

علاقة القلق بتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم بالسودان

عبد الرحمن محمد أحمد عباس - جامعة النيلين - كلية التربية

Email: abdalrahman1960@gmail.com

المستخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى بحث علاقة القلق بتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم والتعرف على الفروق بين الحكام في درجات التحكيم المختلفة في تأثير القلق (نفس حركي - معرفي) على تركيز انتباههم أثناء إدارة المباريات مع اعتبار خصائص الحكام من حيث (العمر - الحالة الاجتماعية - المؤهل الدراسي - درجة الحكم - الخبرة في مجال التحكيم). تكون مجتمع الدراسة من 745 حكماً في الدرجات المختلفة (دولي - قومي - أولى - ثانية - ثالثة) مسجلين في اتحاد كرة القدم السوداني للموسم (2009-2010م) وتم اختبار عينة عشوائية عددها 180 حكماً. استخدم الباحث المنهج الوصفي ومن ثم الاستبانة والمقابلة الشخصية كأداتين لجمع المعلومات. ومن أهم نتائج الدراسة:

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من القلق النفس حركي، والقلق المعرفي، وتركيز الانتباه.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القلق النفس حركي والقلق المعرفي لدى حكام كرة القدم في السودان تعزى لمتغيرات (العمر - الحالة الاجتماعية - المؤهل الدراسي - درجة الحكم - الخبرة في مجال التحكيم).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في السودان تعزى لمتغيرات (العمر - الحالة الاجتماعية - المؤهل الدراسي - درجة الحكم - الخبرة في مجال التحكيم).

Abstract:

The study aimed at examining the relationship of anxiety and the concentration of attention of the football official and. To identify the differences in the various division through the influence of anxiety (psychodynamic - epistemic) on the concentration of attention during their performance in matches - management and with regarded to the official's qualities in terms of the (age - marital status - academic qualifications - division - experiences in the field of refereeing). The population of the study consisted of 745 officials in different division (international - national - first - second - third) recognized by the Sudanese football association for the season (2009-2010 AD) and a random sample of 180 officials was examined. The researcher used the descriptive approach beside the questionnaire and direct interview as tools for data collection. The most important findings of the study:

- There is a statistically significant relationship between anxiety (Psychodynamic - epistemic) and the concentration of attention.
- There are no statistically significant differences in anxiety (Psychodynamic - epistemic) for football officials in Sudan due to variables of (age - marital status - academic qualifications - division - experience in the field of referring).

- There are no statistically significant differences in the levels of concentration attention of football officials in Sudan. Due to the variables of (Age – Marital status – Academic qualifications – division – experience in the field of referring).

المقدمة:

يعتبر الدور الذي يقوم به حكام المباريات سواء في الرياضات الجماعية أو الفردية ركن أساسي من أركان المنافسة الرياضية، فلا وجود لمنافسة رياضية مكتملة دون حكم يديرها ويقوم بتطبيق القواعد الدولية للعبة، وهذا شأن تختص به هيئة التحكيم فقط، وارتفاع مستوى التحكيم من شأنه أن يترك أثراً إيجابياً لدى اللاعبين والمدربين والإداريين والجمهور، الأمر الذي يبعث في كل عنصر من هؤلاء الطمأنينة، وبالتالي يرتفع مستوى اللعبة.

حكم المباراة يجب أن يأخذ قراره بشكل سريع دون فترة تفكير طويلة، فالحكم الممتاز هو الذي يصدر قراره في نفس وقت حدوث الخطأ، وهذا لن يحدث إلا إذا كانت لدى الحكم القدرة على تركيز الانتباه وردة الفعل السريعة للمثيرات المختلفة أثناء أحداث المباراة.

ويعتبر الانتباه أحد العمليات العقلية التي تلعب دوراً مهماً في حياة الفرد من حيث قدرته على الاتصال بالبيئة المحيطة به، والتي تتعكس في اختياره للمنبهات الحسية المختلفة والمناسبة، حتى يمكن من تحليلها وإدراكها بدقة والاستجابة لها بصورة تجعله يتكيف مع بيئته الداخلية.

وقد حظي الانتباه باهتمام كثير من الباحثين على اعتبار أن، ه العملية التي تكون عصب النظام النفسي بصفة عامة، فمن خلاله يمكن للفرد اكتساب الكثير من المهارات وتكوين كثير من العادات السلوكية المتعلمة التي تحقق له قدر كبير من التوافق في المحيط الذي يعيش فيه. (الشرقاوي، 1992م، ص102)

ويعرف مارتنيز وآخرون الانتباه بأنه القدرة على التركيز على الرموز المرتبطة بالبيئة، والاحتفاظ بهذا التركيز طوال فترة المنافسة. (العربي، 1996م، ص225)

ويرى راتب أن الشعور بالقلق يتسبب في تشتيت الانتباه عدم التركيز عندما يشرد ذهن الرياضي في موضوعات وأفكار غير مرتبطة بالأداء.

ويؤكد ذلك نيدر حينما ذكر في نظريته أنه عندما يزداد القلق تحدث ثلاثة تغيرات رئيسة في الانتباه وهي: كلما زاد القلق يصبح الرياضي غير قادر على تحويل الانتباه من أسلوب إلى آخر، يبدأ تركيز الانتباه في التناقص (أي يصبح ضيقاً)، يصبح تركيز الرياضي داخلي أكثر (منشغلاً بأحاسيسه الداخلية)

والقلق هو حالة من التوتر الانفعالي يشير إلى أن شيء يهدد الشخصية من الخارج أو الداخل. ويعتبر قوة معوقة تؤثر في تكوين الذات والنفس، كما أنه يقلل من قوة الملاحظة وتحدث مواقف الصراع والإحباط نتيجة عدم تحقيق حجة أو دافع مما يؤدي بالفرد إلى نوع من عدم التكيف والفشل في القدرة على التوافق مع فقدان التوازن. (راجع، 1995م، ص190)

ويتفق راتب (1997م، أ)، وعلاوي (1998م) على أن القلق قد يكون له قوة دافعة إيجابية تساعد على بذل أقصى ما يمكنه من جهد، وقد يكون له قوة دافعة سلبية ويسهم في إعاقة الأداء وتقليل الثقة بالنفس، وقد توصل كل من راتب وعلاوي إلى مكونين متشابهين لحالة القلق هما: القلق المعرفي (Cognitive anxiety) والقلق الجسدي (Somatic anxiety).

مشكلة البحث:

حدد الباحث مشكلة الدراسة بناءً على ملاحظة أن الاهتمام بنصب حول إعداد اللاعب وبعض جوانب المدربين على كافة المستويات الرياضية ومنها محاولة إبعاد اللاعب والمدرب عن الضغوط النفسية التي قد تسبب القلق السلبي والاستثارة الانفعالية الزائدة المؤثرة على الأداء سلباً، ولم يجد الحكام الاهتمام الكافي رغم أنهم هم صمام الأمان في جميع المنافسات ولأن الباحث عمل في مجال التدريب بالأندية وفي مجال إدارات الأندية ويعلم جيداً أن مجال التحكيم غالباً ما يكون مشحوناً بالعديد من مختلف الإثارات النفسية التي قد تؤدي إلى زيادة مستوى حالة القلق لدى الحكام ومن ثم ينعكس ذلك سلباً على أداء الحكم أثناء التحكيم وخاصة على قدرة تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل. وخاصة وأن لعبة كرة القدم تعتبر من أشكال أو أ، واع العمل الرياضي المتسم بالصعوبة نظراً لتعدد وتنوع مهاراتها وتحركاتها ومواقفها.

