

دراسة مستوى الاستثارة الانفعالية والقلق الرياضي لحكام كرة القدم
ومقارنتهما وفقاً لتخصصهم

*Study the level of emotional arousal and athletic anxiety of
football referees and compare them according to their
specialty*

م.د أحمد ذاري هاني

Dr-Ahmed Thare Hani

Ahmed.Hani@cope.uobaghdad.edu.iq

تدريسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

07712229131

الكلمات المفتاحية: الاستثارة الانفعالية، القلق الرياضي، القلق الميسر، القلق المعوق، الحكام، كرة القدم.

Keywords: emotional arousal, sports anxiety, facilitated anxiety, handicapped anxiety, referees, football

مستخلص البحث:

يعتبر علم النفس الرياضي احد العلوم التي اهتمت بالدراسات والبحوث بغية الوصول إلى الحقائق العلمية التي تسهم في بناء وتطوير الرياضيين إذ يعمل على دراسة سلوك وخبرة الفرد وعملياته العقلية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاتها ومستوياتها ومحاولة الوصف والتفسير والتنبؤ وبالتالي حل المشكلات.

ان لعبة كرة القدم تعتمد على عدة اركان منها (الحكم، المدرب، اللاعب...الخ) وأن من أهم هذه الاركان هي قواعد وقوانين اللعبة وتطبيقها بواسطة الطاقم ألتحكيمي المؤلف من (حكم ساحة، الحكام الاخرون) والذي لهم الاثر الكبير في سير المباراة.

يعد التحكيم من المهام الشاقة والمتعبة التي ليس من السهولة لأي فرد رياضي القيام بها، إذ إنَّ الشخص الذي يصبح حكماً، يتطلب منه أن يتحلى بسمات وقدرات ومواهب خاصة تمكنه من أمتهان مهنة التحكيم وتساعده في النجاح بها من خلال السيطرة على مجريات اللعبة واتخاذ القرارات الصحيحة وهذا يعتمد على مجموعة من الركائز منها الأستعداد النفسي وقدرته على مقاومة الضغوط التي يواجهها واستخدام هذه الضغوط بشكل ايجابي وهذا يكون من خلال السيطرة على انفعالاته وتصرفاته، لأن نجاح المباريات يتوقف على ابداع الحكم وحده، فان الاهتمام بالاعداد النفسي الجيد للحكام له الدور الكبير في تحديد مستوى الاداء وتجاوز الحالات والمواقف المختلفة التي يواجهها في المباراة تجعل الحكم على درجة عالية من الاستثارة الانفعالية خلال المباراة مما يؤثر ذلك في مستوى ونوع القلق عند الحكم ولأجل ذلك دأب الباحث الى معرفة الاستثارة الانفعالية والقلق الرياضي عند الحكام والمساعدون من اجل تجاوز الحالات السلبية وتعزيز الايجابية منها وايجاد المستوى المناسب من الاستثارة للحكام والتي تساهم بالخروج من المباريات بأقل عدد من الاغلاط، فضلاً عن المقارنة في المتغيرات المدروسة بين الحكام وفقاً لتخصصهم.

Abstract

Sports psychology is one of the sciences that have been interested in studying and researching to reach scientific facts that contribute to building and developing athletes. It works to study the behavior and experience of the individual and mental processes associated with sports activity on various fields and levels and try to describe, interpret, predict and thus solve problems.

The game of football depends on several elements including (referee, coach, player ... etc) and that the most important of these elements are the rules and rules of the game and applied by the arbitration crew composed of (referee arena, other referees), who have a significant impact on the progress of the game.

Arbitration is a difficult and tiring task that is not easy for any individual athlete to perform, as a person who becomes a referee requires him to possess special qualities, abilities and talents that enable him to practice the arbitration profession and help him succeed in it by controlling the course of the game and making the right decisions. Depends on a set of pillars, including psychological preparedness and its ability to resist the pressures faced and the use of these pressures in a positive and this is

through the control of his emotions and actions, because the success of the games depends on the creativity of the referee alone, the interest in good psychological preparation of the referees has a role In determining the level of performance and bypassing the various situations and situations faced in the game make the referee a high degree of emotional excitement during the game, which affects the level and type of anxiety when the referee. Negative and reinforce the positive ones and find the appropriate level of excitement for the referees, which contribute to the exit of the games with the least number of mistakes, as well as the comparison in the variables studied among the referees according to their specialty.

1- المقدمة

في الأونة الاخيرة أخذ المجال الرياضي الاهتمام الكبير وعلى المستوى الحكومي فقد اشتهرت دول عديدة من خلال انجازاتها الرياضية ووصول رياضيتها الى المستويات العليا وهذا يكون نتيجة دعم العملية التدريبية بعلوم اخرى منها علم النفس الرياضي، البايوميكانيك، الاختبار والقياس وغيرها من العلوم.

ويعد علم النفس الرياضي واحداً من العلوم التي تسهم في تطوير المستويات الرياضية من خلال دراسة سلوك الرياضي وخبراته وعملياته العقلية المرتبطة بالنشاط الرياضي وتحليلها بهدف الاستفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي.

تعتبر لعبة كرة القدم اللعبة ذات الشعبية الاولى في اغلب دول العالم وذلك لما تحمله من تشويق وإثارة ومنتعة كبيرة، وتعتمد لعبة كرة القدم على عدة اركان (الحكم، المدرب، اللاعب...الخ) وأن من أهم هذه الاركان هي قواعد وقوانين اللعبة وتطبيقها بواسطة الطاقم التحكيمي المؤلف من أربعة حكام (حكم ساحة، حكام مساعدان، الحكم الرابع).

نتيجة لمتطلبات اللعبة فإن الحكام يتعرضون خلال المباراة الى مجموعة من المواقف والحالات المصاحبة بالانفعالات والاثارة مما تؤثر هذه المواقف على الحكام وقراراتهم بشكل سلبي او ايجابي لذلك اصبحت عملية اعدادهم والاهتمام بالجانب النفسي للحكام عملية ضرورية وملحة لكي يستطيع السيطرة على انفعالاته وضبط تصرفاته والاهتمام بالاستثارة الانفعالية للحكام لتكون مكملة الى الجوانب البدنيه والمهاريه.

ومن خلال متابعة مباريات كرة القدم نلاحظ بأن الحكام يبذلون جهداً بدنياً وعصبياً وما يرافق ذلك من إنفعالات مختلفة بسبب الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية المهمة والتعامل مع اللاعبين والجهاز الفني في المباراة، فضلاً عن الجهد الكبير والسرعة والحركة المستمرة طوال فترة المباراة، فقد تؤثر هذه الضغوط النفسية على الاستجابات العقلية والبدنية، فالقلق النفسي احد مظاهر الانفعالات النفسية الذي قد تؤثر وبدرجة واضحة على أداء الطاقم التحكيمي أثناء المباراة والذي قد يحدث القلق أثناء وقبل المباراة لأسباب عديدة منها (الجماهير، لاعبي الفريقين، المنطقة الفنية، طبيعة وظروف المباراة...الخ).

يتوقف نجاح الحكام في المباراة على عدة محددات ولعل السيطرة على الاستثارة الانفعالية ومواجهتها والتي هي واحدة من هذه المحددات فضلاً عن التحكم بالقلق قبل واثناء المباراة، فضلاً عن مميزات اخرى يجب ان يمتاز بها.

من هنا تبرز أهمية تناول الجانب النفسي بشكل عام والاستثارة الانفعالية والقلق بشكل خاص لحكام كرة القدم العاملين بالدوري العراقي الممتاز ومقارنتهما وفق تخصصهم كحكام وحكام مساعدين في هذه اللعبة.

