

فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في التخفيف من مستوى الضغط النفسي لدى حكام النخبة في كرة القدم الجزائرية

جامعة أحمد بوقرة بومرداس

حدادة محمد.

ملخص.

يهدف البحث الحالي للكشف عن دور برنامج إرشادي للاسترخاء العضلي في خفض من الضغط النفسي لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم وذلك من خلال إجراء مقارنة بين مجموعة تجريبية و أخرى ضابطة، كما اهتم هذا البحث بفحص علاقة متغير الاختصاص (حكام الساحة الحكام المساعدون) بالضغط النفسي.

الكلمات الدالة: الاسترخاء العضلي، الضغط النفسي، كرة القدم، حكام النخبة.

Abstract.

The current research aims to reveal the role of a pilot program of the muscle to relax in the reduction of stress among the rulers of the national elite in football , through a comparison between the experimental group and the other officer, is also interested in this research examines the jurisdiction variable relationship (rulers arena referees assistants) psychological pressure.

Key-words: Muscle relaxation, stress, football, Football referee.

1. مقدمة.

لقد فرضت لعبة كرة القدم نفسها يوما بعد يوم في جميع بلدان العالم المتطورة والنامية على حدّ سواء، وقد أضحت أبرز النشاطات الرياضية نظرا لشعبيتها وسهولة مزاولتها، إذ استقصت ملايين البشر وبمختلف مستوياتهم، ولكون كرة القدم تستمدّ متعتها من سرعة اللاعبين وتشجيع الجماهير وما تسبّب من حماس، فإنّ المهتمّين بها في سعي مستمر لتطويرها وتطوير مكوناتها الأساسية المتمثلة بالأعب والمدرّب والحكم، وكون الحكم من أهمّ مكوناتها إذا لم يكن عمودها الفقري وأهمّ أضلاعها، كونه المؤثر الرئيسي في نجاح المباريات، وعلى هذا الأساس يظلّ الارتقاء بمستوى الحكم ملازما لتطوّر هذه اللعبة، فالحكم هو قاضي المباراة الأول وقائد اللاعبين والممثل للقانون والمسؤول على السير بالمباراة إلى برّ الأمان.

فمهمة التحكيم تدخل في خانة المهن الشاقة التي تتطلب توفر ممتنّينها على خصوصيات ومميزات فردية ونفسية تجعلهم قادرين على قيادة المباريات بحزم وقوة الشخصية وتكون لديهم ملكة التواصل مع اللاعبين والمدرّبين والمسؤولين والإعلام والمحيط مستعدين في نفس الوقت لتحمل الضغوطات النفسية التي قد تعترض قيادتهم للمباراة الشيء الذي يساعدهم على اتخاذ قرارات صحيحة وسليمة في نفس الوقت وإلا فقد يعرضهم التسرع وقلة الخبرة الميدانية والتردد في اتخاذ القرارات إلى ضغوط نفسية كبيرة قد يكون لها انعكاسات سلبية على أداء مهامهم التحكيمية داخل ميدان اللعب وربما قد تطال ذلك ليصل صداها وضعمهم الاجتماعي والنفسي والصحي وتؤدي بهم حتما إلى ظاهرة "الاحتراق النفسي" وبالتالي تدفعهم إلى العزوف عن التحكيم. (هاني بلان، 2010، 198)

إنّ الحياة الرياضية بجوانبها التنافسية والاجتماعية والنفسية والسلوكية تمثّل مصادر للضغوط بتعرّض لها الحكام على شكل مواقف وأزمات عديدة تتمثّل في تحكيم المباريات، والعلاقات مع الزملاء، والمشرفين على سلك التحكيم، والتعامل مع مقتضيات البيئة التحكيمية، وأنظمتها وقوانينها وما تفرضه من قيود عليهم، ومن عوامل الصراع مع الأسرة والتخطيط للمستقبل التحكيمي ومحاولة تأكيد الذات.

ولا شك أنّ هذه الضغوط التي يواجهها حكام النخبة سواء في بيئة التحكيم أو خارجها تمثّل مؤثّرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها، فإن لم يستطع الحكم مواجهتها والتكيف معها كانت بداية للإنهاك البدني والذهني بشكل يؤثّر على مستوى قدراته البدنية والنفسية، وقدرته على التحكم في انفعالاته أو القدرة على اتخاذ القرار الصحيح بصفة خاصة.

ومن جهة أخرى، فإنّ الحكم لا يقف مكتوف اليدين إزاء الضغوط التي تؤثره أو تهدّده، فالحفاظ على توازنه محور هام و متميّز في علاقته مع المحيط الرياضي، والحياة اليومية، فكما كانت لدى الحكم قدرات التعامل والتكيف مع الضغوط وتخفيف آثارها أو حلّها، كلما كان مستوى القدرات الذهنية على التوفيق بين القانون واللعب والتعامل مع الأحداث عنده جيدا وإيجابيا. ويتفاوت الحكام في تعاملهم وطرق مواجهتهم

لهذه الضغوط من خلال الأساليب التي يتبعونها، والاستراتيجيات التي يستخدمونها وكيفية إدراكهم لهذه الضغوط.

