



The effect of a cognitive guiding approach on the sports personality of football referees in Kirkuk governorate

Ahmed Jalal Ibrahim ^{1*}
 Alan Qader Rasool ¹
 1- College of Physical
 Education and Sports Sciences
 - University of Salah al-Din

Article info.

Article history:

-Received: 30/05/2021
 -Accepted:16/06/2021
 -Available online: 30/06/2021

Keywords:

- effect
- cognitive guiding
- approach
- football
- referees

© 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 study aimed to

Prepare a two sets of tests dimensional search the rulers of football in the province of Kirkuk .program to intervene in the cognitive development of some of the personal characteristics and performance of the football referees in the province of Kirkuk

to identify the differences in the personal dimensions of sports and performance with the experimental group and the control tests between tribal and posttest the football referees in the province of Kirkuk .

Researcher training curriculum has been used for suitability and the nature of the research, which included research community on the football referees in the first division and Kirkuk's (17) judgment. Since the sample is defined as part of the society in which they conducted the study were selected according special rules to represent the community right representation, the researcher applying dimensional personal measure of performance evaluation on the rulers's form (17) judgment, and after the application of questionnaires and discharged were selected (14) judgment. On the basis of access to high temperatures in the personal-dimensional higher degree of neutrality (360) and low scores in performance (72) as a sample of the search they were divided into two groups, as was the control group (7) rulers, pilot Group 7 rulers. And it represented a sample search percentage (82.3%) . Has been achieved parity in the variables (dimensions _ personal performance) . while the control group members were left in their circumstances normal without being indicative program, and after data collection and discharge were processed using the statistical program known as (spss) the statistical methods used in this study are (percentage, arithmetic mean, standard deviation, test (t) of the samples associated with the test (T) for independent samples)

The researcher reached the following conclusions:

1- The curriculum prepared by the researcher and a clear impact on the level of award for performance of the sample.

2- You do not receive a clear impact of the curriculum prepared by the researcher on the personal dimensions. differences did not appear in the personal dimensions between the two groups of control and experimental research .

Conclusions reached by the researcher recommended the following:

The use of the curriculum prepared by the researcher in the approved arbitration sessions by the two unions and the Iraqi Kurdistan and it is clear on the level of arbitration performance impact.

attention to the need to train judges to use the skills and techniques of cognitive intervention in the development of the personal dimensions.

strengthening the relationship between the rulers and the Union (and Iraqi Kurdistan) to feel safe while driving referees for the games and not feel the loss of their rights.

* Corresponding Author: alanyaba1971@yahoo.com, University of Salah al-Din.

تأثير منهج إرشادي معرفي في الشخصية الرياضية لدى حكام كرة القدم في محافظة كركوك

أ.م.د. نالان قادر رسول

احمد جلال إبراهيم

تاريخ البحث
- متوفر على الانترنت: 2021/6/30

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين

الكلمات المفتاحية

- منهج إرشادي
- معرفي
- الشخصية الرياضية
- حكام
- كرة القدم

الخلاصة: هدفت الدراسة الى:

- 1- اعداد برنامج إرشادي معرفي في تطوير الشخصية الرياضية والاداء التحكيمي لدى حكام كرة القدم في محافظة كركوك.
- 2- التعرف على الفروق في ابعاد الشخصية الرياضية والاداء التحكيمي لدى المجموعتين التجريبيه والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدى لدى حكام كرة القدم في محافظة كركوك. وأفترض الباحثان ما يأتي:-
- هناك فروق ذات دلالة معنوية في ابعاد الشخصية الرياضية والاداء التحكيمي بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبيه والضابطة لدى حكام كرة القدم في محافظة كركوك. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته وطبيعة البحث , اشتمل مجتمع البحث على حكام كرة القدم الدرجة الاولى في كركوك والبالغ عددهم (17) حكما وبعد تطبيق الاستبانات وتفرغها تم اختيار (14) حكما ، ثم قام الباحث بأعداد برنامج إرشادي معرفي , واستعان الباحث بعدد من الأساتذة في علم النفس الرياضي الذين قاموا بالقاء المحاضرات الإرشادية على أفراد المجموعة التجريبيه , أما أفراد المجموعة الضابطة فقد تركوا في ظروفهم الاعتيادية دون تعرضهم للبرنامج الإرشادي , وبعد جمع البيانات وتفرغها تم معالجتها إحصائيا باستخدام البرنامج الاحصائي المعروف ب(spss) أما الوسائل الاحصائية التي استخدمها في هذه الدراسة هي (النسبة المئوية , الوسط الحسابي , الانحراف المعياري , اختبار (t) للعينات المرتبطة واختبار (t) للعينات المستقلة)

وقد توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

- لم يظهر فروق في أبعاد الشخصية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية.
 - اظهرت الدراسة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تنمية الأداء التحكيمي .
- وفي ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها أوصى الباحث بما يأتي:
- استخدام المنهج المعد من قبل الباحث في الدورات التحكيمية المعتمدة من قبل الاتحادين العراقي والكرديستاني وذلك لتأثيره الواضح على مستوى الأداء التحكيمي.
 - الاهتمام بضرورة تدريب الحكام على استخدام مهارات و فنيات الارشاد المعرفي في تنمية الأبعاد الشخصية..

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن التقدم العلمي والتكنولوجي الذي شهدته مجالات الحياة المختلفة وضع الكائن البشري أمام تحديات كثيرة وكبيرة لتلبية متطلبات الحياة العصرية والتي نجمت عنها زيادة الضغوط النفسية للإنسان والتي أصبحت احد مميزات عصرنا الحالي . وبما أن الرياضيين من احد شرائح المجتمع فهم يعانون من عوامل نفسية في أثناء التدريب والمنافسات لتحقيق الانجاز .

