

## حالة القلق وعلاقتها بالثقة بالنفس وتركيز الانتباه لدى حكام الجودو

\* د/ يحيى محمد محمد علي عبد الجيد

### المخلص :

يهدف هذا البحث على التعرف على تأثير حالة القلق على الثقة بالنفس وتركيز الانتباه لدى حكام الجودو وكذا التعرف على علاقة الثقة بالنفس بتركيز الانتباه لدى حكام الجودو، واستخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة وأهداف البحث، ولقد استخدم الباحث وسائل جمع البيانات والتي اشتملت على مقياسين، مقياس قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية لقياس حالة القلق بنوعيتها (معرفي وبدني) والثقة بالنفس، واختبار مهارات تركيز الانتباه للحكام لقياس (تركيز الانتباه)، واشتملت العينة قيد البحث على (٦٠) حكم منها (١٠) حكام عينة استطلاعية تم اجراءات المعالجات الاحصائية لايجاد الصدق والثبات لوسائل جمع البيانات قيد البحث عليها وبذلك اصبحت العينة الاساسية قيد البحث (٥٠) حكم، حيث تم التطبيق خلال البطولة العربية للفرق والاندية (CAIRO 2021) والمقامة داخل جمهورية مصر العربية خلال الفترة الزمنية (١١-١٦/٠٩/٢٠٢١) بالصالة المغطاة باستاد القاهرة الدولي، علماً بأنه تمت اجراءات المعالجات الاحصائية للعينة الاستطلاعية والعينة الاساسية قيد البحث باستخدام حزمة البرنامج الاحصائي للبحوث والعلوم الاجتماعية (SPSS)، وفي ضوء عينة وأهداف ونتائج البحث الإحصائية توصل الباحث الى وجود علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين حالة القلق والثقة بالنفس أي أن متغير حالة القلق ذو قدرة متوسطة في التنبؤ بقيم متغير الثقة بالنفس كما اظهرت قيمة "ف" الجدولية والدالة احصائياً على ان مقدرة متغير حالة القلق في التأثير على متغير الثقة بالنفس دال احصائياً، وأشارت اهم النتائج الى ان هبوط حالة القلق تؤثر بشكل ايجابي وملحوظ في مستوى الثقة بالنفس، كما اظهرت النتائج لوجود علاقة ارتباط عكسية ضعيفة بين حالة القلق وتركيز الانتباه بمعنى أن حالة القلق ذو قدرة ضعيفة في التنبؤ بقيم متغير تركيز الانتباه، كما اشارت معلمة الميل الى ان زيادة حالة قلق المنافسة بمقدار درجة واحدة يؤدي الى نقص تركيز الانتباه بمقدار (٠,٢٠٨) درجة، كما اظهرت النتائج لوجود علاقة ارتباط دالة احصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متغيري الثقة بالنفس وتركيز الانتباه، ويعزي الباحث ذلك الى ان تمتع الحكم بالثقة بالنفس يجعله اكثر قدرة على التركيز في المهام المنوطة به، كما اوصى الباحث على ضرورة واهمية الاهتمام بوضع برامج للاعداد النفسي للحكام والتأكيد من تهيئة الحكم نفسياً بشكل مستمر وضرورة اجراء دورات تدريبية وتنقيفية للحكام وكذا اقامة اختبارات نفسية للحكام بشكل مستمر لصقل وتهيئة الحكام.

\* مدرس بقسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية للتربية الرياضية بكلية التربية الرياضية (بنين- بنات) جامعة بورسعيد.

## المقدمة :

دائماً ما تهتم الدول بإعداد الكوادر الرياضية وتطوير وتنمية مستوياتها بهدف الوصول بالنشاط الرياضي إلى المستويات الأفضل حيث ان الرياضة وخاصةً المستويات العليا مؤشر للشعوب ودليل على الحضارت والتقدم وذلك لا يتحقق إلا بالتعاون المكثف للجهود من العاملين في المجال الرياضي على كافة الاصعدة (إداريين ومدربين ولاعبين وحكام) بهدف النهوض بمختلف الرياضيات إلى المستويات العالمية والدولية والاولمبية.

وفى السنوات الأخيرة طرأ تطور كبير على رياضة الجودو بجمهورية مصر العربية مما أدى أن تكون في مقدمة الرياضات التي تجذب أنظار العالم، من خلال النتائج التي تم رصدها بالبطولات وخاصةً خلال السنوات الاخيرة في قطاع الناشئين والشباب والرجال وكذا النساء حيث تصنف مصر في مصاف الدول عالمياً.

وتعتبر رياضة الجودو إحدى الرياضات ذات الاثر في بناء الجسم بالشكل اللائق لما تحتاجه متطلبات الحياة فهي علم وفن وفلسفة اثرت وتأثرت وتطورت عبر القرون ولها نظامها ومنهجها الخاص وكذا نظريات خاصة مما جعلها ذات مكانة لائقة بين الالعاب والرياضات والنشاط الحركي لذلك فقد عقدت لها العديد من المؤتمرات والدورات التي أقامها الإتحاد الدولي وذلك من أجل تطوير قوانينها الخاصة. (٨ : ٤)

ويرى الباحث أن للحكام دور بالغ الاثر في النجاحات التي حققتها رياضة الجودو وجعل لها تلك المكانة حيث ان لعملية التحكيم دور كبير في تنمية وتطوير مستوى الرياضة، فالحكم هو ذلك الرياضي الذي يدير المباريات، كما أنه يهتم بحماية اللاعبين، وعليه ايضاً اتخاذ القرارات في الحالات التي لم ينص عليها قانون اللعبة، وله السلطة التامة في السيطرة الكاملة على المباريات التي يديرها، وعليه وجب ان يتحلى وتتوفر لديه الثقة في النفس وفي قدراته على اصدار الاحكام معتمداً على ما لديه من خبرة ونفسه في أكثر الحالات وخاصة التي يكون فيها هو القاضي الوحيد.

