

التحمل النفسى وعلاقته بالاتزان الانفعالى وتركيز الانتباه لدى حكام الكاراتيه

*م.د / شيماء محمد عبدالمقصود حسن

مقدمة ومشكلة البحث:

علم النفس الرياضى يعد من العلوم المهمة لعمليتى التدريب الرياضى والمنافسات الرياضية حيث يهتم ببحث الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضى فى مختلف مجالاته ومستوياته ، كما يبحث فى الخصائص والسمات النفسية للشخصية التى تشكل الأساس الذاتى للنشاط الرياضى بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشرى ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشكلاته التطبيقية.(٢ : ١) ويشير "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٢م) أن المنافسة الرياضية تمثل مصدر خصب للعديد من المواقف الإنفعالية وهى بمثابة موقف اختبارى تقويمى لقدرات الرياضى تحمل فى طياتها العديد من مصادر الضغوط التى تؤثر سلبياً على الأداء الرياضى.(٧ : ١٧٩)

ويرى "نبيل خليل ندا" (٢٠٠٩م) أن مصادر الضغط على الحكام متعددة وبعضها نسبى يؤثر على حكم ولا يؤثر على اخر، ومن هذه المصادر الموقف التحكىمى،اللاعبون، الجهاز الفنى والإدارى، الجمهور، الاعلام، لجنة الحكام.(٣٣ : ١٩)

ويشير "أسامة كامل راتب" (١٩٩٧م) أن سبب انسحاب الكثير من الرياضيين يرجع إلى الضغوط الكثيرة التى يتعرضون لها وعدم القدرة على تحملها، وأنهم لا يحصلون على المتعة، وأنهم يستجيبون لهذه الضغوط بشكل سلبى مثل الشعور بالخوف من الفشل، القلق، الاحباط، والاكنتاب.(٥ : ١٨٤)

كما يوضح "محمد حسن علاوى" (١٩٩٨م) أن المجال الرياضى من المهن الضاغطة على الفرد وتؤدى إلى انخفاض مستوى إنجازاته وعدم رضاه عن عمله مما قد يؤدى فى النهاية إلى تركه للمهنة سواء بإرادته أو بدون إرادته نتيجة عدم قدرته على تحمل هذه الضغوط ومحاولة التكيف الإيجابى معها.(٢٤ : ٣)

- مدرس بقسم العلوم التربوية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق .

وتضيف كلاً من "صباح قاسم خلف وسمير مهنا عناد" (٢٠٠٩م) أن العامل النفسي يلعب دوراً لا يقل شأنًا عن العوامل الأخرى كونه يرتبط بكثير من المواقف التي تواجه الحكام خلال المباراة وأن العديد من الدراسات التي تم التوصل إليها تثبت أن الحكم الناجح يتميز عن غيره بالعديد من السمات ومنها الثبات الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار والثقة بالنفس وتحمل النفسي والطموح والقيادة. (١٥ : ٢٤)

وتشير "كوباسا Kobasa" (١٩٨٢م) إلى أن مفهوم التحمل النفسي يعتبر من المفاهيم الأساسية في شخصية الإنسان إذ يعمل على مقاومة الأحداث الضاغطة فهو اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استعمال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويحلل ويواجه بفاعلية تلك الأحداث. (٣٧ : ١٧٠)

ويوضح "حازم علوان منصور" (٢٠٠٩م) أن التحمل النفسي "Psychological endurance" يعتبر مظهرًا من مظاهر الشخصية السوية وعنصرًا هامًا في عملية التوافق الفعال، وأن الفرد الذي لديه تحمل عالٍ لديه مستوى عالٍ من القدرة على التوافق والتعامل مع ضغوط الحياة، فالتحمل النفسي الرياضي هو مدى استعداد أو قدرة الحكم على تحمل ما لا يرغب فيه من المواقف والأحداث، أو إبداء الأراء، أو قيامه بمواقف لا يكون في أتم التعاطف معها. (٨ : ٢)

ويشير "أحمد عكاشة" (٢٠٠٨م) أن آلية التحمل النفسي لدى البشر هي الضمانة الفعلية لمعايشتهم الظروف والأزمات، وتمكنهم من استجماع قواهم للعودة والتفاعل مع الحياة من جديد، وهكذا فإن خبراء الصحة النفسية يحددون الميادين الدراسية والمهنية والعاطفية والاجتماعية كمحكات لقياس مدى الضرر عند تقييمهم وتشخيصهم للأعراض اللاحقة للأحداث. (٤ : ٥٩)

وتذكر "إيمي Amy Morin" (٢٠١٨م) أن التحمل النفسي هو مدى قدرة الفرد على تحمل ومواجهة قدرٍ عالٍ من الضغوط دون أن يُصاب بأعراضٍ نفسيةٍ أو بدنيةٍ سلبيةٍ، كما تختلف قوة التحمل النفسي من فرد إلى آخر وفقاً لعدة عوامل تتبع من شخصية الفرد، وتتمثل تلك العوامل في قوة السيطرة على اختيار البدائل المناسبة لحلّ المشكلات المختلفة مع الثقة الذاتية في القدرة على امتلاك مهارات التعامل اللازمة لمواجهة الضغوط وعدم الاستسلام، كذلك وجود صفتي الالتزام والتحدّي لدى الفرد وتمسكه بمواجهة المشكلات والوصول إلى الغايات التي ينشدها، وتحمل الإحباطات المختلفة التي تنتج عن الفشل. (٣٦ : ٧)

ويوضح كلاً من "محمد علاوى وأحمد صلاح الدين" (٢٠٠٨م) أن العديد من البحوث والدراسات العلمية أوضحت أن الحالة النفسية والعقلية لها تأثير مباشر على الحالات البدنية والفسولوجية للفرد الرياضى وعلى قدرته على الأداء بأفضل ما عنده. (٢٥: ٢٥٧)

يعد الإتزان الإنفعالى واحداً من الجوانب المهمة فى حياة الفرد, كما أنه واحد من العوامل التى تحدد أنماط الشخصية الإنسانية, فالفرد المتزن انفعالياً لديه القدرة على تحمل تأجيل إشباع الحاجات, ولديه القدرة على تحمل قدر معقول من الإحباط, ويؤمن بالتخطيط بعيد المدى, ولديه القدرة على مراجعة التوقعات فى ضوء المستجدات والظروف. (٤١: ٢٤٥)

كما أن الإتزان الإنفعالى أحد سمات الشخصية المتوافقة, التى تتصف بالشجاعة فى مواجهة التحديات والحسم فى إتخاذ القرارات المهمة والقدرة على السيطرة, والتعبير عن إنفعالاته وإملاكه وجوداً مع الآخرين قائماً على الحب والتفاعل الذى لا يلغى خصوصيته وتفرده, وإنما يعمل على إندماجه مع الآخرين, وتحقيق ذاته. (٢٠: ٤٠)

يعد الإتزان الإنفعالى من أهم المظاهر النفسية التى تواجه الفرد فى العصر الحالى الملئ بالتعقيدات والمشكلات ومتطلبات وضغوط الحياة اليومية التى تحتاج إلى مواجهة وحلول حاسمة. (١٠: ٣)

ويشير كلاً من "محمد علاوى وكمال درويش وعماد عباس" (٢٠٠٣م) أن الرياضيين الذين لا يتصفوا بالإتزان الانفعالى يفقدوا السيطرة على أنفسهم أثناء الاداء ويؤدى ذلك إلى هبوط المستوى وبالتالي عدم الانجاز. (٢٦: ٧٣)

ويرى "أسامة كامل راتب" (١٩٩٧م) أن التركيز أو توجيه الإنتباه هو أحد المهارات النفسية الهامة للحكام, فهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة, فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلباً على الأداء, فكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستواهم الى فقدان تركيزهم. (٥: ٢٦١)

ويرى "محمود عبدالفتاح عنان" (١٩٩٥م) أن التركيز والتحكم فى الإنتباه من المتغيرات النفسية المرتبطة بإنجاز ونجاح الأداء فى المهارات الرياضية ويبدو ذلك واضحاً فى المستويات الرياضية العالية, حيث يتطلب تركيز الرياضى فى أدائه للمهارات دون المثيرات الأخرى المحيطة ببيئة اللعب ومن جهة أخرى فإن عدم التحكم فى الانتباه يأتي بنتائج سلبية على الأداء. (٢٩: ٥٥)

وترى "رشيد محمد حسنين" (١٩٩٨م) أن فئة الحكام تقع عليها ضغوط من عدة نواحي فضلاً على الجهد المبذول توجد مواقف متنوعه فى المباريات وقد يختار الحكم حيالها قرار يعتقد من وجهة نظره أنه صائب وصحيح فى حين أن الفريق المهزوم مثلاً وجمهوره يعتبرونه من أكبر الأخطاء ووبالاً عليهم، وقد يتغاضى عنه الفريق الفائز وجمهوره وتظهر هذه المواقف غضب الجماهير واعتراض المدربين واللاعبين وقد يصل الأمر من الجماهير إلى التجاوز بالالفاظ والهتافات التى تؤدى إلى زيادة الضغوط النفسية على الحكام وتستمر مع الحكام تبعاً للفروق الفردية وخبرات الحكام فى إدارة المباريات. (٩: ٣٧)

كما يتفق كلاً من "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠م)، "محمود عبد الفتاح عنان" (١٩٩٥م)، "محمد حسن علاوى" (١٩٩٤م) إلى أن المزيد من الضغوط الخارجية الواقعة على كاهل القائد الرياضى نتيجة مثيرات خارجية قد تؤدى إلى عدم قدرته على التركيز والانتباه واتخاذ القرار ويتضح ذلك من خلال ضوضاء الجماهير أو تعليقات المدربين أو اللاعبين أثناء المنافسة. (٦: ١٩٦)، (٢٩: ٢٧٢)، (٢٣: ١٨٠)

وتعد رياضة الكاراتية واحده من الالعاب التى شملت بهذا التطور اذ اصبحت من الالعاب الشعبيه المتميزه التى تمارس بشكل كبير فى اليوم فهى بحاجة الي البحث والدراسه للوقوف علي اهم المعوقات التى تحول دون تقدمها ويعتبر الحكم من مقومات نجاح اللعبة حيث انه دائم التفاعل مع احداث المباراه ويتطلب ذلك معرفته بطبيعة المباراه لكي يستطيع ان يتكيف معها وان يستثمرها فى تحقيق العدالة من خلال اعطائه القرارات السليمة للمواقف التى تجري داخل الملعب ولكي يكون رد فعل الحكم علي الاحداث التى تحدث فى اثناء المباراه سريعاً وسليماً، لذلك تتطلب مواصفات دقيقة فى اختيار حكامها وإن معرفه الحكم الجيد لقانون اللعبة لا تكفى اذا لم تمتزج بها الشخصية الشجاعة والحيادية التامة والتركيز والقدرة على مواجهة وتحمل الضغوط المختلفة التى يتعرض لها سواء قبل أو أثناء المباراه أو بعدها، فعند مواجهة الحكم لهذه الضغوط يحدث التكيف الايجابى، والذى ينتج عنه عدم حدوث هبوط فى مستوى كفاءته، ولكى يصل الحكم لمرتبة الكفاءة الممتازه لابد وأن يكون لائقاً بدنياً ونفسياً وفنياً، وأن يكون مستعداً لإدارة المباراه التى تسند إليه مما يجعله قادراً علي اتخاذ القرارات الصحيحة.

