

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس
مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية

دراسة الضغوط المهنية لدى المدرسين بولاية معسكر

بحث مسحي أجري على بعض مدربي الرياضات الجماعية و مدربي الرياضات الفردية بولاية معسكر

تحت إشراف الأستاذ :

جبوري بن عمر

من إعداد :

سمار إبراهيم خليل

رقيق يسعد موراد



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

السنة الجامعية : 2014 - 2015

شكر وتقدير

أهدي ثمرة جهدي و عملي هذا إلى :

الحمد لله حمدا كثيرا يليق بمقامه و عظيم سلطانه و صلي اللهم على سيدنا محمد خاتم الأنبياء والمرسلين .

نشكر الله سبحانه و تعالى على فضله و توفيقه لنا و القائل في محكم تنزيله

(لئن شكرتم لأزيدنكم) (الآية 07 – سورة إبراهيم)

و نتقدم بالشكر إلى كل من ساهم في انجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد

كما نتقدم بالشكر الجزيل الخالص إلى الأستاذ المشرف والموجه

جبوري بن عمر :

الذي سهل لنا طريق العمل ، و بين لنا الخطأ و وجهنا إلى الصواب

فألف شكر

تقدير له على كل شيء قدمه لنا من أجل انجاز هذا العمل

المتواضع.

إلى من قال فيهما عز وجل (وارحمهما كما ربياني صغيرا)
(الآية 24 – سورة الإسراء)

إلى نبع الحنان وسر الوجدان إلى من تعبت من أجل رعايتي إلى تلك
الشمعة التي تحترق لتضيء لي طريقي إلى أمي الغالية "مريم نعيمة".
إلى من تحدى الصعاب إلى من تعب وشقي في تعليمي حتى وصولي
إلى هذا المستوى إلى أبي العزيز "الورداني"
إلى نعم المرشد والموجه والمشرف الذي لم يبخل عليا بنصائحه إلى
الأستاذ :

جبوري بن عمر .

إلى جدي وجدتي (بوجلال - خديجة)

إلى كل الإخوة والأخوات: أمين، هشام، سفيان، سارة، وإلى الأخت
الكبرى سامية، إلى أعمامي وعماتي وأخوالي وخالاتي وأولادهم و
إلى أصدقائي: رشيد، بن عبد الله، الجيلالي، حسني
إلى كل الزملاء في الحياة الجامعية: أمين، صدام، سنوسي، سيد
علي، عماد، محمد، هارون، موراد.
إلى رفيقي في الحياة: أمين.
إلى قارئ هذا الإهداء

سمار إبراهيم خليل



الأهداء

الاهداء

إلى من كلله الله بالهبة والوقار إلى من علمني العطاء بدون
انتظار

إلى من أجمل اسمه بكل وقار إلى من أجمل اسمه بكل افتخار
أرجو من الله أن يمد في عمره ليرى ثمارا قد حان قطافها
بعد طول انتظار، وستبقى كلماته نجوم أهدي بها اليوم

وفي الغد وإلى الأبد " والدي العزيز "

إلى ملاكي في الحياة... إلى معنى الحب والحنان إلى بسمة الحياة
وسر الوجود إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها

بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب " أمي الحبيبة "

وإلى كل عائلة رقيق يسعد صغيرا وكبيرا : بورقيق، عبد اله
وخاصة الكتكوت الصغير الجيلاي

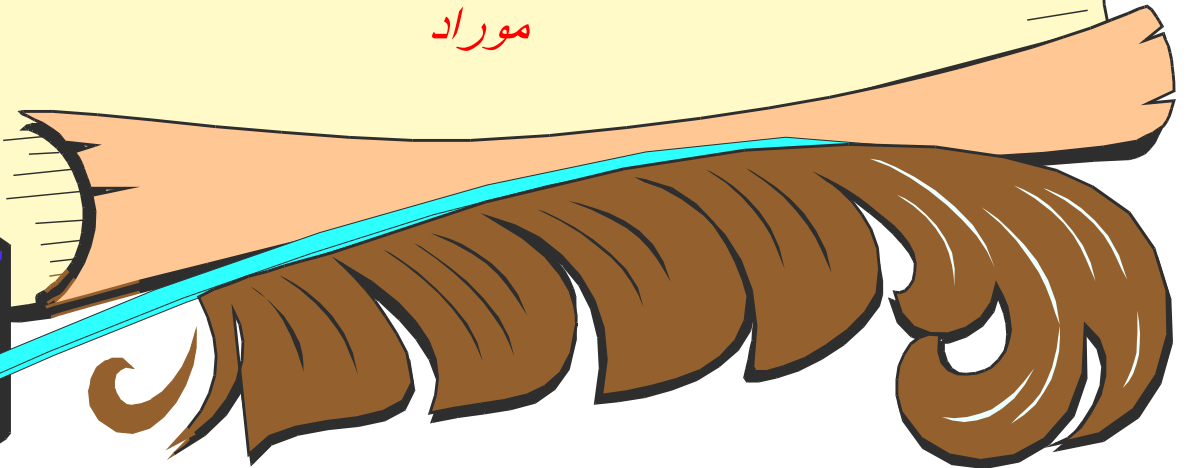
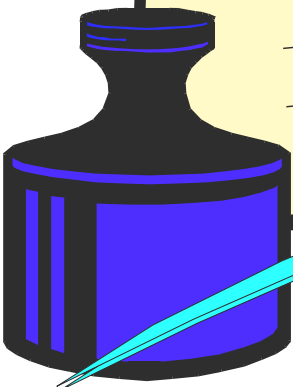
إلى من سرنا سويا ونحن نشق الطريق معا نحو النجاح والإبداع
إلى من تكاتفنا يدا بيد ونحن نقطف زهرة تعلمنا

إلى كل أصدقائي : خليل، عبد الحق، أسامة، إبراهيم،

إلى كل من يعرفني من قريب أو من بعيد

رقيق يسعد

موراد



الفهرس

التعريف بالبحث

02	مقدمة
04	1- إشكالية البحث
04	2- أهداف البحث
05	3- فرضيات البحث
05	4- ماهية و أهمية البحث
07	5- التعاريف الاجرائية لمصطلحات البحث
07	5-1- الضغوط النفسية : psychological stress
07	5-2- المدرب
07	5-3- الألعاب الجماعية
08	6- الدراسات المشابهة
08	6-1- دراسة محمد حسن العلاوي
08	6-2- دراسة عويد المشعان
09	6-3- دراسة هندركس (HENDRIX)
09	6-4- دراسة " يلودي رشيد " - منصور عبد القادر
10	6-5- دراسة " بختي قادة " - غايب عبد الحق
11	6-6- دراسة الدكتور " عبدا لله عبد الرحمن "
11	7- التعليق على الدراسات السابقة

الباب الأول :

الفصل الأول : الضغوط النفسية

13	التمهيد
13	1- مفهوم الضغط Hypothetical construct
14	2- التفسير الفسيولوجي للضغوط
15	3- التفسير السيكولوجي للضغوط
16	4- مصادر الضغوط
16	4-1- ضغوط مرتبطة بالبيئة
16	4-2- ضغوط مرتبطة بالفرد
20	5- أعراض الضغوط
20	5-1- الأعراض الفسيولوجية
20	5-2- الأعراض الذاتية

الفصل الثاني : شخصية المدرب

24	التمهيد
25	1- تعريف المدرب
25	2- شخصية المدرب و خصائصه
25	1-2- أولا : الصفات الشخصية للمدرب الرياضي
26	2-2- ثانيا : الصفات المهنية للمدرب الرياضي
26	2-3- ثالثا : الصفات الصحية للمدرب الرياضي
27	2-4- رابعا : الصفات الفنية للمدرب الرياضي
27	3- سمات المدرب الناجح
27	3-1- الإبداع
27	3-2- التنظيم
27	3-3- المثابرة
27	3-4- موضع ثقة
28	3-5- تحمل المسؤولية
28	3-6- القدرة على اتخاذ القرار
28	3-7- القدرة على إصدار الأحكام
28	3-8- الإخلاص
28	3-9- الثبات الانفعالي
28	3-10- المرونة
28	4- المدرب كنفساني
29	4-1- القدرة على تنمية الشعور بالاعتزاز
29	4-2- الرغبة الملحة للفوز
29	4-3- المدرب و مواجهة الهزيمة
29	4-4- المدرب في مساعدة و تهيئة اللاعبين
31	خلاصة

الفصل الثالث : الرياضات الجماعية و الفردية

33	التمهيد "الرياضات الجماعية"
33	1-1- مفهوم الرياضة الجماعية
34	2- كرة القدم
34	1-2- تعريف كرة القدم
34	2-2- المبادئ الأساسية لكرة القدم

35	2-3- مواد الفيفا لكرة القدم
38	3- كرة السلة
38	3-1- تعريف كرة السلة
38	3-2- الخصائص المميزة لكرة السلة
38	3-3- قوانين كرة السلة
39	3-4- مهارات كرة السلة
39	4- كرة اليد
39	4-1- تعريف كرة اليد
40	4-2- خصائص لعبة كرة اليد
41	4-3- أهداف و قواعد اللعبة
41	4-4- مهارات كرة اليد
41	4-4-1- مهارة استقبال الكرة
41	4-4-2- مهارة التمهير
41	4-4-3- التصويب
41	4-4-4- التنطيط
41	4-4-5- الخداع
41	4-4-6- الحجز أو المتابعة
41	4-4-7- التحركات الهجومية
41	4-4-8- الحكام
42	4-4-9- المسجل
42	4-4-10- الشوط الفاصل
42	5- الكرة الطائرة
42	5-1- تعريف كرة الطائرة
42	5-2- المهارات الأساسية في كرة الطائرة
42	5-2-1- الإرسال
43	5-2-2- الاستقبال
43	5-2-3- التمهير
43	5-2-4- الضرب الساحق
43	5-2-5- الصد
43	5-3- أهم قوانين كرة الطائرة
43	5-3-1- الملعب
43	5-3-2- الكرة

44	3-3-5 الشبكة
44	4-3-5 الفرق
44	5-3-5 اللاعب الحر
46	التمهيد "الرياضات الفردية"
46	1- الفعاليات المركبة
46	1-1- العشاري
46	1-2- السباعي
46	2- المسافات القصيرة
46	3- المسافات المتوسطة
47	4- جري المسافات الطويلة
47	4-1- النواحي الفنية لجري المسافات لطويلة
47	5- سباقات الطريق
47	5-1- الماراتون
47	5-2- سباقات الحواجز
48	5-3- المسافات القياسية لسباق الحواجز
48	6- العدوى الريفي
48	6-1- نصف الماراتون
48	6-2- الماراتون
49	7- العاب القوى
49	7-1- المشي
49	7-2- التتابع
49	7-2-1- أنواع سباقات التتابع
50	8- الرمي
50	8-1- رمي الجلة
50	8-2- رمي القرص
50	8-2-1- الخطوات التعليمية
51	8-2-2- أهم القوانين
51	8-3- رمي الرمح
51	8-3-1- الخطوات الفنية لرمي الرمح
51	8-3-2- شروط الرمي
52	8-3-3- طريق الاقتراب
52	8-3-4- الرمح

52	9-1 - قوانين اللعبة
53	10- الففز الثلاثي
53	10-1 - قواعد الوثبة الثلاثية
53	10-2 - طريق الاقتراب
53	10-3 - قياس الوثبة الثلاثية
53	11- الجودو
53	11-1 - تقنيات الجودو
53	11-1-1 - ناجيوازا
53	11-1-2 - كاتاميوازا
54	11-1-3 - آتيميوزا
54	12- مفهوم رياضة الكراتي دو
54	12-1 - أهداف رياضة
54	12-1-1 - الأهداف القريبة
55	12-1-2 - الأهداف البعيدة
55	12-2 - مدارس الكاراتي دو
55	13- الجمباز : (Gymnastics)
56	13-1 - أنواع منافسات الجمباز للرجال
56	13-2 - أنواع منافسات جمباز للنساء
57	14- الخصائص النفسية للنشاط البدني الرياضي
57	15- الخصائص الاجتماعية للنشاط الرياضي

الباب الثاني: الدراسة التطبيقية

الفصل الأول : منهج البحث و إجراءاته الميدانية

61	تمهيد
61	2- عينة البحث و كيفية اختيارها
62	3- مجتمع البحث
63	4- مجالات البحث
63	4-1 - المجال المكاني
64	4-2 - المجال الزمني
64	5- الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث
64	5-1 - مواصفات الاستبيان
64	5-1-1 - الوصف

66	6- المعاملات التعليمية
66	6-1- الثبات
66	6-2- الصدق
67	6-3- التصحيح
67	7- الدراسة الاستطلاعية
68	8- ضبط متغيرات البحث
68	9- إجراءات التطبيق الميداني
69	10- الطريقة الإحصائية

الفصل الثاني : عرض و مناقشة النتائج

71	I- عرض و تحليل النتائج العينة في مختلف مصادر الضغوط
	II- عرض و تحليل النتائج العينة الخاصة بالفروق بين مدربي الألعاب الفردية و الجماعية في مختلف مصادر الضغوط
81	

الفصل الثالث : الاستنتاجات و التوصيات

92	الاستنتاجات العامة
93	مناقشة فرضيات البحث
93	مناقشة الفرضية الأولى
93	مناقشة الفرضية الثانية
94	مناقشة الفرضية الثالثة
95	الخلاصة
97	توصيات البحث
	قائمة المصادر و المراجع
	الملاحق

قائمة الأشكال البيانية

الرقم	العنوان	الصفحة
01	شكل يمثل بعض الضغوط تؤدي إلى الأمراض فالضغوط ترتبط ب (50-80%) بجميع الأمراض	15
02	نموذج الضغط المهني (ضغوط العمل)	19
03	شكل بياني يبين نتائج العينة لبعء الأسباب و العوامل المرتبطة باللاعبين أو الفريق.	72
04	شكل بياني يبين نتائج العينة لبعء الأسباب و عوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي و شخصيته	74
05	شكل بياني يبين نتائج العينة لبعء أسباب و عوامل مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين و الفريق	76
06	شكل بياني يبين نتائج العينة لبعء الأسباب و عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام	78
07	شكل بياني يبين نتائج العينة لبعء الأسباب و عوامل مرتبطة بالمشجعين	80
08	شكل بياني يبين تحليل T ستودنت لبعء الأسباب و العوامل المرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي	82
09	شكل بياني يبين تحليل T ستودنت لبعء الأسباب و العوامل المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي و شخصيته	84
10	شكل بياني يبين تحليل T ستودنت لبعء الأسباب و العوامل المرتبطة بالإدارة العليا و اللاعبين و الفريق	86
11	شكل بياني يبين تحليل T ستودنت لبعء الأسباب و العوامل المرتبطة بوسائل الإعلام	88
12	شكل بياني يبين تحليل T ستودنت لبعء الأسباب و العوامل المرتبطة بوسائل الإعلام	90

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول يبين توزيع العينة	63
02	جدول يبين تقسيم درجات مستويات الضغوط	67
03	الجدول يبين مستويات الضغوط في بعد الأسباب و عوامل المرتبطة باللاعبين أو الفريق	71
04	جدول يبين مستويات الضغوط الأسباب المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي و شخصيته	73
05	جدول يبين مستويات الضغوط الأسباب و العوامل مرتبطة بالإدارة العليا و باللاعبين	75
06	جدول يبين مستويات الضغوط في بعد العوامل مرتبطة بوسائل الإعلام	77
07	جدول يبين مستويات الضغوط في بعد الأسباب و عوامل مرتبطة بالمشجعين	79
08	جدول يمثل الأسباب و العوامل المرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي	81
09	جدول يمثل الأسباب و عوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي و شخصيته	83
10	جدول يمثل أسباب و عوامل مرتبطة بالإدارة العليا و باللاعبين و الفريق	85
11	جدول يمثل الأسباب و عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام	87
12	جدول يمثل الأسباب و عوامل مرتبطة بالمشجعين	89

مقدمة :

إن من أهم ما يُميّز حياة الإنسان مع نهاية القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين سرعة إيقاع الحياة وثورة الاتصالات التي جعلت العالم قرية صغيرة، وكذلك دخول التكنولوجيا في كل أنشطة الحياة اليومية في جميع المجالات من تعليم، تدريب، صناعة، تجارة، زراعة، طب، مواصلات... وأيضاً تحوُّل الاقتصاد العالمي إلى نظام السوق الحرة؛ كل هذه المتغيرات الكبيرة في نمط الحياة تشكل تحدياً لقدرات الإنسان ومن ثمَّ فإنَّ عليه استيعابها والتعامل معها، فهي إذن تشكل ضغوطاً نفسية للإنسان هذا العصر وعليه التكيف معها، وفي الوقت الذي يمكنه التكيف مع بعض هذه الضغوط فإنه قد لا يستطيع التكيف مع البعض الآخر.

والضغوط النفسية في العمل جانب هام من ضغوط الحياة، فهي ظاهرة نفسية مثلها مثل القلق والعدوان وغيرها، لا يمكن إنكارها بل يجب التصدي لها من قبل المختصين لمساعدة العامل على التكيف مع عمله، وصولاً إلى زيادة الإنتاج وجودته وبالتالي تنمية المجتمع وتقدمه؛ وحسب تصنيف منظمة العمل الدولية تعد مهنة التدريب من أكثر مجالات العمل ضغوطاً، وذلك لما تزخر به البيئة التدريبية من مثيرات ضاغطة، يرجع بعضها إلى شخصية المدرب التي تحدد قدرته على التكيف مع المتغيرات السريعة والكبيرة في مجال التدريب، و إلى ما ينظم أو يقيد عمله من قرارات ولوائح وقوانين؛ ويرجع البعض الآخر إلى البيئة الاجتماعية الخارجية التي يعيش فيها المدرب، ومدى تقديرها لدوره ولأهمية التدريب.

وإذا كان مهمّاً التصدي لظاهرة الضغوط النفسية للعمل عامة، فالتصدي لضغوط مهنة التدريب أهم بكثير، وذلك من منطلق خطورة استمرار تلك الضغوط النفسية التي تؤدي في نهايتها إلى مرحلة الاحتراق النفسي (Psychological Burnout)، والتي تتميز بحالات التشاؤم واللامبالاة، قلة الدافعية، فقدان القدرة على الابتكار في العمل، والقيام بالواجبات بصورة آلية؛ أي أنها تفتقد إلى الاندماج الوجداني الذي يعتبر أحد الركائز الأساسية لمؤشرات التكيف لدى الأفراد، مما يؤدي إلى إنهاك الفرد وقلة

كفاءته, ويعمل على زيادة الآثار السلبية في حياته (عن ليلي عثمان إبراهيم عثمان، 1987، ص 12).

وقد أولى الباحثون للضغط المهني 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 المدربين 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 ثلاثة فصول أملتها ضرورة الدراسة حيث جاء في الفصل الأول ليعرفنا بماهية الضغط النفسي، والثاني ليدلنا على المدرب و شخصيته، والثالث نلقي فيه الضوء على الألعاب الفردية و الألعاب الجماعية .

في حين تضمن الجانب التطبيقي فصلين اثنين تعرضنا في الرابع إلى منهجية البحث والإجراءات الميدانية محاولين من خلال ذلك ذكر أهم الخطوات التي يحتاجها بحثنا للوصول إلى الإجابة على إشكالية البحث وفروضه، أما الفصل الخامس 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 أفقا جديدة في المستقبل لمن يريدون إعداد بحوث مشابهة لبحثنا لنختم بحثنا بعد ذلك بملخص عامة تشمل أهم ما جاء به.

1- إشكالية البحث:

يلاحظ في العديد من المهن والأعمال والوظائف المختلفة توافر درجات متفاوتة ومتباينة من الأعباء والضغوط البدنية النفسية المرتبطة بها، إلا أن إدراك العاملين بهذه المهن واستجاباتهم لهذه الضغوط تختلف اختلافا واضحا من شخص لآخر في ضوء اختلاف خصائص الدور وفي ضوء بعض العوامل.

وفي المجال الرياضي يمكن اعتبار مهنة التدريب الرياضي من المهن التي ترتبط بصورة واضحة بالعديد من الضغوط على مختلف أنواعها، إذ يرتبط عمل المدرب الرياضي بالعديد من العوامل التي تتميز بالانفعالات الحادة كالقلق و التوتر وكذلك الإثارة الفسيولوجية و النفسية أو العصبية و التي قد تسهم في إتهاك قوى و طاقات المدرب الرياضي .

وقد أشارت بعض المراجع العلمية مثل كتاب :سيكولوجية الإحتراق للاعب و المدرب الرياضي للدكتور محمد حسن العلاوي في طبعته الأولى سنة 1998 م و أيضا كتاب سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي للأستاذ الدكتور عبد العزيز عبد المجيد في طبعته الأولى سنة 2005م في مجال علم النفس الرياضي إلى ان الإحساس بالضغوط لدى المدرب الرياضي يولد لديه الإتهاك البدني و الإنفعالي و العقلي، و عدم الرضا، و إدراك الفشل في تحقيقه للقيم و الأهداف التي وضعها المدرب الرياضي لنفسه .(علاوي، 1998 ص48)

و من هنا يمكن أن نطرح هذه التساؤلات التالية :

هل هناك فروق في مصادر الضغوط بين مدربي الألعاب الفردية و مدربي الالعاب الجماعية ؟

ما هو مستوى الضغوط النفسية لدى مدربي الألعاب الفردية و الجماعية ؟

ما هي اهم المصادر الأكثر توليدا للضغوط النفسية لدى المدرب ؟

2- أهداف البحث :

- تحديد الفروق في مصادر الضغوط بين مدربي الألعاب الفردية و الجماعية.
- تحديد مستويات الضغوط النفسية لدى مدربي الألعاب الفردية و الجماعية
- تحديد اهم المصادر الأكثر توليدا للضغوط النفسية لدى المدرب

3- فرضيات البحث :

- توجد فروق في مصادر الضغوط بين مدربي الألعاب الفردية و مدربي الألعاب الجماعية.
- مستوى الضغوط لدى مدربي الألعاب الجماعية عالي مقارنة بمستوى مدربي الالعاب الفردية.
- اهم المصادر التي تشكل ضغوط على المدرب تتمثل في عوامل مرتبطة باللاعبين، و عوامل مرتبطة بالإدارة

4- ماهية و أهمية البحث :

البحث هو دراسة مسحية وصفية، استخدم فيه المنهج الوصفي لدراسة أهم الضغوطات النفسية المؤثرة على المدرب و مقدرته على التعامل معها أثناء العملية التدريبية و دراسة بعض النتائج الناجمة عنها و عن الدرب الذي يعد ركيزة أساسية لاكتشاف ذوي المواهب و كيفية معالجة هذه المشاكل و التغلب عليها من أجل مساعدة المدرب في اتمام برنامجه المسطر من دون عراقيل.

إن مثل هذه البحوث و الدراسات تشكل احدى الوسائل المستعملة في عملية توير الرياضة بشكل عام و شخصية المدرب بشكل خاص، و ارتباطا بحاجيات هذا الأخير للأفراد من خلال النشاط الحركي لتنمية و تربية التعلم الحركي للإنسان عن طريق مواجهة الضغوط سواء الداخلية او الخارجية للفرد.

و بالرغم من كل هذا فإن المدرب الرياضي لا يمكن أن تعم فائدته إلا اذا كان يسير وفق خطة و برنامج شامل و مدروس وكامل الاتجاهات، حيث يكتسب العمل صفة الاستمرارية مع

التعريف بالبحث

دراسة الامكانيات الوجودية و التي يمكن استخدامها لتخفيف الضغط النفسي و تحقيق الغرض من النشاط الرياضي .

