

اليقظة الذهنية وعلاقتها بمستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين

إعداد

محمد جهاد بدير

إشراف

أ.د. عماد عبد الحق

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية،
بكلية الدراسات العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس - فلسطين.

2019

اليقظة الذهنية وعلاقتها بمستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين

إعداد

محمد بدير

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ: 2019/8/1 م، وأجيزت.

التوقيع

٢٠١٩/٨/١٩
.....
2019.8.19
.....
.....

أعضاء لجنة المناقشة

- 1- أ. د. عماد عبد الحق / مشرفاً ورئيساً
- 2- أ. د. بهجت أبو طامع / ممتحناً خارجياً
- 3- د. جمال شاكر / ممتحناً داخلياً

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

"قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون" صدق الله العظيم [التوبة] 011 :

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك ولا تطيب الجنة إلا برويتك الله جل في علاه إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة إلى نبي الرحمة والنور سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم إلى أجمل بقاع الأرض أرض الأنبياء والشهداء أرض تعلمنا فيها العز والكبرياء فلسطين الحبيبة إلى من رفضوا الذل والهوان إلى من رووا بدمائهم الطاهرة تراب الوطن إلى من هم أكرم منا جميع شهدائنا الأبرار

إلى من تتحني لهم الهامات إلى صناع المجد الخالد إلى من أفنوا زهور أعمارهم في السجون لننعم نحن بالحرية أسراننا البواسل

زوجتي العزيزة

إلى نور حياتي إلى الشمعتان اللتان تثيران دربي *** ابنائي شام وريان إلى ملاكي في الحياة*** إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني *** إلى من أكرمه الله بالهبة والوقار إلى من أحمل اسمه بكل افتخار إلى من علمني العطاء بدون انتظار إلى مثلي الأعلى أرجوا من الله أن يطيل في عمرك لتري ثمار غرسك وجهدك والدي العزيز

إلى ملاكي في الحياة إلى معنى الحب والحنان إلى سر الوجود إلى بلسم جراحي إلى اغلى الحبايب*** أمي العزيزة

إلى من بهم أكبر وعليهم أعتمد إلى الشموع التي أنيرت حياتي بوجودهم إلى مصدر قوتي ومحبتني

إخوتي واخواتي الأعزاء

إلى من تحلو بالإخاء وتميزوا بالوفاء إلى ينباع الصدق الصافي إلى من معهم سعدت، وبرفقتهم في دروب الحياة سرت للنجاح أصدقائي الأوفياء.

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الخلق والمرسلين سيدنا وحبیبنا محمد النبي

الأمين، أما بعد

يقول الله عز وجل في كتابه العزيز " ويرفع الله الذي آمنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات "

[المجادلة] 11:

فبفضل الله عز وجل أنجزت هذه الرسالة، فهو مدبر أمرنا وميسر دربنا، فأحمده وأشكره على فضله ونعمه، يقول المصطفى " من لا يشكر الناس لا يشكر الله " .

فإنني أتقدم بالشكر الجزيل والعرفان بالجميل من أصحاب القلوب الكبيرة والعقول المنيرة، وورثة الأنبياء الذين لم يخلوا علينا بالمعرفة أسرة التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، وأخص بالذكر الأستاذ الدكتور: عماد صالح عبد الحق، لما قدم لي من معلومات ونصائح ولقبولة الاشراف على رسالتي، والذي كان لإرشاداته القيمة الأثر الكبير في إتمام هذه الرسالة، كما أتقدم بالشكر الجزيل لمعلمي الأوائل في جامعة فلسطين التقنية خضوري الذين مهدوا لي طريق العلم والمعرفة.

كما أتقدم بالشكر من السادة أعضاء لجنة المناقشة الذين تفضلوا بالموافقة على مناقشة هذه الرسالة وابداء ملحوظاتهم العلمية والتربوية، ولما قدموه من ملحوظات وإرشادات قيمة لاثراء هذه الرسالة.

ولا يسعني إلا أن أتقدم بالشكر والمحبة إلى زملائي الحكام في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم، الذين قدموا لي المعلومات اللازمة وتعبئة الاستبيان لإتمام هذه الرسالة.

لجميع عظيم الشكر والمحبة والاحترام

الاقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل عنوان:

اليقظة الذهنية وعلاقتها بمستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص باستثناء ما تمت الإشارة إليه
حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل درجة أو لقب علمي أو
بحثي لدى مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree or qualification.

Student Name:

اسم الطالب:

Signature:

التوقيع:

Date:

التاريخ:

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
ج	الاهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الاقرار
ح	فهرس الجداول
ط	فهرس الاشكال
ي	فهرس الملاحق
ك	الملخص
1	الفصل الاول: مقدمة الدراسة واهميتها
2	مقدمة الدراسة
5	مشكلة الدراسة
6	اهمية الدراسة
6	اهداف الدراسة
7	حدود الدراسة
7	تساؤلات الدراسة
8	مفاهيم ومصطلحات الدراسة
9	الفصل الثاني: الاطار النظري والدراسات السابقة
10	الاطار النظري
34	الدراسات السابقة
34	أولاً: الدراسات العربية
38	ثانياً: الدراسات الاجنبية
42	التعليق على الدراسات السابقة
44	الفصل الثالث: الطريقة والاجراءات
45	منهج الدراسة
45	مجتمع الدراسة
45	عينة الدراسة
46	أداة الدراسة

46	صدق الاداء
46	ثبات الاداء
46	متغيرات الدراسة
47	اجراءات الدراسة
48	المعالجات الاحصائية
49	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
50	نتائج الدراسة
62	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات
63	مناقشة النتائج
68	الاستنتاجات
69	التوصيات
70	المراجع والمصادر
ب	Abstract

فهرس الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
45	توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات المستقلة.	1
51	معامل الثبات لأداتي الدراسة.	2
53	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لليقظة الذهنية لدى حكام كرة القدم في فلسطين.	3
54	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين.	4
55	نتائج معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكم كرة القدم في فلسطين.	5
56	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعاً لمتغير تصنيف الحكم.	6
56	نتائج تحليل التباين الاحادي لدلالة الفروق في مستوى اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في فلسطين تبعاً الى متغير تصنيف الحكم.	7
57	نتائج اختبار (LSD) للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية لمستوى اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعاً لمتغير تصنيف الحكم.	8
59	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في فلسطين تبعاً الى متغير الخبرة في التحكيم.	9
59	نتائج تحليل التباين الاحادي لدلالة الفروق في مستوى اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في فلسطين تبعاً الى متغير الخبرة في التحكيم.	10
60	نتائج اختبار (LSD) للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية لمستوى اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعاً لمتغير الخبرة في التحكيم.	11

فهرس الاشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
58	متوسط الاستجابة لليقظة الذهنية لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير تصنيف الحكم.	1
58	متوسط الاستجابة لتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير تصنيف الحكم.	2
61	متوسط الاستجابة لليقظة الذهنية لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير الخبرة في التحكم.	3
61	متوسط الاستجابة لتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير الخبرة في التحكم.	4

فهرس الملاحق

الصفحة	الملحق	الرقم
79	اسماء المحكمين	1
80	أداتي الدراسة	2

"اليقظة الذهنية وعلاقتها بمستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين"

إعداد

محمد جهاد بدير

إشراف

أ. د. عماد عبد الحق

الملخص

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى العلاقة بين مستوى اليقظة الذهنية ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في فلسطين، وكذلك التعرف إلى الفروق في مستوى العلاقة بين اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه تبعاً لمتغيرات الاختصاص في التحكيم، وتصنيف الحكم، والخبرة في التحكيم، أستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعة تساؤلات الدراسة، وأجريت الدراسة على عينة عشوائية طبقية قوامها (90) حكماً من الحكام المعتمدين لدى الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في فلسطين كما استخدم الباحث الاستبانة كأداة لجمع المعلومات والبيانات، وقد تم تحليل البيانات باستخدام برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss).

واظهرت النتائج ان مستوى اليقظة الذهنية لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم كان مرتفعاً، كما اظهرت نتائج الدراسة ان مستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني كان مرتفعاً، وان العلاقة بين مستوى اليقظة الذهنية ومستوى تركيز الانتباه كانت ايجابية، وقد أظهرت النتائج انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اليقظة الذهنية ومستوى تركيز الانتباه لدى الحكام تعزى لمتغير اصنيف الحكم والخبرة في التحكيم بينما لا توجد فروق تعزى لمتغير الاختصاص في التحكيم، ويوصي الباحث بضرورة الاهتمام بالحكام وعقد الدورات التدريبية التي تتعلق بالجانب النفسي باستمرار بالإضافة إلى الاهتمام بالحوافز والمكافآت المالية، وضرورة تطبيق الاحتراف على الحكام لتطوير مستواهم.

الكلمات الدالة: اليقظة الذهنية، تركيز الانتباه، حكام كرة القدم، فلسطين.

الفصل الاول

مقدمة الدراسة واهميتها

- مقدمة الدراسة
- مشكلة الدراسة
- اهمية الدراسة
- اهداف الدراسة
- حدود الدراسة
- تساؤلات الدراسة
- مفاهيم ومصطلحات الدراسة

الفصل الاول

مقدمة الدراسة واهميتها

مقدمة الدراسة:

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية الذي يمارسها معظم البشرية في مختلف الأعمار لكلا الجنسين وحتى تظهر في المستوى المطلوب لابد من تطبيق القانون الدولي للعبة وذلك من خلال حكام كرة القدم المؤهلين لإدارة المباريات، والحكم هو جزء من اللعبة، وتعد مهنة التحكيم عملا صعبا يخضع إلى المسؤولية والمهنة الكبيرة في إدارة المنافسات وإخراجها بشكل ناجح وخاصة في كرة القدم، وأكد على ذلك محمود وحسام الدين (1999)، بان عملية التحكيم مهنة صعبة يتحمل فيها الحكم اعباء ثقيلة ومتاعب كثيرة، ولكنة يستمتع في مزاولتها لأنها هوايته المفضلة والتي يسعى فيها دائما إلى النجاح والوصول لأعلى المستويات عن طريق العمل المتواصل.

وكانت تعاني الرياضة الفلسطينية من مشاكل عديدة ومنها عدم وجود ملاعب معشبة ونقص الإمكانات المادية والبشرية وعدم انتظام الدوري وكذلك النقص في عدد الحكام .

ومنذ تولي الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم بدأت الرياضة الفلسطينية بالنهوض وبشكل متسارع من خلال اهتمام الاتحاد الفلسطيني بتعشيب الملاعب حسب المواصفات الدولية وتوفير الدعم المادي والإمكانات البشرية سواء كان على صعيد المدربين والإداريين والحكام من خلال عقد دورات داخلية وخارجية في مختلف المجالات ومن بينها التحكيم.

ومنذ تطبيق نظام الاحتراف في الدوري الفلسطيني منذ عام 2010 وحتى الآن مما أدى إلى ارتفاع مستوى الكفاءة في اللعب وانعكس ذلك على المنتخب الفلسطيني بشكل ايجابي الأمر الذي دعا دائرة الحكام إلى الاهتمام بالحكام من جميع الجوانب البدنية والعلمية مما ساعد في وصل عدد من الحكام إلى المستويات الدولية.

ويعد الحكم احد الاركان الاساسية للعبة، لما يضيفه من بث روح الطمانينة لدى المدربين واللاعبين والجمهور إذا اتسم بالنزاهة والحيادية وهذا ايضا يسهم في تطوير الجوانب الفنية

والمهارية للاعبين بصورة فعالة كما يوفر لهم الطمأنينة والذي بدوره يكرس دور اللاعب طيلة المنافسة على أدائه. سمرين وابوحليمة، (1996).

ويرتبط أداء الحكم بالعديد من الجوانب النفسية، والتي تتعلق في فهمه لذاته وتقديره لها ، إضافة الى تعرضه الى عوامل الضغط النفسي والتي تتفاوت من حيث شدتها ونوعها في المنافسات.

واليقظة الذهنية من السمات العقلية المهمة والتي تلعب دورا هاما في قرارات الحكم اثناء المنافسة ويعرفها براون (حالة يكون فيها الفرد منتبها وواعيا بالذي يحدث بالوقت الحاضر، وهو الاهتمام المعزز والوعي للتجربة الجارية او الواقع الحالي) (Brown & Ryan, 2003)، وقد أظهرت الدراسات مثل دراسة بير (Baer,2003) أن اليقظة مرتبطة بتحول الأعراض وتزيد من سعادة الأفراد الذين تعرضوا إلى علاج مستند على اليقظة الذهنية، فهي تكون متكافئة مع إظهار التأمل الباطني المستند إلى الوعي بعدم إصدار الأحكام الشخصية غير المريحة في لحظتها (الأفكار، والعواطف السلبية، والأحاسيس المادية).

مفهوم الانتباه

يعرف الانتباه على أنه " استجابة مركزة وموجهة نحو مثير معين يهمل الفرد وهو الحالة التي يحدث أثناءها معظم التعلم ويجري تخزينه في الذاكرة والاحتفاظ به إلى حين الحاجة إليه (سليم، 2003) في حين يعرفه عبد القادر وقشوش (2015) نقلا عن جيمس (James,1978) يرى أن كل ما ندركه أو نعرفه أو نتذكره، ما هو إلا نتاج لعملية الانتباه، ولا يمكن للفرد أن يوزع انتباهه إلى أكثر من مثير في الوقت نفسه إلا في حالة كون أحدها مألوفاً أو اعتيادياً بالنسبة له.

أما الانتباه في المجال الرياضي فعرفه العربي (1996) على أنه " القدرة على التركيز على الرموز المرتبطة بالبيئة والاحتفاظ بهذا التركيز طوال فترة المنافسة الرياضية.

ويعرف كل من وينبيرج وجولد (Weinberg & Could, 1995) التركيز بأنه " تضيق الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالبيئة والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات .

أنواع الانتباه

قسم كل من كيد ويل وسنايث (Keedwell & Snaith, 1996) الانتباه إلى عدة أنواع بحسب موقع المثيرات أو عددها أو طبيعة هذه المثيرات ومصدرها وهي كالتالي:

أولاً: من حيث طبيعة المنبهات

أ- الانتباه القسري

هذا الانتباه يكون لا اراديا او قسرياً على الفرد حيث يركز انتباهه على مثير معين يفرض نفسه دون أن يبذل الفرد جهد عالي للاختيار بين المثيرات، لدرجة يصبح فيها هذا الانتباه كأنه لا شعوريا، كالانتباه إلى طلقة مسدس أو ضوء خاطف أو الم وخز مفاجئ، يفرض المثير نفسه فرضا فيرغمنا اختياره دون غيره من المثيرات.

ب- الانتباه الارادي او الانتقائي

يعتبر هذا النوع من الانتباه اراديا أي أن الفرد يحاول تركيز انتباهه على مثير واحد من بين عدة مثيرات ، ويحدث هذا بطريقة انتقائية بسبب محدودية الطاقة العقلية في وقت واحد، ومحدودية سعة التخزين وسرعة معالجة المعلومات لدى الفرد، لذلك يتطلب هذا الانتباه من الفرد جهد وطاقة كبيرين كما لا ننسى دور عوامل التشتت والتي غالبا ما تكون عالية، كانتباهه إلى محاضرة أو إلى حديث جاف أو محل أو يدعو إلى الضجر، وهنا يشعر الفرد بما يبذله من جهد في حمل نفسه على الانتباه، وهو جهد ينجم عن محاولة الفرد التغلب على ما يعترضه من وسام أو شرود ذهن إذ لا بد له أن ينتبه بحكم الحاجة أو الضرورة.

ج- الانتباه التلقائي

هو الانتباه لمثير يهتم به الفرد أو يميل إليه أو قد يشبع حاجات الفرد ودوافعه الذاتية ويحدث بسهولة تامة وهو انتباه لا يبذل الفرد في سبيله جهدا بل يمضي سهلا طيعا، وهذا الانتباه انتقائي لذلك يصعب على الآخرين تشتتته.

ثانياً: من حيث موقع المثيرات

أ- الانتباه إلى الذات: وهو الانتباه المركز على مثيرات داخلية صادرة عن أحشاء الفرد وعضلاته وأفكاره وخواطره.

ب - الانتباه إلى البيئة: وهو الانتباه المركز على المثيرات البيئية الخارجية مثل المثيرات الحسية المختلفة الصادرة من الحواس الخمس منها السمعية والبصرية والشمية والذوقية.

ثالثاً: من حيث عدد المثيرات

أ- الانتباه لمثير واحد فقط: وهو انتقاء الفرد لمثير واحد معين وتركيز الانتباه عليه دون سواه من المثيرات الأخرى.

ب- الانتباه لعد مثيراً: يعتبر هذا النوع من الانتباه يتطلب جهداً وطاقة عالية حيث يقوم الفرد بتركيز انتباهه على أكثر من مثير واحد في وقت معين مثل التركيز على المثير البصري والسمعي أو كليهما معاً فالحكم يركز انتباهه إلى لاعب بحوزته الكرة وللتسلل معاً.

التركيز: هو "عبارة عن تضيق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة، والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات (الرموز)" (راتب، 2000).

مشكلة الدراسة:

تعد لعبة كرة القدم اللعبة الشعبية على مستوى العالم وفي فلسطين بشكل خاص لما ما تتمتع به من وجود قاعدة جماهيرية واسعة واعلام رياضي يتابع بشكل دوري اللاعبين والجماهير والحكام والحكم جزء من هذه اللعبة يتأثر بكثير من الضغوطات الواقعة عليهم ويعود سببها إلى الجماهير والإعلام الرياضي إضافة إلى ضغوطات سببها اللاعبين أثناء سير المنافسة من خلال الاعتراض على قرارات الحكم وهذا قد يؤثر على مستوى أداء الحكم سواء على صعيد اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه واتخاذ القرارات السليمة أثناء سير المنافسة ومن خلال كون الباحث حكم في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم يمارس التحكيم في الدوري الفلسطيني للمحترفين لاحظ أن الحكم

الفلسطيني يتعرض لضغوطات نفسية تؤثر على الجانب العقلي لديه والمتمثل في اليقظة الذهنية التي قد تصبح اقل من المستوى المطلوب اضافة الى حدوث تشتت في مستوى تركيز الانتباه لديه، فقد ارتأ الباحث اجراء دراسة عن اليقظة الذهنية وعلاقتها بمستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في الدوري الفلسطيني لكرة القدم.

أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة الحالية في:

1. معرفة مستوى اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين.
2. بيان العلاقة بين اليقظة الذهنية ومستوى تركيز الانتباه وتحديد الفروق تبعاً لمتغيرات الدراسة.
3. فتح المجال للباحثين لاجراء دراسات اخرى مشابهة على حكام الالعاب الرياضية الاخرى والمحكمات في الالعاب الجماعية والفردية الاخرى.

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية التعرف الى:

1. مستوى اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين.
2. العلاقة بين اليقظة الذهنية ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين.
3. الفروق في مستوى اليقظة الذهنية ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعاً لمتغيرات الاختصاص في التحكيم، تصنيف الحكم، الخبرة في التحكيم.

