

العلاقة بين مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الكردستاني لكرة السلة

م.د. دنيا نجاة رشيد صالح

العراق. جامعة السليمانية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

dunya.najat@univsul.edu.iq

### الملخص

أن ما يحصل من تطور في مختلف الميادين الرياضية ما هو إلا حصيلة أبحاث و دراسات و علوم مختلفة تساهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً على جميع الأصعدة ومن تل العلوم التي ساهمت في هذا التطور علم النفس الرياضي الذي له الأثر الكبير والواضح جنباً إلى جنب مع بقية العلوم النظرية والتطبيقية في اعتلاء الألعاب الرياضية ناصحة التقدم في الميادين الرياضية كافة. ويتميز العصر الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية و القلق، الأمر الذي يتطلب من الاهتمام بمواجهة العوامل المسببة لها ، والتصدي لها لمساعدة الفرد على التكيف مع الواقع الذي نعيش فيه ، ووصولاً به إلى الصحة النفسية السليمة.

ويعد القلق أحد الظواهر النفسية وواحداً من العوامل المؤثرة في مستوى الأداء الحركي الرياضي، وبذلك أصبح الاهتمام بتكثيف هذه الظاهرة واستخدام المقاييس التي تقيس القلق في المواقف الخاصة من الدراسات المهمة التي تعزز ثقة الفرد بنفسه.

ويهدف البحث الى:

- 1- التعرف الى مستوى القلق لدى حكام الاتحاد الكردستاني لكرة السلة.
- 2- التعرف الى مستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الكردستاني لكرة السلة.
- 3- التعرف الى العلاقة بين مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الكردستاني لكرة السلة.

الكلمات المفتاحية: مستوى القلق ، مستوى تركيز الانتباه ، كرة السلة

---

The relationship between the level of anxiety and the level of attention concentration among the Kurdistan Basketball Federation referees

M.D. Donia Najat Rashid Saleh

Iraq. Sulaymaniyah University. Faculty of Physical Education and Sports Sciences

dunya.najat@univsul.edu.iq

---

### Abstract

What is happening in the development in the various fields of sports is nothing but the outcome of research, studies and various sciences that have contributed to the advancement of the sports movement in a wide range at all levels, and from the sciences that contributed to this development, sports psychology, which has a significant and clear impact along with the rest of the world. Theoretical and applied sciences in the rise of sports advising progress in all sports fields. The current era is characterized as the era of psychological stress and anxiety, which requires attention to confront the factors that cause them, and address them to help the individual adapt to the reality in which we live, and lead him to sound mental health.

Anxiety is one of the psychological phenomena and one of the factors affecting the level of sports motor performance, and thus the interest in quantifying this phenomenon and using measures that measure anxiety in special situations has become one of the important studies that enhance the individual's self-confidence.

The research aims to:

- 1- Identifying the level of anxiety of the Kurdistan Basketball Federation referees.
- 2- Identifying the level of concentration of attention of the Kurdistan Basketball Federation referees.
- 3- To identify the relationship between the level of anxiety and the level of concentration of attention among the referees of the Kurdistan Basketball Federation.

Keywords: level of anxiety, level of concentration of attention, basketball

أن ما يحصل من تطور في مختلف الميادين الرياضية ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وعلوم مختلفة تساهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً على جميع الأصعدة ومن تل العلوم التي ساهمت في هذا التطور علم النفس الرياضي الذي له الأثر الكبير والواضح جنباً إلى جنب مع بقية العلوم النظرية والتطبيقية في اعتلاء الألعاب الرياضية ناصحة التقدم في الميادين الرياضية كافة.

ويتميز العصر الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية والقلق، الأمر الذي يتطلب من الاهتمام بمواجهة العوامل المسببة لها، والتصدي لها لمساعدة الفرد على التكيف مع الواقع الذي نعيش فيه، ووصولاً به إلى الصحة النفسية السليمة.

ويعد القلق أحد الظواهر النفسية وواحداً من العوامل المؤثرة في مستوى الأداء الحركي الرياضي، وبذلك أصبح الاهتمام بتكثيف هذه الظاهرة واستخدام المقاييس التي تقيس القلق في المواقف الخاصة من الدراسات المهمة التي تعزز ثقة الفرد بنفسه.

