

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم النشاط البدني المكيف

بحث متقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماسترفي تخصص نشاط
حركي مكيف وصحة

الموضوع =

مستويات الاحتراق النفسي عند مدربي متحدي الاعاقة

تحت إشراف الدكتور :

- بن زيدان حسين

أعضاء اللجنة المناقشة :

- الرئيس :

- العضو:

من إعداد الطلبة :

- حمو عبد العالي

- شاد ولي سفيان

2015-2014

الحمد لله الذي سلم لذوي الألباب و انزل عليهم الكتب مبين للخطأ و الصواب و
احمده حمدا من يعلم انه مسبب الأسباب و اشهد أن محمدا عبده و رسوله.
يطيب لي أن أقدم هذه القطرة التي ادفعتها إلى البحر الزاخر إنه بحر العلم الذي
يخذ الإنسان إلى الدهر.

أهدي ثمرة جهدي إلى الحزن الدافئ و القلب الحي إلى العين التي قاطعت
النوم للسهر على راحتي إلى من أذفأتنني بضمها أغمرتني بحنانها، إلى التي لا
مثيل و لا خلف لها ، إلى الاسم الذي يخفي حقيقة نجاحي أمي العزيزة.

إليك من كنت لي منبع الثقة و الصبر و حسن الخلق أبي الكريم إلى من أتمنى
لهم السعادة الدائمة، إخوتي: "محمد" "ابوبكر" "اسماعيل" "معاذ" حفظهم الله
جميعا.

إلى جميع الأساتذة و المعلمين و المدرسين المشرفين على نوادي و فرق ذوي
الإعاقة اللذين ساهموا بقسط كبير في انجاز هذا العمل والذين كانوا مصباح
معرفتي إلى من كل أطلع على هذا العمل و تزودت به معرفة إلى كل أصدقائي.

و إلى جميع أصدقائي بالمعهد و إلى كل من لديه حبه في الرياضة.

" العلم للغني جمال و العلم للفقير مال "

حمو عبد العلي

حمو عبد العلي

الحمد لله الذي سلم لذوي الألباب و انزل عليهم الكتب مبين للخطأ و الصواب
و احمده حمدا من يعلم انه مسبب الأسباب و اشهد أن محمدا عبده و رسوله.
يطيب لي أن أقدم هذه القطرة التي ادفعها إلى البحر الزاخر إنه بحر العلم
الذي يخذ الإنسان إلى الدهر.

أهدي ثمرة جهدي إلى الحزن الدافئ و القلب الحي إلى العين التي قاطعت
النوم للسهر على راحتي إلى من أدقأتني بضمها أغمرتني بحنانها، إلى التي لا
مثيل و لا خلف لها ، إلى الاسم الذي يخفي حقيقة نجاحي أمي العزيزة.

إليك من كنت لي منبع الثقة و الصبر و حسن الخلق أبي الكريم إلى من أتمنى
لهم السعادة الدائمة، إخوتي: "نذير" "أحلام" حفظهم الله جميعا.

إلى جميع الأساتذة و المعلمين والمدربين المشرفين على نوادي و فرق ذوي
الإعاقة اللذين ساهموا بقسط كبير في انجاز العمل والذين كانوا مصباح معرفتي
إلى من كل أطلع على هذا العمل و تزود به معرفة إلى كل أصدقائي.

و إلى جميع أصدقائي بالمعهد و إلى كل من لديه حبه في الرياضة.

"العلم للغني جمال والعلم للفقير مال"

شادولي سفيان شادولي سفيان

التشكرات والتقدير

نحمد الله تعالى على توفيقنا في إتمام هذا البحث فنعمي المولى ونعم البصير

والحمد والشكر لله على فضله ونعمته سبحانه السميع العليم.

أتقدم بجزيل الشكر والعطاء والعرفان و الامتنان والتقدير والاحترام إلى

المشرف الدكتور " بن زيدان حسين " على المعلومات القيمة والتوجيهات

والإرشادات المماة لانجاز هذا العمل المتواضع.

كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى مدير معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم

والى إدارة رئيس قسم النشاط المركزي المكيفه و إلى كل الأساتذة والدكاترة

بالمعهد.

ونشكر كل عمال معهد التربية البدنية دون استثناء وخاصة عمال المكتبة .

كما اشكر المدربين الذين سملوا لنا المهمة في انجاز العمل أقول للجميع جزاكم

الله خيرا.

المحتويات

أ	الإهداء
ب	التشكرات والتقديرات
ج	قائمة الأشكال
صفحة	العناوين

التعريف بالبحث

01.....	1- مقدمة.....
02.....	2-الإشكالية.....
03.....	الفرضيات.....
04	4-أهداف البحث.....
04	5-أهمية البحث.....
05.....	6-التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث.....
06.....	7- الدراسات والبحوث السابقة.....

الباب الأول : الدراسة النظرية

الفصل الأول : المدرب الرياضي

13.....	تمهيد.....
14.....	1-1تعريف المدرب.....
14.....	1-2خصائص المدرب.....

- 15..... 3-1 صفات المدرب الناجح
- 16..... 4-1 دور المدرب في تنمية التزام الرياضي نحو تحقيق الهدف للرياضيين
- 17..... 5-1 مسؤوليات المدرب
- 18..... 6-1 دوافع المدرب
- 19..... 7-1 تأهيل المدرب الرياضي
- 19..... 8-1 أشكال و أنواع المدربين
- 20..... 9-1 كفاءات المدرب الرياضي
- 21..... 10-1 أخلاقيات المدرب
- 22..... خاتمة

الفصل الثاني: الاحتراق النفسي

- 24..... تمهيد
- 24..... 1-2 أصل الاحتراق النفسي
- 24..... 2-2 تعريف الاحتراق النفسي
- 25..... 3-2 تعريف الضغط
- 25..... 4-2 قائمة أهم الضغوط حسب
- 26..... 5-3 مصادر الضغوط النفسية لدى المدرب
- 27..... 6-3 مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين
- 27..... 7-3 تعريف الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي

- 27.....3-8مراحل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي
- 28.....3-9اعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي
- 29.....3-10مصادر الاحتراق النفسي
- 30.....3-11المحددات الفردية للاحتراق النفسي
- 31.....3-12ابعاد الشخصية المشجعة على التعرض للاحتراق النفسي
- 32.....3-13أبعاد الشخصية المساعدة على تجنب الاحتراق النفسي
- 33.....3-15الصحة والاحتراق النفسي
- 36..... الخاتمة

الفصل الثالث : رياضة متحدي الإعاقة

- 38.....تمهيد
- 39.....3-1مفهوم الإعاقة
- 39.....3-2مفهوم رياضة المعاقين
- 40.....3-3اساس فكرة رياضة المعاقين
- 41.....3-4رياضة المعاقين في الجزائر
- 41.....3-5تصنيف الرياضة للمعاقين
- 44.....3-6اعادة تاهيل المعاق في المجتمع
- 44.....3-7الالعاب الرياضية التي يمارسها ذوي الإعاقة
- 48.....3-8انواع الإعاقة التي يمكن ان يمارس اصحابها الإعاقة
- 49.....3-9 تنمية عناصر اللياقة البدنية للرياضيين المعاقين

51.....	10-3 طرق الحفاظ على اللياقة البدنية للرياضيين ذوي الاعاقة
52.....	11-3 اهمية ممارسة رياضة للمعاقين
53.....	12-3 رياضة المعاقين في الالعاب الاولمبية
55.....	الخاتمة

الباب الثاني : الدراسة التطبيقية

الفصل الأول : منهج البحث والاجراءات الميدانية

58.....	تمهيد
58.....	1-1 منهج البحث
58.....	2-1 مجتمع العينة
59.....	3-1 مجالات البحث
60.....	4-1 متغيرات البحث
60.....	5-1 أدوات البحث
63.....	6-1 الدراسة الاستطلاعية
64.....	7-1 خطوات الدراسة الأساسية
66.....	8-1 الوسائل الإحصائية
66.....	الخاتمة

الفصل الثاني : عرض النتائج ومناقشتها

68.....	1-2 عرض النتائج
85.....	2-2 الاستنتاجات

86.....3-2 مناقشة النتائج بالفرضيات.....

90..... خلاصة عامة

91..... توصيات واقتراحات

المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
60	توزيع أفراد العينة على مختلف التخصصات في الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية	01
60	عدد أفراد العينة حسب متغير الخبرة الميدانية ونوع النشاط	02
63	جدول مفتاح تصحيح استمارة المقياس	03
64	مستويات عوامل وأعراض الاحتراق النفسي ودرجاته حسب المتوسط الحسابي .	04
65	معامل ثبات وصدق مقياس عوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي (لمتحمدي الإعاقة) بطريقة معامل الارتباط "ر" بيرسون البسيط.	05
66	معامل ثبات وصدق مقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي (لمتحمدي الإعاقة) بطريقة معامل الارتباط بيرسون البسيط	06
69	المتوسطات الحسابية لعبارات محور اللاعبين والفريق الرياضي بالنسبة لمقياس عوامل الاحتراق النفسي لمدربي رياضة متحمدي الإعاقة	07
70	المتوسطات الحسابية لعبارات محور خصائص المدرب وشخصيته بالنسبة لمقياس عوامل الاحتراق النفسي لمدربي رياضة متحمدي الإعاقة	08
71	المتوسطات الحسابية لعبارات محور الإدارة العليا للفريق بالنسبة لمقياس عوامل الاحتراق النفسي لمدربي رياضة متحمدي الإعاقة	09
72	المتوسطات الحسابية لعبارات محور وسائل الإعلام بالنسبة لمقياس عوامل الاحتراق النفسي لمدربي رياضة متحمدي الإعاقة	10

73	المتوسطات الحسابية لعبارات محور المشجعين بالنسبة لمقياس عوامل الاحتراق النفسي لمدربي رياضة متحدي الإعاقة	11
74	المتوسطات الحسابية لعبارات بعد المرتبط بالإرهاك والتعب العقلي بالنسبة للأعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي لفئة متحدي الإعاقة	12
75	المتوسطات الحسابية لعبارات بعد المرتبط بالإرهاك البدني بالنسبة للأعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي لفئة متحدي الإعاقة	13
76	المتوسطات الحسابية لعبارات بعد المرتبط بالإرهاك الانفعالي بالنسبة للأعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي لفئة متحدي الإعاقة	14
77	المتوسطات الحسابية لعبارات بعد التغير الشخصي نحو الأسوء بالنسبة للأعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي لفئة متحدي الإعاقة	15
78	المتوسطات الحسابية لعبارات بعد نقص الانجاز الشخصي بالنسبة للأعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي لفئة متحدي الإعاقة	16
79	المتوسطات الحسابية لمقياس الاحتراق النفسي الكلي عند مدربي رياضة متحدي الإعاقة	17
80	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وت ستودنت لمحاور مقياس عوامل الاحتراق النفسي عند مدربي فئة متحدي الإعاقة حسب متغير النشاط الرياضي	18
81	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وت ستودنت لأبعاد مقياس أعراض الاحتراق النفسي عند مدربي فئة متحدي الإعاقة حسب متغير الخبرة الميدانية	19
82	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وت ستودنت لمقياس الاحتراق النفسي عند مدربي فئة متحدي الإعاقة حسب متغير النشاط الرياضي	20
83	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وت ستودنت لمحاور مقياس عوامل الاحتراق النفسي عند مدربي فئة متحدي الإعاقة حسب متغير الخبرة الميدانية	21
84	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وت ستودنت لأبعاد مقياس أعراض الاحتراق النفسي عند مدربي فئة متحدي الإعاقة حسب متغير الخبرة الميدانية	22
85	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وت ستودنت لمقياس الاحتراق النفسي عند مدربي رياضة متحدي الإعاقة حسب متغير الخبرة الميدانية	23

التعريف بالبحث

1- مقدمة :

تحضي الرياضة بشعبية وهائلة على المستوى المحلي والعالمي لذا فقد تعانقت كل الجهود العلمية، والخبرات نحو تطوير مستوى أداء المدرب من الناحية المعرفية في سهولة تطبيق الأنشطة الرياضية، لذا أصبحت الرياضة لها مستوى مرتفع وفي جميع النشاطات الرياضية وهذا راجع بالدرجة الأولى بالاهتمام بها وكذلك بدور المسؤول الأول في الجهاز وهو المدرب .

إن مدرب الرياضي لفئة محتدي الإعاقة هو الذي يبنى ويتخذ قراره الرئيسي ومن أعماله وأدواره على الرياضيين هذه الفئة هو تحسين ورفع المستوى ، ومن هنا يكون على مدرب هذه الفئة عدة مسؤوليات حسام ويقابلها كذلك مسؤوليته عن المستوي الذي يصل إليه الرياضيون المعاقين وهذا من ناحية الأداء أمام المشرفين والمسؤولين على الفريق .

يتعرض المدرب خلال مسيرة حياته لكثير من المعوقات والعقبات وهذه تؤثر في تحقيق أهدافه على المدى القريب مثلا إلى ضغوط نفسية ناتجة عن الأعباء الزائدة وهذه الضغوط لها تأثير ويبدأ المدرب يشعر بالحالة من التعب البدني والذهني كلما ذهب إلى فريقه الذي يعمل فيه والمسؤول عليه في التدريب، وبعد كل نهاية حصة تدريبية يصعب عليه استعادة حيويته ونشاطه، ويصبح اقل دافعية في بذل الجهد لتخطيط أهداف مستقبلية مع فريقه . ومن هنا يصاب بالاحتراق النفسي (سميرة عرايبي، 2008)، ويعتبر الاحتراق النفسي من المصطلحات النفسية التي ظهرت في بداية السبعينات وخاصة في مجال ضغوط العمل.

ويرى كل من فرند نبرج (Freudenberger, 1980) وماسلاش (Maslach, 1982) ان الاحتراق بمثابة حالة إنهاك للنواحي البدنية والذهنية تؤدي إلى مفهوم سلبي للشخص نفسه أو ثاته.

ونتجه لما ذكر سابقا عن دراسة الاحتراق النفسي جاء تفكير الطالبين التطرق إلى مستويات الاحتراق النفسي لدى عينة من المدربين الذين يتعاملون مع فئة خاصة وهي متحدي الإعاقة في بعض الرياضات وعليه قسم البحث إلى بابين وهما :الباب النظري ويشمل ثلاثة فصول وهي المدرب الرياضي والاحتراق النفسي ورياضة متحدي الإعاقة، أما الباب التطبيقي يشمل فصلين وهما منهجية البحث والاجراءات الميدانية والفصل الثاني هو عرض النتائج ومناقشتها .

2- الإشكالية :

تميز وتنحصر مهنة التدريب بأنها من المهن التي تكون فيها المواقف متباينة ومختلفة، فقد تكون تلك المواقف واضحة وتحكم على المدرب اتخاذ القرار وقد تكون العكس والتي تدعو المدرب إلى الانتظار والتفكير ، وعلى العموم فان هناك عدة مسببات والفرص التي تظهر في المستقبل والتي تصبح فيها المواقف اتخاذ القرار تمثل مفترق الطرق في هذه المهنة حيث أحيانا ما تظهر هذه الطرق للتخطيط ولكنها غالبا تظهر حيث لا يتوقعها مدرب لفئة المعاقين .

فكثير من المدربين أصحاب الرياضيين ذوي تحدى الإعاقة يدرّبون المعاقين ويدخلون غمار المنافسة والمهنة وفي اعتقادهم أنهم سيقومون بالتدريب الذي لا بد، وغالبا ما يفشلون في وضع لاحتمال أو تأخر بدائل في المهنة، خاصة إذا كان مركزهم التدريجي غير مقتنع.

وإذا درب إي مدرب فئة من هذه المعاقين حركيا أو نوع من الإعاقات أخرى وتحصل معهم على نتائج سيئة ومتواضعة ولم يظهر بالمستوي المطلوب في تحسين مستواهم وتعليمهم، هذا راجع إلى عدم تقدير الإدارة أو المسؤولين هذه الفئة الذي يشرف عليها المدرب للجهد الذي يبذله وكذلك عدم انسجام اللاعبين مع مدرّبهم وهذا الأمر يؤثر بالسلب على نفسية المدرب وخاصة انه حساس لأنه لديه انتقادات بدرجة كبيرة من طرف الآخرين .

وهذا وقد زادت المشاكل والصراعات بينه وبين اللاعبين، واتخاذ بعض اللاعبين موقف مضاد للمدرب ، وعدم اهتمام الآخرين بالاستماع إلى وجهة نظر مدرّبهم ، الأمر الذي أدى إلى فشل المدرب في تحضير اللاعبين(ذوي الإعاقة) نحو بذل المزيد من الجهد لتحقيق أعلى مستوى فتزداد الضغوط النفسية ويحدث الاحتراق .

فالاحتراق النفسي هو حالة من الإنهك العقلي والانفعالي والبدني يشعر بها المدرب الرياضي كنتيجة لعمله كمدرّب رياضي وإدراكه بان جهده وتفانيه في عمله وكذا علاقته مع لاعبيه (ذوي الإعاقة) أو الآخرين أو المسؤولين لم تنجح في إحداث النتائج المسطرة.

فهناك الكثير من الأبحاث التي أشارت إلى أن هناك العديد من الرياضيين منهم اللاعبين والحكام، وخاصة المدربين فئة ذوى الإعاقة قد اعتزلوا نتجه عدم الاهتمام بالرياضيين والمدربين وعدم إعطاء لهم كامل الوسائل الممكنة لتطويرهم مما يؤدي إلى وقوعهم المستمر تحت الضغوط النفسية ومن ثم يحدث الاحتراق النفسي كما ورد في دراسة محمد حسن علاوي سنة (1996) ودراسة رمزي جابر (2008) ودراسة شريط محمد الحسن المأمون سنة (2011) ودراسة سميرة عرابي وآخرون عام (2008) التي أكدت على أهمية التطرق إلى هذه الحالة.

وقد لخطنا وقمنا بدراسة تتناول ظاهرة الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي لفئة ذوى تحدي الإعاقة على مستوى بعض الفرق الجزائرية لان تأثيرها يكون واضح على المدربين، وهذا مما أوحى لنا إلى وجود حاجة ماسة وملحة لدراسة هذه الحالة للوقوف على أسبابها وأعراضها وكيفية قياسها لوضع بعض الأسس والإرشادات التي تسهم في تجنب المدرب من الاحتراق النفسي، فهذه الدراسة قمنا بها للإجابة على التساؤلات التالية العامة :

السؤال العام:

1- ماهي مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة متحدي الإعاقة ؟

التساؤلات الفرعية:

- 1- ماهي مستويات عوامل الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة متحدي الإعاقة ؟
- 2- ماهي مستويات أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة متحدي الإعاقة ؟
- 3- هل تختلف مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة متحدي الإعاقة حسب متغير نوع النشاط ؟
- 4- هل تختلف مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة متحدي الإعاقة حسب متغير الخبرة الميدانية ؟

3- الفرضيات :

- 1- مستويات عوامل الاحتراق النفسي لمدربي متحدى الإعاقة هي بدرجة متوسطة.
- 2- مستويات أعراض الاحتراق النفسي لمدربي متحدى الإعاقة هي بدرجة قليلة.

3- تختلف مستويات الاحتراق النفسي بين مدربي رياضة متحدي الإعاقة للأنشطة الجماعية ومدربي الأنشطة الفردية لصالح مدربي الأنشطة الجماعية.

4- تختلف مستويات الاحتراق النفسي بين مدربي رياضة متحدي الإعاقة الذين خبرتهم من 1-5 سنوات والمدربين الذين خبرتهم من 5-10 سنوات وهذا لصالح المدربين الذين خبرتهم من 1-5 سنوات .

4-أهداف البحث :

يهدف بحثنا تحديد مايلي :

- 1- تحديد مستويات عوامل الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة متحدي الإعاقة.
- 2- تحديد مستويات أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة متحدي الإعاقة.
- 3- تحديد الفروق في عوامل الاحتراق النفسي بين مدربي ذوى الإعاقة للأنشطة الفردية ومدربي الأنشطة الجماعية وبين المدربين الذين لديهم الخبرة من 1-5 سنوات والمدربين الذين خبرتهم 5-10 سنوات.
- 4- تحديد الفروق في أعراض الاحتراق النفسي بين مدربي ذوى الإعاقة للأنشطة الفردية ومدربي الأنشطة الجماعية وبين المدربين الذين لديهم الخبرة من 1-5 سنوات والمدربين الذين خبرتهم 5-10 سنوات .

5-أهمية البحث :

يعمد هذا البحث على مقياس يعتمد عليه في المجال الرياضي وهو مقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي ،ويمكننا هذا المقياس من محاولة إدراك عوامل وأعراض الاحتراق النفسي والتي تعتبر من العوامل الهامة التي قد نسهم قدرة المدرب الرياضي على التعامل مع الاحتراق النفسي ومحاولة مواجهته وبالتالي التوصل إلى بعض إرشادات وتوصيات التي تساعد المدرب في هذا المجال.

- 1- ويساهم هذا البحث في معرفة وتوضيح أهم العوامل وأعراض المرتبطة بظاهرة الاحتراق النفسي ، وكذلك في توضيح الفروق في الاحتراق النفسي لمدربي ذوى الإعاقة للأنشطة الرياضية الفردية ومدربي الأنشطة الرياضية

الجماعية وكذلك توضيح الفروق في الاحتراق النفسي بين المدربين الذين لديهم الخبرة من 1-5 سنوات والمدربين الذين خبرتهم 5-10 سنوات وهذا ما يمكن من وضع حلول وتوجيهات المناسبة للمدربين .

6-التعريفات الإجرائية لمصطلحات البحث :

6-1- الاحتراق النفسي :

هو مجموعة من المظاهر السلبية كالانفعال، التعب، التوتر، الإرهاق، فقدان الاهتمام بالآخرين وبالعمل . وهي حالة تؤدي إلى انخفاض مستوي انجازات الفرد وعدم رضاه عن عمله أو مهنته أو نشاطه مم قد يؤدي إلى تركه للمهنة سواء بإرادته أو بدون إرادته نتيجة عدم قدرته على مقاومة الضغوط (محمد حسن علاوي، 1996).

كما يرى الطالبان الباحثان في تعريفهما للاحتراق النفسي هو حالة تتصف بالقلق والتوتر والإرهاك البدني والعقلي والانفعالي يشعر بها المدرب كاستجابة للضغوط المرتبطة بالعمل، مما يؤدي الى ادراك سلبى للذات .

6-2-المدرّب الرياضي :

هو شخصية مثقفة وعملية، ذات خبرة ،حسنة المعاملة تلعب دورا هاما في نجاح عملها وفي احترام الجميع مما يجعل عملها في تنفيذ خطة التدريب الرياضي العامة تسير بسلاسة . (جمعة سيد يوسف،ص113، 2002).

كما عرفه الطالبان الباحثان في تعريفهم للمدرّب لذوي الإعاقة"هو الشخص الذي يتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين ويؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا ، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا متزنا".

6-3- رياضة متحدي الإعاقة :

يرى مروان عبد المجيد إبراهيم(1997) في تعريفه " رياضة متحدي الإعاقة (رياضة المعاقين) هي عملية تربية توجيهية لها أغراضها وأهدافها وأهميتها في الوقت الحالي فهي لا تنحصر في ألعاب وبطولات، ولكنها وسيلة لتحقيق غاية

وهدف شاملين ،وسيشمل المعاق قادرا على العطاء والإبداع مادام هناك قلبا نابضا وعقلا مفكرا . (مروان عبد المجيد إبراهيم ، 1997م).

ويرى نيرجي (1969) أن رياضة المعاقين تخدم التطبيع لما لها من أهمية اجتماعية والتطبيع يعني وبأكبر قدر ممكن استخدام القيم الحضارية لأجل فسخ المجال أمام استحداث أو صياغة قيم الدور الاجتماعي للناس .

كما يرى الطالبان الباحثان في تعريفهما لرياضة المعاقين " هي عبارة عن برامج تربية تشمل أنشطة رياضية والالعاب ،وبحيث تكون هذه الألعاب والأنشطة معدلة تتماشى مع خصائص أفراد العينة .

كما تعرف فئة متحدي الإعاقة بأنهم الأشخاص ذوي العاهات الجسدية والعقلية والحركية التي تؤثر في حركة الشخص أو أداءه الجسمي والجسدي بدرجة كبيرة أو قليلة بقدر أو بأخر وتمنعه من الأداء الطبيعي بالمعني المادي، كما يمارسون مختلف الألعاب والنشاطات الرياضية التي يتم التغيير فيها لدرجة يستطيع أفراد ذوي الإعاقة ممارسة والمشاركة في الأنشطة الرياضية المتنوعة والمتعددة.

7- الدراسات والبحوث السابقة :

1-7- الدراسات العربية :

7-1-1- دراسة شريط محمد الحسن المأمون سنة (2011) :تحت عنوان " دراسة مقارنة

لمستويات الاحتراق النفسي عند مدربي بعض الأنشطة الرياضية المختارة " وهدفت هذه الدراسة على معرفة مسببات وعوامل الاحتراق النفسي عند مدربي الأنشطة الرياضية التي اختارها واستخدم في بحثه المنهج الوصفي ،واشتملت عينة البحث (150) مدربا على مختلف التخصصات ،وأسفرت نتائج دراسته أهم العوامل المسببة للاحتراق النفسي فمثلا فوجد أعلى درجة من درجات الاحتراق النفسي لمحور الإدارة العليا للفريق عند مدربي الجيدو وقل درجة من درجات الاحتراق النفسي لمحور آو عامل وسائل الإعلام عند مدربي كرة السلة ،أما بالنسبة في دراسته لعوامل مقياس

الأعراض الناتجة عن الاحتراق النفسي فوجد أعلى درجة من الدرجات هي في محور الإنهاك الانفعالي لمدربي الجيدو واقل درجة لمحور نقص الانجاز الشخصي لمدربي كرة القدم ، كما تطرق للمقارنة لمستويات الاحتراق النفسي عندمدربي الألعاب الفردية والألعاب الجماعية فوجد فروق دالة إحصائيا كانت غالبية هذه الفروق لصالح مدربي الألعاب الجماعية هم أكثر عرضة للاحتراق النفسي .

