

## المصادر والمراجع:

- الخياط، ضياء والحيالي، نوفل؛ كرة اليد: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001).
- الخزرجي، اياد حميد؛ تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير مهارتي الخداع والتصويب بكرة اليد: رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997.
- الطرفي، علي سلمان؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية- حركية- مهارية: (بغداد، مكتب النور للطباعة والنشر، 2013).
- الين وديع؛ خبرات في الالعاب للصغار والكبار، ط2: (الاسكندرية، منشأة المعارف، 2003).
- حلمي، عصام وجابر محمد؛ التدريب الرياضي اسس ومفاهيم واتجاهات: (الاسكندرية، منشأة المعارف، 1997).
- حسائين، محمد صبحي؛ التقييم والقياس في التربية البدنية، ج1، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987).
- عبد الفتاح، ابو العلا؛ التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية: (مصر، دار الفكر العربي، 1997).
- عبد الفتاح، محمود؛ سيكولوجية التربية البدنية والرياضة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
- قطب، سعد محمد وسعيد، لؤي غانم؛ الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، ط1: (الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1985).
- محجوب، وجيه؛ البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2002).
- مصطفى، حسن؛ كرة اليد في المدارس: (القاهرة، مطابع جامعة القاهرة، 2014).

## دراسة تحليلية لتقييم الاجهاد النفسي وعلاقته بمستوى حكام الدوري العراقي الممتاز بكرة السلة للموسم 2013-2014

م. د. عدي عبد الحسين

م. نزار علي جبار

جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[Nazar\\_fiba@yahoo.com](mailto:Nazar_fiba@yahoo.com)

[Odai.basket@gmail.com](mailto:Odai.basket@gmail.com)

الكلمات المفتاحية :- دراسة تحليلية. الاجهاد النفسي . مستوى الحكام .

### ملخص البحث

ان التطور الكبير في الفعاليات الرياضية ومنها كرة سلة وخاصة بعد التعديلات الاخيرة في قانون اللعبة وجب الاهتمام بعناصرها ومنهم (الحكم) باعتباره عنصر مهم في المنافسات ولا بد التطرق الى الجوانب التي تساعد على نجاح عملية التحكيم سواء نفسية او بدنية او معرفية وبعد الاجهاد النفسي احد العوامل النفسية التي تلعب دور كبير في نجاح تحكيم كرة السلة، ومن خلال خبرة الباحثان كونهما حكام معتمدين ولسنوات عديدة لاحظا هناك قلة اهتمام بالجوانب النفسية ومنها الاجهاد النفسي وما له تاثير على مستوى حكام الدوري الممتاز بكرة السلة وهنا تكمن مشكلة البحث.

وهدف البحث التعرف على الإجهاد النفسي ومستوى حكام الدوري الممتاز بكرة السلة في العراق واجراء دراسة مقارنة لمقياس الاجهاد النفسي بين حكام الدوري الممتاز وكذلك مقارنة لتقييم مستوى التحكيم بين حكام الدرجة الاولى والحكام الدوليين واستنتج الباحثان يوجد تباين في درجات الاجهاد النفسي وعلاقتها بمستوى حكام الدوري الممتاز (الدوليين والدرجة الاولى)

***An Analytic study to Evaluate Psychological Fatigue and its Relation to the Level of Iraqi Premiere Basketball League Referees in the 2013-2014 Season***

***Instr. Odai Abdulhusein (Ph.D) Instr. Nazar Ali Jabbar***

***College of Physical Education and Sport Sciences***

***University of Diyala***

***Keywords: analytic study, psychological fatigue, referees' level***

***Abstract***

*The tremendous development taking place in sport activities, basketball among them, especially following the recent amendments in the game rules, it became a must to pay attention to its elements and among them is the (referee) as it is regarded a significant element in championships. It is even compulsory to tackle the sides that assist in the success of refereeing whether they be psychological, physical or intellectual. Psychological fatigue is one of the psychological elements playing focal role in the success of refereeing a basketball match. Throughout the experience of the two researchers being accredited referees for many years, they have noted a lack of interest in the psychological sides as the psychological fatigue and its impact on the level of basketball premiere league referees, here occurs the problem of the paper.*

