراة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة، وتتكون هذه الألبسة من قميص وتبان وحذاء خاص باللعبة<sup>(1)</sup>.

## 2- تاريخ كرة القدم

## 2-1- في العالم:

لقد اختلفت آراء المؤرخين وكثرت الأقاويل حول تحديد تاريخ كرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت منذ حوالي خمس آلاف سنة في الصين للتدريب العسكري وبالتحديد ما بين 206 ق م وسنة 25 م وكانت تسمى الصين ب"تشو شو" وكانت تتألف من قائمين يبلغ ارتفاعهما إلى ثلاثين قدم مكسوة بالحرير وبينهما شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير قطره حوالي قدم واحدة. ويوضع هذا الثقب أمام الإمبراطور في الحفلات العامة ويتبارى الجنود بضرب الكرة المصنوعة من الجلد المغطى بالشعر لإدخالها في الثقب<sup>(2)</sup>.

وكما يقال إن تاريخ كرة القدم إلى سنة 1175م، يعتبر طلبة المدارس الإنجليزية أول من لعبوا كرة القدم واستمرت هذه اللعبة بالانتشار عام 1655 من خلال السياسة الاستعمارية التي انتهجتها بريطانيا آنذاك<sup>(3)</sup>.

كما ظهرت هذه اللعبة قديما في اليونان فكانوا يسمونها باسم "ايبسكيروس" أما في هذا الزمان فعرفت باسم آخر وهو "هاربارستوم"<sup>(4)</sup>.

و بعد هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830م على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى "soccer" والثانية "rugby" وبعدها في عام 1845م تم وضع القواعد الثلاث عشر لكرة القدم "بجامعة كمبريدج".

(1) روجي جميل، مرجع سابق، ص 6.

(2) مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف. الطبعة الثانية، بيروت، 1988، ص 12.

(3) موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، بغداد، 1999، ص 09.

(4) إبراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم، الدار العلم للملايين، بيروت 1984، ص 32.

أما في سنة 1862م أنشأت عشر قواعد جديدة تحت عنوان "اللعبة السهلة" وجاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم....

وفي 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد إنجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكرة القدم وبمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888م وسميت بإتحاد الكرة، وبدأ الدوري بـ12 فريقا وسنة بعدها أسست الدنمارك اتحادية وطنية لكرة القدم ويتنافس على بطولتها 15 فريقا<sup>(1)</sup>.

فيمكن القول إذن أن رياضة كرة القدم مرت بعدة تطورات حتى سنة 1904م أين تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) وأصبح معترف بها كهيئة تشريعية عالمية تشرف على شؤون اللعبة، ويتلقى الاتحاد الاقتراحات والتعديلات ويعقد اجتماعات سنوية للنظر فيها يصله من اقتراحات، ويبلغ الاتحاديات الوطنية على هذه الاقتراحات التي يتفق على إدخالها إلى القانون من أجل حماية اللاعبين والهيئات هذه بعض التطورات أتينا بها على سبيل المثال لا الحصر، وهي جد كافية لإثبات أن لعبة كرة القدم قد تطورت من الخشونة والهمجية إلى الفن، وكان نتيجة التعاون ما بين الدول المحبة للرياضة والسلام وما بذلته هذه الأخيرة من تضحيات لرفاهية شعبها أن ظهرت لعبة كرة القدم بصورتها المشرفة التي تطالعنا حاليا. وتزيد من تعلقنا بهذه اللعبة ولاعبها<sup>(2)</sup>

## 2-2- في الجزائر:

طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبيتها ودينها، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو فريق نادي مولودية الجزائر، جاء بعد شباب قسنطينة ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهران وانضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13 أبريل 1985 م حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم. في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات وإسماع صوت الجزائر في أبعد نقطة من العالم وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني.

(1) موفق مجيد المولى: مرجع سابق، ص10.

(2) حسن عبد الجواد: كرة القدم، الطبعة الثانية، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1984، ص10.

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات والسبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويجي والاستعراضية حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تليها مراحل الإصلاحات الرياضية من 1978-1985 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980، وفي المنافسات الأولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من ألعاب موسكو سنة 1980.

وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في ألعاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قممها في مونديال ألمانيا سنة 1982 أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم ألا وهو الفريق الألماني الغربي وانهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل (1-0) وتحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر<sup>(1)</sup>

### 3- قوانين كرة القدم:

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يدير اللعبة وهو كالتالي:

#### - ميدان اللعب:

يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م<sup>(2)</sup>.

#### - الكرة:

كروية الشكل غلافها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها لا يزيد عن 453غ، ولا يقل عن 396غ<sup>(3)</sup>.

#### - معدات اللاعبين:

لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على أي لاعب آخر.

#### - عدد اللاعبين:

(1) مجلة الوحدة الرياضي، عدد خاص، 18/06/1982، الجزائر، ص 10

(2) علي خليفة العشري وآخرون: «كرة القدم» بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية: 1987، ص 255.

(3) حسن أحمد الشافعي: «تاريخ التربية البدنية والرياضية في المجتمعين العربي والدولي» منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص 24.

تلعب المباراة بين فريقين، يتكون كل منهما 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة لاعبين احتياطيين.

- الحكام:

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

- مراقبو الخطوط:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبيئا خروج الكرة من الملعب ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

- مدة اللعب:

شوطان متساويان كل منهما 45 دقيقة، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.

- بداية اللعب:

يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

- الكرة في اللعب أو خارج اللعب:

تكون الكرة خارج اللعب عندما تعبر كلها خط المرمي أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدأ المباراة إلى نهايتها.

- طريقة تسجيل الهدف:

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمي بين القائمين وتحت العارضة<sup>(1)</sup>.

- التسلسل:

يعتبر اللاعب متسللا إذا اقترب من خط مرمي خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

- الأخطاء وسوء السلوك:

يعتبر اللعب مخطأ إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

✓ ركل أو محاولة ركل الخصم.

✓ عرقلة الخصم مثل محاولة إبقاعه باستعمال الساقين أو الإنحناء أمامه أو خلفه.

(1) مصطفى كمال محمود . محمد حسام الدين: "الحكم العربي وقوانين كرة القدم"، الطبعة الثانية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر: 1999، ص 06.

- ✓ دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.
- ✓ الوثب على الخصم.
- ✓ ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- ✓ مسك الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
- ✓ دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
- ✓ يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.
- ✓ دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه (2).

- الضربة الحرة:

حيث تنقسم إلى قسمين:

\* مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمي الفريق المخطئ مباشرة.

\* غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا لعب الكرة أو لمسها ل لاعب آخر.

- ضربة الجزاء:

تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة

الجزاء.

- رمية التماس:

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

- ضربة المرمى:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها

من الفريق الخصم.

- الضربة الركنية:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها

من الفريق المدافع (1).

(2) سامي الصفار: «كرة القدم» بدون طبعة، دار الكتاب والطباعة، جامعة الموصل، 1987؛ ص30.

(1) حسن عبد الجواد: «كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، الطبعة الرابعة، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1977، ص177.

#### 4- التعديلات التي تمت على قوانين كرة القدم:

- 1978- الركلة التي يتم احتسابها للفريق المدافع داخل منطقة مرماه يمكن أخذها من أي نقطة من داخل المرمى.
- 1979- الركلة الحرة غير المباشرة يجب توضيحها عن طريق رفع الذراع إلى أعلى فوق الرأس.
- 1980- البصق على الخصم يعتبر سلوك مشين.
- 1981- اللاعبين الذين يتم استبدالهم لا يسمح لهم بالاشتراك في اللعب.
- 1982- إدخال لائحة لأربع خطوات.
- 1985- تطوير أو تعديل في قانون الأربع خطوات.
- 1986- عدد اللاعبين: يتم التبديل عندما يدخل البديل منطقة اللعب.
- 1987- مدة المباراة: عند إضافة الوقت يسمح بإضافة كل وقت يضيع في أي شوط من شوطي المباراة.
- ركلة الجزاء يمكن اعتبارها هدف مباشر من ركلة الجزاء.
- 1988- عدد اللاعبين: لكل فريق الحق في استخدام ملا يزيد عدد 02 من البدلاء
- 1990- معدات اللاعبين: بدأ استخدام واقي الساق.
- 1992- الأخطاء وسوء السلوك: حين يقوم اللاعب بركل الكرة معتمداً إلى حارس مرماه لا يجوز للحارس لمس الكرة بيده، العقوبة ضربة حرة غير مباشرة.
- 1994- ميدان اللعب: يجب تثبيت المرميات بالأرض جيداً بما يضمن الأمان.
- عدداً للاعبين: تعديل التبديل ليصبح 03 بدلاء من 02 وهذا البديل لحارس المرمى فقط.
- 1995- ثلاث بدلاء دون شرط أو مقادير.
- 1997- بدء واستئناف اللعب: يمكن احتساب هدف مباشرة من ركلة البداية.
- تكون الكرة في اللعب بمجرد ركلها وتحريكها للأمام.
- الأخطاء وسوء السلوك: يجب على الحكم أن يضع في اعتباره أن حارس المرمى يقوم بتضييع

الوقت ويعاقب باحتساب ركلة حرة مباشرة<sup>(2)</sup>

<sup>(2)</sup> مصطفى كمال محمود، محمد حسان الدين، مرجع سابق. ص 68-69.



**5- المبادئ الأساسية لقوانين كرة القدم:****5-1- المساواة:**

إن قانون لعبة كرة القدم يمنح لجميع اللاعبين فرصا متساوية من اجل إظهار المهارات الفردية التي يمتلكونها، دون أن يتعرض أيا منهم إلى الضرب الدفع الذي يعاقب عنه القانون.

**5-2- السلامة:**

السلامة تعتبر روح اللعبة بخلاف الخشونة التي كانت عليها اللعبة في العصور العابرة. فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة اللاعب أثناء اللعبة، مثل تحديد ساحة اللعب وأرضيتها وتجهيزات اللاعبين، من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا للاعبين من أجل إظهار إمكانياتهم ومهاراتهم بكفاءة عالية.

**5-3- التسلية:**

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يشدها اللاعب في ممارسته للعبة، فقد منع مشروع قانون كرة القدم بعض الحالات الخطيرة التي تؤثر على متعة اللاعب، ولهذا وضعوا ضوابط للتصرفات اللاأخلاقية التي قد تصدر من اللاعبين اتجاه بعضهم البعض<sup>(1)</sup>

**6- أهمية كرة القدم في المجتمع:**

إن للرياضة دور كبير داخل المجتمع إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفرادها وكرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكثر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها في ما يلي:

**6-1- الدور الاجتماعي:**

كرة القدم كنظام اجتماعي، تقدم لنا شبكة معتبرة من العلاقات بشتى أنواعها كالتعاون، المثابرة، التعارف، الحب، الصداقة، الأمانة، التسامح....الخ، كما تعمل هذه الرياضة على تكوين شخصية متزنة اجتماعيا.

<sup>1)</sup> Abdel Kader touil: l'arbitrage dans le foot balle moderne. Edition la phonique. Alger 1993  
p 185

### 6-2- الدور النفسي التربوي:

تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا هاما أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للأفراد، ونذكر أهم المواصفات الأخلاقية مثل الروح الرياضية وتقبل الآخرين واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والنظام.

### 6-3- الدور الاقتصادي:

إن هذا الدور الذي تلعبه كرة القدم في المجتمع لم تزداد مكانته إلا مؤخرا حيث ظهرت هناك دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة، ويعتقد (ستوفيكس) عالم اجتماع الرياضة الهولندية أن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة في الحياة الاجتماعية، وباعتبار أن كرة القدم أهم هذه الرياضات دورها الاقتصادي من الإشهار والتمويل، مداخيل المنافسات، أسعار اللاعبين.... الخ وقد تعاضم مع مرور الوقت.

### 6-4- الدور السياسي:

لم تقتصر الرياضة عامة وكرة القدم خاصة على الأدوار السالفة الذكر بل تعدتها إلى الدور السياسي، فأصبحت مختلف الهيئات السياسية في العالم تحاول كسب أكبر عدد ممكن من الجمعيات الرياضية لصالح أهدافها السياسية كما تلعب دورا هاما في التقارب بين مختلف وجهات النظر والتخفيف من حدة النزاعات مثلما جرت بين أمريكا وإيران في مونديال فرنسا<sup>(1)</sup>

### 7- أهم القرارات التي تثير احتجاجات اللاعبين بعد الإعلان الحكم عنها:

من أهم القوانين التي تثير احتجاجات لدى لاعبي كرة القدم عند الإعلان بها حكم المباراة عن الخطأ المرتكب من طرف اللعب هي

#### 7-1- ضربة الجزاء:

إذا أعلن حكم المباراة عن ضربة جزاء لأي فريق فإن الفريق الخصم ينفعل لهذا القرار فهي تكون قاسية على فريق الخصم (مهما كانت سليمة أو غير سليمة) وخاصة إذا كانت في الدقيقة الأخيرة من نهاية المباراة أو في مباراة هامة مثل (الداربي، البطولة، سقوط الفريق إلى القسم الثاني... الخ).

(1) أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، بدون طبعة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، 1996، ص132-133.

7-2- بطاقة حمراء:

هي من البطاقات التي تثير وتهيج اللاعبين عند إعلان الحكم بها عند ارتكاب اللاعب للخطأ لا رياضي أو لا أخلاقي مما يجعل الحكم يعلن بها وهذه الأخيرة تؤثر على الفريق واللاعب والمدرّب لأن الفريق سوف يواصل اللعب بـ 10 لاعبين مما تكون لهم ضغوطات تجعل المدرّب يغير طريقة اللعب، وقد تؤدي هذه البطاقة التي أعلنها الحكم إلى خسارة الفريق، تجعل اللاعبين يقومون بتصرفات لا أخلاقية في نهاية المقابلة وهذه الأشياء تؤدي إلى اشتباك مع الحكم ومن هذه النقطة تكون بداية لظاهرة العنف في ملاعب كرة القدم.

7-3- التسلسل:

هي قانون من قوانين كرة القدم رقم 11 وغالبا ما يعلن عليه الحكمان المساعدان وهذا الأخير يكون سبب من أسباب احتجاجات اللاعبين كالتالي:

- إعلان الحكم عن تسلسل غير واضح.
- إذا سجل هدف وأعلن الحكم عن تسلسل نجعل اللاعب يحتج ضد قرار الحكم وهذا يعود إلى جهل اللاعبين لقوانين اللعبة، وعدم تفاهم الحكم الرئيسي الحكمان المساعدان.
- عدم إعلان الحكم عن تسلسل ويسجل اللاعب عن إثرها هدف.

8- أهم منافسات كرة القدم في الجزائر:

تختلف منافسات كرة القدم حسب اختلاف المستويات التي تلعب فيها الفرق أو كذلك حسب الرقعة الجغرافية التي تنظم على مستواها (ولائي، وطني) وعلى المستوى الوطني الجزائري تنقسم إلى

8-1- منافسات البطولة:

وهي دورات رياضية طويلة المدى، تلعب على مرحلتين متساويتين من حيث عدد المباريات لكل مرحلة، وتفصل بينهما فترة راحة تدعى بمرحلة " الميركاتو" وتقوم فيها الفرق باستقدام اللاعبين وتسريح آخرين أي إعادة النظر في لاعبي الفريق إن كان ذلك ملائم. وكذلك معالجة الإصابات، واستغلالها في إعطاء الراحة والاسترجاع للاعبين والتحضير الجيد لموصلة المرحلة الثانية من البطولة.

ولعل ما يميز هذه المنافسات هو لعبها على شكل ذهاب وإياب من جهة، وكذلك اختلاف المستويات التي تنشط فيها الفرق المشاركة، فكل فريق يلعب في بطولة المستوى الذي تنشط فيه واختلاف الأهداف أيضا وهذه المستويات هي:

#### 8-1-1- منافسات بطولة القسم الأول:

وتضم (16) ستة عشر فريقا، والتنافس في هذه البطولة من أجل الحصول على المراتب الأربعة الأولى، حيث أن الفريق الحائز على المرتبة الأولى يتوج ببطولة العام الوطنية بالإضافة إلى حصوله على شارة المشاركة في المنافسة القارية والتي تتمثل في منافسة " كأس رابطة أبطال إفريقيا" والفريق المتحصل على المرتبة الثانية يشارك في نفس المنافسة القارية مع الفريق الأول والمتحصل على المرتبة الثالثة تعطى له شارة المشاركة في منافسة قارية أخرى وهي " كأس الكونفيدريالية الإفريقية " (C.A.F) ، أما الفريق المتحصل على المرتبة الرابعة فيتحصل على شارة المشاركة على المستوى العربي في "الكأس العربية الممتازة " أما الفرق الأخرى فتلعب من أجل البقاء في القسم الأول فقط، وتلعب بكل إمكاناتها من أجل الابتعاد على المراكز الثلاثة الأخيرة لتجنب السقوط إلى القسم الأدنى " القسم الثاني".

أما فيما يخص التحكيم فإن إدارة هذه المباريات يكون من طرف حكام فيديرا لين ودوليين يتم تعيينهم من طرف لجنة التحكيم الوطنية.

#### 8-1-2- منافسات بطولة القسم الثاني:

وتضم هذه البطولة ثمانية عشر (18) فريقا، ويتم التنافس فيها على المراتب الثلاثة الأولى بهدف الصعود إلى القسم الأعلى " القسم الأول ". والابتعاد عن المراتب الثلاثة الأخيرة قصد تقادي السقوط إلى القسم الأدنى (قسم ما بين الرابطات) ويكون التحكيم في هذه المنافسات بحكام فيدراليين ودوليين معينين من طرف لجنة التحكيم الوطنية.

#### 8-1-3- منافسات بطولة ما بين الرابطات:

وهي تحتوي ثلاث مجموعات عن المستوى الوطني، وكل مجموعة تضم 16 فريقا هي الفرق المتحصلة على المرتبة الأولى في مجموعتها على المستوى الجهوي الأول، لكل رابطة جهوية مثل الرابطة الجهوية لكرة القدم قسنطينة.... الخ، ويتم التنافس فيها من الحصول على المراتب الأولى قصد الصعود إلى القسم الثاني، والابتعاد على المراتب الأخيرة لتقادي السقوط إلى القسم الأدنى.

وتدار مباريات هذه المنافسة أو البطولة من قبل حكام ما بين الرابطات وحتى حكام الدرجات العليا (فيدرالي، دولي) إن اقتضت الضرورة مثلما هو الأمر في المباريات الصعبة ويتم تعيينهم من طرف (FAF).

#### 8-2- منافسات بطولة القسم الجهوي:

وتكون المنافسة في هذه البطولة على مستوى فرق الرابطة الجهوية فقط، أي الفرق التي تتبع نفس الرابطة الجهوية وهي تنقسم إلى:

#### 8-2-1- بطولة القسم الجهوي الأول:

ويختلف عدد الفرق المشاركة باختلاف الرابطة الجهوية ولكل رابطة عدد معين يتم فيها التنافس على احتلال المرتبة الأولى من أجل الصعود إلى القسم الأعلى (ما بين الرابطات) والابتعاد عن المراتب الأخيرة الثلاثة لتفادي السقوط إلى الجهوي الثاني.

#### 8-2-2- بطولة القسم الجهوي الثاني:

ويختلف عدد الفرق المشاركة من رابطة إلى أخرى، وتتنافس على احتلال المرتبة الأولى قصد الصعود إلى الجهوي الأول. وتلعب الفرق الأخرى من أجل البقاء وتفادي السقوط إلى القسم الشرفي، وتختلف عدد الفرق الصاعدة حسب متطلبات المستوى الأعلى وهذا بقرار من الرابطة المعنية.

#### 8-2-3- بطولة القسم الشرفي (الجهوي الثالث) :

وتختلف عدد المجموعات والفرق المتنافسة باختلاف الرابطة الجهوية التي تنتمي إليها وتلعب وتتنافس للحصول على المرتبة الأولى للصعود إلى القسم الجهوي الثاني، وقد يصعد أكثر من فريق حسب متطلبات القسم الأعلى، ويتم إدارة هذه المنافسات لمختلف الأقسام الجهوية من طرف حكام جهويين وحتى حكام ما بين الرابطات وحكام فيدراليين إن اقتضت الضرورة في المقابلات المحلية، ويكون تعيينهم من طرف الرابطة المعنية.

#### 8-2-4- بطولة القسم الولائي:

وتكون المنافسة في هذه البطولة على مستوى الولاية فقط، وتختلف عدد الفرق من ولاية إلى أخرى، ويتم التنافس لضفر بالمرتبة الأولى قصد الصعود إلى القسم الشرفي، وقد تتعدى إلى صعود فريقين أو أكثر حسب احتياجات القسم الأعلى، أما الفرق الأخيرة فهي تلعب من أجل اللعب، لأنه لا يوجد هناك إقصاء أو سقوط إلى قسم آخر، بما أنه القسم الأدنى، وتدار مباريات هذه البطولة من طرف حكام ولائيين

وحتى جهويين وحكام ما بين الرابطات في اللقاءات الصعبة، ويتم تعيينهم من طرف الرابطة الولائية المعنية.

### 8-3- منافسات كأس الجمهورية:

تتميز مبارياتها على مباريات البطولة كونها إقصائية بالنسبة لكل الأقسام ولكل الأدوار، وتبدأ هذه المنافسات على مستوى الأقسام الدنيا (الولائي-الجهوي - ما بين الرابطات) ويديرها حكام جهويين وولائيين وحكام ما بين الرابطات ويتم تعيينهم من طرف الرابطات المعنية وهذا في الدور التمهيدي. بعدها تشارك الفرق المتأهلة من هذا الدور مع فرق القسمين الأول والثاني في عملية القرعة. ويديرها حكام ما بين الرابطات وحكام فيدراليين ودوليين حسب نوعية المباراة ودرجات صعوبتها، وهذه المباريات تلعب في ملاعب محايدة، ويتم تعيين الحكام والملاعب التي تلعب فيها المباريات من طرف (FAF).

وتجرى هذه المنافسات على نفس الوتيرة إلى غاية الدور النهائي الذي يلعب غالبا في الملعب الأولمبي "ملعب 5 جويلية"، ويكون تاريخ إجرائها غالبا متزامنا مع عيد وطني وهو "عيد الاستقلال" وبحضور شخصيات وطنية إضافة إلى رئيس الجمهورية، ويدير هذا النهائي حكام دوليين يتم تعيينهم من طرف (FAF).

### 8-4- منافسات الكأس الممتازة:

وتجمع بين الفريق الحائز على البطولة الوطنية للقسم الأول مع الفريق المتوج بالكأس الجمهورية في نفس العام ويديرها حكام دوليين معينين من طرف (FAF).

إضافة إلى هذه المنافسات هناك المنافسات الودية، وهي عبارة عن منافسات إما تقييمية لدرجة تحضير الفرق أو انتقائية لانتقاء العناصر الشابة والوقوف على إمكانات لاعب أو فريق ما وهي تنحصر غالبا على فرق المستويات العليا كفرق القسم الأول والثاني وكذلك الفريق الوطني.

ملاحظة: تنص المادة 99 من النظم العامة لكرة القدم على<sup>(1)</sup> :

- نظام مختلف المنافسات والبطولات قديم التعديل فيه بقرار من المكتب الفيدرالي بعد اجتماع أعضائه.

<sup>1)</sup> La fédération Algériens de foot ball " :les règlements genereaux «2006, p33.

## خلاصة:

إن لعبة كرة القدم أصبحت لها مكانة مرموقة في السنوات الأخيرة كغيرها من الرياضات، غير أنها تفوقهم بدرجات كبيرة، بحيث تعد من أكثر الرياضات استقطاباً للجمهور عبر مختلف دول العالم حتى أصبحت لها مؤسسات خاصة تقوم بمختلف المهام المنصوص بها من أجل المساهمة رفقة مؤسسات مالية في تطور كرة القدم، وبذلك بنيت العديد من المعاهد والمدارس التي تقوم على تأطير وهيكله الإطارات واللاعبين في مختلف الأعمال وكذا تكوين الحكام بمختلف درجاتهم ومستواهم.

