

الاحترق النفسي لدى حكام كرة السلة

م. عصام محمد الناهي
جامعة الموصل/كلية التربية الرياضية

تاريخ تسليم البحث : ٢٠٠٧/٥/٢١ ؛ تاريخ قبول النشر : ٢٠٠٧/٨/٥

ملخص البحث :

هدف البحث التعرف على:

الفروق في ظاهرة الاحتراق النفسي لدى حكام كرة السلة وفق متغير الدرجة التحكيمية. الفروق في ظاهرة الاحتراق النفسي لدى حكام كرة السلة وفق متغير التحصيل الدراسي. تكونت عينة البحث من (١٢) حكماً تم اختيارهم بالطريقة العمدية وبواقع (٦) حكام دوليين و(٦) حكام درجة اولى والمعتمدين ضمن الاتحاد المركزي بكرة السلة. وقد تم استخدام مقياس الاحتراق النفسي للحكم الرياضي والذي يتكون من (١٥) عبارة كأداة للبحث وبعد التأكد من صدق وثبات الاداة تمت معالجة البيانات احصائياً باستخدام (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط، الاختبار التائي) واستنتج الباحث ما يأتي: يتمتع كل من الحكام الدوليين والدرجة الاولى بمستوى جيد من الاعداد البدني والنفسي بشكل يساهم في مواجهة ضغوط المنافسة ومنها ظاهرة الاحتراق النفسي والكفاءة والخبرة لدالحكام الدوليين والدرجة الاولى في الاداء لقيادة المباراة تعمل في الحد من الوصول الى ظاهرة الاحتراق النفسي، وأوصى الباحث بما يلي:

- التأكيد على تهيئة الحكام بدنياً ونفسياً بشكل مستمر من اجل التمكن في قيادتهم للمباريات بشكل ناجح.
- إقامة اختبارات بدنية ونفسية بشكل مستمر لصقل وتهيئة حكام جيدين.
- إجراء بحوث ودراسات مشابهه على فعاليات اخرى.

Psychological Burnout among Basket Ball Referees

Lecturer

ISSAM. M. AL. NAHE

University Of Mosul/ College of Sport

Abstract:

The research aimed to define the following variation in the degree of psychological Burnout phenomena among Basket Ball Referees according to the variable of Referee degree (international and first). The research aimed to define the following variation in the degree of psychological Burnout phenomena among Basket Ball Referees according to the variable of Referee degree (international and first in education). The research sample consisted (12) Referees chosen according to the deliberate method (6) from international degree. degree retirees and (6) from first degree referees all actually registered in list of the Branch federation of Iraqi Basket Ball.

The research used measure of psychdgal Burnout of the sport Refer which consists (s) tool stamen after the applicability and accuracy of tool was determined the data were statistically processed using a Arithmetic mean, standard deviation, Pearson's simple relation coefficient, and the T-test". The Research concluded the following:

No significant differences exist in psychological Burnout phenomena among Basket Ball Referees according to the variable of remine degree.

No significant differences exist in psychological Burnout phenomena among Basket Ball Referees according to the degree in education.

The research remanded the following:

- Emphasize on psychotically preparing of referees in additional to the physical preparation in order to contract the matches in an efficient way and establishing physical courses and psychological courses to sharpen the referee senses and in order to find self successfully in the duty of referee.

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة واهمية البحث

لقد تكرر في السنوات الاخيرة مصطلح Burnout أي الاحتراق ضمن مصادر علم النفس الرياضي وقد نسمع او نقرأ عن لاعبا اصابة الاحتراق أي ان مستواه قد انخفض الى ادنى درجة وفي طريقة الى الانسحاب الكلي من الممارسة الرياضية وهذا ما ينطبق ايضاً على المدرب الرياضي فضلاً عن معلم التربية الرياضية، ولذا يمكن القول بأن ظاهرة الاحتراق تلك ناتجة عن حالة من الانهك البدني والنفسي التي قد تصيب الرياضي نتيجة تراكم اعباء الطموح ومصدراً للقلق والخوف من الفشل بدلاً من ان تصبح رغبة في التفوق والفوز والرفعة (الخيكاني، ٢٠٢، ١٦٢).