ويجب عليه أن يكون عادلاً فيما يصدره من احكام و قرارات وغير مستثير للاعبين أو الإداريين أو الجماهير، او مستثار منهم كما أن تكون نصائحه أو توجيهاته بطريقة واسلوب راقى ولأثق في حال إذا ما تدخل أحد هذه الفئات في صميم قراره أو عمله، حيث أن ما يصدر منه من قرارات او احكام تشكل في اطارها العام تحديداً لترتيب ومكانة الاندية والفرق في قائمة المتنافسون في البطولات أو المنافسات، وهذا يؤكد ويظهر الدور الهام والخاص لعملية التحكيم في المنافسات والمباريات، حيث يقدم الحكم تقيماً فردياً للعديد من الجهد المبذول

من كل من المدربين واللاعبين والإداريين فى اطار المنافسة وفقاً لما يقدمه كل منهم فى اطار قانون وضوابط اللعبة، الذى وضعه الإتحاد، حيث أنه صاحب اتخاذ القرارات فى أى وقت من اوقات المنافسة، وكلما استطاع الحكام السيطرة على المنافسات واللاعبين بشفافية وعدالة واحترام وكذا السيطرة على سلوكياتهم وتصرفاتهم كلما كانوا الاقرب للنجاح فى ادارتهم للمنافسات وهو الهدف الاهم الذى يضعه الحكم نصب عينيه حتى يتحقق وبكفاءة، وتشكل القرارات التى يصدرها القائمون على عملية التحكيم فى اطارها العام الدور الأبرز والأهم والفعال للتقييم للمنافسات والمباريات، حيث انهم يتحملون على عانقهم كل ما يبذل من مجهود من المدربين واللاعبين الإداريين فى اطار المنافسة، فنتيجة المنافسات لا تقف إلى حد كبير على تفسير القواعد والقوانين فقط ولكن على دقة تنفيذها أيضاً.

ويعتبر التحكيم فى الجودو أحد أهم الفعاليات الرياضية التى حظيت باهتمام متزايد على مستويات عدة وهذا جعل المتخصصين يعملون على تطوير الرياضة من خلال تنمية وصقل مستويات أداء الحكام وكذا العمل على زيادة الممارسات العملية التحكيمية، حيث هي خلاصة الأهتمام العلمي الجاد لجميع متطلبات التحكيم من حيث تطوير المهام والأحاطة بالمعلومات الهامة والأساسية، وفى اطار الاعوام الأخيرة لتطوير الرياضة وذلك نتيجة لإرتباطها بالعلوم المختلفة والأخذ بالوسائل الحديثة والأستفادة من الإمكانيات الكبيرة التى يقدمها البحث العلمى من أجل مسايرة ومواكبة هذا التطور.

وتعد رياضة الجودو من أكثر الرياضات شعبية ويتضح ذلك من خلال وجود قاعدة عريضة من الممارسين سواء كانت على مستوى قطاع البطولة أو قطاع الممارسة.

ويشير محمد أحمد عبد الله (٢٠٠٦م) أن وجود متخصصين فى علم النفس الرياضى، وذلك للأهمية الكبرى فى إكساب الرياضيين اللياقة النفسية من خلال تقديم المشورة النفسية والعمل على تطوير سماتهم ومهاراتهم النفسية، وتنمية القيم الفردية والجماعية. (١١: ٤١١)

ومن المتعارف عليه أن المؤسسات والكيانات الدولية والمحلية الرياضية كالاتحادات تعمل بشكل جدي دوماً على نهوض وتنمية ورقي مستويات الاداء لها، وذلك من خلال دمج وربط مختلف التخصصات وإجراءات الابحاث والدراسات العلمية فضلاً عن انها تعطي أهمية عالية لإعداد المكونات الرئيسية الرياضة وخاصة الجودو وتتمثل فى (اللاعبين، المدربين، الحكام) ويعتبر الحكام من ابرز وأهم تلك المكونات لما لهم من تأثير قوي وكبير من خلال قراراتهم الحاسمة والتى تلعب الدوراً الرئيسى فى نجاح المنافسات الارتقاء بها

لأعلى مستوى، ولا يمكن تحقيقها إلا من خلال تنمية و تطوير وصقل مستوى التحكيم الذى يجب أن يكون متواكباً لتطوير لعبة الجودو وبما أن الحكام هم أحد المكونات الرئيسية لرياضة الجودو التنافسية وركيزتها الاساسية وأهم مكون لها لما يمثلونه من أهمية، فهم يعدون الرياضيين الذى يحرصون على إدارة وتسيير المنافسات فى اطار تنفيذ وإحترام القانون شكلاً وموضوعاً وروحاً، وهم أكثر قدرة من غيرهم للقيام بهذا الدور بدنياً وفنياً وذهنياً ونفسياً لقدرتهم على الفصل بين الفرق والاندية المتنافسة داخل اطار المنافسة حيث انهم أصبحوا محط أنظار جميع الفئات من لاعبين ومدربين وإداريين و جماهير.

وفئة الحكام تقع عليها ضغوط من عدة جوانب فضلاً عن ما يبذلونه من جهد، علماً بأنه توجد العديد من المواقف المتنوعة فى المنافسات وقد يقع اختيار الحكم حيالها على قرار يعتقد هو من وجهة نظره أنه الصائب والصحيح فى حين أن النادي أو الفريق أو المنافس المهزوم مثلاً أو جمهوره يعتبرون انه من أكبر الأخطاء، وقد يتغاضى عنه النادي أو الفريق أو المنافس الفائز وجمهوره وتثير هذه المواقف غضب الجمهور واعتراض المدربين أو اللاعبين أو قد يصل الأمر من الجمهور إلى تجاوزات قد تكون لفظية هتاف وقد يؤدي ذلك إلى زيادة الضغط النفسي على الحكم قد تؤثر فى ارتفاع ضغط الدم أو غيره من المظاهر الفسيولوجية لدى الحكم وقد تزيد أو تقل أو تقطع وتستمر مع الحكام تبعاً لاستجابته لها أو طبقاً للفروق الفردية وخبرات الحكم فى إدارة المنافسات.