إذا كانت تلك الأساليب غير ملائمة تصبح المقاومة غير فعّالة ويصل إلى مرحلة الإنهاك النفسي، وبمرور الوقت تضعف المقاومة ويصل الحكم إلى ما يسميه سيلي (1980) Sely بأعراض التكيف، حينئذ يعتبر الحكم ممارسة التحكيم خبرة فشل ومصدر للإحباط والتوتر النفسي، وبالتالي تؤدي به إلى ترك التحكيم كلياً، أو الاستمرار في ممارسته، ولكن دون تفاعل إيجابي ودون التزام وحماس، ومن ثم فإنّها تؤدي به إلى انخفاض مستواه الفني والبدني.

للتخلص من هذه الضغوط النفسية اقترح علماء النفس الإرشادي مجموعة من الأساليب للتعامل مع هذا التوتر، منها أسلوب الاسترخاء العضلي حيث يعتبر هذا الأسلوب من أهم الإستراتيجيات التي تتعامل بفاعلية مع التوتر النفسي. ويعتبر الاسترخاء العضلي أسلوب قديم حديث فهو ليس بالظاهرة الجديدة فالعديد من الديانات الشرقية قد مارست هذا الأسلوب، كما استخدمت اليوغا الاسترخاء العضلي كعلاج لعدة قرون، حيث أصبحت هذه الأساليب القاعدة الأساسية لطرق الاسترخاء الإكلينيكية الحديثة. (باسم محمدمحاحة، 1995، 07). و يعتبر الاسترخاء من المهارات العقلية التي تلعب دورا هاما في تحقيق الإنجازات الرياضية والتي تساعد اللاعب على التحكم وتوجيه استنارته خلال التدريب والمنافسة، أين يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يقشرون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة، والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط. (باسم محمدمحاحة، 1995)

من هذا كله ضاعف الباحثين من جهدهم قصد إيجاد طرق وأساليب عديدة تسمح بالتخفيف من آثار الضغوط النفسية وذلك عن طريق إدارتها وتعليمها للرياضيين كي يتسنى لهم التكيف معها والتخلص من انعكاسات الضغوط. ومن بين هذه الأساليب اقترحنا أسلوب الاسترخاء العضلي، حيث أن الهدف منه هو تدريب العقل على السيطرة على العمليات الحيوية كالتنفس وضربات القلب وعلى السيطرة على التفكير أي الوصول إلى حالة من التعقل تتميز بالهدوء والتحكم في الجسم والتفكير، من أجل ذلك سعت هذه الدراسة إلى بناء برنامج إرشاد جمعي المتمثل في الاسترخاء العضلي وذلك للتعامل مع الضغط النفسي؛ في تحسين المهارات التكتيكية وخفض الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم الجزائرية، و عليه أمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال العام التالي:

ما مدى فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في مساعدة حكام النخبة الوطنية في كرة القدم الجزائرية في إدارة الضغط النفسي؟ وقد تفرع السؤال العام إلى عدة تساؤلات وهي كالتالي:

- هل هناك فروق دالة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مجموعة الحكام التجريبية في درجة الضغط النفسي؟

- هل هناك فروق دالة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مجموعة الحكام الضابطة في درجة الضغط النفسي؟

- هل هناك فروق دالة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي؟

- هل هناك فروق دالة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي؟

- هل تستمر فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية بعد فترة المتابعة؟

- هل هناك فروق دالة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مجموعة حكام الساحة والحكام المساعدين في درجة الضغط النفسي؟

- هل تستمر فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية بعد فترة المتابعة باختلاف الاختصاص (حكم ساحة، حكم مساعد)؟

يهدف البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف الآتية التي تتحدد في مايلي:

- تحديد مستويات الضغط النفسي لدى حكام النخبة الوطنية لكرة القدم الجزائرية (حكام الساحة والحكام المساعدين)؛

- إعداد برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية، يستند إلى الفنيات والأساليب الإرشادية للتدريب التحسيني ضد الضغط وتنفيذه لدى حكام النخبة الوطنية، من أجل الكشف التجريبي عن جدواه ومدى فاعليته في خفض الضغوط النفسية للحكام؛

- معرفة أثر البرنامج الإرشادي على حكام النخبة الوطنية في مواجهة الضغوط النفسية.

2. مفاهيم البحث.

- **مفهوم الضغط النفسي:** هو عملية تعارض تفسد على الفرد سعادته و صحته النفسية و البدنية، وتحدث عندما يطالب الفرد بأداء يفوق إمكانياته العادية. و هو أي تغيير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي استجابة حادة أو مستمرة (أكرم مصباح عثمان، 14، 2002). و هو حالة من الخلل النسبي للإنسان تجبر الجسم على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة متطلبات عقلية أو بدنية أو نفسية لإعادة التكيف مع البيئة الخارجية. (عبد الباسط مبارك عرسان و آحرون، 2008، 330). ويعرف إجرائياً بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد على بنود استبيان إدراك الضغط المستخدم في هذا البحث.