7-1-2-دراسة رمزي جابر (2008) : بعنوان "الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الجماعية

في فلسطين" وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة واليد في فلسطين ، ولتحقيق ذلك أجريت دراسة على عينة قوامها (27)حكم من أندية الدرجة الممتازة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، ثم استخدم مقياس الاحتراق النفسي من تصميم "واينبرج وريتشاردسون" ومن اقتباس محمد حسن علاوي وجاءت نتائج الدراسة : إن فقرة أنني أكثر قسوة مع الناس منذ بدأت في العمل حكم رياضي ، وفي المرتبة الثانية فقرت اشعر بأنني حققت نتائج طيبة أثناء عملي في التحكيم الرياضي في المرتبة الثانية ، بينما جاءت فقرة اشعر بأنني أساهم في الارتقاء بمستوى اللاعبين من خلال قيامي بالتحكيم الرياضي في المرتبة الثالثة والأخيرة .

7-1-3-دراسة سميرة عرابي وآخرون عام (2008) : بعنوان " الاحتراق النفسي لدى مدربي

كرة القدم في الأردن " هدفت الدراسة على التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى مربي كرة القدم وكذلك التعرف على الفروق في مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي كرات القدم في الأردن تبعا لمتغير الدرجة ، ولتحقيق كل ذلك اختار عينة تضم (71) مدريا مختصا في كرة القدم وطبق عليهم مقياس الاحتراق النفسي "ماسلاش" وأسفرت نتائج الدراسة بان مستوي الاحتراق النفسي لمدربي كرة القدم في الأردن كان ضمن المستوى المتوسط .

7-1-4-دراسة محمد حسن علاوي (1996): قام بها سنة 1996 تحت عنوان " عوامل

الاحتراق النفسي للمدربين في كرة القدم" وهدفت دراسة الباحث إلى المعرفة أهم الأسباب المؤدية إلي الاحتراق النفسي للمدربين في رياضة كرة القدم واستخدم الباحث مقياس عوامل الضغوط على المدرب الرياضي واشتملت عينته

(75) مدربا تتراوح خبراتهم ما بين 3-10 سنوات وقد أسفرت النتائج عن حصول العامل المرتبط بالإدارة العليا للفريق على أكبر درجة من درجات الاحتراق النفسي ويليه العامل المرتبط باللاعبين والفريق الرياضي، ثم العامل المرتبط بالمتفرجين المتعصبين، ويليه العامل المرتبط بوسائل الإعلام، وأخير مرتبط بالمدرّب الرياضي (محمد حسن علاوي، 1996، صفحة 116).

7-2- الدراسات الأجنبية :

7-2-1- دراسة سلفيا (1990) : تحت عنوان "مصادر الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق

النفسي للرياضيين" ، واستخدم الباحث في بحثه للمنهج الوصفي واعتمد في دراسته على مقياس الاحتراق النفسي ،وكما اشتملت عينة بحثه على مجموعة من الرياضيين الممارسين لأنشطة رياضية مختلفة ،وهدفت دراسة الباحث في المعرفة على أهم المصادر الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي للرياضيين وفي الأخير توصل على أهم النتائج التي تؤثر بدرجة كبير على اللاعبين واحتل عامل التعب البدني الشديد على أعلى مرتبة ثم يليه عدم كفاية الوقت لاستعادة الشفاء واسترجاع القوى للمنافسة ومن يليه عامل عدم القدرة على مواجهة تلك الضغوط وفي الأخير عامل الإحباط الناتج عن محاولة إرضاءات الآخرين (المدرّب ، الآباء، الزملاء، الجمهور).

7-2-1- دراسة والتر كرول : قام بالدراسة سنة (1982) تحت عنوان " عوامل الاحتراق النفسي للمدرّب

الرياضي " بهدف التعرف على أهم الأسباب والعوامل التي قد تكون مؤدية للاحتراق النفسي للمدرّب الرياضي ، واستخدم في بحثه المنهج الوصفي ، ووجهة عليهم أسئلة حول أهم الأسباب التي تسهم في الضغط النفسي عليهم كمدربين رياضيين، واشتملت عينة بحثه (93) مدربا رياضيا لبعض النشاطات الرياضية وأسفرت أهم نتائج دراسته أن أعلى عامل يكون السبب في الاحتراق النفسي هو عامل المرتبط باللاعبين وكذلك الانجاز الشخصي على نسبة عالية من التكرارات.

7-2-3-دراسة جيباك : قام بدراسة عام (1982) تحت عنوان " الاحتراق النفسي عند المدربين الرياضيين "

ويهدف الباحث في دراسته على التعرف على أهم الأسباب وتأثيرات التي تسبب الاحتراق النفسي وكذلك بعض المتغيرات الأخرى والتي يحتمل إسهامها في حدوث الاحتراق النفسي لدى المدربين الرياضيين ، واستخدم الباحث في المنهج الوصفي في دراسته ، واشتملت عينته الدراسة على مجموعة من مدربي الأنشطة الرياضية وتوصل في دراسته على مايلي :

- إلى أن المدربين يطلب منهم الوفاء بالعديد من المطالب والمستويات حيث يقومون بادورا مختلفة عن ما هو مطلوب منهم مما يتعرضون للضغوط وهذا ما يؤدي إلى الاحتراق النفسي .
- وكذلك المدربين الذين يعملون لفترة زمنية طويلة وحسروا الموسم الرياضي بدون تحقيق لأهدافهم فهم أكثر عرضة للاحتراق النفسي .

7-3-التعليق على الدراسات :

بالنسبة للدراسات وهي : دراسة رمزي جابر ودراسة محمد حسن علاوي (1996) ودراسة سميرة عرابي وآخرون (2008) ودراسة شريط محمد الحسن المأمون (2011) ودراسة والتر كورل (1982) كلها كانت في مختلف البيئات ، حيث كانت العينة في الدراسات بين المدربين والحكام واللاعبين الرياضيين ، بحيث اعتمد الباحثون كلهم على المنهج الوصفي وهذا ملائمة وطبيعة دراسته ، وفي الأخير خلصت كل نتائج الدراسات إلى تفاوت في مستويات الاحتراق النفسي .

وبالنسبة لدراسة شريط محمد الحسن المأمون تمحورت نتائجها في الشطر الثاني من دراسته التي أجراها سنة 2011م إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستويات عوامل وأعراض الاحتراق النفسي بين مدربي الألعاب الفردية ومدربي الألعاب الجماعية لصالح بنسبة كبيرة لمدربي الألعاب الجماعية في تعرضهم لفريسة الاحتراق النفسي .

كما دارت دراسة جيباك(1982) عن العلاقة بين الاحتراق النفسي وساعات العمل وحجم الضغوط النفسية حيث أكدت دراسته أنها كلما زادت الضغوط وحجم العمل وعدد الساعات وعدد اللاعبين كلما زادت فرص التعرض والوقوع في فريسة الاحتراق النفسي.

-نقاط الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال هذه الدراسات و مطالعتها كانت أهم النقاط التي استفدنا منها هي كالتالي :

- كتابة فرضيات و أهداف البحث.
- كيفية و طريقة استخدام مقياس الاحتراق النفسي للمدربين .
- كيفية اختيار عينة و مجتمع البحث.
- المناقشة و الاستفادة من نتائج هذه الدراسات و مقارنتها مع نتائج بحثنا

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

المدرّب الرياضي

تمهيد :

إن الهدف الأول من دراسة لموضوع المدرّب الرياضي من حيث الشخصية التربوية والرياضية لتولي قيادة عملية التربية والتعليم الرياضي ، وكذلك بدوره يؤثر تأثيراً مباشراً في تطوير الشامل المتزن لشخصية الفرد الرياضي، فالمدرّب له خصائص و سمات وقدرات ومعارف و خبرات و مهارات معينة يشترط أن يكون المدرّب نموذجاً و مثل يحتذي به محبا لعمله ، و مخلصاً له يشعر نحوه بالولاء و يمتلك درجة عالية من المعارف والمعلومات و القدرات و المهارات العامة و الخاصة ، و تكويننا علمياً و عملياً في المستوى حتى نضمن بذلك قدرته على حسن تشكيل الشخصية الرياضية و محاولة الوصول بها إلى أعلى مراتب البطولة و المستوى المطلوب.

وان تفوق المدرّب الرياضي في مهنته يرتبط إلى ابعده الحدود إلى مستواه و معارفه في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه على فئات ذوي الإعاقة و كلما تميز بالتأهل التخصصي الراقى زاد إتقانه للمعارف النظرية و طرق تطبيقها ، و كلما كان قادر على تفعيل و تنمية المستوى الرياضي للإفراد ذوي الإعاقة إلى أعلى درجة و لا بد أن يلم إلمام تام بالأسس النظرية و العملية المختلفة لعلم التدريب ، وان يتقن المهارات الحركية و خطط اللعب فمجال تخصصه ، وكذلك أن يمتلك المعلومات التي ترتبط بأسس تطوير و تنمية المهارات الحركية وخصائص البدنية و طرق إكسابها والتقدم بها ، مع ضرورة إلمامه بالخصائص المميزة لتدريب الرياضيين ذوي تحدى الإعاقة.

1-1- تعريف المدرّب:

حسب لروس la rouse هو الذي يدرّب الجياد ، فالمدرّب هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيل أو الأشخاص لمنافسة ماء، وهو الذي يمد الرياضيين بالنصائح والذي يملك القدرة على البسط وفرض سلطته على الفريق ، فالمدرّب يقصده ذلك القائد القوي الشخصية والكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه والحازم في قراراته والمتزن انفعاليا وهو المسؤول القادر على التأقلم مع المواقف التي تصادفه . (Jacque Cervoiser, 1985, p. 33)

وفي و في مفهوم الدكتور "وحددي مصطفى الفاتح" المدرّب الرياضي هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية و تدريب اللاعبين و تؤثر في مستواهم تأثير مباشر أوله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب و يجب أن يكون لديه الرغبة في العمل كمدرّب يفهم و حياته ملم بأفضل احداث طرق التدريب أساليبه و حاجات لاعبيه متبصر كيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية و خبراته في مجال لاعبه و اختصاصه (علي فهمي ألبيك وعماد الدين عباس ابوزيد، 2003، صفحة 5).

كما يعرف طلبة الباحثون المدرّب في بحثهما هو المحرك الأول للفريق بمثابة المعلم، فمهنته الأساسية بناء لاعبيه وإعدادهم بدنيا ونفسيا و مهاريا وفنيا للوصول بهم إلى أعلى المستويات ويطلق على المدرّب مسميات عديدة " فهو القائد ومرشد ورائد الحلقة، يتميز بعمق البصيرة مما يجعله في مركز متميز يسعى إليه المشاركون لنقل المعرفة والخبرة.

1-2- خصائص المدرّب الرياضي :

ويتضمن نوعية السمات الشخصية التي يتسم بها المدرّب الرياضي و مدى تفاعل هذه السمات مع بعضها البعض و كذلك نمط السلوك المفضل لدى المدرّب الرياضي و كما إذا كان هذا النمط السلوكي ينمو نحو الاهتمام بالأداء و الاهتمام بمشاعر اللاعبين و الأداء معا و لذلك مقدار نفوذ الشخصي أو نفوذ المنصب أو المركز الذي يساهم في تأثير و التوجيه على سلوك اللاعبين (ناهد رسن سكر موسي، 2002، صفحة 131).

و فيما يلي نذكر بعض الخصائص و الصفات التي يتميز و يتمتع بها المدرّب الرياضي وهي كما يلي : (حسن السيد أبو عبده ، 2001).

- 1- أن يكون مؤمنا محبا لعمله معتنيا بقيمته في تدعيم و تربية و تدريب اللاعبين.
 - 2- أن يكون معدا مهنيا حتى يستطيع التقدم باستمرار .
 - 3- أن يكون قادرا على اختيار الكلمات المناسبة و المعبرة عن أفكاره تعبيرا واضحا .
 - 4- أن يكون ذكيا ممتعا بمستوى عالي من الإمكانيات و القدرات العقلية.
 - 5- أن يتميز بعين الخبرة في اكتشاف المواهب .
- كما يصف الدكتور مفتي إبراهيم " بعض الخصائص التي يتميز بها" وهي كالتالي (مفتي حماد إبراهيم ، ، 2001 ، صفحة 27) :

- 1- حسن المظهر حسن التفوق الصحة الجيدة و القدرة على قيادة الفريق.
 - 2- الثقافة و المعلومات التدريبية في الرياضة التخصصية و القدرة على قيادة الفريق .
 - 3- التماسك بمعايير الأخلاق (الأمانة الشرف العدل المثابرة الولاء الصدق) .
 - 4- التمتع بالسمات الشخصية الايجابية الثبات الانفعالي،الانبساطية، الصلابة ،الإبداع القدرة ،التنظيم .
 - 5- يجب أن يكون مثلا و نموذجا يقتدي به محبا لعمله و يخلص له .
- وعليه يستنتج الطالبان الباحثان ان من خصائص المدرب الرياضي أن يبني علاقته على الحب المتبادل والاحترام المتبادل مع زملائه في الأجهزة التي يعمل معها (الجهاز الفني،الإداري،الطبي ، الحكام ، الجمهور)،وكذلك احترام تنفيذ القوانين و مراعاة اللعب و التنافس النظيف و الشريف

1-3- صفات المدرب الناجح:

بالنسبة لصفات المدرب الناجح فإنها تحدد في النقاط التالية :

- 1- يتميز بالواقعية و عدم الغرور و الإخلاص في العمل .

- 2- يتميز بالاحترام المتبادل و التفكير العقلاني و المنطقي .
- 3- يتميز بالثبات الانفعالي و التماسك في المواقف الصعبة .
- 4- يتميز بالحماس و الرغبة في تحقيق الفوز و الثقة بالنفس.
- 5- يتميز بالقدرة على اكتشاف الموهوبين بالعدل و عدم الثقة و عدم التفرقة بين اللاعبين و يهتم بالثقافة العامة و الخاصة (يحي السيد الحاوي،، 2002، الصفحات 33-34).

6- القدرة في الرعاية والتوجيه وإرشاد السباح قبل وبعد المنافسة (محمد علي القط ص13، 2005).

كما يرى الطالبان الباحثان من صفات المدرب الناجحة هي ان يتميز في القدرة على التكيف على المواقف المتغيرة لسيما تحت نطاق الأحوال الصعبة كما هو الحال في المنافسات الرياضية، والقدرة على ابتكار و استخدام العديد من الإمكانيات المؤثرة أثناء التدريب وكذلك التشكيل لبرامج التعليم و التعلم، والقدرة على الترتيب والتنسيق المنظم للجهود الجماعية و الفردية من اجل الوصول إلى مستوى قدرات و مهارات الفريق و اللاعبين إلى أقصى درجة و أن يكون مستعدا لتحمل المسؤولية في جميع الأوقات و خاصة في حالة الإخفاق

1-4- دور المدرب في تنمية التزام الرياضي نحو تحقيق الهدف للرياضيين :

إن الدراسات التي تهدف إلى معرفة مكونات التفوق لدى الرياضيين ذوي تحدي الإعاقة أظهرت عدم اتفاق حول صفات البدنية الضرورية لكل نشاط رياضي مقابل الاتفاق على الصفات النفسية .

وان الالتزام من قبل الرياضي نحو التحقيق يمثل نقطة بداية للأعداد الجيد ويتضمن هذا الإعداد(القوة، التحمل، الدور النفسي...ألج)، وتعلم المهارات الأساسية واللعب والنواحي الخططية، الإعداد الذهني لتحقيق درجة الاستثمار والتركيز المثلي، وأخيرا تطوير أسلوب الحياة بحيث يوائم هذا النمط السلوكي (أسامة كامل راتب ، 2000م، صفحة 250).

وكما يمكن التعرف على درجة الالتزام نحو تحقيق الهدف من خلال محكمين أساسيين هما :

- درجة الوقت : أي الوقت الذي يخصصه الرياضي لتحقيق الهدف
- درجة الجهد : أي الجهد الذي يبذله الرياضي أثناء الممارسة أو المنافسة لتحقيق الهدف.

-النقاط الهامة التي يسترشد بها المدرّب لزيادة التزام الرياضي نحو تحقيق الهدف :

- قدم للرياضيين شرحا لفوائد الأهداف و إتباعهم بشكل منتظم و يوضح لهم مبادئ بناء

الأهداف بطريقة يسهل فهمها .

- تجنب استخدام التهديد أو التخويف في حث الرياضيين على وضع أهداف ذات مستوى معين

(أسامة كامل راتب ، 2000م، الصفحات 250-253).

-احرص أن يكون معاوننا فاعلا للرياضيين.

- تقديم مكافآت للرياضيين عندما يحققون تقدما و ينجزون الأهداف.

- يجب أن تتاح الفرصة للرياضي لمعرفة نتائج أدائه و مدى تقدمه .

- عندما يرى الرياضيون أن المدرّب يساعدهم بحصة تنفيذية تطور المهارات و المعرفة التي

يحتاجون إليها لتحقيق أهدافهم و يكون لديهم درجة أكبر من التزام (أسامة كامل راتب ، 1997، الصفحات 253-

254).

1-5-مسؤوليات المدرّب :

و يتضح أن مسؤوليات المدرّب متعددة فبعضها يتصل بعمله التعليمي و التدريبي المباشر و البعض الآخر يتعلق بأهمية دوره

في نواحي أخرى غير مباشرة في العملية التعليمية (موسى فهمي إبراهيم،، 1970، صفحة 91).

1-5-1-المسؤوليات التعليمية المباشرة:

1-إمداد المتعلمين بالثقافة العلمية و المعارف العلمية و ذلك :

ا-تنمية قدرات المتعلمين على متابعة الاطلاع و التثقيف الذاتي من جهة و إمدادهم بالمفاهيم

و القوانين العلمية حتى تتكون لديهم النظرة العلمية الشاملة.

ب- تنمية التفكير العلمي لدى المتعلمين و تدريبهم على استخدامه في حل المشكلات العلمية التي تواجههم.

2 - وضع البرامج التعليمية و التدريبية و التخطيط لها من حيث تحديد الأهداف التعليمية المرّجحة طبقا للمجال المعرفي و النفسي تحقيق الأهداف حركي ، و الانفعالي المراد تحقيقها و التقسيم الزمني لمحتوى البرامج التعليمية خلال الخطة الزمنية المحدد لتنفيذ البرنامج التعليمي و وضع الخطة و الأسلوب المناسبين للتقييم التي تمكنه من قياس مدى تحصيل المتعلمين لمهارات البرنامج التعليمي و التأكد من مدى تحقيق الأهداف السابق ذكرها

1-6-دوافع المدرّب :

مهنة التدريب لها سببا تدفع الفرد كي يتخذ مهنة التدريب منها :

1-6-1-دوافع رياضية : بعض الرياضيين الذين وصلوا إلى مستويات عالية من الأداء يشعرون عقب اعتزالهم أن

واجبهم الإسهام في تطوير نوع الرياضة.

1-6-2-دوافع مهنية : بعض مدرسي التربية الرياضية يزاولون مهنة التدريب في غير أوقات عملهم الرسمي كنتيجة

لدراساتهم الرياضية تخصصهم في مهنة التدريب .

1-6-3-تحقيق إثبات الذات: يرى بعض الأفراد ان مهمة التدريب تحقق مثله العليا او تؤكد إثباته.

1-6-4- دوافع اجتماعية: مهنة التدريب تتح للفرد الاشتراك في المجالات الرياضية و الاجتماعية و تكوين

علاقات و صدقات اجتماعية والسعي نحو التقبل الاجتماعي.

1-6-5-الحاجة للمركز :المدرّب الناجح يستطيع أن يعزز مكانته في المجتمع الذي يعيش به عدا من سعيه

لاكتساب الشهرة بين الجماعة.

1-6-5- فلسفة خاصة في علم التدريب و طرقها: تتميز بالقدرة على تحقيقها من خلال تجربتها العلمية.

و أخيرا يجب على المدرّب الرياضي إضافة إلى ما سبق أن يتعامل مع لاعبيه من منطقة الهدف العام من النشاط الرياضي و هو التربية الشاملة المتزنة و ليس فقط تحقيق الأرقام القياسية أو الفوز بالبطولات الرياضية (مفتي إبراهيم حماد، 1996، صفحة 81).

1-7-7- تأهيل المدرّب الرياضي :

ينقسم تأهيل المدرّبين الرياضيين إلى من هم مؤهلين أكاديميين في جامعات و معاهد و مدارس الرياضة تخصص التدريب الرياضي و آخرون من هم غير مؤهلين أكاديميا بل يحملون شهادات من الهيئات الأهلية الغير الأكاديمية و التي تعتبر الحد الأدنى لأسس التدريب الرياضي التخصصي يتم إعداد المدرّب عمليا في المعاهد المتخصصة و كذا الأقسام و الكليات المختلفة للتربية البدنية أيضا معاهد إعداد القادة الرياضيين و جمعيات المدرّبين أو في الأكاديميات الرياضية أو من خلال الدورات التي تنظمها الاتحادات الدولية للعبة ويتم تدريبه عمليا في مراكز التدريب .

وفي معظم الدول المتقدمة نجد اجتماعا على أن تكون درجة العلمية للمدرّب التي يحملها هي الدكتور هاو على شهادة في مجال التدريب عالميا معتمدة من طرف الاتحاد الدولي للعبة و في بعض الأحيان يكتفي بدرجة الماجستير على أن تكون اقل درجة يسمح لها بمزاولة عمل التدريب هي درجة البكالوريوس مع دورة أو دورتين تدريبيتين تقدم من احد الاتحادات الدولية للعبة في مجال التخصص (زكي محمد حسن ، 1997، صفحة 224)

1-8-8- أشكال و أنواع المدرّبين :

الحقل الرياضي مليء بأشكال و أنواع مختلفة من المدرّبين الرياضيين و أنواع المدرّبين يكون على النحو التالي:

1-8-8-1- المدرّب المجتهد: الذي يرغب في التجديد و زيادة معلوماته و معارفه من خلال اشتراكه في الدورات التدريبية.

1-8-8-2- المدرّب المثالي: و هذه النوعية من المدرّبين نجدهم مثاليين إلى حد ما في تفكيرهم وأخلاقهم و تعاملهم وأسلوب قيادتهم .

1-8-3-المدرّب المتسلق: الذي يرغب في سرعة الوصول للمستويات العالية دون بذل الجهد والعطاء.

1-8-4-المدرّب الطموح: دائماً هذه النوعية ترغب في التجديد و معرفة احدث أساليب التدريب

1-8-5-المدرّب الواقعي: هو الذي ينضّر إلى الأمور بنضرة واقعية وضعا في الاعتبار إمكاناته

وإمكانيات الهيئة التي تنتمي إليه.

1-8-6-المدرّب الحائر: هذه النوعية من المدرّبين قليلة الحيلة و ينقصها الواقعية و الالتزام ولذلك نجد مستوى

التفكير لدى هؤلاء.

1-8-7-المدرّب الطواف: و تكون هذه الفئة غير مستقرة على وضع معين و ينضّر إلى الجانب المادي كأساس في

تنفيذه للتدريب.

1-8-8-المدرّب الحديث: و هذه النوعية من المدرّبين نجد إنها كثيرة الاطلاع ترغب في التحديث و يستفسر عن

احدث المعلومات والمعارف الرياضية في مجال التخصص من خلال شبكات المعلومات "الانترنت" و كثير ما تلاقى هذه النوعية من المدرّبين استحسان كثير من المسؤولين (يحي السيد الحاوي، 2002، الصفحات 32-33).

1-9-كفاءات المدرّب الرياضي :

وقد حدد المختصون الكفايات التدريبية الواجب توافرها في المدرّب بسبعة مجالات رئيسية وهي كالآتي :

- الكفايات الأكاديمية والنمو المهني: و تشمل إتقان مادة التخصص و اكتساب حصيلة معرفية.
- كفايات التخطيط: و تضم صياغة الأهداف و تصنيفها في عدة مجالات
- كفايات التنفيذ: و فيها إثارة اهتمام اللاعبين بهدف التدريب و ربط موضوع الحصة بالبيئة.
- كفايات ضبط الصف: وتعني جذب انتباه اللاعبين و تنمية الشعور بروح المسؤولية
- كفايات التقويم: فيها إعداد الاختبارات مع استخدام التقويم الدوري ثم تحليل وتفسير النتائج .

- كفايات التوصيل الإنساني: تكون علاقات حسنة مع اللاعبين، مع الرؤساء و مع الآباء، ويرى بعض المتخصصين أن تطوير الحالة النفسية للاعب في إطار التكوين الرياضي مهم جدا للسماح بمواجهة مقتضيات المنافسة ان تحضير الفريق على المخطط النفسي يرجع إلى المدرب و كفاءاته و هذا التحضير يتم من خلال وجهين أو طريقتين (طويل المدى و قصير المدى)، (bayer c , 1993, p. 32).

10-1- أخلاقيات المدرب: و عليه يترتب على المدرب مجموعة من الاعتبارات الأخلاقية التي يمكننا تحديدها فيما يلي:

يلي:

1- أن يحترم كل رياضي كشخصية منفردة

2- يجب أن يكون مثال للرياضي في احترام الآخرين و المنافسين

3- يجب أن يكون مثال وان يحتذي به في الشكل و الشخصية و أسلوب الكلام

4- يجب أن يحترم رأي الحكام

5- يحاول خلق الرفاهية للمتدربين عن طريق:

- تقنية مادة التدريب، إعداد وسائل التعلم أمنة، ملاعب أمنة

- المحافظة على سلامة الرياضيين من التعب و الاكتئاب النفسي و إعداد وسائل طبية ملائمة

6- تعليم لاعبيه أن يلعبوا بروح اللعبة وان يحترموا قواعدها .

7- يجب خلق روح التفاهم بين لاعبيه و حبهم للعبة و تشجيع روح التعاون.

8- استخدام التساوي و الميزان العادل في الحكم بين المدربين

9- الحرص على الاشتراك في المنضمات و الهيئات التي تنص بالرياضة . (عبد المقصود السيد ، 1989 ، صفحة 101)

10- التعامل بسياسة مع المواقف المخرجة و المتأزمة (عبد المقصود السيد ، 1989).