ويرى راتب (1997) "أن الشعور بالقلق يتسبب في تشتيت الانتباه وعدم التركيز عندما يشرد ذهن الرياضي في موضوعات وأفكار غير مرتبطة بالأداء مما يؤثر سلباً على نتائج الأداء"

(أسامة كامل راتب، 1997، ص 58)

ويعد تركيز الانتباه شرطاً هاماً لتعرف الانسان على البيئة وتكيفه معها والاتصال بها، تركيز الانتباه هو أحد الأسس التي تقوم عليها مختلف العمليات العقلية، إذ بدونها لا يستطيع الفرد أن يعي أو يتذكر أو يتعلم أو يفكر في أي شيء وهو احد 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 يتمكن من تحليلها وإدراكها بدقة والاستجابة لها بصورة تجعله يتكيف مع بيئته الداخلية، ويعرف مارتنز وآخرون (1992) الانتباه بأنه "القدرة على التركيز على الرموز المرتبطة بالبيئة، والاحتفاظ بهذا طوال فترة المنافسة"

(Martins. 1990 . P98)

ويعتبر الدور الذي يقوم به حكام المباريات سواء في الرياضات الجماعية أو الفردية ركن أساسي من أركان المنافسة الرياضية، فلا وجود لمنافسة رياضية متملة دون حكم يديرها ويقوم بتطبيق القواعد الدولية للعبة، لذا فإن ارتفاع مستوى التحكيم من شأنه أن يترك أثراً إيجابياً لدى اللاعبين والمدربين والإداريين والجمهور. أن حكم المباراة يجب ان يأخذ قراره بشكل سريع دون فترى 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 المثيرة المختلفة أثناء أحداث المباراة.

إن التحكيم في كرة السلة التي هي واحدة من الفعاليات الرياضية التي حظيت باهتمام متزايد من جميع المستويات في مختلف البلدان، ومثل هذا الاهتمام جعل المختصين يسعون دائماً الى تطوير اللعبة من خلال رفع مستويات الحكام ولعل هذا النهوض بمستوى الحكام من جميع الجوانب وزيادة الإقبال على ممارسته هو خلاصة التخطيط العلمي الجاد في جميع متطلبات التحكيم من حيث تطوير مهماته وفهم الاساليب الصحيحة لممارسته وتطوير جانب المعرفة والقيادة الرياضية والنفسية.

"إن القلق يرافقه العديد من الأعراض والاضطرابات الفسيولوجية والنفسية المختلفة والتي تكون بمثابة مظاهر أو أعراض له منها السلوك الترددي سواء على المستوى الحركي أو الانفعالي أو العقلي ، كسرعة التهيج ولنرفزة وضعف القدرة على التركيز والانتباه وشرود الذهن وسرعة النبض واضطراب التنفس وارتفاع ضغط الدم مع شحوب وتعرق وكثرة التبول"

(محمد حسن علاوي ، 1998 ، ص128)

وترى الباحثة بأن التطور السريع المصاحب للعبة كرة السلة في الفترة الاخيرة في العالم ووجود فرق الكثيرة والدوري للعبة في اقليم كردستان ظهرت أهمية دراسة لدى الباحثة للتعرف على مستوى القلق وعلاقته بمستوى تركيز الانتباه وتأثيرهما على اتخاذ القرارات المناسبة لدى الحكام الاتحاد الكردستاني

ويعد التقدم الرياضي في القرن الحالي انعكاساً لمدى الاهتمام العلمي بالرياضة سواء كان بالنسبة للاعبين ام المدربين ام الحكام ام التخطيط لتحقيق هذا التقدم.

والاهتمام بالحكام وإعداده في كل النواحي لمهنة التحكيم من أهم الجوانب هذا التطور و التقدم، ولعل من ابرز جوانب الاهتمام بالحكم الرياضي هو الجانب النفسي له، إذ يتعرض الحكم للعديد من الضغوط النفسية خاصة أثناء سير المباراة، وقد يواجه الحكم العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها في الأنشطة الرياضية المختلفة نتيجة للمتطلبات التي يجب أن ينجزها لتحقيق واجبها المطلوب سواءً كانت هذه المثيرات تتعلق بالجانب الرياضي أم بالضغوط الحياتية اليومية.

