وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف – المسيلة-
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي
الشعبة :التدريب الرياضي
التخصص: التحضير البدني الرياضي

الرقم التسلسلي:
الرمز :

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

ماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

اللياقة البدنية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم - رابطة المسيلة -

دراسة ميدانية لبعض حكام كرة القدم لرابطة المسيلة

إعداد الطالبين:

-وليد بدر الدين مبروك

-علي بوعوينة عبد الله

إشراف الاستاذ :

د .رشيد شراطي

السنة الجامعية : 2022/2021

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف – المسيلة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة :التدريب الرياضي

التخصص: التحضير البدني الرياضي

الرقم التسلسلي:

الرمز :

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

ماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

اللياقة البدنية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم - رابطة المسيلة -

دراسة ميدانية لبعض حكام كرة القدم لرابطة المسيلة

إعداد الطالبين:

-وليد بدر الدين مبروك

-علي بوعوينة عبد الله

إشراف الاستاذ :

د .رشيد شراطي

السنة الجامعية : 2022/2021

تشكر

{وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيد}

سورة إبراهيم الآية 07

الحمد لله الذي بفضله تتم الصالحات ، و الحمد لله الذي وهبنا نعمة العقل و

العلم ، و الحمد لله الذي وفقنا لإنجاز هذا العمل و الصلاة و السلام على

سيدنا محمد خاتم الأنبياء و المرسلين.

بعد الحمد، لا يسعنا إلا أن أتقدم بجزيل الشكر و العرفان للمشرف الدكتور

"شراطي رشيد " على توجيهاته و إرشاداته.

والشكر لكل أساتذة قسم التدريب الرياضي وموظفي وعمال وطلبة

وكما اشكر كل الحكام الذين كانوا كعينة لهذه الدراسة العلمية

واتقدم بالشكر الجزيل الى أعضاء لجنة التقييم على قبولها تقييم هذا العمل المتواضع

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى روح أبي و أمي أطال الله في عمرها و

إلى جميع إخوتي وأخواتي وإهداء خاص

إلى أختي الغالية المرحومة

نبيلة مبروك رحمها الله وأسكنها فسيح جنانه

واهدي هذا العمل المتواضع الى كل أساتذة قسم التدريب الرياضي وموظفي

وعمال وطلبة

وليد بدر الدين

إهداء

أهدي عملي هذا إلى أعز وأغلى إنسانة في الوجود

أمي العزيزة

إلى أبي الذي طالما أحبّ أن يراني أمامه ناجحًا سعيدًا في الحياة

إلى إخوتي محمود وحقو وجهاد

إلى جميع أفراد عائلتي علي بوعوينة من صغيرهم إلى كبيرهم

إلى كل من قدّم لي يد المساعدة والعون

في إنجاز هذا العمل

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

عبد الله

قائمة المحتويات:

	الصفحة
شكر	
إهداء	
قائمة المحتويات	
قائمة الاشكال	
قائمة الجداول	
الملخص باللغة العربية والإنجليزية	
مقدمة:	**أ-ب**
الجانب المنهجي	
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة.	
1 - 1 – إشكالية الدراسة	**2**
1 - 2 – فرضيات الدراسة	**3**
1 - 3 – أهمية الدراسة	**3**
1 - 4 – أهداف الدراسة	**3**
1 - 5 – تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة	**4**
1 - 6 – الدراسات السابقة	**5**
1-6-1الدراسات السابقة المتعلقة بالحالة البدنية :	**5**
1-6-2الدراسات السابقة المتعلقة بالضغوطات النفسية :	**6**
1-6-3الدراسات السابقة المتعلقة بالتحكيم كرة القدم :	**7**
1 – 7 - مميزات الدراسة الحالية	**8**
الجانب النظري	
الفصل الثاني: اللياقة البدنية لدى حكام كرة القدم	
تمهيد:	**11**
2-1مفهوم اللياقة البدنية :	**12**
2-1-1أهداف وأغراض اللياقة البدنية :	**14**
2-1-2أنواع اللياقة البدنية :	**15**
2-1-3مكونات اللياقة البدنية :	**16**
2-2التحكيم:	**17**
2-2-1تعريف التحكيم :	**17**
2-2-2تعريف حكم كرة القدم:	**18**
خلاصة:	**21**
الفصل الثالث :الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم .	
تمهيد:	**23**

قائمة المحتويات

3-1تعريف الضغوط النفسية في المجال الرياضي:	**23**
3-2مصادر الضغوط النفسية:	**24**
3-3أنواع الضغوط:	**25**
3-4عناصر الضغط النفسي:	**25**
3-5أساليب إدارة الضغوط النفسية :	**26**
خلاصة:	**28**
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية الدراسة.	**30**
تمهيد:	**31**
4-1 - الدراسة الاستطلاعية	**31**
4-2 - منهج الدراسة	**31**
4-3 - متغيرات الدراسة	**31**
4 -4مجتمع وعينة الدراسة	**31**
4-5 - اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)	**32**
4-6 -الخصائص السيكومترية لادوات الدراسة(الصدق،الثبات،الموضوعية)	**32**
4-7 - خطوات اجراء الدراسة الميدانية	**33**
خلاصة	**33**
الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
5-1 - عرض النتائج	**36**
5-2 - تحليل النتائج	**41**
5-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات	**45**
الفصل السادس: الاستنتاجات و الاقتراحات	
6 - 1 - الاستنتاج العام	**50**
6 - 2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية	**50**
- قائمة المصادر والمراجع	**5**
- قائمة الملاحق	**56**
-ملخص الدراسة باللغة العربية.	**66**
-ملخص الدراسة باللغة الفرنسية.	**67**

قائمة الاشكال

رقم الشكل	العنون	الصفحة
1	أنواع أساليب التحكم في الضغوط	26
2	يبين مستوى حكام كرة القدم عناصر اللياقة البدنية والضغوط المهنية	36
3	يبين مستوى حكام كرة القدم في صفة القوة والضغوط المهنية	37
4	يبين مستوى حكام كرة القدم صفة التحمل والضغوط المهنية	38
5	يبين مستوى حكام كرة القدم في صفة السرعة والضغوط المهنية	39
6	يبين مستوى حكام صفة المرونة والضغوط المهنية	40
7	يبين مستوى حكام كرة القدم في صفة الرشاقة والضغوط المهنية	41

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنون	الصفحة
1	يبين الخصائص السيكومترية لمقياسي اللياقة البدنية والضغوط المهنية	32
2	يبين العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية ومستوى الضغوط المهنية	36
3	يبين العلاقة بين صفة القوة ومستوى الضغوط المهنية	37
4	يبين العلاقة بين صفة التحمل ومستوى الضغوط المهنية	38
5	يبين العلاقة بين صفة السرعة ومستوى الضغوط المهنية	39
6	يبين العلاقة بين صفة المرونة ومستوى الضغوط المهنية	40
7	يبين العلاقة بين صفة الرشاقة ومستوى الضغوط المهنية	41

ملخص باللغة العربية:

تهـدف الدراســة الحاليــة الــى معرفــة **"العلاقــة بــين اللياقــة البدنيــة و الضــغوط النفســية لــدى حكــام لكــرة القــدم"** دراســة ميدانيــة لرابطــة المسيلة،ولدراســة هــذا الموضــوع تــم صــياغة فرضــية عامــة مفادهــا توجد علاقة ارتباطية بين اللياقة البدنية والضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم لرابطة المسيلة .

ولتحقــق مــن صــحة الفرضــية تــم الاعتمــاد علــى المــنهج الوصــفي،حيث تــم اجــراء دراســة ميدانيــة علــى رابطــة المســيلة للتحكــيم مــن خــلال الاعتمــاد علــى مقياســيين الأول مقــايس اللياقــة البدنيــة ومقيــاس الضغوط النفسية ،وقد توصلت الدراسة الى ما يلي :

- عــدم وجــود علاقــة ارتباطيــة بــين مســتوى عناصــر اللياقــة البدنيــة ومســتوى الضــغوط النفســية لــدى حكام كرة القدم لرابطة المسيلة.

الكلمات المفتاحية : عناصر اللياقة البدنية، الضغوط النفسية ،حكام كرة القدم .

Abstract:

The current study aims to know the "**relationship between physical fitness and psychological stress among football referees,"** a field study of the M'sila League, and to study this topic, a general hypothesis was formulated that there is a correlation between physical fitness and psychological stress among football referees for the M'sila League.

To verify the hypothesis, the descriptive approach was relied on, where a field study was conducted on the Al-Masila Association for Arbitration by relying on two scales, the first being physical fitness measures and the psychological stress scale, and the study found the following:

- Psychology of football referees for the M'sila League. Any word that increases physical fitness does not mean a decrease or increase in psychological stress in the study sample.

Keywords: physical fitness, psychological stress, football referees.

مقدمة

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل :الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل (المهنية)، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية، الضغوط العاطفية .ويشير رضوان أن الضغوطات النفسية التي يتعرض إليها الطلبة هي ناتجة عن تراكم المشكلات وازدياد حدتها مما تعيق تكيفه مع نفسه ومع المجتمع مما لها من تأثير خارجي وداخلي على حياته اليومية والتي ينتج عنها ضعف القدرة على إحداث الاستجابة المناسبة وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية فسيولوجية تؤثر سلباً عليه. (رضوان، 2013/2012، صفحة 14)

أشارت الدراسات الحديثة في مجال علم نفس الرياضة الاهتمام البالغ بدراسة ظاهرة الضغوط النفسية، التي يتعرض لها الرياضيون، ومدى تأثيرها على أدائهم الرياضي، فهناك الضغوط المرتبطة بالتدريب والمنافسة الرياضية، والتي قد ينتج عنها الإنهاك والإجهاد ولا يستطيع الرياضي مقاومتها، وقد يصعبه عرضه لترك الرياضة بالرغم من أنه يمتلك مقومات النجاح البدنية والمهارية، ولكنه لا يمتلك القدرة على مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها و تظهر أهمية القرارات التي يصدرها حكم كرة القدم في أنها تحدد نتائج المباريات والتي على ضوئها تمنح أو تحجب البطولات عن الفرق المشاركة في أي منافسة.

وتؤكد على أن القرارات التي يصدرها حكام الأنشطة الرياضية تشكل في مجموعها تحديدا لمكانة الفرق في قائمة الهيئات المتبارية في نفس المنافسة، ومن هنا يبرز الدور الفعال لحكام المباريات وذالك لقيامهم بالتقويم الفوري لمجهودات كل من المدرب واللاعب والإداري في مساحة التنافس طبقا للدور الذي يؤديه كل منهم في حدود القانون، حيث أن الحكم هو صاحب القرار في أي وقت من أوقات المباراة وفقا لقانون اللعبة المتبع في كل نشاط رياضي على حدى، لذلك نفترض انه يتوجب على الحكم أن يكون في المستوى من جميع النواحي والتي منها النواحي او الجانب البدني والجانب التقني الامر الذي يمكنه من تقديم الأداء المثالي اثناء ادارته المباريات والثبات على ذلك لأطول فترة زمنية ممكنة.

حيث ركزنا في هذه الدراسة على العلاقة الموجودة بين اللياقة البدنية وضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم، حيث شملت دراستنا على الجانبين الجانب النظري والجانب التطبيقي.

وعلى هذا الأساس قمنا بتقسيم بحثنا الى قسمين الجانب النظري والجانب التطبيقي، واحتوى الجانب النظري على عدة فصول ،حيث جاء الفصل الأول تحت عنوان الإطار العام للدراسة الذي تطرقنا فيه إلى إشكالية الدراسة وفرضيات الدراسة وأهداف وأهمية الدراسة و تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة و الدراسات السابقة و مميزات الدراسة الحالية والتعليق عليها لما لها من أهمية.

اما الفصل الثاني جاء تحت عنوان اللياقة البدنية لدى حكام كرة القدم حيث تطرقنا الى مفهوم اللياقة البدنية ثم تكلمنا عن التحكيم وكان عنوان الفصل الثالث الضغوط النفسية في المجال الرياضي حيث تطرقنا فيه الى تعريف الضغوط النفسية في المجال الرياضي مصادر الضغوط النفسية، أنواع الضغوط، عناصر الضغط النفسي، أساليب إدارة الضغوط النفسية اما بخصوص الجانب التطبيقي فهو يحتوي على فصلين، الفصل الرابع يتعلق بمنهجية الدراسة، حيث تطرقنا فيه الى الدراسة الاستطلاعية، ومنهج الدراسة، ومتغيرات الدراسة، ومجتمع وعينة البحث، و أدوات جمع البيانات والخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة(الصدق،الثبات،الموضوعية) ،و خطوات اجراء الدراسة الميدانية وفي الأخير قمنا بعرض النتائج،وتحليلها ومناقشتها في ظل الفرضيات الدراسة وهذا ما نجده في الفصل الخامس ،ولننهي عملنا بفصل سادس تطرقنا فيه الى الاستنتاجات المتوصل اليها ،وبعض الاقتراحات، وإعطاء عدد من الفرضيات الفرضيات المستقبلية للدراسة.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.

1 - 1 – إشكالية الدراسة

1 - 2 – فرضيات الدراسة

1 - 3 – أهمية الدراسة

1 - 4 – أهداف الدراسة

1 - 5 – تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة

1 - 6 – الدراسات السابقة

1 – 7 - مميزات الدراسة الحالية

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.

1 - 1 – إشكالية الدراسة:

كرة القدم نوع من الرياضة التي بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى ، حيث تعتبر دون منازع اللعبة الأكثر شعبية في العالم فقلما نجد بلدا في العالم لا يعرف أنباء كرة القدم أو على الأقل سمعوا بها و قد ذكر السيد جول ريمي الرئيس السابق للاتحادية الدولية لكرة القدم حيث قال إن الشمس لا تغرب عن إمبراطوريتي مطلقا و هذا دلالة على انتشارها في مختلف أرجاء المعمورة ،وتعد عملية التحكيم مهنة صعبة يتحمل فيها الحكم أعباء ثقيلة ومتاعب كثيرة ولكنه يسعد بمزاولتها لأن أساس مزاولته لها هو هواية خالصة لذلك يسعى دائماً إلى نجاح فيها عن طريق العمل المتواصل بما فيه من التزامات بدنية وفنية واجتماعية وهذا هو قيمة التطور والنجاح للوصول إلى أعلى المستويات وأكبر الدرجات .

فالتحكيم يعتبر ركنا أساسيا من أركان العمل التي تسند إليها كرة القدم مثلما يشكل قطاعا مميزا له خصوصية تتصف بالأهمية ، نظرا لما يعكسه مستوى التحكيم على كل المنافسات وهذا ما جعله يأخذ برعاية واهتمام كبيرين ليس على الصعيد الاتحادات الأهلية فحسب ، وإنما من الاتحادات القارية والدولية خاصة مع تطور مستوى المنافسات وتعدد بطولاتها و الدور الذي يلعبه التحكيم في إنجاحها باعتبار إن الحكم هو القاضي الذي يدير المباراة في حدود السلطة التي يمنحها له القانون ، فهو يفصل في أي نزاع عند المقابلة ويوقع العقوبات ضد المخالفات التي يرتكبها اللاعبون أو الإداريون ويرمز وجوده إلى الطمأنينة بين الجمهور واللاعبين كلما جاء نزيها محايدا وقيامه بواجبه بكفاءة واقتدار، فلم تصبح لعبة فيها فائز وخاسر فقط ، بل أضحت ذات صدى سياسي واجتماعي واقتصادي وإعلامي ، هذا التطور إستوجب ثورة كبيرة في مجال تطوير اللعبة من ناحية التحكيم الذي تقع على عاتقه تسيير المقابلة مع أهميتها والقدرة على التواصل الايجابي مع كل أطراف اللعبة. (اسماعيل، 1990، صفحة 20)

ومن خلال ذلك يتطلب لدى حكم كرة القدم تواجده في أي منطقة يوجد فيها الحكم فهو اللاعب الأكثر حركة بين كل اللاعبين الموجودين مما يتم عليه أن يكون في حالة بدنية عالية وفي لياقة بدنية تؤهله لإدارة المباريات رغم أهميتها ويذكر علي ألبيك أن إدراك الحكم ومعرفته لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بأدائه تساعده عل فهم الأمور الخاصة بالتدريب الرياضي لاكتساب عناصر اللياقة البدنية المطلوبة وكيفية المحافظة عليها.

يلاحظ في السنوات الأخيرة إرتفاع معدل الإحتجاجات على الحكام في ملاعب كرة القدم من طرق اللاعبين و الإداريين 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 الأخرين يتحدد في ضوء مدى نجاحه أو فشله في إدارة المباريات، فإنه يتوقع أن يمثل ذلك النجاح خبرة إيجابية و فشله 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 التحكيم خبرة فشل ومصدر للإحباط والتوتر النفسي.

لذلك جاءت هذه الدراسة العلمية لتزيد من البحث والتقصي في متغيرين اساسين هما متغير اللياقة البدنية ومختلف عناصرها ومتغير الضغوط النفسية وبالتالي محاولة التعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بينهم التحقيق هذا الهدف نطرح التساؤل العام التالي :

التساؤل العام :هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى اللياقة البدنية ومستوى الضغوط النفسية لدى حكام الرابطة المسيلة لكرة القدم؟.

يتفرع التساؤل العام إلى الأسئلة الجزئية التالية:

التساؤلات الجزئية:

- ❖ هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى صفة الرشاقة ومستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم رابطة مسيلة؟
- ❖ هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى صفة السرعة ومستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم رابطة مسيلة؟
- ❖ هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى صفة التحمل ومستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم رابطة مسيلة؟
- ❖ هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى صفة القوة ومستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم رابطة مسيلة؟
- ❖ هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى صفة المرونة ومستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم رابطة مسيلة؟

1 – 2 - فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: توجد علاقة ارتباطية بين مستوى اللياقة البدنية و مستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم لرابطة المسيلة .

الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ارتباطية بين مستوى صفة الرشاقة ومستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم رابطة مسيلة.
- توجد علاقة ارتباطية بين مستوى صفة السرعة ومستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم رابطة مسيلة.
- توجد علاقة ارتباطية بين مستوى صفة التحمل ومستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم رابطة مسيلة.
- توجد علاقة ارتباطية بين مستوى صفة القوة ومستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم رابطة مسيلة.
- توجد علاقة ارتباطية بين مستوى صفة المرونة ومستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم رابطة مسيلة.

1 - 3 – أهمية الدراسة:

تنقسم هذه الدراسة إلى أهمية نظرية و أهمية تطبيقية:

الأهمية النظرية:

أن الغرض من أي دراسة علمية هو الوصول إلى نتائج تفيد المعرفة الإنسانية بشكل عام من خلال المساهمة في إثراء المكتبة الجامعية ، بالإضافة إلى الحرص على تطبيق المنهجية في إعداد البحوث العلمية، بإضافة إلى الجمع المعلومات النظرية حول مشكلة الدراسة.

الأهمية التطبيقية:

حيث نرجو من هذه الدراسة كسائر الدراسات و البحوث العلمية الوصول إلى الاقتِّراحات و التوصيات العلمية يستفاد منها في تحسين النتائج الرياضية، و التي هي الشغل الشاغل لكل الفاعلين في هذا المجال.

