

## الفصل الثاني

٢. / القراءات النظرية

## ٢/ القراءات النظرية:

### ١/٢ تقدير الذات :

#### ١/١/٢ أهمية تقدير الذات:

إن تقدير الذات يعد حاجة أساسية لدى الحكام وهذا ما أشار إليه ماسلو في حديثه عن الحاجات الأساسية للإنسان بصفة عامة والحكام بصفة خاصة وأيده في ذلك روجرز الذى أشار إلى أهمية تقدير الذات فى تحقيق التوافق والصحة النفسية للحكام، وكذلك فاروق عبد الفتاح حيث يشير إلى أن التقدير المرتفع للذات هو أكثر الأدوات التى يمكن أن يستخدمها الحكم للحصول على حالة التوافق فيستطيع أن يفتح المواقف الجديدة والصعبة دون أن يفقد شجاعته ومما يمكنه من مواجهة الفشل فى الحب والعمل دون أن يشعر بالحزن والانهيار لمدة طويلة، بينما يميل الحكم ذو التقدير المنخفض للذات إلى الشعور بالهزيمة حتى قبل أن يفتح المواقف الجديدة أو الصعبة لأنه يتوقع الفشل مسبقاً. ( ٣٤ : ٢٧ )

وقد يرى محمد السيد عبد الرحمن ٩٩٨م ، عبد العزيز عبد المجيد ٢٠٠٥م أن تقدير الذات غير مفهوم الذات حيث أن المفهوم يسبق التقدير وما زالت الدراسات تحاول أن تثبت أيهما أكثر تأثيراً فى الآخر، ولكن كل من مفهوم الذات وتقدير الذات ليس إلا تقارير ذاتية مباشرة تحدد علاقة الحكم بذاته.

ومشكلة تقدير الذات تحتل مكانة متميزة من بينها المشاكل التى يدرسها الباحثون النفسيون فالاتجاه السلوكى ظل فترة كبيرة ينكر أية قيمة لتقدير الذات من بين تلك العملية وبين الاستبطان ومرد ذلك من وجهة نظر السلوكيين أن تقدير الذات فى حقيقته حكم شخصى لا يخضع لموضوعية المحكوم فى شأنه، ولكن ما لبث أن تحول الأمر إلى الاهتمام بتقدير الذات وحيث صاغ السلوكيين المشكلة باعتبارها وحدة دراسية، وهكذا أصبح تقدير الذات سلوكاً فى ذاته والاتجاه الثانى هو دراسة تقدير الذات باعتبارها وسيلة للبحث التجريبي بدلاً من وضعها مادة ذلك البحث ، وتلك الحقائق تبين لنا أن مشكلة تقدير الذات لها وضعها الخاص فى علم النفس الرياضى.(٣٤ : ٢٨)

## ٢/١/٢ تصنيفات الذات:

يرى العديد من الباحثين في علم النفس أنه يمكن تقسيم مفهوم الذات إلى ذوات ثلاث  
Three Selves وهي:

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| Actual Self                | (١) الذات الحقيقية أو الواقعية                  |
| Public Self                | (٢) الذات العامة                                |
| Ideal self , Possible Self | (٣) الذات المثالية أو الذات المحتملة أو الممكنة |

### أولاً: الذات الحقيقية أو الواقعية:

يقصد بالذات الحقيقية أو الواقعية مجموعة الأفكار والمشاعر والمعتقدات والإدراكات وغيرها والتي يرى الحكم الرياضي أنها حقيقة تصف ذاته وتعطي صورة صادقة وخالية من التوتوش عن نفسه، ومما لا شك فيه أن مفهوم وإدراك الحكم الرياضي لنفسه أو لذاته على حقيقتها يتطلب منه القدرة على رؤية أو تصور نفسه أو ذاته بطريقة موضوعية وخالية من التحيزات الذاتية. ( ٣٠ : ٩٢ )

### ثانياً: الذات العامة:

ويقصد بها الصورة أو الفكرة التي يعتقد القائد الرياضي فيها أن الآخرين يدركونها عنه ومما لا شك فيه أنه إذا رأى الحكم الرياضي أن الآخرين يدركون أنه يتميز بالقدرات الإدارية العالية أو أنه يتسم بالقدرة على سرعة اتخاذ القرارات المناسبة في وقتها الصحيح أو أنه يتميز بالعدالة ، فإن ذلك يؤكد ويدعم هذا التصور عن نفسه وعن ذاته وخاصة في حالة إدراك الحكم الرياضي فعلاً بأنه يتسم بهذه الجوانب وفي بعض الأحيان قد يحدث صراع لدى الحكم الرياضي بين الذات العامة والذات الواقعية أو الحقيقة لوجود تعارض بين مفهوم الحكم الرياضي عن نفسه أو عن ذاته وبين مفهوم الآخرين عنه وفي هذه الحالة قد يشعر الحكم بتهديد الذات ، وقد يسعى لإنكار أو إهمال مفهوم الآخرين عنه أي الذات العامة لكي يحمي مفهومه عن ذاته ويعيد تقييمها بطريقة موضوعية. ( ٣٠ : ٩٣ )

### ثالثاً: الذات المثالية أو الذات المحتملة أو الممكنة:

يقصد بالذات المثالية صورة الذات التي يتمنى الحكم الرياضي أن يكون عليها. كما يرى "دافيد مايرز Myers" أنه يمكن تسميتها بالذات المحتملة أو الممكنة Possible self ويقصد بها صورة الذات أو مفهوم الذات للحكم الرياضي التي يحتمل الوصول إليها أو التي من الممكن تحقيقها، و يرى محمد حسن علاوى (١٩٩٨) أن مصطلح الذات المثالية قد يرتبط بعدم إمكانية تحقيقها أو قد يدخل في عداد أحلام اليقظة أما الذات المتحتملة أو الممكنة فإنها ترتبط بقدرات ومهارات وخصائص الحكم الرياضي الحالية ومدى قدرته على تطويرها في المستقبل. (٣٠ : ٩٤)

ومن الممكن حدوث صراع لدى الحكام الرياضيين بين الذات الحقيقية أو الواقعية وبين الذات المحتملة أو الممكنة كنتيجة لمبالغة الحكم الرياضي في مفهومه لذاته ومعتقداته عن نفسه ، و عما يمكن أن يصل إليه في المستقبل. (٣٠ : ٩٥)

### ٣/١/٢ مفهوم تقدير الذات:

يرتبط تقدير الذات Self Esteem بمفهوم الذات لدى الحكم الرياضي ويتأسس على الاقتناع الداخلي للحكم بكفاءته أو جدارته أو أهليته ، ونجاح الحكم الرياضي في قدرته على تقييمه لنفسه وتقديره لشخصه أو لذاته بصورة موضوعية بعيدة عن التحيز، وكذلك قدرته على نقد الذات أى إدراك مواطن الضعف في نفسه ويعتبر تقدير الذات من العوامل الهامة التي تساعد الحكم الرياضي على فهم ذاته بصورة أكثر وضوحاً وواقعية، كما تعتبر بمثابة الخطوة الأولى نحو فهم الحكم الرياضي لنفسه وقدرته على تغيير وتشكيل ذاته نحو الأفضل، وقد أشار كينيث فوكس Fox إلى أن بعض الباحثين يستخدمون كل من مصطلح "مفهوم الذات" ومصطلح تقدير الذات بصورة مترادفة وفي رأى فوكس أن هناك فروقاً بينهما لأن مفهوم الذات يعزى إلى وصف الذات Self-Description في حين أن تقدير الذات يرتبط بالعامل التقييمي ، لمفهوم الذات حيث أن الحكم الرياضي يشكل حكماً أو تقديراً عن كفاءته وجدارته (٣٠ : ١٠٠).

ولقد تعددت التعريفات الخاصة " بتقدير الذات " وهى تعنى في مجموعها مدى اعتزاز الفرد بصفة عامة والحكم بصفة خاصة بنفسه ومستوى تقييمه لنفسه، فلقد أوضح ماسلو فى تنظيمه الحاجات النفسية أن حاجات التقدير تتضمن شقين وهما:

- الشق الأول : احترام الذات ويحوى أشياء مثل الجدارة والكفاءة والثقة بالنفس والقوة الشخصية والإنجازات والاستقلالية.
- الشق الثاني : التقدير من الآخرين ويتضمن المكانة والتقليل والانتباه والمركز والشهرة.

(٢٩: ٣٧)

وفيما يلي عرض لتعريفات تقدير الذات المختلفة:

١- تعريف تقدير الذات عند إنجلش وانجلش (1958) English & English هو تقييم صريح للنقاط الحسنة والسيئة في الفرد.

٢- تعريف تقدير الذات عند روجرز (1959) Rogers هو اتجاهات الفرد نحو ذاته والتي لها مكون سلوكي وآخر انفعالي .

٣- تعريف تقدير الذات عن كوهن (1959) Cohn هو درجة التطابق بين الذات المثالية والذات الواقعية.

٤- تعريف تقدير الذات عند فرنش (1962) French وهي تلك الأبعاد التي يضعها الفرد ومن خلالها يرى ذاته والآخرين، وتتصف هذه الأبعاد بأنها ليست كلها على نفس الدرجة من الأهمية للشخص وإنما تختلف في درجة مركزيتها.

(٢٩:٣٤)

٥- تعريف تقدير الذات عند كاتل (1965) Cattle هو حكم شخص يقع على بعد أو متصل يتراوح ما بين الإيجابية والسلبية.

٦- تعريف تقدير الذات عند ديجورى. (1966) Diggory هو تقييم الشخص لذاته وعلى نهايتها قطب موجب أو سالب أو ما بينهما.

٧- تعريف تقدير الذات عند أرجل (1967) Argyle هو التقدير الشخصي للتباعد بين الذات المثالية والذات الواقعية.

٨- تعريف تقدير الذات عند كوبر سميث (1967) cooper smith يعتبر تعريف كوبر سميث لتقدير الذات من أشمل وأعم التعريفات حيث يصفه بأنه تقييم يصفه الفرد لنفسه وبنفسه ويعمل على المحافظة عليها ويتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية نحو ذاته ، كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر وهام وناجح وكفاء ، أى أن تقدير الذات هو حكم الفرد على درجة كفاءته الشخصية كما يعبر عن اتجاهات الفرد لنفسه ومعتقداته عنها، وهكذا يكون تقدير الذات بمثابة خبرة ثانية ينقلها الفرد إلى الآخرين باستخدام الأساليب التعبيرية المختلفة

٩- تعريف تقدير الذات عند روزنبرج (1978) Rosenberg بأنه اتجاهات الفرد الشاملة سالبة كانت أو موجبة نحو نفسه ، وهذا يعنى أن تقدير الذات المرتفع معناه أن الفرد يعتبر نفسه ذو قيمة وأهمية ، بينما تقدير الذات المنخفضة يعنى عدم رضا الفرد عن نفسه Self diss at is faction أو رفض الذات Self rejection أو احتقار الذات Self . contempt

١٠- تعريف تقدير الذات عند مصطفى فهمى (١٩٧٩) هو عبارة عن مدرك أو اتجاه يعبر عن إدراك الفرد لنفسه وعن قدرته نحو كل ما يقوم به من أعمال وتصرفات، ويكون هذا في إطار حاجاته الاستقلالية والحرية والتفوق والنجاح . (٤٠ : ٢٣)

١١- تعريف تقدير الذات عند إيزاكس (1982) I Sacs هو الثقة بالنفس والرضا عنها واحترام الفرد لذاته وإنجازاته واعتزازه برأيه وبنفسه وتقبله لها واقتناع الفرد بأن لديه من القدرة ما يجعله ندا للآخرين . (٣٤ : ٢٩، ٣٠)

١٢- تعريف الذات عند كامبل (1984) Campbell هو وعى الفرد بالمزايا أو نواحي القوة أو المحاسن التي يمتلكها أو يتميز بها من وجهة نظرة ولا يقصد بالمزايا أو نواحي القوة أو المحاسن ارتباطها دائماً بالجوانب الاجتماعية المرغوبة، إذا قد يقوم أحد الحكام الرياضيين بتقدير ذاته أو تقييم نفسه على أنه ديكتاتوري أو أنه عدواني مثلاً وقد تكون الديكتاتورية أو العدوانية جوانب غير مرغوب فيها اجتماعياً .