ويوضح "محمد حسن علاوى" (١٩٩٨) بأن الأبعاد النفسية هى أحد المتطلبات الهامة للوصول إلى المستويات العالية فى الأنشطة المختلفة، حيث أن كثير من اللاعبين يتقاربون على المستوى المتقدم بدرجة كبيرة من حيث مستوى الأداء البدنى والفنى، ولذلك فإن هناك عاملاً هاماً يحدد كفاحهم أثناء المنافسة الرياضية فى سبيل الفوز ألا وهو العامل النفسى (١٧: ١٣٥)

ويتفق الباحث مع "أحمد محمد زينة" (٢٠٠٦) إلى أنه مما لا شك فيه أن للتحكيم متطلبات للأنشطة الفردية وخاصة فى العاب ورياضات المنازلات تختلف عن متطلباته للأنشطة والالعاب الجماعية، حيث تتباين المتغيرات النفسية من حكم إلى آخر وفقاً لطبيعة الرياضة التنافسية وشدتها وجمهورها وعدد اللاعبين المشاركين داخل الملعب وطريقة نظام إحتساب النقاط وطبيعة الاحتكاك المباشر بين اللاعبين الذى يؤثر على درجة الصعوبة بالزيادة وذلك يظهر بوضوح فى رياضة ولعبة الجودو (١: ٥)

وتتجلى المعرفة لحكام الجودو فى إتقان المهارات الفنية التى تخص اللعبة والإلمام بأخر المستجدات والتعديلات التى تطرأ على قواعد وطرق تنفيذ القانون وفهم وإستيعاب مفردات القوانين والقدرة على التمييز بين الأخطاء من حيث العقوبات الفنية والإدارية وإستعمال الإنذارات وكيفية تصنيفها (تصنيف أول- تصنيف ثانى) على حسب مواقف اللعب والمنافسة المختلفة والتطبيق الثابت والموحد فى قوانين رياضة الجودو، وتمثل القراءة التكتيكية للمباراة أحد أهم الجوانب المعرفية لما لها من دور كبير ينتج عنه رؤية تمكن الحكم من إتخاذ قرارات صائبة ودقيقة ترتقى بمستوى متميز من حيث سرعة الاستجابة فى إتخاذ القرار التى لا تتجاوز بضع ثوانى ولها الدور الأهم على نتائج المباراة وبالتالي تعتبر المحصلة النهائية المعرفية لخصوصية اللعب من الناحية الفنية أى أن التحكيم هو تواجدك فى المكان الصحيح وفى الوقت المناسب لإتخاذ القرار الدقيق والموقع هو العامل الأساسى فى ذلك.

لذلك يمثل الإعداد النفسى للحكم أهمية بالغة لما له من دور قيادى فى إدارة وتسيير المنافسات ومواجه ردود الأفعال للاعبين والمدربين والإداريين وال جماهير باختلاف بيئاتهم الاجتماعية وثقافتهم.

والتي تفرز سلوكيات إنفعالية متباينة قد تتعكس على قدرات الحكم وتؤثر على قراراته من خلال السيطرة على أفكاره والتحكم فى إنفعالاته عند قيادة المباراة، وبخلاف ذلك سوف يؤدى إلى خروج المباراه من سيطرته.

وعليه فإن الإعداد النفسى للحكم يؤدى إلى زيادة حالة الإستعداد والتأهب لإتخاذ القرار بثقة وتركيز إنتباه.

ويشكل كل من الحكم واللاعب والمدرب قوة بشرية قوية إلى حد كبير على مدى فهم وإدراك كل منهم لواجباته ومسئولياته وقد أدى الارتفاع المتزايد لمستوى اللاعبين نتيجة التقدم المستمر فى تغير أساليب الهجوم والدفاع فى رياضة الجودو إلى زيادة الضغوط الواقعة على الحكام فى إتخاذ القرارات الصائبة والسليمة وفى توقيت لا يدعوا إلى إثارة لاعبي الفريقين حيث تتمثل أغلب المشاكل التى قد تقع أثناء المباريات، وكلما أرتفع مستوى اللاعبين فنياً وتكتيكياً كلما كان التحكيم أسهل وذلك لقلّة الأخطاء وتميز المهارات بالكفاءة.

ويجب أن يكون الحكم قادر على بذل و أداء المزيد من المجهود والاحتفاظ بدرجة عالية من النشاط والحيوية لفترة طويلة حتى الوصول للهدف، أوحى عند مواجهة صعوبات مفاجئة.

يشير "محمد حسن علاوى" (٢٠٠٢م) إلى أن القلق من بين أبرز المظاهر التى تنتاب الرياضى والذى قد يظهر فى صورة متغيرات فسيولوجية (قلق بدنى) أو فى صورة متغيرات معرفية (قلق معرفى) أو متغيرات إنفعالية كسرعة وسهولة الأنفعال. (١٣: ٣١٣)

ويرى الباحث انه كلما تميز حكم الجودو بثقة بنفسه وفى قدراته وإلمامه بمستحدثات ومواد القانون وخبراته يكتسب مركزاً قوياً بين اللاعبين يساعده على إحترامهم له وتقبلهم لقدراته، والثقة بالنفس تساعد الحكم على سهولة إتخاذ القرار المناسب، والحكم الواثق من نفسه لا يظهر عليه القلق والخوف والتوتر فى المواقف الغير متوقعة ولا يستطيع اللاعبون أثناء المباراة معرفة ما هو القرار الذى سيصدره الحكم.

ويجب أن يتمتع الحكم بالطلاقة اللفظية أثناء نطقه للمصطلحات الفنية، والثقة فى النفس أثناء إعطاء القرارات والقدرة على التنوع فى طبيعة و نغمة الصوت حسب درجة ونمط الموقف وكذا القدرة على التأثير فى الآخرين بأسلوبه.

ويشير كلا من "صباح قاسم خلف وسمير مهنا عناد" (٢٠٠٩) الى أن العوامل النفسية يظهر دوراً لا يقل اهمية عن العوامل الأخرى كونها ترتبط بكثير من المواقف التى تواجه الحكام خلال المنافسات وأن نتائج العديد من الدراسات تثبت أن الحكم الناجح يتميز عن غيره بالعديد من السمات ومنها الثبات الانفعالى والقدرة على اتخاذ القرار والثقة بالنفس وتحمل المسئولية والإبداع والطموح والقيادة. (٧: ٢٤)

ومن خلال تواجد الباحث فى المجال وعلى ومتابعته الدائمة بمستجدات وتعديلات القانون والقواعد المنظمة له إضافة إلى متابعة المنافسات التى ينظمها الإتحاد المصرى للجودو لاحظ قدر المحاولات التى تعمل على تطوير لعبة الجودو والتى تناولت عناصر كثيرة ومنها (اللاعبين والمدربين والبنية التحتية)، إلا أن هناك نقص فى عدد الأبحاث العلمية- على حد علم الباحث التى أجريت على حكام الجودو وبالتالي تم إغفال عنصر مؤثر يؤثر ويتأثر بمستوى الجودو ألا وهو الحكم.

وأن أكثر الحكام لا يستطيعون إنهاء المباريات بنفس الكفاءة التى يبدأون بها المباراة، وغالباً ما يبدو عليهم مظاهر التعب والإجهاد وعدم القدرة على التركيز خاصة فى المباريات المهمة والحساسة، مما يؤدى إلى زيادة الأخطاء التى قد تؤثر على نتائج المباريات، ويعتقد الباحث أن سبب هذا القصور فى الأداء يرجع إلى كثرة عدد المباريات والتى تعتبر حمل وعبء بدنى ونفسى وذهني على كاهل الحكم وبالتالي تؤثر على التركيز والقرارات.

