



## The Effectiveness of a Psychological Program for Mental Skills in Decision-Making for Second Degree Referees in Football

Ahmed Jalal Ibrahim<sup>1\*</sup>

Saad Abbas Abed<sup>2</sup>

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

<http://doi.org/10.25130/sc.21.2.19>

### Article info.

#### Article history:

-Received: 7/6/2021

-Accepted: 5/7/2021

-Available online: 31/12/2021

#### Keywords:

- effectiveness
- psychological program
- mental skills
- decision-making
- referees of the second degree

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

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



Sports Culture Sports Culture

### Abstract

The two researchers used the experimental method of one group with pre and post – tests. The research sample was determined by second-degree referees in the 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 effectiveness of the psychological program for mental skills, which includes a number of mental skills in making decisions for second degree referees in football.
2. There are significant differences between the pre-test and post - test in decision-making in favor of the post- test for the research sample in the fields of (physical condition, legal knowledge, emotional balance, focus during the match, cooperation between the refereeing staff).

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

- 1- Reliance on the psychological program prepared by the two researchers in designing psychological programs for various sports activities.
- 2- Preparing appropriate psychological programs and including them in the weekly training programs for referees.
- 3- The necessity of linking physical and psychological exercises during training units since mental skills have an important role in leading the matches.

\* Corresponding Author: [ahmedalbarzanji5@gmail.com](mailto:ahmedalbarzanji5@gmail.com) College of Physical Education and Sport Sciences / University of Tikrit.

## فاعلية برنامج نفسي للمهارات العقلية في اتخاذ القرار لحكام الدرجة الثانية

## بكرة القدم

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

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

## الخلاصة:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة ذات الاختبارات القبليّة و البعدية , 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 واهميته في تمشية أحداث كرة القدم بشكلها السليم والخالي من العنف والعدائية والتعامل مع اللعب والتنافس بأسلوب نظيف يضمن التنافس الرياضي الشريف.

والبرامج النفسية من الوسائل الحديثة التي لجئت 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.

إن عملية اتخاذ القرار في كرة القدم مرتبط بمجموعة من الجوانب المعرفية والتبئية، وكذلك الخبرة التي تساعده في فصل أمر ما والبت فيه دون تردد و 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 وكذلك لروح اللعب المتعارف عليه وسط الرياضيين، وبالتالي يمكن اعتبار عملية اتخاذ القرار على أنها قلب الإدارة من خلال اتخاذ القرارات، فإذا كانت هذه الإدارة متسلطة وغير عادلة ومتخذ القرار لا مبالي وعشوائي في تدخلاته فإن الوضع يكون مشحون وتكثر التدخلات العنيفة وسط المنافسين، أما إذا كانت هذه الإدارة عادلة وموضوعية في تدخلاتها فإن الأمور بسلاسة وانسيابية عالية دون تدخلات من قبل المنافسين.

## 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 و مناهج التدريب المعتمدة من قبل اللجان الفرعية لاحظ أن هناك تفاوتاً كبيراً في اجتياز اختبارات اللياقة البدنية والاختبارات لحكام الدرجة الثانية، وهذا التفاوت يؤدي يؤثر سلباً على أداء الحكام في المباريات ويتحتم عليه الاهتمام بالجانب البدني والنفسي والذهني، إن إدخال التمارين العقلية في مناهج التمرينات اليومية للحكام أصبح ضرورة ملحة، لذا ارتأى الباحث وضع برنامج نفسي للمهارات العقلية يتم التدريب عليه أي جانب التمارين البدنية لأنه أصبح أحد الأساليب الحديثة المستخدمة في اكتساب المهارات الذهنية والنفسية والحركية وتطويرها إلى الجانب البدني والمهاري، إن استخدام المهارات النفسية العقلية وإصدار القرارات الصحيحة يجب التركيز عليها فترة التدريب والتحكيم، وكذلك قلة وجود مدربين للياقة البدنية الخاصة بالحكام دون وجود أصحاب خبرات

علمية عالية المستوى شجعت الباحثان على وضع هذا البرنامج النفسي للمهارات العقلية والذهنية و النفسية والحركية و سرعة اتخاذ القرار و تحسين مستوى الاداء و وضع حلول علمية مناسبة حسب رؤية الباحث.