وتعتبر رياضة الكاراتية من الرياضات التى لها طابع خاص حيث أنها لابد أن تنتهي بالفوز أو الخسارة ولا يوجد بها تعادل، وايضاً من الرياضات التى يتم فيها الأداء بشكل سريع فى الملعب، وحكام رياضة الكاراتية لابد أن يتوفر بهم بعض السمات النفسية حتى يتمكنوا من سرعة اتخاذ القرارات المناسبة والتغلب علي كل الصعاب التى تواجههم أثناء المباريات.

ومن خلال ماسبق يعتبر التحمل النفسي حسب المهتمين بالمجال الرياضي وخبراء تحكيم رياضة الكاراتية واحدا من العناصر الفعالة في تكوين شخصية متوازنة للحكم، ومحورا هاما ومتميزا في الحفاظ على التوافق الفعال لديه في علاقته التفاعلية مع المحيط الرياضي، والحياة اليومية، فكلما كانت لدى الحكم قدرات تحمل عالية، كلما كان مستوى القدرات الذهنية على التوفيق بين القانون و اللعب والتعامل مع الأحداث والتصرف مع ضغوطات المباريات جيدا و إيجابيا، يستطيع بالتالي من خلاله تحمل حجم الانتقادات والاعتراضات على قراراته و تتكون عنده قدرة التحدي في المنافسات، و الالتزام بالقانون، و السيطرة على المستجندات، و منها قراءة سلوكيات الجمهور واللاعبين، وامتصاص غضب المنتقدين للتحكيم في مجريات المباراة، و معرفة نوع المشاكل التي تعترض طريقه حتى يسهل عليه إدراك المشكلات وتحويلها من طاقة سلبية الي طاقة ايجابية التي تؤدي إلى زيادة مستوى التحمل النفسي .

وقد ترجع الباحثة أحد الاسباب لتناقص الحكام كثرة الضغوط الواقعة على كاهلهم وعدم القدرة على أملاك القدرة علي التحمل النفسي، حيث أن الحكام يتعرضوا للضغوط ولكن هناك فروقاً بين الحكام في استجاباتهم للضغوط فالبعض الضغوط تجعله أكثر كفاءة للتعامل مع الموقف والآخر الضغوط تجعله يشعر بالاحباط والاضطراب ويرتبك ويفقد تركيزه، وعدم القدرة علي اتخاذ القرار الصحيح، بينما يستجيب آخر للضغوط مما يجعله ينسحب من مواجهه الضغوط لانه ليس لديه القدرة علي التحمل النفسي .

الإ أن هناك نقص كبير في عدد الأبحاث العلمية التي تناولت التحكيم بصفة عامة وحكام الكاراتية بصفة خاصة على حد علم الباحثة، وبالتالي تم إغفال عنصر مؤثر يؤثر ويتأثر بمستوى الكاراتية ألا وهو الحكم وأن أكثر الحكام لا يستطيعون إنهاء المباريات بنفس الكفاءة التي يبدأون بها المباراة، وغالبا ما يبدو عليهم مظاهر التعب والإجهاد وعدم القدرة على التركيز خاصة في المباريات المهمة والحساسة، مما يؤدي الى زيادة الأخطاء التي قد تؤثر على نتائج المباريات، وتعتقد الباحثة أن سبب هذا القصور في الأداء يرجع الى كثرة عدد المباريات والتي تعتبر حمل وعبء بدني ونفسي وذهني على كاهل الحكم وبالتالي تؤثر على التركيز والقرارات.

ومن خلال الاطلاع والمسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية، لاحظت الباحثة قلة الدراسات التي تناولت التحمل النفسي واللاتزان الانفعالي، كما أن معظم الدراسات التي تناولت دراسة التحمل النفسي واللاتزان الانفعالي اهتمت (باللاعبين والمدربين ومعلمي التربية الرياضية والتربية الخاصة وأعضاء هيئة التدريس)، ولم تتطرق هذه الدراسات لمقاييس تقيس (التحمل النفسي واللاتزان الانفعالي للحكم الرياضي)، والذي تعد أحد المقومات الأساسية للنهوض بالرياضة، مما دفع الباحثة لعمل دراسة للتعرف على العلاقة بين التحمل النفسي واللاتزان الانفعالي وتركيز الانتباه لدى حكام رياضة

الكاراتية ولبناء مقياس للاتزان الانفعالي لحكام رياضة الكاراتية، مما قد يسهم في تحسين مستوى أدائهم التحكيمي، ومن هنا برزت أهمية البحث .

اهداف البحث:

- ١- التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي والاتزان الانفعالي لدى حكام رياضة الكاراتية باختلاف درجاتهم (دولي - قاري - اولي - ثانية - ثالثة)
- ٢- التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي وتركيز الانتباه لدى حكام رياضة الكاراتية باختلاف درجاتهم (دولي - قاري - اولي - ثانية - ثالثة)
- ٣- التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي وتركيز الانتباه لدى حكام رياضة الكاراتية باختلاف درجاتهم (دولي - قاري - اولي - ثانية - ثالثة)
- ٤- التعرف على الفروق بين فئات الحكام باختلاف درجاتهم (دولي - قاري - اولي - ثانية - ثالثة) في المتغيرات قيد البحث (التحمل النفسي - الاتزان الانفعالي - تركيز الانتباه) لدي حكام رياضة الكاراتية.

فروض البحث:

- ١- توجد علاقة دالة احصائيا بين التحمل النفسي والاتزان الانفعالي لدى حكام رياضة الكاراتية باختلاف درجاتهم (دولي - قاري - اولي - ثانية - ثالثة)
- ٢- توجد علاقة دالة احصائيا بين التحمل النفسي وتركيز الانتباه لدى حكام رياضة الكاراتية باختلاف درجاتهم (دولي - قاري - اولي - ثانية - ثالثة)
- ٣- توجد علاقة دالة احصائيا بين الاتزان الانفعالي وتركيز الانتباه لدى حكام رياضة الكاراتية باختلاف درجاتهم (دولي - قاري - اولي - ثانية - ثالثة)
- ٤- توجد فروق داله احصائية بين فئات الحكام باختلاف درجاتهم (دولي - قاري - اولي - ثانية - ثالثة) في المتغيرات قيد البحث (التحمل النفسي - الاتزان الانفعالي - تركيز الانتباه) لدي حكام رياضة الكاراتية

مصطلحات البحث:

التحمل النفسي : *Psychological endurance :

قدرة الحكم على مواجهة الضغوط الناتجة عن المواقف المختلفة خلال المباراة و التعامل معها مما يحسن من مستوى أداءه التحكيمي بصورة إيجابية.

الاتزان الانفعالي : Emotional equanimity :

قدرة الشخص على السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبشكل ينايب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات.(١٣ : ٢٢)

تركيز الانتباه : Attention of Concentration :

القدرة علي التركيز علي الرموز المختلفة في البيئة والاحتفاظ بهذا التركيز طوال فترة المنافسة.(٢٢ : ٢٥٥)

*** تعريف إجرائي**

الدراسات المرجعية:

١- دراسة "نبهان حميد أحمد، أمينة كريم حسين، زياد مشعل فرحان" (٢٠١٦م) (٣٢) تهدف إلى التعرف على مستوى التحمل النفسي وبعض المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم لطالبات المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بين جامعتي (ديالي_كركوك)، واستخدم المنهج الوصفي، واشتملت العينة على (٨٠) طالبة، وكانت أهم النتائج ان تقارب المستوى لطالبات الكليتين ساهم بعدم المعنوية في متغيرات البحث وكذلك تميزت طالبات الجامعتين بمستوى عالي من التحمل النفسي .

٢- دراسة "شيماء علي خميس" (٢٠١٤م) (١٤) تهدف الى التعرف على مستوى التحمل النفسي ومستوى قلق المنافسة والعلاقة بين المتغيرين لدى لاعبات الكرة الطائرة المشاركات في بطولة الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى والجنوبية، واستخدم المنهج الوصفي، واشتملت العينة (٤٤) لاعبة من لاعبات الكرة الطائرة المشاركات في هذه البطولة للعام الدراسي (٢٠١٢_٢٠١٣)، وكانت أهم النتائج أن اللاعبات أئسمن بتحمل نفسي منخفض على الرغم من تفاوته بين الجامعات، أما مقياس قلق المنافسة قد كان مرتفعاً، وأيضاً ظهور تفاوت في نتائج المقياس بين الجامعات.

٣- دراسة " علي محمد جواد ، محسن محمد حسن" (٢٠١٣م) (٢١) تهدف إلى التعرف على العلاقة بين المهارات العقلية والتحمل النفسي لدى اللاعبين المتقدمين بكرة القدم، واستخدم المنهج الوصفي، واشتملت العينة على(٨٠) لاعبا من أندية دوري التأهيل لدوري النخبة العراقي للموسم

الرياضي (٢٠١٢_٢٠١٣) وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين مقياس المهارات العقلية ومقياس التحمل النفسي للاعبين عينة البحث، لا توجد فروق معنوية بين لاعبي فرق عينة البحث في جميع المهارات العقلية .

٤- دراسة " ليرسون Larson" (٢٠٢٠م) (٣٨) تهدف إلى ايجاد العلاقة بين تقدير الذات والاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، واستخدم المنهج الوصفي، واشتملت العينة على (٢٠٠) طالب وطالبة، وكانت أهم النتائج أن الطلبة ذوي الاحتياجات العالية في تقدير الذات أعلى في اتزانهم الانفعالي عن الطلبة ذوي التقدير المنخفض في تقدير الذات.

٥- دراسة " محمد سالم وآخرون" (٢٠١٤م) (٢٨) تهدف الى بناء مقياس الإلتزان الإنفعالي لتلميذات المرحلة الإعدادية في الكرة الطائرة، واستخدم المنهج الوصفي، واشتملت العينة على (٤٠) تلميذة من المرحلة الإعدادية، وكانت أهم النتائج تم إعداد مقياس الإلتزان الإنفعالي وتكون المقياس من ٦ أبعاد (الثقة بالنفس - الإعتماد على النفس - الإصرار - ضبط التوتر - الرغبة - الحساسية).

٦- دراسة "أحمد عبدالعزيز, موفق جعفر, قسور عبدالواحد" (٢٠١٣م) (٣) تهدف الى بناء وتصميم مقياس للاتزان الانفعالي لدى لاعبي الكرة الطائرة في العراق، والتعرف على العلاقة بين الاتزان الحركي و الانفعالي بمستوى أداء مهارتي الإرسال و الضرب الساحق، واستخدم المنهج الوصفي، واشتملت العينة على (١٥) لاعبا، وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الحركي و الانفعالي ومستوى أداء مهارتي الإرسال والضرب الساحق.

