

## السيطرة الانتباهية وعلاقتها باليقظة العقلية لحكام الدرجة الاولى بكرة اليد *Attentional control and its relationship to the mental alertness of the rulers of the first degree in handball*

م.د ليث خليل جاسم الجوراني

[ll\\_netl@yahoo.com](mailto:ll_netl@yahoo.com)

*Prof. Laith Khalil Jassim Al-Jourani*

أ.م.د قحطان فاضل محمد العزاوي

[qahtanfadel@gmail.com](mailto:qahtanfadel@gmail.com)

*Prof. Dr. Qahtan Fadel Muhammad Al-Azzawi*

الكلمات المفتاحية: السيطرة الانتباهية، اليقظة العقلية، كرة يد

*Keywords: attention control, mental alertness, handball*

### ملخص البحث

ان ارتباط علم الرياضة بعلم النفس لا يتوقف لحد معين بل امتدت وتداخلت مع العلوم الأخرى، ومن هذه العلوم هو علم النفس الرياضي الذي يختص بدراسة الحالة النفسية للرياضي وكيفية تحفيزه وتشجيعه لأداء افضل المستويات، وللسيطرة الانتباهية اهمية كبيرة للحكم من خلال اصدار قراراته الصائبة لاعتمادها بشكل كبير على الإدراك والنظام الإدراكي للحكم، وتتجلى اهمية البحث في دراسة العلاقة بين السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية لحكام الدرجة الاولى بكرة اليد، وتكمن مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل الآتي : هل توجد علاقة ارتباط بين السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية لحكام الدرجة الاولى بكرة اليد، اما اهداف البحث هي التعرف على درجة السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية لحكام كرة اليد ، والتعرف على العلاقة بين السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية لحكام كرة اليد ، اما فرض البحث هناك علاقة ارتباط بين السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية لحكام كرة اليد، اما منهج البحث فاستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب العلاقات الارتباطية، اما عينة البحث فبلغت (30) حكم درجة اولى بكرة اليد، وقد استعمل الباحثان مقياس السيطرة الانتباهية المعد من قبل (هجران قحطان 2022) واليقظة العقلية المعد من قبل (رغد حسن 2020)، وتم تطبيق المقياس على عينة البحث عن طريق الاستمارة الالكترونية (كوكل فروم) وبعد الحصول على النتائج تم معالجة النتائج احصائياً ، ومن اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان أظهرت النتائج بأن هناك ارتباطاً عالياً بين السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية لعينة البحث، اما اهم التوصيات الاهتمام بالمتغيرات النفسية لحكام الالعاب الرياضية من خلال الدورات التطويرية التي يقيمها لجنة الحكام واجراء دراسات ارتباطية في متغيرات نفسية اخرى على حكام باقي الالعاب.

### Research Summary

*And that the association of sports science with psychology does not stop to a certain extent, but rather extended and overlapped with other sciences, and among these sciences is sports psychology, which is concerned with studying the psychological state of the athlete and how to motivate and encourage him to perform at the best levels. On perception and the perceptual system of judgment, and the importance of the research is reflected in the study of the relationship between attentional control and mental alertness of first-class referees in handball. The research problem lies in answering the following question: Is there a correlation between attentional control and mental alertness for first-class referees in handball, while the objectives of the research are to identify the degree of attentional control and mental alertness for handball referees, and to identify the relationship between attentional control and mental alertness for handball referees As for the research hypothesis, there is a correlation between attentional control and mental alertness for handball referees.*

#### 1- مقدمة :

ان علم الرياضة هو علم مستقل لارتباطه الكبير بالانسان فلا يمكن دراسته بعيدا عن العلوم الأخرى لارتباطه بجميع فروع العلوم الأخرى من اجل تحقيق اعلى فائدة من استخدام الجسد البشري، وان ارتباط علم الرياضة بعلم النفس لا يتوقف لحد معين بل امتدت وتداخلت مع العلوم الأخرى، ومن هذه العلوم هو علم النفس الرياضي الذي يختص بدراسة الحالة النفسية للرياضي وكيفية تحفيزه وتشجيعه لأداء افضل المستويات، وللسيطرة الانتباهية اهمية كبيرة للحكم من خلال اصدار قراراته الصائبة لاعتمادها بشكل كبير على الإدراك والنظام الإدراكي للحكم ، ويتميز النظام الإدراكي بانه لديه سعة محددة واصبح ضروريا تحديد حجم المثيرات التي يستلمها الرياضي عبر الحواس وان هذا النوع يحتاج من التنظيم والتقنين لتلك المثيرات وكيفية التعامل معه دون الاخلال بالتركيز والانتباه واتخاذ القرار، وتعتبر اليقظة العقلية من المتغيرات النفسية المهمة للحكم لكونها مرتبطة بشكل مباشر مع اتخاذ القرارات الصحيحة والصائبة .

