

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر بعنوان:

تحديد مصادر الضغوط النفسية لدى المدرب الرياضي

حسب الخبرة والاختصاص

دراسة مسحية وصفية أجريت على عينة من المدربين للجهة الشرقية لولاية مستغانم

تحت إشراف:

د/ جبوري بن عمر

إعداد الطالب:

مرباح عبد القادر

السنة الجامعية: 2023 . 2024

الشكر والتقدير

لا بد لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة نعود
إلى أعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا
لنا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل الغد لتبصر الأمة
من جديد...

وقبل أن نمضي نقدم أياها الشكر والامتنان والتقدير والمحبة
إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة...
إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة...
إلى جميع أساتذتنا الأفاضل "....."
فكن متعلما فإن لو تستطع فأحب العلماء فإن لو تستطع فلا تبغضهم"
كن عالما فإن لو تستطع"
وأخص بالتقدير والشكر:

الدكتور والأستاذ المشرف " **جبوري بن عمر** "

فنحن نتوجه به أيضا إلى كل من لو يفتخ إلى جانبنا ، ومن وقف في
طريقنا وعرقل
مسيرة بحثنا، وزرع الشوك في طريقنا فلولا وجودهم لما أحسننا بمتعة
العلم
ولا حلاوة المناقشة الإيجابية، ولولاهم لما وصلنا إلى ما وصلنا إليه فلمن
منا كل

الإهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور العالمين..

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

إلى من جرع كأس فارغاً ليستقيني قطرة حبه

إلى من حلتبه أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة

إلى من حصد الأشواق عن دربي ليحمد لي طريق العلم

إلى القلب الكبير "والدي العزيز"

إلى من أرضعتني الحبه والحنان إلى رمز الحبه وبلسم الشفاء

إلى القلب الناصح بالبياض "والدتي الحبيبة توفاهما الله"

إلى سندي وقوتي وملاذي بعد الله

إلى من أثروني على أنفسهم

إلى من علموني علم الحياة

إلى من أظهروا لي ما هو أجمل من الحياة "زوجتي و بناتي"

إلى من يجمع بين سعادتني وحزني

إلى من لو أعرفهم ولن يعرفوني

إلى من أتمنى أن أذكرهمإذا ذكروني

إلى من أتمنى أن تبقى صورهمفي عيوني.

مرياح عبد القادر

ملخص البحث

عنوان الدراسة : تحديد مصادر الضغوط النفسية لدى المدرب الرياضي حسب الخبرة والاختصاص

هدفت الدراسة إلى معرفة و تحديد مصادر الضغوط النفسية لدى المدرب الرياضي حسب الخبرة والاختصاص

مستعينا بعينة قدرت بـ 31 مدرب و تم استخدام المنهج الوصفي مستعينا باستبيان الضغوطات النفسية عند المدربين .

و عليه افترض الطالب أنه هناك ضغوط نفسية مرتبطة بالإدارة واللاعبين و كذا الضغط النفسي عند مدربي الألعاب الجماعية مرتفعة بالنسبة للضغط النفسي عند مدربي الألعاب الفردية ، و أنه هناك فروق دالة إحصائياً بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية ، و هناك فروق دالة إحصائياً بين المدربين حسب الخبرة الرياضية. و كانت أهم النتائج الضغط النفسي عند مدربي الألعاب الجماعية مرتفعة بالنسبة للضغط النفسي عند مدربي الألعاب الفردية ، هناك فروق دالة إحصائياً بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية ، هناك فروق دالة إحصائياً بين المدربين حسب الخبرة الرياضية.

وقد تمت الاستعانة بالوسائل الإحصائية التالية :

- المتوسطات الحسابية .
- اختبار مان وتني (u) لعينتين مستقلتين و اختبار (ت) تستيودنت لعينتين مستقلتين.
- اختبار ليفين (levene) لحساب التجانس .معامل الارتباط بيرسون .

وقد تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS25)

الكلمات المفتاحية : الضغوطات النفسية ، المدرب الرياضي .

Résumé de la recherche

Titre de l'étude : Identifier les sources de stress psychologique chez le coach sportif selon l'expérience et la spécialisation

L'étude visait à connaître et identifier les sources de stress psychologique chez le coach sportif en fonction de l'expérience et de la spécialisation.

A partir d'un échantillon estimé à 31 coaches, l'approche descriptive a été utilisée à l'aide d'un questionnaire sur les pressions psychologiques chez les coaches

En conséquence, l'étudiant a supposé qu'il existe une pression psychologique associée à la direction et aux joueurs, et que la pression psychologique parmi les entraîneurs de sports d'équipe est élevée par rapport à la pression psychologique parmi les entraîneurs de sports individuels, et qu'il existe des différences statistiquement significatives entre les entraîneurs de sports individuels et d'équipe. et il existe des différences statistiquement significatives entre les entraîneurs selon l'expérience sportive. Les résultats les plus importants ont été que la pression psychologique parmi les entraîneurs de sports d'équipe était élevée. En ce qui concerne la pression psychologique parmi les entraîneurs de sports individuels, il existe des différences statistiquement significatives entre les entraîneurs de sports individuels et d'équipe. Il existe des différences statistiquement significatives entre les entraîneurs selon l'expérience sportive.

Les méthodes statistiques suivantes ont été utilisées : - Moyennes arithmétiques. - Test U de Mann-

Whitney pour deux échantillons indépendants et test t de Student pour deux échantillons indépendants. Test de Levene pour calculer l'homogénéité du coefficient de corrélation de Pearson.

Le traitement statistique a été effectué à l'aide du programme Statistical Package for the Social Sciences (SPSS25).

Mots clés : stress psychologique, coach sportif.

المحتويات

رقم الصفحة	العنوان	المبحث
	الشكر والعرفان	
	الاهداء	
	ملخص البحث	
	قائمة الأشكال	
	قائمة الجداول	
	الجانب النظري	
	التعريف بالبحث	
1	المقدمة	1
2	مشكلة البحث	2
3	فروض البحث	3
3	أهداف البحث	4
3	أهمية البحث	5
4	مصطلحات البحث	6
5	الدراسات السابقة و المشابهة	7
	الفصل الأول : الضغوطات النفسية	
13	تمهيد	
13	تعريف الضغط النفسي	1.1
15	نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط	2.1.1
16	النظريات المفسرة للضغوط النفسية	3.1.1
16	نظرية هانز سيلبي	1.3.1.1
17	نظرية سبيلبرجر (speilberger)	2.3.1.1

17	نظرية موراي (Moray)	3.3.1.1
18	نظرية التقدير المعرفي .لازاروس (La Zarus)	4.3.1.1
19	أهم النظريات المفسرة للضغط المهني	4.1.1
19	نظريه هانز سيلبي	1.4.1.1
21	نظرية سبيلبرج (Speilberge) :	2.4.1.1
23	هنري موراي Henry Mur:	3.4.1.1
25	النظريات المفسرة للضغط المهني	5.1.1
26	نظرية ماك لين: (MC.LEAN)	1.5.1.1
26	نظرية تور كوت: (.P.R.Turcotte)	2.5.1.1
27	مراحل الضغوط النفسية	6.1.1
28	وجهة نظر كل من "Fontaine و Salah"	1.6.1.1
28	وجهة نظر كل من "Fulkman و Lazarus"	2.6.1.1
29	وجهة نظر "Hans selye"	3.6.1.1
29	نموذج "Smith" 1986	4.6.1.1
30	قائمة أهم الضغوط حسب "Bensabat" 1980	7.1.1
30	ضغوط انفعالية	1.7.1.1
31	الضغوط الجسدية	2.7.1.1
31	الضغوط البيولوجية	3.7.1.1
31	الضغوط اللاشعورية	4.7.1.1
31	قائمة الضغوط حسب Murry	8.1.1
32	الضغوط حسب Lazarus	9.1.1
32	مصادر الضغوط النفسية	10.1.1
33	عوامل الضغوط النفسية لدى المدربين	2.1
33	عوامل الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القد:	1.2.1

33	2.2.1 عوامل الضغط النفسي المرتبطة بشخصية المدرب	2.2.1
34	عوامل الضغط النفسي المتعلقة بالعلاقة مع اللاعبين أو الفريق	3.2.1
35	عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالإدارة العليا للفريق	4.2.1
35	عوامل الضغط النفسي المرتبطة بوسائل الإعلام	5.2.1
36	عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالمشجعين	6.2.1
36	أعراض الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم	3.1
36	الأعراض النفسية	1.3.1
38	الأعراض الفيسيولوجية	2.3.1
41	الأعراض السلوكية	3.3.1
42	الأعراض المعرفية	4.3.1
43	أساليب علاج الضغط النفسي	4.1
46	تعريف الضغوط المهنية	5.1
47	أساليب علاج الضغط المهني	1.5.1
47	الأساليب الشخصية	1.1.5.1
51	أساليب الوقاية من الضغوط المهنية	2.1.5.1
51	خلاصة	
	الفصل الثاني: التدريب الرياضي و المدرب	
53	تمهيد	
53	التدريب الرياضي والمدرب	2
53	مفهوم التدريب الرياضي	1.2
53	الأهداف العامة للتدريب الرياضي	2.2
54	المدرب الرياضي	3.2
54	شخصية المدرب الناجح	1.3.2
55	الصفات الشخصية للمدرب	2.3.2

55	الصفات الصحية	3.3.2
56	الصفات الفنية لمدرّب كرة القدم	4.3.2
57	الصفات المهنية للمدرّب	5.3.2
58	أخلاقيات المدرّب الناجح	4.2
59	واجبات المدرّب	5.2
61	دور المدرّب تجاه الفريق	6.2
62	تأثير شخصية المدرّب في الفريق	7.2
63	علاقات التفاعل مع الفريق	8.2
63	المدرّب وسلوكه مع اللاعبين	9.2
64	أثر توجيه المدرّب للاعبه	10.2
64	معوّقات المدرّب في تحقيق أهدافه	11.2
65	سيكولوجية الرياضات الجماعية والفردية	12.2
65	مفهوم الجماعة.	1.12.2
66	تشكيل فريق الألعاب الجماعية	2.12.2
67	سيكولوجيا الألعاب الفردية	3.12.2
67	سيكولوجية ألعاب القوى.	1.3.12.2
68	سيكولوجية الجودو	2.3.12.2
68	سيكولوجية السباحة	3.3.12.2
69	سيكولوجية الرياضات الجماعية	4.12.2
70	سيكولوجية كرة اليد	1.4.12.2
71	سيكولوجيا كرة القدم	2.4.12.2
72	سيكولوجيا كرة السلة	3.4.12.2
74	الخاتمة	
	الباب الثاني : الدراسة الميدانية	

	الفصل الأول : منهج البحث و الإجراءات الميدانية	
78	تمهيد	
78	منهج البحث	1.1
78	مجتمع وعينة البحث	2.1
78	مجالات البحث	3.1
79	ضبط متغيرات البحث	4.1
80	الدراسة الاستطلاعية	5.1
92	التجربة الرئيسية	6.1
92	الوسائل الإحصائية	7.1
95	خلاصة	
	الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
97	تمهيد	
97	عرض و مناقشة نتائج الفرضيات	1.2
123	الاستنتاجات	2.2
124	مناقشة النتائج بالفرضيات	3.2
130	خلاصة	4.2
131	التوصيات	5.2
134	قائمة المصادر و المراجع	
	الملاحق	

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	
21	حدوث الضغط طبقا لنظرية هانز سيللي	-1
26	نموذج توركوت للعمل التنظيمي	-2

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	
82	أوزان العبارات الإيجابية لمقياس ضغوطات المديرين	-1
83	العبارات الإيجابية والسلبية للمقياس	-2
83	العبارات الإيجابية والسلبية للمقياس	-3
84	مفتاح تصحيح ابعاد مقياس ضغوطات المديرين.	-4
85	صدق الاتساق الداخلي للبعد الأول	-5
86	صدق الاتساق الداخلي للبعد الثاني	-6
87	صدق الاتساق الداخلي للبعد الثالث.	-7
88	صدق الاتساق الداخلي للبعد الرابع.	-8
89	صدق الاتساق الداخلي للبعد الخامس.	-9
90	الصدق البنائي لمقياس ضغوطات المديرين.	-10

90	معامل الثبات الكلي (ألفا كرو نباخ) لمحاور مقياس ضغوطات المدربين.	-11
91	معامل الارتباط الكلي لمقياس مقياس ضغوطات المدربين باستخدام التجزئة النصفية .	-12
97	نتائج تحليل اختبار كا2 للبعد الأول و درجة الاستجابة لعينة البعد عند كل فقرة .	-13
99	نتائج تحليل اختبار كا2 للبعد الثاني و درجة الاستجابة لعينة البعد عند كل فقرة.	-14
101	نتائج تحليل اختبار كا2 للبعد الثالث و درجة الاستجابة لعينة البعد عند كل فقرة.	-15
102	نتائج تحليل اختبار كا2 للبعد الرابع و درجة الاستجابة لعينة البعد عند كل فقرة .	-16
104	نتائج تحليل اختبار كا2 للبعد الخامس و درجة الاستجابة لعينة البعد عند كل فقرة.	-17
105	مستويات الضغوطات النفسية لدى المدربين عند البعد الأول تبعا لمتغير نوع النشاط و الخبرة.	-18
107	مستويات الضغوطات النفسية لدى المدربين عند البعد الثاني تبعا لمتغير نوع النشاط و الخبرة.	-19
108	مستويات الضغوطات النفسية لدى المدربين عند البعد الثالث تبعا لمتغير نوع النشاط والخبرة.	-20
110	مستويات الضغوطات النفسية لدى المدربين عند البعد الرابع تبعا لمتغير نوع النشاط و الخبرة.	-21
111	مستويات الضغوطات النفسية لدى المدربين عند البعد الخامس تبعا لمتغير نوع النشاط و الخبرة.	-22
113	قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس في متغير الخبرة أقل من 10 سنوات و أكثر من 10 سنوات.	-23
115	قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين في متغير نوع النشاط (فردي - جماعي).	-24
117	اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في استبيان .	-25
119	نتائج المقارنة بين الضغوطات النفسية عند المدربين في ظل متغير نوع النشاط (الاختصاص) باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي (u) man Whitney :	-26
120	نتائج المقارنة بين الضغوطات النفسية عند المدربين في ظل متغير نوع النشاط (الاختصاص) باستعمال اختبار ستودنت:	-27

121	نتائج المقارنة بين الضغوطات النفسية عند المدربين في ظل متغير الخبرة باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي (u) man Whitney : ت ستودنت:	-28
122	نتائج المقارنة بين الضغوطات النفسية عند المدربين في ظل متغير الخبرة باستعمال اختبار	-29

الفصل التمهيدي

1- مقدمة:

يواجه الفرد في حياته اليومية العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن تجارب غير مرغوب فيها، تنطوي على الكثير من مصادر عوامل القلق والضغط، تنعكس آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصيته.

وإذا كان العصر الحالي يوصف بأنه عصر القلق، فقد اعتبر بعض الباحثين أننا نعيش كذلك في عصر يتسم بالضغط والأزمات النفسية، إذا لم يمنح العصر الحاضر الحياة السهلة بل تعقدت الظروف الحياتية وبدأت تظهر أنماط من السلوك السلبي تعود إلى اضطراب العلاقات الإنسانية ونقص مهارات التعامل والتصدي لها (النيل وآخرون،،1997م، ص 85-141).

وفي المجال الرياضي يمكن اعتبار مهنة التدريب من المهن التي ترتبط بشكل واضح بالعديد من الضغوط، حيث يتضمن عمل المدرب عوامل متعددة تتميز بالانفعالات الحادة، والقلق، والاستثارة، والضبط، والتي قد تسهم في استنزاف قوى وطاقات المدرب الرياضي.

إن تعرض المدرب لمختلف ضغوط النفسية يرجع إلى العديد من المصادر التي من شأنها أن تؤثر على شخصيته وعلى شتى مجالات حياتية سواء مهنية أو عائلية، وهذا ما يبرز أهمية هذه الدراسة، حيث قمنا بالبحث عن مصادر الضغوط النفسية لدى المدربين.

2- مشكلة البحث:

كلما تعمق كل واحد منا في الدراسة لمشاكل المدرب في الإطار التدريبي كلما زاد بأن المدرب هو أول من يلقي عليه اللوم واعتبره المسؤول الأول عما يؤول إليه الفريق. ولذلك فليس من المبالغة في القول بأن الجهود التي تبذلها الدولة (وزارة الشباب والرياضة) للارتقاء بمستوى التدريب لن تثمر إلا إذا تحسن وضع المدرب وذلك بتوفير المناخ المناسب والملائم الذي يسمح بالعمل تحت ظروف جيدة ومريحة نفسياً للمدرب وبعيداً عن الضغوطات والعراقيل والتي وإن كانت أسبابها تختلف فإنها تؤثر سلباً على عمله التدريبي، ومن خلال مشاهدتنا لواقع التدريب والمدربين في الحياة الرياضية اليومية سواء كانت محلية أو عالمية لاحظنا هناك ضغوطات نفسية ومهنية تواجه المدرب الرياضي أثناء العملية التدريبية ولكن بدرجات متفاوتة ومتباينة، وخاصة إذا كان ذلك بعد التبرص التطبيقي الذي قمنا به، وبعد الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها وهذا بعد الاحتكاك مع بعض الإطارات والمدربين والمربين الرياضيين في ميدان التدريب، دفعنا إلى طرح التساؤلات التالية:

- ما هي مصادر الضغوط النفسية لدى المدرب الرياضي؟
- ما مستوى الضغط النفسي عند المدرب الرياضي؟
- هل هناك فروق دالة إحصائية بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية؟
- هل هناك فروق دالة إحصائية بين المدربين بسبب الخبرة؟

3- الفرضيات:

- هناك ضغوط نفسية مرتبطة بالإدارة واللاعبين.
- الضغط النفسي عند مدربي الألعاب الجماعية مرتفعة بالنسبة للضغط النفسي عند مدربي الألعاب الفردية.
- هناك فروق دالة إحصائية بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية.
- هناك فروق دالة إحصائية بين المدربين حسب الخبرة الرياضية.

4- أهداف البحث:

- معرفة مصادر الضغوط النفسية التي تؤثر على المدربين.
- معرفة كيفية التعامل مع الضغوط النفسية.
- وضع توصيات عامة حول شخصية المدرب الرياضي الناجح.

5- ماهية وأهمية البحث:

البحث عبارة عن دراسة تحليلية وصفية باستخدام الوصفية لدراسة قدرة المدرب على التعامل مع الضغوط أثناء العملية التدريبية، ودراسة بعض النتائج الناجمة عنها، وعن المدرب الذي يعتبر ركيزة أساسية لاكتشاف المواهب وكيفية معالجة هذه المشاكل والتغلب عليها من أجل مساعدة المدرب في إتمام برنامجه المسطر دون عوائق وعراقيل.

مثل هذه البحوث والدراسات تشكل وسيلة مستخدمة في عملية تطوير الرياضة بشكل عام وشخصية المدرب بشكل خاص، وارتباطا بحاجيات هذا الأخير للأفراد من خلال

النشاط الحركي التنمى و تربية الجسم تربية متزنة، حيث يكون الهدف هنا التقدم السريع للفرد من الناحية البدنية والعقلية وزيادة التعلم الحركي، وذلك من خلال مواجهة الضغوط سواء الداخلية أو الخارجية للفرد.

بالرغم من كل هذا، يمكن أن يعمل المدرب الرياضي على تحقيق فائدته بشكل أفضل إذا كان يسير وفق خطة مدروسة وشاملة وكاملة الاتجاهات، حيث يكتسب العمل صفة الاستمرارية، مع دراسة الإمكانيات المتاحة واستخدامها لتخفيف الضغط النفسي وتحقيق الغرض من النشاط الرياضي.

6-المصطلحات الدالة في الدراسة:

في الدراسة التي نجريها، نتناول الموضوع المتعلق بعوامل وأعراض ضغوط النفس لدى المدربين الرياضيين. ولذلك، يستدعي منا تحديد المفاهيم الأساسية التي تتدرج ضمن إطار هذه الدراسة،

مفهوم الضغط:

لغة: ضغط ضغطا ضغطة، أي عصره، زحمه، ضيق عليه (المنجد في اللغة والاعلام، 1996، ص 451) والكتاب المحدثون يفيدون بأن:

الضغوط في اللغة الفرنسية يطلق عليها مصطلح stress وهي مشتقة من كلمة اخرى distress تعني الحزن والانهاك وتنقسم الى جزئين:

stress تعني الضغط

De تعني سيء (المنجد في اللغة والاعلام، 1996، ص 451)

اصطلاحاً: الضغط مفهوم جاء في الفيزياء وهو يعني المضاعفات التي تؤثر على حركة ضغط الدم في الجسم.

التعريف الاجرائي: نقصد بالضغوط النفسية في بحثنا هذا هي عبارة عن مجموعة من العوامل التي تسبب التعب والارهاق.

الضغط النفسي:

يُستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، وتحدث الضغوطات نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد عاطفي، حيث تظهر الضغوط نتيجة التهديد أو الخطر، وتؤدي إلى تغييرات في العمليات العقلية والتحويلات الانفعالية.

المدرّب الرياضي: هو المرّبي، والمرّبي هو الشخص ذو دراية كبيرة بالحياة. يحتاج إليه الرياضيون للنصح والمساعدة في كثير من جوانب الحياة، ولذلك نقول إن المدرّب هو الرفيق الأكثر والمعين في الحياة. المدرّب هو أخصائي الرياضة في بلده، في ناديه، في جامعتة، وهو الرئيس للفريق بأكمله، وهو المسؤول عن الإنجاز الرياضي. وكذلك يمكن وصفه بأنه القائد الذي يسمع أو يتخذ القرار الرئيسي، وفي نفس الوقت يُتم تحمله لمسؤولية إدارة الفريق.

8- الدراسات السابقة :

الدراسات السابقة والمشابهة:

تمثل الدراسات السابقة سجلاً حافلاً بالمعلومات التي يمكن من خلالها رصد الظاهرة وتحديد موقعها من التراث ولإلقاء الضوء على الدراسة الحالية من الدراسات السابقة

والأدوات المستخدمة والنتائج المستخلصة والبدء من حيث انتهى الآخرون، لأن العلم تراكمي وهو سلسلة متتابعة من المعارف والدراسات.

البحوث والدراسات السابقة العربية والأجنبية التي أتيح للطالب الباحث الاطلاع عليها والتي تتناول المتغيرات التي لها صلة وثيقة بالبحث التالي، وبعد عرضها ومن أجل معرفة علاقة البحث الحالي بالدراسات السابقة، سيتم تحليل هذه الدراسات من خلال الموضوعات والأهداف والعينة والإجراءات المنهجية والأدوات والنتائج.

الدراسة الأولى : مذكرة لنيل شهادة ماستر تحت عنوان: "عوامل الضغوط النفسية وأعراضها لدى مدربي كرة القدم (2015-2016م)", صاحب البحث: أيوب نايلي، جامعة بسكرة، الجزائر.

تساؤلات البحث: ما هي عوامل الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم؟ ما هي أعراض الضغوط النفسية لديهم؟

فرضيات البحث: هناك عوامل وأعراض للضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم.

هناك عدة عوامل ضغوط مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي، وضغوط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق، وضغوط مرتبطة بالإعلام.

هناك عدة أعراض لضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم وهي أعراض نفسية فسيولوجية سلوكية معرفية.

العينة: مدربي أندية بسكرة.

الأداة: استخدام الباحث مقياس محمد حسن علاوي واستبيان أنجزه بعد طرحه مع مجموعة من أساتذة الاختصاص.

أهم النتائج: عوامل الضغوط النفسية، عوامل مرتبطة بالعلاقة مع اللاعبين، عوامل مرتبطة بشخصية المدرب، عوامل مرتبطة بالإدارة العليا للفريق، عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام، عوامل مرتبطة بالمشجعين.

الدراسة الثانية: "مستويات مصادر الضغوط النفسية لدى مدربي فرق البطولة الاحترافية بالجزائر" للطلاب عروسي عبد الرزاق وسعودي الجنيدي بجامعة محمد بوضياف المسيلة سنة 2021 م بالجزائر. تساؤلات البحث: ما المستويات الترتيبية لمصادر الضغوط النفسية لدى مدربي فرق البطولة الاحترافية بالجزائر؟

فرضيات البحث: المنهج الوصفي. العينة: 26 مدرباً، 13 من المحترف الأول، و13 من المحترف الثاني.

الأداة: تم استخدام مقياس الضغوط النفسية لمحمد حسن علاوي (1998).

هدف الدراسة: التعرف على مستويات مصادر الضغوط النفسية لدى مدربي فرق البطولة المحترفة بالجزائر.

أهم النتائج: تم التوصل إلى وجود مستويات ترتيبية لمصادر الضغوط النفسية، وعلى هذا الأساس يُشدد الدراسة على ضرورة عدم تضخيم وسائل الإعلام لأخطاء المدربين والسخرية منهم، وتوعية المشجعين للحد من ظاهرة التعصب، والاستعانة بأخصائي نفسي رياضي لتنمية المهارات النفسية لمواجهة الضغوط النفسية، وضرورة اعتناء المدرب بنفسه صحياً وبدنياً.

الدراسة الثالثة: "معرفة أهم الضغوط النفسية عند مدربي الألعاب القوة" للطلاب عايد محمد بجامعة مستغانم الجزائر سنة 2010 م.

تساؤلات البحث: ما هي أهم الضغوطات النفسية التي تؤثر على المدرب أثناء التدريب؟

كيف يتعامل المدرب الرياضي مع هذه الضغوطات التي تواجهه في حياته اليومية؟

هل تتفاوت الضغوط النفسية من مدرب لآخر؟

فرضيات البحث: هناك ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق والعنائين الرياضيين.

تختلف طريقة التعامل مع هذه الضغوط على حسب كل مدرب،

وهناك فروقات فردية من شخصية إلى أخرى لكل مدرب.

المنهج: الوصفي، العينة: 15 مدربًا لأندية معسكر.

الأداة: الاستبيان (استمارة) مقياس نزعة المدرب نحو التأثر بالضغط، مقياس قدرة المدرب على التعامل مع ضغوط التدريب.

أهم النتائج: هناك ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق الرياضي، وضغوط مرتبطة بالهدافين، وجود اختلافات أو فروقات فردية من شخصية مدرب لآخر.

بالإضافة إلى الدراسات هناك دراسات أخرى، مثل دراسة بعنوان: "الضغوط المهنية لمدربي كرة القدم الكبار" للطلابين زعمار جمعي وبوطهره موسى، و"مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة" للطلابين كريش أسامة وزياد دحو، و"دراسة الضغوط المهنية لمدربي كرة القدم في ظل الاحتراف الرياضي" لنصر الله غرياني.

الدراسات العربية:

دراسة مدربي كرة القدم للناشئين، دراسة الباحث هاني هادي باعباد بمحافظة حضرموت بالجمهورية اليمنية 2016/2017م.

هدف البحث: التعرف على الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم للناشئين بمحافظة حضرموت باليمن.

التساؤلات: ما مستوى الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم للناشئين بمحافظة حضرموت باليمن؟

المنهج: الوصفي بالأسلوب المسحي، العينة: 94 مدرب.

الأدوات: المسح المرجعي، المقابلة الشخصية، مقياس الضغوط النفسية لمدربي كرة القدم.

المعالجة الإحصائية: المتوسط الحسابي، النسب المئوية، معامل الانحراف المعياري، معامل الالتواء، وعامل الارتباط.

نتائج البحث: مستوى الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم للناشئين في حضرموت باليمن جاءت على النحو التالي:

- لضغوط النفسية المرتبطة بالإدارة للفريق.

- الضغوط النفسية المرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي.

- الضغوط النفسية المرتبطة بالمشجعين.

- لضغوط النفسية المرتبطة بوسائل الإعلام.

- الضغوط النفسية المرتبطة بشخصية المدرب.

2-دراسة سميرة عربي وآخرون عام 2007 تحت عنوان "الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن":

هدف الدراسة: التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن وكذلك التعرف على الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن تبعاً لمتغير الدرجة.

العينة: 81 مدرب.

الأداة: مقياس ماسلاش المعرب والخاص بالاحتراق النفسي والمعدل من قبل الباحثين.

نتائج الدراسة: أظهرت أن مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن كان ضمن المستوى المتوسط. خلصت الدراسة إلى أن درجة المدرب (دولي، أ، ب، س) لها تأثير على مستوى الاحتراق، حيث كلما ارتفعت درجة المدرب، انخفضت درجة الاحتراق التعسفي لديه.

إضافة لدراسة رحزي جابر 2007م بعنوان الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم بفلسطين

الدراسات الأجنبية:

الدراسة الأولى: دراسة كروكر (Croker) عام 1989 بعنوان "تقييم الضغط والتدريب على إدارته في ظروف المنافسة لكرة الطائرة".

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة إلى تقسيم إدارة الضغط على المستوى المعرفي والعاطفي في ظروف المنافسة.

عينة الدراسة: تكونت من 21 عضو في فريق لكرة الطائرة، ذكور وإناث، أقل من 19 سنة، في بطولة كندا لكرة الطائرة للناشئين.

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج أن الفريق الضابط كان عند مستوى منخفض من الإعياء البدني والمعرفي مقارنةً بالفريق التجريبي. بالنسبة لفريق الإناث التجريبي، كان أفضل إحصائياً من الفريق الضابط.

الدراسة الثانية: دراسة تارا (Tava)، جيرري (Gary)، وكينيث (Kenneth) في عام 1991. العنوان: "مصادر وأسباب الضغوط النفسية لدى الرياضيين في مستوى عالٍ لرياضة التزلج على الجليد".

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة مصادر وأسباب الضغوط النفسية لدى الرياضيين في مستوى عالٍ لرياضة التزلج على الجليد.

عينة الدراسة: 26 لاعباً ولاعبة.

أدوات الدراسة: المقابلة الشخصية، الاستبيان، تحديد مصادر الضغوط.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى مجموعة من مصادر الضغوط التي تواجه الرياضيين المتميزين، وهي ضغوط التدريب الزائد، المنافسة الرياضية، العلاقات السلبية مع الآخرين، والخصائص الشخصية للرياضيين.

الباب الأول :

الدراسة النظرية

الفصل الأول: الضغوط النفسية

تمهيد :

1.1.1. تعريف الضغط النفسي

2.1.1. نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط

3.1.1. النظريات المفسرة للضغوط النفسية

4.1.1. أهم النظريات المفسرة للضغط المهني

5.1.1. النظريات المفسرة للضغط المهني

1.5.1.1. نظرية ماك لين: (MC.LEAN)

2.5.1.1. نظرية تور كوت: (.P.R.Turcotte)

6.1.1. مراحل الضغوط النفسية

7.1.1. قائمة أهم الضغوط حسب " 1980Bensabat "

8.1.1. قائمة الضغوط حسب Murry

9.1.1. الضغوط حسب Lazarus

10.1.1. مصادر الضغوط النفسية

2.1. عوامل الضغوط النفسية لدى المدربين

3.1. أعراض الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم

4.1. أساليب علاج الضغط النفسي

5.1. تعريف الضغوط المهنية

1.5.1. أساليب علاج الضغط المهني

خلاصة

تمهيد :

خلال العصور السابقة، كانت حياة الإنسان تتسم بالبساطة والتعب الجسدي المتفاوت، حيث كان عليه التكيف مع ظروفه بشكل دائم، ما يضعه في حالة من الصراع المستمر من أجل البقاء منذ القدم، كان البحث عن طرق لتقليل الجهد العضلي أمراً ملحاً لذا، يُلاحظ في الوقت الحاضر زيادة الإدراك للتحديات التي يواجهها الفرد في التكيف مع متطلبات الحياة اليومية، وبالتالي، ارتفاع مستوى الضغط النفسي الذي يُعدّ موضوعاً محورياً في الدراسات الصحية والنفسية والمهنية، هذا يعود لما يمثله من خطورة على جوانب مختلفة من حياة الإنسان، سواء كانت جسدية، نفسية، أو عقلية- (عبد الحفيظ:المدرسون، مركز البحث في الإعلام العلمي والتقني، الجزائر، سنة 1987 ص. 188)

ولذا فإن موضوع الضغط النفسي يحتل الصدارة في البحوث الصحية والنفسية والمهنية نظرا لما يشكله من خطورة على جوانب كثيرة من حياة الإنسان الجسمية والنفسية ، والعقلية.