حيث يعتمد النجاح فى رياضة الجودو على التكامل بين عناصر هذه الرياضة من مدربين ولاعبين وإداريين وحكام، ومن خلال متابعة الباحث لبطولات الجمهورية تبين أن الحكام من أهم العوامل الرئيسية لنجاح اللعبة وتطورها، إضافة إلى الجانب الجمالى لها، حيث أن الحكم هو الدعامة القوية فى نجاح المباريات وعامل قوى فى رفع مستوى اللعبة.

وتعد شخصية الحكم وسرعة إتخاذ القرار دون تردد وجديته فى إعطاء القرار وبالتزامن بين قرارات الحكم والقضاء تكسب المباراه الجدية ويقلل من الاعتراضات، وكذلك إعطاء القضاء القرارات بشكل جدى دون إنتظار أمر إيقاف المباراه من الحكم يكسب المباراه الشكل السليم ويقنع كل من المدربين واللاعبين بأن طاقم التحكيم على درجة عالية من الكفاءة. ويرى الباحث أن ثقة الحكم بنفسه من أهم العوامل التى تؤدى إلى الإقلال من حالة القلق الناتجة عن موقف المنافسة ومن ثم زيادة تركيز الإنتباه وسرعة الإستجابة الحركية فى الأداء، حيث توجد علاقة طردية بين كل من الثقة بالنفس وتركيز الإنتباه فكلما زادت ثقة الحكم فى نفسه كلما أدى ذلك إلى زيادة تركيز إنتباه وإصدار أحكام وقرارات صائبة وسريعة ودقيقة أثناء المباريات الهامه، مما يؤثر على اللاعبين والمدربين والإداريين ويؤدى الى عدم وجود الاعتراض أثناء سير المباراه وذلك يعنى مدى إرتباط كل من الثقة بالنفس وتركيز الانتباه بحالة القلق.

ونظراً للأهمية التى تحظى بها خاصية إتخاذ القرار الصحيح وردود أفعال الحكام فقد قام الباحث بالاطلاع على دراسات إستطلاعية لتحليل مباريات بطولة الجمهورية السابقة حيث وجد أن هناك تباين واضح بين حكام الجودو فى إتخاذ القرار أثناء المباريات مما يؤدى إلى تباين فى إتخاذ القرار الصحيح وجعل من ردود أفعال الحكام علامة إستفهام فى سرعة إتخاذ القرار أثناء المباراه.

وبذلك يرى الباحث من خلال نتائج التحليل أن هناك قرارات خاطئة تؤثر سلباً على نتائج المباراه والتى قد تصيب بعض الحكام أثناء قيامهم بإدارة المباريات، وذلك لعدم الثقة ووجود عبء على كاهل الحكم فى إتخاذ قرارات التحكيم، بالإضافة إلى وجود تحركات لبعض الحكام الغير مناسبة أثناء المباراه وتأثر بعض الحكام بوجود مسئول من إتحاد اللعبة، نادى معين، شخصية مدرب، لاعب من الفريق القومى، و تفاعل الحكم مع المباراه من حيث قوة أو ضعف المتنافسين، والمؤثرات الخارجية، ويعتقد الباحث أن مرجع هذه القرارات ترجع إلى عنصر القلق والذى بدوره يؤثر على الثقة بالنفس والتركيز والإنتباه ومن ثم اتخاذ القرارات.

ليس بالأمر السهل أن يستطيع أى فرد القيام بعملية التحكيم، إذ يجب على الفرد الذى يمارس مهنة التحكيم أن يتمتع بصفات وقدرات خاصة قد تتوافر لديه بالفطرة وبالتالي يمكن تنميتها وتطويرها بالخضوع إلى التدريب المستمر، ومن هنا يمكننا إعداد حكم قادر على إدارة المباريات بكفاءة عالية من الناحية الفنية والبدنية والنفسية، حتى يتمكن من مواجهة الضغوط المستمرة سواء من الجمهور أو اللاعبين أو الإداريين، حيث يتوقف نجاح الحكم على مدى فهمه للقانون وقدرته على تطبيقه داخل الملعب بعدالة وحزم وهذا لا يأتي إلا إذا كان الحكم يتمتع بكفاءة نفسية عالية.

وفى ضوء ما سبق يرى الباحث مدى أهمية البحث فى هذا الموضوع بحثاً علمياً ومنطقياً وكذا دافعا قويا بالبحث والدراسة، لايجاد الحل الانسب لهذه المشكلة من خلال دراسة حكام الجودو بكافة درجاتهم أثناء ادارتهم للمنافسات وذلك من خلال دراسته علمية لحالة القلق لدى حكام الجودو ومدى تأثيرها على بعض المتغيرات النفسية الأخرى كالثقة بالنفس وتركيز الانتباه.

#### أهداف البحث :

#### يهدف البحث الى التعرف على :.

- تأثير حالة القلق على الثقة بالنفس وتركيز الانتباه لدى بعض حكام الجودو.
- علاقة الثقة بالنفس بتركيز الانتباه لدى بعض حكام الجودو.

#### فروض البحث:

- هل تؤثر حالة القلق تأثير إيجابى على الثقة بالنفس وتركيز الانتباه لدى بعض حكام الجودو ؟
- هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين (الثقة بالنفس وتركيز الانتباه) لدى بعض حكام الجودو؟

#### المصطلحات المستخدمة فى البحث :

#### - حالة القلق :

حالة إنفعالية تتميز بمشاعر ذاتية وشعورية بتوقع الخطر والتوتر مع إرتباطها بتنشيط أو إستثارة الجهاز العصبى الأوتونومى (اللا إرادى)، وتتغير من وقت لآخر وتتذبذب بصورة تتناسب مع التهديد الذى يدركه الفرد فى المواقف الذى يكون فيه (١٥ : ٤٤٢)

#### - الثقة بالنفس

هى درجة إعتقاد أو تأكده من مقدرته على النجاح فى مهمة معينة (٥ : ٣٢٤)



## - تركيز الانتباه

قدرة الفرد على تصنيف أو تأكيد أو تثبيت الانتباه على مثير أو مثيرات مختارة لفترة من الزمن. (٥ : ٣٢٤)  
أدوات ووسائل جمع البيانات:

اشتملت وسائل جمع البيانات على مقياسين مقياس قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية لقياس (حالة القلق المعرفي والبدني، الثقة بالنفس) واختبار مهارات تركيز الانتباه للحكام لقياس تركيز الانتباه).