5- التعاريف الاجرائية لمصطلحات البحث :

5-1- الضغوط النفسية : **psychological stress**

هي الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب و الإمكانيات و يصاحبه عادة مواقف فشل، حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب و الإمكانيات مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية (إبراهيم، 1992 ص44) و يعرفها ميلز، (MILLS (1982)، الضغوط بأنها رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه (المشعان، 2001 ص47)

5-2- المدرب : المدرب الرياضي هو المرابي و هو شخص ذو دراية كبيرة بالحياة، يحتاجه الرياضيون للنصح و المساندة في كثير من نواحي الحياة، ولهذا نقول أن المدرب هو الرفيق الأكبر و المعين في الحياة، و المدرب هو الأخصائي الرياضة في بلده، في ناديه، في جامعته... إلخ، و هو الرئيس للفريق بأكمله، وهو المسئول عن الانجاز الرياضي.

و كذلك يمكن وصفه بأنه القائد الذي يصنع أو يتخذ القرار الرئيسي، و في نفس الوقت يتم تحقيقه، (سكر، 2002 ص73-74)

5-3- الألعاب الجماعية:

تعتبر الألعاب الجماعية في شتى أشكالها و أنواعها المختلفة أحد أهم الأنشطة الرياضية التي تعمل على تحسين قدرة الفرد الرياضي، حيث تكسبه درجة عالية من التوافق الحركي، و في نفس الوقت تعمل على تنمية قدراته العقلية على الإدراك و التصور و التذكر و التفكير و الانتباه، إضافة على تنمية العديد من السمات النفسية حيث تعلمهم القدرة على التفكير و حرية التصرف من خلال العمل الجماعي و ذلك في ضوء ما يتمتع به ممارسوها من خصائص بدنية و بيولوجية و نفسية. (علي، 2004 ص03)

6- الدراسات المشابهة :

تعد الدراسات السابقة بما تحتوي من إجراءات وما توصلت إليه من نتائج مرجعا يساعد الباحث في تحديد طريقة وأسلوب البحث المناسب و كذلك اختيار أنسب المناهج ووسائل جمع البيانات، و في حدود ما اطلع عليه الباحث من دراسات في ضغوط نفسية وجد اهتماما كبيرا من الدراسات السيكولوجية بالضغوط النفسية و المهنية لدى العاملين في المهن المختلفة (مدربين، موظفين، أساتذة، أطباء، ممرضين...) حيث توصلت تلك الدراسات إلى بعض المصادر الضاغطة و الاضطرابات النفسية المترتبة عليها.

6-1- هناك بعض العلماء الذين تطرقوا في كتبهم إلى بعض الدراسات و هي في دراسة حديثة للدكتور " محمد حسن العلاوي " سنة 1996 :

أجراها على 75 مدرب لكرة القدم تتراوح خبراته التدريبية ما بين 03 - 10 سنوات لمحاولة التعرف على أهم الأسباب و العوامل التي قد تسهم في الاحتراق النفسي للمدربين في كرة القدم، وذلك بعد استماعهم لمحاضرة ألقاها الدكتور " محمد حسن العلاوي " عن مفهوم الاحتراق النفسي (الضغوطات النفسية) و عن أسبابه وعوامله.

وبعد انتهاء المحاضرة، طلب كل منهم تحديد عامل واحد يعتقد من وجهة نظره أنه يشكل السبب الرئيسي في إسهام في الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي في كرة القدم المصرية. و أسفرت النتائج عن حصول العامل المرتبط في الادارة العليا للفريق بنسبة 40 % ، ويليه العامل المرتبط باللاعبين و الفريق الرياضي و حصل على نسبة 33 % ، ثم العامل المرتبط بالمتفرجين و المتعصبين و حصل على نسبة 11 % ، ثم العامل المرتبط بوسائل الاعلام وبلغت النسبة 06% و أخيرا العامل المرتبط بالمدرب الرياضي و حصل على نسبة 07%.

6-2- دراسة عويد المشعان : جاءت هذه الدراسة بعنوان " مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة و علاقتها باضطرابات النفس الجسمية بدولة الكويت " يهدف التعرف على مصادر الضغط المهني وفقا لمتغيرات الجنس و الجنسية و علاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية.

وتكونت عينة الدراسة من 746 من المدرسين من بينهم 377 ذكور و 369 إناث و منهم الكويتيين و 383 أجنبي.

و كانت إشكالية الدراسة هي : ما هي مصادر الضغوط المهنية و مدى شدتها بالنسبة للمدرسين الكويتيين و المدرسين الأجانب و ذلك باستخدام مقياس الضغوط المهنية و مقياس الاضطرابات النفسية الجسمية. (المشعان ع.، 2000 ص63-64)

و كشفت هذه الدراسة عن فروق جوهرية بين الجانبين في المتغيرات التالية :

العبء المهني و التطور المهني، و الاضطرابات النفسية الجسمية حيث حصلت الإناث على متوسطات أعلى من الذكور في مصادر الضغوط المهنية و الاضطرابات النفسية الجسمية تشير إلى تزايد متوسطات المدرسين الكويتيين في مصادر الضغوط المهنية و الاضطرابات النفسية الجسمية من غير الكويتيين اتضح أن جميع معاملات الارتباط ايجابية و ذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغوط المهنية و الاضطرابات النفسية الجسمية * (المشعان ع، 2000 ص63-64)

3-6- دراسة هندركس (HENDRIX) : قام هندركس سنة 1985 بعدد من الدراسات حول " طبيعة العلاقة بين ضغط العمل و الاضطرابات النفس جسمية " بدأها بدراسة استهدفت التعرف على تأثير ضغط العمل في الغياب و الأداء الوظيفي و ذلك باستخدام طريقة تحليل المسارات و تكونت عينة الدراسة من 225 موظف في مؤسستين في الولايات المتحدة الأمريكية و بينت نتائج هذه الدراسة أن ضغط العمل في الغياب و الأداء الوظيفي و بالرغم من ذلك فإنه يؤثر فيها تأثيرا مباشرا من خلال ارتباطه بحالات الاصابة بالزكام و الأعراض السيكوسوماتية و الرضا الوظيفي و الولاء التنظيمي و تؤثر على هذه العوامل بدورها تأثيرا مباشرا في الأداء الوظيفي (العتيبي، 1997 ص180)

4-6- دراسة " يلودي رشيد " - منصور عبد القادر :

أجريت هذه الدراسة سنة 1994 في المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية لمستغانم و يتضمن موضوعها :

"العلاقات الإنسانية بين المدرس و التلميذ، و أثرها على مسير درس التربية البدنية و الرياضية في الطور الثاني، و تدور مشكلة البحث حول طبيعة العلاقات الإنسانية بين المدرس

و التلميذ و أثرها على سير الدرس في المرحلة الثانوية و المصاعب و العراقيل التي تحول دون تنفيذ أهداف درس التربية البدنية و الرياضية.

و يهدف هذا البحث إلى معرفة العلاقات التي تدور بين المدرسين و التلميذ في درس التربية البدنية و الرياضية و النتائج الناجمة عن هذه العلاقة، و تعريف الجميع بالدور الذي يقوم به المدرس في إيجاد الحل المناسب لمعالجة مشاكل التلاميذ، خاصة في المرحلة الأولى من العمر أما النتائج التي تم التوصل إليها :

أن العلاقات الحسنة لها دورا هاما في إنجاح الدرس، كما أن شخصية المدرس و تجربته في العمل لها دور كبير في هذا المجال، و يوصي الباحثان المدرسين باستعمال الذكاء و الابتعاد عن القساوة و التفرقة بين التلاميذ و التقرب منهم و مساعدتهم.

5-6- دراسة " بختي قادة " - غايب عبد الحق سنة 2001 : بكلية العلوم الاجتماعية و التربية البدنية و الرياضية بمستغانم و يتضمن موضوعها :

الضغوطات المهنية المؤثرة على مدرس التربية البدنية و الرياضية " في بعض ثانويات ولايات الغرب الجزائري مستغانم - وهران - معسكر .

و تدور مشكلة البحث حول اختلاف العلاقات مع كل تلميذ و الادارة و المفتش و مدرسي المواد الاكاديمية الأخرى، تؤثر سلبا على مردود مدرس التربية البدنية و الرياضية، أم أن قلة العتاد الرياضي و الأجهزة و تدني راتبه الشهري تشكل ضغوطات عليه.

ويهدف هذا البحث إلى معرفة أهم الضغوطات المهنية المؤثرة على المدرس مدرس التربية البدنية و الرياضية أما النتائج التي تم التوصل إليها :

إن معظم مدرسي التربية البدنية و الرياضية في التعليم الثانوي لا يجدون عراقيل و صعوبات في العمل مع التلاميذ، و هناك نقص كبير في الأدوات و الأجهزة و الملاعب الرياضية، و هذا ما يصعب عمل المدرب و يعيق السير الحسن للدرس، وهناك تقصير واضح في الاهتمام اهتمام الادارة القيمة للعمل الذي يقوم به مدرس التربية البدنية و الرياضية، هذا بدوره يعكس سلبا على قيامه بتحقيق الأهداف المرجوة من الدرس.

6-6- دراسة الدكتور " عبدا لله عبد الرحمن " على اللاعبين و دار موضوع بحثه حول التالي:

"الضغط النفسي على اللاعب " و ألقى جميع معتقدات المدربين و اللاعبين و حتى الإعلاميين، أن الضغط النفسي هو عامل سلبي، وأكد في بحثه أن حقيقة الضغط النفسي أنه يوجد ضغط نفسي سلبي و ضغط نفسي ايجابي، و أكد أن الضغط النفسي هو حاجة لتحقيق الأفضل، فبدونه لا يملك اللاعب أو المدرب الحافز الحقيقي على الصعيد النفسي وبالتالي على الصعيد الجسدي، إذ أن العوامل المثيرة أو المنبهة التي تضعه تحت الضغط تعمل على تهيج وإثارة الغدد التي تقوم بفرز الأدرينالين و الستيروتونين و الدوبامين، و التي تعمل بدورها على رفع نبضات القلب، وبالتالي زيادة سرعة الدورة الدموية الأمر الذي يجعله يشعر بالاندفاع و الحماس و بالتالي الرغبة في تحقيق الأفضل.

7- التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال الاطلاع على مختلف الدراسات السابقة و المرتبطة لموضوع البحث الحالي تبين لنا ما يلي :

من حيث المنهج فقد استخدم الباحثين في دراستهم المنهج الوصفي لملائمة هذه الدراسات. من حيث العينة فقد تنوعت العينة من دراسة إلى أخرى حيث تضمنت لاعبين بالأندية الرياضية و طلبة للجماعات و تلاميذ بالمراحل المختلفة و تضمنت أيضا أساتذة و مدربي. من حيث الأداة القياس استخدم الباحثين مقاييس الضغوط النفسية و منهم من استخدم مقاييس الضغوط المهنية و مقاييس الاحتراق النفسي لدى المدرب. من حيث النتائج فتضمنت أن أهم مصادر الضغوط و التي تعرقل سير عمل المدرب و الأستاذ تمثلت في العوامل المرتبطة بالإدارة العليا سواء للفريق أو للاعبين و كذلك هناك عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام و المشجعين. و على ضوء ما تقوم يسعى الطالبان الباحثين في هذه الدراسة إلى معرفة الفروق و الاختلافات في مستوى الضغوط النفسية و معرفة ما هي أهم المصادر هذه الضغوط بين مدربي الألعاب الفردية و مدربي الألعاب الجماعية.

التمهيد :

الضغط هو نتيجة لازمة لظروف أو أحداث تخرج عن نطاق تحكمنا، و قد يصبح خطيرا عندما نكتبه أو لا نعبر عنه لغيرنا و قد كشفت الدراسات الأخيرة عن خطورة الضغط، كما أنه أكتسب ميزة خاصة به أثارت انتباه الباحثين في مختلف العلوم و التخصصات، فأصبح الضغط اليوم مرتبط بالحياة المهنية خاصة و يسبب للعاملين سلبية و خيمة.

1- مفهوم الضغط: على الرغم من الكتابات المختلفة حول موضوع الضغط النفسي Stress من جانب المهتمين بالصحة النفسية و البدنية، إلا أن عبارة أو مفهوم الضغط أو الضغوط لا تعني الشيء نفسه لهم جميعا، و مع ذلك، يمكن القول بأن العامل المشترك في تعريفات العديد من المهتمين و الباحثين في المجالين المذكورين هو الحمل الذي يقع على كاهل الكائن الحي organism و ما يتبعه من استجابات من جانبه ليتكيف أو يتوافق مع التغيير الذي يواجهه و بما أن التغيير هو إحدى الحقائق الثابتة في الحياة فإنه يمكن القول بأن التعرض للضغوط بدوره جزء من المعيشة اليومية للفرد:

و تكمن المشكلة الرئيسية ضمن إطار إيجاد تعريف محدد للمفهوم في انه تكوين فرضي Hypothetical construct و ليس شيئا ملموسا واضح المعالم من السهل قياسه فغالبا ما يستدل على وجود الضغوط من خلال استجابات سلوكية معينة كما هو الحال في التعرف على الذكاء أو مفهوم الذات أو نمط معين من الشخصية و غيرها من التكوينات الفرضية التي يستخدمها المتخصصون في العلوم السلوكية. Parkinson & Colman 1995 و تمثل الحقيقة العلمية المتجسدة في تكامل العقل و الجسد او الجانب الانفعالي و الجانب الفيسيولوجي في الانسان و التأثير المتبادل بينهما الاطار و الأساس الذي ساهم في كشف الابعاد المختلفة للضغوط.

و كما أن التطور البحثي و المهني في مجال الطب النفسجسمي psychosomatic medicine، يؤكد تلك الحقيقة و يؤكد على الدور الحيوي للانفعالات. و هذا بدوره يؤكد على الارتباط العضوي بين العقل و الجسم في البعدين، الصحي و المرضي للإنسان.

و عندما نشير إلى مرض سيكوسوماتي، فإننا نقصد الحالة الناتجة عن الانفعال الزائد.

Emotional Avousul، التعامل غير الموفق Maladaptive، و الشدة أو الضيق

المزمن chronic stress. (الدكتور علي عسكر)

و يتمحور مفهوم المرض السيكوسوماتي حول الدور المؤثر للعقل أو التفكير في كثير من الأمراض التي يصاب بها الفرد، و بناء ذلك، فإنه من الطبيعي أن يحدرننا المتخصصون بالصحة الجسمية كالأطباء، و المتخصصون بالصحة النفسية كالأطباء النفسانيين Psychiatrists و علماء النفس Psychiatrists من خطورة الاضطرابات الانفاعلية مثل القلق Anxiety، و الغض Anger، و الخوف Fear و الإحباط Frustration، فهذه الانفعالات من شأنها أن تزيد من حساسية الجسم و بالتالي سرعة قابليته للمرض العضوي (Girdanoetal 1997) و يعتقد العديد من الأطباء المتخصصين بالطب السيكويوماتي بأن التعرض المستمر كحالات من التوتر أو الضغوط يعتبر العامل الأساسي للإصابة بالأمراض العضوية، حيث أن الجسم الإنسان تمتلك مقومات التعامل مع الميكروبات و الفيروسات الداخلية عن طريق جهاز المناعة في الجسم the Immune system في الظروف العادية.

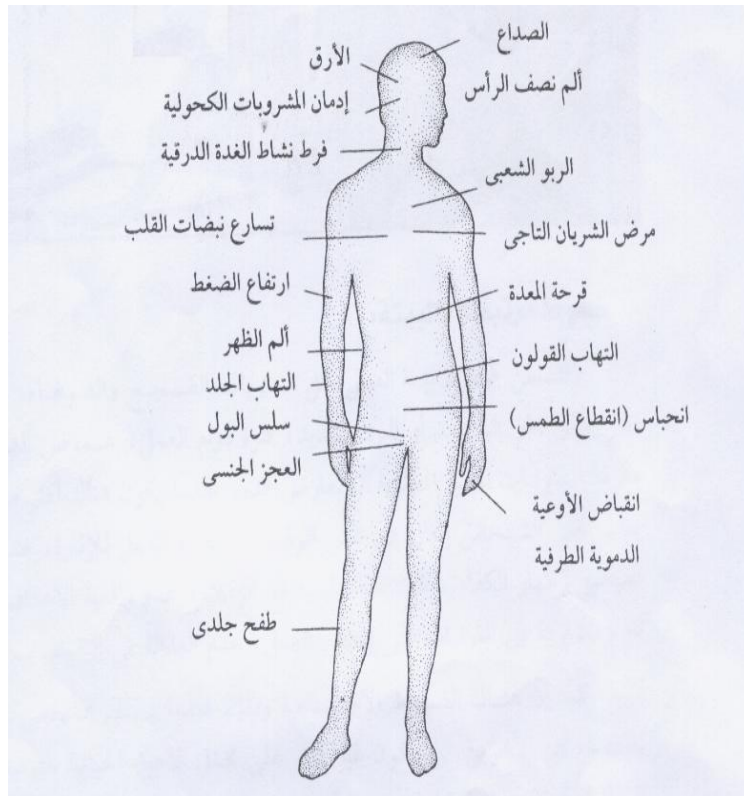
2- التفسير الفسيولوجي للضغوط :

و تذهب نظرية الضغط النفسي التي وضعها سيلبي Selye 1976 إلى حدوث اضطرابات في النظام الهرموني الذي يربط بين الغدة النخامية في المخ و الغدة الكظرية، و ذلك نتيجة التعرض المستمر للضغط مما يؤدي الى الدفاعات الهرمونية من خلال الجهاز العصبي اللاإرادي. و يرى أن هذا الاضطراب هو المسؤول عن الكثير من الأمراض النفسجسمية التي تنشأ نتيجة للتوتر و الضغط المستمرين، و يحدث عندما يتعرض الجسم لمثيرات التحدى Challenging Stimulus أن تتميز الاستجابة بمراحل ثلاث للضغط.. تؤولف معا ما يطلق عليه "زملة التوافق العام" (GAS) General Adaptation Dyndrome و هي استجابة الإنذار Alarm reaction أو الإنذار بالخطر و المقاومة resistance و الإجهاد أو الاستنزاف Exhaustion.

حيث في المرحلة الأولى استجابة الإنذار أو الإنذار بالخطر يؤدي فيها الضغط إلى تنشيط حشد آليات (ميكانزمات) التوافق، و في المرحلة الثانية (المقاومة) يتطلب الضغط استخداما قويا لآليات التوافق مع التحمل و المكابدة في سبيل ذلك. أما في المرحلة الثالثة (الإجهاد أو الاستنزاف) فيؤدي الضغط إلى إنهاك آليات التوافق من خلال الاستخدام الزائد و المستمر لها. (راتب، 2004 ص134)

3- التفسير السيكولوجي للضغوط :

و رغم تجاهل سيلبي Selye دور العملية النفسية فإن النموذج الذي إقترحه كوكس Cox و مكاي Mackay 1976 اعتبر فكرة القوة الإدراكية على المواجهة عاملا هاما في نتائج الضغوط. فإذا أدرك الفرد ضعف مقدرته على مواجهة الموقف الضاغط و أن مسببات الضغوط أكبر من مقدرته يتوقع عندئذ ارتفاع درجة شدة الضغوط، أما إذا أدرك الفرد ارتفاع مقدرته على مواجهة الموقف الضاغط و أن مسببات الضغوط لا تمثل تهديدا كبيرا له فإنه يستطيع تحمل نفس مسببات الضغوط، و تصبح خبرة التوتر و الضغوط أقل شدة. و يفيد الارتقاء بمقدرة الشخص على الاستجابات الفسيولوجية و القوى الإدراكية لمواجهة مسببات أو مصادر الضغوط Stressor أداء تدريبات الاسترخاء بأنواعها المختلفة. (راتب، 2004 ص 137)



شكل (01) بعض الضغوط تؤدي إلى الأمراض فالضغوط ترتبط بـ

(50-80%) بجميع الأمراض

4- مصادر الضغوط :

يتوقع أن تنوع مصادر الضغوط التي تواجه الشخص خلال رحلة حياته، و بصرف النظر عن شدة هذه الضغوط أو ضعفها، فإن المشكلة تتضح عند تراكمها و امتدادها لفترة زمنية طويلة. و يمكن تصنيف الضغوط إلى مصدرين هما :

ضغوط البيئة و ضغوط داخل الشخص. (راتب، 2004 ص138)

4-1- ضغوط مرتبطة بالبيئة :

و تتضمن ضغوط بيئة العمل مثل مستويات الضجيج و الضوضاء، و درجات الحرارة أي الحر الشديد أو البرد الشديد، فترة دوام العمل، غموض الدور و عدم معرفة المسؤوليات المهنية المطلوبة و تعارض الدور عندما يكون هناك أكثر من مطلب يجب على الشخص إنجازه في نفس الوقت، افتقاد العمل للإثارة، عدم إتاحة الفرصة لإظهار الكفاءة، العلاقة السلبية مع الزملاء، عدم واقعية الأهداف المهنية، عدم المشاركة في القرارات التي تخص العمل، عدم العدالة في التقييم. كما أن هناك الضغوط الاجتماعية و ذلك عندما يفتقد الشخص التدعيم و المساندة من الآخرين. و يكون غير قادر على تحمل الأعباء الحياتية اليومية باعتبار أن المساندة الاجتماعية تخفف من التأثيرات السلبية للأحداث و الضغوط.

4-2- ضغوط مرتبطة بالفرد :

تشير الدلائل إلى أن هناك أنماطا للشخصية أكثر عرضة للإصابة بمرض القلب المزمن، و أن هؤلاء الأشخاص يتميزون بما يلي :

- ✓ الدافع العالي لإنجاز الأهداف المتتالية.
- ✓ الرغبة التنافسية الشديدة.
- ✓ إنجاز الأنشطة بأسرع ما يمكن.
- ✓ يقظة و نشاط زائدين. (راتب، 2004 ص139)
- ✓ الحاجة المستمرة للحصول على الاعتراف و التقدير.

فالأشخاص الذين يظهرون هذه الخصائص النفسية يطلق عليهم نمط الشخصية (أ)، بينما الأشخاص الذين لديهم خصائص نفسية مقابلة لذلك يوصفون بنمط الشخصية (ب) حيث يكون لديهم مناعة أكبر لمواجهة الضغوط.

إذا كنت من الفئة (أ) فمن الأهمية التركيز على إدارة الضغوط بدلا من محاولة إطفاء أو إخماد هذه الخصائص النفسية، و يتحقق ذلك من خلال التهدئة، و إعادة وضع الأهداف، و الحصول على فترات راحة قصيرة أثناء الأداء.

لقد وصف كوباسا 1992 kobasa نمط الشخصية التي تستطيع مواجهة الضغط بثلاث خصائص:

- ✓ الإحساس بالسيطرة و التحكم على مجريات حياته.
- ✓ الشعور بالالتزام في عمله، و الهواية، و الأسرة.
- ✓ الإحساس بالتحدي لتعديل ما يرى أنه فرصة لتطوير نفسه أكثر من مصدر للتهديد ذاته.
- و تشير نتائج البحوث أن خصائص التي تستطيع مواجهة الضغوط و التغلب عليها تتميز بما يلي :
- ✓ البساطة في التعامل مع ضغوط الحياة. و ينظر إلى الأمور بواقعية دون مبالغة أو تهويل أو دون ردود فعل قلقية.
- ✓ الشعور بالرضا و السعادة من خلال ممارسته لهوايات و أنشطة محببة للنفس يوميا.
- ✓ التسامح و تقدير ظروف الآخرين، و خاصة حينما يخطئون في حقه.
- ✓ المرونة و تقبل البدائل و عدم الوقوع أسير اهتمام واحد بل يكون له اهتمامات في مجالات مختلفة.
- ✓ الاستفادة من الإمكانيات الواقعية و ليس بما هو مفروض أو متخيل أو يتمنى حدوثه، إنه يقبل الواقع أملاً في تغييره و تطويره على النحو الأفضل.
- و يتوقع أن الأفراد الذين لا يمتلكون هذه الخصائص يكونون أكثر عرضة للضغوط من مظاهر السلوك الشائع لعدم التكيف مع الضغوط، و من الأساليب الشائعة لسوء التكيف أيضا ما يلي :
- ✓ أن يكون لديك أهداف غير واضحة، الكثير من الجهد يبذل إذا لم يعرف الإنسان إلى أين يسير.