هذا ومن خلال اطلاع الباحث كونه أحد حكام الدوري الممتاز فمن خلال قيادته للمباريات او متابعته لها تمكن من الوقوف على الضعف الواضح للحكام والحكام المساعدون وكثرة اخطائهم في المباريات الا وهو فقر الاهتمام بالجانب النفسي للحكام والتركيز فقط على الجانب البدني والمعرفي وذلك من خلال اجراء اختبارات سنوية لهم، لذلك تتحدد مشكلة البحث في الاتي: ان مستوى اداء الحكام يتأثر بعدة مجالات اهم هذه المجالات هو الجانب النفسي وتأثر الحكام بعدة ضغوط لذلك فأن الاهتمام بالاعداد النفسي الجيد للحكام له الدور الكبير في تحديد مستوى الاداء وتجاوز الحالات والمواقف المختلفة التي يواجهها في المباراة تجعل الحكم على درجة عالية من الاستثارة الانفعالية خلال المباراة مما يؤثر ذلك في مستوى ونوع القلق عند الحكم ولاجل ذلك دأب الباحث الى معرفة مستوى الاستثارة الانفعالية والقلق الرياضي عند الحكام والحكام المساعدين من اجل تجاوز الحالات السلبية وتعزيز الايجابية منها وايجاد المستوى المناسب من الاستثارة للحكام والتي تساهم بالخروج من المباريات بأقل عدد من الاغلاط، فضلاً عن المقارنة في المتغيرات المدروسة بين الحكام وفقاً لتخصصهم.

يهدف البحث الى:

- تعديل مقياسي الاستثارة الانفعالية والقلق الرياضي لحكام كرة القدم.
- التعرف على مستوى الاستثارة الانفعالية والقلق الرياضي لدى حكام كرة القدم.
- التعرف على الفروق في الاستثارة الانفعالية والقلق الرياضي بين الحكام والحكام المساعدين بكرة القدم.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوبين المسحي والمقارنة بين المجموعات لملائمته وطبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من حكام الدرجة الاولى العاملين في الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم للموسم 2018 -2019 والبالغ عددهم (144) حكماً اما عينة البحث تكونت من (124) حكماً مايشكل نسبة (86.11%) من مجتمع البحث مقسمين الى عينة التجربة الاستطلاعية (4) حكام عينة خاصة لتعديل المقياسين ولإستخراج الاسس العلمية والمتكونة من (60) حكماً، وعينة التطبيق المتكونة من (60) حكماً مقسمين الى مجموعتين (30) حكماً و(30) حكماً مساعداً علماً أنه قد تم اختيار العينته بالطريقة العمدية، كما ويبين الجدولين (1) و(2) تفاصيل عينة البحث ومجمعه.

الجدول (1)

تفاصيل توزيع العينة

النسبة المئوية من العينة	العدد	نوع العينة	النسبة المئوية لعينة البحث	عينة البحث	مجتمع البحث
%3.22	4	الاستطلاعية			
%48.39	60	تعديل المقياسين	%86.11	124	144
%48.39	60	التجربة الرئيسية			

قسم الباحث عينة التطبيق وفقاً لتخصصاتهم (30) حكماً و(30) حكماً مساعداً وكما مبين بالجدول (2).

الجدول (2)

النسبة المئوية من العينة	العدد	التخصص	عينة التطبيق
%24.19	30	الحكام	60
%24.19	30	الحكام المساعدون	

يبين تخصصات الحكام في عينة التطبيق

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات:

2-3-1 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة:

- المراجع والمصادر العلمية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- استبانة لعرض المقياس المعدل على الخبراء.
- استبانة لمقياس الاستثارة النفعالية.
- استبانة لمقياس القلق الرياضي.
- فريق العمل المساعد.
- اختبارات تحمل الأداء المهاري.
- جهاز حاسوب شخصي (لابتوب) نوع (acer) صيني الصنع.

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 إجراءات تعديل مقياسي البحث :

تم الاعتماد على مقياس الاستثارة الانفعالية لـ (دورثي اف هاريسون) والذي عرّبه (اسامة كامل راتب، 1997، 272)، ويتألف من (50) فقرة يجيب عنها المختبر وقد عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين ملحق (1)، بعد تعديله وقد ابدوا رأيهم في ملائمة المقياس بعد اجراء بعض التعديلات البسيطة وظهر في صورته النهائية كما في الملحق (2) .
اما بالنسبة لمقياس القلق الرياضي فقد تم الاعتماد على مقياس القلق الرياضي (الميسر والمعوق) لـ (نزار الطالب وكامل الويس، 2000، 216) وبعد اجراء بعض التعديلات على فقراته لتلائم عينة البحث، اذ يهدف هذا المقياس الى التعرف على مدى اسهام القلق في الارتفاع او الانخفاض بمستوى اداء الرياضي في المستويات الرياضية المختلفة ، ويشمل المقياس (20)

عبارة يجيب الحكم عنها طبقاً لدرجة انطباقها على حالته في المواقف التي تصادفه قبل واثناء المباراة وذلك على مقياس متدرج من خمس اجابات (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً) وان اوزان العبارات عند التصحيح هي على التوالي (1،2،3،4،5) .

يتكون القلق الميسر من عشر عبارات تسلسل ارقامها هو (16،15،14،12،10،9،7،4،3،1) ويتكون القلق المعوق من عشر عبارات تسلسل ارقامها هو (20،19،18،17،13،11،8،6،5،2) ، وان الدرجة النهائية لكل بعد هي مجموع درجات العبارات الخاصة بهذا البعد.

فالدرجة العالية على بعد القلق الميسر تشير الى زيادة اسهام القلق في الارتقاء بمستوى اداء الحكم في المباراة، والدرجة المنخفضة تشير الى قلة اسهام القلق في الارتقاء بمستوى الحكم في المباراة. اما الدرجة العالية على بعد القلق المعوق فتدل على زيادة التأثير السلبي للقلق على مستوى اداء الحكم في المباراة والدرجة المنخفضة تدل على قلة التأثير السلبي للقلق على مستوى اداء الحكم في المباراة.

قام الباحث بعرض استبانة للمقياسين بعد تعديل فقراتهما بما يتلائم وعينة البحث للتأكد من صلاحية المقاييس وعدم تأثر الفقرات ومعناها بهذه التعديلات والتعرف على مدى صلاحيتها للهدف الذي من اجله والجدولين (3) و(4) يبين مدى صلاحية الفقرات.

الجدول (3)

يبين فقرات مقياس الاستثارة النفعالية والنسبة المئوية لاتفاق الخبراء على كل فقرة

النسبة المئوية	الخبراء		عدد الفقرات	رقم الفقرة
	الموافقون	غيرالموافقون		
%100	صفر	9	22	2،7،8،10،11،22،25،31،38،43،48 4،5،9،12،19،21،28،32،33،42،46 15،16،17،20،23،30،36،39
%88.88	1	8	18	3،6،13،24،27،37،40،44،47،49
%77.77	2	7	10	1،14،18،26،29،34،35،41،45،50

الجدول (4)

يبين فقرات مقياس القلق الرياضي والنسبة المئوية لاتفاق الخبراء على كل فقرة

النسبة المئوية	الخبراء		عدد الفقرات	رقم الفقرة
	غيرالموافقون	الموافقون		
%100	صفر	9	8	4,6,7,12,16,18,19,20
%88.88	1	8	6	1,3,5,9,13,17
%77.77	2	7	6	2,8,10,11,14,15

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء هذه التجربة بتاريخ 2019/5/9 على (4) حكام عاملين في الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم وتم من خلالها التعرف على مدى وضوح فقرات المقياسين وفهم الحكام لها ومدى وضوح التعليمات والتغلب على الصعوبات التي من الممكن حدوثها من اجل الاستعداد للتطبيق الرئيسي للمقياسين فضلاً عن التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد (*).