تظهر أهمية برنامج المعرفي في الإرشاد النفسي للرياضيين كونه علاجاً مباشراً تستخدم فيه آليات وأدوات معينة وفنيات معرفية لمساعدة الرياضي في تصحيح أفكاره السلبية ومعتقداته اللاعقلانية التي

يصاحبها خلل انفعالي وتحويلها إلى معتقدات تتميز بتصحيح أو تعديل أو تغيير مكونات المعرفة الخاطئة أو السلبية بأخرى ايجابية، لذا فإن عملية إدارة الضغوط النفسية فيها هي مسألة ضرورية وملحة تتجلى بوضوح من خلال إعادة البنية المعرفية باستخدام التدخل السلوكي المعرفي لإدارة الضغوط النفسية ودوره في خلق فرص جديدة لتعديل السلوك ووضع الحلول المناسبة للنهوض بواقع التحكيم وتطويرها¹.

"تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لاقت اهتمام عالمي متزايد لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم ، وان تطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة القدم والذي شاهدها بشكل مثير خلال بطولة كاس العالم الأخيرة التي جرت في البرازيل جاءت نتيجة الانسجام والتكامل البدني والمهاري والخططي والجسمي والوظيفي ، ولم يظهر هذا الانسجام والتكامل بشكل عفوي وعشوائي بل جاءت نتيجة الاعتماد على التخطيط السليم وبذل جهود علمية كبيرة. لذا فان الاهتمام بحكم كرة القدم من أهميته الأساسية في التأثير في هذه اللعبة لذا أخذ المهتمين والمعنيين بكرة القدم إعداد وتأهيل الحكم بجدية واهتمام كبير وقد تم استخدام أفضل الطرق والوسائل لغرض أعداد الحكم أعداداً يتناسب وأهميته في تمشية أحداث كرة القدم بالشكل السليم والخالي من العنف والعدائية والتعامل مع اللعب والتنافس بأسلوب نظيف وبتنافس رياضي صحيح"² كان التحكيم وسيبقى واحداً من أهم الركائز نجاح وتطوير مباريات كرة القدم بحيث أصبحت مقولة (أعطني حكماً جيدين اعطك مباريات ناجحة) بل تعدى الأمر لذلك بكثير بحيث أصبح مستوى التحكيم العالي والمتطور يؤثر تأثيراً مباشراً في مستوى اللاعبين داخل الملعب أي بمعنى آخر ان التحكيم المتطور والعادل يساعد على الابداع وارتفاع المستوى وبناء على ذلك ومنذ بداية ممارسة كرة القدم عمد المختصون الى الاهتمام بالتحكيم وتطوير فوائده وتطوير أداء الحكم عن طريق المعسكرات والدورات التحكيمية الداخلية والخارجية بما ينسجم مع تطور مستوى كرة القدم من النواحي كافة .

تبرز أهمية هذا البحث في كونه يحاول ان يقترب من أهم السمات البارزة في شخصية الحكم المتمرس في تحكيم كرة القدم ، والتي تميز طبعه و سلوكه وتثير استجاباته ، إضافة الى التعرف على أهم السمات التي تساعده على الشعور بالتوافق النفسي وتستحثه على مقاومة الصراعات والمشاكل ، اذ ان هذه السمات من خلال ابعاده الثانوية تعمل على استثارة الميكانزمات الدافعية الأساسية لخفض التوتر و القلق والشعور بالأمن والثقة والراحة، كما تظهر أهمية هذه الدراسة في التعرف على أهم السمات التي تتدخل بصورة مباشرة في التأثير على قرارات الحكم في المباريات وكذا دافعيته نحو العمل والانجاز .

¹ يوسف القاضي وآخرون .(1981) : الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، ط1، دار المريخ ، السعودية ، ص 121.

² صباح قاسم ، سمير مهنا عناد .(2014) حكام كرة القدم ، تغذية ، مناهج، (بغداد وزارة التعليم العالي) ، ص 11 .

1-2 مشكلة البحث:

لقد اصبح الاهتمام من قبل العلماء والخبراء بالجانب النفسي لا يقل أهمية عن الاهتمام بالجانب البدني والمهاري لدى العديد من العاملين في المجال الرياضي , وحسب ما اشارت اليه العديد من المصادر العلمية ان عملية تطوير وتعزيز وإرشاد الجوانب النفسية بشكل عام والشخصية بشكل خاص يجب ان تستمر لفترات طويلة حتى يستطيع الرياضي خلق شكل من أشكال التوازن بين ما يملكه من معلومات نظرية وعملية على حد سواء .

من خلال ملاحظة الباحث الميدانية باعتباره حكما على مستوى الدرجة الاولى تبين له إن الحكام العاملين يحصلون على المعلومات النظرية والنفسية من خلال اوقات محددة في الدورات التحكيمية والاختبارات الخاصة بهم حيث ان هذه الفترات لا يفي بالغرض لذا تكمن مشكله بحثه في ايجاد طرق أخرى من خلال استمرار وادامة المعلومات النظرية والنفسية بالأخص ما يتعلق بشخصية الحكام ومدى تأثيرها على مستواهم وادائهم التحكيمي اثناء قيادتهم للمباريات والمتمثلة بأعداد بعض مناهج التدخل المعرفي والنظري بالإضافة إلى الاهتمام بالجوانب البدنية والمهارية لذا يحاول الباحث التصدي لهذه المشاكل.

1-3 أهداف البحث:

- 1- إعداد برنامج إرشادي معرفي للشخصية الرياضية لدى حكام كرة القدم في محافظة كركوك.
- 2- التعرف على الفروق في أبعاد الشخصية الرياضية لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى حكام الكرة القدم في محافظة كركوك.
- 3- التعرف على الفروق في ابعاد لشخصية الرياضية لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية بين الاختبارين البعديين لدى حكام كرة القدم في محافظة كركوك.

1-4 فروض البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة معنوية في إبعاد الشخصية الرياضية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لدى حكام كرة القدم في محافظة كركوك.
- 2- هناك فروق ذات دلالة معنوية في إبعاد الشخصية الرياضية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري:- حكام الدرجة الأولى المعتمدين للموسم 2015- 2016 في كركوك .
- 1-5-2 المجال الزمني :- من 19 / 1 / 2016 الى 16 / 4 / 2016
- 1-5-3 المجال المكاني :- قاعة ممثلية اللجنة الاولمبية في كركوك .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي , وذلك لملائمته وطبيعة المشكلة .

3-2 مجتمع البحث وعينته: اشتمل مجتمع البحث على حكام كرة القدم الدرجة الأولى في كركوك والبالغ عددهم (17) حكما . كما في الجدول (1) .