١٣- تعريف تقدير الذات عند عبد الرحيم بخيت (١٩٨٥) هو مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به ، ومن هنا فإن تقدير الذات يعطى تجهيزاً عقلياً لاستجابة الشخص طبقاً لتوقعات النجاح والقبول والقوة الشخصية ، وبالتالي فهو حكم الشخص تجاه نفسه وقد يكون هذا الحكم التقديري بالموافقة أو الرفض . (١٨ : ١٠)

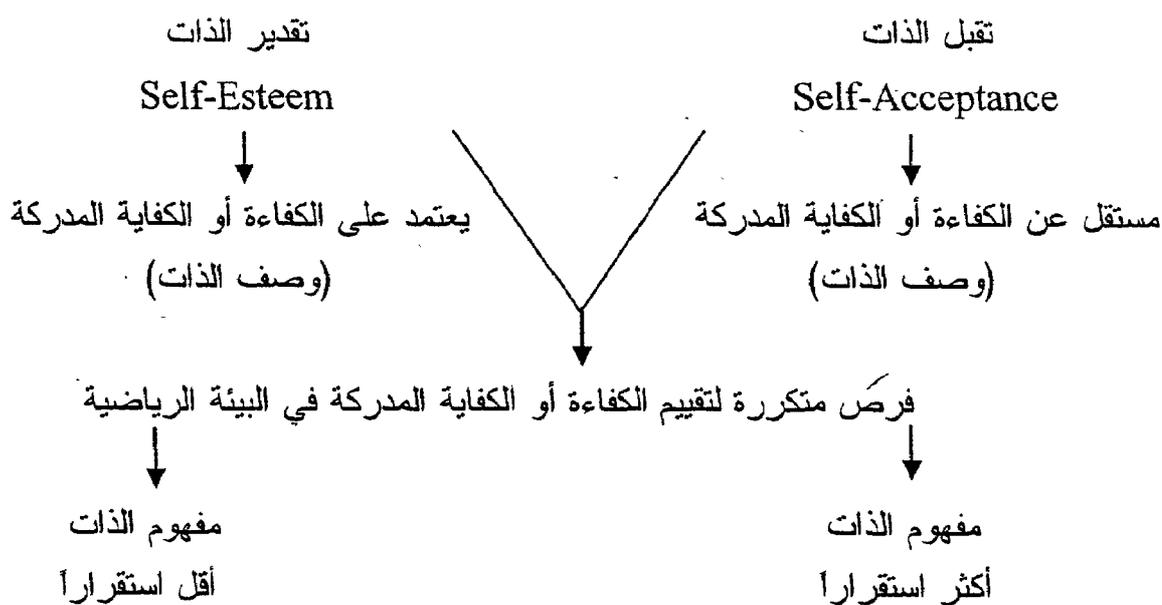
١٤- تقدير الذات عند صفوت فرج (١٩٩١) هو اتجاه من الفرد نحو ذاته يعكس من خلاله فكرته عن ذاته وخبراته الشخصية معها ، وهو بمثابة عملية فينومونولوجية ، يدرك الفرد من خلالها خصائصه الشخصية مستجيباً لها سواء في صورة انفعالية أو في صورة سلوكية . (٣٧ : ٦٨)

١٥- تعريف تقدير الذات عند جليمور (١٩٩٥) هو الحكم الذاتي للأهمية التي يشعر بها الفرد نحو ذاته ، فهي خبرة ذاتية ينقلها الفرد للآخرين من خلال التعبيرات اللفظية وغيرها من أشكال السلوك التعبيرية المباشرة ويستخدم تقدير الذات بوصفة اتجاهاً من الفرد نحو نفسه ويكمن من خلال فكرته عن ذاته وخبرته الشخصية . (٣٧ : ٧)

١٦- كما يرى محمود عبد الفتاح عنان (٢٠٠٠م) أنه من المقبول افتراض أن تقدير الذات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالكفاءة أو الكفاية المدركة ،ومن ناحية أخرى فإن تعريف تقبل الذات يتضمن إحساس بقيمة الذات وهو مستقل عن الكفاءة أو الكفاية المدركة ومن الناحية النظرية فإن الأفراد الذين لديهم تقبل الذات يقيمون أنفسهم ولديهم مشاعر طيبة سواء أدركوا أم لا . ( ٣٥ : ١٥ )

١٧- تقدير الذات عند سيد أبو زيد (٢٠٠١م) هو الطريقة التي يشعر بها المرء تجاه نفسه ودرجة احترامه لنفسه وتقبله لذاته ويرتبط تقدير الذات بالهوية الشخصية لأن الحصول على الحب والتقبل يرتبط ارتباطاً مباشراً بالهوية الناضجة بينما يرتبط الافتقار بالهوية الفاشلة. ( ٣٧ : ٦٨ )

- ومن ثم لا يمكن التنبؤ بالعلاقة أو علي الأقل علاقة حقيقية نسبياً أم لا بين تقبل الذات والكفاءة المدركة .



شكل ( ٢ - ١ )

نموذج العلاقة بين تقبل الذات وتقدير الذات واستقرار مفهوم الذات

من هنا يتضح :

إن أغلب تعريفات العلماء تشير الى أن تقدير الذات يعبر عن حكم الفرد على نفسه بصفة عامة والحكم بصفة خاصة في تقدير الذات ومدى نظرته إلى نفسه، وثقته بها وهذا يتأتى من خلال نظرة الآخرين إليه، مما جعل الكثيرون منهم يعطون قدراً أكبر لأهمية الدور الاجتماعي أو الآخرين في تكوين تقدير الذات لدى الحكم في المجال الرياضي أمثال ( روجرز، كوهين ، أرجل ، كاتل ، مصطفى فهمي ، عبد الرحيم بخيت ، ... ) .

كذلك وضحوا لنا من خلال التعريفات أن تقدير الذات بمثابة تقييم عام لقدرات الحكم ينقله إلى الآخرين بالأساليب التعبيرية المختلفة، ثم أوضحوا لنا بعد ذلك أهمية العوامل البيئية والعوامل الشخصية في تكوين تقدير الذات المرتفع أو المنخفض لدى الحكم .

ونهاية فإن تعريف كوبر سميث لتقدير الذات من أشمل وأعم التعريفات المذكورة لعدم إغفاله عن أى جانب من جوانب تقدير الذات سواء كان تقدير الذات الاجتماعي أو الشخص فهذا التعريف يشمل تقييم الحكم لنفسه تقييماً عاماً من كافة النواحي ولا يغفل دور الآخرين في تقدير الحكم لذاته وكذلك أشار إلى ثبات مفهوم تقدير الذات لدى الحكم وهذا ما أكدته بحوث عديدة.

ومما سبق يتضح لنا أن تقدير الذات له أهمية كبيرة في تكوين الشخصية لدى الفرد بصفة عامة ولدى الحكم بصفة خاصة ومن هنا يتضح لنا تعريف كل من الضبط الذاتى، تقبل الذات وهما:

#### ١- الضبط الذاتي Self Discipline لدى الحكم :

وهو الرغبة في تطوير عمليات التحكيم مع الاحتفاظ طول الوقت بالمرونة الكافية والثبات الكافي الذى يعكس قدرة الحكم على التحكيم الجيد.

#### ٢- تقبل الذات Self Satisfaction لدى الحكم :

يعكس هذا البعد مستوى الرضا الذاتى فإلى أى حد يفضل ويقبل الحكم ذاته أو يرفضها أى هل ينظر إلى ذاته بصورة مناسبة أو ينظر إليها بصورة غير مناسبة ؟ وهل لديه احترام لذاته وتقدير مبالغ لذاته ؟ أو أن هذا التقدير منخفض ؟ ويتوقف ذلك على طموح الحكم.

(٢٧ : ٣٨)

#### ٤/١/٢ تعريف وضوح الذات لدى الحكم الرياضيين :

في بعض الأحيان قد يعتقد الحكم الرياضى أنه من غير المناسب أن يكون واضحاً بالنسبة للآخرين، كما قد يشعر بأنه ينبغي عليه ألا يكون أكثر التصاقاً بالآخرين حتى يمكنه النجاح في عمله أثناء التحكيم.

وقد يشعر الحكم الرياضى أحياناً بأن وضوحه للآخرين قد يسهم في التعرف على بعض مواطن الضعف لديه أو معرفة خباياه أو كشف بعض أسراره الدفينة لديه.

## ٥/١/٢ أبعاد وضوح الذات لدى الحكام الرياضيين:

أشار دودج فرنالذ (1997) Fernald إلى أن وضوح الذات يرتبط بأربعة جوانب وهي:

- جوانب معروفة الفرد ومعروفة للآخرين.
- جوانب غير معروفة للفرد ومعروفة للآخرين.
- جوانب معروفة للفرد ولا يرغب في تعريفها للآخرين.
- جوانب غير معروفة للفرد وغير معروفة للآخرين.

وقد أشار فرنالذ إلى أن زيادة قدرة الفرد بصفة عامة والحكام بصفة خاصة على الوعي بوضوح الذات يتطلب العمل على زيادة رقعة الجوانب المعروفة للفرد والمعروفة للآخرين على حساب الجوانب الثلاث الأخرى وهو الأمر الذي يساعد الحكم على اكتساب الصحة النفسية الجيدة.

وهذا ما أكدته دراسة واتكنس (1978) Watkins أن الأشخاص المتزنين انفعالياً قد حصلوا على درجات مرتفعة في اختبار تقدير الذات أما الأشخاص غير المتزنين انفعالياً قد حصلوا على درجات منخفضة.

أيضاً يتأثر مفهوم الذات بالخبرات الحياتية فيعتمد الحكم كثيراً على تفاعلاته مع الآخرين من أجل الحصول على أدلة وتأييد حول قيمته وجدارته.

