

توجيهات مقترحة لتحسين الطاقة النفسية لحكام كرة القدم بجمهورية مصر العربية

أ.د/ ماجد مصطفى اسماعيل

أ.د/ رشا محمد أشرف

الباحث/ اسلام سعيد عبدالسميع

١/١ مقدمة ومشكلة البحث :

يعد مجال التحكيم من المجالات المهمة التي تستوجب البحث في الآونة الأخيرة لضمان الاستمرار في الارتقاء بمستوى كرة القدم ، وذلك بعد تناول البحث العلمي كافة الجوانب البدنية والوظيفية والنفسية للاعب كرة القدم ، مما أدى إلى الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين ، وكذلك تطوير الجوانب الفنية وطرق اللعب، وقد أشارت نتائج معظم الدراسات أن الحكم يبذل مجهود يساوي أو يفوق المجهود الذي يبذله اللاعب أثناء المباراة ، لذلك وجب الاهتمام ببعض الصفات البدنية والجسمية والسمات النفسية والعقلية والوظيفية والاجتماعية المرتبطة بطبيعة أداء حكم كرة القدم في المباراة . (٤ : ١٦٠)

فالتحكيم ليس بالأمر السهل الذي يستطيع أي فرد القيام به ، إذ يجب على الشخص الذي يمارسه أن يتمتع بصفات معينة وقدرات خاصة، ويمكن تنميتها بالتدريب المستمر إلى حد كبير . ويعد الحكم أحد الدعائم الأساسية في رفع رياضة كرة القدم وبالتالي وجب الاهتمام به من خلال العناية والتركيز على بعض الجوانب المهمة مثل القدرات البدنية وبعض السمات النفسية وبعض الجوانب الوظيفية والتي قد تسهم في الارتقاء بمستوى أداء الحكم ذلك الشخص الذي تتوافر فيه شروط خاصة . (٦ : ٣)

أوضح "أسامة راتب " (٢٠٠٧) ان الطاقة النفسية تتحقق من خلال تعلم الحكم كيف يسيطر على أفكاره - ذهنه - وهو ما يهدف إليه أساسا تدريب المهارات النفسية. ومن ثم لا تتضمن إجراءات التدريب الاهتمام بذلك . والواقع أن نجاح عملية التدريب لا تتحقق من خلال اكتساب الحكم القدرة على السيطرة والتحكم في تنظيم طاقته البدنية فحسب ، وانما من خلال السيطرة والتحكم في الطاقة النفسية كذلك . و أن الطاقة النفسية تحتاج الى توجيه لأنها يمكن أن تكون بناءة أو هدامة ، إيجابية أو سلبية ، ويتحقق ذلك من خلال مساعدة الحكام على توجيه طاقتهم النفسية وتعليمهم التركيز على الواجبات الحركية و الاداء ، وتجنب تشتت الحكم أن يفكر في الاداء الذى يقوم به ، و لا ينشغل في الاداء السابق ، أو التفكير في أداء لا يستطيع إنجازه . كما يستخدم مصطلح تجاوز المستوى الامثل للطاقة النفسية عندما يحدث أن مستوى الطاقة النفسية لدى الرياضيين يزيد عن الدرجة المثلى المطلوبة لتحقيق الاداء الاقصى أو أفضل أداء رياضي ممكن ، كما أن يحدث عندما يكون مصدر زيادة الطاقة النفسية لدى الرياضي نتيجة بعض المصادر السلبية مثل التوتر أو القلق أو الملل . هذا وحتى يستطيع الرياضي أن يحقق الاداء الاقصى فانه يحتاج الى معرفة الخصائص المميزة لحالة الطاقة النفسية المثلى هذا من ناحية ، ومعرفة العوامل التي تعوق وصوله الى حالة الطاقة النفسية المثلى من ناحية أخرى . (٢ : ١٢٦ ، ١٣١)

تكمن مشكلة البحث في انه من خلال عمل احد الباحثون وكونه حكماً من الحكام العاملين بالاتحاد المصري لكرة القدم أن هناك تذبذب في مستوي أداء الحكام وقد أعزي هذا إلي ضعف قدرتهم البدنية والفنية والنفسية نتيجة لعدم الاهتمام من قبل لجنة الحكام الرئيسية بالاتحاد المصري لكرة القدم بإعداد الحكام بدنياً ونفسياً وفنياً وذهنياً ، وذلك بشكل علمي ، مما قد يؤثر علي صحة اتخاذ القرارات نتيجة المجهود البدني والعصبي والذهني الذي يبذله كلاً من الحكم والحكام المساعدين في احتساب بعض الأخطاء مما قد يؤدي إلي إثارة اللاعبين والأجهزة الفنية والإدارية الجماهير .

وقد لاحظ الباحثون أن هناك العديد من المواقف والضغوط النفسية والعقلية التي يتعرض لها الحكم قبل واثناء المباراة والتي تؤدي الى انخفاض الطاقة النفسية لديهم ومن امثلة هذه المواقف : طبيعة المباراة ومدى اهميتها لدى الفريقين – طبيعة الفريقين – جمهور المباراة – الجهاز الفني – اللاعبين – الاعلام – مراقب الحكام المعين لمراقبة الحكم الرئيسي والحكام المساعدين .

ومن هنا تكمن اهمية البحث والحاجة اليه من خلال اعداد حكام كرة القدم للوصول الى الفورمة النفسية الجيدة (الطاقة النفسية) والتي تساعد الحكم على الشعور بالطمأنينة والسكون للنفس وتتقبل واقعها وتتعامل معه بشكل ايجابي فيختفى الشعور بالمشاعر السلبية المدمرة مثل الغضب والخوف والقلق ، والوصول الى الطاقة النفسية المثلى التي يكون فيه الحكم فى أفضل حالته النفسية من حيث مقدار الطاقة اللازمة لتحقيق أفضل أداء رياضى (الأداء الاقصى) مع الاخذ في الاعتبار أن مصدر الطاقة الشكل الايجابي – المتعة و السعادة – وليس المصدر السلبى مثل التوتر أو القلق أو الملل. ومن خلال اطلاع الباحثون وعلى حد علمهم أنه لم يتعرض أي من البحوث العلمية إلى وضع توجيهات مقترحة لتحسين الطاقة النفسية لحكام كرة القدم بجمهورية مصر العربية .

٢/١ أهمية البحث :

١/٢/١ يعتبر هذا البحث إضافة علمية في البنية المعرفية في مجال علم النفس الرياضي .
٢/٢/١ الكشف عن أوجه القصور والضعف والسلبيات والمشكلات المختلفة التي يعانى منها حكام كرة القدم .

٣/٢/١ وضع قائمة من التوجيهات المقترحة لتحسين الطاقة النفسية لحكام كرة القدم .

٣/١ هدف البحث :

يهدف البحث الى :

١/٣/١ قياس الطاقة النفسية لحكام كرة القدم بجمهورية مصر العربية .

٢/١٣ وضع توجيهات مقترحة لتحسين الطاقة النفسية لحكام كرة القدم بجمهورية مصر العربية .

