

## تأثير تركيز الانتباه على اتخاذ القرار لدى حكام جمباز الايروبيك

\*د/ محمد السيد عكاشة

### مشكلة البحث وأهميته:

يعتبر الحكم أحد المقومات الأساسية للنهوض بالرياضة فهو عنصر أساسياً من عناصر لعبة الجمباز والذي يساهم في النهوض بمستوى اللعبة وتحقيق أهدافها وذلك من خلال تطبيقه قواعد وقوانين الاتحاد الدولي خلال المنافسات الرياضية والتي ترتبط بالعديد من الضغوط والمشكلات التي قد يواجهها الحكم ومنها الجمهور واللاعبين والجهاز الفني والإداري ووسائل الإعلام الأمر الذي قد يسهم في الانهك البدني والذهني للحكم ويؤثر ذلك بشكل سلبي على قدراته البدنية والنفسية ومستوى أدائه في التحكيم ويضعف قدرته على تركيز انتباهه واتخاذ القرارات أثناء المنافسات.

ويشير محمود عنان (١٩٩٥م) إلى أن موضوع الانتباه بعداً حيويماً في مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها، وتعد قدرة الرياضي على توظيف تركيز الانتباه من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة. (٢١٩: ١١) ويوضح أسامة راتب (٢٠٠٠م) أن الافتقار إلى التركيز يعتبر واحدة من المشكلات الهامة في الرياضة، لأنه يؤدي إلى أخطاء عقلية أثناء الأداء، وكثيراً ما نسمع أن الرياضي يقول بعد المنافسة مبرر الضعف مستوى أدائه أو فشله: "أنني فقدت تركيزي". (٢٦٩: ٣)

ويؤكد محمد علاوي (٢٠٠٢م) على أن هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تؤثر على الانتباه ومنها عوامل داخلية (الحواس، مستوى الاستثارة، السمات الشخصية، مستوى التعلم، توقع المثيرات)، وعوامل خارجية (كمية وصعوبة المثيرات، الضغوط الخارجية، الوقت المطلوب لتركيز الانتباه). (٢٧٧-٢٧٥: ١٠)

ويشير كوكس Cox (٢٠٠٠م) إلى أهمية التعليم والتدريب على مهارة تركيز الانتباه وذلك لمواجهة الأفكار السلبية والتغلب عليها بفكر موجب، وذلك من خلال التركيز على الأفكار الإيجابية واسترجاع الأداء الناجح واستبعاد الأداء والأفكار السلبية. (٧٤-٧١: ١٢) ويشير كلاً من "كمال درويش، سهير المهندس" (١٩٩٣م) إلى عملية اتخاذ القرار تعتبر المحك الرئيسي لقياس مهارة القائدة لأنها جوهر قيادته ودليل حكمته في اتخاذ القرارات

\* مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات جامعة بورسعيد.

الحكمة التي يصدرها كما أنها تساعد في تقدير مستقبل الهيئة التابع لها سواء نجاحاً أو انحرافاً لذلك فهي من أدق وأصعب العمليات الإدارية على الإطلاق. (٦: ٣٧١)

كما يوضح كلاً من "طلحة حسام وعدي عيسى" (١٩٩٧م) أن القرار ما هو إلا اختيار بين بدائل مختلفة أو هو البديل الأفضل الذي يتم اختياره بين عدد من البدائل الممكنة ويعتبر القرار عملية ذهنية ويتطلب قدراً من التصور والمبادأة والإبداع والمنطقية والبعد عن التحيز أو التعصب أو الرأي الشخصي حتي يتحقق الهدف في أقصر وقت ممكن وبأقل تكلفة. (٤: ١٠٩)

ويشير "دبرين Dubrin" (١٩٩٢م) إلي المشاكل التي تعترض عملية اتخاذ القرار ومنها التردد وعدم القدرة على تحديد الهدف والتوقع، عدم القدرة على تقويم البدائل واختيار البديل الأمثل وعدم القدرة على تحديد البدائل واختيار الوقت المناسب، نقص الخبرة، وعدم القدرة على تحديد المشكلة والتعرف عليها. (١٣: ١٥٦)

