



إعداد وتطبيق مقياس قلق الحالة لدى حكام كرة اليد الدرجة الأولى في محافظة النجف الأشرف

Preparing and applying a state anxiety scale for first-class handball referees in Najaf Governorate

م.م حيدر سلمان مظلوم

haydar salman mazlum

مديرية تربية النجف الأشرف – العراق

Hn8491hn@gmail.com

تاريخ النشر: 2025/12/19

تاريخ القبول: 2025/09/27

تاريخ الاستلام: 2025/09/11

الملخص :

ان الحكام يتعرضون لضغوط وانفعالات نفسية قد تحد من سرعة استجاباتهم العقلية والبدنية، ويُعد القلق النفسي أحد أبرز هذه الانفعالات التي قد تؤثر بشكل ملحوظ على مستوى الأداء التحكيمي. ويظهر هذا القلق أثناء المباراة أو قبلها لأسباب متعددة، منها: ضغط الجمهور، اعتراضات اللاعبين، مواقف المدربين، طبيعة المنافسة، وظروف المباراة. وعليه، تبرز الحاجة إلى التعرف على أبرز المعوقات النفسية التي تواجه الحكام، والعمل على إعدادهم بدنياً وتربوياً ونفسياً بما يقلل من أثر هذه المعوقات، ويضمن قدرتهم على إصدار القرارات بشكل سليم، بما يسهم في الحفاظ على نظافة اللعب وتعزيز روح التنافس الشريف بين الفرق. وانطلاقاً من ذلك، تتحدد أهمية هذه الدراسة في سعيها إلى الكشف عن العلاقة بين قلق الحالة ومستوى أداء حكام كرة اليد، والوقوف على أهم النقاط التي يمكن أن تسهم في الارتقاء بمستوى التحكيم، بما يخدم تطور اللعبة على المستويين المحلي والوطني، وعلى الرغم من الأهمية الكبيرة لدور الحكام في تطوير اللعبة وإنجاح المنافسات، إلا أن الساحة المحلية تفتقر إلى مقاييس علمية محلية متخصصة لقياس قلق الحالة لدى حكام كرة اليد في محافظة النجف الأشرف. ومن هنا برزت الحاجة إلى إعداد مقياس يتسم بالصدق والثبات والموضوعية، يسهم في تشخيص مستوى قلق الحالة لدى الحكام، والوقوف على أبعاده، بهدف مساعدتهم على التغلب على الضغوط النفسية وتحسين مستوى الأداء التحكيمي التعرف على مستويات قلق الحالة لدى الحكام ومدى تباينها فقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، كونه الأنسب لطبيعة الدراسة الحالية، إذ يهدف هذا المنهج إلى جمع البيانات من أفراد مجتمع الدراسة، وتحليلها، من أجل تشخيص الحالة الراهنة لهذا المجتمع في ضوء المتغيرات قيد الدراسة تكون مجتمع الدراسة من جميع حكام الدرجة الأولى لكرة اليد في محافظة النجف الأشرف، والبالغ عددهم (13) حكماً. وقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من المجتمع الأصلي، حيث بلغ عدد أفرادها (10) حكام، أي ما



نسبته (75%) يبلغ مستوى قلق الحالة العام لدى الحكام الدرجة الأولى في كرة اليد مستوى متوسطاً، مما يعكس تعرض الحكام لضغوط نفسية معتدلة أثناء المباريات، متأثرة بالعوامل النفسية المتعلقة بالإعداد التحكيمي وظروف الملاعب، ويبرز الحاجة إلى تطوير برامج الدعم النفسي لتعزيز الأداء التحكيمي تطوير برامج إعداد نفسي للحكام: ينصح بتطبيق برامج تدريبية متخصصة في التحكم بالقلق وإدارة الضغوط النفسية، بما يعزز القلق الميسر ويقلل تأثير القلق المعوق على أداء الحكام أثناء المباريات.

الكلمات الدالة : مقياس قلق الحالة , حكام كرة اليد , النجف الأشرف.

