

## قياس مهارات تركيز الانتباه للحكام السعوديين في كرة القدم.

أ.د. عبد العزيز بن عبد الكريم المصطفى

كلية الأصالة مدير مركز لول للدراسات الرياضية والتربوية

المنطقة الشرقية - السعودية

تاريخ الابداع: 2017/11/23 تاريخ القبول: 2017/12/02 تاريخ النشر: 2018/12/07

**ملخص:** تهدف الدراسة إلي التعرف على مدى تطبيق حكام كرة القدم السعوديين مهارات تركيز الانتباه، وكذلك على مستوى الفروق بين الحكام التي تعزى إلي سنوات التحكيم والمنطقة والحكام مساعدين. ولإجراء الدراسة تم تطبيق اختبار مهارات تركيز الانتباه (Weinberg & Richardson, 1990) بعد التأكد من الصدق والثبات على البيئة السعودية، على عينة عشوائية مكونة من (53 حكما) من الممارسين في الاتحاد العربي السعودي لكرة القدم. وقد أوضحت النتائج من أن هناك أن هناك ثلاث عبارات من مقياس مهارات تركيز الانتباه لم تحقق الدرجات المقبولة بالنسبة للحكام السعوديين في الدوري السعودي وهم: حيث حصلت العبارة رقم (4) ونصها " عندما أقوم بالتحكيم يسهل علي عزل الضوضاء التي قد تحدث من المتفرجين والتركيز على ما يحدث في المباراة " ، على الوزن النسبي (1,81) وحصل على تقدير (لا تنطبق عليك أبدا). كما حصلت العبارة رقم (3) ونصها " عندما أقوم بالتحكيم يسهل علي عزل الأفكار التي لا ترتبط بالمباراة من تفكيري" على الوزن النسبي (1,84)، و حصل على تقدير (لا تنطبق عليك أبدا). كما حصلت العبارة رقم (2) ونصها " عندما أقوم بالتحكيم فإنني أستطيع تحليل ما يحدث في المباراة (المنافسة) جيد" على الوزن النسبي (2,06)، وحصل على تقدير (تنطبق عليك بصورة نادرة). هذا وقد حققت عبارات مقياس مهارات تركيز الانتباه (1 ، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15) وحصل على تقدير إيجابي ما بين (تنطبق عليك غالبا إلي دائما).

وبالنسبة إلى مستوى الفروق بين الحكام التي تعزى إلى كل من سنوات التحكيم والمنطقة، والحكام\المساعدين. فقد جاءت عدد سنوات التحكيم دالة إحصائيا لصالح 10 سنوات وأكثر. بينما لم يكن هناك فروقا إحصائية تذكر تعزى لكل من المدينة\المنطقة وكذلك الحكام\المساعدين. ويوصى الباحث بإجراء مزيد من الدراسات حول حكام الألعاب الجماعية بصفة عامة.

**مفتاح الكلمات : تركيز الانتباه حكام كرة القدم**

### Measure the concentration of attention skills of the Saudi football referees

The purpose of the study was to identify the concentration of attention among the Saudi football referees, as well as at the level of the differences between the referees attributed to years of experience, the region and the referees\assistants. To achieve the study, a test of attention skills written by Weinberg & Richardson, (1990) was applied after confirmation of the validity and reliability of the Saudi referee. The sample of (53 referees) in the Saudi Football Associations was randomly applied.

The results showed that there are three phrases that scored low points in regards to concentration measurement skills for Saudi football referees:

The 4<sup>th</sup> phrase, which reads "When I am in the field, it is easier for me to isolate my concentration from the noise that may occur from the spectators and focus on what is happening in the game" scored (1.81) which reads (never apply to you). While the 3<sup>rd</sup> phrase, which reads "when I am in the field it is easy to isolate ideas that are not related to the game of my mind," scored (1.84), which also reads (never apply to you). Though, the 2<sup>nd</sup> phrase which reads, "When I am a referee, I can decently analyze what is happening in the game (competition)," scored (2.06), which reads (rarely apply to you). However, the rest of the phrases (1,5, 6, 7, 8, 9,10, 11, 12, 13, 14,15) has scored (often apply to you).

The results showed significant differences attributable to experience for the favor of 10-years and more of practice. However, there was no significant difference for region city and referee/assistants. It is recommended that the researcher to conduct further studies on the referees of the team sports in general, and for football in particular.

**Key Words: concentration Attention Football Referees**

**مقدمة:**

الانتباه إحدى العمليات العقلية والنفسية التي تلعب دوراً مهماً في حياة الإنسان بصفة عامة والرياضي بصفة خاصة، وذلك من خلال استيعاب المواقف الحياتية، وكذلك خلال مواقف اللعب الرياضية المختلفة، وسرعة إدراكها وفهمها. بل الانتباه من الموضوعات المهمة التي لها علاقة مباشرة بالأداء الحركي لكل من اللاعب والمدرّب والحكم على السواء حيث يلعب دوراً مؤثراً في تحقيق الإنجازات، ورعاية اللاعبين، و تأهيل الحكام والمدربين لقيادة الجماعات ، وإدارة اللقاءات الرياضية المختلفة (Wilmore & Costill, 2008); (المصطفى، 1995م; المجدلاوي ، 2012; السيد، 2002). والتركيز أحد أبعاد شدة الانتباه، الذي يلعب دوراً مهماً في تأهيل الحكم للوصول إلى أعلى المستويات لما له من تأثير على الدقة في الأداء، والوضوح ، والإتقان، والسرعة في اتخاذ القرارات خلال مواقف اللعب المختلفة، والتي هي جزء أساسي من مهام الحكم الرياضي، وعلى العكس من ذلك فإن التشتت له تأثير سلبي على قرارات الحكم، وسبب رئيسي في انخفاض مستوى أدائه وإدارته داخل الملعب، ودرجة مستوى التحكيم نتيجة فقدان التركيز في الملعب، والشعور بالتعب والإجهاد العقلي والنفسي، ومن المعلوم أن إتقان الحكم في إدارته للتحكيم لا يرتبط فقط بمؤهلات حفظ القانون واستيعابه، واللياقة البدنية العالية، بل أيضاً مقدرة الحكم على تركيز الانتباه كعملية عقلية تجعله قادراً على ملاحظة سلوك اللاعبين، والمدربين والإداريين والجمهور والتواجد في مكان اللعب المناسب في كل أوقات المباراة، بما تسمح به قدراته، ونضجه وخبراته (Bultynck, &Helsen, 2009; Catteuw&Helsen , 2004). ونظراً لاختلاف طبيعة الأنشطة والألعاب الرياضية فإن متطلبات الانتباه لدى الحكام تختلف حسب نوعية الرياضة جماعية أو فرية ، وكذلك حسب مستوى القدرة على التركيز بين الحكام، وكذلك طبيعة التركيز كمهارة إدراكية. حيث تشير تركينجتون (2003) من أن الانتباه له حدود، فهو بطبيعته قصير الأمد أي أن فترة الانتباه لدى الإنسان لا تزيد عن 20-25 دقيقة، مهما كانت قوة الانتباه لديه، وقدرته على التركيز، فإن الاستمرار في التركيز يتلاشى مع مرور الوقت وكذلك في حالة الشعور بالتعب والإجهاد. فالبعض لديه القدرة على التركيز بينما البعض الآخر يكون أكثر عرضة للتشتت وذلك لضعف القدرة على الانتقاء والاختيار، إلا أن خاصية الانتباه دائمة التغير "لأنها مرتبطة بالمواقف الرياضية المتغيرة والعوامل المرتبطة بها، فتارة يتميز بالشدة وتارة أخرى بالتشتت ، وفي بعض الأحيان يتم تحويل الانتباه وتشتيته على الأهداف

