الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكـــرة لنيـــل شهـــادة ماستيـــر فـــي التـــدريب الريـــاضي

تحت عنوان

معرفة أهم الضغوط النفسية عند مدربي ألعاب القوى

بحث مسحي أجري على بعض مدربي ألعاب القوى – اختصاص مسافات نصف طويلة – بولاية معسكر

من إعـــداد الطـــالب:

– عايـــد محمـــد

تحت إشراف الدكتور :

– قـــوراري بـــن علـــي

أعضـــــاء لجنـــــة المـــناقشة :

– رئيسا : د. رمعـــون محمد

– عضوا :د. بن فلاوز نواتي

السنة الجامعية : 2009–2010

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الإهـــــداء

" ووصينا الإنسان بوالديه حملته أمّــه وهنا على وهن وفصاله في عامين أن اشكــر لي ولوالديــك إلي المصيــر " سورة لقمان الآية 14

*إلى التي قال فيها رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم :" ألزمها فإن الجنة تحت أقدامها "– يعني الوالدة –تخريج السيوطي .

*إلى الــذي لولاه مــا أنــا في هــذه المرتبــة أبي الكريم .

*إلــى الإخــوة :مختــار، إبراهيم .

*إلى خـــالي هـــواري و ابنه الصغيــر رابح .

*إلى الزملاء عبد القادر بودية ، بورقعة قادة ، زكراوي محمد ، قبلي خالد ، شــرفي عبــد القـــادر،خالد، مسيكيــن احمــد ، مصطفى ، العوني ، كريم ، الحاج ، سهيل .

*إلــى كــل مــن يعرفــني ويعــرف لقب عايد وبلحجة .

*إلــى كــل طلبــة معهــد الــتربية البدنــية والرياضــية ، دفــعـــة 2009/2008 .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

كلمة شكر

عمـــلا بقوله تعالى : " لئن شكرتم لأزيدنكم "

الحمد لله المتحد بصفات الكمال ، والمتنزه عن الأنداد والأمثال

وأشكره على جزيل الأنعام والأفضال ، والحمد لله الذي أهدانا

العلم ما وفّقنا به لإنجاز هذا العمل المتواضع ، والذي ما كنا لولا

عونه فلك الحمد والشكر ..... يا رب أما بعد :

أتقدم بالشكر الجزيل والامتنان الكبير إلى الأستاذ المشرف "

قوراري بن علي " لما أبداه من توجيهات قيّمة ومتابعة مستمرة

لإتمام هذا البحث .

كما يدعوني واجب الوفاء والعرفان بالجميل أن أتقدم بالشكر

الجزيل إلى جميع أساتذة وعمال معهد التربية البدنية والرياضية.

كما نشكر طلاب معهد التربية البدنية والرياضية -مستغانم-

خاصة الدفعة الأولى ماستير ، وإلى كل من ساهم حتى يكون

هذا البحث بين أيدينا جاهزا سواء من قريب أو بعيد .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

المحتويات

العنوان الصفحة

التعـــريف البحـــث

01- مقدمـــــــــــــة 02
02- مشكلـــــة البحـــث..... 03
03- فـــرصيات البحـــث..... 03
04- أهـــــداف البحـــث..... 03
05- ماهية وأهمية البحـــث..... 04
06- التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث 05

البـــاب الأول : الـــــدراسة النظـــــرية .

الفصـــل الأول: البحوث والدراسات المشابهة .

1-1.دراسة جربوب المختار وآخرون 08
1-2.دراسة بختي قادة – غايب عبد الحق 08
1-3.دراسة بوعافية رفيق وآخرون 09

الفصـــــل الثـــــاني :الضغـــط النـــفســـي.

2- 1 مفهـــــوم الضغـــــط النفســـي 11
2-1-1 التعريف اللغوي للضغط النفسي 12
2- 2. مصـــــادر الضغـــوط النفســـية 13
2-3. مراحـــل عمليـــــة الضغـــــط 13
2-4. أعراض الضغوط النفسية 14
2-4-1 الأعراض الجسدية 15
2-4-2 الأعراض الانفعالية 15
2-4-3 الأعراض الفكرية أو الذهنية 16
2-4-4 الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية 16

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

2-5. آثار الضغط النفسي 17
2-5-1 الجانب الصحي 17
2-5-2 الأعراض البسيكوسوماتية 18
2-5-3 الأعراض السلوكية 19
2-6. إستراتيجية التكيف مع الضغط النفسي 19
2-7. اللياقة الصحية (التغذية والتمارين الرياضية) 21
2-8. أساليب التحكم في الضغوط 21
2-8-1 التحكم في البيئة الرياضية 22
2-8-2 التحكم في الضغوط الجسمية 22
2-8-3 التحكم في الضغوط المعرفية 22
2-8-4 التحكم في البيئة الرياضية 23
2-9. أسباب وقوع المدرب تحت الضغوط 24

الفصـــل الثالـــث : شخصية المدرب الرياضي

3-1.شخصية المدرب وخصائصه 26
3-1-1الصفات الشخصية للمدرب..... 26
3-1-2الصفات المهنية للمدرب..... 27
3-1-3الصفات الصحية للمدرب..... 27
3-1-4الصفات الفنية للمدرب..... 28
3-2. سمات المدرب الناجح..... 30
3-2-1 الثبات الانفعالي..... 30
3-2-2 اللاإعتطاف..... 31
3-2-3 القدرة على اتخاذ القرار 31
3-2-4 الثقة بالنفس..... 32
3-2-5 تحمل المسؤولية 32
3-2-6 الإبداع 33
3-2-7 المرونة 33
3-2-8 الطموح 33

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

3-2-9 القيادية 34
3-3. أساليب القيادة للمدرب الرياضي 34
3-4. المدرب وخطوات اتخاذ القرار 38
3-4-1 تحديد المشكلة 38
3-4-2 جمع البيانات عن أسباب المشكلة والظروف المحيطة بها 38
3-4-3 تحديد البدائل 38
3-4-4 تقييم البدائل 38
3-4-5 اتخاذ القرار 39
3-5. المدرب والعلاقات المختلفة 39
3-5-1 المدرب وأول لقاء مع الفريق 39
3-5-2 المدرب وعلاقته بالزملاء 39

الباب الثاني : الدراسة التطبيقية .

الفصل الأول : إجراءات البحث الميدانية .

1-1. منهج البحث 42
1-2.المنهج المسحي 42
1-3.عينة البحث 43
1-4.الأندية المقصودة في البحث 43
1-5مجالات البحث 44
1-5-1 المجال الزماني 44
1-5-2 المجال المكاني 44
1-5-3 المجال البشري 44
1-6. أدوات البحث 44
1-7. الدراسة الاستطلاعية 44
1-8. مواصفات الاستبيان 45
1-8-1 الضبط الإجرائي للاستبيان 45
1-8-2 أسلوب توزيع الاستمارة الاستبيانية 47

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

1-9. أسلوب إجراء الدراسة 47
1-10. المعالجة الإحصائية 48

الفصـــل الـــثاني : عـــــرض ومناقشـــة النتائج .

2-1.تحليل نتائج الاستمارة المتعلقة بتأثر المدرب بالضغوط 50
2-2.تحليل نتائج الاستمارة المتعلقة بتعامل المدرب مع ضغوط التدريب 61

الفصـــل الثالـــث : الاستنتاجات والتوصيات .

3-1.الاستنتاجات..... 73
3-2.مقابلة النتائج بالفرضيات 74
3-3.الخلاصة العامة 75
3-4.التوصيات 77
المصادر والمراجع
الملاحق

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

قائمـــــــــــة الجـــــــداول

الرقم	العنـــــــــــــــوان	الصفحة
01	يوضح بعض نوادي وجمعيات ألعاب القوى بولاية معسكر .	43
02	يوضح معامل الثبات للاستبيان	46-45
03	يوضح شدة التوتر للمدرب قبل المنافسات .	51
04	يوضح خوف المدرب من ارتكاب الأخطاء خلال القيادة للتدريب	52
05	يوضح شعور المدرب ببذل جهد فوق العادة خلال الموسم	53
06	يوضح قلق المدرب لارتكاب العدائين للأخطاء	54
07	يوضح عدم النوم الجيّد بسبب المنافسات والتدريب	55
08	يوضح معاناة المدرب من استهتار بعض العدّائين	56
09	يوضح قلق المدرب من انتقاد الجماهير والإدارة خلال القيادة للتدريب	57
10	يوضح بذل جهد فوق العادة لتخطيط خطط التدريب	58
11	يوضح قضاء المدرب وقتا عصبيا بعد كل منافسة	59
12	يوضح مضايقة المدرب بسبب أي مشكلة أثناء العمل	60
13	يوضح عدم نقل أمور قيادة المدرب للتدريب الرياضي إلى المترل	62
14	يوضح تأكّد المدرب بأنه لا يستطيع تماما أن يتحكم في كل أمور الرياضة	63
15	يوضح تفاؤل المدرب عند الهزيمة أو التدريب السيئ	64
16	يوضح احتفاظ المدرب باتزانه والتحكم في انفعالاته عند قيادته للتدريب	65
17	يوضح تفاعل المدرب بضبط انفعالاته دون أي مشاكل أثناء حدوث خلاف بينه وبين أحد في مجال تدريب الفريق	66
18	يوضح ثقة المدرب تماما لقيامه بعمل جيد ذو قيمة من خلال قيادته للتدريب	67
19	يوضح مواجهة المدرب لبض التحديات خلال العمل وهذا باعتبارها أمورا عادية	68
20	يوضح عدم خروج المدرب عن شعوره أثناء ارتكاب أحد الحكام خطأ	69
21	يوضح المساندة الدائمة من الأسرة والأصدقاء للمدرب عند مناقشة مشكلة	70
22	يوضح تخصيص المدرب لنفسه وقتا للتربص والتدريب أو الاسترخاء أو يخلد فيه إلى النوم	71

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

قائمـــــــة الأشكـــــال البيانيـــــة

الرقم	العنـــــــــــــــــوان	الصفحة
01	يمثـــل شدة التوتر للمدرب قبل المنافسات .	51
02	يمثـــل خوف المدرب من ارتكاب الأخطاء خلال القيادة للتدريب	52
03	يمثـــل شعور المدرب ببذل جهد فوق العادة خلال الموسم	53
04	يمثـــل قلق المدرب لارتكاب العدائين للأخطاء	54
05	يمثـــل عدم النوم الجيّد بسبب المنافسات والتدريب	55
06	يمثـــل معاناة المدرب من استهتار بعض العدّائين	56
07	يوضح قلق المدرب من انتقاد الجماهير والإدارة خلال القيادة للتدريب	57
08	يوضح بذل جهد فوق العادة لتخطيط خطط التدريب	58
09	يمثـــل قضاء المدرب وقتا عصبيا بعد كل منافسة	59
10	يمثـــل مضايقة المدرب بسبب أي مشكلة أثناء العمل	60
11	يمثـــل عدم نقل أمور قيادة المدرب للتدريب الرياضي إلى المنزل	70
12	يمثـــل تأكّد المدرب بأنه لا يستطيع تماما أن يتحكم في كل أمور الرياضة	62
13	يمثـــل تفاؤل المدرب عند الهزيمة أو التدريب السيئ	63
14	يمثـــل احتفاظ المدرب باتزانه والتحكم في انفعالاته عند قيادته للتدريب	64
15	يمثـــل تفاعل المدرب بضبط انفعالاته دون أي مشاكل أثناء حدوث خلاف بينه وبين أحد في مجال تدريب الفريق	65
16	يمثـــل ثقة المدرب تماما لقيامه بعمل جيد ذو قيمة من خلال قيادته للتدريب	66
17	يمثـــل مواجهة المدرب لبض التحديات خلال العمل وهذا باعتبارها أمورا عادية	67
18	يمثـــل عدم خروج المدرب عن شعوره أثناء ارتكاب أحد الحكام خطأ	68
19	يمثـــل المساندة الدائمة من الأسرة والأصدقاء للمدرب عند مناقشة مشكلة	69
20	يمثـــل تخصيص المدرب لنفسه وقتا للتربص والتدريب أو الاسترخاء أو يخلد فيه إلى النوم	70

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

التعريف بالبحث

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

01- مقدمـــــة :

يلاحـــظ في العديـــد من المهن والأعمال والوظائف المختلفة ، وجود درجات متفاوتة ومتباينة من الأعباء والضغوطات البدنية والنفسية المرتبطة بها ، كما قد يشعر الأفراد الذين يمارسون بعض المهن أو الوظائف بأن جهودهم وتفانيهم في عملهم لم ينجح في إحداث المقابل أو العائد الذي يتناسب مع هذه المجهودات .

ولهذا تعد الضغوطات النفسية إحدى ظواهر الحياة الإنسانية بما فيها المحاور الهامة والمؤثرة في حياة المدرب الذي يسعى إلى تحقيق مستويات عالية من الإنجاز الرياضي المرتبط ارتباطا مباشرا بمدى قدرته على تخطيط وتحقيق أهداف من خلال الممارسة لمهنة التدريب .[1]

فالمدرب الرياضي يعتبر أحد الشرائح للمجتمع الكلي في أوقات متباينة للظواهر المدروسة من كل الجوانب ، حيث أنها لا تختلف كثيرا عن بقية الظواهر النفسية كالقلق والإحباط ، فهي تتابع الوجود الإنساني ومن كل جوانبه ، غير أن التعرض لهذه الضغوط النفسية ولاسيما في مستواها الشديد ، يمكن أن يؤدي إلى الارتباط في الحياة والعجز في اتخاذ القرار ونقص التفاعل مع الآخرين وتفشي أعراض الأمراض الجسمية ، وغير ذلك من الاختلال الوظيفي . لكن هذا الطرح لا يؤخذ إطلاقا ، فهو لا يعني بالضرورة أن صفة الضغط النفسي صفة سلبية بل لا بد من وجودها عند المدربين ، فالضغط النفسي أثناء التدريب للألعاب الفردية بما فيها ألعاب القوى جد عاد ، فإنه قد يكون حافزا أكبر في العملية التدريبية للرياضة الفردية ما لم يتجاوز الحد المعقول من الضغط ، فإذا ما زادت شدة الضغط الحد المعقول ينبغي منا معرفة مصدره أو محاولة اجتنابه أو التخفيف منه خاصة في هذا الميدان وضبط عوامله حتى لا يلحق أثر سلبي للحصة التدريبية كي يتسنى للمدربين أداء المنافسة وإتمامها على أكمل وجه ، ولهذا وجب علينا إجراء هذه الدراسة من أجل تحديد أهم الضغوطات النفسية المؤثرة على مدربي ألعاب القوى ومقدرتهم على التعامل معها أثناء العملية التدريبية .

---

(1) عبد الحفيظ : المدربون ، مركز البحث في الإعلام العلمي والتقني ، الجزائر ،1987 ، ص 175

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

02- مشكلة البحث :

كلما تعمق كل واحد منا في الدراسة لمشاكل المدرب الإطار التدريبي ، كلما زاد اقتناعا بأن المدرب هو أوّل من يلقى عليه اللوم واعتباره المسؤول الأول عما يؤول غليه الفريق .

ولذلك فليس من المبالغة في القول بأن الجهود التي تبذلها الدولة (وزارة الشبيبة والرياضة) للارتقاء بمستوى التدريب لن تثمر إلا إذا تحسن وضع المدرب وذلك بتوفر المناخ المناسب والملائم الذي يسمح بالعمل تحت ظروف جيدة ومريحة لنفسية المدرب وبعيدا عن الضغوطات والعراقيل التي وإن كانت أسبابها تختلف فإنها تؤثر سلبيا على عمله التدريبي وبالتالي تؤثر على نمو العدائين خلقيا بدنيا ونفسيا .

ومن خلال مشاهدتنا لواقع التدريب والمدربين في الحياة الرياضية اليومية سواء كانت محلية أو عالمية ، لاحظنا أن هناك ضغوطات مهنية ونفسية تواجه المدرب الرياضي أثناء العملية التدريبية ولكن بدرجات متفاوتة ومتباينة ، وخاصة إذا كان هذا بعد التربص التطبيقي الذي قمنا به داخل الجمعية الرياضية لألعاب القوى ، وبعد الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها وهذا بالاحتكاك مع بعض الإطارات والمدربين والمربين الرياضيين في ميدان ألعاب القوى ، دفعنا إلى طرح التساؤلات التالية :

- ما هي أهم الضغوطات النفسية التي تؤثر على المدرب أثناء العملية التدريبية؟
- كيف يتعامل المدرب الرياضي مع هذه الضغوطات التي يواجهها في حياته المهنية؟
- هل الضغوطات النفسية تتفاوت من مدرب لآخر؟

03- فرضيات البحث :

- هناك ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق الرياضي و العدائين الرياصيين .
- تختلف طريقة التعامل مع هذه الضغوط على حسب كل مدرب .
- هناك فروقات فردية من شخصية إلى أخرى لكل مدرب .

04- أهداف البحث :

- معرفة بعض الضغوط النفسية التي تؤثر على بعض مدربي ألعاب القوى.
- معرفة كيفية التعامل مع الضغوط النفسية .
- وضع توصيات عامة حول شخصية المدرب الرياضي الناجح .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

05- ماهية وأهمية البحث :

البحث هو دراسة تحليلية وصفية ، استخدم فيها المنهج الوصفي لدراسة أهم الضغوطات النفسية المؤثرة على المدرب ومقدرته على التعامل معها أثناء العملية التدريبية ودراسة بعض النتائج الناجمة عنها وعن المدرب الذي يعد ركيزة أساسية لاكتشاف ذوي المواهب وكيفية معالجة هذه المشاكل والتغلب عليها من أجل مساعدة المدرب في إتمام برنامجه المسطر من دون عراقيل .

إن مثل هذه البحوث والدراسات تشكل إحدى الوسائل المستعملة في عملية تطوير الرياضة بشكل عام وشخصية المدرب بشكل خاص ، وارتباطا بحاجيات هذا الأخير للأفراد من خلال النشاط الحركي لتنمية وتربية الجسم تربية متّزنة ، حيث يكون الهدف هنا هو التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي للإنسان عن طريق مواجهة الضغوط سواء الداخلية أو الخارجية للفرد.

وبالرغم من كل هذا فإن المدرّب الرياضي لا يمكن أن تعمّ فائدته إلا إذا كان يسير وفق خطّة وبرنامج شامل ومدروس وكامل الاتجاهات ،حيث يكتسب العمل صفة الاستمرارية مع دراسة الإمكانيات الموجودة والتي يمكن استخدامها لتخفيف الضغط النفسي وتحقيق الغرض من النشاط الرياضي .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

06- التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث :

أ- **الضغط النفسي:**

يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة ، وتحدث الضغوطات نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي ، حيث تظهر الضغوط نتيجة التهديد أو الخطر وتؤدي إلى تغييرات في العمليات العقلية والتحولات الانفعالية.[1]

ب- **المـــدرب :**

المدرب الرياضي هو المربي ، والمربي هو الشخص ذو دراية كبيرة بالحياة ، يحتاجوه الرياضيون للنضج والمساندة في كثير من نواحي الحياة ، ولهذا نقول أن المدرّب هو الرفيق الأكبر والمعين في الحياة ، والمدرب هو أخصائي الرياضة في بلده ، في ناديه ، في جامعته ... إلخ ، وهو الرئيس للفريق بأكمله ، وهو المسؤول عن الإنجاز الرياضي.

وكذلك يمكن وصفه بأنه القائد الذي يصنع أو يتخذ القرار الرئيسي ، وفي نفس الوقت يتم تحقيقه .[2]

---

(1) فاروق السيد عثمان : القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي ، ط1 ،القاهرة ، ص 18.

(2) ناهد رسن سكر : علم النفس الرياضة في التدريب والمنافسات الرياضية ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ،الأردن ، 2002 ، ص 74/73 .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الباب الأول

* الدراسة النظرية *

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الفصل الأول

الدراسات المشابهة

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

1-1 دراسة جربوب مختار وآخرون : – مستغانم – 2007/2006

تحت عنوان " الضغوطات النفسية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية " . بحث مسحي أجري على أساتذة التربية البدنية والرياضية لولاية تيارت .

منهج البحث :

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي .

عينة البحث :

شملت عينة البحث أساتذة التربية البدتية والرياضية على مستوى ولاية تيارت الذي بلغ عددهم 30 أستاذ .

التوصيات :

- إهتمام المسؤولين بالقطاع الرياضي .
- الإهتمام بالجانب النفسي في عملية إعداد مدارس التربية البدنبة والرياضية .
- توفير ظروف إجتماعية مريحة للأستاذ لكي يجدد فيها أنفاسه ومعنوياته .
- إمداد الأستاذ بالتكوين العلمي والتربوي الكامل وذلك عن طريق الندوات التربوية والملتقيات.
- إجراء دورات تكوينية بحضور أخصائيين في علم النفس .
- تأسيس البرامج التكوينية على متطلبات مهنة التدريس في التربية البدنية والرياضية لأنها تساعد على نجاح الأستاذ مستقبلا .

1-2 دراسة بختي قادة –غايب عبد الحق : – مستغانم – 2001

ويتضمن موضوعها : " الضغوطات المهنية المؤثرة على مدرس التربية البدنية والرياضية ".

بحث مسحي أجري على بعض الأساتذة لمستوى ثانويات ولايات الغرب الجزائري – مستغانم–وهران–معسكر .

منهج البحث :

قد تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي .

عينة البحث :

شملت عينة البحث أساتذة التربية البدنية والرياضية على مستوى بعض ثانويات مستغانم–وهران–معسكر .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

3-1 دراسة بوعافية رفيق وآخرون : - مستغانم-2006/2005

تحت عنوان " ديناميكية الضغط النفسي عند لاعبي كرة القدم ".

منهج البحث :

- اعتمدت هذه الدراسة على المنهج المسحي التجريبي .

عينة البحث :

- شملت عينة البحث مجموعة من اللاعبين تتراوح أعمارهم بين 18 و28 سنة .

تحليل النتائـــــج :

- للمنافسة الرياضية تأثير على ديناميكية الضغط النفسي .
- ديناميكية الضغط النفسي عند اللاعبين إيجابية .
- التدريب على تقنية الاسترخاء عنصر هام عند التحضير النفسي للمقابلة .

من خلال اطلاعي على جل الدراسات المشابهة تبين أن هناك نسبة متفاوتة في هذه النتـــائج ، وبمقارنة النتائج بالفرضيات ، وجد أن كل الدراسات المشابهة التي صادفناها أثناء هـــذه الدراســة كانت مذكرات ليسانس فقط ، ولهذا نقول أن الهدف الرئيسي من استخدام البحوث المشابهة هو إثراء المعلومات ولو بقليل من ذلك ، إضافة إلى عدم وضع الباحث في خطأ التكرار ســـواء مـــن الجانب التمهيدي أو الميداني ، أو السقوط في أخطاء قد ارتكبـــها بـــاحثي دراســـات ســـابقة ، والمساعدة على بناء الخطة على ضوء ما تم جمعه من معلومات ومعارف .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الفصل الثاني

الضغط النفسي

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

2-1 مفهوم الضغط النفسي :

كان الإنسان في القديم يعيش حياة بسيطة يغلب عليها العبء الجسمي والجهد العضلي ، وكان يعيش نوعا من الصراع من أجل التكيّف ، لذا يسعى منذ القديم إلى تخفيف الجهد العضلي ، فإحساس الفرد حاليا بالصراع من أجل التكيّف ، والتوافق مع متطلبات الحياة اليومية ، أصبح أكثر مما كان عليه في القديم .

ولذا أصبح موضوع الضغط النفسي يحتل الصدارة في البحوث الصحية والنفسية والمهنية نظرا لما يشكله من خطورة على جوانب كثيرة من حياة الإنسان الجسمية والنفسية ، والعقلية. (1)

فإن المصطلح كمفهوم أثار اهتمام العديد من الباحثين في مجال الفيزيولوجيا والطب وعلم النفس خلال العقود الثلاثة الأخيرة غير أنّهم اختلفوا في تعريفهم له.

ولعل ابن سينا هو أوّل من درس الضغط النفسي – عملية تجريبية – فقد قام بربط جَمَلٍ وذئبٍ في غرفة واحدة دون أن يستطيع أحد مطاولة الآخر ، فكانت النتيجة هزال الجمل وضموره ومن ثم موته، وذلك بإعطائه نفس كمية الطعام التي يستعملها جمل آخر يعيش في ظروف طبيعية ، وهكذا نجح ابن سينا مع غياب التقنيات الحديثة في دراسة الضغط النفسي، وكان أوّل من درس آثاره النفسية والجسدية في تاريخ الطب (2).

وفي بداية القرن العشرين ، بدأ الأطباء النفسانيون ينتبهون أكثر فأكثر إلى التأثير الذي يمكن أن تحدثه العوامل الخارجية في محتوى مجرى الأحداث الحياتية أو ظهور الاضطرابات النفسية ابتدءا من 1913م ،أدخل أدولف مير بالولايات المتحدة الأمريكية كلمة – رد فعل – فقد فسّر ردود الفعل الكلية النيونفسية أو المرضية للفرد على أنّها ناتجة من تغيرات داخلية تحتاج إلى تكيف مفهوم هذا كان معاكسا تماما في عصره للنظرية الفرويدية ، وذلك لأن الصراع لم يكن خارجيا بل كان داخليا نفسيا (3)

---

(1) عبد الحفيظ:المدربون، مركز البحث في الإعلام العلمي والتقني، الجزائر،سنة 1987، ص 188 .

(2) النابلسي وآخرون:الصدمة النفسية ، دار النهضة العربية ، ط2 ، بيروت ، 1991 ، ص 287 .

(3) عبد المنعم الحنفي:موسوعة الطب النفسي، الجزء الثاني،مكتبة مديولي، مصر، 1992 ،ص 49 .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

2-1-1 التعريف اللغوي للضغط النفسي : إن مصطلح الضغط النفسي اكتسب معاني متعددة وتستعمل كلمة ضغط في كثير من التخصصات كالهندسة والميكانيك والطب وعلم النفس ، ويعرف الضغط في اللغة :

- ضغط الكلام أي بالغ في إنجازه .
- ضغط أي قهره وأكرهه ، ويمكن أن نقول كذلك أجبره على فعل شيء .
- ضغط الدم هو الضغط الذي يحدثه التيار الدموي في جدار الأوعية .
- الضغط في الهندسة والميكانيك القوة الواقعة على وحدة المساحة في الاتجاه العمودي عليها .
- الضغط الجوهري هو الضغط الذي يرتكز على نقطة معينة بنقل الثقل الذي يحدثه عمود الهواء على النقطة [1]

والضغط " Stress " كلمة إنجليزية مشتقة من كلمة تعني الحزن والبؤس والأسى والإنهاك " Distress " وتنقسم إلى قسمين " Stress " وتعني الضغط " dis " تعني سيء .

وتستخدم كلمة الضغط حسب سيلي لتحديد الاستجابة الكلية غير المحددة للجسم لكل المتطلبات المقدمة له وهو في محاولة دائمة للتكيف مع الوضع الذي يوجد فيه والذي يتعلق بالألم أو الفرد. [2]

ويعرف سيلي الضغوط بأنها مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط ، أما إبراهيم عبد الستّار فيري أنها تغيير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية للحياة ومستمرة . [3]

هناك العديد من المصطلحات التي يستخدمها الرياضيون للتعبير عن معاني متقاربة للضغوط منها : الضغط النفسي ، القلق ، الاستثارة ،وبالرغم من أن هناك فروق بين تلك المصطلحات من الناحية النظرية فإن الرياضيون غالبا ما يستخدمون هذه المصطلحات.

---

(1) المنجد في اللغة والأدب والعلوم ، المطبعة الكاثوليكية ، بيروت ، لبنان ، ص 46 .

(2)Encyclopédie de psychologique ،1 ere Ed ،la rousse ،Paris،1970 ، p 146.

(3)إبراهيم عبد الستّار : الاكتئاب ، اضطرابات العصر الحديث ، سلسلة علم المعرفة ، الكويت ، 1988،ص 118.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

للتعبير عن شيء واحد لمواجهة التعامل مع الضغوط في حياتهم أو عندما يتحدثون عن التعبيئة
للتعبير عن شيء واحد لمواجهة التعامل مع الضغوط في حياتهم أو عندما يتحدّثون عن التعبئة
النفسية أو للأداء الأمثل، ونستطيع أن نعبّر كذلك عنه بالانفعال النفسي وفي مجال التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين، غالبا ما تستخدم نفس الأساليب للتعامل مع مشكلات الضغط ، مع مراعاة السلوك الفردي لكل رياضي، وطبيعة وخصائص الموقف. (1)

2- 2. مصادر الضغوط النفسية :

يمرّ الرياضي خلال حياته بالعديد من المواقف الضاغطة والتي لها مصادر متعددة ومتنوعة تعمل في آن واحد لتجعل الرياضي عرضة ضحية للضغط،ولقد قسم العديد من العلماء والباحثين العوامل الضاغطة أو مصادر الضغط ومن بينهم سيلي عللا ثلاثة أقسام :

- **عوامل الضغط النفسي الجسدي** : مثل الأصوات المزعجة ، الإصابات والجروح والحوادث والآلام الجسدية ... إلخ .
- **عوامل الضغط النفسية** : مثل القلق ، الاهاكات ، المخاوف ، الأخطار المهددة للحياة ، الوحدة ، الإرهاق الفكري ... إلخ .
- **عوامل الضغط الإجتماعية** : مثل الصراعات المهنية ، ظروف الحياة المعيشية والصحية ، الخلافات العائلية ، صعوبة العلاقات الاجتماعية والشخصية ، العزلة الاجتماعية . (2)

ونستنتج من كل ما سبق أن مصادر الضغط عديدة ومتشابكة مع بعضها البعض ، ونادرا ما يوجد سبب واحد للضغط النفسي .

2-3.مراحل عملية الضغط :

- **المطلب البيئي** :

في هذه المرحلة من عملية الضغط يكون هناك بعض أنواع المطالب واقعة على كاهل المدرب الرياضي ، وقد تكون هذه المطالب بدنية أو نفسية كما هو الحال في المنافسات الرياضية التي تتطلب من المدرب بذل أقصى جهد وإتقان القدرات الخططية . (3)

---

(1) أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ،ط2 ، 2004،ص 209 .
(2) محمد حسن العلوي : سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي ،ط1 ، 1998 ،ص17.
(3) النابلسي وآخرون : الصدمة النفسية ، دار النهظة العربية ، ط2 ، بيروت ، 1991 ،ص287.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

- **إدراك المطلب البيئي :**

يختلف الأفراد فيما بينهم بالنسبة لإدراكهم المطالب البيئية ، إذ أن الأفراد لا يدركون المطالب البيئية بنفس الطريقة وبنفس الدرجة ، فقد يشعر أحد اللاعبين أو المدربين عندما يقوموا بأداء مهارة حركية جديدة يحس بالمتعة لقيامه بمثل هذا الأداء ، في حين أنه يشعر لاعب آخر بأداء نفس المطالب بالتهديد لإدراكه لعدم القدرة على الأداء الجيد وهذا ما يحصل مع المدربين ، مثلا عندما يفوز فريق مدرب على فريق مدرب آخر .

- **الاستجابة للضغط :**

هذه المرحلة تضمن الاستجابة البدنية والنفسية لإدراك المطلب البيئي ، فإذا كان هذا الإدراك مهددا للفرد فإن الاستجابة تكون حالة مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية (أي حالة قلق معرفي) .أو تكون تنشيط فيزيولوجي مرتفع (أي حالة القلق البدني) أو كلاهما معا ، ونفهم من هذا أن الضغط يولّد ردّ فعل سواء سلبي أو إيجابي .

- **النتائج السلوكية :**

المحطة الأخيرة من عملية الضغط هي السلوك الحقيقي أو الفعلي للرياضي الذي يقع عليه الضغط ، فإذا كان إدراك الرياضي أو المدرب للمطالب مهددا له ، فقد يتأثر أداء الرياضي بصورة سلبية ، وعلى العكس من ذلك إن كان إدراك الرياضي أو المدرب للمطلب الواقع على كاهله غير مهدد له ، فقد يؤثر ذلك على أداء الرياضي بصورة إيجابية . [1]

2-4 أعراض الضغوط النفسية :

تظهر الأعراض مع استمرار المصادر المسببة للضيق ويجدر التنبّه هنا إلى أن الأعراض المختلفة لا تظهر جميعها في وقت واحد على كل الأشخاص ، فكل واحد منّا له نقطة أو نقاط ضعف ولكل واحد إمكانياته الخاصة ، والأهم من ذلك كل واحد له عالمه الخاص به ، ومن ثمّ إدراكه المميّز للمواقف الحياتية . [2]

وفيما يلي تصنيف لأعراض الضغوط المختلفة ، ويمكننا أن نصنّفها ضمن الخصائص أو النتائج المترتبة عنها .

---

(1) محمد حسن العلوي : سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي ،ط1 ، 1998 ،ص18

(2) علي عسكر : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ،ط2 ، 2000 ، ص 44 .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

2-4-1 الأعراض الجسدية :

- العرق الزائد .
- التوتّر العالي .
- الصّداع بأنواعه (نصفي ، دوري ، توتّري) .
- ألم في العضلات خاصة في الرقبة والكتف .
- عدم الانتظام في النّوم (الأرق ، النوم الزائد ، الاستيقاظ المبكر على غير العادة) .
- تطبيق الفكين أو احتكاك الأسنان .
- الإمساك .
- آلام الظهر وخاصة في الجزء السفلي منه .
- الإسهال والمغص .
- التهاب الجلد / طفح جلدي .
- عسر الهضم .
- القرحة [1]
- التغيّر في الشهية .
- التعب أو فقدان الطاقة .
- زيادة التعرّض للحوادث التي تؤدي إلى إصابات جسمية .

2-4-2 الأعراض الانفعالية :

- سرعة الانفعال . [2]
- التقلّب في المزاج .
- العصبية ، خاصة نلاحظها عند اتخاذ القرارات سواء خاطئة أو صائبة .
- سرعة الغضب.
- العدوانية واللجوء إلى العنف .
- الشعور بالاستتراف الانفعالي أو الاحتراق النفسي.

---

(1) علي عسكر : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ،ط2 ، 2000 ، ص 45

(2) B. Monging ; Stress ،umeeping calm under fire،New York Irwin،1994 .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

- الاكتئاب .
- سرعة البكاء

2-4-3 الأعراض الفكرية أو الذهنية :

- النسيان .
- الصعوبة في التركيز .
- الصعوبة في اتخاذ القرارات .
- الاضطراب في التفكير .
- ذاكرة ضعيفة ، أو الصعوبة في استرجاع الأحداث .[1]
- استحواذ فكرة واحدة على الفرد .
- انخفاض في الإنتاجية أو دافعية منخفضة.
- تزايد عدد الأخطاء .
- إصدار أحكام غير صائبة .

2-4-4 الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية :

- عدم الثقة غير المبررة .
- لوم الآخرين .
- نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة .
- تصيد أخطاء الآخرين .
- التهكم والسخرية من الآخرين .
- تبنّي سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين .
- تجاهل الآخرين .
- التفاعل مع الآخرين بشكل آلي (غياب الإهتمام الشخصي) [2]

---

(1)عبد العزيز عبد المجيد:سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي،مركز الكتاب للنشر،القاهرة،2005،ص30

(2) علي عسكر : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ،ط2 ، 2000 ، ص 46.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

2-5 آثار الضغط النفسي :

يواجه الفرد ضغوطا في الحياة بصفة مستمرة ويتعرض لأنواع شتى من الهجوم من طبائع مختلفة مما يسبب الضغط النفسي ، وهذا الأخير يعتبر سيف ذو حدّين ، فهو من جهة ضروري لحياتنا إذ يساعدنا على زيادة مجهوداتنا ومواجهة مواقف الحياة المختلفة إذا كان مهما ومستدلا ، ويجعل الفرد في حالة نشطة [1].

ومن جهة أخرى مضرا إذا زاد عن حدّه (إذا طال واشتدّ) يكون له تأثير وانعكاسات سلبية على عدة مستويات من حياة الفرد منها الصحية والعقلية والرياضية ، وبطبيعة الحال نحن نعرف إذا زاد الشيء عن حدّه انقلب إلى ضدّه .

ويشير " جارس وورس وناتان" بأن 75% من المرضى المراجعين للأطباء يشكون أمراض ناتجة عن الضغوط . [2]

2-5-1 الجانب الصحّي :

الضغط النفسي لا يكفي وحده لإحداث المرض العضوي إلا إذا ساعدته ظروف أخرى تتعلق بالمريض ونشأته وتاريخ حياته واستعداده الوراثي ، فالضغط يؤدي إلى توتّر داخلي ، والتوتّر الذي لا يجد له تغييرا ونفذا بأي صورة كانت ، قد يؤدي إلى تخريب عضوي كتغيير لا بد منه .

ومن بين الأعراض التي تمت دراستها كثيرا ، الاكتئاب ، القلق ، سرعة الغضب ، الشعور بالتّعب وعد الثقة بالنفس ، ويحدث هذا عندما يكون الفرد تحت ضغط ويجد نفسه عاجزا أمام ضغوط تفوق قدراته وإمكانياته .

كما أن صعوبة التدريبات يسبب للفرد توترا سلبيا ، يتجسّد مباشرة في نقمته على الرياضة وزعزعة ثقته بنفسه ، والشعور بالتفاهة كما يسبب له القلق والخوف من الإخفاق ، أو ما نسميه بالخوف من الإحباط .

---

(1) زكي محمد حسن : المدرب الرياضي ، أسس العمل في مهنة التدريب،منشأة المعارف، الإسكندرية ، 1997 ، ص 15

(2) دافيدوف لندا : مدخل علم النفس ، ترجمة سيد الطواب ،دار ماكجير وهيل ،القاهرة ، 1983 ،ص 67 .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

فالضغط النفسي والقلق النّاجم عنه يتّصف بالتصلّب ، فالرياضيون الذين يكونون في حالة توتر تحت ضغط تنقصهم المرونة والسهولة اللازمة للتفكير والإبداع ، ودليل ذلك أن الرياضيين المتوترين بفوقون الرياضيين غير المتوترين في الأعمال الميكانيكية البسيطة ويختلفون عنهم في حل المشكلات المعقدة ، وعليه فمن الأسباب التي تؤدي بالأفراد إلى الحلول غير المناسبة لصراعاتهم في حالات الضغط التي تصاحب الصراعات وإحباطات الدوافع القوية ، إذ أن الضغط يعقد من حل الصراعات بطرق عديدة. (1)

وهناك مجموعة اضطرابات عصبية جسدية النمط مرتبطة بالضغط حسب الدليل التشخيصي والإحصائي للأمراض النفسية نذكر منها : اضطرابات القلق ، ومخاوف القلق (الفوبيا أو القلق الرهابي) ، اضطرابات القلق (الهلع) اضطرابات الوسواس القهري ، إضطرابات الإستجابة للضغط النفسي ، إضطرابات التكيف ، اضطرابات انفصالية (تحويلية) ، اضطرابات جسدية وعصبية النمط . (2)

2-5-2 الأعراض البسيكوسوماتية :

يتوافق الضغط النفسي مع أي مرض تقريبا ، غير أن الأمراض الأكثر شيوعا يترافق معها الضغط النفسي مع أمراض القلب ، والشرايين والسرطان والسكري والتهاب المفاصل وقرحة المعدة ، والتهاب القولون والربو وأوجاع الرأس والظهر ، أضف أن عملية الشفاء أيضا تتأثر بالضغط النفسي ، فإن رجلا في متوسط العمر مثلا يقوم بعمل يتعرض فيه لضغوطات كبيرة قد يصاب بقرحة في المعدة ، لا بد أن يوصيه الطبيب بتغيير عمله أو القيام بجهد الإسترخاء ، ما قد يحدّ من إفراز حامض المعدة ، ويتيح الفرصة للتعافي من القرحة ، أما في حالة إصابة رجل بقرحة زيادة قلقه بسبب تفكيره الدائم بهشاشة صحّته ، قد لا يتناول دواءه ويكون لهذا اعجز في مواجهة تأثير معاكس على عملية الشفاء. (3)

---

(1) دافيدوف لندا : مدخل علم النفس ، ترجمة سيد الطواب ،دار ماكجير وهيل ،القاهرة ، 1983 ،ص 52

(2) عبد الفتاح محمد ، محمد دويدار : الطب النفسي وعلم النفس المرضي الإكلينيكي، دار النهظة مصر ،1994 ،ص93 .