- **مفهوم إدارة الضغوط:** مجموعة من أنماط السلوك الكيفية والمتعلمة والتي تتطلب عادة بذل الجهد، وتحددها الحاجة، وتستهدف حل المشكلة، كما يمكن السيطرة عليها وكفها وقمعها، وبالتالي فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلبت الموقف الضاغطة. (Moss, 1986, 13). و يعرف إجرائياً بأنه المهارة التي يتدرب عليها الرياضي لمواجهة المواقف الضاغطة و المثيرة للقلق من أجل تحسين أسلوب عيشه و بالتالي تحسين أدائه في الرياضة.

- **مفهوم الاسترخاء:** الاسترخاء هو حالة جسمية عقلية منظمة يكون الشخص فيها في حالة من الراحة النفسية- الجسمية و التركيز السليبي. لهذا نجد أن الاسترخاء يعرف بأنه توقف كامل لكل الانقباضات و التقلصات العضلية المصاحبة للتوتر. (عبد الباسط مبارك عرسان و آحرون، 2008، 330).

- **مفهوم الاسترخاء العضلي:** يتركز الفرد على مجموعة عضلية و يحاول شدها ثم إرخائها إلى أبعد حد و يتحول إلى مجموعة عضلية أخرى و هكذا ليشمل على أكثر المناطق التي يتمكن من شدها ثم إرخائها. (محمود عبد الفتاح عنان، 1995، 165) و يعرف إجرائياً بأنه البرنامج الذي اقترح في هذه الدراسة ليطبق من طرف أفراد العينة لمدة معينة.

- **الحكام:** هم الذين يعملون أثناء إدارتهم للمباريات على تطبيق قانون الرياضة في جميع الظروف مع الحفاظ على سلامة اللاعبين ويتكونون من أربعة أشخاص (حكم ساحة - حكمين مساعدين - حكم رابع) وسلطة الحكم هي الرئيسية و هو يدير المباراة بالتعاون مع الحكمين المساعدين وعند الاقتضاء مع الحكم الرابع وقراراته نهائية. (مختار سالم، 1994، 156). و يعرف إجرائياً بأنها فئة من الحكام يتم اختيارهم من طرف لجنة الحكام الفيدرالية، لإدارة مباريات البطولة الاحترافية الجزائرية، و الممارسين فعلياً للتحكيم أثناء فترة قيامنا بهذه الدراسة و المصنّفين في الدرجات (دولي، فيدرالي 1، فيدرالي 2) ساء حكام ساحة أم حكام مساعدين للموسم الرياضي 2014/2015.

وتبعاً لأهداف الدراسة وطبيعة الموضوع وكذلك تبعاً للمشكلة المطروحة نرى أن المنهج التجريبي هو المنهج الملائم، ويعرف هذا المنهج على أنه "تغير متعمد و مضبوط للشرط المحددة للظاهرة و ملاحظة نتائج التغير في الظاهرة موضوع الدراسة، و يعرف أيضاً بأنه استخدام التجربة في إثبات الفروض). محمد خليل عباس و آخرون، 2007، 79).

3. المنهجية.

1.3 مجتمع وعينة الدراسة.

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من كل الأفراد الذين ينتمون إلى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم الجزائرية. بما أن موضوع بحثنا يتعلّق بحكام النخبة الجزائرية في كرة القدم، فقد اعتمد الباحث على اختيار العينة بالطريقة المقصودة أي عمد الباحث إلى إدراج أفراد العينة حسب عوامل محددة: الحكام المسجلون في كشوف الاتحاد الجزائري لكرة القدم؛ أن يكون الحكام من الذين يديرون مباريات البطولة الاحترافية للرابطة الأولى والثانية؛ حسب الدرجات التحكيمية (حكم دولي، حكم فيدرالي 1، حكم فيدرالي 2)؛ إدراج حكام الساحة و الحكام المساعدين.

يقدر حجم العينة في الدراسة الحالية بـ: 60 حكم موزعين على مجموعتين تجريبية و ضابطة كل مجموعة تتكون من 30 حكم ساحة و 30 حكم مساعد. بما أن موضوع بحثنا يتعلّق بحكام النخبة الجزائرية في كرة القدم فقد اعتمد الباحث على إدراج الحكام المسجلين في كشوفات الاتحاد الجزائرية لكرة القدم على حسب تخصصهم (حكم ساحة، حكم مساعد).

2.3 إجراءات البحث الميداني.

- **توزيع المقاييس القبليّة:** كان التوزيع على مستوى مقر الاتحاد الجزائري لكرة القدم أثناء تربص بداية الموسم الرياضي 2014/2015.

- **توزيع المقاييس البعديّة:** كان التوزيع على مستوى مقر الاتحاد الجزائري لكرة القدم أثناء تربص مرحلة العودة للموسم الرياضي 2014/2015.

- **تطبيق البرنامج:** لقد تم تطبيق البرنامج الإرشادي بالنسبة لحكام النخبة الوطنية لكرة القدم على مستوى الاتحاد الجزائري لكرة القدم أثناء يوم دراسي أقيم بعد سبع جولات من البطولة الاحترافية بقسميه الأول والثاني.

3.3. أدوات الدراسة.