- ✓ الفشل في اتخاذ القرارات، أو تحديد طريقة أو أسلوب حياتك، و يعني ذلك استمرار المشكلات دون حلها و تشتت الانتباه و اضطراب التفكير.
 - ✓ كبح أو كتم الانفعالات مثال : القلق و الغضب مما يزيد من مشاعر الضغط النفسي.
 - ✓ الشعور بنقص تقدير الذات و ضعف الثقة في النفس.
- و يوضح شكل (02) نموذجاً للضغط المهني أو ضغوط العمل من حيث مصادرها و الخصائص المميزة لفرد و الأعراض المرضية المتوقعة لمثل هذه الضغوط. (راتب، 2004 ص140)

5- أعراض الضغط :

يمكن تصنيف أعراض الضغط إلى أعراض فيسولوجية و أعراض ذاتية و أعراض سلوكية.

5-1- الأعراض الفسيولوجية :

- ✓ زيادة معدل نبض القلب.
- ✓ زيادة ضغط الدم.
- ✓ العرق الزائد.
- ✓ زيادة تجلط الدم.
- ✓ زيادة التهوية (معدل التنفس).
- ✓ زيادة مستوى جلوكوز الدم.

5-2- الأعراض الذاتية :

- ✓ التعب وصعوبة النوم.
- ✓ توتر العضلات و خاصة الرقبة و الكتفين.
- ✓ الإمساك، الإسهال، المغص.
- ✓ زيادة خفقات القلب.
- ✓ الصداع.
- ✓ صعوبة التركيز و الميل للأرق.
- ✓ عدم الصبر، و القابلية للإثارة و سرعة الغضب.

5-3- الأعراض السلوكية :

- ✓ زيادة التدخين.
- ✓ فقدان الشهية أو الأكل الزائد.
- ✓ عدم الشعور بالراحة.
- ✓ ضعف الرغبة الجنسية.
- ✓ التفاعل السلبي مع الآخرين.
- ✓ عدم الثقة.

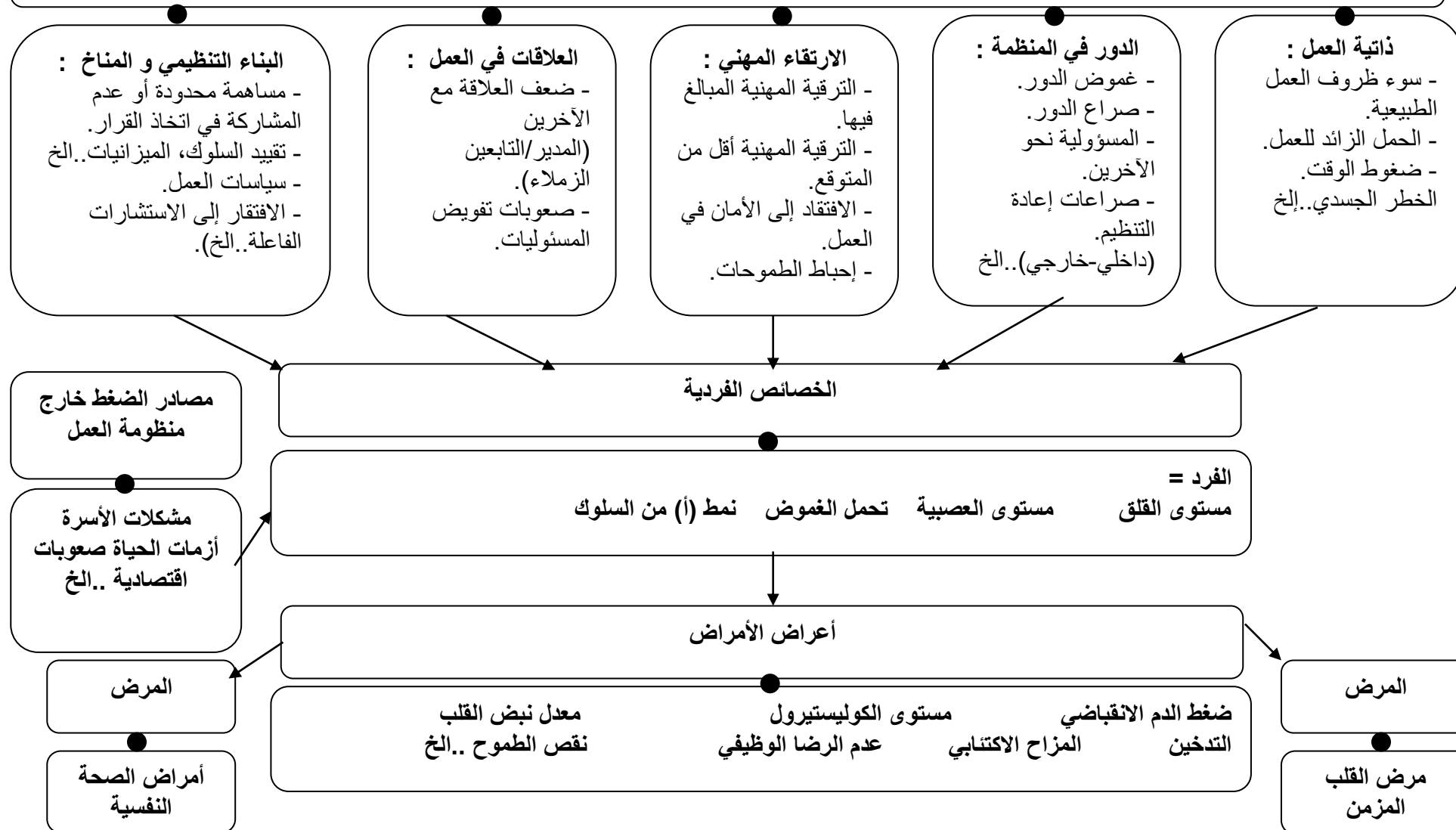
✓ التهكم و السخرية.

✓ لوم الآخرين (راتب، 2004 ص142)

خلاصة الفصل :

و لا يتسع لنا المجال لتفصيل القول في الضغط إلا أن نقول عنه شكل موجز أنه مرتبط بالأحداث اليومية، و له مصادر متعددة، و من المعروف أن الضغط يمثل خطر على صحة الفرد و تهديد كيانه النفسي مما يتسبب في عدم تكيفه و ضعف مستوى أدائه و عجزه عن الممارسة لمهام حياته اليومية، و انخفاض دافعية للعمل و الشعور بالإرهاك التنفسي و هذا ما يتطلب تكيفا مع هذه الضغوط حتى نستطيع التعايش و الاستمرارية.

مصادر الضغط في العمل



شكل(02) (نموذج الضغط المهني (ضغوط العمل) (الدكتور أسامة كامل راتب)

التمهيد :

تعتبر مهنة التدريب عبارة عن تنظيم وإدارة للخبرة التعليمية للرياضة لتصبح خبرة تطبيقية و يتوقف هذا بدرجة أولى على كفاءة و خبرة و ثقافة المدرب، حيث يجب على المدرب أن يكون على دراية و مقدرة عالية لفهم التدريب و كذا كيفية استخدام الطرق و الأساليب و و الإجراءات المتصلة بتنظيم و توجيه خاصيات و قدرات اللاعبين فالتدريب الرياضي الحديث أصبح يعتمد بشكل كبير على مبادئ و أسس علميه استمدت من علم التشريح ووظائف الأعضاء و علم الحركة و علم النفس و الاجتماع الرياضي ... و غيرها من العلوم التي تساعد في إعداد المدرب الرياضي الكفاء الذي يساهم في تطوير الرياضات و الارتفاع بقدرات اللاعبين.

1- تعريف المدرب : حسب مفهوم الدكتور "وجدي مصطفى الفاتح" المدرب الرياضي هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية و تدريب للاعبين و تؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، و له دور فعال في تطوير شخصية اللاعبين تطورا شاملا متزنا لذلك و يجب أن يكون المدرب مثلا أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته و معلوماته، و يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي و الهام في عملية التدريب. (السيد، 2002 ص 25)

2- شخصية المدرب و خصائصه : تلعب شخصية المدرب الجيد دورا في نجاح عملية التدريب و لا بد لكل من يريد أن يشغل وظيفة مدير فني أن يتصف بما يلي:

1-2- أولا : الصفات الشخصية للمدرب الرياضي :

قام العديد من الباحثين بدراسات للتعرف على الصفات الشخصية الهامة للمدرب الرياضي المثالي، و عند تحليل هذه النتائج تبين أفاق وجهات نظر الكثيرين حول الصفات للمدرب الناجح، و من أهمها ما يلي :

- ✓ الشخصية الواقعية.
- ✓ الشخصية الأبداعية.
- ✓ الشخصية التي تتميز بالذكاء.
- ✓ الشخصية الانبساطية.
- ✓ القدرة على السيطرة
- ✓ المتزنة انفعاليا.
- ✓ الشخصية الفعالية العملية.
- ✓ الشخصية المبدعة.
- ✓ القدرة على اتخاذ القرارات.
- ✓ لديها ملكة التغير.
- ✓ الشخصية المحببة و الودودة.
- ✓ الشخصية القانعة (الغير متغطرسة).

و مما ذكر من هذه الصفات، فإن الرياضيين يرون في المدرب الشخصية القوية التي يمكن الاعتماد عليها في المواقف الصعبة و في كثير من الأحيان يكون قادرا على مواجهة الظروف المتغيرة و تنظيم أحوال لاعبيه و السيطرة عليهم. (الحاوي، 2002 ص20)

2-2- ثانيا : الصفات المهنية للمدرب الرياضي :

- ✓ أن يكون حاصلا على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يمكن تتبع الدراسات التدريبية في مجال تخصصه، و يؤهل نفسه علميا بقراءة كتب متخصصة.
- ✓ رفع الكفاءة الشخصية من خلال التأهيل العلمي المناسب في مجال التدريب.
- ✓ الوعي بنظام العمل الممارس كعلم و المعرفة الجيدة للعلوم المتعلقة بعملية التدريب.
- ✓ يداوم الاشتراك في دورات التدريب المتقدمة في الدول الأجنبية أو المحلية و يستفسر عن أحدث المعلومات و المعارف الرياضية في مجال التخصص.
- ✓ الخبرة السابقة كلاعب، بمعنى أن يكون قد مارس اللعبة لعدة سنوات و شارك في البطولات التي ينظمها الاتحاد (اتحاد اللعبة).
- ✓ يفضل أن يكون مدرب كثير الاطلاع يرغب في التحدث، يجيد أكثر من لغة أجنبية و يتحدث بها.

2-3- ثالثا : الصفات الصحية للمدرب الرياضي :

- ✓ أن يكون مظهر. يدل على الحيوية و تمتع بالصحة الجسمية الجيدة.
- ✓ أن يتميز بلياقة بدنية عالية المستوى لأداء النماذج المطلوبة بصورة مهارة أثناء التدريب.
- ✓ أن يقوم بعمل الفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة في بداية الموسم.
- ✓ أن يكون مثلا صحيا ليقنتدي لاعبيه و ذلك بإتباع البرامج الغذائية الصحية كي يستطيع القيام بمهام عمله.
- ✓ أن يقوم بممارسة أي نشاط رياضي مخالف للنوع الذي يقوم بتدريبه، الراحة الذهنية من عناء التدريب. (زيد، 2003 ص16-17)

2-4- ربعا : الصفات الفنية للمدرب الرياضي

- ✓ أن يكون متصفا بخبرة يكتشف بها مواطن الخطأ في أي لاعب في الفريق ليصلح الأداء، وفقا لمتطلبات سير التدريب.
- ✓ لديه القدرة على تحليل و توصيل المعلومات بسهولة إلى اللاعبين و جميع من يتعاملون معه.
- ✓ الذكاء في وضع خطط التدريب و اللعب الجيد.
- ✓ أن يكون شخصا لديه القدرة على الإبداع في إخراج وحداته التدريبية.
- ✓ تقديم الدعم النفسي في التدريب و المنافسات.
- ✓ القدرة على تحويل الفشل إلى موقف نجاح. (البيك، 2003 ص20)

3- سمات المدرب الناجح :

مما سبق و نتيجة خبراتنا التطبيقية العلمية في مجال التدريب الرياضي يمكن التوصل إلى أن المدرب الرياضي الناجح يتميز عن المدرب الرياضي غير الناجح إلا أنهم يتشابهون في بعض السمات الشخصية لعل من أهمها ما يلي :

واقعية المستوى : إن المدرب الناجح يتميز بالدافعية نحو المستويات الرياضية العالية و نتيجة لذلك يسعى إلى دفع لاعبيه و توجيههم لتحقيق أعلى مستوى ممكن.

3-1- الإبداع : إن القدرة على ابتكار و استخدام العديد من الإمكانيات المؤثرة أثناء التدريب و كذلك التشكيل المتنوع لبرامج التعليم و التعلم و القدرة على استخدام الأنواع المتجددة و المبتكرة في مجال عملية التدريب من أهم النواحي التي تظهر فيها قدرة التدريب على الإبداع.

3-2- التنظيم : إن القدرة على التنسيق و الترتيب المنظم للجهود الجماعية من اجل التواصل إلى تطوير مستوى قدرات و مهارات الفريق و اللاعبين إلى أقصى درجة تعد من السمات الهامة للمدرب الناجح.

3-3- المثابرة : تتمثل في الصبر و التحمل على شرح و إيضاح و تكرار الأداء و تصحيح الأخطاء و تحمل التمرينات ذات الطابع البروتيني و عدم فقدان الأمل في تحقيق الهدف النهائي.

3-4- موضع ثقة: إن إحساس اللاعب بالجهود المدرب و تفانيه في عمله لمحاولة تطوير و تنمية مستواه يكسب المدرب ثقة اللاعب الامر الذي يسهم بصورة إيجابية على مدى التعاون بينهما.

3-5- تحمل المسؤولية : المدرب الناجح يكون مستعدا لتحمل المسؤولية في جميع الأوقات و خاصة في حالات الإخفاق و يسعى الى ممارسة النقد الذاتي قبل انتقاد الآخرين.

3-6- القدرة على اتخاذ القرار: المدرب الناجح هو الذي يمكنه أن يتخذ القرارات بثقة و موضوعية و بدون تردد، و في الوقت المناسب، إعلان القرارات و إصدار الأوامر في أوقات مناسبة تسمح للأفراد بالتنفيذ و تتيح لهم بنجاح و عدم التردد في الأوامر يسمح بيبث الثقة لدى الأفراد.

3-7- القدرة على إصدار الأحكام : يتمثل ذلك في القدرة على سرعة ملاحظة مواقف التدريب أو المنافسة و الحكم عليها بطريقة موضوعية و كذلك القدرة على سرعة التنويع أو تغيير التطويرات الخطيئة بالاضافة إلى القدرة على تحليل الاداء الحركي و تحديد ممكن للأخطاء. (www.elhiwarinfo.18/02/2008,18-)

3-8- الاخلاص : " يعتبر الاخلاص من احد الصفات الهامة التي يجب أن يتمتع بها المدرب الرياضي و الاخلاص أن يبذل المدرب قصاري جهده خلال عمله بقدر المستطاع و عام بعد آخر سوف يكون هذا المدرب من أفضل و أحسن المدربين كما عليه أن يحاول أيضا أن يجعل رياضته أحسن رياضة بقدر المستطاع على الاخص في نظر اللاعبين". (البيك ع.، دون سنة ص84)

3-9- الثبات الانفعالي : إن التحكم في الانفعالات من الأهمية بمكان المدرب الناجح حتى يستطيع إشاعة الهدوء و الاستقرار في نفوس اللاعبين و حتى يتمكن من إعطاء تعليماته و نصائحه للاعبين بصورة صحيحة وواضحة و بنبرات هادئة و خاصة في موقف المنافسات ذات الطابع المهم. إذا أن سرعة التأثير و الغضب و سرعة التغلب و الحدة من العوامل التي تسهم في الأضرار البالغ بالعمل التربوي للمدرب و تساعد على التأثير السلبي لنفوذ و سلطة المدرب. (www.elhiwer)

3-10- المرونة : تعتبر مرونة المدرب الرياضي أحد السمات مدرب واقعي يتعامل مع الأحداث بطريقة واقعية و يقصد بالمرونة القدرة على التكيف مع المواقف الخاصة و المتغيرة في نطاق الظروف ذات الضغوط النفسية العالية كما هو الحال في المنافسة الرياضية. (البيك ع.، 2003 ص27)

4- المدرب كنفساني : يتعين على كل مدرب أن يهتم بالجانب النفسي مثل اهتمامه بالجانب التربوي و الاطلاع على المواضيع البسيكولوجية و إتقان أسسها و منهاجها من اجل تطوير شخصية الرياضي من جانب النمو الذهني.

لذلك فإن التحضير النفسي يستمد من المعلومات التي يمكن اكتسابها من خلال القيم الرياضية، و اعتمادا على تقنية البحث يمكن ملاحظة شخصية الرياضي من مختلف الجوانب و من بين الصفات التي يجب أن يتصف بها المدرب و دوره كنفساني.

4-1- القدرة على تنمية الشعور بالاعتزاز :

"إن أحد الاهداف التي يكده المدربون لتحقيقها هي تنمية الشعور بالاعتزاز و الحفاظ على التقاليد الفرق التي يديرونها فالفخر و الاعتزاز يشعر به الفريق' ينتقل إلى اللاعبين الذين يكونون الفريق يجعل الانضمام إليه غاية مرغوبة جدا كما يخلق جوا مناسبا لتدريب و الفخر بهذا المعنى يمكن للمدرب أن يستخدمه كدافع للفريق و ليكون اللاعبين أكثر تقبلا لما يراه المدرب ضروريا لإعداد هذا الفريق للمنافسة" (محمد، دون سنة ص 119)

4-2- الرغبة الملحة للفوز : "يجب على كل مدرب أن يستلک و يتمتع بالرغبة الملحة للفوز و طبيعي أن تنعكس هذه الصفة الخاصة بالرغبة في الفوز على اللاعبين، فليس هناك خطأ في تعليم الأفراد أن يلعبوا بغرض تحقيق الفوز مع إعدادهم بالقواعد و الروح الخاصة للعب" (محمود، 1994 ص 61-63)

4-3- المدرب و مواجهة الهزيمة : هزيمة المدرب في إحدى المباريات لا تعتبر نهاية المطاف بالنسبة له، و لكن في الواقع نجد الكثير من المدربين يصابون بخيبة الأمل عند هزيمتهم يلجؤون الى كثرة الكلام و اسقاط اللوم على لاعبيهم و يصل الأمر ببعضهم إلى التفكير باعتزال مهنة التدريب و سبب ذلك يعود إلى أن هؤلاء المدربين غير مهئين لتقبل الهزيمة و على هذا الأساس ننصح المدربين العاملين في حقل التدريب أن يقفوا في مواجهة الهزيمة بكل صبر و شجاعة و ذلك من خلال تطبيقهم أو معرفتهم للأتي :

أولا : إعادة البناء

ثانيا : التعرف على الأسباب الرئيسية التي أدت إلى هذه الهزيمة

ثالثا : محاولة تجاوز الهزيمة و جعلها كتحفيز لتحقيق الفوز

4-4- المدرب في مساعدة و تهيئة اللاعبين:

"لكل مدرب طريقة معينة في مساعدة و تهيئة اللاعبين، و يجب أن تكون هذه الأخيرة من خلال الاجتماعية التمهيدية و النهائية، في حين أن المساعدة تتم عادة بين المدرب و اللاعبين بصورة منفردة أي

يحاول المدرب مقابلة كل لاعب على حدى لتفهم مشاكله سواء العائلية أو التي تتعلق بوضعه داخل الفريق و محاولة حلها، و إذا كانت خارج صفوف الفريق يجب تتبعها حتى يسهل حلها"
(خطابية، 1996ص301)

خلاصة :

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نجد أن المدرب هو العمود الفقري فعلى عاتقه تقع مسؤولية و قيادة الفريق و توجيه اللاعبين من خلال احتكاكه الدائم بهم، فالمدرّب هو القادر على تكوين أعضاء الفريق و إعدادهم عن طريق ممارسة النشاط الرياضي من خلال عملية التدريب التي يتحدد بها أداء فريقه، و يرتبط ذلك بمدى قدرة المدرب على إدارة و تنفيذ عملية التدريب و نجاحه بالارتقاء بقدرات لاعبيه و القدرة على الاتصال بهم و إيصال أفكاره و خبراته لهم، و بناء العلاقات الجيدة معهم بنية الوصول باللاعبين و الفريق الرياضي إلى أعلى المراتب و تحقيق أهداف و غايات الفريق و غالباً ما يعتدل هذا النوع من المدربين مكانة عالية في نفوس أفراد الفريق و الجمهور و المسؤولين.

التمهيد :

تعتبر الرياضات الجماعية أكثر الرياضات شعبية في العالم إذا بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي و الحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم و سنتهم، و ذلك لما تتميز به هذه الألعاب من خصائص و مميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى و بالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام و التنظيم بين أفراد جماعة الفريق و كذا الاحترام المتبادل و التعاون و تنسيق الجهود، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيبة و سوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

1-1- مفهوم الرياضة الجماعية :

"لقد اختلفت آراء المختصين لإعطاء مفهوم للرياضة الجماعية حسب اختلاف نظرة كل واحد منهم لها، فهناك من يرى أن الرياضات الجماعية ما هي إلا نشاط لشغل الفراغ و هناك من يرى أنها نشاط رياضي هادف، و رغم هذا الاختلاف إلا أن الأغلبية منهم يتفقون على أن الرياضات الجماعية تعتبر نشاط جماعي كبقية النشاطات في المجتمع يشترك فيها عادة أكثر من شخص واحد في جو تنافسي و تعاوني لتحقيق هدف جماعي مشترك، وهي وسيلة تربوية مهمة تساهم في التطوير الإيجابي للعديد من الجوانب عند الفرد سواء كانت جسمية أو نفسية أو اجتماعية أو تربوية تذوب عليه شخصية الفرد في ظل فريق متماسك و تزول فيها أنانية اللاعب الفردية أمام مصلحة الجماعة، و هي نتيجة مجهودات فردية متكاملة و متناسقة يتوقف نجاحها على التعاون المستمر بين أعضاء الفريق، و تظهر مدى فعاليتها في الإلتقان الجيد و الصحيح للمهارات الخاصة بها و طرق تنظيمها و كل ما هذا يجعلها تكتسي طابع الإثارة و التشويق عند ممارستها و متابعتها" (زيدان، بدون سنة ص 38_40)

و هي شكل من النشاط الاجتماعي المنظم، و التمارين البدنية و لها خاصية ترفيهية و مرهقة و تطويرية حيث أن المشاركين في الفريقين تنتج بينهم علاقات تحاكية نموذجية و ليست عدوانية و هذا ما يسمونه بالخصومة الرياضية، بالإضافة إلى علاقة موحدة بالمنافسة و تكون وسيلة تكتمل بالفوز الرياضي بمساعدة كرة أو شيء آخر و اللعب يستعمل حسب قوانين معروفة مسبقا

(aude bayer épistémologies des activités slysiques et spertifs – P.U.E, 1989, P123)

2- كرة القدم :

2-1- تعريف كرة القدم :

يشارك في اللعبة فريقين يتألف كل واحد منهما من 11 لاعبا، 10 لاعبين و حارس مرمى، المدة الزمنية للمباراة 90 دقيقة تقسم على شوطين و كل شوط مدته 45د، و يدير كلا الفريقين جهاز تدريبي مؤلف من مدرب و عدد من المساعدين و الفريق الطبي كما يوجد على مقاعد الاحتياط عدد من اللاعبين البدلاء، و يشرف حكم المباراة على مسار المباراة فيقوم باحتساب الأخطاء، و إلغاء الأهداف و طرد اللاعبين و إنذارهم عند الضرورة.

