

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

١- الاستنتاجات

٢- التوصيات

الاستنتاجات والتوصيات

١- الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وتساؤلاته وفى ضوء عينة البحث ومن خلال أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

١- أظهرت نتائج البحث أن درجة الاحتراق النفسى أعلى عند حكام كرة القدم مقارنة بكل من حكام الملاكمة وحكام الكرة الطائرة . وقد يرجع ذلك إلى الضغوط الواقعة على حكام كرة القدم من كثرة عدد الجمهور وتعصبه لناديه وقد يتعرض الجمهور للحكم بالاعتداء سواء اعتداء بدنى أو اعتداء لفظى، وصعوبة مواقف اللعب والاهتمام الإعلامى الكبير بلعبه كرة القدم باعتبارها اللعبة الشعبية الأولى، والعمل على تضخيم أخطاء الحكم من خلال وسائل الإعلام .

٢- يتأثر حكام كرة القدم بالضغوط الواقعة عليهم مقارنة بكل من حكام المصارعة وحكام الملاكمة وحكام الكرة الطائرة ويتضح ذلك من خلال أبعاد مقياس أسباب الضغوط على الحكام :

- بالنسبة للبعد المرتبط بخصائص الحكم وشخصيته أظهرت نتائج البحث أن حكام كرة القدم أكثر تأثراً بهذا البعد مقارنة بحكام الملاكمة .

وقد يرجع ذلك إلى توافر بعض الصفات المعيبة لدى حكام كرة القدم كالعصبية الزائدة، والانطوائية والقابلية للاستثارة .

- بالنسبة للبعد المرتبط بوسائل الإعلام أظهرت نتائج البحث أن حكام كرة القدم أكثر تأثراً بهذا البعد مقارنة بكل من حكام التنس الأرضى وحكام المصارعة وحكام الملاكمة وحكام الكرة الطائرة .

وقد يرجع ذلك إلى الاهتمام الإعلامي بلعبة كرة القدم وإلى الانتقادات القاسية التي توجهها وسائل الإعلام إلى حكم كرة القدم وقد تعمل على تضخيم أخطاء الحكم وتحمله مسؤولية هزيمة فريق ما وذلك يمثل ضغطاً وعبئاً نفسياً على حكم كرة القدم .

- بالنسبة للبعد المرتبط بالمشجعين أظهرت نتائج البحث أن حكم كرة القدم أكثر تأثراً بهذا البعد مقارنة بحكام الملاكمة .

وقد يرجع ذلك إلى كثرة عدد المشجعين في مباريات كرة القدم وتعرضهم لحكم المباراة بالألفاظ البذيئة والهتافات العدائية في محاولة منهم للتأثير على قرارات الحكم لصالح فريقهم أو محاولة الاعتداء البدني على الحكم بعد انتهاء المباراة اعتقاداً منهم أنه السبب في هزيمة فريقهم أو أنه كان متحيزاً للفريق الآخر .

- بالنسبة للبعد المرتبط باللاعبين أو الفريق الرياضي أظهرت نتائج البحث أن الفروق بين فئات الحكام الستة قيد البحث غير دالة إحصائياً .

- بالنسبة للبعد المرتبط بالإدارة العليا للحكام والأندية أظهرت نتائج البحث أن الفروق بين فئات الحكام الستة قيد البحث غير دالة إحصائياً .

٣- يتأثر حكم كرة القدم بأعراض الاحتراق النفسي مقارنة بكل من حكم المصارعة وحكام الملاكمة وحكام الكرة الطائرة، ويتضح ذلك من خلال أبعاد مقياس الرضا عن العمل في مجال التحكيم:

- بالنسبة للبعد المرتبط بالإرهاك العقلي أظهرت نتائج البحث أن حكم كرة القدم أكثر تأثراً بهذا البعد مقارنة بكل من حكم المصارعة وحكام الملاكمة وحكام الكرة الطائرة .

وقد يرجع ذلك إلى أن زمن المباراة كبير وصعوبة مواقف اللعب والتي تحتاج إلى قرارات سريعة، وتحكيم مباريات كثيرة مع عدم وجود فترات راحة كافية بين تحكيم بعض المباريات، مما يؤدي إلى شعور حكم كرة القدم بالاستنزاف العقلي ووصول العمليات العقلية العليا

(كالتفكير، التذكر، التخيل، الإدراك، الانتباه، التصور، الذكاء) إلى مرحلة من عدم القدرة على العمل بكفاءة ونشاط خلال مواقف المباراة.