*The aim of the paper is to figure out the psychological fatigue and the level of basketball referees in the Iraqi premiere league as well as making a comparative study of psychological fatigue scale between premiere league referees in addition to a comparison to evaluate the refereeing level between first class and international referees. The two researchers concluded that there is a variation in the degrees of psychological fatigue and their relation to the level of premiere league referees (international and first class).*

## 1 - المقدمة:

هناك العديد من المصطلحات والمفاهيم التي انتشرت في الآونة الأخيرة والتي تشير إلى ظواهر نفسية واجتماعية تحتاج إلى التفسير والتوضيح، وقد انتشرت في الأخيرة ظاهرة الإجهاد النفسي نتيجة لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب والمنافسة الرياضية من حيث الوقت والجهد وأهمية المكافأة والفوز وغير ذلك.

ويعدّ الإجهاد النفسي من المصطلحات النفسية التي ظهرت في بداية السبعينات وبخاصة في مجال ضغوط العمل ثم أصبح من المصطلحات الأكثر انتشاراً وشيوعاً في مجالات عديدة ومنها الرياضة، وبشير (راتب: 1999: 165) الإجهاد النفسي إلى حالة ترتبط بأحاسيس الرياضي واتجاهاته السلبية نحو نفسه ونحو الآخرين الزملاء المنافسين .

وقد انتشر مصطلح الإجهاد النفسي في المجال الرياضي كنتيجة لزيادة الضغوط النفسية المرتبطة بالمجال الرياضي عند العديد من العاملين في المجال الرياضي (إداري، وحكم، ومدرب) يشعرون بحالات من الملل والضيق والأمراض المختلفة نتيجة عن الضغوط المرتبطة بالمجال الرياضي، وفي المجال الرياضي يواجه الحكم الرياضي العديد من العقبات والمعوقات المادية والمعنوية وكذلك العديد من الأعباء التي يجب على الحكم الرياضي الوفاء بها مما يعرضه للإجهاد النفسي وبالتالي عدم قدرته على مواجهة تلك الأعباء، وقد تؤدي إلى انسحابه من هذا النشاط سواءً بإرادته أو بدون إرادته، وتعدّ مهنة التحكيم مهنة صعبة يتحمل فيها الحكم أعباء ثقيلة في سبيل الوفاء بالالتزامات البدنية، والفنية، والاجتماعية؛ للوصول إلى أعلى المستويات.

ومن هنا تأتي أهمية البحث وهي القيام بدراسة ظاهرة الإجهاد النفسي للحكام ولتعرف أسبابها حتى يمكن وضع بعض الحلول والتوجيهات للوقاية منها.

لكل عمل هادف ركائزه ومن الركائز الرئيسة في المنافسات الرياضية الحكم، والحكم يمثل عنصر مهم في مجال المنافسات، وأن التحكيم جانب أساسي لنجاح أو فشل أي مسابقة، والتحكيم الجيد يدعو اللاعبين إلى الإجابة والتركيز في اللعب دون الاحتجاج ومن خلال خبرة الباحثين كونهما حكام معتمدين لدى الاتحاد المركزي لكرة السلة ولسنوات عديدة لاحظنا هناك قلة اهتمام بالجوانب النفسية ومنها الاجهاد النفسي وما له تاثير على مستوى حكام الدوري الممتاز لكرة السلة.

وهنا تكمن مشكلة البحث في إلقاء الضوء على الإجهاد النفسي وما أثره على التحكيم من اجل الارتقاء بمستوى التحكيم وإعطاء المكانة التي يستحقها الحكم في المجتمع، وكذلك من اجل وقاية الحكم من التعرض للإجهاد النفسي.

وتضمنت اهداف البحث تعرف الإجهاد النفسي ومستوى حكام الدوري الممتاز بكرة السلة في العراق، واجراء دراسة مقارنة لمقياس الاجهاد النفسي بين الحكام الدوليين والدرجة الاولى، واجراء دراسة مقارنة لتقييم مستوى التحكيم بين حكام الدرجة الاولى والحكام الدوليين.