يتباري الفريقان في رياضة كرة القدم على إحراز الأهداف و الذي يسجل عدد أكبر منها يكون هو الفائز و في حالة التساوي في عدد الأهداف تنتهي المباراة بالتعادل و يلعب الفريقان في هذه الحالة وقت إضافي يتألف من شوطين مدة كل شوط خمسة عشر دقيقة تقوم لعبة كرة القدم على استعمال القدم فقط للاعبين إلا في حالة رمية التماس، و يحق للحارس دون غيره استعمال اليدين و القدمين معا (الشناق، 2011 ص36)

2-2- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كاي لعبة من الألعاب الجماعية لها مبادئها الأساسية المتعددة و التي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

و يتوقف نجاح أي فريق و تقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده لمبادئ الأساسية للعبة إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة و يقوم بالتمرير بدقة و بتوقيت سليم و بمختلف الطرق و يكتسب الكرة بسهولة و يسر و يستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان و الظروف المناسبين و يجاور عند اللزوم و يتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

و صحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة و الطائرة من حيث تخصص في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقاننا تاما.

و هذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة و متنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين.
على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.
و تقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

✓ استقبال الكرة.

✓ المحاورة بالكرة.

✓ المهاجمة.

✓ رمية التماس.

✓ ضرب الكرة.

✓ لعب الكرة بالراس.

✓ حراسة المرمى (الجواد، 1977ص25-27)

2-3- مواد الفيفا لكرة القدم :

لعبت كرة القدم التي أنجبت الكثير من اللاعبين الرائعين في الأسلوب و من منا لا يحب هذه اللعبة الرائعة و من منا لا يعشق منتخب أو لاعب و التي أذهلت الملايين من الجماهير منذ بدايتها من حيث التطوير في التكتيك و الأسلوب الرائع في كل عقد تزيده متعة من حيث الإثارة و المشاهدة.
كرة القدم تتبع لقوانين و أسس كثيرة يجب إتباعها و هي :

مادة (1) ميدان اللعب : طول الملعب في المباريات الدولية لا يزيد عن 120 ياردة و لا يقل عن 110 ياردة و العرض لا يزيد عن 80 ياردة و لا يقل عن 70 ياردة.

مادة (2) الكرة : كروية الشكل مصنوعة من الجلد و لا يدخل في صنعها أي مادة تسبب خطرا على اللاعبين.

مادة (3) عدد اللاعبين : عدد اللاعبين في الفريق أحد عشر لاعبا أحدهم يكون حارس مرمى و عدد البدلاء خمسة لاعبين و لا يسمح إلا بتبديل ثلاثة لاعبين أثناء المباراة.

مادة (4) الحكام : يدير المباراة حكم واحد تبدأ سلطاته فور دخوله الملعب.

مادة (5) مراقبو الخطوط : يعين مراقبان للخطوط واجبهما أن يبين :

✓ خروج الكرة خارج الملعب.

✓ أي جانب له الحق في الركلة أو ركلة المرمى أو مرمى التماس.

✓ عند الرغبة في إجراء التبديل.

✓ مساعدة الحكم في إدارة المباراة وفق للقانون.

مادة (6) مدة المباراة : شوطان لكل منها (45) دقيقة يضاف إلى أي من الشوطين ما يساوي الوقت الضائع.

مادة (7) ابتداء اللعب :

عند ابتداء اللعب :

✓ للفريق الذي يكسب القرعة الحق في اختيار أحد نصفي الملعب أو ركلة البداية.

✓ يجب أن تسير الكرة بقدر محيطها.

✓ لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة البداية.

مادة (15) رمية التماس : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء كانت على الأرض أو في الهواء فإنها ترمى إلى داخل الملعب من النقطة التي اجتازت فيها الخط و في أي اتجاه بواسطة لاعب من الفريق المضاد لأخر لاعب لمس الكرة.

مادة (11) ركلة المرمى : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين المرمى سواء في الهواء أو على الأرض.

مادة (17) الركلة الركنية: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين قائمي المرمى سواء على الأرض و يكون قد لعبها لاعب من الفريق المدافع يقوم أحد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية.

مادة (11) التسلل :

1- اللاعب يكون في موقف تسلل إذا كان أقرب إلى خط مرمى خصمه من الكرة :

✓ إذا كان في نصف ملعبه.

✓ هناك خصمان أقرب من خط مرماه.

2- لا يعتبر الحكم اللاعب متسلل إذا كان في موقف تسلل فقط أو إذا وصلته الكرة مباشرة من ركلة المرمى أو ركلة الركينة أو رمية التماس، أو عندما يسقط الحكم الكرة و يعاقب اللاعب المتسلل بركلة حرة غير مباشرة في مكان حدوث المخالفة.

مادة (12) الأخطاء وسوء السلوك : اللاعب الذي يرتكب متعمد أي خطأ من الأخطاء التالية :

- ✓ ركل أو محاولة ركل الخصم.
- ✓ عرقلة الخصم.
- ✓ القفز على الخصم.
- ✓ مهاجمة الخصم بالكتف من الخلف.
- ✓ مسك الخصم.
- ✓ دفع الخصم.
- ✓ لعب الكرة باليد عدا حارس مرمى داخل منطقة جزاءه.

مادة (13) الركلة الحرة : تنقسم الركلة الحرة إلى قسمين :

- ✓ مباشرة التي يمكن تسجيل هدف مباشرة تهاني مرمى الخصم.
- ✓ غير مباشرة و التي لا يمكن تسجيل هدف مباشرة منها في مرمى الخصم إلا إذا لعب لاعب آخر الكرة أو لمسها لاعب آخر غير الذي ركل الكرة قبل أن تدخل المرمى.

مادة (14) ركلة الجزاء : يتم تنفيذ ركلة الجزاء من علامة الجزاء و عند تنفيذها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء ماعدا اللاعب الذي يلعب الركلة و حارس مرمى الخصم داخل الملعب منطقة الجزاء و على بعد لا يقل عن (10) ياردات من علامة الجزاء.

و يجب على حارس المرمى أن يقف دون تحريك قدميه على خط مرماه. بين قائمي المرمى حتى تركل الكرة و يجب على الراكل أن يركل الكرة للأمام و لا يلعب الكرة مرة ثانية حتى يلمسها أو يلعبها لاعب آخر و يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة (الشناق م.، 2011ص51)

3- كرة السلة :

3-1- تعريف كرة السلة :

هي لعبة تجري بين فريقين، يسعى كل فريق لإدخال الكرة في سلة مرتفعة عن أرض الملعب و في كل جهة من الملعب سلة الفريق يركض أعضاء الفريق لإدخال الكرة في السلة لتسجيل نقطة تفوق. كما إنها إحدى الألعاب الجماعية الأكثر شعبية في العالم بعد كرة القدم، و يستطيع الرجال و السيدات ممارستها ضمن القوانين نفسها و القواعد المهارية ذاتها (الشناق م.، 2011 ص118)

3-2- الخصائص المميزة لكرة السلة :

الكرة : كروية الشكل وزنها و حجمها متغيرين حسب السن و الجنس و المحيط (75-80 حجم).

الوزن : (200-250 غ).

الملعب : مستطيل الشكل طوله من (26-28م) و عرضه (14-15م).

السلة : هي حلقة أفقية قطرها (45سم) تقع على ارتفاع (3.05م) من الأرض تحتسب نقطة عند اختيار الكرة الحلقة من الأعلى نحو الأسفل.

اللاعبون : 5 لاعبون لكل فريق (p195 chasamane)

3-3- قوانين كرة السلة :

يتكون اللقاء من 4 فترات ب : 10د.

توجد راحة قدرها 2د تفصل بين الفترات الأولى و الثانية و الثالثة و الرابعة و قبل كل تمديد توجد راحة قدرها 15 د بين الشوطين. ينبغي على الفريقين التبادل بالسلة في الفترة الثالثة.

يبدأ اللقاء رسميا بين اثنين و اقل الدائرة المركزية لحظة ضرب الكرة بطريقة قانونية.

إن سجل لاعب عن غير قصد في سلة لاعبي فريقه فإن النقاط تسجل لصالح فريق الخصم ؛ إن سجل لاعب عمدا سلة من الملعب في سلة فريقه فهذا يعد خرق و لا تحتسب النقاط إذا قام لاعب بإدخال كرة من اسفل السلة فهذا خرق و انتهاك.

يمكن منح كل فريق من فترات الثلاث الأولى وقت مستقطع و يمكن منح الفريق مرتين وقت مستقطع في الفترة الرابعة، ووقت مستقطع واحد أثناء كل تمديد.

يبدأ الوقت المستقطع للفريق عندما يصفّر الحاكم و يقوم بالإشارة المناسبة.

يعتبر الجري بالكرة أو ضربها بالرجل أو إيقافها بالرجل خرق و انتهاك.

(معرض، 1994 ص 21-22)

3-4- مهارات كرة السلة :

✓ التمريرة الصدرية.

✓ التمريرة الخطافية.

✓ مسك الكرة أو استلامها.

✓ المحاورة.

✓ التصويبة السليمة.

✓ التمرير باليد من فوق الرأس.

✓ التصويب من الثبات (الشناق ع.، 2011 ص 128)

4- كرة اليد :

4-1- تعريف كرة اليد :

لغة : جمع الأيدي و اليدين، الكف أو من أطراف الأصابع إلى الكتف. (الدين ص 912)

اصطلاحا : هي رياضة جماعية يتباري فيها فريقان، لكل منهما سبعة لاعبين (6) لاعبين مع حارس

مرمى، يمرر اللاعبون كرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لأحرار هدف .

و تمارس حاليا داخل ملاعب مغلقة و كذلك على المستويين الدولي و الألمبي، و على الملاعب المفتوحة و

المستوى المحلي في بعض الدول (الشناق ع.، 2011 ص 151-157)

4-2- خصائص لعبة كرة اليد :

مساحة الملعب : (40 x 20 متر مربع)

مقاسات المرمى : (2 x 3 متر مربع)

✓ في حالة الهجوم جميع اللاعبين يهاجمون ماعدا الحارس - و في حالة الدفاع جميع اللاعبين يدافعون.

✓ التبديل مفتوح و عدد الاحتياطين 05.

✓ عدد الأشواط هو شوطين و في كل شوط نصف ساعة و ليس هناك وقت بدل الضائع.

✓ الفائز له نقطتين و التعادل نقطة واحدة.

✓ إيقاف اللاعب الذي يدافع بطريقة خشنة أو يحتج إلى الحكم أو يرمى الكرة بعيدا بهدف إضافة الوقت،

و الإيقاف يكون لمدة دقيقتين.

✓ الطرد إذا تعمد اللاعب إيذاء الخصم أو إذا حصل على إيقاف لمدة دقيقتين 3 مرات.

✓ إذا رجع اللاعب الكرة لحارس مرماه تحتسب رمية جزاء و تسمى رمية 7 متر.

✓ إذا دخل اللاعب المدافع داخل دائرة مرماه تحتسب رمية جزاء عند محاولته التصدي للمهاجم.

✓ إذا دخل المهاجم أثناء الهجوم دائرة خصمه تحتسب رمية حرة.

✓ إذا قفز اللاعب و صوب قبل أن تلامس قدمه لأرضية الدائرة تعتبر اللعبة صحيحة.

✓ إذا اندفع المدافع و دفع المهاجم أرضا تحتسب رمية حرة لصالح المهاجم.

✓ إذا اندفع المهاجم ناحية المدافع و دفعه تحتسب رمية حرة لصالح المدافع.

✓ إذا حاول المدافع إمساك المهاجم بأي طريقة كانت تحتسب رمية حرة و إذا أعاقه عن التهديد تحتسب

رمية جزاء.

✓ إذا سقط المهاجم أرضا بطريقة خطيرة بعد مشاركة المدافع يمكن أن يتعرض هذا الأخيرة للاستبعاد

(إبراهيم، 1994ص30)

3-4- أهداف و قواعد اللعبة :

تجرى المباراة من قبل الفريقين بسبعة لاعبين و تدار من طرف حكمين، خلال شوطين بثلاثين دقيقة للنساء (25) دقيقة براحة ما بين الشوطين تكون (10) دقائق. و الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الاهداف هو الفريق الفائز بالمباراة.

يسمح برمي الكرة باليد فقط و يمنع رميها بالرجل.

يسمح بالمشي أو الجري ثلاث خطوات فقط و يسمح بتنطيط اللاعب للكرة. لا يسمح بالاحتفاظ بالكرة أكثر من 3 ثوان دون تنطيط الكرة و الا سيعطيه الحكم خطأ لا يسمح بمسك أو دفع الخصم.

4-4- مهارات كرة اليد :

1-4-4- مهارة استقبال الكرة : لقف الكرة - إيقاف الكرة - التقاط الكرة.

2-4-4- مهارة التمرير : تتخلص الأشكال المتعددة لإرسال الكرة في ثلاثة أنواع و هي على النحو الآتي:

أولاً : التمريرات الضاربة "الكراجية".

ثانياً : التمريرات المرجحية "البندولية".

ثالثاً : التمريرات الضاغطة "الصدرية".

3-4-4- التصويب : إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف، و الفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد أكثر من الأهداف من الفريق المنافس.

4-4-4- التنطيط : مهارة حركية فردية عن طريق تحقيق انتقال الكرة من يد واحدة أو من اليدين لاتجاه الأرض من دحرجة فوقها أو مرتدة منها إلى يد واحدة أو إلى اليدين.

5-4-4- الخداع : بالكرة أو بدون كرة بسيط أو مركب.

6-4-4- الحجز أو المتابعة : سواء حجز اللاعب، أو حجز المدافع و التدرج في المتابعة.

7-4-4- التحركات الهجومية : أمامية، مائلة، عرضية، طويلة. (الشناق ع، 2011ص162)

8-4-4- الحكام : يدير المباراة هيئة من الحكام و تتكون من : الحكم الأول : و هو مكلف بتحديد:

- طبيعة الخطأ.

- الفريق الذي يقوم بالإرسال.

- اللاعب المخطئ.

الحكم الثاني : و هو مكلف بتحديد :

- طبيعة الخطأ.

- اللاعب المخطئ.

- الفريق الذي يقوم بالإرسال طبقاً للحكم الأول.

4-4-9- المسجل : يقوم بتسجيل كل من النقاط، الأخطاء الخاصة باللاعبين و كذلك التبديلات.

4-4-10- الشوط الفاصل : يكون التنقيط فيه حتى 15 نقطة و تنتهي حين يكون الفرق بين

الفريقين نقطتين. (القانون الدولي لكرة الطائرة عن الإتحادية العالمية لكرة الطائرة، 2001-

2004ص08)

5- الكرة الطائرة :

5-1- تعريف كرة الطائرة :

هي أكثر الرياضات العالمية الشعبية، يلعب فيها فريقان ب 6 لاعبين لكل منهما : و تفصل

بينهما شبكة عالية، على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم، للفريق ثلاثة محاولات لضرب

الكرة فوق الشبكة ضمن منطقته تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم أو إذا تم ارتكاب

خطأ أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة و إرجاعها بشكل صحيح. (الشناق ع.، 2011ص171)

5-2- المهارات الأساسية في كرة الطائرة :

5-2-1- الإرسال : هو الضربة التي يبدأ بها اللاعب في المباراة و يستتف عقب إنتهاء الشوط و بعد

كل خطأ و هو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في

الفريق و الذي يضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقفلة و بأي جزء من الذراع بهدف إرسالها من فوق الشبكة

إلى ملعب الفريق المنافس.

5-2-2- الاستقبال : هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب

المعد أو لزميل في الملعب و ذلك بامتصاص سرعتها و قوتها و بتمريرها من الأسفل إلى الأعلى بالساعدين

أو بتمرير من أعلى حسب قوة الكرة و سرعتها و وضع اللاعب المستقبل .

5-2-3- التمرير : هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من الأعلى و من الأسفل بتوجيهها للأعلى

مع تغير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين و هو أنواع كالتالي :

✓ تمرير من الاعلى .

✓ تمرير من الاعلى إلى الأمام .

✓ تمرير إلى الخلف .

✓ تمرير مع الدحرجة .

- تمرير من الأسفل . (طه، 1999ص69)

5-2-4- الضرب الساحق : هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق

الشبكة و توجيهها إلى الملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية . (طه، 1999ص112)

5-2-5- الصد : هو عملية يقوم بها لاعب أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية مواجهها للشبكة

أو قريبا منها و ذلك بالوثب الأعلى مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب

الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة . (طه، 1999ص137)

5-3- أهم قوانين كرة الطائرة :

5-3-1- الملعب : تلعب رياضة كرة الطائرة على ملعب خاص طوله (9×18) أمتار مقسم إلى

قسمين للفريق طول كل منها (9×9) أمتار . (الشناق م.، 2011ص171)

5-3-2- الكرة : مصنوعة من الجلد الخفيف و أصبحت حديثا تصنع من الجلد الملون بثلاثة ألوان و

هي تعتبر من الكرات الخفيفة - وزنها بين 260 - 280 غ. - محيطها بين 65 - 67 سم .

- ضغط الهواء بين 0.3 - 0.325 كلغ/سم . (القوانين الرسمية الإتحادية الدولية لكرة الطائرة، 2001-

2004ص38)

5-3-3- الشبكية : توضع فاصل بين منطقتي الفريقين و ارتفاعها (2.43م) للرجال و (2.20 متر)

لل سيدات. (الشناق ع.، 2011ص179)

5-3-4- الفرق : الفريق يتكون من 12 لاعب على الأكثر و مدربه و نائبه و معالج الفريق يستطيع

كل لاعب قيادة الفريق ما عدا اللاعب الحر و يجب أن يكون معينا في ورقة، المباراة لا يحق لاي لاعب غير مسجل في ورقة المباراة الدخول الميدان و المشاركة في اللقاء.

5-3-5- اللاعب الحر : اللاعب الحر دفاعيا فقط.

ممنوع عليه القيام بالإرسال، و الصد و السحق من أي مكان، إذا الكرة فوق ارتفاع الشبكية يستعمل

اللاعب الحر ثياب مختلفة عن ثياب فريقة.

تغيرات اللاعب ليست محددة في حدود المنطقة التفاعلية. (القانون الدولي لكرة الطائرة عن الإتحادية

العالمية لكرة الطائرة، 2001-2004 ص06-07)

الخلاصة :

إن تطور الألعاب الجماعية لن يتوقف عند هذا الحد سواء من حيث اللعب أو من حيث القوانين التي تتحكم فيها، فنلاحظ تغير في بعض القوانين و لكنها تتماشى مع الجيل الذي تم فيه هذا التغير. و عموماً فإن الرياضات الجماعية قد أصبحت أكثر شعبية في العالم و هذا ما جعل الدول تهتم أكثر بها و حتى الشركات العالمية الكبرى أكثر من أي رياضة أخرى. و في الأخير نستخلص بأن هذه الرياضات الجماعية لن يتوقف تطورها، و لكنها ستبقى في تطور مستمر من حيث طريقة اللعب و قوانينها.

التمهيد :

تحتل الألعاب الفردية التي تعتبر عروسة الألعاب الأولمبية مكانة مرموقة بين بقية الألعاب. وبناء على ذلك تجدد اهتماما كبيرا توليه المدارس و المعاهد و الكليات و النوادي و المؤسسات الرياضية بهذه الألعاب. و يأتي هذا الاهتمام لغرض إعداد مواهب علمية بغية زجها في الميدان العلمي و بالتالي رفع المستوى العام لهذه الألعاب.

1- الفعاليات المركبة :

1-1- العشاري : تتكون مسابقة العشاري من (10) مسابقات مختلفة و تقام هذه المسابقات على مدى يومين متتاليين.

1-2- السباعي : هي النسخة المعادلة لمسابقة العشاري للسيدات و تم إخلالها بدلا من مسابقة الخماسي عام 1948 و تقام على مدى يومين متتاليين.

2 - المسافات القصيرة :

1- 100 متر هي أقصر مسافة سباق تقام منافساتها في المضامير المفتوحة.
2- 200 متر مسافة يقطعها العداءون في نصف دورة حول الملعب و تندرج ضمن المسافات القصيرة مع كل من 100 متر و 400 متر. (الألعاب الفردية الرياضية / صبحي أحمد قبلان، ص18-21)
3- يطلق على سباق 400م عدو (مقبرة العدائين) أو قاتلة الرجال، كما تتميز به من جهد شديد يبذل لكي ينهي المتسابق المسافة.

يبدأ سباق 400م عدو بنفس بداية 200م، 100م من البدء المنخفض و الانطلاق السريع ليبدأ توزيع الجهد على مسافة السباق و يمكن لمتسابق 200م عدو الاشتراك في سباق 400م عدو بشرط تميزه بعنصر التحمل و كذلك لمتسابق 800م جري يمكن الاشتراك في سباق 400م بشرط تميزه بصفة السرعة. (دكتور فراج عبد الحميد توفيق، موسوعة الألعاب القوى رقم 03، ص41)

3- المسافات المتوسطة :

800 متر مسافة يقطعها العدائون في دورتين حول الملعب، و هي تندرج ضمنها أيضا 1500م. 1500 متر مسافة يقطعها المتسابقون في ثلاث دورات و نصف حول الملعب، و تدخل

1500 متر ضمن المسافات المتوسطة التي تندرج ضمنها أيضا 800متر. سباق 1500متر يعتبر سباق تكتيكية أكثر منه قوة جسمانية. 3000متر مسافة ألعاب قوى غير أولمبية، يقطعها المتسابقون في 7 دورات و نصف حول الملعب. (قبلان، 2011ص19-21)

4- جري المسافات الطويلة :

تتكون مسابقات المسافات الطويلة من سباق 5000م جري، 10.000م جري حيث يقطع المتسابق مسافة الـ 500م جري في 12.5 دورة حول المضمار بينما تقطع مسافة 10000م جري 25 دورة حول المضمار. و تختلف بدايات 5000م جري عن أماكن بداية 10.000م جري، و المسافات الطويلة تحتاج إلى جهد منسق في التدريب و أثناء السباق لاعتمادها على صفة التحمل الدوري، التنفسي كأساس لممارستها بالإضافة للقوة العضلية للرجلين.

4-1- النواحي الفنية لجري المسافات لطويلة :

مرحلة البدء - مرحلة جري المسافة - المرحلة النهائية. (توفيق ص79)

5- سباقات الطريق :

5-1- الماراتون : يتم إجراء السباق على الطرق العامة، و المسافة الرسمية للسباق منذ عام 1924م هي 42.195 متر (سباق الماراتون نيويورك 2005)

سباق 20 كلم مشي للرجال و السيدات و 50 كلم مشي للرجال يتم إقامة هذين السباقين على الطرق العامة و ينتهي السباق في الملعب الأولمبي.

5-2- سباقات الحواجز :

110 متر حواجز للرجال و 100 متر حواجز للسيدات : يقوم كل متسابق بالعدو في الحارة المخصصة له و هناك عدد (10) حواجز يقوم باجتيازها.

400 متر حواجز : تكون الحواجز أقل ارتفاعا في مسابقة 400 مترح عن الحواجز في مسابقتي 110 م ح و 100 م ح، و يقوم كل متسابق بالعدو في الحارة المخصصة له و يقوم العداء باجتياز عدد (10) حواجز، (سباق 400 متر تتابع بيكين 2008).

3000 متر موانع للرجال : تشتمل هذه المسابقة على القفز فوق 4 حواجز بإرتفاع 91.4 سم بالإضافة إلى المانع المائي. (قبلان، 2011 ص16-17)

5-3- المسافات القياسية لسباق الحواجز :

✓ الرجال 110، 400 متر.