1.1. تعريف الضغط النفسي:

أ لغة :

يشير المعجم الوجيز إلى أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط هو " ضغطة " ضغطاً والكلام بالغ في إيجازه وعليه شدد وضيق، والضغط في الطب هو ضغط الدم الذي يحدثه تيار الدم على جدران الأوعية الدموية، وفي الهندسة هو القوة الواقعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها، وفي الطبيعة الضغط الذي يتركز على نقطة معينة بفعل الثقل الذي يحدثه عمود الهواء على هذه النقطة ويؤثر عليها في جميع الاتجاهات. ويرجع " سميث Smith'(1993) المعنى الاشتقاقي للمصطلح إلى الأصل اللاتيني.

كلمة "الضغط" تعني الشعور بالتوتر والضييق، وهي مشتقة من الكلمة اللاتينية "Stictus" التي تعني "شد" أو "ضييق". كلمة "Stringer" مشتقة أيضاً من الكلمة اللاتينية "Stress"، والتي تعني الضغط أو الشد. هذا المصطلح ظهر لأول مرة في أوروبا في القرن الرابع عشر الميلادي، حيث وصف الكتاب شخصاً بأنه "تحت الضغوط الشديدة"، مما أدى إلى بطء نمو أوجه الصلاح لديه. يُستخدم أيضاً مصطلح "Strain" في الفيزياء لوصف الضغط أو الشد الذي يسببه حمل فيزيائي على مادة معينة.

(أحمد عبد الخالق، الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، مجلة النشر العلمي، الكويت 1998م، ص20).

كما أنه يعني : ضيق على، ضغط، شد وأوثق، و لم يظهر هذا المصطلح في اللغة الفرنسية قبل القرن العشرين غير أنه استعمل على مدى قرون في اللغة الإنجليزية، حيث كان يستخدم للتعبير عن العذاب، الحرمان، الضجر والمصائب، وهي نتائج لقسوة الحياة يعبر عنها بكلمة واحدة هي الضغط.

يعتبر "seyle" عالم الغدد بجامعة مونترال الكندية أول من قدم ترجمة للإحساس بمفهوم الضغط إلى الحياة العلمية، ويشير هذا المصطلح- الضغوط -إلى العبء والمحنة، كما يشير إلى الشد والتوتر الذي تصل إليه النفس البشرية، كما يسبب الإجهاد، كما يعني أن النفس البشرية بلغت درجة من الشد تزيد عن الإحتمال(-عبد العزيز عبد المجيد محمد، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005، ص18)

ويعرف "Grunberg" "جرينبيرج" "1984" بأنها : "رد فعل فيزيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الافراد " للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة"

أما fontana فونتانا " الضغوط بأنها" : حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات والإمكانات الشخصية للكائن الحي"، وفي هذا السياق يعرف بأنه: "استجابة انفعالية لموقف معين"، وهذا يعني أن الضغط متغير بيئي مثل ضغوط الجمهور على اللاعبين، ومن ثم تعرف الضغوط على بأنها: "توافق ضعيف للفرد مع المواقف التي يتعرض لها" (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005م، ص18).

2.1.1. نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط:

يُعتبر الباحث الأمريكي والركانون (1871-1945) من أوائل الذين استخدموا مصطلح "الضغط"، حيث عرّفه أنه رد فعل ناتج عن حالة طوارئ، ويرتبط ذلك بانفعالات القتال أو المواجهة.

فقد استعمل مفهوم الضغط في أوائل القرن الرابع عشر للتعبير عن حالات الشدة والضيق والحزن، واستمر استخدام هذا المصطلح في القرن السابع عشر من قبل الإنجليز للإشارة إلى الصعوبات والألم العميق.

في الأربعينات والخمسينات من القرن العشرين، اتسع مجال استخدام مصطلح الضغط ليشمل ميادين علم النفس وعلم الاجتماع، حيث استُخدم لشرح نسبة الانتحار والجريمة والأمراض العقلية في المجتمعات، بالإضافة إلى ظهور مصطلح القلق كمفهوم ضغط نفسي. (أرزوق، 1997م، ص30)

نقطة التحول الكبرى في البحث حول مصطلح الضغط كانت في فترة السبعينات، حيث تميزت بصدور عدة مؤلفات تحليلية مهنية حول الضغط وعوامله المسببة، من بينها أعمال لازاروس وسكوت وبول هان.

اهتم بعض الباحثين في علم النفس الرياضي بدراسة الضغط، وذلك ضمن دراسات ونظريات مرتبطة ببعض الوظائف والمهن خارج المجال الرياضي، حيث تُعتبر هذه المهن ضاغطة على الفرد مما يؤدي إلى انخفاض مستوى أدائه وعدم رضاه عن

عمله، وفي النهاية يمكن أن يؤدي ذلك إلى التقاعد أو ترك المهنة سواء بإرادة الشخص أو بدونها في حال عدم قدرته على التكيف الإيجابي مع الضغوط.(حسن علاوي،1998م،ص 03)

3.1.1. النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

تباينت النظريات التي ركزت على دراسة الضغوط النفسية بناءً على تباين الأطر النظرية التي اعتمدها وانطلقت منها، تم تأسيس هذه النظريات على أساسات فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، مما جعلها تختلف فيما بينها في مسلماتها وأسسها. تعتبر النظريات وسيلة مهمة لفهم وتوضيح العلاقات بين الظواهر المختلفة، فهي تقترض شرحاً أو تفسيراً للعمليات الاستدلالية من السلوك الملاحظ، بمعنى آخر، نحن نرصد الأحداث ونحاول فهم معناها وتفسيرها عبر افتراض وجود أشياء أو عمليات محددة، حيث إذا حدثت هذه الأشياء أو العمليات، فإن الأحداث أو الظواهر التي نشهدها ستحدث بالضرورة. وبناءً على ذلك، يجب علينا استعراض النظريات التي اهتمت بتفسير الضغوط النفسية في دراستنا.

1.3.1.1. نظرية هانز سيللي :

في عام 1936م، اكتشف العالم هانز سيللي، الخبير في علم الغدد الصماء، أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط يمكن التنبؤ بها، وهي ما سماها "الأعراض العامة للتكيف". سيللي، بصفته طبيباً، كان متأثراً بتفسير الضغوط من منظور فيزيولوجي(عبد العزيز عبد المحيد محمد، 2005،ص34-35)

تتعلق نظريته من فكرة أن الضغط يعتبر استجابة لعوامل ضاغطة تميز الفرد، وتتمثل في استجابته للبيئة المحيطة به. يعتبر سيللي أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط عالمية، وتهدف إلى الحفاظ على الكيان والحياة. وافترض أن هناك ثلاث مراحل عامة يمكن أن تشرح استجابة الفرد للضغط، وسماها "أعراض التكيف العام".

تشمل هذه المراحل مرحلة الإنذار، حيث يتم تنشيط الجسم لمساعدته على التصدي للضغط، ثم مرحلة المقاومة، حيث تحاول آليات التكيف في الجسم المقاومة المستمرة للضغط واستعادة التوازن النفسي، وفي النهاية تصبح هذه الآليات غير فعالة، ويصل الفرد إلى مرحلة الإنهاك، حيث يصبح غير قادر على المقاومة ويتعرض للأمراض والعجز وتلف بعض أجهزة الجسم. (عبد الرحمان محمد السيد، 2000م، ص298)

2.3.1.1. نظرية سيبيلبرجر (speilberger)

سيبيلبرجر قدّم نظريته حول القلق، ورغم أنها لا تعتبر مقدمة ضرورية لفهم الضغوط، حيث يرى هناك نوعين من القلق: القلق سمة كاستعداد طبيعي والقلق كحالة، فقلق السمة استعداد طبيعي يعتمد على الخبرات السابقة، بينما القلق كحالة يعتمد على الظروف الضاغطة ويُسببها.

وركز سيبيلبرجر في نظريته على الإطار البيئي كضغوط وعرضه، وقام بتمييز بين القلق، الضغوط والتهديد.

حيث يعتبر القلق عملية انفعالية تُشير إلى تشعب الاستجابات المعرفية والسلوكية كرد فعل لشكل من أشكال الضغوط، أما الضغوط فيشير إلى الاختلافات في الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة من الخطر الموضوعي، بينما التهديد يشير إلى التفسير الذاتي لموقف معين. (عبد العزيز عبد المجيد، 2005، ص 35-36)

3.3.1.1. نظرية موراي (Moray)

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط هما مفاهيم أساسية ومتكافئة في تفسير السلوك الإنساني، وأن الفصل بينهما يُعتبر تحريفًا خطيرًا، يربط الضغوط بالأشخاص أو المواضيع التي لها علاقة مباشرة بمحاولات الفرد لتلبية احتياجاته، وقد قدّم موراي أهم أنواع الضغوط على النحو التالي:

- ضغط نقص التأييد الأسري: يُعرّف بالشعور بالتوتر والضيق نتيجة عدم إشباع حاجة الانتماء، وكذلك عدم الرضا بسبب وجود مواضيع بيئية تؤثر على الفرد مثل فقدان الدعم الأسري وعدم الاستقرار المنزلي والشعور بالتمييز بين الأفراد.

- ضغط النقص والضياع والتعرض للكوارث: يُعرّف بالتوتر والقلق نتيجة عدم إشباع حاجة الإنجاز، وكذلك عدم الرضا بسبب وجود مواضيع بيئية وأشخاص يجعلون الفرد يشعر بضغط نقص الإمكانيات المادية مثل فقدان الوظيفة والممتلكات والمشاكل الصحية.

- ضغط العدوان: يُعرّف بالتوتر والضيق نتيجة عدم إشباع حاجة العدوان، وكذلك عدم الرضا بسبب وجود مواضيع بيئية وأشخاص لا يسهل التعامل معهم والرغبة في الانتقام عند الاختلاف معهم.

- ضغط الانقياد: يُعرّف بالإحباط نتيجة عدم إشباع الحاجة، وكذلك التوتر نتيجة لوجود ظروف بيئية وأشخاص يرفضون الانقياد والاستسلام للآخرين. (عثمان السيد فاروق 2004، ص100)

4.3.1.1. نظرية التقدير المعرفي .لازاروس (La Zarus)

نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام المتزايد بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، حيث يعتبر التقدير المعرفي مفهوماً أساسياً يعتمد على طبيعة الفرد. يُفهم التقدير كمنظومة لا تقتصر على إدراك العناصر المكونة للموقف فقط، بل تتضمن ربطاً بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط.

يستطيع الفرد تفسير الموقف وتقييمه بناءً على عدة عوامل، بما في ذلك العوامل الشخصية والخارجية والاجتماعية والتي تتعلق بالموقف نفسه. تعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين:

- المرحلة الأولى: تحديد واستدراك بعض الأحداث بأنها تسبب ضغوطاً.
- المرحلة الثانية: تحديد الطرق التي يمكن من خلالها التغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف (فاروق محمد السيد، 2001، ص100)

أشار لازاروس إلى أن الضغط ليس مجرد عملية تهيج وانفعال يشعر به الفرد، بل يُعتبر تفاعلاً بين الفرد والموقف، يعتمد الضغط على كيفية تقييم الشخص للحدث ومدى توافقه معه، تتعادل الضغوط مع الاستجابة للتوتر النفسي؛ حيث يُلاحظ أن التجارب الروتينية قد تؤدي إلى التوتر في غياب الضغط. (فؤاد أبو حطب (2003)، ص 15)

4.1.1. أهم النظريات المفسرة للضغط المهني:

أهم النظريات المفسرة للضغط المهني:

تنشأ تعدد النظريات العلمية في هذا المجال نتيجة لتعقيد الظواهر الإنسانية وصعوبة فهمها، حيث تُعتبر الضغوطات من بين الظواهر المعقدة التي ساهمت العديد من النتائج في فهمها، و سنقسم النظريات إلى قسمين رئيسيين، الأول يتناول الضغوطات النفسية والثاني خاص بالضغط المهني

سنتناول ثلاث وجهات نظر والتي تمثل ثلاث أنساق فكرية والتي اهتمت بدورها بتفسير الضغوط النفسية، زهي النسق الأول فيزيولوج يعصبي لهانز سلي، أما الثاني فهو نفسي قدمه سبيلبرجر أما الثالث فهو نفسي اجتماعي وقدمه هنري موراي

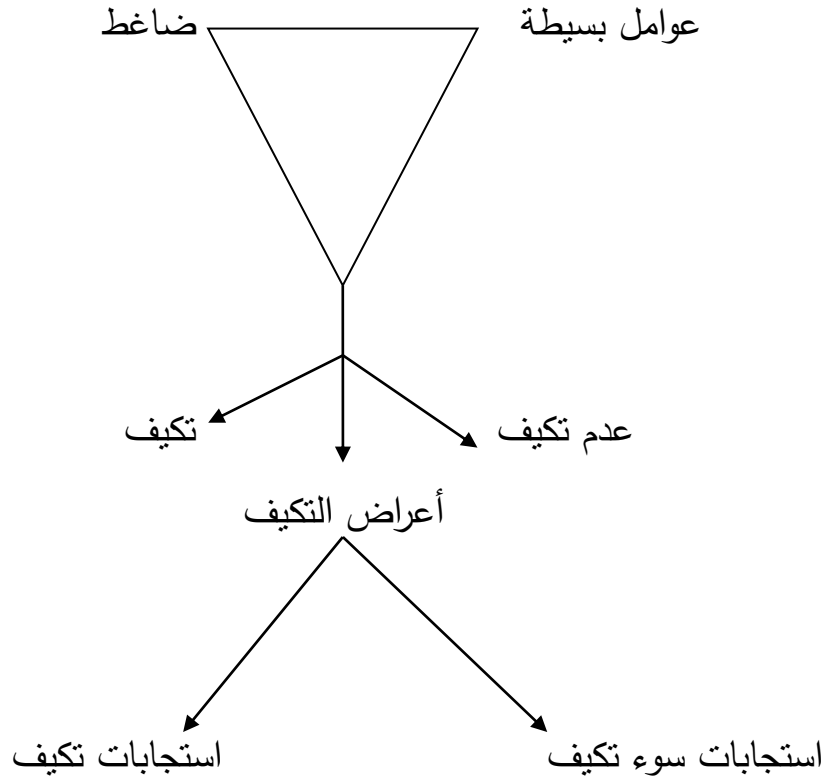
1.4.1.1. نظريه هانز سيلي:

كان لطبيعة تخصصه الدراسي تأثير كبير في صياغة نظريته في الضغوط، حيث تخصص في دراسة الفيزيولوجيا والأعصاب، وظهر هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفيزيولوجية الناتجة عن الضاغط Stresser، كما أنه استخدم السم والصدمات الكهربائية على الحيوانات كضواغط.

ويرى هانز سيلبي من خلال نظريته أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس الاستجابة للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة وأنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير موقف ضاغط، وتعتبر هذه الاستجابة دليلاً على وجود ضغط، كما يعتبر حدوثها مصحوباً بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضغط. (Fraser,1981,p,42)

ويعتبر سيلبي أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط عالمية، وهدفها هو المحافظة على الكيان والحياة، كما يربط بين تقدم الفعل أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضغط، وفي هذا الصدد يحدد ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط، وهذه المراحل نفسها تمثل أيضاً مراحل التكيف العام، وهذه المراحل هي الفزع، المقاومة، الإجهاد، ويختتم سيلبي نظريته بتعريف الضغط على أنه: "حالة من حالات الكائن الحي التي تشكل أساساً للتفاعلات التي يبدي فيها تكيفاً أو التي يبدي فيها سوء تكيف".

وقد أوضح هانز سيلبي مفهومه برسم توضيحي كما هو مبين في شكل رقم 01.



الشكل رقم(01): يوضح حدوث الضغط طبقا لنظرية هانز سيلبي (الرشيد،1999،ص 52)

في إطار هذا الرسم التوضيحي، نميز الضغط وهو متغير مستقل ينتج منه ضغوط العوامل الوسيطة مثل المناخ والطعام، وأعراض التكيف المتزامن التي تظهر في وقت واحد، وأخيراً استجابات التكيف أو سوء التكيف مثل ضغط الدم أو أمراض القلب. ويرى سيلبي أنه تتحدث شدة الاستجابة للضغط عن طريق العوامل الوسيطة، كما تعتمد نوعية الاستجابة على نوع عملية التكيف.

2.4.1.1. نظرية سبيلبرجر (Speilberger) :

يتخذ سبيلبرجر من القلق وحدته التعبيرية لتفسير ظواهر النفسية، ولهذا فإن فهم نظريته في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق، هما: قلق الحالة. Anxiety state وقلق السمة

Anxiety trait

وفي هذا السياق، يشير سبيلبرجر إلى أن القلق شقين يشملان القلق السمومي أو القلق العصبي أو القلق المزمن، وكذلك القلق الحالة أو القلق الموضوعي أو قلق الموقف. وقلق السمة استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل الفرد قلقاً يعتمد بصورة أساسية على الخبرات الماضية، بينما القلق الحالة هو حالة موقفية تعتمد بصورة أساسية مباشرة على الظروف الضاغطة.

سبيلبرجر في نظريته يربط بين قلق الحالة والضغط، حيث يعتبر أنه الضغط الناتج عن ضغط معين مسبب لحالة القلق، وما يثبتته في علاقة قلق الحالة بالضغط يستعيده على قلق السمة أو القلق العصبي الناتج عن الخبرات السابقة بالضغط، حيث أن الفرد يكون من سمات شخصيته القلق أصلاً. (علاوي، 2000م، ص23)

ويهتم في هذا السياق المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون الضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينهما وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة. فالفرد في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه، ثم يستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كالكبت، الإنكار، الإسقاط)، أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهروب من الموقف الضاغط. (الرشيد، 1999، ص55)

وقد اهتم سبيلبرجر بتحديد خصائصه وطبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى مستويات مختلفة لحالة القلق، إلا أنه لا يساوي بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، وذلك لأن الضغط النفسي وقلق الحالة يوضحان الفرق بين خصائص القلق كرد فعل انفعالي والمثيرات التي تستدعي هذه الضغوط.

فالقلق، كما يرى سبيلبرجر، هو عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغط، وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط.

وبميز أيضا بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد Theat، فكلاهما مفهومين مختلفين، فكلمة الضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي Objective danger، أما كلمة التهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف، أي بمعنى توقع الخطر أو ادراك ذاتي للخطر Sybjective approssal danger

3.4.1.1. نظرية هنري موراي Henry Murray:

ينفرد موراي بين منظري الشخصية بعمق الفهم للديناميكيات التي تحدث بداخل الكائن البشري من أجل انبثاق لحظة التكيف وأحداث التوازن النفسي، وسيتم منهجه بالديناميات النفسية.

وتوسع موراي إلى مستوى عالٍ من الديناميات النفسية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة Neod ومفهوم الضغط Stress، ويعتبرهما مفهومين مركزيين ومتكافئين في تفسير السلوك الإنساني، ويعد الفصل بينهما تحريفاً خطيراً، كما يلتقي كل من الضغط والحاجة في حوار دينامي يظهر في مفهوم الثيما Thema والذي يعني به موراي وحده سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الموقف الحافز (الضغط) والحاجة.

وهكذا فإنه طبقاً لوجهة نظره فإنه يصعب دراسة الضغوط منفصلة عن الحاجات، حيث يعرف الضغط على أنه خاصية لموضوع بيئي أو شخصي تسهر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين. وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته. (الرشيد،،1999،ص 55-66)

وهكذا تبقى لنظرية موراي تكون الحاجات النفسية قوى دفاعية لكنها لا تعمل بمفردها، وإنما تتضافر مع القوى البيئية في ديناميكية من أجل انبثاق السلوك الإنساني، وإذا كانت هذه القوى مسايرة وقادرة على الإشباع، يستعيد الإنسان توازنه وانتظامه.

أما في حالة أن تعوق اشباع الحاجات المثارة، تكون الضغوط، وهنا نكون أمام حالتين من الضغوط:

1. حالة وجودية للأشخاص والقوى والنماذج والأنماط والقوالب والوضعية الاجتماعية في المحيط الفيزيائي الذي يعيش فيه الإنسان، وهذا الوجود مادي بصرف النظر عن دلالة هذه الأشياء، ويمكن أن تكشف عنه بالبحث الموضوعي، وهذه الحالة سماها موراي "ضغط الدم ALPHA".

2. حالة الدلالة على الأشياء والموضوعات، وتتشأ عندما يكون لدى الفرد حاجة مثارة، وترتبط هذه الحالة من أجل الإشباع ببعض الأشخاص والوضعية الاجتماعية والقوى، ويفسر الفرد هؤلاء الأشخاص والقوى أنها ضاغطة في اتجاه نحو الإشباع وإزالة التوتر، فإنه ينشئ ضغطاً بيتا BETA فالاعتبار هنا يكون للتفسير والتأويل الذي يلجأ إليه الفرد، فليست الموضوعات والأشياء هي ضواغط في حد ذاتها، وإنما تكون ضاغطة عندما يدركها ويفسرها الفرد على أنها كذلك.

ويوضح موراي أن السلوك الفردي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بضغط بيتا، ولكن من المهم بالرغم من ذلك اكتشاف المواطن التي يستجيب لها الفرد وبين ضغوط ألفا الموجودة بالفعل.

ومما سبق نجد أن موراي ميز بين نمطين من الضغوط هما:

- ضغط بيتا وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.
- ضغط ألفا وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهر البحث الموضوعي.

5.1.1. النظريات المفسرة للضغط المهني:

ونتناول فيها نظريتين، الأولى لـ ماك لين والثانية لـ التور كوت، على النحو التالي: (المشعان، 2000، ص 28)

1.5.1.1. نظرية ماك لين: (MC.LEAN)

قدم ماك هذه النظرية في عام 1974، حيث تناول ثلاثة أقسام يمثل المؤثرات القابلة للإنجرار والمحيط، وبعد كل قسم من هذا التناول، مبيّناً على علاقة التفاعل والتداخل بينهما.

المحيط (le contexte) :

تشبع المحيط كل الميادين الاجتماعية والمادية والاقتصادية والسياسية، وتدخل مؤثرات هذا المحيط في مستويات مختلفة لحياة الفرد (مادية، مهنية، عملية). وتلزم المحيطات المهنية قدرات كبيرة للتكيف معها وفقاً لطبيعة العمل وخصائصه، وتنشأ ظروف العمل غير الملائمة لقدرات وطاقات العمل ضغطاً لدى غالبيتهم.

القابلية للإنجرار: (Vulnérabilité)

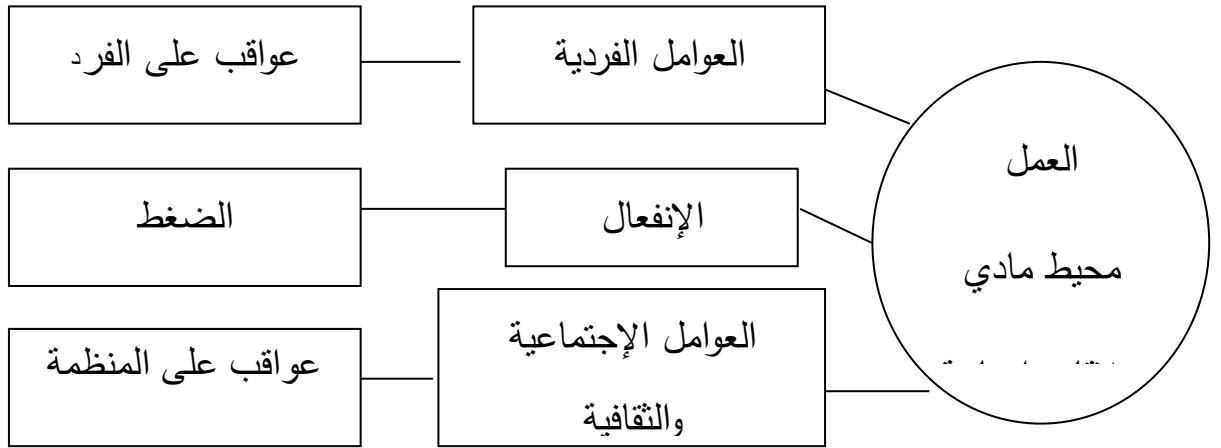
تختلف القابلية من فرد لآخر حيث يلاحظ في ظروف مشابهة ومؤثرات متماثلة تختلف طريقة وطبيعة الاستجابة للأفراد ويتعلق هذا المجال بالقابلية الفردية للعمل استعداد لمواجهة الصعوبات والمؤثرات الداخلية والخارجية

المؤثرات (**Agents du Stress**) تكون العوامل الخاصة بغض النظر عن طبيعتها (علاقية، نفسية، محيطية، مهنية). المحرك المؤثر في توجيه وتوليد سياق الضغط، ويوضح النموذج المتمثل في الشكل رقم 03 العوامل السالفة الذكر.

يتضح من هذه النظرية، حسب ماكلين، أنه عندما تتقاطع مكونات الضغط المذكورة سابقاً والمتمثلة في المؤثرات أو عوامل الضغط القابلة للإنجراف المحيط، فإن ذلك يؤدي بالضرورة إلى ظهور آثار الضغط.

2.5.1.1. نظرية تور كوت: (P.R.Turcotte).

يدرس توركوت في نظريته التفاعل الموجود بين مؤثرات الضغط والاستجابة تأثير المتغيرات المعدلة عليها، حيث يحاول توضيح العلاقة الموجودة بين المؤثرات في استجابة الفرد من خلال نموذج الذي قدمه في عام 1982 حول العمل التنظيمي كما هو موضح في الشكل رقم 02.



الشكل رقم 02: "نموذج توركوت للعمل التنظيمي" (عيطور، 1997، ص101)

يذهب هذا النموذج إلى إبراز التفاعل الموجود بين عوامل الضغط والاستجابة لها، وتوضيح الدور المتغيرات المعدلة للضغط. وعليه، يركز الباحث على طبيعة العمل، والإطار الحقيقي، ونوع العلاقات الإنسانية داخل المؤسسة، بالإضافة إلى التقدم التكنولوجي وتكنولوجيا المستحق، و الجو العام لمحيط العمل. وتعد كل هذه العوامل مصادر للضغط المهني. ونخلص في النهاية إلى أن ظاهرة الضغوط تُدرسها تخصصات متعددة باعتبارها ظاهرة إنسانية، بيولوجية، اجتماعية، مهنية، وقد أدت كل

دراسة إلى نتائج ساعدت في فهم هذه الظاهرة والكشف عن أبعادها. (عيطور، 1997، 101)

6.1.1. مراحل الضغوط النفسية:

تتلخص مراحل الضغط النفسي حسب أسامة كامل راتب في ثلاث مراحل هي:

-المرحلة الأولى : التنبيه بالخطر (Alarm): تمثل رد فعل الجسم والعقل الأولي تجاه ضغوط العمل، مما يتضمن تغيرات في الجسم مثل زيادة ضغط الدم ومعدل التنفس، في حالة ازدياد الضغط، ينتقل الفرد إلى مستوى أعلى من القلق والتوتر والإرهاق، مشيراً إلى مقاومته للضغط. -المرحلة الثانية: المقاومة (Résistance)، تبدأ عندما تزيد الضغوط النفسية، مما يؤدي إلى ظواهر سلبية مثل اتخاذ قرارات متسارعة وحدوث صراعات قوية، في هذه المرحلة، قد يحدث انهيار المقاومة وظهور مشاكل وأعراض سلبية إضافية.

- المرحلة الثالثة، الإرهاق (Exhaustion)، تظهر مع انهيار المقاومة وتتضمن ظهور أمراض مرتبطة بالضغط النفسي مثل ارتفاع ضغط الدم والصداع المزمن، مما يشكل تهديداً مباشراً أو غير مباشر للفرد أو المنظمة.(أسامة كامل راتب،تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000م،ص210).

ويجدر الإشارة ان مراحل حدوث الضغط النفسي تختلف باختلاف الانتماءات الفكرية والنظرية للعلماء وسوف نسرد وجهه نظر كل من

1.6.1.1. وجهة نظر كل من "Fontaine و Salah"

ظاهرة الضغط النفسي تحدث وتتطور على خمس مراحل :

- حالة الإنذار: تظهر عندما يحدث حادث ضاغط شديد يجذب انتباه الفرد ويؤثر على نشاطاته الحالية.

- مرحلة التقييم: يقوم الفرد بتقييم الموقف بناءً على خطورة جسدية أو فقدان محتمل، مما يمكن أن يؤدي إما إلى تضخيم الحدث أو تصغيره.

- البحث عن استراتيجية للتوافق: يبحث الفرد عن استراتيجيات تخفيف تأثير الضغط، مثل البحث عن المعلومات أو التجنب.

- استجابات الضغط: تظهر هذه الاستجابات على المستوى الفيزيولوجي الحركي والمعرفي، وقد تتجلى على شكل قلق، وحزن، وآلام جسدية، وصعوبات في الحياة العملية أو الدراسية أو العائلية.

- انعكاسات استجابات الضغط على الصحة: يُعدّ الضغط المزمن عامل خطر لظهور اضطرابات جسدية مثل اضطرابات القلب والمعدة، كما يمكن أن يساهم في تفاقم الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب.

2.6.1.1. وجهة نظر كل من "Fulkman و Lazarus"

ظاهرة الضغط النفسي وعملية المواجهة تنطوي على مراحل أساسية هي:

-مرحلة الحدث الضاغط: تعتمد هذه المرحلة على فكرة أن الإنسان يواجه في حياته مواقفًا أو أحداثًا ضاغطة تستدعي الكثير من الجهد لمواجهتها والتغلب عليها، مما يمكن أن يؤدي إلى صعوبات صحية في حال استخدام استراتيجيات سلوكية غير فعّالة.

-مرحلة التقييم الأولي: يقوم الفرد في هذه المرحلة بتقييم قدرة قدراته الشخصية على مواجهة الموقف الضاغط.

- مرحلة المواجهة: يبدأ الفرد في هذه المرحلة باستخدام استراتيجية معرفية أو سلوكية لمواجهة الموقف الضاغط.

- مرحلة نتائج المواجهة: في هذه المرحلة، يتم تحديد مدى تأثير استراتيجية المواجهة على النشاط البشري والمعرفي والفيزيولوجي والسلوكي، وتتوقف استجابة الفرد التوافقية على مدى نجاحه في استخدام استراتيجية مناسبة للتغلب على الموقف.(عبد الرحمن قاسم،2001،ص 116-117)

3.6.1.1 وجهة نظر "Hans selye"

توصل هذا الطبيب الى تفسير الضغط النفسي من خلال ابحاثه الى صياغة ما اسماه تتاذر التكيف العام ويضم ثلاث مراحل لعملية الاستجابة للضغوط النفسية وهي :

- مرحلة استجابة الإنذار: في هذه المرحلة، يقوم الجسم بتنفيذ كل قدراته الدفاعية لمواجهة الخطر، مما يؤدي إلى تغييرات عضوية وكيميائية تسمح للجسم بالتكيف والدفاع.

