

اتخاذ القرار وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية

د . شريفي مسعود

د. زاوي عبد السلام

الملخص :

اتخاذ القرار في كرة القدم بالنسبة للحكام أو لأي قائد رياضي آخر مرتبط بمجموعة من الجوانب المعرفية، والتنبؤية وكذا الخبرة التي تساعده في فصل أمر ما، والبت فيه دون تردد دون أن يشعر الآخرين أن هذا القرار جاء نتيجة عمل عشوائي، أو نتيجة حسابات أخرى. فالقرار المتخذ من الحكام أثناء المنافسات الكروية يكون نابع من خلال النصوص التشريعية لقانون كرة القدم "مرجع قانون التحكيم" ¹ "قانون اللعبة" وكذا لروح اللعب المتعارف عليه وسط الرياضيين.

وبالتالي يمكن اعتبار أن عملية اتخاذ القرار بأنها قلب الإدارة والحكم بأنه متخذ القرارات، فإما كانت هذه الإدارة متسلطة وغير عادلة ومتخذ القرار لا مبالي وعشوائي في تدخلاته فإن الوضع يكون مشحون و تكثر التدخلات العنيفة وسط المنافسين.

فتريد التطرق من خلال هذا الشرح إلى العوامل المساهمة في اتخاذ القرار بالنسبة للحكم أثناء المنافسة و انعكاساتها على المقابلة سواء بالسلب أو الإيجاب.

Résumé

La prise de décision ,concernant le football pour les arbitres ou n'importe quel autre dirigeant sportif, est liée à un ensemble d'aspects cognitifs, et de l'expérience prédictive qui aident à prendre la décision sans hésitation, sans faire ressentir les autres que cette décision était le résultat du travail d'un hasard, ou le résultat d'autres comptes . La décision prise par les arbitres lors des compétitions de football est dérivée des textes législatifs sur la loi de football², des «règles du jeu», ainsi que l'esprit du jeu des athlètes.

On peut donc considérer que le processus de prise de décision est le cœur de la gestion et que l'arbitre est celui qui décide, et si l'administration est autoritaire, et l'arbitre injuste dans ses interventions, la situation devient violente .On veut donc par cette explication démontrer les facteurs contribuant à la prise de décision dans un match de football durant la concurrence et son impact sur les joueurs, que ce soit positivement ou négativement.

1 . مقدمة :

اتخاذ القرار في كرة القدم بالنسبة للحكام أو لأي قائد رياضي آخر مرتبط بمجموعة من الجوانب المعرفية، و التنبؤية و كذا الخبرة التي تساعده في فصل أمر ما، والبت فيه دون تردد دون أن يشعر الآخرين أن هذا القرار جاء نتيجة عمل عشوائي، أو نتيجة حسابات أخرى. فالقرار المتخذ من الحكام أثناء المنافسات الكروية يكون نابع من خلال النصوص التشريعية لقانون كرة القدم "مرجع قانون التحكيم" ³ "قانون اللعبة" وكذا لروح اللعب المتعارف عليه وسط الرياضيين.

وبالتالي يمكن اعتبار أن عملية اتخاذ القرار بأنها قلب الإدارة والحكم بأنه متخذ القرارات، فإما كانت هذه الإدارة متسلطة و غير عادلة ومتخذ القرار لا مبالي وعشوائي في تدخلاته فإن الوضع يكون مشحون و تكثر التدخلات العنيفة وسط المنافسين.

¹ Fifa : les lois du jeu 2002p5

² F.A.F Commission Centrale Des Arbitres, Eléments D'analyse, Le 30 Juin2000

³ Fifa : les lois du jeu 2002p5

فتريد التطرق من خلال هذا الشرح إلى العوامل المساهمة في اتخاذ القرار بالنسبة للحكم أثناء المنافسة و انعكاساتها على المقابلة سواء بالسلب أو الإيجاب.

مفهوم اتخاذ القرار: هناك مجموعة من التعارف التي شملت اتخاذ القرارات، فيرى علماء الإدارة إن عملية اتخاذ القرارات هي جوهر القيادة، كما أنها نقطة الانطلاق في جميع الإجراءات والنشاطات، و أنواع السلوك التي يتم داخل مؤسسة أو هيئة أو في الإطار علاقتها وتفاعلاتها مع البيئة الخارجية 4 كما أن عملية اتخاذ القرار هي عملية صعبة و معقدة بالنسبة للحكم و كذا للمدرب الرياضي فهي تبني و تتم من مراحل مختلفة استنادا إلى مجموعة من المعلومات المتشابكة النابعة من مصادر مختلفة و متعددة، و يكون لهذه العملية أي اتخاذ القرار هي عبارة عن استمرار لقرارات تابعة و كذا لخبرة الفرد في الميدان⁵

ومن جهة أخرى يرى "عمر الفاروق صديق" 1995 أن اتخاذ القرار هي بمثابة تعيين مسار سلوك أو أداء أو تصرف قصد تنفيذه على أرض الواقع⁶.