هذا وقد تصاعدت تلك الصعوبات التي تنسم بها اللعبة بعد الاتساع الذي حدث في مفهوم الأداء والتحركات في المباراة التي أصبحت أكثر حركة من النشاط هجوماً ودفاعاً، بكرة وبدون كرة، ومواقف لعب عديدة ومتنوعة ومتداخلة، مع الأداء المستمر تحت ضغط المنافس.

يتطلب ذلك تفاعلاً مستمراً من اللاعبين، والقدرة على التكيف والتفاعل لملائمة ظروف اللعب والمواقف الحركية والتكتيكية والتكتيكية المتداخلة والمتعددة في المباراة.

مما تقدم يتضح أن المتغيرات النفسية للاعب كرة القدم تتميز بالصعوبة والتعقيد نظراً لزيادة الضغوط النفسية العالية طوال المباراة، ومن هنا تصاعدت أهمية ما يجب أن يتصف به لاعب كرة القدم من متغيرات نفسية خاصة حتى يتمكن ويفعالية من التجاوب مع خصائص وطبيعة الأداء في المباراة؛ لأنه لا يمكن النظر إلى شخصية اللاعب كما لو كانت مستقلة عن المواقف التي تواجهه أو تمر به. ومما تقدم يرى الباحث أن هذا يضاعف العبء والمهمة على الحكم داخل المباراة وخارجها، ويؤثر على قراراته التي ستحدد بمستوى قلقه وقدرته على التركيز.

هذا ما حدا بالباحث إلى إجراء هذه الدراسة لمعرفة علاقة حالة القلق (نفسحركي، ومعرفي) بتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم بجمهورية السودان.

أهداف البحث:

تهدف الدراسة إلى التعرف على:

1. علاقة حالة القلق (نفسحركي، معرفي) بقدرة تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم.
2. الفروق بين حكام كرة القدم في درجاتهم المختلفة (دولي، قومي، أولى، ثانية، ثالثة) من حيث تأثير حالة القلق (نفسحركي، معرفي) على قدرة تركيز الانتباه.

أهمية البحث والحاجة إليه:

تكتسب الدراسة الحالية أهميتها مما يلي:

1. أن معرفة علاقة القلق (نفسحركي، معرفي) بقدرة الحكم على تركيز الانتباه تساعد الحكم في سرعة إعداد

نفسه والتنبؤ بمستوى تحكيمه في المباريات وتحسين قدرته على تركيز الانتباه.

2. قد تؤدي نتائج هذه الدراسة وخاصة فيما يتعلق بدراسة الفروق بين الحكام (دولي، قومي، أولى، ثانية، ثالثة) في تأثير حالة القلق على قدرة تركيز الانتباه إلى إعطاء القائمين على شؤون الحكام والتحكيم معلومات مهمة يستفيدون منها عند تكليف الحكام بالمباريات وفي دورات الصقل والترفيه.

تساؤلات البحث:

1. ماهي العلاقة بين حالة القلق (نفسحركي، معرفي) وبين قدرة تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في السودان؟.
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات حالة القلق (النفسحركي، والمعرفي) لدى حكام كرة القدم في السودان تعزى إلى خصائصهم؟ (العمر - درجة الحكم - الخبرة في مجال التحكيم - المؤهل الدراسي - الحالة الاجتماعية).
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في السودان تعزى إلى خصائصهم؟ (العمر - درجة الحكم - الخبرة في مجال التحكيم - المؤهل الدراسي - الحالة الاجتماعية).

حدود البحث:

تقتصر الدراسة على حكام كرة القدم المسجلين رسمياً بالاتحاد العام لكرة القدم بالسودان. (دولي، قومي، أولى، ثانية، ثالثة) العاملين.

الحدود الزمانية للدراسة في الفترة ما بين (2008 - 2012م).

المصطلحات الخاصة بالبحث:

القلق: "هو شعور ذاتي بالترقب وارتفاع الاستثارة النفسية ويشار إليه على أنه يتكون من درجة وشدة السلوك ويمثل الاتجاه السالب للانفعال". (عنان، 1995م، ص694)

حالة القلق: "هي حالة انفعالية تتميز بمشاعر ذاتية وشعورية وتوقع الخطر والتوتر مع ارتباطها بتنشيط أو استثارة الجهاز العصبي اللاإرادي وتغيير من وقت لآخر وتتذبذب بصورة تتناسب مع التهديد الذي يدركه الفرد في الموقف الحالي الذي يكون فيه". (علاوي، 1998م، ص442)

القلق المعرفي: "مكون نفسي يسبب الانشغال والترقب ويمثل إدراك الفرد للتهديد من خلال المشاعر والانفعالات ويتضمن مخاوف من الفشل أو التنظيم الذاتي السلبي وعدم القدرة على عزل مشتات الانتباه". (عنان، 1995م، ص695)

القلق الجسدي: "وهو إدراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز اللاإرادي كآلام المعدة وتصيب العرق اللاإرادي وارتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب". (علاوي، 1998م، ص441).

الانتباه في المجال الرياضي: "هو القدرة على التركيز على الرموز المختلفة في البيئة والاحتفاظ بهذا التركيز طوال فترة المنافسة". (العربي، 1996م، ص255)

قدرة الحكم على تركيز الانتباه: "وهي قدرة الحكم على التركيز في مراحل المنافسة ومتابعة المعلومات الواردة في البيئة التنافسية والتي تتضمن بعض التلميحات أو الدلائل من عناصر المنافسة". (عنان، 1995م، ص690).

الإطار النظري:

تعريف القلق:

يعرف مصطلح القلق في اللغة الإنجليزية يقابل مصطلح القلق Anxiety وهو عند إكسفورد على أنه: "إحساس مزعج في العقل ينشأ من الخوف وعدم التأكيد من المستقبل" (Hornby, 1989, p43).

أما في معجم ويست (Webster) فالقلق: "إحساس غير عادي وقاهر بالخوف والخشية، وهو دائماً يتصف بعلامات فسيولوجية مثل (التعرق، والتوتر، وازدياد نبضات القلب) وذلك بسبب الشك بأن حقيقة طبيعة التهديد وبسبب شك الإنسان في نفسه حول قدرته على التعامل مع التهديد بنجاح". (Webster, 1991, p93)

القلق والمشاعر الانفعالية:

ويعرفه علاوي بأنه: "انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله". (عنان، 1995م، ص438)

القلق والمظاهر الواضحة:

يعرفه عنان بأنه: "شعور ذاتي بالترقب وارتفاع الاستثارة النفسية، ويشار إليه على أنه يتكون من درجة وشدة السلوك ويمثل الاتجاه السالب للانفعال". (عنان، 1995م، ص694)

القلق وديناميكية التكيف:

عرف الهابط عن مسرمان (Meserman) القلق بأنه "حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف". (الهابط، 1987م، ص84)

القلق حالة وسمة:

"عبارة عن حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الإنسان عندما يدرك تهديداً في الموقف فينشط جهازه العصبي الإرادي وتتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة التهديد" والجانب الثاني وهو سمة القلق "أنها عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب يظل كامناً حتى تنبهه وتنشطه منبهات داخلية أو خارجية فتثير حالة القلق عند الإنسان على مستوى استعداده للقلق" (مرسي، 1978، ص38-39).