11- أن يتعاون مع الآخرين في التحضير للمواسم الرياضية

12- يساهم في الاقتراحات البناءة للاتحاد المتخصص لتنمية و تنظيم الخبرات الرياضية التنافسية .

13- تشجيع المشاهدين لاظهار السلوك المحترم وكرم الضيافة نحو خصوصهم إذ يتوجب عليه أن يعمل على امتصاص

رد فعل الجمهور (حسن السيد ابو عبده ، 2001 ، صفحة 126)

خاتمة :

في ضوء ما تطرقنا في هذا الفصل يتبين لنا أن نجاح المدرب الرياضي في عمله يرتبط إلى حد كبير بمستواه و معلوماته و قدراته في نوع النشاط الرياضي وكلما تميز المدرب بالتأهيل التخصصي العالي كلما ازداد إتقانه للمعارف النظرية و طرق تطبيقها فلا بد أن يلم إلمام تام بالأسس النظرية و العلمية المختلفة لعلم التدريب وأن يتقن المهارات الحركية وخطط اللعب في مجال تخصصه وأن يملك المعلومات التي ترتبط بأسس تطوير و تنمية المهارات الحركية و الخصائص البدنية و طرق اكتسابها و التقدم بها مع ضرورة إلمامه بالخصائص المميزة لكل فئة من فئات التخصص الذي هو فيه و مراعاة الفروق الفردية.

الفصل الثاني

الاحتراق النفسي

تمهيد :

إن الاحتراق النفسي ظاهرة نفسية عالمية تعم المجتمعات سواء منها المتخلفة أو المتحضرة أو السائر في طريق النمو ، ومن خلال هذا سنقدم للقارئ في هذا الفصل فكرة عن الاحتراق النفسي في مجال العمل ويمكن تعريف الاحتراق النفسي بصورة عامة كأحد الأسباب السلبية للضغط المهني الذي لم يعد بمقدوره المدربين مقاومته،وقد تم في بادئ الأمر بتعريفه ووصفه،وكذلك من اجل الإلمام بمميزات الاحتراق النفسي سوف يتم التطرق إليه وكل مايساهم فيه .

2-1-أصل لاحتراق النفسي :

إن ظاهرة الاحتراق النفسي قد أخذت بعين الاعتبار منذ سنة 1959 في فرنسا من طرف الطبيب العقلي claudveil. كما يشير هوللي،hollet إلى أن التطرق لهذه الظاهرة كان لأول مرة من طرف برادلي bardely،باعتبارها اكتئاب نفسي ناتج عن الضغط(hollet , 2006, p. 59) .

ويري ايزابيل قوتيي، isabell Gautier ان مفهوم الاحتراق النفسي حديث النشأة وهو مستمد من المصطلحات السكاترية للإشارة ان المهنيين يحترقون جسديا و انفعاليا وسلوكيا . (Gautier, 2003, p. 138). ويرجع أول استعمال هذا المصطلح للطبيب العقلي والحلل النفسي الأمريكي هاربرت فرويدنبرجر Harbert FreudenberGer،سنة 1974اطلقه لوصف حالة مجموعة من المتطوعين الشباب العاملين معه في هياكل العناية الاجتماعية حيث لاحظ أن سلوكا تهم وتصرفاتهم أصبحت أسوء من المرضى .

2-2-تعريف الاحتراق النفسي :

يعرفه فرويدنبرجر ان الاحتراق النفسي على انه حالة من الإعياء والضعف تصيب الجسم وتستنفذ طاقته الحيوية (Freudenberger , 1994, p. 89).

ويعرفه جمعة السيد يوسف بأنه حالة من الإنهاك الجسمي والانفعالي والعقلي تحدث بسبب التورط طويل المدى في المواقف المشحونة انفعاليا، والضاغطة بشدة والتي تترافق مع التوقعات الشخصية المرتفعة من الأداء والانجاز. (جمعة السيد يوسف ، 2002، صفحة 113).

ويري فيتشيو، Vecchio ان الاحتراق النفسي هو الإنهاك أو الاستنفاد البدني والانفعالي نتجه التعرض المستمر لضغوط العليا . (على عسكر ، ، 2000، صفحة 195). ويكون الضغط من احد المسببات للاحتراق النفسي .

2-3- تعريف الضغط :

يعرف فونتانانا Fontana، الضغوط بأنها حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات والإمكانيات الشخصية للكائن الحي، وتعرف الضغوط أيضا بأنها توافق ضعيف للفرد مع المواقف التي يتعرض لها (عبد العزيز عبد المجيد محمد ، 2005، صفحة 18).

ويؤكد ميلز 1982، أن الضغوط هي رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه (عويد سلطان المشعان ، 2001، صفحة 71).

ويعرف معجم علم النفس الضغط على انه توتر وصراع وحالة من التوتر النفسي الشديد (فاخر عاقل ، 1971، صفحة 121)

3-4- قائمة أهم الضغوط حسب bansabat (1980) :

3-4-1- الضغوط النفسية :

- الإحباط أسوء عامل للضغط.
- كل عوامل المضايقة والإكراه .
- عدم الرضا ، الملل ، الخوف والإرهاق .
- خيبة الأمل، الخجل والغيرة ، الشعور بعدم النجاح ، الهموم والانشغالات المادية .

- التغيرات المتكررة للبيئة، كتنغير مقر السكن.

3-4-2- الضغوط الجسدية: المرض، والإرهاق والتعب، درجات الحرارة مرتفعة .

3-4-3- الضغوط البيولوجية : تتمثل في العوامل الغذائية، اختلالاً لنظام الغذائي ، الإفراط في تناول القهوة والكحول.

3-4-4- الضغوط اللاشعورية: عوامل الضغط ليست دائماً معروفة، يمكن ان تكون غير معروفة ويقال إنها شعورية

، ويتم معرفتها عن الاستجاب والتحلل مثل القلق والوساوس مصدرها لا شعوري يرتبط بصراعات نفسية ، (bansabat ، 1980، pp. 40-41).

3-5- مصادر الضغوط النفسية لدى المدرب:

يعتبر التدريب الرياضي من أكثر أنشطه المرتبطة بالضغوط مع اختلاف أنواعها وشدتها، ونقصد بها عدم ادراك المدرب قدرته على الوفاء بالمتطلبات بين ما هو مطلوب انجازها وبين قدرته على الاستجابة بنجاح لتحقيق هذه المطالب . ويمر الفرد خلال حياته اليومية بالعديد من الأسباب الضاغطة التي تتطلب التعايش معها ، وفي الحقيقة لديها مصادر متعددة ومتنوعة، تعمل في وقت واحد تجعل الفرد عرضة وضحية للضغط.

ومن هذه العوامل ما يعود لشخصية الفرد، ومنها ما يرتبط بالمتغيرات التي تحدث في حياته، ومنها ما يعود إلى المؤسسة ومحيط العمل . (عبد المنعم الحدي ، 1992 ، صفحة 25). ولقد قسم العديد من العلماء الباحثين، ومن بينهم سيلبي العوامل الضاغطة او مصادر الضغوط إلى ثلاثة أقسام :

3-5-1- عوامل الضغط النفسي الجسدي: مثل الأصوات المزعجة، الآلام الجسدية ، الإصابات الجروح.

3-5-2- عوامل الضغط النفسية: مثل القلق، الإنهاك، الوحدة والإرهاق الفكري .

3-5-3- عوامل الضغط الاجتماعية: مثل الصراعات المهنية، الظروف الحياتية والمعيشية الصعبة، الخلافات العائلية

، صعوبة العلاقات الاجتماعية، وكذلك العزلة الاجتماعية . (محمد احمد النابلي ، 1991م، صفحة 257)

3-6-6-مصادر الضغوط النفسية لدي الرياضيين: فبالنسبة للرياضيين فان مصادر الضغوط تتعلق بالقلق حول تطوير

الأداء وتطوير قدرات الرياضي وما يحتاجه الرياضيين من نفقات مالية ومن وقت ومن إمكانيات للتدريب، ويمكن تصنيفها

إلى :

3-6-1-مصادر الضغوط موقفية: وهناك مصدرين للضغوط الموقفية هما :**3-6-1-1-الأهمية الموضوعية على الحدث:** كلما كنا الحدث أكثر أهمية كلما كان أكثر إثارة للضغوط.**3-6-1-2-عدم الثقة(التأكيد بالنتائج المترتبة على الحدث):** إن عدم النتائج تمثل المصدر الموقفي الثاني

للضغوط فغالبا لا يؤدي الشخص أي شيء لا يثق به في نتائجه، فيحيننا يتم المقارنة بين النتائج موقفية لحدثين محددين فيكون

هناك درجة قصوى من عدم الثقة بالنتائج والتقليل من الإحداث يكون حول ذلك، ثم يكون تقدير المعلم والمدرّب ضروري

لتقدير مدى الثقة في النتائج .

3-7-تعريف الاحتراق النفسي للمدرّب الرياضي :

هو حالة من الإنهك العقلي والانفعالي والبدني يشعر بها المدرّب الرياضي، كنتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة

الواقعة على كاهله، كنتيجة لعمله كمدرّب رياضي وإدراكه أن جهده وتفانيه في عمله، وكذلك علاقته مع اللاعبين أو مع

الآخرين لم تنجح في إحداث العائد أو المقابل الذي يتوقعه فلا يستطيع مقاومة هذه الأعباء ومواجهتها. (محمد حسن علاوي

، 1998، صفحة 97).

- كما أن حالة الاحتراق النفسي ترتبط بالعديد من المشاعر والاستجابات النفسية والسلبية للمدرّب نحو نفسه ونحو

الآخرين وعملية التدريب ككل .

3-8-مراحل الاحتراق النفسي للمدرّب الرياضي:

- إن عملية الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي تعتبر هي الحالة الأخيرة الناتجة عن زيادة العبء البدني والنفسي على المدرب الرياضي ، ويمكن توضيح هذه المراحل كما يلي :

- هبوط مستوى الانجاز الرياضي وسوء أداء العمل التدريبي نتجه الأعباء والضغوط .

- عندما يدرك المدرب الرياضي هبوط مستواه فانه يحاول أن يعوض ذلك بالمزيد من العمل وبذل الجهد املآ في زيادة الانجاز .

- يحدث نتجه بدل المزيد من الجهد زيادة الضغوط النفسية والأعباء على المدرب ومن ثم يستمر هبوط الانجاز المدرب الرياضي .

- يبدأ إدراك المدرب للآثار السلبية الناتجة عن الضغوط الزائدة ،اي يتحول العبء من زيادة الضغوط والأعباء على أجهزة الجسم البيولوجية ليصبح العبء عقليا وانفعاليا مرتبطا بالتفكير السلبي .

وينعكس ذلك في شكل تساؤلات يسألها المدرب لنفسه ؟

- ما قيمة الجهد الذي يبذل ؟

- لما الانجاز اقل من الأهداف المتوقعة ؟

- لماذا ينخفض تقديره وتشجيع الآخرين ؟

- هل هناك قصورا في قدراتي ؟

يحدث نتجه التفكير السلبي للمدرب الرياضي وكذلك الإدراك السلبي لأعراض الضغوط السلبية مثل (هبوط مستوى الانجاز ،

ونقص التقدير) ،وكذلك ظهور أعراض الإجهاد النفسي كالاستجابات النفسية السلبية منها (الإحباط ،القلق ،نقص الثقة

بالنفس ،عدم الاهتمام) (حسن السيد أبو عبده ، 2001 ، صفحة 126).

3-9- أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي :

فضلا عن الأعراض التي ذكرتها عند استخدامها لمقياس أعراض الاحتراق النفسي عند المدرب الرياضي (لذوي الإعاقة) وهي الإنهاك العقلي، الإنهاك البدني، الإنهاك الانفعالي، فإن هناك مجموعة أخرى من العلامات والأعراض المتباينة، فإنه يمكن تقسمها إلى الأعراض التالية :

3-9-1- الأعراض النفسية :

- ارتفاع درجة التوتر والقلق .
- ضعف الصلة بين المدرب واللاعبين .
- الخوف من الفشل.
- هبوط الحماس والتقدير السلبي للذات والآخرين .
- هبوط في مستوى الثقة بالنفس.
- زيادة الميل للمشاهدة . (محمد السيد عبد الرحمن ، 2001، صفحة 112)

3-9-2- الأعراض الوظيفية الفسيولوجية :

- فقد الشهية للطعام .
- نقص السعة الحيوية للرئتين وصعوبة التنفس .
- الشكوى دائما من الصداع .
- نقص الوزن وقصر النفس .
- المعاناة من مشاكل معدية.
- الإصابة بالبرد لمدة طويلة . (عبد الله محمد قاسم، 2001)

3-9-3- الأعراض البدنية :

- الشعور بالإنهاك البدني .
- ضعف الحيوية.

3-10- مصادر الاحتراق النفسي :

- الالتزام الوظيفي الشديد والعمل بجهد كبير من اجل إثبات الذات ،وهذا ما أشار إليه ما سلاش ويلترأن الطاقة تتحول إلى إتهاك ولالتزام إلى تبدل الشعور والفاعلية إلى غياب للفاعلية (maslach, 1982, p. 34).
- إهمال الحاجات الشخصية.
- جذور أصل الاحتراق النفسي يكمن في مجموعة من العوامل مثل تدخل الإدارة في شؤون عمل العمال .
- محدودية صلاحيات العمل .
- انعدام الاجتماعية أي عدم المشاركة مع الآخرين في بعض المهوم والأفراح والتنفيس .

3-11-المحددات الفردية للاحتراق النفسي :

هناك عدة مميزات فردية تؤثر على تطور مستوي الاحتراق النفسي من بينها تلك المتعلقة بالخصائص الديمغرافية والاجتماعية :

3-11-1-الخصائص الديمغرافية والاجتماعية :

تشير العديد من الدراسات الى دور العوامل الفردية والمميزات السوسيو ديمغرافية في تحديد مدى تعرض كل فرد للاحتراق النفسي ويعتبر السن ،الجنس ،الحالة المدنية ،الخبرة ، والمستوى التعليمي من بين المميزات التي درست علاقتها مع الاحتراق النفسي ((Leiter, 1991)

3-11-1-1-السن :

حسب العديد من الباحثين، يعد السن عاملا هاما في موضوع الاحتراق النفسي حيث ويبدو أن العمال الشباب هو الأكثر تعرضا للاحتراق النفسي (Cordes c et Dougherty, 1993) .

3-11-1-2-الحالة المدنية :

تتنفق أغلبية نتائج البحوث التي اهتمت بالعلاقة بين الحالة المدنية والاحتراق النفسي ان الأفراد المتزوجين يخبرون عادة مستويات ضعيفة من الاحتراق النفسي مقارنة بالعراب والمطلقين.

- وهناك بعض نتائج الدراسة أخرى توصلت إلى غياب العلاقة دالة بين الحالة المدنية للاحتراق النفسي .

3-1-11-3- الخبرة :

حسب يانيس وماسلاش (1978)، تعتبر الخبرة عاملاً حاسماً بالنسبة للاحتراق النفسي ، إلا أن نتائج الدراسات جاءت متناقضة فيما بينها ، حيث احدى الدراسات تشير أن الخبرة عامل سلبي ، ودراسة أخرى تشير أن الأشخاص اقل تجربة هم أكثر تعرضاً للاحتراق النفسي .

3-1-11-4- الجنس :

النتائج المتعلقة بالجنس وأبعاد الاحتراق النفسي متضاربة ، ومعقدة ففي بعض الأحيان توصلت بعض البحوث إلى ارتفاع درجة الإنهاك الانفعالي عند النساء بالمقارنة مع زملائهن من الرجال ، في حين بعض الدراسات الأخرى توصلت إلى نتائج معاكسة . (Cordes c et Dougherty, 1993)

3-1-11-5- المستوى العلمي :

جاءت الدراسات مختلفة حيث توصلت بعض فلبينوف وبدوان 1993، في دراستهما إن الذين تلقوا تكويناً جامعياً يبدون أعراضاً اقل بالمقارنة مع من لم يتلقوا تكويناً جامعياً ، والذين استفادوا من تكوين مكمل خلال ممارسة وظيفتهم يكون الاحتراق النفسي بدرجة اقل من الإنهاك الانفعالي مقارنة مع الذين لم يتلقوا تكويناً مكملًا .

في حين توصل رومانو وفوات 1988 بان الذين لديهم مستوى اقل من البكالوريا يتمتعون بالشعور بالإنجاز بدرجة أعلى من الحاصلين على شهادة البكالوريا او شهادات التعليم العالي .

3-1-12- أبعاد الشخصية المشجعة على التعرض للاحتراق النفسي :

من المعلوم إن هناك مختلف السمات وأنماط الشخصية مثل القلق ، الاكتئاب ، العدوانية ، الانفعالية السلبية والعصاب والنمط ، التي يمكن لها تأثير على الصحة ورفاهية الفرد ونذكر منها :

3-12-1- الشخصية من النمط (أ) :

من مميزات هذا النمط (عدم الصبر ، الاستثارة ، الطموح ، العدوانية التنافسية) ترتبط بخطر التعرض للاحتراق النفسي ، فقد توصلت نتائج دراسة أجريت على 200 طبيب ان سمة عدم الصبر لهذا النمط ترتفع من شدة الإنهاك الانفعالي (Koleck, 2006).

3-12-2- العصاب :

هو الميل للشعور بالانفعالات السلبية (الغضب ، القلق ، المزاج الاكتيبي، الانفعالية السلبية)، والتي تقدم في شكل سلوكيات مميزة (التوتر ، الاستثارة ، تقلب المزاج، الخوف). وحسب بعض الدراسات فان العصبية تزيد من التعرض للاحتراق النفسي .

3-12-3- الانفعالية السلبية :

توصل وأتسن وكلاارك 1984 الى أن الأفراد ذوي الانفعالات السلبية المرتفعة يخبرون ويبرزون حالات التوتر وعدم الرضا بشكل اكبر بالمقارنة مع الأفراد ذوي الانفعالية السلبية المنخفضة، وهذا راجع إلى أن الأشخاص ذوي الانفعالات السلبية المرتفعة يفكرون ويكرزون على الجانب السلبي للحياة بصفة عامة (Zellars, 1999, p. 29)

3-13- ابعاد الشخصية المساعدة على تجنب الاحتراق النفسي : ونذكر منها :**3-13-1- الصلابة : فيما يتعلق بالصلابة ، اثبت بعض الدراسات المتوفرة أن التمتع بالصلابة القوية وهذه تعمل على**

الحماية من الاحتراق النفسي .

3-13-2- مركز التحكم : هو بعد اجتماعي معرفي ، للشخصية فالداخلية تتمثل في الاعتقاد بان يحدث مرده إلى

أسباب داخلية (التصرفات ، الكفاءات)، أما الخارجية هو اعتقاد بما يحدث مرده إلى أسباب خارجية (الصدفة ، الحظ). وبصفة عامة إن الداخلية يطورون بشكل اقل أعراض الاحتراق النفسي بالمقارنة مع الخارجية . وللداخلية لها تأثيرات مفيدة على الصحة أما الخارجية لها آثار ضارة عليها .

3-13-3-الفاعلية الذاتية: الشعور بالفاعلية الذاتية هو البعد الوحيد الذي تثبت تأثيره بشكل واضح ضد التعرض للاحتراق النفسي، وحسب باندورا فانه يمثل اعتقاد الأفراد بقدراتهم في تسيير الموارد الأزمة من اجل التحكم في بعض المواقف والنجاح فيها. (bandura ;1997).

3-14-14-الصحة والاحتراق النفسي :

ركزت الدراسات طويلا على الآثار التنظيمية للإرهاق العقلي، ولكن الاهتمام بآثاره على صحة الفرد لم تعرف إلا خلال اقل من عشر سنوات، كما أضافت مختلف العلوم والمجالات الملحة بعلم النفس مساهمتها في فهم ظاهرة الاحتراق النفسي (rascle,schweitzer,2006).

في هذا المحور سوف يتم التركيز أولا على علاقة الاحتراق النفسي بالصحة النفسية، بعد ذلك التطرق إلى آثاره على الصحة الجسمية، وفي الخير يتم تقديم بعض السلوك الخطير المترتبة عنه .

3-14-1-1-14-1-الاحتراق النفسي والصحة النفسية :

تكمن الاضطرابات الانفعالية التي يتم وصفها غالبا عند التطرق غالى الاحتراق النفسي في أعراض الاضطرابات الاكتئاب والقلق، كما أن اغلب الدراسات التي انجرت والتي اهتمت بالعلاقة بين الاحتراق النفسي ومشاكل الصحة النفسية تتعلق بالاكتئاب. (ahola,2007).

3-14-2-14-3-الاحتراق النفسي والقلق :

يعتبر القلق سببا من أسباب الاحتراق النفسي فقد لاحظ الباحثون أنالأفراد الذين يعانون القلق تكون ردود أفعالهم للمواقف الضاغطة أكثر حدة من زملائهم، حيث تكون أكثر حساسية في بيئة العمل وتظهر بدرجة كبيرة عند الانتقادات (عبد الستار إبراهيم ، 1998، صفحة 128).

فالقلق كحالة يكون في بعض الأحيان عند المهنيين الذين يعانون من الاحتراق النفسي، حيث يظهر ارتباط دال بينهما أما القلق كسمة فيعتبر احد المحددات الاحتراق النفسي، حيث تبين من خلال الدراسات شملت مجالات مهنية عديدة وجود ارتباطات ايجابية بين القلق والاحتراق النفسي (ahola,2007).

3-14-3- الاكتئاب والاحتراق النفسي :

هناك الكثير من الأعراض الاكتئاب التي تصف الإنهاك المهني كاضطرابات المزاج، اضطرابات النوم والشهية، انخفاض الطاقة، انخفاض تقدير الذات، لكن هذه الاضطرابات لا تمثل أعراض الاكتئاب الكلي، فالإكتئاب والاحتراق النفسي وان توجدا معا في غالب الأحيان يعتبران مفهومين متميزين ويتضمنان أعراض جد متباينة.

كما ان التحليلات العالمية التي أجريت على مقياس الاحتراق النفسي والاكتئاب (مقياس الاكتئاب ل bech، أسفرت عن إعطاء حلول لبعدين مختلفين وان كان مرتبطين، فقد لاحظ كل من باكسترووهايس 1984، مثلا أن (55,6%) من المعلمين الذين يعانون من الاحتراق النفسي، ويعانون أيضا من الاكتئاب من بداية المسار المهني بنسبة (88,7%) منهم، كما لاحظ أيضا تباينات مهمة نسبيا بين الاحتراق النفسي والاكتئاب، فنتائج الاحتراق النفسي ترتبط بنتائج الاكتئاب. (schaufeli, 2001)

3-14-4- الاحتراق النفسي والسلوكيات الخطيرة :

أوضحت الأبحاث الأولى لماسلاش (1982) أن المهنيين الذين يعانون من الاحتراق النفسي تكون لديهم سلوكيات خطيرة (التدخين، الكحول، اضطراب سلوكيات التغذية، انخفاض النشاط الجسمي) بالمقارنة مع أولئك الذين يعانون منه.

حيث لاحظ عند الأشخاص الذين لديهم الاحتراق النفسي يكون لديهم ارتفاع في تناول المواد المنبهة (السجائر،

القهوة) و مواد مهدئة. (مسكنات، منومات، المواد ممنوعة)، بالإضافة اضطرابات في

السلوك الغذائي (ارتفاع الشهية، انخفاض الشهية).

وجاءت أبحاث أخرى، لتعزيز هذه النتائج، فقد تبين أن الإثناك الانفعالي الشديد مرتبط بالإدمان على الكحول في عدة مجالات مهنية :

- الموظفين في المصالح الاجتماعية
- عند أطباء الأسنان
- عند الشرطة

وفي نفس السياق أثبتت دراسة أخرى ارتفاع مستوى الابتعاد عن العمل ونقص الشعور بالإنجاز يرتبطان بالاستهلاك المرتفع للمواد الكحولية، والأدوية في عدة مجالات مهنية. (Chemiss,, 1995)

كما توصل أيلمان (1998) ان المدة أو عدد السنوات التي تم فيها استهلاك مختلف هذه المواد ليست لها سوى تأثيرات مسكنة، فان كانت تعمل على خفض الشدة الناتجة عن العمل، فإن مفعولها يقي مؤقت (عابر). وعلى المدى المتوسط يظهر الإدمان على تلك المواد، كما أن الافتقار إليها يزيد من الحدة الانفعالية السلبية .

كما يرى راسكل وسوايتزر أن المهنيين اللذين يعانون من الاحتراق النفسي لا يستعطون اخذ المسافة الأزمنة اتجاه المشاكل العمل وقلما يهتمون بالنشاطات الترفيهية التي تساعد على الاسترخاء والتسلية مما يشكل عاملاً آخر للخطر على صحتهم (Rascale, N et bruchon shweitzer, 2006).

ولان الاحتراق لنفسي والاكتئاب يؤدي إلى اضطراب المزاج، سرعة الاستثارة، الغضب، القلق والتوتر، الإحباط ولا مبالاة وانخفاض الإحساس باحتياجات المرضى، والقدرات المعرفية (صعوبة التركيز، فقدان المؤقت للذاكرة، سوء التقدير، وافتقاد الأوليات). فانه يؤدي إلى انخفاض الأداء في العمل ويشكل أخطار على نوعية العلاج. (Chemiss,, 1995)

ويرى كامن ورايس 2001، أن السبب في ذلك في غالب الأحيان يعود إلى أن العامل يشعر بفقدان الثقة بقدراته على حل المشكل والإشكالية وبالتالي عدم المقدرة على اتخاذ القرار المناسب .

