الجمهـورية الجـزائرية الديمقـراطية الشعبيـة
PUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE
وزارة التـعليـم العاليـوالبحـثالعلمـي
Ministère de l'enseignementsupérieuret de la recherchescientifique

جـــامعة مستغـــانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي تخصص-

تحضير نفسي -

الموضوع :

طبيعة أنماط السلوك القيادي لمدربي الرياضات الجماعية وعلاقتها بالإحتراق النفسي

بحث مسحي أجري علي مدربي الرياضات الجماعية (كرة القدم ،كرة اليد ،كرة السلة ،كرة الطائرة)

لولايات –مستغانم –غليزان –تيارت

من اعداد الطالبتحت اشراف:

- قورين محمد **أ-د: أحمد بن قلاوزتواتي**

- جيلالي رمضان

2018/2017

الملخص

هدفت الدراسة إلي التعرف علي مدي شيوع ظاهرة الاحتراق النفسي للمدرب ولتحقيق ذلك اجريت الدراسة علي عينة عشوائية قومها (40) مدربا في كرة القدم ،كرة اليد ،وكرة الطائرة ،كرة السلة ،مانسبته (40%) من مجتمع الدراسة ،وطبق عليهم مقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي من إعداد محمد حسن علاوي (1998) ،وأضهرت نتائج الدراسة بأن الفقرة المتعلقة ب."تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في المنافسات "قد إحتلت المرتبة الأولي ،بينما جاءت الفقرة "لديك إحباط متزايد يرتبط بمسئوليات"في المرتبة الثانية ،بينما جاءت الفقرة المتعلقة ب."تدور في ذهنك أفكار عما كانت مهنة التدريب مناسبة لك "في المرتبة الثالثة والأخيرة .

Abstract

The study aimed to identify how widespread the phenomenon of combustion psychological coach. To achieve this study was conducted on a random sample of (40) coach in basketball, handball and volleyball per(40%) of the school community, and applied them to(measure combustion psychological preparation of the sports coach Mohammad Hassan Allawi(1998). The study results showed that the paragraph on "You feel increasing pressure to win in competitions" has ranked first, while paragraph came the"Dick increased frustration associated responsibilities" in the second place, while paragraph came on the "revolving in mind the ideas of whether the profession appropriate training you "ranked third and last

الشكر و التقدير

قال الله تعالى : " و الله أخرجكم من بطون أمهاتكم لا تعلمون شيئا و جعل لكم السمع والأبصار و الأفئدة لعلكم تشكرون."

الآية 78 من سورة النحل .

الحمد لله الذي علم الإنسان ما لم يعلم . و الشكر لله على نعمته و عونه في إتمام هذه الرسالة .

و ما يزال الرجل عالما ما طلب العلم فان ظن انه قد علم فقد جهل .

نتقدم بجزيل الشكر و التقدير و الاحترام والامتنان للمشرف الأستاذ بن قلاوز تواتي لما أبداه من توجيهات قيمة و معلومات نيرة و متابعة مستمرة لإخراج هذه الرسالة بشكلها النهائي .

كما أتقدم بالشكر و التقدير إلى السادة الأساتذة ودكاترة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم على التوجيهات القيمة و التشجيعات التى قدموها لنا لإتمام هذه الرسالة، الذين ساهموا في تكوين معارفنا سواء النظرية أو التطبيقية طيلة سنتين

نتقدم بخالص شكرنا إلى الجامعة التي وفرت لنا مقاعد بيداغوجية طيلة المدة التي قضيناها فيها و نخص بالذكر هنا رئيس المعهد و أيضا رئيس قسم التدريب الرياضي كوتشوك محمد و إلى كل عمال المكتبتين خاصة عمال مكتبة المعهد.

و نتقدم بجزيل الشكر لمدربي الرياضات الجماعية لمختلف النوادي الرياضية الذين ساعدونا كثيرا بالمعلومات القيمة ، و التسهيلات المقدمة لنا في إنجاح هذه الرسالة كما لا يفوتنا أن نشكر كل من ساهم في انجاز هذه المذكرة و لو بكلمة طيبة .

ا لإ هـد ا ء :

الحمد لله الذي سلم ميزان العدل لذوي الألباب وأنزل عليهم الكتب مبينة للخط والصواب وأحمده حمد من يعلم أنه مسبب الأسباب وأشهد أن محمد عبده ورسوله . يطيب لي أن أقدم هذه القطرة التي أدفعها إلى البحر الزاخر إنه بحر العلم الذي يخلد الإنسان إلى الدهر .

أهدي ثمرة جهدي

إلى أمي الحنون التي سهرت علي تربيتي إليك من كنت لي منبعا للثقة والصبر وحسن الخلق أبي الكريم إلى من أتمنى لهم السعادة الدائمة

و إلي كل إخوتي

وأخواتي حفظهم الله جميعا.

ولا يفوتني أن أتقدم بإهدائي هذا إلى كافة الأصدقاء وخاصة زملائي في الدراسة والى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل العلمي ولو بكلمة طيبة ، دون أن أنسى صديقي في البحث " جيلالي رمضان " راجيا من المولى العزيز أن تدوم هذه الصداقة إلى الأبد. والى كل الأساتذة و خصوصا " بنقلاوز تواتي " وفي الأخير تقبلوا مني فائق الشكر والاحترام .

الطالب: قورين محمد

ا لإ هـد ا ء :

قال عز وجل :

{واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا}

إلى أغلى امرأة في الوجود

إلى من غمرتني بعطفها وحنانها

إلى قرة العين أمي

إلى من كان سببا في وجودي

إلى من وهبني أعز ما أملك

إلى من علمني مبادئ الحياة وقيمها

إلى من ضحى بأعلى ما يملك كي أصل إلى ما وصلت إليه أبي الغالي

إلى اخوتي واخواتي

الى جميع الأصدقاء والذين عشت معهم الأيام الحلوة والمرة داخل الجامعة وخارجها

وكذلك صديقي في البحث "قورين محمد" راجيا من المولى العزيز أن تدوم هذه الصداقة إلى الأبد.

إلى كل الأصدقاء الذين لم أذكر أسماءهم سهوا

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع

دون أن أنسى الأستاذ القدير المشرف : بن قلاوز تواتي وفي الأخير تقبلوا مني فائق الشكر و الاحترام.

الطالب : جيلالي رمضان

قائمة المحتويـات

الاهـداءات.....

التشكـرات.....

قائمة الجداول.....

قائمة الأشكال .....

قائمة الملاحق.....

التعريف بالبحث

1-مقدمة البحث.....**01**

2- مشكلة البحث.....**03**

3- فروض البحث.....**05**

4- أهداف البحث.....**06**

5-مصطلحات البحث.....**06**

6- الدراسات السابقة و المشابهة:.....**07**

6-1 الدراسات العربية.....**07**..

6-1-1 الدراسة الاولي.....**07**

6-1-2الدراسةالثانية **08**

6-1-1 الدراسة الثالثة.....**08**

6-1-1 الدراسةالرابعة.....**09**

6-2 الدراسات الأجنبية.....**09**

6-2-1 الدراسة الاولي.....**09**

6-2-2 الدراسة الثانية.....**10**

7- التعليق علي الدراسات السابقة.....**11**

8- ملخص الفصل.....**12**

الباب الأول :الجانب النظري

الفصل الأول : الانماط القيادية

- تمهيد.....15

1-مفهوم القيادة.....16

2-تعريف القيادة الرياضية.....17

3- أهمية القيادة في المجال الرياضي 17

4-أنواع القيادة الرياضية 18

5-تصنيف أنماط القيادية.....20

6-الانماط القيادية في المجال الرياضي.....21

7-الخصائص النفسية للقائد في المجال الرياضي.....29

8-واجبات القائد ومهارته.....29

9-المهارات القائد الأساسية 31

10-الواجبات التطبيقية للقيادة الرياضية الفعالة.....33

-الخلاصة.....34

الفصل الثاني :المدرب والتدريب الرياضي

1-المدرب والتدريب الرياضي 36

2- شخصية المدرب وخصائصه.....38

3-الأنماط الشائعة للمدرب الرياضي 43

4-سلوك المدرب الرياضي 50

5- واجبات المدرب الرياضي.....53

6-المدرب الرياضي كقائد 55

7-المدرب واتخاذ القرار.....56

8-دافعية والمدرب الرياضي.....57

-الخلاصة.....60

الفصل الثالث :الاحتراق النفسي

تمهيد.....62

1-مفهوم الاحتراق النفسي.....63

2- مكونات الاحتراق النفسي 65

أسباب احتراق النفسي.....65

4- أعراض الاحتراق النفسي.....68

مراحل الاحتراق النفسي.....71

6- مستويات الاحتراق النفسي.....74

7- بعض النظريات والنماذج المفسرة للاحتراق النفسي.....74

8-أثار الاحتراق النفسي 77

9-كيفية التغلب الاحتراق النفسي والوقاية منه.....79

-الخلاصة 80

الفصل الرابع :الرياضات الجماعية

- تمهيد.....**82**

3مفهوم الرياضات الجماعية.....**82**

2- ثوابت الرياضات الجماعية.....**83**

3-خصائص الرياضات الجماعية.....**85**

4-أهمية الرياضات الجماعية.....**88**

5-أهداف الرياضات الجماعية.....**90**

6-أنواع الرياضات الجماعية **90**

6-1 كرة القدم **91**

6-2 كرة اليد.....**95**

6-3 كرة السلة.....**101**

6-4 كرة الطائرة.....**103**

- الخلاصة.....**106**

الباب الثاني :الجانب التطبيقي

الفصل الأول : منهج البحث وإجراءاه الميدانية

- **تمهيد** **109**

1-**1**- منهج البحث.....**110**

1-2- مجتمع وعينة البحث.....**110**

1-3- عينة البحث وكيفية اختيارها.....**112**

1-4- مجالات الدراسة **113**

1-5-الدراسة الاستطلاعية.....**114**

- الخاتمة.....**119**

الفصل الثاني :عرض تحليل ومناقشة النتائج

-**تمهيد** **121**

2- عرض و تحليل النتائج.....**122**

2-1-عرض ومناقشة نتائج الاستخبار الموجهة للمدربين.....**122**

2-2 عرض ومناقشة نتائج الأنماط القيادية لدي المدربي الرياضات الجماعية..**123**

2-2-1عرض نشاط الأنماط القيادية لدي مدربي كرة القدم.....**126**

2-2-2 عرض نشاط الأنماط القيادية لدي مدربي كرة اليد **127**

2-2-3 عرض نشاط الأنماط القيادية لدي مدربي كرة السلة.....**128**

2-2-4 عرض نشاط الأنماط القيادية لدي مدربي كرة الطائرة.....**129**

2-3 نتائج العلاقة الارتباطية بين الانماط السلوك القيادي والاحتراق النفسي .**130.**

الاستنتاجات

1 – الإستنتاجات.....**132**
2 – مناقشةنتائج البحث.....**132**
4 – الاقتراحات والتوصيات.....**136**
5 – الخلاصة العامة.....**137**
– قائمة المصادر...../
– المصادر والمراجع...../

قائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
1	يبين عدد المدربين والاستبيانات الموزعة والمعتمدة	111
2	الدلالة الاحصائية للاختبار القبلي والبعدي للدراسة الاستطلاعية	116
3	الدلالة الاحصائية لأبعاد الانماط القيادية والاحتراق النفسي لدي مدربي الرياضات الجماعية	122
5	الدلائل الاحصائية لكل الرياضات الجماعية (كرة القدم ،اليد ،السلة ،الطائرة) لمدربي الرياضات الجماعية	125
6	نتائج العلاقة الارتباطية بين الانماط السلوك القيادي والاحتراق النفسي لدي مدربي الرياضات الجماعية	130

قائمةالأشكال

الرقم	الأشكال	الصفحة
1	الاعمدة البيانية توضح نتائج ومجالات الدراسة	122
2	الأعمدة البيانية توضح النسب المئوية لرياضات الجماعية	125
3	الأعمدة البيانية توضح نتائج لمدربي رياضة الجماعية كرة القدم	126
4	الأعمدة البيانية توضح نتائج لمدربي رياضة الجماعية كرة اليد	127
5	الأعمدة البيانية توضح نتائج لمدربي رياضة الجماعية كرة السلة	128
6	الأعمدة البيانية توضح نتائج لمدربي رياضة الجماعية كرة الطائرة	129
7	الأعمدة البيانية توضح العلاقة الارتباطية بين الأنماط السلوك القيادي والاحتراق النفسي	130

قائمة الملاحق

الرقم	الملاحق
01	استمارة التحكيم

الفصل التمهيدي

التعريــف

بالبـــحث

1– مقدمةالبحث:

يعد علم النفس الرياضي أحد العلوم الأساسية التي ساهمت وتسهم في تطوير علوم التربية الرياضية وإرساء مقومات البناء الرياضي وتقدمه علي أسس وقواعد سليمة ومع انتشار لنتائج الأبحاث والدراسات يتقارب المستوي بين الفرق والرياضين ،ومع تطور مستوي الممارسة اقترب الرياضيون إلي الدرجات القصوى للأداء البدني والحركي التي يمكن أن يؤديها الإنسان ،مما دفع الباحثين إلي الاهتمام بالجوانب الأخرى التي تدخل في رفع مستوي الأداء الرياضي وهنا تم الاستعانة بعلم النفس وعلم الاجتماع لدراسة أغوار نفس الرياضي وتصرفاته سلوكياته ،ومن المواضيع التي تطرقت إليها هذه الأبحاث موضوع القيادة الرياضية للمسؤولين والمدربين في النادي الرياضي باعتبار أن هذا الأخير ما هو إلا نموذج لمجتمع يسعي أفراده لتحقيق أهداف معينة لا يمكن تحقيقها إلا بالتعاون والتآزر والتكامل فيما بينهم في إطار منظم ، ومن هنا تبرز أهمية القائد الرياضي .(الشريف ،2004)

فالإدارة هي "نشاط متميز له علاقة مباشرة بمعظم جوانب حياة في نفس الوقت هي وسيلة فعالة ونجاحة لتحقيق الأهداف المنشودة لأي مجال من مجالات حياة الإنسان ،فإن غابت الإدارة عن حياة الإنسان يحل محلها العشوائية والارتجال مما يهدد أي مجال بالفشل "وتلعب الإدارة دورا هاما ورئيسيا في جميع مجالات التربية الرياضية سواء علي مستوي الهيئات الرياضية أو المؤسسات التربوية أو حتي علي مستوي الفرق الرياضية ولهذا يجب أن تدار المؤسسات والهيئات والأندية الرياضية ومراكز الشباب علي يد أشخاص لهم إمكانيات ومعلومات وخبرات تؤهلهم لشغل المناصب بجدارة (المرهون والجزراوي ،179،1995)

لذلك اهتم الكثير من الباحثين والعلماء في مجال علم النفس وعلم الاجتماع والإدارة والتنظيم بدراسة السلوك القيادي والتعرف علي أبعاده وأنماطه وصفاته وكل مايتعلق بالقيادة وذلك بواسطة إعداد اختبارات وتصميم استبيانات للتوصل الي النتيجة والشكل النهائي في هذا المجال في سبيل التفوق وتحقيق النجاحات المتتالية في عملية الإدارة الرياضية دعما لرؤساء الاندية والإداريين والمدربين ،(شرف وعبد الحميد ،1999) .

وتعد مهنة التدريب الرياضي خبرة "تطبيقه للمدرب الرياضي في مهنة تعتمد اولا وأخيرا عل الكفاءة الفردية التي يجب أن تتوافر في من قبل العمل في هذه المهنة ،عليه ان يكون علي مقدرة عالية لفهم علم التدريب وكذلك كيفية استخدام الطرق والأساليب والإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم وتوجيه خبرات الاعبين (زكي ،محمد حسن ،1997،19).

والمدرب الرياضي في الألعاب الرياضية والميدان يجب أن يكون قياديا في عملية التدريب لأنه من الأعمدة الأساسية الذي يبني عليه الفريق .المدرب هو حلقة الوصل بين الإدارة والاعبين وهو الذي يطور وينمي ثقة الاعبين في تطوير ورفع مستواهم وبذلك يكون له دور فعال وإيجابي أثناء الوحدات التدريبية والمنافسات الرسمية ويكون عاملا رئيسا في نتائج وترتيب فريقه ،لذلك يجب أن يتعامل مع الواقع الذي يعيش فيه وعليه العمل بجدية وتوسيع علاقاته الإنسانية مع الاعبين وان يمتلك الجراءة والطموح وان يكون قادرا علي اتخاذ قراراته بنفسه دون تدخل الأخرين فيه يكون متفائلا بمستقبل لاعبيه .

ويعد موضوع الاحتراق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبيا، والتي تناولها العديد من البحوث في مجال علم النفس الاحتمالي والمهني .

ويعتبر الاحتراق النفسي المرحلة المتأخرة من مراحل التعرض للضغوط النفسية التي تواجه الفرد ،سواء تعلق الأمر بالجانب الاجتماعي أو المهني ،لكن الأساس في ظهور هذا المصطلح هو ميدان العمل وما يعانيه الفرد من أعباء وكثرة المسئوليات التي قد تؤدي به إلي الإصابة بالضغوط النفسية ومنه إلي الاحتراق النفسي.(باوية ،2012)

وسوف نتناول في هذه الدراسة دراسة الأنماط السلوك القيادي لمدربي الرياضات الجماعية وعلاقته بالاحتراق النفسي وهو تراكم الضغوطات النفسية وعلي هذا الاساس اتجه الطلبة الباحثون إلي هذا الموضوع ومتمثل في دراسة انماط السلوك القيادي لدي مدربي الرياضات الجماعية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدي بعض الاندية الرياضات الجماعية اعتمد الطلبة الباحثون علي طريقة البابين

الباب الاول مخصص للجانب النظري والباب الثاني للجانب التطبيقي إلي جانب التعريف بالبحث التي تحتوي علي مقدمة ومشكلة وتساؤلات وأهداف إلي جانب تعريف بمصطلحات البحث وبعض الدراسات والمشابهة

فيما يخص الباب الأول مخصص للجانب النظري مقسم إلي أربعة فصول ،الفصل الأول :الأنماط القيادية ،أما الفصل الثاني فخصصناه للمدرب والتدريب الرياضي ثم الفصل الثالث للاحتراق النفسي وأخيرا الفصل الرابع للرياضات الجماعية

أما الباب الثاني :فخصص منهج البحث وإجراءاته الميدانية وعرض وتحليل ومناقشة النتائج والاقتراحات والتوصيات والخلاصة العامة

2- مشكلة البحث

تمثل القيادة بشتي انواعها ركيزة اساسية من شأنها المحافظة علي ديمومة المنظمة وهي التي يلقي عي كاهلها الحكم علي بقائها واندثارها علي الرغم من الجهود المكثفة كما تعرف ظاهرة احتراق المدرب الرياضي انتشارا واسعا في السنوات الحديثة ويتوقع زيادة حدوثها في السنوات القادمة نظرا لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب من حيث الوقت والجهد وأهمية الفوز ،ومن جانب أخر الضغوط المرتبطة بالأوضاع السياسية والاقتصادية والاجتماعية التي يعيشها المدرب الرياضي ، بالإضافة إلي أن المدربين يمارسون عملية التدريب مجانا بدون مقابل مادي وكذلك ضعف الإمكانات الرياضية ،وبالرغم من كل ذلك فهم مطالبون بالفوز وتحقيق النتائج الايجابية ،ومن هنا يشعر المدرب الجزائري بالإحباط المتزايد مما يؤدي إلي الاحتراق النفسي له (طارق السويدان،2002).