ويرى الباحث أن هذه التعاريف قاصرة على جوانب حسب تخصص أصحابها لهذا فهي لا تشمل كافة الجوانب من حيث القلق والمشاعر والأحاسيس والقلق المظاهر الجسمية والقلق سمة وحالة؛ ولكن يكمل بعضها البعض.

أنواع ومصادر القلق:

للقلق أنواع لها اتصال وثيق بالتقسيم الذي نكره (فرويد) للجهاز التنفسي، والذي يشمل على الأنا والهيو والأنا الأعلى وعلاقة هذه الأقسام بعضها ببعض وهذه الأنواع كما أوردها عثمان (2001م، ص265) وهي:

القلق الموضوعي والقلق العصابي:

يرى (فرويد) وآخرون أن القلق العصابي يظهر في صور ثلاث رئيسية هي:

- في صورة قلق عام.

- في صورة مخاوف مرضية بالنسبة لموضوعات أو مواقف محددة.

- في صورة تهديد.

أما (هورني) فترى أن القلق يرجع إلى ثلاثة مصادر وهي:

الشعور بالعجز، وبالعداوة، وبالعزلة، وهذه العوامل تنشأ عن الأسباب الآتية:

1. انعدام الدفء العاطفي في الأسرة، وشعور الشخص بأنه مبوذ محروم من العطف والحنان، وأنه مخلوق ضعيف وسط عالم عدواني وهذه أهم مصدر من مصادر القلق.
2. بعض أنواع المعاملة التي يتلقاها الفرد، تؤدي إلى نشوء القلق لديه مثل: السيطرة المباشرة وغير المباشرة وعدم العدالة بين الأخوة، وكلها مشاعر توقظ مشاعر القلق النفسي.
3. السبب الثالث لنشوء القلق في رأي (هورني) هو البيئة وما تحويه من تعقيدات ومتناقضات و(هورني) في رأيها تجمع بين الناحية الوجدانية والناحية الاجتماعية (في 1987م، علاوي 1998م ص 514)

مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية:

ويوضع راتب أن نتائج البحوث والدراسات جاءت موضحة أن هناك أربعة مصادر أساسية حدوث القلق هي:

1. الخوف من القشل.
2. الخوف من عدم الكفاية.
3. فقدان السيطرة.
4. الأعراض الجسمية والفسولوجية. (راتب، 1997م، أ، ص 250).

القلق بوصفه دافعاً للإنجاز:

يمكن اعتبار القلق دافعاً من الدوافع الهامة التي تساعد على الانجاز والنجاح والتفوق، وتؤكد نظريات التعلم على أهمية الدافعية في التعلم، ويعرف الدافع بأنه حالة داخلية عند الفرد توجه سلوكه وتؤثر عليه، والدافع عامل انفعالي يعمل على توجيه سلوك الفرد، ولذا فإنه يسلك وينزع إلى عمل معين، وتتمثل وظيفة الدافعية في الآتي:

أولاً: ينشط القلق سلوك الفرد، ويحرره من عقاله، وينقل الفرد من حالة السكون إلى حالة الحركة، حيث أن القلق ينشأ من عدم الاتزان.

ثانياً: القلق عامل توجيهي: أي يوجه السلوك نحو غرض معين، فالطالب الذي لديه امتحان، تنشأ لديه حالة من القلق، تشاعده على الإستذكار.

ثالثاً: القلق يعتبر صفة تعزيزية، وذلك بعد إنجاز العمل، فإن الاتزان يعود إلى ما كان عليه.

ويؤكد عنان(1995م)، وعثمان(2001م) عن يركذ وددسن:أنه توجد علاقة بين صعوبة العمل ، والمستوى الأمتل للقلق اللازم للأداء الناجح، وتوصلوا إلى النتائج التالية:

1. يؤدي القلق العالي إلى تسهيل الأداء، وفي حالة الإتيقان التام للمهارة.
2. يؤدي القلق العالي إلى تعطيل الأداء في حالة عدم الإتيقان للمهارة.
3. يتدهور الأداء للأفراد ذوي القلق العالي، في حالة الضغوط المرتفعة ، والاستثار العالية.
4. يتحسن الأداء للأفراد ذوي القلق المنخفض ، في حالة الضغوط المرتفعة والاستثار العالية.
5. يتدهور الأداء للأفراد ذوي القلق المنخفض ، في حالة الضغوط المنخفضة، والاستثار المنخفضة.
6. إذا زادت صعوبة العمل ، فإن المستوى الأمتل للقلق اللازم للأداء الناجح ، يجب أن يكون منخفضاً.
7. توجد علاقة منخفضة بين مستوى الأداء والقلق، ففي مستويات القلق المنخفضة والقلق المتوسط يؤدي إلى تحسين في الأداء ؛ حيث أن درجات القلق العالية ، تؤدي إلى تشتيت الانتباه وقلة التركيز ، والتورط في الأخطاء ، بينما درجات القلق المنخفضة تؤدي إلى تدهور في الأداء بسبب التكاسل وفقدان الدافع للإنجاز.

المستوى الأمتل للقلق (الملائم الرياضي):

ربما لا يوجد اختلاف بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين ، على أهمية دورأنفعالات الرياضي في التأثير على مستوى أدائه، ولكن السؤال الذي يبحث عن إجابة دائماً، هو:كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه؟ هذا ويتوقف توجيه الانفعالات للرياضي على عاملين أساسيين هما:

1. طبيعة شخصية الرياضي.
 2. طبيعة الموقف التنافسي.
- فعلى سبيل المثال ، قد يفسر البعض زيادة درجة القلق لدى الرياضي قبل المنافسة الهامة، بأنها نوع من اهتمام الرياضي بهذه المنافسة، أو أن الرياضي لديه دافعية زائدة وأن ذلك الإهتمام ، أو ذلك الاهتمام ، أو تلك الزيادة في درجة الدافعية ، سوف يساهمان في استعداده النفسي على نحو أفضل.

والواقع أننا لا نستطيع أن نقرر هنا أن القلق في المثال السابق ، هل هو النوع الميسر للأداء ، أم أنه من النوع المعوق ذات التأثير السلبي على الأداء دونما أن يؤخذ في الإعتبار طبيعة شخصية الرياضي ، وكيف يستجيب الرياضي لمثل هذا الموقف التنافسي.

وأشار فانك Vanek إلى ضرورة النظر إلى العلاقة بين القلق وبين الأداء الحركي في ضوء عامل الفردية بين الرياضيين.

كما أشار إلى أن لاعبي المستويات الرياضية العالية:تنتابهم درجات معينة من حالة القلق في غضون المراحل التي تسبق اشتراكهم الفعلي في المنافسات الرياضي الهامة.

ولكل لاعب درجة معينة من حالة القلق تعتبر مناسبة ، لكي يظهر أحسن من عنده من أداء ، ولكي يحقق أقصى ما يستطيع من مستوى ، وأطلق على هذه الدرجة من القلق مصطلح (حالة القلق الأفضل Optimum state) فكأن حالة القلق الأفضل ، ناحية فردية لأبعد مدى؛ نظراً لأن الخبرات التطبيقية أوضحت أن هناك بعض الرياضيين يحتاجون لإظهار درجة عالية من القلق، في حين أن آخرين يتطلبون درجة أقل، حتى يمكنهم من إظهار أحسن المستويات.