أما الباحث "1983 Hare & Lamb" يرى أن عملية اتخاذ القرار تتم بالقول بعد عمليتين فالأولى تتم بواسطة ما يريد بالفعل أن يعمل و الفرد و التي تعتبر داخلية أما الثانية فهي خارجية، و وتعني عزم الفرد على تنفيذه الفعل الذي تم التفكير فيه في أرض الواقع⁷.

ويرى الباحث أن عملية اتخاذ القرار في المنافسات الكروية و على غرار التعارف السابقة هي نتاج للحالة المعرفية للفرد و القراءة الجيدة للحدث أو الواقعة و كذا إلى مجموعة من العوامل الانفعالية و الاجتماعية التي تتفاعل أثناء لموقف معين . والأساس في اتخاذ القرار اختيار سلوك أو تصرف معين بعد تفكير لأن عملية اتخاذ القرار عملية رشيدة و ليست عملية عاطفية أو انفعالية⁸.

2. مراحل صناعة القرار: يختلف العلماء في تحديد خطوات أو مراحل عملية اتخاذ القرار في المجال الرياضي فمنهم من يقتصر على ثلاث خطوات وهي:

- تحديد البدائل

- تقييم كل بديل

- اختيار أفضل بديل

فهذه الخطوات الثلاثة تغطي في الحقيقة عملية اتخاذ القرار بكاملها و لكي تكون العملية لا بد أن يمر القرار الصائب و الرشيد بالخطوات الست التالية و هي⁹:

- تحديد المشكلة بصفة دقيقة

- تحليل المشكلة

- تحيد الحلول البديلة

- تقييم البدائل

- اختيار فضل حل

- ثم تحويل القرار إلى عمل فعال

⁴ محمد حسن علاوي "سيكولوجية القيادة الرياضية" مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، ص 116

⁵ طلحة حام الدين و على عيسى "مقدمة في إدارة الرياضة" مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1997 ص 104.

⁶ عمر الفاروق الصديق "مقياس اتخاذ القرار" كلية التربية جامعة بعض المهن، مجلة العلوم لاجتماعية. القاهرة 1995، ص15.

⁷ Hare & Lamb : The Encycopidically Dictionary of psychology, PlukwellRéférénce.

⁸ سن علاوي "سيكولوجية القيادة الرياضية" مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، 1998، ص117.

⁹ إبراهيم محمود عبد محمود المقصود، حسن أحمد الشافعي: الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية. الرقابة وعملية اتخاذ القرار في المجال الرياضي ، دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر الإسكندرية، ط1، 2004 ص 114.

و حسب الباحث فإن هذه المراحل السالفة الذكر يتم التدبر فيها و البث فيها في وقت قصير جدا، ثم يتم الخروج بالنتيجة النهائية، و هذا حسب خبرة و خطة الحكم الرياضي، و هذا ما أشار إليه "جابر عبد الحميد" 1986 إن اتخاذ القرار يتطلب انتظاما لخصائص الشخصية التي تعين على اتخاذ هذا القرار الصائب في وقت ظرفي.¹⁰

ويذكر محمد عبد الله عبد الرحيم 1988 أن عملية اتخاذ القرار متكونة من عدة مراحل متتالية مبنية على بعضها. و يتأثر ناتج كل مرحلة بما تقرر في المرحلة السابقة **أنواع القرارات** : حسب "حسن علاوي" 1998 ¹¹ أن هناك نوعين أساسيين من القرارات و هما قرارات بدون مخاطرة و قرارات تحمل المخاطرة.

1 - قرارات بدون مخاطرة: وهي مجموعة من القرارات التي لا يترتب على تنفيذها أية و مخاطر و التي يتحمل نتائجها بدون أعباء أو اضطراب و متخذ القرار في هذه الحالة يكون على درجة عالية من الثقة و التأكد أو اليقين نظرا المعرفة التامة بالموقف، و الحالات الطبيعية المؤثرة عليه و يطلق على هذا النوع من القرارات "قرارات في حالة التأكد".