كما يؤكد محمد علاوي (١٩٩٨م) على أن حياة الإنسان كلها عملية اتخاذ قرارات لأن عدم قدرة الفرد على الاختيار بين بعض البدائل تؤدي إلي نشأة الصراع النفسي وهي مرحلة يعيشها الفرد في حالة عدم قدرته على المفاضلة والاختيار بين مختلف دوافعه وأهدافه سواء كانت هذه الدوافع والاهداف إيجابية أو سلبية. (٩: ١١٨)

وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته العلمية والعملية في مجال علم النفس الرياضي والتدريب الرياضي إلي زيادة الضغوط النفسية التي تقع على كاهل الحكام وبخاصة في السنوات الاخيرة ويتوقع زيادتها في السنوات القادمة نظراً للإهتمام الكبير من وسائل الإعلام والجمهور بالمنافسات الرياضية وما تحمله في طياتها من تحليل لاداء الحكام والتركيز على أخطائهم او قراراتهم الغير صحيحة وتضخيمها، بالاضافة الى التهجم والاعتداء البدني واللفظي من بعض الجماهير المتعصبه عليهم، وكذلك كثرة الاعتراضات المبالغ فيها من قبل اللاعبين والأجهزة الفنية والإدارية على قراراتهم، الأمر الذي قد ينتج عنه ضعف القدرة على تركيز الانتباه ونقص الثقة بالنفس والدافعية وينتابهم الصراع النفسي والانهاك البدني والذهني والانفعالي وبالتالي انخفاض مستوى ادائهم التحكيمي واتخاذهم للقرارات غير صحيحة في المنافسات.

لذا يحاول الباحث أن يضع تدريبات لتنمية مهارة تركيز الانتباه لحكام جمباز الايروبيك والتي قد تسهم في تركيز انتباههم على الأفكار الإيجابية واستبعاد السلبية في المنافسات مما قد يساعدهم على تحسين مستوى أدائهم التحكيمي وأتخاذهم القرارات الصحيحة والمناسبة للمواقف المتغيرة في المنافسات الرياضية.

#### هدفا البحث:

- ١- وضع تمرينات لتنمية مهارة تركيز الانتباه لحكام جمباز الايروبيك (قيد البحث).
- ٢- التعرف على تأثير تمرينات تنمية مهارة تركيز الانتباه على اتخاذ القرار لحكام جمباز الايروبيك (قيد البحث).

#### فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في تركيز الانتباه واتخاذ القرار والاسترخاء لحكام جمباز الايروبيك (قيد البحث).
- ٢- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تركيز الانتباه واتخاذ القرار والاسترخاء لحكام جمباز الايروبيك (قيد البحث).
- ٣- توجد فروق دالة احصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في تركيز الانتباه واتخاذ القرار والاسترخاء لحكام جمباز الايروبيك (قيد البحث).

#### المصطلحات المستخدمة:

##### - الاسترخاء:

عدم أداء أي شئ مطلقاً باستخدام العضلات وهذا يعني فك أسر العضلات أو اطلاق سراح أي انقباض عضلي أو توتر في العضلات أو عدم وجود نشاط عضلي تماماً. (٨: ٢٧٥)

##### - تركيز الانتباه:

القدرة على تضيق أو تثبيت أو تأكيد الانتباه على مثير أو مثيرات مختارة لفترة من الزمن. (١٠: ٢٨٣)

##### - اتخاذ القرار:

يقصد به اختيار بين بدائل لإيجاد حل لمشكلة لمواجهة موقف أو محاولة تغيير حالة.

(٩: ١١٧)

## إجراءات البحث:

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياس القبلي والبعدي لكل منهما.

### عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من حكام الدرجة الثانية والثالثة بالاتحاد المصري للجمباز واشتملت العينة على (١٢) حكم للدراسة الأساسية مقسمين عشوائياً إلي مجموعتين قوام كل مجموعة (٦) حكام (تجريبية وضابطة)، وتم اختيار (٦) حكام للدراسة الاستطلاعية والمعاملات العلمية.

### شروط اختيار العينة:

١- مقيد في سجلات الحكام بالاتحاد المصري للجمباز موسم ٢٠٢٠ / ٢٠٢١.

٢- أن يكون مازال مزاولاً لمهنة التحكيم وليس عليه عقوبات من لجنة الحكام.