ويوضح مقولة علاوي في ذلك ، أن ظهور درجات عالية نسبياً من القلق لدى أحد اللاعبين ، قد تكون ظاهرة صحية أو ايجابية لأن القلق الأفضل لهذا اللاعب يتطلب ذلك، في حين أن مثل هذه الدرجات من حالة القلق، قد تكون بالنسبة للاعب آخر ظاهرة غير صحية أو سلبية؛ لأن "القلق الأفضل" لهذا اللاعب لا يتناسب مع هذه الدرجات من حالة القلق وفي ضوء ذلك يمكن للأخصائي النفسي الرياضي ، أو المدرب الرياضي ، استخدام الوسائل المناسبة لتعديل ، أو تغيير حالة قلق اللاعب إلى قلق الأفضل. (علاوي 1998م، أ، ص 390).

ويضيف (نفس المرجع السابق) أنه في إطار حالة القلق الأفضل ، قدمت هنين Hanin نموذجاً مشابهاً، أطلق عليه مصطلح (منطقة التوظيف الأفضل) على أساس افتراض أن مستوى حالة القلق الأفضل للاعب ما ، قد تختلف اختلافاً جوهرياً بالنسبة للاعب آخر حتى يمكن إظهار احسن أداء بالنسبة للاعب في المنافسة الرياضية.

ويذكر راتب (1997م، أ) أنه من الأهمية أن يدرك الرياضي ، أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء ولكن الذي يؤثر حقاً في الأداء طريقة استجابة الرياضي لإنفعال القلق ، وأن المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من الرياضيين ، بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله ، أو محاولة نسيانه ، ما هو إلا مفهوم خاطيء ، وقد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقاً وتوتراً قبل المنافسة.

ويشير عنان (1995م، أ) أنه إذا ما نظر الرياضي إلى أن اعراض القلق المصاحبة لمواجهة المنافسة ، هي أمر طبيعي، وبالضرورة يصاحبها بعض الاستثار الانفعالية، فإنه في هذه الحالة ، تتم الاستفادة من مظاهر القلق والاستثارة كنوع دافع ، أو طاقة فسيولوجية ايجابية وهذا هو القلق الدافع والميسر، أما إذا نظرنا إلى تلك الأعراض على أنها خطيرة، أو مدمرة غير متوقعة، فإن ذلك يحدث الارتباك لدى الرياضي ، ويؤدي إلى حالة من القلق الموقفي الإضافي علاوة على حالة قلق المنافسة، ويعتبر ذلك قلقاً مانعاً أو معسراً.

تركيز الانتباه:

الانتباه من العمليات النفسية التي تحدث عن طريق النشاط العصبي لجزء معين من لحاء المخ في لحظة معينة، وطبقاً لظروف معينة، وفي هذه الحالة تطون بقية أجزاء المخ في حالة استثار أقل وكلما زادت حدة النشاط العصبي لهذا الجزء من لحاء المخ أمكن له السيطرة على بقية أجزاء لحاء المخ في لحظة الانتباه.

وقد يحدث في نفس وقت حدوث النشاط العصبي الرئيسي ، نشاط عصبي في جزء آخر من لحاء المخ، يكون له أثر سلبي على النشاط العصبي الرئيسي المرتبط بالظروف اللحظية المعينة (المثير) ويؤدي هذا الأثر السلبي إلى التشويش على النشاط العصبي الرئيسي أو إلى تلاتشيه ، وتسمى هذه الحالة بتشتت الانتباه (أحمد عكاشة ، 1986، ص 195).

ويرى الباحث أن هذا التشتت الذي ذكره عكاشة هو عادة ما يحدث لحكام كرة القدم داخل الملعب حيث نجد الحكم يركز انتباهه على حدث معين داخل الملعب فإذا به يقابل بالعديد من المثيرات التي تتمثل في صيحات الاعتراض من داخل وخارج الملعب وهذه بدورها تقود إلى تشتت الانتباه وبالتالي لها دور في اتخاذ القرار .

وهكذا نجد أن عملية الانتباه ليست مرتبطة فقط بالسيطرة على النشاط العصبي لجزء معين من لحاء المخ في تلك الظروف، ولكنها - أيضاً - ترتبط بإيقاف عمليات النشاط العصبي للأجزاء الأخرى من لحاء المخ، حتى تتم عمليات الانتباه بصورة واضحة ودقيقة ، وحيث أن الإنسان يتعرض - بصفة مستمرة - للعديد من المثيرات، فإن الشبكة العصبية للكائن البشري لا تستطيع أن ترسلها كلها معاً وفي آن واحد إلى لحاء المخ؛ لكي يقوم بتفسيرها ، لذا ينتقي الملاحظ المثيرات التي يريد أن يستقبل رسائل منها ، وعملية الانتقاء تلك يطلق عليها، مصطلح الإنتباه(أحمد خليل محمود، 1995، ص 59).

تعريف الإنتباه:

يرى الزيات أن الأنتباه "عملية تعتمد على القدرة على الاحتفاظ والاستمرار في التركيز على موضوع ما في ظل وجود العديد من المنبهات الأخرى(الزيات 1998م، ص252).

أما حافظ فيصف الانتباه بأنه "قدرة الفرد على حصر وتركيز حواسه في مثير داخلي (فكرة إحساس، صورة خيالية) أو في مثير خارجي(شخص ، شيء ، موقف)، ويعتمد الانتباه على تركيز شعور الفرد في مثير ما حيث تمتلئ بؤرة الشعور بالموضوع الذي يجذب اهتمام الفرد ويصبح مركز انتباهه وما عدا ذلك يشكل هامش الشعور، وهذا الانتقال بين الورة والهامش عملية ديناميكية مستمرة.(حافظ 2000، ص 390).

وبعد دراسة هذه التعاريف ، يرى الباحث أنها تقريباً في أن الانتباه عبارة عن استعداد الفرد لتوجيه وتركيز النشاط العقلي نحو الموقف الإدراكي المختار ، حيث أن الانتباه ما هو إلى عملية اختيار لمنبهات حسية دون غيرها ، وتخضع عملية الاختيار لبعض العوامل الخارجية التي تتعلق بالمنبه وشده وتكراره وتغيره ، كما تتعلق ببعض العوامل لداخلية ، كميول الفرد ، ورغباته، واهتماماته ، لهذا نجد أن الفرد يبذل جهداً عقلياً لإنتقاء منبهات دون غيرها تساعده على تحقيق قدر كبير من التوافق والتكيف مع البيئة التي يعيش فيها .

علاقة الإنتباه بالنشاط الرياضي:

يشير علاوي إلى أن العامل الذي نستطيع من خلاله التفرقة بين اللاعبين ، هو العامل النفسي ، فالمستوى البدني ، أو المهاري غالباً ما يكون متقارب لدى الأبطال على المستوى الدولي، ولكن العامل الذي يفرق بين قدراتهم هو العامل النفسي.