الجدول (1) يبين مجتمع البحث وعينته

مجتمع البحث	العدد	عينات البحث
17	3	تجربة الاستطلاعية
	7	المجموعة الضابطة
	7	المجموعة التجريبية
	17	المجموع

3-3 الأجهزة والوسائل والأدوات المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث الأجهزة والأدوات اللازمة والضرورية التي تساعد على الوصول الى البيانات المطلوبة لحل المشكلة وتحقيق أهداف البحث:

3-3-1 الأجهزة المستخدمة في البحث: جهاز لابتوب نوع HP.

3-3-2 الوسائل والادوات المستخدمة في البحث:

-المراجع والمصادر العربية والاجنبية.

- اراء الخبراء والمختصين.

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

- مقياس الشخصية الشخصية.

- الاستبانات.

3-3-3 ادوات البحث:

استخدم الباحث الادوات الاتية في البحث:

3-3-4 مقياس الشخصية :

"تم صياغة فقرات المقياس من قبل اسامة كامل راتب وصدقي نورالدين"¹. والذي يتكون من (6) ابعاد للشخصية , يهدف الى بناء مقياس للشخصية. والمقياس يتكون من (72) فقرة ذات خمسة بدائل للإجابة

¹ أسامة كامل راتب, صدقي نورالدين , (2004) : تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي , ص 232 .

تتعلق بأبعاد الشخصية ، وعلى درجة ممكن ان يحصل عليها الحكم هي (360) ، واقل درجة هي (72) ، لذا فان درجة الحياد هي (216) ، ولكي يتناسب المقياس مع عينة البحث قام الباحث بتعديل بعض الفقرات مع الاحتفاظ بالمعنى والاتجاه الحقيقي لها لتتناسب مع عينة البحث كما في جدول رقم (2)، وترتب نتائج المقياس على الحكام الذين يحصلون على درجة اقل من درجة الحياد ، فالحكام ، الذين تكون درجاتهم اعلى من الحياد فهم يمتلكون التوجه الايجابي المرغوب فيه للشخصية الرياضية ، اما الحكام الذين تكون درجاتهم ادنى من الحياد فهم يمتلكون التوجه السلبي الغير المرغوب فيه للشخصية الرياضية ، وتكون الاجابة على المقياس باختيار بديل واحد من خمسة بدائل (دائما ، غالبا ، احيانا ، قليلا ، نادرا) وتعطى الدرجات (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) على التوالي .

3-3-4-1 صدق مقياس الشخصية الرياضية:

تم عرض الباحث فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس وكرة القدم لإصدار احكامهم على مدى صلاحيات الفقرات وسلامة صياغتها ، وتبين انه كان هناك نسبة اتفاق (100%) على جميع الفقرات وبذلك تتحقق الصدق الظاهري للمقياس.

3-3-4-2 ثبات المقياس الشخصية الرياضية:

حيث تم اجراء الثبات لمقياس الشخصية على عينة من الحكام الذين كانوا ضمن مجتمع البحث وبعد مرور اسبوعين تم تطبيق المقياس عليهم مرة ثانية ، وباستخدام معامل ارتباط البسيط بيرسون بين الاختبارين الاول والثاني تم ايجاد معامل الثبات وبلغ (0.87) مما يدل على ان المقياس يتمتع بمعامل ثبات عال وبهذا الاجراء اصبح المقياس جاهز للتطبيق على افراد العينة .

3-3-4-4 التكافؤ بين مجموعتي عينة البحث لابعاد الشخصية و تقييم الاداء:

قام الباحث باجراء مقارنة بين المجموعتين في المتغيرات المدروسة والمتمثلة بالأبعاد الشخصية وتقييم الاداء (وقد تم اختيار العينة على اساس هذين المتغيرين) وتم ايجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث باستخدام اختبار t. test كما في الجدول (5)

الجدول رقم (2) يبين التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة البحث

المعنوية	قيمة sig	قيمة t	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	الابعاد	المتغير
			±ع	-س	±ع	-س			
غير معنوية	0.406	-0.861	3.185	35.14	2.340	33.86	درجة	الدينامية	ابعاد الشخصية الرياضية
	0.078	-1.929	2.573	44.57	2.116	42.14	درجة	الدوافع والقيم	
	0.221	-1.291	2.370	40.57	4.375	38.14	درجة	الانفتاح	
	0.153	-1.526	3.185	34.14	1.915	32.00	درجة	الاجتماعية	
	0.130	1.625	5.367	17.86	4.082	22.00	درجة	الضغط	
	0.437	0.804	2.887	32.00	3.094	33.29	درجة	التدريب الذاتي	

يتبين من الجدول (2) ان الفروق كانت غير معنوية بين افراد مجموعتي البحث في (ابعاد الشخصية الرياضية) (للدينامية) مما يدل على عدم وجود فروق بين المجموعتين وهذا يدل على ان المجموعتين الضابطة والتجريبية متكافئتين في ابعاد الشخصية الرياضية وتقييم الأداء .

3-5 متغيرات البحث وكيفية ضبطها: "إن من مميزات العمل التجريبي كما يشير "(الخوخي, 2005) نقلا عن (فان دالين) يقوم الباحث "بفحص خطته التجريبية فحفا دقيقا , لكي يتأكد فيما اذا كان هناك مؤثرات خارجية , ومتغيرات ترجع الى الإجراءات التجريبية , ومتغيرات ترجع الى العينة تؤثر في المتغير التابع , وعليه ان يبذل كل الجهد المستطاع لضبط المتغيرات التي يتبناها"¹ .

(المتغير المستقل للمجموعة التجريبية وهو البرنامج للتدخل المعرفي , المتغيرات التابعة هي مقياس الشخصية الرياضية واستمارة تقييم الاداء , المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر في سلامة التصميم التجريبي للبحث (السلامة الداخلية والسلامة الخارجية). نوضحها كالآتي:

3-6-1 السلامة الداخلية للتصميم: تتحقق السلامة الداخلية عندما يتأكد الباحث من انه يتمكن من السيطرة على المتغيرات , التي يمكن ان تؤثر في المتغير التابع لكي يعزو الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة الى المتغير المستقل وليس الى المتغيرات او عوامل دخيلة كانت قد اثرت قبل ادخال المتغير المستقل او في اثائه . لذا قام الباحث بضبط المتغيرات الاتية:

العمليات المتعلقة بالنضج:

"المقصود بالنضج هو العوامل الفسيولوجية والتشريحية التي تحدث للإنسان في مدة زمنية معينة " (عثمان, 2000, 129). وضبط هذا العامل من خلال تنفيذ البرنامج للمدة الزمنية نفسها لأفراد عينة البحث كافة.