٤/١ تساؤلات البحث:

١/٤/١ ما هو مستوى الطاقة النفسية لحكام كرة القدم بجمهورية مصر العربية ؟

٢/٤/١ ما هي التوجيهات المقترحة لتحسين الطاقة النفسية لحكام كرة القدم بجمهورية مصر العربية ؟

٥/١ مصطلحات البحث :

١/٥/١ **الطاقة النفسية** : هي اكثر نوعا من النشاط أو الحيوية أو الشدة لوظائف العقل واساسا للدافعية ، ويمكن ان تتخذ الشكل الايجابي أو السلبى ويتوقف ذلك على طبيعة الانفعالات مصدر الطاقة ، فالإثارة والسعادة مصدران للطاقة الايجابية ، أما القلق والغضب مصدران للطاقة السلبية . (٢ : ١٢٧)

٢/٥/١ **توجيهات تحسين الطاقة النفسية** : وتعني الأساليب و الإجراءات المقترحة التي يقدمها

عالم النفس او الحكم لنفسه لزيادة مستوى الطاقة النفسية الايجابية بما يحقق وصول الحكم الى الطاقة النفسية المثلى تمكيناً له لحل مشكلاته الشخصية أو الفنية . (تعريف إجرائي)

٦/١ الدراسات المرتبطة :

١/٦/١ الدراسات العربية :

١/١/٦/١ دراسة " أحمد إبراهيم الشربيني " (٢٠١٣) (١) " الذكاء الانفعالي وعلاقته بالضغط النفسية واتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم بقطاع شمال الصعيد " ، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، على عينة قوامها ٢٠٠ حكم كرة قدم ، وكشفت نتائج الدراسة عن توجد علاقة غير دالة إحصائياً بين حكام كرة القدم وفقاً لمتغير المؤهل التعليم في مقياس الشكل الجانبي النفسى لحكام كرة القدم في أبعاد (الثقة بالنفس – الصلابة النفسية – القيادة – تركيز الانتباه – تحمل المسؤولية – اتخاذ القرار – الهادفية – تقدير الذات – دافعية الإنجاز) ، توجد علاقة دالة إحصائياً بين حكام كرة القدم في مقياس الشكل الجانبي النفسى لحكام كرة القدم في أبعاد (الثقة بالنفس – الصلابة النفسية – القيادة – تركيز الانتباه – تحمل المسؤولية – اتخاذ القرار – الهادفية – تقدير الذات).

٢/١/٦/١ دراسة " حسين حبيب عبد علي " (٢٠١٥) (٥) " بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار لحكام كرة القدم بالعراق " ، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، على عينة قوامها ١٠٤ حكم كرة قدم ، وكشفت نتائج الدراسة - وجود ارتباط طردي دال معنوياً بين كل من تركيز الانتباه والصلابة النفسية واتخاذ القرار لحكام كرة القدم بالعراق و وجود ارتباط معنوي موجب طردي بين تركيز الانتباه واتخاذ القرار ، وجود ارتباط عكسي دال معنوياً بين الفلق الصريح واتخاذ القرار لحكام كرة القدم بالعراق ، كما اسفرت النتائج عن معادلات تنبؤية لدرجة اتخاذ القرار بمعلومية المتغيرات النفسية قيد البحث منفردة ومجمعة .

٣/١/٦/١ دراسة وليد احمد جبر (٢٠١٧) (٧) " توجيهات تطبيقية لمواجهة الضغوط العقلية لدى ناشئى الرياضات المختلفة " ، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، على عينة قوامها ٣٠٠ لاعب من لاعبي الدرجة الأنشطة الرياضية المختلفة بمحافظة القاهرة - الجيزة ، وكشفت نتائج الدراسة عن بناء تقنين مقياس للضغوط العقلية لناشئى الأنشطة الرياضية المختلفة الذي يتكون من ٦ ابعاد رئيسية باجمالى ٤٨ عبارة .

٢/٦/١ الدراسات الأجنبية :

١/٢/٦/١ دراسة " Thayer " (٢٠٠٣) (٩) " علاقة الطاقة النفسية وترابط المزاج بالصحة " ، استخدم الباحث المنهج التجريبي بالأسلوب الارتباطي ، على عينة قوامها ٨٣ لاعب ، وكشفت نتائج الدراسة عن أن لاعبي المنتخب ذو الخبرة العالية (المستوى العالى) لديهم دافعية ذاتية وأن خبرة الطلاقة النفسية تزداد لمن لديهم خبرة عالية (المستوى العالى) فى الرياضة مقارنة بمن لديهم خبرة أقل (المستوى المنخفض) .

٢/٢/٦/١ دراسة " فيرينك ميزو ، روبرت أروز " (٢٠١٠) (١٠) " العوامل النفسية في تنمية موهبة كرة القدم من منظور نموذج المواهب الرياضية التكاملية " ، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، على عينة قوامها ٤٢٥ لاعب كرة قدم ، وكشفت نتائج الدراسة عن أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الموهوبة والضابطة في حالة ٢٧ متغيراً من أصل ٤٨ ، أظهر المزيد من اللاعبين الموهوبين قيماً أكثر تفضيلاً في كل من الأبعاد الـ ٢٧ الداخلية والشخصية. وفقاً للنتائج ، فإن تطوير العوامل النفسية (مثل التركيز ، وقلة القلق ، والثقة بالنفس ، ومهارات التأقلم ، والمهارات الاجتماعية) ضمن نهج تكاملي يمكن أن يعزز الكفاءة الشخصية في تطوير موهبة كرة القدم .

٣/٢/٦/١ دراسة " بيرر جي ، د. مورغان " (٢٠١٠) (٨) " تدريب المهارات النفسية كوسيلة لتحسين أداء الرياضي في الرياضات عالية الكثافة " ، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، على عينة قوامها ٢٠٠ لاعب ، كشفت الاعتبارات المستندة إلى تدريب المهارات النفسية المتعلقة بنظام المعلومات الصحية عن المهارات الذاتية ، والتنمية الشخصية والمهارات الحياتية ، ومهارات تنظيم الإثارة ، والمهارات الإرادية ، والمهارات التحفيزية ، ومهارات الاسترداد باعتبارها أهم المهارات التي يجب معالجتها من أجل تحسين الأداء. كما يعتبر تطوير العاطفة المتناغمة ، والتكامل العملي للاستراتيجيات الإرادية ، واستخدام تقنيات الانتباه النقابي ، وتقنيات إدارة الألم ، واستخدام نهج قبول اليقظة ، والتفسير الميسر للأحاسيس المعرفية والجسدية ، مناسباً لتلبية المتطلبات النفسية لـ HIS .

٧/١ إجراءات البحث :

١/٧/١ منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث .

٢/٧/١ مجتمع البحث :

يشمل مجتمع البحث على حكام كرة القدم بجمهورية مصر العربية (حكام جدد - حكام الدرجة الثالثة) للموسم الرياضي (٢٠٢٠/٢٠٢١) والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم على مستوى جمهورية مصر العربية .

٣/٧/١ عينة البحث :

قام الباحثون باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية بواقع (٢٣٠) حكم من حكام كرة القدم بجمهورية مصر العربية (حكام جدد - حكام الدرجة الثالثة) والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم الموسم الرياضي (٢٠٢٠/٢٠٢١) .

٤/٧/١ أدوات جمع البيانات :

١/٤/٧/١ مقياس الطاقة النفسية لحكام كرة القدم اعداد (اسلام سعيد عبدالسميع): مرفق (٢) يتكون المقياس من (٣١) عبارة ، يتم الإجابة عليه بميزان تقدير ثلاثي (نعم ، ربما ، لا) (٣-٢-١) ، للتعرف على مستوى الطاقة النفسية لدى حكام كرة القدم بجمهورية مصر العربية من خلال المحاور الاتية :

المحور الأول (١٧) عبارة (الطاقة النفسية المثلى) .

المحور الثاني (٨) عبارة (الطاقة النفسية المنخفضة) .

المحور الثالث (٦) (تعبئة الطاقة النفسية) .