ان المدرب الرياضي معني بالتفهم الكامل لسلوك اللاعبين ومسبباته ،وكيفية التعامل معه ،ومحاولة إيجاد تفسيرات للأبعاد التي ينطوي عليها هذا السلوك ،حيث سلوك المدرب القيادي يؤثر في تحديد سلوك اللاعبين وتوجيهه ،وله أهمية كذلك في تحديد علاقة الاعبين بالنادي أو المؤسسة التي يمثلونها ،وعلاقة النادي أو المؤسسة باللاعبين وأثر كل منهما علي الاخر ،وعلي قناعة الفرد وواقعية ورضاه عن العمل ،ومن ثم تحفيزه ورفع كفايته لتحقيق أهداف المؤسسة (ستراك،2004) ويتوقع منه أن

يعطي الفريق رؤية مستقبلية ويعرف جيدا كيف يترجم هذه الرؤية المستقبلية ألي واقع ،مما يسمح بحصول كل رياضي علي أقصي فرصة لتحقيق النجاح ، حيث انه من الأهمية بمكان أن يضطلع المدرب بدوره في تهيئة كل من البيئة النفسية والاجتماعية لأعضاء الفريق الرياضي ،وألا يقتصر دوره علي تطوير القدرات البدنية والمهارية فحسب (راتب ،2000).

صنفت الرياضة في جميع أنحاء العالم وحسب مبتكري هاته التصنيفات إلى ألعاب فردية وأخري جماعية ،الفردية (كالألعاب القوي والجمباز ،القفز ....)،والجماعية (كالكرة القدم كرة اليد ،كرة السلة ،كرة الطائرة) ومن المعروف أن لكل رياضة سواء كانت جماعية أو فردية مسؤول يشرف علي السير الحسن لهذه الرياضة والتقدم إلي أحسن مستويات بطولية أو عالمية ،فإن فريق رياضي السهر علي شؤونه ولمطالبته بأحسن النتائج والنجاحات يجب تكريس مدرب ذو شخصية قوية وأخلاق سامية تملي عليه الواجبات والصفات والخصائص المعينة التي ينبغي عليه التحلي والاقتداء بها فالمدرب الناجح هو الذي له علاقة ودية واجتماعية داخل الفريق كي يشكل وحدة متكاملة لتخطي الصعاب في المنافسات وتحقيق الأهداف المسطرة ،لهذا السبب يجب علي المدربين الصرامة في العمل بكل استمرارية وشجاعة حيث يحظى المدرب باحترام من طرف لاعبيه إذا كان متفهما لحاجياتهم وعدم التمييز بين هذا وذاك سواء كان نجما أو لاعبا عاديا وأن لا يكون متسرعا في اتخاذ القرارات ،فبهذا يملك الهيبة والقدرة علي السيطرة داخل الفريق .فهذا ادي بنا إلي دراسة أنماط السلوك القيادي لمدربي الرياضات الجماعية وعلاقتها بالاحتراق النفسي ،ونظرا لتراكم الضغوطات النفسية علي مدربي الرياضات الجماعية وذلك بسبب تراكم المشاكل والصعوبات التي يصادفها أثناء ادائهم لمهامهم التدريبية مما أدي إلي ظهور احتراق نفسي لديهم إلي جانب اختلاف انماط القيادية المنتهجة من طرف مختلف المدربين حسب اختصاصهم في التدريب للرياضات الجماعي (كرة القدم ،كرة اليد ،كرة السلة ،كرة الطائرة)ومن خلال الزيارات الميدانية اثناء اجراء التربص الميداني لبعض الأندية الرياضات الجماعية لاحظ الطلبة الباحثون أن مستوي الاحتراق النفسي متفاوت حسب النمط القيادي المستعمل من قبل

المدربين وحسب نوع النشاط الرياضي للرياضات الجماعية ،ويتجلى ذلك من خلال التصريحات المدربين ومسؤولي الأندية في التلفزيون بالخصوص قناة الهداف إلي جانب ما يسمع من إقلات للمدربين وتغييرهم لمعظم الاندية للرياضات الجماعية وعلي هذا الاساس تكمن إشكالية البحث في التساؤل العام التالي :

- **هل توجد علاقة بين الأنماط القيادية وظاهرة الاحتراق النفسي لدى مدربي الرياضات الجماعية**

ويندرج تحت هذا السؤال بعض التساؤلات الجزئية التالية :

1.ما مستوي التقييم الانماط القيادية لدي مدربي الرياضات الجماعية لبعض ولايات الغرب.

2. ما مستوي الاحتراق النفسي لدي مدربي الرياضات الجماعية لبعض ولايات الغرب.

3.هل توجد علاقة بين النمط الاوتوقراطي والنمط الليبرالي و بين النمط الديمقراطي والاحتراق النفسي

3- فروض البحث

الفرضيةالعامة

توجد علاقة بين الأنماط القيادية وظاهرة الاحتراق النفسي لدى مدربي الرياضات الجماعية .

الفرضيات الجزئية

1. ان مستوي التقييم الانماط القيادية لدي مدربي الرياضات الجماعية لبعض ولايات الغرب مرتفع .

2. ان مستوي الاحتراق النفسي لدي مدربي الرياضات الجماعية لبعض ولايات الغرب مرتفع .

3.هناك علاقة بين النمط الاوتوقراطي والنمط الليبرالي وعلاقة بين النمط الديمقراطي والاحتراق النفسي .

4- أهداف البحث

1. تقييم المستوي الانماط القيادية لدي المدربين الرياضات الجماعية.
2. تقييم مستوي الاحتراق النفسي لدي المدربين الرياضات الجماعية.
3. دراسة العلاقة بين النمط الأوتوقراطي والليبرالي والديمقراطي والاحتراق النفسي .

5-مصطلحات البحث

6-1النمط :السلوك المتكرر والمميز لقرارات وممارسات القائدأثناء إدارته للعمل(مغازي ،2009:ص9)

5-1-1التعريف الاجرائي للنمط هو: الصفة المتلازمة والهيئة المتكررة التي يبدو عليها القائد خلال ممارسته الدورية أثناء متابعة لمسيرة قيادة المنظمة .

5-2 القيادة :فن ومهارة التأثير في الاخرين من خلال توجيه جهودهم وطاقاتهم مما يؤدي إلي أن يسعوا بحماس والتزام إلى أداء مثمر يحقق الاهداف المنشودة بأكبر قدر من الفعالية (عبد الرحيم ،2009 :ص9).

5-2-2-التعريف الاجرائي للقيادة هي :كافة الأفعال العقلانية ،التي يستخدمها القائد من خلال تنسيق وتوجيه جهود الافراد في المنظمة نحو العمل بفن ومهارة بغرض تحقيق أهداف المنظمة

5-3 الاحتراق النفسي : حالة من التعب والإرهاق والإجهاد البدني ،النفسي ،العقلي ،يصل إليها الفرد عند تعرضه المستمر لمواقف ضاغطة شديدة في حياته اليومية ،الأسرية الاجتماعية ،المهنية الخاصة يفقد بذلك ثقة وتقديره لذاته ،وإحساسه بالمسئولية ،انخفاض إنجازه وكذلك انسحابه من المجتمع ومن علاقته بالأخرين (باوية ،2012،ص322)

5-3-1التعريف الاجرائي للاحتراق النفسي هو :مجموعة التغيرات الفسيولوجية والسيكولوجية التي تطرأ علي الفرد في المنظمة ، جراء وقوع الأفراد تحت طائلة الضغوط المتكررة في العديد من الجوانب الحياتية اليومية ،تؤدي بالفرد إلي انحدار في أداءه يفقد خلالها ثقته بنفسه مما يؤدي به إلي عزوفه عن العمل .

-

6الدراسات السابقةوالمشابهة:

6-1الدراسات العربية

6-1-1**الدراسةالأولى**:دراسة (الزهراني 2008)

عنوان الدراسة : الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدي العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة

وهدفت هذه الدراسة إلي معرفة طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي وبعض سمات الشخصية (الثبات الانفعالي –السيطرة –المسؤولية) وكذلك معرفة إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الاحتراق النفسي نتيجة لاختلاف (سنوات الخبرة –العمر –المؤهل –الحالة الاجتماعية) ،لدي عينة من العلامات ،في مدينة جدة نوقد قامت الباحثة باختيار (150) عاملة بطريقة عشوائية

وقد استخدمت الباحثة في دراستها المنهج الوصفي الارتباطي ، حيث أظهرت وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي وبعض سمات الشخصية (الثبات الانفعالي ، الاجتماعية ، السيطرة)

كما ووجدت الدراسة أن هناك فرقا ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الاحتراق النفسي ،لدي العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة نتيجة لاختلاف العمر والحالة الاجتماعية وسنوات الخبرة .

وتبين أيضا من خلال نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الاحتراق النفسي ،لدي العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة نتيجة لاختلاف المؤهل التعليمي .وأوصت الباحثة بضرورة برامج إرشادية ومهنية في اختيار العاملات،وفق معايير معينة وشخصية .كما اوصت أيضا يوضع بعض الحلول الارشادية التي تخفف من شدة الاحتراق ،وتساعد العملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة علي تحقيق تكيف أفضل ظروف وضغوط وصعوبات العمل .

6-1-2 **الدراسةالثانية** :دراسة عليمات (1993) -

عنوان الدراسة : الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدي معلمي التعليم المهني في الأردن

تكونت عينة الدراسة من جميع معلمي التعليم المهني في محافظة أربد والبالغ عددهم (58) معلما ومعلمة .

وأظهرت نتائج الدراسية أن معلمي التعليم المهني يعانون من احتراق نفسي بدرجة عالية ،وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات المؤهل العلمي والجنس علي شدة بعدي الإجهاد الانفعالي والتدني يشعر الانجار وتكرارها ،كما أشارت النتائج أن الإناث من حملة الدبلوم ،والبكالوريا أظهرن احتراقا نفسيا اكبر من الذكور الذين يحملون نفس المؤهلات علي بعد الإجهاد وشدة تبلد المشاعر وتكراره ، وأظهرت نتائج أن معلمي الصناعي لهم احتراق نفسي اقل من معلمي التجاري والتمريضي ،ولم تظهر النتائج أي فروق علي شدة الأبعاد الثلاثة للمقياس وتكرارها تعزي إلي خبرة المعلم.

6-1-3 **الدراسةالثالثة** –دراسة (شحادة 2008)

عنوان الدراسة :العلاقة بين أنماط السلوك القيادي وأنماط الاتصال الإداريين الأكاديميين من وجهة نظر أعضاء التدريس في الجامعات الفلسطينية .

هدفت هذه الدراسة إلي التعرف علي الانماط السلوك القيادي السائد لدي الإداريين الأكاديميين في الجامعات الفلسطينية ،وكذلك معرفة العلاقة بين هذه الأنماط القيادية بأنماط الاتصال من وجهة نظر العاملين أعضاء هيئة التدريس في الجامعات.

ولقد استخدم الباحث أداة الاستبانة في استقصاء الآراء عينة متمثلة 400 مفردة من عينة عشوائية طبقية ممثلة لمجتمع الدراسة ،حيث أظهرت النتائج أن النمط الديمقراطي هو النمط الديمقراطي هو أكثر شيوعا لدي الإداريين الأكاديميين في الجامعات الفلسطينية ،كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين أنماط السلوك القيادي وأنماط الاتصال لدى الإداريين الأكاديميين في الجامعات الفلسطينية .

6-1-4 **الدراسةالرابعة** –دراسة (مغاري،2009)

عنوان الدراسة :نمط القيادي السائد في مديريات التربية والتعليم بمحافظات غزة وعلاقة بصنع القرار التربوي من وجهة نظر العاملين بها .

وهدفت الدراسة إلي معرفة النمط القيادي السائد في مديريات التربية والتعليم بمحافظات غزة والعلاقة بصنع القرار التربوي من وجهة نظر العاملين بها ،حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لدراسة العلاقة بين المتغيرات قيد البحث ، وقد قام الباحث ببناء استبانتين لتحقيق أهداف دراسته أحداهما لتحديد نمط القيادة السائد ، والأخرى لقياس مدي ممارسة مديري التربية والتعليم لمراحل صنع القرار التربوي طبقا للمنهج العلمي في ذلك وأوضحت النتائج أن النمط الديمقراطي السائد في مديريات التربية والتعليم بمحافظات غزة بدرجة جيد بوزن نسبي (70.23 بالمئة)،كما أظهرت أن درجة ممارسة النمط الترسلي جاءت علي نحو مقبول بوزن (16.52 بالمئة) ،ودرجة ممارسة النمط الأوتوقراطي ضعيف بوزن نسبي (57.80 بالمئة) .

وأوصت الدراسة بضرورة الحد من ممارسة مديرية التربية والتعليم للنمط الترسلين ، والنمط الأوتوقراطي ،ما أمكن التركيز علي العمل ضمن النمط الديمقراطي لدوره الايجابي في عملية صنع القرار التربوي .

6-2-**الدراسات الأجنبية**

6-2-1**الدراسةالأولي** :(Asagari et al ،2012)

الأنماط القيادية وعلاقتها بالاحتراق الوظيفي للمدربين في مراكز المهن التقنية بشمال إيران

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين أساليب القيادة والاحتراق الوظيفي للمدربين في مراكز المهن التقنية التابعة لمراكز تعليم الموظفين بشمال إيران ،وقد استخدم الباحث

الاستبانة كأداة لجمع البيانات ن وقد قام بتحليلها باستخدام البرامج الإحصائية المختلفة ،اعتمد المنهج الوصفي التحليلي لتحقيق أهداف دراسته ،وقد شمل مجتمع الدراسة كافة العاملين في المراكز المذكورة .

وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب القيادة والاحتراق الوظيفي كما الاحتراق الوظيفي لدي موظفي مراكز التعليم المهنية شمال إيران ،وأشارت النتائج أيضا إلي وجود فروقا في معدلات وجود الاحتراق الوظيفي تبعا للصفات النفسية والشخصية ،مما حذي الباحث بضرورة الاهتمام بالجوانب التثقيفية للنساء العاملات في المراكز المذكورة لتجنب الاحتراق النفسي وأوصت الدراسة بضرورة الاستفادة من الخبرات البشرية القيمة من كبار السن لتجنب الاحتراق الوظيفي ،وضرورة تدابير أخري للتخلص من الاحتراق الوظيفي .

6-2-2 **الدراسة الثانية**(Ghalenoei et al.، 2013)

الأنماط القيادية وعلاقتها بالاحتراق الوظيفي لدي المدربين والرياضيين .

هدفت الدراسة إلي معرفة العلاقة بين السلوك القيادي والاحتراق الوظيفي لدي المدربين والرياضيين وقد تألفت عينة الدراسة من الدراسة من عدد (50) سباحا ومدربا رياضيا من الذين شاركوا في المسابقات بين الفرق المختلفة في محافظات إيران .

وقد استخدم الباحث الرسوم البيانية لدراسة الاختلافات بين المتغيرات ،كما واستخدم معامل الارتباط بيرسون لاختبار الفرضية .

وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين القيادة الاستبدادية والاحتراق الوظيفي بين المدربين علي الفروع الجانبية القيادة الاستبدادية ،ولكن كانت ترتبط سلبا مع تبدد الشخصية وإيجابيا مع انخفاض الإنجاز الشخصي .كما أظهرت النتائج أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين أسلوب القيادة من المدربين والاحتراق الوظيفي بين الرياضيين وقد كشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين السلوك الديمقراطي من المدربين والاحتراق الوظيفي فيما بينهما .

7-التعليق علي الدراسات السابقة

بعد مراجعة دقيقة للدراسات التي تناولت موضوع الاحتراق النفسي تبين مايأتي :

-ان معظم الدراسات هدفت إلي التعرف علي الانماط القيادية والاحتراق النفسي للمدربين .

-استخدمت معظم الدراسات ،إن لم يكن جميعها -لتحقيق أهدافها المنهج الوصفي وأسلوب الدراسة الميدانية بإعداد استبانة تعكس أبعاد الاحتراق النفسي والانماط القيادية كما حددتها الدراسة .

-نتائج الدراسات السابقة عكست أهم الأسباب والعوامل التي تساعد علي الاحتراق النفسي .وعليه ،يري الباحث أن هدف البحث الحالي ينسجم مع هدف معظم الدراسات السابقة وهو الانماط

القيادية والاحتراق النفسي ،ويري الباحث أن معظم نتائج الدراسات السابقة اتفقت مع نتائج التي توصل إليه الباحث .

8- ملخص الفصل:

جاء هذا الفصل كمدخل ونظرة شاملة للموضوع وذللك من خلال طرح إشكالية البحث وفرضيتها مع ذكر أهميتها ثم التطرق إلي الدراسات السابقة والتعقيب لما جاء في هذه الدراسات وكذلك التطرق إلي المفاهيم الإجرائية المتعلقة بمصطلحات الدراسة

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الاول

ـالأنماط القيادية

تمهيد :

القيادة ظاهرة اجتماعية تعبر بصورة واضحة على مظاهر التفاعل الاجتماعي يترتب عليها نجاح أو فشل جماعة ونلاحظها في مختلف المواقف التي تصادف هذه الجماعة حيث يبرز دورها في تحديد أهداف الجماعة ووضع خطط تحقيق هذه الأهداف وتوزيع الأدوار والمهام ومراقبة إنجاز هذه الأهداف .

وعلى غرار مختلف الجماعات نجد الجماعة الرياضية أو الفريق الرياضي في أمس الحاجة إلى ظاهرة القيادة التي تلعب دورا كبيرا في تحقيق الأهداف المرجوة التي تعكي التصورات والأهداف من إنشاء الفرق والنوادي الرياضية بأبعادها التربوية والاجتماعيةوالثقافية .

ومع التطور الذي تعرفه الرياضة بدخولها مجال الاقتصاد والتسويق زاد تعداد المسؤوليات داخل الفريق الرياضي وتفرعها فظهرت عدة مظاهر للقيادة منها ولأهمها قيادة المدرب الرياضي وهو موضوع اهتمت به العديد مكن الدراسات الغربية منذ ثلاثينات القرن الماضي من الرياضات دورا كبيرا في .

1- - مفهوم القيادة:

القيادة لغة من قود وقادة وقيادة العرب وقادة الدابة أي مشي أمامها أخذا بقيادها (لمنجد في اللغة والإعلام ، ط29 ص660) ويقول الدكتور طار السويدان إن القيادة في لغة العرب عكس الساقة فقاد فلان الدابة أي سار امامها موجها لها أما ساق فلان الدابة أي سار أمامها (السويدان، 2002)

اما في ميدان الدراسات والبحوث لم يكن هناك اتفاق على تعريف القيادة من طرف الإخصائيين ولا يوجد لديهم مفهوما واحدا لها يكون دقيق وجامع لمعاني القيادة ليعتمد كمرجعية لدراسي هذه الظاهرة ولكن نلاحظ في الكثير من التعريفات التي وصعت لتعريف القيادة انها تتفق في مفهومها العام وقد يكون ممكن الاختلاف راجع إلى اختلاف المجتمعات من حيث مكونات الثقافة وكذلك إلى تركيز أصحابها على جوانب معينة القيادة مثلا :

تعريف محمد حسن علاوي هي عملية التي يقوم بها فرد من أفراد جماعة منظمة بتوجيه سلوك أفرادها .لدفعهم برغبة صادقة نحو تحقيق هدف مشترك بينهم (العلاوي، 2008 ،ص64) فنلاحظ ان هذا التعريف ركز على الفعل الاجتماعي للقيادة وأبرزها كظاهرةاجتماعية وكعملية لتحقيق الأهداف المشتركة .

تعريف السيد عبد العالي هي وجود فرد من الجماعة يملك القوة المؤثرة على أفكارها ومشاعرها ويستطيع أن يلعب دور إيجابيا في حركة الجماعة وإقناعها بالطرق الملائمة لتحقيق مصالحهم وأهدافهم على شروط ان يكون تابعا من الجماعة واختيارها المحض وليس معروضا عليها (all 1.، p475) وهذا التعريف يركز على دور القائد وصفاته.