من هنا يتبين لنا أهمية تقدير الذات في حياة الحكام وعلاقتها بالعديد من المتغيرات النفسية وهذا ما أوضحته بعض الدراسات مثل دراسة روزنبرج Rosen Berg, 1965 على مجموعة من المحكمين الأمريكيين حيث كشفت الدراسة عن وجود علاقة بين تقدير الذات والعديد من المتغيرات النفسية والاجتماعية كالقلق ودرجة تقبل الحكم لميوله وقراراته. (٣٤: ٤)

كما ذكر ولف Wolf أن إدراك الذات عن طريق الاستدماج والإسقاط يكون في جملة إستدماج الحسن وإسقاط القبيح ، والتوازن بين العمليتين ليس مضموناً تماماً مما يجعل الزيادة في جانب فتسبب النقصان في الجانب الآخر لذلك نجد أن تقدير الذات عرضه لعوامل دينامييه ذاتية تؤثر فيه، وبعبارة ولف نجد أن الحكم إذا عبر عن نقص الانسجام بين الصورة الداخلية للذات والواقع الخاص بالذات فإنه يتوتر انفعالياً ويمكن أن نفترض أن غياب التعرف على

الذات هو في حقيقته مقاومة للتعرف على الذات لذا نصل إلى افتراض أن العوامل الدينامية الداخلية تسبب عدم التعرف على الذات والحكم الانفعالي عليها. (٣٤ : ١٨٥)

**وهناك نوعين من العوامل المؤدية إلى تكوين تقدير ذات مرتفع أو منخفض وهما:**

#### **١- العوامل التي تتعلق بالحكم نفسه :**

لقد ثبت أن درجة تقدير الذات لدى الحكم تتحدد بقدر خلوه من القلق أو عدم الاستقرار النسبي بمعنى أنه إذا كان الحكم متمتعاً بصحة نفسيه جيدة ساعده ذلك على إدارة المباراة بصورة جيدة ويكون تقديره لذاته مرتفع، أما إذا كان الحكم من النوع القلق أي غير المستقر فإن فكرته عن ذاته تكون منخفضة وبالتالي ينخفض تقديره لذاته. ( ٣٤ : ٣٣ )

#### **٢- العوامل التي تتعلق بالبيئة الخارجية :**

وهي متصلة بظروف التنشئة الاجتماعية والظروف التي تربي ونشأ فيها الحكم.

وقد كشفت دراسات كولى Coolly ، فستنجر Festinger ، روزنبرج Rosenberg أن من بين العوامل المؤثرة في تقدير الذات التنشئة الاجتماعية ، التربية الدينية ، أساليب الثواب والعقاب المستخدمة وخبرات النجاح والفشل التي مر بها الحكم والعضوية في الجماعات المختلفة والوضع الاقتصادي وغيرها. (٣٤ : ٣٣)

#### **٦/١/٢ نماذج تقدير الذات :**

أشار فوكس Fox ، مارش Marsh أن هناك العديد من النماذج التي يمكن في ضوءها قياس تقدير الذات ومن بين أهم هذه النماذج ما يلي:

#### **أولاً النموذج أحادي البعد:**

يقصد بالنموذج أحادي البعد تقدير الذات ككل أو التقدير الشامل أو الكلي على مجموعة متعددة من الجوانب أو الصفات أو المهارات أو القدرات في مجالات حياتية متعددة.

ومن أمثلة ذلك قيام الحكم الرياضى بتقدير ذاته فى بعض المجالات كالمجال الاجتماعى والأكاديمى والقيادى والرياضى والصحى وغير ذلك من المجالات وذلك للحصول على درجة كلية واحدة عند تقديره لذاته.

ولعل نقطة الضعف فى هذا النموذج هو أن الكل ليس هو مجموع الأجزاء وهذا يعنى أن جميع درجات الجوانب أو المجالات المتعددة السابق ذكرها لا توضح بالضرورة مدى ارتباط هذه الجوانب أو المجالات بعضها ببعض الآخر ، ولا توضح مدى الأهمية النسبية لكل منها ومدى أساسها من الدرجة الكلية لتقدير الحكم الرياضى لذاته .

### ثانياً : النموذج متعدد الأبعاد :

فى ضوء بعض الانتقادات التى تم توجيهها إلى النموذج أحادى البعد لتقدير الذات فقد تم اقتراح تطويره إلى نموذج متعدد الأبعاد وهناك نوعان من النموذج متعدد الأبعاد وهما :

- النوع الأول يشير إلى تقدير الذات على أبعاد أى متعددة ومستقل كل منها عن الآخر .
- النوع الثانى يشير إلى تقدير الذات على أبعاد متعددة ومرتبطة بتقدير الذات الشامل وأيضاً يمكن جمع درجات هذه الأبعاد لتمثل الدرجة الشاملة أو الكلية لتقدير الذات لدى الحكم الرياضى مع قدرة التعرف على الأهمية النسبية لكل بعد من هذه الأبعاد ومدى إسهامه فى التقدير الكلى للذات .

### ثالثاً : النموذج الهرمى متعدد الأبعاد :

قام بعض الباحثين بتطوير النموذج متعدد الأبعاد المرتبطة إلى نموذج هرمى متعدد الأبعاد بحيث يوجد فى قمته التقدير الشامل أو الكلى للذات ثم يتدرج إلى أبعاد متعددة ، وكل بعد من هذه الأبعاد يتدرج إلى أبعاد فرعية خاصة بكل بُعد، ومن بين أهم مميزات هذا النوع من تقدير الذات القدرة للتعرف على الأهمية النسبية للأبعاد الفرعية بارتباطها أو بعلاقتها بالبُعد الذى تنتمى إليه وكذلك بالنسبة للتقدير الشامل أو الكلى للذات .

### ٧/١/٢ تقدير الذات للحكم الرياضى وارتباطه بتقدير الآخرين :

فى كثير من الأحيان لا يقوم الحكم الرياضى بتقدير ذاته بصورة منفصلة عن تقدير الآخرين، بل غالباً ما يقوم بتقدير ذاته بارتباطه بتقديره للآخرين لأن الحكم الرياضى لا

يعيش فى برج عاجى بمعزل عن الجماعة أو الفريق، بل إن طبيعة المهام الملقاة على عاتقه تجعله دائماً مرتبطاً بالجماعة أو الفريق ارتباطاً وثيقاً.

وفى ضوء ذلك يمكن للحكم الرياضى تقدير ذاته بارتباطه بتقديره للأخريين إذا كان تقديره لذاته إيجابياً أو سلبياً وفى نفس الوقت تقديره للأخريين بصورة إيجابية أو سلبية فى إطار إدراكه لنفسه وإدراكه لسلوك الأخرين. (٣٠: ١٠٤)

## ٢/٢ تقدير الذات وعلاقته بالسمات الشخصية:

يكاد يتفق العديد من الباحثين على أن الفرق بين النجاح والفشل فى العديد من الأنشطة الاقتصادية أو الاجتماعية أو السياسية أو الرياضية وغيرها يرجع جانب كبير منها إلى مدى قدرة وفاعلية وتوفيق القيادة إلا أن الباحثين اختلفوا فيما بينهم حول العديد من التساؤلات التى ترتبط بقيادة الحكم مثل:

- ما الذى يميز الحكم عن غيره؟
- وما الذى يميز الحكم الناجح عن الحكم غير الناجح؟
- وهل الحكم مطبوع أم مصنوع؟
- وهل السمات والقدرات والمهارات القيادية للحكم موروثه أم مكتسبة؟
- وما هى أنواع السلوك التى يمكن أن تفرق بين أنواع الحكم؟

واستمر الجدل بين الباحثين لمحاولة الإجابة عن التساؤلات السابقة وغيرها وفى ضوء ذلك قدموا العديد من المداخل أو النظريات التى حاولت دراسة القيادة للحكم وفعاليتها والعوامل المحددة لها.

وقد ركزت كل من المداخل أو النظريات على زوايا معينة لكى توضح مدى اختيار الحكم بين كثير من القياديين. (٣٠: ٣٩)

## ١/٢/٢ السمات الشخصية للحكم الرياضى:

فى ضوء العديد من الدراسات السابقة تم التوصل إلى سمات شخصية للحكم الرياضى منها:

### ١- الثبات الانفعالى:

يعتبر التحكم فى الانفعالات من الأهمية بمكان للحكم الرياضى حتى يستطيع إشباع الهدوء والاستقرار أثناء المباراة وحتى يعطى قراراته بصورة واضحة وبنبرات هادئة وخاصة فى المواقف ذات الطابع الانفعالى العنيف والضغط النفسى العالية، وكثير منا يصادف الحكم

الرياضى فى العديد من المواقف العصبية والتي تتطلب منه ضبط النفس والسيطرة على انفعالاته، إذ أن سرعة الانفعال والغضب والعصبية وسرعة القلب تساعد على التأثير السلبى لنفوذه وتأثيره على الآخرين .

## ٢- التناغم الوجدانى والتعاطف:

يقصد " بالتناغم الوجدانى Empathy إحساس وإدراك الحكم الرياضى لما يحس به اللاعبين وتفهم انفعالاتهم ، ويجب علينا أن نفرق بين التناغم الوجدانى وبين التعاطف أو المشاركة الوجدانية Sympathy لأن التعاطف يقصد به مشاركة الحكم الرياضى للاعبين فى انفعالاتهم - أى مشاركة وجدانية وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن التناغم الوجدانى من أبرز السمات الفاعلة بالنسبة للحكم الرياضى كمعين ومساعد للاعبين إذ أن هذه السمة تساعد الحكم الرياضى على تفهم اللاعبين والسيطرة الكاملة على المباراة حتى النهاية.

## ٣- القدرة على اتخاذ القرار:

من بين أهم السمات التى تميز الحكم الرياضى الفاعل قدرته على سرعة اتخاذ القرار وخاصة فى المواقف المتغيرة التى تتطلب سرعة الاختيار بين بعض البدائل واختيار القرار السليم بصورة محددة وشديدة وعلانية وليس بصورة عاطفية أو انفعالية وقدرة الحكم الرياضى على سرعة ملاحظة مختلف المواقف الرياضية والحكم عليها بطريقة موضوعية وكذلك القدرة على سرعة اتخاذ القرار بتنويع أو تغيير التصورات الموضوعية أو سرعة التعرف على مكن الخطأ فى الأداء والسلوكيات كلها عوامل هامة ومرتبطة بالقدرة على اتخاذ القرار.

وليس المهم هو السرعة فى اتخاذ القرار بل لا بد أن يرتبط بذلك اتخاذ القرار المناسب فى التوقيت المناسب.

## ٤- الثقة بالنفس:

إن الحكم الرياضى الذى يتميز بثقته فى نفسه وفى قدراته ومعلوماته ومعارفه وخبراته يكتسب مركزاً قوياً بين اللاعبين ويساعد على احترامهم له وتقبلهم لقدراته، والثقة بالنفس تساعد الحكم على سهولة اتخاذ القرار المناسب فى التوقيت المناسب. وأيضاً الحكم الرياضى الواثق من نفسه لا يظهر عليه التردد أو القلق أو التوتر فى المواقف غير المتوقعة ولا يستطيع اللاعبين أثناء المباراة معرفة ماذا سيصدر الحكم من قرارات.