ومن جهة اخرى فإن الاحتراق هو انسحاب او تدمير او فقدان دافع المنافسة للرياضي قبل ان يصل الى افضل مستوى اداء متوقع منه ويرتبط عادةً بحالة من الانهك البدني والذهني (راتب، ١٩٩٧، ١٦١). فضلاً عن ان كثير من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي يجعلون من ضغوط العمل هي السبب الرئيسي في حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي.

وتعد مهنة التحكيم عمل صعب يخضع الى المسؤولية والمهمة الكبيرة في ادارة المباريات واخراجها بشكل ناجح وتحديداً في لعبة كرة السلة والتي هي من بين احد الالعاب الجماعية التي تتميز بايقاع سريع ومناورات مستمرة بين الهجوم والدفاع طيلة شوطي المباراة فيظهر الدور الكبير للحكام وما يقع عليهم من اعباء متمثلة في الملاحظة والتقييم والمتابعة والتواجد في الاماكن الصحيحة التي حددها لهم قانون اللعبة. وما يتطلب من الحكم ان يمتلك من المواصفات ما يؤهله لأخذ هذا الدور الحساس في ادائه خلال المباريات (العزي، ٢٠٠٦، ٧).

ومن خلال ما تقدم فإن اهمية البحث تتجلى بوضوح في التعرف على احدى المهن المؤثرة في المجال الرياضي والتي لها الدور المميز في اظهار الصورة المتكاملة لطبيعة المنافسات الرياضية.

٢-١ مشكلة البحث

ان اهتمام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي لمحاولة التعرف على الاسباب والعوامل التي يمكن ان تؤدي باللاعب او المدرب او معلم التربية الرياضية الى الاحتراق النفسي، دعا الباحث في التطرق الى ظاهرة الاحتراق النفسي لدى الحكم وتحديداً حكم كرة السلة ومما لاشك فيه ان حكم كرة السلة له دور مهم في قيادة المباراة بصورة جيدة من خلال تركيزه في الاداء واصدار قراراته بصورة تؤدي به الى النجاح في مهمته على الرغم من الضغوط التي

يتعرض لها من خلال بعض المؤثرات الخارجية والمتمثلة بالجمهور او موقف المنافسة او بعض المؤثرات الداخلية من حالة بدنية او نفسية والتي قد تسبب حالة الاحتراق النفسي والى ذلك يشير (فضالي) ان الشخص الذي يقوم بمهمة التحكيم يتأثر بسرعة وبصورة مستمرة ومتغيره بالموقف وان أي تشتيت عن لحظة اللعب سيكون عباءاً في نجاح الحكم في مهمته (فضالي، ١٩٥٦، ٢١). لذا ارتأى الباحث دراسة ظاهرة الاحتراق النفسي التي يمر بها الحكم من خلال اجواء المنافسة والتي غالباً ماترك اثر في مدى امكانية حكم كرة السلة من قيادة المباراة بشكل ناجح.

٣-١ هدفا البحث

- ١-٣-١ التعرف على الفروق في ظاهرة الاحتراق النفسي لدى حكام كرة السلة وفق متغير الدرجة التحكيمية (الدولي، الدرجة الاولى).
- ١-٣-٢ التعرف على الفروق في ظاهرة الاحتراق النفسي لدى حكام كرة السلة وفق متغير التحصيل الدراسي (الدولي، الدرجة الاولى).

٤-١ فرضا البحث

- ١-٤-١ توجد فروق ذات دلالة احصائية في ظاهرة الاحتراق النفسي لدى حكام كرة السلة على وفق متغير الدرجة التحكيمية ولصالح الدرجة الدولية.
- ١-٤-٢ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في ظاهرة الاحتراق النفسي لدى حكام كرة السلة على وفق متغير التحصيل الدراسي.

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: حكام كرة السلة في المنطقة الشمالية والوسطى من محافظات العراق.
- ١-٥-٢ المجال المكاني: القاعة الرياضية في مدينة السليمانية والقاعة الرياضية في مدينة اربيل.
- ١-٥-٣ المجال الزمني: للفترة من ٢٠٠٧/٢/١ ولغاية ٢٠٠٧/٣/١.

