

تأثير برنامج ارشادي تربوي نفسي علي تحسين مستوى الاتزان الإنفعالي لدي حكام كرة القدم

حسام محمد حكمت فرغلي

المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر حكم كرة القدم من حكام الأنشطة الرياضية، الذي يقع على عاتقه عبء كبير ويؤدي دوره في ظروف صعبة، حيث يشكل اتساع مساحة الملعب وحركة عدد كبير من اللاعبين على مدى تسعين دقيقة عبئاً يستدعي من الحكم أن يبذل جهداً بدنياً وذهنياً وعصبياً لفترات طويلة نسبياً عن غيره من حكام الأنشطة الرياضية الأخرى، وحكم كرة القدم في الدوري المصري ليس بعيد عن هذه الاعتبارات، التي زادت من أهمية الدور الذي يقوم به والعبء الكبير الذي يقع على عاتقه، فقد حظيت كرة القدم باهتمام كبير سواء من الدولة أو الجمهور، وتكونت جماعات المشجعين وظهرت صحف الكرة التي تحمل أسماء الأندية الشهيرة والتي تعمل على نشر أخبار كرة القدم بين أفراد الجمهور وتحليل ونقد المباريات وتظهر ضعف أداء الحكام مما أدى إلى ظهور حوادث الشغب في الملاعب المصرية بسبب تضاعف عدد مشاهديها من مختلف الفئات الذين وجدوا لهم متنفساً في كرة القدم. (١٣: ١،٢) والتحكيم هو أحد الجوانب التي تسهم في رفع مستوى اللعبة بشكل عام، لكون سلطة الحكم مستمدة من قانون اللعبة الذي ينشر العدالة أثناء قيادته للمباراة، ومن المعروف أن الحكم الجيد والصائب في قراراته سيزيد من حماس اللاعبين ويشجعهم على بذل المزيد من الجهد لتطوير مستواهم والحصول على نتائج أفضل، مما يسهم بشكل فعال في إخراج المباراة بالمستوى المطلوب لمتعة الجمهور وعلى العكس من ذلك إذا كان الحكم غير جيد في أدائه للمباراة وغير دقيق في قراراته. (٦:٨).

أن التحكيم من المهن الرياضية التي يعمل فيها الفرد علي أساس نصف الوقت أي يطلق عليه نصف محترف أو نصف ممتهن (Semi professional) ذلك لان عمل الحكم مرهون بموسم المسابقات ومواعيد المباريات، كما أنها تقام في الغالب في فترة ما بعد الظهر أو مساءً، لذلك يصعب أن نتصور حكماً متفرغاً للتحكيم فقط. (٢٥١:١٢)

إن التطورات السريعة التي يعرفها مجال كرة القدم في الوقت الحاضر قد أدخلت عالم التحكيم دائرة التنافسية المفتوحة على جميع الأصعدة، لضمان الاستمرارية ومواكبة التقدم العلمي الكبير المستمر في تكوين اللاعبين والمدربين، هذا ما وضع الحكام أمام تحديات تفوق أحياناً كل التصورات والتوقعات في وقت لا يؤمن فيه المجال الرياضي إلا بتجديد الرصيد

البدني وتواصل الكفاءات لضمان البقاء حتى أن بعض لجانهم وجدت نفسها في سباق صعب مع تراكم الإنتقادات والإحتجاجات أسبوعاً تلو الآخر على مستوى أداء الحكام. (٢:١٤)

وتشير "إخلاص عبدالحفيظ" (٢٠٠٢م) أن كثيراً ما نلاحظ في المجال الرياضي هبوط مستوى أداء بعض اللاعبين، أو عدم استقرار مستواهم أو اعتزال البعض الآخر، وكذلك ظهور بعض اللاعبين بشكل مغاير لطبيعتهم، كذلك تعرض اللاعبين لدرجات عالية من الانفعال وشدة الاستثارة ولضغوط نفسية عديدة مما يؤثر على صحتهم العقلية والجسمية والاجتماعية الأمر الذي دعا إلى الحاجة إلى الإرشاد النفسي الرياضي. (١٩:٢)