(3) جرجس،ملاك:سيكولوجية الإدارة والإنتاج،دار العربية للكتاب،تونس،1983،ص 217

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

2-5-3 الأعراض السلوكية :

إن التعرض لأنواع مختلفة من الضغوط تعجل بظهور بعض الإضطرابات السلوكية وخاصة إذا كانت الضغوط شديدة ، أمّا إذا كانت الضغوط خفيفة فإن الأفراد من ذوي الاستعداد المرضي عكس الذين نشئوا في ظروف صعبة لأنهم سيعانون طويلا من بعض الاضطرابات وحالات من التوتر والضيق . (1)

ومن المعروف أنه غالبا ما تكون الاستجابة الانفعالية سلوكات فعالة ، كالاضطراب ، رفض بعض المهام ، الاحتجاجات ... أو سلوكات غير فعالة كالاستقالة أو الخضوع وعدم المبالاة ، والتعب وهذا ما يؤكده الباحثون أن نقص الأداء في حد ذاته دليل على أن منفذ المهنة أو الفرد بصفة عامة قد تعرض إلى ضغط شديد ، وأمراض الضغط كالغضب والانفعالية والعدوانية وغيرها تؤثر على علاقات الشخص الاجتماعية إلى حياة العزلة. (2)

2-6.استراتيجية التكيّف مع الضغط النفسي :

معالجة الضغوط تعني أن المتعلم المؤثر ويتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعده على التعامل اليومي معها ، والتقليل من آثارها السلبية قدر الإمكان .

- **تعديل القوة البيئية :**

فالبعد عن بيئة مشحونة بالتوتر ، والبعد عن الموقف المثير للضغط قد يؤدي إلى تحسين تلقائي في الأعراض النفسية التي تنتج عن الضغوط ، فقد تبين أن حوالي 60% من حالات الاضطراب المرتبطة بالحروب تشفى بعد إبعاد المجنّدين من خط النار .

وقد استخدم المختصون في الصحة النفسية وسائل متعدد لتعديل القوى البيئية المؤثرة في الإنسان منها :

---

(1) دافيدوف لندا :مدخل علم النفس،ترجمة سيد الطواب،دار ماكجير وهيل،القاهرة،1983،ص 62

(2) أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ،دار الفكر العربي ،ط2 ،القاهرة، 1972،ص 272 .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

- نقل الفرد من البيئة المشحونة بالتوترات والضغوط ووضعه في مكان آخر خال من ذلك .
- زيادة تسهيلات الترفيه والنشاطات الثقافية والرياضية وهذا كي لا نسقط الرياضي في دوامة من الروتين .

- **العلاج السلوكي المتعدد الأوجه :**

الخطة العلاجية يجب أن تشمل على :

– الاطلاع من خلال التحاور بحقيقة وجذور الضغط الذي يعانيه وإعطائه أمثلة من حياته الشخصية على الأخطاء الفكرية ، والتشويهات المعرفية التي يقوم بها والتي تؤدي مباشرة إلى الضغوط المختلفة التي يعاني منها .

– التعديل المباشر للسلوك اللاتوافقي من خلال تدريب المريض على اكتساب مهارات .

– تعديل السلوك المرضي عن طريق الاسترخاء.[1]

– يقترح " هاربرت بنسون " القيام بعملية الاسترخاء مايلي :

إيجاد محيط هادئ ، إيجاد وضعية مريحة للجسم ، إغلاق العينين ، التركيز على الاسترخاء لكل عضلات الجسم .

تعديل طرق التفاعل الاجتماعي من خلال تنمية بعض وسائل مواجهة القلق في المواقف الاجتماعية ، كأن ينمي مهارات تأكيد الذات ، لتحسين الاتصال الاجتماعي ومواجهة الصعوبات الاجتماعية.[2]

تعديل أساليب وتنمية التفكير العقلاني والإيجابي من خلال إعانته على تنمية طرق جديدة من التفكير في الذات والعالم ، أي أنّه يجب علينا مساندته في التفكير الجيد نحو هدفه المحدد .

- **العلاج التأمّلي :**

إن وعي الشخص أو الفرد في أي موقف من حياته الخاصة الإجتماعية ووعيه بالمؤثرات للضغط يساعده على اتخاذ قرار مبكر للتخلص منه .

وهذا سواء في تعديل الأجور التي يقوم بها أو في طلب المساعدة من الآخرين أو اتخاذ إجراءات أخرى .

---

(1) عبد الحفيظ مقدم :المديرون، مركز البحث في الإعلام العلمي والتقني، الجزائر،سنة 1987، ص 192

(2) نفس المرجع السابق ، ص 60 .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

2-7 اللياقة الصحية (التغذية والتمارين الرياضية) :

يعدّ النظام الغذائي المتوازن والتمارين الرياضية من العوامل التي بين البحث العلمي أهميتها من الضغوط النفسية ، حيث تلعب الأغذية التي يتناولها الشخص دورا هاما في مقارنة انعكاس الضغط النفسي ، فهناك أغذية تزيد من الإثارة مثل الكافيين الموجودة في القهوة وكذا السكريات والأملاح . كما أن الإفراط في استهلاك الدهنيات يؤدي إلى ترسبها على جدران الشرايين مما يؤدي إلى زيادة ضغط الدم ، ولذلك ينصح تناول أغذية متوازنة تستطيع تعويض النقص في الفيتامينات والأملاح المعدنية ، ويكون لها مفعول مهدئ للجهاز العصبي ، كما أن التمرينات الرياضية كالمشي والسباحة تساعد على التنظيم الفيزيولوجي لأعضاء الجسم كما تزيد من حيوية الجسم والطاقة والنشاط ، وتؤدي إلى تحقيق الاسترخاء الذي يساعد على الهدوء والوقاية من الأمراض النفسية. [1]

كما تكمن أهمية التمارين الرياضية في إحراقها لمادة الأدرينالين والمواد الكيماوية الأخرى التي يفرزها الجسم في الدم خلال تعرضه للضغط المستمر . [2]

وبدلا من اعتبار التمارين البدنية عملا شاقا يجب دمجها في أسلوب الحياة اليومية وجعلها شيئا يستمتع بأدائه ، وهذا النوع من الأداء المستمر مدى الحياة يحقق أفضل النتائج عندما يتم أدائه من أجل المرح والتسلية ومن أجل الصحة أيضا. [3]

2-8 أساليب التحكم في الضغوط :

هناك العديد من الطرق والأساليب التي تستخدم لمواجهة الضغوط للرياضيين وذلك على سبيل المثال التدليك ، الاستماع إلى أشرطة موسيقية معينة ، الرقود في حوض ممتلئ بالماء الدافئ ، التأمّل ، التدريب الذاتي الإيحاء ، التصور العقلي . [4]

---

(1) عبد الحفيظ مقدم :المديرون، مركز البحث في الإعلام العلمي والتقني، الجزائر،سنة 1987،ص 199.

(2) إبراهيم عبد الستار : الاكتئاب ، اضطرابات العصر الحديث ، سلسلة علم المعرفة، 239، 1988،الكويت ، ص 96 .

(3) عبد الرحمن توفيق : صدى المدربين بين الضغط والضبط ، أصدر بميل 20 مركز الاختبارات المهنية للإدارة – القاهرة ، 1998 ، ص 366 .

(4) عبد العزيز عبد المجيد:سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي،مركز الكتاب للنشر،القاهرة،2005،ص66،65.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

ونحاول في هذا الجزء أن نجيب على بعض التساؤلات التي تساعد المدرب في استخدام أساليب التحكم في الضغوط ، ومن هذه التساؤلات :

- ما هي أفضل الأساليب أو الطرق لمساعدة الرياضيين على التحكم في الضغوط؟
- ما هو الأسلوب المناسب لتعليم الرياضيين؟
- ما هو الأسلوب الأفضل وفقا لأنواع الضغوط؟

بشكل عام يمكننا تصنيف أساليب التحكم في الضغوط إلى ثلاثة أنواع على النحو التالي :

2-8-1 التحكم في البيئة الرياضية :

- زيادة التيقن .
- نقص الأهمية .

2-8-2 التحكم في الضغوط الجسمية :

- الاسترخاء التصوّري (التخيلي).[1]
- الاسترخاء الذاتي .
- الاسترخاء التعقبي (التقدمي – التدريجي) .
- استرخاء التغذية الراجعة الحيوية.

2-8-3 التحكم في الضغوط المعرفية :

- الوعي بالأفكار السلبية .
- إيقاف الأفكار .
- التفكير المنطقي .
- التحكم في الحديث السلبي [2]

---

(1) عبد العزيز عبد المجيد:سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي،مركز الكتاب للنشر،القاهرة،2005،ص47 .

(2) نفس المرجع ،ص 51 .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

2-8-4 التحكم في البيئة الرياضية :

ما هي عناصر البيئة التي تزيد خبرة الرياضيين عند الضغوط ، وما الذي نستطيع عمله كل من البيئة المادية والاجتماعية ؟

يمكن الإجابة على التساؤلات السابقة عندما نأخذ بعين الاعتبار أسباب الضغوط بأنها عادة تحدث عندما يكون الرياضيون غير متأكدين (متيقنين) أنهم قادرون على عمل ما هو متوقع منهم ، وعندما تكون النتائج تمثل أهمية كبيرة بالنسبة لهم ، لذلك فإن السيطرة والتحكم تتطلب أمرين هما زيادة التيقن مقابل نقص درجة الأهمية .

- زيادة درجة التيقن :

هناك بعض مصادر عدم التأكّد (التيقن) متضمنة على سبيل المثال نتائج المنافسة تجعل الرياضة مصدر للتحدّي والمتعة ، ولا نستطيع – بل وينبغي – التخلص منها ، ولكن من ناحية أخرى يمكن مساعدة الرياضيين على تطوير قدراتهم ومهاراتهم النفسية بشكل مناسب لتحقيق أفض أداء في ظروف المنافسة.

- نقص درجة الأهمية :

سبب آخر للضغوط هو مدى أهمية نتائج المسابقة للرياضيين أو المدرّبين الذين يعانون من خبرة الضغوط الشديدة ، وأجد الجوانب الهامة للتحكم في البيئة هو محاولة تعديل ردود أفعال الأشخاص المهتمين بالرياضي ، فعل سبيل المثال إقناع الآباء بعدم التركيز الزائد على المكاسب لأبنائهم .[1]

ولهذا فمن الأهمية عندما يتم التعرف على رياضي يعاني من الضغوط الزائدة كأن يسأل نفسه أولا ماذا يستطيع أن يغيّر في البيئة لنقص أو عدم التأكّد من أهمية النتائج، وعندما يتم التعبير تبدأ الخطوات التالية لأساليب الاسترخاء الجسمي والمعرفي.[2]

---

(1) أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ،ط2 ، 2004،ص 232.

(2) نفس المرجع ، ص 234 .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

2-9 أسباب وقوع المدرب تحت الضغوط :

ترجع أساب وقوع المدرب تحت الضغوط والشدائد في المهنة إلى أسباب متعددة ومن بينها :

- وجود معوقات من وجهة نظر المدرب ، تؤدي إلى ضعف أو سوء النتائج بمستحقات الوفاء (اللاعبين أو العدّائين ، ضعف الإمكانيات .....) .
- عدم رضا المجتمع (النادي ، الجماهير ، العدائين / عن النتائج .
- اعتقاد المدرب أن عدائيه ليسوا على المستوى المطلوب ، والذي يؤدي بالتالي إلى الارتقاء بمستوى التنافس .
- زيادة إصابة العدائين أثناء التدريب ، وهذا ما نراه دائما عند فئة من المدربين .
- وجود خلاف في وجهات النظر بين أعضاء الجهاز الفني والإداري والطبي.
- وجود خلاف في وجهات النظر بين المدرب وبين إدارة النادي .
- القلق ، الاكتئاب ، الخوف ، التوتر من صعوبة بعض المنافسات الرياضية .
- التفكير الخرافي وما يرتبط به سلوك غير موضوعي يؤدي في الكثير من الأحيان إلى الفشل .[1]
- تحيز الإدارة أو الجهاز الفني لبعض المدرّبين دون الآخرين .

---

(1) مفتي إبراهيم حماد:التدريب الرياضي الحديث،دار الفكر العربي، القاهرة، 2001 ،ص 321

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الفصل الثالث

شخصية المدرب

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

3-1 شخصية المدرب وخصائصه :

تلعب شخصية المدرب الجيد دورا هاما في نجاح عملية التدريب ، ولا بد لكل من يريد أن يعمل في مجال التدريب كمهنة أو وظيفة أن يتصف بخصائص ومميزات تتضمن ما يلي :

3-1-1 الصفات الشخصية للمدرب :

- أن يكون شخصية تربوية متطورة التفكير، مخلص لعمله ووطنه يعلم دور الرياضة في مجتمعه.[1]
- أن يتّسم بالشخصية المتّزنة متعقلا في تصرفاته ليحوز احترام الجميع .
- أن يتميّز بالضبط والاتزان الانفعالي، قادرا على ضبط النفس أمام الرياضيين، يتقبل المناقشة بصدر رحب بعيدا عن الانفعال والتعصب .
- أن يتمتع بالذكاء الاجتماعي ، وهذا يعني قدرته على التعامل الجيد مع الغير وخاصة الذين لديهم علاقة بعملية التدريب من إدارة النادي وأعضاء الأجهزة الفنية والإدارية المعاونة له ومع الحكام والجمهور ... إلخ .
- يتمتع بالذكاء في حل المشاكل التي تقابلها خلال العمل .
- الحكم الصائب على الأمور والعدالة في تصرفاته وحكمه على المشاكل والأفراد .
- أن يكون مظهره العام يوحي بالاحترام والثقة وقوة التأثير الإيجابي على الغير.
- يتميز بروح التفاؤل واثقا بنفسه وبتصرفاته .
- شجاعا ، لديه القدرة على تحمل المسؤولية أو يمكن أن نعبر عنها بروح المسؤولية .
- أن يكون قائدا محبوبا لا رئيسا متسلطا ، عادلا في معاملة كل الرياضيين حازما بدون تكلف بدرجة واجبة كقائد ومعلم تربوي.
- أن يكون شخصية منظمة في جميع تصرفاته سواء في حياته العامة أو الخاصة ومجال عمله.
- أن يتمتع بلياقة بدنية وصحية ونفسية متميّزة .

---

(1) عماد الدين عباس أبو زيد ،علي فهمي بيك : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ،ط1،منشأ المعارف،الإسكندرية ، 2003،ص16،17 .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

3-1-2 الصفات المهنية للمدرب :

- الخبرة السابقة كلاعب ، بمعنى أن يكون قد مارس المنافسة الرياضية لعدة سنوات وشارك في البطولات التي ينظمها اتحاد اللعبة .
- أن يكون حاملا على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يتمكن تتبع الدراسات التدريبية المتخصصة في مجال ميدانه، وقادرا على أن يؤهل نفسه بقراءة كتب متخصصة حتى يستخلص ما هو مفيد له في مجال عمله كمدرب .
- المعرفة الجيدة بنوع النشاط الممارس كالعلم والمعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب .[1]
- يفضل أن يكون ملما بأحد اللغات الأجنبية التي تسمح له بالاطلاع على أحدث المراجع والتحدّث بها ونشجعه حتى التعامل بها أثناء العملية التدريبية .
- يجب عليه أن يتمتع بقدر عال من التأهيل المهني ففي مجال التدريب فكلما زاد تأهل المدرب مهنيا كلما زاد إنتاجه من حيث الرقي بمستوى الرياضيين.
- يداوم على الاشتراك في دورات ودراسات تدريبية – محلية أو دولية – مرتبطة بمجال تخصصه .

3-1-3 الصفات الصحية للمدرب :

- أن يكون متمتعا بالصحة الجسمية ويدل مظهره على النشاط .
- أن يتمتع بقدر عال من مستوى اللياقة البدنية لصورة تمكنه بأداء الحركات والنماذج أثناء التدريب ، وكذلك المباريات والمنافسات التجريبية ، ويكون على مستوى من المهارة الحركية والذي يسمح له بأداء النماذج المطلوبة .
- أن يكون نموذجا في إتباع البرامج الغذائية والصحية ، كي يستطيع القيام بمهام عمله ويقتدي به جميع رياضييه ويرون فيه مثلهم الصحي الفريد.
- أن يكون ممارسا لأي نشاط رياضي مخالف لنوع الرياضة التي يقوم بتدريبها ،الراحة الذهنية من عناء التدريب.

---

(1) عماد الدين عباس أبو زيد ، علي فهمي بيك ، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية،ص19، 20.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

3-1-4 الصفات الفنية للمدرب :

- لديه القدرة على تقديم الدعم النفسي للرياضي في مواجهة الظروف الصعبة والمعقدة سواء في التدريب أو المنافسات .
- لديه القدرة على تحليل أخطاء الرياضي بصورة منطقية وموضوعية للاستفادة من أدائه وقدراته الكامنة ، وهذا ما نراه بصفة دائمة عند مدربي ألعاب القوى.
- لديه القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء .
- القدرة على تحويل الفشل إلى موقف نجاح .(1)
- لديه القدرة على الوصول بالعداء الرياضي لِقِمّةِ أداء في توقيت المنافسة .
- تحديد الهدف المراد تحقيقه مع المجموعة مثلا: هل الهدف هو الحصول على بطولة الدوري؟ هل الحصول على ترتيب مقدم في الدوري؟ هل البقاء فقط في الدوري أو عدم الهبوط إلى الدرجة الأقل؟

ومن الضروري أن لا يغالي المدرب في تحديد هذا الهدف بل يجب عليه وضع هدف واقعي يمكن تحقيقه وفقا للإمكانيات المتاحة وقدرات لاعبي الفريق أو المجموعة.

- تحديد متطلبات خطة التدريب من أدوات وأجهزة ومعسكرات ... إلخ.
- تحديد الاحتياجات من قوى بشرية معاونة مع تحديد مسؤوليات وواجبات عمل كل فرد فيها.
- وضع وتحديد الميزانية المطلوبة لتنفيذ خطة التدريب السنوية.
- أن يكون لديه القدرة على اختيار انسب الطرق لتحقيق الأهداف .
- أن يشترك كل الرياضيون في بناء الأهداف ومستويات الطموح بصورة واقعية .
- بعد العرض السابق لشخصية المدرب ، نريد أن نشير بأنه لا توجد صفات أو خصائص شاملة يتميّز بها جميع المدربين فغنه يتوقع وجود بعض الصفات الشائعة لدى العديد من المدربين الناجحين ، فعلى سبيل المثال توصل بعض الباحثين إلى أنه هناك ثمانية صفات أساسية تميّز المدرب الناجح وهي :

---

(1) عماد الدين عباس أبو زيد ، علي فهمي بيك ، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية،ص 20.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

- التوجيه الإنجازي .
- القابلية للتكيّف .
- اليقظة .
- السيطرة .
- الطاقة والحيوية .
- تحمل المسؤولية .
- الثقة بالنفس .
- القابلية الاجتماعية .[1]

وقد أجريت بعض الدراسات على عينة من المدربين يمثلون العديد من الأنشطة الرياضية وقد أظهرت نتائجها أنه هناك ثلاثة صفات شخصية يتميّز بها المدرّبون الناجحون وهي:

- **الإنجاز** : ويعني مقدرة المدرب على إنجاز شيء صعب فضلا عن التغلب على العقبات وتحقيق مستوى مرتفع وكذلك التفوّق على الذات وإضافة إلى منافسة الآخرين والتفوّق عليهم .
- **التأمل الذاتي** : معناه مقدرة المدرب على تحليل دوافعه ومشاعره مع تحليل سلوك الآخرين ودوافعهم ، ونفهم من هذا قدرة المدرب على المقارنة بين سلوكه والآخرين .
- **السيطرة** : وهي مقدرة المدرب على التأثير في سلوك أو تفكير الآخرين أو توجيههم بالإيحاء وبالإغراء أو بالإقناع أو بالأمر مع الدفاع عن وجهة نظره بعناد.[2]

وفي دراسة موسعة أجريت للتعرف على الصفات الشخصية المرغوبة اجتماعيا وتساعد على نجاح المدرب في عمله، أمكن التوصل إلى مجموعة من الصفات الإيجابية المرغوبة والصفات السلبية غير المرغوبة يوضحها الجدول التالي :

---

(1) عماد الدين عباس أبو زيد ، علي فهمي بيك ، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية،ص 22.