كما أن اضطرابات الميكانيزمات المعرفية المعرفية بالانتباه الاتوماتيكي (الذاكرة، والنشاط الحركي) في وضعيات الاحتراق النفسي يؤدي إلى الاعتقاد بان الكثير من الأخطار المهنية (الحوادث ، خطأ التشخيص، العنف) يمكن أن تكون نتجه مباشرة لهذا العجز. (Maslach c, schaufeli ub et leiter , 2001, p. 300)

خاتمة:

بعد التطرق إلى موضوع الاحتراق النفسي ليس من المستبعد أن يكون القارئ قد كون بلمحة واضحة المعالم نوعا ما عن مدى تأثير الاحتراق النفسي ،وما يمكن استنتاجه في هذا الفصل هو أن الأشخاص الذين يعانون منه يتميزون بتاكل مصادر طاقتهم والذي يترجم على إتهاك انفعالي وإتهاك بدني ، والسؤال الذي يبق مطروح هو أن هذه الحالات من الاحتراق النفسي لا ترتبط بحالات عادية وبسيطة ولا يمكن أن تزول بل تكون مستدامة، حيث أن هؤلاء الأشخاص لا يستطيعون الاسترخاء ، مما ينتج ويترتب عن ذلك مشاكل شخصية التي تؤثر على صحتهم ومشاكل أخرى جماعية تؤثر على نوعية العمل.

كما تناول هذا الفصل إعطاء تعريف شامل للضغط النفسي الذي هو من مسببات الاحتراق النفسي، وكذلك مراحلته و علاقات الاحتراق النفسي بالصحة النفسية، والصحة الجسمية والسلوكيات الخطيرة المترتبة عنه.

الفصل الثالث

رياضة متحدي الإعاقة

تمهيد :

إن فئة متحدي الاعاقة ليست كأفراد المجتمع الأخرى باعتبارهم أشخاص يحتاجون إلى رعاية خاصة وعلى هذا الأساس توجب لهم ضمن الرعاية وتسطير برامج رياضية خاصة للارتقاء بمستوياتهم ولياقتهم البدنية مع تفادي تعرضهم لأيه سلبيات خاصة بتلك الممارسة، والرياضة جزء هام في علاجهم وتأهيلهم طبيا، واجتماعيا، ونفسيا لكي يصبح العقل السليم في الجسم السليم والمعاق معا .

كما تغيرت النظرة إلى رياضة المعاقين بشكل كبير خلال السنوات الأخيرة نتجه زيادة الوعي المجتمعي ، واهتمام بالأفراد المعاقين من مختلف الفئات العمرية كما ان البرامج والفرص المتاحة للمعاقين حول العالم أصبحت أكثر انتشار من حيث المضمون كذلك إعداد المشاركين، وللبرامج الرياضية لها تأثير على الجانب النفسي والنضج الاجتماعي للأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة ، كما إن رياضة المعاقين تعتبر كعلاج لهم وتخفف من الآلام التي يتعرضون لها كما أنها تساعد هذه الفئة على أداء وظائفهم وأعمالهم اليومية بكفاءة .

وأصبحت الآن ثقافة لدي الشعوب في ضرورة تأهيل هؤلاء الأفراد حتى تتلاءم مع قدراتهم ودرجة إعاقاتهم وهذا بفضل التأهيل الطبي، والتأهيل المهني الاجتماعي للمعاقين ، وفي الأخير هناك حقيقة مهمة وهي يجب أن تمارس الرياضة لهذه الفئة وفقا لنوع إعاقاتهم حتى لا تكون ممارسة الرياضة سبب في أعراض تزيد من سوء في حالتهم ويصعب علاجها ، كما ترتبط الرياضة عند هذه الفئة بالجانب الخلقى حينها يحترم اللاعب الخصم والحكم وأصول اللعبة ، فهي تؤدي إلى صقل اللاعب وتنميته.

3-1- مفهوم الإعاقة :

لقد تطور مفهوم الإعاقة عبر مرور الزمن ، واستخدمت مصطلحات جديدة للمعاقين تبعاً للتغير في الاتجاهات المجتمعات نحو الشخص المعاق ، وهي عبارة عن العاهات الجسدية التي تؤثر في حركة الشخص أو أداءه الجسدي والجسدي بدرجة كبيرة أو قليلة بقدر أو بأخر وتمنعه من الأداء الطبيعي بالمعنى المادي.

كما تعرفها منظمة الصحة العالمية " هي الإعاقة هو مصطلح يعطي العاهات والقيود على كل نشاط ومقيدات المشاركة والعاهة هي المشكلة في وضيفة الجسم وهيكلته والحد من النشاط هو الصعوبة التي يواجهها الفرد في تنفيذ مهمته او عمله ، في حين أن التقييد المشاركة هي المشكلة التي يعاني منها الفرد في المشكلة في مواقف الحياة ، وبالتالي الإعاقة هي ظاهرة معقدة ، والتي تعكس بين ملامح الجسم وملامح المجتمع الذي يعيش فيه أو الذي تعيش فيه".

كما عرفها الدكتور زهران " يشير إلى الإعاقة ومشتقاتها اللفظة بالعاهة أو العجز أو وجود العطب ، أو العطل وهناك الإعاقة الانفعالية أي النفسية ، والإعاقة الجسمية السمعية واللغوية وهناك الإعاقة المتعددة أي التي تحدث في جوانب متعددة". (عبد الرحمان العيسوي، 2003، الصفحات 06-42).

كما يرى الطالبان ان مفهوم الاعاقة هو عبارة عن العاهات الجسمية او العقلية المكتسبة او نتيجة حوادث مما يؤثر على ممارسة المعاق لحياته اليومية بشكل عادي.

3-2- مفهوم رياضة متحدي الاعاقة (رياضة المعاقين) :

رياضة المعاقين ليست مجرد جزء مكمل للعلاج أو العملية التأهيلية ، وإنما هي نظام من جميع النواحي الحركية والبرامج التربوية الفردية والجماعية .

كما عرفها حسن حسين في تعريفه للتربية الرياضية للمعاقين " بأنها نظام متكامل يساعد على حل المشكلات في الجوانب النفسية والحركية ،وتشمل الخدمات الاستشارية والتعاونية في مجالات برامج المعاقين ، وتقوم على تنظيم الندوات والدورات ، وتقديم أفضل السبل في إعطاء الدروس التربية الرياضية للمعاقين " (قاسم حسين حسين،ص454، 1998)

إذن هي عملية تربية موجهة لها أغرضها و أهدافها وأهميتها في الوقت الحالي ،وتهدف أساسا إلى التربية الشاملة والمتزنة للفرد المعاق في جميع الجوانب البدنية والنفسية الحركية والاجتماعية ،وبهذا نجد جميع دول العالم المتقدمة والسامية تهتم برياضة المعاقين بهدف التوسيع في أفاقها ومدى الاستفادة منها ودمج المعاق في المجتمع.

ومن وجهة نظر الطلبة أن رياضة متحدي الإعاقة هي عبارة عن برامج تربية وعلاجية تشمل أنشطة رياضية و ألعاب بحيث تكون هذه الألعاب والأنشطة مكيفة يتم التغيير فيها حتى يستطيع المعاق ممارستها حسب نوع و شدة الإعاقة.

3-3- أساس فكرة رياضة المعاقين :

أبرزت الحرب العالمية الثانية عدد كبير من المعاقين ، وأصبح من الضروري تأهيلهم ورعايتهم في المجتمع ، عن طريق الاهتمام بالعلوم الطبية والوظيفية لترتبط ارتباطا وثيقا بالتربية الرياضية ، فأصبح بإمكان المعاقين بمختلف إعاقاتهم ومنها الإعاقات الشديدة أن يمارسوا أنواع الرياضات المناسب لهم ،وكما تطور الاهتمام العالمي بمنظمات رعاية المعاقين بتوفير لهم العديد من المجالات الرياضية المتنوعة، ويعود الفضل في هذا إلى السير لودفيج جوتمان sir.luDwiG.G في مستشفى استوك مانديفيل ببريطانيا خلال الخمسينيات والستينيات الذي اظهر رغبة الأفراد المعاقين وحماسهم على الاشتراك في الأنشطة الرياضية المختلفة ، وان اغلب هذه الأنشطة يمكن ان تمارس في مستوى قدراتهم وإمكانياتهم البدنية والذي نظم أول دورة للألعاب الاولمبية للمعاقين في عام 1948 بستوك مانديفيل والتي اشترك فيها فريق من 18 مشلولاً من قدامى المحاربين من بينهم سيدتان في نفس يوم افتتاح الدورة الاولمبية بلندن والتي افتتحها جورج السادس وحول هذه الألعاب كتب السير لودفيج جوتمان في عام 1965 ، مازال إلى حد الآن محتفظ بها والتي علفت بالالة الرئيسية في سناء ستوك مانديفيل بالجلترا والتي جاء فيها "أهداف ألعاب ستوك مانديفيل هو تنظيم المعاقين من الرجال والنساء من جميع أنحاء العالم في حركة رياضية علمية وان

سادة الروح الرياضية العالمية سوف تزيد الأمل والعطاء والإمام بالمعاقين ، ولم يكن هناك أعظم عوناً يمكن تقديمه للمجتمع من المعاقين أكثر من مساعدتهم من خلال المجال الرياضي لتحقيق الصداقة والتفاهم بين الأمم". (اسامة رياض، 2000).

3-4- رياضة المعاقين في الجزائر : كانت فئة ذوي الاحتياجات الخاصة مهمشة بدرجة أكبر من الإنسان

العادي في وقت الاستعمار الفرنسي حيث كان الفقر المرض الجهل الأمية التي كان يعاني منها الجزائري أن ذاك.

بعد الاستقلال بدأت رعاية هذه الفئة باعتبارها وجها من وجوه البر والإحسان وبعدها مشطت الجمعيات الخيرية في تقديم الخدمات لفئات المعاقين ، أنشئت عدة جمعيات ومعاهد لرعاية الأطفال الصم والبكم والمتخلفين عقليا ، ثم قامت جمعيات أخرى بمساعدة متفاوتة إلا أن هذه الجمعيات عجزت عن توزيع رقعة عملها والاستمرارية ، وبحكم تدخل الدولة بإمكانياتها المادية والمعنوية للإسهام بهذا الجانب الإنساني عندئذ أخذت رعاية المعاقين شكل آخر أصبحت من مهام الأجهزة الحكومية

وكان صدور الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعاقين سنة 1978 محاولة لعلاج الوضع القائم ، وعلى هذا الأساس ذلك قرر تأسيس الفيدرالية الجزائرية FISHI لجميع رياضة المعاقين وهذا مساعد عدد كبير من هذه الفئة من خلال الوسائل السمعية البصرية والإعلام المنشور اتجاها المعاقين لتنشيط رياضة المعاقين وكان تأسيس الفيدراليات الوطنية :

* تأسيس الفيدرالية الوطنية للصم الجزائريين سنة 1990م.

* تأسيس الفيدرالية الوطنية للنشاطات البدنية للصم سنة 1991م.

* تدخل وزارة الشبيبة والرياضة بالمسمى السابق ثم ضم الفيدراليتين (الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعاقين حركيا والفيدرالية الجزائرية للنشاطات البدنية للصم) في الفيدرالية الرياضية للصم بالجزائر سنة 1995.

3-5- تصنيف الرياضة للمعاقين :

3-5-1- الرياضة العلاجية : وتكون احدي وسائل العلاج ، وتسهم في تأهيل المعاقين حيث يكون أداؤها على شكل

تمرينات علاجية كإحدى الطرق العلاج الطبيعي بالإضافة إلى امتدادها بعد الجراحة ، الجبس ، وخاصة الكسور ، وتأهيل العمود

الفكري والنخاع ألكوكي كالكشلل النصفى والرابعى كما أن التمرنات تساعد هؤلاء المعاقن على استعادة لياقتهم البدنية من القوة والمرونة وتحمّل وتوافق عضلى عصى واستعادة لياقة الفرد للحياة العامة وما يصادفه فيها إلى مابعد خروجه من المستشفى ومراكز التأهيل حيث تلعب الرياضة التأهيلية دورا هاما فى هذا المجال (ليلى السيد فرحات، 1998، صفحة 51).

وهذا طبقا لرأى علماء الفيزيولوجى والرياضة والطب الرياضى ، والدكتور جوتمان الذى يؤكد على انه يجب أن يتضافر العلاج الطبى مع النشاط الرياضى التأهيلي طبقا لقدرات المريض ويكون تدريجيا مم يحدث تأثير ايجابى ملحوظ على وظائف أعضائهم (اسامة رياض، 2000).

وعليه أصبحت الرياضة جزءا مهما من التأهيل الوظيفى فهى تساعد المعاق على اخذ الوضعيات الأساسية الجيدة خاصة فى المراحل الأولى للإعاقة أو بعد الإعاقة مباشرة

3-5-2- الرياضة الترويحية: وتعمل الرياضة الترويحية لهذه الفئة لتنمية الجانب الترويحي ، حيث تعد الوسيلة ناجحة للترويح النفسى للمعاق فهو يكسب خبرات تساعد على التمتع بالحياة وتتضمن أنشطة رياضية ترويحية من العاب هادئة كالشطرنج والبياردو ، والكروكي إلى العاب عنيفة مثل تسلق الجبال ويتعدى اثر المهارات الترويحية إلى الاستمتاع بوقت الفراغ إلى تنمية الثقة بالنفس والاعتماد على ذاته والروح الرياضية وعمل الصدقات التى تخرجه من عزله وتدبجه فى المجتمع (ليلى السيد فرحات، 1998)

ولا تعد هذه الرياضة الترويحية نوعا من الترويح فحسب وأما هى نوع من العلاج الحيوى لطائفة من الأفراد انطوت شخصياتهم بسبب مرضهم الطويل أو عاهاتهم الدائمة ويمكن أن نلخص بعض الأعراض التى يحققها هذا النوع من النشاط فى أوقات الفراغ لفئة ذوى الحاجات الخاصة فيما يلى :

1- يوفر النشاط الترفيهى للمعاق مهما كان سبب عجزه قدرات تمكنه من برامج مناسبة تعالج ماكان يعانیه من شعور بالنقص.

2- يدعم النشاط الرياضى الترويحي العلاقات الإنسانية بين أفراد المعاقين والمشرفين عليهم فتقل شكواهم.

3- يزيل النشاط الترويحي ما يعانيه المعاق من إجهاء ذهني بتوفير وسائل علاجية وتأهيلية (محمد ضياء القرويني، 1977، صفحة 125).

وعلى هذا تعتبر هذه البرامج وسيلة تعالج وتساعد المعاقين على تدعيم شخصياتهم وتفتحها لان التعاون والتعامل الذي يتم عن طريق النشاط الترويحي يعتبر عملا علاجيا لما يعانيه المريض من انطواء على نفسه وبالعمل الايجابي الذي يحققه يجعله ينسي الشعور بالضعف والفشل .

3-5-3- الرياضة التنافسية: يهدف هذا النوع من الرياضة إلى الارتقاء بمستوي اللياقة البدنية والكفاءة البدنية كما تتضمن المستويات العليا ، والواقع أن الرياضة التنافسية تعتمد على التدريب العلمي السليم والتطوير في الأدوات والإمكانات ،والطب الرياضي ، ويجب الالتزام في تلك الرياضة التنافسية بالقواعد والقوانين الخاصة بالأداء ، كما يجب الالتزام بالتقسيمات الفنية والطبية التي تعتمد على درجة لياقة المعاق البدنية والنفسية والعصبية للمعاق ومستوي الإصابة، وبذلك قبل المشاركة في الأنشطة الرياضية حتى يتحقق مبدأ العدالة بالإضافة من الاستفادة الكاملة من المشاركة ، وتجنب حدوث اي مضاعفات تؤثر على حياة المعاق (ليلي السيد فرحات، 1998). فعلى سبيل المثال في المسابقات الرياضية يشترك جميع المشلولين فالكمل له الحق في المشاركة في المنافسة تبعا للشروط والقوانين الرياضية التنافسية للمعاقين ،ولكن من اجل ضمان عدالة المنافسة يجب فحص جميع اللاعبين دون استثناء وقبل المشاركة في المنافسة من طرف لجنة من المختصين لتحديد الفئة التي يمكن للاعب التباري مع أقرانه ، بحيث تعطي نقاط التقدم للأفراد الأكثر عجز لخلق تكافؤ الفرص قبل بدا المنافسة ، ويتم هذا التقسيم على أساس تشريح فيزيولوجي ، كما يتدخل فيه أيضا السبب في الإصابة (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1997، صفحة 92) وهذا على النحو التالي :

- 1- قياس القوة تبعا للتصنيف الدولي للقوة العضلية للمعاق الذي يعتمد على درجات الحركة الوظيفية لعضلات المعاق لمعرفة مدى قوة العضلة وحدود الإصابة التي لحقت بها .
- 2- تقديرا لمدى الحركي وذلك لمعرفة مدى التصلب المفصلي.
- 3- مستوى البتر.
- 4- مستوى التوافق.

5- قياس النظر ومجال الرؤية للمعاق.

3-6- إعادة تأهيل المعاق في المجتمع : من الأهداف النبيلة لرياضة المعاقين إعادة تأهيلهم والتحامهم ببيئة

المجتمع الذي يحطون به ، أي سرعة تسهيل واستفادتهم وإفادتهم للمجتمع بانتظامهم في ما يسمي بالعلاج المهني ، وتهدف الرياضة إلى دعم التأهيل المهني اللازم للمعاق وتنمية وتطور أدائه لمهنته الجديدة .

كما تشير إلى أن هناك العديد من الرياضات التي يمكن للمعاقين أن يتنافسوا ويتنازلوا الأصحاء ، منها على سبيل المثال رماية السهم ، البولينج، البلياردو، تنس الطاولة(للمصابين بالشلل وبتز الأطراف)، والسباحة المعاقين ببتز الأطراف والمكفوفين والصم، ومن ذلك يستطيع المعاق أيضا أن يندمج بفاعلية في رياضة مشتركة مع الأصحاء وبالتالي مع المجتمع، ولاشك أن صاحب الأعمال الحرة سيستقبل المعاق على كرسي متحرك كموظف لديه وبدون ادني تردد إذا ما اتضح انه رجل رياضي (اسامة رياض، 2000).

3-7- الألعاب الرياضية التي يمارسها متحدي الاعاقة :

تعد الألعاب الرياضية الموازية حاليا 23 رياضة معترفا بها رسميا و19 لعبة صيفية و4 لعبات في فصل الشتاء وتختلف للعبات حسب فئات المعاقين .

وهي كالتالي :

- 1-العاب القوى 2- كرة السلة على الكرسي المتحركة 3- سباق الدرجات 4- ركوب الخيل 5- المبارزة بالسيف 6- رفع الأثقال 7-السباحة 8- كرة المضرب 9- كرة الطاولة 11- رمى القرص 12- الرماية 13- كرة القدم 14- أركبي على الكراسي المتحركة 15- كرة الطائرة 16-الرياضات الشراعية 17- الجيدو 18- التزلج على الالبي 19- التزلج الشمالي 20- سباق على عربات التزلج 21- الهوكي على عربات التزلج 22- الرقص على الكرسي 23- البوشيا .

*تنقسم الأنشطة الرياضية لذوي الإعاقة

(أ) وفقا للهدف :

- أنشطة تربية .

- أنشطة علاجية .

- أنشطة ترويجية .

(ب) وفقا لعدد المشاركين :

- أنشطة جماعية .

- أنشطة زوجية .

- أنشطة فردية .

(ج) وفقا للجنس الممارسين للنشاط :

- أنشطة للذكور .

- أنشطة للإناث .

- أنشطة للجنسين.

(د) وفقا لاستخدام الأدوات :

- أنشطة باستخدام أجهزة .

-أنشطة بدون أدوات .

- أنشطة بأدوات خفيفة .

- أنشطة بأدوات تقليدية (محمد كمال عفيفي عمر، 1998).

3-7-1- الأنشطة الرياضية المكيفة: في بداية القرن الماضي وأكثر من سبعين سنة كانت التربية الرياضية أساسا

يعتمد عليه في تنمية الجسم والعقل، وفي عام 1920م اتجه الاهتمام إلى إدخال البرامج والنظريات التعليمية الحديثة إلى

الملاعب والصالات والألعاب بالنسبة للمعاق كجزء مكمل للعلاج الطبي، وقد زاد الاهتمام بها في أعقاب الحرب العالمية الثانية وذلك حفاظاً على المقاتلين بدنياً وعقلياً وخاصة مصابي الحرب (كمونه، 2002م).

إن الأهداف لا تختلف بالنسبة للمعاق بالمقارنة عن الأسوياء إلا في بعض القواعد والأسس والتنظيم والموازنة بينهما وبين الإعاقة، كما أن من الأهمية مرونتها ومناسبتها لوقت الفراغ والمكان (منزل، مستشفى، دار للرعاية، مركز رياضي) بالإضافة إلى التنوع في الأنشطة (كمونه، 2002م، صفحة 118).

3-7-1- الأنشطة الرياضية المكيفة للمعاقين : وهي الرياضات والألعاب التي يتم التغيير فيها لدرجة يستطيع

أفراد ذوي الإعاقة ممارسة والمشاركة في الأنشطة الرياضية المتنوعة والمتعددة

ومعنى ذلك كان التربية الرياضية المكيفة هي البرامج الارتقائية والوقائية المتعددة والتي تشمل الأنشطة الرياضية والألعاب، والتي يتم تعديلها بحيث تلائم حالات الإعاقة وفقاً لنوعها وشدتها، ويمكن القول ذلك يتم تبعاً لاهتمامات الأشخاص غير قادرين وفي حدود قدرتهم ليتمكنهم المشاركة في تلك البرامج بنجاح وأمان لتحقيق أغراض التربية الرياضية .

وهناك من يطلق على هذا النوع بالتربية الرياضية المتطورة أو التنموية وذلك حينما تهدف تلك البرامج التي تحتويها إلى تنمية وتطوير اللياقة البدنية والحركية للفرد، بحيث تكون متدرجة ومتقنة وفقاً لاحتياجات كل فرد، أما التربية الرياضية الوقائية فهي تعني البرامج التي تختص بالتمرنات البدنية والتي تؤدي إلى الحد من الأمراض أو الإعاقات حتى لا تزداد الحالة سواء، والوقاية من أي مضاعفات .

كما نجد أن الأنشطة الرياضية قد أدخل عليها بعض التعديلات سواء في الأداة نفسها أو في الملاعب أو في القواعد الخاصة باللعب والقوانين لكي تتناسب مع الإعاقات، وهذا من أجل إتاحة الفرصة للمعاقين واكتسابهم بعض المهارات التي تساعدهم في الحياة وفي اللياقة البدنية والحد من الانحرافات القوامية التي تطرأ عليهن نتيجة الإعاقة (كمونه، 2002م، صفحة 66).

3-7-2-1- بعض الأساليب تعديل الأنشطة الرياضية للمعاقين :

- تقليل الزمن الكلي للعبة ووقت كل شوط وعدد الأشواط والنقاط اللازمة في المباراة.
- تعديل مساحة الملعب لتقليل مقدار الجهد المبذول في النشاط .

- تعديل في مواعيد اللعبة وزيادة فترات الراحة النسبية.
- زيادة عدد أفراد الفريق، وذلك لتقليل المسؤولية بتوزيع الأداء على عدد أكبر من اللاعبين .
- تغير اللاعبين في المراكز المختلفة داخل اللعبة حتى لا يتحمل أي لاعب عبئًا أكبر من الجهد.
- السماح بالتغير المستمر بحيث يشارك كل فرد من اللعب ويأخذ فترة راحة أثناء المباراة.
- تغير في وزن الأداة والتخفيف منها مثل الجلة والرمح أو في ارتفاع الشبكة حتى لا يشكل عبئًا على اللاعب المعاق أثناء الممارسة (محمد كمال عفيفي عمر، 1998).

- تقسيم النشاط على اللاعبين تبعًا للفروق الفردية وإمكانيات كل فرد كما يجب على المدرب السماح بالخروج لأي لاعب من المباراة عند التعب أو ظهور أعراض للإرهاق نتجة زيادة الحمل عليهم ، وعلى المدرب كذلك التقييم المستمر للبرامج واللاعبين ليتعرف على نوحى الضعف والقوة وتشخيص الحالة التدريبية .

3-7-2-2- أسس الأنشطة الرياضية المعدلة للمعاقين : هناك حقيقة هامة هي أن أهداف التربية الرياضية

المعدلة للمعاقين تنبع من الأهداف العامة للتربية الرياضية من حيث النم العضوي والعصبي والبدني والنفسي والاجتماعي ، حيث تتركز رياضة المعاقين على وضع برنامج خاص ويتكون من ألعاب وأنشطة رياضية وحركات إيقاعية تتناسب مع ميول وقدرات وحدود المعاقين الذين لا يستطيعون الاشتراك في برامج التربية الرياضية العامة ولكن دون أن يصيبهم أي ضرر ، وتؤدي هذه البرامج على مستوى المستشفيات أو المراكز المعاقين أو المدارس والهدف الاسمي منها هو تنمية أقصى قدر للمعاق وتقبله للذاته واعتماد على نفسه وبالإضافة إلى الاندماج في المجتمع ، والرياضة المعدلة هي وسيلة يستغل الفرد فراغه بطريقة هادفة بناءة (محمد سيد، 1983م، صفحة 42).

• ويراعي عند وضع أسس التربية الرياضية المعدلة للمعاقين مايلي :

- العمل على تحقيق أهداف التربية الرياضية العامة .
- تقوم على أساس التربية العامة .

- تهدف إلى إتاحة الفرص للأفراد والجماعات للتمتع بنشاط بدني وتنمية مهارته الحركية وقدراته البدنية .
- يمكن تنفيذ البرامج في المدارس والمراكز والمستشفيات والمؤسسات العلاجية .
- للمعاقين بمختلف فئاتهم الحق في الاستفادة من البرامج التربوية الرياضية كجزء من البرامج التربوية بالمدارس.
- تمكن المعاق التعرف على قدراته وإمكانياته وحدود إعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية له، واكتشاف ما لديه من قدرات.
- تمكن المعاق في التنمية بالنفس واحترام الذات وإحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه ، وذلك من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة (كمونه، 2002م)

3-8- أنواع الإعاقة التي يمكن أن يمارس أصحابها الإعاقة :

الرياضة في الإعاقة متعددة ومتنوعة ، والحقيقة جميع فئات الإعاقة ما عدا الإعاقات الشديدة جدا لا يستطيعون أن يمارسوا الرياضة مقارنة بالإعاقات الأخرى ويؤدون دورا في مجال الرياضة بمستوياتها ، وهذا يكون باستخدام المعيدات المختلفة في هذا الموضوع ، فهناك من الإعاقات الحركية أنواع متعددة من الألعاب الرياضية في انتظامها الرياضي وفي قوانينها الرياضية وفي ترتيبها الرياضي السليم فيها ، ولذلك المعوق لديه الطاقات الكثيرة بالتدريب وباستخدام المعيدات يستطيع أن يؤدي أدورا كثيرة في مجال الرياضة وفي مجال غير الرياضة (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1997).