ويعتبر الاتزان الانفعالي تفسير لحالة الاستقرار النفسي، الذي يطلق عليه أصحاب نظرية التحليل النفسي مبدأ الثبات الانفعالي، إذ يرون أن الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة، فالإنسان عندما يتعرض لمنبه أو مثير معين يتحول إلى حالة من التوتر أي يكون في حالة استثارة أو عدم اتزان انفعالي، مما يدفعه هذا إلى القيام بنشاط معين من التوتر والوصول إلى حالة الاتزان. (٣:٤٩)

والاتزان الانفعالي أشبه ما يكون بالسيطرة على الذات في ظاهرة قيادة الآخرين، فبقدر ما يكون الشخص متزناً من الناحية الانفعالية أي مسيطراً على ذاته متحكماً فيها، تزداد قدرته على قيادة الموقف. (١٠:١٢٥)

كما يشير "محمد علاوي" (١٩٩٢) أن هناك مجموعة من الأعراض النفسية للرياضي المنفعل قبل بدء المنافسة كما انها تتضح أيضاً في أثناء المنافسة في شكل صور من حيث عدم التركيز والتشتت الذهني وأيضاً أخطاء الأداء التكتيكي والتكتيكي، ففي رياضات المنازلات يصبح التنفيذ الفني أثناء المنافسة متسماً بالتسرع وعدم التركيز وتشتت الانتباه وتكون عمليات الكف لها فعاليتها وتصبح كثير من التصرفات غير هادفة بحيث تفقد تأثيرها على الخصم. وهذا السلوك غير الهادف يكلف الرياضي قوى إضافية لا داعي لبدلها. (١١:٢١٥)

ويري الباحث أن الاتزان الانفعالي من أهم الركائز التي يجب أن يتصف بها حكام كرة القدم حيث يستطيع من خلاله حكام كرة القدم القدرة علي تطوير أدائه وتحقيق المستوي العالي في التحكيم.

ومن خلال عمل الباحث ضمن الجهاز الفني لنادي كرة القدم شاهد العديد من المشكلات التي تواجه حكام كرة القدم قبل واثناء وبعد المنافسات وكذلك من خلال اطلاع الباحث علي المراجع العلمية والدراسات السابقة ومن خلال نتائج وتوصيات الدراسات السابقة كما في دراسة سابقة قام بها الباحث بعنوان " بناء مقياس الاتزان الانفعالي لدي حكام كرة

القدم" وجد الباحث انخفاض مستوى الاتزان الإنفعالي لدي حكام كرة القدم ومن خلالها أوصي بضرورة الاهتمام ببرامج الإرشاد النفسي لدي حكام كرة القدم، وهذا ما دفع الباحث للقيام بهذا البحث كمحاولة جادة منه لتحسين مستوى الاتزان الإنفعالي لدي حكام كرة القدم وحل العديد من المشكلات لدي الحكام

كما تؤكد العديد من الدراسات السابقة كدراسة انتصار مظهر الرفاعي (٢٠٠٤)(٦)، وسمير مهنا عناد (٢٠٠٩)(٧)، على أهمية وقدرة برامج الإرشاد النفسي في حل العديد من المشكلات النفسية كتمية الثقة بالنفس وخفض حدة الغضب والقلق وتخفيف الضغوط النفسية وعلاج المشكلات السلوكية وعلاج القلق باختلاف مجالاته، ولذلك قرر الباحث استخدام برامج الإرشاد التربوي النفسي لعلاج مشكلة بحثه التي تتعلق بالاتزان الإنفعالي لحكام كرة القدم وكيفية التغلب عليها، إذ تساعد هذه البرامج الإرشادية الحكام على تحسين مستوى الاتزان الإنفعالي لديهم والارتقاء بهم وتقديم مستواهم التحكيمي خلال المنافسات وكذلك خفض القلق والتوتر لديهم قبل واثناء وبعد المنافسات والوصول بهم لاعلي درجات الاستعداد لقيادة وإدارة المنافسات المختلفه.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلي التعرف علي تأثير برنامج ارشادي تربوي نفسي علي مستوى الاتزان الإنفعالي لدي حكام كرة القدم.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسات القبليه والبعدية في اتجاه القياسات البعدية في مستوى الاتزان الإنفعالي لدي حكام كرة القدم
- توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسات القبليه والبعدية في اتجاه القياسات البعدية في مقدار تحسن الاتزان الإنفعالي لدي حكام كرة القدم