2 - قرارات تحمل المخاطرة : وهي مجموعة القرارات التي تنظم نتائجها قدرا من المخاطرة و هذا للاحتمال حدوث إخطار ناتجة عن عدم إمكانية التحكم أو السيطرة على المتغيرات الطارئة على صاحب القرار.

و هذا النوع من القرار هو لب الموضوع، و أكثر أهمية لأنه تنجز عنه أشياء ليست في الحسبان، و يحدث نتيجة حالات طبيعية غير معروفة و بالتالي يتم إيجاد مخرج يساعد على تخطي حقبة عدم توافر المعلومات الكافية أو أكيدة. كما هنالك نوعين من القرارات

1 - قرارات عادية : تتعلق بالمشاكل اليومية و يمكن البث فيها: مثل حضور اللاعبين و انضباطهم و التزاماتهم تفاعلهم.

2 - قرارات غير عادية : وهي التي تحتاج إلى برامج مثل التدريب الموسم الرياضي

3 . أساليب اتخاذ القرار:¹²

كما سبق و ذكرنا فانه عملية اتخاذ القرار تتم عبر مراحل و خطوات، و حتى تتم هذه المراحل و الخطوات لا بد على الفرد أو الرياضي أو القائد أن يكون ملما بها. و في دراستنا هذه هو الحكم الرياضي أن يعتمد على أسلوب في تحليله حتى يستطيع البث في القرار بصفة دقيقة.

3.1 . الأساليب التقليدية في اتخاذ القرار: و يقصد بها تلك التي تفتقر للتدقيق و التمحيص العلمي في عملية اتخاذ القرار، هذا و تعود جذور هذه الأساليب إلى الإدارات القديمة و التي كانت تستخدم أسلوب التجربة و الخطأ. في حل و البث في القرارات معتمدة اعتمادا كليا على الخبرة و الحكم الشخصي. يتضح من خلال هذا إن اتخاذ القرار بهذا الأسلوب يعتمد على أسس و معايير نابغة من شخصية القرار و قدراته و معارفه.

3.2 . الأساليب العلمية في اتخاذ القرار : في هذا الأسلوب و الذي يعتمد على قواعد و وسائل علمية تساعد متخذي القرار في اتخاذ قراراتهم فتستعين بالرياضيات و الإحصاء و الأجهزة السمعية البصرية. و تبين من خلال إجراء الامتحانات البدنية للحكام إن نسبة كبيرة منهم يرسبون في الامتحان الأول للامتحان البدني "40 متر" نتيجة عدم استعمال العداد الالكتروني الخاص بمسافات و سباقات السرعة. و بالتالي يكون القرار

¹⁰ جابر الحميد: نظريات الشخصية. دار النهضة العربية، مصر "1986" ص329

¹¹ محمد حسن علاوي : سيكولوجية القيادة الرياضية، ط1 مركز الكتاب للنشر. 1998 ص123.

¹² - حسن احمد الشافعي:القرار الإداري والقانوني في التربية البدنية التشريعات في التربية البدنية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية. 2003 ، ص172.

المتخذ من طرف اللجنة محل شك وهذا العدم إنصاف المتسابقين.

كما اشر حسن علاوي 1998 كتابه حسب الباحثين "كارون ، كوكس وانبرج جولد وشيلا دورايو كرافي" أنه يمكن النظر إلى الأساليب اتخاذ القرار الرياضي من خلال عمليتين.¹³

1- اتخاذ القرار كعملية معرفية: هو مرتبط بالخطوات العلمية السابقة الذكر من " تحديد المشكلة إلى اختيار البديل و اتخاذ القرار " فالعلمية مرهونة باستخدام المعلومات المتاحة و تقييمها للتوصل إلى اتخاذ القرار المناسب.

2- اتخاذ القرار كعملية اجتماعية: يقصد بالعملية الاجتماعية في مجال اتخاذ القرار هو اشراك اللاعبين بالنسبة للمدرب في اتخاذ القرار، أو أعضاء الفريق و مدى تأثير هم على عملية اتخاذ القرار.

ونرى في مجال التحكيم نسبة تشاور الحكام فيما بينهم في اتخاذ القرار الحاسم ضعيفة، وهذا نظرا لتأثير المحيط الخارجي من المشجعين و مسيرين في قرارات الحكام أثناء أدائهم للمباريات أو عوامل أخرى. اتخاذ القرار بصفة عامة، و الحكم في فكرة كرة القدم و خصوصا يتأثر بمجموعة من العناصر. فيشير "dubrin" 1992 إلى المتغيرات التالية:¹⁴

1- القدرة على جمع المعلومات: استطاعة الفرد على اختيار بديل من البدائل المتاحة.