### تجانس وتكافؤ عينة البحث:

استخدم الباحث معامل الإلتواء لإجراء عملية التجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات السن، الذكاء، الاسترخاء، تركيز الانتباه، اتخاذ القرار، والجدول (١) يوضح التجانس في هذه المتغيرات.

### جدول (١)

تجانس عينة البحث في متغيرات السن، الذكاء، الاسترخاء، تركيز الانتباه واتخاذ القرار

ن = ١٢

بيانات احصائية المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	انحراف معياري	التواء
السن	سنة	٢٨.٧	٢٩.٥	٢.٧٠	-٠.٨٨
الذكاء	درجة	٣٦.٨	٣٥.٤	٣.٥٠	١.٢
الاسترخاء	درجة	٧.١٥	٧	١.٩٢	٠.٢٣
تركيز الانتباه	درجة	٤٠.٥	٤٠	٢.٥٠	٠.٦
اتخاذ القرار	درجة	٤٦.٥	٤٥	٢.٧٠	١.٦٦

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الإلتواء لهذه المتغيرات تتحصر ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث.

كما استخدم الباحث اختبار الفروق (مان- ويتي) لإجراء عملية التكافؤ بين افراد عينة البحث في متغيرات البحث، والجدول (٢) يوضح التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لهذه المتغيرات.

### جدول (٢)

تكافؤ عينة البحث في متغيرات السن، الذكاء، الاسترخاء، تركيز الانتباه واتخاذ القرار

$$N_1 = N_2 = 6$$

مستوى الدلالة	قيمة (ي) المحسوبة لمان ويتني	قيم الرتب		مجموع الرتب		بيانات احصائية المتغيرات
		تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	
غير دالة	١١.٥	١١.٥	٢٤.٥	٦٧.٥	١٠.٥	السن
غير دالة	١٥	١٥	٢١	٧٢	٦	الذكاء
غير دالة	١٥	٢١	١٥	٦	٧٢	الاسترخاء
غير دالة	١٢	٢٤	١٢	٩	٦٩	تركيز الانتباه
غير دالة	١٤	٢٢	١٤	٧	٧١	اتخاذ القرار

قيمة (ي) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) تساوي ٨

ينتضح من جدول (٢) أن قيمة (ي) المحسوبة أكبر من قيمة (ي) الجدولية مما يدل على عدم وجود فروق دالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في هذه المتغيرات ومن ثم تكافؤ عينة البحث.

### أدوات جمع البيانات:

- اختبار الذكاء العالي، اعداد/ السيد خيرى (٢٠٠٠م) ويقاس القدرة على الاستنتاج خلال ثلاثة انواع من المواقف (الفظية- العددية- الاشكال المرسومة) ويتكون الاختبار من ٤٢ سؤال تتدرج فى الصعوبة ، ويصلح هذا الاختبار لقياس الذكاء فى المستويات العليا والجامعية (مرفق ١).
- بطاقة مستويات التوتر العضلى لقياس الاسترخاء ، اعداد/ محمد شمعون وماجدة اسماعيل (١٩٩٦م)، وتتكون البطاقة من مقياس مدرج عشرة تدريجات مقسم الى ثلاثة ابعاد (٢،١) استرخاء تام (٣،٤،٥،٦،٧،٨) توتر متوسط ، (٩،١٠) توتر عالى، وذلك للتعرف على التوتر العضلى فى مجموعات عضلات الجسم المختلفة (مرفق ٢).
- اختبار تركيز الانتباه للحكام، اعداد/ محمد علاوي (١٩٩٨م)، ويتضمن الاختبار ١٥ عبارة يقوم الحكم بالاجابة على عبارات المقياس على مقياس خماسى التدرج وكلما اقتربت الدرجة من الدرجة القصوى ٧٥ كلما تميز الحكم بالقدرة على تركيز انتباهه اثناء التحكيم (مرفق ٣).

- اختبار اتخاذ القرار للحكام، إعداد/ السيد عبد المنعم (٢٠٠١م) والتي تتضمن عدداً من العبارات التي تعكس التقدير الشخصي للحكم عند اتخاذ القرار تجاه بعض المواقف المتعلقة بمهنة التحكيم، ويحتوى الاختبار على ٢٣ عبارة يجب عنه الحكم على مقياس ثلاثى التدرج وكلما اقتربي الدرجة من الدرجة القصوى ٦٩ كلما تميز الحكم بالقدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة للمواقف التحكيمية المختلفة (مرفق ٤).

### المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

#### حساب الثبات:

تم إيجاد معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط الرتب لسبيرمان بين تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه مرة أخرى بعد أسبوع من التطبيق الأول على حكام العينة الاستطلاعية وممن تتوافر فيهم نفس خصائص وشروط العينة الأساسية، والجدول (٣) يوضح معاملات ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث.

#### جدول (٣)

معاملات ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث ن = ٦

مستوى الدلالة	قيمة (ر) المحسوبة لسبيرمان	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	بيانات احصائية للاختبارات
		٢ع	س'٢	١ع	س'١		
دالة	٠.٩٠	١.٢٠	٣٩.١	٢.٥٠	٤٠.٢	درجة	تركيز الانتباه
دالة	٠.٩٢	٠.٧٥	٤٥.٧	٢.٢٠	٤٦.٥	درجة	للحكام
دالة	٠.٩١	١.٦٧	٧.١١	١.٧٨	٧.١٩	درجة	اتخاذ القرار للحكام الاسترخاء

قيمة (ر) الجدولية لسبيرمان عند مستوى (٠.٠٥) تساوي ٠.٨٨٦.

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة ارتباط موجبة بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات المستخدمة قيد البحث، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة لاختبار سبيرمان أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على أن هذه الاختبارات تتميز بدرجات عالية من الثبات.

#### حساب الصدق:

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث بطريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات على مجموعتين أحدهم مميزة والأخرى أقل تميز تمثل المجموعة المميزة حكام الدرجة الأولى والحكام الدوليين وممن تتوافر فيهم شروط وخصائص العينة الأساسية وتمثل المجموعة الأقل تميز حكام الدرجة الثالثة، وقد تم إيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين باستخدام اختبار دلالة الفروق (مان ويتي)، والجدول (٤) يوضح معاملات صدق التمايز للاختبارات المستخدمة قيد البحث.

## جدول (٤)

معاملات صدق التمايز للاختبارات المستخدمة قيد البحث  $n_1 = n_2 = 6$ 

مستوى الدلالة	قيمة (ي) المحسوبة لمان ويتني	قيم الرتب		مجموع الرتب		بيانات احصائية المتغيرات
		أقل تميز	مميزة	أقل تميز	مميزة	
دالة	٣	٣٣	٣	١٨	٦٠	تركيز الانتباه للحكام
دالة	٤.٥	٣١.٥	٤.٥	١٦.٥	٦١.٥	اتخاذ القرار للحكام
دالة	٣.٥	٣.٥	٣٢.٥	١٨.٥	٥٩.٥	الاسترخاء

قيمة (ي) الجدولية لمان ويتني عند مستوى (٠.٠٥) تساوي ٠.٨.

يتضح من جدول (٤) أن قيمة (ي) المحسوبة أصغر من قيمة (ي) الجدولية مما يدل على وجود فروق بين المجموعتين المميزة والأقل تميز لصالح المجموعة المميزة في هذه الاختبارات ويدل ذلك على صدق الاختبارات المستخدمة في البحث.

## خطوات تنفيذ التدريب على مهارة تركيز الانتباه للحكام:

- ١- قام الباحث بتحديد محتوى تدريبات تركيز الانتباه للحكام من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية، (٣)، (٧)، (٨)، (١٠)، (١١)، والمرفق (٥) يوضح محتوى تدريبات مهارة تركيز الانتباه والذي طبق على حكام المجموعة التجريبية.
  - ٢- تم تنفيذ التدريبات في فندق توليب الجلاء أثناء إقامة بطولة كأس مصر والجمهورية لجمباز الايروبيك في الفترة المسائية لمناسبة المكان والميعاد لأفراد العينة.
  - ٣- زمن الجلسة التدريبية (٣٠-٤٥ دقيقة).
  - ٤- عدد الجلسات في الأسبوع الواحد (٦).
  - ٥- عدد أسابيع الجلسات (٤) أسابيع.
  - ٦- مدة البرنامج (١) أشهر.
  - ٧- عدد الجلسات في البرنامج ككل (٢٤) جلسة.
- الدراسة الإستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٢١/٤/١٥ إلى ٢٠٢١/٤/٢٥ على عينة قوامها (٦) حكام من خارج العينة الأساسية وممن تتوافر فيهم شروط وخصائص العينة الأساسية، وذلك للتأكد من صلاحية أدوات جمع البيانات والتعرف على العوائق والمشكلات التي تتجم أثناء التطبيق والتغلب عليها.

