



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم النشاط الحركي المكيف

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر مهني

الضغوطات المهنية وتأثيرها على مهام مدربي كرة القدم لبعض الأندية
الجزائرية - صنف أكابر -

- بحث مسحي أجري على بعض الأندية لولايات الغرب -

إشراف: د/ معافي عبد القادر

إعداد الطالب:

رئيس اللجنة: د/ كتشوك سيدي أحمد.

• جيج محمد الأمين.

العضو المناقش: د/ سنوسي عبد الكريم

السنة الجامعية: 2016/2015

إهداء

في ختام عملنا المتواضع أتوجه بإهدائتي وبكل حب إلى كل من ساعدني
إلى العظيمة في عطائها إلى نور الحياة وبهجتها ، إلى المعلمة الأولى سيدة النساء إلى
التي أعطتنا من روحها لتبقي أرواحنا .

أمي (حفظها الله)
إلى سيد الرجال ، الذي انتظر أن يقطف جهد السنوات الطوال من التعب المضني نرجو
أن تتحقق بهذا العمل المتواضع .
أبي (حفظه الله)
إلى جميع أفراد عائلتي و إخوتي.

وإلى كل زملائي وزميلاتي في العمل والدراسة
وإلى جميع العمال والإدارين بالمعهد.
و إلى أساتذة قسم التربية البدنية والرياضية و كل أساتذة المعهد.
وإلى الأستاذ المشرف: *معافي عبد القادر* .
إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي .

حبيب أمين

شكر و عرفان

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع
كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث
سواء من قريب أو من بعيد ، كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر
والتقدير

إلى الأستاذ المشرف معافي عبد القادر الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة
التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، ولا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر
والعرفان إلى كل أساتذة قسم النشاط الحركي المكيف على صبرهم معنا طوال
مدة دراستنا، وإلى كل المدربين ورؤساء الفرق الذين ساعدونا، وإلى السيد
مدير ثانوية ابن طفيل، ومراد يبدي زميلي وأستاذي في العمل.

حبيج أمين

ملخص البحث باللغة العربية

الضغوطات المهنية وتأثيرها على مهام مدربي كرة قدم لبعض الأندية الجزائرية
(صنف أكابر).

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق بعض الأهداف منها محاولة الكشف عن العوامل التي يتولد منها الضغط المهني للمدربين وكذا التوصل إلى تشخيص المشاكل والصعوبات التي تواجه المدرب الرياضي ومعرفة مصادرها وكذلك التأثير في تحسين المردود الرياضي ، والفرض الرئيسي من الدراسة هو التأكيد على معاناة مدربي كرة القدم من ضغوطات مهنية ، حيث كانت العينة من بعض مدربي فرق الأندية الجزائرية بنسبة 30 مدرب وكان الإستبيان الوسيلة المستخدمة في هذه الدراسة.

أما أهم استنتاج هو أن معاناة هؤلاء المدربين من الضغط المهني يسبب لهم ضغط نفسي كبير ، ومن تم تبين لنا بعض الاقتراحات والتوصيات في الشكل التالي :

✓ توفير الوسائل وصيانتها.

✓ تنظيم العلاقات بين الإدارة والمدرب واللاعبين والجمهور.

✓ نشر الروح الرياضية بين اللاعبين والجمهور.

الكلمات المفتاحية : الضغوطات المهنية - المدرب الرياضي -

Résumé de mémoire en français

Les entraves professionnelles et les impacts sur les entraîneurs des clubs de foot-ball algériens (Catégorie Sénior).

Cette étude tend à réaliser quelques objectifs dont certains permettant de dévoiler les entraves que rencontre l'entraîneur dans l'amélioration du résultat sportif, en précisant leur origine. Cela met en valeur les impacts professionnels dont de plaind l'entraîneur selon en échantillon de trente entraîneurs en répondant à un questionnaire.

Suite à une analyse, il s'est avéré que les entraves professionnelles suscitent des problèmes psychologiques ; ce qui permis de mettre en évidence quelques propositions et conseils :

- Disponibilité des moyens et leur maintenance.
- Organisation des relations entre l'administrateur, l'entraîneur, les joueurs et le public.
- Partage de l'esprit sportif entre joueurs et public.

Mots clés : les entraves professionnelles – l'entraîneur sportif.

English summary

The professional difficulties and their impact on the work of the football trainners of some Algérian teams

It is a study that aims at fulfilling some goals. Some of them are the difficulties that can hamper the work of the trainners, their origins and the impact they can have on the outcome of the sport results.

The most important motif of this study is to show how does the trainer of football suffer from many professional obstacles and the answer was about 30 trainners who are suffering a lot from these psychological problems.

The result of this study is that entrainers are suffering a lot from this professional pressure which doesn't allow them to carry out their work. That is why we must raise some of the suggestions :

- Provide means of work.
- Organize a team work ie : administration the trainer, the players and the public.
- Make the fair play available between the players and the public.

Key words : Professional difficulties – the sport trainer (coach).

قائمة الجداول

رقم الصفحة	الموضوع:	الرقم
60	يبين تفضيل المدرب لإنهاء الحصة التدريبية قبل الوقت المبرمج	1
62	يبين تصرف المدرب مع اللاعب المزعج	2
63	يبين تصرف المدرب مع العناصر المزعج	3
65	يبين الأعراض التي يشعر بها المدرب أثناء عمله	4
68	يبين مدى نظرة المدرب لحياته نظرة تشاؤمية	5
70	يبين استحسان المدرب إنهاء الحصة التدريبية قبل الوقت المبرمج	6
71	يبين مدى رضا المدرب على عمله	7
73	يبين رد فعل المدرب أمام اللاعب غير المنضبط	8
75	يبين موقع الفريق من السقوط	9
77	يبين موقف المدرب اتجاه إصابة أحد اللاعبين	10
80	يبين مدى انزعاج المدرب بالظروف البيئية	11
83	يبين مدى عرقلة المسؤولين لمهام المدرب	12
85	يبين علاقة المدرب باللاعبين	13
87	يبين مدى صعوبة أداء المهام في الظروف المقترحة	14
90	يبين علاقة المدرب مع إدارة الفريق	15
92	يبين مدى انزعاج المدرب من وسائل الإعلام	16
94	يبين مدى انزعاج المدرب من التغيير المفاجئ لتوقيت المنافسة	17

قائمة الأشكال

الرقم	الموضوع:	رقم الصفحة
01	دور المدرب الرياضي	
02	يوضح أعمار المدربين.	48
03	يوضح جنس المدربين.	49
04	يوضح عدد أولاد المدرب	52
05	يوضح المستوى التعليمي	53
06	يوضح أقدمية المدرب	54
07	يوضح نوع سكن المدرب	56
08	يوضح ظروف مسكن المدرب	57
09	يوضح نوعية وسائل النقل المستخدمة من المدرب	58
10	يوضح تفضيل المدرب لإنهاء الحصة التدريبية قبل الوقت المبرمج	60
11	يوضح تصرف المدرب مع اللاعب المزعج	62
12	يوضح تصرف المدرب مع العناصر المزعج	63
13	يوضح الأعراض التي يشعر بها المدرب أثناء عمله	66
14	يوضح مدى نظرة المدرب لحياته نظرة تشاؤمية	68
15	يوضح استحسان المدرب لإنهاء الحصة التدريبية قبل الوقت المبرمج	70
16	يوضح مدى رضا المدرب على عمله	71

73	يوضح رد فعل المدرب أمام اللاعب غير المنضبط	17
75	يوضح موقع الفريق من السقوط	18
77	يوضح موقف المدرب اتجاه إصابة أحد اللاعبين	19
81	يوضح مدى انزعاج المدرب بالظروف البيئية	20
83	يوضح مدى عرقلة المسؤولين لمهام المدرب	21
85	يوضح علاقة المدرب باللاعبين	22
88	يوضح مدى صعوبة أداء المهام في الظروف المقترحة	23
90	يوضح علاقة المدرب مع إدارة الفريق	24
92	يوضح مدى انزعاج المدرب من وسائل الإعلام	25
94	يوضح مدى انزعاج المدرب من التغيير المفاجئ لتوقيت المنافسة	26

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع:
	إهداء
	شكر وتقدير
	ملخص البحث: باللغة العربية/ اللغة الفرنسية/ اللغة الانجليزية.
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
التعريف بالبحث	
رقم الصفحة	الموضوع:
01	1- مقدمة
02	2- المشكلة
03	3- الأهداف
04	4- الفرضيات
04	5- الأهمية
05	6- مصطلحات البحث
05	7- الدراسات المشابهة

الباب الأول: الخلفية النظرية

الفصل الأول: الضغط المهني للمدرب

رقم الصفحة	الموضوع:
12	تمهيد.
12	1-1- شخصية المدرب الرياضي.
13	1-2- السمات الشخصية للمدرب الرياضي الناجح.
14	1-3- واجبات المدرب الرياضي.
14	1-3-1- الإعداد البدني.
15	1-3-2- الإعداد المهاري.
15	1-3-3- الإعداد الخططي.
15	1-3-4- الإعداد النفسي التربوي.
15	1-4- وظائف المدرب.
16	1-4-1- الوظيفة التدريبية.
17	1-4-2- الوظيفة الاجتماعية.
17	1-4-3- تطوير الشخصية.
18	1-5- أسباب حدوث الضغط المهني عند المدرب في كرة القدم.
18	1-5-1 أسباب اجتماعية.

الفصل الأول: الضغط المهني للمدرب	
رقم الصفحة	الموضوع:
18	1-5-2- أسباب مهنية.
19	1-5-3- أسباب مرتبطة بالظروف المتعلقة بالعمل.
19	1-5-4- أسباب مرتبطة بشخصية المدرب.
19	1-6- نتائج و آثار ضغط العمل على مدرب كرة القدم.
20	1-6-1- الآثار الفسيولوجية للضغط المهني على مدرب كرة القدم.
21	1-6-2- الآثار النفسية للضغط المهني على مدرب كرة القدم.
22	1-6-3- الآثار السلوكية للضغوط المهنية على المدرب في كرة القدم.
23	1-7- طرق و أساليب مواجهة الضغط المهني و كيفية تحمله.
28	خلاصة.
الفصل الثاني: المنافسة الرياضية في كرة القدم	
رقم الصفحة	الموضوع:
30	تمهيد.
31	2-1- أهداف رياضة كرة القدم.
31	2-2- خصائص كرة القدم.
31	2-2-1- الضمير الجماعي.

الفصل الثاني: المنافسة الرياضية في كرة القدم

رقم الصفحة	الموضوع:
31	2-2-2- النظام.
32	2-2-3- العلاقات المتبادلة.
32	2-2-4- التنافس.
32	2-2-5- التغيير.
32	2-2-6- الاستمرار.
32	2-2-7- الحرية.
32	2-3- مفهوم المنافسة الرياضية.
33	2-4- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية.
34	2-5- أبعاد المنافسة.
35	2-6- تخطيط المنافسات الرياضية.
37	2-7- أنواع المنافسات الرياضية.
37	2-7-1- منافسات رياضية رئيسية.
37	2-7-2- المنافسات التجريبية.
38	2-8- المظاهر السلبية للمنافسات الرياضية.
38	2-8-1- العنف و السلوك العدواني لدى الرياضيين.
39	2-8-2- عنف و شغب المشاهدين للمنافسة الرياضية.

40	خلاصة.
----	--------

الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.	
رقم الصفحة	الموضوع:
43	تمهيد.
43	1-1- منهج البحث.
43	1-2- مجتمع وعينة البحث.
43	1-3- متغيرات البحث.
44	1-3-1- المتغير المستقل.
44	1-3-2- المتغير التابع
45	1-4- مجالات البحث.
45	1-5- أدوات البحث
46	1-6- الأسس العلمية لأداة القياس.
46	1-6-1- الموضوعية.
46	1-7- الدراسات الإحصائية.

الباب الثاني: الجانب التطبيقي.

الفصل الثاني: عرض، تحليل ومناقشة النتائج.

رقم الصفحة	الموضوع:
48	عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الأول
64	خلاصة الاستبيان الخاص بالمحور الأول
65	عرض وتحليل ومناقشة المحور الثاني
78	خلاصة الاستبيان الخاصة بالمحور الثاني:
79	الاستنتاج العام.
80	الاقتراحات والتوصيات
81	الخلاصة العامة
	المصادر والمراجع
	الملاحق

تعتبر كرة القدم رياضة رقم واحد عالميا، لما تتميز به من خصائص و مميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى، و بالتالي فهي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام و التنظيم بين أفراد جماعة الفريق و كذا الاحترام و التعاون وتنسيق الجهود، كما يغلب عليها طابع المنافسة والتشويق وهذا ما أكسبها شعبية كبيرة، كما تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة و سوية قائمة على التأثير في ديناميكية الجماعة التي تعتبر المحك الحقيقي لقياس الأداء الاجتماعي من خلال الدور، المكانة، المسؤولية و المهام.

وبما أن كرة القدم من الرياضات التي تشكل نشاطا جماعيا ذو خصوصيات تفتقد في غيرها من الأنشطة، فإنها توجب على المدرب إبراز دور بعض الظواهر الملازمة لحياة أفراد الفريق النفسية و الاجتماعية و العاطفية؛ و من هنا يتبين لنا الدور الكبير الذي يلعبه مدرب كرة القدم في الفريق، فهو يعلم و يشرح الخطط التقنية و الجوانب التكتيكية، و يحلل و يعلل و هو العارف الذي يثبت وجوده بقوة شخصيته و تجربته و دقة ملاحظته أي هو الذي يقوم و يسهر على عملية تدريب جماعة الفريق الرياضي.) حسين قاسم حسن(1997, p. 35 ,

إن التدريب الرياضي يتطلب توفر ظروف عمل مسهلة للسير الحسن لعمل المدرب بما فيها توفر الهياكل و المنشآت الرياضية و السيولة المالية، والعلاقات الجيدة مع الإدارة و اللاعبين وكذا الظروف المهنية، فأصبح من الضروري جدا تهيئة الجو المناسب للتدريب و العمل على حل مشاكل الخاصة بالمدرّب التي غالبا ما تؤثر سلبا على حالته المهنية و النفسية، و هذا ما يؤدي حتما إلى الاستقالة من تدريب الفريق الذي يشرف على تدريبه، أو اعتزال مهنة التدريب نهائيا و هذا ما يضر بمصلحة الفريق (. علاوي ,علم النفس التدريب(41 p ,

2- مشكلة البحث:

بما أن المدرب الرياضي هو العمود الفقري لعملية التدريب الذي تقع على عاتقه المسؤولية الأولى، ما يؤهله لأن يكون قائداً تربوياً متفهماً تماماً لواجباته التربوية والتعليمية، و عارفاً لحقوقه خاصة الظروف المهنية المناسبة.

و لما كانت كرة القدم محبوبة لدى الجميع فعلى مدربها أن يكون ذو شخصية صلبة ومرتزة متحكمة في كل الانفعالات، فهو المثل الأعلى للاعبين خاصة الناشئين منهم، هذا بالإضافة إلى سلوكه في الحياة العامة، إضافة للتخلي بالصبر والأخلاق النبيلة.

و حتى لا نخرج عن إطار بحثنا الذي يدور حول الضغط المهني الممارس على مدرب كرة القدم، فإن توفير الظروف المساعدة للمدرب حتى يقوم بأداء واجبه، يتوج بتحقيق نتائج جيدة من طرف الفريق الرياضي، و يعطي بذلك دفعا قويا للمجتمع و الدولة من أجل تطوير كرة القدم خاصة و الرياضة عامة، و إسعاد الجمهور الذي لا يرضى بالهوان حتى في المنافسات الرياضية، إلا أنه ظهرت صعوبات و عراقيل تؤثر سلبا على مردود مدرب كرة القدم و التي تسبب له ضغوطات مهنية ذات مصادر مختلفة ككثرة الغيابات عن الحصص التدريبية من طرف اللاعبين، و تزايد المشاكل في إدارة الفريق إلى جانب قلة الوسائل والهيكل والمنشآت الرياضية و ضغط الجمهور المشجع، ظف إلى ذلك المشاكل المالية، وهذا ما يؤدي للاضطرابات المهنية للمدرب، إذ يعتبرونها القاتل الصامت، لذا أردنا أن يكون سؤال بحثنا كالاتي:

1. هل يعاني حقا مدرب كرة القدم هذه الضغوطات خلال مزاوله مهنته التدريبية؟
2. ما هي العوامل التي تتسبب في حدوث هذه الضغوطات اتجاه مدرب كرة القدم في أداء مهامه؟

3- أهداف البحث:

من الضروري الإلحاح والتأكيد على ما يتسبب في تنمية وزيادة رغبة الكائن الحي العاقل في البحث و بعث روح الاكتشاف فهي ضرورية و فطرية فهي تساعد في أكثر الأحيان على تسطير و تخطيط مشاريعه لتحقيق أهدافه المبتغاة.

فكل غموض تتجم عنه عدة اقتراحات تؤدي للمعنى بالأمر إلي القيام ببحوث تبرر هذا الغموض، و غالبا ما يتوصل إلى نتائج قد تكون سلبية و قد تكون إيجابية. و نحن بدراستنا لموضوع الضغوطات المهنية و تأثيرها على مهام مدرب كرة القدم، نسعى إلى تحقيق الأهداف التالية:

1/ محاولة الكشف عن العوامل التي يتولد من خلالها الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم.

2/ التوصل إلى تشخيص المشاكل و الصعوبات التي تواجه مدربي كرة القدم و معرفة مصادرها.

4- الفرضيات:

يدور محور الفرضية العامة حول التأكيد على معاناة مدربي كرة القدم من ضغوطات مهنية، جراء سوء العوامل المهنية المتمثلة في غياب اللاعبين، المشاكل الإدارية و المالية، و قلة المنشآت و الهياكل الرياضية و سوء العلاقات داخل الفريق، و سوء الحالة النفسية للمدرب و الفريق.

1. إن معاناة مدربي كرة القدم خلال أدائهم لمهامهم يولد اضطرابات في بناء الشخصية في شتى جوانبها كالقلق ، الانفعال.....إلخ.

2. إن سوء الظروف المهنية و كذلك التنظيمية و الجوانب العلاقات بين عناصر الفريق تزيد من عرقلة أداء مهام المدرب، و تسبب له الضغط.

5- أهمية البحث والحاجة إليه:

يكتسي بحثنا هذا أهمية كبيرة من الجانبين النظري و التطبيقي لأنه يهدف إلى الكشف عن المعاناة الحقيقية التي يعاني منها مدرب كرة القدم في الجزائر، فمن خلاله حاولنا الكشف عن الضغوطات المهنية التي تعيق أداء المدرب لمهنته ، و مدى تأثيرها على مصير و نتائج الفريق الرياضي ، لأ، المدرب بصفته من العناصر الأساسية التي يبني عليها الفريق الرياضي في كرة القدم ، لذا يجب على المهتمين بالرياضة توفير الشروط المهنية المناسبة لأداء مهنته من أجل تحقيق النتائج المرجوة و الوصول إلى أعلى المستويات و تشريف الجزائر في المنافسات الدولية.

6- مصطلحات البحث:

6-1-الضغط:

إصطلاحا: كلمة شائعة الاستعمال في ميادين شتى و تخصصات مختلفة ، فهي في قواميس اللغة العربية تستعمل كمرادفة للضيق و الزحمة و الشدة و القهر.

إجرائيا: نقصد بالضغط المهنية في بحثنا هذا هو عبارة عن مجموعة من العوامل التي تسبب تعب وإرهاق المدرب خلال ممارسته لمهنة التدريب.

6-2- **القلق**: هو حالة توتر شامل ، ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث و يصاحبها خوف غامض ، و أعراض نفسية، جسمية، و رغم أن القلق غالبا ما يكون عرضا لبض الاضطرابات النفسية ، إلا أن القلق قد يغلب و يصبح هو نفسه اضطراب نفسي أساسي ، و يمكن اعتبار القلق من الخوف و توقع لتهديد ما (حامد عبد السلام زهوان، صفحة 397).

6-3 الانفعال: يرى بعض العلماء أن الانفعال مادة من التوتر في الكائن الحي بصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية، و مظاهر جسمانية خارجية، غالبا ما تعتبر نوع من الانفعال، و قد يكون الانفعال إيجابي أو سلبي (محمد حسن علاوى، 1996، صفحة 95).

6-4 المدرب الرياضي: المدرب هو بمثابة المعلم حيث يعتبر كقائد متفرغ لمهمة التدريب الرياضي و مهمته الأساسية إعداد اللاعبين بدنيا ، و نفسيا ، و مهاريا ، و فنيا للوصول بهم إلى أعلى المستويات البطولة (حنفي محمود مختار، 1997، صفحة 3).