٧- دراسة "عادل حسنى السيد" (٢٠١٧م) (١٧) تهدف الى معرفة أثر تطوير تركيز الانتباه وتأثيره على دقة أداء التصويب من الثبات فى كرة السلة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، واستخدم المنهج التجريبي، واشتملت العينة على طلاب الفرقة الرابعة تخصص كرة السلة (٢٠١٥-٢٠١٦) وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وكانت أهم النتائج أن اختيار التدريبات المناسبة وربطها بالعمليات العقلية يعمل على زيادة دافعية الطلاب نحو عملية التعلم ويساهم فى تحسين تركيز الانتباه لدى المتعلمين، وأن هناك علاقة بين زيادة القدرة على تركيز الانتباه ومستوى دقة الاداء المهارى.

٨- دراسة " نهال سعد السيد مرسى" (٢٠١٤م) (٣٤) تهدف الى التعرف على تأثير حالة القلق على الثقة بالنفس وتركيز الانتباه وسرعة رد الفعل لدى حكام الكاراتية، واستخدم المنهج الوصفي، واشتملت العينة على (١٧٠) حكما بجميع درجاتهم موسم (٢٠١٣/٢٠١٤م)، وكانت أهم النتائج أن متغير حالة

القلق له تأثير في نفس الاتجاه على متغير الثقة بالنفس، بينما لا يؤثر على كل من متغيري تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع البحث

مجتمع البحث هم حكام رياضة الكاراتية المسجلين بالاتحاد المصري للكاراتية البالغ عددهم (١٤٥) حكم بجميع درجاتهم (دولي - قاري - أولى - ثانية - ثالثة)، تم اختيار عينة عشوائية منهم ليلبغ إجمالي عينة البحث الأساسية (٥٥) حكماً من مختلف الفئات ومن المجتمع الكلي، كما تم اختيار عينة عشوائية لإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٢٥) حكماً من مختلف الفئات ومن خارج العينة الأساسية، كما تم استبعاد (٦٥) حكماً (لعدم استكمال الاستبيان - لعدم القدرة علي التواصل معهم)، والجدول رقم (١) يوضح مجتمع البحث وتقسيمه على عينات البحث.

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث

م	تصنيف أفراد مجتمع البحث	العينة الأساسية		العينة الاستطلاعية		المجتمع ٪١٠٠
		العدد	النسبة٪	العدد	النسبة٪	
١	حكام دوليين	٧	٪١٢.٧٣	٣	٪١٢	
٢	حكام قاريين	١١	٪٢٠	٥	٪٢٠	
٣	حكام درجة أولى	١١	٪٢٠	٥	٪٢٠	
٤	حكام درجة ثانية	١٣	٪٢٣.٦٤	٦	٪٢٤	
٥	حكام درجة ثالثة	١٣	٪٢٣.٦٤	٦	٪٢٤	
	الإجمالي	٥٥	٪٣٧.٩٣	٢٥	٪١٧.٢٤	

يوضح جدول (١) مجتمع البحث وتقسيمه على عينات البحث

شروط اختيار عينة البحث: Reasons for selecting the search Sample

- أن يكون الحكام مسجلين ومن العاملين بالاتحاد المصري للكاراتية.
- تمثيل جميع فئات الحكام (دولي - قاري - درجة أولى - درجة ثانية - درجة ثالثة).

توصيف عينة البحث: Homogeneity of the sample

جدول (٢)

اعتدالية عينة البحث في المتغيرات المختارة قيد البحث

ن = ٨٠ حكماً

م	المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	٣١,٤٩	٧,٠٦	٣٢,٠٠	٠,٢١ -
٢	عدد سنوات الخبرة	٨,٩٨	٥,٣٨	٩,٠٠	٠,٠١ -

ويتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لهذه المتغيرات انحصرت بين (± 3) مما يدل على أن العينة تتدرج تحت المنحنى الاعتدالي في المتغيرات المختارة قيد البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات: Tools and methods of collection data

١- المسح المرجعي :

قامت الباحثة بالاطلاع علي الدراسات السابقة والمراجع العلمية في مجال علم النفس الرياضي بالرياضات المختلفة، والتي سبق إعدادها في الاتزان الانفعالي.

٢- المقابلات الشخصية:-

لجأت الباحثة إلي المقابلة الشخصية للعديد من أساتذة علم النفس الرياضي والكاراتية ملحق (١)، وقد استهدفت المقابلة الحصول علي البيانات والمعلومات التي تقيد الباحثة في دراستها.

٣- مقياس التحمل النفسي

قامت الباحثة باستخدام مقياس التحمل النفسي الذي أعدته ا.م.د/ دعاء فاروق ملحق (٧) ويهدف الى قياس التحمل النفسي لدى حكام الكاراتية ويتم الإجابة على عبارات المقياس من خلال ميزان ثلاثي (دائماً - أحياناً - أبداً) ويشتمل على عدد (٩) أبعاد وعدد عباراته (١٢٥) عبارة وهي كالآتي:-

- ١- البعد الأول: التوافق النفسي وعدد عباراته (١١) عبارة.
- ٢- البعد الثاني: القدرة على مواجهة الضغوط وعدد عباراته (١٥) عبارة.
- ٣- البعد الثالث: الصمود النفسي وعدد عباراته (١٨) عبارة.
- ٤- البعد الرابع: تحمل الإحباط وعدد عباراته (١٤) عبارة.
- ٥- البعد الخامس: المواجهة وعدد عباراته (١٣) عبارة.
- ٦- البعد السادس: الثقة بالنفس وعدد عباراته (١٤) عبارة.
- ٧- البعد السابع: الثبات الانفعالي وعدد عباراته (١٦) عبارة.
- ٨- البعد الثامن: التجنب وعدد عباراته (١٢) عبارة.
- ٩- البعد التاسع: القدرة على حل المشكلة وعدد عباراته (١٢) عبارة.

٤- مقياس الاتزان الانفعالي لدى حكام الكاراتية "إعداد الباحثة" ملحق (٦)

خطوات بناء المقياس :

في ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة ونظرا لقلّة وجود مقياس خاص بقياس الاتزان الانفعالي للحكام بصفه عامة ولحكام رياضة الكاراتية بصفة خاصة فقد قامت الباحثة ببناء هذا المقياس واتبعت الخطوات التالية في بناءه :

- **تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس:** وتم ذلك بالاطلاع على المراجع العلمية والأطر النظرية والدراسات والبحوث السابقة بالاتزان الانفعالي في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي، كما قامت الباحثة بمقابلة بعض حكام رياضة الكاراتية من مجتمع البحث وذلك للاستفادة من خبراتهم في وضع تصور مبدئي لبعض جوانب البحث وأبعاد المقياس، ومن خلال ما سبق تمكنت الباحثة من وضع الأبعاد في صورتها المبدئية في استمارة وتحديد ميزان التقدير الخاص بالمقياس **ملحق (٢)** ثم تم عرضها على السادة الخبراء المتخصصين **ملحق (١)** والجدول (٣) يوضح آراء السادة الخبراء حول أبعاد المقياس.

جدول (٣)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء على أبعاد مقياس الاتزان الانفعالي

ن=١٠

الأبعاد	عدد الموافقين	النسبة المئوية
١ التحكم والسيطرة	١٠	٪١٠٠
٢ الاندفاعية	٩	٪٩٠
٣ الثقة بالنفس	١٠	٪١٠٠
٤ المرونة	١٠	٪١٠٠
٥ الترددية	٨	٪٨٠
٦ الحرص والتروى	٩	٪٩٠

يتضح من جدول (٣) اتفاق الخبراء على أبعاد مقياس الاتزان الانفعالي، حيث تم الاتفاق على نسبة (٪٨٠) لقبول أبعاد المقياس.

- **تحديد العبارات المكونة لكل بعد من أبعاد المقياس:**

ويتضح من الجدول (٣) موافقة السادة الخبراء على جميع أبعاد المقياس المقترحة من قبل الباحثة، ثم قامت الباحثة بصياغة مجموعة من العبارات تحت كل بعد من أبعاد مقياس الاتزان الانفعالي وذلك في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل بعد وقد راعت الباحثة في صياغة العبارات ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة والابتعاد عن الألفاظ الصعبة

- ألا توحى العبارات بنوع الاستجابة- عدم الازدواجية للعبارة.

- أن تقيس العبارة جانب من جوانب البعد الذي تنتمي اليه، وقد بلغ مجموع العبارات (٦٠) عبارة موزعة على (٦) أبعاد وقد تم عرض الابعاد بعباراتها على المحكمين للتحقق من الصدق المنطقي

وللتحقق من مدى انتماء العبارات للبعد الخاص بها ملحق (٣) والجدول (٤) يوضح أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بعد.

جدول (٤)

أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بعد

م	الأبعاد	عدد العبارات	م	الأبعاد	عدد العبارات
١	التحكم والسيطرة	٩	٤	المرونة	٩
٢	الاندفاعية	٩	٥	الترددية	١٢
٣	الثقة بالنفس	٩	٦	الحرص والتروى	١٢
	المجموع			٦٠ عبارة	

يتضح من جدول (٤) أبعاد وعدد عبارات كل بُعد والعدد الكلي لعبارات المقياس.

المعالجات الإحصائية لآراء الخبراء على العبارات الخاصة بكل بعد:-

قامت الباحثة بتفريغ آراء الخبراء وإجراء المعالجات الإحصائية الآتية:

- التقدير الكمي والكيفي لعبارات المقياس وذلك بتعديل صياغة أو حذف بعض العبارات ملحق (٤)، ويوضح جدول (٥) نتائج تعديل المحكمين على المقياس.

جدول (٥)

تعديلات السادة الخبراء على أبعاد المقياس المقترح

م	الأبعاد	عدد عبارات البعد	أرقام العبارات التي تم استبعادها	أرقام العبارات التي تم تعديل صياغتها	العدد النهائي للعبارات
١	التحكم والسيطرة	٩		٩، ٥، ٤	٩
٢	الاندفاعية	٩	٥		٨
٣	الثقة بالنفس	٩			٩
٤	المرونة	٩	٣		٨
٥	الترددية	١٢	٩، ٢	١٠	١٠
٦	الحرص والتروى	١٢	١١		١١
٧	المجموع	٦٠	٥	١١	٥٥

يوضح جدول (٥) أبعاد المقياس وعدد العبارات المستبعدة والعبارات التي تم صياغتها بعد

تعديل الخبراء.

