

تأثير برنامج إرشاد نفسي بدلالة الذكاء الإنفعالي على خفض القلق لدى حكام الكاراتيه

د. نهال سعد السيد مرسي

إدارة أبوكبير التعليمية
مصر

أ.د/ صفاء صالح حسين

كلية التربية الرياضية بنات
جامعة الزقازيق - مصر

المقدمة ومشكلة البحث

يُعد التحكيم ركيزة من الركائز الأساسية في المنافسات الرياضية فلا وجود لمنافسة مكتملة دون حكم يديرها ويقوم بتطبيق القوانين الدولية للعبة ، لذا يتطلب تهيئة وتطوير مستوى أداء الحكام وقدراتهم النفسية والعقلية ليترك أثراً إيجابياً لدى اللاعبين والمدربين والإداريين والجمهور، وبالتالي يرتفع مستوى اللعبة، ولا يرتفع مستوى اللعبة إلا من خلال الارتقاء بمستوى التحكيم الذي يجب أن يكون ملازماً لتطوير اللعبة ، خاصة في المواقف التنافسية الضاغطة ، وترتبط المنافسة بالعديد من المواقف الانفعالية المتباينة في شدتها وقوتها، لن يأتي هذا إلا عندما يكون الحكم قادراً على أخذ قراراته بشكل صحيح وسريع مواكباً لحدوث الخطأ وبكل شفافية متجاهلاً أي ضغوط نفسية يتعرض لها أثناء المنافسة. (4: 179)

فالحكام الجيدون يُسرعون تدفق الحدث الرياضي مع الأخذ في الاعتبار أن نتيجة المباراة تعتمد على تكتيكات ومهارات اللاعبين مع ضمان لعب المباراة وسيرها بسلاسة وفقاً للقواعد واللوائح والتدخل بأقل قدر ممكن ، ويُعد الحكام جزءاً أساسياً من رياضة الكاراتيه وهم البُعد الثالث للأحداث الرياضية بعد اللاعبين والمدربين، لأنهم يقومون بتقييم الإجراءات المختلفة كجودة الأداء، واللعب النظيف، والامتثال الصارم للقواعد مما يجعل الانضباط متماشياً مع سيناريو المنافسة المحدد مسبقاً. (47)

وتري الباحثتان أن الحكم الجيد يتمتع ببعض الصفات التي تعتبر في الأساس مهارات نفسية والتي يمكن تعلمها وممارستها، فالمواقف المتغيرة انفعالياً تعني القدرة على الأداء الجيد في ظل مجموعة متنوعة من الظروف المسببة للضغط، فالحكم الذي لا يستطيع التحكم في انفعالاته يجد نفسه في معركة مع النفس.

وفي هذا الصدد يُشير "فيلكس وآخرون" Felix et all (2011 م)، إلى أن المهارات النفسية تُمثل من (50-70%) من نجاح الحكام وهناك علاقة وثيقة بين المهارات النفسية والأداء البدني للحكام فإن نجاح أو فشل الحكم يعتمد على قدراته البدنية و البصرية والعقلية (كالثقة

والتركيز والسيطرة الانفعالية) كما أن المهارات النفسية للحكام أكثر أهمية من المهارات البدنية في أداء مهامهم، فمهمة الحكام مهمة صعبة نظراً لتعدد المواقف الانفعالية أثناء المباراة والتي يجب أن يؤخذ بها في الاعتبار ، ويُضيف أن تعقيد القرارات التي يجب عليهم اتخاذها وتداعيات افعالهم وعدد اللاعبين المشاركين في المنافسات بما في ذلك تقييم الإجراءات التي تحدث أثناء المباراة ، كل ذلك لا يجعل المهمة معقدة فحسب بل يجعل من السهل أيضاً ارتكاب الأخطاء كنتيجة لعملية اتخاذ القرارات المستمرة.(33)

وتري الباحنتان أن برامج الإرشاد النفسي أحد البرامج الهامة والتي يمكن من خلالها اكساب الحكام بعض المهارات النفسية وتميئتها، وتظهر أهمية البحث الحالي في تناول جانبين هامين هما: برامج الإرشاد النفسي بدلالة الذكاء الانفعالي على حالة قلق المنافسة الرياضية لحكام الكاراتيه .
ويبين "محمد علاوي" (2012م)، بأن الإرشاد هو العلاقة المتبادلة التي تقوم بين المرشد النفسي الرياضي وبين الممارس للنشاط البدني والتي تهدف إلي المساعدة علي حل المشكلات التي يعجز الممارس للنشاط البدني عن حلها بنفسه، والتي لاتصل إلي حد المرض النفسي أو العقلي أو غير ذلك من الاضطرابات الشخصية الحادة والتي قد تصيب الممارسين الأسوياء .(22 : 458)

وأشار "فرانك وزيلا" (Frank and Zella, 2008)، إلي أن الإرشاد في الرياضة والممارسة البدنية هو تطبيق العديد من الأساليب والنظريات والفنيات النفسية علي الفرد ، وذلك بهدف تطوير وترقية الصحة النفسية والبدنية ، ومحاولة الارتقاء بمستويات الأداء الرياضي لديهم ، واستثارة الدافعية نحو تطوير مستوياتهم والعمل علي مواجهة المشكلات الشخصية التي قد تتأثر بالعوامل النفسية المختلفة ومحاولة إزالتها أو تخفيفها . (35 : 137)

وفي ظل مواقف اللعب المتغيرة التي تتميز بها مباريات الكوميتيه والتي تثير انفعالات الحكم وقد تسبب الغضب والتوتر النفسي لديه تظهر أهمية تمتعه بالذكاء الانفعالي الذي يمكنه من حسن التصرف في المواقف الضاغطة الناتجة عن المنافسة.(12: 62)

ويبين "جولمان Goleman" (1999م)، بأن للعقل طرفين لمتصل واحد ، في أحد طرفي المتصل العقل المنطقي والآخر العقل الانفعالي، أي أن لدينا في الحقيقة والواقع عقليين: عقل يفكر، وعقل يشعر، وأن هناك علاقة طردية بين سيطرة الانفعالات وسيطرة المنطق علي العقل، فالمشاعر ضرورية للتفكير، والتفكير مهم للمشاعر، كما أن الانفعال يغذي ويزود العقل المنطقي بالمعلومات بينما يعمل العقل المنطقي علي تنقية مدخلات العقل الانفعالي.(38: 9)

وفي هذا الصدد تري الباحثتان أن الذكاء الانفعالي، يمكن أن يكون مؤشراً قوياً للفعالية والنجاح في مختلف ميادين الحياة وأدوارها، ويمكن أن يساعد الحكم في تحسن أدائه التحكيمي وزيادة ثقته بنفسه، مما يساهم في تمكنه من تقييم مستوى أداء اللاعبين خلال المباريات وفي مراحل الاستعداد للانضمام للمنتخب الوطني، وتعزيز التواجد الدولي للاعبين خلال منافساتهم الدولية، وأن الحكم الذي يتمتع بذكاء انفعالي مرتفع يكون أكثر نجاحاً ويمتلك قدرة علي القيادة بشكل فعال، مقارنة بالحكم الذي يمتلك مستوى ضعيفاً من هذا النوع من الذكاء.

كما يُعد الحكام أحد المكونات الرئيسية لرياضة الكاراتيه وعمودها الفقري ، لما يمثلونه من أهمية، فهم يحرصون علي إدارة المباراة في نطاق احترام القانون نصاً وروحاً، ويُعدوا بهذا الاعتبار مهيين أكثر من غيرهم للقيام بهذا الدور بدنياً وفنياً وذهنياً ونفسياً لكونهم يفصلون بين الفرق المتنافسة داخل الملعب فقد أصبحوا محط أنظار الجميع من لاعبين ومدربين وإداريين وجمهور.