### 1-3 اهداف البحث:

- اعداد برنامج نفسي للمهارات العقلية لحكام الدرجة الثانية بكرة القدم.
- الكشف عن اثر البرنامج النفسي للمهارات العقلية في اتخاذ القرار لحكام الدرجة الثانية بكرة القدم .

### 1-4 فرضيات البحث:

- لبرنامج النفسي للمهارات العقلية يؤثر في اتخاذ القرار لحكام الدرجة الثانية بكرة القدم

### 1-5 مجالات البحث:

- 1- 1- 1 المجال البشري لحكام كرة القدم الدرجة الثانية / كركوك للموسم 2020\_ 2021.
- 1- 1- 2 المجال ازماني : الفترة من 2021/01/2 لغاية 2021/03/1 .
- 1- 1- 3 المجال المكاني : قاعات كلية التربية البدنية و علوم الرياضة.

### 1-6 تحديد المصطلحات:

**المهارات العقلية :** هي القوة العقلية والايامن بالذات والقدرة على التركيز في لحظات الشدة والحرع<sup>(1)</sup>  
**اتخاذ القرار:** هو اختيار بين بدائل لإيجاد حل لمشكلة أو لمواجهة موقف أو لمحاولة تغيير حالة<sup>(2)</sup>

### 2- ( الدراسات النظرية و المشابهة):

#### 2-1 الدراسات النظرية:

#### 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.<sup>(1)</sup>

#### 2-1-2 المهارات العقلية

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

<sup>(2)</sup> السيد عبد المنعم محمد؛ عوامل الضغط النفسي وعلاقتها باتخاذ القرار لدى الحكام الانشطة الرياضية: (رسالة ماجستير غير منشورة – 2001،جامعة حلوان) ص22.

<sup>(1)</sup> لزرع احمد ؛ علم النفس الرياضي : (جامعة مسيلة ، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية،2017) ص141.

أن "المهارة العقلية ذات أهمية في أداء 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 التآزر والتوافق الجسمي والعضلي ولا يعززهُ . وتمائل عملية تطوير المهارة العقلية في الرياضيين الناشئين عملية تطوير المهارات التقنية

## 1-2-1-2 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 :

- 1- التحقق من تعلم هذه المهارات يمكن تعلمها .
- 2- تفهم الدور الذي تؤديه هذه المهارات العقلية في التأثير على الأداء .
- 3- 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** كالممارسة المنتظمة لهذه المهارات العقلية حتى يمكن الوصول إلى مرحلة التكامل بين العقل والجسم في الأداء , والطريق الوحيد للوصول الى مستوى عال هو مزيد من الممارسة حتى تصبح في مستوى العادة .

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

## 1-2-2-2 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 ، وصل المهارات والاستراتيجيات، ففي حالة الفشل في الأداء لذا يصبح العمل الشاق على المهارات العقلية ضرورة قصوى<sup>(1)</sup>

## 2-1-3 اتخاذ القرار

هو عملية حسم لموقف مشكل يعتمد الوظيفة العقلية كالانتباه والإدراك والتصوير والمبادأة من أجل تحقيق الهدف المطلوب بعد التعريف بالبديل المطلوب بتأن وروية.<sup>(2)</sup> ويعرفه ابراهيم بأنه عملية عقلية تتطلب قدراً كبيراً من الانتباه والإدراك لتشخيص المشكلة وتحليلها ودراستها وهي عملية اختيار بديل للسلوك من بين عدة بدائل متاحة لمواجهة موقف معين أو مشكلة أو مسألة تنتظر الحل المناسب.<sup>(3)</sup>

## 2-1-3-1 مراحل عملية اتخاذ القرار:

**تشخيص المشكلة:** يعد هذه المرحلة من اهم خطوات اتخاذ القرار , وفي هذه المرحلة تتم صياغة المشكلة لفظيا بطريقة اجرائية محددة, و هناك اهمية كبيرة للطريقة التي يتم بيها التعبير عن المشكلة و ترجع هذه الاهمية الى دورها الرئيسي في اكتشاف المشكلة و التعرف عليها و تحديد ابعادها , وعلى الحكم ان يقوم بتحديد طبيعة الموقف الذي خلق المشكلة , و درجة اهميتها , و الفصل بين اعراض هذه المشكلة و اسبابها. **جمع البيانات و المعلومات:** يحصل الحكم على أكبر قدر ممكن من البيانات الدقيقة والمعلومات المحايدة والملائمة زمنيا من المصادر المختلفة، لكي يتمكن من فهم هذه المشكلة والعمل على تحليل هذه البيانات تحليلا دقيقا ويعمل على المقارنة بين الحقائق والأرقام واستخلاص بعض المؤشرات والمعلومات التي تساعده على اتخاذ القرار المناسب