ظروف التجربة والعوامل المصاحبة:

وفيما يتعلق بهذا البحث, لم تتعرض عينة البحث خلال مدة التجربة من تاريخ 24 /1 /2016 ولغاية 16/4/2016 لحادث يؤثر سلبا في التجربة.

ادوات القياس:

تمت السيطرة على هذا المتغير باستخدام ادوات قياس موحدة لجميع الافراد من خلال تكرار ظروف التجربة نفسها واسلوب القياس الموحد لجميع الافراد.

¹ الخيال , افتخار كنعان .(1994) : اثر الإرشاد التربوي في التحصيل الدراسي في مادة اللغة الإنكليزية لطالبات المرحلة المتوسطة , (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية التربية , الجامعة المستنصرية , ص 32.

الفرق في اختيار الافراد:

تمت السيطرة على هذا المتغير بتحقيق التكافؤ بين المجموعتين , فضلا عن ذلك اختار الباحث الطريقة العشوائية في اختيار المجموعتين الضابطة والتجريبية.

الاندثار التجريبي (التاركون للتجربة):

يقصد به الاثر الناتج عن انقطاع بعض الحكام وتركهم ضمن احدى مجموعات البحث , مما يؤثر على نتائج الاختبار وقد سيطر الباحث على هذا المتغير , ولم يحدث عرضا يؤثر في التجربة .

3-6-2 السلامة الخارجية للتصميم: يمكن للباحث تعميم نتائج بحثه خارج نطاق عينة البحث وفي مواقف تجريبية مماثلة اذا ما تحقق من السلامة الخارجية للتصميم. وللتأكد من تحقيق السلامة الخارجية ينبغي ضبط العوامل الاتية:

1-تفاعل تأثير المتغير التجريبي (المستقل) مع اختيار العينة : ليس لهذا المتغير اي تأثير في التجربة وذلك لاختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية , وتحقيق التكافؤ بين مجاميع البحث.

2-اثر الاختبار القبلي: تم ازالة تأثير هذا المتغير بإطالة المدة ما بين الاختبارين القبلي والبعدي.

3-اثر التفاعل بين عاملين او اكثر او تداخل المواقف التجريبية: لم يتعرض افراد العينة لأي تجربة اخرى خلال مدة تنفيذ التجربة , اذ ينبغي ان لا يتعرض افراد عينة البحث (التجريبية والضابطة) الى اجراءات تجارب اخرى خلال الفترة الزمنية نفسها, وبالتالي انعدام تأثير هذا العامل .

4-اثر الاجراءات التجريبية : لم تشعر الباحث الحكام بأهداف البحث, فضلا عن ذلك سوف يتطلب العمل التجريبي في البحث ضبط عوامل اخرى تتعلق بإجراءات تجريبية حفاظا على سلامة التصميم التجريبي من اثارها ومن هذه العوامل.

أ-البرنامج الارشادي: بعد الاطلاع على الأدبيات والمراجع العلمية المتعلقة بالمنهج الارشادية , تم اعداد برنامج ارشادي معرفي في تطوير الشخصية والاداء لدى حكام كرة القدم في كركوك (الجلسات) وقد عرض على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس الرياضي (ملحق رقم 2) للتحقق من مدى صلاحية محتوى المنهج الارشادي , الذي يضم (13) جلسة ارشادية جماعية بمعدل جلسة واحدة في الاسبوع , وزمن كل جلسة (45) دقيقة ولمدة (13) اسبوعا , لقاء المادة الارشادية : القيت المحاضرات الارشادية المعرفية من قبل السادة المختصين في علم النفس الرياضي .

ب- الفترة الزمنية للتجربة:

تمت السيطرة على هذا المتغير بإخضاع عينة البحث في المجموعة التجريبية لمدة زمنية واحدة , اذ بدأت بتاريخ 2016/1/24 بواقع 13 جلسة ارشادية معرفية , جلسة واحدة في الاسبوع .

ج- مكان الجلسات الارشادية:

طبقت جلسات تأثير برنامج التدخل المعرفي على المجموعة التجريبية في قاعة ممثلة اللجنة الاولمبية العراقية في كركوك وقاعة نادي اربيل الرياضي . اذ قام الباحث بالتنسيق مع السادة المختصين بتطبيق جلسات المنهاج الارشادي المعرفي وفي وفق جدول اسبوعي منتظم .

3-7 البرنامج الارشادي: لغرض تحقيق اهداف البحث الحالي في اعداد برنامج ارشادي معرفي , الذي يهدف الى معرفة هذا المنهج الارشادي المعرفي وبما ان هدف البحث هو معرفة تأثير برنامج التدخل المعرفي في تطوير بعض السمات الشخصية , والاداء لدى حكام كرة القدم في محافظة كركوك, لذلك ينبغي توظيف منهج يتلاءم مع طبيعة البحث , وتحديد الاسلوب التدخل المعرفي المناسب , لذا استخدم الاساليب الفعالة في التخطيط ويسعى للبحث للوصول الى اقصى حد من الفعالية وبأقل التكاليف

3-7-1 خطوات اعداد برنامج الارشادي المعرفي: تم الاعتماد على نظام التخطيط في اعداد برنامج الارشادي المعرفي, اذ قام الباحث بوضع منهج للتدخل المعرفي, واعداده في ضوء مشكلة البحث مستند الى الخطوات الاتية:-

1-تحديد الاحتياجات: "وهي مجموعة من الخطوات التي ينبغي ان يقوم بها معد البرنامج لمعرفة الحاجات الاساسية التي يستند اليها في صياغة اهداف البرنامج"¹ . وفي هذه الخطوة تتضمن عناوين الجلسات التدخل المعرفي ملحق (الجلسة الاولى التعريفية) معتمدة على الادبيات والدراسات السابقة وقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التربية وعلم النفس وعلم النفس الرياضي , والاخذ بأرائهم حول عناوين بعض الجلسات ومحاورها , وقد كان هناك اتفاق على تسلسل الجلسات والاتفاق على زمن الجلسات , والاتفاق على زمن الجلسة الواحدة ب(45-50) دقيقة.