ويذكر كلاً من "جيرالد ماثيوز وماشي زيدنر **Gerald . Mathews & Mache Zeidner** " (2000م)، أن القائد الذكي انفعالياً، يتكيف بنجاح أكثر من غيره، لأنه يُدرك ويقيم حالاته الانفعالية ، كما أنه يعلم أين ومتي يعبر عن مشاعره، إضافة إلي أنه يمتلك القدرة والمهارة في تنظيم حالاته المزاجية. (36 : 219)

وقد استخلص كلاً من "كاثرين وهولمز **Katherine, Holmes**" (2002م)، إلي أن 90% من التنظيم والإدارة والنجاح في الحياة بشكل عام يرجع إلي مكونات الذكاء الانفعالي ويستطيع أن يكون عاملاً حاسماً في الوصول إلي الإنجاز وتحقيق النجاح. (40 : 245-376)

وتري الباحثتان أن حكام الكاراتيه يتعرضون للعديد من المواقف الانفعالية والتي تشكل (عوامل ضغط نفسي) سواء قبل المنافسة أو أثناءها أو بعد نهايتها، وعادة ما يختلف الحكام في قدراتهم علي التعامل مع مثل هذه المواقف، وذلك حسب إدراكاتهم وتفسيرهم لهذا الموقف، فقد يُدرك حكم وجود رئيس اللجنة العليا للحكام على أنه موقف تهديد، أو وجود مدرب نادي معين أو لاعب بالمنتخب القومي، بينما لا يرى حكم آخر الأمر ذاته، وبالتالي تختلف الاستجابة الفسيولوجية والبدنية والنفسية للحكام بناءً على كيفية الإدراك والتقييم للموقف الانفعالي الضاغط ، والأمر الذي يترتب عليه نتيجة مختلفة من حكم إلي آخر، فقد تظهر هذه النتيجة في الخطأ في اتخاذ القرارات أو هبوط واضح في مستوى الأداء في حالة الانعكاسات السلبية أو المحافظة على مستوى الأداء وبذلك يكون هناك حالة إيجابية لتقييم الموقف الانفعالي، ويكتسب الحكم ذلك بناء على تغذية راجعة سلبية أو إيجابية تظهر مرة أخرى في حالة تكرار نفس المثير.

ونظراً للأهمية التي يحظى بها الذكاء الانفعالي فقد قامت الباحثتان بإجراء دراسة استطلاعية للمقارنة بين فئات الحكام (دولي - قاري - أولي - ثانية - ثالثة)، في مستوى الذكاء الانفعالي وطُبقت الدراسة الاستطلاعية علي عدد (50 حكم) ، واتضح أن هناك تباين في مستوى الذكاء الانفعالي للحكام ، حيث كان متوسط الذكاء الانفعالي للدرجة الدولية (6.170) والدرجة القارية (168.1) والدرجة الأولى (165.6) والدرجة الثانية (162.6) بينما كان حكام الدرجة الثالثة (93.4) والشكل التالي يوضح ذلك



يتضح من الشكل السابق تباين مستوى الذكاء الانفعالي لدى الحكام بإختلاف فئاتهم "من الدرجة الثالثة الى الحكام الدوليين" والذي يُعد ذو أهمية كبيرة في نجاح الحكام لإدارة المباريات، وايضاً قامت الباحثتان بعمل استمارتين أحدهما باللغة العربية والأخرى باللغة الانجليزية مرفق (1)، مرفق (2) لاستطلاع آراء الحكام الدوليين (مصريين عرب- أجنب) ، للتأكد بأنه لم يتم إجراء بحث مشابه لموضوع البحث الحالي.

في ضوء ما سبق ترى الباحثتان أن الدورات التأهيلية للحكام الذين يعتبرون صمام الأمان في المنافسات، تقوم في الغالب على التقنيات والمتغيرات البدنية لكن المهارات التي تميز أفضل الحكام هي مهارات عقلية ونفسية وليست بدنية وهذه المهارات يجب أن يتعلم الحكم تطويرها إلى الحد الذي يمكنه من التحكم في حالته الانفعالية والعقلية وعلى الرغم من أن التحكيم يتطلب قدر معين من المعرفة الفنية إلا أن هذه المعرفة التي يُظهرها الحكم وتجعله متميزاً تعتمد إلى حد كبير علي صفاته الشخصية.

وفي هذا الصدد يُشير " فرناندو " Fernando (2013م)، أن من أهم الصفات التي يتميز بها الحكم الجيد هي (الموضوعية - التواصل - التفكير الحاسم - الكفاءة - التكامل - الثقة المشتركة - الحافز) وهذه الصفات ترتبط بمهارات نفسية معينة. (34)

ويشير " مصطفى حسين باهى وأخرون " (2007م) إلى أن القلق يعتبر إشارة الخطر التي تضيء كل من موارد الفرد الجسمية والنفسية في سبيل الحفاظ على الذات والدفاع عنها. وقد يكون القلق في الوقت نفسه دليلاً على الاختلال الذي يؤدي إذا ازدادت حدته إلى اضطراب ونكوص الوظائف ويؤدي القلق بمختلف مستوياته وفي درجات متفاوتة إلى فقدان التوازن النفسى، مما يحفز الكائن الحي إلى محاولة إعادة السيطرة على هذا التوازن واستعادة مقوماته بأساليب سلوك مختلفة. (25: 45).

وأشار " محمد حسن علاوي " (2000م) الى أن القلق الرياضي هو أحد المتغيرات النفسية المهمة التي ينبغي المحافظة على إستقراره ومحاولة استثماره كدافع إيجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية " و القلق هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده. (20: 278)

بناءً على ما سبق ومن خلال تواجد الباحثان في مجال رياضة الكاراتيه وباطلاعهما الدائم على مستجدات القانون إضافةً إلى متابعتها للبطولات التي ينظمها الاتحاد المصري للكاراتيه والبطولات الدولية، لمستنا مشكلة البحث الحالي وهي الاهتمام بإعداد اللاعبين والمدربين وتطبيق العديد من الأبحاث عليهم ، إلا أن هناك إنخفاض في عدد الأبحاث العلمية التي أجريت على حكام الكاراتيه رغم أنهم صمام الأمان في جميع المنافسات، وترى الباحثتان أن مجال التحكيم غالباً ما يكون مشحوناً بالعديد من المواقف الانفعالية وبالتالي تنعكس سلباً علي أداء الحكم أثناء التحكيم ، ويتطلب ذلك تفاعلاً مستمراً من الحكام، مع القدرة على التكيف والتفاعل لملائمة ظروف اللعب والمواقف الحركية والتكتيكية والمتداخلة والمتعددة في المباريات، مما يزيد العبء على الحكم داخل المباراة ويؤثر على قراراته التي تتحدد بمستوى انفعالاته. غير أن الحكام يحملون على عاتقهم مجهودات كل من المدرب واللاعب والإداري في ساحة التنافس لأن نتيجة المباراة لا تتوقف على تفسير القوانين فقط ولكن على دقة تنفيذها أيضاً.

من هنا تظهر أهمية تمتع حكام الكاراتيه بالذكاء الانفعالي والذي يمكنهم من إدراك انفعالاتهم وانفعالات الآخرين واستخدامها وتوظيفها مع الفهم الجيد للانفعالات وتسلسلها، وصولاً إلى القدرة على تنظيمها مما يزيد من ثقته بنفسه. لذا ترى الباحثتان أن الإرشاد النفسي قد يكون أنسب الأساليب والطرق التي يمكن استخدامها في تحسين الثقة بالنفس .

واستناداً إلى ما توصلت إليه نتائج العديد من الدراسات السابقة ، وأشارت إلى الأهمية التي يلعبها الذكاء الانفعالي فى المجال الرياضي، كدراسة "سونجيون وآخرون Seunghyun et,all, " (2013م) (46)، "بال جيندر وآخرون Baljinder,etal, " (2011م) (30)، "إيريك ستيج, Eric,Steege" (2009م) (32)، "جلاديس وآخرون Galdys,etal, " (2009م) (37)، "لان وآخرون Lane,etal, " (2009م) (41)، "ناريماني وبشاربور Narimani & Basharpour, " (2009م) (42)، "رتشاد وآخرون Richard,etal, " (2008م) (43)، "أجاي أو فاتكون Ajayi& Fatokan, " (2007م) (29) ، ويُعد ذلك دعماً قوياً لأهمية تمتع الرياضى بصفة عامة والحكام بصفة خاصة بالذكاء الانفعالي، لذا كان من الأهمية أن تتخذ الباحثان هذا الموضوع مُنطلقاً بحثياً وعلمياً ودافعاً قوياً للبحث والدراسة وتطبيقه لتنمية الثقة بالنفس لحكام الكاراتيه وذلك من خلال دراسة علمية بعنوان "تأثير برنامج إرشاد نفسي بدلالة الذكاء الانفعالي لخفض القلق لدى حكام الكاراتيه "

هدف البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي لحكام الكاراتيه بكافة درجاتهم (دولي قاري أولي - ثانية - الثالثة).
- التعرف على فاعلية برنامج الإرشاد النفسي بدلالة الذكاء الانفعالي على خفض القلق وزيادة الثقة بالنفس لدى حكام الكاراتيه.