- **مقياس إدراك الضغط:** وضع من طرف الباحث لقياس مستويات الضغط النفسي، ويشمل 58 عبارة موزعة على ستة محاور، يطلب من الحكام قراءة عبارات المقياس، وتحديد درجة تعرّضه لها، وذلك بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة أمام واحد من خمسة خيارات، ويتمّ تصحيح القائمة بمنح قيمة تتراوح من خمسة درجات إلى درجة واحدة. تكون الدرجة الكلية لمقياس إدراك الضغط النفسي تتراوح بين (290) درجة كحدّ أقصى، و (58) كحدّ أدنى أما درجة الحياد أي حيادية تعرّض حكّام النخبة الوطنية في كرة القدم للضغط النفسي تكون عند (174) درجة. وبذلك يمكن تفسير درجة الحكم على المقياس، فنعتبر تعرّض الحكم لمستويات عالية للضغط النفسي، إذا حصل على درجة (174) باتجاه (290) درجة، في حين نعتبر تعرّضه لمستويات منخفضة للضغط النفسي إذا كانت درجة الحكم على المقياس من (174) باتجاه (58) درجة.

تمّ حساب معامل الارتباط لبيرسون، حيث دلّت معاملات الارتباط للمقياس على أنّ هناك انسجاما داخل فقرات المقياس وجميعها تقيس ما وضعت من أجل قياسه، وتحصلنا على معامل ثبات الاختبار الذي قدر بـ 0.81. في الدراسة الحالية اكتفى الباحث بالقيام بالصدق الذاتي الذي هو الجذر التربيعي لمعامل الثبات بحيث بلغت قيمته 0.89 وهو دال، إذن فإن الاختبار صادق.

- **برنامج الإرشاد الجمعي باستخدام الاسترخاء العضلي:** قام الباحث باقتباس البرنامج من دراسة باسم محمد علي حدادحة في بحثه حول أثر التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي لدى الطلبة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، 1995. وقد تمّ تكيفه في الدراسة الحالية على الحكام. وأخذت التدريبات على الاسترخاء في البداية من سلسلة عالم المعرفة لمؤلفها عبد الستار إبراهيم العلاج النفسي الحديث. وتم تسجيل التدريب على الاسترخاء على أقراص و MP3 لكي يتسنى للحكام الاستماع مرارا لتمارين الاسترخاء.

- **المعالجة الإحصائية:** بعد تصحيح أدوات ووسائل القياس وفقا لتعليمات كل منها ثم تفرغ درجاتها وإخضاعها للتحليل الإحصائي، وذلك باستخدام جهاز الإعلام الآلي بالاستعانة ببرنامج خاص بالإحصاء الذي هو الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (s.p.s.s) فتم حساب: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد مجموعتي الدراسة في كل متغير من متغيرات الدراسة؛ اختبار "ت" (T.Test) لقياس دلالة الفروق بين متوسطات درجات مجموعتي البحث في المتغيرات التالية. إدراك الضغط؛ معامل الارتباط لبيرسون.

4. تحليل النتائج.

1.4. نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

يوضح جدول رقم 01: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على استبيان إدراك الضغط والدرجة الثانية للفروق بين الاختبار البعدي للمجموعتين. جدول رقم 01: فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الضغط النفسي للحكام.

الدلالة	قيمة ت لمجدولة	قيمة ت لمحسوبة	درجة لحرية	الانحراف لمعياري	المتوسط لحسابي	
				05.58	202.30	الاختبار القبلي للمجموعة لتجريبية
دل	03.15	03.49	12	07.37	178.13	الاختبار البعدي للمجموعة لتجريبية

يتضح من الجدول رقم (01) أنه قد اختلفت نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغ المتوسط الحسابي 202.30 للاختبار القبلي وبلغ 178.13 للاختبار البعدي. كما أسفرت نتائج اختبار (ت) للمجموعة التجريبية عن وجود فروق جوهرية بين نتائج الاختبار القبلي و نتائج الاختبار البعدي و ذلك لصالح الاختبار القبلي بحيث بلغت قيمة (ت) 3.49 و هو دال عند مستوى الدلالة

0.01 أي أنه انخفض مستوى الضغط النفسي في الاختبار البعدي و ذلك بعد تطبيق برنامج الاسترخاء العضلي. وهو ما يدل فعلا أن البرنامج المطبق عمل على خفض الضغط النفسي عند حكام النخبة الوطنية. 2.4 نتائج (ت) لدلالة فروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة.

جدول رقم 02: فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الضغط النفسي.

الدلالة	قيمة ت لمجدولة	قيمة ت لمحسوبة	درجة لحرية	الانحراف لمعياري	المتوسط لحسابي	
غير دل	2.18	1.816	12	07.68	187.41	الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة
				06.98	195.25	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

يتضح من الجدول (02) أنه قد اختلفت نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة حيث بلغ المتوسط الحسابي 187.41 للاختبار القبلي وبلغ 195.25 للاختبار البعدي. لكن أسفرت نتائج اختبار (ت) للمجموعة الضابطة عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج الاختبار القبلي و نتائج الاختبار البعدي بحيث بلغت قيمة (ت) 1816 و هو غير دال عند مستوى الدلالة 0.05 أي أنه لم ينخفض مستوى الضغط النفسي في الاختبار البعدي بالعكس بل ارتفع بالنظر إلى المتوسط الحسابي وهو ما يدل فعلا على أنه لا توجد فروق جوهرية بين الإخبار القبلي و البعدي عند حكام النخبة الوطنية للمجموعة الضابطة في درجة الضغط النفسي.

