

التحمل النفسي وعلاقته بتركيز الانتباه واتخاذ القرار لدى حكام رياضة الكاراتيه

أ.م.د/ دعاء فاروق محمد حسن

مقدمة ومشكلة البحث :

أن علم النفس الرياضى يعد من العلوم المهمة لعملية 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. (2: 1)

كما أن المنافسة الرياضية تمثل مصدر خصب للعديد من المواقف الإنفعالي هوهى بمثابة موقف اختبارى تقويمى لقدرات الرياضى تحمل فى طياتها العديد من مصادر الضغوط التى تؤثر سلبياً على الأداء الرياضى. (5: 179)

وأن مصادر الضغط على الحكام متعددة وبعضها نسبي يؤثر على حكم ولا يؤثر على اخر ومن هذه المصادر الموقف التحكىمى، اللاعبين، الجهاز الفنى والإدارى ، الجمهور ، لجنة الحكام (19:31-29) كما أن سبب انسحاب الكثير من الرياضيين يرجع إلى الضغوط الكثيره التى يتعرضون لها وعدم القدرة علي تحملها ،وأنهم لا يحصلون على المتعه،وأنهم يستجيبون لهذه الضغوط بشكل سلبى مثل الشعور بالخوف من الفشل،القلق، الاحباط، والاكتئاب. (4: 184)

كأن 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 علي تحمل هذه الضغوط ومحاولة التكيف الإيجابي معها. (23: 3)

ويوضح أن العامل النفسى يلعب دورا لايقبل شأنا عن العوامل الأخرى كونه يرتبط بكثير من المواقف التى تواجه الحكام خلال المباراة وأن العديد من الدراسات التى تم التوصل اليها تثبت أن الحكم الناجح يتميز عن غيره بالعديد من السمات ومنها الثبات الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار والثقة بالنفس وتحمل النفسى والطموح والقيادة. (14: 24) .

*استاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق .

وتشير إلي 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 ويحلل ويواجه بفاعلية تلك الاحداث . (36 : 170)

ويوضح أن التحمل النفسي يعتبر مظهرا من مظاهر الشخصية السوية وعنصرا هاما في عملية التوافق الفعال، وان الفرد الذي لديه تحمل عال لديه مستوى عال من القدرة على التوافق والتعامل مع ضغوط الحياة ، فالتحمل النفسي الرياضي هو مدي استعداد أو قدرة الحكم على تحمل ما لايرغب فيه من المواقف والأحداث، أو أبداء الأراء، أو قيامه بمواقف لا يكون في أتم التعاطف معها. (10 : 2)

وكما يشير إن آلية التحمل النفسي لدى البشر تلك 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. (3 : 59)

وتذكر أن التحمل النفسي هو مدي قدرة الفرد على تحمل ومواجهة قدر عالٍ من الضغوط دون أن يُصاب بأعراضٍ نفسيةٍ أو بدنيةٍ سلبيةٍ، كما تختلف قوة التحمل النفسي من فرد إلى آخر وفقاً لعدة عوامل تنبع من شخصية الفرد، وتمثل 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 وتمسّكه بمواجهة المُشكلات والوصول إلى الغايات التي ينشدها، وتحمل الإحباطات المختلفة التي تنتج عن الفشل مفهوم التحمل النفسي. (34 : 7)

ويرى أن التركيز أو توجيه الانتباه هو أحد المظاهر والسمات النفسية الهامة للحكام ، ولاغرور في ذلك فهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة، ففتشت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبا على الأداء ، فكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستواهم الى فقدان تركيزهم . (4 : 361)

وترى أن فئة الحكام تقع عليها ضغوط من عدة نواحي فضلا على الجهد المبذول توجد مواقف متنوعه 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 ووبالا عليهم ، 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 النفسيه على الحكام وتستمر مع الحكام تبعاً للفروق الفرديه وخبرات الحكام في إداره المباريات . (11 : 37)

أوضحت العديد من البحوث والدراسات العلمية أن الحال تين النفسية والعقلية لها تأثير مباشر على الحالات البدنية والفسولوجية للفرد الرياضي وعلى قدرته على الأداء بأفضل ما عنده. (25 : 257)
كما أن المزيد من الضغوط الخارجية الواقعه على كاهل القائد الرياضي نتيجته مثيرات خارجيه قد تؤدي إلى عدم قدرته على التركيز والانتباه واتخاذ القرار ويتضح ذلك من خلال ضوضاء الجماهير أو تعليقات المدربين أو اللاعبين أثناء المنافسه. (5 : 196)، (29 : 272)، (22 : 320)
ويعرف اتخاذ القرار بأنها : "العملية التي يتم من خلالها اختيار بديل واحد من بين مجموعة من البدائل أو خلق وابتكار بدائل جديدة وذلك لتحقيق هدف أو مجموعة من أهداف المنظمة في ضوء معطيات البيئة الداخلية أو الخارجية والموارد المتاحة للمنظمة خلال فترة زمنية معينة ". (19 : 133)
كما أن عملية اتخاذ القرار من أهم الانشطة التي تمارسها القيادات علي مختلف أنواعها ، ويمكن للقائد بواسطة هذه العملية أن يحدد المشكلات التنظيمية داخل مؤسسته ويضع الحلول والمعالجات لها .
(35 : 234)

ويضيف أن عملية صنع القرار هي عملية تتم من خلال ألية معينة ضمن مراحل تتمثل في تحديد المشكلة ، وتطوير بدائل ، وتقييم لهذه البدائل ، ثم اختيار المناسب منها. (32 : 97)
كما أن عملية اتخاذ القرار هي عملية صعبة ومعقدة بالنسبة للحكم وكذلك للمدرب الرياضي فهي تبني وتتم من مراحل مختلفة استنادا إلى مجموعة من المعلومات المتشابكة النابعة من مصادر مختلفة ومتعددة، ويكون لهذه العملية أي اتخاذ القرار هي عبارة عن استمرار لقرارات تابعة لخبرة الفرد في الميدان. (7 : 104)
ومن خلال ماسبق تري الباحثة انه في مجال التحكيم نسبة تشاور الحكام فيما بينهم في اتخاذ القرار الحاسم ضعيفة، أثناء أدائهم للمباريات فاتخاذ القرار هو امكانية الحكم على ادراك المواقف السريعه والاختيار اللحظي بين بدائل القرارات التي ترد على ذهنه في ضوء مواد القانون، بالاضافه الى سرعه تنفيذ هذه القرارات اثناء سير المنافسة دون التأثير بأراء الآخرين واحكامهم.

وتعد رياضة الكاراتية واحده من الالعاب التي شملت بهذا التطور اذ اصبحت من الالعاب الشعبيه المتميزه التي تمارس بشكل لعيو في اليوم فهي بحاجه الي البحث والدراسه للوقوف علي اهم المعوقات التي تحول دون تقدمها ويعتبر الحكم من مقومات نجاح اللعبه حيث انه دائم التفاعل مع احداث المباراه ويتطلب ذلك من معرفة بطبيعة المباراه لكي يستطيع ان يتكيف معها وان يستثمرها في تحقيق العداله من خلال اعطائه القرارات السليمه للمواقف التي تجري داخل الملعب ولكي يكون رد فعل الحكم علي الاحداث التي تحدث في اثناء المباراه سريعا وسليما ، لذلك تتطلب مواصفات دقيقة في اختيار حكامها وإن معرفه الحكم الجيد لقانون اللعبه لاتكفي اذا لم تمتزج بها الشخصية والشجاعه والحيادية التامه والتركيز والقدره على مواجهه وتحمل الضغوط المختلفه التي يتعرض لها سواء قبل أو أثناء المباراه أو بعدها ، أيضا فعند مواجهه

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 لإداره المباره التي تسند إليه مما يجعله قادرا علي اتخاذ القرارات الصحيحة .

ومن خلال ماسبق يعتبر التحمل النفسي حسب المهتمين بالمجال الرياضي وخبراء تحكيم رياضة الكاراتيه 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 عنده و التصرف مع ضغوطات المباريات جيدا و إيجابيا ، يستطيع بالتالي من خلاله تحمل حجم الانتقادات و الاعتراضات على قراراته و تتكون عنده قدرة التحدي في المنافسات ، و الالتزام بالقانون ، و السيطرة على المستجدات ، و منها قراءة سلوكيات الجمهور و اللاعبين ، 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 أنه أحد الاسباب لتناقص الحكام كثرة الضغوط الواقعة على كاهلهم و عدم القدرة على أمتلاك القدرة علي التحمل النفسي، حيث أن الحكام يتعرضوا للضغوط ولكن هناك فروقا بين الحكام في استجاباتهم للضغوط فالبعض الضغوط تجعله أكثر كفاءة للتعامل مع الموقف والآخر الضغوط تجعله يشعر بالاحباط والاضطراب و يرتبك 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 وتعتقد الباحثة أن سبب هذا القصور في الأداء يرجع الي 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 ومن خلال عرض سؤال استكشافي مفتوح موجه للحكام ملحق (1) ، لاحظت الباحثة قلة الدراسات التي تناولت التحمل النفسي ، كما أن معظم الدراسات التي تناولت دراسة التحمل النفسي ، ولم تتطرق هذه الدراسات لمقياس يقيس (التحمل النفسي للحكم الرياضي)، والذي يعد أحد المقومات الأساسية للنهوض بالرياضة، مما دفع الباحثة لعمل دراسه للتعرف على العلاقة بين التحمل النفسي وتركيز الانتباه واتخاذ القرار لدى حكام رياضة الكاراتيه ولبناء مقياس للتحمل النفسي لحكام رياضة الكاراتيه ، مما قد يسهم في تحسين مستوى أدائهم التحكيمي ، ومن هنا برزت أهمية البحث .