# الفصل الثاني: التحكيم



### تمهيد

يعتبر التحكيم ركنا أساسيا في مباراة كرة القدم بحكم أنه الموجه العام والمحافظ على النظام داخل الملعب، ويتمثل التحكيم في شخصية الحكم التي تتوافر فيها الشروط الموضوعية لإتمام العملية على أكمل وجوها، ولا شك أن التحكيم عرف في حركته التاريخية تطورا مدهلا ومنه أصبح الاهتمام بالحكم ضرورة جد ملحة على المهتمين بالرياضيين وتأطير الرياضيين.

يجب على الحكم أن يكون على علم بواجباته وما يتطلبه عالم كرة القدم، ومن يتعامل معهم أي أن يعرف ما له وما عليه، وهذه الصفات قد تكون فطرية وقد تكون مكتسبة كما يمكن تطويرها والتحكم فيها عن طريق التمرن والدراسة لأن التحكيم فن ودراسة ومن ثمة الاهتمام بصحته ولياقته أضحي شرطا ضروريا لمنتوج أو مردود تحكيمي سليم ومرض لذلك نحاول في هذا الفصل دراسة وتحليل ووصف مراحل التحكيم التاريخية والسّمات الموضوعية الواجب توفرها في الحكم.

### 1- مفهوم التحكيم في كرة القدم:

ليس التحكيم بالأمر السهل الذي يستطيع أي فرد القيام به وعليه أن يدرك أن اللعب من حق اللاعبين وملك له، وأن عمله ينحصر في تقليل الأخطاء بقدر المستطاع أثناء اللعب بمعنى أنه مرشد وموجه يحاول إلى أقصى الحدود أن يتفادى الإخلال بشروط النظام التي توافق عليها الرياضيون فالتحكيم العادل إنما يكون برفع المستوى الفني والأخلاقي للاعب داخل الملعب والحكم معا وعلى اللاعب أن يثق بالحكم لأنه قاض مهمته العدل بين اللاعبين داخل الملعب، فالحكم من صميم القضاء ومن ثم يقلص من انتشار الآفات الرياضية الخطيرة فمميزات الحكم هو الضابط الوحيد لمجريات المقابلة.<sup>(1)</sup>

### 2- تعريف حكم كرة القدم:

الحكم شخص هاو مارس اللعبة وأحبها ودخل دورة تحكيمية ثم طور نفسه من خلال المشاهدة والمناقشة والتطبيق والمشاركة في الدورات والندوات والمتابعة المستمرة للقانون الدولي وتعديلاته وتفسيراته فالحكم هو المسؤول عن تطبيق القانون وإظهار اللعبة بصورتها الحقيقية والارتقاء بمستواها مع ضمان سلامة اللاعبين.

الحكم هو سيد الملعب ليس دكتاتوريا متسلطا بل إن أساس وجوده هو مساعدة اللاعبين والمدربين والإداريين لإخراج المباراة بصورة عادلة وليس فخرا أن يسيطر الحكم على الملعب بتكرار إطلاق صافرته وتدخله المستمر مسوغ مما يؤدي إلى ارتكابه أخطاء تؤثر سلبيا على اللاعبين والمدربين ومستوى المباراة وتسبب تعب السنين من التدريب المضني ويجب أن يعرف الحكم بالنزاهة والفهم والعدالة عندها سوف يحترمه الجميع مهما كانت قراراته القاسية لأنهم واثقون من نزاهته وحرصه على تطبيق القانون بعيدا عن التحيز والمجاملة.<sup>2</sup>

ومن بين القوانين المادية للعبة كرة القدم هي الحكم إذا لا يمكن أن نتصور أي مباراة من دون حكم إذ هو الذي يطبق وينفذ القانون الخاص باللعبة ويذلل الصعوبات التي تمر بها المباراة ويساعد على نجاحها أو فشلها ويساهم كذلك في وقاية اللاعبين من الإصابات من خلال توجيه وتنفيذ القرارات في حق اللاعبين الذين يتسببون في الأخطاء والمادة الخامسة من القانون تسمح له بقياس الوقت الخاص بالمباراة، كذلك توجيه الإنذار أو طرد اللاعبين المخطئين، كما أنه هو الذي يبدأ

<sup>(1)</sup> سالم مختار: كرة القدم، منشورات مؤسسة المعارف، بيروت، دون سنة، ص129.

أو ينهي المباراة لأي سبب من الأسباب قد تكون قانونية وقت إنهاء المباراة أو بحكم الظروف المناخية "الجوية" كما أن نجاح المباراة لا يتوقف على الحكم فقط بل على طاقم التحكيم.<sup>(3)</sup>

### 3- تاريخ التحكيم في كرة القدم:

#### 3-1- في العالم:

بدأ التحكيم في كرة القدم مع ظهور هذه الرياضة التي يرجع تاريخها إلى سنة 1860 وهي البداية الفعلية لكرة القدم في تجسيدها على الميدان ومنه تأسيس أول اتحاد في العالم وكذا تأسيس أول نادي إنجليزي هو "شفيلد" عام 1865، ومنذ ذلك الوقت وهو في تطور مستمر حيث بعد مرور 6 سنوات على انتشار كرة القدم حدد قانون التسلل ولكن بـ 3 لاعبين عام 1866 وهذه بعض الأحداث الهامة لكرة القدم في العالم:

- 1871 السماح لحارس المرمى بمسك الكرة بيديه.
- 1875 تقرير تبديل المرمى ما بين الشوطين وارتفاع المرمى بـ: 2.44 متر.
- 1878 وضع صفارة الحكم.
- 1883 وضع قانون رمية التماس.
- 1891 وضع قانون ضربة الجزاء مع تقرير وضع الشبكة خلف المرمى.
- 1893 وضع قانون الركنية.
- 1894 قرارات الحكم أصبحت لا تناقش.<sup>1</sup>
- 1896 أصبحت تدخلات الحكام إذا كان الاعتداء مباشرة ولا رياضي وإلا فمواصلة اللعب.<sup>2</sup>
- 1902 قانون يحدد ويثبت موقع ضربة الجزاء.
- 1904 تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم للهواة "FIFA".
- 1908 أول مقابلة ودية بين دولتين وأدارها حكام مع تطبيق جميع القوانين.
- 1924 شرعية الهدف المسجل مباشرة من الركنية، مع تعديل التسلل بلاعبين اثنين<sup>3</sup>
- 1930 أول بطولة عالمية لكرة القدم بدخول حكام يحملون الشارة الدولية كأول مرة.
- 1931 وضع عقوبة خطأ رمية التماس بنقلها إلى الخصم.
- 1937 إستعمال قوس الجزء بعشر ياردات (9.15 متر) مع علامة الجزاء.

<sup>(3)</sup> Ahmed KHLIFI, L'arbitrage à travers les caractères du football, E.N.A.L, 1990, p39, 40.

- 1939 تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين مع توقيف المقابلات الدولية بسبب الحرب.
- 1962 إنشاء الإتحادية الجزائرية لكرة القدم.
- 1970 تقرير وضع البطاقة الحمراء والصفراء مع الضربات الترجيحية عند التعادل.
- 1990 وضع وقائي الساق إجباريا مع تعديل التسلل مع نفس الخطأ.
- 1992 عدم مسك الحارس للكرة من عند زميله برجله.
- 1993 الاحترازات التقنية.
- 1994 أفضلية التسلل "على نفس الخط لا يعتبر تسلل".
- 1995 تغيير ثلاث لاعبين بما فيهم حارس المرمى، منطقة الاحتياطيين.
- 1996 الهدف الذهبي، مساعد الحكم.<sup>(1)</sup>

### 3-2- في الجزائر:

ظهر التحكيم في الجزائر في عهد الاستعمار الفرنسي، بسبب نقل الجيوش لهذه اللعبة وممارستها، وتأسس أول نادي سنة 1921 ومن هنا بدأت بوادر التحكيم في الجزائر، ومن حكام هذه الفترة "بن شداة" "بن ذهبية" ومع الاستقلال كانت هناك أول نخبة من الحكام الذين حملوا الراية البيضاء وهم "خليفة أحمد" "عمر كزاز" "بن زلاط"

واستمر التحكيم الجزائري في التطور حيث كان الشرف للحكم "بلعيد لاكارن" بالحصول على المشاركة في مونديال 1982 لأول مرة في تاريخ التحكيم الجزائري تبعه بعد ذلك "محمد صفال" في مونديال ايطاليا عام 1990، كما كان للحكمين "دحو كريم" و"حراز ميلود" فرصة المشاركة في نهائيات كأس إفريقيا للأمم عام 1998 ببوركينا فاسو.<sup>(2)</sup>

أما عن المشاركة الأخيرة فكانت في كأس إفريقيا للأمم سنة 2008 وشارك فيها الحكمان الدوليان الجزائريين "محمد بنوزة" و"جميل حيمودي".

<sup>(1)</sup> سعد محسن إسماعيل، مرجع سابق، ص41.

<sup>(2)</sup> سعد محسن إسماعيل، نفس المرجع، ص43.

4- درجات الحكام في كرة القدم:

4-1- الحكم الدولي:

وهو الحاصل على شهادة تحكيم دولية من المعهد الدولي للتحكيم وسبق له أن قاد ورشح من طرف بلاده ليمثلها في الدورات التحكيمية الدولية التي ينظمها الإتحاد الدولي.

4-2- الحكم الاتحادي:

يحكم المباريات على مستوى الفرق من الدرجة الأولى كما أن الاتحادية تستعين به لتحكيم بعض اللقاءات التي تقام محليا.

4-3- حكم بين الرباطات:

يحكم المباريات على مستوى الفرق الجهوية، ورشح من قبل الإتحاد الجهوي ليحصل على شهادة حكم جهوي بعد أن تجرى له اختبارات تطبيقية ونظرية وطبية حسب ما يشترطه الإتحاد في هذه الاختبارات.

4-4- حكم ولائي:

هو الذي يقوم بتحكيم مباريات داخل ولايته، ويترشح من الرابطة الولائية للولاية.<sup>(1)</sup>

5- واجبات حكم كرة القدم:

حتى لا تتعرض المنافسة إلى الخلل والفوضى وجب على الحكم القيام بعدة مهام:

✓ تحديد مكان إجراء المباراة(الملعب) والمدة اللازمة لذلك.

✓ تحديد زمن وتاريخ المقابلة.

✓ معرفة لون لباس الفريقين حتى يتسنى للحكم اختيار اللون المناسب.

✓ معرفة أعضاء التحكيم الآخرين.

5-1- متطلبات التحكيم قبل الدخول إلى الملعب:

تحضير كل وسائل التحكيم (صفارة، ساعة، بطاقات، قلم، ورقة مذكرات)

5-2- واجبات الحكم في غرفة الملابس:

يجب على الحكم قبل الخروج إلى الميدان القيام بمجموعة من الأعمال نلخصها فيما يلي:

<sup>(1)</sup> سامي الصفار وآخرون، دليل الحكم في كرة القدم، بدون طبعة، جامعة بغداد، 1979، ص 17-18.

✓ ارتداء ملابس التحكيم والتأكد من اختلاف لونها مع لباس الفريقين.

✓ تفقد هيئة التحكيم والتأكد منها كاملة.

✓ تحديد مهام الحكام المساعدين.

✓ اختيار الكرة المناسبة التي تجرى بها المقابلة وتحضير كرات احتياطية.

### 5-3- واجبات الحكم في الميدان قبل بداية المنافسة:

✓ التأكد من ملائمة الجو لإجراء المقابلة وكذا الأرضية وفحص خطوط الملعب.

✓ التأكد من صلاحية الأهداف والشباك ومدى مطابقتها للقانون.

✓ عدم السماح للمدربين وللاعبين وللإداريين الذين يزيد عددهم عن العدد المطلوب والمقرر

بالبقاء على كراسي الاحتياط.<sup>2</sup>

### 5-4- واجبات الحكم أثناء المنافسة:

✓ تطبيق قانون اللعبة.

✓ إدارة المقابلة بأمان وحياد ودقة.

✓ إطلاق الصافرة بطريقة واضحة ومسموعة.

✓ النظام الخاص بكل ما هو خارج عن حدود الملعب عند إداريو النادي وللحكم أن يطلب منهم

إتباع كافة التعليمات التي يصدرها لكي يطمئن على حسن سير المنافسة (نظام + الأمن).

✓ كل ما يحدث داخل الملعب للحكم حق الإتصال في شأنه برئيسي الفريقين في تحديد

المسؤولية وإعادة النظام.

### 5-5- واجبات الحكم منذ نهاية المنافسة حتى اعتماد نتائجها:

✓ يكتب تقرير عن الأحداث المهمة للمنافسة ويرسلها إلى الجهة المسؤولة في ظرف 24 ساعة.

✓ يدون نتيجة المنافسة على الإستمارة الخاصة ويوقع عليها.

✓ يشير إلى أن تبديل اللاعبين كان من ضمن أسماء اللاعبين الاحتياطيين.

✓ تنتهي علاقة الحكم بهذه المنافسة عندما تعتمد الهيئة المشرفة نتائجها أو عندما ترفضها في

حالة ثبوت تقصير الحكم في ذلك.<sup>1</sup>

6- الخصائص ومميزات الحكم في كرة القدم:

6-1- الخصائص الفكرية:

6-1-1- الإلمام بكرة القدم:

إن وصول الحكم إلى مستوى جيد من التحكيم لا بد أن يكون قد مارس كرة القدم إلى مستوى لا بأس به، فإن مجرد دراسة قوانين كرة القدم وحدها لا تكفي لأن ذلك لا يجعله يقدر مواقف اللاعب المختلفة وظروف اللاعبين كما أنه من الصعب على أي شخص أن ينجح في مهمة التحكيم مهما وصل بمستواه في كرة القدم دون أن يلم بقوانينها.

6-1-2- سرعة الإدراك:

وهي القدرة على استيعاب ما حدث أثناء المنافسة وتهيئة الذهن لإصدار قرار صارم وحاسم بشكل سريع، والحاصل فعلا هو أن الشخص عند قيامه بمهمة التحكيم لأي منافسة تتابع عيناه سلسلة من التأثيرات العقلية المستمرة والسريعة، وعليه أن يلاحظ فيها الإخلال بالقواعد المتعلقة بالأمر ثم يحدد قراره بصددها ويستلزم ذلك تركيز الانتباه، وبعد مدة فإن أية لحظة تشتت فيها الإنتباه الحكم عن اللعب تصبح عقبة في تسهيل نجاحه وبالتالي إفلات المباراة من يده وتكون سببا من أسباب حدوث العنف.

6-1-3- سرعة التصميم:

خلال المنافسة ليس لدى الحكم الوقت الكافي للتمعن والتفكير فيها، لذلك يجب أن يصدر القرار في لحظة حدوث المخالفة مباشرة.<sup>(2)</sup>

6-2- الخصائص النفسية:

تتطلب مهنة التحكيم الشاقة تضحيات بدنية ونفسية كبيرة من طرف الحكام إذ عليه تحصل المسؤوليات والصعاب ومواجهة كل المشاكل بشكل رحب ومع التطور الصناعي واكتساب علم النفس لهذه الأهمية الكبيرة في المجال الرياضي إذ صنف تحضير هذا الجانب مع مختلف التحضيرات التي يجب الإهتمام بها.

6-2-1- التحضير النفسي:

إن الحكم يولي إهتماما بالتحضير النفسي مبشر بالنجاح، وهذا التحضير هدف الراحة الذهنية والثقة بالنفس من أجل تحقيقها ينصح ما يلي:

<sup>(2)</sup> مختار سالم، كرة القدم لعبة الملايين، مرجع سابق، ص 129-130.

### \* قبل المواجهة:

- ✓ الإعتناء باللياقة البدنية.
- ✓ تنظيم أوقات العمل والراحة والنوم مبكراً.
- ✓ الإمتناع على ما يؤثر سلباً على تصرفاته وسلوكاته.
- ✓ تنظيم حياته الإجتماعية وتجنب المضايقات قبل بداية عمله.
- ✓ مراجعة الترتيبات والتقنيات وكذا قائمة اللاعبين للفريقين.<sup>(1)</sup>

### \* أثناء المواجهة:

- ✓ النزاهة حتى يكسب ثقة اللاعبين.
- ✓ السير الجيد بسلوكات محددة ودقيقة.
- ✓ تجنب التحريض والهيجان.
- ✓ إنصاف اللاعبين المعتدى عليهم.
- ✓ تطبيق القانون بصرامة وجدية، دون التساهل في محتوى النص.

### \* بعد المواجهة:

- ✓ تهنئة الفائز ومواساة المنهزم.
- ✓ مراجعة سلوكاته وتصرفاته أثناء المواجهة.
- ✓ تقبل النقد بصدر رحب.
- ✓ شكر الحكّمين المساعدين على مجهودهما.
- ✓ عدم الإفتخار بالنجاح.<sup>(2)</sup>

### 6-2-2- الحزم:

الحزم صفة لا تدعو إلى الشكوك والتساؤل سبيلاً من جانب اللاعب كما أنه تساعد الحاكم على أن لا يتأثر بأي مؤثر خارجي، وضعف الحكم من هذه الناحية كثيراً ما يؤدي إلى عواقب وخيمة نراها بأعيننا داخل ملاعب كرة القدم خاصة في بلادنا.

<sup>(1)</sup> محمد عوض سبيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، الطبعة الثانية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص 158.

<sup>(2)</sup> مختار سالم، كرة القدم، مرجع سابق، ص 227-228.



### 6-2-3- التصرف:

مهما كان الحكم والقرار صحيحين في إعلان الخطأ فإن لطريقة إعلانه الأثر البارز الكبير وحسن تصرف الحكم خلال إدارته المباراة هو الذي يكسبه إحترام وتقدير من طرف اللاعب والمتفرج، عن كل تصرف غير سليم قد يكون بمثابة شرارة لإشتعال فتيل العنف في الملاعب.<sup>(1)</sup>

### 7- اللياقة البدنية للحكم في كرة القدم:

#### 7-1- مفهوم اللياقة البدنية:

يعتبر مصطلح اللياقة البدنية من أهم المصطلحات المتداولة في الساحة الرياضية ولقد امتد النقاش بين المتخصصين لمعالجة هذا المصطلح وما يرتبط به وما يساهم في طرحه ولقد شاب هذا المصطلح غموض نتيجة المصطلحات الكثيرة التي دارت في فلكه، نذكر على سبيل المثال اللياقة الفسيولوجية والكفاءة البدنية والعافية والصحة وغيرها وقد حاول البعض ضبط هذا المفهوم بالاستناد إلى العوامل التي تعمل على تحصيله، فقالت الأكاديمية الأمريكية "القدرة على إنجاز الأعمال اليومية بهمة ويقظة دون تعب لا ضرورة منه وبطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر ومقابلة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالات الطوارئ."<sup>(2)</sup>

بمعنى أن اللياقة البدنية هي القدرة على مقاومة الضغوط والمثابرة في الوقت الذي يستسلم فيه ويتراخى الشخص، خاصة أثناء الطوارئ كالفيضانات والعواصف وغيرها، ولقد حاول مجموعة من العلماء تعريف اللياقة البدنية فقال: "إنها القدرة على مواجهة التحديات البدنية العادية للحياة والتحديات الطارئة" ويضيف محمد صبحي حسين بأن اللياقة البدنية هي مدى كفاءة البدن على مواجهة متطلبات الحياة.<sup>(3)</sup>

#### 7-2- خصائص اللياقة البدنية:

انطلاقاً مما بيناه آنفاً في كون اللياقة البدنية هي العمود الفقري والقاعدة العريضة والدعامة الأساسية للممارسة الرياضية في جميع مراحلها وبجميع المراحل النسبية حيث أنها تتميز بثلاث شروط أساسية هي: الشمول، الإتزان، الحجم المناسب.

(1) مختار سالم، كرة القدم لعبة الملايين، مرجع سابق، ص130.

(2) عباس عبد الفتاح الرملي، محمد إبراهيم شحاتي، اللياقة والصحة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991، ص9.

(3) أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد، فسيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، 1993، ص12.

ومن خصائص اللياقة البدنية كما حددها أبو العلاء وأحمد نصر الدين أنها:<sup>(4)</sup>

- عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة.
  - أنها مستوي معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم.
  - أن هدفها الأساسي تحسين قدرة الجسم على مواجهة متطلبات البدن العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية.
  - إن أهم الأهداف التي تبنى عليها اللياقة البدنية هو تحقيق اللياقة الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد.
  - أن اللياقة البدنية عملية فردية أي أنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بظاهرة الفروق الفردية من حيث الاختلاف الجسمي والعقلي والذهني الذي يكون بين الأفراد.
- واللياقة البدنية ترتبط في الحقيقة بطبيعة الأداء البدني الخاصة بكل رياضي، فالعدو يواجه ممارسة متطلبات بدنية وفسيولوجية تختلف عن تلك التي تواجه عدائي جري المسافات القصيرة، وعليه فإن اللياقة البدنية تسعى إلى تحقيق أهدافها في الاتجاهين التاليين:

- اللياقة للأداء.

- اللياقة للصحة.

### 7-3- لياقة الحكم:

المقصود بلياقة الحكم هي جميع الأمور التي تجعل الحكم لائقاً لتحكيم المباراة بنجاح وأن عدم لياقة الحكم في أية ناحية ينعكس انعكاساً مباشراً على مستوى المباراة ونتيجتها، وفيما يلي أهم الأمور التي تشملها اللياقة

### 7-3-1- اللياقة الصحية العامة:

إن الحكم الجيد هو حكم صحيح الجسم والأعصاب والنفسية لذلك يجب أن يعرض الحكم نفسه للفحص بصورة دورية ليتأكد من سلامته ولكي يعالج ما قد يظهر لديه من أمراض في بداية الإصابة وقبل أن تستفحل عليه، وهذا يشمل كذلك الحواس كالسمع والبصر، إن الحكم الواعي يقدر هذه المسألة لذلك فمن الأفضل على الحكم أن يمتنع عن التحكيم لمباراة إذا كان في حالة صحية لا تؤهله للتحكيم الناجح لذا فعليه إشعار الجهة المسؤولة عن إدارة المباريات قبل وقت كافي لتعيين حكم بدله.

### 7-3-2- اللياقة الرياضية:

<sup>(4)</sup> أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، نفس المرجع، ص 13.

أن يتمتع الحكم بصفة جسمية وعصبية ونفسية لا يكفي أن يكون لائقا إذ أنه يجب أن يكون لائقا رياضيا في النواحي التالية:

- سرعة تقدير الموقف المتكون في تلك اللحظة واللحظات القادمة
- سرعة الحركة الانتقالية، الركض باتجاه واحد وعدة اتجاهات.
- المطاولة في الحركة إذ أن المسافة المطلوبة من الحكم ركضها حوالي 10 كلم في مباراة واحدة.
- المرونة لتجنب الكرة المتجهة نحوه بصورة مفاجئة أو يتحاشى الاصطدام باللاعبين.<sup>1</sup>

### 7-3-3- نياقة الممارسة:

عندما يكون الحكم لائقا في الناحيتين الصحية والرياضية ولكنه لم يدير مقابلة لفترة من الزمن، فإنه يفقد لياقة ممارسة التحكيم بنسبة طردية مع المدة التي لم يحكم خلالها، على الحكم في بداية كل موسم أن يقوم بالتحكيم بمباريات ودية وسباقات رسمية بصورة متدرجة في الصعوبة حتى يصل إلى اللياقة اللازمة لإدارة مباريات من المستوى العالي.

### 7-3-4- نياقة التكيف:

كما سبق وأن وضحنا فإن مباريات كرة القدم تجرى في ظروف جوية وإقليمية متباينة وتجرى على مساحات تختلف عن بعضها البعض اختلافا كبيرا.