### الدراسة الأساسية:

- تم إجراء القياسات القبليّة على العينة الأساسيّة في الفترة من ٢٠٢١/٤/٢٦ إلى ٢٠٢١/٥/١ م.
- تم تطبيق البرنامج التدريبي على تركيز الانتباه لحكام المجموعة التجريبية يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/٥/١٦ وحتى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٦/٢٦.
- تم إجراء القياسات البعدية على العينة الأساسيّة في الفترة من ٢٠٢١/٦/٢٧ إلى ٢٠٢١/٦/٢٨ م.

### المعالجات الإحصائية:

- استخدم الباحث الإحصاء اللابارميتري لمناسبته لحجم العينة مستخدماً في ذلك ما يلي:
- المتوسط الحسابي.
  - الوسيط.
  - الانحراف المعياري.
  - معامل الالتواء.
  - معامل ارتباط سبيرمان.
  - اختبار الفروق (مان ويتي).
  - اختبار الإشارة لولكسون.
  - نسبة التحسن. (١: ٤٢، ٥٩، ٦٧، ١٩٨، ٢٨٣، ٢٨٨)

### عرض ومناقشة النتائج:

#### أولاً: عرض النتائج:

#### جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث ن = ٦

مستوى الدلالة	قيمة (ك) المحسوبة لولكسون	قيم الرتب		مجموع الرتب		بيانات احصائية المتغيرات
		السالبة	الموجبة	السالبة	الموجبة	
غير دالة	٢	١٩	٢	٤	٢	تركيز الانتباه للحكام
غير دالة	٩	١٢	٩	٣	٣	اتخاذ القرار للحكام
غير دالة	٢	١٩	٢	٤	٢	الاسترخاء

قيمة (ك) الجدولية لولكسون عند مستوى (٠.٠٥) تساوي صفر.



يتضح من جدول (٥) أن قيمة (ك) المحسوبة أكبر من (ك) الجدولية مما يدل على عدم وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد البحث.

### جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

$$n = 6$$

مستوى الدلالة	قيمة (ك) المحسوبة لولكسون	قيم الرتب		مجموع الرتب		بيانات احصائية المتغيرات
		السالبة	الموجبة	السالبة	الموجبة	
دالة	صفر	صفر	٢١	صفر	٦	تركيز الانتباه للحكام
دالة	صفر	صفر	٢١	صفر	٦	اتخاذ القرار للحكام
دالة	صفر	صفر	٢١	صفر	٦	الاسترخاء

قيمة (ك) الجدولية لولكسون عند مستوى (٠.٠٥) تساوي صفر.

يتضح من جدول (٦) أن قيمة (ك) المحسوبة تساوي قيمة (ك) الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في هذه المتغيرات لصالح القياس البعدي.

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للمتغيرات قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 6$$

مستوى الدلالة	قيمة (ي) لمان ويتني	قيم الرتب		مجموع الرتب		بيانات احصائية المتغيرات
		تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	
دالة	٥	٥	٣١	٦٢	١٦	تركيز الانتباه للحكام
دالة	٣.٥	٣.٥	٣٢.٥	٥٩.٥	١٨.٥	اتخاذ القرار للحكام
دالة	٣	٣	٣٣	٦٠	١٨	الاسترخاء

قيمة (ي) الجدولية لمان ويتني عند مستوى (٠.٠٥) تساوي ٨.

يتضح من جدول (٧) أن قيمة (ي) المحسوبة أصغر من قيمة (ي) الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث لصالح المجموعة التجريبية.