(2) نفس المرجع السابق ص 23 .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الصفات الإيجابية	الصفات السلبية
– القيادة .	– الحساسية للنقد .
– المرح .	– عدم الأمانة .
– الحيوية .	– عدم الإستقرار الإنفعالي .
– الجدية .	– الكسل .
– الأمانة .	– الإفراط في توجيه النّقد للآخرين .
– الاستقرار الإنفعالي .	– عدم النظام .
– الوفاء .	– الأنانية .
– المثابرة .	– القلق .
– الطموح .	– الفظاظة والسخرية .
– الإبتكار .	– السوفية .
– التفاؤل .	– غير عطوف على الآخرين .
– التفهم (الذكاء الإجتماعي) .	
– التعاون .	
– ضبط النفس .	
– الثقة .	

3-2 سمات المدرب الناجح :[1]

في ضوء العديد من الدراسات السابقة تم التوصل إلى أن المدرب الرياضي الناجح يميز عن المدرب الرياضي غير الناجح بالعديد من السمات لعل من أهمّها ما يلي :

3-2-1 الثبات الإنفعالي :

فكثير ما يصادف المدرّب الرياضي العديد من المواقف العصيبة سواء في عمليات التدريب أو المنافسات والتي تتطلب من المدرب ضبط النّفس ، كبح جماحها ، السيطرة على انفعالاتها .

---

(1) عماد الدين عباس أبو زيد ، علي فهمي بيك ، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية،ص 25، 26 .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

فالتحكم في الانفعالات هو من بين الأهمية للمدرب الرياضي الناجح حتى يستطيع إشعاع الهدوء والاستقرار في نفوس اللاعبين وحتى يستطيع أن يعطي تعليماته ونصائحه وقراراته لكل رياضي بصورة واضحة وبذات هادئة وخاصة في مواقف المنافسات الرياضية ذات الطابع الإنفعالي العنيف والضغوط النفسية العالية ، فظهور انفعالات الخوف والقلق والتوتّر والإستثارة على المدرب سوف ينتقل أثرها بصورة فورية على العدّائين الرياضيين وبالتالي يصبح المدرب مسؤولا بصورة مباشرة عن عدم تمكن الرياضيين من انفعالاتهم . (1)

3-2-2 الإعتطاف :

أظهرت العديد من نتائج الدراسات إلى أن الاعتطاف أو التناغم الوجداني من أبرز السمات الفاعلة بالنسبة للمدرب الرياضي كمعين ومساعد للعدائين، إذ أن هذه السمة تساعد المدرب الرياضي على تفهم حاجات وميول ودوافع الرياضيين ليس بهدف التأثير عليهم ولكن بهدف القدرة على تحفيزهم لإخراج أحسن ما عندهم.

ويقصد بالإعتطاف أو التناغم الوجداني إحساس وإدراك المدرب بما يحسه اللاعب أو العداء الرياضي وتفهم انفعالاته وتقديره لما يعانيه. (2)

وكما ذكرنا سابقا يجب عدم الخلط بين هذه الصفة- الإعتطاف- وصفة التعاطف التي تعني اتجاها انفعاليا يتميّز بمشاعر وجدانية، فالتعاطف يقصد به مشاركة المدرّب للرياضيين انفعالاتهم، أي مشاركة وجدانية ، فسمة التناغم الوجداني أو الإعتطاف بالمدرب الرياضي تكمن في مهاراته الاتصالية بالعدائين الرياضيين وقدرته على تفهمهم وتقديهم والميل والشعور الصادقين للمدرب اتجاه لاعبيه ، الأمر الذي يعمل على اكتسابه لثقتهم وتقديرهم . (3)

3-2-3 القدرة على اتخاذ القرار: (4)

إن قدرة المدرب على سرعة ملاحظة مواقف التدريب أو المنافسة الرياضية

---

(1) عماد الدين عباس أبو زيد ، علي فهمي بيك ، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية،ص 26.

(2) أسامة كامل راتب:تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي،دار الفكر العربي،ط1 ،2000،ص32.

(3) نفس المرجع السابق،ص 33 .

(4) عماد الدين عباس أبو زيد ، علي فهمي بيك ، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية،ص 26.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

والحكم عليها بطريقة موضوعية وكذلك القدرة على سرعة اتخاذ القرار بتنوع أو تغيير التصوّرات الخططية أو سرعة التعرف على مكان الخطأ في الأداء ، كلها عوامل هامة مرتبطة بالقدرة على اتخاذ القرار .

ولهذا فالقدرة على اتخاذ القرار تعتبر من أهم السمات التي تميّز المدرّب النّاجح وخاصة في مواقف المنافسة المتغيّرة التي تتطلب سرعة الاختبار من بين بعض البدائل واختيار بديل محدد بصورة رشيدة وعقلانية وليس بصورة عاطفية وانفعالية.

3-2-4 الثقة بالنّفس :

إن المدرب الرياضي الواثق من نفسه لا يظهر عليه التردد أو القلق أو التوتّر في المواقف غير المتوقعة، ويستطيع إبراز وجهة نظره للرياضيين ومعاونيه بسهولة وإقناعهم بها .

فالمدرّب الذي يتميز بثقة في نفسه وفي قدراته ومعلوماته ومعارفه وخبراته ، يكتسب مركز قويا بين العدائين ويساعد على احترامهم له وتقبلهم لتوجيهاته .

3-2-5 تحمل المسؤولية : [1]

المدرب الناجح يكون مستعدا لتحمل المسؤولية في جميع الظروف والأوقات والمواقف وخاصة في حالات الفشل ويسعى إلى ممارسة النقد الذاتي قبل انتقاد الآخرين ومحاولة مواجهة الأسباب التي أدّت إلى مثل هذه الحالات ، ففي بعض الأحيان نجد أن بعض المدربين يرجعون أسباب الفشل أو الهزائم إلى الفريق أو المجموعة ككل أو إلى بعض الأسباب أو العوامل الأخرى، في حين أنهم قد ينسبون النصر والنجاح إليهم .وبغض النظر عن الأسباب التي تؤدي إلى الفوز أو الهزيمة فإن هناك جزءا من المسؤولية يقع على عاتق المدرب ولا بد أن يتحمل هذه المسؤولية بقدر كبير من الشجاعة ، فتحمل المسؤولية تتطلب من المدرب قوة الإرادة والشجاعة في مواجهة الأخطاء ومحاولة بذل الجهد لتصحيح هذه الأخطاء.

3-2-6 الإبداع:

إن الإبداع والابتكار أحد السمات الهامة والضرورية والتي يجب أن يتميز بها المدرب الرياضي ، فالقدرة على الابتكار واستخدام العديد من الوسائل الحديثة والمبتكرة أثناء عملية

---

(1) عماد الدين عباس أبو زيد ، علي فهمي بيك ، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية،ص 27.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

التدريب ، وكذلك التشكيل المتنوّع للبرامج التدريبية والقدرة على إبراز أنواع متجددة ومبتكرة في مجال عملية التدريب الرياضي سواء في طرق أو وسائل أو أدوات ومعينات التدريب المستخدمة تعتبر من بين أهم العوامل التي تظهر قدرة المدرب على الإبداع والذي يعد أهم المحاور المؤيدة إلى نجاح المدرب في عمله ، فالمدرب الناجح مبدع ومبتكر غير روتيني أو تقليدي.

3-2-7 المرونـــة : [1]

إن المدرب الرياضي الذي يتّسم بالمرونة هو مدرب واقعي يتعامل مع الأحداث بطريقة واقعية وليس بطريقة مثالية أو خيالية ، فالمرونة يقصد بها القدرة على التكيف مع المواقف المتغيرة وخاصة في نطاق الظروف ذات الضغوط النفسية العالية كما هو الحال في المنافسات الرياضية.

ومن جهة أخرى يقصد بالمرونة التي تميّز المدرب الرياضي الناجح القدرة على تحقيق الأهداف المرجوة في ضوء متطلبات الموقف وإمكانية استخدام أكثر من وسيلة لتحقيق الهدف وعدم الجمود أو النمطية أو الأسرار على طريقة واحدة وعدم تغييرها بالرغم من فشلها في تحقيق الأهداف ، أي ننصح المدرب بعدم العصبية عند تحليل الأخطاء.

3-2-8 الطموح :

المدرب الناجح طموح يتميّز بالواقعية نحو التفوق والمزيد من التفوّق في ضوء الأسس الموضوعة وبالتالي يسعى إلى دفع وتحفيز رياضيه بشتى الوسائل الإيجابية لتحقيق أعلى ما يمكن من مستوى لتحقيق الأهداف الموضوعة . [2]

فالمدرب الطموح يتميّز بالمثابرة والإصدار وعدم فقد الأمل في تحقيق الهدف النهائي ولا يستسلم بسهولة اتجاه الفشل أو عدم تحقيق الأهداف ويسعى إلى تطوير نفسه وتطوير قدراته ومعلوماته ، ويتمسك بأهدافه بغض النظر عن قيمة الوقت أو الجهد المبذول ولا يقنع بمكاسبه الحالية.

---

(1) عماد الدين عباس أبو زيد ، علي فهمي بيك ، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية،ص 27.

(2) نفس المرجع السابق ، ص 28 .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

3-2-9 القيادية :

تعتبر القيادية أحد السمات الهامة لنجاح المدرب في عمله سواء أثناء التدريب أو المنافسات ، ويقصد بالقيادية قدرة المدرب على التوجيه والتأثير في سلوك الرياضيين وقدراته على التنسيق والترتيب المنظم للمجهودات الجماعية من أجل التوصل إلى تطوير المستوى وقدراته ومهارات اللاعبين الرايضيين والفريق أو المجموعة ككل إلى درجة أقصى وكذلك قدراته على تحفيزهم وعلى نقدهم أو أحيانا توقيع بعض عليهم في التوقيت المناسب ، فالمدرب الذي يتسم بالقيادية ينال احترام الجميع سواء فريق أو جهاز معاون أو إدارة أو حكام أو جمهور أو صحافة .. .إلخ

3-3 أساليب القيادة للمدرب الرياضي :

يعني الأسلوب القيادي ماهية أنماط السلوك التي يتبناها القائد لمساعدة جماعية على إنجاز الواجبات وإشباع حاجاتها .[1]

وهناك أسلوبين شائعين للقيادة هما :

الأسلوب الأوتوقراطي " Autocratic " وألسلوب الديمقراطي "Democratic " كما هو موضح في الجدول التالي :

الأسلوب الأوتوقراطي	الأسلوب الديمقراطي
– التركيز على المكسب	– التركيز على الرياضي
– الأسلوب المسيطر	– الأسلوب التعاوني
– التركيز على التنظيم والعمل فقط	– الإهتمام بالرياضيين ومشاعرهم

المقارنة بين الأسلوبين الأوتوقراطي والديمقراطي للقيادة .

إن فعالية القائد تتحدد في ضوء شخصيته وسيطرته على الموقف ، فالأسلوب الشخصي أو الدافعي إما أن يتميّز بالاتجاه الذي يهتم بالأفراد وتعزيز العلاقات أو يتميّز بالاتجاه الذي يهتم بالعمل ، وبالنسبة للقائد الذي يركّز على تعزيز العلاقات بدعم العلاقات التعاونية والإيجابية مع أفراد مجموعته والاحتفاظ بمثل هذه العلاقات يكون أكثر أهمية من الاهتمام بإنجاز واجبات العمل ، ومن ناحية أخرى فإنّ القائد الذي يركّز على العمل يرى أن عمل الأفراد في مجموعته هو الهدف الرئيسي الذي يسعى إليه .

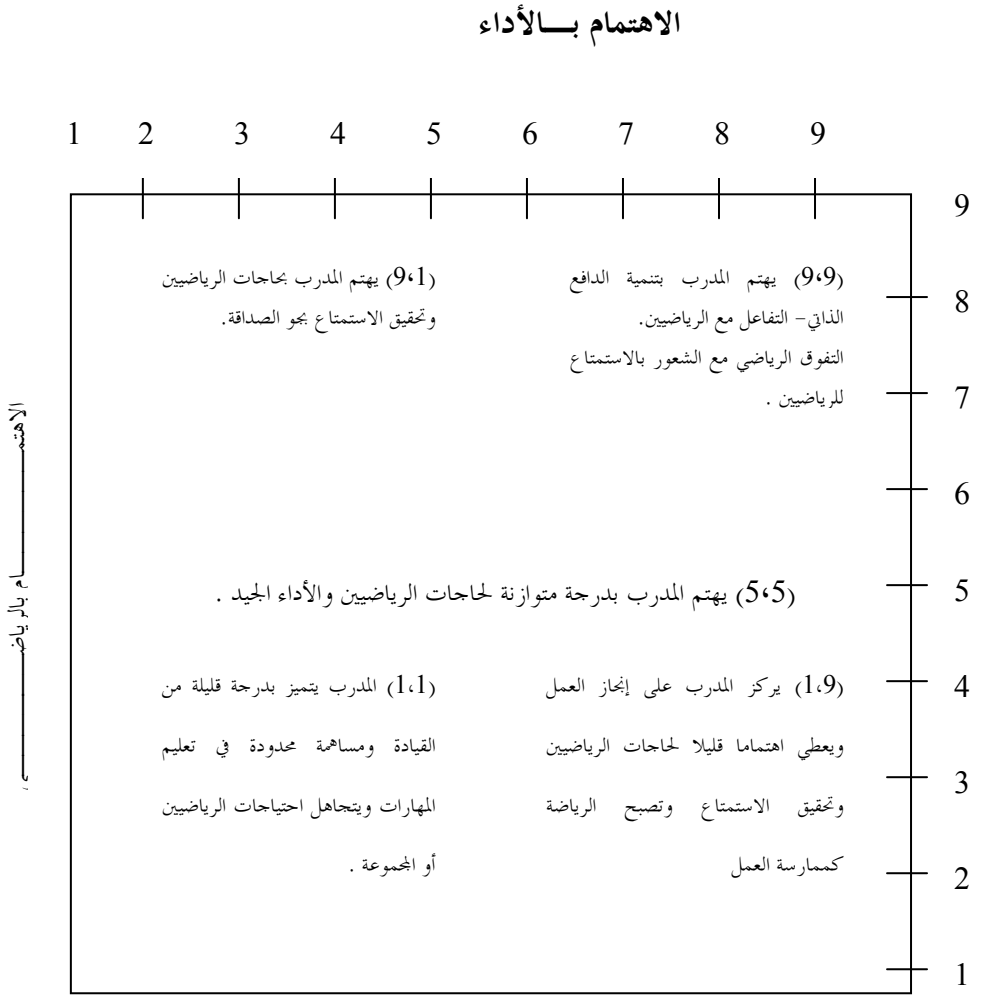
---

(1)عماد الدين عباس أبو زيد ، علي فهمي بيك ، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية،ص 29.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

فالتقدم في العمل وإنجاز الواجبات أكثر أهمية من الاحتفاظ بالعلاقات وتحديد العوامل الموقفية فعالية القائد بواسطة درجة ضبط أو تأثير القائد على الموقف. ونحددها أثناء التأثير في المواقف الحرجة.

أما القائد الذي يستطيع المحافظة على التوازن بين الاهتمام بالعمل والاهتمام بالعلاقات يكون أكثر فعالية من القائد الذي يرجع راقدا منهما .[1]



- أساليب القيادة للمدرب

(1) عماد الدين عباس أبو زيد ، علي فهمي بيك ، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية،ص 35.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

يتضح من الشكل أن هناك خمسة أساليب قيادية ، ويعتبر الأسلوب القيادي (9،9) هو الأسلوب الأمثل للمدرب ، وهذا الأسلوب في الواقع هو مزيج بين الأسلوبين الأوتوقراطي والديمقراطي ، ويتبين كذلك من الشكل أن الاهتمام بالرياضيين يتعارض مع الاهتمام بالأداء وأنه بالإمكان الجمع بينهما مع الحفاظ على مستوى عال من النتائج.(1)

مما سبق يمكن أن نستخلص أنه نظرا لتباين مواقف اللعب خلال التدريب والمنافسة تباينا كبيرا فهذا يضع المدرب في موقف مغاير لسلوكه القيادي في تلك المواقف وعدم الالتزام بنمط واحد للسلوك في مواجهة جميع المتغيرات. فعلى سبيل المثال ، قد يستدعي موقف معين من المدرب الاتجاه نحو الأسلوب الأوتوقراطي مع الرياضيين خاصة إذا تولى تدريب فريق أو مجموعة جيدة ، وإذا رأى أن هذا هو الأسلوب الأمثل كما هو في حالات المواقف الحرجة أو الظروف المتميزة بالضبط النفسي في المنافسات أو في المواقف التي يستكشف منها المدرب أن الرياضيين في المجموعة اعتادوا السلبية أو اتخاذ الموقف التابع المنفذ الملتقي دائما لأوامر، ويستريحون أيضا للمدرب الصارم الذي يمتلك السلطة وبالتالي يتبع حاجة الفريق للتبعية وفي حالة أخرى تنمية بعض السمات الإرادية للمجموعة، وبعد إقتناع المدرب زيادة الثقة بينه وبينهم يمكن التحول إلى الأسلوب الديمقراطي والمشاركة في وضع القرار ومنحهم الصلاحية في إبداء الرأي والتقويم الذاتي وتقويم الزملاء .

وتشير نتائج الدراسات التي أجريت في هذا المجال إلى أم المدرب الناجح يتميز بالإبداع والقدرة على التكيف مع المواقف والظروف الجديدة ، ويستفيد من التطوير والتحديث الذي يطرأ على أساليب الأداء المهاري أو الخططي أو نماذج أو طرق أو أساليب التدريب الحديثة ويأتي ذلك عن طريق الاتصال بالإنفتاح على زملائه على المستويين المحلي والعربي والعالمي وذلك بغية البحث عن صفة تحقيق الذات .(2)

وفي هذا يمكننا القول أنه لا يوجد سلوك أو نمط من السلوك الذي يمكن أن نعتبره السلوك الأفضل والنموذجي للمدرب. وفي هذا الصدد يشير الكثير من الخبراء والمختصين إلى اتجاهين أساسيين، فبعض المدربين يهتمون بشكل واضح بإنجاز المهمة دون إعطاء وزن للعلاقات الإنسانية داخل جماعة الفريق والبعض الآخر يهتم بالعلاقات الإنسانية المتبادلة بين أفراد مجموعته أكثر من الجوانب الأخرى. ولعل بين أفراد مجموعته أكثر من الجوانب الأخرى ، ولعل كل من الاتجاهين له من المزايا والعيوب ما يستحق الدراسة في المقارنة التالية نقلا عن " عنان " (1990) .

---

(1) عماد الدين عباس أبو زيد ، علي فهمي بيك ، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية،ص 35.

(2) نفس المرجع السابق ، ص 36

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

المدرب المهتم بإنجاز المهمة .[1]

المـــــــــــــزايا	العيـــــــــــوب
- كفاءة كبيرة في توجيه الجهود وتحقيق الأهداف . - قلة الوقت المنصرف في الاتصال والتفاهم مع عناصر المجموعة . - تبدو فعالية الأسلوب عندما تكون متطلبات المهارة كثيرة ومتشبعة . - يصلح في حالة الظروف غير المواتية لاستخدام أساليب القيادة . - يصلح عند عدم تجاوب أفراد المجموعة لتنفيذ مهام الخطة المطروحة .	- قد يرفع من مستوى القلق لدى عناصر المجموعة. - أقل فعالية خاصة في المواقف التنافسية التي لا تتصف بالضبط النفسي . - لا يصلح عندما يتطلب الأمر تفاعل عدائي المجموعة وأفراده داخليا . - قد لا ينجح المدرب في التعاون مع مساعديه أو الجهاز الفني ولا يشبع رغبات عناصر الفريق في الأدوار القيادية . - يسهم بإنجاز المهمة بطريقة أو بأخرى ولو على حساب آمان عناصر الفريق أو المجموعة .

