علاقة مركز التحكم ببعض سمات الشخصية ومظاهر الإنتباه كأحد المؤشرات لتصنيف الحكام في كرة اليد

* د/ السيد السيد إبراهيم

المقدمة ومشكلة البحث:

يهدف البحث العلمي في علم النفس الرياضي إلى محاولة التعرف علي بعض الحلول للمشكلات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي علي مختلف مجالاته ومستوياته ولتحقيق هذا الهدف يستخدم في البحث الأسلوب العلمي الذي يتمثل في خطوات منظمة تعتبر بمثابة دليل يهتدي به الباحث في بحثه.(١٩: ٦١)

وعلم النفس من العلوم الحديثة التي انفردت بإقبال الناس عليها إقبالا شديدا حتى أصبحت المعرفة السيكولوجية أكثر فروع المعرفة شيوعا بين الناس، كما أصبحت أساسا جوهريا لتفهم العديد من مشكلاتنا التربوية والاجتماعية والاقتصادية والصحية والسياسية والرياضية وغير ذلك من المشكلات. (١٩: ٢٣)

وتعد المنافسات الرياضية مظهراً من مظاهر الكفاح الاجتماعي تهدف إلى الفوز وتحقيق الإنجاز، حيث تجرى المنافسات الرياضية طبقاً لقوانين ولوائح ثابتة ومعروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط وسلوك الفرد، وبذلك تجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها.(٢١: ٣٢)

ولاشك أن المنافسات الرياضية من المجالات التي تعتمد في ارتقائها علي أفراد أساسية كالمدرب، الإداري، اللاعب والحكم. (٣٠: ١)

ورغم ندرة البحوث- على حد علم الباحث- التي تحدد الأهمية النسبية لكل فرد من هؤلاء الأفراد إلا أن الحكم يمثل ركيزة من الركائز الرئيسية في المنافسات الرياضية حيث تشكل قراراته تحديدا لمكانة الفريق في قائمة الهيئات المتبارية علي مستوي المنافسة، والذي يعتبر تقييماً للمجهودات التي يبذلها كل من المدرب والإداري واللاعب طوال الموسم الرياضي. (٣٠: ١)(٧: ٢٠)

ويعتمد النشاط الرياضي التنافسي علي التحكيم في تقرير الطرف الفائز، ويتم ذلك وفق قواعد منضبطة إلي حد كبير، مؤسسة علي مبادئ وقيم احترام حقوق الإنسان والأمن والسلامة والعدالة والحيدة والنزاهة، والاعتبارات التربوية والخلقية.(٢٣: ١٩٦)

---

* مدرس بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية بنين- جامعة الزقازيق.

ودور الحكم في كافة المحتويات وما يكلف به من مهام إنما يلقى عليه مسئولية تنفيذ القانون لحماية اللاعبين وللحيلولة نحو المضي بالنشاط التنافسي من تنافس يخيم عليه الصراع إلى تنافس رياضي شريف يتيح الفرصة لكافة المتنافسين من خوض غمار المنافسة تحت مظلة القانون حتى يسود بينهم الشعور بالأمان وتكافؤ الفرص المتاحة للجميع.

ويعتبر الحكم شخصية تربوية يلقى علي عاتقها مسئولية قيادة المباريات التي هي في حد ذاتها عبء كبير علي عاتق الحكام، ويتضح ذلك من خلال الحركة الدائبة لعدد كبير من اللاعبين وسيطرته علي المباراة في كل أوقاتها مما يعكس الجهد البدني والنفسي الذي يبذله الحكام في إدارتهم للمباريات.

وحيث أن رياضة كرة اليد من الأنشطة الرياضية التي تأثرت إيجابياً بشكل واضح من خلال تطور العلوم المختلفة، وتحديد طرق وأساليب المنافسة بهدف تنمية جميع المكونات المساهمة في رفع مستوى الأداء الرياضي.

كما أصبحت رياضة كرة اليد تحتل مكانة كبيرة في العالم والفوز في مبارياتها يلقي الضوء على الفريق الفائز، ومن هنا يبرز دور حكم كرة اليد في الحد من سلوك اللاعبين الذين يسعون إلى الفوز مع تبرير الوسيلة، ويتم اعتماد الحكام من قبل اللجان المختصة بالإتحادات المحلية والإقليمية والدولية وخاصة حكام كرة اليد بعد اجتياز اختبارات طبية وبدنية ومعرفية بالإضافة إلى الإختبارات العملية ، مع ضرورة ممارسة كرة اليد كما هو محدد في لائحة الاتحاد المصري لكرة اليد ولكنهم يغفلون جانباً هاماً وهو الجانب النفسي الذي يمكن الكشف عنه بالعديد من الاختبارات لما لهذا الجانب من دور مؤثر نحو مساعدة الحكم على إصدار الأحكام المناسبة فى مختلف المواقف التي تواجهه في غضون المباراة دون تردد، وذلك الذي يمكن أن يترجمه اللاعبين بأنه ضعف في شخصية الحكم أو عدم إدراكه.

فهناك بعض المبادئ التى تحكم عملية تحكيم المباريات ويجب على الحكام ضرورة مراعاتها والإهتمام بها نذكر منها:-

- أن التحكيم نشاط تربوى لإدارة المباريات بين الفرق يهدف إلى تدعيم وتعزيز المواقف الفنية والسلوكية السليمة بين اللاعبين خلال المباريات.
- عملية التدعيم والتعزيز تتطلب من الحكم أن تكون قراراته مثبته للمواقف ومانعه للمواقف المخالفة.

- قـرارات الحكـم يتحـتم أن تكون تلقائية صادرة عن ردود أفعال ثابته فى كل موقف ومتصفة للقدرة على الإستباق والتوقع للأحداث.
- توفـر التلقائية فى قرارات الحكم يرتبط بعنصر الحياد عنده ويتآتى من تأهيله وتدريبه المستمر الذى يبنى على رد فعل ثابت لكل موقف.
- لكـى تكـون قرارات الحكم عادلة يتحتم أن ترتبط بوقت محدد وتمنح للاعب فرصة واحدة.
- تحديد وتثبيت رد فعل الحكم وقراراته تجاه كل موقف فى المباراة يتحتم أن يكون متفقاً مع الأصول الفنية لمواقف اللعب المختلفة خلال المباراة.

لـذا يجـب علينا أن نكشف عن طبيعة خبرات الحكم قبل ترقيته للدرجة الأعلى، فالفرد يكتسب أنماط سلوكه وخبراته نتيجة للتفاعل الاجتماعي ومن المواقف العديدة التي يمـر بها، مما جعله يطور في قدراته حتى تصبح في سياق يرضي عنه المجتمع ويتقبله، ويـتحدد مـع مـا يسمى إلى إشباعه من حاجات(٦: ٢٠٧). فالحكم عندما يلجأ لمزاولة التحكـيم إنمـا يشبع حاجة معينة في داخله (كالتقدير والاحترام وتقدير الذات) ولعل هذا يحملـه على تحديد سلوكه وردود أفعاله تجاه المواقف الخاصة وكذا تلك الاختبارات التي توجـد الصـلة بيـن توقع النجاح أو تجنب الفشل وقيمة التعزيز وأيضاً محتوى الموقف السيكولوجي الذي بصدده.(٣٤: ٢٠٦، ٢٠٧)

وتشير الدراسات إلى أن مركز التحكم ذو بعدين إحداهما مركز تحكم داخلى وهو يشير إلى الافراد الذين يرجعون نجاحهم أو فشلهم إلى المجهود والعمل أو التدريبن والبعد الثانى هو مركز التحكم الخارجى وهو يشير إلى الأفراد الذين يرجعون نجاحهم أو فشلهم على الصدفة والحظ وقى الآخرين.

وهذا ما يفصح عن متغير مركز التحكم Locus of Control الذي يتلخص أساساً حـول اخـتلافات مـا يعزيه الأفراد تجاه مسئوليتهم التي يدركونها ليحصلوا على تعزيز (مكافأة أو تقدير) أو يستسلموا للتأنيب (العقاب).(٢٥: ١٢٢)

لذا يعتبر مركز التحكم من أهم العوامل النفسية التي تؤثر على مستوى أداء الفرد، كمـا يعتـبر مـن المفاهـيم الحديثة في العلوم النفسية للتعبير عن مدى شعور الفرد أن باستطاعته التحكم في الأحداث الخارجية والتي يمكن أن تؤثر فيه.

وقـد أجريت بحوث عديدة لمعرفة خصائص ذوي التحكم الداخلي ومدى تميزهم عـن ذوي التحكم الخارجي، فقد أظهرت بعض البحوث الأجنبية مثل بحوث كل من **دلان**

Dlane ١٩٨١م وبحث دينجا Denga ١٩٨٤م أن ذوي التحكم الداخلي يتميزون عن ذوي التحكم الخارجي بأن لديهم سيطرة على البيئة ويميلون لإظهار قدراتهم على التفاعل بنجاح مع المواقف الغامضة أو التي تهددهم وهم أكثر تعاوناً وأكثر إقداماً ومغامرة واجتهاداً وتفاعلاً مع المواقف المختلفة، كما أن ذوي التحكم الداخلي أكثر كفاحاً من أجل التحصيل والإنجاز وأكثر تفاعلاً بالمستقبل ولديهم حساسية كبيرة وقدرة على حل المشكلات، كما أنهم أكثر ذكاءً ونجاحاً ويتميزون بالثبات الانفعالي وأكثر قدرة على حسن الاختيار المهني.(١٤: ٣٥)

وفي البحوث العربية مثل بحوث كل من **محمد المري إسماعيل ١٩٨٧م(١٧) ومحمود محمود سالم ١٩٩٠م (٢٥) ومحمد الشحات ١٩٩٢م (٢٢) ومحمود سالم ، نبيل ندا ١٩٩٣م (٢٤) وصبري جابر ١٩٩٩م (١٠)** وجدوا أن ذوي التحكم الداخلي يتميزون عن ذوي التحكم الخارجي في أنهم أكثر ذكاءً وتحصيلاً وابتكاراً كما أنهم أكثر حساسية للمشكلات ودافعاً للإنجاز ولديهم ثقة عالية في أدائهم.

ولعل طول فترة ممارسة الحكم للتحكيم واجتيازه للاختبارات التي تنظم للترقي للمستويات الأعلى (ثالثة- ثانية ، أولى) مع هذا النحو تجاه مركز التحكم الداخلي يجعله أكثر قدرة على معالجة مختلف المواقف عن غيره من ذوي التحكم الخارجي تمكنه من توجيه جهده نحو السيطرة على موقف معين بصورة أفضل من أن يلجأ إلى السلوك العصبي أثناء إدارته للمباراة.(٣٦: ٧٢)

ويعتبر التركيز أو توجيه الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين، فهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة. فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبيا علي الأداء. أن الكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض أدائهم في المنافسة إلي فقدان التركيز. (١: ٣٦١)

يستقبل الفرد من خلال الحواس المختلفة العديد من المعلومات أو المثيرات سواء من البيئة الخارجية أو من داخله (فيما يعرف بعملية الإحساس)، ويقوم الفرد بالتعرف علي هذه المعلومات أو المثيرات (فيما يعرف بعملية الإدراك) وعندما يدرك الفرد هذه المعلومات أو المثيرات سواء الخارجية أو الداخلية فإنه يستطيع بذلك اتخاذ قرار سواء بالاستمرار أو عدم الاستمرار في توجيه وعيه نحو مثيرات أو معلومات محددة من بين هذه المثيرات أو المعلومات المدركة-وهذه العملية لإتخاذ القرار تتطلب الانتباه لهذه المدركات كلها أو بعضها. (٢٠: ٣١٨)

ويشير لاندرز Landers ١٩٨٢م إلي استخـدام مصطلح الانتباه لوصف العملية التـي يقوم الفرد من خلالها بإدراك البيئة المحيطة به عن طريق استخدام أعضاء الحس المختلفة، وعندما يركز الرياضي انتباهه علي شئ محدد فإن ذلك يعني أنه أصبح مدركا للشئ ذاته فقط دون الأشياء الأخرى. ويستوجب التركيز Concentration توجيه الانتباه بدرجة عالية من التدقيق والحدة نحو بعض المثيرات ويشكل ذلك أساس التفوق في أداء بعض المهارات مثل الرماية علي الأغراض أو الأهداف المتحركة .(٢٣: ٢٢٠)

ويشـير سعة الإنتباه إلي مدي اتساع أو ضيق مجال الانتباه، وبالقياس فإن تركيز الإنتباه ذات المجال الضيق يعنى أن يكون الحكم يقظاً بشيئ واحد ويتضح ذلك عند إشهار الحكم عقوبة الإنذار أو الإيقاف أو الإستبعاد أو الطرد للاعب المخطئ ، أما تركيز الإنتباه ذات المجال الواسع يعنى أن يكون الحكم يقظاً وواعياً بتحركات اللاعبين.