وتتجلى اهمية البحث في دراسة العلاقة بين السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية لحكام الدرجة الاولى بكرة اليد .

تعد مهنة التحكيم عملاً صعباً يخضع للمسؤولية المهمة والكبيرة في إدارة المباريات واخراجها بشكل ناجح ومنها كرة اليد التي تتميز بإيقاع سريع ومناورات مستمرة بين الهجوم والدفاع طيلة المباراة ، وهنا يبين اهمية الحكم وما يتحمله من اعباء ممتثلة في المتابعة والملاحظة وتوزيع الواجبات واتخاذ المكان المناسب وزوايا الرؤيا المناسبة والتواجد في مكان الحدث دائما ، الامر الذي يتطلب ان يمتلك الحكم من المواصفات النفسية والعقلية (السيطرة الانتباهية ،اليقظة العقلية) ما يؤهله لأخذ هذا الدور الحساس في ادائه خلال المباريات، من هنا تكمن مشكلة البحث في

الإجابة على التساؤل الآتي : هل توجد علاقة ارتباط بين السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية لحكام الدرجة الاولى بكرة اليد.

اما اهداف البحث هي التعرف على درجة السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية لحكام كرة اليد ، والتعرف على العلاقة بين السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية لحكام كرة اليد ، اما فرض البحث هناك علاقة ارتباط بين السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية لحكام كرة اليد، اما مجالات البحث تمثل المجال البشري : حكام الدرجة الاولى بكرة اليد ، اما المجال الزمني: من 2022/8/10 ولغاية 2022/9/15 ، اما المجال المكاني : فقد استخدم الباحثان شبكة الأنترنت من خلال استمارة كوكل فروم .

## 2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

### 2-1 منهج البحث:

استعمل الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته مشكلة البحث واهدافه "لان المنهج الوصفي من أفضل المناهج وأيسرها للوصول إلى تحقيق أهداف البحث، فالمسح يزود الباحث بمعلومات تمكنه من التحليل والتفسير واتخاذ القرارات، وتكشف له عن العلاقات بين المتغيرات المدروسة" (عدنان ويعقوب:2009:233).

### 2 - 2 مجتمع البحث وعينة:

"المجتمع هو المجموعة الكلية او المجموعة الكاملة من الناس أو الاحداث أو الاشياء" (فايز واخرون:86:2009) ، إذ تمثل مجتمع البحث الحالي بحكام كرة اليد للموسم الرياضي 2022-2023 والبالغ عددهم (50) حكم، اما العينة فهي "الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل أو تعتبر النموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل محور عمله" (ظافر:84:2012)، وبلغت عينة البحث (30) حكم وبلغت نسبتها 60%، إذ تم استبعاد الحكام الدوليين والقاريين والعينة الاستطلاعية.

### 2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

#### 2-3-1 وسائل جمع المعلومات :

- ❖ المصادر العربية والأجنبية .
- ❖ المقابلة.
- ❖ الملاحظة.
- ❖ مقياس السيطرة الانتباهية.

#### 2 - 3 - 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ❖ حاسوب ( لاب توب ) نوع HP منشأ كوري .

❖ حاسبة يدوية نوع ( CASIO ).

❖ الشبكة الدولية للإنترنت.

2-4 إجراءات البحث الرئيسية:

2-4-1 تحديد مقاييس البحث:

2-4-1-1 : مقياس السيطرة الانتباهية:

استعمل الباحثان مقياس السيطرة الانتباهية المعد من قبل (هجران قحطان اسماعيل) ملحق (2) والمطبق على نفس عينة البحث، اذا يتكون المقياس من (36) فقرة وبخمس بدائل للإجابة ( دائما ، غالبا ، احيانا ، قليل، ابدأ ) وبالدرجات (1،2،3،4،5) على التوالي اما السلبية تحسب درجاتها عكسيا، وبلغت اعلى درجة للمقياس (180) واقل درجة (36) اما الوسط الفرضي للمقياس فقد بلغ (108).