2-4-3 التجربة الرئيسية للتعديل واستخراج الاسس العلمية:

قام الباحث بتوزيع المقياسين على عينة التعديل والبالغ عددهم (60) حكماً للفترة من 2019/5/18م الى 2019/6/2 وذلك لغرض التأكد من صلاحية المقياسين ومدى وضوح الفقرات واستخراج الاسس العلمية.

2-4-4 الاسس العلمية:

بعد أن تم تطبيق مقياس الاستثارة النفعالية والقلق الرياضي تم التوصل الى الخصائص الوصفية لهما كما مبين في الجدول (5)، لثم بعد ذلك استخراج الأسس العلمية للمقياسين المتمثلة (بالصدق والثبات والموضوعية).

(* تكون فريق العمل المساعد من:

- أم علي عبد اللطيف علي/ تدريسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد.
- م.د خليل ستار محمد/ تدريسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد.
- م.د عمر خالد ياسر/ تدريسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد.

الجدول (3)

يبين الخصائص الوصفية لعينة الأسس العلمية

المقياس	الوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	الخطأ المعياري	أقل درجة	أعلى درجة
الاستثارة الانفعالية	105.6632	105.0000	12.80509	0.299	0.247	79.00	138.00
القلق الرياضي	78.2632	79.0000	8.48429	0.369	0.247	60.00	93.00

- **الصدق (validity):** تم التحقق من الصدق للمقياسين من خلال إيجاد صدق المحتوى وذلك من خلال عرضهما بعد عملية التعديل من قبل الباحث على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس والاختبارات والقياس وكرة القدم وتم ذلك في خطوة انفة الذكر، ومن ثم تم استخدام انواع اخرى من الصدق منها التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية وذلك باستقطاع نسبة (27%) من الدرجات من الأعلى و(27%) من الدرجات من الأسفل بعد ترتيب الدرجات تنازليا إذ بلغ عدد حكام المجموعة العليا (16) حكماً وكذلك الحال بالنسبة لحكام المجموعة الدنيا، إذ تم تطبيق اختبار(ت) لعينتين مستقلتين ومتساويتين، والجدولين (6) و(7) يبينان ذلك.

الجدول (6)

يبين القدرة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس الاستثارة الانفعالية

رقم الفقرة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		قيمة (t) المحسوبة	قيمة الدلالة	النتيجة
	س	ع	س	ع			
1	1.3077	0.47068	2.6134	0.75243	13.258	0.000	معنوي
2	1.3846	0.63730	3.0000	0.00000	12.925	0.000	معنوي
3	1.4231	0.70274	3.0000	0.00000	11.442	0.000	معنوي
4	1.3846	0.69725	3.0000	0.00000	11.813	0.000	معنوي
5	1.1923	0.69393	3.0000	0.00000	13.283	0.000	معنوي
6	1.4615	0.70602	3.0000	0.00000	18.333	0.000	معنوي



معنوي	0.000	13.628	0.00000	3.0000	0.74833	1.0000	7
معنوي	0.000	14.996	0.40192	2.8077	0.64331	1.5769	8
معنوي	0.000	22.045	0.45234	2.7308	0.51441	1.7692	9
معنوي	0.000	10.923	0.00000	3.0000	0.91568	1.0385	10
معنوي	0.000	13.728	0.47068	2.6923	0.64689	1.5385	11
معنوي	0.000	9.438	0.00000	3.0000	1.14287	1.8846	12
معنوي	0.000	12.127	0.00000	3.0000	0.64689	1.4615	13
معنوي	0.000	9.761	0.00000	3.0000	0.88405	1.3077	14
معنوي	0.000	12.756	0.32581	2.8846	0.66216	1.0385	15
معنوي	0.000	15.618	0.58835	2.8846	0.50990	1.5000	16
معنوي	0.000	17.907	0.00000	3.0000	0.77757	1.2692	17
معنوي	0.000	15.990	0.00000	3.0000	0.73589	1.6923	18
معنوي	0.000	15.169	0.45234	2.7308	0.58177	1.5385	19
معنوي	0.000	12.200	0.00000	3.0000	0.51441	1.7692	20
معنوي	0.000	21.538	0.50662	2.36	0.40192	1.8077	21
معنوي	0.000	9.799	0.00000	3.0000	0.76057	1.5385	22
معنوي	0.000	9.761	0.00000	3.0000	0.88405	1.3077	23
معنوي	0.000	11.078	0.00000	3.0000	0.63730	1.6154	24
معنوي	0.000	19.075	0.36795	2.8462	0.40192	1.8077	25
معنوي	0.000	11.877	0.45234	2.7308	0.71036	1.7692	26
معنوي	0.000	18.858	0.44549	2.0383	0.50839	1.5385	27
معنوي	0.000	16.149	0.40192	2.8077	0.67937	1.3077	28
معنوي	0.000	19.267	0.40192	2.8077	0.58835	1.1154	29
معنوي	0.000	21.621	0.50383	2.3769	0.42967	1.7692	30
معنوي	0.000	21.875	0.50839	2.3383	0.36795	1.8462	31



معنوي	0.000	11.813	0.00000	3.0000	0.69725	1.3846	32
معنوي	0.000	10.326	0.00000	3.0000	0.70274	1.5769	33
معنوي	0.000	9.013	0.00000	3.0000	0.93562	1.3462	34
معنوي	0.000	12.131	0.00000	3.0000	0.53349	1.7308	35
معنوي	0.000	9.386	0.00000	3.0000	0.85665	1.4231	36
معنوي	0.000	13.405	0.67937	2.6923	0.50839	1.4615	37
معنوي	0.000	11.004	0.42967	2.7692	0.80096	1.8077	38
معنوي	0.000	10.690	0.00000	3.0000	0.88056	1.1538	39
معنوي	0.000	9.944	0.00000	3.0000	0.80861	1.4231	40
معنوي	0.000	12.127	0.00000	3.0000	0.64689	1.4615	41
معنوي	0.000	15.010	0.00000	3.0000	0.73170	1.8462	42
معنوي	0.000	10.948	0.27175	2.9231	0.89098	1.9231	43
معنوي	0.000	16.125	0.00000	3.0000	0.63246	1.0000	44
معنوي	0.000	10.393	0.00000	3.0000	1.20767	1.5385	45
معنوي	0.000	11.078	0.00000	3.0000	0.63730	1.6154	46
معنوي	0.000	13.916	0.00000	3.0000	0.57779	1.4231	47
معنوي	0.000	25.000	0.00000	3.0000	0.47068	1.6923	48
معنوي	0.000	21.875	0.50839	2.3383	0.36795	1.8462	49
معنوي	0.000	8.446	0.00000	3.0000	0.90554	1.5000	50

قيمة الدلالة تكون معنوية إذا كانت > 0.05 بدرجة حرية (30)

نجد أن جميع فقرات مقياس الاستثارة الانفعالية ذات قدرة على التمييز لذلك لم

يتم حذف اي فقرة.