1 - 4 – أهداف الدراسة

لكل بحث علمي مهما كأن نوعه و تخصصه هدف معين ومحدد ، يسعى البحث للوصل إليه و كشف بعض الحقائق و تقديم بعض البدائل، و عليه تتجلى أهداف البحث فيما يلي:

- معرفة العلاقة بين مستوى صفة الرشاقة و مستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم رابطة مسيلة.
- معرفة العلاقة بين مستوى صفة السرعة و مستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم رابطة مسيلة.
- معرفة العلاقة بين مستوى صفة التحمل و مستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم رابطة مسيلة.
- معرفة العلاقة بين مستوى صفة القوة و مستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم رابطة مسيلة.
- معرفة العلاقة بين مستوى صفة المرونة و مستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم رابطة مسيلة.

1 – 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

اللياقة البدنية :

ومفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية للرياضي التي تؤثر على نموه و تطويره ويعطي نفس مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية(القوة السرعة المطاولة الرشاقة المرونة)لذا يفهم من هذا المصطلح بأنه الاستعداد البدني والنفسي للرياضي الذي تؤهله إلى تحقيق مستوى العمل الرياضي المطلوب بصورة كاملة. (رضوان، 2013/2012، صفحة 10)

التعريف الإجرائي :

- هي الدراجات التي يتحصل عليها الحكم على مقياس اللياقة البدنية المطبق في هذه الدراسة .

الضغوط النفسية :

هي عملية تحدث عندما يطلب من الفرد أداء يفوق إمكاناته العادية .وهو أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة حادة أو مستمرة تفسد على الفرد سعادته وصحته النفسية والبدنية.

وهو حالة من الخلل النسبي للإنسان تجبر الجسم على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة متطلبات عقلية أو بدنية أو نفسية لإعادة التكيف مع البيئة الخارجية (رضوان، 2013/2012، صفحة 10).

التعريف الإجرائي :

- هي الدراجات التي يتحصل عليها الحكم على مقياس الضغوط النفسية المطبق في هذه الدراسة .

الحكم في كرة القدم:

- **تعريف الحكم:**

الحكم شخص هاوي مارس اللعبة وأحبها ودخل دورة تحكيمية ثم طور نفسه من خلال المشاهدة والمناقشة والتطبيق والمشاركة في الدورات والندوات والمتابعة المستمرة للقانون الدولي وتعديلاته وتفسيراته فالحكم هو المسؤول عن تطبيق القانون وإظهار اللعبة بصورتها الحقيقية والارتقاء بمستواها مع ضمان سلامة اللاعبين (اسماعيل، 1990، صفحة 43)

1 - 6 – الدراسات السابقة:

1-6-1الدراسات السابقة المتعلقة باللياقة البدنية :

- **الدراسة الأولى:** النواحي البدنية والجسمية لحكام فلسطين **دراسة عامر سعيد الخيكانى بعنوان: الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية لحكام لدرجة الأولى وعلاقتها بمستوى أدائهم** المجلد علوم التربية والرياضي ،جامع بابل ، المجلد الرابع ، العدد الرابع ،2005 .

هدفت الدراسة إلي التعرف على الكفاءة البدنية لحكام الدرجة الأولى في الاتحاد العراقي لكرة القدم ،و التعرف على طبيعة العلاقة بين الكفاءة البدنية والخصائص الشخصية،وقد اشتملت عينة الدراسة على 50 حكم درجة أولى ، وقد استخدم المنهج التجريبي وكانت أهم نتائج الدراسة تميز حكام الدرجة الأولى بمستويات ضعيفة في اللياقة البدنية ، وأن هناك علاقة ارتباطيه قوية بين مستوى الأداء والسمات الشخصية للحكم.

- **الدراسة الثانية**: **دراسة صباح قاسم ومحسن علي بعنوان: مقارنة نتائج حكام الدرجة الأولى والثانية في اختبارات اللياقة البدنية بكرة القدم العراقية** كلية التربية الرياضية جامعة بغداد 2012 .

هدفت الدراسة إلي مقارنة نتائج حكام الدرجة الأولى والثانية في اختبارات اللياقة البدنية بكرة القدم العراقية،وقد اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية 20 حكم درجة أولى و 20 درجة ثانية ، وقد استخدم المنهج الوصفي، أما وسيلة جمع البيانات هي اختبارات الفيفا للياقة البدنية ، وكانت أهم نتائج الدراسة ضعف حكام الدرجة الثانية في اختبار السرعة المداومة مقارنة مع حكام الدرجة الأولى.

- **الدارسة الثالثة: مقارنة بين نتائج حكام الثانية والثالثة باختبارات اللياقة البدنية لكرة القدم سنة2012 الدكتور صباح قاسم خلف.**

-الأهداف:

معرفة الفروقات بالنسبة للأوقات خلال المسافة المقطوعة في الاختبار

-العينة 20 : حكم من كل درجة

-المنهج المستخدم: استخدم الدكتور المنهج الوصفي المقارن

-أهم النتائج: عدم إعطاء راحة كافية بين كل محاولة وأخرى مما اثر سلبا على نتائج الاختبارات خاصة في ركضة الرابعة والخامسة.

-العنوان : تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بحكام كرة القدم في المملكة العربية السعودية

-أهم التساؤلات:

-ما هي عناصر اللياقة البدنية الواجب توفرها في حكام كرة القدم في المملكة العربية؟

-التعرف على الأهمية النسبية لحكام كرة القدم في المملكة العربي.

-استخلاص العوامل الرئيسية للأداء البدني لحكام كرة القدم في المملكة العربية.

-المنهج المتبع:

وصفي مسحي.

-أهم النتائج:

-إن التحمل من أهم الصفات البدنية التي يجب أن يتحلى بها الحكم من اجل النجاح في إدارة مبارياته.

-الحكم يحتاج إلي سرعة رد الفعل أثناء المباراة.

-إن السرعة الانتقالية من الصفات التي تساعد الحكم على إكمال المبراة بكفاءة بدنية عالية.

1-6-2الدراسات السابقة المتعلقة بالضغوط النفسية :

- **الدراسة الأولى: حول مصادر الضغوط النفسية المرتبطة دراسة كلاس بنجامين ودفيد David 8 Bengamin1997 بالأداء أثناء المنافسة:**

بالأداء أثناء المنافسة المرتبطة النفسية الضغوط مصادر هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على متعددة، ومستويات رياضية متنوعة .رياضية أنشطة يمثلون واشتملت الدراسة على 317 لاعبا المنافسة هي بالأداء أثناء المرتبطة للضغوط مصادر ثمانية وأظهرت النتائج أن هناك كالتالي:

-ضغوط مرتبطة بأهمية الآخرين المدرب، الأباء، الإدارين، الحكام...الخ .

-ضغوط مرتبطة بالتقييم الإجتماعي تحقيق المستويات المعيارية الخارجية .

-ضغوط مرتبطة بالقلق والشك قلق المنافسة، الشك الذاتي، قلق المقارنة الإجتماعية بالمنافسة.

-ضغوط مرتبطة بإدراك الإستعدادات البدني،الفني، التهيئة للمنافسة.

-ضغوط مرتبطة بطبيعة المنافسة مستوى المنافسة، صعوبات المنافسة، أهمية المنافسة .

-ضغوط مرتبطة بمتطلبات البيئة مكان المنافسة، نوع الملاعب، حالة الطقس.

-ضغوط مرتبطة بعدم تحقيق المستوى المطلوب للأداء الأخطاء،عدم تحقيق الأهداف.

الدراسة الثانية: أجرى حدادة محمد 2008 دراسته الموسومة " الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم مستوياتها ومصادرها"، رسالة ماجستير.

من أهم ما هدفت إليه الدراسة التعرف على مستويات الضغط النفسي لدى حكام النخبة في الجزائر، ومعرفة أكثر العوامل التي تؤدي إلى حدوثه.

ويذكر **"أحمد زينة"** (2006م) أنه مما لا شك فيه أن متطلبات التحكيم فى الأنشطة الفردية وخاصةً في رياضات المنازلات تختلف عن متطلبات التحكيم في الأنشطة الجماعية، حيث تتفاوت المهارات النفسية من حكم إلى آخر وفقاً لطبيعة المنافسة وشدتها والجمهور وعدد اللاعبين داخل الملعب وطبيعة إحتساب النقاط والإحتكاك المباشر بين اللاعبين الذي يزيد من درجة الصعوبة وذلك يظهر بوضوح في رياضة الكاراتيه.

الدارسة الثالثة: وتضيف كلاً من **"صباح قاسم وسمير مهنا"** (2009م) أن العامل النفسي يلعب دوراً لا يقل شأناً عن العوامل الأخرى كونه يرتبط بكثير من المواقف التي تواجه الحكام خلال المباراة وأن العديد من الدراسات التي تم التوصل إليها تثبت أن الحكم الناجح يتميز عن غيره بالعديد من السمات النفسية.

3-6-1الدراسات السابقة المتعلقة بالتحكيم كرة القدم:

- **الدراسة الأولى: دراسة عبد الناصر سعد 1997** -العنوان : تقويم حكام كرة القدم في دوري الدرجة الأولى والثانية والمباريات الدولية الهدف :

*التعرف على مستوى قدرات حكم كرة القدم في جمهورية مصر العربية.
*تحديد نقاط الضعف والقوة لأداء حكم كرة القدم في المباريات.
-المنهج المستخدم : إستخدام الباحث النهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي . العينة :
*اختبار الباحث عينة البحث بالطريقة العدمية من الحكام المعينين لإدارة مباريات كرة القدم لمنطقتي الإسكندرية والبحيرة65 حكما منهم 11 حكما أجنبيا ، 10 حكام دوليين مصريين ، 39حكما بالدرجة الأولى ، 5 حكام بالدرجة الثانية.
وقد قام الباحث بالاستعانة بالحكام الدوليين الأجانب من ضمن مجتمع هذه العينة كمحك يمكن عن طريقه الوقوف على مستوى حكام كرة القدم المصريين أثناء إدارتهم المباريات.
-أهم النتائج :
*وجود فروق دالة إحصائيا بين الحكام الدوليين و الأجانب والحكام الدوليين المحليين في الصفات الشخصية وطرق التحكيم الفنية والإدارية والتنظيمية والعلاقات العامة لصالح الحكام الدوليين والأجانب
*توجد فروق دالة إحصائيا بين الحكام الدوليين وحكام الدرجة الأولى والثانية في الصفات الشخصية وطرق التحكيم والنواحي الفنية والإدارية والتنظيمية والعلاقات العامة لصالح الحكام الدوليين.
*كما أظهرت الدراسة الحكام الدوليين(أجنبي مصري) بمستوى ممتاز ظهر حكام الدرجة الأولى بمستوى جيد جدا ،ظهر– حكام الدرجة الثانية بمستوى جيد.

الدراسة الثانية: دراسة عزيز كريم :(2004) إيجاد درجات ومستويات معيارية لمؤشرات ترشيح حكام الدرجة الأولى بكرة القدم إلى الشارة الدولية.

هدف البحث إلى الآتي:
1-إيجاد وتحديد الدرجات والمستويات المعيارية لمؤشرات ترشيح حكام الدرجة الأولى بكرة القدم إلى الشارة الدولية.
2-التعرف على درجات ومستويات حكام الدرجة الأولى بكرة القدم في العراق لنيل الشارة الدولية. بلغ عدد أفراد عينة البحث (100) حكم من أصل121 حكمًا بنسبة (% 82.64) من الحكام المعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم، وقد استخدام الباحث عدة مؤشرات حددها له الخبراء لترشيح حكام الدرجة الأولى لنيل الشارة الدولية كان ضمنها وضع إستمارة لتقويم مستوى أداء فضلا الحكم واختبارات للياقة البدنية التي حددها ال FIFA عن اختبارات نظرية في قانون اللعبة باللغتين العربية والانكليزية وبعض المتغيرات الأخرى الخاصة بشخصية الحكم وتحصيله الدراسي والعمر التحكيمي وغيرها ليخرج بعدة إستنتاجات أهمها الآتي:
1-تم إيجاد درجات معيارية لتقويم مستوى المتغيرات قيد الدراسة لحكام كرة القدم المرشحين لنيل الشارة الدولية في القطر.
2-لم يحقق الحكام المستوى المطلوب في اختبارات اللياقة البدنية والاختبارات النظرية العربية والانكليزية الخاصة بقانون اللعبة.
3-كان مستوى أداء الحكام متبايًنا يتراوح بين مستويات جيد جدًا (و)متوسط.

- **الدارسة الثالثة**: عنوان الدراسة :الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية لحكام الدرجة الأولى بكرة القدم وعلاقتها بمستوى أداءهم.

-صاحب الدراسة : عامر سعيد الخيكاني .مجلة علوم التربية الرياضية - جامعة بابل، العدد الرابع،2005
-تصميم الدراسة:سلك الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح اشتملت عينة البحث على حكام الدرجة الأولى المتعمدين في الاتحاد العراقي المركزي بكرة القدم وبواقع 50 حكم.
-أهداف الدراسة:

- ✓ التعرف على الكفاءة البدنية لحكام الدرجة الأولى المعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم.
- ✓ التعرف على الخصائص الشخصية لحكام الدرجة الأولى المعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم.
- ✓ التعرف على قلق الحالة لدى حكام الدرجة الأولى المعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم.
- ✓ التعرف على مستوى الأداء لحكام الدرجة الأولى المعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم.
- ✓ التعرف على علاقة الارتباط بين الكفاءة البدنية والخصائص الشخصية وقلق الحالة مع مستوى الأداء للحكام المعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم.

1 – 7 - مميزات الدراسة الحالية:

في ضوء استعراض الدراسات السابقة يمكن الإشارة إلى النقاط التالية:

- كانت الدراسات السابقة كلها في المجال الرياضي حيث تنوعت لتشمل كل من الرياضيين و المدربين والحكام، فإننا كنا أكثر تحديد وتوجيه لتلك الدراسات و انتقائها والتي تناولت مصادر الضغوط النفسية لدى الحكّام.
- يتضح أن معظم هذه الدراسات قد حاولت التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين عامة والحكام خاصة، وعلاقتها بالأداء الرياضي وببعض المتغيرات النفسية مثل القلق، العلاقات السلبية، خبرات الفشل، والإلتزام، التدريب الزائد، المنافسة، الحالة المزاجية، الإنسحاب من الممارسة تأثيرات المدرب والوالدين، الصراع الشخصي، الخوف من الإيداء البدني و صراع الدور الإجتماعي.
- بينما هناك دراسات أخرى تناولت الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الإحتراق النفسي لدى الرياضيين والمدربين والحكام خاصة، ومن بين تلك الضغوط النفسية المؤدية إلى الاحتراق النفسي التعب البدني الشديد، ضغوط الوقت، الصراع مع زملاء المهنة، الخوف من الفشل، الإحباط الناتج عن محاولة إرضاء الآخرين، وضعف التقدير المادي والمعنوي.
- تشير الدراسات السابقة التي اهتمت بمصادر الضغوط لدى الحكام إلى أنها أجريت على عينات متنوعة يمثلون أنشطة متنوعة، ويمكن أن تكون خصائص نوع النشاط في حد ذاته أحد مصادر الضغوط النفسية، فإننا في هذه الدراسة إخترنا عينة متكونة من حكام النخبة الوطنية في كرة القدم.

تتميز دراساتنا عن الدراسات السابقة حيث تعتبر ذات إصالة وخاصة في رياضة كرة القدم والدليل على ذالك هو عدم وجود دراسة حسب علمنا المتواضع خاصة هي في البيئة المحلية التي تتناول العلاقة بين اللياقة البدنية والضغوط النفسية لدا حكام كرة القدم وهاذ ما يجعل هذه الدراسة متميزة بموضوعها واشكاليتها عن باقي الدراسات السابقة وهو ما يعطي اهمية قصوى لهذه الدراسة العلمية والنتائج المتوصل إليها .

الفصل الثاني: اللياقة البدنية لدى حكام كرة القدم

تمهيد:

2-1مفهوم اللياقة البدنية :

2-1-1أهداف وأغراض اللياقة البدنية :

2-1-2أنواع اللياقة البدنية :

2-1-3مكونات اللياقة البدنية :

2-2التحكيم:

2-2-1تعريف التحكيم :

2-2-2تعريف حكم كرة القدم:

خلاصة

تمهيد :

سنتناول في هذا الفصل أهمية اللياقة البدنية للحكام حتى تؤدي دوره على اكمل وجه ولو تحت الضغوط النفسية التي تعرفها هذه المهنة المهمة جدا لذا تناولنا مفهوم اللياقة البدنية الذي تم تعرض الى أغراض واهداف اللياقة البدنية وانواعها وكذا مفهوم التحكيم من مفهوم احتراف التحكيم وتعريف حكم كرة القدم .

2-1مفهوم اللياقة البدنية :

في المجال الرياضي يندرج تحت مصطلح اللياقة البدنية الكثير من الصفات والقدرات البدنية و لما لها من أهمية في حياة كل فرد بصورة عامة فهي جزء من اللياقة الشاملة له إلى جانب اللياقة الصحية و النفسية والاجتماعية والجوانب الأخرى التي تؤهله للعيش بصورة متوازنة داخل المجتمع ، وكذلك لدور اللياقة البدنية المهم في إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة فهي تعد القاعدة الأساسية التي تبنى عليها خطط التدريب و اللعب للوصول أن هدف تمرينات اللياقة البدنية « إلى الأداء المهاري الأمثل وتحقيق المستوى الأفضل» (حسين ق.، 1988، صفحة 13).

المستخدمة في الإعداد البدني هو أحداث تغييرات فسيولوجية إيجابية لتحسين مستوى الأداء الفني لقد حازت اللياقة البدنية على اهتمام الباحثين والمختصين في هذا المجال وقد عرفت من قبلهم فقد عرفها بأنها تطور القدرة الحركية والوظيفية للفرد وتأثير النشاط الرياضي في نمو تلك القابلية وتنميتها أداء الواجبات اليومية بحيوية دون تعب « كما عرفها مروان عبد المجيد فيذكر أن اللياقة البدنية تعني القدرة على للتمتع في أي وقت الفراغ (حسين ق.، 1988، صفحة 17).

2-1-1أهداف وأغراض اللياقة البدنية :

إن التأثير الحيوي وألف عال للياقة البدنية يتمثل في التأثير الخاص والمباشر على الجهازين الدوري والتنفسي، ونتيجة الإستمرار في مزاولة النشاط البدني المنتظم والتغذية الصحيحة، حي تزداد قوة ضربات القلب ويصبح التنفس أكثر عمقا وفي صدد ذلك يشير كاربين أن البحوث العلمية التجريبية أثبتت تحقيق الأهداف والأغراض الآتية من مزاولة اللياقة البدنية (حماد، 1998، صفحة 101):

- ازدياد القوة العامة وقوة التحمل والجلد والتوافق العضلي العصبي.
- ازدياد مرونة المفاصل.
- التقليل من بعض حالات الصداع و التصلبات والآلام.
- تصحيح أوضاع القوام الخاطئة.