✓ النساء، 100، 400 متر. (توفيق ص 139)

6- العدوى الريفي :

هو سباق يجري على طريق مناسب بقدر الإمكان الأرض العراء مثل الريف الفسيح و الحقول و المروج و المراعي، و تشتمل الطريق على نسبة من الأراضي المحروثة، أما إذا اخترق الطريق غابات فلا بد من وضع علامات ظاهرة لمساعدة المتسابقين كما يجب تجنب تقاطع الطرق بقدر الأماكن و غالبا ما تقام تظاهرات العدو الريفي في فصل الخريف أو الشتاء.

يقوم كل سنة الاتحاد الدولي لألعاب القوى بتنظيم بطولة العالم للعدو الريفي منذ سنة 1973.

✓ مسافات السباق بالنسبة للكبار يجب ألا تقل عن 7 كلم و لا تزيد عن 14 كلم.

✓ بالنسبة للناشئين يجب أن لا تقل مسافة السباق عن 5 كلم و لا تزيد عن 10 كلم.

✓ بالنسبة للنساء يجب ألا تقل المسافة عن 2 كلم و لا تزيد عن 5 كلم.

✓ أما بالنسبة لسباقات بطولة العالم للعدو الريفي فيجب أن تكون المسافة على النحو التالي:

✓ سباقات العدو الطويل رجال (12 كلم) فردي و فرق.

✓ سباقات العدو الطويل نساء (08 كلم) فردي و فرق

✓ سباقات العدو للشباب فتيان (08 كلم) فردي و فرق

✓ سباقات العدو للشباب فتيات (06 كلم) فردي و فرق

6-1- نصف الماراتون : هو اختبار تحمل في رياضة ألعاب القوى و تبلغ مسافته 21 كلم أو ما يعادل

نصف مسافة الماراتون.

6-2- الماراتون : هو اختبار تحمل في رياضة ألعاب القوى، يمكن في الركض لمسافة 42.195 متر.

(قبلان، 2011 ص 22-24)

7- ألعاب القوى :

تعود إلى كلمة يونانية athlos ومعناها "التسابق" و تضم مجموعة من الألعاب الرياضية، تنقسم بشكل أساسي إلى العدو و الرمي القفز. و ألعاب القوى كانت موجودة من قبل الميلاد و تنقسم إلى الجري بمسافات متعددة و إلى مسابقات أخرى منها: رمي المطرقة- رمي القرص - رمي الرمح - رمي الجلة - القفز بالزانة - الوثب الطويل-الوثب الثلاثي. (قبلان، 2011 ص12)

1-7- المشي : 20 كلم مشي سباق يقام على الطريق، و ينتهي في الملعب، و هذا السباق محكوم بقانون بسيط ينظمه، و تم تعريف رياضة المشي بوجود التقدم بخطوات مع المحافظة على أن لا ينقطع الاتصال بالأرض، و يجب في كل خطوة : أن تكون القدم المتقدمة للمتسابق قد لامست الأرض قبل ان تغادر القدم الخلفية الارض.

50 كلم مشي سباق يقام على الطريق و ينتهي في الملعب، بحيث يضمن وصول أول متنافس عند غروب الشمس حتى يمكن له التمتع بأفضل حال و هذا السباق خاص بالرجال.

7-2- التتابع :

100 متر تتابع سباق تشارك فيه فرق يتالف كل منها من أربعة عدائين، يحمل العداء الأول عصا طولها حوالي 30سم، و بعد أن يجري لمسافة 100متر، يسلم العصا لعضو الفريق التالي، يجب أن يتم التسليم في منطقة طولها 20 متر، و إذا لم يتبادل العداء ان العصا ضمن هذه المنطقة فإنه يتم استبعاد فريقهم، يجري أعضاء الفريق جميعهم مسافة متساوية. (قبلان، 2011 ص26)

7-2-1- أنواع سباقات التتابع :

السباقات الأولمبية 4×100متر

4×400متر

السباقات العالمية 4×200متر

4×800متر

السباق البلقاني 800 متر - 400متر - 200متر -100متر

التتابع السويدي 400متر-300متر- 200متر- 100متر. (توفيق ص90)

8- الرمي :

8-1 رمي الجلة : مسابقة رمي الجلة من مسافات الرمي في العاب القوى، و تتم عملية الرمي من أمام الكتف و من دائرة قطرها (213) سم كما يحدد ذلك القانون الدولي، و في أثناء الرمي نلاحظ سلسلة من المهارات تندمج مع بعضها البعض لتظهر بشكل حركة إنسيابية واحدة.

- أربطة الرسخ و اليد - العضلة ذات الراسين الفخذية
- العضلة الدالية - صفاقات مفصل الركبة
- العضلة المنحرفة المربعة - اوتار مفصل الركبة
- العضلة الظهرية العريضة - وتراكيلسي
- العضلات القطنية - أربطة مفصل الكاحل

لكي نسهل عملية تدريب هذه المسابقة تم تقسيم النواحي الفنية فيها إلى الخطوات التالية :

- ✓ مسك الجلة.
- ✓ الزحف أو الانزلاق.
- ✓ نهاية الانزلاق و بداية الدفع الحقيقي للجلة.
- ✓ الدوران.
- ✓ دفع الجلة الفعلي.
- ✓ الارتداد أو التوازن. (قبلان، 2011 ص30)

8-2 رمي القرص :

رمي القرص مشتقة من الرياضة الإغريقية القديمة، و يتم رمي القرص من دائرة قطرها حوالي 2.5 متر و لحماية المشاهدين من أخطار الإصابة يتم إحاطة ثلاثة أرباع محيط الدائرة بشبك (قفص) بارتفاع 4 أمتار على الأقل.

يزن القرص المخصص للرجال (2 كجم) و للسيدات (1 كجم).

8-2-1- الخطوات التعليمية :

- ✓ يرمي الرياضيون القرص من دائرة قطرها متران و نصف المتر.
- ✓ يمسك الرامي القرص في راحة إحدى يديه و تحيط أطراف أصابعه بالحافة.

✓ يدور الرامي أو الرامية دورة كاملة لتجميع السرعة و القوة و يقذف القرص في نهاية نصف دورة أخرى.

✓ تدير أطراف الأصابع القرص حينما يترك يد الرياضي فيطير القرص في الهواء بوضع منبسط إلى حد ما.

8-2-2- أهـم القوانين :

1- يرمي القرص من دائرة قطرها 2.50م و يجب أن يسقط في نقطة بين الحدين الداخليين لخطي مقطع الرمي.

2- لا تحتسب الرمية إذا داست قدما الرامي خط الدائرة أو خارجها قبل وصول القرص إلى الأرض.

3- يقيس الحكام الرمية من الطرف الداخلي للدائرة إلى أقرب نقطة لامس فيها القرص الأرض.

4- إذا كان عدد المتسابقين ثمانية أو أقل يحصل كل رياضي على ست رميات و إذا كان العدد أكثر من

ثمانية رياضيين مشتركين يحصل كل واحد منهم على ثلاث رميات يؤهل الثمانية أصحاب أطول

الرميات للدوار النهائية حيث يحصل كل واحد منهم على ثلاث رميات أخرى. (قبلان، 2011

ص33-35)

8-3- رمي الرمح : الرمح من الفعاليات الرياضية الإغريقية القديمة و هي إحدى رياضات الخماسي و

طريق رمي الرمح 30 إلى 36.5 متر طولاً و عرضاً إلى 4 أمتار في النهاية يكون هناك منحني أو قوس

لتحديد نهاية الرمح.

8-3-1- الخطوات الفنية لرمي الرمح :

- مسك الرمح. - خطوات الرمي.

- حمله. - الإرسال.

- وقفة الاستعداد. - الاحتفاظ بالتوازن بعد الرمي.

8-3-2- شروط الرمي :

لا تعتبر الرمية صحيحة، إلا إذا لمس نصل الرمح المعدني الأرض قبل أي جزء آخر منه. و لا

تحتسب محاولة إذا كسر الرمح في أي وقت أثناء أداء الرمية.

يجب أن يسقط الرمح داخل الحدود الداخلية لخطي قطاع الرمي، و عرض كل منهما 5 سم.

تقاس كل رمية بعد عملية الرمي فوراً من أقرب أثر تركه سنان الرمح على الأرض حتى الحد الداخلي لقوس الرمي.

8-3-3- طريق الاقتراب : ينبغي أن لا يزيد طولها عن 36.5 م و لا يقل عن 30 متراً.

8-3-4- الرمح : هو حربة مصنوعة من المعدن أو الخشب يتألف الرمح من ثلاثة أجزاء هي : الرأس، الجسم، وحبل المقبض.

يتراوح طول الرمح الذي يستخدمه الرجال بين 2.6م و 2.7م و يزن 800 جم على الأقل. أما الرمح الذي تستخدمه النساء فيتراوح طوله بين 2,2 م و 2,3 م و يزن 600 جم على الأقل (قبلان، 2011 ص 48-49)

9- القفز الطويل : هي إحدى رياضات ألعاب القوى، و فيها يقفز اللاعب لأبعد مسافة ممكنة.

9-1- قوانين اللعبة :

1- الجري أولاً في المكان المخصص مع تزايد تدريجي في السرعة حيث تمنح القافز قدرة أكبر على دفع الجسم إلى الأمام.

2- القفز عند العلامة (الخط الأحمر) دون لمسه.

3- يجب على المتنافس أن لا يرجع أي خطوة للوراء بعد القفز.

تكتيك الوثب الطويل مبني على قانون القذائف الذي ينادي بأن طول مسافة الوثبة تعتمد على :

✓ سرعة الانطلاق.

✓ زاوية الانطلاق لحظة الارتقاء.

✓ ارتفاع مركز الثقل الجسم عند أعلى نقطة في قوس الطيران.

✓ مقاومة عجلة الجاذبية الأرضية للجسم و هو في الهواء. (قبلان، 2011 ص 51-53)

10- القفز الثلاثي :

تؤدي هذه المسابقة بثلاث و ثبات متتالية : الوثبة الأولى و الثانية تؤدي بقدم واحدة و تؤدي الثالثة بالقدمين معا أهم خطواتها الفنية هي : الاقتراب ثم الارتقاء و المشي في الهواء و الهبوط .تحسب للمتنافس في المباراة أحسن وثبة من بين جميع و تباته.

10-1- قواعد الوثبة الثلاثية :

تؤدي الوثبة بحيث يهبط أولا على نفس القدم التي أدى بها الارتقاء و في الخطوة يهبط على القدم الأخرى التي يأخذ بها الوثبة التالية بعدها.

10-2- طريق الاقتراب : طول طريق الاقتراب 40 مترا كحد أدنى و عرضها 1.22م.

مكان الارتقاء : يحدد مكان الارتقاء بلوحة موضوعة في مستوى طريق الاقتراب، و على بعد لا يقل عن 13 مترا من منطقة الهبوط، و يجب أن تكون المسافة بين لوحة الارتقاء و نهاية منطقة الهبوط 21 مترا كحد أدنى أما منطقة الهبوط فيجب أن لا تقل عن 2.75م.

10-3- قياس الوثبة الثلاثية :

تقاس جميع الوثبات من أقرب أثر في منطقة الهبوط تركه أي جزء من جسم أطراف المنافس إلى خط الارتقاء. (قبلان، 2011 ص60-61)

11- الجودو : من أسلوب باباني قديم للقتال الأعزل يسمى جوجوتسو تعتمد كثير من فنون الجودو و على استسلام المنافس لهجوم الخصم حتى اللحظة المناسبة لضربة الرد.

11-1- تقنيات الجودو : يمكن أن تقسم إلى ثلاث مجموعات :

11-1-1- ناجيوازا : تتضمن عددا كبيرا من الرميات الأساسية التي تصنف على أساس الجزء المستعمل من الجسم .وهي تشمل رميات اليد، و رميات الورك و عرقلة الساق و رميات الجنب و المؤخرة.

11-1-2- كاتاميوازا : تتضمن طرق الخنق، و المسك، و التثبيت على البساط. تسمح قواعد الجودو

للاعبين من عمر 13 سنة فأكثر فقط باستعمال فنون الخنق و هناك قواعد خاصة تتحكم في استعمال مسكات المرفق في المنافسة.

11-1-3- آتيمبوزا : هي فنون الضرب و الهجوم. (قبلان، 2011 ص104-105)

12- مفهوم رياضة الكراتي دو :

هي طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الاسلحة و لكن بالاستخدام العقلاني للإمكانيات الطبيعية لجسم الإنسان عن طريق "اليد المرفق، الساعد، القدم، الكعب...." على ان توجه الضربات إلى الأماكن الحيوية من جسم الخصم لأقصائه و ذلك بنظام و قوانين خاصة ينفرد بها. (adoul, 1991 p13)

و تعني كلمة الكاراتي دو:

كارا : فارغة.

تي : اليد

دو : طريق

أي معناه : طريق اليد الفارغة، و يبقى الهدف الأسمى من ممارستها هو التحكم و السيطرة على الذات مع التعايش مع الجسد و العقل و الروح. (محمود، 1995 ص22)

12-1- أهداف رياضة الكاراتي :

لما كان لاي سلوك هدف، اشتملت الرياضة القتالية الكاراتي على جملة من الأهداف نذكر منها :

12-1-1- الأهداف القريبة :

- ✓ البناء المتكامل و المتوازن للجسم بالصورة الطبيعية و المنسجمة.
- ✓ تحويل المهارات القتالية إلى عادات سلوكية.
- ✓ اختصار الجهد الجسدي و النفسي أو ما نتفق على تسميته بتحسين مردود الفعل.
- ✓ الدفع عن طريق استخدام الوسائل الفطرية الطبيعية و تقوية فعاليتها.
- ✓ تربية المتدرب على التأمل و الملاحظة و البحث.
- ✓ تكريس قيم سلوكية إنسانية (الشجاعة، الثقة في النفس، الحكم، الصبر، التحكم في الذات).

12-1-2- الأهداف البعيدة :

تهدف الكاراتي إلى التعرف عن الذات و التدبر في النفس و التصالح معها، و الوقوف على أعجاز الجسد و قدرته.

تنمية التوافق الجسدي، الروحي أو تحرير الروح من جاذبية الجسد.
تنمية تلك القوى الكامنة و كل الملكات النفسية و الجسدية و استعمالها في الغايات السامية.
تهدف الكاراتي إلى تصحيح العلاقة بين الإنسان و المحيط الخارجي. (الكريم ص47)

12-2- مدارس الكاراتي دو :

إن للكاراتي دو عدة مدارس أهمها :

- أ- الشوتوكان.
- ب- الشيتوريو.
- ت- الوادوريو.
- ث- القوجوريو. (مجلة الكاراتي بوشيدو، عدد 337 سبتمبر 2005 ص88-89)

13- الجمباز : (Gymnastics)

الجمباز هو رياضة تتضمن أداء سلاسل من الحركات في أجهزة مختلفة ففي كل جهاز سلسلة حركية مختلفة. يجمع الجمباز بين القوة، والمرونة، والسرعة، والبراعة. مسابقات الجمباز الفني للرجال تتكون من ستة أجهزة هي البساط الأرضي، حصان الحلق، الحلق، حصان القفز و حاليا يسمى طاولة القفز، المتوازي وجهاز العقلة كون في مجال الجمباز الفني، أما مسابقات السيدات تكون في مجالي الجمباز الفني والإيقاعي.

هناك سنة أشكال للجمباز معتمدة من قبل الاتحاد الدولي للجمباز هي:

1- الجمباز الفني ARTISTIC GYMNASTICS

2- الجمباز الإيقاعي (إناث فقط)

3- الجمباز الأكروباتيكي

4- جمباز الأيرويك

5- جمباز العام

6- جمباز الترامبولين.

13-1- أنواع منافسات الجمباز للرجال :

تتكون منافسات الجمباز للرجال من ست مسابقات تتم في ترتيب معين وهي كالآتي:

1- الحركات الأرضية.

2- جهاز حصان الحلق.

3- جهاز الحلق.

4- جهاز حصان القفز.

5- جهاز المتوازي.

6- جهاز العُقلة

13-2- أنواع منافسات جمباز للنساء :

مسابقات الجمباز النسوي أربع مسابقات وهي وفقاً لترتيب أدائها كما يلي:

1- جهاز حصان القفز.

2- جهاز المتوازي مختلف الارتفاعات.

3- جهاز عارضة التوازن.

4- الحركات الأرضية. (قبلان، 2011 ص 160

14- الخصائص النفسية للنشاط البدني الرياضي:

تتمثل أهم الخصائص النفسية لهذا النشاط فيما يلي:

- المنافسة الرياضية: محور رئيسي للنشاط الرياضي.
- ينعكس اثر النشاط البدني الرياضي في أسلوب الرياضي لحياته اليومية.
- إن أي نشاط يقوم به الإنسان... ما هو إلا تعبير عن شخصيته ككل.
- يسهم النشاط الرياضي في رفع مستوى قدرة الإنسان على العمل والإنتاج.
- يسهم في الارتقاء بمستوى الوظائف العقلية والانفعالية للرياضي.
- يرتبط النشاط الرياضي ارتباطا وثيقا بالانفعالات المتعددة، حيث يرتبط بالنجاح أو الفشل وما يتبعها من مظاهر سلوكية واضحة ومباشرة.
- غالبا ما يتم هذا النشاط في حضور جماهيري، ولذا يجب أن نضع في الاعتبار الجوانب السلبية والايجابية لتأثير الجمهور على أداء الرياضي.
- النشاط البدني الرياضي هو محصلة الشخصية ككل، أي أن جميع النواحي: العقلية، البدنية، الاجتماعية، النفسية تعمل معا في كل متكامل أثناء ممارسته.
- يضع القائمون بالنشاط الرياضي في اعتبارهم تقبل مسلمة أن الرياضة فائز ومهزوم، ولذا يجب ألا توجد حساسية مرهفة لهزيمة أو التكبر والسخرية من المهزوم. (ياسين، 2008 صفحة 58).

15- الخصائص الاجتماعية للنشاط الرياضي :

يعتبر النشاط الرياضي من أهم الوسائل وأجداها لتحقيق النضج الإجتماعي وإشاعة روح الجماعة بين الأفراد، وذلك لما تتيحه مجالاته العريضة الواسعة من فرص اللقاء والتعارف والأخذ والعطاء، وما تضيفه أنظمتها من أسس ومبادئ اجتماعية، كالعمل للصالح العام واحترام الآخرين، وضرورة التحكم في الانفعالات في مواقف مشحونة بالإثارة. كما يحدث أثناء النشاط الرياضي المدرسي. ويستند النشاط الرياضي في أغلب برامجها على الجماعة. لأن وحدة النشاط فيه هي (الفصل) أو (الفريق). وأنه لا يجوز للفرد أن يستأثر باللعب وحده، وإنما يلعب مع آخرين غيره، مما يساعد على تقوية أواصر الصداقة واكتساب الفرد للصفات الاجتماعية المطلوبة، والتنازل تدريجيا عن بعض مصالحه الشخصية في سبيل مصلحة الجماعة، فتذبل بذلك بعض الميول الفردية التي ولد مزودا بها (كالفردية والأنانية) وتحل محلها

صفات اجتماعية مرغوبة (كالتعاون وإنكار الذات) ويتحول الفرد من الاهتمام بنفسه والتمركز حولها، إلى الاهتمام بالجماعة، ويصبح قادراً على التفاعل مع غيره، يأخذ منهم ويعطى لهم، ويشاركهم السراء والضراء، ويحس بإحساسهم مسهما معهم على العمل في سبيل تقدم المجتمع ورقية. كما أن ميادين النشاط البدني والرياضي، لم تهمل النواحي الذاتية في الفرد، بل وجدت طريقها إليها لتعمل على إعداده فردياً واجتماعياً في أن واحد. فقسمت له ميادين الألعاب إلى فردية تنمى فيه الإقدام والشجاعة والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية، وألعاب جماعية يتدرب خلالها على التخطيط التعاوني وتنفيذ الخطة معاً، فتقوى فيه روح التعاون والعمل من أجل النهوض بالمجتمع وزيادة تماسكه. (محمد، 2007 صفحة 21). ويشير كل من "أحمد عكاشة" و "عزيز حنا" أنه من الخصائص المهمة للشخصية الرياضية المتوافقة نفسياً هي:

- أ- أن يكون له اتجاه واقعي وقدر كبير من التلقائية .
- ب- يتصف بالمسالمة وعدم الشعور بالإحباط .
- ج- ينسجم مع الأساليب الرياضية والثقافية السائدة في المجتمع. (عكاشة، 1998 صفحة 71)
- د- يتميز بالضبط الذاتي .
- هـ- تحمل المسؤولية وتقديرها .
- و- وضع مستوى طموح مناسب .
- ز- أن يكون قادر على الابتكار والخلق .
- ح- أن يتقبل الخسارة ويعمل على تجاوزها . (العبيدي، 1990 صفحة 36)

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري ، الذي تناول الرصيد المعرفي الخاص بموضوع بحثنا و الذي احتوى على ثلاثة فصول هي على الترتيب:

✓ الضغوط النفسية

✓ شخصية المدرب

✓ الألعاب الفردية _ الألعاب الجماعية

سنحاول الانتقال إلى الجانب التطبيقي (الميداني) ، قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية، حتى نوفي المنهجية العلمية حقها ، وكذا نحقق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السالفة الذكر ، و يتم ذلك عن طريق تحليل و مناقشة نتائج الاستبيان ، الذي وجهناه إلى المدربين .

1- المنهج المستخدم في البحث:

1-1- المنهج الوصفي:

مما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح إلى الاتصاف بالعلمية يجد نفسه مطالبا بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعها في الوصول إلى النتائج التي حققها، و لذلك قد اعتمدنا على المنهج الوصفي بالطريقة المسحية المقارنة في الوصف و التحليل و التفسير بصيغة علمية لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكانية (زرزواتي، 2007 ص334) وهو كذلك " دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع (رشوان، 2003 ص66)"

2- عينة البحث و كيفية اختيارها:

باعتبار العينة هي حيز الزاوية في أي دراسة ميدانية ، تستند إلى الاستبيان كمقوم أساسي نجد أن مفهومها هو: " العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث (راتب، 1999 ص226)

و في بحثنا شملت جزءا من مجتمع الدراسة على مدربين من ولاية معسكر، و قد تم اختيار العينة عشوائيا دون تخطيط أو ترتيب مسبق أي لا على التعيين لتعميم النتائج ، و اشتملت على :

- (12) مدربين من ولاية معسكر
- (09) مدربين من دائرة غريس
- (04) مدربين من بلدية فروحة
- (07) مدربين من بلدية البرج
- (13) مدربين من دائرة تيغنيف
- (06) مدربين من بلدية واد الابطال
- (05) مدربين من بلدية هاشم

3- مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية " هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة و قد تكون هذه المجموعة: مدارس فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى" (رضوان، 2003 ص14) وهي كذلك " مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى و التي يجري عليها البحث أو التقصي. (انجرس، 2004 ص67)

ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العلم و يمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو سمات قابلة للملاحظة و القياس و التحليل الإحصائي .