Abstract:

Referees are exposed to psychological pressures and emotions that can limit their mental and physical response speed. Psychological anxiety is one of the most prominent of these emotions, which can significantly impact refereeing performance. This anxiety can appear during or before a match for a variety of reasons, including crowd pressure, player objections, coaching positions, the nature of the competition, and match conditions. Accordingly, there is a need to identify the most prominent psychological obstacles facing referees, and to work on preparing them physically, educationally and psychologically in a way that reduces the impact of these obstacles, and ensures their ability to issue sound decisions, which contributes to maintaining the cleanliness of the game and enhancing the spirit of fair competition between teams. Based on this, the importance of this study is determined by its attempt to reveal the relationship between state anxiety and the level of performance of handball referees, and to identify the most important points that can contribute to raising the level of refereeing, which serves the development of the game at the local and national levels. Despite the great importance of the role of referees in developing the game and the success of competitions, the local arena lacks specialized local scientific standards to measure state anxiety among handball referees in Najaf Governorate. Hence, the need arose to prepare a scale that is characterized by honesty, stability and objectivity, which contributes to diagnosing the level of state anxiety among referees, and identifying its dimensions, with the aim of helping them overcome psychological pressures and improving the level of refereeing performance. To identify the levels of state anxiety among referees and the extent of their variation, the researcher adopted the descriptive approach with the survey method, as it is the most appropriate for the nature of the current study, as this approach aims to collect data from individuals in the study community, and analyze it, in order to diagnose the current state of this community in light of the variables under study. The study community consisted of all first-class handball referees in the Najaf Governorate, numbering (13) referees. The study sample was deliberately selected from the original community, where the number of its members reached (10) referees, i.e. (75%). The level of general anxiety among first-class handball referees is average, which reflects the referees' exposure to moderate psychological pressures during matches, affected by psychological factors related to refereeing preparation and stadium conditions, and highlights the need to develop psychological support programs to enhance refereeing performance. Developing psychological preparation programs for referees: It is recommended to implement specialized training programs in controlling anxiety and managing psychological pressures, which enhances facilitating anxiety and reduces the impact of hindering anxiety on referees' performance during matches.

Keywords : State anxiety scale, handball referees, Najaf .

1- التعريف بالدراسة:

1-1- المقدمة وأهمية الدراسة:

لقد أصبح العصر الحديث يشهد اهتماماً متزايداً بعدة مجالات مختلفة، ولعل أبرزها المجال الرياضي، الذي حظي بعناية كبيرة على المستوى الحكومي والشعبي، إذ إن إنجازات الدول الرياضية باتت تمثل مؤشراً على رقيها وتطورها وتحضرها. ويُعد علم النفس الرياضي من العلوم التي نالت قدراً واسعاً من البحث والدراسة، كونه يسعى إلى الكشف عن الحقائق العلمية المرتبطة بالسلوك والخبرة والعمليات العقلية للفرد في سياق النشاط الرياضي، وذلك من خلال الوصف والتفسير والتنبؤ، وصولاً إلى الإفادة من هذه المعارف في التطبيق العملي لتطوير المستويات الرياضية.

وتُعد لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب الجماهيرية والشعبية في العالم لما تمتاز به من متعة وتشويق وإثارة، سواء بالنسبة للاعب الممارس أو المتفرج. وتعتمد هذه اللعبة على أركان أساسية عدة، مثل: اللاعب، المدرب، والحكم، غير أن التحكيم يمثل الركن الأكثر حساسية، لكونه يرتبط بتطبيق القوانين وإدارة مجريات المباراة من خلال الطاقم التحكيمي المكون من أربعة حكام (حكمان للساحة وحكمان للطاولة). ومن هنا تتضح الأهمية البالغة للحكم في كرة اليد باعتباره أحد العوامل المؤثرة بشكل مباشر في سير المباراة ونجاحها.