2- قدر الذكاء والتعلم والخبرة: كما امتلك و طور الفرد هذه المكونات كانت قراراته ذات فعالية و ايجابية فالتعلم يحدث نتيجة الخبرة و كثرة الممارسة¹⁵ فإتاحة الفرصة بالممارسة يتعلم الحكم أشياء و تتولد لديه خبرة حتى يحسن اتخاذ القرار.

3- العامل الشخصي: الصفات الشخصية لها تأثير بالسلب أو الايجابي في اتخاذ القرارات.

4- مؤشرات خارجية: (الإصابة وظروف المباراة ، جمهور، الجو...الخ)

5- الحركة: كما امتاز الفرد بخف الحركة و ردود الفعل سريع سهل اتخاذ القرار

6- الفرصة: مثلا يحالف المدرب الفرصة للإنجاح قراراته كوجود فريق كبير يستفيد من خبرته.

7- الوراثة: تؤثر الوراثة في حل المشاكل التي تعرض الرياضي في الملعب

8- عوامل المعرفة: المعرفة الكبيرة بالقرار يؤدي إلى إنجاح القرار الذي سوف يتخذ .

9- ضغط الوقت: يجب إن يتخذ القرار في اقل وقت ممكن و أضيق مساحة ممكنة. كما أشار حسن

علاوي 1998¹⁶ حسب كل من شيلا "دودي" ، " هجرتي" أن هناك عوامل ترتبط باتخاذ القرار و تنظم العوامل التالية:

- **ضغط الوقت:** معظم القرارات تأتي تحت ضغط وقعتي الشديد، و بالتالي ضرورة اتخاذ قرار فوري.

- **نوعية القرار المطلوب:** هناك بعض القرارات تتطلب كفاءة عالية و البعض الآخر التشاور.

- **توافر المعلومات:** المعلومات المتاحة والمستقاة من المتعاونين الحكام المساعدين.

- **درجة تعقد المشكلة:** يحتاج الحكم إلى المعاونين في الأوقات الصعبة و الأمور المعقدة.

- **تقبل الفريق:** تقبل أعضاء الفريق للقرار المتخذ عامل مسهل لتنفيذه.

- **قوة نفوذ المدرب:** تأتي هذه الصفة أو الخاصية من خلال " النزاهة في التحكيم، والسمعة الطيبة و نفوذ

13 - حسن علاوي "سيكولوجية القيادة الرياضية" 1998 مرجع سابق، ص 132.

14 Dubrin J A : applying Psychology Individual And Organisation hall al Effectiveness Prentice International 1992 P.P.142.150.

15 لنداو دافيد وف"التعلم و أساسياته (الترجمة لسيد الطواب محمود عمر) ط1 2000 ص11.

16 حسن علاوي"سيكولوجية القيادة الرياضية، 1998، مرجع سابق 136.

الخبرة و بالتالي معظم القرارات المتخذة لا تكون محل نقد أو شك.

- تفاعل أول وحدة الجماعة : وهذا يخص الفريق و التجانس و التناسق بين أعضاء الفريق في إرساء خطط اللعب و روح الفريق التضامني من أجل الفوز.

4. المشاكل التي تعرض اتخاذ القرارات :

إن رواد المداس السلوكية و من بينهم "برنارد" و "سيمون" و غيرهما ممن ركزوا على أهمية العوامل الاجتماعية و النفسية و البيئية و تأثيرها في هذه العملية، فدراساتهم و تحليلاتهم شملت، دراسة النواحي النفسية و الاجتماعية للقرار و ظروف اتخاذه:17

و أهم العوامل التي تؤثر في اتخاذ القرار هي:

- العوامل الإنسانية ،

- التنظيمية ،

- العوامل البيئية.

◆ العوامل الإنسانية:

كون اتخاذ القرار هو اختبار بديل من بين البدائل فيتأثر اختيار هذا البديل بالعوامل الإنسانية: كالشخصية، و العواطف و الخبرة و الحالة النفسية و المعارف الإنسانية والاستعانة بالمعاونين أو المساعدين و الخبراء.

و تؤثر على عملية اتخاذ القرار.