حدود الدراسة:

التزم الباحث عند اجراء الدراسة بالحدود الاتية:

1. الحد البشري: يتكون من جميع حكام كرة القدم في فلسطين العاملين والمعتمدين من قبل دائرة الحكام في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم للموسم الرياضي 2018-2019.
2. الحد المكاني: دائرة الحكام في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم.
3. الحد الزمني: حيث تم تطبيق اداتي الدراسة على افراد العينة في شهري ايار وحزيران 2018-2019

تساؤلات الدراسة:

سعت الدراسة الحالية للإجابة عن التساؤلات الاتية:

1. ما مستوى اليقظة الذهنية لدى حكام كرة القدم في فلسطين؟
2. ما مستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين؟
3. هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين تعزى الى متغيرات (الاختصاص بالتحكيم، تصنيف الحكم، الخبرة في التحكيم)؟

مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

تشمل هذه الدراسة على عدد من المصطلحات التي يشعر الباحث بضرورة تعريفها وتحديدها وفقا للسياق الذي ستستعمل في هذه الدراسة ليسهل على القارئ فهمها.

اليقظة الذهنية: (حالة يكون الفرد منتبها وواعيا بالذي يحدث في الوقت الحاضر، وهو الاهتمام المعزز والوعي للتجربة الجارية او الواقع الحالي) (Brown& Ryan.2003)

الانتباه: استجابة مركزة وموجهة نحو مثير معين يهم الفرد وهو الحالة التي يحدث اثناءها معظم التعلم ويجري تخزينة في الذاكرة والاحتفاظ به الى حين الحاجة (سليم، 2000).

التركيز: هو عبارة عن تضيق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة، والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات (الرموز) (راتب، 2000).

تركيز الانتباه: هو استجابات افراد عينة الدراسة على مقياس مستوى تركيز الانتباه (تعريف إجرائي من قبل الباحث).

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة

- الاطار النظري
- الدراسات السابقة
- أولاً: الدراسات العربية
- ثانياً: الدراسات الاجنبية
- التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الاطار النظري

مقدمة

إن القرن الذي نعيش فيه قرن يختلف عن القرون السابقة من حيث أنه عصر (قدرات ذهنية وعقلية) وبما أن الحكام من افراد المجتمع، كما هو الحال عند اللاعب والمدرّب والمشجع وغيرهم، فإنه يتأثر بدوافع المجتمع وحاجته وضغوطه، والتي تجعله يعيش حالة من اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه التي تساهم في تقديم أفضل أداء من التحكيم خلال المنافسة أو المباراة، لأن هناك عدة مواقف انفعالية تحدث أثناء سيرها، يصل فيها الانفعال إلى ذروته إذ أن الحماس الزائد في الملعب، وعدم قدرة بعض اللاعبين على ضبط النفس والسيطرة على أعصابهم بداخلهم، تدفعهم لارتكاب عدة أخطاء، قد تتسبب في بذل جهودهم ونقص أدائهم مما ينعكس سلباً على قيام الحكم بالمهام المطلوبة منه نتيجة الضغط الذهني الذي تعرض له خلال إدارة المباراة.

لقد زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالمشكلات الذهنية المرتبطة بمجال التربية البدنية والرياضية، وتعتبر اليقظة الذهنية أحد العمليات العقلية التي لها دور هام في التأثير على مستوى أداء اللاعبين والحكام خلال المباراة، وحينما تزداد اليقظة الذهنية ينعكس ذلك على تركيز الانتباه على الحكم داخل الملعب في اتخاذ قراراته.

أولاً: التحكيم في فلسطين

تسعى الدول إلى إعداد الكوادر الرياضية وتطويرها مستواها للوصول بالحركة الرياضية إلى أعلى المستويات، حيث أصبحت الرياضة وبالذات المستويات العليا مرآة الشعوب ودليل حضارتها وتطورها وذلك لا يتحقق إلا بتظافر جهود المسؤولين والعاملين في المجال الرياضي من إداريين ومدربين ولاعبين وحكام للوصول بمختلف الرياضات إلى المستويات العليا.

لقد خطا الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم خطوات جيدة نحو تطوير المستوى الرياضي والارتقاء بالعبة للوصول إلى المستويات المأمولة وذلك عن طريق إنشاء الملاعب المعشبة حسب المقاييس الدولية لاتحاد كرة القدم واستضافة البطولات الإقليمية والدولية على الملاعب المحلية إلا انه يسير بخطوات متناقلة نوعاً ما في مجال تطوير العاملين في المجال الرياضي كالإداريين والمدربين والحكام، وعلى الرغم من عقد بعض ورشات العمل والدورات التدريبية للحكام، إلا أن هذه الاجراءات في مجملها أخذت الطابع الارتجالي وليس المخطط له أو المبني على أسس علمية، ويبدو ذلك واضحاً في النقص البين في الكفاءات التحكيمية، وهذا ما سبب إشكالات كبيرة في العديد من المباريات وعلى مختلف المستويات (الحوتري، 2012).

إن للتحكيم اثر كبير في إدارة المباريات وبت روح الطمأنينة في نفوس اللاعبين والمدربين والجمهور إذا اتسم بالحياد والنزاهة، كما أن الحكم هو أحد الأركان الأساسية للعبة حيث يسهم التحكيم السليم في التقدم المهاري والفني للاعبين بصورة فعالة، كما يوفر لهم الطمأنينة، فاللاعب إذا ما شعر بالارتياح فإنه ينصرف بكل جهده ويتفرغ بكل حواسه لإنجاح مهمته في اللعب (أبو حليلة وهاني، 1996).

وتعد عملية التحكيم مهنة صعبة يتحمل فيها الحكم أعباء ثقيلة ومتاعب كثيرة ولكنه يسعد بمزاولتها لأن أساس مزاولته لها هو هواية خالصة، لذلك يسعى دائماً إلى النجاح فيها عن طريق العمل المتواصل بما فيها من التزامات بدنية وفنية واجتماعية وهذا هو قيمة التطور والنجاح للوصول إلى أعلى المستويات (محمود وحسام الدين، 1999).

ويرى العلقامي (1990) ان نجاح أية لعبة يرتكز على العديد من العناصر مثل الإمكانيات المادية والفنية والمعرفية والتدريبية إضافة إلى التحكيم، حيث يحتل التحكيم أهمية من خلال رفع مستوى اللاعبين وارشادهم وتدريبهم على تطبيق القواعد الصحيحة، إضافة إلى أهمية التحكيم في رفع مستوى اللعبة بشكل عام.

ويرى الباحث أنه من المهم أن يتم زيادة عدد الدورات التدريبية على أن تكون منتظمة وفي فترات معينة خلال الموسم الرياضي وذلك من أجل الاطلاع على التعديلات القانونية والمستجدات المتعلقة باللعبه والوقوف على المستويات الحقيقية وتقييم خطط برنامج العمل والحكم على فعاليته وما يقدمه، كما يؤكد الباحث بضرورة الاهتمام بالنواحي البدنية، والذهنية إضافة إلى النواحي النفسية للحكام والأخذ بآرائهم حتى يكونوا فاعلين في عملية البناء والتطوير وذلك تجنباً لأي معوقات قد تكون عائقاً أمام أدائهم وتطورهم.

المتطلبات الأساسية لإعداد الحكم

يشير البيك (1997) إلى أنه لكي نتعرف بشكل واضح إلى المتطلبات الأساسية التي يجب على الحكم أن يهتم بها ويعمل بصورة مستمرة على الارتقاء بمستواها خلال فترة إعداده المسبق لذلك فإن الأمر يتطلب دراسة تحليلية لنوعية الأداء البدني الذي يقوم به الحكم خلال إدارة المباريات الرسمية والتي يمكن أن تجعله يقوم بهذا العمل بالشكل الأمثل من جهة والاستعداد لاختبارات الترقى لمستوى أعلى من جهة أخرى.

ويضيف البيك (1997) أن الأمر يتطلب في العديد من الأحيان، وعندما تنتقل الكرة إلى مسافة بعيدة نسبياً من الملعب، أن يتحرك الحكم بمستوى عالٍ جداً من السرعة، إضافة إلى قوة التحمل ليبقى على نفس الوتيرة نسبياً من الأداء، كما يحتاج الحكم إلى سرعة رد فعل وسرعة انتقالية وتوازن وتوافق مع قدرة عالية على تنظيم الجهد وعدم استنزاف الطاقات، كما يحتاج إلى قدرة كبيرة على تركيز الانتباه.

اليقظة الذهنية:

تساعد اليقظة الذهنية على انتباه الحكام على انتقاء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية، وإن الإنسان غالباً ما يوجه انتباهه بصورة مباشرة للمثيرات الجديدة وغير العادية (Brown & Ryan , 2007) والتي هي من خصائص المتعلمين الذين يمتازون بيقظة ذهنية Mindfulness

فهم يكونون واعين بشكل كامل ببيئتهم وأنهم يعلمون ما يدور حولهم لحظة بلحظة وبدون شروط ذهني. (Kasamatu & Hiral, 1966).

فاليقظة الذهنية توسع الرؤية، وبالتالي تزيد الفرص على العكس من النظرة القطعية للأمور الأحادية الاتجاه التي تسجن المتعلم في حدود معوقة ومعطلة، فاليقظة المتمسمة بالمرونة على الجديد في البيئة وتنبه إلى ما فيه من إمكانات ليست جلية للوهلة الأولى بدلاً من سجن المعلومات التي تفرضها الرؤية الضيقة، ففوق المتعلم في النظرة القطعية تفرض عليه الروتين، والجمود، وتثقل عليه باب رؤية الجديد والمغاير والاحتمالي والممكن، فهو ينصرف فكرياً ووعياً في حيز الرؤية القطعية الجامدة المتمسمة بالثبات والسلوك الآلي، لذا لا بد من القضاء على السلوكيات الآلية التي تدور في حلقة مفرغة، حاجبة حيوية الدنيا وتحولاتها، وممارسة العادات الذهنية الميالة إلى الرتابة والتكرار. (Masten & Reed, 2002).

وتشير الدراسات ان الأفراد اليقظين ذهنياً يظهرون انتباهاً أكثر ورغبة في أداء المهام وتحسن الذاكرة، وأنهم يكونوا أكثر إبداعاً وأقل إتلافاً لصحتهم. (Langer & Molddoreau, 2000) وقد لاحظ الباحث من خلال عمله كحكم دولي ان هنالك من الحكام في الساحة الفلسطينية لا يمتازون باليقظة الذهنية الكافية واللازمة وهذا يؤثر على مستوى تركيز الحكم داخل الملعب في اتخاذ قراراته ويقظته.

تشير اليقظة الذهنية إلى التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتممين الأشياء المهمة في السياق وتحديد الجوانب الجديدة من السياق التي من شأنها الاستبصار والأداء الوظيفي للفرد أثناء تعاملاته الاجتماعية (Langer, 1989) كما تعني تقبل الأفكار الجديدة حيث إن الأفراد عادة ما يشكلوا آراء تقوم على الانطباعات الأولى ويتمسكوا بهذه الآراء حتى عند ظهور الدليل المعارض وهو ما تطلق عليه لانجر (الالتزامات الإدراكية غير الناضجة) فالأفراد اليقظون ذهنياً يتخذون الأدوات المتاحة لتحسين قدرتهم على الفهم، فالمعلومات الجديدة التي يتقبلها الأفراد المتيقظين ذهنياً تأتي من مصادر متعددة فان أصحاب الفكر اليقظ لا يحصرون أنفسهم في نطاق رؤية واحدة أو طريقة واحدة لحل المشكلات، ففي بعض المدارس يقوم عشوائياً

التفكير بعزل فروع المعرفة بعضها عن بعض، ومن المستحيل أن يخطر ببال أحدهم إمكانية مساعدة الرياضيات في فهم التاريخ، وأن يلعب الفن دوراً في العلوم، بينما يلاحظ الطلاب اليقظون أوجه التشابه في الأشياء والأفكار التي تختلف بشكل كبير ظاهرياً. (Langer, 1989) فاليقظة الذهنية تعمل على زيادة الإرادة وذلك من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات الذي يعزز تقليل الالتزام الحرفي بالأفكار والمعتقدات، وقد استخدم العلاج المعرفي المعزز باليقظة الذهنية في علاج الكثير من حالات الاكتئاب واضطرابات القلق والألم المزمن والفصام والإدمان على التدخين والضغط النفسية في مجال العمل (Perkins & Richhart, 2000)، وحينما يخضع الأفراد إلى عمليات التفكير التلقائية ويتصرفون بطريقة تفتقر إلى اليقظة الذهنية فإنهم غالباً ما يفقدون بقائهم منفتحين على الخبرات الجديدة التي تمكنهم من التوصل إلى تميزات جديدة وان يعادوا التفكير بالفئات القديمة عند مواجهة المواقف الجديدة (Langer, 1992) أما الأفراد اليقظون ذهنياً فإنهم يتمسكون بكونهم متمسكين بالواقع وحساسين لكل ما في البيئة ويتواصلوا بنشاط مع التطورات الجديدة. (Langer & Molldeveana, 2000). وقد افترضت لانجر (Langer, 1989) حالتين من الوعي الشعوري للمعلومات يقتضي بوجود عوامل معرفية ووجدانية هما اليقظة الذهنية (Mindfulness) وانعدامها (Mindlessness) وطبقاً لـ (ألين لانجر) فإن اليقظة الذهنية هي تطوير الفرد لحالة الذهن تمتاز بمرونتها حينما يبتكر الفرد فئات تصنيفية جديدة، إذ توسع اليقظة الذهنية الرؤى وبالتالي تزيد الفرص للانفتاح على كل ما هو جديد ويكون الفرد على وعي بأكثر من وجهة نظر (Langer, 1989). وقد أظهرت الدراسات إن اليقظة الذهنية مرتبطة بتحول الأعراض وتزيد من سعادة الأفراد الذين تعرضوا إلى علاج مستند على اليقظة الذهنية، فهي تكون متكافئة مع إظهار التأمل الباطني المستند إلى الوعي بعدم إصدار الأحكام على الأحداث الشخصية غير المريحة في لحظتها (الأفكار، العواطف السلبية، الأحاسيس المادية).

(Bear, 2003) فزيادة فترة الملاحظة للأحداث الشخصية غير المريحة عبر الوقت يمكن أن تساعد على تقليل أو تجنب الانفعالات (Bargh & Ferguson, 2000) وتسهم في اليقظة الذهنية في توقع ردود الفعل وفي حالات القلق المثيرة للغضب ونفسح مجالاً للاستجابات الفعالة بالظهور بدلاً من الخوف والذعر (Miller et al, 1995)، وكذلك يمكن أن نفسح مجالاً للقدرة

أن تعمل في مواجهة استجابات متنوعة وسيطرة أفضل للانتباه في المهمات المطلوبة وزيادة مشاعر الكفاية الذاتية وإدراك السيطرة. (Bear,2003).

نظرية لانجر لليقظة الذهنية

اليقظة الذهنية مصطلح مشتق من اللغة البالية وتعني " تذكر " ولكن كوسيلة للوعي فإنه يدل عادة على وجود العقل. وترى لانجر أن اليقظة الذهنية تعني القدرة على خلق فئات جديدة، واستقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح على وجهات نظر مختلفة، والسيطرة على السياق، والتأكيد على عملية النتيجة.

وبعبارة أخرى اليقظة الذهنية هي القدرة على النظر في الأشياء بطرق جديدة ومدروسة. بمشاعر هو منتج من ميلنا لعرض عالمنا بطريقة لا جدال فيه، مما يؤدي إلى ردود تلقائية التي قد تعمل على جعلنا قادرين على اتخاذ خيارات.

تفترض نظرية اليقظة الذهنية إن جميع القابليات محدودة تكون نتيجة لتقبل غير واع للابداعات المعرفية السابقة لأوانها، فقد أظهرت نتائج لانجر وبيك أنه بإمكاننا تحسين الذاكرة بعيدة المدى وقصيرة المدى من خلال المتغيرات السياقية وذلك يكون مقدارا من المعلومات للمعالجة بصورة شعورية.

ثانياً: اليقظة الذهنية

تعرفها لانجر (Langer, 1989) بأنها: الإحساس أو الوعي بالسياق. (Langer , 1989)

كما تعرفها لانجر (Langer, 2002) بأنها: حالة المرونة في العقل تتمثل في الانفتاح للجديد وهي عملية من النشاط التمييزي لابتكار الجديد. (Langer, 2002).

ويعرفها بروان وريان (Brown & Ryan. 2003) بأنها: حالة يكون فيها الفرد منتبها وواعيا بالذي يحدث في الوقت الحاضر هو الاهتمام المعزز والوعي للتجربة الجارية أو الواقع الحالي.

وقد تبني الباحث تعريف (لانجر 2002) (Langer, 2002) لأنه تبني نظريتها ولأنه أحدث تعريف.

تعريف اجرائي:

هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات قياس اليقظة الفعلية المعتمد لاغراض هذا البحث.

وان من فوائد اليقظة العقلية انها تساعد الفرد على:

- 1- التعامل بحساسية اكثر مع البيئة.
- 2- الانفتاح على المعلومات الجيدة.
- 3- استحداث فئات جديدة.
- 4- زيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة ثم المساهمة في حل المشكلات (Spencer, 2013)

اولاً: اليقظة العقلية

ارتبطت اليقظة العقلية قديماً بالحرية الروحية والاتجاه السائد في علم النفس، ولا تتعارض اليقظة مع أي معتقدات او تقاليد دينية او ثقافية او علمية، بل هي مجرد وسيلة عملية للشعور بالافكار والاحاسيس الجسدية والمشاهد والاحداث والروائح، وهي تأخذ الكثير من الممارسة والتفكير والوعي حول ما يتعين على الفرد القيام به والذهاب الى فعله (الزبيدي، 2012).

وترى كرسستير ومارليتا (Kristeller & Marlatt 1999) ان الاقرار بعالمية اليقظة الذهنية (Mindfulness) تعد تجربة بالغة الاهمية، فهي الطريقة المثالية لفهم القيمة الكامنة خلف مفهوم التأمل، وهي بذلك تمكن العقل البشري من تجاوز مخاوفه وهواجسه حتى يصل الى مرحلة القبول والرضا. وإن اليقظة العقلية تعني دخول الفرد في افتراضات الشخص الآخر من خلال معرفة افكاره وانفعالاته، وان الفرد اليقظ عندما يتفاعل مع الغرباء يكون على اتصال فكري مع الآخر، ثم يركز على المخرج اكثر من تركيزه على عملية الاتصال نفسها (يونس، 2015).

وان تفاعل الفرد بأنفتاح عقلي مع الآخرين أي ادارة ذاته بطريقة يظهر فيها هذا الانفتاح، مثلا ان يلتزم الفرد بحضور المواعيد المحددة، او ان يبدي الفرد اهتمامه بالآخرين بطريقة لطيفة (Barri&grafer, 2013) اما التأمل (Meditation) فيعد من اهم سبل اليقظة العقلية فكي يبدأ الفرد ويكون فردا يقظا عليه اولا ممارسة التأمل لكي يصل الى مرحلة متقدمة من الانفتاح العقلي على نفسه وعلى الآخرين وعلى البيئة المادية المحيطة به فالتأمل يدفع ارادة الفرد حتى تتمكن من السيطرة على عقله وتمنعه من التردد امام معوقات تحقيق (سعيد، 2008).