2-4-1-1 : مقياس اليقظة العقلية:

استعمل الباحثان مقياس اليقظة العقلية المعد من قبل (رعدة حسن ابراهيم العزاوي 2020) والمطبق على نفس عينة البحث ملحق (3)، اذا يتكون المقياس من عشرة فقرات موزعة على اربعة ابعاد هي ( الانتباه، التركيز على الحاضر، الوعي، التقبل ) وبخمس بدائل للإجابة ( دائما ، غالبا ، احيانا ، قليل، ابدأ ) وبالدرجات (1،2،3،4،5) على التوالي عدا الفقرة رقم (5) كانت سلبية تحسب درجاتها عكسيا، وقد بلغت اعلى درجة للمقياس (50) درجة واقل درجة (10) درجات اما الوسط الفرضي فبلغت درجته (30) درجة.

2-4-2 تطبيق المقياس:

بما أن مقياسي السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية تم استخدامه لنفس العينة وبمدة قصيرة من تطبيق المقياس لذا لم يتم إجراء الاسس العلمية للمقياس لكون المقياس مطبق على نفس مجتمع البحث، وقام الباحثان بالتواصل مع لجنة حكام كرة اليد من اجل اكمال استمارة مقياسي السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية لعينة البحث في يوم السبت 2022/9/3 ولغاية 2022/9/5.

2-5 الوسائل الإحصائية:

اعتماد الباحث في العمليات الاحصائية على الحقيبة الاحصائية spss

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

استعمل الباحثان الوسائل الاحصائية المناسبة لنتائج مقياسي السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية، ولغرض الوصول الى تحقيق اهداف البحث والتحقق من صحة فرضه تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الاحصائية على وفق المنظور العلمي الدقيق.

### 3-1 عرض وتحليل نتائج مستوى السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية لعينة البحث:

#### جدول (1)

يبين الوصف الاحصائي لعينة البحث في مقياسي السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	معامل التواء
1	السيطرة الانتباهية	117.45	.4885	7890.	0.765
2	اليقظة العقلية	082.24	3.448	5430.	0.450-

يبين الجدول (1) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري لعينة البحث ، اذا بلغ الوسط الحسابي للسيطرة الانتباهية (117.45) وانحراف معياري (5.488) وخطا معياري (0.789)، اما معامل التواء فبلغت (0.765) ، اما اليقظة العقلية فبلغ الوسط الحسابي (42.820) وانحراف معياري (3.448) وبلغ الخطأ المعياري (0.543)، اما معامل الالتواء فبلغت (-0.450) .

#### جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي وقيمة ت المحتسبة والجدولية

لمقياسي السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية

المتغيرات	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	T المحتسبة	T الجدولية	الدالة
السيطرة الانتباهية	30	0117.45	4.488	108	10.812	1.699	معنوي
اليقظة العقلية	30	082.24	3.138	30	22.256		معنوي

اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي لمقياس السيطرة الانتباهية لعينة البحث اكبر من الوسط الفرضي للمقياس وباستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار الدلالة بين الوسطين تبين أن قيمة التائية المحسوبة بلغت (10.812) وهي اكبر من من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.699) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (29)، مما يشير ان عينة البحث يمتلكون السيطرة الانتباهية، اما الوسط الحسابي لمقياس اليقظة العقلية لعينة البحث هو اكبر من الوسط الفرضي للمقياس وباستعمال معادلة الاختبار التائية لعينة واحدة لاختبار الدلالة بين الوسطين تبين أن قيمة التائية المحسوبة بلغت (22.256) وهي اكبر من من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.699) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (29)، مما يشير ان عينة البحث يمتلكون اليقظة العقلية.

### 2-3 عرض تحليل نتائج علاقة الارتباط بين السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية؟

#### جدول (3)

يبين معامل الارتباط والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لمثيرات البحث

المتغيرات	حجم العينة	معامل الارتباط	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة
السيطرة الانتباهية	30	0.87	9.339	1.699	معنوي
اليقظة العقلية					

مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 29

اظهرت النتائج أن معامل الارتباط بلغ (0.87) وباستعمل معادلة الاختبار التائي لمعنوية الارتباط تبين ان قيمة التائية المحسوبة بلغت (9.339) وهي اكبر من من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.699) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (29).