ويشير إلي اتجاه الانتباه سواء نحو الداخل أو الخارج وأساس تصنيف الاتجاه هو التوجـيه بالأفكـار والأحاسيس والتلميحات إلي مصدر التنبيه هل هو من داخل اللاعب نفسه أم من البيئة التنافسية من حوله. (٢٣: ٢٢١)

وهناك العديد من العوامل التي يمكن أن تؤثر علي قدرة الرياضي علي الانتباه وقد تكون هذه العوامل إما عوامل داخلية (الخصائص المميزة للحواس- مستوي الاستثارة- مسـتوي التعلم- السمات الشخصية- توقع المثيرات) أو عوامل خارجية (كمية وصعوبة المعلومات أو المثيرات- الضغوط الخارجية- الوقت المطلوب لتركيز الانتباه.
(٢٠: ٣١٩- ٣٢٠)

كمـا يـري الباحـث أن تقيـيم أداء الحكـم واختياره للترقي لا يستند إلي أسس موضوعية تخص المقومات المرتبطة بشخصية الحكم وبعض مظاهر الإنتباه علي الرغم مـن أهميـتهم والتي تدل علي كفاءة حكم كرة اليد في إدارة المباريات. وكما يتضح مما سبق أن ذوي التحكم الداخلي يتمتعون بخصائص إيجابية أكثر من ذوي التحكم الخارجي، ومن هنا تكمن مشكلة البحث في أنها محاولة لوضع اختبار مركز التحكم ضمن اختبارات تقيـيم مسـتوى أداء الحكم لترقيته إلى المستوى الأعلى (ثالثة- ثانية ، أولى) وهل توجد علاقة إرتباطية بين مركز التحكم وبعض سمات الشخصية وتركيز الإنتباه لدى حكام كرة اليد عينة البحث؟

البحوث السابقة:

على الرغم من وفرة البحوث التي تناولت موضوع مركز التحكم ، وتناولت أيضاً سمات الشخصية ومظاهر الإنتباه فى الأنشطة الرياضية إلا أنه لم يتم التوصل إلى بحث تناول وضع اختبار مركز التحكم وبعض سمات الشخصية ومظاهر الإنتباه كأحد المؤشرات لتصنيف الحكام في كرة اليد الأمر الذي جعل الباحث يستعرض بعض المتغيرات التي من شأنها قد تؤثر على وجهة مركز التحكم كالعمر الزمني وطول مدة الخبرة ومستوى التعليم وكذلك بعض السمات الشخصية ومظاهر الإنتباه للاعبين والتي أبرزتها نتائج بحث **محمود سالم ١٩٩٠م (٢٥)** كما أوضحت بحث **محمد الشحات ١٩٩٢م (٢٢)** في أنه كلما زاد التحكم الخارجي قل مستوى الأداء المهاري، أما بحث **محمود سالم ونبيل ندا ١٩٩٣م (٢٤)** فقد توصلا إلى أن طول مدة مزاولة التحكيم تلعب دوراً في إرساء دعائم مركز التحكم الداخلي، وأن هناك فروق في مستوى الأداء بين الحكام الدوليين وحكام الدرجة الأولى في مركز التحكم الداخلي، فكلما زادت درجة مستوى أداء الحكم تأثر مركز تحكمه لينحو تجاه طرفه التحكم الداخلي أكثر. كما أشارت نتائج بحث **صبري جابر ١٩٩٩م (١٠)** إلى أن الناشئين ذو مستوى الأداء المهاري المرتفع لديهم تحكم داخلي أعلى من الناشئين ذو مستوى الأداء المهاري المنخفض. ونتائج بحث **رضا حفني ١٩٨٥م (٨)** والذى أشار إلى وجود ارتباط طردي ضعيف بين متغيرات بحثها، كما اتضح عدم وجود فروق معنوية بين لاعبات المراكز المختلفة في التصرف الخططي.ونتائج بحث كل من **مصطفى حسين وصديقة محمود ١٩٨٩م (٢٨)** والتى أشارت إلى وجود تميز للاعبي الخماسي الحديث عن لاعبي المبارزة والملاكمة والقدم والطائرة وألعاب القوى في حدة الانتباه وثبات الانتباه وتركيز الانتباه وحجم الانتباه. ونتائج بحث **محمد الشحات ١٩٩٢م (٢٢)** والتى أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين التحكم الداخلي ومفهوم الذات البدنية وبين التحكم الداخلي ومستوى الأداء المهاري. ونتائج بحث **تماضر طه ١٩٩٥م (٥)** والتى أشارت إلى تميز لاعبات الأنشطة الرياضية الجماعية بحدة الانتباه وانحراف التوزيع (تابع توزيع الانتباه) وتركيز الانتباه عن لاعبات الأنشطة الرياضية الفردية. ونتائج دراسة كل من **مرفت أمين ومروة فتحي ١٩٩٥م (٢٧)** والتى أشارت إلى وجود علاقة عكسية دالة بين

مظاهـــر الانتـــباه (حـــدة-توزيـــع-تركيز) وبين زمن رد الفعل للاعبات عدو المسافات القصيرة. ونتائج بحث **علي السعيد ريحان ١٩٩٦م** (١٢) والتى أشارت إلى وجود علاقة ســـالبة دالة إحصائياً بين التحكم الخارجي وإدراك القوة المبذولة للمصارعين، وكذلك لا توجد فروق دالة إحصائياً بين مجموعة الأوزان الخفيفة ومجموعة الأوزان المتوسطة في متغـــير الـــتحكم الخارجـــي وإدراك القوة المبذولة. ونتائج بحث **مصطفى سامي عميرة ١٩٩٦م** (٢٩) والـــتى أشـــارت إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة بين مركز التحكم والإنجاز الرقمي لسباحي المسافات القصـــيرة، وكـــذا وجود علاقة إرتباطية عكسية بين الإنجاز الرقمي ومجموع أبعاد مفهوم الذات.ونتائج بحث **هالة علي مرسي ١٩٩٩م** (٣٣) والـــتى أشارت إلى أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي له أثر إيجابي على مركز التحكم حيث اتجه من الخارجي إلى الداخلي.

أهـداف البحث:

يهـــدف هـــذا البحث إلى التعرف على علاقة مركز التحكم ببعض سمات الشخصية ومظاهر الإنتباه كأحد المؤشرات لتصنيف الحكام فى كرة اليد وذلك من خلال:-

١- تصميم اختبار لقياس مركز التحكم للحكام المصريين في كرة اليد.

٢- التعرف على الفروق بين مركز التحكم وبعض سمات الشخصية ومظاهر الإنتباه لدى حكام كرة اليد (الأولى- الثانية-الثالثة).

٣- التعرف على العلاقة الإرتباطية بين مركز التحكم و بعض سمات الشخصية ومظاهر الإنتباه لدى حكام كرة اليد (الأولى- الثانية - الثالثة).

تساؤلات البحث:

١- هـــل توجـــد فروق بين مركز التحكم وبعض سمات الشخصية ومظاهر الإنتباه لدى حكام كرة اليد (الأولى- الثانية-الثالثة).

٢- هل توجد علاقة إرتباطية بين مركز التحكم و بعض سمات الشخصية ومظاهر الإنتباه لدى حكام كرة اليد (الأولى- الثانية - الثالثة) ؟

إجراءات البحث:

منهج البحث:

المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من ٨٧٠ حكماً من حكام كرة اليد والمسجلين بسجلات الاتحاد المصـــري لكرة اليد لعام ١٩٩٩/٢٠٠٠م بدرجاتهم الثلاثة (الأولى- الثانية- الثالثة) وبعد إستبعاد عدد ٤٥ حكماً لإجراء الدراسة الإستطلاعية عليهم أصبحت عينة البحث الاساسية ٨٢٥ حكمـــاً مـــنهم ٣٧٠ حكماً درجة ثالثة، ٢٤٥ حكماً درجة ثانية ، ٢١٠ حكام درجة أولى.

أدوات البحث:

اختبار مركز التحكم:

قـــام الباحث بتصميم إختبار يقيس مركز التحكم لحكام كرة اليد وذلك بالإسترشاد بإختبار مركز التحكم **محمد الشحات** ١٩٩٢م(٢٢) **وعلى ريحان** ١٩٩٦م (٢٢) ،**وفاروق عـــبد الفتاح** ١٩٨١م (١٥) ، حيث قام الباحث بتعديل بعض النقاط بما يتناسب مع طبيعة الدراسة، وبما لا يخل بمضمون الاختبار، وقام الباحث باستخدامه على صورته في البحث الحالي والذى إشتمل على عدد ٣٤ عبارة فى ضوء مقياس ثنائى التدريج وتأخذ الدرجات (١- ٢) للإستجابات (نعم- لا) والدرجة الكلية للمقياس ٦٨ درجة. مرفق (١)

اختبار التصحيح (بوردون-انقيموف) Attention Test, Pordona Anivmov.

يـــتكون مـــن حـــروف روسية موضوعه في (٣١) سطر، ويتكون كل سطر من مجموعـــات مـــن الحروف الموضوعة بطريقة مقننة، وتتكون كل منها من ٣-٥ حروف مخـــتلفة الـــتوزيع والترتيـــب لضمان عدم حفظها لدى المختبر، وهو مكون من خمسة اختـــبارات تقـــيس مظاهـــر الانتـــباه وهـــم (حدة – ثبات – تحويل – توزيع – تركيز الانتباه).(مرفق ٢)

قائمة فرايبورج للشخصية:

وضعها في الأصل **جوكن فارنرج** Fahrenberg وأعد صورتها العربية **محمد حسن علاوي** ،وتشتمل علي السمات الآتية: العصبية، العدوانية، الإكتائبية، القابلية للاستثارة، الاجتماعية، الهدوء، السيطرة، الكف (الضبط).(مرفق ٣)

الدراسة الاستطلاعية

أجري الباحث تجربة استطلاعية علي عينة عشوائية من عينة البحث عددها (٤٥) حكماً، وذلك في الفترة من ٦/١٤ /٢٠٠٠م إلي ٣ /٧ /٢٠٠٠م.

أهداف الدراسة الاستطلاعية

- التعرف علي المعوقات التي قد تواجه الباحث وذلك لتفاديها عند تطبيق الدراسة الأساسية.
- التأكد من صلاحية ومناسبة الاختبارات المستخدمة.
- تحديد التسلسل المنطقي لتطبيق الاختبارات.
- التعرف علي ملاحظات أفراد العينة حول زمن وتوقيت وطريقة تطبيق الاختبارات.
- تدريب المساعدين على طريقة تسجيل النتائج.

المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات

قام الباحث بحساب الصدق عن طريق الإتساق الداخلى على عدد ٤٥ حكماً من عينة البحث ومن خارج العينة الأساسية (العينة الإستطلاعية) حيث تم حساب قيمة معامل الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للإختبار والجدول رقم (١) يوضح ذلك ، ولحساب الثبات قام الباحث بإستخدام التجزئة النصفية بين درجات العبارات الفردية ودرجات العبارات الزوجية ، كما إستخدم طريقة التطبيق وإعادته وبفاصل زمنى قدره خمسة عشرة يوماً بين التطبيقين كما يوضحه جدول (١).

جدول (١)

صدق الإتساق الداخلى لمقياس مركز التحكم

رقم العبارة	معامل الإرتباط	رقم العبارة	معامل الإرتباط	رقم العبارة	معامل الإرتباط	رقم العبارة	معامل الإرتباط
١	٠,٨٢٥*	١٠	٠,٧٥٥*	٢٠	٠,٧٩٩*	٢٩	٠,٨٤٣*
٢	٠,٧٦٥*	١١	٠,٩٠١*	٢١	٠,٧٥٧*	٣٠	٠,٨٦٧*
٣	٠,٧٦٠*	١٢	٠,٧٧٧*	٢٢	٠,٧٩٣*	٣١	٠,٨٨٨*
٤	٠,٨٣٦*	١٣	٠,٨٢٥*	٢٣	٠,٨٢٣*	٣٢	٠,٨٠٦*
٥	٠,٨٠٥*	١٤	٠,٨٣٧*	٢٤	٠,٧٦٦*	٣٣	٠,٨٣٣*
٦	٠,٧٧٧*	١٥	٠,٨٣٩*	٢٥	٠,٨٠٠*	٣٤	٠,٧٦٣*
٧	٠,٨١٠*	١٦	٠,٨٣٧*	٢٦	٠,٧٦٥*		
٨	٠,٩٠١*	١٧	٠,٨٠١*	٢٧	٠,٧٦٩*		
٩	٠,٧٦٤*	١٨	٠,٨٣٣*	٢٨	٠,٧٩٢*		

*دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية لإختبار مركز التحكم مما يعنى صدق الإختبار المستخدم.