*العوامل التنظيمية: المستويات الإدارية و التنظيمية الإداري المتبع بالنادي، والاتصالات الرسمية، و حضور اللاعبين في الوقت و وملء استمارة ورقة التحكيم كلها أمور تنظيمية تساعد و تؤثر في عملية اتخاذ القرار بالنسبة للحكام.

*العوامل البيئية: يتأثر اتخاذ القرار لهذه العوامل مثلا ظروف البيئة المحيطة الاجتماعية والاقتصادية و الأجهزة العلمية المتوفرة كذلك يتأثر اتخاذ القرارات بالعلاقات الشخصية والاجتماعية.

- تركيز انتباه لدى الحكام.

- أهمية التصور العقلي

- أوقات استعمال التطور الفعلي المؤثر على التركيز انتباه للحكام.

5. أهمية تركيز الانتباه لدى الحكم: المستوى العالي الذي بلغته رياضة كرة القدم، دفع بالكثيرين إلى

تطوير و تنويع البرامج التدريبية المكثفة و المتنوعة، ولم يقتصر على الجانب البدني والذي يعتبر مهم بل بلغ إلى المجال النفسي والخططي، و هذا لإحراز أفضل النتائج، فسعت مختلف الدول إلى إنفاق الأموال الطائلة للإعداد منتخباتها، و تزويد المدربين بفكر جديد عبر التكوين المتواصل و الرسالة لتمثيل بلدانها أحسن تمثيل، فالتدريب و كما هو معلوم يعتمد على العلوم الإنسانية علم النفس من أهم العلوم الانسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي لما يلبه الأهمية الكبيرة لهذا العلم في مساعدته في نجاح المدرب و تطوير الأداء الرياضي، و في هذا المجال اخذ خبراء التدريب الرياضي العناية الفائقة للنواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي في المنافسات الرياضية.18

ففي الآونة الأخيرة كثر استخدام برامج استخدام برامج تدريب المهارات النفسية للرياضيين مع اختلاف

17 حسن أحمد الشانفي: القرار الإداري و القانوني. 2003. مرجع سابق ص 146

18 حسن العلاوي، 1994 نفس المرجع السابق ص 43.

مستوياتهم و نوع النشاط الرياضي الممارس و المراحل العمرية وفي هذا الصدد يشير "ماتينز 1987" إن البرامج تدريب المهارات النفسية يعتبر جزءا رئيسيا وهاما برامج التدريب الرياضي و يقتر حان يتضمن برامج المهارات النفسية التالية:"الاسترخاء، التصور العقلي و تركيز الانتباه"¹⁹

كما يشير "العربي شمعون 1996 أن تنمية المهارات النفسية و التي من بينها تركيز الانتباه يجب أن تسيير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج طويلة المدى، و يجب التركيز عليها كما هو الحال بالنسبة لمهارات الأساسية لجميع الرياضات.²⁰

ويرى راتب 2000 أن تدريب المهارات النفسية برامج منظمة تربوية لتقديم المساعدة لكل من الألعاب و المدرب لغرض تحسين أداءه و يتوقع أن يفيد التصور العقلي في تحسين المهارات الحركية إضافة إلى تحسين التركيز و الانتباه و بناء الثقة في نفس الرياضي التي تنعكس من السيطرة على انفعالاته و تطوير المردود و منع تشتت الأفكار و لانتباه و مواجهة الألم و الإصابة²¹

كما يشير "هارة" 1982 أن التدريب العقلي احد الأسباب الحديثة المستخدم في اكتساب المهارات الحركية و تطويرها إلى الجانب الإعداد إلى المنافسات التي تتطلب مهارات نفسية من خلال إصدار القرارات، لذا يجب التدريب عليها قبل وصول و بدئ المنافسة.

فعملية تركيز الانتباه لدى حكام الأنشطة الرياضية و خاصة كرة القدم و كذا الرياضيين مردها إلى خاصية التصور العقلي، فهذه الخاصية عبارة عن وسيلة يمكن من خلالها إلى التكوين تصورات الخبرات السابقة أو التصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الأعداد العقلي للأداء²².

والتصور العقلي لا يعتمد على حاسة البصر فقط بل يشمل أكبر قدر من الحواس حتى تحقيق التكامل في التصور، فالرياضي يستحضر جميع حواسه للسيطرة على انفعالاته و قراراته.²³ فالتحكم في الصور العقلية أصبح أحد المهارات في تطوير الأداء و أنه ينظم ممارسة الخبرة الكلية و جميع الأبعاد في الموقف، مع تعاون جميع الحواس في ممارسة الأداء.²⁴

إذن فخاصية التصور العقلي يعتقد الباحث أنها مهمة بالنسبة للحكم و الرياضي على العموم في عملية الحكم الصحيح و استحضار الصورة من العقل التي لها علاقة مع الموقف، و التي تكون مصحوبة بالمشاعر و الانفعالات المرتبطة بهذا الموقف و يستطيع استحضار صورة للأحداث و مواقف يتوقع حدوثها و كيفية الاستجابة لها.

