

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي

العنوان

## الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم للفرق المنافسة على الصعود

دراسة وصفية أجريت على مدربي كرة القدم لفرق المنافسة على الصعود لرابطة ولاية سعيدة

تحت إشراف :

د. حسين عامر عامر

إعداد الطالب :

- بن ويس عبد المومن

السنة الجامعية

2020/2019



# الإسراء

" إن الله وملائكته يصلون على النبي يا أيها الذين آمنوا صلوا عليه وسلموا تسليما"  
الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله, الحمد لله الذي اختارنا  
خداما لعباده وضيوف بيته, الحمد لله, الحمد لله, الحمد لله ..... أن وفقنا إلى انجاز  
هذه المذكرة.

أهدي هذا العمل إلى من قال فيهما المولى تعالى: " واخفض لهما جناح الذل من  
الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا" الإسراء 24. إلى التي غمرتني  
بحبها وعطفها وغرست في نفسي حب المثابرة والتميز وعلمتني كيف أجتاز  
الصعاب وكانت شمعة تحترق لتتير دربي حتى وصلت إلى ما أنا فيه.  
إلى أمي – فاطمة-

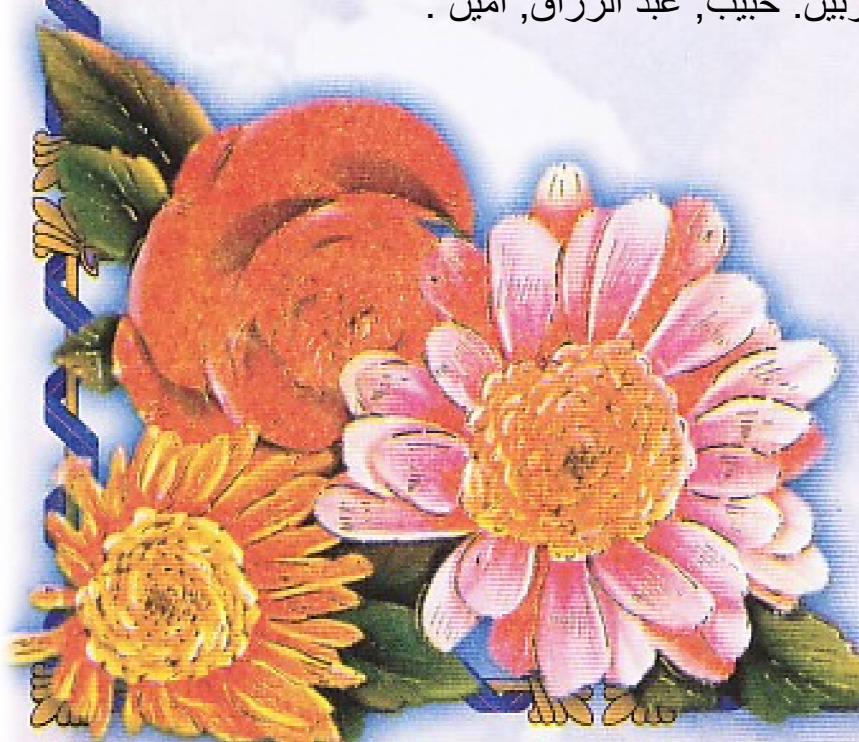
إلى القلب الرحيم الصبور إلى الذي علمني كيف تصنع الحياة الناجحة, إلى الذي من  
صنع مني صورة له إلى الذي أنفق علي, إلى أبي – يحيىوي-

ولا أنسى إخواني : أحمد, علي, فيصل إلى أختي : أسيا رزقها الله الذرية الصالحة  
إن شاء الله, إلى المشاغبين آدم و عماد وهاجر .

إلى فريق الأواسط 2014 .

إلى كل أصدقائي المقربين: حبيب, عبد الرزاق, أمين .

عبد المومن



## شكر و تقدير

الحمد لله الذي عمّ برحمته جميع العباد ، وخص اهل طاعته بالهداية إلى سبيل الرشاد ووقفهم بلطفه لصالح الأعمال ، ففازوا ببلوغ المراد ، احمده حمدا معترفا بجزيله ، وأعوذ به من وبيل الطرد والإبعاد ، واشهد ان لا اله الا الله وحده لا شريك له ، وان محمدا عبده ورسوله ، شهادة أخرها إلى يوم الميعاد ... وبعد :

ها أنا وقد أنتهيت من إنجاز رسالتي بتوفيق من الله ورعايته فلا يسعني إلا ان اتقدم بالشكر الجزيل إلى أستاذي الدكتور حسين عامر عامر لاسهامه طوال مدة البحث وتذليله المصاعب التي واجهها الباحث ، وإغناء الباحث بتوجيهاته العلمية السديدة وأن يمنحه الله الصحة والعافية .

كما وأتقدم بشكري وتقديري الخاص الى الدكتور سنوسي فغلول ، واعتزافا بالجميل اقدم أسمى آيات الشكر والتقدير إلى جميع من تتلمذت على أيديهم أساتذتي في مختلف المراحل الدراسية متمنيا لهم الموفقية في حياتهم .

وها أنا أمتثل لقول الله تعالى ( أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْصَّيْرُ ) فاقف عاجزا أمام ما قدماه والداي من جهد عظيم طيلة حياتي حتى أوصلاني إلى هذه المرحلة فأدعو الله ان يسخرني لخدمتهما وأدعو الله لهما بدوام الصحة والعافية .

كما أسجل أسمى آيات الشكر والمحبة إلى أخوتي الذين ما برحوا يساعدونني ويقدمون لي العون في دراستي فأدعو الله لهم بالتوفيق في حياتهم والصحة الدائمة .

وآخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمين على نعمه ، والصلاة والسلام على سيد الأنام مصباح الظلام محمد صلى الله عليه و سلم وعلى آله وأصحابه الغر الميامين .

## ملخص البحث:

تهدف الدراسة إلى معرفة الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم للفرق المنافسة على الصعود، وذلك من خلال الكشف عن أسباب هذا الضغط النفسي و معرفة الآثار النفسية الناجمة عنه، و لمعرفة الغرض من الدراسة إنطلقنا من الأسئلة التالية،  
1/ماهي أسباب الضغوط النفسية التي تؤثر على مدربي كرة القدم للفرق المنافسة على الصعود، 2/ماهي آثار الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم للفرق المنافسة على الصعود.

و بما ان بحثنا يتطرق لظاهرة نفسية إجتماعية توجب علينا إتباع المنهج الوصفي مما يلائم طبيعة البحث ، وتمثلت عينة بحثنا في 12 مدرب للفرق المنافسة على الصعود برابطة ولاية سعيدة،و تم الإعتماد في دراستنا هذه على أداة الإستبيان كوسيلة لجمع المعلومات ومن بين أهم الإستنتاجات الي وصلنا إليها عموما أن مدربي كرة القدم للفرق المنافسة على الصعود يعانون من مختلف عوامل الضغط النفسي إلا أن درجاتها متفاوتة من عامل لآخر و نفس الشيء بالنسبة للآثار، و من خلال تعمقنا في البحث تطرقنا لمجموعة من الإقتراحات أهمها :

- إعداد برامج خاصة لمساعدة المدربين على فهم الضغط النفسي وأساليب التعامل معها وتشمل هذه البرامج على محاضرات وندوات ينشطها مختصون في هذا المجال.

- تدريب المدربين على كيفية الوقاية من الضغط النفسي.

- توعية المدربين بأساليب وطرق مواجهة الضغط النفسي.

## **Research brief**

The study aims to know the psychological pressure of football coaches for competing teams to climb ,by ing the causes uncover of this psychological pressure and to know the psychological effects resulting from it . To know the purpose of the study we started from the following questions :

1 - what are the causes of psychological stress for football coaches for competing teams to board.

2 - what are the effects of psychological stress for football coaches for competing teams to board.

And since our research deals with a psychosocial phenomenon h which is appropriate we have to follow the descriptive approach to the nature of the research , and our research sample consisted of 12 coaches for the teams competing to ascend in SAIDA State League.

Relied on the questionnaire tool as a way to collect information and among the most important conclusions we reached-in general football coaches for the competition teams suffer from various psychological stress factors but their degrees vary from one factor to another and the same thing with the effects, and through our in-depth research we touched a set of suggestions of which most important are :

- Preparing special programs to help coaches understand Psychological pressure and methods of dealing with it , these programs include lectures and seminars activated by specialists in this field.
- Training of trainers on how to prevent psychological stress.
- Preparing of trainers on ways and methods of coping with psychological stress.

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
39	يوضح المقارنة بين الضغوط الإيجابية و السلبية	01
91	يوضح توزيع الفقرات الزوجية و الفردية	02
98	يوضح المعالجة الإحصائية للمنافسات	03
100	يوضح المعالجة الإحصائية للعلاقة مع اللاعبين	04
102	يوضح المعالجة الإحصائية لبند شخصية المدرب	05
103	يوضح المعالجة الإحصائية للإدارة العليا	06
105	يوضح المعالجة الإحصائية لوسائل الإعلام	07
106	يوضح المعالجة الإحصائية للمشجعين	08
108	يوضح المعالجة الإحصائية لبند الآثار السلوكية	09
110	يوضح المعالجة الإحصائية للاثار السيكوسوماتية	10
112	يوضح المعالجة الإحصائية للاثار النفسية	11
114	يوضح المعالجة الإحصائية للاثار المعرفية	12
116	يوضح توزيع درجات عوامل الضغط النفسي	13
117	يوضح توزيع أثار الضغط النفسي	14
119	يوضح الإختبارات الإحصائية لكي مربع	15

## قائمة الأشكال

الصفحة	الأشكال
26	شكل رقم 01: يوضح تخطيط عام لنظرية سييلي
29	الشكل رقم(2): يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغوط
32	الشكل رقم(3): يوضح مراحل عملية الضغط النفسي
56	الشكل رقم(4): يوضح تخطيط الاسس و المبادئ العلمية للتدريب
59	الشكل رقم(5): يوضح الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي
75	الشكل (6): يوضح دوافع المدرب الرياضي
116	الشكل (7): يوضح توزيع درجات عوامل الضغط النفسي
118	الشكل (8): يوضح توزيع آثار الضغط النفسي



فألمة  
المحبات

## قائمة المحتويات

بسملة

اهداء

شكرو تقدير

ملخص البحث : باللغة العربية / اللغة الانجليزية

قائمة الجداول

قائمة الاشكال

قائمة المحتويات

## التعريف بالبحث

2.....مقدمة:

4 .....المشكلة.

5.....أهداف البحث.

5.....الفرضيات.

6.....مصطلحات البحث.

9.....الدراسات المشابهة

### الباب الأول : الخلفية النظرية للموضوع

#### الفصل الأول : الضغط النفسي

- 16..... تمهيد:
- 17.....1. تعريف الضغوط:
- 19.....2. نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط:
- 21.....3. تعريف الضغوط النفسية:
- 23.....4. نظريات الضغوط النفسية:
- 29.....5. مراحل عملية الضغط النفسي:
- 32.....6. طبيعة الضغط النفسي:
- 33.....7. كيفية حدوث الضغط النفسي:
- 34.....8. عوامل الضغط النفسي:
- 36.....9. أنواع الضغوط النفسية:
- 40.....10. آثار الضغط النفسي:
- 43.....11. إستراتيجية التكيف مع الضغط النفسي:
- 51..... خلاصة:

#### الفصل الثاني : المدرب و التدريب الرياضي

- 53.....1. التدريب الرياضي:

## قائمة المحتويات

1. مفهوم التدريب الرياضي: 53.....
2. خصائص التدريب الرياضي: 54.....
3. الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي: 58.....
4. أهداف التدريب الرياضي: 60.....
5. واجبات التدريب الرياضي الحديث: 61.....
6. قواعد التدريب الرياضي: 62.....
- II. المدرب الرياضي: 64.....
1. مفهوم المدرب الرياضي: 64.....
2. مدرب كرة القدم: 65.....
3. مدرب الناشئين ومبادئه: 67.....
4. خصائص المدرب الرياضي: 68.....
5. خصائص وصفات المدرب الناجح: 70.....
6. أشكال و أنواع المدربين: 71.....
7. تصنيف المدربين..... 73.....
8. دافعية المدرب الرياضي: 73.....
9. واجبات المدرب الرياضي: 76.....
- 79..... خلاصة:

الباب الثاني : الجانب الميداني للموضوع

الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد:	82.....
1. الدراسة الاستطلاعية.....	83.....
2. منهج البحث :	84.....
3. مجتمع وعينة البحث :	84.....
4. متغيرات البحث :	85.....
5. مجالات البحث :	86.....
6. أدوات البحث .....	87.....
7. الأسس العلمية لأداة القياس .....	89.....
8. المعالجة الإحصائية: .....	93.....
خلاصة:	95.....

الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج

تمهيد:	97.....
1. عرض وتحليل النتائج:	98.....
2. مناقشة النتائج:	115.....

## قائمة المحتويات

---

---

118.....3. الاختبارات غير بارامترية.....

121..... خلاصة:

122..... المصادر و المراجع :

127..... الملاحق :

الغرف

بالرغم مما أحرزه إنسان العصر من تقدم علمي وتقني ومما توصل إليه من اكتشافات ومنجزات مازال يعاني من الضغط إلى الحد الذي أصبح عصرنا ككل يوصف بعصر الضغوط.

وفي المجال الرياضي يمكن اعتبار مهنة التدريب الرياضي من المهن التي ترتبط بصورة واضحة بالعديد من الضغوط على مختلف أنواعها، وبصفة خاصة في بعض الأنشطة الرياضية الأكثر شعبية ككرة القدم بحيث تستقطب العديد من الشعوب حيث أخذت الحياة خاصة المهنية منها في التعقد لما تفرضه من ظروف جديدة ومتغيرات باستمرار قد تجعل الفرد غير قادر على التكيف معها، فبدأنا نسمع بالأمراض البدنية التي ما فتأت تهدد وتفتك بصحة العامل النفسية والجسمية وأصبحت الضغوط النفسية سمة من سمات العصر الذي نعيشه، ما جعل بعض الباحثين يعتبرها مرض القرن واعتبرها البعض الآخر القاتل الصامت فأصبحنا كلنا نتكلم عنها، والكثير يعاني منها، وقليلنا فقط من يعرفها. ورغم اعتبار الضغط ضرورياً وعامل محفز للتوازن الداخلي والإيقاع البيولوجي للفرد، إلا أن الزيادة في الضغط النفسي، أو مدة التعرض له التي تتجاوز طاقات التكيف قد تؤدي إلى نشأة الأمراض وتطورها (علاوي).

وقد أولى الباحثون للضغط النفسي أهمية كبيرة في مختلف دول العالم، ومن هذه الأهمية تستمد دراستنا أهميتها باعتبار موضوعنا من المواضيع التي ما زالت تثير جدل الكثير من الباحثين حيث يعتبر موضوع الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم



## التعريف بالبحث

موضوعا حديثا نوعا ما، لم ينل نصيبا كافيا من البحوث والدراسات بشأنه وللقيام بهذا البحث اقتضى الأمر تقسيمه إلى جانبين هامين مدعمين لبعضهم البعض، جانب نظري وآخر تطبيقي، مع العلم أننا تعرضنا قبل الغوص في هاذين الجانبين إلى فصل تمهيدي يعرفنا بالبحث حيث تضمن إشكالية البحث وتساؤلاته، وأسباب اختيار الموضوع، وأهمية البحث والهدف منه، إضافة إلى تحديد مصطلحات البحث وصياغة فروضه أما الجانب النظري فقد شمل فصلين أملتها ضرورة الدراسة حيث جاء في الفصل الأول ليعرفنا بماهية الضغط النفسي، والثاني نلقي فيه الضوء على شخصية المدرب في كرة القدم.

في حين تضمن الجانب التطبيقي فصلين اثنين تعرضنا في الثالث من البحث إلى منهجية البحث والإجراءات الميدانية محاولين من خلال ذلك ذكر أهم الخطوات التي يحتاجها بحثنا للوصول إلى الإجابة على إشكالية البحث وفروضه، أما الفصل الرابع فقمنا بعرض وتحليل النتائج المتوصل إليها من خلال تطبيقنا للاستبيان الذي أعد لخدمة موضوع البحث، بعد ذلك تأتي مناقشة هذه النتائج على فرضيات البحث لنخرج في الأخير بأهم الصعوبات التي واجهتنا والتوصيات التي رأينا أنها مفيدة، إضافة إلى اقتراح بعض المواضيع للدراسة التي قد تفتح أفاقا جديدة في المستقبل لمن يريدون إعداد بحوث مشابهة لبحثنا لنختم بحثنا بعد ذلك بخلاصة عامة تشمل أهم ما جاء به.

### 2 - المشكلة :

لقد عرفت كرة القدم منذ ظهورها كلعبة تطورات ملحوظة , ملكت من خلالها قلوب الشعوب وأصبحت واحدة من اهتماماتهم اليومية وسخرت لها كل الإمكانيات ، من أجل تطويرها أكثر حتى أنها انتقلت من مرحلة الممارسة كهواية إلى مرحلة أكثر تنظيماً تمثلت في ممارستها كمهنة لكسب لقمة العيش فشيدت من أجلها المنشآت و المركبات ، وأدخلت عليها طرق عملية حديثة تتماشى مع تطورها ونظمت لها دورات وبطولات عالمية إقليمية وقارية ، وانتقلت من الممارسة المحلية إلى الدولية حتى شملت كل أنحاء العالم وأصبحت بذلك الرياضة الأكثر شعبية في العالم إلا أنه يلاحظ في العديد من النشاطات و الممارسات والوظائف المختلفة توافر درجات متفاوتة ومتباينة من الأعباء والضغوط النفسية المرتبطة بها، بالإضافة إلى إدراك الممارسين لهذه النشاطات واستجاباتهم لهذه الضغوطات تختلف اختلافا واضحا من شخص لآخر في ضوء اختلاف خصائص الدور وفي ضوء بعض العوامل قد تسهم في إنهاك قوى وطاقات وقدرات مدربي الفرق المنافسة على الصعود في كرة القدم، وتعمل على إضعاف ثقتهم في أنفسهم وتتمية اتجاهات سلبية نحو ذاتهم ونحو الآخرين . مثل ما أشار "سيللي" إلى أن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة، إلا أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد ويؤدي

## التعريف بالبحث

إلى عدم قدرته على الأداء والإنتاج وظهور بعض الأعراض المرضية الجسمية أو النفسية. (علاوي)

وبما أن الضغوط النفسية لها تأثير على المدرب فبطبيعة الحال لها علاقة و تأثير كبير على نتائج المباريات أثناء المنافسة .

ومن هذا الوضع نطرح الإشكال أو التساؤلات التالية ونحاول الإجابة عليها:

1- ما هي عوامل الضغوط النفسية التي تؤثر على مدربي كرة القدم للفرق المنافسة على الصعود؟.

2- ما هي آثار الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم للفرق المنافسة على الصعود؟.

### 3- أهداف البحث:

يمكن تحديد الأهداف التي نسعى إلى تحقيقها من خلال دراستنا للضغوط النفسية حيث يهدف بحثنا إلى:

1- تحديد مستويات الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم للفرق المنافسة على الصعود.

2- التعرف على أهم عوامل ومصادر هذه الضغوط النفسية .

3- معرفة آثار هذه الضغوط النفسية على مدربي كرة القدم للفرق المنافسة على الصعود.

### 4- الفرضيات

وانطلاقاً من هذه التساؤلات تم صياغة عدة فرضيات هي:

1- هناك عدة عوامل تسبب الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم للفرق المنافسة

على الصعود

وهي:

1-1- ضغوط مرتبطة بالجانب الاجتماعي للمدرب، شخصية المدرب، وظروف

معيشتة.

1-2- ضغوط مرتبطة بالعمل داخل الفريق ، العلاقة مع اللاعبين والإداريين.

1-3- ضغوط مرتبطة بالعوامل الخارجية، وسائل الإعلام، المشجعين والنتائج.

2- تظهر آثار الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم للفرق المنافسة على

الصعود من:

2-3- الناحية النفسية.

2-1- الناحية السلوكية

2-4- الناحية المعرفية

2-2- الناحية السيكوسوماتية.

### 5- مصطلحات البحث:

إن الموضوع الذي نحن بصدد دراسته هو أسباب وانعكاسات الضغط النفسي لدى

مدربي كرة القدم للفرق المنافسة على الصعود ولذا يستلزم منا تحديد المفاهيم الأساسية

التي تتدرج ضمن إطار هذه الدراسة:

### 5-1- مفهوم الضغط:

لغة: ضغط، ضغطا، ضغطه أي: عصره، زحمه، ضيق عليه. (والإعلام،،

1996). والكتاب المحدثون يقيدون بـ "على"

فيقولون: ضغط عليه، والضغط في اللغة الفرنسية يطلق عليها مصطلح

(Stress) وهي كلمة إنجليزية مشتقة

من كلمة أخرى (Destress) وتعني الحزن والإرهاك وتنقسم إلى جزئين:

- Stress: تعني الضغط.

- De: تعني سيء.

وفي تعريف آخر: الضغط كلمة إنجليزية مشتقة من كلمة تعني "البؤس الحزن،

الإرهاك". (Sillamy, 1980)

ويعرف الدكتور أسعد زروق الضغط على أنه: "توتر أو صراع". كما أن الضغط

(Stress) مشتقة من اللاتيني (Stringer) الذي يعني: ضيق على -شد- أو ثق.