- مرحلة المواجهة: تشمل الأعراض الجسدية التي يسببها التعرض المستمر للمواقف الضاغطة، وتعتبر هذه المرحلة مهمة في نشر أعراض التكيف أو الأعراض النفسية والجسمية.

- مرحلة الإعياء والإرهاق: إذا استمر التعرض للضغوط لفترة طويلة، فقد يصل الفرد إلى نقطة يصعب فيها عليه المقاومة المستمرة ويدخل في حالة من الإرهاق ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل.

4.6.1.1 نموذج "Smith" 1986

قام سميت بتقديم نموذج متكامل لتحليل ظاهرة الضغوط النفسية في المجال الرياضي، حيث أشار إلى أن عملية الضغوط عند الرياضي تتدرج في أربع مراحل.

-الأولى هي "الموقف الضاغط"، حيث يتفاعل الرياضي مع متطلبات التدريب بالنسبة لقدراته، ويعتبر الموقف ضاغطاً عندما تتجاوز هذه المتطلبات قدراته، خاصة إذا استمرت هذه الزيادة لفترة طويلة.

المرحلة الثانية هي "التقييم المعرفي"، حيث يفسر الرياضي الموقف ويدركه، والذي يؤثر في رد فعله أكثر من الوضع نفسه.

المرحلة الثالثة هي "الاستجابات"، حيث يؤدي إدراك الرياضي للموقف كمصدر لزيادة الخوف من الفشل إلى تغيرات فيزيولوجية ونفسية سلبية مثل انخفاض الكفاءة البدنية وزيادة التعب.

وأخيراً، تتضمن المرحلة الرابعة "النتائج" السلوكية، مثل انخفاض مستوى الأداء والتواصل السلبي مع الآخرين والانسحاب.

(أسامة كامل راتب، 2000، ص 394-395)

7.1.1. قائمة أهم الضغوط حسب "Bensabat" 1980

ذكر مجموعة من الضغوط النفسية الانفعالية في كتابه "الضغوط"، وتشمل:

1.7.1.1. ضغوط انفعالية: مثل

- الإحباط كواحد من أسوأ عوامل الضغط.
- جميع عوامل المضايقة والإكراه.
- عدم الرضا والملل والخوف والإرهاق.
- خيبة الأمل والشعور بعدم النجاح.
- الخجل والغيرة.
- الشعور بعدم التحقيق.
- الانفعالات القوية، سواء كانت إيجابية أو سلبية.
- مواجهة وفاة أو مرض شخص قريب، الفشل والإفلاس، والنجاح المفاجئ.

- الهموم والانشغالات المادية والمهنية.

- المشاكل العاطفية، سواء كانت زوجية أو الطلاق، ومشكلات النوم.

2.7.1.1. الضغوط الجسدية: مثل

الجوع والمرض، والإرهاق الجسدي، والتعب والبرد ودرجة الحرارة المرتفعة، والتغيرات

المناخية المتكررة..... الخ

3.7.1.1. الضغوط البيولوجية:

تتمثل ضغوط البيولوجيا في العوامل الغذائية واختلال نظام الغذائي، مثل زيادة السكر

والدهون والإفراط أو الافتقار إلى البروتينات، بالإضافة إلى زيادة استهلاك القهوة

والتدخين والكحول.

4.7.1.1 الضغوط اللاشعورية:

لا تكون عوامل الضغط دائماً معروفة، بل يمكن أن تكون غير معروفة ويُشار إليها

بأنها "لا شعورية"، يتم الكشف عن هذه الضغوط بعد المقابلات والتحليل، مثل القلق

والوسواس، وغالبًا ما تكون غير شعورية وتترتب على صدمات جسدية أو نفسية

وجدانية.

8.1.1. قائمة الضغوط حسب Murry

قائمة للضغوط التي تواجه الفرد في حياته اليومية حسب Murry، تتضمن:

- ضغط نقص التأييد الأسري: يشمل التنافر الأسري، وانفصال الوالدين أو غياب

أحدهما، ومرض أحد الوالدين، وعدم الاستقرار المنزلي، مما يمثل ضغوطاً على الفرد.

- ضغط الأخطار والكوارث: يشمل الكوارث الطبيعية والحرائق.

- ضغط النبوءة: يتضمن عدم الاهتمام والاحتقار، مثل الشعور بالصراع وعدم الرضا

نتيجة وجود أشخاص يظهرون عدم الاهتمام وقلة تقديرهم للفرد.

- ضغط الخصوم والأقران المتنافسين: يشمل الشعور بالتوتر والقلق والإحباط نتيجة وجود منافسة وظروف بيئية تعيق الفرد الناجح.

- ضغط ولادة الأشقاء: يشمل الشعور بالإحباط والقلق نتيجة لاهتمام الوالدين والأشقاء الآخرين.

- درس الانتماء والصداقة: يشمل الشعور بالإحباط والصراع والتوتر نتيجة عدم إشباع الحاجة إلى التواصل.

- ضغط الجنس: يشمل الشعور بالإحباط والتوتر نتيجة عدم إشباع الحاجة الجنسية. (الرشيدي هارون توفيق، 1999م، ص66-67).

9.1.1. الضغوط حسب Lazarus

- المشاكل الصحية: يشمل الإصابة بأمراض عضوية والقلق حول العلاج الطبي والتأثيرات الجانبية للأدوية.

- الهموم الشخصية: يشمل الوحدة والخوف من مواجهة المسؤوليات.

- الهموم الوظيفية: يشمل عدم الرضا الوظيفي وانخفاض الدافعية والعلاقات السيئة مع زملاء العمل.

- المسؤولية المالية: يشمل سداد القروض والديون.

- المشكلات البيئية: يشمل المشاكل الاجتماعية والأخلاقية والضجيج وحركة المرور.

- مشكلة الوقت: يشمل إنجاز المهام أكثر من الوقت المتاح للفرد والمسؤوليات المتعددة وعدم وجود وقت كاف.

10.1.1. مصادر الضغوط النفسية:

تم تقسيم مصادر الضغوط النفسية من قبل العديد من العلماء والباحثين إلى ثلاثة أقسام:

-عوامل الضغط النفسي الجسدي:مثل الأصوات المزعجة والآلام الجسدية والإصابات والجروح.

-عوامل الضغط النفسي: مثل القلق والإرهاق و المخاوف والتهديدات المهددة للحياة والوحدة والإرهاق الفكري.

-عوامل الضغط الاجتماعي: مثل الصراعات المهنية والظروف الحياتية والمعيشية الصعبة والخلافات العائلية وصعوبة العلاقات الاجتماعية الشخصية والعزلة الاجتماعية(علي عسكر،2000،ص 71).

2.1. عوامل الضغوط النفسية لدى المدربين :

1.2.1.عوامل الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم:

يعتبر التدريب الرياضي من أكثر الأنشطة المرتبطة بالضغوط مع اختلاف أنواعها وشدتها ، ونقصد بها عدم إدراك المدرب قدرته على الوفاء بالمتطلبات بين ما هو مطلوب منه إنجازه وبين قدرته على الاستجابة بنجاح لتحقيق هذه المطالب وانجازها وسنتطرق في ما يلي إلى العوامل والمصادر التي قد تسببت في إحداث الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم ، بالإضافة إلى الأعراض الناتجة عن الضغوط ، كما سننتعرض في الأخير إلى بعض أساليب علاج الضغط النفسي والوقاية منه.

2.2.1.عوامل الضغط النفسي المرتبطة بشخصية المدرب:

- توافر بعض الخصائص الشخصية لدى مدرب كرة القدم واتسامه ببعض السمات الشخصية مثل عدم الضبط الانفعالي وسرعة الاستثارة والتقلب الوجداني وسمة القلق العالي وغيرها من الخصائص والسمات التي تلقي بالمزيد من الضغوط على كاهل المدرب.

- توافر بعض الأنماط السلوكية لدى المدرب مثل محاولته الوصول إلى الإتقان التام أو محاولة وضع المعايير أو مستويات عالية جدا أو غير حقيقية للاعبين أو الفريق الرياضي لمحاولة تحقيقها ، وبالتالي عدم قدرتهم في الوصول إليها ، أو ميل المدرب إلى إتقان المزيد من الوقت الجهدى إزاء ما دون ضرورة حقيقة لذلك (محمد حسن علاوي ، سيكولوجية اللاعب والمدرب الرياضي ، ط 1 ، دار الكتاب والنشر ، القاهرة ، مصر ، 5005 ، ص811-812)
- إحساس المدرب بعدم التقدير الكافي لعمله من جانب الإدارة العليا للفريق الرياضي (مجلس إدارة النادي مثلا) أو من جانب اللاعبين أو من جانب الآخرين كوسائل الإعلام أو المتفرجين مثلا).
- حساسية المدرب للنقد الذي قد يوجه إليه من الآخرين.
- عدم قدرة المدرب على الاتصال الجيد سواء باللاعبين أو الإداريين أو ممثلي وسائل الإعلام أو المشجعين.
- عدم قدرة المدرب على التكيف والمرونة تجاه العديد من العقبات والصعاب التي قد تصادفه في عمله وعدم محاولته مواجهتها والسيطرة عليها.
- إحساس المدرب بعدم قدرته على تطوير مستويات اللاعبين أو إضافة المزيد إلى قدراتهم وكذلك عدم قدرته على إكسابهم الدافعية والتحفيز.
- 3.2.1. عوامل الضغط النفسي المتعلقة بالعلاقة مع اللاعبين أو الفريق :**
- من بين أهم الضغوط التي قد يعاني منها مدرب كرة القدم والتي قد ترتبط بعلاقاته مع اللاعبين أو الفريق الرياضي ما يلي:
- عدم احترام اللاعبين للمدرب بصورة كافية بحيث يشعر أنه معلم أو أب أو أخ أكبر للاعبين.

-عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب لمحاولة الارتقاء بمستوياتهم الرياضية أو عدم الاعتراف بالدور الرئيسي للمدرب في تطوير قدراتهم ومهاراتهم الرياضية.
-شعور المدرب بوجود علاقات فاترة مع اللاعبين أو وجود صراعات بين أفراد الفريق الرياضي مع بعضهم البعض وعدم وجود تماسك قوي للفريق.
-عدم تحقيق اللاعبين أو الفريق الرياضي للنتائج المرجوة أو الهزائم المتكررة للاعبين أو الفريق الرياضي و ظهور بوادر التخاذل وعدم توافر دافعية الإنجاز لدى اللاعبين.(محمد حسن علاوي،سيكولوجية المدرب الرياضي،2002م، ص 184-185)

4.2.1. عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالإدارة العليا للفريق:

-عدم اقتناع الإدارة العليا للفريق الرياضي بكفاءة المدرب أو عدم تقديرها المادي والمعنوي له.
-التدخل في صميم العمل الفني للمدرب ومحاولتها السيطرة عليه والتأثير في قراراته أو محاولة وضع العراقيل والمعوقات والعقبات في طريقه باستخدام بعض القرارات السيادية(مثل رفض إقامة منافسات، أو معسكرات خارجية أو داخلية لسبب أو لآخر).
-شعور المدرب بأنه مهدد بالاستغناء عنه من قبل الإدارة العليا للفريق أو شعوره بالحد من اختصاصاته وسلطاته.

5.2.1. عوامل الضغط النفسي المرتبطة بوسائل الإعلام:

-النقد الحاد للمدرب عن طريق بعض وسائل الإعلام وشعور المدرب بقسوة هذا النقد وعدم صحته.
-شعور المدرب بوجود بعض المحاولات من بعض وسائل الإعلام لإبراز وتضخيم ما تطلق عليه أخطاء المدرب سواء بالنسبة لتشكيل الفريق الرياضي أو اختيار اللاعبين

أو تغييرهم أو بالنسبة لخطط الأداء أو طرق التدريب وغير ذلك من النواحي التي ترتبط بالرؤية المتكاملة للمدرب والتي قد لا تعرفها أو تدركها بعض الوسائل الإعلامية بالإضافة إلى عدم استجابة هذه الوسائل الإعلامية لإيضاحات المدرب أو وجهة نظره التي قد توضح بعض الأسباب أو عدم محاولة هذه الوسائل الإعلامية الاقتناع برأي المدرب.

6.2.1. عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالمشجعين:

-الهتافات العدائية من جانب المتفرجين والتي قد تمس المدرب بالدرجة الأولى.
-محاولة التهجم أو الاعتداء البدني أو اللفظي على المدرب من بعض المشجعين المتعصبين لسبب أو لآخر.(محمد حسن علاوي،سيكولوجية المدرب الرياضي 2002،ص 186-187)

-مقاطعة المتفرجين لمشاهدة المنافسات التي يشترك فيها فريق المدرب كوسيلة احتجاج على المدرب.

3.1. أعراض الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم:

يمكن أن تكون الأعراض على مستوى الفرد غير خطيرة كزيادة ضربات القلب ،كما يمكن أن تكون جد خطيرة حيث تؤدي إلى الوفاة، وقد تم تحديد أعراض الضغط النفسي لدى المدرب في أربع مستويات هي:

1.3.1.الأعراض النفسية:

تعتبر الحالة النفسية للأفراد متغيرة، حيث تظهر المؤشرات المحددة لأعراض الضغط النفسي، ومن المعروف أن الأشخاص جميعهم يمتلكون درجة محدودة من التحمل للضغوط التي تواجههم، وتجاوز هذه الضغوط العالية قد يؤدي إلى اضطرابات.

عصبية تمثل في أساسها حيل دفاعية اعتمد عليها الفرد اعتمادا زائدا وهو يحاول تجاوز الضغوطات التي واجهها و أهم الأعراض الناجمة عن الضغوط النفسية في هذا الإطار :الاكتئاب القلق، التوتر، العدائية، التعب والملل.

-القلق والتوتر:

يُعتبر الضغط النفسي ظاهرة عاطفية للإنسان، ويُعدّ عنصراً مرناً يتأثر بالحقائق والأحداث بحيث يُمكن اعتباره مصدراً للعديد من الأمراض مثل الألم والخوف والقلق، مما يؤدي إلى الشعور بعدم الراحة. يمكن أن يؤدي زيادة الانفعالات إلى زيادة شدة القلق، مما يجعل الفرد يشعر بالخوف الشديد من مواجهة مواقف محددة، على الرغم من عدم تأثير هذه المواقف بشكل مباشر على وضعه. على سبيل المثال، يمكن أن يشعر الشخص بالقلق عند دخول مكان مزدحم أو لقاء شخص معين، حيث يرتبط هذا القلق بتجارب سابقة قد تتسبب في شعوره بعدم الأمان وعدم الرضا في العلاقات الاجتماعية-

الاكتئاب:

يظهر الاكتئاب عندما يجد الفرد صعوبة في التكيف مع بعض الظروف والأحداث الصعبة، مما يؤدي إلى شعوره بالحزن والانعزال. ويمكن أن يحدث الاكتئاب عندما يتعرض الفرد لصدمة مفاجئة مثل فقدان شخص عزيز عليه، أو تجربة عواقب مؤلمة في حياته.

العدائية: تتجلى العدائية عندما يظهر الفرد سلوكاً يتضمن استخدام العنف اللازم لتحقيق هدف معين، وتظهر أعراضها على شكل تفاعلات شديدة ومبالغة في ردود الفعل على أمور تافهة، مما يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات في علاقات الفرد الاجتماعية.

ضعف الإنسان : عندما تتزايد التحديات والإحباطات والصعوبات، يلجأ الإنسان إلى آليات تكيف معقدة، حيث يبدأ بالانفصال الجزئي عن الواقع بتشتت مرتفع للانتباه عن الأمور العقلية، مروراً بتشتت الجسم، حتى يصل الإنسان إلى الفشل في تنظيم ردود الفعل المناسبة لمواجهة الضغوط، مما يؤدي هذا المستوى إلى انهيار وانعزال واضطرابات نفسية.

التعب : يتجسد التعب أيضاً المهني في أعراض ترتبط بالضغط النفسي، حيث يظهر الاحتراق النفسي، وكلها تدل على حالة من الإنهاك يعيشها في عمله والتي تعوقه عن أداء وظيفته بشكل طبيعي. يعتبر فريق آخر أنه حالة عقلية وخبرات نفسية داخلية تعبر عن انهيار عاطفي وتباعد للشعور، وعندما يفقد العامل حماسه واهتمامه لما يقدمه لهدف الخدمة، فإن ذلك ينعكس على الضغط النفسي ونوعية المستفيدين من الخدمة، وطبيعة الوظيفة، والعلاقات الاجتماعية في العمل.

الملل : يقصد بالملل تلك الحالة النفسية التي تنشأ من القيام بأمور ينقصها الرغبة، أو اضطرار الفرد إلى الاستمرار في عمل لا يشعر بالميل إليه. ويختلف مفهوم الملل عن التعب، فالعمل الممل غير المتحرك، يختلف عن العمل المتحرك غير الممل، ولكنهما يشتركان في الضجر والسأم والتناوب وفتور المهمة، ولكن الملل يمكن أن يسيطر عليه بتنوع العمل، أما الشعور بالتعب فلا يخففه سوى الراحة والاستجمام، وأعراض الملل تؤدي إلى ردود فعل العاملين المغايرة في تقدير الزمن، فيشعر العامل برغبة في الهروب من الواقع. (مسعودي رضا، الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستعجالات مصادره ومؤشراته، مذكرة ماجيستر (غ م)، معهد علم النفس، جامعة الجزائر ،ص57)

2.3.1. الأعراض الفيسيولوجية :

أمراض الجلد : الضغط النفسي يؤثر على الجسم بطرق متعددة، فقد يؤدي إلى اختلال في الجهاز العصبي اللاإرادي مما يؤثر على الجلد ويسبب مشاكل مثل سقوط الشعر

والتهابات الجلد ومشاكل الحساسية. كما يمكن أن يؤدي إلى حالات مثل تشمع الجلد. (محمد علي شهيب، 1992م، السلوك الإنساني في التنظيم، 1992م، 215)

أمراض الجهاز التنفسي يتأثر بشكل كبير بالضغط الذي يُنتجه العضلة الحجابية أثناء التنفس، حيث يؤثر هذا الضغط على عدة أجزاء من الجهاز التنفسي بطريقة غير إرادية، بما في ذلك الحجاب الحاجزي والعضلات التنفسية الفرعية، والعضلات التي تسيطر على حركة الحجاب الحاجزي.

من المعروف أن هناك تفاعلًا تنافسيًا بين مكونات مرنة في الجهاز التنفسي، حيث تؤدي عضلة الجهاز التنفسي السمبثاوي والجهاز التنفسي الباراسمبثاوي إلى تأثيرات متنافرة على الجهاز التنفسي. يُعتقد أن الجهاز التنفسي الباراسمبثاوي يعمل بشكل أساسي عن طريق إفراز مواد كيميائية مثل الأدرينرجية، النورادرينرجية المرخية التي تهدف إلى توسيع عضلات القصبات الهوائية.

أما بالنسبة للجهاز التنفسي الباراسمبثاوي، فإنه يعتمد على الأستيل كولين لنقل الإشارات العصبية إلى أجزاء الجسم ومنها الجهاز التنفسي فخصائص مواد الأستيل كولين تشمل تقليص العضلات الناعمة في القصبات الهوائية وزيادة إفراز اللعاب والمخاط.

أمراض القلب الوعائية :

تتسبب في العديد من المشكلات مثل ارتفاع ضغط الدم، الصداع النصفي، النوبات القلبية، انسداد الشرايين، وتصلب الشرايين، يعتبر ارتفاع ضغط الدم أحد أبرز الظواهر المرضية الشائعة التي يمكن أن تتسبب في أضرار جسيمة، حيث تلعب الضغوط العالية دورًا هامًا في هذه الحالات، ولاسيما خلال الحروب العالمية الثانية حيث شهد العديد من المجندين - خاصة في الجبهة الشرقية للحرب الروسية التقليدية بين عامي 1939 و 1945 - ارتفاعًا حادًا في ضغط الدم. استفاد الجنود والمقاتلون في

الخطوط الأمامية والخلفية من جراحة كبيرة مع تزايد الضغط على ضغط الدم، وعادت الحالة إلى طبيعتها بمجرد عودتهم إلى ديارهم (محمد علي شهاب، 1992، ص217) الأمراض المعدية المعوية:

وتشمل القرحة المعدية، الالتهاب، القولون، الغثيان، القيء، حرقة فم المعدة، الإمساك، الإسهال وزيادة الحموضة المعدة، الشعور بعقدة في المعدة كثيرا ما يشكوها الناس إحساسهم بوجود شيء كالكرة في أعلى البطن، هذا راجع لتقلص الحجاب الحاجز نظرا لتأثير الضغط النفسي على الجهاز العصبي الباراسمبتاوي الذي يرتبط مباشرة بأعضاء التنفس كما سبق ذكره وبجهاز الهضم.

أمراض العضلات العظمية: من بين هذه الاضطرابات نجد آلام الظهر، تشنج العضلات، الصداع العنقودي وغالبًا ما يصاحبها انخفاض في استجابة المواقف الانفعالية بتوتر العضلات، كما يحدث أثناء المواجهات حيث تتقلص عضلات البطن والمعدة وأثناء مواجهة المواقف الانفعالية الشديدة مثل العمليات الجراحية، الخبرات الجديدة التي يمر بها الفرد لأول مرة والذكريات المؤلمة.

اضطرابات الوظيفة الجنسية: يمكن تقسيمها إلى ثلاث مجموعات:

اضطرابات الوظيفة الجنسية، حيث تضطرب وظيفة الأعضاء وتعجز عن أداء مهامها وتظهر أمثلة على ذلك الضعف الجنسي والعجز الجنسي.

اضطرابات وظيفة التبول، وهي مجموعة من الاضطرابات التي تتعلق بوظيفة التبول اللاارادية، التبول الليلي، والعجز عن التحكم في التبول، في أماكن مثل دورة المياه العامة، وتسبب ملاحظة ذلك في المستشفيات حيث يحدث كثيرًا عجز عن التحكم في التبول لدى الكثير من الأشخاص (مسعودي رضا 1997م، ص 58)

اضطرابات الغدد والإفرازات:

تتمثل هذه الاضطرابات في زيادة إفراز هرمونات الغدة الدرقية والكظرية، مثل مرض السكر، وفرط التعرق، وارتفاع ضغط الدم، وغيرها، أما إذا زاد إفراز الغدة الدرقية كهرمون النيوروكسين، فإنه يؤدي إلى زيادة نشاط الفرد قابليته للانتشار والزرقة والتوتر، وكذلك تغير المزاج، والاكتئاب بسبب الأرق، كما أظهرت الدراسات أن الضغط يؤثر على نشاط الغدة الدرقية بحيث يؤدي إلى تضخم الغدة مما يؤدي إلى زيادة التوتر، وهذا يوضح العلاقة بين الجسم والروح، ويحدث هذا في حالة استجابة الفرد المبرمج فيها لموقف مثير بطريقة غير كافية فهذا يدل على نقص إفراز هذه الغدة وبالتالي يصاب هذا الشخص بالاكتئاب والعزلة.

أما الغدة الكظرية فإن زيادة إفراز الأدرينالين والنورادرينالين بسبب الضغط يؤدي إلى زيادة ضربات القلب وزيادة السكر في الدم وكذا ارتفاع ضغط الدم ، وهذا يشرح أعراض القلق، مهما يكن لا ينبغي أن تسبب هذه الاضطرابات وغيرها لأسباب نفسية إلا إذا توفر دليل على أداء الفحوص الطبية والتحليل الضرورية، إلى جانب الدراسات النفسية للمشكلات موضوع الدراسة.

3.3.1. الأعراض السلوكية : الاستجابة الانفعالية ترجمة سلوكية تتمثل في استهلاك السجائر و ردود أفعال عدوانية ومحاولات الانتحار ومشاكل في الوزن واضطراب النوم.

و تُعتبر الأعراض السلوكية للضغط أكثر وضوحًا وحدة من الأعراض الفسيولوجية والنفسية، حيث يتمثل تمثّلها بسرعة مرور الوقت وصعوبة على الشخص في التعامل مع ضغوطات الحياة، فمن المعروف أن هناك الكثير من الاضطرابات السلوكية الملازمة للضغط النفسي والتي تتمثل في الإفراط في العمل، وترك الاهتمام بالنفس، الميل للتورط في الحوادث، الاعتداء على الأفراد والأشياء، وقد يصل الأمر إلى

ارتكاب الحوادث والمخالفات، واضطرابات النطق، والشكوى المستمرة، والانسحاب الاجتماعي، والتراجع الملحوظ في أداء الأنشطة اليومية مثل المشي والجلوس. ويبدو أن للضغوط أعراضاً أخرى تتمثل في اضطرابات الأداء والضعف، والحركات الزائدة، وزيادة التذمر، بالإضافة إلى جملة من الأعراض السلبية الخاصة بالعلاقات الشخصية مثل فقدان الثقة بالآخرين، وتجاهل احتياجات الآخرين، والتهمك والسخرية من الآخرين، وبناء سلوكيات سلبية في العلاقات مع الناس، تجاهل التفاعل مع الآخرين بشكل آلي يتضمن غياب الاهتمام الشخصي.(مسعودي رضا، 1997م، ص58)

4.3.1. الأعراض المعرفية:

تتسبب الضغوط في العديد من الاضطرابات المعرفية منها :

-التفكير:

إن عدم القدرة على التفكير بموقف معين تفكير موضوعياً يزيد من صعوبة التماشي معه تماشياً بناءً إلا أن وضوح الأثر الذي يحمله الضغط على التفكير يسهل عملية المعالجة ومنها:

-صعوبة التركيز :وينتج عنها تراجع الأداء لأن ضعف التركيز يعني حتماً صعوبة إكمال الواجبات.

-عدم القدرة على التفكير بشكل سليم :أي صعوبة ترتيب الأفكار ترتيباً منطقياً يسمح بمعالجة المشاكل غالباً، ما يؤدي بالفرد إلى الشك بقدراته و مؤهلاته

-القيام بتصرفات مبالغ فيها :قد يجد الشخص نفسه مثبتاً بشدة في أنماط معينة من التصرفات مما يزيد من صعوبة قدرته على التماشي مع الظروف المتغيرة التي تتطلب الكثير من المرونة.(كيت كنان، السيطرة على الضغوط النفسية،ترجمة مركز التعريب والترجمة،عرض جيار محمود، الدار العربية للعلوم،لبنان، 1999م، ص18).

العجز المتعلم : إن فقدان الإمكانيات والقوة يعتبران من أهم مسببات الضغط والقلق والكآبة عند المدربين، وعند استمرار هذه الحالة قد تطور ظاهرة تسمى العجز المتعلم، حيث أن المدرب يستخلص من ذلك بأنه عاجز عن عمل أي شيء، وفي حالة استمرار هذه الحالة يحدث العجز المتعلم والذي تتجلى مظاهره في الأشكال التالية :

-انخفاض في الدافعية المهنية، وغياب الرغبة في المبادرة بالقيام بسلوك غير عادي أو طرح فكرة تحمل جديد.

-الافتقار الشخصي بعدم إمكانية التحكم في ظروف العمل وبالتالي التكيف معها حتى وإن كان ذلك على حساب الصحة البدنية النفسية.

-الخلل في التوازن الانفعالي الذي يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب والقلق وما يرتبط بهما من آثار سلبية على الأداء الوظيفي.

-غياب أو انخفاض الرغبة في مواجهة المشكلات والتغلب على المعوقات التي تواجه الفرد.

-رفض وتجنب المعلومات التي تساهم في إعادة التحكم أو التعامل مع الأحداث من حوله.(مسعودي رضا ،1999م،ص60).

4.1.أساليب علاج الضغط النفسي :

العلاج النفسي: يُعتبر الأساس الفعالة في علاج الاضطرابات النفسية، الناتجة عن تراكم الضغوط، وذلك عن طريق إجراء حوار مع المعالج لإيجاد كافة العوامل التي تؤثر على الحالة النفسية التي يعاني منها المريض، ومن ثم يحاول المعالج التعديل في استجاباته وأفكاره بحيث يصبح المريض قادرًا على التحكم والتعامل مع العقبات دون أن يصل إلى حالات مرضية، ودون أن ينفعل بشكل زائد مما يؤدي إلى فقدان التوازن.

يقوم المعالج النفسي بمساعدة المريض على التعامل مع مشكلاته وتحقيق التوافق مع بيئته وتنمية شخصيته وتعزيز نموه النفسي والاجتماعي، بذلك يصبح المريض أكثر نضجاً وراحة، وبإمكانه الاستفادة من قدراته وإمكانياته بشكل أفضل.

أساس الذي يعتمد عليه العلاج النفسي هو أن الاضطرابات النفسية عبارة عن سوء تكيف ترجع أسبابه الحقيقية إلى عوامل نفسية ووجدانية، ومعالجة سوء التكيف هذا ممكنة بالوسائل التي تثبت فعاليتها برهنتها التجارب المتعددة، ومن بين أهم المناهج المستخدمة في العلاج النفسي نذكر:

العلاج البيئي الجماعي.

العلاج النفسي السلوكي.

العلاج البيئي أو الاجتماعي.

العلاج بالأدوية: وتتمثل في مضادات القلق ، وهي عديدة وتختلف في قوة تأثيرها وفي مضاعفاتها الثانوية ومنها ما يؤدي إلى الاعتياد والادمان، مثل البريبورتات ومركبات البتروديابين ولهذا يجب التحلي بالحكمة في استعمالها ضد القلق وبفضل تخصيصها للحالات المؤقتة للأعصاب والتي لا تتجاوز مدة شهر.

أما الأدوية التي لا تؤدي إلى الاعتياد والإدمان فهي نوع مضادات الكولين المركزية:
-المهدئات.

-مضادات الاكتئاب.

-المثيرات النفسية.

-الايضات البنائية.

التمارين الرياضية : تُعتبر التمارين الرياضية من الوسائل الرائدة التي تساعد على تنظيم الفسيولوجيا لأعضاء الجسم، حيث تزيد من حيوية الجسم والطاقة والنشاط. كما تساعد التمارين الرياضية الجسم على امتصاص الفيتامينات والمعادن المختلفة

وتحسين وظيفة الجهاز الهضمي، وتُكثَّف أهمية الرياضة في إطلاق مرادة الأدرينالين والمواد الكيميائية الأخرى، التي تفرزها الجسم في الرد على التعرض المستمر للإجهاد. وتختلف التمارين الرياضية حسب المجهود الذي يبذله الجسم، وبالتالي تختلف في عدد السعرات التي تحرقها، فكلما زاد عدد السعرات المحروقة كلما كان ذلك أفضل، كما تُعتبر الرياضة وسيلة ممتازة لمكافحة انخراط الروح والنفس الناتج عن مختلف الضغوطات، ويُجرب أن تكون مبرمجة بانتظام لتصبح نافعة ومهدئة للأعصاب ومزيلة للقلق. وإذا صُرفت فيها المنافسات الفوضوية والمشاحنات بين الأشخاص، فإنه يكفي بشيء من الحركة يومياً دون منافسات أو إجهاد مثل المشي العادي أو السباحة. وتزيد هذه الرياضات زيادة على ذلك من قوة العضلات وتحسين مرونة الشرايين وتنشيط القلب وتحسين دورة الدم في الجسم، مما يجعل الشخص أكثر حماية للأكسجين والجلوكوز اللذان يُعتبران مصدر غذائي وعملي للأعصاب والخلايا. ولذلك، يمتاز الرياضيون بقوة تحمل الأعباء، وقلة الانفعال النفسي والجسدي أثناء الضغط.