٦-١ تحديد المصطلحات

الاحتراق النفسي:

- * عرفه (Kelley & Gill): بأنه استجابة للتوتر النفسي الناتج عن التعامل مع الآخرين وخاصة هؤلاء الذين يعانون من المشاكل (Kelley & Gill, 1993, 94).
- * عرفه (عسكر وآخرون): بأنه "التغيرات السلبية في الاتجاهات والسلوك الخاصة بالفرد كرد فعل لضغوط العمل ومن أهمها فقدان الاهتمام بالمراجع وأداء العمل بطريقة آلية والنقص بالدافعية ومقاومة التغيير وفقدان الابتكار (عسكر وآخرون، ١٩٨٦، ٩).
- * ويعرفه الباحث: بأنه حالة من الانفعالات السلبية التي تظهر لدى الحكم الرياضي كرد فعل طبيعي نتيجة ضغوط المنافسة التي يواجهها في أثناء التحكيم تؤدي به الى الانهك البدني والذهني.

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ ظاهرة الاحتراق

يعد الاحتراق من المصطلحات النفسية التي ظهرت في بداية السبعينات وخاصة في مجال ضغوط العمل Job stress ثم اصبح الان من المصطلحات الاكثر شيوعاً في مجالات عديدة ومنها الرياضية ويرى كل من "فريند برج" Fren den berger ١٩٨٠ و ماسلاش Maslash ١٩٨٢ ان الاحتراق بمثابة حالة انهك للنواحي البدنية والذهنية تؤدي الى مفهوم سلبي للشخص نحو نفسه او ذاته اضافة الى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والناس والآخرين فضلاً عن الاقتصاد في المثالية والشعور بالغضب. ويتفق مع المعنى السابق فندر Fender ١٩٨٩ حيث يرى ان الاحتراق يتميز بالإنهك الانفعالي او البدني يؤدي الى انخفاض مستوى الرياضي اضافة الى العديد من المشاعر النفسية السلبية التي ربما تصل الى الاكتئاب (راتب، ١٩٩٧، ١٦٦).

٢-١-٢ مكونات الاحتراق

لقد توصل كل من ماسلاش Maslash و جاكسون Jackson ١٩٨١ الى ثلاث مكونات للاحتراق:

- الانهك الانفعالي Emotional Exhaustion ويتم هذا المكون بتقييم مشاعر الانفعالات الزائدة والإنهك.

- فقدان الاحساس بال شخصية (تبدد الشخصية) Depersonalization يقيس هذا المكون الاستجابات التي تتميز بالاقتصاد بالمشاعر وعدم التفاعل الشخصي مع الناس الاخرين وهي حالة يبدو كالحلم وانفعال الذات والاخرين وتراكم نوع من عدم الاهتمام باللعب.
- الانجازات الشخصية Personal Accomplishmenis يقيس شعور الكفاية Compeinice والانجاز الناجح في عمل معين مع الناس والمشاعر المنخفضة للانجاز ما تظهر في ادراك الشخص افتقاده الى القدرة والتحكم في الموقف (راتب، ١٩٩٧، ١٩٤).

٣-١-٢ ظاهرة الاحتراق النفسي والحكم

ان حكم كرة السلة في اثناء المباريات يقع على عاتقه عبء كبير ويؤدي دوره في ظروف صعبة حيث تشكل حركة اللاعبين السريعة والمستمرة هجوماً ودفاعاً في ساحة الملعب وعلى مدى شوطي المباراة عبئاً يستدعي من الحكم ان يبذل جهداً بدنياً وذهنياً وعصبياً لفترات زمنية تطول وتقتصر لكنها تتسم بالاستمرارية، ونتيجة لهذه الاعباء وتلك الضغوط المحيطة باجواء المباراة تؤدي بالحكم الى وصوله لمرحلة الاحتراق ما لم يكن قد توفرت فيه العديد من المواصفات البدنية والذهنية والعصبية التي تضمن قيامه بدوره بنجاح ليست لمباراة واحدة فقط وانما طوال الموسم الرياضي واذا ما استمر بالتحكيم في مجال كرة السلة (العزي، ٢٠٠٦، ٨).

٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة، يونس ويحيى (٢٠٠٤)

"دراسة مقارنة قي الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم"

هدفت الدراسة الى التعرف على ظاهرة الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم من حيث الدرجة التحكيمية وكذلك من حيث التحصيل الدراسي وتكونت عينة البحث من (١٤) حكماً تم اختيارهم بالطريقة العمدية وبواقع (٧) حكام من الدرجة الاولى و(٧) حكام من الدرجة الثانية في محافظة نينوى وقد استخدم الباحثان مقياس الاحتراق النفسي للحكم الرياضي كاداة للبحث وتم معالجة البيانات احصائياً من خلال الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط، اختبار التائي وكشفت الدراسة في عدم ظهور فروق في ظاهرة الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم في محافظة نينوى في كل من الدرجة التحكيمية والتحصيل الدراسي (يونس ويحيى، ٢٠٠٤، ١٢٧).

٢-٢-٢ دراسة، العبيدي، نغم محمود محمد صالح (١٩٩٩)

"بناء مقياس للاحتراق النفسي لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة نينوى"

هدف البحث بناء مقياس للاحتراق النفسي لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة نينوى والتعرف على الفروق في ابعاد الاحتراق النفسي على وفق متغيري الجنس والعمر وبعد الحصول على الصيغة النهائية للمقياس قامت الباحثة بتطبيقه على عينة عشوائية بلغت ٥٠ مدرساً ومدرسة وقد استخدمت التحليل العاملي المتعدد الاتجاه واختبار دنكن لدلالة الفروق بين المتوسطات وعلى وفق متغيري الجنس والعمر وقد استنتجت الباحثة مايلي: ان الاحتراق النفسي ظاهرة متعددة الابعاد فضلا عن عدم وجود فرق جوهري بين الجنسين او بين الاعمار (العبيدي، ١٩٩٩، ٥).

٣-٢-٢ دراسة، مقابلة والرشدان (١٩٩٧)

"الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية الحكومية وعلاقته ببعض المتغيرات"

المتغيرات

هدفت الدراسة الى التعرف على ظاهرة الاحتراق النفسي لدى اعضاء هيئة التدريس في الجامعات الاردنية الحكومية من خلال المتغيرات (الجامعة، الكلية، الرتبة الاكاديمية) وقد شملت عينة البحث على (٤٦٣) عضو هيئة التدريس في الجامعات الثلاث (جامعة اليرموك، الجامعة الاردنية، جامعة مؤتة).

ممن يقومون بمهام التدريس في كليات (الاداب، العلوم، العلوم التربوية، الشريعة، التربية الرياضية، الاقتصاد، العلوم الادارية) وقد استخدم الباحثان مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي كأداة لجمع البيانات وتم استخدام المعالجات الاحصائية (الوسط الحسابي، النسبة المئوية، تحليل التباين احادي المتغير، اختبار فيومان كلز للمقارنات البعدية) وقد كشفت الدراسة الى ان هناك درجة متوسطة منها الاحتراق النفسي لدى اعضاء هيئة التدريس في جامعة مؤتة ثم في الجامعة الاردنية فجامعة اليرموك على التوالي وهناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الاحتراق النفسي لاعضاء هيئة التدريس تعزى للرتبة الاكاديمية (مقابلة والرشدان، ١٩٩٧، ٣٧).

١-٣ إجراءات البحث ١-٣ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمة وطبيعة البحث.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث من حكام كرة السلة المعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة السلة والبالغ عددهم (٢٤) حكم تم اختيار (١٢) حكماً بطريقة عمدية، (٦) حكام حاصلين على الشهادة الدولية و(٦) حكام مصنفين درجة اولى.