أولاً : قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية تصميم مارتنز وآخرون وقام محمد حسن علاوي بإعداد الصورة العربية لهذه القائمة وتتضمن ثلاث ابعاد (قلق معرفي- قلق بدني- الثقة بالنفس) حيث تحتوي القائمة على (٢٧) عبارة حيث يشتمل كل بعد على عدد (٩) عبارات. (١٦ : ٢٥٠-٢٥٤)

ثانياً: مقياس تركيز الانتباه قام باعداد المقياس كل من واينبرج وريتشادسون وقام محمد حسن علاوي بتعريب المقياس وقد اطلق عليه اختبار مساعدة الذات للحكام حيث يتضمن المقياس (١٥) عبارة يقوم الحكم الرياضي بالاجابة على عبارات الاختبار على مقياس خماسي التدرج. (١٦ : ٥٣٩ - ٥٤٢)

### إجراءات البحث:

#### منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملاءمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

#### مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على حكام رياضة الجودو المسجلين والمعتمدين فى سجلات الإتحاد المصرى للجودو للموسم الرياضى (٢٠٢١) (٢٠٢٢) والبالغ عددهم (١٧٠) حكماً بجميع درجاتهم تم سحب عينة عشوائية منهم (٦٠) حكماً من المجتمع الكلى لعينة البحث، وتم سحب عينه قوامها (١٠) حكماً من إجمالى العينة الأساسية لإجراء الدراسة الاستطلاعية بواقع حكمن من كل فئة، كما تم إستبعاد (١١٠) حكماً لعدم تعاونهم فى الإجابة على الإستمارات وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية قوامها (٥٠) حكماً من جميع الدرجات.

## جدول (١)

تجانس عينة الدراسة في المتغيرات العمر الزمني - سنوات الخبرة - حالة قلق المنافسة  
مهارات تركيز الانتباه ن = ٥٠ حكم

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	٣١,٤٩	٣٣	٧,٠٦	.٠٩٠
سنوات الخبرة	سنة	٨,٩٨	٩	٦,٣٨	٢,٩٧
حالة القلق	درجة	٥٩,٢٠	٥٩	٦,٩٧	.٦١
تركيز الانتباه	درجة	٥٩,١٠	٥٨	٧,٢٧	.١٦

يوضح جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين  $(\pm 3)$  بالنسبة لمتغيرات الدراسة مما يدل على تجانس عينة البحث.  
الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٠) حكام من الحكام المسجلين بالاتحاد المصري للجودو وهذه العينة غير العينة الأصلية وتطبق عليهم نفس شروط عينة الدراسة الأساسية، وقد قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية للتأكد من صلاحية المقاييس وذلك بإيجاد معاملاتها العلمية من صدق وثبات وذلك في الفترة الزمنية ٤-٤/٢٠٠٨/٢٠٢١م.

## جدول (٢)

معامل الثبات لعبارات قائمة حالة القلق بطريقة (الفا كرونباخ) ن = ١٠ حكام

الفا كرونباخ	م	الثقة بالنفس	الفا كرونباخ	م	القلق البدني	الفا كرونباخ	م	القلق المعرفي
٠,٦٨٤	٣	الثقة بالنفس	٠,٦٣٤	٢	القلق البدني	٠,٧٠٥	١	القلق المعرفي
٠,٦٧٦	٦		٠,٦٥٦	٥		٠,٧٣٩	٤	
٠,٦٦٨	٩		٠,٦٥٣	٨		٠,٧١٩	٧	
٠,٦٥٣	١٢		٠,٦٧٨	١١		٠,٦٦٨	١٠	
٠,٦٨٢	١٥		٠,٦٦٢	١٤		٠,٦٧٥	١٣	
٠,٧٢٧	١٨		٠,٦٨٢	١٧		٠,٦٨٢	١٦	
٠,٧١٤	٢١		٠,٦٩١	٢٠		٠,٦٩٩	١٩	
٠,٧٠٩	٢٤		٠,٦٨٥	٢٣		٠,٦٨٩	٢٢	
٠,٧٢٢	٢٧		٠,٦٦٩	٢٦		٠,٧١٦	٢٥	

يوضح الجدول (٢) ان معاملات الثبات الخاصة بعبارات قائمة حالة قلق المنافسة بطريقة الفا كرونباخ تراوحت ما بين (٠,٦٣٤ - ٠,٣٩) مما يظهر على تمتع هذا المقياس بقدر مناسب من الثبات.

### جدول (٣)

الاتساق الداخلي لمفردات اختبار حالة قلق المنافسة ن = ١٠ احكام

م	معرفي	م	بدني	م	الثقة بالنفس
١	٠,٧٦٥	٢	٠,٧٨٤	٣	٠,٨٢٧
٤	٠,٨١٧	٥	٠,٧٨٦	٦	٠,٨٣٥
٧	٠,٩٣١	٨	٠,٨٦٧	٩	٠,٩٠٢
١٠	٠,٨٧٥	١١	٠,٧٧٤	١٢	٠,٨٢٤
١٣	٠,٧١٩	١٤	٠,٨١٥	١٥	٠,٨٩٩
١٦	٠,٨٣٣	١٧	٠,٩٢٢	١٨	٠,٨٤٥
١٩	٠,٧٨٢	٢٠	٠,٨١١	٢١	٠,٨٩٠
٢٢	٠,٧٧٥	٢٣	٠,٨٣٤	٢٤	٠,٧٨٢
٢٥	٠,٨٢٢	٢٦	٠,٨٦٢	٢٧	٠,٩٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٠,٦٠٢)

يوضح الجدول (٣) أن معاملات الارتباط بين مفردات ودرجة كل محور من محاور الاختبار محصورة ما بين (٠,٧١٩ - ٠,٩٣١) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على صدق المفردات في قياس ما وضعت لقياسه

### جدول (٤)

معاملات ارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس حالة قلق المنافسة الرياضية

(الاتساق الداخلي) ن = ١٠ احكام

المتغيرات	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	الدالة
معرفي	* ٠,٨٨٥	دال
بدني	* ٠,٧٦٤	دال
الثقة بالنفس	* ٠,٧٧٥	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٦٣٢)

يوضح جدول (٤) انه توجد علاقة ارتباط دالة احصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس حالة قلق المنافسة، مما يظهر تمتع هذا المقياس بدرجة عالية من الصدق.