إن قانون اللعبة لا يؤجل المباراة بسبب ارتفاع الملعب عن سطح البحر أو بسبب البرد أو المطر أو ارتفاع درجة الحرارة أو شدة جفاف الهواء أو سرعة حركته ويوم ذلك لمدة لا تقل عن الساعة والنصف، إن الحكم الملتزم بتحمل كافة هذه الظروف الصعبة وهو بملابس كرة القدم وعليه أن لا يخطأ في إصدار قراراته.

فإذا كان الحكم غير مستعد لتحمل هذه الظروف فإنه سيرتكب أخطاء تلو الآخر مما يفقده القدرة على إتمام المباراة.

إن هذه الوضعية الخاصة بالحكم تفرض عليه أن يجري تدريبات على التكيف والتأقلم حاله حال لاعب آخر وأن يطبق خطة مشابهة لخطط إعداد اللاعبين للسباقات ويستخدم التجهيزات اللازمة والملائمة كأحذية ذات الأزرار العالية أيام المطر أو على المساحات المزروعة.<sup>(2)</sup>

### 7-4- سلبات نقص اللياقة البدنية لحكام كرة القدم:

<sup>2</sup>) Abdelkader TOUIL ،Ibid ،p121.

الحكم الذي لا يتمتع باللياقة البدنية الجيدة والمثالية لإدارة وتسيير مباراة مما يجعله غير قادر على مجارة أحداث هذه الأخيرة ويصعب على رؤيتها بصورة جيدة على سبيل المثال حالات الهجوم المضاد أو الخاطف التي تسبب إرهاق كبير للحكام وسوء اختياره للأماكن القريبة للأخطاء... إلخ. وكننتيجة لهذا يكون الحكم غير واثق من قدراته وهذا ما يسبب له الارتباك في المباراة وفقدان الثقة في النفس التي تقوده إلى ارتكاب بعض الأخطاء أو تغاضيه على حساب مخالقات تسبب في هيجان اللاعبين والمدربين وهذا ما يؤدي إلى شغب وغضب الجماهير والنعمة في نفوسهم فيقومون بتصرفات غير منضبطة لأن الجمهور لا يأتي لمشاهدة الحكم وإنما لمشاهدة مباراة نظيفة وممتعة يقدمها الفريقان. إضافة إلى ما سبق فإن ضعف اللياقة البدنية للحكم وضعف ثقافته يفقده احترام الجمهور له وبالتالي يوجهون له كلام سيء مما يؤدي به إلى إصدار قرارات نتيجة لانفعالاته.<sup>(1)</sup>

### 8- الخصائص البدنية لحكم كرة القدم:

#### 8-1- الصحة الجسمية:

إن لعبة كرة القدم الحديثة تتطلب من الحكم كثرة الحركة والجري في مختلف الاتجاهات وسرعة انتقاله لتسيير اللعب، وذلك يجب على الحكم أن تكون لديه لياقة بدنية من السرعة والتحمل والرشاقة تؤهله إلى القيام بعمله على أكمل وجه حتى يقف على كل كبيرة وصغيرة داخل الملعب.<sup>(2)</sup>

#### 8-2- برنامج اللياقة البدنية المسطر من طرف الإتحاد الدولي لكرة القدم:

على حكم المباراة أن يجري فحوصات طبية دورية واختبارات لمستواه في اللياقة البدنية بشكل دوري أيضا وهذا ما أوصت به اللجنة التنفيذية للاتحاد الدولي لكرة القدم وهذه الفحوصات والاختبارات إجبارية يجب على الحكم إجرائها وتشمل:

- جري 50 متر في زمن لا يزيد عن 7.5 ثانية كحد أقصى.
- جري 200 متر في زمن لا يزيد 32 ثانية كحد أقصى.
- اختبار كوبر حيث على الحكم أن يجرى لمدة 12 دقيقة متواصلة لا تقل عن 2700 متر.

(1) سامي الصفار، كرة القدم، مرجع سابق، ص 63.

(2) سالم مختار، مرجع سابق، ص 130.

جدول 1: يوضح النتائج الدولية لقياسات الاختبارات.(3)

إختبار كوبر	إختبار 200 متر	إختبار 50 متر	النتائج والملاحظات
أكبر من 3300 متر	أقل من 25 ثانية	أقل من 05 ثواني	ممتاز
من 3100م إلى 3300م	من 25 ثا إلى 27 ثا	من 05 ثا إلى 5.5 ثا	جيد جدا
من 2900م إلى 3100م	من 27 ثا إلى 29 ثا	من 5.5 ثا إلى 6.5 ثا	جيد
من 2700م إلى 2900م	من 29 ثا إلى 32 ثا	من 6.5 ثا إلى 7.5 ثا	متوسط
من 2500م إلى 2700م	من 32 ثا إلى 33 ثا	من 7.5 ثا إلى 8.5 ثا	ضعيف
أقل من 2500م	أكثر من 33 ثا	أكثر من 8.5 ثا	ضعيف جدا

## 9- الصفات الأساسية للحكم في كرة القدم:

### 9-1- الصفات البدنية:

يعتبر الحكم كباقي الرياضيين وهذا ما يحتم عليه أن يكون في لياقة بدنية جيدة من أجل متابعة مجريات اللعبة والمقابلة دون عناء واتخاذ القرارات الصائبة، والعدالة وهذا يتطلب تطوير مختلف الصفات البدنية نظرا للطاقة التي يستهلكها لإدارة مباراة واحدة وتتمثل هذه الصفات فيما يلي:

- ✓ **المداومة:** وهي بذل جهد بدني لشدة متوسطة أو منخفضة لأطول مدة ممكنة دون انخفاض في المردود إذ لا يتجاوز نبضات القلب 156 نبضة في الدقيقة.
- ✓ **القوة:** وهي القدرة العضلية للتغلب على مختلف المقاومات وبالنسبة للحكم عليه أن يتدرب على القوة المميزة للسرعة عن طريق سباقات السرعة وكذا السباحة كما أن مظاهر التعب تبدو فيها في غياب الأكسجين وكذا عليه بالتدريب على تحمل القوة بالمسافات النصف طويلة.

<sup>3)</sup> Bulletin Hebdomadaire 'federation algerienne du football (FAF) 'le bulettin officiel de la FAF ،1994 ،p11.

✓ **المرونة:** هي القدرة على أداء الحركة في مدارها الواسع ومعنى ذلك أن الدور الرئيسي فيها تلعبه المفاصل والأربطة.

✓ **الرشاقة:** أي القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه.

✓ **السرعة:** هي القدرة التي تحقق الحركة في أقل زمن ممكن وتنقسم إلى ثلاث أشكال رئيسية هي: سرعة رد الفعل، سرعة الحركة الوحيدة، سرعة تردد الحركة، وهذه الأشكال الثلاثة تظهر في الحركات الرياضية وهذا لوجود ارتباط بين هذه الأشكال مما يدل على أن الحكم الذي لديه سرعة رد الفعل الممتازة لا يعني بالضرورة أن تكون لديه سرعة الحركة جيدة. وذلك لتحديد الحالة التدريبية للحكم من ناحية السرعة.

✓ **التحمل:** وهو القدرة على أداء جهد بدني أو عقلي تحت ظروف التعب، وبمختصر العبارة يجب إدراك وتحديد وأخذ القرار وتطبيقه في بضع عشرات الثواني وهذا ليس بالسهل ولكن بالإمكان التعود عليه.

### 9-2-2- الصفات النفسية:

تتطلب مهنة التحكيم الشاقة تضحيات بدنية ونفسية كبيرة من طرف الحكم إذ عليه تحمل كل المسؤوليات والصعاب ومواجهة المشاكل بشكل رحب. ومع التطور الصناعي واكتساب علم النفس لهذه الأهمية الكبيرة في المجال الرياضي إذ صنف تحضير هذا الجانب مع مختلف التحضيرات التي يجب الاهتمام بها.

### 9-2-1- التحضير النفسي:

إن الحكم الذي يولي اهتماما بالتحضير النفسي المثير بالنجاح وهذا التحضير هدف الراحة الذهنية والثقة بالنفس ومن أجل تحقيقها ينصح ما يلي:

\* **قبل المواجهة:**

✓ الاعتناء باللياقة البدنية على أقصى حد.

✓ تنظيم أوقات العمل والراحة والنوم مبكر.

✓ امتناع على ما يؤثر سلبا على تصرفاته وسلوكاته.

✓ تنظيم حياته الاجتماعية وتجنب المضايقات قبل بداية عمله.

✓ الثقة في قدراته ومستواه.

✓ الاتجاه مباشرة على الملعب قبل بداية المقابلة بقليل.

✓ مراجعة الترتيبات والتقنيات وكذا قائمة اللاعبين للفريقين.<sup>(1)</sup>

\* أثناء المواجهة:

- ✓ التسيير الجيد بأن تكون سلوكاته محددة ودقيقة.
- ✓ تجنب التحريض والهيجان.
- ✓ النزاهة حتى يثق به اللاعبون.
- ✓ مناداة اللاعب باسمه حتى لا يؤثر عليه نفسياً.
- ✓ إنصاف اللاعبين المعتدى عليهم.
- ✓ تطبيق القانون بصرامة وجدية دون التساهل في محتوى النص.
- ✓ تعتبر السلوكات والتصرفات النفسية مع اللاعبين أقوى من البطاقات الصفراء والحمراء.

\* بعد المواجهة:

- ✓ تهنئة الفائز ومواساة المنهزم.
- ✓ مراجعة سلوكاته وتصرفاته أثناء المواجهة.
- ✓ تقبل النقد بصدق ورحب.
- ✓ شكر الحكام والمساعدين على مجهوداتهما.
- ✓ عدم الافتخار بالنجاح.<sup>(2)</sup>

### 9-2-2- شخضية الحكم:

يجب على الحكم أن يكون واقعي مع نفسه وحتى مع الجمهور والمسيرين بصفة جيدة تحسن مستواه الشخصي.

✓ ارتداء البدلة: بحيث أن ارتداء البدلة الموسخة أو غير المناسبة يجب منعها كي لا يكون الحكم عرضة للانتقادات من طرف الجمهور والمتفرجين والمسيرين والمدربين، لأن بدلة الحكم هي التي تعطي له الضمان وتعبّر عن شخصيته. إضافة إلى الارتداء الجيد للبدلة يجب أن يكون الحكم محلقاً شعره والذقن ومعطر ونظيف.

<sup>(1)</sup> محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: مرجع سابق، ص 186.

<sup>(2)</sup> مختار سالم: كرة القدم، مرجع سابق، ص 227-228.

- ✓ **الوعي الاحترافي:** التحضير الجيد لهذه المباراة واحترام القواعد وتطبيق قوانين اللعبة دوماً تساعدهم على ظهورهم شيئاً فشيئاً، فمثلاً الحكم الذي يصل قبل 10 دقائق من بداية المباراة أو ليس له استعداد مبدئي تجاه المقابلة التي سيجريها فإنه سيصادف أمامه مشاكل خطيرة.
- ✓ **صيغة القرار:** عدم التأخر في أخذ القرار لتفادي احتجاج اللاعبين أو الجمهور أو المدربين أو حتى التغييرات المتتالية وهي مصطلحات لدى حكم مؤهل.
- ✓ **الهدوء:** يجب على الحكم ألا يفقد أعصابه فإذا كان في 22 فاعلاً (لاعباً) في حالة انفعال وتحريض فالحكم يجب عليه الحفاظ على الهدوء خاصة في الحالات الحرجة.<sup>(1)</sup>
- ✓ **الإلمام بكرة القدم:** إن الحكم الناجح هو الذي يكون قد مارس كرة القدم من قبل وذلك أن تقدير مواقف ومواضع اللعب للإمام القوانين وحدها وإن كان الأمر واجباً فهو غير كاف مما يصعب المهمة على الحكم لأداء مهامه على أحسن وجه وقد تظهر على شخصيته ملامح الارتباك والتأثر على آرائه.
- ✓ **قدرة التصميم:** أثناء المباراة ليس للحكم التردد في أخذ القرار.
- ✓ **العزم:** هي صفة لا تدع للاعب سبيلاً في الشك أو التساؤل، كما أنها تجعل الحكم لا يتأثر بأي مثير خارجي (اللاعبون، الجمهور،.....) وإذا ضعفت هذه الصفة تؤدي إلى عواقب وخيمة نراها بأعيننا.
- ✓ **التصرف:** إن طريقة إعلان الخطأ من طرف الحكم مما كان صحيحاً، له تأثير واضح على التصرف غير السليم للاعب الذي قد يثير الشغب.
- ✓ **الثقة:** هذا العنصر جد هام في شخصية الحكم بحيث تزداد وتنمو بالخبرة والمناقشات العلمية بالتأكيد على صدى المعلومات وقوتها.
- ✓ **الشجاعة:** يجب على الحكم أن يكون شجاعاً معاقباً لأي سلوك يعيق اللعب ويسبب الفوضى.
- ✓ **الصحة الجسدية:** إن مهمة التحكيم تتطلب كثرة الجري والتحرك للوقوف على مختلف الأخطاء لدى يجب على الحكم الاتصاف باللياقة البدنية الجيدة حتى يتمكن من إدارة المباراة على أحسن وجه.
- ✓ **صورته في الميدان:** دخوله إلى الميدان يكون بجري خفيف وخطوات رزينة تبين للجمهور واللاعبين أنه مؤهل، وقادر بنياً ونفسياً لأداء المهمة ولأطول مدة ممكنة: وهو نوعان عام وخاص ويمكن أن يقترب عنصر التحمل بالعناصر البدنية الأخرى فنجد ما يسمى بتحمل القوة أو تحمل السرعة.

<sup>(1)</sup> Rachid MEDJBA, Ibid, p254.



### ✓ الضمير المهني:

- التحضير الجيد للمقابلات.
- إحترام القوانين وتطبيقها.
- الحضور إلى الميدان قبل بداية اللقاء بوقت كاف.<sup>1</sup>

### 9-3-الصفتا التقنية:

#### 9-3-1- علاقة الحكم باللاعبين:

الأمر الذي يساعد على تنمية هذه العلاقة، وخدمة اللعبة هو الثقة في الحكام والإداريين مهما صدر منهم من خطأ فذلك أكبر مساعد لهم وحتى يركزوا اهتمامهم على اللعب فقط وأن يعملوا على الحفظ والفهم العميق لقوانين كرة القدم متجهين فقط إلى اللعب النظيف.

يمكن لأي لاعب أن يعالج ضعفه من هذه الناحية إذا أعطى الفرصة لكي يقوم ببعض المهام للتحكيم، حيث يقدر عندئذ دقة مواقف الحكم ومساعديه كما يجب على الحكم أن يكون واثقا من نفسه ومحايذا في كل تصرفاته وقراراته دون أن يتطرق أقل قدر من الشك إلى اللاعبين أو المسؤولين أو الجمهور المشاهد... ولتسهيل تضامن اللاعبين مع الحكام يقترح ما يلي:

- يتولى الاتصال بالإداريين لاعب واحد مسؤول (قائد الفريق).
- التعود على عدم مناقشة الحكم مهما كانت الضرورة.
- ينبغي على اللاعبين الإلمام بقوانين كرة القدم والوقوف على جميع النقاط التقنية فيها وذلك لمعرفة ما لهم وما عليهم أثناء اللعب.
- يجب أن يقدر اللاعبين الحكم باعتباره الشخص المسؤول الأول والأخير عن إدارة المقابلة وأنه يبذل كل جهده لمصلحتهم دون تخيير أو تميز.
- على جميع اللاعبين والحكام الوقوف على آخر التعليمات المعدلة لقوانين كرة القدم حتى لا تكون هناك نقاط غير واضحة.<sup>2</sup>

#### 9-3-2- العلاقة بين الحكم الرئيسي والحكام المساعدين:

في قوانين كرة القدم التي تتعلق بالتحكيم هناك بعض الفقرات التي تبين العلاقة بين الحكم الرئيسي والحكام المساعدين ولكن القرار يعود دوما إلى الحكم الرئيسي ويتجلى العمل الرئيسي للحكام المساعدين في:

- الإعلان عن خروج الكرة من الميدان.
- يبين تعدي الكرة من خط المرمى سواء بركنية أو بهدف أو بسنة أمتار (5.50 م).
- تنبيه الحكم في حالة اللعب أو السلوكيات لا أخلاقية.
- تنبيه الحكم بوجود تغيير لأحد الفريقين.
- إعطاء رأيه في بعض النقاط التي يستشيرها فيها الرئيس.

### 9-3-3- الحكيم المساعد الرسمي:

النقاط السابقة التي وضعت وبينت عمل الحكيم المساعد الرسمي وضعت من أجل مساعدة الحكم الرئيسي بينما النقاط الثلاثة الأخيرة ليست دائما مطلوبة. ولهذا يمكن التخلي عنها في حالة ما إذا كان الحكمان المساعدان من الفريقين وفي هذه الحالة تكون مهمة الحكم الرئيسي صعبة، لأنه في الأصل هناك ثلاثة حكام لمساية ومراقبة المقابلة وبالتالي فالحكم الرئيسي هو صاحب القرار والحكمان المساعدان تبقى مهمتهم المراقبة فقط.<sup>1</sup>

### 10- أهمية الحكم ودوره كمربي:

تقع على الحكم مسؤوليات جسمية إذ أنه بالإضافة إلى إدارته المنافسة يقوم بتربية اللاعبين والمشاهدين، إن عمله كمربي وكمعلم يتطلب منه أن يحترم نفسه واللاعبين وأن يتحمل الصعوبات التي تلاقيه في عملية تربية الناس، وعليه أن يحب اللاعبين وأن لا يعتبرهم أعداء، ولهذا فإن من لا يرغب أن يكون مربيا عليه أن يتخلى عن التحكيم لأنه لا يملك المؤهلات اللازمة للتحكيم، إن الفكرة التي يكونها الرياضيون ومحبي اللعبة عن الحكم لا تعتمد فقط على المستوى الذي يظهره الحكم في معرفته للقانون وإنما بناء على تصرفاته قبل بدء المنافسة وخلالها وفي فترات الراحة وبعد انتهائها.

ومن واجبات الحكم أن يقود المنافسة دون محاباة بين لاعب ولاعب أو بين فريق وفريق آخر وعليه أن يضمن سيادة الروح الرياضية الحقبة بين جميع اللاعبين، وهذا ينعكس بدوره بصورة فعالة على تصرفات المتفرجين على مدرجات الملعب ومئات الملايين ممن يتابعون المنافسة بواسطة الإذاعة أو التلفاز أو الصحافة، وبالمقابل فإن الحكم الضعيف أو الذي لا يلم بأصول التحكيم بصورة جيدة يعرض الناحية النفسية السلوكية للاعبين والمتفرجين والمتتبعين على الضرر البليغ.

من هنا تتضح أهمية التحكيم الجيد، وما يزيد الأمر أهمية هو أن ليس من حق أي شخص مهما تكون صفته التدخل في أعمال الهيئة التحكيمية أثناء المباراة.

إن معالجة الأمور الخاصة بالتحكيم معالجة يجعل الحكم يقوم بدوره التربوي الكبير بصورة صحيحة ومما يجعل التحكيم مهمة صعبة ومعقدة هو أن القانون الدولي لكرة القدم قد أعطى للحكم صلاحيات واسعة وعلى رأيه يتوقف إعطاء القرار الحاسم وأن مجال عمله يجري على ساحة لا تضاهيها ساحة أي لعبة أخرى وفي ظروف جوية إقليمية مختلفة في مدة تتراوح بين ساعة ونصف إلى ساعتين ونصف.<sup>(2)</sup>

### 11- مفهوم التكوين وخصائصه:

#### 11-1- مفهوم التكوين:

يعتبر هذا التكوين من الحوافز المباشرة التي تؤدي إلى دقة العمل واستعمال الوسائل العلمية في إنجازه بمهارة، والتكوين هو العملية التي تستخدم من أجل تنمية المهارات بالنسبة للعمل وللتكوين أهمية خاصة لكل فرد لون أو نوع خاص من التكوين أو التدريب ويحتاج إليه سواء عند بدء العمل أو أثناء انشغاله به، وذلك أن التكوين ليس غاية بل هو وسيلة لتطوير قدرات الأفراد المهنية والتقنية، ويساعدهم على استخدام قدراتهم وكفاءاتهم وتطوير شخصيتهم وتنمية مهاراتهم لذا لا يجب أن يستمر التكوين طول الحياة العملية للفرد لذلك أنها طويلة الأجل لا نهاية لها.

#### 11-2- خصائص التكوين:

إن للتكوين خصائص عديدة تتمحور في النقاط التالية:

- تحديد الأهداف المناسبة للتكوين.
- وجود الدفاع عن المدربين.
- حسن اختيار المكونين والمتكونين.
- مكافأة المتكون.
- تقييم آثار التكوين لتحسين عملياته في المستقبل.

من كل ذلك يتضح أن التكوين يمكن استخدامه كحافز تميز مباشر لزيادة الإنتاج وتحسينه، أو خلق ابتكارات جديدة أو مبادرات فردية، تقديم اقتراحات تساعد على زيادة أو خفض التكاليف وابتكار

<sup>(2)</sup> فيصل رشيد عياش الدليمي، لحر عبد الحق: مرجع سابق، ص 122-123.

أساليب في إشراف الإدارة تساعد على خلق جو من التعاون بين كافة المتكويين من أجل بلوغ أهداف المؤسسة وأهداف المتكويين أنفسهم.<sup>(1)</sup>

### 12- الهيئة المشرفة على قطاع التحكيم:

سلك التحكيم مثله مثل سائد القطاعات الأخرى له إدارة ومؤطرين يسهرون على شؤونه وذلك في إطاره منظم وقانوني وحتى تكون هناك متابعة ميدانية للحكام لا بد أن تكون هذه الإدارة قوية وتدافع عن مصالح القطاع وهذا في شتى المجالات التكوينية والمادية وغير ذلك من المشاكل الحالية فالمؤسسة العليا المشرفة عن القطاع وهي متواجدة ضمن كافة الرابطات الوطنية لكرة القدم المعروفة باللجنة الوطنية للتحكيم (LNA) والتي يترأسها رئيس معين من قبل وزير الشباب والرياضة وهذا الرئيس يقترح كذلك من طرف المكتب الفيدرالي للاتحادية واللجنة المركزية لقدامى الحكام الفيدراليين فالرئيس يقترح المجموعة التي تساعد في عمله ليتم تعيين المكتب الفيدرالي والموافقة عليه من جهة أو رفضه من جهة أخرى.<sup>2</sup>

واللجنة مكونة من ثلاثة مجموعات كل مجموعة يترأسها رئيس كل واحدة مكلفة بقطاع ينشط

علنانحو التالي:

- التسيير والتريص.
- قوانين اللعبة.
- تعيين الحكام أو تصنيفهم.

### 13- تكوين الحكام:

\* التكوين: التحكيم على مستوى الرابطات يتجسد ويثبت بحكام الرابطات والحكام لمتدربين (stagiaires).

\* التكوين: نظري وتطبيقي، تطوير الحكم والتحكيم على هذا المستوى يتم عن طريق تعليم الأبجديات والتحصير.

\* تكوين ابتدائي (Initiation)

- التعريف بالقوانين المادية (lois matérielles)

<sup>(1)</sup> محمد بيوني: حوافز الإنتاج في الصيانة، ديوان المطبوعات الجامعية جامعة الجزائر، 1982، ص31-32

- المستلزمات الضرورية للقوانين المادية لبداية المقابلة (قبل بدء المباراة وجوب وجود المتطلبات المنصوص عليها في القوانين المادية).
- أهمية القوانين المادية لسير المقابلة.
- الحكم المطلوب للحكم بين الامتيازات والواجبات.
- المهمة الإدارية للحكم.