6-5 المنافسة: هي موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين و لوائح ، و أنظمة معترف بها ، و فيها يحاول الرياضي أو الفريق إظهار أو إبراز أقصى ما لديه من قدرات و استعدادات لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على المنافس (محمد حسن علاوى ، الصفحات 28-29).

6-6 مفهوم الضغط المهني: هو نتيجة عدم توافق بين الفرد و محيطه إما بفقدان الانسجام بين قدرات الفرد و المتطلبات المهنية أو هو إدراك الفرد لعدم وجود توازن بين متطلبات الموقف و الإمكانيات المتاحة كما أكد ذلك علم النفس الرياضي.

7- الدراسات والبحوث المشابهة:

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

1/ دراسة : فتحة مزياني .

عنوان الدراسة: "أثر الضغط المهني والمميزات النفسية على الصحة والرضا المهني عند المديرين".

مشكلة الدراسة :

هل توجد علاقة بين الضغط المهني والصحة النفسية والجسمية والرضا عن العمل ؟

فرضية الدراسة :

وقد اقترحت هذه فروض من بينها يدرك المديرين ضغطا مهنيا مرتفعا فيما يخص مصادره المختلفة كالعامل في حد ذاته والدور الإداري والعلاقات الشخصية والسير المهنية والإنجاز والجو التنظيمي وهذا نظرا لخصوصية مهام مهنية المديرين بتميز المديرين بقوة عالية في مقاومة الضغط حيث يستعملون بصورة عالية الاستراتيجيات التالية: السند الاجتماعي، استراتيجية المهمة، المنطق والعلاقة بين البيت والعمل والاندماج والوقت.

عينة البحث :

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

أهم نتيجة :

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

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

2/ دراسة هندركس (Hendrix) 1985.

عنوان الدراسة : "طبيعة العلاقة بين ضغط العمل والإضطرابات النفس جسمية".

أهداف الدراسة :

التعرف على تأثير ضغط العمل في الغياب والأداء الوظيفي وذلك باستخدام طريقة تحليل المسارات.

عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من 225 موظف في مؤسستين في الولايات المتحدة الأمريكية.

أهم نتيجة :

بينت نتائج هذه الدراسة أن ضغط العمل في الغياب والأداء الوظيفي وبالرغم من ذلك فإنه يؤثر فيها تأثيرا مباشرا من خلال ارتباطه بحالات الإصابة بالزكام والرضا الوظيفي والولاء التنظيمي وتؤثر كل هذه العوامل بدورها تأثيرا مباشرا في الغياب الوظيفي ومن جانب آخر يرتبط ضغط العمل بالرضا الوظيفي والولاء التنظيمي حيث يؤثران دورهما تأثيرا مباشرا في الأداء الوظيفي.

3/ دراسة عويد المشعان

عنوان الدراسة: "مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة

وعلاقتها بالاضطرابات النفس جسمية بدولة الكويت"

إشكالية الدراسة:

ما هي مصادر الضغوط المهنية وما مدى شدتها بالنسبة للمدرسين الكويتيين

والمدرسين الأجانب؟

أهداف البحث :

التعرف على مصادر الضغط المهني وفقا لمتغيرات الجنس والجنسية وعلاقتها

بالاضطرابات النفسية والجسمية.

عينة الدراسة :

تكونت من 746 من المدرسين من بينهم 377 ذكور و 369 إناث ومنهم الكويتيين

و 383 أجانب.

أهم نتيجة :

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

العبء المهني، والتطور المهني، والاضطرابات النفسية الجسمية حيث حصلت الإناث

على متوسطات أعلى من الذكور في مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات النفسية

الجسمية تشير إلى تزايد متوسطات المدرسين الكويتيين في مصادر الضغوط المهنية

والاضطرابات النفسية الجسمية من غير الكويتيين واتضح أن جميع معاملات الارتباط

إيجابية وذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات النفسية

الجسمية.

التعليق على الدراسات :

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

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

- بناء الجانب النظري.
- تحديد خصائص ضغوط العمل وتحليل أبعادها.
- مساعدتنا في بناء الاستمارة الاستبائية.
- بناء الجانب المنهجي للدراسة وتحديد بعض فروض البحث.

تمهيد:

يعتبر التدريب الرياضي مهنة تعتمد أولاً و أخيراً على الكفاءة الفردية التي يجب أن تتوفر عند المدرب الذي يجب أن يكون ذا مقدرة عالية على فهم علم التدريب و كذا كيفية استخدام الأساليب و الإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم و توجيه خيارات اللاعبين و لتحقيق هذا الإنجاز لا بد من توفر شخصية تربوية فريدة و متميزة ألا و هي شخصية "المدرّب الرياضي" فالواقع يضع أمام هذه الشخصية العديد من المهام التفصيلية (حنفي محمود مختار، 1980، صفحة 105) المطلوبة أو المتوقعة منه".

كما المدرب الرياضي معرض إلى حملة من النقد العنيف أثناء قيامه بمهامه الميدانية، ما يؤدي إلى جرح إحساسه ، و تعرضه إلى الضغط المهني و النفسي من جوانب عدة على غرار القلق، والعدوان والانفعالات الزائدة، هذا ما يؤدي به غالباً إلى الاستقالة عن تدريب الفريق.

1-1- شخصية المدرب الرياضي:

تلعب شخصية المدرب في نجاح عملية التدريب و لا بد لكل من يريد أن يشغل وظيفة مدرب أن يتصف بخصائص و مميزات تتمثل فيما يلي:

-الذكاء الاجتماعي و هذا يعني قدرته على التعامل الجيد مع الغير و خاصة مع الذين لهم علاقة بعملية التدريب من إدارة النادي و أعضاء الأجهزة الفنية و الطبية و مع الحكام و الجمهور.

-الذكاء في وضع خطط التدريب و اللعب الجيد و الذكاء في حل المشاكل التي تقابله خلال العمل.

-الحكم الصائب على الأمور و العدالة في تصرفاته و حكمه على المشاكل.

-النضج الانفعالي و الثقة بالنفس و الطموح دون طمع.

-المعرفة الجيدة بكرة القدم و المعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب الخبرة السابقة كلاعب.

-المظهر العام الموحى بالاحترام و الثقة و قوة تأثيره الإيجابي على الغير.

-اللياقة البدنية و الصحية و التنفسية و الصوت القوي و المقنع.

-القوة على التعبير توصيل المعلومات بسهولة إلى اللاعبين و جميع من يتعامل معهم.

-أن تكون قدراته العقلية محل تقدير اللاعبين و جميع أفراد الأجهزة المعاونة له.

-قيامه بتقويم عمله، بعد كل عام تدريبي حتى يمكنه من زيادة صفاته الجيدة و إصلاح ما يجده من بعض النقائص في أي خاصة حتى يرتفع مستوى أدائه.

-أن يكون مثال صالح للاعبين من الناحية الخلقية.

-أن يكون متحصلا على شهادة متوسطة على الأقل حتى يمكنه تتبع الدراسات في مجال كرة القدم (حنفي مختار محمود، 1980، الصفحات 3-4).

- أن يكون لديه المقدرة على بث روح الجماعة بين اللاعبين و تقوية المحبة و الصداقة بينهم (حنفي مختار محمود، 1980، الصفحات 4-5).

1-2- السمات الشخصية للمدرب الرياضي الناجح:

إن المدرب الناجح ذو شخصية قوية و جذابة له ثقافة و خبرة و علم في مجال عمله و مجال العلاقات و هذه الأخيرة تلعب دورا هاما في عمله و في جلب احترام جميع الذين يلعبون معه مما يجعل العمل في تنفيذ خطة التدريب العام تسير بسلامة في الطريق المرسوم لها و المؤدي إلى نجاحها فالمدرب الناجح هو الذي يتميز بالصفات التالية:

-المدرّب الناجح هو الذي يظهر في عرضه أو بيانه الذي أجراه مع أحد المعلّقين أو الإعلاميين أنه هادئ و واثق من نفسه.

- هو الشخص الذي يكون قادرا على العمل و اتخاذ القرارات الصحيحة أثناء المنافسة و هو الشخص الذي نادرا ما يقاطع أو يبطل من دوافع فريقه للتغيير من إستراتيجيته و لا بد من أن يكون متأكدا من التبدّل الذي أجراه أو الوقت المستقطع الذي طلبه.

- هو الشخص الذي يعرف القدرات الخاصة باللاعبين و يتعرف على حدودها.

-هو المدرّب الذي يستطيع أن يقرأ لاعبيه بحيث يعرف بعض اللاعبين الذين سوف يبدأ أدائهم في التحسن بعد لحظة قصيرة على مقعد البدلاء.

- و هو المدرّب الواصل من نفسه و الذي يحسن القيادة و القادر على اتخاذ القرارات والذي يتميز بثبات الانفعال و الإبداع و المرونة و الطموح.....الخ (حسين قاسم حسن، 1997، الصفحات 43-44).

1-3- واجبات المدرّب الرياضي:

المدرّب الرياضي هو العمود لعملية التدريب حيث تقع على عاتقه هذه المسؤولية، فيجب أن يكون دائما قائدا تربويا متفهما لواجباته من الناحية التعليمية هذا بالإضافة إلى سلوكه في الحياة العامة من خلال اتصافه بالإدراك الكامل للمسؤولية.

و تتلخص واجبات المدرّب تجاه الفريق بمحاولته الوصول لجميع لاعبي الفريق إلى درجة التدريب العالية حتى يمكنهم أن يؤدوا أحسن أداء رياضي أثناء المباريات و للوصول إلى هذا عليه إعداد اللاعب إعدادا اللاعب خاصا يمس الجوانب التالية: (زكي خطابية أكرم، 1996، صفحة 130)

1-3-1- الإعداد البدني:

و هذا بتتمية القدرات البدنية للاعبين قبل بداية المنافسة، حيث أن الحالة البدنية

للاعبين هي الأساس القوي المتين التي يبني عليها تطوير عملية الأداء خلال عملية التدريب بتحسين مستوى التحمل العام و الرفع من مستوى سرعة المرونة.

1-3-2- الإعداد المهاري:

الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى في أداء جميع المهارات الأساسية في كرة القدم و ذلك بأن يقوم اللاعب بأداء هذه المهارات بالدقة الفنية المطلوبة للعبة من خلال الاقتصاد في المجهود عند أداء المهارة مع أدائها بالسرعة و القوة المطلوبة للعبة و يعمل المدرب على ثبات مقدرة أداء اللاعب للمهارات الفنية في كرة القدم تحت أي ظرف من ظروف المباراة الملائمة و الغير ملائمة.

1-3-3- الإعداد الخططي:

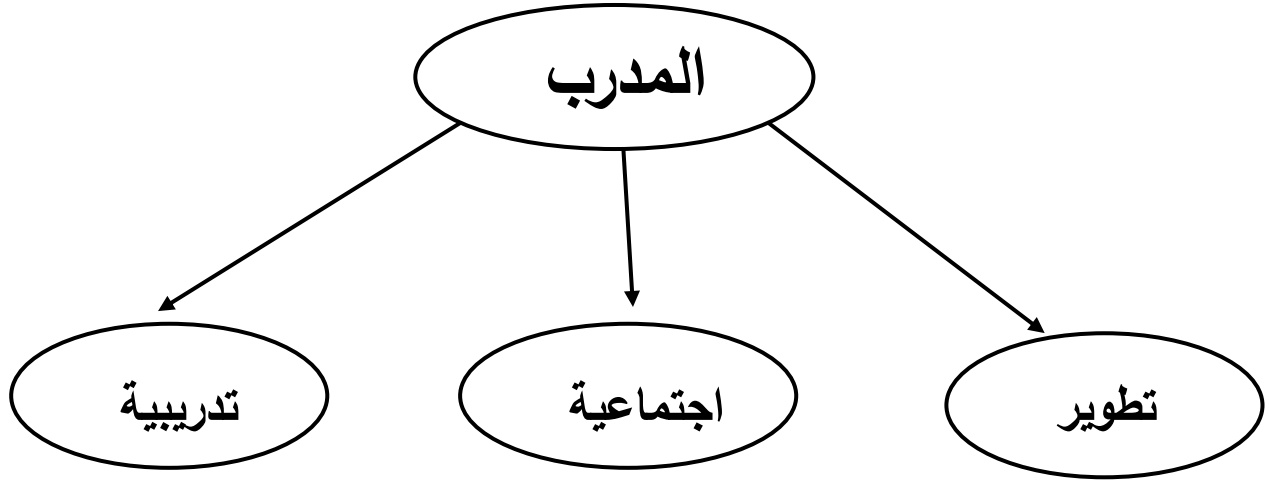
بتطوير الأداء الخططي للاعب و الفريق و ذلك بإعطاء خطط لعب جديدة تضاف إلى خطط اللعب السابقة و تعليمها للاعبين مع العمل على تثبيت أداء هذه الخطة الجديدة و القديمة (محمود مختار، 1980، الصفحات 16-17).

1-3-4- الإعداد النفسي التربوي:

يعمل المدرب على صقل الصفات الإرادية للاعب من خلال العمل على أن يراعي اللاعبون السلوك الجيد و من خلال التدريبات يراعي المدرب على تنمية الصفات الإرادية كالمثابرة و العزيمة و الثقة بالنفس و الصفات الأخلاقية و اللعب النظيف و مراعاة المدرب العناية بالإعداد النفسي للاعبين طويل المدى و قصير المدى.

1-4- وظائف المدرب:

يمكن توضيح وظائف المدرب بالرسم البياني التوضيحي الآتي:



الشكل البياني رقم 01: يوضح وظائف المدرّب.

1-4-1- الوظيفة التدريبية:

إن التدريب هو أكبر الوظائف أهمية بالنسبة لعمل المدرّب حيث يتضح مستواه في عملية التدريب من خلال صفة اللعب و جودته، بمعنى آخر فإن نتيجة الفريق هي المقياس الحقيقي لنجاح المدرّب. إن المسائل الرئيسية عن وظيفة التدريب يشملها التخطيط الفني و التكنيكي. مهارة التدريب و غيرها، و هناك جملة من الملاحظات على المدرّب أن يراعيها في التدريب و منها:

-تحديد الهدف الأساسي من التدريب.

-تحليل موقف الفريق بشكل موضوعي.

-تحديد بعض الأهداف المرحلية.

-دراسة مجمل اتجاهات اللاعبين.

-اختيار مساعدين ذي كفاءة العالية (سكر ناهد رسن، 2002، الصفحات 33-34)

1-4-2- الوظيفية الاجتماعية:

فعلى المدرب تنمية العلاقات بين عناصر الفريق بفتح مجالات للنقاش و معالجة المشاكل مع كل الفريق و دعم الروح الجماعية في اللعب.

إن العلاقات الاجتماعية التي تنشأ من خلال المباريات بين الأندية و الدول تبقى خير دليل لأهمية الرياضة في تنمية العلاقات الاجتماعية.

1-4-3- تطوير الشخصية:

هذه المهمة تعد هامة جدا بالنسبة لعمل المدرب. إن مشاكل التطوير لا يمكن وصفها ضمن إطار عمل فريق واحد حيث المدرب يمكن أن يعمل مع اللاعبين صغار السن و حيث ان تأثير المدرب على تنمية صفاتهم الشخصية يكون أكثر تأثيرا غالبا من المدرسة أو العائلة و عليه فإن المدرب يقرر تطبيق تطور و تنمية جيل بأكمله في المستقبل لذلك فإن مهمة التوجيه ضرورية حيث أن مهام المدرب ليست فقط أن يعلم الشبابي الصغير أن يلعب و لكن ينمي رجلا حقيقيا و مستقيما و تبرز هنا الأوجه الرئيسية لعمل المدرب في التطور

-تشكيل الشخصية.

-تصميد القوى-الإصرار.

-تنمية الصفات الأخلاقية للشخصية و الأمانة.

-أن يصبح اللاعب ذا إخلاص و مسؤولية.

-تنمية الصفات الأساسية لمبادئ الشخصية و الروح الجماعية و الرياضية (سكر ناهد

رسن، 2002، صفحة 35).

- الحفاظ على السلام و المبادئ و التضامن و حب الوطن (سكر ناهد رسن، 2002، الصفحات 33-34).

1-5-5- أسباب حدوث الضغط المهني عند المدرب في كرة القدم:

كثيرا ما يتعرض الإنسان إلى مشاكل عديدة، وصراعات مختلفة على كل المستويات سواء كانت ما يتعرض بحياته الاجتماعية أو المهنية، و يمكن أن تكون هذه المستويات كمنابع للضغط، فالباحثين منهم من يؤكد على الجانب النفسي و التفاعل الذي يحدث بين الفرد و المحيط، أما البعض الآخر يرجع السبب الرئيسي إلى المحيط و محتواه، كما نجد بعض الباحثين قد عملوا على إبراز العلاقة الموجودة بين الحالة الاجتماعية و ظهور الضغط، و انطلاقا من كل هذا يمكن تلخيص أسباب حدوث الضغط فيما يلي (محمد حسن علاوي ، 1996، صفحة 09) :

1-5-1 أسباب اجتماعية:

لقد أصبحت الحضارة العالمية حضارة معرفة و إعلام، و أصبح تطوير الوسائل الإعلام و تقنيات الاتصال أهمية أولية و صارت الحرب حرب كلمة و دعاية، و هذا ما يؤكد أن القوة التي حركت أعظم الانهيارات التاريخية، و السياسية هي وسائل الإعلام و الضغط الذي تمارسه على المجتمع عامة و الفرد خاصة، و صعوبة تكوين العلاقات الاجتماعية التي ترجع إلى صعوبة التنظيم و الرقابة و أخيرا يمكن جمع هذه العوامل في التفاعل بين المحيط (محيط العمل) و محتواه (أي طبيعة الظروف من جهة و من جهة أخرى القدرات الثقافية و العلمية، و ظروف حياة العامل خارج محيط العمل) ، هذه الظروف تؤثر على صحة العامل و أدائه و تسبب الضغط المهني.

1-5-2 أسباب مهنية:

تعتبر نوعية الحياة في العمل من العناصر الهامة لإحداث الضغط وهي ترتبط ارتباطا وثيقا بمحيط العمل ، كعدم الرضي في العمل ، كما تبين في التجارب التي

لها علاقة بموضوع بحثنا، و المبرزة أساسا في وجود علاقة بين الأسباب المرتبطة بالمهنة ، و تولد الضغط .

1-5-3- أسباب مرتبطة بالظروف المتعلقة بالعمل:

إن البيئة الملائمة و التي تكون فيها الظروف مناسبة للعمل ، تساعد المدرب على تحضير و تكييف جهوده، و تزيد من كفاءته، سواء أثناء الحصص التدريبية أو المنافسة، و بالعكس تقل كفاءته كلما كانت الظروف في العمل غير مناسبة و غير ملائمة، كارتفاع و انخفاض درجة الحرارة ، و سوء العلاقات داخل الفريق(الظروف المناخية.....إلخ (bugarbd, pierre, 1981, p. 143) .

1-5-4- أسباب مرتبطة بشخصية المدرب:

نذكرها فيما يلي:

- إن توافر بعض الخصائص الشخصية لدى المدرب الرياضي، و انتمائه ببعض السمات الشخصية مثل عدم الضبط الانفعالي أو عدم القدرة على التحكم في الانفعالات (محمد حسن علاوى، 1996، صفحة 10).

1-6- نتائج و آثار ضغط العمل على مدرب كرة القدم:

مما لا شك فيه أن التعرض للضغوط أصبح أمرا حتميا لكل الأفراد إذ أنه أصبح سمة من سمات العصر، الأمر الذي أدى لبعض الباحثين و العلماء إلى طرح فرضية علمية هامة مفادها أن العامل المشترك بين المرضى المصابين بأمراض مزمنة كالسكري أو أمراض القلب أو التهاب المفاصل أو القرحة المعدية يكمن في تعرضهم لمواقف ضاغطة في حياتهم المهنية أو اليومية.

فمن الأمراض الجسدية الشائعة التي تعود إلى ضغط العمل نجد أمراض القلب والجهاز التنفسي، و الصداع، و ضغط الدم العالي، كما أن ضغط العمل يؤثر سلبا

على صحة الإنسان في أمراض أخرى مثل أمراض البرد و الأنفلونزا و الالتهابات،
ضف إلى ذلك يكلف الملايير من الدولارات سنويا نتيجة التغيب و الاستقالة ،و الرعاية
الصحية للأفراد الذين يعانون من هذه الأمراض (موساوي ليندة، 2001).

1-6-1- الآثار الفسيولوجية للضغط المهني على مدرب كرة القدم:

إن الضغط يعتبر ضروريا كعامل محفز لتثبيت التوازن الداخلي، و الإيقاع
البيولوجي للإنسان ، إلا أن الزيادة المفرطة في شدة الضغط أو زيادة مدة التعرض له،
و التي تتجاوز طاقات التكيف لدى الفرد ، قد تؤدي إلى نشأة الأمراض أو تطورها
أو حتى صعوبة الشفاء منها و في بعض الأحيان إلى الوفاة (ليندة، أطروحة
الماجستير، الصفحات 17-19).