المدرب المهتم بالعلاقات الإنسانية المتبادلة بين لاعبي الفريق :[2]

المـــــــــــــزايا	العيـــــــــــوب
- يقلل من مستوى قلق الرياضيين بعد الخبرات الفاشلة. - يستطيع العمل والتعامل مع لاعبي المجموعة الذين لا يشعرون بالأمان . - يعطي نتائج أفضل في المواقف التي تتطلب اشتراك المجموعة كأفراد في عملية اتخاذ القرار .	- عدم الاهتمام أو التأكيد على نجاح تنفيذ المهمة . - أقل فاعلية في المواقف التنافسية التي تتصف بالتوتر والضبط النفسي . - قد يعكس قلق بعض اللاعبين الذين يأخذون على عاتقهم إنجاز المهمة.

(1) عماد الدين عباس أبو زيد ، علي فهمي بيك ، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية،ص 37.

(2) نفس المرجع السابق ، ص 38

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

3-4 المدرب وخطوات اتخاذ القرار :

لكي يستطيع المدرب الرياضي اتخاذ القرارات السليمة نحو أي مشكلة ، عليه إتباع الخطوات التالية :

3-4-1 تحدد المشكلة :

لضمان حل أي مشكلة يجب أولا التعرف على هذه الظاهرة الأخيرة والتي سيتخذ بشأنها القرار والأهداف المنشودة من اتخاذ القرار مع ضرورة تحديد المشكلة جيدا واضحا والتعرف على أسبابها وفق الظروف المحيطة بها نظرا لتأثيرها على اتخاذ القرار .[1]

3-4-2 جمع البيانات عن أسباب المشكلة والظروف المحيطة بها:

لكي يتخذ المدرب القرار السليم ، يجب أن يدرك جيدا الظروف المحيطة بهذه المشكلة وأن تتوافر البيانات والمعلومات عنها حتى يمكن دراستها جيدا ، ويستطيع تكوين صورة واضحة تجعل التفكير في حل المشكلة مبنيا على أساس سليم ، ويكون القرار وبدائله واقعيا ، أو ما نسميه بالقرارات المنطقية .

3-4-3 تحديد البدائل :

الخطوة التالية هي تحديد البدائل المختلفة التي يمكن أن تسهم في حل المشكلة ونادرا ما يكون هناك بديل واحد في معظم الأحيان لدرجة القول أنه إذا كان هناك بديل واحد فقط فهذا يعني أن هناك خطأ ما في هذا البديل .

3-4-4 تقييم البدائل :

عند التوصل إلى البدائل المناسبة تتم عملية تقييم هذه البدائل بصورة كمية ، فإن عملية الاختيار عندئذ تصبح عملية سهلة ، إلا أنه في أحوال أخرى تصعب عملية التقييم الكلي لارتباط هذه البدائل بالتقييم الكيفي الذي يرتبط بالعديد من المتغيرات والعوامل ، الأمر الذي يصعب معه القدرة على تحديد النتائج المتوقعة لكل بديل بصورة قاطعة .[2]

يكن أن تعتبر هذه الخطوة أو المرحلة من أصعب المراحل أو الخطوات وأدقّها على الإطلاق في ميدان التدريب الرياضي، ومن جهة نظر علم النفس يعرف علم التدريب الرياضي بأنه: "عملية تربوية منظمة ومخططة طبقا لمبادئ وأسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية"[3].

---

(1) عماد الدين عباس أبو زيد ، علي فهمي بيك ، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية،ص 40.

(2) نفس المرجع السابق ، ص 41 .

(3) J. Weinek:manuel d'entraînement،Ed،VIGOT،1986 ، Paris ، P 07

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

لأن المدرب يكون في موقف مواجهة مع مجموعة من البدائل لكل منها مميزاته وعيوبه ، فهي خطوة تأتي بعد التفكير الجيد غير الإنفعالي عن المشكلة وأسبابها وظروفها وقد يدخل العامل الذاتي للمدرب وخبراته ودوافعه ورغباته وأهدافه ، لذا يجب أن لا يكون للعامل والظروف الشخصية دخل في اتخاذ القرار حتى يكون القرار فعّالا ، ولذلك يجب على المدرب الرياضي عند اتخاذ القرار إتباع ما يلي :

3-4-5 اتخاذ القرار :

- مدى ملائمة كل بديل للأهداف والنظم الموضوعة ، والتي نادرا ما نراها في الميادين .
- مدى أهمية الأهداف التي يحققها كل بديل ، إذا أنه هناك أهداف حتمية وواجبة ، وهي الأهداف التي لا يمكن تخطيها بأي بدائل ، كما أنه هناك أهداف مرغوبة تتفاوت من حيث قيمتها النسبية ومدى أهميتها ، ولكن لا ترقى لمستوى أهداف الحتمية أو الواجبة .

3-5 المدرب والعلاقات المختلفة :

3-5-1 المدرب وأول لقاء مع الفريق : يتوقف على هذا اللقاء مدى نجاح المدرب في مهمته مع المجموعة ومقدار سيطرته مستقبلا على اللاعبين أو العدائين فيما بعد سواء خلال التدريب أو المنافسات ، ففي هذا اللقاء يحاول كل من المدرب وأفراد المجموعة التعرف على شخصية بعضهم البعض ونوعها كما يوضح المدرب طريقته أو أسلوبه في التعامل والقيادة كما يقوم المدرب بشرح مهام كل فرد من أفراد الأجهزة المعاونة ويحدد واجبات أفراد الفريق وأسلوب تعاملهم معه أو مع الجهاز المعاون ، كما يقوم بتوضيح أسلوب تقويم الأداء الرياضي وشرح لائحة المكافآت والعقوبات ، وفي هذا اللقاء يقوم بشرح الأهداف التي يسعى لتحقيقها مع الفريق أو المجموعة هذا الموسم .[1]

3-5-2 المدرب وعلاقته بالزملاء : لكل مدرب آماله وأحلامه الخاصة ، والتي تشمل بالطبع النشاط الذي يقوم بتدريبه ويمكن أن لا يكون هناك بالضرورة توافق في وجهات النظر عند كل المدربين الآخرين في النادي ، كما لا يكون صعبا أن تصل إلى شعور من التجانس بين كل المدربين في النشاط الواحد داخل النادي ، ولكن عندما يحاول مدرب طموح جدا أو مغرور بدرجة عالية داخل النادي أو بدرجة أقل ، لكنه في نفس الوقت يحسن من برنامجه الخاص بغض النظر عن باقي فريق التدريب في النشاط الواحد ، فإن الخصام والجدال سوف يظهر وإذا حدث مثلا هذا بين المدربين بعضا لبعض فعلى الرياضيين أن يكونوا حذرين حتى يتجنّبوا كل أنواع المتاعب والتفرعات غير المتوقعة ، والمدرب ذو الشخصية القوية يمكن أن يفعل الكثير ليمنع حدوث مثل هذا .[2]

---

(1) عماد الدين عباس أبو زيد ، علي فهمي بيك ، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية،ص 52 .

(2) زكي مهد محمد حسن:المدرب الرياضي،أسس العمل في مهنة التدريب،منشأة المعارف،الإسكندرية،1997،ص80 .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

السكن الثانوي

* الدراسة الميدانية *

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الفصل الأول

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

1-1 منهج البحث :

يختلف المنهج في البحوث الاجتماعية النفسية باختلاف مشكلة البحث وباختلاف أهدافه ، والأهداف في بحثنا هي :

- تحديد بعض الضغوط النفسية التي تؤثر على بعض مدربي المسافات نصف الطويلة .
- دراسة تأثير هذه الضغوط على شخصية المدرب أثناء العملية التدريبية .
- تحديد كيفية التعامل مع الضغوط النفسية .
- وضع توصيات حول شخصية المدرب الرياضي الناجح .

حيث هذه الأهداف تلزمنا إتباع المنهج المسحي .

2-1 المنهج المسحي :

يعرف في مجال البحث العلمي بأنه كل استقصاء ينصب حول ظاهرة من الظواهر الاجتماعية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر ، ويقصد تشخيصها والكشف عن جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر اجتماعية أو نفسية أخرى.[1]

ويعد المنهج المسحي من أهم الطرق التي تتسم بالموضوعية ، ذلك لأن المستجوبين يجدون كل الحرية في التطرق لآرائهم،زيادة إلى هذا فموضوعنا يتطلب مثل هذا المنهج والذي يتميّز بما يلي :

- إنه دراسة مسحية تهدف للتعرف على تركيبها وخصائصها .[2]
- إنه يهتم بالتدقيق في العوامل المختلفة المؤثرة في الظاهرة .

ومن طبيعة المنهج المسحي أنه يسمح باستخدام أدوات مختلفة يحتاج إليها الباحثون :

- الملاحظة .
- الاستبيان .
- المقابلـــة : كانت لدينا مقابلة مع رئيس الرابطة الولائية لألعاب القوى قصد تزويده لنا ببعض المعلومات حول عدد نوادي وجمعيات ألعاب القوى مع إعطاء برامج العمل السنوية.

---

(1) الوريغي والغنام: مناهج البحث والتربية ،الجزء الأول،بغداد ،1974،ص 81.

(2) خير الله العصار:محاضرات في منهجية البحث الاجتماعي،ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر،ص42

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

3-1 عينـــة البحـــث :

العينة هي مجموعة معلومات من عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي كموضوع للدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع .[1]

لقد حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية مطابقة للواقع ، فقمنا باختيار العينة (المدربين) بطريقة عشوائية ، أي أننا لم نخصص العينة بأي خصائص ومميزات ، والاختيار يعود لسببين هما :

- اختيار العينة العشوائية يعطي فرص متكافئة لكل الأفراد ، لأنها لا تأخذ أي اعتبارات غير التي حددها البحث .
- اختيار العينة العشوائية لأنها أبسط طرق اختيار العينات .

تتكون عينة البحث من خمسة عشر (15) مدرب من أصل إثنان وعشرون (22) مدرب .[2] حيث تمثل هذه العينة نسبة 68.18 من مجتمع البحث .

4-1 الأندية المقصودة في البحث :

اسم النادي	عدد المدربين
بلدية المحمدية .	2
بلدية وادي التاغية .	1
بلدية غريس . – النادي الرياضي الهاوي – المركب الجواري للوداد	1 1
بلدية وادي الأبطال .	1
بلدية هاشم .CSA	2
جمعية الرياضة الفردية لبلدية تيغنيف .	2
بلدية بوحنيفية .	3
غالي معسكر .	2

جدول رقم 01 : يوضح بعض نوادي وجمعيات ألعاب القوى بولاية معسكر

---

(1) عبد العزيز فهمي : هيكل مبادئ الإحصاء التطبيقي،دار الجامعة،1986،ص92 .

(2) الرابطة الولائية لألعاب القوى،معسكر.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال الزمني :

اختير موضوع البحث بعد الموافقة عليه من طرف المشرف في 14 جانفي 2010 ، حيث تم توزيع الاستمارات الاستبيانية على عينة البحث في 02 مارس 2010 وانتهت في 10 أفريل 2010 .ودامت مدة الدراسة حوالي 05 أشهر بعد استلام الاستمارة .

1-5-2 المجال المكاني :

شملت الدراسة بعض الأندية الرياضية لألعاب القوى في ولاية معسكر اختصاص مسافات طويلة ونصف طويلة .

1-5-3 المجال البشري :

أجريت عملية توزيع الاستبيان على " عينة البحث " 15 مدرب الذين يمثلون مجموع الأندية المقصودة في البحث.

1-6 أدوات البحث :

لقد تمثلت دراسة هذا الموضوع في استخدام الاستبيان حيث يعتبر أداة من أدوات جمع البيانات ويعني ذلك النموذج الذي يشمل مجموعة أسئلة موجهة للمدربين، الهدف من ذلك هو الحصول على معلومات وبيانات حول موضوع أو موقف.

حيث تم وضع هذه الاستمارة في شكلها النهائي بعد التحقيق الأولي وبعد عرضها على الأساتذة الدكاترة من أجل التحكيم والإثراء.

إضافة إلى هذا فإنها مستنبطة من استمارة مقننة للدكتور مفتي إبراهيم حماد [1]

1-7 الدراسة الاستطلاعية :

قبل الشروع في توزيع الاستبيان على المدربين قمنا بإجراء استطلاع أولي يتمثل في توزيع خمسة استمارات على خمسة مدربين ينتمون إلى العينة التي اخترناها وذلك للكشف عن مدى فهم المدربين للأسئلة . إضافة إلى مساعدة الباحث على صياغة الأسئلة حتى يطمئن من سلامة محتوى الأسئلة [2]

---

(1) مفتي إبراهيم حماد:التدريب الرياضي الحديث،تخطيط وقيادة،دار الفكر العربي،القاهرة،2001،ص322 .

(2) حمدي أبو الفتوح عطيفة: منهجية البحث العلمي،كلية التربية،القاهرة،ص239.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

1-8 مواصفات الاستبيان:

يشمل موضوع بحثنا على محورين أساسيين هما :

- مقياس نزعة المدرب نحو التأثر بالضغوط .
- مقياس مقدرة المدرب على التعامل مع ضغوط التدريب .

- اشتمل المحور الأول على عشرة أسئلة مرقمة من 01 إلى 10 .
- اشتمل المحور الثاني على عشرة أسئلة مرقمة من 01 إلى 10 .

1-8-1 الضبط الإجرائي للاستبيان :

الثبـــات :

العبارات	حجم العينة	درجة الحرية (ن-2)	مستوى الدلالة	قيمة "ر" الجدولية	معامل الثبات
أكون متوترا جدا قبل المنافسات	05	03	0.05	0.80	0.83
أخاف من ارتكابي للأخطاء خلال قيادتي للتدريب					0.94
أشعر أني أبذل جهدا فوق العادة خلال الموسم					0.93
أكون قلقا لارتكاب العدائين للأخطاء					0.79
لا أنام جيدا لسبب المنافسات والتدريب					0.83
أعاني من استهتار بعض العدائين					0.87
أكون قلقا من انتقاد الجماهير والإدارة بقيادتي للتدريب					0.98
أبذل جهدا فوق العادة لتخطيط خطط التدريب					0.91
أقضي وقتا عصبيا بعد كل منافسة					0.92
أي مشكلة في العمل يمكن أن تضايقني					0.93
لا أنقل أمور قيادتي للتدريب الرياضي إلى المترل					0.86
متأكد تماما أن المدرب لا يستطيع أن يتحكم في كل أمور الرياضة					0.87
عند الهزيمة أو التدريب السيئ أكون متفائلا					0.86
أحتفظ باتزاني وأتحكم في انفعالاتي عند قيادتي للتدريب					0.93
إذا حدث خلاف بيني وبين أحد في مجال تدريب الفريق أتفاعل معه ضابطا انفعالاتي دون أي مشكلات					0.94

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

أثق تماما أني أقوم بعمل جيد ذو قيمة من خلال قيادتي للتدريب الرياضي					0.93
أواجه بعض التحديات خلال عملي ولكن اعتبرها أمور عادية					0.95
لا أخرج عن شعوري إذا ما ارتكب أحد الحكام خطأ					0.98
أجد دائما من يساندني من الأسرة والأصدقاء عند مناقشة أي مشكلة للمدرب الرياضي					0.93
أخصص كل يوم وقت للتربص والتدريب والاسترخاء أو أخلد فيه للنوم					0.92

جدول رقم (02) : يوضح معامل الثبات للاستبيان [1]

ثبات الاستبيان يعني أنه إذا ما تم تطبيق استبيان ما على عينة ثم بعد أسبوع أعيد نفس الاستبيان وعلى نفس العينة وتحت نفس الظروف ، يجب تحقيق نفس النتائج ، ولثبات الاستبيان قمت باستخدام معامل الارتباط بيرسون "ر" ، ثم مقارنته مع قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (03) . وجد أن القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط هي أكبر من القيمة الجدولية والتي تقدر (0.80) عند كل محاور الاستمارة ، وهذا ما يؤكد بأن الاستمارة الاستبيانية تتمتع بدرجة ثبات عالية كما هو موضح في الجدول رقم (02) أعلاه .

الصدق : بما أن هناك ثبات في الاستمارة الاستبيانية المطروحة على العينة نجد أن هناك صدق لأداة القياس ومحاورها ، حيث أنه هناك علاقة بين المعاملين (الثبات والصدق) معناه معامل الصدق يؤثر في معامل الثبات والعكس صحيح .

الموضوعية : بعد تحكيم الاستمارة من طرف الأساتذة المختصين وبعد حساب معامل الصدق والثبات نجد أن هناك نسبة من الموضوعية وهذا من خلال الاستجوابات التي قمت بها على العينة المستهدفة .

---

(1) إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي ، مركز الكتاب للنشر، 2000 ، ص 389

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

1-8-2 أسلوب توزيع الاستمارة :

تم توزيع الاستمارة على المدربين من طرف التنقل إلى النوادي وبمساعدة بعض الزملاء وتم تسليمهم مباشرة إلى المدربين في أوقات التدريب والراحة وذلك من 2010/03/02 إلى غاية 2010/03/10 فمنهم من ملأها أمامنا ، ومنهم من أخذها إلى البيت ، ومنهم من ملأها في مكتبه الخاص ، وبقيت الاستمارة عن العينة المختارة طوال هذه المدة.

حيث كان هذا الأسلوب في توزيع الاستمارة قد تم اكتسابه عن طريق الدراسة الاستطلاعية والتي تهدف إلى ما يلي[1]:

- التأكد من محتوى الاستمارة .
- القيام بالتعديلات المناسبة لبعض الكلمات أو المصطلحات غير المفهومة.
- أخذ فكرة عن كيفية تقديم الاستمارة وذلك من خلال الاحتكاك بالمدربين.
- التجاوب مع أفراد العينة .
- الوقوف عند بعض النقاط الصعبة على الباحث حتى يمكن تجنبها في التجربة الرئيسية .

1-9 أسلوب إجراء الدراسة :

لقد مرّت الدراسة والتي نحن في صددها بمراحل متعددة وهذا منذ اختيار الموضوع المراد معالجته مع الأستاذ المشرف حول الضغوط النفسية ، باختيار عينة من المدربين لألعاب القوى بعد مقابلتنا معهم وتسليمهم استمارات استبيانية بعد تحكيمها من طرف مجموعة من المختصين والدكاترة قصد القيام بالتجربة الاستطلاعية ، ثم انتقلنا إلى التجربة الرئيسية والتي شملت 15 مدربا من أصل 22 مدرب لألعاب القوى بولاية معسكر ، حيث كان تسليم الاستمارات للمدربين بمساعدة بعض الزملاء ، ودامت مدة التوزيع والملأ للاستمارات حوالي أسبوع ، حتى وصلنا إلى اختيار الوسيلة الإحصائية المراد استعمالها وكان هذا بطرح الإشكال لبعض الأساتذة المختصون في الإحصاء ، قصد إرشادنا نحو الوسيلة الإحصائية الصحيحة والقابلة لاستعمالها في الجانب الإحصائي.

---

(1) محمد وطاس: أهمية الوسائل التعليمية في عملية التعلم عامة وتعلم اللغة العربية خاصة ،المؤسسة الوطنية للفنون المطبعية، وحدة بالرغاية ،1988 ، ص 37 .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

1-10 المعالجة الإحصائية :

إن من أجل وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها بعد الإجابة عن الأسئلة من طرف العينة (المدربين) قد تم الاعتماد على الإحصاء بالنسبة المئوية .

