



The Effectiveness of a Psychological Program for Mental Skills Accompanied by Anaerobic Physical Exercises in Speed and endurance of Second-Degree Referees in Football

Ahmed Jalal Ibrahim^{1*}

Saad Abbas Abed²

1- College of Physical Education and Sport Sciences / University of Kirkuk

<http://doi.org/10.25130/sc.21.2.18>

Article info.

Article history:

-Received: 7/6/2021

-Accepted: 5/7/2021

-Available online: 31/12/2021

Keywords:

- effectiveness
- psychological program
- mental skills
- anaerobic
- second-class referees

© 2021 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

The researchers used the experimental method of one group with pre-tests and post-tests. The research sample is determined by the second-degree referees in Kirkuk governorate and accredited by the Iraqi Central Football Association. They are (12) and constitute (3,252%) of the research community which is 369 referees.

In light of the content of the discussion of the results, the researchers reached the following conclusions:

1. The special exercises prepared by the researcher have a positive effect on the referees in passing the physical fitness tests of the second- degree referees in the post - test.
2. The high intensity methods of repetitive and interval training have a positive role in developing physical abilities (speed, endurance of speed, strength distinguished by speed, agility).

In light of these results, the researchers make several recommendations:

1. Urging the referee committees in the subsidiary federations to organize educational lectures on the psychological concepts that referees need in matches.
2. Depending on the psychological program prepared by the researchers in designing psychological programs for various sports activities.
3. The necessity of linking physical and psychological exercises during training units as mental skills have an important role in leading matches.

* Corresponding Author: ahmedalbarzanji5@gmail.com College of Physical Education and Sport Sciences / University of Tikrit.

فاعلية برنامج نفسي للمهارات العقلية المصاحب لتمارين بدنية لا هوائية في تطوير السرعة و تحملها لحكام الدرجة الثانية بكرة القدم

تاريخ البحث
- متوفر على الانترنت: 2021/12/31

م. م. احمد جلال ابراهيم أ. د سعد عباس عبد

الكلمات المفتاحية

مكان العمل : جامعة تكريت – كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

- فاعلية

الخلاصة:

برنامج نفسي

- المهارات العقلية

- لاهوائية

- حكام الدرجة الثانية

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة ذات الاختبارات القبليّة و البعديّة , و حددت عينة البحث بحكام الدرجة الثانية في محافظة كركوك ومعتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم البالغ عددهم (12) وهم يشكلون نسبة (3,252%) من مجتمع البحث البالغ عددهم (369) حكماً.

في ضوء محتوى مناقشة النتائج توصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية:

1- ان التمرينات الخاصة التي اعدّها الباحث كان لها تأثير ايجابي في اجتياز الحكام لاختبارات اللياقة البدنية لحكام الدرجة الثانية في الاختبار البعدي.

2- ان طرق التدريب التكراري و الفترتي المرتفع الشدة كان له دور ايجابي في تطوير القدرات البدنية (السرعة, تحمل السرعة , القوة المميزة بالسرعة , الرشاقة).

في ضوء تلك النتائج وضع الباحثان عدة توصيات

1- حث لجان الحكام في الاتحادات الفرعية على تنظيم محاضرات تثقيفية تدور حول المفاهيم النفسية الذي يحتاجه الحكم في المباريات .

2- الاعتماد على البرنامج النفسي المعد من قبل الباحث في تصميم البرامج النفسية لمختلف الانشطة الرياضية .

3- ضرورة ربط التدريبات البدنية بالنفسية خلال وحدات التدريب لان المهارات العقلية له دور الهام في قيادة المباريات.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة البحث وأهميته:-

تعتبر لعبة كرة القدم اشهر لعبة على وجه الارض ؛ فهي تمارس في كل البلدان و على مختلف

المستويات.

لذا فان الاهتمام بحكام كرة القدم اصبح ضرورة ملحة من اجل ضمان تطور كرة القدم في بلد كان ومنها القطر العراقي باعتبار ان كرة القدم تعد من اكثر العاب شعبية فيه مما دعا المسؤولين بشكل مباشر والجهات الساندة على اعداد وتأهيل الحكم بجدية واهتمام كبير وقد تم استخدام افضل الطرق والوسائل لغرض اعداد

الحكم أعداداً يتناسب وأهميته في تمشية أحداث كرة القدم بشكلها السليم والخالٍ من العنف والعداية والتعامل مع اللعب والتنافس بأسلوب نظيف يضمن التنافس الرياضي الشريف.

والبرامج النفسية من الوسائل الحديثة التي لجأت إليها اتحادات كرة القدم الدولية والقارية والوطنية على أساس دورها المهم في تنمية عقلية الحكم وتأهيله تأهيلاً كاملاً لتولي مسؤولية التحكيم في كرة القدم. إذ يكون من المناسب أن نهتم ببناء برنامج نفسي للمهارات العقلية يعمل على تطوير عملية الأعداد للحكام بعيد عن الأفكار المشتتة لهم والمحافظة على الطريقة الصحيحة في التفكير أثناء المباريات. ويمكن اعتبار المهارات العقلية من المهارات المهمة التي يحتاجها الحكم وقت التدريب وأثناء المباريات والاختبارات وهذه المهارات متنوعة وتختلف من شخص إلى آخر في مستواها ولكن وجودها مهم في المباراة فكون الحكم يمتلك تلك المهارات يجعل هذا منه عقلية قادرة على التركيز وإبعاد القلق والضغط النفسية عن ذاته وترفع من دافعيته نحو الأداء الجيد، إن هذا يجعل الحكم في حماية من المؤثرات الخارجية. كما إن التوجه الحديث في التدريب الرياضي نحو تدريب أنظمة إنتاج الطاقة لكل لعبة من الألعاب وفقاً لمساهمة كل نظام من أنظمة إنتاج الطاقة في لعبة من الألعاب الرياضية أصبح ضرورة علمية ملحة، إذ يؤكد (فوكس fox) أن كرة القدم مثلاً تسهم فيها الطاقة الأوكسجينية بنسبة 70% من مجمل الطاقة المصروفة أي إن أغلب الطاقة التي ينتجها الحكم في كرة القدم وكذلك في أغلب الألعاب الفرقية وتكون بعدم كفاية الأوكسجين في إنتاج الطاقة وأن النظام السائد لحركة الحكام في ميدان اللعب وهي النظام اللاهوائي وهي تشكل نسبة مهمة في إنتاج الطاقة لذا يجب الاهتمام بتطوير هذا النظام وزيادة قدرته من خلال تخصيص حجم تدريبي كبير⁽¹⁾. وتكمن أهمية البحث الحالي في وضع برنامج نفسي للمهارات العقلية للحكام ووضع برنامج لتمارين بدنية لا هوائية والهدف منها تطوير سرعة اتخاذ القرار وبعض القدرات البدنية لحكام الدرجة الثانية بكرة القدم في محافظة كركوك.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث في مجال التحكيم كونه حكم درجة أولى بكرة القدم لعشرة سنوات ومستمر ومن خلال متابعة البحوث والدراسات لاحظ أن هناك تفاوتاً كبيراً في اجتياز اختبارات اللياقة البدنية والاختبارات النظرية لحكام الدرجة الثانية، وهذا التفاوت يؤدي يؤثر سلباً على أداء الحكام في المباريات ويتحتم عليه الاهتمام بالجانب البدني والنفسي والذهني، ومن أهم ما يجب أن يتميز به حكام كرة القدم هو أن يكمل المباراة في وقتها المحدد ومحافظة على إمكانيته البدنية والنفسية والذهنية طول مدة المباراة وهذا يحتاج إلى قدرات بدنية خاصة تتلاءم مع تلك المتطلبات هذا فضلاً عن ضرورة أن يتمتع