المختلفة في كافة الاتجاهات والذي يمكن أن يؤدي إلى أخطاء فنية وتكتيكية . وقد أوضحت نتائج بعض الدراسات من أن التفوق الرياضي يتم من خلال المؤهلات الذهنية والتوافق النفسي وتركيز الانتباه لأطول فترة زمنية ممكنة والمثابرة والاستقرار والسيطرة والتحكم في الانفعالات. لذا على الحكم استخدام بعض الأساليب الإستراتيجية كي يستحوذ على الانتباه الكامل خلال فترة زمن اللعب. وعلى الرغم من أن البعض يرى أن الحاجة إلى الانتباه قد يكون محدود أثناء مرحلة التعرف على المثير الخارجي، إلا أن الحاجة إلى الانتباه يمثل المرحلة الأولى من مراحل معالجة المعلومات، وبالتالي فإن أي خلل أو عجز في عملية الانتباه قد تؤثر سلبا على عمليات التخزين والاسترجاع والاستجابة (Schmidt & Lee , 2011).

ويضيف شيمدت و لي (Schmidt & Lee (2011) من أن التحكيم الرياضي أحد الأنشطة ذات الارتباط الدائم بتركيز الانتباه، ويعرفه على أنه تضيق الانتباه، وتثبيته على مثير معين، أو الاحتفاظ به من خلال مثير محدد. وبالنسبة للحكم فإن تركيز الانتباه هو المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن، وغالبا ما تسمى تلك الفترة بمدى الانتباه Attention Span وتتباين تلك المقدرة على التركيز بين الحكام، فبعضهم يكون مدى انتباهه أطول من الآخر، كما أن البعض منهم أكثر تشتت من غيره. كما يعتبر التركيز مهارة يمكن تطويرها وتحسينها بالتدريب وذلك بتكرار المثيرات الموجهة، ويتأثر تركيز الانتباه باستعداد الحكم وقدرته على معالجة المعلومات التي يحصل عليها عن طريق الحواس المختلفة تجاه القرارات المطلوب اتخاذها في مواقف اللعب المختلفة (Wulf, 2007; المصطفى، بدون).

إن نجاح الحكم في إدارة المنافسات الرياضية يعتمد على قدرته في اتخاذ القرار السليم في جزء من الثانية، وهذا بالتالي يتطلب منه كفاءة ومهارة تركيز عال للوصول بالمنافسة إلى بر الأمان. ويشير هيلسن وبلتينك (Helsen & Bultynck, 2004) من أن الحكم يلاحظ حوالي 137 قرار في المباراة. كما يتعاضى عن حوالي 200 قرار أيضا حتى لا يؤثر ذلك على إيقاع سرعة المباراة أي بمعدل (3-4 قرار في الدقيقة).

كما أجرى زيمان وآخرون (Zeman, Voborny, Benus, & Blahutkova, 2014) دراسة بهدف دراسة العلاقة الترابطية بين قيم مكونات الخبرة النفسية الذاتية لعينة من حكام كرة القدم من خلال استنباهه قبل المباراة وبعد المباراة وذلك لقياس، الميل لعدم الراحة نتيجة خبرات الحكام،

والاكتئاب من الفشل، ومزاجية الحكام. وقد أوضحت النتائج أهمية وفعالية الإعداد النفسي المنهجي للحكام. كما يؤكد رايلي وجرجسن (Reilly&Gregson, 2005) وهانتون وفلتشر وكوهلان (Hanton, Fletcher & Coughlan, 2005) إلى أن الضغوط النفسية والقلق والتهديد من قبل اللاعبين والمدربين والإداريين التي يتعرض لها حكام الألعاب الرياضية بشكل عام وكرة القدم خاصة، من المعوقات الرئيسية في عدم ثبات وتطور مستوى إدارتهم للمنافسات الرياضية. لذا تتلخص مشكلة الدراسة الحالية في قياس مهارات تركيز الانتباه للحكام السعوديين في كرة القدم أو مساعدة الذات للحكام كما يسميها علاوي (1978).

ومهارة تركيز الانتباه مطلباً رئيسياً يعتمد عليه حكام كرة القدم اعتماداً كلياً من خلال تطبيق روح القانون، وإدارة ظروف اللقاءات الرياضية لحظة بلحظة، بكل أبعادها الفنية والإدارية والقانونية. والحكم هو أعلى سلطة قضائية في الملعب، وبالتالي فمهارة تركيز الانتباه أحد الأساليب المساعدة في تطبيق القانون بصورة عادلة من أجل إخراج المباراة بشكل عادل.

وتتحدد أهمية الدراسة الحالية كونها الدراسة الأولى في المملكة العربية السعودية (حسب علم الباحث) التي تتطرق لموضوع أهمية مهارات تركيز الانتباه (مساعدة الذات للحكام) بالنسبة لحكام كرة القدم السعوديين. كما تتضح أهمية الدراسة أيضاً في العمل على تقديم المعلومات والمعارف الضرورية ذات العلاقة بتركيز الانتباه، والتي تساعد الحكم في رفع مستوى إدارته للقاءات الرياضية بما يحقق العدل والمساواة بين الرياضيين. وكذلك الاستفادة من تلك المعلومات عند وضع البرامج المختلفة لانتقاء واختيار وترشيح وإعداد حكام كرة القدم.