ثالثاً: هدف البحث: يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي وتركيز الانتباه واتخاذ القرار لدى حكام رياضة الكاراتية وذلك من خلال :

- تصميم مقياس للتحمل النفسي لدى حكام رياضة الكاراتية بإختلاف درجاتهم (دولي - قاري - اولي - ثانية - ثالثة) .

- التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي وتركيز الانتباه لدى حكام رياضة الكاراتية بإختلاف درجاتهم (دولي - قاري - اولي - ثانية - ثالثة) .

- التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي واتخاذ القرار لدى حكام رياضة الكاراتية بإختلاف درجاتهم (دولي - قاري - اولي - ثانية - ثالثة) .

- التعرف على العلاقة بين المتغيرات الثلاثة (التحمل النفسي- تركيز الانتباه - اتخاذ القرار) لدى حكام رياضة الكاراتية.

- التعرف على الفروق بين فئات الحكام بإختلاف درجاتهم (دولي - قاري - اولي - ثانية - ثالثة) في المتغيرات قيد البحث (التحمل النفسي - تركيز الانتباه- اتخاذ القرار) لدى حكام رياضة الكاراتية.

رابعاً: تساؤلات البحث :

- هل توجد علاقة داله احصائية بين التحمل النفسي وتركيز الانتباه لدى حكام رياضة الكاراتية بإختلاف درجاتهم (دولي - قاري - اولي - ثانية - ثالثة)؟

- هل توجد علاقة داله احصائية بين التحمل النفسي اتخاذ القرار لدى حكام رياضة الكاراتية بإختلاف درجاتهم (دولي - قاري - اولي - ثانية - ثالثة)؟

- هل توجد علاقة داله احصائية بين التحمل النفسي وتركيز الانتباه واتخاذ القرار لدى حكام رياضة الكاراتية بإختلاف درجاتهم (دولي - قاري - اولي - ثانية - ثالثة)؟

- هل توجد فروق داله احصائية بين فئات الحكام بإختلاف درجاتهم (دولي - قاري - اولي - ثانية - ثالثة) في المتغيرات قيد البحث (التحمل النفسي - تركيز الانتباه- اتخاذ القرار) لدى حكام رياضة الكاراتية ؟

خامساً: مصطلحات البحث:

التحمل النفسي للحكم : Psychological Tolerance *

هو قدرة الحكم على مواجهة الضغوط الناتجة عن المواقف المختلفة خلال المباراة و التعامل معها مما يحسن من مستوي أداءه التحكيمي بصورة إيجابية . (* تعريف اجرائي)

تركيز الانتباه: Attention Concentration of

بانه القدره علي التركيز علي الرموز المختلفه في البيئه والاحتفاظ بهذا التركيز طوال فترة المنافسه (255:20).

اتخاذ القرار Decision Making

هو عملية عقلية تتطلب قدرا كبيرا من الانتباه والادراك لتشخيص المشكلة وتحليلها ودراستها وهي عملية اختيار بديل للسلوك من بين عدة بدائل متاحة لمواجهه موقف معين أو مشكلة أو مسألة تنتظر الحل المناسب . (1:22)

ثانياً: الدراسات المرجعية:

- 1 قاما " محمد جواد الصائغ ، محسن محمد حسن " (2013م) (28) دراسه تهدف إلى التعرف على العلاقة بين المهارات الذهنية والتحمل النفسي لدى اللاعبين المتقدمين بكرة القدم ، واشتملت العينه على(80) لاعبا من أندية دوري التأهيل لدوري النخبة العراقي للموسم الرياضي (2012_2013) وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين مقياس المهارات الذهنية ومقياس التحمل النفسي للاعبين عينة البحث لا توجد فروق معنوية بين لاعبي فرق عينة البحث في جميع المهارات الذهنية .
- 2 قاما "عبدالرحمن بن ساعد الزهراني" (2003م) (16) دراسه تهدف للتعرف إلى تأثير حالة القلق والثقة على تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل لدى حكام الكرة الطائرة السعوديين واشتملت العينه على (51) حكم من حكام الكرة الطائرة السعوديين وكانت أهم النتائج عدم وجود علاقة بين حالة القلق والثقة بالنفس على تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل الاختياري لدى حكام الكرة الطائرة السعوديين.
- 3 قاما " السيد عبد المنعم محمد " (2001م) (8) دراسه تهدف للتعرف على عوامل الضغط النفسي وعلاقتها باتخاذ القرار لدى الحكام أثناء المنافسات , واشتملت العينة علي (292) حكما من الحكام المسجلين في الاتحادات الرياضية المصرية ، وكانت أهم النتائج وجود فروق في عوامل اتخاذ القرار لدى حكام الأنشطة الرياضية المختارة ويوجد ارتباط دالة احصائيا بين الضغوط النفسية واتخاذ القرار، كما يوجد ارتباط سالب غير دال احصائيا بين الضغوط واتخاذ القرار وفقا للسن والمؤهل.

إجراءات البحث Research procedures

منهج البحث: Research curriculum

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

مجتمع وعينة البحث: Research Sample

مجتمع البحث هم حكام رياضة الكاراتية المسجلين بالاتحاد المصري للكاراتية البالغ عددهم (165) حكم بجميع درجاتهم(دولي- قاري- أولى- ثانية- ثالته)، تم اختيار عينة عشوائية منهم ليلعب إجمالي عينة البحث

الاساسيه(60) حكماً من مختلف الفئات ومن المجتمع الكلي، كما تم اختيار عينه عشوائيه لإجراء الدراره الاستطلاعية على عينه قوامها (20) حكماً من مختلف الفئات ومن خارج العينه الاساسيه ، كما تم استبعاد(85) حكماً (لعدم استكمال الاستبيان - لعدم القدرة علي التواصل معهم)، والجدول رقم (1) يوضح مجتمع البحث وتقسيمه على عينات البحث.

جدول (1)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث

م	تصنيف أفراد مجتمع البحث	العينة الأساسية		العينة الاستطلاعية		المجتمع %100
		العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	
1	حكام دوليين	8	%13	3	%15	12
2	حكام قاريين	14	%23	4	%18	17
3	حكام درجة اولى	8	%13	3	%15	20
4	حكم درجة ثانية	15	%25	4	%18	30
5	حكم درجة ثالثة	15	%25	6	%27	86
	الاجمالي	60	%36.36	20	%12.12	165

يوضح جدول (1) مجتمع البحث وتقسيمه على عينات البحث

توصيف عينة البحث: Homogeneity of the sample

جدول (2)

اعتدالية عينة البحث في المتغيرات المختارة قيد البحث

ن = 80 حكماً

م	المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	العمر الزمني	31,49	7,06	32,00	0.21 -
2	عدد سنوات الخبرة	8,98	5,38	9,00	0.01-

ويتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الالتواء لهذه المتغيرات انحصرت بين (± 3) مما يدل على

أن العينة تندرج تحت المنحنى الاعتدالي في المتغيرات المختارة قيد البحث 0

أدوات ووسائل جمع البيانات: Tools and methods of collection data:

1- المسح المرجعي .
2- المقابلات الشخصية:- ملحق (2)

3 مقياس التحمل النفسي لدى حكام رياضة الكاراتية اعداد "الباحثه "

خطوات بناء المقياس :

في ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة و نظرا لقلّة وجود مقياس خاص بقياس التحمل النفسي للحكام بصفه عامه ولحكام رياضة الكاراتية بصفه خاصه فقد قامت الباحثه ببناء هذا المقياس واتبعت الخطوات التالية في بناءه .