جدول (٢)

ثبات إختبار مركز التحكم

الثبات	معامل الإرتباط
التجزئة النصفية	٠,٨٤٩*
التطبيق وإعادته	٠,٨٨٦*

*دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٢) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين درجات العبارات الفردية ودرجات العبارات الزوجيه ، وبين التطبيقين الأول والثانى ، مما يعنى ثبات المقياس المستخدم.

ولحساب الصدق لسمات الشخصية ومظاهر الإنتباه قام الباحث بتحليل آراء الخبراء والباحثين حول الأطر النظرية لمقومات(أبعاد) الشخصية ومن ثم استخلص منها المحاور المكونة لمقومات الشخصية لحكام كرة اليد وتحديد الاختبارات التي تعبر عن كل بعد. كما قام الباحث بعرض الاختبارات علي خبراء التربية الرياضية والعاملين في مجال علم النفس والتحكيم الرياضي (مرفق ٤) ويعرض الاختبارات وافق الخبراء علي صدقها وقياسها لما وضع من أجله وبذلك تحقق للاختبارات صدق المحتوي. وتحسباً من الباحث تم حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، حيث تم حساب الثبات عن طريق التطبيق وإعادته على عينة بلغ قوامها(٤٥) حكماً اختيروا عشوائيا من الحكام عينة البحث وممن توافر فيهم خصائص عينة البحث وتم حساب معامل الإرتباط بين التطبيقين. كما يوضحه الجدول التالى.

جدول (٣)

المعاملات العلمية (الثبات- الصدق) للاختبارات والمقاييس قيد البحث

م	المتغير	الإختبار- القياس	معامل الثبات	معامل الصدق
١	السمات الشخصية	العصبية	٠,٨٠٠	٠,٨٩٤
		العدوانية	٠,٨٦٤	٠,٩٢٩
		الاكتئابية	٠,٨٤٠	٠,٩١٦
		القابلية للاستثارة	٠,٧٣٢	٠,٨٥٥
		الاجتماعية	٠,٧١٧	٠,٨٤٦
		الهدوء	٠,٨٢٧	٠,٩٠٩
		السيطرة	٠,٨٦٨	٠,٩٣١
		الكف (الضبط)	٠,٧١٣	٠,٨٤٤
٢	مظاهر الانتباه	حدة	٠,٧٩٣	٠,٨٩٠
		ثبات	٠,٨١٨	٠,٩٠٤
		تحويل	٠,٧٣٤	٠,٨٥٧
		توزيع	٠,٨٣٦	٠,٩١٤
		تركيز	٠,٧٦٩	٠,٨٧٧
٣	مركز التحكم		٠,٩٣١	٠,٩٦٤

يوضح جدول رقم (٣) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوي ٠,٠٥ بين التطبيقين مما يدل علي أن الاختبارات والمقاييس قيد البحث تتميز بدرجة عالية من الثبات. كما يتضح من نفس الجدول معامل الصدق لسمات الشخصية وأبعاد مظاهر الإنتباه قيد البحث حيث يشير إلي أن هذه الاختبارات قيد البحث تقيس ما وضعت من أجله.

الدراسة الأساسية

علي ضوء ما أسفرت عنه التجربة الاستطلاعية تم تطبيق الاختبارات علي الحكام عينة البحث في الفترة من ٧/٢١ /٢٠٠٠م إلي ٩/١٩ /٢٠٠٠م وتم تطبيق القياسات بالترتيب التالي (قياس السمات الشخصية - قياس مظاهر الانتباه للحكام- قياس مركز التحكم.) وبعد الإنتهاء من التطبيق تم تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيا.

الأسلوب الإحصائي

-المتوسط الحسابي

-معامل الارتباط

-تحليل التباين (Anova)

-اختبار L.S.D أقل فرق معنوي.

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً عرض النتائج:

جدول (٤)

تحليل التباين بين حكام كرة اليد

في مظاهر الإنتباه

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
حدة الانتباه	بين المجموعات	٢٤,٦٤	٢	١٢,٣٢	٦,١٣*
	داخل المجموعات	١٦٥٢,٢٢	٨٢٢	٢,٠١	
ثبات الإنتباه	بين المجموعات	١٧,٨٤	٢	٨,٩٢	٤,٧٢*
	داخل المجموعات	١٥٥٣,٥٨	٨٢٢	١,٨٩	
تحويل الإنتباه	بين المجموعات	١٥,٩٣	٢	٧,٩٧	٥,١٤*
	داخل المجموعات	١٢٧٤,١٠	٨٢٢	١,٥٥	
توزيع الإنتباه	بين المجموعات	٢٤,٨٦	٢	١٢,٤٣	٧,٥٨*
	داخل المجموعات	١٣٤٨,٠٨	٨٢٢	١,٦٤	
تركيز الإنتباه	بين المجموعات	٢٨,٢٤	٢	١٤,١٢	٦,٦٣*
	داخل المجموعات	١٧٥٠,٨٦	٨٢٢	٢,١٣	

* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين الحكام عينة البحث (الدرجة الأولى- الدرجة الثانية- الدرجة الثالثة) فى جميع مظاهر الإنتباه قيد الدراسة ، وبناء على ذلك سيقوم الباحث بحساب دلالة الفروق بين المتوسطات بإستخدام إختبار أقل فرق معنوى.

جدول (٥)

اختبار دلالة الفروق بين متوسطات أبعاد مظاهر الانتباه لدي حكام كرة اليد

المتغير	المجموعات	المتوسط الحسابي	الفروق بين المتوسطات			الدلالة
			١	٢	٣	
حدة الإنتباه	حكام الدرجة الأولى	١٠,٥٢		*١,٧٥	*٢,٨٨	٠,٩٢
	حكام الدرجة الثانية	٨,٧٧			*١,١٣	
	حكام الدرجة الثالثة	٧,٦٤				
ثبات الإنتباه	حكام الدرجة الأولى	٠,٩١		*٠,٢٥	*٠,٦٠	٠,٢١
	حكام الدرجة الثانية	٠,٦٦			*٠,٣٥	
	حكام الدرجة الثالثة	٠,٣١				
تحويل الإنتباه	حكام الدرجة الأولى	٢,١٠		*١,١٢	*٣,٨٤	*٠,٨٨
	حكام الدرجة الثانية	٣,٢٢			*٢,٧٢	
	حكام الدرجة الثالثة	٥,٩٤				
توزيع الإنتباه	حكام الدرجة الأولى	٤,٧٢		*١,٤٢	*٣,٢٨	١,١١
	حكام الدرجة الثانية	٦,١٤			*١,٨٦	
	حكام الدرجة الثالثة	٨,٠٠				
تركيز الإنتباه	حكام الدرجة الأولى	٠,٦٢		*٠,٦٣	*١,١٨	٠,٤٨
	حكام الدرجة الثانية	١,٢٥			*٠,٥٥	
	حكام الدرجة الثالثة	١,٨٠				

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين حكام الدرجة الأولى وكل من حكام الدرجة الثانية و وحكام الدرجة الثالثة ولصالح حكام الدرجة الأولى وذلك فى جميع ابعـــاد مظاهـــر الإنتـــباه ، وبين حكام الدرجة الثانية وحكام الدرجة الثالثة ولصالح حكام الدرجة الثانية وذلك فى جميع أبعاد مظاهر الإنتباه.

جدول (٦)

تحليـــل التباين بين حكـــام كرة اليد

في سمات الشخصية

السمات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
العصبية	بين المجموعات	١٤,٣٧	٢	٧,١٩	٤,٥٢*
	داخل المجموعات	١٣٠٦,٩٨	٨٢٢	١,٥٩	
العدوانية	بين المجموعات	١٤,٦٠	٢	٧,٣٠	٤,٠١*
	داخل المجموعات	١٤٩٦,٠٤	٨٢٢	١,٨٢	
الاكتئابية	بين المجموعات	١٧,٢٢	٢	٨,٦١	٥,٧٨*
	داخل المجموعات	١٢٢٤,٧٨	٨٢٢	١,٤٩	
القابلية للاستثارة	بين المجموعات	١٧,٤١	٢	٨,٧٠	٤,٣٣*
	داخل المجموعات	١٦٥٢,٢٢	٨٢٢	٢,٠١	
الاجتماعية	بين المجموعات	٢٤,١٤	٢	١٢,٠٧	٦,٤٢*
	داخل المجموعات	١٥٤٥,٣٦	٨٢٢	١,٨٨	
الهدوء	بين المجموعات	١٨,٢٢	٢	٩,١١	٥,٧٣*
	داخل المجموعات	١٣٠٦,٩٨	٨٢٢	١,٥٩	
السيطرة	بين المجموعات	١٤,٤٧	٢	٧,٢٤	٤,٤٤*
	داخل المجموعات	١٣٣٩,٨٦	٨٢٢	١,٦٣	
الكف والضبط	بين المجموعات	١٠,٤٦	٢	٥,٢٣	٤,٧١*
	داخل المجموعات	٩١٢,٤٢	٨٢٢	١,١١	

* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضـــح مـــن الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين الحكام عينة البحث (الدرجة الأولى- الدرجة الثانية- الدرجة الثالثة) فى جميع سمات الشخصية قيد الدراسة ، وبناء على ذلك سيقوم الباحث بحساب دلالة الفروق بين المتوسطات بإستخدام إختبار أقل فرق معنوى.

جدول (٧)

إختبار دلالة الفروق بين المتوسطات لدي

حكام كرة اليد في سمات الشخصية

المتغيرات	المجموعات	المتوسط الحسابي	الفروق بين المتوسطات			مستوي الدلالة
			١	٢	٣	
العصبية	حكام الدرجة الأولى	١٣,٥٧		*٣,٩٢	*٦,٢٣	١,٦٤
	حكام الدرجة الثانية	٩,٦٥			*٢,٣١	
	حكام الدرجة الثالثة	٧,٣٤				
العدوانية	حكام الدرجة الأولى	٩,٤١		*٠,٧٥	*٢,٠٨	٠,٦٢
	حكام الدرجة الثانية	١٠,١٦			*١,٣٣	
	حكام الدرجة الثالثة	١١,٤٩				
الاكتئابية	حكام الدرجة الأولى	١٣,٢١		*٢,٥٥	*٥,٦٩	١,٩٢
	حكام الدرجة الثانية	١٠,٦٦			*٣,١٤	
	حكام الدرجة الثالثة	٧,٥٢				
القابلية للاستثارة	حكام الدرجة الأولى	١٣,٤٢		*٣,٥٥	*٥,٨٨	١,٨٨
	حكام الدرجة الثانية	٩,٨٧			*٢,٣٣	
	حكام الدرجة الثالثة	٧,٥٤				
الاجتماعية	حكام الدرجة الأولى	٧,٤٨		*٣,١٩	*٦,١٤	١,١٨
	حكام الدرجة الثانية	١٠,٦٧			*٢,٩٥	
	حكام الدرجة الثالثة	١٣,٦٢				
الهدوء	حكام الدرجة الأولى	٧,٦٨		*٢,٨٧	*٥,٢٩	١,٠٢
	حكام الدرجة الثانية	١٠,٥٥			*٢,٤٢	
	حكام الدرجة الثالثة	١٢,٩٧				
السيطرة	حكام الدرجة الأولى	٧,٨١		*٠,٨٣	*١,٨٣	٠,٧٧
	حكام الدرجة الثانية	٨,٦٤			*١,٠٠	
	حكام الدرجة الثالثة	٩,٦٤				
الكف والضبط	حكام الدرجة الأولى	١٣,٤٨		*٢,٤٨	*٥,٥٦	١,٩٦
	حكام الدرجة الثانية	١١,٠٠			*٣,٠٨	
	حكام الدرجة الثالثة	٧,٩٢				

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين حكام الدرجة الأولى وكل من حكام الدرجة الثانية و وحكام الدرجة الثالثة ولصالح حكام الدرجة الأولى وذلك فى جميع ابعـاد سـمات الشخصـية قيد البحث ، وبين حكام الدرجة الثانية وحكام الدرجة الثالثة ولصالح حكام الدرجة الثانية وذلك فى جميع أبعاد سمات الشخصية قيد البحث.

جدول (٨)

تحليـل التباين بين حكـام كرة اليد

في درجة التحكم

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
بين المجموعات	١٩,٧٢	٢	٩,٨٦	٤,٨٨*
داخل المجموعات	١٦٦٠,٤٤	٨٢٢	٢,٠٢	

* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضـح مـن الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين الحكام عينة البحث (الدرجـة الأولـى- الدرجـة الثانية- الدرجة الثالثة) فى درجة التحكم ، وبناء على ذلك سيقوم الباحث بحساب دلالة الفروق بين المتوسطات بإستخدام إختبار أقل فرق معنوى.