## جدول (٨)

نسبة التحسن في المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية ن = ٦

نسبة التحسن	الفرق بين القياسين	القياس البعدي	القياس القبلي	بيانات احصائية المتغيرات
		س'ب	س'ق	
%٧٤	٣٠	٧٠.٥	٤٠.٥	تركيز الانتباه للحكام
%٣٣	١٥.٧	٦٢.٢	٤٦.٥	اتخاذ القرار للحكام
%٦٠.٨٠	٤.٣٥	٢.٨٠	٧.١٥	الاسترخاء

يتضح من جدول (٨) نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في متغير تركيز الانتباه حيث بلغ %٧٤، وقد بلغ تحسن اتخاذ القرار %٣٣ وذلك بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.  
ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات تركيز الانتباه واتخاذ القرار والاسترخاء للحكام، ويرجع الباحث ذلك إلى عدم خضوع المجموعة الضابطة لجلسات التدريب على تركيز الانتباه والاسترخاء.

وفي هذا الصدد يشير كوكس COX (٢٠٠٠م) إلى أهمية التعليم والتدريب على مهارة تركيز الانتباه وذلك لمواجهة الأفكار السلبية والتغلب عليها بفكر موجب. (١٢: ٧١ - ٧٤)  
كما يتضح من جدول (٦)، (٨) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي وجود نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغيرات الاسترخاء وتركيز الانتباه للحكام ويرجع الباحث ذلك إلى الأثر الإيجابي للتدريب العقلي في تنمية مهارة تركيز الانتباه والاسترخاء، والتي ساعدت الحكام على الاسترخاء العقلي والجسمي والوصول بهم إلى صفاء الذهن والتحكم في التوترات العضلية والتخلص منها وزيادة القدرة على تركيز الانتباه على المثيرات الإيجابية وعزل السلبية والمشتتة وتركيز الحواس على المثيرات الصحيحة، والاحتفاظ بتركيز عالي في المنافسات من بدايتها حتى نهايتها.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من بابانيكولا Papanikolaou (١٩٩٣م)، جايوشي Hayashree (٢٠٠٣م) والتي أشارت إلي أن التدريب على مهارة تركيز الانتباه تساعد في عزل الأفكار السلبية والتركيز على الجوانب الإيجابية من التفكير. (١٧)، (١٥)

كما يوضح جدول (٦)، (٨) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي ووجود تحسن في نسبة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغير اتخاذ القرار للحكام ويرجع الباحث ذلك الأثر الإيجابي للبرنامج العقلي الذي ساعد الحكام على تنمية مهارة تركيز الانتباه لديهم وزيادة قدرتهم على اتخاذ القرارات الصحيحة في المنافسات الرياضية وذلك عن طريق عزل الأفكار السلبية والوضوء التي قد تصدر من المتفرجين والنقد الغير منطقي من قبل اللاعبين الأجهزة الفنية والإدارية والاعلام على قراراته والاحتفاظ بالهدوء وتركيز عالي على كل ما يحدث في المنافسة من بدايتها حتي نهايتها، الأمر الذي قد ساهم على حسن اختياره للبديل الصحيح من بين عدة بدائل وفي وجود العديد من المثيرات المشتت وقد انعكس ذلك على مستواه التحكيمي واتخاذ القرارات الصحيحة.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من كلين Klein (١٩٨٩م)، فورد وجدوين Ford&Goodwin (١٩٩٦م)، عطا حسين (١٩٩٩م)، السيد عبد المنعم (٢٠٠١م) والتي أشارت نتائجهم الى أنه من العوامل الهامة لقدرة الحكام على اتخاذ القرار الصحيحة هي التركيز في المنافسة على الاداءات المختلفة وعزل المثيرات السلبية والمشتتة لانتباهه والبعد عن التحيزو المجاملة لاصدار القرارات المناسبة للمواقف المتنوعة. (١٦)، (١٤)، (٥)، (٢)