الاسترخاء: يُعتبر مجموعة من الإجراءات التي يقوم بها الفرد، والتي تؤدي إلى استجابة فيزيولوجية تتمثل في انخفاض وتحديد موجات بطيئة تساعد على "α" نشاطات الجسم مثل التنفس، والدورة الدموية، وزيادة في موجات الاسترخاء. يتضمن هذا الاسترخاء تنفساً عميقاً ومتناغماً وتمارين خيالية، ويقترح هيربرت بنسون بعض التعليمات التي يجب اتباعها في عملية الاسترخاء مثل:

- إيجاد محيط هادئ.
- الجلوس في وضعية جيدة ومريحة للجسم.
- إغلاق العينين.
- التركيز على استرخاء كل عضلات الجسم والتنفس عن طريق الأنف.

وينبغي على الشخص أن يستمر في هذه الحالة لمدة تتراوح بين عشر دقائق إلى عشرين دقيقة، وعند فتح العينين ينبغي عليه الانتظار بضع دقائق للنهوض، وإذا لم تجرب طريقة الاسترخاء الراحة وإزالة التوتر في المرة الأولى، فينبغي على الشخص الاستمرار في العملية دون الفشل، ويجب تطبيقها بعد ساعتين من الأكل.

ومن أبرز الوسائل ضمن هذا الإطار الاسترخاء التدريجي أو التقريبي، ويرتبط هذا الأسلوب بتعلم الفرد كيفية استرخاء عضلات جسمه بشكل منتظم، حيث يبدأ من الأسفل ويتجه إلى أعلى نحو الرأس أو العكس. (حمدي ياسين، 1999م، ص187)

5.1. تعريف الضغوط المهنية

أ) **التعريف اللغوي:** الضغط (stress) مشتق من الفعل اللاتيني "stringere" الذي يعني: ضيق، شدة، ومنه أخذ الفعل الفرنسي "Étreindre" بمعنى: طوق ذراعيه وجسمه مؤدياً إلى الاختناق الذي يسبب القلق. (النجار، 2003، صفحة 208)

ب) **التعريف الاصطلاحي:** الضغوط المهنية تشير إلى مجموعة من التفاعلات بين الفرد والبيئة العملية التي تسبب حالة عاطفية أو وجدانية غير مريحة مثل التوتر والقلق. (الوافي، صفحة 72) ، وتُعرف أيضاً بأنها حالة انفعالية تنشأ عند الفرد نتيجة لعدم توافقه مع بيئة العمل، سواء بسبب مواقف ومشكلات بيئية أو بسبب مختلف المثبرات الداخلية والخارجية التي تتجاوز قدرته على التكيف. وتنتج هذه الضغوط مجموعة من الآثار النفسية والسلوكية والعاطفية والاجتماعية والمهنية، وما إلى ذلك. (الخالق، صفحة 183)

ج) **التعريف الاجرائي للضغط المهني:** هو مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد عند قياس أعراض الضغوط المهنية، حيث تشير هذه الدرجات إلى وجود ضغوط مهنية يتعرض لها الأفراد في سياق عملهم، والتي تتجاوز متطلبات الوظيفة أو العمل

الذي يقومون به، مما يؤدي إلى تجاوز قدراتهم أو إمكانياتهم. هذا الوضع يهدد استقرارهم ويجعلهم غير قادرين على التكيف مع بيئة عملهم بشكل فعال.

1.5.1. أساليب علاج الضغط المهني

هناك أساليب شخصية وتنظيمية لمعالجة الضغط المهني.

1.1.5.1. الأساليب الشخصية:

العلاج النفسي: يُعتبر العلاج النفسي أحد الوسائل الفعالة في التعامل مع الاضطرابات النفسية والجسدية ناتجة عن التوتر المهني. يشمل هذا العلاج فتح حوار مع المدرب لاستكشاف تأثيرات الضغوط على حالته النفسية. من خلال فهم هذه التأثيرات، يسعى المعالج النفسي لتعديل استجابات المدرب وإعادة الوعي بمشاعره وتحفيزه على التحكم بها بفعالية. يهدف العلاج أيضاً إلى مساعدة المدرب في التعامل مع مشكلاته، وتحقيق التوافق مع البيئة المهنية، وتعزيز شخصيته ونموه النفسي والصحي.

هذه الأساليب الشخصية تعتمد على إرادة قوية وتعاون من المدرب لتحقيق النجاح في

التعافي من آثار الضغط المهني وتعزيز الصحة النفسية والعملية : Pierre R. Turcotte . Operactato, P 160.

في العلاج النفسي، يفترض أن الاضطرابات النفسية هي نتيجة لسوء التكيف يعود أساساً إلى عوامل نفسية وعاطفية، ويُعتبر علاج هذا سوء تكيف ممكناً باستخدام أساليب مجربة. من بين المناهج الرئيسية في العلاج النفسي:

العلاج البيئي الجماعي: يركز على تعزيز التكامل الاجتماعي والاندماج الاجتماعي للفرد من خلال التفاعل مع مجموعات داعمة.

العلاج النفسي السلوكي: يركز على تغيير السلوكيات غير الصحية عن طريق التعرض المنظم للمحفزات وتطوير استراتيجيات جديدة للتعامل معها.

العلاج البيئي أو الاجتماعي: يركز على تعزيز التكيف الفردي من خلال تغيير البيئة المحيطة بالشخص، سواء عن طريق تغيير الظروف الخارجية أو تعزيز الدعم الاجتماعي.

العلاج بالأدوية:

بالنسبة للعلاج بالأدوية، يعتبر القلق أحد أخطر العرضين المترتبين عن حالات الضغط، خاصة إذا تحول إلى حالة مزمنة تصاحب الشخص طوال حياته. لذا، يتم البدء عادة بتناول مضادات القلق، تليها أنواع أخرى من الأدوية.

فيما يتعلق بمضادات القلق، توجد مجموعة متنوعة من الأدوية، تختلف في قوة تأثيرها وفي الآثار الجانبية. بعضها قد يؤدي إلى الاعتياد والإدمان، في حين لا يسببها آخرون. على سبيل المثال، تعتبر البريتورات ومركبات البنزوديازيبين مضادات القلق التي قد تؤدي إلى الاعتياد. لذا، يجب استخدامها بحكمة، خاصة في حالات القلق الزائدة لفترات قصيرة لا تتجاوز شهراً.

أما بالنسبة للأدوية التي لا تسبب الاعتياد والإدمان، فهي تشمل مضادات الكولين المركزية، والمهدئات، ومضادات الاكتئاب، والمثيرات النفسية، والأيضات البنائية.

التمارين الرياضية:

تعدّ التمارين الرياضية وسيلةً مهمةً لتنظيم الفسيولوجيا لأعضاء الجسم، إذ تزيد من حيويته وطاقته ونشاطه. تُساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات والمعادن المختلفة، وتُحسن وظيفة الجهاز المناعي. وتكمن أهمية الرياضة في إحراق مادة الأدرينالين والمواد الكيميائية الأخرى التي يفرزها الجسم في الدم أثناء التعرض للإجهاد المستمر.

Pierre R. Turcotte : Operactato, P 161

تتنوع التمارين الرياضية حسب مستوى الجهد المبذول، وبالتالي تختلف في كمية السعرات الحرارية التي تحرق. وكلما زادت كمية السعرات المحروقة، كلما كان ذلك

أفضل. الرياضة تُعتبر وسيلةً ممتازةً لمكافحة انقباض النفس الناتج عن مختلف أنواع الضغوطات. يُنصح ببرمجة التمارين بانتظام لتكون فعّالة ومهدئة للأعصاب وللقلق، وإلا فقد تصبح مرهقة للعضلات ومتعبة للأعصاب.

بينما يُظهر التنافس والإجهاد المستمر في التمارين الرياضية المنافسات الفوضوية والمشاحنات بين الأشخاص، يكفي بعض الحركات اليومية من دون منافسات أو إجهاد، مثل المشي العادي أو السباحة. هذه الرياضات، بالإضافة إلى كونها خالية من الخصومات، لها تأثير قوي على تقوية العضلات ومكافحة تصلب الشرايين وحماية القلب وباقي أعضاء الجسم، خاصة الدورة الدموية للمخ، مما يجعله أكثر استجابة للأكسجين والجلوكوز، وهما مصدران غذائيان للأعصاب والخلايا.

وبناءً على ذلك، يتميز الرياضيون بقوة تحمل الأعباء وقلة الانفعال النفسي والجسدي أثناء التعرض للضغط.

العلاج بالماء الساخن:

يُعتبر وسيلة ناجحة لتحسين الدورة الدموية ومكافحة الشيخوخة، وتهدئة الأعصاب واستعادة راحة الجسم، حيث يرخي العضلات ويساعد في تخليص الجسم من السموم عبر الجلد، ويُعد مهدئاً قوياً للأعصاب والآلام المفصلية والتشنجات .
(Pierre.r.turcotte:opercitato.p161).

بالإضافة إلى العلاج بالماء، يتضمن الاسترخاء مجموعة من الإجراءات التي يقوم بها الفرد للوصول إلى استجابة فيزيولوجية تشمل انخفاض نشاطات الجسم مثل التنفس والدورة الدموية، وزيادة في موجات "ألفا" التي تعمل على الاسترخاء.

يتضمن هذا الاسترخاء التنفس العميق والمتناغم وتمارين الخيال. يُنصح باتباع تعليمات هيرت بنسون مثل إيجاد مكان هادئ والجلوس بوضعية مريحة وإغلاق العينين والتركيز على استرخاء العضلات والتنفس عبر الأنف.

يجب الاستمرار في هذه الحالة لمدة تتراوح بين عشر دقائق إلى عشرين دقيقة، وعند فتح العينين يجب الانتظار قليلاً قبل النهوض. إذا لم تجلب طريقة الاسترخاء الراحة وإزالة التوتر في البداية، يجب الاستمرار في التمرين دون الاستسلام، ويُفضل تطبيقه بعد مرور ساعتين من الأكل.

وبعد الاسترخاء التدريجي أو التقدمي من أبرز الوسائل، حيث يُعلم الفرد كيفية استرخاء عضلات جسمه بشكل منتظم، بدايةً من الأسفل وصولاً إلى الأعلى أو العكس. (حمدي ياسين: مرجع سبق ذكره، ص 187)

التأهل العقلي:

بعد فترة من التأهل العقلي، يلاحظ الفرد نقصاً في التنفس وثباتاً في ضربات القلب مع استقرار في ضغط الدم. الهدف من هذه الطريقة هو تحقيق التحكم في المثيرات الخارجية بحيث يصل الشخص إلى حالة صحية نفسية متوازنة دون تشويشات تهديده. قد أظهرت بعض الدراسات فعالية هذه الطريقة في تحسين أداء الأفراد المعرضين لضغوط العمل، حيث تزيد من الرضا عن العمل.

يُفضل تطبيق هذه الطريقة مرتين يومياً لمدة تتراوح بين 15 إلى 20 دقيقة في كل جلسة، باتباع الخطوات التالية:

الاستلقاء بشكل مريح على الظهر.

إغلاق العينين.

تمديد الأيدي على جانبي الجسم.

محاولة تصور عملية التنفس والشعور بمرور الهواء عبر الأنف.

تكرار كلمة معينة ذهنياً بطريقة تساعد على نسيان المثيرات السلبية.

2.1.5.1. أساليب الوقاية من الضغوط المهنية:

المرونة: الشخص المرن يتكيف بسهولة مع التغيرات، حيث لا يشعر بالإحباط عندما تختلف الأمور عن توقعاته. بالمقابل، الشخص الصلب يجد صعوبة في التكيف مع التغيرات.

الانبساط والانطواء: الشخص المنطوي يجد صعوبة في التفاعل مع الآخرين ومشاركة همومه ومشاكلهم، بينما الشخص المنبسط يسهل عليه التعاون مع الآخرين والاستفادة من دعمهم في المواقف الصعبة، مما يجعله أقل عرضة للضغط.

التقدير المستمر للضغط المهني: تعتمد هذه الاستراتيجية على مراجعة مستمرة وتقييم لمستوى الضغط المهني للعاملين، وتحديد أسباب ارتفاعه أو انخفاضه عن المستويات المعتدلة، وتحديد جوانب العمل المسببة للضغط.

برامج الوقاية من الضغط المهني: تهدف هذه البرامج إلى مساعدة العاملين في فهم الضغوط المهنية وكيفية التعامل معها، وتشمل محاضرات وندوات ودورات تدريبية، ويمكن استخدام خبراء في الضغط المهني لتطوير حالة ذهنية ونفسية أفضل للعاملين، مما يعزز ثقتهم بأنفسهم ويساعدهم على التحكم في الضغوط بشكل فعال .

Pierre.R.Turcotte: Opercitato. P 80 ARC JNC.

خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم الضغط النفسي كما تطرقنا أيضا إلى نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط النظريات المفسرة للضغوط النفسية وعوامل الضغوط النفسية لدى المدربين و أساليب الوقاية من الضغوط المهنية.

الفصل الثاني: التدريب الرياضي

2.التدريب الرياضي والمدرب

1.2. مفهوم التدريب الرياضي

2.2. الأهداف العامة للتدريب الرياضي

3.2. المدرب الرياضي

4.2. أخلاقيات المدرب الناجح

5.2. واجبات المدرب

6.2. دور المدرب تجاه الفريق

7.2. تأثير شخصية المدرب في الفريق

8.2. علاقات التفاعل مع الفريق

9.2. المدرب وسلوكه مع اللاعبين

10.2. أثر توجيه المدرب للاعبيه

11.2. معوقات المدرب في تحقيق أهدافه

12.2. سيكولوجية الرياضات الجماعية والفردية

1.12.2. مفهوم الجماعة

2.12.2. تشكيل فريق الألعاب الجماعية

3.12.2. سيكولوجيا الألعاب الفردية

4.12.2. سيكولوجية الرياضات الجماعية

خلاصة

2. التدريب الرياضي والمدرب :

تمهيد :

يُعرف التدريب الرياضي على أنه مجموعة العمليات التي تهدف إلى بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك والتكتيك، وتطوير القدرة الفعلية ضمن منهج علمي مبرمج، وهدفه الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة و هذا ما سوف نتناوله في هذا الفصل حول موضوع التدريب و الرياضي و المدرب.

1.2. مفهوم التدريب الرياضي:

يلاحظ Matweiv تطابق مفهوم الاعداد الرياضي والتدريب الرياضي فالإعداد الرياضي أكثر شمولية من مصطلح التدريب الرياضي، حيث يُعد من عناصر المستوى الرياضي، ويتميز بكونه النصر الذي يظهر قدرة الفرد باستخدام الطرق والمستلزمات التي يمكن للفرد من خلالها تحقيق التطور الرياضي وقابلية المستوى، وقابلية المستوى التي هي حالة ديناميكية معقدة تتميز بالمستوى البدني والنفسي لتكامل القبلية. (قاسم

حسن حسين، 1997م، ص79-79)

2.2. الأهداف العامة للتدريب الرياضي :

تتمحور الأهداف العامة للتدريب الرياضي في:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية.

- كما تسعى للحفاظ على مستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة استقرار لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاث (الوظيفية، الاجتماعية، النفسية).

يمكن تحقيق أهداف التدريب الرياضي بشكل عام من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية، وهما الجانب التدريبي والتعليمي، والجانب التربوي ويطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي. الجانب الأول يركز على اكتساب وتطوير القدرات

البدنية مثل السرعة والقوة والتحمل والمهارية والخطبية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس.

أما الجانب الثاني، فيتعلق في المقام الأول بالأيديولوجية المجتمعية، ويهتم بتكميل الصفة الضرورية للأفعال الرياضية معنوياً وإدارياً، ويهتم بتحسين التذوق والتقدير والدوافع والحاجات والميول للممارس واكتسابه السمات الخلقية والإرادية الحميدة والروح الرياضية والمثابرة وضبط النفس والشجاعة من خلال المنافسات.(أمر الله البساطي،1998م،ص 12)

3.2.3. المدرب الرياضي:

المدرب في الرياضة يمثل العمود الفقري للفريق، فهو ليس فقط المحرك والموجه بل يتحول في بعض الأحيان إلى المعلم الذي يشكل الأساس لتطوير اللاعبين، مهمته الأساسية هي بناء لاعبيه وتأهيلهم بدنياً ونفسياً ومهارياً وفنياً لتحقيق أعلى المستويات في الرياضة، إنه المسؤول الأول والأخير عن كيفية تنفيذ المنهج التدريبي و النشاط التدريبي.(زكي محمد حسن،1997م،ص 15)

1.3.2. شخصية المدرب الناجح:

تتضمن شخصية المدرب الناجح العديد من الصفات المميزة التي تؤثر بشكل كبير على أدائه وعلى أداء الفريق بأكمله.

يجب أن يكون المدرب على دراية شاملة بكل الأمور التي قد تؤثر سلباً على الفريق، وأن يتمتع بالقدرة على تحليل وتطهير الحالة النفسية للفريق وتحسين الجو النفسي له. بالإضافة إلى ذلك، يجب على المدرب أن يتمتع بالمثابرة والتفاني في تطبيق البرنامج السنوي والبحث عن حلول للمشاكل المطروحة، فضلاً عن اتخاذ القرارات المناسبة في الوقت المناسب. كل هذه الصفات النفسية تجتمع لتشكيل شخصية المدرب القوية التي

تساعده على قيادة الفريق نحو تحقيق الأهداف المنشودة. (باسم فاضل عباس العراقي، 1993م، ص 40)

نشاط المدرب لا يقتصر على الجانب البدني والتكتيكي فقط، بل يتعداه ليكون نشاطاً بيداغوجياً يهدف إلى تحويل شخصيته وسلوكياته، وهو ما يتطلب معرفة عميقة بالعلوم الإنسانية، فالمدرّب هو من يقوم بتوجيه وتدريب الفريق بناءً على هذه المعارف والخبرات. (Larousse Encyc Lopedique 1972, p332)

2.3.2. الصفات الشخصية للمدرّب:

-ينبغي على المدرّب أن يتمتع بشخصية تربوية متطورة، حيث يدرك دور الرياضة في مجتمعه ويكون مخلصاً لعمله ووطنه.

- يجب أن يكون لديه شخصية متزنة وعاقلة في تصرفاته، مما يكسبه احترام الجميع.
- ينبغي أيضاً أن يتمتع بالضبط والاتزان الانفعالي، ويكون قادراً على ضبط نفسه وتقبل المنافسة بروح رياضية دون أن ينجرّف بالانفعالات أو التعصب.

-من الضروري أن يكون لدى المدرّب ذكاء اجتماعي، مما يعني قدرته على التعامل بشكل جيد مع الآخرين، خاصة أولئك الذين يتعامل معهم في مجال التدريب وإدارة النادي.

- يجب أن يكون قادراً على حل المشاكل التي تواجهه خلال عمله، كما ينبغي أن يكون لديه روح تفاؤلية قوية تمكنه من تحمل المسؤوليات والتصرف بشجاعة.

-علاوة على ذلك، يجب أن يكون المدرّب منظماً في جميع جوانب حياته، سواء في العمل أو الحياة الشخصية، وأن يتمتع بلياقة بدنية وصحية ونفسية جيدة.

3.3.2. الصفات الصحية:

-يجب أن يحافظ المدرّب على صحته الجسدية ويجري الفحوص الطبية الدورية بانتظام في بداية كل موسم.

- ينبغي له أن يكون لديه مستوى عالٍ من اللياقة البدنية، مما يمكنه من أداء الحركات والنماذج خلال التدريبات والمباريات التجريبية بكفاءة، بالإضافة إلى مهارات حركية متقنة تسمح له بأداء المهام المطلوبة.

- يجب أن يكون المدرب قدوة في اتباع البرامج الغذائية والصحية، ليتمكن من أداء مهام عمله بكفاءة،

- ويكون نموذجًا يحتذى به لجميع اللاعبين.(عماد الدين عباس ابو زيد ،علي فهمي بيك ، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية،ص19-20)

4.3.2. الصفات الفنية لمدرّب كرة القدم:

- القدرة على تقديم الدعم النفسي في مواجهة الظروف الصحية والمعقدة، سواء في التدريب أو المنافسات.

- القدرة على تحليل أخطاء اللاعبين بشكل منطقي وموضوعي للاستفادة من أدائهم وقدراتهم الكاملة.

- القدرة على اتخاذ القرارات تحت الضغط بهدوء وتركيز وروية.

- القدرة على تحويل الفشل إلى فرصة للنجاح، والوصول باللاعبين لأقصى حد من أدائهم خلال المنافسة.

- تحديد الأهداف المراد تحقيقها مع الفريق.

- تحديد متطلبات خطوط التدريب من أدوات وأجهزة ومعسكرات.

- تحديد الميزات المطلوبة لتنفيذ خطة التدريب السنوية ووضع برنامج زمني يوضح خطوات التنفيذ.

- استخدام الخبرة لاكتشاف نقاط الضعف مع أي لاعب في الفريق وتصحيح الأداء وفقًا لمتطلبات سير المباراة.

- الذكاء في وضع خطط التدريب اللاعب الجيد والقدرة على الابتكار في إنشاء وحدات التدريب.
- المعرفة بالطرق العلمية والوسائل الفنية والأدوات الحديثة واختيار الأنسب لتحقيق الأهداف.
- القدرة على التعبير ونقل المعلومات بسهولة إلى اللاعبين وجميع من يتعاملون معه.
- تحمل المسؤولية والتفاعل بفعالية مع جميع أعضاء الفريق والجهاز الإداري.(محمد حسن علاوي،1998م،ص20-21)
- 5.3.2.الصفات المهنية للمدرب:
 - مارس المنافسات الرياضية لعدة سنوات وشارك في البطولات المنظمة من قبل اتحاد اللعبة.
 - حاصل على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل ليكون قادرًا على متابعة الدراسات التجريبية المتخصصة وتحصيل المعرفة الميدانية.
 - القدرة على تطوير نفسه من خلال قراءة الكتب المتخصصة واستخلاص المعرفة ذات الصلة بمجال عمله كمدرب.
 - معرفة جيدة بنوع النشاط الرياضي الممارس والعلوم التي ترتبط بعملية التدريب.
 - إتقان لغة أجنبية تسمح له بالوصول إلى أحدث المراجع والتواصل بسهولة في البيئة الدولية للرياضة.
 - التأمل المهني العالي في مجال التدريب، حيث يزيد من إنتاجيته ورقي مستوى لاعبيه بزيادة التفكير والتحليل المستمر.(عماد الدين عباس ابو زيد، ، السابق،ص19-20)

4.2. أخلاقيات المدرب الناجح:

القيم الأخلاقية:

- المدرب يُعتبر مربياً ومعلماً، لذا يجب أن يُظهر القيم الأخلاقية والتعامل الحميد مع اللاعبين، ويعمل على تعزيز الروح الجماعية بينهم.

- يتعين على المدرب أن يتمتع بالقيم الأخلاقية العالية، حيث يلعب دوراً حساساً في حياة الفريق ويحتاج إلى توجيههم بالقيم الصحيحة. (محمد حسن زكي، 1997م، ص15)

الاحترام:

- يجب أن يكون المدرب محترماً لنفسه ويكتسب احترام الآخرين من خلال طريقة تعامله وتصرفاته المقنعة.

الاهتمام بالأفراد:

- يجب أن يظهر المدرب اهتماماً دائماً بتطور كل فرد في الفريق، لا يقتصر هذا الاهتمام على الموسم الرياضي فحسب بل يمتد أيضاً للمساعدة في نمو الشخصية.

الاخلاص:

- يتعين على المدرب أن يكون مخلصاً لعمله وللرياضة، ويسعى جاهداً لتحسين نفسه ورياضته عاماً بعد عام. (البيك علي فهمي، 2003، ص84)

التنظيم وضبط النفس:

- يحتاج المدرب إلى القدرة على التنظيم وضبط النفس، وتوجيه الشباب بحدود السلوك المقبولة وتعليمهم كيفية الاستجابة للسلطة بشكل صحيح.

الاهتمام بالجانب النفسي:

- يتوجب على المدرب أن يهتم بالجانب النفسي للاعبين، ويطور شخصيتهم ونموهم الذهني بجانب التركيز على التقنيات الرياضية.

تنمية الشعور بالاعتزاز:

- يسعى المدرب لتعزيز شعور الفريق بالفخر والاعتزاز بالتقاليد الرياضية، مما يجعل الفريق يتجاوب بشكل إيجابي مع توجيهاته ويتحلون بالروح المعنوية العالية. (محمد حسين زكي محمد، 1997م، ص 119)

الرغبة الملحة في الفوز:

- يجب على المدرب أن يكون متحمساً لتحقيق الفوز، مع الحرص على عدم تأثير الرغبة الملحة في الفوز على اللاعبين بشكل سلبي. مواجهة الهزيمة بشجاعة:

- يتعين على المدرب أن يتقبل الهزيمة بشجاعة، وأن يتعلم منها ويعمل على تجاوزها بدلاً من الوقوع في الإحباط، وذلك من خلال التحليل الصادق للأسباب التي أدت إلى الهزيمة وتحفيز الفريق لتحقيق الانتصارات القادمة. مساعدة وتهيئة اللاعبين:

- يستخدم المدرب الاجتماعات التمهيدية والنهائية لمساعدة وتهيئة اللاعبين للمنافسات، ويسعى لفهم مشاكلهم الشخصية ومحاولة حلها بشكل فردي ومستمر. (أكرم زكي خطابية، ص 301)

5.2. واجبات المدرب:

اولا : الواجبات التعليمية : تُعتبر الواجبات التعليمية جوهرية لتطوير وتنمية قدرات اللاعبين ومهاراتهم. تشمل هذه الواجبات التعليمية:

التنمية الشاملة للصفات البدنية الأساسية:

- يتم تعزيز القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة وغيرها من الصفات البدنية الأساسية للفرد بطريقة متوازنة.

التنمية الخاصة للقدرات والصفات البدنية المطلوبة:

- يتم تدريب اللاعبين على القدرات والصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يشاركون فيه.
تعليم المهارات الحركية الأساسية:
- يُعطى تدريباً مكثفاً لتطوير المهارات الحركية الأساسية المطلوبة لتحقيق أعلى مستويات الأداء الرياضي.
تعليم القدرات الخططية الضرورية للمنافسات الرياضية:
- يتم تدريب اللاعبين على القدرات الخططية الضرورية لتفوقهم في المنافسات الرياضية.
اكتساب المعارف والمعلومات النظرية:
- يتعلم اللاعبون الجوانب الفنية والتكتيكية للأداء الرياضي، بالإضافة إلى النواحي الصحية والنفسية والقوانين واللوائح المتعلقة بالنشاط الرياضي.
ثانياً: الواجبات التربوية والنفسية:
تشمل جوانب تربوية ونفسية تهدف إلى تطوير وتنمية شخصية اللاعب الرياضي.
تشمل هذه الجوانب:
تربية الناشئة على حب الرياضة:
- يتم تعزيز حب الرياضة وتعزيز النشاط الرياضي كجزء أساسي من حياة الفرد، حيث يسهم ذلك في نموه الشخصي.
تشكيل دوافع وحاجات اللاعب:
- يتم تحفيز وتعزيز مختلف الدوافع والحاجات والميولات الشخصية للفرد، بهدف تطوير مستوى الأداء وتعزيز روح الفريق.
اكتساب وتنمية السمات الخلقية الإيجابية:

- يتم تعزيز السمات الإيجابية مثل الروح الرياضية والنزاهة واللعب النظيف، مما يسهم في بناء شخصية رياضية قوية.

اكتساب وتنمية السمات النفسية:

- يتم تطوير سمات نفسية مثل التحلي بالهدفية وضبط النفس والثقة بالنفس وتحمل

المسؤولية، لتعزيز قدرات اللاعب النفسية. (علي فهمي البيك، 2003، ص 15-16)

وبالنظر إلى هذه الجوانب، يمكن تحويل الواجبات التربوية والتعليمية للمدرب إلى أربع عمليات محددة

1. الإعداد البدني:

- تهدف إلى تطوير الصفات البدنية الأساسية والضرورية لنوع النشاط الرياضي.

2. الإعداد المهاري والخططي:

- يهدف إلى تعليم وتحسين المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية اللازمة

للأداء الرياضي.

3. الإعداد المعرفي:

- يهدف إلى اكتساب المعرفة والمعلومات النظرية المرتبطة بالتدريب الرياضي

والمنافسات الرياضية.

4. الإعداد التربوي النفسي:

- يهدف إلى تنمية السمات والصفات والقدرات التربوية والنفسية الإيجابية، لبناء

شخصية رياضية متوازنة وقوية.

6.2. دور المدرب تجاه الفريق :

تدريب الرياضيين أو الفريق لا يقتصر فقط على نقل المعرفة حول تقنيات اللعب

وكيفية تحسينها، بل يتطلب من المدرب أن يكون على دراية تامة بأسرار المهنة

ليصبح مربياً حقيقياً وفعالاً. يجب عليه أيضاً توفير جو من الثقة والاحترام المتبادل،

مبنياً على أسس العدالة والمساواة. يجب على المدرب معرفة مشاكل اللاعبين النفسية ومراقبة سلوكياتهم وتصرفاتهم، وفهم الحالات التي يمر بها اللاعبون خلال التدريب والمنافسة، والعمل على دمجهم بشكل فعال في الفريق.

يجب أن يحترم المدرب مبدأ الكون واقعياً و عادلاً، وأن يذكر لاعبيه بواجباتهم تجاه الفريق، مؤكداً أن كل لاعب يسهم في خدمة الفريق، وأن يدرك المدرب أن كل لاعب يمثل شخصية فردية، ويجب التعامل معهم بطريقة ملائمة.

ويعرف ريمون توماس دور المدرب تجاه الفريق بالشكل الآتي :

يؤدي المدرب دوراً مميزاً في تعليم المهارات الحركية وتنظيم التدريب بطريقة علمية، وإدارة العلاقات الاجتماعية داخل الفريق، مساهماً في تحسين الأداء وتقليل الصراعات، وضمان تحقيق أهداف الفريق بشكل مثالي. (حنفي محمود مختار، 1980، ص 48)

يجب على المدرب أن يتقن مجموعة متنوعة من الأدوار، حيث يؤدي دور القائد والمعلم والمستشار النفسي، و أن يكون مثلاً يُحتذى به ونموذجاً يُحترم، ويتخذ القرارات الحاسمة بحكمته، و ينبغي له أن يتمتع بمهارات تواصل فائقة تسمح له ببناء علاقات قوية بين أفراد الفريق، ويؤدي دوراً محورياً في تنظيم التفاعلات داخل الفريق، فهو يكون الرئيس والمدير الذي يحتاجه الفريق.

7.2. تأثير شخصية المدرب في الفريق:

المدرب يُعتبر مصدراً للحبوية والاستقرار العاطفي، متمتعاً بالنضج العقلي والعاطفي، ويُعتبر نموذجاً مثالياً وقدوة حسنة للآخرين. كما يقول أوجيلفي توتكو، "هناك تشابه بين المدرب وفريقه"، حيث يُفضل المدرب عادة اختيار اللاعبين الذين يتمتعون بصفات تشابه معه، مما يُمكنه من فهم سمات شخصيتهم بشكل أفضل. على سبيل المثال، قد يفضل المدرب العدوانية الذين يظهرون نفس العدوانية في اللعب.

8.2. علاقات التفاعل مع الفريق : وتتمثل في

-علاقة المدرب بالفريق :

تكمن في توفير الجو الذي يشمل الثقة والاحترام المتبادلين داخل الفريق. يجب على المدرب أن يتفاعل مع كل لاعب على حدة، مع فهم شخصيتهم الفردية والمستقلة، ومتابعة مشاكلهم الصحية والنفسية وسلوكياتهم. يتعين عليه أيضاً فهم العلاقات القائمة بين اللاعبين ومساعدتهم على التكيف والاندماج بالفريق. هذه العلاقة تقوم على أساس الأخوة والصداقة.(زيدان و آخرون،1998م،ص43)

-علاقة المدرب بالمسؤولين:

ينبغي عليهم دعم التطوير وتحقيق الأهداف العالية، مع الاهتمام بالفريق وتوفير الظروف المناسبة لنجاحه دون التدخل في شؤون المدرب.