وتتلخص مشكلة الدراسة الحالية في التعرف على مهارات تركيز الانتباه لدى الحكام السعوديين في كرة القدم من خلال تطبيق اختبار مهارات تركيز الانتباه الذي أعده روبرت واينبرجر ووجي ريتشاردسون (Weinberg & Richardson, 1990) كما يسمى أيضاً اختبار مساعدة الذات (Self-Help Test) (علاوي، 1978).

ونهدف من إلى التعرف على:

1. مدى تطبيق حكام كرة القدم السعوديين مهارات تركيز الانتباه.
2. التعرف على مستوى الفروق بين الحكام التي تعزى إلي عدد سنوات التحكيم والمنطقة.

**مصطلحات الدراسة:**

- تركيز الانتباه Concentration : الانتباه احد المهارات العقلية المهمة للتعلم والتدريب، حيث تبنى عليه العمليات الأخرى كالإدراك والتفكير والتذكر والتوقع ويتمثل في القدرة على تركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الانتقاء في الشعور. (Schmidt & Lee, 2011).
  - يعرفه مارتنز (Martens, 1987) تركيز الانتباه على أنه " تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين، أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد".
- التعريف الإجرائي:** . الحكم الذي يحصل على الدرجة القصوى في اختبار الانتباه كلما تميز بالقدرة على تركيز الانتباه أثناء التحكيم، وكلما انخفضت درجات الحكم في اختبار الانتباه كلما دل ذلك على حاجته للتدريب على مهارات تركيز الانتباه.

**إجراءات الدراسة :**

منهج الدراسة: استخدم المنهج الوصفي المسحي لملائمته طبيعة موضوع الدراسة

**عينة الدراسة :**

أجريت الدراسة على عينة عشوائية من حكام كرة القدم المسجلين في كشوفات الاتحاد العربي السعودي لكرة القدم، وقد تم اختيار (53 حكماً) من مدن ومحافظات المملكة، ومن المشاركين في الدورة التدريبية التي نظمتها الاتحاد السعودي في الرياض خلال العام 2015م.

**الجدول رقم (1) عينة الدراسة حسب المدينة أو المحافظة والنسبة المئوية**

رقم	المدينة	العدد	%
1.	الشرقية والاحساء	12	22,64
2.	الرياض والقصيم	15	28,30
3.	الغربية مكة + المدينة	13	24,52
4.	الجنوبية ابها	8	15,10
	المجموع	53	100
5.	الشمالية	5	9,43

يوضح الجدول رقم (1) أعداد حكام كرة القدم المشاركين في الدراسة حسب مدن ومحافظات المملكة ، وكذلك النسب المئوية لكلا منها ، حيث يتضح من أن حكام منطقتا الرياض والقصيم

حصل على أعلى نسبة مئوية، بينما يمثل أعداد الحكام في المنطقة الشمالية من المملكة النسبة المنخفضة.

### جدول رقم 2 عدد سنوات التحكيم (ن=53 حكم)

م	سنوات التحكيم	أعداد الحكام	%
1.	من سنة وأقل من 5 سنوات	22	41,51
2.	من 5 سنوات وأقل من 10 سنوات	18	33,96
3.	من 10 سنوات وأكثر	13	24,53
4.		53	%100

يوضح الجدول رقم (2) أعداد الحكام حسب عدد سنوات التحكيم في الدوري السعودي لكرة القدم ، وكذلك النسب المئوية لكل فترة زمنية ، حيث يتضح أن النسبة المئوية لعدد سنوات التحكيم تتراوح ما بين (24,53 - 41,51) وبالتالي فإن معظم الحكام المشاركين ما بين حكم مستجد وحكم دولي. أداة الدراسة:

تم تطبيق اختبار مهارات تركيز الانتباه للحكام الذي أعده روبرت واينبرجر وبجي ريتشاردسون (Weinberg & Richardson, 1990) ، بهدف التعرف على مهارات تركيز الانتباه لدى الحكام في الألعاب الرياضية ، وأطلق عليه اسم اختبار مساعدة الذات (Self-Help Test) . وقد قام بإعداده إلي اللغة العربية محمد علاوي تحت (اختبار مساعدة الذات للحكام)..

ينكون الاختبار من 15 عبارة ، حيث تمثل العبارات الايجابية الأرقام التالية (2 - 3 - 4 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11 - 12 - 13 - 14). والعبارات السلبية هي (1 - 5 - 6 - 15) . وقد استخدم مقياس مكون من 5 خيارات (أبداً، نادراً ، أحياناً ، غالباً ، دائماً) . كلما حصل الحكم على الدرجة القصوى (-) كلما تميز بالقدرة على تركيز الانتباه أثناء التحكيم، وكلما قلت درجات الحكم كلما دل ذلك على حاجته للتدريب على مهارات تركيز الانتباه.

**صدق وثبات الاختبار:** تم إيجاد صدق التكوين الفرضي للاختبار من خلال تطبيقه على عينتين من الحكام ، تتكون المجموعة الأولى من الحكام القدامى ، والمجموعة الثانية من الحكام المستجدين . وقد أسفرت النتائج عن وجود فروقا دالة إحصائياً بين درجات الاختبار لصالح الحكام القدامى. ولقياس الثبات، فقد تم استخدام معامل ألفا للاتساق الداخلي للاختبار 0,91 عند تطبيقه على عينات من الحكام في بعض الألعاب الرياضية.

## صدق وثبات الاختبار في البيئة السعودية:

اعتمد الباحث على صدق التجانس الداخلي لاستبانه (Internal Consistency) بين عبارات الاختبار فقد تم حساب مصفوفة الارتباط بين العبارات. والجدول رقم (3) يوضح قيم معامل ارتباط الاتساق بين درجة كل فقرة ودرجات جميع فقرات المقياس التي تراوحت نتائجها بين (0.70-0.97) وهي دالة إحصائيا عند مستوى (0.05). وهي نتائج صدق جيدة.

