

الفصل الثانى

٢ . القراءات النظرية

- ١/٢ القياس النفسى فى المجال الرياضى .
- ٢/٢ القلق .
 - ١/٢/٢ تعريف القلق .
 - ٢/٢/٢ أنواع القلق .
 - ٣/٢/٢ أمراض القلق .
 - ٤/٢/٢ مستويات للقلق .
 - ٥/٢/٢ قلق المنافسة الرياضية .
 - ٦/٢/٢ حالة قلق المنافسة الرياضية .
 - ٧/٢/٢ العوامل المؤثرة فى حالات قلق ما قبل المنافسة .
 - ٨/٢/٢ حالة القلق الأفضل Optimum State Anxiety .
 - ٩/٢/٢ العوامل المسببة للقلق لدى الرياضى .
 - ١٠/٢/٢ مصادر للقلق فى الرياضة .
- ٣/٢ الحكم الرياضى .
 - ١/٣/٢ مميزات الحكم الناجح .
 - ٢/٣/٢ السمات الشخصية للحكم الرياضى .
 - ٣/٣/٢ التوافق المهني للحكم الرياضى .
 - ٤/٣/٢ الخصائص الشخصية السوية للحكام .
 - ٥/٣/٢ التدريب الرياضى وتأثيره على الحالات النفسية للحكام .
 - ٦/٣/٢ التحكم الانفعالي Emotional Control .
 - ٧/٣/٢ تدعيم الثقة لدى الحكام فى المجال الرياضى .
 - ٨/٣/٢ التأهيل للتحكيم .
 - ٩/٣/٢ التدريب الميداني للحكم .
 - ١٠/٣/٢ التنمية المهنية والتوافق المهني لدى الحكام .
 - ١١/٣/٢ خصائص البرامج التدريبية الناجحة للحكام .
 - ١٢/٣/٢ المشاكل التي تواجه الحكم عند التدريب على أعمال التحكيم .
 - ١٣/٣/٢ كيف إستراتيجيات التدريب لتكون فردية لدى الحكام .
 - ١٤/٣/٢ القلق لدى الحكام .
 - ١٥/٣/٢ تأثير زيادة القلق على تقدير الذات لدى الحكام .

٢/ . القراءات النظرية :

١/٢ القياس النفسى فى المجال الرياضى :

فى حياتنا اليومية نحكم على شخصيات الأفراد أحكاماً عامة ، ونخرج منها بمظاهر عامة ولكن علم النفس يحكم على الشخصية من زوايا متعددة مختلفة يقصد بتلك الزوايا أبعاد الشخصية أو سمات الشخصية فالسمات السلوكية هي خصائص للشخص تتصف بطابع الاستمرار ويجعل الآخرين يتوقعون صدور أنواع معينة من السلوك . (١٠ : ٢٧٥)

هذا ويعد القياس أمراً على جانب كبير من الأهمية فى أى علم من العلوم ، فجميع العلوم تسعى لتطوير أساليب موضوعية دقيقة لقياس الظواهر المتعلقة بها من أجل فهم هذه الظواهر وتفسيرها ، والتنبؤ بالعلاقات القائمة بين متغيراتها ، ومحاولة ضبطها والتحكم فيها ، كما أنه يسمح بالحصول على معلومات ترتبط بالشئ المراد قياسه . (١٨ : ١٣) ، (١ : ٤)

فالقياس يسمح لنا بالتعرف على جوانب القصور والضعف والعمل على التغلب عليها كما أنه يسمح بالتعرف على جوانب القوة للتأكيد عليها وتنميتها .

هذا وقد شغل موضوع القياس النفسى المهتمون فى المجال الرياضى ، ولم يكن هناك بديل فى الفترات الأولى من البحث عن وسائل موضوعية سوى الملاحظة ودراسة الحالة ، ولكن السنوات الطويلة من الدراسة لم تعطى لنا الكثير من التنبؤ بالأداء فى المستقبل ، وكذلك الحال عند استخدام الاختبارات المعملية حيث أظهرت المحاولات الأولى أيضاً عجزها عن التنبؤ بالتفوق فى المنافسات الرياضية ، ومن أكبر المعوقات التى تواجه حركة القياس الموضوعية هو أن طبيعة النشاط الرياضى تجعل من الفوز المعيار الوحيد للنجاح ، وتكمن المشكلة فى ان الفوز يتوقف على عوامل أخرى متعددة منها : خطة اللعب ، مستوى المنافسة ، الظروف المحيطة ، الجمهور . واحد الصعوبات التى تواجه عملية القياس النفسى فى المجال الرياضى هو ان المدربين وحتى الناجحين منهم ليسوا على دراية كافية بجميع الجوانب النفسية المرتبطة بالأداء الرياضى ، وكذلك فان الاختصاصى النفسى الرياضى الذى يفهم الكثير من هذه الجوانب النفسية لن يكون قادراً على القيام بعملية القياس النفسى دون تفهم اللاعب والمتطلبات النفسية للنشاط الرياضى ، وخاصة عند استخدام القياس النفسى فى التوجيه والإرشاد وقد أصبحت الحاجة ماسة الى توافر قياس

موضوعى يستطيع تصنيف وترتيب اللاعبين وفقاً لقدراتهم النفسية والعقلية ويعمل كأساس صادق للتنبؤ بالنجاح فى المستقبل ، وقد نشطت حركة البحث وزاد الاهتمام بين العلماء نحو تحقيق هذا الهدف واستخدمت طرق وأساليب متعددة لبناء مقاييس نفسية موضوعية متخصصة فى المجال الرياضى . (٢٤ : ١٩ - ٢١)

٢/٢ القلق :

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 زادت حدته ، إلى فقد التوازن النفسى ، الأمر الذى يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم فى هذا التوازن النفسى واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة . (٢٦ : ٣٧٩)

كما تزداد حدة الشعور بالقلق فى هذا العصر إلى الحد الذى جعل العصر كله يوصف بأنه عصر القلق والتوتر والصراع والأزمات والمشكلات والمعانات النفسية (١٩ : ٣٤١)

وفى المجال الرياضى يواجه الرياضى العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطاً مباشراً ووثيقاً بالقلق سواء فى أثناء عمليات التدريب الرياضى أو المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل منهما من مواقف وأحداث ومثيرات ، وقد يكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك الرياضى وعلى مستوي قدراته ومهارته وكذلك علاقاته مع الآخرين . (٢٦ : ٣٧٩)

ويعتبر القلق خبرة وجدانية مكدرية يمكن وصفها بأنها حالة من التوتر والاضطراب وعدم الاستقرار والخوف وتوقع الخطر .

ويعتبر القلق حالة نفسية غير مريحة تتعلق بحدوث الشر وتبدو فى حالة من التخوف والاضطراب لا يستطيع الفرد أن يتخلص منها ، ويصحبها شعور بالعجز لأن الشخص القلق يشعر دائماً بأنه محاصر لا يستطيع أن يجد حلاً لمشكلته ، ورغم أن القلق ينشأ عن الخوف والانفعالات إلا أنه يمكن تمييزه عنه فى جوانب كثيرة : فهو أكثر غموضاً من الخوف وعلى عكس الخوف فهو لا ينشأ من موقف قائم دائماً وإنما ينشأ عن موقف ينتظر حدوثه . (٣٧ : ٢٤٥)

١/٢/٢ تعريف القلق:

تعددت تعريفات القلق ، ويرجع ذلك إلى تباين التوجهات النظرية للعلماء والباحثين وقبل أن نعرض لبعض تلك التعريفات يجب الإشارة إلى التعريف اللغوي للقلق ، فنجد في المعجم الوسيط "أن القلق قلقاً لم يستقر في مكان واحد وقلق لم يستمر على حال ، وقلق اضطراب وانزعاج فهو قلق ، وأقلق الهم فلانا أى أزعجه "، وقد أقر مجمع اللغة العربية استخدام القلق بوصفه حالة انفعالية تتميز بالخوف مما يحدث ، والمقلق هو الشديد القلق . ويعرف فرج طه وآخرون (١٩٩٣) القلق بأنه حالة من الخوف والتوتر تصيب الفرد .