### \* التحضير:

- التغيير في التحكيم.
- شرح القوانين التقنية.
- التجسيد الميداني للنصوص التي تدخل في سياق اللعب.
- تطوير وعرض روح القوانين واستوعاب وتطبيق ميداني.
- تعليق متطلبات الدور العملي للحكم.
- التأقلم في الجري القطري (Digonale) تركز ونقل الحكم الرئيسي.
- طريقة العمل في الميدان بوجود مساعد حكم أو بدون مساعد.
- علاقة الحكم بمحيط المقابلة.
- اتصال وملازمة الحكم الرئيسي للعب بالملعب واللاعبين.<sup>1</sup>

### 14- التكوين السريع للحكام:

- هذا التكوين السريع يمكن تجسيده في ستة أسابيع بـ: 12 حصة من الدروس النظرية
- المواد المادية (matériel): 1 إلى 6.
- المواد التقنية (technique): 7 إلى 10.
- المواد من 15 إلى 17: رمية التماس ضربة خمسة أمتار وخمسين (ضربة مرمى)
- ضربة ركنية حصتين.
- تحضير قراءة التقارير المتعلقة بالأحداث التي تقع في اللعب (تحرير تقارير) حصة واحدة.

### 15- التعريف بخصائص الانتقاء للمجموعة أو الدفعة:

- إن برمجة الاختبارات ينظم من طرف لجنة التحكيم بانتظام تسلسلي مرة واحدة في السنة وخصائص مجموعة الحكام والانتقاء تتمحور في هذه المستلزمات التالية:

- اختبار نظري وكتابي.
- معالجة مادية وتقنية، عرض لموضوع البحث.
- اختبار نفسي وتقني وبدني.

### \* اختبار نظري:

- أسئلة تتعلق بسير المقابلة وقوانين اللعب.
- تقرير يتعلق بحوادث اللعب وتوقف المقابلة أو احتياطات تقنية.

### \* تعبير أو عرض مادة تقنية:

للتأكد من إمكانيات الفهم والاستيعاب وتطبيق روح المواد التي تدخل في سياق اللعب.

### \* بناء وعرض لموضوع البحث:

للاستجابة لمبادئ التحكيم المركبة من القوانين وهذا من أجل الوصول إلى تطوير اللعب وكذا تطوير مستوى الحكام الرياضي لكرة القدم الاستعراضية.

### \* اختبار نفسي وتقني:

للتأكد من القدرات الاختبارية للحكم كفاءاتهم وشخصيتهم.

### \* اختبار بدني:

لتحصيل لياقة بدنية ممتازة وردة فعل جيدة لمتابعة الريتم السريع للعب مهما يكن وقت المباراة.

## 16- التحكيم بمساعدة الفيديو:

اختصاراً VAR ، وتقرأ فار، أو حكم الفيديو المساعد هي تقنية تقوم على مراجعة القرارات التي يتخذها حكم المباراة باستخدام لقطات فيديو وسماعة رأس للتواصل مع الحكم المساعد عند الضرورة. بعد تجربة واسعة النطاق في عدد من المسابقات الكروية الكبرى، أُضيفت تقنية الفار رسمياً إلى قوانين لعبة كرة القدم من قبل مجلس الاتحاد الدولي في عام 2018. وعلى الرغم من إقرارها بشكلٍ رسميٍ إلا أنّ التقنية تعتمدُ على فلسفة «التداخل الأدنى مُقابل الفائدة القصوى» ما يعني تدخلها بشكلٍ حصري في الحالات الضرورية وذلك لضمان العدالة. تسعى تقنية الفار بشكل عام إلى توفير وسيلة «لتصحيح

الأخطاء التحكيمية الواضحة» و«الحالات الضرورية التي تستوجب قرارًا دقيقًا وصائبًا في أقل وقت ممكن.<sup>1</sup>

### 17- الحالات التي يتدخل فيها حكم الفيديو (VAR) :

لا تتدخل تقنية الفار بكل أطوار المباراة بل يُمكن للحكم اللجوء لها في أربع حالات فقط وهي كالتالي:

- **هدف/عدم وجود هدف:** يُمكن لحكم الساحة العودة لتقنية الفار عند تسجيل أحد الفريقين لهدفٍ حيثُ يتحقق من صحته وما إذا كان أحد اللاعبين قد ارتكب مخالفةً - على غرار لمس الكرة باليد أو الاعتداء على لاعبٍ آخر وهكذا.
- **ركلات الجزاء:** يُمكن لحكم المباراة أيضًا العودة إلى تقنية الفار في حال ما أعاق مدافع الفريق مهاجم الفريق الخصم أو حتى في الحالة التي يدعي فيها هذا الأخير عرقلةً وهكذا. بشكلٍ عام؛ فإنّ الحكم يعودُ للتقنية حينما يكونُ هناك شكٌ في وجود ضربة جزاء لكنه لا يعلن عنها دومًا بل قد يُنذر في أحيان أخرى المهاجم بدعوى "التحايل"
- **البطاقة الحمراء:** يُمكن لحكم المباراة العودة لتقنية الفار أيضًا للتأكد من تصرف أو سلوك لاعبٍ مُعينٍ وما إذا كان يستحق الطرد المباشر أم لا. في مثل هذه الحالات؛ عادةً ما يعودُ الحكم عند منع لاعبٍ ما لتسجيل هدف بطريقة غير شرعية أو حينما يتدخل بشكلٍ عنيف وفي حالات العض والبصق وحتى عند استخدام إيماءات مسيئة أو مهينة وهكذا.

### 18- تاريخ استعمال تقنية الحكم الفيديو:

أولاً: على المستوى العالمي:

#### كأس القارات 2017

تعتبر بطولة كأس القارات 2017 هي أول بطولة رسمية تابعة للفيفا يتم استخدام فيها هذه التقنية، وكان أول استخدام لها في مباراة البرتغال والمكسيك، حينما ألغى الحكم هدفًا لمصلحة لاعب البرتغال بيبي بداعي التسلل، بعدما تم اللجوء لخاصية حكم الفيديو المساعد.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Video Assistant Referees (VARs) Protocol". مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم 26. أبريل 2017. مؤرشف

من الأصل في 08-05-2019. اطلع عليه بتاريخ 2023-04-26

<sup>2</sup>IFAB comes to landmark decision about VAR". Fédération Internationale de Football Association.

مؤرشف من الأصل في 13-06-2018. اطلع عليه بتاريخ 2023-03-03

### كأس العالم 2018

وافق الفيفا رسميًا على استخدام الفار في كأس العالم 2018 خلال اجتماع اللجنة التنفيذية للفيفا في 16 مارس 2018 في بوغوتا، لتكون بذلك هذه البطولة أول مسابقة لكأس العالم تستخدم التقنية بالكامل في جميع المباريات وفي جميع الأدوار<sup>1</sup>.

حسب الإحصائيات البطولة أضفت النتائج إلى ما يلي: 335 حادثًا على مدار مرحلة المجموعات بمتوسط سبع مراجعات في كل مباراة كما تم تغيير أو إلغاء أربعة عشر قرارًا من الحكام في غرف الفيديو بعد قرار حكم الساحة المراجعة الميدانية للحالة. وفقًا للفيفا فقد حقق نظام الفار نسبة نجاح بلغت 99.3 بالمائة، وكان أول استعمال للتقنية - في هذه البطولة - في المباراة التي جمعت بين فرنسا وأستراليا حينما منح الحكم ركلة جزاء لأندريس كونيا بعد التشاور مع الفار في المباراة النهائية؛ استخدم الحكم "نيسنور بيتانا" تقنية الفار لمراجعة خطأ دفاعي في منطقة العمليات ومنح على إثره ركلة جزاء للمنتخب الفرنسي لتصبح النتيجة 2-1 على كرواتيا قبل أن تنتهي المباراة بفوز فرنسا 4-2.

### ثانياً على المستوى الوطني:

حيث كان أول استعمال لتقنية حكم الفيديو في الجزائر بالتحديد في مسابقة كأس الجمهورية الدور النصف النهائي بين شبيبة الساورة وجمعية الشلف بملعب الميلود هادفي بولاية وهران بتاريخ 26 ماي 2023 عند الدقيقة 28 واستغرقت لقطة المراجعة بين حكام الفيديو والحكم الرئيسي "عربال مصطفى" 6 دقائق و51 ثانية، على أن تستعمل التقنية في البطولة الوطنية في كل المباريات ابتداءً من الموسم الرياضي الجديد 2024/2023 حسب رئيس اللجنة المركزية للتحكيم "جمال حيمودي" ورئيس الإتحاد الجزائري لكرة القدم "رفيفز جهيد" في تصريحهما الأخير لوسائل الإعلام.

<sup>1</sup>Taylor, Daniel (15 JUI2018). "France seal second World Cup triumph with 4–2 win over brave Croatia". The Guardian

مؤرشف من الأصل في 26-06-2019. اطلع عليه بتاريخ 2023-03-03.



### خلاصة:

بعد تطرقنا إلى التحكيم في هذا الفصل والتعرف على مختلف المفاهيم الأساسية وخصائصها وأنواعها، تتجلى لنا الأهمية البالغة التي تكتسبها باعتبارها القاعدة الأساسية للنشاط الرياضي، فتاريخ التحكيم عبر مراحل الطويلة يوضح لنا ضرورة تمتع حكم كرة القدم بلياقة بدنية تجعل له من الكفاءة ما يساعده على التحكم والسيطرة على المباراة، لأن الحكم كاللاعب فوق أرضية الميدان. وذلك لحاجتهم الماسة لهذه اللياقة وبالتالي فالحكم بحاجة إلى إعداد بدني رفيع المستوى يتم فيه مراعاة المتطلبات الأساسية لهذا الإعداد حتى يكون في مستوى المقاييس الدولية، ولهذا كلما كان مستوى الإعداد البدني رفيعا كانت لياقة الحكم لائقة.

الفصل الثالث:

الإعداد النفسي للرياضي

### تمهيد:

"هناك عدة نظريات يركز عليها الإعداد النفسي، ومنها النزوات "كلا ركهزل" الإسناد العليا، أو النماذج المختلفة كنموذج "يركس ودود سون، أو النموذج "الكارثي" ل "هاردي 1908 فازي" العوامل المشوشة للأداء كالقلق، ، نقص الانتباه، واليقظة، العمل مثلا بنظرية "حرف u المقلوبة" 1991" التي هي الأساس. أما نموذج "يركس ودود سون" فيجب العمل على مستوى اليقظة وإيصال الفرد إلى المنطقة المثلى، وبالنسبة لبعض المختصين ينفذون هذا النموذج ويلحون على ضرورة تعليم الفرد عند ارتفاع اليقظة والآخرين يعتمدون على الأخذ بعين الاعتبار علاقة اليقظة بالأداء، وبالنسبة لأصحاب النزعة المعرفية تعود اليقظة إلى القلق. (توماس 1957) وحقيقة أنه للإعداد النفسي دورا كبيرا في عملية التحسين والرفع من الأداء الرياضي والفريق فهو يكسب الرياضي نوعا من الإرادة القوية في تمل شدة الحمل أثناء التدريب، أما أثناء المنافسة فهناك مساعدة على مواجهة صعابها، فالإرادة القوية والمداومة النفسية والتوجيه الأحسن للاتجاهات الرياضية ورفع من مستوى الدافعية وتحسين الاتصال بين الأفراد في الفريق، واستعمال معظم تقنيات التحضير النفسي يستلزم المعرفة الجيدة التي تظهر أهميتها أثناء التوجيه والإعداد العقلي. للقاعدة النظرية التي تركز عليها أو التي تقتبس التحضير النفسي منها مبادئه فهو مرتبط بالنظريات العلمية لعلم النفس الرياضي التي تهتم بالجانب الانفعالي، العاطفي والوظيفي.

## 1-تركيز الانتباه في المجال الرياضي

تلعب معظم مظاهر الانتباه في المجال الرياضي دوراً فعالاً في إتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية، ويعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه والذي ثبت تأثيره على مستوى الأداء في النشاط الرياضي.

أن تطور الحركات المختلفة مقترن بقابلية الفرد على تركيز الانتباه، فهو يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لإجراء المهارة الحركية، ويعد أساساً مهماً لنجاح المهارات الحركية وبخاصة في أنواع الأنشطة التي تعتمد بصورة كبيرة على حالات البداية.

وهذا ما أكده (خالد عبد المجيد) إذ يشير إلى أن (ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية) <sup>1</sup>.

وتعد عملية تركيز الانتباه من العمليات النفسية التي تتم بواسطة القوة المناسبة للمؤثرات المرتبطة بنوع واحد من النشاط على أجزاء معينة من لحاء المخ وفي الوقت نفسه يتم عدم التأثير في باقي أجزاء اللحاء حتى لا تقوم هذه الأجزاء بالتشويش على الجزء الخاص بالتركيز مما يؤدي إلى تشتت الانتباه <sup>2</sup>.

أن لتركيز الانتباه دوراً مهماً في عملية التدريب الرياضي، إذ يمكن استخدامه في عملية التعلم الحركي خلال مراحل البناء الرياضي، كما يمكن استخدامه في عملية الإعداد النفسي للمنافسة، إذ يشير (هاشم سليمان) (إلى تأكيدات علماء النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في التدريب والمنافسات ونظراً لذلك يجب مراعاة تعويد الرياضي على تركيز انتباهه في غضون عملية التدريب حتى يكون العمل على تنمية وتطوير القدرة على تحمل تركيز الانتباه في غضون المنافسات <sup>3</sup>.

وتختلف القدرة على تركيز بين اللاعبين، فالبعض لديه القدرة الكبيرة على التركيز على الآخرين والبعض الآخر يكون أكثر عرضه للإضراب وذلك لضعف القدرة على انتقاء الانتباه، وتجدر الإشارة إلى أن التوتر النفسي من الممكن أن يمنع تركيز الانتباه الكامل قبل وأثناء المباراة وخاصة في بداية الدقائق الأولى للمباراة إذ يشير (كامل الويس) بأنه يجب ألا تخفى عن المدربين بان التركيز يتأثر سلبياً في حالة حمى

<sup>1</sup> خالد عبد المجيد عبد الحميد. المصدر السابق، ص34.

<sup>2</sup> عبد الحميد احمد. الألتنس الارضي. ط3، القاهرة: دار الفكر العربي، 1978، ص292

<sup>3</sup> هاشم احمد سليمان. المصدر السابق، ص29.

البداية، إذ نلاحظ إن هنالك نقصاً في قدرة اللاعب على التركيز فضلاً عن الشرود الذهني والتهيج العام المصحوب بقلّة الاستعداد للأداء<sup>1</sup>

ويذكر (عبد الستار الضمد) أن (خاصية الانتباه دائمة التغير لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها، فتارة يتميز بالشدة وتارة أخرى بالتشتت، وفي أحيان كثيرة يتم تحويل الانتباه وتشتت الانتباه على الأهداف المختلفة في كافة الاتجاهات والذي يمكن إن يؤدي إلى أخطاء فنية وتكتيكية سهلة للغاية)

2

### 2-تركيز الانتباه حكام كرة القدم:

هو جميع الفعاليات النفسية حول ظاهرة من الظواهر لتجعلها تامة الوضوح، فإذا كانت الظاهرة خارجية كان الانتباه حسياً وإذا كانت داخلية كان الانتباه تأملياً. إن اصطلاح تركيز الانتباه يشير إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيه المركز صوب فكرة معينة، أو إلى إحدى محتويات الذاكرة الحركية أو إلى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه، إن تشتت الانتباه وعدم الاستقرار على حال معين في ظروف اللعب يجعل اللاعب زائغ البصر ينقل عيناه من مكان لآخر، وهذا يؤدي إلى عدم قدرته على أداء المهارات المتميزة بالصعوبة كالتصويب الدقيق على الهدف<sup>3</sup>.

### 3-أهمية تركيز الانتباه لدى الحكم

المستوى العالي الذي بلغته رياضة كرة القدم دفع بالكثيرين إلى تطوير وتنويع البرامج التدريبية المكلفة والمتنوعة ولم يقتصر على الجانب البدني والذي يعتبر مهم بل بلغ إلى المجال النفسي والخططي وهذا لإحراز أفضل النتائج، فسعت مختلف الدول إلى إنفاق الأموال الطائلة للإعداد منتخباتها، وتزويد المدربين بفكر جديد عبر التكوين المتواصل والرسالة لتمثيل بلدانها أحسن تمثيل، فالتدريب وكما هو معلوم يعتمد على العلوم الإنسانية علم النفس من أهم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي لما يليه الأهمية الكبيرة لهذا العلم في مساعدته في نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي، وفي هذا المجال أخذ

<sup>1</sup> كامل طه الويس. علم النفس الرياضي في التربية الرياضية. بغداد: مطبعة جامعة بغداد، 1984، ص 120.

<sup>2</sup> عبد الستار جبار الضمد. المصدر السابق، ص 68.

<sup>3</sup> عروسي عبد الرزاق، سعودي لجنيدي، مستوى تركيز الانتباه واتخاذ القرارات لدى حكام كرة القدم، المجلد 14، العدد 1/22، مجلة التحدي، 2022، ص 5.

خبراء التدريب الرياضي العناية الفائقة للنواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي في المنافسات الرياضية<sup>1</sup>

ففي الآونة الأخيرة كثر استخدام برامج تدريب المهارات النفسية للرياضيين مع اختلاف مستوياتهم ونوع النشاط الرياضي الممارس والمراحل العمرية وفي هذا الصدد يشير ماتينز 1967 إن برامج تدريب المهارات النفسية يعتبر جزءا رئيسيا وهاما في برامج التدريب الرياضي ويقترحان برامج المهارات النفسية التالية الاسترخاء التصور العقلي وتركيز الانتباه<sup>2</sup>.

كما يشير العربي شمعون 1906 أن تنمية المهارات النفسية والتي من بينها تركيز الانتباه يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج طويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال بالنسبة للمهارات الأساسية لجميع الرياضيات

ويرى (راتب) أن تدريب المهارات النفسية برامج منظمة تربية لتقديم المساعدة لكل من الألعاب والمدرّب لغرض تحسين أداءه ويتوقع أن يفيد التصور العقلي في تحسين المهارات الحركية إضافة إلى تحسين التركيز والانتباه وبناء الثقة في نفس الرياضي التي تنعكس من السيطرة على انفعالاته وتطوير المردود ومنع تشتت الأفكار والانتباه ومواجهة الألم والإصابة<sup>3</sup>.

كما (يشير مارا) أن التدريب العقلي أحد الأسباب الحديثة المستخدمة في اكتساب المهارات الحركية وتطويرها إلى جانب الإعداد إلى المنافسات التي تتطلب مهارات نفسية من خلال إصدار القرارات لذا يجب التدريب عليها قبل وصول وبدئ المنافسة.

فعملية تركيز الانتباه لدى حكام الأنشطة الرياضية وخاصة كرة القدم وكذا الرياضيين مردها إلى خاصية التصور العقلي فهذه الخاصية عبارة عن وسيلة يمكن من خلالها إلى تكوين تصورات الخبرات السابقة أو التصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء.

والتصور العقلي لا يعتمد على حاسة البصر فقط بل يشمل أكبر قدر من الحواس حتى تحقيق التكامل في الصورة فالرياضي يستحضر جميع حواسه للسيطرة على انفعالاته وقراراته فالتحكم في الصور العقلية

<sup>1</sup>محمد حسن العالوي، سيكولوجية القيادة الرياضية، ط 1، مركز الكتاب للنشر، 1994، ص 43.

<sup>2</sup>Mantez.Q using mental imagery to inhanceIntrinsicmotivation journal of sport and.Exercice psychology N°17 /1987.p 54.

<sup>3</sup>أسامة كمال راتب، تدريب المهارات النفسية تطبيقات في مجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2000، ص 114.

أصبح أحد المهارات في تطوير الأداء وإنه يتضمن ممارسة الخبرة الكلية وجميع الأبعاد في الموقف مع تعاون جميع الحواس في ممارسة الأداء<sup>1</sup>

إن فخاصية التصور العقلي يعتقد الباحث أنها مهمة بالنسبة للحكم والرياضي على العموم في عملية الحكم الصحيح واستحضار الصورة من العقل التي لها علاقة مع الموقف والتي تكون مصحوبة بالمشاعر والانفعالات المرتبطة بهذا الموقف ويستطيع استحضار صور للأحداث ومواقف يتوقع حدوثها وكيفية الاستجابة لها

### 4- أهمية التصور العقلي

يساعد على التركيز بصورة أفضل على الأشياء المراد عملها، ويساعد على الانتباه ومنع تشتت الأفكار استبدال مواقف التوتر أو القلق أو الخوف ببعض المواقف التي تتميز بالثقة بالنفس.

استبدال الموقف السلبية وبالمشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على الانفعالات مثل الغضب بمواقف إيجابية والتركيز على الأداء الجيد.

التصور العقلي يساعد الحكم على إستراتيجية الفصل في القرار وكيفية التعامل مع اللاعبين " مدافعين ومهاجمين".

يساهم التصوير العقلي في استدعاء الأحاسيس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل المنافسة من أجل تحقيق الهدف<sup>2</sup>.

### 5- أوقات استعمال التصور العقلي المؤثر على تركيز انتباه الحكام:

بالرغم من إمكانية استعمال التصور العقلي في أوقات متعددة فإنه هناك أوقات معينة ومحددة تكون أكثر فاعلية قبل وبعد التمرين بغض النظر على التدريب البدني المتعارف عليه في تطوير الصفات البدنية فيمكن وضع منهج ممارسة التصور العقلي أثناء تمارين تطبيقية تقنية خاصة بالحكم أثناء أداءه للمباراة، ويكون هذا الشعور قبل بدء التمرين حيث يقوم الحكم بتصوير المهارات والمواقف التي يتوقع حدوثها.

<sup>1</sup>أسامة كامل راتب، نفس المرجع السابق، ص 117.

<sup>2</sup>شريف مسعود، زاوي عبد السلام، اتخاذ القرار وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية، ص 6.

قبل وبعد المنافسة: استعمال التصور قبل المنافسة بغرض ترتيب الفرد عمله وهذا في التفكير بالأهداف والاستراتيجيات الأداء المطلوبة، هذا يساهم في استدعاء الأحاسيس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهمة المكلف بها. وهناك اختلاف في اختيار الوقت المناسب لهذا التصور فمنهم من يحسن الصور العقلي بدقيقة قبل المنافسة وهذا في رياضات التتابع والوثب والرمي...

والأخر ساعة أو ساعتين ونرى في مجال التحكيم يبدأ قبل بأكثر من ذلك

الوقت الشخصي: هناك كذلك من يرى إن هذا التصور يتم في المنزل في الصباح عند الاستيقاظ وفي الليل عند النوم، وفي جو هادي

### 6- أهم العوامل المساعدة على التركيز الحكام

#### 6-1- الاستعداد البدني التهيئة البدنية

يتجلى هذا الاستعداد من خلال التنظيم المحكم لفترات التدريب والذي يستطيع أن يتحكم فيه المدرب الرياضي نفسه إذا كان واعيا بالعمل الذي يقوم به ولكن الجزء المهم في هذا الاستعداد البدني هو إعطاء الراحة الكافية وهذا للاسترجاع الطاقة قبل المنافسة فعلى سبيل المثال يحتاج رياضيو الملاكمة والمصارعة إلى يومين أو ثلاثة أيام قبل المنافسة بينما كرة القدم وكرة السلة يحتاجون إلى فترات أكثر من ذلك أضف إلى ذلك فهناك فروق فردية بين الرياضيين في تحديد المدة الملائمة للراحة واسترجاع الطاقة.

كما يمثل الإحماء الجزء الأخير والمهام في الدورة البدنية والذي سيتم بالفترة القصيرة نسبيا وتجنب النشاط العنيف حتى لا تستنزف الطاقة البدنية

#### 6-2- التهيئة الذهنية

بالموازاة مع للراحة الجسمية التي يحتاجها الرياضي قبل المنافسة هناك راحة ذهنية ويتجلى ذلك في عدم الإكثار من الجرعات النظرية الخاصة بالمنافسة والتي تعوق الرياضي على التركيز لانتباهه ويضيف من حالة اليقظة الذهنية ومثال ذلك الحكام عدم التشجيع إلى كل صغيرة وكبيرة للأعمال الفرق والضغط غير الجرائد وسائل الإعلام وكذا الجمهور.