ومع ذلك، فإن الحكام يتعرضون لضغوط وانفعالات نفسية قد تحد من سرعة استجاباتهم العقلية والبدنية، ويُعد القلق النفسي أحد أبرز هذه الانفعالات التي قد تؤثر بشكل ملحوظ على مستوى الأداء التحكيمي. ويظهر هذا القلق أثناء المباراة أو قبلها لأسباب متعددة، منها: ضغط الجمهور، اعتراضات اللاعبين، مواقف المدربين، طبيعة المنافسة، وظروف المباراة.

وعليه، تبرز الحاجة إلى التعرف على أبرز المعوقات النفسية التي تواجه الحكام، والعمل على إعدادهم بدنياً وتربوياً ونفسياً بما يقلل من أثر هذه المعوقات، ويضمن قدرتهم على إصدار القرارات بشكل سليم، بما يساهم في الحفاظ على نظافة اللعب وتعزيز روح التنافس الشريف بين الفرق.

وانطلاقاً من ذلك، تتحدد أهمية هذه الدراسة في سعيها إلى الكشف عن العلاقة بين قلق الحالة ومستوى أداء حكام كرة اليد، والوقوف على أهم النقاط التي يمكن أن تسهم في الارتقاء بمستوى التحكيم، بما يخدم تطور اللعبة على المستويين المحلي والوطني.

2-1 مشكلة الدراسة :

تُعدّ لعبة كرة اليد من الألعاب الجماهيرية واسعة الانتشار، ولا يمكن أن تبدأ المباراة أو تُدار بصورة صحيحة دون تكامل الطاقم التحكيمي المكوّن من حكامي الساحة وحكمي الطاولة. ويُنظر إلى نجاح المباراة من خلال نجاح الطاقم التحكيمي وقدرته على التعاون في إدارتها بكفاءة وموضوعية. وبذلك يُعتبر الحكام أحد الركائز الأساسية في اللعبة لما يمتلكونه من سلطة مباشرة في تطبيق القانون، وما يبذلونه من جهود بدنية ونفسية عالية أثناء المباريات. ولهذا فقد حظي الحكام باهتمام كبير من المؤسسات الرياضية في مختلف دول العالم.

ومن خلال اطلاع الباحث وممارسته لمهنة التحكيم ومتابعته للعديد من المباريات، لاحظ أن بعض الحكام يقعون في أخطاء تؤثر بشكل مباشر في نتائج المباريات. وقد تبين أن هذه الأخطاء لا تعود فقط إلى نقص الخبرة أو ضعف الخلفية التحكيمية، وإنما أيضاً إلى التباين في مستوى قلق الحالة الذي يعيشه الحكم قبل وأثناء المباراة. إذ يتعرض الحكام لضغوط نفسية وانفعالات شديدة ناتجة عن طبيعة المنافسة، ضغط الجمهور، تدخلات المدربين، اعتراضات اللاعبين، وظروف المباريات المصيرية. وتؤدي هذه الضغوط إلى ارتفاع مستوى القلق النفسي لديهم، مما ينعكس سلباً على سرعة الاستجابة ودقة اتخاذ القرار. وعلى الرغم من الأهمية الكبيرة لدور الحكام في تطوير اللعبة وإنجاح المنافسات، إلا أن الساحة المحلية تفتقر إلى مقاييس علمية محلية متخصصة لقياس قلق الحالة لدى حكام كرة اليد في محافظة النجف الأشرف. ومن هنا برزت الحاجة إلى إعداد مقياس يتسم بالصدق والثبات والموضوعية، يسهم في تشخيص مستوى قلق الحالة لدى الحكام، والوقوف على أبعاده، بهدف مساعدتهم على التغلب على الضغوط النفسية وتحسين مستوى الأداء التحكيمي.

1-3 هدفا الدراسة :

- 1- إعداد مقياس علمي لقياس قلق الحالة لدى حكام كرة اليد الدرجة الأولى.
- 2- التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس (الصدق – الثبات – الموضوعية).
- 3- تطبيق المقياس على عينة من حكام كرة اليد الدرجة الأولى في محافظة النجف الأشرف.
- 4- التعرف على مستويات قلق الحالة لدى الحكام ومدى تباينها.