إعداد المقياس لتطبيقه على العينة الاستطلاعية:

بعد أن تم إعداد المقياس في صورته الثانية ملحق (٥) قامت الباحثة بتوزيع عباراته عشوائياً لكي يتم عرضه على أفراد العينة الاستطلاعية ملحق (٦)

٥- مقياس تركيز الانتباه

قام بإعداد هذا المقياس كل من "واينبرج وريتشادسون" (١٩٩٠م)، وقد قام "محمد حسن علاوي" (١٩٩٨م) بتعريب المقياس ملحق (٨)، والهدف من المقياس قياس تركيز الانتباه للحكام، ويتكون المقياس من (١٥) عبارة يقوم الحكم بالإجابة علي عبارات المقياس علي ميزان تقدير خماسي التدرج (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً)، طريقة القياس والتسجيل: يطلب من الحكم وصف شعوره أثناء قيامه بالتحكيم في مباراة مهمة من خلال إجابته علي عبارات المقياس، ويتم التسجيل بحيث تحسب تدريجياً للعبارات الايجابية كما يلي (٥-٤-٣-٢-١) وبالنسبة للعبارات السلبية تكون عكس الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) وكلما اقترب درجة الحكم من الدرجة القصوي وقدرها (٧٥) كلما تميز بالقدرة علي تركيز الانتباه أثناء التحكيم.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ٢٦ / ٢ / ٢٠٢٣م إلى ١٢ / ٣ / ٢٠٢٣م على عينة مكونة من (٢٥) حكم في رياضة الكاراتية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وذلك بغرض التعرف على:

- المعوقات التي قد تقابل الباحثة أثناء تطبيق الدراسة الأساسية.
- مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة في البحث.
- حساب المعاملات العلمية للمقاييس المستخدمة (الصدق - الثبات).

المعاملات العلمية للمقاييس المستخدمة

أولاً: حساب صدق مقياس التحمل النفسي للحكام:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (٢٥) حكم في رياضة الكاراتية، والجدولين (٦)، (٧) يوضحان ذلك.

جدول (٦)

صدق الاتساق الداخلي لأبعاد وعبارات مقياس التحمل النفسي

ن = ٢٥

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
٠.٥٩٤*	١١	٠.٥٠٤*	٩	٠.٤٥٨*	٧	٠.٥٨١*	٥	٠.٤٨٢*	٣	٠.٦٢٧*	١
		٠.٦١٧*	١٠	٠.٤٩٧*	٨	٠.٥٦٤*	٦	٠.٤٦٥*	٤	٠.٦٠٣*	٢

البعد الثاني: القدرة على مواجهة الضغوط

		*.٠.٤٨٣	١٣	*.٠.٤٦٠	١٠	*.٠.٤٧٩	٧	*.٠.٤٧٣	٤	*.٠.٤٨٢	١
		*.٠.٤٣٧	١٤	*.٠.٤٧٥	١١	*.٠.٣٩٩	٨	*.٠.٤٧٧	٥	*.٠.٦١٤	٢
		*.٠.٤٥٥	١٥	*.٠.٥٣٦	١٢	*.٠.٤٢٦	٩	*.٠.٤٩٢	٦	*.٠.٥٣٩	٣

البعد الثالث: الصمود النفسى

*.٠.٥٣٩	١٦	*.٠.٦٠١	١٣	*.٠.٣٩٨	١٠	*.٠.٤٩٠	٧	*.٠.٤٥٣	٤	*.٠.٦١٢	١
*.٠.٥٩٢	١٧	*.٠.٥٤٣	١٤	*.٠.٤٣٧	١١	*.٠.٥٦٧	٨	*.٠.٤٨٧	٥	*.٠.٦٢٩	٢
*.٠.٤٧١	١٨	*.٠.٤٧٨	١٥	*.٠.٤٩٠	١٢	*.٠.٤٢٥	٩	*.٠.٤١٦	٦	*.٠.٥١١	٣

البعد الرابع: تحمل الإحباط

		*.٠.٦٢٠	١٣	*.٠.٤٧٥	١٠	*.٠.٦١٠	٧	*.٠.٤٣٢	٤	*.٠.٦٨٨	١
		*.٠.٥٧٤	١٤	*.٠.٤٦٦	١١	*.٠.٦٣٥	٨	*.٠.٤٧٣	٥	*.٠.٦٥٤	٢
				*.٠.٤٨٩	١٢	*.٠.٥٩٢	٩	*.٠.٥٢٤	٦	*.٠.٦٢٧	٣

البعد الخامس: المواجهة

		*.٠.٥١٧	١٣	*.٠.٤٣٢	١٠	*.٠.٤١٢	٧	*.٠.٤٩٣	٤	*.٠.٦٣٠	١
				*.٠.٤٨٠	١١	*.٠.٦٣٨	٨	*.٠.٤٧٤	٥	*.٠.٤٦٨	٢
				*.٠.٥٢٠	١٢	*.٠.٤٧٦	٩	*.٠.٥٣٧	٦	*.٠.٤٥٠	٣

البعد السادس: الثقة بالنفس

		*.٠.٤٧٥	١٣	*.٠.٦٤٢	١٠	*.٠.٤٩٧	٧	*.٠.٦٤٧	٤	*.٠.٦١١	١
		*.٠.٥٠٩	١٤	*.٠.٥١٤	١١	*.٠.٤٦٥	٨	*.٠.٦٥٣	٥	*.٠.٦٥٢	٢
				*.٠.٤٦٦	١٢	*.٠.٥٣٨	٩	*.٠.٦١١	٦	*.٠.٦١٩	٣

البعد السابع: الثبات الانفعالى

*.٠.٤٢٥	١٦	*.٠.٦١٨	١٣	*.٠.٤٩٦	١٠	*.٠.٥٤٢	٧	*.٠.٥٦٤	٤	*.٠.٤١٣	١
		*.٠.٥٢٤	١٤	*.٠.٦٠٢	١١	*.٠.٤٧٨	٨	*.٠.٥٨٣	٥	*.٠.٤٥١	٢
		*.٠.٤٦٧	١٥	*.٠.٦٣٤	١٢	*.٠.٥٦٠	٩	*.٠.٥٩١	٦	*.٠.٤٧٩	٣

البعد الثامن: التجنب

*.٠.٥٧٥	١١	*.٠.٤٣٥	٩	*.٠.٥٤٩	٧	*.٠.٤٢٢	٥	*.٠.٥٤١	٣	*.٠.٥٣٢	١
*.٠.٦٩٩	١٢	*.٠.٤٠٤	١٠	*.٠.٤٧٨	٨	*.٠.٥٧٦	٦	*.٠.٤٨٣	٤	*.٠.٥٥٢	٢

البعد التاسع: القدرة على حل المشكلة

*.٠.٤٣٦	١١	*.٠.٥١٣	٩	*.٠.٤٢٣	٧	*.٠.٥٠٤	٥	*.٠.٤١٢	٣	*.٠.٤٢٦	١
*.٠.٥١٠	١٢	*.٠.٤٩٠	١٠	*.٠.٤٢٨	٨	*.٠.٥١١	٦	*.٠.٤١٩	٤	*.٠.٤٦٢	٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.396$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً، مما يدل على صدق مقياس التحمل النفسى فيما وضع من أجله.

حساب ثبات مقياس التحمل النفسى للحكام:

قامت الباحثة بإجراء الثبات لمقياس التحمل النفسى على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (٢٥) حكم فى رياضة الكاراتية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test - Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما يوضحه جدول (٧)

البعد الثاني: الاندفاعية											
					٧	*٠.٥٣٢	٥	*٠.٤٦٦	٣	*٠.٥٢٢	١
					٨	*٠.٥١٩	٦	*٥٢٤.٠	٤	*٦١٣.٠	٢
البعد الثالث: الثقة بالنفس											
					٧	*٠.٤٥٧	٥	*٠.٤٨٢	٣	*٠.٤٥٨	١
					٨	*٠.٤٩٠	٦	*٠.٦١٤	٤	*٠.٥٢٧	٢
البعد الرابع: المرونة											
					٧	*٥٩٦.٠	٥	*٠.٦٠٤	٣	*٠.٦٢٣	١
					٨	*٠.٤٧٤	٦	*٠.٥٤٤	٤	*٤٧٢.٠	٢
البعد الخامس: الترددية											
					٧	*٥٢٦.٠	٥	*٤٧٢.٠	٣	*٤٨٥.٠	١
					٨	*٠.٥٧٠	٦	*٠.٦٣٥	٤	*٠.٦٢١	٢
البعد السادس: الحرص والتروى											
					٧	*٠.٥٣٦	٥	*٥٤٠.٠	٣	*٦١٥.٠	١
					٨	*٠.٥٠٨	٦	*٦١٤	٤	*٠.٤٨٢	٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.396$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً، مما يدل على صدق مقياس الاتزان الانفعالي فيما وضع من أجله.

جدول (٩)

معامل الارتباط بين أبعاد الاتزان الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس

ن = ٢٥

م	الأبعاد	وحدة القياس	معامل الارتباط
١	التحكم والسيطرة	درجة	*٠.٦٩٤
٢	الاندفاعية	درجة	*٠.٦٥٥
٣	الثقة بالنفس	درجة	*٠.٦٣٧
٤	المرونة	درجة	*٠.٧٥٠
٥	الترددية	درجة	*٠.٦٨٦
٦	الحرص والتروى	درجة	*٠.٦٤٩
	المقياس ككل	درجة	*٠.٦٩٨

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.396$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً، وهذا يدل على أن الأبعاد مرتبطة بمقياس الاتزان الانفعالي ككل.

حساب ثبات مقياس الاتزان الانفعالي للحكام:

قامت الباحثة بإجراء الثبات لمقياس الاتزان الانفعالي على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية السابقة وعددها (٢٥) حكم فى رياضة الكاراتية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test – Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما هو موضح بجدول (١٠)

جدول (١٠)

معامل الثبات لأبعاد مقياس الاتزان الانفعالي

ن = ٢٥

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	الأبعاد
	± ع ^٢	س ^٢	± ع ^١	س ^١		
*٠.٧٤٨	١.١١٦	٢٥.٢٠	١.١٢٣	٢٥.١٠	درجة	١ التحكم والسيطرة
*٠.٧٦٥	٠.٧٦٩	٢٠.٤٠	٠.٨٤٧	٢٠.٥٠	درجة	٢ الاندفاعية
*٠.٧٨٣	١.٠٦٤	٢٥.٦٠	١.٠٧٦	٢٥.٥٠	درجة	٣ الثقة بالنفس
*٠.٧٩١	٠.٩٦٥	٢١.٣٥	٠.٩٨٣	٢١.٢٥	درجة	٤ المرونة
*٠.٧٧٤	١.١٨٩	٢٨.٠٠	١.١٧٦	٢٨.٢٠	درجة	٥ الترددية
*٠.٧٨٦	١.٢٣٤	٣٠.٠٠	١.٢٤٥	٢٩.٧٥	درجة	٦ الحرص والتروى
*٠.٧٨٧	٦.٣٣٧	١٥٠.٥٥	٦.٤٥٠	١٥٠.٣٠	درجة	المقياس ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٣٩٦ = ٠.٠٥ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين فى مقياس الاتزان الانفعالي، مما يدل على ثبات المقياس فى قياس ما وضع من أجله.