فالفرد اليقظ عقليا لا يعد حكما على التجارب بأنها جيدة او سيئة، صحية او مرضية، تتحقق او لا تتحقق، لأن العقل يرى ما حوله كما هو، رؤية مجردة من الاحكام، لأنها رؤية تمثل اللحظة الراهنة لا اكثر (Kristeller & Marlatt 1998). وقد تحدثت (Langer) ان مفهوم اليقظة (Mindfulness) عملية معرفية ادراكية توصي بالفصول الادراكي والوعي الذاتي والانفتاح العقلي لأكثر من منظور واحد عند الفرد. فالطالب اليقظ عقليا يشفع من الامكانيات المتاحة له حتى يتمكن من تحسين قدراته على الاستيعاب والتحليل والتطبيق والتركيب والتقويم والابداع، وبالتالي فهو لا يحصر نفسه في زاوية واحدة عند رؤيته للأمور فالطالب اليقظ يلاحظ اوجه الترابط بين المواد الدراسية، فهو يستعين بمادة دراسية لفهم مادة دراسية أخرى من خلال ادراكه اوجه التشابه او الاختلاف (يونس، 2015).

العقل (Mind)، فهو الامسك عن القبيح، ويمتنع الفرد عن الوقوع في القبيح، وقيل، ايضا العقل هو الحفظ ، وخلاف العقل هو الحمق (العسكري، 1310 هـ) وربما قد اخذ منه المعجم الطبي الموحد لفظة ذهان (Psychosis Neuropsychosis) دلالة على اضطراب التفكير.

ان اليقظة العقلية هي شكل من اشكال الممارسة التأملية، والتأمل هو البصيرة التي تؤدي دوراً كبيراً في العلاج النفسي. وتقنيات التأمل تساعد على تركيز الفرد من خلال تحقيق الوعي المستمر، ويجب ان يتميز الفرد بالمرونة والانفتاح بدون الخوض بتحليل الموقف (Kirsteller ,et.al,

2007)

اليقظة العقلية والحدس

ان صفات اليقظة العقلية وملاحظتها تأتي تحت مسميات أخرى خصوصا عند مناقشة ارتباطها بموضوع الابداع وفي دراسة قام بها (Teasdale et.al, 1999) (في السندي، 2010)

لمعالجة السلوك المعرفي باستخدام الوعي اليقظ (Awareness Mindful) توصلوا الى الاساليب الآتية للمعالجة، وهي:

1- الاسلوب القطعي الاحادي الاتجاه (العقلة Mindless) مثل الانغمار البسيط في الانفعالات والتجارب.

2- اسلوب العمل المفاهيمي، كتقويم الذات والانفعالات التي تتسجم مع العديد من طرائف اعادة البناء التقليدي.

3- اسلوب خبرة اليقظة (Mindfulness Experience) ويتمثل بالوعي المباشر التجريبي في اللحظة الراهنة (السندي، 2010).

ومن مزايا التدريب على اليقظة العقلية:

1- الانطفاء الناتج عن ملاحظة الذات

اكدت دراسة (Kabat-Zinn 1985) ان بالامكان التحقيق من حدة الالم عندما يواجه الفرد انتباهه بصورة مباشرة الى احساسات الالم (Pain Sensations)، وان متابعة اتجاه الالم بدون نقد، يمكن ان يخفف من حدة هذا الالم. وان الخوف الدائم من ان يتعرض الفرد لحالات مزاجية سلبية وشديدة، قد يؤدي الى سلوك تجنبى لا تكتفي يؤثر في تفاؤل الفرد الاجتماعى، وانه من الممكن عند ملاحظة الفرد لأفكاره وانفعالاته بدون محاولة تجنبها، يؤدي به الى انطفاء استجابة الخوف والسلوك التجنبى.

2- التغيير المعرفي الايجابي

ممارسة اليقظة العقلية بوصفها استراتيجية تؤدي بالفرد الى تغيير في اساليب التفكير التي يمارسها في ضبط انفعالاته، بحيث يدرك ان الافكار السلبية اللاعقلانية التي تتزامن مع المزاج السيء لا تمثل سوى افكار وليست انعكاسا حقيقيا للموقف، وان هذا الموقف لا يتطلب من الفرد سوى ارادة ذاتة بصورة واعية.

3- تفعيل عمليات ادارة الذات:

تساعد اليقظة العقلية الفرد على اكتساب القدرة على التفكير في استخدام بدائل متنوعة من استراتيجيات تحمل الضغوط الانفعالية (Emotional Coping Strategies) وانه يكون واع تماما بأنفعالاته وعملياته المعرفية وما وراء المعرفة التي يمكن للفرد استخدامها في ادارة انفعالاته.

4- التقبل:

اليقظة العقلية تجعل الفرد متقبلا لوضعه الراهن حتى وان كان يتعرض للضغط الانفعالي والالم النفسي، فهو يواجه الموقف بدلا من تجنبه، وهذا التقبل يساعد الفرد على حماية نفسه من حدوث يقظه القلق المفرطة تجاه الحالات الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات (الفرماوي وحسن Excessive Anxious vigilance) وعلى الرغم من اختلاف الترجمة الى اللغة العربية لمصطلح (Mindfulness) ما بين اليقظة الذهنية واليقظة العقلية كما ذكرها (الفرماوي رضوان، 2009) كما ان بعض الدراسات كدراسة (يونس، 2015) تثبت بترجمتها الى اليقظة (العقلية) فهو يتسق مع الرؤية النظرية التي تتخذ من مفهوم (العقلي) ما هو منفتح وايجابي، الامر الذي لا يستوعبه مفهوم (الذهني).

نظرية لانجر في اليقظة العقلية

طورت 1989 (Ellen Langer) هي اخصائية في علم النفس التربوي، مفهوم اليقظة العقلية وقدمت اعمالا رائعة في هذا المجال واستعملت المفهوم بصورة واضحة، متمكنة، بذلك من رؤية الاشكال بمنظور واسع من حيث الانفتاح على وجهات نظر الآخرين واعطائهم قيمة في التعبير (يونس، 2015).

وان لليقظة العقلية القدرة على التداخل مع الافق النفسي الذي يشير الى بناء المعاني والدوافع الكامنة وراء افكار الفرد وسلوكياته وفهمها (Lau, et.al , 2006) وان خير وسيلة لفهم ماهية مركز الادراك المتحرك، هي من خلال معرفة احد الافراد المتمتعين بالقدرة على فصل العقل عن الجسم (عنايت، 1995).

وتفترض نظرية (Langer) في اليقظة العقلية ان جميع القابليات محدودة تكون نتيجة لتقبل واع (Mindful) للإبداعات المعرفية السابقة لأوانها ،وقد ظهرت نتائج لانجر وبيك (Langer & beak , 1979) انه بإمكان الافراد تحسين الذاكرتين البعيدة المدى والقصيرة المدى من خلال المتغيرات المهمة في طبعة المعالجة الشعورية للمعلومات، وان ضعف اليقظة العقلية يؤثر سلبا في كل جوانب الحياة سيما في الاداء المعرفي للفرد، وينتقل هذا التأثير الى الادراك السلبي للإبداعات المعرفية السابقة له (عبدالله، 2012).

ان اليقظة تعني ايجادا مستمرا لفئات جديدة مع تصنيف او اعادة تصنيف او وضع علامات للأشياء، وتعد احدى محددات التوافق بأشكاله المختلفة. وان النشاط التخيلي للفرد يبدأ في وقت مبكر عند مرحلة الطفولة، فالطفل الذي يمتلك هذا النشاط عندما يلعب بتصرف بأبداعية، فإنه يوجد عالمه الخاص بصورة مرضية، مع إعادة ترتيب الأشياء (Langer,2014).

وقد تتقدم اليقظة العقلية لدى الفرد المتطرف فكريا، فهو لا يمتلك القدرة على تقبل الآخر بمعتقداته وأفكاره، مما يؤدي الى ضعف قدراته العقلية او انه لا يتمكن من النظر الى ما حوله بنظرة إبداعية وهذا ما يسمى بالتطرف الفكري او الانغلاق المعرفي (فرج، 1430 هـ).

تعد اليقظة العقلية من المتغيرات التي يعول عليها بنطاق واسع لغرس المهارات العقلية ، من خلا ممارسة التأمل، وهي نافعة جدا اذ استخدمت علاجا لكثير من الاضطرابات السلوكية والنفسية، كالإجهاد، الهلع، الاكتئاب والسلوك الانتحاري (Lau , et.al 2006) فالفرد المتأمل يكون قادرا على توجيه حياته بطريقة لا يكون منساقا فيها للآخرين من حوله، ومن ثم فهو يستخدم عقله ويساعد الآخرين على الاعتماد على ذواتهم وتوجيهها التوجيه المناسب (الاعسر، 1998).

ان كثيرا من الافراد يعتقدون ان ممارسة اليقظة العقلية يعفيهم من العبء العاطفي (الانفعالي) خاصة في العمل، ولكن ممارسة اليقظة تعطي نتائج عكسية، لأن الفرد اليقظ يستطيع ملاحظة محتويات العقل ومن ثم سوف يشعر بكل عواطفه وانفعالاته بشكل كامل وواضح، وقدرة الفرد على التعرف على مشاعره والكيفية التي يشعر بها سوف تساعده على تجاوز الامور السلبية في حياته (Siegle , et.al 2008)

أبعاد اليقظة العقلية وفقا لنظرية (لانجر)

اما بالنسبة لأبعاد مفهوم اليقظة العقلية، وفقا لنظرية (لانجر) فقد تحددت بأربعة ابعاد وهي:

1- التمييز اليقظ:

ويتمثل بدرجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة وطرائق النظر الى الاشياء. الافراد اليقظون يظهرون عند تمييزهم ابداعا بتولد أفكار جديدة، اما الافراد الغافلون فهم يعتمدون على الفئات القديمة للأفكار دون ان يحاولوا ايجاد تمييز لهذه الافكار او الأمور الجديدة. بمعنى ان اليقظة العقلية هي الابتكار المتواصل للأفكار الجديدة (Langer 1989) في (السندي، 2010) وعندما يكون الانتباه محور عملية التعلم المستند الى تحفيز العقل على استقبال المعلومات الجديدة بأساليب غير نمطية او محددة، فإنه سيرتقي بتفكير الفرد ويضمن اتخاذ أساليب افضل لأداء مهمة ما، فضلا على ان التحفيز يسهم في تحسين عملية التذكر (Langer&Moldoveanu,2000).

2-الانفتاح على الجديد:

ويتجسد بأستكشاف الفرد للمثيرات الجديدة واستغراقه فيها. فيتميز الافراد المنفتحون على الافكار الجدية بالفضول وحسب الاستطلاع والتجريب والميل الى الافكار التي تتضمن تحديا عقليا، وهؤلاء الافراد اليقظون لا يفقدون تركيزهم على المثيرات المتواجدة خارج نطاق المهمة التي يقومون بها وفي الوقت نفسه هم يولون جل اهتمامهم في المهمة التي من متناول ايديهم (Langer 1989) في (يونس، 2015).

3-التوجه نحو الحاضر:

ويقصد به درجة انشغال الفرد واستغراقه في موقف معين يدركه أنيا ، فالفرد الحساس الحساس للسياق منتبه للأحداث الجديدة ومتابع للتطورات المتعلقة بهذه الاحداث. ان الافراد اليقظين يكونون عل دراية بالفئات الجديدة وتطبيقاتها ويكونون (Langer) انتقائيين لهذه الفئات وبطريقة مثالية للمهمة التي يعملون عليها (Langer 1989) في (السندي، 2010).

4-الوعي بوجهات النظر المتعددة:

ويشير الى امكانية رؤية الموقف من زوايا متعددة وليس التمسك بوجهة نظر واحدة. فعند وصول الفرد الى حالة الادراك والوعي بالافكار، يبدأ بتمييز كل فكرة على حدة، ثم يتمكن من استيعاب هذه الافكار جميعها بطريقة منفتحة، وهذا يؤدي في النهاية الى بناء فكرة اكثر منطقية (Langer 1989) في (يونس، 2015). وهذه المعالجات للمعلومات تمكن الافراد من تطبيق المعلومات بأساليب جديدة وضمن سياقات بديلة (عبد الله، 2012) ووفقا لما تقدم فإن الباحث تتبنى نظرية لانجر في اليقظة العقلية (Mindfulness) كونها النظرية الوحيدة في اليقظة العقلية التي تعنى في المجال التربوي، وفي هذا يتوافق البحث العالي مع توجهات البحوث والدراسات السابقة التي عنيت باليقظة العقلية، كدراسة (السندي، 2010) و (عبد الله، 2012) و (محمود، 2012) و (الزبيدي، 2012) و(يونس، 2014).

اليقظة العقلية:

يقول ما رك ويليامس، وهو بروفييسور في علم النفس السريري في مركز اوكسفورد مايندفلنس (Mindfulness Centre Oxford) ان اليقظة تعني معرفة ما الذي يحدث داخل وخارج انفسنا بشكل مباشر لحظة بلحظة . يقول البروفيسور ويليامز ان اليقظة هي الترياق " الرؤية النفسية " التي قد تنشأ في حياتنا اليوم، وخصوصا عندما نكون مشغولين او تحت ضغط نفسي او متعبين. وانه من السهل ان تتوقف عن ملاحظة العالم من حولنا. كما وان تنتهي بالعيش "في رؤوسنا" منحصرين بأفكارنا من دون التوقف لملاحظة كيف تقوم هذه الافكار بقيادة مشاعرنا وسلوكنا " جزء مهم من اليقظة هو اعادة الاتصال بأجسامنا والاحاسيس التي نشعر بها. هذا يعني الاستيقاظ للصور والاصوات والروائح والطعم في اللحظة الحالية. وهذا قد يكون شيئاً ببساطة كالشعور بالدرابزين عندما نصعد السلم. امر آخر مهم لليقظة هو ادراك افكارنا ومشاعرنا كما تحدث لحظة بعد اخرى. الادراك من هذا النوع لا يبدأ بمحاولة تغيير او اصلاح أي شيء. وانما هو حول السماح لأنفسنا لرؤية اللحظة الحالية بشكل واضح من الطريقة التي نرى بها انفسنا وحياتنا.

هناك خطوات لإنشاء اليقظة في حياتنا

الرفاهية النفسية الجيدة تعني الرضا عن حياتك ونفسك وان تكون قادرا على المضي بحياتك بالطريقة التي تريد. قد تنظر الى الرفاهية من ناحية ما لديك: دخلك او منزلك وسيارتك او وظيفتك. لكن الدلائل تشير الى ان ما تفعل والطريقة التي تفكر من خلالها تحمل التأثير الاكبر على رفاهيتنا.

ان الانتباه للحظة الحالية يعني الانتباه للناظر والروائح والاصوات والطعم الذي تعيشه، بالإضافة الى الافكار والمشاعر التي تحدث من لحظة الى اخرى.

اليقظة والتي يسميها البعض بـ (التركيز العالي)، تساعدنا على الاستمتاع بالعالم بشكل أكبر وفهم انفسنا اكثر . وتعد اليقظة واحدة من خمس خطوات ذوات دلائل علمية تستطيع كلنا اخذها لتحسين رفاهيتنا النفسية.

كيف يمكنك ان تكون يقظا؟

يعد تذكيرك لنفسك بملاحظة افكارك ومشاعرك وحواسك الجسدية والعالم من حولك الخطوة الاولى لليقظة. حتى عند التوجه في حياتنا اليومية، بإمكاننا ايجاد اساليب جديدة للإستيقاظ للعالم من حولنا "يقول البروفيسور ويليامن": بإمكاننا ملاحظة الاحاسيس بالاشياء، ما نأكله من طعام والهواء الذي يتحرك خلف اجسامنا ونحن نمشي. كل ذلك قد يبدو صغيرا، لكن له قوة ضخمة لتعطيل اسلوب الطيار الآلي، الذي ندخل به كثيرا يوما بعد يوم واعطائنا منظورا جيدا حول الحياة " وبالمثل لاحظ انشغال عقلك. فقط راقب افكارك" يقول ويليامز "ارجع للخلف وشاهدها وهي تطوف كاوراق الشجر في فيضان. ليس هناك حاجة لمحاولة تغيير الافكار او الجدل معها او الحكم عليها . فقط قم بمراقبتها يحتاج ذلك الى تمرين .فهو كوضع العقل في وضع مختلف نرى من خلاله ببساطة كل فكرة على انها حدث دماغي وليست واقعا موضوعيا يمتلك القدرة في السيطرة علينا. " بإمكانك التمرين على ذلك في أي مكان. ولكنه يكون مفيدا بشكل خاص ان تأخذ نهجا واعيا ان ادركت انك لدقائق عدة قد وقعت في فخ اعادة عيش المشاكل السابقة او انك تعيش المخاوف القادمة حول المستقبل.

خطوات ست نحو الوصول لليقظة:

اليكم ما تضمنته الدورات التدريبية حول اليقظة العقلية لمن يرغبون منكم في تجربة ذلك

في المنزل:

(أ) الجلوس في وضع مستقيم في عقد الساقين والنظر للأسفل.

(ب) التمييز بين الافكار التي ترد على الذهن على نحو طبيعي والتفكير المتعمد في التفاصيل.

(ج) التقليل من سمة التشنيت الناتج عن التفكير في شواغل الماضي والمستقبل عن طريق إعادة صياغتها في صور إسقاطات ذهنية تحدث في الوقت الحاضر.

(د) تركيز الانتباه على التنفس خلال التأمل.

(هـ) تكرار العدد حتى الوصول الى 21 نفسا متواليا.

(و) ترك العقل يستريح على نحو طبيعي بدلا من محاولة قمع ورود الافكار.

ثالثاً: الانتباه

مقدمة

يعد الانتباه أول اتصال للفرد ببيئته وتكيفه معها، وهو الأساس الذي تقوم عليه العمليات العقلية وهو استعداد الفرد وتهيئة لملاحظة شيء دون آخر والتفكير فيه.

إن الانتباه يعني تلقي الإحساس بمثير ما سواء كان هذا الإحساس على مستوى الحواس الخارجية أم الإحساس الباطني أم مستوى الإدراك الفعلي بحيث يشعر الفرد بهذا الإحساس بطريقة واضحة، أي أن هذا الانتباه من هذا المنطلق هو تركيز الإحساس وانتباه الفرد في لحظة معينة لا يكون عادة في موضوع معين، إلا أن الانتباه لا يتوقف ولكن ينتقل بصورة مستمرة وسرعة خاطفة خلال اجزاء من الثانية مما يشير إلى أن مجال الانتباه متعدد وواسع، فالمدرّب يتخيل إليه انه منتبه إلى جميع اللاعبين في كل لحظة لكن الحقيقة أنه لا يكاد ينتبه في لحظة معينة إلا إلى لاعب واحد يكون في بؤرة انتباهه، وان للسرعة الفائقة في نقل بؤرة الانتباه من مثير إلى آخر يخيل إلى ذلك المدرّب أنه ينتبه إلى جميع اللاعبين في نفس اللحظة، فعندما يكون هناك مثير معين في بؤرة الانتباه فهذا يعني أن انتباه الفرد مركز عليه خلال لحظة معينة، وأن الموضوعات الأخرى المرتبطة به تكون في هامش الانتباه لان الفرد يكون فيها اقل انتباها(حمد2012).

يستقبل الفرد من خلال الحواس المختلفة العديد من المعلومات أو المثيرات سواء من البيئة الخارجية أو من بيئته الداخلية فيما يعرف بعملية الإحساس، ويقوم الفرد بالتعرف على هذه المعلومات أو المثيرات بما يعرف بعملية الإدراك، وبذلك يستطيع الفرد اتخاذ قرار سواء بالاستمرار أو عدم الاستمرار في توجيه وعيه نحو المثيرات والمعلومات المحددة، ويمثل الانتباه في الوقت الحاضر أهم الموضوعات المهمة في علم النفس، إذ ينظر إليه على أنه مجال مركب ومتنوع (سلامة، 1984).