**تحديد البدائل المتاحة وتقييمها:** وضع فروض متعددة لحل المشكلة، بحيث يصلح ويقصد بالبديل كل منها بدرجة معينة وكيفية محددة للوصول إلى الأهداف المطلوبة، ويختلف عدد البدائل أو الحلول المتاحة من موقف لأخر وفقا

(1) محمد إبراهيم شمعون وماجدة محمد إسماعيل ؛ اللاعب والتدريب العقلي ، ط1 : (القاهرة مركز الكتاب للنشر ، 2001) ص94.  
 (2) إيمان عبد الكريم لطائي ؛ سمات الشخصية وعلاقتها باتخاذ القرار لطلبة كلية القانون في جامعة بغداد ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة بغداد ، 2001، ص24  
 (3) ريزان إبراهيم علي ؛ أنماط الشخصية (A-B) وعلاقتها بالميول العصبية والقدرة على اتخاذ القرار ، رسالة ماجستير كلية التربية (ابن الهيثم) جامعة بغداد، 2004، ص22

لطبيعة المشكلة وظروفها، وبناء على وضع المنظمة وسياستها وفلسفتها وإمكاناتها المادية، والوقت المتاح لحل المشكلة، واتجاهات الحكم وقدرته على التفكير المنطقي الذي يعتمد على التفكير الابتكاري القائم على القدرة على التصور والتوقع وانتاج الأفكار الجديدة، وهذا يساعد على تصنيف البدائل وترتيبها والتوصل إلى عدد محدود منها).

اختيار البديل المناسب لحل المشكلة: تتم عملية المفاضلة بين البدائل المتاحة واختيار البديل الأنسب وفقا لمعايير واعتبارات موضوعية منها.

## 2-3-1-2 تصنيف اتخاذ القرار:

قرارات حسب تكرر او عدم تكرر موضوعها تلك التي يتكرر حدوثها و تتخذ بصورة منتظمة ووفقا للقوانين واجراءات ثابتة وتقود طبيعة هذا النوع من القرارات الى طبيعة المشكلة التي سيتخذ القرار لمواجهتها و تتمثل في القرارات المتكررة مبرمجة و القرارات غير متكررة و غير مبرمجة و ايضا القرارات الروتينية او غير روتينية . قرارات استراتيجية وتستوضح من خلال قرارات استراتيجية تشريعية إذ تتضمن هذا النوع من القرارات تغيرات بعيدة المدى وتكاليف كبيرة إذ أنها متعلقة بالسياسة البعيدة المنظمة ومن ذلك تسمى القرارات الرئيسية فضلا عن قرارات استراتيجية تنظيمية وتأتي هذه القرارات بالدرجة الثانية من الأهمية بعد القرارات الاستراتيجية ويقتصر دورها في وضع معايير وأسس ثابتة لكيفية تنفيذ وتحقيق السياسات. قرارات حسب أسلوب اتخاذها وتتمثل في: قرارات فردية وفي القرارات التي تتخذ من قبل الفرد من دون مشاركة من الآخرين بها وتتميز بالأسلوب الأوتوقراطي ومركزية القرار من جانب و تلك التي تحقق هدف واحد أو تحقق مجموعة من الأهداف التي تخدم مصلحة واحدة.<sup>(1)</sup>

## 2-2 الدراسات المشابهة:

### 2-2-1 دراسة ( احمد سعيد رشيد 2017)<sup>(2)</sup>

" فاعلية برنامج المهارات 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.

(1) 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, ص44.

(2) 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).

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.