(ستور, الإجهاد أسبابه, علاجه) 1997, كما استخدمت كلمة (Stress) في القرن

السابع عشر لتعبر عن العذاب والحرمان والمحن والضجر والمصائب وهي نتائج لقسوة

الحياة يعبر عنها بكلمة واحدة.) ستور, الإجهاد أسبابه, علاجه) 1997,

## التعريف بالبحث

اصطلاحاً: الضغط مفهوم جاء في الفيزياء وهو يعني المضاعفات التي تؤثر على

حركة ضغط الدم في الجسم. (Lazarousse)

- التعريف الإجرائي:

نقصد بالضغط النفسي في بحثنا هذا هو عبارة عن مجموعة من العوامل التي

تسبب تعب وإرهاق مدربي كرة القدم للفرق المنافسة على الصعود

5-2- تعريف كرة القدم:

أ- التعريف اللغوي:

كرة القدم (Football) هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون

يعتبرون الفوتبول ما يسمى عندهم بالـ "Regby" أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم

المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Souer".

ب- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها

رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف

المجتمع". (جميل 1986) ,

وقبل أن تصبح منظمة كانت تمارس من أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة،

المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى

ممارسوا هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

## التعريف بالبحث

ويضيف "جوستاتييسي" سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

### ج- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة في أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط، وحكام تماس وحكم رابع لمراقبة الوقت، بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت بالتعادل (في حالة مقابلات الكأس) فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

### 6- الدراسات المشابهة :

هناك العديد من الدراسات التي أجريت حول الضغط النفسي بهدف الكشف عن أسبابه ومحاولة التخفيف منه وفيما يلي بعض هذه الدراسات التي سنتناولها باختصار محاولين الاستفادة منها في بحثنا الذي نحن بصدد القيام به.

• دراسة فتيحة مزياني: عنوان هذه الدراسة: "أثر الضغط المهني والمميزات النفسية على الصحة والرضا المهني عند المديرين"، وذلك من خلال الإجابة على الإشكالية المطروحة في هذه الدراسة والمتمثلة في هل هناك علاقة بين الضغط المهني والصحة النفسية والجسمية والرضا عن العمل، وقد اقترحت هذه فروض من بينها يدرك المديرون ضغطا مهنيا مرتفعا فيما يخص مصادره المختلفة كالعمل في حد ذاته والدور الإداري والعلاقات الشخصية والسير المهنية والإنجاز والجو التنظيمي وهذا نظرا لخصوصية مهام مهنية المديرين بتميز المديرين بقوة عالية في مقاومة الضغط حيث يستعملون بصورة عالية الاستراتيجيات التالية: السند الاجتماعي، استراتيجية المهمة، المنطق والعلاقة بين البيت والعمل والاندماج والوقت، وقد استخدمت للتأكد من فرضيتها استبيان مؤشر الضغط المهني (Occupational stress indicator) (لكوجر وسلون رويلياس) الذي تم نشره سنة 1988، حيث أعد هذا الاستبيان بغرض تحديد وقياس مصادر وآثار الضغط المهني، بالإضافة إلى استبيان عوامل الشخصية.

وقد تكونت عينة البحث من 100 مدير موزعين على العديد من المؤسسات.

وقد كشفت نتائج الدراسة بأن المديرين الجزائريين يدركون ضغطا مهنيا مرتفعا فيما يخص العمل في حد ذاته والجو والبنية التنظيمية والدور الإداري والعلاقات الشخصية، وضغطا متوسطا فيما يخص السيرة المهنية والإنجاز



## التعريف بالبحث

وتوصلت الدراسة أيضا إلى أن المديرين يلجؤون في مقاومتهم للضغط إلى استعمال استراتيجيات عديدة تتمثل في استراتيجية السند الاجتماعي واستراتيجية المهمة واستراتيجية الوقت واستراتيجية الاندماج.

### - تعليق عام على الدراسة:

تناولت هذه الدراسة علاقة الضغط المهني بالصحة النفسية والجسمية والرضا عن العمل، متطرقة أثناء ذلك إلى بعض مصادر وآثار الضغط المهني التي يعاني منها المديرين ومحاولة إيجاد حلول لها.

### - توظيف الدراسة:

لقد أفادتنا هذه الدراسة أولا من الجانب النظري حيث تعرفنا على ظاهرة الضغط المهني، كما أنها أفادتنا من الجانب المنهجي في صياغة فرضيات بحثنا وتحديدها تحديدا قابلا للدراسة.

### • دراسة هندركس (Hendrix): قام هندركس سنة 1985 بعدد من

الدراسات حول "طبيعة العلاقة بين ضغط العمل والإضطرابات النفس جسمية"، بدأها بدراسة استهدفت التعرف على تأثير ضغط العمل في الغياب والأداء الوظيفي وذلك باستخدام طريقة تحليل المسارات وتكونت عينة الدراسة من 225 موظف في مؤسستين في الولايات المتحدة الأمريكية، وبينت نتائج هذه الدراسة أن ضغط العمل في الغياب والأداء الوظيفي وبالرغم من ذلك فإنه يؤثر فيها تأثيرا مباشرا من خلال

ارتباطه بحالات الإصابة بالزكام والأعراض السيكوسوماتية والرضا الوظيفي والولاء التنظيمي وتؤثر كل هذه العوامل بدورها تأثيراً مباشراً في الغياب الوظيفي ومن جانب آخر يرتبط ضغط العمل بالرضا الوظيفي والولاء التنظيمي حيث يؤثران بدورهما تأثيراً مباشراً في الأداء الوظيفي.

• **دراسة عويد المشعان:** جاءت هذه الدراسة بعنوان: "مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالاضطرابات النفس جسمية بدولة الكويت" يهدف التعرف على مصادر الضغط المهني وفقاً لمتغيرات الجنس والجنسية وعلاقتها بالاضطرابات النفسية والجسمية.

وتكونت عينة الدراسة من 746 من المدرسين من بينهم 377 ذكور و369 إناث ومنهم الكويتيين و383 أجانب.

وكانت إشكالية الدراسة هي: ما هي مصادر الضغوط المهنية وما مدى شدتها بالنسبة للمدرسين الكويتيين والمدرسين الأجانب وذلك باستخدام مقياس الضغوط المهنية ومقياس الاضطرابات النفسية الجسمية.

وكشفت هذه الدراسة عن فروق جوهرية بين الجانبين في المتغيرات التالية: العبء المهني، والتطور المهني، والاضطرابات النفسية الجسمية حيث حصلت الإناث على متوسطات أعلى من الذكور في مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات النفسية الجسمية تشير إلى تزايد متوسطات المدرسين الكويتيين في مصادر الضغوط المهنية

## التعريف بالبحث

والاضطرابات النفسية الجسمية من غير الكويتيين واتضح أن جميع معاملات الارتباط إيجابية وذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات النفسية الجسمية.

### تعليق عام عن الدراسة:

لقد اهتمت الدراسات السابقة في مجملها بالضغط المهني، وربطته بعدة متغيرات حسب نوع الدراسة، حيث نجد مثلاً أن دراسة فتيحة مزياني قد تناولت علاقة الضغط المهني بالصحة النفسية والرضا عن العمل متطرفة في سياق ذلك إلى بعض مصادر وآثار الضغط المهني الذي يعاني منه المديرون

من خلال ما سبق يتضح لنا أن لهذه الدراسات علاقة مباشرة ببحثنا من حيث تناولها للضغط النفسي الذي يعتبر المتغير المشترك بينها، كما أنها أفادتنا في:

- بناء الجانب النظري.

- تحديد خصائص ضغوط العمل وتحليل أبعادها.

- فهم وتحليل المعالم والأبعاد المختلفة لظاهرة الضغوط لدى العمال.

- مساعدتنا في بناء الاستمارة الاستبائية.

- بناء الجانب المنهجي للدراسة وتحديد بعض فروض البحث.

الكتاب الأول

الكتاب الثاني  
الكتاب الثالث  
الكتاب الرابع

الفصل الأول

الضبط النفسي

## الفصل الأول : الضغط النفسي

تمهيد:

تكمن المشكلة الرئيسية ضمن إطار إيجاد تعريف محدد للمفهوم، فحسب "باركستون وكولمان" (1995) أن المفهوم تكوين قرض، وليس شيئاً ملموساً واضح المعالم من السهل قياسه، فغالبا ما يستدل على وجود الضغوط من خلال استجابات سلوكية معنية كما هو الحال في تعريف الذكاء أو مفهوم الذات أو نمط معين من الشخصية وغيرها من التكوينات الفرضية التي يستخدمها المتخصصون في العلوم السلوكية. (عسكر، 2000)

ولقد شاع في التراث السيكولوجي عدة مصطلحات استخدمت لتدل جميعها على مضامين تكاد تكون واحدة تقريبا وتحل بعضها محل الأخرى أحيانا مفهوم الضغط والمواقف المتطرفة والشدة هي مضامين واحدة تقريبا ويبرر (لازاروس) هذه التعددية بأن السبب يرجع إلى كثرة الميادين والمجالات التي يستخدم فيها هذا المضمون إلى جانب ولع الباحثين استخدام مفهوم دون آخر أكثر دلالة وتعبير في مجال تخصصاتهم.

وتحل محاولة تعريف الضغط النفسي من الناحية العلمية عملية تكتنفها كثير من الصعوبات حيث تربط منه العملية بتحديد ظاهرة الضغوط النفسية ذاتها، فما التعريف العلمي إلا كلمات لها مدلولات علمية تحدد طبيعة الظاهرة تحديدا جامعاً مانعاً ولم يتفق العلماء وعلى تعريف بعينه تمكن أن يعكس كافة جوانب الضغوط

## الفصل الأول : الضغط النفسي

النفسية و ما سيقدم من تعريفات ما هي إلا محاولة الإمساك بعض من جوانب ظاهرة الضغوط النفسية. (الرشيد، 1999)

ولكي يمكن فهم ظاهرة الضغوط النفسية فإنه أولاً ينبغي التعرف على مفهوم الضغط، وتطور هذا المفهوم عبر التاريخ ثم نتعرض بعد ذلك لمفهوم الضغوط النفسية، دون أن ننسى ذكر مفهوم الاحتراف النفسي.

### 1- تعريف الضغوط:

#### 1-1 التعريف اللغوي:

الضغط (stress) كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني (stringer) الذي يعني ضيق على شد أو ثقل. (ستورا، 1997)

ولم يظهر هذا المصطلح عند كتاب أوروبا ألفى القرن الرابع عشر ميلادي عندما وصفوا احد الأشخاص بأنه كان تحت الضغوط الشديدة، مما ترتب عليه بطء النمو أوجه الصلاح لديه (أحمد، 1998) . كما وصف "هوكس" (1976) ظاهرة في العلوم الطبيعية تشير إلى وجود حمل (load) أو ضغط (stress) فيزيائي بسبب إجهاد (straim) فيزيائيا لمادة معينة.

وقد استخدمت كلمة (strain) في القرن السابع عشر في التعبير عن العذاب والمحن والضجر والمصائب، وهي نتائج لقسوة الحياة التي يعبر عنها بكلمة واحدة، وحدث منذ القرن الثامن عشر تطور دلالي، إذ جرى الانتقال من النتيجة الانفعالية للضغط (stress) يرافقها غالبا (strin) أو إجهاد دون عناء.

## الفصل الأول : الضغط النفسي

ويعرف "جرين برج" (1984) الضغوط بأنها رد فعل فيزيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد لتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة تعد ظاهرة الضغوط النفسية من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية تعقيدا، فبرغم من الكتابات الكثيرة في هذا الموضوع، والتي أجريت منذ 1950 حتى يومنا هذا حيث تعد المقالات السياسية والمعممة والكتب في الوقت الحاضر بالآلاف، غير أن هذه الجهود التي بذلت في أبحاث جبارة لم تؤدي إلى توضيح مفهوم الضغوط النفسية (الخالق، 1998)

أما " ستورا" (1997) والذي لازال يكتفه قدر كبير في الغموض شأنه شأن كثير من الفقهاء السيكلوجية والتربوية، هذا الاختلاف ليس فقط في تعريف المصطلح وإنما لحق الاختلاف أيضا المصطلحات البديلة التي تستخدم في المواقف المختلفة. ويعرف معجم علم النفس الضغط على أنه " توتر وصراع وحالة من التوتر النفسي الشديد " .

ويعرف قاموس (oxford) الضغط بـ:

- عبارة عن بذل قوة مجبرة (بإكراه) والمثال على ذلك الفقر .
- عبارة عن قوة تتطلب جهد وطاقة كبيرة (الخضوع لضغط كبير).
- القوة التي يمارسها الجسم .



## الفصل الأول : الضغط النفسي

### 1-2- التعريف الاصطلاحي:

الضغط هو عبارة عن استجابة لمتطلبات خارجية كظروف العمل والظروف الاجتماعية أي الوسط الذي يعيش فيه هذا الفرد كما أن الضغط عبارة عن محاولة لجسم الإنسان التكيف مع الوضع الجديد قصد البحث عن التوازن الجسمي والعقلي للوضع والحالة التي هو فيها.

### 2- نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط:

أشار لومسدان (1982) أنه قد استعمل مفهوم الضغط في أوائل القرن الرابع عشر ميلادي للتعبير عن حالات: المشقة والضيق والحزن، وقد طرح الطبيب (ابن سينا) فيما مضى، نظرية الشدة قبل (هانس سييلي) بعدة قرون وذلك عن طريق التجربة التي قام بها حول الجمل والذئب، وقد أشار بأن الاستمرار في مرحلة التعب والإرهاق يؤدي إلى الموت.

كما أن الضغط هي كلمة شعبية، كثيرة الاستعمال وأصل الكلمة stress لا تبنى، حيث كانت هذه الكلمة مستعملة في القرن 17 من طرف الإنجليز للدلالة على الشؤم الصعوبات، الألم.

أما في القرن التاسع عشر دخل هذا المفهوم في المجال الطبي، أين أعتبر كقاعدة أساسية للاضطرابات الصحية، ويظهر لنا ذلك من خلال ما كتبه هنكيل (1977) نقلا عن (وليام أوسلر) حول الاضطرابات الصحية التي يتعرض لها الرجل اليهودي.

## الفصل الأول : الضغط النفسي

وفي بداية الثلاثينات، وبالضبط سنة 1932 استعمال الباحث (wilarcannon) مصطلح الضغط في دراسة الفيزيولوجيا، الانفعالات، واعتبر الضغط على أنه اضطراب في التوازن الجسدي الذي ينشأ تحت تأثير ظروف معينة، كالتعرض للبرد، نقص الأكسجين، انخفاض السكر في الدم. (النايلسي، 1991)

وفي سنة (1935) جاء "سن سيللي" الذي يعتبر أول من قدم بعض الجوانب التطبيقية لمفهوم الضغط، وأشار إلى أن الضغوط تعتبر العوامل البهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد ومن ناحية أخرى فإن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة، كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد ويؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية. (علاوي، 1998)

بعدها وفي فترة الأربعينات والخمسينات استخدم مصطلح علم النفس يشمل ميدان علم النفس وعلم الاجتماع إذ قام علماء الاجتماع أمثال "بانيك ريبون" باستعمال مصطلح الضغط على المستوى الاجتماعي، لشرح نسبة الانتحار والجريمة والأمراض العقلية في مجتمع ما، أما في ميدان علم النفس فقد ظهرت بوادر الاستعمال مصطلح علم النفس المرضي خاصة أعمال " فرويد" ونظرياته ثم في أعمال من تبعه من منتهجي منحي التحليل النفسي حين كان يستعمل مصطلح القلق بمعنى ضغط سيكولوجي.

## الفصل الأول : الضغط النفسي

### 3- تعريف الضغوط النفسية:

عرف (هانز سيليه) الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي مطلب دافع كما أنه الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع، وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف مثل إجراء عملية جراحية. كما عرف "مك جراث" (1977) الضغط النفسي بأنه عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية أو نفسية) والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة ويعرف "كوكس ومكاي" الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات، وعندما يحدث اختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدي الشخص وعدم التحكم فيها أي الاستسلام لأمر الواقع يحدث ضغطاً، وتظهر الاستجابات الخاصة به، وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والسيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط.

ويوضح "كوندلر" أن الضغط النفسي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث

الحياة المرضية. (الرشيد، 1999)

### 3-1- تعريف الاحتراق النفسي:

في الآونة الأخيرة انتشر استخدام مصطلح الضغوط النفسية والاحتراق النفسي في المجال الرياضي وقد جذبت هذه الدراسة اهتمام بعض الباحثين في علم النفس

## الفصل الأول : الضغط النفسي

الرياضي واهتموا بدراستها في إطار بعض الدراسات والنظريات المرتبطة بهذه الظاهرة في مجال بعض الوظائف والمهن الأخرى خارج المجال الرياضي والممارسة الرياضية.

ويمكن القول أن عالم النفس "هربرت فرويد نبرجر" أول من استخدم مصطلح

الاحتراق في بعض كتاباته عام 1974. (علاوي، 1998)

ويعرف الاحترام على أنه حالة من الإنهاك العقلي والبدني الناجم عن الحب

الشديد والإخلاص والتفاني المستمرين في الأداء الرياضي، ولكن دون تحقيق الفائدة الموجودة، أو عائد يذكر.

ويعرف سميث (1789) الاحتراق بأنه الإنهاك النفسي الناتج عن بذل

المجهود غير الفعال لمواجهة متطلبات التدريب أو المنافسة الشاقة، ويتضمن

الاختراع الانسحاب النفسي الانفعالي وأحيانا البدني من النشاط استجابة للضغوط

الزائدة أو عدم الرضا، كما يعرفه فيندر (1989) بأنه يتميز بالإنهاك الانفعالي أو

البدني، ويؤدي إلى انخفاض مستوى الفرد، إضافة إلى العديد من المشاعر التنفسية

السلبية التي ربما تصل به إلى الاكتئاب. (راتب، 2000)

### 3-2- الفرق بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي:

يوجد تشابه بين الضغط والاحتراق، لكنهما ليسا نفس الشيء، فالاحتراق حالة

متأخرة من زيادة الضغوط تواجه الفرد، ويكون نتيجتها الاعتزال وترك النشاط.

## الفصل الأول : الضغط النفسي

### 4- نظريات الضغوط النفسية:

تعتبر النظريات من الوسائل الهامة التي تساعدنا على معرفة وتوضيح العلاقات الموجودة بين الأشياء أو الظواهر المختلفة، وهذا يعني أنها تفرض شرح أو تفسير عملية يستدل عليها من السلوك الظاهرة أي أننا نرى بعض الأحداث ونحاول أن نفهم مغزى هذه الأحداث " تفسيرها " وذلك بافتراض أن هناك أشياء أو عمليات معينة إذا وقعت فإن الأحداث أو الظاهرة التي نلاحظها سوف تحدث. (الهادي، 1999)

وقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات كل منها.

فنظرية "سيلي" تتخذ من استجابة الجسم الفيزيولوجية أساس على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضغط، بينما "سبيلرجر" اتخذ من قلق الحالة، وهو عامل نفسي أساس للتعرف على وجود الضغط، أما "موراي" فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي، أما "لازاروس" فنظريته تعتمد على عملية الإدراك في تفسير الضغوط ومن هنا كان منطقي أن تختلف النظريات فيما بينها أيضا في مسلمات الإطار النظري لكل منها، وهو ما يتضح من العرض التالي. (عثمان، 2001)

## الفصل الأول : الضغط النفسي

4-1- نظرية هانز سيللي:

توصل عالم الغدد الصماء "هانز سيللي" عام 1936 إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ بها أسماها الأمراض العامة للتكيف. (أحمد، 1998)

وللبحث عن مصطلح يلخص هذا المفهوم أفضل تلخيص اتجه (هانس سيللي) إلى العلوم الفيزيائية واستعمل مصطلح الضغط (stress) ليصف استجابة الجسم لمطلب ما وكان من الضروري عندئذ أن يضع مصطلح آخر يصف هذا المطلب، لذا فقد أبتكر مصطلح الضغط (stressou) وهو أي حادث يعمل بوصفه مبنها يفرض مطالب على الفرد، ويتسبب في إثارة السلوك وتحريكه، فالضواغط البسيطة ينتج عنها رد فعل الضغط المعتدل والضواغط الشديدة ينتج عنها ردود أفعال زائدة. (الخالق، 1998)

كان "هانز سيللي" بحكم تخصصه كطبيب متأثر بتفسير تفسيراً فيزيولوجياً، وتتطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الفرد ويصفه على أساس استجابة لبيئته الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج (موقف ضاغط)، ويعتبر (سيللي) أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط عالمية، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة. (عثمان، 2001)

## الفصل الأول : الضغط النفسي

وافترض (سيلبي) أن هناك ثلاث مراحل هامة يمكن أن تفسر استجابة الفرد

للضغط أطلق عليها مصطلح أعراض التكيف العام (GAS) وهذه المراحل هي:

\* **مرحلة الإنذار:**

وفي هذه المرحلة يؤدي حدوث الضغط إلى مشد آليات التكيف في جسم

الإنسان للمساعدة على الاستجابة الدفاعية في مواجهة الضغط.

\* **مرحلة المقاومة:** وفي هذه المرحلة تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان

المقاومة المستمرة في مواجهته الضغوط، ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد وفي

حالة عدم جدوى هذه العمليات فعندئذ تصبح المقاومة غير فاعلة ويصل الفرد إلى

المرحلة الثالثة.