- بالنسبة للبعد المرتبط بالإرهاك البدني أظهرت نتائج البحث أن حكام كرة القدم أكثر تأثراً بهذا البعد مقارنة بكل من حكام المصارعة وحكام الملاكمة وحكام الكرة الطائرة.

وقد يرجع ذلك إلى المجهود البدني الكبير الذي يحتاجه حكم كرة القدم وذلك نتيجة لاتساع مساحة الملعب وسرعة تحول اللاعبين من الهجوم إلى الدفاع والعكس حيث يتطلب ذلك من حكم كرة القدم أن يتمتع بمستوى من اللياقة البدنية لمجاراة أحداث المباراة عن قرب ومتابعة اللعب حتى يمكنه اتخاذ قرارات سليمة، ولتأثر حكم كرة القدم بهذا البعد يظهر عليه مجموعة من الأعراض مثل ضعف الحيوية والنشاط والطاقة البدنية بصفة عامة، وإحساس الحكم بالإرهاق البدني سواء قبل أو بعد المنافسة، وتعب جسماني شديد وينخفض مستوى أدائه نتيجة لذلك.

- بالنسبة للبعد المرتبط بنقص الإنجاز الرياضي أظهرت نتائج البحث أن حكام كرة القدم أكثر تأثراً بهذا البعد مقارنة بكل من حكام المصارعة وحكام الكرة الطائرة.

وقد يرجع ذلك إلى عدم القدرة على تحقيق المزيد من الإنجازات في مجال التحكيم وضعف الدافعية نحو الإنجاز، وضعف القدرة في التفوق على الذات ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم.

- بالنسبة للبعد المرتبط بالإرهاك الانفعالي أظهرت نتائج البحث أن الفروق بين فئات الحكام الستة قيد البحث غير دالة إحصائياً.

- بالنسبة للبعد المرتبط بالتغير الشخصي نحو الأسوأ أظهرت نتائج البحث أن الفروق بين فئات الحكام الستة قيد البحث غير دالة إحصائياً.

- ٤- بالنسبة لقائمة فرايبورج للشخصية أظهرت نتائج البحث أنه :
- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين فئات الحكام الستة قيد البحث فى الأبعاد (العصبية- العدوانية-الاكتئابية-الاجتماعية-الهدوء-السيطرة-الضبط أو الكف) فى قائمة فرايبورج للشخصية .
 - بالنسبة للبعد المرتبط بالقابلية للاستثارة أظهرت نتائج البحث أن الفروق بين فئات الحكام الستة قيد البحث غير دالة إحصائياً .
 - ٥- بالنسبة للعلاقة بين المقاييس النفسية قيد البحث أظهرت النتائج أنه :
 - توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسى ودرجة كل بعد من أبعاد قائمة فرايبورج للشخصية (العصبية - العدوانية - الاكتئابية - القابلية للاستثارة - السيطرة - الضبط أو الكف) فيما عدا درجتى البعدين (الاجتماعية - الهدوء) حيث يظهر عدم وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً .
 - توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسى ودرجة كل بعد من أبعاد مقياس أسباب الضغوط على الحكم (اللاعبين أو الفريق - خصائص الحكم وشخصيته - الإدارة العليا للحكام والأندية - وسائل الإعلام - المشجعين) .
 - توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسى ودرجة كل بعد من أبعاد مقياس الرضا عن العمل فى مجال التحكيم (الإنهاك العقلى - الإنهاك البدنى - الإنهاك الانفعالى - التغير الشخصى نحو الأسوأ - نقص الإنجاز الرياضى) .
 - توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس أسباب الضغوط على الحكم ودرجة كل بعد من أبعاد مقياس الرضا عن العمل فى مجال التحكيم .
 - توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس أسباب الضغوط على الحكم ودرجة كل بعد من أبعاد قائمة فرايبورج للشخصية (العصبية - العدوانية - الاكتئابية

- القابلية للاستثارة - السيطرة - الضبط أو الكف) فيما عدا درجتى البعدين (الاجتماعية - الهدوء) حيث يظهر عدم وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً.

توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس الرضا عن العمل فى مجال التحكم ودرجة كل بعد من أبعاد قائمة فرايبورج للشخصية (العصبية - العدوانية - الاكتئابية - القابلية للاستثارة - السيطرة - الضبط أو الكف) فيما عدا درجتى البعدين (الاجتماعية - الهدوء) حيث يظهر عدم وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً.