فروض البحث

- وجود فروق داله إحصائياً في مستوى الذكاء الانفعالي لدى الحكام بكافة درجاتهم (دولي - قاري - أولي - ثانية - الثالثة).
- وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين (القبلي - البعدي) في الثقة بالنفس والقلق لدى حكام الكاراتيه.

الدراسات المرجعية:

1. دراسه "ساملوسكى وآخرون Samulski, et al. " (2004) (45)، تهدف الى معرفة تأثير الإرشاد النفسي على الرياضيين البرازيليين المشاركين في اولمبياد أثينا 2004م ، وبلغ قوام العينة (74) لاعب ولاعبة من رياضات متنوعة، وبلغت مدة برنامج الإرشاد النفسي شهران بدأت خلال معسكر مغلق للفرق البرازيلية استعدادا لاولمبياد أثينا 2004م ، وأشارت أهم

- النتائج أن برنامج الإرشاد النفسي أثر ايجابياً على تقليل مستويات قلق المنافسات وتحسين الدافعية لدى الفرق البرازيلية.
- 2. دراسة "انتصار الدفاعي" (2004م) (8)،** بعنوان " أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الإنجاز الرياضي "واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينه البحث من (20) لاعباً، واشتمل البرنامج الإرشادي علي(12) جلسة، بواقع (2) جلسة في الأسبوع وتوصلت الباحثة إلي أن البرنامج له تأثيراً في نمو الثقة بالنفس .
- 3. دراسة "أجابي وفاتوكم " Ajayi & Fatokum (2007م) (29)،** بعنوان أثر برنامج تدريبي للذكاء الانفعالي على أداء عينة من الرياضيين الهواه في جامعة أيو النيجرية **Oyo State of Nigeria**، وتكونت العينة من (92) رياضي ورياضية من ألعاب (كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد، رفع الأثقال)، وكانت مده البرنامج (6) أسابيع، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الذكاء الانفعالي والأداء الرياضي بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- 4. دراسة "نهال صلاح الدين عبادة " (2007م) (27) ،** التعرف علي فعالية برنامج للإرشاد النفسي علي درجة القلق والخوف من الماء ومستوي الأداء في السباحة ، أستخدم المنهج التجريبي ،علي عينة بلغ قوامها 20 طالبة .وتمثلت أهم النتائج في ، إنخفاض درجة القلق الخاص والخوف من الماء لطالبات المجموعة التجريبية عن الضابطة نتيجة لبرنامج الإرشاد النفسي .
- 5. "بينسجارد وانني Pensgaard, Anne (2008) (42)،** دراسة تهدف الى معرفة كيف يساعد الإرشاد النفسي الرياضيين تحت ضغط المنافسة على الأداء غير المتوقع للمشاركين في اولمبياد ايطاليا الشتوية 2006م ، وبلغ قوام العينة (11) لاعب ولاعبة من رياضات متنوعة ، وكان الهدف المطلوب تحقيق 25 ميدالية ذهبية والمتوقع 16 ميدالية فقط ، وتم عمل برنامج للإرشاد النفسي لمدة ثلاث شهور بغرض زيادة النسبة المتوقعة من الميداليات الذهبية وأشارت أهم النتائج أن برنامج الإرشاد النفسي رفع نسبة الميداليات الذهبية إلى 21 ميدالية ذهبية .
- 6. دراسة "سمير مهنا" (2010) (13) تأثير منهج إرشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية المصاحبة قبل أداء المباراة للحكام الدوليين في كرة القدم** وتهدف الدراسة إلي وضع منهج إرشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية المصاحبة قبل أداء المباراة للحكام الدوليين بكرة القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتمل مجتمع البحث علي الحكام الدوليين والبالغ عددهم

(16) حكم، واستنتج الباحث أن المنهج الإرشادي أثر تأثيراً واضحاً على فهم الحكام لحالات الضغوط النفسية ، وكيفية التعامل معها .

7. دراسة "حسن يوسف" (2017م) (10)، بعنوان فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتحسين مستوى الذكاء الانفعالي وعلاقته بتماسك الفريق الرياضي لدي ناشئي كرة القدم، تهدف الدراسة للتعرف علي فاعلية البرنامج لتحسين مستوى الذكاء الانفعالي وعلاقته بتماسك الفريق الرياضي لدي ناشئي كرة القدم ،وتكونت عينه الدراسة من (18) ناشئ من منطقة القليوبية لكرة القدم ،وتكون البرنامج من (24) جلسة، بواقع (2) جلسة بالأسبوع، ومدة الجلسة (60) دقيقة، بواقع (12) أسبوع، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مقياس الذكاء الانفعالي، وكذلك أن البرنامج يؤثر تأثيراً إيجابياً علي تحسن مستوى الذكاء الانفعالي بأبعاده الخمسة لدي الناشئين.

منهج البحث

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة ، بطريقة القياس (القبلي - البعدي) وذلك لملائمته لطبيعة وأهداف البحث.

مجتمع وعينة البحث

يشمل مجتمع البحث حكام الدرجة الثالثة بمنطقة الشرقية للكراتيه المسجلين والمعتمدين بالاتحاد المصري للكراتيه للموسم الرياضي (2017م -2018م) البالغ عددهم (47) حكماً، تم اختيار عينة عشوائية يبلغ عددها (10) حكام من خارج العينة الأساسية لإجراء الدراسة الاستطلاعية، كما تم استبعاد (7) حكام لعدم انتظامهم في حضور الجلسات وعدم القدرة علي التواصل معهم أثناء فترة تطبيق البرنامج، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (30) حكماً وذلك لإجراء الدراسة الأساسية وجدول (1) يوضح توصيف عينة البحث وفقاً للدراسة الاستطلاعية والأساسية .

جدول (1)

تصنيف عينة البحث

العينة الكلية		العينة المستبعدة		العينة الاساسية		العينة الاستطلاعية		تصنيف العينة
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
100%	47	15%	7	64%	30	21%	10	

اعتدالية العينة

قامت الباحثتان بإيجاد التجانس لعينة البحث في متغيرات (سنوات الخبرة - الذكاء الانفعالي) وجدول (2) يوضح ذلك .

جدول (2)

اعتدالية العينة في المتغيرات قيد البحث " سنوات الخبرة - الذكاء الانفعالي "

ن = 30

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	عدد سنوات الخبرة	2.40	2	1.09	0.149
2	الذكاء الانفعالي	162.10	164	12.02	1.59-

يتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الالتواء في عدد سنوات الخبرة والذكاء الانفعالي تتراوح ما بين (-1.59: 0.149) انحصرت بين (± 3) مما يدل علي اعتدالية عينة البحث في هذه المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات

اعتمدت الباحثتان في جمع البيانات المتعلقة بالبحث علي مجموعة من الأدوات، وهي :
الاستمارات :

- استبيان مفتوح سؤال استكشافي للحكام. مرفق (3)

المقاييس:

* مقياس الذكاء الانفعالي لحكام الكاراتيه إعداد " نهال سعد 2019 " مرفق (4)

وصف المقياس :

يُطلب من الحكم التعبير عن أسلوبه وتفكيره في معظم المواقف والانفعالات التي تنطبق على حالته أثناء التحكيم في المباريات والبطولات، على مقياس مدرج رباعي (دائماً - أحياناً - ابداً - غير مهم). ويتكون المقياس من (6) أبعاد ولكل بُعد مجموعة من العبارات كالتالي (المعرفة الانفعالية (8) عبارات، إدارة الانفعالات (9) عبارات، التواصل (9) عبارات، الدافع النفسي (6) عبارات، توظيف الانفعالات (8) عبارات، القدرة علي التوافق (6) عبارات.

مفتاح التصحيح:

(دائماً = 4 درجات، أحياناً = 3 درجات، أبداً = درجتان، غير مهم = درجة واحده).

أي أن الحكم الذي يحصل علي درجة تتراوح من (139 : 184) يتميز بدرجة عالية من الذكاء الانفعالي ، ومن (93 : 183) يتميز بدرجة متوسطة من الذكاء الانفعالي، من (47 : 92) يتميز بنسبة متواضعة من الذكاء الانفعالي

* قائمة حالة القلق المنافسة الرياضية: مرفق (5)

يهدف المقياس إلى قياس حالة القلق بنوعها الجسمي والمعرفي وكذلك قياس الثقة بالنفس لدى عينة البحث.