والعمليات العقلية العليا، لها تأثير كبير على سلوك الرياضي ، وأنفعالاته واستجاباته ، وتحركاته خلال ممارسته للنشاط الرياضي ، وهي تظهر بشكل واضح في عمليات التذكر الحركي ، والتوقع ، والأحاساس وسرعة رد الفعل ، والإنتباه والتي تعتبر من أهم العمليات النفسية في مجال النشاط الرياضي ، وتساهم في تحقيق الفوز والنجاح ، وبخاصة إذا تقاربت مستويات الرياضيين -إلى حد ما - في عناصر الإعداد الأخرى: البدنية والمهارية والخطية.(عبد الله ، 1997م ، ص88).

وتعتبر ظاهرة الانتباه من القدرات العقلية المهمة ، وهذه القدرات تتأثر بشكل مباشر بإسلوب الإعداد النفسي للأعبين؛ حيث أن كثيراً من المدربين يعطون الإعداد البدني والمهاري والخطي اهتماماً كبيراً ، ويتجاهلون

الإعداد النفسي الذي يساعد اللاعب على الاستمرار في التدريب بغرض تنمية قدرات بدنية أو مهارية معينة، أو خطئية ولذلك يتوقف حسن الإعداد البدني والمهاري والخططي على إعدادهم إعداداً نفسياً؛ لتقبل هذا العبء.

ويرى الباحث أنه كان هذا هو الحال بالنسبة للاعب في قلة حظه من الإعداد النفسي، فهو بالنسبة للحكم يكاد يكون منعماً وهذا ما حدا بالباحث لتناول هذا الجانب النفسي للحكم حتى يتسنى للقائمين على أمر الحكام والتحكيم عدم إغفال الإعداد النفسي بالنسبة للحكم فهو من الأهمية بمكان حتى يتهيأ للقيام بواجبه على الوجه المنوط به.

مما سبق يتضح لنا أن النشاط العقلي والعمليات العقلية العليا، يلعبان دوراً مهماً وفعالاً ، بصورة إيجابية في الأنشطة الرياضية المختلفة ، إلا أن بعض العمليات العقلية العليا، تقوم أساساً على الإنتباه :كالإدراك مثلاً فإن الإنتباه يسبق الإدراك ويمهد له، ففي بعض الأحيان - أيضاً قد سبق الإنتباه والتفكير والتصور ، حيث ينتبه الفرد إلى الموقف الإدراكي، ثم يبدأ في التفكير والتصور لما يستطيع فعله، ولذا تبرز أهمية الإنتباه في النشاط الرياضي بصفة عامة وفي مجال التحكيم بصفة خاصة، وذلك نظراً لتعدد واختلاف المواقف الإدراكية بها وسرعة تغيير مواقف المنافسة بين الفريقين المتنافسين مما يتطلب من الحكم أن يكون دائماً في درجة عالية من الإنتباه.

الدراسات السابقة:

1/ دراسة عبد الرحمن بن مساعد الزهراني(2003-ماجستير)

أجرى عبد الرحمن بن مساعد الزهراني دراسة بعنوان تأثير حالة القلق على تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل لدى حكام الكرة الطائرة السعوديين.

وهدفت الدراسة إلى التعرف على ما يلي:

- تأثير حالة القلق(جسمي ، معرفي) والثقة على قدرة تركيز الانتباه لدى حكام كرة الطائرة.
- الفروق بين حكام الكرة الطائرة في درجات التحكيم(أولي، ثانية، ثالثة، مستجد)من حيث تأثير حالة القلق(جسمي ، معرفي) والثقة على قدرة تركيز الانتباه.
- تأثير حالة القلق (جسمي، معرفي)والثقة على سرعة رد الفعل الاختياري لدى حكام كرة القدم السعوديين.
- الفروق بين حكام الكرة الطائرة السعوديين في درجات التحكيم (أولي، ثانية، ثالثة، مستجد)من حيث تأثير حالة القلق(جسمي، معرفي) والثقة على سرعة رد الفعل الإختياري.

استخدمت الدراسة المعالجات الاحصائية المتمثلة في المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري، معامل الارتباط ، معامل الاعترا ب.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة عكسية دالة احصائياً بين كل من حالة القلق الجسمي وحالة القلق المعرفي وبين تركيز الانتباه لدى عينة الدراسة.
- وجود علاقة طردية دالة احصائياً بين حالة الثقة بالنفس وتركيز الانتباه لدى عينة الدراسة.
- وجود فروق دالة احصائياً بين حكام الدرجة الأولى وبين حكام الدرجة الثانية، الثالثة، لصالح حكام الدرجة الثانية والثالثة في متغير سرعة رد الفعل الاختياري.

2/ دراسة طارق عبدالرحمن سليمان حاج نور (2001 - ماجستير).

أجرى طارق عبدالرحمن حاج نور دراسة بعنوان قلق الامتحان وعدد من المتغيرات على رأسها جنس الطالب (ذكور/اناث) والتخصص الدراسي(علمي أحياء/أدبي) ومتغيرات الذكاء ومفهوم الذات المدرسي، ثم التشجيع الوالدين على الإنجاز المدرسي.

استخدم الباحث المنهج الوصفي وتمثل مجتمع الدراسة من طلاب وطالبات الصف الثالث الثانوي من المدارس الحكومية بالمناطق الحضرية والريفية بولاية سنار بلغ حجم العينة للدراسة(340) طالباً وطالبة.

وتوصلت هذه الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها :

1. وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائياً بين درجات أفراد العينة من البنين والبنات على مقياس قلق الامتحان وبين كل من الذكاء، مفهوم الذات المدرسي.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين البنين والبنات في قلق الامتحان.
3. ثم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب وطالبات التخصص العلمي أحياء والأدبي في مفهوم الذات المدرسي لصالح طلاب وطالبات التخصص العلمي.

الدراسة التطبيقية

أولاً: مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث جميع حكام كرة القدم المسجلين والمعتمدين في سجلات الاتحاد العام السوداني لكرة القدم في عام تطبيق الدراسة 2008 / 2009م ، جدول رقم (1)

جدول رقم (1) إعداد حكام كرة القدم السودانيين بمختلف الدرجات للعام 2008 / 2009م

المجموع	درجات الحكم					عدد الحكام
	دولي	قومي	أولى	ثانية	ثالثة	
754	14	160	130	150	300	

ثانياً : عينة البحث :

تمثلت عينة البحث في حكام كرة القدم بالسودان المسجلين بالاتحاد العام لكرة القدم السوداني والمعتمدين والعاملين بدرجاتهم (الدولية، القومية، الأولى، الثانية، الثالثة). وفي عام تطبيق الدراسة 2008 / 2009م الجدول رقم (2) يوضح عينة الدراسة ونسبة حكام كل درجة إلى مجموع العينة.

جدول رقم (2) عدد أفراد عينة الدراسة وفقاً لدرجة التحكيم

م	درجة التحكيم	عدد الحكام	النسبة
1	دولي	14	%7.80
2	قومي	50	%27.8
3	أولى	22	%12.2
4	ثانية	38	%21.1
5	ثالثة	56	%31.1
6	المجموع	180	%100

تم اختبار العينة بالطريقة الطبقيّة التناسبية" وصف العينة التي تمثل المجتمع الأصلي بجميع طبقاته وتم اختيارها بأن سحبت من كل طبقة عينة عشوائية يتناسب حجمها مع حجم الطبقات المكونة للمجتمع الأصلي فتكون العينة طبقية تناسبية" (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002م، ص 62).

بلغ عدد افراد عينة الدراسة (180) حكم ونسبة(23.87%) من المجتمع الكلي لعينة الدراسة.