تعريف جاكوب القيادة هي تفاعل بين أفراد جماعة ما يقدم فيه أحدهم معلومة يقتنع بها الأخرين بأن نتائج نسبة التكلفة سوف تتحسن إذا عملوا ا بالطريقة المقترحة أو المطلوبة (قوراية، مرجع سابق ، 2001/2002 ،ص216)هذا التعريف يركز على العلاقة بين القائد و أفراد الجماعة وطريقة قيادة لهم.

تعريف هيمنل واونس القيادة هي سلوك الفرد عندما يدير نشاطات مجموعة نحو اهداف مشتركة ومن خلال هذا التعريف محمود أبو النيل هو ذلك النوع من القيادة التي يتم عن طريق الاختيار على حسب لأسماء معينة أو التعين مثلما يحدث في حالات رؤساء العمل والجمهورية وغيرهم (تامر، رسالة إخوان وخلان الوفا ، 1995،ط1،ص110)وهنا نجد ان أبو النيل عرف القيادة من خلال البحث عن كيفية تحيد وتنصيب القائد .

1-تعريف القيادة الرياضية :

من خلال تعريف القيادة بصفة عامة يمكن تعريف القيادة الرياضية بأنها المهمة التي يقوم بها أشخاص داخل الفريق الرياضي من مناصب خاصة بالنظر للعديد من خصائصهم ومميزاتهم التي تسمح لهم بالإشراف على أفراد الفريق وتنظيم العلاقات بينهم وتوجيه سلوكهم نحو تحقيق الهداف المسطرة . (all, 1997.p465)

وهذا التعريف شامل لكل القيادات الفاعلة في وسط النادي والفريق الرياضي (رئيس الفريق ,رئيس الفرع ,الرياضي ,المدرب)أما أفراد الفريق فهم كل العمال الآخرون في النادي من اللاعبين وعمال النظافة والعتاد والحراسة ,أما بالنسبة للأهداف التي تعكس فلسفة مسؤولي الفريق وثقافتهم فيتم تحديدها انطلاقا من مجلس الإدارة والذي يعتبر النواة الأساسية في تكوين الفريق الرياضي ثم يتم التدرج في الهداف في باقي القادة كل حسب تخصصه وبصورة متكاملة .

3-أهميةالقيادة في المجال الرياضي :

- يمثل الفريق الرياضي شكل من أشكال التجمعات البشرية ويمكن اعتباره مجتمع مصغر وكغيره من المجتمعات له اهداف يسعى لي تحقيقها , والوظيفة الأساسية للقيادة الرياضية هي المحافظة على وجود الفريق الرياضي ومحاولة الحصول على مكاسب جديدة تعزز هذا التواجد من خلال العمل مع الجماعة ولصالحها في عملية تربوية اجتماعية يحتاجها كل فريق رياضي لتحقيق تعاملا

اجتماعيا ناجحا بين أفراد لتحقيقي أهدافها فالقيادة يمكن أن تكون لمجموعة من الأفراد أو تكون لفرد واحد في وقت معين, والشخص الذي يقوم بالدور القيادي هو الأكثر أفراد الجماعة إحساسا بحاجاتها والأسلوب الأمثل لتحقيق أهدافها ,وفي اعتقاد الدكتورة سامية محمد غانم بأن القائد هو الشخص الذي يتفهم بعمق متطلبات المهمة التي تقوم بها جماعته ويقوم هو بتوزيع الاختصاصات على أفرادها ويساهم في إعطاء نماذج للقدرة في الإنجاز ويعمل على رفع روحهم المعنوية ويدافع عنهم ويعمل من أجل تامين مستقبلهم (البدوي، ص 215), وعليه فأهمية القيادة تكمن في :

- أنها حلقة الوصول بين الرياضيين أو مختلف العاملين وبين خطط الفريق أو النادي الرياضي وتصوراته .
- تدعيم القوى الإيجابية في الفريق الرياضي وتقليص الجوانب السلبية قدر الإمكان .
- السيطرة على مشكلات العمل وحلها ,وحسم الخلافات والترجيح بين الآراء
- تنمية وتدريب ورعاية الأفراد باعتبارها أهم مورد للفريق.
- مواكبة التغيرات المحيطة وتوظيفها لخدمة الفريق.
- تسهل للفريق الرياضي تحقيق الأهداف المرسومة

4 – أنواع القيادة الرياضية :

في الميدان الرياضي الكثير من أنواع القيادة وحددها كل من الدكتور حليم المنيري والدكتور عصام البدوي بثلاث أنواع هي :

4-1 القائد المهني : وهو الشخص الذي يتم إعداده عن طريق دراسات معينة وتكوين خاص لكي يكون قادرا على تولي مسؤوليات في الهيئات والمؤسسات الرياضية ويتقاضى أجرا رسميا على عمله , وقد تم تزويده بالعديد من المعارف والعلوم متمثلة فيما يلي :

- المعارف والعلوم التي تدخل في تعامل القائد مع مجموع الرياضيين(علم النفس ,علم الاجتماع الإدارة الرياضية ,علوم التسيير والتشريع)
- المعارف الي تدخل في التخصص الرياضي للقائد ((طرق وأسس التدريب ,قوانين الألعاب الرياضية ...)
- 4-2 **القائد المتطوع** :هو الفرد الذي لديه الوقت والرغبة والاستعداد مما يدفعه غلى التطوع للعمل في المؤسسات والهيئات الرياضية ويعمل تحت إشراف القائد المهني أهمية وجود هاذا النوع من القيادة في الفريق الرياضي في :
- نقص القادة المهنيين بصفة عامة في الفريق الرياضي
- تنمية روح التطوع والخدمة العمومية
- إضافة مهارات ونشاطات جديدة قد تكون مفقودة لدى القادة المهنيين

4-3 القائد الطبيعي :هو القائد الذي ينبثق من الجماعة ومن بين أعضائها يتولى مباشرة قيادتها وتنظيم لأعمالها ونشاطاتها واجتماعاتها ويكون حلقة تواصل بينها وبين القائد المهني وتتمثل أهمية هاذ النوع فيما يلي :

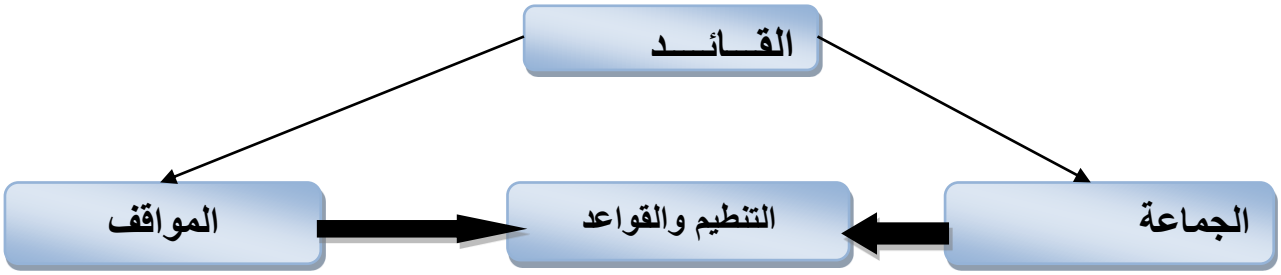
*فرصة لتدريب الشباب على تحمل المسؤولية ومواجهة المشاكل

* فرصة إلى إيجاد التابعين (وهم أعضاء الجماعة التي يقودها القائد الطبيعي)

-5-1* شعور الأعضاء بأن القائد زميلهم وأنهم أصحاب القرار الأول في إبقائه او عزله (البدوي، ص 215)

مكونات القادة في المجال الرياضي :

هناك أربعة أركان أساسية في مكونات القيادة يمكن توضيحها في الشكل التالي



الشكل (1) : مكونات القيادة في المجال الرياضي (مصاري، 2006 ،ص 5)

5- **تصنيف أنماط القيادة :**

نظرا لاتساعمفهوم ظاهرة القيادة وتنوعه حسب زاوية رؤية الباحثين فقد ظهرت عدة تصنيفات منها :

5-1 تصنيف عبد الحميد محمد الهاشمي :والذي وضع تصنيفات لأنماط القيادة وهي :(الهاشمي، 1984 ، ط1 ،ص25)

5-1-1 تصنيف الأنماط حسب طريقة القيادة وأسلوب التأثير ويندرج تحت هذا التصنيف ثلاث أنماط وهي : النمط الأوتوقراطي والنمط الليبيرالي والفوضوي كمت عبر عليه , وهذا التصنيف اعتمدهومنتر 1986 وسيتم التفصيل في هذه الأنماط لاحقا

5-1-2 تصنيف الأنماط حسب تخصص الجماعة وأهدافها ويندرج تحت هذا التصنيف ستة أنماط وهي :

أ- **القيادة الإدارية** :والتي تشمل الجماعات التنفيذية في المؤسسات التعليمية المصرفية أمثالها وهي تهدف إلى إدارة شؤون هذه المؤسسات.

ب- **القيادة الإنتاجية** : والتي تشمل جماعات علمية كالمفكرين والباحثين أساتذة الجامعة ....,وهدفها تنمية البحث العلمي , وحفظ حقوق الباحثين والمؤلفين

ج- **القيادة المالية**: والتي تشمل جماعات التجار وتهتم بمعاملات البيع والشراء

هـ- القيادة العسكرية: تشمل مختلف مراتب القيادات في الجيش وأهدافها العسكرية

و-القيادة الرياضية والفنية :وتتمثل في مراكز المهام القيادية لهذه الجماعات .

5-2 ولقد ناضرريسليكارت :1961بجامعة منتجان للقيادة على أساس اعتبار أن القائد الجيد داما يميل إلى المرؤوسين وقد قام نموذج بأربعة أنماط للقيادة كما يبينها الشكل التالي :

القيادة بالمشاركة	القيادة الديمقراطية	القيادة الأوتوقراطية المعتدلة	القيادة الأوتوقراطية الشديدة
←			→

اتجاه نحو التنازل عن القيادة **اتجاهنحو التمسك بالقيادة**

الشكل رقم 2 نموذج ليكارت في القيادة (قوراية، مرجع سابق ، 2001/2002 ،ص216)

6- أنماط القيادة في المجال الرياضي :

بدأت الدراسات في أنماط القيادة الرياضية مبكرا..... التجربة الشهيرة كارت لوين kart leuunسنة على 1938على مجموعة أطفال نادي النشاطات الموجهة والتي يبين من خلالها نمطين من القيادة للمدرسين وهما النمط الأوتوقراطي والنمط الديمقراطي (1 all.، p475) ووضع مارك أنشل marche anchel 1994 التصنيف لأنماط القيادة الرياضية (قورايا، ص46)

القيادة الأوتوقراطية : والتي يتميز بها الاختيار الحر للقائد الرياضي الإداري والجو العام داخل الفريق القيادة الحرة أو عدم التدخل : ويميزها إعطاء الحرية للأخرين (المرؤوسين) في إخبار المهام وطرق الإنجاز كأن يترك المدرب الحرية للاعبين في اختيار طريقة اللعب واتخاذ القرارات ويسمح بهامش كبير من المبادرة والابتكار وإثبات الذات.

كما أضاف مارك أنشل نمطين أخرين هما القيادة السلوكية والتي يميزها الثواب والتفريز بتقديم المكافأة عقب السلوك الناجح للمرؤوسين مباشرة.

القيادة الإنسانية :والتي يميزها الاهتمام بالجوانب النفسية للمرؤوسين والتعامل معهم باحترام

وتعاطف في دراستنا هذه ستتم دراسة أماط القيادة الرياضية حسب تصنيف كنترkoochtwالذي يوافق تصنيف عبد الحميد محمد الهاشمي المبني على طريقة القيادة وأسلوب التأثير وهو الأكثر شيوعا بين المدربين الرياضيين. كما يتفق محمد حسن علاوي مع هذا التصنيف من حيث مجال العلاقة وعلى ضوءه يصنف القيادة الرياضية إلى ثلاثة أنماط (العلاوي، 2008 ،ص64)

1-6 النمط لأوتوقراطي : Autoritaire أو (الديكتاتوري)

ويطلق عليه أيضا النمط التسلطي أ الاستبدادي ويعتقد المدرب الأوتوقراطي أن طبيعة اللاعب (الإنسان) تميل إلى قلة العمل والتهرب من المسؤولية وعدم النضج والتقدير لحجم المهام وأن الدافعية والرغبة في العمل تنعدم أو تكون مرحلية فقط لذلك لابد من إيجاد بدائل تسمح بضمان الأداة بوتيرة مرتفعة طيلة فترة الإنجاز والعمل وهذه البدائل تتمثل في التهديد والعقاب عند أبسط الأخطاء كما يؤمن المدرب الأوتوقراطي بأن المشاكل الشخصية البعيدة عن موضوع العمل كثيرة جدا ومتحددة وهي طبيعة وملازمة لتواجد الإنسان ومعالجتها إهدار للوقت على حساب عمل الفريق وأفضل حل لمعالجتها هو تجاوزها وعدم التطرق لها أثناء العمل ومن هذه النظرية فأهم مميزات سلوك القائد الأوتوقراطي هي :

مميزات سلوك المدرب الأوتوقراطي :

*- يميل إلى العدوانية

*- تتمركز السلطة في يده ويصدر بصفة منفردة حل التعليمات و أساليب التنفيذ .

*- لا يقبل مناقشة قراراته وتعليماته .

*- ينسب النجاح لنفسه والإخفاق لمرؤوسيه .

*- لديه قدرة قليلة من الثقة في قدرات اللاعبين .

*- يعتقد أن الثواب المادي وحده هو الذي يحفز الناس للعمل .

*- لا يقوم باطلاع أهدافه للاعبين .

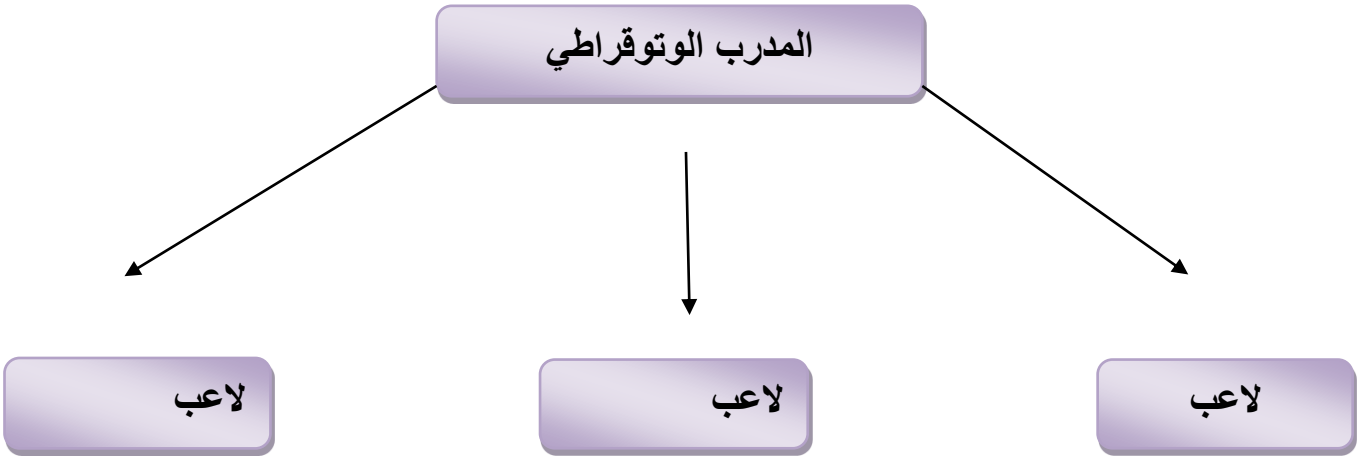
*-قليل الاتصال بلاعبيه والتفاعل معهم .

*- يرفض اعتذار لاعبيه حتى مع قناعته بأنه أخطأ في حقهم .

اعتذار لاعبيه حتى مع قناعته بأنه أخطأ في حقهم .

*- لا يتردد في لاعبيه أو أفرادي ولا يهتم بشعورهم .

*- يهتم بالمحافظة على هيأة الصرامة أمام لاعبيه.



الشكل رقم 3 : التفاعل بين المدرب الأوتوقراطي ولاعبيه(قورايا، ص46)

2-6 النمط القيادي الديمقراطي :Démocratique(العلاوي، صفحة 50)

يرتكز أسلوب المدرب الديمقراطي على ثلاثة مراكز أساسية هي : الإنسانية , المشاركة, تفويض السلطة فالمدرب الديمقراطي يتفاعل مع لاعبيه ويشركهم في بعض القرارات والمهام الخرى , كما يسمح بتفويض بعض سلطة لاعبيه , ويؤمن المدرب الديمقراطي بأن اللاعب (الإنسان) هو وحدة واحدة متكاملة منعكسة مجموع حالاته الصحية والنفسية والاجتماعية .....وتصرفاته لذلك يحاول مراعاة جميع حالات لاعبيه ويرى أن رفع الحالة المعنوية للاعبيه قد يساهم في تجاوزهم لمشاكلهم النفسية والصحية واجتماعية .....خاصة من خلال منحهم فرصة إثبات ذاتهم سواء بالاهتمامبآرائهم أو فتح مجال المبادرة والإبداع أمامهم .

مميزات سلوك المدرب الديمقراطي :(راتب، ص90)

وجود تبادل للثقة بين المدرب واللاعبين

يكون اهتمام المدرب أكبر نحو اللاعبين مع اهتمامه بالعلاقات الإنسانية

ينسب النجاح على أساس جماعي وذلك ما يجعل اللاعبين يتحملون المسؤولية

يزيد من تماسك الفريق الرياضي .

يشجع روحالانتماء للفريق لدى لاعبيه

يشجع على المبادرة والابتكار

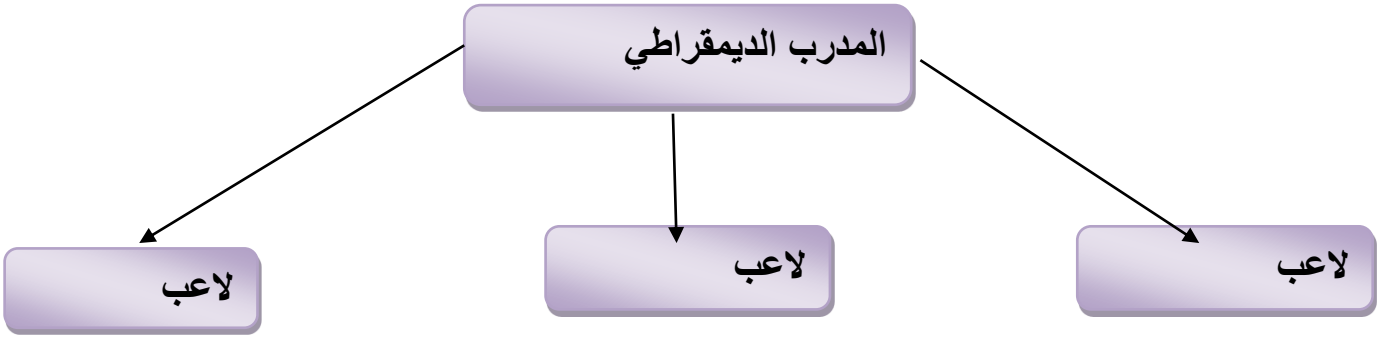
يفضل انتقاد لاعبيه بصفة انفرادية مراعاة بشعورهم خاصة إذا تعلق الامر بالانضباط.

يكثر من استعمال التغذية الراجعة لدفع لاعبيه نحو التطور.

يهتم بالمشاكل الخصية للاعبيه ويسعى إلى حلها ولا يبخل بالنصيحة .

يعامل لاعبيه بطريقة عادلة على حد بعيد .

علاقاته قوية ومتبادلة مع اللاعبين .



الشكل رقم 4 :التفاعل بين المدرب الديمقراطي والاعبين

أشكال القيادة الديمقراطية :

يمكن أن يتخذ المدرب الديمقراطي الأشكال التالية :

المدرب الديمقراطي الذي يتيح قدرا قليلا من الحرية للاعبيه كأن يطلب مختلف أراءهم لصفة انفرادية الرأي الذي يراه مناسبا بين مختلف هذه الآراء.