-العلاقة بين المدرب والملاعب المراهق:

فيجب على المدربين التركيز على الجوانب النفسية والسلوكية للأطفال المراهقين، مع فهم تحولاتهم واحتياجاتهم الخاصة. يلعب المدرب دوراً مهماً في بناء شخصيتهم، حيث تنعكس ومزاجيته وسلوكه على سلوك اللاعبين، لذا يجب أن يكون قدوة إيجابية لهم.(زكي محمد حسن،1997م،ص56-57)

9.2. المدرب وسلوكه مع اللاعبين:

-ينبغي للمدرب أن يظهر سلوكيات متسقة في مختلف الوضعيات.

- يتمكن من بناء علاقته مع أفراد الفريق.

-عليه أن يعلم اللاعبين قواعد ولوائح استخدام الأدوات الرياضية.

- يهتم بالتوازن بين الفدييات بين اللاعبين. يجب أن يكون ملماً بالجوانب النفسية ويعرف كيفية التعامل مع المواقف الصعبة.

- يستخدم لغة سهلة وبسيطة ويختار كلماته بعناية لتوصيل فكرته بفاعلية. - يتعين على المدرب أن يكون حذرًا ويلاحظ جيدًا ليتمكن من اكتشاف الأخطاء وتصحيحها خلال المباريات.

-لا ينبغي له سوء استخدام سلطته القيادية بل يستخدمها لصالح اللاعبين. - يجب أن يتحمل المسؤولية بالكامل ويقبل النقد سواء داخل الملعب أو خارجه.

-يستطيع توجيه الثناء أو الانتقاد حسب أداء اللاعبين في التدريبات والمباريات.

-يجب أن ينظر إلى نفسه وأن يُنظر إليه اللاعبون كأخ ووالد لهم، مع الاهتمام ببناء علاقاته مع آباء اللاعبين.(حنفي محمود مختار، 1980م، 58)

10.2. أثر توجيه المدرب للاعبيه:

تقع على عاتق المدرب مسؤولية توجيه وإرشاد اللاعبين على الصعيدين النفسي والروحي، حيث تعتبر إرشاداته عاملاً مهماً يؤثر على حالتهم النفسية، فعلى سبيل المثال، إذا ظهر المدرب بمظاهر سلبية مثل الخوف أو القلق، فقد ينتقل ذلك إلى اللاعبين، وبالمقابل، إذا بدا المدرب غير مبالي بأهمية المباراة، فقد يتبع اللاعبون نفس السلوك، لذا ينبغي على المدرب تشجيع الحماس والاجتهاد والجدية في اللعب، واستخدام عبارات تشجيعية محفزة لدفع اللاعبين لبذل قصارى جهدهم وتحقيق النجاح بشرف.

11.2. معوقات المدرب في تحقيق أهدافه:

نقص الفرص الوظيفية للمدربين الرياضيين دفع العديد منهم للعمل كمدرسين غير متفرغين أو حتى كمدرسين في وقت واحد، بهدف تحقيق الاستقرار المادي وتأمين مصدر رزقهم. هذا النهج يعكس الوضع التقليدي ويزيد من الضغوط الاجتماعية على المدربين، حيث يجدون أنفسهم مضطرين لتحقيق الفوز بأي ثمن في المنافسات، متجاهلين بعض المبادئ الأخلاقية والتربوية.

الضغوطات النفسية المتزايدة نتيجة لتقييم أداء الفريق من قبل الإعلام وإدارة الفريق ومناصري الفريق تجعل المدربين يعيشون في حالة من التوتر وقد تؤثر سلباً على صحتهم النفسية والمهنية، في بعض الحالات، يمكن أن يؤدي هذا التوتر إلى تصرفات غير مهنية من قبل المدربين، الذين قد ينسون النواحي الأخلاقية والتربوية للتعامل مع اللاعبين. (أمين أنور الخولي، 2007م، ص163).

12.2. سيكولوجية الرياضات الجماعية والفردية

1.12.2. مفهوم الجماعة:

تعددت التعاريف التي تناولت الجماعة الرياضية الواحدة، لاسيما في مجال علم نفس الرياضة. من بين هذه التعاريف، يأتي تعريف محمد حسن علاوي عام 1992، حيث يصف الفريق الرياضي بأنه مجموعة من لاعبين فرديين أو أكثر يسلكون طريقاً مشتركاً ولكل فرد (لاعب) في الفريق دور يؤديه، ويتفاعل هؤلاء اللاعبون لتحقيق هدف مشترك (علاوي، 1998، ص 38).

كما أشار كارون في عام 1989 إلى أنه يمكن تعريف الفريق الرياضي بوجود عوامل مهمة يجب توافرها، مع مراعاة الاختلاف في درجتها بحسب طبيعة النشاط الرياضي الممارس، وتشمل هذه العوامل:

- وجود هوية لجماعة الفريق الرياضي.
- احساس بالمشاركة في الهدف.
- النمط المنظم للتفاعل بين أعضاء الفريق الرياضي.
- الاعتماد المتبادل (Interdependence) سواء على المستوى الشخصي أو على مستوى الأداء الرياضي.
- جاذبية العلاقات بين اللاعبين. (علاوي، 1998، ص 38)

2.12.2. تشكيل فريق الألعاب الجماعية:

من الممكن أن تُمارس الألعاب الجماعية بغرض الحفاظ على الصحة أو لأسباب ترفيهية، وفي إطار الرياضة المدرسية أو للمجتمع بشكل عام. ومن جانب آخر، يُمكن ممارسة الألعاب الجماعية على مستوى عالٍ لتحقيق النتائج، مثلما يحدث في البطولات المحلية أو الدولية.

في الألعاب الجماعية التي يتنافس فيها فريقان، يسعى كل فريق للفوز على الآخر باستخدام استراتيجيات متنوعة من الأداء. ومن الضروري أن لا يقتصر الهدف على الأداء فقط، بل يجب على الفريقين التوصل إلى نتيجة معينة حسب القوانين المحددة، حيث يُعتبر الفريق الفائز والآخر الخاسر. على الرغم من أن بعض الفرق الجماعية تمارس الرياضة من أجل اللياقة البدنية أو الترفيه، فإننا نركز هنا على الفرق التي تهدف بشكل أساسي إلى تحقيق النتائج، دون أن يتنازل ذلك عن القيم الأخلاقية الإيجابية.

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي، مثل كارون في عام 1989، إلى أهمية تحقيق النتائج في الفرق الرياضية الجماعية، وضرورة ربط ذلك بالقيم الخلقية الحميدة.

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي (كارون Caron) (1989) انشل 1994 Anshel واينبرج Weinberg , جولد Gould (1995) أن عملية تشكيل أو بنیان الفريق الرياضي يمكن ان تمر في أربع مراحل متدرجة الشكل هي

1-مرحبا بداية التشكيل أو التكوين Forming

2-مرحلة المقاومة أو الاعتراض Storming

3-مرحلة تحديد المعايير Norming

4-مرحلة الاداء والانجاز Perform (عبد الفتاح عبد الله، 2002، ص 6-7)

3.12.2. سيكولوجيا الألعاب الفردية:

1.3.12.2. سيكولوجية ألعاب القوى:

تمتاز ألعاب القوة عن غيرها من الألعاب الأخرى لأنها عبارة عن منافسات بين أفراد لإظهار كفاءتهم وقدراتهم لتحقيق أرقام قياسية جديدة. يعترف الاتحاد الدولي لألعاب القوة بهذه الأرقام بناءً على التقارير المقدمة من اللجنة الفنية المعتمدة التابعة للاتحاد الدولي. ويظهر المتابع لمسابقات ألعاب القوى الحكم والإداري والمدرب يعملون معاً كفريق واحد باستخدام أساليب حديثة لرفع مستوى اللعب بدنياً وفنياً وتربوياً. يشعر اللاعب بسعادة بالغة عندما يصل إلى مرحلة البطولة، خاصةً لأنه يساهم مع زملائه في رفع اسم بلاده في المنافسات الدولية. وعندما ننظر إلى أهمية ألعاب القوى من الجانب البدني، نجد أنها تجمع بين القوة والسرعة والتحمل، وهذه العناصر الأساسية في تكوين اللياقة البدنية. لذا، ينبغي على اللاعب أن يكون متمتعاً بالتدريبات اليومية لتحقيق التميز في ألعاب القوى، ولا ينبغي أن ننسى أهمية العناصر الأخرى للياقة البدنية مثل المرونة والرشاقة. فهذه العناصر مهمة أيضاً في الرياضات الأخرى مثل كرة السلة وكرة القدم، حيث لا يمكن الاستغناء عن السرعة والقوة والتحمل والقوة... الخ مسابقات ألعاب القوى لحد ذاتها اختبارات لقياس إمكانية اللاعب من خلال قياس السرعة والقوة والتحمل... الخ. وبهذا، تدخل هذه الاختبارات ضمن قبول الطلاب في كلية التربية الرياضية والكليات العسكرية. إن تطوير كل ما ذكر من عناصر يؤدي بالتأكيد إلى رفع كفاءة الأجهزة الداخلية للجسم، مما يؤدي إلى زيادة نشاط اللاعب ورفع المستوى الصحية له بالإضافة إلى ذلك، فإن الأداء الفني لفعاليات ألعاب القوى يعطي طابعاً جمالياً يستمتع به اللاعب والمتفرج على حد سواء، وخاصة إذا كان الأداء بشكل فني متطور، حيث يؤدي هذا إلى زيادة في الإنجاز مع الاستمتاع

بالعرض الفني للأداء كما هو الحال في القفز بالزانة والوثب العالي وغير ذلك من فعاليات ألعاب القوى. (الريضي، 2005، ص2-3)

2.3.12.2. سيكولوجية الجودو:

يُعدّ الجودو من الرياضات القتالية التي تسمح بتجاوز أي نوع من المصارعين، وذلك بواسطة تقنيات سريعة وسرية. يركز هذا النظام التدريبي على تطوير الجسم والنفس، ويهدف إلى تنمية مهارات التوازن باستخدام طرق تربية بدنية وفكرية، والتركيز على تخصص المنازلات. يتميز المنازلات بعدم المقاومة، أي استخدام قوة المنافس لإخلال بتوازنه ومراقبته، ويهدف من ممارسة رياضة الجودو بناء شخصية قوية تتجاوز المواقف الصعبة، وتعزز روح التعاون والمحبة بين الأفراد، وتهذيب النفس، والدفاع عن النفس في الظروف الضرورية، وذلك من خلال تعلم التقنيات وتنميتها، والحفاظ على نظافة الجسم والبدن، والتمركز السليم في الجسم.

أما بالنسبة لرياضة الجودو النخبوية، فإن جميع عناصر اللياقة البدنية مطلوبة نظراً لأن المهارة الواحدة قد تتطلب أكثر من عنصر لأجزاء الجسم المختلفة، لتجنب الإصابات الرياضية. ويهدف التدريب المهاري إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد خلال المنافسات الرياضية، ومحاولة اتقانها، والتحضير بشكل كافٍ لتحسين التصرف في المواقف المتغيرة أثناء المنافسات الرياضية، بهدف تحقيق أعلى مستويات الأداء الرياضي. (Geoff, 1984, ص76).

3.3.12.2 سيكولوجية السباحة:

السباحة هي إحدى الأنشطة الهوائية الممتازة، كما تُعدّ رياضة بديلة لأولئك الذين لا يستطيعون الجري أو لا يرغبون في ممارسته، ويعتبر كثيرون السباحة رياضة كاملة لأنها تفيد الجسم ككل، بالإضافة إلى كونها وسيلة لتنمية ولياقة الدورة الدموية والتنفسية، كما أنها تعدّ رياضة منعشة.

إن الحركة الإيقاعية المنتظمة لعضلات الساقين والذراعين والجذع مع تأثير برودة الماء تُعدان فائدة كبيرة لنسيج الدم، والسباحة تُعد بفائدة كبيرة بتأثيرها على الأربطة والمفاصل، حيث يسمح وضع الجسم الطافي على الماء بتحريك معظم مفاصل الجسم دون وضع ضغوط على هذه المفاصل والأربطة كما هو الحال في الجري. وممارسة السباحة لا تعرض الممارس للإصابات التي قد يتعرض لها في الأنشطة الأخرى مثل التنس أو كرة القدم أو غيرها، نظرًا لعدم وجود الاحتكاك البدني الموجود في معظم هذه الألعاب الأخرى. هذا بالإضافة إلى أن ممارسة السباحة تؤثر إيجابيًا على مجموعات عضلية كبيرة تشمل الجسم ككل. (شمعون، 2001، ص 25)

4.12.2. سيكولوجية الرياضات الجماعية:

علم النفس الرياضي يبحث موضوعات النفسية على مختلف مجالاتها ومستوياتها، كما يبحث في الخصائص النفسية للشخصية التي تشكل الأساس للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشاكله التطبيقية. يمكن تعريف علم النفس بأنه العلم الذي يدرس السلوك والخبرة، ونقصد بالسلوك كل ما يصدر عن الإنسان من أفعال أو أقوال أو حركات ظاهرة، ويشمل ذلك جميع أنواع الأنشطة التي يقوم بها الإنسان ويمكن للمراقب أو الباحث تسجيلها والخبرة تعني الظواهر النفسية التي تصبح كوقائع أو أحداث في الحياة الداخلية الذاتية للفرد والتي تنتمي إلى عالمه الخاص، ولا يدركها سوى صاحبها. وعليه، فإن علم النفس الرياضي يعني بدراسة الأسس النفسية للأداء الحركي وتأثير الرياضة وفق العوامل الشخصية والبيئية على سلوك الفرد. (علاوي، 2003، ص: 15)

العوامل النفسية والمتغيرات السلوكية التي ترافق تنافس الرياضي وتنتج عند تناول الخصائص المتعلقة بالظواهر السلوكية والخصائص النفسية المميزة لشخصية الرياضي كالعدوان والعنف والقلق والضغوط. والنشاط الرياضي بصفة عامة يحسن القوة البدنية

والنفسية للرياضي، غير أننا لا نهتم في هذا الفصل بمعرفة السلوك الرياضي وتفكيره في الرياضات الجماعية مع تناول بعض النماذج من كرة اليد وكرة السلة وكرة القدم. استناداً إلى معرفة العلاقات بين الظواهر الإنسانية.

ويشير موشيللي إلى أن الجماعة الأساسية، والمتمثلة في التفاعلات ووجود أهداف مشتركة، تبرز بنية لنظام العواطف، لشعور جماعي وإقامة التوازن الداخلي، وترى الباحثة أن الجماعة المتماسكة تتصل بالخصائص التالية: التضامن، المسؤولية الجماعية، الافتخار بالانتماء إلى الجماعة، التنسيق في وحدات التدريب، الروح المعنوية المرتفعة.

1.4.12.2. سيكولوجية كرة اليد:

إن الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط لها طبقاً للأسس والمبادئ العالية، حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي. ولذلك، يهدف التطور والارتقاء بالأداء والوصول للمستويات الرياضية الأعلى.

فمنظراً لأداء الحديث في كرة اليد - خاصة للاعبين و فرق المستويات العالية - قد ظهر واضحاً خلال مباريات البطولة الدولية الإقليمية والأولمبية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين والفرق، وبالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي. فقد لعبت العديد من السمات النفسية مثل ضبط النفس والثقة والتوتر والخوف وغيرها من السمات النفسية دوراً هاماً ورئيسياً في حسم نتائج بعض المباريات، وأوضح مثال على ذلك ما ظهر في بطولة العالم 16 لكرة اليد التي أقيمت في مصر عام 1999 م، حيث تمت هزيمة الفريق الروسي في المباراة النهائية أمام فريق السويد في الثواني الأخيرة من المباراة، وقد أشار المدرب الروسي ماكسيموف إلى أن السبب يعود إلى عدم قدرة لاعبيه على ضبط النفس في الدقائق الأخيرة من المباراة، كما تمت هزيمة يوغوسلافيا

من روسيا في مباريات الدور قبل النهائي حيث علل مدرب الفريق زوران الهزيمة إلى فقدان لاعبيه القدرة على التركيز والانتباه، وأيضاً هزيمة فريق إسبانيا من يوغوسلافيا. جميع نتائج هذه المباريات حسمت نتائجها لصالح الفرق التي يتمتع لاعبوها بسمات نفسية مثل ضبط النفس وعدم التوتر والثقة بالنفس، أي وجود توازن نفسي للاعبين وبالتالي القدرة على التركيز والانتباه أثناء الأداء الفني في الملعب. (محمد حسن علاوي، 2003م، ص39)

2.4.12.2. سيكولوجيا كرة القدم:

إن المشكلات التي يواجهها لاعب كرة القدم في عملية التدريب وما يطرأ عليه من تغييرات فيزيولوجية ونفسية واجتماعية تجعله بحاجة إلى رعاية خاصة تسير فترات التدريب وهذا ما يدعى بـ "الاعداد النفسي"، والنقص في الإعداد النفسي للاعب كرة القدم يظهر في المباراة على عدة صور منها:

- يفقد اللاعب إمكانياته ويهبط مستواه عندما يتعرض للضغط الشديد من قبل المنافس.
 - الفشل المتكرر في إصابة الهدف.
 - لاعب ساءت علاقته مع باقي اللاعبين وأثر ذلك على أدائه.
 - لاعب تعرض لحادث معين مما أوجد في نفسه الخوف أو الحزن أو القلق.
 - لاعب يشارك في المباراة وهو يغسل الإصابة ويتجنبها.
 - شعور اللاعب أن الحكم غير عادل ومنحاز إلى الفريق الآخر.
 - لاعب يخشى جمهور الفريق المنافس.
 - لاعب متخوف من خوض المباراة لأهميتها وحساسيتها.
 - لاعب يضعف أمام الحالات الصعبة التي تحتاج إلى تحمل كبير.
- (عامر سعيد الكيخاتي، 2011م)، ص 80)

الاعداد النفسي الجيد للرياضي يعتبر مهماً بجانب الخلفيات المهارية والخططية العالية والخدمات الإدارية الجيدة والخبرة واللياقة البدنية العامة والخاصة والتدريب الجيد. كل ذلك يساهم في رفع عزيمتهم وشحن إرادتهم في البطولات وتطوير أدائهم الرياضي وبالتالي تحقيق النتائج الإيجابية.

3.4.12.2. سيكولوجيا كرة السلة:

إن تدريب المهارات النفسية يؤثر بشكل مباشر على الأداء الرياضي في كرة السلة، ذلك بغض النظر عن العوامل الأخرى المساهمة فيه كالأعداد البدني والتقني والتكتيكي، لذلك فيمكن تلخيص تأثير تدريب المهارات النفسية على الأداء الرياضي في كرة السلة إلى:

- سرعة إدراك وتعلم خطط اللعب.
- القدرة على حل المشكلات الحركية أثناء اللعب.
- تحسين المهارات التقنية الأساسية في كرة السلة وتحسن أداء مختلف الخطط التكتيكية بسبب تأثير تدريب المهارات النفسية خاصة المهارات العقلية.
- تحسن الجهد البدني المبذول خلال التدريب أو المنافسات بسبب تأثير تدريب المهارات النفسية بشكل عام والسمات الانفعالية بشكل خاص.
- سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية.
- القدرة على التحكم في الاستجابات الانفعالية (مجلة الوحدة الرياضية، مارس 1992 م، ص 14).

إن الرياضي لكي يتوافق نفسياً مع المتطلبات البدنية والحركية للتدريب والممارسة الرياضية يجب أن يتصف بالسمات الانفعالية التالية (أحمد أمين فوزي، 2003، ص 166):

- الهدفية.
- الاستقلالية.

- الإصرار .

- الجرأة .

- الضبط الذاتي .

- الثقة بالنفس .

- المسؤولية .

أما من حيث الجانب المعرفي فقد أشار بعض علماء النفس الرياضي إلى مجموعة من المهارات العقلية التي تسهم في مساعدة الرياضي على سرعة التعلم واتقان المهارات الحركية الرياضية وخطط اللعب ومساعدته على التحكم في الضغوط المترتبة بالتدريب الرياضي. ولقد أسفرت بعض الدراسات التي أجريت على العلاقة الارتباطية بين مجموعة كبيرة من المهارات العقلية والتفوق في كرة السلة عن إمكانية وصول اللاعب إلى المستويات العليا على امتلاكه للمهارات العقلية التالية:

- الاسترخاء البدني والعقلي .

- التركيز والانتباه .

- الإدراك الحسي الحركي .

خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم التدريب الرياضي والمدرب ، مفهوم التدريب الرياضي و الأهداف العامة للتدريب الرياضي و شخصية المدرب الناجح ، الصفات الشخصية للمدرب و أخلاقيات المدرب الناجح واجبات المدرب و دور المدرب تجاه الفريق و أثر توجيه المدرب للاعبيه و معوقات المدرب في تحقيق أهدافه و أخيرا سيكولوجية الرياضات الجماعية والفردية.

الباب الثاني :

الدراسة الميدانية

مدخل الباب الثاني :

لقد قام الطالب الباحث بتقسيم هذا الباب إلى فصلين حيث تم التطرق في الفصل الأول إلى منهجية البحث و إجراءاتها الميدانية ، من ناحية المنهج المستخدم و مجالات البحث و متغيرات الدراسة و ضبط متغيرات الدراسة . أما في الفصل الثاني تم عرض و تحليل و تفسير النتائج و مناقشة النتائج بالفرضيات و استنتاجات الدراسة و التوصيات.

الفصل الاول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد

1.1. منهج البحث

2.1. مجتمع وعينة البحث

3.1. مجالات البحث

4.1. ضبط متغيرات البحث

5.1. الدراسة الاستطلاعية

6.1. التجربة الرئيسية

7.1. الوسائل الإحصائية

خلاصة

تمهيد: إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث وتسدّد الدراسة، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية التي تساعدنا في معالجتها. وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى الكثير من الدقة والوضوح، خاصة فيما يتعلق بمصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها المدرب الرياضي، وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي تجعلنا نختار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث مع ضبط الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة البحث.

1.1 منهج البحث: لكل دراسة علمية أسس علمية ومنهجية يبني عليها الباحث انطلاقه في عملية البحث والدراسة، وتكون بمثابة المرشد الذي يوجهه حين تتسم دراسته بالدقة والموضوعية. وقد استخدمنا المنهج الوصفي الذي يتمثل في جمع كل البيانات والمعلومات التي تخص المشكلة محل الدراسة عن طريق جمع المادة العلمية المتعلقة بالموضوع، وطريقة المسح الشامل والتي تجمع البيانات من جميع أغراض المجتمع الأصلي (صالح، 1984).

2.1. عينة البحث: تم اختيار عينة البحث من مدربين للرياضات الفردية والجماعية للجهة الغربية لولاية مستغانم و كان عددهم 31 مدرب.

3.1. مجالات البحث:

المجال الزمني:

فترة الجانب النظري: بداية من شهر يناير 2024م.

فترة الجانب التطبيقي: بداية من شهر فبراير وحتى نهاية شهر 2024م.

المجال البشري: أُجري هذا البحث على مدربي الرياضات الفردية والجماعية للجهة الشرقية لولاية مستغانم.

المجال المكاني: أُجري هذا البحث في الملاعب والمراكب الرياضية لولاية مستغانم.

4.1. متغيرات البحث:

المتغير المستقل: هو المثير أو المتغير الذي يحدث الأثر، وهذا المتغير يسمى المتغير التجريبي وهو يمثل في هذه الدراسة.

المتغير التابع: هو الأثر الناتجة عن المتغير المستقل (المدرين) (منسي، 2003م) وهو يمثل الضغوط النفسية.

1.4.1. المتغيرات المشوشة (المحرجة):

حاول الطالب الباحث التحكم في المتغيرات الدخيلة أو المحرجة وذلك بضبطها وتحديدتها والسيطرة عليها و هذا ما يؤكد (عودة ملكاوي، 1987ص137) بأن المتغير الدخيل نوع الدخيل نوع من المتغير الذي لا يدخل في تصميم البحث، و لا يخضع لسيطرة الباحث و لكن يؤثر في نتائج البحث تأثيرا غير مرغوب فيه و لا يستطيع الباحث ملاحظة المتغير أو قياسه لكن يفترض وجود عدد من المتغيرات الدخيلة و تؤخذ بعين الاعتبار عند مناقشة النتائج و تفسيرها، و عليه يجب تحديد هذه المتغيرات و السيطرة عليها. وفيما يلي عرض لأهم المتغيرات التي تهدد السلامة الداخلية والخارجية للبحث:

- ظروف الدراسة والعوامل المصاحبة لها:

لم يتعرض البحث خلال مدة الدراسة لأي طارئ، أو حادث عرقل سيرها.

- السيطرة على أداة القياس.

طمأنة الباحثين على سرية المعلومات وأنها ستستخدم فقط للبحث العلمي من أجل أهمية النتائج في الدراسة.

5.1. الدراسة الاستطلاعية:

لقد حرص الطالب الباحث خلال هذا الفصل على تحديد طبقا لطبيعة البحث و متطلبات إنجازه الميدانية أهم الأدوات التي بالإمكان استخدامها قصد الحصول على قدر من المعلومات تقي بالأغراض المنشودة و في هذا السياق الأفراد الذين يقصدهم الطالب مدربين للرياضات الفردية والجماعية للجهة الشرقية لولاية مستغانم و في هذا الصدد يشير إخلص محمد و مصطفى حسين بضرورة دراية الباحث لمواصفات الاداة و تكلفتها و بنوع المفحوصين الذين تلائمهم و متطلبات تطبيقها و طبيعة البيانات التي تؤدي إليها من حيث مميزاتها و حدودها و مدى صدقها و ثباتها و موضوعيتها بالإضافة إلى ذلك أن يكون مدربا على كيفية استخدام تلك الأدوات و أعدادها و تفسير البيانات التي تؤدي إليها (إخلص و حسين ،2000،ص143).

وقد قام الطالب الباحث بإنجاز الدراسة الاستطلاعية على ممر من الخطوات التالية:

1.5.1. الدراسة الاستطلاعية الأولى: الخطوة الأولى " تمثلت في قيام الباحث باستطلاع رأي الخبراء، إلى جانب الاعتماد على المصادر و المراجع و الدراسات السابقة و البحوث المشابهة بغرض التحليل و التفكير المنطقي لأهم المتغيرات التي سيتم التطرق إليها في الدراسة استبيان الرضا عن الحياة و تم عرضها على مجموعة من الخبراء قصد الاستبيان في صورته النهائية و التي تقي بالغرض المنشود ، وقد أجمع المحكمين عن مناسبة الاستبيان للتطبيق على عينة البحث.

وصف المقياس:

الوصف :

"صمم المقياس محمد حسن علاوى للتعرف على الأسباب أو العوامل التي تسهم في زيادة الضغط على المدرب الرياضي، ويتضمن المقياس:

-الأسباب أو العوامل المرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي، وتشمل عدم احترام اللاعبين للمدرب وعدم تقديرهم للجهد الذي يبذله، أو الاعتراض على دوره الأساسي

في تطوير مستوياتهم الرياضية، أو وجود صراعات ومشاكل بين اللاعبين وعدم قدرة المدرب على مواجهتها، وكذلك عدم القدرة على تحقيق نجاحات مع اللاعبين أو محاولتهم التكتل ضده.

- الأسباب أو العوامل المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته، وتشمل الشعور بعدم الاستقرار في قراراته وحساسيته الزائدة للانتقادات، وعدم قدرته على تحقيق المزيد من الانتصارات أو حفز اللاعبين، واتسامه ببعض الصفات الشخصية مثل الانطوائية أو الديكتاتورية أو العصبية، أو معاناته من بعض المشكلات التي لم يستطع حلها.

- الأسباب والعوامل المرتبطة بالإدارة العليا للفريق، مثل مجلس الإدارة للنادي أو الاتحاد الرياضي، والتي يخضع لها المدرب، وتتضمن عدم اقتناعها بكفاءة المدرب ورفضها الاستجابة لطلباته الضرورية، وعدم تقديرها له بشكل كافي، أو محاولتها الحد من سلطاته، أو شعور المدرب بالتهديد بالاستغناء عنه.

- أسباب أو عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام:

وتشمل الأسباب والعوامل المرتبطة بمختلف وسائل الإعلام المقروءة والمرئية والمسموعة، واعتقاد المدرب بأنها توجه إليه الانتقادات القاسية وتحاول تضخيم أخطائه وتحفيزها ضده، أو محاولة تجاهله.

- أسباب أو عوامل مرتبطة بالمشجعين:

وتشمل الأسباب والعوامل التي ترتبط بجمهور المشجعين أو المتعصبين لنوع الرياضة التخصصية للمدرب، مما قد يؤدي إلى سلوك عدائي مثل التفافات أو محاولة الاعتداء البدني أو اللفظ على المدرب، أو الهتاف لتغييره، أو انقلابهم ضد فريقهم وتشجيع الفريق المنافس أو اللاعبين المنافسين.

ويتضمن كل بعد من هذه الأبعاد الخمسة عبارات سببية، ويقوم المدرب الرياضي بالاستجابة لها طبقاً لرأيه الشخصي واعتقاده في مدى أهميتها في الإسهام في زيادة الضغوط على المدرب الرياضي، وذلك على مقياس مدرج من خمس درجات حيث تمثل الدرجة الخامسة أعلى درجة من الأهمية في حين تمثل الدرجة الأولى أقل درجة من الأهمية بالنسبة لإسهام العبارة في زيادة الضغوط على المدرب الرياضي.

ويُراعى عند استخدام المقياس أن يكون عنوانه كما يلي: "مقياس أسباب الضغوط على المدرب الرياضي".

المعاملات العلمية:

التصحيح:

يتم تصحيح كل البعد من الأبعاد الخمسة على حدة، وذلك بجمع حاصل الدرجات للعبارات التي يتكون منها كل بعد، وكلما اقتربت درجة المدرب من الدرجة (30) في كل بعد، كلما دل ذلك على المزيد من الضغط المرتبط بهذا البعد.

كما يمكن الجمع بين درجات الأبعاد الخمسة للتعرف على المجموع الكلي للمقياس.

الجدول رقم (01) يبين أوزان العبارات الإيجابية لمقياس ضغوطات المدربين

بدرجة قليلة جداً	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جداً
1	2	3	4	5

الجدول رقم (02): يوضح العبارات الإيجابية والسلبية للمقياس

الأبعاد	العبارات الإيجابية	العبارات السلبية
أسباب وعوامل مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي	26/21/16/11/6/1	
أسباب أو عوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته	27/22/17/12/7/2	
أسباب أو عوامل مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق	.28/23/18/13/8/3	
أسباب أو عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام	.29/24/19/14/9/4	
أسباب أو عوامل مرتبطة بالمشجعين	.30/25/20/15/10/5	

كما قمنا بتحديد مدى الدرجات لكل بعد من أبعاد مقياس ضغوطات المدربين حيث قمنا بحساب المدى الأدنى بضرب عدد العبارات في 1 والمدى الأقصى ضرب 5.

الجدول رقم (03): يوضح العبارات الإيجابية والسلبية للمقياس

أبعاد المقياس	عدد العبارات	مدى الدرجات
البعد الأول	06	30 - 06
البعد الثاني	06	30 - 06
البعد الثالث	06	30 - 06
البعد الرابع	06	30 - 06
البعد الخامس	06	30 - 06

وعليه اعتمد الباحث تقسيم مقياس ضغوط اللاعبين إلى ثلاثة مستويات (منخفض، متوسط، مرتفع) وهذا مع كل بعد من أبعاد المقياس حسب الجدول، حيث تم حساب قيم المستويات بتقسيم مدى الدرجات على ثلاثة، والنتيجة تضاف إلى أدنى درجة لكل عبارة وصولاً إلى أعلى درجة كما هو موضح في الجدول رقم (03).