بعض المصطلحات المستخدمة في البحث :

- الإرشاد النفسي : psychological guidance

عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على فهم وتحليل استعداداتهم وقدراتهم وميولهم وحاجاتهم وإمكاناتهم ومشكلاتهم المختلفة ، واستخدام تلك المعرفة في اتخاذ القرارات المناسبة بما يحقق لهم التوازن.(٥ : ١٤)

- الإيزان الإنفعالي : Emotional Balance (تعريف إجرائي)

هو قدرة الرياضي علي السيطرة علي انفعالاته خلال عملية التدريب والمنافسة والمرونة في التعامل مع المواقف المتغيرة والأحداث الجارية خلال التدريب أو المنافسة الرياضية.

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو "التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة" عن طريق القياس القبلي والقياس البعدي، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في حكام كرة القدم الدرجة الاولى المسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم.

عينة البحث:

تم اختيار العينة من حكام كرة القدم للدرجة الاولى بمنطقة اسبوط لكرة القدم وعددهم (٢٠) حكم للموسم الرياضي ٢٠١٩/٢٠٢٠م،

أدوات جمع البيانات :

تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

قام الباحث بتحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة برامج الإرشاد النفسي مثل وكذلك التي اهتمت بدراسة الظواهر النفسية المختلفة كالقلق والخوف والاستثارة الإنفعالية

- استمارات استطلاع رأى الخبراء المستخدمة في البحث (اعداد الباحث) :

• استمارة تسجيل بيانات الحكام: (الاسم- العمر الزمني- الطول- الوزن- العمر التحكيمي - الذكاء) مرفق (٢)

• استمارة تسجيل حضور اللاعبين لجلسات البرنامج. مرفق (٣)

• استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد محاور البرنامج الإرشادي التربوي النفسي. مرفق (٤) وجدول (٢) يوضح ذلك

- المقابلة الشخصية:

قام الباحث بإجراء المقابلة الشخصية مع السادة الخبراء وتم عرض استمارات الاستبيان كل على حدة لإبداء الرأي في كل استمارة على حدة لعدد (١٠) خبراء.

- مقياس الاتزان الإنفعالي لدي حكام كرة القدم اعداد الباحث مرفق (٥)
- مقياس الذكاء المصور. (احمد زكي صالح) مرفق (٦)
- البرنامج الإرشادي النفسي. مرفق (٧)

جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في أبعاد البرنامج الإرشادي التربوي النفسي المقترح
(ن = ١٠)

م	عناصر البرنامج	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	فترة البرنامج الإرشادي النفسي المقترح ستة أسابيع	٩	٩٠ %
٢	عدد الجلسات الإرشادية في الأسبوع جليستين	٩	٩٠ %
٣	زمن الجلسة الإرشادية الواحدة (٣٠) دقيقة.	٩	٩٠ %
٤	المحاضرة - المناقشة والحوار-النمذجة- التعزيز - الممارسة	١٠	١٠٠ %

يتضح من الجدول (٢) ومن خلال النسبة المئوية لآراء الخبراء تم تحديد فترة البرنامج الإرشادي وعدد الجلسات الإرشادية في الأسبوع وزمن الجلسة الإرشادية الواحدة والفنيات المستخدمة في البرنامج حيث ارتضى الباحث نسبة ٩٠% فأكثر.
المعاملات العلمية المستخدمة في البحث:

أولاً: الصدق:

قام الباحث باستخدام صدق التمايز عن طريق إيجاد الفروق بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة منتظمة في التحكيم وعددهم (١٠) حكام، ومجموعة غير مميزة وعددهم (١٠) حكام، وقد قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين للتأكد من صدق مقياس الاتزان الإنفعالي وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين لمقياس الاتزان الإنفعالي (ن = ٢٠ = ٢ ن + ١)