#### 3-3 مناقشة النتائج :

بالنظر إلى النتائج التي عرضت في الجدول (3) والمتضمن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والأوساط الفرضية لمقاييس السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية تبين ان عينة البحث يمتلكون سيطرة انتباهية و يقظة عقلية عالية مما يعكس ذلك على اتخاذ قراراتهم بشكل ايجابي من حيث احتساب الاخطاء واصدار القرارات وتوثر ايضا على قيادة وإدارة المباريات حيث ان مهمة الحكم هي الإدارة الحكيمة في مجابهة الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها والتي من خلالها توثر على أداء الحكام من الناحية المعرفية والنفسية والحركية والبدنية والفسولوجية، إذ يتطلب من الحكام قدرات عالية عديدة من اجل تكامل الأداء والارتقاء إلى المستويات العالية وأن اغلب الألعاب الرياضيه الحديثه تفرض أمورا كثيرة على الحكام، فجهودهم وأداؤهم هما المفتاحان الأساسان لنجاحهم في المباراة، "وبما ان الرياضة نشاط حركي وبدني فإن هذا النشاط يؤدي إلى استجابات انفعالية ومعرفية، سواء لدى من يقومون به(الرياضي نفسه) أو لدى المشاهدين ، وكذلك يعزو الباحثان ان طبيعة عمل الحكم تحتم عليه ان يكون متيقظا ومنتبها لكل ما يحدث من حوله وأن استمرارية هذا العمل قد زاد من درجة امتلاك هذه السمة لدى الحكام وهذا ما يؤيده ( سيجال واخرون ) بقولهم : " ان الممارسات العملية لليقظة العقلية وتركيز انتباه الشخص على كل ما يدخل لخبرته في الوقت نفسه يسمح للشخص بالتحقق من كل ما يدور من حوله دون الوقوع في الاحكام التلقائية " ( Segal Z. V:145:2002) .

اما جدول (4) يبين لنا ان هناك علاقة ارتباط عالية بين السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية ويعزو الباحثان ذلك ان معايشة الحكم للخبرات التي تواجهه والتركيز عليها لحظة بلحظة كونه

المسؤول عن الحكم على تحركات اللاعبين في الملعب ومتابعتها يساعده في التعامل بدقة مع الظروف الطارئة التي تحدث اثناء اللعب في المباراة  
كما تشير ( اسماء نوري ) الى ان :. اليقظة تعمل على زيادة الوعي والمرونة في الاستجابة والتخلي عن ردود الافعال المسبقة والتعامل بدقة مع الاحداث الطارئة مع التقليل من الوقوع في الازخاء (اسماء:206:2012).

من جهة اخرى فإن اليقظة العقلية تعزز من العملية التحكيمية إذ عندما يكون الحكم يقظاً ومنتبها ومحافظا على الانتباه بشكل عمدي لأطول فترة ممكنة و ملماً بكل ما يحدث من حوله ومعه مع محاولة التغلب على بعض التأثيرات الجانبية والخبرات التي قد تكون خارجية كتعامله مع الاخرين او داخلية كالأفكار والانفعالات فذلك يساعده في انتقاء الاستجابات المناسبة لمختلف الحالات التي تصادفه ، وهنا لا بد من الإشارة الى ان طول فترة الانتباه تكون متعبه ومجهده جدا على الحكم لذلك تكون موزعة بين حكمين ، وهذا ما يؤكد ( Mace ) : بأن اليقظة العقلية تعزز من شعور الفرد بالقدرة على ادارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط(Mace:134:2008).

كذلك يتميز الحكم الذي يتمتع بالسيطرة الانتباهية واليقظة العقلية بالقدرة على ملاحظة الخطأ لحظة حدوثه وتمييز الطرف المخطئ وهل الخطأ قد حدث نتيجة سرعة الاحتكاك خلال اللعب او بسبب التعب او بسبب التأخر في اتخاذ المكان المناسب وهل من الضروري تأخير اللعب ام انه خطأ يمكن تجاوزه وبعد تحديد كل هذه التفاصيل مقارنة الخطأ مع فقرات قانون اللعبة وانتقاء المادة المناسبة للحالة والتوصل الى الحكم النهائي وهنا لا بد الإشارة الى ان هذه العملية من المفترض ان تحدث خلال اجزاء من الثانية.