ويعرف احمد عبد الخالق (١٩٩٤) القلق بأنه شعور عام بالخشية أو أن هناك مصيبة وشيكه الوقوع أو تهديداً غير معلوم المصدر ، مع شعور بالتوتر الشديد ، وخوف لا مسوغ له من الناحية الموضوعية ، وغالباً ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول ، كما يتضمن القلق إستجابته مفرطة مبالغاً فيها لمواقف لا تمثل خطراً حقيقياً .

ويعرف أحمد عكاشة (١٩٩٨) القلق بأنه شعور غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية . (١٢ : ٤٤ ، ٤٥ ، ٤٦)

وتعرف هدي محمد قناوي وحسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠٠) القلق بأنه حالة نفسية غير مريحة تتعلق بتوقع حدوث الشر وتبدو في حالة من التخوف والاضطراب لا يستطيع الفرد أن يتخلص منها ، ويصحبها شعور بالعجز لأن الشخص القلق يشعر دائماً بأنه محاصر لا يستطيع أن يجد حلاً لمشكلته . ورغم أن القلق ينشأ عن الخوف والإنشغال إلا أنه يمكن تمييزه عنه فهو أكثر غموضاً وعلي عكس الخوف فهو لا ينشأ من موقف قائم دائماً ينشأ من موقف منتظر حدوثه . (١٢ : ٤٥)

ويعرف علاء كفاي وآخرون بأنه خبرة إنفعالية غير سارة كثيراً ما يصحبها بعض المظاهر الفسيولوجية والسيكولوجية . (٢٩ : ١٩٦)

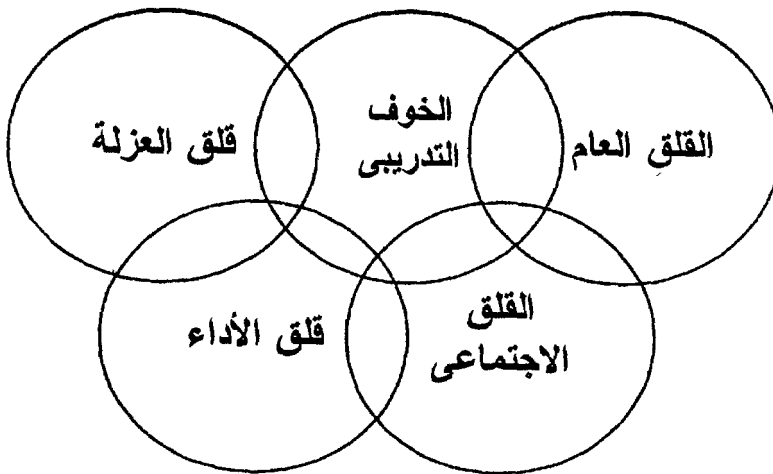
بينما أشارت ماي May إلى أن القلق هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده ، كما أن استجابة القلق تكون سوية أو مقبولة إذا تناسبت مع درجة الخطر الموضوعي فتعتبر في عداد استجابات القلق العصابي .

كما أشارت كارين هورني Horny أن القلق استجابة إنفعالية موجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية ويرجع القلق إلى مشاعر الفرد السلبية المعلقة التي لا يستطيع حسمها . (٦ : ٢٩٠ ، ٢٩١)

ويعرف محمد حسن علاوي (١٩٩٨) القلق بأنه إنفعال مركب من التوتر الداخلي، والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشئ فيه بعث من داخله. (٢٦ : ٣٧٩)

٢/٢/٢ أنواع القلق:

- القلق العام Genaralized Anxiety
يتضمن هذا النوع من القلق مدي واسعاً من المواقف والأحداث المستقبلية .
- قلق العزلة Separation Anxiety
يرتبط هذا النوع من القلق بالخوف من الإنعزال الحقيقي أو التخيلي بسبب المرض أو الإصابة أو الموت .
- القلق الإجتماعي Social Anxiety
يحدث هذا النوع من القلق بسبب الخوف أو القلق من فقدان الأصدقاء وعدم الحصول على الإستحسان والقبول من الآخرين ، أو مقابلة أناس جدد .
- قلق الأداء Performance Anxiety
يحدث هذا النوع من القلق عندما يطلب من الرياضي اجتياز اختبار معين مثل المنافسة مع الآخرين في الرياضة .
- الخوف الشديد Phobia
عبارة عن حالات متطرفة من القلق ترتبط بموضوع معين ، أشخاص أو مواقف .



شكل (٢-١)

أنواع القلق (٦ : ٢٩٢)

وقسم احمد عبد الخالق (١٩٨٧) القلق إلي نوعين :

(١) القلق الموضوعي Opjective Anxiety

يعرف القلق الموضوعي بأنه القلق السوي أو الطبيعي حيث يعتبر القلق هنا استجابة طبيعية لمواقف تستدعي القلق وتسببه لمعظم الناس ولقد أطلق فرويد عدة مسميات أخرى علي هذه النوعية من القلق مثل (القلق العادي ، القلق الحقيقي).

(٢) القلق العصابي Neurotic Anxiety

ويعني هذا أن هناك نوع آخر من القلق ينطوي علي مخاوف غامضة وغير مفهومة ولا يستطيع الفرد أن يتعرف علي أسبابه الحقيقية ، إذ أنه يكون رد فعل لخطر غريزي محقق.

وبشكل عام يجمع العلماء علي أن استجابة القلق في حد ذاتها تكون مقبولة إذا ما تناسبت مع درجة الخطر الموضوعي المحيط بالفرد أما إذا لم تكن استجابته غير متناسبة مع هذا الخطر الموضوعي فإنها تدخل تحت نطاق استجابات القلق العصابي (المرضي) . وبشكل عام يفرق العلماء بين نوعي القلق السوي (الموضوعي) والعصابي (المرضي) وفقاً للأسس التالية :

١- نوعية المواقف المسببة للقلق .

٢- شدة الأعراض المصاحبة له .

٣- دوام تلك الأعراض المصاحبة .

ويري احمد عبد الخالق (١٩٨٧) أنه علي الرغم من أن القلق العصابي هذا يعوق الأداء في المواقف الصعبة ، إلا أنه وعلي الجانب الآخر يسهل أداء الفرد في المواقف التي لا تحتاج إلي انجازات معقدة . (٢٩ : ١٩٧)

٣/٢/٢ أعراض القلق:

ويمكن استخدام أساليب مختلفة للتعرف علي درجة القلق لدي الرياضيين وذلك بتطبيق بعض المقاييس النفسية كما أن هناك أساليب أخرى تعتمد علي ملاحظة مظاهر سلوك الرياضي أثناء الأداء ويطلق عليها أعراض القلق وهي :

(١) زيادة الأخطاء وخاصة في مواقف المنافسة .

(٢) هبوط مستوي الأداء في المواقف الحرجة .