- أهمية التصور العقلي: - يساعد على التركيز بصورة أفضل على الأشياء المراد عملها، و يساعد على الانتباه و منع تشتت الأفكار.

2- استبدال مواقف التوتر أو القلق أو الخوف ببعض المواقف التي تتميز بالثقة بالنفس.

3- استبدال الموقف السلبية وبالمشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على الانفعالات مثل الغضب بموقف ايجابية و التركيز على الأداء الجيد.

4- التصور العقلي يساعد الحكم على إستراتيجية الفصل في القرار و كيفية التعامل مع اللاعبين " مدافعين و مهاجمين"

19 Mantenz.Q.Using Mental Imagery To InhanceIntrinsicmotivation Journal of sport and. ExercisePsychology N°17 /1987 P ,54.

20 العربي شمعون: "التدريب العقلي في المجال الرياضي. و دار الفكر العربي. القاهرة. 1996 ص5.

21 أسامة كمال راتب، تدريب المهارات النفسية: تطبيقات في المجال الرياضي" دار الفكر العربي ط1 القاهرة 2000 ص 117.

22 أسامة كمال راتب، نفس المرجع السابق ص117.

23 أسامة كمال راتب نفس المرجع السابق، ص316.

24 محجوب وجيه نظريات التعلم و التطور الحركي، دار وائل بالطباعة والنشر، عمان 2002 ص49

5- يساهم التصوير العقلي في استدعاء الأحاسيس بالأداء الأمثل، و تركيز الانتباه على المهارة قبل المنافسة من أجل تحقيق الهدف.

6. أوقات استعمال التصور العقلي المؤثر على تركيز الانتباه الحكام:²⁵ بالرغم من إمكانية استعمال التصور العقلي في أوقات متعددة فإنه هناك أوقات معينة ومحبذة تكون أكثر فاعلية . قبل وبعد التمرين: بغض النظر على التدريب البدني المتعارف عليه في تطوير الصفات البدنية. فيمكن وضع منهج ممارسة التصور العقلي أثناء تمارين تطبيقية تقنية خاصة بالحكم أثناء أداءه للمباراة ، ويكون هذا الشعور قبل بدء التمرين حيث يقوم الحكم بتصوير المهارات و الموافق التي يتوقع حدوثها.

- قبل وبعد المنافسة : استعمال التصور قبل المنافسة بغرض ترتيب الفرد عمله، وهذا في التفكير بالأهداف والاستراتيجيات الأداء المطلوبة، هذا يساهم في استدعاء الأحاسيس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهمة المكلف بها.

وهناك اختلاف في اختيار الوقت المناسب لهذا التصور فمنهم من يحسن التصور العقلي بدقة قبل المنافسة وهذا في رياضيات: التابع و الوثب و الرمي...

والآخر ساعة أو ساعتين و نرى في مجال التحكيم يبدأ قبل بأكثر من ذلك.

- الوقت الشخصي: هناك كذلك من يرى إن هذا التصور يتم في المنزل في الصباح عند الاستيقاظ وفي الليل عند النوم، و في جو هادئ.

7. أهم العوامل المساعدة على التركيز الحكام:

1.7 . الاستعداد البدني "التهيئة البدنية"

يتجلى هذا الاستعداد من خلال التنظيم المحكم لفترات التدريب و الذي يستطيع إن يتحكم فيه المدرب الرياضي نفسه إذا كان واعيا بالعمل الذي يقوم به، و لكن الجزء المهم في هذا الاستعداد البدني هو إعطاء الراحة الكافية و هذا للاسترجاع الطاقة قبل المنافسة فعلى سبيل المثال يحتاج رياضيو الملاكمة و المصارعة²⁶ إلى يومين أو ثلاثة أيام قبل المنافسة بينما كرة القدم و كرة السلة يحتاجون إلى فترات أكثر من ذلك أضف إلى ذلك فهناك فروق فردية بين الرياضيين في تحديد المدة الملائمة للراحة و استرجاع الطاقة.

كما يمثل الإحماء الجزء الأخير و الهام في الدورة البدنية والذي سيتم بالفترة القصيرة نسبيا و تجب النشاط العنيف حتى لا تستنزف الطاقة البدنية.