ويزخر العالم المحيط بنا بأنواع مختلفة من المنبهات الحسية والبصرية والسمعية واللمسية والشمية والذوقية وغيرها، كما إن جسم الإنسان نفسه مصدر لكثير من المنبهات الصادرة من أحشائه وعضلاته ومفاصله، كذلك يزخر الذهن بسيل من الخواطر والأفكار، لكن الفرد لا ينتبه إلى جميع هذه المنبهات التي تحيط به من كل جانب وفي كل لحظة، بل يختار منها ما يهمله معرفته أو عمله أو التفكير فيه، وما يستجيب لحاجته وحالاته النفسية الوقتية والدائمة (عبد اللطيف، 1991).

ويشير محمد (2005) أن الانتباه يمثل أهمية حيوية لمجالات التعليم، التدريب والتنافس في المجال الرياضي، فهو مفتاح التعليم الجيد وأساس الوصول إلى قمة الأداء في مجالي التدريب والمنافسة، ويستخدم الكثير في مجال علم النفس الرياضي مصطلح الانتباه والتركيز كمرادفين إلا انه يجب التمييز بينهما، ففي مجال علم النفس الرياضي يستخدم الانتباه أولاً للمتغيرات ثم يكون التركيز ثانياً، والذي يقصد به تضيق الانتباه وتثبيته والاحتفاظ به على مثير معين، كما أن التركيز يمثل أحد أبعاد الانتباه، وقد يكون الفرق بينهما فرق الدرجة وليس النوع فالتركيز يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه بدرجة عالية من الدق والحدة لبعض المثيرات المرتبطة بالأداء وفي المقابل عزل نفسه عن المثيرات غير المرتبطة بالأداء والاحتفاظ بهذا التركيز للفترة اللازمة للأداء لضمان نجاح الأداء.

أما الزيات (2009) فقد قسم الانتباه بحسب العمليات التي تحدث في القشرة الدماغية إلى:

أ- الانتباه الموجه (المركز)

وهو الاستجابة للعناصر الأساسية من الشكل وجعلها في مركز الانتباه وهذه العملية تتم عن طريق تمييز الشكل عن الخلفية، وهذا النوع من العمليات يشتمل على الإثارة في طرف المثيرات الخارجية والداخلية.

ب- الانتباه المتبادل

ينقل الفرد من موضوع إلى آخر أي أن الانتباه ينتقل بين موضوعين كما يحدث عند التحدث مع شخصين.

ج- الانتباه الموزع

يعني مدى إمكانية أداء أنشطة متباينة دون انخفاض مستوى الكفاءة، حيث يقوم الشخص بتجزئة مصادر الانتباه في نفس الوقت بدلا من الانتباه المتبادل وهذا ما يحدث عند قيادة سيارة والاستماع إلى الراديو.

د- الانتباه الدائم

وهو القدرة على إدامة الانتباه الإرادي على مر الزمن، وهذا ما نجده في بعض المهن التي تتطلب قدر عالي من ثبات الانتباه.

يرى العتوم (2004) أن الانتباه عملية معرفية تؤدي إلى وظائف محددة ومختلفة قد تترك أثرها على عدة مستويات من الإدراك والتفكير والتعلم والذاكرة ومن هذه الوظائف ما يلي:

1- تعلم عزل المثيرات التي تعيق عمليات التفكير والتعلم والإدراك من خلال عدم التركيز عليها.

2- توجيه العمليات العقلية اللاحقة من الإدراك والتفكير والتعلم من خلال التركيز على المثيرات المستهدفة والتي تساهم في فعالية تلك العمليات العقلية.

3- توجيه الحواس نحو المثيرات التي تخدم عملية الادراك إذ يعمل الانتباه هنا بعملية غربلة للمثيرات الحسية، ويحدث هذا عن طريق توجيه حركات الراس والعينين والاطراف نحو مختلف من المثيرات البيئية المناسبة، لضمان عملية الادراك بفاعلية جيدة.

4- يعمل الانتباه على تنظيم البيئة المحيطة للإنسان، فهو لا يسمح بتراكم المثيرات والمنبهات الحسية على حاسة واحدة.

5- يقوم الانتباه بضبط الأداء العقلي وتنسيقه فهو نظام تعيين الأولويات إلى جانب غربلة المثيرات الحسية.

ويرى جبر (1987) أن عملية الانتباه تمر بثلاث مراحل وهي:

أ- مرحلة البحث (الكشف والإحساس)

ب- مرحلة التعرف على المثير

ج- مرحلة الاستجابة للمثير

مشتتات الانتباه

يرى كل من عبد القادر (2015) أن هناك عدة عوامل تؤدي إلى تشتت الانتباه وقد أوردوها كالتالي:

1- العوامل الجسمية:

قد يرجع سبب شرود الانتباه إلى التعب والإرهاق الجسدي وعدم النوم والاستجمام بقدر كافي أو عدم الانتظام في تناول وجبات الطعام، أو سوء التغذية أو اضطرابات افرازات الغدد الصماء، وقد لوحظ أن اضطراب الجهازين الهضمي والتنفسي مسؤولين بشكل خاص عن كثر حالات الشرود لدى الأطفال، وقد لوحظ أن علاج هذه الاضطرابات مثل نزع اللوزتين أو تطهير الأمعاء من الديدان أدى إلى تحسين قدراتهم على التركيز.

2- العوامل النفسية:

كثيرا ما يرجع تشتت الانتباه إلى العوامل النفسية وعدم استمرار الحكم بالتمرن واللعب والانشغال بأمر أخرى اجتماعية أو عائلية أو أنه يشكو من مشاعر أليمة أو الشعور بالقلق والنقص أو أن الناس تكرهه وأن الناس يفرون منه لا يحبون الحديث معه.

3- العوامل الاجتماعية:

قد يرجع شرود الذهن إلى عوامل اجتماعية كالمشكلات غير المحسومة والنزاعات المستمرة بين الوالدين أو الصعوبات المالية أو متاعب عائلية لذا يشرذ ذهن الشخص ويلتجئ إلى أحلام اليقظة التي يجد فيها مهربا من هذا الواقع المؤلم، ويلاحظ أن الأثر النفسي لهذه العوامل الاجتماعية يختلف باختلاف قدرة الناس على الاحتمال.

4- العوامل الفيزيائية:

من هذه العوامل عدم كفاية الإضاءة أو سوء توزيعها بحيث تحدث للشخص (الزغلة)، ومنها سوء التهوية وارتفاع درجة الحرارة والرطوبة، ومنها الضوضاء، وتجدر الإشارة هنا إلى تصريح بعض الافراد بأن إنتاجهم يزيد في الضوضاء عنه في مكان هادئ وهذا كان مثار كثير من التجارب في علم النفس، وقد أسفرت هذه التجارب عن تأثير الضوضاء من حيث كونها عامل مشتت للانتباه على أنواع الضوضاء، نوع العمل، وجهة نظر الفرد في الضوضاء.

فالضوضاء المتواصلة أثرها دون الدور المتقطعة، أي أن الضوضاء الناتج عن جماعة يكتبون على الآلة الكاتبة ليس لها أثر المشتت، كما أثبتت بأن الأعمال العقلية بشكل عام تتأثر بالضوضاء أكثر من الأعمال الحركية البسيطة، كما أنا تتوقف على وجهة نظر الفرد فيها، فإذا كان يرى أنها شيء ضروري لا بد منه ولا يتم العمل بدونه كضوضاء التشجيع في كرة السلة والذي قد يعتبره اللاعبون حافزا، وبهذا الصدد يرى الباحث أن العوامل الفيزيائية المتمثلة بالضوضاء والهتافات من قبل الجمهور يمكن أن يؤثر بشكل سلبي تركيز انتباه الحكم في ادراة المنافسات الرياضية.

أهمية الانتباه

يرى مرسي (1989) أن لتركيز الانتباه أهمية كبيرة للرياضيين وقد أوجزها كالتالي:

- 1- يعتبر تركيز الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين، لأنه الأساس في تحقيق أهداف عملية التعليم والتدريب والمنافسة، لأن تشتت الانتباه يؤثر سلباً على الأداء.
- 2- لتركيز الانتباه أهمية خاصة في الرياضات التي تتميز بالخطورة خلال الأداء.
- 3- ترجع أهمية الانتباه إلى أنه عند تطويره لدرجة عالية من التحكم ارادياً يمكن الوصول إلى حالات بديل الوعي التي يطلق عليها (خبرة التدفق في الانتباه) التي ترتبط إيجابياً بالإنجاز الرياضي.
- 4- كلما استطاع الحكم تركيز الانتباه على نحو أفضل كانت لديه الفرصة لأفضل تعبئة لقواه البدنية، والانفعالية والعقلية للتفوق في الأداء الرياضي.
- 5- أشارت دورثي هارس (Harass) لأهمية الانتباه من خلال علاقته بمراحل التعلم الحركي ففي المرحلة الأولى يحسن تركيز الانتباه على الأداء، لأن في هذه المرحلة يكون مطلوباً التركيز على اجزاء المهارة تبعا لتعلم أدائها، بينما في مرحلة الإتقان يضر الانتباه الأداء، لأن التركيز فيها يكون مطلوباً للأداء ككل.

محاوَر الانتباه

يحدد ليندر فولد (Lundervold, 2008) محاور الانتباه في بعدين هما:

أولاً: سعة الانتباه (مدى الانتباه)

وتعني عدد المثيرات التي يجب على الرياضي الانتباه إليها، فالسعة خاصة بحجم المعلومات واتساع المجال الإدراكي الذي يتعامل معه الرياضي في وقت معين، وتقسّم سعة الانتباه من حيث الدرجة إلى:

أ تركيز الانتباه الواسع.

ب تركيز الانتباه الضيق.

ثانياً: اتجاه الانتباه

يمكن توجيه الانتباه داخليا نحو أفكار ومشاعر الرياضي وهو ما يطلق عليه التركيز الذاتي، كما يمكن توجيه الانتباه خارجيا نحو البيئة المحيطة بالرياضي.

أسلوب طريقة الانتباه

يحدد ساب (Sapp,1996) أن لكل حكم أسلوب انتباه معين، ويتطور هذا الأسلوب بزيادة الخبرات ، ويصعب على الحكم تغيير أسلوب الانتباه المسيطر وهي كالتالي:

1- أسلوب الانتباه الواسع الداخلي

يتميز أصحاب هذا الأسلوب من التركيز بالقدرة على تخطيط حركاتهم في الأداء الرياضي، وكذلك تحليل استراتيجيات المنافس وتعديل استراتيجياتهم وفقا لذلك والقدرة على توقع الاستجابات، ومن سلبيات هذا الأسلوب المبالغة في التفكير والتوقع الأمر الذي يؤدي لإهمال بعض التلميحات.

2- أسلوب الانتباه الواسع الخارجي

يتميز الحكم في هذا الأسلوب بالقدرة على الانتباه إلى الظروف السريعة التغير والحصول على كم كبير من المعلومات، ومن سلبيات هذا الأسلوب التعرض للحمل الزائد ، نتيجة لتراكم المعلومات وبالتالي عدم القدرة على اتخاذ القرار المناسب لتغير الظروف المحيطة.

3- أسلوب الانتباه الضيق الخارجي

يتميز الحكم في هذا الأسلوب بالقدرة على تركيز الانتباه على نقطة خارجية محددة إلا أنهم يواجه مشكلات متعددة لتغير الظروف البيئية وبالتالي يصعب عليهم اتخاذ القرار المناسب لتلك المتغيرات

4- أسلوب الانتباه الضيق الداخلي

يتميز الحكم في هذا الأسلوب بقدرته على التركيز في الألعاب التي تتغير فيها الأحداث ببطء وبوضوح، ويستفيدون أكثر من غيرهم من استخدام أسلوب عزل الانتباه.

وهنا نتساءل ما هو أسلوب الانتباه الأكثر ملائمة للرياضي ولتفوقه في النشاط الرياضي المختار؟

إن اختيار أسلوب الانتباه الملائم يتوقف على:

(أ) طبيعة النشاط الرياضي.

(ب) مدى الانتباه

ويعني الفترة الزمنية التي من المفروض أن يحتفظ بالانتباه نحو الشيء وتتأثر هذه الفترة ببعض المشكلات التي تواجه الرياضي وهي:

• التحمل الذهني.

• الحمل الزائد الذهني.

• التعب الذهني.

ونتيجة لذلك توجد فروق بين الافراد في مدى الانتباه، وهذه حقيقة هامة، فالناشئين تقل لديهم فترة تركيز الانتباه عن الكبار، كذلك محتوى الشيء الذي يتم الانتباه إليه، فالأنشطة التي تتميز بالتشويق يزيد فيها فترة تركيز الانتباه حتى يصبح الفرد مدرك للشيء ذاته دون أشياء أخرى، هذا ويتميز الرياضي الماهر بقدرته على التحول بين أساليب الانتباه بمهارة متى اقتضت المتغيرات ذلك.

العلاقة بين الانتباه والاستثارة

يعرف (Duffy, 1976) الاستثارة على أنها " الشدة التي تطلق بها الطاقة الكامنة المخزونة في أنسجة الإنسان التي تظهر خلال النشاط أو الاستجابة التي يقوم بها الفرد في حين يرى المصطفى (1995) أن الفرد يتأثر بالظروف الخارجية المحيطة به عند أدائه المهارات الحركية المختلفة، وتختلف نوعية ذلك التأثير وشدته تبعا لطبيعة تلك الظروف، فقد يكون ذلك التأثير إيجابيا أو سلبيا ، وهناك العديد من العوامل التي تلعب دورا بارزا في التأثير على الأداء الحركي كالاستعداد البدني والمهاري، وسمات الشخصية، ومستوى الدافعية والاستثارة وغيرها من العوامل، ولكن كيف يستفيد اللاعب المبتدئ من مستوى الدافعية والاستثارة عند تعلمه المهارات الحركية المختلفة؟، تؤكد معظم تفسيرات الدافعية ضرورة توافر بعض القوى التي تستثير نشاط الفرد وتوجه سلوكه وهذا ينطبق على مختلف الأنشطة التعليمية أي كان نوعها، الأمر الذي يجعل موضوع استثارة انتباه الافراد واهتمامهم وتوجيه نشاطاتهم نحو السبل الكفيلة بإنجاز الأهداف المرغوب تحقيقها، ويمكن انجاز هذه المهمة باستخدام مثيرات قد تكون لفظية وغير لفظية، تخاطب حواس الفرد وتوجه انتباهه إلى المهارة موضوع التعلم.

تأثير الضغط العصبي والقلق على الانتباه

تؤثر الضغوط في خفض مقدرة الحكم على الانتباه للتلميحات وكذلك القدرة على تحويل الانتباه من أسلوب لآخر، حيث تتأثر سعة واتجاه الانتباه بالمتغيرات في مستوى الطاقة النفسية، فتضييق سعة الانتباه بزيادة الطاقة النفسية إما بسبب عزل المثيرات غير المرتبطة أو تحت ظروف الطاقة النفسية السلبية أو الضغط العصبي، فحينما تكون الطاقة النفسية منخفضة يتم التركيز على المثيرات المرتبطة بالأداء، ويوجه الانتباه إلى القليل من المثيرات غير المرتبطة بالأداء مثل الجمهور، وهذا يستلزم الإعداد النفسي لتحقيق الأداء الأفضل من خلال الطاقة النفسية المثلى والاحتفاظ بتركيز الانتباه على اللعب، حيث إن زيادة الطاقة النفسية عن المنطقة المثلى يؤدي للاستثارة التي تتسبب في ارتكاب أخطاء خلال الأداء لم تكن ترتكب من قبل (الحويلة، 2010).

الدراسات السابقة

من خلال اطلاع الباحث على الأدب التربوي والدراسات السابقة والعديد من المراجع والمصادر، وفي ضوء أهداف الدراسة توصل الباحث إلى العديد من الدراسات السابقة فمنها العربية ومنها الأجنبية وسيتم تناولها طبقاً لتسلسلها الزمني.

1- الدراسات العربية

دراسة (عوفة، 2016) والتي هدفت التعرف الى العلاقة بين مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية، وكذلك التعرف الى الفروق في مستوى العلاقة بين القلق وتركيز الانتباه تبعاً لمتغيرات الخبرة في التحكيم والاختصاص في التحكيم ودرجة الحكم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعة تساؤلات الدراسة، واجريت الدراسة على عينة قوامها (75) حكماً من الحكام المعتمدين لدى الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية موزعين (35) حكماً ساحة و(40) حكماً مساعدين، كما استخدم الباحث الاستبانة كأداة لجمع المعلومات والبيانات، وظهرت النتائج ان مستوى القلق لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم كان منخفضاً فقد بلغت نسبته (42.4%)، وقد ساهم في زيادة مستوى تركيز الانتباه فكانت العلاقة بينهما عكسية ايجابية، وان مستوى تركيز الانتباه لدى الحكام مرتفعاً فقد بلغت نسبته (77.8%)، كما اظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الحكام المساعدين وحكام الساحة في مستوى تركيز الانتباه، بينما توجد فروق في مستوى القلق لصالح الحكام المساعدين.

دراسة النظاري (2012) هدفت التعرف إلى قياس الضغوط النفسية التي تسببها الصحافة- الرياضية على حكام كرة القدم، والتي استخدم فيها الباحث المنهج الوصفي للكشف عن أهم العوامل المسببة للضغوط النفسية من الصحافة، قام بتصميم مقياس مكون من (50) عبارة والتي طبقت على عينة البحث البالغة (62) حكماً ، وكانت أهم توصية هي ضرورة التركيز على الجوانب النفسية للحكام إلى جوار الجوانب البدنية والفنية بالذات عند المستجدين، أو الترفيه في دورات الصقل وتدريبهم على استخدام الوسائل الملائمة والمناسبة لمقاومة الضغوط النفسية.

دراسة المجدلوي (2012) والتي هدفت للتعرف إلى تقييم أداء حكام كرة القدم في محافظات - قطاع غزة، ولتحقيق ذلك؛ أجريت الدراسة علي عينة عمدية قوامها (23) حكما، هم يمثلون مجتمع الدراسة الأصلي، منهم (13) حكام ساحة (10) حكام مساعدين وهم الحكام المعتمدون في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم، ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها؛ تم استخدام المنهج الوصفي، ومقياس تقييم أداء حكام كرة القدم من تصميم الباحث، وأظهرت نتائج الدراسة أن تقييم أداء حكام كرة القدم بمحافظات قطاع غزة كان جيدا جداً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة لدى حكم الساحة (81.13%) وكذلك يتضح من نتائج الدراسة أن المعيار المرتبط بالتعاون مع المساعدين احتل المرتبة الأولى، والمعيار المرتبط بالسيطرة على المباراة احتل المرتبة الثانية، والمعيار المرتبط باللياقة البدنية المرتبة الثالثة، و المعيار المرتبط بالدقة في اتخاذ القرار المرتبة الرابعة ، وجاءت النسبة المئوية للاستجابة لمستوى الحكم المساعد (87%) ، حيث إن المعيار المرتبط بالمساعدة في السيطرة علي المباراة احتل :المرتبة الأولى، والمعيار المرتبط بالدقة والثبات في اتخاذ القرار المرتبة الثانية، والمعيار المرتبط باللياقة البدنية المرتبة الثالثة.