- وقد تم استنتاج تلك المحاور سابقاً من قبل البحث من خلال صدق التحليل العاملي وحساب الثبات الفا كرونباخ ، مما يدل على صلاحيته للتطبيق .

- ثم قام الباحثون بالبحث الحالي بتطبيقه على عينة البحث الأساسية وقوامها (٢٣٠) حكم (حكام جدد - حكام درجة ثالثة) على مستوى جمهورية مصر العربية في الفترة الزمنية (من ٢٠/١٠/٢٠٢١ الى ٢٠/١٠/٢٠٢١) من خلال استمارة الكترونية على Google drive ، للتعرف على مستوى الطاقة النفسية لديهم . (٣)

٢/٤/٧/١ استمارة التوجيهات المقترحة لتحسين الطاقة النفسية لحكام كرة القدم بجمهورية مصر العربية (اعداد الباحثون) :

- قام الباحثون من خلال المسح المرجعي للدراسات السابقة والمرتبطة و خبرة احد الباحثون كحكم كرة قدم معتمد بالإتحاد المصري لكرة القدم . تم تصميم تصور مقترح من التوجيهات لتحسين الطاقة النفسية للحكام مكونة من (١١) توجه (السيطرة على التوتر والانفعال ، مضادات الاكتئاب الطبيعية ، تعزيز الالتزام والتركيز ، تطوير الذات وتقوية الشخصية ، من نقاط الضعف الخاصة بك سوف تأتي قوتك ، معتقدات إيجابية يجب أن تتبناها ، أقوال وعبارات تحفيزية لتطوير النفس والذات ، جمل تحفيزية للتشجيع على النجاح ، فى يوم من الايام عند العودة الى الوراء ستضربك سنوات الكفاح كأجمل ، قصة وعبرة ، تخلص من الأفكار السلبية) .
- قام الباحثون بعرض الصورة الأولية للتصور المقترح للتوجيهات على السادة الخبراء مرفق (١) . في الفترة الزمنية (٢٠٢٢/١/١ الى ٢٠٢٢/١/٣٠) على هيئة استمارة الكترونية على Google drive forms وذلك للظروف الطارئة لكوفيد (١٩) مرفق (٣) . من خلال ميزان تقدير ثنائي (موافق – لا ووافق) بهدف :

- ابداء الرأي في مدى مناسبة الصياغة .
- ابداء الرأي في مدى مناسبة وكفاية التوجيهات لما وضع من أجله

- قام الباحثون باستبعاد التوجيهات و العبارات (طرق تطبيق التوجيهات) التي تحتوى على نسبة أقل من (٧٠%) وهى نسبة افتراضية ارتضوها بالبحث ، وقد توصلوا بعد استطلاع رأى السادة الخبراء مرفق (٤) الى :

- الموافقة على عدد (١٠) توجيهات مقترحة وطرق تطبيقها .
- حذف عدد (١) توجيهه وهو (قصة وعبرة) .
- حذف عدد (٦) عبارات من (طرق تطبيق التوجيهات المقترحة) غير جيدة من حيث الصياغة هم (إن طاقة الحقد لن توصلك إلى مكان.. لكن طاقة الصّحاح التي تتجلى في الحب ستحوّل حياتك بشكل إيجابي ، تعلم هواية جديدة: حيث تقوم الهوايات بمساعدتك على النمو بمختلف الطرق وتمنحك منظورٍ مختلفٍ حول الأشياء ، أتصرّف كما لو أنّه من المستحيل أن أفشل ، لا أمشي أبداً على الطريق المرسوم لأنه يقودني حيث ذهب الآخرون ، كُن مقياساً للجودة فهناك بعض الأشخاص لا يجب أن يقبلوا إلا بكل ما هو مميزّ ، لقد خُلِقْنَا لنمارس الإصرار هكذا نستطيع أن نعرف من نحن) .

- وبذلك تم الحصول على الصورة الثانية من التوجيهات المقترحة لتحسين الطاقة النفسية والمكونة من ١٠ توجيهات وهى (السيطرة على التوتر والانفعال ، مضادات الاكتئاب الطبيعية ، تعزيز الالتزام والتركيز ، تطوير الذات وتقوية الشخصية ، من نقاط الضعف الخاصة بك سوف تأتي قوتك ، معتقدات إيجابية يجب أن تتبناها ، أقوال وعبارات تحفيزية لتطوير النفس والذات ، جمل تحفيزية للتشجيع على النجاح ، فى يوم من الايام عند العودة الى الوراء ستضربك سنوات الكفاح كأجمل ، تخلص من الأفكار السلبية) والطرق المقترحة لتطبيق التوجيهات .

٦/٧/١ المعالجات الإحصائية المستخدمة :

- الإحصاء الوصفي .
- التكرار والنسبة المئوية .

٨/١ عرض ومناقشة النتائج :

للرد على التساؤل الاول الذى ينص على " ما هو مستوى الطاقة النفسية لحكام كرة القدم بجمهورية مصر العربية ؟ "

جدول (١)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعبارات (ن= ٢٣٠)

م	العبارات	م	ع	ل
1	انظم جهدى اثناء التدريب والمباراة	2.82	.551	-2.89
2	امتك القدرة على حل المشاكل التى تواجهنى	2.86	.337	-2.20
3	امتك القدرة على التكيف مع الحكام المساعدين اثناء المباراة	2.97	.159	-5.98
4	لدى القدرة على الاداء الجيد رغم ارتكابى للاخطاء	2.75	.432	-1.17
5	اسعى الى تطوير قدراتى الذاتية	2.98	.131	-7.43
6	اتردد فى ابداء الراى بكل صراحة مع مراقب لجنة الحكام	2.40	.617	-0.527
7	استفيد من خبرات الاخرين	2.98	.131	-7.43
8	اشعر بالاطمئنان مع زملاى اثناء المباراة	2.85	.355	-1.99
9	امتك القدرة على تحمل اخطائى	2.90	.294	-2.76
10	اتصرف بهدوء فى المواقف الصعبة	2.76	.442	-1.59
11	اشعر بان تفوقى فى المباراة نتيجة لادائى الجيد	2.68	.575	-1.65
12	اشعر بقدراتى الحقيقية فى مواجهة المواقف الصعبة	2.90	.294	-2.76
13	امتك القدرة فى اتخاذ القرارات المناسبة اثناء المباراة	2.98	.131	-7.43
14	احقق اهدافى مهما كانت ظروف المباراة	2.76	.444	-1.55
15	اشعر بالسعادة اثناء المباراة	2.84	.364	-1.90
16	اتجاهل الانتكاسات التى تحدث لى اثناء المباراة	2.62	.537	-1.01
17	ادخل الى المباراة بنقائل	2.99	.065	-15.16
18	اشعر ان الحياة الرياضية ممتعة	2.86	.337	-2.20
19	اتوقع الافضل فيما هو قادم من مباريات	2.92	.293	-4.26
20	اشعر بارتفاع مستوى ادائى فى حضور الشخصيات الهامة	2.43	.642	-0.716
21	امتك القدرة على مساعدة الحكام المساعدين فى مواجهة اخطائهم	2.79	.503	-2.40
22	اشعر بقدراتى على الاداء الجيد برغم احتجاجات اللاعبين	2.93	.247	-3.54
23	استبعد ما يشنت انتباهى خلال المباراة	2.91	.305	-3.93
24	امتك القدرة على عزل الافكار التى تشتت انتباهى اثناء المباراة	2.86	.337	-2.20
25	ارتكب الاخطاء بسبب ضعف التركيز	2.26	.643	-0.310
26	استطيع مواجهة المباريات القوية	2.97	.146	-6.60
27	اشعر بالقلق عند التفكير فى نتيجة المباراة	2.87	.414	-3.44
28	اشعر بالقلق من وجود بعض اللاعبين النجوم	2.84	.459	-3.01
29	اشعر بالقدرة على الاسترخاء الجسمى والعقلى قبل المباراة	2.62	.567	-1.23
30	ارتكب كثير من الاخطاء فى المباريات الهامة	2.85	.486	-3.32
31	اقدم المساعدة لمن يحتاجها من الحكام المساعدين	2.93	.342	-5.07
32	اجد الحلول المناسبة للكثير من المواقف اثناء المباراة	2.82	.383	-1.69
33	يضايقنى نقد لجنة الحكام لى امام زملاى	2.32	.755	-0.621
34	استطيع تقييم نفسى	2.36	.740	-0.714
35	اضع اهداف واقعية استطيع تحقيقها	2.94	.241	-4.95