(٣) إدعاء الإصابة.

أما محمد عبد العزيز سلامة (٢٠٠١) فقد صنف القلق إلي نوعين هما :

- أ- القلق الحاد: من أهم أعراضه :
 - الخوف الشديد : ويظهر فيه التوتر الشديد وكثرة الأخطاء وصعوبة التنفس وارتجاف الأطراف وبهاق الحلق وشحوب الجلد .
 - ب- الرعب الحاد: وتتمثل جيداً في سكون الحركة تماماً وارتجاف العضلات والعرق البارد الغزير فضلاً عن الخوف الشديد جداً .
 - ج- إعياء القلق : ويبدو ذلك واضحاً في حالة استمرار القلق لفترة زمنية طويلة
 - القلق المزمن : وهذه النوعية من القلق لها العديد من الأعراض سواء النفسية أو الفسيولوجية أو النفس جسمية .
 - د- الأعراض النفسية : وتبدو هذه الأعراض في صورة التوتر الشديد مع سرعة الإثارة وعدم القدرة علي التركيز ، مع سرعة النسيان .
 - هـ- الأعراض الفسيولوجية : وتشمل كافة أعضاء الجسم مثل زيادة ضربات القلب والآم الصدر ، وارتفاع ضغط الدم ، وصعوبة البلع ، وسرعة التنفس ، والشعور بألم في العضلات ، مع الرغبة في التبول ، وزيادة إفراز العرق .
 - و- الأعراض النفس جسمية: وتشمل ضغط الدم ، والسكر ، وقرحة المعدة ، والتهابات المفاصل ، والأمراض الجلدية ، والذبحة الصدرية . عدم الالتزام بمهام الأداء .
- (٢٩ : ٢٠٠ ، ٢٠١)

٤/٢/٢ مستويات القلق:

المستوي المنخفض للقلق :

وفي هذا المستوي من القلق يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية كما تزيد درجة استعداده وتأهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها . ويشار إلي هذا المستوي من القلق بأنه علاقة إنذار لخطر وشيك الوقوع.

المستوي المتوسط للقلق :

وفي المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة علي السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته ويستولي الجمود بوجه عام علي إستجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد إلي بذل المزيد من الجهد للمحافظة علي السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة .

المستوى العالى للقلق :

يؤثر المستوى العالى للقلق على التنظيم السلوكى للفرد بصورة سلبية ، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة ولا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة وغير الضارة ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي (٢٦ : ٣٨٣)

هذا ويتبنى العديد من الباحثين لأنواع ونماذج متعددة لظاهرة القلق ، كقلق السمة والحالة حيث دعم " سبيلبرجر وآخرون Spleberger " (١٩٧٠) هذا المفهوم فى دراساتهم المتعددة ، واستطاعوا التمييز بين جانبين هامين من القلق ، هما جانب الاستعداد للقلق أو قلق السمة ، ويعنى دافع أو استعداد سلوكى مكتسب ينزع إلى الفردية فى إدراك المواقف والأحداث العارضة غير الخطرة على أنها مهددة للفرد ، والانتباه لتلك المواقف بمستويات متباينة الشدة والمقدار من قلق الحالة ، أما جانب القلق الذى يشعر به الفرد فى مواقف التهديد، المختلفة وهو ما يعرف بحالة القلق حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها بالخوف ونوقع الشر والتوتر ، ويصاحب هذه الحالة نشاط وفعالية الجهاز العصبى ، ويمكن أن تتغير هذه الحالة فى شدتها من وقت لآخر (٥٧ : ١٩٧٠)

ويذكر محمد غالى ، رجاء أبو علام (١٩٧٧) أنه يكمن اعتبار العلاقة بين حالة القلق وسمة القلق من نظرة للعلاقة بين الطاقة الحركية والطاقة الكامنة ، إذا تشير حالة القلق مثل الطاقة الحركية أو الاستجابة أو العملية التى تحدث وبدرجة معينة من الشدة أما سمة القلق فتشير الطاقة الكامنة لحدوث استجابة من نوع معين إذا استثيرت بمثيرات مناسبة .

لذا فمن المتوقع أن الأفراد المرتفعين فى سمة القلق يظهرون ارتفاعاً فى قلق الحالة بصورة أكثر تكراراً من الأفراد المنخفضين فى قلق السمة لأنهم يميلون للإستجابة لمزيد من الواقع على أنها مهددة لهم (٢٣ : ٩٩)

وفى ضوء محددات مدخل السمة والحالة فى دراسة السلوك ، فإن العديد من الباحثين اتجهوا إلى النظرية الموقفية Situation theory باعتبار أنها تؤكد على أن السلوك يتحدد بدرجة كبيرة بواسطة العوامل الموقفية والبيئة ، وفى نفس الوقت يقلل أصحاب هذه النظرية من دور سمات الشخصية فى تفسير السلوك .

فالنظرية التفاعلية تنظر إلى كل من الموقف والسمات الشخصية باعتبارها عاملين يساهمان معاً في تشكيل السلوك دون تحديد أيهما الأكثر أهمية ، أو تأثيراً وإنما درجة الأهمية لكل منهما تتحدد تبعاً لتفاعل شخص مع الموقف ، أى أن السلوك هو نتيجة تفاعل الشخصية مع البيئة. (٥ : ١٥٩)

بينها قام العديد من الباحثين بتكريس قدر كبير من اهتماماتهم لردود فعل القلق حيال مواقف الخطر والتهديد على النحو الذي تمثله المنافسات الرياضية وأكدت نتائج أبحاثهم أن القلق خلال المواقف النوعية والتنافسية ، هو عبارة عن بناء متعدد الأبعاد ، وقد دعمت دراسة " شوارتز Schwarts دافيدسون Daveidson وجولمان Goleman " (١٩٨٧) ، المفهوم المتعدد الأبعاد على أن حالة القلق عبارة عن بناء داخلي ذو عناصر مركبة من مكونين منفصلين هما القلق المعرفي ، والقلق البدني (الجسمي). (٥١ : ٢٦٣)