- **تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس :** وتم ذلك بالاطلاع على المراجع العلمية والأطر النظرية والبحوث السابقة بالتحمل النفسي 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 (3)** ثم تم عرضها على السادة الخبراء المتخصصين **ملحق (2)** والجدول (3) يوضح آراء السادة الخبراء حول أبعاد المقياس . وقد طلب من السادة الخبراء ابداء رأيهم في **الآتي: 1-مدي انتماء الابعاد للمقياس. 2- الاضافة أو الحذف أو التعديل للأبعاد المقترحة.**

جدول (3)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء على أبعاد مقياس التحمل النفسي

ن=10

الأبعاد	عدد الموافقين	النسبة المئوية
1 التوافق النفسي	10	100%
2 القدرة على مواجهة الضغوط	10	100%
3 الصمود النفسي	10	100%
4 تحمل الإحباط	10	100%
5 المواجهة	10	100%
6 الثقة بالنفس	9	90%
7 الثبات الانفعالي	9	90%
8 التجنب	9	90%
9 القدرة على حل المشكلة	8	80%

يتضح من جدول (3) اتفاق الخبراء على أبعاد مقياس التحمل النفسي، حيث تم الاتفاق على

نسبة (80%) لقبول أبعاد المقياس.

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

ويتضح من الجدول (3) موافقة السادة الخبراء على جميع أبعاد المقياس المقترحة من قبل الباحثه ،ثم قامت الباحثه بصياغة مجموع هـ من العبارات تحت كل بعد من أبعاد مقياس التحمل النفسي وذلك في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل بعد .وقد بلغ مجموع العبارات(134) عبارة موزعة على (9) أبعاد وقد تم

عرض الأبعاد بعباراتها على المحكمين للتحقق من الصدق المنطقي وللتحقق من مدى انتماء العبارات للبعد الخاص بها ملحق (4) والجدول (4) يوضح أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بعد.

جدول (4)

أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بعد

م	الأبعاد	عدد العبارات	م	الأبعاد	عدد العبارات
1	التوافق النفسي	11	6	الثقة بالنفس	13
2	القدرة على مواجهة الضغوط	12	7	الثبات الانفعالي	18
3	الصمود النفسي	21	8	التجنب	14
4	تحمل الإحباط	14	9	القدرة على حل المشكلة	15
5	المواجهة	16		المجموع	134

يتضح من جدول (4) أبعاد وعدد عبارات كل بُعد والعدد الكلي لعبارات المقياس.

المعالجات الإحصائية لآراء الخبراء على العبارات الخاص به بكل بعد: قامت الباحثة بتقريب آراء الخبراء وإجراء المعالجات الإحصائية الآتية: التقدير الكمي والكيفي لعبارات المقياس وذلك بتعديل صياغة أو حذف بعض العبارات ملحق (5) ، ويوضح جدول (5) نتائج تعديل المحكمين على المقياس.

جدول (5)

تعديلات السادة الخبراء على أبعاد المقياس المقترح

م	الأبعاد	عدد عبارات البعد	أرقام العبارات التي تم استبعادها	أرقام العبارات التي تم إضافتها	أرقام العبارات التي تم تعديل صياغتها	العدد النهائي للعبارات
1	التوافق النفسي	11			4	11
2	القدرة على مواجهة الضغوط	12		15, 14, 13		15
3	الصمود النفسي	21	18, 10, 4		21, 7	19
4	تحمل الإحباط	14				14
5	المواجهة	16	15, 12, 13			13
6	الثقة بالنفس	13	10	13, 14		14
7	الثبات الانفعالي	18	9, 18, 6, 14, 3	16, 15, 14	11	16
8	التجنب	14	12, 8			12
9	القدرة على حل المشكلة	15	10, 7, 5			12

المجموع	134	13 عبارة	7 عبارات تم	4 عبارات	126
---------	-----	----------	-------------	----------	-----

يوضح جدول (5) أبعاد المقياس وعدد العبارات المستبعدة والعبارات التي تم صياغتها و اضافتها بعد تعديل الخبراء .

إعداد المقياس لتطبيقه على العينه الاستطلاعيه:

بعد أن تم إعداد المقياس في صورته الثانيه ملحق(6) قامت الباحثة بتوزيع عباراته عشوائيا لكي يتم عرضه على أفراد العينه الاستطلاعيه ملحق(7) والجدول (6) يوضح التوزيع العشوائي لعبارات كل بعد من أبعاد مقياس التحمل النفسي.

جدول (6)

التوزيع العشوائي لعبارات المقياس بعد تعديلات الخبراء

م	الابعاد	أرقام العبارات موزعة عشوائيا	المجموع
1	التوافق النفسي	1، 10، 19، 28، 37، 46، 55، 64، 73، 82، 91	11
2	القدرة على مواجهة الضغوط	2، 11، 20، 29، 38، 47، 56، 65، 74، 83، 92، 100، 108، 114، 119	15
3	الصمود النفسي	3، 12، 21، 30، 39، 48، 57، 66، 75، 84، 93، 101، 109، 115، 120، 122، 123، 124، 125، 126	19
4	تحمل الإحباط	4، 13، 22، 31، 40، 49، 58، 67، 76، 85، 94، 102، 110، 116	14
5	المواجهة	5، 14، 23، 32، 41، 50، 59، 68، 77، 86، 95، 103، 111	13
6	الثقة بالنفس	6، 15، 24، 33، 42، 51، 60، 69، 78، 87، 96، 97، 104، 112، 117	14
7	الثبات الانفعالي	7، 16، 25، 34، 43، 52، 61، 70، 79، 88، 97، 105، 113، 118، 121، 123	16
8	التجنب	8، 17، 26، 35، 44، 53، 62، 71، 80، 89، 98، 106	12
9	القدرة على حل المشكلة	9، 18، 27، 36، 45، 54، 63، 72، 81، 90، 99، 107	12
126	المجموع الكلي لعبارات المقياس		126

الدراسة الاستطلاعية : Exploratory Study

اجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (20) حكم من الحكام المسجلين بالاتحاد المصري لرياضة الكاراتيه من مختلف الدرجات ومن خارج العينه الاساسيه وذلك للتعرف علي (مدي فهم الحكام للمقياس - حساب الوقت الزمني للاجابة علي المقياس - إجراء المعاملات العلمية للمقياس (الصدق - الثبات) • المعاملات العلمية لمقياس التحمل النفسي لدى حكام رياضة الكاراتيه .

أولاً : صدق المقياس

1- صدق المنطقي : قامت الباحثة بعرض أبعاد المقياس وعبارات كل بعد على السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي ورياضة الكاراتية وعددهم (10) خبياً ملحق (2) واعتبرت الباحثة نسبة اتفاق السادة الخبراء على أبعاد وعبارات المقياس معياراً لصدقه 0

2 - صدق الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد المقياس :

قامت الباحثة بحساب الصدق وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وكذلك الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والجداول (7) ، (8) يوضحان ذلك .

جدول (7)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد

ن = 20

مقياس التحمل النفسي (صدق الاتساق الداخلي)

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
البعد الأول: التوافق النفسي											
*0.660	11	*0.612	9	*0.597	7	*0.619	5	*0.645	3	*0.581	1
		*0.523	10	*0.634	8	*0.547	6	*0.582	4	*0.573	2
البعد الثاني: القدرة على مواجهة الضغوط											
		*0.655	13	*0.562	10	*0.671	7	*0.583	4	*0.625	1
		*0.526	14	*0.630	11	*0.641	8	*0.645	5	*0.674	2
		*0.618	15	*0.593	12	*0.650	9	*0.572	6	*0.599	3
البعد الثالث: الصمود النفسي											
		*0.643	17	*0.567	13	*0.611	9	*0.521	5	*0.503	1
		*0.563	18	*0.569	14	*0.591	10	*0.548	6	*0.586	2
		*0.529	19	*0.615	15	*0.620	11	*0.621	7	*0.578	3
				*0.647	16	*0.542	12	*0.577	8	*0.624	4
البعد الرابع: تحمل الإحباط											
		*0.617	13	*0.612	10	*0.623	7	*0.488	4	*0.603	1
		*0.505	14	*0.529	11	*0.578	8	*0.494	5	*0.549	2
				*0.538	12	*0.632	9	*0.508	6	*0.528	3
البعد الخامس: المواجهة											
		*0.632	13	*0.567	10	*0.636	7	*0.588	4	*0.622	1
				*0.614	11	*0.654	8	*0.627	5	*0.563	2
				*0.625	12	*0.528	9	*0.687	6	*0.519	3

البعد السادس: الثقة بالنفس

		*0.529	13	*0.648	10	*0.607	7	*0.635	4	*0.509	1
		*0.581	14	*0.514	11	*0.549	8	*0.531	5	*0.617	2
				*0.571	12	*0.594	9	*0.713	6	*0.648	3

البعد السابع: الثبات الانفعالي

	*0.532	16	*0.633	13	*0.568	10	*0.611	7	*0.580	4	*0.722	1
			*0.542	14	*0.624	11	*0.592	8	*0.525	5	*0.536	2
			*0.600	15	*0.637	12	*0.564	9	*0.529	6	*0.623	3