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد الإجابات} \times 100}{\text{مجموع العينة}}$$

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الفصل الثاني

عرض ومناقشة النتائج

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

2-1 تحليل نتائج الاستمارة المتعلقة بتأثر المدرب بضغوط التدريب الرياضي :

يشمل مقياس نزعة المدرب نحو التأثر بضغوط التدريب الرياضي عشرة (10) أسئلة وهي :

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	دائما
01	أكون متوترا جدا قبل المنافسات			
02	أخاف من ارتكابي للأخطاء خلال قيادتي للتدريب			
03	أشعر أني أبذل جهدا فوق العادة خلال الموسم			
04	أكون قلقا لارتكاب العدائين للأخطاء			
05	لا أنام جيدا لسبب المنافسات والتدريب			
06	أعاني من استهتار بعض العدائين			
07	أكون قلقا من انتقاد الجماهير والإدارة بقيادتي للتدريب			
08	أبذل جهدا فوق العادة لتخطيط خطط التدريب			
09	أقضي وقتا عصبيا بعد كل منافسة			
10	أي مشكلة في العمل يمكن أن تضايقني			

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

السؤال الأول

	نادرا	أحيانا	دائما	المجموع
عدد الإجابات	04	08	03	15
النسبة المئوية %	26.66	53.33	20	100

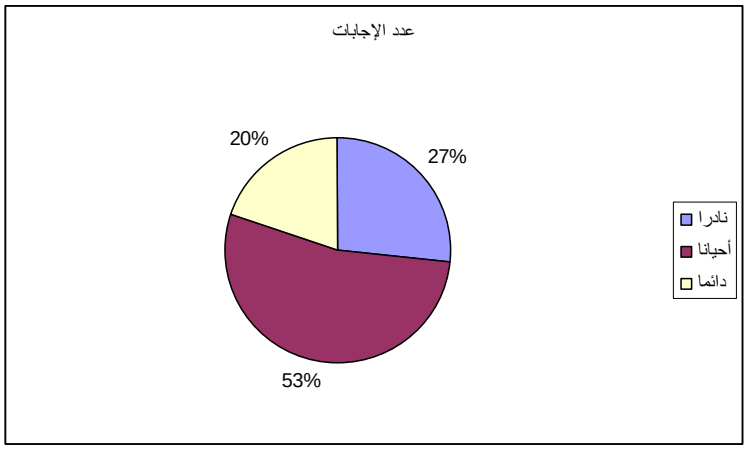
جدول رقم 03 : يوضح شدة التوتر للمدرب قبل المنافسات

- **التحليل والمناقشة :**

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن نسبة 53.33 % من العينة المستجوبة ترى أن التوتر قبل المنافسة يكون أحيانا في حين أن نسبة 20 % من العينة ترى أن التوتر قبل المنافسة يكون دائما .

- **الاستنتاج :**

التوتر قبل المنافسات يكون أحيانا ، وهذا ما نستنتجه بصفة مؤقتة لكل مدرب رياضي عكس المدرب الذي ليس له كفاءة قاعدية أو خبرة في التحضير لكل منافسة .



شكل بياني رقم (1) يمثـــل شدة التوتر للمدرب قبل المنافسات .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

السؤال الثاني

	نادرا	أحيانا	دائما	المجموع
عدد الإجابات	06	05	04	15
النسبة المئوية %	40	33.33	26.66	100

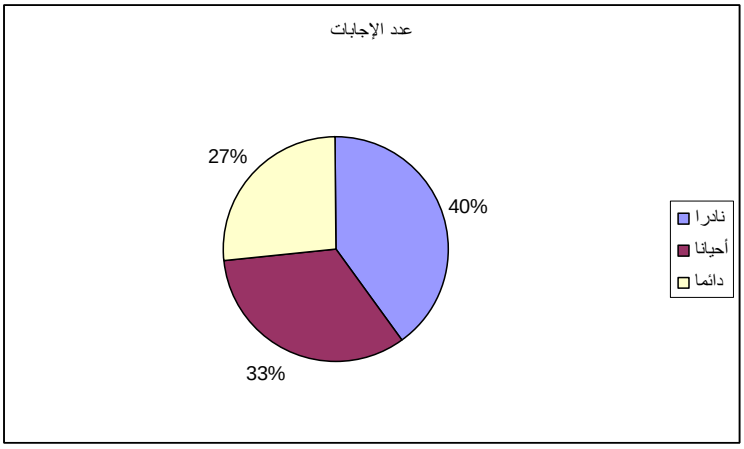
جدول رقم 04 : يوضح خوف المدرب من ارتكاب الأخطاء خلال القيادة للتدريب

- **التحليل والمناقشة :**

من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن نسبة 40 % من العينة المستجوبة ترى أن الأخطاء التي ترتكب خلال قيادة التدريب تكون نادرا، فيما يرى 26.66 % من العينة نفسها تكون الأخطاء دائما.

الاستنتاج :

يوجد على العموم خوف من ارتكاب الأخطاء خلال عمليات التدريب، ولكن حسب الجدول الملحوظ لا يكون بصفة استمرارية وهذا ما يفسره ثلث العينة التي أحيانا ما ترتكب الأخطاء الفادحة أثناء العملية التدريبية .



شكل بياني رقم (2) يمثـــل خوف المدرب من ارتكاب الأخطاء خلال القيادة للتدريب

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

السؤال الثالث

	نادرا	أحيانا	دائما	المجموع
عدد الإجابات	03	06	06	15
النسبة المئوية %	20	40	40	100

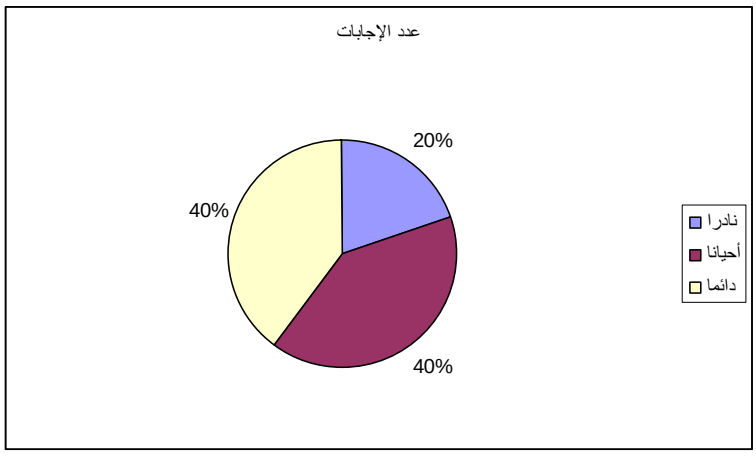
جدول رقم 05 : يوضح شعور المدرب ببذل جهد فوق العادة خلال الموسم

- **التحليل والمناقشة :**

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن نسبة 40 % من العينة المستجوبة أنها تبذل جهدا فوق العادة خلال الموسم يكون أحيانا وبنفس نسبة العينة كانت دائما، في حين يرى 20 % من نفس العينة أن بذل الجهد فوق العادة خلال الموسم يكون نادرا أو أبدا .

الاستنتاج :

من خلال الجدول و الشكل البياني أدناه نستنتج أن نسبة كبيرة من المدربين تبذل جهدا فوق العادة خلال الموسم سواء أثناء المنافسة أو داخل الحصص التدريبية.



شكل بياني رقم (3) يمثـــل شعور المدرب ببذل جهد فوق العادة خلال الموسم

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

السؤال الرابع

	نادرا	أحيانا	دائما	المجموع
عدد الإجابات	04	07	04	15
النسبة المئوية %	26.66	46.66	26.66	100

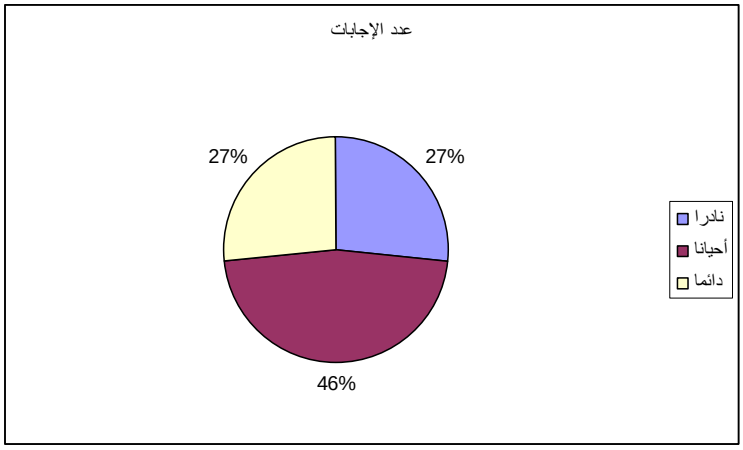
جدول رقم 06 : يوضح قلق المدرب لارتكاب العدائين للأخطاء

- **التحليل والمناقشة :**

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن نسبة 46.66 % من العينة ترى أن قلق المدرب لارتكاب العدائين للأخطاء يكون أحيانا ، في حين ترى نسبة 26.66 % أن قلق المدرب لارتكاب العدائين للأخطاء يكون دائما .

الاستنتاج :

يكون المدرب قلقا أحيانا عند ارتكاب العدائين للأخطاء ، وهذا ما نلاحظه عند أغلبية مدربينا ، حيث أن الخطأ الذي يرتكبه العداء خاصة أثناء المنافسة يؤثر بنسبة كبيرة على نفسية المدرب .



شكل بياني رقم (4) يمثـــل قلق المدرب لارتكاب العدائين للأخطاء

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

السؤال الخامس

	نادرا	أحيانا	دائما	المجموع
عدد الإجابات	09	04	02	15
النسبة المئوية %	60	26.66	13.33	100

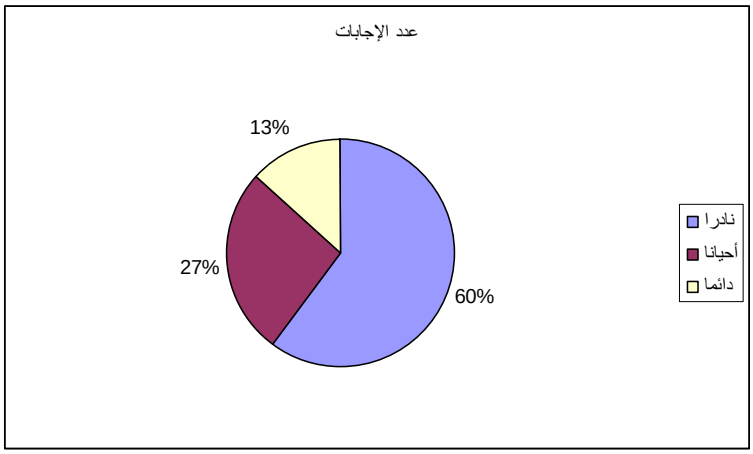
جدول رقم 07 : يوضح عدم النوم الجيّد بسبب المنافسات والتدريب

- التحليل والمناقشة :

من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن نسبة 13.33 % من العينة المستجوبة ترى أن عدم النوم الجيد بسبب المنافسات والتدريب يكون دائم ، في حين يرى 60 % من نفس العينة أنها تنام بصفة عادية بعد قضاء يوم من المنافسات أو التدريب .

الاستنتاج :

التدريب والمنافسات لا تؤثر دائما النوم ، أي أن المدرب المتمكن من تنظيم وتسطير برنامج تدريبي مدروس بدقة لا يمكن التأثير عليه بالمنافسة أو الحصص التدريبية أثناء خلوده للنّوم .



شكل بياني رقم (5) يمثـــل عدم النوم الجيّد بسبب المنافسات والتدريب

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

السؤال السادس

	نادرا	أحيانا	دائما	المجموع
عدد الإجابات	10	03	02	15
النسبة المئوية %	66.66	20	13.33	100

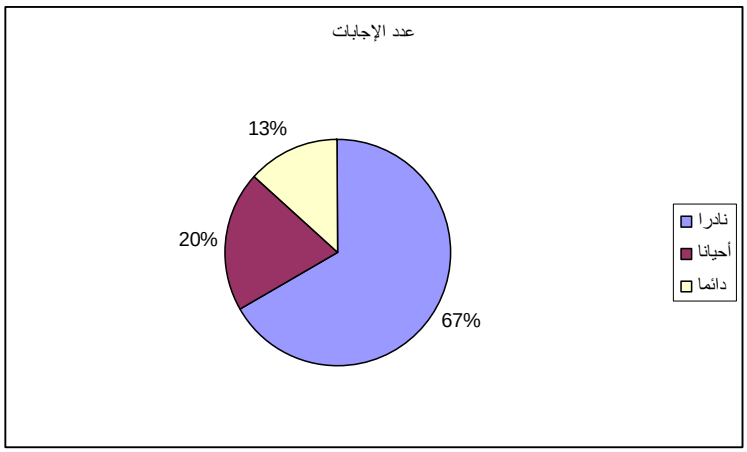
جدول رقم 08 : يوضح معاناة المدرب من استهتار بعض العدّائين

- **التحليل والمناقشة :**

من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن نسبة 66.66 % من العينة المستجوبة ترى قلة أو ندرة الاستهزاء لبعض العدائين ، في حين هناك نسبة 13.33 % من نفس العينة أنها تعاني من استهزاء بعض العدائين أثناء سيرورة الحصة التدريبية .

الاستنتاج :

الاستهزاء أو الاستهتار الناجم من طرف بعض العدائين نادرا ما تؤثر على قدرة ونفسية ضغط المدرب لأن أغلبية مدربي ألعاب القوى ليس لهم عدد كبير من العدائين داخل الفريق الرياضي.



شكل بياني رقم (6) يمثـــل معاناة المدرب من استهتار بعض العدّائين

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

السؤال السابع

	نادرا	أحيانا	دائما	المجموع
عدد الإجابات	05	06	04	15
النسبة المئوية %	33.33	40	26.66	100

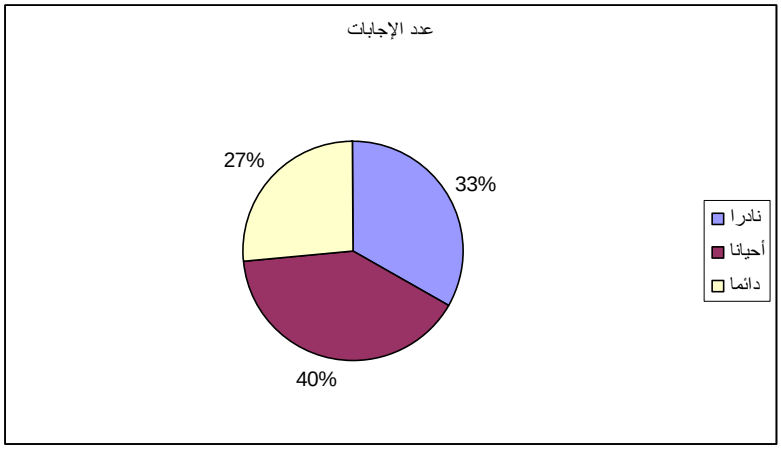
جدول رقم 09 : يوضح قلق المدرب من انتقاد الجماهير والإدارة خلال القيادة للتدريب

- **التحليل والمناقشة :**

من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن نسبة 40 % من العينة المستجوبة ترى أنها تكون قلقة من انتقاد الجماهير والإدارة بقيادتهم للتدريب ، بينما ترى نسبة 26.66 % أن قلقها يكون دائما ، ونسبة 33.33 % من العينة المدروسة لا يؤثر عليها الانتقاد الجماهيري والإداري أثناء القيادة للتدريب .

الاستنتاج :

انتقاد الجماهير والإدارة لها أثر سلبي على نفسية وشخصية المدرب التي تعتبر مرآة له سواء كان هذا أثناء المنافسات أو غيرها من ذلك.



شكل بياني رقم (7): يوضح قلق المدرب من انتقاد الجماهير والإدارة خلال القيادة للتدريب

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

السؤال الثامن

	نادرا	أحيانا	دائما	المجموع
عدد الإجابات	05	05	05	15
النسبة المئوية %	33.33	33.33	33.33	100

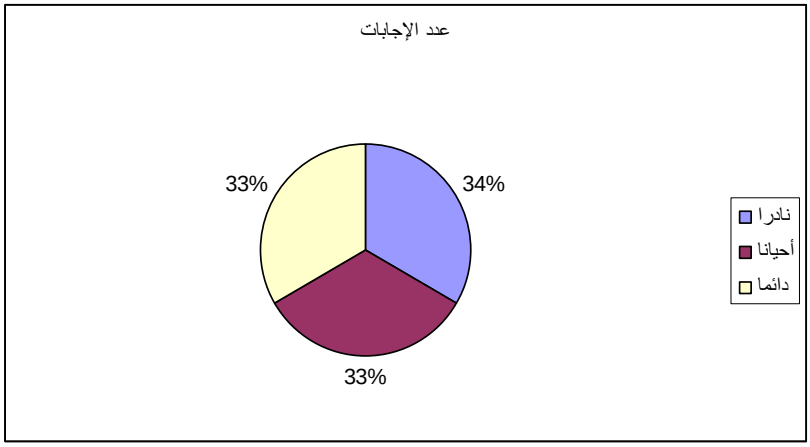
جدول رقم 10 : يوضح بذل جهد فوق العادة لتخطيط خطط التدريب

- التحليل والمناقشة :

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن نسبة 33.33 % كانت نادرا وأحيانا ودائما بالتساوي ، وهذا ما يدل على أن ثلث العينة يبذل جهدا فوق العادة لتخطيط البرامج والخطط التدريبية اليومية .

الاستنتاج :

كلما كان بذل جهد كبير كان التخطيط محكما ودقيقا ، والذي بدوره يزيد في رفع المستوى الرياضي للعداء سواء كانت المسافات طويلة أو نصف طويلة أو قصيرة .



شكل بياني رقم (8) يوضح بذل جهد فوق العادة لتخطيط خطط التدريب

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

السؤال التاسع

	نادرا	أحيانا	دائما	المجموع
عدد الإجابات	06	06	03	15
النسبة المئوية %	40	40	20	100

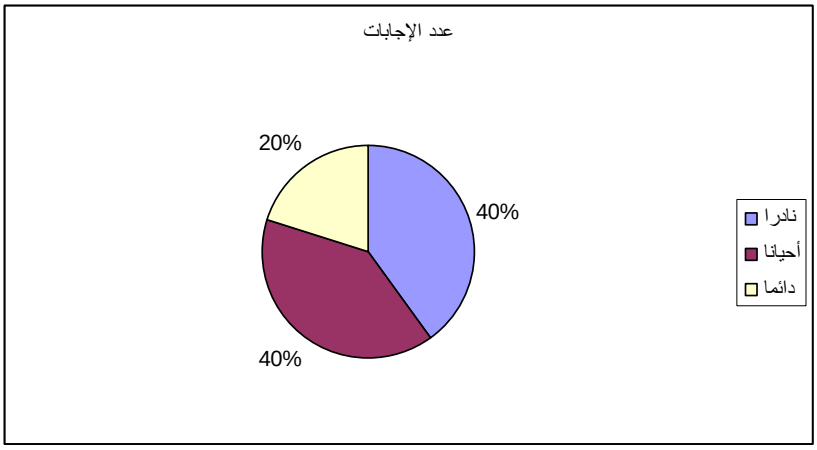
جدول رقم 11 : يوضح قضاء المدرب وقتا عصبيا بعد كل منافسة

- **التحليل والمناقشة :**

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن نسبة 40 % أجابت بنادرا ما يقضي المدرب وقتا عصبيا بعد كل منافسة ، في حين يرى 20 % من العينة المستجوبة أن قضاء وقتا عصبيا للمدرب بعد كل منافسة يكون دائما ، ولا يؤثر بشكل تام على المدربين سواء نفسيا أو عصبيا.

الاستنتاج :

عند الربح أو الخسارة للفريق الرياضي في أي منافسة يترك أثر على نفسية المدرب خاصة عند انهزام الفريق بعد بذل جهد معين من طرف المدرب ، ولكن حسب الجدول والشكل البياني الموضح أدناه نرى أن هذا الأثر قد يكون بنسبة قليلة .