#### 4- الخاتمة:

توصل الباحثان في نهاية بحثه الحالي إلى الاستنتاجات الآتية: امتلاك عينة البحث سيطرة الانتباهية جيدة امتلاك عينة البحث اليقظة العقلية جيدة. أظهرت النتائج بأن هناك ارتباطاً عالياً بين السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية لعينة البحث. ويوصي الباحثان الاهتمام بالمتغيرات النفسية لحكام الالعاب الرياضية من خلال الدورات التطويرية التي يقيمها لجنة الحكام. اجراء دراسات ارتباطية في متغيرات نفسية اخرى على حكام باقي الالعاب. اجراء دراسات في متغيرات بدنية لحكام كرة اليد.

## المصادر

- اسماء نوري ؛ اثر ابعاد اليقظة الذهنية في الابداع التنظيمي ، دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد ، بحث منشور ، مجلة العلوم الاقتصادية والادارية ، جامعة بغداد ، المجلد (18)، العدد (68) ، 2012.
- رعدة حسن ابراهيم؛ اليقظة العقلية ومستوى اللياقة البدنية وعلاقتها بالحكمة والثقة الانفعالية لحكام الدرجة الاولى(السلة، اليد)، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
- ثناء عبدالودود عبدالحافظ؛ السيطرة الانتباهية والذاكرة العاملة والسرعة الإدراكية، ط1: (عمّان، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، 2016).
- ظافر هاشم الكاظمي ؛ التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطاريج التربوية والنفسية : (بغداد: دار الكتب والوثائق، 2012).
- عدنان حسين و يعقوب عبد الله أبو حلو ؛ الأسس المنهجية والاستخدامات الإحصائية في البحوث العلوم التربوية والإنسانية\_، ط1 : ( عمان ، إثراء للنشر والتوزيع ، 2009 م ).
- فايز جمعة النجار واخرون ؛اساليب البحث العلمي منظور تطبيقي ، (عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع ، 2009).
- هجران قحطان اسماعيل؛ بناء وتقنين مقياس السيطرة الانتباهية وعلاقته بالمعرفة القانونية لحكام بعض الالعاب الفرقيه ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- *Hallen Singer ,Erwin ؛ Hand ball taktik conditio : sarbettguck verlag Stuttgart ,1972.*
- *Segal Z. V., Williams J. M. G., & Teasdale J. D. (2002): Mindfulness-based cognitive therapy for depression ، A new approach to preventing relapse. New York: Guilford. [Google Scholar].*
- *Mace .C , (2008) : Mindfulness and mental health : therapy , theory and science ,*

## الملاحق

### ملحق (1)

اسماء السادة الخبراء التي تم اجراء المقابلات الشخصية

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	ا. د	سهيل جاسم	تدريب حكم كرة يد	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	ا.م.د	احمد مهدي صالح	تعلم حركي، كرة يد، حكم	وزارة التربية/ تربية ديالى
3	ا.م.د	خالد شاكر حسين	تعلم حركي، كرة يد، حكم دولي	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	م.د	عمر رشيد حسين	اختبارات وقياس، كرة يد	جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملحق (2)

#### مقياس السيطرة الانتباهية

ت	الفقرات	لا تتطبق علي اطلاقا	تتطبق علي بدرجة قليلة	تتطبق علي بدرجة متوسطة	تتطبق علي بدرجة كبيرة	تتطبق علي بدرجة كبيرة جدا
1	الاستغراق في مهمة اتخاذ القرار يتطلب مني وقتاً طويلاً.					
2	اواجه صعوبة في اتخاذ القرار عند حدوث اكثر من خطأ في آن واحد.					
3	اجد صعوبة في انتباهي من مكان لآخر وقت المباراة.					
4	عندما اكون داخل الملعب احاول حصر تفكيري وتركيزي حول المباراة فقط					
5	عند اتخاذ قرار في الدقائق الاخيرة من المباراة يشنت انتباهي بالاحداث المحيطة بي.					
6	استطيع التحدث مع زميلي الحكم عند ادارتي للمباراة وتبادل الاشارات فيما بيننا لاصدار الحالة التحكيمية التي تحدث بشكل نهائي.					
7	عندما يتطلب موقف ما في أثناء المباراة إلى تركيز عال اواجه صعوبة بالتركيز عليه.					
8	استنقر عندما يحاول الجمهور القاء بعض الكلمات أو الاصوات المسيئة قصد انشغالي عن المباراة					
9	اواجه صعوبة في إدارة المباراة اذا كان بين الجمهور احد اقاربي أو زملائي بالعمل.					
10	لدي الخبرة الكافية لتقليل غضب اللاعبين.					