- هل الأمر للأصحاء هناك سن معين أم ان هذا الأمر يختلف ؟

رياضة المعاقين يمكن ممارستها حتى منذ الولادة كلما كان المدخل إليها مبكرا كلما كان الشئ أفضل ، سواء في العلاج الطبيعي ، أو البدني الوظيفي ويكون أفضل بالرياضة ووسائلها وقالت الأبحاث والدراسات كلما كانت الرياضة للمعاقين مبكرا كلما كانت أفضل من حيث العلاج وتأثيرا ، ولا يوجد سن ولا يعني ممكن من الصغر لسنوات الستينات وما فوقها، يعني أن احدي مشاكل المعاقين تتعلق بالجانب النفسي والاجتماعي بدرجة كبيرة جدا، فكيف يمكن أن تتعامل مع هذا الجانب.

- كيف يمكن معالجة المعاق من خلال الرياضة ؟

الرياضة تجعل الإنسان مندجاً ومختلطاً مع أفراد المجتمع، وتعطي الرياضة للفرد إبراز ما لديه من قدرات وإمكانات والإنسان المعوق عنده إمكانات إذا استغلها ستنال إعجاباً لآخرين، وإذا فاز أي رياضي من هذه الفئة يصبح له معجبين، ونوع من النجاح ونوع من السعادة تغمره وهذا يعتبره بالنسبة إليه تقديراً واحترام ورفع قيمته الذاتية.

- ماهي ابرز الاحتياجات ربما المعاناة بالنسبة لهذا الصنف من الرياضة؟

الحقيقة من ابرز معاناة هذا الصنف من الرياضة إلي أن هذه الرياضة تحتاج إلى تكنولوجيا وأدوات معينة، وهذه الأدوات المعينة يجب أن تكون من احدث مايكون في التكنولوجيا، فالتعامل مع ذوي الإعاقة يجب أن يكون بتوفير احدث التكنولوجيات الحديثة وهذا يتطلب تمويل كبير من طرف ثلاثة المعوقين المقتردين ثم المواطنين، ثم الدولة. (اسامة رياض، 2000).

3-9- تنمية عناصر اللياقة البدنية للرياضيين المعاقين :

لتنمية المهارات لدي المعاقين بأداء التمرينات والمنافسات الرياضية تمر بعمليات وظيفية مختلفة فمن التأقلم تصل إلى التأهيل للوصول على أعلى درجات من الكفاءة الوظيفية الممكنة للجهاز العصبي لتمكن المعاق من الوصول إلى قمة لياقته البدنية بعناصر المعروفة : مهارة حالة دوري التنفسي، قوة العضلية، مرونة، سرعة، توافق عضلي عصبي الذي يشتمل بدوره على الدقة والتوازن والرشاقة للحصول على العناصر لابد أن تأخذ في عين الاعتبار عدة عوامل مختلفة والتي تشمل على مايلي :

- نوع وشدة الإعاقة.
- تناسب نوع الرياضة مع نوع الإعاقة.
- تناسب قواعد الممارسة الرياضية الخاصة مع نوع الإعاقة .

3-9-1- نوع وشدة الإعاقة :

لابد من المعرفة والتفرقة بين نوع وشدة الإعاقة فمثلا عند المعوقين بالشلل النصفني يجب التفرقة بين الشلل الكلي والجزئي ومستوى الفترات المواكبة للإصابة، ويجب ان تتم الممارسة الرياضية لمعوقي الشلل النصفني الكامل أو الجزئي من مواضع

الجلوس في حين انه في حالات الأقل شدة للشلل الجزئي يمكن للمعوقين المشي أو استعادة إمكانية المشي وتختلف إليها نوعية التمرينات الرياضية وطريقة أدائها (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1997).

3-9-2- تناسب نوع الرياضة مع نوع الإعاقة:

لا بد إن تتناسب نوع الرياضة مع طبيعة الإعاقة، وتزداد هذه النقطة في الأهمية للمعوقين بالشلل الرباعي أو أصحاب الإعاقة الحركية.

3-9-3- تناسب قواعد الممارسة الرياضية الخاصة مع نوع الإعاقة :

إن الرياضة طريقة علاج تكميلي وتأميني ناجح بالنسبة للمعاقين للارتقاء بمستوي لياقتهم البدنية العامة ويلزم في هذا اهتمام مراعاة رغبات المعاق في اختيار الرياضة التنافسية والمناسبة لميوله فضلا عن صلاحيتها الطبية لنوعية إعاقته. ومن خلال ممارسة المعاق للتمرينات الرياضية يتضح ميوله ومدى استعداده الفطري باستمراره في نوع معين من الرياضة، وهنا يلزم تشجيع أي معاق ممارسة الرياضة لأنها جزء تروحي من الناحية البدنية والنفسية .

وليس هناك تقسيمات محددة ما بين فترة التأهيل الطبي للمعاق وبداية تدريباته للممارسة الرياضية التنافسية الخاصة، كما لا تختلف القواعد الأساسية في اكتساب المهارات التدريبية في الرياضة الخاصة للمعاقين عنها في الأصحاء ويتلخص ذلك في أداء التدريبات فنية مبتكرة للوصول إلى اعلي درجة من اللياقة البدنية العامة والخاصة والفرق الوحيد في حالة المعاقين بالشلل هي نوعية التدريبات الحركية للرأس والجذع والأطراف العليا، ونلاحظ هنا اختلاف المعاقين عن الأصحاء في عناصر اللياقة البدنية حيث تقل فيهم هذه العناصر عن الأصحاء ويلزم مراعاة ذلك عند تطبيق علم التدريب الرياضي، وكذلك هنالك اختلاف تدريبا في الحركات الفنية عند تدريب المعاقين وعند التدريب، ويجب كذلك أن لانسي عنصر الأمن والسلامة عند اللاعبين فمثلا عند رمي الرمح يجب الحرص التام وكذلك عند القوس والسهم ورمي القرص لأنها أدوات تعرض اللاعب المعاق للخطر بدرجة أكبر وعند لعبي كرة السلة يجب الاهتمام بالجوانب الوقائية من الإصابات كالاصطدام بالكراسي فريق الخصم (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1997).

3-10- طرق الحفاظ على اللياقة البدنية للرياضيين ذوي الإعاقة :

هناك العديد من الأماكن والأنشطة التي يقومون بها الرياضيين المعاقين للحفاظ على لياقتهم ونذكر منها على النحو

التالي :

- **الصالات الرياضية :** ويعني هناك العديد من التمارين تجعل الرياضي يمارسها للحفاظ الرياضي على لياقته البدنية وذلك من خلال المداومة هذه الأنشطة في الصالات الرياضية، العمل والجد والمثابرة في تأدية هذه الأنشطة تجعل الرياضي يحافظ على لياقته بشكل أكبر.
- **الرقص :** ومن بين الأنشطة التي تجعل الرياضي يحافظ على لياقته البدنية وهي الرقص في أوقات الفراغ ، وكذلك يساعدهم حتى وان كانت مشاكل وهي العجز بدرجة شديدة من الإعاقة فعند سماع أي موسيقي تجعل وتدفعهم إلي الرقص مما يحفز ويساعد عضلاتهم على الانفعال التحريك.
- **السباحة :** على كل رياضي ممارسة السباحة حتى وان لم تتناسب رياضته مع رياضة السباحة لأنها تعد نشاط رياضي صحي بالغ الأهمية.
- **الإبحار :** الإبحار احدي الأفكار الجيدة فالكثير من أشخاص ذوي العاهات وخاصة منهم الرياضيين يمارسون تلك الرياضة بالفعل للحفاظ على لياقتهم البدنية .
- **الصيد :** صيد السمك هو أيضا نشاط ترويحي ترفيهي يستطيع الجميع الاستمتاع به، ويمكن ممارسته والاستفادة منه في وقت ذاته من الهواء النقي والاستحمام في احد الأماكن الجميلة بهدف الحفاظ على لياقتهم البدنية.
- **الرحلات :** الرحلات الترفيهية هي واحد من الخيارات الجيدة للمعاقين وخاصة الرياضيين منهم ،فإذا استطاعوا لرياضيين الخروج إلى أي مكان برفقة الأصدقاء والعائلة مستشعرين بالتغير في حياتهم من حيث تغير المكان فهذا اثر ايجابي يعود عليهم للمحافظة على لياقتهم البدنية ، كما ستمنح للرياضيين وقتا للاسترخاء والابتعاد قليلا عن روتين الحياة اليومية .

- **العاب الطاولة** : ويمكن للرياضيين ممارسة بعض ألعاب الطاولة بالرغم من تغير بعض الرياضيين لرياضتهم ، فالاستمتاع بالألعاب مثل السنوكر والألعاب الأخرى مع أفراد العائلة والأحباب يستطيعون من خلالها قضاء وقت مريح بعيدا عن الضغط (intentional paralympics.org).

3-11-أهمية ممارسة رياضة للمعاقين : إن حضارة الأمم وتقدمها تقاس بمدى عنايتها بالمعاقين من أبنائها وما تكلفه لهم من حقوق وواجبات وما تقدمه لهم من خدمات ورعاية انطلاقا من مبدأ تكافؤ الفرص أمام جميع المواطنين بوجود فروق بين العاديين والمعاقين فالكل سواء في ذلك وبصفة خاصة في ممارسة الأنشطة الرياضية حيث تسهم التربية الرياضية في تنمية المعاقين بدنيا واجتماعيا وتنمية المهارات الرياضية لهم بغض النظر عن أنواع الإعاقة، فالتربية الرياضية ذات أهمية قصوى بالنسبة للمعاقين وخاصة الرياضيين منهم ولها أهمية بالغة وتسهم فيما يلي :

- العمل على رفع الكفاءة البدنية عن طريق ممارسة الأنشطة المختلفة (ماجدة السيد عبيد، 2000م، صفحة 115).
- المساهمة في ممارسة حياة صحية أفضل تعتمد أساسا على الفرد نفسه من خلال توجيه قادة النشاط وتحت إشرافهم.
- فتح المجال أمام المعاق من اجل ممارسة حياة طبيعية أو قريبة من الحياة الطبيعية سواء كان بمساعدة أو بدون مساعدة.
- إتاحة الفرص المناسبة لإشباع الرغبات في مختلف المراحل السنية ومختلف الحالات المرضية وأنواع الإعاقة.
- إتاحة الفرص للمعاقين لاكتساب عادات اجتماعية ورياضية وصحية سليمة .
- تنمية الإحساس بأجهزة الجسم المختلفة، والإحساس بالمكان، ومعرفة الحجم والمساحة التي يتحرك فيها الجسم وإمكانيته حركته في البيئة المحيطة به.
- اكتساب جاهزات حركية تساعد على زيادة الانتباه وحسن التصرف والتفكير.
- الاعتماد على النفس في قضاء حاجاتهم المختلفة وعدم الاعتماد على الغير مع إمكانية العيش مستقلا معتمدا على ذاته.

- زيادة الرياضيين في تنمية المهارات الحركية الأساسية كالمشي والجري وحفظ التوازن والتوافق التي بدورها تساعدهم على المشاركة وتحقيق أفضل النتائج في المشاركة في المسابقات .

- تنمية التوافق العضلي العصبي، والالتزان لأجهزة الجسم الوظيفية .

أما أهمية تشجيع الدولة أو الهيئات المسؤولة على الرياضيين المعاقين على ممارسة الأنشطة الرياضية وتحفيزهم تكمن فيما يلي :

- بهدف تكوين أبطال ومنتخبات وفرق لتشرّفهم في المحافل الدولية.
- بهدف زيادة إقبال الأفراد المعاقين لممارسة الرياضة وتكوينهم ليصبحوا أبطال الغد .
- بهدف الاهتمام بهم وتدريبهم وتوظيفهم من خلال العديد من الهيئات الرسمية على مستوى القطاع المسؤول عليهم وحتى توفير لهم مناصب عمل يليق بنوع إعاقاتهم ،وتوفير العديد من الأنشطة الرياضية بهدف تكيفهم مع المجتمع وإدماجهم.

3-12- رياضة المعاقين في الألعاب الاولمبية :

ستظل دورة كندا الاولمبية للمعاقين نقطة تحول في تاريخ رياضة المعاقين ومنذ ذلك الحين بدأت تنظم دورة اولمبية للمعاقين بعد انتهاء الألعاب الاولمبية للرياضيين العادين، وتقام كل أربعة سنوات في نفس البلد المنظم (محمد رفعت حسين محمود، 2006م، صفحة 83).

أما عن دورة كندا الاولمبية والتي أقيمت في مدينة تورنتو لأول مرة جمعت بين جميع الفئات المعاقين وأقسامهم الثلاثة (الشلل، البتر، المكفوفين)، فاحتضنت الأسرة الرياضية للمعاقين ومجموعة في استقبال ودي جميل فأصبحت منذ ذلك الحين بدية لعهد جديد، وقد بذلت كندا جهود ملحوظة لانجاز الدورة من الناحية الإدارية والفنية، وقامت بتوفير كل متطلبات الإقامة في تحكيمها والإشراف عليها، بالإضافة إلى ذلك ضرورة التغطية الإخبارية والإعلامية للصحافة والإذاعة والتلفزيون، وكما لم تسقط كند في الحسبان عملية الطوارئ المتوقعة من جميع النواحي إلى جانب توفير عامل الأمن والسلامة .

وكان ملحوظا الاهتمام من الناحية الجمالية ويكفي تصميم شعار الدور دليل على ذلك ،وكما يضل شعار دورة تورنتو الأولمبية رمزا دائما لأسرة المعاقين على المستوى العالمي كما أن شكل الشعار مدلوله يعطيان فكرة وإحساس عميق وتلخيصا وفي الغرض والرسالة في عمل انساني بديع .

ويتكون الشعار من مثلث مستدير الزوايا في قاعدته الثلاث دوائر مستوحاة من العاب ستوك مانديفل وغايتها هي الوحدة ، الصداقة ،الروح الرياضية كم تميز كل دائرة من الدوائر منها إلى فئة المعوقين "شلل،بتر،مكفوفين" (محمد رفعت حسين محمود، 2006م)وقد استحوذت الدوائر الثلاث فكرتها من الدوائر الخمس الاولمبية بالنسبة لرياضة العادين وكونها تقل عنها دائرتين فان ذلك يشير إلى نوع من العجز .

أما من الناحية الاجتماعية فان رياضات المعاقين بما تؤكد من قدرات وإمكانيات فائقة للإنسان سوف تلهم الكثير من المسؤولين ومحبي الخير والرقي للبشرية جميعا بالغنى من الأفكار والآمال والمشاريع التي تخدم المعاقين وتدفع بطاقتهم الإنسانية المبدعة والمتطورة دائما للمشاركة في مجتمعاتها بايجابية ،وحتى أن الحكومة اليابانية قد أقامت مصنعا للمقاعد للرياضيين المعاقين لاستعمالهم في اللعب كعبة كرة السلة على الكرسي المتحركة ، على اثر الدورة الاولمبية للمعاقين التي أقيمت في طوكيو سنة 1964م ثم أقامت ثلاثة مصانع أخرى 1968م (محمد رفعت حسين محمود، 2006م، صفحة 87).

أما في وطننا العربي سيبذل أمامه الكثير من المهام لسنوات عديدة وارجوا وان لا تطول على هذه الفئة وقد آخذو وبنصيبهم العادل والإنساني إلا وفي ليأخذ منهم المجتمع كل مايمكن أن يقدمه للإنسان الذي يواكب منجزات عصره وتقدمه .

وقد يكون حافظا لنا أن نعلم مدى تطور إقبال الدول المشاركة في الدورات العالمية وازدياد عدد المعاقين المشاركين فيها باستمرار عام بعد عام ،كما يجب أن ندرك انه لا مجال للاجتهاد فيها استقرت عليه الأمور في رياضات المعوقين إلا بعد الاطلاع على باب هذه المعارف والأصول ... حتى لا نكون كمن يفتي فيها لا يعلم. (محمد رفعت حسين محمود، 2006، صفحة 88).

خاتمة :

تمثل الإعاقة والرياضة للمعاقين احد الجوانب المهمة في دراسة المظاهر الخارجية للإنسان والسنين الماضية كانت الإعاقة توهن من قدرة صاحبها ،وتجعله في أمس الحاجة إلى عون خارجي فالإحساس بالعجز يتزايد ويتفاقم ويتضاعف ،وبالتالي كانت نضرتهم إلى الحياة نظرة اليأس والقنوط والكآبة ،إلا أن في الوقت الحالي أصبحت الدول تولي اهتمام بهذه الفئة وبرياضتهم بتوفير لهم كل مايلزمهم من معيدات ورعايتهم ،وهذا وفق ظروف كل دولة لما يشكله المعاقون من ثروة يمكن استثمارها للمساهمة في إدماجهم وتنميتهم في المجتمع .

فحولنا في هذا الفصل الإمام بجوانب رياضة ذوي الإعاقة من خلال دراسة مفهومها واصلها وتقسيمها وأنواعها من العاب ترويحية ،،تنافسية وعلاجية ،وهذا مما يدل على التطور الهائل الذي عرفته رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة من العالم من حيث زيادة الوعي بهذه الفئة والتفكير بها إلى الأفضل ،وفي الحقيقة جميع فئات الإعاقة تستطيع إن تمارس الرياضة وتؤدي دورا هاما في مجال الرياضة بمستوياتها ،ورياضة المعاقين هي عملية تربية لها أهدافها وأهميتها في الوقت الحالي ، ولا تنحصر في العاب أو بطولات ولكنها هي وسيلة لتحقيق غاية وهدف شاملين ،وسيظل المعاق قادرا على العطاء والإبداع مادام هناك قلبا نبضا وعقلا مفكرا .

الجانب الثاني

الدراسة التطبيقية

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد :

إن أهمية الدراسة تتعدى الجانب النظري المنطلق منه وهذا يتطلب تدعيمها ميدانيا من اجل الفرضيات الموضوعية ، لذا يجب من الطلبة الباحثين توحى الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والمناسب لموضوع الدراسة ، والأدوات المناسبة لجميع المعلومات التي يعتمد عليها في ما بعد وكذا حسن استخدام جميع الوسائل .

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها في دراستنا ، والأدوات والوسائل الإحصائية ، والمنهج العلمي المتبع ، وهذا حسب متطلبات الدراسة ، وهذا من اجل الوصول على نتائج علمية يمكن الاعتماد عليها والوثوق بها واعتبارها نتائج صحيحة.

1- منهج البحث :

أي دراسة تتطلب اختيار وإتباع منهج معين ، فالمنهج هو الطريق الذي يتبعه أي باحث في دراسته لمشكلة واكتشاف الحقيقة، ولقد قمنا في بحثنا هذا باستخدام المنهج الوصفي نظرا لملائمة وطبيعة المشكلة ، حيث تمكنا من خلال هذا المنهج الاحتكاك المباشر مع أفراد العينة التي تم إجراء هذا البحث عليها .

2-1 مجتمع البحث :

هي النموذج الذي من خلاله يعمل الباحثون على إجراء ما وضع لدراسته وتمثلت عينة البحث سواء في بالنسبة في الدراسة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية عند مدربي الرياضات (متحدي الإعاقة) التالية:

- العاب القوى- السباحة - كرة القدم - كرة السلة- كرة الطائرة- كرة الهدف - بوتشيا

وأغلبية المدربين يدربون في أندية وجمعيات من الغرب الجزائري .وكان عدد أفراد العينة بالنسبة للدراسة الاستطلاعية 8 مدربين من مختلف التخصصات، أما عدد أفراد العينة للدراسة الأساسية 30 مدربا من نفس التخصصات. وكان عدد أفراد العينة بالنسبة لمدربي النشاطات الرياضية الفردية 12 مدربا، وعدد مدربي الأنشطة الرياضية الجماعية 18 مدربا، وكان عدد أفراد العينة بالنسبة للمدربين الذين خبرتهم من 1-5 سنوات 17 مدربا وعدد المدربين الذين خبرتهم من 5-10 سنوات 13 مدربا.

والجدول الموالي يوضح توزيع العينة في الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية.

الجدول رقم (1): توزيع أفراد العينة على مختلف التخصصات في الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية

التخصصات	عدد المدربين في الدراسة الاستطلاعية	عدد المدربين في الدراسة الأساسية
العاب القوى	02	10
السباحة	01	02
كرة القدم	01	05
كرة السلة	01	04
كرة الطائرة	01	04
بوتشيا	01	04
المجموع	08	30

والجدول الموالي يوضح توزيع العينة حسب متغير الخبرة الميدانية ونوع النشاط الرياضي

الجدول رقم (2): يوضح عدد أفراد العينة حسب متغير الخبرة الميدانية ونوع النشاط.

المتغير	الخبرة الميدانية	
	1-5 سنوات	17 مدربا
نوع النشاط	5-10 سنوات	13 مدربا
	نشاط فردي	12 مدربا
	نشاط جماعي	18 مدربا

1-3-3- مجالات البحث :

1-3-3-1- المجال الزمني: وفي البداية كان اتفاقنا مع الأستاذ المشرف على دراسة هذا الموضوع منذ البداية السنة

وكذلك المجال الزمني يشمل مرحلتين وهما :

المرحلة الأولى : تمثلت هذه المرحلة في التجربة الاستطلاعية حيث تم توزيع مقياس الاحتراق النفسي على العينة الاستطلاعية في 25/01/2015 وأعيد تطبيقهم 2015/02/03.

المرحلة الثانية : وتم تطبيق مقياس الاحتراق النفسي على العينة الأساسية في فترة ما بين 2015/02/20 إلى غاية 2015/04/10.

1-3-3-2- المجال المكاني :

قام الطلبة بتوزيع استمارات مقياس الاحتراق النفسي على المدربين في ميادين وقاعات ممارسة كل نشاط حسب تخصصه.

1-3-3- المجال البشري : اشتملت عينة التجربة الاستطلاعية 8 مدربين وهي خارج العينة الأساسية و في حين قدرت عينة التجربة الرئيسية 30 مدربا

1-4-4- متغيرات البحث :

إن الإشكالية والفرضيات تبني على شكل أو على أساس متغيرات، وهي متغيرات البحث المستقلة والتابعة وفي هذه الدراسة يوجد متغيران وهما :

1-4-4-1- المتغير المستقل: هو الاحتراق النفسي

1-4-4-2- المتغير التابع: مدربي رياضة متحدي الإعاقة

1-4-4-3- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطا للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات من جهة أخرى، وانطلاقا من هذا عمل الطالبان الباحثان علي ضبط متغيرات البحث وتمثلت فيما يلي:

- لقد اشرف الطلبة الباحثان بأنفسهم على إنجاز الدراسة الاستطلاعية بطريقة إعادة تطبيق المقياس .
- لقد اشرف الطلبة الباحثان بأنفسهم على توزيع الاستمارات وشرحها ثم جمعها وتفرغها.
- أفراد العينة مجموعة من المدربين الأنشطة الفردية والأنشطة الجماعية يدرّبون الرياضيين المعاقين .
- افراد العينة هم مدربون كانت سنوات خبرتهم في التدريب مع هذه الفئة من 1-5 سنوات ومن 5-10 سنوات

1-5- أدوات البحث : استخدم الطلبة الباحثون مقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي من تصميم محمد حسن علاوي ويشمل:

- مقياس عوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي .
- مقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي .

1-5-1- مواصفات مقياس عوامل الاحتراق النفسي :

صمم هذا المقياس " محمد حسن علاوي 1996 " للتعرف على العوامل التي تسهم في الضغط العصبي على المدرب والتي قد تؤدي إلى الاحتراق النفسي للمدرب ويتضمن هذا المقياس 30 عبارة موزعة على (5) عوامل وهي :

أ- عوامل مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي: وهي التي ترتبط بعدم تقدير اللاعبين للمدرب وللجهد الذي يبذله أو الاعتراف بدوره الأساسي في تطوير مستواهم الرياضي ، وجود صراعات ومشاكل بين اللاعبين وعدم قدرته على مواجهتها ، وكذلك عدم القدرة على تحقيق نجاح اللاعبين ، محاولة اللاعبين التكتل ضد المدرب أو مواجهته .

ب - عوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته :

وهي العوامل التي يشعر بها المدرب في قرار نفسه بعدم الأمان والاستقرار في عمله ، والحساسية الزائدة لما يواجه إليه من انتقادات ، أو عدم قدرته على تحقيق المزيد من الانتصارات أو تحفيز اللاعبين ، أو اتسامه ببعض الصفات المعينة أو معانات المدرب من بعض المشاكل التي لم يستطيع الفصل فيها .

ج- عوامل مرتبطة بالإدارة العليا للفريق أو اللاعبين :

وهي العوامل التي ترتبط بالإدارة العليا للفريق كالمجلس الإداري للفريق الذي يخضع له المدرب والتي يرتبط بعدم اقتناعها بكفاءة المدرب ورفضها الاستجابة لطلباته أو إحساسه المدرب بعدم تقديرها بصورة كافية أو محاولتها الحد من سلطاته أو إحساسه المدرب بأنه مهدد بالاستغناء عنه .

د- العوامل المرتبطة بوسائل الإعلام :

وهي تلك العوامل المرتبطة بمختلف وسائل الإعلام واعتقاد المدرب انه توجه إليه انتقادات وتحاول تضخيم أخطائه، وتحييزها ضده أو محاولة تجاهله .

هـ- عوامل مرتبطة بالمشجعين : وهي تلك العوامل المرتبطة بمجهور المشجعين المتعصبين لنوع اللعبة وما قد يحدث من سلوك بعضهم من هتافات عدائية أو محاولة الاعتداء اللفظي أو البدني على المدرب ، أو الهتاف بتغييره ، انقلابهم ضد فريقهم وتشجيعهم الفريق المنافس أو اللاعبين المنافسين .