2-1-2أنواع اللياقة البدنية :

إلي أن أنواع اللياقة البدنية تنقسم إلي نوعي (علي، 1437 هجري 2016 م، صفحة 80):

-اللياقة البدنية العامة.

-اللياقة البدنية الخاصة.

2-1-2-1اللياقة البدنية العامة:

تعن كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة والصحة وبما يضمن قيام الفرد بدوره في المجتمع علي أفضل صوره ويعني مفهوم اللياقة البدنية العامة الارتقاء بتطوير مكونات اللياقة الساسية مثل القوة العضلية والسعة والتحمل والمرونة والرشاقة والتوازن.

2-1-2-1اللياقة البدنية الخاصة:

نعن كفاءة مكونات اللياقة البدنية العامة لليفاء بمستلزمات النشاط الحركي الخاص بالفعاليات والنشطة الرياضية بشكل تخصصي وتهدف اللياقة البدنية الخاصة إلي تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياض الذي يتخصص فيه الفرد والعمل علي دوام تطويرها لقص مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لعلي المستويات الرياضية.

2-1-3مكونات اللياقة البدنية :

تعني كفاءة مكونات اللياقة البدنية العامة للإيفاء بمستلزمات النشاط الحركي الخاص بالفعاليات والأنشطة الرياضية بشكل تخصصي، حيث تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد وتطويرها لدرجة تمكنه من الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية وإبرازها وتفضيلها على مكونات أخرى بحسب طبيعة النشاط الرياضي الممارس (حسانين، 2001، صفحة 81).

2-1-3-1القوة العضلية:

هي قدرة العضلة على مواجهة مقومات خارجية تتميز بارتفاع شدها.

وعلى هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس للنشاط الرياضي وللاعب كرة القدم على وجه الخصوص وأن يسعى إلى اكتسابها من خلال ممارسته للنشاط.

❖ **أنواع القوة :**

تقسم صفة القوة إلى قسمين أساسيين هما:

-القوة العامة.

-القوة الخاصة.

أولا : القوة العامة:

ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام، والتي تشمل عضلة الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرّقبة، وتقوية هذه المجموعات من العضلات هو الأساس للحصول على القوة الخاصة.

ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

-تمارين الجمباز بأنواعها المختلفة.

-التمارين بواسطة الكرات الطبية.

-التدريب الدائري .(ناجي، 1989، صفحة 13)

ثانيا:القوة الخاصة:

ونقصد بها تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية وخاصة لمتطلبات اللعبة حيث تمثل هذه الصفة القاعدية الأساسية التي يبني عليها صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكبر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عن أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة .(مختار ح.، صفحة 61)

❖ **طرق تطوير صفة القوة:**

لضمان التطوير العالي لقدرات القوة تستعمل ثلاث طرق منهجية هي:

- **طريقة المنهجية الطويلة**

تستعمل فيها أحمال خفيفة ومتوسطة % 6 - % 4 بأقصى عدد ممكن من الإعادات، هذه المنهجية ضرورية لزيادة القطر الفيزيولوجي العضلي ووزن جسم الرياضي والتحضير الوظيفي لجسم الرياضي.

- **طريقة المنهجية الشديدة :**

وتتميز بإنجاز التمرينات بأحمال محددة مرة أو مرتين بشدة عالية فالحمولة الحدية للتدريب هي الحمولة التي تستطيع التحمل وبدون ضغط هذه المنهجية تقوم بالتناسق العضلي والذي يسمح بزيادة القوة.

- **طريقة منهجية الجهد الديناميكي :**

هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات والسرعة،تستعمل من أجل تلك الحمولة وأثقال لا تتنافى مع تقنية الحركة تستعمل أثقال ذات5 -3 %من بنية الرياضي وهناك طرقتان أخرتان تمثلان عاملين مهمين في تطوير القوة هما:

- طريقة القوة العضلية دون التركيز على نشاط تبادل العمليات الكيميائية مما يؤدي إلى عد م التضخم .

- طريقة تطوير القوة العضلية بالتركيز على نشاط العمليات الكيميائية الذي يؤدي إلى التضخم العضلي .

❖ **أهمية القوة:**

للقوة أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم فهي تعني التقوية العامة لجسم اللاعب بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللاعب . (ومحمد، 1997، صفحة 33)

-تزيد من المدخرات الطاقوية للجسم: مثل الفوسفو كرياتين والغليكوجين.

-تربي لدى الرياضي الصفات الإرادية المطلوبة في اللعبة(الشجاعة، الجرأة، العزيمة) .

-تسهم في تطوير عناصر الصفات البدنية الأخرى التحمل والسرعة والرشاقة.

-تعتبر محددا هاما في تحقيق التفوق الرياضي كما أنه كلما كانت عضلات اللاعب قوية فإنها تقلل من فرص إصابات المفاصل . (سامي، 1987، صفحة 236)

2-1-3-2المرونة:

هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة.

❖ **أنواع المرونة:**

تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي وهما:

أولا:المرونة الديناميكية:

ويطلق على هذا النوع من المرونة مصطلح المرونة الإيجابية، ويقصد بها القدرة في الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل من مفاصل الجسم من خلال نشاط العضلات العاملة على هذا المفصل ،ويكون ذلك واضحا مد ودحرجة الأطراف العليا والسفلى في الحركات المختلفة.

ثانيا:المرونة السلبية:

ويقصد بها المدى الواسع للحركة والتي تحدث نتيجة لبعض القوى الخارجية باستعمال الأدوات، ولها أهمية كبيرة لدى لاعب كرة القدم خاصة عند تعامله مع الكرة وضد الخصم.

ويتحدد المدى الحركي في المصل على عدة عوامل مختلفة

-التركيب التشريحي لعظام المفصل.

-الأربطة المحيطة بالمفصل.

-تأثير عمل القوة على مدى أطول، فالأفراد الذين يمتلكون صفة المرونة يمكنهم توليد قوة أكبر

❖ **أهمية المرونة:**

إن انعدا م المرونة في جسم الرياضي يؤدي إلى نشوء الصعوبات التالية:

-عدم قدرة الرياضي على إكساب وإتقان وأداء المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها.

-صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى السرعة، القوة،التحمل،الرشاقة.

-سهولة الإصابة بالتمزقات في العضلات والأربطة.

-بذل الكَثير من الجهد عن أداء بعض الحركات المعينة.

2-1-4الرشاقة:

هي قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه، سواء كان ذلك بالجسم كله أو أجزاء منه، سواء كان ذلك على الأرض أم في الهواء.

❖ **أنواع الرشاقة:**

هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي:

-رشاقة عامة.

-رشاقة خاصة.

أولا :الرشاقة العامة:هي نتيجة تعلم حركي متنوع إي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية.

ثانيا:الرشاقة الخاصة:وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللّعبة.

❖ **مكونات الرشاقة:**

الدقة:هي المقدرة في السيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء معين، هذه الصفة مرتبطة بصفات أخرى مثل الإدراك الإيقاعي والتميز.

التوازن:يعني المقدرة على الإحتفاظ بثبات الجسم عند إتخاذ أوضاع معينة(أي توازن الثبات) والإحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة(أي التوازن الحركي) .

2-1-5السرعة:

وهي القدرة على تحقيق الحركة في اقل وقت ممكن ، ويرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة من التبادل السريع مابين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي.

❖ **أنواع السرعة:**

للسرعة عدّة أقسام وهي:

أولا:سرعة الإنطلاق:

إن سرعة الإنطلاق للاعب هي القوة الانفجارية التي تساعده على الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى، وتعتمد سرعة الإنطلاق على قوة اللاعب وسرعة ردّ فعله.

كما تعتمد على تكتيك أو تقنية الركض الصحيح الذي يساعده على القيام بالانطلاقات الصحيحة.

هذا بالإضافة إلى القوة الإرادية التي تلعب دورا مهما لإدامة الانطلاقات السريعة ،فسرعة الإنطلاق مهمة بالنسبة للاعب حيث يحتاج إليها عند الانتقال من مكان لآخر وفي مدّة زمنية قصيرة.

ثانيا:سرعة الحركة:

ونقصد بهذه الصفة أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدة مرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة ، وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشمل المهارات المعلنة التي تتكون من مهارة حركية واحدة ،والتي تؤدى مرة واحدة مثل ركل الكرة ،تصويب الكرة ،المحاورة بالكرة.

وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح" سرعة حركة الجسم " نظرا لأنه بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع أو السرعة الحركية للرجل ،وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزاء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة.

ثالثا: سرعة رد الفعل:

إن سرعة ردّ الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرف"بالزمن الواقع مابين أول للحركة حتى اكتمالها."

فلجسم الإنسان قابلية على اكتساب صفة إرادية بتغير وضعه من حالة إلى أخرى، وبالتكرار تكون تلك الحركات لا إرادية كالقفز أو الركض والضرب والانتباه نحو المتغيرات الخارجية ويمكن أن تطلق على هذه الاستجابة ردّ الفعل المكتسب ،أما ردّ الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية وهي أساس ردّ الفعل المكتسب.

❖ **أهمية السرعة:**

إن السرعة تعمل على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين فوسفات CP ، وأدينوزين ثلاثي الفوسفات ATP .

2-1-6التحمل:

هو قدرة الفرد على مواصلة العمل ومقاومة التعب وكذلك الظروف غير الملائمة طيلة العمل وكذلك الاسترخاء بعد الجهد هو واحد من أوجه التحمل.

فالتحمل هو قدرة الفرد على العمل لفترة طويلة ، دون هبوط مستوى الفعالية أو قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب نظرا لارتباط قدرة التحمل للتعب، والتعب هو عبارة عن الهبوط الوقتي لمستوى فعالية الفرد.

❖ **أنواع التحمل:**

يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين:

-تحمل عام.

-تحمل خاص.

أولا:التحمل العام:

وهو أن يكون الرياضي قادرا على اللعب خلال مدّة اللعب القانونية المحددة للمباراة ،دون صعوبات بدنية،وعليه يجب أن يكون قادرا على الجري بسرعة متوسطة طيلة فترة المباراة ويكون الاهتمام بالتحمل العام في الفترة الإعدادية الأولى في مرحلة الإعداد البدني ،ويعتبر التحمل العام أساس التحمل الخاص.

ثانيا:التحمل الخاص:

ويقصد به الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخططية متقنة طول مدّة المباراة دون أن يطرأ على اللاعب التعب ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى،فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز أو بالسرعة لفترة طويلة ،من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة،وهذا لا يعتبر أن يستطيع أن يجري بأقصى سرعة ممكنة له في أي وقت خلال زمن المباراة.

❖ **أهمية التحمل :**

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين O_2 كماله أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الإنزميي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم ،بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها.

كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب.

2-2التحكيم:

2-2-1تعريف التحكيم :

والمتضمنة اجتيازه للاختبارات المقررة البدنية والفنية وفي ضوء نتائج تلك الاختبارات يتم اعتماده من قبل الاتحاد المعني وعند ذلك يصنف إلى فئة أو درجة من درجات الحكام على وفق أحكام وتعليمات خاصة "

ويمكن التعريف بالحكام على أنهم" مجموعة من الأشخاص الرياضيين منحهم قانون اللعبة سلطة تنفيذية لقانون كرة القدم أثناء المباراة وقبلها وبعدها عند تكليفهم بإدارة المباراة وهم على نوعين حكم ساحة الذي يؤدي واجباته في وسط الملعب وحكم مساعد الذي يؤدي واجباته من على الخط الجانبي وحكم رابع يؤدي واجباته من خارج الملعب ويصنفون إلى حكام دوليين يعتمدون من قبل الاتحاد الدولي الفيفا ويقودون مباراة دولية داخلية وخارجية وحكام درجة أولى ودرجة ثانية ودرجة ثالثة ويعتمدون من قبل الاتحاد الوطني ويقودون مباراة داخلية فقط " (الشافعي، 1998، صفحة 23).

ويتواجد في ملعب كرة القدم ثلاثة حكام ساحة هم الحكم الأول وهو ما يطلق عليه أحيانا حكم الساحة والحكام المساعدون وهم الذين يراقبون خطوط الملعب فضلا عن واجباتهم الأخرى وهناك حكم رابع خارج الساحة يكون مسؤولا عن أعمال تتعلق بخارج الملعب فضلا عن انه احتياط لأي من حكام الساحة الذين يتعذر استكمالهم للمباراة.

ومن المهم ذكره هنا أن السلطات الأساسية والمطلقة هي للحكم الأول والتي تمتد من دخول اللاعبين إلى الساحة ما قبل المباراة إلى خروج آخر لاعب من الملعب بعد المباراة (الخيكاني، 2008، صفحة 645).

2-2-2تعريف حكم كرة القدم:

الحكم شخص هاوي مارس اللعبة وأحبها ودخل دورة تحكيمية ثم طور نفسه من خلال المشاهدة والمناقشة والتطبيق والمشاركة في الدورات والندوات والمتابعة المستمرة للقانون الدولي وتعديلاته وتفسيراته فالحكم هو المسؤول عن تطبيق القانون وإظهار اللعبة بصورتها الحقيقية والارتقاء بمستواها مع ضمان سلامة اللاعبين (اسماعيل، 1990، صفحة 43) .

الحكم هو سيد الملعب ليس دكتاتوريا متسلطا بل إن أساس وجوده هو مساعدة اللاعبين والمدربين والإداريين لإخراج المباراة بصورة عادلة وليس فخرا أن يسيطر الحكم على الملعب بتكرار إطلاق صافرته وتدخله المستمر مسوغ مما يؤدي إلى إرتكابه أخطاء تؤثر سلبيا على اللاعبين والمدربين ومستوى المباراة وتسبب تعب السنين من التدريب المضني ويجب أن يعرف الحكم بالنزاهة والفهم والعدالة عندها سوف يحترمه الجميع مهما كانت قراراته القاسية لأنهم واثقون من نزاهته وحرصه على تطبيق القانون بعيدا عن التحيز والمجاملة (مختار س.، دون سنة، صفحة 129).

2-2-3احتراف التحكيم:

اصطلاحا :احتراف التحكيم يقصد به امتهان التحكيم كمهنة وليست هواية حيث يقوم الحكم بواجبه بتنفيذ مهام محددة وفق برنامج عمل يتم الاتفاق عليه حسب البرنامج الزمني للمنافسات أو المباريات الداخلية والخارجية، ووفق عقد مبرم مدفوع الأجر فيه.

إجرائيا :ويقصد بهم رئيس النادي، رئيس مجلس الإدارة، الأمين العام، المانجير لكل من الفرق المحترفة التالية: شباب قسنطينة، شباب عين فكرون، جمعية عين مليلة، شبيبة سكيكدة، مولودية باتنة (الدين، 2018، صفحة 105).

2-2-4خصائص وصفات حكم كرة القدم (ياسين ا.، بدون سنة، صفحة 2):

- **الخصائص الفكرية:**

الإلمام بكرة القدم :

هذه الناحية أهم ما يلزم حكم كرة القدم، لأنه إذا أراد أن يصل إلى مستوى في التحكيم لا بد أن يكون قد مارس كرة القدم ووصل فيها إلى مستوى لا بأس به.

فإن مجرد دراسة كرة القدم وحدها لا تكفيه، لأن ذلك قد لا يقدر مواقف اللعبة المختلفة وظروف اللاعبين، كما أنه من الصعب أن ينجح في مهمة التحكيم أي شخص مهما علا مستواه في كرة القدم دون أي يدرس قوانينها.

المقصود بذلك هو القدرة على استيعاب ما حدث أثناء المباراة وتهيئة الذهن لإصدار القرار الحاسم السريع، وهذه الناحية تتوقف تماما على معرفة قوانين اللعبة وقواعدها معرفة تامة.

والحاصل فعلا هو أن الشخص عند قيامه بمهمة التحكيم لأي نوع من أنواع المباريات الرياضية، تتابع عيناه سلسلة من التأثيرات العقلية المستمرة السريعة، وعليه أن يلاحظ فيها الاخلال بالقواعد المتعلقة بالأمر ثم يحدد قراره بصددها ويستلزم ذلك تركيزه الانتباه لأبد مدى، فإن كل لحظة يتشتت فيها انتباه الحكم عن اللعب تصبح عقبة في سبيل نجاحه.

وبالتالي إفلات المباراة من يده يكون سببا مباشرا في حدوث ظاهرة العنف.

سرعة التصميم :

وهي نتيجة النقطة السابقة، إن من الظاهر أنه ليس لدى الحكم الوقت الكافي للتمعن ولتفكير الطويل فيما

يحدث في ذلك وعليه أن يصدر القرار لحظة دون المخالفة مباشرة، وحركة اللاعبين في مختلف الرياضات وخاصة كرة القدم سريعة، فيجب على الحكم أن يصدر قراراته بسرعة وبدون أي ت ردد إلا فإنه سوف يفتح به ذلك المجال للاعبين بالمعارضة ومحاولة التأثير على قراراته أو نقد أحكامه، ومن المعلوم أن قرارات الحكم قطعية وحتى تكون قراراته صائبة عليه أن يكون قريب من الكرة وهذا يتوقف على لياقته البدنية.

- **الخصائص النفسية:**

الثقة:

إن الثقة لا بد منها النجاح في جميع نواحي الحياة ولكنها تزداد أهمية في التحكيم فهي أمر لازم لا غنا عنه، والثقة تزداد لدى الحكم وتنمى بشكل تدريجي وذلك بمشاهدة المباريات، الاطلاع، الدراسة والمناقشة العلمية لكي يتأكد من صدق معلوماته وقته.

الحزم:

الحزم صفة لا تدع للشكوك والتساؤل سبيلا في جانب اللاعب، كما أنها تساعد الحكم على ألا يؤثر أو يسمح لنفسه بالتأثير أو الاستجابة لأي مؤثر خارجي، وضعف الحكام من هذا الجانب كثيرا ما يؤدي إلى عواقب وخيمة نراها بأعيننا داخل الملاعب وخاصة بلدنا.

التصرف:

مهما كان الحكم والقرار صحيحين فإن لطريقة إعلانه أثرها البارز والكبير، فيجب أن يكون ذلك بلياقة وحسن التصرف هو الذي يكسب للحكم الاحترام والتقدير من اللاعب، وأن كل تصرف غير سليم قد يؤدي

إلى أثار الشغب، وقد يتعاطف ويتسامح الجميع عن الخطأ لكن سوء التصرف لا يغتفر مطلقا.

2-2-5أنواع الحكام من حيث الدرجة والرتبة (الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، صفحة 12) **:**

- **الحكم المتربص:** بعد تحصله على التكوين في القطاع يتم إدماجه كحكم متربص، وتتلخص مهمته في إدارته لبعض المقابلات للفئات الصغرى، ليتم تقييمه بعد ذلك بامتحان نظري و تطبيقي ثم إدماجه رسميًا في سلك التحكيم.
- **الحكم ألولائي:** بعد المعاينة والامتحانات كما سبق وأن ذكرنا يتم اعتباره كحكم مرسم يدير مباريات في القسم الولائى.
- **الحكم الجهوي :**يتم اقتراحه للرابطة الجهوية ليتم بعد امتحانه نظريًا وبدنيًا من الرابطة كذلك بعد مُضي ثلاث سنوات في المستوى ألولائي ويدير على الأقل عشرين مباراة لأعلى مستوى في الرابطة وتوفر السن الأقل من ستة وعشرين سنة .
- **الحكم الفدرالي :**يتم اقتراحه على الرابطة الوطنية وهذه بشروط لابد من توفرها لدى الحكم، وهذا ما تتضمنه المادة رقم 6 من قواعد الفاف، حكم فدرالي درجة واحد وفدرالي درجة ثانية .