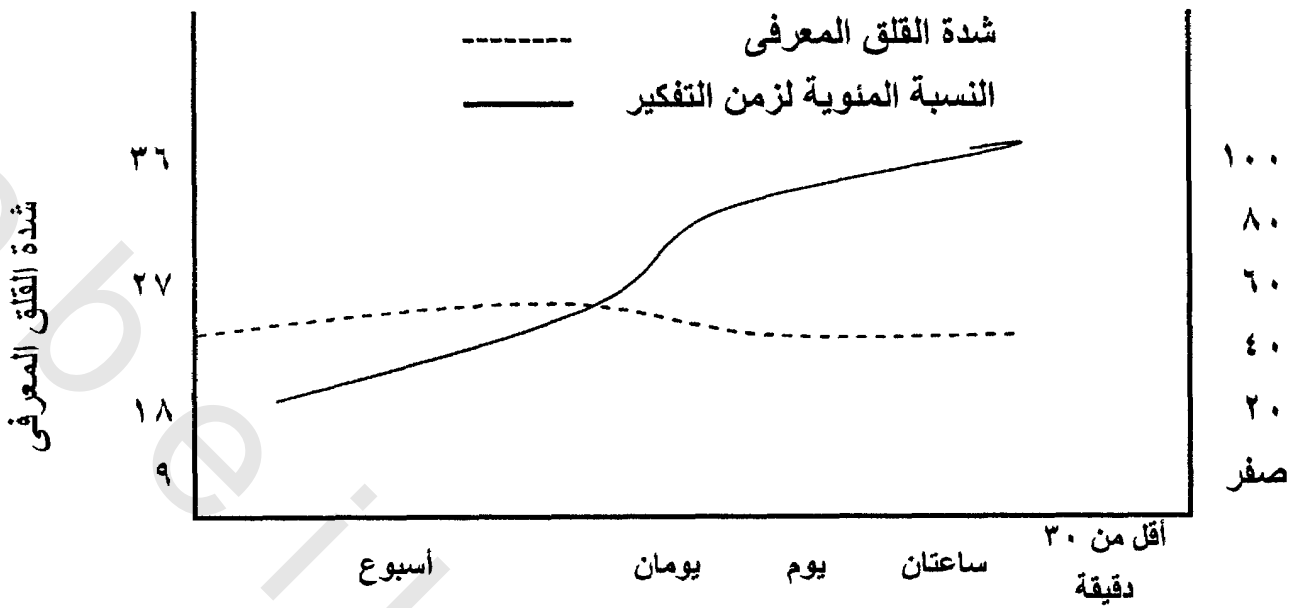
ولذا يرى " أسامة كامل راتب " (١٩٩٠) أنه عندما نتحدث عن القلق وعلاقته بالمنافسات الرياضية فمن المناسب أن نناقش نوعين من القلق أو لهما : يرتبط بالاضطرابات الجسمية ، ويطلق عليه : القلق الجسمي Somatic Anxiety ، أما النوع الثانى من القلق فيطلق عليه القلق المعرفى Cognitive Anxiety. (٤ : ١٣)

مفهوم القلق كمتعدد الأبعاد على أساس أن المنافسة الرياضية ترتبط بمثير القلق وتمثل موقفاً نوعياً فى المجال الرياضى . وقاموا بتصميم قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية (Competitive state anxiety inventory ccsaiz) لقياس ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة الرياضية وهى :

القلق المعرفى : يقصد به التوقع السلبي لمستوى الرياضى وافتقاده للتركيز وتصور الفشل.

القلق البدنى : هو إدراك الاستثارة الفسيولوجية ويتضمن أعراض العصبية والتوتر .

الثقة بالنفس : Self confidence وهو البعد الإيجابى فى مواجهة عامل القلق.



شکل (۲-۲)

أعراض القلق المعرفي من حيث شدة القلق والنسبة المئوية لزمن التفكير خلال حالة ما قبل المنافسة (٢٥ : ٢٨ ، ٣٩)

٥/٢/٢ قلق المنافسة الرياضية:

ويقصد بقلق المنافسة الرياضية " Sport competition Anxiety " القلق
الناجم فى مواقف المنافسة الرياضية ، وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى الرياضى
الرياضي بارتباطه بمواقف المنافسات الرياضية وذلك بالمقارنة بنوع القلق كسمة و حالة -
طبقاً لمفهوم سبيلبرجر - والذي يمكن أن يحدث للفرد فى أى موقف من مواقف الحياة
العامة والذي يعتبره - الفرد مهددا له ، وينقسم قلق المنافسة الرياضية.

٦/٢/٢ حالة قلق المنافسة الرياضية:

مفهوم حالة قلق المنافسة الرياضية Competition state Anxiety يتشابه مع مفهوم " حالة القلق " لدى سيبلرجر فيما عدا أن المثير الذي يبعث على استجابة القلق هو دائما موقف أو حالة المنافسة الرياضية ، وتنقسم حالة المنافسة الرياضية إلى عدد من الحالات هي :

أ- حالة قلق ما قبل المنافسة :

وهى الحالة تستغرق يوماً أو يومين قبل الاشتراك فى المنافسة .

ب- حالة قلق بداية المنافسة :

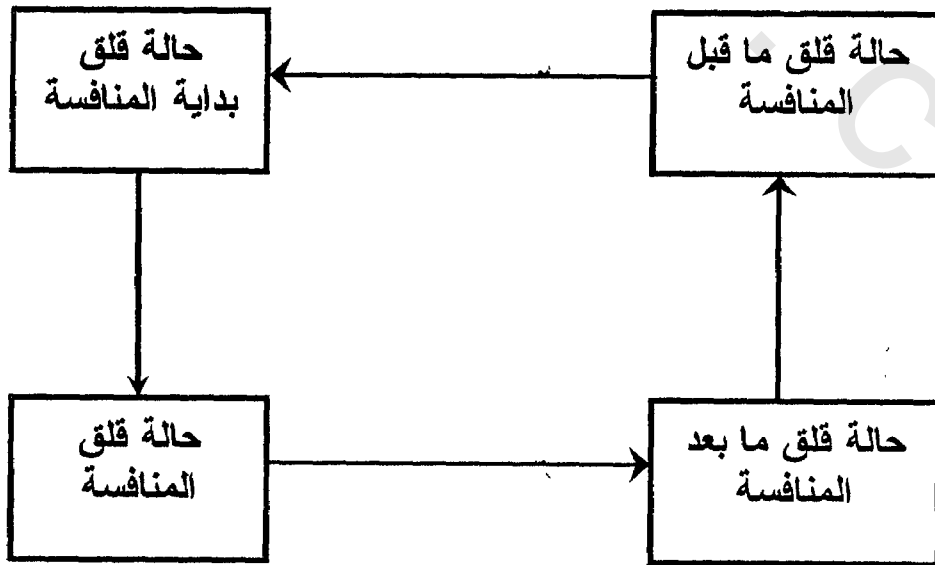
هى الحالة التى تستغرق الفترة الزمنية القصيرة (بضع ساعات) قبل الاشتراك الفعلي فى المنافسة وتحدث عادة فى حالة الاتصال المباشر مع جو أو بيئة المنافسة .

ج - حالة قلق المنافسة :

وهى الفترة التى يشترك فيها الرياضى فى المنافسة وما يحدث فيها من توترات كنتيجة لأحداث المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من مثيرات أو تغيرات أو أحداث.

د - حالة قلق ما بعد المنافسة :

وهى الحالة التى تنتاب الرياضى بعد المنافسة مباشرة وترتبط بعوامل الأداء فى المنافسة الرياضية ونتائجها (٢٦ : ٣٨٦ ، ٣٨٧)



شكل (٢-٣)

حالات قلق المنافسة الرياضية (٢٦ : ٣٨٧)

حالات قلق ما قبل المنافسة :

هناك ثلاث حالات يمر بها الرياضي قبل اشتراكه في المنافسة الرياضية .

١- حالة حمى البداية Startfiper

٢- حالة عدم المبالاة من البداية Startapathie

٣- حالة الإستعداد للكفاح Kampfperitschaft

وتتميز كل حالة من هذه الحالات الثلاث لبعض المظاهر والأعراض للإستثارة الفسيولوجية والنفسية (الإنفعالية) التي تظهر علي الرياضي والتي تميزها عن غيرها من الحالات الأخرى كما تؤثر كل حالة من هذه الحالات الثلاث المختلفة علي مستوي الرياضي بصورة معينة . (٢٦ : ٣٨٨)

٧/٢/٢ العوامل المؤثرة في حالات قلق ما قبل المنافسة :

أ- النمط العصبي للرياضي :

إن نوع النمط العصبي المميز للرياضي يؤثر بدرجة كبيرة علي حالاته قبل بداية المنافسة فهناك بعض الأفراد الذين يتميزون بالهدوء والقدرة علي ضبط إستثاراتهم وإنفعالاتهم كما أن هناك بعض الأفراد الذين يتميزون بالإستثارة السريعة لأقل مثير ويحتاجون إلي قدر كبير من الوقت للتحكم في إنفعالاتهم .