و لهذا فقد اعتمدنا في بحثنا على 56 مدربا من ولاية معسكر مشرفين على فئات الاكابر و الاشبال منهم 30مدربا للألعاب الجماعية و هي (كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة، كرة القدم) و 26 مدربا للألعاب الفردية (جيدو، جمباز، العاب القوى، الملاكمة، الكونغ فو، الكراتي دو، الكينغ بوكسينغ، السباحة) بالبلديات التالية:(غريس، فروحة، تيغنيف، هاشم، البرج، معسكر، وادى الابطال) و هي مبينة في الجدول التالي :

الألعاب الفردية	الألعاب الجماعية	العينة
		البلدية
06	06	معسكر
04	05	غريس
01	03	فروحة
05	07	تيغنيف
02	03	هاشم
03	04	البرج
05	02	واد الابطال

جدول رقم (01) يبين توزيع العينة

4- مجالات البحث :

4-1- المجال المكاني:

أجري البحث الميداني على بلديات و دوائر من ولاية معسكر، وهي على التوالي :

- معسكر
- هاشم
- غريس
- فروحة
- تيغنيف
- البرج
- واد الابطال

4-2- المجال الزمني:

تمت دراستنا هذه على مجالين زمنيين هما:

- مجال خاص بالجانب النظري امتد من شهر فيفري إلى شهر أفريل 2015

- مجال خاص بالجانب التطبيقي امتد من 01 ماي إلى 08 ماي 2015

وقمنا بفرز النتائج وتحليلها أيام 14/15/16/ ماي 2015

5- الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث:

5-1- مواصفات الاستبيان :

مقياس أسباب و مصادر الضغوط للمدرب الرياضي :

5-1-1- الوصف:

صمم المقياس محمد حسن علاوي للتعرف على الأسباب أو العوامل التي تسهم في زيادة

الضغط على المدرب الرياضي و التي قد تؤدي بالتالي إلى الاحتراق للمدرب الرياضي.

و يتضمن المقياس (30) عبارة موزعة على خمسة أسباب أو عوامل هي :

5-1-2- أسباب أو عوامل مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي:

و هي التي ترتبط بعدم احترام المدرب و عدم تقديرهم للجهد الذي يبذله أو الاعتراف بدوره

الأساسي في تطوير مستوياتهم الرياضية، أو كثرة وجود صراعات و مشاكل بين اللاعبين، وعدم

قدرته على مواجهتها، و كذلك عدم القدرة على تحقيق نجاحات مع اللاعبين، أو محاولتهم التكتل

في مواجهة المدرب.

5-1-3- أسباب أو عوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي و شخصيته:

وهي الأسباب و العوامل التي يشعر فيها المدرب في قرارة نفسه بعدم الأمان أو الاستقرار في

عمله، و حساسيته الزائدة لما يوجه إليه من انتقادات، أو عدم قدرته على تحقيق المزيد من

الانتصارات أو حفز اللاعبين، أو اتصافه ببعض الصفات الشخصية المعينة كالانطوائية أو الدكتاتورية أو العصبية، أو معاناة المدرب من بعض المشكلات التي لم يستطع حسمها.

5-1-4- أسباب أو عوامل مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق:

و هي الأسباب أو العوامل التي ترتبط بالإدارة العليا للفريق كمجلس الإدارة للنادي أو الاتحاد الرياضي أو اللجنة الإدارية العليا المشرفة على اللاعبين أو الفريق الرياضي و التي يخضع لها المدرب. و التي ترتبط بعدم اقتناعها بكفاءة المدرب و رفضها للاستجابة لطلباته الضرورية و إحساس المدرب بعدم تقديرها له بصورة كافية، أو محاولتها الحد من سلطاته، أو إحساس المدرب بأنه مهدد بالاستغناء عنه.

5-1-5- أسباب أو عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام:

و هي الأسباب أو العوامل المرتبطة بمختلف وسائل الإعلام المقروءة و المرئية و المسموعة و اعتقاد المدرب بأنها توجه إليه الانتقادات القاسية و تحاول تضخيم أخطائه و تميزها ضده، أو محاولة تجاهله.

5-1-6- أسباب أو عوامل مرتبطة بالمشجعين:

و هي الأسباب و العوامل التي ترتبط بجمهور المشجعين الو المتعصبين لنوع الرياضة الشخصية للمدرب و ما قد يحدث من سلوك بعض من هتافات عدائية، أو محاولة الاعتداء البدني أو اللفظي على المدرب، أو الهتافات بتغييره، أو انقلابهم ضد فريقهم، و تشجيع الفريق المنافس أو اللاعبين المنافسين.

ويتضمن كل بعد من هذه الأبعاد الخمسة ستة عبارات سببية و يقوم المدرب الرياضي بالاستجابة على عبارات المقياس طبقا لرأيه الشخصي و اعتقاده في مدى أهميتها في الأسمم في زيادة الضغوط على المدرب الرياضي و ذلك على مقياس مدرج من 5 تدريجات بحيث الدرجة (5

(أعلى درجة من الأهمية في حين تمثل الدرجة (1) أقل درجة من الأهمية بالنسبة لإسهام العبارة في زيادة الضغوط على المدرب الرياضي.

و يراعي عند استخدام المقياس أن يكون عنوانه كمايلي " مقياس أسباب الضغوط على المدرب الرياضي " .

6- المعاملات التعليمية:

6-1- الثبات:

تراوح معامل " ألفا " الاتساق الداخلي للمقياس عند تطبيقه على مجموعة من مدربي كرة القدم قوامها 51 مدربا ما بين 5.69، 5.84 بالنسبة لأبعاد المقياس.

كما تراوح معامل ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية على عينات متعددة من اللاعبين في بعض الألعاب الجماعية و المنازل الرياضية و الأنشطة الفردية كالسباحة و ألعاب القوى قوامها 865 لاعبا ما بين 5.67 إلى 5.81 بالنسبة للأبعاد الأربعة للمقياس.

6-2- الصدق:

تم إيجاد الصدق المنطقي للمقياس عن طريق 3 خبراء في مجال علم النفس الرياضي و التدريب الرياضي، و تم استبقاء العبارات التي أجمع عليها الخبراء الثلاثة في كل بعد من أبعاد المقياس.

كما تم إيجاد الصدق المرتبط بالتحك عن طريق تطبيق المقياس على 51 مدربا لكرة القدم بالتلازم مع تطبيق استمارة استبيان تتضمن الأسباب أو العوامل الخمسة للمقياس و قيام كل مدرب رياضي بتقدير درجة أهمية كل سبب أو عامل (كل بعد) في المساعدة على زيادة الضغط العصبي على المدرب الرياضي و ذلك على مقياس تُساعي التدرج. و أسفرت النتائج وجود معاملات ارتباط مقبولة تتراوح ما بين 0.81 إلى 0.79 بين كل بعد من أبعاد المقياس و بين نتائج تقدير المدربين لدى أهمية هذه الأبعاد.

6-3- التصحيح:

يتم تصحيح كل بعد من الأبعاد الخمسة على حدة و ذلك يجمع حاصل الدرجات للعبارات التي يتكون منها على بعد. و كلما اقتربت درجة المدرب من الدرجة (150) في كل بعد كلما دل ذلك على المزيد من الضغط المرتبط بهذا البعد.

✓ و عبارات البعد الأول أرقامها هي : 01 / 60 / 11 / 16 / 21 / 26.

✓ و عبارات البعد الثاني أرقامها هي : 02 / 07 / 12 / 17 / 22 / 27 .

✓ و عبارات البعد الثالث أرقامها هي : 03 / 08 / 13 / 18 / 23 / 28 .

✓ و عبارات البعد الرابع أرقامها هي : 04 / 09 / 14 / 19 / 24 / 29.

✓ و عبارات البعد الخامس أرقامها هي : 05 / 10 / 15 / 20 / 25 / 30.

كما يمكن جمع درجات الأبعاد الخمسة للتعرف على المجموع الكلي للمقياس

الأداة و تقنيات البحث المستعملة

ولمعرفة درجة مستوى الضغوط لدى المدربين تم تقسيم الدرجات إلى 5 مستويات و هي كالآتي

الجدول يبين المستويات :
منخفض جدا
منخفض
متوسط
عالي
عالي جدا

جدول رقم (02) يبين تقسيم درجات مستويات الضغوط

7- الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الإستطلاعية لها أهمية كبيرة في مساعدة الباحث على صياغة الأسئلة و من جعله يتأكد من أن الذي يفكر فيه له أساس في الواقع لذلك فإن على الباحث أن يقوم بالدراسة الإستطلاعية حتى يطمئن من سلامة محتوى الأسئلة و سلامة صياغتها. (عطيفة ص 293)

بعدها إتفقنا مع المشرف على إسم البحث قمنا بتحديد المشكلة ثم الأهداف ثم الفرضيات هي أول خطوة قمنا بها قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة للبحث و قبل الشروع في الدراسة الميدانية و تمت عبر مرحلتين:

1- ما قبل تحديد مشكلة البحث حيث كانت باطلاعنا على مختلف المراجع من الكتب، و المجلات و المحاضرات الغير منشورة و كان من أجل توسيع قاعدة معرفتنا حول الموضوع و التأكد من أهمية البحث .

2- قبل الشروع في طبع إستمارات الإستبيان و توزيعه على المدربين قمنا بإجراء إستطلاع أولي تمثل في توزيع 06 إستمارات على 06 مدربين ينتمون إلى العينة التي إختارناها و ذلك للكشف عن مدى فهم المدربين للأسئلة ,

3- تم طبع الإستمارات في الشكل النهائي في 03-05-2015 . ثم في اليوم الموالي تم التوزيع على المدربين (العينة) في 04-05-2015 م .

8- ضبط متغيرات البحث:

من خلال بحثنا هذا هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل و الآخر تابع.

8-1- المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (ثابت، 1984 ص 58)
تحديد المتغير المستقل: " الضغوط النفسية".

8-2 المتغير التابع:

يؤثر فيه المتغير المستقل و هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (راتب، 1999 ص219).

✓ تحديد المتغير التابع: شخصية المدرب

9- إجراءات التطبيق الميداني:

بعد طباعتنا استمارة الاستبيان الموجهة للمدربين توجهنا بتاريخ 09 ماي 2015 إلى فريق تيغنيف بمعسكر حيث قمنا بتوزيع الاستمارات على المدربين بعد منحنا الموافقة من طرف المسؤولين حتى يجيبوا عليها

كما قمنا بتسليم الاستبيانات لمدربي البلديات و الدوائر التالية: فروحة ، هاشم ، البرج ، واد الأبطال غريس و ذلك في أيام مختلفة .

10- الطريقة الإحصائية:

بعد جمع كل الاستمارات الخاصة بالمدربين ، نقوم بتفريغ و فرز الاستبيانات ، وتتم هذه العملية بحساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال و بعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{العدد الفعال} \times 100}{\text{مجموع العينة}}$$

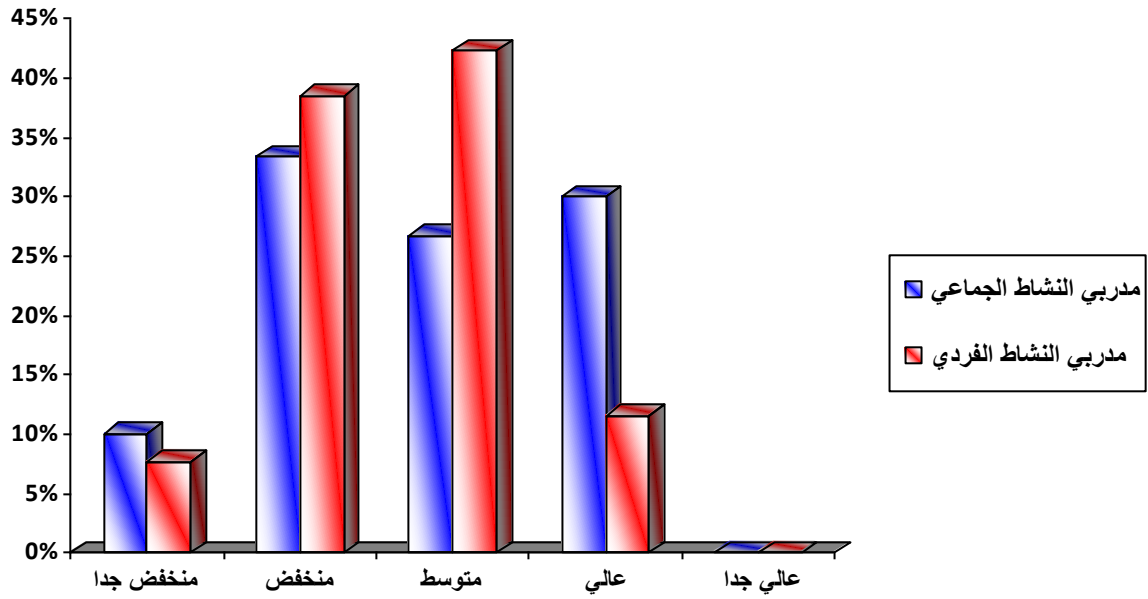
I- عرض و تحليل النتائج :

1- عرض و تحليل نتائج العينة لبعء الأسباب و العوامل المرتبطة باللاعبين و الفريق :

مدربي النشاط الفردي		مدربي النشاط الجماعي		المستويات	المحور
النسبة المئوية	عدد العينة	النسبة المئوية	عدد العينة		
7.69%	02	10%	03	منخفض جدا	الأسباب والعوامل المرتبطة باللاعبين أو الفريق رياضي
38.46%	10	33.33%	10	منخفض	
42.30%	11	26.66%	08	متوسط	
11.53%	03	30.00%	09	عالي	
00%	00	00%	00	عالي جدا	
100%	26	100%	30	المجموع	

الجدول رقم (03) يبين مستويات الضغوط في بعء الأسباب و العوامل المرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي.

من خلال النتائج المدونة أعلاه في الجدول و الشكل البياني رقم (03) يتبين لنا أن مستوى الضغوط النفسية المتعلقة ببعء الأسباب و العوامل المرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي كانت بدرجة عالية عند مدربي الألعاب الجماعية حيث تراوحت النسبة (30%) و في حين بلغت النسبة (11.53%) لصالح مدربي الألعاب الفردية، و هي نسبة أصغر من نسبة مدربي الألعاب الجماعية. و عليه يمكن القول أن المدرب بصفة عامة و مدرب الألعاب الجماعية بصفة خاصة يعاني ضغوطا أكبر بحكم التعامل مع عدد كبير من اللاعبين أثناء مهام التدريب و المنافسات مقارنة بمدرب بالألعاب الفردية.



الشكل البياني رقم (03) عرض و تحليل نتائج العينة لبعده الأسباب و العوامل المرتبطة باللاعبين أو الفريق.

2- عرض و تحليل نتائج العينة لبعء العوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي و شخصيته:

مدري النشاط الفردي		مدري النشاط الجماعي		المستويات	المحور
النسبة المئوية	عدد العينة	النسبة المئوية	عدد العينة		
11.53%	03	6.68%	02	منخفض جدا	الأسباب و عوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي و شخصيته
53.84%	14	46.66%	14	منخفض	
23.07%	06	43.33%	13	متوسط	
11.53%	03	3.33%	01	عالي	
00%	00	00%	00	عالي جدا	
100%	26	100%	30		المجموع

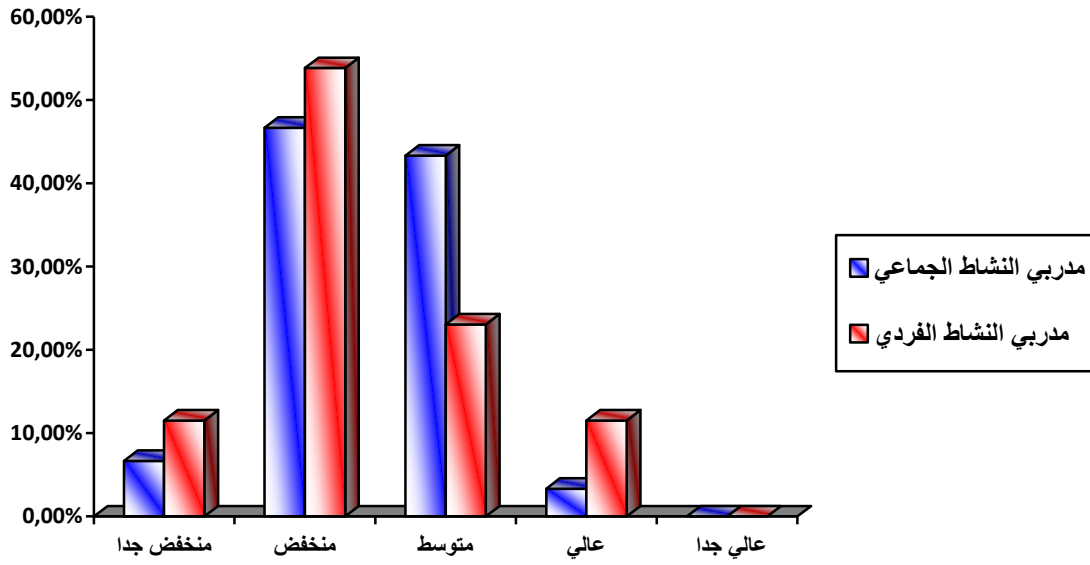
الجدول رقم (04) يبين مستويات الضغوط في بعء الأسباب مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي و

شخصيته .

من خلال النتائج المدونة أعلاه في الجدول و الشكل البياني رقم (04) يتبين لنا أن مستوى الضغوط النفسية المتعلقة ببعء الأسباب و عوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي و شخصيته كانت متقاربة بين مدري كلا الأنشطة الرياضية سواء الفردية أو الجماعية كانت بدرجة منخفضة لكلا المدربين، في حين بلغت الدرجة المتوسطة النسبة (43.33%) لصالح الجماعي و (23.07%) لصالح مدري الألعاب بالفردية و هي نسبة أصغر من نسبة مدري الألعاب الجماعية.

و منه نستنتج أن مدري الألعاب الجماعية يعاني ضغوطا أكبر من مدري الألعاب الفردية من

خلال الأسباب المرتبطة بخصائص و شخصية المدرب. حيث نجد أن المدرب يكافح لوحده من جميع الجهات لتحقيق أفضل النتائج، إلا أنه معرض للنقد المستمر، وأنه يفتقد للتدعيم و المساندة من الآخرين، حيث تلعب المساندة الاجتماعية دورا في التخفيف من حدة الضغوط النفسية.



الشكل البياني رقم (04) : عرض و تحليل نتائج العينة لبعده الأسباب و عوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي

و شخصيته.

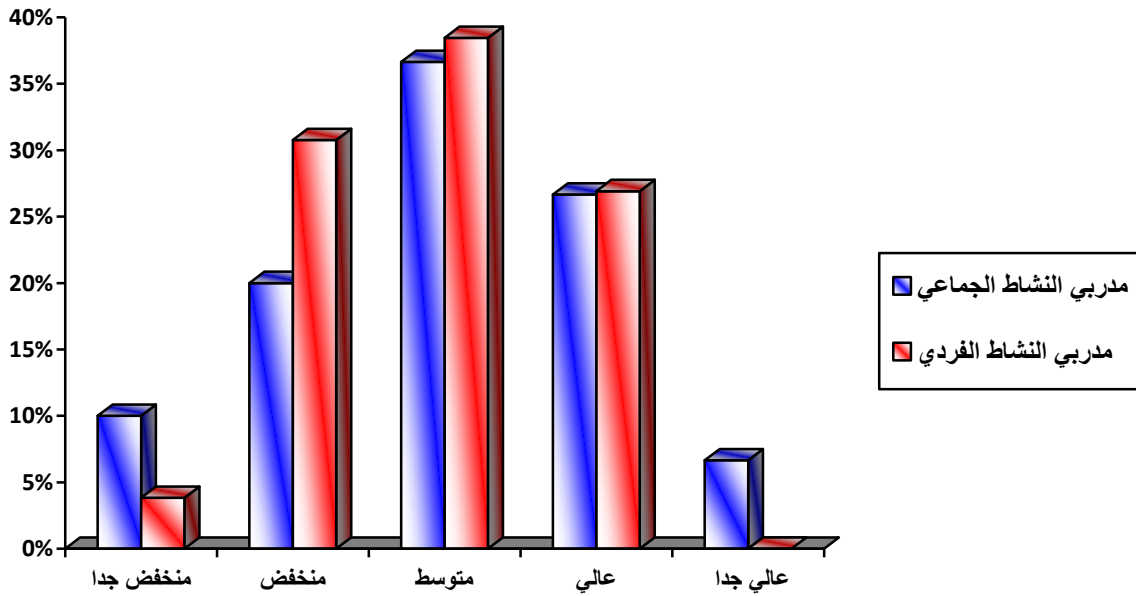
3- عرض و تحليل نتائج العينة لبعء الأسباب و عوامل مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين و الفريق:

مدربي النشاط الفردي		مدربي النشاط الجماعي		المستويات	المحور
النسبة المئوية	عدد العينة	النسبة المئوية	عدد العينة		
3.84%	01	10%	03	منخفض جدا	أسباب و عوامل مرتبطة بالإدارة العليا للفريق
30.76%	08	20%	06	منخفض	
38.46%	10	36.66%	11	متوسط	
26.92%	07	26.66%	08	عالي	
00	00	6.66%	02	عالي جدا	
100%	26	100%	30		المجموع

الجدول رقم (05) يبين مستويات المئوية الأسباب و العوامل المرتبطة بالإدارة العليا للاعبين و الفريق.

من خلال النتائج المدونة أعلاه في الجدول رقم (05) و الشكل البياني رقم (05) تبين لنا أن مستوى الضغوط النفسية المتعلقة ببعء الضغوط في بعء أسباب و عوامل مرتبطة بالإدارة العليا للفريق متقاربة كانت بدرجة عالية لكلا المدربين، أما بالنسبة للدرجة العالية جدا. كانت النسبة معدومة لصالح مدربي الألعاب الفردية في حين بغلت النسبة (6.66%) لصالح مدربي الألعاب الجماعية و هي نسبة أكبر من نسبة مدربي الألعاب الفردية.

و يعتبر الباحثين أن الأسباب و العوامل المرتبطة بالأدارة العليا للفريق تساهم في زيادة الضغط على كلا المدربين بصفة عامة وخاصة مدربي الألعاب الجماعية حيث نجد ان اغلب المسيرين للإدارة يتدخلون في شؤون و مهام المدرب و همهم الوحيد هو تحقيق النتائج الإيجابية.



الشكل البياني رقم (05) : عرض و تحليل نتائج العينة لبعء أسباب و عوامل مرتبطة بالإدارة العليا

للاعبين و الفريق.

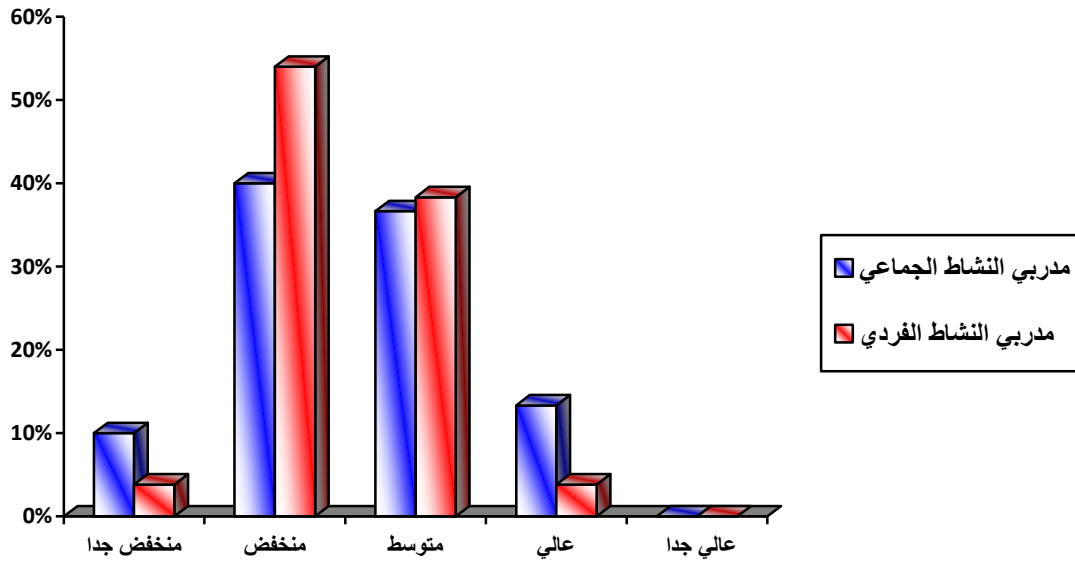
4- عرض و تحليل النتائج العينة لبعء الأسباب و عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام:

مدربي النشاط الفردي		مدربي النشاط الجماعي		المستويات	المحور
النسبة المئوية	عدد العينة	النسبة المئوية	عدد العينة		
3.84%	02	10%	03	منخفض جدا	الأسباب و عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام
54%	13	40%	12	منخفض	
38.32%	10	36.66%	11	متوسط	
3.84%	01	13.33%	04	عالي	
00	00	00	00	عالي جدا	
100%	26	100%	30		المجموع

الجدول رقم (06) يبين مستويات الضغوط في بعء العوامل مرتبطة بوسائل الإعلام.