الجدول (7)

يبين القدرة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس القلق الرياضي

رقم الفقرة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		قيمة (t) المحسوبة	قيمة الدلالة	النتيجة
	س	ع	س	ع			
1	3.4231	1.02657	5.0000	0.00000	7.833	0.000	معنوي
2	3.8462	0.36795	5.0000	0.00000	15.990	0.000	معنوي
3	2.2692	0.72430	4.6923	0.47068	14.303	0.000	معنوي
4	3.1538	0.78446	4.9615	0.19612	11.399	0.000	معنوي
5	2.2308	0.71036	4.8846	0.32581	17.315	0.000	معنوي
6	2.2692	0.60383	4.2692	0.45234	13.517	0.000	معنوي
7	3.1923	0.74936	5.0000	0.00000	12.300	0.000	معنوي
8	2.1154	0.71144	5.0000	0.00000	20.674	0.000	معنوي
9	3.3077	0.92819	5.0000	0.00000	9.297	0.000	معنوي
10	3.3846	0.80384	5.0000	0.00000	10.247	0.000	معنوي
11	2.1154	0.71144	4.5769	0.50383	14.397	0.000	معنوي
12	2.1154	0.58835	4.9231	0.27175	22.091	0.000	معنوي
13	3.5000	0.76158	5.0000	0.00000	10.043	0.000	معنوي
14	2.5769	0.64331	4.6154	0.49614	12.794	0.000	معنوي
15	2.1538	0.54349	4.6154	0.49614	17.056	0.000	معنوي
16	3.5000	0.86023	5.0000	0.00000	8.891	0.000	معنوي
17	3.3462	0.89184	5.0000	0.00000	9.456	0.000	معنوي
18	2.6538	0.68948	5.0000	0.00000	17.351	0.000	معنوي
19	2.2692	0.66679	4.6154	0.49614	14.394	0.000	معنوي
20	1.9615	0.66216	4.7692	0.42967	18.137	0.000	معنوي

قيمة الدلالة تكون معنوية إذا كانت > 0.05 بدرجة حرية (30)

نجد أن جميع فقرات مقياس القلق الرياضي ذات قدرة على التمييز لذلك لم يتم حذف اي

فقرة.

أما الاتساق الداخلي لفقرات المقياسين فقد تم حسابها عن طريق ارتباط الفقرة بالدرجة النهائية للمقياس ككل باستعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، كما مبين في الجدولين (8) و(9).

جدول (8)

يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الاستثارة الانفعالية

رقم الفقرة	معامل الارتباط البسيط	قيمة الدلالة	النتيجة	رقم الفقرة	معامل الارتباط البسيط	قيمة الدلالة	النتيجة
1	0.578**	0.000	معنوي	26	0.372**	0.000	معنوي
2	0.420**	0.000	معنوي	27	0.482**	0.000	معنوي
3	0.514**	0.000	معنوي	28	0.692**	0.000	معنوي
4	0.464**	0.000	معنوي	29	0.577**	0.000	معنوي
5	0.444**	0.000	معنوي	30	0.602**	0.000	معنوي
6	0.399**	0.000	معنوي	31	0.546**	0.000	معنوي
7	0.414**	0.000	معنوي	32	0.576**	0.000	معنوي
8	0.418**	0.000	معنوي	33	0.256*	0.012	معنوي
9	0.223*	0.030	معنوي	34	0.509**	0.000	معنوي
10	0.349**	0.001	معنوي	35	0.334**	0.001	معنوي
11	0.346**	0.001	معنوي	36	0.399**	0.000	معنوي
12	0.466**	0.000	معنوي	37	0.283**	0.005	معنوي
13	0.354**	0.000	معنوي	38	0.460**	0.000	معنوي
14	0.427**	0.000	معنوي	39	0.464**	0.000	معنوي
15	0.528**	0.000	معنوي	40	0.226*	0.028	معنوي
16	0.276**	0.007	معنوي	41	0.368**	0.000	معنوي
17	0.322**	0.001	معنوي	42	0.586**	0.000	معنوي
18	0.464**	0.000	معنوي	43	0.428**	0.000	معنوي
19	0.370**	0.000	معنوي	44	0.546**	0.000	معنوي

معنوي	0.000	0.585**	45	معنوي	0.041	0.210*	20
معنوي	0.000	0.574**	46	معنوي	0.000	0.385**	21
معنوي	0.000	0.654**	47	معنوي	0.000	0.458**	22
معنوي	0.000	0.657**	48	معنوي	0.000	0.611**	23
معنوي	0.000	0.723**	49	معنوي	0.031	0.231*	24
معنوي	0.000	0.567**	50	معنوي	0.000	0.440**	25

تبين ان جميع قيم معاملات الارتباط ولجميع فقرات مقياس الاستثارة الانفعالية معنوية.

جدول (9)

يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس القلق الرياضي

رقم الفقرة	معامل الارتباط البسيط	قيمة الدلالة	النتيجة	رقم الفقرة	معامل الارتباط البسيط	قيمة الدلالة	النتيجة
1	0.345**	0.001	معنوي	11	0.541**	0.000	معنوي
2	0.564**	0.000	معنوي	12	0.580**	0.000	معنوي
3	0.414**	0.000	معنوي	13	0.515**	0.000	معنوي
4	0.414**	0.000	معنوي	14	0.302**	0.003	معنوي
5	0.583**	0.000	معنوي	15	0.359**	0.000	معنوي
6	0.256*	0.012	معنوي	16	0.570**	0.000	معنوي
7	0.472**	0.000	معنوي	17	0.445**	0.000	معنوي
8	0.681**	0.000	معنوي	18	0.439**	0.000	معنوي
9	0.482**	0.000	معنوي	19	0.637**	0.000	معنوي
10	0.527**	0.000	معنوي	20	0.523**	0.000	معنوي

وقد كانت جميع قيم معاملات الارتباط ولجميع فقرات مقياس القلق ارياضي معنوية.

- الثبات (Reliability): تم التحقق من ثبات المقياس من خلال استخدام طريقتي التجزئة النصفية، والاتساق الداخلي (الفكرونباخ) وكالاتي:

طريقة التجزئة النصفية: قسم الباحث فقرات كل مقياس إلى نصفين نصف أول ونصف ثاني وتم استخراج معامل الارتباط بين مجموع درجات النصفين وفق طريقة بيرسون وقد تبين إن قيمتها (0.719) للاستثارة الانفعالية و(0.634) للقلق الرياضي، وأن معامل الارتباط هنا يشير إلى ثبات نصف الإختبار أو المقياس ومن ثم الثبات الكامل وفق معادلة جيتمان، لتصحيح الثبات ليكون الثبات الكلي (0.834) للاستثارة الانفعالية و(0.764) للقلق الرياضي. طريقة الفا كرونباخ: يعتبر الفا كرونباخ تجانس داخلي للمقاييس ويعد من أكثر معاملات الثبات شيوعاً وأكثرها ملائمة للمقاييس النفسية، تبين إن معامل الفا كرونباخ قد بلغ (0.893) للاستثارة الانفعالية و(0.787) للقلق الرياضي.

• الموضوعية (Objectivity): تحققت الموضوعية في المقاييس وذلك من خلال عدم تدخل المحكمين في نتيجة المقياس.

2-5 التجربة الرئيسة لتطبيق المقاييس:

بعد اكمال إجراءات تعديل المقاييس قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بتطبيق مقياسي الاستثارة الانفعالية والقلق الرياضي على افراد عينة التطبيق والبالغ عددهم (60) حكماً من العاملين في الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم للموسم 2018-2019 (خارج عينة البناء) للمدة من 2019/6/31 ولغاية 2019/7/27.

2-6 الاسس العلمية:

استخدم الباحث الحقيبة الأحصائية (SPSS) لغرض معالجة النتائج التي يحصل عليها معتمداً في ذلك على القوانين المستخدمة من المصادر العلمية:

- الأحصاء الوصفي: (الوسط الحسابي، الوسيط، المنوال، الأتحراف المعياري، الخطأ المعياري، أعلى وأدنى درجة).
- معاملات الصدق: (القدرة التمييزية، الإتساق الداخلي، جيتمان).
- معاملات الثبات: (الفا كرونباخ)، التجزئة النصفية.
- الوسط الفرضي.
- معامل الارتباط (بيرسون).
- t.test للعينات المتناضرة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض الوصف الأحصائي لمقياسي الاستثارة الانفعالية والقلق الرياضي ومستوى العينة فيه:

يعرض الباحث في الجدول (10) الوصف الأحصائي لبيانات العينة لمقياسي الاستثارة الانفعالية والقلق الرياضي والتحقق من معنويتها والتعرف على مستوى العينة من خلال الوسط الفرضي.