1-4 فروض الدراسة :

1. يوجد مستوى دال إحصائياً من قلق الحالة لدى حكام كرة اليد الدرجة الأولى في النجف الأشرف.
2. يتباين مستوى قلق الحالة باختلاف بعض المتغيرات (العمر، سنوات الخبرة، عدد المباريات الدولية والمحلية).

1-5 حدود الدراسة :

اشتملت حدود الدراسة على الحكام البالغ عددهم (13) حكماً من حكام الدرجة الأولى لكرة اليد في محافظة النجف الأشرف، أما الحدود الزمانية فقد حُددت بالمدة الممتدة من (2024/10/1) ولغاية (2025/3/1)، في حين تمثلت الحدود المكانية بإجراء الدراسة في قاعة السلام الرياضية بمحافظة النجف الأشرف.

2-منهج الدراسة وإجراءاتها:-

1-2 منهج الدراسة:

المنهج هو الطريقة التي يعتمدها الباحث في معالجة مشكلة بحثه بهدف الكشف عن الحقيقة (بدر، 1978، ص3). وبما أن طبيعة المشكلة المطروحة هي التي تحدد نوع المنهج المستخدم، فقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، كونه الأنسب لطبيعة

الدراسة الحالية، إذ يهدف هذا المنهج إلى جمع البيانات من أفراد مجتمع الدراسة، وتحليلها، من أجل تشخيص الحالة الراهنة لهذا المجتمع في ضوء المتغيرات قيد الدراسة.

2-2 مجتمع الدراسة وعيناته:

تكون مجتمع الدراسة من جميع حكام الدرجة الأولى لكرة اليد في محافظة النجف الأشرف، والبالغ عددهم (13) حكماً. وقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من المجتمع الأصلي، حيث بلغ عدد أفرادها (10) حكام، أي ما نسبته (75%) من مجموع المجتمع الكلي، وهو ما يُعد نسبة مناسبة وممثلة لإجراءات البحث.

2-3 وسائل الدراسة والأجهزة والأدوات:

أ.المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

ب.المقابلات الشخصية.

ت.الاستبيان.

2-4 إجراءات الدراسة الميدانية:

2-4-1 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بهدف تحديد الإطار العام لمحاور وفقرات ورقة الاستبيان التي سيتم اعتمادها في البحث، والتأكد من وضوح الأسلوب المستخدم بما يجعله قريباً من مدارك الحكام، الأمر الذي يسهم في زيادة موضوعية النتائج ودقتها. وقد تم تنفيذ التجربة بتاريخ (2024/11/4) من خلال توزيع الاستبيان على مجموعة من الحكام من خارج عينة الدراسة الأساسية.

2-4-1-1 استمارة الاستبيان:

اعتمد الباحث في جمع البيانات على استمارة استبيان تألفت من (26) فقرة، صُممت بحيث تقيس كل فقرة جانباً محدداً من جوانب القلق لدى الحكام. وقد كان الهدف من هذه الفقرات الكشف عن مستوى قلق الحالة الذي يظهر لدى حكام كرة اليد أثناء

المباريات. ويُعد هذا المقياس صيغة معدلة عن مقياس سبيلبرغر لقلق الحالة (STAI – State Anxiety Inventory)، والمطور أساساً لقياس القلق لدى الرياضيين، بما يتلاءم مع طبيعة عينة الدراسة وظروفها.

2-1-4-2 الأسس العلمية للاستبيان:

1-2-1-4-2 صدق الاستبيان:

قام الباحث بفحص استمارة الاستبيان ومفرداتها للتأكد من صلاحية صياغة الأسئلة وملاءمتها لعينة البحث، وقد تبين أن العبارات واضحة وشاملة لكافة الجوانب التي استهدفها الباحث. كما تم التحقق من صدق الأداة باعتماد معامل الصدق الذاتي، والمستخرج من خلال الجذر التربيعي لمعامل الثبات، حيث بلغ (0.95)، مما يدل على أن فقرات الاستبيان صادقة في قياس مستوى القلق لدى أفراد العينة.