6-3- التهيئة الانفعالية

تعني التهيئة الانفعالية الطريقة التي يشعر بها الرياضي خلال الفترة ما قبل وأثناء المنافسة وهي الدورة الأكثر أهمية من الدورات الثلاثة السابقة فالدورة الانفعالية تتميز بفترة الراحة الكاملة ثم الوصول إلى القمة أثناء المنافسة فحشو الدماغ بالأفكار السلبية والخوف من المنافسة والتعب يعوق عملية التفكير والتركيز ويقلل من الأداء الجيد.

- هناك أعمال روتينية يجب على الرياضي مراعاتها حتى يكون تركيزه عالي وخال من الأخطاء وهذا قبل المنافسة.

- الذهاب إلى موقع المنافسة بوقت كاف.

- النوم: أخذ قسط كاف من ساعات النوم ولا ينام متأخر والاستيقاظ مبكرا فالاستيقاظ يكون في موعد محدد للساعات التي تستبق المنافسة.

- الواجبات الغذائية: هناك إرشادات عامة يجب مراعاتها لتناول الواجبات وخاصة التي تسبق المنافسة وكذا نوع الأكل الذي يتناوله.

- الوصول إلى مكان المنافسة وصول مكان المنافسة في موعد ثابت وهذا للاستعمال الأعمال الروتينية في الموعد منتظمة لباس الحكام مراقبة ومنادة اللاعبين لإكمال الإجراءات الإدارية الخ...

- يمارس الرياضي " الحكم " جلسة قصيرة جدا للتصور الذهني لكيفية أداء الواجبات المطلوبة مع التركيز على الإحساس البصري والحس الحركي للأداء الجيد.

- بعد أداء الرياضي " الحكم التصور الذهني ينتقل إلى التركيز على الشعور الإيجابي للأداء الجيد حيث ذلك يمثل نوعا من التثبيت والتأكد على التدعيم النفسي الايجابي وتقوية الثقة بالنفس.

-بعد يراجع الرياضي "الحكم" على نحو سريع المهام المنوط به ويحضر المستلزمات التي يستعملها في المباراة.

- كل هذه العناصر التي تسبق المنافسة من تصور ذهني وتأکید الثقة بالنفس وتركيز الانتباه تستغرق على الأقل 15 ثانية ولا تفوق الخمسة دقائق ويتوقف ذلك على طبيعة الرياضي "الحكم"، وهذه العناصر

بمناخ توجيهات يسترشد بها الحكم بحيث يحتفظ بنظام خاص به في غضون اللحظات القليلة التي تستيق المنافسة<sup>1</sup>.

### 7- وسائل الإعداد النفسي<sup>2</sup>:

يمكن تصنيف تلك الوسائل من حيث المبدأ إلى مجموعتين هما:

#### أولاً: وسائل الإعداد النفسي العام:

هي المرحلة التي يتم خلالها اكتساب السمات الانفعالية والمهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية. ولقد أسفرت بعض الدراسات التي أجريت عن العلاقة الارتباطية بين مجموعة كبيرة من المهارات العقلية في المجال الرياضي بصفة عامة، أن إمكانية وصول الناشئ إلى المستويات الرياضية العليا تتوقف على مدى امتلاكه للمهارات العقلية التالية: - الاسترخاء البدني والعقلي.. الانتباه. - الإدراك الحسي - الحركي. - التصور الحركي و"يهدف هذا الإعداد النفسي إلى تنمية وتطوير الخصائص النفسية والقدرات الوظيفية والهامة للاعب في المسابقات الرياضية كافة، وينحصر هدف الإعداد النفسي العام في تعليم اللاعب كيفية استخدام الطرق والوسائل التي تتضمن الاشتراك في المسابقات بنجاح ومن خلالها يتم تغليب أساليب التحكم الذاتي في الانفعالات وإتقانها لتحقيق أعلى مستوى الأداء اللاعب والذي يتحقق من خلال التدريب، وكذلك يمكن من خلالها استخدام أساليب معتمدة على النموذج (الموديل)، في ظروف التدريب وتنقسم هذه النماذج إلى:

نماذج تعتمد على التعبير اللفظي ويكون هذا من خلال المصاحبة أو الاستخدام لبعض النماذج والرسومات والصور.

2- نماذج تعتمد على المواقف العصبية وتكون من خلال ظروف التدريب وتهيئة ظروف تتلاءم وتتشابه مع ظروف المسابق أياً كانت فرية أو جماعية

<sup>1</sup>أسامة كامل راتب، نفس المرجع السابق، ص 127.

<sup>2</sup>حساسة محمد هشام، التحضير النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم، مذكرة ماستر، جامعة محمد خيضر، بسكرة، 2021، ص 27.

### ثانياً: الإعداد النفسي الخاص:

يهدف إلى تهيئة الحالة النفسية المتزامنة للاعب في المسابقة الرياضية نفسها، وبحيث يكون إعداد ذلك اللاعب قبل المنافسة بدرجة تضمن له الفاعلية والثبات والتحكم الذاتي في أفعاله وسلوكه بما يضمن تحقيقه لأقصى مستوى من الانجازات الرياضية وذلك عن طريق توفير مستوى معين من الانفعالات العاطفية التي تسهم في تحقيق أهداف اللاعب من الاشتراك في المسابقة. ويبدأ الإعداد النفسي لأي مسابقة من تلك اللحظة أو الفترة الزمنية التي يعرف فيها اللاعب بإمكانية أو بحتمية اشتراكه في تلك المسابقة حتى الاشتراك الفعلي فيها. ويمكن تجزئة هذه المراحل فيها إلى ثلاثة مراحل:

- **المرحلة الأولى:** تبدأ من لحظة تلقي المعلومات التفصيلية عن المسابقة والمشملة على جدول المسابقات، قرعة التصنيفات، أرقام المتسابقين، الشكل الذي سيتم به تنظيم البطولة وترتيب الأجهزة المستخدمة.)

-**المرحلة الثانية:** وهي تبدأ من لحظة معرفة قرعة المسابقات حتى بداية المرحلة الأولى للمسابقات والمشملة على التصنيفات أو المحاولات التمهيديّة.

-**المرحلة الثالثة:** وهي تبدأ من لحظة الاشتراك في المسابقات التمهيديّة حتى نهاية المسابقات عموماً. وإن هذه المراحل تختلف فيما بينها من حيث كم ونوع المعلومات الواردة للمتسابق والوقت المستغرق في تجمعها، وأيضاً الأهداف المحددة التي يجب تحقيقها من خلال عملية الإعداد النفسي والوسائل والطرق المحققة الأهداف عملية الإعداد النفسي.

### 8- محتوى الإعداد النفسي العام:

1-بناء حب اللعبة في نفوس اللاعبين.

2-بناء حب الانضباط داخل الفريق.

3-غرس مفهوم روح الكفاح إلى آخر لحظة في المباراة.

4- بناء عملية الانسجام بين اللاعبين في الفريق الرياضي.

5- بناء عملية الانسجام بين اللاعبين والمدرّب في الفريق الرياضي.

- 6- غرس مفهوم روح المثابرة لدى اللاعبين.
- 7- غرس مفهوم ضرورة التعاون بين الجميع داخل الفريق الرياضي.
- 8- بناء الثقة بالنفس لدى اللاعبين.
- 9- تقوية الإرادة لدى اللاعبين.
- 10- تطوير العمليات العقلية (التخيل، التذكر، التفكير).

### 9- محتوى الإعداد النفسي الخاص:

- 1- دراسة الفريق المنافس وتحليل لعبه
- 2- معرفة نقاط القوة والضعف لديه
- 3- معرفة اللاعبين المتميزين في هذه الفرق ونقاط قوتهم
- 4- وضع خطة متناسبة مع المنافس المحدد
- 5- استثمار نقاط الضعف لديه
- 6- تحديد أهداف المباراة والسعي الكامل لتحقيقها
- 7- دراسة الظروف المحيطة بالمباراة من ملعب وجمهور وحكام
- 8- تنشيط الحالة الدفاعية للاعبين
- 9- تحديد القوة الإرادية للاعبين
- 10- بث الثقة في النفس والقدرات الحقيقية للاعبين
- 11- محاولة القضاء على الانفعالات السلبية لدى اللاعبين

## 10- أنواع الإعداد النفسي:

### 10-1- الإعداد النفسي طويل المدى:

يبدأ التخطيط للإعداد طويل المدى بمجرد انخراط الناشئ في التدريب الرياضي في سن مبكر ويستمر لفترات قد تصل إلى (10 سنوات) أو أكثر وقد يستمر إلى الاعتزال، وغالبا ما يرتبط هذا النوع من الإعداد على ميزانية الدولة والخطط الخمسية أو العشرية للدولة مثل الإعداد للدورة الأولمبية أو الإعداد لبطولة كأس العالم.

ويعتبر هذا الإعداد بمثابة الإعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الإعداد النفسي قصير المدى وتعتمد العمليات التطبيقية له بشكل رئيسي على جانبين هما:

#### 1-بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب

#### 2-بناء وتطوير الدافعية

واهم ما يهدف إليه هذا الإعداد هو تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزاولة ومساعدتهم على اكتساب دوافع قوية جديدة وهذا يحدث من خلال الإعداد الجيد، وهذه الدوافع تساعد على الاستمرار في الكفاح وبذل مزيد من الجهد ومن ثم تتكون لديه اتجاهات ايجابية تؤدي إلى تثبيت مكونات الشخصية التي تكون من مستلزمات نجاحه في نوع اللعبة التي يزاولها ولأجل تحقيق أغراض الإعداد النفسي طويل المدى يتم استخدام الأساليب الآتية:

1- منح اللاعب فرصة كفاح مناسبة، تبعا لمستوى قدراته.

2-أمداد الرياضي بالمعلومات الصحيحة التي تخدم نوع الرياضة التي يزاولها.

3-مساعدة الرياضي في تقييم ذاته ومقارنة نتائجه بنتائج زملائه من نفس المستوى.

4- مشاركة اللاعب في منافسات رياضية.

5- تعويد الرياضي على بذل الجهد والكفاح في سبيل الفوز.

6- الاهتمام بالحالة الصحية التي تفيده.

7- الوضوح التام للاعب اهتمام المدرب بعملية التدريب وإيمانه القوي يزيد من الدافع لتحسين اللاعب.

### 10-2- الإعداد النفسي قصير المدى:

أن المقصود بالإعداد النفسي قصير المدى هو إعداد الرياضي نفسيا قبل اشتراكه في المباراة وإيصاله إلى حالة من الاستعداد تؤهله إلى بذل أقصى جهوده وتحقيق أفضل النتائج خلال السباق. حيث يسعى الإعداد النفسي قصير المدى إلى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى، فأحيانا يتعرض اللاعبون قبل المسابقات إلى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم أو الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا لدرجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة، فمن واجب الإعداد النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المنافسات. وأن الاستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الانجاز ففي هذه الحالة يجب أن تكون هدف الإعداد النفسي المخطط للرياضي. وفيما يلي نسرده بعض الطرق للإعداد النفسي قصير المدى

1- الأبعاد: يقصد به استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تبعد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية.

2- الشحن: من طرق الشحن النفسي للاعبين التي يقوم بها المدرب توجيه انتباه اللاعبين لأهمية المباراة والتكرار الدائم للنقاط المهمة التي يحجب مراعاتها وتذكيرهم بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز، وبالخسارة التي يمكن أن تحدث في حالة الهزيمة، وغير ذلك من الأساليب المعتمدة للشحن النفسي للاعبين.

3- استخدام التدليك: استخدام التدليك الرياضي كعامل مساعد في التهدئة نظرا لإسهامه في ارتخاء العضلات وتحسين عمل الدورة الدموية. كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للفرد إذ يكسبها الشعور بالراحة ويسهم في إبعاد القلق والتوتر.

4- الاهتمام بتخطيط حمل التدريب: التخطيط الجيد لحمل التدريب في الأسابيع الأخيرة لفترة الإعداد للمنافسات حتى لا يظهر على اللاعب أعراض الحمل الزائد وما يرتبط بذلك من آثار نفسية، واستخدام التدريبات التي تساعد على التهيئة تدريبات الراحة الايجابية خلال الأيام الأخيرة للمنافسة.

5- التعاون مع الطبيب الرياضي: أن عملية الإعداد الجسمي والنفسي للرياضيين تتطلب التعاون المستمر بين المدرب والطبيب فان مسالة تشخيص الحالات المرضية وعلاجها تعود إلى الطبيب وليس إلى المدرب وعلى المدرب أن يتعاون مع الطبيب حيث يسعى الإعداد النفسي قصير المدى إلى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى، فأحيانا اللاعبون قبل المسابقات إلى بعض المظاهر المتمثلة في علم انتظام النوم أو الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا لدرجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة، فمن واجب الإعداد النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المسابقات. وان الاستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الانجاز ففي هذه الحالة يصبح الرياضي مستعدا أن يبدأ في المباراة بإنجاز عالي نسبيا وان هذه الحالة يجب أن تكون هدف الإعداد النفسي المخطط الرياضي. وعلى المدرب أن يأخذ في الاعتبار عدة نقاط تؤثر في الإعداد النفسي قصير المدى مثل عمر الرياضي وخبرته في المجال الرياضي، فاللاعب الناشئ يكون إعداده موجها وقائما على إبراز إيجابياته، بينما اللاعب الذي يمتلك خبرة جيدة يكون إعداده متضمنا التقدير والحساب الكامل لمختلف الظروف في إطار من التواضع والشعور بالحماس وعلى المدرب في اليوم الأخير قبل المباراة أن يتبع ما يلي:

1- يكون الإعداد النفسي في هذا اليوم على أساس توفير أكبر قدر من الثقة لدى اللاعب

2- معرفة اللاعب أو الفريق على نقاط القوة والضعف للخصم وبشكل كامل

3- استعداده للعمل في كافة الظروف والمتغيرات في المباراة

4- تفكر اللاعب على كيفية التأثير النفسي على المنافسين.

5- إيجاد تدريبات نموذجية قبل المباراة لمواقف ممكن ان تجري في المباراة

6- العمل على ان يكون اللاعب في جو هادئ في ليلة المباراة عندما يلجا اللاعب للنوم والاسترخاء.

إن الإعداد النفسي قصير المدى يعني الإعداد المباشر من قبل السباق وان مرحلة الإعداد النفسي قصير المدى تركز على ثلاث مراحل هي:

### 1- مرحلة التوقع

### 2-مرحلة المواجهة

### 3-مرحلة الاسترخاء

مرحلة التوقع تبدأ من زمن إدراك الحدث المهدد للفرد حتى بداية الموقف المخفف الشدة، ومرحلة المواجهة فهي الفترة التي تبدأ فيها الشدة وتستمر حتى يتم التغلب على الموقف المهدد، اما مرحلة الاسترخاء فهي الفترة التي تبدأ فيها زوال طابع التهديد لموقف ما وعودة العمليات النفسية والفيولوجية إلى حالتها العادية، وهناك تقسيمات كثيرة للمدة المطلوبة واللازمة للاستعداد والتي تسبق الاشتراك في المباراة، ولكننا سوف نعتمد على التقسيم الذي يعتبر أن العد التنازلي لحالة الاستعداد يبدأ قبل المباراة من 5- 7 أيام. أن واجب الإعداد النفسي لبدء المباراة يعتبر حصيلة منجزات اللاعب التدريبية التي وصل إليها وعبأها. وتتضح مظاهر هذه الحالة بوجود الحالة المثلى للاستعداد للكفاح، إذ يعيش اللاعب جو المنافسة بكل أبعاده من وسائل الإعلام والدعاية والجمهور والمنافسين، لذلك فأن من الأمور الهامة قبل الانتقال إلى مكان المباراة وهو أن يبتعد اللاعب عن كل ما يثير أعصابه أو يعرضه لحالة توتر انفعالي. ويجب أن يجيد اللاعب القدرة على الانتظار، وان يعرف أن قلق الانتظار أخطر كثيرا من الصراع النفسي إذ يخفض من قوة اللاعبين، وينصح المتخصصون في الإعداد النفسي بالابتعاد كليا عن التفكير في جو المنافسة والنتائج المترتبة عليها.

## 11-الهدف والغرض من الإعداد النفسي:

1 -تطوير العمليات التدريبية وضمت ذلك النظرة المتخصصة للعبة كالإحساس بالزمن والإحساس بالإبعاد (المسافات).

2- الانتباه من حيث سعته وتوازنه وتوتره وتوزيعه والانتقال من فعالية إلى أخرى.

3-المراقبة والمقدرة على تقدير الموقف بسرعة ودقة وعلى الأخص في ظروف اللعب المعقدة.



4- الذاكرة والتفهم اللذان يظهران على شكل قابلية في التذكر لخصوصية حالات اللعب المختلفة والمقدرة بشكل مفصل على تطوير الحالات المتوقعة للمنافسة القائمة

5- التفكير الخططي والقابلية على تقدير اللعب في تلك اللحظة بسرعة ودقة واتخاذ القرار المؤثر وسيطرة لاعب على فعالياته الشخصية

6- القابلية في التحكم في انفعالاته خلال فعاليات اللعب.

7-التطوير الدائم لجميع الصفات النفسية للاعب وعلى الأخص (التذكر، الإرادة، الانتباه، التصور).

وللأعداد النفسية للرياضيين جانبين رئيسيين يتم إعداد اللاعب الرياضي نفسيا من خلالهما:

1- الجانب المعرفي. ويختص بالطريقة التي يفكر بها اللاعب والتي تؤثر بدرجة كبيرة على سلوكه أثناء التدريب والمنافسة وهذا النوع من الإعداد يتضمن التدريب على كيفية التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى أفضل مستويات الأداء.

2-الجانب الانفعالي ويتعامل هذا النوع من الإعداد مع (القلق والتوتر، العصبية، الضغوط التي تواجه اللاعبين في المواقف التنافسية من خلال تنمية السمات الانفعالية المرتبطة بالتوافق الرياضي.

## 12- الانتباه

يعد الانتباه من الأسس التي تقوم عليها مختلف العمليات العقلية فبدون الانتباه لا يستطيع الإنسان أن يتعلم أو يتذكر أو يفكر أي شي فلكي يتعلم الإنسان شيئا يجب أن ينتبه أولا ثم يدركه وبذلك فالانتباه يساعدنا في معرفة الأشياء وسرعة فهمها واستنتاجها<sup>1</sup>.

يتفق (عبد الحميد مع روديك)<sup>2</sup>، على أن الانتباه في المجال الرياضي يتميز بعدة مظاهر وان الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتوقف إلى حد كبير على نمو وإتقان تلك المظاهر لدى الأفراد وبدرجات متفاوتة تختلف باختلاف طبيعة كل نشاط. ويعد الانتباه شرطا ضروريا من شروط الملاحظة

<sup>1</sup> - محمد لطفي محمد، خصائص الانتباه لدى لاعبي كرة السلة وعلاقتها بمستوى اللاعبين ومركزه، أطروحة ماجستير، القاهرة: جامعة حلوان، 1975  
<sup>2</sup> - عبد الحميد احمد، الملاكمة لمعاهد التربية الرياضية والعاملين في حقل الملاكمة. القاهرة: دار نشر الجامعات المصرية، 1973، ص32

الناجحة ويتميز بوجود حالة تأهب عقلي او حالة من اليقظة لكي يحسن او يدرك وقائع وظروف او أشياء.<sup>1</sup>

إن من أهم مظاهر الانتباه التي ثبت تأثيرها على مستوى الأداء في النشاط الرياضي عملية تركيز الانتباه، فتركيز الانتباه يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية، كما له أهمية في تجنب حدوث الإصابات.

مما تقدم يتضح أن الانتباه عبارة عن استعداد الفرد إدراكيا لتوجيه وتركيز النشاط العقلي نحو موقف معين، إذ أن الانتباه هو تركيز الشعور في شيء استعدادا لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه.

### 1-12- أنواع الانتباه من ناحية مثيراته إلى ثلاثة أقسام:

1. **الانتباه الإرادي:** وهو الانتباه الذي يقتضي من المنتبه بذل جهد قد يكون كبيرا، وفي هذه الحالة يشعر الفرد بما يبذله من جهد في حمل نفسه على الانتباه، وهو جهد ينجم عن محاولة الفرد التغلب على ما يعتريه من سأم أو شرود ذهني، ويتوقف مقدار الجهد المبذول على شدة الدافع الى الانتباه وعلى وضوح الهدف من الانتباه.

2. **الانتباه اللاإرادي (القسري):** وهو اتجاه الانتباه إلى المثير رغم إرادة الفرد، وهنا يفرض المثير نفسه فرضا فيرغمنا على اختياره دون غيره من المثيرات.

3. **الانتباه التلقائي:** وهو انتباه الفرد إلى شيء يهتم به ويميل إليه وهو انتباه لا يبذل الفرد في سبيله جهدا بل سهلا.

### 12-2- العوامل التي تؤثر في تشتت الانتباه

يوجد هناك العديد من العوامل التي تؤثر في عملية الانتباه لدى الفرد وتعمل على تشتت انتباهه بحيث يصبح عاجزا عن الانتباه لفترة وجيزة ومن ثم يتوجه انتباهه إلى شيء آخر ومن ثم يعيد انتباهه إلى الموضوع نفسه ويعود ذلك إلى عوامل عدة بعضها يرجع الى الفرد نفسه وبعضها عوامل خارجية.

<sup>1</sup> -Radic D. A. psychologic Voikand Volsdgener Verage. Berlin, 1989. P. 15

1-2-12- العوامل الداخلية

أ. **العوامل الجسمية:** قد يرجع شرود الانتباه إلى التعب والإرهاق الجسمي وعدم النوم أو عدم الانتظام في وجبات الطعام أو سوء التغذية، هذه العوامل من شأنها أن تنقص حيوية الفرد أو تضعف قدرته على المقاومة بما يشتمل انتباهه.<sup>1</sup>

ب. **العوامل النفسية:** كثيرا ما يرجع تشتت الانتباه إلى عوامل نفسية والميل الى المادة او عدم اهتمامه بها، أو انشغال فكره أو سبب القلق أو الاضطهاد.<sup>2</sup>

2-2-12- العوامل الخارجية

أ. **العوامل الاجتماعية:** مثل المشكلات غير المحسوسة، أو نزاع مستمر في العائلة صعوبة علاقته الاجتماعية أو صعوبات مالية وغيرها.

ب. **العوامل الطبيعية:** مثل عدم كفاءة الإضاءة، سوء التهوية، ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة، الضوضاء.<sup>3</sup>

12-3- العوامل التي تساعد على جذب الانتباه

12-3-1- العوامل الداخلية:

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

1. الحاجة الى العضوية. 2. الوجه الذهنية. 3. الدوافع الهامة. 4. الميول المكتسبة.

12-3-2- العوامل الخارجية

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

<sup>1</sup>- احمد عزت راجح، اصول علم النفس، القاهرة: مطابع روز اليوسف، 1979، ص 177-178

<sup>2</sup>- الالوسي، جمال حسين، علم النفس العام، بغداد: مطبعة التعليم العالي، 1987، ص 227.

<sup>3</sup>. عبد الله عبد الحي موسى، المدخل الى علم النفس، القاهرة، مكتبة الخانجي، 1979، ص 205.

1. شدة المثير 2. تكرار المنبه. 3. تغير المنبه. 4. التباين. 5.. حركة المنبه. 6. موضع المنبه.