ثالثاً: منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة قيد البحث.

رابعاً: أدوات الدراسة:

تضمنت أدوات الدراسة مقياسين هما:

1. مقياس حالة القلق (نفسحركي ، معرفي).

2. مقياس تركيز الانتباه.

التحقق من المعاملات العلمية للمقياس:

أ/صدق المقياس: تم التأكد من صدق المحتوى للمقياس المستخدم في قياس حالة القلق(النفسحركي، المعرفي) عن طريق عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين والخبراء في مجال علم السلوك الحركي من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية وغيرهم من المختصين في التربية وطرق التدريس والمناهج وذلك للإسترشاد بأرائهم.

وقد أبدى الخبراء وجهات نظرهم تجاه هذا المقياس ، ثم إجراء التعديل بناءً على ذلك وظهر المقياس في صورته النهائية ليصبح مناسب للتطبيق على عينة الدراسة في البيئة السودانية.

ب/ثبات المقياس ذكرعلاوي (1998م.ب) بأن معامل الفا بلغ عند تطبيق على (3) عينات من اللاعبين الرياضيين ما بين (0,79 – 0,83) لبعده القلق المعرفي.

وقد قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام (معامل الفا ALPHA Coefficient) حيث إن استخدام هذا المعامل يترتب عليه اكتشاف تجانس فقرات المقياس من عدمها والذي يعد هدفاً يسعى الباحث لتحقيقه للتأكد من أن الفقرات تقيس نفس الموضوع أو الخاصية (الضريري 1998م) والجدول رقم (3) التالي يوضح معاملات الفاكرونباخ لثبات أبعاد المقياس للدراسة الحالية.

جدول رقم (3) يوضح معاملات ثبات أبعاد القلق ومقياس تركيز الانتباه

م	أبعاد المقياس	معامل الثبات
1	القلق المعرفي	0.88
2	القلق النفسحركي	0.90
3	مقياس تركيز الانتباه	0.89

المبحث الثاني: عرض البيانات

عرض النتائج التي تجيب عن التساؤلات:

1/ عرض النتائج التي تجيب عن التساؤل الأول الذي ينص على: (ما هي العلاقة بين حالة القلق (نفسحركي، معرفي)، وبين تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في السودان؟).

جدول رقم (4) يوضح العلاقة بين القلق النفسحركي والمعرفي وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في السودان.

ن=180

معاملات الارتباط			محاور الدراسة
القلق النفسحركي	القلق المعرفي	تركيز الانتباه	
----	**0.426	**0.321	القلق النفسحركي
**0.426	----	**0.223	القلق المعرفي
**0.321	**0.223	----	تركيز الانتباه

(** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01)

يتضح من النتائج الموضحة في الجدول رقم (4) وجود علاقة ارتباط إيجابية بين كل من القلق النفسحركي والقلق المعرفي، حيث كانت قيمة ر (0.426) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) كما توجد علاقة ارتباط إيجابية بين كل من القلق النفسحركي وتركيز الانتباه حيث كانت قيمة ر (0.321) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

2/ عرض النتائج التي تجيب عن التساؤل الذي ينص على: (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات حالة القلق (الفسحركي، المعرفي) لدى حكام كرة القدم في السودان تعزي لخصائصهم؟ (العمر - درجة الحكم - الخبرة في مجال التحكيم - المؤهل الدراسي - الحالة الاجتماعية).

جدول رقم (5) يوضح تحليل التباين لحالة القلق الفسحركي لدى حكام كرة القدم في السودان وخاصة العمر لدى الحكام

ن=180

القلق الفسحركي العمر	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ف)	الدالة
29-20	43	40.07	4.33	0.235	0.872 غير دال
39-30	98	40.17	5.12		
49-40	37	39.62	4.59		
50 فأكثر	02	38.00	2.82		

يتضح من النتائج الموضحة في الجدول رقم (5) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين حالة القلق الفسحركي وخاصة العمر لدى الحكام عين الدراسة.

جدول رقم (6) يوضح تحليل التباين لحالة الفسحركي لدى حكام كرة القدم في السودان ودرجات الحكام.

ن=180

القلق الفسحركي درجات التحكيم	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ف)	الدالة
دولي	14	39.00	4.83	0.453	0.770 غير دال
قومي	50	39.98	5.25		
أولي	22	40.00	4.97		
ثانية	38	39.55	4.83		
ثالثة	56	40.61	4.34		

يتضح من النتائج الموضحة في الجدول رقم (6) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين حالة القلق الفسحركي ودرجات التحكيم لدى الحكام عينة الدراسة.

جدول رقم (7) يوضح تحليل التباين لحالة القلق النفسحركي لدى حكام كرة القدم في السودان والخبرة في مجال التحكيم.

ن=180

الدالة	قيمة (ف)	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	القلق النفسحركي الخبرة
0.369	1.002	4.26	40.58	77	5 سنوات فأقل
		5.02	39.74	43	6-10 سنوات
		5.26	39.47	60	10 سنوات فأكثر

يتضح من النتائج الموضحة في الجدول رقم(7)عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين حالة القلق النفسحركي والخبرة لدى الحكام عينه الدراسة.

جدول رقم (8) يوضح تحليل التباين لحالة القلق النفسحركي لدى حكام كرة القدم في السودان والمؤهل الدراسي

ن=180

الدالة	قيمة (ف)	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	القلق النفسحركي المؤهل الدراسي
0.868 غير دال	0.240	2.51	38.67	3	أساس
		5.02	40.20	115	ثانوي
		4.60	39.78	58	جامعي
		1.63	39.00	4	فوق الجامعي

يتضح من النتائج الموضحة في الجدول رقم (8) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين حالة القلق النفسحركي والمؤهل الدراسي لدى الحكام عينة الدراسة.

جدول رقم (9) يوضح تحليل التباين لحالة القلق النفسحركي لدى حكام كرة القدم في السودان والحالة الاجتماعية.

ن=180

الدالة	قيمة (ف)	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	القلق النفسحركي الحالة الاجتماعية
0.614 غير دالة	0.256	4.91	39.85	103	متزوج
		4.66	40.22	77	عازب

يتضح من النتائج الموضحة في الجدول رقم (9) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين حالة القلق النفسحركي والحالة لدى حكام كرة القدم عينة الدراسة.

3/ عرض النتائج التي تجيب على التساؤل الثالث الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في السودان تعزى لخصائصهم؟ (العمر - درجة التحكيم - الخبرة في مجال التحكيم - المؤهل الدراسي - الحالة الاجتماعية).

جدول رقم (10) يوضح تحليل التباين لتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في السودان وخاصة العمر لدى الحكام.

الدالة	قيمة (ف)	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	تركيز الانتباه العمر
0.548 غير دال	0.709	7.30	42.91	43	29-20
		7.37	42.27	98	39-30
		6.73	41.24	37	49-40
		6.36	47.50	02	50 فأكثر

يتضح من النتائج الموضحة في الجدول (10) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين قدرة تركيز الانتباه والعمر لدى حكام كرة القدم عينة الدراسة.

جدول رقم (11) يوضح تحليل التباين لتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في السودان ودرجات الحكام. ن=180

الدالة	قيمة (ف)	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	تركيز الانتباه درجات الحكام
0.671	0.589	4.05	42.43	14	دولي
		8.01	42.16	50	قومي
		6.17	41.27	22	أولى
		5.01	41.32	38	ثانية
		8.62	43.36	56	ثالثة

يتضح من النتائج الموضحة في الجدول رقم (11) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين تركيز الانتباه ودرجات التحكيم لدى حكام كرة القدم عينة الدراسة.