(1) عاطف عبد الخالق أحمد؛ تأثير تمارين خاصة على وفق نظامي الطاقة (الأول والثاني) لتطوير بعض القدرات البدنية واجتياز اختبارات اللياقة البدنية لحكام الدرجة الثانية بكرة القدم: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة تكريت، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة 2019) ص 19.

بإمكانيات نفسية و معرفية و ذهنية تؤهله لاجتياز الاختبارات النظرية و العملية المعتمدة سواء من قبل الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم او الاتحاد الكرديستاني لكرة القدم. ولاجتياز هذه الاختبارات بنجاح لا بد من وجود منهج خاص يساعد الحكم على ذلك , وغالبا ما يتم التركيز على التمارين البدنية ونادرا ما تدمج معها تمارين المهارات العقلية و يعد هذا الاهتمام الجزئي مشكلة قائمة ومتجددة عند الحكام العراقيين , ان ادخال التمارين العقلية في منهاج التمرينات اليومية للحكام اصبح ضرورة ملحة، لذا ارتأى الباحث وضع برنامج نفسي للمهارات العقلية يتم التدريب عليه أي جانب التمارين البدنية لأنه اصبح احد الاساليب الحديثة المستخدمة في اكتساب المهارات الذهنية و النفسية والحركية و تطويرها الى الجانب البدني و المهاري , ان استخدام المهارات النفسية العقلية واصدار القرارات الصحيحة يجب التركيز عليها فترة التدريب و التحكيم، وكذلك قلة وجود مدربين للياقة البدنية الخاصة بالحكام دون وجود , اصحاب خبرات علمية عالية المستوى شجعت الباحث على وضع هذا البرنامج النفسي للمهارات العقلية المصاحب لتمرين بدنية لا هوائية.

1-3 اهداف البحث:

- اعداد برنامج نفسي للمهارات العقلية لحكام الدرجة الثانية بكرة القدم.
- اعداد تمرينات لا هوائية لتطوير السرعة وتحملها لحكام بكرة القدم .
- التعرف عن اثر تمرينات لا هوائية لتطوير السرعة وتحملها لحكام الدرجة الثانية بكرة القدم.

1-4 فرضيات البحث:

- 1- لبرنامج النفسي للمهارات العقلية المصاحب لتمرين بدنية لا هوائية فاعلية ذات دلالة معنوية لتطوير القدرات البدنية لحكام الدرجة الثانية بكرة القدم.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري :حكام كرة القدم الدرجة الثانية / كركوك للموسم 2020_ 2021.
- 1-5-2 المجال الزماني : الفترة من 2021/01/2 لغاية 2021/03/5 .
- 1-5-3 المجال المكاني : قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة و ملعب نادي الثورة الرياضي
- 1-6 تحديد المصطلحات:

المهارات العقلية : هي القوة العقلية والايما بالذات والقدرة على التركيز في لحظات الشدة والحرص⁽¹⁾

2- (الدراسات النظرية و المشابهة):

2-1 الدراسات النظرية:

⁽¹⁾ مصطفى حسين باهي و سمير عبدالقادر جاد ؛ المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي : (القاهرة ، الدار العالمية للنشر و التوزيع ،2004)،ص59.

2-1-1 البرامج النفسية

ان الاهتمام المتزايد بعلم النفس الرياضي في السنوات الاخيرة دفع المهتمين به الى تطوير برامج تصب في التحضير النفسي الجيد للرياضيين، واصبح من المؤلف تخصيص برنامج لتدريب المهارات النفسية psychological skills training يسير جنباً الى جنب مع تطوير المهارات الحركية و القدرات البدنية و النواحي الخططية.⁽²⁾

2-1-2 المهارات العقلية

أن "المهارة العقلية ذات اهمية في اداء المهارات الرياضية ، فهي التي تمكن الرياضي من الوصول الى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة الى نشاط الرياضي .
فاذا استطاع الرياضي تنفيذ مهارة عقلية تنفيذا ناجحا لمرة فهذا يعني انه يمتلك القدرة البدنية لتحقيق ذلك كلما حاول ، ولكنه قد لا يفضل لأن عقله يتداخل على نحو غير سليم ويفسد هذا التأزر والتوافق الجسمي والعضلي ولا يعززه .وتماثل عملية تطوير المهارة العقلية في الرياضيين الناشئين عملية تطوير المهارات التقنية

2-1-2-1 التعاقب المنطقي للمهارات العقلية

أن من الضروري تعليم المهارات العقلية في تعاقب منطقي لوصفه جزءاً من محطة التدريب السنوية، وتبرز ثلاث خطوات أساسية يمكن أن نقدمها على وفق ما يأتي :-

الخطوة الأولى : التعليم

من المهم أن يتعرف اللاعب على أبعاد كل مهارة عقلية حتى يتمكن من :
التحقق من تعلم هذه المهارات يمكن تعلمها .

تفهم الدور الذي تؤديه هذه المهارات العقلية في التأثير على الأداء .