2-2-1-4-2 ثبات الاستبيان:

لتحديد ثبات أسئلة الاستبيان، قام الباحث بتوزيع الاستمارة على مجموعة من الأفراد المستبعدين من عينة البحث، والتي تألفت من (3) حكام من الدرجة الأولى. وقد تم التوزيع الأول بتاريخ (2024/11/24)، وأعيد توزيع الاستمارة على نفس المجموعة بتاريخ (2024/12/2). وبعد حساب معامل الارتباط بين الإجابتين، تبين أن معامل الثبات بلغ (0.91)، مما يشير إلى أن فقرات الاستبيان تتمتع بالثبات الكافي وقادرة على قياس المتغير المستهدف بشكل موثوق.

3-2-1-4-2 موضوعية استمارة الاستبيان:

تم عرض الاستبيان على عدد من المختصين في علم النفس الرياضي وكرة اليد من جامعتي القادسية والكوفة، حيث اتفق الخبراء على أن استمارة الاستبيان تقيس بشكل دقيق مستوى القلق لدى الحكام، ولم تختلف آراؤهم حول وضوح وصحة معنى الفقرات

المعروضة عليهم. ويؤكد ذلك تحقق شروط الموضوعية للأداة، كما تم الاستعانة بالميزان الخماسي لتقدير آراء المختصين بدقة أكبر.

5-2 التجربة الرئيسية :

تم تطبيق مقياس قلق الحالة على عينة البحث، وهم حكام الدرجة الأولى لكرة اليد للموسم 2024-2025، وذلك في قاعة السلام الرياضية بتاريخ الأحد الموافق (2024/12/15) في تمام الساعة الخامسة والنصف عصراً. وقد تم الالتزام بالإجراءات المنظمة لتوزيع الاستبيان وشرح طريقة الإجابة على الفقرات لضمان دقة وموضوعية النتائج.

6-2 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث برنامج الاكسل لاستخراج النتائج ومعالجتها .

3-عرض النتائج وتفسيرها:-

1-3 عرض نتائج المقياس :

لقد تم تلخيص نتائج الاختبارات وفق استمارة الاستبيان لقياس مستوى القلق الميسر والقلق المعوق وقلق الحالة لعينة الدراسة في الجدول رقم (1) بشكل يسهل تحليلها ومناقشتها.

الجدول (1) يبين قلق الحالة (الميسر والمعون) لعينة الدراسة

تسلسل الحكم	القلق الميسر	القلق المعوق	قلق الحالة
1	33	22	57
2	35	19	54
3	38	23	61
4	47	23	70
5	41	21	62
6	45	37	82

65	23	42	7
56	22	34	8
82	33	49	9
51	20	31	10

وضح الجدول رقم (1) مستويات القلق الميسر والمعوق وقلق الحالة لدى حكام الدرجة الأولى لكرة اليد في محافظة النجف الأشرف. ومن خلال البيانات الواردة في الجدول، يمكن ملاحظة أن أعلى قيمة للقلق الميسر بلغت (49) بينما كانت أدنى قيمة (31). أما بالنسبة للقلق المعوق، فقد سجلت أعلى قيمة (37) وأدنى قيمة (19). وتشير النتائج إلى أن أعلى قيمة لقياس قلق الحالة لدى أفراد عينة الدراسة بلغت (82)، في حين كانت أدنى قيمة (51)، مما يعكس تباين مستويات القلق بين الحكام ويؤكد أهمية دراسة هذه الظاهرة لتأثيرها على الأداء التحكيمي.

جدول رقم (2) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة r والاحتسابية والجدولية ودلالة الارتباط للقلق الميسر والمعوق لعينة الدراسة.