#### 3- 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:

#### 3-3-1 مقياس اتخاذ القرار :

اعتمد الباحثان على مقياس اتخاذ القرار والذي تم بناءه من قبل الباحث ( احمد جلال ، 2021 ) والمكون من ( 38 ) فقرة بصورته النهائية وتكون الإجابة عنه من خلال اختيار بديل واحد من خمسة بدائل

وهي (تنطبق علياً دائماً ، تنطبق علياً ، تنطبق علياً أحياناً ، لا تنطبق علياً ، لا تنطبق علياً دائماً) ، اذ تعطى لها الدرجات

(5 , 4 , 3 , 2 , 1) على التوالي وعكسها بالنسبة للفقرات السلبية وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين (38 - 1900) .

### 3-3-2 صدق المقياس :

للتحقق من صدق المحاور والفقرات وصلاحياتها في قياس ما وضعت من اجله عرضت المحاور والفقرات على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين لغرض الحكم على صلاحيتها .

### 3-3-3 ثبات المقياس :

وهناك عدة طرائق لحساب الثبات اعتمد الباحثان على : -

### - طريقة التجزئة النصفية :

اعتمد الباحث على طريقة التجزئة النصفية لان الاختبار في هذه الطريقة يطبق لمرة واحدة بعيداً عن التغيير الذي قد يطرأ على حالة الحكم النفسية و الصحية ، لأننا لا نضمن ثبات ظروف اجراء الاختبارين الاول و الثاني. وهذه الطريقة تعتمد على تجزئة الاختبار الى جزئين ، الجزء الاول يتضمن الفقرات التي تحمل الارقام الفردية ، و الجزء الثاني يتضمن الارقام الزوجية ، اذ تم احتساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الدرجات المشار اليه اعلاه و الذي بلغ (0,887)، الا ان هذه الطريقة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار لذا يجب ان يتم تصحيح قيمة معامل الثبات لكي يقيس الاختبار ككل.

### 3-4 التطبيق النهائي.

بعد ان انجز الباحثان المعاملات العلمية اللازمة لمقياس (اتخاذ القرار) من خلال الاجراءات السابقة اصبح المقياس مكوناً من (38) فقرة بصورته النهائية و تكون الاجابة عنه اختيار بديل واحد من مجموع خمسة بدائل و هي ( تنطبق علياً دائماً ، تنطبق علياً ، تنطبق علياً أحياناً ، لا تنطبق علياً ، لا تنطبق علياً دائماً ) اذ تعطى لها الدرجات (5 , 4 , 3 , 2 , 1) على التوالي و تراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين (38-190).

### 3-5 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 الاستشارة الانفعالية ، مواجهة الخوف من الفشل ، ادارة الضغوط ) وتم استبعاد مهارتين و هي ( 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.

### 3-5-1 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 الرياضية 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 / 2
الثاني	الثانية	الاسترخاء	2021 / 1 / 5
الثالث	الثالثة	التركيز و الانتباه	2021 / 1 / 16
الرابع	الرابعة	التصور العقلي	2021 / 1 / 19
الخامس	الخامسة	التوقعات العالية	2021 / 1 / 30
السادس	السادسة	الثقة بالنفس	2021 / 2 / 2
السابع	السابعة	الثقة بمهاراتك	2021 / 2 / 13
الثامن	الثامنة	احتواء الاستشارة الانفعالية	2021 / 2 / 16
التاسع	التاسعة	مواجهة الخوف من الفشل	2021 / 2 / 27
العاشر	العاشرة	ادارة الضغوط	2021 / 2 / 29

## 3 - 6 الوسائل الاحصائية :

- الوسط الحسابي. الانحراف المعياري. قانون T-Test للعينات المرتبطة. معادلة مربع كاي (كا<sup>2</sup>).
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون). معامل سبيرمان لقياس الارتباط . معامل الفا كرونباغ

## 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تضمن هذا الباب عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها 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.

## 4-4-1 عرض نتائج الاختبار القبلي و البعدي و تحليلها و مناقشتها لمجالات المقياس:

## الجدول (1)

نتائج الاختبار التائي لفرق بين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة الاحتمالية و مستوى الدلالة لمجالات مقياس اتخاذ القرار للاختبارات القبلية والبعدية

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	قيمة ت الاحتمالية	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجال
			±ع	س	±ع	س	
معنوي	0.000	23.748	1.044	33.58	0.793	29.00	الحالة البدنية
معنوي	0.000	22.047	1.155	34.33	1.044	30.00	المعرفة القانونية
معنوي	0.000	12.147	1.138	33.25	1.749	29.17	الاتزان الانفعالي
معنوي	0.000	13.149	1.240	33.92	1.881	29.49	التركيز خلال المباراة
معنوي	0.000	20,765	1.128	33.00	0.888	28.33	التعاون بين الطاقم التحكيمي