الجدول (10)

يبين الوصف الأحصائي لمقياسي الاستثارة الانفعالية والقلق الرياضي لجميع الحكام ومستواهم

المقياس	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	أقل درجة	أعلى درجة	قيمة T	المعنوية الحقيقية	نوع الفرق
الاستثارة الانفعالية	100	101.3833	13.03982	0.070	75.00	135.00	0.822	0.415	غير معنوي
القلق الرياضي	60	64.6167	4.55881	-0.742	51.00	73.00	7.844	0.000	معنوي

يتبين من الجدول (10) الوسط الحسابي المتحقق والانحراف المعياري لمستوى الاستثارة الانفعالية والقلق الرياضي الكلي لحكام الدوري الممتاز لكرة القدم للموسم 2018 - 2019، إذ بلغ الوسط الحسابي للاستثارة الانفعالية (101.38) وانحراف معياري بلغ (13.039) وبألتواء (0.070) وأعلى درجة حصلت عليه عينة البحث كانت (135) وأقل درجة (75)، وبلغ الوسط الحسابي للقلق الرياضي ككل (64.61) وانحراف معياري بلغ (4.558) وبألتواء (-0.742) وأعلى درجة حصلت عليه عينة البحث كانت (73) وأقل درجة (51).

توصل الباحث من خلال نتائج اختبار (t) وعند مقارنة الوسط الحسابي المتحقق والوسط الفرضي للمقياس البالغ (100) أنه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية إذ بلغت القيمة المعنوية (0.415) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05) على الرغم من أن الوسط الحسابي اكبر من الوسط الفرضي، مما يدل على أن الحكام يتمتعون بمستوى مقبول من الاستثارة الانفعالية وهذا ما يحتاجه الحكم سواء كان حكماً وسطاً او مساعد لان ارتفاع مستوى الاستثارة الانفعالية

لمكسوى عالٍ جداً سيجعل الحكم يتخذ قرارات بعيدة عن الحيادية وناتجة عن العاطفة والمزاجية وبعيدة عن القانون والتحليل الصحيح والتفكير المنطقي وفقاً للحالة وهذا يحدث نتيجة تأثر الجهاز العصبي وهذا ما تؤكدته (زينب حسن 1990) إذ تشير الى ان التحولات والعمليات التي تحدث في جسم الرياضي نتيجة الاستثارة تمثل درجة التنشيط للاعضاء التي تكون تحت تأثير الجهاز العصبي المستقل (زينب حسن الجبوري، 2000، 19).

وعند مقارنة الوسط الحسابي المتحقق للقلق الرياضي مع والوسط الفرضي للمقياس البالغ (60) ومن خلال نتائج اختبار (t) إذ يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية إذ بلغت القيمة المعنوية (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) و الوسط الحسابي اكبر من الوسط الفرضي، وهذا يكون نتيجة الجهد البدني والعصبي للحكام وكثرة المواقف المتغيرة وكثرة الحالات التي تواجههم في المباريات، والقلق من مظاهر الإنفعالات النفسية الذي قد يؤثر في التوافق العصبي العضلي للحكم مما يؤثر بدرجة ملحوظة على مستوى أدائه وقراراته في المباريات مما يشكل موقع تهديد لمستوى ادائه العام، وهذا ما اشار اليه (محمد حسن علاوي 1992) إذ يشير بان "القلق هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد انها اساسية لوجوده" (محمد حسن علاوي، 1992، 278).

2-3 عرض الوصف الأحصائي ونتائج الفروق بين الحكام والحكام المساعدون في مقياس الاستثارة الانفعالية وتحليلها ومناقشتها
يعرض الباحث في الجدول (11) الوصف الأحصائي للحكام والحكام المساعدون لمقاييس الاستثارة الانفعالية والتحقق من معنويتها والتعرف على مستوى العينة من خلال الوسط الفرضي.

جدول (10)

يبين الوصف الأحصائي للحكام والحكام المساعدون لمقياس الاستثارة الانفعالية والوسط الفرضي

المجموعة	الوسط الحسابي	الأحرف المعياري	الألتواء	اعلى درجة	اقل درجة	قيمة T	المعنوية الحقيقية	نوع الفرق
حكام الساحة	95.8667	11.66703	0.061	117.00	75.00	-1.940	0.062	غير معنوي
الحكام	106.9000	12.11824	0.024	135.00	82.00	3.109	0.004	معنوي

قيمة الدلالة تكون معنوية إذا كانت > 0.05 بدرجة حرية (29)

يتبين من الجدول (10) الوسط الحسابي للاستثارة الانفعالية للحكام (95.8667) وعند مقارنته مع الوسط الفرضي للمقياس البالغ (100) يتبين بأنه اقل ليبدل ذلك على عدم جود فروق ذات دلالة احصائية إذ بلغت القيمة المعنوية (0.062) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05)، اما الوسط الحسابي للحكام المساعدون فكان (106.9) وهو اكبر من الوسط الفرضي لمقياس عند مقارنته ليبدل ذلك على وجود فروق ذات دلالة احصائية إذ بلغت القيمة المعنوية (0.004) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05).

ولقد تم استخدام اختبار (T) لمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية لمقياس الاستثارة الانفعالية للتعرف الفروق بين الحكام والحكام المساعدون، والجدول (11) يبين ذلك.

جدول (11)

يبين نتائج الفروق بين الحكام والحكام المساعدون في الاستثارة الانفعالية

العينة	الوسط الحسابي	الألتواء	الأنحراف المعياري	الدرجة	الدرجة	قيمة T	المعنوية الحقيقية	نوع الفرق
الحكام	95.8667	11.66703	0.061	117.00	75.00	3.592	0.001	معنوي
المساعدون	106.9000	12.11824	0.024	135.00	82.00			

يتبين من الجدول (11) الوسط الحسابي المتحقق والانحراف المعياري لمستوى الاستثارة الانفعالية الكلي للحكام والحكام المساعدون في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم للموسم 2018 - 2019، وتبين النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الحكام والحكام المساعدون في مستوى الاستثارة الانفعالية، وذلك لكون أن قيمة (T) المحسوبة لهما كانت قد بلغت (3.592) ومستوى دلالة (0.001) وهو معنوي عند مستوى دلالة (0.05).

يتضح مما سبق بان الاستثارة الانفعالية للحكام واطئة وليس بالمستوى المطلوب لانها في هذه المهمة يجب ان تكون الاستثارة الانفعالية معتدلة ليست عالية جداً ولا منخفضة جداً وذلك لمتطلبات مهمة الحكم الذي يحتاج الى توافق على مستوى عالٍ لاتخاذ القرارات المناسبة ونتيجة لانخفاض الاستثارة عند الحكام نشاهد ان هناك اغلاط في المباريات تكون نتيجة عم تواجد الحكام في القرب من الحالة ويعزو الباحث ذلك لانخفاض مستوى الاستثارة عند الحكام، هذا من

ناحية ومن ناحية اخرى فان ذلك يكون من الايجابيات لان الحكم يتعرض لمواقف عديدة يتطلب منه عدم الانجرار وفقدان الاعصاب والتأثر بتلك المواقف، وهذا ما اشار اليه (نزار الطالب وكامل الويس، 2000) ان الحكام يجب ان يتصفوا بالهدوء ورياسة الجأش في أثناء قيادتهم للمباريات والتحلي بالثقة العالية بالنفس والتركيز والشجاعة وعدم الارتباك وصعوبة استئثارهم في المواقف الصعبة المختلفة، وعدم اتخاذ القرارات نتيجة الضغوط النفسية والمشاكل التي يواجهها اثناء المواقف المختلفة (نزار الطالب وكامل الويس، 2000، 73).