## 2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، إذ انه المنهج الملائم لطبيعة البحث.

2-2 عينة البحث: يشتمل مجتمع البحث على الحكام الدوليين وعددهم 15 وحكام الدرجة الاولى وعددهم 20 حكم وتم اختيار عينة البحث بصورة عمدية كونهم الحكام المعتمدون لادارة مباريات الدوري الممتاز وشكلت نسبة الحكام الدوليين 100% من مجتمع الاصل في حين كانت نسبة حكام الدرجة الاولى 28.5% من المجتمع الاصيل لهم البالغ 70 حكماً .

## 2-3 الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

### 2-3-1 ادوات البحث:

حاسبة شخصية (لابتوب)، اقلام رصاص، استمارة تفريغ البيانات، حاسبة يدوية.

### 2-3-2 وسائل جمع المعلومات:

المصادر العلمية، المقابلات الشخصية، فريق العمل المساعد، استمارة استبانة مقياس الإجهاد النفسي.

## 2-4 اجراءات البحث الميدانية:

### 2-4-1 مقياس الاجهاد النفسي:

يتضمن المقياس (15)(علاوي: 2004: 500) عبارة ملحق (1) ويقوم الحكم بالاجابة عن عبارات المقياس على مفتاح ثلاثي يتضمن التدرج (تتطبق عليّ تمامًا، تتطبق عليّ بدرجة متوسطة، لا تتطبق عليّ أبدًا).

العبارات الايجابية (1-2-3-4-6-8-9-10-12-13-14-15)

العبارات السلبية (5، 11، 7)، تتراوح الدرجات ما بين (15، 45) وكلما اقتربت درجة الحكم من

الدرجة القصوى (45) كلما اقترب الحكم من الاجهاد النفسي.

## 2-4-2 استمارة تقييم الحكام

تتضمن هذه الاستمارة حقول لاسماء حكام المباراة والفريقين المتباريين وملعب المباراة كما تضم تقسيم الدرجات التي يحصل عليها حكام المباراة الثلاثة بموجب الدرجة التي يمنحها المراقب الفني للمباراة لكل منهم.

اذ تعطى لكل حكم 10 درجات بموجب العوامل المعتمدة للتقييم وهي كالاتي (القيافة، اللياقة، الميكانيكية، الاشارات، المخالفات، السيطرة على المباراة، الاداء العام) اذ يكون تقييم هذه العوامل من 10 درجات.

اما عامل (الاطفاء) فيكون تقييمه من 20 درجة في حين يكون تقييم عاملي (التعاون مع الشريك والانضباط) من 5 درجات ليصبح التقييم النهائي من 100 درجة فكلما اقتربت درجة الحكم من 100 كلما كان تقديره أفضل.

## 2-4-3 التجربة الرئيسية:

تم توزيع استمارة الاستبانة الخاصة بمقياس الاجهاد النفسي على افراد عينة البحث من الفترة 2013/10/20 ولغاية 2014/1/6 وذلك اثناء مباريات المرحلة الاولى للدوري كما قام الباحثان بعد انتهاء مباريات المرحلة الاولى من الدوري الممتاز بالتعاون مع لجنة الحكام في الاتحاد بجمع استمارات تقييم الحكام لهذه المباريات ليتم معالجتها احصائيا.

## 2-5 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spss لاستخراج نتائج البحث على وفق القوانين الاتية:

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون، ت للعينات المستقلة الغير متساوية

## 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض نتائج الارتباط بين الاجهاد النفسي ومستوى الحكام (الدوليون والدرجة الاولى) في الدوري الممتاز ومناقشتها

جدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مستوى الحكام الدوليين	91.4667	2.26358
مستوى الحكام الدرجة الاولى	83.4500	3.54631
الاجهاد النفسي للحكام الدوليين	23.3333	3.47782
الاجهاد النفسي لحكام الدرجة الاولى	28.2000	3.39659



**جدول (2) يبين نتائج علاقة الارتباط لمقياس الاجهاد النفسي ومستوى حكام الدوري الممتاز**

مستوى الدلالة	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحسوبة	المعالجات الاحصائية الاجهاد النفسي
غير معنوي	0.349	.178	تقييم الحكام الدوليين
غير معنوي	0.349	.187	تقييم حكام الدرجة الاولى