من خلال النتائج المدونة أعلاه في الجدول رقم (06) و الشكل البياني رقم (06) يتبين لنا أن مستوى الضغوط النفسية المتعلقة ببعء أسباب و عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام متقاربة بين مدربي كلا الأنشطة الرياضية سواء الفردية أو الجماعية حيث كانت بدرجة متوسطة لكلا المدربين، حيث تراوحت النسبة 3.84% لصالح مدربي الألعاب الفردية في مستوى الدرجة العالية في حين بلغت 13.33% لصالح مدربي الألعاب الجماعية و هي نسبة أكبر من الأولى.

و عليه يمكن القول أن مدربي الألعاب الجماعية يعانون ضغوطا أكبر من النقد المستمر و تضخيم الأخطاء واللوم خلال النتائج السلبية والفترات الصعبة للفريق من طرف وسائل الإعلام.



الشكل البياني رقم (06) : عرض و تحليل نتائج العينة لبعء الأسباب و عوامل مرتبطة بوسائل

الإعلام.

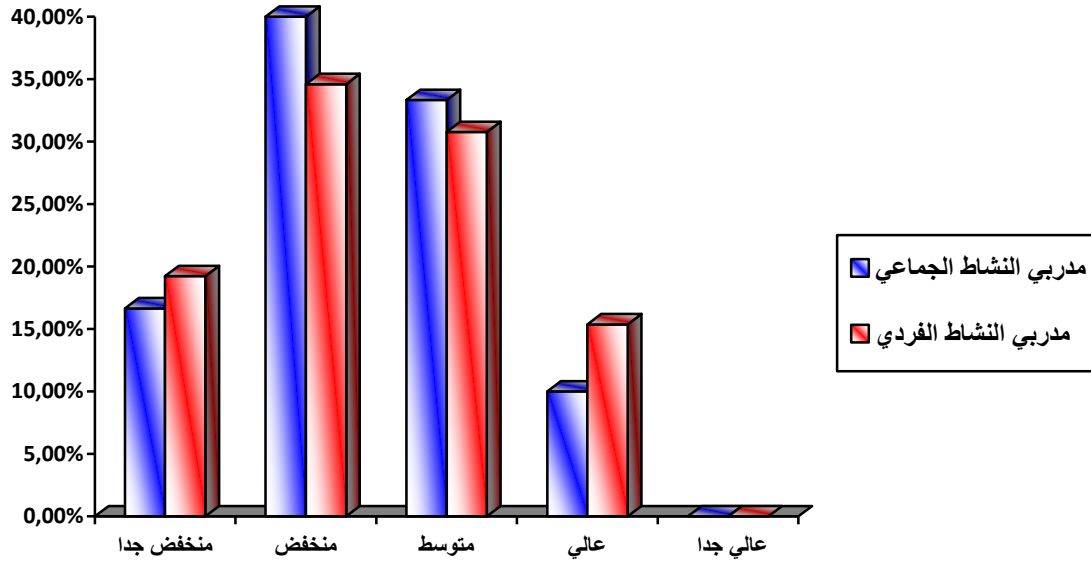
5- عرض و تحليل النتائج العينة لبعده الأسباب أو و عوامل مرتبطة بالمشجعين:

مدربي النشاط الفردي		مدربي النشاط الجماعي		المستويات	المحور
النسبة المئوية	عدد العينة	النسبة المئوية	عدد العينة		
19.23%	05	16.66%	05	منخفض جدا	الأسباب أو و عوامل مرتبطة بالمشجعين
34.60%	09	40%	12	منخفض	
30.76%	08	33.33%	10	متوسط	
15.38%	04	10%	03	عالي	
00	00	00	00	عالي جدا	
100%	26	100%	30	المجموع	

الجدول رقم (07) يبين مستويات الضغوط في بعد الأسباب و عوامل مرتبطة بالمشجعين

من خلال النتائج المدونة أعلاه في الجدول و شكل البياني رقم (07) بينت النتائج أن مستوى الضغوط المتعلقة بالمشجعين كانت بدرجة متوسطة لكلا المدربين و كانت بنسبة منخفضة لصالح مدربي الألعاب الجماعية حيث بلغت النسبة 40% و تراوحت نسبة 30.76% لصالح مدربي الألعاب الفردية و هي نسبة أصغر من نسبة مدربي الألعاب الجماعية.

و منه يمكن القول أن المدرب بصفة عامة يعاني ضغوطا و مدرب الألعاب الجماعية بصفة خاصة يعاني ضغوطا أكبر من قبل جمهور المشجعين أثناء أداء مهام التدريب و المنافسات مقارنة بمدرب الألعاب الفردية. وهذا لأن الألعاب الجماعية أكثر إثارة و متابعة من الجماهير، مما يجعلهم بحاجة إلى النتائج الجيدة والفرجة والمتعة، دون مراعاة ما يعانيه المدرب من أجل تحقيق النجاح.



الشكل البياني رقم (07) : عرض و تحليل نتائج العينة لبعده الأسباب و عوامل مرتبطة بالمشجعين.

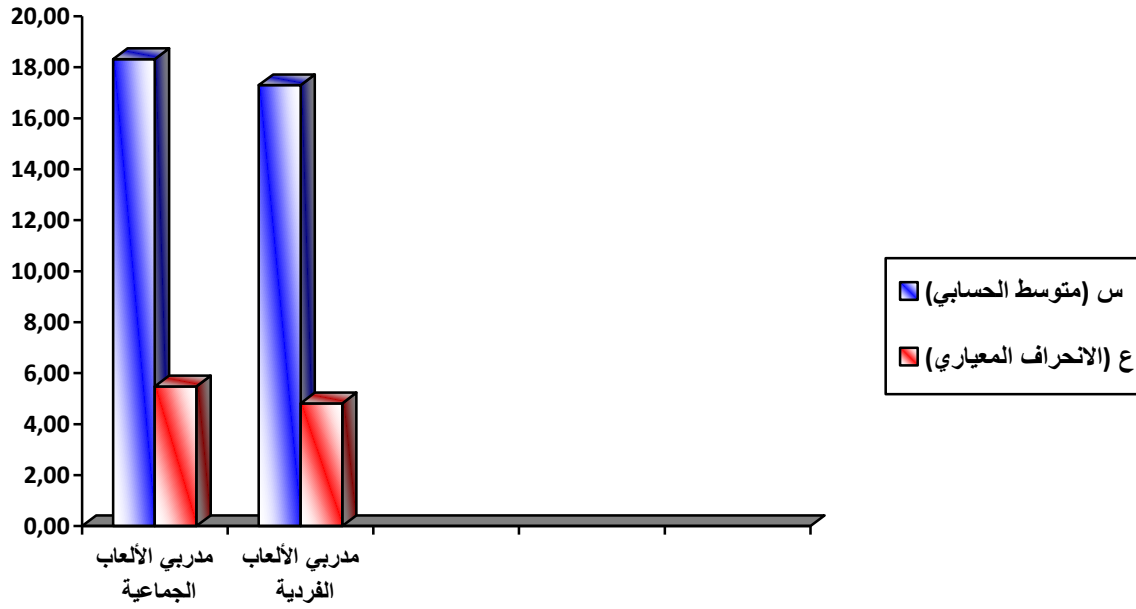
II- عرض و تحليل النتائج الخاصة بالفروق بين مدربي الألعاب الفردية و الجماعية في مختلف مصادر الضغوط :

1- تحليل جدول لبعده للأسباب و العوامل المرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي :

مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	مدربي الألعاب الفردية		مدربي الألعاب الجماعية		البعده
			ع	س	ع	س	
0.05	2.004	0.616	4.82	17.38	5.48	18.23	أسباب و عوامل مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي

الجدول رقم (08) يمثل الأسباب و العوامل المرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي.

من خلال ما يبينه الجدول أعلاه و الشكل البياني رقم (08) أنه بلغ المتوسط الحسابي 18.23 و بانحراف معياري مقدر بـ 5.48 لدى مدربي الألعاب الجماعية في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى مدربي الألعاب الفردية 17.38 و بالانحراف المعياري يقدر بـ 4.82 و بلغت (T) المحسوبة 0.61 و هي نسبة غيره دالة إحصائياً بمقارنتها (T) الجدولية المقدر بـ 2.004. و هذا يبين أن كلا المدربين يعانون من نفس العوامل المرتبطة باللاعبين و الفريق الرياضي. إلا أنه هناك فرق غير دال لصالح مدربي الألعاب الجماعية حيث كان المتوسط الحسابي لهذه الفئة أكبر نوعاً ما من فئة الألعاب الفردية، و يرجعه الباحثان إلى أن مدرب الألعاب الجماعية يحكم تعامله مع عدد كبير من اللاعبين مما يشكل لديه بعض الصعوبات التي تساهم في زيادة الضغوط.



الشكل البياني رقم (08) : عرض و تحليل T ستودنت لبعء الأسباب و العوامل المرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي.

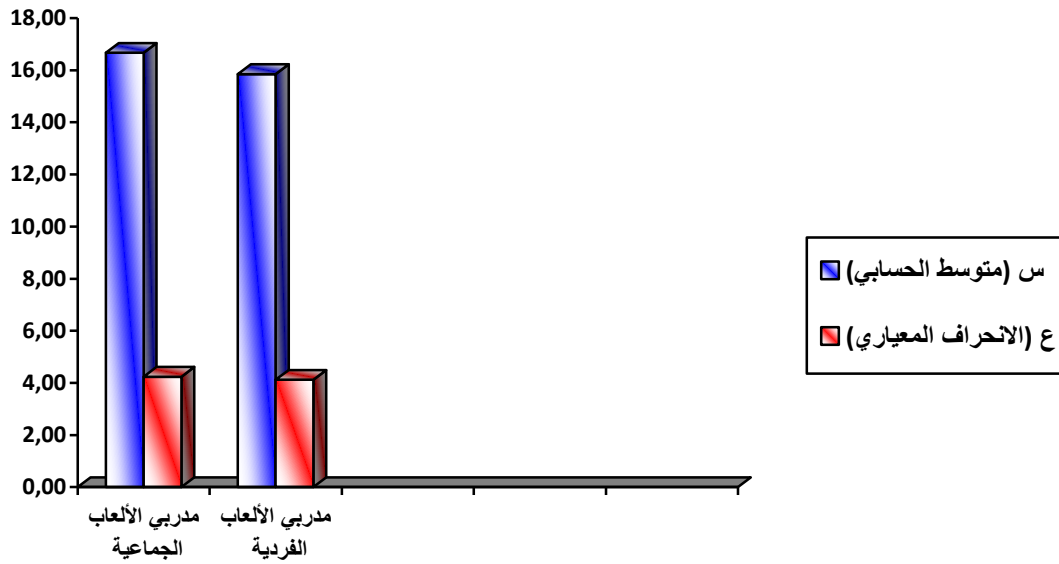
2- تحليل جدول لبعده للأسباب و العوامل المرتبطة بالخصائص المدرب الرياضي و شخصية :

مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	مدربي الألعاب الفردية		مدربي الألعاب الجماعية		البعده
			ع	س	ع	س	
0.05	2.008	0.88	4.12	15.58	4.24	16.67	أسباب و عوامل المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي و شخصيته

الجدول رقم (09) يمثل الأسباب و عوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي و شخصيته.

من خلال ما بينه الجدول أعلاه و الشكل البياني رقم (09) تبين أنه بلغ المتوسط الحسابي 16.67 بانحراف معياري مقدر بـ 4.24 لدى مدربي الألعاب الجماعية في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى مدربي الألعاب الفردية 15.58 و بالانحراف المعياري يقدر بـ 4.12 و ينص (T) المحسوبة 0.88 و هي نسبة غيره دالة إحصائياً بمقارنتها (ت) الجدولية المقدر بـ 2.008. و منه نستخلص أن كلا المدربين يعانون من نفس العوامل المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي و شخصيته.

إلا أنه هناك فرق غير دال لصالح مدربي الألعاب الجماعية حيث كان المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لهذه الفئة أكبر نوعاً ما من فئة الألعاب الفردية، و يرجعه الباحثان إلى أن مدربي الألعاب الجماعية لديه مهام تدريبية أكبر منها التنسيق بين اللاعبين فيما بينهم و حل مختلف المشاكل و الخلافات التي قد تنشأ داخل الفريق بالإضافة إلى المشاكل الإدارية. و هذا قد يؤدي بالمدرّب إلى إهمال شؤون أسرته و رعايتها مما يؤدي به إلى الإنهاك و البعده عن علاقاته الاجتماعية .



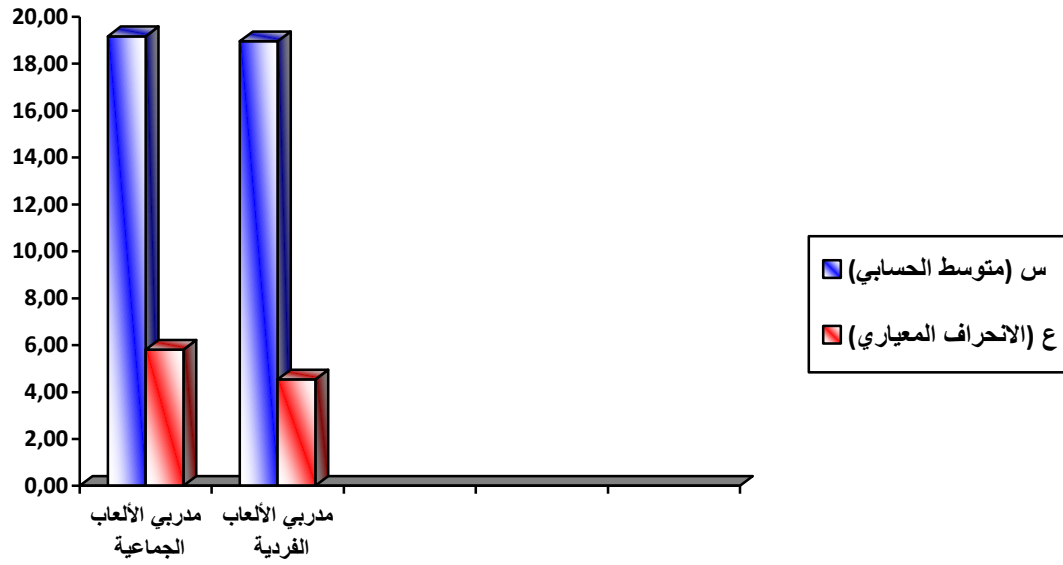
الشكل البياني رقم (09) : عرض و تحليل T ستودنت لبعء الأسباب و العوامل المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي و شخصيته.

3- تحليل لبعء أسباب و عوامل مرتبطة بالإدارة العليا :

مستوى الدلالة	ت.الجدولية	ت.المحسوبة	مدربي الألعاب الفردية		مدربي الألعاب الجماعية		البعء
			ع	س	ع	س	
0.05	2.008	0.14	4.54	18.96	5.81	19.17	أسباب و عوامل مرتبطة بالإدارة العليا و باللاعبين و الفريق

الجدول رقم (10) يمثل أسباب و عوامل مرتبطة بالإدارة العليا و باللاعبين و الفريق.

من خلال ما يبينه الجدول أعلاه و الشكل البياني رقم (10) تبين أنه بلغ المتوسط الحسابي 19.17 بانحراف معياري مقدر بـ : 5.81 لدى مدربي الألعاب الجماعية في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى مدربي الألعاب الفردية 18.96 و بالانحراف المعياري المقدر بـ 4.54 و بلغت المحسوبة 0.14 و هي نسبة غير و هي نسبة غيره دالة إحصائياً بمقارنتها (ت) الجدولية المقدر بـ 2.008. و يعتبر الباحثان فإن كلا المدربين يعانون من نفس العوامل المرتبطة بالأداة العليا أو الفريق إلا هناك فرق غير دال لصالح مدربي الألعاب الجماعية حيث كان المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لهذه الفئة أكبر نوعاً ما من فئة الألعاب الفردية، و يعتبر الباحثين أن الأسباب و العوامل المرتبطة بالإدارة العليا للفريق تساهم في زيادة الضغط على كلا المدربين بصفة عامة وخاصة مدربي الألعاب الجماعية حيث نجد ان اغلب المسيرين للإدارة يتدخلون في شؤون و مهام المدرب و همهم الوحيد هو تحقيق النتائج الإيجابية.



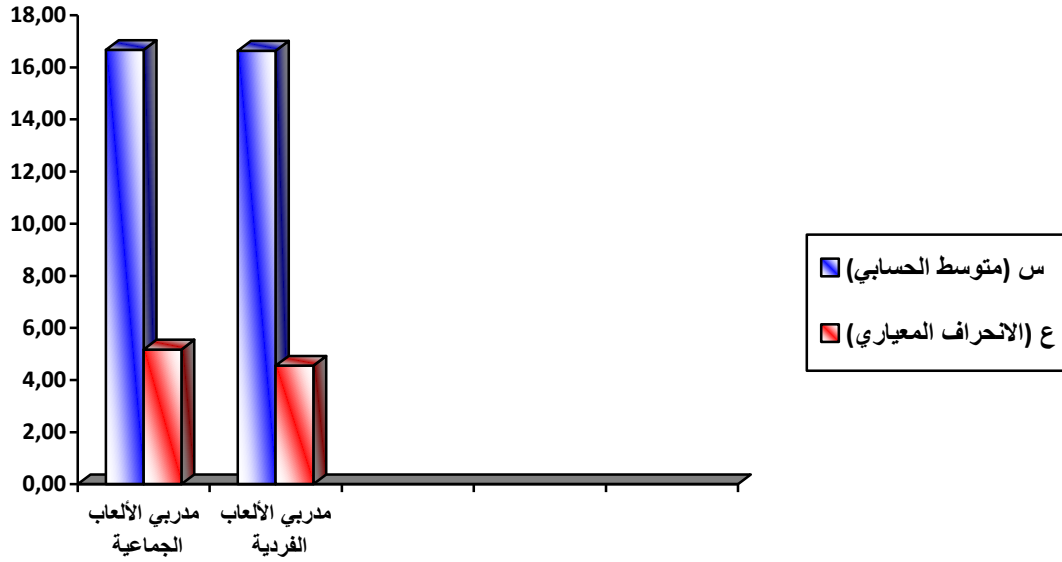
الشكل البياني رقم (10) : عرض و تحليل T ستودنت لبعده الأسباب و العوامل المرتبطة بالإدارة العليا و باللاعبين و الفريق.

4- تحليل لبعء الأسباب و عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام :

مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	مدربي الألعاب الفردية		مدربي الألعاب الجماعية		البعء
			ع	س	ع	س	
0.05	2.004	0.15	4.55	16.46	5.17	16.67	الأسباب و عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام

الجدول رقم (11) يمثل الأسباب و عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام

من خلال ما يبينه الجدول أعلاه و الشكل البياني رقم (11) تبين أنه بلغ المتوسط الحسابي 16.67 بانحراف معياري مقدر بـ : 5.17 لدى مدربي الألعاب الجماعية في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى مدربي الألعاب الفردية 16.46 و بالانحراف معياري مقدر بـ 4.55 و بلغت المحسوبة 0.15 و هي نسبة غير دالة إحصائيا بمقارنتها بـ (ت) الجدولية المقدر بـ 2.004. و منه نستنتج أن كلا المدربين يعانون من نفس الأسباب و عوامل مرتبطة بالوسائل الإعلامية إلى أنه هناك فرق غير دال لصالح مدربي الألعاب الجماعية حيث كان المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لهذه الفئة أكبر نوعا ما من فئة الألعاب الفردية، و يرجعه الباحثان أن مدربي الألعاب الجماعية يعانون ضغوطا أكبر من النقد المستمر و تضخيم الأخطاء و اللوم خلال النتائج السلبية والفترات الصعبة للفريق من طرف وسائل الإعلام.



الشكل البياني رقم (11) : عرض و تحليل T ستودنت لبعء الأسباب و العوامل المرتبطة بوسائل الإعلام.

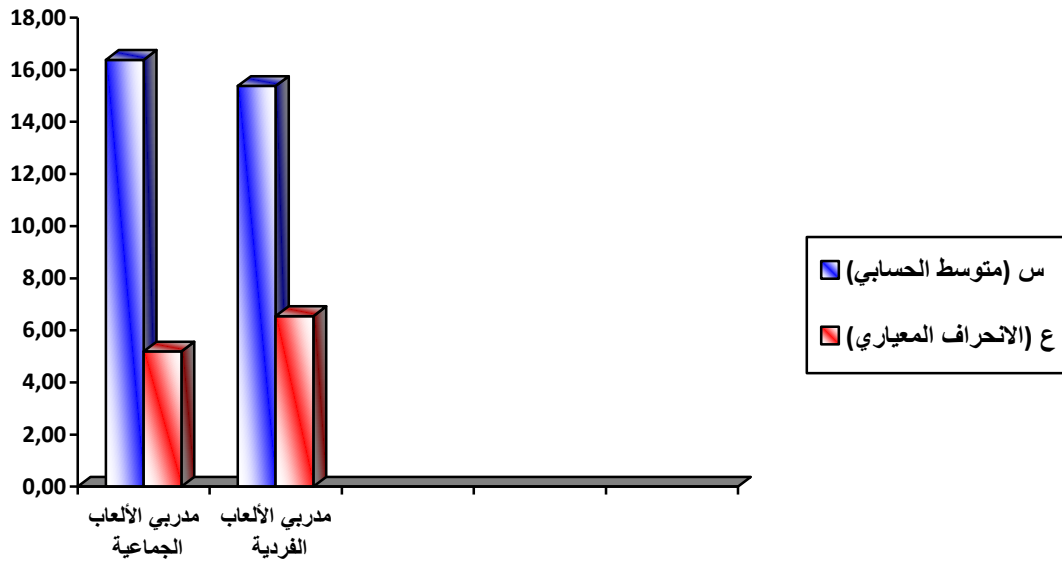
5- تحليل بعد الأسباب و عوامل مرتبطة بالمشجعين :

مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	مدربي الألعاب الفردية		مدربي الألعاب الجماعية		البعد
			ع	س	ع	س	
0.05	2.011	0.9073	6.55	15.38	5.19	16.83	الأسباب و عوامل مرتبطة بالمشجعين

الجدول رقم (12) يمثل الأسباب و عوامل مرتبطة بالمشجعين.

من خلال ما يبينه الجدول أعلاه و الشكل البياني رقم (12) تبين أنه بلغ المتوسط الحسابي 16.83 بانحراف معياري مقدر بـ : 5.19 لدى مدربي الألعاب الجماعية في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى مدربي الألعاب الفردية 15.38 و بالانحراف معياري مقدر بـ 6.55 و بلغت (ت) المحسوبة 0.9073 و هي نسبة غير دالة إحصائياً بمقارنتها بـ (ت) الجدولية المقدر بـ 2.004.

و منه نستخلص بأن و منه يمكن القول أن المدرب بصفة عامة يعاني ضغوطا و مدرب الألعاب الجماعية بصفة خاصة يعاني ضغوطا أكبر من قبل جمهور المشجعين أثناء أداء مهام التدريب و المنافسات مقارنة بمدرب الألعاب الفردية. وهذا لأن الألعاب الجماعية أكثر إثارة ومتابعة من الجماهير، مما يجعلهم بحاجة إلى النتائج الجيدة والفرجة والمتعة، دون مراعاة ما يعانيه المدرب من أجل تحقيق النجاح.