دراسة (السندي، 2010): والتي هدفت الدراسة تعرف اليقظة الذهنية والنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة، وكذلك معرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية في اليقظة الذهنية والنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة تبعا لمتغيري النوع (ذكور - إناث) والدخل (عال - متوسط) كما استهدفت الدراسة تعرف العلاقة بين اليقظة الذهنية والنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة، وتبعا لمتغيري النوع والتخصص وقد تألفت عينة البحث من (400) موظف وموظفة، اختيروا بصورة عشوائية من أربع وزارات وتحقيقا لأهداف البحث استخدمت الباحثة (Langer,1992) مقياس اليقظة الذهنية وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية وهي أن أفراد العينة يتصفون بيقظة ذهنية بفارق ذي دلالة إحصائية وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث وهي لصالح الإناث في اليقظة الذهنية، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين الموظفين أصحاب الدخل المتوسط والعالى، ولا يوجد أثر للتفاعل بين متغير النوع (ذكور - إناث) ومتغير الدخل (عال - متوسط) كما ان افراد عينة البحث لا يمتلكون نزعة استهلاكية تجاه السلع والبضائع كما أشارت النتائج إلى

غياب العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث (اليقظة الذهنية والنزعة الاستهلاكية) على وفق متغيري النوع والدخل.

دراسة حدادة (2008) والتي هدفت للتعرف إلى مستويات الضغط النفسي لدى حكام النخبة في الجزائر ومعرفة أكثر العوامل التي تؤدي إلى حدوثه، استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي، تكونت العينة من (250) حكما من حكام النخبة دوليين ووطنيين، وقام ببناء مقياس لمعرفة مصادر الضغوطات النفسية ودرجة شدتها لدى حكام النخبة، ومن بين ما خلصت إليه نتائج الدراسة أن الحكام يتعرضون لمستوى مرتفع من الضغوطات النفسية مما يدل على معاناة هذه الفئة من الرياضيين حتى وان اختلفت درجاتهم التحكيمية واختصاصاتهم وعمرهم فإنهم يعانون من نفس الضغوطات بينما هناك فروق بحسب متغير الحالة الاجتماعية بارتفاع الضغط النفسي لصالح الحكام الذين طلقوا زوجاتهم.

دراسة جابر (2008) هدفت الدراسة التعرف إلى مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الجماعية في فلسطين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (68) حكما من حكام: كرة القدم، السلة، الطائرة، واليد واستخدم الباحث مقياس الاحتراق للحكم الرياضي من تصميم علاوي (1998) وكانت أهم النتائج: أن درجة الاحتراق النفسي كانت عالية لدى حكام الألعاب الجماعية في فلسطين، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة لديهم إلى (69.3%) وعزا الباحث ذلك إلى قلة المكافئة المالية والضغوط النفسية التي تسببها الجماهير الرياضية عليهم.

دراسة الطحاينة (2007) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (120) حكما ، واستخدم الباحث مقياس الاحتراق النفسي للحكم الرياضي لعلاوي (1998) وكانت أهم النتائج أن حكام الألعاب الرياضية يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة، كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الحكام تعزى لمتغير العمر والخبرة، في حين لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين حكام الألعاب الفردية وحكام الألعاب الجماعية.

دراسة خميس وعلوان (2007) هدفت التعرف إلى مستوى توزيع الانتباه ودقة اتخاذ القرار لحكام الكرة الطائرة في العراق، استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، مستخدماً مقياس وينبيرج وريتشاردسون (Weinberg & Retshardson,1997) والذي عرّبه راتب (1997) لقياس مظاهر الانتباه واشتملت عينة البحث على ثمانية حكام من أصل (14) حكماً ويمثلون نسبة مقدارها (56 %) من حكام العراق، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين تركيز الانتباه ومستوى أداء الحكّامين الأول والثاني وكان توزيع الانتباه ومستوى الأداء مرتفعاً لديهم، وعزا الباحثان ذلك إلى الخبرة التحكيمية الكبيرة وأوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بالحكام ورفع مستوى توزيع الانتباه لديهم وذلك من خلال إشراكهم في برامج تدريبية تتضمن الإعداد النفسي والبدني بصورة علمية وسليمة.

دراسة ابراهيم (2002) هدفت الدراسة التعرف إلى الفروق والعلاقة بين مركز التحكم وبعض سمات الشخصية ومظاهر الانتباه لحكام كرة اليد (الأولي، الثانية، والثالثة)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، مستخدماً مقياس (Weinberg & Retshardson,1990) لقياس الانتباه الذي عرّبه راتب (1997) ومقياس لقياس السمات الشخصية الذي أعده أبو عليا (1983) وتكونت عينة الدراسة من (825) حكماً من حكام الدرجة الأولى وحكام الدرجة الثانية والثالثة المعتمدين بالاتحاد المصري لكرة اليد للموسم (1999/ 2000) وكانت أهم النتائج وجود فروق معنوية وعلاقة ارتباطية في مظاهر الانتباه والسمات الشخصية لصالح حكام الدرجة الأولى.

دراسة العدوي وحسب الله (2001) والتي هدفت للتعرف إلى مستوى القدرة على تركيز الانتباه لدى حكام الكرة الطائرة في مصر، استخدم الباحث المنهج التجريبي مستخدماً اختبار (d2) لقياس القدرة على تركيز تحمل جهد الانتباه، اشتملت العينة على مجموعة من الحكام العاملين والمسجلين في الاتحاد المصري للكرة الطائرة وقد بلغ عددهم ثمانية وعشرون حكماً، أظهرت النتائج وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين القدرة على التركيز وبين الأداء، وأنه مع زيادة التركيز تقل الأخطاء، وأوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بالناحية النفسية لحكام الكرة الطائرة وضرورة اهتمام الحكام بالتدريبات التطبيقية التي تعمل على رفع مستوى خصائص الانتباه

دراسة الربيعي (1999) والتي هدفت للتعرف إلى العلاقة بين مظاهر الانتباه بمستوى أداء حكام كرة القدم، استخدم الباحث المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس وينبيرج وريتشاردسون لقياس مظاهر الانتباه (Weinberg & Retshardson, 1990) واشتملت عينة الدراسة على (35) حكماً من حكام العراق الدوليين والدرجة الأولى، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية في شدة الانتباه بين حكم الساحة والحكام المساعدين ولصالح المساعدين، ووجود علاقة معنوية بين شدة الانتباه ومستوى أداء حكام الساحة والحكام المساعدين ولصالح المساعدين.

الدراسات الأجنبية

دراسة أنشل و ايكيميكي (Anshel & Ekmeci, 2014) والتي هدفت للتعرف إلى مصادر التوتر وأساليب التعامل معها بين حكام الاتحاد التركي لكرة السلة، استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (125) حكماً تتراوح أعمارهم بين (18 - 36) عاماً، وقد تم إجراء اختبار تحليلي للعلاقات، وأشارت النتائج أن البرنامج المصمم كان مناسباً وقد حقق هدف الدراسة، وأن جميع مسارات البرنامج جاءت كبيرة، كما ارتبط الشتم سلبياً مع أسلوب المواجهة، وأوصى الباحثان بضرورة اهتمام المسؤولين بتصميم برنامج متماسك للعمل والتعلم وتحسين سبل التعامل مع التوتر الحاد الذي ظهر خلال المسابقة.

دراسة كوماس (Coumas , 2014) والتي هدفت للتعرف إلى تأثير منزل الحكم وتحيزه على صنع القرار التحكيمي، من خلال معرفة مستوى العقوبات التأديبية المستخدمة من قبل (120) حكماً أداروا مباريات مسابقات الاتحاد الأوروبي خلال موسمي (2010/2011) ، أظهرت النتائج أن (25 %) من البطاقات الصفراء الممنوحة كانت بسبب مهاجمة الحكم والاعتراضات من الفرق الزائرة صاحبة المنزل البعيد، بينما كان مستوى التحيز أعلى للفريق صاحب المنزل (المستضيف) وعزا الباحث ذلك إلى كثافة الحشود الجماهيرية وأن حجم التحيز يزيد بزيادة الحضور الجماهيري، وأن للحشد الجماهيري تأثير كبير على قرارات الحكم وعلى عدد العقوبات التأديبية المستخدمة.

دراسة نكخاش وآخرون (Nikakhsh& ettl, 2013) والتي هدفت للتعرف إلى العلاقة بين الشخصية والأداء لدى حكام الاتحاد الايراني لكرة القدم، والتعرف إلى العلاقة بين السمات النفسية والأداء، استخدمت الباحثان برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) ، وتم استخدام المنهج الوصفي باستخدام مقياس لقياس الشخصية مكون من (60) عبارة، اشتملت العينة على (61) حكما من حكام الدوري الممتاز الايراني لكرة القدم خلال موسم (2011 / 2012)، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة ايجابية بين المرونة في القرار وكفاءة الحكم، كما لم تظهر النتائج وجود أي علاقة بين العصابية والانبساطية وجودة الحكم والأداء.

دراسة طاهري وآخرون (Tahri & ettl, 2011) هدفت الدراسة لمقارنة المهارات البصرية مع خبرة الحكم ومدى مساهمتها في صنع القرار، استخدم الباحثون المنهج التجريبي حيث تم تقسيمهم حسب اختبار للتقييم عن طريق الفيديو لمباريات كرة القدم إلى مجموعتين للمقارنة بينهم مجموعة ناجحة تضم أفضل (10) حكام ناجحون في صنع القرار ومجموعة تضم (10) حكام غير ناجحون في صنع القرار وجميعهم من الحكام الوطنيين والدوليين الذين تتراوح أعمارهم بين (31-42) سنة، وقد تضمنت الاختبارات البصرية (الذاكرة البصرية، زمن رد الفعل البصري، سرعة الاعتراف، حركة رمش العين)، وأشارت النتائج أن المجموعة الناجحة كانت أفضل من المجموعة غير الناجحة ، وأن للمهارات البصرية دور كبير في تعزيز الأداء وصنع القرار، وأوصى الباحثون بضرورة الاهتمام بالحكام الشباب.

دراسة فيليكس وآخرون (Felix & ettl, 2011) - والتي هدفت التعرف إلى فعالية أداء حكام الاتحاد الاسباني لكرة القدم والتعرف على مستوى مصادر الفاعلية، استخدم فيه الباحثان المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (80) حكما من حكام كرة القدم المعتمدين لدى الاتحاد الانجليزي لكرة القدم وأظهرت النتائج وجود ارتفاع وانخفاض في فعالية أداء الحكم، وافترض الباحثان أن فعالية الأداء والكفاءة البدنية تتأثر باختلاف مصادر الفاعلية وهي الخبرة، والمعرفة،

ودعم الآخرين، والاستعداد النفسي، والراحة البيئية، ومستوى القلق، كما أن للقلق تأثير على سيادة الرياضي ورضاه وراحته، وأوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بالحكام وبمهمتهم الصعبة كما أوصيا بضرورة اجراء المزيد من البحوث.

دراسة اشيبور وسايمان (Asheur & Signman 2011) هدفت الدراسة معرفة فعالية كل من اليقظة الذهنية و فنيات الاسترخاء ومهارات التعلم وتأثيرهم على الأداء الامتحاني عند طلاب الجامعة. واختار الباحث عينة الدراسة المقدره ب (56) طالب وطالبة بطريقة عشوائية شملت طلاب كل من الكيمياء والبيولوجيا والإحصاء وتم إخضاع أفراد العينة إلى مقياس قلق امتحان (RTA the received test anxiety) المطور من قبل El zahar (Benson and) بعد قياس قلق الأداء الامتحاني لدى أفراد العينة تم إخضاعهم إلى التقنيات المراد مقارنة فعاليتها على الأداء الامتحاني وذلك كالتالي:

18 طالب وطالبة تلقوا تدريب في اليقظة الذهنية

18 طالباً تدريباً على اكتساب مهارات معرفية

20 طالباً اخضعوا الى الاسترخاء عن طريق موسيقى مخصصة لذلك.

وتوصلت الدراسة إلى أن هناك فعالية لكل من اليقظة الذهنية وفنيات الاسترخاء ومهارات التعلم على أداء الطالب في الامتحان (Asheur & Signman 2011) .

دراسة هاك وآخرون (Hack & ettl ,2009) والتي هدفت للتعرف إلى العلاقة بين آليات الانتباه في الألعاب الرياضية والإشارة الكهربائية في الدماغ، كما هدفت للتعرف إلى أهمية العمليات العقلية في اتخاذ القرارات المعقدة لدى حكام كرة السلة المعتمدين لدى اتحاد كرة السلة الألماني، استخدم الباحثون فيها المنهج الوصفي، مستخدمين مقياس لقياس آلية الانتباه والإشارة الكهربائية، واشتملت العينة على (60) حكماً ، وقد تم مقارنة الحالة النفسية بأداء حكام كرة السلة وارتباطها بالحدث، فكانت سمة السيطرة والانتباه والانتقائي محط اهتمام، وأظهرت النتائج أن مهمة الحكام تتأثر بدرجة كبيرة بتركيز الانتباه وبالانتباه الانتقائي بشكل خاص، و أظهرت أن

الحكام كانوا قادرين على تقييم المحفزات بسرعة أكبر، وأوصى الباحثان بضرورة مناقشة النتائج في ضوء النماذج الحالية لعلوم الأعصاب.

دراسة **واستون وآخرون (Waston & ettl, 2006)** والتي هدفت للتعرف إلى تأثير مستوى المباراة وتجربة الحكم على حجم الأداء لدى حكام الاتحاد الانجليزي لكرة القدم، كما هدفت إلى فحص العلاقة بين معدل ضربات القلب (HR) ومقياس تقييم الجهد (RPE) حسب شدة المباراة باستخدام مقياس مكون من (10) نقاط، تكونت العينة من (74) حكماً من حكام الاتحاد الانجليزي، وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الموارد البشرية، كما أظهرت وجود علاقة بين معدل ضربات القلب وبين مستوى المنافسة، وأظهرت النتائج صحة المقياس المستخدم (RPE)، وأوصى الباحثون بضرورة الاهتمام ببرامج إعداد اللياقة البدنية والتطوير وتمكين الموارد المادية.

دراسة **لانجر وبيربي (Langer & Paeppe-2005)** هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية ورضا الزوجين، وتكونت عينة الدراسة من (96) فرداً واستخدم الباحثان استبيان لقياس كل من هذه المتغيرات، وسلسلة أخرى من المتغيرات الديموغرافية. وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج منها: إن الإناث يتصفون بيقظة ذهنية أعلى من الذكور من خلال ابتكارهم مناخاً متاحاً لليقظة الذهنية المتفتحة من الخبرة واستغراقهم فيها واتباع المرونة في ممارستها وإن لليقظة الذهنية المتفتحة من الخبرة واستغراقهم فيها واتباع المرونة في ممارستها وإن لليقظة الذهنية أثر كبير على الرضا الزوجي لديهم ولأزواجهم.

دراسة **لانجر ورودين (Langer & Rodin-1976)** هدفت الدراسة إلى معرفة ما إذا كان الاختيار والمسؤولية الشخصية كان لها تأثير إيجابي على كبار السن في رعاية المسنين. وتكونت الدراسة من 39 من الإناث و 8 في المجموعة التجريبية وكان جميع المشاركين (الذين تتراوح أعمارهم بين 65 - 90) يلتقون مع مسؤول التمريض، وأظهرت النتائج أن المجموعة التجريبية كانت أكثر نشاطاً، وأظهروا أداء أفضل في قدراتهم المعرفية على مقياس وكسلر هذه النتائج تشير إلى أنه يمكن عكس الآثار السلبية للشيخوخة أو منعه عن طريق تغيير الظروف البيئية.

ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة

من حيث الاهداف:

قام الباحث باستعراض عدد من الدراسات السابقة في هذا الفصل التي لها صلة بموضوع الدراسة الحالية وبين مدى استفادة هذه الدراسة مع الدراسات السابقة حيث تتشابه هذه لدراسة الى حد كبير من حيث الهدف مع دراسة كل من نكخاش وآخرون (Nikakhsh& ettl, 2013)، والتي هدفت للتعرف على العلاقة بين الشخصية والاداء لدى حكام الاتحاد الايراني لكرة القدم ودراسة الطاهري واخرون (2013) التي هدفت للتعرف لمقارنة المهارات البصرية مع خبرة الحكم ومدى مساهمتها في صنع القرار، ودراسة الربيعي (1999) والتي هدفت للتعرف على العلاقة بين مظاهر الانتباه بمستوى أداء حكام كرة القدم، والتي هدفت هذه الدراسات للتعرف الى مستوى اليقظة الذهنية ومستوى تركيز الانتباه.

من حيث المنهج:

بان جميع الدراسات السابقة استخدمت المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة.

من حيث العينة:

اختلفت الدراسات السابقة بعدد العينة وطريقة اختيارها مثل دراسة النظاري (2013)، حيث بلغ عدداالحكام (62) حكما من حكام الجزائر وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وكذلك دراسة حدادة (2008) اذ بلغ عددهم (250) حكما من حكام النخبة الدوليين والوطنيين . بينما اختلفت بعض الدراسات بطريقة اختيار العينة ومنها دراسة فيليكس واخرون (Felix & ettl,2011)، وكذلك دراسة نكخاش وآخرون (Nikakhsh& ettl, 2013) وبلغت العينة (61) حكما من حكام الاتحاد الايراني لكرة القدم وايضا دراسة هاك واخرون (Hack & ettl,2006)، وتكونت العينة من (60) حكما من حكام الاتحاد العماني لكرة السلة، ودراسة واحدة كانت العينة فيها حكام كرة اليد وهي دراسة لابراهيم (2002) وقد تكونت فيها عينة الدراسة من (825) من الدرجات الاولى والثانية والثالثة المعتمدين في الاتحاد المصري لكرة اليد، ودراسة واحدة لحكام الالعاب الرياضية

وهي دراسة الطحاينة (2007) وتكونت العينة من (120) حكما من حكام الالعاب الجماعية والفردية في الاردن.

من حيث الاداء المستخدمة:

اختلفت الدراسات السابقة في الادوات والمقاييس فهناك دراسات استخدم فيها الباحثون مقياس اليقظة الذهنية لانجر(1992) كدراسة السندي (2010). ودراسات قام فيها الباحثون انفسهم بتصميم مقياس مثل حدايدة (2008)، فيليكس واخرون (Felix & ettl,2011)، نكخاش وآخرون (Nikakhsh& ettl ,2013)، حيث تراوح تصاميم مقاييسهم (50-60) فقرة .

استفاد الباحث من الدراسات السابقة:

- اختيار العينة
- الاطار النظري لبناء اداتي الدراسة
- المنهج المستخدم
- نوعية التصاميم الاحصائية المستخدمة

اهم ما يميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة:

انها من الدراسات السابقة في حدود علم الباحث التي تناولت العلاقة بين اليقظة الذهنية ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني في فلسطين في حين ان اغلب الدراسات السابقة في البقظة الذهنية وتركيز الانتباه تستهدف هذه الدراسة حكام كرة القدم بمختلف درجاتهم ومستوياتهم . وتناولت هذه الدراسة متغيرات (الاختصاص بالتحكيم، تصنيف الحكم، الخبرة في التحكيم) وهي بالتالي تختلف عن الدراسات السابقة جميعها التي تناولت متغيرات اخرى كالحالة الاجتماعية ، ومكان السكن .

الفصل الثالث

الطريق والاجراءات

- منهج الدراسة.
- مجتمع الدراسة.
- عينة الدراسة.
- اداتي الدراسة.
- اجراءات الدراسة.
- متغيرات الدراسة.
- المعالجات الاحصائية

الفصل الثالث الطريق والإجراءات

الطريقة والإجراءات:

منهج الدراسة:

قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي المسحي بصورته الارتباطية نظرا لملائمته لأغراض الدراسة

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع حكام كرة القدم في فلسطين والمعتمدين من دائرة الحكام في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم والبالغ عددهم (140) حكما لعام 2018 / 2019.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (90) حكما من حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في فلسطين والنعتمدين من دائرة الحكام المركزية بالاتحاد الفلسطيني حيث تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية ويمثلون ما نسبته (64.28%) من مجتمع الدراسة والجدول رقم (1) يبين خصائص افراد عينة الدراسة وفقا للمتغيرات المستقلة.