من خلال الجدول (2) والذي يبين علاقة الارتباط الغير معنوية بين مقياس الاجهاد النفسي ومستوى الحكام (الدوليين والدرجة الاولى) ويعود سبب ذلك برأي الباحثين الى الاهمية الكبيرة للجوانب النفسية على الحكم الرياضي ومدى تأثيرها عليه والتي تلعب دوراً في اتخاذ القرارات المناسبة في المباريات والتي يجب ان يتمتع بها الحكام وكذلك الاستعداد النفسي، لمواجهة اللحظات الصعبة من المباريات وعزل كل المثيرات الخارجية وهذا ما اكده (حسين:1998: 12) بان (بعد الاعداد النفسي من الظواهر الاساسية في التدريب الرياضي والسباقات لانه يهتم باعداد الرياضيين (الحكام) وتهيئتهم للمشاركة في السباقات الرياضية)

**3-2 عرض نتائج المقارنة بين الحكام الدوليين والدرجة الاولى:**

**جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لافراد العينة ومستوى الدلالة**

مستوى الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	± ع	س	المعالجة الإحصائية الحكام
معنوي	2.04	7.40	2.26	91.46	درجات تقييم الحكام الدوليين
			3.62	83.53	درجات تقييم حكام الدرجة اولى

قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (33) ومستوى الدلالة (0.05)

من خلال الجدول (3) ظهر لنا قيمتا (س) والانحراف المعياري لعينة البحث في استمارة التقييم اذ ظهر الوسط الحسابي للحكام الدوليين (91.46) وكان الانحراف المعياري (2.26) اما الوسط الحسابي لحكام الدرجة الاولى فقد بلغ (83.52) في حين بلغ الانحراف المعياري لهم (3.62) استخرج الباحثان قيمة (ت) المحسوبة لدرجات تقييم الحكام الدوليين والدرجة الاولى اذ ظهر من خلال الجدول ان قيمة (ت) المحسوبة كانت (7.40) وهي اعلى من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.04) تحت درجة (33) ومستوى الدلالة (0.05) .

### 3-3 مناقشة نتائج المقارنة بين الحكام الدوليين والدرجة الاولى:

من خلال الجدول (3) الذي يبين نتائج المقارنة في مستويات التقييم التي حصل عليها حكام مباريات الدوري الممتاز (الدوليون والدرجة الاولى) نلاحظ هناك فروقاً معنوية ذات دلالة احصائية وذلك لكون الدرجة المحسوبة التي حصل عليها الباحثون اعلى من الجدولية ويعزي الباحثون الفروق المعنوية الناتجة وذلك لكثرة المباريات التي يقوموا بادارتها بالدوري ودخول نظام الاحتراف الى دوري كرة السلة هذا العام مما ساعد على تطور اللعب بشكل ايجابي وبدوره توجب على الحكام الاستمرار بالتدريب البدني والعقلي بشكل اكبر لكي يواكبوا عملية التغير وكذلك التعديلات الجديدة التي الهدف منها تطوير اللعب وجعله اسرع من السابق وهذا من متطلبات اللعب الحديث وهذ يتفق مع ما جاء به (تومسون :1996:7) انه باستمرار عملية التدريب يستطيع كل رياضي (حكم) تحسين مهاراته العقلية ، ، وتكمن أهميتها في عملية اتخاذ القرار وهذا ما أكده ( الشبخلي:1997:161) على أن " للعمليات العقلية تأثيراً مهماً في تكوين واتخاذ القرار الذي يتخذه الحكم في أثناء قيادته للمباراة " ، إذ يستخدم حكام كرة السلة " التصور العقلي لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة تحركاته ذهنياً، ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني.

### 3-4 عرض مقارنة افراد عينة البحث في مقياس الاجهاد النفسي ومناقشها:

جدول (4) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لافراد العينة ومستوى الدلالة

الحكام	المعالجة الإحصائية	س	± ع	قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة
درجات تقييم مقياس الاجهاد النفسي للحكام الدوليين	23.33	3.47	4.152	2.04	معنوي	
درجات تقييم مقياس الاجهاد النفسي لحكام الدرجة الاولى	28.20	3.39	---	---	---	

ويعود سبب ذلك برئي الباحثين الى الكم الهائل من المباريات التي يقودها الحكام الدوليين سواء محليا او دوليا مقارنة بحكام الدرجة الاولى مما يساعدهم على ادارة المباريات بشكل جيد والتعامل مع المدربين واللاعبين بحكم خبرتهم الكبيرة وهذا ما أكدته دراسة (دايفيد وديني: 1999: 298) والتي أكدت على انه من المصادر الرئيسة للإجهاد النفسي لحكام كرة السلة الإساءة اللفظية من جانب المدربين والمواجهات العدوانية مع اللاعبين.