ب- الخبرة السابقة :

يختلف كل رياضي عن غيره بالنسبة لمقدار الخبرة التي عاشها فالرياضي الذي مر بالمزيد من التجارب والخبرات يكتسب القدرة علي التكيف والملائمة لمختلف المواقف .

ج- مستوي المنافسة :

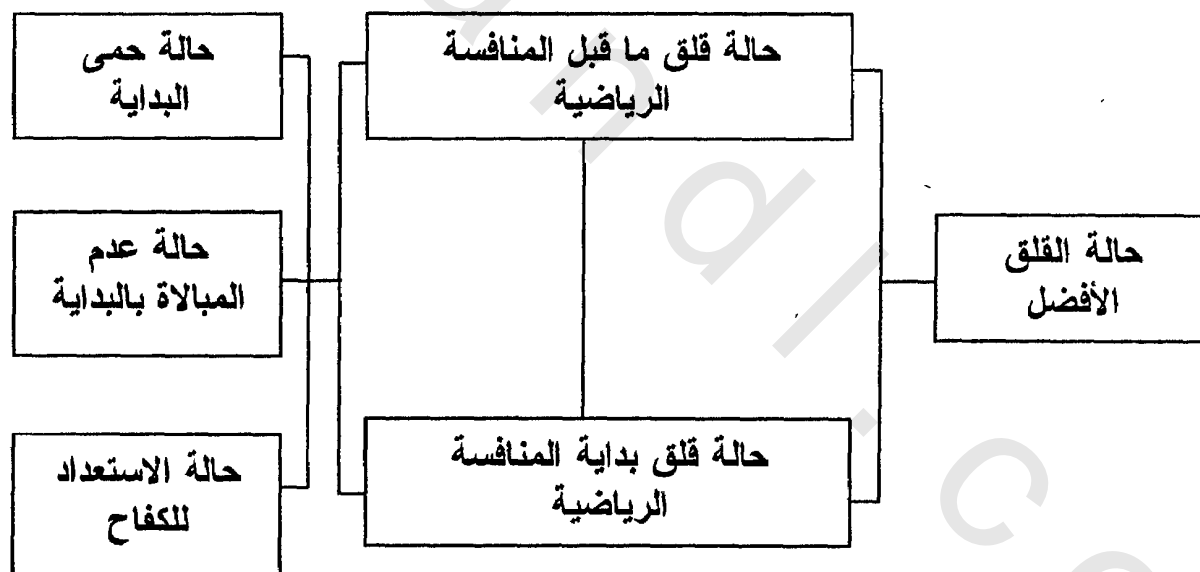
تختلف حالة الرياضي طبقاً لمستوي المنافسة.

د- أهمية المنافسة :

تختلف حالة الرياضي في المباريات الرسمية عن حالته في المباريات الودية كما تختلف حالة الرياضي في المباريات الدولية أو العالمية عن حالته في المباريات المحلية .

هـ- استجابات المتفرجين :

أن نوع الإستجابات المختلفة للمتفرجين والخصائص المميزة لهذه الإستجابات من أهم العوامل المؤثرة علي حالة الرياضي قبيل إشتراكهم في المنافسة كما أن عدد المتفرجين يلعب دوراً هاماً أيضاً في ذلك ، إذ تختلف حالة الرياضي عندما يشترك في المباراة يحضرها عشرات المتفرجين عن حالته عندما يشترك في مباراة يحضرها عشرات الألوف من المتفرجين . (٢٦ : ٣٩٣ - ٣٩٥)



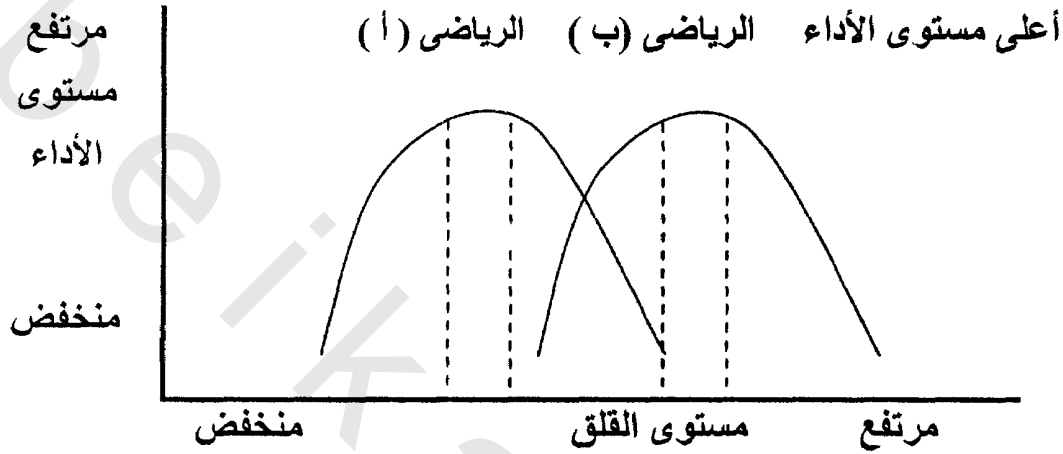
شكل (٤-٢)

نماذج حالة قلق ما قبل المنافسة الرياضية (٢٦ : ٣٩٨)

٨/٢/٢ حالة القلق الأفضل Optimum State Anxiety .

يوجد لكل رياضي درجة معينة من حالة القلق تعتبر مناسبة لكي يظهر أحسن ما عنده من الأداء ، وفي إطار حالة القلق الأفضل للرياضي قدم (يوري هنين Hanin)

(١٩٨٦) نموذجاً متشابهاً أطلق عليه مصطلح منطقة التوظيف الأفضل Zoneof Optimal Functioning علي أساس افتراض أن مستوى حالة القلق الأفضل المناسبة للرياضي قد تختلف اختلافاً جوهرياً بالنسبة لرياضي آخر حتي يمكن إظهار أحسن أداء بالنسبة للرياضي في المنافسة الرياضية . (٢٦ : ٣٩٦ ، ٣٩٧)



شكل (٥-٢)

نموذج حالة القلق الأفضل (منطقة التوظيف الأفضل) (٢٦ : ٣٩٧)

وللقلق تأثيرين متباينين على الأداء في المجال الرياضي فإما يكون ميسراً أو يكون معوقاً فإذا كانت درجة القلق متوسطة وفي الحدود والمعقولة كان ذلك أقرب إلى التيسير ، ويحدث هذا في كافة المجالات الحركية والذهنية وأكد ذلك محمد حسن علاوي (١٩٩٨) إذ يرى أن للقلق دور هام لدى الرياضيين فقد يكون ذو قوة دافعة إيجابية ويسمى هذا القلق المسير ، إذا يؤثر بالإيجاب على أداء الرياضي ويدفع اللاعب لبذل المزيد من الجهد وتعبئة القوى ، ويزيد أيضاً من ثقة الرياضي بنفسه وثقته في قدراته على الجانب الآخر يمكن أن يكون للقلق قوة دافعة سلبية . (٢٩ : ٢٠٤ ، ٢٠٥)

ومما لا شك فيه فإن هناك بعض العوامل التي تؤثر في كيفية إدراك الرياضي لموقف معين ، وإحساسه بأنه مهدد في الموقف التنافسي ، فالرياضي الماهر هو الذي استفاد كثيراً من خبرات النجاح التي تكونت لديه من حلول لمواقف سابقة متشابهة ومن ثم فإنه يمكنه تلاقي خبرات الفشل المرتبطة بها ويمكنه أيضاً ألا يظهر نفس المستوى من القلق الذي يبديه رياضي آخر أحدث خبرة ، وأيضاً فإن الرياضي الأكثر خبرة بتلك المواقف تظهر عليه علامات القلق الميسر "المستوى المتوسط من القلق" ، عكس الرياضي الآخر الأقل خبرة والذي قد ينخفض أو يرتفع لديه القلق فيصبح بذلك معوقاً له .