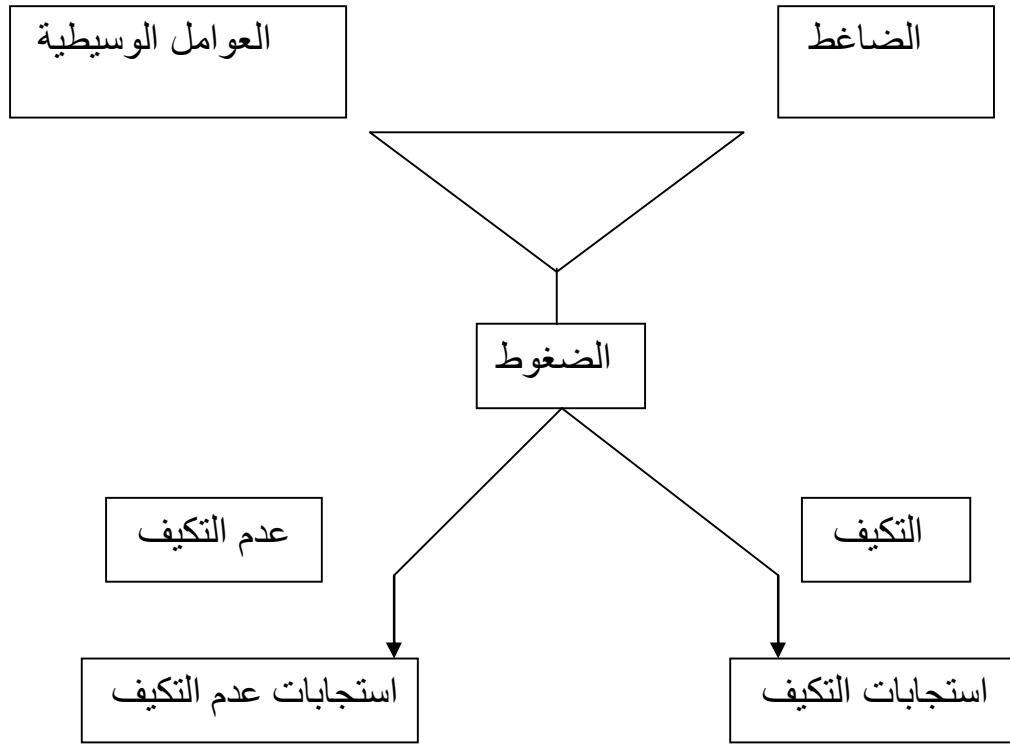
\* **الإنهاك:**

وفي هذه المرحلة يحدث إستنزاف قوى لآليات التكيف في جسم الإنسان

وتصبح غير قادرة على المقاومة وبذلك يحدث الإنهاك، وباستمرار حدوث الإنهاك

فإن ذلك يؤدي إلى الأمراض والعجز والتلف بعض أجهزة الجسم. (علاوي، 1998)

ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل الآتي:



شكل رقم (1): تخطيط عام لنظرية سيلي

#### 4-2- نظرية سبيلبرجر:

تعتبر نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التميز بين القلق كسمة (Tait anxiety) والقلق كحالة (state anxiety) ويقول أن للقلق شقين: سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، أما قلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقعي يعتمد على الضرر والضغطة، وعلى هذا الأساس يربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً.



## الفصل الأول : الضغط النفسي

وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتمت سبيليزجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويعتبر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت-إنكار-إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب.

ويميز (سبيلبرج) بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى نتائج الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط أما الضغط فيشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي. (عثمان، 2001)

### 4-3- نظرية موراي:

يعتبر (موراي) أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة الموضوع بيئي أو شخصي يسهل أو يعوق مجهودات الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز (موراي) بين نوعين من الضغوط هما:

أ- ضغط بيتا: ويشير إلى خصائص الموضوعات البيئية والأشخاص كما

يدركها الفرد.

ب- ضغط ألفا: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

## الفصل الأول : الضغط النفسي

ويوضح (موراي) أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول (ضغط بيتا) ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة يعنيها، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا يعبر عنه بمفهوم ألفا.

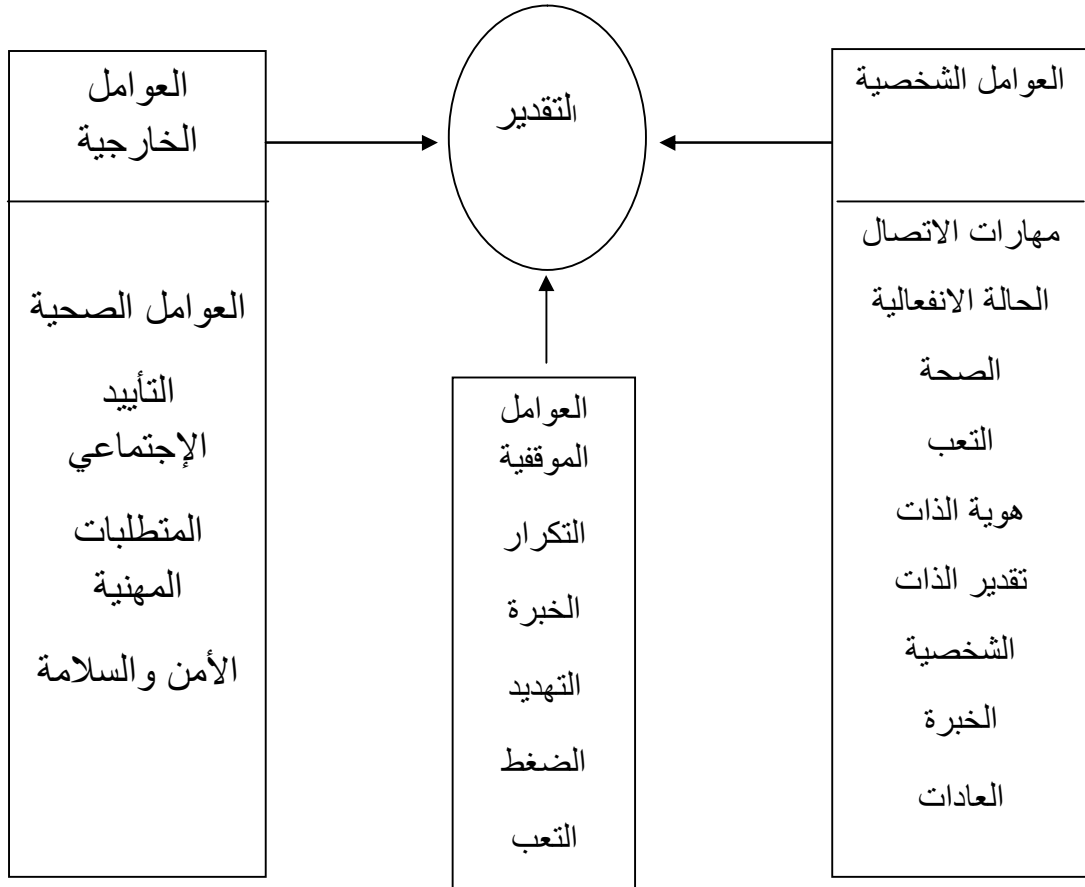
### 4-4- نظرية التقدير المعرفي (Lazarus):

نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك، والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقديركم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف ويعتمد تقدير الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، العوامل المتصلة بالموقف نفسه. وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقص بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقديم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

أ. المرحلة الأولى: تحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

ب. المرحلة الثانية: يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر الموقف. ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي:

## الفصل الأول : الضغط النفسي



الشكل (2): نظرية التقدير المعرفي للضغط

يتضح من الشكل السابق أن ما يعتبر ضاغطا للفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر، ويتوقف ذلك على سمات الشخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمية الحاجة التي تهدد الفرد، وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة. (عثمان، 2001)

### 5- مراحل عملية الضغط النفسي:

يعتبر "هانز سيللي" أول من قدم بعض الجوانب التطبيقية لمفهوم الضغط وأشار إلى أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى

## الفصل الأول : الضغط النفسي

الفرد ومن ناحية أخرى فإن الضغوط الحادة تؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد وتؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية الجسمية والنفسية وفقا للنموذج البسيط الذي اقترحه "مك جراث" فإن الضغط النفسي يتكون من أربع مراحل متداخلة هي على النحو التالي:

- متطلبات البيئة.
- إدراك المتطلبات.
- نتائج السلوك.
- الاستجابة للضغوط. (راتب، 2000)

### 5-1- المطب البيئي:

في هذه المرحلة من عملية الضغط يحدث أن يكون هناك بعض أنواع من المطالب واقعة على كاهل اللاعب وقد تكون هذه المطالب بدنية أو نفسية كما هو الحال أثناء الأداء الرياضي حيث يتطلب من اللاعب بذل أقصى جهد بدني لأداء مهارات حركية، قدرات خطية، القدرة على ضبط النفس وعدم الاستسلام للانفعالات الزائدة في المواقف.

### 5-2- إدراك المطب البيئي:

يختلف الأفراد فيما بينهم لإدراك المطالب البيئية إذ أن الرياضيين لا يدركون هذه المطالب بنفس الطريقة وبنفس الدرجة فقد يشعر الرياضي بقدراته وإمكاناته على

## الفصل الأول : الضغط النفسي

الوفاء بهذه المطالب، في حين قد يشعر البعض الآخر بعدم قدرته على الوفاء بهذه المطالب.

وتلعب سمة القلق دورا كبيرا في هذا المجال إذ أن الرياضي الذي يتميز بدرجة مرتفعة من سمة القلق يميل إلى إدراك زيادة المطالب على أنها مهددة له وذلك على عكس من الرياضي الذي يتميز بسمة القلق المنخفض.

### 3-5- الاستجابة للضغط:

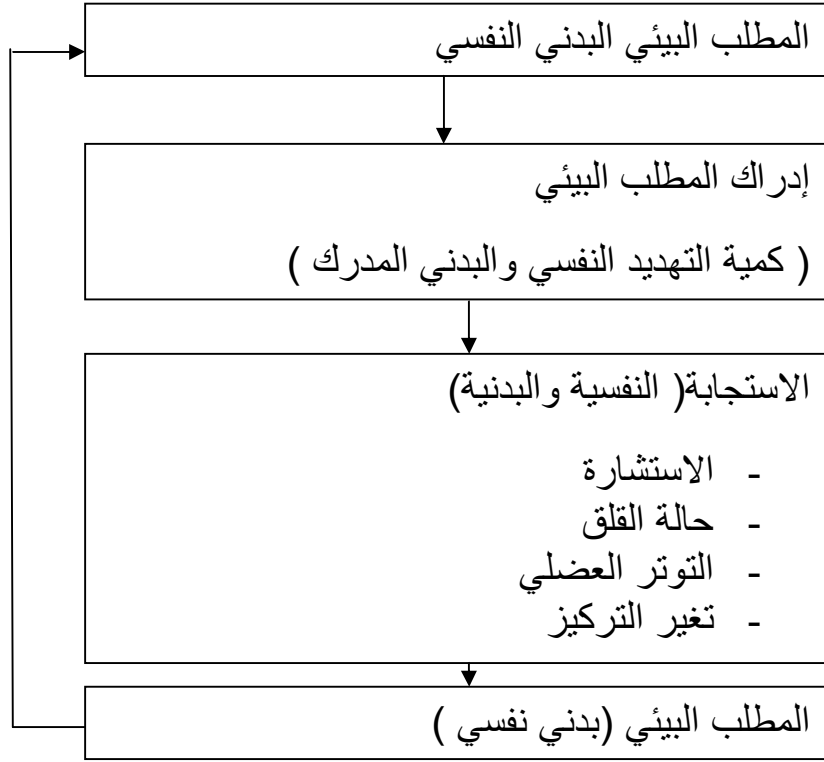
هذه المرحلة تتضمن الاستجابة البدنية والنفسية لإدراك المطلب البيئي فإذا كان هذا الإدراك مهدد للفرد فإن الاستجابة تكون حالة قلق مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية (أي حالة قلق معرض) أو تكون حالة تنشيط فيزيولوجي مرتفع (أي حالة قلق بدني) أو كلاهما معا.

### 4-5- النتائج السلوكية:

المحطة الأخيرة من عملية الضغط هي السلوك الحقيقي أو الفعلي للاعب الذي يقع عليه الضغط فإذا كان إدراك اللاعب للمطالب مهددا له فقد يتأثر أداء اللاعب بصورة سلبية وعلى العكس من ذلك إذا كان إدراك اللاعب للمطالب الواقعة على كاهله غير مهددة له فقد يؤثر ذلك على أداء اللاعب بصورة إيجابية. (راتب، 2000).

## الفصل الأول : الضغط النفسي

والشكل التالي رقم (3) يوضح مراحل عملية الضغط النفسي:



### 6- طبيعة الضغط النفسي:

إن طبيعة الضغوط النفسية تعتمد على أهميتها ومدتها، تأثيرها وإحاحها، وإن الضغوط تتضمن أبعاد مهمة في حياة الفرد إذ تجعله في مواقف تتسم بالشدة مثل وفاة شخص قريب، لكن ليس بالضرورة ما يثيره شخص يسبب لهم ضغطاً لأن هذا يعتمد على عدة عوامل منها.

• إدراك التهديد: فعندما يدرك الفرد الموقف على أنه تهديد له، على الرغم من

عدم وجود التهديد، فإن الموقف يكون صعباً.

• تحمل الضغط: فإذا تحمل الفرد الضغط وقاومه وتكيف معه، تكون آثار

الضغط عليه أقل شدة وخطورة والعكس صحيح.

## الفصل الأول : الضغط النفسي

• المصادر الخارجية الدعم: إن فقدان الدعم الخارجي والشخصي والمادي

يجعل الضغط شديدا ويبيث قدرة الفرد على التعايش معه، والعكس صحيح

من ذلك فإن تحمل الضغط يكون قويا في حالة وجود دعم خارجي.

إذ كل فرد يواجه أنماط منفردة من الضغوط، فعمر الفرد وجنسه والوضع

والاقتصاد ونمط شخصيته، وموقف الأسرة كلها، عوامل تساهم في تحديد المطالب

التي يواجهها الفرد والتي سيواجهها. (التل، 1994)

### 7- كيفية حدوث الضغط النفسي:

إن محاولة الجسم التكيف والتأقلم مع الموقف الذي يوجد فيه، تترجم عن طريق

استجابات عصبية، "هرمونية" بحيث أن تحت المهاد يعمل على إفراز مادة تثير

كذلك الغدة الكظرية، والتي تقوم هي الأخرى بإفراز الأدرينالين، والنودرينالين بهذا

ترتفع سرعة دقات القلب والضغط الدموي تتصاعد عملية التنفس وبالتالي يمكن طرح

التساؤل:

السؤال: ماذا يحدث من متغيرات داخلية وخارجية عن ما يتعرض الكائن الحي

للضغط؟

الجواب: يبدأ جسم الكائن الحي بالإتيان برد فعل يتجلى في ثلاث مراحل:

1-7- المرحلة الأولى: تعرف برد الفعل الإنذاري: إذ تتجلى في تحريك قدرات الجسم

للتصدي ولمقاومة العوامل التي تحدث الضغط في هذه المرحلة لا يتم حصول الكائن

## الفصل الأول : الضغط النفسي

الحي على التكيف بعد وفيها بعض نشاط الكائن الحي ثم تتبع ذلك حالة في التحريك الزائد للقوى الداخلية لقابلية التهديد.

2-7- المرحلة الثانية: وتعرف بمرحلة المقاومة حيث تعود الأعضاء الجسمية للكائن الحي إلى أداء وظيفتها بصورة طبيعية والتكيف للتهديد يصبح ملائماً. (Stroua، 1997)

3-7- المرحلة الثالثة: وتعرف بمرحلة الإرهاق والتعب: وفيها يعجز الجسم عن التفاعل وحتى إعطاء الأجوبة على هذه المثيرات وتظهر آثار الضغط. (عيسوي، 1992)

الناجمة عن هذه المثيرات فالاضطرابات السيكسوماتية القلق، الانفعال وخلص "سالي" إلى القول أنه إذا استمرت هذه الضغوط فإن الكائن الحي قد يصاب بما سماه أمراض التكيف أما علماء النفس المحدثون فيعرفون آثار الضغط باسم الأمراض السيكسوماتية. (النايلسي، 1991)

### 8- عوامل الضغط النفسي:

للضغط النفسي مصادر متعددة ومتنوعة فمنها ما يعود للشخص ذاته كمنط شخصيته ومنها ما يرتبط بالمتغيرات التي تحدث في حياته العامة كعلاقته مع أسرته أو مع زملائه.



## الفصل الأول : الضغط النفسي

8-1- العوامل الذاتية (المصادر الداخلية) للضغوط النفسي:

إذ كان الضغط حالة طبيعية توجد لدى كل إنسان فإن هناك فروق فردية في سرعة حدة ودوام الاستجابة لعوامل الضغط المتعددة النفسية والجسمية والاجتماعية والمهنية.

وتكمن الفروق الفردية في نمط شخصيته المتأثر بالتنشئة الاجتماعية هي الأسرة إذ أكدت الدراسات وجود علاقة بين مستوى الضغط وبين أنماط الشخصية كالنمطين "أ" و"ب" من الشخصية والنمط الداخلي والخارجي حسب نظرية التحكم، فعلى سبيل المثال أشار "فريمان" و"روز" هما صاحب النمطين "أ" و"ب" إلى أن النمط "أ" أكثر تعرضاً للأمراض القلبية بثلاث أضعاف من النمط "ب" وهذا لما يتميز به من خصائص تميزه عن النمط "ب" كعدم الشعور بالراحة وانعدام الصبر والشعور بالتنافس فهو أكثر استجابة لعوامل الضغط من النمط "ب" فهو من جهة يتعرض لعوامل الضغط يظهر زيادة معتبرة في الإثارة الفيزيولوجية كضربات القلب وضغط الدم ومن جهة أخرى أميل إلى الإستحاب من مواقف الضغط والشعور بعدم القدرة على المواجهة والتكيف معها. (مقدم، 1996)

إضافة إلى العوامل التي سبق ذكرها يمكن أن نضيف: الإعاقة الجسمية، ضعف البصر، ثقل السمع والشلل، القلق، المخاوف والإرهاق الفكري.

## الفصل الأول : الضغط النفسي

8-2- المصادر الخارجية للضغط النفسي:

المصادر الخارجية المرتبطة بالحياة الخاصة:

يتعرض الفرد في حياته العامة إلى الكثير من الأحداث منها ما هو سار (مفرح) ومنها ما هو محزن بسبب حالات من التوتر والضغط لدي الفرد وتؤثر على صحته ولقد وجد "راش" و"هولمس" في بحثها ثلاثة وأربعون حالة من الأحداث الحياتية وقاما بترتيبها حسب حالات الضغط والتوتر الذي سببه، وقد وجد على سبيل المثال أن وفاة الزوج هي من أكثر الأحداث المسببة للضغط واعطائها تقدير 100 نقطة ثم أعطيت الأحداث الأخرى تقديرات نسبية، وهذه النتائج توصل إليها من خلال تطبيق رائن ويشتمل على مجموعة من البنود تمثل التغيرات التي تؤثر على الفرد. وكذلك تعتبر العلاقات الأسرية كعلاقات الآباء بالأبناء من العوامل التي تؤدي إلى الاضطرابات في حياة الفرد مما يؤدي إلى عدم الاستقرار العائلي.

9- أنواع الضغوط النفسية:

تشير المصادر المختلفة إلى وجود عدة أنواع من الضغوط ومن أهم التصنيفات تلك التي صنفتها إلى ضغوط دائمة وضغوط مؤقتة وضغوط إيجابية وأخرى سلبية.

9-1- الضغوط المؤقتة:

هي تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول مثل الضغوط التي تربط بموقف مفاجئ فأثرها لا يدوم لفترة طويلة، ومثل هذه الضغوط لا تلحق ضررا

## الفصل الأول : الضغط النفسي

كثيرا بالفرد، إلا إذا كان الضاغط أشد صعوبة على مقدرة الفرد على التحمل مثلما يحدث في المواقف الشديدة والضاغطة التي يؤدي إلى الصدمة العصبية.

### 9-2- الضغوط الدائمة:

تتمثل في الضغوط المزمنة التي تحيط بالفرد مدة زمنية طويلة نسبيا مثل تعرض الفرد لآلام مزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر.

### 9-3- الضغوط الإيجابية:

قد يكون للضغط تأثير إيجابي كذلك إنه أساس في الحث على التحريض والإدراك موفر الإثارة التي يحس إليها الاضطرار إلى الكفاح على قدم المساواة أو نجاح حيال الحالات المتحدية. (شيخاني، 2003)

فالتوتر والنسبية ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة، ومن دونها سوف تكون حالات الوجود مسئمة، والضغط أيضا يوفر التغيظ الذي نحتاج إليه في الحياة عندما تواجه حالات مهددة.

وهو بذلك يعتبر من الضغوط التي لها انعكاسات إيجابية والتي تدفع الفرد إلى تجسيد طموحاته ومهامه بسرعة تحت عامل أو حافز الضغط خاصة عند تقدير الفرد بتوقيت إنجاز أعماله من شأنه دفعه لاهتمامه ما ينعكس عليه إيجابا.

## الفصل الأول : الضغط النفسي

9-4- الضغوط السلبية:

قد يكون للضغط المفرط والممتد وغير المفرح تأثير مؤذي في الصحة العقلية والجسدية والروحية، إذ ما تركت مشاعر الغضب، والإحباط والخوف والاكتئاب المتولدة من الضغط دون حل فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض وتقدر الضغط أنه هو السبب الأهم للصحة السقيمة في المجتمع الحديث. (شيخاني، 2003)

وبذلك تعتبر الضغوط المؤذية ذات الانعكاسات السلبية على صحة ونفسية الإنسان ومن ثمة تتعكس على أدائه.

ولعل الجدول الآتي يوضح الفرق بين الضغوط الإيجابية والسلبية.

الضغوط السلبية	الضغوط الإيجابية
تسبب انخفاضا في الروح المعنوية	تتمح دافعا للعمل
تولد ارتباكا	تساعد التفكير
تدعو للتفكير في المجهود المبذول	تحافظ على التركيز على النجاح
تجعل الفرد يشعر بتراكم العمل عليه	تجعل الفرد ينظر إلى العمل بتحد
تشعر الفرد أن كل شيء ممكن أن يقطعه ويشوش عليه	تحافظ على التركيز على العمل
الشعور بالأرق	النوم الجيد

## الفصل الأول : الضغط النفسي

ظهور إنفعالات وعدم القدرة على التغيير	القدرة على التعبير على الإنفعالات المشاعر
الإحساس بالقلق	تمنح الإحساس بالمتعة
تؤدي إلى الشعور بالفشل	تمنح الشعور بالنجاح
تسبب للفرد الضعف	تمد الفرد بالقوة والثقة
التشاؤم من المستقبل	التفاؤل بالمستقبل
عدم القدرة على الرجوع إلى الحالة النفسية الطبيعية عند المرور بتجربة غير سارة	القدرة على الرجوع إلى الحالة النفسية الطبيعية عند المرور بتجربة غير سارة

جدول رقم 1: يوضح المقارنة بين الضغوط الإيجابية والسلبية

### 9-5- علاقة الضغط النفسي بالضغوط الأخرى:

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي القوي الذي تبنى عليه الضغوط الأخرى، وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: الضغوط الدراسية والضغوط العاطفية.

إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي، ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل الرياضي من نتائجها الجوانب النفسية المتمثلة في التعب والملل الذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد.

## الفصل الأول : الضغط النفسي

أما الضغوط الاقتصادية فلها الدور العظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة عندما يعصف به الأزمات أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي إذ ما كان مصدر رزقه فينكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.

وتعد الضغوط الاجتماعية الحجز الأساس في التماسك الاجتماعي بين أفراد المجتمع، فمعايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها والخروج عنها يعد الخروج عن العرف والتقاليد الاجتماعية.

كما إن الضغوط الأسرية تشكل بعواملها التربوية ضغطا شديدا على الفرد وأثرا على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه الاتزان والا اختل تكوين الأسرة وتفتت معايير الضبط وينتج عنه الإتران والا اختل تكوين الأسرة.

أما الضغوط العاطفية بكل نواحيها، النفسية الانفعالية فإنها تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني، فالعاطفة لدى الإنسان غريزة أخذها الله عند البشر دون باقي المخلوقات.

10- آثار الضغط النفسي:

10-1- آثاره على الحياة اليومية:

إن الشخص المصاب بالضغط سوف يعاني من عواقب كبيرة كالأضطرابات المزاجية والإحساس بالتعب والتغذية الغير متوازنة وعواقب قلة النوم... الخ هذه

## الفصل الأول : الضغط النفسي

الاضطرابات تجعل سلوكا ته مختلفة هذا ما يجعل سلوكه اتجاه أفراد عائلته يتغير، فيتغير الجو العائلي بدوره يكون أن الطابع الذي يتميز به هو الغضب وغياب المناقشة، وفي ظل هذا الوضع تضطرب علاقته مع افراد عائلته وأقرانه من جهة اخرى وهذا ما يزيد من شدة ضغطه وتوتره. (عسكر، 2000)

وفي هذا الصدد قام كل من "موليس وراش" سنة 1967 بإعداد رايكز للقيام بتحقيق نفسي اجتماعي ويشمل هذا الرايكز مجموعة في البنود تمثل التغيرات التي تؤثر على الحياة الخاصة للفرد، كالحالة الاجتماعية موت أحد المقربين... الخ ومفتاح هذا الرايكز ينقسم إلى ثلاثة أقسام فأقل من (150 أو 300 نقطة) احتمال يقدر بـ 50% للإصابة بمرض خطير خلال السنتين المقبلتين أكثر من (300 نقطة) احتمال يقدر بـ 80% الإصابة بمرض خطير. (Turcote، 1983)

### 10-2- الآثار الجسمية:

#### أ - الأمراض الجلدية:

وتشمل الاضطرابات الجلدية مثل الإكزيما، التساقط الفجائي للشعر، ويرى "تسالي" في هذا الصدد أن الزيادة في إفراز هرمون ACTH و الكورنزون يمكن أن يحدث آثار بالغة على الجلد وعلى هذا الأساس ولتفادي الزيادة في هذه الإفرازات يجب معالجة هذه الأمراض باستعمال المراهم، حتى نحصر العلاج في المنطقة المصابة دون اللجوء إلى حقن هرموني "ACTH" والكورنزون لتفادي ظهور أعراض ثانوية.

## الفصل الأول : الضغط النفسي

ب- الأمراض الفصلية العظمية:

مثل: آلام الظهر، تشنج العضلات، الصداع الضاغط، وغالبا ما يستجيب للمواقف الانفعالية بتوتر العضلات كما يحدث أثناء الامتحانات حيث تنقلص عضلات البطن والمعدة وأثناء مواجهة المواقف الشديدة مثل العمليات الجراحية، الخبرات الجديدة التي يمر بها الفرد لأول مرة والذكريات المؤلمة.

ج- الاضطرابات القلبية الوعائية:

من هذه الاضطرابات: ارتفاع ضغط الدم، النوبات القلبية، عدم إنتظام ضربات القلب، تصلب الشرايين، أما ارتفاع ضغط الدم فهو ظاهرة مرضية أكثر انتشارا يلعب الضغط دورا هاما في ظهوره، ولقد لوحظ خلال الفترة الشتوية للحرب السوفيتية (1939- 1940) وكذلك خلال الحرب العالمية الثانية أن العديد من الجنود المتواجدين في الصف الأول والذين كانوا في صحة جيدة أصيبوا فجأة بارتفاع شديد في ضغط الدم، سرعان ما عادوا إلى حالاتهم الطبيعية بعد عودة الجنود إلى منازلهم.

د- اضطرابات الغدد:

تتمثل في زيادة إفراز الغدة الدرقية والكظرية، مرض السكر، العرق المفرط وحب الشباب، أما فيما يخص ازدياد إفراز الغدة الدرقية أعاد إفراز البيتروليسن الذي يؤدي إلى ازدياد نشاط الفرد وقابليته للإشارة والنرفزة والتوتر وكذا تفسير المزاج والإصابة بالأرق ولقد بينت الدراسات أن الضغط يؤثر على نشاط الغدة الدرقية بحيث يؤدي إلى تضخم الغدة مما يؤدي إلى زيادة التوتر وهذا يوضح بلا شك العلاقة المتينة بسن



## الفصل الأول : الضغط النفسي

الجسم والنفس ويحدث هذا في حالة استجابة الفرد المبالغة لموقف معين أما في حالة استجابة الفرد لموقف مثير بكيفية غير كافية أو قليلة فيؤدي هذا إلى نقص في إفراز هذه الغدة وبالتالي يصاب بالاكتئاب والعزلة.

### 10-3- آثار بيكولوجية سلوكية:

يشعر أغلبنا بالقلق والتذمر وعدم الارتياح عندما تكون تحت ضغط ناتج عن متطلبات مبالغ فيها أو حاجيات غير مرضية أو خيبة أمل أو إحباط أو نقص التحفيز وكذا عدم التحكم في وضعيات شخصية أو صراعات متصلة بعدة أدوار تقوم بها كما يمكن أن يصاب الشخص باضطرابات مزاجية وإحساسا بالتعب، وقلة النوم كل هذه الاضطرابات تجعل سلوكاته مختلفة ومتغيرة اتجاه الآخرين وخاصة إتجاه أفراد عائلته فيتغير الجو العائلي بدوره يكون أن الطابع الذي يتميز به هذا السلوك هو الغضب وغياب المنافسة خاصة إذا لم يجد الفرد كل الراحة بسبب ضيق سكنه مثلا. كما أن القلق حالة نفسية تظهر على شكل توتر واضطراب لدى الفرد، يحدث نتيجة شعور الفرد بخطر يهدده ويعاني الفرد عادة من حالة القلق في مواقف تتطلب منه التكيف والاستعداد لمواجهة خطر محتمل بحيث يؤدي القلق إلى إشارة طاقة الفرد لكي يدافع عن ذاته. (Turcote، 1983)

### 11- إستراتيجية التكيف مع الضغط النفسي:

إن التخلص نهائيا من الضغط في العصر الحالي يعد ضربا من الخيال في خضم تسارع الأحداث وتطورها الشيء الذي زاد من عبء الفرد، وبالتالي ارتبط

## الفصل الأول : الضغط النفسي

مصطلح الضغط ارتباطا وثيقا مع الفرد بشكل عام والرياض بشكل خاص فهو بالتالي عرضة للضغط في أدائه الرياضي ، ولكن ومهما تعددت الضغوط وكثرت نتائجها فإن الكثير من المهتمين شؤون الضغوط النفسية حاولوا إعطاء أو بالأحرى حاولوا إيجاد سبل من شأنها التقليل والتخفيف من حدة الضغط النفسي.

### 11-1- الفرع إلى الله:

قد تأتي على الفرد أوقات يشعر فيها بالضجر والقلق وأحيانا قد تصل إلى حد اليأس مما قد يشكل لديه ضغط من شأنه زعزحته وتثبيطه ولا شك أن وثوق الإنسان بالله قد يجعله يشعر بالكثير من الراحة والطمأنينة حيث يدرك قدرة الله وبالتالي فقد يشكل رضاه بما قسم الله له التخفيف من وطأة الضغط، خاصة إذا التجأ الفرد إلى الله بالدعاء وذلك مصداقا لقوله " أنى يجيب المضطر إذا دعاه ويكشف السوء" (النمل-62).

### 11-2- الاستشارة الطبية:

إن الاستشارة الطبية في حالة الضغط النفسي تعد أساسا لا غنى عنه، فالتشخيص المبكر لأعراض الضغط قد يساهم إلى حد كبير في تفادي العديد من المشاكل النفسية والصحية التي قد تتعكس بالسلب على الفرد نفسه. ويتمثل العلاج النفسي في إجراء حوار مع المريض لإيجاد كل أشكال التأثير على الحالة النفسية التي يعاني منها وبالتالي بمقتضاها يحاول الطبيب المعالج التعديل في الاستجابات التي تجعل تهيئة الفرد لمرضه يمكنه من بين المساعدات النفسية الأولية وإعطاء

## الفصل الأول : الضغط النفسي

المريض إمكانية التعبير والاستماع إليه وفهم ما يقوله ثم تقديم المساعدات على المستويين الاجتماعي والعلمي وعليه يمكن تقديم بعض النصائح التي تتمثل فيما يلي: مساعدة الشخص على فهم حالته وذلك بدون الضغط عليه، عدم التحلي بالعدوانية اتجاه الأشخاص الذين يحسون بالتعب والقلق والانهيار العصبي، الاهتمام بمشاكل المريض والسماح له بالتعبير عن مشاكله.

التحليل النفسي هو الآخر من بين الطرق المستعملة في علاج الضغط لكنه يتطلب وقت طويل ومصاريف كثيرة الأمر الذي أدى إلى التقليل منها واقتصارها على بعض الحالات فقط. (Turcote، 1983)

### 11-3- التربية البدنية وطرق الاسترخاء:

بما أن الرياضي يعتبر عنصرا هاما بهذه العملية في ميدان التربية البدنية والرياضية فإنه وإن حدث وشعر بوجود الأمراض المؤدية إلى الضغط فما عليه إلا أن يتبع مثل هذه الطرق التي تساعد على مكافحة وعلاج هذا الداء حيث تعتبر التربية البدنية من أنجح الطرق لعلاج الضغط، ولقد أكدت بعض الدراسات على ذلك وهذا بتطبيق بعض التقنيات للاسترخاء.

### 11-4- الاسترخاء:

يؤدي الاسترخاء إلى استجابة فيزيولوجية تتمثل في انخفاض نشاطات الجسم مثل التنفس والدورة الدموية والزيادة في موجات: إيكس وهي عبارة عن موجات بطيئة تساعد على الاسترخاء، ولكي يكون الجو ملائم للقيام بعملية الاسترخاء، يجب أن

## الفصل الأول : الضغط النفسي

يكون المحيط هادئ والوضعية جيدة، ولقد اقترح كل من "بيتراس" و"بانسن" 1978م " بعض التعليمات التي يجب إتباعها في عملية الاسترخاء كأن يجلس الشخص في وضعية جيدة ومرحة ثم يغلق عينه، والعمل على ' استرخاء كل عضلات الجسم والتنفس عن طريقة الأنف بحيث يجب الإنتظار لبعض الدقائق للنهوض، وفي حالة عدم فعالية طريقة الاسترخاء في جلب الراحة وإزالة التوتر في المرة الأولى فعلى الشخص الاستمرار في العملية دون فشل ويجب تطبيقها بعد ساعتين من الأولى.

(Turcote، 1983)

### 11-5- التأمل العقلي:

بعد فترة من التأمل العقلي يصحب الفرد نقص التنفس وفي ضربات القلب وتكون مصحوبة بثبات في الضغط الدموي، والهدف من طريقة التأمل هو الوصول للتحكم في المثيرات الخارجية بصفة تمكنها من الوصول إلى ساحة الشعور صافية وخالية من التشويشات حتى لا يراها الشخص تهديدا له، ولقد أثبتت بعض الدراسات نجاعة هذه الطريقة عند الأشخاص المصابين بالضغط في ميدان العمل ويستحسن أن تطبق هذه الطريقة مرتين في اليوم حيث تتراوح مدتها ما بين 15 إلى 20 في كل مرة وتتمثل في إتباع الخطوات التالية:

1. النوم بصفة مريحة على الظهر.

2. تمديد اليد على طول الجسم.

## الفصل الأول : الضغط النفسي

3. غلق العين.

4. محاولة تصور عملية التنفس، الإحساس بمرور الهواء عبر الأنف.

5. تردد كلمة ما ذهنيا "ترديد ذهني" بطريقة تسمح بنسيان بعض المثيرات.

### 11-6- الترويض الذاتي:

\* يبدأ الترويض الذاتي انطلاقا من الإنتاج الذهني لفكرة ما، لكي تساهم في

تعديل وظائف الجسم كالتنفس، الدورة الدموية، والتمديد العضلي... الخ.

والوضعية المطلوبة في هذه الطريقة هي الجلوس على الكرسي، ثم غلق

العينين، والقيام بالترديد الذهني للجمل التالية:

● إنني هادئ.

● يداي ورجلاي ثقيلتان.

● يدي اليسرى أو اليمنى ساخنة.

● قلبي هادئ وقوي.

● أتنفس بهدوء.

● جبهتي هادئة.

وبهذا التردد لهذه الجمل لابد من ثني اليدين والرجلين والتنفس بعمق وفتح

العينين. (Turcote، 1983)

## الفصل الأول : الضغط النفسي

11-7- تعديل قوى البيئة:

فالبعد عن البيئة المشحونة بالتوتر، والبعد عن الموقف المثير للضغط قد يؤدي إلى تحسين تلقائي في الأعراض النفسية التي تنتج عن الضغوط فقد يبين أن حوالي 60% من حالات الاضطراب المرتبطة بالحروب وعصاب الحرب تشفى بعد ابتعاد المجندين من خطر النار.

وقد استخدم المستخدمون في الصحة النفسية وسائل متعددة لتعديل القوى البيئية الأثرة في الإنسان:

- نقل الفرد من البيئة المشحونة بالتوتر والضغوط وصفه في مكان آخر خال من ذلك.
- زيادة تسهيلات الترفيه والنشاط الثقافية والرياضية والجماعية.

11-8- العلاج السلوكي المتعدد الأوجه:

الخطة العلاجية تكون كما يلي:

إخلاع من خلال التجاوز بحقيقة وجذور الضغط الذي يعانيه وإعطائه أمثلة من حياته الشخصية على الأخطاء الفكرية أو التشويهات المعرفية والتي يقوم بها والتي تؤدي إلى نحو مباشر إلى الضغوط التي يعاني منها.

التعديل المباشر للسلوك اللاتوافقي من خلال تدريب المريض على اكتساب مهارات تعديل سلوك المريض عن طريق الاسترخاء.

## الفصل الأول : الضغط النفسي

ويقترح " هاربت بنسون " للقيام بعملية الاسترخاء مما يلي:

- إيجاد محيط وإيجاد وضعية مريحة للجسم إغلاق العينين -التركيز على الاسترخاء لكل عضلات الجسم.
- تعديل طرق التفاعل الاجتماعي من خلال تنمية بعض الوسائل مواجهة القلق في المواقف الاجتماعية.
- تعديل أساليب وتنمية التفكير العقلاني والإيجابي من خلال إعانته على تنمية طرق جيدة من التفكير في الذات والعالم. (Turcote، 1983)

### 11-9- اللياقة الصحية (التغذية والتمارين الرياضية):

يعد النظام الغذائي المتوازن والتمارين الرياضية من العوامل التي بين البحث العلمي أهميتها في التقليل من الضغوط النفسية حيث تلعب الأغذية التي يتناولها الشخص في مقارنة انعكاس الضغط النفسي فهناك أغذية تزيد من الإثارة مثل الكافيين الموجودة في القهوة وكذلك السكريات والأملاح وكما أن الإفراط في استهلاك الدهون يؤدي إلى ترسبها على جدران الشرايين مما يؤدي إلى زيادة ضغط الدم ولذلك ينصح بتناول أغذية متوازنة تستطيع تعويض نقص في الفيتامينات والأملاح المعدنية ويكون لها مفعول مهدئ للجهاز العصبي.

## الفصل الأول : الضغط النفسي

كما أن التمارينات الرياضية كالمشي والسباحة تساعد على التنظيم الفسيولوجي لأعضاء الجسم كما تزيد من حيوية الجسم والطاقة والنشاط وتؤدي إلى تحقيق استرخاء والذي يساعد على الهدوء والوقاية من الأمراض النفسية.

كما تكمن أهمية التمارين الرياضية في إحراقها لمادة الأدرينالين والمواد الكيماوية الأخرى التي يفرزها الجسم في الدم خلال تعرضه للضغط المستمر.

وقد اعتبر "بدلامس" أن التمارين الرياضية عمل شاق يجب دمجها في أسلوب الحياة اليومية وجعلها شيئاً يستمتع لأدائه وهذا النوع من النشاط مستمر مدى الحياة تحقيق أفضل النتائج عندما يتم أدائه من أجل المرح والتسلية ومن أجل الصحة أيضاً.



## الفصل الأول : الضغط النفسي

خلاصة:

لقد تطرقنا في دراستنا هذه إلى معاناة الفرد من مشكلات الضغط النفسي وبالأحرى إلى إيجاد معنى هذا المصطلح وتحديد أهميته ومعرفة هذا اللفظ بالنسبة لبعض الباحثين في هذا المجال (سالي - لازاروس - سيبيلجر) والذين يرون وجود صعوبات في تحديد هذا المشكل المطروح، فدراستنا في هذا الفصل تدعمت بآراء هؤلاء الباحثين، وكان الهدف منها إبراز مفهوم لفظ الضغط النفسي مع مراحل ظهوره وتطوره وكيفية حدوثه مع الإشارة إلى آثاره، وطرق علاجه.

الفصل الثاني

الطريق إلى

## الفصل الثاني: المدرب و التدريب الرياضي

1. التدريب الرياضي:

1- مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو " العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة"

وهو أيضا " العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية، والعلمية، والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة". (إبراهيم، 1998)

كما يعرف التدريب: " على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، التكتيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة". (سكر، 2002)

ويعرفه محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منضمة تخضع للأسس والبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة". (علاوي، 2002)

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: " أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم أجهزة

## الفصل الثاني: المدرب و التدريب الرياضي

الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد". (حسين، 1997)

### 2- خصائص التدريب الرياضي:

المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا. لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي ويعتبر أهمها في مايلي:

### 1-2 التدريب الرياضي وعلاقته بالأسس التربوية والتعليمية:

لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة، أحدهما تعليمي والآخر تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان الهرات الحركية والرياضية والقدرات الخطئية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية الناشئ على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو مستوى عالي من الحاجيات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات

## الفصل الثاني: المدرب و التدريب الرياضي

وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم. (علاوي، 2002)

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فعاليته تنظيم القواعد التربوية وتمييز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها. (الشتاوي، 2005)

### 2-2 التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

"كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا.

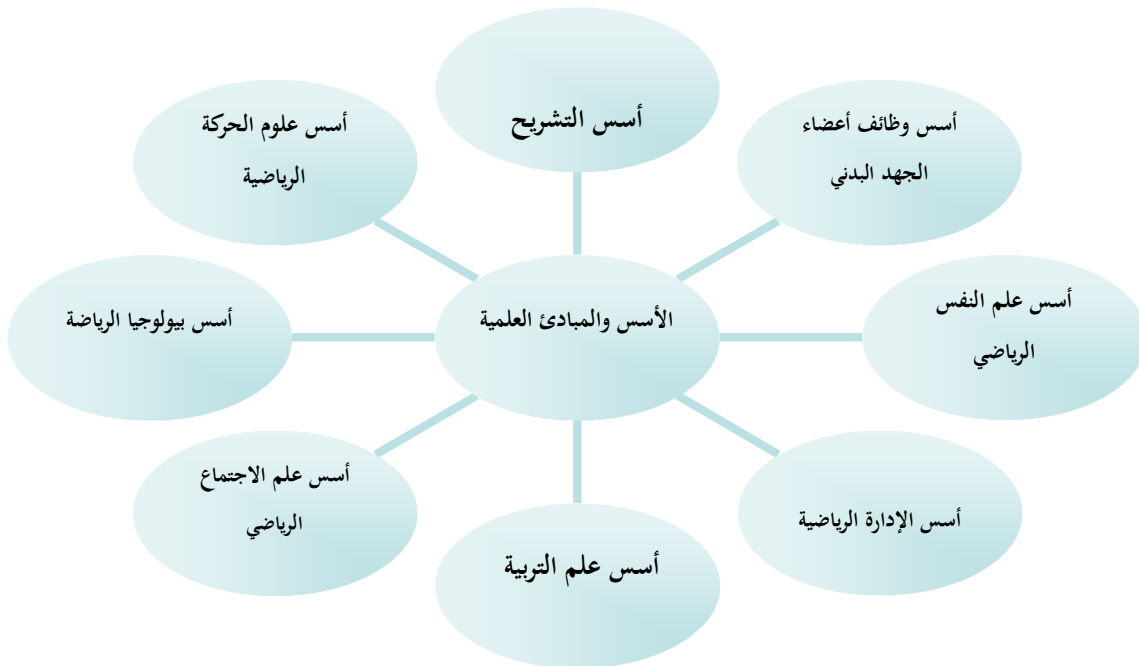
فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيك الحيوية وعلم الحركة، وعلم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي". (علاوي، 2002)

## الفصل الثاني: المدرب و التدريب الرياضي

يرى "احمد مفتي إبراهيم " أن الأسس والمبادئ العلمية التي تساهم في عمليات

التدريب الرياضي الحديث تتمثل في: (إبراهيم، 1998)

- 1- علم التشريح.
- 2- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- 3- بيولوجية الرياضة.
- 4- علوم الحركة الرياضية.
- 5- علم النفس الرياضي.
- 6- علوم التربية.
- 7- علم الاجتماع الرياضي.
- 8- الإدارة الرياضية.