- **الحكم الدولي :** الحكام السبع الأوائل في ترتيب فدرالي 1 والذين لهم على الأقل سنتين تجربة في الرابطة المحترفة وتتوفر فيهم شروط السن المحددة من قبل الفيفا والتي بدورها تقوم بتعيينهم .
- الرابطة المحترفة وتتوفر فيهم شروط السن المحددة من قبل الفيفا والتي بدورها تقوم بتعيينهم .

المادة 14 :اللجنة الفدرالية لحكام كرة القدم المحترفة تمتلك صنفين من الحكام
فدرالي2 :يدير مباريات الرابطة المحترفة2 ،يراقب على الأقل 12 مرة في الموسم الرياضي .
فدرالي1 :يدير مباريات الرابطة المحترفة1 و2 ،يراقب في كل المباريات .
دولي :الحكام السبع الأوائل في الترتيب فدرالي 1 ،و اللذين تتوفر فيهم شروط السن المحددة من قبل الفيفا والتي بدورها تقوم بتعينهم.
بالنسبة لهذين الصنفين الترتيب يكون وفق النقاط المحصل عليها في الموسم الرياضي.
المادة : 15 حالة خاصة في حالة نقصان نقطة: (–l, Federation Algerienne de foot bal، 2012/2011، صفحة 07)
اية الموسم ،النقطة الناقصة هي معدل النقاط المحصل عليها مع حذف أضعف في حالة نقصان نقطة في نقطة .

2-2-6أهمية التحكيم في سير مباريات كرة القدم:

ما من منافسة رياضية مهما كان نوعها، سواء فردية أو جماعية إلا وإذا كان هناك أشخاص يفصلون بين هؤلاء المتنافسين بكل نزاهة وعدالة حتى يسود التآخي والمحبة.
وهو تقييم للرياضي للمستوى المتقدم، والقدرات المبذولة دون اللجوء إلى أشياء ووسائل أخرى، خاصة في الرياضات التي فيها إحتكاك بين المتنافسين، أين تكثر النرفزة والغضب وعدم التحكم في النفس، وعليه فلا توجد رياضة بدون حكم رغم أن الرياضة لم تخترع من اجل الحكام.
حكم كرة القدم ما هو إلا رياضي كالرياضيين الآخريين، مؤهل بكفاءته وصفاته البدنية والفنية ، والنفسية وحتى الشخصية لإدارة مباراة في كرة القدم .
تطلب الإتحادية الدولية لكرة القدم دائما من الحكام القضاء على اللعب العنيف والخشن، حيث أنه من واجب الحكام حماية اللعب الإبداعي ضد اللعب السلبي بحماية اللاعب الذي يعلب بروح مثالية ويجب أن يكون الحكم صارما إتجاه اللاعب الذي يدخل أرضية الميدان من أجل تدمير اللعب.
حاليا، للحكم مسؤولية كبيرة في تطبيق قانون اللعب، حيث أن جهل القوانين والتأويل الخاطئ لها يؤدي إلى إجهاض كل محاولة لتطوير اللعب .
أنه في الميدان القضائي التحكيم له موضع PIERRE SOHWINTE و CUY CARON يرى وهدف واحد وهو جعل حد للخصام وذلك بقرار يرتكز على العدالة، أما في ميدان كرة القدم فالتحكيم له هدفين إثنين.
ملاحظة قوانين اللعب وراقبتها لتسوية الاختلافات والصدمات في المباراة والمساهمة في تطوير اللعبة وتشجيع الإبداع في اللعب.
أما في الجانب القضائي فالتحكيم في كرة القدم هو وسيلة بحيث يؤثر في مسار تطور صفاته وتطور صفات اللاعبين، سواء التقنية أو التكتيكية وجعلهم يتصفون بالروح المثالية وهذا ما يجعل المباراة ناجحة في المجال الإبداعي .
من المؤكد أن الفرز أصبح في كرة القدم المعاصرة له أهمية كبرى لطبيعته التنافسية وسيطرة الجانب المادي على الجانب الرياضي، وعلى هذا من الضروري الإحتكام إلى الحكام الذين تظهر عليهم الحيوية ويتحملون إيقاع اللعب الحالي ويسيرون المنافسات ويفصلون بين المتنافسين، فلولا هؤلاء الأشخاص لتغير مستوى المنافسة إلى وجهه غير رياضية، كما تتجلى لنا أهمية هؤلاء الأشخاص من خلال تأجيل بعض المباريات وبروز بعض المشاكل في

المباريات التي تدار من طرف حكام متطوعين بعد غياب الحكام المعنيين لإدارتها (محمد، 2009/2008، الصفحات 70-71).

خلاصة:

لقد تمكنا في هذا الفصل من إعطاء بعض التعاريف للياقة البدنية لحكام كرة القدم لها أهمية بالغة لسير المباريات بشكل جيد ولذا تعرفنا على مفهوم اللياقة البدنية واهميتها في تكوين الجسم الرياضي السليم ، وعليه يجب على كل الرياضيين من مختلف الأنشطة التمتع على الأقل بأحد هذ الصفات البدنية، ولقد تعددت الأبحاث واختلفت الآراء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية ونرى مكونتها التي اجمع عليها اغلب العلماء هي ،القوة ،التحمل ،السرعة،الرشاقة ،والمرونة، وكذا مفهوم التحكيم الذي هو عنصر أساسي لهذا الفصل وتم تعريفه وتعريف الاحترافية التي هي تشكل اللياقة البدنية.

الفصل الثالث :الضغوط النفسية في المجال الرياضي .

تمهيد :

3-1تعريف الضغوط النفسية في المجال الرياضي:

3-2مصادر الضغوط النفسية:

3-3أنواع الضغوط:

3-4عناصر الضغط النفسي

3-5أساليب إدارة الضغوط النفسية :

خلاصة:

تمهيد:

الدارس لموضوع الضغوط النفسية يجد عددا من الصعوبات في تعريفها، وقد يعود السبب في ذلك إلى صعوبة تحديد معايير السلوك الإنفعالي السوي أو غير السوي، إذ قد تختلف معايير السلوك الإنفعالي السوي أو غير السوي من بيئة ثقافية إلى أخرى، أو من نمط من أنماط السلوك الإنفعالي إلى نمط أخر، أو في صعوبة قياس الضغط الإنفعالي وارتباطه بعدد من الإعاقات الأخرى العقلية والسمعية و البصرية، وصعوبات التعلم.

ولذا ارتأينا الى تحديد مفهومه في المجال الرياضي وكذا مصادر الضغط النفسي وانواعه والأساليب إدارة الضغوط النفسية .

3-1تعريف الضغط النفسي في المجال الرياضي:

سوف يتناول الباحث تعريف الضغط النفسي من نواحي مختلفة (النمس، 2018، الصفحات 24-26):

3-1-1لغوياً :ضغط، ضغطاً وضغطة عصره وزحمه وضيق عليه، الضغطة بضم الضاد الزحمة، الضيق الشدة والمشقة، الضغطة بفتح الضاد القهر، الضيق الاضطراب.

وشاع استعمال مفهوم الضغط Stress ، والذي يعني الضغط أو الإجهاد وكما هو معروف أن هذا اللفظ اشتق من الكلمة اللاتينية Stringege التي تعني الضيق والشدة، والبعض الآخر يشير إلى أن اشتقاق هذا اللفظ من الكلمة الفرنسية Destese والتي تعني الشعور بالاختناق.

3-1-2مفهوم الضغوط اصطلاحًا:

تعد" الضغوط النفسية ظاهرة معقدة، ومصطلح يصعب تعريفه، ودراسته وذلك لاختلاف المدارس والتوجهات النظرية لكل باحث، ولم يستخدم مفهوم الضغوط في إطار عملي، إلاّ ابتداء من سلمي Selye ، وذلك في عام 1936 م، عندما نشرت مجلة بريطانية أول بحث عن الضغوط لمعالم الكندي سيمي تحت عنوان الأعراض الناشئة عن العوامل ذات الأضرار المختلفة .

ويعرف سلمي Selye :الضغوط بأنها" مجموعة من التأثيرات غير المحددة، الناتجة عن تعرض الفرد لعوامل الضاغطة."

وبعد مدة من الزمن قام سلمي بوضع تعريف أكثر شمولية من تعريفه السابق للضغوط، حيث اعتبر الضغط النفسي،" استجابة الجسم غير المحددة لأية مطالب تقع عليه "سواء أكان هذا المطلب يؤدي إلى الألم أو السرور ".

ويرى لا زاروس أن الضغط النفسي :" تجمع بين مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد والاستجابة المترتبة عليها، علاوة على تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات التي يستخدمها أثناء تعرضه لهذه المواقف ".

أما وولف (Walf) :فقد عرفه على أنه" حالة نفسية مستمرة عند الكائن الحي توحي له بعدم إمكانية تحاشيها، لأن الضغط حالة دينامكية تحدث عند الكائن الحي لحالة ضغط أعلى من الحد العادي أو أقل منه " .

ويعتبر تعريف جوزيف مك جراث: من التعريفات التي تحظى بالقبول عند الكثير من الباحثين الرياضيين، حيث يعرف الضغط كعملية أو خطوات متتابعة تشير إلى الإحساس الناتج من فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانيات، ويصاحبه عادة مواقف فشل يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانيات مؤثرا قوياً في إحداث الضغوط النفسية .

وتعرف جودة 1998 : الضغوط على أنها " ظاهرة نفسية وفسيولوجية ناجمة عن المواقف الضاغطة والمؤثرة والتي تهدد حاجات الفرد ووجوده وتتطلب نوعًا من إعادة التوافق عبر تغيرات فسيولوجية وانفعالية وسلوكية.

أما عبد الله2001 : والإنفعال يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتحدث عنده حالة من اختلال التوازن، والاضطراب في السلوك، ومصادر الضغوط كثيرة منها ما يرجع لمتغيرات بيئية خارجية كالطلاق، والوفاة، والخسارة المادية، والهجرة، ومنها ما يرجع لمتغيرات داخلية كالصراع النفسي، والطموح الزائد، والتنافس، وطريقة التفكير."

ويعرف الضغط النفسي في موسوعة علم النفس على" أنه الاستجابات الفسيولوجية والنفسية للمواقف أو الأحداث التي تعيق توازن الكائن الحي ".

ويعرفه عثمان2002 : أنه" عملية تحدث عندما يطلب من الفرد أداء يفوق إمكاناته العادية، وهو أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة حادة أو مستمرة تفسد على الفرد سعادته وصحته النفسية والبدنية."

وأشار عبيد 2008 :إلى أن الضغط النفسي هو" محاولة الجسم الدفاع عن نفسه بصورة طبيعية، وهذه القدرة الطبيعية مفيدة في حالات الطوارئ، مثل الابتعاد عن طريق سيارة سريعة، لكنه يمكن أن يسبب أعراض جسمية إذا استمر لمدة طويلة مثل :الاستجابة لتحديات وتغيرات الحياة اليومية."

أنه هناك ثلاثة اتجاهات قد تناولت الضغط النفسي وهي:

- نموذج الاستجابة الذي يتعامل مع الضغط على أنه متغير تابع(نتيجة)ويصف الضغط في صورة استجابة الشخص لبيئات مضايقة أو مزعجة له.
- نموذج المثير الذي يصف الضغط في صورة مثير يتمثل في خصائص تلك البيئات المضايقة أو المزعجة ومن ثم فإنه ينظر إلى الضغط على أنه متغير مستقل.
- النموذج التكاملي الذي ينظر إلى الضغط على أنه انعكاس لنقص التوافق بين الشخص والبيئة، أي ينظر إليه كمتغير وسيط بين المثير والاستجابة.

يتضح مما سبق أن الباحثين اختلفوا في تعريف الضغط النفسي، فمنهم من يرى أن الضغط النفسي هو عبارة عن مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد في المواقف الضاغطة مثل وولف وسيمي، ومنيم من يرى أن الضغط هو عبارة عن استجابات تنحصر في ردود الأفعال التي يبديها الفرد عند مواجهة الموقف الضاغط مثل بيك (Beck) ، ومنهم من يرى أن الضغط النفسي هو تفاعل بين المثير والاستجابة مثل لا زاروس، ومنهم من يرى أنه اختلال في التوازن أو فقدانه لمتوازن مثل عبد الله و بدران، إلا أن هناك عاملا مشتركا في هذه التعاريف هو التهديد الذي يقع على كاهل الكائن الحي عندما يقيم الموقف على أنه يفوق طاقاته وقدراته وهذا ما يؤدي إلى ظهور مجموعة من الاستجابات من أجل التكيف مع الموقف المهدد الذي أدى إلى خلل في التوازن.

وهناك صعوبات كثيرة تواجه تعريف الضغوط بشكل عام، والضغوط في المجال الرياضي بصفة خاصة وأكثر تحديداً لدى المشجع الرياضي، ويرى الباحث أن الضغط النفسي عبارة عن علاقة تفاعلية بين المشجع وساحته الرياضية.

3-2مصادر الضغوط النفسية:

الضغط قد ينشأ من داخل الشخص نفسه نتيجة الأزمات التي يعيشها ويسمى ضغط داخلي، أو قد يكون ناتجا عن ظروف خارجية مثل العمل، والعلاقات الشخصية مع الأصدقاء أو شريك الحياة أو موت عزيز أو موقف صادم ويسمى ضغط خارجي وحدد ميلر Miller سببين للضغوط، الأسباب الداخلية :وتكون نابعة من المعتقدات والأفكار الخاطئة وهي افتراضات غير واقعية، والأسباب الخارجية :وهي المواقف للضغوط مثل ضغوط القيم والمعتقدات والمبادئ والصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع مما يسبب له ضغوط عالية، وتتحدد الضغوط بالموقف الذي يسبب الصراع بين القيم والواقع .

وذكر توتمان أن الضغوط تعود في الأساس لأسباب اجتماعية، وليست مرتبطة بأسباب جسمية فيزيائية، وأهم مصدرين للضغوط النفسية :تغييرات الحياة المؤلمة كموت قريب أو التعرض للسجن أو التعرض لخسارة مالية، وقد تؤدي هذه الأحداث المؤلمة إلى العزلة الاجتماعية وعدم المشاركة والتفاعل مع الآخرين، والمصدر الآخر هو شخصية الفرد وقدرته على مواجهة الضغوط التي يتعرض لها، فبعض الأفراد لديهم القدرة على التعامل مع الضغوط التي تواجههم بواقعية والبعض الآخر يستسلم لها.

وذكر الدحادحة أربعة مصادر للضغط النفسي وهي (العامرية، 2014، الصفحات 29-30):

-البيئة، مثل :الطقس، الإزعاجات، التلوث وغيرها.

-العوامل الفسيولوجية، مثل :فترات النمو المختلفة، المرض، الإصابات، ضعف التغذية، اضطرابات النوم، وآلام المعدة والقلق الناتجة بسبب تهديدات البيئة الاجتماعية والتغيرات الطارئة.

-الضغوطات الاجتماعية، مثل :المواعيد، المشكلات المالية العمل، إلقاء المحاضرات، عدم الاتفاق، فقدان الأقرباء والأصدقاء، متطلبات الوقت والاستفادة منه.

-أما المصدر الرابع فهو طريقة التفكير؛ فإن العقل يفسر تغيرات البيئة، والجسم يحدد متى يستجيب كحالة طارئة.

3-3أنواع الضغوط:

الفرد بحاجة إلى درجة من الضغط النفسي، لتكون له الدافعية للقيام بعمل معين أو تحقيق إنجاز لنفسه، وفي حالة الغياب الكلي للضغط يتسم سلوك الفرد باللامبالاة؛ وحيث إن الضغط النفسي لا يحدث من فراغ، فهناك مصادر ومسببات لهذا الضغط؛ وبين هذين الجانبين نقطة ،Distress وجانب سلبي ، Eustress جانبان؛ جانب إيجابي من الصحة البدنية والنفسية Optimal .تمثل المستوى المطلوب أو المثالي وهذا يماثل ما بينته الدارسات النفسية بأن هناك مستوى أمثل من الاستثارة الحسية ساهم بصورة إيجابية في مشاعر الفرد ويمكنه من القيام بما هو مطلوب منه بدرجة عالية (شيخاني، 2003، صفحة 23).

3-3-1الضغط النفسي الايجابي :

وهو بصور عامة يمثل قدر الفرد على التحكم في مصادر الضغط النفسي،وهو كذلك عبارة عن التغيرات والتحيات التي نقيد نمو الفرد وتطور، وهذا النوع من الضغط النفسي يحسن من أشداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس، ويدفع الفرد إلى العمل بثكل منتج.

3-3-2الضغط النفسي السلبي :

وهو عبارة عن التوتر والشدة التي يواجهها الفرد في العمل، أو المنزل، أو في العلاقات الاجتماعية ... ، وكذا الحمل الزائد أو المنخفض من الضغوط التي تؤثر سلبيا على الحالة الجسمية والنفسية للفرد، وتؤدي إلى أعراض مرضية مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وألام المعدة، والتشنجات وارتفاع ضغط الدم وغيره...

وخلاصة القول أن الحدود الفاصلة بين الجانب الإيجابي والجانب السلبي هي النقطة التي يحدث فيها النمو الشخصي، ويعرف هذا الحيز بنقطة الخبرة المثالية و الإنتاجية، ويطلق البعض على هذه الطاهرة أو الواقعة جملة أعراض مركز المطافئ فرجال المطافئ غالبا إما ينتظرون في المركز دون عمل شيء أو يتسابقون لإطفاء حريق، من وضع يقل فيه الحمل إلى وضع يزداد فيه الحمل.

3-4عناصر الضغط النفسي:

من خلال تفحصنا لمختلف التعاريف و النماذج المفسرة للضغط النفسي ، نجد أن هناك ميل مشترك لاعتبار الضغط ظاهرة معقدة تتكون من 03 عناصر مترابطة ببعضها البعض و لا يمكن فهمها إلا من خلال تناول عناصرها (اسيا، 2012/2011، صفحة 42):

3-4-1المثير(القوى الضاغطة أو المجهدات) :تنشأ العوامل المثيرة للضغط و التوتر من المكونات الثلاثة للمجال الحيوي للفرد بحيث أن : (المجال الحيوي = الشخص +البيئة النفسية +العالم الخارجي).

3-4-2الإستجابة :هي ردود الفعل النفسية أو الجسمية أو السلوكية اتجاه الضغط ، و يكثر ظهور استجابتان هما الإحباط و القلق ، و ترتبط الإستجابة للضواغط بطبيعة إدراك و تقييم الفرد لها .

3-4-3التفاعل:يكون ذلك بين العوامل المثيرة سواء كانت داخلية أو خارجية و الاستجابة لها، ويتضمن هذا التفاعل إدراك الفرد و تقييمه للقوى الضاغطة من حيث طبيعتها و آثارها و قدرته على التعامل معها .