مظاهر الانتباه والأداء الحركي يعد الانتباه من الموضوعات النفسية المهمة التي لها علاقة بالأداء الحركي حيث يلعب هذا العنصر دورا فاعلا في تحقيق الانجاز للغرض، كونه الحد الفاصل بين هذه الفرق عند تساويهم في قابليتهم البدنية والمهارية والخطئية، حيث أن الانتباه في المجال الرياضي يشمل عدة مظاهر<sup>1</sup> هي:

- ✓ حدة الانتباه
- ✓ تحويل الانتباه
- ✓ ثبات الانتباه
- ✓ تركيز الانتباه توزيع الانتباه
- ✓ حجم الانتباه

وأن الوصول إلى الانجاز يتطلب نمو وارتقاء هذه المظاهر، غير أن تنميتها تختلف بحسب نوع اللعبة وبحسب الفترة التدريبية، ويتطلب من المدرب أن يكون له الإلمام الكافي بالمظاهر المميزة للعبة وأن يعمل على تطويرها لدى لاعبيه حسب تخصصهم في المراكز.<sup>2</sup>

وقد ارتأى الباحث توضيح بعض مظاهر الانتباه التي لها علاقة بالبحث الحالي:

**حدة الانتباه:** وتعرف بأنها " أكبر طاقة عصبية يمكن فقدها أثناء النشاط الذي

تتشترك فيه العمليات النفسية التي تحدث بدقة ووضوح " فعند أداء المهارات الحركية فان عملية الانتباه تحدث بدرجات مختلفة فتارة يكون الانتباه حادا وتارة يكون ضعيفا ففي حالة التعب تقل حدة الانتباه بسبب إجهاد الجهاز العصبي".<sup>3</sup>

**تركيز الانتباه:** وتعد هذه الصفة من أهم مظاهر الانتباه وتلعب دورا هاما في الوصول إلى المستويات العليا، لما لها من تأثير على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية، ومن المعروف أن

<sup>1</sup> احمد عزت راجح، المصدر السابق ص 187-180

<sup>2</sup> عبد الحميد احمد، المصدر السابق، 1978، ص 287.

<sup>3</sup> محمد لطفي، المصدر السابق، 1975، ص 29.

درجة الإتقان للمهارات الحركية لا ترتبط فقط بمؤهلات التدريب بل ترتبط أيضا بقدرة الفرد على تركيز الانتباه الغرض التحكم في مهارته الحركية.<sup>1</sup>

**توزيع الانتباه:** ويعني الانتباه الموجه نحو عدة أشياء او أنشطة في وقت واحد فلاعب كرة القدم يوزع انتباهه إلى الكرة في وقت واحد وبهذا يتوقف على قدرة اللاعب في توجيه انتباهه إلى أشياء مختلفة في وقت واحد.<sup>2</sup>

**تحويل الانتباه:** وهو القدرة على سرعة توجيه الانتباه من نشاط إلى نشاط آخر وبنفس الحدة وتختلف المقدرة على تحويل الانتباه من فرد لأخر وفق الخصائص والمميزات الفردية.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup>عبد الحميد احمد، نفس المصدر، ص288

<sup>2</sup>محمد حسن علاوي - علم التدريب الرياضي: دار المعارف، 1977 ص 290

<sup>3</sup>عبد الحميد احمد، المصدر السابق، 1975.ص29.

### 13-تعريف القلق:

- ❖ عرّفه "سيغموند فرويد" بأنه "حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان، ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والألم".<sup>1</sup>
  - ❖ كما عرفه "فؤاد البهي السيد" على "أنه إحدى الحالات الانفعالية التي تصاحب الخوف من المستقبل ويُؤدي إلى الضيق وعدم الرضا والتهيج الذي يُعوق التفكير الصحيح ويُعوق العمليات العقلية الأخرى".<sup>2</sup>
  - ❖ ويعرفه "حامد عبد السلام زهران" بأنه "توتّر شامل ومُستمرّ نتيجة التوقّع بتهديد خطر فعلي أو رمزي وقد يحدث ويصاحبه خوف غامض أو أعراض نفسية وجسمية".<sup>3</sup>
  - ❖ ويعرف "ساليفان Salivan" القلق بأنه "حالة نوعية تنشأ لعدم القبول في العلاقات الإجتماعية" ويوضح هذا التعريف أن نشأة القلق تتجه للتفاعل الدينامي بين الفرد والمجتمع.<sup>4</sup>
- تؤكد جميع هذه التعاريف بأنّ القلق هو فقدان عام لمعنى الأمن النفسي يصاحبه شعور غير معروف بالخوف وتوقع التهديد في كل لحظة، ويُعرفُ القلق بعدّة أعراض جسمية ونفسية .

### 13-1- مفاهيم متعلقة بالقلق :

- الخوف:** وهو إدراك مرعب لشيء يحتمل أو يؤذي والخوف يُمثّل ميلاً إلى أن يدرك الشخص مجموعة معيّنة من الأحوال بصفتها تهديدا له كأن يقول الشخص: إنّ لديّ خوفاً أو أنا خائف من العواصف الرعدية". إذن الخوف والقلق هما مفهومان منفصلان من حيث اللفظ ولكنهما متّصلان من حيث المعنى غير أنّ الأول متعلق بالفكر والثاني متعلق بالانفعال.
- الإنهاك:** الإنهاك عبارة عن جملة من الأعراض البدنية والعاطفية والعقلية المُرتبطة بالطاقة الحيوية للفرد وأدائها في الأعمال التي يقوم بها، وهذه الجملة لها علاقة سلبية بمفهوم الذات والاتجاهات نحو العمل، وفقدان الثقة بالنفس وفقدان الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين.
- الضغوط:** وتحدث الضغوط أو ما يعرف بالهموم نتيجة تراكم العوامل الخارجية (انفعالات مركبة) مثل: كثرة المعلومات التي تؤدي إلى تغييرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية، واستثارة دافعية عنيفة، وسلوك لفظي وحركي قاصر وضعيف .

<sup>1</sup> علي محمد جواد السائخ، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد 4، المجلد 6، 2013، ص59.

<sup>2</sup> المرجع نفسه.

<sup>3</sup> المرجع نفسه.

<sup>4</sup> المرجع نفسه.

#### 14- الأساس الفيزيولوجي للقلق العام :

ينشأ القلق العام حسب النظرية الفيزيولوجية الشاملة من زيادة في نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي بنوعيه "الجهاز العصبي السمباتي" Sympathetic System ، "والجهاز العصبي الباراسمباتي" Parasympathetic System، ومن ثم فإن ذلك يؤدي إلى زيادة نسبة الأدرينالين في الدم حيث تنشأ الكبد وتولّد المادة السكرية [الغدة فوق الكلوية] في الدم مع تنبيه الجهاز العصبي السمباتي الذي يؤدي إلى رفع ضغط الدم، وزيادة ضربات القلب، وجحوظ في العينين، وشحوب في الجلد، وجفاف في الحلق، وزيادة في إفراز العرق، وعمق التنفس، وارتجاف الأطراف .

أما ظواهر نشاط الجهاز الباراسمباتي فأهمها كثرة التبول، والإسهال، ووقوف الشعر، وزيادة الحركات المعوية، اضطراب النوم والشهية إلى الطعام ....

ومن المعروف علمياً أنّ المركز الأعلى لتنظيم الجهاز العصبي اللاإرادي هو "الهيپوتلاموس - Hypothalamus" الذي يقع في المنطقة المتوسطة من الدماغ، وهو مركز التعبير عن الانفعالات، وهذا المركز على اتصال دائم بالمخ الحشوي لتلقّي التعليمات حول طبيعة المثيرات من أجل القيام بعمليات التكيف اللازمة، بواسطة الهرمونات العصبية المسؤولة عن ذلك وهي: السيروتونين، والنوادرينالين، والدوبامين، والتي تزيد نسبتها في هذه المراكز عن أي جزء آخر في المخ وذلك مع وجود هرمون "الأسيتيل كولين" وهذا بغرض التخفيف من درجة الإنفعالات.

#### أولاً: القلق التنافسي

تعددت أشكال القلق لدى الطلاب في الفصول الدراسية، ما بين قلق التحصيل الذي يعني ظهور أعراض القلق المختلفة إزاء بعض المواقف الدراسية أو المشكلات التعليمية ويكون انفعال الطالب نتيجة خوفه على مستواه التحصيلي في مادة أو أخرى.

وتعتبر ظاهرة القلق التنافسي للطلبة المتفوقين دراسياً هي ظاهرة نفسية يزداد انتشارها بين الطلاب في مختلف المراحل التعليمية

أو يكون القلق نتيجة دراسة بعض المواد الدراسية أو فروعها مثل: قلق الرياضيات أو قلق اللغات وكذلك قلق الامتحان الذي ينتاب الطالب إبان فترة الامتحانات وقلق النجاح الذي يعبر عن معاناة الطالب وخوفه فيما يتعلق بإمكانية نقله إلى الصف الأعلى من عدمه<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> د أشرف أحمد عبد القادر، إسماعيل إبراهيم بدر، التنبأ بالتفوق الدراسي لدى طلاب مرحلة المتوسط في دولة الكويت، مجلة كلية التربية، العدد 16، الجزء 7، 2018، ص350.

والمتمأل لهذه الأشكال من القلق يجد معظمها يتعلق بالطالب ذاته، أما القلق الذي تتصدى له الدراسة الحالية فهو شكل من أشكال القلق يخبره الطالب حينما يشترك في بعض المواقف التنافسية ويعبر عن حرص الطالب التميز على أقرانه ومنافسيه وخوفه من الفشل والتدني وهو ما يطلق عليه مصطلح القلق التنافسي للطلبة المتفوقين دراسياً.

ويختلف القلق التنافسي عن قلق التحصيل لأن المنافسة قد تكون في المواد الدراسية أو في الأنشطة التربوية والاجتماعية كما يختلف عن قلق الامتحان لأن دخول الامتحان يكون إجبارياً أما المنافسة فتكون اختيارية، كما يتباين عن قلق النجاح لأن النجاح يتطلب الوصول إلى الحد الأدنى الذي يسمح بالانتقال إلى الصف الدراسي الأعلى أما المنافسة فتكون على القمة والأداء المتميز.

ولا شك أن طلاب المرحلة المتوسطة يمثلون واحدة من أهم مراحل النمو الإنساني، إنها مرحلة المراهقة التي تعتبر بمثابة الميلاد الوجودي للكائن البشري وميلاد جديد تتجدد به على طريق التقدم والسيرورة<sup>1</sup>. والمتأمل للفصل الدراسي بالمرحلة المتوسطة يجده أشبه بميدان للمسابقين، الكثير من الطلاب يتنافسون من أجل التفوق والحصول على ترتيب متقدم يضمن لهم الوصول إلى المرحلة الثانوية بشكل لائق<sup>2</sup>. والمتابع للصحافة القومية يجد أن ثمة اتفاق على تسمية المرحلة المتوسطة بالمسابقة، أما المستبصر بأحوال الأسر الكويتية يجدها تصر على إجراء المقارنة بين أبناءها وأبناء الأقارب والأصدقاء أو حتى زملاء المدرسة خاصة في المستوى التعليمي، وقد أضحت المنافسة الاجتماعية موجودة في كل نمط مقبول من المنظومة الاجتماعية، ولكن بسبب غياب الوعي السيكولوجي لدى أولياء الأمور فقد أفرز ذلك عن التنافس غير الموجه والطموح الأناني وإهمال الحقوق والواجبات الإنسانية، وفي ظل هذه الظروف يتبدى القلق لتنافسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

وقد قسم علاوى القلق التنافسي إلى:

- 1- **قلق السمة التنافسية:** يشير إلى ميل الطالب لإدراك كل مواقف المنافسة كتهديد خارجي والاستجابة له بمشاعر الترقب والخوف والتوتر .
- 2- **قلق الحالة التنافسية:** وينقسم الى التالي:

<sup>1</sup> د أشرف أحمد عبد القادر، إسماعيل إبراهيم بدر، التنبأ بالتفوق الدراسي لدى طلاب مرحلة المتوسط في دولة الكويت، المرجع السابق.  
<sup>2</sup> المرجع نفسه.



(أ) قلق ما قبل المنافسة: ويكون في الأيام التي تسبق اشتراك الطالب في المنافسة، يجب على المعلم مراعاة الفروق الفردية بالنسبة للطلاب، وبالنسبة للمرافق المختلفة التي ترتبط بالمنهج الدراسية المختلفة.

(ب) قلق المنافسة: هو مستوى ابتدائي معين يكون قبل الاشتراك الفعلي في المنافسة، يختلف تبعاً لنظام وزمن الاختبارات ويحدث عند الاتصال المباشر مع بيئة المنافسة، وبالتالي يحتاج إلى تدخل معين لضبط أو تعديل مستواه. وهي ظاهرة طبيعية يمر بها أي طالب وتهدف أساساً إلى العمل على الانتقال من حالة الانتظار السلبي إلى حالة الممارسة الفعلية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>محمود حسني الأطرش، مستويات القلق القبلي لدى لاعبي كرة القدم المحترفين بالدوري الفلسطيني، مجلة التربية البدنية، جامعة النجاح الوطنية، 2014.

# الجانِب التَطْبِيقِي

الفصل الرابع: الإجراءات

المتبعة في الدراسة

## تمهيد:

بعد محاولتنا لتغطية الجانب النظري لهذه الدراسة سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي، ذلك بتوزيع الاستبيانات على العينة التي قمنا بالدراسة عليها وهي الحكام، ومن ثم تقديم مناقشة وتحليل النتائج المتوصل إليها من خلال برنامج الرزم الإحصائية SPSS وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج وسنحاول توضيح مدى صدق الفرضيات التي تضمنتها الدراسة ومدى تحقق هذه الفرضيات

**1- المنهج المتبع:**

كلمة منهج من نهج أي سلك طريقا معينا كما تعني باللغة الانجليزية "METHODE" والتي ترجع إلى أصل يوناني أي البحث أو النظر أو المعرفة التي تؤدي إلى الغرض المطلوب.<sup>1</sup>

وعليه قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي المسحي لملائمته مع مشكلة الدراسة.

فالمنهج الوصفي هو المنهج الذي يهتم بوصف ما هو كائن وتفسيره، ويهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع، كما يهتم أيضا بتحديد الممارسات الشائعة أو السائدة والتعرف على المعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجماعات. وقد عرف بأنه يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد عليه في الواقع، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو تعبيراً كمياً.

**2- مجتمع الدراسة:**

أن مجتمع البحث في لغة العلوم الإنسانية هو مجتمع (مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تركز عليها الملاحظات) أو هي مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي تجرى عليها أو التقصي.<sup>2</sup> ويواجه الباحثون عند شروعاتهم في القيام ببحثهم مشكلة اختيار العينة أو مجتمع البحث وفي هذا الأساس يتكون مجتمع بحثنا من حكام الرابطة المحترفة الأولى والثانية للبطولة الجزائرية وعددهم حوالي 100 حكم

**3- العينة وكيفية اختيارها:**

ينظر إلى العينة أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع وتتلخص فكرة دراستنا في محاولة الوصول إلى تعميمات الظاهرة المعينة وبعد الاتصال برئيس اللجنة المركزية للتحكيم لدى الاتحاد الجزائري لكرة القدم السيد محمد غوتي وبالموازاة مع تعيين مكان تربص الحكام قبل بداية الموسم الرياضي.

<sup>1</sup> محمد زياد عمر: البحث العلمي مناهجه وتقنياته- ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر، 1996، ص، 48.

<sup>2</sup> موريس انجرس، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون: منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية، دار القصبه للنشر، الجزائر، دون طبعة 2001، ص 298.

والذي كان فيفندق الإخوة بوعلي بمدينة عين مليلة حيثتمثلتالعينه في 40 حكما من مختلف الدرجتين دولي وفيدرالي وتم تقسيمهم تبعا لمتغيرات الخبرة التحكيمية والاختصاص في التحكيم والرتبة التحكيمية.

#### 4- العينة العشوائية البسيطة:

تعتمد هذه الطريقة على منح فرص متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع أن يكون ضمن افراد العينة المختارة، فهي تتضمن اختيار عشوائي لعدد أفراد العينة من قائمة المجتمع ونتيجة لعامل الاحتمال والصدفة فان العينة تحتوي مفردات مماثلة لمفردات المجتمع ككل.<sup>1</sup>

وسنحاول فيما يلي توضيح أهم خصائص أفراد العينة:

#### خصائص العينة:

#### 1-4 من حيث حكام كرة القدم:

جدول 2: يوضح خصائص العينة من حيث جنسية الحكام

المجموع	محليين	أجانب	الحكام
40	40	00	العدد
100%	100%	%00	النسبة المئوية

#### 2-4 من حيث الجنس:

جدول 3: يوضح توزيع أفراد العينة من حيث الجنس

المجموع	أنثى	ذكر	الجنس
40	00	40	العدد
100%	00%	100%	النسبة المئوية

<sup>1</sup>محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص142.

## 5- المجال الزمني والمكاني للدراسة:

## 5-1 المجال الزمني:

بعد تلقينا الموافقة من قبل اللجنة المركزية للتحكيم لإجراء الدراسة على العينة المختارة شرعنا مباشرة في الجانب التطبيقى ببتاريخ 10 أوت 2019 حيث أشرف الباحث على توزيع استبيان القلق وتركيز الانتباه لحكام كرة القدم للرابطة المحترفة وبتاريخ 12 أوت 2019 قمنا باسترجاع الاستبيان.

## 5-2 المجال المكاني:

اجري هذا البحث على حكام الرابطة المحترفة الأولى والثانية بفندق الإخوة بوعلي بمدينة عين مليلة ولاية أم البواقي.

## 6- الدراسة الاستطلاعية:

قبل مباشرة العمل في الجانب التطبيقى أجرينا خطوات أولية وذلك بالاعتماد على دراسة استطلاعية على الرابطة التي أجرينا على حكامها البحث والانتقاء عدة مرات مع المسؤول الأول على سلك التحكيم لدى الاتحاد الجزائري لكرة القدم من اجل تكوين أفكار واخذ نظرة على الحكام والتحكيم بصفة عامة.

**6-1- أداة الدراسة:** تم الاعتماد على الاستبيان كأداة أساسية لجمع البيانات اللازمة من عينة الدراسة، باعتباره أنسب أداة لتحقيق أهداف الدراسة، وكذا الأكثر ملائمة لمعالجة الجانب الميداني للدراسة، إذ يسمح الاستبيان بطرح أسئلة معدة سلفا وفقا لما جاء في العديد من الدراسات السابقة، وكذلك بما يتوافق وإشكالية فرضيات الدراسة، على الأفراد المعنيين بالدراسة قام الباحث باستخدام مقياس مهارات تركيز الانتباه والذي عربه الدكتور محمس حسن علوي تحت عنوان تقدير الذات عند الحكم والذي يحتوي على 15 عبارة كما قام الباحث بتصميم مقياس للقلق من 18 عبارة بالاعتماد على الدراسات السابقة وخبرة الباحث في المجال كونه حكم جهوي سابق لدى الرابطة الجهوية قسنطينة وبعد عرضه على المحكمين استقر الاستبيان على 15 عبارة.

مراحل إعداد الاستبيان: مر إعداد استبيان الدراسة بمراحل عدة هي:

✓ تجميع أسئلة أولية حول موضوع الدراسة انطلاقا من الدراسات السابقة

- ✓ عرض الاستبيان على المشرف ومجموعة من الأساتذة في التخصص
  - ✓ احداث تعديلات انطلاقا من اقتراح المشرف والأساتذة
  - ✓ صياغة الاستبيان في شكله النهائي كما هو موضح في الملحق
  - ✓ توزيع الاستبيان على عينة الدراسة
- وفي الجدول رقم نضع موجز يلخص ما جاء في استبيان الدراسة

جدول 4: تصميم الاستبيان

عدد العبارات	المحاور	
-	-	البيانات الوصفية
15	القلق	المحور الأول
15	تركيز الانتباه	المحور الثاني
30	المجموع	

المصدر: من إعداد الباحث

نلاحظ من خلال الجدول ان الاستبيان مقسم الى محورين، ومحور أول يحتوي على 15 فقرة للبحث في تركيز الانتباه، ومحور ثان يحتوي على 15 فقرة خصصت لدراسة القلق لدى حكام كرة القدم الرابطة المحترفة الأولى والثانية إضافة الى جزء تمهيدي خصص لجمع البيانات الوصفية لعينة الدراسة.

وهذا وقد تم اختيار مقياس خماسي في المحور الأول وثلاثي في المحور الثاني الاوزان موضح في الجدول التالي، لقياس الآراء حسب مدى موافقة أفراد العينة على كل عبارة من العبارات المقدمة في الاستبيان.

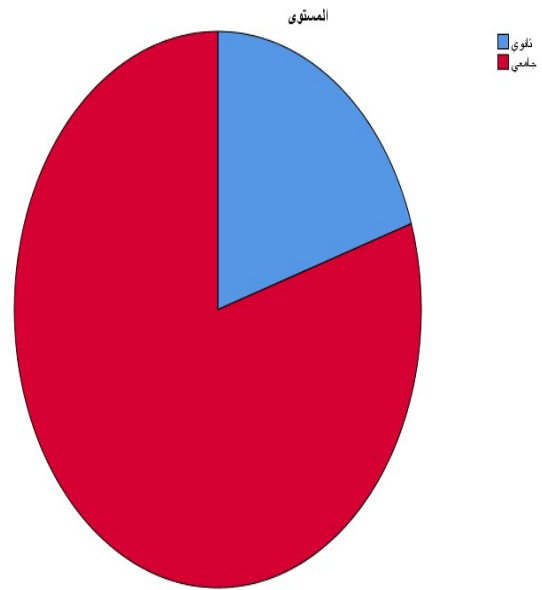
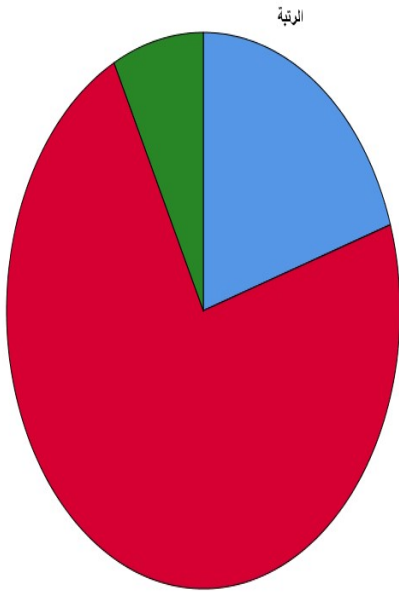


جدول 5: سلم ليكارت الخماسي

الرأي	الوزن	الوزن المعياري	اتجاه الرأي
غير موافق أبدا	1	من 1 إلى 1.79	ابدا
غير موافق	2	من 1.80 إلى 2.59	نادرا
موافق بدرجة متوسطة	3	من 2.60 إلى 3.39	أحيانا
موافق	4	من 3.40 إلى 4.19	غالبا
موافق بشدة	5	من 4.20 إلى 5	دائما

جدول 6: سلم ليكارت الثلاثي

الرأي	الوزن	الوزن المعياري	اتجاه الرأي
غير موافق أبدا	1	من 1 إلى 1.66	منخفض
غير موافق	2	من 1.67 إلى 2.33	متوسط
موافق بدرجة متوسطة	3	من 2.34 إلى 3	مرتفع



جدول 7: البيانات الشخصية

النسبة المئوية %	عدد الافراد	مستوى المتغيرات	الصف
20.0	8	دولي	الرتبة في التحكيم
72.5	29	فيديرالي	
7.5	3	رتبة أخرى	
0	0	متوسط	المستوى العلمي
20.0	8	ثانوي	
80.0	32	جامعي	
42.5	17	حكم رئيسي	المهام التحكيمية
57.5	23	حكم مساعد	
25.0	10	من 10 الى 14 سنة	الخبرة التحكيمية
57.5	23	من 15 الى 20 سنة	
17.5	7	فوق 20 سنة	

نلاحظ من خلال الجدول والإشكال البيانية نتائج البيانات الوصفية للاستبيان بالنسبة للرتبة في التحكيم لحكام كرة القدم الرابطة المحترفة الأولى والثانية حيث النسبة الأكبر كانت لرتبة فيديريالي 72.5% وتليه نسبة رتبة دولي 20.0% ما يعادل التكرار 8 حكام من عينة الدراسة بينما المستوى التعليمي معظم الحكام لديهم مستوى جامعي بنسبة 80% أما بالنسبة للمهام التحكيمية معظم المبحوثين ذوي مهام حكم مساعد 23 فردا حسب عينة الدراسة إما الخبرة التحكيمية كان أغلبية الحكام لديهم من 15 الى 20 سنة خبرة في العمل.