شكل بياني رقم (9) يمثـــل قضاء المدرب وقتا عصبيا بعد كل منافسة

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

السؤال العاشر

	نادرا	أحيانا	دائما	المجموع
عدد الإجابات	08	05	02	15
النسبة المئوية %	53.33	33.33	13.33	100

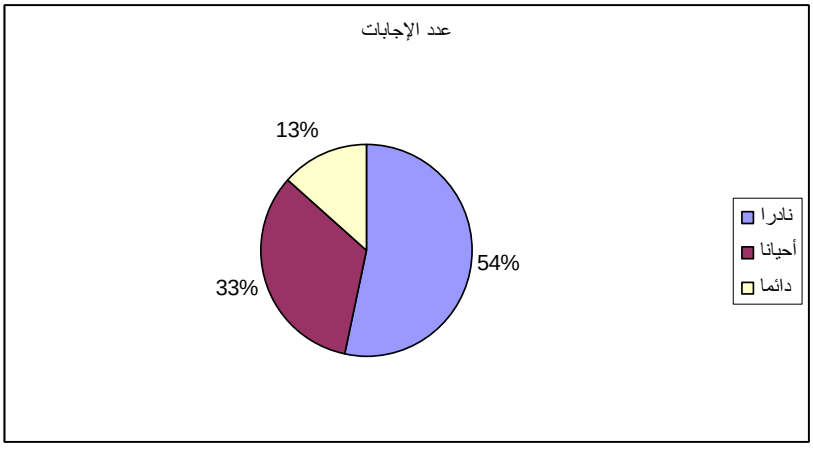
جدول رقم 12 : يوضح مضايقة المدرب بسبب أي مشكلة أثناء العمل

- التحليل والمناقشة :

من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن نسبة 53.ترى أن المضايقة بالمشاكل في العمل تكون نادرا ، فيما ترى نسبة 13.33% أن المشاكل في العمل تخلق مضايقة للمدرب وتكون دائما ، أي هناك نسبة قليلة من المدربين يتأثرون بالمشاكل التي يتلقاها المدرب أثناء القيام بعمله الرياضي .

الاستنتاج :

العراقيل لها أثر على العمل الرياضي وهذا حسب درجة المشاكل والصعوبات التي يتلقاها المدرب أثناء القيام بعمله ، وهذا مختلف حسب شخصية وكفاءة كل مدرب رياضي .



شكل بياني رقم (10) يمثـــل مضايقة المدرب بسبب أي مشكلة أثناء العمل

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

2-2 تحليل نتائج الاستمارة المتعلقة بمقدرة المدرب على التعامل مع ضغوط التدريب الرياضي :

يشمل مقياس مقدرة المدرب على التعامل مع ضغوط التدريب الرياضي على عشرة (10) أسئلة وهي:

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	دائما
01	لا أنقل أمور قيادتي للتدريب الرياضي إلى المترل			
02	متأكد تماما أن المدرب لا يستطيع أن يتحكم في كل أمور الرياضة			
03	عند الهزيمة أو التدريب السيئ أكون متفائلا			
04	أحتفظ باتزاني وأتحكم في انفعالاتي عند قيادتي للتدريب			
05	إذا حدث خلاف بيني وبين أحد في مجال تدريب الفريق أتفاعل معه ضابطا انفعالاتي دون أي مشكلات			
06	أثق تماما أني أقوم بعمل جيد ذو قيمة من خلال قيادتي للتدريب الرياضي			
07	أواجه بعض التحديات خلال عملي ولكن اعتبرها أمور عادية			
08	لا أخرج عن شعوري إذا ما ارتكب أحد الحكام خطأ			
09	أجد دائما من يساندني من الأسرة والأصدقاء عند مناقشة أي مشكلة للمدرب الرياضي			
10	أخصص كل يوم وقت للتربص والتدريب والاسترخاء أو أخلد فيه للنوم			

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

السؤال الأول

	نادرا	أحيانا	دائما	المجموع
عدد الإجابات	02	09	04	15
النسبة المئوية %	13.33	60	26.66	100

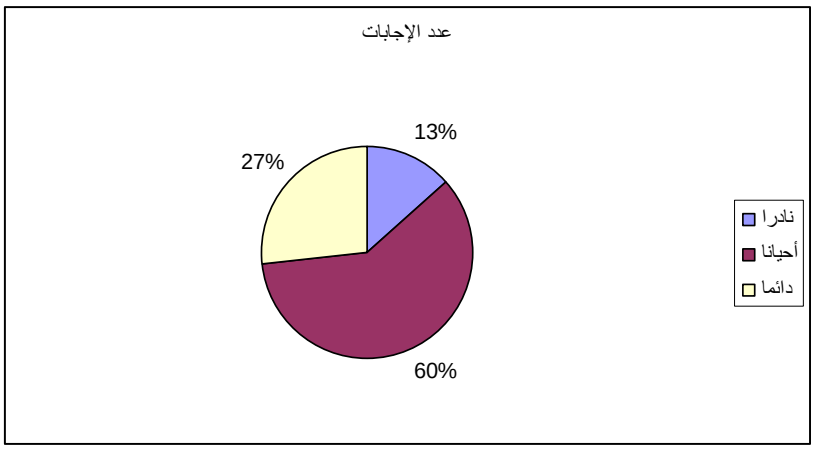
جدول رقم 13 : يوضح عدم نقل أمور قيادة المدرب للتدريب الرياضي إلى المترل

- **التحليل والمناقشة :**

من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن نسبة 60 % من العينة المستجوبة ترى أنها أحيانا تنقل أمور قيادتهم للتدريب الرياضي إلى منازلهم ، في حين ترى نسبة 13.33 % بأنها تنقل أمورهم العملية في منازلهم أي أن بعض المدرسين ينقلون مشاكلهم التدريبية إلى المترل .

- **الاستنتاج :**

العمل المترلي يكمل العمل الميداني بـــ الترتيب وفهم وضبط كل الأمور المتعلقة بالمدرب مما يساعده على تحقيق مستوى أفضل ولكن ليس التفكير في المشاكل التي يتعرض لها المدرب أثناء الحصة التدريبية والتي تسبب عدم التوازن الانفعالي والنفسي للمدرب الرياضي .



شكل بياني رقم (11) يمثـــل عدم نقل أمور قيادة المدرب للتدريب الرياضي إلى المترل

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

السؤال الثاني

	نادرا	أحيانا	دائما	المجموع
عدد الإجابات	07	04	04	15
النسبة المئوية %	46.66	26.66	26.66	100

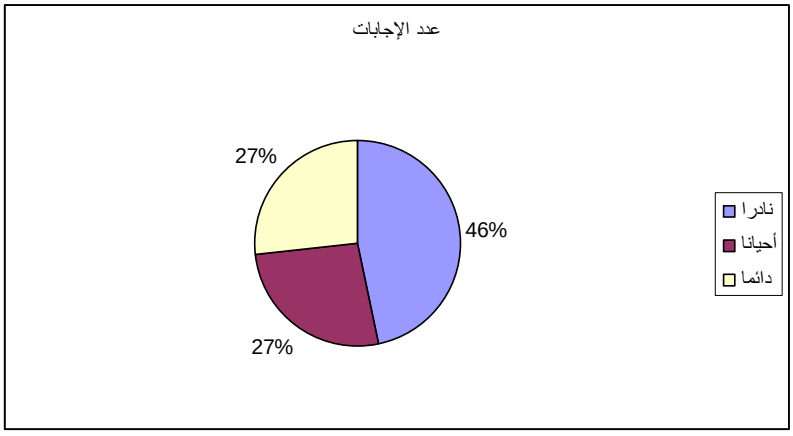
جدول رقم 14 : يوضح تأكّد المدرب بأنه لا يستطيع تماما أن يتحكم في كل أمور الرياضة

- **التحليل والمناقشة :**

من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن نسبة 46.66 % من العينة المستجوبة ترى أن المدرب يستطيع أن يتحكم في كل أمور الرياضة في حين ترى نسبة 26.66 % أن المدرب دائما لا يستطيع أن يتحكم في كل الأمور الرياضية .

- **الاستنتاج :**

نادرا ما يتحكم المدرب في كل الأمور الرياضية وهذا راجع إلى القدرة والمستوى المعرفي والخبراتي للمدرب أي كل مدرب يتحكم في اختصاص ما .



شكل بياني رقم (12) يمثـــل تأكّد المدرب بأنه لا يستطيع تماما أن يتحكم في كل أمور الرياضة

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

السؤال الثالث

	نادرا	أحيانا	دائما	المجموع
عدد الإجابات	07	06	02	15
النسبة المئوية %	46.66	40	13.33	100

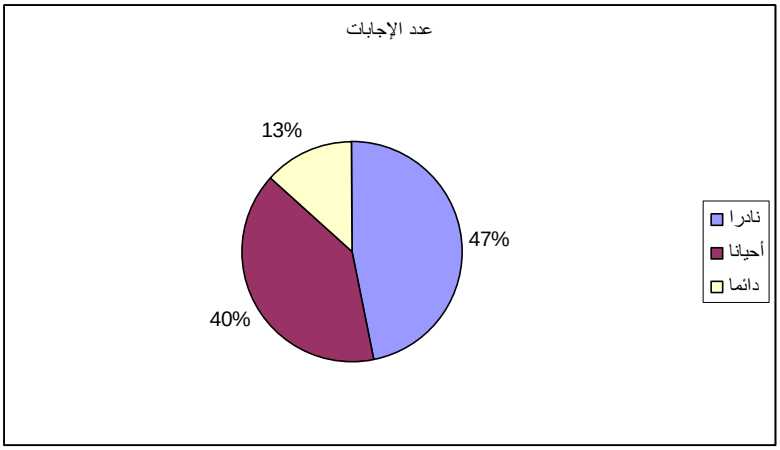
جدول رقم 15 : يوضح تفاؤل المدرب عند الهزيمة أو التدريب السيئ

- **التحليل والمناقشة :**

من خلال الجدول رقم 15 نلاحظ أن نسبة 46.66 % من العينة أجابت بنادرا ما تكون متفائلة عند الهزيمة أو التدريب السيئ في حين يرى نسبة 13.33 % من نفس العينة أنها دائما تكون متفائلة سواء في الهزيمة كانت أو في التدريب السيئ .

- **الاستنتاج :**

الهزيمة أو التدريب السيئ يؤثران بنسبة كبيرة على نفسية المدرب وهذا من خلال عدم تفاؤله أثناء إجراء الحصة التدريبية أو الهزيمة بعد القيام بمنافسة .



شكل بياني رقم (13) مثـــل تفاؤل المدرب عند الهزيمة أو التدريب السيئ

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

السؤال الرابع

	نادرا	أحيانا	دائما	المجموع
عدد الإجابات	01	04	10	15
النسبة المئوية %	06.66	26.66	66.66	100

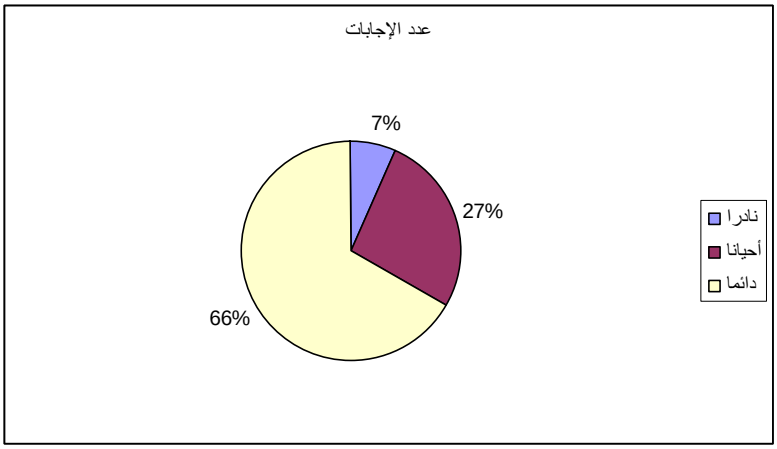
جدول رقم 16 : يوضح احتفاظ المدرب باتزانه والتحكم في انفعالاته عند قيادته للتدريب

- **التحليل والمناقشة :**

من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ أن نسبة 66.66 % من العينة أجابت بالاحتفاظ في اتزان انفعالاتهم أثناء قيادتهم للتدريب، بينما يرى 06.66 % من المدربين أنهم نادرا ما يحتفظون باتزانهم أثناء قيادتهم للتدريب .

- **الاستنتاج :**

من خلال الجدول رقم 15 والشكل البياني الموضح أدناه نستنتج أن جل المدربين يحتفظون باتزانهم لانفعالاتهم أثناء التدريب ، حيث التحكم في الانفعالات له دور كبير في القيادة إلى الأفضل والتحسين في مستوى الأداء لعدائي المسافات في ميدان ألعاب القوى .



شكل بياني رقم (14) يمثـــل احتفاظ المدرب باتزانه والتحكم في انفعالاته عند قيادته للتدريب

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

السؤال الخامس

	نادرا	أحيانا	دائما	المجموع
عدد الإجابات	03	03	09	15
النسبة المئوية %	20	20	60	100

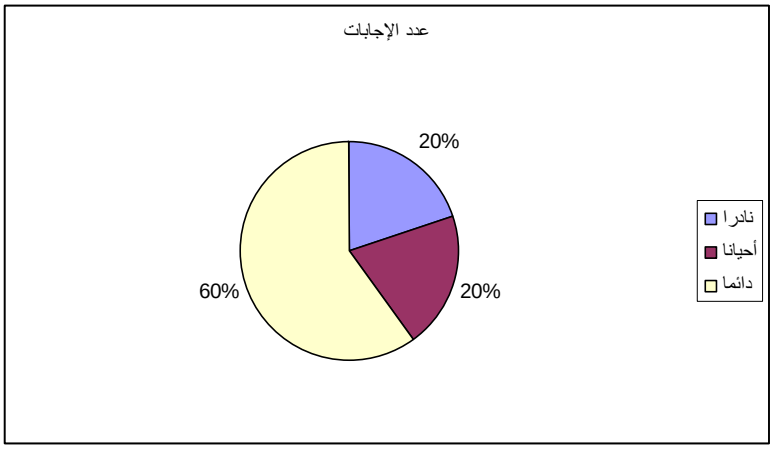
جدول رقم 17 : يوضح تفاعل المدرب بضبط انفعالاته دون أي مشاكل أثناء حدوث خلاف بينه وبين أحد في مجال تدريب الفريق

- **التحليل والمناقشة :**

من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ أن 60 % من العينة المستجوبة أجابت بضبط انفعالاتها دائما دون أي مشكلات في المجال التدريبي للفريق ، بينما ترى نسبة 20 % من نفس العينة أن ضبط انفعالاتهم عند حدوث خلاف يكون أحيانا ، بينما لا يستطيع 20 % من المدربين ضبط انفعالاتهم عند حدوث أي خلاف أو مشكلة بينهم وبين آخر في مجال التدريب الرياضي .

- **الاستنتاج :**

إن ضبط الانفعالات للمدرب عند حدوث خلاف يزيد في رفع مستوى الفرق والتخفيف من الضغط النفسي للمدرب سواء أثناء التدريب أو المنافسة .



شكل بياني رقم (15) يمثـــل تفاعل المدرب بضبط انفعالاته دون أي مشاكل أثناء حدوث خلاف بينه وبين أحد في مجال تدريب الفريق

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

السؤال السادس

	نادرا	أحيانا	دائما	المجموع
عدد الإجابات	01	03	11	15
النسبة المئوية %	06.66	20	73.33	100

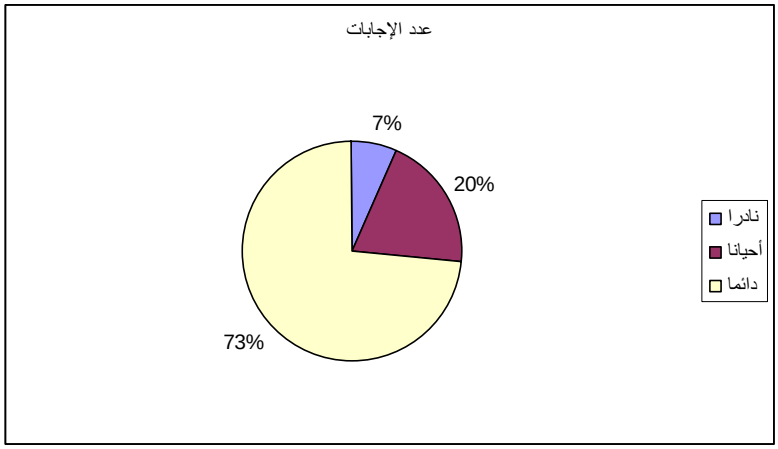
جدول رقم 18 : يوضح ثقة المدرب تماما لقيامه بعمل جيد ذو قيمة من خلال قيادته للتدريب

- **التحليل والمناقشة :**

من خلال الجدول رقم 18 نلاحظ أن نسبة 73.33 % من المدربين أن وثوقهم بقيامهم لعمل جيد من خلال قيادتهم للتدريب يكون دائما في حين يرى مدرب واحد فقط عدم ثقته تماما بالعمل الجيد وذو قيمة من خلال قيادته للتدريب الرياضي ،

الاستنتاج :

الثقة بالنفس لها دور كبير في تقديم المزيد من الأعمال القيمة والوصول بالعداء الرياضي إلى أحسن النتائج والأهداف المرجوة.



شكل بياني رقم (16) يمثـــل ثقة المدرب تماما لقيامه بعمل جيد ذو قيمة من خلال قيادته للتدريب

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

السؤال السابع

	نادرا	أحيانا	دائما	المجموع
عدد الإجابات	05	06	04	15
النسبة المئوية %	33.33	40	26.66	100

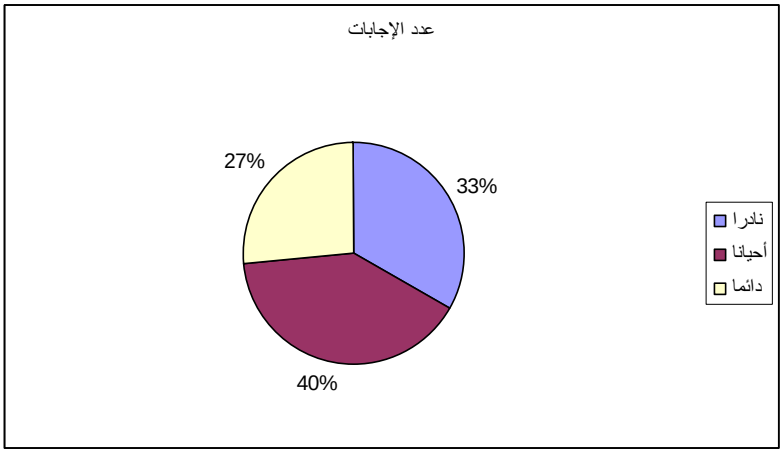
جدول رقم 19 : يوضح مواجهة المدرب لبض التحديات خلال العمل وهذا باعتبارها أمورا عادية

- **التحليل والمناقشة :**

من خلال الجدول رقم 19 نلاحظ أن نسبة 40 % من العينة المستجوبة ترى أن مواجهة بعض التحديات خلال العمل تكون دائما ، أما ثلث العينة فإنها ترى نادرا ما تستطيع مواجهة بعض التحديات في العمل وهذا باعتبارها أمور عادية .

الاستنتاج :

نستطيع القول بأن نسبة كبيرة من المدربين الأكفاء يواجهون تحديات العمل التدريبي بشكل عادي ، ولكن بشرط أن لا تكون تحديات العمل بصفة دائمة .



شكل بياني رقم (17) يمثـــل مواجهة المدرب لبض التحديات خلال العمل وهذا باعتبارها أمورا عادية

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

السؤال الثامن

	نادرا	أحيانا	دائما	المجموع
عدد الإجابات	05	05	05	15
النسبة المئوية %	33.33	33.33	33.33	100

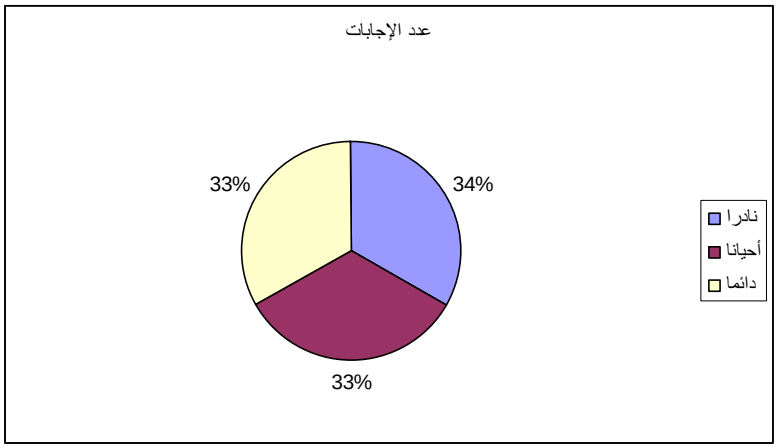
جدول رقم 20 : يوضح عدم خروج المدرب عن شعوره أثناء ارتكاب أحد الحكام خطأ

- **التحليل والمناقشة :**

من خلال الجدول رقم 20 والذي يمثل عدم خروج المدرب عن إذا ما ارتكب أحد الحكام خطأ حيث نرى أن نسبة إجابات المدربين بين نادرا وأحيانا ودائما كانت بالتقريب متساوية، ولهذا كانت النسبة مشتركة في 33.33 % كما هو موضح في الشكل البياني رقم 18 .