إن إدراك الرياضي لدرجة التهديد التي تحف به في موقف المنافسة يعتمد على عدة عوامل مختلفة منها طبيعة المنافسة ومستواها ومكانها والعوامل المحيطة بها وكذلك قدرته على كبح استجابات القلق . (٢٩ : ٢٠٦)

٩/٢/٢ العوامل المسببة للقلق لدى الرياضي:

أ- الخوف من الفشل :

فعندما يواجه الرياضي الموقف التنافسي الذي يتواجد فيه فإنه قد يدرك في بعض الأحيان إمكانية الفشل في هذا اللقاء مما يزيد من قلقه وخوفه من هذا الفشل المتوقع مما يؤدي ذلك إلى وقوعه في ارتكاب العديد من الأخطاء الفنية والخطئية والقانونية غير المتوقعة .

ب- الإحساس بعدم الكفاءة :

قد ينسى الرياضي لفترة بعض الأداءات الفنية أو الخطئية في مواجهة منافس آخر مما يولد شعور بالضعف وعدم القدرة على التركيز ، بل وعدم الرضا عن النفس .

ج- فقدان السيطرة :

قد ينتاب الرياضي شعور قوى بأنه غير قادر على السيطرة ، وإن الأمور تسير على غير هواه أو ما سبق له أن خططه ، فهنا يظهر القلق وتبدأ أعراضه ومظاهره ومن العرض السباق يتضح أن هناك حد أدنى من القلق المعتدل يمكن أن يدفع الرياضي لمزيد من الجهد والإصرار والاستعداد للأداء المتوازن الجيد كما وأن الجانب الآخر قد يدفع القلق الرياضي إلى التخوف وعدم الإحساس بالكفاءة وفقدان السيطرة ، مما يتسبب في اختلال كفاءة الأداء . (٢٩ : ٢٠٧ ، ٢٠٨)

١٠/٢/٢ مصادر للقلق في الرياضة:

أ- الخوف من الفشل :

يؤدي الخوف من الفشل إلى التوتر الذي يؤثر على أداء الرياضي ، فيتميز الأداء في هذه الحالة بالإفتقار إلى الحركة السهلة الصحيحة ، وقد يرجع الرياضي ذلك إلى عدم قدرته في التفكير الموضوعي للموقف .

ب- الخوف من عدم القدرة :

يؤدي الخوف من عدم القدرة بشعور الرياضي بأنه ليس لديه الإستعداد لمواجهة الموقف ويتبع هذا الشعور داخلياً ويتمثل في القدرة . المهارة ، الجهد كسمه ، الحالة المزاجية ، الجهد كحالة مؤقتة ، أو قد يكون خارجياً ويتمثل في صعوبة المهمة ، الظروف المواتية - الحظ والصدفة ومساعدة الآخرين (الجمهور ، المدرب الجيد ، توافر الإمكانيات).

ج- فقدان السيطرة علي الموقف :

القلق حينما يتمكن من الرياضي يفقده الإحساس بالسيطرة علي سلوكه الحركي وخاصة أثناء المنافسات .

د- التفسير الخاطئ للقلق الطبيعي :

يجب علي الرياضي أن يفسر القلق علي أنه ظاهرة صحية وقد يكون القلق ميسر أي يؤدي إلي مستوي أداء أفضل وقد يكون القلق معوق يؤدي إلي نتائج سلبية لذا يجب النظر إلي القلق علي أنه قلق ميسر يؤدي إلي نتائج إيجابية . (٣٣ : ١٤٧ ، ١٤٨)

٣/٢ الحكم الرياضي :

يذكر صبحي نصير (١٩٦٧) أن الحكم هو الرجل الرياضي الذي يدير المباراة ويعمل على حماية اللاعبين ، فلا يسمح بأداء أفعال غير قانونية مؤذية مضرّة للغير وكذلك التصرف في الحالات التي لم ينص عليها القانون ، فهو يمنح السلطة التامة والسيطرة الكاملة وأحكامه نهائية كما يجب أن تتوافر لديه الثقة في قدرته على الحكم والتحكيم معتمداً على نفسه في أكثر الحالات التي يكون هو وحدة قاضيها الأوحد . (١٥ : ١٨)

ويذكر نبيل خليل ندا (١٩٨٦) أن الدوافع وراء ممارسة التحكيم هي الاستعداد لأداء دور الحكم بكفاءة ، وحب اللعبة ، وحب التحكيم لذاته ، ولاكتساب وتكوين صداقات وعلاقات . (٣٥ : ١١٠)

كما يذكر السيد شلتوت وحسن معروض (١٩٨٠) أن التحكيم الجيد يدعو اللاعبين إلى الإجادة والتركيز في اللعب دون الاحتجاج ، أما التحكيم السيئ فله مساوئ كثيرة ومتعددة ، حيث يطمس معظم القيم التربوية المستفادة من النشاط الرياضي (٩ : ١٤٦)

وتضيف رشيدة العزبي (١٩٩٦) أن مدي إنجاز الجهود والطاقات التي تبذل خلال مواسم الإعداد لمباريات الفرق يتحدد في ضوء قرارات الحكم التي تعتمد علي قدراته وبالتالي فإن نتيجة أي مباراة تتوقف إلى حد كبير ليس في تفسير القوانين فحسب ولكن في دقة تنفيذها أيضاً . (١٣ : ٢)

لذلك يمثل الحكم عنصراً هاماً في المجال الرياضي ، كما أن التحكيم جانب أساس لنجاح أو فشل أي برنامج رياضي . (١٦ : ٨)

ويعتبر الحكم عنصر من العناصر الأساسية لأي لعبة من الألعاب شأنه شأن المدرب والإداري واللاعب وهذا هو المربع الذي تبني عليه أي لعبة من الألعاب . (٨ : ١)

كما أن خطورة الموقف التحكيمي وأهميته تكمن في إطلاع الحكم ومعلوماته الرياضية وتأثره بالموقف واحتسابه وتأثير الآخرين عليه وأهوائه وانتمائه وشخصيته وتحكمه في إحساساته وعاطفته وعلي مدي إعداده وتأهيله كحكم . (٨ : ١)

حيث أن جميع المشاكل في أي لعبة من الألعاب أثناء المباريات سببها الأول والأخير صفارة الحكم وبسببها تنقلب الدنيا رأساً علي عقب وتقوم المشاكل وتصل إلي حروب بين البلدان حيث أن الحكم هو الأمر الناهي في تطبيق مواد القانون داخل مستطيل الملعب ولا يستطيع أحد مهما كان له من قوة في تغيير قرار من قرارات الحكم . هذا من ناحية أما الناحية الأخرى وبعيداً عن مشاكل التحكيم فلا يمكن أن تتقدم لعبة من الألعاب وتنافس علي بطولات علي مستوي عالي دون أن يكون هناك تقدم في طريقة التحكيم ومستوي حكام هذه اللعبة حيث يوجد هناك ربط كبير بين مستوي أداء اللاعبين وطريقة التحكيم إن لم يكن هناك تساير بين تقدم المهارات الخاصة للاعبين ومستوي إعداد وصقل الحكم . (٢ : ٨)