البعد الثامن: التجنب

	*0.590	11	*0.568	9	*0.538	7	*0.579	5	*0.525	3	*0.607	1
	*0.552	12	*0.610	10	*0.572	8	*0.579	6	*0.616	4	*0.725	2

البعد التاسع: القدرة على حل المشكلة

	*0.585	11	*0.546	9	*0.601	7	*0.699	5	*0.565	3	*0.632	1
	*0.530	12	*0.624	10	*0.538	8	*0.529	6	*0.513	4	*0.528	2

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي 0.05 ودرجات حرية 18 = 0.444 * دال عند مستوى 0.05
يتضح من جدول (7) أن قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً عند مستوى 0.05، مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

جدول (8)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس

ن = 32

والدرجة الكلية للمقياس التحمل النفسي

معامل الارتباط	وحدة القياس	الأبعاد	
*0.662	درجة	التوافق النفسي	1
*0.687	درجة	القدرة على مواجهة الضغوط	2
*0.693	درجة	الصمود النفسي	3
*0.755	درجة	تحمل الإحباط	4
*0.648	درجة	المواجهة	5
*0.682	درجة	الثقة بالنفس	6
*0.726	درجة	الثبات الانفعالي	7
*0.659	درجة	التجنب	8
*0.680	درجة	القدرة على حل المشكلة	9

المقياس ككل	درجة	*0.694
-------------	------	--------

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.444$ * دال عند مستوى 0.05
 يتضح من جدول (8) أن معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 ، وهذا يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

حساب ثبات مقياس التحمل النفسي لحكام رياضة الكاراتية :

1- طريق التطبيق وإعادة التطبيق Test re-test

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق Test re-test بفواصل زمنية قدره 7 أيام بين التطبيقين، على عينة قوامها (20) حكم (العينة الاستطلاعية) و جدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثاني لحساب ثبات المقياس (التحمل النفسي)

ن = 20

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الأبعاد	
	\pm ع ²	س ²	\pm ع ¹	س ¹			
*0.645	0.861	34.60	0.927	34.50	درجة	التوافق النفسي	1
*0.714	0.739	23.30	0.764	23.25	درجة	القدرة على مواجهة الضغوط	2
*0.658	0.587	18.82	0.658	18.75	درجة	الصمود النفسي	3
*0.732	0.693	20.15	0.721	20.12	درجة	تحمل الإحباط	4
*0.688	0.648	22.20	0.652	22.18	درجة	المواجهة	5
*0.691	1.270	36.29	1.324	36.23	درجة	الثقة بالنفس	6
*0.576	1.196	41.45	1.257	41.38	درجة	الثبات الانفعالي	7
*0.745	0.334	14.60	0.327	14.52	درجة	التجنب	8
*0.736	0.228	15.14	0.235	15.10	درجة	القدرة على حل المشكلة	9
*0.769	3.213	149.83	3.408	149.53	درجة	المقياس ككل	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.444$ * دال عند مستوى 0.05
 يتضح من جدول (9) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين التطبيقين في أبعاد مقياس التحمل النفسي، مما يدل على ثبات الاختبار في قياس ما وضع من أجله.

2- معامل ألفا كرونباخ Coefficient Alpha Cronbach's.

كما تم حساب معامل ثبات الاستبيان على أفراد العينة الاستطلاعية السابقة وذلك بتطبيق معامل ألفا كرونباخ Coefficient Alpha Cronbach's , والجدول (10) يوضح ذلك.

جدول (10)

ثبات المقياس بتطبيق معامل ألفا كرونباخ

ن = 20

الأبعاد	وحدة القياس	معامل الثبات
1	التوافق النفسي	درجة *0.621
2	القدرة على مواجهة الضغوط	درجة *0.603
3	الصمود النفسي	درجة *0.542
4	تحمل الإحباط	درجة *0.580
5	المواجهة	درجة *0.526
6	الثقة بالنفس	درجة *0.631
7	الثبات الانفعالي	درجة *0.605
8	التجنب	درجة *0.563
9	القدرة على حل المشكلة	درجة *0.646
	المقياس ككل	درجة *0.692

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.444$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (10) أن معامل الثبات بتطبيق معامل ألفا كرونباخ قد حقق قيمة المقياس ككل 0.692 ، وهذه يدل على أن أبعاد مقياس التحمل النفسي على قدر من الثبات مما يدل على أن المقياس ذو معامل ثبات عالي .

3- معامل الثبات باستخدام التجزئة النصفية: Half Split

ثم قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس التحمل النفسي باستخدام التجزئة النصفية لاجابات عينة الدراسة الاستطلاعية عن طريق تجزئة عبارات كل بعد وعبارات المقياس ككل (إلى العبارات الفردية - العبارات الزوجية) وإيجاد معامل الارتباط بين الجزأين. جدول (11) يوضح ذلك .

جدول (11)

ثبات أبعاد مقياس التحمل النفسي باستخدام التجزئة النصفية ن = 20

الأبعاد	وحدة القياس	العبارات الفردية		العبارات الزوجية			
		س ₁	ع ₁ ±	س ₂	ع ₂ ±		
1	التوافق النفسي	درجة	17.21	0.449	17.34	0.456	*0.751
2	القدرة على مواجهة الضغوط	درجة	11.55	0.382	11.23	0.368	*0.723
3	الصمود النفسي	درجة	9.34	0.291	9.45	0.332	*0.684

4	تحمل الإحباط	درجة	10.05	0.348	10.09	0.359	*0.639
5	المواجهة	درجة	11.18	0.331	10.98	0.320	*0.587
6	الثقة بالنفس	درجة	18.31	0.662	17.95	0.631	*0.628
7	الثبات الانفعالي	درجة	20.42	0.586	21.00	0.635	*0.711
8	التجنب	درجة	7.35	0.172	7.21	0.153	*0.742
9	القدرة على حل المشكلة	درجة	7.28	0.104	7.84	0.128	*0.685
	المقياس ككل	درجة	74.59	1.724	75.07	1.803	*0.758

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.444$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (11) أن قيمة معامل الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية لأبعاد المقياس دالة إحصائياً عند مستوي 0.05 حيث تراوحت ما بين ($0.587, 0.751$)، مما يدل علي أن مقياس التحمل النفسى يتميز بدرجة كبيرة من الاستقرار والثبات.

وبعد أن قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للمقياس التحمل النفسى وتم توزيعه عباراته عشوائياً وأصبح فى صورته النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية والتي قوامها (60) حكماً ، حيث اشتملت عباراته على عدد (126) عبارة موزعة على تسعة أبعاد، ويتم الإجابة على عبارات المقياس من خلال ميزان ثلاثى (غالبا - أحيانا - نادرا)، حيث أن العبارات الايجابية تأخذ علي التوالي (3-2-1) أما العبارات السلبية تأخذ علي التوالي (1-2-3) وبذلك تكون الدرجة الكلية للمقياس $(378 = 126 \times 3)$ وهي تعبر عن أعلى معدل تحمل لحكم الكارثية ، أما أقل درجة تعبر عن أقل معدل تحمل تكون $(126 = 126 \times 1)$ (ملحق 8).

4- مقياس تركيز الانتباه :- (ملحق 9)

قام بإعداد هذا المقياس كل من "واينبرجوريتشادسون" (1990م)، وقد قام " محمد حسن علاوي" (1998م) بتعريب المقياس. (39: 539-542)

أولاً: حساب صدق مقياس تركيز الانتباه:

تم حساب صدق التمايز لمقياس تركيز الانتباه حيث قامت الباحثة بترتيب نتائج المقياس تصاعدياً والذي تم تطبيقه علي حكام العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (20) حكم ،ثم قامت بحساب صدق التمايز وذلك من خلال حساب دلالة الفروق بين درجات (الارباع الاعلي والارباع الادني) لنتائج المقياس بعد ترتيبها ، كما يوضحه جدول (12)

جدول (12)

دلالة الفروق بين متوسط الربيعين الادني والاعلي (صدق التمايز)

لمقياس تركيز الانتباه للحكام

$$N_1 = N_2 = 5$$

المتغير	وحدة القياس	الربيع الاعلي		الربيع الادني		قيمة "ت"
		س ₁	ع ₁ ±	س ₂	ع ₂ ±	
تركيز الانتباه	درجة	15.90	1.692	14.27	2.431	*2.335

* دال عند مستوى 0.05

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.306

يتضح من جدول (12) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين متوسطي (الربيع الاعلي والربيع الادني) في مقياس تركيز الانتباه ولصالح متوسط الربيع الاعلي مما يشير إلى تمتع هذا المقياس بدرجة عالية من الصدق .

ثانياً: حساب الثبات لمقياس تركيز الانتباه :

- طريق التطبيق وإعادة التطبيق Test re-test

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق Test re-test بفواصل زمني قدرة 7 أيام بين التطبيقين، على عينة قوامها (20) حكم (العينة الاستطلاعية) وجدول (13) يوضح ذلك.