تعلم كيفية تطوير هذه المهارات

الخطوة الثانية : الاكتساب

يتم مساعدة اللاعب في هذه الخطوة على اكتساب هذه المهارات العقلية من برنامج تدريبي منتظم يستخدم أفضل المعلومات المتاحة .

الخطوة الثالثة : الممارسة

الممارسة المنتظمة لهذه المهارات العقلية حتى يمكن الوصول إلى مرحلة التكامل بين العقل والجسم في الاداء ، والطريق الوحيد للوصول الى مستوى عال هو مزيد من الممارسة حتى تصبح في مستوى العادة .

(2) لزرق احمد ؛ علم النفس الرياضي : (جامعة مسيلة ، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، 2017) ص141.

وهذه الخطوات السابقة في التعلم والاكساب والممارسة هي الخطوات نفسها التي تستخدم في تعليم المهارات الحركية.

2-2-1-2 مراحل تطوير المهارات العقلية

المرحلة الأولى : تطوير جو إيجابي بخفض الضغط الخارجي وزيادة المساعدة الخارجية، ويجب أن يشعر الرياضي بالقبول والاتجاه الايجابي قبل البداية في تطوير المهارات العقلية وتعطي في المرحلة الأولى المساعدة التي يحتاجها الرياضي .

المرحلة الثانية : تطوير التحكم في الانفعال عن طريق الاسترخاء العضلي والعقلي بهدف التحكم في الانفعال وخفض الازعاجات الداخلية .

المرحلة الثالثة : تطوير التحكم في الانتباه، بغض النظر عن الرموز التي ترتبط بالواجب الحركي، وتتضمن مهارات التحكم في الانتباه التصور العقلي و تركيز الانتباه والاسترخاء الذي يساعد الرياضي على التصور البصري والاسترجاع العقلي بطريقة فعالة .

المرحلة الرابعة: تطوير استراتيجيات ما قبل الاداء، في اثناء تنفيذ المهارة.

المرحلة الخامسة: تطبيق المهارات والاستراتيجيات في التدريب على شكل منافسة ، وإذ تتطلب هذه المرحلة التقويم المتواصل ، وصقل المهارات والاستراتيجيات، ففي حالة الفشل في الأداء لذا يصبح العمل الشاق على المهارات العقلية ضرورة قصوى⁽¹⁾

2-1-3 القدرات البدنية الأساسية لإعداد الحكم:

أخذ مفهوم القدرات البدنية في مجال التدريب الرياضي معنى متميزا تبعا لآراء علماء المدارس التدريبية المختلفة كالمدراس الألمانية و الأمريكية و الروسية ، و على الرغم من تباين وجهات نظر علماء تلك المدارس في الآراء التدريبية الا اننا نجدتها متفقة في مفهوم القدرات البدنية الأساسية (كالقوة والسرعة و التحمل) كقدرات بدنية و حركية و فسيولوجية اما المرونة و الرشاقة و التوازن و الدقة و التوافق فينظر اليها كقدرات حركية توافقية فضلا عن كونها قدرات بدنية. من المتطلبات الأساسية (البدنية) يجب على الحكم أن يهتم بها للارتقاء بمستواه من ناحية اللياقة البدنية من التحمل والسرعة والقوة والمرونة والرشاقة (القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة) وذلك لأن الحكم يخضع لاختبارات مستمرة في كل عام، إذ يقوم الاتحاد المركزي لكرة القدم ولجنة الحكام المركزية بإجراء من (1-2) اختبارات سنوية للحكام وللدرجات (الدولية والأولى والثانية والثالثة) جميعها، وذلك وفقاً للمعايير الدولية التي وضعت الاختبارات الحديثة الخاصة لحكام كرة القدم ولدرجاته جميعها ، وأن الحكم الجيد يتحرك في أجزاء الملعب بصورة مستمرة طوال زمن المباراة

(1) محمد إبراهيم شمعون وماجة محمد إسماعيل ؛ اللاعب والتدريب العقلي ، ط1: (القاهرة مركز الكتاب للنشر ، 2001) ص94.

(90) دقيقة وفي بعض الأحيان (120 دقيقة) في المباريات التي تتطلب أوقات إضافية لكسر التعادل، ونلاحظ أن الحكم يركض خلال المباراة ما بين (8-16 كم). إذ معظم التحركات الخاصة بالحكم خلال المباريات تكون بإيقاع منخفض نسبياً (شدة منخفضة نسبياً) ألا أنه في العديد من الأحيان الأخرى قد ينتقل خلال المباراة مسافات صغيرة نسبياً ما بين 50-60 متر وذلك حتى يكون في المكان المناسب لإصدار القرار المناسب وفي العادة ما تكون هنالك أوقات بينية تطول أو تقصر بحسب ظروف المباراة بين جرية مسافة وأخرى - وعلى ذلك فإن الأمر يتطلب بالضرورة ما نطلق عليه في مجال التدريب الرياضي تحمل السرعة .

وأن الأمر يتطلب في العديد من الأحيان وعندما تنتقل الكرة الى مسافة بعيدة نسبياً في الملعب، أن يتحرك الحكم بمستوى عالٍ جداً من السرعة وعلى سرعة الانتقال يعد من متطلبات الحكم الأساسية أيضاً وخلال أداء المباريات ، وأن الحكم خلال تحركه السريع قد يكون مضطراً الى تقادي اللاعبين حتى يصل الى المكان المناسب لاتخاذ القرار المناسب، وذلك في الوقت الذي يتحرك اللاعبون في الملعب لاتخاذ أوضاعهم المناسبة لتنفيذ الأداء الخططي الخاص بهم والمناسب للموقف ، وعليه فإنه عند ذلك سوف يحتاج الى مستوى عالٍ من الاستجابة والتوافق والتوازن والعديد من الأمور التي تدخل في النهاية تحت نطاق ما يدرج في مجال التدريب الرياضي تحت مصطلح الرشاقة، وأنه قد يكون مطلوباً منه تقادي الكرة نفسها في العديد من الأوقات (1).

2-3-1-2 اهم القدرات البدنية للحكام في هذا البحث:

1. التحمل.
2. السرعة.
3. القوة.
4. الرشاقة.
5. المرونة.