قيمة (ت)	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		متغيرات الاتزان الإنفعالي
	س	ع ±	س	ع ±	
٥.٦٥	٣٩.٥٧	٢.٢٦	٣٥.٥٢	٢.٥٢	التحكم في الانفعالات قبل المنافسة
٩.٦٣	٢٥.٢٤	٣.٦٣	٢١.٢٣	٣.٥٨	التحكم في الانفعالات أثناء المنافسة
٩.٢٧	٢٩.٦٣	٣.٨٧	٢٣.٤٧	٣.٩٢	التحكم في الانفعالات بعد المنافسه

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠٩

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في مستوى الاتزان الإنفعالي في اتجاه المجموعة المميزة، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٥.٦٥ - ٩.٦٣) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)، مما يدل على أن المقياس علي درجة مقبولة من الصدق.
ثانياً : الثبات :

قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test - Re test) بفارق زمني قدرة (١٥) يوم من تطبيق القياس الأول ، ويوضح جدول (٤) معاملات الثبات بين التطبيقين.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس الاتزان الإنفعالي

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		متغيرات الاتزان الإنفعالي
	ع ±	س	ع ±	س	
٠.٨٥٤	٢.٦٥	٤٠.٥٤	٢.٥٢	٤٥.٥٣	التحكم في الانفعالات قبل المنافسة
٠.٩٦٤	٣.٦٩	٢٨.٦٣	٣.٦٣	٢٩.٥٣	التحكم في الانفعالات اثناء المنافسة
٠.٩٥٣	٣.٦٣	٢٩.٧٤	٣.٤٧	٣٠.٢٦	التحكم في الانفعالات بعد المنافسه

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠.٣٩٠

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق معنوية في مستوى الاتزان الإنفعالي بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني حيث بلغ معامل الارتباط ما بين (٠.٨٥٤ - ٠.٩٦٤) مما يؤكد أن المقياس علي درجة مقبولة من الثبات.

البرنامج الإرشادي النفسي المقترح:

هو الخطة التي تتضمن عدة أنشطة تهدف إلى مساعدة الفرد على الاستبصار السلوكي والوعي بمشكلاته وتدريبه على حلها وعلى اتخاذ القرارات اللازمة بشأنها ولهذا الجانب أهمية نحو توظيف طاقات الفرد وتنمية قدراته ومهاراته.

الهدف من البرنامج:

تزويد اللاعبين بالمفاهيم والمعارف والمعلومات النظرية عن الاتزان الإنفعالي وضبط النفس خلال التدريب والمنافسة.

أسس إعداد البرنامج:

بعد اطلاع الباحث على العديد من المراجع في المجال الرياضي وكذلك في مجال الإرشاد النفسي استخلص الباحث بعض أسس بناء البرنامج الإرشادي النفسي المقترح في النقاط التالية:

- مراعاة السمات الخاصة بالعينة قيد الدراسة.
- تناسب محتوى البرنامج مع أهدافه.
- أن يتسم البرنامج بالأمان والاستمرارية والتتابع.
- اختيار نوعية الوسائل الإرشادية التي تحقق هدف الدراسة.
- أن يعمل محتوى كل وحدة على تحقيق الأهداف المحددة لهذا البحث.
- أن تتناسب الوسائل الإرشادية المستخدمة مع قدرات اللاعبين وخصائص نموهم.
- أن تتناسب الأدوات المستخدمة مع محتوى البرنامج.

مراحل الجلسة الإرشادية (المقابلة):

تحتوي الجلسة الإرشادية على ثلاث مراحل وهي: الافتتاح، البناء، الإقبال، والمراحل الثلاث تمر خلال المقابلة، ونشير إلى كل مرحلة كالتالي:

- مرحلة الافتتاح:

تستغرق مرحلة الافتتاح خمس دقائق، حيث يتم التركيز على إجراءات الجلسة أما بالنسبة لموضوعات مرحلة الافتتاح فإنها تختلف باختلاف أهداف الجلسة، ويمكن حصر أهم هذه الموضوعات في الآتي:

- الترحيب بأعضاء الجماعة الإرشادية.
- التحقق من حضور أعضاء الجماعة الإرشادية.
- التذكير بما تم الوصول إليه في الجلسة أو الجلسات السابقة.
- الاستماع إلى ملاحظات الأعضاء حول ما تم الوصول إليه.
- مراجعة التكاليفات التي الاتفاق على تنفيذها في الجلسات السابقة.
- شرح الهدف من الجلسة الإرشادية، حيث أن لكل جلسة أهداف يجب تحقيقها، فهي بمثابة أهداف فرعية للبرنامج.
- إتاحة الفرصة أمام أعضاء الجماعة لإعطاء ملاحظاتهم واقتراحاتهم فيما يخص أهداف إجراءات الجلسة الحالية مع إدخال ما يتم الاتفاق عليه ضمن إجراءات الجلسة.
- تهيئة أعضاء الجماعة للدخول في المرحلة الثانية.

- مرحلة الإعداد:

- تستغرق مرحلة الإعداد ٢٠ دقيقة، وفي هذه المرحلة يتم تنفيذ الإجراءات المتفق عليها والمخطط لها، ومن أدوار المرشد النفسي في هذه المرحلة:
- العرض والتوضيح والتفسير للموضوعات والإجراءات.
 - توجيه الأعضاء للبدء في المناقشة والممارسة.
 - توجيه الأعضاء لتنفيذ التمرينات الخاصة بكل جلسة.
 - إدارة الجلسة الإرشادية.

- مرحلة الإنهاء:

تستغرق هذه المرحلة خمس دقائق، وفي هذه المرحلة يمارس المرشد النفسي السلوكيات التالية:

- تلخيص ما تم التوصل إليه في مرحلة البناء.
- الاستماع إلى ملاحظات واستفسارات الأعضاء.
- توضيح التكاليف المطلوب تنفيذها خارج الجلسة.
- التأكيد على موعد الجلسات التالية. (١٥: ٦٥ - ٦٨)

الوسائل الإرشادية التي استخدمها الباحث لتطبيق البرنامج:

تتميز برامج الإرشاد النفسي بالكثير من الفنيات المستخدمة في تنفيذها، ولانتقاء أفضل الفنيات التي تخدم البحث الحالي وتتناسب مع أهداف البرنامج وخصائص الأفراد المستفيدين من البرنامج.

- المحاضرة:

يستخدم الباحث مجموعة من المحاضرات العلمية البسيطة لتعريف الأفراد بأهمية وفوائد الإتران الإنفعالي، وأسباب حدوث الإنفعال ومدى تأثيره علي الاداء الرياضي.

- المناقشة والحوار:

يستخدم الباحث المناقشة والحوار في الجلسات الإرشادية لتوضيح الأفكار والأهداف والرد على الإستفسارات لتحقيق مزيد من التفاعل داخل الجلسة.

- النمذجة:

يقوم الباحث بأداء نموذج للتمارين والأنشطة المستخدمة في البرنامج حتى يتمكن المشاركين من أدائها بصورة صحيحة لكي يتم تحقيق أهداف الجلسة الإرشادية، وتستخدم النمذجة ليس للتعليم فحسب وإنما تستخدم لبث الثقة في نفوس اللاعبين واشعارهم بالاطمئنان

لوجود المرشد النفسي بجانبهم، كذلك تستخدم النمذجة لبث روح المرح واللعب والمنافسة حتي لا يشعر المبتدئ بالملل من البرنامج.

- التعزيز الإيجابي:

يستخدم الباحث هذه الوسيلة لتدعيم أي تحسن إيجابي يحدث للأفراد المشاركين في البرنامج داخل الجلسات.

- الممارسة:

وهذه الوسيلة تتمثل في تمارينات الاسترخاء وبعض الألعاب الصغيرة، حيث تضيف نوع من المرح والسعادة على المشاركين في البرنامج وحتى لا يشعرون بالملل والضيق.