٣-٣ أداة البحث

١-٣-٣ مقياس الاحتراق النفسي للحكم الرياضي

تم تصميم المقياس من قبل روبرت وانبيرج R. Weinberg وبيجي ريتشاردسون B. Richardson لقياس شعور الحكم الرياضي بالاحتراق وتحت عنوان الاحتراق في التحكيم Officing Burnout وهو مقياس مقتبس ومعدل من قائمة ماسلاش للاحتراق وقد تم ترجمته للعربية من قبل د. محمد حسن علاوي ويتضمن المقياس (١٥) عبارة يقوم الحكم بالاجابة عنها وفق سبع بدائل (لا تنطبق علي تماماً، تنطبق عليّ بدرجة قليلة جداً، ينطبق عليّ بدرجة كلية، ينطبق عليّ بدرجة متوسطة، ينطبق عليّ بدرجة كبيرة، ينطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً، ينطبق عليّ تماماً) وتعطى الدرجات من ١-٧ على التوالي ماعدا الفقرات (٥-٧-١١) تحسب درجاتها عكسياً وكلما اقتربت درجة الحكم الكلية من (١٠٥) تعني وصوله لحالة الاحتراق انظر الملحق (علاوي، ١٩٩٨، ٥٠٣).

٢-٣-٣ المواصفات العلمية للمقياس

١-٢-٣-٣ صدق المقياس

قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من المختصين^(*). في مجال القياس والتقويم وعلم النفس الرياضي وكرة السلة للاطلاع على فقرات المقياس وبيان مدى صلاحيتها اذ تشير

(*) أ. د. هاشم احمد سليمان/قياس وتقديم/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل.

أ. م. د. ضرغام جاسم محمد/قياس وتقديم/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل.

أ. م. د. زهير يحيى محمد/علم النفس الرياضي/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل.

م. د. نبيل محمد عبدالله/تدريب كرة سلة/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل.

م. د. مؤيد عبدالرزاق/علم النفس الرياضي/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل.

المصادر للحصول على صدق المقياس الظاهري هي ان تقوم مجموعة من المختصين بتقييم صلاحية الفقرات لقياس السمة التي وضع من اجلها المقياس (Eble, 1972, 555).

٣-٢-٢ ثبات المقياس

تعد الأداة ثابتة اذ اعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة لمرات عديدة (العجيلي وآخرون، ١٩٩٠، ١٤٣). إذ يعد اسلوب ثبات المقياس عن طريق الاختبار اعادة الاختبار (Test and Retest) اكثر الطرق استخداماً في ايجاد معامل الثبات واكثرها شيوعاً (حسنين، ١٩٩٥، ١٩٧) وبغية الحصول على ثبات المقياس قام الباحث بتوزيع المقياس على عينة مؤلفة من (٥) حكام من الذين يقومون بمهام تحكيم دوري جامعة الموصل بكرة السلة كأختبار اولي ثم اعيد الاختبار نفسه بعد مرور (١٤) يوم من الاختبار الاول على العينة نفسها اذ تشير المصادر الى ان الفترة مابين التطبيق الاول للداة والتطبيق الثاني لها يجب ان لا يتجاوز اسبوعين-ثلاثة اسابيع (Adams, 1964, 88).

وبعد جمع البيانات تمت معاملتها احصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط وبلغت قيمة (ر) = ٠.٨١، وهذا يدل على وجود ارتباط عالي وبالتالي وجود معامل ثبات المقياس.

٣-٤ الوسائل الإحصائية

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (التكريري والعيدي، ١٩٩٦، ١٠٣-٢٠٩) اختبار T (الراوي، ١٩٨٤، ٣٠٩).

٤- عرض النتائج ومناقشتها

الجدول (١)

المعالم الإحصائية للفروق بين حكام كرة السلة من حيث الدرجة التحكيمي

الدرجة التحكيمي	س ⁻	ع±	قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدوليه	النتيجة
الدرجة الدولية	٢٤.٥	٨.٩١	٠.٩٦	٢.٢٣	فرق غير
الدرجة الاولى	٢٧.١٦	٢.٨٥			معنوي

من الجدول (١) نلاحظ بأن لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لدى حكام كرة السلة من حيث الدرجة التحكيمي (الدولية، الاولى) اذ بلغت قيمة ت المحتسبة (٠.٩٦) عند درجة حرية = ١٠ وعند نسبة خطأ ≥ ٠.٠٥ وهي اقل من قيمتها الجدولية والبالغة = ٢.٢٣ وهذا يتناقض مع الغرض الاول للبحث.