كما تم حساب معامل ثبات مقياس الاتزان الانفعالي على العينة الاستطلاعية وعددها (٢٥) حكم فى رياضة الكاراتية وذلك بتطبيق معامل ألفا كرونباخ Coefficient Alpha Cronbach's.

جدول (١١)

ثبات مقياس الاتزان الانفعالي بتطبيق معامل ألفا كرونباخ

ن = ٢٥

معامل الثبات	وحدة القياس	الأبعاد
*٠.٥٤٣	درجة	١ التحكم والسيطرة
*٠.٤٩٨	درجة	٢ الاندفاعية
*٠.٥٢٦	درجة	٣ الثقة بالنفس
*٠.٥١٤	درجة	٤ المرونة
*٠.٥٢٧	درجة	٥ الترددية
*٠.٥٣١	درجة	٦ الحرص والتروى

المقياس ككل	درجة	* ٠.٥٣٦
-------------	------	---------

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.396$ * دال عند مستوى 0.05
 يتضح من جدول (١١) أن معامل الثبات بتطبيق معامل ألفا كرونباخ لمقياس الاتزان الانفعالي قد حقق قيمة قدرها 0.671 ، وهذا يدل على أن المقياس على قدر من الثبات يوثق به.
 ثم قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الاتزان الانفعالي باستخدام التجزئة النصفية (Split - Half) عن طريق تجزئة عبارات كل بعد وعبارات المقياس ككل (العبارات الفردية - العبارات الزوجية) وإيجاد معامل الارتباط بين الجزئين.

جدول (١٢)

ثبات مقياس الاتزان الانفعالي باستخدام التجزئة النصفية

ن = ٢٥

الأبعاد	وحدة القياس	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل الثبات
		س _١	± ع _١	س _٢	± ع _٢	
١ التحكم والسيطرة	درجة	١٢.٥٥	٠.٥٦٢	١٢.٦٠	٠.٥٥٨	* ٠.٧٣٢
٢ الاندفاعية	درجة	١٠.٢٥	٠.٤٢٤	١٠.٢٠	٠.٣٨٥	* ٠.٧٨٤
٣ الثقة بالنفس	درجة	٢٥.٢٥	٠.٥٣٨	٢٥.٨٥	٠.٥٣٢	* ٠.٧١٩
٤ المرونة	درجة	١٠.٦٣	٠.٢٥٨	١٠.٦٨	٠.٢٤٦	* ٠.٧٦٨
٥ الترددية	درجة	١٤.١٠	٠.٥٨٨	١٤.٠٠	٠.٤٨٣	* ٠.٧٥٤
٦ الحرص والتروى	درجة	١٤.٨٨	٠.٦٢٣	١٥.٠٠	٠.٦١٧	* ٠.٧٨١
المقياس ككل	درجة	٥٥.٧٥	٣.٢٢٥	٥٦.٢٠	٣.١٦٩	* ٠.٧٧٣

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.396$ * دال عند مستوى 0.05
 يتضح من جدول (١٢) أن قيمة معامل الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية لأبعاد المقياس دالة إحصائياً حيث تراوحت ما بين (0.698 ، 0.789)، مما يدل على أن مقياس الاتزان الانفعالي يتميز بدرجة كبيرة من الاستقرار والثبات.

وبعد أن قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس الاتزان الانفعالي أصبح في صورته النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية من الحكام، في رياضة الكاراتية حيث اشتملت عباراته على عدد (٥٥) عبارة موزعة على ستة أبعاد، ويتم الإجابة على عبارات المقياس من خلال ميزان ثلاثي (دائماً - أحياناً - أبداً) (ملحق ٦).

ثالثاً: حساب مقياس تركيز الانتباه للحكام

حساب صدق الاتساق الداخلي

قامت الباحثة بحساب الصدق وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (٢٥) حكم في رياضة الكاراتية، وجدول (١٣) يوضح ذلك.

جدول (١٣)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس تركيز الانتباه للحكام

ن = ٢٥

رقم العبارة	معامل الارتباط								
١	*٠.٧٩٩	٤	*٠.٨١٤	٧	*٠.٧٠٩	١٠	*٠.٧٦٤	١٣	*٠.٧١٣
٢	*٠.٨١٦	٥	*٠.٨٤٦	٨	*٠.٦٢٦	١١	*٠.٨٢٤	١٤	*٠.٧٦٥
٣	*٠.٧٤٩	٦	*٠.٨٣٢	٩	*٠.٨٠٨	١٢	*٠.٧٠٣	١٥	*٠.٨٥٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.396$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (١٣) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس تركيز الانتباه، مما يشير إلى صدق الاختبار المستخدم.

حساب ثبات مقياس تركيز الانتباه للحكام:

قامت الباحثة بإجراء الثبات لمقياس تركيز الانتباه على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (٢٥) حكم في رياضة الكاراتيه باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test - Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما يوضحه جدول (١٤)

جدول (١٤)

معامل الثبات لمقياس تركيز الانتباه للحكام

ن = ٢٥

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المقياس
	$\pm ع٢$	س٢	$\pm ع١$	س١		
*٠.٨١٦	٣.٥٢٣	٧٠.٠٠	٣.٤١٧	٦٩.٥٠	درجة	مقياس تركيز الانتباه للحكام

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.396$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (١٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين في مقياس تركيز الانتباه، مما يدل على ثبات المقياس في قياس ما وضع من أجله. الدراسة الأساسية :-

قامت الباحثة بتطبيق المقاييس (التحمل النفسي - الاتزان الانفعالي - تركيز الانتباه) على عينة البحث الأساسية والبالغ عددهم (٥٥) حكم، وذلك في الفترة الزمنية (٢٠٢٣/٣/١٩ م إلي ٢٠٢٣/٤/٢ م)

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) والذي يشتمل على المعالجات التالية: (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط - النسبة المئوية - اختبار كا² - اختبار "ف" - معامل الالتواء - معامل ألفا كرونباخ - التجزئة النصفية)

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج

جدول (١٥)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التحمل النفسي ومقياس الاتزان الانفعالي لدى حكام رياضة الكاراتية

ن = ٥٥

الأبعاد	التحكم والسيطرة	الاندفاعية	الثقة بالنفس	المرونة	الترددية	الحرص والتروى	مقياس الاتزان الانفعالي ككل
التوافق النفسي	*٠.٦٤٣	*٠.٤٢٣-	*٠.٧٨٦	*٠.٦٥٧	*٠.٤٢٠-	*٠.٨٣٢	*٠.٧٦٥
القدرة على مواجهة الضغوط	*٠.٦٧٢	*٠.٤٦٦-	*٠.٧٩٣	*٠.٧٤٦	*٠.٤١٣-	*٠.٨٢٧	*٠.٧٢٥
الصمود النفسي	*٠.٦١٩	*٠.٥٤٠-	*٠.٨٠٣	*٠.٧٤٤	*٠.٣٨٧-	*٠.٨١٥	*٠.٧٣٩
تحمل الإحباط	*٠.٥٨٨	*٠.٤٣٧-	*٠.٨١٤	*٠.٧٢٨	*٠.٣٩٥-	*٠.٧٩٦	*٠.٨٢٥
المواجهة	*٠.٦٤٣	*٠.٤٢٥-	*٠.٧٦٨	*٠.٦٣٥	*٠.٤١٩-	*٠.٧٨٤	*٠.٨٤٦
الثقة بالنفس	*٠.٧١٠	*٠.٤٧٣-	*٠.٧٩٦	*٠.٦٩٢	*٠.٤٠٢-	*٠.٨١١	*٠.٨٣٠
الثبات الانفعالي	*٠.٧٢٢	*٠.٤١٥-	*٠.٨١٤	*٠.٦٤٨	*٠.٤٢٨-	*٠.٨٢٤	*٠.٨٧٩
التجنب	*٠.٤٦٠	*٠.٤٤٢-	*٠.٨٣٤	*٠.٦٦٤	*٠.٣٦٣-	*٠.٨٣٩	*٠.٧٥٣
القدرة على حل المشكلة	*٠.٧٨٦	*٠.٤٥١-	*٠.٧٥٤	*٠.٦٨١	*٠.٤٠٨-	*٠.٨٨٠	*٠.٧١٦
مقياس التحمل النفسي ككل	*٠.٧١٢	*٠.٤٦٥-	*٠.٨٠٤	*٠.٦٥٩	*٠.٣٩٩-	*٠.٨٦٢	*٠.٧٩٨

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٢٦٣ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٥) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين أبعاد مقياس التحمل النفسي وأبعاد مقياس الاتزان الانفعالي قيد البحث.

جدول (١٦)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التحمل النفسي ومقياس تركيز الانتباه لدى حكام رياضة الكاراتية

ن = ٥٥

المتغيرات	مقياس تركيز الانتباه
-----------	----------------------

*.٠.٨٥٠	التوافق النفسي
*.٠.٨٣٧	القدرة على مواجهة الضغوط
*.٠.٨٧٧	الصمود النفسي
*.٠.٨٤٦	تحمل الإحباط
*.٠.٨٠٥	المواجهة
*.٠.٨٤٣	الثقة بالنفس
*.٠.٨٧١	الثبات الانفعالي
*.٠.٨٤٢	التجنب
*.٠.٨٤٦	القدرة على حل المشكلة
*.٠.٨٦٥	مقياس التحمل النفسي ككل

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٢٦٣ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٦) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين أبعاد مقياس التحمل النفسي وأبعاد مقياس تركيز الانتباه قيد البحث.

جدول (١٧)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس تركيز الانتباه لدى حكام رياضة الكاراتية

ن = ٥٥

مقياس تركيز الانتباه ككل	الأبعاد
*.٠.٨٧٣	التحكم والسيطرة
*.٠.٣٥٦-	الاندفاعية
*.٠.٨١٣	الثقة بالنفس
*.٠.٧٩٤	المرونة
*.٠.٤١١-	الترددية
*.٠.٨٠٦	الحرص والتروى
*.٠.٨٣٥	مقياس الاتزان الانفعالي ككل

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٢٦٣ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٧) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين أبعاد مقياس الاتزان الانفعالي وأبعاد مقياس تركيز الانتباه قيد البحث.