الشكل البياني رقم (12) : عرض و تحليل T ستودنت لبعده الأسباب و العوامل المرتبطة بوسائل الإعلام.

الاستنتاجات العامة :

- المدرب بصفة عامة و مدرب الألعاب الجماعية بصفة خاصة يعاني ضغوطا أكبر من قبل أعضاء الفريق من لاعبين وإدارة وجمهور.
- تعتبر إدارة الفريق من الأسباب التي تؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية على مدربي الألعاب الجماعية.
- يعاني مدربي الألعاب الجماعية خاصة من انتقادات وسائل الإعلام المستمرة التي تساهم في زيادة الضغط النفسي.
- يعاني مدربي الألعاب الجماعية من نقص التشجيع والمساندة الاجتماعية من المحيطين به وعدم الاعتراف بقدراته وكفاءته.

مناقشة فرضيات البحث:

مناقشة الفرضية الأولى: تشير الفرضية بأنه توجد فروق في مصادر الضغوط بين مدربي الألعاب الفردية و مدربي الألعاب الجماعية.

من خلال نتائج الجداول رقم (08-09-10-11-12) والتي توضح الفروق في مستويات ومصادر الضغوط فلم تظهر فروق دالة. فكانت نوعا ما المتوسطات الحسابية لصالح مدربي الألعاب الجماعية. ومنه نستطيع القول أن المدرب بصفة عامة يعاني ضغوطا و مدرب الألعاب الجماعية بصفة خاصة يعاني ضغوطا أكبر من جميع النواحي أثناء أداء مهام التدريب و المنافسات مقارنة بمدرب الألعاب الفردية. وهذا لأن الألعاب الجماعية أكثر إثارة ومتابعة من الجماهير، مما يجعلهم بحاجة إلى النتائج الجيدة والفرجة والمتعة، دون مراعاة ما يعانيه المدرب من أجل تحقيق النجاح.

مناقشة الفرضية الثانية: تشير الفرضية بأنه يتميز مدربي الألعاب الجماعية بضغوط نفسية عالية مقارنة بمدربي الألعاب الفردية.

من خلال نتائج الجداول رقم (03-04-05-06-07) والتي توضح مستويات ومصادر الضغوط. فكانت النتائج لصالح مدربي الألعاب الجماعية. حيث أن مدربي الألعاب الجماعية لديه مهام تدريبية أكبر، منها التنسيق بين اللاعبين فيما بينهم و حل مختلف المشاكل و الخلافات التي قد تنشأ داخل الفريق بالإضافة إلى المشاكل الإدارية والإعلامية، التي تتميز بالانتقاد والاحتقار وتجاهل مجهوداته و هذا قد يؤدي بالمدرّب إلى إهمال شؤون أسرته و رعايتها مما يؤدي به إلى الإنهاك و البعد عن علاقاته الاجتماعية إلى درجة الإحترق النفسي.

مناقشة الفرضية الثالثة : تشير الفرضية بأن أهم المصادر التي تشكل ضغوطا على المدرب تتمثل في عوامل مرتبطة باللاعبين، و عوامل مرتبطة بالإدارة والمشجعين.

حيث تشير نتائج الجداول رقم (03-05-07-08-10-12) أن أهم العوامل التي تؤثر على عمل المدرب الرياضي، و تساهم في زيادة الضغوط النفسية هي عوامل مرتبطة باللاعبين بالفريق الرياضيين، بالإضافة إلى باقي المسيرين والإداريين للفريق الرياضي، ويشكل جمهور المشجعين كذلك عاملا للضغط من خلال الهتافات العدائية سواء على المدرب أو على اللاعبين، أو مقاطعة المباريات. وهذه النتائج تتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من "محمد علاوي" 1996 ودراسة "بختي قادة 2001" والتي بينت أن أهم العوامل والأسباب التي تساهم في زيادة الضغوط هي عوامل مرتبطة بالفريق وعوامل إدارية. وبمراجعة الإطار النظري نجد أن الباحث "كوباسا kobassa" 1992 يشير أن نمط الشخصية التي تستطيع مواجهة الضغوط تتصف بثلاث خصائص منها:

- الإحساس بالسيطرة والتحكم على مجريات حياته.
 - الشعور بالالتزام في العمل والهواية و الأسرة.
 - الإحساس بالتحدي لتعديل ما يرى أنه فرصة لتطوير نفسه أكثر من مصدر للتهديد ذاته.
- و على ضوء ما تقدم نجد أن الفرضية تحققت.

الخلاصة :

إن مهنة التدريب الرياضي تعتبر أكثر المهن ارتباطا بالضغوط على مختلف أنواعها إذ يرتبط عمل المدرب الرياضي بالعديد من العوامل التي تتميز بالانفعالات المتعلقة و التوتر و الاستشارات الفسيولوجية لوجه و النفسية و العصبية و التي تسهم في إنها قواة و طاقاته فالمدرب الرياضي هو المرابي و هو شخص ذو دراية كبيرة بالحياة الرياضية يحتاجه اللاعبون و الفريق عامة للمساندة.

و تحقيق أرقى النتائج و يمكن وضعه على أنه القائد الذي يضيع و يتخذ القرار الرئيسي في العملية التدريبية و يعمل على تحقيق أهداف الفريق، و من المعلوم و الأكيد أن مستوى الضغوط النفسية يزداد و يتضاعف حسب عدة متغيرات و التي مها نوع التخصص الرياضي، فردي أو جماعي، و حسب شخصية المدرب و كفاءة و خيرته و مؤهلاته العلمية، و حسب مستوى الفريق طبيعة المنافسة التي يشترك فيها إلى غير ذلك من الأمور.

فالمدرب الرياضي عموما معرض للعديد من الضغوط في أداء و إجابته و عمله، و هناك العديد من العوامل التي تؤثر على عمله و استقراره، و بالتالي استقرار الفريق ككل، و من هذه العوامل التي تشكل مصدرا للضغط لدى المدرب، هناك عوامل مرتبطة بإدارة الفريق، و عوامل شخصية، و عوامل مرتبطة بالجمهور و أخرى مرتبطة بوسائل الإعلام. و عليه فالمدرب الرياضي إذا لم يلغي الدعم من قبل الإدارة و الإعلام و اللاعبين و الجمهور، فالأكيد أن ذلك سيؤثر على نتائج الفريق ككل، و الملاحظ دائما أن المدرب غالبا ما يكون كبش فداء، عند عجز الفريق عن تحقيق النتائج الايجابية.

و لهذا الأسباب، و على ضوء ما تقدم سعينا كطلبة باحثين لإجراء هذه الدراسة لمعرفة و تحديد أهم العوامل التي تشكل ضغطا على عمل المدرب الرياضي، و كذلك لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق في مستويات الضغوط النفسية بين مدربي الألعاب الفردية و مدربي الألعاب الجماعية إيماننا مناسبا بأن مدرب الألعاب الجماعية هو الأكثر عرضه للضغوط، و هذا بحكم تعامله مع أكبر

عدد من اللاعبين في فريق واحد موحد بحيث يسعى جاهدا لتحقيق التوافق و التنسيق بينهم بالإضافة إلى أن الألعاب الجماعية لها عدد كبير من المشجعين مقارنة بالألعاب الفردية، مما قد يؤثر على عمل المدرب و ذلك بتحقيق النتائج الايجابية لإرضائهم.

و لإجراء هذه الدراسة عمدنا إلى تقسيم البحث إلى بابين الأول خصص للدراسة النظرية و التي تضمنت ثلاثة فصول، تناولنا في الفصل الأول الضغوط النفسية و في الفصل الثاني شخصية المدرب و شمل الفصل الثالث الرياضات الجماعية و الرياضات الفردية أما الباب الثاني فقد خصصناه للدراسة الميدانية و تضمنت فصلين، احتوى الفصل الأول على منهجية البحث و إجراءاته الميدانية، أما الفصل الثاني فتضمن عرض و تحليل و مناقشة النتائج و الاستنتاجات العامة و الخلاصة ثم تلقتها التوصيات، و من أهم ما توصلنا إليه في هذه الدراسة ما يلي :

- توجد فروق في مصادر الضغوط بين مدربي الألعاب الفردية و مدربي الألعاب الجماعية.
- أهم العوامل التي تؤثر على عمل المدرب و تشكل لديه ضغطا هي العوامل المرتبطة باللاعبين و الإدارة.
- يتميز مدربي الألعاب الجماعية بضغوط نفسية عالية مقارنة بمدربي الألعاب الفردية.

توصيات البحث :

- تدعيم ومساندة المدرب الرياضي اجتماعيا وماديا وعدم مطالبته بالحلول والنتائج المستعجلة.
- على المدرب التحكم في انفعالاته إزاء الجمهور والإعلام والرد بالعمل المتواصل و تحقيق الأهداف.
- تربية المشجعين و تعويدهم على مناصرة الفريق حتى في أصعب الظروف، وذلك بدعم من الجمعيات الرياضية.
- على القائمين بمهمة الإعلام عدم تضخيم أخطاء المدرب أو اللاعبين، وتفادي الإنتقادات الهدامة للفريق.
- يتطلب من إدارة الفريق الحفاظ على استقرار اللاعبين والمدربين لتحقيق التفوق.

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع بالعربية :

- 1- العتيبي، ا . (1997). علاقة ضغوط العمل بالإضطرابات السيكوسوماتية و الغياب الوظيفي لدى العاملين في القطاع العمومي في الكويت. الكويت: مجلة العلوم الإجتماعية مج 25 العدد 2.
- 2- المشعان، ع . (2000). مصادر الضغوط المهنية بين المدرسين في المرحلة المتوسطة و علاقتها بالإضطرابات النفسجسمية. الكويت: مجلة العلوم الإجتماعية مج 28 العدد 1.
- 3- المشعان، ع.س. (2001).
- 4- سكر، ن. ر. (2002). علم نفس الرياضة في التدريب و المنافسات الرياضية. الأردن: دار الثقافة للنشر و التوزيع.
- 5- علاوي، د. ح. (s.d.). سيكولوجية المدرب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي ط.1.
- 6- علي، ز. م. ع. (2004). مركز التحكم في الألعاب الجماعية. الإسكندرية: المكتبة المصرية.
- 7- راتب، ا. أ. (2004). النشاط البدني و الإسترخاء-مدخل لمواجهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 8- البيك، ع. ا. (2003). المدرب الرياضي في الالعاب الجماعية. الإسكندرية: نشأة الإسكندرية ط.1.
- 9- البيك، ع. ا. ع. (2003). المدرب الرياضي في الالعاب الجماعية. الإسكندرية: نشأة الإسكندرية ط.1.
- 10- البيك، ع. ف. (دون سنة) تخطيط التدريب الرياضي .
- 11- الحاوي، ي. ا. (2002). التدريب الرياضي بين الاسلوب التقليدي و التقنية الحديثة. مصر: المركز العربي للنشر ط.1.
- 12- السيد، و. م. م. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب. جامعة المانيا : دار الهدى للنشر و التوزيع.
- 13- خطايبية، أ. ز. (1996). موسوعة كرة الطائرة الحديثة. دار الفكر العربي للطباعة و النشر و التوزيع.
- 14- زيد، ع. ف. ع. (2003). المدرب الرياضي في الالعاب الجماعية. الإسكندرية: نشأة الاسكندرية ط.1.
- 15- محمد، م. ح. (دون سنة). أسس العمل في مهنة التدريب .

- 16- محمود، ك. ع. (1994). الإعداد النفسي للرياضيين. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 17- إبراهيم، م. ج. (1994). كرة اليد للجميع. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 18- الجواد، ح. ع. (1977). المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم. بيروت: دار العلم للملايين ط.4.
- 19- الدين، م. ر. (s.d.). الكلمن في الكلام و المعاني. بيروت: دار الراتب الجامعي.
- 20- الشناق، ع. ا. (2011). رياضات الألعاب الجماعية. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
- 21- الشناق، م. ع. (2011). رياضات الالعاب الجماعية. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
- 22- القانون الدولي لكرة الطائرة عن الإتحادية العالمية لكرة الطائرة. (2001-2004). ألمانيا: المؤتمر العالمي لكرة الطائرة.
- 23- القوانين الرسمية الإتحادية الدولية لكرة الطائرة. (2001-2004).
- 24- الكريم، غ. ع. (s.d.). الكاراتي دو الأسرار الفنية و الفلسفة للفنون الدفاعية. الجزائر: دار السلام.
- 25- توفيق، ا. ف. (s.d.). موسوعة ألعاب القوى رقم 03.
- 26- زيدان، م. ف. (بدون سنة) علم النفس الإجتماعي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 27- طه، ع. م. (1999). الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب القانون. القاهرة: دار الفكر العربي ط.1.
- 28- قبلان، ص. أ. (2011). اللعب الفردية الرياضية. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
- 29- مجلة الكاراتي بوشيدو. (عدد 337 سبتمبر 2005).
- 30- محمود، أ. (1995). رياضة الكاراتي. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 31- معوض، ح. س. (1994). كرة السلة للجميع. مصر: دار الفكر العربي ط 6 القاهرة.
- 32- انجس، م. (2004). منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية. الجزائر: دار القصبه للنشر.
- 33- ثابت، ن. (1984). أضواء على الدراسة الميدانية. الكويت: مكتبة الفلاح.
- 34- راتب، م. ح.-أ. (1999). البحث العلمي في التربية و علم النفس. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 35- رشوان، ح. ع. (2003). في مناهج العلوم. مصر: مؤسسة شباب الجامعة الإسكندرية.
- 36- رضوان، م. ن. (2003). الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي .
- 37- زرواتي، ر. (2007). مناهج و أدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية. الجزائر: دار الهدى للطباعة والنشر و التوزيع ط.1

38- علاوي، م. ح. (s.d.).

قائمة المصادر و المراجع بالأجنبية :

39- chasamane, n. d. (s.d.). le medication physique et sports collectifs. paris:
edition paris.

40-adoul, a. (1991). karate do. alger: edition dahlab.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس
مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

استمارة استبيان

في إطار القيام بدراسة مصادر وأثار الضغط النفسي لدى المدربين وبصفتكم الأشخاص المؤهلين لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع و نرجوا منكم الإجابة عن جميع أسئلة الاستبيان بعناية ولكم منا جزيل الشكر سلفا، ونؤكد بأنها لا توجد أجوبة صحيحة وأخرى خاطئة، أن كل ما يهمنا هو رأيكم الشخصي والصريح.

ملاحظة: الرجاء منكم قراءة كل عبارة ثم الإجابة عنها بوضع علامة X في المربع الذي ترونه

مناسبا.

و في الأخير تقبلوا منا فائق الشكر و التقدير.

تحت إشراف الأستاذ :

جبوري بن عمر

إعداد الطلبة :

سمار إبراهيم خليل

رفيق يسعد موراد

مقياس أسباب الضغوط على المدرب الرياضي

إعداد: محمد حسن علاوى

أرى أن درجة أهمية الأسباب التي تساعد على زيادة الضغط النفسي على المدرب الرياضي هي:

الأبعاد	عباراتها	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
أسباب وعوامل مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي	1- عدم احترام اللاعب للمدرب بصورة كافية					
	2- عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب للارتقاء بمستوياتهم					
	3- وجود العديد من المشاكل والصراعات بين اللاعبين					
	4- تحقيق اللاعبين (أو الفريق الرياضي) لنتائج متواضعة أو كثرة الهزائم					
	5- محاولة بعض اللاعبين التكتل ضد المدرب					
	6- عدم التزام اللاعبين بتعليمات المدرب في المنافسات الرياضية					
أسباب وعوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته	7- الشعور الداخلي للمدرب بعدم الأمان والاستقرار في عمله					
	8- حساسية المدرب الزائدة من النقد الذي قد يوجه إليه من الآخرين					
	9- إحساس المدرب بعدم قدرته على تحقيق المزيد من الإنجازات للاعبين أو للفريق					
	10- شعور المدرب بعدم القدرة على تحفيز ودفع اللاعبين					

					11-توافر بعض الصفات المعينة لدى المدرب كالعصبية، الانطوائية أو الدكتاتورية	
					12-تراكم بعض المشكلات المختلفة (أسرية، شخصية أو مرتبطة باللاعبين) وعدم قدرة المدرب على معالجتها	
					13-إحساس المدرب أن الإدارة العليا للفريق غير مقتنعة بكفاءته	أسباب وعوامل مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين والفريق
					14-إحساس المدرب أن الإدارة العليا للفريق لا تقدره ماديا بصورة كافية	
					15- تدخل بعض الإداريين في صميم العمل الفني للمدرب	
					16-رفض الإدارة العليا للفريق الاستجابة لبعض الطلبات الضرورية للمدرب	
					17-شعور المدرب بأنه مهدد من الإدارة العليا للفريق بالاستغناء عنه	
					1-عدم منح الإدارة العليا للفريق اختصاصات ومسؤوليات كافية للمدرب	
					19-نقد من بعض وسائل الإعلام بصورة يعتبرها المدرب قاسية	
					20-شعور المدرب أن بعض وسائل الإعلام تعمل على تضخيم أخطائه	
					21- إحساس المدرب بتحيز بعض وسائل الإعلام ضده أو ضد لاعبيه	
					22- تجاهل بعض وسائل الإعلام للمدرب	
					23-عدم اهتمام بعض وسائل الإعلام بوجهة نظر المدرب	

					24-محاولة بعض وسائل الإعلام إلقاء مسؤولية هزائم الفريق أو اللاعبين على المدرب بمفرده	أسباب وعوامل مرتبطة بالمشجعين
					25-التهتافات العدائية من بعض المتفرجين التي تمس المدرب	
					26-محاولة بعض المتعصبين التهجم أو الاعتداء البدني على المدرب	
					27-محاولة بعض المتعصبين الاعتداء الفظي على المدرب	
					28-مقاطعة عدد كبير من المتفرجين للمباريات التي يشترك فيها الفريق (أو اللاعبين) الذي يدره المدرب	
					29-مطالبة بعض المتفرجين المتعصبين بتغيير المدرب عقب بعض الهزائم الطارئة	
					30-إنقلاب المشجعين على اللاعبين أو الفريق الذي يدره المدرب وتشجيعهم للاعبين المنافسين أو الفريق المنافس كإشارة الى عدم رضائهم على المدرب	

1-1- استمارة التفريغ لمدربي الألعاب الجماعية:

	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس
المدرّب 1	21	26	24	18	20
المدرّب 2	22	18	22	20	23
المدرّب 3	24	21	28	17	27
المدرّب 4	16	12	10	16	15
المدرّب 5	23	16	21	13	20
المدرّب 6	18	21	23	21	18
المدرّب 7	23	12	23	14	15
المدرّب 8	16	10	27	12	16
المدرّب 9	9	13	20	16	16
المدرّب 10	8	21	22	12	10
المدرّب 11	22	13	18	11	14
المدرّب 12	14	22	19	19	8
المدرّب 13	13	14	9	22	14
المدرّب 14	21	21	21	24	18
المدرّب 15	12	16	28	13	13
المدرّب 16	25	22	12	14	18
المدرّب 17	15	9	10	7	10
المدرّب 18	23	22	27	17	28
المدرّب 19	14	13	20	19	17
المدرّب 20	26	22	15	18	21
المدرّب 21	16	17	11	22	14
المدرّب 22	11	12	23	11	12
المدرّب 23	23	18	11	10	12
المدرّب 24	22	16	17	24	22
المدرّب 25	24	15	13	13	14
المدرّب 26	18	13	19	16	10
المدرّب 27	22	15	25	8	14
المدرّب 28	10	15	21	27	27
المدرّب 29	25	18	13	22	20
المدرّب 30	11	17	23	24	19
المجموع	547	500	575	500	505
المتوسط الحسابي	18,23	16,67	19,17	16,67	16,83
الانحراف المعياري	5,48	4,24	5,81	5,17	5,19

1-2- استمارة التفريغ لمدربي الألعاب الفردية :

	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس
المدرّب 1	10	13	18	19	17
المدرّب 2	13	14	20	20	18
المدرّب 3	22	24	22	11	22
المدرّب 4	23	25	26	14	17
المدرّب 5	26	20	24	18	12
المدرّب 6	27	25	26	12	17
المدرّب 7	15	18	24	19	23
المدرّب 8	17	12	21	28	27
المدرّب 9	14	10	16	22	24
المدرّب 10	10	7	14	20	29
المدرّب 11	13	11	14	9	6
المدرّب 12	18	14	17	14	23
المدرّب 13	15	17	14	12	7
المدرّب 14	13	14	14	12	7
المدرّب 15	13	14	14	13	8
المدرّب 16	21	20	25	16	19
المدرّب 17	20	15	15	14	11
المدرّب 18	13	15	18	15	15
المدرّب 19	20	22	17	17	18
المدرّب 20	16	16	20	25	6
المدرّب 21	22	12	9	21	12
المدرّب 22	11	12	24	19	11
المدرّب 23	20	19	19	17	17
المدرّب 24	17	16	16	15	12
المدرّب 25	22	9	22	15	11
المدرّب 26	21	11	24	11	11
المجموع	452	405	493	428	400
المتوسط الحسابي	17,38	15,58	18,96	16,46	15,38
الانحراف المعياري	4,82	4,88	4,59	4,55	6,55

ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة "كتابة الأهداف" حيث تضمنت عينة من المدربين بلغ عددهم "56" تم توزيعهم إلى مجموعتين "26" مدرب للألعاب الفردية و "30" مدرب للألعاب الجماعية ينشطون بمختلف دوائر و بلديات ولاية معسكر. و لأجل إجراء هذه الدراسة اعتمدنا على المنهج الوصفي بالطريقة المسحية للمقارنة، و استخدمنا أداة القياس لمعرفة أهم مصادر الضغوط التي يعانها المدرب الرياضي و الذي أعده الدكتور محمد حسن علاوي و تتضمن 30 عبارة موزعة على 5 أبعاد و كل بعد يحتوي على 6 عبارات موزعة على عبارات ذات اتجاه موجب و عبارات ذات اتجاه سالب.

و بعد استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل المعطيات الخاصة بالجانب التطبيقي و بمراجعة الإطار النظري للدراسة و مختلف الدراسات المشابهة توصل الباحثان إلى مايلي :

- أهم الضغوط التي يعانها المدرب هي المرتبطة باللاعبين.
- توجد فروق بين مدربي الألعاب الجماعية و الفردية، و كانت لصالح الألعاب الجماعية.

RESUME

L'objectif de ce travail de recherche est de découvrir que :

Notre Corpus est constitué d'un groupe d'entraîneurs en nombre de 56. Ils sont répartis en deux ensembles de 26 entraîneurs en jeux individuels et 30 entraîneurs en jeux collectifs ceux-là pratiquent des activités diverses dans toutes les communes de la wilaya de Mascara.

Pour mener à bien cette enquête, nous nous sommes inspirés de la méthode descriptive de manière à comparer les résultats et les conclusions, nous avons utilisé un outil de mesure pour connaître les sources les plus importantes de pression dont souffre l'entraîneur sportif. Et qui ont été élaborés par le Docteur Mohammed Aassem Allaoui, son projet comprend 30 expressions partagées en 5 dimensions, chaque dimension possède 6 expressions divisées en expressions à orientation positive et d'autres expressions à orientation négative.

Après avoir présenté les statistiques des résultats obtenus. Durant la période de la pratique et après la révision du cadre théorique et des différents travaux similaires, nous sommes arrivés aux conclusions suivantes:

- ✓ les différentes entraves le parcours de l'entraîneur concentrent les élèves surtout.
- ✓ Il existe une différence entre l'entraîneur des jeux collectifs et les entraîneurs des jeux individuels, les plus avantageux c'était ceux des jeux collectifs.