الجدول (٢)

المعالم الاحصائية للفروق لدى حكام كرة السلة من حيث التحصيل الدراسي

الدرجة التحكيمي	س ⁻	ع [±]	قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدوليه	النتيجة
الدرجة الدولية	٢٦.٥	٨.٥٧	٠.٣٤	٢.٢٣	فرق غير معنوي
الدرجة الاولى	٢٥.١	٤.١٦			

من الجدول (٢) نلاحظ بأن لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لدى حكام كرة السلة من حيث التحصيل الدراسي (اعدادية فما فوق وخريجو الكليات) إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (٠.٣٤) وهي اقل من قيمتها الجدولية = ٢.٢٣ عند درجة حرية = ١٠ وعند نسبة خطأ ≥ ٠.٠٥ وهذا يتفق مع الفرض الثاني للبحث ومن خلال النتائج في الجدولين (١) و (٢). يعزو الباحث سبب ذلك الى ان حكام لعبة كرة السلة يتمتعون بمستوى جيد من الاعداد البدني والنفسي لمواجهة ضغوط المنافسة والاجواء المحيطة بها ولم يكن هناك تأثير للدرجة التحكيمية في ان تحصل فروقات بين الحكام وكذلك بالنسبة للتحصيل الدراسي اذ عند تكليف مجموعة الحكام لأدارة المباريات على صعيد البطولات الرسمية ضمن نشاطات الاتحاد المركزي فان هؤلاء الحكام يؤدون واجبههم بشكل ينسجم مع قدراتهم وبما يتلائم وخبرتهم في قانون اللعبة وتقارب مستوى ادائهم في التحكيم فضلاً عن الاحتكاك المستمر لكلا الصنفين في جميع المباريات مما يعكس هذا الانسجام اداء تحكيم ناجح ويؤكد (العزبي) ان تنوع الجهد البدني الواقع على حكام كرة السلة في اثناء المباريات هو نوع من الضغوط التي يكون لها ردود افعال متباينة حسب معدلات اللعب واذا ما امتلك الحكم مستويات مرتفعة من الكفاءة المطلوبة فسوف يؤدي دوره على احسن ما يكون والعكس صحيح (العزبي، ٢٠٠٦، ٨) وبالتالي فان كل هذه العوامل والاسباب التي ساعدت على ان يؤدوا الحكام واجبههم بشكل جيد ابعدهم عن وصولهم لحالة الاحتراق النفسي .

١-٥ الاستنتاجات والتوصيات

١-١-٥ الاستنتاجات

- يتمتع كل من الحكام الدوليين والدرجة الاولى بمستوى جيد من الاعداد البدني والنفسي بشكل يساهم في مواجهة ضغوط المنافسة ومنها ظاهرة الاحتراق النفسي
- الكفاءه والخبرة لدالحكام الدوليين والدرجة الاولى في الاداء لقيادة المباراة تعمل في الحد من الوصول الى ظاهرة الاحتراق النفسي

٢-١-٥ التوصيات

- التأكيد على تهيئة الحكام بدنياً ونفسياً بشكل مستمر من اجل التمكن في قيادتهم للمباريات بشكل ناجح.
- إقامة اختبارات بدنية ونفسية بشكل مستمر لصقل وتهيئة حكام جيدين.
- إجراء بحوث ودراسات مشابهه على فعاليات اخرى.

المصادر العربية والأجنبية

١. التكريتي، وديع ياسين والعبيدي، حسن محمد، (١٩٩٦) التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
٢. حسنين، محمد صبحي، (١٩٩٥)، القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ط٣، ج١، دار الفكر العربي للطباعة والنشر-القاهرة.
٣. الخيكاني، عامر سعيد، (٢٠٠٢)، احتراق الرياضي النفسي (اسبابه وعلاجه)، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الاول، المجلد الاول، جامعة الموصل.
٤. الراوي، خاشع كامل، (١٩٨٤)، المدخل الى الاحصاء، مطبعة جامعة الموصل.
٥. راتب، اسامة كامل، (١٩٩٧) قلق المنافسة (ضغوط التدريب-احتراق الرياضي)، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي لنشر-مصر.
٦. العجيلي، صباح حسين، ومصطفى الامام، اتور عبد الرحمن (١٩٩٠)التقويم والقياس دار الحكمة للطباعة والنشر بغداد.
٧. العزبي، رشيدة محمد حسين، (٢٠٠٦)، المتغيرات الفسيولوجية لحكام كرة السلة اثناء المباريات، ط١، دار الوفاءلدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية-مصر.
٨. عسكر، علي وآخرون، (١٩٨٦)، مدى تعرض معلمي الثانوية بالكويت لظاهرة الاحتراق النفسي، المجلة التربوية، العدد (١٠)، المجلد (٣)، الكويت.