جدول رقم (12) يوضح تحليل التباين لتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في السودان والخبرة في مجال التحكيم

الداالة	قيمة (ف)	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	تركيز الانتباه الخبرة
0.531 غير دال	0.671	7.04	42.81	77	5 سنوات فأقل
		7.95	42.51	43	6 – 10 سنوات
		6.89	41.40	60	10 سنوات فأكثر

يتضح من النتائج الموضحة في الجدول رقم (12) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين قدرة تركيز الانتباه والخبرة لدى حكام كرة القدم عينة الدراسة.

جدول رقم (13) يوضح تحليل التباين لتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في السودان والمؤهل الدراسي. ن = 180.

الداالة	قيمة (ف)	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	تركيز الانتباه المؤهل الدراسي
0.975 غير دال	0.072	1.52	41.33	3	أساس
		6.95	42.17	115	ثانوي
		8.10	42.57	58	جامعي
		3.41	41.50	4	فوق جامعي

المبحث الثالث:

تحليل وتفسير ومناقشة النتائج

تناولت هذه الدراسة علاقة القلق (الفسحركي، معرفي) بتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في السودان، وفيما يلي تحليل وتفسير ومناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة من خلال الإجابة على تساؤلات البحث على النحو التالي:

تحليل ومناقشة نتائج التساؤل الأول الذي ينص على: (ما هي العلاقة بين حالة القلق (فسحركي، معرفي)، وبين تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في السودان؟).

للإجابة على هذا التساؤل استخدم الباحث معامل ارتباط (سبيرمان) لدراسة العلاقة بين تلك المتغيرات.

يتضح من الجدول رقم (4) وجود علاقة ارتباط إيجابية بين كل من القلق الفسحركي والقلق المعرفي، حيث كانت قيمة ر (0.426) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01). كما توجد علاقة ارتباط إيجابية بين كل من القلق الفسحركي وتركيز الانتباه حيث كانت قيمة ر (0.321) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى

الدلالة (0.01). كما توجد علاقة ارتباط إيجابية بين كل من القلق المعرفي وتركيز الانتباه. حيث كانت قيمة ر (0.223) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01).

ويعزو الباحث هذه العلاقة الإيجابية بين كل من القلق النفسي والمعرفي وتركيز الانتباه إلى أن حالة القلق النفسي يسبب الانشغال والترقب ويسبب إدراك الفرد للتهديد من خلال المشاعر والانفعالات ويتضمن مخاوف من الفشل أو التنظيم الذاتي السلبي وعدم القدرة على عزل مشتتات الانتباه. والقلق المعرفي يؤثر على تركيز الانتباه فالعلاقة ارتباطية بين كل من القلق النفسي والمعرفي وتركيز الانتباه. والقلق دافع من الدوافع الهامة التي تساعد على الإنجاز والتفوق، وتؤكد نظريات التعلم على أهمية الدافعية في التعلم، ويعرف الدافع بأنه حالة داخلية عند الفرد توجه سلوكه وتؤثر عليه، والقلق يعمل على تنشيط سلوك الفرد، ويحرره من عقاله، وينقل الفرد من حالة السكون إلى حالة الحركة، حيث أن القلق ينشأ من عدم الاتزان.

القلق عامل توجيهي أي يوجه السلوك نحو غرض معين، فالحكم الذي أمامه إدارة مباراة، تنشأ لديه حالة من القلق تساعده على الاستذكار وعلى التركيز على مجريات المباراة.

أيضاً يعتبر القلق صفة تعزيرية، وذلك بعد إنجاز العمل، فإن الاتزان يعود إلى ما كان عليه.

ويؤكد (راتب، 1997م، أ) ذلك بقوله أن معظم الدراسات التي أجريت على الرياضيين أثبتت أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق، تؤثر على أدائهم ويختلف ذلك التأثير من رياضي إلى آخر. ولكل رياضي (حكم) درجة معينة من حالة القلق تعتبر مناسبة، لكي يظهر أحسن ما عنده من أداء، ولكي يحقق أقصى ما يستطيع من مستوى وأطلق على هذه الدرجة من القلق مصطلح (حالة القلق الأفضل Optimum Sate Anxiety). فكأن حالة القلق الأفضل ناحية فردية لأبعد مدى، نظراً لأن الخبرات التطبيقية أوضحت أن هناك بعض الرياضيين يحتاجون لإظهار درجة عالية من القلق، في حين أن آخرين يتطلبون درجة أقل، حتى يمكنهم إظهار أحسن المستويات.

ويؤكد (علاوي، 1998م، أ، ص390) ذلك بقوله بأنه عند ظهور درجات عالية نسبياً من حالة القلق لأحد الحكام قد تكون ظاهرة صحية أو إيجابية بينما تكون نفس هذه الدرجة بالنسبة لحكم آخر ظاهرة غير صحية أو سلبية.

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره (عنان، 1995م) من أنه مع زيادة قلق الحالة الجسمي يزداد الأداء حتى المستوى الأمثل، ثم يتناقص من استمرار الزيادة في قلق الحالة الجسمي.

تتفق هذه مع دراسة يوسف ومرسي وعبد الله (1990م) حيث توصلوا إلى: يرتبط القلق بالموقف الذي يقبل عليه الفرد طبقاً لمجال تخصصه أو ظروفه التي تحيط به.

يتحسن الأداء عند درجة معينة من القلق فهناك قلق مثالي لكل أداء ويظهر فيه الفرد أحسن حالاته.

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره عثمان (2001م) عن بركز ددسن: أنه توجد علاقة بين صعوبة العمل والمستوى الأمثل للقلق اللازم للأداء الناجح، وتوصلوا إلى:

- القلق العام يؤدي إلى تسهيل الأداء، في حالة الإتيان التام للمهارة.
- القلق المنخفض يؤدي إلى تعطيل الأداء في حالة عدم الإتيان للمهارة .

- توجد علاقة منخفضة بين مستوى الأداء والقلق ففي مستويات القلق المنخفضة والعالية يحدث تدهور في الأداء. في حين أن القلق المتوسط يؤدي إلى تحسين الأداء، حيث أن درجات القلق العالية تؤدي إلى تشتيت الانتباه وقلة التركيز، والتورط في الأخطاء، بينما درجات القلق المنخفضة تؤدي إلى تدهور في الأداء بسبب التكاسل وفقدان الدافع للإنجاز.

تحليل ومناقشة النتائج التي تجيب على التساؤل الثاني الذي ينص على: (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات حالة القلق (الفسحركي - المعرفي) لدى حكام كرة القدم في السودان تعزى لتخصصاتهم؟ (العمر - درجة الحكم - الخبرة - في مجال التحكيم - المؤهل الدراسي - الحالة الاجتماعية).

للإجابة على هذا التساؤل استخدم الباحث تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لإيجاد الفروق بين المتغيرات. ويتضح من الجداول رقم (5)، (6)، (7)، (8) و(9) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من حالة القلق الفسحركي والمعرفي وبين العمر وبين درجات الحكام وخبراتهم والمؤهل الدراسي لهم والحالة الاجتماعية. ويعزو الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القلق (الفسحركي، والمعرفي) وذلك نسبة لوجود القلق المثالي لكل فرد يختلف عن الآخر ليس مرتبطاً بالعمر ولا بالدرجة للحكم ولا بالمؤهل الدراسي لهم ولا الحالة الاجتماعية.