3-5أساليب إدارة الضغوط النفسية :

إن التعرف على أساليب إدارة الضغط النفسية يعتبر ذا أهمية كبيرة للفرد وذلك لأنه يشارك بدور فعال في خفض الضغوط لديه و تحسين الأداء في العمل و تحسين جودة و نوعية الحياة لديه و تحقيق قدر ملائم من التوافق الجسمي و النفسي .و يمكن تصنيف أساليب إدارة الضغط إلى : (حسين ط.، 2006، صفحة 146)

الأساليب السلوكية : و تتضمن التدريب على الاسترخاء و الدعابة و التدريب على الاستجابات التوكيدية، و البروفة السلوكية و التدريب على إدارة الوقت و تعديل أسلوب الحياة لدى الفرد.

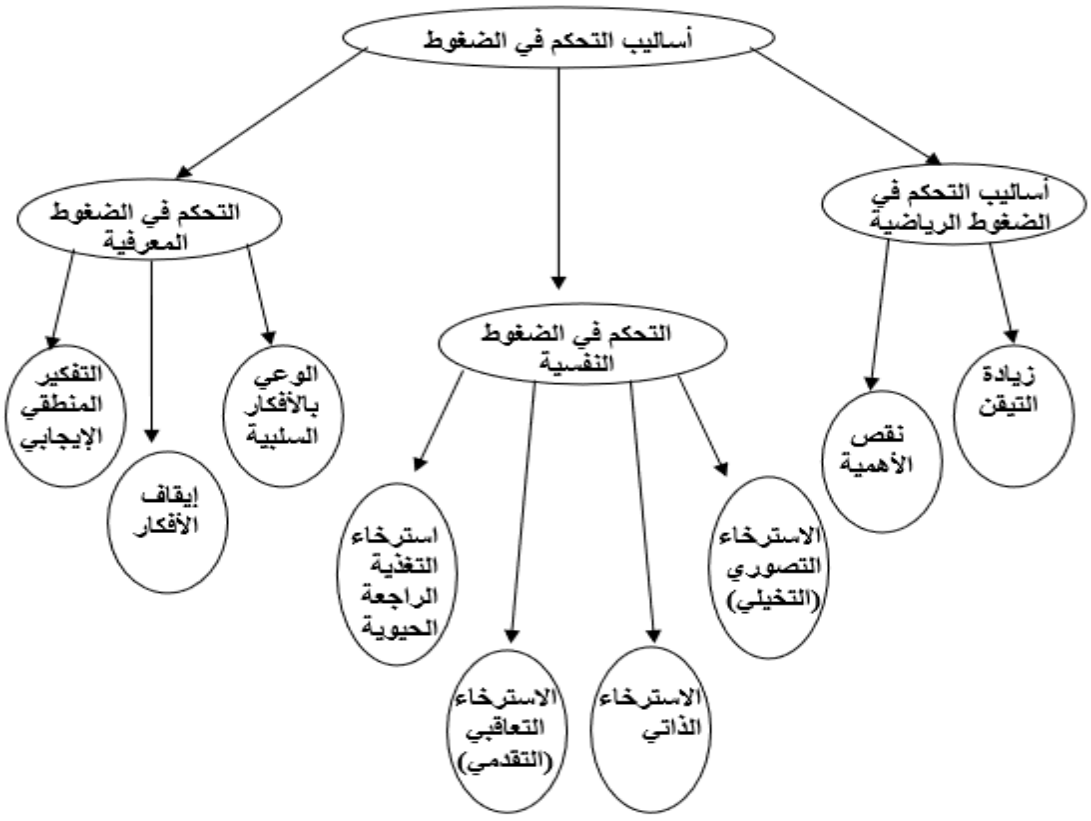
الأساليب المعرفية : و تتضمن التخيل و وقف الأفكار وأحاديث الذات و التدريب على حل المشكلات.

الأساليب الجسمية و الفسيولوجية : و تتضمن التمرينات الجسمية و اليوجا و التغذية و التأمل.

الأساليب الوجودية : و تتضمن البحث عن المعنى و الهدف في الحياة و كذلك التفاؤل و الرجوع إلى الدين و ذلك لما ينطوي عليه العامل الديني من أهمية في تحقيق الشعور بالأمن و الطمأنينة النفسية للأفراد، إذ يعد اللجوء إلى الدين و العودة إلى الله و طلب العون من الطرق الفعالة في مواجهة الأزمات و الضغوط في الحياة.

و في هذا الإطار قام أسامة كامل راتب بوضع مخطط يلخص أساليب التحكم في الضغوط النفسية و هو:

شكل رقم 1: أنواع أساليب التحكم في الضغوط



المصدر : أسامة كامل راتب، 1998 ، ص257 .

خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى مفاهيم الضغط النفسي في المجال الرياضي كما رأينا اختلاف النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقا لإختلاف الأطر النظرية التي تبنتها ،ومختلف مصادرها وانواعها.

كما تطرقنا كذلك في هذا الفصل إلى كيفية تعامل الفرد مع هذه الضغوط و ما هي أهم عناصر استراتيجيات المواجهة و فنيات إدارة الضغوط.

الفصل الرابع: منهجية الدراسة.

تمهيد:

4-1 - الدراسة الاستطلاعية

4-2 - منهج الدراسة

4-3 - متغيرات الدراسة

4 -4مجتمع وعينة الدراسة

4-5 - اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)

4-6 -الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة(الصدق،الثبات،الموضوعية)

4-7 - خطوات اجراء الدراسة الميدانية

تمهيد:

الهدف الأول للبحوث العلمية هوا الكشف عن الحقائق بواسطة الدراسة النظرية و الميدانية لمختلف المواضيع و المشاكل الاجتماعية و العلمية المهمة ، و التي تستدعي البحث و الإلمام بدراسة جمع المتغيرات التي تحيط بموضوع الدراسة ، و ذالك من خلال الدراسة النظرية والدراسة الميدانية التي تسعى إلى معرفة الحقائق عن الظاهرة المدروسة و إثباتها من خلال الدراسة الميدانية و التحقق من صحتها ، حيث يعتبر الجانب الميداني و التطبيقي مهما للغاية في الدراسة العلمية و قصد إعطاء البحث قالبا عمليا و منهجيا ، وعلى ضوء المعلومات النظرية التي تم جمعها في دراستنا و تماشيا مع الفرضيات المقترحة كحلول مسبقة لإشكالية البحث ،تم وضع مقياس الضغوط النفسية يحتوي أسئلة تهدف إلى خدمت البحث و تحقيق فرضياته ، وزعت على أفراد عينة البحث و ذالك بالاعتماد على طريقة منهجية محددة ، وقد قسم الجانب التطبيقي إلى فصلين ، حيث تم تخصيص الفصل الأول لشرح الدراسة الاستطلاعية و المنهج المتبع في هذه الدراسة بالإضافة إلى لمجتمع و عينة و مجالات البحث و ضبط متغيراتها بالإضافة إلى أدوات جمع البيانات و المعلومات و الخصائص السيكومترية للأداة بالإضافة إلى إجراءات التطبيق الميداني للأداة أما الفصل الثاني فقد خصص لعرض و تحليل نتائج الدراسة و تحليلها ومناقشتها.

4-1 - الدراسة الاستطلاعية:

وهي البحوث التي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها و التعرف على أهم الفروض التي يمكن و ضعها و إخضاعها للبحث العلمي صياغته دقيقة تسهل التعمق في بحثنا في مراحل لاحقة أنها بحوث تتناول موضوعات جديدة لم يتناولها الباحث من قبل ولا تتوفر عنها معلومات ولا بيانات أو يجهل الباحث الكثير من جوانبها و أبعادها وهي تهدف إلى الكشف عن حلقات غامضة أو مفقودة في تسلسل التفكير الإنساني مما ساعد على التحليل و الربط و التفسير العلمي فيضيف إلى المعرفة الإنسانية ركائز جديدة (ابراهيم، 2000، صفحة 38) .

حيث أن دراستنا شملت العديد من الخطوات تتمثل فيما يلي:

-جمع المعلومات التي تساعد في تكييف المقياس الموجه للحكام .

-مراقبة سلوك الحكام أثناء التدريب و المنافسة.

-معاينة الإمكانات المتوفرة لدى حكام الرابطة المحترفة.

-الاحتكاك بالحكام.

-فهم طبيعة كل منافسة و طريقة تفكير الحكام أثناء التدريب و المنافسة.

-افراد العينة هم 8.

4-2 - منهج الدراسة:

إن طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد نوع المنهج المتبع , ودراستنا هذه عبارة عن وصف لظاهرة معينة و جمع البيانات و المعلومات حولها , و تحليل نتائج تلك البيانات قصد الكشف عن الحقائق النظرية و الفروض المقترحة في الدراسة و بيناها و إصدار الأحكام عليها ,فقد اقتضى ذلك منا استعمال المنهج الوصفي في دراستنا للتوصل إلى الأهداف السالفة الذكر.

ويعرف جلال الدين عبد الخالق " الدراسة الوصفية بأنها " دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بحقيقة ظاهرة أو موقف أو مجموعة من الناس أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة من الأوضاع , و باذلك فإن هذا النوع من الدراسات لا يتضمن فروض تذهب إلى أن متغير معينا يؤدي إلى متغير أخر وهذا لا يعني أنها تحصر أهدافها في جميع الحقائق فقط ذلك لأن الباحث يتناول البيانات التي جمعها بالتفسير و التحليل , لكي يستفيد من هذه البيانات لتوضيح مجموعة من الارتباطات المختلفة بين الظواهر دون أن يؤكدها , وهذا يتطلب قدر كبير من المعلومات و المعطيات و البيانات التي تدور حول مشكلة موضوع البحث ويحدث هذا خلال الدراسة الاستطلاعية أو الكشفية التي تحدد الصورة العامة و الإطار العام للمشكلة (الخالق، 2003، صفحة 66) .

4-3 - متغيرات الدراسة:

-المتغير المستقل :وهو الذي يؤدي تغيير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به . وفي هذه الدراسة المتغير المستقل يتمثل عناصر اللياقة البدنية لدى الحكام.

-المتغير التابع :وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى .

وفي هذه الدراسة المتغير التابع الضغوط النفسية لدى الحكام.

4 -4مجتمع وعينة الدراسة:

4-4-1-المجتمع:

يتكون مجتمع الدراسة من كل حكام رابطة المسيلة لكرة القدم، والبالغ عددهم 150 حكما مقسمين على:

حكم الساحة (رئيسي)

حكم مساعد (تماس)

4-4-2-عينة الدراسة :

هي ذلك الجزء من المجتمع ،يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية ،بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا ،ان الهدف الأساسي من اختيار العينة هو الحصول على معلومات عن المجتمع الأصلي للبحث،وليس من السهل على الباحث ان يقوم بتطبيق بحثه على جميع افراد المجتمع الأصلي ،ان الهدف من اختيار العينة الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث ،فالعينة اذا هي انتقاء عدد الافراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة ،فالاختبار الجدي للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع ،حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له (باهي، 2000، صفحة 129).

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وتعتبر جزء من الكل بمعنى أنه يأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث (رشيد، 2007، صفحة 334)".

تحتوي العينة البحث على 20 من الحكام المسؤولين (الرئيسيين والمساعدين) على إدارة المباريات الرابطة الولائية للمسيلة.

نسبة العينة: 13 %

4-5 - اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)

وعليه تم الاستعانة بمقياسين هما:

4-5-1مقايس اللياقة البدنية:

قام الباحثان باستخدام والاستعانة بمقياس اللياقة البدنية صممه محمد حسن علاوي كمقياس متعدد الابعاد لمفهوم الذات لبعض الصفات البدنية التي يمكن ان تشكل في مجموعها اهم عناصر اللياقة البدنية. (علاوي، 1998، صفحة 120)

والابعاد التي يقيسها الاختبار هي القوة العضلية التحمل السرعة الرشاقة المرونة) .

4-5-2مقايس الضغوط النفسية:

لقد قام الباحثين بتصميم لمقاييس الضغوط النفسية الذي صممه سابقا كل من (مخيمر ،2006) و(نبيل كامل دخان وبشير إبراهيم حجار ،2006).

4-6 -الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة(الصدق،الثبات،الموضوعية)

الثبات :

من أجل حساب معامل الثبات، قمنا بتوزيع استمارات مقياسي اللياقة البدنية والضغوط المهنية على عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ قوامها 08 حكام والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية التي كان عددها 40 حكام ثم تم توزيعهما مرة أخرى بعد مرور أسبوعين ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداتين.

الصدق :

لمعرفة الصدق الذاتي للمقياسين المستخدمين في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (01) يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للمقياسين المطبقين على عينة التجربة الاستطلاعية :

جدول رقم (01): يبين الخصائص السيكومترية لمقياسي اللياقة البدنية والضغوط النفسية

	معامل الثبات	معامل الصدق
اللياقة البدنية	0.96	0.97
الضغوط النفسية	0.92	0.96

من خلال الجدول رقم... نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط البسيط لبيرسون والبالغة 0.96، 0.92 لمقياسي اللياقة البدنية والضغوط النفسية قريبة من الواحد وهذا ما يدل على أن مقياسي الدراسة يتمتعان بمعامل ثبات عال، كما بلغت قيمة الصدق الذاتي 0.97، 0.96 للمقياسين على التوالي ما يعني أن مقياسي الدراسة يتمتعان بمعامل صدق عال.

الأدوات الإحصائية:

للمعالجة الإحصائية استخدم الباحثان الأدوات الإحصائية التالية:

- ✓ المتوسط الحسابي.
- ✓ الانحراف المعياري.
- ✓ معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

4-7 - خطوات اجراء الدراسة الميدانية:

4-7-1-المجال الزماني :

يمثل المجال الزماني الفترة الزمنية التي تم خلالها إنجاز أي عمل أو بحث انطلقنا في بحثنا مع بداية الموسم الجامعي 2022/2021وفق الخطوات التالية:

موافقة المشرف على مشروع المذكرة بالإضافة الإدارة الوصية و انطلقنا مباشرة في بداية البحث وذلك بجمع المراجع والمصادر المتعلقة بالدراسة من إجراء الخلفية النظرية .

قمنا بتحديد المقاييس المناسبة لموضوع الدراسة ،ثم تم تطبيقها على الحكام الذين كانوا كفية لهذه الدراسة ابتداء ا من شهر افريل إلى شهر ماي وهذه المدة تم التطبيق الميداني ، وتحليل النتائج المتحصل باستعمال الوسائل الإحصائية.

4-7-2-المجال المكاني :

يمثل المجال المكاني حكام كرة القدم لرابطة المسيلة ، إذ يقوم الباحث في هذه الخطوة بتحديد المكان الذي تم إنجاز هذا العمل فيه واعتمد الباحث على تطبيق الاختبار على حكام الولائيين على مستوى الرابطة الولائية للمسيلة.

خلاصة :

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث و إجراءاته الميدانية، حيث اعتمد الطالبان الباحثان على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي إضافة إلى العينة و مجالات البحث(البشري ، المكاني ، الزماني) ، و تطرق الطالبان الباحثان إلى متغيرات البحث(المستقل و التابع) أما أدوات البحث اعتمدنا على الاستبيان حيث تعرضنا إلى صدق المحكمين من خلال عرضنا للاستبيان على مجموعة من الحكام الاستمارة أما في الدراسة الاحصائية استعمل الطالبان الباحثان النسبة المئوية ثم تحميل التباين" بيرسون" و أخيرا تطرق الطالبان الباحثان لخطوات اجراء الدراسة الميدانية.

الفصل الخامس

عرض النتائج و تفسيرها ومناقشتها.

5-1 - عرض النتائج

5-2 - تحليل النتائج

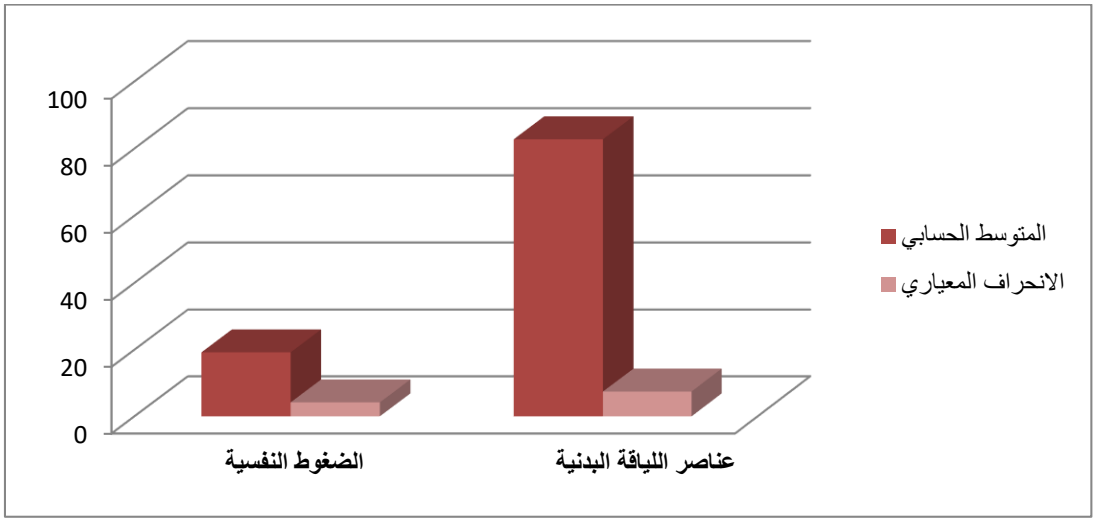
5-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات

1-5 - عـرض النتـائج المتعلقـة بالفرضـية العامـة: توجـد علاقـة ارتباطيـة بـين مسـتوى اللياقة البدنية ومستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم لرابطة المسيلة.

لتحديـد طبيعـة العلاقـة بـين عناصـر اللياقـة البدنيـة ومسـتوى الضـغوط النفسـية لـدى حكـام كـرة القـدم تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون والجداول التالية توضح ذلك:

جدول رقم02: يبين العلاقة بين اللياقة البدنية والضغوط النفسية.

	قيمة بيرسون المحتسبة	قيمة احتمالية اختبار بيرسون	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
الضغوط النفسية / **عناصر اللياقة البدنية**	0.25	0.29	0.05	لا توجد علاقة



شكل رقم02: يبين العلاقة بين اللياقة البدنية والضغوط النفسية.