## الجدول رقم (3)

## مصفوفة معاملات الارتباط بين عبارات الاختبار

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
0.77	0.87	0.78	0.71	0.79	0.77	0.79	0.75	0.77	0.87	0.81	0.87	0.77	0.77	-	.1
0.78	0.87	0.97	0.87	0.80	0.87	0.87	0.97	0.87	0.81	0.87	0.81	0.87	-		.2
0.79	0.83	0.76	0.75	0.78	0.81	0.89	0.77	0.87	0.97	0.87	0.80	-			.3
0.87	0.92	0.91	0.77	0.87	0.75	0.78	0.80	0.88	0.70	0.77	-				.4
0.81	0.87	0.81	0.87	0.77	0.77	0.87	0.97	0.87	0.80	-					.5
0.76	0.79	0.87	0.77	0.74	0.78	0.71	0.79	0.77	-						.6
0.80	0.88	0.70	0.77	0.89	0.77	0.87	0.97	-							.7
0.87	0.83	0.77	0.87	0.97	0.87	0.80	-								.8
0.79	0.91	0.91	0.77	0.87	0.75	-									.9
0.85	0.83	0.77	0.87	0.97	-										.10
0.83	0.77	0.87	0.97	-											.11
0.87	0.97	0.87	-												.12
0.77	0.87	-													.13
0.77	-														.14
-															.15

ثبات الاستبانه: تم حساب معامل الثبات للأداة عن طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest) على عينة قوامها (30 حكما) من خارج عينة الدراسة. وكانت الفترة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (15 يوما)، وهي فترة كافية لإيجاد درجة ثبات يمكن الاعتماد على نتائجها، وقد تم حساب معامل الثبات عن طريق تطبيق معاملات بيرسون Pearson Correlation لكل عبارة من عبارات الاختبار الذي يتراوح ما بين (0,70-0,86). كما تم استخراج معامل الثبات الكلي للاختبار

الذي وجد يساوي (0.79) . وهذا يشير إلى أن الاختبار يتسم بدرجة عالية من الثبات (أنظر الجدول رقم 4).

الجدول رقم (4) معامل ارتباط كل عبارة من عبارات الاختبار والدرجة الكلية للاختبار

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
.1	*0,722	0,05
.2	*0,867	0,05
.3	*0,704	0,05
.4	*0,887	0,05
.5	*0,799	0,05
.6	*0,778	0,05
.7	*0,861	0,05
.8	*0,821	0,05
.9	*0,854	0,05
.10	*0,812	0,05
.11	*0,811	0,05
.12	*0,700	0,05
.13	*0,831	0,05
.14	*0,804	0,05
.15	*0,810	0,05

### النتائج والمناقشة:

للإجابة على التساؤل الأول: ما مدى قدرة الحكام السعوديين على تطبيق مهارات تركيز الانتباه؟ فقد تم حساب الوزن النسبي لاستجابات الحكام السعوديين لكل عبارة من عبارات المقياس. ومن أجل تفسير النتائج وتحديد درجة تطبيق الحكام مهارات تركيز الانتباه تم اعتماد المعايير التالية:

• 1 إلى أقل من 1,8 (لا تنطبق عليك أبدا)

• 1,8 إلى أقل من 2,6 (تنطبق عليك بصورة نادرة)

• 2,6 إلى أقل من 3,4 (تنطبق عليك أحيانا)

• 3,4 إلى أقل من 4,2 (تنطبق عليك غالبا)

• 4,2 إلى 5,00 (تنطبق عليك دائما)

وبالعودة إلى اختبار مهارات تركيز الانتباه يتبين أن المقياس يتكون من (15 عبارة) صنفت

في فئتين ، العبارات الايجابية وتشمل الأرقام التالية (2 - 3 - 4 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11 - 12 - 13 -

14). والعبارات السلبية هي ( 1 - 5 - 6 - 15) . وقد تراوحت التقديرات ما بين (1-5 للعبارات الإيجابية) و (5-1 للعبارات السلبية).

ومن أجل تفسير النتائج وتحديد مدى قدرة الحكام السعوديين على مدى تطبيق مهارات تركيز الانتباه خلال التحكيم. يبين جدول رقم (5) الوزن النسبي والترتيب لكل عبارة من عبارات مقياس مهارات تركيز الانتباه للحكام السعوديين. يتضح من الجدول أن هناك ثلاث عبارات من مقياس مهارات تركيز الانتباه لم تحقق الدرجات المقبولة بالنسبة للحكام السعوديين. ويمكن أن يلخص ذلك في الأمور التالية:

- حيث حصلت العبارة رقم (4) ونصها " عندما أقوم بالتحكيم يسهل علي عزل الضوضاء التي قد تحدث من المتفرجين والتركيز على ما يحدث في المباراة " ، على الوزن النسبي (1,81)، وعلى الترتيب رقم (13). وبناء على معيار الانتباه المستخدم في الدراسة الحالية يعادل تقدير درجة (لا تنطبق عليك أبدا). وانخفاض الوزن النسبي للعبارة يشير إلي أن الضوضاء الذي يحدث من المتفرجين خلال فترات المباراة له تأثير على قرارات الحكام، أي عدم قدرة الحكم على عزل المؤثرات الخارجية على قراراته، وبالتالي يحتاج الحكام بعض الدورات التدريبية التي تؤهلهم لعملية العزل من المؤثرات الخارجية أثناء قيامه بعملية التحكيم وخصوصا أثناء المباراة النهائية والحساسة.

- كما حصلت العبارة رقم (3) ونصها " عندما أقوم بالتحكيم يسهل علي عزل الأفكار التي لا ترتبط بالمباراة من تفكيري" على الوزن النسبي (1,84) ، وعلى الترتيب رقم (12) . وبناء على معيار الانتباه المستخدم في الدراسة الحالية يعادل أيضا تقدير درجة (تنطبق عليك أبدا). إن انخفاض الوزن النسبي للعبارة يشير إلي عدم قدرة الحكام على عزل الأفكار الداخلية التي لها ليس لها علاقة بظروف المباريات ، وانخفاض الوزن النسبي للعبارة الحالية يؤكد على العبارة السابقة أي أن العزل والحجب تعد عقبة بالنسبة للحكم السعودي. والعزل مهارة من المهارات الأساسية التي يحتاجها الحكم لتقليل تأثير العوامل الداخلية والخارجية المؤثرة سلبا على قرارات الحكام.

وانخفاض الوزن النسبي للعبارتين السابقتين التي ترتبطا مباشرة بعدم قدرة الحكم على العزل من المؤثرات الداخلية المتمثلة بالأفكار الداخلية ، والخارجية المتمثلة بالضوضاء وأصوات الجماهير يضعف عملية مهارات تركيز الانتباه ، أو عدم القدرة على تطوير مهاراتهم التحكيمية ، مما ينعكس

سلبا على أدائهم وتحفيزهم داخل الملعب، الذي بدوره قد يؤثر على قرارات الحكام وسلامة إدارتهم للمباريات الرياضية. لذا من الضرورة بمكان إعادة تأهيل الحكام خصوصا فيما يتعلق بالتدريب على إستراتيجية العزل والحجب النفسي الداخلي والخارجي.