الجدول رقم (1): توزيع أفراد عينة الدراسة وفقا للمتغيرات المستقلة (ن = 90).

المتغيرات المستقلة	مستويات المتغير	العدد	النسبة المئوية %
الاختصاص بالتحكيم	حكم ساحة	36	40
	حكم مساعد	54	60
تصنيف الحكم	دولي	9	10
	درجة أولى	42	46.7
	درجة ثانية	26	28.9
الخبرة في التحكيم	درجة ثالثة	13	14.4
	5 سنوا فأقل	15	16.7
	من 6- 10 سنوات	45	50
	أكثر من 10 سنوات	30	33.3
المجموع		90	100%

أداتي الدراسة:

في ضوء اهداف الدراسة قام الباحث باستخدام مقياس (لانجر، 2002) المعدل لليقظة الذهنية، استبانة (عوفة، 2016) لتركيز الانتباه، وتم عرضهما على لجنة من الخبراء والمحكمين من أجل الحصول على الصدق والثبات للمقياسين لملاءمته ومناسبته لبيئة الدراسة، والملحق رقم (2) يوضح المقياسين بصورتها النهائية، بعد اجراء التعديلات والملاحظات التي بينها المحكمين حيث يحتوي مقياس اليقظة الذهنية على (25) عبارة، ويحتوي مقياس تركيز الانتباه على (20) عبارة.

الصدق:

للتحقق من صدق أداتي الدراسة قام الباحث بعرضهما على (8) محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة وتم اجراء التعديلات بناء على طلب المحكمين على وجه الخصوص في متغيرات الدراسة. والملحق رقم(1) يبين اسماءهم ورتبهم العلمية وتخصصاتهم ومكان عملهم.

الثبات:

للتأكد من الثبات قام الباحث باستخدام معادلة كرونباخ ألفا على عينة استطلاعية قوامها (15) حكم وتم استبعادهم من عينة الدراسة بواقع (10) ايام بين تطبيق الاول والثاني للمقياس حيث وصل معامل الثبات لليقظة الذهنية (0.80)، وكان معامل الثبات لمستوى تركيز الانتباه (0.78)، وتعد هذه القيم جيدة لاغراض الدراسة.

متغيرات الدراسة:

اشتملت اداة الدراسة على المتغيرات الآتية:

1. المتغير المستقل: اليقظة الذهنية

2. المتغيرات التابعة:

تتمثل في الاستجابات لحكام كرة القدم في فلسطين على أداتي الدراسة وهما اليقظة الذهنية ومستوى تركيز الانتباه.

3. المتغيرات الوسطية :

- الاختصاص في التحكيم وله مستويان :

1- حكم ساحة

2- حكم مساعد

- تصنيف الحكم : وله اربع مستويات :

1- دولي 2- اولى 3- ثانية 4- ثالثة

- الخبرة في التحكيم وله ثلاث مستويات :

(5 سنوات فأقل، 6 - 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات)

إجراءات تطبيق الدراسة:

1. قام الباحث بالاطلاع على الدراسات السابقة وجمع المقاييس المستخدمة فيها واختيار أداتي الدراسة.

2. قام الباحث بعرض أداتي الدراسة على المحكمين .

3. قام الباحث بإجراء التعديل اللازم على أداتي الدراسة.

4. قام الباحث بتطبيق أداتي الدراسة بصورتها النهائية على عينة .

استطلاعية من حكام كرة القدم في فلسطين عددهم (15) حكما خارج عينة الدراسة.

المعالجات الإحصائية:

وللإجابة عن تساؤلات الدراسة والوصول الى نتائجها، تم استخدام برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وإجراء المعالجات الاحصائية الآتية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة مستوى اليقظة الذهنية ومستوى تركيز الانتباه.

- معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لتحديد العلاقة بين اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه.

- تحليل التباين الأحادي (One- Way ANOVA) لدلالة الفروق في اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه تبعاً لمتغيري (تصنيف الحكم، الخبرة في التحكم). واستخدم اختبار (LSD) للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية.

- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples t test) لدلالة الفروق في اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه تبعاً لمتغير الاختصاص بالتحكيم.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

- عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الاول.
- عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني.
- عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث.
- عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع.

الفصل الرابع نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل العرض للنتائج التي توصلت إليها الدراسة وفقاً لتسلسل تساؤلاتها وهي:

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه:

ما مستوى اليقظة الذهنية لدى حكام كرة القدم في فلسطين؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم احتساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة وللمستوى الكلي لليقظة الذهنية لدى حكام كرة القدم، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك. ولتفسير النتائج اعتمدت المتوسطات الحسابية المتعارف عليها وفقاً لسلم ليكرت الخماسي وهي كالتالي:

(1- 1.80) مستوى منخفض جداً.

(1.81- 2.60) مستوى منخفض.

(2.61- 3.40) مستوى متوسط.

(3.41- 4.20) مستوى مرتفع.

(4.21- 5) مستوى مرتفع جداً.

الجدول رقم (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لليقظة الذهنية لدى
حكام كرة القدم في فلسطين (ن = 90).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	المستوى
1	اجد نفسي قادر على الاصغاء الى احد اللاعبين اثناء اتخاذ القرارات التحكيمية.	3.60	0.96	مرتفع
2	ينشغل دائما تفكيري في اجواء المباراة.	4	0.89	مرتفع
3	استخدم كل الادوات المتاحة لتحسين قدرتي على فهم احداث المباراة.	4.60	0.60	مرتفع جدا
4	اجد حلول مناسبة لمواقف احداث المباراة المتغيرة.	4.39	0.63	مرتفع جدا
5	استطيع القيام بعدد من الاشياء في نفس الوقت اثناء سير المباراة.	3.61	0.94	مرتفع
6	استخدم التفكير الابداعي لمواجهة المواقف الصعبة في المباراة.	4.22	0.86	مرتفع جدا
7	ارى ان جميع احداث المباراة مترابطة مع بعضها.	4.27	0.79	مرتفع جدا
8	استخدم خبراتي السابقة لمواجهة المواقف المشابهة في المباراة.	4.43	0.77	مرتفع جدا
9	اشعر انني اتحرك بوعي بما افعله.	4.42	0.65	مرتفع جدا
10	لا اعاني من الشرود الذهني اثناء قيامي بواجبي التحكيمي.	4.27	0.61	مرتفع جدا
11	استشير زملائي في الملعب لاتخاذ قرار هام يتعلق بحدث في الملعب.	3.99	0.79	مرتفع
12	امتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث.	3.91	0.68	مرتفع
13	انتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظتي للأشياء التي تثير انتباهي.	4.19	0.72	مرتفع
14	انا على وعي اثناء سير احداث المباراة بكل ما يدور من حولي من احداث داخل الملعب.	4.24	0.48	مرتفع جدا
15	لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة.	4.10	0.85	مرتفع
16	اندمج مع اللاعبين دون التأكد بأنني منتبه اليهم.	3.58	0.98	مرتفع
17	اتعامل مع مجريات المباراة بمرونة.	4.19	0.69	مرتفع
18	لدي القدرة على اتخاذ القرارات في مختلف الظروف.	4.46	0.66	مرتفع جدا
19	لدي يقظة ذهنية باستمرار قبل اتخاذ القرار او اطلاق الصافرة.	4.43	0.62	مرتفع جدا
20	اتحدث عن اخطائي مع زملائي واجدها سبيلا لأتعلم منها.	4.23	0.84	مرتفع جدا
21	استحضر النص القانوني عند اتخاذ القرارات التحكيمية.	4.44	0.72	مرتفع جدا
22	اتمتمت بشخصية متزنة اثناء اتخاذ القرارات التحكيمية.	4.48	0.82	مرتفع جدا
23	اشعر بالقلق اثناء اتخاذ القرارات الصعبة داخل الملعب.	3.31	0.98	متوسط
24	اتقبل النقد والتوجيه من قبل مقيم الحكام.	4.17	0.97	مرتفع
25	اواكب مستجدات قانون كرة القدم باستمرار.	4.71	0.59	مرتفع جدا
	المستوى الكلي لليقظة الذهنية	4.17	0.35	مرتفع

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتبين من نتائج الجدول رقم (2) أن مستوى اليقظة الذهنية لدى حكام كرة القدم في فلسطين كان مرتفع جداً على الفترات (3، 4، 6، 7، 8، 9، 10، 14، 18، 19، 20، 21، 22، 25)، حيث كان متوسط الاستجابة عليها أكبر من (4.21)، وجاء مستوى اليقظة الذهنية مرتفعاً على الفترات (1، 2، 5، 11، 12، 13، 15، 16، 17، 24)، حيث تراوح متوسط الاستجابة عليها ما بين (3.58 - 4.19)، بينما كان مستوى اليقظة الذهنية لدى الحكام متوسطاً على الفقرة (23)، حيث كان متوسط الاستجابة عليها (3.31).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لليقظة الذهنية لدى حكام كرة القدم في فلسطين كان مرتفعاً، حيث كان متوسط الاستجابة (4.17).

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه

ما مستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم احتساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة وللمستوى الكلي لتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم، ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك. ولتفسير النتائج اعتمدت المتوسطات الحسابية المتعارف عليها وفقاً لسلم ليكرت الخماسي وهي كالتالي:

(1 - 1.80) مستوى منخفض جداً.

(1.81 - 2.60) مستوى منخفض.

(2.61 - 3.40) مستوى متوسط.

(3.41 - 4.20) مستوى مرتفع.

(4.21 - 5) مستوى مرتفع جداً.

الجدول رقم (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لتركيز الانتباه لدى
حكام كرة القدم في فلسطين (ن = 90).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	المستوى
1	لا اجد صعوبة في تجميع الافكار خلال المباراة.	4.22	0.60	مرتفع جدا
2	ضعف لياقتي البدنية لا يؤثر على مستوى انتباهي.	3.32	0.98	متوسط
3	لا اعاني من شرود الذهن في المباراة.	4.02	0.96	مرتفع
4	استطيع استرجاع وتذكر لقطة اللعب السابقة.	4.26	0.82	مرتفع جدا
5	لا اعاني من الارهاق الذهني خلال المباراة.	3.87	0.95	مرتفع
6	اتناول وجبات الطعام بانتظام في موعدها.	4.11	0.74	مرتفع
7	لا اعاني من ضعف الانتباه على مجريات المباراة.	4.07	0.80	مرتفع
8	مستوى ادائي يصل القمة في المباريات الصعبة.	4.49	0.75	مرتفع جدا
9	اشعر باللامبالاة اثناء المباراة.(معكوسة).	4.17	0.98	مرتفع
10	لا استغرق وقتا طويلا بالسهر والتفكير ليلة المباراة.	4.01	0.99	مرتفع
11	ارتكابي لبعض الاخطاء يدفعني لزيادة تركيزي.	4	0.97	مرتفع
12	ضعف الاضاءة في الملعب يعيق تركيزي.	3.31	1.02	متوسط
13	اجد صعوبة في الاحساس بالمسافة والزمن.(معكوسة).	3.62	0.98	مرتفع
14	صافرات الجماهير لا تشتت انتباهي.	3.72	0.99	مرتفع
15	الاحتجاج المتكرر من اللاعبين لا يسبب لي التشتت في اتخاذ قراراتي.	3.93	1	مرتفع
16	التحاييل من قبل اللاعبين يزيد من التركيز لدي.	4.27	0.85	مرتفع جدا
17	الانقطاع عن التحكم يؤثر على تركيزي.	3.94	0.87	مرتفع
18	استطيع تحليل مواقف اللعب بسهولة.	4.29	0.69	مرتفع جدا
19	لا تؤثر درجة الحرارة على تركيزي.	3.54	1.01	مرتفع
20	تكلفني بالمباريات الهامة يزيد من حماسي.	4.69	0.61	مرتفع جدا
	المستوى الكلي لتركيز الانتباه	3.99	0.29	مرتفع

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (3) أن مستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين كان مرتفع جدا على الفقرات (1، 3، 8، 16، 18، 20)، حيث كان متوسط الاستجابة عليها أكبر من (4.21)، وجاء مستوى تركيز الانتباه مرتفعا على الفقرات (3، 5، 6، 7، 9، 10، 11، 13، 14، 15، 17، 19)، حيث تراوح متوسط الاستجابة عليها ما بين (3.54 - 4.17)، بينما كان

مستوى تركيز الانتباه لدى الحكام متوسطا على الفقرتين (2، 12)، حيث كان متوسط الاستجابة عليهما على التوالي (3.32، 3.31).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين كان مرتفعا، حيث كان متوسط الاستجابة (3.99).

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Correlation Pearson)، ونتائج الجدول رقم (4) تبين ذلك.

الجدول رقم (4): نتائج معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين (ن = 90).

مستوى الدلالة*	قيمة (r)	تركيز الانتباه		اليقظة الذهنية	
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط
**0.000	0.41	0.29	3.99	0.35	4.17

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.01)$.

يتضح من نتائج الجدول رقم (4) أنه توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.01)$ بين اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين، حيث كانت قيمة معامل الارتباط بيرسون بينهما (0.41).

رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغيرات (الاختصاص بالتحكيم، تصنيف الحكم، الخبرة في التحكيم)؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One- way ANOVA) لدلالة الفروق في مستوى اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم وفقاً لمتغيري (تصنيف الحكم، الخبرة في التحكيم)، ونتائج الجداول رقم (5،6) تبين ذلك.

ولدلالة الفروق في مستوى اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى الحكام وفقاً لمتغير (الاختصاص بالتحكيم) تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples t test)، ونتائج الجدول رقم (5) تبين ذلك.

أولاً: متغير الاختصاص بالتحكيم:

ونائج الجدول رقم (5) توضح ذلك

الجدول رقم (5): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في مستوى اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعاً لمتغير الاختصاص بالتحكيم (ن = 90).

مستوى الدلالة*	قيمة (ت)	حكم مساعد (ن = 54)		حكم ساحة (ن = 36)		المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
0.165	1.399	0.35	4.13	0.36	4.23	اليقظة الذهنية
0.341	0.957	0.30	3.96	0.29	4.03	تركيز الانتباه

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (5) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في مستوى اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين تعزى الى متغير الاختصاص بالتحكيم.

ثانياً: متغير تصنيف الحكم

ونائج الجدول رقم (6) توضح ذلك

الجدول رقم (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعاً لمتغير تصنيف الحكم (ن = 90).

درجة ثالثة (ن = 13)		درجة ثانية (ن = 26)		درجة أولى (ن = 42)		دولي (ن = 9)		تصنيف الحكم
الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	المتغيرات
0.36	3.84	0.37	4.21	0.32	4.22	0.26	4.30	اليقظة الذهنية
0.24	3.82	0.33	3.93	0.26	4.06	0.32	4.10	تركيز الانتباه

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) ان متوسط اليقظة الذهنية لمتغير تصنيف الحكم الدولي كانت (4.30) وكان مستوى تركيز الانتباه لديه (4.10) في حين كان مستوى اليقظة الذهنية لدى حكم الدرجة الاولى (4.22) ومستوى تركيز الانتباه لديه (4.06) وكان مستوى اليقظة الذهنية لحكم الدرجة الثالثة (4.21) وكان مستوى تركيز الانتباه لديه (3.93) وكان مستوى اليقظة الذهنية لحكم الدرجة الثالثة (3.84) وكان مستوى تركيز الانتباه لديه (3.82)

الجدول رقم (7): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعاً لمتغير تصنيف الحكم (ن = 90).

مستوى الدلالة*	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	المتغيرات
*0.003	5.105	0.561 0.110	3 86 89	1.683 9.451 11.134	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	اليقظة الذهنية
*0.032	3.069	0.249 0.081	3 86 89	0.746 6.972 7.718	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	تركيز الانتباه

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

يتضح من نتائج الجدول رقم (7) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين تعزى الى متغير تصنيف الحكم. ولتحديد لصالح من الفروق تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية ونتائج الجدول رقم (8) تبين ذلك.

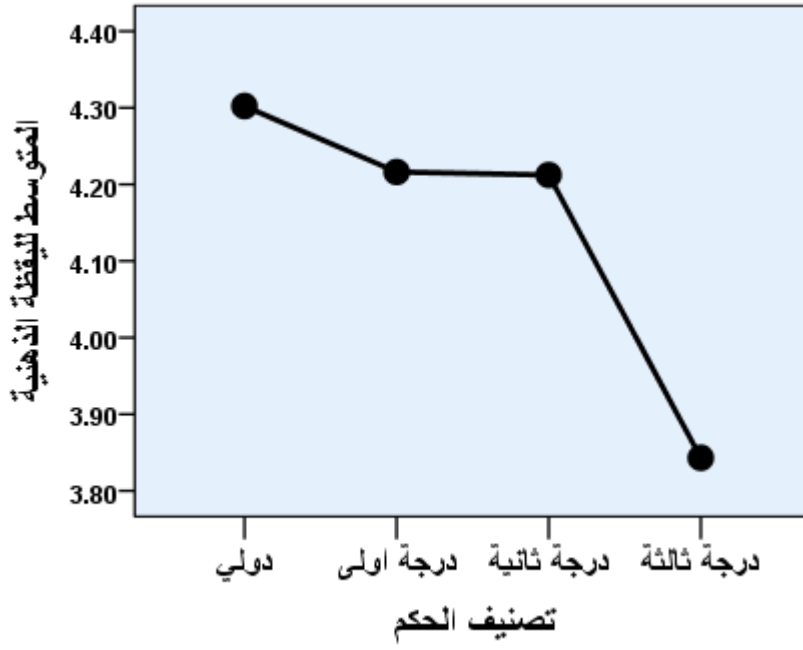
الجدول رقم (8): نتائج اختبار (LSD) للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية لمستوى اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم تبعاً لمتغير تصنيف الحكم.

درجة ثالثة	درجة ثانية	درجة أولى	دولي	المتوسط	تصنيف الحكم المتغيرات
*0.46	0.09	0.08		4.30	اليقظة الذهنية
*0.38	0.01			4.22	
*0.37				4.21	
				3.84	
*0.28	0.17	0.04		4.10	تركيز الانتباه
*0.24	0.13			4.06	
0.11				3.93	
				3.82	

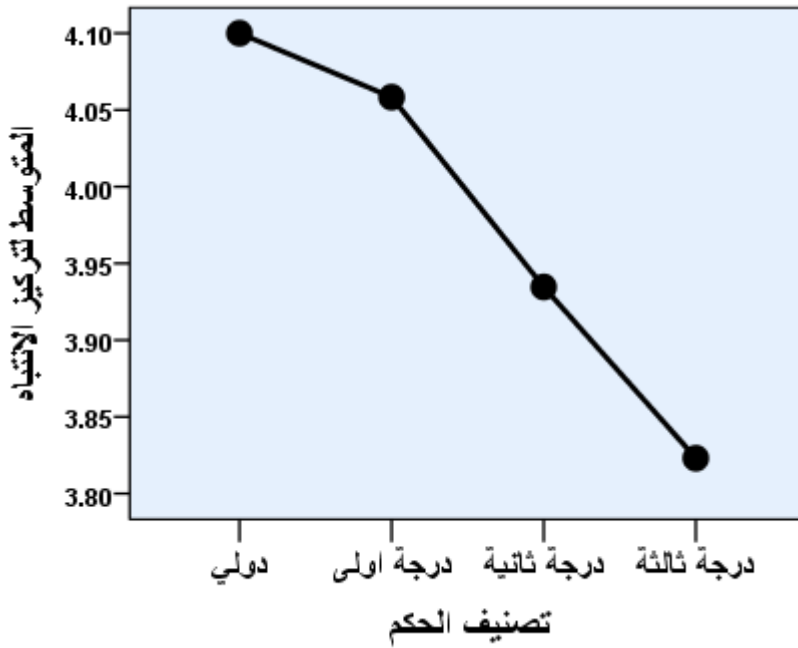
* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (8) أنه توجد فروق دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى حكام كرة القدم تعزى الى متغير تصنيف الحكم بين (دولي، درجة أولى، درجة ثانية) و (درجة ثالثة) ولصالح (دولي، درجة أولى، درجة ثانية)، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية في المقارنات البعدية الأخرى بين المتوسطات الحسابية، والشكل البياني رقم (1) يوضح ذلك.