جدول (١٨)

تحليل التباين لفئات الحكام باختلاف درجاتهم (دولي - قاري - أولى - ثانية - ثالثة)

ن = ٥٥

المتغيرات	مصادر التباين	مجموع	درجات	متوسط	قيمة
-----------	---------------	-------	-------	-------	------

(ف)	المربعات	الحرية	المربعات		
٥٩٢.٥٨٣	١٤٦٢.٦٩١	٤	٥٨٥٠.٧٦٥	بين المجموعات	التحمل النفسي
	٢.٤٦٨	٥٠	١٢٣.٤١٧	داخل المجموعات	
		٥٤	٥٩٧٤.١٨٢	المجموع	
٣٤٧.٥٣٤	٥٩٩.٤٦٦	٤	٢٣٩٧.٨٦٣	بين المجموعات	الاتزان الانفعالي
	١.٧٢٥	٥٠	٨٦.٢٤٦	داخل المجموعات	
		٥٤	٢٤٨٤.١٠٩	المجموع	
٥٥٩.٩٩٨	٦٧١.٧٠٦	٤	٢٦٨٦.٨٢٦	بين المجموعات	تركيز الانتباه
	١.١٩٩	٥٠	٥٩.٩٧٤	داخل المجموعات	
		٥٤	٢٧٤٦.٨٠٠	المجموع	

قيمة (ف) عند مستوى ٠.٥ = ٠.٦٩.٢ * دال عند مستوى الدلالة

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائية بين فئات الحكام باختلاف درجاتهم (دولي - قاري - أولى - ثانية - الثالثة)، حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوي ٠.٥٠، وسوف تقوم الباحثة باستخدام اختبار أقل فرق معنوي للتعرف على معنوية هذه الفروق وتحديد اتجاهها.

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين فئات الحكام باختلاف درجاتهم (دولي - قاري - أولى - ثانية - الثالثة)

دلالة الفروق L.S.D	الفروق بين المتوسطات					المتوسط الحسابي	المجموعة	المتغيرات
	٥	٤	٣	٢	١			
٤.٧٩٩	*٢٨.٩٨٩	*٢٣.٦٠٤	*١٣.١٤٣	*٦.٣٢٥		٣٤٦.١٤	الدوليين	التحمل النفسي
	*٢٢.٦٦٤	*١٧.٢٧٩	*٦.٨١٨			٣٣٩.٨٢	القاريين	
	*١٥.٨٤٦	*١٠.٤٦٢				٣٣٣.٠٠	الأولى	
	*٥.٣٨٥					٣٢٢.٥٤	الثانية	
						٣١٧.١٥	الثالثة	
٣.٦٩٨	*١٩.٦٥٩	*١٤.٧٣٦	*١٠.٨٨٣	*٤.٩٧٤		١٥٦.٤٣	الدوليين	الاتزان الانفعالي
	*١٤.٦٨٥	*٩.٧٦٢	*٥.٩٠٩			١٥١.٤٥	القاريين	
	*٨.٧٧٦	*٣.٨٥٣				١٤٥.٥٥	الأولى	
	*٤.٩٢٣					١٤١.٦٩	الثانية	
						١٣٦.٧٧	الثالثة	
٣.٨٥٨	*٢٠.٧٤٧	*١٤.٩٧٨	*١٠.٢٨٦	*٤.٩٢٢		٧٢.٢٨٦	الدوليين	تركيز
	*١٥.٨٢٥	*١٠.٠٥٦	*٥.٣٦٤			٦٧.٣٦٤	القاريين	

الانتباه		الأولى	٦٢.٠٠٠				
*١٠.٦٩٢	*٤.٦٩٢	الثانية	٥٧.٣٠٨				
*٥.٧٦٩		الثالثة	٥١.٥٣٩				

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائية بين فئات الحكام باختلاف درجاتهم (دولي - قاري - أولى - ثانية - ثالثة) لصالح الحكام الدوليين يليه القاريين ثم الدرجة الأولى ثم الدرجة الثانية ثم الدرجة الثالثة.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (١٥) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين أبعاد مقياس التحمل النفسي وأبعاد مقياس الاتزان الانفعالي قيد البحث، وترجع الباحثة هذه العلاقة الى قدرة الحكم على تحمل الضغوط التي يتعرض لها أثناء التحكيم وهي تتنوع حسب الظروف المحيطة ويحاول أن يتكيف معها دون إظهار العداء تجاه الآخرين وهذا يعتمد على ما يمتلكه من خبرة رياضية وقابلية تحمل والتي تتولد من المشاركات المستمرة في البطولات والمنافسات الخارجية والداخلية حيث تتوفر فيها ظروف وأجواء تولد لديه الكثير من الخبرة وكيفية التعامل مع المواقف المختلفة ويصل الى حالة عالية من الاتزان الانفعالي في المواقف التي يتعرض لها مما يزيد من ثقته بنفسه على تحقيق أعلى مستوى وأداء.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة "الصادق حامد" (٢٠١٥م) (١) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي.

وترى الباحثة أن الاتزان الانفعالي يعتبر مؤشر موضوعي لمستوى الأداء ومكوناته في القدرة على التركيب واحتواء العناصر الداخلة في مواقف اللعب وكذلك دينامية التنبؤ بالمواقف قبل حدوثها والقدرة على استيعاب المواقف واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب حتى يكون الحكم متزناً نفسياً من خلال امتلاكه رؤية واضحة عما يدور في داخله وينتابه الشعور بالارتياح والرضا والثقة بالنفس في المواقف المختلفة ويكسبه القدرة على تحمل الضغوطات التي تواجهه والتي تؤدي الى رفع مستواه وأدائه وتوفر له استعداداً ايجابياً لتحقيق النتائج المرجوة منه في المنافسة، وهذا يتفق مع نتائج دراسة "سهام خليفة" (٢٠٠٩م) (١٢)، دراسة "نيكوليتا وفيتاليا" Nicoleta and Vitalia (٢٠١٣م) (٣٩).

إن التحمل النفسي لدى البشر هو تلك الضمان الفعلي لمعايشتهم للظروف والضغوط التي تحيط بهم وتمكنهم من استجماع قواهم للتفاعل مع الحياة بشكل سليم (٨: ٥)

وترى "رشيد حسنين" (١٩٩٨م) أن فئة الحكام تقع عليها ضغوط من عدة نواحي فضلاً على الجهد المبذول توجد مواقف متنوعة في المباريات وقد يختار الحكم حيالها قرار يعتقد من وجهة نظره أنه صائب وصحيح في حين أن الفريق المهزوم مثلاً وجمهوره يعتبرونه من أكبر الأخطاء، وقد يتغاضى عنه الفريق الفائز وجمهوره وتظهر هذه المواقف غضب الجماهير واعتراض المدربين واللاعبين وقد يصل الأمر من الجماهير إلى التجاوز بالالفاظ والهتافات التي تؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية على الحكام وتكون سبباً في ارتفاع ضغط الدم وغيره من المظاهر الفسيولوجية وقد تزيد أو تقل وتتقطع وتستمر مع الحكام تبعاً للفروق الفردية وخبرات الحكام في إدارة المباريات. (٩: ٣٧)

يرى هاني أحمد ذراي (٢٠١٣م) (٣٥) أن تدريب النفس على الصبر والثقة في الذات، وذلك بالترفع عن الأمور الصغيرة وتجاوزها بصدق، ويتطلب ذلك الأمر قدراً كبيراً من الشجاعة والتحكم في الذات، ومع

النجاحات المتكررة في هذا الإطار تزداد قوة التحمل النفسية لدى الفرد تلقائياً ويصبح غير مهتم بالتصرفات التي قد تصدر من الآخرين وتسبب الغضب في الحالات العادية.

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على " توجد علاقة دالة احصائياً بين التحمل النفسي والالتزان الانفعالي لدى حكام رياضة الكاراتية باختلاف درجاتهم (دولي - قاري - اولي - ثانية - ثالثة) "

يتضح من جدول (١٦) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين أبعاد مقياس التحمل النفسي وأبعاد مقياس تركيز الانتباه قيد البحث، وتعزو الباحثة ذلك الى أن التحكيم ركيزة من الركائز الأساسية في المنافسات الرياضية فهو أحيانا ما يكون عاملا في فوز فريق وضياح مجهود فريق آخر، وربما يكون التحكيم سبباً من أسباب حدوث الشغب داخل الملاعب ولذلك فمن الأهمية الاهتمام بالتحمل النفسي للحكم للارتقاء بمجال التحكيم وحيث أن الحكم يقع على عاتقه مسؤولية كبيرة فيجب عليه التأنى والدقة والتركيز في اتخاذ القرار فهو الفرد الوحيد الذي لديه سلطة اتخاذ القرار وتطبيق مواد القانون أثناء المباراة.

ويعتبر التحمل النفسي واحدا من العناصر الفعالة في تكوين شخصية متوازنة للحكم، ومحورا هاما ومتميزا في الحفاظ على التوافق الفعال لديه في علاقته التفاعلية مع المحيط الرياضي، فكلما كان لدى الحكم قدرات تحمل عالية، كلما كان مستوى القدرات الذهنية على التوفيق بين القانون و اللعب والتعامل مع الأحداث عنده و التصرف مع ضغوطات المباريات جيدا و إيجابيا، يستطيع من خلاله تحمل حجم الانتقادات والاعتراضات على قراراته و تتكون عنده قدرة التحدي في المنافسات، والالتزام بالقانون، والسيطرة على المستجندات، ومنها قراءة سلوكيات الجمهور واللاعبين، وامتصاص غضب المنتقدين للتحكيم في مجريات المباراة، ومعرفة نوع المشاكل التي تعترض طريقه حتى يسهل عليه إدراك المشكلات وتحويلها من طاقة سلبية الي طاقة ايجابية التي تؤدي إلى زيادة مستوى التحمل النفسي.

ويتفق ذلك مع كلاً من محمد علاوى وأحمد صلاح الدين (٢٠٠٨م) (٢٥) أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠م) (٦)، "محمود عبد الفتاح عنان" (١٩٩٥م) (٢٩) أن الحالة النفسية والعقلية لها تأثير مباشر على الحالة البدنية وعلى قدرته على الأداء بأفضل ما عنده، فالمزيد من الضغوط الخارجية الواقعه على كاهله نتيجة مثيرات خارجية قد تؤدي إلى عدم قدرته على تركيز الانتباه واتخاذ القرار.

ويتفق ذلك مع "محمد حسن علاوى" (١٩٩٨م) (٢٤) من أن التأثير الانفعالي الزائد أثناء الأداء ينتج عنه بعض النتائج السلبية التي تؤثر على مستوى الفرد الرياضى وسلوكه.

ويشير "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٢م) أن المنافسة الرياضية تمثل مصدر خصب للعديد من المواقف الإنفعالية وهي بمثابة موقف اختباري تقوي ل قدرات الرياضى تحمل فى طياتها العديد من مصادر الضغوط التى تؤثر سلبا على الأداء الرياضى. (٧ : ١٧٩)

ومن خلال عرض الدراسات السابقة اختلفت هذه الدراسات عن الدراسة قيد البحث، حيث أسفرت دراسة "نبهان حميد أحمد، أمينة كريم حسين، زياد مشعل فرحان" (٢٠١٦م) (٣٢) عن تقارب المستوى لطالبات الكليتين مما ساهم بعدم المعنوية فى متغيرات البحث وكذلك تميزت طالبات الجامعتين بمستوى عالي من التحمل النفسى .