جدول (٩)

إختبار دلالة الفروق بين المتوسطات لدي

حكام كرة اليد في درجة التحكم

المجموعات	المتوسط الحسابي	الفـروق بيـن المتوسطـات			مستوي الدلالة
		١	٢	٣	
حكام الدرجة الأولى	٦١,٣٥		١٢,٧٠*	٢٠,٩٩*	
حكام الدرجة الثانية	٤٨,٦٥			٨,٢٩	٢,٦٤*
حكام الدرجة الثالثة	٤٠,٣٦				

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين حكام الدرجة الأولى وكل من حكـام الدرجـة الثانـية و وحكام الدرجة الثالثة ولصالح حكام الدرجة الأولى وذلك فى درجـات التحكم ، وبين حكام الدرجة الثانية وحكام الدرجة الثالثة ولصالح حكام الدرجة الثانية وذلك فى درجات التحكم.

جدول (١٠)

معاملات الإرتباط بين درجة التحكم وبعض سمات الشخصية

ومظاهر الإنتباه لدى الحكام عينة البحث

المتغيرات	الأبعاد	حكام الدرجة الأولى	حكام الدرجة الثانية	حكام الدرجة الثالثة
سمات الشخصية	العصبية	٠,٨٨٨*	٠,٦٣٤*	٠,١٢٣
	العدوانية	٠,٧٧٧*	٠,٧٢٤*	٠,٠٩٨
	الاكتئابيـة	٠,٩٣٤*	٠,٦٢٣*	٠,١٧٤
	القابلية للإستثارة	٠,٩٧٤*	٠,٦١٨*	٠,١٦٤
	الإجتماعية	٠,٨٦٥*	٠,٦٦٦*	٠,١٧٥
	الهـدوء	٠,٨٠٥*	٠,٧٠١*	٠,٢٣٤
	السيطرة	٠,٦٣٤*	٠,٥٥٤*	٠,١١٦
	الكف والضبط	٠,٧٨٩*	٠,٦١٢*	٠,١٤٧
مظاهر الإنتباه	حدة الإنتباه	٠,٧٧٣*	٠,٣٦٤*	٠,١٣١
	تركيز الإنتباه	٠,٨١٢*	٠,٦٣٥*	٠,١٢٤
	توزيع الإنتباه	٠,٨٣٤*	٠,٥٢٤*	٠,٠٩٧
	تحويل الإنتباه	٠,٦٤٥*	٠,١٢٣	٠,١٣٤
	ثبات الإنتباه	٠,٧٣٩*	٠,٤٢٤*	٠,٢١٢

* ددال عند مستوى ٠,٠٥

يتضـح مـن الجـدول رقم (١٠) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين درجة الـتحكم وكل من سمات الشحصية وأبعاد مظاهر الإنتباه لدى حكام الدرجة الأولى ، فى حيـن كانت العلاقة الإرتباطية دالة فى بعض المتغيرات ، بينما كانت العلاقة الإرتباطية غير دالة إحصائياً لدى حكام الدرجة الثالثة.

ثانياً مناقشة النتائج:

يتضح من الجداول أرقام (٤)(٦)(٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين الحكام (عينة البحث فى كل من أبعاد السمات الشخصية ، وأبعاد مظاهر الإنتباه وإختبار مركز التحكم ، كما توضح الجداول أرقام (٥)(٧)(٩) أن الفروق كانت لصالح حكام الدرجة الأولى مقارنة بكل من حكام الدرجة الثانية وحكام الدرجة الثالثة ولصالح حكام الدرجة الأولى ، وبين حكام الدرجة الأولى وحكام الدرجة الثانية ولصالح حكام الدرجة الأولى وذلك فى جميع أبعاد الشخصية ومظاهر الإنتباه وكذلك مركز التحكم.

ويرجع الباحث ذلك إلى أن هؤلاء الحكام (الدرجة الثانية) أثناء إدارتهم المباريات علي المستوي المحلي والتي يقومون بها في إطار من المعوقات التي تحول دون قيامهم بإدارة المباريات بالشكل المناسب حيث يتعرضوا باستمرار إلي الاعتداء اللفظي من الجمهور المتعصب أضف إلي ذلك النقد المستمر من خلال وسائل الإعلام المختلفة التي تضخم الأخطاء التي قد يقع فيها الحكام وإرجاع هزيمة الفرق مسئولية الحكام وأيضا الاعتراضات سواء من اللاعبين أو الأجهزة الفنية للفرق بالإضافة إلي عدم التقدير المعنوي والمادي للحكام بالرغم من الجهد الذي يبذله الحكام في إدارة المباريات ونتيجة هذه العوامل السابقة بدون شك تؤدي إلي شعورهم بالعجز والقصور عن قيامهم بإدارة المباريات بالمستوي المطلوب مما يترتب عليه حدوث ضغط نفسي وتوتر عصبي يؤدى إلي هبوط مستوي دافعيتهم وشعورهم بعدم الرضا.

كما أن مواجهة حكام كرة اليد للعديد من المعوقات والمشاكل التي تشكل كثيرا من الاحباطات لديهم بالإضافة إلي ذلك أن ممارسة التحكيم قد تحاط بأوضاع عمل غير مناسبة، مما قد يؤثر بشكل مباشر علي مستوي الحكم في إدارته للمباراة التي يقوم بتحكيمها بل علي مستواه التحكيمى بشكل عام. ويري الباحث أن من الأسباب التي أدت إلي ذلك قد يرجع إلي عدم تقدير اللاعبين وأعضاء الأجهزة الفنية والإدارية والجمهور للجهد الذي يبذله الحكام، قلة الحافز المادي الذي يحصل عليه الحكم، وعدم احترام اللاعبين للحكام نتيجة عدم فهمهم الكامل والواعي بقانون كرة اليد فهما صحيحا، وأيضا عدم وصول العديد من الحكام إلي المرتبة الدولية بالرغم من بذل الجهد في مجال التحكيم.

ويمكن تفسير هذه النتائج بأنه في الفترة التي يقوم بها الحكام بممارسة التحكيم يكون اهتمام الحكام منصبا علي محاولة النجاح في التحكيم والظهور بمستوي عالي والقيام بما يتطلبه العمل التحكيمي من مهام بالمستوي المناسب ولكن يكتشف الحكم أنه لا يلقي

من التقدير المادي أو المعنوي ما يتناسب مع الجهد المبذول بل أن العديد من هؤلاء الحكام لم يصلوا إلي المرتبة الدولية التي هي هدفهم الأول ولم يرشحوا إلي المرتبة الدولية- بالإضافة إلي ذلك نجد أن الحكام يصادفهم العديد من المواقف الصعبة والحرجة في ملاعب كرة اليد منها ما يتعلق بالجمهور المتعصب واللاعبين والمدربين والإعلاميين وما يتعلق بالعمل المهني للحكم وما إلي ذلك. مثل هذه المعوقات وغيرها مع تكرارها خلال إدارته للمباريات علي مر السنين بلا شك تترك أثارا سلبية علي الحكم وتضعه تحت العديد من الضغوط العصبية بل أنها قد تؤدي إلي العديد من الحكام الممتازين إلي ترك التحكيم.

ويري الباحث أن الحكام عندما يتعرضون لمشاكل تحول دون تحقيق النجاح في المباريات التي يقومون بإدارتها وبالتالي فإن ذلك يمثل انعكاسا لعوامل انفعالية ودافعية ولكن مع زيادة عدد سنوات الخبرة تنعكس الأمور حيث يستطيع الحكام استخدام وسائل مختلفة للتكيف تقلل من شعورهم بالضغوط والتوتر وهو الأمر الذي يؤدي إلي خفض مستوى أداء الحكام.

كما يرى الباحث أن للخبرة تأثير واضح في ممارسة التحكيم من حيث متطلباته والقدرة علي حسن التصرف في المواقف التي تواجه الحكم والقدرة علي إعطاء القرارات الصحيحة في الوقت المناسب حيث أنه كلما زادت قدرة الحكم علي قراءة المواقف المختلفة وإعطاء القرار المناسب لهذه المواقف زاد التوقع لتطوير الأداء التحكيمي وزيادة ثقته في نفسه وبالتالي الشعور بالنجاح والرضا.

والجدير بالذكر أنه لأسباب شتي تبرز في مجال ممارسة التحكيم معوقات تواجه الحكام خلال قيامهم بتحكيم المباريات، فالحكم يواجه العديد من المعوقات الاجتماعية والاقتصادية والإدارية والمهنية التي تحول دون قيامه بدوره بصورة متكاملة، وهذا ما يؤدي إلي الإحساس بالقصور في تحقيق متطلبات التحكيم بصورة بناءة وناجحة، ويري الباحث أن من أهم هذه المعوقات: قلة العائد المادي ووسائل الإعلام الرياضي والنقد حول ظهور الأخطاء التي قد يقع فيها الحكام، الجمهور وتأثيره في زيادة حدة المشكلات، توجيه اللوم علي الحكام عند الهزيمة، قلة فرص الترقي، تجاهل لجنة الحكام الرئيسية لبعض الحكام، الصعوبات التي قد يواجهها الحكام عند الخروج من عملهم لتحكيم المباريات، عدم شعور الحكام بالأمان بسبب تعرضهم لحوادث عند سفرهم للتحكيم، وهذا كله يؤدي إلي

الإرهـــاق، التوتر، فقدان الثقة بالنفس، الإحباط، ضعف الإنجاز في مستوي التحكيم، عدم الرضـــي عن ممارسة التحكيم، بالإضافة إلي ظهور حالة عدم الاتزان والاستقرار النفسي الأمر الـــذي يجعـــل الحكم يفكر بصورة جدية إلي الابتعاد عن ممارسة التحكيم. كما أن الملابـــس والأدوات الخاصـــة التي يستخدمها الحكم باهظة الثمن بالإضافة إلي الانتقالات والـــتغذية للحكم- والأبحاث تؤكد أهمية الدعم المادي والمعنوي. ويري **زياد لطفى نقلاً عـــن كـــرياكون Kyiracon** أن غياب المكافآت المادية والمعنوية وغياب التقدير للجهد المبذول يؤدي إلي الإسراع في حدوث الضغط النفسى. (٩: ١٤٧)(٣٢: ١١٢)

يـــري الباحـــث أن الحكـــام ذو تركـــيز الانتباه الأعلى لا يتأثرون بدرجة عالية بالضغوط التي تنشأ من المواقف الصعبة التي تواجههم أثناء المباريات، فعندما يقع الحكم تحت تأثير الضغوط فترات زمنية قصيرة أو طويلة نتيجة الاعتراضات والاحتجاجات في المـــباريات فإن درجة تحكمه ومقاومته لهذه المواقف تعتبر مؤشرا لكفاءته. بعكس الحكام الذين يديرون المباراة فإنه نتيجة عدم قدرته علي مقاومة تلك الضغوط التي يواجهها في بعض المباريات فإنه يتعرض للخطر وظهور بعض المشكلات الانفعالية كما أنه يتعرض للعديـــد مـــن المواقـــف الحرجة التي تجعله يشعر بالتعاسة لعدم قدرته علي التغلب علي المواقف الضاغطة فإنه لا يقاومه جيدا وبالتالي يزداد شعوره بالضغوط بعكس الحكم الذي يشعر بأن لديه القدرة علي التحكم والتغلب علي المواقف الضاغطة، فإنه يميل إلي مقاومته وبالتالي ينخفض شعوره بالضغوط النفسية.

ويشير في هذا الصدد أسامة كامل راتب عندما يستطيع الرياضي مواجهة التوتر والتحكم فيه فإن ذلك يساعد علي التركيز نحو الأهداف علي نحو أفضل بالإضافة إلي أن ذلـــك يحسن من مقدرته علي تركيز الانتباه ، كما أن الرياضي الذي يمتلك مهارة تركيز الانتباه يستطيع تجنب الأفكار السلبية كمصدر للتوتر. (٢: ١٢٦)

ولعـــل ســـنوات الممارســـة الطويلـــة نسبيا للحكام عينة البحث في إدارة بعض المـــباريات بين فرق يتسم لعبها بالسرعة والتنوع واتباع الخطط الهجومية المستمرة طيلة شوطي المباراة، قد أكسبت الحكم درجة عالية نسبياً من تركيز الإنتباه.