شكل رقم (4): تخطيط للأسس و المبادئ العلمية للتدريب

## الفصل الثاني: المدرب و التدريب الرياضي

### 2-3 التدريب الرياضي والدور القيادي للمدرب:

يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية ومن ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من إن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفاعلية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي. (علاوي، 2002)

كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير و الابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب. (عبده، 2001)

### 2-4 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام في التدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي

## الفصل الثاني: المدرب و التدريب الرياضي

عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يساهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد لمحاولة تنمية وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية.

استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مرورا بالانتقاء، حتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب. (علاوي، 2002)

### 3- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب إعدادا شاملا لعملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداد أربع جوانب ضرورية وهي:

### 3-1 الإعداد البدني:

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، و الخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

### 3-2 الإعداد المهاري :

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.



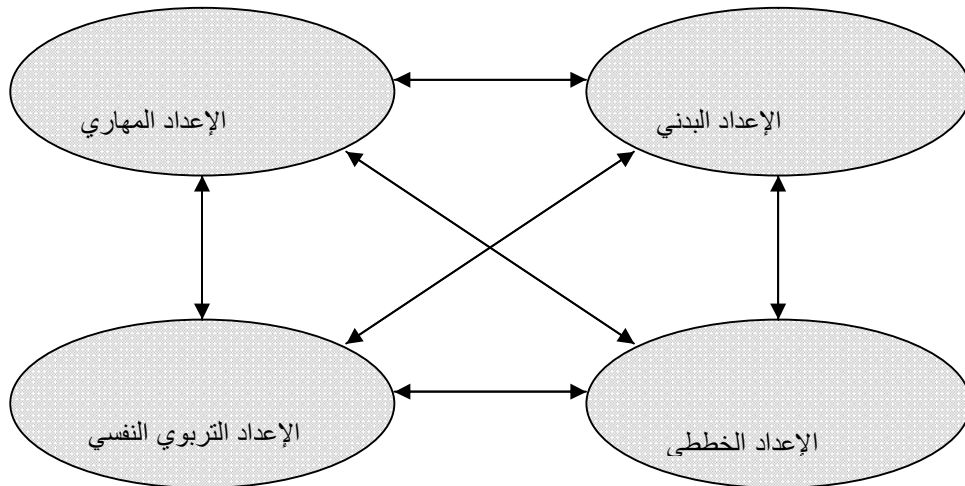
## الفصل الثاني: المدرب و التدريب الرياضي

### 3-3 الإعداد الخططي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

### 3-4 الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات، والخصائص والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته، واستعداداته في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة. (علاوي، 2002)



شكل رقم (5): الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي

## الفصل الثاني: المدرب و التدريب الرياضي

### 4- أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات

الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، النفسية، والاجتماعية.

الوظيفية، النفسية والاجتماعية، ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي

بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب

التعليمي (التدريبي والتدريسي) الجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب

الرياضي، فالأول يهدف إلى إكساب وتطوير القدرات البدنية ( السرعة، القوة، التحمل

)، والمهارية والخططية والمعرفية، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي

الممارس، والثاني متعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكامل

الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق، التقدير

وتطوير الدوافع، والحاجات وميول الممارس، واكتسابه السمات الخلقية والإدارية

الحميدة الروح الرياضية المثابرة، ضبط النفس والشجاعة،.....الخ. (البساطي،

(1998)

كما يهدف "التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال

المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة، والفورمة الرياضية تعني

## الفصل الثاني: المدرب و التدريب الرياضي

تكامل كل الحالات البدنية، الوظيفية والمهارية، والخطية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تكمن في الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة بإثبات ذاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف والعاقل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي". (إبراهيم، 1998)

### 5- واجبات التدريب الرياضي الحديث:

يمكن تحديد واجب التدريب الرياضي الحديث والتي يمكن اعتبارها واجب المدرب كما يلي:

### 5-1 الواجبات التربوية: وتشمل مايلي:

- تربية النشء على حب الرياضة، وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية.

- تشكيل دوافع وميول اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن.

- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي وروح الرياضية.

- بث وتطوير الخصائص والسمات الإدارية.

## الفصل الثاني: المدرب و التدريب الرياضي

### 2-5 الواجبات التعليمية:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية والالتزام للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم إتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة للرياضة التخصصية ( تعلم وإتقان المهارات ).

### 3-5 الواجبات التنموية:

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق للوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة. (إبراهيم، 1998)

### 6- قواعد التدريب الرياضي:

- لما كانت عملية التدريب عملية تربية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليه القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:

## الفصل الثاني: المدرب و التدريب الرياضي

### 1-6 التنظيم:

يتحتم على المدرب أن ينضم عملية التدريب على النحو التالي:

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر، وأخيرا من سنة إلى أخرى.
- تنظيم كل وحدة تدريبية ، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ماسبق أن تدرب عليه اللاعبين .
- أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.

### 2-6 التدرج:

أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاما في الحمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يأتي:

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من القريب إلى البعيد.
- من المعلوم إلى المجهول. (مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة

(القدم)

## الفصل الثاني: المدرب و التدريب الرياضي

II. المدرب الرياضي:

تحدد العملية التدريبية في الألعاب الجماعية بمحددات أهمها اللاعب، المحتوى التدريبي الاتصال الجيد لتوصيل المعلومات وتوجيه الدوافع المشاركة الرياضية حتى يمكن الوصول لتحقيق الهدف العام للتدريب وهو الارتقاء بمستوى الرياضي وتطوير الجوانب الفنية والبدنية والنفسية..... الخ،

ولا يأتي ذلك إلى تحت قيادة رياضية مؤهلة وهي المدرب.

### 1- مفهوم المدرب الرياضي:

يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا أحد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسئولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية وكثرة، من يصلح؟ فتلك هي المشكلة.

فالمدرّب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرب، يفهم واجباته ملم بأفضل أحدث طرق التدريب أساليبه وحاجات لاعبيه، متبصر بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لاعبه واختصاصه. (زيد، 2003)

"هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا ومتزنا، لذلك وجب أن يكون المدرب مثلا يحتذي به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق

## الفصل الثاني: المدرب و التدريب الرياضي

الرياضية بالمدرّب المناسب يمثّل أحد المشاكل الرئيسيّة التي تقابل اللاعبين المسؤولين ومديري الأندية المختلفة. (السيد، 2002)

ويطلق علي المدرب مسميات عديدة " فهو القائد ومرشد ورائد الحلقة، يتميز بعمق البصيرة مما يجعله في مركز متميز يسعى إليه المشاركين لنهل المعرفة والخبرة".

المدرب الرياضي هو المحرك الأول للفريق، وفي بعض المواقف الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة المعلم، فمهنته الأساسية بناء لاعبيه وإعدادهم بدنيا ونفسيا و مهاريا وفنيا للوصول بهم إلي أعلى المستويات، فهو أولا وأخيرا يجب علينا توضيح حقيقة هامة وهي أن مهنة التدريب تعتبر من الوظائف الصعبة وتحتاج إلي شخصية ذات طابع خاص فهذه كرة المهنة تحتاج إلي مجهود ذهني وجسماني كبير. (حسن، 1997)

### 2- مدرب كرة القدم:

يعتبر مدرب كرة القدم هو حجر الزاوية في العملية التعليمية و التدريبية، والتي تسهم في بناء اللاعبين لتحقيق أعلى المستويات، وقد ثبت من خلال أداء الدراسات النفسية و التربوية إن نجاح عملية التعليم و التدريب يرجع 60 % منها للمدرب وحده وقد يكون إرجاع هذه الأهمية إلي فعالية الدور الذي يقوم به بحكم وضعه القيادي في عملية التدريب.

## الفصل الثاني: المدرب و التدريب الرياضي

ومدرب كرة القدم كشخصية تربوية يتولى مهنة المعلم و المدرب معا ويؤثر تأثيرا مباشرا في تطوير شخصية اللاعبين، كما أن من أهم العوامل التي تساعد علي الوصول باللاعب لأعلى المستويات الرياضية، فالتدريب في كرة القدم يحتاج إلى مدرب كفى يستطيع أن يكون قائدا ناجحا لديه القدرة على العمل التعاوني الجماعي فيما يتعلق باللاعبين و الأجهزة المعاونة الفنية والإدارية والطبية التي تعمل معه كما أن له سلوك يعد من العوامل المؤثرة على زيادة حدة الانفعالات أو خفضها بالنسبة للاعب.

ويعتبر إعداد مدرب كرة القدم لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء والتقديم بالعملية التدريبية، فالتفوق الرياضي هو محصلة لعدة عوامل من أهمها انعكاس الفلسفة التدريبية للمدرب ذي الخبرات العلمية والمعرفية و الفنية في انتقاء اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة لذا يجب أن يلم مدرب كرة القدم بأحدث التطورات المعرفية و الفنية التي يحتاجها أثناء عمله في مهنة التدريب.

لذا كان لإعداد مدرب كرة القدم الإعداد المتكامل تربويا ومهنيا من خلال تزويده بالمهارات و القدرات البدنية والفنية و النفسية المختلفة، و الأهمية الكبرى في تكوين الحس المهني لديه، وخاصة في أداء عمله و مهامه التربوية و التدريبية و المهنية.



## الفصل الثاني: المدرب و التدريب الرياضي

وتستلزم البرامج التدريبية في كرة القدم وجود القيادة الرشيدة المتمثلة في المدرب و يأتي إلا إذا حصل على التدريب المهني الكافي، وأصبح قادرا على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التدريب و يكتسب المدرب خصائصه المهنية التي تؤهله للقيام بعملية التدريب بكفاءة من خلال ما تهيأ من خبرات و دراسات علمية و عملية تسلمهم في إعداده إعدادا متكاملًا للقيام بالعملية التربوية التدريبية. (عبد، 2001)

3- مدرب الناشئين ومبادئه:

3-1 مدرب الناشئين:

تشير الدلائل إلى أن هناك اختلافا في أسلوب قيادة فرق الصغار عن قيادة فرق الكبار، فالصغار يتأثرون بدرجة أكبر، وفي الوقت نفسه يواجهون دائما موقف و خبرات جديدة في ظل نضج غير متكامل.

إن الأطفال الناشئين من 6-14 سنة يعتبرون في مرحلة نمو وتطور من خلال تطورات سريعة متلاحقة ومتزامنة، وهم في ظل هذه الظروف يتأثرون بشدة بما يحدث حولهم و لهم، لذلك فمدرب الناشئين يتحمل مسؤولية كبيرة في إعداد جيل رياضي للمستقبل.

وتعتبر القيم التي يؤمن بها المدرب و كذلك الأهداف التي يطمح إلى تحقيقها ومدى تطابقها مع القيم الرياضية، و الأهداف التربوية أمرا هاما في تحديد مواصفات مدرب الناشئين، فالقيم التي يؤمن بها المدرب تلعب دورا مؤثرا في حياته بشكل

## الفصل الثاني: المدرب و التدريب الرياضي

خاص، واذ أنها تؤثر على كفاءة العمل، وعلى نظرته و تفاعله مع المواقف المختلفة التي يقابلها خلاله.

### 3-2 مبادئ مدرب الناشئين:

والشيء المؤكد أن المبادئ التي يؤمن بها المدرب تتعكس بشكل مباشر على عمله مع الناشئين، وعلى سبيل المثال إذ كان المدرب يؤمن بأن تعليم الناشئين لمهارة هو شيء هام للمنافسة فقط فإنه يركز على إضفاء ما يؤمن به على كافة محتويات برنامجه التدريبي، أما إذا كان يؤمن بالإضافة إلى ذلك بأن تعلم الناشئين لمهارة جديدة إنما يزيد من حصيلة المعلومات و المعارف، والجوانب التربوية لديهم مما يسهم في الإرقاء بالناشئين كأعضاء فعالين في المجتمع، فلا شك أن ذلك سيكون أفضل وسينعكس على تخطيط، وتنفيذ كافة محتويات البرنامج التدريبي.

### 4- خصائص المدرب الرياضي:

ويتضمن نوعية السمات الشخصية التي يتسم بها المدرب الرياضي ومدى تفاعل هذه السمات مع بعضها البعض، وكذلك نمط السلوك المفضل لدى المدرب الرياضي وكما إذا كان هذا النمط السلوكي ينمو نحو الاهتمام بالأداء و الاهتمام بمشاعر اللاعبين والأداء معا وكذلك مقدار نفوذ الشخصي أو نفوذ المنصب أو المركز الذي يساهم في التأثير و التوجيه على سلوك اللاعبين. (سكر، 2002)

وفي ما يلي نذكر بعض الخصائص والصفات التي يتميز و يتمتع بها المدرب

الرياضي وهي كما يلي: (عبد، 2001)

## الفصل الثاني: المدرب و التدريب الرياضي

1- أن يكون مؤمنا محبا لعمله معتتيا بقيمته في تدعيم، وتربية، وتدريب اللاعبين للوصول بهم إلى المستويات العليا.

2- أن يكون معدا مهنيا حتى يستطيع التقدم باستمرار.

3- أن يكون قادر على اختيار الكلمات المناسبة والمعبرة عن أفكاره تعبيراً

واضحاً.

4- إن يتميز بعين المدرب الخبرة في اكتشاف المواهب.

5- أن يكون ذكياً، ممتعا بمستوى عالي من الإمكانيات و القدرات العقلية.

6- أن يبني علاقته على الحب: المتبادل والاحترام المتبادل مع زملائه في

الأجهزة التي يعمل معها (الجهاز الفني الإداري- الطبي-الحكام - الجمهور )،

وكذلك احترام تنفيذ القوانين ومراعاة اللعب التنافس النظيف والشريف كما يضيف "

الدكتور مفتي إبراهيم " بعض الخصائص التي يتميز أو التي يجب أن يكون عليها

المدرب الرياضي، وهي كالاتي : (إبراهيم، 1998)

1-حسن المظهر، حسن التصرف، الصحة الجيدة، والقدرة على قيادة الفريق.

2- الثقافة و المعلومات التدريبية في الرياضة التخصصية، والمقدرة على

تطبيقها.

3- التماسك بمعايير الأخلاق (الأمانة، الشرف، العدل، المثابرة، الولاء،

المسؤولية الصدق).

## الفصل الثاني: المدرب و التدريب الرياضي

4- التمتع بالسمات الشخصية الإيجابية، الثبات الانفعالي،

الانبساطية، الصلابة، التحكم الذاتي الاجتماعي

5- يجب أن يكون مثلاً ونموذجاً يقتدي به محباً لعمله ويخلص له، ويوفر

الوقت الكافي.

6- التمتع بالسمات الشخصية الإيجابية، (التنظيم، المثابرة، الإبداع، المرونة،

القدرة)

5- خصائص وصفات المدرب الناجح:

بالنسبة لخصائص وصفات المدرب الرياضي الناجح، فأنها تحدد في النقاط

التالية:

- يتميز بالواقعية ودعم الغرور والإخلاص في العمل.

- يتميز بالاحترام المتبادل والتفكير العقلاني والمنطقي.

- يتميز بالثبات الانفعالي و التماسك في المواقف الصعبة.

- يتميز بالحماس و الرغبة في تحقيق الفوز و الثقة بالنفس.

- يتميز بالقدرة علي اكتشاف الموهبين وبالعدل وعدم التفرقة بين اللاعبين.

- يهتم بالثقافة الرياضية العامة والخاصة. (الرياضي، 2002)

## الفصل الثاني: المدرب و التدريب الرياضي

### 6- أشكال و أنواع المدربين:

الحقل الرياضي مليء بأشكال وأنواع مختلفة من المدربين الرياضيين الذين يعملون في الملاعب المفتوحة، و داخل الصالات المغلقة و قد أشار العديد من الأخصائيين في هذا الموضوع بأن أنواع المدربين يكونون علي النحو التالي:

**6-1 المدرب المجتهد:** الذي يرغب في التجديد و زيادة معلوماته و معارفه من خلال اشتراكه في الدورات التدريبية، سواء بالداخل أو الخارج.

**6-2 المدرب المثالي:** وهذه النوعية من المدربين نجدهم مثالين إلي حد ما في تفكيرهم وأخلاقهم وتعاملهم وأسلوب قيادتهم للاعبين و طريقة الحوار لاعبيهم ومع الإدارة و النقاد الرياضيين.

**6-3 المدرب المتسلق:** الذي يرغب في سرعة الوصول للمستويات العالية دون بذل الجهد و العطاء، ودائماً يتقرب للمسؤولين بطرق ملتوية ويوضح لهم أنه الأفضل دون أن يحقق نتائج إيجابية، وإذا تم الإطاحة به، فلا يجد مكانا بين المدربين الشرفاء.

**6-4 المدرب الطموح:** وهذه نوعية من المدربين دائماً يرغب في التجديد، ومعرفة أحدث أساليب التدريب و الاهتمام بالبحث العلمي و التقييم المستمر لعملية التدريب، مع الوضع في الاعتبار الإمكانيات المتاحة.

**6-5 المدرب الواقعي:** وهو المدرب الذي ينظر إلي الأمور بنظرة واقعية، واضعاً في الاعتبار إمكانياته و إمكانيات الهيئة التي ينتمي إليها، وبالتالي يوظف ذلك وفقاً

## الفصل الثاني: المدرب و التدريب الرياضي

لقدرة لاعبيه، وهذه النوعية من المدربين يفكرون في جميع الأمور التي تقابلهم بجدية واضعا في الحساب الطموحات التي يهدف إليها وفقا لقدرات لاعبيه.

**6-6 المدرب الحائر:** وهذه النوعية من المدربين قليلة الحيلة، و ينقصها الواقعية والالتزام، ولذلك نجد أن مستوى التفكير لدى هؤلاء المدربين ينقصه الدقة و الوعي بكثير من الأمور و غالبا ما تقل هذه النوعية من المدربين لعدم ثقتها في نفسها و في قدرتها.

**7-6 المدرب الطواف :** وتكون هذه النوعية من المدربين غير مستقرة علي وضع معين وينظر إلى الجانب المادي كأساس في تنفيذه للتدريب، وقد يكون منهم المدرب المتحيز، الجاد ، الطموح، والكثير منهم محترف لهذه المهنة، مهما انتمائه وولائه للنادي الذي تربي فيه، أي ينظر إلى مصلحته فوق مصلحة الآخرين.

**8-6 المدرب الحديث:** وهذه النوعية من المدربين نجد أنها كثيرة الإطلاع ترغب في التحديث، وبعضهم يجيد أكثر من لغة أجنبية، ودائما الاشتراك في دورات التدريب المتقدمة في الدول الأجنبية، ويراسل المجالات و الدوريات العالمية و يستفسر عن أحدث المعلومات و المعارف الرياضية في مجال التخصص من خلال شبكات المعلومات" الانترنت " وكثيرا ماتلاقي هذه النوعية من المدربين استحسان كبير من المسؤولين، ويتخطفها الأندية الكبيرة سواء داخل مصر أو في الدول العربية الشقيقة.

(الحاوي)

## الفصل الثامن: المدرب و التدريب الرياضي

7- تصنيف المدربين:

يمكن تصنيف المدربين حسب إمكانيات اللاعبين و مستوياتهم إلى مايلي:

1- مدربو الفرق القومية.

2- مدربو فرق النوادي.

3- مدربو المدارس، الكليات، و الجامعات.

4- مدربو فرق الأطفال و الناشئين.

8- دافعية المدرب الرياضي:

واقع المدرب الرياضي أو المدير الفني تختلف طبقا لمستواه في مهنة التدريب الرياضي إذ تختلف دوافع المدرب الرياضي الحديث عن دوافع المدرب الرياضي للاعب أو لفريق من الدرجة الأولى، و التي تختلف عن دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني لإحدى الفرق القومية.

وقد أشار كل من أرفن هان " (1996) وباومان (1996) وعلاوي (1992) إلى الدافع التي يمكن اعتبارها من بين أهم دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني وهي كما يلي: (علاوي، سيكولوجية المدرب الرياضي، 2002)

8-1 دوافع رياضية:

قد نجد بعض اللاعبين الرياضيين يشعر ون عقب اعتزالهم الممارسة الرياضية أن من واجبهم الإسهام في تطوير نوع الرياضة التي تخصصوا فيها، ومحاولة العمل مع الناشئين لإكسابهم خبراتهم الشخصية، و الارتقاء بمستوياتهم.

## الفصل الثامن: المدرب و التدريب الرياضي

2-8 دوافع مهنية:

كثيرا ما نجد خريجي الكليات التربية البدنية و الرياضية يعملون في مجال التدريب الرياضي كنتيجة لدراساتهم الرياضية التخصصية علي أساس أن مهنة التدريب الرياضي هي مهنتهم المناسبة لطبيعة دراستهم.

3-8 دوافع اجتماعية:

مثل الاتجاه نحو الاشتراكية في المجالات الاجتماعية، ومحاولة تكوين علاقات وصدقات اجتماعية، و السعي نحو التقبل الاجتماعي كنتيجة لعملهم في مجال التدريب الرياضي.