الدالة	قيمة r		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
	الجدولية	الاحتسابية			
معنوي	0.867	0.632	6.66	39.5	ميسر
			5.33	24.3	معوق

يوضح الجدول رقم (2) وجود علاقة ارتباط قوية بين القلق الميسر والقلق المعوق، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط المحتسبة ($r = 0.867$). وبمقارنة هذه القيمة مع قيمة (r) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ولدرجة حرية (8)، والتي بلغت (0.632)، يتضح أن قيمة (r) المحتسبة أكبر من القيمة الجدولية، مما يشير إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين المتغيرين.

وللتحقق من معنوية الارتباط بدقة أكبر، استخدم الباحث اختبار t لاختبار المعنوية، حيث بلغت قيمة t المحتسبة (4.924)، وهي أكبر من قيمة t الجدولية عند نفس مستوى الدلالة والدرجة الحرية، والتي بلغت (2.262). وعليه، يمكن استنتاج أن العلاقة بين القلق الميسر والقلق المعوق لدى حكام الدرجة الأولى ذات دلالة إحصائية معنوية. جدول رقم (3) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم t المحتسبة والجدولية والدلالة للقلق الميسر والمعوق لعينة الدراسة.

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t		الدلالة
			المحتسبة	الجدولية	
ميسر	39.5	6.66	0.4.735	2.262	معنوي
معوق	24.3	5.33			

يوضح الجدول رقم (3) نتائج اختبار فروق مستوى القلق الميسر والمعوق لدى حكام الدرجة الأولى لكرة اليد في محافظة النجف الأشرف، حيث بلغت قيمة t المحتسبة (4.735)، وهي أكبر من القيمة الجدولية (2.262) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9)، مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين القلق الميسر والقلق المعوق. وبالرجوع إلى الأوساط الحسابية، يظهر أن الفرق كان لصالح القلق الميسر، حيث بلغ الوسط الحسابي للقلق الميسر (39.5) بانحراف معياري (6.66)، بينما كان الوسط الحسابي للقلق المعوق (24.3) بانحراف معياري (5.33). ويشير ذلك إلى أنه كلما ارتفعت درجة القلق الميسر لدى الحكام، كلما انخفض مستوى القلق المعوق لديهم، مما يعكس طبيعة توازن حالة القلق لديهم أثناء المباريات.

وتجدر الإشارة إلى أن ظاهرة القلق أصبحت محور اهتمام العديد من علماء النفس الرياضي، نظراً لتأثيرها المباشر على الأداء الرياضي في المنافسات. فقد أشارت الدراسات إلى أن القلق يمثل استجابة انفعالية غير سارة تتسم بمشاعر ذاتية من توتر وخشية وعصبية وانزعاج، كما يصاحبه تنشيط للجهاز العصبي الذاتي وزيادة استجابته، ويحدث

عندما يدرك الفرد أن موقفاً أو منياً معيناً قد يهدد سلامته أو يعرضه لمخاطر (عبد الخالق، 1987، ص29).

وقد أظهرت الدراسات أيضاً أن القلق قد يكون له أثر إيجابي في دفع الفرد لبذل أقصى جهده، وقد يكون له أثر سلبي يعيق الأداء ويقلل الثقة بالنفس (عبد الكريم وآخرون، 2009، ص68).

وعليه قام الباحث بوضع معيار لقياس قلق الحالة لدى الحكام من المعادلة التالية:

الوسط الحسابي + 3 * الانحراف المعياري

ويتم وفق هذه المعادلة تحديد أعلى وأقل قيمة للدرجات المقترحة لاختبار قلق الحالة للحكام ، وعليه توصل الباحث إلى الجدول التالي الذي يقيم مستوى القلق للحكام.