### جدول (٥)

معامل الثبات لأختبار مهارات تركيز الانتباه للحكام بطريقة (الفا كرونباخ) ن=١٠ حكام

العبارة	الفا كرونباخ	العبارة	الفا كرونباخ	العبارة	الفا كرونباخ
١	٠,٨٨٣	٦	٠,٨٦٧	١١	٠,٨٦٩
٢	٠,٨١٤	٧	٠,٨١٣	١٢	٠,٨٧٩
٣	٠,٨٧٢	٨	٠,٨١١	١٣	٠,٨٨٧
٤	٠,٨٦٨	٩	٠,٨٨١	١٤	٠,٨٨٦
٥	٠,٨٨٥	١٠	٠,٨٧٥	١٥	٠,٨٨٩

يتضح من الجدول (٥) ان معاملات الثبات الخاصة بعبارات اختبار مهارات تركيز الانتباه قيد البحث بطريقة (الفا كرونباخ) تراوحت ما بين ( ٠,٨١١ - ٠,٨٨٩ ) مما يدل ويظهر ان الاختبار يتمتع بقدر مناسب من الثبات.

### جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسط الربيعين الأدنى والأعلى ( صدق التمايز ) لاختبار مهارات تركيز الانتباه للحكام على العينة الاستطلاعية قيد البحث ن = ١٠ حكام

العبارة	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		قيمة "ت" المحسوبة
	ع	س	ع	س	
١	٢,٧٥٧	٠,٠٥٦٧	٥,٠٠٠	٠,٠٠٠	**٧,٠٠٠
٢	٢,٦٥٧	٠,٥٦٧	٤,٢٣٣	٠,٥٦٧	*٣,٤٢٥
٣	٢,٦٥٧	٠,٥٦٧	٤,٥٦٧	٠,٥٦٧	*٤,٤٢١
٤	٢,٢٢٢	٠,٥٦٧	٥,٠٠٠	٠,٠٠٠	**٨,٠٠٠
٥	٢,٦٤٧	٠,٥٦٧	٤,٥٦٧	٠,٥٦٧	*٤,١٢٢
٦	٢,٣٣٢	٠,٥٦٧	٥,٠٠٠	٠,٠٠٠	**٥,٠٠٠
٧	٢,٦٥٧	٠,٥٦٧	٤,٢٢٣	٠,٥٦٧	*٣,٤٢٣
٨	٢,٣٢٣	١,٠٥٥	٤,٣٢٣	٠,٥٦٧	*٣,٥٦٢

## تابع جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسط الربيعين الأدنى والأعلى (صدق التمايز) لاختبار مهارات تركيز الانتباه للحكام على العينة الاستطلاعية قيد البحث ن = ١٠ حكام

قيمة "ت" المحسوبة	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		العبارة
	ع	س	ع	س	
*٤,٠٠٠	٠,٠٠٠	٥,٠٠٠	٠,٥٦٧	٢,٦٥٦	٩
**٥,٠٠٠	٠,٠٠٠	٥,٠٠٠	٠,٥٦٧	٢,٣٢٢	١٠
**٥,٠٠٠	٠,٠٠٠	٥,٠٠٠	٠,٥٦٧	٢,٣٢٢	١١
*٣,٢٤٢	٠,٠٠٠	٥,٠٠٠	١,٠٠٠	٣,٠٠٠	١٢
**٥,٠٠٠	٠,٠٠٠	٥,٠٠٠	٠,٥٦٧	٢,٣٢٣	١٣
*٢,٧١٦	٠,٥٦٧	٤,٥٦٧	٠,٥٦٧	٢,٣٢٢	١٤
**٨,٠٠٠	٠,٠٠٠	٥,٠٠٠	٠,٥٦٧	٢,٣٣٢	١٥

\*\*دال عند مستوى معنويه (٠,٠١) \*دال عند مستوى معنويه (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٦) انه توجد فروق جوهرية داله احصائيا بين متوسطى (الربيع الاعلى، الربيع الادنى) و لصالح متوسط الربيع الاعلى فى اختبار مهارات تركيز الانتباه للحكام قيد البحث مما يدل على تمتع هذا الاختبار بدرجة عاليه من الصدق.

- الدراسة الاساسيه :

قام الباحث بتطبيق المقاييس على عينه البحث الاساسيه وذلك فى الفتره الزمنيه (١١ - ١٦ / ٠٩ / ٢٠٢١م) وذلك فى البطولة العربيه للجودو للفرق والانديه ( Cairo 2021 ) والمقامه بالصالة المغطاة (باستاد القاهره الدولى) داخل جمهوريه مصر العربيه بمشاركة ٢٥٠ لاعباً ولعبة من اصل ٦٠٠ جاءوا من ١٢ دولة، وبذلك اصبح اجمالى عدد الحكام التى تمكن الباحث من الحصول على استجابتهم على المقاييس قيد البحث (٥٠) حكم.

عرض ومناقشه النتائج

من خلال اهداف البحث وفروضه والبيانات الخاصه بعينه البحث وتبويبها فى جدول ومعالجتها احصائياً ظهر نتائج البحث.

## جدول (٧)

تقدير العلاقة بين حالة القلق والثقة بالنفس للمستويات المختلفة للحكام قيد البحث ن = ٥٠ حكم

المتغير المستقل	المتغير التابع	معامل الارتباط R	معامل التحديد R <sup>2</sup>	قيمة B	قيمة ف ببنا	قيمة ف	مستوى الدلالة
حالة القلق (بدني، معرفي)	الثقة بالنفس	٠,٤٣٦	٠,١٩٠	٦,٧٠٥ ٠,٣٠٨	٠,٤٣٦	١١,٢٨٧	٠,٠٠٢

$$Y = 6.705 + 0.308X$$

معادلة الإحذار

تشير معلمة الميل إلى أن كلما زاد حالة قلق المنافسة بمقدار درجة واحدة كلما قلت الثقة بالنفس بمقدار (٠,٣٠٨) درجة.

وتشير نتائج الجدول إلى أنه توجد علاقة ارتباطية طردية متوسطة إلى حد ما، حيث بلغت معامل الارتباط (٠,٤٣٦)، أي أن متغير حالة القلق ذو قدرة متوسطة في التنبؤ بقيم متغير الثقة بالنفس.

كما تشير نتائج الجدول (٧) إلى أن قيمة "ف" دالة إحصائياً مما يدل على أن مقدرة متغير قلق المنافسة في التأثير على متغير الثقة بالنفس دالة إحصائياً.

