

عوامل الضغوط النفسية لدى حكام النخبة في كرة القدم الجزائرية.

حدادة محمد، جامعة أمحمد بوقرة، بومرداس

ملخص الدراسة:

إن هدف الدراسة الحالية هو محاولة تشخيص ظاهرة الضغط النفسي لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم النشطين في البطولة الوطنية في كرة القدم بمختلف أقسامها الثلاث: القسم الأول، القسم الثاني وقسم ما بين الرابطات (صيغة المنافسة القديمة قبل 2010)، والوقوف على مصادرها وأسبابها، وكذا جملة الآثار والنتائج الدالة على وقوع هذه الفئة من الحكام تحت وطأة الضغوط النفسية.

Résumé

L'objectif de la présente étude est d'essayer de diagnostiquer le phénomène des sources de stress chez les arbitres d'élite nationale actives dans le championnat national de football dans les différentes divisions de football associations (avant la saison 2010), et montrer les causes, ainsi que les effets et les résultats sur cette catégorie des arbitres.

مقدمة وإشكالية الدراسة:

يعتبر التحكيم الرياضي عامة و في كرة القدم خاصة أحد الأنشطة ذات الارتباط الدائم بالضغوط النفسية، فالحكم غالبا ما تكون أمانته عرضه للمساءلة من قبل الرياضيين بشكل عام (مدربين، لاعبين، إداريين، وجمهور، وإعلام) أو عرضة للتشكيك في نزاهته ففي الوسط الرياضي غالبا ما تكون النظرة للحكم سلبية، حيث يعلق أفراد الفريق الخاسر أخطائهم على الحكم، ونادرا ما يذكر الفريق الفائز نجاح الحكم في إدارته للمباراة، ناهيك عن النقد الغير مبرر الذي يتعرض له الحكم في وسائل الإعلام من قبل الإداريين واللاعبين والمدربين و حتى الجمهور (مصطفى، 2001، صفحة 11).

يرتبط أداء الحكم الرياضي بالعديد من عوامل الضغط النفسي تتفاوت من حيث شدتها وأنواعها و التي قد تؤدي إلى الإنهاك البدني والذهني وبشكل يؤثر على مستوى قدراته البدنية والنفسية بشكل عام، وقدرته على التحكم في انفعالاته أو القدرة على التقليل من الأخطاء التحكيمية.

يواجه حكام النخبة في البطولة الجزائرية العديد من المثيرات الضاغطة التي تصادفهم نظرا لتنوع المطالب التي ينبغي عليهم الوفاء بها كإدارة المباريات بدون أخطاء والاستعداد البدني والفني والنفسي، والتحكم الإنفعالي والاستجابة للمسؤوليات الملقاة على عاتقهم، ومحاولة التوفيق بين متطلبات التحكيم ومتطلبات الحياة، وكذلك الخوف من الفشل في إدارة المباريات و القلق و التوتر و الإستشارة التي ترتبط بالمباريات و غير ذلك من المعطيات التي تساهم في رفع مستوى الضغوط لدى الحكام والتي قد لا يستطيعون التكيف الإيجابي معها فتؤدي بهم إلى انخفاض مستوياتهم الفنية والبدنية والإصابة بما يعرف بـ: " الإحترق النفسي".

يلاحظ في السنوات الأخيرة ارتفاع معدل الإحتجاجات على الحكام في ملاعب كرة القدم من طرف اللاعبين والإداريين و المدربين و حتى الجمهور وقد يرتبط ذلك بالمردود الفني السيئ في إدارة المباريات من طرف الحكام، حيث يشعر الحكم أن قيمته وتقديره من قبل الآخرين يتحدد في ضوء مدى نجاحه أو فشله في إدارة المباريات، فإنه يتوقع أن يمثل ذلك النجاح خبرة إيجابية وفشله خبرة سلبية ومصدر للضغط السلبي له، وتؤدي إلى ضعف الثقة في النفس وزيادة الضغوط النفسية الناتجة عن القلق والإحباط وعدم الثقة في النجاح.

وبما أن نجاح الحكم أثناء إدارته للمباريات يعتمد على قدرته في إتخاذ القرار السريع خلال جزء من الثانية، وهذا قد يؤثر في تعامله مع الضغوط المصاحبة له متى ما رغب في الوصول بالمباراة إلى بر الأمان.

وقد يكون الصراع قائما في محاولة التوفيق بين متطلبات إدارة المباريات والمنافسات الرياضية ومتطلبات الحياة اليومية، سببا في إحداث التعب والإعياء النفسي لديه، ويمكن أن يكون إصراره على التوفيق بين المتطلبات سبيل إلى معرفة نواحي النقص فيه وتحويل خبرة الفشل إلى طاقة نجاح. أما في حالة عدم القدرة على مواجهة الضغوط فإنها تؤدي به إلى انخفاض مستواه الفني والبدني كليا ويعتبر خبرة التحكم خبرة فشل ومصدر للإحباط والتوتر النفسي.

ويتخذ مؤشر انخفاض المستوى الفني و البدني أثناء المباريات من مؤشرات عدم القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية شكلين، أحدهم ترك التحكم أو الإستمرار في ممارسته ولكن دون تفاعل إيجابي و دون الإلتزام وحماس وثمة يستمر هبوط المستوى.

وفي كلتا الحالتين وجب على القائمين على سلك التحكم الرعاية النفسية بالحكام ومعرفة مستويات الضغط النفسي لديهم حتى لا يترك الحكام التحكم، بعدما صرفت عليهم الأموال الطائلة لتكوينهم وكذلك حتى لا ينخفض المستوى الفني للمباريات، بل بالعكس رفعه إلى درجة تقل فيه الإحتجاجات في ملاعب كرة القدم الجزائرية.