جدول رقم (٤) يوضح تقييم قلق الحالة لدى الحكام بكرة اليد

الدرجة		التقييم
أعلى قيمة	أقل قيمة	
46	أقل من	ضعيف
56	47	مقبول
66	57	متوسط
76	67	جيد
96	77	جيد جداً
129	97	ممتاز

يوضح الجدول رقم (4) مستوى القلق العام لدى حكام الدرجة الأولى لكرة اليد في محافظة النجف الأشرف، حيث بلغ الوسط الحسابي (64)، ويقع ضمن المستوى

المتوسط. ويعزى هذا المستوى من القلق إلى عدة عوامل، أبرزها الاهتمام بالإعداد النفسي للحكم وعدم توفر بعض شروط الأمن والسلامة في الملاعب التي تُقام عليها المباريات في المحافظة، مما يزيد من الضغوط النفسية على الحكام ويؤثر على أدائهم خلال المباريات.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- يوجد ارتباط إيجابي وعالي بين القلق الميسر والقلق المعوق لدى حكام الدرجة الأولى لكرة اليد، مما يدل على أن زيادة القلق الميسر ترتبط بتأثير أكبر للقلق المعوق، وهو ما يعكس تفاعلاً متوازناً بين نوعي القلق وتأثيرهما على الأداء التحكيمي.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات القلق الميسر والقلق المعوق، وكانت هذه الفروق لصالح القلق الميسر، حيث يتضح أن القلق الميسر أكثر تأثيراً وفاعلية في توجيه استجابة الحكم أثناء المباريات مقارنة بالقلق المعوق، مما يشير إلى دور القلق الإيجابي في تحسين الأداء.

3- يبلغ مستوى قلق الحالة العام لدى الحكام الدرجة الأولى في كرة اليد مستوى متوسطاً، مما يعكس تعرض الحكام لضغوط نفسية معتدلة أثناء المباريات، متأثرة بالعوامل النفسية المتعلقة بالإعداد التحكيمي وظروف الملاعب، ويبرز الحاجة إلى تطوير برامج الدعم النفسي لتعزيز الأداء التحكيمي.

2-4 التوصيات:

- تطوير برامج إعداد نفسي للحكام: ينصح بتطبيق برامج تدريبية متخصصة في التحكم بالقلق وإدارة الضغوط النفسية، بما يعزز القلق الميسر ويقلل تأثير القلق المعوق على أداء الحكام أثناء المباريات.



- تحسين ظروف الملاعب: العمل على توفير شروط الأمن والسلامة في جميع الملاعب التي تقام فيها مباريات كرة اليد، لتقليل مصادر القلق الخارجي وتعزيز قدرة الحكام على اتخاذ القرارات بدقة وسلاسة.
- متابعة الحالة النفسية للحكام: اقتراح إجراء تقييم دوري لمستوى قلق الحالة لدى الحكام باستخدام مقياس موثوق، لضمان التعرف المبكر على أي ضغوط نفسية قد تؤثر على الأداء التحكيمي واتخاذ الإجراءات المناسبة لمعالجتها.
- تدريب على التعامل مع المواقف الحرجة: تقديم ورش عمل وحالات محاكاة للمواقف المثيرة للقلق، مثل اعتراضات اللاعبين وضغط الجمهور، بهدف زيادة قدرة الحكام على التحكم في الانفعالات واتخاذ قرارات موضوعية تحت الضغط.
- البحث المستمر: تشجيع الدراسات المستقبلية على دراسة تأثير القلق وأبعاد أخرى من الاستجابات النفسية على أداء الحكام، وربط النتائج بالتحسين المستمر للمستوى التحكيمي.

المصادر والمراجع:

- 1- احمد بدر (1978): اصول البحث العلمي ومناهجه , ط4 / الكويت , وكالة المطبوعات .
- 2- أحمد محمد عبد الخالق (1987): قلق الموت، مطابع الرسالة، الكويت.
- 3- أحمد حسين عبد الكريم وآخرون: أثر الفلق على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء الرقمية في سباق ٤٠٠ متر عدو، المجلة الطبية المصرية، المجلد ٦٨، العدد ٥-٨.

ملاحق:

ملحق (١) يوضح مقياس القلق لدى حكام كرة اليد

في ما يلي بعض الحالات والمواقف التي تصادفك اثناء قيامك بتحكيم المباريات والمطلوب منك ان تقرأ كل عبارة بعناية ، ثم تضع علامة (√) امام حالة واحدة من الحالات الخمس المذكورة اسفل كل عبارة والتي تعتقد انها تدل بوضوح على مشاعرك وسلوكك.