وتـــبدو تلـــك النـــتائج منطقية حيث يتميز من يتسمون بالعصبية أنهم يعانون من الاضـــطرابات النفسجسمية كاضطراب النوم والإرهاق والتوتر ووضوح بعض المظاهر العصـــبية المصاحبة للاستثارة الانفعالية (١٨: ١٤٤) ومن هنا فإن الحكام عينة البحث قد يصـــدروا قراراً خاطئا نتيجة العصبية التي يتسم بها مثل تسرعه بإعطاء عقوبة مشكوك

فـــي صحتها أو عدم احتسابها لوقوفه في مكان يحجب الرؤية عن موقف اللعب أو اتخاذ القرارات السريعة في المواقف التي تتطلب الكياسة عند تطبيق القانون مما يؤدي ذلك إلي العديد من المشكلات والاحتجاجات التي قد تؤثر علي قرار الحكم فيما بعد وذلك من شأنه أن يسبب لهم ضغوطا في التحكيم.

فـــي حيـــن يلجـــأ أولئك الأقل عصبية إلي اتخاذ القرار دون أي استثارة انفعالية والابـــتعاد عـــن التوتر ومن هنا يكونون أقدر علي إصدار القرارات الصحيحة في الوقت المناسب بكل دقة وبكفاءة عالية ما يهيئ لنفسه المناخ المناسب وبالتالي يؤدي دوره بنجاح ويصبح باستطاعتهم التغلب على كل ما من شأنه أن يسبب لهم ضغوطا في المباراة.

كمـــا يتسم من يحصلون علي درجات أعلي في سمة الاكتئابية بالتذبذب المزاجي والتشـــاؤم والشعور بالتعاسة وعدم الرضا وعدم القدرة علي التركيز (١٨: ٤٤١) ولذلك فـــإن حكام الدرجة الثانية (عينة البحث) لا يستطيعون التغلب علي ما يعوق تحقيق أمالهم والوصول إلي أعلي مستوي تحكيمي نتيجة نظرتهم التشاؤمية لمستقبلهم في التحكيم حيث أن ســـنهم قـــد تخطـــيْ المدة القانونية لكي يكونوا حكام دوليين وذلك يؤدي إلي الشعور بالإحباط واليأس والاكتئاب.

ويشـــير فـــي هـــذا الصـــدد فيندر **Fender** إلى أن الإنهاك الانفعالي يؤدي إلي انخفاض مستوي الرياضي إضافة إلي العديد من المشاعر النفسية السلبية التي ربما تصل إلي الاكتئاب. (٢: ١٦٦)

أما من يحصلون علي درجات منخفضة في سمة الاكتئابية فإنهم يتسمون بالمزاج المعتدل والقدرة علي التركيز والإطمئنان والأمن والثقة بالنفس والقناعة ، وهذا يساعدهم علـــي أن يكونـــوا أهلا للمسئولية الملقاه علي عاتقهم والتي يتحملونها نتيجة حبهم للتحكيم والاستمتاع بأدائهم التحكيمي، كما أن نظرتهم للحياة بشكل عام نظرة تفاؤل مما يقلل من حـــدة الضغوط التي قد تقع عليهم أثناء المباريات مما يزيد من رضاهم عن أنفسهم وعن ممارســـتهم للتحكـــيم. كمـــا يتســـم مـــن يحصـــلون علي درجات أعلي في سمة القابلية للاستثارة بشدة التوتر وضعـــف القـــدرة علي مواجهة الاحباطات اليومية العادية وسرعة التأثر والحساسية.(١٨: ٤٤٢)

ونتـــيجة لذلـــك فالحكـــام لا يســـتطيعون أن يقوموا بدورهم التحكيمي كما ينبغي وبخاصة عندما تقام المباريات في جو مشحون بالانفعالات بين الفرق المنافسة- كما أنهم يـــتأثرون سريعا عند تقديم النقد الموجه إليهم عندما تقوم وسائل الإعلام المختلفة بتحديد

الأخطـــاء لهؤلاء الحكام، مما يجعل التحكيم بالنسبة لهم نمطي وبخاصة عندما يواجهون العديد من المعوقات في العمل المهني الذي يقوم به الحكم أو المشاكل الأسرية التي تؤدي إلـــي المـــزيد من التوتر عندما يفكر فيها وبالتالي قد تصبح اتجاهاتهم نحو التحكيم سلبية فيضـــيقون ذراعا بما يفعلونه وهذا من شأنه يؤدي إلي المزيد من المشاكل التي تواجههم فـــي ممارســـة التحكيم بشكل عام ونتيجة لذلك تقل درجة رضاهم عن مستواهم التحكيمي وبالتالي تزداد حدة ما يواجهونه من ضغوط.

أمـــا الذيـــن تنخفض لديهم سمة القابلية للاستثارة فإنهم يتميزون بقدر ضئيل من الاندفاعـــية والتلقائـــية، كما يتميزون بالمزاج المعتدل والقدرة علي ضبط النفس وتحمل الإحـــباط (١٨: ٤٤٢). وكـــل هـــذه الخصائص المميزة أثرها الإيجابي علي أداء الحكام ويظهـــر ذلـــك عـــند إعطاء الحكم القرار الصحيح بدقة متناهية في الوقت دون تأخير أو تســـرع، كمـــا لديهـــم دور كبير من ضبط النفس والمثابرة يدفعهم غلي إحساسهم بأهمية دورهم في نجاح المباريات.

كمـــا يتســـم مـــن يحصلون علي درجات أعلي في سمة الاجتماعية بالقدرة علي الـــتفاعل مـــع الآخريـــن وســـرعة عقد الصداقات ولديهم دائرة كبيرة من المعارف، كما يتميزون بالمرح والحيوية والنشاط وحضور البديهة. (١٨: ٤٤٣)

وهـــذه الخصائص التي يتميز بها الحكام تجعل الحياة بشكل عام لها معني بالنسبة لهـــم وربمـــا يكونـــوا أكثر قدرة علي المقاومة والتحمل وبخاصة إذا كان حولهم أصدقاء وأقارب يمدونهم بالرعاية والاهتمام ويكونوا أكثر قدرة علي التخلص من الضغوط التي يواجههـــا وأكـــثر تفاؤلا عندما يجدون حولهم الأهل والأقارب والأصدقاء حيث يمدونهم بـــالدعم والتشـــجيع والمشاركة الوجدانية ويتم مساندتهم بالتفهم والتوجيه عندما تحيط بهم الصـــعاب وبالتالـــي يتخلص من الاستجابة لهذه الضغوط حيث يتوقف ذلك علي مدي ما يتســـلح به من مهارات اجتماعية وهذا بدوره يؤدي إلي انخفاض درجة الضغوط النفسية لديهـــم. أمـــا مـــن يحصلون علي درجات منخفضة في الاجتماعية فإنهم يتميزون بتجنب اللقـــاءات مـــع الآخرين وتفضيل الوحدة كما أن لديهم قلة محدودة من المعارف والاكتفاء بالذات (١٨: ٤٤٣)

وهـــذا يجعل الحكام عينة البحث أكثر ارتباطا بالتوتر والاضطراب النفسي حيث يفـــتقد للمساندة الوجدانية والصلات والدعم الاجتماعي والمؤازرة، كما أن تأثير الضغوط علـــيهم من ذوي الاهتمامات الاجتماعية الضيقة تكون أكثر عمقا وأسوأ أثرا- إذ يجدون

أنفسهم عاجزين عن الدخول في نشاطات أو علاقات اجتماعية وهذا من شأنه أن يؤدي إلي أن تزايد المشكلات والعوائق التي تواجههم في التحكيم وتقل درجة رضاهم عن مستواهم التحكيمي فتزداد بالتالي ما يواجهونه من ضغوط.

كما يتسم من يحصلون علي درجات عالية في سمة الهدوء بالثقة وعدم الارتباك أو تشتت الفكر واعتدال الفكر واعتدال المزاج والتفاؤل والدأب علي العمل وصعوبة الاستثارة. (١٨: ٤٤٣) وهذا يجعل الحكام قادرون علي مواجهة المشكلات والمواقف الصعبة التي تحدث في المباريات كما أنهم يستمتعون بالعمل الذي يقومون به كما أن احتفاظهم بالهدوء في أقصي الظروف وأصعبها يجعلهم لا يشعرون بأي نوع من القلق أو التوتر مما يجعل قراراتهم تتميز بالموضوعية والعدالة وبالتالي يبتعدون عن أي تأثيرات سلبية يمكن أن تعتريهم مما يؤدي ذلك إلي رفع الحالة المزاجية والرغبة في الظهور بمستوي تحكيمي عالي وهو الأمر الذي يساعدهم علي إنجاز الواجبات المطلوبة فيه كحكام في المباريات.

أما من يحصلون علي درجات منخفضة في الهدوء فإنهم يتميزن بالاستثارة وسهولة الغضب والضيق والارتباك وسرعة الشعور باليأس والتشاؤم.(١٨: ٤٤٣)

وهذا يجعل الحكام عينة البحث يعوزهم عدم الارتباك في أي وقت أثناء إدارته للمباراة حتى لا تتأثر قراراته بالسلبية مما يوحي بالشك لذوي الروح الرياضية الضعيفة من اللاعبين ويشجعهم علي الاعتراض ومحاولة التأثير علي قراراته في صالحهم. مما يتعرض للاصطدام باللاعبين وهو الأمر الذي يزيد من الضغوط الواقعة عليهم.

كما يتسم من يحصلون عل درجات أعلي في سمة الكف أو الضبط بعدم القدرة علي التعامل مع الآخرين وخاصة المواقف الجماعية وظهور الارتباك عند مواجهة بعض الأحداث المعينة وعدم القدرة علي الجسم الفوري، وسهولة الارتباك والخوف وخاصة عند قيام الآخرين بمرافقتهم. (١٨: ٤٤٤)

وعلي ذلك نجد أن الحكام تعوزهم الثقة بالنفس، كما يظهر علي الحكام الارتباك في بعض المواقف الصعبة التي تواجه الحكام وبالتالي فقد يخطأ الحكم في توقيت حدوث المخالفة دون إعطاء إتاحة الفرصة مما يعطي الفرصة للاعبين على الاعتراض والاحتجاج نتيجة شعورهم بالظلم مما يؤدي إلي ظهور عواقب وخيمة وفي النهاية تكون النتائج غير موضوعية مما تترك أثارا معنوية عميقة في نفوس الحكام ولا تزول بعد وقت قصير فربما تستمر لسنوات وهذا يشكل في مجمله خلفية نفسية.

كمـــا يتسم من يحصلون علي درجات منخفضة في سمة الكف أو الضبط بالقدرة علي التعامل مع الآخرين وعدم سرعة الارتباك وواثقون من أنفسهم (١٨: ٤٤٤)

وبذلـــك فإن الحكام الذين يتسمون بهذه السمة يستطيعون أن يتعاملوا مع مواقف اللعـــب المختلفة بإعطاء قرارات سليمة نابعة من ثقته بنفسه دون أن يتطرق أقل قدر من الشك إلي ذاته مما يعطي للاعبين الاهتمام فقط بالمهام الخططية المراد تنفيذها في الملعب وبالتالـــي عدم ظهور أي اعتراضات من اللاعبين حيث أن قرارات الحكام لا تقوم علي الانفعالات أو التردد مما يشعرون الحكام بأنهم أهلا للواجبات والسلطات التي حددتها لهم الاتحـــاد الدولـــي لكـــرة اليد لمساعدتهم وبالتالي يزيد ذلك من رضاهم عن أنفسهم وعن مستواهم في إدارة المباريات.

هذا وتحدد الإشارة إلي أن نتائج سلوك الحكام بصفة عامة وحكام كرة اليد بصفة خاصـــة يتأثر بدرجة كبيرة-بخصائص الشخصية التي يتميز بها حكام كرة اليد حيث أنه يلاحظ أن بعض الحكام يستطيعون مواجهة هذه الضغوط ومن ثم التكيف والاستمرار في ممارسة التحكيم الرياضي، بينما يفشل البعض الآخر في مواجهة هذه الضغوط مما يتأثر مستواهم التحكيمي بشكل سلبي.