صمم مارتنز وآخرون Martens et al قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية ، وقام محمد حسن علاوى بإعداد الصورة العربية لهذه القائمة ، وتتضمن القائمة ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة - **القلق المعرفي**: يقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب وإفنتقاده التركيز وتصور الفشل في المنافسة الرياضية.

- **القلق البدني**: هو إدراك الإستثارة الفسيولوجية ويتضمن أعراض التوتر وغيرها من إستجابات الجهاز العصبى.

- **الثقة بالنفس** : هو البعد الإيجابى فى مواجهة القلق.

وصف المقياس:

وتتضمن القائمة (27) عبارة وفيها يطلب من المفحوص وصف شعوره قبل المنافسة بمدة معينة (قبل المنافسة بأسبوع أو بعدة أيام أو بعدة ساعات) على مقياس مدرج من أربعة تدريجات (أبدأ تقريباً - أحياناً - غالباً - دائماً تقريباً). وتشتمل القائمة على 9 عبارات لكل بعد من الأبعاد الثلاثة على حدة .

التصحيح :

أرقام عبارات بعد القلق المعرفي هي : (1،4،7،10،13،16،19،22،25).

أرقام عبارات بعد القلق البدني هي : (2،5،8،11،14،17،20،23،26).

أرقام عبارات بعد الثقة بالنفس هي : (3،6،9،12،15،18،21،24،27).

وجميع عبارات القائمة في إتجاه كل بعد فيما عدا العبارة رقم 14 في بعد القلق البدني

فإنها في عكس إتجاه البعد . ويتم تصحيح العبارات التي في إتجاه البعد كما يلي :

أبدأ تقريباً = درجة واحدة ، أحياناً = درجتان ، غالباً = 3 درجات ، دائماً تقريباً = 4 درجات .

أما العبارة التي في عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي :

أبدأ تقريباً = 4 درجات، أحياناً = 3 درجات ، غالباً = درجتان ، دائماً تقريباً = درجة واحدة (19 :

(254-250)

- الدراسة الإستطلاعية

اجريت الدراسة الإستطلاعية علي عينه قوامها (10) حكام من الحكام المسجلين بالاتحاد المصري للكاراتييه بواقع حكمين من كل درجة (دولي - قاري - الدرجة الأولى - الدرجة الثانية - الدرجة الثالثة) وهذه العينة غير العينة الأصلية وتتنطبق عليهم نفس شروط عينة الدراسة الأساسية ، وقد قامت الباحثتان بالدراسة الإستطلاعية للتأكد من صلاحية المقاييس وذلك بإيجاد معاملاتهما العلمية من صدق وثبات وذلك في الفترة الزمنية من 2018/8/13م إلي 2018/8/15م .

بالنسبة للمعاملات العلمية لمقياس الذكاء الانفعالي قد سبق ايجاد صدقه وثباته على عينة مماثلة في دراسة " نهال سعد 2019" وكانت معاملات الارتباط لصدق المقياس قد تراوحت ما بين (0.990 ، 0.971) مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله، ومعاملات الارتباط لثبات المقياس عن طريق "التجزئة النصفية" تراوحت ما بين (0.659، 0.967) ، وعن طريق "ألفا كرونباخ" تراوحت ما بين (0.714، 0.963) مما يدل علي أن المقياس ذو معامل ثبات عالي.

- المعاملات العلمية لقائمة حالة قلق المنافسة:

- حساب الثبات: تم حساب ثبات مقياس حالة قلق المنافسة قيد البحث بطريقتين مختلفتين هما : طريقة (ألفا كرونباخ) / طريقة التجزئة النصفية (سبيرمان) ، كما يتضح في جدول (3) .

جدول (3)

معامل الثبات لعبارات قائمة حالة قلق المنافسة بطريقتي (ألفا كرونباخ ، التجزئة النصفية) لـ " سبيرمان - براون ، جتمان " ن = 10 حكام

البعد	العبارة	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	البعد	العبارة	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		
							سبيرمان	جتمان	
القلق المعرفي	القلق البدني	0.693	0.637	0.555	17	0.708	0.464	0.716	
		0.589	0.545	0.493	20	0.746	0.533	0.535	
		0.569	0.659	0.555	23	0.722	0.439	0.590	
		0.654	0.811	0.530	26	0.675	0.535	0.895	
	القلق البنفسج	الثقة بالنفس	0.692	0.779	0.455	3	0.694	0.442	0.817
			0.686	0.744	0.562	6	0.695	0.419	0.838
			0.670	0.833	0.616	9	0.709	0.587	0.873
			0.659	0.883	0.656	12	0.701	0.633	0.752
			0.694	0.738	0.460	15	0.726	0.524	0.536
			0.717	0.590	0.447	18	0.643	0.517	0.536
القلق البنفسج	الثقة بالنفس	0.724	0.509	0.501	21	0.666	0.534	0.604	
		0.711	0.579	0.512	24	0.665	0.596	0.605	
		0.719	0.558	0.511	27	0.681	0.596	0.605	
		-	-	-	-	0.668	0.546	0.625	

يتضح من الجدول (3) أن معاملات الثبات الخاصة بعبارات قائمة حالة قلق المنافسة بطريقة ألفا كرونباخ تراوحت ما بين (0.643 - 0.746) ، كما لوحظ تقارب متجه معاملات الثبات الخاصة بعبارات المقياس في كل من طريقيتي " سبيرمان - براون ، جتمان " حيث تراوحت في سبيرمان - براون ما بين (0.509 - 0.883) وفي جتمان ما بين (0.419 - 0.656) ، مما يدل على تمتع هذا المقياس بقدر مناسب من الثبات.

حساب صدق قائمة حالة قلق المنافسة :

لإيجاد معامل الصدق قامت الباحثة بتطبيق واحد وتم معالجه البيانات التي حصلت عليها الباحثة ، مقياس " حالة قلق المنافسة " قيد البحث على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددها (10) حكام وبعد ذلك تم حساب الإتساق الداخلي للمقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة ، ثم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، كما يتضح في الجدولين (4)، (5) .

جدول (4)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه
لإختبار حالة قلق المنافسة (الإتساق الداخلي) ن = 10 حكام

معامل الارتباط	العبارة	البعد	معامل الارتباط	العبارة	البعد
* 0.778	17	القلق البدني	* 0.758	1	القلق المعرفي
* 0.692	20		* 0.633	4	
* 0.681	23		* 0.619	7	
* 0.691	26		* 0.810	10	
* 0.637	3	الثقة بالنفس	* 0.691	13	
* 0.692	6		* 0.721	16	
* 0.714	9		* 0.775	19	
* 0.790	12		* 0.703	22	
* 0.684	15		* 0.766	25	
* 0.624	18		* 0.653	2	
* 0.757	21		* 0.680	5	
* 0.707	24		* 0.682	8	
* 0.697	27		* 0.626	11	
-	-		* 0.780	14	

* مستوي الدلالة

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي (05,) = 0.632

يتضح من جدول (4) أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس حالة قلق المنافسة ، حيث تراوحت معاملات الإرتباط ما بين (0.619-0.810) ، مما يشير إلى تمتع عبارات هذا المقياس بدرجات صدق عالية.

جدول (5)

معاملات الإرتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس حالة قلق المنافسة

قيد البحث (الإلتساق الداخلى) ن = 10حكام

م	أبعاد مقياس حالة قلق المنافسة	درجة الإرتباط بالدرجة الكلية للمقياس
1	القلق المعرفى	0.896 **
2	القلق البدنى	0.769 **
3	الثقة بالنفس	0.786 **

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0,05) = 632, * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (5) أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0,05) بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس حالة قلق المنافسة ، مما يشير إلى تمتع هذا المقياس بدرجات عالية من الصدق.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثتان بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية علي حكام الاتحاد المصري للكاراتيه بكافة درجاتهم "(10) دولي، (10) قاري، (10) أولى، (10) ثانية، (10) ثالثة"، للتعرف على مستوى الذكاء الانفعالي لدى حكام الكاراتيه للموسم الرياضي (2017-2018م) وذلك يوم الخميس الموافق (4 / 10 / 2018م).