2-اختيار الاولويات: قام الباحث بتصميم البرنامج الارشادي المعرفي في تطوير الشخصية بصيغته الاولى ملحق (6) وترتيب عناوين الجلسات الارشادية ترتيبا يعتمد على التسلسل المنطقي للجلسات الارشادية وحسب الاسبقيات اعتمادا على اراء الخبراء في ترتيبها , وقد تم الاخذ بنظر الاعتبار ملاحظاتهم حول بعض الجلسات من حيث المحتوى والفنيات وتسلسل المحاور .

3-تحديد الاهداف: الهدف من المنهج للبحث الحالي هو تطوير الشخصية والاداء التحكيمي لدى حكام كرة القدم في محافظة كركوك.

¹ الخيال ، افتخار كنعان مصدر سبق ذكره ، ص 35 .

4- ايجاد نشاطات وبرامج لتحقيق الاهداف: تم تحديد كيفية تقديم هذه النشاطات والافراد الذين سيقومون بإدارتها وتنفيذها بالأساليب المحددة والجدول الزمني المطلوب لتنفيذ تلك النشاطات وبعد الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة ومناقشة عدد من المختصين للإفادة من خبراتهم.

3-8 التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية بتاريخ 2016/1/16 على العينة المؤلفة من 3 حكام اذ تم فيها اجراء اختبار مقياسي (الابعاد الشخصية استمارة تقييم الاداء) وتم اختيارهم من مجتمع البحث, وقد تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على ما يأتي:

- 1- مدى وضوح التعليمات وعبارات المقياس للحكام ودرجة استيعابهم لها.
- 2- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد يواجهها الباحث في اثناء التطبيق.
- 3- الاجابة عن الاستفسارات والتساؤلات من قبل الحكام والاخذ بها عند تطبيق على العينة الرئيسية.

3-9 التجربة الرئيسية:

3-9-1 تطبيق البرنامج الارشادي: هياً الباحث الظروف لتنفيذ برنامج الارشادي المعرفي , وبأشر بتطبيقه بالتعاون مع السادة المحاضرين كما في ملحق (5) على المجموعة التجريبية, واستغرق تطبيق المنهج (85) يوماً , وابتداء من 2016/1/24 ولغاية 2016/4/16 , اذ تم خلال هذه المدة تطبيق برنامج التدخل المعرفي بالاعتماد على الاسلوب الجماعي في طريقة المناقشة , وكانت المحاضرة بأسلوب الارشاد الجماعي , واستغرقت مدة تطبيق المنهج التدخل المعرفي (13) اسبوع وبواقع جلسة واحدة في الاسبوع .ومدة الجلسة (45) دقيقة , وكان عدد جلسات التدخل المعرفي (13) جلسة , واقامت الجلسات ايام السبت في الساعة (11) صباحا. اما المجموعة الضابطة فلم تخضع الى برنامج الارشادي المعرفي وبقيت في ظروفها الاعتيادية.

3-9-2 الاختبار البعدي: قام البحث بالاختبار البعدي بتاريخ 2016 / 4 / 30 على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وتحت نفس الظروف التي تم فيها الاختبار القبلي في الاجتماع الدوري للحكام في كركوك في اعطاء استمارة (الابعاد الشخصية) , وتقييم ادائهم التحكيمي في المباريات عن طريق حكام دوليين سابقين البالغ عددهم

(3) واستغرقت حوالي اسبوعين بواسطة استمارة تقييم الاداء للمجموعتين.

3-10 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم التربوية SPSS للحصول على :
الوسط الحسابي-الانحراف المعياري-قيمة T-الارتباط البسيط

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير أبعاد الشخصية :

الجدول رقم (6)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) ودرجة الاحتمالية (sig) لمتغيري أبعاد الشخصية والاداء التحكيمي للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي .

المتغير	الايبعاد	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحتسبة	الاحتمالية (sig)	الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±			
الشخصية	الدينامية	35.14	3.185	34.14	1.345	0.661	0.533	غير معنوي
	الدوافع	44.57	2.573	45.00	3.162	-0.386	0.713	غير معنوي
	الانفتاح	40.57	2.370	37.86	2.968	1.974	0.096	غير معنوي
	الاجتماعية	34.14	3.185	33.14	2.673	0.917	0.395	غير معنوي
	الضغط	17.86	5.367	18.89	6.842	-0.676	0.524	غير معنوي
	التدريب الذاتي	32.00	2.887	31.71	1.976	0.258	0.805	غير معنوي

* معنوي عند مستوى المعنوية (Sig. ≤ 0.05) ** معنوي عند مستوى المعنوية (Sig. ≤ 0.01)

من خلال ملاحظة الجدول رقم (6) يتبين بان الفروق كانت غير معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد الشخصية، إذ كانت قيمة (t) المحتسبة لكل هذه الأبعاد هي (0.661، -0.386، 0.917، 1.974، -0.676، 0.258) لأبعاد الشخصية (الدينامية، الدوافع، الانفتاح، الاجتماعية، الضغط، التدريب الذاتي) على التوالي، وقيمة الاحتمالية (sig) هي (0.533، 0.713، 0.096، 0.395، 0.524، 0.805) ، إذاً توجد فروق غير معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي لأبعاد الشخصية، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى عدم رغبة الحكم في التفاعل والمشاركة مع زملائه الحكام لكي لا يؤدي الى تغيير في العلاقات بينهم . كما يرى كولي أن هذه القوى المؤثرة في العلاقات على شكل تفاعلات تؤدي إلى تغيير يحدث تأثيراً في اتجاهات الجماعة. ويمتد هذا التغيير إلى اتجاهات الأفراد وسماتهم الشخصية واهتماماتهم ومهاراتهم وإلى غير ذلك خلال عمليات التفاعل الاجتماعي ، ويبحث عن سلوك ناجح لتحقيق التكيف الشخصي والاجتماعي مع ذاته و الاخرين ، فالحكم الذي يمتلك خبرة واسعة يستطيع مواجهة المشاكل النفسية التي يتعرض اليها ، وان نقص الخبرة سوف يضيف اعباءاً جديداً فضلاً عما الى ما يتعرض له من حالات مواجهة اثناء المباريات، "اذ يذكر ان الخبرة الرياضية قد تمثل نوعاً من الضغط النفسي والتوتر الشديد الذي يؤثر نفسياً على قدرات بعض الرياضيين الشخصية، حالة القلق والتوتر او الملل الذي يمرون به. كما يذكر المندلاوي أن التدريب الذاتي له تأثيرات ايجابية على الحالة النفسية وجسم الرياضيين حيث يساهم في أحلال الهدوء والتعقل مؤدياً إلى تخفيض أو إزالة حالة التوتر. بعض الرياضيين الذين لديهم الميل المعاكس تجاه مثل هذا النوع من التدريب فأن تأثيرات هذا التدريب منخفضة أو معدومة