ومنه فعلى الراغبين في العمل في مهنة التدريب الرياضي أن يتحملوا الأعباء
المختلفة الناتجة عن الضغوط المختلفة، فبالرغم من التقدم العلمي الهام الذي حدث في
مجال العلوم الطبية و الصحية ،و بالرغم من الممارسات الرياضية للترويح عن النفس
و إبعاد الاكتئاب الذي تسببه الضغوطات المهنية، إلا أن أمراض القلب، و خاصة ما
يعرف بمرض تصلب الشرايين ، أو بمرض الشريان التاجي أصبح منتشرا بصفة كبيرة
في الميدان الرياضي خاصة المسؤولين، و على رأسهم المدرب الرياضي بصفته
المسؤول الأول عن تطوير مستوى الفريق في الأداء و النتائج، و نظرا لحساسية هذه
اللعبة الشعبية و متابعتها من طرف كل الفئات و الهيئات و ضغط الجمهور على
الفريق و خاصة المدرب و مرض القلب يشير إلى اضطرابات في القلب تكون ناتجة
عن سوء تزويد عضلة القلب بالدم ، و قد تصاحبها مضاعفات صحية تتمثل في
الذبحة الصدرية، أزمة قلبية ، الموت المفاجئ ، مرض الربو (ليندة، علاقة الضغط
المهني ببعض المتغيرات المهنية و الفردية عند الممرضين، الصفحات 29-30).

بالنسبة لمدرّب كرة القدم يشكل ضغط الجمهور المشجع للفريق و تعكر الجو بين عناصر الفريق، و مشاكل السيولة المالية ، و المشاكل الإدارية ، و نقص المنشآت الرياضية ، العوامل الأساسية المسببة للضغط المهني ، و النفسي و نشأة هذا الاضطراب، و تطوره إلى مرض مزمن يعرض المدرّب إلى خطر الموت هذا من جهة؛ و من جهة أخرى أن سقوط أو تزايد الضغوط على المدرّب، تؤثر سلباً على جهازه المناعي، إذ أسفرت البحوث عن نتائج و حقائق تبين من خلالها انخفاض معدلات الأجسام المضادة في الدم، لمجموعة من الطلاب في كلية طب الأسنان في إحدى الجامعات الأمريكية بسبب مواقف الشدة و الضغط المرتفعة مثل دخول الامتحانات مثلاً (عبد الكريم بوحفص، صفحة 35).

و في تجربة أخرى أجريت على متطوعين أصحاء في المجتمع الأمريكي تم حقنهم بأحد الفيروسات المسببة للبرد، و تم قياس تعرضهم للضغوط، و تبين أن الذين يتعرضوا لمواقف ضاغطة، و ظلت هذه النتيجة على حالها، حتى تم ضبط تأثير عوامل أخرى كالتدخين، و شرب الخمر، و عامل السن والجنس، الطعام، وممارسة الرياضة ، فكلما زاد الضغط زادت الإصابة بالبرد و سنحاول فيما يأتي (ليندة) معرفة ما إذا يؤثر الضغط المهني على صحة المدرّب النفسية و العقلية (عبد الكريم بوحفص، الصفحات 37-38).

1-6-2- الآثار النفسية للضغط المهني على مدرّب كرة القدم:

تعتبر الحالة النفسية للأفراد من أهم المؤشرات المحددة للضغط و نتائجه و آثاره على الفرد و على عمله، إذ ترتبط مستويات ضغط العمل العالية بالاكتئاب و القلق و التعب المزمن، و ربما يسبب ضغط العمل الإدمان على الكحول ، والعقاقير المختلفة و فقدان الثقة بالنفس ، وضعف العمليات العقلية التي تظهر في عدم إمكانية التركيز، و اتخاذ القرارات، إضافة إلى الشعور بعدم الرضى في العمل، غير أن ما

تجدر الإشارة إليه هو ان الأعراض النفسية يمكن أن تكون نتيجة الضغط السلبي، كما أن يمكن أن تكون نتيجة لعوامل الضغط الإيجابي (عبد الكريم بوحفص، الصفحات 40-41).

و يعد الإنهاك المهني من أهم الآثار التي تتجم عن ضغوط العمل السلبية حسب دراسة أمريكية حديثة ، شعور عام بالإنهاك، و درجة عالية من الإرهاق يتعرض لها الفرد نتيجة للضغوط و الانهاك أو الاحتراق المهني و النفسي و يرتبط بدرجة كبيرة باللعبين و المدربين في كرة القدم، و هذا ما يبرره استقالة بعض المدربين، و إحجام القدامى على الإقبال على التدريب.

إن هذه الاستقالات المفاجئة للمدربين لأكثر دليل على الضغط المتزايد عليهم من جهات كثيرة سوف نتطرق إليها فيما بعد في عوامل الضغط المهني و أسبابه عند مدرب كرة القدم.

إذا كان المدرب في كرة القدم يعاني من ضغوط مهنية و نفسية كثيرة تؤثر على حالته النفسية و العقلية و الفسيولوجية و الانفعالية، ضف إلى ذلك إنجاز الشخص، فإن هذا ما يؤدي به إلى القيام بسلوك وهذه الأخيرة تعبر عن الحالة (اليندة، أطروحة الماجستير) النفسية التي يعيشها، لكن ما هي هذه الآثار السلوكية؟ (عبد الكريم بوحفص، صفحة 41)

1-6-3- الآثار السلوكية للضغوط المهنية على المدرب في كرة القدم:

تعتبر الآثار السلوكية للضغط المهني، أكثر وضوحا ، من الآثار الفسيولوجية، و النفسية، التي تعد وسيلة من الوسائل التي ينفس بها المدرب عن نفسه من الضغوط التي يعاني منها، لكن هناك الكثير من الاضطرابات السلوكية الملازمة للضغط المهني و التي نلخصها فيما يلي:

-الغياب أو التأخر عن الحصص التدريبية و المقالات.

-فقدان الشهية.

-الإفراط في التدخين.

-سرعة الغضب.

-الاضطرابات السلوكيات المفاجئة، وهنا نريد الإشارة إلى الاستقالة من طرف المدربين بأنه نوع من مؤشرات عدم التوازن المهني و النفسي داخل الفريق الذي يدرسه، و تعتبر الاستقالة كرد فعل لضمير المدرب يساعده على النسيان المؤقت لتهديدات الوقع المر ، و تتمثل السلوكيات العامة التي ينتجها المدربون في التدخين و الإدمان على الكحول و مشاكل في التوازن، النوم،.....،إلخ هذا بالنسبة لآثار السلوكية لكن هل تؤثر الضغوطات المهنية و النفسية على المدرب (عبد الكريم بوحفص)؟

1-7- طرق و أساليب مواجهة الضغط المهني و كيفية تحمله:

يمكننا أن نصنف الأساليب و الأدوات الكثيرة المصممة من اجل وضع

استراتيجيات لمواجهة هذه الظاهرة إلى أسلوبين هما:

أ-الأساليب الفردية: و هو ما يستطيع الفرد استخدامه من أساليب أو أدوات بغية تخفيض مستويات التوتر أو الضغط عليه.

ب-الأساليب التنظيمية: وهو ما تستطيع المؤسسة(النادي) استخدامه من أجل تخفيض مستويات التوتر لفئة من العاملين فقط(الرياضيين) أو لجميع العاملين في المؤسسة.

أ/الأساليب الفردية: من خلال ما تم استعراضه من آثار الضغط على الفرد و النتائج المزرية التي يقع فيها الفرد و المتمثلة في الاضطرابات الجسمية و النفسية و حتى العقلية و السلوكية، مما يحتم عليه البحث عن وسائل و أساليب تساعده على التقليل من حدة الضغوط و محاولة الابتعاد عن الوقوع فيها أو التخفيف من آثارها ، و هذا ما

يقتضي منه تطوير مهاراته و تعديل سلوكه من خلال (بوحفص، عبد الكريم،
الصفحات 31-33)

1-1- اللجوء إلى الله عز وجل: يعد الإيمان بالله من الأساليب الفردية الوقائية النفسية التي تجعل الفرد قادرا على التعامل مع الضغوط الحياتية خاصة، و أن الكثير من المرضى الذين يترددون الى العيادات النفسية، حسب بعض الدراسات يملكون معظم متطلبات الحياة المادية الرفيعة، إن لم تكن كلها، لكن ذلك كله لم يجيدهم نفعاً، لأنهم حرموا نعمة الإيمان و بالتالي نعمة العيش في ظل السكينة التي ينزلها الله تعالى على عباده المؤمنين .

1-2- التمارين الرياضية: من المعروف أن الاهتمام باللياقة و الصحة البدنية يجعل الإنسان أكثر مقاومة للأمراض و التأثيرات العكسية للضغط، إذ أثبتت الدراسات والأبحاث أن الأشخاص الذين يمارسون التمارين الرياضية المتنوعة مثل السباحة و المشي و ركوب الدراجات و غيرها ، هم أقل عرضة للتوتر و الضغوط من غيرهم.. كما يعتبر خبراء اللياقة البدنية أن ممارسة نشاط بدني معين بشكل منتظم إحدى الطرق السهلة و الأكثر فائدة، و فعالية للحصول على تغيرات إيجابية في حياة الفرد و تمكين الجسم من التعامل الفعال مع المواقف الضاغطة.

1-3 - الاسترخاء: يقصد به أداء أي شيء مطلقا باستخدام العضلات وهو يعني (إطلاق سراح) أي انقباض أو توتر في العضلات و عدم وجود نشاط عضلي تماما و الاسترخاء العضلي مهارة عقلية لا (علاوي، علم النفس التدريب) يد ان نتعلمها (محمد حسن علاوي ، صفحة 214):

والاسترخاء من المهارات التي يمكن تعلمها بسهولة فهي لا تتطلب تجهيزات خاصة و هذه أبسط طرق الاسترخاء:

-القيام باختيار مكان هادئ بعيدا عن الضوضاء و الإزعاج.

-الجلوس بشكل مريح مع إرخاء عضلات الكتفين(يكون الفرد شبه مستلقي على الكرسي)

-التنفس بعمق و بطء و بشكل منتظم مع جعل زمن ضعف زمن الزفير.

-إغلاق العينين و التركيز على مكان التوتر العضلي في الجسم، و من الأفضل عدم التفكير في أي شيء أثناء القيام بذلك.

-الاستمرار في هذا التمرين لمدة خمسة دقائق(5)، و كلما كانت ممارسة الاسترخاء دائمة كلما كانت سهلة الأداء، فمن الأفضل أن تكون مرة أو مرتين كل يوم، فإن هذا يحقق فروقا جوهرية و فورية في كيفية إدراكنا للأمور و المشاكل.

ا- 4*التأمل: تكمن صعوبة تحقيق الهدوء الذهني في كون العمليات العقلية في محصلة سنوات طويلة من الصعب التخلص منها بسرعة، و لكن إعادة و تكرار الممارسات سوف يحصد الفرد فوائد التأمل الكثير.

- و يمارس التأمل من خلال تركيز الفرد على موضوع واحد بهدف التحكم في التفكير من خلال التركيز على إيقاع التنفس، و بعيدا عن الأمور الشخصية أو الذاتية، أو من خلال (علاوي، علم النفس التدريب، الصفحات 34-35) ترديد بعض الكلمات المريحة و التي لا تشير أو ترتبط بأي شخص.

ا- 5*التغذية: يعتبر الغذاء المتوازن مهما جدا للأفراد من أجل الحفاظ على درجة عالية من الطاقة لمواجهة الضغط المهني، و يوصي المختصون في التغذية بتناول الأطعمة التي تساعد على إمداد الجسم بالطاقة لفترة طويلة، و تجنب الإفراط في تناول الدهون و السكريات و الأطعمة التي تمد الجسم بطاقة كبيرة لفترة وجيزة، و مراعاة احتواء الوجبات الغذائية على العناصر الأساسية مثل البروتينات، الكربوهيدرات، الفيتامينات، الأملاح، و الدهون بحيث تؤخذ بكميات تتناسب مع المجهود البدني الذي

يبدله الفرد، و ضمن هذا الإطار يجمع المختصون على إتباع الإرشادات الغذائية التالية:

- تقليل اللحوم و المواد الكربوهيدراتية، و يفضل تناول اللحوم البيضاء و المتوفرة في الدجاج و السمك.

- التقليل من المشروبات التي تحتوي على الكافيين و المشروبات الغازية.

- التقليل من تناول الوجبات السريعة لاحتوائها على مواد كيميائية لتحسين النكهة و فقدانها للقيمة الغذائية بسبب التجميد و طرق التحضير المتبعة.

- الامتناع عن التدخين (محمد حسن علاوى ، الصفحات 37-38).

- الإكثار من أكل الفواكه، الخضروات و الحبوب.

- التقليل من تناول الأغذية الغنية بالصوديوم كملح الطعام، و اللحوم المجففة.

- استخدام الزيوت النباتية في الطهي.

- تناول المشروبات التي تحتوي على فيتامين المتوفر في البرتقال. « C » (محمد حسن علاوى ، الصفحات 37-38)

6-1* الدعم الاجتماعي:

يوفر الدعم الاجتماعي مساعدة كبيرة في مواجهة الضغوط، إذ أشارت نتائج دراسات قام بها علماء في فرنسا إلى وجود علاقة ارتباطية بين الدعم الاجتماعي من الأسرة وبيئة لعمل و بين تمتع العاملين والعاملات بالصحة النفسية. (علاوي، علم النفس التدريب، الصفحات 36-37)

-كما أن عدم وجود هذا الدعم يزيد من احتمال التعرض للاضطرابات النفسية، وكذلك يجب أن لا ننسى أن هذا الدعم لذاته ليس هو المهم فحسب بل إدراك الفرد له هو الأهم.

ب- الأساليب التنظيمية:

هي تلك الخطوات و الإجراءات التي تستطيع المنظمة اتخاذها بغية تخفيض المستويات الضغط المهني لجميع العاملين في المؤسسة او النادي، فالإدارة السليمة للضغط المهني حسب علماء النفس تعتبر إحدى المسؤوليات الجديدة و الهام أن يتعرف على المصادر المختلفة للضغوط و أن يقف على نتائجها و آثارها على كل من الفرد و المؤسسة أو النادي أو المنظمة، و أن يضع استراتيجيات ملائمة لإدارتها بفاعلية و كفاءة و ذلك من خلال:

ب-1- التقدير المستمر للضغط المهني:

و هي إستراتيجية وقائية تهدف من خلالها الإدارة الفعالة إلى مراجعة و تقديم مستمرين للضغط المهني لدى الأفراد العاملين عن طريق الكشف عن مستوى الضغط و أسبابه و عوامل ارتفاعه و انخفاضه عن المستويات المعتدلة، و كذا تحديد جوانب العمل المختلفة المتسببة في أحداث الضغط المهني، و يتم هذا التقييم عن طريق دراسات مسبقة لاتجاهات العاملين بواسطة المقابلات المقننة أو الاستبيانات. (علاوي، علم النفس التدريب، صفحة 37)

خلاصة:

انطلاقاً من الخلفية النظرية التي أوضحت أن المدرب الرياضي في كرة القدم بالخصوص له وضع خاص مع الضغط المهني كونه يقوم بعدة أدوار فهو الأب في الأسرة و الفريق و الزوج في البيت، و مسؤول على نجاح الفريق فكثيراً ما يتعرض لضغوط من الجمهور المناصر للفريق أو من الإدارة العليا للفريق، فهو يقوم بأدوار متعددة و متصارعة وفي بعض الأحيان متناقضة ، و كونه عرضة للإصابة بالأمراض المزمنة من أمراض العصر(أمراض القلب و السرطان) و غيرها، كل هذا يجعله بحاجة إلى المساندة و الدعم، خاصة المعنوي من المسؤولين و الجمهور و اللاعبين، حتى يتمكن من تأدية مهامه المسندة إليه بفاعلية و إتقان.....

تمهيد:

تعد المنافسة الرياضية عنصرا هاما للرياضة و التربية البدنية من اجل تحديد الفائز، و تحديد نتائج التدريب الرياضي المنظم و التدريب الرياضي يشكل أساس ما يسمى برياضة المستوى أو "البطولة" ، و هذا يعني أن التدريب الرياضي عملية متكامل فيها تنمية و تطوير كل من الصفات البدنية أو الحركية العامة و الخاصة، (كالقوة العضلية، السرعة و التحمل و المرونة و الرشاقة و غيرها)، و يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب، و هو كذلك يتأسس على المبادئ العلمية و يؤثر على حياة اللاعب، كما يتميز بالاستمرارية من أجل المحافظة على اللياقة البدنية بهدف تحقيق أفضل المستويات وهذا لا يتم إلا من خلال ما يعرف بالمنافسة الرياضية، و التي تفتح المجال لكل الفرق والنوادي للمشاركة من أجل الفوز باللقب أو البطولة ، أو الكأس و يكون ذلك خلال الموسم الرياضي و تطبق خلال المنافسة، القوانين و اللوائح الخاصة باللعبة(كرة القدم)، كما تتخلل المنافسة الرياضية العديد من المظاهر السلبية كالتعصب و العنف و الشغب.

1-2- أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهدافا هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و نلخص هاته الأهداف فيما يلي:

- فهم استيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.

- التنظيم الجماعي مثل الهجوم أو الدفاع و مختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة

القدم.

- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.

- إعطاء رؤية واضحة و لو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي و استيعاب
الوضعية المختلفة.

- إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تسحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.

(حسانين, 2001, p. 39 ,

2-2- خصائص كرة القدم:

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

1-2-2- الضمير الجماعي: و هي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي
طابعا جماعيا.

2-2-2- النظام: تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم و صفة الاتصال المسموح
بها مع الزملاء و الاحتكاك بالخصم و هذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب
بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

2-2-3- العلاقات المتبادلة: تتميز كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق، إذ تشكل شكلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء و هذا بدور ناتج عن التنظيمات و التسبيقات خلال معظم فترات المنافسة.

2-2-4- التنافس: بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم كالكرة و الميدان و كذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والمرمى، كل هذه العوامل تعتبر حوافز في إعطائها صيغة تنافسية بحتة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة و متغيرة لمراقبة تحركات الخصم و هذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم و لكن في إطار مسموح به تحدده قوانين اللعبة (مناهج التربية البدنية، 1984، صفحة 29).

2-2-5- التغيير: تمتاز كرة القدم بالتغير الكبير و المتنوع في خطط اللعب و بناءها و هذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم و المنافسة.

2-2-6- الاستمرار: مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي مستمر) كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضة الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.

2-2-7- الحرية: اللاعب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه و بالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي و الإبداع في أداء المهارات و هذا مرتبط بإمكانيات و قدرات كل لاعب (مناهج التربية البدنية، 1984، صفحة 29).

2-3- مفهوم المنافسة الرياضية:

هناك العديد من التعاريف التي قدّمها بعض الباحثين من بينها الذي قدّمه (موروتون دويتش 1979) والذي أشار فيه إلى المنافسة بصفة عامّة أنّها موقف تتوزّع

فيه المكافئات بصورة غير متساوية بين المشتركين أو (الفائزين) المتنافسين. (علاوي، علم النفس و التدريب و المنافسة الرياضية، 1992، الصفحات 28-29)

2-4- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

تعد المنافسة الرياضية عاملا ضروريا لكل نشاط رياضي يرى البعض أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة لأن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تدل على أي معنى في غياب المنافسة (المباراة الرياضية) و في ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي الاختيار لنتائج عمليات التدريب الرياضي.

إذا كانت المنافسة الرياضية نوع من أنواع الاختبار فإنها نوع هام من العمل التربوي لأنها تساهم بنصيب وافر في التأثير على تنمية و تطوير قدرات الفرد و تشكيل سماته الخلقية.

و من أهم الخصائص السيكولوجية العامة للمنافسات الرياضية كما يلي:

-تتطلب المنافسات الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه و قدراته النفسية و البدنية لمحاولة تحقيق أقصى مستوى.

-ترتبط المنافسات الرياضية بالكثير من المواقف الانفعالية التي تتميز بقوتها و شدتها وغالبا ما تكون لهذه الانفعالات فائدتها الإيجابية أي أن المجهود الذي يبذله الفرد أثناء المنافسات و التي تكون مصحوبة بالانفعالات و التغيرات الفسيولوجية تساهم في تقوية الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي والجهاز العصبي وغير ذلك من أجهزة الجسم (محمد حسن علاوي، 1992، صفحة 130).

- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيها الفرد إحراز الفوز و تسجيل أحسن مستوى ممكن و أكبر عدد من الأهداف و لا يتأس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية (كرفع شأن الفريق أو الوطن).

- تساهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية و النفسية مثل الإدراك و الانتباه و التصور العقلي إذ تحتاج المنافسة إلى استخدام ككل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.

- تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها لحضور جمهور غفير من المشاهدين، الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية.

- يتم إجراء المنافسات الرياضية طبقا لقوانين و لوائح ثابتة معروفة. (محمد حسن علاوي، 1992، صفحة 130)

2-5- أبعاد المنافسة:

تحقق المنافسة تحريك دوافع اللاعب أو الفريق نحو الوصول إلى أقصى مستوى ممكن بهدف القوّة أو تحقيق أفضل نتيجة.

أولاً: المنافسة كموقف:

تغير المنافسة دائماً موقف محدد الأبعاد و تتجمع فيه الفرص المتاحة للأداء و التفوّق في وقت معين و كما يجتمع فيها مجموعة من العقبات و اكتشاف العناصر الإيجابية الفعّالة والمعينة على النجاح و التفوّق، و كذلك تحديد العناصر السالبة التي قد تفوق العمل و الأداء مع التغلب عليها، و يجب على المدرب تحليل الموقف التنافسي و التخطيط للتدريب من أجل الكشف عن العناصر الإيجابية و السلبية لوضع أنسب الخطط المنافسة و التغيير والتحول في طبيعة المواقف التنافسية، و تركيب عناصرها يؤدّي إلى ضرورة المنافسة كموقف على عناصر و معلومات يعقدها تحت السيطرة و أخرى خارج السيطرة و كلها وضع أنسب الخطط للمنافسة (محمد حسن علاوي، 1992، صفحة 131).

ثانيا: المعلومات: تمثل المعلومات عنصرا هاما و مؤثرا في جميع عمليات الإعداد و الاشتراك و اختيار المنافسات و هي ضرورية أيضا في جميع إجراء التدريب و يقصد بالمعلومات كل الصور والأشكال و المعارف التي يحصل عليها خلال الاتصال و البحوث و التعليم و غيرها و تلعب المعلومات دورا في اتخاذ القرارات المناسبة للمواقف المختلفة حيث تساهم دقة وحداته للمعلومات في توفير المتطلبات التالية:

- وصف الموقف العام و المواقف التنافسية المؤثرة في اتخاذ القرارات.
- تحليل لكل المواقف التنافسية و تفسيرها للوصول إلى العوامل و المحددات المطلوبة للتدريب عليها و لتحقيق الأهداف المحددة. (علاوي، علم النفس و التدريب و المنافسة الرياضية، 1992، صفحة 131)
- توفير تنبؤات عن المواقف المستقبلية و الإعداد لها و التخطيط لمواجهةها.
- المساعدة على قوة العمل و الإنجاز و إظهار جوانب الضعف و القوة لتحقيق النتائج المستهدفة.

ثالثا: الأهداف: تمثل الأهداف في كونها توعية لكافة الجهود و الموارد لتحصيلها و هي القوة المحركة لسلوك الفرد حيث أن وضع و تحديد الأهداف و وضوحها يساعد في تحديد أنواع الأحمال والتدريب و أساليب التعليم المرغوبة، كما تساهم في توضيح مدى استخدام الإمكانيات المتاحة و الأهداف هي تلك الإنجازات والطموحات و النتائج المحددة و المطلوب تحقيقها وفقا للقدرات البشرية والوقت والجهد والإمكانات و الطاقة المتاحة و كما تعمل على تحديد و وقوع الأهداف بدقة و وعي على تحقيق اقتصاديات الأداء سواء للمدرب أو اللاعب أو الفريق على الوقت والجهد.

رابعاً: الأساليب و الطرق: ويتضمن هذا البعد العديد من العمليات التعليمية و التدريبية و التنظيمية و التخطيطية وكذا تحديد الأساليب و الطرق التي تعتبر المحرك الذي يستخدم في تحريك الموقف الحالي إلى موقف مستقبلي وفقاً للأهداف المحددة و المعلومات المتاحة و تعد الأساليب و الطرق أحد الأبعاد الحيوية في الإستراتيجية الخاصة بالمنافسات حيث تعتبر المعبر الحقيقي الذي يستخدم في تحريك الموقف الحالي إلى موقف مستهدف وفقاً للمعلومات المتاحة و الأهداف المحددة و هي تلك الطرق و الأساليب (علاوي، علم النفس و التدريب و المنافسة الرياضية، صفحة 133).

خامساً: التقويم: بالرغم من أنّ عملية التقويم نضعها كأحد الأبعاد و الإستراتيجية للمنافسات إلا أنّها من الممكن أيضاً أن تتدرج تحت بعض الطرق و الأساليب حيث أنّها وسيلة هامة للوقوف على مدى كفاءة تحقيق الأهداف سواء كان التقويم مرحلياً أو نهائياً أي بعد انتهاء التنفيذ وتستمر لها بعد التنفيذ ومن ثمّ يمكنها من تصحيح و تطوير أساليب التنفيذ لتأمين الوصول إلى الأهداف المنشودة (علاوي، علم النفس و التدريب و المنافسة الرياضية، 1992، صفحة 135).

2-6- تخطيط المنافسات الرياضية:

إنّ المنافسات الرياضية جزء هام و ضروري لكل أنواع النشاط الرياضي على الإطلاق و لا يمكن أن يكتب لأي نشاط رياضي أن يعيش بدونها، و المنافسات الرياضية هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي و من ناحية أخرى تعتبر المنافسات وسيلة فعالة لسرعة تطوير و تنمية المستوى الرياضي للفرد و المنافسات الرياضية تتميز عن الملائمة بالنسبة لعين المنافسة الذي يتميز بشدته و ارتفاعه.

أثناء عمليات التدريب الرياضي يمكننا إنشاء بعض المواقف التنافسية التي تشبه بعض مواقف المنافسات الرياضية كمحاولة التغلب على المنافس و خداعه و توزيع الجهد والتوقيت الصحيح و حسن القيام بالمهارة الحركية بالإضافة إلى اكتساب الخبرات الانفعالية و المختلفة و التحكم في التوترات الداخلية المختلفة و على هذا الأساس تساهم المنافسات الرياضية بجانب العمليات المختلفة للتدريب الرياضي بنصيب وافر من الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد.

كما يمكن اعتبار مشاركة الفرد في المنافسات الرياضية المتنوعة ضد منافسين مجهولين يزيده من اكتساب الخبرات المختلفة و القدرة على اكتساب سرعة التكيف و الملائمة للمواقف المتغيرة (علاوي، علم النفس و التدريب و المنافسة الرياضية، 1992، الصفحات 318-319).

2-7- أنوع المنافسات الرياضية: هناك نوعين رئيسيين من المنافسات الرياضية:

2-7-1- منافسات رياضية رئيسية:

هي تلك المنافسات الهامة التي يتحكم فيها تسجيل أحسن ما يمكن من نتائج كمنافسة البطولة المختلفة، بطولات الجمهورية، البطولة الدولية أو الأولمبية... إلخ. (أسامة كامل راتب، 1997، صفحة 38)

2-7-2- المنافسات التجريبية: تهدف إلى الإعداد المنظم المتقن للمنافسات الهامة

و كما هو معروف أنه لكل منافسة تجريبية هدف واضح مميز يعمل المدرب على تحقيقه طبقا لتخطيط محتويات عمليات التدريب الرياضية في الفترة التي تجري فيها المنافسة الرياضية و يمكن تلخيص أهم الأهداف التي تعمل المنافسة التجريبية على تحقيقها:

- التعود على المواقف المختلفة التي تحدث في غضون المنافسات الرياضية.

- اختيار و إتقان المهارات و القدرات الحركية و الخططية التي ترتبط بالصفات

البدنية اللازمة للنجاح في تحقيق الهدف المقصود.

- العناية بحسن تخطيط المنافسات التجريبية في غضون الفترة الإعدادية للخطة السوية لضمان التدرج المنظم لمستوى الفرد. (أسامة كامل راتب، 1997، صفحة 38)

8-2 - المظاهر السلبية للمنافسات الرياضية:

يبدو أن أعمال العنف التي تصدر من كل اللاعبين اتجاه المنافسين و الجماهير في الملاعب الرياضية و خارج الملاعب الرياضية أصبحت تشكل ظاهرة معقدة تداخل فيها العديد من الأسباب كالحالة النفسية للاعبين و طبيعة المنافسة الرياضية وخصائص الجمهور و العلاقة بين الفرق، ضف إلى ذلك المستوى الاجتماعي والتربوي و المشاكل النفسية و انعدام و ضعف الوقاية الأمنية و عدم الإلمام الكافي بمفهوم اللعبة و المنافسة الرياضية.

8-2-1- العنف و السلوك العدواني لدى الرياضيين:

شهدت السنوات الأخيرة تزايداً ملحوظاً في الاهتمام بالرياضات بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة و نتج عن هذا الاهتمام ارتفاع ملحوظ في عدد الممارسين في كل لعبة رياضية، هناك قواعد تضبط كل لعبة مثل زمن المباراة، نظلم اللعب، أوصاف الملعب و غيرها من القواعد كما توجد القواعد التي تنظم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة مثل توقيع عقوبة الإيقاف أو الطرد من الملعب و هذه الأخيرة تؤدّي دوراً وقائياً بالنسبة للحوادث الرياضية و يتمثل أنواع العدوان في المنافسات الرياضية:

- مخالفة قوانين اللعب، الاعتداء المتعمد لقصد الإيذاء و الأعمال الإجرامية كما

يأخذ العدوان شكلا آخرًا و هي الصورة اللفظية و العنف و الشغب التي ينجم عنها الخروج عن أصول المنافسة الرياضية.

2-8-2- عنف و شغب المشاهدين للمنافسة الرياضية: تم تعريف العنف بأنه الاستخدام الغير مشروع أو الغير قانوني للقوة بمختلف أنواعها في المجال الرياضي و ينطبق هذا التعريف على جماهير المشاهدين للمنافسات الرياضية عند استخدامهم للعنف والشغب في مواجهة اللاعبين و مشجعي الفرق الأخرى سواء داخل الملاعب أو خارج الملاعب الرياضية ويرتبط عنف الجماهير و المشاهدين (علاوي، سيكولوجية العدوان و العنف في الرياضة، 2004، صفحة 98) .

وفي السنوات الأخيرة تزايدت ظاهرة العنف و شغب الجمهور و المشاهدين للمنافسات الرياضية و أصبحت تمتد إلى خارج محيط الملعب فتحدث في الشوارع أعمال تخريبية كتحطيم وسائل النقل و الممتلكات، المتاجر و المحلات ، الاعتداء على الأفراد و رجال الأمن.

ولعلّ أبرز حوادث العنف المرتبطة بكرة القدم مقتل المدافع الأولمبي (أسكوبار) لخطأ تسبب فيه نتج عنه تسجيل هدف في مرمى منتخب بلاده خلال مونديال أمريكا. (علاوي، سيكولوجية العدوان و العنف في الرياضة، 2004، صفحة 99).

خلاصة

إذا كان الهدف من المنافسة هو تحقيق أفضل النتائج و إحرار الفوز فإنه يجب على المتنافسين التقيد بشروط المنافسة، و نقصد بشروط المنافسة عدم الخروج عن الهدف الأساسي للتدريب الرياضي الذي يتمثل في تحقيق أفضل المستويات في ظل قوانين المنافسة و شروط اللعبة و عن الهدف الأساسي للرياضة و الذي هو تحقيق الثقافة الرياضية و تطوير المجتمع و تمثيله أحسن تمثيل خاصة في المنافسات الدولية.

و يمكن جمع ما تم التطرق إليه في هذا الفصل أن الرياضة في كرة القد لها طابع خاص لخصوصية و شعبية هذه اللعبة الرياضية المشوقة، مما يؤدي إلى ظهور العديد من الظواهر السلبية للمنافسة منها العنف و الشغب من فيل المناصرين و التعصب و هذا ما يعرقل عمل المدرب و يسبب له مشاكل نفسية و مهنية تؤثر على أدائه المهني و توازنه النفسي و على حياته اليومية.

تمهيد:

إنّ أهمية أي دراسة و دقّتها تتعدّى الجانب النظري المنطلق منه و يتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات الموضوع، هذا ما يتطلب من الباحث توخّي المنهج العلمي الملائم، و المناسب لموضوع الدراسة، و الأدوات المناسبة لجمع المعلومات التي يعتمد عليها فيما بعد، و كذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية و توظيفها، هذا من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة و دقة علمية، تساهم في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة في تقدم البحث العلمي بصفة عامة.

1-1- منهج البحث:

بما أننا في دراستنا بصدد وصف ظاهرة الضغط المهني، وكذا الكشف عن أسباب حدوثه وأهم الآثار الناتجة عنه فإن المنهج الأنسب لدراستنا هو المنهج الوصفي الذي يهدف إلى جمع الحقائق والبيانات عن الظاهرة المدروسة أو الموقف المعين بغية تفسير تلك الحقائق وذلك بتحليل البيانات وتفسيرها لمعرفة دلالتها وعليه فإن المنهج الوصفي عبارة عن مسح شامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة، ووقت محدد بحيث يحاول الباحث كشف ووضع الأوضاع القائمة والاستعانة بما يصل إليه في التخطيط للمستقبل.

1-2- مجتمع وعيّنة البحث:

حرصنا على الحصول إلى نتائج أكثر دقة و موضوعية، و مطابقة للواقع، قمنا باختيار المدربين (عيّنة البحث) بطريقة عشوائية و كان عددهم 30 مدربا ، فالمدربون كانوا من مختلف أقسام البطولة الجزائرية لبعض ولايات الغرب (تلمسان، معسكر، عين تموشنت، سيدي بلعباس، وهران، مستغانم) لأننا ومن خلال دراستنا حاولنا التعرف على أثر الضغوط المهنية على مدربي كرة القدم الجزائرية نون تحديد القسم .

1-3-3- متغيرات البحث:

1-3-1- المتغير المستقل: الضغوط المهنية.

1-3-2- المتغير التابع: أداء مدرب كرة القدم.

1-4-4- مجالات البحث:

1-4-1- المجال المكاني: يتوزع المجال المكاني لبحثنا بين بعض ولايات الغرب الجزائري، على غرار

ولاية تلمسان أين تم مقابلة مدربي القسم الممتاز أثناء تريضهم بالمركب الرياضي للالة ستي بمدينة

تلمسان، إضافة لميادين الفرق الأخرى التي زرتها أثناء الحصص التدريبية والموزعة كالتالي:

- مدينة وهران.

- مدينة سيدي بلعباس.

- مدينة عين تموشنت.

- مدينة معسكر.

- مدينة مستغانم.

- مدينة الرمشي.

- مدينة مغنية.

1-4-2- المجال الزماني: لقد أجرينا بحثنا هذا في الفترة الممتدة من بداية شهر (فيفري

2016) إلى منتصف (شهر ماي 2016)، و المدة التي تمكنا فيها من توزيع الاستمارات

وجمعها على مدربي كرة القدم (الأندية الجزائرية) (فئة الأكابر) في مناصبهم المهنية في ثلاثة

أسابيع (من 1 أبريل إلى 25 أبريل 2016).

1-4-3- المجال البشري: تم تطبيق بحثنا على 30 مدربا لمختلف الفرق ب مختلف أقسام

البطولة الجزائرية.

1-5- أدوات البحث:

من أهم وسائل البحث المستعملة لإنجاز بحثنا هذا التقنية السائدة و هي الاستبيان الذي

وجدناه أنجع طريقة للتحقيق في فرضياتنا التي نحن بصدد دراستنا، كما أنّ هذه الوسيلة

تمكّنتنا من جمع المعلومات المراد الحصول عليها بسهولة، و هذا انطلاقا من الفرضيات

السابقة ذكرها، و الاستبيان عبارة عن استمارة بيانية، تضم: مجموعة من الأسئلة تخدم البحث، و قد اعتمدنا على أسئلة مغلقة، و أسئلة اختيارية.

أ-الأسئلة المغلقة: هي التي يحدد فيها الباحث إجابات ب "نعم" أو "لا"، و يعتمد الباحث على أفكاره، و أغراضه في البحث، و النتائج المتوقعة في صياغة هذه الأسئلة (أسئلة تخدم موضوع البحث).

ب-الأسئلة الاختيارية: يحدد فيها الباحث اختيارات لأفراد العينة للإجابة عن الأسئلة المطروحة و تكون لهم حرية الإجابات المحددة من طرف الباحث، و عدم الإجابة خارج الاختيارات المطروحة.

• محتوى الاستبيان:

يحتوي الاستبيان على ثلاثة محاور، المحور الأول خاص بالمعلومات العامة حول العينة، من حيث : السن، الجنس، الحالة العائلية، عدد الأولاد تحت الرعاية، المستوى التعليمي للمدرب، الأقدمية، السنة(نوعه، ظروفه).

أما المحور الثاني فكانت أسئلتنا فيه مطروحة بناء على تحقيق الفرضية الأولى، و هي مزج بين أسئلة مغلقة، و اختيارية و تنحصر هذه الأسئلة بين السؤال (1، 10)، و عنوان هذا المحور هو : "الضغط المهني الذي تسببه معاناة مدربي كرة القدم أثناء أدائهم لمهامهم".

أما المحور الثالث فكانت أسئلتنا بناء على تحقيق الفرضية الجزئية الثانية: و هي مزج بين أسئلة مغلقة و اختيارية، و عنوان هذا المحور هو "الظروف التي يقوم فيها المدرب بعمله، و العلاقات العامة للمدرب بمن يحيط به في مهنته، و تأثير هذه الأخيرة على أدائه المهني" و بالتالي على مصير و مصلحة الفريق، و تنحصر أسئلة هذا المحور بين السؤال (11-17).

• الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في طبع الاستبيان و توزيعه على المدربين، قمنا بإجراء استطلاع أولي تمثل في توزيع (10) عشرة استمارات للاستبيان على (10) عشرة مدربين ينتمون إلى العينة، و ذلك للكشف عن مدّة فهم المدربين للأسئلة الموجهة إليهم.

و قد تبين لنا عند جمع الاستمارات، و الاطلاع عليها، أن المدربين قد فهموا جيدا واستوعبوا محتوى الاستبيان، الأمر الذي جعلنا نقوم بطبع بقية الاستمارات و توزيعها على بقية العينة.

1-6- الأسس العلمية لأداة القياس:

بعد الاتفاق مع السيد المشرف على نموذج استبيان البحث المقدم للمدربين، وقبل التطبيق الميداني، ومن أجل ضمان أكثر موضوعية للاستبيان المقترح، قمنا بتوزيعه على مجموعة من أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية من أجل التحكيم، حيث تم تحكيمه وعرض بعض النقائص من طرف المحكمين، أين تم تصحيحها وعرضها عليهم للمرة الثانية لإبداء موافقته النهائية.

و قد تبين لنا عند جمع الاستمارات المقدمة لمدرسي مجتمع البحث، والاطلاع عليها، أن المدربين قد فهموا جيدا واستوعبوا محتوى الاستبيان، الأمر الذي جعلنا نقوم بطبع بقية الاستمارات و توزيعها على بقية العينة.

1-7- الدراسات الإحصائية:

يعدّ جمع كل الاستمارات الخاصة بالبحث الميداني، قمنا بتوزيع و فرز الاستبيانات التي بلغ عددها 30 استبيان و تمت هذه العملية بحساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال، و بعدها تم حساب النسب المئوية بالطريقة التالية:

$$\text{العدد التكراري} \times 100$$

$$= \text{النسبة المئوية (س)}$$

المجموع التكراري العام

2-1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج البحث:

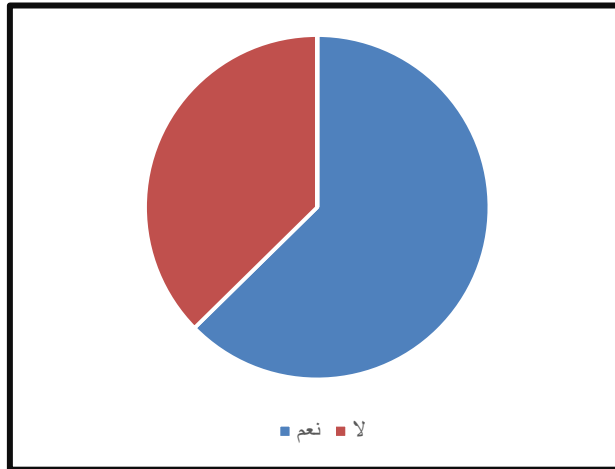
2-1-1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج المحور الأول:

الضغط المهني و النفسي الذي تسببه معاناة كرة القدم أثناء أدائهم لمهامهم:

السؤال الأول: هل تستحسن إنهاء الحصة التدريبية قبل الوقت المبرمج لها؟

التكرارات	النسب	
17	57%	نعم
13	43%	لا
30	100%	المجموع

الجدول رقم 1: يبين تفضيل المدرب لإنهاء الحصة التدريبية قبل الوقت المبرمج.