					عندما اكون مركزا على مهمة داخل الملعب اعزل جميع المثيرات من حولي.	11
					استطيع تحويل انتباهي لجميع الجهات داخل المباراة.	12
					يبقى تركيز انتباهي عال على الرغم من وجود ضوضاء من الجمهور.	13
					استطيع الانتقال إلى أداء مباراة جديدة فانه لا يؤثر في اعمالي الخارجية.	14
					يمكن مواجهة من يستقزني من اللاعبين والمدربين بهدوء لكي اتمكن من اتخاذ قرار.	15
					اسيطر على انفعالاتي في المواقف الصعبة بكل مرونة.	16
					استطيع ان اجد حلا لاكثر من مشكلة في وقت واحد.	17
					اتذكر متطلبات مهماتي في إدارة المباراة.	18
					افقد السيطرة على انفعالاتي اذا تدخل زميلي الحكم في واجباتي في أثناء المباراة.	19
					انفعل عندما اجد صعوبة في الانسجام مع زميلي الحكم.	20
					اشعر بالغضب عند اسناد مهمة تحكيم مباراة مهمة إلى حكام ادنى مني.	21
					عندما تاتي إلى ذهني الأفكار السلبية المشتتة يصعب علي تحويل انتباهي إليها.	22
					عندما يثيرني شيء ما افقد التركيز والانتباه على اشياء أخرى.	23
					اثير غضبا عندما لا اجد مستلزمات اقامة المباراة مكتملة.	24
					يصعب علي تنسيق انتباهي بين مشرف المباراة وزملائي في ادارتها.	25
					استطيع استبعاد اي مؤثرات خارجية تتعارض مع ادائي لإدارة المباراة.	26
					عندما اركز انتباهي بإدارة المباراة لا ابالي بما يجري من حولي.	27
					استجيب بسرعة فائقة طوال المباراة لجميع المواقف التي تحدث.	28
					اجمع أفكارني حينما يشاركني زميلي في إدارة المباراة.	29
					عند معرفة اسباب انفعالاتي ربما اتمكن من السيطرة عليها.	30
					انتقي تصرفاتي عند ادارتي للمباريات لزيادة ثقة اللاعبين بي.	31
					يسهل علي تغير موقعي من مكان إلى اخر بالملعب في أثناء ادارتي للمباراة.	32
					يصعب علي تحويل انتباهي بين الاصغاء وتدوين الملاحظات عند إدارة المباراة.	33
					اقوم بترتيب واجباتي بحسب الخطة التي اعتدتها قبل يوم المباراة.	34
					لايؤثر التعب على تركيز انتباهي في المباراة حتى وان وصلت إلى الاشواط الإضافية.	35
					اراجع القرار الذي سأأخذه بسرعة فائقة في مخيلتي قبل اتخاذه.	36

### ملحق (3)

#### مقياس اليقظة العقلية

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	قليلاً	ابداً
1	من السهل عليّ التركيز على كافة تحركات اللاعبين في ارجاء الملعب					
2	استطيع تحمل ضغوط المباراة					
3	استطيع تقبل الامور التي لا استطيع تغييرها					
4	استطيع عادة وصف وتذكر تفاصيل الخطأ					
5	من السهل ان اتشتت عند سماع تعليقات الجمهور					
6	من السهل عليّ متابعة حركة اللاعبين حتى في حالات الاحتكاك القوية					
7	اصدر صافرة التحكيم دون التردد في اطلاقها					
8	انا قادر على تقبل الافكار والمشاعر التي امتلكها					
9	انا قادر على التركيز على اللحظة الحالية					
10	انا قادر على الانتباه على اللاعبين اثناء اللعب في الملعب					