أما فيما يخص البحث فسأحاول أن أقوم بفهم أعمق لظاهرة الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم هذا ما دفعني إلى طرح التساؤل الخاصة بهذا الموضوع:

ماهي أهم عوامل الضغط النفسي الأكثر تأثيرا على حكم النخبة الوطنية ؟

الهدف من الدراسة

إن هدف الدراسة الحالية هو محاولة تشخيص ظاهرة الضغط النفسي لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم النشطين في البطولة الوطنية في كرة القدم بمختلف أقسامها الثلاث: القسم الأول، القسم الثاني وقسم مابين الرابطات، والوقوف على مصادرها وأسبابها، وكذا جملة الآثار والنتائج الدالة على وقوع هذه الفئة من الحكام تحت وطأة الضغوط النفسية، فإن الإجراءات الميدانية تضمنت الخطوات التالية:

المنهج المستعمل:

انطلاقا من طبيعة مشكلة البحث اعتمدنا على المنهج الوصفي المسحي منهجا للدراسة، الذي يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لإستخلاص دلالتها ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية ومن ثم الوصول إلى تعميمات بشأن موضوع الدراسة.

حيث قمنا في هذه الدراسة بوصف ما هو واقع في المحيط الرياضي بالنسبة لحكام النخبة الوطنية في كرة القدم من مصادر الضغوط النفسية التي تتعرض لها هذه الفئة من الرياضيين، من خلال ممارستهم للتحكيم في البطولة الوطنية لكرة القدم بأقسامها الثلاث:

أداة الدراسة:

في ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة ولأجل اختبار فرضية البحث، قمنا ببناء مقياس لمعرفة مصادر ومسببات الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم.

أهم مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على حكام النخبة الوطنية.

قمنا بتطبيق اختبار فريد (Friedman test) لمعرفة متوسط الرتب لمحاوّر قائمة مصادر الضغوط النفسية، وكذا متوسط الرتب لكل عبارة من عبارات المحور لمعرفة أهم العوامل الأكثر تأثيراً على حكام النخبة الوطنية.

جدول (01): متوسط الرتب لمحاوّر قائمة مصادر الضغوط النفسية لحكام النخبة الوطنية على الدرجة الكلية للمحور والمقياس
 $n=250$

رقم المحور	محاوّر قائمة مصادر الضغط النفسي	المقياس		مستوى الدلالة
		متوسط الرتب	رتبة المحور	
1	ضغوط أحمال التدريب	2.85	6	0,001
2	ضغوط تحكيم المباريات	4.52	1	
3	ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم	3.28	5	
4	ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم	4.41	2	
5	ضغوط مسيري الفرق، الجمهور ووسائل الإعلام	3.69	4	
6	ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت ومتطلبات الحياة	3.84	3	

يوضح الجدول رقم: (01) أنه قد اختلفت متوسطات الرتب لمحاوّر قائمة مصادر الضغوط النفسية، حيث بلغ أعلى متوسط رتب 4.52 عند محور تحكيم المباريات وبلغ أدنى متوسط رتب 2.85 عند محور ضغوط أحمال التدريب.

ويظهر من نتيجة تطبيق اختبار كا² على جميع محاوّر القائمة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.001 فيما يخص أهمية وتأثير مصادر الضغوط النفسية على حكام النخبة الوطنية في كرة القدم.

كما تبين من خلال العرض السابق أن محور ضغوط تحكيم المباريات يأتي في المرتبة الأولى من حيث التأثير والأهمية بالنسبة للحكم، يليه محور ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم، وفي المرتبة الثالثة يأتي ضغوط الدراسة أو العمل، إدارة الوقت ومتطلبات الحياة، ثم في المرتبة الرابعة يأتي محور ضغوط مسيري الفرق، الجمهور ووسائل الإعلام وفي المرتبة الخامسة لمحور ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم وأخيراً وفي المرتبة السادسة ضغوط أحمال التدريب.

وعليه فإن النتائج المتوصل إليها تدل على اختلاف عوامل الضغط النفسي من حيث تأثيرها وأهميتها بالنسبة لحكام النخبة الوطنية في كرة القدم ومن ثم يمكن ترتيبها:

- 1- ضغوط تحكيم المباريات.
- 2- ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم.
- 3- ضغوط الدراسة أو العمل، إدارة الوقت ومتطلبات الحياة.
- 4- ضغوط مسيري الفرق، الجمهور ووسائل الإعلام.
- 5- ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم.
- 6- ضغوط أحمال التدريب.

أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بمحور ضغوط تحكيم المباريات:

تم حساب متوسط الرتب لبنود محور تحكيم المباريات على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس حيث وجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.001 وكذا على محور ضغوط تحكيم المباريات عند مستوى دلالة 0.001 بين مختلف احتمالات الأجوبة بالنسبة لكل بند من بنود المحور الثاني:

جدول (02): متوسطات الرتب لعبارات محور ضغوط تحكيم المباريات على الدرجة الكلية للمحور والمقياس..
ن=250

رقم العبارة	عبارات محور ضغوط تحكيم المباريات				المقياس		المحور
	متوسط الرتب	الرتبة	متوسط	الرتب	الرتبة	الرتبة	
2	40.98	4	5.85	1	أشعر بالقلق من عدم قدرتي على التحكم بصورة جيدة في المباريات.	1	2
9	28.09	41	3.78	8	أخشى من احتمال إصابتي في الأيام التي سوف أقوم فيها بالتحكيم.	8	9
10	25.18	54	3.05	14	أعتقد أن المطلوب مني في إدارة المباريات يفوق قدرتي وإمكانيتي	14	10
14	27.95	42	3.65	9	تواجهني ضغوط نفسية أثناء قيامي بالتحكيم تفوق قدرتي على تحملها.	9	14
15	34.84	22	5.38	5	قبل بداية المباراة أشعر بالقلق من الصعب السيطرة عليه	5	15
18	32.93	27	4.96	6	يصعب علي التحكم في انفعالاتي تجاه أخطاء أحد طاقم التحكيم	6	18
19	40.63	8	5.79	2	العلاوات لاتساوي الجهد البدني والنفسي الذي يبذله في تحكيم المباريات	2	19
27	30.85	33	4.05	7	يختل توازني عند اقتراب موعد المباراة.	7	27
28	40.68	10	5.63	3	أشعر بتوتر كبير نتيجة التعامل مع اللاعبين والمدربين والإداريين الذين لا يحترمون الحكم أثناء المباراة.	3	28
32	39.98	18	5.51	4	أشعر بالخوف نتيجة التفكير في اصدا أخطاء خاطئة أثناء المباراة.	4	32
34	26.83	47	3.57	10	الزيارة المفاجئة لمفتش الحكام قبل أو بعد المباراة يسبب لي القلق.	10	34
38	26.81	48	3.43	11	يضايقني ارتفاع درجة الحرارة أثناء المباراة.	11	38
39	24.13	57	2.87	16	تضايقني ارتفاع درجة الرطوبة أثناء المباراة.	16	39
40	26.13	49	3.12	12	تضايقني برودة الطقس أثناء المباراة	12	40
57	24.41	56	2.98	15	تضايقني تساقط الأمطار أثناء المباراة.	15	57
59	25.47	53	3.09	13	تضايقني رداءة أرضية الميدان أثناء تحكيمي للمباريات.	13	59