٢- التوصيات :

فى ضوء أهداف البحث وتساؤلاته واعتمادا على البيانات والنتائج التى تم التوصل إليها وفى ضوء عينة البحث يوصى الباحث بالتوصيات التالية :

- ١- تطبيق المقاييس النفسية قيد البحث (مقياس الاحتراق النفسى، مقياس أسباب الاحتراق النفسى، مقياس أعراض الاحتراق النفسى، قائمة فرايبورج للشخصية) على عينة كبيرة من الحكام فى مختلف الأنشطة الرياضية للوقوف على نسبة الاحتراق النفسى وأهم أسباب الاحتراق النفسى وأعراض الاحتراق النفسى وسمات الشخصية التى تخص حكام كل نشاط.
- ٢- يجب على لجان الحكام فى المعسكرات السنوية الاستعانة بالأخصائى النفسى لإعطاء محاضرات عن كيفية مواجهة الضغوط النفسية.
- ٣- يجب على لجنة حكام كرة القدم عدم الاقتصار على معسكر بداية الموسم الرياضى ولكن يجب عمل معسكر آخر فى منتصف الموسم الرياضى حتى يمكن الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية للحكام والتأكيد على عدم الوقوع فى أخطاء النصف الأول من الموسم الرياضى والتعرف على الجديد فى تعديلات القانون للارتقاء بمستوى الحكام.
- ٤- يجب على المدرب تعليم لاعبيه كيف يتقبلون قرار الحكم مهما كان وتبصيرهم بالجهد الذى يبذله الحكم من أجل تحقيق العدالة والمساواة بينهم.
- ٥- يجب على الحكم التعامل بحزم مع اللاعبين المعترضين على قراراته.
- ٦- يجب على الحكم الاهتمام بتنمية اللياقة البدنية وتعلم أساليب الاسترخاء البدنى والذهنى وذلك للحد من القلق والتوتر والضغط النفسى الواقع على الحكم.
- ٧- يجب على لجنة الحكام الرئيسية إقامة لقاءات وندوات بين الحكام للتعرف على الصعوبات والمشاكل التى تواجه الحكام والعمل على حلها.
- ٨- يجب على لجنة الحكام الرئيسية عند فرض عقوبات على الحكم المخطئ أن لا تعلن هذه العقوبات فى وسائل الإعلام فىجب أن تكون هذه العقوبات سرية حتى لا يتأثر الحكم نفسيا بما ينشر عنه.
- ٩- يجب على لجنة الحكام الرئيسية الاهتمام بالناحية المادية وزيادة بدلات الانتقال لتوفير حيلة مستقرة للحكام.

١٠- يجب على المذيع (تليفزيون، إذاعة) أن يلتزم فى نقل ما يراه أو ما يذيعه وعدم إبداء رأيه فى قرارات الحكام برأى مخالف لآرائهم لأن فى ذلك تجريح للحكام وتشكيكاً فى ذممهم وقدراتهم الفنية.

١١- يجب على وسائل الإعلام إلقاء الضوء على الحكم عند إجادته فى إدارة المباراة والإشادة بأدائه لأن ذلك بمثابة دفعة معنوية للحكم تدفعه إلى المزيد من الإجادة.

١٢- يجب على اللاعبين والأجهزة الفنية والإدارية الالتزام بقرارات الحكام وعدم الاعتراض عليها لأن ذلك ينعكس على انفعالات الجمهور ويجعلهم يعتدون على الحكم سواء اعتداء بدنى أو اعتداء لفظى تعبيراً عن مدى حبهم لناديهم مما يعرض الفريق لعقوبات قاسية.

المراجع

- أولاً : المراجع العربية .
- ثانياً : المراجع الأجنبية .