4-8 تحقيق أو إثبات الذات:

قد يرى الفرد أن عمله في مجال التدريب الرياضي يحقق له إثبات ذاته في إحدى المجالات التي يرى أنه كفى فيها، وكذلك الشعور بمدى أهميته، وتعامل الناس معه على أنه أكثر أهمية.

5-8 المكاسب الشخصية:

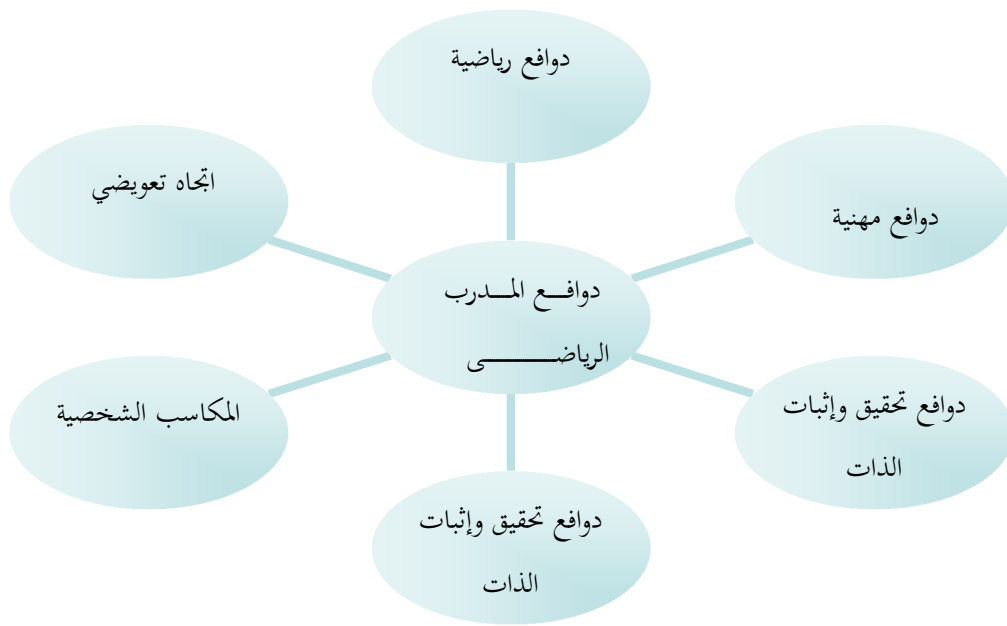
مثل المكاسب المادية و المعنوية أو الحاجة إلى اكتساب مكانة متميزة أو مركز مميز بين الجماعة أو اكتساب الشهرة، واكتساب الاعتراف من الآخرين.



## الفصل الثامن: المدرب و التدريب الرياضي

6-8 الاتجاه التعويضي:

قد يرى اللاعب المعتزل أن قيامه بالتدريب الرياضي يعوضه عن النجاح الذي افتقده كنتيجة لاعتزاله اللعب، كما قد يتخذ اللاعب الذي لم يحقق مستويات عالية في رياضة من مهنة التدريب تعويضا له عن عدم قدرته على التفوق كلاعب.



شكل رقم (6): دوافع المدرب الرياضي (علاوي، 2002)

## الفصل الثاني: المدرب و التدريب الرياضي

9- واجبات المدرب الرياضي:

إن ضمان الوصول للاعب إلى أعلى مستويات الرياضية يلقي على المدرب الرياضي أو المدير الفني مسؤولية تحقيق العديد من الواجبات سواء في عملية التدريب الرياضي أو في المنافسات الرياضية وتتلخص أهم الواجبات فيما يلي (علاوي، سيكولوجية المدرب الرياضي، 2002):

- الواجبات التعليمية.

- الواجبات التربوية النفسية.

9-1 الواجبات التعليمية:

تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير في قدرات و مهارات و معلومات و معارف اللاعب الرياضي وتشمل أهم هذه الواجبات التعليمية علي مايلي:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية، كالقوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، وغيرها من الصفات أو القدرات البدنية الأساسية.

- التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعب الرياضي.

- تعليم المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي و اللازم للوصول إلى أعلى مستويات الرياضية.

## الفصل الثاني: المدرب و التدريب الرياضي

### 9-2 الواجبات التربوية النفسية:

تتضمن الجوانب التربوية النفسية وكل المؤثرات المنظمة التي تستهدف إكساب وتنمية الجوانب التربوية و النفسية الهامة للاعب الرياضي، وتشمل أهم هذه الجوانب على ما يلي:

- تربية الناشء على حب الرياضية، و العمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للناشئ.

- تشكيل مختلف دوافع و حاجات وميول اللاعب و الارتقاء، بها بصورة تستهدف أساسا الارتقاء بمستوى اللاعب ومستوى الجماعة أو الفريق الرياضي.

- اكتساب وتنمية السمات الخلقية الحميدة، كالخلق الرياضي و الروح الرياضية و اللعب النظيف وغيرها من السمات التربوية لدى اللاعب الرياضي.

بالإضافة إلى الواجبات التي يلخصها ناهد رسن سكر و المتمثلة في مايلي:

(سكر، 2002)

### 9-3 الإعداد البدني :

وهو الواجب الأول للمدرب إذ أن اللاعب بدون قدرة بدنية لا يستطيع أن يؤدي المباريات بإتقان، وهذا ما يؤثر نسبيا على مستوى تنفيذه لخطط اللعب.

### 9-4 الإعداد المهاري:

وذلك بالعمل على أن يصل اللاعب إلى الإتقان التام و المتكامل في الأداء الفني للمهارة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، ويهدف المدرب إلى تلقين اللاعب

## الفصل الثاني: المدرب و التدريب الرياضي

إتقان المهارة، وهذا يساعد على أن يعيد تفكيره في تنفيذ التحرك المخطط فقط مما  
يسهل عمله ويجعله أكثر تركيزا.

### 5-9 الإعداد الخططي:

لم يصبح التدريب على المهارات مرتبط ارتباطا وثيقا بتعلم خطط ومع ذلك فإن  
الإعداد الخططي له خطواته الخاصة.

### 6-9 الإعداد الذهني:

إن العقل السليم، والتصرف الحسن، متطلبات هامة جدا لكل لاعب أثناء المباراة  
وخاصة أثناء اللحظات الحاسمة

## الفصل الثاني: المدرب و التدريب الرياضي

خلاصة:

التدريب الرياضي عملية سلوكية يقصد بها تطوير الفرد بهدف تنمية قدراته و استعداداته البدنية والنفسية، ويعتبر التدريب علما من العلوم إذا نظرنا إليه من ناحية أصوله ومبادئه، كما يعتبر فنا من الفنون إذا نظرنا إليه من ناحية تطبيقية. ومن خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا قدر المستطاع إلقاء الضوء على مختلف خصائصه و جوانبه العلمية، كما قمنا أيضا بإبراز الدور الأساسي للمدرب في عملية تدريب الناشئين، وما عليه من واجبات وأهداف نبيلة يسموا إلى تحقيقها. انطلاقا مما سبق، ومن خلال تطرقنا لهذا الفصل خلصنا إلى الدور الهام الذي يلعبه المدرب في تكوين الناشئين، كما يعتبر إعداد مدرب كرة القدم لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء و التقدم بالعملية التدريبية، فالتفوق الرياضي هو حصيلة لعدة عوامل أهمها انعكاس فلسفة التدريب للمدرب ذوي الخبرات العلمية والمعرفية و الفنية في انتقاء اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة.

السلامة العامة

السلامة العامة  
السلامة العامة  
السلامة العامة

الأول

الفصل

الجزء الأول

الكتاب الأول

## الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد :

لما كانت هذه الدراسة محاولة الكشف عن الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم أثناء فترة المنافسة والوقوف على أسباب حدوث هذه الظاهرة ومعرفة أهم الآثار المترتبة عنها، يأتي هذا الفصل بهدف التعريف بأهم الإجراءات المنتهجة والمتبعة في هذا البحث، فبناءً على الإطار النظري وإشكالية البحث وفروضه نتطرق فيما سيأتي بتصميم بحثنا في إطاره الميداني وذلك بغيت الوصول إلى الغاية التي تنتهي إليها البحوث العلمية، ألا وهي الكشف عن الحقيقة.



## الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

### 1- الدراسة الاستطلاعية:

بعد النظر في الدراسات السابقة، التي استعملت استمارات استبائية ومقاييس بقياس الضغط النفسي والتي بحثت في أسبابه ومصادره، انتقلت أيضا إلى الميدان من أجل تكوين فكرة واضحة حول أفراد الدراسة، ومن جهة أخرى لبناء استبيان يعبر بصدق عن مسببات الضغط وآثاره حيث قمت بالدراسة على مستوى ولاية سعيدة التي تمثل ميدان دراستي والتي من شأنها أن تساعدني في بناء الصور النهائية للاستمارة وعلى أساس الإجابات التي تحصله عليها، والملاحظة الشخصية خرجت بعدة ملاحظات أفادتي في بحثي منها:

- إضافة بعض الأسئلة التي لفت انتباهي إليها أفراد العينة.
- حذف بعض الأسئلة التي وجدة أنها لا تفيد في دراستنا.
- ومن هذه الملاحظات شكلت استبيان في هذا الشأن وعرضته على الأستاذ المؤطر من أجل إبداء الرأي من حيث.
- مدى وضوح البنود والتعليمات وسلامتها لغويا.
- مدى ارتباط البنود بالتعليمات والجانب المدروس.
- مدى ملائمة العبارات لقياس لما أعدت له.
- إضافة أي معلومات أو تعديلات أو بنود يراها مناسبة.
- حذف أي معلومات أو تعديلات أو بنود يراها غير مناسبة.

## الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

وبعد جمع الاستبيانات المحكمة تم مراجعة اقتراحات الأستاذ المؤطر والتعديلات التي رآها مناسبة وبناء على ذلك تم تغيير الصياغة اللغوية لبعض العبارات وللسؤال العام الذي يخص المحور الأول الثاني. وحذف بعض البنود

### 2- منهج البحث :

يعتبر الطريقة التي ينتهجها الباحث في دراسة المشكلة واكتشاف الحقيقة وهو يهدف لفهم الظاهرة موضوع الدراسة ويجب على التساؤل التالي: كيف يمكن حل مشكلة البحث؟ وذلك بالكشف عن الحقيقة والوصول إلى حلول لا يؤثر بها احتمال أو شك وفي هذا الشأن يقول عمار بوحوش ومحمد الذنبيات، أن المنهج هو الطريقة التي يتبناها الباحث في دراسة للمشكلة لاكتشاف الحقيقة (حمدان، 1999)

والمناهج أنواع بحسب نوع الظاهرة المدروسة، وما يناسبها، وبما أننا في دراستنا بصدد وصف ظاهرة الضغط النفسي ، وكذا الكشف عن أسباب حدوثه وأهم الآثار الناتجة عنه فإن المنهج الأنسب لدراستنا هو المنهج الوصفي الذي يهدف إلى جمع الحقائق والبيانات عن الظاهرة المدروسة أو الموقف المعين بغية تفسير تلك الحقائق .

### 3- مجتمع وعينة البحث :

إن دراسة أي مجتمع أو ظاهرة اجتماعية تعتمد أساسا على العينات المأخوذة من هذا المجتمع إذا أنه بدون عينة لا نستطيع دراسة أية مشكلة اجتماعية أو نفسية

## الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

أو تربوية ذلك لأن العينة هي المنبع للمعلومات التي نريد أن نعرفها والأسباب التي نحاول التعرف عليها.

ولكن تختلف العينات من مجتمع لآخر، ومن منطقة لأخرى ومن مشكلة لأخرى وذلك باختلاف المكان والزمان ونوع الدراسة والذي يعني الباحث من هذا أن تكون العينة ممثلة لمجتمع الدراسة حتى يستطيع تعميم نتائجها فيما بعد على أفراد المجتمع الأصلي.

وفي دراستنا قمت بتحديد المجتمع الأصلي للدراسة على أساس وجود رابطة ولائية لكرة القدم يقوم المدربون بتدريب الفرق المنافسة على الصعود التي تنتمي إليها، وعلى هذا الأساس حددنا عينة البحث في هذه الرابطة واخترنا مدربي كرة القدم (المختلف الأقسام).

### 4- متغيرات البحث :

4-1- المتغير المستقل : يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع و الدخيل دون أن

يتأثر بهما ، و هنا المتغير المستقل هو "الضغط النفسي".

4-2- المتغير التابع : يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء

الاتجاه السلبي أو الايجابي فان كان المتغير المستقل ايجابي كان المتغير التابع مباشرة ايجابي و العكس و هنا المتغير التابع "مدربي كرة القدم"

## الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

5- مجالات البحث :

5-1- المجال البشري:

بداية قمت بتوزيع استمارات على المدربين في ولاية سعيدة حيث قمت بتوزيع 22 استمارة إستبائية على مختلف المدربين أي مجتمع بحثنا، ثم استرجاع 15 منها فقط، من بينها 3 مرفوضة، وعلى هذا الأساس يبلغ حجم العينة 12 فرد.

5-2- المجال المكاني:

يتكون ميدان الدراسة من الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية سعيدة.

5-3- المجال الزمني:

دامت مدة تطبيق الاستبيانات 3 أسابيع حيث امتدت من 20 جوان إلى 12 جويلية 2020 وهذا نظرا للوضع الحالي جراء وباء فيروس كورونا مما صعب علي مهمة توزيع الاستبيانات واستغرق وقتا طويلا في ذلك.

وقد شرحت للمدربين أهداف البحث وكيفية الإجابة على الاستبيان وقد تركة لهم حرية الاختيار بين استرجاع الاستبيانات في نفس اليوم أو تحديد موعد آخر لاسترجاعها حيث ساندوا الاختيار الثاني وذلك لتعدد الإجابة عليها في الحال نظرا لي:

- طول الاستبيان مما يستغرق وقتا للإجابة عليه.

-معاونة المدربين من الوضع الحالي وصعوبة الإلتقاء بهم خوفا من الفيروس وتقاديا للتجمع.

## الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

ولهذه الأسباب قد تم توزيع الاستبيانات على أفراد العينة وطلبة منهم ملاًها وذلك بأخذها معهم إلى منازلهم أو من خلال إرسالها عبر الإيميل أو المسنجر على أن يعيدوها مملوءة وتسليمها لي.

### 6- أدوات البحث

#### 6-1- وصف الأداة المستخدمة:

قسمنا الاستمارة الاستبيانبة إلى محورين.

#### المحور الأول:

وهو خاص بأسباب الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم أثناء فترة المنافسة

، حيث يحتوي على 24 سؤالاً موزعة على 06 بنود وهي تشمل الأسئلة:

- الضغوط المرتبطة بالمنافسات: 1، 2، 13، 19.
- الضغوط المرتبطة بالعلاقة مع اللاعبين: 8، 14، 20.
- الضغوط المرتبطة بشخصية المدرب: 3، 4، 9، 12، 15، 21.
- الضغوط المرتبطة بالإدارة العليا: 5، 10، 18، 16، 22، 24.
- الضغوط المرتبطة بوسائل الإعلام: 6.
- الضغوط المرتبطة بالمشجعين: 7، 11، 17، 23.

## الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

المحور الثاني:

وهو خاص بآثار الضغط النفسي لدى سلوكيات مدربي كرة القدم أثناء فترة المنافسة

ويحتوي على 30 سؤالاً موزعة على 4 بنود هي:

الآثار السلوكية: وتشمل الأسئلة: 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10.

الآثار البسيكوسوماتية: وتشمل الأسئلة: 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18،

19، 20.

الآثار النفسية: وتشمل الأسئلة: 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27،

الآثار المعرفية: وتشمل الأسئلة: 28، 29، 30.

وقد بنيت فقرات الاستمارة على شكل العبارات يتصدرها سؤال عام يرتبط

بجميع البنود بحيث تعتبر كل عبارة تكميلة للسؤال العام، فكان سؤالنا هو:

- إلى أي مدى تتعرض للضغط النفسي بسبب...؟

وفي المحور الثاني هو:

- إلى أي مدى تظهر عليك الآثار التالية... ؟

وقد كانت أسئلة الاستبيان مغلقة بحيث حددناها في ثلاثة اختيارات هي:

- كثيراً

- أحياناً

- نادراً.

## الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

وعلى المفحوص أن يختار إجابة واحدة من بين الاختيارات الثلاثة وقد

أعطينا لكل اختيار درجة نستخدمها أثناء تحليل النتائج بحيث:

- كثيرا = 3 درجات

- أحيانا = 2 درجة

- نادرا = 1 درجة

6-2- أدوات البحث:

وتتضمن الأدوات التي استخدمناها في بناء الجانب النظري والمتمثلة في

مجموعة من المراجع والمجلات والقواميس ذات الأهمية في دراستنا التي أفادتنا في

إنجازنا لبحثنا.

إضافة إلى استخدامنا للدراسة الاستطلاعية كأداة من أدوات البحث حيث

ساعدتنا في جمع المعلومات حول كيفية بناء الاستبيان، كما أنها أفادتنا في تحديد

بنوده وأسئلته وأخيرا اعتمدنا في الجانب الميداني على أداة واحدة وهي الاستبيان

الذي سبق عرضه ووصفه.

7- الأسس العلمية لأداة القياس.

يعتبر الثبات والصدق أحد أهم شروط سلامة أداة القياس وهما مرتبطان

ببعضهما البعض وفي هذا يقول كورتون: " الصدق مظهر الثبات " (الطيب، 1999)

## الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

1-7- الثبات:

يسند مفهوم ثبات أداة القياس على فكرة استقرار الدرجة التي يتم جمعها بالنسبة لسمة الشخص مرتين أو أكثر لقياس سمة معينة. (الطيب، 1999)

وهناك عدة طرق للتأكد من ثبات أداة القياس طريقة إعادة الاختبار أو الطريقة، الصور المكافئة أو طريقة التجزئة النصفية، ونظرا لضيق الوقت وصعوبة تطبيق الاختبار مرتين ثم حساب ثبات أداة القياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية (لسبي، بروان) التي تعتمد على تقدير الثبات من تطبيق واحد للأداة، حيث قمنا بتقديم الاستبيان إلى جزئيين، الأول يحتوي على الأسئلة الفردية والثاني يحتوي على الأسئلة الزوجية، وهذا ما يوضحه الجدول.

عدد الفقرات الكلية		عدد الفقرات الفردية	عدد الفقرات الزوجية	
أسباب الضغط النفسي	1	عوامل مرتبطة بالمنافسات والنتائج	04	02
	2	عوامل مرتبطة بالعلاقة مع اللاعبين	03	01
	3	عوامل مرتبطة بشخصية المدرب	06	03
	4	عوامل مرتبطة بالإدارة العليا	06	03



## الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

			الفريق		
00	01	01	وسائل الإعلام	5	
02	02	04	عوامل مرتبطة بالمشجعين	6	
05	05	10	آثار نفسية	8	آثار الضغط النفسي
05	05	10	آثار جسمانية	9	
03	04	07	السيكوسوماتية	10	
02	01	03	المعرفية	11	
27	27	54	المجموع		

الجدول (02) : يوضح توزيع الفقرات الزوجية و الفردية

بعد تقييم الاستبيان إلى جزئين نحسب معامل الارتباط بين درجات الأسئلة ودرجات

الأسئلة الزوجية وذلك عن طريق معامل سبيرسن وبراون:

مج. س. ض. \_\_\_\_\_ مج. س. ض.

$$r = \frac{\sum \frac{[ \text{مج. س. ض.}^2 - \frac{(\sum \text{مج. س. ض.})^2}{n} ] [ \text{مج. ص.}^2 - \frac{(\sum \text{مج. ص.})^2}{n} ]}{n}}$$

حيث: ر: معامل الارتباط.

س: درجات الأسئلة الفردية.

ص: درجات الأسئلة الزوجية.

## الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

ن: عدد البنود.

ومنه نجد أن الأداة تتمتع بثبات إلى حيث أن معامل الاستبيان الكلي بمحاوره

هو 0.98

7-2- الصدق:

المقصود بصدق أداة القياس بصفة عامة هو أن نقيس أداة القياس ما ندعي

قياسه فإذا صمم من أجل أن يقيس القدرة، فعليه أن يقيس فعلا ما وضع لأجل قياسه.

ويعرفه (ماسيك 1994م) صدق الاختبار على أنه: " تقييم شامل يوفر من

خلاله الدليل المادي والمبرر النظري اللازمين لإثبات كفاية وملاءمة ومعنى أي

تأويل أو فعل يبني على درجة الاختيار" (الطيب، 1999)

ويمكن حساب صدق أي أداة قياس بعدة طرق من بينها استخراج الصدق من ثبات

وهو الأمر الذي خرجنا إليه وذلك لوجود ارتباط قوي بين صدق الاختبار وثباته.

صدق الاختبار = الجذر التربيع للثبات

فإذا كان الثبات = 0.98

فإن الصدق = الجذر التربيعي لـ 0.98 = 0.89

## الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

ومنه فمعامل صدق الاستبيان الكلي بمحاوره هو 0.98 من كل ما سبق نجد أن أداة القياس تتمتع بصدق وثبات عاليين وهذا الأمر يجعلنا نعول على هذه الأداة في الحصول على نتائج موثوق بها.

أن تكون العينة ممثلة لمجتمع الدراسة حتى يستطيع بالتالي تعميم نتائجها فيما بعد على أفراد المجتمع الأصلي.

### 8- المعالجة الإحصائية:

#### - التوزيع التكراري:

تعتمد اغلب العمليات الإحصائية على هذا التوزيع اعتمادا كبيرا لأنه نقطة البداية في أغلب العمليات ويهدف التوزيع التكراري إلى تبسيط العمليات الإحصائية وذلك بتبويبها وصياغتها في إحدى الصور المناسبة التي تكون سهلة في إجرائها. كذلك يهدف إلى صياغة البيانات العديدة صياغة علمية يسهل التعامل معها.