يتبين من الجدول(02) السابق أنه قد اختلفت متوسطات الرتب لعبارات محور ضغوط تحكيم المباريات حيث بلغ أعلى متوسط رتب 5.85 عند العبارة: أشعر بالقلق من عدم قدرتي على التحكم بصورة جيدة في المباريات. ونلاحظ أنه قد احتل الرتبة 01 على بلغ أدني متوسط رتب 2.87 عند العبارة: تضايقني ارتفاع درجة الرطوبة أثناء المباراة، ونلاحظ أنه قد احتل الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة 16 على المقياس على مستوى المحور، ومحور والرتبة 04 على مقياس ككل.

ومن خلال ما سبق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي تأثيرا على حكام النخبة الوطنية في كرة القدم هي كالتالي:

- ✓ شعور الحكام بالقلق بسبب عدم قدرتهم على التحكم بصورة جيدة أثناء المباريات.
- ✓ يؤكد الحكام أن العلاوات لا تساوي الجهد البدني والنفسي الذي يبذلونه أثناء تحكيمهم للمباريات.
- ✓ شعور الكثير من الحكام بالتوتر نتيجة تعاملهم مع اللاعبين والمدربين، الإداريين الذين لا يحترمونهم أثناء المباريات.

أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بمحور ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم:

قمنا بحساب متوسطات الرتب لعبارات محور ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس، حيث وجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.001، بين مختلف احتمالات الأجوبة بالنسبة لكل عبارة من عبارات المحور الرابع كما يوضحه الجدول التالي:

مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية SPAPSA

جدول (03): متوسطات الرتب لعبارات محور ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم على الدرجة الكلية للمحور
ن=250 المقياس.

رقم العبارة	عبارات محور ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم				المقياس		المحور	
					متوسط الرتب	الرتبة	متوسط الرتب	الرتبة
4	أرى أن المديرية الوطنية للتحكيم لا تستطيع التقدم بمستوى في التحكيم				33.01	28	5.30	8
8	لا تراعي المديرية الوطنية للتحكيم ظروف العمل أو الدراسة الإتهام أثناء عملية تعييني لإدارة المباريات.				40.47	19	7.97	3
22	أشعر أن المديرية الوطنية للتحكيم تنتقني بدون وجه حق.				40.57	11	7.64	4
23	أشعر بتحييز المديرية الوطنية للتحكيم لبعض الحكام في التعيينات لإدارة المباريات.				41.19	2	8.13	2
43	إصرار المديرية الوطنية للتحكيم على ضرورة تطبيق القوانين حرفيا يسبب لي الضيق.				24.62	55	4.93	10
44	بضايقتي تركيز مفتش الحكام على الجوانب السلبية وإهمال الجوانب الإيجابية أثناء تحكيمي للمباريات.				40.02	44	7.20	5
45	أشعر بضعف التقدير للعمل الذي أقوم به من طرف المديرية الوطنية للتحكيم.				39.72	19	6.83	6
49	أطلب من المديرية الوطنية للتحكيم عدم تعيني لتحكيم المباريات لكي أحصل على الراحة والاسترخاء.				28.29	40	5.10	9
55	بضايقتي عدم منحي الفرصة للمناقشة من طرف مفتش الحكام وأعضاء المديرية الوطنية للتحكيم				38.54	21	6.20	7
61	أشعر بتحييز المديرية الوطنية للتحكيم لبعض الحكام في منحهم الشارات الدولية والفيدرالية.				41.32	1	8.22	1

يتضح من خلال الجدول (03) السابق أنه قد اختلفت متوسطات الرتب لعبارات محور ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم حيث بلغ أعلى متوسط رتب 8.22 عند العبارة: أشعر بتحييز المديرية الوطنية للتحكيم لبعض الحكام في منحهم الشارات الدولية والفيدرالية، ونلاحظ أنها قد احتلت الرتبة 01 على مستوى محور، والرتبة الأولى على مستوى المقياس ككل، وبلغ أدنى متوسط مستوى للرتب 4.93 عند العبارة: إصرار المديرية الوطنية للتحكيم على ضرورة تطبيق القوانين حرفيا يسبب لي الضيق. ونلاحظ أنها قد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة 55 على المقياس ككل.

ومن خلال ما سبق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم وتأثيرا على الحكام هي كالتالي:

✓ شعور الحكام بتحييز المديرية الوطنية للتحكيم لبعض زملائهم في منح الشارات الدولية والفيدرالية.

✓ شعور الحكام بتحييز المديرية الوطنية للتحكيم لبعض زملائهم في التعيينات لإدارة المباريات. عدم مراعاة المديرية الوطنية للتحكيم الظروف الخاصة بالحكام سواء العمل أو الدراسة والإنهاك في عملية التعيينات لإدارة المباريات.

أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بمحور ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت ومتطلبات الحياة:

قمنا بحساب متوسط الرتب لعبارات محور ضغوط الدراسة أو العمل، إدارة الوقت ومتطلبات الحياة على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس وذلك بتطبيق اختبار فريد من (Friedman Test)، حيث وجدنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمحور السادس وللمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.001

جدول (04): متوسطات الرتب لعبارات محور ضغوط الدراسة أو العمل، إدارة الوقت ومتطلبات الحياة على الدرجة الكلية للمحور والمقياس.