ويعد القلق أحد هذه الضغوط النفسية المهمة التي من شأنها التأثير على سلوك الرياضيين بصورة عامة وحكم المباراة بصورة خاصة كونه المسؤول الأول عن تطبيق القانون واتخاذ القرارات التي تحكم سير المنافسة الرياضية، وتتمثل الضغوطات الواقعة على الحكم بضغوطات سببها الجماهير والاعلام الرياضي ، أيضاً اللاعبين أثناء سير المنافسة والتي عادةً ما تكون على شكل ابتزاز ومضايقة للتأثير على سلطة الحكم ، وإن لعبة كرة السلة لعبة سريعة وشاملة الحركات الحكم تفقد القدرة على التركيز والسيطرة على مجرى المنافسة تؤثر في القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة، كما أن للجماهير سبباً مباشراً في إيقاع الضغط النفسي المسبب للقلق، من هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثة لمحاولة التعرف الى العلاقة بين مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الكردستاني لكرة السلة.

ويهدف البحث الى:

- 1- التعرف الى مستوى القلق لدى حكام الاتحاد الكردستاني لكرة السلة.
- 2- التعرف الى مستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الكردستاني لكرة السلة.
- 3- التعرف الى العلاقة بين مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الكردستاني لكرة السلة.

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسحي بإحدى صورة(الدراسة الارتباطية) لملائمة لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

يتكون مجتمع الدراسة من حكام الاتحاد الكرديستاني لكرة السلة عددهم (30) حكماً بكافة تصنيفاتهم من الحكام المسجلين والمعتمدين لدى الاتحاد الكرديستاني لكرة السلة ، واجريت الدراسة على عينة مكونة من (27) حكماً من حكام الاتحاد الكرديستاني لكرة السلة تم اختيارهم بطريقة العشوائية.

3-2 وسائل جمع البيانات:

- استمارة الاستبيان

- المصادر والمراجع.

4-2 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بتوزيع المقياس على(3) حكماً تم اختيارهم بطريقة العشوائية من حكام الاتحاد الكرديستاني لكرة السلة بتاريخ(2020/6/1) عبر انترنيت عن طريق ايميل إذ طلب من الحكام الإجابة عن التسؤلات الموجودة في المقياس بحيث ينسجم مع القلق ومستوى التركيز وقد تم استبعاد هؤلاء الحكام من عينة التجربة الرئيسية.

5-2 إجراءات التجربة الرئيسية للبحث:

قامت الباحثة بتوزيع المقياس (القلق والتركيز)

(معاذ عارف يوسف عوفي ، 2016)

على عينة متمثلة بحكام الاتحاد الكرديستاني لكرة السلة بتاريخ (2020/6/3) عبر انترنيت عن طريق ايميل والبالغ عددهم (27) حكماً حيث طلب منهم الاجابة عن الاسئلة الموجودة في المقياس وبعد استلام المقياس تم تفرغها ومن ثم أدخلت البيانات في استمارات خاصة وتهيئتها للعملية الاحصائية لتحقيق اهداف البحث ومناقشتها لاحقاً.

6-2 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية الآتية: (الحقيبة الاحصائية SPSS)

- المتوسط الحسابي
- النسب المئوية
- معامل ارتباط بيرسون

3- عرض النتائج ومناقشتها:

الجدول (1) يبين المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للاستجابة لمستوى القلق لدى حكام الاتحاد الكرديستاني