المدرب الديمقراطي الذي يحدد الإطار العام للآراءوالاقتراحات ويعوض لاعبيه في اختبار القرار والذي يناسبهم داخل ذلك الإطار.

المدرب الديمقراطي الذي يتخذ القرار بمفرده ثم يطرحه على لاعبيه وإذا أوجد الاستياء وعدم اقتناع به يقوم المدرب بتعديله أو تغييره .

المدرب الديمقراطي الذي يتيح للاعبيه فرصة أكبر في اتخاذ القرارات وفي كيفية التنفيذ

المدرب الديمقراطي الذي يقبل بأي قرار يحقق الإجماع بين اللاعبين .

إيجابيات النمط الديمقراطي :

يسمح بنمية مستوى اللاعبين واكتشاف مهارات جديدة داخل الفريق .

أن غياب أسلوب التهديد والعقاب يجعل اللاعبين يشعرون بأمان والاطمئنان وبتالي ينصب اهتمامهم نحو العمل فقط.

خلق اللحمة بين اللاعبين وزيادة تماسك الفريق بنمية روح الانتماء .

شعور كل لاعب (متدرب) بأهمية مهمته في تحقيق أهداف الفريق مشاركته الفعالة داخل الجماعة

تشجع التواصل الفكري والنفسي والاجتماعي وتنمية روح التعاون بينهم .

الاحترام المتبادل بين المتدربين (اللاعبين) فيما بينهم مما يقلل الصراعات داخل الفريق.

تنمية مناقشة الآراء بصفة موضوعية لدى الاعبين والاستعداد لتحمل المسؤولية

سلبيات النمط الديمقراطي :

الاستخدام المفرط للنمط الديمقراطي قد يؤدي بالمدرب إلى التخلي عن مهامه الأساسية

المقالات في تفويض الصلاحيات للاعبين تؤدي إلى الصعوبة في السيطرة عليهم .

يؤدي عند الإفراط إلى تغليب مصالح اللاعبين على مصالح الفريق الرياضي .

يصعب على المدرب اتخاذ القرارات الحازمة عند الحالات الطارئة .

إن منح أكثر من حرية الإبداع والابتكار والمبادرة يضعف من التنسيق العام داخل الفريق .(راتب أ.، مرجع سابق ،ص91-92)

6-3النمط القيادي الليبراليlibéral (الحر) :(علاوي، مرجع سابق ،ص52)

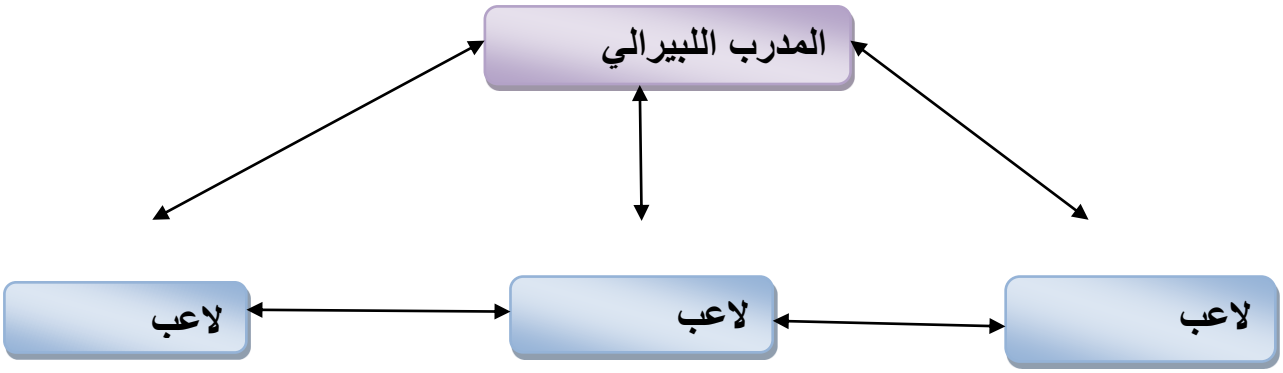
ويعرف أحيانا كذلك بالنمط القيادي الفوضوي أو غير الموجه ويعتقد المدرب ذو النمط الليبرالي أن إعطاء الحرية للاعبين ينمي قدرات اللاعبين ويحسن مستواهم حيث أنهم

الوحيدون الذين يمكنهم معرفة نقائصهم ومعالجتها خاصة معي اللاعبين الراشدين ,كما إن طابع الذي يغلب على الممارسة الرياضية يفقدها نسبة من الجلد والصرامة التي تميز نمط القيادة الأوتوقراطية والديمقراطية بصورة أخف .لذلك يكتفي المدرب وبضيفه الاستشاري وقد يضع هو الأهداف ولكنه يترك للاعبيه مهمة تحديد المهام وطرق التنفيذ .في ميدان التدريب الرياضي غالبا ما يكون هذا النمط مفروضا وليس اختياريا ويرجع إلى الأسباب التالية :

- ضعف المستوى المهني للمدرب أمام مستوى لاعبيه .
- ضعف شخصية المدرب أمام قوة شخصية بعص أو كل الاعبين.
- إذا كان المدرب مغمورا يقود لاعبين مشهورين .
- تقارب سن المدرب مع سن لاعبيه خاصة إذا كان لاعب سابق معهم .
- 2 إحباط المدرب نظرا لفشله في تحقيق أهدافه وتعفن أوضاع الفريق واقتراب نهاية تعاقده مع الفريق .

مميزات سلوك المدرب الليبرالي :(راتب ا.، صفحة 93)

- يفرض في سلطته للاعبيه ويكتفي بالدور الاستشاري
- إعطاء قدر كبير من الحرية للاعبين خاصة في الحصص التدريبية .
- مسايرة اللاعبين في ميولهم ورغباتهم .
- يحاول أن يرضي جميع اللاعبين رغم استحالة ذلك أحيانا .
- يكثر من الشرح والتبرير مواقفة لاعبين .ويرفض معاقبة لاعبيه وكثير التسامح يرفض استعمال أسلوب التهديد والوعيد .
- يفرط في مراعاة ظروف لاعبيه على حساب مهامه وعمله .



الشكل 5 : التفاعل بين المدرب الليبراليواللاعبين

أشكال قيادة المدرب الليبرالي :

يمكن أن نميز شكلين للمدرب الليبرالي :

المدرب الليبرالي المنضبط المؤقت : وهو المدرب الذي يتحكم في فترة الحرية المطلقة للاعبيه ويستعملها لتجاوز فترة أو ظروف معينة , وبذلك يحافظ على انضباط لاعبيه واحترامهم له .

المدرب الليبرالي المتسيب الدائم : وهو الذي يعطي الحرية المطلقة للاعبيه طيلة فترة وجوده معهم وقد يفقد انضباط اللاعبين احترامهم له .

إيجابيات النمط الليبيرالي :

كما دكرنا في الميدان الرياضي هاذا النمط القيادي قد يفرض على المدرب لذلك ليس له الكثير من الإيجابيات وهي تتلخص في :

- تنمية المهارات القيادية لدى اللاعبين وإمكانية بروز قيادات بينهم .
- تطور المستوى الفردي للاعبين
- الحيوية الكبيرة التي تميز التدريبات
- تعويد الاعب الحرية الكبيرة في المبادرة و الابتكار

- زيادة ثقة اللاعبين (المتدربين) بأنفسهم

سلبيات النمط القيادي :

ولنفس السبب كذلك هناك من السلبيات لهذا النمط القيادي ولعل أبرزها :

- عدم وضوح المهام والواجبات
- ضعف في تماسك الفريق نتيجة كثرة الصراعات بين اللاعبين بسبب ممارستهم القيادة والتوجه والانتقاد لبعضهم .
- صعوبة التحكم في اللاعبين المتدربين وتوجيههم نحو تحقيق الهداف.
- عدم ضعف الانسجام والتكامل بين اللاعبين المتدربين خلال المنافسة .
- كثرة الفوضى والضجيج أثناء الحصص التدريبة .
- اختلال في مواقيت ومواعيد التدريب وكثرة غياب اللاعبين.
- ثقة مفرطة لدى اللاعبين وحرية في التعبير (نفس المرجع السابق ،ص 94،96)

الخصائص النفسية للقائد في المجال الرياضي :

- حسن المظهر يتمتع باللياقة البدنية.
- حسن الخلق يتمسك بالقيم والمبادئ
- يتمتع بقوة الشخصية والقدرة على التأثير في الأخرين وتحمل المسؤولية .
- الفطنوالذكاء والقدرة على التصرف في مواجهة المشكلات
- القدرة على الاتزانالانفعالي وإنكار الذات
- المشاركة الإيجابية والتفاعل الاجتماعي
- يكون مثال حيا للنزاهة وامانة والسمعة الطيبة .
- أن يكون مهذبا وموضع ثقة الأخرين
- القدرة على تحقيق أهداف الجماعة ووضع الخطط والاستراتيجيات .(مصطفي حسين باهي ،أحمد كمال نصاري، 2006،ص06)

8 – واجبات القائد ومهاراته :

واجبات القائد :

إن البحث عن امتياز يستوجب التعرض للمحاولات الفاشلة والتعلم منها والاستفادة بدافع لإبداع لاتخاذ القرارات الصعبة , ومن هنا لابد من التعرف على الصفات الواجب توافرها في القائد ويجب أن يتحلى بها ولقد لخصها إبراهيم المليجي في :

- التجاوب :بمعنى الاهتماموا‌ستجابة لحاجات الأفراد النفسية كالتقدير والاحترام والأمن.
- العمل والإنصاف :بمعنى أن يكون موضوعيا في أحكامه , وأن يتصف بالعدل والإنصاف وان لا يفرق في معاملاته مع أفراد جماعته .
- الإنطاق : بمعنى الإقدام من غير تهور ,والحزم من غير قوة ,والاعتناء بالذات من غير كبرياء واليقظة ,وحسن التصرف والقدرة على الإنجاز ومشورة الأخرين وعدم الاستبداد بالرأي ,والمقدرة على إنجاز الأولويات دون تنازل , مؤكد أن كل أولوية تحتل الاهمية القصوى عندما يحين دورها.
- الاستقرارالانفعالي : بمعنى الهدوءوالاتزان وأن تكون ردود الافعال مناسبة للفعل واسعة للصدر والمقدرة على استيعاب الاخرين وعدم السرعة أو الحدة في الغضب وأن يكون مثل يقتدي به.
- حب الناس بمعنى أن يكون رحيما ويهتم بالغير ,ويعمل على راحتهم ولا يقسو على أبنائه ولا يتكبر عليهم ولديه القدرة على العطاء ومساعدة أعضاء الفريق على النمو والنجاح .
- الذكاء : حسن التصرف والوسطية في الامور والمرونة ,والتنبؤ بعواقب الأمور.(المليجي، 2003 ،ص258)
- **الكفاءة والخبرة** :لديه الدراية بكيفية توجيه ومساعدة الجماعة التي يعمل معها في وضع البرامج وتنفيذها وتشخيص المشكلات والعمل على علاجها وأن يسير حسب قدرة الجماعة وأن يتدرج معهم حسب ماصلوا.
- **الثبات في المعاملة** : أن يكون متنبئ بسلوكه من قبل الخرين ,حيث أن المواقف المعينة متناسبة معها لا يوجد شطط

- **الثقة بالنفس :** بمعنى أن يكون واثقا بالخبرات وقدراته ليكون أكثر طمأنينة وهدوء وإنه قادر على مساعدة الناس ومن تم تنقل هذه الطمأنينة والهدوء إلى الخرين
- **الاعتماد بالمظهر والصحة :** أن يكون سليم الصحة ,قادر على معطيات وواجبات وظيفته يؤدي ما عليه بقوة ونشاط , كما أن مظهره لائق ومناسب للمجتمع الذي يعمل معه فهو يهتم بمظهره بدون المبالغة ويتمسك بقيمة الخلقية والمهنية.(المليجي، 2003 ،ص259)

9- مهارات القائد الأساسية :

لكي يسيطر القائد على وضعيته ويقوم بدوره على أكمل وجه بحيث يمكنه بلوغ أهدافه بوضوح لابد أن تتوافر لديه بعض المهارات منها :

9-1 المهارة في إنشاء علاقات قوية :

حيث لابد أن يتمتع القائد بمهارة لاكتساب ود الجماعة وتقلبها , ومن ناحية أخرى يجب أن يرتبط بالجماعة على أسس مهنية إيجابية ,كذلك يجب أن يكون القائد على مهارة كافية تجعله قادرا على مساعدة أفراد الجماعة على إقامة علاقات ودية متبادلة بينهم والمشاركة في الأهداف العامة للجماعة .

9-2 المهارة في تحليل مواقف الجماعة :

وهنا يجب أن يكون القائد قادرا على تقييم مستوى الجماعة لتحديد حاجاتها , وتقدير السرعة التي تقدم بها ويتطلب هذا مهارة في الملاحظة المباشرة للجماعة كأساس للحكم والتحليل وأيضا يجب أن يكون القائد على مهارة في مساعدة الجماعة على التعبير على أفكارها والعمل بطريقة موضوعية والتعرف على أهدافها المباشرة وإمكانياتها وحدودها كجماعة

9-3 المهارة في مشاركة الجماعة :

يجب أن يكون القائد قادرا على تحديد الدور الذي يقوم به في الجماعة ,وتفسيره وتحمل مسؤوليته وتعديله إذا لزم الأمر ,كذلك يجب أن يكون القائد على مهارة في مساعدة أفراد الجماعة على مشاركة ,واكتشاف القادة من بين صفوفهم ,وتحمل مسؤوليات النشاط الذي يقومون به واتخاذ ايجابي منه (المهدي، 2002 ،ص347)

9-4 المهارة في تفهم مشاعر الجماعة :

يجب أن يكون القائد يتحكم في مشاعره الخاصة نحو الجماعة وموقفه منها ,ولابد من دراسة وفحص كل موقف جديد بطريقة موضوعية ,كذلك يجب أن يكون القائد قادرا على توجيهها بما يساعد على النمو والتغيير .

9-5 المهارة في تطوير البرامج :

ويعني ذلك أن يكون القائد قادرا على توجيه تفكير الجماعة حتى يمكن اكتشاف وتفهم ميول الجماعة وحاجاتها.

9-6 المهارة في استغلال موارد المؤسسة والمجتمع :

يجب أن يكون القائد ملما بالموارد المختلفة التي تستطيع الجماعة انتفاع بها في تنفيذ برامجها ,وان يكون لديه القدرة على مساعدة بعض الافراد بطريقة فردية واستغلال الخدمات الخاصة وتحويلها إلى المؤسسات المختلفة عندما تعجز إمكانية الجماعة على إشباع حاجياتها .

9-7 المهارة في التقييم :

لابد أن تتوفر في القائد القدرة على تسجيل عمليات النمو المختلفة التي يلاحظها أثناء العمل مع الجماعة وأن يكون ماهرا في استخدامالسجلات .

10- الواجبات التطبيقية للقيادة الرياضية الفعالة :(علاوي، مرجع سابق ،ص101-102)

حاول العديد من الباحثين وضع توجيهات تطبيقية لفعالية القيادة منهم انشل وشيلا داوري وكربن ولخصها محمد حسن علاوي في :

- لا يوجد أسلوب واحد يصلح في كل المواقف .
- ضرورة تعديل المدرب لسلوكه للوفاء بحاجات للمتدربين .
- التوازن ما بين السلوك المهتم بالداء والمهتم بالمتدربين .
- المدرب الرياضي لا يحتاج لاستعراض نفوذه على المتدربين.
- المدرب الرياضي يهتم بالنمو الشامل المتزن للمتدربين.
- قبل المنافسة من الأفضل الاهتمام بما يلي :
- مراعاة انفعالية السلبية الناتجة عن المواجهة المرتفعة حتى لا تنقل إلى الملاعب .
- تشجيع واستشارة لاعبيه بدون مبالغة .
- من الأفضل شرح ومناقشة خطة اللاعب قبل المواجهة بيوم مع الإعادة التذكير بالنقاط الهامة قبل المواجهة بزمن قليل مع تفادي التكرار والإضافة .
- إعطاء اللاعبون الحرية في تفاعلهم الاجتماعي مع بعضهم البعض .
- استخدام تدريبات الاسترخاء والراحة الإيجابية مع اللاعبين اللذين توجد عندهم استشارة شديدة (علاوي، مرجع سابق ،ص101-102)

خلاصة :

القيادة الحكيمة هي التي تكون قادرة على قيادة الاخرين ,من أجل تحقيق إنجازات متميزة وهذا ما يكون له السبق في فهم الوضع وما يؤثر عليه من مستجدات ,كما أنها تكون قادرة على فهم ما سيكون عليه المستقبل

فالقيادةطاقة بشرية وجهد إنساني متكامل ومتبادل مبني على المعرفة والتنظيم ,والحاجة لممارسة القيادة تعتمد على حجم السلطة الممنوحة , ومدى استقلالية المنصب , والعمل المسموح القيام به ,وعليه القائد أن يكون ماهرا في التنقل من نمط الى اخر من انماط القيادة لمساعدته في العملية القيادية ,والاختلاف بين الانماط والاساليب القيادية ,وكيف يمكن استخدامها .

الفصل الثاني

المدرب والتدريب الرياضي

1-المدرب و التدريب الرياضي

1-1ماذا تعني كلمة التدريب

كلمة التدريب لا تخص فقط التدريب الرياضي فحسب بل تشمل التدريب على الاجهزة والادوات المختلفة , و قد جاءت هذه الكلمة في اللغة الإنجليزية اصلا(training) (البساطي، 1998،ص4-5), و تعني هذه الكلمة على اداء شيء ما و تستخدم ايضا في تدريب الحيوانات على ممارسة شيء معين , و قد جاءت هذه الكلمة من الفعل الكلمة ان يسحب الشيء لمسافة معينة او ان الفرد مغرم بمشاهدة شيء ما ويرى البعض ان هذه الكلمة تعني (تربوي) و في الزمن القديم كانو يستخدمون هذه الكلمة في تدريب الخيل حيث كان الانجليز يحبون الخيل و سرعان ما انتشرت هذه الكلمة و قد كانت تستخدم ايضا لجميع الالعاب التي كانت موجودة هناك مثل العاب القوى , سباحة .....الخ .

و اليوم تستخدم هذه الكلمة في دول كثيرة من العالم , و رغم هذه كله ليس خطأ ان نقول التدريب الرياضي – المدرب الرياضي ليس مهمته فقط اعطاء التمارين فحسب بل هو رجل تربوي ايضا , لذا نرى ان استخدام هذه الكلمة في وقتنا الحالي واسع من جهة و ضيق من جهة اخرى , عندما نقول تدريب رياضي لابد من معرفة ان التدريب يأخذ كل شكل من اشكال التمارين الخاصة في اللياقة البدنية و يدخل هنا تمارين للصحة و تمارين علاجية و هذا هو المفهوم الواسع للتدريب اما من الجانب الاخر (الضيق) فيكون اعطاء اهمية خاصة لإعداد الرياضيين الوصول الى مستوى رياضي متقدم (الربضي، 2004،ص9-10)

1-2 تعريف التدريب

التدريب هو العملية الشاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي و الذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد و المنافسات , و هو عملية ممارسة منضمة تتميز

بالديناميكية و التغيير المستمر , ولابد ان يديرها مدرب متخصص يتمثل دوره القيادي في خلق اطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب و الفريق تنمية و تطوير قدراته الكامنة .