رقم العبارة	عبارات محور ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت ومتطلبات الحياة	المقياس		الرتبة	متوسط الرتب
		الرتبة	متوسط الرتب		
6	تتراكم علي واجبات الدراسة أو العمل نتيجة انتظامي في التحكيم	30.11	37	4.73	6
7	اضطر لعمل أكثر من شيء في وقت واحد بسبب مشاغل التحكيم	32.20	29	4.88	5
25	انتظامي في التحكيم يجعلني أغيب عن الدراسة أو العمل.	40.89	5	5.97	1
26	الضغوط التي تواجهني في التحكيم تسبب لي الإتهام وعدم التركيز في الدراسة أو العمل.	25.91	50	4.01	9
35	فترات الدراسة أو العمل تعميق لي تنظيم أوقات التدريب والتحكيم.	40.75	7	5.53	3
48	أجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات التحكيم ومتطلبات الحياة.	40.79	6	5.73	2
50	يرهقني بنديا إحساسي أين الوقت لا يكفي للقيام بكل متطلبات الحياة.	29.20	39	4.29	7
53	تؤدي ضغوط التحكيم إلى تأجيل بعض أعبائي الضرورية لعدم قدرتي على أدائها.	25.84	51	4.14	8
63	واجبات التحكيم تشغلني كثيرا عن القيام بمسؤولياتي الشخصية والعائلية.	39.22	20	5.32	4

تبين من الجدول (04) أنه قد اختلفت متوسطات الرتب للعبارات محور ضغوط الدراسة أو العمل، إدارة الوقت ومتطلبات الحياة، حيث بلغ أعلى متوسط 5.97 عند العبارة: انتظامي في التحكيم يجعلني أغيب عن الدراسة أو العمل، ونلاحظ أنه احتل الرتبة 01 على مستوى المحور، والرتبة 05 على المقياس ككل. وبلغ أدنى متوسط للرتب 4.01 عند العبارة: الضغوط التي تواجهني في التحكيم تسبب لي الإتهام وعدم التركيز في الدراسة أو العمل، ونلاحظ أنه احتل الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة 50 على المقياس ككل.

ومن خلال ما سبق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي تأثيرا على حكام النخبة الوطنية في كرة القدم هي كالتالي:

- ✓ انتظام الحكام في التحكيم يجعلهم يتغيبون عن الدراسة أو العمل.
- ✓ صعوبة التوفيق بين متطلبات التحكيم ومتطلبات الحياة الأخرى.
- ✓ فترات الدراسة أو العمل تعميق تنظيم أوقات التدريب والتحكيم.

أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بمحور ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام: قمنا بحساب متوسط الرتب لعبارات محور ضغوط مسيري الفرق، الجمهور ووسائل الإعلام على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس حيث وجدنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمقياس ككل عند المستوى دلالة 0.001، وكذا على المحور الخامس عند مستوى دلالة 0.001. بين مختلف احتمالات الأجوبة بالنسبة لكل عبارة من عبارات المحور السادس كما يبينه الجدول التالي:

جدول (05): متوسطات الرتب لعبارات محور ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام على الدرجة الكلية للمحور والمقياس

رقم العبارة	عبارات محور ضغوط مسيري الفرق، الجمهور ووسائل الإعلام.	المقياس		الرتبة	متوسط الرتب
		الرتبة	متوسط الرتب		
5	يضايقني أن الجمهور ينتقد طريقة تحكيمي للمباراة.	31.80	32	4.91	5
13	يزداد شعوري بالضغط عندما يهتف الجمهور	30.51	36	4.85	6
24	النقد الحاد من طرف الجمهور يولد لي الإحباط	23.91	58	4.66	7
46	أشعر أن الجمهور ومسيري الفرق يعتبرونني السبب الرئيسي في هزيمة فريقهم في المباراة التي احكمها.	40.02	17	5.14	3

رقم العبارة	عبارات محور ضغوط مسيري الفرق، الجمهور ووسائل الإعلام.	المقياس		المحور	
		متوسط الرتب	الرتبة	متوسط الرتب	الرتبة
47	التحكيم لا يحظى بالاهتمام الايجابي من طرف وسائل الإعلام والجمهور	41.06	3	5.53	1
54	يضايقني أن وسائل الإعلام تنتقد طريقة تحكيمي	40.45	13	5.26	2
62	النقد الحاد من طرف مسيري الفرق يولد لي الإحباط	34.53	23	5.08	4

يتضح من الجدول (05) أنه قد اختلفت متوسطات الرتب لعبارات محور ضغوط مسيري الفرق، الجمهور ووسائل الإعلام، حيث بلغ أعلى متوسط رتب 5.53 عند العبارة: التحكيم لا يحظى بالاهتمام الايجابي من طرف وسائل الإعلام والجمهور، ونلاحظ أنه قد احتل الرتبة 01 على مستوى المحور والرتبة 03 على مقياس ككل. وبلغ أدنى متوسط للرتب 4.66 عند العبارة: النقد الحاد من طرف الجمهور يولد لي الإحباط ونلاحظ أنه قد احتل الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة 58 على المقياس ككل.

ومن خلال ما سبق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي تأثير على حكام النخبة الوطنية هي كالتالي

- ✓ عدم الاهتمام الايجابي من طرف وسائل الإعلام والجمهور بالتحكيم.
- ✓ شعور الكثير من الحكام بالضيق من نقد مسيري الفرق و وسائل الإعلام.
- ✓ شعور الكثير من الحكام أن الجمهور ومسيري الفرق يعتبرونهم السبب الرئيسي في هزيمة فرقهم.

أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بمحور ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم.

تم حساب متوسط الرتب لعبارات محور ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس ككل، حيث وجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.001، وكذا على المحور الثالث عند مستوى دلالة 0.001، وبين مختلف احتمالات الأجوبة بالنسبة لكل عبارة من عبارات المحور الثالث. كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (06): متوسطات الرتب لعبارات محور ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم على الدرجة الكلية للمحور والمقياس.