ملاحظة :

يتضمن كل بعد من هذه الأبعاد الخمسة ستة (6) عبارات سببية ويقوم المدرسين بالإجابة على عبارات المقياس طبقاً لرأية الشخصي أو اعتقاده في مدى أهميتها في الإسهام في زيادة الضغط النفسي على المدرب ، وذلك على المقياس خماسي التدرج ، بحيث تمثل الدرجة (5) أعلى درجة من الأهمية في حين تمثل الدرجة (1) أقل درجة من الأهمية .

1-5-2- مقياس أعراض الاحتراق النفسي :

صممه محمد حسن علاوي 1996، للتعرف على مجموعة الأعراض التي قد تظهر في وقت واحد والتي تؤدي إلى الاحتراق النفسي ، وكذلك التعرف على درجة اقتراب المدرب من الاحتراق النفسي .

1-5-2-1- وصف المقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي :

يتضمن المقياس 30 عبارة موزعة على (5) أبعاد :

أ- البعد الأول : الإنهاك العقلي

هو الشعور بالاستنفاد العقلي أو التعب العقلي أو الذهني الشديد، وعدم قدرته على التفكير أو التخطيط بصورة دقيقة .

ب-البعد الثاني : الإنهاك البدني

ويقصد به هو الشعور بالإحساس والإرهاق البدني ، وضعف الحيوية والنشاط والطاقة البدنية بصفة عامة ، والشعور بالانخفاض اللياقة البدنية .

ج- البعد الثالث :الإنهاك الانفعالي

وهو الإحساس بزيادة التوتر الانفعالي،،ضعف القدرة على التحكم في الانفعالات والعصبية الزائدة وسرعة الانفعال،والإنهاك الانفعالي .

د-البعد الرابع : التغير الشخصي نحو الاسوء

ويرتبط بحدوث تغيرات سلبية في شخصية كالتعامل مع الآخرين بصورة أكثر قسوة من المعتاد، انخفاض مستوى الاهتمام بمشاكل اللاعبين وهبوط الحماس نحو العمل التدريبي والاتجاه نحو تبرير الأخطاء الذاتية.

هـ- البعد الخامس : نقص الانجاز الشخصي

هو الشعور بعدم القدرة على تحقيق المزيد من الانجازات الدافعية في الانجاز مع الشعور بعدم التقدير الكافي في الآخرين .

ملاحظة :

يتضمن كل بعد ستة (6) عبارات ويقوم المدرب بالإجابة حسب رغبته على عبارات المقياس خماسي التدرج (بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا) .

والجدول الموالي يمثل مفتاح تصحيح الاستمارة

الجدول رقم(03) :جدول مفتاح تصحيح استمارة المقياس .

درجات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
تكرارات	5	4	3	2	1

1-5-2-2-2- تحديد مستويات الاحتراق النفسي حسب المتوسط الحسابي :

- من اجل تحديد مستويات الاحتراق النفسي تم احتساب طول الفئة العددية للأوساط الحسابية الخاصة بالعبارات و الأداة ككل بطرح مفتاح التصحيح الاصغر من مفتاح التصحيح الاكبر وقسمة الناتج على عدد فئات الأداة فكانت النتيجة $0.80 = 5 / (5-1)$
- والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (04): يوضح مستويات عوامل وأعراض الاحتراق النفسي ودرجاته حسب المتوسط الحسابي .

المستوي	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
المدى	[5، 4,2]	[3,4، 4,19]	[2,6، 3,39]	[1,8، 2,59]	[1،1,79]

الهدف من الجدول تحديد مستوي عوامل وأعراض الاحتراق النفسي للمدربين رياضة المعاقين من خلال المتوسطات الحسابية .

1-6-1- الدراسة الاستطلاعية :

لقد قاما الطالبين بإجراء دراسة استطلاعية على 08 مدربين من مختلف التخصصات والهدف من الدراسة الاستطلاعية :

- التعرف والمعرفة على خطوات تطبيق المقاييس على المدربين وكيفية التعامل معهم للاستفادة في التطبيق النهائي .
- الاستفادة والتعرف من المشاكل والأخطاء التي يتلقاها الطالبين الباحثين عند تطبيق المقياس.

1-6-1-1- الأسس العلمية لمقياس عوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي (لمتحمدي الإعاقة):

1-6-1-1- الموضوعية :

المقياس المعتمد هو مقياس الاحتراق النفسي لمحمد حسن علاوي ومن اجل إيجاد الصدق المنطقي وذلك بتمرير وعرض الطلبة الباحثين المقياس على عينة من الأساتذة في علم النفس الرياضي وهذا ما زاد في تدعيم الصدق المنطقي للمقياس المقنن .

1-6-1-2- الثبات :

لقد قاما الطالبين الباحثين بحساب ثبات المقياس عن طريق معامل الارتباط.

1-6-1-3 الصدق :

لقد قاما الطالبين الباحثين بحساب صدق المقياس عن طريق معامل الصدق وهو جذر ألتريبعي للثبات.

الجدول رقم (05): معامل ثبات وصدق مقياس عوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي (لمتحمدي الإعاقة) بطريقة معامل الارتباط "ر" بيرسون البسيط.

معامل الصدق	معامل الثبات	محاور مقياس عوامل الاحتراق النفسي
0,93	0,87	عوامل مرتبطة باللاعبين والفريق الرياضي
0,92	0,86	عوامل مرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته
0,91	0,83	عوامل مرتبطة بالإدارة العليا للفريق
0,95	0,92	عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام
0,88	0,78	عوامل مرتبطة بالمشجعين
0,98	0,97	مقياس عوامل الاحتراق النفسي ككل

من خلال الجدول نلاحظ ان معامل الثبات للعينة الاستطلاعية كان محصور بين 0,97 و 0,78 وهذا أكبر من "ر" الجدولية 0,66 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية(ن-1) يساوي 7 ومنه مقياس العوامل ثابت بدرجة عالية ، كما نلاحظ ان معامل الصدق ينحصر بين 0,98 و 0,88 وهذا أكبر من "ر" الجدولية 0,66 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية(ن-1) يساوي 7 ومنه مقياس العوامل صادق بدرجة عالية.

1-6-2 الأسس العلمية لمقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي (لمتحمدي الإعاقة):

1-2-6-1 الموضوعية : وتم إيجاد الصدق المنطقي وهذا بتمرير وعرض الطلبة الباحثين المقياس على ثلاثة أساتذة في علم النفس الرياضي وهذا ما زاد في تدعيم الصدق المنطقي للمقياس المقنن من طرف "محمد حسن علاوي "

1-2-6-2 الثبات: لقد قاما الطالبين الباحثين بحساب ثبات المقياس عن طريق معامل الارتباط على عينة تتكون من 08 مدربين من مختلف

1-2-6-3 الصدق:

لقد قاما الطالبين الباحثين بحساب صدق المقياس عن طريق معامل الصدق وهو جذر ألتريبعي للثبات.

التخصصات الرياضية التي سبق الإشارة إليها.

الجدول رقم (06): معامل ثبات وصدق مقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي (لمتحمدي الإعاقة) بطريقة معامل الارتباط بيرسون البسيط.

أبعاد مقياس أعراض الاحتراق النفسي	معامل الثبات	معامل الصدق	"ر" الجدولية
البعد الأول الإنهاك والتعب العقلي	0,82	0,90	0,66
البعد الثاني الإنهاك البدني	0,91	0,95	
البعد الثالث الإنهاك الانفعالي	0,84	0,91	
البعد الرابع التغير الشخصي نحو الاسوء	0,72	0,84	
البعد الخامس نقص الانجاز الشخصي	0,97	0,98	
مقياس أعراض الاحتراق النفسي ككل	0,99	0,99	

من خلال الجدول نلاحظ ان معامل الثبات للعينة الاستطلاعية كان محصور بين 0,99 و 0,72 وهذا اكبر من "ر" الجدولية 0,66 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية(ن-1) يساوي 7 ومنه مقياس الاعراض ثابت بدرجة عالية ، كما نلاحظ ان معامل الصدق ينحصر بين 0,99 و 0,84 وهذا اكبر من "ر" الجدولية 0,66 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية(ن-1) يساوي 7 ومنه مقياس الأعراض صادق بدرجة عالية.

7-1 خطوات الدراسة الأساسية :

لقد قام الطالبان البحثان بإجراء الدراسة الأساسية على المدربين في مختلف التخصصات الرياضية والتي سبق الإشارة إليها في الجدول الخاص بالعينة (الأساسية ، الاستطلاعية)

- وتم توزيع المقياس على العينة الأساسية المقدره ب30مدرب بتاريخ 2015/02/20 الى غاية 2015/04/10 وكانت عن طريق القيام بزيارات متعددة للفرق والأندية والجمعيات الرياضية في مختلف التخصصات وذلك من اجل :

- معرفة مواعيد التدريب.
- تحديد مواعيد مسبقه عن طريق الاتصال بالمدربين هاتفيا وهذا لتسهيل مهمة التواجد مع بعض.

- تطبيق المقاييس على المدربين بعد نهاية التدريب مباشرة حتى يكون المدرب متفرغا للإجابة بدون وجود مشيرات قد تؤثر على عملية التركيز أثناء الإجابة.
- شرح الأسئلة والعبارات المقياس لمدربي متحدي الإعاقه .
- ومن ثم استرجاع وجمع استمارة مقياس على المدربين ثم استفرغها.
- وأخيرا القيام بحساب نتائج البحث بواسطة الوسائل الإحصائية المعتمدة.

1-8 الوسائل الإحصائية :

- "ر" بيرسون البسيط
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- ت ستودنت

الخاتمة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى لمحة واضحة تخص منهج البحث والإجراءات الميدانية التي قمنا بها وإلى الخطوات العلمية التي اتبعناها سويًا للوصول إلى حل للمشكلة التي درسناها في بحثنا، وهذا بالمنهج العلمي المستعمل إضافة إلى عينة البحث، كما قمنا بدراسة استطلاعية كانت هادفة من أخذ تجربة أدلية حول ظروف التجربة الأساسية ورف الغموض والصعوبات على مقاييس بحثنا، وهذا بالإضافة من التأكد من الصدق والثبات المقاييس .

عرض النتائج

ومناقشتها

2-1 عرض النتائج :

2-1-1-1 مستويات عوامل الاحتراق النفسي عند مدربي رياضة متحدي الإعاقة في مختلف التخصصات الرياضية المدروسة وهذا حسب العوامل المقياس.

والجدول التالي يوضح عامل الاحتراق النفسي المرتبطة باللاعبين والفريق الرياضي لدى المدربين في جميع التخصصات

الجدول رقم (07): المتوسطات الحسابية لعبارات محور اللاعبين والفريق الرياضي بالنسبة لمقياس عوامل الاحتراق النفسي لمدربي رياضة متحدي الإعاقة.

التكرارات						
المتوسط الحسابي	درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا	عبارات محور اللاعبين والفريق الرياضي
3,03	06	06	05	07	06	1-عدم احترام اللاعب للمدرب بصورة كافية
2,76	11	01	07	06	05	2-عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب للارتقاء بمستوياتهم
2,93	09	01	09	05	06	3-وجود العديد من المشاكل والصراعات بين اللاعبين
2,83	04	11	06	04	05	4-تحقيق اللاعبين أو الفريق الرياضي لنتائج متواضعة أو كثرة الهزائم
2,50	13	04	03	05	05	5-محاولة بعض اللاعبين التكتل ضد المدرب
2,96	08	03	07	06	06	6-عدم التزام اللاعبين بالالتزامات المدرب في المنافسة الرياضية
2,83	51	26	37	33	33	المجموع

نلاحظ من الجدول الذي يوضح مستويات الاحتراق النفسي أن المتوسطات الحسابية كانت محصورة بين 2,76 و 3,03 بالنسبة للعبارات رقم (1,2,3,5,6) بدرجة متوسطة، أما عبارات رقم (5) متوسطها الحسابي 2,50 بدرجة قليلة ومتوسط الحسابي 2,83 لمحور اللاعبين بجملة يقع في المدى [2,6، 3,39] وهذا ما يبين تفسيره أن درجة الاحتراق النفسي في محور اللاعبين و الفريق الرياضي هو بدرجة متوسطة وهذا راجع بدرجة أكبر إلى عدم احترام اللاعب للمدرب بصورة كافية.

معرض النتائج ومناقشتها

الجدول التالي يوضح عامل الاحتراق النفسي المرتبط بخصائص المدرب وشخصيته في جميع التخصصات

- الجدول رقم (08): المتوسطات الحسابية لعبارات محور خصائص المدرب وشخصيته بالنسبة لمقياس عوامل الاحتراق النفسي لمدربي رياضة متحدي الإعاقة.

المتوسط الحسابي	التكرارات					عبارات محور المدرب وشخصيته
	درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا	
2,70	10	04	04	09	03	1- الشعور الداخلي للمدرب مع عدم الأمان أو الاستقرار في عمله
2,26	10	08	09	0	03	2- حساسية المدرب الزائدة الذي قد يوجه إليه من الآخرين
2,43	09	07	07	06	01	3- إحساس المدرب بعدم قدرته على تحقيق المزيد من الإنجازات
2,70	10	03	09	02	06	4- شعورا للمدرب بعدم قدرته على تحفيز اللاعبين
2,36	11	08	03	05	03	5- توافر بعض الصفات المعينة كالعصبية او الانطوائية او الدكتاتورية
3,1	07	03	05	10	05	6- تراكم بعض المشكلات المختلفة (الاسرية، الشخصية أو مرتبطة باللاعبين وعدم قدرة المدرب على معالجتها.
2,59	57	33	37	32	21	المجموع

نلاحظ من الجدول الذي يوضح مستويات الاحتراق النفسي أن المتوسطات الحسابية كانت محصورة بين 2,26 و 2,43 بالنسبة للعبارات رقم (2,3,5) بدرجة قليلة، أما عبارات رقم (1,4,6) هي محصورة بين 2,70 و 3,10 بدرجة قليلة ومتوسط الحسابي لمحور المدرب و شخصيته 2,59 بجملة يقع في المدى [1,8، 2,59] وهذا ما يبين تفسيره ان درجة الاحتراق النفسي في محور خصائص المدرب وشخصيته هو بدرجة قليلة وهذا راجع إلى إحساس مدربي هذه الفئة بالاستقرار في عملهم والعمل حسب الإمكانيات المتاحة لهم و بالتالي قلة الضغوط عليهم .

معرض النتائج ومناقشتها

الجدول التالي يوضح عامل الاحتراق النفسي المرتبط بالإدارة العليا للفريق و اللاعبين للمدربين في جميع التخصصات

- الجدول رقم (09) : المتوسطات الحسابية لعبارات محور الإدارة العليا للفريق بالنسبة لمقياس

عوامل الاحتراق النفسي رياضة متحدي الإعاقة.

المتوسط الحسابي	التكرارات					عبارات محور الإدارة العليا
	درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا	
2,53	11	05	04	07	03	1- إحساس المدرب بان الإدارة العليا للفريق غير مقتنعة بكفاءته
3,23	04	04	08	09	05	2- إحساس المدرب أن الإدارة العليا للفريق لا تقدره ماديا بصورة كافية
2,83	08	06	05	05	06	3- تدخل بعض الدارين في صميم العمل الفني
3,40	05	04	03	10	08	4- رفض الإدارة العليا للفريق الاستجابة لبعض المتطلبات الضرورية
2,23	13	06	05	03	03	5- شعور المدرب بأنه مهدد من الإدارة العليا للفريق بالاستغناء عنه
3,10	04	05	09	08	04	6- عدم منح الإدارة العليا للفريق اختصاصات و مسؤوليات كافية للمدرب
2,88	45	30	34	42	29	المجموع

نلاحظ من الجدول الذي يوضح مستويات الاحتراق النفسي أن المتوسط الحسابية كانت محصورة بين 2,23 و 2,53 بالنسبة

للعبارات رقم (1,5) بدرجة قليلة، أما عبارات رقم (2,3,6) هي محصورة بين 2,83 و 3,23 بدرجة متوسطة و العبارة رقم (4)

متوسطها الحسابي 3,40 اي بدرجة كبيرة ومتوسط الحسابي لمحور الإدارة العليا للفريق 2,88 بجممله يقع في المدى

[2,6، 3,39] وهذا ما يبين تفسيره أن درجة الاحتراق النفسي في محور الإدارة العليا للفريق و اللاعبين هو بدرجة متوسطة وهذا

راجع بدرجة كبيرة إلى رفض الإدارة العليا للفريق الاستجابة لبعض المتطلبات الضرورية .

معرض النتائج ومناقشتها

- مستويات الاحتراق النفسي عند المدربين لفئة المعاقين والمرتبطة بعوامل محور وسائل الإعلام .

الجدول رقم (10): المتوسطات الحسابية لعبارات محور وسائل الإعلام بالنسبة لمقياس عوامل

الاحتراق النفسي لمدربي رياضة متحدي الإعاقة

المتوسط الحسابي	التكرارات					عبارات محور وسائل الإعلام
	درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا	
2,33	12	04	08	04	02	1-النقد من بعض وسائل الإعلام بصورة يعتبرها المدرب قاسية
2,50	12	02	08	05	03	2-شعور المدرب بان بعض وسائل الإعلام تعمل على تضخيم أخطائه
2,40	11	07	03	07	02	3-إحساس المدرب بتحيز بعض وسائل الإعلام ضده أو ضد اللاعبين
2,36	13	04	06	03	04	4-تجاهل بعض وسائل الإعلام للمدرب
2,06	15	04	07	02	02	5-عدم اهتمام بعض وسائل الإعلام بوجهة نظر المدرب
2,63	09	06	06	05	04	6-محاولة بعض وسائل الإعلام إلقاء مسؤولية هزائم الفريق أو لاعبيه على المدرب بمفرده
2,38	72	27	38	26	17	المجموع

نلاحظ من الجدول الذي يوضح مستويات الاحتراق النفسي أن المتوسطات الحسابية كانت محصورة بين 2,06 و 2,50 بالنسبة للعبارات رقم (3،2،41،5) بدرجة قليلة، أما عبارات رقم (6) متوسطها الحسابي 2,63 بدرجة متوسطة، ومتوسط الحسابي وسائل الإعلام 2,38 بمجمعه يقع في المدى [1,8، 2,59] وهذا ما يبين تفسيره أن درجة الاحتراق النفسي في محور وسائل الإعلام هو بدرجة قليلة وذلك بسبب انعدام أو قلة المتابعة الإعلامية لرياضة متحدي الإعاقة ومساهمتها في التأثير على المدرب مقارنة عند الرياضه عند العاديين.

معرض النتائج ومناقشتها

- مستويات الاحتراق النفسي عند المدربين لفئة المعاقين والمرتبطة بعوامل محور المشجعين.

الجدول رقم (11): المتوسطات الحسابية لعبارات محور المشجعين بالنسبة لمقياس عوامل الاحتراق

النفسي لمدربي رياضة متحدي الإعاقة

المتوسط الحسابي	التكرارات					عبارات محور المرتبط بالمشجعين
	درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا	
2,53	12	03	06	05	04	1-التهتافات العدائية لبعض المتفرجين و التي تمس المدرب
2,23	16	03	03	04	04	2-محاولة بعض المتعصبين التهجم أو الاعتداء لبديني على المدرب
2,00	16	05	04	03	02	3-محاولة بعض المتعصبين الاعتداء اللفظي على المدرب
2,76	07	05	10	04	04	4-مقاطعة عدد كبير من المتفرجين للمباريات التي يشترك فيها الفريق الذي يدره
2,16	13	03	10	04	00	5-مطالبة بعض المتفرجين المتعصبين بتغيير المدرب عقب الهزائم الطارئة
2,36	13	04	06	03	04	6-انقلاب المشجعين على فريقهم و تشجيعهم للفريق الخصم
2,34	77	23	39	23	18	المجموع

نلاحظ من الجدول الذي يوضح مستويات الاحتراق النفسي أن المتوسطات الحسابية كانت محصورة بين 2,16 و 2,53 بالنسبة للعبارات رقم (1,2,3,5,6) بدرجة قليلة، أما العبارة رقم (4) متوسطها الحسابي 2,76 بدرجة متوسطة، ومتوسطة الحسابي لمحور المشجعين 2,34 بجمله يقع في المدى [1,8، 2,59] وهذا ما يبين تفسيره أن درجة الاحتراق النفسي في محور المرتبط بالمشجعين هو بدرجة قليلة وهذا راجع إلى قلة المشجعين لرياضة متحدي الإعاقة وعدم تأثيرهم على المدرب.

2-1-2 عرض نتائج المتعلقة بمقياس أبعاد أعراض الاحتراق النفسي :

- مستويات الاحتراق النفسي عند المدربين لفئة متحدي الإعاقة والمرتبطة بعد أعراض الإنهاك والتعب العقلي. والجدول التالي يوضح مايلي :

- الجدول رقم (12) : المتوسطات الحسابية لعبارات بعد المرتبط بالإنهاك والتعب العقلي بالنسبة للأعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي لفئة متحدي الإعاقة.

التكرارات						عبارات بعد الإنهاك والتعب العقلي
المتوسط الحسابي	درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا	
3,00	03	06	14	02	05	1- أشعر بأنني أقل ميلا إلى التخطيط و التفكير بدرجة أقل كثيرا بالمقارنة ببداية عملي كمدرّب رياضي لهذه الفئة
2,96	03	08	08	09	02	2- أصبحت لا أهتم بما يحدث بين اللاعبين من صراعات و مشاكل
1,93	15	06	06	02	01	3- أحس بأنني متعب ذهنيا قبل البدء في قيامي بالإشراف على تدريب اللاعبين
2,40	08	07	11	03	01	4- تحقيق اللاعبين أو الفريق الرياضي لنتائج متواضعة أو كثرة الهزائم
2,00	14	05	09	01	01	5- أنا مرهق ذهنيا كنتيجة لعملي كمدرّب رياضي
2,60	09	05	09	03	04	6- مهنة التدريب عبء ذهني ثقيل يصعب تحمله
2,48	52	37	57	20	14	المجموع

نلاحظ من الجدول الذي يوضح مستويات الاحتراق النفسي أن المتوسطات الحسابية كانت محصورة بين 1,93 و 2,40 بالنسبة للعبارات رقم (3,4,5) بدرجة قليلة، أما عبارات رقم (1,2,6) هي محصورة بين 2,60 و 3,00 بدرجة متوسطة، ومتوسط الحسابي في بعد الإنهاك والتعب العقلي بمجمعه 2,45 يقع في المدى [2,59، 1,8] و هذا ما يبين تفسيره أن درجة الاحتراق النفسي في بعد الإنهاك و التعب العقلي هو بدرجة قليلة وذلك اعدم تضايق المدربين من هذه الفئة و الرغبة في العمل معهم وعدم الشعور بالاستنفاد العقلي أو التعب العقلي أو الذهني .

مرض التآنج ومناقشتها

- مستويات الاحتراق النفسي عند المدربين لفئة متحدي الإعاقة والمرتبطة بعد أعراض الإنهاك البدني.

والجدول التالي يوضح مايلي :

- الجدول رقم (13) :المتوسطات الحسائية لعبارات بعد المرتبط بالإنهاك البدني بالنسبة للأعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي لفئة متحدي الإعاقة.

التكرارات						عبارات بعد الإنهاك البدني
المتوسط الحسابي	درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا	
2,96	05	07	05	10	03	1- أشعر بالإرهاق البدني عقب قيامي بالإشراف على التدريب اليومي للاعبين
3,26	02	07	04	15	02	2- أحس بالإنهاك البدني عقب نهاية اي منافسة رياضية
3,00	03	07	10	07	03	3- في الكثير من الأيام أحس بالتعب و الإرهاق في بعض عضلاتي كنتيجة لعمل كمدرب
2,10	12	09	05	02	02	4- أصبحت أحس بالكسل وضعف حيويتي قبل المنافسات الرياضية
2,53	08	07	08	05	02	5- أصبحت اشعر بانخفاض لياقتي البدنية
2,83	05	09	05	08	03	6- مهنة التدريب عبء بدني ثقيل
2,78	35	46	37	47	15	المجموع

نلاحظ من الجدول الذي يوضح مستويات الاحتراق النفسي أن المتوسطات الحسائية كانت محصورة بين 2,10 و 2,53 بالنسبة للعبارات رقم (4,5) بدرجة قليلة، أما عبارات رقم (1,2,3,6) هي محصورة بين 2,83 و 3,26 بدرجة متوسطة، ومتوسط الحسابي بعد الإنهاك البدني 2,78 بجملة يقع في المدى [2,6، 3,39] وهذا ما يبين تفسيره أن درجة الاحتراق النفسي في بعد الإنهاك البدني هو بدرجة متوسطة وهذا راجع بدرجة أكبر إلى إحساس المدرب بالإنهاك والإرهاق البدني ، والشعور بالانخفاض اللياقة البدنية عقب نهاية إي منافسة رياضية.

معرض النتائج ومناقشتها

- مستويات الاحتراق النفسي عند المدربين لفئة متحدي الإعاقة والمرتبطة ببعدها أعراض الإنهاك الانفعالي. والجدول التالي يوضح مايلي :

- الجدول رقم (14): المتوسطات الحسابية لعبارات بعد المرتبط بالإنهاك الانفعالي بالنسبة للأعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي لفئة متحدي الإعاقة.

المتوسط الحسابي	التكرارات					عبارات بعد الإنهاك الانفعالي
	درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا	
2,93	04	06	10	08	02	1- أجد نفسي انفعال بسرعة لأي خطأ يرتكبه اللاعب وهو الأمر الذي لم يكن يحدث من قبل
2,30	11	05	09	04	01	2- أصبحت أتضايق بسهولة من اللاعبين
2,33	10	05	10	05	00	3- اشعر بانى مرهق انفعالي كنتيجة لعملى كمدرّب رياضي
1,90	17	04	05	03	01	4- اعتقد أن عملي كمدرّب رياضي هو السبب في عدم قدرتي على التحكم في انفعالاتي
2,16	10	10	06	03	01	5- اشعر بانى الآن أكبر عصبية
2,13	12	06	08	04	00	6- أجد أن بعض الأخطاء البسيطة من الآخرين تجعلني انفعال بسرعة
2,29	64	36	48	27	05	المجموع

نلاحظ من الجدول الذي يوضح مستويات الاحتراق النفسي أن المتوسطات الحسابية كانت محصورة بين 1,90 و 2,33

بالنسبة للعبارات رقم (2,3,4,5,6) بدرجة قليلة، أما العبارة رقم (1) متوسطها الحسابي 2,93 بدرجة متوسطة، ومتوسط

الحسابي لبعدها الإنهاك الانفعالي 2,29 بجملة يقع في المدى [1,8، 2,59] وهذا ما يبين تفسيره أن درجة الاحتراق النفسي في

بعدها الإنهاك الانفعالي هو بدرجة قليلة لعدم تضايق وانزعاج المدربين من هذه الفئة و التعاطف معها و القدرة على التحكم في

الانفعالات والعصبية الزائدة .