- كما حصلت العبارة رقم (2) ونصها " عندما أقوم بالتحكيم فإنني أستطيع تحليل ما يحدث في المباراة (المنافسة) جيد" على الوزن النسبي (2,06) ، والترتيب رقم (11) ، وبناء على معيار الانتباه يعادل تقدير درجة (تنطبق عليك بصورة نادرة) . انخفاض الوزن النسبي لتلك العبارة يعكس عدم قدرة الحكم على تحليل ما يحدث في المباراة وأثناء المنافسة ، وهو متغير آخر على الحكم مراعاته ودراسته والاستعداد لكل مباراة سيقوم بتحكيماها، وعدم الاعتماد على المعلومات والمعارف السابقة فقط.

هذا وقد حققت عبارات مقياس مهارات تركيز الانتباه ( 1 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 10 ، 11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15) تقدير إيجابي ما بين (تنطبق عليك غالبا إلي دائما). وقد يكون ذلك التفاوت أمرا طبيعيا باعتبار أن الحكام المشاركين في الدراسة من خبرات تحكيمية ما بين خمس سنوات وأكثر ، أنظر الجدول رقم (5).

- حصلت العبارتين رقم (1 و 8) ونصهما على التوالي "عندما أتخذ قرارا معيناً أثناء قيامي بالتحكيم فإنه يصعب على نسيانه وعدم التفكير فيه" و "عندما أقوم بالتحكيم فإنني أركز على ما يحدث في نفس اللحظة ولا أفكر في الذي حدث قبل ذلك أو ما قد يحدث بعد ذلك". على الوزن النسبي (3,53) ، والترتيب رقم (10 مكرر) ، وبناء على معيار الانتباه يعادل تقدير درجة (تنطبق عليك غالبا).

- كما حصلت العبارة السلبية رقم (5) ونصها " عندما أقوم بالتحكيم أصاب بالارتباك عندما تحدث عدة أشياء بسرعة في وقت واحد " على الوزن النسبي (3,75) ، والترتيب رقم (9) ، وبناء على معيار الانتباه يعادل تقدير درجة (تنطبق عليك غالبا) .

## الجدول رقم (5) الوزن النسبي لعبارات مقياس مهارات التركيز للحكام السعوديين

م	العبارات	الوزن النسبي	ترتيب
6	عندما أقوم بالتحكيم أجد نفسي مشغولا ببعض الأفكار الشخصية	4,56	*1
11	عندما أقوم بالتحكيم أستطيع أن أركز انتباهي في عملية التحكيم وأنسى كل ما أعانيه من مشاكل أو متاعب	4,41	2
12	عندما أقوم بالتحكيم أستطيع أن أركز انتباهي في عملية التحكيم حتى ولو كنت أشعر بالقلق	4,41	2
10	أستطيع بسهولة تركيز انتباهي على ما سوف أقوم به في المباراة قبل بدء قيامي بالتحكيم	4,38	3
13	عندما أقوم بالتحكيم أستطيع أن أركز انتباهي في عملية التحكيم حتى ولو اتخذ مساعدي (أو الحكم الآخر) بعض القرارات التي أعتقد أنها خاطئة	4,37	4
9	أستطيع أن أحتفظ بتركيز انتباهي في المباراة حتى أثناء بعض الاعتراضات سواء من جانب اللاعبين أو المدربين	4,34	5
7	أستطيع بسهولة اختيار الجوانب التي أرغب في تركيز انتباهي عليها أثناء المباراة	4,16	6
15	عند إيقاف المباراة لفترة من الوقت لأي سبب من الأسباب فإنني أجد بعض الصعوبات في استعادة تركيز انتباهي على ما يحدث في المباراة	4,09	*7
14	أثناء قيامي بالتحكيم لا أجد أية صعوبات في الاحتفاظ بتركيزي على كل ما يحدث في المباراة من بدايتها حتى نهايتها	4,03	8
5	عندم أقوم بالتحكيم أصاب بالارتباك عندما تحدث عدة أشياء بسرعة في وقت واحد -	3,75	*9
8	عندما أقوم بالتحكيم فإنني أركز على ما يحدث في نفس اللحظة ولا أفكر في الذي حدث قبل ذلك أو ما قد يحدث بعد ذلك	3,53	10
1	عندما أتخذ قرارا معيناً أثناء قيامي بالتحكيم فإنه يصعب على نسيانه وعدم التفكير فيه	3,53	*10
2	عندما أقوم بالتحكيم فإنني أستطيع تحليل ما يحدث في المباراة (المنافسة) جيدا	2,06	11
3	عندم أقوم بالتحكيم يسهل علي عزل الأفكار التي لا ترتبط بالمباراة من تفكيري	1,84	12
4	عندم أقوم بالتحكيم يسهل علي عزل الضوضاء التي قد تحدث من المتفرجين والتركيز على ما يحدث في المباراة	1,81	13
	الوزن النسبي للمقياس	3,68	

## \*العبارات 1 و 5 و 6 و 15 =عبارات سلبية

- كما حققت العبارة رقم (14) ونصها " أثناء قيامي بالتحكيم لا أجد أية صعوبات في الاحتفاظ بتركيزي على كل ما يحدث في المباراة من بدايتها حتى نهايته" على الوزن النسبي (4,03) ، والترتيب رقم (8) ، وبناء على معيار الانتباه يعادل تقدير درجة (تنطبق عليك غالبا)
- كما حققت العبارة (15) عبارة سلبية) ونصها " عند إيقاف المباراة لفترة من الوقت لأي سبب من الأسباب فإنني أجد بعض الصعوبات في استعادة تركيز انتباهي على ما يحدث في المباراة "على الوزن النسبي (4,09) ، والترتيب رقم (7) ، وبناء على معيار الانتباه يعادل تقدير درجة (تنطبق عليك غالبا).