36	استطيع التأقلم مع ظروف المباراة المتغيرة	2.96	.172	-5.50
37	اتوقع تحقيق معظم الاشياء الى اريد تحقيقها	2.80	.436	-2.19
38	انتبأ باحداث المباراة ستنتهى على خير ما يرام	2.41	.660	-.687
39	اشعر بقدراتى على الاداء الجيد برغم احتجاجات الجهاز الفنى والادارى	2.91	.305	-3.93
40	انتبه لاطغائى واستطيع حلها بنفسى	2.81	.412	-1.98
41	اتعامل بهدوء مع اللاعبين اثناء اللعب الخشن	2.57	.661	-1.27
42	امتلك رؤية فى تحديد اهداف ضرورية وناجحة	2.93	.239	-3.69
43	افقد تركيزى عند ارتكابى اخطاء متكررة فى المباراة	2.61	.641	-1.44
44	يؤثر التعب على حسن قرارى فى المباراة	2.40	.691	-.733
45	انغاضى عما يفعله بعض اللاعبين لاستنارتى اثناء المباراة	1.96	.858	.059
46	اتحمل كل الصعاب اثناء المباراة	2.91	.275	-3.05
47	اخشى من مواجهة الانفعالات داخل الملعب	2.52	.709	-1.16
48	اخشى الفشل فى تحيقي اهدافى	1.92	.868	.152
49	اعرف كيف استرخى عند المواقف الصعبة فى المباراة	2.85	.351	-2.04
50	استطيع التحكم فى ادارة وقت المباراة	2.90	.330	-3.88
51	لدى القدرة على فرض احترامى على اللاعبين	2.96	.172	-5.50
52	ابتهج عندما اقوم باحتساب الاخطاء المميزة	2.80	.545	-2.69
53	استطيع تحديد اسباب اخفاقى فى الاداء سواء بالتدريب او المنافسة	2.68	.483	-1.04
54	احاول ان ارتقى بمستواى اذا كانت المباراة هامة	2.96	.194	-4.78
55	يضايقتنى نقد الاعلام الى الحكام	1.59	.785	.851
56	برامج تحليل اداء الحكام تثير الجمهور ضد الحكام	1.44	.601	.992
57	يختلف تعامل لجنة الحكام الرئيسية مع حكام المناطق الفرعية	2.03	.824	-.065
58	اشعر باهتمام لجنة الحكام ببعض الحكام دون الاخرين فى ذات الدرجة	1.78	.812	.418
59	تهتم لجنة الحكام الرئيسية بحكام الدرجة الاولى فقط	1.95	.850	.083
60	ظروف الحياة الشخصية تؤثر على طموحى فى مجال التحكيم	2.16	.874	-.319

يتضح من جدول (١) انه تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة البحث على عبارات المقياس ما بين (١,٤٤ - ٢,٩٩) ، مما يعنى وجود تباين في مستوى الطاقة النفسية لدى حكام كرة القدم . حيث تشير العبارات ارقام (٤٥ ، ٤٨ ، ٥٥ ، ٥٦ ، ٥٨ ، ٥٩) الى وجود انخفاض الى الطاقة النفسية لدى الحكام ، حيث تدل العبارات على ان الحكم يخشى من الفشل في تحقيق أهدافه ، وكذلك اهتمام لجنة الحكام الرئيسية بحكام الدرجة الأولى فقط ، كما اجمع الحكام على ان برامج تحليل أداء الحكام يثير الجمهور ضد الحكام ، وهناك أيضا اهتمام من الحكام ببعض الحكام دون الاخرين في ذات الدرجة . مما يدل على انخفاض الطاقة النفسية لدى الحكام ، فيجب وضع مجموعة من التوجيهات التي تساعد الحكام على الشعور بالطمأنينة والسكون للنفس وتقبل واقعها وتعامل معه بشكل ايجابي فيختفى الشعور بالمشاعر السلبية المدمرة .

للرد على التساؤل الثانى الذى ينص على " ما هي التوجيهات المقترحة لتحسين الطاقة النفسية لحكام كرة القدم ؟ "

جدول (٢)

قائمة التوجيهات المقترحة لتحسين الطاقة النفسية وطرق تطبيق التوجيهات

م	التوجيهات المقترحة
الأول	السيطرة على التوتر والانفعال : من خلال
١	غير طريقة تفكيرك: فمن المحتمل ألا تتمكن من التحكم في الظروف والمعطيات التي تعترض حياتك، ولكنك حتماً تستطيع أن تتحكم في أفكارك
٢	خصّص أوقات معينة لنفسك: وذلك بالابتعاد عن العالم والتكنولوجيا التي باتت تأخذ أكثر أوقاتنا وتسبب لنا التوتر والإجهاد
٣	نم جيداً: حيث أنّ الأشخاص الذين ينامون مبكراً ولساعات أطول يكونون أكثر تفاؤلاً وإيجابية فالاسترخاء والراحة الجسدية تمدان الإنسان بالطاقة الإيجابية العالية.
٤	كن منفتحاً للمزاح : أعط نفسك الإذن للابتسام أو الضحك خاصة أثناء الأوقات العصيبة. ابحث عن المرح فيما يحدث كل يوم. حينما تضحك من الحياة، ستشعر بتوتر أقل.
٥	مارس التمارين الرياضية الترويحية : فمعظم الحكام لا يخصصون الوقت الكافي لممارسة التمارين الرياضية الترويحية
٦	خصّص الوقت لممارسة هواياتك المحببة
٧	مارس التأمل : يساعدك التأمل على التخلص من هذه الطاقة السلبية المتراكمة واستبدالها بطاقة ايجابية شافية.
٨	اقرأ كتاباً : لقراءة الكتب متعة خاصة، وغذاء للعقل والروح ، وتنمية قدراتك العقلية، فيضفي عليك شعور من الرضا والسعادة.
٩	المشي حافياً : وذلك على التراب أو رمال الشاطئ، حيث يسحب التراب كل ما يحمله الجسم من الآم نفسية ويعطيه شعوراً بالراحة
الثاني	مضادات الاكتئاب الطبيعية : من خلال
١	سمك التونا والسلمون والمكسرات من أفيد أنواع الأطعمة، حيث أثبتت الدراسات أنّ الأطعمة الغنية بالأوميغا ٣ تساعد في التقليل من أعراض الاكتئاب وتزيد من نسبة السيروتونين في الدم والذي يزيد بدوره الشعور بالراحة والهدوء في الجسم .
٢	تناول الشوكولا السوداء: حيث أنّ تناولها يمنحك دفعة من السعادة والقوة والنشاط بالإضافة لفوائدها، مع ضرورة تناولها باعتدال.
٣	كوب من القهوة الساخنة مع الشوكولا في الصباح الباكر أو مساءً لوحدك أو مع شخص تُحب أن تقضي معه وقتك يمنحك دفعة من السعادة والقوة والنشاط
٤	اللبن مصدر جيد للكالسيوم والماغنسيوم الضروريين لتحسين أداء الاعصاب .
٥	الموز : غني بالكربوهيدرات سريعة المفعول التي توفر الوقود والطاقة اللازمة طوال فترة ممارسة الرياضة، وتوفر البوتاسيوم الذي يساعد في الحفاظ على العضلات ووظيفة الأعصاب.
٦	العسل : لا حاجة لذكر طاقته الإيجابية لأن الله تعالى ذكر في القرآن أنه شفاء، كما اوصى النبي صل الله عليه وسلم به .
٧	شرب الماء الكافي : أي بمعدل ٨-١٠ أكواب يومياً؛ إذ يساعد على الشعور بالحيوية، ويعزز الطاقة الإيجابية لدى الفرد، كما أنه ضروري لصحة الجسم.
الثالث	تعزيز الالتزام والتركيز : من خلال
١	اشحن نفسك روحياً: إنّ عبادة الله سبحانه وتعالى تملأ الروح والجسد بالطاقة الإيجابية، كما أنّ الاتكال لا التواكل على الله في السراء والضراء تجعلك تتحدّى كل الصعاب بروح قويّة وبشجاعة
٢	امنح السعادة لكل من حولك: عندما يشعر الآخر أنّك تثق به سترتفع معنوياته وهمته وثقته بنفسه وبالتالي سينعكس هذا عليك
٣	ساعد الآخرين: فتقديم المساعدة لمن يحتاجها سواء المادية منها أو المعنوية لا يساعد الشخص المقدم له العون فقط، بل ينعكس أثره عليك أيضاً
٤	التسامح: ومن الطرق التي تساعدك على شحن نفسك بالطاقة الإيجابية هي التسامح. حيث أنّه يجب على الحكم أن يتعلم كيف يتسامح مع غيره، فيصبح بالتالي أكثر قدرة على التعامل بإيجابية مع أخطائه ومع أخطاء الآخرين بحقه.
الرابع	تطوير الذات وتقوية الشخصية : من خلال