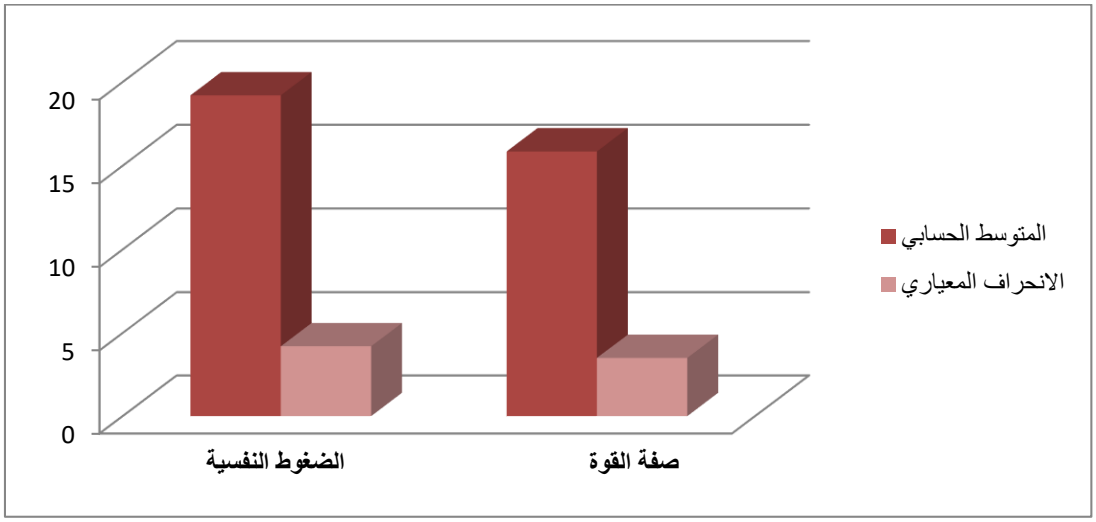
مـن خـلال الجـدول 02 نلاحـظ أن قيمـة احتماليـة بيرسـون والبالغـة 0.29 أكبـر مـن نسـبة الخطـأ 0.05 وهـذا مـا يـدل علـى عـدم وجـود علاقـة ارتباطيـة بـين اللياقـة البدنيـة والضـغوط النفسـية لـدى حكام كرة القدم.

2-التحقق من الفرضية الجزئية الأولى: توجد علاقة ارتباطية بين مستوى صفة القوة و مستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.

لتحديد طبيعة العلاقة بين صفة القوة والضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون والجداول التالية توضح ذلك:

جدول رقم03: يبين العلاقة بين صفة القوة و الضغوط النفسية

	قيمة بيرسون المحتسبة	قيمة احتمالية اختبار بيرسون	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
الضغوط النفسية / **صفة القوة**	0.07	0.76	0.05	لا توجد علاقة



شكل رقم03: يبين مستوى حكام كرة القدم في صفة القوة والضغوط النفسية

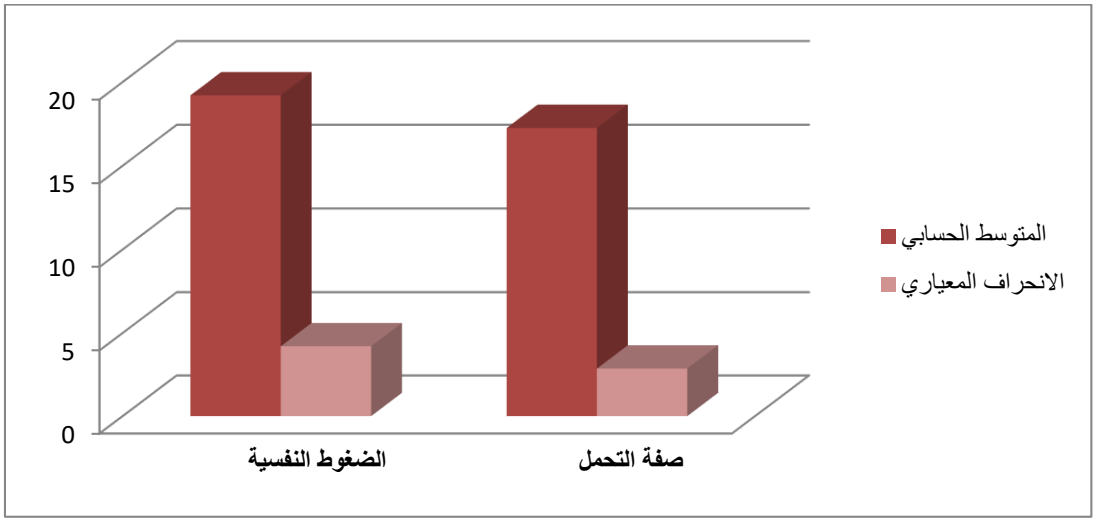
من خلال الجدول 03 نلاحظ أن قيمة احتمالية بيرسون والبالغة 0.29 أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود علاقة ارتباطية بين صفة القوة والضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.

3-التحقق من الفرضية الجزئية الثانية: توجد علاقة ارتباطية بين مستوى صفة التحمل و مستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.

لتحديد طبيعة العلاقة بين صفة التحمل والضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون والجداول التالية توضح ذلك:

جدول رقم04: يبين العلاقة بين صفة التحمل و الضغوط النفسية

	قيمة بيرسون المحتسبة	قيمة احتمالية اختبار بيرسون	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
الضغوط النفسية / **صفة التحمل**	-0.63	0.03	0.05	توجد علاقة



شكل رقم04: يبين العلاقة بين صفة التحمل والضغوط النفسية

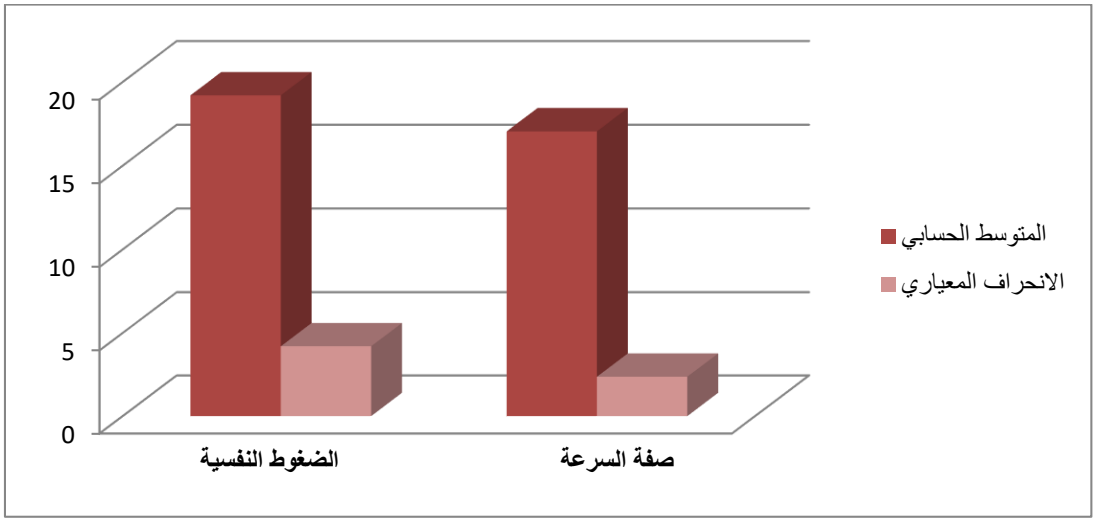
من خلال الجدول 04 نلاحظ أن قيمة احتمالية بيرسون والبالغة 0.03 أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود علاقة ارتباطية بين صفة التحمل و الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم، وطبيعة هذه العلاقة عكسية سالبة لقيمة بيرسون المحتسبة اذ بلغ (0.63-) وهذا يعني انه كلما ارتفع مستوى صفة التحمل لدى الحكام قل مستوى الضغوط النفسية لديهم.

4-التحقق من الفرضية الجزئية الثالثة: توجد علاقة ارتباطية بين مستوى صفة السرعة و مستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.

لتحديد طبيعة العلاقة بين صفة السرعة و الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون والجداول التالية توضح ذلك:

جدول رقم05: يبين العلاقة بين صفة السرعة و الضغوط النفسية

	قيمة بيرسون المحتسبة	قيمة احتمالية اختبار بيرسون	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
الضغوط النفسية / **صفة السرعة**	0.08	0.73	0.05	لا توجد علاقة



شكل رقم05: يبين العلاقة بين صفة السرعة والضغوط النفسية.

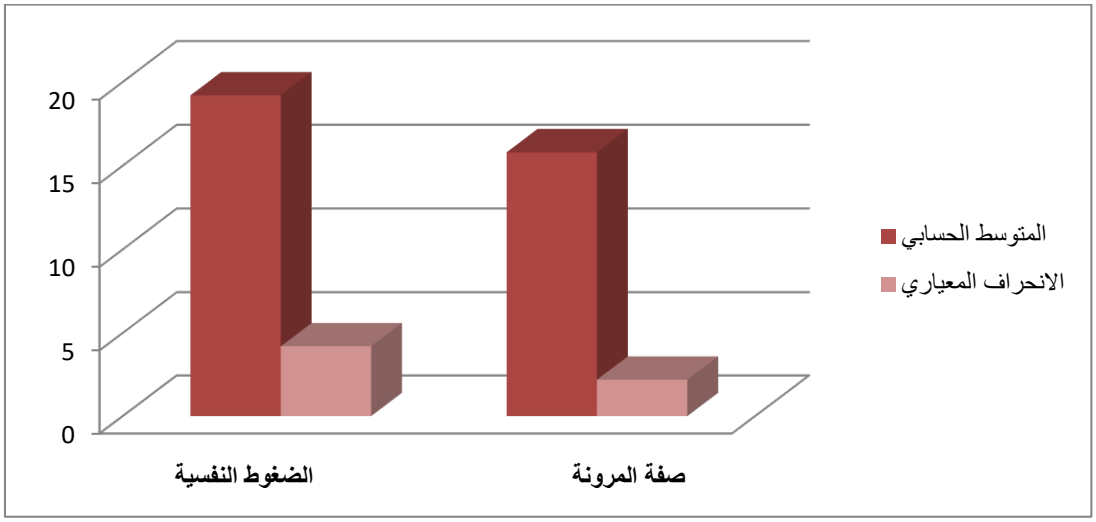
من خلال الجدول05 نلاحظ أن قيمة احتمالية بيرسون والبالغة 0.73 أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود علاقة ارتباطية بين صفة السرعة و الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.

5-التحقق من الفرضية الجزئية الرابعة: توجد علاقة ارتباطية بين مستوى صفة المرونة و مستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.

لتحديد طبيعة العلاقة بين صفة المرونة و الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون والجداول التالية توضح ذلك:

جدول رقم06: يبين العلاقة بين صفة المرونة و الضغوط النفسية

	قيمة بيرسون المحتسبة	قيمة احتمالية اختبار بيرسون	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
الضغوط النفسية / **صفة المرونة**	-0.01	0.96	0.05	لا توجد علاقة



شكل رقم06: يبين العلاقة بين صفة المرونة والضغوط النفسية

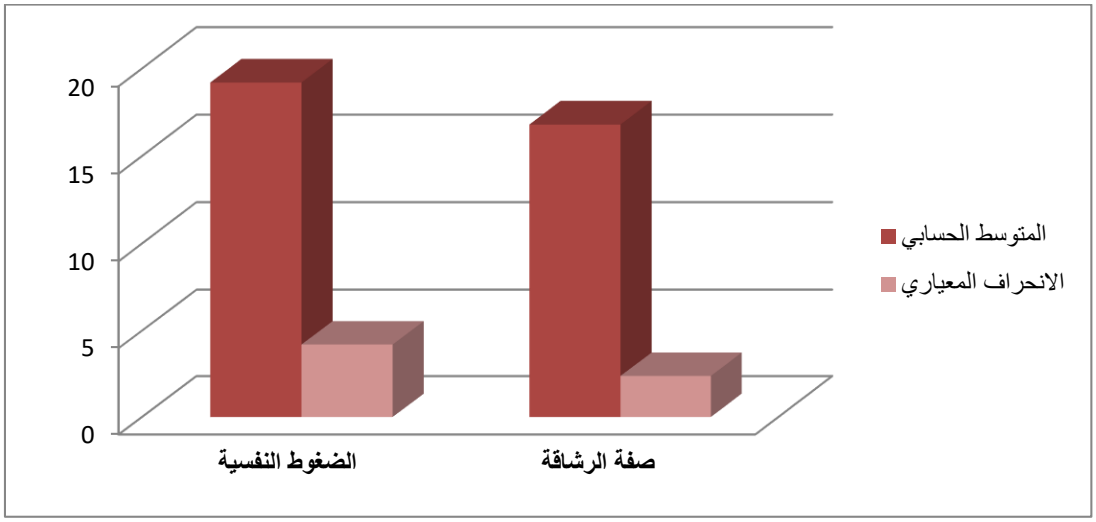
من خلال الجدول 06 نلاحظ أن قيمة احتمالية بيرسون والبالغة 0.96 أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود علاقة ارتباطية بين صفة المرونة و الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.

6-التحقق من الفرضية الجزئية الخامسة: توجد علاقة ارتباطية بين مستوى صفة الرشاقة و مستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.

لتحديد طبيعة العلاقة بين صفة الرشاقة و الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون والجداول التالية توضح ذلك:

جدول رقم07: يبين العلاقة بين صفة الرشاقة و الضغوط النفسية

	قيمة بيرسون المحتسبة	قيمة احتمالية اختبار بيرسون	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
الضغوط النفسية صفة الرشاقة	-0.16	0.50	0.05	لا توجد علاقة



شكل رقم07: يبين حكام كرة القدم في صفة الرشاقة والضغوط النفسية

من خلال الجدول07 نلاحظ أن قيمة احتمالية بيرسون والبالغة 0.50 أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود علاقة ارتباطية بين صفة الرشاقة و الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.

2-5 تحليل النتائج:

تحليل الفرضية العامة:

من خلال الجدول 02 نلاحظ أن قيمة احتمالية بيرسون والبالغة 0.29 أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود علاقة ارتباطية بين اللياقة البدنية والضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.

وهو ما يعني عدم وجود علاقة ارتباطية بين عناصر اللياقة البدنية والضغوط النفسية لدى عينة الدراسة . اي ان الحكم يعتقد انه ليست هناك علاقة بين مستوى عناصر اللياقة البدنية التي يمتلكها ومستوى الضغط النفسي الذي يشعر بها اثناء تأديته لمهامه التحكيمية ، وهذه الضغوط النفسية هي أساسا مرتبطة بمهنة التحكيم التي يعترض فيها الحكم اثناء تأديته لمهامه وهذه حتى ولو كانت لديه مستوى عال من اللياقة البدنية وان التأثر بهذه الضغوط النفسية هو من الأمور المألوفة في مهنة التحكيم وان مواجهتها ومحاولة التخلص منها يعود لعدة اعتبارات أخرى الكثير منها خارجة عن إرادة الحكم وإمكانياته المختلفة والتي منها لياقة البدنية .كما يمكن لعدم إعطاء الحكام أهمية كبيرة للإعداد البدني لممارسة مهنة التحكيم والتركيز اكثر على الجوانب الفنية والتقنية والقانونية أدى الى ظهور مثل هذه النتائج.

تحليل الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال الجدول 03 نلاحظ أن قيمة احتمالية بيرسون والبالغة 0.29 أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود علاقة ارتباطية بين صفة القوة والضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.

وهو ما يعني عدم وجود علاقة ارتباطية بين صفة القوة والضغوط النفسية لدى عينة الدراسة . اي ان الحكم يعتقد انه ليست هناك علاقة بين مستوى صفة القوة التي يمتلكها ومستوى الضغط النفسي الذي يشعر بها اثناء تأديته لمهامه التحكيمية ، وهذه الضغوط النفسية هي أساسا مرتبطة بمهنة التحكيم التي يعترض فيها الحكم اثناء تأديته لمهامه وهذه حتى ولو كانت لديه مستوى عال من صفة القوة وان التأثر بهذه الضغوط النفسية هو من الأمور المألوفة في مهنة التحكيم وان مواجهتها ومحاولة التخلص منها يعود لعدة اعتبارات أخرى الكثير منها خارجة عن إرادة الحكم وإمكانياته المختلفة والتي منها صفة القوة.كما يمكن لعدم إعطاء الحكام أهمية كبيرة للإعداد البدني لتنمية صفة القوة لممارسة مهنة التحكيم والتركيز اكثر على الجوانب الفنية والتقنية والقانونية أدى الى عدم وجود علاقة ارتباطية بين مستوى صفة القوة ومستوى الضغوط النفسية .

تحليل الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال الجدول 04 نلاحظ أن قيمة احتمالية بيرسون والبالغة 0.03 أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود علاقة ارتباطية بين صفة التحمل الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم، وطبيعة هذه العلاقة عكسية سالبة لقيمة بيرسون المحتسبة اذ بلغ (-0.63) وهذا يعني انه كلما ارتفع مستوى صفة التحمل لدى الحكام قل مستوى الضغوط النفسية لديهم.

وهو ما يعني وجود علاقة عكسية سالبة بين صفة التحمل والضغوط النفسية لدى عينة الدراسة. اي كلما ارتفع مستوى صفة التحمل قل مستوى الضغوط النفسي لدى الحكام، أي ان الحكم يعتقد بان لصفة التحمل والتي تظهر من خلال عودته الى حالته الطبيعية بسرعة علاقة بالضغوط النفسية التي يشعر بها الحكم اثناء تأديته لمهامه التحكيمية وهو ما يجعله يقلل من تأثيراتها السلبية حيث يظهر مظاهر تدل على تحكمه وسيطرته على الضغوط التي يشعر بها وجعلها في مستوى متوسط يجعله يقبل على تأديته لمهامه التحكيمية وهو يشعر بعدم الارتباك

والارتياح وبكل متعة وهدوء والاسترخاء .وهذا كله راجع لتمتعه بمستوى عالي من صفة التحمل وادراكه لذالك .

تحليل الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال الجدول05 نلاحظ أن قيمة احتمالية بيرسون والبالغة 0.73 أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود علاقة ارتباطية بين صفة السرعة و الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.

وهو ما يعني عدم وجود علاقة ارتباطية بين صفة السرعة والضغوط النفسية لدى عينة الدراسة . اي ان الحكم يعتقد انه ليست هناك علاقة بين مستوى صفة السرعة التي يمتلكها ومستوى الضغط النفسي الذي يشعر بها اثناء تأديته لمهامه التحكيمية ، وهذه الضغوط النفسية أساسا بمهنة التحكيم التي يعترض فيها الحكم اثناء تأديته لمهامه وهذه حتى ولو كانت لديه مستوى عال من السرعة وان التأثر بهذه الضغوط النفسية هو من الأمور المألوفة في مهنة التحكيم وان مواجهتها ومحاولة التخلص منها يعود لعدة اعتبارات أخرى الكثير خارجة عن إرادة الحكم وإمكانياته المختلفة والتي منها السرعة كما يمكن لعدم إعطاء الحكام أهمية كبير للإعداد البدني لتنمية صفة السرعة لممارسة مهنة التحكيم والتركيز اكثر على الجوانب الفنية والتقنية والقانونية أدى الى عدم وجود علاقة ارتباطية بين مستوى صفة السرعة ومستوى الضغوط النفسية .

تحليل الفرضية الجزئية الرابعة:

من خلال الجدول 06 نلاحظ أن قيمة احتمالية بيرسون والبالغة 0.96 أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود علاقة ارتباطية بين صفة المرونة والضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.