#### صدق وثبات الاستبيان

من خلال هذا المبحث سنقوم بالتطرق للنتائج المتحصل عليها وتحليلها سواء لخصائص العينة أو للمتوسطات الحسابية التي ومن خلالها سنحاول الوصول إليها لهدف المنشود من هذه الدراسة وقبل كل هذا سنتعرف على مدى صحة وثبات الاستبيان من خلال معامل أداة ألفا كرونباخ.

**أولا: الصدق الظاهري تحكيم واختبار الاستبيان:** وتمثلت هذه العملية في الاستعانة لآراء وتوجيهات بعض الأساتذة من داخل الكلية وكان هذا من أجل معرفة مدى صحة البيانات الموجودة في الاستبيان ومدى عموميتها وشمولها و توافقها مع الإشكالية الرئيسية للموضوع.

#### ثانيا: الصدق البياني

من أجل حساب وتقييم أداة القياس المستخدمة في هذه الدراسة و المتمثلة في الاستبيان، فإن هتم استخدام معامل الفاكرونباخ والذي نقوم باستخدامه للتعرف على مدى ثبات الاستبيان وفقراته حيث يأخذ هذا المعامل قيم بين (0-1) فكلما كانت قيمة المعامل أقرب من الواحد كان هناك ثبات للفقرات ومنه عرض النتائج كمايلي:

جدول 8: معامل ألفا للقلق وتركيز الانتباه

المتغير	قيمة ألفا
القلق	0.68
تركيز الانتباه	0.63
المجموع	0.65

من خلال نتائج الجدول رقم (5) المتحصل عليه لحساب معاملات الثبات لكل محور حيث تراوحت جميع معاملات ألفا كرونباخ المحاور بين (0.68) و(0.63) وهي تقترب من الواحد الصحيح كما بلغت قيمة المعامل بالنسبة لجميع المحاور (0.65) وهو مايعني بأن الاستبيان يتميز بالثبات وذلك تجاوزه قيمة 0.5. نستخلص مما سبق بأن النتائج المتوصل إليها لمعامل الثبات كلها كانت قريبة من الواحد الصحيح مما يعني أن الاستبيان تميز بالثبات والصدق إذ نجده يعبر عن العينة في تمثيلها لمجتمع الدراسة.

# الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل النتائج:

1-1- النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول: ما هو مستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم الرابطة المحترفة الأولى والثانية؟

1-1-1 عرض وتحليل إجابات عينة الدراسة بالنسبة لمحور تركيز الانتباه

تحليل المحور الأول: تركيز الانتباه

جدول 9: يبين مستوى تركيز الانتباه لدي العينة وفق عبارات الاستبيان

العبارة	المؤشر	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	المتوسط الحسابي	مستوى تركيز الانتباه
عندما اتخذ قرارا معيناً أثناء قيامي بالتحكيم فإنه يصعب عليا نسيانه وعدم التفكير فيه	التكرار	8	10	21	1	0	2.37	منخفض
	النسبة	20	25	52	2.5	0		
عندما أقوم بالتحكيم فإنني أستطيع تحليل ما يحدث في المباراة جيدا	التكرار	2	0	4	25	9	3.97	مرتفع
	النسبة	5	0	10	62.6	22.5		
عندما أقوم بالتحكيم يسهل عليا عزل الأفكار التي لا ترتبط بالمباراة من تفكيري	التكرار	2	0	5	11	22	4.00	مرتفع
	النسبة	5	0	12.5	27.5	55		
عندما أقوم بالتحكيم أستطيع بسهولة عزل الضوضاء التي قد تحدث من المتفرجين والتركيز على ما يحدث في المباراة.	التكرار	4	2	1	21	12	3.87	مرتفع
	النسبة	10	5	2.5	52.5	30		
عندما أقوم بالتحكيم أصاب بالارتباك عندما تحدث عدة أشياء بسرعة في وقت واحد	التكرار	3	20	15	2	0	2.40	منخفض
	النسبة	7.5	50	37.5	5	0		
عندما أقوم بالتحكيم أجد نفسي مشغولا ببعض أفكارى الشخصية.	التكرار	10	16	9	5	0	2.22	منخفض
	النسبة	25	40	22.5	12.5	0		
أستطيع بسهولة اختيار الجوانب التي أرغب في تركيز انتباهي عليها أثناء المباراة	التكرار	0	0	8	28	4	3.90	مرتفع
	النسبة	0	0	20	70	10		

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

مرتفع	3.62	11	9	17	0	3	التكرار	عندما أقوم بالتحكيم فإنني أركز على ما يحدث في نفس اللحظة ولا أفكر في الذي حدث من قبل أو ما قد يحدث بعد ذلك
		27.5	22.5	42.5	0	7.5	النسبة	
مرتفع	4.00	15	16	6	0	3	التكرار	أستطيع أن أحافظ على تركيز انتباهي في المباراة حتى بعض الاعتراضات سواء من اللاعبين أو المدربين
		37.5	40	15	0	7.5	النسبة	
مرتفع	3.67	8	19	9	0	4	التكرار	أستطيع بسهولة تركيز تفكيري على ما سأقوم به في المباراة قبل مت أبدأ في التحكيم.
		20	47.5	22.5	0	10	النسبة	
مرتفع	3.85	10	20	7	0	3	التكرار	عندما أقوم بالتحكيم أستطيع أن أركز انتباهي في عملية التحكيم وأنسى كل ما أعانيه من مشاكل ومتاعب
		25	50	17.5	0	7.5	النسبة	
مرتفع	3.57	8	17	8	4	3	التكرار	عندما أقوم بالتحكيم أستطيع أن أركز انتباهي في عملية التحكيم حتى ولو كنت أشعر بالقلق
		20	42.5	20	10	7.5	النسبة	
مرتفع	3.42	8	13	12	2	5	التكرار	عندما أقوم بالتحكيم أستطيع أن أركز انتباهي في عملية التحكيم حتى ولو اتخذ مساعدي بعض القرارات لتي تكون في اعتادي خاطئة
		20	32.5	30	5	12.5	النسبة	
مرتفع	3.75	8	22	4	4	2	التكرار	أثناء قيامي بالتحكيم لا أجد أي صعوبات في الاحتفاظ بتركيز انتباهي على كل ما يحدث في المباراة من بدايتها حتى نهايتها
		20	55	10	10	5	النسبة	
منخفض	2.32	1	5	8	18	8	التكرار	عند إيقاف المباراة لفترة من الوقت لأي سبب من الأسباب فإنني أجد بعض الصعوبات في استعادة تركيز انتباهي على ما يحدث في المباراة.
		2.5	12.5	20	45	20	النسبة	
مرتفعة	3.40	الدرجة الكلية لمستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم الرابطة المحترفة الأولى والثانية						

المصدر: اعتمادا على مخرجات الـ SPSS

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تشير نتائج الجدول 6 رقم إلى أن مستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم الرابطة المحترفة الأولى والثانية مرتفع بمتوسط حسابي قيمته 3.64 حيث كان أعلى مستوى للقلق لدى الحكام في كل من الفقرة الثالثة: عندما أقوم بالتحكيم يسهل عليا عزل الأفكار التي لا ترتبط بالمباراة من تفكيري والتاسعة: أستطيع أن أحافظ على تركيز انتباهي في المباراة حتى بعض الاعتراضات سواء من اللاعبين أو المدربين بمتوسط حسابي قيمته 4.00 بينما جاء ادني مستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم الرابطة المحترفة الأولى والثانية في الفقرة السادسة: عندما أقوم بالتحكيم أجد نفسي مشغولا ببعض أفكارتي الشخصية بمتوسط حسابي 2.20 ونسبة إجابة الحكام ب نادرا %40 وأبدا %25 أي موافقة بنسبة منخفضة.

**1-2- النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:** ما هو مستوى القلق لدى حكام كرة القدم الرابطة المحترفة الأولى والثانية؟

### 1-1-2- عرض وتحليل إجابات عينة الدراسة بالنسبة لمحور القلق

#### تحليل المحور الثاني: القلق

**جدول 10: يبين مستوى القلق لدى عينة الدراسة وفق عبارات الاستبيان**

العبرة	المؤشر	ليس لدي رأي	لا أوافق	أوافق	المتوسط الحسابي	مستوى القلق
لا أستطيع التركيز خلال المباراة	التكرار	6	21	13	2.17	متوسط
	النسبة	15	52.5	32.5		
اقلق من تدني مستوى لياقتي البدنية	التكرار	10	19	11	2.02	متوسط
	النسبة	25	27.5	27.5		
تؤثر مشاكل العائلية على أدائي سلبا	التكرار	7	23	10	2.07	متوسط
	النسبة	17.5	57.5	25		
اشعر أن القلق يساعدني على التركيز	التكرار	6	22	12	2.15	متوسط
	النسبة	15	55	30		
لا تقدم لي عائلتي الدعم الكافي	التكرار	9	21	10	2.02	متوسط

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

		25	52.5	22.5	النسبة	
متوسط	2.12	9	27	4	التكرار	اشعر بضعف الثقة لنفس خلال المباراة
		22.5	67.5	10	النسبة	
متوسط	2.02	5	31	4	التكرار	عندما اشعر بالقلق لا أستطيع السيطرة على أعصابي
		12.5	77.5	12.5	النسبة	
متوسط	2.30	17	18	5	التكرار	اقلقمن قدرتي على النجاح في مباريات الصعبة
		42.5	45	12.5	النسبة	
متوسط	2.02	3	35	2	التكرار	قبل المباراة تظهر لي حمى البداية
		7.5	87.5	5	النسبة	
متوسط	2.02	1	39	0	التكرار	هتافات الجمهور تزيد من توتري
		2.5	97.5	0	النسبة	
متوسط	2.25	14	22	4	التكرار	التحكيم لبعض الفرق يسبب لي قلق
		35	55	10	النسبة	
متوسط	2.10	11	22	7	التكرار	اشعر أنني لست متمكنا من قوانين اللعبة جيدا
		27.5	55	17.5	النسبة	
متوسط	2.27	15	21	4	التكرار	الاعتراض المستمر يسبب لي إزعاج
		37.5	52.5	10	النسبة	
متوسط	2.15	10	26	4	التكرار	أخشى مواجهة مواقف اللعب الصعبة
		25	65	10	النسبة	
متوسط	2.00	5	30	5	التكرار	عندما اشعر بالقلق لا أستطيع السيطرة على أعصابي
		12.5	75	12.5	النسبة	
متوسطة	2.14	الدرجة الكلية لمستوى القلق لدى حكام كرة القدم الرابطة المحترفة الأولى والثانية				

المصدر: اعتمادا على مخرجات الـ SPSS



## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تشير النتائج إلى أن مستوى القلق لدى حكام كرة القدم الرابطة المحترفة الأولى والثانية متوسطة بمتوسط حسابي قيمته 2.14 حيث احتلت المرتبة الأولى العبارة الثامنة بنسبة موافقة 42.5% المتمثلة في: اقل من قدرتي على النجاح في مباريات الصعبة بمتوسط حسابي 2.30 بينما جاء أدنى مستوى للقلق لدى حكام كرة القدم الرابطة المحترفة الأولى والثانية في الفقرة الخامسة عشرة: عندما اشعر بالقلق لا أستطيع السيطرة على أعصابي بنسبة موافقة ضعيفة 12.5% وذو متوسط حسابي 2.00.

**1-3- النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:** ما هي العلاقة بين مستوى القلق وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم الرابطة المحترفة الأولى والثانية؟

**جدول 11: رقم تحليل الارتباط البسيط بيرسون بين متغيرات الدراسة**

القلق	R	
0.001	SIG	تركيز الانتباه
**514.		

من خلال التحليلات الإحصائية التي أشرنا إليها في الجدول رقم (11) يمكن القول إن الفرضية محققة، وذلك في ضوء الشواهد الكمية التي تم التوصل إليها إذ لاحظنا أن معامل بارسون

$R=0.514$  عند مستوى المعنوية 0.001 أي دالة إحصائية وحسب تحليل الارتباط البسيط لبيرسون بين القلق وتركيز الانتباه ومنه نستنتج أنه توجد علاقة ارتباط قوية.

**1-4- النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع:** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين مستوى

القلق وتركيز الانتباه تبعاً للمتغيرات (الاختصاص في التحكيم والرتبة في التحكيم والخبرة التحكيمية)؟

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى كل من القلق وتركيز الانتباه تعزى لمتغير الاختصاص

جدول 12: رقم لاختبار T للفروق حسب متغير المهام التحكيمية

الاختصاص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
حكم رئيسي	17	1.93	040.	12.95	0.000	دالة
حكم مساعد	32	2.19	50.0			

يتبين من الجدول رقم (12) عدم وجود تقارب للمتوسطات الحسابية للفئة الأولى والثانية كما يتبين ان قيمة الانحراف المعياري عن المتوسط للحكم المساعد كان أكبر من انحراف متوسطات الحكم الرئيسي كما نستنتج من نتائج اختبار T انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات افراد العينة تعزى لمتغير الاختصاص حيث جاءت قيم T 11.05 بقيمة احتمالية 0.000 اقل من 0.05 وبالتالي دالة (قبول الفرضية)

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى كل من القلق وتركيز الانتباه تعزى لمتغير الرتبة التحكيمية

جدول 13: يبين نتائج اختبار التباين الأحادي (ANOVA) تبعا لمتغير الرتبة التحكيمية

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
8	2.00	0.10	1.44	0.25	غير دالة
29	92.0	050.			
3	82.0	110.			

يتبين من الجدول رقم (13) عدد أفراد مجموعات العينة حسب الرتبة التحكيمية (دولي - فيدرالي - رتبة أخرى) في حين حازت رتبة فيدرالي أكبر عدد من أفراد العينة كما يتبين وجود تقارب في المتوسطات

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الحسابية للرتبة الثانية والثالثة بينما يلاحظ اختلافها عن الأولى كما يتبين أن قيمة الانحراف المعياري عن المتوسط للرتبة الثانية فيدرالي كان أكبر من متوسطات بقية المجموعات.

كما نستنتج من نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة تعزى إلى متغير الرتبة التحكيمية حيث جاءت قيمة  $F = 1.44$  بقيمة احتمالية  $0.25$  أكبر من  $0.05$  وبالتالي فهي غير دالة (رفض الفرضية).

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى كل من القلق وتركيز الانتباه تعزى لمتغير الخبرة التحكيمية

جدول 14: يبين نتائج اختبار التباين الأحادي (ANOVA) تبعا لمتغير الخبرة التحكيمية

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
10	2.06	0.06	0.03	0.9	غير دالة
23	2.07	0.11			
7	2.05	0.16			

يتبين من الجدول رقم (14) عدد أفراد مجموعات العينة حسب الخبرة التحكيمية (من 10 إلى 14 سنة - من 15 إلى 20 سنة - فوق 20 سنة) في حين حازت الخبرة التحكيمية من 15 إلى 20 سنة أكبر عدد من أفراد العينة كما يتبين وجود تقارب في المتوسطات الحسابية للخبرة الأولى والثالثة بينما يلاحظ اختلافها عن الثانية كما يتبين أن قيمة المتوسط للخبرة التحكيمية الثانية من 15 إلى 20 سنة كان أكبر من متوسطات بقية المجموعات.

كما نستنتج من نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة تعزى إلى متغير الخبرة التحكيمية حيث جاءت قيمة  $F = 0.03$  بقيمة احتمالية  $0.9$  أكبر من  $0.05$  وبالتالي فهي غير دالة (رفض الفرضية).

## 2- مناقشة النتائج

### 2-1- مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

ما هو مستوى القلق لدى حكام كرة القدم للرابطة المحترفة الجزائرية الأولى والثانية؟

من خلال النتائج الإحصائية تبين لنا من الجدول رقم (10) أن مستوى القلق لدى حكام كرة القدم للرابطة المحترفة الأولى والثانية متوسط وذلك بمتوسط حسابي قيمته 2.14 حيث جاءت العبارة الثامنة في المرتبة الأولى بنسبة 42.5% والمتمثلة في اقلق من قدرتي على النجاح في المباريات الصعبة بمتوسط حسابي قدره 2.30، بينما جاء ادني مستوى للقلق لدى حكام كرة القدم للرابطة المحترفة الأولى والثانية في الفقرة الخامسة عشرة والمتمثلة في عندما اشعر بالقلق لا أستطيع السيطرة على أعصابي بنسبة موافقة ضعيفة 12.5% وبمتوسط حسابي قدره 2.00 وبالتالي فان مستوى القلق لدى حكام كرة القدم للرابطة المحترفة الأولى والثانية كان متوسط، ويرجع الباحث هته النتائج إلي الخبرة التحكيمية التي يتمتع بها الحكام وبالتالي كلما زادت الخبرة زاد تركيز الانتباه، حيث اتفقت نتائجنا مع دراسة معاذ عارف عوفي (2016) التي هدفت لدراسة العلاقة بين القلق وتركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني والتي أظهرت أن المستوى الكلي للقلق لدى الحكام كان منخفض بمتوسط حسابي قدره 2.12، واتفقت مع دراسة هاني (2013) والتي هدفت للتعرف على العلاقة بين قلق حالة المنافسة بمستوى أداء الحكام المساعدين لمحافظة بغداد والتي أظهرت أن مستوى القلق لدى الحكام كان منخفض، واتفقت مع دراسة الخيكاني (2005) والتي تهدف للتعرف إلي قلق الحالة بمستوى الكفاءة البدنية لدى حكام الدرجة الأولى والثانية المعتمدين لدى الاتحاد العراقي لكرة القدم، والتي أظهرت نتائج أن الحكام يتميزون بمستوى قلق غير مرتفع ويعزو الباحث ذلك إلي ارتفاع مستويات الثقة بالنفس لديهم

### 2-2- مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

ما هو مستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم للرابطة المحترفة الجزائرية الأولى والثانية؟

من خلال نتائج المعالجة الإحصائية تبين لنا من خلال الجدول رقم (09) أن المستوى الكلي لتركيز الانتباه كان مرتفعاً بمتوسط حسابي قدره 3.64 حيث كان أعلى مستوى لتركيز الانتباه عند العبارة الثالثة والمتمثلة في عندما أقوم بالتحكيم يسهل عليا عزل الأفكار التي لا ترتبط بالمباراة من تفكيري وذلك

بمتوسط حسابي قدره 4.00 وبنفس القيمة نجد العبارة التاسعة المتمثلة في أستطيع أن أحافظ على تركيز انتباهي في المباراة حتى لو كانت بعض الاعتراضات من اللاعبين أو المدربين، بينما جاء أدنى مستوى تركيز الانتباه لدى الحكام عند العبارة رقم ستة والمتمثلة في عندما أقوم بالتحكيم أجد نفسي مشغولاً ببعض أفكارى الشخصية وذلك بمتوسط حسابي قدره 2.20، ويرجع الباحث ذلك إلى الوعي الكبير بالمسؤولية التي تقع عليهم من أجل إنجاز وإيصال المباراة إلى بر الأمان مع التطبيق الأمثل والعدل لقوانين اللعبة، واتفقت نتائج دراستنا مع دراسة تسموكة أزريقي (2020) والتي هدفت إلى معرفة الضغوط النفسية التي تواجه حكام كرة لدى رابطة الولاية لولاية سطيف القدم قبل وأثناء وبعد المنافسة وعلاقتها بمهارة تركيز الانتباه وأظهرت النتائج أنه توجد علاقة بين مستوى الضغوط وعلاقتها بمستوى تركيز انتباه الحكام إضافة لوجود فروق لصالح حكام ذوي درجة التحكمية الأعلى في تعامل مع الضغوط النفسية، كما اتفقت دراستنا مع دراسة خميس وعدوان (2007) والتي تهدف للتعرف على مستوى توزيع الانتباه ودقة اتخاذ القرار لدى حكام كرة الطائرة في العراق والتي من خلالها أظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية بين تركيز الانتباه ومستوى أداء الحكام، كما كان مستوى توزيع الانتباه مرتفعاً وعزى الباحثان ذلك إلى الخبرة التحكمية الكبيرة لديهم، واتفقت نتائجنا مع نتائج دراسة العدوي وحسب الله (2001) والتي هدفت للتعرف على قدرة تركيز الانتباه لدى حكام كرة الطائرة في جمهورية مصر، أظهرت النتائج وجود علاقة طردية بين مستوى تركيز الانتباه ومستوى الأداء عند الحكام وأنه مع زيادة التركيز تقل الأخطاء كما أوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للحكم والتي تعمل على رفع مستوى تركيز الانتباه لهم، وكذا دراسة (hack 2009) والتي هدفت للتعرف على العلاقة بين آليات الانتباه في العاب الجماعية والإشارة الكهربائية في الدماغ كما هدفت للتعرف على أهمية العمليات العقلية في اتخاذ القرارات المعقدة لدى حكام كرة السلة المعتمدين في الاتحاد الألماني للعبة، وأظهرت النتائج إلى أن مهمة الحكام تتأثر بدرجة كبيرة بتركيز الانتباه.

### 2-3- مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

ما هي علاقة القلق بمستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم للرابطة المحترفة الجزائرية الأولى والثانية؟

من خلال المعالجة الإحصائية تبين لنا من الجدول رقم (11) وذلك عند مستوى الدلالة 0.001 أن معامل بيرسون  $R=0$ ، 514 ومنه نستنتج وجود علاقة ارتباطيه بين مستوى تركيز الانتباه والقلق عند

حكام كرة القدم للرابطة المحترفة الجزائرية الأولى والثانية، بحث يرجع الباحث ذلك إلى التحضير النفسي للحكام قبل المباراة منذ تعيينهم لإدارة المباريات وبالتالي مستوى القلق ينخفض ومستوى تركيز الانتباه يرتفع، كما انققت دراستنا مع دراسة بكيل حسين ناصر الصوفي (2010) والتي هدفت لمحاولة التطرق الي جانب من الجوانب النفسية المهمة في المجال الرياضي من خلال معرفة مستوى القلق أثناء المنافسات الرياضية لدى رياضي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية، وأسفرت النتائج وجود علاقة بين تركيز الانتباه وحالة القلق أثناء المنافسات، كما توجد علاقة بين الثقة بالنفس وحالة القلق أثناء المنافسات، كما توجد علاقة بين مواجهة القلق وحالة القلق أثناء المنافسات لدى رياضي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.

### 2-4- مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين مستوى القلق وتركيز الانتباه تبعا للمتغيرات (الاختصاص في التحكيم والرتبة في التحكيم والخبرة التحكيمية)؟

#### الرتبة التحكيمية:

ومن أجل الإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار ANOVA تحليل التباين أحادي الاتجاه ونتائج الجدول رقم (13) تبين ذلك حيث أن المتوسطات الحسابية لكل من رتبة فيديرالي ورتبة أخرى جاءت متقاربة، 08 و 2، 09 على التوالي كما اختلفا مع المتوسط الحسابي لرتبة دولي والمقدر بـ 2، 00، كما نلاحظ أن قيمة الانحراف المعياري لرتبة فيديرالي كانت أكبر من باقي المجموعات ونستنتج انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة تعزى إلى متغير الرتبة التحكيمية حيث جاءت قيمة  $F = 1.44$  بقيمة احتمالية 0.25 أكبر من 0.05 وبالتالي فهي غير دالة إحصائيا.

#### الخبرة التحكيمية:

يبين الجدول رقم (14) عدد أفراد مجموعات العينة حسب الخبرة التحكيمية (من 10 إلى 14 سنة - من 15 إلى 20 سنة - فوق 20 سنة) حيث حازت الخبرة التحكيمية من 15 إلى 20 سنة أكبر عدد من أفراد العينة كما يتبين وجود تقارب في المتوسطات الحسابية بين المجموعات الثلاثة وبقية 2.06، 2.07، 2.05 على التوالي.

ومن نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه تبين لنا انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة تعزى إلى متغير الخبرة التحكيمية حيث جاءت قيمة  $F=0.03$  بقيمة احتمالية 0.9 أكبر من 0.05 وبالتالي فهي غير دالة إحصائياً.