م	التوجيهات المقترحة
١	الضبط الانفعالي : أن يكون لديك القدرة على توجيه انفعالاتك ولديك القدرة على التعامل مع الأحداث اليومية بشكل متزن.
٢	القيادية : وهي أن يكون لديك القدرة الكاملة لإدارة نفسك واتخاذ القرارات المناسبة ولا تتقاد لغيرك .
٣	احترام وتقبل الذات : بمعنى معرفتك للإيجابيات والسلبيات ومحاسبة نفسك عند قيامها بالأخطاء ومكافئتها عند بذل الجهد أو عند تحقيق الإنجازات.
٤	الانبساطية : وهي أن تكون صريحاً وقادراً على إبداء رأيك في الوقت المناسب أمام أي شخص بشكل مهذب.
٥	الشجاعة : قدرتك على التغلب على الخوف من مواجهة المواقف الخطرة .
٦	الدافعية : أن يكون لديك الرغبة في النجاح والإنجاز ، والسلوك الإيجابي نحو القمة ، والاستمتاع أثناء ممارسة النشاط.
٧	الاستقلالية : بمعنى أن تستطيع الاعتماد على نفسك في تعديل سلوكك وتصحيح أخطائك .
٨	الثقة بالنفس : أن تثق في نفسك ، وفي قدراتك البدنية ، وتتقبل النقد من الآخرين، وتتخذ القرارات دون تردد.
٩	زيادة الطموح الشخصي: نحو تنمية قدراتك ومهاراتك الشخصية
١٠	حدد قدراتك ومعرفة نقاط ضعفك التي تعاني منها ونقاط القوة التي لديك وتحديد المهارات التي تمتلكها.
١١	تعلم مهارات التواصل : حيث يتمتع الحكام الذين لديهم مهارات تواصل جيدة بأفضل العلاقات
١٢	بناء الثقة بالنفس: فالحكم الناجح غالباً ما يتمتع بثقة عالية بالنفس واحترام لذاته وتقديرها.
١٣	تعلم أن تكون إيجابياً: تحدت بطريقة إيجابية مع نفسك ومع الحكام الآخرين وحاول مساعدتهم من خلال تقديم مقترحات وحلول إيجابية
١٤	تعلم لغة جديدة: حيث يعتبر تعلم لغة جديدة من الطرق الرائعة لتطوير مهاراتك الشخصية
١٥	حضور دورات تدريبية : من أجل النجاح في اكتساب المزيد من المعرفة ومواكبة التطورات ومن أجل صقل وتطوير مهاراتك الشخصية التحكيمية .
١٦	القراءة: احرص على قراءة الكتب والمجلات المتخصصة في التحكيم وحتى بعض المقالات على الانترنت .
١٧	مشاهدة المباريات وتحليل أداء الحكام أثناء المباريات .
الخامس	من نقاط الضعف الخاصة بك سوف تأتي قوتك :
	من خلال
١	إيجاد الدوافع لديك : عن ماذا ابحت؟ الشهرة أم المال؟ أم مجرد النجاح؟ الحماس وحده لا يكفي. ابحت عن الدوافع التي تقودك إلى نجاحك
٢	ردد الحكم والأقوال المحفزة: وهي الأقوال التي تلعب دوراً هاماً في توليد التحفيز الذاتي لديك، وتخلق في نفسك دافعاً ، بل ستعود لتحاول مراراً وتكراراً حتى تنجح .
٣	حدد أهدافك: حيث يجب أن يكون لك أهداف محددة تسعى لتحقيقها في ضوء خطة زمنية معينة لتوصالك لطريق النجاح في حياتك .
٤	اجعل أحلامك لا حدود لها: اسع لتحقيق أفضل النتائج، وابتعد عن الأفكار السلبية، وتخيل لحظة الوصول إلى الهدف وتحقيقك للنجاح .
٥	لا تتأثر بالعوامل الخارجية: ابدأ بنفسك من الداخل ولا تدع عقلك يستجيب لرود الأفعال الخارجية كأن تتأثر بأراء الآخرين بك وأقوالهم السلبية .
٦	اعمل بجد واستعد للعمل الشاق: الأمنيات والأحلام لا تكفي لتصل لما تصبو إليه. فلو كان النجاح سهلاً لحققه الجميع .
٧	تعلم من أخطائك: لا تخشى ارتكاب الأخطاء بل تعلم من أخطائك، فهي ليست إلا دروساً لما هو قادم في حياتك،
٨	ثق بنفسك: الثقة بالنفس هي من أهم العوامل لتحفيز ذاتك والإيمان بمقدراتك والتي ستساعدك على تحقيق أهدافك.
٩	"لا يهم كم مرة وقعت أو كم مرة أخطأت ما دمت قادراً على الوقوف مرة أخرى والبدء من جديد".
١٠	قراءة الكتب: وذلك بقراءة الكتب المفيدة والتي ستساعد على تحفيزك وتدفعك لتحقيق أهدافك.
١١	تحدث إلى نفسك بإيجابية: ابتعد عن التفكير أو الإيحاء لذاتك بالأفكار السلبية التي حتماً ستقودك إلى الفشل.
١٢	طور ذاتك: حتى تتخلص من حالة الضعف والركود التي تعيش فيها أنت بحاجة بشكل دائم لتحفيز ذاتك.
١٣	قدر إنجازاتك: لا تنتظر من الآخرين تقدير إنجازاتك أو الإعجاب بما تقوم به، وبدلاً من ذلك قدر أنت نفسك وافرح بما تحققت من أهداف وإنجازات وكن أول معجب بها وكافئ نفسك أيضاً.
السادس	معتقدات إيجابية يجب أن تتبناها :
	من خلال