اما الحكام المساعدون فكانت استئثارهم عالية بعض الشيء مما يؤثر ذلك في البعض من قراراتهم وخصوصاً في القرارات الخاصة بالتسلل والتي تكون حاسمة فاما ان يحتسب هدفاً وهو غير صحيحاً واما ان يلغي هدفاً وهو شريعياً لان اتخاذ القرارات الخاصة بالتسلل تتطلب الهدوء والتأني، وهذا ما اشار اليه (غازي صالح، 2006) الى ان الاستثارة الانفعالية "حالة وجدانية تعتري كل إنسان رياضي بصورة مفاجئة قد تكون بصورة أزمة عابرة وطائرة فلا تبقى وقتاً طويلاً أو قد تكون حادة وقوية مصحوبة باضطرابات فسيولوجية وتظهر على أجهزة الجسم المختلفة وتؤثر بها" (غازي صالح محمود، 2006، 216).

ينبني لنا مما سبق ان التكيف مع المواقف المختلفة وظروف المباريات وما يرتبط بها من أعباء نفسية تؤدي إلى الابتعاد عن الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة بالنفس، وجمع العوامل تؤدي إلى انخفاض مستوى الإنجاز الرياضي ويأتي ذلك عن طريق الإعداد النفسي الرياضي وهو الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الإستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلبياً على مستوى الإنجاز الرياضي (احمد امين وطارق محمد، 2001، 214).

لذلك يرى الباحث بان الحكم من الافضل ان يكون ذات استئثاره انفعالية واطئة ليساعده ذلك في قيادة المباراة ويتحمل المسؤوليات الصعبة التي تواجهه في أثناء قيادته للمباراة إذ يجب أن يكون هادئاً ومتوازناً وحازماً في قراراته إذ "إن الحكم الذي يفقد أعصابه بسرعة تكون استجابته شديدة وعنيفة فإنه لا يمكن أن يقود المباراة بنجاح" (ثامر محسن، 1990، 233).

3-3 عرض الوصف الأحصائي ونتائج الفروق بين الحكام والمساعدون في مقياس القلق الرياضي وتحليلها ومناقشتها

يعرض الباحث في الجدول (11) و(12) الوصف الأحصائي لبيانات العينة لمقياس القلق الرياضي وفق البعد الميسر والبعد المعوق للحكام والمساعدون والتعرف على مستوى العينة في السمة المقاسة من خلال الوسط الفرضي.

جدول (11)

يبين الوصف الأحصائي لمقياس القلق الرياضي وفق البعد الميسر والبعد المعوق ومقارنته مع الوسط الفرضي للحكام

البعد	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	الألتواء	اقل درجة	اعلى درجة	قيمة T	المعنوية الحقيقية	نوع الفرق	
القلق الميسر	37.1000	3.63271	0.940	32.00	46.00	10.705	0.000	معنوي	
القلق المعوق	27.5000	3.08221	0.447	24.00	33.00	-4.443	0.000	معنوي	
						30	الوسط الفرضي		

يتبين من الجدول (11) الوسط الحسابي للقلق الرياضي وفق البعد الميسر للحكام (37.1) وعند مقارنته مع الوسط الفرضي للبعد البالغ (30) يتبين بأنه أكبر ليدل ذلك على وجود فروق ذات دلالة احصائية إذ بلغت القيمة المعنوية (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05)، اما الوسط الحسابي للقلق الرياضي وفق البعد المعوق للحكام فكان (27.5) وهو اصغر من الوسط الفرضي للبعد البالغ (30) عند مقارنته ليدل ذلك على وجود فروق ذات دلالة احصائية لكن لمصلحة الوسط الفرضي إذ بلغت القيمة المعنوية (0.000) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

جدول (12)

يبين الوصف الأحصائي لمقياس القلق الرياضي وفق البعد الميسر والبعد المعوق ومقارنته

مع الوسط الفرضي للحكام المساعدون

المجموعة	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	الألتواء	اقل درجة	اعلى درجة	قيمة T	المعنوية الحقيقية	نوع الفرق
القلق الميسر	28.9667	3.82806	-0.933	20.00	34.00	-1.479	0.150	غير معنوي
القلق المعوق	35.6667	2.79573	-0.210	31.00	40.00	11.102	0.000	معنوي
					الوسط الفرضي		30	

يتبين من الجدول (12) الوسط الحسابي للقلق الرياضي وفق البعد الميسر للحكام المساعدون (28.9667) وعند مقارنته مع الوسط الفرضي للبعد البالغ (30) يتبين بأنه اصغر ليدل ذلك على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية إذ بلغت القيمة المعنوية (0.150) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05)، اما الوسط الحسابي للقلق الرياضي وفق البعد المعوق للحكام فكان (35.6667) وهو اكبر من الوسط الفرضي للبعد البالغ (30) عند مقارنته ليدل ذلك على وجود فروق ذات دلالة احصائية إذ بلغت القيمة المعنوية (0.000) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05).

ان القلق في المجال الرياضي هو سلاحاً ذا حدين فقد يكون القلق ميسراً فيلعب القلق دوراً محفزاً فيجعل الرياضي يتعرف على مصدر القلق ويهيئ نفسه بدنياً ونفسياً للتغلب عليه وفي حالة أخرى نجد القلق معسراً ذو تأثير سلبي على نفسية الرياضي والذي يهمننا عند الحكام هو تحديد نوعية القلق ميسراً أو معوقاً، لذلك عمل الباحث على تحليل المقياس وفق ابعاده.

ولقد تم استخدام اختبار (T) لمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية لمقياس القلق الرياضي وفق البعد الميسر والبعد المعوق للتعرف الفروق بين الحكام والحكام المساعدون، والجدول (13) يبين ذلك.

جدول (13)

يبين نتائج الفروق بين الحكام والحكام المساعدين في القلق الرياضي البعد الميسر

العينة	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	الألتواء	اعلى درجة	اقل درجة	قيمة T	المعنوية الحقيقية	نوع الفرق
الحكام	37.1000	3.63271	0.940	32.00	46.00	8.441	0.000	معنوي
المساعدين	28.9667	3.82806	-0.933	20.00	34.00			

يتبين من الجدول (13) الوسط الحسابي المتوقع والانحراف المعياري لمستوى القلق الرياضي البعد الميسر للحكام والحكام المساعدين في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم للموسم 2018 - 2019، وتبين النتائج عن وجود فروق ذات دلالة احصائية ولصالح الحكام، وذلك لكون أن قيمة (T) المحسوبة لهما كانت قد بلغت (8.441) ومستوى دلالة (0.000) وهو معنوي عند مستوى دلالة (0.000).

جدول (14)

يبين نتائج الفروق بين الحكام والحكام المساعدين في اللاستثارة الانفعالية

العينة	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	الألتواء	اعلى درجة	اقل درجة	قيمة T	المعنوية الحقيقية	نوع الفرق
الحكام	27.5000	3.08221	0.447	24.00	33.00	10.749	0.000	معنوي
المساعدين	35.6667	2.79573	-0.210	31.00	40.00			

يتبين من الجدول (14) الوسط الحسابي المتوقع والانحراف المعياري لمستوى القلق الرياضي البعد المعوق للحكام والحكام المساعدين في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم للموسم 2018 - 2019، وتبين النتائج عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الحكام والحكام المساعدين ولصالح الحكام المساعدين، وذلك لكون أن قيمة (T) المحسوبة لهما كانت قد بلغت (8.441) ومستوى دلالة (0.000) وهو معنوي عند مستوى دلالة (0.000).