#### ٥- تحمل المسؤولية:

في بعض الأحيان نجد أن بعض الحكام الرياضيين يرجعون أسباب فشلهم في تحقيق بعض الأهداف إلى بعض الأسباب أو العوامل الخارجية في حين أنهم قد ينسبون الفوز والنجاح إليهم، وبغض النظر عن الأسباب التي تؤدي إلى النجاح أو الفشل فإن هناك جزءاً من المسؤولية يقع على عاتق الحكم الرياضي ولا بد من أن يتحمل هذه المسؤولية بقدر كبير من الشجاعة، فالحكم الرياضي الفعال يكون مستعداً لتحمل المسؤولية في جميع الأوقات وخاصة في حالات الفشل ويسعى إلى ممارسة النقد الذاتي قبل انتقاء الآخرين، ومحاولة مواجهة الأسباب التي أدت إلى مثل هذه الحالات. وتحمل المسؤولية يتطلب قوة الإرادة من الحكم الرياضي وشجاعته لمواجهة الأخطاء الناجمة ومحاولة بذل الجهد لتصحيح هذه الأخطاء.

#### ٦- الإبداع:

إن القدرة على الابتكار والإبداع واستخدام العديد من الطرق والوسائل الحديثة في إدارة المباراة وكذلك القدرة على إبراز أنواع متجددة ومبتكرة في مجال إدارة المباراة وسلوك اللاعبين تعتبر من بين أهم العوامل التي تظهر قدرة الحكم الرياضي على الإبداع .

#### ٧- المرونة:

يقصد بالمرونة القدرة على التكيف والمواءمة للمواقف المتغيرة وخاصة في نطاق الظروف ذات الضغوط النفسية العالية أثناء المباراة.

#### ٨- الطموح:

الحكم الرياضي الطموح يتميز بالمتابعة والإصدار وعدم فقد الأمل في تحقيق الهدف النهائي ولا يستسلم بسهولة ويسعى نحو تطوير نفسه وتطوير قدراته ومعلوماته ويتمسك بأهدافه بغض النظر عن قيمة الوقت والجهد.

#### ٩- القيادة:

الحكم الرياضي الناجح يتسم بسمة القيادة ويقصد بذلك قدرته على التوجيه والتأثير في سلوك اللاعبين وقدرته الكاملة على إدارة المباراة دون خلل فيحترمه الجميع ويقدرونه ويستمعون إليه ويتقنون في قدراته وقراراته أثناء إدارته للمباراة.

### ٢/٢/٢ نظرية سمات الحكم الرياضى:

تعتبر نظرية سمات الحكم من النظريات الهامة التى يمكن على أساسها تحديد الحكام الأكثر كفاءة فى المجال الرياضى، وأساسها الفرض القائل بأن هناك بعض الأفراد يولدون قادة ، أى أنهم بطبيعتهم قادة أو أنهم قادة طبيعيين وفى رأى أصحاب هذه النظرية أن الحكم قد يولد ويحمل معه صفات أو سمات أو قدرات قيادية معينة خاصة به وتتيح له فرصة احتلال موقع القيادة، أو قد يولد دون أن يمتلك مثل هذه السمات الشخصية القيادية.

ونظراً لأن السمات الشخصية ثابتة نسبياً فإنه يصبح فى الإمكان التعرف على الحكام الناجحين من خلال التعرف على السمات الشخصية المميزة لكل منهم وقد أطلق على هذه النظرية " نظرية الرجل العظيم The Great man theory وعم استخدمها لدراسة القيادة منذ العشرينات من هذا القرن وصادفت قبولا لدى العديد من الباحثين فى مجال القيادة.(٣٠ : ٤٠)

### ٢/٢/٢ التوافق المهني للحكم الرياضى:

يعتبر التوافق Adjustment من المفاهيم التى تلاقى اهتماماً من علماء النفس والاجتماع وكثيراً ما يطلق عليه عديداً من الكلمات مثل التكيف Adaptation والتوازن Balance والتماسك Integrations وذلك للدلالة على مفهوم التوافق وكانت ذات مفهوم بيولوجي يعنى التغير الذى يحدث فى الكائن الحى سواء فى الشكل أو الوظيفة، وهو تغير يمكنه من المحافظة على حياته وبقاء حبه ، والحقيقة أن هذه المصادر الستة للفاعلية واقعية وقابلة للتطبيق على الحكام.(٢٠ : ٢٩٠، ٢٩١)

### ٤/٢/٢ الخصائص الشخصية السوية للحكام :

- تقبل الحكم لذاته.
- تقبل الآخرين للحكم وتفهمهم وحبهم له.
- تقدير الآخرين للحكم.
- تقبل الحكم للآخرين.

### ٥/٢/٢ التدريب الرياضي وتأثيره على الحالات النفسية للحكام:

للنشاط الرياضي دور هام في اختزال الضغوط النفسية وذلك لاعتباره كمخرج للطاقة الجسمية الكامنة داخل الحكم حيث أن عدم خروجها يسبب توتر، وحيث أن خروجها عن طريق ممارسة النشاط الرياضي يتيح للعقل أن يتحول لأشياء أخرى بعيدة عن الإحباط والضغوط التي جعلته على حافة المواجهة. (١٥: ١٦٥، ١٦٦)

### ٦/٢/٢ الثقة بالنفس Self-Confidence لدى الحكام:

إن الحكم الذي ينال درجة مرتفعة من هذه السمة يكون متأكداً من نفسه ومن قدراته ويكون واثقاً من إمكانياته بالنسبة لكيفية التعامل مع المباراة التي يحكمها ويمكن التعامل مع المواقف غير المتوقعة واتخاذ القرارات بثبات بعيداً عن القلق والتوتر كما أنه يستطيع التعبير عن أفكاره وآراءه بجرأة سواء في مواجهة اللاعبين أو وسائل الإعلام.

### ٧/٢/٢ التحكم الانفعالي Emotional Control:

يظهر الحكم الذي يحصل على درجة مرتفعة في سمة التحكم الانفعالي بقدر كبيراً من الاستقرار الانفعالي والدافعية وهو لا يستثار بسهولة ولديه قدرة كبيرة على إخفاء مشاعره والسيطرة عليها ولذا فهو يتقاضي الإحباط عندما يرتكب خطأ أو يتعرض لمهاجمة الجمهور. (٣٠: ١٨، ١٩)

### ٨/٢/٢ الثقة بالذات لدى الحكام الرياضيين:

يقصد بالذات بأنها درجة التأكد واليقينية بأن الحكام الرياضيين يمتلكون القدرة لكي يكونوا حكاماً رياضيين وناجحين ولهم فاعلية في مجالهم التحكيمي.

وكما يعرفها وينبرج Weinberg وريتشارد سون Richardson بأنها الاعتقاد بأن الفرد يستطيع أداء سلوك معين بنجاح، وقد يكون هذا السلوك المعين بالنسبة للحكم الرياضي هو قدرته على التخطيط أو التنظيم أو اتخاذ القرار أو التقييم أو غير ذلك من أنواع السلوك القيادي في إدارة المباراة.

ويمكن التمييز بين الحكم الرياضى الذى يتسم بالثقة العالية فى الذات والحكم الرياضى الذى يتميز بالثقة المنخفضة فى الذات على النحو التالى:

جدول (٢-١)

خصائص الثقة العالية والمنخفضة بالذات

خصائص الثقة المنخفضة بالذات	خصائص الثقة العالية بالذات
متوتر وقلق . يصعب عليه التركيز والانتباه فى كثير من الأحيان . منزعج ولديه شكوك فى قدراته . مشغول البال بالنتائج السلبية . غير قادر على تصحيح أخطائه بصورة ذاتية . يشك فى كفاءته وفاعليته .	مسترخى وهادئ ومطمئن . يستطيع تركيزا انتباهه على ما يقوم به أثناء التحكيم . يعرف جيداً ما الذى ينبغى عليه أن يفعله . لا يشغل تفكيره الجوانب أو النتائج السلبية . قادر على تصحيح أخطائه بصورة ذاتية . يثق تماماً فى كفاءته وفاعليته .

وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن الثقة بالذات تعتبر من بين أهم الخصائص الحيوية للحكم الرياضى، كما أنها عامل هام فى تحديد درجة كفاءته وفاعليته ونتائج أدائه. (٣٠: ١١٢)

٣/٢ تقدير الذات وعلاقته بالأنشطة الرياضية

١/٣/٢ هل التحكيم الرياضى علم أم فن ومهنة ؟

قد يرى البعض بأن التحكيم علم فقط أو فن ومهنة فقط ، لكن التحكيم الرياضى يجمع بين العلم والفن والمهنة ذلك لأن التحكيم الرياضى يستلزم أشخاص تتوافر فيهم ملكات ذهنية وعصبية يتم التوافق بينها بصورة تظهر الشخص كما لو كان لديه قدرات غير عادية بخلاف الشخص العادى لأنه يتعامل طول فترة المباراة مع مهارات فنية تختلف من لعبة لأخرى، وكما أن المكونات الفنية والشخصية وحدها لا تكفى إذا لم يصاحبها الإحاطة العلمية بالجوانب التى تتسم بها اللعبة محل التحكيم ومرجع ذلك المؤلفات العلمية والتكنولوجية الحديثة وكذلك الندوات والدورات التدريبية التى تعطى للحكم قدر كبير من المعرفة العلمية فى مجال تخصصه التحكيمي سواء كان فى مجال الألعاب الفردية أو الجماعية.

## ٢/٢/٢ تدعيم الثقة لدى الحكام في المجال الرياضي:

تتضمن عمليات التحكيم في طياتها خبرات النجاح والفشل.. ويلاحظ أن الحكم الذي يتمتع بالثقة في النفس Self-confidence يقترح لنفسه أهدافاً واقعية تتماشى مع قدراته ويجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى لقدراته ولا يسعى لإنجاز أهداف غير واقعية بينما الحكم الذي تنقصه الثقة في النفس Loke of Confidence يخاف من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها وينعكس ذلك عادة على حالته النفسية من حيث زيادة القلق، وضعف التركيز والاهتمام بنقاط الضعف مما يعوق التركيز على النقاط الإيجابية والافتقار إلى المتعة والشعور بالرضا ومن ثم يصبح أكثر عرضه للاحتراق.

لذلك من الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للحكام وللوقاية من الآثار النفسية السلبية ويتحقق ذلك من خلال ما يلي:

- توفير التدريب: يعتبر التدريب أهم عامل يساهم في بناء الثقة بالنفس وذلك يعمل على تميز الحكم ويزيد من ثقته بنفسه في المستقبل.
- اعتياد الحكم الأداء بثقة: إن حرص الحكم على الأداء بثقة يساعده على الاحتفاظ بروح معنوية عالية حتى في الأوقات الصعبة من إدارة المباراة.
- احتفاظ الحكم بالحالة البدنية الجيدة: ذلك لأنه من المعروف أن هناك علاقة وثيقة بين الجسم والعقل وأن كلا منهما يؤثر في الآخر وعلى ضوء ذلك فإن احتفاظ الحكم بالحالة البدنية الجيدة يدعم حالته النفسية.