م	التوجيهات المقترحة
١	أنا أعمل لأحقق أهدافي .
٢	أنا أتحمّل المسؤولية كاملة: أنا الشخص الوحيد المسؤول عما أقوم به وأي نتيجة سأحصل عليها ستكون بسبب جهودي ز
٣	تفكيري لا حدود له: أنا شخص استثنائي أملك قدرة على التفكير بإبداع .
٤	أنا لا أنتظر رد فعل من أحد: عندما أمارس أعمالاً أمارسها بدافع تحقيق النجاح وبدافع إثبات الذات .
٥	أنا أتعلّم من تجاربي الفاشلة: إن التجارب الفاشلة ليست إلا فرصة يتعلّم من خلالها الفرد كيف يحقق النجاح
٦	أتعامل مع مهماتي بجدية: أنا لا أعرف الاستهتار ولا مكان للتسويف في حياتي .
٧	أستطيع أن أحول كل شيء سلبي لإيجابي: أنا أملك قدرة كبيرة على تحويل الضغوطات التي أعاني منها لفرصة أختبر بها قدراتي
٨	أنا أتقبل النقد: أنا شخص منفتح يتقبل آراء الناس بكل رحابة صدر، فأنا أتمسك بالآراء الإيجابية
٩	أنا أملك السيطرة على نفسي: أنا شخص واعي قادر على السيطرة على أفكاره وانفعالاته .
١٠	أنا أعاشر الأشخاص الإيجابيين: أنا شخص إيجابي بطبعه لا أستطيع إلا أن أكون برفقة الأشخاص الإيجابيين مثلي
السابع	أقوال وعبارات تحفيزية لتطوير النفس والذات : من خلال
١	المنافسة الحقيقية دائماً ما تكون بين ما أقوم بعمله وما أنا قادر على عمله، أنا أقيس نفسي مع نفسي وليس مع أي شخص آخر.
٢	إذا كنت سأهتم لكل ما يقوله الآخرون فسوف أصبح أسيراً لديهم
٣	الحياة مستمرة سواء ضحكت أم بكيت، فلا أحمل نفسي هموماً لأن أستفيد منها وابتسم.
٤	أنا شخص حكيم الذي يصنع فرصاً أكثر من تلك التي ضاعت مني أو فشلت فيها.
٥	الحلم هو مجرد حلم أمّا الهدف فهو حلم له خطة وموعد نهائي لتحقيقه.
٦	قد يتقبل الكثيرون النصيحة، لكن الحكماء فقط هم الذين يستفيدون منه.
٧	لا أمشي أبداً على الطريق المرسوم لأنه يقودني حيث ذهب الآخرون .
٨	النجاح يجذب النجاح، ليس هناك مفر من هذا القانون الكوني العظيم ، لذلك إذا رغبت في جذب النجاح فسأحرص على تحقيق جزءاً منه .
٩	ابتعد عن الأشخاص الذين يحاولون التقليل من شأن طموحاتي، فصغار الشأن دائماً ما يفعلون ذلك، ولكن العظماء حقاً يجعلوني أشعر بأنني أيضاً يمكن أن أصبح عظيماً.
١٠	مقدار الوقت الذي أقضيه في التدريب ليس هو المهم بالضرورة، المهم هو ما أبذله من جهد في التدريب.
١١	لكي أنجح من الضروري أن أقبل العالم كما هو وارفع فوقه.
١٢	إذا تمالكت أعصابي في لحظة غضب واحدة، ستوفر علي أياماً من الحزن والندم.
١٣	لا تقل أبداً أنني سوف أفلح، فإنّ عقلك الباطن لا يأخذ الأمر بشكل هزلي بل إنه يشرع فوراً بتحقيقه.
١٤	ليس هناك أي شيء ضروري لتحقيق نجاح من أي نوع أكثر من المثابرة، لأنه يتخطى كل شيء حتى الطبيعة.
١٥	الحكمة الحقيقية ليست في رؤية ما هو أمام عيني فحسب، بل هو التكهّن ماذا سيحدث بالمستقبل.
١٦	قد تكون أفضل الطرق أصعبها ولكن عليك دائماً باتّباعها إذ الاعتياد عليها سيجعل الأمور تبدو سهلة
الثامن	جمل تحفيزية للتشجيع على النجاح : من خلال
١	قمة المجد ليست في عدم الإخفاق والفتل، بل في القيام بعد كل عثرة.
٢	أنا أسير ببطء، لكن أبداً لا أسير إلى الخلف.
٣	ليس خطوة واحدة عملاقة التي حققت الإنجاز، إنّما مجموعة خطوات صغيرة.
٤	الفرق بين الحكم الناجح والآخرين هو ليس نقص القوة، ولا نقص المعرفة، إنّما نقص الإرادة.
٥	النجاح لا يمكن أن يبدأ من الأسبوع القادم، إنّما اليوم.
٦	عندما تصل إلى عمق معنى كلمة النجاح تجد أنّها ببساطة تعني الإصرار.
٧	الحماس هو الوقود الذي يُحرّك المحرّك.
٨	هناك دائماً مكان في القمة.
٩	لا تتخلّى عن أحلامك، المعجزات تحدث كلّ يوم.
١٠	أنا مصمّم على بلوغ الهدف، فإمّا أن أنجح... وإمّا أن أنجح.