البرنامج الإرشادي

انطلاقاً من أهداف البحث وخصائص عينة البحث والاستفادة من المسح المرجعي لبعض الدراسات العملية المتخصصة في مجال الإرشاد النفسي الرياضي (14)، (28)، (10)، (5)، (1)، (17)، (24)، (6)، (11)، (13)، (34)، (41). مرفق (7)

استطاعت الباحثتان تحديد الآتي:

- أسس تصميم برنامج الإرشاد النفسي.
- المحددات الخاصة ببرامج الإرشاد النفسي من حيث (عدد الأسابيع- عدد الجلسات- الأنشطة والفنيات المناسبة _ زمن الجلسات).
- أجزاء الجلسة بما يتلائم مع طبيعة الأسلوب الإرشادي.

خطوات تحديد البرنامج الإرشاد النفسي

تحديد الهدف من البرنامج الإرشادي بدلالة الذكاء الانفعالي:

تنمية الثقة بالنفس وخفض القلق لدى حكام الكاراتيه.

الأسس التي قامت الباحثتان بمراعاتها عند بناء البرنامج الإرشاد النفسي.

- تحديد الأهداف بدقة.
- مراعاة الفروق الفردية بين العينة قيد البحث.
- مراعاة السمات الخاصة بالعينة قيد البحث.
- كل جلسة مترتبة على التي تسبقها والتي تليها.
- اختيار محتوى البرنامج يتناسب مع أهدافه.
- اختيار محتوى كل جلسة بما يتناسب ويحقق الأهداف المحددة لهذا البحث.
- أن يتسم تطبيق البرنامج بالأمان والاستمرارية والتتابع والتكامل.
- توافر عنصر التشويق والتنوع في الفنيات والأنشطة التي تحقق هدف البحث.
- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل .

تحديد المدة الزمنية للبرنامج

تم تحديد المدة بناءً على المسح المرجعي للدراسات السابقة مرفق (7) توصلت الباحثتان إلى أن الفترة الزمنية المقترحة للبرنامج الإرشادي النفسي هي (6) أسابيع بواقع (2) جلسة في الأسبوع على أن يكون زمن الجلسة (45) دقيقة .

بمعدل (5) أنشطة في الجلسة الواحدة ، حيث ترى الباحثتان أنها مدة كافية لتحقيق هدف البحث وتم تقسيم الجلسة الإرشادية اليومية على النحو التالي:

- (5) دقائق تمهيدية لمراجعة التكاليفات المقررة من الجلسة السابقة.
- (35) دقيقة للتدريب على المواقف المعطاة لعينة البحث .
- (5) دقائق للتكاليفات وعمل استمارة استطلاع رأي في محتوى الجلسة مرفق (8) وجدول (6) يوضح توزيع وحدات برنامج إرشاد نفسي بدلالة الذكاء الانفعالي لخفض القلق لحكام الكاراتيه.

جدول (6)

توزيع وحدات البرنامج الإرشادي النفسي بدلالة الذكاء الانفعالي لحكام

الكاراتيه

المدة الزمنية	عدد الجلسات	الأبعاد الفرعية	الأبعاد الأساسية
90 ق	1	<ul style="list-style-type: none"> إعطاء فكرة عن الذكاء الانفعالي بشكل عام وأهميته ودوره في إمكانية رفع قدرة الحكم على الأداء الامثل للمهارات الانفعالية وزيادة الثقة بالنفس في المباريات . إقناع الحكام بأهمية ودور الإرشاد النفسي في تكوين وإرساء قاعدة لتدريب الحكام على اكتساب مهارات نفسية محاولة التعرف علي مستوي الذكاء الانفعالي لكل حكم والعوامل المؤثرة علي انفعالاته من خلال طرح الأسئلة على الحكام عند تعرضهم لمواقف معينة تتطلب منهم ضبط انفعالاتهم وطريقة استجابتهم لتلك المواقف باستخدام التفكير المناسب . 	تمهيد للبرنامج +
45ق	1	<ul style="list-style-type: none"> قدرة حكم الكاراتيه التعرف على الانفعالات الذاتية من خلال الحالة الجسمية والمشاعر والأفكار قدرة حكم الكاراتيه التعرف على انفعالات الآخرين من خلال اللغة، الصوت، السلوك وكذلك الانفعالات المتضمنة في الأعمال الفنية . 	المعرفة الانفعالية (4)
45ق	1	<ul style="list-style-type: none"> قدرة حكم الكاراتيه على تصنيف الانفعالات وإدراك العلاقة بين هذه التصنيفات قدرة حكم الكاراتيه على تفسير المعاني التي تعبر عنها الانفعالات 	
45ق	1	<ul style="list-style-type: none"> قدرة حكم الكاراتيه لقدرة على فهم الانفعالات المركبة. قدرة حكم الكاراتيه على إدراك تتابع الانفعالات وتسلسلها. 	
45ق	1	<ul style="list-style-type: none"> قدرة حكم الكاراتيه على تقبل المشاعر السارة وغير السارة . قدرة حكم الكاراتيه على تحديد الانفعالات التي يمكن الاندماج فيها والتي يمكن تجنبها. قدرة حكم الكاراتيه على التمييز بين المشاعر الدقيقة وغير الدقيقة ، الصادقة وغير الصادقة. 	إدارة الانفعالات (2)
45ق	1	<ul style="list-style-type: none"> قدرة حكم الكاراتيه على التأمل الواعي للانفعالات في علاقتها بالحكم والآخرين قدرة حكم الكاراتيه على تقييم الانفعالات من حيث مدى وضوحها وتقبلها وتأثيرها 	
45ق	1	<ul style="list-style-type: none"> قدرة حكم الكاراتيه على التعبير عن الانفعالات بدقة ، والتعبير عن الحاجات ذات العلاقة بهذه المشاعر 	التواصل (1)
45ق	1	<ul style="list-style-type: none"> قدرة حكم الكاراتيه على تهيئة النفس ورؤية الجانب الإيجابي أثناء إدارة المباريات 	الدافع النفسي (1)
45ق	1	<ul style="list-style-type: none"> الانفعالات تعطي الأولوية للتفكير وتوجيه الانتباه إلى المعلومات الهامة . توفير الانفعالات بشكل واضح ، وتوظيفها بشكل يساعد على إصدار القرارات . 	توظيف الانفعالات (2)
45ق	1	<ul style="list-style-type: none"> إكتساب الحكم تعدد وجهات النظر من خلال تغير الحالة المزاجية من التفاؤل والتشاؤم . تشجيع الحكم على تناول وجهات النظر المتعددة . 	
45ق	1	<ul style="list-style-type: none"> قدرة حكم الكاراتيه على التوافق مع الانفعالات وتهدئة الانفعالات السلبية وتعزيز الانفعالات الإيجابية منها دون مبالغة أو تبسط . 	القدرة علي التوافق (2)
45ق	1	<ul style="list-style-type: none"> قدرة الحكم على التوافق مع الانفعالات وتهدئة الانفعالات السلبية وتعزيز الانفعالات الإيجابية منها دون مبالغة أو تبسط . 	

الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

قامت الباحثتان بتطبيق جلسة إرشادية على العينة الاستطلاعية المكونة من (10) حكام من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية يوم الخميس الموافق (8/11/2018م) بهدف:

- الوقوف على مدى مناسبة الأدوات والفنيات والاستراتيجيات لعينة البحث.

- سلامة تنفيذ الجلسات فيما يتعلق بها من إجراءات القياس والاستراتيجيات المستخدمة والأدوات والأنشطة المرافقة.
- مدى استجابة الحكام للبرنامج .
- اكتشاف نواحي القصور التي قد تحدث من أجل العمل على تلافيها أثناء تنفيذ البرنامج الإرشادي المقترح.

الدراسة الأساسية

القياسات القبلية

قامت الباحثتان بإجراء القياسات القبلية لمتغير الذكاء الانفعالي وقلق المنافسة الرياضية على عينة البحث كقياس قبلي يوم (11 / 11 / 2018 م).

تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي بدلالة الذكاء الانفعالي لدى حكام الكاراتيه:

بعد أن انتهت الباحثتان من وضع البرنامج المقترح وتم عرضه على الخبراء في مجال علم النفس الرياضي، والتأكد من توافر كافة الشروط والمعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لأدوات البحث، فقد قامت الباحثتان بتطبيق البرنامج على عينة البحث الأساسية البالغ عددهم (30) حكم من حكام الدرجة الثالثة بمنطقة الشرقية للكاراتيه في الفترة من يوم الأحد الموافق (11 / 11 / 2018م) إلى يوم الخميس الموافق (20/12/2018م) أي لمدة (6) أسابيع متصلة على التوالي بواقع جلستين أسبوعياً أيام (الأحد ، الخميس) ، بمعدل (45 دقيقة) ويتم ذلك في التدريب الأسبوعي للحكام بنادي أبو كبير الرياضي والبطولات المنظمة من قبل الاتحاد المصري للكاراتيه داخل الصالة المغطاة بإستاد جامعة الزقازيق. مرفق(6)

القياسات البعدية

بعد الانتهاء من فترة تطبيق البرنامج قامت الباحثتان بإجراء القياسات البعدية بنفس ترتيب إجراءاتها في القياسات القبلية وذلك يوم الجمعة الموافق (21 / 21 / 2018م).

المعالجات الإحصائية

المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء معامل الارتباط البسيط،

معامل ألفا كرونباخ، التجزئة النصفية، تحليل التباين، اختبار " ت " .

عرض النتائج ومناقشتها

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول

في ضوء أهداف البحث وفروضه تقوم الباحثتان بعرض ومناقشة النتائج وتفسيرها كالتالي:

جدول (7)

تحليل التباين في اتجاه واحد ن = 50 حكم

الدرجات	قارى		دولى		درجة اولى		درجة ثانية		درجة ثالثة	
	م	ف	م	ف	م	ف	م	ف	م	ف
دولى			2.5-	0.445	8.00-	0.018	5.00	0.131	77.2-	0.00
قارى					5.50-	0.097	2.5	0.445	74.7-	0.00
اولى							3.0 -	0.360	69.2-	00
ثانية									72.2-	0.00
ثالثة										

يتضح من الجدول (11)، أن هناك فروق معنوية بين حكام الدرجة الثالثة وكلاً من القارى والدولى والدرجة الأولى والثانية حيث أن قيمة P.Value فى كل الحالات تساوى 0.00 أي 0.00 % أي أقل من 5% بينما الاختلاف بين الدرجة الأولى والدولى كانت غير معنوية حيث أن قيمة P.Value تساوى 0.097 (9.7%) وهى أكبر من 5% .

جدول (8)

نتائج تحليل التباين لفئات الحكام في الذكاء الانفعالي

ن = 50 حكم

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
بين المجموعات	43364.32	4	10841.08	205.63	000
داخل المجموعات	2372.500	45	52.722		
الاجمالي	45736.82	49			

يتضح من الجدول رقم (8)، أنه توجد فروق بين متوسطات الذكاء الانفعالي لدى مستوى فئات التحكيم ، ولذا قامت الباحثتان بإستخدام طريقة أقل فرق معنوى (L.S.D) لعمل المقارنات بين متوسط أبعاد الذكاء الانفعالي للمستويات الخمسة " دولى - قارى - درجة أولى - درجة ثانية - درجة ثالثة " للتعرف على الفروق المعنوية بين كل منهم .

جدول (9)

نتائج إختبار دلالة الفروق لفئات الحكام في أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي ن = 50 حكم

دولى		قارى		درجة اولى		درجة ثانية		درجة ثالثة	
م	ع	م	ع	م	ع	م	ع	م	ع

7.85	93.4	9.97	162.6	5.23	165.6	6.19	168.1	6.10	170.6	الذكاء الانفعالي
5.08	18.60	1.29	29.10	2.63	28.70	1.42	29.70	1.29	30.10	المعرفة الانفعالية
1.99	16.80	1.84	31.50	2.26	30.70	1.96	31.50	2.66	30.80	إدارة الانفعالات
3.07	18.10	1.35	33.50	2.15	32.80	1.75	33.80	0.67	35.00	التواصل
1.75	13.80	2.26	20.70	2.31	20.70	2.25	21.80	0.71	23.50	توظيف الانفعالات
2.26	14.70	0.92	30.20	1.55	28.80	1.35	30.50	1.35	30.50	الدافع النفسي
1.65	11.40	1.43	20.60	2.23	20.90	0.92	20.80	0.95	20.70	القدرة على التوافق

اتضح من الجدول (9)، أن هناك تباين في مستوى الذكاء الانفعالي للحكام، حيث كان متوسط الذكاء الانفعالي للدرجة الدولية (170.6)، الدرجة القارية (168.1)، الدرجة الأولى (165.6)، الدرجة الثانية (162.6)، بينما كان حكام الدرجة الثالثة (93.4).

وبالرجوع لمفتاح التصحيح لمقياس الذكاء الانفعالي لدى حكام الكاراتيه يتضح لنا أنه كلما زادت درجات الحكام على المقياس كان ذلك مؤشراً على ارتفاع مستوى الذكاء الانفعالي، وكلما قلت درجة الحكام على المقياس كان ذلك مؤشراً على انخفاض مستوى الذكاء الانفعالي، ومن ذلك نستطيع ترتيب درجات الحكام في مستوى الذكاء الانفعالي من المنخفض وهي كالتالي "حكام الدرجة الثالثة يليهم حكام الدرجة الثانية ثم الأولى ثم الحكام القاريين ثم الحكام الدوليين" وبذلك يكون حكام الدرجة الثالثة لديهم انخفاض في مستوى الذكاء الانفعالي عن باقي الدرجات.

وتري الباحثتان أهمية أن يتمتع الحكام بصفة عامة وحكام الكاراتيه بصفة خاصة بالذكاء الانفعالي بنسبة مرتفعة وذلك نظراً لطبيعة الضغوط الواقعة عليهم أثناء إدارتهم للمباريات ولاسيما الحكام الجدد

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه " بوتيرل وبراون Botterill & Brown (2002م) من أن الحكم الذي ليس لديه القدرة على ضبط انفعالاته وإدارتها بشكل فعال أثناء مواقف مختلفة في المنافسة من الممكن أن يوصل للتوتر والانفعال الذي يؤثر على إتخاذ قراراته. (31: 38)

وتعزي الباحثتان تلك الفروق بين حكام الدرجة الثالثة وباقي فئات الحكام إلى قلة الخبرة والمواقف الانفعالية والضغوط التي يتعرض لها الحكم أثناء إدارته للمباريات وكنتيجة لمستوى البطولة أو مستوى المنافس .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "كاسيدس ورود افينوس kaissidis, rodafinos (1998م) (39) إلى أن مصادر الضغوط على الحكام أثناء المباراة إصدار الحكم صفارة خاطئة أثناء اللعب، نقص التعاون مع الحكام الآخرين، التهديد بالايذاء الجسدي أو اللفظي من المدربين.

كما ترى الباحثتان أن النجاح في البطولات والمسابقات المحلية والعالمية يقاس جانباً إلى المستويات الفنية والحضور الجماهيري بمستوى أداء الحكام وقدرتهم على إدارة المباريات وقيادتها إلى بر الأمان ويمكن أن يكون التحكيم العامل الأساسي والمهم في نجاح أو فشل الكثير من المباريات.

بذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على " وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الذكاء الانفعالي لحكام الكاراتيه بكافة درجاتهم (دولي _ قاري _ أولى _ ثانية _ ثالثة)"
عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني

- وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين (القبلي - البعدي) في الثقة بالنفس والقلق لدى حكام الكاراتيه.

جدول (10)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في حالة قلق المنافسة لحكام الكاراتيه $1 = 30$

حكم

قيمة "ت"	متوسط الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		القياسات المتغيرات
		ع	م	ع	م	
2.49	2.20	3.12	14.37	3.89	16.57	القلق الجسمي
2.40	2.033	3.62	15.33	2.82	17.37	القلق المعرفي
7.68-	6.57-	4.39	26.57	2.133	20.00	الثقة بالنفس

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 2.093

يوضح جدول (10) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي في حالة قلق لمنافسة لحكام الكاراتيه لصالح القياس البعدي.