كما توصلت دراسة "شيماء علي خميس" (٢٠١٤م) (١٤) أن اللاعبيات أئسمن بتحمل نفسى منخفض على الرغم من تفاوته بين الجامعات أى أنه توجد علاقة عكسية بين التحمل النفسى وقلق المنافسة لدى لاعبات الكرة الطائرة.

كما قاما " على محمد جواد ، محسن محمد حسن" (٢٠١٣م) (٢١) بعمل دراسة أسفرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية بين المهارات العقلية والتحمل النفسى لدى اللاعبين المتقدمين بكرة القدم، وقام "سراب أكرم لطف الله" (٢٠١٣م) (١١) بعمل دراسة تهدف إلى إعداد مقياس للتحمل النفسى وإعداد تمارين خاصة لتطوير بعض مدركات المحيط وأسفرت النتائج عن وجود علاقة بين التحمل النفسى والتمارين الخاصة بالمحيط. وتوصلت نتائج "عبدالرحمن بن مساعد الزهراني" (٢٠٠٣م) (١٨) الى عدم وجود دالة احصائية بين كلا من القلق والثقة على تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل لدى حكام كرة الطائرة السعوديين ويرى أسامة كامل راتب (١٩٩٧م) (٥) أن التركيز هو أحد المهارات النفسى الهامة للحكام، فهو الأساس لنجاح المنافسة، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبا على نتيجة المباراة.

وهذا يرجع إلى أن تركيز الانتباه يعتبر أحد العمليات العقلية التى تؤثر وتتأثر بمستوى الأداء حيث أنها تتطلب أن يكون الحكم قادراً على الاحتفاظ بتركيز انتباهه طوال فترة المباراة وخاصة فى بعض المباريات التى تتطلب دقة وإتقان، فكلما زاد تركيز الحكم كلما استطاع أداء تحكيم المباريات بدرجة عالية من الإتقان، وهذا ما يؤكد كل من "محمد علاوى وكمال درويش وعماد عباس" (٢٠٠٣م) إلى أن الاحتفاظ بمستوى مرتفع من الدقة والتوافق الحركى تحت ظروف التعب والتوتر الانفعالى العالى يحتاج إلى درجة عالية من الانتباه، كل ذلك يتطلب قوة إرادة وتحمل نفسى عالى وبدون توقف على مدار المباراة. (٢٦ : ٣٣١)

وتعزوا الباحثة ذلك لأن رياضة الكاراتية تبرز فيها أهمية تركيز الانتباه نظراً لطبيعتها فهي تتميز بالعديد من المواقف المفاجئة والسريعة خلال مواقف اللعب سواء في الهجوم أو الدفاع، فهونشاط يتميز بالديناميكية والتفاعل المستمر نتيجة إيقاع اللعب وتعدد مهاراتها.

ويذكر "عبد الستار جبار الصمد" (٢٠٠٠م) أن خاصية الإلتباه دائمة التغير لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها، وفي أحيان كثيرة يتم تحويل الإلتباه وتشتيت الإلتباه على الأهداف المختلفة في كافة الإتجاهات والذي يمكن أن يؤدي إلى أخطاء فنية وتكتيكية سهلة للغاية. (١٩ : ٦٧)

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على " توجد علاقة دالة احصائيا بين التحمل النفسي وتركيز الإلتباه لدى حكام رياضة الكاراتية بإختلاف درجاتهم (دولي - قاري - اولي - ثانية - ثالثة) "

يتضح من جدول (١٧) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين أبعاد مقياس الاتزان الانفعالي وأبعاد مقياس تركيز الإلتباه قيد البحث، وتعزوا الباحثة ذلك الى أن الحالة النفسية لها تأثير مباشر على الحالة البدنية وعلى القدرة على الأداء بأفضل حال، فالمزيد من الضغوط الخارجية الواقعة على الحكم نتيجة مشيرات خارجية تؤدي الى عدم القدرة على الأداء بشكل جيد، وهذا يتفق مع نتائج دراسة "على جواد ومحسن محمد (٢٠١٣م) (٢١)، دراسة " سراب أكرم" (٢٠١٣م) (١١)، دراسة " ضرام موسى وقاسم بجاي" (٢٠١٠م) (١٦).

وتعد رياضة الكاراتية واحده من الالعاب التي شملت بهذا التطور اذ اصبحت من الالعاب المتميزه التي تمارس بشكل كبير في اليوم فهي بحاجة الي البحث والدراسة للوقوف علي أهم المعوقات التي تحول دون تقدمها ويعتبر الحكم من مقومات نجاح اللعبة حيث انه دائم التفاعل مع احداث المباراة ويتطلب ذلك معرفته بطبيعة المباراة لكي يستطيع ان يتكيف معها وان يستثمرها في تحقيق العدالة من خلال اعطائه القرارات السليمة للمواقف التي تجري داخل الملعب ولكي يكون رد فعل الحكم علي الاحداث التي تحدث في اثناء المباراة سريعاً وسليماً، لذلك تتطلب مواصفات دقيقة في اختيار حكامها وإن معرفة الحكم الجيد لقانون اللعبة لا تكفي اذا لم تمتزج بها الشخصية الشجاعة والحيادية التامة والتركيز والقدرة على مواجهة وتحمل الضغوط المختلفة التي يتعرض لها سواء قبل أو أثناء المباراة أو بعدها، أيضا فعند مواجهة الحكم لهذه الضغوط يحدث التكيف الايجابي، والذي ينتج عنه عدم حدوث هبوط في مستوى كفاءته، ولكي يصل الحكم لمرتبة الكفاءة الممتازة لابد وأن يكون لائقاً بدنياً ونفسياً وفنياً، وأن يكون مستعداً لإدارة أى مباراة تسند إليه مما يجعله قادراً علي اتخاذ القرارات الصحيحة.

وترى الباحثة أن الخبرات الانفعالية تتميز بطابع من التوتر الشديد أثناء المنافسة والذي ينعكس فيها المجهود المبذول سلباً على الحكم من الناحية المهارية حيث يشعر بالتعب والاجهاد وعدم قدرته على الأداء بدرجة عالية من الكفاءة، وهذا يرجع الى ان فقد الحكم لاتزانه وتحكمه فى انفعالاته يؤثر سلباً على قدرته على التحكيم أثناء المنافسة.

ويتفق ذلك مع "محمد علاوى ومحمد نصر" (١٩٨٩م) أن التأثير الانفعالى الزائد أثناء الأداء ينتج عنه بعض النتائج السلبية التى تؤثر على مستوى الفرد الرياضى وسلوكه. (٢٧: ٢٠٥)

وتعد مهارة تركيز الانتباه مطلباً رئيسياً يعتمد عليه الحكام اعتماداً كلياً من خلال تطبيق روح القانون وإدارة المباريات بكل أبعادها الفنية والإدارية والقانونية فهى أحد الأساليب المساعدة فى تطبيق القانون بصورة عادلة، ونجاح الحكم فى ادارة المنافسات الرياضية يعتمد على قدرته فى اتخاذ القرار السليم فى جزء من الثانية وهذا بالتالى يتطلب منه كفاءة ومهارة تركيز عالى للوصول بالمنافسة الى أفضل مستوى.

ويشير "شيمدت، ولى Schmidt & Lee" (٢٠١١م) أن التحكيم الرياضى أحد الأنشطة ذات الارتباط الدائم بتركيز الانتباه، ويعرفه على أنه تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ به من خلال مثير محدد، وبالنسبة للحكم فإن تركيز الانتباه هو المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى تلك الفترة بمدى الانتباه وتتباين تلك المقدرة على التركيز بين الحكام فبعضهم يكون مدى انتباهه أطول من الآخر كما أن بعض منهم أكثر تشتت من غيره، كما يعتبر التركيز مهارة يمكن تطويرها وتحسينها بالتدريب وذلك بتكرار المثيرات الموجهة، ويتأثر تركيز الانتباه باستعداد الحكم وقدرته على معالجة المعلومات التى يحصل عليها عن طريق الحواس المختلفة تجاه القرارات المطلوب إتخاذها فى مواقف اللعب المختلفة. (٤٠: ٤)

وتشير "مها حسن صبرى" (٢٠٠٢م) الى ان الاتزان الانفعالى هو قدرة الفرد فى السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبشكل يتناسب والمواقف الى تستدعى هذه الانفعالات، بالاضافة الى ثبات الاستجابة الانفعالية فى المواقف المتشابهة. (٣١: ٤٩)

وترى الباحثة أن عدم الاتزان الانفعالى يعنى عدم السيطرة على الانفعالات والتحكم فى النفس، كما أن الاتزان الانفعالى يمثل الشخص القادر على تقديم الاستجابة الانفعالية المناسبة للمثير الانفعالى، ويتمتع بالقدرة على إستحداث سلوكيات وتصرفات مناسبة.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على " توجد علاقة دالة احصائيا بين الاتزان الانفعالي وتركيز الانتباه لدى حكام رياضة الكاراتية بإختلاف درجاتهم (دولي - قاري - اولي - ثانية - ثالثة) " يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائيا بين فئات الحكام بإختلاف درجاتهم (دولي - قاري - أولى - ثانية - ثالثة)، حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوى ٠.٥٠، وسوف تقوم الباحثة باستخدام اختبار أقل فرق معنوى للتعرف على معنوية هذه الفروق وتحديد اتجاهها.

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائيا بين فئات الحكام بإختلاف درجاتهم (دولي - قاري - أولى - ثانية - ثالثة) لصالح الحكام الدوليين يليه القاريين ثم الدرجة الأولى ثم الدرجة الثانية ثم الدرجة الثالثة.

كما تشير مريم رجاء (٢٠٠٦م) أن بعض الأفراد في أثناء مواجهتهم ببعض الأحداث الضاغطة والاستجابة لها بأساليب متنوعة، ترتبط بمدى قدرتهم على التحمل النفسي فمنهم من يتعامل مع الحدث على نحو متصلب وسلبي، ويدركه على انه تهديد لحياته، مما يؤدي الى زيادة حدة شعورهم بالضغط النفسي، بينما نجد آخرين يتعاملون مع الحدث بمرونة وروية ويتحملون الضغط ويتكيفون معه ويحسنون إدارته إلى حد ما.(٣٠:٦)

وتشير كوباسا Kobasa (١٩٨٢م) (٣٧) إلى أن مفهوم التحمل النفسي يعتبر من المفاهيم الاساسية في شخصية الانسان إذ يعمل علي مقاومة الاحداث الضاغطة فهو اعتقاد عام لدي الفرد في فاعليته وقدرته علي استعمال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويحل ويواجه بفاعلية تلك الاحداث.

وترى الباحثة أن أحد الاسباب لتناقص الحكام كثرة الضغوط الواقعة على كاهلهم وعدم القدرة على أملاك القدرة علي التحمل النفسي، حيث أن الحكام يتعرضوا للضغوط ولكن هناك فروقاً بين الحكام في استجاباتهم للضغوط فالبعض الضغوط تجعله أكثر كفاءة للتعامل مع الموقف والآخر الضغوط تجعله يشعر بالاحباط والاضطراب ويرتبك ويفقد تركيزه، وعدم القدرة علي اتخاذ القرار الصحيح، بينما يستجيب آخر للضغوط مما يجعله ينسحب من مواجهه الضغوط لأن ليس لديه القدرة علي التحمل النفسي.