م	التوجيهات المقترحة
١١	أبدأ لم يسلم أحد منا من صفعات الزمن.. لكن الأقوياء فقط هم الذين امتلكوا من الإرادة قدراً، منعوا به أيديهم من أن تتحسس موضع الصفعة، فلم يلحظ ألمهم أحد.
١٢	أنا لا أرى أبداً ما تمّ إنجازه، أنا أرى ما لم يتمّ إنجازه بعد.
التاسع	في يوم من الايام عند العودة الى الوراء ستضربك سنوات الكفاح كأجمل : من خلال
١	تذكر الماضي وفكر بالمستقبل: يمكنك أن تتذكر ظروفك التي قد مررت بها ومعاناتك في الماضي وكيف استطعت بعد ذلك تغيير هذه الظروف من خلال تحفيز نفسك بتقوية عزيمتك وإرادتك
٢	الفشل هو معلمٌ عظيم، لذلك عند ارتكابك للأخطاء وتعافيك منها عليك التعامل معها على أنها خبرات ذات قيمة، وبذلك تكون قد حصلت على شيء نافع لتشاركه مع الآخرين.
٣	تتضاعف الفرص كلما انتهزتها. أحب دائماً أن يقول لي الناس إنك لا تستطيع أن تفعل ذلك، لأنهم كلما يقولون لي ذلك، أعمله بجدارة.
٤	ما نأمل بتحقيقه بالراحة، علينا أن نتعلم أولاً كيف نحققه بالجهد.
٥	لم أستطع انتظار النجاح، لذا قررت أن أذهب إليه.
٦	يمكن فقط من خلال الألم والمعاناة أن تقوى الروح ويلهم الطموح، ويحقق النجاح.
٧	جميع حوافز النجاح وتجاربه وموارده موجودة داخلك، المسألة هي مجرد مسألة تنظيم وإعداد للذات.
٨	حلمك ليس له تاريخ انتهاء، خذ نفساً عميقاً وحاول مرةً أخرى.
٩	فلتذهب الظروف والأعداء إلى الجحيم، نحن من نصنع الفرص بأنفسنا.
١٠	الإرادة هي الفكرة، والعزيمة هي الروح.
١١	القوة لا تأتي من مقدرة جسمانية، بل تأتي بها إرادة لا تفهم الفرق بين الواقع والحلم هو كلمة من ثلاثة أحرف (عمل). شروط ثلاثة تشكّل ضرورة مطلقة لتنجح في الحياة: إرادة، إرادة، إرادة.
العاشر	تخلص من الأفكار السلبية عن طريق :
١	اكتب أفكارك السلبية المتعلقة بجوانب حياتك المختلفة، مثلاً جانب الصحة، المال، العلاقات الاجتماعية، الشخصية، بعد تحديدك لتلك الأفكار فإنك تكون قد قطعت منصف الطريق.
٢	اكتب عكس كل تلك القناعات السلبية التي قمت بكتابتها سابقاً في ورقة أخرى. مثال: أنا حكم فاشل، عكسها: أنا حكم ناجح... إلخ.
٣	مزق ورقة القناعات السلبية أو احرقها حسب ما تجده مناسب، عليك بتكرار هذه الخطوة - كتابة المعتقدات السلبية ومن ثم التخلص منها- ريثما تشعر بأنك لم تعد مقتنعاً بتلك القناعات وأنها أصبحت من الماضي
٤	اقرأ ورقة المعتقدات الإيجابية بصوت مسموع وكررها بشكل يومي، لا سيما قبل النوم لأن العقل الباطن يظل يكرر ما يتم التفكير به قبل النوم مباشرة.
٥	توقف عن التذمر والشكوى وبأنك حكم غير محظوظ، فكل ذلك سيؤدي لنتائج غير مرغوبة في واقعك.
٦	ابتعد عن السلبين الذين يكررون العبارات السلبية والمحبطة، أو على الأقل كن مقتنعاً في داخلك بأن تلك أفكار خاطئة ولا داعي للتفكير بها.
٧	ركز على ما تريد، ولا تركز على ما لا تريد، أي أبق تفكيرك منصباً على هدفك ولا تجعل تفكيرك منصباً على مخاوفك وشكوكك، وكن واثقاً أن الأمور ستكون على خير ما يرام.

يتضح من جدول (٢) انه تم التوصل الى (١٠) توجيهات وطريقة تطبيق كل توجيه ، التوجيه الاول "السيطرة على التوتر والانفعال" حيث يتناغم جسم الحكم مع الحالة المزاجية بشكل لاإرادي فمن خلال تغيير طريقة التفكير و تخصيص أوقات معينة للنفس و النوم الجيد و ممارسة التأمل والمشى حافيا يستطيع الحكم السيطرة على التوتر والانفعال . التوجيه الثاني "مضادات الاكتئاب الطبيعية" يمكن التحكم في تحسن الطاقة النفسية من خلال تغيير بعض العادات اليومية البسيطة، ومنها العادات الغذائية، فبعض الأطعمة تعمل كمضادات طبيعية للاكتئاب، وتساعد على تعزيز حالتك المزاجية، التي يمكن إدراجها في نظامك الغذائي بسهولة ، ومنها سمك التونا والسلمون والمكسرات من أفيد أنواع الأطعمة و تناول الشوكولا السوداء وشرب اللبن وتناول الماء الكافي يعزز الطاقة الإيجابية لدى الحكم . التوجيه الثالث "تعزيز الالتزام والتركيز" حيث ان التوكل على الله في السراء والضراء تجعلك تتحدى كل الصعاب بروح قويّة وبشجاعة من خلال شحن نفسك روحياً و منح السعادة لكل من حولك ومساعدة الآخرين .

التوجيه الرابع "تطوير الذات وتقوية الشخصية" تعرف بأنها عدة إجراءات سلوكية ونفسية يقوم بها الحكم ليتمكن من تحقيق أهدافه الشخصية وهي الضبط الانفعالي و القيادة و احترام وتقبل الذات والانبساطية و الشجاعة والدافعية والثقة بالنفس والاستقلالية . التوجيه الخامس "من نقاط الضعف الخاصة بك سوف تأتي قوتك" يُساعد تحديد نقاط الضعف و القوة في الشخصية على زيادة الوعي بمميزاتها ، كما أنه يُعتبر نوعاً من العصف الذهني لتذكر محاسن الشخصية والتركيز عليها أكثر لممارستها في الحياة اليومية من خلال إيجاد الدوافع لدى الحكم و تحديد الهدف والتعلم من الاخطاء وتقدير الانجازات الشخصية . التوجيه السادس "معتقدات إيجابية يجب أن تتبناها" ان الأفكار والمعتقدات إما أن تحوّلك لإنسان ناجح أو تجعلك منك إنسان فاشل، لذا لا بد من التخلص من المعتقدات الخاطئة التي تسجن بها نفسك وتبني اعتقادات إيجابية تساعدك على تحقيق النجاح، وأهم الاعتقادات الإيجابية التي يجب أن تتبناها. أنا أعمل لأحقق أهدافي و أنا أتحمل المسؤولية كاملة و أنا لا أنتظر رد فعل من أحد و أنا أملك السيطرة على نفسي و أتعامل مع مهماتي بجدية ، التوجيه السابع "أقوال و عبارات تحفيزية لتطوير النفس والذات" ان تحفيز وتطوير الذات ليس بالأمر السهل تغيير تفكيرك ومجرى حياتك فهي تساعدك على تنمية الذات لأنها توقعك وتسحب ذهنك لتفكير عميق وهذه أفضل عبارات تحفيزية : إذا كنت ساهتم لكل ما يقوله الآخرون فسوف اصبح أسيراً لديهم ، الحياة مستمرة سواء ضحكت أم بكيت، فلا أحمل نفسي هموماً لن أستفيد منها وابتسم ، قد يتقبل الكثيرون النصح، لكن الحكماء فقط هم الذين يستفيدون منه . التوجيه الثامن "جمل تحفيزية للتشجيع على النجاح" ببساطة، يعرف النجاح بأنه تحقيق هدف تم التخطيط للبلوغه بدقة مسبقاً، و الجهد المبذول لاستخدام رغبتك مع الإمكانيات المتاحة لتحقيق هذا الهدف من خلال الاتى قمة المجد ليست في عدم الإخفاق وال فشل، بل في القيام بعد كل عثرة و أنا أسير ببطء، لكن أبداً لا أسير إلى الخلف و ليس خطوة واحدة عملاقة التي حققت الإنجاز، إنّما مجموعة خطوات صغيرة و الفرق بين الحكم الناجح والآخرين هو ليس نقص القوة، و لا نقص المعرفة، إنّما نقص الإرادة و عندما تصل إلى عمق معنى كلمة النجاح تجد أنّها ببساطة تعني الإصرار . التوجيه العاشر "تخلص من الأفكار السلبية" يعرف التفكير السلبي على أنه النظرة التشاؤمية للأشياء، وتقييم المواقف بصورة سلبية مبالغ فيها، وتأتي الأفكار السلبية نتيجة للمواقف التي تحدث للحكم في الملعب أو بيئة عمله أو أسرته ، وتتزايد حدتها إذا لم يكن الفرد على ثقة تامة بنفسه ، ويمكن التخلص منها من خلال (٧) خطوات الموضحة بالجدول .