فعلى سبيل المثال التغذية غير الصحيحة تؤدي إلى زيادة الوزن أو النقص الشديد في الوزن ، مما يؤدي إلى نقص تقدير الذات ومن ثم ثقة الحكم في نفسه الأمر الذي يؤكد على أهمية احتفاظ الحكم بالحالة البدنية الجيدة.(٦ : ٢٣)

## ٢/٢/٢ تغيير تقدير الذات بتغيير المواقف بالنسبة للحكم :

من المعروف أن تقديرنا لذواتنا يتغير في المواقف المختلفة كتغير مفهومنا لذواتنا في جميع المواقف المختلفة، أيضاً فقد يقدر الحكم نفسه بدرجة كبيرة في علاقته الشخصية بالآخرين، ويقدر نفسه بدرجة منخفضة في المواقف التي تتطلب ذكاء وتفكيراً عالياً ، ويقدر نفسه بدرجة متوسطة في أداء عمله ، ومهما كان الأمر فإن الناس يحاولون في كل المواقف

أن يسلكوا بطرق تدعم تقدير الذات بصرف النظر عن القيمة المبدئية التي قدروها لأنفسهم، ويتأثر تقدير الحكم لذاته بعوامل كثيرة منها ما يتعلق بالحكم نفسه ومنها ما يتعلق بالبيئة الخارجية وبالحكام الذين يتعامل معهم فإذا كانت البيئة تهيئ للحكم المجال للانطلاق وللإبداع فإن تقديره لذاته يرتفع، أما إذا كانت البيئة محبطة وتضع العوائق أمام الحكم بحيث لا يستطيع أن يستغل قدراته ولا يستطيع تحقيق طموحاته فإن تقديره لذاته ينخفض ، كذلك فإن تقدير الذات يتأثر بعوامل خاصة مثل ذكاء الحكم وقدراته وسماته الشخصية والمرحلة العمرية والتعليمية ، وخبرات النجاح والفشل التي مر بها الحكم وغيرها.(٣٤ : ٣)

### ٤/٢/٢ التأهيل للتحكيم :

يعتبر التأهيل الجيد للقيام بأعمال التحكيم من أساسيات نجاح المحكم فى عمله بعد عمليات التأهيل من خلال التدريب النظرى والعملى واستخدام التكنولوجيا فى نظام المحاكاة ، والحكم يجب أن يؤهل نفسياً وجسمانياً من خلال الخضوع لبرامج متنوعة على فترات محددة قبل القيام بأعمال التحكيم.

### ٥/٢/٢ التدريب الميدانى للحكم :

ويقصد بذلك تدريب الحكم على التطبيق العملى لأصول وفنيات طرق التحكيم وذلك ضمن ساعات البرنامج التدريبى داخل الملاعب الخاصة بكل لعبة.

### ٦/٢/٢ التنمية المهنية والتوافق المهنى لدى الحكام :

إن المهنة Profession فى مفهومها العلمى أعمق وأشمل وقد تناول هذا المفهوم العديد من العلماء وقد ذكر فليكسنير Flexner أن هناك شروطاً معينة للمهنة وهذا ما يمكن توضيحه فيما يلى :

- تتطلب قدراً معيناً من النشاطات التى يستخدم فيها الذكاء بدرجة عالية.
- تتطلب قدراً كبيراً من تحمل المسؤولية الفردية.
- أصحابها يستعينون فى عملهم بالعلم وتطبيقاته وأن لديهم قدراً متفق عليه من المعرفة التخصصية .
- استخدامهم للعلم بقصد تحقيق هدف معين يعلمونه مسبقاً ويسعون إليه .

- إن العاملين بها يحتاجون إلى إعداد مسبق يؤهلهم للعمل فيها كما أن معظمهم يستمر في التدريب على كل جديد مستحدث في المهنة مهما وصل في مستوى علمه وتعمقت خبرته وهذا ما يعرف بالنمو المستمر أثناء الخدمة Continuous in Service growth .
- إن العاملين داخل مهنة معينة يتبعون مجموعة من المعايير الأخلاقية والمستويات العلمية التي تميزها عن غيرها.
- إنه يفترض في أصحابها أنهم يؤثرون خدمة المجتمع على مصالحهم الشخصية وهم بذلك يفترض فيهم الابتعاد عن الأنانية وحب الذات .
- يفترض أن يسعى أصحاب كل مهنة إلى تحسين مستوياتهم العملية والتدريبية بالاحتكاك للخبرات العلمية الأخرى في مناسبات مثل الندوات والمؤتمرات العلمية المختلفة وبالنسبة للحكام الإطلاع على إدارة المباريات التي يديرها حكام أقدم منهم أو في مستوى تنافسي أكبر كما لو كانت مباريات على المستوى العالمى أو تصفيات نهائية.

(٣٣: ٤٧٥-٤٨٧)

### ٧/٣/٢ خصائص البرامج التدريبية الناجحة للحكام :

- إن البرامج تسعى إلى تحقيق أهدافها الموضوعية فليس الأساس هو تنفيذ البرامج ولكن الأساس يكمن في بلوغ الغاية التي صمم من أجلها البرنامج وهناك خصائص عامة يجب أن تراعى عند تصميم البرامج التدريبية مثل:
- أن يكون برنامج التدريب مصمما على أساس الاحتياجات الفعلية للحكام.
- أن يتناسب البرنامج مع المستوى العام للحكام من الناحية النفسية والفنية.
- إن يتيح البرنامج نقل الخبرة النظرية والعملية ولا يركز فقط على جانب واحد منها .
- أن يتيح البرنامج فرصة العمل الجماعى في إطار المناقشات الموضوعية وعرض الآراء والتوصل إلى استنتاجات التي تقيد في تطوير عمليات التحكيم .
- الاستعانة بالوسائل المساعدة الحديثة للتعرف والحصول على البيانات مثل شرائط الفيديو واستخدام الإنترنت.
- يجب أن تتسم تلك البرامج بالجدية ، بحيث يكافأ النشاط والناجح منها ويعاقب المهمل والمتخلف عن الأداء السليم منها أو الانضباط .

• يجب أن يشعر الحكام المتدربين بأهمية تلك البرامج لتكون دافعا لهم على المشاركة الإيجابية والفعالة لإحساسهم بأهميتها وحاجاتهم إليها.

أيضا يلزم لنجاح العملية التدريبية اختيار المشرفون والمنفذون والمحاضرون الأكفاء للقيام بتنفيذ البرامج بنشاط ودقة حتى تتجح العملية التدريبية. (٣٣ : ٤٨٩ ، ٤٩٠)

### ٨/٣/٢ المشاكل التي تواجه الحكم عند التدريب على أعمال التحكيم :

يواجه الحكم أثناء عمليات التدريب بعض المشاكل التي قد تمثل عقبة أمام نجاحه في عمليات التحكيم وهي:

- (١) المناخ المصاحب لعمليات التدريب وكذا ما يشعر به الحكام الجدد من غربة خاصة في ضوء تعرضهم لمواقف تختلف عن تلك التي كانوا يتعرضون لها وكذلك الالتزامات الملقاة على عاتقهم خاصة وإن أغلب الحكام كانوا في الأصل لاعبين وهنا ينتقل دوره في الملعب من منافس إلى حكم ، وكل شخصية منهما تختلف عن الأخرى من حيث التكوين النفسي والأهداف والالتزامات .
- (٢) الإدارة قد يكون القائمين على التدريب تتفصم بعض المعارف الفنية أو النفسية التي تمكنهم من اختيار أفضل العناصر التي يمكنها التحمل بأعباء التحكيم وكذا الخطوات التي يجب مراعاتها عند وضع خطة معينة للتدريب على التحكم بصورة تجعل المتدرب من الحكام ينتقل من مرحلة لأخرى بطريقة سلسلة وتجعله يستفيد مما قدم إليه من تعليمات وإرشادات ودراسات في مجال التحكيم تساعده على تحمل عبء التحكيم بنجاح.

### ٩/٣/٢ تكيف إستراتيجيات التدريب لتكون فردية لدى الحكام :

من الأهمية أن يكون التعليم والتدريب والممارسة فردياً وفي كثير من الأوقات تكون الاستثارة وقلق الحالة في حاجة إلى خفضها من خلال التعرف على الاستراتيجيات الخاصة حيث يجب على المدرب والمعلم التعرف على متى ومع من يجب زيادة الاستثارة وقلق الحالة ومتى يجب خفضها، ومتى يجب أن تبقى ثابتة المستوى.

فعلى سبيل المثال مع الحكم ذو القلق المرتفع والمنخفض يجب أن يؤدي تقدير الذات في بيئة تقويمية عالية أى زيادة الاهتمام بمتغيرات موقف المنافسة حتى يضيف مصادر لزيادة

الاستثارة والضغوط ويكون قلق الحالة أعلى من المستوى المثالى ، ومع الشخص ذو مستوى قلق السمة المعتدل وتقدير الذات يفضل أن يترك بمفرده فى بيئة تقويمية عالية ومثل هذا الفرد يجب أن يرتفع لديه قلق الحالة والاستثارة ولكن دون فاعلية.(٢٠ : ١٠١)

### ١٠/٢/٢ تقدير الذات لدى الحكام وأثره على الآخرين فى ممارسة الأنشطة الرياضية :

من الجدير بالذكر أنه لا يمكن أن تنمو الذات إلا من خلال التفاعل مع الآخرين، فمثلاً الشخص القادر على التفاعل والتعامل مع الآخرين وحب الآخرين ويقبل عليهم وينعكس هذا على ذاتهم وتقديره لها، فهو بلا شك يتمتع بالثقة واحترام الذات لأن تقبل الذات مرتبط بتقبل الآخرين كما أشار إلى ذلك كثير من الباحثين ومنهم روجرز وهذا ما أوضحته النظريات المرتبطة بالذات الاجتماعية ، وكما أوضحت ذلك مرجريت ميد، وكولى ، وكذلك وضح لنا أن الحكام الاجتماعيين يكونون بمنأى عن القلق، وبذلك يتمتعون بدرجة كبيرة من تقدير الذات وذلك على العكس من الأشخاص الذين يميلون إلى الانطواء والعزلة فهؤلاء وجد أنهم ذوى قلق مرتفع وعصبيون ، وبالتالي فهم يعانون من تقدير منخفض لذواتهم.

ولقد تحدث مصطفى فهمي عن أبعاد تقدير الذات وكان البعد الثانى يتعلق بفكرة الشخص عن نفسه فى علاقته بغيره من الناس فقد يرى فى نفسه شخصاً مرغوباً فيه أو أنه منبوذ من الآخرين ، وقد يرى أن قيمته واتجاهاته ودينه من الأسباب التى تجعل الآخرين ينظرون إليه بعدم ثقة وحذر، أو ينظر إليه بعين الاحترام، ومما يؤثر أبلغ تأثير فى نظرة الحكم إلى نفسه والطريقة التى ينظر بها الناس إليه، لأن صورة كل حكم عن ذاته تتكون من خلال نظرة الآخرين إليه ثم ينتقل إلى تقبل الذات وتقبل الآخرين ويذكر أن تقبل الآخرين يرتبط أشد الارتباط بتقبل الذات فالشخص الذى لديه ثقة بنفسه ويثق بالآخرين ويعتبر أكثر اهتماماً ورغبة للانطلاق والأخذ بيد الغير .. كما أن تقدير الذات واحترامها يعتمدان جزئياً على مدى ما يعتبره ويقره الآخرين من النجاح الذى أحرزه الحكم .