جدول (13)

معامل الثبات لمقياس تركيز الانتباه قيد البحث

$$N = 20$$

المتغير	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س ₁	ع ₁ ±	س ₂	ع ₂ ±	
تركيز الانتباه	درجة	14.65	3.103	14.75	2.702	0.764

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.444 * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (13) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين التطبيقين في مقياس تركيز الانتباه، مما يدل على ثبات الاختبار في قياس ما وضع من أجله.

5- مقياس اتخاذ القرار إعداد :- محمد رحيم فعيل (2013م) (ملحق 10)

هدف المقياس التعرف علي مستوي القدرة علي اتخاذ القرار ، ويتكون من خمسة أبعاد وهي (شخصية المدرب - القيادة - الرقابة - التخطيط - التنظيم) ويتكون المقياس من (23) عبارة، وميزان تقدير خماسي (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) .

- المعاملات العلمية لمقياس اتخاذ القرار :

أولاً: حساب الصدق:

تم حساب صدق التمايز لمقياس اتخاذ القرار باستخدام أسلوب المقارنة الطرفية بين درجات الحكم المميزين في هذا الاختبار وغير المميزين من عينة الدراسة الاستطلاعية، كما يوضحه جدول (12)

جدول (12)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين درجات الحكم المرتفعة ودرجات الحكم المنخفضة لمقياس اتخاذ القرار $n_1 = n_2 = 10$

المتغير	وحدة القياس	المجموعة المميزة		غير المميزة		قيمة "ت"
		s_1	$\pm s_1$	s_2	$\pm s_2$	
محاور اتخاذ القرار	درجة	21.25	0.964	19.50	1.058	*5.187
	درجة	17.10	0.652	16.00	0.571	*5.385
	درجة	20.35	0.897	18.65	0.783	*6.057
	درجة	16.20	0.465	15.25	0.689	*4.849
	درجة	22.00	0.647	20.75	0.782	*5.225
	درجة	96.90	1.359	90.15	2.234	*10.952

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.306$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (12) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين المجموعتين المميزة

وغير المميزة في مقياس اتخاذ القرار ولصالح المجموعة المميزة، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ثانياً: حساب الثبات لمقياس اتخاذ القرار :

- طريق التطبيق وإعادة التطبيق Test re-test

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق Test re-test بفواصل زمنية قدره 7 أيام بين التطبيقين، على عينة قوامها (20) حكم (العينة الاستطلاعية) وجدول (14) يوضح ذلك.

جدول (13)

معامل الثبات لمقياس اتخاذ القرار قيد البحث $n = 20$

المتغير	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
		s_1	$\pm s_1$	s_2	$\pm s_2$	
شخصية المدرب	درجة	19.37	1.103	19.89	1.022	*0.564

*0.726	0.556	16.25	0.567	16.17	درجة	القيادة
*0.759	0.764	19.10	0.795	18.96	درجة	الرقابة
*0.648	0.648	15.50	0.659	15.38	درجة	التخطيط
*0.534	0.818	21.15	0.824	21.00	درجة	التنظيم
*0.775	2.168	90.89	2.136	90.88	درجة	المقياس ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.444$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (13) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوى 0.05 بين التطبيقين في مقياس اتخاذ القرار، مما يدل على ثبات الاختبار في قياس ما وضع من أجله.
الدراسة الأساسية :-

قامت الباحثة بتطبيق المقاييس (التحمل النفسي - وتركيز الانتباه - اتخاذ القرار) على عينة البحث الأساسية والبالغ عددهم (60) حكم، وذلك في الفترة الزمنية (7/10 إلى 5/8/2019م)
المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS)

عرض النتائج ومناقشتها: **The Results Offer & Discussion**

1 - عرض النتائج Offer of The Results

من خلال أهداف البحث وفروضه والبيانات الخاصة بعينة البحث وتبويبها ومعالجتها إحصائيا ظهرت نتائج البحث كالتالي:

جدول (14)

معاملات الارتباط بين مقياس التحمل النفسي وتركيز الانتباه

ن = 60

لدى حكم رياضة الكاراتية قيد البحث

المتغيرات	تركيز الانتباه
التوافق النفسي	*0.473
القدرة على مواجهة الضغوط	*0.485
الصمود النفسي	*0.512
تحمل الإحباط	*0.536
المواجهة	*0.528
الثقة بالنفس	*0.674
الثبات الانفعالي	*0.713
التجنب	*0.438

*0.637	القدرة على حل المشكلة
*0.659	مقياس التحمل النفسي ككل

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.250 * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (14) أن هناك علاقة ارتباطيه بين أبعاد مقياس التحمل النفسي وتركيز الانتباه لدي حكام رياضة الكاراتية .

جدول (15)

معاملات الارتباط بين مقياس التحمل النفسي واتخاذ القرار

لدى حكام رياضة الكاراتية قيد البحث ن = 60

المتغيرات	اتخاذ القرار
التوافق النفسي	*0.567
القدرة على مواجهة الضغوط	*0.648
الصمود النفسي	*0.639
تحمل الإحباط	*0.572
المواجهة	*0.588
الثقة بالنفس	*0.645
الثبات الانفعالي	*0.697
التجنب	*0.546
القدرة على حل المشكلة	*0.748
مقياس التحمل النفسي ككل	*0.768

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.250 * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (15) أن هناك علاقة ارتباطيه بين أبعاد مقياس التحمل النفسي ومقياس اتخاذ

القرار قيد البحث.

جدول (16)

مصنوف الارتباط بين أبعاد التحمل النفسي وتركيز الانتباه واتخاذ القرار

لدى فئات حكام الكاراتية قيد البحث ن = 60

اتخاذ القرار			تركيز الانتباه				المتغيرات			
درجة ثالثة	درجة ثانية	درجة أولى	حكم قاري	حكم دولي	درجة ثالثة	درجة ثانية		درجة أولى	حكم قاري	حكم دولي
*0,418	0.600	*0,629	*0,716	*0,823	*0,534	0.544	*0.623	*0,768	*0,876	التوافق النفسي

*0,460	0.533	*0,546	*0,702	*0,748	*0,429	0.592	*0,611	*0,715	*0,826	القدرة على مواجهة الضغوط
*0,421	0.518	*0,572	*0,722	*0,793	*0,414	0.591	*0,606	*0,739	*0,842	الصمود النفسي
*0,467	0.547	*0,544	*0,749	*0,742	*0,498	0.564	*0,624	*0,727	*0,817	تحمل الاحباط
*0,410	0.542	*0,567	*0,751	*0,819	*0,470	0.551	*0,615	*0,712	*0,832	المواجهة
*0,452	0.530	*0,536	*0,700	*0,736	*0,409	0.500	*0,642	*0,765	*0,850	الثقة بالنفس
*0,406	0.590	*0,588	*0,711	*0,739	*0,457	0.571	*0,636	*0,755	*0,821	الثبات الانفعالي
*0,506	0.566	*0,686	*0,696	*0,780	*0,521	0.598	*0,687	*0,666	*0,799	التجنب
*0,429	0.565	*0,655	*0,776	*0,730	*0,418	0.528	*0,663	*0,711	*0,864	القدرة على حل المشكلة
*0,535	0.521	*0,641	*0,728	*0,850	*0,561	0.599	*0,652	*0,732	*0,885	مقياس التحمل النفسي ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0,05 = 0,250 * دال عند مستوى 0,05

يتضح من جدول (16) أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0,05) بين أبعاد مقياس التحمل النفسي وتركيز الانتباه واتخاذ القرار لدى فئات حكام الكاراتية (الدوليين - القاريين - الدرجة الأولى - الدرجة الثانية - الدرجة الثالثة) ، ولصالح الحكام الدوليين ، يليه القاريين ثم الدرجة الأولى ثم الدرجة الثانية ثم الثالثة.