الجدول رقم (04) مفتاح تصحيح ابعاد مقياس ضغوطات المدربين.

مفتاح تصحيح المقياس			أبعاد المقياس
مرتفع	متوسط	منخفض	
30-24	23-15	14-06	البعد الأول
30-24	23-15	14-06	البعد الثاني
30-24	23-15	14-06	البعد الثالث
30-24	23-15	14-06	البعد الرابع
30-24	23-15	14-06	البعد الخامس
150-111	110-71	70-30	المقياس ككل

2.5.1. الدراسة الاستطلاعية الثانية:

الأسس العلمية للاختبارات في هذه الفترة، تناول الطالب الباحث الاستبيان المختار بالتجريب للتأكد من ثقلها العلمي، حيث تم اختيار عينة عشوائية من نفس مجتمع البحث من أجل استخراج المعاملات العلمية للاستبيان المستخدم في البحث. ثبات الاختبار: يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (عبد الحفيظ، 1993، ص152) وعلى أساس هذه الطريقة قام الباحث بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره 7 أيام مع

تثبيت كل المتغيرات (نفس التوقيت، نفس المكان نفس العينة) واستعملنا لحساب معامل الثبات بيرسون

صدق الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط " بيرسون" للمقياس وبين كل محاوره، و هذا ما يؤكد الأغا، محمود " على أنه قوة الارتباط بين درجات كل مستوى من مستويات الاهداف و درجة الاختبار الكلية و كذلك درجة ارتباط كل فقرة من فقرات الاختبار بمستوى الاهداف الكلي الذي ينتمي إليه (الأغا إحسان محمود، 1999).

البعد الاول: أسباب وعوامل مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي
جدول رقم (05) يبين صدق الاتساق الداخلي للبعد الأول

الرقم	الفقرات	مع البعد		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	عدم احترام اللاعب للمدرب بصورة كافية	0.558	0.094	0.296	0.406
2	عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب للارتقاء بمستوياتهم	0.200	0.579	0.505	0.136
3	وجود العديد من المشاكل والصراعات بين اللاعبين	0.418	0.229	0.337	0.340
4	تحقيق اللاعبين أو الفريق (الرياضي) لنتائج متواضعة أو كثرة الهزائم	0.810**	0.005	0.580	0.079
5	محاولة بعض اللاعبين التكتل ضد المدرب	0.967**	0.000	0.766**	0.010
6	عدم التزام اللاعبين بتعليمات المدرب في المنافسة الرياضية	0.743*	0.014	0.463	0.178

يوضح الجدول رقم (05) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا البعد و المتعلق بمتغير أسباب وعوامل مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي ، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع البعد الخاص بالسؤال أقل قيمة (0.200) و أعلى قيمة (0.967) و اما بالنسبة للعلاقة

مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة (0.296) و أعلى قيمة و (0.766) بذلك يعتبر البعد صادقا لما وضع لقياسه.

البعد الثاني: أسباب أو عوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته
جدول رقم (06) يبين صدق الاتساق الداخلي للبعد الثاني

الرقم	الفقرات	مع البعد		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	الشعور الداخلي للمدرب بعدم الأمان أو الاستقرار في عمله	0.809**	0.05	0.489	0.152
2	حساسية المدرب الزائدة للنقد الذي قد يوجه إليه من الآخرين	0.621	0.055	0.803**	0.005
3	إحساس المدرب بعدم قدرته على تحقيق المزيد من الإنجازات للاعبين أو الفريق	0.749*	0.013	0.519	0.124
4	شعور المدرب بعدم قدرته على تحفيز ودفع اللاعبين نحو الارتقاء بمستوياتهم	0.884**	0.002	0.880**	0.001
5	توافر بعض الصفات المعينة لدى المدرب كالعصبية أو الانطوائية أو الدكتاتورية	0.884**	0.001	0.622	0.055
6	تراكم بعض المشكلات المختلفة (أسرية، شخصية أو مرتبطة باللاعبين وعدم قدرة المدرب على معالجتها	0.691*	0.027	0.850**	0.002

يوضح الجدول رقم (06) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا البعد و المتعلق بمتغير أسباب أو عوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته ، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع البعد الخاص بالسؤال أقل قيمة(0.621) و أعلى قيمة (0.884) و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة(0.489) و أعلى قيمة و (0.850) بذلك يعتبر البعد صادقا لما وضع لقياسه .

البعد الثالث : أسباب أو عوامل مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق.
جدول رقم (07) يبين صدق الاتساق الداخلي للبعد الثالث.

الرقم	الفقرات	مع البعد		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	احساس المدرب بأن الادارة العليا غير مقتنعة بكفاءته	0.767**	0.010	0.709*	0.022
2	إحساس المدرب أن الإدارة العليا للفريق لا تقدره ماديا بصورة كافية	0.529	0.116	0.374	0.287
3	تدخل بعض الإداريين في صميم العمل الفني للمدرب	0.819**	0.004	0.710*	0.021
4	رفض الادارة العليا للفريق الاستجابة لبعض الطلبات الضرورية للمدرب	0.375	0.286	0.384	0.273
5	شعور المدرب بأنه مهدد من الادارة العليا للفريق بالاستغناء عنه	0.656*	0.040	0.852**	0.002
6	عدم منح الادارة العليا لفريق اختصاصات ومسؤوليات كافية للمدرب	0.543	0.105	0.328	0.355

يوضح الجدول رقم (07) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا البعد و المتعلق بمتغير أسباب أو عوامل مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع البعد الخاص بالسؤال أقل قيمة (0.375) و أعلى قيمة (0.819) و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة (0.374) و أعلى قيمة و (0.852) بذلك يعتبر البعد صادقا لما وضع لقياسه.

البعد الرابع: أسباب او عوامل مرتبطة بوسائل الاعلام.

جدول رقم (08) يبين صدق الاتساق الداخلي للبعد الرابع.

الرقم	الفقرات	مع البعد		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	النقد من بعض وسائل الاعلام بصورة يعتبرها المدرب قاسية	0.935**	0.000	0.852**	0.002
2	شعور المدرب بأن بعض وسائل الإعلام تعمل على تضخيم أخطائه	0.892**	0.001	0.804**	0.005
3	إحساس المدرب بتحيز بعض وسائل الإعلام ضده أو ضد لاعبيه	0.975**	0.000	0.746*	0.013
4	تجاهل بعض وسائل الاعلام للمدرب	0.956**	0.000	0.679*	0.031
5	عدم اهتمام بعض وسائل الاعلام بوجهة نظر المدرب	0.928**	0.000	0.614	0.059
6	محاولة بعض وسائل الاعلام القاء مسؤولية هزائم الفريق أو اللاعبين على المدرب بمفرده	0.924**	0.000	*0.762	0.010

يوضح الجدول رقم (08) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا البعد و المتعلق بمتغير أسباب او عوامل مرتبطة بوسائل الاعلام ، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع البعد الخاص بالسؤال أقل قيمة (0.892) و أعلى قيمة (0.956) و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة (0.614) و أعلى قيمة و (0.852) بذلك يعتبر البعد صادقا لما وضع لقياسه .

البعد الخامس: أسباب أو عوامل مرتبطة بالمشجعين.

جدول رقم (09) يبين صدق الاتساق الداخلي للبعد الخامس.

الرقم	الفقرات	مع البعد		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	التهتافات العدائية لبعض المتفرجين والتي تمس المدرب	0.988**	0.000	0.935**	0.000
2	محاولة بعض المتعصبين التهجم أو الإعداء البدني على المدرب	0.895**	0.000	0.870**	0.001
3	محاولة بعض المتعصبين الإعتداء اللفظي على المدرب	0.981**	0.000	0.945**	0.000
4	مقاطعة عدد كبير من المتفرجين للمباريات التي يشترك فيها الفريق الذي يدرسه المدرب	0.764*	0.010	0.727*	0.017
5	مطالبة بعض المتفرجين المتعصبين بتغيير المدرب عقب الهزائم الطارئة	0.867**	0.001	0.852**	0.002
6	انقلاب المشجعين على اللاعبين أو الفريق الذي يدرسه المدرب، وتشجيعهم للاعبين المنافسين أو الفريق المنافس كإشارة إلى عدم رضاهم عن المدرب	0.908**	0.000	0.850**	0.002

يوضح الجدول رقم (09) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا البعد و المتعلق بمتغير أسباب أو عوامل مرتبطة بالمشجعين، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع البعد الخاص بالسؤال أقل قيمة (0.764) و أعلى قيمة (0.988) و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة (0.727) و أعلى قيمة و (0.945) بذلك يعتبر البعد صادقا لما وضع لقياسه .

الصدق البنائي

جدول رقم (10) يبين الصدق البنائي لمقياس ضغوطات المدربين.

المحاور	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
البعد الأول	0.788**	0.007
البعد الثاني	0.892**	0.001
البعد الثالث	0.876**	0.001
البعد الرابع	0.790**	0.007
البعد الخامس	0.959**	0.000

نلاحظ من الجدول رقم (10) أن قيمة معامل الارتباط تراوحت قيمته ما بين (0.657 - 0.896) مما يدل على تمتع كل الأبعاد بدرجة عالية من الصدق البنائي و هذا ما يؤكد على ارتفاع معامل الصدق البنائي الكلي للمقياس و هذا ما يطمئن الطالب الباحث على تطبيقه على عينة البحث .

ثبات المقياس:

أ - ألفا كرون باخ :

جدول رقم (11) يبين معامل الثبات الكلي (ألفا كرو نباخ) لمحاور مقياس ضغوطات المدربين:

المحاور	Cronbach's Alpha
البعد الأول	0.724
البعد الثاني	0.859
البعد الثالث	0.664
البعد الرابع	0.966
البعد الخامس	0.949
المقياس ككل	0.957

نلاحظ من الجدول رقم (11) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ تراوحت قيمته ما بين (0.724-0.966) مما يدل على تمتع كل الأبعاد بدرجة عالية من الثبات و هذا ما يؤكد على ارتفاع معامل الثبات الكلي للمقياس ، حيث بلغ (0.957) ، و هذا ما يطمئن الطالب الباحث على تطبيقه على عينة البحث

ب- التجزئة النصفية:

جدول رقم (12) يبين معامل الارتباط الكلي لمقياس مقياس ضغوطات المدربين باستخدام التجزئة النصفية

التجزئة النصفية		الأبعاد
معامل الارتباط	معامل (Spearman-brown)	
0.601	0.751	البعد الأول
0.833	0.909	البعد الثاني
0.645	0.784	البعد الثالث
0.912	0.954	البعد الرابع
0.904	0.949	البعد الخامس
0.762	0.865	المقياس ككل

يبين الجدول رقم (12) أن معاملات ثبات المقياس تراوحت بين (0.751 - 0.954) في حين بلغت قيمته في المقياس ككل (0.865) و هذا يشير إلى معامل ارتباط قوي مما يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات ما يطمئن الطالب الباحث إلى تطبيقها على عينة البحث ، وفي ضوء ما سبق يجد الطالب الباحث أن الصدق و الثبات قد تحققا بدرجة متوسطة و عالية في مقياس ضغوطات المدربين و يمكن أن تطمئن الطالب الباحث لتطبيق الاداة على عينة البحث.

3.5.1. موضوعية الاختبار :

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام (عسيوي ، 2003ص332) كما يقصدها موضوع التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار و حسب الدرجات و النتائج الخاصة . و في هذه السياق قام الباحث بالاعتماد على الأسس التالية من أجل السير الحسن للتجربة :

- مدى وضوح الفقرات الخاصة بالاستبيان بعيدا ن الصعوبة و الغموض .
- لغة التعامل في إطار عرض و توجيه المختبرين فقد تميزت بالبساطة و الوضوح و غير قابلة للتأويل .
- محتوى الاستبيان جذاب و قصير بحيث لا يأخذ وقت طويل في الإجابة .
- ترتيب الأسئلة بشكل متسلسل .
- مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بمضمون الاستبيان .

6.1. التجربة الرئيسية :

من خلال التجربة الرئيسية قمنا بقياس ضغوطات المدربين المتكون من خمسة أبعاد على مجموعة من المدربين لولاية مستغانم و حرصنا على استرجاع الاستبيانات و قمنا بتوزيع حوالي 31 استبيان .

7.1. الوسائل الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها. و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في

بحثنا هي :

المتوسط الحسابي .

الانحراف المعياري .

الوسيط .

معامل الالتواء .

معامل التقلطح .

اختبار مان ويتني man withney لعينتين مستقلتين (u) .

اختبار ليفين levene اختبار التجانس .

اختبار ت ستيودنت لعينتين مستقلتين .

اختبار التوزيع الطبيعي لشابيرو ويلك و كومغروف سيميروف .

حساب مستوى الضغوط النفسية :

لحساب مستويات الضغوط النفسية تم حساب طول الخلية ولتحديد طول خلايا مقياس

الضغوط النفسية الخماسي (الحدود الدنيا والعليا) كما يلي:

- تحديد نقطة بداية السلم ونهايته من خلال:

نقطة بداية السلم = عدد العبارات × ادنى درجة

النقطة القصوى = عدد العبارات × اقصى درجة

ثم حساب المدى الذي يساوي أقصى قيمة - أصغر قيمة وقسمتها على عدد المستويات (2) وعليه نحصل على طول المجال من خلال الرقم الثابت المتحصل عليه لنخلص إلى المستويات التالية :

المستوى الأول = نقطة البداية + الرقم الثابت ← منخفض

المستوى الثاني = نقطة البداية + 2 الرقم الثابت ← مرتفع

* تمت المعالج الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية

(spss23).

خاتمة :

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات و العوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة . إلى أن هذا الفصل يعتبر الدليل المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات و بالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بطريقة منهجية و علمية صحيحة كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تهم الدراسة بشكل كبير ، منها المنهج ، أدوات البحث متغيرات البحث إلى الدراسة الاستطلاعية التي تعد من أهم مراحل البحث العلمي التي ينبغي على الباحث الالتزام بها قصد جمع أكبر من المعلومات و الحقائق التي تخدم موضوع البحث و كذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية و هذا بناء على الوسائل المستخدمة و في ظل المنهج المتبع

الفصل الثاني: عرض، تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

1.2. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الفرضيات .

2.2. الاستنتاجات.

3.2. مناقشة النتائج بالفرضيات.

4.2. خلاصة عامة

5.2. التوصيات.

تمهيد :

من خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل و مناقشة النتائج التي تم جمعها و التحصيل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة البحث، و سنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء التفسير لحل الإشكالية المطروحة و لقد حرصنا أن تكون عملية التحليل و المناقشة بطريقة علمية و منظمة حيث سنقوم بعرض و تحليل النتائج الإحصائية لاستبيان.

1.2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرضيات:

1.1.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى

جدول رقم (13) يبين نتائج تحليل اختبار كا² للبعد الأول و درجة الاستجابة لعينة البعد عند كل فقرة .

الترتيب	درجة الاستجابة	sig	كا ² المحسوبة	تكرار الإجابات					العبارة	رقم العبارة
				بدرجة قليلة جداً	بدرجة قليلة	متوسطة	بدرجة عالية	بدرجة عالية جداً		
				النسبة المئوية للإجابة %						
6	68	0.007	14	13	9	2	4	3	الفقرة الأولى	01
				41.9%	29%	6.5%	12.9%	9.7%		
2	92	0.000	24.32	5	2	17	3	4	الفقرة الثانية	02
				16.1%	6.5%	54.8%	9.7%	12.9%		
3	84	0.770	1.129	6	7	8	10	0	الفقرة الثالثة	03
				19.4%	22.6%	25.8%	32.3%	00%		
1	97	0.124	7.226	4	4	12	6	5	الفقرة الرابعة	04
				12.9%	12.9%	38.7%	19.4%	16.1%		
5	74	0.000	20.77	16	3	2	4	6	الفقرة الخامسة	05
				51.6%	9.7%	6.5%	12.9%	19.4%		
4	75	0.160	6.58	11	8	4	4	4	الفقرة السادسة	06
				35.5%	25.8%	12.9%	12.9%	12.9%		
	490									البعد الأول

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) حول عبارات البعد الأول الخاص بأسباب أو عوامل مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي أن قيم كا2 المحسوبة (14 ، 24.32 ، 20.77) أكبر من الجدولية (9.49) بالترتيب عند الفقرات الأولى ، الثانية و الخامسة، وقيمة sig أصغر من مستوى الدلالة (0.05) عند درجة الحرية (4) و منه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التكرار أكثر مشاهدة.

بينما كانت قيمة كا2 المحسوبة (1.129 ، 7.226 ، 6.58) أصغر من الجدولية (9.49) بالترتيب عند الفقرات الثالثة ، الرابعة و السادسة ، وقيمة sig أكبر من مستوى الدلالة (0.05) عند درجة الحرية (4) و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لهذه الفقرات.

و من خلال درجة الاستجابة لعينة البحث و ترتيب الفقرات دلت النتائج السابقة على أكثر العوامل المسببة للضغط النفسي، وسنذكر منها العوامل الأربعة الأولى كما جاء ترتيبها في الجدول السابق هي:

- 1) تحقيق اللاعبين أو الفريق (الرياضي) لنتائج متواضعة أو كثرة الهزائم.
- 2) عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب للارتقاء بمستوياتهم.
- 3) وجود العديد من المشاكل والصراعات بين اللاعبين.
- 4) عدم التزام اللاعبين بتعليمات المدرب في المنافسة الرياضية.

جدول رقم (14) يبين نتائج تحليل اختبار كا2 للبعد الثاني و درجة الاستجابة لعينة البعد عند كل فقرة.

الترتيب	درجة الاستجابة	sig	كا2 المحسوبة	تكرار الإجابات					العبرة	رقم العبرة
				درجة قليلة جداً	درجة قليلة	متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جداً		
				النسبة المئوية للإجابة %						
1	81	0.451	3.677	10	5	7	5	4	الفقرة الأولى	01
				32.3%	16.1%	22.6%	16.1%	12.9%		
6	58	0.001	15.83 9	17	4	7	3	0	الفقرة الثانية	02
				54.8%	12.9%	22.6%	9.7%	00%		
5	65	0.098	6.290	11	8	10	2	0	الفقرة الثالثة	03
				35.5%	25.8%	32.3%	6.5%	00%		
3	75	0.181	6.258	11	7	6	3	4	الفقرة الرابعة	04
				35.5%	22.6%	19.4%	9.7%	12.9%		
2	77	0.062	7.232	7	6	14	4	0	الفقرة الخامسة	05
				22.6%	19.4%	45.2%	12.9%	0%		
4	73	0.832	0.871	10	7	7	7	0	الفقرة السادسة	06
				32.3%	22.6%	22.6%	22.6%	00%		
429		البعد الثاني								

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) حول عبارات البعد الثاني الخاص

أسباب أو عوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته

أن قيم كا2 المحسوبة (15.83) أكبر من الجدولية (9.49) عند الفقرات الثانية، وقيمة

sig أصغر من مستوى الدلالة (0.05) عند درجة الحرية (4) و منه يوجد فروق ذات

دلالة إحصائية لصالح التكرار أكثر مشاهدة.

بينما كانت قيمة كا2 المحسوبة (3.67 ، 6.29 ، 6.25 ، 2332 ، 0.87) أصغر من

الجدولية (9.49) بالترتيب عند الفقرات الأولى ، الثالثة ، الرابعة ، الخامسة و السادسة

، وقيمة sig أكبر من مستوى الدلالة (0.05) عند درجة الحرية (4) و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لهذه الفقرات.

و من خلال درجة الاستجابة لعينة البحث و ترتيب الفقرات دلت النتائج السابقة على أكثر العوامل المسببة للضغط النفسي، وسنذكر منها العوامل الأربعة الأولى كما جاء ترتيبها في الجدول السابق هي:

- 1) الشعور الداخلي للمدرب بعدم الأمان أو الاستقرار في عمله.
- 2) شعور المدرب بعدم قدرته على تحفيز ودفع اللاعبين نحو الارتقاء بمستوياتهم.
- 3) توافر بعض الصفات المعينة لدى المدرب كالعصبية أو الانطوائية أو الدكتاتورية.
- 4) تراكم بعض المشكلات المختلفة (أسرية، شخصية أو مرتبطة باللاعبين وعدم قدرة المدرب على معالجتها).

جدول رقم (15) يبين نتائج تحليل اختبار كا2 للبعد الثالث و درجة الاستجابة لعينة البعد عند كل فقرة.

رقم العبارة	العبارة	تكرار الإجابات					النسبة المئوية للإجابة %	كا2 المحسوبة	sig	درجة الاستجابة	الترتيب
		بدرجة قليلة جداً	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جداً					
		14	2	4	5	6					
01	الفقرة الأولى	14	2	4	5	6	13.67	0.008	80	5	
		45.2%	6.5%	12.9%	16.1%	19.4%					
02	الفقرة الثانية	5	1	10	9	6	8.194	0.085	103	1	
		16.1%	3.2%	32.3%	29%	19.4%					
03	الفقرة الثالثة	9	7	4	3	8	4.323	0.364	87	4	
		29%	22.6%	12.9%	9.7%	25.8%					
04	الفقرة الرابعة	4	4	14	6	3	13.03	0.011	93	3	
		12.9%	12.9%	45.2%	19.4%	9.7%					
05	الفقرة الخامسة	16	2	5	4	4	24.54	0.000	70	6	
		48.4%	6.5%	16.1%	12.9%	12.9%					
06	الفقرة السادسة	6	4	7	8	6	1.419	0.841	97	2	
		19.4%	12.9%	22.6%	25.8%	19.4%					
البعد الثالث											
530											

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) حول عبارات البعد الثالث الخاص أسباب أو عوامل مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق أن قيم كا2 المحسوبة (13.67 ، 13.03 ، 24.54) أكبر من الجدولية (9.49) بالترتيب عند الفقرات الأولى ، الرابعة و الخامسة ، وقيمة sig أصغر من مستوى الدلالة (0.05) عند درجة الحرية (4) و منه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التكرار أكثر مشاهدة .

بينما كانت قيمة كا2 المحسوبة (8.194 ، 4.32 ، 1.419) أصغر من الجدولية (9.49) بالترتيب عند الفقرات الثانية ، الثالثة و السادسة ، وقيمة sig أكبر من مستوى الدلالة (0.05) عند درجة الحرية (4) و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لهذه الفقرات.

و من خلال درجة الاستجابة لعينة البحث و ترتيب الفقرات دلت النتائج السابقة على أكثر العوامل المسببة للضغط النفسي، وسنذكر منها العوامل الأربعة الأولى كما جاء ترتيبها في الجدول السابق هي:

(1) إحساس المدرب أن الإدارة العليا للفريق لا تقدره ماديا بصورة كافية.

(2) عدم منح الادارة العليا لفريق اختصاصات ومسؤوليات كافية للمدرب.

(3) رفض الادارة العليا للفريق الاستجابة لبعض الطلبات الضرورية للمدرب.

(4) تدخل بعض الإداريين في صميم العمل الفني للمدرب.

جدول رقم (16) يبين نتائج تحليل اختبار كا² للبعد الرابع و درجة الاستجابة لعينة البعد عند كل فقرة .

رقم العبارة	العبارة	تكرار الإجابات					النسبة المئوية للإجابة %	2 كا المحسوبة	sig	درجة الاستجابة	الترتيب
		بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا					
		1	5	4	2	18					
01	الفقرة الأولى	1	5	5	2	18	30.12	0.000	62	4	
		3.2%	16.1%	16.1%	6.5%	58.1%					
02	الفقرة الثانية	0	5	4	6	16	11.96	0.007	60	6	
		00%	16.1%	12.9%	19.4%	51.6%					
03	الفقرة الثالثة	1	3	8	5	14	16.58	0.002	65	3	
		3.2%	9.7%	25.8%	16.1%	45.2%					
04	الفقرة الرابعة	0	6	5	2	18	19.19	0.000	61	5	
		00%	19.4%	16.1%	6.5%	58.1%					
05	الفقرة الخامسة	1	4	8	4	14	16.25	0.003	67	2	
		3.2%	12.9%	25.8%	12.9%	45.2%					
06	الفقرة السادسة	1	6	7	1	16	24.32	0.000	68	1	
		3.2%	19.4%	22.6%	3.2%	51.6%					
		البعد الرابع								383	

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) حول عبارات البعد الرابع أسباب او عوامل مرتبطة بوسائل الاعلام أن قيم كا2 المحسوبة (30.12 ، 11.96 ، 16.58 ، 19.19 ، 16.25 ، 24.32) أكبر من الجدولية (9.49) بالترتيب عند الفقرات الأولى الثانية ، الثالثة ، الرابعة و الخامسة و السادسة وقيمة sig أصغر من مستوى الدلالة (0.05) عند درجة الحرية (4) و منه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التكرار أكثر مشاهدة .

و من خلال درجة الاستجابة لعينة البحث و ترتيب الفقرات دلت النتائج السابقة على أكثر العوامل المسببة للضغط النفسي، وسنذكر منها العوامل الأربعة الأولى كما جاء ترتيبها في الجدول السابق هي:

(1) محاولة بعض وسائل الاعلام القاء مسؤولية هزائم الفريق أو اللاعبين على المدرب بمفرده.

(2) عدم اهتمام بعض وسائل الاعلام بوجهة نظر المدرب .

(3) إحساس المدرب بتحيز بعض وسائل الإعلام ضده أو ضد لاعبيه.

(4) النقد من بعض وسائل الاعلام بصورة يعتبرها المدرب قاسية.

جدول رقم (17) يبين نتائج تحليل اختبار كا2 للبعد الخامس و درجة الاستجابة لعينة البعد عند كل فقرة.

الترتيب	درجة الاستجابة	sig	7. المتوسط الحسابي	تكرار الإجابات					العبارة	رقم العبارة
				بدرجة قليلة جداً	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جداً		
				النسبة المئوية للإجابة %						
6	64	0.000	29.161	18	2	4	5	2	الفقرة الأولى	01
				58.1%	6.5%	12.9%	16.1%	6.5%		
1	78	0.007	11.96	0	16	4	5	6	الفقرة الثانية	02
				00%	51.6%	12.9%	16.1%	19.4%		
3	69	0.000	31.419	18	1	2	7	3	الفقرة الثالثة	03
				58.1%	3.2%	6.5%	22.6%	9.7%		
4	65	0.000	25.613	17	3	6	1	4	الفقرة الرابعة	04
				54.8%	9.7%	19.4%	3.2%	12.9%		
5	63	0.000	31.613	18	3	2	7	1	الفقرة الخامسة	05
				58.1%	9.7%	6.5%	22.6%	3.2%		
2	70	0.000	25.613	17	1	4	6	3	الفقرة السادسة	06
				54.8%	3.2%	12.9%	19.4%	9.7%		
				البعد الخامس						
409										

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) حول عبارات البعد الرابع أسباب او عوامل مرتبطة بوسائل الاعلام أن قيم كا2 المحسوبة (29.16، 11.96، 31.41، 25.61، 31.61، 25.61) أكبر من الجدولية (9.49) بالترتيب عند الفقرات الأولى الثانية، الثالثة، الرابعة و الخامسة و السادسة وقيمة sig أصغر من مستوى الدلالة (0.05) عند درجة الحرية (4) و منه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التكرار أكثر مشاهدة .

و من خلال درجة الاستجابة لعينة البحث و ترتيب الفقرات دلت النتائج السابقة على أكثر العوامل المسببة للضغط النفسي، وسنذكر منها العوامل الأربعة الأولى كما جاء ترتيبها في الجدول السابق هي:

- (1) محاولة بعض المتعصبين التهجم أو الاعتداء البدني على المدرب.
- (2) انقلاب المشجعين على اللاعبين أو الفريق الذي يدرسه المدرب، وتشجيعهم للاعبين المنافسين أو الفريق المنافس كإشارة إلى عدم رضاهم عن المدرب.
- (3) محاولة بعض المتعصبين الاعتداء اللفظي على المدرب.
- (4) مقاطعة عدد كبير من المتفرجين للمباريات التي يشترك فيها الفريق الذي يدرسه المدرب.

جدول رقم (18) يبين مستويات الضغوط النفسية لدى المدربين عند البعد الأول تبعاً لمتغير نوع النشاط و الخبرة.

البعد الأول	ن	متوسط حسابي	انحراف معياري	مستوى البعد	المدربين عند كل مستوى		
					منخفض	متوسط	مرتفع
فردى أكثر من 10 سنوات	8	14.75	6.36	متوسط	5	2	1
فردى أقل من 10 سنوات	8	11.37	5.28	منخفض	7	0	1
جماعى أكثر من 10 سنوات	6	16	5.13	متوسط	4	2	0
جماعى أقل من 10 سنوات	9	20.55	5.02	متوسط	2	5	2
البعد الأول	31	15.80	6.27	متوسط	18	10	3

من خلال الجدول رقم (18) المتعلق بالبعد الأول أسباب أو عوامل مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي نلاحظ أن في النشاط فردي فئة أكثر من 10 سنوات خبرة بقيم مشاهدة قدرت بـ 8 أخذت درجة الضغوطات مستوى منخفض بمتوسط حسابي (14.75) و

انحراف معياري (6.36) ، و أما درجة الضغوطات الخاصة بالمدرين عند كل مستوى كانت كالتالي منخفض بقيم مشاهدة 5 ، متوسط بقيم مشاهدة 2 و مرتفع بقيم مشاهدة 1.

أما في النشاط فردي فئة أقل من 10 سنوات خبرة بقيم مشاهدة قدرت بـ 8 أخذت درجة الضغوطات مستوى منخفض بمتوسط حسابي (11.37) وانحراف معياري (5.28)، وأما درجة الضغوطات الخاصة بالمدرين عند كل مستوى كانت كالتالي منخفض بقيم مشاهدة 7، متوسط بقيم مشاهدة 0 ومرتفع بقيم مشاهدة 1.

النشاط الجماعي فئة أكثر من 10 سنوات خبرة بقيم مشاهدة قدرت بـ 6 أخذت درجة الضغوطات مستوى متوسط بمتوسط حسابي (20.55) وانحراف معياري (5.02)، وأما درجة الضغوطات الخاصة بالمدرين عند كل مستوى كانت كالتالي منخفض بقيم مشاهدة 4، متوسط بقيم مشاهدة 2 ومرتفع بقيم مشاهدة 0.

أما في النشاط الجماعي فئة أقل من 10 سنوات خبرة بقيم مشاهدة قدرت بـ 9 أخذت درجة الضغوطات مستوى متوسط بمتوسط حسابي (16) وانحراف معياري (5.13)، وأما درجة الضغوطات الخاصة بالمدرين عند كل مستوى كانت كالتالي منخفض بقيم مشاهدة 2، متوسط بقيم مشاهدة 5 ومرتفع بقيم مشاهدة 2.

2.1.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية :

جدول رقم (19) يبين مستويات الضغوط النفسية لدى المدربين عند البعد الثاني تبعاً لمتغير نوع النشاط و الخبرة.

البعد الثاني	ن	متوسط حسابي	انحراف معياري	مستوى البعد	المدربين عند كل مستوى		
					منخفض	متوسط	مرتفع
فردى أكثر من 10 سنوات	8	12.5	4.44	منخفض	5	3	0
فردى أقل من 10 سنوات	8	13.12	5.02	منخفض	4	4	0
جماعى أكثر من 10 سنوات	6	9.83	5.34	منخفض	5	1	0
جماعى أقل من 10 سنوات	9	18.33	2.91	متوسط	1	8	0
البعد الثاني	31	13.83	5.23	منخفض	15	16	0

من خلال الجدول رقم (19) المتعلق بالبعد الأول أسباب أو عوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته نلاحظ أن في النشاط فردي فئة أكثر من 10 سنوات خبرة بقيم مشاهدة قدرت بـ 8 أخذت درجة الضغوطات مستوى منخفض بمتوسط حسابي (12.5) و انحراف معياري (4.44)، و أما درجة الضغوطات الخاصة بالمدربين عند كل مستوى كانت كالتالي منخفض بقيم مشاهدة 5 ، متوسط بقيم مشاهدة 3 و مرتفع بقيم مشاهدة 0.