الشكل رقم 2: يبين تفضيل المدرب لإنهاء الحصة التدريبية قبل الوقت المبرمج.

-الغرض من السؤال:

الهدف من السؤال (1) هو من أجل تأكيد مدى بروز ظاهرة القلق و التسرع عند العينة المختارة في دراستنا.

-النتائج:

من المدربين كانت اجابتهم ب "نعم"، عكس نسبة%يبين لنا الجدول(1) أن نسبة 57 من أفراد العينة كانت اجابتهم نافية للسؤال المطروح.43%

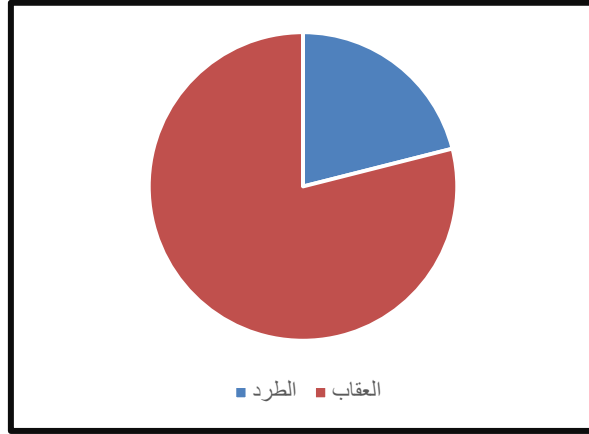
-تحليل النتائج:

و نستنتج من خلال هذا الجدول (1) أن رأي أغلبية العينة راجع إلى عدم تخصيص مساحات خاصة فقط بنشاط التدريب الرياضي، بحيث أن المساحات في الواقع أصبحت تعاني من الاكتظاظ، حيث لا يجد المدرب المساحة الكافية لأداء مهامه على أكمل وجه، و هذا ما يؤدي به إلى إنهاء الحصة قبل الوقت المبرمج لها، بالإضافة إلى القلق الذي ينتاب المدرب، للانشغال بأمور أخرى على حساب الحصة التدريبية.

السؤال الثاني: إذا أزعجك لاعب أثناء الحصة التدريبية كيف تتصرف؟

النسب	التكرارات	
%13.33	4	الطرد
%50	15	العقاب
%63.33	11	المجموع

الجدول رقم 2 يبين تصرف المدرب مع اللاعب المزعج .



الشكل رقم 03 يوضح تصرف المدرب مع اللاعب المزعج.

-الغرض من السؤال :

الهدف من طرح السؤال (2) هو معرفة المواقف التي يتخذها المدرب و معرفة مدى انفعال المدرب من جراء السلوكيات السلبية التي تصدر من لاعبيه.

-النتائج:

من العينة المحددة في دراستنا يتبين لنا من خلال الجدول (2) أن 50% طريقة العقاب، أي أن نصف أفراد العينة، يفضلون معاقبة اللاعب إذا أزعجهم، و هي تتصرفأما النصف الآخر، فيتجزأ إلى فئتين، الفئة الغالبة تقدر بـ36.33%عقلانيا تجاه اللاعب المزعج حسب اجاباتهم، أما الفئة القليلة فهي تقدر بـ13.33% و التي ترى أن طرد اللاعب المشوش و المزعج هو الحل الأرجح في سلامة مواصلة حصتهم التدريبية.

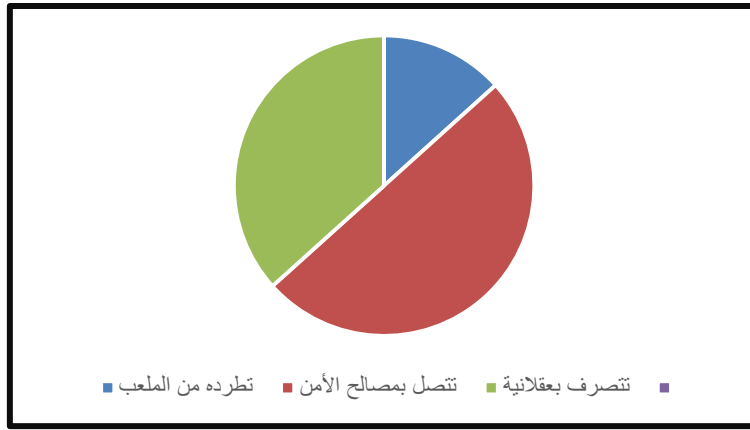
-تحليل النتائج:

و ما يمكن استخلاصه من نتائج الجدول (2) هو أن معظم مدربي الفرق الرياضية يجدون صعوبة في التحكم في التصرفات الطائشة لبعض اللاعبين نظرا لاختلاف الذهنيات داخل الفريق و هذا ما يزيد الضغط على المدرب و يجعله يقوم بمعاقبة اللاعبين المزعجين.

السؤال الثالث: إذا أزعجك مناصر أثناء الحصة التدريبية كيف تتصرف؟

النسب	التكرارات	
%13.33	4	تطرده من الملعب
%50	15	تتصل بمصالح الأمن
%36.66	11	تتصرف بعقلانية

الجدول رقم 03 يبين تصرف المدرب مع العناصر المزعج.



الشكل رقم : 04 يبين تصرف المدرب مع العناصر المزعج.

-الغرض من السؤال:

الهدف من طرح هذا السؤال هو معرفة مدى تأثير السلوكيات السلبية الصادرة من طرف العناصر على المدرب في أداء مهنته.

-النتائج:

توضح لنا من خلال الجدول أن إجابات المدربين على هذا السؤال، أن هناك نسبة من هذه العينة تفضل الاتصال بمصالح الأمن لطرد العناصر من الملعب، 50% من أفراد هذه العينة نظرا لعدم قدرتهم على التحكم في الوضع، أما نسبة 36.66 % تفضل التصرف

بعقلانية تجاه العناصر المزعج، أما الفئة المتبقية فهي تقدر بـ 13.33% و التي ترى أن طرد العناصر المشوش و المزعج هو الحل المناسب لمواصلة الحصة التدريبية بسلام.

-تحليل النتائج:

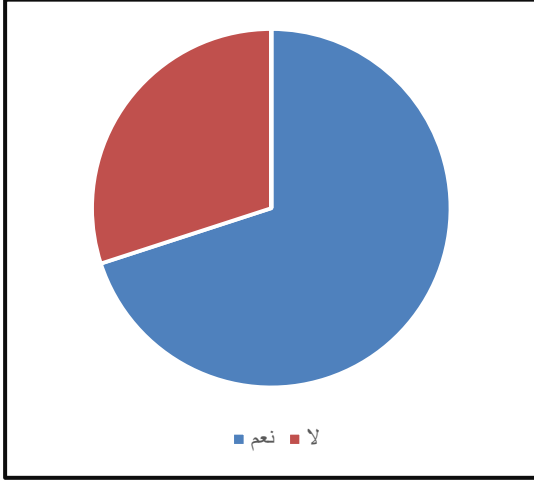
و ما يمكن استنتاجه من نتائج الجدول (3) هو أن معظم مدربي الفرق الرياضية يعانون من التصرفات الطائشة لبعض أشباه العناصر الذين يتدخلون في شؤونهم المهنية، ما يؤثر سلبا عليهم من جراء الضغوط الناتجة عن هذا.

السؤال الرابع: هل عادة ما تشعر أثناء عملك بالأعراض التالية؟

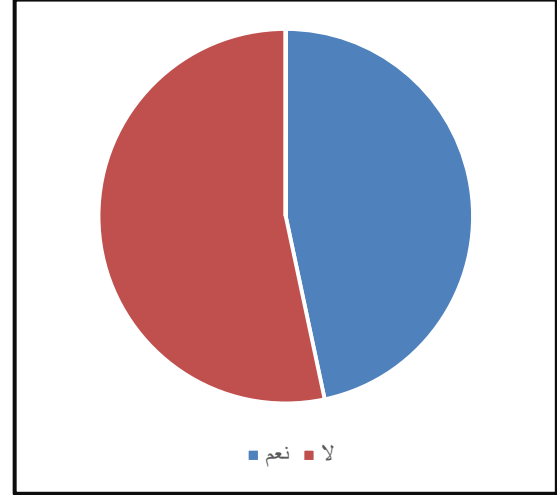
المجموع	لا	نعم		
30	9	21	التكرارات	آلام في الرأس
100%	30%	70%	النسب%	
30	16	14	التكرارات	التعب البصري
100%	53.33%	46.66%	النسب	
30	23	7	التكرارات	صعوبة التنفس
100%	76.66%	23.33%	النسب%	
30	6	24	التكرارات	التعب العام في الجسد
100%	20%	80%	النسب%	
30	3	27	التكرارات	القلق

100%	10%	90%	النسب %	
------	-----	-----	---------	--

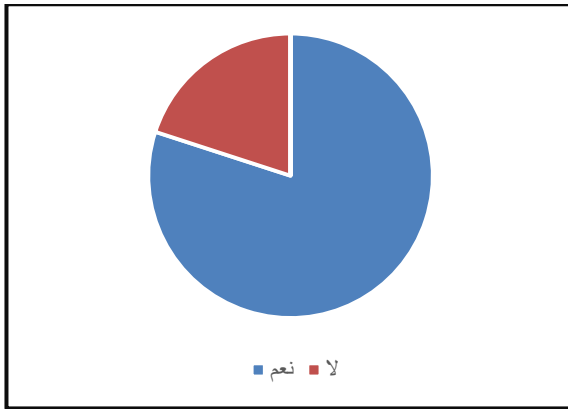
الجدول رقم 04 يبين: الأعراض التي يشعر بها المدرب أثناء عمله



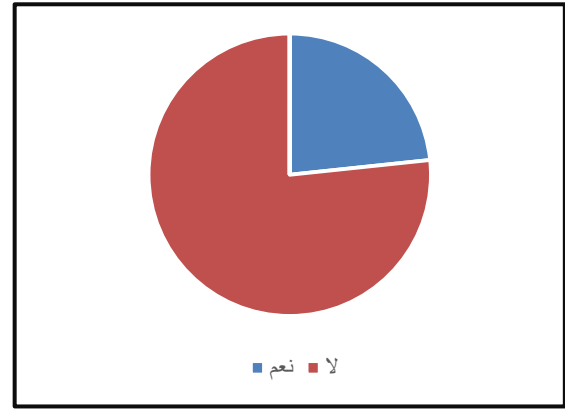
التعب البصري



آلام في الرأس

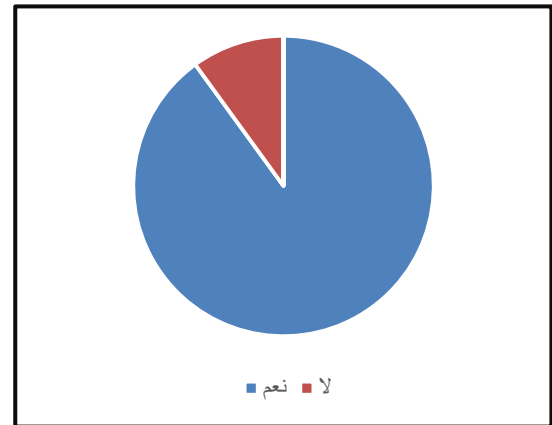


التعب العام في الجسد



صعوبة التنفس

الشكل رقم 15 يوضح الأعراض التي يعني منها المدرب أثناء العمل



-الغرض من السؤال:

الهدف من طرح هذا السؤال هو معرفة الأعراض التي يتعرّض لها المدرس أثناء عمله.

-النتائج:

و من خلال ملاحظتنا للجدول (4) نلاحظ جليًا بأن عدد كبير من أفراد العيّنة تشعر ببعض الأعراض المذكورة حتى و لو كانت متفاوتة تبعًا لنوع العرض.

فوجد:

*آلام في الرأس بنسبة 70%.

*التعب البصري بنسبة 46.66%.

*الصعوبة في التنفس بنسبة 23.33%.

*تعب عام في الجسد بنسبة 80%.

*القلق بنسبة 90%.

-تحليل النتائج:

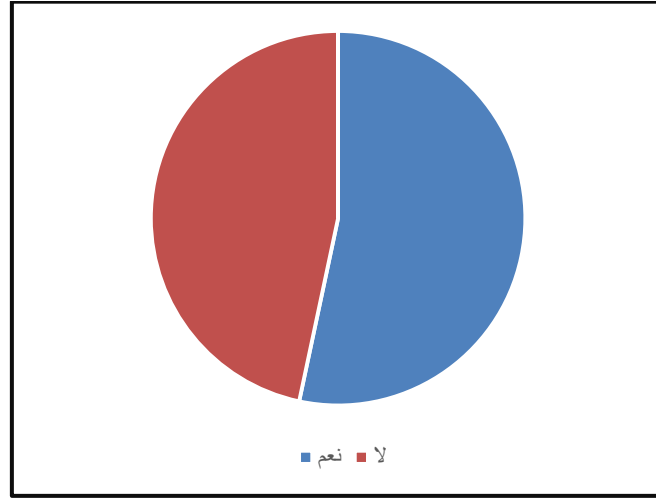
يلاحظ من خلال الجدول أن أغلب المدربين يشتكون من الأعراض التي قد تؤدي إلى التعب، خصوصًا فيما يتعلق بآلام في الرأس، وتعبه عام في الجسد، و القلق، و بصفة ضعيفة بالنسبة لكل من التعب البصري و الصعوبة في التنفس.

و ما يمكن استخلاصه أن هذه الأعراض قد تقلل من التركيز، و تضعف من يقظة و استعداد المدرب، مما يدفعه إلى ارتكاب أخطاء تأدية مهامها.

السؤال الخامس: هل يحدث أن تتنظر إلى حياتك المهنية نظرة تشاؤمية؟

النسب	التكرارات	
%53.33	16	نعم
%46.66	14	لا
%100	30	المجموع

الجدول رقم 05 يبين مدى نظرة المدرب لحياته نظرة تشاؤمية.



الشكل رقم 06 يبين مدى نظرة المدرب لحياته نظرة تشاؤمية.

-الغرض من السؤال:

الهدف من طرح هذا السؤال هو معرفة نظرة المدربين لحياتهم المهنية.

-النتائج:

من أفراد العينة توضح لنا إجابات المدربين على هذا السؤال أن هناك نسبة 53.33 %

يؤكدون على أنهم ينظرون إلى حياتهم المهنية نظرة تشاؤمية.

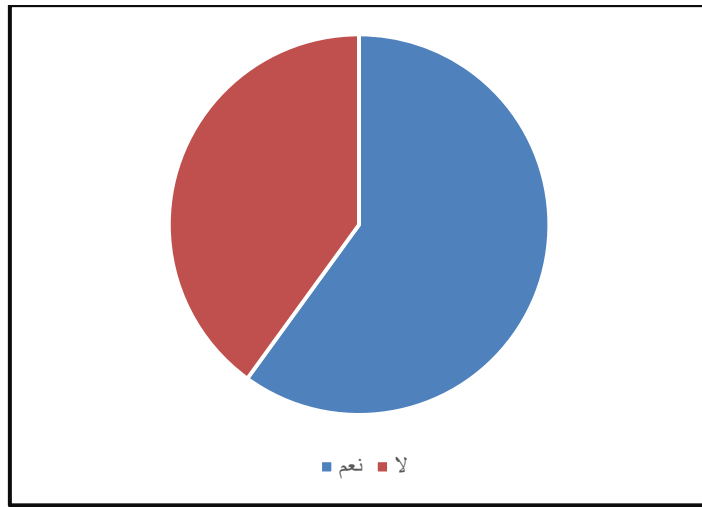
تري عكس ذلك، و لعل توجه في حين نجد أن بقية أفراد العينة المتمثلة في 46.66% النسبة الأولى بنظرتهم التشاؤمية لحياتهم المهنية، يرجع ذلك إلى عدم وجود شعور بقيمة عملهم، و هذا ما يسبب لهم حصرا نفسيا الذي يدفعهم للتشاؤم، إلا أنه لا يمكننا أن نهمل التي أبدت عكس ذلك، أي ما أبدته النسبة الأولى، و لعل ذلك يرجع إلى نسبة 46.66% تفاؤلهم و نظرتهم الطموحة للحياة المهنية التي تبقى كعائق يدفعهم للعمل و المثابرة.

-تحليل النتائج:

و على العموم و استنادا للإجابات نجد أنه هناك ميل عام للاكتئاب و التشاؤم.
السؤال السادس: هل لإنهاء الحصة التدريبية قبل الوقت المبرمج تأثير ايجابي؟

لا	نعم	
12	18	التكرارات
40%	60%	النسب%

الجدول رقم 06: يبين استحسان المدرب انهاء الحصة التدريبية قبل الوقت المبرمج.



الشكل رقم 07 يوضح استحسنان المدرب إنهاء الحصة التدريبية قبل الوقت المبرمج.

-الغرض من السؤال:

الهدف من السؤال هو تبين مدى تأثير الأخطاء المرتكبة من طرف كرة القدم خلال أدائه لمهنته، و التي تولد فيه توترات تجعله يقوم بتصرفات و سلوكيات غير عادية.

-النتائج:

و كما يبين لنا الجدول (6) أن أغلبية العينة تضخم قيمة الأخطاء و التي تقدر بنسبة التي ترى أنه لا مجال لتنظيم قيمة، أما بقية أفراد العينة التي تقدر بنسبة 40% أخطاءها المرتكبة خلال أدائها لمهامها.

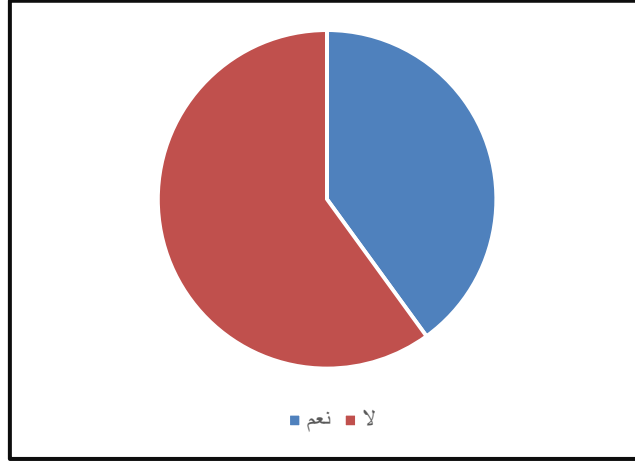
-تحليل النتائج:

و منه نستنتج أن الأخطاء المرتكبة من مدربي كرة القدم تضخم في أنفسهم لتكون فيها اضطرابات نفسية(كالتعب و القلق).

السؤال السابع: هل تشعر بأنك راض عن عملك؟

لا	نعم	
18	12	التكرارات
60%	40%	النسب%

الجدول رقم 07 يبين مدى رضا المدرب على عمله



الجدول رقم 08 يبين مدى رضا المدرب على عمله.

-الغرض من هذا السؤال:

الهدف من هذا السؤال هو معرفة مدى شعور المدرب بالرضى عن عمله.

-النتائج:

من أفراد العينة المدروسة تؤكد على إذ نلاحظ من خلال الجدول (7) أن نسبة 60% أنها غير راضية عن عملها، و السبب في ذلك هو قيمة ما يقدمونه، و أثره على لاعبيه و إدارة الفريق، و كذا المناصرين إلى جانب نقص العتاد و المنشآت الرياضية، الشيء الذي ينقص من مردود العمل، و قد يدفع ذلك بالمدرب إلى عدم رضاه عن العمل الذي تؤكد على رضاها ينجزه، إلا أننا نجد نسبة معتبرة من أفراد العينة التي تمثل 40% عن العمل، و ذلك يعود إلى رضاهم بالمردود الذي يقدمونه، و الذي يعتبر مردود كافي لإبلاغ رسالتهم المهنية.

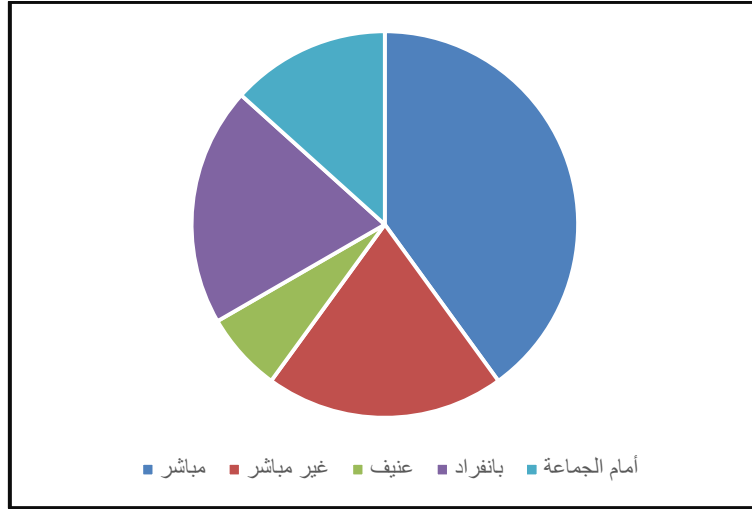
-تحليل النتائج:

و خلاصة القول أن هناك توجه عام نحو عدم الرضا عن العمل لما تتطلبه مهنة التدريب الرياضي من نتائج جيدة و فورية للشعور بالرضى.