ت	الفقرات	دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً	لا يوثر
1.	عندما تزداد دقات قلبي أو أشعر بتسارع تنفسي قبل المباراة، فإن ذلك يحفزني لبذل أقصى جهدي في قيادة المباراة.					
2.	التوتر الذي أشعر به قبل بدء المباريات يساعدني على التحكيم بكفاءة أكبر أثناء المباراة.					
3.	التغيرات في بعض فترات القانون أو قرارات الاتحاد الدولي تسهل علي تنفيذها أثناء المباراة.					
4.	قبل المباراة، أشعر أن زيادة دقات القلب وتسارع التنفس تساعدني على الاستعداد الذهني لأداء جيد.					
5.	التوتر قبل المباراة أحياناً يعيق قدرتي على الإحكام في قيادة المباراة.					
6.	تعرضي للاستفزاز أو الاستهجان من الجمهور يؤدي إلى شعوري بالارتباك أثناء المباراة.					
7.	عند شعوري بالخوف أو الاضطراب قبل المباراة، أستطيع السيطرة على أعصابي فور بدء المباراة.					
8.	زيادة أهمية المباراة تجعلني أشعر أحياناً بالقلق من عدم قدرتي على إدارة المباراة بالشكل المطلوب.					
9.	قبل المباراة، أشعر بالتوتر والخوف وأحتاج بعض الوقت لاستعادة حالي الطبيعية قبل القيادة الفعلية					



					للمباراة.
					10. الاستفزاز من الجمهور أحياناً يزيد من حماسي ويحفزني على قيادة المباراة بشكل أفضل.
					11. على الرغم من شعوري بالعصبية والقلق قبل المباراة، فإنني أستعيد تركيزي الكامل عند بدايتها.
					12. تلقي النصائح في آخر لحظة قبل المباراة قد يصعب علي تنفيذها أثناء اللعب.
					13. قبل المباريات المهمة، أشعر بعدم الثقة بنفسي، لكن ثقتي تتعزز فور بدء المباراة.
					14. قبل المباريات المهمة، أشعر بالخوف من عدم امتلاكي اللياقة البدنية الكافية. مما قد يؤدي إلى اضطرابي وعدم قدرتي على التحكيم بشكل جيد.
					15. العصبية أو القلق قبل المباراة يؤثر على قدرتي في التركيز الكامل أثناء القيادة.
					16. ارتكابي لأخطاء في بداية المباراة التحكيمية يدفعني أحياناً لبذل أقصى جهدي لتعويضها.
					17. في المباريات الهامة أو الحاسمة، أظهر مهاراتي في القيادة بشكل أفضل مقارنة بالمباريات الأقل أهمية.
					18. أثناء المباراة، قد أعجز عن أداء بعض الحركات السريعة التي أجيدها في التدريب خوفاً من الإصابة.

					19.	ارتكاب أخطاء تحكيمية في البداية قد يعيق قدرتي على التعويض وتحقيق أفضل أداء.
					20.	تجربة آخر مباراة قمت بتحكيماها قد تؤثر على أدائي في المباراة القادمة.
					21.	وجود أحد أعضاء الاتحاد الذي ينتمي إلى أحد الناديين المتبارين قد يؤثر على ميوالي أثناء القيادة.
					22.	وجود تقييم سنوي من لجنة الحكام واتحاد الكرة يحفزني على إظهار أفضل ما لدي.
					23.	في المباريات المهمة، وخصوصاً مع جمهور كبير، أجد صعوبة أحياناً في اتخاذ القرارات الصحيحة.
					24.	أثر آخر مباراة تحكيمية قد يكون واضحاً في أدائي خلال المباريات القادمة.
					25.	وجود عضو من الاتحاد مرتبط بأحد الفرق قد يحسن أو يعيق قدرتي على القيادة في المباريات القادمة.
					26.	التقييم السنوي من لجنة الحكام والاتحاد قد يكون أحياناً عائقاً أمام إظهار أفضل أداء لدي.