ويضيف روجرز لبداية نشأة شروط التقدير والحالة التى يقوم فيها الحكم بتقييم نفسه على نحو شرطى أى عندما يعنى ببعض المعايير المستدخلة والعملية كما تبدو وهى أنه عندما ترتبط خبرات الذات مع تقدير موجب من جانب الآخرين وهذه الخبرات تنتهى إلى أن تستخرج أيضاً التقدير الموجب للذات، وإذا كانت خبرة بعينها من خبرات الذات تستخرج تقديراً سالباً من الآخرين فإنها أيضاً تنتهى إلى استخراج تقدير سالب للذات وعندما تصبح خبرات الذات مصدراً للتقدير السالب للذات فإنها تكون فى صراع مع حاجة إلى التقدير الموجب للذات.

وحيث أن روجرز يشعر بشكل واضح بوجود طبيعة حقيقية للذات على نحو ما تحددها عملية التقييم العضوية فهو يرى أنه عندما تكون بعض أوجه هذه الذات الحقيقية مرتبطة مع التقدير السالب للذات فعندئذ تنشأ شروط التقدير. وعندما يكون وجهها بعينة من أوجه الذات عند الفرد قد أصبح غير مقبول فإن الحكم لا يستطيع أن يبقى على صورة ذاته إلا بشرط عدم إدراك بقية الأوجه غير المرغوبة بدقة ويدرك الحكم أي خبرة غير متسقة مع الذات على أنها عامل مهدد لكيانه لذلك تتكون الدفاعات التي تتكرر هذه الخبرات وتصبح صورة الذات أقل انسجاما مع الحقيقة ونتيجة لذلك يقع الحكم في صراع ويصبح أقل تكيفا مع الآخرين. (٣٤: ٢٥)

#### ٤/٢ تقدير الذات وعلاقته بالقلق:

##### ١/٤/٢ مفهوم القلق:

يعتبر القلق من بين أهم الخبرات الانفعالية التي يعيشها الحكم الرياضي خاصة قبل وأثناء وبعد المباراة التي يديرها.

وقد اهتم الكثير من الباحثين في علم النفس الرياضي بظاهرة القلق لدى الرياضيين وحاولوا تحديد مفهومه ومظاهره وخصائصه .

كما أشاروا إلى أن القلق يعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية أو الجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها كما قد يؤدي القلق إذا زاد عن حده إلى فقدان التوازن النفسى الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسى واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة. (٣١: ٣٥٣)، وهنا يذكر محمود قاعود (١٩٩٢) (٣٤: ٩) أن القلق "هو استجابة انفعالية لخطر غامض وغير معروف سواء كان هذا الخطر داخليا أو خارجيا فإنه يؤدي إلى إحساس الفرد بعدم الأمن وعدم الاستقرار" وبالتالي يدفع القلق إلى الإحساس بعاملين وهما:

١. الشعور بفقدان الأمن.

٢. الشعور بفقدان الاستقرار.

## ٢/٤/٢ القلق لدي الحكام:

يثار دائما تساؤل كبير لدي الجميع وهو هل يؤثر القلق على أداء الحكم؟

ولعل الإجابة المباشرة على السؤال نعم وذلك نتيجة إلى بُعدين رئيسيين وهما التأثير الإيجابي والتأثير السلبي : بمعنى أنه يوجد قلق مانع وقلق دافع.

حيث يشير القلق المانع إلى تعسر الأداء في عمليات التحكيم الجيد. أما القلق الدافع فيشير إلى تيسير الأداء في عمليات التحكيم.(٣٥ : ١١٦)

## ٢/٤/٢ أنواع القلق:

### ١- قلق الحالة:

استجابة انفعالية غير سارة ، تتم بمشاعر ذاتية وتتضمن التوتر والخشية والعصبية والانزعاج كما تتصف بتنشيط الجهاز العصبي الذاتي وزيادة التنبيه وتحدث حالة القلق عندما يدرك الشخص أن منبهاً معيناً أو موقفاً ما قد يؤدي إلى إيذائه أو تهديده أو إحاطته بخطر من الأخطار وتختلف حالة القلق من حيث شدتها وزمان حدوثها، وعدد تكرارات المواقف العصبية التي يصادفها الفرد .

### ٢- قلق السمة:

وهو يشير إلى استعداد ثابت نسبي لدي الفرد وعلى الرغم من تميز هذا الاستعداد بقدر أكبر من الاستقرار بالمقارنة إلى حالة الاستعداد ، فان هناك فروقا بين الأفراد وفي تهيئتهم لإدراك العالم باعتباره مصدراً للتهديد وفي ميلهم إلى الاستجابة للأشياء بأسلوب خاص يمكن التنبؤ به.

### ٣- القلق الموضوعي :

ويكون مثير القلق خارجي ومعروف سببه وفي ذلك يتفق القلق مع الخوف ، وهو رد فعل لإدراك خطر خارجي أو لأذى يتوقعه الشخص.

### ٤- القلق الخلقى أو الذاتي :

وفيه يكون المثير داخليا كخوف الفرد من تأنيب الضمير واعتزام الخطأ أي ينشأ نتيجة لإحباط دوافع الذات العليا.

## ٥- قلق الاتصال :

ويصاحبه قلق الحديث أمام الناس ، ويتصل هذا النوع من القلق بالمواقف الاجتماعية الخاصة بالقاء الأحاديث أمام جمهور عام من الناس كما في الملعب مثلا ولقلق الاتصال أربعة أنواع هي : قلق الاتصال الجسمي والجماعي والثاني والعام.

( ٣٧ : ٤٩ ، ٥٠ )

## ٤/٤/٢ علاقة القلق بتقدير الذات لدى الحكام الرياضيين :

لقد أشارت دراسات كثيرة إلى أن حالة القلق تزداد عند الأشخاص ذوي سمة القلق العالية في المواقف التي يدركون فيها تهديد لتقدير الذات أكثر منها في المواقف التي يدركون فيها التهديد بالألام الجسمانية مثل دراسة هودجر Hodge ( ١٩٦٨ ) وغيره وفسر هودجر هذه النتائج في ضوء القلق في مواقف تهديد تقدير الذات ولا يرتبط بها في المواقف الأخرى والشعور بتهديد تقدير الذات في مواقف متعددة لها خبرة ذاتية تختلف من شخص لآخر بحسب خبرته السابقة وتقديره لما يتضمنه الموقف من خطر وتأثير هذا الخطر عليه ... ومن ناحية أخرى تقديره لإمكاناته في السيطرة على هذا الخطر وإزالته أو الهروب منه ، لذا قد يدرك شخص تهديداً في موقف ولا يدرك آخر في هذا التهديد وهذا ما يوضح اختلاف تقدير الذات باختلاف مواقفها لدى الحكام. (٣٤ : ٥١)

ويعتبر القلق من المتغيرات التي وجد أن لها تأثيراً كبيراً على تكوين تقدير الذات المرتفع أو المنخفض لدى الحكام فقد أوضحت العديد من الدراسات أن الحكم السوي الذي لا يعاني من القلق يتمتع بدرجة عالية من تقدير الذات وقد أكد روجرز على أن تهديد الذات أو سوء التوافق يحدث عندما يتعرض الإنسان للقلق، ويضيف روجرز أن القلق هو استجابة انفعالية للتهديد تنذر بأنه بنيان الذات المنظم قد أصبح في خطر ، فالقلق يؤدي إلى أحداث تغيير خطير في صورة الحكم عن ذاته ، أما إذا كان الحكم سوياً لا يعاني من أي قلق زائد فإن هذا يؤدي إلى أحداث التوافق الشخص ويؤدي إلى تقدير ذات مرتفع لدى الحكم.

## ٥/٤/٢ علاقة كلا من القلق والثقة بالنفس بتقدير الذات :

لقد أجمع العديد من العلماء على ارتباط الثقة بالنفس بسمة القلق فقد ربط كل من فرويد fried و آدلر Adler وهورني Horney وغيرهم بين القلق وضعف الثقة بالنفس أو الشعور

بالنقض واحتكار الذات كما أشارت دراسات عديدة منها دراسة كاتل ، هانز برجر Cattle (1972) - Hans berger وآخرون إلى أن الثقة بالنفس دليل التوافق وهي مرتبطة بالصحة النفسية وسمة القلق وأثبتت دراسات عديدة أيضا منها دراسة أوزبييل (1952) Ausbell أن سمة الثقة بالنفس تكتسب في مرحلة الطفولة من التفاعل بين معطيات الناشئ وظروف تنشئته الاجتماعية وأشارت الدراسات إلى ارتباط الثقة بالنفس وإدراك التقبل والعطف من المحيطين وأيضا ارتباط ضعف الثقة بالنفس بعدم الطمأنينة وإدراك النبذ من كل المحيطين به. (٣٤: ٣٣)

#### ٦/٤/٢ القلق ومفهوم الذات ومدى ارتباطهم بالحكمين:

للقلق تأثير كبير على مفهوم الحكم لذواتهم وتقديرهم لها وهذا ما أوضحه روجرز ، فالقلق يعتبر تهديد للذات ويشعر الحكم بالتهديد حين يحدث عدم تطابق أو تجانس بين مفهومة لذاته وبين خبراته الفعلية فالخبرات التي لا تتطابق مع مفهوم الذات يتم إدراكها على أنها تشكل تهديداً ويفترض روجرز أيضا أنه من المحتمل أن يشعر الحكم بالتهديد دون أن يعي عدم التطبيق بين الذات وبين الخبرة وبناء على ذلك فكلما كان هناك عدم تطابق بين الذات وبين الخبرة وكان الحكم غير واعيا به وبأنه يصبح عرضه للقلق واضطرابات الشخصية ، وبالتالي فالقلق هو استجابة انفعالية للتهديد تنذر بأن بنيان الذات المنظم قد أصبح في خطرا يهدده القلق والاضطراب .

#### ٧/٤/٢ تأثير زيادة القلق على تقدير الذات لدى الحكم:

تشير الدراسات إلى اختلاف الأشخاص في إدراك تهديد تقدير الذات بحسب مستوى سمة القلق فالأشخاص ذوي سمة القلق العليا يدركون التهديد في مواقف كثيرة قد تبدو عادية وليس فيها تهديد لغيرهم ، وفسر سبيلبرجر هذا بافتراض أن سمة القلق لا تعكس أيضا استعداد الشخص لإدراك تهديد الذات في المواقف مما يعني أن استعداد الأشخاص ذوي سمة القلق العليا لإدراك التهديد بأعلى من الأشخاص ذوي سمة القلق المنخفض. (٣٤: ٥١)

#### ٨/٤/٢ المصادر الشخصية للضغوط لدى الحكم:

يعتبر بعض الحكم كثير من المواقف بأنها هامة مع عدم الثقة في نتائجها وهؤلاء يتمتعون بدرجة كبيرة من القلق أكثر من الآخرين ولذا يكون هناك تصرفان شخصيان Two Personality Disposition يرتبطان بردود أفعال قلق الحالة وهم أصحاب قلق السمة

المرتفع High trait Anxiety وتقدير الذات المنخفض Low Self Esteem ويكون لهؤلاء قلق اجتماعي لبناء الجسم Social physique Anxiety مرتفع وأصحاب قلق السمة المنخفض وتقدير الذات المرتفع يكون لديهم قلق اجتماعي لبناء الجسمي المنخفض.

### أ- قلق السمة Trait Anxiety

يعتبر قلق السمة عامل شخصي يوجه الفرد ليرى المنافسة والتقييم الاجتماعي Social Evaluation كموقف أكثر أو أقل تهديداً حيث يدرك الشخص مرتفع قلق السمة المواقف على أنها أكثر تهديداً ويستثار القلق أكثر من ذوي قلق السمة المنخفض.