كمـــا وجـــد **تلينـــباك Tellenback** عند دراسته للنموذج السببي للضغوط التي يـــتعرض لهـــا المعلم، وجد علاقة دالة إحصائيا بين سمات الشخصية والضغوط، واعتبر ســـمات الشخصية من بين العوامل التي قد تؤدي إلي الضغوط ، كما أنها أيضاً قد تساعد المعلم علي مواجهة الضغوط التي يمكن أن يتعرض لها-كما أن الضغوط لها تأثير سلبي علي السمات الشخصية. (٣٨)

ويري **فرويد نبرجر Freud nberger** أن سمات الشخصية وخاصة لدي أولئك الأكـــثر إخلاصا والتزاما في عملهم والأكثر تمسكا بالقيم والمثاليات تؤدي إلي تعرضهم للكثير من الضغوط. (١٣: ٨٥)

مما سبق يري الباحث أن السمات الشخصية تلعب دورا رئيسيا في تشكيل شخصية حكام كرة اليد حيث تسهم بدرجة كبيرة في الإقلال أو الحد من الشعور بعدم الثقة بالنفس ومن ثم الارتقاء بمستوي قدرات الحكام متفقا بذلك مع **لارسون Larson** حيث أشار إلي أن الســـمات الشخصـــية تعتـــبر لازمـــة للتفوق في النشاط المختار للوصول إلي أعلي المســـتويات، ومـــع مـــا أشار إليه **محمد حسن علاوي عن أوزالين Oxolen** إلي دور الســـمات الشخصية ومساهمتها في الارتقاء بمستوي قدرات الفرد وما يشير إليه من نتائج

البحوث الرياضية التي أثبتت أن الرياضيين الذين يفتقرون إلي هذه السمات يظهرون بمستوي أقل من قدراتهم الحقيقية. (٢١: ٤٣)

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج بحث **بطرس رزق الله وعبده أبو العلا** (٤) فى أنه يعد مستوى تحكيم كرة القدم في مصر من النواحي الفنية والبدنية والإدارية والإعلامية والمادية أقل من المتوسط بينما يعد متوسط من الناحيتين النفسية والأمنية ونتائج بحث **عبدالناصر زغلول** (١١) فى وجود فروق دالة بين الحكام الدوليين والأجانب والدرجة الأولى والثانية المصريين في الصفات الشخصية لصالح الحكام الدوليين والأجانب.بينما لا توجد فروق دالة بين الحكام الدوليين وحكام الدرجة الأولى في طرق التحكيم والنواحي الفنية والإدارية والتنظيمية والعلاقات العامة.

وتعنى الفروق فى مركز التحكم والتى كانت لصالح حكام الدرجة الأولى إلى أنه كلما زادت درجات الحكام في التحكم الداخلى وقلت درجاتهم في إتجاه التحكم الخارجى إرتفع مستوى أدائهم فى التحكيم، وذلك لما يتسم به الأفراد ذوى التحكم الداخلى من مثابرة وقدرة على التركيز والإعتماد على النفس من أهمية كبيرة في بذل الجهد.

ويعزى الباحث ميل حكام الدرجة الأولى والثانية تجاه مركز التحكم الداخلى وبعدهم عن مركز التحكم الخارجى إلى قدرة هؤلاء الحكام على الإعتماد على أنفسهم وبذل أقصى جهد ، وأنهم يعتمدون على قدرتهم وإمكانياتهم الفردية ولديهم قدر كبير على تحمل المسؤلية أثناء التحكيم ، وبذل أقصى جهد والدافع لتحقيق مستوى عال في التحكيم.

كما يرى الباحث أن الحكام يواجهون مواقف مختلفة ومتغيرة في طبيعتها الأمر الذى يساعد على تكوين خبرات متنوعة وواسعة تزيد من قدراتهم في مواجهة المواقف المختلفة فى التحكيم مما يساعدهم على إدراك نتائج أفعالهم والتى ترتبط بذل الجهد وما يملكون من خبرات وسمات إرادية وهذا ما يجعلهم أكثر ميلاً لضبط سلوكهم الداخلى.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه **فاروق عبدالفتاح** إلى أن الأفراد ذوى التحكم الداخلى يبذلون الجهد في مواقف التحصيل ، حيث يعتقدون أن تحقيق النتائج يعتمد على جهودهم ، بينما لاتبذل مجموعة التحكم الخارجى جهداً مماثلاً حيث أنهم لا يتوقعون أن مجهوداتهم سوف يكون لها أثر يذكر على النتائج. (١٤ :٦)

كما يتفق ذلك مع **فاطمة حلمى** حيث أشارت أن التحكم الداخلى هو إعتقاد الفرد بأن عمله الخاص سوف يحدث له التدعيمات القيمة وأن هذه التدعيمات ترجع إلى الكفاءة والمجهود والقدره الشخصية.(١٦)

كمـــا أشارت نتائج بحث **مصطفى عميرة** إلى أن سباحى الإنجاز الرقمى العالى يميلون إلى التحكم الداخلى أكثر من سباحى الإنجاز الرقمى المنخفض.(٢٩)

وهذا يجيب على التساؤل الأول للبحث القائل " **هل توجد فروق بين مركز التحكم وبعض سمات الشخصية ومظاهر الإنتباه لدى حكام كرة اليد (الأولى- الثانية-الثالثة).؟**

كمـــا يتضـــح مـــن الجدول (١٠) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين مركز الـــتحكم وسمات الشخصية ومظاهر الإنتباه لدى حكام الدرجة الأولى والثانية ، في حين كانـــت العلاقـــة الإرتباطية غير دالة إحصائياً لدى حكام الدرجة الثالثة ، ويعزى الباحث دلالـــة العلاقات الإرتباطية إلى أنه كلما قلت درجة مركز التحكم الخارجى كلما كان لدى الحكام تحكم داخلى يستطيع قبل إشتراكه الفعلى في المباراة أن يسيطر على حالته وهذا ما يطلق عليه حمى ما قبل البداية وهى حالة تتميز ببعض المظاهر النفسية والتى تؤثر على مســـتوى أداء الحكـــم ، وهذه المظاهر إما أن تكون إيجابيه بحيث تسهم في رفع مستوى الاداء أو ســـلبيه وهـــذا ما يتصف به ذوى التحكم الخارجى. وتتفق نتائج هذا البحث مع نـــتائج بحث **أمـــل أبو المعاطى** في وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين مركز التحكم والمستوى الرقمى لدى ناشئ السباحة.(٣)

وهـــذا يجيـــب على التساؤل الثانى للبحث القائل " **هل توجد علاقة إرتباطية بين مركـــز الـــتحكم و بعض سمات الشخصية ومظاهر الإنتباه لدى حكام كرة اليد (الأولى- الثانية - الثالثة)** ؟

الإستنتاجات والتوصيات

أولاً الإستنتاجات:

- وجـــدت فـــروق دالة إحصائياً بين حكام الدرجة الأولى وكل من حكام الدرجة الثانية وحكام الدرجة الثالثة فى جميع أبعاد مظاهر الإنتباه ولصالح حكام الدرجة الأولى.
- وجـــدت فروق دالة إحصائياً بين حكام الدرجة الثانية وحكام الدرجة الثالثة فى جميع أبعاد مظاهر الإنتباه ولصالح حكام الدرجة الثانية.
- وجـــدت فـــروق دالة إحصائياً بين حكام الدرجة الأولى وكل من حكام الدرجة الثانية وحكام الدرجة الثالثة فى جميع أبعاد سمات الشخصية ولصالح حكام الدرجة الأولى.
- وجـــدت فروق دالة إحصائياً بين حكام الدرجة الثانية وحكام الدرجة الثالثة فى جميع أبعاد سمات الشخصية ولصالح حكام الدرجة الثانية.

- وجـــدت فـــروق دالة إحصائياً بين حكام الدرجة الأولى وكل من حكام الدرجة الثانية وحكام الدرجة الثالثة فى درجة التحكم ولصالح حكام الدرجة الأولى.
- وجـــدت فروق دالة إحصائياً بين حكام الدرجة الثانية وحكام الدرجة الثالثة فى درجة التحكم ولصالح حكام الدرجة الأولى.
- وجـــدت علاقـــة إرتباطية دالة إحصائياً بين مركز التحكم وسمات الشخصية وأبعاد مظاهر الإنتباه لدى حكام الدرجة الأولى فى حين كانت العلاقة الإرتباطية فى بعض سمات الشخصية وأبعاد مظاهر الإنتباه لدى حكام الدرجة الثانية ، بينما كانت العلاقة الإرتباطية غير دالة إحصائياً لدى حكام الدرجة الثالثة.

التوصيات

- الاسترشـــاد بأهمـــية الســـمات الشخصية كأحد مقومات النجاح في مجال التحكيم الرياضي.
- عـــند اختبار حكام كرة اليد الجدد بصفة خاصة يجب استخدام الاختبارات النفسية للمـساعدة في عملية الاختيار.
- ضـــرورة اهتمام كليات التربية الرياضية بتنمية السمات الشخصية للطلاب الذين سوف يتجهون إلي مجال التحكيم الرياضي عن طريق الإعداد النفسي المتكامل.
- وضـــع البرامج التي تعمل علي تدعيم السمات الشخصية المميزة لحكام كرة اليد المصـــريين وتكثيف الاهتمام بنواحي القصور لتوفير النمو النفسي المتزن للحكم بهدف تحقيق مزيد من الفاعلية لعملية التحكيم الرياضي.

المراجع العربية والأجنبية

المراجع العربية

١- أسامة كامل راتب: **علم النفس الرياضى**، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.

٢-ـــــــــــــــ: **قلق المنافسة**، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.

٣-أمـــل محمد أبو المعاطي: **علاقة مركز التحكم والسمات الدافعية الرياضية بالمستوى الرقمـــي لناشئين من ١٣-١٥ سنة في السباحة**، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بنين بالزقازيق، أبريل، ٢٠٠٠م.

٤-بطرس رزق الله وعبده أبو العلا: **دراسة استطلاعية عن مستوي تحكيم كرة القدم في ج.م.ع.**، المؤتمر العلمي، تاريخ الرياضة، المجلد الأول، جامعة المنيا، ١٩٨٦م.

٥-تماضر مسعود فرج: **مظاهر الانتباه والكفاءة الوظيفية لدى لاعبات الفرق الرياضية في الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية للمرحلة الثانوية بنات**، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق،١٩٩٥م.

٦-جـــورد ريموند وآخرون: **نظريات التعليم، دراسة مقارنة**، الجزء الثاني، ترجمة علي حسين حجاج، عالم المعرفة، الكويت، ١٩٨٦م.

٧-رشـــيدة العربـــي: **تحديد مظاهر الانتباه للحكام لبعض الأنشطة الجماعية في مصر**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، الإسكندرية، ١٩٨٤م.

٨-رضـــا حنفـــي أحمد: **السمات الانفعالية وعلاقتها بالتصرف الخططي ومستوى الأداء المهـــاري للاعبات كرة السلة**، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة،جامعة حلوان،١٩٩١م.

٩-زيـــاد لطفي الطحانية: **مستويات الاحتراق النفسي لدي معلمي التربية الرياضية في الأردن وعلاقـــتها بـــبعض المتغـــيرات**، بحـــث منشور ، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، ١٩٩٥م.

١٠-صـــبري جابـــر حسن: **العلاقة بين مركز التحكم ومفهوم الذات الرياضية ومستوى الأداء المهـــاري لـــدى ناشـــئ كرة اليد**، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ١٩٩٩م.

١١-عبد الناصر سعد: **تقويم حكام الدرجة الأولي والثانية في الدورة الأفريقية بالإسكندرية**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، ١٩٨٧م.

١٢-علي السيد ريحان: **مركز التحكم وعلاقته بإدراك القوة المبذولة للمصارعين الكبار**، المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، إبريل، ١٩٩٦م.

١٣-على عسكر العريان: **السلوك البشري في مجالات العمل**، الكويت، ذات السلاسل، ١٩٨٢م.

١٤-فاروق عبد الفتاح موسى: **علاقة مستويات الذكاء بالتحكم الداخلي لدى المراهقين من الجنسين بالمملكة العربية السعودية**، المجلة التربوية، العدد السادس، المجلد الثاني،كلية التربية ، جامعة الكويت، ١٩٨٥م.

١٥-_____: **كراسة تعليمات إختبار مركز التحكم للأطفال**، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة ، ١٩٨١م.

١٦-فاطمة حلمي حسن: **دراسة مركز التحكم وعلاقته بالتفكير الابتكاري لدى طلاب المرحلة الثانوية**، رسالة ماجستير، كلية التربية ، جامعة الزقازيق، ١٩٨٤م.

١٧-محمد المري محمد إسماعيل: **العلاقة بين مركز التحكم وتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية**، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، المجلد الثاني، العدد الرابع، يوليو، ١٩٨٧م.

١٨- محمد حسن علاوى ونصر الدين رضوان: **الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي**، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٧م.

١٩- محمد حسن علاوي: **علم النفس الرياضي** ، دار المعارف، القاهرة، ط٧، ١٩٩١م.

٢٠- _____: **علم نفس المدرب والتدريب الرياضي**، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.

٢١-_____: **سيكولوجية التدريب والمنافسات**، الطبعة٩، دار المعارف، القاهرة،١٩٩٧م.

٢٢-محمـــد محمـــد الشـــحات محمود: **العلاقـــة بين مركز التحكم ومفهوم الذات البدنية ومســـتوى الأداء المهاري لدى لاعبي الهوكي** ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ١٩٩٢م.

٢٣-محمـــود عبد الفتاح عنان: **سيكولوجية التربية البدنية والرياضة (النظرية والتطبيق والتدريب)**، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.

٢٤-محمود محمد سالم ونبيل خليل ندا: **العلاقة بين مركز التحكم ومستوى أداء حكم كرة القـــدم في المباراة**، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد الثاني عشر، عدد٢٣، ٢٤، أبريل،١٩٩٣م.