أما في النشاط فردي فئة أقل من 10 سنوات خبرة بقيم مشاهدة قدرت بـ 8 أخذت درجة الضغوطات مستوى منخفض بمتوسط حسابي (13.12) وانحراف معياري (5.20)، وأما

درجة الضغوط الخاصة بالمدرين عند كل مستوى كانت كالتالي منخفض بقيم مشاهدة 4، متوسط بقيم مشاهدة 4 ومرتفع بقيم مشاهدة 0.

النشاط الجماعي فئة أكثر من 10 سنوات خبرة بقيم مشاهدة قدرت بـ 6 أخذت درجة الضغوط مستوى متوسط بمتوسط حسابي (9.83) وانحراف معياري (5.34)، وأما درجة الضغوط الخاصة بالمدرين عند كل مستوى كانت كالتالي منخفض بقيم مشاهدة 5، متوسط بقيم مشاهدة 1 ومرتفع بقيم مشاهدة 0.

أما في النشاط الجماعي فئة أقل من 10 سنوات خبرة بقيم مشاهدة قدرت بـ 9 أخذت درجة الضغوط مستوى متوسط بمتوسط حسابي (18.33) وانحراف معياري (2.91)، وأما درجة الضغوط الخاصة بالمدرين عند كل مستوى كانت كالتالي منخفض بقيم مشاهدة 1، متوسط بقيم مشاهدة 8 ومرتفع بقيم مشاهدة 0.

جدول رقم (20) يبين مستويات الضغوط النفسية لدى المدرين عند البعد الثالث تبعاً لمتغير نوع النشاط والخبرة.

البعد الثالث	ن	متوسط حسابي	انحراف معياري	مستوى البعد	المدرين عند كل مستوى		
					منخفض	متوسط	مرتفع
فردية أكثر من 10 سنوات	8	17.50	7.70	متوسط	4	1	3
فردية أقل من 10 سنوات	8	16.50	5.29	متوسط	3	5	0
جماعي أكثر من 10 سنوات	6	12.50	11.50	منخفض	4	2	0
جماعي أقل من 10 سنوات	9	20.33	4.87	متوسط	4	3	2
البعد الثالث	31	17.09	6.17	متوسط	13	12	6

من خلال الجدول رقم (20) المتعلق بالبعد الثالث أسباب أو عوامل مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق وشخصيته نلاحظ أن في النشاط فردي فئة أكثر من 10 سنوات خبرة بقيم مشاهدة قدرت بـ 8 أخذت درجة الضغوطات مستوى متوسط بمتوسط حسابي (17.50) وانحراف معياري (7.70)، وأما درجة الضغوطات الخاصة بالمدرسين عند كل مستوى كانت كالتالي منخفض بقيم مشاهدة 4، متوسط بقيم مشاهدة 1 ومرتفع بقيم مشاهدة 3.

أما في النشاط فردي فئة أقل من 10 سنوات خبرة بقيم مشاهدة قدرت بـ 8 أخذت درجة الضغوطات مستوى منخفض بمتوسط حسابي (16.50) وانحراف معياري (5.29)، وأما درجة الضغوطات الخاصة بالمدرسين عند كل مستوى كانت كالتالي منخفض بقيم مشاهدة 3، متوسط بقيم مشاهدة 5 ومرتفع بقيم مشاهدة 0.

النشاط الجماعي فئة أكثر من 10 سنوات خبرة بقيم مشاهدة قدرت بـ 6 أخذت درجة الضغوطات مستوى متوسط بمتوسط حسابي (12.50) وانحراف معياري (10.50)، وأما درجة الضغوطات الخاصة بالمدرسين عند كل مستوى كانت كالتالي منخفض بقيم مشاهدة 4، متوسط بقيم مشاهدة 2 ومرتفع بقيم مشاهدة 0.

أما في النشاط الجماعي فئة أقل من 10 سنوات خبرة بقيم مشاهدة قدرت بـ 9 أخذت درجة الضغوطات مستوى متوسط بمتوسط حسابي (20.33) وانحراف معياري (4.87)، وأما درجة الضغوطات الخاصة بالمدرسين عند كل مستوى كانت كالتالي منخفض بقيم مشاهدة 4، متوسط بقيم مشاهدة 3 ومرتفع بقيم مشاهدة 2.

جدول رقم (21) يبين مستويات الضغوط النفسية لدى المدربين عند البعد الرابع تبعاً لمتغير نوع النشاط و الخبرة.

البعد الرابع	ن	متوسط حسابي	انحراف معياري	مستوى البعد	المدربين عند كل مستوى		
					منخفض	متوسط	مرتفع
فردى أكثر من 10 سنوات	8	8.75	3.57	منخفض	7	1	0
فردى أقل من 10 سنوات	8	14.62	7.99	منخفض	4	3	1
جماعى أكثر من 10 سنوات	6	8.50	3.88	منخفض	6	0	0
جماعى أقل من 10 سنوات	9	16.11	6.88	متوسط	3	5	1
البعد الرابع	31	12.35	6.71	منخفض	20	9	2

من خلال الجدول رقم (21) المتعلق بالبعد الرابع أسباب أو عوامل مرتبطة مرتبطة بوسائل الاعلام نلاحظ أن في النشاط فردي فئة أكثر من 10 سنوات خبرة بقيم مشاهدة قدرت بـ 8 أخذت درجة الضغوطات مستوى متوسط بمتوسط حسابي (17.50) و انحراف معياري (7.70)، و أما درجة الضغوطات الخاصة بالمدربين عند كل مستوى كانت كالتالي منخفض بقيم مشاهدة 4 ، متوسط بقيم مشاهدة 1 و مرتفع بقيم مشاهدة 3. أما في النشاط فردي فئة أقل من 10 سنوات خبرة بقيم مشاهدة قدرت بـ 8 أخذت درجة الضغوطات مستوى منخفض بمتوسط حسابي (16.50) وانحراف معياري (5.29)، وأما درجة الضغوطات الخاصة بالمدربين عند كل مستوى كانت كالتالي منخفض بقيم مشاهدة 3، متوسط بقيم مشاهدة 5 ومرتفع بقيم مشاهدة 0.

النشاط الجماعي فئة أكثر من 10 سنوات خبرة بقيم مشاهدة قدرت ب 6 أخذت درجة الضغوطات مستوى متوسط بمتوسط حسابي (12.50) وانحراف معياري (10.50)، وأما درجة الضغوطات الخاصة بالمدرين عند كل مستوى كانت كالتالي منخفض بقيم مشاهدة 4، متوسط بقيم مشاهدة 2 ومرتفع بقيم مشاهدة 0.

أما في النشاط الجماعي فئة أقل من 10 سنوات خبرة بقيم مشاهدة قدرت ب 9 أخذت درجة الضغوطات مستوى متوسط بمتوسط حسابي (20.33) وانحراف معياري (4.87)، وأما درجة الضغوطات الخاصة بالمدرين عند كل مستوى كانت كالتالي منخفض بقيم مشاهدة 4، متوسط بقيم مشاهدة 3 ومرتفع بقيم مشاهدة 2.

جدول رقم (22) يبين مستويات الضغوطات النفسية لدى المدرين عند البعد الخامس تبعا لمتغير نوع النشاط و الخبرة.

البعد الخامس	ن	متوسط حسابي	انحراف معياري	مستوى البعد	المدرين عند كل مستوى		
					منخفض	متوسط	مرتفع
فردى أكثر من 10 سنوات	8	7.87	3.94	منخفض	7	1	0
فردى أقل من 10 سنوات	8	14.87	8.23	منخفض	4	2	2
جماعى أكثر من 10 سنوات	6	8.66	4.67	منخفض	5	1	0
جماعى أقل من 10 سنوات	9	19.44	7.93	متوسط	2	5	2
البعد الخامس	31	13.19	8.00	منخفض	18	9	4

من خلال الجدول رقم (22) المتعلق بالبعد الخامس أسباب أو عوامل مرتبطة بالمشجعين نلاحظ أن في النشاط فردى فئة أكثر من 10 سنوات خبرة بقيم مشاهدة قدرت ب 8 أخذت

درجة الضغوطات مستوى متوسط بمتوسط حسابي (17.50) و انحراف معياري (7.70)، و أما درجة الضغوطات الخاصة بالمدرسين عند كل مستوى كانت كالتالي منخفض بقيم مشاهدة 4 ، متوسط بقيم مشاهدة 1 و مرتفع بقيم مشاهدة 3.

أما في النشاط فردي فئة أقل من 10 سنوات خبرة بقيم مشاهدة قدرت بـ 8 أخذت درجة الضغوطات مستوى منخفض بمتوسط حسابي (16.50) وانحراف معياري (5.29)، وأما درجة الضغوطات الخاصة بالمدرسين عند كل مستوى كانت كالتالي منخفض بقيم مشاهدة 3، متوسط بقيم مشاهدة 5 ومرتفع بقيم مشاهدة 0.

النشاط الجماعي فئة أكثر من 10 سنوات خبرة بقيم مشاهدة قدرت بـ 6 أخذت درجة الضغوطات مستوى متوسط بمتوسط حسابي (12.50) وانحراف معياري (10.50)، وأما درجة الضغوطات الخاصة بالمدرسين عند كل مستوى كانت كالتالي منخفض بقيم مشاهدة 4، متوسط بقيم مشاهدة 2 ومرتفع بقيم مشاهدة 0.

أما في النشاط الجماعي فئة أقل من 10 سنوات خبرة بقيم مشاهدة قدرت بـ 9 أخذت درجة الضغوطات مستوى متوسط بمتوسط حسابي (20.33) وانحراف معياري (4.87)، وأما درجة الضغوطات الخاصة بالمدرسين عند كل مستوى كانت كالتالي منخفض بقيم مشاهدة 4، متوسط بقيم مشاهدة 3 ومرتفع بقيم مشاهدة 2.

3.1.2. عرض و مناقشة نتائج الاستبيان بالنسبة للفرضية الثالثة :

عرض تجانس المجموعتين باختبار التجانس ليفين

جدول رقم (23) يبين قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس في متغير الخبرة أقل من 10 سنوات و أكثر من 10 سنوات

المتغير	أقل من 10 سنوات خبرة		أكثر من 10 سنوات خبرة		قيمة F	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
البعد الأول	16.23	6.86	15.28	5.68	1.450	0.238	غير دال
البعد الثاني	15.88	4.74	11.35	4.84	0.085	0.773	غير دال
البعد الثالث	18.52	5.29	15.35	6.89	1.079	0.307	غير دال
البعد الرابع	15.41	7.22	8.64	3.56	10.36	0.003	دال
البعد الخامس	17.29	8.16	8.21	4.11	13.92	0.001	دال
المقياس ككل	83.35	28.35	58.85	18.67	6.34	0.018	دال

نلاحظ من خلال الجدول رقم (23) بالنسبة للبعد الأول تشير القيمة الاحتمالية sig (0.238) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعتين أقل من 10 سنوات و أكثر من 10 سنوات مما يدل إلى أن المجموعتين متجانستين في البعد الأول.

- بالنسبة للبعد الثاني تشير القيمة الاحتمالية sig (0.773) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعتين أقل من 10 سنوات و أكثر من 10 سنوات مما يدل إلى أن المجموعتين متجانستين في البعد الثاني.

- بالنسبة للبعد الثالث الثاني تشير القيمة الاحتمالية sig (0.307) والتي هي اصغر من (0.05) وهذا ما يفسر انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي

مجموعتين أقل من 10 سنوات و أكثر من 10 سنوات مما يدل إلى أن المجموعتين متجانستين في البعد الثالث

- بالنسبة للبعد الرابع تشير القيمة الاحتمالية sig (0.003) والتي هي اصغر من (0.05) وهذا ما يفسر انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعتين أقل من 10 سنوات و أكثر من 10 سنوات مما يدل إلى أن المجموعتين غير متجانستين في البعد الرابع.

- بالنسبة للبعد الخامس تشير القيمة الاحتمالية sig (0.001) والتي هي اصغر من (0.05) وهذا ما يفسر انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعتين أقل من 10 سنوات و أكثر من 10 سنوات مما يدل إلى أن المجموعتين غير متجانستين في البعد الخامس.

- بالنسبة المقياس ككل تشير القيمة الاحتمالية sig (0.018) والتي هي اصغر من (0.05) وهذا ما يفسر انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعتين أقل من 10 سنوات و أكثر من 10 سنوات مما يدل إلى أن المجموعتين غير متجانستين في المقياس ككل.

جدول رقم (24) يبين قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين في متغير نوع النشاط (فردي - جماعي).

المتغير	فردي		جماعي		قيمة F	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
البعد الأول	13.06	5.91	18.73	5.40	0.111	0.741	غير دال
البعد الثاني	12.81	4.59	14.93	5.79	1.601	0.216	غير دال
البعد الثالث	17.00	6.40	17.20	6.13	0.008	0.930	غير دال
البعد الرابع	11.68	6.71	13.06	6.88	0.17	0.897	غير دال
البعد الخامس	11.37	20.	15.13	8.58	1.798	0.190	غير دال
المقياس ككل	65.93	23.59	79.06	29.66	2.581	0.119	غير دال

نلاحظ من خلال الجدول رقم (24) بالنسبة للبعد الأول تشير القيمة الاحتمالية sig (0.741) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعتي النشاط الفردي و النشاط جماعي مما يدل إلى أن المجموعتين متجانستين في البعد الأول.

- بالنسبة للبعد الثاني تشير القيمة الاحتمالية sig (0.216) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعتي النشاط الفردي و النشاط جماعي مما يدل إلى أن المجموعتين متجانستين في البعد الثاني.

- بالنسبة للبعد الثالث الثاني تشير القيمة الاحتمالية sig (0.930) والتي هي اصغر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعتي النشاط الفردي و النشاط جماعي مما يدل إلى أن المجموعتين متجانستين في البعد الثالث

- بالنسبة للبعد الرابع تشير القيمة الاحتمالية sig (0.897) والتي هي اصغر من (0.05) وهذا ما يفسر انه توجد لا فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعتي النشاط الفردي و النشاط جماعي مما يدل إلى أن المجموعتين متجانستين في البعد الرابع.

- بالنسبة للبعد الخامس تشير القيمة الاحتمالية sig (0.190) والتي هي اصغر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعتي النشاط الفردي و النشاط جماعي مما يدل إلى أن المجموعتين متجانستين في البعد الخامس.

- بالنسبة المقياس ككل تشير القيمة الاحتمالية sig (0.119) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي مجموعتي النشاط الفردي و النشاط جماعي مما يدل إلى أن المجموعتين متجانستين في المقياس ككل.

عرض نتائج التوزيع الطبيعي :

جدول رقم (25) اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في استبيان

Tests of normality

الأبعاد	العينة	Tests of Normality						
		Shapiro–Wilk			العينة	Shapiro–Wilk		
		Stat	df	Sig.		Stat	df	Sig.
البعد الأول	أقل من 10 سنوات	0.928	17	0.200	فردى	0.867	16	0.025
	أكثر من 10 سنوات	0.896	14	0.098	جماعى	0.900	15	0.094
البعد الثانى	أقل من 10 سنوات	0.911	17	0.104	فردى	0.921	16	0.178
	أكثر من 10 سنوات	0.911	14	0.162	جماعى	0.888	15	0.064
البعد الثالث	أقل من 10 سنوات	0.950	17	0.459	فردى	0.982	16	0.977
	أكثر من 10 سنوات	0.889	14	0.078	جماعى	0.941	15	0.398
البعد الرابع	أقل من 10 سنوات	0.884	17	0.037	فردى	0.817	16	0.005
	أكثر من 10 سنوات	0.733	14	0.000	جماعى	0.871	15	0.035
البعد الخامس	أقل من 10 سنوات	0.868	17	0.021	فردى	0.749	16	0.001
	أكثر من 10 سنوات	0.605	14	0.000	جماعى	0.844	15	0.014
المقياس	أقل من 10 سنوات	0.894	17	0.054	فردى	0.904	16	0.094
	أكثر من 10 سنوات	0.881	14	0.060	جماعى	0.878	15	0.051

اعتمد الطالب الباحث على نتائج شابيرو ولك test de shapiro wilk لاختبار التوزيع، فمن خلال الجدول رقم (25) نلاحظ أنه هناك قيم أو نتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي و قيم تتبع التوزيع الطبيعي .

وقيم تتبع التوزيع الطبيعي و نذكر منها من خلال ملاحظتنا أن قيم sig عند :

1- متغير الخبرة :

➤ البعد الأول لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.200 عند أقل من 10 سنوات و 0.098

عند أكثر من 10 سنوات وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي .

➤ البعد الثاني لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.104 عند أقل من 10 سنوات و 0.162 عند أكثر من 10 سنوات وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي.

➤ البعد الثالث لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.459 عند أقل من 10 سنوات و 0.078 عند أكثر من 10 سنوات وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي.

➤ المقياس ككل لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.054 عند أقل من 10 سنوات و 0.060 عند أكثر من 10 سنوات وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي.

وقيم لا تتبع التوزيع الطبيعي و نذكر منها من خلال ملاحظتنا أن قيم sig عند :

➤ البعد الرابع لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.037 عند أقل من 10 سنوات و 0.000 عند أكثر من 10 سنوات وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي .

➤ البعد الخامس لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.021 عند أقل من 10 سنوات و 0.000 عند أكثر من 10 سنوات وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي.

وعليه نستخلص أن القيم أن النتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي مما يعني شرط استخدام مقياس (ت) البارامتري غير متوفر و منه استخدم الطالب الباحث بديلا لا بارامتري لا معلمي هو مقياس مان ويتي (u) للمقارنة في نتائج العينتين المستقلتين.

2- متغير نوع النشاط:

➤ البعد الثاني لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.178 عند نشاط فردي و 0.064 عند نشاط جماعي وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي .

➤ البعد الثالث لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.977 عند نشاط فردي و 0.398 عند نشاط جماعي وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي .

➤ المقياس ككل لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.094 عند نشاط فردي و 0.051 عند نشاط جماعي وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي .

- وقيم لا تتبع التوزيع الطبيعي و نذكر منها من خلال ملاحظتنا أن قيم sig عند :
- البعد الأول لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.025 عند نشاط فردي و 0.094 عند نشاط جماعي وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .
- البعد الرابع لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.005 عند نشاط فردي و 0.035 عند نشاط جماعي وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .
- البعد الخامس لاختبار شابيرو ولك قيمة sig 0.001 عند نشاط فردي و 0.014 عند نشاط جماعي وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .
- وعليه نستخلص أن القيم أن النتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي مما يعني شرط استخدام مقياس (ت) البارامتري غير متوفر و منه استخدم الطالب الباحث بديلا لا بارامتري لا معلمي هو مقياس مان ويتني (u) للمقارنة في نتائج العينتين المستقلتين .
- جدول رقم (26) يبين نتائج المقارنة بين الضغوطات النفسية عند المدربين في ظل متغير نوع النشاط (الاختصاص) باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي (u) man Whitney :

المتغير	فردى		جماعى		مان ويتني	قيمة Z	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
البعد الأول	11.69	187	20.60	309	51	-2.741	0.006	دال إحصائيا
البعد الرابع	15.31	245	16.73	251	109	-0.452	0.682	غير دال إحصائيا
البعد الخامس	14.03	224	18.10	271	88.50	-1.285	0.216	غير دال إحصائيا

يتضح من خلال الجدول رقم (26) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في البعد الأول و من خلال اختبار مان ويتي اللامعلمي نجد قيمة sig عند (0.006) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نأخذ الفرض البديل **H1** المؤكد أن الفرق معنوي و نرفض الفرض الصفري و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات بين النشاط الفردي و الجماعي في البعد الأول و من خلال متوسط الرتب عند عينة نشاط الجماعي (20.60) و هو أكبر من متوسط الرتب عند عينة نشاط الفردي (11.69) ومنه يوجد فرق دال لصالح عينة النشاط الجماعي.

ونجد أن قيمة sig عند (0.682، 0.216) بالترتيب عند البعد الرابع والخامس والتي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نقبل الفرض الصفري **H0** ونرفض **H1** المؤكد أن الفرق غير معنوي ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات النشاط الفردي والنشاط الجماعي.

جدول رقم (27) يبين نتائج المقارنة بين الضغوط النفسية عند المدربين في ظل متغير نوع النشاط (الاختصاص) باستعمال اختبار ت ستيودنت:

المتغير	فردى		جماعى		قيمة ت	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري			
البعد الثاني	12.81	4.59	14.93	5.79	-1.133	0.267	غير دال إحصائيا
البعد الثالث	17	6.40	17.20	6.13	-0.89	0.930	غير دال إحصائيا
مقياس ككل	65.93	23.59	79.06	29.66	-1.368	0.182	غير دال إحصائيا

نلاحظ من خلال الجدول رقم (27) :

أن قيمة ت في البعد الثاني و الثالث و المقياس ككل قد بلغت (-1.133، -0.89، -1.368،) وهي قيمة أصغر من ت الجدولية وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.257، 0.930 ، 0.182) والتي هي أكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الضغوط النفسية تبعا لمتغير الخبرة نوع النشاط فردي و جماعي .

4.1.2. عرض و مناقشة نتائج الاستبيان بالنسبة للفرضية الرابعة :

جدول رقم (28) يبين نتائج المقارنة بين الضغوط النفسية عند المدربين في ظل متغير الخبرة باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي (u) man Whitney :

المتغير	أقل من 10 سنوات		مان ويتني	أكثر من 10 سنوات		القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب		متوسط الرتب	مجموع الرتب		
البعد الرابع	19.65	334	57	11.57	162	0.011	دال إحصائيا
البعد الخامس	20.56	349.50	41.50	10.46	146.50	0.002	دال إحصائيا

يتضح من خلال الجدول رقم (28):

الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في البعد الرابع و الخامس و من خلال اختبار مان ويتني اللامعلمي نجد قيمة sig عند (0.011 ، 0.002) و التي هي أصغر من

مستوى الدلالة (0.05) و عليه نأخذ الفرض البديل **H1** المؤكد أن الفرق معنوي و نرفض القرض الصفري و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات بين أقل من 10 سنوات خبرة و أكثر من 10 سنوات خبرة في البعد الرابع و الخامس و من خلال متوسط الرتب عند عينة أقل من 10 سنوات خبرة (19.65 ، 20.56) بالترتيب بالنسبة للبعد الرابع و الخامس و هو أكبر من متوسط الرتب عند عينة أكثر من 10 سنوات خبرة (11.57 ، 10.46) و منه يوجد فرق دال لصالح عينة أقل من 10 سنوات خبرة.

جدول رقم (29) يبين نتائج المقارنة بين الضغوط النفسية عند المدربين في ظل متغير الخبرة باستعمال اختبار ت ستيودنت:

المتغير	أقل من 10 سنوات		أكثر من 10 سنوات		القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
البعد الأول	16.23	6.86	15.28	5.68	0.413	غير دال إحصائياً
البعد الثاني	15.88	4.74	11.35	4.84	2.618	دال إحصائياً
البعد الثالث	18.52	5.29	15.35	6.89	1.450	غير دال إحصائياً
مقياس ككل	83.35	28.35	58.85	18.67	2.883	دال إحصائياً

نلاحظ من خلال الجدول رقم (29):

ان قيمة ت المحسوبة في البعد الثاني و المقياس ككل قد بلغت (2.61 ، 2.88) وهي قيمة أكبر من ت الجدولية وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.014 ،

0.008) والتي هي أصغر من (0.05) وهذا ما يفسر انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الضغوطات النفسية تبعا لمتغير الخبرة و من خلال المتوسط الحسابي نجد أن متوسطه الحسابي عند عينة أقل من 10 سنوات خبرة (15.88 ، 83.35) و هو أكبر من المتوسط الحسابي عند عينة أكثر من 10 سنوات خبرة (11.35 ، 58.85) و منه نجد هناك فروق في المتوسطات لصالح عينة أقل من 10 سنوات خبرة.

بينما قيمة ت في البعد الأول والثالث قد بلغت (0.413، 1.450) وهي قيمة أصغر من ت الجدولية وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.683، 0.158) والتي هي أكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الضغوطات النفسية تبعا لمتغير الخبرة أقل من 10 سنوات خبرة، أكثر من 10 سنوات خبرة.

2.2. الاستنتاجات :

- هناك ضغوط نفسية مرتبطة بالإدارة واللاعبين.
- الضغط النفسي عند مدربي الألعاب الجماعية مرتفعة بالنسبة للضغط النفسي عند مدربي الألعاب الفردية.
- لا توجد هناك فروق دالة إحصائية بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية.
- توجد هناك فروق دالة إحصائية بين المدربين حسب الخبرة الرياضية في البعد الثاني و الرابع و الخامس و المقياس ككل .

3.2. مناقشة النتائج بالفرضيات :

تنص الفرضية الجزئية الأولى على أنه هناك ضغوط نفسية مرتبطة بالإدارة واللاعبين ومن خلال تحليل نتائج الجداول رقم (19-20-21-22-23) فيما يخص عوامل الضغوطات النفسية ومتغير نجد أنه:

هناك عدة عوامل تسبب الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم، حيث أظهرت النتائج المتوصل إليها أن هناك عدة عوامل تسبب الضغوط النفسية لدى المدربين كما هو مبين عامل الإدارة العليا في المرتبة الأولى من حيث درجة تسببه في إحداث الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم بدرجة الاستجابة (530)، يليه عامل العلاقة مع اللاعبين بدرجة الاستجابة (490)، ثم عامل شخصية المدرب بدرجة الاستجابة (429) ، بينما جاء عامل المشجعين في المرتبة الرابعة من حيث درجة إحداثه للضغط النفسي بدرجة الاستجابة (409)، وأخيرا عامل وسائل الإعلام بدرجة الاستجابة (383) ويرجع الطالب الباحث السبب في حصول عامل الإدارة العليا على أعلى درجة من الضغط النفسي إلى عدة أسباب منها:

- 1) إحساس المدرب أن الإدارة العليا للفريق لا تقدره ماديا بصورة كافية.
 - 2) عدم منح الادارة العليا لفريق اختصاصات ومسؤوليات كافية للمدرب.
 - 3) رفض الادارة العليا للفريق الاستجابة لبعض الطلبات الضرورية للمدرب.
 - 4) تدخل بعض الإداريين في صميم العمل الفني للمدرب.
- وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره محمد علاوي (1998) أنه من أهم الضغوطات التي يتعرض لها مدربين هي التي تتعلق بالإدارة العليا للفريق و ترتبط بعدم استجابتها لمطالب المدرب الضرورية و عدم تقديرها له أو شعور المدرب بأنه مهدد بالرحيل و الاستبعاد من منصبه عند تحقيق نتائج سلبية مع لاعبيه مما يولد لديه الخوف و القلق على مستقبله التدريبي.

بينما حصل العامل المرتبط بالعلاقة مع اللاعبين أيضا على درجة عالية من الضغط النفسي

ويرجع الطالب الباحث السبب في حصول العامل المرتبط بالعلاقة مع اللاعبين على هذه النتيجة إلى عدة أسباب نذكر منها:

1) تحقيق اللاعبين أو الفريق (الرياضي) لنتائج متواضعة أو كثرة الهزائم.

2) عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب للارتقاء بمستوياتهم.

3) وجود العديد من المشاكل والصراعات بين اللاعبين.

4) عدم التزام اللاعبين بتعليمات المدرب في المنافسة الرياضية.

وهذا ما أشار إليه محمد علاوي (2002) فالعلاقة بين المدرب واللاعب من أهم مصادر الضغط النفسي على المدرب و تتمثل في الجوانب الفنية، البدنية، النفسية و التخطيطية أثناء عملية التدريب أو المنافسة الرياضية، تحديد التشكيلة الأساسية للفريق، التبديلات أثناء المباراة و المستحقات المالية.

*وقد حصل العامل المرتبط بشخصية المدرب على درجة عالية أيضا من الضغط النفسي، ويرجع الطالب الباحث هذا

لجملة من الأسباب نذكر منها:

1) الشعور الداخلي للمدرب بعدم الأمان أو الاستقرار في عمله.

2) شعور المدرب بعدم قدرته على تحفيز ودفع اللاعبين نحو الارتقاء بمستوياتهم.

3) توافر بعض الصفات المعينة لدى المدرب كالعصبية أو الانطوائية أو الدكتاتورية.

4) تراكم بعض المشكلات المختلفة (أسرية، شخصية أو مرتبطة باللاعبين وعدم قدرة المدرب على معالجتها.

وقد جاء العامل المرتبط بالمشجعين في المرتبة الرابعة ويرجع الطالب الباحث ذلك إلى عدة أسباب منها:

- 1) محاولة بعض المتعصبين التهجم أو الاعتداء البدني على المدرب.
 - 2) انقلاب المشجعين على اللاعبين أو الفريق الذي يدرسه المدرب، وتشجيعهم للاعبين المنافسين أو الفريق المنافس كإشارة إلى عدم رضاهم عن المدرب.
 - 3) محاولة بعض المتعصبين الاعتداء اللفظي على المدرب.
- بينما حصل العامل المرتبط بوسائل الإعلام على درجة قليلة من الضغوط النفسية ويرجع الطالب الباحث ذلك إلى عدة أسباب منها:

1) محاولة بعض وسائل الاعلام القاء مسؤولية هزائم الفريق أو اللاعبين على المدرب بمفرده.

- 2) عدم اهتمام بعض وسائل الاعلام بوجهة نظر المدرب.
- 3) إحساس المدرب بتحيز بعض وسائل الإعلام ضده أو ضد لاعبيه.
- 4) النقد من بعض وسائل الاعلام بصورة يعتبرها المدرب قاسية.

يشير محمد علاوي (2002) الى أن وسائل الإعلام تلعب دورا مهما في عملية الضغط النفسي الواقع على عاتق المدرب الرياضي بنقدها المبالغ فيه وعدم درايتها بالأمور الخفية عنها، تصيد بعض الأخطاء الفنية لطريقة اللعب أو تشكيلة الفريق أو التبديلات.

تتفق نتيجة هذا البحث مع نتائج الدراسات السابقة التي تؤكد جميعها أن أهم الضغوط التي تقع على المدربين هي التي تتعلق بالإدارة العليا للفريق وتلك الضغوط التي ترتبط باللاعبين وبشخصية المدرب وبالمشجعين وبوسائل الإعلام كما أظهرت نتائج البحث أن مدربي كرة القدم يعانون من مختلف عوامل الضغط النفسي بمستويات متفاوتة. وعليه فإن الفرضية الأولى تحققت.

تنص الفرضية الجزئية الثانية على أنه الضغط النفسي عند مدربي الألعاب الجماعية مرتفعة بالنسبة للضغط النفسي عند مدربي الألعاب الفردية

ومن خلال تحليل نتائج الجداول رقم (24-25-26-27-28) فيما يخص مستويات الضغوطات النفسية عند المدربين تبعاً لمتغير نوع النشاط و متغير الخبرة نجد أنه:

احتل البعد الثالث الخاص بالعوامل المرتبطة بالإدارة العليا للاعبين المرتبة الأولى بمستوى متوسط من ناحية الضغوطات النفسية، وقد تفاوتت مستوياتها تبعاً لمتغير نوع النشاط و متغير الخبرة فما لاحظناه من خلال النتائج أن النشاط الجماعي أخذ مستوى متوسط مقارنة مع النشاط الفردي ذو المستوى المنخفض من خلال عينة أقل من 10 سنوات خبرة .