2-3-1-2 أنظمة إنتاج الطاقة:

لكي يتحرك الإنسان أو أي جزء منه يجب أن تصرف طاقة بعد تحويلها من طاقة كيميائية إلى طاقة حركية. فالطاقة في مفهومها العام في القدرة على إنجاز شغل أو جهد . والجهد هو تطبيق قوة من خلال الانقباضات العضلية الإنتاج قوة تواجهه أو تتغلب على مقاومة معينة ، إذ إن الطاقة هي المتطلب الضروري

(1) صباح قاسم خلف السراي ؛ تأثير منهج مقترح للتدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني في مستوى أداء حكام كرة القدم , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 2002, ص18.

لأداء أو إنجاز أي جهد بدني في التدريب أو المنافسات ، ومجمل الطاقة يتم الحصول عليها من تحول المواد الغذائية التي يتناولها القرد وبواسطة العمليات الحيوية في التمثيل الغذائي (إلى طاقة كيميائية عالية الفاعلية تتمثل في المركب الفوسفاتي (ثلاثي فوسفات الأدينورين) الذي يخزن في الألياف العضلية بكميات محدودة تتطلب خلال ثوان قليلة جدا يمكن أن تكون بين (1-2) ثانية وما يكفي أداء (2-3) انقباضات عضلية . ويتم تعويته عادة تكوينه من الكربوهيدرات والدهون بواسطة سلسلة من التفاعلات الكيميائية المعقدة التي تحدث خارج الخشب العلة وداخلها .

وهناك ثلاثة أنظمة لإنتاج الطاقة اللازمة وهي:

1- النظام اللاهوائي الأول.

2- النظام اللاهوائي الثاني.

3- النظام الثالث النظام الهوائي.

2-1-2-3-1 النظام اللاهوائي الأول (الفوسفاجيني):

يعتمد هذا النظام في إعادة تكوين مركب ATP على تحلل مركب فوسفات الكرياتين CP الذي يكون مخزونا أيضا في الخلية العضلية حيث يتحلل إلى كرياتين C و فسفور P1 و طاقة تستخدم لإعادة بناء ال ATP أي ان الطاقة المتحررة من تحليل فوسفات الكرياتين لا تستخدم في الانقباض العضلي و انما تستخدم لإعادة تصنيع ثلاثي فوسفات الأدينورين ، ولكن بشكل محدد اذ ان تحلل كل جزيئة من CP يمكن ان يحرر طاقة كافية لإعادة جزيئتين من ATP.

2-2-3-1-2 النظام اللاهوائي الثاني (اللاكتيكي):

يعتمد هذا النظام أيضا على إعادة بناء ATP لاهوائيا بواسطة عملية الجلوكزة اللاهوائية، ويختلف هنا مصدر الطاقة حيث يكون مصدرا غذائيا يأتي من التمثيل الغذائي للكربوهيدرات التي تتحول إلى صورة بسيطة في شكل سكر جلوكوز يمكن استخدامه مباشرة لإنتاج الطاقة، أو يمكن أن يخزن في الكبد أو العضلات على هيئة جليكوجين لاستخدامه فيما بعد. وعند استخدام الجليكوجين أو الجلوكوز لإنتاج الطاقة في غياب الأكسجين، فإن ذلك يؤدي إلى تراكم حامض اللاكتيك في العضلة والدم، وهذا بدوره يؤدي إلى التعب العضلي عند زيادته . وتتم استعادة بناء ATP من خلال الانشطار الكيميائي للجليكوجين ليمر بعدة تفاعلات كيميائية حتى يتحول إلى حامض اللاكتيك، وخلال ذلك تتحرر الطاقة اللازمة لإعادة بناء ATP.

2-2 الدراسات المشابهة:

2-2-1 دراسة (احمد سعيد رشيد 2017)⁽¹⁾

(1) احمد سعيد رشيد ؛ فاعلية برنامج المهارات النفسية المصاحبة للتمارين البدنية في تطوير الشجاعة الرياضية لناشئي كرة اليد من ذوي نمط الشخصية (A)، (اطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة ، 2017).

"فاعلية برنامج ال مهارات النفسية المصاحبة للتمارين البدنية في تطوير الشجاعة الرياضية لناشئي كرة اليد من ذوي نمط الشخصية (A)"

اهدافها

1. بناء مقياس سمة الشجاعة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد (الناشئين) بنادي الفتوة الرياضي في محافظة نينوى.
2. التعرف على اللاعبين من نمط الشخصية (A) لدى لاعبي كرة اليد (الناشئين) بنادي الفتوة الرياضي في محافظة نينوى.
3. التعرف على مستوى سمة الشجاعة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد (الناشئين) بنادي الفتوة الرياضي في محافظة نينوى.
4. التعرف على فاعلية برنامج المهارات النفسية المصاحبة للتمارين البدنية لتطوير سمة الشجاعة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد (الناشئين) بنادي الفتوة الرياضي في محافظة نينوى.

عينة البحث:

اشتملت عينة التطبيق على 16 لاعبا من لاعبي نادي الفتوة لكرة اليد من فئة الناشئين

نتائج الدراسة:

1. يقع اغلب لاعبي نادي الفتوة الرياضي لكرة اليد الناشئين ضمن نمط الشخصية (A).
2. فاعلية برنامج المهارات النفسية المصاحبة للتمارين البدنية في تطوير سمة الشجاعة الرياضية بشكل عام و في مجالاتها بشكل خاص.
3. فاعلية مقياس سمة الشجاعة الرياضية التي قام الباحث ببناءه من خلال الاجراءات العلمية المتبعة في البحث العلمي التي دلت على قياس الشجاعة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين.

٣- اجراءات البحث :

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات القياسين القبلي و البعدي لملاءمته وطبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعيناته:

يتكون مجتمع البحث الحالي من حكام كرة القدم البالغ عددهم (396) حكما من الدرجة الثانية المسجلين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم و المعتمدين للموسم الكروي 2020_2021 , فيما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية اذ اشتملت على (12) حكام من مجتمع البحث.