ويتضح أيضاً من الجدول السابق رقم (8) وجود فروق دالة إحصائية في مستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم تعزى الى متغير تصنيف الحكم بين (دولي، درجة أولى) و (درجة ثالثة) ولصالح (دولي، درجة أولى)، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية في المقارنات البعدية الأخرى بين المتوسطات الحسابية، والشكل البياني رقم (2) يوضح ذلك.



الشكل البياني رقم (1): متوسط الاستجابة لليقظة الذهنية لدى حكام كرة القدم تبعاً لمتغير تصنيف الحكم.



الشكل البياني رقم (2): متوسط الاستجابة لليقظة الذهنية لدى حكام كرة القدم تبعاً لمتغير تصنيف الحكم.

ثالثاً: متغير الخبرة في التحكيم:

ونتائج الجدول رقم (9) توضح ذلك

الجدول رقم (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعاً لمتغير الخبرة في التحكيم (ن = 90).

أكثر من 10 سنوات (ن = 30)		من 6-10 سنوات (ن = 45)		5 سنوات فأقل (ن = 15)		الخبرة في التحكيم المتغيرات
الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
0.27	4.26	0.31	4.24	0.40	3.79	اليقظة الذهنية
0.26	4.10	0.28	4	0.30	3.77	تركيز الانتباه

يتضح من الجدول رقم (9) ان متوسط مستوى اليقظة الذهنية لحكام ذوي الخبرة (5 سنوات فأقل) كانت (3.79) ومستوى تركيز الانتباه كانت (3.77) ، في حين كان متوسط اليقظة الذهنية لحكام ذوي الخبرة (من 6 الى 10 سنوات) (4.24) وكان مستوى متوسط تركيز الانتباه (4) ، وجاء متوسط اليقظة الذهنية لدى حكام ذوي الخبرة (أكثر من 10 سنوات) (4.26) وكان مستوى متوسط تركيز الانتباه (4.10) .

الجدول رقم (10): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين تبعاً لمتغير الخبرة في التحكيم (ن = 90).

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *
اليقظة الذهنية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	2.651 8.483 11.134	2 87 89	1.326 0.098	13.596	*0.000
	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	1.057 6.661 7.718	2 87 89	0.528 0.077	6.903	*0.002

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

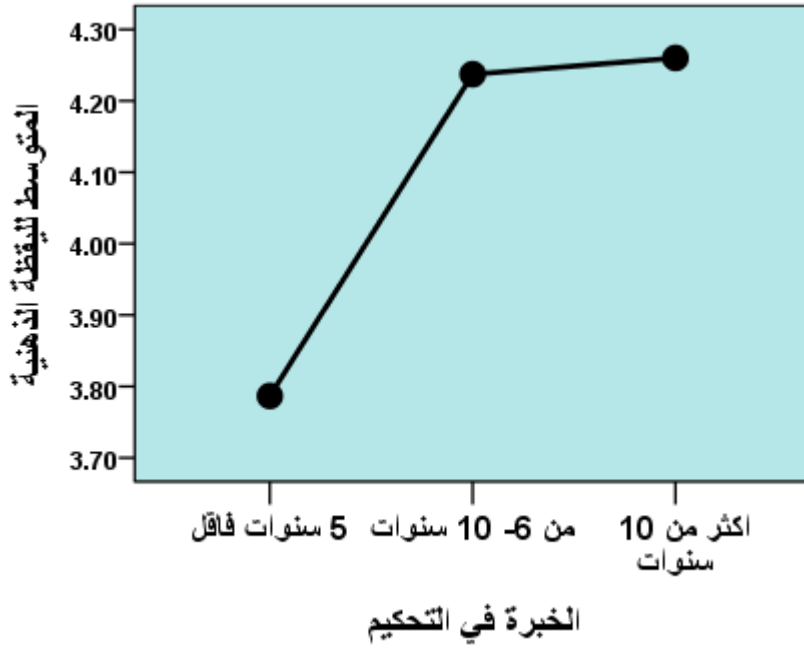
يتضح من نتائج الجدول رقم (10) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ في مستوى اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين تعزى الى متغير الخبرة في التحكيم. ولتحديد لصالح من الفروق تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية ونتائج الجدول رقم (10) تبين ذلك.

الجدول رقم (11): نتائج اختبار (LSD) للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية لمستوى اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم تبعا لمتغير الخبرة في التحكيم.

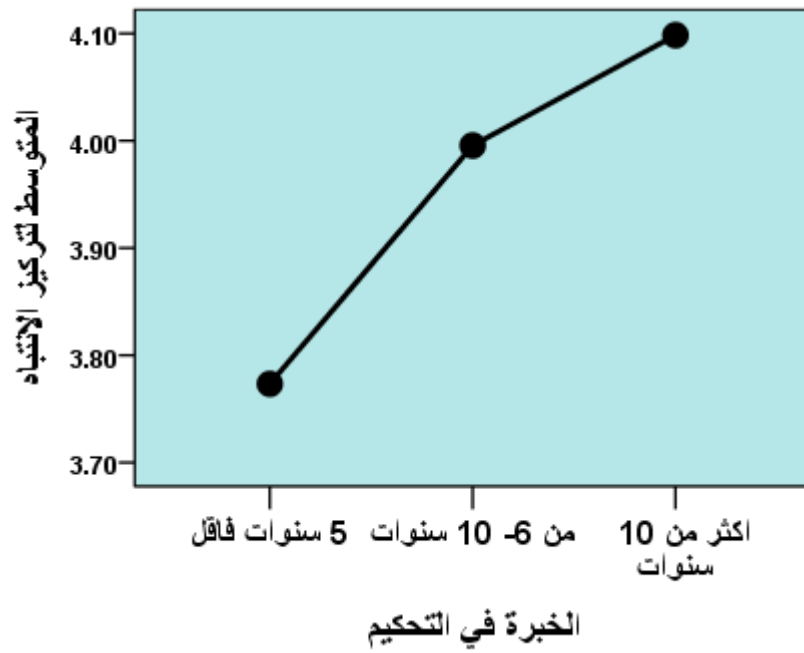
أكثر من 10 سنوات	من 6-10 سنوات	5 سنوات فأقل	المتوسط	الخبرة في التحكيم المتغيرات
*0.47-	*0.45-		3.79	اليقظة الذهنية
0.02-			4.24	
			4.26	
*0.33-	*0.23-		3.77	تركيز الانتباه
0.10-			4	
			4.10	

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$.

يتضح من نتائج الجدول رقم (11) أنه توجد فروق دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم تعزى الى متغير الخبرة في التحكيم بين (من 6-10 سنوات، أكثر من 10 سنوات) و (5 سنوات فأقل) ولصالح (من 6-10 سنوات، أكثر من 10 سنوات)، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية في المقارنات البعدية الأخرى بين المتوسطات الحسابية، والشكلين البيانيين رقم (3,4) يظهران ذلك.



الشكل البياني رقم (3): متوسط الاستجابة لليقظة الذهنية لدى حكام كرة القدم تبعاً لمتغير الخبرة في التحكيم.



الشكل البياني رقم (4): متوسط الاستجابة لتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم تبعاً لمتغير الخبرة في التحكيم.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الاول.
- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني.
- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث.
- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

مناقشة التساؤل الاول والذي ينص:

ما مستوى اليقظة الذهنية لدى حكام كرة القدم في فلسطين؟

اظهرت نتائج الجدول (2) ان المستوى الكلي لليقظة الذهنية لدى حكام كرة القدم في فلسطين كان مرتفعاً، حيث كان المتوسط الحسابي (4.17) وكان اعلى مستوى لليقظة الذهنية لدى الحكام على الفقرة (25) : اواكب مستجدات قانون كرة القدم باستمرار بمتوسط حسابي (4.71) بينما جاء ادنى مستوى لليقظة الذهنية لدى الحكام على الفقرة (23): أشعر بالقلق اثناء اتخاذ القرارات الصعبة داخل الملعب، بمتوسط حسابي (3.31)، ويعزو الباحث ذلك الى وجود فئة كبيرة من الحكام تتمتع بالخبرة التحكيمية وكذلك وجود احتراف يؤدي الى متابعة ومواكبة كل ما هو جديد في قانون كرة القدم الامر الذي يستدعي الى دراسة نصوص القانون بشكل مستمر بسبب وجود فئة من اللاعبين ليست على دراية ببعض مواد قانون كرة القدم، ويعزو الباحث ايضا الى اهتمام دائرة الحكام المركزية في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم بعقد الدورات بشكل منتظم وباستمرار للحكام مما يجعل الحكام على درجة من اليقظة الذهنية داخل الملعب، كما ان حيثيات المباراة تطلب من الحكم في كل موقف على ان يكون على يقظة ذهنية داخل الملعب وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة أشيور وسايمان (Asheur & Signman 2011) والتي هدفت للتعرف الى فاعلية كل من اليقظة الذهنية و فنيات الاسترخاء ومهارات التعلم وتأثيرها على الاداء الامتحاني عند طلاب الجامعة والتي اظهرت ان الحكام يتمتعون بيقظة ذهنية مرتفعة كما واتفقت هذه الدراسة مع دراسة السندي (2001) والتي هدفت الى التعرف لليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدة موظفي الدولة حيث اظهرت النتائج ان اليقظة الذهنية كانت مرتفعة لديهم واتفقت ايضا هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (عوفه 2016) من حيث ان مستوى القلق كان منخفضا عند حكام كرة القدم في فلسطين.

وكما اختلفت هذه الدراسة مع دراسة فيليكس واخرون (Felix & ettl,2011) والتي هدفت التعرف الى فعالية حكام الاتحاد الاسباني لكرة القدم على مستوى مصادر الفعالية حيث اظهرت النتائج الى وجود ارتفعت وانخفاض في فعالية اداء الحكام.

مناقشة التساؤل الثاني والذي ينص:

ما مستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين ؟

اشارت نتائج الجدول (3) ان مستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في فلسطين كان مرتفعاً، حيث كان المتوسط الحسابي (3.99) وكان اعلى مستوى لتركيز الانتباه لدى الحكام على الفقرة (20): تكليفي بالمباريات الهامة يزيد من حماسي، بمتوسط حسابي (4.69) ، بينما جاء ادنى مستوى لتركيز الانتباه لدى الحكام على الفقرة (12): ضعف الاضاءة في الملعب لا يعيق تركيزي بمتوسط حسابي (3.31) ويعزو الباحث ذلك الى اهمية المباريات وحساسيتها الامر الذي يجعل الحكم على تنظيم اوقاته جميعها بالتالي يكون الحكم بدرجة عالية من تركيز الانتباه، ويرى الباحث انه كلما زادت حساسية المباراة زاد ذلك من مستوى تركيز انتباه الحكم، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة خميس وعلوان (2007) التي هدفت للتعرف الى مستوى توزيع الانتباه ودقة اتخاذ القرار لحكام كرة الطائرة في العراق واطهرت النتائج ان مستوى توزيع الانتباه لدى الحكام بدرجة مرتفعة وعزى الباحثان ذلك ايضا الى الخبرة الكبيرة لديهم كما واتفقت ايضا هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (عوفه 2016) من حيث زيادة مستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين.

مناقشة التساؤل الثالث والذي ينص:

هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين ؟

تشير نتائج الجدول (4) وجود علاقة ايجابية بين اليقظة الذهنية ومنوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين حيث كان معامل الارتباط (0.41) ويعزو الباحث السبب الى كلما كانت

اليقظة الذهنية لدى الحكم عالية فهذا يؤدي الى تركيز الانتباه ويعود السبب في ذلك الى الطمانينة والطوح الذي يسعى الحكم الى الوصول اليه وهذا بدوره ينعكس على الحكام وعلى الاداء داخل الملعب .

وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة البريبيعي (1999) والتي هدفت للتعرف الى العلاقة بين مظاهر الانتباه بمستوى اداء حكام كرة القدم والتي أظهرت علاقة معنوية بين شدة الانتباه ومستوى اداء حكام الساحة والحكام المساعدين ولصالح المساعدين. كما واتفقت هذه الدراسة ايضا مع دراسة دراسة أشيور وسايمان (Asheur & Signman2011) والتي هدفت للتعرف الى فعالية كل من اليقظة الذهنية وفتيات الاسترخاء ومهارات التعلم وتأثيرها على الاداء الامتحاني عند طلاب الجامعة والتي اظهرت الى الحكام يتمتعون بيقظة ذهنية مرتفعة كما واتفقت هذه الدراسة مع دراسة نكخاش وآخرون (Nikakhsh& ettl, 2013) والتي هدفت للتعرف إلى العلاقة بين الشخصية والأداء لدى حكام الاتحاد الايراني لكرة القدم، والتي اظهرت علاقة ايجابية بين المرونة في القرار وكفاءة الحكم . كما واختلفت هذه الدراسة مع دراسة السندي (2010) والتي هدفت للتعرف الى اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة والتي اظهرت ان هناك علاقة ارتباطية ضعيفة كما واتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (عوفه 2016) من حيث العلاقة العكسية الايجابية بين القلق وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين.

مناقشة التساؤل الرابع والذي ينص:

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين تعزى الى متغيرات (تصنيف الحكم، الخبرة في التحكيم، الاختصاص بالتحكيم) وللجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار تحليل التباين الاحادي لدلالة الفروق في اليقظة الذهنية ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين وفقا الى متغيرات (الاختصاص بالتحكيم، تصنيف الحكم، والخبرة في التحكيم).

ونتائج الجدول رقم (5) تبين ذلك.

ولدلالة الفروق في اليقظة الذهنية ومستوى تركيز الانتباه لدى الحكام وفقا لمتغيرات (الاختصاص بالتحكيم، تصنيف الحكم، والخبرة في التحكيم) تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين ونتائج الجدول (6) تبين ذلك.

وفي ما يلي عرض لمناقشة نتائج المتغيرات الوسطية:

أ- الاختصاص بالتحكيم

يتضح من الجول رقم (5) انه لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى اليقظة الذهنية ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين تعزى الى متغير الاختصاص بالتحكيم وعزو الباحث ذلك الى ان كل من حكم الساحة والحكم المساعد بحاجة الى درجة من اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه وذلك بسبب ان كل حكم من الحكام لديه مهام تتطلب ان يكون على درجة عالية من اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه وكما يعزو الباحث ايضا ذلك الى وجود مقيم الحكام مما يجعل من طاقم التحكيم القيام بمهام متساوية دخل الملعب وكما يعزو الباحث ايضا الى وجود اعلاميين يجعل كل من طاقم التحكيم القيام بالمهام المطلوبة منه حتى لا يتعرض الى انتقاد من قبل الاعلاميين اولا ومن ثم الجمهور وكما يعزو الباحث ايضا الى انسجام طاقم التحكيم وهذا ينعكس على الاداء داخل الملعب، مما لا يجعل هناك فروق بين الحكام وبالتالي يساعد كل حكم على تحقيق ذاته والوصول الى الغاية التي يسعى اليها (الطموح) . وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة نكاش وآخرون (Nikakhsh& ettl, 2013) والتي أظهرت انه لا توجد أي علاقة ارتباطية بين العصابية والانبساطية وجودة الحكم والاداء.

كما اختلفت هذه الدراسة مع دراسة ابراهيم (2002) والتي هدفت التعرف الى الفروق والعلاقة بين مركز التحكم وبعض سمات الشخصية ومظاهر الانتباه لحكام كرة اليد حيث اظهرت النتائج الى وجود فروق معنوية وعلاقة ارتباطية في مظاهر الانتباه والسمات الشخصية لصالح حكام الدرجة الاولى كما اختلفت مع دراسة الربيعي (1999) والتي اظهرت الى وجود فروق بين حكم الساحة

والحكم المساعد، كما اختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (عوفه 2016) من حيث انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختصاص في التحكيم لدى حكام كرة القدم في فلسطين.

ب- تصنيف الحكم

يتضح من الجدول رقم (6) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى اليقظة الذهنية ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين تعزى الى متغير تصنيف الحكام بين (دولي، درجة أولى، درجة ثانية، درجة ثالثة) ولصالح (الدولي، الدرجة الأولى، الدرجة الثانية) بينما لم يكن هناك فروق في (الدرجة الثالثة) وعزو الباحث ذلك الى وجود الخبرة التحكيمية بالاضافى الى الدورات التي يعقدها الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم كما ان انتظام الدوري بكامل تصنيفاته يساعد الحكم على الطموح والاصرار للوصول الى الانجاز الرياضي والتحكيمي . حيث ان تصنيف الحكم هو مقياس للخبرة واليقظة الذهنية فكلما زادت خبرة الحكم كلما زادت اليقظة الذهنية وبالتالي ينعكس ذلك على تركيزه داخل الملعب، كما اختلفت ايضا هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (عوفه 2016) في انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في تصنيف الحكم لدى حكام كرة القدم في فلسطين.

وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة الطحاينة (2007) والتي هدفت التعرف الى مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الالعاب الرياضية في الاردن والتي اظهرت وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى الحكام تعزى الى متغير (العمر،الخبرة) كما واتفقت هذه الدراسة مع دراسة خميس وعلوان (2007) والتي هدفت التعرف تاي مستوى الانتباه ودقة اتخاذ القرار لحكام كرة الطائرة في العراق والتي اظهرت الى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين تركيز الانتباه ومستوى اداء الحكام.

ج- الخبرة التحكيمية

يتضح من الجدول رقم (9) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اليقظة الذهنية ومستوى تركيز الانتباه تعزى الى متغير (الخبرة في التحكيم) بين (من 6- 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات) و (5 سنوات فأقل) ولصالح (من 6 الى 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات)، ويعزو

الباحث ذلك الى انه كلما زادت الخبرة التحكيمية كلما زادت اليقظة الذهنية وبالتالي ينعكس على مستوى تركيز الانتباه لدى الحكم، حيث اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة كل من فيليكس وآخرون (Felix & ettl, 2011) ودراسة الطحاينة (2007) ودراسة ابراهيم(2002) والتي اشارت الى وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الحكام اصحاب الخبرة، كما اختلفت ايضا هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (عوفه 2016) في انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في الخبرة في التحكيم لدى حكام كرة القدم في فلسطين.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحث الاتي:

- 1- اليقظة الذهنية حاضرة لدى حكام كرة القدم في فلسطين باستمرار.
- 2- يتمتع حكام كرة القدم في فلسطين بمستوى تركيز انتباه عالي.
- 3- ان لمستوى اليقظة الذهنية تاثير كبير على مستوى تركيز الانتباه وعلى مستوى الاداء والعلاقة الايجابية بينهما.
- 4- لتصنيف الحكم وخبرته في التحكيم تاثير على مستوى اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه ادى حكام كرة القدم في فلسطين.
- 5- لا يختلف مستوى اليقظة الذهنية ومستوى تركيز الانتباه عند كل من حكام الساحة والحكام المساعدين لكرة القدم في فلسطين.