مرض التنازع ومناقشتها

- مستويات الاحتراق النفسي عند المدربين فئة المعاقين الخاصة بعبارات بعد التغير الشخصي نحو الاسوء بالنسبة لمقياس أعراض الاحتراق النفسي لمدربي متحدي الإعاقة .

- الجدول رقم (15): المتوسطات الحسابية لعبارات بعد التغير الشخصي نحو الاسوء بالنسبة للأعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي لفئة متحدي الإعاقة .

التكرارات						عبارات بعد التغير الشخصي نحو الاسوا
المتوسط الحسابي	درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا	
2,53	09	06	08	04	03	1- أصبحت أكثر قسوة تجاه الآخرين بدرجة أكبر بالمقارنة في بداية عملي كمدرّب رياضي
2,00	16	04	05	04	01	2- أصبحت لا اهتم بما يحدث بين اللاعبين من صراعات ومشاكل
2,13	13	04	09	04	00	3- اعتقد أن عملي كمدرّب هو سبب في أنني أصبحت أكثر قسوة مع الآخرين
2,10	13	06	07	03	01	4- أصبحت الآن اقل حماسا في عملي كمدرّب رياضي
2,06	11	10	05	04	00	5- عندما تسوء الأمور في المنافسات الرياضية أجد أنني أميل إلى لوم الآخرين بدرجة أكبر مما اعتد عليه
2,30	11	06	09	01	03	6- أتمنى لو أستريح في عملي كمدرّب رياضي
2,18	73	36	43	20	08	المجموع

نلاحظ من الجدول الذي يوضح مستويات الاحتراق النفسي أن المتوسطات الحسابية كانت محصورة بين 2,00 و 2,53

بالنسبة لكل العبارات رقم (1,2,3,4,5,6) بدرجة قليلة، ومتوسط الحسابي لبعء التغير الشخصي نحو الاسوء 2,18 بجمله

يقع في المدى [2,59، 1,8] وهذا ما يبين تفسيره أن درجة الاحتراق النفسي في بعد التغير الشخصي نحو الاسوء هو بدرجة

قليلة ويرتبط ذلك بعدم حدوث تغيرات سلبية في شخصية المدرب كالتعامل مع الآخرين بصورة أكثر قسوة من المعتاد .

معرض النتائج ومناقشتها

- مستويات الاحتراق النفسي عند المدربين فئة المعاقين الخاصة بعبارات بعد نقص الانجاز الشخصي بالنسبة لمقياس أعراض الاحتراق النفسي لمدربي متحدي الإعاقة .
- الجدول رقم (16) :المتوسطات الحسابية لعبارات بعد نقص الانجاز الشخصي بالنسبة للأعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي لفئة متحدي الإعاقة .

التكرارات						عبارات بعد نقص الانجاز الشخصي
المتوسط الحسابي	درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا	
2,53	08	08	06	06	02	1- اشعر بان انجازاتي أصبحت قليلة
2,93	05	07	06	09	03	2- عندما بدأت عملي كمدرّب كنت اعتقد أنني أستطيع أن أنجز الكثير لدرجة أكبر مما يحدث الآن
2,06	14	06	05	04	01	3- اشعر حاليا بأنه لا يوجد لدي دافع لتحقيق انجازات أخرى مع اللاعبين
2,10	13	05	09	02	01	4- اشعر بأنني لم اعد انجز أشياء ذات قيمة في عملي كمدرّب رياضي
2,20	09	09	09	03	00	5- اشعر بأنني لا أحقق انجازات التي حققتها من قبل
2,66	08	05	08	07	02	6- اشعر بأنني لا أجد التقدير الكافي من الآخرين مثلما كان يحدث من قبل
2,41	57	40	43	31	09	المجموع

نلاحظ من الجدول الذي يوضح مستويات الاحتراق النفسي أن المتوسطات الحسابية كانت محصورة بين 2,06 و 2,53 بالنسبة للعبارات رقم (1,3,4,5) بدرجة قليلة، أما عبارات رقم (2,6) هي محصورة بين 2,66 و 2,93 بدرجة متوسطة، ومتوسط الحسابي بعد نقص الانجاز الشخصي 2,41 بجمله يقع في المدى [1,8، 2,59] وهذا ما يبين تفسيره أن درجة الاحتراق النفسي في بعد نقص الانجاز الشخصي هو بدرجة قليلة هو وذلك لشعور المدرب بعدم القدرة على تحقيق المزيد من الانجازات الدافعية في الانجاز.

معرض النتائج ومناقشتها

- مستويات مقياس الاحتراق النفسي الكلي لمدربي رياضة متحدي الإعاقة
- الجدول رقم (17) : المتوسطات الحسابية لمقياس الاحتراق النفسي الكلي عند مدربي رياضة متحدي الإعاقة

مقياس الأعراض		مقياس العوامل	
المتوسط الحسابي	أبعاد مقياس الأعراض	المتوسط الحسابي	محاور مقياس العوامل
2,48	1-بعد الإنهاك والتعب العقلي	2,83	1- محور اللاعبين و الفريق الرياضي
2,78	2-بعد الإنهاك البدني	2,59	2-محور المدرب الرياضي وشخصيته
2,29	3-بعد الإنهاك الانفعالي	2,88	3-محور الإدارة العليا
2,18	4-بعد التغير الشخصي نحو الاسوا	2,38	4-محور وسائل الإعلام
2,41	6-بعد نقص الانجاز الشخصي	2,34	5-محور المرتبط بالمشجعين
2,42	مقياس الأعراض الكلي	2,60	مقياس العوامل الكلي
2,51	مقياس الاحتراق النفسي الكلي (مقياس العوامل، مقياس الأعراض)		

نلاحظ من خلال الجدول أن المتوسطات الحسابية بالنسبة لمحاور عوامل وأبعاد أعراض الاحتراق النفسي كانت محصورة بين 2,18 و 2,88 و المتوسط الحسابي للمقياس الكلي للاحتراق النفسي 2,51 يقع في المدى [2,59، 1,8] وهذا يفسر أن مستوى الاحتراق النفسي عند مدربي رياضة فئة متحدي الإعاقة هو بدرجة قليلة وهذا راجع إلى قلة أو انعدام الضغوط على مدربي رياضة فئة متحدي الإعاقة بسبب قلة اهتمام وسائل الإعلام و ضعف القاعدة الجماهيرية لرياضة فئة متحدي الإعاقة مقارنة مع رياضة العاديين وكذلك عدم مطالبة مدربي هذه الفئة بنتائج من طرف الإدارة أو المتابعين و العمل حسب الإمكانيات المتاحة لهم. وهذا ما اتفقت فيه دراستنا مع دراسة سميرة عرابي وآخرون عام (2008) : بعنوان " الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن " وكان بدرجة متوسطة وهذا لدى مدربي العاديين ولكن بدرجة اقل في دراستنا لدى مدربي رياضة متحدي الإعاقة وهذا يعود للأسباب المذكورة سابقا.

2-1-3 عرض ومناقشة نتائج الاحتراق النفسي لدى مدربي فئة متحدي الإعاقة

2-1-3-1 حسب متغير نوع النشاط الرياضي (فردى، جماعى)

- الجدول يوضح الفروق الإحصائية و النتائج لعوامل الاحتراق النفسي حسب متغير النشاط الرياضي

الجدول رقم (18) : المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وت ستودنت لمحاور مقياس عوامل الاحتراق النفسي عند مدربي فئة متحدي الإعاقة حسب متغير النشاط الرياضي

محاور المقياس	س فردى	ع فردى	س جماعى	ع جماعى	ت ستودنت المحسوبة	ت الجدولية
عوامل مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي	1,51	1,70	2,81	1,71	2,06	2,05
عوامل مرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته	1,61	1,69	2,92	1,61	2,14	
عوامل مرتبطة بالإدارة العليا للفريق واللاعبين	1,41	1,60	2,71	1,51	2,28	
عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام	1,51	1,72	2,81	1,61	2,13	
عوامل مرتبطة بالمشجعين	1,54	1,71	3,01	1,71	2,29	
مقياس العوامل الكلى	1,50	1,65	2,84	1,73	2,28	

نلاحظ من خلال الجدول أن "ت" ستودنت المحسوبة كانت محصورة بين 2,06 و 2,28 وهي أكبر من ت ستودنت الجدولية المقدر ب 2,05 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية ($1 + 1 + 2 - 2 = 28$) بالنسبة لجميع المحاور . في حين بلغت "ت" ستودنت المحسوبة للمقياس الكلى في العوامل 2,28 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية ($1 + 1 + 2 - 2 = 28$) ومنه نستنتج أن الفرق دال لصالح مدربي الأنشطة الجماعية لان فيها أكبر متوسط حسابى . وهذا ما اتفقت دراستنا مع دراسة شريط محمد الحسن المأمون سنة (2011) بعنوان دراسة مقارنة لمستويات الاحتراق النفسي عند مدربي مختلف التخصصات الرياضية، وهذا راجع إلى أن مدربي الأنشطة الجماعية يبذلون جهد أكبر لا يتم يتعاملون مع عدد أكبر من الرياضيين كما عليهم ضغوطات لان الأنشطة الجماعية لها قاعدة جماهيرية ومتابعة إعلامية بدرجة أكبر من الأنشطة الفردية.

معرض النتائج ومناقشتها

- الجدول يوضح الفروق الإحصائية و النتائج لأبعاد الاحتراق النفسي حسب متغير النشاط الرياضي

الجدول رقم (19) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وت ستودنت لابعاد مقياس أعراض الاحتراق النفسي عند مدربي فئة متحدي الإعاقة حسب متغير النشاط الرياضي

أبعاد مقياس الأعراض	س فردي	ع فردي	س جماعي	ع جماعي	ت ستودنت المحسوبة	ت الجدولية
الإرهاك العقلي والتعب العقلي	1,40	1,69	2,83	1,72	2,26	2,05
الإرهاك البدني	1,77	1,71	2,99	1,53	2,06	
الإرهاك الانفعالي	1,02	1,72	2,49	1,61	2,40	
التغير الشخصي نحو الاسوء	1,04	1,61	2,58	1,70	2,48	
نقص الانجاز الشخصي للمدرب	1,20	1,60	2,62	1,71	2,29	
مقياس الأعراض الكلي	1,27	1,62	2,69	1,64	2,36	

نلاحظ من خلال الجدول أن "ت" ستودنت المحسوبة كانت محصورة بين 2,06 و 2,48 وهي أكبر من ت ستودنت الجدولية المقدر ب 2,05 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (ن+1-2) = 28 بالنسبة لجميع الأبعاد . في حين بلغت "ت" ستودنت المحسوبة للمقياس الكلي في العوامل 2,36 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (ن+1-2) = 28 ومنه نستنتج أن الفرق دال لصالح مدربي الأنشطة الجماعية لان فيها أكبر متوسط حسابي ، وتكون أعراض الاحتراق النفسي أكبر عند الأنشطة الجماعية و ذلك لان مدربي الأنشطة الجماعية يظهر لديهم الإرهاك البدني و العقلي و الانفعالي بفعل التدريبات و المنافسات بدرجة أكبر من الأنشطة الفردية. -وهذا ما اتفقت دراستنا مع دراسة شريط محمد الحسن المأمون سنة(2011) بعنوان دراسة مقارنة لمستويات الاحتراق النفسي عند مدربي مختلف التخصصات الرياضية.

معرض النتائج ومناقشتها

- الجدول يوضح الفروق الإحصائية و النتائج لمقياس الاحتراق النفسي حسب متغير النشاط الرياضي

- الجدول رقم (20) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وت ستودنت لمقياس الاحتراق

النفسي عند مدربي فئة متحدي الإعاقة حسب متغير النشاط الرياضي

ت ستودنت		النشاط الفردي		النشاط الجماعي		المقياس
ت الجدولية	ت المحسوبة	ع	س	ع	س	
2,05	2,28	1,65	1,50	1,73	2,84	العوامل
	2,36	1,62	1,27	1,64	2,62	الأعراض
	2,10	1,27	1,38	1,73	2,73	مقياس الاحتراق النفسي الكلي

نلاحظ من خلال الجدول أن ت ستودنت المحسوبة في كل من مقياس العوامل 2,28 ومقياس الأعراض 2,36 والمقياس

الاحتراق النفسي الكلي 2,10 أكبر من ت ستودنت الجدولية 2,05 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية

$(n+1) - 2 = 28$ ومنه نستنتج أن الفرق دال لصالح مدربي الأنشطة الجماعية لان فيها أكبر متوسط حسابي وهذا

راجع إلى عدة عوامل منها المتابعة الإعلامية والجاهيرية للألعاب الجماعية وبالتالي يكون الضغط أكبر على

مدربي الأنشطة الجماعية كما أنهم يبذلون جهداً أكبر لتعاملهم مع عدد من الرياضيين و يكون لديهم الإنهاك

العقلي والبدني و الانفعالي أكبر مقارنة مع مدربي الأنشطة الفردية وبالتالي يكون الاحتراق النفسي بدرجة أكبر

عند مدربي الأنشطة الجماعية.

- وهذا ما اتفقت دراستنا مع دراسة شريط محمد الحسن المأمون سنة (2011) بعنوان دراسة مقارنة لمستويات الاحتراق النفسي

عند مدربي مختلف التخصصات الرياضية، ونتج عنها أن مدربي الألعاب الجماعية هم أكثر عرضة للاحتراق النفسي.

2-3-1-2 حسب متغير الخبرة الميدانية

- الجدول يوضح الفروق الإحصائية و النتائج لعوامل الاحتراق النفسي حسب متغير الخبرة الميدانية

الجدول رقم (21) : المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وت ستودنت لمحاو مقياس عوامل الاحتراق النفسي عند مدربي فئة متحدي الإعاقه حسب متغير الخبرة الميدانية.

ت الجدولية	ت المحسوبة	سنوات الخبرة من 5-10 سنوات		سنوات الخبرة من 1-5 سنوات		محاو المقياس
		ع	س	ع	س	
2,05	2,23	1,71	1,50	1,92	2,95	محور اللاعبين والفريق الرياضي
	2,14	1,80	1,69	1,74	3,04	محور خصائص المدرب وشخصيته
	3,23	1,60	1,01	1,74	2,95	محور الإدارة العليا للفريق
	3,31	1,60	1,10	1,50	2,59	محور وسائل الإعلام
	2,51	1,91	0,98	2,01	2,74	محور المشجعين
	2,60	2,01	1,37	1,29	2,85	مقياس العوامل الكلي

نلاحظ من خلال الجدول أن "ت" ستودنت المحسوبة كانت محصورة بين 2,14 و 3,31 وهي أكبر من ت ستودنت الجدولية المقدره ب 2,05 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (ن+1-2-2)=28 بالنسبة لجميع المحاور، في حين بلغت "ت" ستودنت المحسوبة للمقياس الكلي في العوامل 2,36 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (ن+1-2-2)=28 ومنه نستنتج أن الفرق دال لصالح مدربي الذين خبرتهم 5-1 سنوات لان فيها أكبر متوسط حسابي ، وهذا راجع إلى أن أمدربي الذين خبرتهم من 5-1 سنوات تكون مجهداتهم و تفانيهم في عملهم يكون بدرجة أكبر وذلك لإثبات أنفسهم وفرض رأيهم و أسلوبهم من خلال تحقيق نتائج جيدة

معرض النتائج ومناقشتها

الجدول يوضح الفروق الإحصائية و النتائج لأعراض الاحتراق النفسي حسب متغير الخبرة الميدانية.

الجدول رقم (22) : المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وت ستودنت لأبعاد مقياس أعراض الاحتراق النفسي عند مدربي رياضة متحدي الإعاقة حسب متغير الخبرة الميدانية.

ت الجدولية	ت المحسوبة	سنوات الخبرة من 10-5 سنوات		سنوات الخبرة من 5-1 سنوات		أبعاد المقياس
		ع	س	ع	س	
2,05	2,56	1,51	1,03	1,69	2,49	الإرهاك العقلي والتعب العقلي
	3,33	1,51	1,01	1,54	2,81	الإرهاك البدني
	2,29	1,50	1,40	1,70	2,71	الإرهاك الانفعالي
	2,46	1,70	1,42	1,81	2,97	التغير الشخصي نحو الاسوا
	2,19	1,69	1,47	1,79	2,81	نقص الانجاز الشخصي للمدرب
	2,29	1,71	1,25	1,91	2,74	مقياس الأبعاد الكلي

نلاحظ من خلال الجدول أن "ت" ستودنت المحسوبة كانت محصورة بين 2,19 و 3,33 وهي أكبر من ت ستودنت الجدولية المقدره ب 2,05 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية ($1 + 2 - 2 = 28$) بالنسبة لجميع المحاور . في حين بلغت "ت" ستودنت المحسوبة للمقياس الكلي في الأبعاد 2,29 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية ($1 + 2 - 2 = 28$) ومنه نستنتج ان الفرق دال لصالح مدربي الذين خبرتهم 1-5 سنوات لان فيها أكبر متوسط حسابي ، وهذا راجع إلى أن ألمدربي الذين خبرتهم من 1-5 سنوات ينهكون بدنيا و عقليا و تكون انفعالاتهم أكبر نتيجة العمل الكثيف مقارنة مع المدربين الذين خبرتهم 5-10 سنوات.

عرض النتائج ومناقشتها

- الجدول يوضح الفروق الإحصائية و النتائج لمقياس الاحتراق النفسي حسب متغير الخبرة الميدانية

- الجدول رقم (23) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وت ستودنت لمقياس الاحتراق النفسي عند مدربي رياضة متحدي الإعاقة حسب متغير الخبرة الميدانية

ت ستودنت		10-5 سنوات		5-1 سنوات		المقياس
ت الجدولية	ت المحسوبة	ع	س	ع	س	
2,05	2,60	2,01	1,37	1,29	2,85	العوامل
	2,29	1,71	1,25	1,91	2,74	الأعراض
	2,31	1,69	1,31	1,76	2,72	مقياس الاحتراق النفسي الكلي

نلاحظ من خلال الجدول أن ت ستودنت المحسوبة في كل من مقياس العوامل 2,60 ومقياس الأعراض 2,29 والمقياس الاحتراق النفسي الكلي 2,31 أكبر من ت ستودنت الجدولية 2,05 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (ن1+ن2-2=28) ومنه نستنتج أن الفرق دال لصالح مدربي ذوي الخبرة 5-1 سنوات لان فيها أكبر متوسط حسابي وهذا لان المدربين الأقل خبرة تكون مجهداتهم و تفانيهم في عملهم يكون بدرجة أكبر وذلك لإثبات أنفسهم وفرض رأيهم و أسلوبهم من اجل تحقيق نتائج جيدة كما ينهكون بدنيا و عقليا و تكون انفعالهم أكبر نتيجة العمل الكثيف مقارنة مع المدربين الذين خبرتهم 10-5 سنوات، وهذا ما اتفقت فيه دراستنا مع دراسة جيباك (1982) تحت عنوان " الاحتراق النفسي عند المدربين الرياضيين " والتي توصلت إلى أن المدربين الذين يعملون لفترة زمنية طويلة و يبذلون أكبر جهد هم أكثر عرضة للاحتراق النفسي.

ملاحظة: في دراستنا المقارنة لمستويات الاحتراق النفسي حسب متغير الخبرة الميدانية لم ندرس فئة المدربين الذين خبرتهم أكثر من 10 سنوات لان العينة التي تم توزيع المقياس عليها كانت سنوات خبرتهم محصورة من 1 الى 10 سنوات فقط.

2-2 الاستنتاجات :

2-2-1 الاستنتاجات الخاصة بمقياس عوامل الاحتراق النفسي عند مدربي رياضة متحدي الإعاقة:

وفي ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يمكن استنتاج التالي :

- مستويات عوامل الاحتراق النفسي عند مدربي رياضة متحدي الإعاقة كان بدرجة متوسطة انظر الجدول رقم (7،8،9،10،11،17).

2-2-2 الاستنتاجات الخاصة بمقياس أبعاد أعراض الاحتراق النفسي عند مدربي رياضة متحدي الإعاقة .

- مستويات عوامل الاحتراق النفسي عند مدربي رياضة متحدي الإعاقة كان بدرجة قليلة انظر الجدول رقم (12،13،14،15،16،17)

2-2-3 الاستنتاجات الخاصة بالمقارنة في مستويات عوامل وأعراض الاحتراق النفسي بين مدربي رياضة متحدي الإعاقة حسب متغير نوع النشاط :

- توجد فروق دالة إحصائية في مستويات عوامل الاحتراق النفسي بين مدربي الأنشطة الرياضية الفردية ومدربي الأنشطة الجماعية لصالح مدربي الأنشطة الجماعية في كل محاور المقياس جداول رقم (18،20).
- توجد فروق دالة إحصائية في مستويات أعراض الاحتراق النفسي بين مدربي الأنشطة الرياضية الفردية ومدربي الأنشطة الجماعية لصالح مدربي الأنشطة الجماعية في كل أبعاد المقياس جداول رقم (19،20).

2-2-4 الاستنتاجات الخاصة بالمقارنة في مستويات عوامل وأعراض الاحتراق النفسي مدربي رياضة متحدي الإعاقة حسب متغير الخبرة الميدانية:

- توجد فروق دالة إحصائية في مستويات عوامل الاحتراق النفسي بين المدربين الذين لديهم خبرة من 1-5 سنوات والمدربين الذين لديهم سنوات الخبرة من 5-10 المتخصصين في تدريب المعاقين لصالح المدربين الذين لديهم خبرة من 1-5 سنوات في كل محاور المقياس والمقياس ككل جداول رقم (21،23).

- توجد فروق دالة إحصائية في مستويات أعراض الاحتراق النفسي بين المدربين الذين لديهم خبرة من 1-5 سنوات والمدربين الذين لديهم سنوات الخبرة من 5-10 المتخصصين في تدريب المعاقين لصالح المدربين الذين لديهم خبرة من 1-5 سنوات في كل أبعاد المقياس والمقياس ككل جداول رقم(22،23).

2-3 مناقشة النتائج بالفرضيات :

- **الفرضية الأولى :** والتي تنص: مستويات عوامل الاحتراق النفسي لمتحدي الإعاقة هي بدرجة متوسطة.

توجد مستويات لعوامل الاحتراق النفسي عند المدربين لرياضة متحدي الإعاقة في مختلف النشاطات الفردية والجماعية حيث أظهرت نتائج بحثنا انه فعلا يوجد مستويات لعوامل الاحتراق النفسي وهذا كما توضحه الجداول رقم (7،8،9،10،11) والتي توضح عوامل الاحتراق النفسي عند المدربين رياضة متحدي الإعاقة مرتبة من المحور الأكثر تأثيرا إلى المحور اقل تأثير ، حيث جاء المحور (الإدارة العليا للفريق واللاعبين) في المرتبة الأولى يليه محور (اللاعبون والفريق الرياضي)، ويليه محور (وسائل الإعلام) ،ومن ثم محور (المشجعين) وأخيرا محور (خصائص المدرب وشخصيته)، اما الجدول رقم(17) يوضح مستوى مقياس عوامل الاحتراق النفسي ككل بدرجة متوسطة.

وهذا ما يتفق مع دراسة محمد حسن علاوي (1996) في دراسة أجريت على 75 مدرب كرة القدم خبرتهم 3 و10 سنوات لمعرفة أهم العوامل التي قد تسهم في الاحتراق النفسي لمدربي كرة القدم فيما عدا محوري المشجعين ووسائل الإعلام حيث احتل محور المشجعين في دراستنا المرتبة الرابعة بينما احتل المرتبة الثالثة في دراسة محمد حسن علاوي ، كما احتل محور وسائل الإعلام المرتبة الثالثة في دراستنا والرابعة في دراسته . وكذلك اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة شريط محمد الحسن المأمون سنة (2012) في دراسة أجريت على 150 مدرب رياضي في مختلف التخصصات لمعرفة أهم العوامل الاحتراق النفسي حيث اتفقت في محورين الأكثر تأثيرا للاحتراق النفسي وتمثل في محوري (الإدارة العليا للفريق واللاعبين ، ومحور اللاعبون والفريق الرياضي) .

- **الفرضية الثانية :** والتي تنص : مستويات أعراض الاحتراق النفسي لمتحدي الإعاقة هي بدرجة قليلة.

توجد مستويات لإعراض الاحتراق النفسي لدى المدربين في مختلف الأنشطة الرياضية، حيث أظهرت نتائج البحث انه توجد مستويات لإعراض الاحتراق النفسي لمدربي رياضة متحدي الإعاقة في مختلف الأنشطة الرياضية كما هو موضح في الجداول رقم (12،13،14،15،16) وهذه المستويات جاءت مرتبة من العامل

الأكثر احتراقاً إلى الأقل احتراقاً كما يلي: الإتهاك البدني - الإتهاك العقلي - الإتهاك الانفعالي - نقص الانجاز الشخصي - التغير الشخصي نحو الاسوا كما يبين كذلك الجدول رقم (17) الذي يحتوي و يوضح على مستوى أعراض الاحتراق النفسي الكلي بدرجة قليلة. وهذا ما اتفقت مع دراسة شريط محمد الحسن المأمون سنة (2012) في دراسة أجريت على 150 مدرب رياضي في مختلف التخصصات لمعرفة مستويات أعراض الاحتراق النفسي ما عدا في بعدين هما (الإتهاك والتعب العقلي و الإتهاك الانفعالي) حيث احتل بعد الإتهاك و التعب العقلي المرتبة الثانية في الدراسة الحالية بينما احتل المرتبة الثالثة في دراسته وصنف بعد الإتهاك الانفعالي في دراستنا في المرتبة الثالثة أما في دراسته صنف في المرتبة الثانية، وكما اتفقت دراستنا مع دراسة جيباك (1982) والتي توصلت إلى إن المدرب الرياضي يتعرض إلى الكثير من الضغوط التي تظهر عليه في أبعاد الأعراض ككل.