3-3 أدوات البحث:

- ملعب كرة قدم (المضمار).
- فيتة لقياس المسافة _ أعلام (رايات الحكم المساعد)
- ساعات توقيت (4).
- _ جهاز lap top (DELL) _ جهاز data show

3-4 الاختبارات المستخدمة:

3-4-1 اختبارات اللياقة البدنية الخاصة للحكام والمعتمدة من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم⁽¹⁾:

3-4-2 حكام الوسط:

- 1- اختبار السرعة: (40 متر) يتكرر 6 مرات (6.10 ثانية) لحكام الدرجة الثانية وهناك راحة (90) ثانية بين كل تكرار.
- 2- اختبار تحمل السرعة: وهو عبارة عن جري 40 مرة لـ (75 متر) والراحة 25 متر أي مجموعة (4000 متر) وهذا ما يعادل 10 دورات حول المضمار وحسب التوقيت الآتي:
- الدرجة الثانية جري 15 ثانية الراحة 20 ثانية.



خط البداية

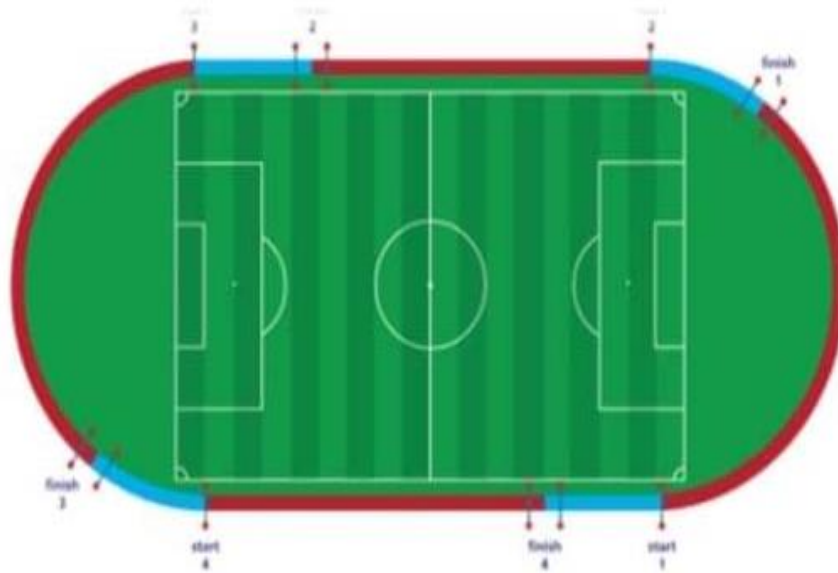
مسار ركض الحكم

الشكل (1)

يوضح اختبار السرعة للحكام 40م×6 تكرار

الركض بأقصى سرعة لمسافة 40متر من وضع الوقوف لـ (6) تكرار في حالة إخفاق في الوقت في الواحد يعاد الركض أي له محاولة إضافية واحدة

(1) القانون الدولي لكرة القدم. 20018.



25م راحة

75م ركض

الشكل (2)

يوضح اختبار تحمل السرعة 75×40 تكرار لحكام الوسط والحكام المساعدين

1- اختبار التحمل: وهو نفسه (75متر × 40مرة) والراحة 25متر إلا أن الاختلاف الوحيد هو في التوقيت تجري هذه الاختبارات في المضمار أو ملعب عشبي طبيعي أو اصطناعي. واختيار الباحث اختبار السرعة (40متر) وبسته تكرارات وذلك بالاتفاق مع آراء السادة أعضاء لجنة إقرار الموضوع وذلك لكون عينة الباحث هم حكام درجة ثانية في كركوك الذين ترقوا إلى الدرجة الثانية وإنهم لم يختصوا في التحكيم.

3-4-4 الأسس العلمية للاختبارات:

إن الاختبارات المستخدمة في البحث هي اختبارات مقننة والاختبار المقنن هو "إذ ما جُرب استخدامه لعينات مشابهة للعينة المراد اختبارها اثبتت درجة عالية من المعنوية من حيث الصدق والثبات والموضوعية تحت الظروف والإمكانات المتاحة نفسها، وعلى الرغم من ذلك استخرج الباحث الأسس العلمية لها.

3-4-4-1 الصدق:

"الصحة فيما وضع من اجله او الصلاحية التي يقيس بها الاختبار ما وضع لقياسه.

- صدق المضمون: تم إيجاد الصدق عن طريق تحليل محتوى المصادر والمراجع العلمية.
- الصدق الظاهري: تم التأكد من هذا الصدق عن طريق عرض الاختبارات البدنية قيد الدراسة إلى مجموعة من السادة ذوي الاختصاص عن طريق المقابلة الشخصية وأقروا صلاحية الاختبارات.

3-4-4-2 ثبات الاختبار:

يعد معامل ثبات الاختبار واحد من أهم الأسس العلمية للوقوف بنتائجها ويقصد انه لو كرر تطبيق الاختبار لعدة مرات يعطي نفس النتيجة .

أي وجود معامل ارتباط كبير بين نتائج الاختبار في كل مرة يجري فيها تم تطبيق الاختبارات على عينة من الحكام ممن هم خارج عينة البحث بتاريخ 2020/11/10 ثم أعاد الباحث إجرائها بعد (أيام).
3-5 التجارب الاستطلاعية:.

3-5-1 التجربة الاستطلاعية للتمرينات:

قام الباحث وبالتعاون مع فريق العمل المساعد ، بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى وذلك في يوم الأثنين المصادف 2020/11/12 وعلى ملاعب نادي الثورة الرياضي وفي تمام الثالثة عصراً على (6) حكام من عينة البحث الذين استبعدوا من التجربة الرئيسية وذلك لمعرفة مدى ملائمة التمرينات المعدة من قبل الباحث للعينة وكان الهدف من التجربة ما يلي:

- 1- لمعرفة مدى ملائمة التمرينات لعينة البحث.
- 2- لمعرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث.
- 3- لمعرفة مدة العمل مع الراحة للتمارين المعدة من قبل الباحث.
- 4- لتحديد النبض الناتج لكل تمرين لتحديد شدة التمارين.
- 5- لمعرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد.

3-5-2 التجربة الاستطلاعية للاختبارات:

قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية الثانية على (3 حكام من عينة البحث) وذلك في يوم الأربعاء المصادف 2020/11/15 وعلى ملاعب نادي الثورة الرياضي على الاختبارات الدولية الحديثة للحكام وهي اختبارات السرعة (40م×6 تكرار) واختبار تحمل السرعة (75م×40 تكرار على الأقل) وكان الهدف من التجربة:

- 1- لمعرفة الوقت الذي يستغرقه الاختبار.
- 2- لمعرفة مدى استجابة المختبرين.
- 3- لمعالجة المعوقات التي تحدث في الاختبار.
- 4- لمعرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد.