٩/١ الاستخلاصات والتوصيات :

١/٩/١ الاستخلاصات :

- تم التوصل الى توجيهات مقترحة لتحسين الطاقة النفسية لحكام كرة القدم بجمهورية مصر العربية (حكام جدد – حكام درجة ثالثة) وهي :
- التوجيه الاول : السيطرة على التوتر والانفعال .
- التوجيه الثاني : مضادات الاكتئاب الطبيعية .
- التوجيه الثالث : تعزيز الالتزام والتركيز .
- التوجيه الرابع : تطوير الذات وتقوية الشخصية .
- التوجيه الخامس : من نقاط الضعف الخاصة بك سوف تأتي قوتك .
- التوجيه السادس : معتقدات إيجابية يجب أن تتبناها .

- التوجيه السابع : أقوال وعبارات تحفيزية لتطوير النفس والذات .
 - التوجيه الثامن : جمل تحفيزية للتشجيع على النجاح .
 - التوجيه التاسع : فى يوم من الايام عند العودة الى الوراء ستضربك سنوات الكفاح كأجل .
 - التوجيه العاشر : تخلص من الأفكار السلبية .
- ٢/٩/١ التوصيات :

- استخدام التوجيهات لتحسين الطاقة النفسية لحكام كرة القدم بجمهورية مصر العربية .
- اعداد البرامج النفسية لتنمية وتحسين الطاقة النفسية لحكام كرة القدم .
- تفعيل دور الأخصائي النفسي للحكام ضمن منظومة العمل بالاتحاد المصري لكرة القدم .

١٠/١ المراجع :

١/١٠/١ المراجع العربية :

- ١- أحمد إبراهيم الشريبنى الشكل الجانبي النفسى لحكام كرة القدم . رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة محمد (٢٠١٣) :
- ٢- أسامة كـامل راتب علم نفس الرياضة – تطبيقات ومفاهيم ،دار الفكر العربي ، القاهرة (٢٠٠٧)
- ٣- اسلام سعيد عبدالسميع إرشادات تطبيقية لتطوير الطاقة النفسية لحكام كرة القدم بجمهورية مصر العربية ، رسالة دكتوراه ، جامعة حلوان . (٢٠٢٢)
- ٤- السيد عبد المقصود خليل نظريات التدريب الرياضي ، تعديل مسار مستوي الإنجاز ، مكتبة الإحساء ، القاهرة ، ١٩٩٥ م . (١٩٩٥)
- ٥- حسين حبيب عبد علي بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار لحكام كرة القدم بالعراق رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة الاسكندرية . (٢٠١٥)
- ٦- سمير مهنا الربيعي منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات التحكيمية وأثره في أداء حكام كرة القدم" ، رسالة دكتوراه ، جامعة بغداد ، العراق . (٢٠٠٥)
- ٧- وليد احمد جبر (٢٠٢٠) توجيهات تطبيقية لمواجهة الضغوط العقلية لدى ناشئى الرياضات المختلفة ، بحث منشور ، العدد ٩١ المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان

٢/١٠/١ المراجع الأجنبية :

- Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports 2010
- ٨- Birrer, D.; Morgan, G

- Psychological Factors in the ٢٠١٥
Development of Football-Talent from the
Perspective of an Integrative Sport-Talent
Model
- 9- Ferenc ، Robert OROSZ
MEZO
(٢٠١٥)
- 10- Thayer ,e
Calm energy : how people regulate
mood with food and exercises U.K :
oxford university press (2003)

ملخص البحث باللغة العربية

توجيهات مقترحة لتحسين الطاقة النفسية لحكام كرة القدم بجمهورية مصر العربية

يهدف البحث الى وضع توجيهات مقترحة لتحسين الطاقة النفسية لحكام كرة القدم بجمهورية مصر العربية ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث ، و قام الباحثون باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية بواقع ٢٣٠ حكم من حكام كرة القدم بجمهورية مصر العربية (حكام جدد – حكام الدرجة الثالثة) والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم الموسم الرياضي (٢٠٢٠/٢٠٢١) ، وفي ضوء ما تم التوصل اليه الباحثون من تطبيق مقياس الطاقة النفسية ، وكذلك الدراسات السابقة والمرتبطة و خبرة احد الباحثون كونه حكم كرة قدم معتمد بالإتحاد المصري لكرة القدم . قام الباحثون بتصميم قائمة من التوجيهات التطبيقية لتحسين الطاقة النفسية لحكام كرة القدم بجمهورية مصر العربية مكونة من (١١) توجيه وهي (السيطرة على التوتر والانفعال ، مضادات الاكتئاب الطبيعية ، تعزيز الالتزام والتركيز ، تطوير الذات وتقوية الشخصية ، من نقاط الضعف الخاصة بك سوف تأتي قوتك ، معتقدات إيجابية يجب أن تتبناها ، أقوال وعبارات تحفيزية لتطوير النفس والذات ، جمل تحفيزية للتشجيع على النجاح ، فى يوم من الايام عند العودة الى الوراء ستضربك سنوات الكفاح كأجمل ، قصة وعبرة ، تخلص من الأفكار السلبية) . قام الباحثون بعرض الصورة الأولية للعبارات المقترحة للتوجيهات التطبيقية على السادة الخبراء . على هيئة استمارة الكترونية على Google drive forms وذلك للظروف الطارئة لكوفيد (١٩) ، وقد توصل الباحثون بعد استطلاع رأى السادة الخبراء الى قائمة التوجيهات التطبيقية لتحسين الطاقة النفسية لحكام كرة القدم بجمهورية مصر العربية في صورتها الثانية مكون من (١٠) توجيهات وطرق تطبيقها (السيطرة على التوتر والانفعال ، مضادات الاكتئاب الطبيعية ، تعزيز الالتزام والتركيز ، تطوير الذات وتقوية الشخصية ، من نقاط الضعف الخاصة بك سوف تأتي قوتك ، معتقدات إيجابية يجب أن تتبناها ، أقوال وعبارات تحفيزية لتطوير النفس والذات ، جمل تحفيزية للتشجيع على النجاح ، فى يوم من الايام عند العودة الى الوراء ستضربك سنوات الكفاح كأجمل ، تخلص من الأفكار السلبية) .

Summary of the research in English

Suggested directives to improve the psychological energy of football referees in the Arab Republic of Egypt

The research aims to develop applied directives to develop the psychological energy of football referees in the Arab Republic of Egypt. The third degree) and registered with the Egyptian Football Association for the sports season), and in light of what the researcher had previously reached ٢٠٢١/٢٠٢٠ (regarding the application of the psychological energy scale, and the result of the factor analysis of the scale, as well as previous and related studies and the researcher's experience as a certified football referee in the Egyptian Football Association the foot. The researcher designed a list of practical directives to develop the psychological energy of football referees in the Arab Republic of) guidance, which are (controlling stress and emotion, ' 'Egypt, consisting of (natural antidepressants, enhancing commitment and focus, self-development and strengthening personality, from your weaknesses will come your strength Positive beliefs that you must adopt Motivational sayings and phrases for self-development Motivational sentences to encourage success One day when you go back the years of struggle will strike you as more beautiful, story and lesson, get rid of negative thoughts). The researcher presented the initial picture of the proposed phrases of the applied directives to the experts. In the form of an electronic form on Google drive forms for the emergency conditions of Covid), the researcher, after surveying the experts, reached a list of practical ' '(directives for developing the psychological energy of football referees in the) directions and ' • Arab Republic of Egypt in its second form consisting of (methods of application (control On stress and emotion, Natural antidepressants, Enhance commitment and focus, Self-development and strength of character, From your weaknesses will come your strength, Positive beliefs you must adopt, Motivational sayings and phrases for self-development and self-motivation, Motivational sentences to encourage success, One day when you Going back, the years of struggle will strike you as more beautiful, get rid of negative thoughts .