محتوى البرنامج:

يحتوي البرنامج الإرشادي النفسي التربوي على ١٢ جلسة إرشادية موزعة على (٦) أسابيع بواقع جلستين اسبوعياً، وزمن الجلسة ٣٠ دقيقة، حيث توصل الباحث الى هذه النتيجة من خلال استطلاع رأي السادة الخبراء. مرفق (١)

التوزيع الزمني للبرنامج :

جدول (٥)

التوزيع الزمني لمحتوي البرنامج

مدة البرنامج	عدد الأسابيع	عدد الجلسات الأسبوعية	زمن الجلسة الواحدة	الزمن الكلي للبرنامج
شهر ونصف	٦	٢	٣٠	٣٦٠ ق
الإجمالي	٦			

إجراءات تنفيذ البحث:

قام الباحث بتنفيذ البرنامج الإرشادي النفسي علي العينة الأساسية للبحث علي النحو التالي:

- إجراء القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث علي عينة البحث الأساسية والتي تضمنت قياس مستوى الاتزان الإنفعالي.

- تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي التربوي:

قام الباحث بتطبيق البرنامج الإرشادي النفسي التربوي علي عينة البحث الأساسية لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) ثلاث جلسات في الأسبوع، حيث بلغت عدد الجلسات في البرنامج الإرشادي النفسي (٢٤) أربعة وعشرون جلسة، وتم تحديد زمن الجلسة خلال البرنامج بواقع (٣٠) دقيقة.

- إجراء القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي قام الباحث بإجراء القياس البعدي على أفراد عينة البحث وبنفس شروط وترتيب إجراء القياسات القبلية والتي تضمنت قياس مستوى الاتزان الإنفعالي.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية.

- المتوسط الحسابي.
- النسبة المئوية.
- معامل الالتواء.
- اختبار (T. Test) لدلالة الفروق الإحصائية.
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط.
- تحليل التباين.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض نتائج الفرض الأول والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية لصالح القياسات البعدية في مستوي الاتزان الإنفعالي لدي حكام كرة القدم

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوي الاتزان الإنفعالي لدي حكام كرة القدم (ن = ٢٠)

قيمة (ت)	نسبة التحسن	فرق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		متغيرات الاتزان الإنفعالي
			ع	س	ع	س	
٤.٦٥	%٢٦,٥٤	٤,٦٤	٢.٦٣	٢٥.٦٤	٢.٦٤	٢٥.٦٤	التحكم في الانفعالات قبل المنافسة
٦.٥٧	%٢٩,٨٥	٨,٧٤	٣.٥٣	٢٨.٧٤	٣.٥٧	٢٩.٧٤	التحكم في الانفعالات اثناء المنافسة
٨.٢٧	%٤٢,٦٣	٨,٣٩	٣.١٨	٢٩.٧٦	٣.٢٣	٣٠.٧٥	التحكم في الانفعالات بعد المنافسة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤٠

يتضح من خلال جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات درجات القياس البعدي في مستوى الاتزان الانفعالي في اتجاه القياس البعدي لدي حكام كرة القدم عند مستوى دلالة (٠.٠٥) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (٤,٦٥ إلى ٨,٢٧) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٢٦,٥٤% : ٤٢,٦٣%)

ويرجع الباحث ذلك التحسن إلي تأثير محتوى البرنامج الإرشادي وما يتضمنه من معلومات ومعارف وتدريبات وتمارين ساعدت الحكام في تصحيح الافكار والمفاهيم الخاطئة مما أدى إلى خفض مستوى الخوف لدى حكام كرة القدم المشاركين في البرنامج.

وفي هذا الصدد يذكر "احمد عبد اللطيف" (٢٠١١م) أن علم النفس الإرشادي هو احد فروع علم النفس الذي يعني بالجانب التطبيقي، حيث يهتم بمساعدة الأفراد على معالجة مشكلاتهم أو الوقاية من بعض المشكلات المتوقعة أو تنمية مهارات أساسية حياتية لهم. (١٠:١)

وتشير إخلص عبد الحفيظ (٢٠٠٢م) إلى أن هناك عدد من الأهداف التي يمكن تحقيقها من خلال عملية الإرشاد النفسي للرياضيين ومن أهمها: مساعدة الرياضي على الالتزام بالخلق الحميد، مساعدة الرياضي على تنمية المفهوم الإيجابي نحو ذاته، تمكين الرياضي من توجيه حياته بنفسه في حدود قدراته، العمل على إشباع دوافع الرياضي وتحقيق مطالبه، توجيه الرياضي إلى أفضل الطرق لتحقيق أعلى درجات النجاح، تزويد الرياضيين بقدر كافي من المعلومات التخصصية لمساعدتهم في معرفة الذات وتحقيق التوافق النفسي. (٢)