### ب- تقدير الذات Self Esteem

يرتبط تقدير الذات بإدراك الحكم للتهديد وبمدي مطابقة التغيرات في قلق الحالة فعلى سبيل المثال الحكم الأقل ثقة وخبرة الأكثر قلقاً للحالة يكون أكبر من ذو تقدير الذات المرتفع وتكون استراتيجيات تحسين الثقة بالنفس وسيلة لتقليل قلق الحالة كخبرة فردية.

### ج- قلق البناء الجسمي الاجتماعي

يعتبر قلق البناء الجسمي تصرف شخصي يعرف بأنه الدرجة التي يصبح الفرد عندها أكثر قلقاً حينما يلاحظ آخرون بناءه الجسمي وهذا يعكس اتجاه الفرد لأن يصبح عصبياً أو سريع الإدراك Apprehensive عند تقييمه جسمانياً ويكون الأفراد ذو قلق البناء الجسمي الاجتماعي أكثر تقديراً لتعرضهم للضغوط خلال تقويم اللياقة وتكون خبراتهم أكثر سلبية فيما يتعلق بالتفكير في أجسامهم وهؤلاء يميلون لتجنب مواقف اللياقة لأنهم يخافون من تقييم الآخرين لبنائهم الجسماني.

مصادر أخرى للضغوط Other sources of stress تأخذ هذه المصادر اتجاهين: الأول تكون فيه مصادر الضغوط من داخل الفرد والثاني تكون من خارج الفرد وكلاهما ينمو فردياً ويمكن أن تتغير مصادر الضغوط فقد يشعر الفرد في فترة من الوقت أن متطلبات الرياضة أو المنافسة كبيرة وأن القدرات التي يمتلكها الرياضي تمكنه من الوفاء بهذه المتطلبات ويمكن أن يأتي الإحساس بالضغوط من مصادر مختلفة كالآتي:

- حينما لا يؤدي الفرد أداء جيد في أداء سابق قد مارسه.

- حينما تحدث أخطاء في الأداء أو الخوف من حدوث هذه الأخطاء.
- عدم تحقيق تقدم أو أن معدل التقدم لا يكون بالسرعة المتوقعة.
- أساليب حصول الحكم على المعلومات.
- الهتاف السيئ ضد الحكم من الجمهور أو النقد السلبي من وسائل الإعلام.
- تأثير الظروف المصاحبة للمباريات الهامة والظروف الحيوية غير الملائمة.

(٢٠: ٢٩، ٣٠)

**٥/٢ تقدير الذات وعلاقته باتجاهات الحكام:**

**١/٥/٢ اختلاف تقدير الذات باختلاف مواقفها:**

من المعلوم أن تقديرنا لذواتنا يتغير في المواقف المختلفة كتغير مفهومنا لذواتنا في المواقف المختلفة أيضا فقد يقدر الفرد نفسه بدرجة كبيرة في علاقته الشخصية بالآخرين ويقدر نفسه بدرجة منخفضة في المواقف التي تتطلب ذكاء وتفكير ، ويقدر نفسه بدرجة متوسطة في أداء عملة ، ومهما كان الأمر فإن الناس يحاولون في كل المواقف بصرف النظر عن القيمة المبدئية التي يقدرونها لأنفسهم ، وأن يسلكوا بطرق تدعم تقدير الذات وقد يكون تحقيق ذلك صعبا في بعض الأحيان حيث أن حوافزنا وآراؤنا عن الواقع تؤدي إلى نوع من الصراع فيما بينها مما يهدد تقدير الذات ، ويبدو أنه لا سبيل إلى الخروج من هذا الصراع بدون عدم إشباع رفض لمتطلبات الهي أو الوقوع في خطأ (رفض متطلبات الذات العليا) أو الإصابة وتكون النتيجة هي القلق والشعور بالخوف ، ويمكن القول بلغة التدليل النفسي أن تهديد تقدير الذات هو تهديد للذات التي تحاول إحداث توازن بين الحاجات المتصارعة ، ولا توجد طريقة سهلة للتخلص من الصراع ولكن كل ما تفعله الذات هو محاولة وقاية نفسه من القلق الذي يحدثه الصراع. (٣٤: ٣٧)

**٢/٥/٢ الانتباه وأهميته لدى الحكام لمواجهة الضغوط:**

يعتبر الانتباه أول اتصال للفرد ببيئته وتكيفه معها وهو الأساس الذي تقوم عليه العمليات العقلية وهو استعداد الفرد وتهيئته لملاحظة شيء دون آخر والتفكير فيه ويرتبط كلا من الانتباه والتركيز بمصطلح اليقظة Alertness الذي يعنى مدى وعي الحكم بالمثيرات الواردة على أعضائه الحسية وإحساسه بها واستجابته لها وتتوقف طرق تلك الاستجابة على قدرات الحكام المختلفة ومنها التمييز بين المؤثرات المرتبطة وغير المرتبطة بالأداء باستخدام المرشح الانتقائي المحدد والذي يضع حدود للمعلومات الصادرة في وقت واحد حتى يمكن

التفريق بين الانتباه المضاد بلا داعي والانتباه الكامل الذي يعززه الوعي ويتأثر أيضا بالقدرة على معالجة تلك المعلومات .

حيث يوجه الانتباه الوعي نحو المثير ويحدث الانتباه الانتقائي قيم التركيز على المثيرات المرتبطة بالأداء وعزف الانتباه عن المثيرات غير المرتبطة بالأداء ويتحقق الإدراك وتفسر هذه المثيرات والمعلومات في ضوء الخبرات السابقة والتي تعطى الحكم معنى يرتبط بالأداء لاتخاذ القرار بالأداء وبناء على ذلك فإن الانتباه يوجه الوعي والإدراك ويستخدم الانتباه لتحقيق الوعي بالمثيرات.(٢٠ : ١٤٣)

### ٢/٥/٢ محاور الانتباه Dimension OF Attention

لقد حدد ندففر Nidffer محاور الانتباه في بعدين وهما :

#### الأول: سعة الانتباه "مدي الانتباه" "Width of Attention"

وتعنى عدد المثيرات التي يجب على الحكم الانتباه إليها فالسعة خاصة بحجم المعلومات واتساع المجال الإدراكي الذي يتعامل معه الحكم في وقت معين .... هذا من حيث النوع.

ومن حيث الدرجة تنقسم سعة الانتباه إلى :

- تركيز الانتباه الواسع Broad attention focus
- تركيز الانتباه الضيق Narrow attention focus

#### الثاني: اتجاه الانتباه Direction of attention

يمكن توجيه الانتباه داخليا نحو أفكار ومشاعر الرياضي أي تركيز الانتباه الداخلي " التركيز الذاتي" أو خارجيا نحو البيئة المحيطة بالرياضي .

#### ٤/٥/٢ أسلوب طريقة الانتباه Attention style

لكل حكم أسلوب انتباه معين ويتطور هذا الأسلوب بزيادة خبرات الحكم ويصعب على الحكم تغيير أسلوب الانتباه المسيطر عليه إلى أسلوب آخر من الأساليب الأربعة التالية:

- (١) أسلوب الانتباه الواسع الداخلي : يتميز أصحاب هذا الأسلوب من التركيز بالقدرة على التخطيط لتحركاتهم في الأداء الرياضي وكذلك تحليل إستراتيجيات المنافسين والقدرة على توقع الاستجابات ، ومن سلبيات هذا الأسلوب التفكير المستمر.
- (٢) أسلوب الانتباه الواسع الخارجي : يتميز حكام هذا الأسلوب بالقدرة على الانتباه إلى الظروف السريعة في التغيير والحصول على كم كبير من المعلومات ومن سلبيات هذا الأسلوب التعرض لحمل زائد نتيجة لتراكم المعلومات وبالتالي عدم القدرة على اتخاذ القرار المناسب لتغيير الظروف المحيطة.
- (٣) أسلوب الانتباه الضيق الخارجي: يتميز حكام هذا الأسلوب بالقدرة على تركيز الانتباه على نقطة خارجية محدودة إلا أنهم يواجهون مشكلات متعددة لتغيير الظروف البيئية وبالتالي يصعب عليهم اتخاذ القرار المناسب لتلك المتغيرات.
- (٤) أسلوب الانتباه الضيق الداخل: يتميز هذا الأسلوب بقدرة الحكام على الأداء في الظروف إلى يتغير فيها الأحداث ببطيء وبوضوح ويستفيدون أكثر من غيرهم من استخدام أسلوب عزل الانتباه.

(٢٠: ١٤٩)

وهنا يتساءل بسؤال هام ما هو أسلوب الانتباه الأكثر ملاءمة للحكام ؟

- إن اختيار الأسلوب الملائم للحكام يتوقف على :
- طبيعة اللعبة التي يتصدى الحكام لها في التحكيم هل هي لعبة فردية أم جماعية؟
- مدى الانتباه ويعنى الفترة الزمنية التي من المفترض أن تحتفظ بالانتباه نحو الشيء محل التحكيم، وتتأثر هذه الفترة بنوعية المشكلات التي تواجه الحكم أثناء إدارة المباراة وهي تتطلب:

١- التحمل الذهني.

٢- الحمل الذهني الذاتي.

٣- التعب الذهني.

ونتيجة لذلك توجد فروق بين الحكام في مدى الانتباه وهذه حقيقة هامة فالحكم حديث العهد بالتحكيم نقل لدية فترة تركيز الانتباه عن الكبار، أن محتوى الشيء الذي يتم الانتباه إليه يؤثر في فترة تركيز الانتباه فالأنشطة التي تتميز بالتسويق يزيد فيها تركيز الانتباه بمهارة حتى تتلاءم مع الظروف المحيطة به.

## ٥/٥/٢ العوامل المؤثرة في انتقاء الانتباه:

### أولاً: العوامل الخارجية وتتمثل في :

الاستجابة التوجيهية وتعنى وضع الحكم في اتجاه مصدر الانتباه والميكانيزمات التي تعمل على تنظيم الانتباه تسمى الاستجابة التوجيهية ويؤثر فيها:

- (١) شدة المثير فكلما كان المثير ذا شدة عالية جذب الانتباه خاصة مع عدم حدوث تداخل ويكون ذا تأثير أكبر حتى لا يكون هناك انتباه للمثير.
- (٢) حركة المثير كلما كان المثير متحرك كلما جذب الانتباه.
- (٣) حجم المثير تعني زيادة حجم المثير بأنها تعمل على جذب الانتباه كما أن تكرار حدوث المثير يحقق ذلك ولكن بشرط إلا يكون على وتيرة واحدة حتى لا يفقد جاذبيته
- (٤) غرابه المثير فالمثيرات المألوفة لا تجذب الانتباه.
- (٥) موضع المثير فمكان المثير في الاستجابة التوجيهية.
- (٦) تغير المثير يعنى أن توقف المثير وتغير شدته وحجمه يعمل على تحقيق المفاجأة وزيادة جذب المثير.