بكرة السلة

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	النسبة المئوية للاستجابة	مستوى القلق
1	لا أستطيع التركيز خلال المباراة.	1,50	30,5	منخفض جداً
2	أقلق من تدني مستوى لياقتي البدنية.	2,65	53,9	متوسط
3	تؤثر مشاكل العائلة على أدائي سلباً.	2,95	58,2	متوسط
4	أشعر أن التوتر يساعدني على التركيز.	2,48	44	منخفض
5	لا تقدم لي عائلتي الدعم الكافي.	1,65	35,9	منخفض جداً
6	أشعر بضعف الثقة بالنفس خلال المباراة	2,20	43	منخفض
7	عندما أشعر بالتوتر لا أستطيع السيطرة على أعصابي.	2,00	47	منخفض
8	أقلق من قدرتي على النجاح في المباراة الصعبة.	1,98	37,4	منخفض جداً
9	لا أستطيع خلق جو نفسي مريح مع اللاعبين بسهولة.	1,60	36	منخفض جداً
10	قبل المباراة أشعر باضطراب في المعدة.	2,70	58	متوسط
11	هتاف الجماهير تزيد توتري.	2,30	45,6	منخفض
12	قبل المباراة لا أكون هادئاً ولا أشعر بالاسترخاء.	1,65	34	منخفض جداً
13	لا أستطيع التعامل مع مجريات اللقاء بهدوء.	1,90	30	منخفض جداً
14	أشعر بأنني لست متمكناً من مواد قانون اللعبة.	1,68	31,4	منخفض جداً
15	عندما أرتكب أخطاء في بداية المباراة يركني ذلك طوال المباراة.	2,51	58	متوسط
16	بعض الملاعب تزيد توتري.	2,75	57	متوسط
17	الاعتراض المستمر من اللاعبين يسبب لي الازعاج.	2,83	51	متوسط
18	أخشى مواجهة مواقف اللعب الصعبة.	2,30	37	منخفض
	الدرجة الكلية لمستوى القلق لدى حكام الاتحاد الكرديستاني لكرة السلة	2,35	47	منخفض

\*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول (1) أن مستوى القلق لدى حكام الاتحاد الكردستاني لكرة السلة كان منخفضاً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة الى (47%) وكان أعلى مستوى للقلق لدى الحكام على الفقرة (3): (تؤثر مشاكل العائلي على أدائي سلباً)، بمتوسط حسابي (2,95) وبنسبة مئوية للاستجابة عليها (58,2)، بما جاء أدنى مستوى للقلق لدى الحكام على فقرة (13): (لا أستطيع التعامل مع مجريات اللقاء بهدوء) ، بمتوسط حسابي (1,90) وبنسبة مئوية للاستجابة عليها (30%). والدرجة الكلية لمستوى القلق لدى حكام الاتحاد الكردستاني لكرة السلة ، بمتوسط حسابي (2,35) وبنسبة مئوية للاستجابة عليها (47%) ومستوى القلق لديهم (منخفض)

وتعزو الباحثة ذلك الى أن فئة كبيرة من الحكام يتميزون بالخبرة التحكيمية وهذا يعني أن الحكام أصحاب الخبرة الطويلة ينخفض لديهم القلق نسبياً عنهم من الحكام أصحاب الخبرة القليلة ، وبالتالي كلما زادت الخبرة قل القلق وزاد تركيز الانتباه، وايضا ارتفاع الثقة بالنفس لديهم ،

وعند معرفة الحكم بأنه مكلف بتحكيم مباراة يتغلب عليه شعور كبير حول أهمية الأداء العالي في المباراة إذ أن الحكم هو المخرج الوحيد لها وإنها تعد الخطوة الاولى له من خلال قراءة المباراة والتي إذا ما تمت بشكل صحيح ومنتقن فإن نجاح المباراة ستكون نسبتها عالية "عليه أن يعرف أولاً مدى أهمية دوره في نجاح المباراة لأنه العقل المخطط داخل الملعب لسير اللعب وحسب ما يقتضيه نظام اللعبة وقوانينها" (Magazine . 2002 . P 43-44)

الجدول (2) المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للاستجابة لمستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الكرديستاني لكرة السلة