ويتفق ذلك مع نتائج أسماء متولي (٢٠١٤) (٥) حيث أكدت على أن للبرنامج الإرشادي النفسي تأثير إيجابي على تعديل اتجاهات تلميذات المرحلة الإعدادية نحو ممارسة الأنشطة اللاصفية.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من انتصار الرفاعي (٢٠٠٤م) (٦) والتي أكدت على حدوث تطور في مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين مما أثر إيجابيا على مستوى الانجاز لديهم، وسمير مهنا (٢٠٠٩) (٧) حيث أوضح أن للبرنامج الإرشادي دور كبير في فهم الحكام لحالات الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها، وأسماء حسين (٢٠١٦م) (٤)، والتي توصلت إلى أن البرنامج الإرشادي أدى إلى تحسين اتجاهات التلميذات نحو ممارسة الأنشطة الصيفية. والتي أكدت نتائجهم على أن تقديم المعارف والمعلومات وتصحيح الأفكار الخاطئة

والتي يجهلها الفرد عن المتغير قيد الدراسة تساعد في تحسين التفكير الإيجابي نحو ذلك المتغير.

ثانياً: عرض نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسات القبليّة والبعديّة في اتجاه القياسات البعديّة في مقدار تحسن الاتزان الإنفعالي بين حكام كرة القدم

جدول (٧)

نتائج تحليل التباين الأحادي لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات الاتزان الإنفعالي لدي حكام كرة القدم (ن = ٢٠)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الاتزان الإنفعالي	بين المجموعات	٣٢.١٥٧	٣	١٨.١٣٦	١.٤٨٧	.٣٦٨
	داخل المجموعات	٣٨.٧٦٥	٤٠	١٦.١٦٥		
	المجموع	٧٠.٩٢٢	٤٣			
الاتزان الإنفعالي	بين المجموعات	٣٧.١٤٧	٣	٢٠.٢٦٧	١.١٤٧	.٤٥٩
	داخل المجموعات	٣٥.١٥٧	٤٠	١٩.٣٥٨		
	المجموع	٧٢.٣٠٤	٤٣			
الاتزان الإنفعالي	بين المجموعات	٣٩.٣٤٥	٣	٢٢.٣٨٥	١.٢٤٥	.٤٥٧.
	داخل المجموعات	٣٦.٤٥١	٤٠	٢٠.٥٤٨		
	المجموع	٧٥.٧٩٦	٤٣			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الثلاث مجموعات على مستوي الاتزان الإنفعالي، وكانت قيم (ف) جميعها غير دالة إحصائياً؛ أي أنه لا توجد فروق في مقدار التحسن في مستوي الاتزان الإنفعالي لدي حكام كرة القدم

جدول (٨)

توجيه الفرق المعنوي بدلالة إختبار شيفيه لدلالة الفروق بين المجموعات قيد البحث

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
٢,٤٧	٢٨,٤٦	التحكم في الانفعالات قبل المنافسة الرياضية
٣,٦٤	٣٠,٦٨	التحكم في الانفعالات اثناء المنافسة الرياضية
٤,٥٣	٣٢,٥٧	التحكم في الانفعالات بعد المنافسه الرياضيه