عرض النتائج المرتبطة بتحليل التباين بين فئات الحكام في ابعاد ومجموع مقياس التحمل النفسي
جدول (17)

تحليل التباين بين فئات الحكام في أبعاد ومجموع مقياس التحمل النفسي

ن = 60

الدالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	ابعاد مقياس التحمل النفسي
دال	*7,033	23,613	4	94,454	داخل المجموعات	التوافق النفسي
		3,357	55	184,064	بين المجموعات	
			59	278,480	المجموع الكلي	
دال	*15,256	24,654	4	98,616	داخل المجموعات	القدرة علي مواجهه الضغوط
		1,616	55	88,906	بين المجموعات	
			59	187,220	المجموع الكلي	
دال	*29,58	54,44	4	217,79	داخل المجموعات	الصمود النفسي
		1,84	55	101,58	بين المجموعات	
			59	373,38	المجموع الكلي	
دال	*9,061	14,254	4	57,014	داخل المجموعات	تحمل الاحباط
		1,573	55	70,766	بين المجموعات	
			59	127,780	المجموع الكلي	
دال	*12,020	20,736	4	82,945	داخل المجموعات	المواجهه
		1,725	55	77,635	بين المجموعات	

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
الثقة بالنفس	بين المجموعات	161,461	4	40,63	*28,532	دال
	داخل المجموعات	64,059	55	1,424		
	المجموع الكلي	225,520	59			
الثبات الانفعالي	بين المجموعات	95,071	4	58,98	*27,952	دال
	داخل المجموعات	235,92	55	2,11		
	المجموع الكلي	328,00	59			
التجنب	بين المجموعات	96,071	4	57,98	*27,220	دال
	داخل المجموعات	231,92	55	2,13		
	المجموع الكلي	328,00	59			
القدرة علي حل المشكلة	بين المجموعات	45,500	4	25,970	*25,687	دال
	داخل المجموعات	103,880	55	1,011		
	المجموع الكلي	149,380	59			
المجموع الكلي لمقياس التحمل النفسي للحكام	بين المجموعات	276,080	4	393,700	*64,172	دال
	داخل المجموعات	1574,800	55	6,135		
	المجموع الكلي	1850,880	59			

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 4 ، =55 = 3.47
 يتضح من الجدول (17) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الحكام في جميع أبعاد ومجموع مقياس التحمل النفسي .

عرض النتائج بتحليل التباين بين فئات الحكام تركيز الانتباه واتخاذ القرار :

جدول رقم (18)

تحليل التباين بين فئات الحكام في تركيز الانتباه واتخاذ القرار ن = 60

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
تركيز الانتباه	بين المجموعات	574,78	4	143,69	*11,777	دال
	داخل المجموعات	671,27	55	12,20		
	المجموع الكلي	1246,05	59			
اتخاذ القرار	بين المجموعات	328,55	4	82,13	*6,76	دال
	داخل المجموعات	666,96	55	12,12		
	المجموع الكلي	1540,50	59			

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 4 ، =55 = 3.47
 يتضح من الجدول (19) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الحكام في تركيز الانتباه واتخاذ القرار

ثانياً: مناقشة النتائج:

مناقشة التساؤل الاول الذي ينص على "هل توجد علاقة داله احصائية بين التحمل النفسى وتركيز الانتباه لدى حكام رياضة الكاراتية ؟

يتضح من جدول (14) أن هناك علاقة ارتباطيه طردية بين أبعاد مقياس التحمل النفسى وتركيز الانتباه قيد البحث .

وتعزو الباحثة أن التحكيم ركيزة من الركائز الأساسية في المنافسات الرياضيه فهو أحيانا ما يكون عاملا في فوز فريق وضياع مجهود فريق آخر ،وربما يكون التحكيم سبباً من أسباب حدوث الشغب داخل الملاعب ولذلك فمن الأهمية الاهتمام بالتحمل النفسى للحكم للارتقاء بمجال التحكيم وحيث أن الحكم يقع على عاتقه مسئوليه كبيره فيجب عليه التأنى والدقة والتركيز في اتخاذ القرار فهو الفرد الوحيد الذي لديه سلطة اتخاذ القرار وتطبيق مواد القانون أثناء المباراه.

ويعتبر التحمل النفسى واحدا من العناصر الفعالة في تكوين شخصية متوازنة للحكم، ومحورا هاما ومتميزا في الحفاظ على التوافق الفعال لديه في علاقته التفاعلية مع المحيط الرياضى ، فكلما كانت 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 بالتالي من خلاله تحمل حجم الانتقادات و الاعتراضات على قراراته و تتكون عنده قدرة التحدي في المنافسات ، و الالتزام بالقانون ، و السيطرة على المستجدات ، و منها قراءة سلوكيات الجمهور و اللاعبين ، وامتصاص غضب المنتقدين للتحكيم في مجريات المباراه ، 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 النفسى. ويتفق ذلك مع كلاً من **محمد علاوى وأحمد صلاح الدين (2008م) (25)**، **أسامة كامل راتب" (2000م) (5)**، **محمود عبد الفتاح عنان" (1995م) (29)** أن الحالتين النفسية والعقلية لها تأثير مباشر على الحالة البدنية وعلى قدرته على الأداء بأفضل ما عنده. فللمزيد من الضغوط الخارجيه الواقعه على كاهله نتيجة مثيرات خارجيه قد تؤدي إلى عدم قدرته على تركيز الانتباه واتخاذ القرار . ويتفق ذلك مع **محمد علاوى ومحمد نصر" (1982م) (27)** من أن التأثير الانفعالى الزائد أثناء الأداء ينتج عنه بعض النتائج السلبية التى تؤثر على مستوى الفرد الرياضى وسلوكه.

ويشير **"أسامة كامل راتب" (2000م)** أن المنافسة الرياضيه تمثل مصدر خصب للعديد من المواقف الإنفعاليه وهى بمثابة موقف اختبارى تقويمى لقدرات الرياضى تحمل فى طياتها العديد من مصادر الضغوط التى تؤثر سلبياً على الأداء الرياضى. (5: 179)

ومن خلال عرض الدراسات السابقة فاختلفت هذه الدراسات عن الدراسة قيد البحث ،حيث **قاما"تبهان حميد أحمد ،أمينة كريم حسين ، زياد مشعل فرحان" (2016م) (30)** دراسته 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)

وكما قامت "شيماء علي خميس" (2014م) (13) دراسته 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 ،كما **قاما"محمد جواد الصائغ،محسن محمد حسن" (2013م) (28)** دراسته تهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المهارات الذهنية والتحمل النفسي لدى اللاعبين المتقدمين بكرة القدم ، **وقاما "سراب أكرم لطف الله" (2013م) (12)** دراسته تهدف إلى إعداد مقياس للتحمل النفسي وإعداد تمرينات خاصة لتطوير بعض مدركات المحيط والتحمل النفسي ودقة الإرسال الساحق والضرب الساحق للاعبين الشباب بالكرة الطائرة والتعرف على تأثيرها . **وقاما "عبدالرحمن بن ساعد الزهراني" (2003م) (16)** دراسته تهدف للتعرف إلى تأثير حالة القلق والثقة على تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل لدى حكام الكرة الطائرة السعوديين

ويرى **أسامة كامل راتب (1997م) (4)** أن التركيز هو أحد السمات النفسية الهامة للحكام ، ولاغورر في ذلك فهو الأساس لنجاح المنافسة ، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبيا على نتيجة المباراة . وهذا يرجع إلى أن تركيز الانتباه يعتبر أحد العمليات الذهنية التي تؤثر وتتأثر بمستوى الأداء حيث أنها تتطلب أن يكون الحكم قادراً على الاحتفاظ بتركيز انتباهه طوال فترة المباراة وخاصة في بعض المباريات التي تتطلب دقة وإتقان ، فكلما زاد تركيز الحكم كلما استطاع أداء هذه تحكيم المباريات بدرجة عالية من الإتقان، وهذا ما يؤكد كل من **"محمد علاوى وكمال درويش وعماد عباس" (2003م)** إلى أن الاحتفاظ بمستوى مرتفع من الدقة والتوافق الحركي تحت ظروف التعب والتوتر الانفعالي العالي يحتاج إلى درجة عالية من الانتباه ، كل ذلك يتطلب قوة إرادية وتحمل نفسي عالي وبدون توقف على مدار المباراة. (26: 331)

وتعزو **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" (2000م) أن خاصية الإنتباه دائمة التغير لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها، وفي أحيان كثيرة يتم تحويل الإنتباه وتشتيت الإنتباه على الأهداف المختلفة في كافة الاتجاهات والذي يمكن إن يؤدي إلى أخطاء فنية وتكتيكية سهلة للغاية.(17: 66،67) وبذلك يتحقق التساؤل الاول الذي ينص على أن "هل توجد علاقة دالة احصائية بين التحمل النفسي وتركيز الإنتباه لدى حكام رياضة الكاراتية ؟

مناقشة نتائج التساؤل الثاني: "هل توجد علاقة دالة احصائية بين التحمل النفسي(أبعاده هي: التوافق النفسي-القدرة على مواجهة الضغوط - الصمودالنفسي- تحمل الإحباط- المواجهة - الثقة بالنفس- الثبات الانفعالي- التجنب-القدرة على حل المشكلة) واتخاذالقرار لدى حكام رياضة الكاراتية ؟"

يتضح من جدول (15) أن هناك علاقة ارتباطية دالة احصائية طردية عند مستوى معنوية (0,50) بين أبعاد مقياس التحمل النفسي واتخاذ القرار قيد البحث .