كليا وفي بعض الحالات الأخرى من الممكن ظهور عواقب ثانوية لعدم التحمل¹ لثقل الواجبات التحكيمية التي يؤديها وتأخير استئناف دوري اقليم كردستان بسبب الظروف الاقتصادية التي يمر بها البلد مما يؤدي الى حالة من عدم الاستقرار النفسي والذهني.

4-2 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لمتغيري أبعاد الشخصية والاداء التحكيمي وتحليلها ومناقشتها:

الجدول رقم (8)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) ودرجة الاحتمالية (sig) لأبعاد الشخصية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البعدية.

المتغير	الابعاد	المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	Sig	الدلالة
الشخصية	الدينامية	الضابطة	7	33.14	2.610	-0.901	0.385	غير معنوي
		التجريبية	7	34.14	1.345			
	الدوافع	الضابطة	7	42.86	4.059	-0.102	0.292	غير معنوي
		التجريبية	7	45.00	3.162			
	الانفتاح	الضابطة	7	38.71	3.498	0.494	0.630	غير معنوي
		التجريبية	7	37.86	2.968			
	الاجتماعية	الضابطة	7	30.71	3.729	-1.401	0.187	غير معنوي
		التجريبية	7	33.14	2.673			
	الضغط	الضابطة	7	26.14	11.735	1.417	0.182	غير معنوي
		التجريبية	7	18.86	6.842			
	التدريب الذاتي	الضابطة	7	35.29	5.219	1.693	0.116	غير معنوي
		التجريبية	7	31.71	1.976			

ظهر من خلال الجدول رقم (8) ان بعد الدينامية للمجموعتين التجريبية والضابطة كان بوسط حسابي (33,14) للمجموعة الضابطة و (34,14) للمجموعة التجريبية وبانحراف معياري (2,610) للمجموعة الضابطة و(1,345) للمجموعة التجريبية وقيمة (t) كانت (0,901 -) وقيمة الاحتمالية كانت (0.385)، وبما أن قيمة الاحتمالية أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، إذاً لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعد الدينامية ويعزو الباحث سبب ذلك الى عدم رغبة الحكم في التفاعل والمشاركة مع زملائه الحكام لكي لا يؤدي الى تغيير في العلاقات بينهم . كما يرى كولي أن هذه القوى المؤثرة في العلاقات على شكل تفاعلات تؤدي إلى تغيير يحدث تأثيراً في اتجاهات الجماعة. ويمتد

¹ قاسم حسين المندلاوي ومحمود عبد الله الشاطي. (1987) : التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، جامعة الموصل / دار الكتب لطباعة والنشر ص 140 .

هذا التغيير إلى اتجاهات الأفراد وسماتهم الشخصية واهتماماتهم ومهاراتهم وإلى غير ذلك خلال عمليات التفاعل الاجتماعي.

ويعزو الباحث سبب ذلك صعوبة الحكام في "الانفتاح في مجال الرياضة ويملك خبرة بالأفكار والاساليب كما يعرف النقاط الضعف عنده ، ويضيف الباحث ان عدم وجود خبير نفسي للمجموعة الضابطة الذي يساعد في تخفيف التوتر النفسي التي يتعرض اليه الحكام من جراء عملية التدريب والمنافسة ، حيث ان الخبير او المرشد النفسي يضيف خبرات ومعارف نظرية فضلاً عن الخبرة العلمية التي يتعرض اليها الحكم في العملية التدريبية ، اذ يرى (براء، 2000): " أهمية ودور النظرية المعرفية باعتباره مدخلا مهما في تفسير وتوضيح العمليات المستخدمة لتخفيف الضغط والتوتر النفسي الذي يتعرض له حكام كرة القدم".¹

اما التدريب الذاتي للمجموعتين التجريبية والضابطة كان بوسط حسابي (35,29) للمجموعة الضابطة و(31,71) للمجموعة التجريبية وبانحراف معياري (5,219) للمجموعة الضابطة و(1,976) للمجموعة التجريبية وقيمة (t) كانت (1,693) وقيمة الاحتمالية كانت (0.116)، وبما أن قيمة الاحتمالية أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، إذاً لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعد التدريب الذاتي ويعزو الباحث سبب الى حالة القلق والتوتر او الملل الذي يمرون به. كما يذكر المندلوي أن التدريب الذاتي له تأثيرات ايجابية على الحالة النفسية وجسم الرياضيين حيث يساهم في أحلال الهدوء والتعقل مؤدياً إلى تخفيض أو إزالة حالة التوتر . بعض الرياضيين الذين لديهم الميل المعاكس تجاه مثل هذا النوع من التدريب فأن تأثيرات هذا التدريب منخفضة أو معدومة كلياً وفي بعض الحالات الأخرى من الممكن ظهور عواقب ثانوية لعدم التحمل (المندلوي، 1987، 140) نقلة الواجبات التحكيمية التي يؤدونها و تأخير استئناف دوري اقليم كوردستان بسبب الظروف الاقتصادية التي يمر بيها البلد مما يؤدي الى حالة من عدم الاستقرار النفسي والذهني. وكذلك كانت الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في الاداء (84,00) وبانحراف معياري (2,449) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في الاداء (87,86) وبانحراف معياري (1,574) وقيمة (t) كانت (-3,505) وقيمة الاحتمالية (0.004)، وبما أن قيمة الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة (0.01)، إذاً توجد فروق معنوية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث سبب ذلك الى تأثير البرنامج الارشادي المعرفي والذي جعل الحكام يحصلون على درجات عالية في الاداء (تحكيم المباريات)، حيث ان فنيات البرنامج الارشادي المعرفي، قد ساعد على تحسين ادائهم وتخفيف الضغوط عنهم وأبعاد العوامل النفسية السلبية عنهم، وكيفية التعامل مع المشاكل بشكل ايجابي ، والثقة

¹ الخليفة ، ابراهيم وآخرون .(2008): علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي ، مصر ، ص 36 .