وتعزو " الباحثان " تحسين الثقة بالنفس إلى البرنامج الإرشاد النفسي المقترح بدلالة الذكاء الانفعالي والذي ساهم بشكل كبير في تحسين الثقة بالنفس وخفض القلق لدى الحكام ، إلى انتظام عينة البحث بتنفيذ البرنامج باستخدام أسلوب الإرشاد النفسي الجماعي والذي يشمل فنيات واستراتيجيات متنوعة مثل " المناقشة والحوار ، لعب الادوار ، التمثيل الصامت ، القصة ، التغذية الراجعة ، حل المشكلات وغيرها " داخل جلسات البرنامج مع اتباع الأسلوب العلمي في تخطيط البرنامج الإرشادي المقترح ، والذي انعكس أثره على المواقف الانفعالية المتتالية والمتعاقبة أثناء تحكيم مباريات الكاراتيه والتي تتطلب درجة عالية من ضبط وقراءة انفعالات الآخرين والقدرة على التحكم فيها وإدارتها على نحو إيجابي.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه " محمد علاوي " (2002م) ، إلى أن البرامج الإرشادية هي إحدى أهم الاستراتيجيات التدريبية والعلاجية ، التي تهدف لإحداث التغيير في اتجاهات الرياضيين وسلوكهم معرفياً وتساعدهم على اجتياز المعوقات التي تعترضهم أثناء فترة المنافسات وذلك من خلال التدريب على المهارات النفسية للإشارة إلى العملية التي يتم في غصونها تعليم وتدريب

وتنمية المهارات النفسية في إطار عملية التدريب العقلي للأرتقاء بمستوي الأداء لدى الحكام . (21 : 193)

ولقد اتفقت العديد من الدراسات التي تناولت الإرشاد النفسي على مدى فاعليته وأهميته كدراسة "محمد محمد و حامد الدليمي" (2014م) (23)، دراسة "علي روزباني" (2012م) (16) أن له تأثير إيجابي على التوافق النفسي، وله تأثير إيجابي على تنمية الإيجابية والثقة الرياضية وتطوير مستوي الثقة بالنفس كدراسة "آمال يوسف، نجلاء الطناحي" (2010م) (7)، ودراسة "إنتصار الرفاعي" (2004م) (8)، دراسة "سمير مهنا" (2009م) (13)، حيث أوضح أن للبرنامج الإرشادي دور كبير في فهم الحكام لحالات الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها، دراسة "ساملوسكي وآخرون Samulski, et.al (2008م) (45)، التي توضح نتائجها إلي تقليل وخفض القلق وتحسين الدافعية ، دراسة "بينسجارد وانني Pensgaard, Anne (2008) (43)، أن البرنامج الإرشادي يؤدي إلي تحسين ورفع مستوي الاداء .

وتري الباحثتان أنه من خلال قراءتهما لأهمية الإرشاد النفسي للرياضيين عامة والحكام بشكل خاص فهو يعمل على فهم وتوجيه الحكم لنفسه ومن حوله سواء الزملاء أو اللاعبين أو الرؤساء .. إلخ وهذا يتفق مع ما أشار إليه "العربي شمعون، ماجدة إسماعيل" (2002م)، أن عملية الإرشاد النفسي هي مساعدة الفرد على فهم نفسه وتنمية شخصيته لتحقيق أفضل مستوى ممكن من تطوير الأداء، وتدعيم العلاقة بينه وبين الآخرين، عن طريق وضع البرامج التي تعمل علي تنمية المهارات النفسية والعقلية ، والمساهمة في حل المشكلات. (39 : 107)

ويضيف "عدنان العتوم" (2008م)، من أن الإرشاد النفسي يُكسب الفرد خبرات انفعالية جديدة تساعده وتزيد من مهاراته وأساليب الاستجابة لديه مما يؤدي إلي زيادة تكيفة مع المجتمع ومن حوله. (32 : 257)

وترى " الباحثتان" أن برنامج الإرشاد النفسي المقترح بما إشتمل من تدريبات وأنشطة بدلالة الذكاء الانفعالي أدى إلى تحسين قدرة الحكام على التحكم في انفعالاتهم وضبطها للوصول بهم إلى الأداء الأمثل أثناء تحكيم المباريات، وكذلك اندماج الحكام أثناء التطبيق لتحقيق الأهداف التي وضع من أجلها البرنامج ، والذي انعكس إيجابياً على تحسين ثقتهم بانفسهم وخفض مستوى القلق.

وتري الباحثتان أن الحكم الذي يتمتع بالذكاء الانفعالي يصبح متميزاً في إدارته للمنافسة نتيجة معرفة النفس وما يريده الآخرون كأساس لعملية التحفيز وتوجيه الانفعالات والاستفادة من ذلك للوصول إلى قرارات إيجابية دقيقة بأقل جهد مبذول من الطاقة العقلية .

ويشير مستوى القلق الى وجود تفاوت بين الحكام مما يؤثر على اداء الحكم " حيث يصبح في هذا المستوى اقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته ويستولي الجمود بوجه عام على استجاباته في المواقف المختلفة ويحتاج الى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب الملازم في مواقف اللعب المتعددة .

وتعزو الباحثتان ذلك الى انه ناجم من أن الحكام في دوامة تفكير مستمرة قبل المباراة بيوم أو يومين أو ساعات مضافاً لها ضغوط الجمهور واللاعبين والمدربين، إضافة إلى ذلك ردود الفعل المرتبطة ارتباطاً قوياً بعلاقته بأهمية المباراة وتقدير قوتها إلى جانب الإرهاق والتعب الزائد الناتج عن كثرة المباريات التي يتم تحكيمها خلال اليوم خاصة في البطولات الرسمية غير أن الحكام يختلفون في درجة قلقهم ومستوى الإعداد النفسي لكل حكم، وإن هذا الاختلاف في درجات القلق يؤثر على مستوى أدائهم داخل الملعب .

بذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على : " وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي _ البعدي) في الثقة بالنفس والقلق لصالح القياس البعدي "

الاستنتاجات

- أثرت جلسات الإرشاد النفسي تأثيراً إيجابياً على خفض القلق لحكام الكاراتيه.
- تفاعل حكام الكاراتيه تفاعلاً واضحاً مع جلسات الإرشاد النفسي كونها ظاهرة علمية جديدة.
- تؤكد نتائج هذا البحث على فاعلية البرامج الإرشادية بدلالة الذكاء الانفعالي على مستوى الثقة بالنفس لدى حكام الكاراتيه

التوصيات

- الاستعانة بجلسات الإرشاد النفسي للبحث الحالي لخفض القلق بدلاله الذكاء الانفعالي لحكام الكاراتيه.
- الاستفادة من جلسات الإرشاد النفسي للبحث الحالي لأجراء بحوث مماثلة على الحكام في فعاليات رياضية أخرى.
- ضرورة إقامة محاضرات نوعية في تنمية الذكاء الانفعالي من خلال أساتذة متخصصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس الرياضي.
- تفعيل دور الإرشاد النفسي في كل المنظومات الرياضية بجوانبه الوقائية والعلاجية.
- تدعيم الذكاء الانفعالي وتنميته من خلال برامج تدريبية للرياضيين.
- إعداد دورات للحكام وتطبيق البرنامج مستقبلاً من قبل الاتحاد المصري للكاراتيه.

- ضرورة الإعداد النفسي لحكام الكاراتيه بجانب الإعداد البدني.
- إعداد الأخصائي النفسي الرياضي لمقابلة الاحتياجات النفسية للحكام.
- الاهتمام بإقامة دورات إرشادية ونفسية لصقل الحكام وإعداد البرامج المناسبة لهم.
- حاجة حكام الكاراتيه إلى جلسات وبرامج إرشاد نفسي لمساعدتهم في التحكم في انفعالاتهم وضبطها والتخفيف منها وكيفية توظيفها .

قائمة المراجع العربية والاجنبية

أولاً : المراجع العربية:

1. أحمد جلال إبراهيم (2016م) : تأثير منهج إرشادي معرفي في الشخصية الرياضية والأداء التحكيمي لدي حكام كرة القدم في محافظة كركوك، رسالة ماجستير، جامعة صلاح الدين _أربيل، العراق.
2. أحمد محمد الزبادي, هشام إبراهيم الخطيب (2001م): التوجيه والإرشاد التربوي والمهني ، معهد تدريب المدربين، رام الله، فلسطين.
3. إخلص محمد عبد الحفيظ (2002م): "التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
4. أسامة كامل راتب (2004م) : تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي،(ط)2، دار الفكر العربي، القاهرة.
5. أسماء حسين علي (2016م) : تأثير برنامج إرشادي علي الصراع النفسي لتلميذات المرحلة الثانوية الممارسات للرياضة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
6. أسماء محمود السعيد (2014م) : تأثير برنامج إرشادي نفسي رياضي علي اتجاهات تلميذات المرحلة الإعدادية نحو ممارسة الأنشطة اللاصفية ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
7. آمال محمد يوسف و نجلاء الطناحي (2010م): تأثير برنامج للإرشاد النفسي على تنمية الإيجابية والثقة الرياضية وعلاقتها بمستوي الأداء لمادة الكاراتيه للطالبات.
8. إنتصار مزهر الدفاعي (2004م) : "اثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوي الإنجاز الرياضي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، العراق.
9. حامد عبدالسلام زهران (2004م): علم النفس الاجتماعي، ط6، عالم الكتب، القاهرة.
10. حسن يوسف عبدالله (2017م): فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتحسين مستوي الذكاء الانفعالي وعلاقته بتماسك الفريق الرياضي لدي ناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة بنها.