يتبين من خلال ماتقدم بان الحكام افضل من الحكام المساعدين في البعد الميسر للقلق الرياضي وهذا يكون نتيجة الصفات الشخصية التي يحملها الحكم وقوته الادارية التي يتميز بها، فضلاً عن ذلك ان صافرة الحكم هي التي تقود المباراة وحتى الحكم المساعد تكون قراراته استشارية فالقرار الاخير يعود لحكم المباراة فان شعور الحكم بالمسؤولية جعله يفوق على الحكم

المساعد في البعد الميسر للقلق الرياضي، اما الحكم المساعد الذي كان مستواه ضعيف في هذا البعد قدي يكون نتيجة قره من المنطقة الفنية ومرجات الجمهور فضلاً عن بعض المهام الصعبة الموكلة له مثل تقديره في حالات التسلل التي تعتبر من الحالات المؤثرة في نتيجة المباراة وذلك يؤدي إلى تاثر الثقة بالنفس و مما يساهم بالخطأ والفشل في أداء المهام الموكلة اليه ومما يؤثر في وصول المباراة لبر الامان.

فالقلق الرياضي الميسر يتميز بالشدة المناسبة ومن ثم الاستثارة المناسبة التي تساعد على مواجهة التهديد الذي يتعرض له الحكم، اذ يستطيع من خلاله اصدار السلوك المناسب الذي يجعله يحقق أفضل النتائج، فالحكم يكون قادراً على تقييم المواقف بطريقة موضوعية وبحيث لا تثير لديه مخاوف غير واقعية، فأن أداء هذا الحكم يتميز بالدقة والسرعة المطلوبة، الأمر الذي يؤهله لتحقيق نتيجة مرضية تبعا لمستواه الرياضي (احمد امين فوزي، 2006، 281).

كما ويتبين بان الوسط الحسابي للحكام المساعدين اكبر من الوسط الحسابي الحكام في البعد المعوق للقلق الرياضي وهذا يدل على تفوق الحكام بهذا البعد علي الحكام المساعدون وهذا يدل على ان القلق عند الحكام المساعدون يؤدي الى الخوف وبالتالي يؤثر في ادائهم مما نلاحظ بأن اخطاء الحكام للمساعدون خلال هذا الموسم اكثر عدداً وتأثيراً في المباريات، وهذا النوع من القلق الذي يتميز بالشدة العالية في مواجهة الحجم الضئيل من التهديد الذي يتعرض له الفرد، فالرياضي الذي يضخم حجم التهديد والخطر الذي يتوقعه من المنافسة والذي يبالغ في قدرات المنافس وأهمية المنافسة فأن الأداء للرياضي سيكون مبالغاً فيه الأمر الذي سيفقده الدقة والسرعة والاستراتيجية المطلوبة، ومن ثم لا يستطيع أن يحقق النتائج التي تتناسب مع قدراته ومستواه الرياضي أثناء التنافس (احمد امين فوزي، 2006، 281).

"الافراد اقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته ويستولي الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد الى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب الملائم في مواقف الحياة المتعددة" (محمد حسن علاوي، 1992، 280).

مما تقدم نتوصل بان القلق الرياضي من اهم المظاهر النفسية التي يجب دراستها ومتابعتها وذلك لتأثيرها المباشر في الاداء الرياضي ونتائجه كونه قد يكون عالٍ جداً ليشكل مايسمى بحمى البداية او حمى المنافسة، او منخفض جداً ليوصل الرياضي الى حالة اللامبالاة

للمنافسة وهذا يمكن اعتباره بالقلق المعوق، او قد يكون قلقاً بدرجة طبيعية ليكون ذلك ايجابيا لغرض تحقيق افضل انجاز رياضي وهذا ما يمكن ان نطلق عليه بالقلق الميسر .

4- الخاتمة

بعد ان قام الباحث بتعديل فقرات مقياسي الاستثارة الانفعالية والقلق الرياضي واستخراج الاسس العلمية اللازمة ليصبح المقياسين ملائمين للاستخدام على حكام كرة القدم، بعد تطبيق المقياسين تبين تمتع الحكام بمستوى منخفض من الاستثارة الانفعالية وهذا يثبت سبب المواقف البعيدة الذي يتخذها الحكام في اغلب المباريات، بينما كان الحكام المساعدون يتمتعون بمستوى مرتفع للاستثارة النفعالية مما يجعل الحكام المساعدون على عجلة في اتخاذ اغلب قراراتهم بينما يوصيهم الاتحاد الدولي لكرة القدم بالتأني في رفع الراية، وقد تم التعرف على مستوى القلق الرياضي من خلال البعدين ليتوصل الباحث الى ان الحكان يتمتعون بمستوى عالٍ من البعد الميسر للقلق الرياضي بينما كان مستوى البعد المعوق للقلق الرياضي منخفضاً، وقد كان مستوى البعد الميسر للقلق الرياضي للحكام المساعدون منخفضاً بينما البعد المعوق للقلق الرياضي كان مرتفعاً نتائج القلق انفة الذكر تكون نتيجة التواصل الكثير للحكام مع اللاعبين في المباراة بشكل اكبر من تواصل الحكام المساعدون، كما ويتبين من خلال نتائج هذه الدراسة ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاستثارة الانفعالية للحكام وفقاً لتخصصهم (الحكام، الحكام المساعدون)، كما وتؤكد النتائج هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى القلق الرياضي وللبعدين الميسر والمعوق للحكام وفقاً لتخصصهم (الحكام، الحكام المساعدون)، ليوصي الباحث بضرورة استخدام مقياسي هذه الدراسة في التأكد من جاهزية الحكام للدوري الممتاز وتصنيفهم، ضرورة التأكيد على الأعداد النفسي للحكام وخصوصاً في المعسكرات التدريبية، التأكيد على الاهتمام بالجانب النفسي وخلق جو من الاستقرار النفسي للحكام عند دخولهم للمباراة، فضلاً عن توجيه الحكام للمستوى المناسب من الاستثارة الانفعالية والقلق الرياضي، اجراء دراسات أخرى لمتغيرات نفسية مختلفة أو عينات ذات درجات اخرى.

المصادر العربية والأجنبية:

- أحمد أمين فوزي؛ مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم - التطبيقات، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2006).
- احمد امين وطارق محمد؛ سيكولوجية الفريق الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).
- اسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضة، ط1، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- ثامر محسن؛ الإعداد النفسي لكرة القدم: (الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990).
- زينب حسن الجبوري؛ الاستثارة الانفعالية والسمات الشخصية لدى اللاعبين الشباب والملتقدمين في الساحة والميدان، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2000.
- غازي صالح محمود؛ علم النفس الرياضي: (بغداد، مكتب زاكي للطباعة، 2006).
- محمد حسن علاوي؛ علم النفس الرياضي، ط1: (دار المعارف، القاهرة، 1992).
- نزار الطالب وكامل الويس؛ علم النفس الرياضي، ط2: (بغداد، جامعة بغداد، 2000).