من الجدول ( 1 ) و لغرض التعرف على مستوى عينة البحث في مجال الحالة البدنية و بعد تحليل استجابات الحكام في ضوء بدائل الاجابة على الفقرات البالغة (7) فقرات تبين ان المتوسط الحسابي القبلي يساوي (29.00) درجة و بانحراف معياري (0.793) و عند مقارنته بالمتوسط الحسابي البعدي البالغ (33.58) درجة و بانحراف معياري (1.044) وكانت قيمة (t) (23.748) و كانت مستوى الدلالة (0.000) و هي اصغر من قيمة مستوى الدلالة (0.05) و هذا يعني وجود فرق احصائيا بين المتوسطين

و لصالح المتوسط الحسابي البعدي . و لغرض التعرف على مستوى عينة البحث في مجال **المعرفة القانونية** و بعد تحليل استجابات الحكام في ضوء بدائل الاجابة على الفقرات البالغة (8) فقرات تبين ان المتوسط الحسابي القبلي يساوي(30.00) درجة و بانحراف معياري (1.044) و عند مقارنته بالمتوسط الحسابي البعدي البالغ (34.33) درجة و بانحراف معياري (1.155) وكانت قيمة (t) (22.047) و كانت مستوى الدلالة (0.000) و هي اصغر من قيمة مستوى الدلالة (0.05) و هذا يعني وجود فرق احصائيا بين المتوسطين و لصالح المتوسط الحسابي البعدي . و لغرض التعرف على مستوى عينة البحث في مجال **الاتزان الانفعالي** و بعد تحليل استجابات الحكام في ضوء بدائل الاجابة على الفقرات البالغة (8) فقرات تبين ان المتوسط الحسابي القبلي يساوي(29.17) درجة و بانحراف معياري (1.749) و عند مقارنته بالمتوسط الحسابي البعدي البالغ (33.25) درجة و بانحراف معياري (1.138) وكانت قيمة (t) (12.147) و كانت مستوى الدلالة (0.000) و هي اصغر من قيمة مستوى الدلالة (0.05) و هذا يعني وجود فرق احصائيا بين المتوسطين و لصالح المتوسط الحسابي البعدي . و لغرض التعرف على مستوى عينة البحث في مجال **التركيز خلال المباراة** و بعد تحليل استجابات الحكام في ضوء بدائل الاجابة على الفقرات البالغة (8) فقرات تبين ان المتوسط الحسابي القبلي يساوي(29.49) درجة و بانحراف معياري (1.881) و عند مقارنته بالمتوسط الحسابي البعدي البالغ (33.92) درجة و بانحراف معياري (1.240) وكانت قيمة (t) (13.149) و كانت مستوى الدلالة (0.000) و هي اصغر من قيمة مستوى الدلالة (0.05) و هذا يعني وجود فرق احصائيا بين المتوسطين و لصالح المتوسط الحسابي البعدي . و لغرض التعرف على مستوى عينة البحث في مجال **التعاون بين الطاقم التحكيمي** و بعد تحليل استجابات الحكام في ضوء بدائل الاجابة على الفقرات البالغة (7) فقرات تبين ان المتوسط الحسابي القبلي يساوي(28.33) درجة و بانحراف معياري (0.888) و عند مقارنته بالمتوسط الحسابي البعدي البالغ (33.00) درجة و بانحراف معياري (1.128) وكانت قيمة (t) (20.765) و كانت مستوى الدلالة (0.000) و هي اصغر من قيمة مستوى الدلالة (0.05) و هذا يعني وجود فرق احصائيا بين المتوسطين و لصالح المتوسط الحسابي البعدي. يعزو الباحث هذا التقدم الملحوظ لأفراد العينة خضوعهم للبرنامج النفسي الذي اعده الباحث في مجال الاسترخاء و التركيز و التصور العقلي و التوقعات العالية و الثقة بالنفس و الثقة بمهاراتك و احتواء الاستثارة الانفعالية و مواجهة الخوف من الفشل و ادارة الضغوط. ففي مجال الحالة البدنية إذ أن من خلال عملية الاسترجاع لمهارة رياضية عقليا " فأنا في الحقيقة نقوم بإعادة نسخ كل حركة في هذه المهارة، وعمل إشارات رمزية، وعن طريق أداء الكثير من التدريب العقلي فنحن نشيد مرحلة(Stage) للحركة لكي تصبح إلية ويسهل استرجاعها<sup>(1)</sup> . حيث وجد