كما تؤكد رشيدة العزبي (١٩٩٦) على أن القرارات التي يصدرها حكام الأنشطة الرياضية تشكل فى مجموعها تحديداً لمكانه الفرق فى الهيئات المتبارية فى المنافسة. (١٣ : ٢)

ويذكر صبحي نصير (١٩٦٧) أن التحكيم ليس بأمر السهل الذى يستطيع أى فرد القيام به ، إذا لابد للشخص الذى يقوم به أن تتوافر لديه صفات معينة وقدرات خاصة قد تتوافر لديه بالفطرة ولكن يمكن تنميتها بالتدريب كما أن هناك بعض الصفات التى يجب أن يتميز بها الحكم إلى حد كبير ومنها الإلمام بنوع الرياضة ، من سرعة الإدراك ، بسرعة التصميم ، الحزم ، التصرف ، الثقافة ، الصحة الجسمية. (١٥ : ١١٠)

ويكاد 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 موروثة أم مكتسبة ؟
- وما هى أنواع السلوك التى يمكن أن تفرق بين أنواع الحكام؟

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. (٢٥ : ٣٩)

١/٣/٢ مميزات الحكم الناجح :

يري منير جرجس وكمال عبد الحميد (١٩٦٧) أن من مميزات الحكم الناجح ما

يلي:

- قوي الشخصية ، حازم ، لا يسمح لأحد بالتدخل في عمله أو الاعتراض علي قراراته .
- يستمتع بقدرة بدنية ، عقلية ، نفسية ، خلقية عالية .
- لا يكون عصبي المزاج بل يجب أن يكون هادئ الأعصاب .
- حاضر البديهة " متصرفاً " يتصف بالمهارة في تطبيق القانون .
- هاوياً لعملية التحكيم ، محباً لها ، محاولاً التقدم بمستواه في اللعبه وذلك بالإطلاع والمعرفة وملاحقة التطورات والتعديلات التي تطرأ عليها .
- لا يتحيز لفريق أو للاعب بل يظهر في حكمه العدل مع السماح واللفظ .
- لا يصلح خطأ ارتكبه مع فريق بتعويضه بخطأ مصطنع لصالح الفريق الآخر .
- أن يكون ذا شجاعة أدبية لا يلين لضغط الجمهور أو اللاعبين .
- إذا أدار مباراة ناشئين أو مدارس يحكمها بنفس الروح التي يحكم بها مباريات الدوري الممتاز .

(٣٤ : ١٨٨)

٢/٣/٢ السمات الشخصية للحكم الرياضي:

في ضوء العديد من الدراسات السابقة تم التوصل إلى سمات شخصية للحكم

الرياضي منها:

أ- الثبات الانفعالي:

يعتبر التحكم في الانفعالات من الأهمية بمكان للحكم الرياضي حتى يستطيع إشعاع الهدوء والاستقرار أثناء المباراة وحتى يعطى قراراته بصورة واضحة ونبرات هادئة وخاصة في المواقف ذات الطابع الانفعالي العنيف والضغوط النفسية العالية، وكثير منا يصادف الحكم الرياضي في العديد من المواقف العصبية والتي تتطلب منه ضبط النفس والسيطرة على انفعالاته، إذ أن سرعة الانفعال والغضب والعصبية وسرعة القلب تساعد على التأثير السلبي لنفوذه وتأثيره على الآخرين .

ب- التناغم الوجداني والتعاطف:

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

ج- القدرة على اتخاذ القرار:

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

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

د- الثقة بالنفس:

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

هـ- تحمل المسؤولية :

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

و- الإبداع :

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

ز- المرونة :

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

ح- الطموح :

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

ط- القيادة :

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

٣/٢/٢ التوافق المهني للحكم الرياضي:

يعتبر التوافق Adjustment من المفاهيم التي 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. (٢١: ٢٩١، ٢٩٠)

٤/٣/٢ الخصائص الشخصية السوية للحكام:

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

٥/٣/٢ التدريب الرياضي وتأثيره على الحالات النفسية للحكام:

للنشاط الرياضى دور هام فى اختزال الضغوط النفسية وذلك لاعتباره كمخرج للطاقة الجسمية الكامنة داخل الحكم حيث أن عدم خروجها يسبب توتر، وحيث أن خروجها عن طريق ممارسة النشاط الرياضى يتيح للعقل أن يتحول لأشياء أخرى بعيدة عن الإحباط والضغوط التي جعلته على حافة المواجهة. (١٦٦، ١٦٥: ١٤)

٦/٣/٢ التحكم الانفعالي Emotional Control:

يظهر الحكم الذى يحصل على درجة مرتفعة فى سمة التحكم الانفعالي بقدر كبيراً من الاستقرار الانفعالي والدافعية وهو لا يستثار بسهولة ولديه قدرة كبيرة على إخفاء مشاعره والسيطرة عليها ولذا فهو يتفادى الإحباط عندما يرتكب خطأ أو يتعرض لمهاجمة الجمهور. (٢٥: ١٨، ١٩)

٧/٣/٢ تدعيم الثقة لدى الحكام فى المجال الرياضى:

تتضمن عمليات التحكيم فى طياتها خبرات النجاح والفشل.. ويلاحظ أن الحكم الذى يتمتع بالثقة فى 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 الذى تنقصه الثقة فى النفس Self 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 فى النفس للحكام وللوقاية من الآثار النفسية السلبية ويتحقق ذلك من خلال ما يلى:

- توفير التدريب: يعتبر التدريب أهم عامل يساهم فى بناء الثقة بالنفس وذلك يعمل على تميز الحكم ويزيد من ثقته بنفسه فى المستقبل.
- اعتياد الحكم الأداء بثقة : إن حرص الحكم على الأداء بثقة يساعده على الاحتفاظ بروح معنوية عالية حتى فى 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 فى الآخر وعلى ضوء ذلك فإن احتفاظ الحكم بالحالة البدنية الجيدة يدعم حالته النفسية.

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

٨/٣/٢ 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.

٩/٣/٢ التدريب الميداني للحكم:

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

١٠/٣/٢ 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 فى التدريب على كل جديد مستحدث فى المهنة مهما وصل فى 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 التى تميزها عن غيرها.
 - إنه يفترض فى 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 فى مناسبات مثل الندوات والمؤتمرات العلمية المختلفة وبالنسبة للحكام الإطلاع على إدارة المباريات التى يديرها حكام أقدم منهم أو فى مستوى تنافسى أكبر كما لو كانت مباريات على المستوى العالمى أو تصنيفات نهائية.
- (٢٨ : ٤٧٥-٤٨٧)

١١/٣/٢ 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 مصمماً على أساس الاحتياجات الفعلية للحكام.
- أن يتناسب البرنامج مع المستوى العام للحكام من الناحية النفسية والفنية.
- أن يتيح البرنامج نقل الخبرة النظرية والعملية ولا يركز فقط على جانب واحد منها.
- أن يتيح البرنامج فرصة العمل الجماعي في إطار المناقشات الموضوعية وعرض الآراء والتوصل إلى استنتاجات التي تفيد 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 دافعاً لهم على المشاركة الإيجابية والفعالة لإحساسهم بأهميتها وحاجاتهم إليها.