- كما حققت العبارتين رقم ( 7، 9 ) ، ونصهما على التوالي "أستطيع بسهولة اختيار الجوانب التي أرغب في تركيز انتباهي عليها أثناء المباراة" و "أستطيع أن أحتفظ بتركيز انتباهي في المباراة حتى أثناء بعض الاعتراضات سواء من جانب اللاعبين أو المدربين"، على الوزن النسبي على التوالي (4,16 و 4,34 ) ، والترتيب من (السادس والخامس)، وبناء على معيار الانتباه يعادل تقدير درجة (تنطبق عليك دائما).
  - " كما حققت العبارتين رقم (10، 13) ، ونصهما على التوالي " عندما أقوم بالتحكيم أستطيع أن أركز انتباهي في عملية التحكيم حتى ولو اتخذ مساعدي (أو الحكم الآخر) بعض القرارات التي أعتقد أنها خاطئة " و " أستطيع بسهولة تركيز انتباهي على ما سوف أقوم به في المباراة قبل بدء قيامي بالتحكيم " ، على الوزن النسبي على التوالي (4,37 و 4,38) ، والترتيب من (الرابع والثالث)، وبناء على معيار الانتباه يعادل تقدير درجة (تنطبق عليك دائما).
  - كما حققت العبارتين رقم (11 و 12) ونصهما على التوالي " عندما أقوم بالتحكيم أستطيع أن أركز انتباهي في عملية التحكيم وأنسى كل ما أعانيه من مشاكل أو متاعب " و " عندما أقوم بالتحكيم أستطيع أن أركز انتباهي في عملية التحكيم حتى ولو كنت أشعر بالقلق " ، ودرجة الوزن النسبي (4,41). على الترتيب الثاني مكرر ، وبناء على معيار الانتباه يعادل تقدير درجة (تنطبق عليك دائما). مما يدل على اهتمام الحكام بمهارة التركيز ، وهي إحدى أساليب التعزيز الإيجابي لذاتهم.
  - بينما حققت العبارة السلبية رقم (6) ونصها "عندما أقوم بالتحكيم أجد نفسي مشغولا ببعض الأفكار الشخصية" على الترتيب الأول ، على درجة من الوزن النسبي (4,56)، وبناء على معيار الانتباه يعادل تقدير درجة (تنطبق عليك دائما) .
- تتفق نتائج الدراسة مع وجهة النظر السائدة من أن التحكيم في المجال الرياضي يتطلب من الحكام الإلمام بروح القانون، والمحافظة على مستوى اللياقة البدنية ، بالإضافة إلي ضبط النواحي الانفعالية والنفسية والمعرفية، وكذلك مهارات الانتباه والتركيز التي تتضح أهميته أثناء تواجد الحكم في الملعب بين المتنافسين وفقا لمتطلبات مواقف اللعب المختلفة
- (Weston, et al., 2012; Mallo, et al., 2012 ;Zeman, Voborny, Benus, &Blahutkova, 2014)
- ويضيف تيبل (Teipel,2001) من أن أهمية الانتباه تتلخص في الأدوار والمهام التي يقوم بها الحكم التي قد تكون مصدر رئيسي للضغوط التي يتعرض لها الحكام، حيث يؤكد أن الحكم له ثلاثة مهام هي: العمل كمفاوض لمناقشة وحل التوتر الذي ينشأ بين المتنافسين خلال فترات اللعب،

وكقاضي يعمل على تطبيق القواعد والقوانين واتخاذ القرارات المناسبة دون تحيز، وأخيراً يعمل كإداري على كل المشاركين في المنافسة الرياضية. وفي المقابل قد يختلف إدراك اللاعبين لهذه المهام مما قد يؤدي إلى استمرار الخلاف مع اللاعبين في معظم أوقات المنافسة الرياضية . ويضيف وينبرج و رشاردسون (Weinberg, & Richardson,1990)من أن مثل هذه الأدوار والمهام غالباً ما تكون سبب رئيسي في تعرض الحكام إلى القلق والتوتر وزيادة الضغوط النفسية، خاصة وأن أخطاء الحكام عادة ما تكون عرضة للنقد والمتابعة سواء من لجنة التحكيم أو من قبل وسائل الإعلام الرياضي المتعددة والرأي العام بشكل علني.

ويمكن أن يلخص ذلك من أن الدور الذي يقوم به حكام كرة القدم حافل بالضغوط النفسية والاجتماعية والبدنية والقلق، نتيجة للانفعالات الصادرة من اللاعبين وغضب الجماهير وانفعالاتهم، ويضاف إلى ذلك عبء الصراع الدائم بين الحكام من جهة واللاعبين والمدربين والإداريين من جهة أخرى ، خصوصاً فيما يتعلق بتقبل قرارات الحكم- والذي بدوره قد يؤثر على نفسية وقدرة الحكم في اتخاذ القرار السريع والصحيح الذي يجب اتخاذه في جو مشحون بالتشنج وعدم الرضا وأعداد من الجماهير الرياضية التي تختلف باختلاف ثقافتهم وبيئتهم الاجتماعية والاقتصادية. Hanton, Fletcher, Coughlan , 2005; Krustup&, Helen, 2009).

**وللإجابة على التساؤل الثاني، هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة تركيز الانتباه تعزى لكل من سنوات التحكيم، والمنطقة، والحكام المساعدين؟** فقد تم إجراء تحليل التباين الثلاثي Three-Way-ANOVA. أنظر إلي الجدول رقم (6).

### الجدول رقم (6) نتائج تحليل التباين الثلاثي تبعاً لمتغيرات سنوات التحكيم والمدينة والحكام المساعدين

المتغيرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
سنوات التحكيم	1180.05	2	965.70	4.12	
المدينة\المنطقة	1300.12	4	751,87	0.74	غير دالة
إساعدين	960.19	1		0.64	غير دالة
الخطأ	3440.36	46	101.23		
المجموع		53			

\*ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05>)

يبين الجدول رقم (-) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين حكم كرة القدم السعوديين في اختبار مهارات الانتباه عند مستوى (0.5) يعزى ذلك إلى عدد سنوات التحكيم. بينما لم يكن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية تذكر لكل من المدينة أو المنطقة، التي ينتمي إليها الحكم، وكذلك بين الحكام والمساعدين. ولتحديد بين أي من تلك عدد سنوات التحكيم كانت الفروق، تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية ، أنظر الجدول رقم (7).