و قد اشار كل من ابراهام و كولنز الى ان هناك العديد من المتشابهات بين التعليم و التدريب , و يذهبان الى ان المعلم هو الشخص الذي يقوم بقيادة و تأليف اخراج انشطة التعلم و احداث مناخ اجتماعي اثناء تشخيص و اعادة تشكيل اداء اللاعب , و هذه كلها افعال تعكس دور المدرب ايضا , و قد استحوذ التدريب الرياضي في السنوات بصورة مضطردة على مكانه كعلم اكاديمي و اصبح لا يقتصر تناوله على برامج المرحلة الجامعية فحسب بل نالت دراسات و ابحاث التدريب الرياضي اهتمام متزايد في برنامج الدراسات العليا في العديد من الاوساط العلمية على مستوى العالم .(فكري، 2003،ص31)

كما يتعامل التدريب الرياضي مع كائن بشري له خصائصه البيولوجية و النفسية و البدنية و الاجتماعية , و لهذا فهو يتأسس على المبادئ و النظريات العلمية المختلفة عند تنمية البناء البدني وتطوير الخصائص الحركية , فهو يرتبط بالعلوم الاجتماعية (علم النفي علم الاجتماع , ادارة اقتصاد سياسة) و العلوم الطبية (تشريح ,بيولوجي , اصابات ....) و علوم تربوية (تربية , طرق و اساليب علمية تكنلوجية في التعليم و التدريب) .

1-3 اهداف التدريب

الارتقاء بمستوى عمل الاجهزة الوظيفية لجسم الانسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية , النفسية و الاجتماعية

محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق اعلى فترة بمستويات انجاز في المستويات الثلاث (الوظيفية , النفسية و الاجتماعية)

ويمكن تحقيق اهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين اساسيين على مستوى واحد من الاهمية , هما الجانب التعليمي (التدريس , التدريب) , و

الجانب التربوي و يطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي , فالأول يهدف الى اكتساب و تطوير القدرات البدنية و المهارية و الخططية و المعرفية , او الخيارات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس و الثاني يتعلق في المقام الاول بأيديولوجية المجتمع ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا و اراديا , و يهتم بتحسين التذوق و التقدير و تطوير الدوافع و حاجيات و ميول الممارس و اكتسابه السمات الخلقية **و الارادية الحميدة** كالروح الرياضية و حب الوطن و المثابرة وضبط النفس و الشجاعة ....الخ و ذلك من خلال المنافسات .(البساطي، 1998،ص4-5)

2 شخصية المدرب و خصائصه

تلعب شخصية المدرب الجيد دورا هاما في انجاح عملية التدريب ولابد لكل من يريد ان يعمل في مجال التدريب كمهنة او وضيفة ان يتصف بخصائص و مميزات تتضمن ما يلي :

2- 1 الصفات الشخصية للمدرب

ان يكون شخصية تربوية متطورة التفكير وطني مخلص لوطنه يعلم دور الرياضة في المجتمع .

ان يتسم بالشخصية المتزنة , متعقلا في تصرفاته ليحوز على احترام الجميع .

ان يتميز بالضبط و الاتزان للانفعالي , قادرا على ضبط النفس امام لاعبيه , يتقبل المناقشة بصدر رحب , بعيدا عن الانفعال و التعصب

ان يتمتع بالذكاء الاجتماعي , و هذا يعني قدرته على التعامل الجيد مع الغير خاصة الذين لديهم علاقة بعملية التدريب من ادارة النادي و اعضاء الاجهزة الفنية و الادارية المعاونة له و مع الحكام و الجمهور...الخ .

الحكم الصائب على الامور و العدالة في تصرفاته و حكمه على المشاكل و الافراد

ان يكون مظهره العام يوحي بالاحترام و الثقة و قوة التأثير الايجابي على الغير

يتميز بروح التفاؤل واثقا من نفسه و تصرفاته

لديه القدرة على بث روح الحماس و خلق الدافعية لدى لاعبيه

له فلسفة متميزة في الحياة بصورة عامة , و في عملية التدريب بصورة خاصة

ان يكون مقتنعا بعمله كمدرب محب له ،ولكل من يعمل معه مقدارا لدوره ،ولديه الاهتمام الصادق بأهمية التدريب كعامل .

-أن يكون متمتعا بلياقة بدنية وصحية ونفسية متميزة

-لديه القدرة علي التعبير وتوصيل المعلومات بسهولة إلي الاعبين وجمع من يتعاملون معه

-شجاعا لديه القدرة علي التحمل المسؤولية

2-2 الصفات المهنية للمدرب الرياضي

-الخبرة السابقة كلاعب ،بمعني أن يكون قد مارس اللعبة لعدة سنوات ،وشارك في البطولات التي ينظمها اتحاد اللعبة

-أن يكون حاصلا علي شهادة تعليمية متوسطة علي الاقل حتي يمكن تتبع الدراسات التدريبية المتخصصة في مجال لعبته ، وقادرا علي أن يؤهل نفسه علميا بقراءة كتب متخصصة.

-المعرفة الجيدة بنوع النشاط الممارس (اللعبة)كعلم ،والمعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب .

-يفضل أن يكون ملما بأحد اللغات الأجنبية التي تسمح له بالاطلاع علي أحداث ا المراجع والتحدث به(زيد ع.، 2003،ص16-17).

يجب عليه أن يكون يتمتع بقدر عال من التأهل المهني في مجال التدريب ن فكلما زاد تأهل المدرب مهنيا كلنا زاد إنتاجه من حيث الرقي بمستوي لاعبيه.

يداوم علي الاشتراك في دورات ودراسات تدريبية -محلية أو دولية -مرتبطة بمجال تخصصه .

2-3 الصفات الصحية للمدرب الرياضي

-أن يكون متمتعا بالصحة الجسمية ويدل مظهره علي النشاط .

-أن يقوم بعمل الفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة في بدية الموسم .

-أن يتمتع بقدر عال من مستوي اللياقة البدنية بصورة تمكنه من أداء الحركات والنماذج أثناء التدريب وكذلك المباريات التجريبية ،ويكون على مستوي من المهارة الحركية يسمح له بأداء النماذج المطلوبة .

-أن يكون نموذجا في إتباع البرامج الغذائية والصحية كي يستطيع القيام بمهام عمله ، ويتحدى به جميع الاعبين ويرون فيه مثلهم الصحي الفريد .

-أن يكون ممارسا لأي نشاط رياضي مخالف لنوع الرياضة التي يقوم بتدريبها ، للراحة الذهنية من عناء التدريب (زيد ع.، 2003،ص16-17)

2-4 الصفات الفنية للمدرب الرياضي

-لديه القدرة علي تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصعبة والمعقدة سواء في التدريب أو المنافسات .

-لديه القدرة علي التحليل أخطاء الاعب بصورة منطقية وموضوعية للاستفادة من أدائه وقدراته الكامنة

-لديه القدرة علي اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء وتركيز ورؤية

-القدرة علي تحويل الفشل إلي موقف نجاح

-لديه القدرة علي الوصول باللاعب لقمة أدائه في توقيت المنافسة

-تحديد الهدف المراد تحقيقه ،فمثلا هل الهدف هو الحصول علي البطولة . هل الحصول علي ترتيب متقدم بالدوري .....إلخ ،ومن الضروري الا يغالي المدرب في

تحديد هذا الهدف بل يجب عليه وضع هدف واقعي يمكن تحقيقه وفقا للإمكانات المتاحة وقدرات لاعبي الفريق .

-تحديد متطلبات خطة التدريب من أدوات وأجهزة ومعسكرات .....إلخ

-تحديد الاحتياجات من قوي بشرية معاونة تحديد مسؤوليات وواجبات كل فردج فيها.

-وضع برنامج زمني يوضح فيه خطوات وإجراءات تنفيذ خطة التدريب السنوية .

وضع معايير تقويمية للتعرف علي طرق القياس علي مستوي تحقيق التدريب للأهداف المرحلية(الأغراض)

-لكل مرحلة زمنية من فترات التدريب السنوية ،وتعديل مسار التدريبي لتحقيق الأهداف إذا كان هناك قصور في تحقيق هذه الأهداف.

-أن يكون لديه القدرة علي اختيار أنسب الطرق لتحقيق الأهداف

-أن ملما بالطرق العلمية والوسائل الفنية والأدوات الحديثة .

-أن يكون شخصا لديه القدرة علي الابداع في إخراج وحداته التدريبية .

-الذكاء في وضع خطط التدريب واللعب الجيد.

-أن يتميز بمستوي عال من حيث الخلق ،ومستوي عالي من الذكاء والقدرة علي الابتكار .

أن يكون متمتعا بمستوي عال من القدرات العقلية بما ينطوي عليه من إمكانية الربط والتحليل وحل المشكلات ،وتكون قدراته العقلية محل تقدير الاعبين وجميع أفراد الأجهزة المعاونة له،مما يترتب عليه أن تكون تعليماته ذات قناعة لديهم ،وذلك يكون تأثيره قويا علي الاعبين

-أن يكون قائدا محبوبا لا رئيسا متسلطا ،عادلا في معاملة لاعبيه جازما تكلف بدرجة واجبة كقائد ومعلم تربوي

أن يكون لماحا علي سرعة الفهم والإدراك لكل المواقف التي تمر به.

-أن يكون قادرا علي تقييم خبراته التدريبية باستمرار ،يقوم بتقويم أدائه بعد كل موسم تدريبي حتي يمكنه زيادة صفات الجيدة وإصلاح ما يجده من بعض النقص أو القصور أو السلبيات حتي يرتفع بمستوي أدائه ،فعملية التقويم التي يقوم بها المدرب لنفسه الواثق من نفسه وعمله والذي والذى يريد أن يرتفع مستواه ويصل في يوم من الأيام ألي الأداء المثالي والذي يجعله محط أنظار جميع من يعمل في مجال تدريب لعبته

-ان يكون شخصية منظمة في جميع تصرفاته سواء في حياته العامة أو الخاصة ومجال عمله .

-ان يكون نموذجا صالحا ومثلا للاعبيه من الناحية الخلقية ،بعيدا عن تصرفات غير السليمة للرجل الرياضي كشرب الكحوليات أو التدخين ،والتلفظ بألفاظ نابية .

-أن تكون لديه القدرة علي بث روح الجماعة بين الاعبين وتقوية المحبة والأخوة الصادقة بينهم ، ويبتعد عن كل ما يفرق بين الاعبين لذلك يجب أن يكون عادلا في تعامله معهم ، ومن أسوأ صفات المدرب الرياضي أن يحابي لاعب أو أكثر عن أخرين ،وألا ينصف له الحق.(زيد ع.، 2003-ص20-21)

3-الأنماط الشائعة للمدرب الرياضي:

في المجال الرياضي يلاحظ أن هناك العديد من الانماط الشائعة للمدربين لرياضيين سواء في مجال العلاقة ما بين المدرب (مدير الفني)والاعب الرياضي أو تخطيط وتنفيذ عملية التدريب الرياضي أو في مجال التوجيه والإرشاد والإدارة المنافسة الرياضية .

وفيما يلي بعض الخصائص المميزة لهذه الأنماط الشائعة من المدربين الرياضيين أو المديرين الفنيين .

أ-في مجال العلاقة مع الاعبين :

يمكن التمييز الأنماط الثلاثة التالية من المدربين الرياضيين أو المديريين الفنيين في مجال العلاقة مع الاعبين .(علاوي، مرجع سابق ،ص96)

3-1 المدرب المسيطر :

من أهم ملامحه ما يلي

-يستخدم سلطاته لأبعد مدي .

-يتميز سلوكه بالعنف والصلابة ويكثر من الوعيد والتهديد للاعبين .

-يركز معظم اهتمامه علي فرض النظام والطاعة .

-يقوم بتوزيع اللوم علي الاعبين في حالات عدم التوفيق أو عدم التوفيق أو عدم إحراز الفوز أو سوء الأداء .

-لا يسمح للاعبين بالمشاركة في اتخاذ القرارات .

-لديه حساسية عالية تجاه الملاحظات الناقدة من الاعبين

-لا يوضح للاعبين سوي المهام القريبة والعاجلة

-لا يقوم اللاعب بتنفيذ أي إجراء أو سلوك فيه التدريب أو المنافسة الرياضية إلى بأوامر صريحة ومباشرة من المدرب الرياضي وهو ما يعرف بموقف*عنق الزجاجةbotteneck *

ويقصد به ان القرار يجب ان يمر فقط من خلال المدرب الرياضي

-لا يسمح بتفويض سلطته للأخرين

3-2 المدرب الديمقراطي :

ومن اهم ملامحه ما يلي :

-يقوم باشراك اللاعبين في اتخاذ القرارات .

-يقوم بالاستماع الجيد لآراء اللاعبين و يحترم وجهات نظرهم .

-يضفي على الفريق الرياضي المناخ الايجابي الذي يتسم بروح الفريق الواحد المتماسك.

-السعي المستمر لتبادل المعلومات و الافكار مع اللاعبين.

-يمنح المزيد من الحرية للاعبين .

يقوم بالتمهيد لاتخاذ بعض القرارات من خلال المناقشات التفصيلية و لا يتم لتخاذ القرار ضد اغلبية الآراء .(علاوي، مرجع سابق ،ص96)

3-3 المدرب الموجه :

ومن اهم ملامحه ما يلي :

الميل الى تقديم النصح و الارشاد و التوجيه للاعبين بدرجة كبيرة .

-ينحو نحو مساعدة اللاعبين و رعايتهم و تشجيعهم .

يكثر من عمليات الثواب و المكافآت عند تحقيق الانجازات

-يتفهم جيدا الحاجات الاساسية للاعبين و يسعى جاهدا لتلبيتها بقدر الامكان.

-يسعى لمساعدة اللاعبين على اثبات قدراتهم و محاولتهم تحقيق المزيد من النجاحات

-يتسم سلوكه نحو اللاعبين بالتناغم الوجداني و المشاركة الوجدانية الايجابية .

-لديه القدرة على الاتصال الايجابي الفاعل مع اللاعبين

-ينضر لنفسه على انه الاخ الاكبر او الاب للاعبين .(حمادة، 1992،ص91)

ب- في مجال تخطيط و تنفيذ التدريب

يمكن التمييز بين الانماط الثلاثة من المدربين الرياضيين او المديرين الفنيين في مجال تخطيط و تنفيذ التدريب الرياضي

3-4 علمي-نظري

ومن اهم ملامحه ما يلي :

-يقوم بتخطيط و تنفيذ التدريب طبقا للأسس العلمية وكما هو مدون في المراجع العلمية .

-الالمام غالبا بلغة اجنبية و الاطلاع المستمر احداث المعارف و المعلومات العلمية في مجال تخصصه و في مجال بعض العلوم الرياضية المرتبطة بالتدريب الراضي سواء في المراجع العربية او المراجع الاجنبية .

-القيام بإجراء التجارب على اللاعبين و محاولة تطبيق المبادئ النظرية على المواقف العلمية

-تطبيق بعض المقاييس و الاختبارات على اللاعبين لمحاولة معرفة مواطن قوتهم و ضعفهم و التعرف على مدى تقدمهم

-الاكثار من المحاضرات النظرية و الشرح و التفسير و محاولة اكساب اللاعبين بعض المعارف و المعلومات المرتبطة بالتدريب الرياضي و المنافسات الرياضية

-القيام بعمل سجلات و ملفات لتخطيط التدريب و المنافسات الرياضية و كذلك سجلات و ملفات لتسجيل الحالات البدنية و المهرية و الخططية و الاجتماعية للاعبين .

4-5 خبراتي- عملي

لا يهتم بالدرجة بالجوانب النظرية في التدريب ويحاول تطبيق خبراته العملية السابقة ،وخاصة تلك الخبرات العلمية التي اكتسبها من المدربين السابقين الذين قاموا بتدريبه عندما كان لاعبا او الذين قام بالعمل معهم كمدرب مساعد .

-يسعي بقدر الإمكان للتبسيط وعدم التعقيد ويتمسك بالجوانب التقليدية والروتينية في عملية التدريب الرياضي.

-لا يهتم كثيرا بالمعارف العلمية المعروفة في المراجع العلمية الرياضية ويعتبرها جوانب نظرية وقليلة الفائدة من الناحية العملية التطبيقية

-يعتمد بالدرجة الأولي على التراكمات الخبراتية التي اكتسبها خلال عملية التدريب (العلاوي، 2002،ص86-87)

-لا يهتم بالدرجة الأولي بعمل سجلات أو ملفات للاعبينا أو تدوين عمليات تخطيط وتنفيذ مراحل التدريب الرياضي سواء التخطيط للوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية .

أو مرحلية ويؤمن بمبدأ*العلم في الرأس وليس في الكراس *أي يحتفظ في عقله بالتخطيط ولا يحتفظ بت مدونا سجلات أو ملفات .

3-6 علمي –خبراتي :

وهو المدرب المؤهل تأهيلا عاليا في تخصص التدريب الرياضي بالإضافة إلي كونه لاعبا مستوي عالي في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص في نوع التدريب في مجاله والذي يستطيع أن يجمع بين مزايا النمط

*علمي –نظري *وبين النمط *خبراتي –عملي *والذي يستطيع استثمار قدراته العلمية التطبيقية معا للوصول إلي النمط الأفضل وهو * علمي –خبراتي* .

ج-في مجال التوجيه والارشاد في المنافسة :

يمكن التمييز بين الأنماط الثلاثة الاتية من المدربين الرياضيين أو المدربين الفنيين في مجال التوحيد والارشاد وإدارة المنافسة الرياضية :

3-7 خططي :

من أهم جوانب سلوكه ما يلي :

-يجيد رسم خطط اللعب المختلفة في المنافسات الرياضية .

-يحاول إعداد الاعبين خططا لكل منافسة وإعداد الخطط لمواجهتها .

-يكثر من تدريب الاعبين علي الخطط الفردية والزوجية الجماعية ويعتد عليها بصورة واضحة

-يجتهد في وضع بعض الخطط الجديدة التي تتناسب مع قدرات ت الاعبين.

-يسعي جاهدا لوضع بعض الخطط المضادة المنافسين .

3-8 نفساني :

ومن أهم ملامحه ما يلي :

-لديه القدرة علي معرفة لاعبيه جيدا ،والقدرة علي فهم سلوكهم واستجاباتهم بها.

-يتميز بقدر كبير من الثقة بالنفس .

-لديه القدرة علي التعبئة النفسية الأفضل للاعبيه قبيل اشتراكهم في المنافسات الرياضية .

-لديه عين المدرب الفاحصة التي يمكنها معرفة الحالة الانفعالية للاعب قبل اشتراكه في المنافسة وبالتالي محاولة توجيهه وإرشاده .(العلاوي، 2002،ص86-87)

3-9 انفعالي :

ومن بين أهم جوانب سلوكه ما يلي :

-يغلب عليه عدم القدرة علي التحكم في انفعالاته بصورة جيدة .

-يتطلع إلي الفوز ويخشي الهزيمة بدرجة كبيرة .

