



**FIFA**

*For the Game. For the World.*



جمعية حكام  
كرة القدم المصرية

محاضرة الإعداد النفسي للمباراة



## مكونات الإعداد النفسي للحكم:

.القدرات الذهنية (مستوى العمليات العقلية).

.السمات النفسية المكونة لشخصية الحكم.

.الحالة النفسية.



جمعية الحكام لكرة القدم المصرية

*Egyptian Football Referees Association.*

## اولا. القدرات الذهنية:

(الإحساس ، الإدراك ، التصور ، التخيل ، التذكر ، التفكير ، الانتباه)

.دقة التطبيق لقانون اللعبة في مواقف وحالات اللعب المختلفة.

.القدرة على تركيز الانتباه وتوزيعه وتحويله بسرعة متغيرة تحت ظروف مختلفة.



.التنظيم الجيد لعمليات الإدراك الحسي / العضلي / الحركي الذي يسمح بوجود تحكم في مختلف المتغيرات الداخلية للحركة.

**مثل :** الشعور بالزمن - التوقيت السليم - الايقاع المنسجم -  
الاحساس بالمسافة - القدرة على توجيه حركة الجسم في  
الفراغ



جمعية الحكام لكرة القدم المصرية

*Egyptian Football Referees Association.*

.القدرة على التصور الجيد للحركة.

.القدرة على التذكر السريع للعناصر المرتبطة بالحركة ومعالجتها بما يتفق مع قانون اللعبة.

.سرعة التفكير والادراك في المواقف التي تتطلب اتخاذ القرار الذي يخدم مصلحة اللعب  
واستمراره.



Egyptian Football Referees Association.

جمعية الحكام لكرة القدم المصرية

## ثانيا: السمات النفسية المكونة لشخصية الحكم:

ابرز السمات التي يتسم بها حكم كرة القدم هي:

- الذكاء.
- التركيز (الانتباه).
- الدافعية.
- الاستقلالية.
- الاتزان الانفعالي.
- الثقة بالنفس.
- الشجاعة.
- القدرة على اتخاذ القرار.
- السيطرة.
- العدل.

ثالثاً: الحالة النفسية:





## الحالة النفسية:

- هي عملية نفسية مركبة من ( الانفعال، والانتباه، والتفكير)