ويتضح من نتائج جدول (٧) أيضاً وجود علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين حالة القلق والثقة بالنفس أي أن متغير حالة القلق ذو قدرة متوسطة في التنبؤ بقيم متغير الثقة بالنفس، كما تشير نتائج الجدول نفسه إلى أن قيمة "ف" دالة إحصائياً مما يدل على أن مقدرة متغير حالة القلق في التأثير على متغير الثقة بالنفس دالة إحصائياً.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة "بوريني Borrelli (١٩٩٧م) (١٩)، عبد الرحمن بن مساعد الزهراني (٢٠٠٣) (٩)، ادوارد وهاردي Edwards# Hardy (١٩٩٦) (٢٠)، محسن محمد عبد الرحيم" (٢٠٠٧) (١٠) حيث أشارت أهم النتائج إلى أن هبوط حالة القلق تؤثر بشكل إيجابي وملحوظ في مستوى الثقة بالنفس.

ويشير "أسامة كامل راتب" (١٩٩٧م) إلى أن الثقة بالنفس هي درجة الاعتقاد التي لدى الفرد عن مدى قدرته على تحقيق النجاح، ولا شك أن توقع الفرد لآدائه ونتائجه يعتبر عاملاً هاماً، حيث التأثير على نتائجه و آدائه كما أن الثقة في توقع نتائجه تجعله أكثر استعداد لبذل الجهد واستمرار العطاء، وكلما ازداد التوقع وأصبح أكثر ثقة بنتائجه كلما زاد ذلك من القدرة على التحمل والصبر والتصميم على مواجهة الصعوبات التي تواجهه والمشكلات التي

تعرضه ويصبح من الصعب عليه أن يستسلم للهزيمه أو أن يفقد الأمل وتدعمه أيضا على تركيز الانتباه فى المنافسة وتستثير قدراته الكامنه، ويتسم اداؤه بالأنسيابيه والمزيد من القوة والسرعة وتساعد على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء فى المواقف التنافسية الضاغطة. (٦: ٣٤٢، ٣٤٣)

ويشير "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٢م) الثقة بالنفس Self confidence هى درجة إعتقاد الفرد أو تأكده من قدرته على انجاح مهمة معينة. (٣: ٩٨)

ويرى "محمد حسن علاوى" (٢٠٠٠م) أن القلق الرياضى هو أحد المتغيرات النفسية المهمة التى ينبغى المحافظة على إستقراره ومحاولة استثماره كدافع إيجابى لتحقيق أفضل النتائج الرياضية. (١٥: ٢٧٨)

ويضيف "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٢) إلى أن الثقة تعمل على دعم العديد من الانفعالات الايجابية للرياضي، فهى تبعث فيه الحيوية والشعور بالحماس والبهجه والأنتعاش، والمتعة والرضا، والأداء بإنسيابية ومزيد من القوة والسرعة كما أن الثقة تساعد حكام الكاراتيه على الاحتفاظ بالهدوء وتجعله أكثر قدرة على الأسترخاء وخاصة فى مواقف المنافسة الضاغطة. (٣: ٩٨)

ويعزى الباحث أن متغير الثقة بالنفس من أهم النواحي النفسية التى يجب أن يتميز بها الحكم وهى تعتبر مهمة جدا لان الثقة بالنفس تساعد الحكم على قيادة المباراة واتخاذ القرار باختلاف نوع الموقف حيث أنه اذا كان هناك خلل فى الثقة لدى الحكم يؤثر على مستوى أدائه التحكىمى بالسلب.

### جدول (٨)

تقدير العلاقة بين حالة القلق وتركيز الانتباه للمستويات المختلفة للحكام قيد البحث ن = ٥٠

#### حكم

المتغير المستقل	المتغير التابع	معامل الارتباط R	معامل التحديد R2	قيمة B	قيمة بيتا	قيمة ف	مستوى الدلالة
حالق القلق (بدنى، معرفى)	تركيز الانتباه	٠,٢٠٢	٠,٠٤١	٧١,٢٧٩ ٠,٢٠٨-	٠,٢٠٢-	٢,٠٣٧	٠,١٦٠

$$Y = 71.279 - 0.208X$$

تشير معلمة الميل الى أن زيادة حالة القلق المنافسة بمقدار درجة واحدة يؤدي الى نقص تركيز الانتباه بمقدار (٠,٢٠٨) درجة.

ويشير معامل الارتباط الى وجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين حالة القلق وتركيز الانتباه بمعنى أن قدرة حالة القلق ذو قدرة ضعيفة في التنبؤ بقيم متغير تركيز الانتباه. كما تشير نتائج الجدول الى أن قيمة "ف" غير دالة إحصائية، مما يدل على أن حالة القلق كمتغير مستقل لا يؤثر على تركيز الانتباه كمتغير تابع.

يتضح من نتائج الجدول (٨) وجود علاقة ارتباطية عكسية بين حالة القلق وتركيز الانتباه، كما تشير نتائج الجدول الى أن قيمة "ف" غير دالة إحصائية مما يدل على أن متغير حالة القلق كمتغير مستقل لا يؤثر على متغير تركيز الانتباه كمتغير تابع.

وفي هذا الصدد يؤكد "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠) إلى أن تدريب الحكم في التركيز والانتباه من المتغيرات النفسية الهامة لنجاح الاداء وتحقيق الاستمتاع وأن التفوق في الاداء يحدث عندما يكون الحكم في منطقة الطاقة المثلى وأن من أهم الخصائص النفسية للحكم في تلك المنطقة هي التحكم في التركيز والانتباه. (٥: ٢٦٩)

ويعزو الباحث ذلك الى أن وجود حالة القلق لدى الحكام تسهم بشكل كبير في تشتيت الانتباه وعدم القدرة على التركيز.

ويشير "مصطفى حسين باهى وأخرون" (٢٠٠٧م) إلى أن القلق يعتبر إشارة الخطر التي تضيء كل من موارد الفرد الجسمية والنفسية في سبيل الحفاظ على الذات والدفاع عنها، وقد يكون القلق في الوقت نفسه دليلاً على الإختلال الذي يؤدي اذا ازدادت حدته الى اضطراب ونقص الوظائف تؤدي الى القلق بمختلف مستوياته وفي درجات متفاوتة الى فقدان التوازن النفسى، مما يحفز الكائن الحي الى محاولة إعادة السيطرة على هذا التوازن وإستعادة مقوماته بأساليب سلوك مختلفة. (١٨: ٤٥)

ويرى "محمد حسن علاوى" (٢٠٠٢م) يعتبر الانتباه من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في أى نشاط رياضي ويعرف المدربون بصفة خاصة أهمية الانتباه في المساهمة للوصول الى الأداء الأمثل فضياع الانتباه يعد أحد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف ويؤثر مباشرة في عدم تحقق الفوز أو الاقتراب من الهزيمة.