بالنفس التي تتعكس على عملية ضبطه لنفسه وأفكاره والتحكم بها, "أن إعادة بناء تكوين المفاهيم هذه تؤدي الى إعادة تعريف الفرد لمشكلاته بطريقة تعطيه الثقة والتفهم والقدرة على الضبط, وهذه جميعها من مستلزمات عملية التغيير, لأن إعادة تكوين المفاهيم تساعد على إعطاء معان جديدة للأفكار والمشاعر والسلوكيات"¹.

ويعزو الباحث أيضا سبب ذلك إلى المنهج الإرشادي وما تضمنه من فنيات تهدف على تعديل السلوك , وتسعى إلى جعل الحكم ان يحاول اقامة علاقات إيجابية مع زملائه , المبنية على الحب والاحترام والاستماع إلى توجيهات الزملاء والمدربين والمقيم , وعدم النظر أليهم بنظرة كراهية .(محمد, 70, 1992). ويعزو الباحث ايضا إلى فاعلية البرنامج المستخدم في التحكم في الضغوط والعوامل النفسية لانفعالات الاشخاص من خلال استخدام الأساليب النفسية في المعالجة وهي تعد بحد ذاتها منهجاً في علاج مشكلات التي تواجههم في هكذا نوع من الظروف , وبذلك يتفق الباحث مع رأي , Borders, 1992 في نجاح أسلوب الإرشاد مع العينات الصغيرة إذ " أن إرشاد المجاميع الصغيرة والمنظمة بشكل خاص ولمدة زمنية محددة يعد ممارسة وتطبيقاً أميناً ودقيقاً بالاستناد إلى مبادئ ومفاهيم ديناميكية المجموعة وسير تقدمها و ملائمتها من الناحية التطويرية سوف يؤدي إلى تفاعلات وارتباطات قوية وثابتة مع التمرين تمكنهم من تعلم واكتساب المهارات والقدرات ذات العلاقة بالتخطيط والتنظيم". (Borders, 1992, 491).

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1-عدم ظهور تأثير واضح للمنهج المعد من قبل الباحث على الشخصية .
- 2-لم يظهر فروق في الشخصية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية .
- 3-اظهرت الدراسة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تنمية الأداء التحكيمي

5-2التوصيات

- 1-استخدام المنهج المعد من قبل الباحث في الدورات التحكيمية المعتمدة من قبل الاتحادين العراقي والكرديستاني وذلك لتأثيره الواضح على مستوى الأداء التحكيمي.
- 2-الاهتمام بضرورة تدريب الحكام على استخدام مهارات وفنيات الارشاد المعرفي في تنمية الشخصية .

¹ سعيد حسني العزة وعبد الهادي جودت عزت .(1999) : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان-الأردن ، ص 232.

3- ضرورة تواجد خبير نفسي للحكام في الدورات والمعسكرات أسوة بالمدرّب البدني كضرورة لنجاح العملية التدريبية.

المصادر:

- ❖ أسامة كامل راتب, صدقي نورالدين , (2004) : تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي .
- ❖ خلف , صباح قاسم , سمير مهنا عناد . (2014) حكام كرة القدم , تغذية , مناهج , (بغداد وزارة التعليم العالي) .
- ❖ الخليفة , ابراهيم وآخرون .(2008): علم النفس الرياضي, ط1, دار الفكر العربي , مصر .
- ❖ الخيال , افتخار كنعان .(1994) : اثر الإرشاد التربوي في التحصيل الدراسي في مادة اللغة الإنكليزية لطالبات المرحلة المتوسطة , (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية التربية , الجامعة المستنصرية .
- ❖ عثمان , السيد عثمان والشرقاوي , انور . (1978) : التعلم وتطبيقاته, دار الثقافة , القاهرة .
- ❖ العزة , سعيد حسني وعبد الهادي , جودت عزت .(1999) : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي , مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع , عمان-الأردن .
- ❖ القاضي , يوسف وآخرون .(1981) : الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي , ط1, دار المريخ , السعودية .
- ❖ قانون كرة القدم . 2014 .
- ❖ المندلاوي , قاسم حسين مهدي ومحمود عبد الله الشاطي . (1987) : التدريب الرياضي والأرقام القياسية , جامعة الموصل / دار الكتب للطباعة والنشر .