3-6 إجراءات البحث الميدانية:**3-6-1 الاختبارات القبلية:**

قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث (البالغ عددهم 12 حكام) وعلى ملاعب نادي الثورة الرياضي وفي تمام الساعة الثالثة عصرا من يوم الجمعة المصادف (2020/11/17) وقد حضر أفراد العينة جميعهم وكانت الاختبارات البدنية الآتية:

أولاً: إختبار السرعة 60متر × 6 تكرار .

ثانياً: إختبار تحمل السرعة (75 × 40 تكرار على الأقل).

3-7 تنفيذ التجربة الرئيسية:

لأجل الحصول على التمارين المناسبة لحكام الدرجة الثانية قام الباحث بالاطلاع على المصادر والمراجع الخاصة بعلم التدريب الرياضي التي تكون كفيلة بإغناء الباحث بالمعلومات التي تساعده في وضع التمرينات الخاصة ، أعد الباحث مجموعة من التمرينات البدنية لأفراد عينة البحث مراعيًا الإمكانيات المتوفرة ومستوى عينة البحث مستنداً في إعداد إلى الأسس العلمية للتدريب وإلى بعض المصادر والمراجع العلمية فضلاً عن آراء بعض المختصين في مجال التدريب والتحكيم وخبرة الباحث في مجال التحكيم، إذ بدأ التجربة الرئيسية في 2020/11/21 من يوم السبت ولغاية 2020/12/31.

وخضعت عينة البحث للإشراف المباشر من قبل الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد ولجنة الحكام الفرعية في محافظة كركوك وفيما يلي بعض الملاحظات حول التجربة الرئيسية:

3-8 اعداد وحدات البرنامج النفسي:

اختار الباحث مجموعة من المهارات النفسية العقلية المقترحة لعينة البحث و هي (لاسترخاء , التركيز و الانتباه, التصور العقلي , التوقعات العالية , الثقة بالنفس, الثقة بمهارتك , احتواء الاستثارة الانفعالية , مواجهة الخوف من الفشل , ادارة الضغوط) وتم استبعاد مهارتين وهي (التعامل مع الاخطاء , مواجهة الكمال التام) بعد اختيار عينة البحث و تحديد التصميم التجريبي لها قام الباحث بالإجراءات التالية لتحقيق اهداف البحث:

1. تطبيق وحدات البرنامج النفسي بصورته النهائية على عينة البحث و على قاعة المؤتمرات في كلية التربية البدنية و علوم الرياضية في كركوك.
2. توضيح الاهداف و خطة البرنامج النفسي المعد من قبل الباحث على افراد عينة البحث.
3. تم وضع خطوات تطبيق البرنامج النفسي للمهارات العقلية لتحقيق الجلسات مع افراد المجموعة التجريبية.
4. نفذت الجلسات حسب الخطة الموضوعية.

3-8-1 تطبيق وحدات البرنامج النفسي:

بعد اختيار عينة البحث و تحديد التصميم التجريبي لها قام الباحث بالإجراءات التالية لتحقيق أهداف البحث:

تطبيق وحدات البرنامج النفسي بصورته النهائية على عينة البحث و على قاعة المؤتمرات في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة في كركوك. توضيح الاهداف و خطة البرنامج النفسي المعد من قبل الباحث على أفراد عينة البحث. تم وضع خطوات تطبيق البرنامج النفسي للمهارات العقلية لتحقيق الجلسات مع أفراد المجموعة التجريبية.

نفذت الجلسات حسب الخطة الموضوعية.

الجدول رقم (1)

يبين محتوى جلسات البرنامج النفسي المقترح للمهارات العقلية

الاسابيع	الجلسة	محتوى الجلسة	تاريخ الانعقاد الجلسة
الاول	الاولى	التعارف و التعريف بالبرنامج	2021 / 1 / 16
الاول	الثانية	الاسترخاء	2021 / 1 / 19
الاول	الثالثة	التركيز و الانتباه	2021 / 1 / 23
الاول	الرابعة	التصور العقلي	2021 / 1 / 26
الاول	الخامسة	التوقعات العالية	2021 / 1 / 30
الثاني	السادسة	الثقة بالنفس	2021 / 2 / 2
الثاني	السابعة	الثقة بمهاراتك	2021 / 2 / 6
الثاني	الثامنة	احتواء الاستثارة الانفعالية	2021 / 2 / 9
الثاني	التاسعة	مواجهة الخوف من الفشل	2021 / 2 / 13
الثاني	العاشرة	ادارة الضغوط	2021 / 2 / 16
الثاني	الحادية عشر	الجلسة الختامية	2021 / 2 / 20

3-8-2 الاختبارات البعدية:

بعد انتهاء التجربة الرئيسية في يوم 2020/12/31 قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات البعدية عينة البحث (البالغ عددهم 12 حكماً) وعلى ملاعب نادي الثورة الرياضي وفي تمام الساعة (3عصراً) يوم الأحد 2021/1/2 الاختبارات اللياقة البدنية الدولية للحكام.

3 - 9 الوسائل الاحصائية :

- الوسط الحسابي. الانحراف المعياري. الانحراف المعياري. معامل الارتباط البسيط (بيرسون). قانون T-Test للعينات المرتبطة. معادلة مربع كاي (χ^2). معامل سبيرمان لقياس الارتباط
- معامل الفا كرونباغ

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها التي توصل اليها الباحث من خلال اجراء الاختبارات القبلية و البعدية و تنفيذ البرنامج النفسي و التدريبي على عينة التطبيق من حكام الدرجة الثانية في كركوك و اجراء التحليلات الاحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها و الوصول الى النتائج التي سيتم عرضها و مناقشتها و فقا لأهداف البحث.

4-1 عرض نتائج الهدف الثالث:

- الكشف عن اثر تمرينات لا هوائية لتطوير بعض قدرات البدنية لحكام الدرجة الثانية بكرة القدم.