3.4 نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية و الضابطة

جدول رقم 03: نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية و الضابطة.

الدلالة	قيمة ت المجدولة	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	2.28	1.67	12	5.38	202.30	الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية
				8.51	187.41	الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة

يتضح من خلال الجدول رقم (03) أنه قد اختلفت نتائج الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية و الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة حيث بلغ المتوسط الحسابي 202.30 للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية وبلغ 187.41 للمجموعة الضابطة. لكن هذا الاختلاف غير دال إحصائياً بالنظر لنتائج اختبار (ت) للمجموعتين بحيث بلغت قيمته 1.67 و هو غير دال عند مستوى الدلالة 0.05 وهو ما يدل فعلا على أنه لا توجد فروق جوهرية بين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في درجة الضغط النفسي.

4.4 نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة.

جدول رقم 04: فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في مستوى الضغط النفسي.

الدلالة	قيمة ت المجدولة	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2.11	2.87	12	7.58	178.13	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية
				6.24	195.25	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

يتبين من الجدول رقم (04) وجود فروق جوهرية عند مستوى دلالة 0.05 بين المجموعة التجريبية الذين تدرب أفرادها على أسلوب الاسترخاء العضلي و المجموعة الضابطة الذين لم يتلق أفرادها أي نوع من برامج الإرشاد النفسي فيما يتعلق في انخفاض شدة الضغط للاختبار البعدي. وهذا الفرق لصالح

المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.87 و هي قيمة أكبر من القيمة الجدولية و البالغة 2.11، و بما أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية و الذي يقدر بـ 187.13 أصغر من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة و المقدر بـ 195.256 فهذا يعني أن مستوى الضغط النفسي منخفض لدى المجموعة التجريبية و يمكن أن نرجع ذلك إلى أن أسلوب الإسترخاء العضلي أثر على أفراد المجموعة التجريبية و ساعدهم في خفض الضغط النفسي.

5.4. نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار البعدي و الاختبار المؤجل للمجموعة التجريبية.

جدول رقم 05: يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار البعدي و الاختبار المؤجل (الاحتفاظ) للمجموعة التجريبية في مستوى الضغط النفسي.

الدلالة	قيمة ت المجدولة	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية
غير دال	2.32	1.44	12	7.87	187.13	الاختبار المؤجل للمجموعة التجريبية
				8.69	181.64	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية

يتبين من الجدول رقم (05) عدم وجود فروق عند مستوى دلالة 0.05 بين الاختبار البعدي و الاختبار المؤجل (الاحتفاظ) للمجموعة التجريبية الذين تدرب أفرادها على أسلوب الإسترخاء العضلي حيث أنه بعد انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي للإسترخاء العضلي تم تطبيق الإختبار البعدي مباشرة ثم بعد مضي أسبوعين من هذا تم إعادة التطبيق لمعرفة ما إذا كان أفراد العينة قد احتفظوا بأثر الإسترخاء أم لا، و بما أن قيمة (ت) مقدرة بـ 1.44 و هي أصغر من قيمة (ت) المجدولة، فهذا يعني عدم وجود فروق دالة بين الاختبارين للمجموعة التجريبية فيما يتعلق في شدة الضغط النفسي. فهذا يعني أن مستوى الضغط النفسي بقي تقريبا على حاله رغم انتهاء تطبيق الإسترخاء العضلي لدى المجموعة التجريبية و منه نستنتج أن المجموعة التجريبية ذات لحكام النخبة الوطنية احتفظت بأثر أسلوب الإسترخاء المطبق.

6.4. نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار البعدي و الاختبار المؤجل للمجموعة الضابطة.

جدول رقم 06: يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار البعدي و الاختبار المؤجل للمجموعة الضابطة في مستوى الضغط النفسي.

الدلالة	قيمة ت المجدولة	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة
غير دال	2.23	1.66	12	6.84	195.25	الاختبار المؤجل للمجموعة الضابطة
				18.19	189.16	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

يتبين من الجدول رقم (06) عدم وجود فروق عند مستوى دلالة 0.05 بين الاختبار البعدي و الاختبار المؤجل (الاحتفاظ) للمجموعة الضابطة الذين لم يتدرب أفرادها على أي أسلوب إرشادي نفسي حيث أنه تم تطبيق الاختبار البعدي في نفس الوقت مع الاختبار المطبق على المجموعة التجريبية و تم إعادة التطبيق بعد أسبوعين لمعرفة ما إذا كان هناك تغيير أم لا نتيجة لعوامل أخرى فنجد أن قيمة (ت) المقدرة بـ 1.66 أصغر من قيمة (ت) المجدولة فهذا دليل على أن أفراد المجموعة الضابطة قد احتفظوا بنفس مستوى الضغط النفسي، بل انخفض نوعا ما.

7.4. نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين حكام الساحة و الحكام المساعدين.

جدول رقم 07: يمثل فروق المتوسطات في مستوى الضغط النفسي حسب الاختصاص.