## الجدول رقم ( 7 ) المقارنات البعدية باستخدام اختبار شيفية بين اختبار مهارات الانتباه لدى حكام

## كرة القدم السعوديين

3	2	1	سنوات التحكيم	
*3.8	*4.9	-	5	5
*5.4	-	-	10	10
-	-	-	-	-

\* ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $0,05$ )

يبين جدول رقم ( 7 ) أن عدد سنوات التحكيم بالنسبة لحكام كرة القدم السعوديين كانت دالة إحصائياً عند مستوى ( $0,05$ ) وذلك لصالح 10 سنوات وأكثر . كما يوضح الجدول أن هناك فروقا دالة إحصائياً بين سنة وأقل من 5 سنوات و 5 سنوات وأقل من 10 سنوات ، وذلك لصالح 5 سنوات وأقل من 10 سنوات . وقد يكون ذلك أمر طبيعياً في مجال التحكيم الرياضي أي أن جودة التحكيم تزداد وتحسن مع زيادة سنوات الممارسة والتدريب خصوصاً إذا كان اختيار الحكم منذ البداية تم حسب المواصفات البدنية والنفسية والعقلية السليمة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Przemysław et al., 2014) و (Helsen, )

(Bultynck & 2004) من أن حكام الألعاب الجماعية يصبح لديهم خبرات إدراكية حسية تؤهلهم التواجد في المواقع المناسبة خلال مواقع اللعب المختلفة في الملعب ، التي تؤهلهم بسرعة ودقة اتخاذ القرارات خلال اللعب . أن الانتباه بالنسبة للحكام الرياضيين يشمل عدة مظاهر تتمثل في الحدة والنبات والتركيز والتوزيع والتحويل وإن الوصول إلى مستوى الممارسة الآلية يتوقف إلى حد كبير على تطور تلك المظاهر ، وإن كل نشاط حركي يحتاج لهذه المظاهر بدرجات متفاوتة تبعاً لطبيعته ومكوناته . وكرة القدم من الألعاب الديناميكية التي يحتاج فيها الحكم إلى القدرة على التمييز والتعامل مع المفاجآت التي تحدث أثناء مواقف اللعب من كلا لاعبي الفريقين، لا سيما أن الحكم يتعامل مع مجموعة متغيرات تتمثل في سلوك اللاعب وتحركات الكرة في وقت واحد، فضلاً عن المؤثرات الخارجية الأخرى، مثل سلوك المدربين ، والجمهور، ومراقبا الخطوط ، والقدرة على تركيز الانتباه، وتوزيعه في حالات اللعب المتغير، والانتقال السريع وفقاً لمتغيرات حالة سير المباراة، والإدراك الحقيقي والدقيق للمواقف التي تحدث أمامه باستمرار وغيره كل ذلك يتطلب كفاءة عالية من

الحكم في إدارة جميع تلك المتغيرات بموضوعية (Goldsmith & William, 1992; Heslen et al., 2007; Solomon et al., 2011; Mallo et al., 2012)

ويذكر تايلور ودانييل (Taylor, & Daniel, 1987) أن من أهم العوامل المسببة للضغوط النفسية لحكام كرة القدم، الصراع الشخصي (التعامل مع اللاعب السيء)، والخوف من الإيذاء البدني (محاولة الاعتداء من قبل اللاعبين)، وضغط الوقت وتأثيره على العلاقة الأسرية (متطلبات التحكيم مقابل رعاية الأسرة)، الصراع مع زملاء المهنة، الخوف من الفشل (إصدار أحكام خاطئة)، صراع الدور الاجتماعي (عدم الاعتراف بالتحكيم الجيد). ويضيف انشل و وينبرج (Anshel, & Weinberg, 1995) من أن التعرف على مصادر الضغوط النفسية خطوة رئيسية من أجل وضع البرامج الفاعلة التي تسهم في تعزيز قدرة الحكام على التعامل مع الضغوط النفسية (السيد، 2002 ; الغميز، 2003).

#### التوصيات:

1. التأكيد على أهمية تركيز الانتباه كمتغير أساسي من متطلبات رفع مستوى جودة التحكيم الرياضي.
2. إدراج مهارات تركيز الانتباه ضمن برامج تأهيل حكام كرة القدم من أجل حماية الحكام من الضغوط النفسية والقلق.
3. مراعاة الخبرة أو سنوات التحكيم في برامج اختيار وتأهيل وترشيح الحكام لإدارة المباريات ذات الحساسية العالية.
4. إجراء مزيد من الدراسات حول حكام الألعاب الجماعية بصفة عامة ، وحكام كرة القدم بصفة خاصة.

**المراجع:**

- ابراهيم، السيد (2002). علاقة مركز التحكم ببعض سمات الشخصية ومظاهر الانتباه كأحد المؤشرات لتصنيف الحكام في كرة القدم. مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، مصر.
- المصطفى، عبد العزيز (1995). علم النفس-الحركي . دار الإبداع الثقافي للنشر والتوزيع-الرياض .
- تركينجتون، كارول (2003). الذاكرة دليل التعلم الذاتي. مكتبة جرير .
- المصطفى، عبد العزيز (تحت النشر). أساليب قياس الانتباه العام كأحد العمليات المعرفية لدى حكام كرة القدم السعوديين.
- المجدلاوي، أسعد (2012). تقييم أداء حكام كرة القدم في محافظات قطاع غزة . مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، م 20، ع 1، ص 38. غزة.
- علاوي ، محمد حسن (1997م).مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة. الطبعة الثالثة مركز الكتاب للنشر.
- علاوي ، محمد حسن (1998م).موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. القاهرة. الطبعة الأولى مركز الكتاب للنشر.
- القيز، فهد(2003م).دراسة العناصر البدنية والسمات الشخصية لحكم كرة القدم السعودي, رسالة ماجستير، قسم التربية البدنية كلية التربية جامعة الملك سعود.الرياض.
- Anshel, M. & Weinberg R. (1995). Sources of acute stress in American and Australian basketball referees . Journal of Applied Sport Psychology, 7, 11-22.
- Bultynck W. & Hesen J. (2004). Physical and perceptual cognitive demands of top class refereeing in association football. Journal of Sports Science. Vol.22, pp. 179-189.
- Catteeuw, P. & Helsen, W. (2009). "Decision-making skills, role specificity, and deliberate practice in association football refereeing." Journal of Sports Sciences 27(11): 1125-1136.
- Goldsmith P. & Williams M. (1992). Perceived stressors for football and volleyball officials from three rating levels. Journal of Sport Behavior, 15, 106-118.
- Krustrup, P. & Helsen, W. (2009). "Activity profile and physical demands of football referees and assistant referees in international games." Journal of Sports Sciences 27(11): 1167-1176.
- Hesen C., Starkes J., Weston, M. & Macmahon, M. (2007). Decision Making skills and deliberate practice in elite association football referees. Journal of Sport Science. Vol.45, pp.159-179.