- النسب المئوية:

وذلك لوصف خصائص أفراد العينة، ووصف البيانات، وإعطاء فكرة عن حجم الفروق الموجودة بين مختلف إمكانيات كل سؤال.

#### - إختبار مربع كي:

يعتبر "إختبار مربع كاي" من الإختبارات المهمة في الإحصاء ، حيث أن له عدة استخدامات أو تطبيقات متنوعة وكل منها لا تقل أهمية عن الأخرى (كما أنه يعتبر

## الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

أحد الأدوات المهمة في الإحصاء اللا معلمي أو اللا بارامترى). ولعل من أشهر

إستخدامات توزيع مربع كاي هو :

إختبار التجانس أو التماثل، حيث يستخدمه معظم الطلبة و الباحثين عند إستخدام

مقياس ليكرت (أو غيره لتوضيح ما إذا كان هنالك تجانس أو تساوي في آراء أفراد

المجتمع حول الفقرات المختلفة لكل محور من محاور الدراسة).

## الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نكون قد أوضحنا أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها من أجل التحقق من صدق الفروض ومدى تحققها على أرض الواقع ونكون بذلك قد أزلنا اللبس أو الغموض عند بعض العناصر والتي وردت في هذا الفصل، كما تأكدنا من شروط صحة الاستبيان المتمثلة في الصدق والثبات التي كانت درجة عالية تسمح لنا بالوثوق في النتائج التي نتوصل إليها.

# الفصل الثاني

## عروض وتطلعات

## الفصل الثاني : عروض و تحليل النتائج

تمهيد:

في هذا الفصل عرض أهم النتائج التي أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها بعد تطبيق الاستبيان، وسنتطرق من خلال هذا العرض إلى تحليل النتائج وتفسيرها ومناقشتها على ضوء الإشكالية المطروحة والعروض التي ضيقت والتأكد من مدى تحققها وتطابقها مع الواقع، لتخلص في الأخير إلى بعض التوصيات التي نرى أنها نافعة ومفيدة في هذا المجال.

## الفصل الثاني : عروض و تحليل النتائج

### 1- عرض وتحليل النتائج:

1-2- الكشف عن أسباب الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم للفرق المنافسة على

الصعود:

سنتناول عرض وتحليل لما كشفت عنه الدراسة الحالية من نتائج تتعلق بمدى

تسبب عوامل الضغط النفسي في إحداث الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم للفرق

المنافسة على الصعود ، حيث يتم ترتيب عوامل كل محور حسب أهميته في إحداث

الضغط بحيث يتم عرض وتحليل كل بند على حدى كما يلي:

- الضغوط المرتبطة بالمنافسات:

تهدف أسئلة هذا البند إلى كشف درجة الضغط النفسي التي يتعرض لها

مدربي كرة القدم بسبب مكونات بند الضغوط المرتبطة بالمنافسات وفي مايلي عرض

وتحليل الإجابات مدربي كرة القدم على أسئلة هذا البند.

الرتبة	عدد الدرجات	النسبة %			التكرار			الأسئلة
		نادرا %	أحيانا %	كثيرا %	نادرا	أحيانا	كثيرا	
01	32	8.3	16.7	75	01	02	09	1
04	18	50	50	00	06	06	00	2
02	23	50	8.3	41.7	06	01	05	3
03	19	16.7	83.3	00	05	07	00	4
	92	38	33	29	18	16	14	المجموع

الجدول رقم 03: يوضح المعالجة الإحصائية للمنافسات.



## الفصل الثاني : عروض و تحليل النتائج

تعليق:

تبين النتائج الإحصائية الواردة في رقم 03 إلى الدور الذي تلعبه ظروف العمل كمصدر لدى مدربي كرة القدم إذا تراوحت النسب بين 29 % من أفراد العينة تؤثر كثيرا في حين أن نسبة 33% من أفراد العينة تؤثر فيهم بنسبة معتدلة، بينما تؤثر 38% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

كما نلاحظ أن العوامل الأولى المنسية في إحداث الضغط النفسي، تؤثر في مدربي كرة القدم بالنسب التالية على الترتيب، العامل الأول يؤثر بنسبة 75% والعامل الثاني يؤثر بنسبة 41.7% .

استنتاج:

من خلال ما سبق عرضه نجد أن العوامل الأولى التي تسبب الضغط النفسي لمدربي كرة القدم، كما جاء ترتيبها في الجدول رقم (03) هي:

- تشعر بزيادة الضغط عليك لكي تفوز في المنافسات الرياضية.
- الغضب بسرعة أثناء المنافسات الرياضية.
- الضغوط المرتبطة بالعلاقة مع اللاعبين:

ترمي أسئلة هذا البند إلى الوقوف على مدى تسبب اللاعبين في معاناة مدربي كرة القدم من الضغط النفسي، وكذا معرفة أي عوامل هذا البند أكثر إحداثا للضغط فيما يلي عرض وتحليل لإجابات المدربين على هذا البند.

## الفصل الثاني: عروض و تحليل النتائج

الرتبة	عدد الدرجات	النسبة %			التكرار			الأسئلة
		نادرا %	أحيانا %	كثيرا %	نادرا	أحيانا	كثيرا	
03	14	83.3	16.7	00	10	02	00	1
02	20	41.7	50	8.3	05	06	01	2
01	22	16.7	83.3	00	02	10	0	3
	56	47	50	03	17	18	01	المجموع

الجدول رقم 04: يوضح المعالجة الإحصائية للعلاقة مع اللاعبين.

تعليق:

تبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 04 يوضح المعالجة الإحصائية للبند العلاقة مع اللاعبين.

الضغط النفسي الناتج عن العلاقة مع اللاعبين، تسبب في إحداث الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم بنسب متفاوتة في العوامل الأربع أما النسبة الإجمالية للبند ككل فإنها تؤثر كثيرا بنسبة 03% ، ثم تأتي الدرجة المتوسطة بنسبة 50%، أما الدرجة المنخفضة فهي تقدر بنسبة 47%.

بالنسبة لأكثر العوامل التي تؤدي إلى الضغط النفسي فنسبها كالتالي: 8.3% بالنسبة للعامل الأول،

## الفصل الثاني : عروض و تحليل النتائج

الاستنتاج:

دلت النتائج السابقة أكثر العوامل المسببة للضغط النفسي، وسنذكر منها

العامل الأولى كما جاء ترتيبها في الجدول السابق و هو:

- وجود العديد من الصراعات والمشاكل بين اللاعبين

ويأتي بعده العامل الثاني :

- تحقيق اللاعبين للنتائج متواضعة أو كثرة الهزائم.

- الضغوط المرتبطة بشخصية المدرب:

تكشف أسئلة هذا البند عن مدى تسبب شخصية المدرب للضغط النفسي كما

تهدف إلى إبراز أكثر العوامل المسببة في حدوث الضغط وقلها تأثيرا وفيمايلي

عرض لنتائج أسئلة هذا البند.

الرتبة	عدد الدرجات	النسبة %			التكرار			الأسئلة
		نادرا %	أحيانا %	كثيرا %	نادرا	أحيانا	كثيرا	
02	18	50	50	00	06	06	00	1
04	16	50	33.3	16.7	06	04	02	2
01	20	41.7	50	8.3	05	06	01	3
03	17	58.3	41.7	00	07	05	00	4

## الفصل الثاني : عروض و تحليل النتائج

04	16	66.7	33.3	00	08	04	00	5
03	17	58.3	41.7	00	07	05	00	6
	104	54	42	04	39	30	03	المجموع

الجدول رقم 05: يوضح المعالجة الإحصائية لبند شخصية المدرب.

### تعليق:

تشير المعطيات المبينة في الجدول رقم 05 أن عوامل الضغط النفسي الناتجة عن الشخصية لدى المدربين تراوحت نسبها بين 04% بالنسبة للذين تسبب لهم ضغط نفسي مرتفع، ونسبة 42% بالنسبة للذين نسب لهم ضغط نفسي معتدل 54% بالنسبة للذين تسبب لهم ضغط نفسي منخفض، أما العوامل الأولى المتسببة في إحداث الضغط النفسي بدرجة مرتفعة حسب الترتيب الذي جاء به الجدول رقم (05) فتتراوح نسبها بالترتيب بـ 16.7% بالنسبة للعامل الأول 8.3% بالنسبة للعامل الثاني.

### استنتاج:

أسفرت النتائج السابقة على أن العوامل الأولى التي تسبب في إحداث الضغط

النفسي لدى مدربي كرة القدم هي:

- الشعور الداخلي بعدم الأمان والاستقرار.

- حساسيتك الزائدة للنقد التي قد تواجهه.

## الفصل الثاني : عروض و تحليل النتائج

- الضغوط المرتبطة بالإدارة العليا:

نتعرض من خلال عرض وتحليل نتائج هذا البند إلى مدى معاناة مدربي كرة

القدم من الضغوط المرتبطة بالإدارة العليا والجدول الموالي يظهر هذه المعطيات.

الرتبة	عدد الدرجات	النسبة %			التكرار			الأسئلة
		نادرا %	أحيانا %	كثيرا %	نادرا	أحيانا	كثيرا	
05	14	83.3	16.7	00	10	02	00	1
03	23	41.7	25	33.3	05	03	04	2
02	27	33.3	8.3	58.3	04	01	07	3
05	14	83.3	16.7	00	10	02	00	4
01	29	8.3	41.7	50	01	05	06	5
04	18	66.7	16.7	16.7	08	02	02	6
	125	53	21	26	38	15	19	المجموع

الجدول رقم 06: يوضح المعالجة الإحصائية للإدارة العليا.

تعليق:

تشير النتائج المعروضة في الجدول رقم 06 إلى أن العوامل التي تسبب

الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم الناشئة عن الضغوط المرتبطة بالإدارة العليا،

لها تأثير متواضع، وهذا ما تؤكدُه النسب المعروضة حيث أن 26% من أفراد تسبب

## الفصل الثاني : عروض و تحليل النتائج

لهم هذه العوامل ضغطا مرتفعا في حين أن 21% تسبب لهم ضغطا معتدلا بينما، بقيت نسبة 53% لذوي الضغط الضعيف.

أما بالنسبة للعوامل الأكثر تسبب في إحداث الضغط النفسي فسنعرض العامل الأول كما جاء ترتيبها في الجدول، فالعامل الأول جاء بنسبة 58.3% ، و العامل الثاني بنسبة 50% و 33.3% للعامل الثالث.

استنتاج:

من خلال ما سبق عرضه نجد أن العوامل التي تسبب الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم كما جاء ترتيبها في الجدول رقم (06) هي:

- عدم توفر المرافق الصحية

- قلة العتاد الرياضي

- الإدارة لا تمنحك التقدير الذي تستحقه .

- الضغوط المرتبطة بوسائل الإعلام:

تهدف أسئلة هذا البند إلى إبراز أهمية وسائل الإعلام في التسبب بالضغط

النفسي لدى مدربي كرة القدم والجدول الموالي يلخص ذلك.

الأسئلة	التكرار			النسبة %			عدد الدرجات	الرتبة
	كثيرا	أحيانا	نادرا	كثيرا	أحيانا	نادرا		
1	00	05	07	00	41.7	58.3	17	01

## الفصل الثاني : عروض و تحليل النتائج

المجموع	00	05	07	00	41.7	58.3	17
---------	----	----	----	----	------	------	----

الجدول رقم 07: يوضح المعالجة الإحصائية لوسائل الإعلام

تعليق:

تشير النتائج الإحصائية المبينة في الجدول رقم 07 أن الضغط النفسي الناتج عن الضغوط المرتبطة بوسائل الإعلام متوسط ، حيث أن نسبة الذين أجابوا بكثير قدرت بـ 00%، أما الذين أجابوا على أساس أنه معتدل بنسبة 41.7%، في حين الذين أجابوا بأن هذه العوامل منخفضة التأثير قدرت نسبتهم بـ 58.3%.

استنتاج:

فيما يخص العامل الأول المسبب للضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم نذكر الذي جاء به الجدول السابق.

- النقد من بعض وسائل الإعلام بصورة تعتبر قاسية.

- الضغوط المرتبطة بالمشجعين:

ترمي أمثلة إلى الوقوف على مدى تسبب المشجعين بمعاناة مدربي كرة القدم من الضغط النفسي، وكذا معرفة أي عوامل هذا البند الأكثر إحداثا للضغط، وفيما يلي عرض وتحليل إجابات مدربي كرة القدم على هذا البند:

الأسئلة	التكرار			النسبة (%)			عدد الدرجات	الرتبة
	كثيرا	أحيانا	نادرا	كثيرا	أحيانا	نادرا		
1	01	07	04	8.3	58.3	33.3	21	01

## الفصل الثاني : عروض و تحليل النتائج

02	13	91.7	8.3	00	11	01	00	2
03	12	100	00	00	12	00	00	3
02	13	91.7	8.3	00	11	01	00	4
	59	79	19	02	38	09	01	المجموع

الجدول رقم 08: يوضح المعالجة الإحصائية للمشجعين

تعليق:

تبين النتائج الإحصائية في الجدول رقم 08 الضغط النفسي الناتج عن المشجعين، تسبب في إحداث الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم بنسب متفاوتة في العوامل الأربعة، أما بالنسبة للإجمالية ككل فإنها تؤثر كثيرا بنسبة 02% ثم تأتي الدرجة المتوسطة بنسبة 19 % وبنسبة 79% الدرجة المنخفضة.

أما بالنسبة للعوامل فنسبتها كالتالي: 8.3% بالنسبة للعامل الثاني وبالنسبة لعاملين اشتركا بالنسبة عدد الدرجات التأثير بالنسبة لهذا البند.

استنتاج:

دللت النتائج على أكثر الأسباب وترتيبها لنسب الضغط النفسي وسنذكر منها

العوامل كما جاء ترتيبها في الجدول السابق وهي:

العامل الأول:

- الهتافات العدوانية لبعض المتفرجين والتي تمس المدرب.

كما نلاحظ أن هناك عاملين قد أخذوا نفس الدرجة من حيث الترتيب وهما .



## الفصل الثاني : عروض و تحليل النتائج

- محاولة بعض المتعصبين التهجم أو الاعتداء عليك .

- مطالبة بعض المشجعين المتعصبين بتغييرك.

### 1-3- الكشف عن تأثير الضغط النفسي على سلوكيات المدرب :

بعد التأكد من معانات مدربي كرة القدم من اضطراب نفسي ومعرفة أهم العوامل المتسببة في حدوثه، سنحاول في هذا الجانب من خلال عرض وتحليل النتائج التي أفرزتها المعالجة الإحصائية معرفة جملة الآثار التي تظهر على مدربي كرة القدم كنتيجة لحدوث الضغط النفسي لديهم.

- الآثار السلوكية:

نتعرض من خلال عرض نتائج هذا البند إلى مدى ظهور الآثار السلوكية للضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم لسبب تعرضهم للضغط النفسي، والجدول الموالي يظهر المعطيات المتعلقة بذلك.

الأسئلة	التكرار			النسبة (%)			عدد الدرجات	الرتبة
	كثيرا	أحيانا	نادرا	كثيرا	أحيانا	نادرا		
01	00	2	10	00	16.7	83.3	14	06
02	00	00	12	00	00	100	12	10
03	00	01	11	00	8.3	91.7	13	07
04	02	05	05	16.7	41.7	41.7	21	01

## الفصل الثاني : عروض و تحليل النتائج

03	19	50	41.7	8.3	06	05	01	05
03	19	41.7	58.3	00	05	07	00	06
04	18	58.3	33.3	8.3	07	04	01	07
05	17	58.3	41.7	00	07	05	00	08
02	20	33.3	66.7	00	04	08	00	09
01	21	50	25	25	06	03	03	10
	174	61	33	06	73	40	07	المجموع

الجدول رقم 09: يوضح المعالجة الإحصائية لبند الآثار السلوكية

التعليق:

تكشف النتائج الواردة في الجدول رقم 09 أن 06% من أفراد العينة تظهر عليهم الآثار السلوكية بدرجة مرتفعة، وأن 33% منهم تظهر عليهم بدرجة متوسطة بينما يتعرض 61% من أفراد العينة إلى هذه المظاهر أو الآثار بدرجة ضعيفة، وهذا يعني أن النسبة الأكثر من مدربي كرة القدم لا تظهر عليهم الآثار السلوكية. أما إذا رجعنا إلى ترتيب الآثار فإننا نجد في المرتبة الأولى الأثر الأول يظهر بدرجة مرتفعة 25% من أفراد العينة، وبدرجة متوسطة 25% منهم وبدرجة منخفضة 50% من المشاركين، أما الأثر الذي يأتي في المرتبة الثانية من حيث ظهوره لدى مدربي كرة القدم فيأتي بدرجة مرتفعة لدى 16.7% من المشاركين وبدرجة متوسطة لدى 41.7% منهم وبدرجة منخفضة لدى 41.7% منهم فيما

## الفصل الثاني : عروض و تحليل النتائج

يخص الأثر الثالث فيظهر بدرجة مرتفعة لدى 8.3% من أفراد العينة بدرجة متوسطة لدى 41.7% منهم وبدرجة منخفضة لدى 50% من العدد الإجمالي للعينة.

### الاستنتاج:

نستنتج من خلال العرض والتحليل السابق لأكثر الآثار السلوكية ظهورا نذكر الآثار الثلاث الأولى كما جاءت في الترتيب في الجدول السابق.

- الأثر الأول: الإنهاك العاطفي.

- الأثر الثاني: تكشير الوجه .

- الأثر الثالث: فرقة الأعصاب .

أما الأثر الذي اتفق عليه مدربي كرة القدم لأن ظهوره نادر حسب ما جاء في الجدول وهو: الضغط على الأسنان .

- الآثار السيكوسوماتية:

سنقف في هذا البند على أكثر الآثار ظهورا لدى مدربي كرة القدم من جراء تعرضهم للضغط النفسي وكذا أقلها ظهورا، وفيما يلي عرض وتحليل الإجابات المحصل عليها في هذا البند.

الرتبة	عدد الدرجات	النسبة (%)			التكرار		
		نادرا	أحيانا	كثيرا	نادرا	أحيانا	كثيرا
							الأسئلة

## الفصل الثاني : عروض و تحليل النتائج

03	20	50	33.3	16.7	06	04	02	11
03	20	50	33.3	16.7	06	04	02	12
06	15	75	25	00	09	03	00	13
01	25	33.3	25	41.7	04	03	05	14
05	17	66.7	25	8.3	08	03	01	15
07	14	83.3	16.7	00	10	02	00	16
01	25	25	41.7	33.3	03	05	04	17
03	20	33.3	66.7	00	04	08	00	18
02	21	50	25	25	06	03	03	19
04	18	50	50	00	06	06	00	20
	195	52	34	14	62	41	17	المجموع

الجدول رقم 10: يوضح المعالجة الإحصائية للآثار السيكوسوماتية

تعليق:

تدل المعطيات الواردة في الجدول رقم 10 أن النسبة الكلية لظهور الآثار السيكوسوماتية على مدربي كرة القدم من جراء تعرضهم للضغط النفسي درجتها متوسطة حيث أن نسبة 14% من أفراد العينة تظهر عليهم الآثار بدرجة مرتفعة وأن

## الفصل الثاني : عروض و تحليل النتائج

نسبة 34% منهم تظهر عليهم بدرجة متوسطة في حين تظهر على النسبة المتبقية من أفراد العينة والتي تقدر بـ 52% بدرجة منخفضة.

أما فيما يخص نسبة الآثار الأكثر ظهورا على اعتبار الترتيب الذي جاء في الجدول السابق فهي فيما يتعلق بالآثار الأول فإنه يظهر بـ 41.7% بدرجة مرتفعة من أفراد العينة، وبدرجة متوسطة لدى 25% منهم وبدرجة منخفضة لدى 33.3% منهم فقط، أما الأثر الثاني فيظهر بدرجة مرتفعة لدى 33.3% منهم وبدرجة متوسطة لدى 41.7% وبدرجة منخفضة لدى 25% من أفراد العينة.

بينما يظهر الأثر الثالث بدرجة مرتفعة لدى 25% من المشاركين وبدرجة معتدلة لدى 25% منهم وبدرجة منخفضة لدى 50% من العدد الإجمالي لهم.

### الاستنتاج:

لقد أظهر الجدول السابق أكثر الآثار ظهورا وأقلها ظهورا أيضا بحيث أن الآثار الثلاثة الأولى التي تظهر لدى مدربي كرة القدم من جراء تعرضهم للضغط النفسي هي:

- الأثر الأول: آلام الظهر.
- الأثر الثاني: الصداع .
- الأثر الثالث: إنخفاض الدافعية في العمل .

## الفصل الثاني: عروض و تحليل النتائج

أما الأثر الذي يأتي في المرتبة الأخيرة من حيث ظهوره فهو إضطرابات

النوم.

- الآثار النفسية:

سنبحث في هذا البند من خلال عرض وتحليل النتائج المحصل عليها على

الآثار النفسية التي تظهر لدى مدربي كرة القدم بسبب تعرضهم للضغط النفسي

والجدول التالي يوضح ذلك.

الرتبة	عدد الدرجات	النسبة (%)			التكرار			الأسئلة
		نادرا	أحيانا	كثيرا	نادرا	أحيانا	كثيرا	
03	21	41.7	41.7	16.7	05	05	02	21
05	18	58.3	33.3	8.3	07	04	01	22
04	19	41.7	58.3	00	05	07	00	23
01	24	16.7	66.7	16.7	02	08	02	24
02	22	16.7	83.3	00	02	10	00	25
06	16	66.7	33.3	00	08	04	00	26
05	18	58.3	33.3	8.3	07	04	01	27
	138	43	50	07	36	42	06	المجموع

الجدول رقم 11: يوضح المعالجة الإحصائية للآثار النفسية.