- وهي اكثر الاشكال النفسية تغيرا واهتزازا

إن طبيعة ومستوى الحالة النفسية للحكم تؤثر بدرجة كبيرة على

تحقيق النجاح والفشل





جمعية الحكام لكرة القدم المصرية

*Egyptian Football Referees Association.*

العلاقة بين النواحي النفسية والبدنية



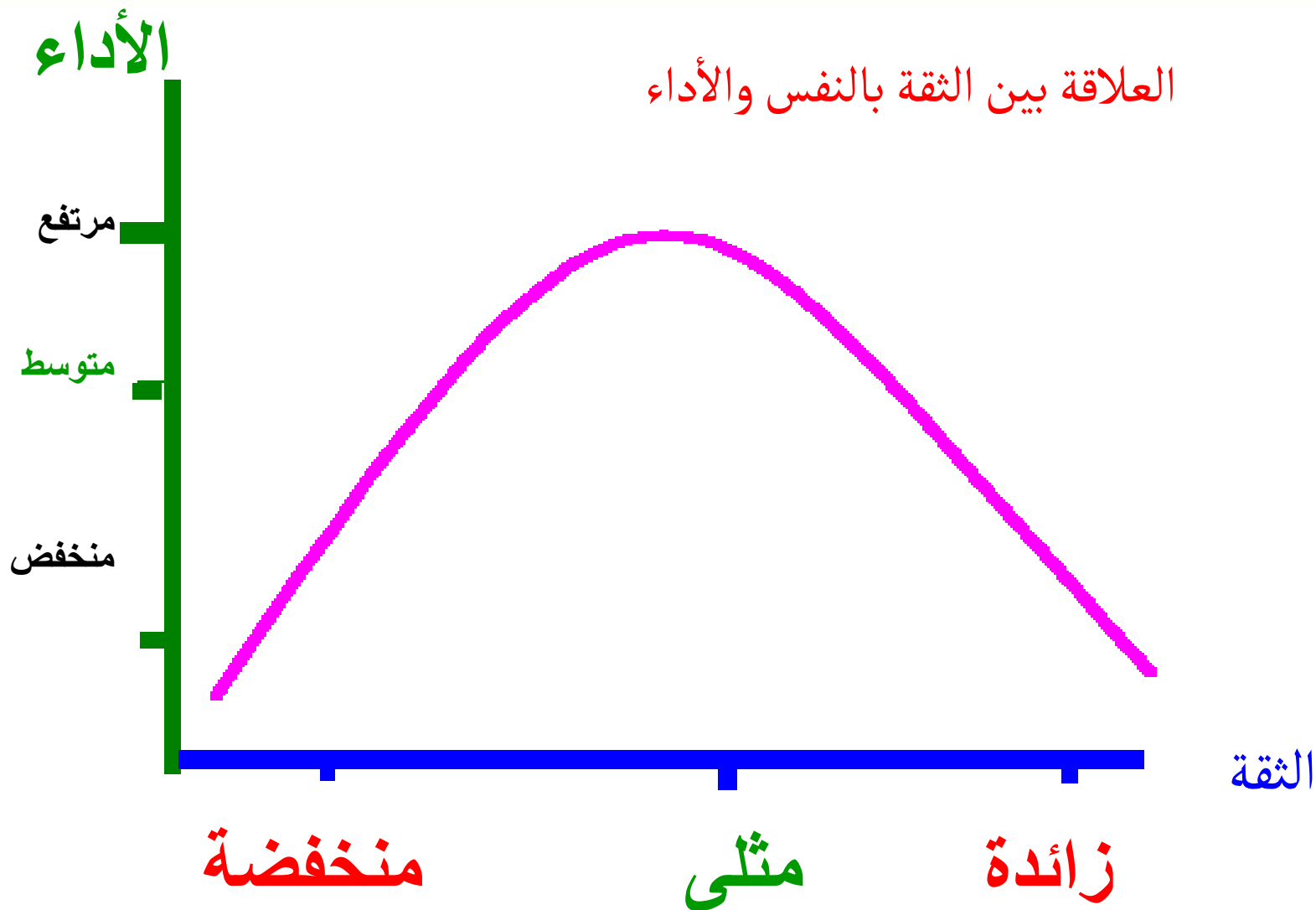
*Egyptian Football Referees Association.*

جمعية حكم كرة القدم المصرية

## العلاقة بين النواحي النفسية والبدنية

كلما تكون لائق بدنيا فإنك تكون لائق نفسياً

- الثقة
- التركيز
- الشجاعة
- القدرة على اتخاذ القرار
- الاتزان الانفعالي
- السيطرة





جمعية الحكام لكرة القدم المصرية

*Egyptian Football Referees Association*

كيف يكون الاعداد النفسي للمباراة؟





## قبل المباراة.

يبدأ من لحظة التكليف بالمباراة ، بحيث يضع الحكم الواجبات التالية:

.التحضير البدني الجيد ( جاهز لياقياً )

.التهيئة الجيدة: الراحة والنوم الكافي / التغذية الجيدة.

.البعد عن العوامل المسببة للضغوط



.التنسيق مع بقية الحكام المشاركين في المباراة والاتفاق حول الامور المتعلقة بالسفر ،  
السكن ،.....الخ.

.تفقد الادوات والمعدات الشخصية.

.التحضير المعرفي (استرجاع قانون اللعبة ، التعليمات ، النظم ، اللوائح.

.جمع المعلومات الخاصة بالمباراة (نوعية المسابقة وشروطها ، موعدها ، اهميتها  
للفريقان ، ،.....الخ).



جمعية الحكام لكرة القدم المصرية

*Egyptian Football Referees Association.*

تجهيز المعدات الخاصة بالحكم قبل المباراة بوقت مناسب واختبارها (الملابس والادوات).