السؤال الثامن: كيف يكون رد فعلك أمام لاعب غير منضبط؟

النسب %	التكرارات	
40%	18	مباشر
20%	6	غير مباشر
6.66%	2	عنيف
20%	6	بأفراد
13.33%	4	أمام الجماعة
100%	30	المجموع

الجدول رقم 08 يبين رد فعل المدرب أمام اللاعب غير المنضبط.



الشكل رقم 09 يوضح رد فعل المدرب أمام اللاعب غير المنضبط

-الغرض من السؤال:

الهدف من هذا السؤال هو معرفة رد فعل المدرب أمام اللاعب الغير المنضبط.

-النتائج:

من أفراد العينة من خلال إجابة المدربين تؤكد النتائج على وجود نسبة تمثل 40% يكون ردهم مباشر و هذا حتى يدرك المخطئ خطأه، و هناك من يفضل أن يكون التدخل ، وهذا راجع حسب رأيهم إلى عدم توبيخ اللاعب و معاقبته غير مباشر بنسبة 20% أمام الجماعة حتى لا يشعر بالاشمئزاز، في حين نجد من يستعمل التدخل العنيف حتى و هناك من يتدخل أمام يربك الآخرين و يعاقب المخطئ، و تقدر النسبة بـ 6.66% الجماعة وهذا ليكون المخطئ عبرة للجميع حتى لا تتكرر مثل هذه التصرفات و تقدر . بنسبة 13.33%.

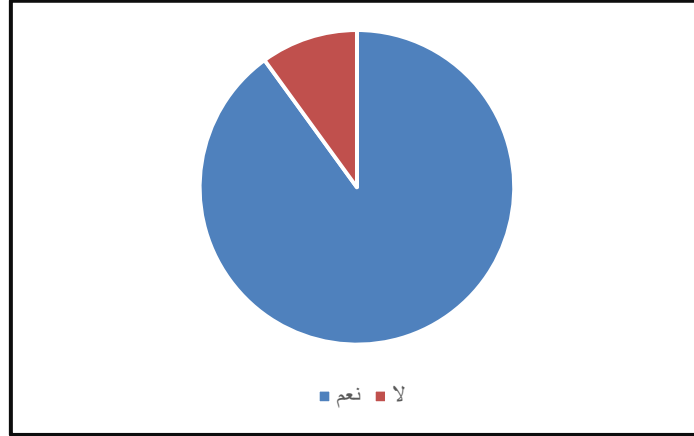
-تحليل النتائج:

نستنتج من هذا أن معظم المدربين يستخدمون التدخل المباشر جوي التروي، و هذا يثبت رد فعل المدرب دون تريث، و يرجع ذلك إلى الضغط المتزايد على المدرب.

السؤال التاسع: هل وجود الفريق الذي تشرف على تدريبه في موقع قريب من السقوط إلى القسم الأدنى يسبب لك القلق، و تغيير في أسلوب حياتك؟

لا	نعم	
3	27	التكرارات
10%	90%	النسب%

الجدول رقم 09 يبين موقع الفريق من السقوط



الشكل رقم 10 يبين موقع الفريق من السقوط.

-الغرض من هذا السؤال:

الهدف من السؤال المطروح مدى تأثير ترتيب وضعية الفريق في جدول الترتيب على المدرب.

-النتائج:

أي أغلبية العينة المدروسة ترى أن وجود تبيّن لنا من خلال الجدول (9) أن نسبة 90% الفريق الذي تشرف عليه في موقع قريب من السقوط إلى القسم الأدنى يؤثر على نفسيّتها، و يسبب لها القلق، و التغيير في أسلوب حياتها.

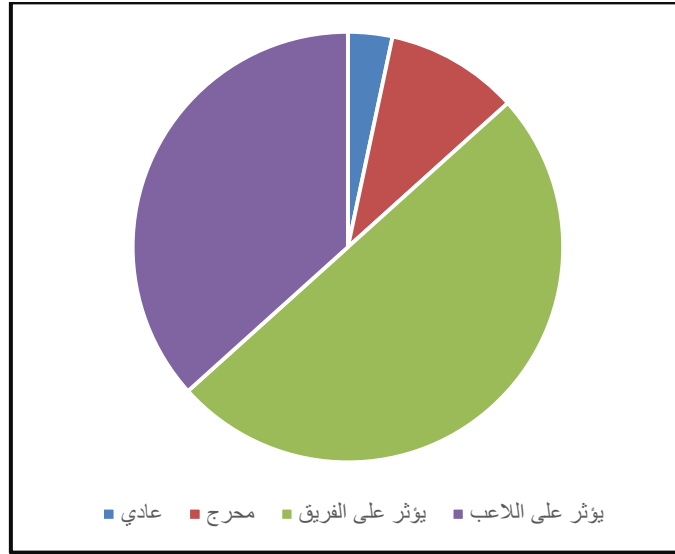
من أفراد العينة أن وجود الفريق الذي تشرف عليه في وضعية في حين ترى نسبة 10% حرجة لا يؤثر عليها، و تبرر ذلك بالإمكانيات المحدودة للفريق الذي تشرف عليه، مما يؤدي إلى تدهور وضعية الفريق في الترتيب و السقوط إلى القسم الأدنى، و ترى أن هذا شيء حتمي لا مفرّ منه.

-تحليل النتائج: و نستنتج من نتائج الجدول و من خلال التحليل أن وضعية الفريق المتدهورة تؤثر وبشكل سلبي على المدرب، مما يسبب له ضغط على كل الأصعدة، ما يؤدي به إلى القلق والتغيير في تصرفاته داخل الفريق و حتى في حياته الشخصية.

السؤال العاشر: كيف يكون شعورك اتجاه إصابة اللاعبين أثناء المنافسة؟

النسب %	التكرارات	
3.33%	1	عادي
10%	3	مخرج
50%	15	يؤثر على الفريق
36.66%	11	يؤثر على اللاعب
100%	30	المجموع

الجدول رقم 10 يبين موقف المدرب اتجاه إصابة احد اللاعبين



الشكل رقم 11 يوضح موقف المدرب عند إصابة أحد اللاعبين

-الغرض من السؤال:

الهدف من طرح هذا السؤال هو معرفة مدى تأثير إصابة اللاعبين على عمل المدرب.

-النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول أن هناك نسبة 50% من أفراد العينة يؤكدون على أن إصابة اللاعب لها تأثير على الفريق، كما أن هناك نسبة 36.66% ترى أن إصابة اللاعبين أثناء المنافسة تؤثر سلبا على اللاعبين، في حين ترى عينة أخرى من المدربين على أن إصابة اللاعبين تسبب الاحراج للمدرب بنسبة 10% أما النسبة المتبقية التي تقدر ب1% ترى أن الإصابة شيء عادي، و حتمي و لا يؤثر على المنافسة نظرا لوجود حلول بديلة.

-تحليل النتائج:

و ما يمكن استخلاصه من النتائج هو أن معظم المدربين يؤكدون على أن إصابة اللاعبين أثناء المنافسة تؤثر سلبا على الفريق، حيث ترى أن إصابة اللاعبين يؤثر حتما على نتائج الفريق.

في حين لا يمكن إهمال نسبة 36.66% التي تؤكد على أن الإصابة أثناء المنافسة تؤثر على اللاعب نظرا لتوفر الفريق على تعداد يضم عدد لا بأس به من اللاعبين أي أن البدائل موجودة.

و خلاصة القول أن إصابة اللاعبين أثناء المنافسة بقدر ما هي مؤثرة على الفريق فإنها تسبب ضغط على المدرب في إيجاد الحلول المناسبة.

خلاصة الاستبيان الخاص بالمحور الأول:

بعد دراسة الاستبيان الخاص بالمحور الأول "الضغط المهني و النفسي الذي تسببه معاناة مدربي كرة القدم أثناء أدائهم لمهامهم" ثم التوصل إلى بعض الحقائق التي كنا نصبو إليها و التي تم تسطيرها مسبقا من الفرضيات.

و على أساسها فمنا بطرح الأسئلة في البداية حول رأي المدربين في استحسانهم إنهاء الحصص التدريبية قبل أوانها، ثم تطرقنا إلى رد فعلهم تجاه الازعاج الذي يسببه كل من اللاعبين و الجمهور و المناصرين، حيث اختلفت ردود الأفعال بين الطرد و العقاب إلى التصرف بعقلانية، ثم حاولنا معرفة مدى شعورهم بالأعراض الجسمية كالتعب الجسدي، و الآلام في الرأس و التعب البصري و بالأعراض النفسية كالقلق، ثم تطرقنا إلى الكشف عن وجهة نظرهم تجاه الحياة المهنية من حيث التفاؤل و التشاؤم.

كما تبين لنا أن معظم المدربين يضحون في أنفسهم قيمة الأخطاء التي يرتكبونها، وعدم رضاهم عن العمل الذي يقدمونه في مهنتهم، كما أكدّ معظمهم على أن وضعية الفريق المتدهورة تؤثر فيهم تأثيرا سلبيا، و تشعرهم بالقلق و الانفعال، و تجعلهم يقومون بتصرفات غير مقصودة، كما يرى أغلبهم أن الإصابات الرياضية أمر حتمي لا بد من التعامل معه، رغم تأثيره الكبير على الفريق و اللاعب.

كلها عوامل تتسبب في زيادة حدة المعاناة و ظهور القلق و الانفعالات التي تترجم الضغوط المهنية و النفسية التي يتعرّض لها مدرب كرة القدم.

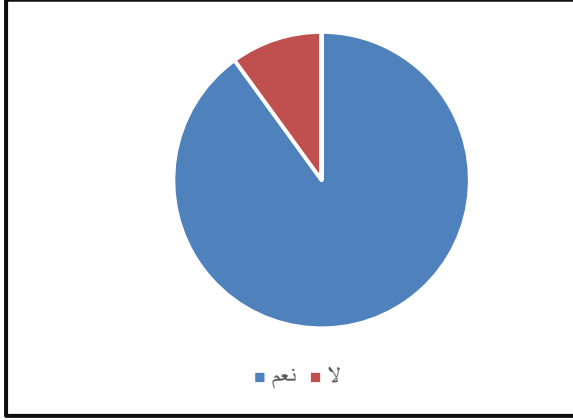
2-1-2- عرض وتحليل ومناقشة المحور الثاني:

الظروف التي يقوم فيها المدرب بعمله و العلاقات العامة.

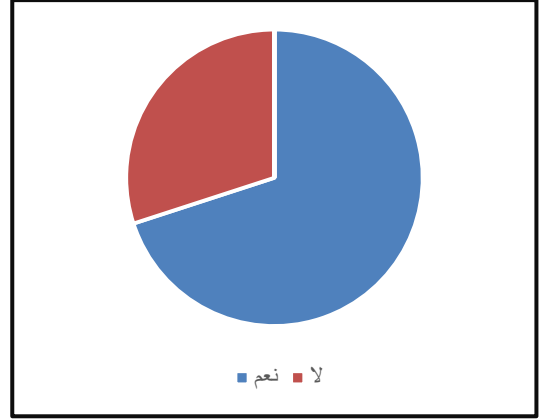
السؤال الحادي عشر: هل تزعجك الظروف البيئية التالية؟

المجموع	لا	نعم		
30	9	21	التكرارات	الحرارة
%100	%30	%70	النسب%	
30	3	27	التكرارات	البرودة
%100	%10	%90	النسب%	
30	8	22	التكرارات	الغبار
%100	%26.66	%73.33	النسب%	
30	25	5	التكرارات	الهواء الرطب
%100	%83.33	%16.66	النسب%	
30	7	23	التكرارات	الضوضاء
%100	%23.33	%76.66	النسب%	

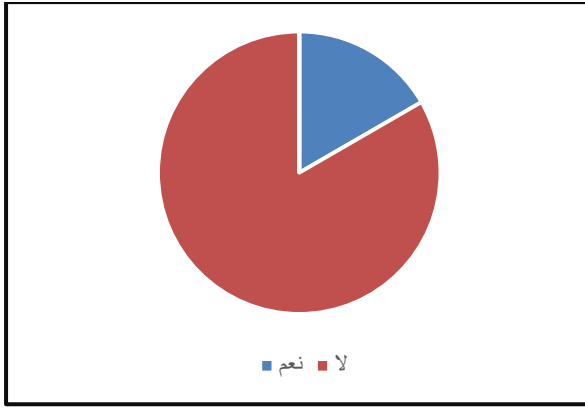
الجدول رقم 11 يبين مدى انزعاج المدرب بالظروف البيئية.



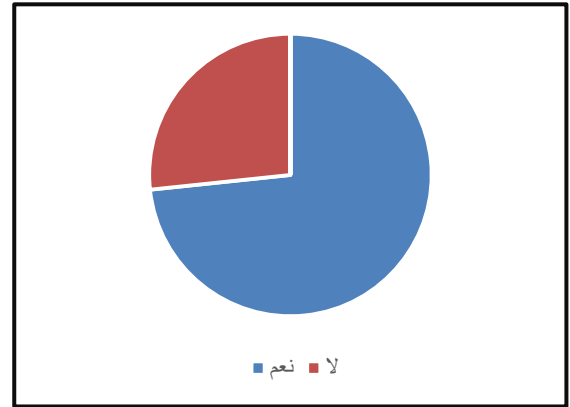
البرودة



الحرارة

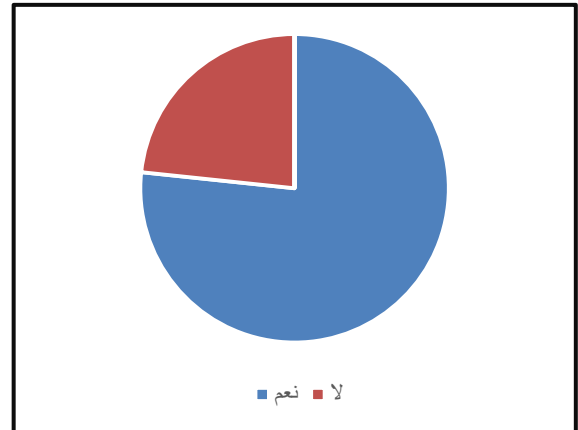


الهواء الرطب



الغبار

الشكل رقم 12 يبين مدى انزعاج المدرب من الظروف البيئية.



الضوضاء

-الغرض من السؤال:

الهدف من هذا السؤال هو معرفة مدى تأثير الظروف البيئية على المدرب في أثناء أداء مهنته.

و هذا نظرا لافتقار الفرق الرياضية للملاعب، و قاعات مكيفة حسب الجو، و هذه العوامل تؤثر على الفرق الرياضية بصفة عامة، و المدرب الرياضي بصفة خاصة، و من أهم الظروف المناخية و البيئية التي تؤثر سلبا و تضغط على المدرب في أي حصة تدريبية هي (الحرارة ، البرودة، الغبار، الهواء الرطب، الضوضاء)، كما يتضح لنا في الجدول رقم (11).

-النتائج:

إذ نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن الظروف التي كان لها تأثير فعال في سيرورة حصة تدريبية ي على الترتيب النسبي التالي:

*الحرارة(70%)، البرودة(90%)، الغبار(73.33%)، الضوضاء(76.66%).

*الهواء الرطب(16.66)%

و من هذه النسب نلاحظ أن المدربين يشكون من الحرارة، البرودة، الغبار، الضوضاء أما فيما يخص التيارات الهوائية فلم يكن لديها تأثير و ضغط فعال على العينة، وبلغت، دون أن ننسى الفئات القليلة التي نفت تأثيرات هذه الظروف المذكورةنسبة16.66%.

على سيرورة الحصص التدريبية و المقابلات، و هذا راجع لامتلاكهم لملاعب و قاعات للتدريب حسب الظروف البيئية.

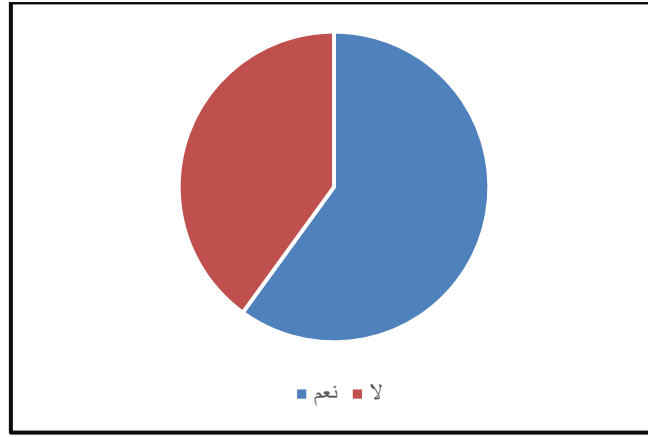
-تحليل النتائج:

و خلاصة القول من هذه النتائج، أنه يمكن للظروف البيئية أن تؤثر سلبا على المدرب في أداء مهامه.

السؤال الثاني عشر: هل عادة ما يعرفك أحد المسؤولين الإداريين في أداء مهامك؟

لا	نعم	
12	18	التكرارات
%40	%60	النسب

الجدول رقم 12 يبين مدى عرقلة المسؤولين لمهام المدرب.



الشكل رقم 13 يوضح مدى عرقلة المسؤولين لمهام المدرب

-الغرض من السؤال:

الهدف من طرح هذا معرفة مدى تدخل إدارة الفريق في مهام المدرب و عرقلته.

-النتائج:

من أفراد العينة يؤكدون على وجود أحد تبين لنا نتائج الجدول (12) أن نسبة 60% المسؤولين الذي يعرفلهم في أداء مهامهم، و هذا راجع لعدم التفاهم فيما بينهم، و كذا قلقهم، و الانفعال الذي يعانون منه إلى أن نسبة متبقية تنفي هذا، و قد يرجع هذا إلى تمتعهم

بنفسية حادة جيدة و هادئة تستجيب بسرعة إيجابية مع هذه الظروف، أضف إلى ذلك الاختلاف في الفروق الفردية و درجة مرونتهم.

-تحليل النتائج:

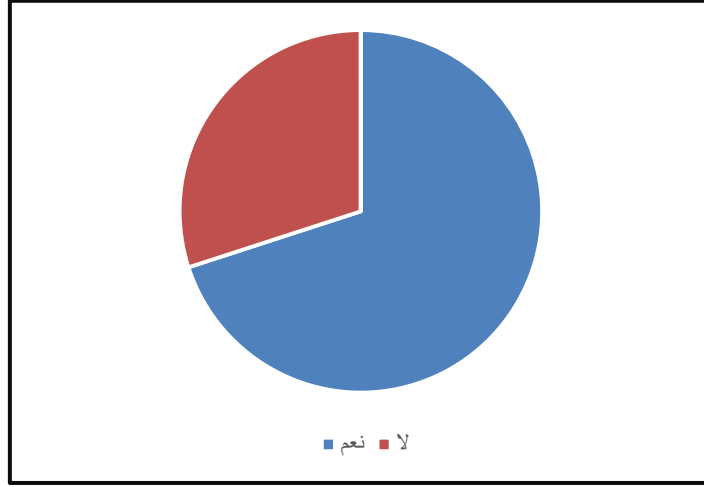
و منه نستنتج استنادا من إجابات هذا السؤال تعرض معظم أفراد العينة إلى عبء العمل و تأثرهم به، و الذي مرده الاجباريات التي تفرضها عليهم طبيعة هذه المهمة سواء كانت تنظيمية أو في العلاقة بينهم و بين إدارة الفريق.

و مع تزايد هذه الصعوبات على الحياة المهنية للمدرب، فيصاب هذا الأخير و يتعرض للضغط، و بالتالي نسبة الوقوع في الحوادث إلى جانب تدهور صحة المدرب في مثل هذه الظروف الصعبة التي يعمل فيها.

السؤال الثالث عشر: هل تربطك علاقات جيدة مع اللاعبين؟

لا	نعم	
9	17	التكرارات
%30	%70	النسب %

الجدول رقم 13 يبين علاقة المدرب باللاعبين.



الشكل رقم 14 يبين علاقة المدرب باللاعبين.

-الغرض من السؤال:

يهدف سؤالنا إلى إبراز علاقة المدرب بالعبه، و تأثيرها على إنجاز المهني.

-النتائج:

من العينة المدروسة ترى أن الاحترام تبين لنا من نتائج الجدول (13) أن نسبة 70% الذي يکنه لها اللاعبون، و التطبيق الجيد لأوامرها، و تعليماتها، صف إلى ذلك الانضباط من طرف اللاعبين هو الذي يجعل العلاقة جيدة بين المدرب و لاعبيه.