## 4- الخاتمة:

توصل الباحثان الى أنّ هناك تبايناً في درجات الاجهاد النفسي وعلاقتها بمستوى حكام الدوري الممتاز (الدوليين والدرجة الاولى) كما ظهرت قيم الاجهاد النفسي للحكام الدوليين بمعدل اقل من حكام الدرجة الاولى وكذلك ظهور تقييم مستوى الحكام الدوليين في المباريات بصورة افضل من حكام الدرجة الاولى ويؤكد على ضرورة الاهتمام بالجوانب النفسية لحكام كرة السلة وكذلك ضرورة اشراك حكام الدرجة الاولى بتحكيم مباريات اكثر لزيادة خبرتهم في ادارتها فضلاً عن اقامة دورات صفل للحكام ومعسكرات خارجية لتطوير قابلياتهم وقدراتهم النفسية والبدنية والمعرفية.

## المصادر والمراجع:

- راتب، أسامة كامل؛ احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي: (دار الفكر العربي، القاهرة، 1999).
- الشبخلي، سعد منعم؛ تصميم مقياس لتقويم أداء حكام كرة القدم: (مجلة الراقدين للعلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، المجلد الثالث، العدد السابع، 1997)
- تومسون بيتر. ج. ل. ت؛ المدخل إلى نظريات التدريب، (ترجمة): (القاهرة، مركز التنمية الإقليمي، 1996).
- حسين، قاسم حسن؛ علم النفس الرياضي وتطبيقه في مجال التدريب: (بغداد، مطابع التعليم العالي، 1990).
- علوان، صبري إبراهيم؛ الإجهاد النفسي لدى حكام بعض الأنشطة الرياضية: (المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان، العدد 54، 2008).
- علاوي، محمد حسن؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين: (ط1، دار الكتاب للنشر، 1998).

## ملحق رقم (1) مقياس الاجهاد النفسي

ت	العبارة	تطبيق علي تماما	تطبيق علي درجة متوسطة	لا تتطبق علي ابدا
1.	أعاني من ضغوط انفعالية نتيجة التحكيم			
2.	اشعر بالإجهاد في الأيام التي أقوم فيها بالتحكيم			
3.	أشعر بأنني أعامل المدربين واللاعبين بطريقة قاسية			
4.	اشعر بأنني أبذل مزيداً من الجهد في بعض الأمور التي تحتاج إلى جهد بسيط في أثناء قيامي بالتحكيم			
5.	اشعر بأنني حققت نتائج طيبة أثناء عملي في التحكيم الرياضي			
6.	أثناء قيامي بالتحكيم أجد أن التعامل مع اللاعبين والمدربين يسبب لي الإجهاد			
7.	اشعر بدرجة عالية من النشاط والحيوية أثناء قيامي بالتحكيم			
8.	يزعجني أن التحكيم يسبب لي المزيد من الضغوط النفسية			
9.	التعامل مع اللاعبين والمدربين الذين لا يحترمون الحكم يسبب لي قدرًا كبيرًا من التوتر.			
10.	اشعر بالإحباط نتيجة لعملي في التحكيم الرياضي			
11.	اشعر بأنني أساهم في الارتقاء بمستوى اللاعبين			
12.	من خلال قيامي بالتحكيم			
13.	اشعر بالإجهاد كنتيجة لعملي في مجال التحكيم الرياضي			
14.	اشعر بأنني أصبحت أكثر قسوة مع الناس منذ أن بدأت في العمل كحكم رياضي.			
15.	أشعر بالإجهاد التام فور انتهاء المنافسة.			
16.	اشعر بأن المدربين يعتبرونني السبب الرئيس في هزيمتهم في المباراة التي أقوم بتحكيمها.			