احتل البعد الأول الخاص بعوامل مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي المرتبة الثانية بمستوى متوسط من ناحية الضغوطات النفسية، وقد تفاوتت مستوياتها تبعاً لمتغير نوع النشاط و متغير الخبرة فما لاحظناه من خلال النتائج أن النشاط الجماعي أخذ مستوى متوسط مقارنة مع النشاط الفردي ذو المستوى المنخفض من خلال عينة أقل من 10 سنوات خبرة .

احتل البعد الثاني الخاص بعوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته المرتبة الثالثة بمستوى منخفض من ناحية الضغوطات النفسية، وقد تفاوتت مستوياتها تبعاً لمتغير نوع النشاط و متغير الخبرة، فما لاحظناه من خلال النتائج أن النشاط الجماعي أخذ مستوى متوسط مقارنة مع النشاط الفردي ذو المستوى المنخفض.

احتل البعد الخامس الخاص بالعوامل المرتبطة بالمشجعين للاعبين المرتبة الرابعة بمستوى متوسط من ناحية الضغوطات النفسية، وقد تفاوتت مستوياتها تبعاً لمتغير نوع

النشاط ومتغير الخبرة فما لاحظناه من خلال النتائج أن النشاط الجماعي أخذ مستوى متوسط مقارنة مع النشاط الفردي ذو المستوى المنخفض.

احتل البعد الرابع الخاص بالعوامل مرتبطة بوسائل الاعلام المرتبة الخامسة بمستوى منخفض من ناحية الضغوطات النفسية، وقد تفاوتت مستوياتها تبعاً لمتغير نوع النشاط ومتغير الخبرة فما لاحظناه من خلال النتائج أن النشاط الجماعي أخذ مستوى متوسط مقارنة مع النشاط الفردي ذو المستوى المنخفض.

وهذا ما جاء في دراسة أيوب نايلي 2016 وقد أشار في نتائج عوامل الضغوط النفسية، عوامل مرتبطة بالعلاقة مع اللاعبين، عوامل مرتبطة بشخصية المدرب، عوامل مرتبطة بالإدارة العليا للفريق، عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام، عوامل مرتبطة بالمشجعين و دراسة عايد محمد 2010 هناك ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق الرياضي، وضغوط مرتبطة بالهدافين، وجود اختلافات أو فروقات فردية من شخصية مدرب لآخر.

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على هناك فروق دالة إحصائية بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية.

من خلال نتائج الجداول رقم (29-30) نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوطات النفسية عند المدربين تعزى لمتغير نوع النشاط من خلال البعد الثاني والثالث والرابع والخامس والمقياس ككل بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) من خلال البعد الأول لصالح نشاط الجماعي كونه هو ويمكن تفسير هذه النتائج كون أنه لا يوجد فرق كبير في مستوى الضغوطات النفسية عند المدربين في متغير نوع النشاط فردي وجماعي بصفة كبيرة و هذا ما جاء في دراسة للطالب عايد محمد بجامعة مستغانم الجزائر سنة 2010 م و دراسة الباحث هاني هادي باعباد بمحافظة حضرموت بالجمهورية اليمنية 2016/2017م و دراسة سميرة عرابي وآخرون عام 2007 . ومنه الفرضية لم تتحقق .

تنص الفرضية الجزئية الرابعة على هناك فروق دالة إحصائية بين المدربين حسب الخبرة الرياضية. من خلال نتائج الجداول رقم (31-32) نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغوطات النفسية عند المدربين تعزى لمتغير الخبرة من خلال البعد الأول والثالث والرابع والخامس والمقياس ككل بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) من خلال الثاني والرابع والخامس والمقياس ككل لصالح أكثر من 10 سنوات خبرة ويمكن تفسير هذه النتائج كون أنه يوجد فرق كبير بين متوسطات عينة أقل من 10 سنوات خبرة و عينة أكثر من 10 سنوات خبرة و يعود ذلك من خلال كون أن عينة البحث أكثر خبرة تكون ممارسة عليها الكثير من الضغوطات النفسية طيلة المشوار و لا يحول ذلك دون استطاعة الفرد . ومن الفرضية قد تحققت.

4.2. خلاصة البحث:

نستخلص ما يلي:

- المدرّب هو أكثر شخص معرض للضغوط النفسية من قبل أعضاء الفريق من إدارة و لاعبين و جمهور.
- تعتبر إدارة الفريق من أهم العوامل التي تزيد من الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم
- نقص التشجيع و المساندة الإجتماعية تحبط المدربين وكذا اللاعبين.
- ضعف شخصية المدرب و قلة خبرته تولد له صعوبات تساهم في زيادة الضغوط النفسية لديه.
- النقد المستمر من طرف وسائل الإعلام و تضخيم الأخطاء يحط من معنويات المدرب ممّا يزيد من توتره و قلقه على مستقبله الرياضي.

5.2. التوصيات :

- ضرورة الاهتمام بموضوعات الضغوط النفسية وأساليب المواجهة لدى المدربين، وذلك من خلال اجراء المزيد من الدراسات والأبحاث للتعرف على متغيرات الضغط النفسي.
-توعية وتحسيس المدربين بضرورة الاهتمام بظاهرة الضغط النفسي خاصة مع ارتفاع مستوياته وتعدد مصادره ومسبباته، وهذا من أجل القيام بمراجعة دورية وتقييم مستمر للضغط النفسي لدى المدربين عم طريق الكشف عن مستويات الضغط ، وتشخيص أسباب ارتفاعه وانخفاضه عن المستويات المعتدلة والبحث عن العوامل المتسببة في احداث الضغط النفسي.

-إعداد برامج ودورات تدريبية للمدربين في كيفية التعامل أو التكيف أو مواجهة الضغوط النفسية التي تعوق مشوارهم التدريبي وتبصيرهم بالطرق والأساليب العلمية للتغلب عليها.
-توفير الرعاية النفسية من خلال إنشاء وحدات العلاج النفسي للتخفيف من مصادر الضغوط النفسية التي يوجهونها، ومساعدتهم من خلال تدريبهم على استخدام الأساليب المناسبة للتعامل مع الضغوط النفسية المختلفة.
-وضع مجموعة من الأساليب والأدوات والمقاييس التي يمكن استخدامها لتقدير مستويات الضغط النفسي ، وأعراضه المختلفة.

-الاهتمام أكثر بالمدربين والتخفيف من الضغوط الواقعة على كاهله.
-ضرورة اش راك المدرب للمحيطين به في حل مشكلاته النفسية كالأسرة والأصدقاء واللاعبين لحل المشاكل والتخفيف من الضغوط.
-على المدربين تقدير امكاناتهم البدنية والنفسية والعقلية ووضع أهداف وفقا لهذه الإمكانيات تفاديا للضغوط النفسية.
-على رؤساء وإدارة الفريق عدم التدخل في عمل المدرب.

-فتح المجال أمام الباحثين للبحث بشكل أكبر في أعراض وعوامل الضغوط النفسية للمدرب..

-اجراء دراسات تتناول مختلف العوامل المسببة للضغوط النفسية وأعراضها والعلاقة فيما بينها.

-اجراء دراسات تتطرق للضغوط النفسية للمدربين من منظور السن والخبرة المهنية.

المصادر و المراجع

المراجع المعتمدة في الدراسة:

-المصادر:

-القرآن الكريم

-الحديث النبوي الشريف

المراجع باللغة العربية :

1. أحمد أمين فوزي، 2003، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة
2. أحمد، عبد الخالق(1998)، الصدمة النفسية .مطبوعات جامعة الكويت، مجلة النشر العلمي، الكويت.
3. أسامة كامل، راتب.(2000)، تدريب المهارات النفسية: تطبيقات في المجال الرياضي .دار الفكر العربي، القاهرة.
4. الباسطي، أمر الله. (2008)،أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته .الناشر للمعارف، الإسكندرية، مصر .
5. البيك، علي فهمي ، (2003)،المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية .الإسكندرية، مصر .
6. حسن، زكي محمد. (1991) المدرب الرياضي: أسس العمل ومهنة التدريب .منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر .
7. الحيكاني، س. ج. (2011). سيكولوجية كرة القدم. الطبعة العربية الأولى. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
8. خطايبية، أ. ز. (1999)موسوعة كرة الطائرة الحديثة الطبعة الأولى). دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع

9. الرشيد، هارون توفيق. (1999). (الضغوط النفسية وطبيعتها ونظرياتها: برنامج لمساعدة الأفراد في علاجها. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
10. السيد، عبد الرحمان محمد. (4000). (علم الأمراض النفسية والعقلية) (الطبعة الأولى). دار قياد للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر
11. السيد، عبد المقصود. (1989). (نظريات التدريب الرياضي. مركز الكاتب للنشر، القاهرة، مصر.
12. شهيب، محمد علي. (1992). (السلوك الإنساني في التنظيم) .
13. عالوي، محمد حسن. (2000). (سيكولوجية المدرب الرياضي) (الطبعة 1). دار الفكر العربي، القاهرة.
14. عباس، إمام الدين، وبيك، علي فهمي. (ب.ت)، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية .
15. عبد الخالق، أحمد. (ب.ت) محاضرات في علم النفس الفيزيولوجي .
16. عبد العزيز، عبد المجيد محمد. (2005) سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي الطبعة 1. مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
17. عبد الفتاح عبد الله، المستشار الفني للاتحاد المصري لكرة اليد (2004): المنظومة المتكاملة لإعداد فريق الألعاب الجماعية لتحقيق نتائج في التنافس الدولي، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع
18. عثمان، السيد فاروق. (2001)، لقلق وإدارة الضغوط النفسية (الطبعة الأولى). دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
19. عسكر، علي. (2000)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. دار الكتاب الحديث، الكويت.

20. علاوي، م. ح. (1998) سيكولوجية الجماعات الرياضية (الطبعة 1). مركز الكتاب للنشر.
21. علاوي، محمد حسن. (1998) سيكولوجية اللاعب والمدرب الرياضي (الطبعة الأولى). دار الكتاب والنشر، القاهرة، مصر.
22. علاوي، محمد حسن. (2005) سيكولوجية اللاعب والمدرب الرياضي (الطبعة 1). دار الكتاب والنشر، القاهرة، مصر.
23. علي فهمي بيك والدكتور عماد الدين عباس أبو زيد (2003): المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية، نظريات - تطبيقات. الناشر: منشأة المعارف، جلال حزي وشركاؤه.
24. قاسم، عبد الله محمد. (2001). (مدخل إلى الصحة النفسية) (الطبعة الأولى). دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن.
25. كمال جميل الرضي (2005)، الجديد في ألعاب القوى، الطبعة الثالثة، نشر بدعم من الجامعة الأردنية.
26. كنان، كيت. (1999). (السيطرة على الضغوط النفسية) ترجمة: عرض جيار محمود). الدار العربية للعلوم، لبنان.
27. مختار، حنفي محمود. (1910). (مدرب كرة القدم. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
28. مسعودي، رضا. (ب.ت)، الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستجالات: مصادره ومؤثراته. مذكرة ماجستير، معهد علم النفس، جامعة الجزائر.
29. المنجد (1998) المنجد في اللغة والإعلام الطبعة 53. دار النشر المشرق، بيروت، لبنان.

30. الوافي، عبد الرحمان. (ب.ت)،مدخل إلى علم النفس .دار هومة للنشر والتوزيع، الجزائر.

31. ياسين، حمدي، وآخرون. (1982)،علم النفس الصناعي والتنظيمي .دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

المراجع باللغة الأجنبية

32. Lazarousse , Psychological stress and the coping process, New York.

33. Monod.H.F , landsrois .R .physiologie du sport .base physiologie de l'activité spolrtif,3ème edition masson,paris 1996.

34. Fraser, T. M. (1981). Stress et satisfaction au travail B.T.T. Genève, Suisse.

قائمة الأطروحات والرسائل العلمية:

35. المؤتمر الدولي الرابع لمركز الارشاد والارشاد النفسي، المجلد 1، جامعة عين الشمس، القاهرة، مصر.

36. أرزوق، غ. م. (ب.ت)الكفالة النفسية للمصابين بداء السكري: استراتيجيات المقابلة الفعالة لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي .مذكرة ماجستير، معهد علم النفس، جامعة الجزائر.

37. زيدان، وآخرون. (1995). الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال والأواسط .قسم التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر

38. عيطور، دليلة. (1997). الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين رسالة ماجستير غير منشورة). معهد علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر.
39. مسعودي، رضا. (ب.ت)، الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستعجالات: مصادره ومؤشراته. مذكرة ماجستير، معهد علم النفس، جامعة الجزائر.
40. المشعان، عويد. (2000). "مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدولة الكويت". مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد 28، العدد 1.
41. النيال، ماسية، وعبد الله، هشام(1997). أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب جامعة قطر.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

عزيزي المدرب، يشرفني ان أضع بين يديك هذا المقياس والذي يندرج في إطار بحث علمي لاعداد رسالة الماستر في إختصاص التحضير النفسي تحت عنوان (تحديد مصادر الضغوط النفسية لدى المدرب الرياضي) حسب الخبرة و الإختصاص راجين منكم أن تجيبوا على هذه الأسئلة بكل صدق وموضوعية لتكونوا بذلك قد أسهتم بقسط كبير في سبيل إنجاز هذا البحث.

- ملاحظات :

الرجاء قراءة كل عبارة من العبارات ووضع علامة (X) في الخانة التي تراها مناسبة. ليست هناك اجابات صحيحة وأخرى خاطئة، لكن حاول أن تصف شعورك لكل عبارة بكل صدق وموضوعية.

المحور الأول: الخبرة المهنية للمدرب 0 - 5 سنوات 6 - 10 سنوات أكثر من 10 سنوات

المحور الثاني: الاختصاص كرة القدم كرة اليد كرة السلة الكرة الطائرة

العاب القوى الجيدو الجمباز ملاكمة رياضات اخرى

المحور الثالث: مقياس عوامل الضغوط النفسية لدى المدرب الرياضي (د- محمد حسن علاوي 1998)

المحور الثالث: مقياس عوامل الضغوط النفسية لدى المدرب الرياضي (د- محمد حسن علاوي 1998)	أرى أن أهمية الأسباب التي تساعد على زيادة الضغط العصبي على المدرب الرياضي هي	البعد الاول	أسباب أو عوامل مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
	عدم احترام اللاعب للمدرب بصورة كافية							
	عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب للإرتقاء بمستوياتهم							
	وجود العديد من المشاكل والصراعات بين اللاعبين							
	تحقيق اللاعبين أو الفريق (الرياضي) لنتائج متواضعة أو كثرة الهزائم							
	محاولة بعض اللاعبين التكتل ضد المدرب							
	عدم التزام اللاعبين بتعليمات المدرب في المنافسة الرياضية							
	أسباب أو عوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته							
	الشعور الداخلي للمدرب بعدم الأمان أو الاستقرار في عمله							
	حساسية المدرب الزائدة للنقد الذي قد يوجه إليه من الآخرين							
	إحساس المدرب بعدم قدرته على تحقيق المزيد من الإنجازات للاعبين أو الفريق							
	شعور المدرب بعدم قدرته على تحفيز ودفع اللاعبين نحو الإرتقاء بمستوياتهم							
	توافر بعض الصفات المعينة لدى المدرب كالعصبية أو الانطوائية أو الدكتاتورية							
	تراكم بعض المشكلات المختلفة (أسرية، شخصية أو							

					مرتبطة (باللاعبين وعدم قدرة المدرب على معالجتها	
					أسباب أو عوامل مرتبطة بالادارة العليا للاعبين أو الفريق	البعد الثالث
					احساس المدرب بأن الادارة العليا غير مقتنعة بكفاءاته	13
					إحساس المدرب أن الإدارة العليا للفريق لا تقدره ماديا بصورة كافية	14
					تدخل بعض الإداريين في صميم العمل الفني للمدرب	15
					رفض الادارة العليا للفريق الاستجابة لبعض الطلباتالضرورية للمدرب	16
					شعور المدرب بأنه مهدد من الادارة العليا للفريق بالاستغناء عنه	17
					عدم منح الادارة العليا لفريق اختصاصات ومسؤوليات كافية للمدرب	18
					أسباب او عوامل مرتبطة بوسائل الاعلام	البعد الرابع
					النقد من بعض وسائل الاعلام بصورة يعتبرها المدرب قاسية	19
					شعور المدرب بأن بعض وسائل الإعلام تعمل على تضخيماًخطائه	20
					إحساس المدرب بتحيز بعض وسائل الإعلام ضده أو ضدلاعبيه	21
					تجاهل بعض وسائل الاعلام للمدرب	22
					عدم اهتمام بعض وسائل الاعلام بوجهة نظر المدرب	23
					محاولة بعض وسائل الاعلام القاء مسؤولية هزائمالفريق أو اللاعبين على المدرب بمفرده	24
					أسباب أو عوامل مرتبطة بالمشجعين	البعد الخامس
					الهتافات العدائية لبعض المتفرجين والتي تمس المدرب	25
					محاولة بعض المتعصبين التهجم أو الإعتداء البدني على المدرب	26
					محاولة بعض المتعصبين الإعتداء اللفظي على المدرب	27
					مقاطعة عدد كبير من المتفرجين للمباريات التي يشتركفيها الفريق الذي يدرجه المدرب	28
					مطالبة بعض المتفرجين المتعصبين بتغيير المدرب عقب الهزائم الطارئة	29

					انقلاب المشجعين على اللاعبين أو الفريق الذي يدرهمالمدرّب، وتشجيعهم للاعبين المنافسين أو الفريقالمنافس كإشارة إلى عدم رضاهم عنالمدرّب	30
--	--	--	--	--	--	----

Correlations

		VAR00031	VAR00032	VAR00033	VAR00034	VAR00035	VAR00036
VAR00031	Pearson Correlation	1	,716*	,659*	,491	,662*	,788**
	Sig. (2-tailed)		,020	,038	,150	,037	,007
	N	10	10	10	10	10	10
VAR00032	Pearson Correlation	,716*	1	,877**	,480	,825**	,892**
	Sig. (2-tailed)	,020		,001	,160	,003	,001
	N	10	10	10	10	10	10
VAR00033	Pearson Correlation	,659*	,877**	1	,518	,791**	,876**
	Sig. (2-tailed)	,038	,001		,125	,006	,001
	N	10	10	10	10	10	10
VAR00034	Pearson Correlation	,491	,480	,518	1	,790**	,790**
	Sig. (2-tailed)	,150	,160	,125		,006	,007
	N	10	10	10	10	10	10
VAR00035	Pearson Correlation	,662*	,825**	,791**	,790**	1	,959**
	Sig. (2-tailed)	,037	,003	,006	,006		,000
	N	10	10	10	10	10	10
VAR00036	Pearson Correlation	,788**	,892**	,876**	,790**	,959**	1
	Sig. (2-tailed)	,007	,001	,001	,007	,000	
	N	10	10	10	10	10	10

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,724	6

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	-,503 ^a
		N of Items	3 ^b
	Part 2	Value	,833
		N of Items	3 ^c
	Total N of Items		6
Correlation Between Forms			,601
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,751
	Unequal Length		,751
Guttman Split-Half Coefficient			,561

- a. The value is negative due to a negative average covariance among items. This violates reliability model assumptions. You may want to check item codings.
- b. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003.
- c. The items are: VAR00004, VAR00005, VAR00006.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,859	6

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,647	
		N of Items	3 ^a	
	Part 2	Value	,777	
		N of Items	3 ^b	
	Total N of Items		6	
Correlation Between Forms			,833	
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length			,909
	Unequal Length			,909
Guttman Split-Half Coefficient			,899	

- a. The items are: VAR00007, VAR00008, VAR00009.
- b. The items are: VAR00010, VAR00011, VAR00012.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,664	6

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,633	
		N of Items	3 ^a	
	Part 2	Value	-,014 ^b	
		N of Items	3 ^c	
	Total N of Items		6	
Correlation Between Forms			,645	
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length			,784
	Unequal Length			,784
Guttman Split-Half Coefficient			,749	

a. The items are: VAR00013, VAR00014, VAR00015.

b. The value is negative due to a negative average covariance among items. This violates reliability model assumptions. You may want to check item codings.

c. The items are: VAR00016, VAR00017, VAR00018.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,966	6

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,932
		N of Items	3 ^a
	Part 2	Value	,951
		N of Items	3 ^b
	Total N of Items		6
Correlation Between Forms			,912
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,954
	Unequal Length		,954
Guttman Split-Half Coefficient			,954

a. The items are: VAR00019, VAR00020, VAR00021.

b. The items are: VAR00022, VAR00023, VAR00024.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,949	6

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,961
		N of Items	3 ^a
	Part 2	Value	,840
		N of Items	3 ^b
	Total N of Items		6
Correlation Between Forms			,904
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,949
	Unequal Length		,949
Guttman Split-Half Coefficient			,949

a. The items are: VAR00025, VAR00026, VAR00027.

b. The items are: VAR00028, VAR00029, VAR00030.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,957	30

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,903
		N of Items	15 ^a
	Part 2	Value	,951
		N of Items	15 ^b
	Total N of Items		30
Correlation Between Forms			,762
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,865
	Unequal Length		,865
Guttman Split-Half Coefficient			,856

a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015.

b. The items are: VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021, VAR00022, VAR00023, VAR00024, VAR00025, VAR00026, VAR00027, VAR00028, VAR00029, VAR00030.

b. The items are: 16س, 17س, 18س, 19س, 20س, 21س, 22س, 23س, 24س, 25س, 26س, 27س, 28س, 29س, 30س.

Tests of Normality

	الخبرة	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
البعد الأول	أقل من 10 سنوات	,191	17	,102	,928	17	,200
	أكثر من 10 سنوات	,234	14	,036	,896	14	,098
البعد الثاني	أقل من 10 سنوات	,216	17	,034	,911	17	,104
	أكثر من 10 سنوات	,134	14	,200*	,911	14	,162
البعد الثالث	أقل من 10 سنوات	,107	17	,200*	,950	17	,459
	أكثر من 10 سنوات	,177	14	,200*	,889	14	,078
البعد الرابع	أقل من 10 سنوات	,198	17	,076	,884	17	,037
	أكثر من 10 سنوات	,342	14	,000	,733	14	,001
البعد الخامس	أقل من 10 سنوات	,204	17	,057	,868	17	,021
	أكثر من 10 سنوات	,348	14	,000	,605	14	,000
الكلية	أقل من 10 سنوات	,192	17	,096	,894	17	,054
	أكثر من 10 سنوات	,198	14	,142	,881	14	,060

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	نوع النشاط	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
البعد الأول	فردى	,196	16	,100	,867	16	,025
	جماعى	,209	15	,076	,900	15	,094
البعد الثاني	فردى	,132	16	,200*	,921	16	,178
	جماعى	,173	15	,200*	,888	15	,064
البعد الثالث	فردى	,123	16	,200*	,982	16	,977

جماعي	,111	15	,200*	,941	15	,398
البعد الرابع فردي	,239	16	,015	,817	16	,005
جماعي	,248	15	,014	,871	15	,035
البعد الخامس فردي	,272	16	,003	,749	16	,001
جماعي	,264	15	,006	,844	15	,014
الكلية فردي	,188	16	,136	,904	16	,094
جماعي	,209	15	,077	,878	15	0.051

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Statistics

	بعد 1 فردي. أكثر 10	بعد 1 جماعي. أقل 10	بعد 1 جماعي. أكثر 10	البعد الأول	بعد 1 فردي. أقل 10
N Valid	8	9	6	31	8
Missing	23	22	25	0	23
Mean	14,7500	20,5556	16,0000	15,8065	11,3750
Median	13,0000	23,0000	13,5000	14,0000	9,5000
Std. Deviation	6,36396	5,02770	5,13809	6,27917	5,28982
Sum	118,00	185,00	96,00	490,00	91,00

Statistics

	بعد 2 فردي. أقل 10	بعد 2 فردي. أكثر 10	بعد 2 جماعي. أقل 10	بعد 2 جماعي. أكثر 10	البعد الثاني
N Valid	8	8	9	6	31
Missing	23	23	22	25	0
Mean	13,1250	12,5000	18,3333	9,8333	13,8387
Median	14,0000	12,5000	19,0000	8,0000	15,0000

Std. Deviation	5,02671	4,44008	2,91548	5,34478	5,23512
Sum	105,00	100,00	165,00	59,00	429,00

Statistics

		بعد 3 فردي. أقل 10	بعد 3 فردي. أكثر 10	بعد 3 جماعي. أقل 10	بعد 3 جماعي. أكثر 10	البعد الثالث
N	Valid	8	8	9	6	31
	Missing	23	23	22	25	0
Mean		16,5000	17,5000	20,3333	12,5000	17,0968
Median		18,0000	14,5000	21,0000	11,5000	16,0000
Std. Deviation		5,29150	7,70899	4,87340	4,80625	6,17174
Sum		132,00	140,00	183,00	75,00	530,00

Statistics

		بعد 4 فردي. أقل 10	بعد 4 فردي. أكثر 10	بعد 4 جماعي. أقل 10	بعد 4 جماعي. أكثر 10	البعد الرابع
N	Valid	8	8	9	6	31
	Missing	23	23	22	25	0
Mean		14,6250	8,7500	16,1111	8,5000	12,3548
Median		15,0000	7,0000	18,0000	6,0000	12,0000
Std. Deviation		7,99888	3,57571	6,88194	3,88587	6,71589
Sum		117,00	70,00	145,00	51,00	383,00

Statistics

		بعد 5 فردي. أقل 10	بعد 5 فردي. أكثر 10	بعد 5 جماعي. أقل 10	بعد 5 جماعي. أكثر 10	البعد الخامس
N	Valid	8	8	9	6	31
	Missing	23	23	22	25	0
Mean		14,8750	7,8750	19,4444	8,6667	13,1935
Std. Deviation		8,23646	3,94380	7,93900	4,67618	8,00175

Minimum	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00
Maximum	25,00	17,00	28,00	18,00	28,00
Sum	119,00	63,00	175,00	52,00	409,00

Ranks

	نوع النشاط	N	Mean Rank	Sum of Ranks
البعد الرابع	فردى	16	15,31	245,00
	جماعى	15	16,73	251,00
	Total	31		
البعد الخامس	فردى	16	14,03	224,50
	جماعى	15	18,10	271,50
	Total	31		
البعد الأول	فردى	16	11,69	187,00
	جماعى	15	20,60	309,00
	Total	31		

Test Statistics^a

	البعد الرابع	البعد الخامس	البعد الأول
Mann-Whitney U	109,000	88,500	51,000
Wilcoxon W	245,000	224,500	187,000
Z	-,452	-1,285	-2,741
Asymp. Sig. (2-tailed)	,651	,199	,006
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,682 ^b	,216 ^b	,006 ^b

Group Statistics

	نوع النشاط	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
البعد الثانى	فردى	16	12,8125	4,59302	1,14826
	جماعى	15	14,9333	5,79984	1,49751
البعد الثالث	فردى	16	17,0000	6,40833	1,60208
	جماعى	15	17,2000	6,13188	1,58325
الكلية	فردى	16	65,9375	23,59228	5,89807
	جماعى	15	79,0667	29,66110	7,65846

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		t	df	Sig. (2-tailed)	Upper
البعد الثانى	Equal variances assumed	-1,133	29	,267	1,70925
	Equal variances not assumed	-1,124	26,691	,271	1,75321

البعد الثالث	Equal variances assumed	-,089	29	,930	4,41347
	Equal variances not assumed	-,089	28,985	,930	4,40679
الكلية	Equal variances assumed	-1,368	29	,182	6,49292
	Equal variances not assumed	-1,358	26,749	,186	6,71335

Ranks

	الخبرة	N	Mean Rank	Sum of Ranks
البعد الرابع	أقل من 10 سنوات	17	19,65	334,00
	أكثر من 10 سنوات	14	11,57	162,00
	Total	31		
البعد الخامس	أقل من 10 سنوات	17	20,56	349,50
	أكثر من 10 سنوات	14	10,46	146,50
	Total	31		

Test Statistics^a

	البعد الرابع	البعد الخامس
Mann-Whitney U	57,000	41,500
Wilcoxon W	162,000	146,500
Z	-2,558	-3,174
Asymp. Sig. (2-tailed)	,011	,002
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,013 ^b	,001 ^b

a. Grouping Variable: الخبرة

b. Not corrected for ties.

Group Statistics

	الخبرة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
البعد الأول	أقل من 10 سنوات	17	16,2353	6,86958	1,66612
	أكثر من 10 سنوات	14	15,2857	5,68978	1,52066
البعد الثاني	أقل من 10 سنوات	17	15,8824	4,74187	1,15007
	أكثر من 10 سنوات	14	11,3571	4,84541	1,29499
البعد الثالث	أقل من 10 سنوات	17	18,5294	5,29289	1,28371
	أكثر من 10 سنوات	14	15,3571	6,89043	1,84154
الكلية	أقل من 10 سنوات	17	83,3529	28,35256	6,87651
	أكثر من 10 سنوات	14	58,8571	18,67066	4,98994

Independent Samples Test

		t	df	Sig. (2-tailed)	Upper
البعد الأول	Equal variances assumed	,413	29	,683	5,64986
	Equal variances not assumed	,421	28,996	,677	5,56311
البعد الثاني	Equal variances assumed	2,618	29	,014	8,05980
	Equal variances not assumed	2,613	27,629	,014	8,07511
البعد الثالث	Equal variances assumed	1,450	29	,158	7,64633
	Equal variances not assumed	1,413	24,083	,170	7,80450
الكلية	Equal variances assumed	2,771	29	,010	42,57296
	Equal variances not assumed	2,883	27,800	,008	41,90518



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

The Date : 14/01/2024
Ref :02/ S.T / 2024

مستغانم في: 2024/01/14
الرقم: 02 / ت.ر / 2024

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السادة: رؤساء النوادي الرياضية
(لكرة القدم- كرة اليد -السباحة-كراتي دو-الجيدو) لولاية مستغانم

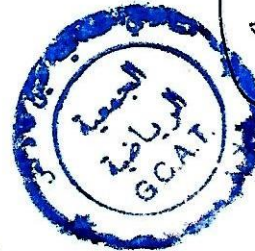
الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب:
- مرباح عبد القادر .

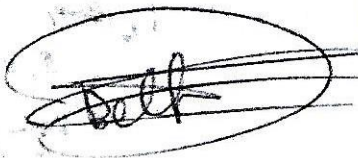
المسجل في السنة الثانية ماستر تحضير نفسي رياضي للسنة الجامعية 2023 / 2024 .
و هذا قصد إجراء إختبارات لإعداد مذكرة تخرج لئيل شهادة الماستر .



رئيس القسم



رئيس الجامعة
بلال قلاذراس
الموافقة



جمعية التهيئة الرياضية
الركب الرياضي لمعهد التربية و الرياضة
بجامعة مستغانم

شهادة التحكيم

يشهد السادة الأساتذة والدكاترة المحترمون الموقعون أدناه أن الطالب مرباح عبد القادر قسم تدريب رياضي اختصاص تحضير نفسي قد حكم أداة بحثه " مقياس الضغوط النفسية للدكتور حسن علاوي 1998" و التي تندرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تحت عنوان: "تحديد مصادر الضغوط النفسية لدى المدرب الرياضي حسب الخبرة و الاختصاص".

قائمة الاساتذة والدكاترة

الرقم	اسم ولقب الاستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
.....
.....
.....
.....
.....
.....

تحت إشراف الاستاذ:

أ.د/ جبوري بن عمر

الطالب الباحث :

مرباح عبد القادر