التوصيات

في ضوء اهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات الآتية:

- 1- استثمار وتعزيز مستوى اليقظة الذهنية التي يتمتع بها حكام كرة القدم في فلسطين من خلال الاهتمام بالدورات التدريبية والاطلاع على كل ما هو جديد فيما يتعلق بمواد القانون.
- 2- تعزيز واستثمار مستوى تركيز الانتباه التي يتمتع بها حكام كرة القدم في فلسطين من خلال اهتمام الحكام بالتدريب من اجل ضمان التميز بالاداء والاستفادة من المشاركات الخارجية للحكام وايضا من الدورات التي يتم عقدها على مستوى الفيفا.
- 3- تعزيز واستثمار العلاقة الايجابية بين اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين من خلال الاهتمام بالجلسات التقييمية لمستوى الاداء والتعديلات التي تحدث على مواد القانون.
- 4 - اجراء دراسات حول النواحي الذهنية للحكام كاليقظة الذهنية والانتباه في رياضات أخرى من اجل سلامة الاداء التحكيمي وسلامة المنظومة الرياضية.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المصادر

- القرآن الكريم، سورة المجادلة، الآية (11).

- القرآن الكريم، سورة التوبة، الآية (105).

ثانياً: المراجع العربية

- ابراهيم، السيد. (2002). *العلاقة بين مركز التحكم وبعض سمات الشخصية ومظاهر الانتباه لحكام كرة اليد*. مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، مصر.

- الحوتري، علاء الدين. (2012). *بناء مستويات معيارية لبعض القياسات الانثروبومترية واللياقة البدنية لدى حكام كرة القدم في فلسطين*. رسالة ماجستير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.

- الحويلة، امثال. (2010). *القلق والاسترخاء العضلي - المفاهيم والنظريات والعلاج*. ط1، ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع، الكويت.

- الربيعي، سمير. (1999). *العلاقة بين مظاهر الانتباه بمستوى اداء حكام كرة القدم*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.

- الزبيدي، مروة شهيد طارق. (2012) *الاستقرار النفسي وعلاقة اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الاعدادية*، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية.

- الزياد، فتحي مصطفى. (2009) . *الاسس المعرفية للتكوين العقلي وتجهيز المعلومات*. ط2، دار النشر للجامعات، القاهرة.

- السندي، سعد انور بطرس. (2010). *اليقظة العقلية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لموظفي الدولة*، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية الاداب.

- الطحاينة، زياد. (2007). مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الالعاب الرياضية في الاردن وعلاقتها ببعض المتغيرات. واقع المؤتمر العلمي الدولي الثاني، جامعة اليرموك، الاردن.
- العتوم، عدنان يوسف. (2004). علم النفس المعرفي. ط1، دار المسيرة، الاردن.
- العدوي، حبيب وحسب الله حسنين. (2001). مستوى القدرة على التركيز الانتباه لدى حكام الكرة الطائرة في مصر. المجلة العلمية للتربية الرياضية، جامعة الهرم، مصر.
- العرايضة، رائدة هاني محمود. (2012). مستوى القيادة الاخلاقية لمديري المدارس الثانوية.
- العربي، محمد شمعون. (1996). علم النفس الرياضي والقياس النفسي. مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- العسكري، ابو هلال. (1310هـ). الفروق اللغوية، مكتبة بصيرتي، قم.
- العلقامي، نبيه عبد الحميد. (1990). العوامل الاساسية للوصول للبطولة في الهوكي. مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان، مصر.
- الفرماوي، حمدي علي وحسن، وليد رخوان. (2009). الميئا انفعالية لدى العاديين وذوي الاعاقة الذهنية، ط1، دار الصفاء، عمان.
- المجدلوي، اسعد يوسف. (2012). تقييم اداء حكام كرة القدم في محافظات قطاع غزة. مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية النفسية، م (20) ع (1) ، غزة، فلسطين .
- النظاري، محمد حسنين. (2012). الضغوطات النفسية التي تسببها الصحافة الرياضية على حكام كرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (5) ع (1)، جامعة البيضاء، اليمن.
- جابر، رمزي رسمي. (2008). مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الجماعية في فلسطين. بحث مقدم للنشر.

- جبر، أحمد. (1987). دراسات تجريبية مقارنة بين اثر ارشاد الاباء والابناء على تخفيف القلق لدى المراهقين. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية عين شمس، القاهرة.
- حدادة، محمد. (2008). مستويات الضغط النفسي لدى حكام كرة القدم النخبة في الجزائر. رسالة ماجستير منشورة، مجلة التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، الجزائر.
- خميس، احمد وعلوان، علي. (2007). مستوى توزيع الانتباه ودقة اتخاذ القرار لحكام الكرة الطائرة في العراق. مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
- راتب، اسامة كامل. (2000). تدريب المهارات النفسية: تطبيقات في المجال الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة.
- راتب، اسامة كامل. (1997). قلق المنافسة. دار الفكر العربي، القاهرة.
- سلامة، ممدوحة. (1984). اساليب التنشئة وعلاقتها بالمشكلات النفسية في مرحلة الطفولة الوسطى. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية الاداب جامعة عين شمس، القاهرة.
- سليم، مريم. (2003). علم نفس التعلم. ط1، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
- سمرين، هاني وأبو حليلة، فائق. (1996). مستويات ومصادر القلق النفسي لدى لاعبي ولاعبات منتخبات الألعاب الجماعية الوطنية في الأردن. وقائع المؤتمر العلمي الرياضي الثالث، الجزء الأول، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- عبد القادر، اسماعيلي وقشوش، صابر. (2015) الدماغ والعمليات العقلية. ط2، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، الاردن.
- عبد اللطيف، عصام. (1991). اساليب التنشئة الاسرية وعلاقتها بمستوى القلق لدى الابناء. رسالة ماجستير ير منشورة، كلية الاداب جامعة الزقازيق، مصر.

- عبد الله، احلام مهدي. (2012). الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة، اطروحة دكتوراة غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد.
- علاوي، محمد حسن. (1998). مدخل لعلم النفس الرياضي. ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- عنايت، راجي. (1995). التخاطر والسحر واليوغا، ط4، دار شروق.
- عوض، عباس محمود. (1998). القياس النفسي بين النظرية والتطبيق، دار المعرفة الجامعية، الازاريطة.
- فرج، طريف شوقي محمد. (1430هـ). تنمية التفكير متعدد الرؤى كاستراتيجية شرح نظرية لمواجهة التطرف الفكري، المؤتمر العربي الاول للتلاحم الفكري، جامعة الملك سعود.
- محمود، مصطفى كامل وحسام الدين، محمد. (1999). الحكم العربي في قوانين كرة القدم. مركز الكتاب للنشر، مصر.
- مرسي، كمال. (1989). القلق وعلاقته بالشخصية في مرحلة المراهقة، دار النهضة العربية، القاهرة.
- يونس، اسمهان عباس. (2015). اليقظة العقلية وعلاقتها باساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة واسط كلية التربية.

- Anastasi, A. (1976). **Psychological Testing**. New York: Mcmillan Publishing co., Inc
- Anshel, M. Ekmekci, R. (2014). *A model Linking Sources of Stress to Approach and Avoidance Coping Styles of Turkish Basketball Referee*. **Journal Sport Science**.
- Baer, R. A. (2003). **Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review**. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10.
- Baer,R.A.(2003). **Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review**. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10.
- Bargh, J. A., & Ferguson, M. L. (2000). **Beyond behaviorism: On the automaticity of higher mental processes**. *Psychological Bulletin*, 126,
- Brophy, J.(1999): **Motivating student to learn**. McGraw-Hill companies, Inc., U. S. A.
- Coumas, C. (2014). *The Effect of Home Bias and Judgment on the Arbitration Decision Making in European Football*. **Journal Sport Matern Fetal Neonatal Med**.

- Duffy, E. (1976). **The Psychological Significance of the Concept of Arousal or Activation.** In A. Fisher (Ed) **Psychology of Sport.** Mayfield pub .Company.
- Felix, G. Myers, D. Dithurbide, L. (2011). *Development of an Initial Validity Evidence for the Referee Self Efficacy Scale a Multi Study report.* **Journal Sport Exercise Psychol.**
- Flook, L. (2010): *Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary school Children,* **Journal of Applied School Psychology** (2010) 26: 1.
- Hack, J. Memert, D. Rupp,D. (2009). **Attentional Mechanisms in Sport via Brain Electrical Event Related Potentials.** US National Library of Medicine National Institutes of Health.
- Kathleen, B., Eliassen, J. (1998): **Modular organization of cognitive systems masked by interhemispheric integration.** *Science*, 280, 5365.
- Keedwell, p. & Snaith, R. (1996) **what do Anxiety Scales Measure? Acts Psychiatrics Scandinavia.**
- Langer, E. J & piper,A(1987):*The prevention of mindfulness . Journal Personality and social Psychology.* vol :53 .
- Langer, E. J. & Moldoveanu, M. (2000). *The construct of mindfulness.* **Journal of Social Issues**, (56),
- Langer, E. J. (1989). **Mindfulness.** New-York: Addison-Wesley.

- Langer, E. J. (1992). Matters of mind: **mindfulness /mindlessness in perspective ,Consciousness and Cognition, 1,**
- Langer, E. J. (2000): **Mindful learning.** Current directions in psychological science 9 (6),
- Langer, E.J. and Rodin, J. (1976) *'The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting'*, **Journal of Personality and Social Psychology 134,**
- Langer,E.J.,& Beck, A(1979): **What do we really know about Mindfulness-Based Stress Reduction?** Psychosomatic Medicine, 64.
- Lundervold, A. & Buermann, m. (2008) *Effect of Behavioral Activation Treatment on Chronic Fibro Myalgia Pain: Replication and Extension,* **International Journal of Behavioral Consultation and Therapy.**
- Masten, A.S.,& Reed ,M.J.(2002):**Resilience in development** .In Snyder , C.R.,&Lopez,S.J.(Eds), Hand book of Positive Psychology, new York :Wiley
- Nikakhsh, R. Farideh, A. Pirooz, S. (2013). *The Relationship between the Personal and the Performance of the Iranian Rulers Union Football.* **Asian Journal Sport Med.**

- Perkins, DN & Richhart, R. (2000) *Mindfulness has also been found to enhance flexible and critical thinking skills*. **Journal of Social Issues**, 56 ,1.
- Sapp, M. (1996). *Three Treatment for reducing The Worry and Emotionality Components of Test Anxiety with Undergraduate College Students*. **Journal of College Students Development**.
- Tahri, H Jafar, Z. Momeni, M. (2011). **Visual Skills Involved in Decision Making by Expert Referees**. Perfect Mot Skills.
- Waston, M. Bird, S. Newell, A. (2006). *The Effect of the Level of the Game and the Size of the Performance of the Rulers of the English premier League*, **International Journal Sport Med**.
- Weinberg, R. Gould, S. (1995). **The Mental Advantage: Developing Your Psychological Skills in Tennis Champaign**, Illinois: Leisure Press.

الملاحق

- الملحق (1) أسماء المحكمين
- الملحق (2) أدوات الدراسة

الملحق رقم (1)

اسماء السادة لجنة المحكمين ورتبهم العلمية وتخصصاتهم ومكان عملهم

الرقم	الاسم	الرتبة العلمية	التخصص	مكان عملهم
1	أ.د. عبد الناصر القدومي	استاذ دكتور	فسيولوجيا الجهد البدني	جامعة النجاح
2	أ.د. بهجت ابو طامع	استاذ دكتور	التعلم والاداء الحركي	جامعة خضوري
3	د. جمال ابو بشارة	استاذ مشارك	تدريب رياضي - كرة قدم	جامعة خضوري
4	د. ثابت اشتيوي	استاذ مشارك	علم النفس الرياضي	جامعة خضوري
5	د. جمال شاكر	استاذ مساعد	تعلم حركي	جامعة النجاح
6	د. نضال القاسم	استاذ مساعد	اساليب تدريس	جامعة خضوري
7	د. بشار صالح	استاذ مساعد	فسيولوجيا الرياضة	جامعة النجاح
8	د. منذر نصر الله	استاذ مساعد	تدريب رياضي - كرة قدم	جامعة الاسقلال

• تم ترتيب اسماء السادة المحكمين بحسب الرتبة العلمية والخبرة

الملحق رقم (2)

أداتي الدراسة

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

حضرة الزملاء الحكام المحترمين

يقوم الباحث بدراسة بعنوان " اليقظة الذهنية وعلاقتها بمستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في فلسطين" حيث تتكون الاستبانة من ثلاثة اقسام، الاول يتضمن البيانات الشخصية، والثاني يتضمن مقياس اليقظة الذهنية، والثالث يتضمن استبيان تركيز الانتباه، لذا ارجو من حضرتكم التكرم بالاجابة على الفقرات بدقة وموضوعية واهتمام، علماً بان الاجابة تستخدم لاغراض البحث العلمي فقط.

شاكراً لكم حسن تعاونكم

القسم الاول: البيانات الشخصية

1. الاختصاص بالتحكيم:

حكم ساحة () حكم مساعد ()

2. تصنيف الحكم:

دولي () درجة اولى () درجة ثانية () درجة ثالثة () مستجد ()

3. الخبرة في التحكيم:

5سنوات فاقل () من 6 الى 10سنوات () اكثر من 10سنوات ()

القسم الثاني: يشتمل (25) عبارة حول «اليقظة الذهنية»، ارجو وضع (X) في المكان المناسب.

الرقم	العبارة	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
1	اجد نفسي قادر على الاصغاء الى احد اللاعبين اثناء اتخاذ القرارات التحكيمية.					
2	ينشغل دائما تفكيري في اجواء المباراة.					
3	استخدم كل الادوات المتاحة لتحسين قدرتي على فهم احداث المباراة.					
4	اجد حلول مناسبة لمواقف احداث المباراة المتغيرة.					
5	استطيع القيام بعدد من الاشياء في نفس الوقت اثناء سير المباراة.					
6	استخدم التفكير الابداعي لمواجهة المواقف الصعبة في المباراة.					
7	ارى ان جميع احداث المباراة مترابطة مع بعضها.					
8	استخدم خبراتي السابقة لمواجهة المواقف المشابهة في المباراة.					
9	اشعر انني اتحرك بوعي بما افعله.					
10	لا اعاني من الشرود الذهني اثناء قيامي بواجبي التحكيمي.					
11	استشير زملائي في الملعب لاتخاذ قرار هام يتعلق بحدث في الملعب.					
12	امتلك القدرة على التنبؤ بالاحداث.					
13	اتشوق لمعرفة ما الذي ساتعلمة من ملاحظتي للاشياء التي تثير انتباهي.					
14	انا على وعي اثناء سير احداث المباراة بكل ما يدور من حولي من احداث داخل الملعب.					
15	لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة.					
16	اندمج مع اللاعبين دون التأكد بانني منتبه اليهم.					
17	اتعامل مع مجريات المباراة بمرونة.					
18	لدي القدرة على اتخاذ القرارات في مختلف الظروف.					
19	لدي يقظة ذهنية باستمرار قبل اتخاذ القرار او اطلاق الصافرة.					
20	اتحدث عن اخطائي مع زملائي واجدها سبيلا لاتعلم منها.					
21	استحضر النص القانوني عند اتخاذ القرارات التحكيمية.					
22	امتتع بشخصية متزنة اثناء اتخاذ القرارات التحكيمية.					

					اشعر بالقلق اثناء اتخاذ القرارات الصعبة داخل الملعب.	23
					اتقبل النقد والتوجيه من قبل مقيم الحكام.	24
					اواكب مستجدات قانون كرة القدم باستمرار.	25

القسم الثالث: يشتمل على (20) عبارة حول،،تركيز الانتباه،، ارجو وضع اشارة (X) في المكان المناسب

الرقم	العبارة	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
1	لا اجد صعوبة في تجميع الافكار خلال المباراة.					
2	ضعف لياقتي البدنية لا يؤثر على مستوى انتباهي.					
3	لا اعاني من شرود الذهن في المباراة.					
4	استطيع استرجاع وتذكر لقطة اللعب السابقة.					
5	لا اعاني من الارهاق الذهني خلال المباراة.					
6	اتناول وجبات الطعام بانتظام في موعدها.					
7	لا اعاني من ضعف الانتباه على مجريات المباراة.					
8	مستوى ادائي يصل القمة في المباريات الصعبة.					
9	اشعر باللامبالاة اثناء المباراة.					
10	لا استغرق وقتا طويلا بالسهر والتفكير ليلية المباراة.					
11	ارتكابي لبعض الاخطاء يدفعني لزيادة تركيزي.					
12	ضعف الاضاءة في الملعب يعيق تركيزي.					
13	اجد صعوبة في الاحساس بالمسافة والزمن.					
14	صافرات الجماهير لا تشتت انتباهي.					
15	الاحتجاج المتكرر من اللاعبين لا يسبب لي التشتت في اتخاذ قراراتي.					
16	التحاييل من قبل اللاعبين يزيد من التركيز لدي.					
17	الانقطاع عن التحكيم يؤثر على تركيزي.					
18	استطيع تحليل مواقف اللعب بسهولة.					
19	لا تؤثر درجة الحرارة على تركيزي.					
20	تكلفني بالمباريات الهامة يزيد من حماسي.					

An-Najah National University
Faculty of Graduation Studies

**Mindfulness and its Relation to the Level of
Concentration of Attention among Football
Referees in Palestine**

By
Mohammed Jihad Budair

Supervisor
Prof. Imad Abed Alhaq

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Physical Education, Faculty of Graduate
Studies, An-Najah National University, Nablus -Palestine**

2019

**Mindfulness and its Relation to the Level of Concentration of
Attention among Football Referees in Palestine**

By

Mohammad Jihad Bodair

Supervisor

Prof. Imad Abd Al-Haq

Abstract

This current study aimed to identify the relationship between mindfulness and the level of focusing attention among Palestinian football federation referees in Palestine. It also aimed to identify the differences of the level of the relationship between mindfulness and focusing attention according to the variables of experience in arbitration and jurisdiction in arbitration. The researcher used the descriptive research methodology that suits the study questions. The study was conducted on a sample Stratified random that includes 90 referees of authorized referees for Palestinian Football Federation. Questioner was also one of the methods that the researcher used in collecting data, which analyzed by the Statistical Packages for the Social Sciences program (Spss). The results of the study have shown that the level of mindfulness among Palestinian football federation referees in Palestine was high, and the same results have shown for the level of focusing attention. The results also shown that the relationship between the level of mindfulness and focusing attention was positive. The result showed that there were statistically significant differences in the level of mindfulness and concentration level of refereese due to variable classification of refrees and the experience in refereeing while there were on differences in specializing in refereeing Therefore, researcher recommends to pay attention to the referees and holding training courses

that relate to the psychological aspect continuously, paying attention to consider incentives, financial rewards and the need of applying professionalism on the referees to develop their level.

Keywords: Mindfulness, concentration, football referees, Palestine

.