4-2 عرض وتحليل نتائج الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية للاختبارات الدولية المعتمدة لدى الاتحاد الدولي:

الجدول (2)

يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبارات اللياقة البدنية للحكام

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
			س	ع	س	ع			
1	ركض 40متر×6 تكرار	ثانية	6.1181	0.0615	6.0406	0.1010	19.971	0.00	معنوي*
2	ركض 75متر×40 تكرار تحمل سرعة	تكرار	20 تكرار	0.164	40 تكرار	0.086	34.793	0.00	معنوي*

*معنوي اذا كانت قيمة (sig) $0,05 >$

من خلال الجدول (23) يتبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات اللياقة البدنية الخاصة للحكام وكانت كالآتي:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارين (اختبار ركض 40متر×6 تكرار) و(اختبار تحمل السرعة 75متر×40 تكرار)، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (19.971)، (34.793) عند مستويات معنوية على التوالي (0.00)، (0.00) وهذه القيم أصغر من (0.05).

4-2-2 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية و البعدية لاختبارات اللياقة البدنية للحكام:

يبين من خلال الجدول (23) نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبارات اللياقة البدنية للحكام ظهر تقدما ملحوظا و وصل الى مستوى المعنوية في الاختبارات البعدية ولصالح الاختبار البعدي في اختبار السرعة (40م x 6 تكرارات) و كذلك اختبار (75م x 40 تكرار) ، و يعزو الباحث ذلك التطور لفعالية البرنامج التدريبي الذي اعده الباحث التي استغرقت مدته (6) أسابيع و اسهمت في تطوير العاملين (السرعة

و مطاولة السرعة) لان الحكم يحتاجه في الاختبارات البدنية و قيادة المباريات لكثرة الانطلاقات السريعة لذلك يحتاج تطوير وتنمية السرعة و مطاولة السرعة, إذ يشير (علي فهمي البيك) على أن " اختبار اللياقة البدنية يعد الأساس المعتمد لدى العديد من الاتحادات الرياضية المختلفة والذي هو ضمن المتطلبات الأساسية للحكم على المستوى المحلي أو المستوى الدولي.⁽¹⁾ وكذلك لاستخدام التدريب التكراري في تطوير السرعة , تعد طريقة التدريب التكراري في تدريب الفعاليات التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية و تهدف الى تطوير السرعة الانتقالية و القوة القصوى و القوة المميزة بالسرعة و تحمل السرعة لمسافات طويلة و قصيرة و رفع كفاءة انتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي.⁽¹⁾ و يعزو الباحث التطور في (السرعة ومطاولة السرعة) انتظام عينة البحث بالمنهج التدريبي و استخدام تمارينات حديثة و التي ركز على نظامي الفوسفاجيني و التي مدته من (5 - 8 ثواني) كما في اختبارات السرعة 30 متر x تكرار و 40 متر x تكرار و الراحة دقيقة واحدة , و نظام اللاكتيكي والتي مدته (30 - 90 ثانية) و مثال على ذلك ركض لمسافة 100 متر و يحتاج فترات راحة (45 - 60 ثانية).⁽²⁾ إن اعتماد نظام الطاقة السائد على التغيرات التي أحدثها المنهج المتبع من قوة وسرعة الاداء اضافة إلى التحكم بالشدة والحجم وفترات الراحة , اذ تسهم نظم الطاقة المختلفة خلال زمن الاداء القصوى ودون القصوى بقيم تتوقف على الزمن الذي يستغرقه الاداء , وعندما تقل سرعة الاداء ويزيد الزمن بعض الشيء فإن نظام الطاقة يتحول من اللاأوكسجيني الفوسفاتي الى اللاأوكسجيني اللاكتيكي.⁽³⁾ وهنا يذكر (أمر الله احمد 1998) أن هذا النظام اللاأوكسجيني اللاكتيكي يحدد بزمن وبناءً على ذلك فإن زمن اداء التمارينات يجب أن لا يزيد عن (1-2 دقيقة) هذا ما يخص هذه القدرة الوظيفية اذ ان زيادة مدة الاداء اكثر من ذلك لا تطور القدرة اللاهوائية اللاكتيكية.⁽⁴⁾ إن المنهج التدريبي للتدريب الفكري يسمح للرياضي بتحقيق أعلى حمل ممكن بأقل كمية من التعب, إذ أن الجسم يتحمل عبء الشغل المنجز عندما يؤدي متقطعاً أكبر بثلاثة أضعاف عندما يؤدي باستمرار.⁽⁵⁾ ويفسر ذلك بيولوجياً بالتفاعل بين نظام LA-ATP, PC, ATP, فخلال التدريب الفكري يكون الإمداد بالطاقة عن طريق نظام LA-ATP أقل وعن طريق نظام ATP-PC يكون أكثر وهذا يعطي مدلولاً على أنه سوف يكون تراكم حامض اللاكتيك أقل وعليه سيقال التعب في هذا العمل لكون العمل في التدريب الفكري يعتمد على التكرارات والفواصل ومدى دوام ذلك العمل .

(1) علي فهمي البيك؛ أسس برامج التدريب الرياضي للحكام: ط1: (الإسكندرية، منشأ المعارف ، 1997) ص398

(1) نوال مهدي العبيدي و اخرون ؛ مصدر سبق ذكره , 2009, ص130.

(2) احمد جابر محمود ؛ مصدر سبق ذكره , 2018, ص203.

(3) محمد نصر الدين رضوان؛ طرق قياس الجهد البدني في الرياضة. ط1 ، القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، 1998, ص51.

(4) امر الله احمد البساطي ؛ مصدر سبق ذكره , 1998, ص75.

(5) سعد منعم الشخيلي؛ تحديد أنسب طريقة لتدريب المطاولة الخاصة لراكضى المسافات المتوسطة 800م، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة ، 1991, ص61.

5- الاستنتاجات والتوصيات:**5 - 1 الاستنتاجات :**

استنتج الباحثان ما يأتي:

- 1- ان التمرينات الخاصة التي اعدّها الباحث كان لها تأثير ايجابي في اجتياز الحكام لاختبارات اللياقة البدنية لحكام الدرجة الثانية في الاختبار البعدي.
- 2- ان طرق التدريب التكراري و الفتري المرتفع الشدة كان له دور ايجابي في تطوير القدرات البدنية (السرعة , تحمل السرعة , القوة المميزة بالسرعة , الرشاقة)

5- 2 التوصيات :

- 1- حث لجان الحكام في الاتحادات الفرعية على تنظيم محاضرات تثقيفية تدور حول المفاهيم النفسية الذي يحتاجه الحكم في المباريات .
- 2- الاعتماد على البرنامج النفسي المعد من قبل الباحث في تصميم البرامج النفسية لمختلف الانشطة الرياضية .
- 3- ضرورة ربط التدريبات البدنية بالنفسية خلال وحدات التدريب لان المهارات العقلية له دور الهام في قيادة المباريات.