- Hanton, S., Fletcher, D., Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 23(10), 1129-41.
- Helsen, W. & Bultynck, J. (2004). "Physical and perceptual-cognitive demands of top-class refereeing in association football." *Journal of Sports Sciences* 22(2): 179-189.
- Mallo J., Frutos P., Juárez D., Navarro E. (2012). Effect of positioning on the accuracy of decision making of association football top-class referees and assistant referees during competitive matches. *Journal of Sports Sci.* 30(13):1437-45.
- Martens, R. (1987). *Coaches guided to sport psychology*. Human Kinetics Pub., Inc; Champaign, Illinois.
- Przemyslaw P., Robert R., Anna M., Pawel G., Tomasz R., Arkadiusz S., Olga F. & Marcin, P. (2014). The Elements of Executive Attention in Top Soccer Referees and Assistant Referees. *Journal of Hum Kinetics* . Mar 27, 40: 235–243.
- Reilly, T., Gregson, W. (2005). Special Populations: The Referee and assistant referee. *Journal of Sports Sciences*, 24(7), 795-801.
- Schmidt, R. & Lee, T. (2011). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*. - 5th Edition .Human Kinetics.
- Solomon, A. Paik, T. Phan, A. Alhuali, (2011) A DecisionSupport System for the Professional Soccer Referee in Time-Sensitive Operations. [online]. Available: [http://catsr.ite.gmu.edu/SYST490/DSTSO\\_IEEE\\_SIEDS.pdf](http://catsr.ite.gmu.edu/SYST490/DSTSO_IEEE_SIEDS.pdf)
- Taylor A. & Daniel J. (1987) . Sources of stress in soccer Officiating: An empirical study. First world congress of science and football. (Pp. 538-544) Liverpool. England.
- Teiple D.(2001). Aggression in soccer, physical education and sport,46, 45-58.
- Weinberg, S. & Richardson, A.(1990). *Psychology of officiating*. Champaign, IL: Leisure press
- Wilmore, J. & Costill, D. (2008). *Physiology of sport and exercise*. United States, Human Kinetics.
- Weston M., Castagna C., Impellizzeri M., Bizzini M., Williams, M. Gregson W . (2012). Science and medicine applied to soccer refereeing: an update. *Sports Med.* Jul 1; 42(7):615-31.
- Wulf, G. (2007). Attentional focus and motor learning: A review of 10 years of research . E- Journal Bewegung and Training.Un. Of Nevada, USA.
- Zeman T., Voborny J., Benus R. & Blahutkova M. ( 2014). Factor Analysis of Subjective Psychological Experiences and States of Football Referees. *International Journal of Science Culture and Sport*. June 2014; 2(2) : 2148-1148.

## المقياس

روبرت واينبرج و بجي رتشاردسون (Weinberg &amp; Richardson, 1990)

( )

اختبار مهارات تركيز الانتباه للحكام

تحية طيبة وبعد ،

يقوم الباحث بدراسة علمية حول "مهارات تركيز الانتباه للحكام في كرة القدم بالمملكة العربية السعودية" ، لذا نأمل من الجميع اختيار العبارة التي تعكس وجهة نظرك الشخصية. يتضمن الاختبار 15 عبارة موزعة على مقياس خماسي التدرج (لا يحدث أبدا - يحدث نادرا - يحدث أحيانا - يحدث غالبا - يحدث دائما تقريبا). ويتم منح الدرجات للعبارات الايجابية كما يلي: لا يحدث أبدا = درجة واحدة ، يحدث نادرا = درجتان ، يحدث أحيانا = 3 درجات ، يحدث غالبا = 4 درجات ، يحدث دائما تقريبا = 5 درجات. وبالنسبة للعبارات السلبية يتم عكس هذه الدرجات.

للعلم لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ، المهم صدق إجابتك حتى يمكنك تقييم مهارة تركيز الانتباه حتى تستطيع مساعدتك على تطوير وتنمية عملية التحكم علما بان نتائج هذه الدراسة لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

الباحث

أ. د. عبد العزيز بن عبد الكريم المصطفى

البيانات الشخصية:

:

:

المدينة | القرية:

:

رياضي سابق:

:

## ثانيا: تطبيق الاختبار

الرقم	العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1-	عندما أتخذ قرارا معيناً أثناء قيامي بالتحكيم فإنه يصعب علي نسيانه وعدم التفكير فيه .					
2-	عندما أقوم بالتحكيم فإنني أستطيع تحليل ما يحدث في المباراة (المنافسة) جيدا					
3-	عندم أقوم بالتحكيم يسهل علي عزل الأفكار التي لا ترتبط بالمباراة من تفكيري					
4-	عندم أقوم بالتحكيم يسهل علي عزل الضوضاء التي قد تحدث من المتفرجين والتركيز علي ما يحدث في المباراة					
5-	عندم أقوم بالتحكيم أصاب بالارتباك عندما تحدث عدة أشياء بسرعة في وقت واحد					
6-	عندما أقوم بالتحكيم أجد نفسي مشغولا ببعض الأفكار الشخصية -					
7-	أستطيع بسهولة اختيار الجوانب التي أركز في تركيز انتباهي عليها أثناء المباراة					
8-	عندما أقوم بالتحكيم فإنني أركز علي ما يحدث في نفس اللحظة ولا أفكر في الذي حدث قبل ذلك أو ما قد يحدث بعد ذلك					
9-	أستطيع أن أحتفظ بتركيز انتباهي في المباراة حتى أثناء بعض الاعتراضات سواء من جانب اللاعبين أو المدربين					
10-	أستطيع بسهولة تركيز انتباهي علي ما سوف أقوم به في المباراة قبل بدء قيامي بالتحكيم					
11-	عندما أقوم بالتحكيم أستطيع أن أركز انتباهي في عملية التحكيم وأنسى كل ما أعانيه من مشاكل أو متاعب					
12-	عندما أقوم بالتحكيم أستطيع أن أركز انتباهي في عملية التحكيم حتى ولو كنت أشعر بالقلق					
13-	عندما أقوم بالتحكيم أستطيع أن أركز انتباهي في عملية التحكيم حتى ولو اتخذ مساعدي (أو الحكم الآخر) بعض القرارات التي أعتقد أنها خاطئة					
14-	أثناء قيامي بالتحكيم لا أجد أية صعوبات في الاحتفاظ بتركيزي علي كل ما يحدث في المباراة من بدايتها حتى نهايتها					
15-	عند إيقاف المباراة لفترة من الوقت لأي سبب من الأسباب فإنني أجد بعض الصعوبات في استعادة تركيز انتباهي علي ما يحدث في المباراة					