## الفصل الثاني : عروض و تحليل النتائج

التعليق:

تشير النتائج المبينة في الجدول رقم 11 أن ما يقارب 07% من المشاركين في الدراسة يتعرضون لآثار نفسية بدرجة مرتفعة وأن 50% منهم يتعرضون لنفس الآثار بدرجة متوسطة بينما نسبة 43% من الأفراد يتعرضون لها بدرجة منخفضة، وبما أن النسبة الأكبر تعود للدرجة المعتدلة نستطيع القول أن الآثار النفسية تظهر على مدربي كرة القدم جراء تعرضهم للضغط النفسي بدرجة متوسطة.

وفيما يتعلق بالآثار الثلاثة الأولى التي تظهر على مدربي كرة القدم والتي أظهرها ترتيب الجدول السابق فهي بالنسبة للأثر الأول تظهر بدرجة مرتفعة لدى 16.7% من أفراد العينة ومتوسطة لدى 66.7% ومنخفضة لدى 16.7%، والأثر الثاني يظهر بدرجة مرتفعة لدى 16.7% من أفراد العينة، وبدرجة متوسطة لدى 41.7% منهم، وبدرجة منخفضة لدى 41.7% من الأفراد، أما الأثر الثالث فيظهر بدرجة مرتفعة لدى 8.3% من المشاركين، وبدرجة متوسطة لدى 33.3% منهم، وبدرجة منخفضة لدى 58.3% منهم.

الاستنتاج:

من خلال النتائج المعروضة سابقا يظهر لنا جليا أن الآثار الثلاثة الأولى

الأكثر ظهورا لدى مدربي كرة القدم هي بالترتيب كما يلي:

- الأثر الأول: القلق.

## الفصل الثاني: عروض و تحليل النتائج

- الأثر الثاني: تقلب المزاج .

- الأثر الثالث: العدوانية مع الشعور بالخوف .

- بينما نجد أن الأثر الأقل ظهورا لدى مدربي كرة القدم هو الشعور بالملل .

- الآثار المعرفية:

سنحاول من خلال عرض وتحليل نتائج هذا البند أكثر الآثار المعرفية ظهورا

وكذا أقلها ظهورا لدى مدربي كرة القدم الذين يعانون من الضغط النفسي وهذا ما

يوضحه الجدول الموالي:

الرتبة	عدد الدرجات	النسبة (%)			التكرار			الأسئلة
		نادرا	أحيانا	كثيرا	نادرا	أحيانا	كثيرا	
03	19	50	41.7	8.3	06	05	01	28
01	23	16.7	75	8.3	02	09	01	29
02	22	25	66.7	8.3	03	08	01	30
	233	31	61	08	11	22	03	المجموع

الجدول رقم 12: يوضح المعالجة الإحصائية للآثار المعرفية.

التعليق:

تشير النتائج المبينة في الجدول رقم 12 إلى أن 08% من المشاركين في الدراسة

يتعرضون للآثار المعرفية بدرجة مرتفعة، ونسبة 61% منهم يتعرضون لهذه الآثار

بدرجة متوسطة، بينما نسبة 31% منهم يتعرضون لها بدرجة منخفضة، أما بالنسبة



## الفصل الثاني : عروض و تحليل النتائج

لترتيب هذه الآثار كما بينها الجدول السابق فإن نسبتها بالنسبة للآثر الأول تظهر بدرجة مرتفعة عن 8.3% من مجموع المشاركين، وبدرجة متوسطة لدى 75% منهم، وبدرجة منخفضة لدى 16.7% منهم، والآثر الثاني يظهر بدرجة مرتفعة لدى 8.3% من أفراد العينة، وبدرجة متوسطة لدى 66.7% منهم، وبدرجة منخفضة لدى 25% من الأفراد، أما الآثر الثالث فيظهر بدرجة مرتفعة لدى 8.3% من المشاركين، وبدرجة متوسطة لدى 41.7% منهم، وبدرجة منخفضة لدى 50% منهم.

الاستنتاج:

لقد أسفرت نتائج الجدول السابق على أكثر الآثار المعرفية ظهورا لدى مدربي كرة القدم الذين يعانون من ضغط نفسي بالترتيب كما يلي:

- الآثر الأول: صعوبة التركيز.

- الآثر الثاني: صعوبة التفكير.

- الآثر الثالث: النسيان .

2- مناقشة النتائج:

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

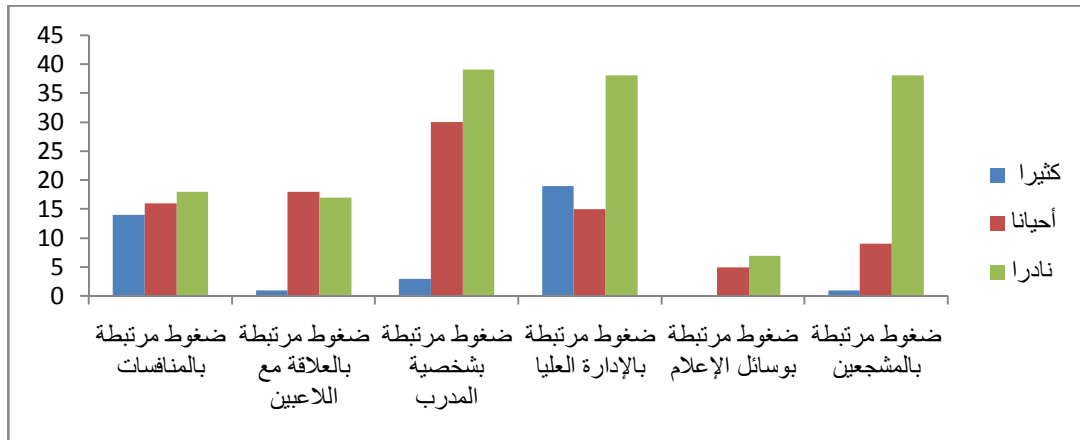
والتي فحواها أن هناك عوامل تسبب الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم

وهذا ما يبينه الجدول الموالي:

## الفصل الثاني : عروض و تحليل النتائج

الرتبة	النسبة (%)			التكرار			الأسئلة
	نادرا	أحيانا	كثيرا	نادرا	أحيانا	كثيرا	
01	38	33	29	18	16	14	ضغوط مرتبطة بالمنافسات
04	47	50	03	17	18	01	ضغوط مرتبطة بالعلاقة مع اللاعبين
03	54	42	04	39	30	03	ضغوط مرتبطة بشخصية المدرب
02	53	21	26	38	15	19	ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا
06	58.3	41.7	00	07	05	00	ضغوط مرتبطة بوسائل الإعلام
05	79	19	02	38	09	01	ضغوط مرتبطة بالمشجعين

الجدول رقم 13: يوضح توزيع درجات عوامل الضغط النفسي.



الشكل (7): يوضح توزيع درجات عوامل الضغط النفسي .

من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن الفرضية الأولى والتي نقول أن هناك

عوامل تسبب الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم بحيث:

## الفصل الثاني : عروض و تحليل النتائج

1- وجود ضغط مهني مرتفع لد مدربي كرة القدم بسبب العوامل التالية: ضغوط مرتبطة بالمنافسات والإدارة العليا.

2- وجود ضغط مهني متوسط لدى مدربي كرة القدم بسبب العوامل التالية: العلاقة مع اللاعبين وشخصية المدرب.

3- وجود ضغط مهني منخفض لدى مدربي كرة القدم بسبب العوامل التالية: ضغوط مرتبطة بوسائل الإعلام والمشجعين .

### 2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

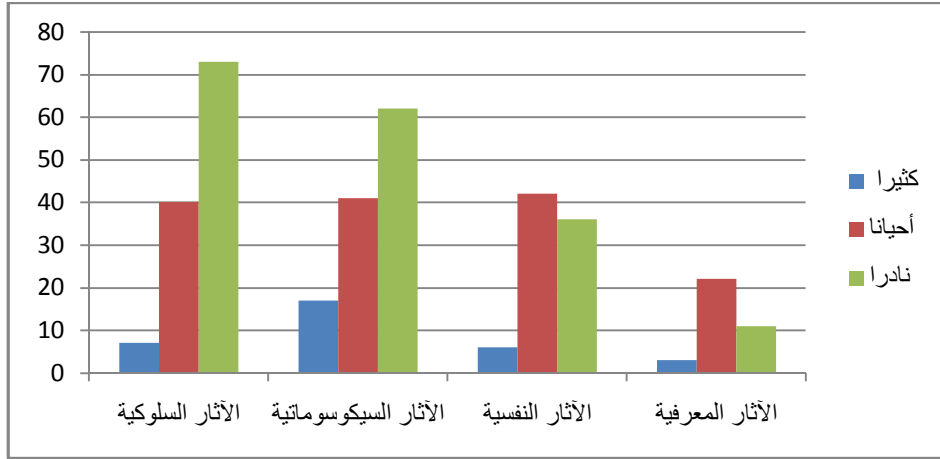
والتي افترضنا فيها أن مدربي كرة القدم يعانون من آثار الضغط النفسي وهذا

ما يبينه الجدول الموالي:

الرتبة	النسبة (%)			التكرار			الأسئلة
	نادرا	أحيانا	كثيرا	نادرا	أحيانا	كثيرا	
04	61	33	06	73	40	07	الآثار السلوكية
01	52	34	14	62	41	17	الآثار السيكوسوماتية
03	43	50	07	36	42	06	الآثار النفسية
02	31	61	08	11	22	03	الآثار المعرفية

الجدول رقم 14: يوضح توزيع آثار الضغط النفسي.

## الفصل الثاني: عروض و تحليل النتائج



الشكل (8): يوضح توزيع آثار الضغط النفسي.

يبين الجدول رقم 14 صدق الفرضية الثانية وتحققها في الميدان، والقائلة بمعاناة

مدربي كرة القدم من آثار الضغط النفسي والتمثلة في:

- الآثار السيكوسوماتية : تؤثر على مدربي كرة القدم في المرتبة الأولى بدرجة مرتفعة.

- الآثار المعرفية: تؤثر على مدربي كرة القدم بالمرتبة الأخيرة بدرجة متوسطة.

- الآثار السلوكية والنفسية:تؤثر على مدربي كرة القدم في المرتبة الثانية والثالثة بدرجة منخفضة.

3 - الاختبارات غير بارامترية

3-1- اختبار كي مربع

الاختبارات الاحصائية		
تأثير_الضغط	أسباب_الضغط	
3,000 <sup>a</sup>	1,500 <sup>a</sup>	كي مربع (Khi-carré)

## الفصل الثاني : عروض و تحليل النتائج

8	8	ددل (Ddl)
0.934	0.993	سيج مقارب (Sig. Asymptotique)

الجدول رقم 15 : يوضح المعالجة الإحصائية لإختبار كي مربع

3-2- النتائج المتحصل عليها من خلال اجراء اختبار كاي تربيع تشير إلى ما يلي:

- بالنسبة للمحور الأول :

الخاص بأسباب الضغط النفسي، نلاحظ في الجدول رقم (15) بأن قيمة sig المقابلة لهذا المحور تساوي 0.993 فهي أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية 5% وعليه نقبل الفرضية الصفرية والتي مفادها أنه هناك تجانس (تماثل) في آراء المدربين حول سلم القياس المستخدم (كثيرا، أحيانا، نادرا) فيما يخص أسباب الضغط النفسي.

- أما بالنسبة للمحور الثاني:

الخاص بتأثير الضغط النفسي على سلوكيات المدربين، فنلاحظ بأن قيمة sig المقابلة لهذا المحور تساوي 0.934 فهي أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية 5% وعليه نقبل الفرضية الصفرية والتي مفادها أنه هناك تجانس (تماثل) في آراء المدربين حول سلم القياس المستخدم (كثيرا، أحيانا، نادرا) فيما يتعلق بإجاباتهم على تأثير الضغط النفسي على سلوكيات المدربين.

## الفصل الثاني : عروض و تحليل النتائج

إقتراحات:

إن تعمقنا في هذا البحث وعملية البحث الواسعة التي أجريناها لمعرفة عوامل الضغط النفسي وآثاره لدى مدربي كرة القدم تسمح لنا بتقديم جملة من التوصيات التي خرجنا بها لتساعد في التخفيف من الضغط النفسي الذي يتعرض له مدربوا كرة القدم والتي تتمثل في:

- تحسيس المدربين بخطورة الظاهرة وضرورة الاهتمام بها.
- إجراء المدربين لفحوص طبية ونفسية دورية تساعدهم في الكشف والتغلب على المشاكل التي يعانون منها قبل تفاقمها.
- إعداد برامج خاصة لمساعدة المدربين على فهم الضغط النفسي وأساليب التعامل معها وتشمل هذه البرامج على محاضرات وندوات ينشطها مختصون في هذا المجال.

- تدريب المدربين على كيفية الوقاية من الضغط النفسي.
- توعية المدربين بأساليب وطرق مواجهة الضغط النفسي.

## الفصل الثاني : عروض و تحليل النتائج

خلاصة:

يتضح لنا من خلال ما استعرضناه من نتائج هذا الفصل بأن فرضيات البحث تتحقق ما عدا البند الأخير المرتبط بوسائل الإعلام في الفرضية الأولى والعوامل التي تسبب الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم، أما بالنسبة للفرضية الثانية وهي آثار الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم فالآثار السلوكية جاءت في المرتبة الأخيرة بدرجة منخفضة.

وعموما أظهرت نتائج هذا البحث الحالي أن مدربي كرة القدم يعانون من مختلف عوامل الضغط النفسي المذكورة إلا أن درجاتها متفاوتة من عامل إلى آخر ونفس الشيء بالنسبة للآثار، فهي تظهر جميعا على مدربي كرة القدم لكن بدرجات مختلفة.

# المصادر والمراجع



### قائمة المراجع

#### أ- المراجع العربية:

- 1- محمد حسن، علاوي ( سيكولوجية المدرب الرياضي(ط1)، القاهرة: دار الفكر العربي).
- 2- جان بنجمان، ستور(1997 . الإجهاد أسبابه، علاجه، ترجمة أنطوان هاشم، بيروت، لبنان: منشورات عويدات).
- 3- رامي، جميل(1986. كرة القدم (ط1، بيروت، لبنان: دار النقائض)
- 4- هارون توفيق، الرشيد( 1999 . الضغوط النفسية، طبيعتها ونظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها، القاهرة :مكتبة الأنجلو المصرية)
- 5- محمد نصر لدين، ياحي(بدون تاريخ. الضغط والقلق والحالات العصبية، عين مليلة، الجزائر: دار الهدى)
- 6- هيجان عبد الرحمان ؛ بن أحمد بن محمد ( 1998. ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، الرياض: معهد الإدارة العامة)
- 7- عبد الحفيظ مقدم(1996. المدبرون، دراسات نفسية اجتماعية في المؤسسات الاقتصادية، الجزائر: مركز البحث العلمي والتقني)
- 8- حمدي ياسين ؛ وآخرون(1999. علم النفس الصناعي والتنظيمي (ط1)، الكويت دار الكتاب الحديث،)

## المصادر و المراجع

- 9- محمد علي شهيب(1982). السلوك الإنساني في التنظيم، القاهرة: دار الفكر العربي)
- 10- كيت كنان (1999). السيطرة على الضغوط النفسية، ترجمة مركز التعريب والترجمة، عرض جبار محمود، لبنان: الدار العربية للعلوم)
- 11- علي فهمي البيك(2003). المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، المعارف بالإسكندرية)
- 12- عماد الدين عباس أبو زيد(2004). المدرب الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي)
- 13- بهاء الدين سلامة(1994). فيزيولوجية الرياضة، القاهرة: دار الفكر العربي)
- 14- موفق مجد المولى(1999). الإعداد الوظيفي في كرة القدم، الأردن: دار الفكر)
- 15- محمد رفعت(1998). كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، لبنان: دار البحار)
- 16- حنفي محمود مختار(1980). مدرب كرة القدم، القاهرة: دار الفكر العربي)
- 17- احمد محمد الطيب(1999). اخصائي في التربية وعلم النفس (ط1)، ازرايطا، اسكندرية: المكتب الجامعي الحديث)
- 18- مزياني فتيحة) أثر الضغط المهني المميزات النفسية على صحة والرضا الوظيفي عند المديرين، مذكرة لنيل شهادة ماجستير)

## المصادر و المراجع

- الرسائل الجامعية

- 19- دليلة عيطوط(1997 . الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر: معهد علم النفس وعلوم التربية)
- 20- مسعودي رضا(1999). الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستعجالات، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر معهد علم النفس وعلوم التربية)
- 21- مذكرة ليسانس(1994 . دراسة تقييمية لواقع كرة القدم الجزائرية، الجزائر)

المجلات:

- 22- آدم العتيبي(1997 . علاقة ضغوط العمل الاضطرابات السيكوسوماتية والغياب الوظيفي لدى العاملين في القطاع العمومي في الكويت(مج25، العدد 2،) مجلة العلوم الاجتماعية)
- 23- عويد المشعان(2000. مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالاضطرابات النفسجسمية لدولة الكويت(مج28، العدد 1) مجلة العلوم الاجتماعية،

- القواميس والمعاجم:

- 24- المنجد في اللغة والإعلام، دار النشر المشرق، ط35، بيروت، لبنان، 1996.
- 25 - أسعد زروق: موسوعة علم النفس، مراجعة عبد الله عبد الدايم، بيروت، لبنان، 1992.

- 26- Norbert Sillamy ( 1980.Dictionnaire encyclopédique, Larousse, Paris)
- 27-Lazarousse ( Psychological stress and tne coping process, New Yourk)
- 28- Griffiths ( 1981 Psychology and medicine, England: the British psychological society)
- 29- Fraser (T.M (1981. Stress et satisfaction au travail B.T.T, Genève, Suisse)
- 30- André – Savoie et Alain forget Opercito, Paris, France)
- 31- Doble K. Rooka ‘ and R. Ctalano(1987. Job and nom-job Stresses and their moderation” in: Journal of occupational psychology)
- 32- Platonov. V. N (1984.L’entraînement Sportif, Théorie et méthodologie, 2ème édition revue Eps, Paris)
- 33- Monod. H Flandrois. R (1996. physiologie de sport base physiologique de l’activité sportive, 3ème édition Masson, Paris)
- 34- weineck jurain(1986. Manuel d’entraînement, édition vigot, Paris)
- 35- DORNHOREF VARTINHABIL (1993. 2ème éducation physique et sportives, office des publication universitaire, Alger)
- 36- TUPIN BERNARD(1990. Préparation et entraînement du footballeur édition, Paris )

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم

قسم: التدريب الرياضي

تخصص: التحضير النفسي الرياضي

استمارة استبيان

من أجل القيام بدراسة أسباب وأثار الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم أثناء فترة المنافسة وبصفتك تتشرف بمزاولة مهامك لهاته المهنة النبيلة و الشخص المؤهل لتزويدنا بالمعلومات المناسبة نرجوا منك الإجابة عن جميع أسئلة الاستبيان بشفافية قدر الإمكان ولكم منا جزيل الشكر، ونؤكد بأنه كل ما يهمنا هو رأيك الشخصي والصريح.

ملاحظة: الرجاء منك قراءة كل عبارة ثم الإجابة عنها بوضع علامة X في الخانة التي تراها مناسبة.

## المحور الأول:

01	تحديد أسباب الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم أثناء فترة المنافسة	كثيرا	أحيانا	نادرا
02	تشعر بزيادة الضغط عليك لكي تفوز بالمنافسات الرياضية			
03	عدم توقع الفوز بالمنافسات الرياضية؟			
04	الشعور الداخلي بعدم الأمان والاستقرار			
05	إحساسك بأن الإدارة العليا للفريق غير مقتنعة بكفاءتك؟			
06	النقد من بعض وسائل الإعلام بصورة تعتبر قاسية؟			
07	الهتافات العدوانية من بعض المتفرجين والتي تمسك			
08	عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي تبذله			
09	حساسيتك الزائدة للنقد الذي قد توجهه			
10	الإدارة لا تمنحك التقدير الذي تستحقه			
11	محاولة بعض المتعصبين التهجم أو الإعتداء عليك			
12	تشعر بعدم وجود أصدقاء أو أقارب تستطيع أن تحدثهم عن مشاكلك			
13	الغضب بسرعة عند المنافسة الرياضية			
14	وجود العديد من الصراعات والمشاكل مع اللاعبين			

			احساسك بعدم قدرتك على تحقيق المزيد من الإنجازات	15
			تدخل بعض الإداريين في صميم العمل الفني الذي تقوم به	16
			محاولة بعض المتعصبين الإعتداء اللفظي عليك	17
			عدم توفر المرافق الصحية	18
			توقع الفوز بالمنافسات الرياضية	19
			تحقيق اللاعبين لنتائج متواضعة أو كثرة الهزائم	20
			شعورك بعدم قدرتك على تحفيز اللاعبين	21
			ضغط الإدارة العليا لبعض الطلبات الضرورية	22
			مطالبة بعض المشجعين المتعصبين بتغييرك	23
			قلة العتاد الرياضي	24



## المحور الثاني

نادرا	أحيانا	كثيرا	تأثير الضغط النفسي على سلوكيات المدرب	
			التهرب من العمل	01
			الرغبة في التدخين	02
			اللامبالاة	03
			تكشير الوجه	04
			فرقة الأعصاب	05
			فقدان الشهية	06
			توتر علاقتك مع الآخرين	07
			قضم الأظافر	08
			الضغط على الأسنان	09
			الإنهاك العاطفي	10
			آلام العضلات	11
			آلام المفاصل	12
			اضطرابات التنفس	13
			آلام الظهر	14
			اضطرابات الجهاز الهضمي	15

			اضطرابات النوم	16
			الصداع	17
			ارتفاع ضغط الدم	18
			انخفاض الدافعية في العمل	19
			عدم الرضا عن العمل	20
			تقلب المزاج	21
			العدوانية	22
			الاكتئاب	23
			القلق	24
			الشعور بالضيق	25
			الشعور بالملل	26
			الشعور بالخوف	27
			النسيان	28
			صعوبة التركيز	29
			صعوبة التفكير	30