(1) محمد العربي شمعون , ماجدة محمد إسماعيل؛ مصدر سبق ذكره، 2001, ص.85

الباحث ان البرنامج النفسي المقترح افاد عينة البحث كثيرا من خلال المناقشات و عرض حالات تحكيمية عن طريق شاشة عرض (data show) , الجانب المعرفي من الجوانب المهمة للحكم تسير جنباً الى جنب مع الجانب البدني لاتخاذ الموقف السليم لتفسير الحالة قبل اتخاذ القرار الصحيح , و هي تلك المواد معلومة في شروطها وإجراءاتها أكثر مما عليه في الجانب الفني فضلاً عن تفرعات الجانب الفني وما يرافقها من أحداث غير متوقعة، ان النصائح و التحفيز الناجح الذي يوفره المدرب للرياضي و الظروف المحيطة لها دور كبير في اتزانه الانفعالي خلال المنافسة فالمدرب الناجح يعد ماهراً في تنظيم طاقات الرياضي البدنية و النفسية و كيفية التحكم بها و السيطرة على افكار و مشاعر الرياضي اثناء التدريب و المنافسة مما يجعل الاداء يتطور باتجاه صحيح.<sup>(2)</sup> يعتبر التركيز من المهارات العقلية المهمة التي تسير جنباً الى جنب مع الجانب البدني من خلال برامج طويلة الامد , ويجب التركيز عليها كما هو الحال بالنسبة لمهارات اساسية لجميع الرياضات , في جانب التعاون بين الطاقم التحكيمي يرى الباحث انه من اهم ركائز نجاح قيادة المباراة الى بر الامان عن طريق اجهزة التواصل الالكتروني او التواصل البصري المتفق عليها قبل المباراة لتلافي اختلاف في اتخاذ القرار بين الحكم و الحكم المساعد , اذ يعود ذلك لبعد المسافة بين الحكم و الحالة او زاوية رؤية الغير المناسبة قبل اتخاذ القرار .

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 5 - 1 الاستنتاجات :

استنتج الباحثان ما يأتي:

- 3- فاعلية البرنامج النفسي للمهارات العقلية الذي يتضمن عدد من المهارات العقلية في اتخاذ القرار لحكام الدرجة الثانية بكرة القدم.
- 4- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اتخاذ القرار لصالح الاختبار البعدي لدى عينة البحث في مجالات (الحالة البدنية , المعرفة القانونية , الاتزان الانفعالي , التركيز خلال المباراة , التعاون بين الطاقم التحكيمي).

#### 5- 2 التوصيات :

- 4- حث لجان الحكام في الاتحادات الفرعية على تنظيم محاضرات تثقيفية تدور حول المفاهيم النفسية الذي يحتاجه الحكم في المباريات .
- 5- الاعتماد على البرنامج النفسي المعد من قبل الباحثان في تصميم البرامج النفسية لمختلف الانشطة الرياضية .

(2) محمد حسن علاوي ؛ مصدر سبق ذكره , 2001, ص7.

- 6- اعداد برامج نفسية مناسبة و ادراجها من ضمن برامج التدريب الاسبوعية للحكام.
- 7- ضرورة ربط التدريبات البدنية بالنفسية خلال وحدات التدريب لان المهارات العقلية له دور الهام في قيادة المباريات.
- 8- مشاركة الحكام في الدورات و المعسكرات الخارجية و الداخلية لاكتساب الخبرة.
- المصادر :
- مصطفى حسين باهي و سمير عبدالقادر جاد ؛ المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي : ( القاهرة ، الدار العالمية للنشر و التوزيع ، 2004).
- السيد عبد المنعم محمد؛ عوامل الضغط النفسي وعلاقتها باتخاذ القرار لدى الحكام الانشطة الرياضية : (رسالة ماجستير غير منشورة - 2001، جامعة حلوان).
- لزرقي 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).
- 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 الحجابي ؛ 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، ص22.