وهو ما يعني عدم وجود علاقة ارتباطية بين صفة المرونة والضغوط النفسية لدى عينة الدراسة . اي ان الحكم يعتقد انه ليست هناك علاقة بين مستوى صفة المرونة التي يمتلكها ومستوى الضغط النفسي الذي يشعر بها اثناء تأديته لمهامه التحكيمية ، وهذه الضغوط النفسية أساسا بمهنة التحكيم التي يعترض فيها الحكم اثناء تأديته لمهامه وهذه حتى ولو كانت لديه مستوى عال من المرونة وان التأثر بهذه الضغوط النفسية هو من الأمور المألوفة في مهنة التحكيم وان مواجهتها ومحاولة التخلص منها يعود لعدة اعتبارات أخرى الكثير خارجة عن إرادة الحكم وإمكانياته المختلفة والتي منها المرونة كما يمكن لعدم إعطاء الحكام أهمية كبير للإعداد البدني لتنمية صفة المرونة لممارسة مهنة التحكيم والتركيز اكثر على الجوانب الفنية والتقنية والقانونية أدى الى عدم وجود علاقة ارتباطية بين مستوى صفة المرونة ومستوى الضغوط النفسية .

تحليل الفرضية الجزئية الخامسة:

من خلال الجدول07 نلاحظ أن قيمة احتمالية بيرسون والبالغة 0.50 أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود علاقة ارتباطية بين صفة الرشاقة و الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.

وهو ما يعني عدم وجود علاقة ارتباطية بين صفة الرشاقة والضغوط النفسية لدى عينة الدراسة. اي ان الحكم يعتقد انه ليست هناك علاقة بين مستوى صفة الرشاقة التي يمتلكها ومستوى الضغط النفسي الذي يشعر بها اثناء تأديته لمهامه التحكيمية ، وهذه الضغوط النفسية أساسا بمهنة التحكيم التي يعترض فيها الحكم اثناء تأديته لمهامه وهذه حتى ولو كانت لديه مستوى عال من الرشاقة وان التأثر بهذه الضغوط النفسية هو من الأمور المألوفة في مهنة

التحكيم وان مواجهتها ومحاولة التخلص منها يعود لعدة اعتبارات أخرى الكثير خارجة عن إرادة الحكم وإمكانياته المختلفة والتي منها الرشاقة كما يمكن لعدم إعطاء الحكام أهمية كبير للإعداد البدني لتنمية صفة الرشاقة لممارسة مهنة التحكيم والتركيز اكثر على الجوانب الفنية والتقنية والقانونية أدى الى عدم وجود علاقة ارتباطية بين مستوى صفة الرشاقة ومستوى الضغوط النفسية .

5-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

5-3-1-مناقشة الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية بين اللياقة البدنية والضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم لرابطة المسيلة.

وهو ما يعني عدم وجود علاقة ارتباطية بين عناصر اللياقة البدنية والضغوط النفسية لدى عينة الدراسة . اي ان الحكم يعتقد انه ليست هناك علاقة بين مستوى عناصر اللياقة البدنية التي يمتلكها ومستوى الضغط النفسي الذي يشعر بها اثناء تأديته لمهامه التحكيمية ، وهذه الضغوط النفسية هي أساسا مرتبطة بمهنة التحكيم التي يعترض فيها الحكم اثناء تأديته لمهامه وهذه حتى ولو كانت لديه مستوى عال من اللياقة البدنية وان التأثر بهذه الضغوط النفسية هو من الأمور المألوفة في مهنة التحكيم وان مواجهتها ومحاولة التخلص منها يعود لعدة اعتبارات أخرى الكثير منها خارجة عن إرادة الحكم وإمكانياته المختلفة والتي منها لياقة البدنية .كما يمكن لعدم إعطاء الحكام أهمية كبيرة للإعداد البدني لممارسة مهنة التحكيم والتركيز اكثر على الجوانب الفنية والتقنية والقانونية أدى الى ظهور مثل هذه النتائج.

التفسير:

إن التواجد الدائم للمحضر البدني مع الحكام ، وهذا من خلال البرامج التدريبية والتحضيرية المسطرة ، التي تركز على تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية للحكام في كرة القدم ، والتي تظهر من خلال كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة وأقل جهد ممكن ، وفي المقابل عدم تواجد المحضر النفسي (الذهني) مع الحكام في النوادي لكرة القدم الجزائرية ، وبالتالي عدم وجود برامج تدريبية وتحضيرية بدنية ونفسية منظمة ومستمرة تعنى بتنمية وتطوير الجانب النفسي (الضغوط النفسية لحكام كرة القدم) ، جعل حكام رابطة المسيلة يعتقد أن تحقيق النتائج الرياضية الإيجابية ، وتقديم الأداء المثالي (الجيد) سواء في التدريبات أو في المباريات كان كنتيجة لارتفاع لياقته البدنية أكثر من أنه كان كنتيجة لارتفاع الضغوط النفسية.

كما أن النتائج الرياضية وعدم تقديم الأداء المثالي وعدم الثبات عليهما يعود إلى عدم خضوع الحكام كرة القدم الجزائرية للتدريب المتكامل والشامل ، وخاصة عدم خضوعه للتدريب والتحضير النفسي (الذهني) الذي لا يحضا باهتمام رابطة حكام في الجزائر ، بالرغم من أهميته ودوره البارز في تحقيق التفوق والنجاح والثبات عليه .

وهذا ما أكده خلوف محمد في دراسته إذ قال أن المدربون يركزون على الجانب البدني والتكتيكي والتقني من أجل تعديل وتطوير الأداء الرياضي ، ولا يهتمون بالجانب النفسي من خلال تطبيقه في البرنامج السنوي . (خلوف، 2016، صفحة 47)

5-3-2- مناقشة نتائج الفرضيات الجزئية:

5-3-2-1- تحليل ومناقشة الفرضية الأولى:

توجد علاقة ارتباطية بين صفة القوة والضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.

وهو ما يعني عدم وجود علاقة ارتباطية بين صفة القوة والضغوط النفسية لدى عينة الدراسة . اي ان الحكم يعتقد انه ليست هناك علاقة بين مستوى صفة القوة التي يمتلكها ومستوى الضغط النفسي الذي يشعر بها اثناء تأديته لمهامه التحكيمية ، وهذه الضغوط النفسية أساسا بمهنة التحكيم التي يعترض فيها الحكم اثناء تأديته لمهامه وهذه حتى ولو كانت لديه مستوى عال من القوة وان التأثر بهذه الضغوط النفسية هو من الأمور المألوفة في مهنة التحكيم وان مواجهتها ومحاولة التخلص منها يعود لعدة اعتبارات أخرى الكثير خارجة عن إرادة الحكم وإمكانياته المختلفة والتي منها صفة القوة كما يمكن لعدم إعطاء الحكام أهمية كبير للإعداد البدني لتنمية صفة القوة لممارسة مهنة التحكيم والتركيز اكثر على الجوانب الفنية والتقنية والقانونية أدى الى عدم وجود علاقة ارتباطية بين مستوى صفة القوة ومستوى الضغوط النفسية .

التفسير:

إن التواجد الدائم للمحضر البدني مع الحكام ، وهذا من خلال البرامج التدريبية والتحضيرية ، التي تركز على تنمية وتطوير صفة القوة للحكام في كرة القدم ، والتي تظهر من خلال استطاعته حمل الأشياء الثقيلة بكل سهولة ، وشعوره بالقوة في معظم عضلاته ، وأن جسمه قوي بدرجة كافية، وفي مقابل عدم تواجد محضر بدني النفسي (الذهني) مع حكام في رابطة المسيلة لكرة القدم وبالتالي عدم وجود برامج تدربية وتحضرية نفسية منضمة ومستمرة تعنى بتنمية وتطوير و التقليل من الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم وهو ما جعل الحكام يعتقدون ان تقديم الاداء التحكيمي المثالي الجيد في مباريات راجع لارتفاع مستوى صفة القوة البدنية اكثر من أنه راجع الا التحكم في ضغوط نفسية .

وهذا ماكده خلوف محمد في دراسته(2016) ،بقوله :عدم استعمال المدربين للتقنيات الحديثة للتحضير النفسي الرياضي ،حيث يفضل الكثير من المدربين عدم اللجوء الى التقنيات الحديثة للتحضير النفسي الرياضي واكتفائهم بخبراتهم الميدانية لتشخيص حالة الحكام ،وهذا مايؤثر سلبا على مستوى أداء الحكام. (خلوف، 2016، صفحة 48)

5-3-2-2- تحليل ومناقشة الفرضية الثانية:

توجد علاقة ارتباطية بين صفة التحمل والضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.

وهو ما يعني وجود علاقة عكسية سالبة بين صفة التحمل والضغوط النفسية لدى عينة الدراسة. اي كلما ارتفع مستوى صفة التحمل قل مستوى الضغوط النفسي لدى الحكام، أي ان الحكم يعتقد بان لصفة التحمل والتي تظهر من خلال عودته الى حالته الطبيعية بسرعة علاقة بالضغوط النفسية التي يشعر بها الحكم اثناء تأديته لمهامه التحكيمية وهو ما يجعله يقلل من تأثيراتها السلبية حيث يظهر مظاهر تدل على تحكمه وسيطرته على الضغوط التي يشعر بها وجعلها في مستوى متوسط يجعله يقبل على تأديته لمهامه التحكيمية وهو يشعر بعدم الارتباك والارتياح وبكل متعة وهدوء والاسترخاء .وهذا كله راجع لتمتعه بمستوى عالي من صفة التحمل وادراكه لذالك .

التفسير:

إن التواجد الدائم للمحضر البدني مع الحكام ، وهذا من خلال البرامج التدريبية والتحضيرية ، التي تركز على تنمية وتطوير صفة التحمل للحكام في كرة القدم ، والتي تظهر من خلال استطاعته حمل الأشياء الثقيلة بكل سهولة ، وشعوره بالتحمل في معظم عضلاته ، وأن جسمه يتحمل بدرجة كافية، وفي مقابل عدم تواجد محضر بدني النفسي (الذهني) مع حكام في رابطة المسيلة لكرة القدم وبالتالي عدم وجود برامج تدربية وتحضرية نفسية منضمة ومستمرة تعنى بتنمية وتطوير و التقليل من الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم وهو ما جعل الحكام يعتقدون ان تقديم الاداء التحكيمي المثالي الجيد في مباريات راجع لارتفاع مستوى صفة التحمل البدنية اكثر من أنه راجع الا التحكم في ضغوط نفسية .

وهذا ما أكدته منيرة كواش في دراستها (2015) ، حيث توصلت إلى أن العمل النفسي الذي يقوم به المدربون مع الرياضيين مرتبط فقط بالمنافسات ، وعلى الرغم من كون الجانب النفسي يلعب دور مهم جدا في تحقيق التفوق بنتائج إيجابية . (كواش ، 2015) وهو ما أشار إليه الباحثان الزبيدي والهروتي (2017) ، حين أكدا على أن للإعداد النفسي والتهيئة النفسية للرياضي الدور الفعال والمؤثر في حسم النتيجة المنافسة الودية والرسمية . (الزبيدي ،الهروتي، 2017، صفحة 260)

5-3-2-3- تحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:

توجد علاقة ارتباطية بين صفة السرعة والضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.

وهو ما يعني عدم وجود علاقة ارتباطية بين صفة السرعة والضغوط النفسية لدى عينة الدراسة . اي ان الحكم يعتقد انه ليست هناك علاقة بين مستوى صفة السرعة التي يمتلكها ومستوى الضغط النفسي الذي يشعر بها اثناء تأديته لمهامه التحكيمية ، وهذه الضغوط النفسية أساسا بمهنة التحكيم التي يعترض فيها الحكم اثناء تأديته لمهامه وهذه حتى ولو كانت لديه مستوى عال من السرعة وان التأثر بهذه الضغوط النفسية هو من الأمور المألوفة في مهنة التحكيم وان مواجهتها ومحاولة التخلص منها يعود لعدة اعتبارات أخرى الكثير خارجة عن إرادة الحكم وإمكانياته المختلفة والتي منها السرعة كما يمكن لعدم إعطاء الحكام أهمية كبير للإعداد البدني لتنمية صفة السرعة لممارسة مهنة التحكيم والتركيز اكثر على الجوانب الفنية والتقنية والقانونية أدى الى عدم وجود علاقة ارتباطية بين مستوى صفة السرعة ومستوى الضغوط النفسية .

التفسير :

إن التواجد الدائم للمحضر البدني مع الحكام ، وهذا من خلال البرامج التدريبية والتحضيرية ، التي تركز على تنمية وتطوير صفة السرعة للحكام في كرة القدم ، والتي تظهر من خلال استطاعته حمل الأشياء الثقيلة بكل سهولة ، وشعوره بسرعة في معظم عضلاته ، وأن جسمه سريع بدرجة كافية، وفي مقابل عدم تواجد محضر بدني النفسي (الذهني) مع حكام في رابطة المسيلة لكرة القدم وبالتالي عدم وجود برامج تدربية وتحضرية نفسية منضمة ومستمرة تعنى بتنمية وتطوير و التقليل من الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم وهو ما جعل الحكام يعتقدون ان تقديم الاداء التحكيمي المثالي الجيد في مباريات راجع لارتفاع مستوى صفة السرعة البدنية اكثر من أنه راجع الا التحكم في ضغوط نفسية .

وهذا يؤكده راتب (2004) ، أن الاهتمام بالإعداد البدني والفني مقابل عدم الاهتمام بالإعداد النفسي يؤدي إلى عدم استقرار أداء اللاعب ، فضلا عن فشل اللاعب في إخراج أحسن وأفضل ما لديه . (راتب، 2004)

كما أشارا الباحثان حازم علوان منصور و وعادل عبد الرحمان الصالحي (2020) ، إلى أن من مهام و الاختصاصي النفسي الرياضي تقديم خدمات التدخل والحل للمشكلات والأزمات التي تحدث للمتعلمين أو المتدربين أثناء الوحدات التعليمية أو التدريبية أو المنافسات . (منصور ،الصالحي، 2020، صفحة 121)

5-3-2-4- تحليل ومناقشة الفرضية الرابعة:

توجد علاقة ارتباطية بين صفة المرونة والضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.

وهو ما يعني عدم وجود علاقة ارتباطية بين صفة المرونة والضغوط النفسية لدى عينة الدراسة . اي ان الحكم يعتقد انه ليست هناك علاقة بين مستوى صفة المرونة التي يمتلكها ومستوى الضغط النفسي الذي يشعر بها اثناء تأديته لمهامه التحكيمية ، وهذه الضغوط النفسية أساسا بمهنة التحكيم التي يعترض فيها الحكم اثناء تأديته لمهامه وهذه حتى ولو كانت لديه مستوى عال من المرونة وان التأثر بهذه الضغوط النفسية هو من الأمور المألوفة في مهنة التحكيم وان مواجهتها ومحاولة التخلص منها يعود لعدة اعتبارات أخرى الكثير خارجة عن إرادة الحكم وإمكانياته المختلفة والتي منها المرونة كما يمكن لعدم إعطاء الحكام أهمية كبير للإعداد البدني لتنمية صفة المرونة لممارسة مهنة التحكيم والتركيز اكثر على الجوانب الفنية والتقنية والقانونية أدى الى عدم وجود علاقة ارتباطية بين مستوى صفة المرونة ومستوى الضغوط النفسية .

التفسير :

إن التواجد الدائم للمحضر البدني مع الحكام ، وهذا من خلال البرامج التدريبية والتحضيرية ، التي تركز على تنمية وتطوير صفة المرونة للحكام في كرة القدم ، والتي تظهر من خلال استطاعته حمل الأشياء الثقيلة بكل سهولة ، وشعوره بالمرونة في معظم عضلاته ، وأن جسمه مرن بدرجة كافية، وفي مقابل عدم تواجد محضر بدني النفسي (الذهني) مع حكام في رابطة المسيلة لكرة القدم وبالتالي عدم وجود برامج تدريبية وتحضرية نفسية منضمة ومستمرة تعنى بتنمية وتطوير و التقليل من الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم وهو ما جعل الحكام يعتقدون ان تقديم الاداء التحكيمي المثالي الجيد في مباريات راجع لارتفاع مستوى صفة المرونة البدنية اكثر من أنه راجع الا التحكم في ضغوط نفسية .

حيث اثبت ذلك سفيان زهواني (2018)من خلال دراسته ،ان برامج التحضير النفسي لها تاثير كبير على نفسية اللاعب في تنمية كفاءته مدوده وهذا من خلال الكشف على العواملب النفسية والشخصية لكل رياضي . (زهواني، 2018، صفحة 218)

5-3-2-5- تحليل ومناقشة الفرضية الخامسة:

توجد علاقة ارتباطية بين صفة الرشاقة والضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.

الدراسة. اي ان الحكم يعتقد انه ليست هناك علاقة بين مستوى صفة الرشاقة التي يمتلكها ومستوى الضغط النفسي الذي يشعر بها اثناء تأديته لمهامه التحكيمية ، وهذه الضغوط النفسية أساسا بمهنة التحكيم التي يعترض فيها الحكم اثناء تأديته لمهامه وهذه حتى ولو كانت لديه مستوى عال من الرشاقة وان التأثر بهذه الضغوط النفسية هو من الأمور المألوفة في مهنة التحكيم وان مواجهتها ومحاولة التخلص منها يعود لعدة اعتبارات أخرى الكثير خارجة عن إرادة الحكم وإمكانياته المختلفة والتي منها الرشاقة كما يمكن لعدم إعطاء الحكام أهمية كبير للإعداد البدني لتنمية صفة الرشاقة لممارسة مهنة التحكيم والتركيز اكثر على الجوانب الفنية والتقنية والقانونية أدى الى عدم وجود علاقة ارتباطية بين مستوى صفة الرشاقة ومستوى الضغوط النفسية .

التفسير :

إن التواجد الدائم للمحضر البدني مع الحكام ، وهذا من خلال البرامج التدريبية والتحضيرية ، التي تركز على تنمية وتطوير صفة الرشاقة للحكام في كرة القدم ، والتي تظهر من خلال استطاعته حمل الأشياء الثقيلة بكل سهولة ، وشعوره بالرشاقة في معظم عضلاته ، وأن جسمه رشق بدرجة كافية، وفي مقابل عدم تواجد محضر بدني النفسي (الذهني) مع حكام في رابطة المسيلة لكرة القدم وبالتالي عدم وجود برامج تدربية وتحضرية نفسية منضمة ومستمرة تعنى بتنمية وتطوير و التقليل من الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم وهو ما جعل الحكام يعتقدون ان تقديم الاداء التحكيمي المثالي الجيد في مباريات راجع لارتفاع مستوى صفة الرشاقة البدنية اكثر من أنه راجع الا التحكم في ضغوط نفسية .

وهو ما جاء في دراسة بوصلاح النذير وآخرون حين أكدوا أن ضرورة إعداد اللاعبين بدنيا ونفسيا ومهاريا وخططيا ، وفق الأسس العلمية الحديثة في التدريب . (النذير ، وآخرون ، 2014، صفحة 512)

وهذا ما أكده الباحث رمضان ياسين (2008) ، حيث أكد أن ممارسة الأنشطة الرياضية تحتاج إلى جانب المتطلبات البدنية الكثير من المتطلبات النفسية . (ياسين، 2008، صفحة 87)

الفصل السادس:
الاستنتاجات والاقتراحات.