٩. علاوي، محمد حسن، (١٩٩٨)، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط ١، مركز الشباب للنشر-مصر.
١٠. فضالي، نصر محمد حمد، (١٩٥٦)، القوانين الرياضية تطبيقاتها، ج ١، المطبعة الاميرية، القاهرة.
١١. مقابلة نصر و مالك الرشدان، ، (١٩٩٧)، الاحتراق النفسي لدى اعضاء هيئة التدريس في الجامعات الاردنية الحكومية وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة ابحاث اليرموك (سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية) العدد (٢) ب، المجلد (١٣)، جامعة اليرموك.
١٢. العبيدي ،نغم محمود محمد صالح(١٩٩٩) بناء مقياس للاحتراق النفسي لمدرسي التربية الرياضية في محاضرة نينوى، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل
١٣. يونس وليد ذنون ويحيى محمد محمد علي (٢٠٠٤)دراسة مقارنة للاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم ،مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، مجلد ١٠ عدد ٣٨ كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

- 14.Adams, Georgia (1964): Measurment and Evaluation In Education psychologg And Guridance, New York, Hot.
- 15.Eble, RL (1972) (Essential of Euducational Mesurement) 2nd, Prentice-Carerr Guid Ance and counseling Through the Lifespani systematic approaches, printed in the United States of America.
- 16.Kelley, Betty & Gill, d. (1993) an examination of persons situation Variables, stress appraisa, and Burnout in collegiat teacher-coaches, reseanch ouarterly for exercise and sports vol. 64, no. 1.

مقياس الاحتراق النفسي للحكم الرياضي

تطبيق تماما	تطبيق بدرجة كبيرة جدا	تطبيق بدرجة كبيرة	تطبيق بدرجة متوسطة	تطبيق بدرجة قليلة	تطبيق بدرجة قليلة جدا	لا تطبيق تماما	العبارات	
							اشعر بأنني أعاني من ضغوط انفعالية كنتيجة للتحكيم	١
							أكاد اشعر بتعب عندما استيقظ من النوم صباحا في الأيام التي سوف أقوم فيها في التحكيم	٢
							اشعر بأنني اعامل المدربين اللاعبين بطريقة قاسية	٣
							اشعر بأنني ابذل المزيد من الجهد في بعض الأمور التي تحتاج الى جهد بسيط اثناء قيامي بالتحكيم	٤
							اشعر بانني قد حققت نتائج طيبة اثناء عملي في التحكيم الرياضي	٥
							اثناء قيامي بالتحكيم أجد ان التعامل مع اللاعبين والمدربين يسبب لي المزيد من التوتر	٦
							اشعر بدرجة عالية من النشاط والحيوية اثناء قيامي بالتحكيم	٧
							يزعجني بان التحكيم يسبب لي المزيد من الضغط العصبي	٨
							التعامل مع المدربين واللاعبين يسبب لي قدرا كبيرا من التوتر	٩
							اشعر بالإحباط كنتيجة لعملي في التحكيم الرياضي	١٠
							اشعر بانني أساهم في الارتقاء بمستوى اللاعبين من خلال قيامي بالتحكيم	١١
							اشعر بأنني اكاد احترق كنتيجة لعملي في المجال الرياضي	١٢
							اشعر بانني اصبحت اكثر قسوة مع الناس منذ بان بدأت العمل كحكم رياضي	١٣
							اشعر بالاجهاد التام عقب انتهائي من تحكيم مباراة رياضية	١٤
							اشعر بان المدربين يعتبرونني السبب الرئيسي في هزيمتهم بالمباراة التي أقوم بتحكيمها	١٥