وترى "رشيد حسنين" (1998م) أن فئة الحكام تقع عليها ضغوط من عدة نواحي فضلا 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 ووبالا 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 النفسيه على الحكام وتكون سبباً فى ارتفاع ضغط الدم وغيره من المظاهر الفسيولوجيه وقد تزيد أو تقل وتنقطع وتستمر مع الحكام تبعاً للفروق الفرديه وخبرات الحكام فى إداره المباريات .(11: 37)

يرى هاني أحمد ذراي (2013م)(33) أن تدريب النفس على الصبر والثقة فى الذات، وذلك بالترفع عن الأمور الصغيرة وتجاوزها بصدق، ويتطلب ذلك الأمر قدراً كبيراً من الشجاعة والتحكم فى الذات، ومع النجاحات المتكررة فى هذا الإطار تزداد قوة التحمل النفسية لدى الفرد تلقائياً ويصبح غير عابئ بالتصرفات التى قد تصدر من الآخرين وتسبب الغضب فى الحالات العادية.

يرى إبراهيم الفقي (2009م)(1) أن اتخاذ القرار هو عملية ذهنية تتطلب قدراً كبيراً من الإنتباه والادراك لتشخيص المشكلة وتحليلها ودراستها وهي عملية اختيار بديل للسلوك من بين عدة بدائل متاحة لمواجهة موقف معين أو مشكلة أو مسألة تنتظر الحل المناسب.

وتوصلت دراسة كلاً من حاتم محمد مجدي ومحمد مصباح البنا (2013م) (9) الى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائية بين السرعة الادراكية واتخاذ القرار لدى حكام.

واتفقت دراسة السيد عبدالمنعم محمد (2001م) (8) مع نتائج البحث، والتي أسفرت نتائجها عن وجود فروق في عوامل اتخاذ القرار لدى حكام الأنشطة الرياضية، ويوجد ارتباط دالة احصائية بين الضغوط النفسية واتخاذ القرار.

وترى الباحثة أن عملية اتخاذ القرار في المنافسات الرياضية هي نتاج للحالة المعرفية للحكم والقراءة الجيدة للحدث أو الواقعة وإلى مجموعة من العوامل الانفعالية والاجتماعية التي تتفاعل أثناء موقف معي ن، وتعتبر رياضة الكاراتية بصورتها الحالية إحدى الألعاب الراقية التي تمارس في اللقاءات الدولية ، كما أن عملية اتخاذ القرار هي عملية جوهرية وخاصة عند حكم رياضة الكاراتية تهدف إلى تغليب قرار معين من بين اثنين أو أكثر من البدائل الممكنة و ذلك لتحقيق العدالة ، فالتحكيم مصدر خصب للعديد من المواقف الإنفعالية وهي بمثابة موقف اختباري تقويى لقدرات الحكم تحمل في طياتها العديد من مصادر الضغوط التي تؤثر على قرارته.

وبذلك يتحقق التساؤل الثانى الذي ينص على أن : "هل توجد علاقة دالة احصائية بين أبعاد التحمل النفسي واتخاذ القرار لدى حكام رياضة الكاراتية؟"

مناقشة نتائج التساؤل الثالث:

"هل توجد علاقة دالة احصائية بين المتغيرات الثلاثة (التحمل النفسي - تركيز الانتباه - اتخاذ القرار) لدى فئات الحكام لدى فئات حكام الكاراتية (الدوليين - القاريين - الدرجة الأولى- الدرجة الثانية - الدرجة الثالثة)

يتضح من جدول (16) أن هناك علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (0,05) بين أبعاد مقياس التحمل النفسى وتركيز الانتباه واتخاذ القرار لدى فئات حكام الكاراتية (الدوليين - القاريين - الدرجة الأولى- الدرجة الثانية - الدرجة الثالثة) ، ولصالح الحكام الدوليين ، يليه القاريين ثم الدرجة الأولى ثم الدرجة الثانية ثم الثالثة.

يعتبر التحمل النفسى حسب المهتمين بالماج الرياضى وخبراء تحكيم الكاراتية واحدا من العناصر الفعالة في تكوين شخصية متوازنة للحكم، ومحورا هاما ومتميزا في الحفاظ على التوافق الفعال لديه في علاقته التفاعلية مع المحيط الرياضى، والحياة اليومية...فكلما كانت لدى الحكم قدرات تحمل عالية، كلما كان مستوى القدرات الذهنية على التوفيق بين القانون واللعب والتعامل مع الأحداث عنده والتصرف مع ضغوطات المباريات جيدا و إيجابيا، يستطيع بالتالى من خلاله تحمل حجم الانتقادات والاعتراضات على قراراته وتتكون عنده قدرة التحدي في المنافسات، والالتزام بالقانون، والسيطرة على المستجديات، 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 إن التحمل النفسي ل دى البشر هو تلك الضمان الفعلي لمعايشتهم للظروف والضغط التي تحيط بهم وتمكنهم من استجماع قواهم للتفاعل مع الحياة بشكل سليم .

ويشير **محمود عبدالفتاح عنان (1995م)** يعتبر التركيز والتحكم في الإنتباه من السمات النفسية المرتبطة بإنجاز ونجاح الأداء في المهارات الرياضية ويبدو ذلك واضحاً في المستويات الرياضية العالية، حيث يتطلب تركيز الرياضي في أدائه للمهارات دون المثيرات الأخرى المحيطة ببيئه اللعب ومن جهة أخرى فإن عدم التحكم في الانتباه يأتي بنتائج سلبية على الأداء. (29 : 63)

ويرى **أسامة كامل راتب (1997م) (4)** أن التركيز أو توجيه الإنتباه هو أحد السمات النفسية الهامة للحكام، ولا غرور في ذلك 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.

ويؤكد **محمد حسن علاوى (1998م) (23)** ويعتبر التركيز والتحكم في الإنتباه من المتغيرات النفسية المرتبطة بإنجاز ونجاح الأداء في المهارات الرياضية ويبدو ذلك واضحاً في المستويات الرياضية العالية، حيث يتطلب تركيز الرياضي في أدائه للمهارات دون المثيرات الأخرى المحيطة ببيئه اللعب ومن جهة أخرى فإن عدم التحكم في الانتباه يأتي بنتائج سلبية على الأداء.

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 والدراسه للوقوف علي أهم المعوقات التي تحول دون تقدمها ويعتبر الحكم من مقومات نجاح اللعبة حيث انه دائم التفاعل مع احداث المباراه ويتطلب ذلك من معرفة بطبيعة المباراه لكي يستطيع ان يتكيف معها وان يستثمرها في تحقيق العداله من خلال اعطائه القرارات السليمه للمواقف التي تجري داخل الملعب ولكي يكون رد فعل الحكم علي الاحداث التي تحدث في اثناء المباراه سريعاً وسليماً ، لذلك تتطلب مواصفات دقيقة في اختيار حكامها وإن معرفه الحكم الجيد لقانون اللعبة لا تكفي اذا لم تمتزج بها الشخصية والشجاعه والحيادية التامه والتركيز والقدرة على مواجهة وتحمل الضغوط المختلفه التي يتعرض لها سواء قبل أو أثناء المباراه أو بعد ها، أيضا فعند مواجهة الحكم لهذه الضغوط يحدث التكيف الايجابي، والذي ينتج عنه عدم حدوث هبوط في مستوى كفاءته، ولكي يصل الحكم لمرتبة الكفاءه الممتازه لابد وأن يكون لائقاً بدنياً ونفسياً وفتحياً، وأن يكون مستعداً لإداره أى مباراه تسند إليه مما يجعله قادراً علي اتخاذ القرارات الصحيحه.

وبذلك يتحقق التساؤل الثالث الذي ينص على أن: "هل توجد علاقة دالة احصائية بين

المتغيرات الثلاثة (التحمل النفسي - تركيز الانتباه - اتخاذ القرار) لدى فئات الحكام لدى فئات حكام الكاراتية (الدوليين - القاريين - الدرجة الأولى - الدرجة الثانية - الدرجة الثالثة).

مناقشة نتائج التساؤل الرابع:

"هل توجد فروق دالة احصائية بين فئات الحكام لدى فئات حكام الكاراتية (الدوليين - القاريين - الدرجة الأولى - الدرجة الثانية - الدرجة الثالثة) ومتغيرات قيد البحث (التحمل النفسي وتركيز الانتباه واتخاذ القرار)؟"

يتضح من الجدول (17) والخاص بتحليل التباين بين أبعاد مقياس التحمل النفسي لدى حكام رياضة الكاراتية ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين فئات (الدوليين - القاريين - الدرجة الأولى - الدرجة الثانية - الدرجة الثالثة) في جميع أبعاد ومجموع مقياس التحمل النفسي ولصالح الحكام الدوليين كما يتضح من الجدولين (19)، (20) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الحكام في تركيز الانتباه و في مقياس اتخاذ القرار

كما تشير مريم رجاء (2006م) 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 وسلبى، 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. (4:64)

وتشير كوباسا Kobasa (1982م) (85) 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 ويحلل ويواجه بفاعلية تلك الاحداث. وقد ترجع الباحثة أنه أحد الاسباب لتناقص الحكام كثرة الضغوط الواقع ة على كاهلهم وعدم القدرة على أمتلاك 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.