المصادر :

- احمد جابر محمود ؛ عناصر اللياقة البدنية بين الفسيولوجيا و التدريب , جامعة العريش, كلية التربية الرياضية, 2018.
- احمد سعيد رشيد الطائي ؛ اثر برنامج مقترح للتدريب العقلي في بعض المهارات النفسية و الاداء المهاري للاعبين كرة اليد , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الاساسية , قسم التربية الرياضية , جامعة موصل , العراق, 2009.
- امر الله احمد البساطي ؛ قواعد واسس التدريب , الاسكندرية , المعارف للنشر , 1998.
- سعد منعم الشخيلي ؛ تحديد أنسب طريقة لتدريب المطاولة الخاصة لراكصي المسافات المتوسطة 800م ,رسالة ماجستير ,كلية التربية الرياضية ,جامعة البصرة.
- عاطف عبدالخالق احمد؛ تأثير تمرينات خاصة على وفق نظامي الطاقة (الاول والثاني) لتطوير بعض القدرات البدنية واجتياز اختبارات اللياقة البدنية لحكام الدرجة الثانية بكرة القدم : (اطروحة دكتوراه غير منشورة , جامعة تكريت , كلية التربية البدنية و علوم الرياضة 2019).
- علي فهمي البيك؛ أسس برامج التدريب الرياضي للحكام: ط1: (الإسكندرية، منشأ المعارف , 1997)

- لزرق احمد ؛ علم النفس الرياضي : (جامعة مسيلة ، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، 2017)
- محمد إبراهيم شمعون وماجدة محمد إسماعيل ؛ اللاعب والتدريب العقلي ، ط1 : (القاهرة مركز الكتاب للنشر ، 2001).
- محمد نصر الدين رضوان ؛ طرق قياس الجهد البدني في الرياضة . ط1 ، القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، 1998.
- مصطفى حسين باهي و سمير عبدالقادر جاد ؛ المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي : (القاهرة ، الدار العالمية للنشر و التوزيع ، 2004).
- نوال مهدي العبيدي و اخرون ؛ التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2009.
- صباح قاسم خلف السراي ؛ تأثير منهج مقترح للتدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني في مستوى أداء حكام كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ،
- احمد سعيد رشيد ؛ فاعلية برنامج المهارات النفسية المصاحبة للتمارين البدنية في تطوير الشجاعة الرياضية لناشئي كرة اليد من ذوي نمط الشخصية (A) ، (اطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة ، 2017).
- عزيز كريم وناس الحجامي ؛ جودة اتخاذ القرار وفقا للخبرة التحكيمية بدلالة موقع الضبط وانماط القيادة الرياضية لدى حكام كرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية ، 2011.
- إيمان عبد الكريم لطائي ؛ سمات الشخصية وعلاقتها باتخاذ القرار لطلبة كلية القانون في جامعة بغداد ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة بغداد ، 2001.
- ريزان إبراهيم علي ؛ أنماط الشخصية (A-B) وعلاقتها بالميول العصابية والقدرة على اتخاذ القرار ، رسالة ماجستير كلية التربية (ابن الهيثم) جامعة بغداد ، 2004.

References

- Ahmed Gaber Mahmoud; Elements of physical fitness between physiology and training, Al-Arish University, College of Physical Education, 2018.
- Ahmed Saeed Rashid Al-Tai; The impact of a proposed program for mental training on some psychological skills and skill performance of handball players,

unpublished master's thesis, College of Basic Education, Department of Physical Education, University of Mosul, Iraq, 2009.

– Amr Allah Ahmad Al-Busati; Training Rules and Foundations, Alexandria, Al Maaref Publishing, 1998.

– Saad Moneim Al-Sheikhly; Determining the most appropriate method for training the special treadmill for middle-distance runners 800m, M.A. Thesis, College of Physical Education, University of Basra.

– Atef Abdel-Khaleq Ahmed; The effect of special exercises on the energy systems (first and second) to develop some physical abilities and pass fitness tests for second-class referees in football: (unpublished Ph.D. thesis, Tikrit University, College of Physical Education and Sports Sciences 2019).

– Ali Fahmy Al-Baik; Foundations of Sports Training Programs for Referees: 1st edition: (Alexandria, Origin of Knowledge, 1997).

Lazraq Ahmed; Sports Psychology: (University of Misila, Institute of – Science and Techniques of Physical and Sports Activities, 2017).

– Mohamed Ibrahim Chamoun and Magda Mohamed Ismail; The player and mental training, 1st edition: (Cairo Book Center for Publishing, 2001).

– Mohamed Nasr El-Din Radwan; Methods of measuring physical effort in .sports. 1st edition, Cairo: The Book Center for Publishing, 1998

– Mustafa Hussein Bahi and Samir Abdelkader Jad; Introduction to modern trends in sports psychology: (Cairo, International House for Publishing and Distribution, 2004).

– Nawal Mahdi Al-Obaidi and others; Sports Training, College of Physical .Education, University of Baghdad, 2009

- Sabah Qassem Khalaf Al– Saray; The effect of a proposed approach to mental training accompanying physical training on the level of soccer referees' performance, M.A. Thesis, College of Physical Education, University of ,Baghdad
- Ahmed Saeed Rashid; The effectiveness of the psychological skills program associated with physical exercises in developing the athletic courage of handball juniors with personality type (A), (Ph.D. Thesis, University of Mosul, College of Physical Education and Sports Sciences, 2017).
- Aziz Karim Wanas Al–Hijami; The quality of decision–making according to arbitration experience in terms of the position of control and patterns of sports leadership among football referees, Ph.D. Thesis, Babylon University, College .of Physical Education, 2011
- Iman Abdul Karim Latai; Personality traits and their relationship to decision–making for students of the College of Law at the University of Baghdad, M.A. .thesis (unpublished), College of Education, University of Baghdad, 2001
- Rezan Ibrahim Ali; Personality patterns (A–B) and their relationship to neurotic tendencies and decision–making ability, M.A. Thesis. College of Education (Ibn Al–Haytham), University of Baghdad, 2004, p. 22.