- التهيئة الذهنية : بالموازاة للراحة الجسمية التي يحتاجها الرياضي قبل المنافسة هناك راحة ذهنية و يتجلى ذلك في عدم الإكثار من الجرعات النظرية الخاصة بالمنافسة والتي تعوق الرياضي على التركيز الانتباه و يضيف من حالة اليقظة الذهنية و مثال ذلك الحكام عدم التشبع إلى كل صغيرة وكبيرة للأعمال الفرق والضغط عبر الجرائد وسائل الإعلام وكذا الجمهور.

- التهيئة الانفعالية: تعني التهيئة الانفعالية الطريقة التي يشعر بها الرياضي خلال الفترة ما قبل وأثناء المنافسة وهي الدورة الأكثر أهمية من الدورات الثلاثة السابقة، فالدورة الانفعالية تتميز بفترة الراحة الكاملة ثم الوصول القمة أثناء المنافسة فحشو الدماغ بالأفكار السلبية والخوف من المنافسة والتعب يعوق عملية التفكير والتركيز ويقلل من الأداء الجيد.

هناك أعمال روتينية يجب على الرياضي مراعاتها حتى يكون تركيزه عال و خال من الأخطاء وهذا قبل المنافسة:

²⁵أسامة كمال راتب 2000، مرجع سابق، ص127.
²⁶ أسامة كمال راتب 2000، مرجع سابق، ص333.

- الذهاب إلى الموقع المنافسة بوقت كاف
- النوم : أخذ قسط كاف من ساعات النوم و لا ينام متأخر و الاستيقاظ مبكرا فالاستيقاظ يكون في موعد محدد للساعات التي تستبق المنافسة.
- الواجبات الغذائية : هناك إرشادات عامة يجب مراعاتها لتناول الواجبات وخاصة التي تسبق المنافسة وكذا نوع الأكل الذي يتناول.
- الوصول إلى مكان المنافسة: وصول مكان المنافسة في موعد ثابت و هذا للاستعمال الإعمال الروتينية في الموعد منتظمة لباس الحكام، مراقبة و مناداة اللاعبين، إكمال الاعمال الإدارية...الخ.
- يمارس الرياضي " الحكم " جلسة قصيرة جدا للتصور الذهني لكيفية أداء الواجبات المطلوبة مع التركيز على الإحساس البصري و الحس الحركي للأداء الجيد.
- بعد أداء الرياضي " الحكم " التصور الذهني ينتقل إلى التركيز على الشعور الايجابي للأداء الجيد، حيث ذلك يمثل نوعا من التثبيت و التأكد على التدعيم النفسي الايجابي و تقوية الثقة بالنفس.
- بعد تراجع الرياضي "الحكم" على نحو سريع المهام المنوط به و يستحضر المستلزمات التي يستعملها في المباراة .

- كل هذه العناصر التي تسبق المنافسة من تصور الذهني و تأكيد الثقة بالنفس و تركيز الانتباه، تستغرق على الأقل 15 ثانية و لا تفوق الخمسة دقائق و يتوقف ذلك على طبيعة الرياضي « الحكم » وهذه العناصر بمثابة توجيهات يسترشد بها الحكم بحيث يحتفظ بنظام خاص به في غضون اللحظات القليلة التي تستبق المنافسة.

خاتمة :

مما لا شك فيه أن التحكيم يعتبر مهنة يتحمل فيها الحكام كل المسؤوليات والصعوبات ، لكن رغم هذه الصعوبات والمشاكل والضغوطات الممارسة على الحكم في أداء مهنته النبيلة والشريفة ، إلا أنه يمارس هذا العمل بسعادة دون أن يشك من هذه الصعوبات، فالحكم يبذل كل ما في وسعه من مجهودات بدنية و فكرية و فنية لإخراج المقابلة في أحسن الأحوال، وهذا باعتباره المسئول الأول في اللقاء²⁷. وحتى يكون مردود الحكم جيدا، ومقنعا ويكون الجميع راضين على الأداء من فرق وجمهور و يجب على هذا الأخير أن يتأثر بالمحيط الخارجي، و أن يكون مستعدا نفسيا لأداء مهنته على أحسن الأحوال وأن يمتاز بطبعه الهادئ لا بالقلق، فإذا كان القلق باديا على وجهه، فيكون مصيره الاستفزاز بالتالي عدم التحكم في سير المباراة واللعبين، وبناء على التطورات التي يشهدها العالم في مجالات شتى، النتائج المترتبة عنها بما فيها الصراع النفسي الموجود بين الفرد ومجتمعه ومنه فإن الجانب النفسي والسيكولوجي في الميدان الرياضي بنفس المرتبة مع التحضير النفسي لم يعد محتكرا على اللاعبين والمدربين والإداريين فقط حتى الحكام يستطيعون الاستفادة منه²⁸.