الحضور الى مكان اقامة المباراة (الملعب) بوقت كافي.

عمل الاحماء الجيد قبل المباراة.

التأكد من صلاحية اللعب وتجهيزاته وتفقد ها.



جمعية الحكام لكرة القدم المصرية

*Egyptian Football Referees Association*

.الاتفاق مع بقية الحكام على أسلوب إدارة المباراة وفي وجود المراقب الفني.



## اثناء المباراة





*Egyptian Football Referees Association*

جمعية حكم كرة القدم المصرية

## أثناء المباراة

- الظهور بالشخصية القيادية من خلال التمتع بالسمات التالية:

١. التركيز (الانتباه)

٢. الثقة بالنفس

٤. الاتزان الانفعالي

٦. الاستقلالية

٣. الشجاعة والقدرة في اتخاذ القرار

٥. السيطرة

٧. العدل



جمعية الحكام لكرة القدم المصرية

*Egyptian Football Referees Association.*

. التطبيق الجيد (الأمثل) لقانون اللعبة وكذلك تعليمات  
وتوصيات لجنة الحكام

. البناء النفسي من خلال التفكير في الظهور بالأداء الفني  
المرتفع

. التعامل الجيد مع اللاعبين وكذلك مع الاجهزة الفنية  
والإدارية في الفريقان والملعب

بعد المباراة



جمعية الحكام لكرة القدم المصرية

*Egyptian Football Referees Association.*

بعد المباراة:

.عدم الدخول في نقاش مع أطراف المباراة حول المباراة وأحداثها.

.البعد عن التصاريح الإعلامية بعد المباراة التي تدور حول أحداثها.



جمعية الحكام لكرة القدم المصرية

*Egyptian Football Referees Association.*

.الحرص على التعرف على الاخطاء التي حدثت في المباراة  
والعمل على تصحيحها.

.معرفة ان النجاح التحكيمي في المباراة لا يحقق النجاح  
في المباراة اللاحقة.



جمعية حكم كرة القدم المصرية

*Egyptian Football Referees Association.*

.الحكم المتطور هو الذي يستثمر نجاحه في المباراة كحافز  
يدفعه الى تقديم مستوى افضل في المباراة القادمة.

.لا تشغل في البحث عن مباراة قادمة اترك مستواك  
وسمعتك التحكيمية فهي ستنوب عنك في تحقيق ذلك.

.تذكر أن الاستمرار في التدريب والالتزام ببرامج التغذية ، النوم المبكر الراحة هي متطلبات  
النجاح في المباراة القادمة



## الظروف المعوقة لأداء الحكام

-الشعور بحالة جسمانية ضعيفة للغاية .

- الشعور بالفشل قبل بداية المباراة .

-الإحساس بحالة مزاجية سيئة للغاية.

-الشعور بعدم الارتياح أثناء النزول لأرض الملعب .. لأن الجمهور وجه بعض الصيحات وعبارات النقد .





جمعية الحكام لكرة القدم المصرية

*Egyptian Football Referees Association*

-كان للإعلام الرياضي اتجاه سلبي للحكم في مباراة سابقة.

-في بعض مواقف اللعب تحدث أخطاء من الحكم  
(سوء تقدير للمخالفات )



## الظروف الميسرة لأداء الحكام

- لدى الجمهور اتجاه إيجابي (سمعة جيدة) للحكم.

- سبق وأن حقق الحكم النجاح في مباريات جماهيرية وإعلامية

- الشعور بالراحة عند السفر للمباراة لأن الفريقان استحسنوا أداء الحكم وكان لديهم قبول لقراراته في آخر مباراة قادها لهم الحكم .

- الشعور بأفضل حالة جسمية.



جمعية الحكام لكرة القدم المصرية

*Egyptian Football Referees Association.*

- رضا لجنة الحكام والمراقب الفني عن أداء الحكم في المباراة الأخيرة.

- شعور الحكم بحالة مزاجية تمكنه من السيطرة على المباراة .