أيضاً يلزم لنجاح العملية التدريبية اختيار المشرفون والمنفذون والمحاضرون الأكفاء للقيام بتنفيذ البرامج بنشاط ودقة حتى تنجح العملية التدريبية. (٢٨ : ٤٨٩ ، ٤٩٠)

١٢/٣/٢ 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 الملقة على عاتقهم خاصة وإن أغلب الحكام كانوا في الأصل لاعبين وهنا ينتقل دوره

فى الملعب من منافس إلى حكم ، وكل شخصية منهما تختلف عن الأخرى من حيث التكوين النفسى والأهداف والالتزامات .

(٢) الإدارة قد يكون القائمين على التدريب تنقصهم بعض المعارف الفنية أو النفسية التى تمكنهم من اختيار أفضل العناصر التى يمكنها التحمل بأعباء التحكيم وكذا الخطوات التى 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 فى مجال التحكيم تساعده على تحمل عبء التحكيم بنجاح.

١٣/٣/٢ كيف إستراتيجيات التدريب لتكون فردية لدى الحكام:

من الأهمية أن يكون التعليم والتدريب والممارسة فردياً وفى كثير من الأوقات تكون الاستثارة وقلق الحالة فى 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 يؤدى تقدير الذات فى بيئة تقويمية عالية أى زيادة الاهتمام بمتغيرات موقف المنافسة حتى يضيف مصادر لزيادة الاستثارة والضغط 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)

١٤/٣/٢ القلق لدى الحكام:

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

ولعل الإجابة المباشرة على السؤال نعم وذلك نتيجة إلى بُعدين رئيسيين وهما التأثير الإيجابى 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. (٣٢ : ١١٦)

١٥/٣/٢ تأثير زيادة القلق على تقدير الذات لدى الحكام:

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 أيضاً 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. (٣١ : ٥١)

وفي المنافسات الرياضية يواجه الحكم الرياضى العديد من المواقف التى ترتبط ارتباطاً مباشراً ووثيقاً بالقلق وما يرتبط بها من مواقف وأحداث ومثيرات وقد يكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك الحكم الرياضى وعلى مستوى قدراته وقراراته وكذلك علاقته مع الآخرين .

لقد لاقى تأثيرات التوتر والقلق في الرياضة ، عادة لدى المدربين والرياضيين الكثير من الاهتمام ولكن تم توجيه قدر قليل للغاية من الاهتمام لطاقتهم الحكم مقارنة بالرياضيين لذلك تمت تسميتهم بـ (المشاركون المهملين) (٤٢ : ١٧٩)

وتشير الكثير من الأدلة أن الحكام الرياضيين يتعرضوا لقدر كبير من الإجهاد من التحكيم وأنهم أحياناً يعانون من الأمراض المرتبطة بالإجهاد. (٤٦ : ٢٦)

وتؤيد نتائج مراقبة معدلات القلب للحكام الرياضيين أثناء المباريات أن الحكام يتعرضوا لقدر كبير من الإجهاد مما يؤكد أن الإجهاد السيكولوجي يكون مصاحباً لجهد التحكيم علي سبيل المثال أورد (Holland) (١٩٧٩) أن متوسط معدلات القلب لدى حكام كرة السلة أثناء المباريات الفاصلة كان يتراوح الحد الأقصى له بين ٨٠% إلى ٩٠% . (٤٨ : ٨٠)

واكتشفت (Conti & Mc Ctintock) (١٩٨٣) أن معدل ضربات القلب لدى الحكم الرئيسي في إحدى مباريات كرة القدم بين الكليات وصل إلى ٧٩ % كحد أقصى عند الركلة الأولى و ٩٩ % كحد أقصى أثناء حدوث شجار بين اللاعبين . (٤٣ : ١٠٩)

ومن المحتمل أن يؤدي التعرض لمعدلات عالية من الإجهاد أثناء التحكيم إلى ضعف الصحة والأداء والرضا عن مستوى التحكيم .

ويعتبر تقييم المصادر الملحوظة للإجهاد في الرياضات المختلفة ، ومستويات وأنواع المنافسة هام لتحديد الحكم الذين قد يكونوا معرضين لخطورة العواقب السلبية للمعدل العالي من الإجهاد ولتصميم برامج علاجية فعالة قد تؤدي إلى الإقلال من عوامل الإجهاد أو زيادة مهارات التكيف .

وقد قام Taylor & Daniel (١٩٨٧) بتصميم استبيان الإجهاد لدى حكم كرة القدم الأمريكية (SOSS) لقياس المصادر الملحوظة للإجهاد لدى حكم هذه الرياضة وكان أحد أهداف بحثهم هو وضع مقاييس فرعية سليمة من حيث المفاهيم وتعكس المصادر الرئيسية لإجهاد التحكيم وتم في البحث باستخدام (SOSS) التعرف على ستة من عوامل الإجهاد وهي:

الصراعات بين الأشخاص ، الخوف من الإيذاء الجسدي ، الضغوط الخاصة بالزمن ، الصراعات مع الأقران ، الصراع بسبب الأدوار الثقافية والخوف من الفشل وعن طريق عمل مقاييس فرعية لكل عنصر توصل الباحثون إلى أن حكم كرة القدم الأمريكية تعرضوا لمعظم الإجهاد من الخوف من الفشل وكان للخوف من الإيذاء الجسدي أقل متوسط علي الرغم من أن بعض الحكم اعتبروه مثير للإجهاد بشده . (٥٩ : ٥٣٨ - ٥٤٤)

وتعتمد الاختلافات في الاستجابات نحو الإجهاد علي المتغيرات الخاصة بالمواقف والأشخاص . (٥٧)

ويؤكد (Smith) (١٩٨٥ ، ١٩٨٠ ، ١٩٨٩) بأن أي شخص قد يتعرض للإجهاد عندما تتعدى المطالب الملحوظة لأي موقف موارد التكيف الملحوظة لدى الفرد وقد تكون هناك مواقف سلبية إذا لم تتم تلبية المطالب والمتغيرات المحتملة الخاصة بالمواقف والتي يمكنها التأثير علي الاستجابة نحو الإجهاد لدى الحكم تتضمن وجود ظروف معينة مثل

التحكيم في ظروف حرجية والتعامل مع سلوك بعض الأفراد المهمين مثل المدربين ، اللاعبين ، المشجعين أو الحكام الآخرين والعوامل الخاصة بالأشخاص تتضمن الصفات التي تؤثر علي تقييم الحكام لمتطلبات المواقف وموارد التكيف الشخصي مثل مهارات علاج الإجهاد والعمر والخبرة السابقة في المواقف المتشابهة والكفاءة الذاتية ويعتبر التعرف علي المتغيرات الهامة الخاصة بالمواقف والعلاقات بين الأشخاص نقطة هامة لتحديد أي الحكام يكونوا معرضين بأقصى درجة للعواقب السلبية للإجهاد . (٥٦)

ولذلك يحتاج أفراد طاقم الحكام أن يكونوا مستعدين جسمانياً للتعامل مع الاحتياجات الجسمانية للرياضة التي يقوموا بالتحكيم فيها حتي يكونوا قادرين علي مقاومة عوامل القلق النفسي المرتبطة بهذا النوع الفريد من الوظائف الرياضية علاوة علي ذلك فقد اكتشف كلا من (Taylor & Daniel) (١٩٨٧) أن القلق يجعل الحكام يميلوا إلي التحليل الذاتي الذي بدوره يجعل أدائهم أسوء نظراً لقلة تركيزهم الخارجي علي المباراة . (٥٥: ٥٣٨-٥٤٤)