فنشيط الحكم في الميدان له هدف معين، وبحكم علاقته وتعامله مع مزيج من ذهنيات الأفراد في اللعب، فكان وراء كل تدخلاته رد انفعالي لهذه المجموعة، ومن هذا المنطلق كانت تدخلاته مبنية على القوانين وروحها، وكذلك بطريقة سيكولوجية. و هذا النشاط مرتبط بكل أعمال الإدراك العقلي والخبرة، وهذه الأخيرة تنمو عن طريق التجربة والممارسة المستمرة²⁹، حتى تكون قراراته صائبة وخالية من

²⁷الاتحاد العربي السعودي لكرة القدم FIFA قانون كرة القدم والمرشد العالمي للحكم - إعداد لجنة الحكام الرئيسية 1994 مطابع دار الهلال للأوقست الرياض.

²⁸RACHID MEDJIBA, 1995, Les Lois Du Jeux. ENAC. Edition Alger p249.

²⁹ د - محمد أبو عبيد - المنهج في علم النفس الرياضي - دار المعارف - مصر- 1988 ص21.

الخطأ، وتتنال رضى الاطراف المتنافسة وحتى المشجعين ، وبالتالي نعتبر هذا الحكم ككفاءة رياضية وعامل من العوامل المحددة من العنف في الوسط الرياضي وخاصة كرة القدم ، وهذا عبر اتسامه بمجموعة من الخصال والسمات والتي تساعده على تخطي الصعاب، ونشر ثقافة العدل بين المشاركين في الميادين الكروية، وبالتالي يكبح العنف في هذه الرياضة، وهذا عبر القرارات الرشيدة والصائبة ، وكذا إلى درجة تركيز الانتباه اثناء المنافسة.

قائمة المراجع :

1. محمد حسن علاوي "سيكولوجية القيادة الرياضية" مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة 1998
2. طلحة حام الدين وعلى عيسى "مقدمة في إدارة الرياضة" مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1997.
3. عمر الفاروق الصديق "مقياس اتخاذ القرار" كلية التربية جامعة بعض المهن، مجلة العلوم لاجتماعية. القاهرة 1995
4. Hare & Lamb : The Encycopidically Dictionary of psychology, PlukwellRéférénce.
5. حسن علاوي "سيكولوجية القيادة الرياضية" مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، 1998
6. إبراهيم محمود عبد محمود المقصود، حسن أحمد الشافعي: الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية. الرقابة وعملية اتخاذ القرار في المجال الرياضي، دار الوفاء لندبا الطباعة والنشر الإسكندرية، ط1، 2004
7. جابر الحميد: نظريات الشخصية. دار النهضة العربية، مصر "1986"
8. محمد حسن علاوي : سيكولوجية القيادة الرياضية، ط1 مركز الكتاب للنشر. 1998.
9. حسن احمد الشافعي:القرار الإداري و القانوني في التربية البدنية التشريعات في التربية البدنية، دار الوفاء لندبا الطباعة و النشر، الإسكندرية. 2003
10. ubrin J A : applying Psychology Individual And Organisation hall al Effectiveness Prentice International 1992
11. لندلو دافيد وف التعلم و أساسياته (الترجمة لسيد الطواب محمود عمر) دار الدولة للاستثمارات الثقافية ط1 2000
12. Mantenz.Q.Using Mental Imagery To InhancelNstrinsicmothation Journal of sport and. ExercisePsychology N°17/1987
13. العربي شمعون: "التدريب العقلي في المجال الرياضي. و دار الفكر العربي. القاهرة. 1996
14. أسامة كمال راتب، تدريب المهارات النفسية: تطبيقات في المجال الرياضي" دار الفكر العربي ط1 القاهرة 2000
15. محجوب وجيه، نظريات التعلم و التطور الحركي، دار وائل بالطباعة و النشر، عمان 2002
16. الإتحاد العربي السعودي لكرة القدم FIFA قانون كرة القدم و المرشد العالمي للحكم - إعداد لجنة الحكام الرئيسية 1994 مطابع دار الهلال للأوفست الرياض.