٢٥-محمـــود محمـــد سالم: **دراسة مقارنة لمركز التحكم وبعض سمات الشخصية وحالة القلق قبل وبعد المنافسات الرياضة لدى متسابقي العاب القوى**، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، حلوان، ١٩٩٠م.

٢٦-مختار سالم: **حول الكرة الطائرة**، مؤسسة المعارف، بيروت، لبنان، ١٩٨٧م.

٢٧-مرفـــت محمد أمين ومروة فتحي محمد: **مظاهر الانتباه وعلاقتها بسرعة رد الفعل والمستوى الرقمي لدى لاعبات عدو المسافات القصيرة**، بحث منشور، المجلـــة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، العدد الثاني والعشرون، القاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٥م.

٢٨-مصـــطفى حســـين إبراهيم وصديقة محمد محمود: **مظاهر الانتباه لدى لاعبي بعض الأنشـــطة الرياضـــية (دراســـة مقارنة)**، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضـــية، كلية التربية الرياضية للبنين، العدد الأول، يناير، القاهرة، جامعة حلوان،١٩٨٩م.

٢٩-مصـــطفى سامي مصطفى عميره: **العلاقة بين مركز التحكم ومفهوم الذات والإنجاز الرقمي لسباحي المسافات القصيرة**، رسالة ماجستير، جامعة المنوفية، ١٩٩٦م.

٣٠-نبـــيل خلـــيل نـــدا: **الدوافـــع المرتبطة بمجال التحكيم الرياضي في ج.م.ع**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٨٦م.

٣١- نبيل خليل ندا: **العلاقة بين مقومات الحكم الشخصية ومستوي أدائه في المباريات**، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٨٩م.

٣٢-نصر يوسف مقابله :**العلاقة بين مركز الضبط والإحتراق النفسى لدى عينة من المعلمين** ، مجلة علم النفس،الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد التاسع والثلاثون، السنة العاشرة، ١٩٩٦م.

٣٣-هالة علي محمد مرسي: **برنامج عقلي بدني وتأثيره على مركز التحكم والمستوى الرقمي لسباق ٤٠٠متر حواجز لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق**، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ١٩٩٩م.

المراجع الأجنبية:

34-Hall, Evely N.G. Combarison of Bost, Berformanci, Stae Anxiety of Internais and Extie Rnals following Faityreor Success an Asinble Motor Task, vol, 51 No. 2, 1980.

35-Hughes, Thomas, M, et. al: The Prediction of teacher burmout through Personality type, critical thinkin, and self concept plantings, 22, 2. 33- 38, 1987.

36-Petts, Edith, Relati on of Ccus of Control To Asbiration Lenel and to Combititive Anxiety Bsychologic Al Reborts Vol 1982.

37-Shuttenberg, Ernest, M. et. Al,: Vocational Personality types and sex role, perce- ptions of education al. Admini- strators, counselors, and teachers, board of teacher Education. 1986.

38-Tellenback, sten: Teacher stress: complex model building with llsrel pedagogical Report, 1986.

مرفق (١)

/.....

العمل/.....

الســـــــــن/.....

الحالة الاجتماعية/.....

تاريخ تطبيق الاختبار/.....

درجة الحـــكم/.....

عزيزي المحكم

- يتكون هذا الاختبار من مجموعة عبارات الهدف منها التعرف على بعض الأحداث الهامة التي قد تؤثر علي مستواك في التحكيم.
- أقــرأ كل عبــارة ثم ضع علامة صح (ر) أمام الإجابة التي تراها مناسبة من وجهة نظرك.
- لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة
- لا يوجد زمن محدد لإجابة، ولكن لا تفكر طويلا في اختيار الإجابة، بل سجل أول إجابة ترد على خاطرك بعد قراءة العبارة
- لا تترك أي عبارة دون الإجابة عليها

مع الشكر

م	العبـــــارات	نعم	لا
١	أستطيع أن أنفذ التعليمات التي تضعها لجنة الحكام بنجاح.		
٢	يعتمد نجاحي في إدارة المباريات على التدريب الجيد.		
٣	يرجع فشلي في أن أصبح حكما دوليا منذ فترة لأنني لم أحسن الاستفادة من قدراتي.		
٤	الرغبة في التفوق تجعلني أحقق مستوي أداء ممتاز في تحكيم المباراة.		
٥	تعاقبني لجنة الحكام دون حدوث خطأ مني.		
٦	لا أستطيع أن أغير رأي لجنة الحكام في نوع المباراة التي أريد الاشتراك في إدارتها.		
٧	من أسباب أدائي الجيد في التحكيم قدرتي على توزيع مجهودي أثناء المباراة.		
٨	يرجع بعض الأخطاء التي أرتكبها أثناء تحكيم المباراة إلي ضعف ثقتي في نفسي.		
٩	يتأثر مستوي أدائي في المباراة ببعض العوامل (كردائة المكان، العوامل الجوية، المتفرجين).		
١٠	ينتابني الشعور بالقلق عند إدارة مباراة دولية.		
١١	اعتبر نفسي مسئول عن ما يوجه لي من نقد نتيجة لأخطاء ارتكبها أثناء التحكيم.		
١٢	أعتقد أن معظم مشاكل التحكيم يمكن أن تحل من تلقاء نفسها.		
١٣	أعتقد من الأفضل أن أكون حكما ذكيا بدلا من أن أكون حكما محظوظا.		
١٤	أعترف بخطئي إذا أخطأت أثناء إدارة المباراة.		
١٥	الطريقة التي أنظم بها تدريبي الأسبوعي لها علاقة بالأداء الممتاز الذي أظهر به في بعض المباريات.		
١٦	أحقق الهدف الذي خططت من أجله لأنني حكم محظوظ.		
١٧	يؤدي ارتفاع لياقتي البدنية إلي ارتفاع مستوي أدائي في المباراة.		

م	العبـــــارات	نعم	لا
١٨	قد أفشل في إدارة المباراة بالرغم من الجهد الذي أبذله لإنجاحها.		
١٩	اعتبر نفسي غير مسئول عن عدم اهتمام لجنة الحكام بقدراتي.		
٢٠	لا أحـــاول مضـــاعفة الجهـــد في التدريب لأن معظم الحكام الآخرين يفوقوني في السيطرة علي المباريات.		
٢١	يؤدي سوء أخلاق اللاعبين إلي اهتزازي في إدارة المباراة.		
٢٢	أحقق مستوي أداء ممتاز في أي مباراة أشترك في تحكيمها إذا تدربت بجدية.		
٢٣	يرجع ارتكابي للأخطاء في المباراة إلي نقص في قدراتي.		
٢٤	ترجع الأخطاء التي ارتكبها أثناء المباراة إلي تأثير الجمهور.		
٢٥	يرجع عدم توفيقي في المباراة إلي أخطاء ارتكبها.		
٢٦	ليس من الضروري التدريب وفق خطة للقيام بمهام التحكيم لأن النجاح والفشل يرجع إلي الصدفة.		
٢٧	يعتمد نجاحي في إدارة المباريات على خبراتي السابقة.		
٢٨	أستطيع التغلب على المواقف الصعبة أثناء المباراة بحسن إدارتي لها.		
٢٩	معظم مشاكل التحكيم في كرة اليد يمكن أن تحل دون التدخل فيها.		
٣٠	أشـــعر أن الأمور إذا بدأت حسنة منذ الصباح فإنها تستمر حسنة طوال اليوم بصرف النظر عن نوع المباراة التي أقوم بتحكيمها.		
٣١	أعتقد أن فترة بقائي في مزاولة التحكيم يعتمد على قدراتي وإمكاناتي.		
٣٢	من بين أسباب أدائي السيئ في التحكيم عدم قدرتي على توزيع جهدي أثناء المنافسة.		
٣٣	حبي لمزاولة التحكيم في كرة اليد يرجع إلي تشجيع والدي على ذلك.		
٣٤	مـــن بيـــن أســـباب نجاحـــي في التحكيم الجيد في المباراة إصراري الشخصي على تحقيق النجاح.		

مرفق (٢)

اختبار التصحيح – ليوردون أنفيموف

اختبار حدة الانتباه:

تعليمات وطريقة تطبيق الاختبار:

- يؤدي الاختبار في مكان يتوفر فيه عوامل الهدوء التام.
- يوضع أمام المختبر، قلم رصاص ونموذج اختبار التصحيح.
- بعد شرح تعليمات الاختبار وطريقة الأداء يكتب اللاعب بياناته على الوجه الخلفي للنموذج، ويظل مقلوباً لحين الإذن بالبدء.
- عند سماع كلمة (ابدأ) يتم تشغيل ساعة إيقاف ويقوم اللاعب بالمرور بنظرة على النموذج بانتباه ودقة وبسرعة من أعلى إلى أسفل ومن اليسار إلى اليمين وتشطب تركيب الحرفين (BC) بخط مائل على أكبر عدد ممكن من الحروف وبأقل عدد من الأخطاء.
- بعد الانتهاء من الزمن المحدد لأداء الاختبار (دقيقة واحدة) يصدر الأمر (قف) الذي بموجبه يتوقف اللاعب وتضع خط رأسي بعد آخر حرفين وصل إليهما.

التصحيح واحتساب النتائج:

وفق الخطوات التالية:

- إحصاء العدد الكلي التي وصل إليها المختبر خلال الدقيقة (أي الحجم الكلي للجزء المظور) ويشار إليه بالرمز (A).
- إحصاء عدد ما تم شطبه من التركيب (BC) في الجزء المنظور ويرمز له (C).
- إحصاء عدد الحروف التي يتم شطبها خطأ في الجزء المنظور ويرمز له (W).
- إحصاء عدد الحروف المنسية (التي لم تشطبها اللاعبة) في الجزء المنظور (C) ويرمز لها (O).
- يتم استخراج مستوى حدة الانتباه طبقاً للمعادلة التالية: $U = \frac{C-W}{C+O} \times A$
- كلما ارتفعت الدلالة ارتفع مستوى حدة الانتباه

اختبار ثبات الانتباه:

تعليمات وطريقة تطبيق الاختبار:

يـــتفق ثـــبات اختبار الانتباه مع اختبار حدة الانتباه في التعليمات وطريقة الأداء، ولكن الزمن المحدد دقيقتين.

طريقة تصحيح واحتساب النتائج:

يتم استخراج الدلالات الآتية:

C = إجمالي عدد الحروف المشطوبة بطريقة صحيحة.

B = مجموع الحروف المشطوبة بطريقة صحيحة.

D = مجموع الحروف المنسية من الشطب.

يتم استخراج درجة ثبات الانتباه (A) طبقاً للمعادلة التالية: $\frac{A= C-B}{C+O}$

كما ارتفعت الدلالة ارتفع مستوى ثبات الانتباه

اختبار تحويل الانتباه:

تعليمات وطريقة تطبيق الاختبار:

يؤدي الاختبار لمدة دقيقتين مع تعليمات أداء اختبار حدة الانتباه ويتم التطبيق على أربع مراحل متصلة كل منها ٣٠ ثانية وبالطريقة التالية:-

" يصـــدر الأمـــر (ابدأ) يتم تشغيل ساعة الإيقاف ، ويقوم اللاعب بقلب النموذج للبحث عن الحرفين (CH) لشطبها بخط مائل من أعلى ويساراً مع الاتجاه لليمين ويترتب الســـطور، ولمدة ٣٠ ثانية التي بإنتهائها يصدر الأمر (حول) الذي بموبجه نضع علامة (×) من حيث انتهى، ثم ينتقل بشطب الحرفين (BC) مبشارتاً بدون توقف لمدة ٣٠ ثانية أخـــرى والتي بإنتهائها يصدر الأمر (حول) الذي يعني أن يضع اللاعب علامة (×) من حيـــث انتهى، وتنتقل لشطب الحرفين (CH) لمدة ٣٠ ثانية ثالثة. وبانتهائها يصدر الأمر (حول) ليضع اللاعب علامة (×) حيث وصل، تنتقل لشطب الحرفين (BC) لمدة ٣٠ ثانية رابعـــة، وبإنـــتهائها يصدر الأمر (قف) حيث يضع المختبر علامة (×) في مكان توقفه ويترك القلم.

طريقة التصحيح واحتساب النتائج:

- يتم استخراج الدلالات كما يلي:
  - الحدة الأولى: صافي إنتاجية العمل في الـــ ٣٠ ثانية الأولى U_1.
  - الحدة الثانية: صافي إنتاجية العمل في الـــ ٣٠ ثانية الثانية U_2.
  - الحد الثالثة: صافي إنتاجية العمل في الـــ ٣٠ ثانية الثالثة U_3.
  - الحدة الرابعة: صافي إنتاجية العمل في الـــ ٣٠ ثانية الرابعة U_4.