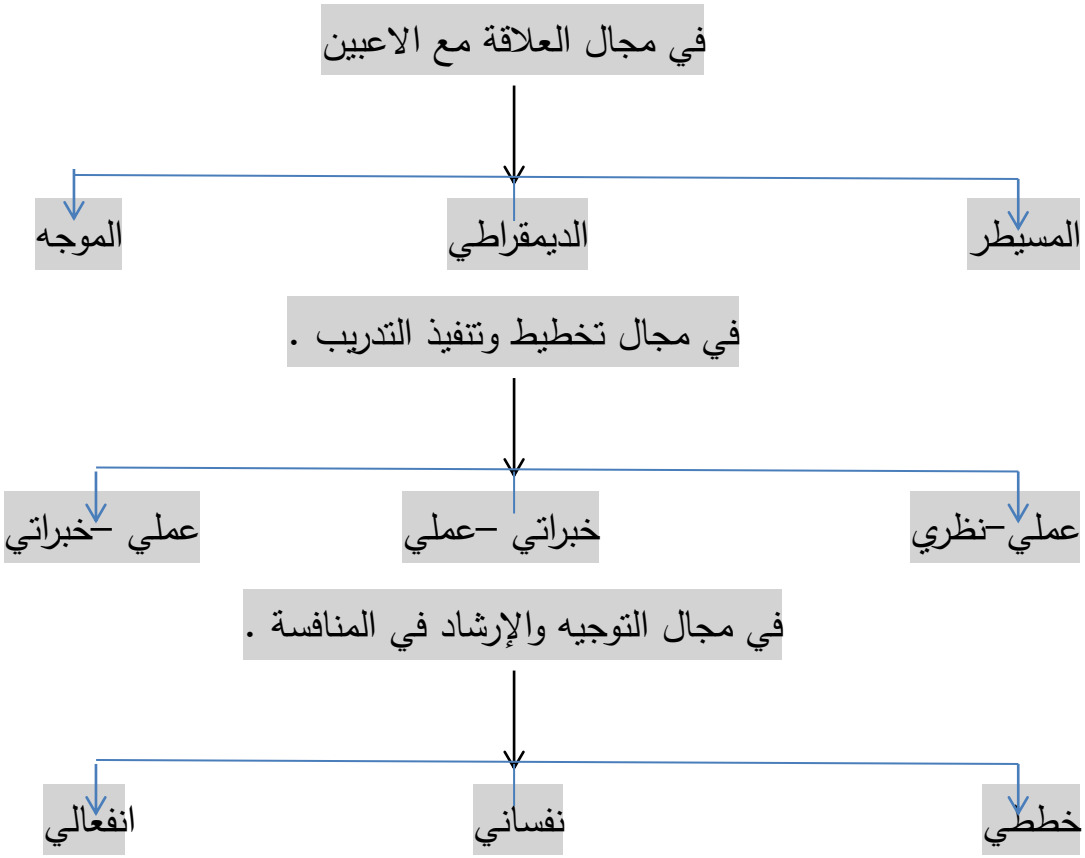
-يتأثر انفعاليا بصورة واضحة سواء في حالة الفوز أو في حالة الهزيمة لفريقه .

-يكثر من الاعتراض علي قرارات التحكيم ،وخاصة بالنسبة للقرارات التي لاتكون في صالح لاعبيه أو فيصالح فريقه

-يتميز بسمة القلق المرتفع وخاصة في المنافسات الحساسة .(العلاوي، 2002 ،ص87-88)

*مخطط يوضح الأنماط الشائعة للمدربين الرياضيين أو المديرين الفني

الشكل (6):يوضح الأنماط الشائعة للمدربين الرياضيين أو المديرين الفنيين



4- سلوك المدرب الرياضي :

في ضوء الدراسة التي قام بها العديد من الباحثين في مجال القيادة الإدارية تم التوصل إلي تحديد نوعين من القادة وهما

- سلوك القائد الإداري المهتم –بالدرجة الأولي–بالناس :concern for people
- سلوك القائد الإداري المهتم–بالدرجة الأولي–بالإنتاج : concern for production

واستطاع كل من روبرت بليك (1985)وجين موتون تطوير نتائج هذه الدراسات وأشار إلي إن هذين النوعين من السلوك يمكن توضيحهما علي هيئة شبكة ذات محورين :المحور الأول الاهتمام بالناس ،المحور الثاني الاهتمام بالإنتاج ،وذلك فيما يعرف بنموذج *الشبكة الإدارية كما تم التمييز بين خمسة أنواع رئيسية لسلوك القيادة طبقا لموقعها علي الشبكة الإدارية كما تم التمييز بين خمسة أنواع رئيسية لسلوك القيادة طبقا لموقعها علي الشبكة الإدارية

وقد قام الباحثين في علم النفس الرياضي (مارينز 1995)و(كوكس 1994)،علاوي ،باقتباس مفاهيم نموذج الشبكة الإدارية ومحاولة تطبيقها علي القادة الرياضيين في المجال الرياضي وبصفة خاصة المدربين المدربين الرياضيين وفي ضوء ذلك أمكن تحديد نوعين هامين لسلوك المدرب الرياضي وهما

- سلوك المدرب الرياضي المهتم بالاعبين :concern for athlètes
- سلوك المدرب الرياضي المهتم بالأداء : concern for performance

وبذلك يمكن تحديد خمسة أنواع رئيسية لسلوك المدرب الرياضي طبقا لموقعها علي الشبكة الإدارية كما يوضحها الشكل 1.

4-1السلوك 9/9

و هو السلوك الذي يميز المدرب الرياضي او المدير الفني الذي يهتم بدرجة كبيرة بتحفيز اللاعبين و التعامل معهم بصورة ايجابية و الاهتمام برعايتهم و خلق بيئة صالحة لنمو قدراتهم , مع ابداء نفس الاهتمام بأداء اللاعبين و تطوير مستوياتهم واكسابهم المزيد من القدرات و المهارات الحركية و الخططية للوصول بهم إلى اعلى مستوى ممكن في المنافسات الرياضية

4-2 السلوك 9/1

و هذا النوع من السلوك يوضح تركيز المدرب الرياضي و المدير الفني على الاهتمام باللاعبين و رعايتهم و تحقيق مطالبهم و حاجاتهم و تحفيزهم مع الاهتمام الضئيل بالأداء و تطويره لدى اللاعبين او محاولة بذل المزيد من الجهد للارتقاء بمستوى قدراتهم و مهاراتهم

4-3 السلوك 1/9

يشير هذا السلوك الى تركيز المدرب الرياضي على الاهتمام بنتائج اللاعبين و مستوى الاداء الذي يظهرونه في التدريب والمنافسة الرياضية , و يركز على تخطيط و ادارة عمليات التدريب و المنافسات الرياضية بصورة دقيقة مع قلة الاهتمام باللاعبين و حاجاتهم و دوافعهم و مطالبهم و قلة التفاعل الايجابي معهم .

4-4 السلوك 1/1

و هذا النوع من السلوك يشير الى قيام المدرب الرياضي او المدير الفني ببذل القليل من الجهد الموجه سواء لأداء اللاعبين و تطوير مستوياتهم او لرعايتهم و حفزهم .

4-5 السلوك 5/5

يشير هذا النوع من السلوك الى ان المدرب الرياضي او المدير الفني يهتم بدرجة متوسطة بكل من اداء اللاعبين و تطوير مستوياتهم وكذا رعايتهم و حفزهم.

و في إطار نموذج الشبكة الادارية يلاحظ ان هناك العديد من انواع السلوك للمدرب الرياضي – بالإضافة الى الانواع الخمسة السابق ذكرهم – و ذلك في ضوء و مدى درجة الاهتمام باللاعبين و الاهتمام بالأداء كما في الشكل

الاهتمام بالأداء

الاهتمام باللاعبين

9/1								**9/9**
				5/5				
1/1								**1/9**

الشكل يوضح أنواع سلوك المدرب الرياضي في ضوء نموذج الشبكة الإدارية عن بليلك وموتون (مع التعديل)(العلاوي، مرجع سابق ص94-95)

ومن الناحية أخري استطاع كل من صالح و*شيلا دوراي *في ضوء دراستهما لتحديد أنواع سلوك المدرب الرياضي التوصل إلي تحديد خمسة أبعاد رئيسية تمثل أساليب سلوك المدرب الرياضي وفي إطار الدراسات التي قام بها محمد العلاوي تم التوصل.

إلى تحديد أربعة أنواع من الأبعاد التي أشار إليها *صالح وشيلا دوراي *والأبعاد التي تمثل السلوك الرياضي هي :

- **السلوك التدريبي :**

وهو السلوك الذي يهدف إلى محاولة تطوير أداء الاعبين عن طريق التدريب الرياضي الذي يتميز بالتكرار والشدة العالية والاهتمام الواضح بتعليم المهارات والقدرات الحركية والخططية ويشرح استراتيجيات اللعب والاهتمام بقيادة الاعبين في المنافسات الرياضية.

- **السلوك الديمقراطي :**

وهو سلوك المدرب الرياضي الذي يسمح بدرجة كبيرة في اشتراك اللاعبين في تحديد الأهداف وطرق التدريب وخطط اللعب التي يجب يمكن استخدامها في الحالات المختلفة .

- **السلوك الأوتوقراطي :**

وهو السلوك الذي يعكس ميل المدرب الرياضي إلى وضع نفسه في مكانه بعيدة عن اللاعبين ويصدر القرارات بمفرده دون مشارك اللاعبين .

- **السلوك الاجتماعي المساعد :**

وهو سلوك المدرب الرياضي الذي يهتم باللاعبين ورعايتهم والذي يمنح المزيد من التدعيم والإثابة للاعبين عن طريق الاعتراف الدائم بأدائهم .(علاوي، مرجع سابق ،ص96)

5-واجبات المدرب الرياضي :

5-1 **تخطيط التدريب** :التدريب الرياضي هو عملية تهدف إلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستوي ممكن تسمح به قدراته واستعداداته ،وكلما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل التخصصي العالي وازداد إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها ،وكلما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل التخصصي العلي وازداد إتقانه للمعارف النظرية وطرق

تطبيقها نكان أقدر علي التخطيط لعملية التدريب بصورة علمية تسهم إلي درجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوي الرياضي للاعبين إلي أقصي درجة ،وتتطلب عملية التخطيط الإلمام التام بالأسس النظرية والعلمية لعلم التدريب الرياضي ،بالإضافة إلي العديد من المعارف والمعلومات العلمية في عدد من العلوم الإنسانية والطبيعية (www.alhiwar.info, 23@nb=89)

5-2 أداء عملية التدريب :

يرتكز التدريب علي عملية انتقال المعلومات من المدرب إلى اللاعب حتي يتمكن من اكسابه الأسس الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بمستواه إلى أقصي درجة ممكنة

ففي بعض مواقف الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة مساعد اللاعب ، وكلما استطاع المدرب تقديم التوجيهات إلي اللاعب بصورة صحيحة كلما أصبح اللاعب أقدر علي استقبالها والاستفادة منها ويسعي المدرب لتكوين اتجاهات ايجابية لدي اللاعب نحو عملية التدريب وذلك في محاولة للارتقاء بمستوي تركيزه وانتباهه والارتقاء لمستوي قدراته الفعلية والتأثير بمستوي الدافعية هذا بالإضافة إلي رفع مستوي التفاعل الاجتماعي بين اللاعبين.

3- تقييم النجاح في عملية التدريب :

إن لرياضة مستويات مختلفة تتميز به من طابع مركب ومعقد لا تقتصر على تقييم عملية التدريب طبقا للنجاح والفشل في المنافسات الرياضية فقط بل ينبغي استخدام أنواع متعددة من وسائل التقويم مثل اختبارات القدرات البدنية والمهارية والخططية والاختبارات النفسية ومقاييس العلاقات الاجتماعية حتي يمكن تحديد نوع ومدي الانحراف عن الأهداف الموضوعية للتدريب أو في المنافسات .

5-4 رعاية اللاعب :

إن التدريب والمنافسات من المواقف التي تحتاج إلى المزيد من التعب العصبي فقد يستجيب اللاعب لهذه المواقف إما بصورة ايجابية تسهم في تعبئة طاقته وقدراته أو

بصورة سلبية في خفض مستوي قدراته وطاقاته وينبغي علي المدرب ان يتعرف إلي المؤثرات المتعددة التي تؤثر علي الاعبين في مختلف مواقف التدريب او المنافسة حتي يضمن بذلك نجاح عملية الرعاية للاعب .

5-5 توجيه اللاعب وإرشاده :

يقصد بالتوجه كل الاساليب المصاحبة لعملية التدريب والتي يجب ان تساعد اللاعب فهم نفسه وفهم مشكلاته واستغلال إمكاناته الذاتية من قدرات ومهارات واستعدادات واتجاهات واستغلال إمكانات بيئته ليحاول تحقيق الأهداف التي تتفق مع هذه الّإمكانات وأن يختار الطرق والوسائل والأساليب المجتمع الذي يعيش فيه كي يحقق أقصي ما يستطيع من نمو متكامل في شخصيته . (www.alhiwar.info, catID=23NB=89)

ويمكن للمدرب تحقيق هذه الأهداف عن طريق خدمات التوجيه وعن طريق الإرشاد الذي يقصد به العلاقة المتبادلة التي تقوم بين المدرب واللاعب لمحاولة مساعدة اللاعب وتوجيهه.(www.alhiwar.info, catID=23NB=89)

6-المدرب الرياضي كقائد :

يعتمد وصول اللاعب /الفريق الرياضي إلي أعلي المستويات الرياضية بعدة عوامل ،ومن بين اهم هذه العوامل المدرب ،إذ يرتبط الوصول إلي المستويات الرياضية العالية ارتباطا وثيقا بمدي قدرات المدرب علي إدارة عملية التدريب الرياضي –من تخطيط وتنظيم وتقويم –وعلي قدراته في إعداد اللاعب للمنافسات الرياضية وإدارته لهذه المنافسات ،وكذلك قدرته علي رعاية وتوجيه وإرشاد اللاعبين /الفريق قبل وبعد وأثناء وبعد المنافسات وفي ضوء ذلك يمكن النظر إلي المدرب الرياضي من حيث انه قائد يقوم بعملية الادارة الفنية للاعبين أو الفريق ككل في رياضته التخصصية ،كما يقوم بإدارة عملية التوجيه والارشاد والرعاية للاعبين والفريق ،فالقيادة عبارة عن علاقة متبادلة بين فرد (القائد)ومجموعة من الافراد (التابعين)ويقوم فيها القائد بالتوجيه والتأثير

علي سلوك هذه المجموعة من الأفراد بمختلف الطرق والوسائل بغية تحقيق هدف أو أهداف محددة ،أو هي الدور الذي يتضمن التأثير والتفاعل ،ويقود نحو إنجاز الهدف ،وينتج عنه التغيير البنائي خلال المجموعات .

فالقيادة ببساطة تعني كيفية التخطيط للهدف ،وذلك لإعطاء الاخرين الاتجاه من خلال معرفتهم ما مطلوب عمله ،كذلك تعني القيادة تطوير كل من البيئة الاجتماعية والتنفسية ،أي ما يسمي مناخ الفريق وتماسك الفريق ،وهذا يعني ويؤكد لنا أن دور المدرب لا يقتصر فقط علي تطوير القدرات البدنية والمهارات فحسب .(زيد ع.، 2003-مرجع سابق ص39).

7-المدرب واتخاذ القرار :

إن جميع الإجراءات أو العمليات التي يقوم بها المدرب الرياضي وتهدف إلي الوصول اللاعب والفريق إلي المستويات الرياضية العالية تحتاج إلي اتخاذ قرارات ،فالمدرب الرياضي -علي سبيل المثال-الأهداف المطلوب تحقيقها خلال توليه مهمة التدريب اللاعبين والفريق ويحدد البرامج والإجراءات والعمليات التي يمكن بها تحقيق هذه الأهداف ،كما أن المدرب هو الذي يقرر كيفية اختبار اللاعبين للاشتراك في المنافسات ومراكزهم واجباهم ،ويقرر خطط اللعب وتغييرها إذا استدعي الأمر وغير ذلك من الجوانب التي تحتاجان المدرب اتخاذ القرارات .

فكأن عمل المدرب ما هو إلا سلسلة متصلة من القرارات ،وكل قرار من هذه القرارات قد يؤثر بصورة واضحة على اللاعبين أو الفريق إيجابيا أو سلبيا . (زيد ع.، 2003- مرجع سابق ص39)

إن القدرة علي اتخاذ القرارات تعتبر مقياسا لمدي قدرة المدرب في تسيير عملية التدريب وفقا لخطة التدريب الموضوعة ،وهي تعتبر أساس نجاح عمله ومهاراته في تنفيذ متطلبات خطة التدريب وحسن تصرفه في حل مشاكله التي تقابله ،فالقرارات

الجيدة التي يتخذها المدرب ينعكس اثرها علي العاملين مع المدرب ويرفع معنويات لاعبي الفريق .

وأحيانا يواجه المدرب بعض المشاكل على أسلوب العمل الصحيح فيشرك معه الجهاز المعاون سواء الفني أو الإداري أو الطبي أو الكل في اتخاذ القرارات وفقا للحاجة كما في ذلك من مزايا كثيرة لعل أهمها هو شعور الاخرين بأهميتهم وإحساسهم.

بالمسؤولية ، ويدفعهم للعمل الايجابي في تنفيذ القرارات ،بعكس ما إذا كان العمل عبارة عن أوامر من المدرب وتنفيذ من مساعديه فقط ،وهذا يساعد في نجاح عملية التدريب ،ويقصد باتخاذ القرار اختيار بين بدائل لإيجاد حل لمشكلة أو لمواجهة موقف أو لمحاولة تغيير حالة ،والحاجة لاتخاذ القرار تنبع من وجود بدائل ،الأمر الذي يتطلب عملية الاختيار بين هذه البدائل ،وعدم قدرة المدرب علي اتخاذ القرار تعتبر من العوامل التي تجعله يقع في براثنا لصراع النفسي الذي يؤثر علي جوانب شخصيته بصورة سلبية والأساس في اتخاذ القرار هو اختيار سلوك أو تصرف معين بعد تفكير ودراسة ،لأن عملية اتخاذ القرار عملية رشيدة وعقلانية وليست عملية عاطفية أو انفعالية ،وتمر عملية اتخاذ القرار بخطوات يجب علي المدرب مراعتها جيدا ،لان المدرب إذا ما اتخذ قرار فإنه لا يمكن استعادته أحيانا ،ولكن يمكن فقط اتخاذ قرار جيد قد يؤثر في وضع المدرب ،وإن كان الرجوع عن القرار الخاطئ للقرار الصواب يعبر عن قوة المدرب ويلقى ترحيبا من جميع من يتعامل معهم سواء اللاعبين أو الفريق أو جهازه المعاون . (زيد ع.، 2003-مرجع سابق ص40-41)

08-الدافعية و المدرب الرياضي :

أشار محمد علاوي (1999) إلى أنه يمكن النظر إلى الدافعية على أنها مصطلح عام يشير إلى العلاقة الديناميكية بين الشخص وبيئة وتشتمل علي العوامل والحالات المختلفة التي تعمل علي بدء وتوجيه واستمرار السلوك -وبصفة خاصة -حتي يحقق هدف ما .

فكأن الدافعية في ضوء التعريف السابق تعتبر بمثابة حالة بادئة وباعثة وموجهة ومنشطة للسلوك وتعمل علي دفع الشخص نحو محاولة تحقيق هدف أو أهداف معينة والاحتفاظ باستمرارية هذا السلوك .

ومن ناحية أخري فإن الدافعية ليست شيئا ماديا أي أنها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة ،إنما هي حالات في الشخص يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة ومن نشاط الشخص نفسه ،وليس معني هذا أن الدافعية هي نوع السلوك الذي نلاحظه وإنما هي حالة وراء هذا السلوك ،أي أنها الحالة التي تثير وتنشط وتوجه السلوك نفسه وتعمل علي استمراريته .(العلاوي، مرجع سابق ص 28)

وينبغي علينا أن سلوك الشخص لا يصدر عن حالة دافعية واحدة ،فغلبا ما يكون السلوك نتيجة عدة دوافع متداخلة بعضها مع البعض الاخر ،أو قد يكون نتائج مجموعات من الدوافع .

وفي ضوء ذلك فإنه يمكن ملاحظة أن دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني الممارس مهنة التدريب الرياضي والاستمرار فيها لا تظل ثابتة أبعد الدهر ،بل تتناولها يد التغيير والتبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها المدرب الرياضي أو الفني عمله التدريبي .

ومن ناحية أخري فإن دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني تتغير في كل مرحلة من المراحل عمله التدريبي حتي يمكن أن تحقق مطالب واحتياجات هذه المرحلة ،كما أن دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني لإحدى الفرق القومية أو اللاعبين الدوليين

وقد أشار كل من ارفن (1996) وباومان (1996) ،وعلاوي (1992) غلي الدوافع التالية التي يمكن اعتبارها من بين أهم دوافع المدرب الرياضي او المدير الفني .

دوافع رياضية :

قد نجد بعض الاعبين الرياضيين يشعرون –عقب اعتزالهن ممارسة الرياضة –أن من واجبهم الإسهام في تطوير نوع الرياضة التي تخصص فيها ومحاولة العمل مع الناشئين لإكسابهم خبراتهم الشخصية والارتقاء بمستوياتهم الرياضية .