● **الفرضية الثالثة :** والتي تنص: اختلاف مستويات الاحتراق النفسي بين مدربي رياضة متحدي الإعاقة للأنشطة الجماعية ومدربي رياضة متحدي الإعاقة للأنشطة الفردية لصالح الأنشطة الجماعية.

هناك فروق دالة إحصائية في مستويات عوامل الاحتراق النفسي بين مدربي الأنشطة الرياضية الفردية ومدربي الأنشطة الرياضية الجماعية لصالح مدربي الأنشطة الجماعية والجدول رقم (18) يوضح ذلك، و يرجع الطالبان الباحثان أسباب الفروق الإحصائية في المقارنة في مستويات عوامل الاحتراق النفسي بين مدربي الأنشطة الرياضية الفردية وبين مدربي الأنشطة الجماعية :

- وجود صراعات بين اللاعبين والفريق في الأنشطة الجماعية مما يؤثر على المدرب .
- عدم القدرة المدرب على تحقيق المزيد من الانجازات اللاعبين والفريق في الأنشطة الجماعية .
- عدم التزام اللاعبين بتعليمات المدرب في المنافسات الرياضية في الأنشطة الجماعية .

كذلك هناك فروق دالة إحصائية في مستويات أعراض الاحتراق النفسي بين مدربي الأنشطة الرياضية الفردية ومدربي الأنشطة الرياضية الجماعية لصالح مدربي الأنشطة الجماعية والجدول رقم (19) يوضح ذلك، ويرجع الطالبان الباحثان أسباب الفروق الإحصائية في المقارنة في مستويات أعراض الاحتراق النفسي بين مدربي الأنشطة الرياضية الفردية وبين مدربي الأنشطة الجماعية :

- كانت نتائج كل أبعاد مقياس أعراض الاحتراق النفسي متفاوتة لصالح المدربين الأنشطة الجماعية على حساب الأنشطة الفردية وهذا من خلال النتائج المتحصل عليها وكان أعلى بعد وهو بعد الإنهاك البدني وكانت أسباب ارتفاع هذا البعد عند مدربي الأنشطة الجماعية على حساب مدربي الأنشطة الجماعية إلى ما يلي :

- شعور مدربي الأنشطة الجماعية بالإرهاق البدني عقب القيام بالإشراف على التدريب اليومي للاعبين بالمقارنة مع مدربي الأنشطة الفردية .

- إحساس مدرب الأنشطة الجماعية بالإنهاك البدني عقب كل منافسة الرياضية.

ومن هنا نقول ان هناك فروق دالة احصائية في مستوى الاحتراق النفسي الكلي لصالح مدربي الأنشطة الجماعية و الجدول رقم(20) يوضح ذلك.

● **الفرضية الرابعة :** والتي تنص: اختلاف مستويات الاحتراق النفسي بين مدربي رياضة متحدي الإعاقة الذين خبرتهم من 1-5 سنوات والمدربين الذي خبرتهم 5-10 سنوات وهذا لصالح الذين خبرتهم 1-5 سنوات .

هناك فروق دالة إحصائية في مستويات عوامل الاحتراق النفس عند المدربين الذين خبرتهم من 1-5 سنوات وبين المدربين الذين خبرتهم من 5-10 سنوات وكان الفرق لصالح المدربين الذين خبرتهم 1-5 سنوات والجدول رقم (21) يوضح ذلك. ويرى الطلبة الباحثان ان أسباب الفروق الإحصائية في مستويات عوامل الاحتراق النفسي بين المدربين الذين خبرتهم من 1-5 سنوات والمدربين الذين خبرتهم من 5-10 سنوات التي كانت لصالح المدربين الذين خبرتهم من 5-10 سنوات :

- إصرار المدرب على تحقيق إنجازات مع الفريق لإثبات شخصيته .

- الشعور بعدم التقدير الكافي من الإدارة و اللاعبين بالنسبة للمدربين الأقل خبرة.

- تجاهل وسائل الإعلام للمدربين الأقل خبرة.

عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب للارتقاء بمستوياتهم بالنسبة للمدربين الأقل خبرة.

وكذلك هناك فروق دالة إحصائية في مستويات أعراض الاحتراق النفسي عند المدربين الذين خبرتهم من 1-5 سنوات وبين المدربين الذين خبرتهم من 5-10 سنوات وكان الفرق لصالح المدربين الذين خبرتهم من 1-5 سنوات والجدول رقم (22) يوضح ذلك. ومن وجهة نظر الطالبان الباحثان أسباب الفروق الإحصائية في مستويات أعراض الاحتراق النفسي بين المدربين الذين خبرتهم من 1-5 سنوات والمدربين الذين خبرتهم من 5-10 سنوات التي كانت لصالح المدربين الذين خبرتهم من 1-5 سنوات :

- لقد توصلنا في بحثنا إلي وجود فروق دالة إحصائية لصالح المدربين الذين خبرتهم من 1-5 سنوات في كل أبعاد مقياس الأعراض وهذا من خلال النتائج المتحصل عليها وكان أعلى بعد وهو بعد التغير الشخصي نحو الاسوا ومن مسببات ارتفاع مستوي هذا البعد بين المدربين الذين خبرتهم من 1-5 سنوات هي :
- قساوة المدرب تجاه الآخرين بدرجة أكبر .
- عدم اهتمام المدرب بما يحدث بين اللاعبين من صراعات ومشاكل .
- ميول المدرب الذي خبرته من 5-10 سنوات إلى لوم الآخرين عندما تسوء الأمور في المنافسات الرياضية.
- ومن هنا نستنتج أن هناك فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي الكلي لصالح المدربين ذوي الخبرة 1-5 سنوات والجدول رقم(23) يوضح ذلك.

خلاصة عامة :

إن للمدرب الرياضي لفئة المعاقين له خصائص وسمات وقدرات ومعارف معينة ويجب أن يكون مثالا يقتدي به في حبه وإخلاصه وولائه لعمله ويمتلك درجة عالية من المهارات والقدرات العامة والخاصة قد تضمن له تشكيل شخصية رياضية ومحاولة الوصول بها إلى أعلى المراتب ومع هذا فالمدرب معرض لعدة أمراض أهمها الاحتراق النفسي نتجه الضغط المهني الذي لا يستطيع المدرب الرياضي لفة المعاقين مقاومته دائما فهو حالة من الإنهاك البدني والانفعالي والعقلي وهذا نتجه الضغوط المتعددة من عدة أطراف أهمها الإدارة ، اللاعبين .

ومن هذا المنطلق قمنا في هذا البحث بدراسة ظاهرة الاحتراق النفسي لبعض المدربين المتخصصين في تدريب المعاقين في بعض الأنشطة الرياضية المختلفة منها الفردية والجماعية، وهذا لمحاولة وإعطاء بعض الحلول من خلال توصيات واقتراحات، ولتحقيق هاذ قمنا بتقسيم البحث إلى باين،الباب الأول يشمل الدراسة النظرية وفيها نجد ثلاثة فصول وهي المدرب الرياضي والاحتراق النفسي ورياضة متحدي الاعاقة.

أما الباب الثاني الذي يتمحور حول دراسة ظاهرة لاحتراق النفسي لمدربي رياضة المعاقين في بعض الأنشطة الرياضية والغرض منه إجراء بحث ميداني، ويتضمن فصلين وهما إجراءات البحث الميدانية والفصل الثاني هو عرض النتائج ومناقشتها .

توصيات واقتراحات :

- الاهتمام أكثر بوجهة نظر المدرب وإعطاء له صلاحيات أكثر.
- على المدرب الرياضي تسطير أهداف منطقية تتماشى مع قدرات وإمكانيات الفريق.
- ضرورة اهتمام وسائل الإعلام بالرياضة المعاقين وتقدير إنجازات المدرب والرياضيين.
- تقدير المدرب الرياضي للمعاقين ماديا وتحفيزه معنويا من طرف الإدارة والاتحاديات والجمعيات الرياضية.
- توفير للمدرب كل إمكانيات ومتطلبات العمل الميداني اللازمة.
- ضرورة إقبال الطلبة الباحثين في دراسة موضوع الاحتراق النفسي للمدربين رياضة المعاقين وإعطائهم حلول وتوصيات .

المراجع

- 1-ahola,2007. *occupational burn out and health finish insitute of*.
- 2-bandura ;1997. *health functioning in 1 Bandura (ED) self-Efficacy, the exercise of control*,. new york, freeman.
- 3-bansabat ,1980. *Grandes spécialistes répondent, édition hachette, Paris. , Paris.*
- 4-bayer c. (1993). *hand ball .la formatoin du jouer . vigot*.
- 5-Chemiss,. (1995). *beyond burnout*. new york: rout ledge.
- Cordes c et Dougherty. (1993). *A revieur and an integration of research on job burnout*. academy of.
- 6-Cordes c et Dougherty. (1993). *A revieur and an integration of research on job burnout*,. academy of.
- 7-Freudenberger. (1994). *staff Burnout*. journal of social issves vol 30.
- 8-Gautier ;. (2003). *burnout des medecins*. paris: le bulltin du conseil départemental de l'ordre des medecins.
- 9-hollet. (2006). *une application du mondele dedesequilibra «effort recompense » cahier de recherche*. paris: Institut de rechrche en gestion paris.
- 10-Jacque Cervoiser, (1985). *foot ball et psychologiela dynamique de l'equipe* «. sort.
- 11-Koleck. (2006). *thiebaut (200) jobstress*. coping and burnout among French general vol 50.

- 12-Leiter. (1991). *coping patterns as presictors of burnout*. the function of control and exaping coping vol 12.
- 13-Maslach. (1982). *burnout*. new york: the cost of caring NY prentice hall press/.
- 14-Maslach c, schaufeli ub et leiter. (2001). *job burnout*. annval revieu of psychology vol 42.
- 15-maslach, (1982). *burnout*. new york: the cost of caring NY prentice hall press.
- 16-Rascale, N et bruchon shweitzer. (2006). *burnout et sante des personnels determinants et prices en charge*. bruwelles.
- 17-schaufeli. (2001). *job burnout*. annval revieu of psychology vol 42.
- 18-Zellars. (1999). *mitigating burnout*. journal of applied social psychology.

من الانترنت:

www.arablegueonle.org

1- قائمة المراجع باللغة العربية

- 1- أسامة رياض. (2000). رياضة المعاقين (الاسس الطبية). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 2- أسامة كامل راتب. (2000م). النشاط البدني والاسترخاء، تدريب المهارات النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 3- أسامة كامل راتب (2000م). علم النفس الرياضي. القاهرة، ط1: دار الفكر العربي.
- 4- أسامة كامل راتب. (1997). علم النفس الرياضة ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 5- جمعة سيد يوسف، (2002). دراسات في علم النفس الاكلينيكي. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- 6- حسن السيد أبو عبده. (2001). الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم كرة القدم. الاسكندرية: مكتبة ومطبعة الاشهار الفنية ط1.
- 7- زكي محمد حسن. (1997). المدرب الرياضي. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- 8- عبد الرحمان العيسوي، (2003). بيولوجية الشخصية و السلوك. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع.
- 9- عبد الستار إبراهيم، 1998. الاكتئاب اضطرابات العصر الحديث فهمه واساليب علاجه. الكويت: سلسلة عالم المعرفة، العدد 239، المجلس الوطني للثقافة والفنون والادب.
- 10- عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005. سكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 11- عبد الله محمد قاسم. (2001). مدخل الصحة النفسية. الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 12- عبد المقصود السيد . (1989). نظرية التدريب الرياضي. القاهرة: مركز الكاتب للنشر.
- 13- عبد المنعم الحديثي . (1992). الضغوط النفسية. القاهرة: دار الطباعة للنشر والتوزيع.
- 14- علي عسكر. (2000). ضغوط الحياة واساليب موجهتها. الكويت: دار الكتاب الحديث.
- 15- علي فهمي ألبيك وعماد الدين عباس ابوزيد، (2003). المدرب الرياضي. مصر: الناشر للمعارف ط1.

- 16- عويد سلطان المشعان ص (2001). مصادر تاضغوط في العمل، دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين في المجال الحكومي. الكويت: مجلة سعود م13.
- 17- فاخر عاقل. (1971). معجم علم النفس. بيروت، لبنان: دار علم الملايين.
- 18- قاسم حسين حسين، (1998). الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 19- سميرة عرابي (2008)، الاحتراق النفسي لدي مدربي كرة القدم، الاردن، دار الفكر العربي
- 20- كمونة، (2002م). مبادئ وطرق التربية الرياضية للمعاقين. عمان: دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.
- 21- ليلى السيد فرحات. (1998). التربية الرياضية والترويح للمعاقين. بغداد: دار الفكر العربي.
- 22- ماجدة السيد عبيد. (2000م). تعليم اطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ط1. عمان: دار النشر والتوزيع.
- 23- محمد احمد النابلي. (1991م). الصدمة النفسية وعلم النفس الحروب والكوارث . بيروت لبنان : دار النشر العربية ط2.
- 24- محمد السيد عبد الرحمن ، (2001). نضريات النمو مكتبة النمو ط1. مكتبة زهراء الشرق.
- 25- محمد حسن علاوي. (1998). سكولوجية الاحتراق النفسي للاعب والمدرب الرياض. القاهرة: دار الكتاب والنشر.
- 26- محمد حسن علاوي. (1996). علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار الكتابة والنشر ط1.
- 27- محمد رفعت حسين محمود، 2006م. سلسلة الالعاب الرياضية للمعاقين ،مبادئ رياضة المعاقين. مصر: المكتبة المصرية.
- 28- محمد سيد. (1983م). الرعاية الطبية والصحية للمعاقين من المنظور الاجتماعي. الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- 29- محمد ضياء القرويني. (1977). التربية التروحية. بغداد: الدار العربية للطباعة.
- 30- محمد علي القط. (2005). استراتيجيه التدريب الرياضي في السباحة. ج1.
- 31- محمد كمال عفيفي عمر. (1998). تعليم الرياضة للمعاقين بين النظرية والتطبيق. دارالمراد.

- 32- مروان عبد المجيد إبراهيم، (1997). الالعاب الرياضية للمعاقين. عمان: دار النشر والتوزيع.
- 33- مفتي إبراهيم حماد. (1996). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 34- مفتي حماد إبراهيم، (2001). التدريب الرياضي الحديث، التخطيط. دار الفكر العربي، ط1.
- 35- موسى فهمي إبراهيم. (1970). اللياقة البدنية والتدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 36- ناهد رسن سكر موسي. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية. عمان، الاردن: دار الثقافة للنشر والتوزيع، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.
- 37- يحي السيد الحاوي. (2002). المدرب الرياضي " بين الاسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب ". المركز العربي للنشر، ط1.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضة

عزيزي المدرب ، يشرفني أن أضع بين يديكم هذه الاستمارة والتي تندرج في إطار بحث علمي لتحضير شهادة
الماستر لتخصص نشاط بدني مكيف وصحة تحت عنوان " مستويات الاحتراق النفسي عند مدربي رياضة
متحدي الإعاقة " راجين منكم أن تجيبوا على هذه الأسئلة بكل صدق وموضوعية ولتكونوا قد أسهمتم بذلك
بقسط كبير في إنجاز هذا العمل .

ملاحظات :

- الرجاء قراءة كل عبارة من العبارات ووضع علامة (X) في الخانة التي تراها مناسبة.
- ليست هناك إجابة صحيحة وأخري خاطئة لكن حاول أن تصف شعورك لكل عبارة بصدق وموضوعية .

تحت إشراف الدكتور :

- بن زيدان حسين

من إعداد الطلبة :

- حمو عبد العلي

- شاد ولي سفيان

السنة الدراسية: 2014-2015م

المراجع

اسم ولقب المدرب :

الجنس : ذكر أنثى

سنوات الخبرة : 1 - 5 5 - 10 أكثر من 10 سنوات

المؤهل العلمي :

شهادة التدريب :

النشاط الرياضي : جماعي نوعه : / فردي نوعه.....

مقياس الضغوط (العوامل) عند المدرب الرياضي لذوي الاحتياجات الخاصة

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

	بدرجة قليلة جدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جدا	
01						عدم احترام اللاعب للمدرب بصورة كافية
02						الشعور الداخلي للمدرب مع عدم الأمان أو الاستقرار في عمله
03						إحساس المدرب بان الإدارة العليا للفريق غير مقتنعة بكفاءته
04						النقد من بعض وسائل الإعلام بصورة يعتبرها المدرب قاسية
05						التهتافات العدائية لبعض المتفرجين و التي تمس المدرب
06						عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب للارتقاء لمستوياتهم
07						حساسية المدرب الزائدة للنقد الذي قد يوجه إليه من الآخرين
08						إحساس المدرب أن الإدارة العليا للفريق التي لا تقدره ماديا بصورة كافية
09						شعور المدرب بان بغض وسائل الإعلام تعمل على تضخيم أخطائه
10						محاولة بعض المتعصبين التهجم أو الاعتداء البدني على المدرب

المراجع

					وجود العديد من المشاكل و الصراعات بين اللاعبين	11
					إحساس المدرب بعدم قدرته على تحقيق المزيد من الانجازات للاعبين او للفريق	12
					تدخل بعض الإداريين في صميم العمل الفني	13
					إحساس المدرب بتحيز بعض وسائل الإعلام ضده أو ضد لاعبيه	14
					محاولة بعض المتعصبين الاعتداء اللفظي على المدرب	15
					تحقيق اللاعبين أو الفريق الرياضي لنتائج متواضعة أو كثرة الهزائم	16
					شعور المدرب بعدم قدرته على تحفيز اللاعبين نحو الارتقاء بمستوياتهم	17
					رفض الإدارة العليا للفريق الاستجابة لبعض الطلبات الضرورية للمدرب	18
					تجاهل بعض وسائل الإعلام للمدرب	19
					مقاطعة عدد كبير من المتفرجين للمباريات التي يشترك فيها الفريق الذي يديره	20
					محاولة بعض اللاعبين التكتل ضد المدرب	21
					توافر بعض الصفات المعينة لدى المدرب كالعصبية أو الانطوائية أو الدكتاتورية	22
					شعور المدرب بأنه مهدد من الإدارة العليا للفريق بالاستغناء عنه	23
					عدم اهتمام بعض وسائل الإعلام بوجهة نظر المدرب	24
					مطالبة بعض المتفرجين المتعصبين بتغيير المدرب عقب الهزائم الطارئة	25
					عدم التزام اللاعبين بالتزامات المدرب في المنافسة الرياضية	26
					تراكم بعض المشكلات المختلفة (الأسرية ، الشخصية ، أو مرتبطة باللاعبين) و عدم قدرة المدرب على معالجتها	27
					عدم منح الإدارة العليا للفريق اختصاصات و مسؤوليات كافية للمدرب	28
					محاولة بعض وسائل الإعلام إلقاء مسؤولية هزائم الفريق أو اللاعبين على المدرب بمفرده	29
					انقلاب المشجعين على فريقهم وتشجيعهم للفريق الخصم كإشارة على عدم رضاهم عن المدرب	30

مقياس الضغوط (الأعراض) للمدرب الرياضي لذوي الاحتياجات الخاصة

أنا كمدرب رياضي :

درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا	
					01 أشعر بأنني أقل ميلا إلى التخطيط و التفكير بدرجة أقل كثيرا بالمقارنة ببداية عملي كمدرب رياضي لهذه الفئة
					02 أصبحت أكثر قسوة تجاه الآخرين بدرجة أكبر بالمقارنة في بداية عملي كمدرب رياضي
					03 أشعر بأن انجازاتي أصبحت قليلة
					04 أشعر بالإرهاق البدني عقب قيامي بالإشراف على التدريب اليومي للاعبين
					05 أجد نفسي أنفعل بسرعة لأي خطأ يرتكبه اللاعب و هو الأمر الذي لم يكن يحدث مكن قبل
					06 أشعر بالمزيد من التعب العقلي بعد أي منافسة رياضية هامة لدرجة أنني أنسى ما حدث خلال هذه المنافسة
					07 أصبحت لا أهتم بما يحدث بين اللاعبين من صراعات و مشاكل
					08 عندما بدأت عملي كمدرب كنت أعتقد أنني أستطيع أن أنجز الكثير لدرجة أكبر مما يحدث الآن
					09 أحس بالإرهاك البدني عقب نهاية أي منافسة رياضية
					10 أصبحت أتضايق بسهولة من اللاعبين
					11 أحس بأنني متعب ذهنيا قبل البدء في قيامي بالإشراف على تدريب اللاعبين
					12 اعتقد أن عملي كمدرب رياضي هو سبب في أنني أصبحت أكثر قسوة مع الآخرين
					13 اشعر حاليا بأنه لا يوجد لدي دافع لتحقيق انجازات أخرى مع اللاعبين
					14 في الكثير من الأيام أحس بالتعب و الإرهاق في بعض عضلاتي كنتيجة لعملي التدريب
					15 اشعر بأنني مرهق انفعاليا كنتيجة لعملي كمدرب رياضي
					16 أحس بان طاقتي الذهنية مستنفذة بعد كل نهاية تدريب اشرف عليه

المراجع

					17 أصبحت الآن اقل حماسا في عملي كمدرّب رياضي
					18 أشعر بأنني لم أعد أنجز أشياء ذات قيمة في عملي كمدرّب رياضي
					19 أصبحت أحس بالكسل و ضعف حيويتي قبل المنافسات الرياضية
					20 أعتقد أن عملي كمدرّب رياضي هو السبب عدم قدرتي على التحكم في انفعالاتي
					21 أنا مرهق ذهنيّا كنتيجة لعملي كمدرّب رياضي
					22 عندما تسوء الأمور في المنافسات الرياضية أجد أنني أميل إلى لوم الآخرين بدرجة أكبر مما اعتدت عليه
					23 أشعر بأنني لا أحقق انجازات التي حققتها من قبل
					24 أصبحت اشعر بانخفاض لياقتي البدنية
					25 اشعر بأنني الآن أكثر عصبية
					26 مهنة التدريب عبء ذهني ثقيل يصعب تحمله
					27 أتمنى لو أستريح في عملي كمدرّب رياضي
					28 اشعر بأنني لا أجد التقدير الكافي من الآخرين مثلما كان يحدث من قبل
					29 مهنة التدريب الرياضي عبء بدني ثقيل
					30 أجد أن بعض الأخطاء البسيطة من الآخرين تجعلني انفعال بسرعة

ملخص الدراسة

موضوع البحث: مستويات الاحتراق النفسي عند مدربي رياضة متحدي الإعاقة

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات عوامل وأعراض الاحتراق النفسي وكذلك معرفة الفروق في عوامل وأعراض الاحتراق النفسي عند مدربي رياضة متحدي الإعاقة حسب متغير نوع النشاط ومتغير الخبرة الميدانية، كما افترضنا في هذه الدراسة حلول للإشكالية والمتمثلة في وجود مستويات في عوامل وأعراض الاحتراق النفسي عند المدربين وهي بدرجة متوسطة وقليلة على التوالي، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها 30 مدرباً، وقاما الطلاب بانتهاج المنهج الوصفي وطبق عليهم مقياس الاحتراق النفسي من تصميم محمد حسن علاوي (1996) وأظهرت نتائج الدراسة أن مستويات عوامل الاحتراق النفسي هي بدرجة متوسطة ومستويات أعراض الاحتراق النفسي هي بدرجة قليلة وكذلك أظهرت وجود فروق في مستويات الاحتراق النفسي لمدربي رياضة متحدي الإعاقة حسب متغير نوع النشاط وهذا لصالح مدربي الأنشطة الرياضية الجماعية، وكذلك وجود فروق حسب متغير الخبرة الميدانية وهذا لصالح المدربين الذين خبرتهم من 1-5 سنوات وهذا عند مدربي رياضة متحدي الإعاقة، وقد أوصي واقتراح الطلاب لمعالجة هذه الحالة عدة توصيات من بينها الاهتمام أكثر بوجهة نظر المدرب وكذلك تحفيزه معنوياً ومادياً من طرف الإدارة وتوفير كل الإمكانيات ومتطلبات العمل الذاتي الأزمة .

Résumé d'etude

Sujet de recherche :les niveaux d'épuisements psychologique chez les entraîneurs défiants handicap.

L'étude visait à identifier les niveaux de facteurs et les symptômes de d'épuisements psychologique ainsi que la connaissance des différences dans les facteurs et les symptômes de d'épuisements psychologique lorsque les entraîneurs arborent défiants handicap Selon une activité de type de variable et Expérience de terrain variable, Nous supposons dans cette étude des solutions au problème Et en présence de niveaux dans les facteurs et les symptômes d'épuisements psychologique lorsque les entraîneurs qui est un degré moyen et minimum consécutivement ,et Pour réaliser cette étude a été menée sur un échantillon aléatoire a 30 entraîneurs , Les étudiants suivants l'approche descriptive Et appliqué aux entraîneurs échelle d'épuisements psychologique conçu par Mohammad Hassan Allaoui (1996) , et Les résultats de l'étude Que les niveaux de facteurs d'épuisement psychologique sont modérément, Et les niveaux de symptômes d'épuisement psychologique est un faible degré, Et a également montré l'existence de différences dans les niveaux d'épuisements psychologique chez les entraîneurs Selon une variable de type activité Ceci est pour le bénéfice des entraîneurs activité sportives collectives et présence de différences dans les niveaux d'épuisements psychologique par variables expérience sur le terrain ceci Ceci est pour le bénéfice Qui ont une expérience de 1-5 ans,Il a été recommandé et a suggéré aux élèves de remédier à cette situation Plusieurs recommandations, elles: Plus d'attention au point de vue de l'entraîneur et et motiver moralement et matériellement par l'administration, Fournir toutes les possibilités et les exigences de la main-d'œuvre nécessaire.