وإنتاجية العمل يتم حسابها بمعادلة احتساب حدة الانتباه ثم يتم احتساب تحويل الانتباه (N) طبقاً للمعادلة الآتية:

$$M = \frac{M + H + O}{3}$$

حيث أن:-

M = الفرق بين صافي إنتاجية العمل بين الحدة الأولى والثانية $U_1 - U_2$.

H = الفرق بين صافي إنتاجية العمل بين الحدة الثالثة والرابعة $U_2 - U_3$.

O = الفرق بين صافي إنتاجية العمل بين الحدة الثالثة والرابعة $U_3 - U_4$

كلما انخفضت الدلالة ارتفع مستوى تحويل الانتباه.

اختبار توزيع الانتباه ويشمل (دلالة التوزيع وانحراف التوزيع)

تعليمات وطريقة تطبيق الاختبار:

- نفس طريقة الأداء الخاصة باختبار الحدة إلى جانب المتغيرات التالية:

- ضبط دقات جهاز منظم الخطوة (مترو نوم) على إيقاع بطيء ٤٥ دقة في الدقيقة ويوضع على بعد متر من اللاعب.
- عند إعطاء البدء وتشغيل الجهاز وساعة الإيقاف يبدأ اللاعب في البدء والبحث عن كل من الحرفين (BC) والحرفين (AN) في وقت واحد بنفس الأسلوب بحيث يضع خط مائل من أعلى يميناً إلى أسفل يساراً على الحرفين (AN) وخط أسفل (BC) وفي نفس الوقت على اللاعب أن يميز عدد دقات المترونوم من لحظة الإشارة بالبدء حتى إشارة قف، وبذلك يكون انتباهه موزعاً على ثلاث واجبات في وقت واحد.
- عند سماع كلمة قف يضع اللاعب خط رأسي عند آخر تشطيب وصل إليه ويكتب أيضاً في أعلى النموذج العدد الدال على عدد الدقات التي ميزها.
- زمن الاختبار دقيقتين.

طريقة التصحيح واحتساب النتائج:

-ويتم استخراج الدلالات كما يلي:

U_3 = الحدة للواجب الأول وهي صافي إنتاجية العمل عند وضع خط تحت الحرفين (AN).

U_4 = الحد للواجب الثاني وهي صافي إنتاجية العمل عند وضع تحت الحرفين (BC).

C= دلالة إنحراف التوزيع وهي عبارة عن الرقم الذي سجله اللاعب لعدة دقات المترونزم عن العدد الفعلي

$$\text{توزيع الانتباه} = \frac{U3-U4 \times 100}{U3 + U4}$$

-كلما انخفضت الدلالة ارتفع مستوى توزيع الانتباه.

اختبار تركيز الانتباه:

تعليمات وطريقة تطبيق الاختبار:

- نظـــام الأداء هو نفسه المتبع في قياس حدة الانتباه إلا أنه في الوقت الذي تعطى فيه إشارة البدء تعطى كل ٥ ثواني ومضه ضوئية وتعمل مع الاختبار باستمرار مع ضبط دقـــات جهاز تنظيم الخطوة (مترونوم) على إيقاع بطيء ٤٥ دقة في الدقيقة ويوضع على بعد متر من اللاعب.
- عند سماع شارة (قف) توقف جميع الأجهزة وتوضع علامة رأسية عند نهاية الحروف المشطوبة.
- زمن أداء الاختبار دقيقة واحدة.

الأدوات المستخدمة:

- جهاز كهربائي به لمبة ٤٠ وات، توضع على بعد متر من اللاعب في مجال الرؤية.
- المترونوم مثير صوتي (يضبط على إيقاع بطيء ٤٥ دقة في الدقيقة).

طريقة تصحيح احتساب النتائج:

يتم استخراج الدلالات الآتية:

- صافي إنتاجية العمل عند قياس حدة الانتباه في الحالة الهادئة = U_1.
- صافي إنتاجية العمل عند قياس حدة في حالة المواقف المثيرة أو المعوقة = U_2.
- معـــادلـــة التركـــيز = الفرق بين الحدتين الأولى في الحالة الهادئة والثانية في وجود المثير $B = U_1 - U_2$.
- كلما انخفضت الدلالة ارتفع مستوى تركيز الانتباه.

مرفق (٣)

قائمة فرايبورج الشخصية

تصميم: جوكن فاربنرج وآخرون

أعد صورتها العربية: محمد حسن علاوي

الاسم: المنطقة التابع لها:

م	العبـــارة	نعم	لا
١	أنا دائما مزاجي معتدل.		
٢	يصعب علي أن أجد ما أقوله عند محاولة التعرف علي الناس.		
٣	أحـــيانا تســـرع دقات قلبي أو تدق دقات غير منتظمة بدون بذل مجهود عنيف.		
٤	أشعر أحيانا أن دقات قلبي تصل إلي رقبتي دون أن أعمل عملا شاقا.		
٥	فقد السيطرة علي أعصابي ولكني أستطيع التحكم فيها بسرعة أيضا.		
٦	يحمر أو يمتقع لوني بسهولة.		
٧	أحيانا أجد متعة كبيرة في مضايقة أو معاكسة الآخرين.		
٨	فـــي بعض الأحيان لا أحب رؤية بعض الناس في الشارع أو في مكان عام.		
٩	إذا أخطأ البعض في حقي فإنني أتمني أن يصيبهم الضرر.		
١٠	سبق لي القيام بأداء بعض الأشياء الخطرة بغرض التسلية أو المزاج.		
١١	إذا اضطررت لاستخدام القوة البدنية لحماية حقي فإنني أفعل ذلك.		
١٢	أستطيع أن أبعث المرح بسهولة في سهرة مملة.		
١٣	أرتبك بسهولة أحيانا.		
١٤	أعتبر نفسي غير لبق في تعاملي مع الآخرين.		
١٥	أشعر أحيانا بضيق في التنفس أو بضيق في الصدر.		
١٦	أتخـــيل أحـــيانا بعض الضرر الذي قد يحدث نتيجة بعض الأخطاء التي ارتكبتها.		
١٧	أخجـــل مـــن الدخـــول بمفردي في غرفة يجلس فيها بعض الناس وهم يتحدثون.		
١٨	معدتي حساسة (أشعر بألم أو ضغط أو انتفاخ في معدتي).		
١٩	يبدو علي الاضطراب والخوف أسرع من الآخرين.		
٢٠	عندما أصاب أحيانا بالفشل فإن ذلك لا يثيرني.		

م	العبـــارة	نعم	لا
٢١	أفعل أشياء كثيرة أندم عليها فيما بعد.		
٢٢	الشخص الذي يؤذيني أتمني له الضرر.		
٢٣	أشعر كثيرا بانتفاخ في بطني كما لو كانت مملوءة بالغازات.		
٢٤	عندما يغضب أحد أصدقائي من بعض الناس فإنني أدفعه إلي الانتقام منهم.		
٢٥	كثيرا ما أفكر في أن الحياة لا معني لها.		
٢٦	يسعدني أن أظهر أخطاء الآخرين.		
٢٧	يدور في ذهني غالبا عندما أكون وسط جماعة كبيرة أحداث مشاجرة ولا أستطيع مقاومة هذا التفكير.		
٢٨	يبدو علي النشاط والحيوية.		
٢٩	أنا من الذين يأخذون الأمور ببساطة وبدون تعقيد.		
٣٠	عندما يحاول البعض إهانتي فإنني أحاول أن أتجاهل ذلك.		
٣١	عندما أغضب أو أتوتر فإنني لا أهتم بذلك.		
٣٢	ارتبك بسهولة عندما أكون مع أشخاص مهمين أو مع رؤسائي.		
٣٣	لا أستطيع غالبا التحكم في ضيقي وغضبي.		
٣٤	أحلم لعدة ليال في أشياء أعرف أنها لن تتحقق.		
٣٥	يظهر علي التوتر والارتباك بسهولة عند مواجهة أحداث معينة.		
٣٦	أنا لسوء الحظ من الذين يغضبون بسرعة.		
٣٧	غالبا ما تدور في ذهني أفكار غير هامة تسبب في الضيق.		
٣٨	أجد صعوبات في محاولة النوم.		
٣٩	أقول غالبا أشياء بدون تفكير وأندم عليها فيما بعد.		
٤٠	كثيرا ما يراودني التفكير في حياتي الحالية.		
٤١	أحب أن أعمل في الناس بعض المقالب غير المؤذية.		
٤٢	أنظر غالبا إلي المستقبل بمنتهى الثقة.		
٤٣	عندما تكون كل الأمور ضدي فإنني لا أفقد شجاعتي.		
٤٤	أحب التنكيت علي الآخرين.		
٤٥	عندما أخرج عن شعوري فإنني أستطيع غالبا تهدئة نفسي بسرعة.		

م	العبـــارة	نعم	لا
٤٦	كثيرا ما استثار بسرعة من البعض.		
٤٧	أجد صعوبة في كسب الآخرين لصفي.		
٤٨	أستطيع أن أصف نفسي بأنني شخص متكلم.		
٤٩	أفرح أحيانا عند إصابة بعض ممن أحبهم.		
٥٠	أفضل أن تلحق بي إصابة بالغة علي أن أكون جبانا.		
٥١	أميل إلي عدم بدء الحديث مع الآخرين.		
٥٢	في أحيان كثيرة أفقد القدرة علي التفكير.		
٥٣	كثيرا ما أغضب بسرعة من الآخرين.		
٥٤	غالبا ما أشعر بالإنهاك والتعب والتوتر.		
٥٥	أحيانا يراودني التفكير بأنني لا أصلح بأي شئ.		
٥٦	عندما أفشل فإنني أستطيع تخطي الفشل بسهولة.		

مفتاح التصحيح:

-يتضمن البعد الأول (العصبية) ٧ عبارات كلها إيجابية وأرقامها كما يلي:

٣ ٤ ١٥ ١٨ ٢٣ ٣٨ ٥٤

-يتضمن البعد الثاني (العدوانية) ٧ عبارات كلها إيجابية وأرقمها كما يلي:

٧ ١٠ ٢٦ ٢٧ ٤١ ٤٤ ٤٦

-يتضمن البعد الثالث (الاكتئابية) علي ٧ عبارات كلها إيجابية هي:

٢١ ٢٥ ٣٤ ٣٧ ٤٠ ٥٣ ٥٥

-البعد الرابع (القابلية للاستثارة) يشتمل علي ٧ عبارات كلها إيجابية وهي:

٥ ٣١ ٣٣ ٣٦ ٣٩ ٤٦ ٥٣

-البعد الخامس (الاجتماعية) يتضمن ٧ عبارات منها ٣ عبارات إيجابية، ٤ عبارات سلبية

وأرقام العبارات الإيجابية: ٢٨١٢ ٤٨،

وأرقام العبارات السلبية: ٢ ١٤ ٤٧ ٥١

-البعد السادس (الهدوء أو رباطة الجأش) يشتمل علي ٧ عبارات كلها إيجابية وأرقامها:

١ ٢٠ ٢٩ ٤٢ ٤٣ ٤٥ ٥٦

-البعد السابع (السيطرة) يتضمن ٧ عبارات كلها إيجابية وأرقامها كما يلي:

٩ ١١ ١٦ ٢٢ ٢٤ ٣٠ ٥٠

-والبعد الثامن (الضبط أو الكف) يشتمل علي ٧ عبارات إيجابية وأرقامها كما يلي:

٦ ٨ ١٣ ١٧ ١٩ ٣٢ ٣٥

وأوزان العبارات الإيجابية كما يلي:

عند الإجابة بنعم: ٢درجة

عند الإجابة بلا: ١درجة

وأوزان العبارات السلبية كما يلي:

عند الإجابة بنعم: ١درجة

عند الإجابة بلا: ٢درجة

ودرجات أبعاد القائمة هي مجموع درجات كل بعد علي حدة.

مرفق (٤)

أسماء الخبراء طبقاً للحروف الأبجدية

م	الإسم	التوصيف
١	أ.د/ إبراهيم مجدى صالح	أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق
٢	أ.د/أسامة كامل راتب	أستاذ بكلية التربية الرياضية بالهرم
٣	أ/ حسان إبراهيم	حكم دولى لكرة اليد
٤	أ/ خيرى عبد المؤمن	رئيس لجنة الحكام الرئيسية بالإتحاد المصرى لكرة اليد
٥	د/ سامى محمد على	مدرب كرة يد بنادى الزمالك
٦	أ.د/ عماد الدين عباس أبو زيد	أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق
٧	أ/ منير جرجس	مدرب قومى لكرة اليد
٨	د/محمد إبراهيم أبو عاصى	مدرس بكلية التربية الرياضية بالمنصورة