الملاحق

الملحق (1)

الخبراء الذين عرضت عليهم فقرات المقياسين بعد التعديل

ت	أسم الخبير واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ. د. محمد عبد الحسن عطية	تعلم حركي/ كرة القدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ. د. علي يوسف حسين	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ. د. صباح قاسم خلف	علم التدريب/ كرة القدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ. م. د. فارس سامي يوسف	علم التدريب/ كرة القدم	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

5	أ.م.د. هويدة اسماعيل ابراهيم	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.م.د. وسن جاسم محمد	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ. م. د جنان ناجي	علم النفس/الكرة الطائرة	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أ. م. د نداء ياسر فرهود	علم النفس/الكرة الطائرة	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	أ.م.د هلال عبد الكريم	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (2)

مقياس الاستثارة الانفعالية

ت	الفقرات	غالبا	احيانا	نادرا
1	ادائي اثناء التدريب افضل كثيرا من المباريات			
2	يضايقتني ان يشاهد ادائي في المباراة اشخاص مهمون			
3	اشعر بصعوبه النوم ليلة المباراة			
4	يفلقتني تفكير الاخرين بمستوى ادائي			
5	يصعب علي استعادة تركيز انتباهي بعد اتخاذي قراراً خاطئاً			
6	اشعر بان انتباهي متشتت في بعض اوقات المباراة			
7	اتبع طقوس معينة للاستعداد قبل المباراة			
8	اتخذ الكثير من القرارات الخاطئة عند تغيير طقوس استعدادي للمباراة			
9	اشعر بالخوف الشديد عند اقتراب وقت المباراة			
10	اعاقب نفسي عندما اتخذ قرارات خاطئة في المباراة			
11	نقد زملائي لقراراتي اثناء المباراة يقلل من قدرتي على تركيز الانتباه			

اعاني بعض الاضطرابات في المعدة اثناء التدريب وتزداد في المباراة	12
اشعر بالخوف من عدم اداء مافي استطاعتي في المباراة	13
يهمني جدا الاداء باقصى طاقتي	14
انا حكم متمكن في مواقف المباراة الصعبة	15
تفكيري وتركيزي اثناء الاحماء بشكل ايجابي في المباراة	16
احتفظ بذهني قانون اللعبة تفصيلاً	17
اكون عصبياً ومهموماً قبل المباراة	18
افقد السيطرة على افكاري قبل المباراة	19
اشعر بالارتباك والاثارة قبل المباراة	20
احتاج بعض الوقت قبل المباراة بغرض الاعداد الذهني	21
اتخذ اغلب القرارات عندما اقوم بتحديد المخالفة ضمن اي قانون	22
يتحسن ادائي كلما زادت صعوبه التحدي	23
احقق افضل الاداء عندما اكون عصبياً وقلقاً	24
احقق افضل الاداء عندما اكون مسترخياً وهادئاً	25
استخدم التصور الذهني لجميع المواقف المرتبطة بالمباراة قبل بدايتها	26
عندما اكون تماماً في المباراه لا انتبه الى اعتراضات وندائات المنطقة الفنية	27
اجد صعوبه في تركيز الانتباه عندما تسير المباراة على نحو غير المخطط	28
استمتع بالمباراة اكثر من التدريب	29
احقق افضل اداء عندما يشجعني مدربي وزملائي	30
استطيع تذكر جميع الحالات التي بالمباراة بعد انتهائها	31

استطيع التصور الذهني للمباراة على النحو الذي احب ان يكون ادائي	32
اضع اهداف لادائي في المباراة	33
استطيع ان ارى واشعر بوضوح بعض القرارات التي تم تصورها ذهنياً	34
اشعر بعد انتهاء المباراة انه كان في الامكان الاداء بشكل افضل	35
احرص على اثاره اللاعبين كلما امكنني ذلك	36
اخشى اصابتي اثناء المباراة	37
افكر بعد المباراة في كيف كان ادائي وماذا استطيع ان افعل لتطويره في المباراة القادمة	38
اذا تعرضت لاستشارة خاطئة من زميلي الحكم في المباراة يتشتت انتباهي	39
اشعر بالحاجة الى دخول الحمام مرات عديدة قبل المباراة	40
اشعر بالضعف والوهن قبل المباراه مباشرة	41
احاول تجنب التفكير في المباراة القادمة لما يسببه ذلك من عصبية زائده	42
اشعر انني لا استطيع ذكر اي شيء قبل المباراة مباشرة	43
يكون ادائي باستمرار قريب من الحالة او في حدود قدراتي	44
استمتع بالتدريب اكثر من المباراة نظراً لانها اقل ضغطاً للاداء	45
اذا حدث ان تشتت انتباهي اثناء المباراة فاني سرعان ما استطيع تركيز انتباهي مره اخرى	46
تزداد عصبيتي عن المعتاد اذا حضر احد الاشخاص المهمين لمشاهدة ادائي في المباراة	47

افكر كثيرا في كيفية ادائي والاداء الذي ارغب فيه عندما اكون بعيدا عن المباراة والممارسة	48
استطيع ان ارى واشعر بوضوح اداء الحالات التي اريد تصورها ذهنيا	49
تزداد عصبيتي كلما زاد عدد الجمهور الحاضر لمشاهدة المباراة	50

الملحق (2)

مقياس القلق الرياضي

ت	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	التوتر الذي اشعر به قبل المباراة يساعدني على الاجادة					
2	كلما ازدادت اهمية المباراة اشعر بانني لن استطيع اظهار احسن ما عندي من قدرات					
3	عندما ينصحنى المقيم في اخر لحظة قبل المنافسة ببعض النصائح فاني اجد سهولة كبيرة في تنفيذ نصائحه اثناء المباراة					
4	مستوى أدائي يصل القمة في المباريات المهمة جداً					
5	عندما ارتكب بعض الاخطاء في بداية المباراة فان ذلك يساعد على ارتبائي لفترة طويلة					
6	قبل المباريات المهمة اشعر بالخوف من الاصابة ويؤدي ذلك الى اضطرابي وعدم اجادتي					
7	قبل المباراة وعندما تزداد دقائق قلبي او احس ان تنفسي اسرع من المعتاد فان ذلك يساعد على تهيئتي لبذل اقصى جهدي					
8	عندما اكون عصبياً او قلقاً قبل بدء المباراة فاني لا استطيع تركيز كل انتباهي اثناء اتخاذ القرارات					

عندما اشعر قبل المباراة بانني متوتر وخائف فانني انجح في السيطرة على اعصابي اثناء المباراة	9
اشترائي في مباراة صعبة لفرق على مستوى عالٍ يساعد على زيادة حماسي اثناء المباراة	10
التوتر الذي اشعر به قبل المباراة يعوقني عن الاجادة	11
عند ارتكابي لبعض الاخطاء في بداية المباراة فان ذلك ينفعني لبذل اقصى جهدي لتعويض هذه الاخطاء	12
عندما ينصحنى المقيم في اخر لحظة قبل المباراة فانني اجد صعوبة كبيرة في تنفيذ نصائحه اثناء المباراة	13
تظهر اجادتي في المباريات المهمة او الحاسمة اكثر من اجادتي في المباريات غير المهمة او التي لا تتميز بالحساسية	14
قبل المباراة المهمة اشعر بانني غير واثق من نفسي ولكن متى بدأت المباراة فان ثقتي بنفسي تزداد	15
قد اكون عصبياً وقلقاً قبل بدء المباراة ولكن عندما تبدأ فانني انسى حالتي بسرعة واركنز انتباهي على المباراة.	16
عندما تزداد دقائق قلبي او اشعر ان تنفسي اسرع من المعتاد فان ذلك لا يساعد على بذل اقصى جهدي في المباراة	17
مستوى أدائي يقل بدرجة واضحة في المباريات المهمة جداً	18
قبل المباراة يظهر علي التوتر والخوف واحتاج اثناء المباراة الى فترة من الوقت لكي اعود الى حالتي الطبيعية	19
اشترائي في مباراة صعبة لفرق على مستوى عالٍ يساعد على ارتبائي اثناء المنافسة	20