8-1 دوافع مهنية :

كثيرا ما نجد خريجي كليات التربية الرياضية يعملون في مجال التدريب الرياضي كنتيجة لدراستهم الرياضة التخصصية علي أساس أن مهنة التدريب الرياضي هي مهنتهم المناسبة لطبيعة دراستهم .

8-3 دوافع اجتماعية :

مثل الاتجاه نحو الاشتراك في المجالات الاجتماعية ومحاولة تكوين علاقات وصداقات اجتماعية السعي نحو التقبل الاجتماعي كنتيجة لعملهم في مجال التدريب الرياضي .

8-4 تحقيق وإثبات الذات :

قد يري الفرد أن عمله في مجال التدريب الرياضي يحقق له ذاته في إحدى المجلات التي يري أنه كفء لها وكذلك الشعور بمدي أهميته . (العلاوي، مرجع سابق ص 29).

الخلاصة :

إن اهتمام العلوم المرتبطة بعلوم التدريب الرياضي من العوامل الأساسية في نجاح المدرب الرياضي الذي يحسن التعامل معها خلال خبرته في مجال التدريب نوذللك باستعمال طرق عمله تساعده في تحقيق أهدافه ،بالإضافة إلي العلاقة الجيدة باللاعبين التي تمكنه من أداء مهامه في ظروف ملائمة وبناء فريق متماسك وقوي يمكنه خوض غمار المنافسة وتحقيق النتائج.

الفصل الثالث
الاحتراق النفسي

تمهيد:

يعد الاحتراق النفسي من الظواهر التي جذبت اهتمام الباحثين على مدى الثلاثين سنة السابقة حيث تناولت أبحاثهم الاحتراق النفسي بوصفه ناتجا عن الضغوط المهنية، وبعض الأسباب الأخرى ووصف بأنه أكثر حدوثا لدى أصحاب المهن الخدمية، وتركزت أبحاثهم بكثرة على مهنة التدريس وتعود البدايات المبكرة لمصطلح الاحتراق النفسي إلى العالم (هوبرت فرويد نبرجر 1974) وذلك من خلال دراسته عن الاستجابة للضغوط التي يتعرض لها المشتغلون بقطاع الخدمات حيث عرفه بأنه حالة من الاستنزاف الانفعالي والاستنفاذ البدني بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط إضافة إلى عدم القدرة على الوفاء بمتطلبات المهنة.

وقد يكون "فرويد نيرجر" أول من ذكر مصطلح الاحتراق النفسي وادخله في حيز الاستخدام فأورد المعنى الوارد بالقاموس للفعل (burnut) ومعناه أن الفرد يصاب بالضعف والوهن، أو يجهد ويرهق، ويصبح منهك بسبب الإفراط في استخدام الطاقات والقوة وتولت مجهوداته بعد ذلك وصفا للمصطلح وإضافة إليه.

(عمار 2007 م ص 14)

1 مفهوم الاحتراق النفسي :

يعتبر الاحتراق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبيا ويعتبر" فرويد نيرجر" أول من استخدم هذا المصطلح في أوائل السبعينيات للإشارة إلى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية الذين يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف صعبة.

وقد أصبح مفهوم الاحتراق النفسي مصطلح واسع الانتشار وسمته من سمات المجتمع المعاصر، فقد بينت "ماسلاش" من أن هذه الظاهرة الخطيرة تصيب أصحاب المهن فتسبب لهم القصور و العجز على تأدية المستوى المطلوب .

(محمد عوض 2007 ص13).

ورغم تعدد مفهومات الاحتراق النفسي الا ان هناك اتفاق على معناه وخصائصه بشكل علم وفي ما يلي نورد بعض التعريفات لمفهوم الاحتراق النفسي:

تعريف"ماسلاش" 1977م للاحتراق النفسي "حالة نفسية تتميز بمجموعة من الصفات السلبية، مثل التوتر وعدم الاستقرار والميل للعزلة وأيضا الاتجاهات التالية نحو العمل والزملاء".

كما يعرفه "جاكسون "1984 "بأنه إرهاق انفعالي وجسماني وسخط على الذات وعلى الآخرين وأيضا عن العمل مع فقدان الحماس، والكسل والتبلد ونقص الإنتاجية.
(نوال بنت عثمان 2008 ص22)

ويرى عسكر وآخرون (1986) أن الاحتراق النفسي هو تلك التغييرات السلبية في اتجاهات وسلوك الفرد كرد فعل لضغوط العمل ومن أهم مظاهرها فقدان الاهتمام بالعمل وأداء العمل بأسلوب روتيني، ومقاومة التغيير وانخفاض الدافعية وفقدان الافتكارية .

(يوسف حرب 1998ص 18)

كما ذهب "كإنجهام" 1983 في تعري الاحتراق النفسي على أنه عبارة على أعراض ناتجة عن الضغوط الجسدية والانفعالية المتواصلة التي يواجهها العامل ويتفق معه كل من بك وجارجيلو Garguio Beck

في تعريف الاحتراق النفسي على أنه حالة من الإنهاك الانفعالي والعاطفي والجسدي والذهني الناتج عن الضغط الزائد عن ضغط العامل.

ويعرف الاحتراق كذلك على انه حالة من الانتهاك العقلي والانفعالي والجسمي التي تعتري الفرد والتي تنشأ نتيجة لتعرضه المستمر للضغوط ويعكس مفهوم الاحتراق عدم الرضا عن العمل لدى الفرد وعن الظروف المهنية والاجتماعية التي يعايشها، فالشخص الذي يعاني الاحتراق لا تكون لديه مشاعر ايجابية أو تفهم عطوف مع الآخرين ويعايش مجموعة من الآثار السلبية منها التعب والإجهاد والشعور والعجز وانعدام الحيلة وفقدان الاهتمام بالآخرين، والعمل ، والسخرية من الآخرين الذين يعمل معهم وانخفاض مفهوم الذات .

كما يتفق كل من "كرياكو" kyriacou 1973 ودالي " 1979في تعريف الاحتراق النفسي بأنه رد فعل للضغوط المتراكمة ذات التأثير السلبي على الفرد، وتنوع هذه الاستجابة لهذه الضغوط في طبيعتها ، من حيث تكرارها ودرجة تعرض الفرد لها (نوال بنت عثمان 2008 ص 23)

كما عرف تايلور" taylor 1986 الاحتراق النفسي بأنه عبارة عن الإرهاق واستنفاذ القوة والنشاط (محمد عوض 2007 ص14)

ونستخلص من التعريفات المشار إليها سابقا أن الاحتراق النفسي هو استنفاذ الطاقة النفسية فيما بينها العاطفية والفكرية التي تحدث نتيجة المجهود الذي بذله الفرد رغبة في تحقيق هدف معين وانتظار المكافأة إلى حدوث العكس أو عدم الحصول على ذلك حيث يصاب الفرد بنوع من الإحباط والإنهاك، وتتراجع قدراته في الأداء والروح

الحيوية مما يؤدي به إلى فقدان التحكم في ذاته وعدم توفقه في نسب العلاقات مع الآخرين ، سواء في منصب عمله أو بيته.

لذا يمكن القول أن الاحتراق النفسي إعياء يصيب الجسم والعواطف معا وهو حدث وتجربة يعشها الشخص بالأم ومعاناة نفسية في إعاقة في حياته العملية.

2 مكونات الاحتراق النفسي:

هناك مكونات ثلاثة للاحتراق النفسي هي :

الإنهاك الانفعالي: ويشمل الانفعالات الزائدة فقدان الإحساس بالشخصية: ويتمثل في ضعف التعامل مع الآخرين وفقدان الاهتمام بهم واللامبالاة .

الانجازات الشخصية التي تتميز بالانخفاض وعدم القدرة على التحكم في المواقف التي يواجهها الفرد. (اسامة2004ص 143)

3 أسباب الاحتراق النفسي:

اعتبر علماء النفس الضغوط النفسية والمهنية سببا مباشر يقف وراء حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي ألا أنه من الضروري الإشارة إلى أن الدراسات الميدانية التي أجريت في بيئات مختلفة أشارت إلى عدد كبير من العوامل التي تلعب دورا بارزا في حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي. لخصها "جرينس"على النحو التالي:

1 العوامل الخاصة بالبعد الفردي: حيث اتفقت معظم الدراسات على أن الإنسان الأكثر انتماء والتزاما لعمله وإخلاص له هو الأكثر تعرضا للاحتراق النفسي من غيره من العاملين .

ويفسر هؤلاء ذلك إلى أن هذا الإنسان يقع تحت تأثير ضغوط العمل الذي يعمل فيه ومن العوامل المأثرة أيضا مدى ما يتمتع به الموظف من قدرات ذاتية على التكيف ومستوى الطموح لديه ، فالعامل الذي يتفانى في عمله ويرغب في تحقيق بأعلى درجة من النجاح يتعرض إلى ظاهرة الاحتراق النفسي أكثر من غيره إذا ما واجهته

مشكلات، مثل الضغوط الموجهة له من طرف الإدارة، قلة الإمكانيات ومثال ذلك: مدير المدرسة الذي يبذل جهود ا مضنية في سبيل الحفاظ على المناخ المدرسي ويسعى بحكمته ودرايته إلى ضبط الوضع المدرسي وقيادة مدرسة قيادة فعالة، يقع أحيانا تحت طائلة الروتين والمركزية التي تفرضها عليه الإدارة التعليمة .

2 العوامل الخاصة بالبعد الاجتماعي : تجد العديد من المؤسسات نفسها أحيانا ملتزمة بتحمل عبء العمل من قبل أفراد المجتمع الذين يلقون بأعبائهم الأمر الذي يرفع من درجة العبء الوظيفي المنوط بالعاملين الدين يعملون في هذه المؤسسات وإزاء محاولات هؤلاء التوفيق بين مصلحة العمل وأهدافه ورسالته ومصلحة المواطنين، يجد العاملون الأكثر التزاما وانتماء لمهنتهم أنفسهم عاجزين عن تقديم خدمات متميزة مما يدفع بهم إلى الإحباط والإحساس بالتراجع إزاء متطلبات مجتمعهم وبالتالي يحدث لديهم حالة من عدم التوازن ويجعلهم عرضة للاحتراق النفسي وأيضا أن العمل المهني يتصف بالإثارة والتنوع وأن روح العمل والتعاون والمحبة متوفرة بين العاملين وأن المهنيين يتمتعون بالاستقلالية وخاصة في اتخاذ القرارات الخاصة بأعمالهم وبهم . وهناك التزام من جانب الموظف في تقديم أفضل الخدمات بغض النظر عن العقبات التي توجهها.

(ختانة والاخرون 2010ص170)

ومع أن هذه التوقعات مقبولة نوعا ما إلا أن الواقع الوظيفي فيظل المؤسسات البيروقراطية يحول دون تحقيق ذلك، مما يودي إلى توليد ضغط نفسي على المهني فيجعله أكثر عرضة للاحتراق النفسي.

3- العوامل الخاصة بالبعد المهني :لما كانت المهنة ومتطلباتها هي الجانب البارز والبعد الأهم الذي يحدد للعامل فيها انتماءه لعمله والتزامه به وبأهدافه فإن ظروف العمل وبيئته تسهمان إلى حد كبير في زيادة أو انخفاض حدة ضغط العمل الواقع على العامل وعلى هذا فإن إحساس العامل بفشله في تحقيق أهداف العمل وكذا لحساسة

بفشله في إشباع حاجته الأساسية من خلال العمل الذي يقوم به سوف يقوم به إلى حالة من المعنوية المنحطة وعدم الرضا عن العمل بأبعاده المختلفة وبالتالي إلى الاحتراق النفسي . (ختانه والآخرون 2010ص 170)

ونستخلص مما سبق بأن العوامل التي تؤثر في حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي متعلقة بالإنسان الذي يقوم بالعمل، وبالمجتمع الذي يعمل فيه، وبالعمل الذي يقوم به حتى تتجمع هذه العوامل فيما بينها وتتفاعل لتحدث ظاهرة الاحتراق النفسي بعد أن تكون قد تأثرت إلى حدا كبير بضغوط المحيطة به.

فحين ذهب "سامي محسن ختانه وآخرون" (2010) إلى استعراض بعض مسببات الاحتراق النفسي نذكر منها : 1- القيام بنفس الأعمال ولفترة طويلة

2 – العمل بشكل كبير مع الشعور بإنجاز أقل.

3 –النقص في الإحساس بالإنجاز فهما يشعر العامل بأنه لم يعد يحس بإنجازه ولا توجد نتائج لعمله.

4 –كون العامل يعمل تحت ضغط هائل لتقديم المساعدة والوصول للأهداف من قبل الإدارة والمشرفين والمجتمع.

5- الصراع مع الزملاء والمشرفين والإدارة نتيجة الغموض في الدور في بعض الأحيان

6- عدم الحصول على فرصة لتجربة الشخصية والإبداع.

7- عدم القدرة على حل النزعات الشخصية كالمشكلات المالية.

8- نقص الثقة بين الإدارة والموظف.

9- البقاء تحت ضغط ثابت قوي لتحسين الأداء وهذا غير واقعي.

10- يواجه بطلبات غير واقعية أكثر من وقته وطاقته.

4 أعراض الاحتراق النفسي:

قدم "سيد ولاين" 1982م تقيما شاملا لأعراض الاحتراق النفسي مشيرا إلى أنه من النادر أن تجد شخصا خاليا من أي هذه الأعراض والتي أهمها:

4-1- الأعراض الجسمية: وتتمثل في الإجهاد الاستنزاف ، تشنج العضلات والآلام البدنية، وابتعاد الفرد عن الآخرين، وارتفاع ضغط الدم، وتناول الأدوية والكحول، أمراض القلب والصحة العقلية.

4-2- الأعراض العقلية (المعرفية): تتمثل في ضعف مهارات صنع القرار، وعيوب في معالجة المعلومات، ومشكلا (مخاطر) الوقت، والتفكير المفرط بالعمل.

4-3-الأعراض الاجتماعية: و هي زواج الوظيفة أي إعطاء الموظف وقته كاملا لعمله عل حساب نفسه وحساب بيته، وأيضا الانسحاب الاجتماعي، والسخرية والتذمر والفاعلية المخفضة والدعابة الساخرة وتفريغ الضغط في البيت وأيضا الارتباطات المنفردة والعزلة الاجتماعية.

4-4-الأعراض النفس- عاطفية: تتمثل في التبرير أو الإنكار أو الغضب أو الاكتئاب و جنون العصمة واللامبالاة (اللاإنسانية) وانتقاص الذات(الاستخفاف بها) والاتجاهات المتحجرة والمقاومة الشديدة للتغير.

4-5-الأعراض الروحية: عندما يصل الاحتراق النفسي إلى مرحلة النهائية فإن مرحلة إنسانية إلى مرحلة النهائية فان الأنا تصبح مهددة من كل شيء تقريبا ، وتصبح أعراض الضغط الجسدي منتظمة وتكون الثقة بالنفس متدينة وكذلك تصبح فاعلية العمل ضعيفة كما تضيع العلاقات الاجتماعية بشكل كبير وتصبح الحاجة إلى التغيير أو الهروب من الواقع هي الفكرة التي تسيطر على تفكير الشخص وعندما لا يدرك الموظف سوى خيرات التقاعد أو تغيير الوظيفة والعلاج النفسي والحزن والانتحار في بعض الأحيان. (محمد عوض ص18، 2007)

كما أن للاحتراق النفسي مجموعة من الأعراض صنفها بعض العلماء والباحثين تختلف عن التصنيف السابق الذي قام به سيد ولاين.

فصنفها "كاهيل"(1988م) إلى خمسة فئات رئيسية هي:

أعراض عضوية

أعراض انفعالية

أعراض متعلقة بالعلاقات الشخصية

أعراض متعلقة بالمواقف

أعراض متعلقة بالمعتقدات

كما ذهب "فيمن" وسناتور" (1983م) في تصنيف أعراض الاحتراق النفسي الى ثلاث فئات:

أعراض انفعالية

أعراض سلوكية

أعراض عضوية

أما دوناهم (1983م) فأكد على وجود خمسة أعراض تتكرر حدوثها هي الشعور بالإجهاد –الاستنزاف– الإحباط– النوم المتقطع– الانعزال عن الموظفين الآخرين والصداع الناجم عن التوتر
.(عمار ص34، 2007م)

كما وضع كل من "سبانيول" و"كابيو" (1990م) ثلاث درجات الاحتراق النفسي لكل منها أعراض خاصة وهذه الدرجات هي:

الدرجة الأولى: تظهر حالة الاحتراق النفسي في هذه المرحلة بشكل قصير متقطع يمكن السيطرة عليه بسهولة ويرى هذين العالمان أن علاج ذلك يمكن بالقيام ببعض التمارين الرياضية التي تقود إلى الاسترخاء من ثم القيام بقسط وافر من الراحة وممارسة بعض الهويات المحببة، بحيث تخفض معها ظاهرة الاحتراق النفسي.

الدرجة الثانية: حيث ذكر العالمان أن ظاهرة الاحتراق عند هذه الدرجة تأخذ شكلا خاصا من الحدة والوضوح وتستغرق وقتا أطول من حيث ديمومتها إلى درجة بصعب معها علاجها أو العمل على إزالة اعرضها بالطرق التي ذكرت في الدرجة الأولى إذ لم يعد الاسترخاء أو النوم أو القيام ببعض التمارين الرياضية كانت لعلاجها أو التخلص منها .

وهنا يمكن بوضوح قياس درجة الانفعال عند المحترق نفسيا رغم استرخائه أو نومه كما ويلاحظ بوضوح مدى سخريته بالقائمين على العمل الذي يقوم به ويكون مزاجه متقلبا واهتماماته بالمستفيدين من العمل الذي يقوم به منخفضا.

الدرجة الثالثة: وحسب العاملين فان الموضوع في هذه الدرجة يتطور وتتطور أعراضه من حيث التواصل والديمومة بحيث ترافقها حالات من الإرهاق النفسي، وتزداد المشاكل الصحية والنفسية التي لا يمكن تجاوزها أو معالجتها، مثل ما بتعرض المحترق لحالات من الإحباط والاكتئاب والقلق والسلبية في نفس الوقت الذي تنعكس نتائج ذلك على حياة المحترق الاجتماعية (مع زملائه) والخاصة (البيت) (يوسف حرب 1998 ص35)

وللاحتراق أعراض أخرى منها :

- حرص العامل على الإجازات والعطل الأسبوعية والأعياد وإبداء الفرحة لها .
- إبداء الرغبة في التقاعد والحديث المتكرر عنه وعن مزاياه في الخلاص من عبء العمل

- القلق اليومي والإجهاد الجسمي.
- عدم الانتباه والتركيز في العمل.
- عدم الرغبة في التعامل مع الآخرين وحدة الطبع والانغلاق عن الآخرين.

5 مراحل حدوث الاحتراق النفسي:

يرى نشوة كرم عمار 2007 ألا إن الاحتراق النفسي لا يحدث دفعة واحدة ولكنه يمر بعدد من المراحل حتى يصل الفرد إلى دورة المعاناة بالاحتراق النفسي وتتمثل هذه المراحل في ما يلي:

5-1- **المرحلة الأولى:** تعرف بمرحلة الانتشار الناتجة عن الضغوط أو الشد العصبي الذي يعايشه الفرد في عمله وترتبط بالأعراض التالية:

سرعة الانفعال، القلق الدائم ،فترات من ضغط الدم العالي والنسيان وصعوبة التركيز والصداع.

5-2-**المرحلة الثانية:** وتعرف بمرحلة الحفاظ على الطاقة وتشمل هذه المرحلة بعض الاستجابات السلوكية مثل : التأخر عن مواعيد العمل، وتأجيل الأمور المتعلقة بالعمل وزيادة في استهلاك المنبهات، والانسحاب الاجتماعي والشعور بالتعب المستمر.