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	النسبة المئوية للاستجابة	مستوى تركيز الانتباه
1	لا أجد صعوبة في تجميع الأفكار خلال المباراة	4,5	83,4	مرتفع جداً
2	ضعف لياقتي البدنية لا يؤثر على مستوى انتباهي.	4,10	81,6	مرتفع جداً
3	لا أعاني من شرود الذهن في المباراة.	3,28	60	متوسط
4	أستطيع استرجاع وتذكر لقطة اللعب السابقة.	3,47	61	متوسط
5	لا أعاني من الإرهاق الذهني خلال المباراة.	3,60	77,4	مرتفع
6	أتناول وجبات الطعام بانتظام في موعدها.	4,20	85,2	مرتفع جداً
7	لا أعاني من ضعف الانتباه على مجريات المباراة	3,60	71	مرتفع
8	مستوى أدائي يصل القمة في المباريات الصعبة.	4,42	88,8	مرتفع جداً
9	لا أشعر باللامبالاة أثناء المباراة.	3,85	77	مرتفع
10	لا أستغرق وقتاً طويلاً بالسهر و التفكير ليلة المباراة.	4,24	85	مرتفع جداً
11	ارتكابي لبعض الأخطاء يدعني لزيادة تركيزي.	3,74	70	مرتفع
12	ضعف الإضاءة في الملعب لا يعيق تركيزي.	3,85	74,8	مرتفع
13	لا أجد صعوبة في الإحساس بالمسافة و الزمن.	3,99	79,8	مرتفع
14	صافرات الجماهير لا تشتت انتباهي.	4,11	81	مرتفع جداً
15	الاحتجاج المتكرر من اللاعبين لا يسبب لي التشتت.	3,98	78	مرتفع
16	التحاييل من قبل اللاعبين يزيد من تركيزي.	3,70	75,6	مرتفع
17	الانقطاع عن التحكيم لا يؤثر على تركيزي.	3,99	79	مرتفع
18	أستطيع تحليل مواقف اللعب بسهولة.	4,00	81	مرتفع جداً
19	لا تؤثر درجة الحرارة على تركيزي.	3,60	78	مرتفع
20	تكليفي بالمباريات الهامة يزيد من حماسي.	3,52	70,6	مرتفع
	الدرجة الكلية لمستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الكرديستاني لكرة السلة	3,83	78,9	مرتفع

\*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يبين الجدول (2) أن مستوى تركيز الانتباه لدى حكام كان مرتفعاً ، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة الى (78.9 %) وكان أعلى مستوى للتركيز الانتباه على فقرة (8: مستوى أدائي يصل القمة في المباريات الصعبة ، بمتوسط حسابي (4.42) ونسبة مئوية للاستجابة (88.8) % ،

بينما جاء أدنى مستوى تركيز الانتباه على الفقرة (3): لا أعاني من شرود الذهن في المباراة ، بمتوسط حسابي (3.28) ونسبة مئوية للاستجابة عليها (60 %) ، وتعزو الباحثة ذلك الى أهمية المباريات وحساسيتها الأمر الذي يجعل الحكم يحرس على تنظيم أوقاته جميعها بالتالي يكون الحكم بدرجة عالية من تركيز الانتباه ، وترى الباحثة أنه كلما زادت حساسية المباراة زاد ذلك من مستوى تركيز انتباه الحكم ، "الحكم الذي يعتمد على قدراته الداخلية في اتخاذ القرار الذي يحسب لكل شيء يكون مؤهلاً للوصول الى الاداء الجيد" (Suinn . 1994 . P45)

الجدول (3) يبين العلاقة بين مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الكردستاني لكرة السلة

(ن = 27)

* Sig	قيمة ( R )	مستوى تركيز الانتباه		مستوى القلق	
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط
* 0.000	0.573-	0.44	3.83	0.48	2.35

\* دال احصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.01 \geq a$ )

تشير نتائج الجدول (3) الى وجود علاقة عكسية دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.01 \geq a$ ) بين مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام . حيث كانت قيمة معامل الارتباط

(-0.573) ، وترى الباحثة أن السبب في ذلك يعود الى طبيعة الانسان ، حيث أن الطمأنينة والجرأة والثقة بالنفس وعدم الانفعال تجعل الرياضي أكثر اتزاناً وأقل توتراً وقلقاً وانعاشاً في المنافسات ، مما ينعكس ايجابياً على مستوى العمليات العقلية ومنها تركيز الانتباه في جميع القدرات العقلية جعل من الحكم يصل الى التعاون بدقة في المباراة والابتعاد عن الاخطاء التي يمكن أن تحدث خلال المباراة . إن اكتساب الحكم المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة باللعبة وقانونها الذي يتولد من خلال الشرح والمناقشات النظرية للمواقف المختلفة ومن خلال تطبيق نتائج ذلك بصورة عملية ينتج التقويم لمختلف الأنشطة التي يؤديها الحكم أو يشاهدها ، ويعد ذلك الى أن أغلبية الحكام الاتحاد الكردستاني لكرة السلة لديهم شهادات تدريسي مختلفة منها بكالوريوس وماجستير .