الاستنتاج :

نستنتج من هذا الأخير أنه هناك تفاوت ملحوظ للتأثير بالضغط النفسي ، أي هناك فئة من المدربين تتأثر نفسيا بسبب بعض الأخطاء المرتكبة من طرف بعض الحكام .



شكل بياني رقم (18) يمثـــل عدم خروج المدرب عن شعوره أثناء ارتكاب أحد الحكام خطأ

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

السؤال التاسع

	نادرا	أحيانا	دائما	المجموع
عدد الإجابات	06	06	03	15
النسبة المئوية %	40	40	20	100

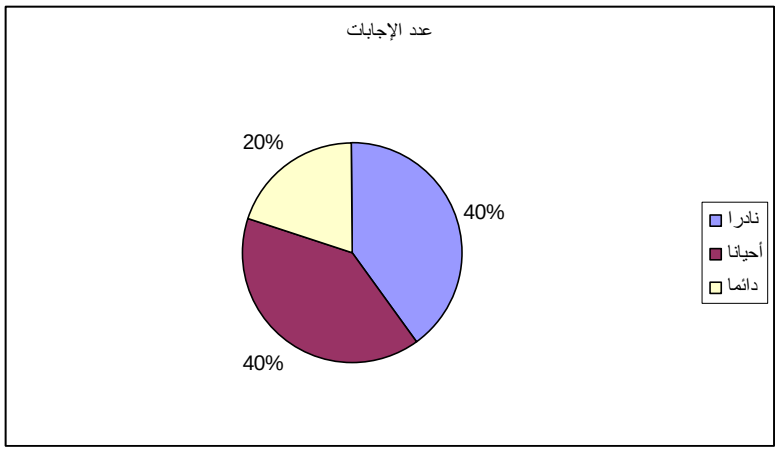
جدول رقم 21 : يوضح المساندة الدائمة من الأسرة والأصدقاء للمدرب عند مناقشة مشكلة

- التحليل والمناقشة :

من خلال الجدول رقم 21 نلاحظ أن نسبة 40 % من العينة أجابت أن مساندة المدرب كمل من الأسرة والأصدقاء عند مناقشته للمشكلة تكون نادرا وأحسانا على تساوي، في حين يرى 20 % من هذه العينة أن مناقشته للمشكلة تعود دائما إلى الأسرة والأصدقاء وهذا نادرا ما نلاحظه في الميدان التدريبي .

الاستنتاج :

للأسرة والأصدقاء دور في مساندة المدرب وهذا ما يمكن إعطاء توجيهات من أجل إيجاد حلول مساعدة التي تقلل هذه الصعوبات أو هذه المشاكل ، أي أن المدرب غالبا يواجه مشاكله وضغوطه بنفسه دون أي تدخل .



شكل بياني رقم (19) يمثـــل المساندة الدائمة من الأسرة والأصدقاء للمدرب عند مناقشة مشكل

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

السؤال العاشر

	نادرا	أحيانا	دائما	المجموع
عدد الإجابات	08	05	02	15
النسبة المئوية %	53.33	33.33	13.33	100

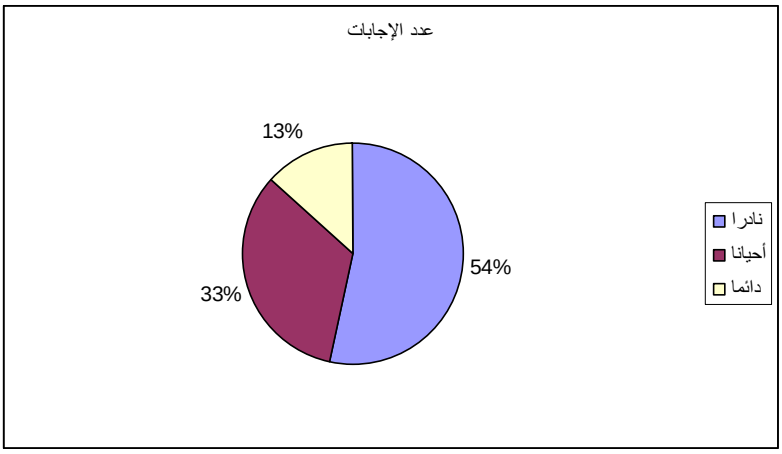
جدول رقم 22 : يوضح تخصيص المدرب لنفسه وقتا للتربص والتدريب أو الاسترخاء أو يخلد فيه إلى النوم

- **التحليل والمناقشة :**

من خلال الجدول رقم 22 نلاحظ أن نسبة 53.33 % من العينة قد أجابت نادرا ما تخصص وقت من أجل التربص والتدريب والاسترخاء ، بينما ترى 13.33 % من نفس العينة أنها تخصص وقت من أجل التربص والتدريب والاسترخاء وأحيانا يكون بنسبة 33.33 % من مجموع العينة المدروسة .

الاستنتاج :

قلة تخصيص الوقت للتربص والتدريب من طرف المدرب يؤثر على مستوى الكفاءة التدريبية ، مما ينعكس سلبا على مردود العمل التدريبي .



شكل بياني رقم (20) يمثـــل تخصيص المدرب لنفسه وقتا للتربص والتدريب أو الاسترخاء أو يخلد فيه إلى النوم

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الفصل الثالث

الإستنتاجات والتوصيات

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

3-1 الاستنتاجات :

من خلال دراستنا لموضوع الضغوط النفسية على المدرب استنتجنا أنه هناك عوامل تؤثر بدرجة كبيرة على نفسية المدرب الرياضي ، ونلخص ذلك فيما يلي :

- هناك تقصير واضح من الإدارة اتجاه الألعاب الفردية وهذا ما ينعكس على نجاح الفرق الرياضية مما يقف عائقا أمام الأهداف المسطرة لهذه الفرق.
- عدم تقديم محفزات كافية معنوية كانت أو مادية للمدربين خاصة عند مشاركتهم أو حصولهم على نتائج مشرفة وهذا ما ينطبق كذلك على عناصر الفريق الرياضي ، مما يقلل من مردود العملية التدريبية.
- عدم التوازن في توزيع الإطارات .
- هناك فروقات فردية من جميع النواحي سواء شخصية المدرب أو الضبط الانفعالي والذي يؤدي زيادة الضغط النفسي على المدرب .
- عدم احترام بعض عناصر الفريق الرياضي لمدربهم .
- حضيرة من الهياكل محدودة جدا .
- صعوبة ، ومشاكل حقيقية للحصول على الوسائل والإمكانيات المادية مما يؤثر على نفسية المدرب الرياضي.
- عدم تقدير الإدارة للجهد الذي يبذله المدرب خاصة مدربي ألعاب القوى.
- نقص الاحتكاك من طرف بعض رؤساء وأعضاء النوادي مع المدرب الرياضي ، وهذا ما يشعره بالوحدة أثناء سيره للبرنامج التدريبي .
- هناك بعض الفئة من المدربين والذين يتأثرون نفسيا من انتقاد الجماهير . أو يكون هذا طريق القلق النفسي للمدرب الرياضي.

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

3-2 مقابلة النتائج بالفرضيات :

- **الفرضية الأولى :**

هناك ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق الرياضي .

هذه الفرضية تحققت بنسبة كبيرة حيث وجدنا أن نسبة 40% من العينة المدروسة أحيانا ما من قلق ناتج عن ضغوطات الإدارة العليا للفريق والتي تؤثر في مردود العمل الذي يقوم به مدرب ألعاب القوى وهذا ما يتضح جليا من خلال الجدول رقم 09 السابق الذكر ضمن محور نزعة المدرب نحو التأثر بالضغوط .

- **الفرضية الثانية :**

هناك ضغوط مرتبطة بالعدائين الرياضيين.

إننا نجد هذه الفرضية قد تحققت بدرجة كبيرة ، حيث أنه توجد ضغوط مرتبطة ببعض العدائين حسب نظر معظم المدربين وهذا ما قد يبينه الجدول رقم 05 الذي يوضح قلق المدرب أحيانا عند ارتكاب العدائين للأخطاء فكان هذا نسبة 46.66 % . إضافة إلى الجدول رقم 08 الذي يوضح أحيانا استهتار أو استهزاء بعض العدائين الرياضيين لمدربهم ، حيث كانت نسبة قليلة من العينة المدروسة تعاني من ضغط الاستهزاء من طرف العدائين الرياضيين ، أي نسبة 20 % من مجموع العينة المستجوبة .

- **الفرضية الثالثة :**

وجود اختلافات أو فروقات فردية من شخصية مدرب إلى آخر .

حسب آراء واستجوابات كل المدربين لاحظنا أنه هناك اختلاف من إجابة إلى أخرى ، لكل سؤال مطروح حيث أنه لم نجد اتفاقا أو رأيا واحدا لكل المدربين على أي سؤال ، وهذا مرتبط بالفروقات المهنية أو الخبرانية داخل العملية التدريبية خاصة أثناء التعامل مع هذه الظغوط حيث لكل مدرب طريقة خاصة لمواجهة هذه الأخيرة .وهذا ما يؤولنا إلى القول بأن الفرضية تحققت وبنسبة كبيرة .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

3-3 الخلاصة العامة :

تعتبر النشاطات الرياضية الفردية بما فيها ألعاب القوى أساسا وقاعدة متينة لهرم الحركة الرياضية الوطنية ولكنها حاليا تعيش صعوبات أفرزت وضعية مزرية حقيقية لحالة المدرب الرياضي سواء في الميدان أو خارجه ، والذي يعاني من ضغوط نفسية دائمة وبدرجات متفاوتة ذات تأثير سلبي أو إيجابي في تحقيق أهدافه المسطرة ، وبالتالي عليه من خلال إبراز شخصيته لمواجهة هذه الضغوط التي قد تعيقه والبحث عن طرق واستراتيجيات للتكيف مع هذا الوضع.

فكل هذه المؤشرات التي ذكرناها سالفا تبين مرارة الحالة المتقهقرة لنفسية المدرب ، حيث هذه الوضعية تتطلب اليوم عملا مشتركا يرمي إلى بحث ديناميكية جديدة تفرضها متطلبات المرحلة الحالية للبلاد وهذا لتحقيق الهدف الأساسي المخول من طرف المدرب الرياضي ، ومن بين الأوجه المختلفة لتفاقم الأزمة النفسية المعاشة من طرف المدرب هي تلك التي تنحدر في إهمال الجوانب ذات العلاقة بين الإدارة الرياضية والمدرب أو المربي الرياضي .

فإدخال القيم الأساسية في الأسرة أو المجتمع الرياضي والتي ترمي إلى إدماج شخصية المدرب ينفي هو انشغالنا الدائم ." الضغوطات النفسية المؤثرة على بعض مدربي الألعاب الفردية وقدرة التعامل معها أثناء العملية التدريبية " . ومن خلال البحث في موضوع عينة تشمل بعض مدربي ألعاب القوى لولاية معسكر وهذا بطرح إشكالية عامة للإجابة عن بعض التساؤلات : ما هي الضغوطات النفسية المؤثرة على مدرب ألعاب القوى أثناء العملية التدريبية ، وكيف يتعامل مع هذه الضغوط ، وهل هناك تفاوت في هذه الضغوط من مدرب لآخر ، حيث افترضنا أن هناك ضغوط متعلقة بالإدارة العليا للفريق ، وأخرى متعلقة بالعدائين الرياضيين ، والأخيرة مرتبطة بوجود فروقات فردية من شخصية لأخرى .

حيث هدفت هذه الدراسة إلى تحديد بعض الضغوط النفسية ودراسة مدى تأثيرها على شخصية المدرب وكل هذا من أجل معرفة كيفية التعامل مع هذه الضغوطات ، بحيث شملت الدراسة بابين ، فالباب النظري احتوى على أربع فصول متعلقة بهذا الموضوع ، فتضمن الفصل الأول أهم الدراسات المشابهة لهذه الدراسة، والثاني تطرقنا فيه إلى بعض الضغوط النفسية ، والثالث فقد تناولنا فيه شخصية المدرب الرياضي ، وأما الفصل الأخير تعلق بالجانب التدريبي .

وتم تثمين هذه الدراسة بمراجع عربية مفدرة بخمسة وثلاثون مرجعا وأخرى بالأجنبية شاملة لثلاث مراجع فقط ، كلها كانت متعلقة بالإشكالية المدروسة سواء متممة بكاملها أو أخذ منها ولو جزء صغير من هذه المعلومات المستنبطة ، ومن هذا دخلنا إلى

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الجانب الميداني فقمنا بتوزيع استمارات استبيانية على عينة البحث ، وكان الاستبيان مقسم إلى محورين أساسيين ، وعلى ضوء النتائج توصلنا إلى أنه هناك عوامل نفسية تؤثر على المدرب الرياضي حيث كانت متعلقة بالفريق الرياضي والذي يحتوي على مجموعة من عدائي المسافات بأنواعها وبالإدارة العليا للفريق .

أما عن قدرة تعامل هذه الفئة من المدربين مع هذه الضغوط أو الصعوبات ، استنتجنا أنه هناك مدربين أحيانا ما يواجهون هذه الضغوط أثناء العملية التدريبية ، وهناك من لا يستطيع مواجهة هذه الضغوط إلا بتدخل الغير ، أما الفئة الثالثة من المدربين فإنهم يواجهونها دائما وفي أي مكان وزمان وهذا ما لاحظناه بنسبة كبيرة أثناء استجوابنا لهاته العينة المدروسة .

وبالرغم من اتخاذنا لعينة صغيرة من المدربين داخل مكان مجالي محدد ، استنتجنا أن هناك لأي مدرب رياضي ضغوط سواء مهنية أو نفسية أو اجتماعية تؤثر عليه سواء داخل الميدان التدريبي أو خارجه ، وهذا يعود بالدرجة الأولى إلى المحيط الذي ينتمي إليه سواء مع الإدارة أو المدربين الزملاء أو الفريق الرياضي بحد ذاته .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

3-4 التوصيات :

إن المدرب الرياضي سواء في ميدان التدريب أو خارجه يعاني من ضغوط نفسية دائمة وبدرجات مختلفة ذات تأثير إيجابي أو سلبي ، ولهذا وجب علينا البحث عن استراتيجيات وطرق للتكيف مع هذا الوضع والتي من بينها ما يلي :

- التعامل الجيد مع المدربين من طرف المسؤولين ومساعدتهم ماديا ونفسيا أثناء العملية التدريبية أو غيرها خاصة في الحالات الصعبة .
- على المدرب أن يتقرب أكثر من فريقه ومحاولة معرفة شخصية كل رياضي حتى لا يكون عليه تأثير من طرف هذا الأخير .
- تخصيص أوقات مناسبة بعد كل حصة تدريبية للراحة النفسية او التحضير النفسي قبل البدء في الحصة التدريبية أو المنافسة .
- تدعيم الرصيد المعرفي للمدربين من ناحية الإهتمام بمجال علم النفس وهذا بإجراء تربصات وملتقيات لتكوينهم نفسيا ومعنويا .
- على المدرب الرياضي تجاهل التصرفات السلبية للجمهور خاصة بعد كل منافسة .
- على المدرب أن يثق في نفسه أثناء الإشراف على العملية التدريبية .
- يجب على عناصر الفريق الرياضي احترام المدرب سواء أثناء العملية التدريبية أو خارجها وهذا للوصول إلى أفضل النتائج الرياضية .
- ابتعاد المدرب عن العصبية الفكرية خاصة أثناء التعامل مع فريقه الرياضي .
- تبادل الشعور بالتفاؤل بين العناصر الرياضية سواء مسؤولين أو رياضيين ، حتى يشعر المدرب بالراحة النفسية في العمل أو غيره .
- توفير ظروف اجتماعية مريحة للمدرب لكي يجد فيها أنفاسه ومعنوياته .
- الإحاطة بجميع ظروف العمل من هياكل ووسائل تدريبية داخل الميدان وهذا للتخفيف من المشاكل المسببة للضغط النفسي .
- التحفيز المادي والمعنوي عن طريق التشجيعات التي تقدمها الإدارة للمدرب .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

المصادر والمراجع

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

قائمة المصادر والمراجع بالعربية

1. إبراهيم عبد الستّار : الاكتئاب ، اضطرابات العصر الحديث ، سلسلة علم المعرفة ، الكويت ،1988.
2. إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي ، مركز الكتاب للنشر ،2000 .
3. أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ،ط2 ، 2004 .
4. أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ،دار الفكر العربي ،ط2 ،القاهرة، 1972.
5. جرجس،ملاك:سيكولوجية الإدارة والإنتاج،دار العربية للكتاب،تونس،1983.
6. دافيدوف لندا : مدخل علم النفس ، ترجمة سيد الطواب ،دار ماكجير وهيل ،القاهرة ، 1983 .
7. مفتي إبراهيم حماد:التدريب الرياضي الحديث،دار الفكر العربي، القاهرة، 2001 .
8. مفتي إبراهيم حماد:التدريب الرياضي الحديث،تخطيط وقيادة،دار الفكر العربي،القاهرة،2001.
9. محمد وطاس: أهمية الوسائل التعليمية في عملية التعلم عامة وتعلم اللغة العربية خاصة ،المؤسسة الوطنية للفنون المطبعية، وحدة بالرغاية ، 1988.
10. محمد حسن العلوي : سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي ،ط1 ، 1998.
11. المنجد في اللغة والأدب والعلوم ، المطبعة الكاثوليكية ، بيروت ، لبنان .
12. النابلسي وآخرون:الصدمة النفسية، دار النهضة العربية ، ط2 ، بيروت، 1991 .
13. عبد الحفيظ : المدربون ، مركز البحث في الإعلام العلمي والتقني ، الجزائر ، 1987 .
14. ناهد رسن سكر : علم النفس الرياضة في التدريب والمنافسات الرياضية ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ،الأردن، 2002 .
15. عبد الرحمن توفيق : صدى المدربين بين الضغط والضبط ، أصدر بميل 20 مركز الاختبارات المهنية للإدارة ،القاهرة ، 1998 .
16. عبد المنعم الحنفي:موسوعة الطب النفسي، الجزء الثاني،مكتبة مديولي، مصر، 1992 .
17. عبد الفتاح محمد ، محمد دويدار : الطب النفسي وعلم النفس المرضي الإكلينيكي، دار النهظة مصر ،1994 .
18. عبد العزيز فهمي : هيكل مبادئ الإحصاء التطبيقي،دار الجامعة،1986.
19. عبد العزيز عبد المجيد:سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي،مركز الكتاب للنشر،القاهرة،2005.
20. علي عسكر : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ،ط2 ، 2000 .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

21. عماد الدين عباس أبو زيد ،علي فهمي بيك : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ،ط1،منشأ المعارف،الإسكندرية ، 2003.
22. الوريغي والغنام: مناهج البحث والتربية ،الجزء الأول،بغداد ،1974.
23. خير الله العصار:محاضرات في منهجية البحث الاجتماعي،ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر.
24. فاروق السيد عثمان : القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي ، ط1 ،القاهرة .
25. زكي مهد محمد حسن:المدرب الرياضي،أسس العمل في مهنة التدريب،منشأة المعارف،الإسكندرية،1997 .
26. حمدي أبو الفتوح عطيفة: منهجية البحث العلمي،كلية التربية،القاهرة.
27. الرابطة الولائية لألعاب القوى،معسكر.

قائمة المصادر والمراجع الأجنبية :

28. B. Monging ; Stress ،umeeping calm under fire،New York Irwin،1994 .
29. Encyclopédie de psychologique،1 ere Ed ،la rousse ،Paris،1970.
30. J. Weinek:manuel d’entraînement،Ed،VIGOT، Paris ،1986 .

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com

الملاحق

This PDF was created using the Sonic PDF Creator.
To remove this watermark, please license this product at www.investintech.com