ويشير محمد حسن علاوي (١٩٩٨م) (٢٤) بأن تركيز الانتباه هو " حالة موجودة وجوهية يدركها كل الرياضيين على أنها شرط أساسي للإنجاز الرياضي الجيد، فالرياضي الذي يمتلك التركيز العميق يكون قادرا على التوافق البدني والانفعالي والعقلي وتركيز هذه العوامل لتكون كافة الأمور في متناول اليد لغرض الانجاز الرياضي.

ويعتبر الحكم أحد المقومات الأساسية للنهوض بالرياضة فهو عنصر أساسى يساهم فى النهوض بمستوى اللعبة وتحقيق أهدافها وذلك من خلال تطبيقه قواعد وقوانين الاتحاد الدولي خلال المنافسات

الرياضية والتي ترتبط بالعديد من الضغوط والمشكلات التي قد يواجهها الحكم ومنها الجمهور واللاعبين والجهاز الفني والإداري ووسائل الإعلام الأمر الذي قد يسهم في الانهك البدني والذهني للحكم ويؤثر ذلك بشكل سلبي على قدراته البدنية والنفسية ومستوى أدائه في التحكيم ويضعف قدرته على تركيز واتخاذ القرارات أثناء المنافسات.

وترى الباحثة أن الفرد المتزن انفعاليا يكون لديه وعى بانفعالاته فيستجيب للمواقف والمشاكل التي تواجهه بأسلوب يتصف بالمرونة والتروى والصبر ويستجيب الاستجابة المناسبة في الوقت المناسب.

وبذلك يتحقق الفرض الرابع الذي ينص على " توجد فروق داله احصائية بين فئات الحكام باختلاف درجاتهم (دولي - قاري - اولي - ثانية - ثالثة) في المتغيرات قيد البحث (التحمل النفسي - الاتزان الانفعالي - تركيز الانتباه) لدي حكام رياضة الكاراتية "



الإستنتاجات و التوصيات The Conclusions and Recommendat

أولاً: الإستنتاجات The conclusions

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذا البحث

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين أبعاد مقياس التحمل النفسي وأبعاد مقياس الاتزان الانفعالي.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين أبعاد مقياس التحمل النفسي وأبعاد مقياس تركيز الانتباه.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين أبعاد مقياس الاتزان الانفعالي وأبعاد مقياس تركيز الانتباه.
- توجد فروق دالة احصائية بين فئات الحكام حكام الكاراتية (الدوليين - القاريين - الدرجة الأولى- الدرجة الثانية - الدرجة الثالثة) في متغيرات قيد البحث (التحمل النفسي والاتزان الانفعالي وتركيز الانتباه)

ثانياً: التوصيات The recommendations

- الإهتمام بوضع برامج للإعداد النفسي للحكام.
- التأكيد علي تهيئة الحكام نفسياً بشكل مستمر للتمكن من قيادتهم للمباريات بشكل ناجح.
- إجراء دورات تدريبية وتنقيفية للحكام بشكل دوري ومستمر طول العام ولا يقتصر علي دورات الترقى فقط.

- ◉ إقامة إختبارات نفسية بشكل مستمر لصقل وتهيئة حكام علي مستوى عالي.
- ◉ الإستعانة بخبراء في علم النفس الرياضي لمناقشة الحكام في مستوى الحالة النفسية التي تواجههم أثناء المنافسة.
- ◉ إجراء المزيد من الأبحاث الخاصة بمتغيرات هامة مؤثرة علي حكام رياضة الكاراتية .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- الصادق حامد (٢٠١٥م): الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية الاداب، جامعة النيلين.
- ٢- أحمد عبد الحميد على عمارة(٢٠٠٦م): بناء مقياس الصلابة النفسية للرياضيين، مجلة العلوم البدنية والرياضية، جامعة المنوفية، كلية التربية الرياضية، العدد (٩).
- ٣- أحمد عبدالعزيز ، موفق جعفر ، قسور عبدالواحد(٢٠١٣م): علاقة الاتزان الحركي والانفعالي بمستوى أداء مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة، مجلة العلوم الانسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة بابل
- ٤- أحمد عكاشة (٢٠٠٨م): مقدمة في الطب النفسي، دار الشروق، مصر.
- ٥- أسامة كامل راتب (١٩٩٧م): قلق المنافسة "ضغوط التدريب واحترق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م): دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- أسامة كامل راتب (٢٠٠٢م): تدريب المهارات النفسية، (تطبيقات في المجال الرياضي)، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ٨- حازم علوان منصور(٢٠٠٩م): قوة التحمل النفسى (سلسلة محاضرات علم النفس الرياضي)، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ٩- رشيد محمد حسنين (١٩٩٨م): دراسة بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة السلة أثناء المباريات، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، الاسكندرية.

- ١٠- ساهر قحطان الحميري (٢٠٠١م): التوتر النفسي لدى طلبة الصف السادس اعدادى وابائهم وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاداب، الجامعة المستنصرية، العراق.
- ١١- سراب أكرم لطف الله (٢٠١٣م): تأثير تمرينات خاصة فى تطوير بعض مدركات المحيط والتحمل النفسى والدقة لمهارتى الارسال الساحق والضرب الساحق للاعبين الشباب بالكرة الطائرة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، بابل، العراق.
- ١٢- سهام محمد خليفة (٢٠٠٩م): العلاقة بين تحمل الغموض والاتزان الانفعالى لدى طالبات الجامعة، مجلة البحث العلمى فى التربية، الجزء الثانى، العدد ١٠، كلية البنات، جامعة عين شمس
- ١٣- سهير كامل احمد (١٩٩٩م): الصحة النفسية والتوافق، مركز الاسكندرية للكتاب، الاسكندرية.
- ١٤- شيماء على خميس (٢٠١٤م): التحمل النفسى وعلاقته بقلق المنافسة لدى لاعبات الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، مجلة جامعة بابل (العلوم الانسانية)، العراق.
- ١٥- صباح قاسم خلف وسمير مهنا عناد (٢٠٠٩م): حكام كرة القدم (تدريب، تغذية، مناهج)، مطبعة الأخوين، بغداد.
- ١٦- ضرام موسى وقاسم بجای (٢٠١٠م): الاغتراب الرياضى وعلاقته بالتحمل النفسى لدى لاعبي الكيك بوكسينج، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، مجلد ١٣، العدد ٣، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية.
- ١٧- عادل حسنى السيد (٢٠١٧م): أثر تطوير تركيز الانتباه وتأثيره على دقة أداء التصويب من الثبات فى كرة السلة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، رسالة ماجستير، بحوث ومقالات مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية.
- ١٨- عبدالرحمن بن مساعد الزهراني (٢٠٠٣م): تأثير حالة القلق والثقة على تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل لدى حكام كرة الطائرة السعوديين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
- ١٩- عبد الستار جبار الصمد (٢٠٠٠م): فسيولوجيا العمليات العقلية فى الرياضة، دار الفكر العربى، عمان.
- ٢٠- عبد عون عبود المسعودى (٢٠٠٧م): قياس الإلتزان الإنفعالى لدى طلبة الجامعة بناء وتطبيق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد.

- ٢١- على محمد جواد ، محسن محمد حسن " (٢٠١٣م): العلاقة بين المهارات العقلية والتحمل النفسي لدى اللاعبين المتقدمين بكرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية (كلية التربية الرياضية)، جامعة بابل، العراق.
- ٢٢- محمد العربي شمعون (١٩٩٩م): علم النفس الرياضى والقياس النفسى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٣- محمد حسن علاوى (١٩٩٤م): اختبارات الأداء الحركى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٤- محمد حسن علاوى (١٩٩٨م): سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٥- محمد حسن علاوى، احمد صلاح الدين (٢٠٠٨م): تقنين مقياس الصلابة العقلية للرياضيين فى البيئة المصرية، بحث منشور، كلية التربية البدنية والرياضية للبنين، العدد ٥٥، القاهرة.
- ٢٦- محمد حسن علاوى، كمال الدين درويش، عماد عباس أبو زيد (٢٠٠٣م): الاعداد النفسى فى كرة اليد (نظريات- تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٧- محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان" (١٩٨٩م): اختبارات الأداء الحركى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٨- محمد سالم وآخرون (٢٠١٤م): بناء مقياس الإلتزان الإنفعالي لتلميذات المرحلة الإعدادية فى الكرة الطائرة ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، ع ٢٣ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٢٩- محمود عبدالفتاح عنان (١٩٩٥م): سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية والتطبيق والتجريب)، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣٠- مريم رجاء (٢٠٠٦م): فاعلية برنامج تدريبى لتنمية مهارات إدارة الضغوط المهنية لدى العاملات فى مهنة التمريض، رسالة دكتوراة، كلية التربية، جامعة دمشق.
- ٣١- مها حسن صبرى (٢٠٠٢م): العلاقة بين الاتزان الانفعالى والحركى ومستوى الأداء على عارضة التوازن، رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.
- ٣٢- نبهان حميد أحمد، أمينة كريم حسين، زياد مشعل فرحان" (٢٠١٦م): العلاقة بين مستوى التحمل النفسى وبعض المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم لطالبات المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بين جامعتي(ديالى_كركوك)، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.

- ٣٣- نبيل خليل ندا (٢٠٠٩م): الاعداد النفسى لحكام كرة القدم، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٣٤- نهال سعد السيد مرسى" (٢٠١٤م): تأثير حالة القلق على الثقة بالنفس وتركيز الانتباه وسرعة رد الفعل لدى حكام الكاراتية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ٣٥- هاني أحمد نراي (٢٠١٣م): علاقة قلق الحالة بمستوى أداء الحكام المساعدين لمحافظة بغداد لكرة القدم، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 36- **Amy Morin,(2018):** OPowerful Exercises To Increase Your Mental Strength, forbes, Retrieved, Edited.
- 37- **Kobasa,S.& Maddi, S. (1982):** Hardiness and health. Aprospective study .journal of personality and social psychology vol,37, no1 ,pp.1.21.
- 38- **Larson, melven (2020):** Jupian J,self Esteem and Emotional Maturity in college student, London.
- 39- **Nicoleta, R. and Vitalia, I. (2013):** The Influence of Experiential Analysis on the Emotional stability in the Unifying Experiential Groups. Journal of Experiential Psychotherapy, 16 (1): 3-12.
- 40- **Schmidt, R. & Lee, T. (2011):** Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. -5th Edition.Human Kinetics.
- 41- **Tarannum & Khatoon(2009):** Self –Esteem and Emotional stability of visually challenged students , Journal of india academy of applied psychology , 35(2).