من أفراد العينة أن علاقاتها مع اللاعبين ليست في أحسن حال نظرا بينما ترى نسبة 30% لعدم تقبل بعض اللاعبين لخيارات المدرب أثناء المنافسات الرياضية(المباريات) إضافة إلى عدم انضباط اللاعبين(الغيابات المتكررة، النقاعس أثناء التدريبات، الازعاج)، من دون اهمال الفروق الفردية أي لكل لاعب نفسية خاصة.

-تحليل النتائج:

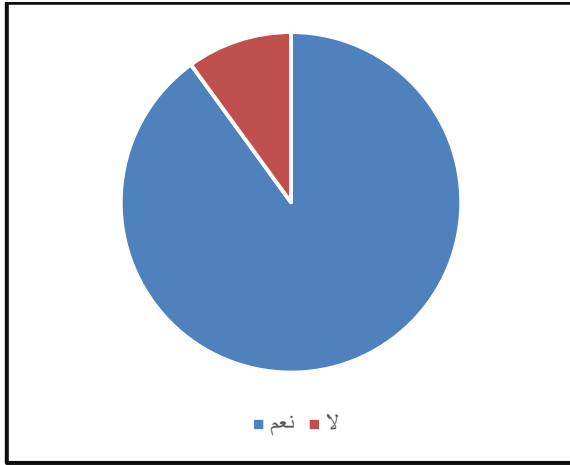
من خلال ما نتج نستخلص أنه للحفاظ على تماسك الفريق لا بد من توفر جو يسوده التعاون و الاحترام المتبادل سواء بين اللاعبين أو بين المدرب و لاعبيه، و على المدرب أن

يكون ذو شخصية قوية أي يفرض نفسه دون أن يناقشه أي من اللاعبين، و أن يكون صبورا اتجاه بعض التصرفات غير الإرادية من اللاعبين التي قد تولد الضغط، و هذا ما يصب في مصلحة الفريق و مصلحة المدرب من أجل خلق الانسجام.

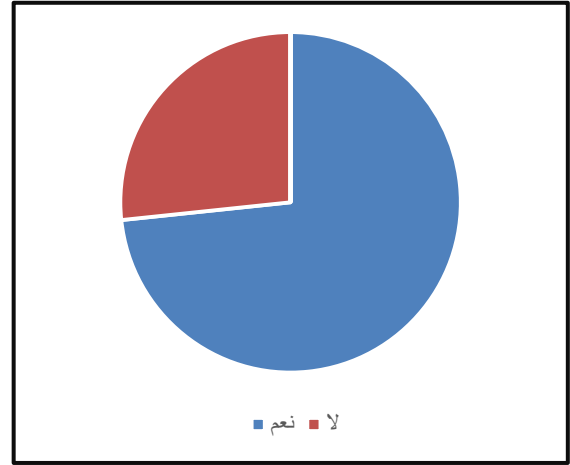
السؤال الرابع عشر: هل عادة ما تجد صعوبة في أداء مهمتك بسبب مواجهتك للظروف التالية؟

لا	نعم		
8	22	التكرارات	سوء التنظيم
%26.66	%73.33	النسب%	
3	27	التكرارات	نقص الهياكل و المنشآت
%10	%90	النسب%	
12	18	التكرارات	عدم صلاحية الميدان
%40	%60	النسب%	
17	13	التكرارات	سوء العلاقة بين اللاعبين
%56.66	%43.33	النسب%	

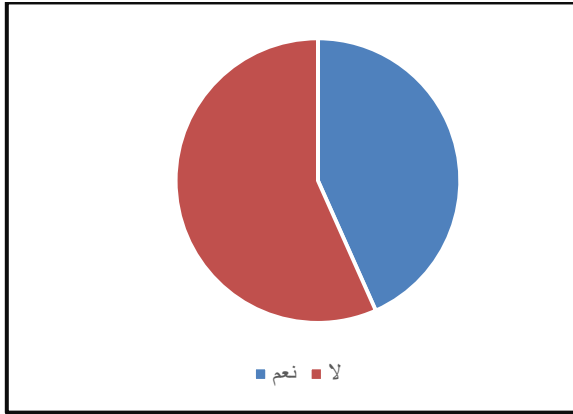
الجدول رقم 14 يبين مدى صعوبة أداء المهام في الظروف المقترحة.



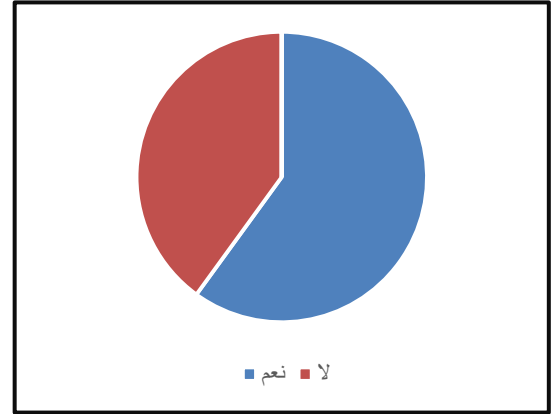
نقص الهياكل و المنشآت



سوء التنظيم



سوء العلاقة بين اللاعبين



عدم صلاحية الميدان

الشكل رقم 15 يبين مدى صعوبة أداء المدرب لمهامه في الظروف المقترحة

-الغرض من السؤال:

الهدف من السؤال هو معرفة الصعوبات التي تعيق المدرب في أداء عمله، ومدى ضرورة توفر الوسائل المادية، و التنظيمية و العلاقات الجيدة في سيرة العمل. و هذه تؤثر سلبا على المدرب في مهنته، و من أهمها سوء التنظيم، نقص الهياكل والمنشآت، عدم صلاحية الميدان، سوء العلاقات بين اللاعبين.

-النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول (14) أن الصعوبات التي يواجهها المدربين في أداء مهامهم هي على الترتيب النسبي التالي:

- *سوء الهياكل و المنشآت بنسبة 90%.
- *سوء التنظيم بنسبة 73.33%.
- *عدم صلاحية الميدان بنسبة 60%.
- *سوء العلاقة بين اللاعبين بنسبة 43.33%.

-تحليل النتائج:

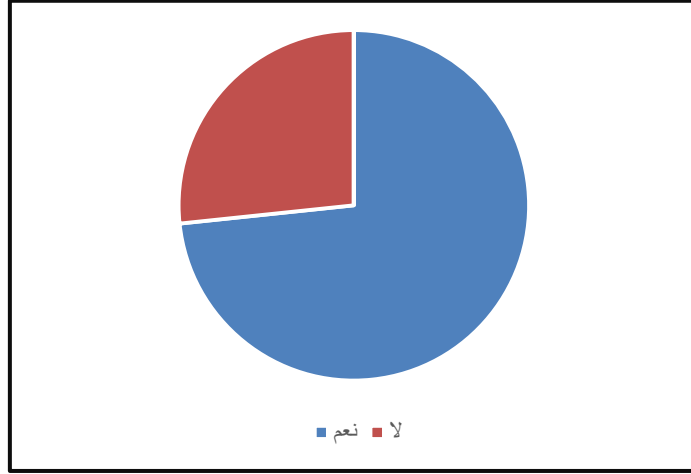
من خلال هذه النتائج يتضح لنا أن مدربي كرة القدم يشكون من هذه الظروف التي يتعرضون لها خصوصا فيما يتعلّق بنقص الهياكل و المنشآت باعتبار هذه الأخيرة ضرورية لعملية التدريب، بالإضافة إلى سوء التنظيم لأوقات الحصص التدريبية والمباريات، وعدم صلاحية الميادين.

و قد يكون التعرض لهذه الضغوطات و الظروف الصعبة سببا في تعرض المدربين للضغط المهني.

السؤال الخامس عشر: هل تربطك علاقة جيدة مع إدارة الفريق؟

لا	نعم	
8	22	التكرارات
%26.66	%73.33	النسب %

الجدول رقم 25 يبين علاقة المدرب مع إدارة الفريق.



الشكل رقم 16 يبين علاقة المدرب مع إدارة الفريق.

-الغرض من السؤال:

يهدف سؤالنا هذا إلى الكشف عن العلاقة السائدة بين المدرب و الإدارة.

-النتائج:

من أفراد العينة تؤكد على من خلال الجدول(15) كانت النتائج بنسبة 73.33% أنها تربطها علاقات جيدة مع إدارة الفريق، و هذا راجع إلى الثقة المتبادلة و الاحترام تنفي ذلك أي علاقاتها مع إدارة الفريق ليست جيدة السائد، بينما نجد نسبة 26.66% و متوترة إلى حد ما، نظرا للتداخل في الصلاحيات و تعارض المواقف.

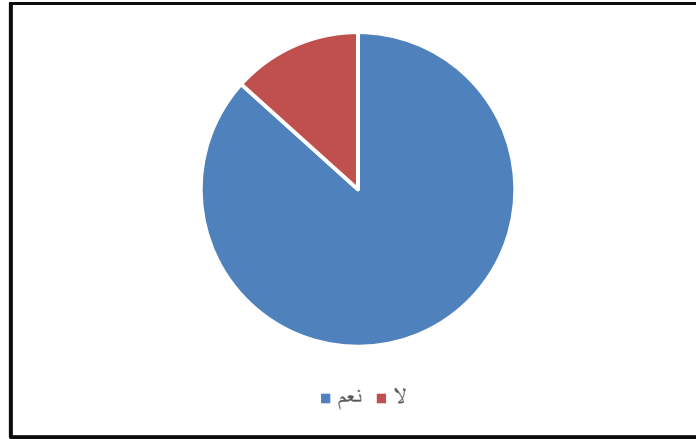
-تحليل النتائج:

و نستنتج أن أغلبية مدربي فرق كرة القدم، تربطهم علاقات جيدة مع إدارة الفريق،التي توفر لهم ظروف النجاح، و بالتالي الحصول على النتائج المرجوة و تحقيق الأهداف المسطرة، و من دون إهمال العينة المتبقية التي ترى أن العلاقة بينها و بين إدارة الفريق متوترة نوعا ما و ليست في حالة جيدة مرجعة ذلك إلى تدخل الإدارة في عمل المدرب، وعدم توفير الظروف و الشروط المناسبة لأداء العمل الموكل إليه، و هذا ما يؤدي إلى حدوث ضغط على المدرب و اختلال توازنه النفسي، و الذي قد يؤدي إلى استقالة من تدريب الفريق.

-السؤال السادس عشر: هل تزعجك وسائل الإعلام عند نشر معلومات خاطئة عنك وعن فريقك؟

النسب %	التكرارات	
86.66%	26	نعم
13.33%	4	لا
100%	30	المجموع

الجدول رقم 16 يبين مدى انزعاج المدرب من وسائل الإعلام عند نشر معلومات خاطئة عنه.



الشكل رقم 17 يوضح مدى انزعاج المدرب من وسائل الإعلام عند نشر معلومات خاطئة عنه.

-الغرض من السؤال:

يهدف هذا السؤال إلى الكشف عن مدى تأثير وسائل الإعلام على معنويات المدرب و الفريق الرياضي.

-النتائج:

من العينة المدروسة ترى أن من خلال الجدول (16) تبين لنا أن نسبة 86.66% ما تنشره وسائل الاعلام من معلومات خاطئة عنهم، و عن فرقههم تسبب لهم إزعاج كبير، نظرا لأهمية وسائل الاعلام في نشر المعلومات و إيصالها إلى الجمهور الشغوف بالإعلام من أفراد العينة تنفي ذلك مؤكدة على أنها لا الرياضي، في حين نجد نسبة 13.33% تكثر بما تنشره وسائل الإعلام من معلومات غير صحيحة عنها أو عن الفريق الذي تشرف عليه نظرا للثقة المتبادلة بين عناصر الفريق و الجمهور المناصر له.

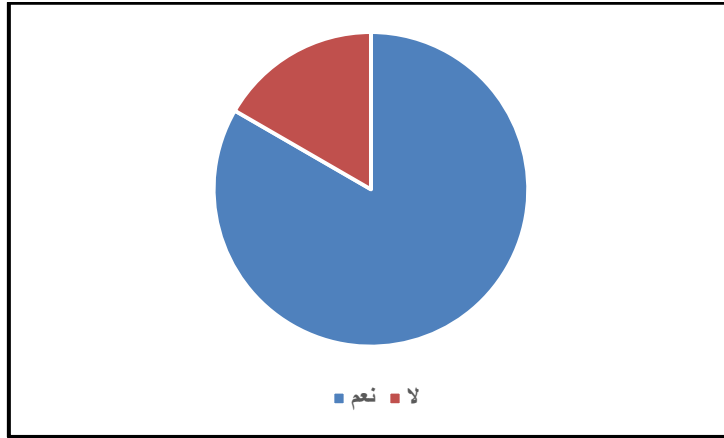
-تحليل النتائج:

نستخلص من نتائج الجدول أن لوسائل الإعلام دور كبير في زيادة اهتمام الجماهير تجاه المدرب، و كشف أخطائه و سلبيات عمله، و تدخلها في أمور الشخصية هذا ما يسبب له القلق، و الانفعال و الضغط المهني.

السؤال السابع عشر: هل التغيير المفاجئ لتوقيت المباراة أو قرار التأجيل يؤثر عليك؟

النسب%	التكرارات	
83.33%	25	نعم
16.66%	5	لا
100%	30	المجموع

الجدول رقم 17 يبين مدى انزعاج المدرب من التغيير المفاجئ لتوقيت المنافسة.



الشكل رقم 18: يوضح مدى انزعاج المدرب من التغيير المفاجئ لتوقيت المنافسة.

-الغرض من السؤال:

الهدف من طرح السؤال هو تبيان أهمية التنظيم الإرادي لتوزيع توقيت المباريات، و مدى تأثيره على برنامج المدرب و معنوياته.

-النتائج:

حسب النتائج المتحصل عليها من الجدول (17)، كانت إجابات معظم مدربي موضوع أي التغيير المفاجئ لتوقيت المباريات و قرارات بحثنا إيجابية و التي قدرت ب 83.33% التأجيل تؤثر سلبا عليها.

فهي ترى أن التغيرات المفاجئة لتوقيت المباريات يؤثر على تركيز اللاعبين و يخط من أفراد العينة أن التغيير من معنوياتهم، و تشعرهم بالملل، في حين ترى نسبة 16.66% المفاجئ لتوقيا المباريات و قرارات التأجيل لا يؤثر عليها، حيث ترى أن تأجيل المباريات قد تكون فرصة للتحضير الجيد و الاسترجاع و عودة اللاعبين المصابين.

-تحليل النتائج: و منه نستنتج أن القرار المفاجئ لتغيير توقيت المباريات، و التأجيلات التي تطرأ عليها تؤثر على البرنامج الذي أعده المدرب، و تتسبب في خلط حساباته، و ما يولد ضغط مهني و نفسي كبير.

خلاصة الاستبيان الخاصة بالمحور الثاني:

ما يمكن استخلاصه بعد تحليل و دراسة الاستبيان الخاص بالمحور "الظروف التي يقوم فيها المدرب بعمله و العلاقات العامة"، توصلنا إلى بعض الحقائق التي كنا نصبو إليها و من بين الأسئلة التي فتحت باب النقاش و الدراسة، الأسئلة الخاصة بالكشف عن العلاقات العامة بين المدرب و لاعبيه و الجمهور و الصحافة بالتوازي مع الإمكانيات و الظروف العامة، حيث بدأنا بطرح سؤال حول الظروف البيئية الصعبة كالحرارة، البرودة، الغبار، الضوضاء، و مدى تأثيرها على المدرب في أداء عمله، فكانت إجابات معظمهم يصب في أن الظروف البيئية الصعبة تعرقلهم في عملهم، ثم تطرقنا فيما بعد إلى طبيعة العلاقة السائدة بين المدرب، و كل الأفراد الفاعلين في الفريق "الجمهور، إدارة الفريق، الصحافة"، و كانت إجاباتهم متباينة بين مؤكد على علاقته الجيدة و الطيبة مع الأفراد الفاعلين في الفريق، و هناك من يرى أن عدم وجود الاحترام، و بروز النزاعات يولد علاقة متوترة بين المدرب و هؤلاء، ثم حاولنا معرفة رأي المدربين في سوء التنظيم و نقص الهياكل و المنشآت، و عدم صلاحية الميادين فكانت معظم إجاباتهم تصب في تأثير هاته الظروف على مهنتهم.

و في الأخير طرحنا سؤال يخص التذبذب الذي يطرأ على برنامج المباريات ممن تغيير أو تأجيل، و مدى تأثيره على برنامج المدرب، حيث رأى معظمهم أنها تشعرهم بفقدان التركيز و الملل و عدم الرغبة في العمل.

من خلال هذه الأسئلة و طبيعة الأجوبة اتضح لنا أن سوء الظروف التي يعمل فيها المدرب، و علاقاته العامة تخلق له مشاكل، و تعيقه في أداء مهامه و بالتالي تؤثر سلبا على معنوياته، مما يتسبب له في ضغط نفسي و مهني.

الاستنتاج العام:

إن الذي توصلنا إليه من خلال هذا البحث الذي قمنا به، و الدراسة الميدانية، أنه توجد ضغوطات مهنية على مدربي كرة القدم في أداء مهامهم. و يمكن القول أن معاناة هؤلاء المدربين من الضغط المهني بصفة خاصة يسبب لهم ضغط نفسي كبير، مما يؤدي بهم إلى اعتزال التدريب أو الاستقالة من الفريق إلى فريق آخر. و تدخل في هذا الضغط الممارس على مدرب كرة القدم عدة أسباب منها الاجتماعية، والمادية و كذا البيئية، إضافة إلى طبيعة شخصية المدرب و قدرته على التحمل. و من هنا إن أعطينا له الأولوية و الاعتبار يمكن ان نخفف و لو بالقليل من معاناته، وهذا من اجل النهوض بعالم التدريب الذي يعاني من ضغوطات و اضطرابات حادة. نستنتج من هذا الأسئلة التي تطرقنا إليها في الاستبيان أكدت صحة الفرضيتين اللتين تضمنهما هذا البحث.

الاقتراحات والتوصيات:

لقد كانت دراستنا لهذا الموضوع، دراسة متواضعة و في حدود الإمكانيات المتاحة، و المتوفرة لدينا، و بؤدنا أن تكون هذه الدراسة هي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال الواسع، عالم التدريب.

وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا الميدانية، تتجلى لنا بعض الاقتراحات يمكن من خلالها التخفيف من معاناة مدربي كرة القدم و تشجيعهم على العمل و الإنجاز:

*تحسين الظروف التي يعمل فيها المدرب، و ذلك عن طريق توفير الوسائل وصيانتها.

*تدعيم الفرق الناشئة من أجل المواصلة في التدريب و المنافسة.

*تنظيم العلاقات بين الإدارة و المدرب، و اللاعبين و الجمهور.

الخلاصة:

إن الخلاصة العامة التي يمكن أن نتوصل إليها من خلال هذه الدراسة الميدانية هي إثبات وجود الضغط على مدربي كرة القدم في مناصب عملهم، و الوقوف على أسبابه في الحياة المهنية لفرق مختلف أقسام البطولة الوطنية لكرة القدم (فئة الأكابر).

و لكن بالرغم من ذلك فإنه لا يجب الجزم نهائيا على أن التعرض الذي يلقاه هؤلاء المدربين للضغط المهني، يسببه ضغوطات العمل و مشاكله، بل قد تتعدى ذلك إلى مشاكل أخرى كالعائلية و الاجتماعية، و كذلك الاضطرابات التي تمر بها البلاد.

فكل هذه المشاكل تعتبر دور لا يستهان به في إحداث الضغط أو الزيادة في حدته، و لكي نتمكن من حصر مختلف أسباب حدوث الضغط لا تقتصر في الحياة المهنية فقط، بل يجب أن نتعداه إلى مختلف جوانب الحياة و الأسرة، و كذا المجتمع و من باب الاجتهاد أن تجري دراسات أخرى تأخذ بعين الاعتبار هذه المجالات حتى تكون النتائج المتحصل عليها أكثر دقة ووضوح للكشف عن الدور و آثار هذه العوامل في زيادة الضغط خاصة في الحياة المهنية.

المصادر والمراجع

-المراجع باللغة العربية:-

1. أحمد بسطويسني، أسس و نظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999
2. أكرم زكي خطايبية، موسوعة كرة الطائرة الحديثة، دار الفكر العربي، ط1، 1996.
3. أمين أنور الخولي، الرياضة و المجتمع، مركز الكتاب للنشر، 1996.
4. أسامة كامل راتب، قلق المنافسة، ضغوط التدريب و الاحتراق الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1997.
5. باهي مصطفى حسين، مقدمة في علم النفس الرياضة، دار هومة للنشر، الجزائر 2002.
6. جمال إسماعيل النمكي، تخطيط برامج تربية و تدريب البراعم و الناشئين في كرة القدم 2002.
7. زكي محمد محمد حسن، المدرب الرياضي، أسس العمل في مهنة التدريب، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1997.
8. حنفي محمود مختار، مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، 1980.
9. حنفي محمود مختار، المدير الفني لكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، 1993.
10. حسين عبد الجواد، كرة القدم، دار الملايين، دار النشر للكتاب، بيروت، 1982.
11. طعاني أحمد حسن، التدريب مفهومه و فعاليته، بناء البرامج التدريبية و تقويمها، دار الشروق، عمان، 2007.
12. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط2، 1996.
13. محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي.
14. منهاج التربية البدنية، منشورة لوزارة التربية الوطنية، 1984.
15. محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب و المنافسات، دار المعارف للنشر، ط7، 1992.
16. محمد حسن علاوي، سيكولوجية العدوان و العنف في الرياضة، دار الكتاب للنشر، ط2، 2004.