#### References -

- Mustafa Hussein Bahi and Samir Abdulkader Jad. Introduction to Modern Trends in Sports Psychology: (Cairo, International House for Publishing and Distribution, 2004).
- Mr. Abdel Moneim Mohamed. Psychological stress factors and their relationship to decision-making among referees in sports activities: (unpublished master's thesis - 2001, Helwan University).
- 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, Al-Kitab Center for Publishing, 2001).
- Ahmed Said Rashid; The effectiveness of the program of psychological skills accompanying 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 and Nas 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, PhD thesis, Babylon University, College of Physical Education, 2011.
- Iman Abdelkarim Latai; Characteristics of personality and its relationship to decision-making for students of the College of Law at the University of Baghdad, MA Thesis (unpublished), College of Education, University of Baghdad, 2001.
- Rezan Ibrahim Ali; Personality patterns (A-B) and their relationship to neurotic tendencies and the ability to make decisions, Master's thesis, College of Education (Ibn Al-Haytham) University of Baghdad, 2004, p. 22.

## ملحق (1)

ت	فقرات المقياس المقترحة	تنطبق على دائما	تنطبق على احيانا	لا تنطبق على	لا تنطبق على دائما
1	لدي الرغبة في تحسين ادائي المعرفي في حالة فشلي في الاختبار				
2	اتدرب ضمن منهاج تدريبي منظم				
3	اشعر بالتوتر في المباراة				
4	اشعر بالارتياح عند الاتفاق مع الطاقم التحكيمي قبل المباراة				
5	اقوم بتمرينات التواصل البصري في الوحدة التدريبية				
6	احتفظ بالاتزان الانفعالي في المباريات الصعبة				
7	اتمتع بتكنيك عالي في التواصل البصري				
8	اناقدش باستمرار زملائي الحكام حول مواد القانون				
9	اثق بقدراتي البدنية في المباراة				
10	لدي قدرة تفسير الحالة في المباراة				
11	عندما اشعر بالتعب يصعب علي تفسير الحالة				
12	القرار المتخذ مني قائم على اساس قانون اللعبة				
13	اواصل الاستفادة من خبرات حكام الدوليين التي سبقوني في التحكيم				
14	اقوم بالتمارين قبل المباراة بيوم واحد				
15	الاهتمام بالتمرينات اليومية لتطوير قدراتي البدنية				
16	انا مع الاجتماعات الدورية للحكام لغرض مراجعة مواد القانون				
17	اشعر بالهدوء في المباراة				
18	استبعد من تفكيري القرارات الخاطئة				
19	التدريب الجدي المستمر يجعلني قوي التركيز				
20	لدي الثقة بانني سأتغلب على ضغوط المباراة				

					اتكيف مع ضغوط المباراة المتعددة	21
					احتفظ بالاتزان الانفعالي عند اتخاذ القرارات الحاسمة	22
					الظروف الغير المتوقعة تجعلني اتمسك بقراراتي	23
					الضغط الجماهيري يجعلني اشعر بالضعف عند اتخاذ القرار	24
					ابدل جهود كبيرة لخلق زاوية رؤية رؤية لتفسير الحالة	25
					اشعر بالغضب عندما يعترض اللاعب على قراراتي	26
					استطيع التحكم بما يحدث بمجريات اللعب	27
					فكري مشغول خوفا من اتخاذ قرار خاطئ يؤثر على نتيجة المباراة	28
					اشعر بالثقة لأنني هيات نفسي ذهنيا للمباراة	29
					اشعر بالشروود الذهني عندما ينتابني التعب البدني في المباراة	30
					اشعر بالاطمئنان عندما اكون مع زملائي الحكام في نفس المباراة	31
					احاول ان اتواصل بصريا مع الطاقم التحكيمي في المباراة	32
					اقوم بالأحماء داخل ارضية الملعب مع الطاقم التحكيمي	33
					اشعر بعدم الارتياح عند ارتداء اجهزة التواصل	34
					اواكب التمارين الحديثة الذي تصدر من الاتحاد الدولي	35
					احاول ان اكون متعاون مع الطاقم التحكيمي في اتخاذ القرار	36
					اتابع التعديلات الحديثة التي تطرأ على القانون للعبة	37
					اتدرب بشكل جيد عندما اكون بمفردي	38