### ثانياً العوامل الداخلية وتتمثل في :

- ميول الحكم حيث يوجه الحكم انتباهه للمثيرات التي يرغبها.
- التوجيه العقلي وهذا قد يكون إيجابى أو سلبي فيمكن أن يتعلم الحكم الانتباه إلى المثيرات المناسبة في الجو المحيط بإدارة المباراة إلى الأفكار الإيجابية الداخلية كما يمكن تعلم التركيز في الانتباه على الأفكار السلبية والاضطرابات. (٢٠: ١٥٠-١٥٢)

## ٦/٥/٢ المؤثرات البيئية وأثرها على الحكم :

تدخر البيئة المحيطة بالإنسان بالكثير من المثيرات كما أن جسم الإنسان مصدر لكثير من هذه المثيرات ويستجيب الإنسان للمثيرات التي تهمله ويهمل غيرها وتسمى عملية اختيار المثيرات المرتبطة بالأداء بالانتباه وهو تلك العملية التي لا تتوقف بل تنتقل بصورة مستمرة وبسرعة ويركز الحكم على موضوع محدد في بؤرة انتباهه.

ومن خلال ما سبق يمكن تعريف الانتباه:

بأنه عملية اختيار للمثيرات المرتبطة وتهيؤ الذهن للاستجابة المطلوبة وهو توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعدادا لملاحظته والتفكير في أدائه.

والانتباه أيضا هو تركيز الإحساس وانتباه الفرد في لحظة معينة إلى شيء معين.

(٢٠: ١٤٤، ١٤٥)

### ٧/٥/٢ بعض الأبحاث التي تناولت العلاقة بين تقدير الذات والاتزان الانفعالي :

لقد أثبتت الأبحاث التي تناولت العلاقة بين تقدير الذات والاتزان الانفعالي بأن كل الدراسات التي تجمع على وجود علاقة طردية بين تقدير الذات والاتزان الانفعالي بمعنى أنه من يتمتع بدرجة عالية من تقدير الذات لا بد وأن يحصل على درجة منخفضة في مقياس الاتزان الانفعالي، ومن هنا يمكن القول بأن تقدير الذات المرتفع يرتبط بالثبات والاتزان والتوافق الانفعالي ومن ثم بوافر من الصحة النفسية ، وأن تقدير الذات المنخفض يرتبط بالتذبذب والتوتر الانفعالي ومن ثم سوء التوافق النفسي.

لذا نجد أن هناك ارتباط موجب بين قوة الأنا وتقدير الذات والتوافق الانفعالي فالشخص الذي يتمتع بدرجة معقولة من الثبات والاتزان الانفعالي لا بد وأن يكون لديه مفهوم إيجابي عن ذاته أما الشخص غير الثابت انفعاليا فهو على عكس ذلك لذا نجد أنه يعاني من تقدير ذات سلبي وأنه يعاني من القلق والتوتر والسلبية في مواجهته للمواقف التي يتعرض لها

ومن هنا يتضح أن الاتزان الانفعالي ومفهوم تقدير الذات مرتبطان في الحقيقة حيث يتفاعل الاثنان معا وينتج عن تفاعلهما مزيداً من التأثير على السلوك الإنساني والتوافق البشري. (٣٤: ٨٨)

### ٨/٥/٢ علاقة تقدير الذات للحكم بالظروف الاجتماعية المحيطة به :

أن الذات الاجتماعية هي الذات كما يعتقدنا الحكم بأن الآخرين يرونها. بأن مثل هذا المفهوم قد لا يتفق مع إدراك الآخرين له ، إلا أنه يؤثر تأثيراً قويا على السلوك ، فإذا كان الحكم لديه الانطباع بأنه غير مقبول اجتماعيا فإنه يميل إلى أن يري نفسه في هذه الصورة السلبية ، أما إذا كان لدى الآخرين فكرة إيجابية عن شخصية الحكم فإنه سوف يتخذ اتجاهها إيجابياً نحو ذاته وإن الإحساس بالأمن وتقدير الذات مرتبط تماماً بالذات الاجتماعية لدرجة أن

كثيراً من أشكال السلوك تتوقف على الطريقة التي يرى بها الآخرين عدم الشعور بالأمن والخط من قيمة الذات وقدرتها إلى حد بعيد و يستجيب له الحكم لأراء الآخرين ، فاحترم الذات أساسا هو عملية اجتماعية.

### ٩/٥/٢ من العوامل التي تؤثر في تكوين تقدير الذات الاجتماعية :

لقد أكد كثير من الباحثين أن الاجتماعية لها تأثير كبير في حياة الحكم من خلال مفهوم الذات وهذا ما أوضحته النظريات المرتبطة بالذات الاجتماعية والتي أدخلتها إلى مجال علم النفس كل من مرجريت ميد ، كولي فلقد افترضت " ميد" أن الحكم يأتي إلى مرحله تكوين مفهومة عن ذاته من خلال تعريفه للسلوك الذي ينبغي أن يقوم به ومن خلال رد فعله تجاه الآخرين ، بينما اعتبر كولي صورة الحكم عن ذاته بمثابة المحصلة لانعكاسات تقييم الآخرين.

### ٦/٢ تقدير الذات وعلاقته باتخاذ القرار

#### ١/٦/٢ مفهوم الدافعية لدى الحكم وعلاقتها بإدارة المباراة :

يعتبر موضوع الدافعية Motivation من بين أهم الموضوعات النفسية إشارة للباحثين في علوم النفس المختلفة أو بين الأفراد العاديين وهناك في التراث العربي قول مأثور منذ القدم هو " أنك تستطيع أن تقود الحصان إلى النهر ولكن لا تستطيع أن تجبره على الشرب منه". "You can lead the Horse to the rover but you can't force him to drink"

وذلك لأنك لا تستطيع أن تجبره على الشرب إلا إذا توافر لديه الدافعية وتطبيق ذلك على الحكم يمكننا القول بأنك تستطيع أن تقود الحكم إلى الملعب ولكن لا تستطيع أن تجبره على التحكيم وبذل أقصى جهد" ويمكن القول بأن حالات الدافعية يمكن أن تتمثل في الدافع ، الغريزة ، الحافز ، الباعث ، الميل .( ٣١ : ٢١٢ )

#### ٢/٦/٢ الأزمات التي قد يتعرض لها الحكم أثناء إدارة المباراة :

تتضمن الأزمة في علم النفس الرياضي أي موقف يكون فيه الحكم خارج نطاق التحكيم في السلوك وهي المواقف التي تظهر فيها استجابات انفعالية حادة تؤثر وتتداخل مع قدرات الحكم على الأداء الجيد أو القيام بالتركيز واتخاذ القرارات المنطقية الهامة.

ومن أمثلة ذلك وفاه أحد المقربين للحكم والذي قد يدفعه إلى الانسحاب من إدارة المباراة أو الاستمرار فيها.

وهذا الأمر يتحدد وفقا لشخصية الحكم وتحديد أبعاده المتعلق بها ولقد عرضها ألبورت Allport بأنها " ذلك التنظيم الدينامي الكامن في الفرد الذي يتضمن مختلف النظم النفسية التي تحدد خصائصه السلوكية وتفكيره"

ويمكن النظر إلى تكوين الشخصية التي يتمتع بها الحكم في ضوء محددات أربع ومن بين هذه المحددات التكوينية " البيولوجية" محددات عضوية الجماعة ومحددات الدور الذي يقوم به الفرد ومحددات الموقف.(٢٨: ٢٩)

### ٢/٦/٢ كيفية تقدير الحكم لنفسه وللآخرين:

لقد أشار راينز مارتنز (1990) Martens إلى كتابات توماس هاريس Harris التي حاول فيها وصف كيفية تقدير الفرد لنفسه وكيفية تقديره للآخرين في ضوء أربعة اتجاهات أو مفاهيم تحدد تقديرات الفرد تجاه ذاته وتقديراته تجاه الآخرين ويمكن اقتباس هذه الاتجاهات أو المفاهيم الأربعة وتطبيقها على الحكم الرياضي من حيث اعتبارها أنماطا واضحة لسلوك الحكم الرياضي نحو تقديره لذاته بارتباطه بتقديره للآخرين وذلك على النحو التالي:

#### ١- النمط أو الاتجاه الأول تقدير سلبي للذات تقدير إيجابي للآخرين :

وهذا النمط أو الاتجاه يتضمن تقدير الحكم الرياضي لذاته بصورة سلبية ، في حين يقدر الآخرين بصورة إيجابية ويطلق على هذا النمط أو الاتجاه المصطلح الإنجليزي "I'm Not ok .You're ok" وقد يتضمن أبعاد هذا النمط أو الاتجاه ما يلي:

- يشعر الحكم الرياضي بالقلق للأمان والطمأنينة.
- يشعر الحكم الرياضي بأنه ليس لديه ثقة في نفسه.
- يحتاج الحكم الرياضي إلى المعاونة والمساعدة من الآخرين.
- يدرك الحكم الرياضي أنه يعتمد اعتماد كلياً على الحكام الآخرين المساعدين.

#### ٢- النمط أو الاتجاه الثاني تقدير سلبي للذات تقدير سلبي للآخرين :

في هذا النمط أو الاتجاه يقوم الحكم الرياضي بتقدير ذاته وتقدير الآخرين بصورة سلبية ويطلق على هذا النمط مصطلح " I'm not ok , you're not ok " وقد تكون جوانب هذا النمط أو الاتجاه في النواحي التالية :

- يفضل الحكم الرياضي أن يكون بعيداً عن الآخرين.

- يرتبط الحكم الرياضى في قبول الجوانب الانفعالية السلبية.
- يرتبط سلوك الحكم الرياضى بالجوانب الانفعالية السلبية.
- اتجاه الحكم الرياضى نحو الشك في قدراته.

### ٣- النمط أو الاتجاه الثالث تقدير إيجابي للذات تقدير سلبي للآخرين :

في هذا النمط أو الاتجاه يقدر الحكم الرياضى ذاته بصورة إيجابية في حين يقدر الآخرين بصورة سلبية ويطلق على هذا النمط مصطلح "I'm ok you're not ok" وقد يتضمن النمط أو الاتجاه ما يلي:

- يشعر الحكم الرياضى بأنه على ما يرام طالما ابتعد عن الآخرين.
- لا يثق الحكم الرياضى في الآخرين.
- يشعر الحكم الرياضى بأنه مستقل وفي غير حاجة للمساعد من الآخرين.
- يحاول الحكم الرياضى أن يشعر الآخرين بأنه على ما يرام في حين أنهم ليسوا كذلك.

### ٤- النمط أو الاتجاه الرابع تقدير إيجابي للذات تقدير إيجابي للآخرين :

في هذا النمط أو الاتجاه يتضح تقدير الحكم الرياضى لذاته وللآخرين بصورة إيجابية ويطلق عليها مصطلح "I'm ok , you're ok " وقد تضمنت أبعاد ما يلي:

- (١) يحب الحكم الرياضى نفسه ويحب الآخرين في نفس الوقت .
- (٢) يشعر الحكم الرياضى بأن الآخرين لهم قيمة وأنهم جديرون بالاهتمام والاحترام.
- (٣) يشعر الحكم الرياضى بقيمته واحترامه لنفسه.
- (٤) يشعر الحكم الرياضى بان الحياة لها قيمة ومعنى.

وهذا هو أفضل نمط أو اتجاه يجب أن يكون عليه الفرد أو الحكم.(٣٠ : ١٠٤، ١٠٥)