- OSAMA KAMEL RATIB, SIDQI NOUREDDINE, (2004): TRAINING PSYCHOLOGICAL SKILLS IN THE SPORTS FIELD, CAIRO, ARAB THOUGHT HOUSE.
- KHALAF, SABAH QASSEM, SAMIR MUHANNA INAD. (2014) FOOTBALL REFEREES, NUTRITION, CURRICULA, (BAGHDAD, MINISTRY OF HIGHER EDUCATION.(
- AL-KHALIFA, IBRAHIM ET AL. (2008): MATHEMATICAL PSYCHOLOGY, EDITION 1, DAR AL-FIKR AL-ARABI, EGYPT.
- AL-KHAYAL, IFTIKHAR KANAAN. (1994): THE EFFECT OF EDUCATIONAL COUNSELING ON ACADEMIC ACHIEVEMENT IN ENGLISH LANGUAGE FOR MIDDLE SCHOOL STUDENTS, (UNPUBLISHED MA THESIS), COLLEGE OF EDUCATION, AL-MUSTANSIRIYA UNIVERSITY.
- OTHMAN, MR. OTHMAN AND AL-SHARQAWI, ANWAR. (1978): LEARNING AND ITS APPLICATIONS, HOUSE OF CULTURE, CAIRO.
- AL-AZZA, SAEED HOSNI AND ABDEL-HADI, JAWDAT EZZAT. (1999): COUNSELING AND PSYCHOTHERAPY THEORIES, LIBRARY OF CULTURE HOUSE FOR PUBLISHING AND DISTRIBUTION, AMMAN - JORDAN
- AL-QADI, YOUSSEF AND OTHERS. (1981): PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND EDUCATIONAL GUIDANCE, 1ST EDITION, DAR AL-MARIKH, SAUDI ARABIA.
- FOOTBALL LAW. 2014.
- AL-MANDALAWI, QASSEM HUSSEIN MAHDI AND MAHMOUD ABDULLAH AL-SHATI. (1987): MATHEMATICAL TRAINING AND RECORDS, UNIVERSITY OF MOSUL / DAR AL-KUTUB FOR PRINTING AND PUBLISHING.

ملحق (1) مقياس الشخصية

ت	الفقرات	نادرا	قليلا	احيانا	غالبا	دائما
1.	اثق في النجاح واعترف بأخطائي					
2.	لدي توقع نحو فوز احد الفريقين					
3.	يمكنني التعرض للمخاطر عند خسارة احد الفريقين					
4.	استمتع بالتدريب مع الاخرين					
5.	لا اريد ان اكون موضع اهتمام عند فوز احد الفريقين					
6.	اريد ان اكون رياضيا مشهورا في لعبتي					
7.	اثق في قدراتي الذاتية					
8.	استطيع تصحيح ادائي بسرعة عندما اخطئ					
9.	لدي ثقة في الاداء الجيد واطهار كفاءتي					
10.	استفيد من موهبتي في تحقيق افضل اداء					
11.	يصعب علي الاندماج في الاداء اثناء المباراة					
12.	افشل في تحقيق افضل اداء					
13.	لدي خبرة بالأفكار والاساليب الحديثة للتدريب					
14.	اتقبل الافكار والاساليب التي تطور من ادائي					
15.	احتفظ بمستوى ادائي الجيد مع تغيير مواقف المباراة					
16.	اتوقع خطة المباراة للفريقين قبل بدنها					
17.	مستوى ادائي لا يتناسب مع قدراتي الحقيقية					
18.	اعرف مستوى ادائي المطلوب تحقيقه					
19.	اعرف نقاط الضعف في مهاراتي وكيفية تطويرها					
20.	اقوم الابتكار والتجديد في الرياضة					
21.	اتجنب استخدام اجهزة التدريب الحديثة					
22.	اشعر ان ما انجزته قليلا					
23.	استفادتي قليلة من ادائي السابق					
24.	ليس لدي الرغبة في تصحيح اخطائي					
25.	اشعر ان نبضات قلبي تكون سريعة قبل المباراة					

					اشعر بالعصبية قبل المباراة	.26
					افشل في تحقيق قدراتي البدنية	.27
					اشعر بالقلق قبل المباريات الهامة	.28
					اشعر بالضعف التهيئة للمباراة	.29
					اتحدث مع نفسي للانسحاب من الرياضة	.30
					اخشى الفشل وفقدان السيطرة على ادائي	.31
					اشعر بالإجهاد البدني والنفسي	.32
					استسلم سريعا لضغوط المباراة	.33
					افتقد الى الرغبة في تحقيق المكسب	.34
					اشعر بعدم الراحة عندما يكون ادائي موضع تقويم من الاخرين	.35
					اشعر بالهدوء قبل المباراة	.36
					احرص على التدريب بجدية	.37
					احرص على بذل أقصى ما في استطاعتي	.38
					ادائي في المباراة جيدة	.39
					اسعى للتفوق على جميع زملائي	.40
					انا شغوف في ان اكون الافضل في المباراة	.41
					هدفي ان اكون في افضل مستوى رياضي	.42
					اتدرب جيدا استعدادا للمباراة	.43
					يمكنني الاعتماد على نفسي بسهولة	.44
					يمكنني مساعدة او نقل اللاعب المصاب الى خارج ميدان اللعب	.45
					اظهر الروح الرياضية عند التعامل مع الاخرين	.46
					لا اتناول العقاقير والمنشطات	.47
					ابذل أقصى ما عندي لتنفيذ الاداء الصحيح	.48
					اتحدث مع نفسي بضرورة تحقيق اهدافي	.49
					يمكنني ان ابتسم في المواقف الضاغطة	.50
					اتعامل مع الرياضيين على نحو افضل من معاملتهم لي	.51
					اتعامل مع لاعبي الفريقين بروح رياضية	.52

					استشير مشرف او مقيم المباراة قبل المباراة	.53
					استفيد من الرياضة في تكوين علاقات اجتماعية	.54
					يسهل عليـة تكوين علاقات اللاعبين	.55
					افشل في السيطرة على انفعالاتي	.56
					استمتع بالعلاقات الجيدة مع الاخرين	.57
					اجد صعوبة في مناقشة زملائي	.58
					اتجنب تكوين علاقات مع الرياضيين	.59
					اكون سعيدا عندما اتدرب بمفردي	.60
					اتجاهل وجهات نظر زملائي	.61
					اجد صعوبة في التعاون مع زملائي	.62
					اخبر نفسي بالهدوء عند مواجهة ضغوط المباراة	.63
					يمكنني تهدئة نفسي قبل المنافسة بأداء التصور العقلي اني لعب جيدا	.64
					استخدم التصور العقلي للتدريب على خطة الاداء في المباراة	.65
					افشل في تحقيق الاداء الذي تدربت عليه بالتصور العقلي	.66
					لدي اهداف تدريب واضحة احاول تحقيقها	.67
					اتحدث مع نفسي عن خبرات الفشل قبل المنافسة	.68
					افشل في تحقيق افضا اداء	.69
					اساليب الاسترخاء تؤثر قليلا على مستوى ادائي	.70
					استطيع الاداء الجيد دون استخدام التصور العقلي	.71
					اقوم بأداء حركات او مهارات قبل المباراة	.72