الدلالة	قيمة ت المجدولة	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حكام الساحة
غير دال	2.18	1.65	12	5.17	182.18	حكام الساحة
				6.99	179.50	الحكام المساعدون

في الوهلة الأولى نستشف من نتائج الجدول رقم (07) أن المتوسط الحسابي لحكام الساحة و المقدر بـ 182.18 مرتفع مقارنة بالحكام المساعدين الذي قدر بـ 179.50 لكن سرعان ما نغير الرأي بمجرد ملاحظة قيمة (ت) المحسوبة و المقدرة بـ 1.65 بحيث هي أقل قيمة من (ت) الجدولية و المقدرة بـ 2.18

و هذا ما يجعلنا القول أنه لا توجد هناك فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي حسب الاختصاص. و بالتالي سواء حكام الساحة أو الحكام المساعدين يمتازون بنفس مستوى الضغط النفسي.

8.4. نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة لحكام الساحة.

جدول رقم 08: يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار البعدي لحكام الساحة للمجموعتين التجريبية و الضابطة في مستوى الضغط النفسي.

الدلالة	قيمة ت المجدولة	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2.57	3.835	05	9.44	167.17	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية
				7.36	191.83	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

يتبين من الجدول رقم (08) وجود فروق جوهريّة عند مستوى دلالة 0.05 بين المجموعة التجريبية الذين تدرب أفرادها على أسلوب الاسترخاء العضلي و المجموعة الضابطة الذين لم يتلق أفرادها أي نوع من برامج الإرشاد النفسي فيما يتعلق في انخفاض شدة الضغط للقياس البعدي. وهذا الفرق لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 3.835 و هي قيمة أكبر من القيمة الجدولية و البالغة 2.57، و بما أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية و الذي يقدر بـ 167.17 أصغر من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة و المقدر بـ 191.83 فهذا يعني أن مستوى الضغط النفسي منخفض لدى المجموعة التجريبية و يمكن أن نرجع ذلك إلى أن أسلوب الاسترخاء العضلي أثر على أفراد المجموعة التجريبية و ساعدهم في خفض الضغط النفسي.

9.4. نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار البعدي و الاختبار المؤجل للمجموعة التجريبية لحكام الساحة.

جدول رقم 09: يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار البعدي و الاختبار المؤجل لحكام الساحة للمجموعة التجريبية في مستوى الضغط النفسي.

الدلالة	قيمة ت المجدولة	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	2.57	1.05	05	9.63	167.17	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية
				8.94	165.12	الاختبار المؤجل للمجموعة التجريبية

يتبين من الجدول رقم (09) عدم وجود فروق عند مستوى دلالة 0.05 بين القياس البعدي و القياس المؤجل (الاحتفاظ) للمجموعة التجريبية الذين تدرب أفرادها على أسلوب الاسترخاء العضلي حيث أنه بعد انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي للاسترخاء العضلي تم تطبيق القياس البعدي مباشرة ثم بعد مضي أسبوعين من هذا تم إعادة التطبيق لمعرفة ما إذا كان أفراد العينة قد احتفظوا بأثر الاسترخاء أم لا، و بما أن قيمة (ت) مقدرة بـ 1.05 و هي أصغر من قيمة (ت) المجدولة، فهذا يعني عدم وجود فروق دالة بين القياسين للمجموعة التجريبية فيما يتعلق في شدة الضغط النفسي. فهذا يعني أن مستوى الضغط النفسي بقي تقريبا على حاله رغم انتهاء تطبيق الاسترخاء العضلي لدى المجموعة التجريبية و منه نستنتج أن المجموعة التجريبية ذات لحكام الساحة احتفظت بأثر أسلوب الاسترخاء المطبق.

10.4. نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة للحكام المساعدين.

جدول رقم 10: يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار البعدي للحكام المساعدين للمجموعتين التجريبية و الضابطة في مستوى الضغط النفسي.

الدلالة	قيمة ت المجدولة	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2.39	3.651	05	9.25	168.13	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية
				7.18	190.87	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

يتبين من الجدول رقم (10) وجود فروق جوهريّة عند مستوى دلالة 0.05 بين المجموعة التجريبية الذين تدرب أفرادها على أسلوب الاسترخاء العضلي و المجموعة الضابطة الذين لم يتلق أفرادها أي نوع من برامج الإرشاد النفسي فيما يتعلق في انخفاض شدة الضغط للقياس البعدي. وهذا الفرق لصالح

المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 3.651 و هي قيمة أكبر من القيمة الجدولية و البالغة 2.39، و بما أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية و الذي يقدر بـ 168.13 أصغر من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة و المقدر بـ 190.87 فهذا يعني أن مستوى الضغط النفسي منخفض لدى المجموعة التجريبية و يمكن أن نرجع ذلك إلى أن أسلوب الاسترخاء العضلي أثر على أفراد المجموعة التجريبية و ساعدهم في خفض الضغط النفسي.

11.4. نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار البعدي والاختبار المؤجل للمجموعة التجريبية للحكام المساعدين.

جدول رقم 11: يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار البعدي و الاختبار المؤجل للحكام المساعدين للمجموعة التجريبية في مستوى الضغط النفسي.

الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة
الاختبار المؤجل للمجموعة التجريبية	168.13	9.66	05	1.17	2.68	غير دال
	166.12	8.88				

يتبين من الجدول رقم (11) عدم وجود فروق عند مستوى دلالة 0.05 بين القياس البعدي و القياس المؤجل (الاحتفاظ) للمجموعة التجريبية الذين تدرّب أفرادها على أسلوب الاسترخاء العضلي حيث أنه بعد انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي للاسترخاء العضلي تم تطبيق القياس البعدي مباشرة ثم بعد مضي أسبوعين من هذا تم إعادة التطبيق لمعرفة ما إذا كان أفراد العينة قد احتفظوا بأثر الاسترخاء أم لا، و بما أن قيمة (ت) مقدرة بـ 1.17 و هي أصغر من قيمة (ت) المجدولة، فهذا يعني عدم وجود فروق دالة بين القياسين للمجموعة التجريبية فيما يتعلق في شدة الضغط النفسي. فهذا يعني أن مستوى الضغط النفسي بقي تقريبا على حاله رغم انتهاء تطبيق الاسترخاء العضلي لدى المجموعة التجريبية و منه نستنتج أن المجموعة التجريبية ذات للحكام المساعدين احتفظت بأثر أسلوب الاسترخاء المطبق.

5. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.

في ضوء نتائج البحث و أهدافه وإجراءاته واستنادا للعرض السابق لمدى صحة فرضيات الدراسة، سيتم مناقشة نتائج الدراسة الحالية وتفسيرها وفق المتغيرات محل البحث، وفي ضوء التراث السيكلوجي والدراسات السابقة في مجال علاقة الضغوط النفسية بالرياضة وتتمثل فيما يلي: افترضت الدراسة الحالية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على المجموعة التجريبية لصالح القياس القبلي في درجة الضغط النفسي.

وتشير التحليل الإحصائية، كما هو موضح في الجدول (01) على وجود فروق جوهرية بين القياسين في شدة الضغط النفسي حيث تبين أن القياس القبلي يظهر إدراكا مرتفعا في شدة الضغط النفسي مقارنة بالقياس البعدي. و هذا دليل على أن البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية قد أثر في الحكام و بالتالي أكسبهم القدرة على مواجهة الضغوط. و في هذا المجال توصل باسم محمد علي إلى نفس النتيجة حينما طبق الاسترخاء العضلي على عينة من الطلبة في الطور الأساسي قصد ضبط الضغط النفسي. و يمكن تفسير ذلك على أنه من خلال تطبيق الاسترخاء العضلي يكتسب الحكم القدرة على التحكم في التنفس و كذلك صرف كل الشد المتواجد في العضلات وبذلك يخفف من الإفرازات من بينها الكورتيزول، حيث نجد أن الكورتيزول له علاقة مباشرة بالضغط النفسي كما أكده كل من فونتاني Fontani, G، Martelli, G، لوبو Lupo, C، بونفازي Bonifazi, M، كاميلي Cameli, S، مافي Maffei, D، بولدوري Polidori, F (1999)؛ أين أوضحت الدراسة مدى تأثير مباريات الكرة الطائرة على استجابة مادة الكورتيزول cortisol عند الرياضيين الناشئين وعلاقتها بالضغط النفسي. و بخصوص المجموعة الضابطة المتعلقة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في درجة الضغط النفسي، فيمكن تفسير ذلك بعدم تلقي هذه المجموعة لتدريب الاسترخاء العضلي و هذا ما يثبت على أن البرنامج المطبق هو الذي أثر فعلا على أفراد المجموعة التجريبية. بالمقارنة بين نتائج القياس القبلي للمجموعة التجريبية و القياس القبلي للمجموعة الضابطة نجد أن المجموعتين متجانستين من حيث مستوى الضغط النفسي، و هذا ما يدعم الغرض من وضع المجموعة الضابطة بحيث يمكن أن تتحكم من خلالها في المتغيرات العشوائية.

يتبين من الجدول رقم (04) وجود فروق جوهرية بين المجموعة التجريبية الذين تدرّب أفرادها على أسلوب الاسترخاء العضلي و المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا أفرادها أي نوع من برامج الإرشاد

النفسى فيما يتعلق في انخفاض شدة الضغط للقياس البعدي. وهذا الفرق لصالح المجموعة التجريبية، فهذا يعني أن مستوى الضغط النفسى منخفض لدى المجموعة التجريبية ويمكن أن نرجع ذلك إلى أن أسلوب الاسترخاء العضلي أثر فعلا على أفراد المجموعة التجريبية وساعدهم في خفض الضغط النفسى عكس المجموعة الضابطة. ولقدت توصل بهجت عبد المجيد أبو سليمان (2007) إلى أن للاسترخاء أثر في خفض الضغوط و تحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف العاشر القلقين أين أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و المجموعة الضابطة على القياس البعدي و المتابعة في مستوى الضغوط و الكفاءة الذاتية و لصالح المجموعة التجريبية. و من هذا يمكن القول أن الفرضية الرابعة قد تحققت جزئيا في شطرها المتعلقة بانخفاض الضغط النفسى.