ن=250

رقم العبارة	عبارات محور اتجاهات الأسرة نحو التحكيم	المقياس		المحور	
		متوسط الرتب	الرتبة	متوسط الرتب	الرتبة
3	أشعر بعدم تفهم طبيعة التحكيم من طرف أسرتي.	33.88	24	5.02	2
20	يعتقد أفراد أسرتي أن ممارسة التحكيم هو مضيعة الوقت ويسبب لي مشاكل في حياتي.	40.41	14	5.09	1
21	أمارس التحكيم رغم معارضة أفراد أسرتي.	33.07	26	4.98	3
33	تحفظ أفراد أسرتي من ممارسة التحكيم يعود إلى نظرة المجتمع للحكم..	31.89	31	4.87	4
41	يقدم لي أفراد أسرتي التقدير والتشجيع في حالات نادرة.	23.82	59	4.36	7

رقم العبارة	عبارات محور اتجاهات الأسرة نحو التحكيم	المقياس		المحور
		متوسط الرتبة	متوسط الرتبة	
42	أفراد أسرتي لا يهتموا بمساري في التحكيم.	23.41	61	4.11
56	يضغط على أفراد أسرتي حتى أترك التحكيم.	30.66	35	4.67
60	يرى أفراد أسرتي أن التحكيم يشغلني عن القيام بمسؤولياتي الشخصية والعائلية	27.81	43	4.41
64	أواجه نقداً وتعليقاً بقسوة من أفراد أسرتي عندما أفشل في تحكيم أحد المباريات.	22.83	64	4.07

يوضح الجدول (06) أن أعلى متوسط رتب في محور ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم هو 5.09 عند العبارة: يعتقد أفراد أسرتي أن ممارسة التحكيم هو مضيعة للوقت ويسبب لي المشاكل في حياتي ونلاحظ أنها احتلت الرتبة 01 على مستوى المحور والرتبة 14 على المقياس ككل. وبلغ أدنى متوسط للرتب 4.07 عند العبارة: أواجه نقداً وتعليقاً بقسوة من أفراد أسرتي عندما أفشل في تحكيم أحد المباريات. ونلاحظ أنها قد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة الأخيرة على المقياس ككل. وعليه نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي تأثيراً على محور اتجاهات الأسرة نحو التحكيم هي كالتالي:

- ✓ اعتقاد أفراد الأسرة أن ممارسة التحكيم هو مضيعة للوقت ويسبب المشاكل في الحياة.
- ✓ عدم تفهم طبيعة التحكيم من طرف أفراد الأسرة.
- ✓ ممارسة التحكيم من طرف الكثير من الحكام رغم معارضة أفراد أسرته.

أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بمحور ضغوط أحمال التدريب:

تم حساب متوسط الرتب لعبارات محور ضغوط أحمال التدريب على الدرجة الكلية للمحور وكذا الدرجة الكلية للمقياس وذلك بتطبيق اختبار فريد من (Friedman Test)، حيث وجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.001، وكذا على المحور الأول عند مستوى دلالة 0.001، وبين مختلف احتمالات الأجوبة بالنسبة لكل عبارة من عبارات المحور الأول، كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (07): متوسطات الرتب لعبارات محور ضغوط أحمال التدريب على الدرجة الكلية للمحور والمقياس

n=250

رقم العبارة	عبارات محور ضغوط أحمال التدريب	المقياس		المحور
		متوسط الرتبة	متوسط الرتبة	
1	أشعر بنقص في قدراتي لعدم تحقيقي الواجبات المطلوبة في التدريب.	40.48	62	4.81
11	تواجهني صعوبات مختلفة في الانتقال إلى مكان التدريب	22.94	63	4.75
12	أشعر بعدم تقدمي في مستواي البدني بالرغم من استمراري في التدريب	25.60	52	5.02
16	جهلي لمبادئ التدريب يؤثر على التكيف مع حملة	33.62	25	6.12
17	تواجهني ضغوط نفسية وبدنية تجعل لدي عدم الرغبة في التدريب	30.76	34	5.93
29	أعتقد أن مستواي أداني في التدريب لا يتقدم بسبب جهلي للألس التي يبني عليها التدريب	40.13	16	6.28
30	لا أجد من يشجعني ويثير اهتمامي نحو التدريب	23.71	60	4.93
31	العشوائية في عملية التدريب تؤثر على معنوياتي	26.99	46	5.24

رقم العبارة	عبارات محور ضغوط أحمال التدريب	المقياس		المرتبة
		متوسط الرتبة	متوسط الرتبة	
36	أشعر بالإرهاق في حياتي الخاصة بسبب انتظامي في التدريب	32.07	30	6.08
37	عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث في نفسي الملل	29.97	38	5.72
51	أشعر بأبني أقل ميلا إلى التدريب بالمقارنة مع بداية مشواري في التحكيم	27.43	45	5.46
52	أحتاج لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لاستعادة لياقتي	40.29	15	6.55
58	أفكر في شيء واحد أثناء عملية التدريب ألا وهو اجتياز الاختبارات البدنية المقررة من طرف " الفيفا " FIFA "	40.50	12	6.73

يتبين من الجدول (07) أن أعلى متوسط رتب محور ضغوط أحمال التدريب هو 6.73 عند العبارة: أفكر في شيء واحد أثناء عملية التدريب ألا وهو اجتياز الاختبارات البدنية المقررة من طرف الفيفا "FIFA"، ونلاحظ أنها احتلت المرتبة 01 على مستوى المحور والمرتبة 12 على المقياس ككل. وبلغ أدنى متوسط رتب 4.75 عند العبارة: تواجهني صعوبات مختلفة في الانتقال إلى مكان التدريب ونلاحظ أنها قد احتلت المرتبة الأخيرة على المحور والمرتبة 63 على المقياس ككل.

ومن خلال ما سبق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور ضغوط أحمال التدريب تأثيرا على الحكام هي كالتالي:

- ✓ التفكير في الاختبارات البدنية المقررة من طرف الفيفا " FIFA " .
- ✓ حاجة حكام النخبة لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لاستعادة لياقتهم.
- ✓ اعتقاد حكام النخبة أن مستوى أدائهم في التدريب لا يتقدم بسبب جهلهم لأسس التدريب.