ويشير محمد حسن علاوي (1998م) (55) بأن تركيز الانتباه هو "حالة موجودة وجوهريه يدركها كل الرياضيين على أنها شرط أساسي للأنجاز الرياضي الجيد. فالرياضي الذي يمتلك التركيز العميق يكون قادرا على التوافق البدني والانفعالي و الذهني وتركيز هذه العوامل لتكون كافة الأمور في متناول اليد لغرض الانجاز الرياضي".

وترى الباحثة أن عملية اتخاذ القرار في المنافسات الرياضية و على غرار التعريفات السابقة هي انه عملية ذهنية نتاج للحالة المعرفية للفرد والقراءة الجيدة للحدث أو الواقعة وإلى مجموعة من العوامل الانفعالية والاجتماعية التي تتفاعل أثناء موقف معين.

وبذلك يتحقق التساؤل الرابع الذي ينص على أن: "هل توجد فروق دالة احصائية بين فئات الحكام حكام الكاراتية (الدوليين - القاريين - الدرجة الأولى- الدرجة الثانية - الدرجة الثالثة) ومتغيرات قيد البحث (التحمل النفسي وتركيز الانتباه واتخاذ القرار)؟

النتائج و التوصيات

أولاً: النتائج

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذا البحث .

- 1 توجد علاقة إرتباطية طردية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين أبعاد التحمل النفسي وتركيز الانتباه واتخاذ القرار لدي حكام رياضة الكاراتية .
- 2 - توجد فروق دالة احصائية بين فئات الحكام حكام الكاراتية (الدوليين - القاريين - الدرجة الأولى- الدرجة الثانية - الدرجة الثالثة) في متغيرات قيد البحث (التحمل النفسي وتركيز الانتباه واتخاذ القرار)

ثانياً: التوصيات The recommendations

- 1 - الإهتمام بوضع برامج للإعداد النفسي للحكام .
- 2 -التأكد علي تهيئة الحكام نفسياً بشكل مستمر للتمكن من قيادتهم للمباريات بشكل ناهج .
- 3 - إجراء دورات تدريبية وتنقيح للحكام بشكل دوري ومستمر طول العام ولا يقتصر علي دورات الترقى فقط .
- 4 - إقامة إختبارات نفسية بشكل مستمر لصقل وتهيئة حكام علي مستوي عالي .
- 5 -الإستعانة بخبراء في علم النفس الرياضي لمناقشة الحكام في مستوي الحالة النفسية التي تواجههم أثناء المنافسة .
- 6 - إجراء المزيد من الأبحاث الخاصة بمتغيرات هامة مؤثرة علي حكام رياضة الكاراتية .

قائمة المراجع

- 1 إبراهيم الفقي (2009م) : قوة التفكير - وتأثيره على أحاسيسك وسلوكك ونتائج وواقع حياتك ، دار التوفيق ، دمشق
- 2 أحمد عبد الحميد على عمارة(2006م): بناء مقياس الصلابة النفسية للرياضيين، مجلة العلوم البدنية والرياضية،جامعة المنوفية، كلية التربية الرياضية، العدد (9).
- 3 أحمد عكاشة (2008 م) : مقدمة في الطب النفسي،دار الشروق،مصر.
- 4 أسامة كامل راتب(1997م): قلق المنافسة "ضغوط التدريب احتراق الرياضي"، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 5 أسامة كامل راتب(2000م): تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي) ،القاهرة، دار الفكر العربي.
- 6 أسامة كامل راتب (2004م): النشاط البدني والاسترخاء، دار الفكر العربي،القاهرة.
- 7 أمل أحمد طعمة (2006م):اتخاذ القرار والسلوك القيادي ، دارد بيونبد للنشر والتوزيع ، عمان.
- 8 السيدعبدالمنعم محمد (2001م) : عوامل الضغط النفسي وعلاقتها باتخاذ القرار لدى حكام الأنشطة الرياضية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- 9 حاتم محمد مجدي ، محمد مصباح البنا (2013م) : السرعة الادراكية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
- 10 حازم علوان منصور(2009): قوة التحمل النفسي.محاضرات في علم النفس الرياضي،جامعة بغدا،كلية التربية الرياضية
- 11 عصام محمد صقر،دعاء فاروق محمد (2016م) : بناء مقياسل أساليب مواجهة الضغوط لدى حكام الكاراتيه ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ،بحوث ومقالات.
- 12 رشيد محمد حسنين (1998م): دراسته بعض المتغيرات الفسيولوجيه لدى حكام كرة السله أثناء المباريات، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، الاسكندرية.

تابع المراجع

- 13 **سراب أكرم لطف الله " (2013م) :**دراسه تهدف الدراسة إلى إعداد مقياس لتحمل النفسي وإعداد تمرينات خاصة لتطوير بعض مدركات المحيط والتحمل النفسي ودقة الإرسال الساحق والضرب الساحق للاعبين الشباب بالكرة الطائرة والتعرف على تأثيرها.
- 14 **شيماء علي خميس" (2014م) :**مستوى التحمل النفسي ومستوى قلق المنافسة والعلاقة بين المتغيرين لدى لاعبات الكرة الطائرة المشاركات في بطولة الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى والجنوبية.
- 15 **صباح قاسم خلف وسمير مهنا عناد(2009م) :**حكام كرة القدم (تدريب ، تغذية ، مناهج) ،مطبعة الأخوين ، بغداد.
- 16 **عبدالرحمن بن ساعد الزهراني" (2003م) :**تأثير حالة القلق والثقة على تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل لدى حكام الكرة الطائرة السعوديين.
- 17 **عبدالحفيظ اسماعيل أحمد(2001م):**الاحترق النفسي لدى حكام بعض الانشطة الرياضية بحث منشور،مجلةأسيوط،علوم وفنون التربية الرياضية،العدد (13) ،الجزء الثاني،نوفمبر.
- 18 **عبدالستار جبار الصمد (2000م) :** فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، دار الفكر العربي، عمان.
- 19 **كنعان نواف (2007م) :** القيادة الادارية ، دار الثقافة ، عمان ، الأردن .
- 20 **محمد العربي شمعون (1999م) :** علم النفس الرياضي والقياس النفسي ،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- 21 **محمد العربي شمعون (2001م):** التدريب العقلي فى المجال الرياضى، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 22 **محمد حسن علاوى(1994م):** اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 23 **محمد حسن علاوى(1998م) :** سيكولوجية الاحترق للاعب والمدرب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 24 **محمد حسن علاوي (1998م) :** موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

تابع المراجع

- 25 **محمد حسن علاوى، أحمد صلاح الدين (2008م):** تقنيين مقياس للصلابة العقلية للرياضيين فى البيئة المصرية، بحث منشور، مجلة كلية التربية البدنية والرياضية للبنين، العدد 55، القاهرة.
- 26 **محمد حسن علاوى، كمال الدين درويش، عماد عباس أبو زيد (2003م)** الإعداد النفسى فى كرة اليد، نظريات- تطبيقات، مركز الكتاب للنشر.
- 27 **محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (1982م):** اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 28 **محمد جواد الصائغ ، محسن محمد حسن " (2013م) العلاقة بين المهارات العقلية والتحمل النفسى لدى اللاعبين المتقدمين بكرة القدم.**
- 29 **محمود عبدالفتاح عنان (1995م) سيكولوجية التربية البدنية والرياضية - النظرية والتطبيق والتجريب ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة .**
- 30 **نبهان حميد أحمد ، أمينة كريم حسين ، زياد مشعل فرحان " (2016م) العلاقة بين مستوى التحمل النفسى وبعض المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم لطالبات المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بين جامعتي (ديالى_ كركوك)**
- 31 **نبيل خليل ندا (2009م) : الأعداد النفسى لحكام كرة القدم، دار الكتاب الحديث، القاهرة.**
- 32 **هاني الطويل (2006م):** أبدال في إدارة النظم التربوية وقيادتها ، الادارة بالايمان ، دار وائل للنشر، عمان.
- 33 **هاني أحمد ذراي (2013م) : علاقة قلق الحالة بمستوى أداء الحكام المساعدين لمحافظة بغداد لكرة القدم ، مجلة كلية التربية الرياضية ، المجلد (26)، ع (1) ، جامعة بغداد، العراق.**
- 34 **Amy Morin,(2018): "5 Powerful Exercises To Increase Your Mental Strength" forbes, Retrieved 29-6-2018. Edited ،**
- 35 **Bartholomew,W (2008): Leadership Values and Roles Unpublished doctoral dissertation . Floride/ University of central Florida**
- 36 **Kobasa,S.&Maddi,s(1982) :Hardiness and health.a prospective study .journal of personality and social psychology ,vol,37, no1 ,pp.1.21.**