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم على إبراهيم عوف : "دراسة مقارنة لبعض متغيرات الشخصية للاعبى الألعاب الجماعية ولاعبى المنازلات" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين القاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٣م.
- ٢- أحمد عزت راجح : "أصول علم النفس" دار المعارف، الإسكندرية ١٩٩٤م.
- ٣- أسامة كامل راتب : "احتراق الرياضى بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالى" دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٤- _____ : "قلق المنافسة - ضغوط التدريب - احتراق الرياضى" الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٥- _____ : "علم نفس الرياضة - المفاهيم - التطبيقات" الطبعة الثانية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٦- السيد حسن شلتوت : "التنظيم والإدارة فى التربية الرياضية" دار المعارف، القاهرة، حسن سيد معوض ١٩٨٠م.
- ٧- أمل على خليل حسن محمد : "مركز التحكم وبعض سمات الشخصية للطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى السباحة" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، القاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٦م.
- ٨- انتصار يونس : "السلوك الإنسانى" المكتبة الجامعة، الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ٩- حنفى محمود مختار : "المدير الفنى لكرة القدم" مركز الكتاب للنشر، القاهرة، (بدون).
- ١٠- رشيد محمد حسين العزبى : "تحديد مظاهر الانتباه لحكام بعض الألعاب الجماعية فى ج.م.ع." رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ١٩٨٤م.
- ١١- _____ : "دراسة بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة السلة أثناء المباريات" رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ١٢- سعد جلال : "القياس النفسى - المقاييس والاختبارات" دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٥م.

- ١٣- سيد سمير أحمد الباجورى : "دراسة مقارنة فى بعض سمات الشخصية لدى الكشافين وغير الكشافين" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ١٩٩٦م.
- ١٤- صبرى إبراهيم عطية عمران : "دراسة مقارنة للضغوط النفسية لدى بعض العاملين فى المجال الرياضى بمحافظتى الغربية والمنيا"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٦م.
- ١٥- صفاء مصطفى درويش : "الاحترق النفسى للاعبى كرة السلة" رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق ١٩٩٩م.
- ١٦- عبد المطلب أمين القريطى : "فى الصحة النفسية" دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ١٧- فرج حسين بيومى : "الأسس العلمية لإعداد وتنمية ناشئى كرة القدم ما قبل المنافسات" دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٨٩م.
- ١٨- محمد حسن علاوى : "سيكولوجية الاحترق للاعب والمدرّب الرياضى"، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ١٩- _____ : "علم النفس الرياضى" الطبعة الثانية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٢٠- _____ : "سيكولوجية العدوان والعنف فى الرياضة" الطبعة الأولى مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٢١- _____ : "موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين" الطبعة الأولى مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٢٢- محمد حسن علاوى : "الاختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى"، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، ١٩٨٧م.
- ٢٣- محمد سعد محمد عبد الله : "الشخصية والقدرات العقلية - دراسة فى مجال التربية البدنية" دار الإصلاح للطبع والنشر، المملكة العربية السعودية ١٩٨٤م.

- ٢٤- محمد عبد العاطى عباس : "مصادر الاحتراق النفسى لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية"
رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات
بالجيزة، جامعة حلوان ١٩٩٨م.
- ٢٥- محمود بسيونى : "الإعداد النفسى للاعبين فى كرة القدم" الطبعة الأولى، دار
باسل فاضل المعرفة، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٢٦- محمود عبد الفتاح عنان : "سيكولوجية التربية البدنية والرياضة - النظرية والتطبيق
والتجريب" الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة،
١٩٩٥م.
- ٢٧- مدحت حسن إبراهيم : "دراسة تحليلية لمستوى الأداء التحكىمى لحكام كرة القدم فى
ج.م.ع، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية
للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٤م.
- ٢٨- مدحت حسن إبراهيم : "دراسة سيكولوجية الاحتراق لحكام كرة القدم فى ج.م.ع" رسالة
دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة
الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ٢٩- مصطفى كامل محمود : "الحكم العربى وقوانين كرة القدم - كرة القدم والكرة الخماسية"،
محمد حسام الدين مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٣٠- وائل رفاعى إبراهيم : "الفروق فى الاحتراق النفسى لدى بعض مدربي الأنشطة
الرياضية المختارة" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية
الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٨م.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 31- *Bulle, S.* : “Sport psychology” Ramabury G.B. 1993.
- 32- *Fender, L. K,* : “Athletic burnout” Potential for research and intervention stratigies” the Sport – psychology 5. 63 – 61 1989.
- 33- *Freudenberger, H. J* : “Staff Burnout Journal of Social Issues, 1980.
- 34- *Smith R. E* : “To Ward acognitive affective model of athletic burnout” Journal of sport psychology 8.36 – 50, 1986.
- 35- *Weinberg D.* : “Burnout in sport” Are view and Critique” Applied sport Psychology 2. 67 – 83, 1990.