وقد اتفقت آراء بعض العلماء على أن حدوث الانجازات في المجال الرياضي يرتبط بوجود الرياضى بالمنطقة النفسية المثلى، وأهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه موجه الى أداء المهارة. (١٣: ٢٤٧)



حيث يرى "محمد حسن علاوى" (٢٠٠٠) أن القلق الرياضى هو أحد المتغيرات النفسية المهمة التى ينبغى المحافظة على إستقراره ومحاولة استثماره كدافع إيجابى لتحقيق أفضل النتائج الرياضية. (٢٧٨ : ١٤)

ويرى الباحث من خلال خبرته أنه كلما كان الحكم على قدر من تركيز الانتباه قل تأثره بالقلق.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "أحمد عبد القادر" (٢٠٠٤) (٢)، عبد الرحمن بن مساعد الزهرانى (٢٠٠٣) (٩)، محسن محمد عبد الرحيم" (٢٠٠٧) (١٠) حيث أسفرت النتائج عن وجود علاقة عكسية بين حالة القلق وبين تركيز الانتباه.

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى

### جدول (٩)

معامل الارتباط بين الثقة بالنفس، تركيز الانتباه ن = ٥٠ حكم

المتغيرات	الثقة بالنفس	تركيز الانتباه
الثقة بالنفس	-	
تركيز الانتباه	*٠,٣٠١	-

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٢٨٨ \* مستوى الدلالة

يتضح من جدول (٩) ما يلى :

١- توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً عند مستوى معنويه (٠,٠٥) بين متغيرى الثقة بالنفس وتركيز الإنتباه.

ويوضح "محمد العربى شمعون" (١٩٩٩) أن ضعف وقلة الثقة بالنفس والتوقعات السلبية تقلل من كفاءة الأداء كما أنها تؤدي الى حدوث القلق وضعف وقلة التركيز وعدم التأكد من احراز وتحقيق الهدف ونقص تقدير الذات، واللاعبين الذين تعوذهم الثقة بالنفس يكون تركيزهم اقوى نحو نقاط الضعف مما يشنت إنتباههم عن المثيرات الهامة والضرورية للأداء الجيد، ويرادوهم الشعور بعدم الكفاءة حتى مع إستمرار الممارسة، وإنه ليس فى وسعهم أن يقدمون الأفضل، لذلك فإنهم يمتلكهم الشعور بتقديم المزيد من المحاولة أو يعرضون عن الممارسة وبذل الجهد، وحتى مع استمرار الممارسة فإنها تفتقد الى المتعة والشعور بالرضا. (٣٣٩ : ١٢)

ويعزو الباحث ذلك الى ان تمتع الحكم بالثقة بالنفس يجعله أكثر قدرة على التركيز فى المهام المنوطة به، حيث يشير "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٢) تساعد الثقة بالنفس اللاعبين على

تركيز الانتباه في المنافسة، ويرجع ذلك الى أن الفرد الرياضى لا يحاول تجنب الفشل (الذى يأتى نتيجة ضعف الثقة بالنفس) ويصبح موجهاً اهتماماته نحو الأداء، فالرياضى الذى يتسم بضعف الثقة يمتلكه شعور بالقلق وعدم التركيز ويستحوذ عليه التفكير السلبي. (٣: ٢٧٠)

ويؤكد "أسامة كامل راتب" (١٩٩٧م) أنه بإزدياد درجه توقع الرياضى وأصبح أكثر ثقة كلما زاد ذلك من قدرته على الصبر والتحمل والتصميم فى مواجهة الصعوبات التى تواجهه أو المشكلات التى تعترضه ويصبح من الصعب عليه أن يستسلم للهزيمة أو أن يفقد الأمل وتدعمه أيضاً على تركيز الانتباه فى المنافسة وتستثير قدراته الكامنه، ويتسم ادائه بالأنسيابيه مع القوة والسرعة وتساعد على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء فى المواقف ضغط المنافسة. (٦: ٣٤٢: ٣٤٣)

ويعزو الباحث ذلك الى أن قدرة الحكم على الاحتفاظ بتركيز انتباهه على أدائه الفنى أثناء المباراة من أهم المتغيرات التى يتميز بها حكام الجودو وايضا تميزه أثناء المباراة.

**الإستنتاجات :**

- فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذا البحث واستناداً إلى ما تم تحقيقه من أهداف وفروض وفى حدود عينة البحث وإجراءاته ومن خلال المعالجات الاحصائية المستخدمة توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :
- متغير حالة القلق له تأثير فى نفس الإتجاه على متغير الثقة بالنفس، بينما لا يؤثر على متغير تركيز الإنتباه.
  - توجد علاقة إرتباطية طردية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متغيرى الثقة بالنفس وتركيز الانتباه.

#### **النوصيات :**

- الاهتمام بوضع برامج للاعداد النفسى للحكام
- التأكد من تهيئة الحكم نفسياً بشكل مستمر
- إجراء دورات تدريبية وثقافية للحكام
- إقامة اختبارات نفسية بشكل مستمر لصقل وتهيئة الحكام



- ١٢- محمد العربي شمعون (١٩٩٩م): علم النفس الرياضي والقياس النفس، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٣- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٤- محمد حسن علاوي (٢٠٠١م): اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٥- محمد حسن علاوي (٢٠٠٠م): علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- ١٦- محمد حسن علاوي (١٩٩٨م): موسوعة الأختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، ط١، القاهرة.
- ١٧- محمد حسن علاوي (١٩٩٨م): مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط١، القاهرة.
- ١٨- مصطفى حسين باهي، هشام عبد الوهاب حسين، حسين أحمد حشمت (٢٠٠٧م): الصحة النفسية في المجال الرياضي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

### ثانياً المراجع الأجنبية

- 19- Borreili, D. M. (1997): Examining the relation ship among measures of anxiety ,self- confidenc arousal, and performance of elite hocky players, (m.s.) – ball state university , includes bibliography, 1:54-60.
- 20- Edwards, T. & Hardy (1996): The Interactive effects of intensity and self- confidence upon performance. Journal of sport & Exercises psychology vol. 18, no. 3, pp. 269-317