مناقشة النتائج:

استنادا إلى العرض السابق لمدى صحة فرضية الدراسة في ضوء نتائج التحليل الإحصائي، نسعى إلى تفسير النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة ومحاولة مقارنتها بالدراسات السابقة أو المشابهة لمعرفة مدى اتفاقها أو تعارضها معها، وفيما يلي مناقشة النتائج

أهم مصادر الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم:

أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن هناك مصادر متعددة للضغوط النفسية لدى حكام النخبة وقد اختلفت في أهميتها وتأثيرها على أفراد العينة، و من أهم عوامل الضغط والأكثر تأثيرا على حكم النخبة:

- 1- ضغوط تحكيم المباريات.
- 2- ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم.
- 3- ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت ومتطلبات الحياة.
- 4- ضغوط مسيري الفرق، الجمهور ووسائل الإعلام.
- 5- ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم.
- 6- ضغوط أحمال التدريب.

المصدر الأول: ضغوط تحكيم المباريات:

أظهرت نتائج الدراسة إلى أن ضغوط تحكيم المباريات تنصدر عوامل الضغط من حيث الأهمية لدى حكام النخبة ومن أكثر تلك العوامل أهمية ما يلي:

- ✓ شعور الحكام بالقلق بسبب عدم مقدرتهم على التحكيم بصورة جيدة أثناء المباريات.

- ✓ يؤكد الحكام أن العلوات لا تساوى الجهد البدني والنفسي الذي يبذلونه أثناء تحكيمهم للمباريات.
- ✓ شعور الكثير من الحكام بالتوتر نتيجة تعاملهم مع اللاعبين والمدربين والإداريين الذين لا يحترمونهم أثناء المباريات.
- ✓ وتؤكد دراسة " كلاس بنجامين وديفيد (1997) أن الضغوط النفسية الناتجة عن المشاركة والمرتبطة بالأداء أثناء المنافسة لدى الرياضي هي:
- ✓ ضغوط مرتبطة بالقلق والشك (قلق المنافسة، الشك الذاتي، قلق المقارنة الاجتماعية بالمنافسة).
- ✓ ضغوط مرتبطة بطبيعة المنافسة (الأخطاء، عدم تحقيق الأهداف).
- ✓ توقع حدوث الإصابات (جيمس بنجامين، 1997، ص35).
- ✓ وتشير دراسة وينبورج وريشاردسون (1990) تأكيد 45% من حكام كرة السلة على أن التحكيم الرياضي كمهنة يشكل ضغط نفسي بطبيعته، وتميز التحكيم بالضغوط النفسية وتعرض الحكام إلى التوتر العضلي وارتفاع ضغط الدم (وينبورج وريشاردسون، 1997، ص11).
- ✓ وتؤكد دراسة" تابلور ودانيال (1987) أن أهم عوامل الضغط النفسي لدى حكام كرة القدم مرتبطة بالمنافسة الرياضية بحيث تتمثل في الصراع الشخصي (التعامل مع لاعب سيئ)، والخوف من الإذاء البدني (محاولة الإعتداء من قبل اللاعبين) وكذى الخوف من الفشل (إصدار أحكام خاطئة) (تابلور ودانيال، 1987، ص53-54).
- ✓ وأشارت دراسة رمزي جابر، (2008) إلى أن أهم عوامل الضغوط النفسية عند حكام الألعاب الجماعية هي: ضعف أجرة التحكيم، والإعتداءات البدنية على الحكم الرياضي (رمزي جابر، 2008، ص 19).
- ✓ كما تبين دراسة زياد الطحائنية (2006) أن أهم عوامل الضغوط النفسية التي يتعرض لها حكام الألعاب الرياضية ونبتهم في ترك التحكيم هي الخوف من الإعتداء البدني ومخاوف الاداء (زياد الطحائنية، 2006، ص 21).

المصدر الثاني: ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم:

- يأتي هذا المصدر في المرتبة الثانية من حيث الأهمية وأكثر تسبب في إحداث الضغوط النفسية لدى حكام النخبة ويمكن تفسيرها بالعوامل التالية:
- ✓ شعور الحكام بتحيز المديرية الوطنية للتحكيم لبعض زملائهم في منح الشارات الدولية والفيدرالية.
- ✓ شعور الحكام بتحيز المديرية الوطنية للتحكيم لبعض زملائهم في التعيينات لإدارة المباريات.
- ✓ عدم مراعاة المديرية الوطنية للتحكيم، الظروف الخاصة بالحكام سواء العمل أو الدراسة والإنهاك في عملية التعيينات لإدارة المباريات.
- ✓ ويمكن تفسير كون مصدر ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم هو ثاني مصدر من مصادر الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية إلى ضعف التقويم والغير هادف والغير الموضوعي، المبني على المتحيزات و لإعتبارات المجاملة والمحسوبية وكذى ضعف الإتصال بين أعضاء المديرية الوطنية للتحكيم والحكام، حيث أن كل فعل يقوم به أعضاء المديرية يتطلب مهارات يجب أن يتميز بها أعضائها وكذى مفتش الحكام، كأن يكونوا موضع ثقة الحكام وتجنب الأسلوب التسلطي والسلبى.

المصدر الثالث: ضغوط الدراسة أو العمل، إدارة الوقت ومتطلبات الحياة:

احتل هذا المصدر المرتبة الثالثة من حيث درجة التأثير والأهمية للضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية، حيث نجد أن أكثر العوامل تأثيراً لمحور ضغوط الدراسة أو العمل، إدارة الوقت ومتطلبات الحياة هي:

- ✓ انتظام الحكام في التحكيم يجعلهم يتغيبون عن الدراسة أو العمل.
- ✓ صعوبة التوفيق بين متطلبات التحكيم ومتطلبات الحياة الأخرى.
- ✓ فترات الدراسة أو العمل تعيق تنظيم أوقات التدريب والتحكيم
- تشير هذه الدراسة أن أهم مصادر الضغوط النفسية هي تلك التي تتعلق بالدراسة أو العمل، وعدم كفاية الوقت وإدارته حيث يضطر الحكام إلى التغيب عن الدراسة أو العمل وإغفال واجبات الحياة الأخرى، كالمسؤوليات الشخصية أو العائلية لتحقيق واجبات التحكيم كل هذا يؤدي إلى أعباء بدنية ونفسية تفوق قدرات الحكام.
- وتنفيق ما أشارت إليه دراسة زاريتسكي، سوكول، فيفان (1992)، أن أهم مصادر الضغوط النفسية هي عدم القدرة على إدراك الوقت و عدم التوفيق بين متطلبات الحياة النوعية والدراسة الأكاديمية (زاريتسكي وسوكول، فيفان، 1992، ص 179).
- وتبين دراسة تايلور ودانيال (1987) أن من أهم مصادر الضغوط النفسية لدى حكم كرة القدم تتعلق بضغوط الوقت (مطالب التحكيم مقابل الأسرة) (تايلور ودانيال 1987 ص 53-54).