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين حكام كرة القدم في مستوى الاتزان الإنفعالي، وكانت قيم (شيفيه) جميعها غير دالة إحصائياً؛ أي أنه لا يوجد فروق في الاتزان الإنفعالي لدي حكام كرة القدم ويرجع الباحث عدم وجود فروق معنوية في مقدار التحسن في مستوى الاتزان الإنفعالي لدي حكام كرة القدم إلي الاحتكاك المباشر مع اللاعبين.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة أسماء حسين (٢٠١٦م) (٤) والتي توصلت إلى أن البرنامج الإرشادي أدى إلى تحسين اتجاهات التلميذات نحو ممارسة الأنشطة الصيفية. والتي أكدت نتائجهم على أن تقديم المعارف والمعلومات وتصحيح الأفكار الخاطئة والتي يجهلها الفرد عن المتغير قيد الدراسة تساعد في تحسين التفكير الإيجابي نحو ذلك المتغير.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج عزيمة السلطاني (٢٠١٠) (٩) حيث أشارت نتائج دراستها إلي أن الإرشاد النفسي ساهم في تنمية التفكير الإيجابي لدى لاعبي كرة السلة. كما يتفق الباحث أيضاً مع نتائج دراسات كلا من فتحية مديح (٢٠٠٨م) (١٠)، سمير مهنا (٢٠٠٩) (٧)، أسماء متولي (٢٠١٤م) (٥)، أسماء حسين (٢٠١٦م) (٤)، حيث أشارت نتائجهم إلى أن استخدام برامج الإرشاد النفسي أدى إلي تحسن المتغيرات التي تناولتها كل دراسة.

الاستنتاجات :

- البرنامج الإرشادي النفسي ذو فاعلية علي تحسن مستوى الاتزان الإنفعالي لدي حكام كرة القدم.

التوصيات :

- ١- ضرورة التركيز على برامج الإرشاد النفسي للرياضيين بصفة عامه والحكام بصفة خاصه لما لها من تأثير ايجابي في خفض بعض الظواهر النفسية السلبية المؤثرة علي مستوى الأداء للرياضي.
- ٢- ضرورة استخدام حكام كرة القدم لبرنامج الإرشاد النفسي قيد البحث لتحسين مستوى الإلتزان الإنفعالي لديهم.
- ٣- إجراء دراسات أخرى مشابهه علي الرياضيين.

٤- ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي للعمل مع الفرق الرياضية بما يساهم في تطوير الأداء الرياضي للحكام بصفة عامه والرياضيين بصفة خاصه

((المراجع))

أولاً المراجع العربية.

- ١- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد: علم النفس الإرشادي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠١١م.
- ٢- إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢م.
- ٣- أديب الخالدي : المرجع في الصحة النفسية. ط٢، الدار العربية للنشر والتوزيع، المكتبة الجامعية، غريان : ليبيا، ٢٠٠٢م.
- ٤- أسماء حسين علي مصطفى زايد: تأثير برنامج إرشادي على الصراع النفسي لتلميذات المرحلة الثانوية الممارسات للرياضة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ٢٠١٦م.
- ٥- أسماء محمود السعيد متولي: تأثير برنامج إرشادي نفسي رياضي على اتجاهات تلميذات المرحلة الإعدادية نحو ممارسة الأنشطة اللاصفية، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٤م.
- ٦- إنتصار مظهر الرفاعي: أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٤م.
- ٧- سمير مهنا عناد: تأثير منهج إرشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية المصاحبة قبل أداء المباراة للحكام الدوليين في كرة القدم، إنتاج علمي، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، العراق، ٢٠٠٩م.
- ٨- عامر سعيد الخيكاني (٢٠٠٥م): "الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية لحكام الدرجة الأولى الرياضية"، جامعة بابل، العدد الرابع، www.iraq.com.

- ٩- عزيمة عباس السلطاني: تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الايجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة القدم، بحث علمي، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد الثالث، العدد الثالث، ٢٠١٠م.
- ١٠- فتحية مديح عبد الفتاح سالم: فاعلية برنامج إرشادي مقترح لعلاج سوء التوافق الشخصي لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، رسالة دكتوراه كلية التربية جامعة أسيوط ٢٠٠٨م.
- ١١- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٢م.
- ١٢- محمد صبحي حسنين، أمين أنور الخولي (٢٠٠١م): "برامج الصقل والتدريب أثناء الخدمة عاملين"، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة
- ١٣- نبيل خليل ندا(١٩٩٠م): "العلاقة بين مقومات حكم كرة القدم المصري ومستوي أدائه في المباراة" رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.

ثانياً : مراجع شبكة الانترنت

14- [http: www. FIFA.com](http://www.FIFA.com)