6 - 1 - الاستنتاج العام

6 - 2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية

- قائمة المصادر والمراجع

- قائمة الملاحق

6 - 1 - الاستنتاج العام:

- عدم وجود علاقة ارتباطية بين مستوى عناصر اللياقة البدنية ومستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم لرابطة المسيلة. اي كلمة ارتفعت اللياقة البدنية لا يعني انخفاض او ارتفاع الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.
- عدم وجود علاقة ارتباطية بين مستوى صفة القوة ومستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم. اي كلمة ارتفعت صفة القوة لا يعني انخفاض او ارتفاع الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين مستوى صفة التحمل ومستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم لرابطة المسيلة،أي كلما ارتفع مستوى صفة التحمل قل مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.
- عدم وجود علاقة ارتباطية بين مستوى صفة السرعة ومستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم. لرابطة المسيلة. اي كلمة ارتفعت صفة السرعة لا يعني انخفاض او ارتفاع الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة .
- عدم وجود علاقة ارتباطية بين مستوى صفة المرونة ومستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم لرابطة المسيلة. اي كلمة ارتفعت صفة المرونة لا يعني انخفاض او ارتفاع الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة .
- عدم وجود علاقة ارتباطية بين مستوى صفة الرشاقة ومستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم لرابطة المسيلة . اي كلمة ارتفعت صفة الرشاقة لا يعني انخفاض او ارتفاع الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة .

6 -2 - الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

من خلال النتائج المتوصل اليها يقترح الباحثان ما يلي:

1. ضرورة المتابعة العلمية والمنتظمة والمستمرة للحالة البدنية والنفسية لحكام الساحة لرابطة المسيلة لكرة القدم.
2. الإكثار من التربصات التكوينية لحكام الساحة التي تعتني بالجانب البدني والنفسي على حد سواء.
3. التركيز على تنمية مختلف الصفات البدنية (القوة، المرونة، التحمل، السرعة، الرشاقة) وهذا لما لها من دور فعال في تقديم حكام الساحة للأداء التحكيمي المثالي (الجيد) اثناء المباريات.
4. ضرورة التحكم في مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها الحكم وجعلها في المستوى المتوسط لما لهذا الامر من دور فعال في تقديم حكام الساحة للأداء التحكيمي المثالي (الجيد) اثناء المباريات على اختلاف مستوياتها واهميتها.
5. ضرورة توفير رابطة المسيلة لكرة القدم المحضر البدني والمحضر النفسي وهذا لإعداد حكام الساحة من الناحية البدنية والنفسية بشكل منظم ومستمر لممارسة مهنة التحكيم بكل فعالية وجودة.
6. اجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية وعلى مستويات أخرى كالاحتراف مثلا ،مع التوسعة في العينة التي تطبق عليها الدراسة الميدانية.

الفرضيات المستقبلية:

- اللياقة البدنية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدي اللاعبين كرة القدم
- اللياقة البدنية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم
-الضغوط النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار لدي اللاعبين كرة القدم

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

- **الكتب باللغة العربية :**

1. أسامة كمال راتب. (2004). تدريب المهارات النفسية في المجال الرايضي . دار الفكر العربي: القاهرة مصر.
2. بواح ع الحميد -عمران الوناس. (2006). دراسة العوامل المؤدية الى تدهور التحكيم ومدى انعكاستها على اداء التحكيم لدورهم التوظيفي .
3. جلال الدين عبد الخالق. (2003). ملامح رئيسية عن مناهج البحث في الخدمة الاجتماعية. المكتبة الجامعية: الاسكندرية مصر.
4. حازم علوان منصور ،وعادل عبد الرحمان منصور ،الصالحي. (2020). مقدمة في علم النفس الرياضي التطبيقي المعاصر. مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطابعة *ط1: الاسكندرية مصر
5. حسن احمد الشافعي. (1998). تاريخ التربية في المجتمعين العربي والدولي. منشاة المعارف بالاسكندرية: مصر.
6. حسن عبد الجواد. (بدون سنة). كرة القدم المبادئ الاساسية للالعاب الاعدادية والقانون الدولي. دار العلم للملايين: لبنان.
7. روجي جميل. (1986). كرة القدم. دار النفائس: بيروت لبنان.
8. زواني رشيد. (2007). مناهج وادوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. دار الذمي للطباعة والنشر والتوزيع: الجزائر.
9. سالم مختار. (دون سنة). كرة القدم. منشورات مؤسسة المعارف: بيروت.
10. سعد محسن اسماعيل. (1990). الدليل في التحكيم كرة القدم. مطابع التعليم العالي: الموصل العراق.
11. سمير شيخاني. (2003). الضغط النفسي. دار الفكر العربي: بيروت ،لبنان.
12. عادل تركي حسن. (2001). كرة القدم تعليم وتدريب . بغداد العراق .
13. عبد الرحمان عيسوي. (1980). سيكولوجة النمو. دار النهضة العربية: بيروت.
14. عبد الودود احمد الزبيدي ،وحسين عمر سليمان الزبيدي ،الهروتي. (2017). علم النفس الرياضي. شركة دار الاكاديميون للنشر والتوزيع -ط1: عمان الاردن.
15. قاسم حسن حسين. (1988). علم التدريب الرياضي. دار الفكر: عمان الاردن.
16. كمال عبد الحميد ،محمد صبحي حسانين. (2001). اللياقة البدنية ومكونتها (المجلد ط 1). دار الفكر العربي: القاهرة.
17. مامور بن حسن السلمان. (1998). كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية. دار بن حزم: بيروت لبنان.
18. محمد حسن علاوي. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية عند الرياضيين . مركز الكتاب للنشر: القاهر مصر .
19. محمد عبد الحفيظ ،ومصطفى حسين باهي. (2000). طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي . مركز دار النشر.

20.مروان عبد المجيد ابراهيم. (2000). اسس البحث العلمي في اعداد الرسائل الجامعية. مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع: عمان الاردن.

21. مروان عبد المجيد إبراهيم. (2002). إدارة البطولات والمنافسات الرياضية . عمان: الدار العلمية للنشر و التوزيع و دار الثقافة للنشر و التوزيع.

22.مفتي ابراهيم حماد. (1998). طرق تدريس العاب الكرات. دار الفكر العربي: جامعة الحلوان، القاهرة.

- **الأطروحات والمذكرات :**

1. ابراهيم ياسين. (بدون سنة). تحديد العلاقة بين بعض المحددات الاساسية التخصصية لانتقاء الناشئين بكرة القدم. اطروحة دكتوراه: جامعة بغداد.

2. جبالي رضوان. (2013/2012). فعالية اساليب الاسترخاء في ادارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة كرة القدم الجزائرية. اطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية: جامعة الجزائر 3 معهد التربية البدنية.

3. حداد محمد. (2009/2008). الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوكنية في كرة القدم. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية والرياضية معهد التربية البدنية والرياضة: المدينة الجديدة سيدي عبد الله الجزائر.

4. السر محمد علي. (1437 هجري 2016 م). دراسة للتعرف على اهم المتطلبات البدنية والنفسية والذهنية لحكام كرة القدم بالسودان. بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية والرياضية: بجامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا.

5. عبابسية حسام الدين. (2018). اهم الصعوبات التي تعرقل تطبيق الاحتراف في التحكيم من وجهة مسيري بعض الاندية المحترفة في كرة القدم الجزائرية 5جويلية. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الدكتورا جامعة محمد الشريف مساعدية: سوق هراس.

6. عقون اسيا. (2012/2011). الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي: جامعة فرحات عباس سطيف.

7. منى بنت عبد الله بن نبهان العامرية. (2014). ابعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العمالات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الاسري بمحافظة الداخلية. استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية: جامعة نزوى.

8. هيثم محمد نجيب النمس. (2018). الاستقرار النفسي كمتغير وسيط بين الضط النفسي والتعصب الرياضي لدى مشجعي اندية الدرجة الممتازة لكرة القدم بمحافظات غزة. قدمت هذه الرسالة استكمال المتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس اختصاص الارشرد النفسي: جامعة الاقصى غزة ،فلسطين.

- **المجلدات و المجلات :**

1. سفيان زهواني. (2018). دور استخدام برامج التحضير النفسي للرفع من مستوى الاداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم لفئة الاشبال . مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية المجلد السادس العدد العاشر.
2. عامر سعيد الخيكاني. (2008). الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم وعلاقتها بمستوى ادائهم. مجلد علوم التربية: الجامعة الاردنية.
3. كمال عبد الحميد ،محمد صبحي حسانين. (2001). اللياقة البدنية ومكونتها (المجلد ط 1). دار الفكر العربي: القاهرة.
4. لاتحادية الجزائرية لكرة القدم. القانون الاداري لحكام كرة القدم الاحترافية. اللجنة الفدرالية للحكام.
5. محمد خلوف. (2016). مكانة التحضير النفسي الرياضي في اندية كرة القدم الجزائرية (المجلد العدد العاشر). مجلة العلوم وممارسات الانشطة البدنية والرياضية والفنية.

- **الكتب باللغة الأجنبية:**

Federation Algerienne de foot –ball ,commission federal des arbitres ,reglement administratif professionnel ,saison sportive ,2011/2012 ,p07

ملاحق

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة الاستبيان

موجهة لحكام الساحة

في إطار التحضير لإنجاز بحث يدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في شعبة التدريب الرياضي تخصص التحضير البدني الرياضي الذي كان تحت عنوان **" اللياقة البدنية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم لرابطة المسيلة "**

نرجو من سيادتكم ملء هذه الاستمارة بصدق وموضوعية، ونتعهد أن تكون كل البيانات والمعلومات المجمعة بواسطة هذه الاستبانة سرية ولا تستخدم إلافي إطار البحث العلمي ولأغراضه.

ملاحظة:

رجاء الإجابة على كل عبارة بوضع علامة (X) أمام العبارات.

شكرا على تعاونكم.

إعداد الطلبة:

- **مبروك وليد بدر الدين**
- **علي بوعوينة عبد الله**

تحت اشراف

د . رشيد شراطي

السنة الجامعية: 2022/2021

مقياس اللياقة البدنية

الرقم	الفقرة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أستطيع حمل الأشياء الثقيلة بسهولة					
2	معظم زملائي يصفونني بأنني قوي بدنيا					
3	أشعر بالقوة في معظم عضلات جسمي					
4	أشعر بالضغف في بعض عضلات جسمي					
5	جسمي ليس قويا بدرجة كافية					
6	عضلات جسمي لا تظهر بصورة واضحة					
الرقم	الفقرة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
7	أستطيع أن أعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد أداء مجهود بدني عنيف					
8	أستطيع أداء مجهود بدني عنيف دون أن أتوقف لألتقط أنفاسي					
9	بعض زملائي يصفونني بأنني لا أتعب بسرعة أثناء ممارسة بعض الأنشطة الرياضية					
10	اتعب بسرعة عند بذل جهد بدني لفترة طويلة					
11	لا أستطيع التحمل البدني المتواصل بدون فترة راحة طويلة					
12	أحتاج لوقت طويل حتى أسترد أنفاسي عقب بدل المجهود البدني العنيف.					
الرقم	الفقرة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
13	أجيد الحركات التي تتطلب السرعة					
14	قدرتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب سرعة الحركة					
15	أنا أسرع من معظم زملائي في الجري					
16	معظم زملائي أسرع مني في الجري					
17	أحتاج على تنمية قدراتي في الجري السريع					
18	لا أستطيع أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة في الأداء					

الرقم	الفقرة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
19	أستطيع جيدا أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم					
20	بعض زملائي يصفونني بأن جسمي يتميز بالمرونة الجيدة					
21	أشعر بالرضا من ناحية مرونة جسمي					
22	مرونة جسمي لا تساعدني على أداء معظم الحركات بصورة جيدة					
23	أشعر بأن جسمي ليس مرنا بدرجة كافية					
24	لا أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم					
الرقم	الفقرة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
25	أستطيع بسهولة تغيير أوضاع جسمي عند أداء بعض المهارات الحركية					
26	معظم زملائي يصفونني بأنني أجيد الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من الرشاقة					
27	أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة					
28	لا أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة					
29	أنا ضعيف في أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة					
30	أستطيع بسهولة تغيير إتجاهات جسمي عند أداء المهارات الحركية					

مقياس الضغوط النفسية

الرقم	الفقرة	نادرا	أحيانا	غالبا
1	تنافس التحكيم مع الزملاء الحكام متعة اجتماعية			
2	قبل اشتراكي في المنافسة التحكيمية أكون مرتبك			
3	قبل اشتراكي في المنافسة التحكيمية اخشى عدم توفيقي في إدارة المباريات			
4	قبل اشتراكي في المنافسة التحكيمية اخشى من ارتكاب بعض الأخطاء			
5	قبل ان اشترك في المنافسة أكون هادئا			
6	قبل ان اشارك في المنافسة التحكيمية اشعر باضطراب في معدتي			
7	قبل ان اشترك في المنافسة التحكيمية اشعر بضربات قلبي اسرع من المعتاد			
8	قبل اشتراكي في تحكيم المباراة اشعر بالاسترخاء			
9	قبل ان اشترك في المنافسة التحكيمية أكون عصبيا			
10	أكون متوترا عند انتظار التحكيم في بداية المنافسة			
11	واجبات التحكيم تشغلني عن أداء مسؤولياتي العائلية والشخصية			
12	اتخاذ القرارات اتجاه اللاعبين والمدربين صعبة جدا			
13	حدوث مشكلات داخل المباراة تستنفذ قواي و قدراتي على التحكيم			
14	اقتحم المشكلات لحلها ولا انتظر حدوثها			
15	يضايقني ارتفاع درجة الحرارة في المباراة			
16	اشعر بالخوف نتيجة التفكير في اصدار الحكم			
17	الزيارة المفاجئة لمفتش الحكام قبل وبعد المباراة تسبب القلق			
18	اشعر بتوتر كبير نتيجة التعامل مع اللاعبين والمدربين والاداريين الذين لا يحترمون الحكم اثناء المباراة			
19	النقد الحاد من طرف الجمهور يولد الاحباط			
20	يختل توازني عند اقتراب موعد المباراة			

ملحق 01

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
doghotemiheniya	19,2000	4,20025	20
laya9abdeniya	82,7500	7,45425	20

Correlations

		doghotemiheniya	laya9abdeniya
doghotemiheniya	Pearson Correlation	1	,249
	Sig. (2-tailed)		,290
	N	20	20
laya9abdeniya	Pearson Correlation	,249	1
	Sig. (2-tailed)	,290	
	N	20	20

ملحق 2

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
doghotemiheniya	19,2000	4,20025	20
force	15,8500	3,49850	20

Correlations

		doghotemiheniya	force
doghotemiheniya	Pearson Correlation	1	,074
	Sig. (2-tailed)		,757
	N	20	20
force	Pearson Correlation	,074	1
	Sig. (2-tailed)	,757	
	N	20	20

ملحق 3

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
doghotemiheniya	19,2000	4,20025	20
tehemoul	17,2500	2,86310	20

Correlations

		doghotemiheniya	tehemoul
doghotemiheniya	Pearson Correlation	1	-,630
	Sig. (2-tailed)		,003
	N	20	20
tehemoul	Pearson Correlation	-,630**	1
	Sig. (2-tailed)	,003	
	N	20	20

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ملحق 4

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
doghotemiheniya	19,2000	4,20025	20
vitesse	17,0500	2,37254	20

Correlations

		doghotemiheniya	vitesse
doghotemiheniya	Pearson Correlation	1	,083
	Sig. (2-tailed)		,727
	N	20	20
vitesse	Pearson Correlation	,083	1
	Sig. (2-tailed)	,727	
	N	20	20

ملحق 5

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
doghotemiheniya	19,2000	4,20025	20
souplesse	15,8000	2,19089	20

Correlations

		doghotemiheniya	souplesse
doghotemiheniya	Pearson Correlation	1	-,013
	Sig. (2-tailed)		,958
	N	20	20
souplesse	Pearson Correlation	-,013	1
	Sig. (2-tailed)	,958	
	N	20	20

ملحق 6

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
doghotemiheniya	19,2000	4,20025	20
racha9a	16,8000	2,37531	20

Correlations

		doghotemiheniya	racha9a
doghotemiheniya	Pearson Correlation	1	-,159
	Sig. (2-tailed)		,502
	N	20	20
racha9a	Pearson Correlation	-,159	1
	Sig. (2-tailed)	,502	
	N	20	20

ملخص الدراسة باللغة العربية والإنجليزية

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة اللياقة البدنية و علاقتها بالضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم –رابطة المسيلة-

اهداف الدراسة:

-معرفة العلاقة الارتباطية بين اللياقة البدنية والضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.

مشكلة الدراسة:

هل توجد علاقة ارتباطية بين اللياقة البدنية والضغوط النفسية لدى حكام الرابطة المسيلة لكرة القدم؟

الكلمات المفتاحية:

عناصر اللياقة البدنية ، الحكام ، الضغوط النفسية كرة القدم.

عينة الدراسة :

وهي عينة تتكون من 20 حكم من حكام رابطة ولاية المسيلة

المنهج: المستخدم استخدمنا المنهج الوصفي

ادوات الدراسة : مقياس اللياقة البدنية والضغوط النفسية

النتائج المتوصل اليها:

- عدم وجود علاقة ارتباطية بين مستوى اللياقة البدنية ومستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم لرابطة المسيلة.
- عدم وجود علاقة ارتباطية بين مستوى صفة(القوة -السرعة –الرشاقة-المرونة) ومستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم. اي كلمة ارتفعت صفة القوة لا يعني انخفاض او ارتفاع الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى صفة التحمل ومستوى الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم لرابطة المسيلة.

الاقتراحات:

1. ضرورة المتابعة العلمية والمنتظمة والمستمرة للحالة البدنية والنفسية لحكام الساحة لرابطة المسيلة لكرة القدم.
2. الإكثار من التربصات التكوينية لحكام الساحة التي تعتني بالجانب البدني والنفسي على حد سواء.

Study summary:

Physical fitness and its relationship to psychological stress among football referees - Al-Masila League.

The objectives of the study:

- Knowing the relationship between and its relationship of muscular strength and psychological stress among football referees.

The problem of the study: Is there a correlation between physical fitness and psychological stress among the referees of the Football League?
Keywords: elements of physical fitness, referees, psychological stress in football.

The study sample: a sample consisting of 20 judges from the governors of the League of the State of M'sila

I Method: User We used the descriptive approach

Study tools: A measure of physical condition and psychological stress

The results reached:

- There is no correlation between the level of physical fitness elements and the level of psychological stress among football referees for the Masila League. Any word that increases physical fitness does not mean a decrease or increase in psychological stress in the study sample.
- There is no correlation between the level of strength and the level of psychological stress among football referees. Any word that increased the attribute of strength does not mean a decrease or increase in the psychological pressures of the study sample.
- There is an inverse correlation between the level of endurance and the level of psychological stress among football referees for the M'sila League, that is, the higher the level of endurance, the lower the level of psychological stress in the study sample.

Suggestions:

1. The necessity of scientific, regular and continuous follow-up of the situation to the physical and psychological condition of the referees of the arena of the Messila Football League.

2. Excessive training for the rulers of the arena, which takes care of the physical and psychological aspects alike.

is applied.