يوضح جدول (٧) وجود فروق دالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمتغيرات تركيز الانتباه واتخاذ القرار والاسترخاء لصالح المجموعة التجريبية ويرجع الباحث ذلك خضوع المجموعة التجريبية للبرنامج العقلي المعد من قبل الباحث الذي أثر إيجابيا على تحسن تركيز الانتباه والاسترخاء ومستوى أدائهم التحكيمي واتخاذ القرارات الصحيحة في المنافسات، في حين لم تخضع المجموعة الضابطة للبرنامج العقلي، ويتفق هذا مع نتائج كلاً من كلين Klein (١٩٨٩م) وبابانيكولا Papanikolaou (١٩٩٣م)، فورد وجدوين Ford&Goodwin (١٩٩٦م)، عطا حسين (١٩٩٩م)، السيد عبد المنعم (٢٠٠١م)، جايوشي Hayashree, A (٢٠٠٣م) والتي أشارت نتائجهم إلي التأثير

الإيجابي لتنمية مهارة تركيز الانتباه على القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة. (١٦)، (١٧)، (١٤)، (٥)، (٢)، (١٥)

#### الاستنتاجات:

في حدود عينة البحث وفي ضوء الأهداف الموضوعية واعتماداً على النتائج تمكن الباحث من التوصل إلي:

- ١- التدريبات المعدة لتنمية مهارة تركيز الانتباه للحكام أثرت إيجابياً في تمتيتها زيادة القدرة على اتخاذ القرار والاسترخاء.
- ٢- لا توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تركيز الانتباه واتخاذ القرار والاسترخاء.
- ٣- وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تركيز الانتباه واتخاذ القرار والاسترخاء لصالح القياس البعدي.
- ٤- وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تركيز الانتباه واتخاذ القرار والاسترخاء لصالح المجموعة التجريبية.

#### التوصيات:

في ضوء النتائج وفي إطار عينة البحث يوصي الباحث بما يلي:

- ١- أهمية التدريب على مهارة تركيز الانتباه للحكام لما لها من أثر فعال على الحكام في رفع مستوى الأداء التحكيمي وزيادة الثقة بالنفس والقدرة على الاسترخاء العقلي/ الجسدي وعزل المثيرات السلبية والتركيز على المثيرات الإيجابية يؤدي في النهاية إلي زيادة قدرة الحكام على اتخاذ القرارات الصحيحة وخاصة في الأوقات الصعبة من المنافسات.
- ٢- الاستعانة بأخصائي نفسي رياضي تربوي في جميع مناطق وفروع الاتحاد المصري للجمباز ليتولى عملية التوجيه والإرشاد النفسي للحكام وتدريبهم على تنمية المهارات النفسية والتي قد تساعدهم على مواجهة الضغوط النفسية التي تقع على كاهلهم من قبل وسائل الإعلام والجمهور واللاعبين والأجهزة الفنية والتغلب عليها للوصول بالحكام إلي أفضل مستوى تحكيمي.
- ٣- عمل اختبارات نفسية وعقلية دورية للحكام ووضعها في اختبارات الترقى للمستويات الأعلى لضمان جودة التحكيم.



- ٦- كمال درويش، سهير المهندس (١٩٩٣م): الإدارة الرياضية والأسس والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- محمد العربي شمعون (١٩٩٦م): التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- محمد حسن علاوي (١٩٩٧م): علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- ٩- محمد حسن علاوي (١٩٩٨م): سيكولوجية القيادة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٠- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١١- محمود عبد الفتاح (١٩٩٥م): سيكولوجية التربية البدنية والرياضة والنظرية- التطبيق- التجريب، دار الفكر العربي، القاهرة.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 12- Cox: (2000), Sport Psychology, Concepts and Applications, Brown and Bench mark U.S.A. Boolevard Dabuaut.
- 13- Dubrin, J.: (1992), Applying Psychology Individual and Organizational Effectiveness, Prentice hall International.
- 14- Goodwin,e Ford, a,: (1996), Focus attention of the rulers of the Americans, International Journal of Sport Psychology (Roman) Richard son, 279 Jan/Mar.
- 15- Jayashree, A: (2003), Effect of concentration Training on Attentional Style. Exercise and Sport Psychology, Reinhard steleter Copenhagen, 22- 27, July, P.P. 19.

- 16- **Klein, G.:** (1989), Recognition Primed Decision Model Produces That the Experienced Decision Maker, Sports Diss, Abs, intoct. Vol.
- 17- **Papanikolaou, Z.:** (1993), Attention in Young Soccer Players, The Development of an Attentional Focus Training Program College of Human Development and Performance, University of Oregon, Eygene, Ore.