#### الاختصاص في التحكيم:

#### جدول رقم لاختبار T للفروق حسب متغير المهام التحكيمية

يتبين من الجدول (12) رقم عدم وجود تقارب للمتوسطات الحسابية للفئة الأولى والثانية حيث أن متوسط الحسابي للحكم الرئيسي قدره 1.93 أما المتوسط الحسابي للحكم المساعد قدره 2.19 أما بالنسبة للانحراف المعياري تبين أن قيمته بالنسبة للحكم المساعد أكبر من الحكم الرئيسي.

ومن خلال نتائج اختبار T تبين انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة تعزى لمتغير الاختصاص حيث جاءت قيم  $T=11.05$  بقيمة احتمالية 0.000 اقل من 0.05 وبالتالي دالة إحصائياً ويرجع الباحث ذلك بأن الحكم الرئيسي تقع عليه مسؤولية أكبر من أجل قيادة المباراة إلي بر الأمان بصفته الرجل الأول الذي له كل الصلاحيات في تطبيق قوانين كرة القدم حسب القانون رقم 6.

الخاتمة



وفي نهاية رحلتنا البحثية ما نستطيع أن نقوله هو أننا حاولنا قدر المستطاع الإحاطة ببحثنا هذا منكل الجوانب إدراكا منا على أهمية هذه الدراسة وسعيها إلى الإفادة ولو بالشيء القليل لذا حاولنا أن نعطي نظرة أكثر شمولية حول الضغوط النفسية الواقعة على الحكم مثل القلق وعلاقتها مع تركيز الانتباه ودورها الكبير في أداء الحكام وفي اتخاذ قراراتهم سواء على صعيد المباراة أو على مسيرتهم ككل، ناهيك عن الدور الكبير الذي يلعبه الحكم في تطوير رياضة كرة القدم فان على ضوء قراراته وتدخلاته تعطى أو تحجب الألقاب والنقاط للفرق والنوادي.

كما اعتمد الباحث على المنهج الوصفي في دراسته، لتماشيه مع مشكله بحثه، والاستبيان كأداة لجمع المعلومات، حيث قام الباحث بعمل كبير وتخطى كل الصعاب للوصول إلي عينة البحث وهم حكام الرابطة المحترفة الأولى والثانية، كونها محور حساس ويحظى بالحيادية والتحفظ في الإدلاء بالتصريحات أو التدخلات للرأي العام والجمهور بأي طريقة كانت، وكون الباحث حكم سابق وتواجد السيد غوتي مجد رئيس اللجنة المركزية للتحكيم، وكذا مكان إجراء التبرص للحكام الدوليين والفيديراليين بولاية أم البواقي مقر سكنى الباحث كلها فرص استغلت للحصول على إجابات العينة، وحسب خبرة الباحث وإطلاعه على الدراسات السابقة والمشابهة فإن دراستنا هي الأولى التي تناولت العلاقة بين القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الرابطة المحترفة الجزائرية.

وقد استطعنا الوصول من خلال البحث إلي نتائج وحلول نراها مثالية ومن بينها:

\* أن مستوى القلق لدى حكام كرة القدم الرابطة المحترفة الأولى والثانية متوسط

\* أن المستوى الكلي لتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم الرابطة المحترفة الأولى والثانية كان مرتفعا

\* وجود علاقة ارتباطيه بين مستوى تركيز الانتباه ومستوى القلق عند حكام كرة القدم للرابطة المحترفة الجزائرية الأولى والثانية

\* لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة تعزى إلى متغير الرتبة التحكيمية

\* لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة تعزى إلى متغير الخبرة التحكيمية

\*توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة تعزى لمتغير الاختصاص في التحكيم حكم رئيسي وحكم مساعد

وأخيرا نسأل الله عز وجل أننا قد وفقنا في هذا العمل

#### التوصيات والاقتراحات:

#### في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات التالية

- التكثيف من الملتقيات والدورات التكوينية المتعلقة بالجانب النفسي مما يجعل الحكم على دراية بكل المستجدات الخاصة بالتحكيم وكيفية إدارة المباريات
- الرفع من المنح ودفع المستحقات المالية في وقتها الأمر الذي من شأنه أن يوفر الراحة النفسية للحكام ويسمح لهم بالتحضير الجيد للمباريات القادمة
- تطبيق نظام الاحتراف على الحكام كما هو مطبق على بعض النوادي الأمر الذي من شأنه أن يوفر رعاية وتمويل رسمي والتكفل التام باحتياجاتهم
- ترقية سلك التحكيم من مجرد هواية الي وظيفة رسمية معتمدة مما يزيد من الراحة النفسية ويساهم في تحفيزهم على أداء واجباتهم في المباريات على أكمل وجه والامر الذي يساعدهم في حياتهم خاصة بعد سن الاعتزال
- نشر الوعي بين الجماهير الرياضية والإعلام وبين مسيري الفرق مما يخفف من الضغوط الواقعة على الحكام
- إجراء بحوث ودراسات تتعلق بالجانب النفسي للحكم من اجل إيجاد الحلول وتطوير كل المهارات النفسية المتعلقة بالأداء
- نوصي لجنة التحكيم المركزية بمحاولة التحكم على كل المثيرات الخارجية التي تزيد من درجة توتره وقلقه
- سن ووضع قانون يحمي الحكام من أي تهديد مهما كان مصدره أو طرفه
- الاهتمام باللياقة البدنية للحكم التي تعتبر من العوامل المساعدة على التحكم الجيد في المباراة وإعطاء لكل حق حقه.

الملاحق

## قائمة الأساتذة المحكمين

## الاستبيان الأول: القلق

## الاستبيان الثاني: تركيز الانتباه

الجامعة	التخصص	الرتبة العلمية	الاسم واللقب	الرقم
أم البواقي	تدريب رياضي	أستاذ التعليم العالي	درويش محمد	01
أم البواقي	تدريب رياضي	أستاذ التعليم العالي	قلاتي يزيد	02
أم البواقي	نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية	دكتور	شريط عادل	03
أم البواقي	نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية	دكتور	هبير السعيد	04
باتنة	تدريب رياضي	دكتور	شريط حسام	05

الملحق (02): استبيان القلق بعد التحكيم.

الرقم	العبارة	ليس لدي رأي	لا أوافق	أوافق
1	لا أستطيع التركيز خلال المباراة			
2	أقلق من تدني مستوى لياقتي البدنية			
3	تؤثر مشاكل العائلة على أدائي سلبا			
4	أشعر أن القلق يساعدني على التركيز			
5	لا أقدم لي عائلتي الدعم الكافي			
6	أشعر بضعف الثقة لنفس خلال المباراة			
7	عندما أشعر بالقلق لا أستطيع السيطرة على أعصابي			
8	أقلق من قدرتي على النجاح في مباريات الصعبة			
9	قبل المباراة تظهر لي حمى البداية			
10	هتافات الجمهور تزيد من توترتي			
11	التحكيم لبعض الفرق يسبب لي قلق			
12	أشعر أنني لست متمكنا من قوانين اللعبة جيدا			
13	الاعتراض المستمر يسبب لي إزعاج			
14	أخشى مواجهة مواقف اللعب الصعبة			
15	عندما أشعر بالقلق لا أستطيع السيطرة على أعصابي			

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

زملائي الحكام أضع بين أيديكم هذا الاستبيان حول القلق وتركيز الانتباه، راجيا منكم الإجابة عليه بتمعن، كم أعلمكم أن هذا العمل يدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في التدريب الرياضي تخصص التحضير النفسي.

المعلومات الشخصية للحكم:

الصف	مستوى المتغيرات
الرتبة في التحكيم	دولي
	فيديرالي
	رتبة أخرى
المستوى العلمي	متوسط
	ثانوي
	جامعي
المهام التحكيمية	حكم رئيسي
	حكم مساعد
الخبرة التحكيمية	من 10 إلى 14 سنة
	من 15 إلى 20 سنة
	فوق 20 سنة

الملحق (03) : استبيان تركيز الانتباه بعد التحكيم

الرقم	العبارة	ابدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
1	عندما اتخذ قرارا معيناً أثناء قيامي بالتحكيم فانه بصعب عليا نسيانه وعدم التفكير فيه					
2	عندما أقوم بالتحكيم فإنني أستطيع تحليل ما يحدث في المباراة جيدا					
3	عندما أقوم بالتحكيم يسهل عليا 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 تركيز انتباهي عليها أثناء المباراة					
8	عندما أقوم بالتحكيم فإنني أركز على ما يحدث في نفس اللحظة ولا أفكر في الذي حدث من قبل أو ما قد يحدث بعد ذلك					
9	أستطيع أن أحافظ على تركيز انتباهي في المباراة حتى بعض الاعتراضات سواء من اللاعبين أو المدربين					
10	أستطيع بسهولة تركيز تفكيري على ما سأقوم به في المباراة قبل مت أبداً في التحكيم.					
11	عندما أقوم بالتحكيم أستطيع أن أركز انتباهي في عملية التحكيم وأنسى كل ما أعانيه من مشاكل ومتاعب					
12	عندما أقوم بالتحكيم أستطيع أن أركز انتباهي					

					في عملية التحكيم حتى ولو كنت أشعر بالقلق	
					عندما أقوم بالتحكيم أستطيع أن أركز انتباهي في عملية التحكيم حتى ولو اتخذ مساعدي بعض القرارات لتي تكون في اعتادي خاطئة	13
					أثناء قيامي بالتحكيم لا أجد أي صعوبات في الاحتفاظ بتركيز انتباهي على كل ما يحدث في المباراة من بدايتها حتى نهايتها	14
					عند إيقاف المباراة لفترة من الوقت لأي سبب من الأسباب فإنني أجد بعض الصعوبات في استعادة تركيز انتباهي على ما يحدث في المباراة.	15



# قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

1. إبراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم، الدار العلم للملايين، بيروت 1984.
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد، فسيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العرب، 1993 .
3. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، نفس المرجع.
4. أبو العينين محمود، العوامل المرتبطة بإصابات اللاعبين في كرة القدم، المؤتمر الدولي، القاهرة، 1995
5. أسامة كمال راتب، تدريب المهارات النفسية تطبيقات في مجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2000.
6. أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، بدون طبعة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، 1996.
7. بواح ع الحميد، عمران الوناس دراسة العوامل المؤدية الي تدهور التحكيم ومدى انعكاساتها على أداء التحكيم لدورهم التوظيفي 2006.
8. التركي إبراهيم، فن إدارة المباراة، مؤسسة ممتاز للطباعة والنشر، 1998 الرياض.
9. حسن أحمد الشافعي: «تاريخ التربية البدنية والرياضية في المجتمعين العربي والدولي» منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
10. حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، الطبعة الرابعة، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1977
11. حسن عبد الجواد: كرة القدم، الطبعة الثانية، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1984.
12. حلمي المليجي. علم النفس المعاصر. ط8، بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر، 2000.
13. روجي جميل: كرة القدم، طبعة أولى دار النقائص بيروت لبنان 1986.
14. روجي جميل: كرة القدم، طبعة أولى دار النقائص بيروت لبنان 1986.
15. سالم مختار: كرة القدم، منشورات مؤسسة المعارف، بيروت، دون سنة.
16. سامي الصفار وآخرون، دليل الحكم في كرة القدم، بدون طبعة، جامعة بغداد، 1979.
17. سامي الصفار: «كرة القدم»؛ بدون طبعة، دار الكتاب والطباعة، جامعة الموصل، 1987.
18. سامي صفار وآخرون: كرة القدم، الجزء الأول، الطبعة الثانية، دون سنة.
19. سعد محسن إسماعيل: الدليل في التحكيم، كرة القدم، مطابع التعليم العالي، الموصل، 1990.

20. شايب بن عبود واخرون مذكرة ليسانس تحت عنوان دراسة تحليلية لمستوى اللياقة البدنية لحكام كرة القدم، جامعة الجزائر 2002.
21. شريفي مسعود، زاوي عبد السلام، اتخاذ القرار وتركيز الإنتبه لدى حكام كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
22. شلتوت السيد حسن، حسن معوض، التنظيم والإدارة في التربية الرياضية، دار المعارف، القاهرة 1995
23. عباس عبد الفتاح الرملى، محمد إبراهيم شحاتي، اللياقة والصحة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991.
24. عروسي عبد الرزاق، سعودي لجنيدي، مستوى تركيز الانتباه واتخاذ القرارات لدى حكام كرة القدم، المجلد 14، العدد 22/1، مجلة التحدي، 2022.
25. علي البيك: أسس التدريب الرياضي للحكام، بدون طبعة، نشأة المعارف الإسكندرية، 1997.
26. علي خليفة العشري وآخرون: «كرة القدم»؛ بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية: 1987.
27. فاخر عاقل. علم النفس. ط7، بيروت: دار العلم للملايين، 1981.
28. فيصل رشيد عياش الديلمي ولحمر عبد الحق، كرة القدم، طبع في المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية والرياضية بمستغانم، 1997.
29. محمد العربي شمعون. التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 1996.
30. محمد بيوني: حوافز الإنتاج في الصيانة، ديوان المطبوعات الجامعية جامعة الجزائر، 1982.
31. محمد حسن العلاوي، سيكولوجية القيادة الرياضية، ط 1، مركز الكتاب للنشر، 1994، ص 43.
32. محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
33. محمد زياد عمر: البحث العلمي مناهجه وتقنياته- ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر، 1996.
34. محمد عوض سبيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، الطبعة الثانية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
35. مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف. الطبعة الثانية، بيروت، 1988.
36. مصطفى عبد السلام: علم النفس الرياضي ، ط1، الموصل ، دار الفكر العربي ، 1985.
37. مصطفى كمال محمود . محمد حسام الدين: "الحكم العربي وقوانين كرة القدم «؛ الطبعة الثانية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر: 1999.

38. موريس انجرس، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون: منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية، دار القصة للنشر، الجزائر، دون طبعة 2001
39. موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، بغداد، 1999.
40. نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي، التعلم الحركي، جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 2000.
41. حساسة محمد هشام ، التحضير النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم، مذكرة ماستر، جامعة محمد خيضر، بسكرة، 2021.
- المجلات:**
1. مجلة الوحدة الرياضي، عدد خاص، 18/06/1982، الجزائر.
2. أ.د. أشرف أحمد عبد القادر، إسماعيل إبراهيم بدر، التنبأ بالتفوق الدراسي لدى طلاب مرحلة المتوسط في دولة الكويت، مجلة كلية التربية العدد 16، الجزء 7، 2018.
3. محمود حسني الأطرش، مستويات القلق القبلي لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين بالدوري الفلسطيني، مجلة التربية البدنية، جامعة النجاح الوطنية، 2014.
4. علي محمد جواد السائح، مجلة علوم التربية الرياضية العدد 4، المجلد 6، 2013.

**المراجع الأجنبية**

1. Abdel Kader touil: l'arbitrage dans le foot balle moderne. Edition la phonique. Alger 1993
2. Ahmed KHLIFI ،L'arbitrage à travers les caractères du football ،E.N.A.L ، 1990.
3. Buletin Hebdomadaire ،federation algerienne du football (FAF) ،le buletin officiel de la FAF ،1994.
4. IFAB comes to landmark decision about VAR". Fédération Internationale de FootballAssociation.
5. Kamel LEMOUI ،Football ،technique jeu ،entraînement ،information ، Alger ،1989.
6. La fédération Algériens de foot ball" :les règlements genereaux ،»2006.
7. Ligue de Wilaya de football ،Alger reglement intérieur de la commission d'arbitrage 1op-cit 2002
8. Mantez.Q using mental imagery to inhanceIntrinsicmothation journal of sport and.Exercice psychology N°17 /1987.

9. Rachid MEDJIBA ،les lois de jeu ،édition ،ENAG ،Alger ،1995.
10. Taylor ،Daniel (15 JUI2018). "France seal second World Cup triumph with 4–2 win over brave Croatia". The Guardian
11. Video Assistant Referees (VARs) Protocol". مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم. 26 أبريل 2017

# فهرس المحتويات

أ	مقدمة:
7	تمهيد
8	1-الإشكالية:
8	2-فرضيات الدراسة:
8	3-أهمية الدراسة:
9	4-أهداف الدراسة:
9	5-أسباب اختيار الموضوع:
10	6-تحديد المصطلحات:
12	7- الدراسات السابقة والمشابهة
20	الفصل الأول: كرة القدم
21	تمهيد:
22	1-تعريف كرة القدم.
22	2- تاريخ كرة القدم.
24	3- قوانين كرة القدم:
27	4- التعديلات التي تمت على قوانين كرة القدم:
28	5- المبادئ الأساسية لقوانين كرة القدم:
28	6- أهمية كرة القدم في المجتمع:
29	7- أهم القرارات التي تثير احتجاجات اللاعبين بعد الإعلان الحكم عنها:
30	8- أهم منافسات كرة القدم في الجزائر:

34.....	خلاصة:
35.....	الفصل الثاني: التحكيم
36.....	تمهيد
37.....	1- مفهوم التحكيم في كرة القدم:
37.....	2- تعريف حكم كرة القدم:
38.....	3- تاريخ التحكيم في كرة القدم:
40.....	4- درجات الحكام في كرة القدم:
40.....	5- واجبات حكم كرة القدم:
42.....	6- الخصائص ومميزات الحكم في كرة القدم:
44.....	7- اللياقة البدنية للحكم في كرة القدم:
47.....	8- الخصائص البدنية لحكم كرة القدم:
48.....	9- الصفات الأساسية للحكم في كرة القدم:
53.....	10- أهمية الحكم ودوره كمربي:
54.....	11- مفهوم التكوين وخصائصه:
55.....	12- الهيئة المشرفة على قطاع التحكيم:
55.....	13- تكوين الحكام:
56.....	14- التكوين السريع للحكام:
56.....	15- التعريف بخصائص الانتقاء للمجموعة أو الدفعة:
57.....	16- التحكيم بمساعدة الفيديو:
58.....	17- الحالات التي يتدخل فيها حكم الفيديو (VAR) :
58.....	18- تاريخ استعمال تقنية الحكم الفيديو:
60.....	خلاصة:



61.....	الفصل الثالث:الإعداد النفسي للرياضي
62.....	تمهيد:
63.....	1-تركيز الانتباه في المجال الرياضي
64.....	2-تركيز الانتباه حكام كرة القدم:
64.....	3-أهمية تركيز الانتباه لدى الحكم
66.....	4-أهمية التصور العقلي
66.....	5-اوقات استعمال التصور العقلي المؤثر على تركيز انتباه الحكام:
67.....	6- أهم العوامل المساعدة على التركيز الحكام
69.....	7-وسائل الإعداد النفسي:
70.....	8-محتوى الإعداد النفسي العام:
71.....	9-محتوى الإعداد النفسي الخاص:
72.....	10-أنواع الإعداد النفسي:
75.....	11-الهدف والغرض من الإعداد النفسي:
76.....	12- الانتباه
81.....	13-تعريف القلق:
82.....	14-الأساس الفيزيولوجي للقلق العام
85.....	الجانب التطبيقي
86.....	الفصل الرابع: الإجراءات المتبعة في الدراسة
87.....	تمهيد:
88.....	1-المنهج المتبع:
88.....	2-مجتمع الدراسة:
88.....	3- العينة وكيفية اختيارها:

89	4- العينة العشوائية البسيطة:
90	5- المجال الزماني والمكاني للدراسة:
90	6- الدراسة الاستطلاعية:
95	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
96	1- عرض وتحليل النتائج:
103	2- مناقشة النتائج
107	الخاتمة
110	الملاحق
116	قائمة المصادر والمراجع
121	فهرس المحتويات
127	الملخص:

قائمة الجداول:

- جدول 1: يوضح النتائج الدولية لقياسات الإختبارات..... 48
- جدول 2: يوضح خصائص العينة من حيث جنسية الحكام ..... 89
- جدول 3: يوضح توزيع أفراد العينة من حيث الجنس ..... 89
- جدول 4: تصميم الاستبيان ..... 91
- جدول 5: سلم ليكارت الخماسي ..... 92
- جدول 6: سلم ليكارت الثلاثي ..... 92
- جدول 7: البيانات الشخصية ..... 93
- جدول 8: معامل ألفا للقلق وتركيز الانتباه ..... 94
- جدول 9: يبين مستوى تركيز الانتباه لدى العينة وفق عبارات الاستبيان ..... 96
- جدول 10: يبين مستوى القلق لدى عينة الدراسة وفق عبارات الاستبيان ..... 98
- جدول 11: رقم تحليل الارتباط البسيط بيرسون بين متغيرات الدراسة ..... 100
- جدول 12: رقم لاختبار T للفروق حسب متغير المهام التحكيمية ..... 101
- جدول 13: يبين نتائج اختبار التباين الأحادي (ANOVA) تبعا لمتغير الرتبة التحكيمية ..... 101
- جدول 14: يبين نتائج اختبار التباين الأحادي (ANOVA) تبعا لمتغير الخبرة التحكيمية ..... 102

الملخص:

هدفت دراستنا للتعرف على علاقة مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم الرابطة المحترفة الجزائرية حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي لملائمته مع مشكلة الدراسة، والاستبيان كأداة لجمع المعلومات، استبيان تركيز الانتباه للدكتور محمد حسن علاوي واستبيان القلق من اقتراح الباحث وبعد موافقة الأساتذة المحكمين، عينة بحثنا تتكون من 40 حكم منهم 7 دوليين من أصل مجتمع البحث 100 حكم، ومن أهم النتائج المتوصل إليها:

- مستوى القلق لدى حكام كرة القدم للرابطة المحترفة الجزائرية كان متوسطا.
- مستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم للرابطة المحترفة الجزائرية كان مرتفعا.
- وجود علاقة ارتباطية بين مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الحكام تعزى لمتغير الاختصاص في التحكيم (حكم رئيسي، حكم مساعد).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الحكام تبعا للمتغير الرتبة والخبرة التحكيمية

الكلمات المفتاحية: كرة القدم، التحكيم، القلق، تركيز الانتباه.

**Abstract :**

Our study was aimed at identifying the relationship of the level of anxiety and the level of focus of attention of the football referees of the Professional Association of Algeria, where the researcher relied on the descriptive curriculum to fit it with the problem of study and questionnaire as a tool for gathering information, a focus questionnaire for Dr. Mohamed Hassan Allawi and a questionnaire of concern about the researcher's proposal and after the approval of the adjudicating professors Our research sample consists of 40 judgements, of which 7 are international out of the research community, 100. The most important findings are:

- ✓ The level of concern among the football referees of the Algerian Professional League was average.
- ✓ The level of focus of the Algerian Professional League's football referees has been high.
- ✓ A correlation between the level of anxiety and the level of concentration of attention.
- ✓ Statistically significant differences between the judges attributable to the variable jurisdiction in arbitration (key judgement, auxiliary judgement).
- ✓ No statistically significant differences between governors depending on variable rank and arbitration experience

**Keywords :**Football, Arbitration, Anxiety, Focus attention

**Résumé:**

Notre étude visait à identifier la relation entre le niveau d'anxiété et le niveau d'attention des arbitres de football de l'Association professionnelle d'Algérie, lorsque le chercheur s'est fié au programme descriptif pour l'adapter au problème de l'étude et du questionnaire comme outil de collecte d'information, un questionnaire de focalisation pour le Dr. Mohamed Hassan Allawi et un questionnaire de préoccupation sur la proposition du chercheur et après l'approbation des professeurs adjudicateurs Notre échantillon de recherche se compose de 40 arbitres, dont 7 sont internationaux de la communauté de recherche, 100. Les principales constatations sont les suivantes :

- Le niveau de préoccupation parmi les arbitres de football de la Ligue professionnelle algérienne était moyen.
- Le niveau de concentration des arbitres de la Ligue professionnelle algérienne est élevé.
- Une corrélation entre le niveau d'anxiété et le niveau de concentration de l'attention.
- Différences statistiquement significatives entre les juges attribuables à la compétence variable en arbitrage (jugement clé, jugement subsidiaire).
- Aucune différence statistiquement significative entre les gouverneurs selon le rang variable et l'expérience en arbitrage

**Les mots clés:** Football, Arbitrage, Anxiété, Focus attention.