المصدر الرابع: ضغوط مسيري الفرق، الجمهور ووسائل الإعلام:

- احتل مصدر ضغوط مسيري الفرق، الجمهور ووسائل الإعلام الرتبة الرابعة من حيث تسببها في إحداث الضغط لدى حكام النخبة الوطنية، ويمكن تفسير ذلك كما يلي:
- ✓ عدم الإهتمام الإيجابي من طرف وسائل الإعلام والجمهور بالتحكيم.
- ✓ شعور الكثير من الحكام بالضيق من النقد من طرف وسائل الإعلام.
- ✓ شعور الكثير من الحكام أن الجمهور ومسيري الفرق يعتبرونهم السبب الرئيسي في هزيمة فرقهم

ويتفق هذا مع ما أشارت إليه دراسة تايلور ودانيال ولايت، وبروك (1990) أن الرياضي يعاني من الضغوط النفسية نتيجة عدم الشعور بتقدير الآخرين (تايلور وآخرون، 1990، ص 50).

- وكذلك تشير دراسة سلفا (1990) أن الرياضيين يشعرون بالإحباط نتيجة محاولتهم إرضاء الآخرين (الجمهور) (سلفا، 1990، ص 20).
- أما تايلور ودانيال فقد أشار في دراستهما حول مصادر الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم أن صراع الدور الاجتماعي (عدم الاعتراف بالتحكيم الجيد) يعتبر من أهم مصادر الضغوط النفسية (تايلور ودانيال، 1987، ص 544).

المصدر الخامس: ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم:

- يأتي هذا المصدر في المرتبة الخامسة من حيث درجة الأهمية للضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية حيث نجد أن أكثر العوامل تأثيراً لهذا المحور.
- ✓ اعتقاد أفراد الأسرة أن ممارسة التحكيم هو مضيعة للوقت ويسبب المشاكل في الحياة.
- ✓ عدم تفهم طبيعة التحكيم من طرف أفراد الأسرة.
- ✓ ممارسة التحكيم من طرف الكثير من الحكام رغم معارضة أفراد أسرهم
- ويمكن تفسير ما توصلت إليه هذه الدراسة إلى أن نظرة المجتمع إلى الحكم نظرة سلبية هذا ما أدى إلى تحفظ أفراد أسر الكثير من الحكام من ممارسة التحكيم والاعتقاد الخاطئ لأفراد أسر

الحكام حول ممارسة التحكيم، يشكل عامل من عوامل الضغط النفسي لدى هذه الفئة من الرياضيين.

ويؤكد ذلك محمد عبد العاطي (1998) في البيئة العربية أن من بين أهم الضغوط النفسية التي تواجه الرياضي وتؤثر على مستوى أدائهم، وقد تؤدي إلى حدوث الاحتراق - ضغوط مرتبطة بنقص تقدير الذات والمساندة الاجتماعية من الآخرين (أسامة الأصفر، 1998، ص 126).

المصدر السادس: ضغوط أحمال التدريب:

جاء هذا المصدر في مؤخرة مصادر الضغوط النفسية، حيث نجد أن أكثر العوامل تأثيرا لهذا المحور هي:

- ✓ التفكير في الإختبارات البدنية المقررة من طرف " الفيفا " FIFA "
 - ✓ حاجة الحكام لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لاستعادة لياقتهم.
 - ✓ اعتقاد الحكام أن مستوى أدائهم في التدريب لا يتقدم بسبب جهلهم لأسس التدريب.
- ويمكن تفسير ما توصلت إليه هذه الدراسة إلى أن الطابع الإقصائي من إدارة المباريات في حالة عدم اجتياز الإختبارات البدنية المقررة من طرف " الفيفا " FIFA "، يجعل الحكام يفكرون في شيء واحد أثناء الوحدات التدريبية في اجتياز تلك الإختبارات ، وهذا ما يشكل ضغط نفسي عليهم.

خاتمة البحث:

حاول الباحث في هذه الدراسة معرفة أهم العوامل والمصادر أكثر تأثيرا في إحداث الضغط النفسي لدى هذه الفئة من الرياضيين.

بعد تحليل وإثراء المتغيرات نظريا، وإعداد أداة لجمع البيانات وتطبيقها على عينة مكونة من 250 حكم، مسجلون في القوائم المعتمدة من طرف الاتحادية الجزائرية لكرة القدم وينشطون في مختلف البطولات الوطنية بأقسامها الثلاث: قسم أول، قسم ثاني ممتاز، قسم مابين الرابطات (وسط غرب، شرق)، وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا وعرضها وتحليلها وتفسيرها و مناقشتها بالإعتماد على التناول النظري، وما توفر من دراسات سابقة أو مشابهة وعلى خبرة الباحث في ميدان التحكيم كحكم فيدرالي، توصلت النتائج إلى ما يلي:

كشفت نتائج الدراسة الحالية عن وجود مصادر و مسببات متعددة للضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم. وأهم هذه المسببات وأكثرها تأثيرا هي:

- ✓ شعور الحكام بتحيز المديرية الوطنية للتحكيم لبعض زملائهم في منح الشارات الدولية والفيدرالية وكدى التعيينات لإدارة المباريات.
- ✓ عدم الاهتمام الإيجابي من طرف وسائل الإعلام والجمهور بالتحكيم.
- ✓ شعور الحكام بالقلق بسبب عدم مقدرتهم على التحكيم بصورة جيدة أثناء المباريات.
- ✓ صعوبة التوفيق بين متطلبات التحكيم ومتطلبات الحياة الأخرى.
- ✓ فترات الدراسة أو العمل تعيق تنظيم أوقات التدريب والتحكيم.
- ✓ العلاوات لا تساوى الجهد البدني والنفسي الذي يبذلونه الحكام أثناء تحكيمهم للمباريات.
- ✓ عدم مراعاة المديرية الوطنية للتحكيم الظروف الخاصة بالحكام سواء العمل أو الدراسة والإنهاك في عملية التعيينات لإدارة المباريات.
- ✓ شعور الكثير من الحكام بالتوتر نتيجة تعاملهم مع اللاعبين والمدربين الإداريين الذين لا يحترمونهم أثناء المباريات.
- ✓ التفكير في الإختبارات البدنية المقررة من طرف الفيفا " FIFA ".
- ✓ شعور الكثير من الحكام بالضيق من نقد وسائل الإعلام.