افترضت الفرضية الخامسة على أنه ستستمر فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية بعد فترة المتابعة. و فعلا فقد تحققت الفرضية، فمن خلال النتائج الموضحة في الجداول (05) و (06) نجد أنه سواء مستوى الضغط النفسى قد حافظا على نفس المستوى و هذا ما يدل على أنه رغم توقف التدريب على الاسترخاء العضلي فإنه مازال يؤثر على مستوى الضغوط النفسية و في نفس السياق أثبت بهجت عبد المجيد أبو سليمان في نفس دراسته السابقة على أن البرنامج المطبق المتمثل في الاسترخاء العضلي استمرت فعاليته حتى بعد توقف التدريب بمدة معينة. من خلال الجدول (07) نجد أنه لا توجد هناك فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط النفسى حسب الاختصاص و بالتالي فإن الحكام ذوي اختصاص حكم ساحة أو اختصاص حكم مساعد يمتازون بنفس مستوى الضغط النفسى. من خلال النتائج الموضحة في الجداول (09) و (11) نجد أن مستوى الضغط النفسى قد حافظا على نفس المستوى سواء لدى حكام الساحة أو عند الحكام المساعدين و هذا ما يدل على أنه رغم توقف التدريب على الاسترخاء العضلي فإنه مازال يؤثر على مستوى الضغوط النفسية و قلق المنافسة. و في نفس السياق أثبت بهجت عبد المجيد أبو سليمان في نفس دراسته السابقة على أن البرنامج المطبق المتمثل في الاسترخاء العضلي استمرت فعاليته حتى بعد توقف التدريب بمدة معينة.

خلاصة البحث.

حققت نتائج البحث صحة أغلب فرضياته وأهدافه، لكن رغم هذا فإن الدراسة لم تعالج جوانب عديدة أخرى بحيث لم تنطرق إلى الجوانب الشخصية للحكام علما بأن الضغوط ترتبط بمجموعة من المتغيرات النفسية تتضمن سمات الشخصية من تقدير وفعالية الذات، و سمة القلق وإستراتيجيات المواجهة المستعملة. فالفرد الذي يتميز بتقدير عال للذات، ومستوى مرتفع لفعالية الذات مع انخفاض في سمة القلق، ويسم بالثقة في النفس، ويحترم ذاته و الآخرين، كما أنه يشعر بالقدرة ويشعر بالكفاءة مع الإحساس بالقدرة على فعل أشياء بطريقة أحسن من على التحكم فيما يحدث له، مما يسمح له بتوظيف قدراته للتعرف على الأحداث وحل المشكلات، ومن هنا تعتبر الدراسة الحالية استمرارية لبحوث مضت و بداية في مجال التحكيم الرياضي و ذلك لتعزيز مختلف الدراسات الأخرى التي تسعى إلى اكتشاف المزيد من الطرق البناءة لإعداد الحكام الرياضيين الناجحين الذين يخوضون غمار المنافسات العالمية دون مركب نقص على غرار حكام الدول الأخرى.

المراجع والمصادر.

- أسامة عبد الظاهر. (1999). مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، مذكرة ماجستير منشورة جامعة حلوان، القاهرة.
- أسامة كامل راتب. (2001). الإعداد النفسى للناشئين دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة.
- اعتدال معروف. (2001). مهارات مواجهة الضغوط في الأسرة في العمل في المجتمع، ط1، مكتبة الشقري، الرياض.
- أكرم مصباح عثمان. (2002). الخطوات المثيرة لإدارة الضغوط النفسية، دار ابن حزم، بيروت.
- طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين. (2006). استراتيجيات ادارة الضغوط الترويوية و النفسية، دار الفكر، الأردن.
- عبد العزيز عبد المجيد محمد. (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- علي عسكر. (2000). ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- فاروق عثمان. (2001). القلق و إدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد العربي شمعون. (2001). التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد حسن علاوي. (2002). علم النفس التدريري و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد عبد العزيز عبد الجيد. (؟). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المحال الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- 12/مصطفى كامل راتب ومحمد حسام الدين. (1998). الحكم العربي وقوانين كرة القدم والكرة الخماسية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- Andrew, j. & Sandra, M. (2002). The Sources of Stress Experienced by Professional Australian Footballers, *JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY*, 14.
- Dupain, P-H. (1998). Le coping, une revue du concept et des méthodes d'évaluation , *Journal de thérapie comportementale et cognitive*, 8 (4) ,131-138.
- FIFA (2008). Les lois du jeu. Zurich : Hitziweg.
- Fontani, G., Bonifazi, M., Lupo, C., Martelli, G., Maffei, D., Cameli, S. & Polidori, F. (1998). Influence of a volleyball match on cortisol response in young athletes. *Coaching and Sport Science journal*; 3 (1), 25-27
- Graziani, P. et al (1998). Validation Française du questionnaire de coping et analyse des événements stressants du quotidien ,*Journal de thérapie comportementale et cognitive*, 8 (3).
- Labruffe, A. (2002). Prévenir et combattre le stress. Paris :Chiron.
- Markh, A. & Gangyan S. (2008). Coping Styles Following Acute Stress in Sport Among Elite Chinese Athletes: A Test of Trait and Transactional Coping Theories *Journal of Sport Behavior*, 31 (01).
- Paulhan, I. & Bourgeois, M. (1995). Stress Coping ; les stratégies D ajustement à la diversité 2eme Edition. Paris : PUF.