فلكل حكم درجة قلق تتناسب هذه المتغيرات وبالتالي لا يمكن قياسها بدرجة حكم آخر حتى نجد فرقا بين حكم وآخر وترتبط هذا الفرق بمتغير معين.

تحليل ومناقشة النتائج التي تجيب على التساؤل الثالث الذي ينص على: (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في السودان تعزى لخصائصهم؟ (العمر - درجة التحكيم - الخبرة في مجال التحكيم - المؤهل الدراسي - الحالة الاجتماعية).

للإجابة على هذا التساؤل استخدم الباحث تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لإيجاد الفروق بين المتغيرات. ويتضح من نتائج الجداول رقم (10)، (11)، (12)، (13) و(14) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من قدرة تركيز الانتباه وبين العمر وبين درجات الحكام وخبراتهم ومؤهلاتهم الدراسية وحالتهم الاجتماعية. ويعزو الباحث ذلك إلى أن قدرة تركيز الانتباه ذات علاقة ارتباط إيجابية بالقلق الفسحركي والمعرفي كما تبين ذلك من الجدول رقم (4)، ولوجود هذا الارتباط بين القلق (الفسحركي، والمعرفي) وبين تركيز الانتباه فإن تركيز الانتباه يعتمد على القلق بنوعيه والقلق ليست لديه درجة محددة يمكن القياس عليها بل لكل فرد درجة قلق تختلف عن الآخر وهي تعتبر مثالثة له ولا تصلح لغيره إذن فهي غير مرتبطة بالعمر أو الدرجة للحكم، أو الخبرة، أو المؤهل الدراسي، أو الحالة الاجتماعية.، وهذا يندرج تبعاً لذلك على تركيز الانتباه.

النتائج والتوصيات

أولاً: النتائج:

استناداً لما تشير إليه نتائج التحليل الإحصائي لهذه الدراسة، وفي ضوء الاهداف الموضوعية وفي إطار عينة الدراسة تمكن الباحث من التوصل إلي النتائج التالية:

1. توجد علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين كل من حالة القلق النفسحركي وحالة القلق المعرفي وتركيز الانتباه.
2. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات حالة القلق (النفسحركي، والمعرفي) لدى حكام كرة القدم في السودان تعزي لمتغير (العمر- درجة الحكم - الخبرة في التحكيم - المؤهل الدراسي - الحالة الاجتماعية).
3. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تركيز الانتباه لدى كرة القدم في السودان تعزي لمتغير (العمر- درجة الحكم - الخبرة في التحكيم - المؤهل الدراسي - الحالة الاجتماعية).

ثانياً: التوصيات:

- في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج في هذه الدراسة، وفي وجود حدود مجتمع الدراسة، يمكن تقديم عدد من التوصيات التي قد تسهم في رفع مستوى حكام كرة القدم بالسودان، وذلك على النحو التالي:
1. ضرورة النظر في العلاقة بين القلق وبين الأداء التحكيمي في ضوء عامل الفردية بين الحكام.
 2. ينبغي تصحيح المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من الرياضيين بأن القلق شئ ضار يجب تجاهله أو نسيانه، ذلك أنه مفهوم خاطي وقد يترتب على ذلك أن يصبح الحكم أكثر قلقاً وتوتراً قبل المنافسة.
 3. البيئة الآمنة تخلق الإبداع، يجب العمل على تهيئة الجو الصحي للحكم لكي يبدع في أدائه، ويجعل غيره يبدع (اللاعب).
 4. ينبغي مراعاة العامل التكويني عند اختيار الحكام (الذكاء - اختبارات الذكاء).
 5. ضرورة الاهتمام بالمستوي التعليمي للحكم.

المراجع:

1. أنور محمد الشرقاوي، العمليات المعرفية وتناول المعلومات، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1984م.
2. أحمد عكاشة، علم النفس الفسيولوجي، دار المعارف، ط4، القاهرة، 1977م.
3. محمد العربي شمعون، علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكاب للنشر، القاهرة، 1999م.
4. أحمد عزت راجح، أصول علم النفس، دار المعارف للكاب، ط11، القاهرة، 1995م.
5. أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000م.
6. أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة "المفاهيم التطبيقات"، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م (أ).
7. أسامة كامل راتب، قلق المنافسة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م (ب).
8. عبد الفتاح القرشي ومحمد الصبوة، التجريب في علم النفس، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1994م.
9. محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتي، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر، ط1، القاهرة، 1999م.
10. محمد حسن علاوي ومحمد رضوان، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000م.
11. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط7، القاهرة، 1997م.
12. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي (أ)، مركز الكاب للنشر، ط2، القاهرة، 1988م.
13. محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين (ب)، مركز الكاب للنشر، القاهرة، 1988م.

14. محمد الأبحر ومحمد عبد الله، اللياقة البدنية "عناصرها - تتميتها - قياسها" دار الإصلاح للطباعة والنشر، الدمام، 1984م.
15. عبد الخالق وظفر، مظاهر الإلتباه وعلاقتها بسرعة ردة الفعل (زمن الرجوع) والمستوى الرقمي لعذائي 100م بأندية المدينة المنورة، إنتاج علمي، 1991م.
16. محمود عبدالفتاح عنان ومصطفى باهي، مقدمة في علم نفس الرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000م.
17. محمود عبد الفاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، 1995م.
18. يوسف ومرسي وعبد الله، مقارنة القلق كحالة وسمة عند لاعبي رياضة الجمباز وغير الممارسين للنشاط الرياضي والمعاقين جسدياً (حركياً)، إنتاج علمي، المملكة العربية السعودية، 1990م.
19. فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م.
20. مصطفى فهمي، الصحة النفسية "دراسات في سيكولوجية التكيف"، مكتبة الخانجي، ط2، القاهرة، 1987م.
21. طارق سليمان عبد الرحمن حاج نور، قلق الامتحان لطلاب وطالبات الشهادة الثانوية وعلاقة ببعض الماغيرات النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، جمهورية السودان، 2001م.
22. علي محمد زكي، القلق وعلاقتها بمستوي الطلاب المتقدمين لاختبارات القبول بكلية المعلمين بأبهي، إنتاج علمي، 1995م.
23. الكردي والبطيخي، مقارنة لبعض مظاهر الإلتباه على اللاعبين الممارسين على المستوى النافسي في ألعاب المضرب في الأردن، إنتاج علمي، 1996م.
24. عبد الرحمن بن مساعد الزهراني، تأثير حالة القلق والثقة على تركيز الإلتباه وسرعة رد الفعل لدي حكام الكرة الطائرة السعوديين، رسالة ماجستير غير منشورة، 2003م.
25. مروان عبد الحميد إبراهيم، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، ط3، عمان، 2002م.
26. Hodapp, V. (N. d). Anxiety, Fear of Failure, and Achievement : Two path – Analytical Models – Journal oof Snziety Reasearch, Vol. 1, 301–312.
27. Martens, R., and R. S. Vealey and D. Burton, competitive Anxiety in sport. Champaign, 1 L: Human Kinetics. (1990).