- ✓ اعتقاد أفراد أسر الحكام أن ممارسة التحكيم هو مضيعة للوقت ويسبب المشاكل في الحياة.
- ✓ شعور الكثير من الحكام أن الجمهور ومسيرى الفرق يعتبرونهم السبب الرئيسي في هزيمة فرقهم.
- ✓ خوف الكثير من الحكام نتيجة التفكير في إصدار أحكام خاطئة أثناء المباراة.
- ✓ ضعف التقدير من طرف المديرية الوطنية للتحكيم للعمل الذي يقوم به الحكام.

الإقتراحات:

استنادا إلى ما توصلت إليه الدراسة الحالية تم وضع الإقتراحات والتوجيهات التي يستفيد منها حكام النخبة الوطنية في كرة القدم والجهات الوصية بشؤون كرة القدم عامة وشؤون الحكام خاصة، وهي على النحو التالي:

- 1- توعية وتحسين القائمين على سلك التحكيم لدى الاتحادية الجزائرية لكرة القدم عن الصحة النفسية وبضرورة الإهتمام بظاهرة الضغط النفسي، خصوصا ما أكدته هذه الدراسة تعدد مصادر الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية.
- 2- القيام بمراجعة دورية وتقييم مستمر للضغط النفسي لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم وذلك بالكشف عن الأسباب المؤدية إلى ارتفاعه عن المستويات المعتدلة والبحث في العوامل المتسببة في إحداثه.
- 3- ضرورة مراجعة نظام التقويم في تقويم و ترقية الحكام إلى مصف الحكام الدوليين والفيديراليين مع مراجعة نظام التعيينات حتى تتحاشى المتحيزات الشخصية واعتبارات المجاملة والمحسوبية.
- 4- على المديرية الوطنية للتحكيم الإبتعاد عن الأساليب التسلطية والسلبية والإهتمام بتقديم الدعم المعنوي والاستماع الجيد للحكام، وفتح قنوات الإتصال الفعلية نظرا للتأثير الإيجابي للوضعية النفسية للحكام وبالتالي ارتفاع مستوى أدائهم في إدارة المباريات.
- 5- على الهيئات الوصية الإهتمام بتوفير الظروف الملائمة لممارسة التحكيم، خاصة فيما يتعلق بتنظيم معسكرات وندوات للحكام من خلال دعوة خبراء علم النفس الرياضي لتعليم الحكام المهارات النفسية كالإسترخاء و التصور العقلي، من أجل الأداء الجيد واكتساب هذه المهارات تقلل من تأثيرا الضغوط النفسية وتخفف من التوتر والقلق.
- 6- إعداد برامج ودورات تدريبية للحكام في كيفية التعامل ومواجهة الضغوط النفسية وذلك بالطرق والأساليب العلمية للتغلب عليها.
- 7- ضرورة مراجعة نظام التعويضات للحكام، نظرا للتأثير السلبي الواضح للوضعية الإقتصادية للحكم على عوامل الضغوط النفسية.

المراجع

1. أحمد محمد عبد الخالق (1998)، الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، الكويت.
2. إخلاص محمد عبد الحفيظ (2002)، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، طبعة أولى، مركز الكتاب والنشر، القاهرة .
3. أسامة عبد الطاهر الأصفر (1999)، الإعداد النفسي للناشئين، دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة .
4. السيد فاروق عثمان (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة .
5. الرشدي هارون توفيق (1999)، الضغوطات النفسية طبيعتها نظريتها، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة .

6. حسين عبد الجواد (1984)، كرة القدم، دار المعارف للملايين، ط6، بيروت، لبنان.
7. ديفيد فونتانا (1994)، الضغوط النفسية، ترجمة حمدي القراموي ورضا أبو السريع، مراجعة فؤاد أبو حطب، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة.
8. عبد الرحمان محمد السيد (1998)، دراسات في الصحة النفسية، الجزء الأول، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
9. عبد العزيز عبد المجيد محمد (2005)، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
10. علي عسكر (2000)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت.
11. علي فهمي البيك (1998)، أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
12. محمد الزعبي وعباس الطلافحة (2003)، النظام الإحصائي SPSS فهم وتحليل البيانات الإحصائية، دار وائل للنشر، الأردن.
13. محمد حسن علاوي (1998)، سيكولوجية الإحترق للاعب والمدرّب الرياضي، طبعة أولى، دار الكتاب والنشر، القاهرة.
14. محمد حسن علاوي (1992)، سيكولوجية التدريب والمنافسات، الطبعة 7، دار المعارف، القاهر.
15. مصطفى كامل راتب ومحمد حسام الدين (1998)، الحكم العربي وقوانين كرة القدم والكرة الخماسية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
16. هارون توفيق الرشيد (1999)، الضغوط النفسية - طبيعتها - نظريتها - برامج لمساعدة الذات، تربية كفر الشيخ.
17. هيجان عبد الرحمان بن أحمد (1998)، ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية.
18. Benjamin James , J.David Collins (1997), Self presentational sources of competitive stress During performance, journal of sport, exercice psychologie, Vol19, mars.
19. Bensabat et S.Selye (1980), stress de Grandes spécialistes Répondent, édition Hachette, Paris.
20. Constable.D.H (1996), Source of stress in Hockey Referees ph .D. thesis submittled to the university of Toronto, Ontario.
21. Cox.T.(1986), stress, 7th editions, Macmillan education L.T.D, London
22. FIFA (2008), Les lois du jeu, Hitziweg, Zurich, Suisse.
23. Silva , J .M (1990), An Analysis of Teacher Burnout to individual and environment variables, diss dst , Inter.
24. Vautrot .M. (1995), L'arbitrage face à la violence, E.P.S, PARIS.