17. مهند حسن البثناوي، د. إبراهيم الخوجة، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل، عمان
2005.
18. ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي و التدريب في المنافسة الرياضية، دار الثقافة
للنشر و التوزيع، عمان (الأردن) 2002.
19. سالم مختار، كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، ط3 ، 1993.
20. سمير عطاء الله، كرة القدم ، مكتبة لبنان(بيروت) 1993.
21. علي فهمي ألبيك، د. عماد أبو زيد، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية،
منشأة المعارف بالإسكندرية، ط1، 2003.
22. عليوة السيد، تنمية المهارات العامة في ظروف المنافسة، دار الكتاب للنشر، القاهرة
2002.
23. عاشور أحمد صقر، تنمية المهارات القيادية و السلوكية، تدريبات و أنشطة، دليل
المدرب، دار الفكر للنشر، 1997.
24. قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة
و النشر و التوزيع، ط1 ، 1997.

-المراجع باللغة الأجنبية:

- 1.FIGERO MAGOZINE, le stress et les voies, Paris, 1988.
- 2.J.THOMAS, les maladies psychosomatiques- guide de santé, Dictionnaire de psychologie, France 1992.
- 3.FROLOYA RECHTER, l'activité de l'entraîneur dans la direction d'une Equipe, Germany , 1993.
- 4.GRINE HAMID, A.CMANCH du sport algérien, Algérie,1998.

-المذكرات:

- 1.بوقوقة محمد، مانع محمد، كرفيف البشير "دور المدرب في التقليل من السلوكيات العدوانية عند لاعبي كرة القدم صنف الأواسط" مذكرة شهادة الليسانس، معهد ت، ب، ر 2003.
2. زوار دليلة "ظاهرة الانهك لدى رياضي الأداء العالي بين ضغوط التدريب و المنافسة و استراتيجيات الموجهة" مذكرة لنيل شهادة الليسانس، 2006.
- 3.ليندة موساوي، "علاقة الضغط المهني ببعض المتغيرات المهنية و الفردية عند الممرضين" رسالة ماجستير في علم النفس، العمل و التنظيم 2001.
- 4.سعد سعود فؤاد، بورياح حسان، بوعزيز الجليلي "الضغوط المهنية المؤثرة على أستاذ التربية البدنية و الرياضية" مذكرة لنيل شهادة الليسانس، معهد ت، ب، ر. 2004.
- 5.تامورث شاوشة. "الضغط النفسي و المهني عند الصحفيين" مذكرة نهاية الليسانس معهد علم النفس، 1996.

الملحق 01:

خاص بالاستبيان.

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة -عبد الحميد بن باديس-

معهد التربية البدنية و الرياضية

-مستغانم-

استبيان خاص بالمدرسين:

في اطار إنجاز مذكرة لنيل الماستر في التربية البدنية و الرياضية

تحت عنوان:

الضغوطات المصنبة و تأثيرها على مهام تدريبي

كرة القدم -صنف أكابر-

نرجو من المدرسين ملاءمة هذه الاستمارة بالإجابة على أسئلتنا و ذلك بوضع علامة (X) أمام الإجابة المناسبة، بكل صدق و صراحة، حتى يتسنى لنا الوصول إلى معلومات و حقائق تفيد دراستنا ، و لكم منا فائق الشكر و التقدير.

تحت إشراف:

الدكتور معافي عبد القادر

من إعداد الطلبة:

جيج محمد الأمين.

الجزء التطبيقي:

المعلومات العامة

(1) السن:

من 25-45

من 45-55

من 55-60

(2) الجنس:

ذكر

أنثى

(3) الحالة العائلية للمدرب:

أعزب

متزوج

مطلق

أرمل

4) عدد الأولاد تحت الرّعاية:

0

من 1-5

من 5-10

5) المستوى التعليمي للمدرب:

متوسط

ثانوي

جامعي

6) الأقدمية:

من 1-10 سنوات

من 11-20 سنة

من 21-25 سنة

الجزء التطبيقي:

4) عدد الأولاد تحت الرّعاية:

- 0
 من 1-5
 من 5-10

5) المستوى التعليمي للمدرب:

- متوسط
 ثانوي
 جامعي

6) الأقدمية:

- من 1-10 سنوات
 من 11-20 سنة
 من 21-25 سنة

الجزء التطبيقي:

4) عدد الأولاد تحت الرّعاية:

- 0
 من 1-5
 من 5-10

5) المستوى التعليمي للمدرب:

- متوسط
 ثانوي
 جامعي

6) الأقدمية:

- من 1-10 سنوات
 من 11-20 سنة
 من 21-25 سنة

(7) نوع السكن:

عمارة

سكن خاص

سكن ترقيوي

(8) ظروفه:

مريح

واسع

ضيّق

(9) وسائل النقل:

نقل شخصي

نقل عمومي

المحور الأول

الضغط المهني و التّفسي الذي تسببه معاناة كرة القدم أثناء أدائهم لمهامهم.

السؤال الأول:

هل تستحسن إنهاء الحصّة التدريبية قبل الوقت المبرمج لها؟

نعم

لا

السؤال الثاني:

إذا أزعجك لاعب أثناء الحصّة التدريبية، كيف تتصرف؟

الطرد

العقاب

السؤال الثالث:

إذا أزعجك عناصر أثناء الحصّة التدريبية، فكيف تتصرف؟

تطرده من الملعب

تتصل بمصالح الامن

تتصرف بعقلانية

الجزء التطبيقي:

السؤال الرابع:

هل عادة ما تشعر أثناء عملك بالأعراض التالية:

آلام في الرأس

التعب البصري

صعوبة التنفس

التعب العام في الجسد

القلق

السؤال الخامس:

هل يحدث أن تنظر إلى حياتك المهنية نظرة تشاؤمية؟

نعم

لا

السؤال السادس:

هل إنهاء الحصة التدريبية قبل الوقت المبرمج لها تأثير سلبي؟

نعم

لا

السؤال السابع:

هل تشعر بأنك راض عن عملك؟

نعم

لا

الجزء الرابع التطويرية:

السؤال الثامن:

كيف يكون رد فعلك أمام لاعب غير منضبط؟

مباشر

غير مباشر

عنيف

بانفراد

أمام الجماعة

السؤال التاسع:

هل وجود الفريق الذي تشرف على تدريبه في موقع قريب من السقوط إلى القسم الأدنى يسبب لك القلق، و تغيير في أسلوب حياتك؟

نعم

لا

السؤال العاشر:

كيف يكون شعورك تجاه إصابة اللاعبين أثناء المنافسة؟

عادي

مخرج

يؤثر على الفريق

يؤثر على اللاعب

الجانب التطبيقي:

المحور الثاني

الظروف التي يقوم فيها المدرب بعمله و العلاقات العامة.

السؤال الحادي عشر:

هل تزعجك الظروف البيئية التالية:

الحرارة

البرودة

الغبار

الهواء الرطب

الضوضاء

السؤال الثاني عشر:

هل عادة ما يعرفك أحد المسؤولين الإداريين في أداء مهامك؟

نعم

لا

السؤال الثالث عشر:

هل تربطك علاقات جيدة مع اللاعبين؟

نعم

لا

الجزء الرابع التطريقي:

السؤال الرابع عشر:

هل عادة ما تجد صعوبة في أداء مهمتك بسبب مواجهتك للظروف التالية:

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | سوء التنظيم |
| <input type="checkbox"/> | نقص الهياكل و المنشآت |
| <input type="checkbox"/> | عدم صلاحية الميدان |
| <input type="checkbox"/> | عدم صلاحية الميدان |
| <input type="checkbox"/> | سوء العلاقة بين اللاعبين |

السؤال الخامس عشر:

هل تربطك علاقة جيدة مع إدارة الفريق؟

- | | |
|--------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> | نعم |
| <input type="checkbox"/> | لا |

السؤال السادس عشر:

هل تزعجك وسائل الاعلام عند نشر معلومات خاطئة عنك و عن فريقك؟

- | | |
|--------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> | نعم |
| <input type="checkbox"/> | لا |

السؤال السابع عشر:

هل التغيير المفاجئ لتوقيت المباراة أو قرار التأجيل يؤثر عليك؟

- | | |
|--------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> | نعم |
| <input type="checkbox"/> | لا |

الملحق 02:

خاص بتسهيل المهمة.



مستغانم.... 25 AVR 2016

إلى السيد(ة): مدير مديرية الشبيبة والرياضة

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

يشرف السيد رئيس قسم النشاط البدني المكيف بمعهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم، أن يتقدم إلى

سيادتكم المحترمة بهذا الطلب و المتمثل في السماح لطلابان:

- جيج محمد الامين.

- قرشي ياسين .

المسجلان في السنة ثانية ماستر مهني تخصص منهجية التدخل في الكفاءات الرياضية السماح لهما بإجراء بحث ميداني وهذا

في إطار إنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر.

تقبلوا سيدي فائق عبارات الشكر و التقدير



رئيس قسم النشاط البدني المكيف
أعضاء: دة/ قرشي ياسين، نور الدين

الملحق 03:

خاص بتحكيم الاستبيان.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

استاذ المؤطر: معافي عبد القادر

السنة الثانية ماستر

إستمارة إستبائية موجهة للتحكيم ومن طرف أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية.

مقدم من طرف الطالب : جيج محمد الأمين

في إطار الدراسة التطبيقية الميدانية التي تندرج ضمن الوسائل والأساليب المستعملة في البحث الوصفي ضمن مذكرة تخرج لدرجة الماستر

في تخصص :

التربية البدنية و الرياضية؛ المنطوية تحت عنوان:

الضغوطات المهنية وتأثيرها على مهام مدربي كرة القدم -صنف أكابر-
لبعض الأندية الرياضية الجزائرية.

السنة الجامعية: 2016/2015

في إطار الدراسة التطبيقية الميدانية التي تدرج ضمن الوسائل والاساليب المستعملة في البحث الوصفي ضمن مذكرة نخرج لدرجة الماجستير

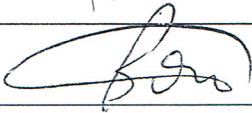
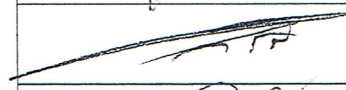
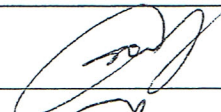

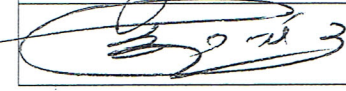
في تخصص : التربية البدنية والرياضية؛ المنطوية تحت عنوان:

الضغوطات المهنية وتأثيرها على مهام مدربي كرة القدم -صنف أكابر- لبعض الأندية الرياضية الجزائرية.

الذي سيتم تقديمها على عينة من مدربي كرة القدم للأكابر لبعض الفرق الجزائرية

يختلف الأقسام

نرجوا من حضرتكم اسادتنا الدكاترة تحكيم هذه الإستمارة الإستبائية التي تظم مجموعة من المحاور المحددة والمتسلسلة فيما بينها والتي نهدف من خلالها للتعرف على مدى تأثير الضغوطات المهنية على مدربي صنف الأكابر لمختلف الأقسام

الرقم	لقب وإسم المحكم	الدرجة	التحكيم
01	د. مسجحة ع. القاسم	أستاذة دكتور	
02	حرياس ابراهيم	دكتوراه	
03	محمد حجار	ر	
04	سوسن عبد الرحيم	ماجستير	
05	أحمد بنقلاور تواتي	أستاذة تعليم العالي	

الملحق 04:

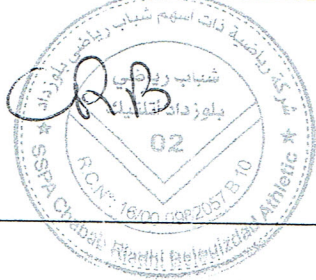
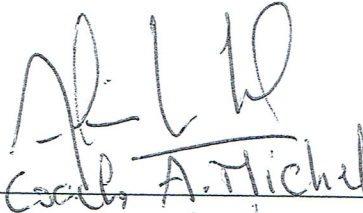
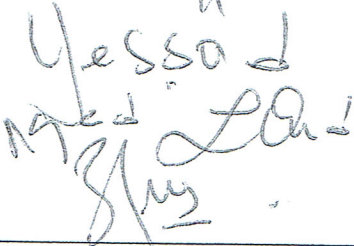
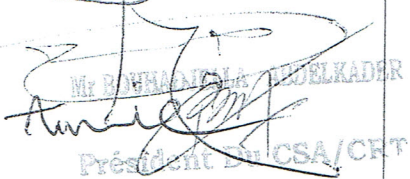

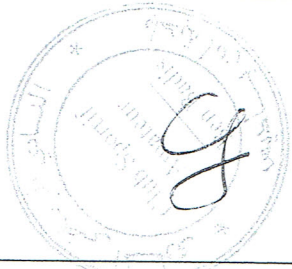
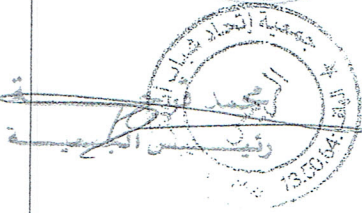
خاص بامضاءات الفرق الرياضية.

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة - عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية

----- مستغانم -----

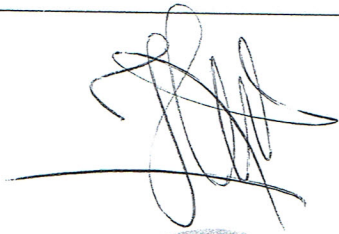

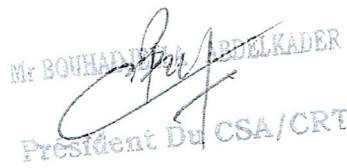
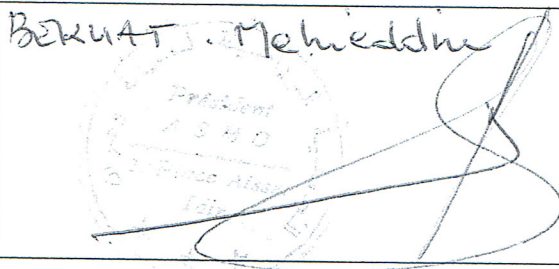

اسم الفريق	ختم و إمضاء الفريق
	 Coach A. Michel
GCI7	 Yesso d
U.S.M.T	 Mr. BOUVACHON Président de CSA/CRT
 CRBRR	
ICAT	

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

معهد التربية البدنية و الرياضة

جامعة عبد الحميد بن باديس

- مستغانم -



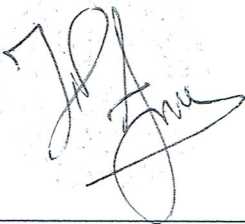
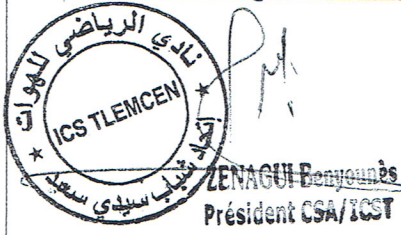
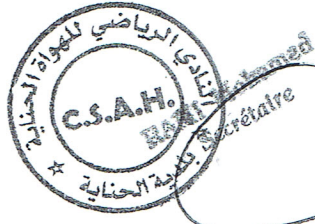
ختم و إمضاء الفريق	اسم الفريق
	MLA
	USMBA
	CRT
	ASMO
	WAT

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة - عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية

----- مستغانم -----



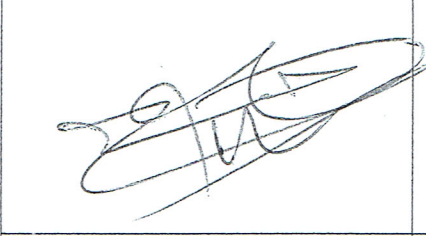
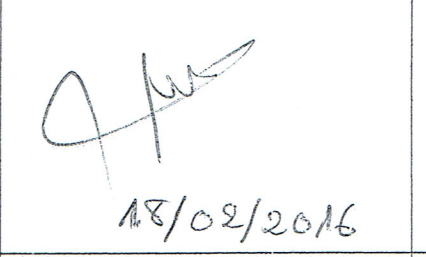

اسم الفريق	ختم و إمضاء الفريق
النادي الهاوي لبراعم المستقبل	
النادي الهاوي لبراعم المستقبل	
Entraîneur Seniors W A M Mostaganem.	
CSA / ICST Tlemcen	 <p>ZENAGUI Bouyoufès Président CSA/ICST</p>
CSA / ICST Tlemcen	 <p>C.S.A.H. BAI Secrétaire</p>

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة - عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية

----- مستغانم -----

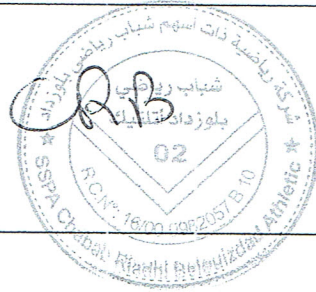
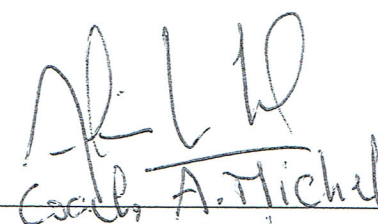
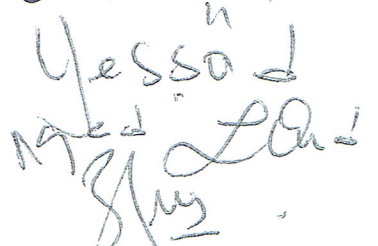
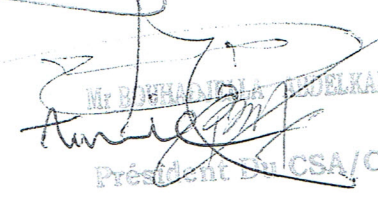

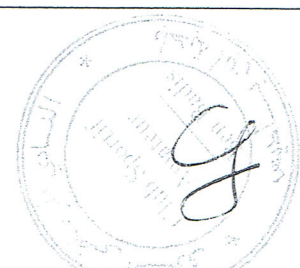
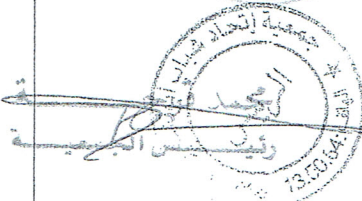
ختم و امضاء الفريق	اسم الفريق
	<u>USR</u>
	<u>C.C.R.</u>
	O.M.A الجبلج
 18/02/2016	<u>U.S.A</u>
	CBBT

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة - عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية

----- مستغانم -----


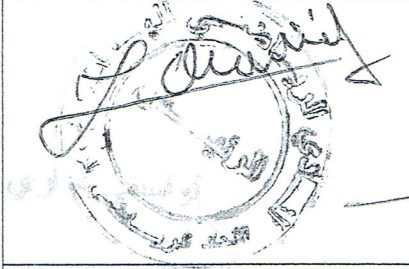
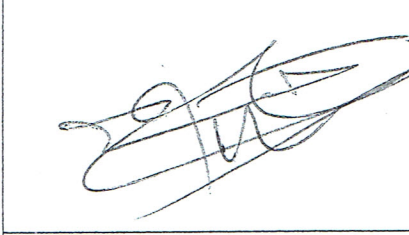
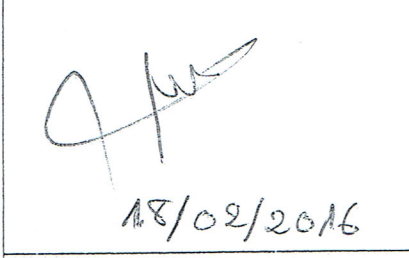

اسم الفريق	ختم و إمضاء الفريق
	 Coach A. Michel
GC17	 Messaoud
U.S, M.T	 Mr. BOUHADJERA ABDELKADER Président du CSA/CRT
	
ICAT	

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة - عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية

----- مستغانم -----

ختم و امضاء الفريق	اسم الفريق
	<u>USR</u>
	<u>C.C.R.</u>
	O.M.A الجبلج
 18/02/2016	<u>U.S.A</u>
	G B B T