أن المستوى الكلي للقلق لدى حكام الاتحاد الكردستاني لكرة السلة كان منخفضاً ، وتعزو الباحثة ذلك الى أن فئة كبيرة من الحكام يتميزون بالخبرة التحكيمية وهذا يعني أن الحكام أصحاب الخبرة الطويلة ينخفض لديهم القلق نسبياً عنهم من الحكام أصحاب الخبرة القليلة أنه كلما زادت الخبرة قل القلق وزاد تركيز الانتباه ، وبهذا يحصل الحكم على الثقة بالنفس والذي اكتسبه نتيجة الاستمرار بالمتابعة والاعداد النسبي الجيد للمنافسة .

إن اكتساب الحكم للمعارف والمعلومات النظرية المرتبطة باللعبة وقانونها الذي يتولد من خلال الشرح والنقاشات النظرية للمواقف المختلفة ومن خلال تطبيق نتائج ذلك بصورة عملية ينتج التقويم لمختلف الأنشطة التي يؤديها الحكم أو يشاهدها ، وعندها تتم عملية التصحيح للوصول الى الاداء الأمثل وهذا ما أشار اليه عزيز كريم الى انه "يتطلب تطوير الحكم العديد من المتطلبات العلمية وفي مقدمتها المعرفة في مواد القانون والبساطة في شرحها واستخدام الوسائل الحديثة في التطبيق وجوهرها الافناع بالإضافة الى المهارات في التحكيم منها التدريب من أجل تطوير زوايا الرؤيا والتركيز والحس التطبيقي وردود الافعال التي يقوم بها الحكم"

(عزيز كريم وناس ، 2004 ، ص26)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- أن مستوى القلق لدى حكام الاتحاد الكردي كان منخفضاً .
- 2- أن مستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الكردي لكرة السلة كان مرتفعاً .
- 3- أن لمستوى القلق تأثير كبير على مستوى تركيز الانتباه وعلى مستوى الاداء والعلاقة العكسية بينهم .

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة الاهتمام بالحواز المالية ودفع المستحقات في وقتها المناسب الأمر الذي من شأنه أن يوفر سبل الراحة النفسية لهم وينمي الدافعية نحو التحكيم لديهم .
- 2- ضرورة اهتمام الاتحاد الكردي لكرة السلة بالحكام وتكثيف الدورات التي تتعلق بالجانب النفسي واطلاع الحكام على كل مستجدات التحكيم .
- 3- نشر الوعي المجتمعي للتخفيف من الضغوطات التي يتعرض لها الحكام من قبل الاداريين والجمهور الرياضية والاعلام وأخذ التدابير اللازمة .
- 4- اجراء دراسات منفصلة حول النواحي النفسية للحكام كالقلق والدافعية والاحترق والضغوطات من أجل ضمان سلامتهم المنظومة الرياضية .

## المصادر

- أسامة كامل راتب : قلق المنافسة (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997)
- محمد حسن علاوي: مدخل علم النفس الرياضي (ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، مصر ، 1998)
- عزيز كريم وناس : ايجاد الدرجات ومستويات معيارية لمؤشرات ترشيح حكام الدرجة الاولى بكرة القدم الى اشارة الدولية ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل 2004.
- معاذ عارف يوسف عوفي:(العلاقة بين مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية، رسالة الماجستير ، غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية ، 2016)
- Martins, R.& Vealey, R.S& Burton D.(1990), completive Anxiety in sport .champaign ,1L. Human Kinetics.P98
- Magazine: fifa Swizerland Issue,2002.
- Suinn , R.M ; Pyochlogy In Sport (India , Sure , Jest Publication , Third edition , 1994) P 45 .