11. دعاء محمد فاروق (2012م) : فاعلية برنامج لتنمية الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهه الضغوط لدي طالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق .
12. رمزي رسمي جابر (2013م) : مصادر التوتر النفسي لدي لاعبي كرة السلة في فلسطين ، مجلة الدراسات التربوية والنفسية ، كلية التربية ، جامعة السلطان قابوس ، مجلد (7) ، العدد(1)51-63،عمان.
13. سمير مهنا عناد (2010م) : تأثير منهج إرشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية المصاحبة قبل أداء المباراة للحكام الدوليين في كرة القدم، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، ملحق العدد الثاني ، جامعة ديالى ، العراق .
14. عادل محمد عبدالمنعم مكي، محمود عصمت أحمد، شيماء علي محمد، أحمد جمال عثمان (2017م) : بناء برنامج ارشاد نفسي لخفض مستوى القلق لدي مبتدئي رياضة السباحة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ج 3، ع 45، شهر نوفمبر، ص 111- 96 ، مصر .
15. عدنان يوسف العتوم (2008م) : علم نفس الجماعة ، ط1، عمان، إثراء للنشر والتوزيع، القاهرة.
16. علي حسين روزياني (2012م) : تأثير برنامج إرشادي بالتفكير الإيجابي والتوافق النفسي علي التفكير الخططي وتحصيل بعض الجوانب المعرفية والمهارية بكرة القدم ،رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة صلاح الدين ، اربيل ، إقليم كردستان ،العراق .
17. عمرو سعيد إبراهيم (2016م) : فاعلية استخدام بعض مهارات الذكاء الانفعالي في تنميه مستوى أداء الجملة الحركية في رياضه الكاراتيه، إنتاج علمي ، مؤتمر التنمية البشرية والقضايا الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات جامعه حلوان الجزيرة، القاهرة
18. محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (2002م) : التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
19. محمد حسن علاوي (1998م) : موسوعة الأختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة.
20. محمد حسن علاوي(2000م) : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة .
21. محمد حسن علاوي (2002م) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

22. محمد حسن علاوي (2012م) : علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدني، القاهرة.
23. محمد محمود محمد، حامد سليمان الدليمي (2014م) : "فاعلية منهاج إرشادي مقترح لتحسين التوافق النفسي الرياضي للاعبين كرة اليد الشباب ، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة صلاح الدين ، أربيل، العراق.
24. محمد مصطفى محمد (2015م) : بناء برنامج إرشادي نفسي لتخفيف حدة قلق الملاكمين المرتبط بقلق المدرب في المنافسات الرياضية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة بنها.
25. مصطفى حسين باهي ، هشام عبد الوهاب حسين ، حسين أحمد حشمت(2007م): الصحة النفسية في المجال الرياضي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
26. نهال سعد السيد مرسي (2019م) : فاعلية برنامج إرشاد نفسي لتنمية الذكاء الانفعالي لدي حكام الكاراتيه، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة بنها.
27. نهال صلاح الدين عبادة (2007م) : فاعلية برنامج للإرشاد النفسي علي درجة القلق والخوف من الماء ومستوي الأداء في السباحة لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق ، كلية التربية الرياضية للبنات ، المؤتمر العلمي الدولي الثاني ، المجلد (2).
28. هدي حسن صابر ، شريف محمد عبدالواحد (2013م) : تأثير برنامج إرشادي نفسي باستخدام استراتيجية القبعات الستة للتفكير علي تعبئة الطاقة النفسية وعلاقتها بفاعلية الأداء الهجومي لدي ناشئي الكاراتيه ،مجلد (26) جزء (3) ،مجلة علوم الرياضية
ثانياً : المراجع الاجنبية:
29. **Ajayi,M,A, Fatokan, A, L.(2007):** Effect of a six- Week Emotional Intelligence Programme on the Sports Performance of Amateur Athletes in Oyo State of Nigeria , University of Ibadan, Ibadan, Nigeria, The World's Leading Sport Resource Center : WWW.sirc.ca
30. **Baljinder Singh Bal, Kanwaljeet Singh, Manu Sood2 and Sanjeev Kumar.(2011):** Emotional intelligence and sporting performance: Acomparison between open- and closed-skill athletes. Journal of Physical Education and Sports Management Vol. 2(5), Pp 48-52.
31. **Botterill, C.,& Brown, M (2002):**Emotion and Perspective in Sport, International Journal of Sprt Psychology,33,Pp38-60.

32. **Eric, E.Steege, B.A.(2009).**The role of Emotional Intelligence on coach Athlete Relationships and motivational climate. Unpublished Doctoral Dissertation.
33. **Félix Guillén¹ and Deborah L. Feltz(2011)** : A conceptual model of referee efficacy, *Front. Psychol*, <https://doi.org/10.3389/fpsyg..00025> Retrieved May 10.2019.
34. **Fernando José de Carvalho Fidalgo, (2013):** Analysis of Reliability and Validity in Refereeing of Kumite in Karate-Do, Master of Sports Science.
35. **Frank,G and Zella (2008):** Clinical Sport Psychology, Human Kinetics, M.
36. **Gerald, M&Mache, Z (2000)** : Emotional intelligence : Adaptation to stressful encounters and health outcomes . In Bar-On, R &Jaimés, D,A Parker, The hand book off emotional intelligence : Theory, development, assessment and application at home, school and in the Work place. Jossey- Bass. Sanfrancisco.
37. **Gladys Shuk-Fong Li¹, Frank J.H. Lu², Amy Hsiu-Hua Wang¹.(2009).**Exploring the relationship of physical activity, emotional intelligence and health in Taiwan college students. *J Exerc Sci Fit* Vol 7 No 1 55 63.
38. **Goleman,D(1999):** The Emotionally Intelligent Worker, *Futurist*, Vol.(33) No,(3)pp9.
39. **kaissidis , rodafinos(1998)** : sources and intensity of acute stress in greek basketball refereese exercise and society , *journal - of sport* .
40. **Katherin Holmes(2002):** Emotional Intelligence. <http://www.iosloy-edufaculty\kholms>. Retrieved January 15.2018 from.
41. **Lane, Andrew M.; Thelwell, Richard C.; Lowther, James; Devonport,Tracey J.(2009).** Emotional intelligence and psychological skills use among athletes, *Social Behavior and Personality* ,37, (2) , pp. 195-201.
42. **Narimani,M&Basharpour, S,(2009):** Comparison of Attachment Styles andEmotional Intelligence Between Athlete Women(Collective and Individual Sports) and Non-Athlete Women, *Research Journal of Biological Science*,4(2), 216-221.
43. **PENSGAARD, ANNE MARTE, : consulting under pressure: how to help an athlete deal with unexpected distracters during Olympic games(2006),** *International Journal of Sport and Exercise Psychology* September(1), 2008,25-32.
44. **Richard C. Thelwell , Andrew M. Lane , Neil J.V. Weston & IainA.Greenlees.(2008).** Examining relationships between

- emotional intelligence and coaching efficacy, International Journal of Sport and Exercise Psychology, 6:2, 224-235.
45. **SAMULSKI, DIETMAR MARTIN; Lopes, Mariana Calábria counseling Brazilian athletes during the Olympic games in Athens (2004): important issues and intervention techniques , International Journal of Sport and Exercise Psychology September(1), 2008,33-39.**
46. **Seunghyun Hwang, Deborah L. Feltz & Jeong-Dae Lee.(2013).** Emotional intelligence in coaching: Mediation effect of coaching efficacy on the relationship between emotional intelligence and leadership style, International Journal of Sport and Exercise Psychology, 22 jan.

ثالثا : مراجع الشبكة الدولية :

47. <https://www.wkf.net/structure-judges-referees.php>