5-3- **المرحلة الثالثة:** وتعرف بمرحلة الاستنزاف أو الإنهاك، و ترتبط بمشكلات بدنية ونفسية مثل : الاكتئاب المتواصل واضطرابات مستمرة في المعدة وتعب جسمي مزمن وإجهاد دهني مستمر وصداع دائم والرغبة في الانسحاب الدائم من المجتمع، والرغبة في هجر الأصدقاء. وليسمن الضروري وجود كل الأعراض لكل مرحلة ، للحكم بوجود حالة الاحتراق النفسي ولكن بظهور عرضين أو أكثر في كل مرحلة يمكن أن يشير أن العامل يمر بمرحلة من الاحتراق النفسي

(عمار 2007 ص 35) .

ولكن "ماتيسون" و"انفاسيفيش" matte son ivanisevic يرى أن الاحتراق النفسي يتضمن أربع مراحل هي:

أ / **مرحلة الاستغراق:** وفيها يكون مستوى الرضا عن العمل مرتفعا، ولكن إذا حدث اتساق بين ما هو متوقع من العمل وما يحدث في الواقع يبدأ مستوى الرضا عن العمل في الانخفاض

ب/ مرحلة التبلد: هذه المرحلة تنمو ببطء، ويخفض فيها مستوى الرضا عن العمل تدريجيا وتقل الكفاءة، وينخفض مستوى الداء في العمل ويستغرق الفرد باعتلال صحته البدنية وينقل اهتمامه إلى مظاهر أخرى في الحياة كالهوايات والاتصالات الاجتماعية وذلك لشغل أوقات فراغه.

ج/ مرحلة الانفصال: وفيها يدرك الفرد ما يحدث فيها و يبدأ في الانسحاب النفسي واعتلال الصحة البدنية والنفسية مع ارتفاع مستوى الإجهاد النفسي.

د/ المرحلة الحرجة : وهي أقصى مرحلة في الاحتراق النفسي، وفيها تزداد الأعراض البدنية والنفسية والسلوكية سوءا أو خطرا ، ويتل تفكير الفرد ، نتيجة شكوك الذات ويصل الفرد إلى مرحلة الاجتياح (الانفجار) ويفكر الفرد في ترك العمل ويفكر في الانتحار. (نوال بنت عثمان 2008م ص24)

من خلال تعريف ماسلاك لمصطلح الاحتراق النفسي هناك ثلاث عناصر يمكن النظر إليها باعتبارها سلسلة متصلة ومتداخلة الحلقات، حيث ترى ماسلاك أن الاحتراق النفسي يتطور في ثلاث مراحل هي على النحو التالي:

1 مرحلة الإجهاد الانفعالي:تنشأ هذه المرحلة لضغوط العمل وسوء العلاقات الشخصية وذلك لأن العامل الذي يلتحق بمهنته وهو على درجة كبيرة من الحماس و المثالية والتفاؤل تجاه مهنته قد يشعر في الرغبة في ترك العمل كرد فعل طبيعي لازدياد حجم العمل عن الحد الذي يفوق طاقته.

2 مرحلة التمرد عن الخواص الشخصية: وفي هذه المرحلة يحاول العامل المنهك انفعاليا والمجهد عصبيا أن يواجه الضغوط النفسية الناتجة عن العمل من خلال النزوع إلى السلبية .تجاه الآخرين ويعني هذا المصطلح عند ماسلاك أن العمال يتبنون مواقف سلبية تجاه الآخرين .

3 مرحلة عدم الرضا عن الانجازات الشخصية: يصبح العالم غير راض وغير مقتنع بما يقدمه من عمل وانجاز، وبعد سنوات قليلة يصل هذا العامل إلى القناعة بأنه لم يكن في مستوى التوقعات والمثل العليا التي نصبها هفا له

(اكرم عثمان 2010 ص10) .

وطبقا لنموذج " روبرت فننجا"و"جيمسسبيرادلي" فان هناك خمس مراحل تؤدي إلى حدوث الاحتراق النفسي مجال العمل هذه المراحل هي:

1 مرحلة شهر العسل: حيث يشعر الفرد الملتحق بالعمل حديثا بالامل مزهوا بأحلام الشباب ويشتعل بالحماس و الفوران الانفعالي و في هذه المرحلة يواجه الفرد مشكلات العمل بروح ايجابية.

2 مرحلة نفاذ الوقود: حيث تبدأالمظاهر الاولى للاحتراق خفيفة وتدريجية ويشعر الفرد وأن طاقته على المواجهة والتكيف قد ضعفت وكأن الطاقة التي يواجه بها تصاريف الحياة قد تم استنزافها.

3 مرحلة التوتر المزمن : حيث يشعر الفرد بأعراض مثل الإنهاك البدني والإنهاك النفسي والشعور بالضيق والتوتر والاكتئاب.

4 مرحلة الأزمات: حيث تزيد حدة أعراض الانتهاك البدني والنفسي ويشعر الفرد معلق في الهاوية.

5 مرحلة الانهيار: وهي المرحلة الأخيرة حي تتجاوز الضغوط النفسية طاقة الفرد الاحتمالية فيقع صريع المرض سواء كان هذا المرض نفسيا أو مرض سيكوسوماتي مرض جنسي نفسي المنشأ
(محمد شحاته ربيع 2010 ص275)

6 مستويات الاحتراق النفسي:

أشار"سبانيول" spaniol (1979) إلى أن الاحتراق النفسي مشاعر ارتبطت بروتين العمل وقد حدد له ثلاث مستويات:

1 احتراق نفسي متعادل:

ينتج عن نوبات قصيرة من التعب، والقلق، والإحباط، والتهيج.

2 احتراق نفسي متوسط:

وينتج عن نفس العناصر السابقة(التعب القلق .....) ولكنها تستمر لمدة أسبوعين على الأقل.

3 احتراق نفسي شديد:

وينتج عن أعراض جسمية مثل : القرحة، وألام الظهر المزمنة، ونوبات الصداع الشديد وليس من الغريب أن يشعر العاملون بمشاعر احتراق النفس معتدلة ومتوسطة من حين لأخر ولكن عندما تلح هذه المشاعر وتظهر شكل أمراض جسمية ونفسية مزمنة عندئذ يصبح الاحتراق مشكلة خطيرة.

7 بعض النظريات والنماذج المفسرة للاحتراق النفسي:

أولا: النظرية السلوكية: يرى واضعوا هذه النظرية أن السلوك ونتاج الظروف الغير المهيأة والسيئة، ولم تتجاهل هذه النظرية مشاعر وأحاسيس الإنسان مثلا تتجاهل العمليات العقلية الداخلية له مثل الأداة والحرية والعقل، وحسب السلوكيين فان

الاحتراق النفسي هو حالة داخلية شأنها شأن القلق والغضب، لهذا نجد ان النظرية السلوكية ترى أن الاحتراق النفسي هو نتيجة لعوامل بيئية وأدا ما تم ضبط تلك العوامل فإن من السهولة بمكان التحكم بالاحتراق النفسي وهذا ما تؤمن به العديد من النظريات والدراسات العلمية حاليا في أهمية وضرورة تعديل السلوك لضان درجة عالية من الأداء والإنتاجية في مختلف مجالات العمل .

ثانيا: النظرية المعرفية: يرى المعرفيون أن المصدر الذي يحدد سلوك الإنسان هو مصدر داخلي، بحيث يخالفون بذلك النظرية السلوكية، وهذا يعني عندما يكون في موقف معين فانه سوف يفكر بالضرورة في هذا الموقف، ويسعى إلى الاستجابة من أجل الوصول إلى الأهداف التي يحددها، وإذا كان هذا الإنسان قد استطاع أن يدرك الموقف إدراكا ايجابيا فان ذلك سيقود بالضرورة إلى حالة من الرضا والمعنوية العالية و التكييف الايجابي معه، في حين آدا إدراك هذا الإنسان هذا الموقف إدراكا سلبيا فان النتيجة الحتمية لهذا الإدراك السلبي فان النتيجة الحتمية لهذا الإدراك ظهور أعراض الاحتراق النفسي عليه.

ثالثا: النظرية الفرويدية: يلتقي الفريدون مع المعرفيون في تفسيرهم لسلوك الإنسان حيث يرى هؤلاء أن القوى الدافعة للسلوك هي قوى داخلية وتسبب الصراع الداخلي بين مكونات الأنا والهو الذي يسبب القلق والاكتئاب والاحتراق وحسب رأي الفريدون فان العمليات النفسية كالانفعال والقلق والاكتئاب والتوتر والاحتراق هي مصادر السلوك الظاهري للإنسان مثل تبلد الشعور، الاجهاد، الانعزال عن الآخرين.
(السامراني 2007 م ص 256)

رابعا: نموذج سيلي selye : زملة التوافق العام (c a s)

قدم "سيلي" نظريته عام 1956 ثم ثم أعاد صياغتها مرة أخرى عام 1976 وأطلق عليها زملة التوافق العام (ceneraladataion syndrome) وفيها يقرر سيلي (1980) إن التعرض المتكرر للاحتراق النفسي تترتب عليه تأثيرات سلبية على حياة

الفرد ، حيث يفرض الاحتراق النفسي على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية أو تجمع بينها جميعا ورغم أن الاستجابة لتلك الضغوط قد تبدو ناجحة فان حشد الفرد لطاقاته لمواجهة تلك الاحترافات والتي تتضح من الشكل التخطيطي

إن أول هذه الأطوار هو الإنذار لرد الفعل والتي يظهر فيها بالجسم تغيرات في خصائصه في أول مواجهة للاحتراق النفسي ومن هنا يبدأ التوافق الحقيقي أي أن هذه المرحلة تصف رد الفعل الطارئ الذي يظهر الكائن الحي عند مواجهته للتهديد أو الخطر بهدف التعامل مع التهديد سواء مواجهته أو تجنبه، ثم تأتي بعد ذلك مرحلة المقاومة والتي تنشأ بوصفها نتيجة للمرحلة السابقة وإذا استمرت مواجهة الجسم للموقف الضاغط.

وفي هذه المرحلة تختفي التغيرات التي حدثت في الخصائص الجسمية ، حيث تكون قدرة الجسم كافية لمواجهة العوامل الخارجية المسببة للاحتراق ، عن طريق إحداث رد فعل تكيفي ولذا يبدأ الفرد في هذه المرحلة في تنمية مقاومة نوعية لعوامل الاحتراق، والتي تتطلب استخداما قويا لآليات التكيف مع التحمل والمكابدة في سبيل ذلك مما يؤدي إلى نشأة بعض الاضطرابات النفس جسمية (السيكوماتية) بعد ذلك يصل إلى مرحلة الإنهاك والتي تحدث إذا استمرت المواجهة بين الجسم و الموقف الضاغط لمدة طويلة، عندئذ تصبح طاقة لتوافق منهكة (متدهورة) مما يؤدي إلى ظهور التغيرات الجسمية التي حدثت في المرحلة الأولى ، ولكنها تكون بصورة أشد وأصعب ، وقد يؤدي بالفرد إلى المرض النفسي أو الوفاة، وقد أوضح سيلي أن تكوين الاضطراب السيكوماتي يمر بمراحل حيث يبدأ بمثير جسمي يعقبه إدراك وتقدير معرفي للموقف، مما يؤدي إلى استثارة جسمية ثم أثار بدنية تؤدي إلى المرض
(نوال بنت عثمان 2008 ص51)

خامسا : نموذج العلاقات البنائية:

يقدم هذا النموذج وصفا للعلاقات المتبادلة بين أبعاد الاحتراق النفسي الانجاز الشخصي ، ومشاعر الاجتهاد من حيث تأثير كل منها على الأخر فيشير إلى أن أبعاد الانجاز الشخصي يؤثر على الإجهاد الانفعالي، بمعنى أنه كلما ارتفع انجاز الفرد قل إحساسه بالإجهاد وكذا إحساسه بتبلد المشاعر هذا من جانب و من جانب أخر يوضح النموذج تأثير استراتيجيات المواجهة على الاحتراق النفسي والتي صنفت إلى استراتيجيات فعالة، وأخرى غير فعالة، وأوضح ارتباط استراتيجيات المواجهة الفعالة بالإنجاز الشخصي بينما ارتبطت الاستراتيجيات غير الفعالة بمشاعر الإجهاد ، بمعنى أن هناك علاقات نوع من العلاقات المتبادلة بين استراتيجيات المواجهة بنوعيها وبين الاحتراق النفسي ، وكذلك بين أبعاد الاحتراق النفسي يبعضها البعض و هما بعد تبلد المشاعر والإجهاد الانفعالي ، ويعين البعد الثالث للاحتراق النفسي والذي يدل ارتفاعه على انخفاض الاحتراق النفسي ، بينما يدل انخفاضه على ارتفاعه الاحتراق النفسي وهو بعد الانجاز الشخصي . (عمار 1998 ص 50)

8- أثار الاحتراق النفسي:

تترك الإعراض التي تظهر على الفرد المحترق نفسيا أثار سلبية تظهر بمستويات متعددة تنعكس على الفرد نفسه ، وعلى الآخرين المحيطين به وعلى عمله ، ويمكن تصنيفيها في ثلاث مجموعات

1 -الآثار المنعكسة على الفرد : يتمثل في تكوين اتجاهات سلبية نحو ذات الفرد نتيجة عدم قدرته على الانجاز أو ضعفها أو القلق اليومي من احتمالية فصله عن العمل وانطفاء شعلة حماسه واندفاعه للعمل والتفكير في ترك المهنة التي يعمل فيها

2 – الآثار المنعكسة على الآخرين المحيطين بالفرد: وتتمثل في عدم الرغبة في التعامل مع الآخرين ومحاولته الجادة لفك العلاقة معهم، والانسحاب والانطواء المتمثل في عدم الرغبة في ظهور أمام الناس وعدم القدرة على التعامل مع أفراد الأسرة والعائلة

والأصدقاء وفقدان محادثتهم بالإضافة إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو هؤلاء الآخرين، وكل ذلك يؤدي إلى تحطيم حياة الفرد ، المهنة والشخصية هذا في مجال علاقاته الاجتماعية، أما بخصوص تعامل العامل مع الزملاء فيحمل الفرد اتجاهات سلبية نحوهم وعدم الرغبة في تقديم المساعدة لهم أو التعامل معهم.

3 – الآثار المنعكسة على العمل الذي يقوم به: إن عدم الرضا عن الوظيفة التي يستغلها الفرد وتكوين الاتجاهات السلبية نحو العمل مثل اللامبالاة أو التشاؤم يؤدي إلى التدني في مستوى دقة أداء العامل الذي يقوم به. (نجلاء 2011 ص41)

كذلك الاحتراق النفسي ما هو إلا انعكاس أو رد فعل لظروف العمل غير المحتملة والعملية يبدأ يشتكي المهني من ضغط أو إجهاد من نوع الذي لا يمكن تقليله أو التخلص منه عن طرق أسلوب حل المشكلات والتغيرات في الاتجاهات و أنواع السلوك المصاحب للاحتراق النفسي توفر هروبا نفسيا وتحمي الفرد من تردي حالته إلى أسوأ من ناحية الضغط العصبي . بجانب ذلك لا يمكن حصر الآثار التالية لهذه الظاهرة:

1 تقليل الإحساس بالمسؤولية.

2 تمتاز العلاقة مع العميل بالبعد النفسي.

3 استنفاذ الطاقة النفسية.

4 التخلي عن المثاليات وزيادة السلبية في الشخص .

5 لوم الآخرين في حالة الفشل.

6 نقص الفعالية الخاصة بالأداء.

7 كثرة التغيب عن العمل .

(نوال بنت عثمان 2008 ص 36)

9 كيفية التغلب على الاحتراق النفسي والوقاية منه:

يورد "يونس جمعة" (2006) أحد الاستراتيجيات التي يمكن اتخاذها للتعامل مع الاحتراق النفسي ومحاولة التغلب عليه، وذلك من خلال عدد من الخطوات والتي إن اتبعها العامل أو الشخص المعرض للاحتراق النفسي بإمكانه تفادي والتغلب عليه وهي:

1 فهم الشخص لعمله ، وكذلك أساليبه في الاستجابة للضغوط لأن فهم الفرد لاستجاباته بشكل كامل سوف تساعده على التعرف على أنماط السلوك غير الفعالة وبالتالي محولة تغييرها.

2 إعادة فهم الفرد لقيمه وأهدافه وأولوياته، فالأهداف غير الواقعية – المثالية– للوظائف والأداء ستعرض الفرد للإحباط والارتباك، أو بمعنى أخر التأكد من قابلية أهدافه للتنفيذ.

3 تقسي الحياة إلى مجالات العمل، المنزل، الحياة الاجتماعية، والتركيز قدر على كل مجال نعيشه لا نسمح لضغوط مكان إن تؤثر على مكان آخر.

4 العمل على بناء نظام للمساندة الاجتماعية

(عمار 2007 ص45)

إن استعراض الظروف المحيطة بهذه الظاهرة (الاحتراق النفسي) يوحي بالكآبة ومحدودية فرص التعامل معها، إلا أنه في الواقع هناك ما يمكن عمله لتقليل هذه الظروف المحيطة بها، ويمكن اعتبار الخطوات التالية كجهود رامية للتقليل أو من ظهور الاحتراق النفسي بين العاملين في مجال الخدمات المهنية :

1– عدم المبالغة في التوقعات الوظيفية .

2– المساندة المالية للمؤسسات الاجتماعية بالمجتمع.

3– وجود وصف تفصيلي للمهام المطلوبة أداؤها من قبل المهني

(السامراني 2007 ص257

ملخص الفصل:

و من خلال ما سبق تم التوصل إلى أن الاحتراق النفسي هي حالة من الإنهاك والاستنزاف البدني والانفعالي نتيجة التعرض للضغوط ، حيث تبين لنا مجموعة من الأعراض والتي تمثلت في أعراض جسمية وأعراض اجتماعية وأعراض عقلية وأخرى النفس العاطفة ، ومن بين أسباب الاحتراق النفسي أسباب خاصة بالجانب الفردي و أسباب خاصة بالجانب الاجتماعي وأخرى خاصة بالجانب الوظيفي، حيث ينقسم إلى ثلاث مراحل ، ومن بين نظريات الاحتراق النفسي النظرية السلوكية والمعرفية والفرويدية وفي الأخير تعرضنا إلى بعض الاستراتيجيات الوقائية والعلاجية والتي من بينها – تغير في الأدوار والمسؤوليات الاستعانة بالأخصائي للتخلص من المشكلة ممارسة هويات مختلفة.

الفصل الرابع

الرياضات الجماعية

1- تمهيد:

تعتبر الألعاب سبب في بناء الحضارات في تاريخ البشري، ولا نزال نمارسها في عصرنا هذا وما نلاحظه من الاهتمام الكبير الذي طرأ في المئة السنة الماضية في الكثير من المجتمعات المتقدمة في ميادين الرياضة والألعاب، وبسبب إدراك أهمية وفوائد اللعب باعتباره ظاهرة للحفاظ على كيان الإنسان من جميع الوجوه الإنسانية والحياتية.

و لعل من الرياضات التي تساهم في مساعدة الأفراد على فهم الحياة الاجتماعية واكتساب المهارات والأخلاق نجد الرياضات الجماعية التي تعتبر وسيلة مهمة في تطوير الصفات النفسية والعلاقات مع الآخرين، وتحسن في سلوك الفرد الرياضي.

فالألعاب الجماعية قائمة على أساس التنافس، وتتطلب أن يعمل الفريق كمجموعة من أجل الفوز الشريف، وأن يوظف اللاعب جميع امكانته الذاتية وقدراته الفنية في خدمة الجميع وذلك ما يخلق حالة نكران الذات وتغليب الحالة الجماعية على الحالة الفردية، ثم أن اللعب الجماعي يوفر الأجواء السليمة للعلاقات الإنسانية، وينمي إلى حد بعيد الشخصية المتزنة للاعب.

و سنقوم في هذا الفصل بتحديد مفهوم الرياضات الجماعية، وتحديد ثوابتها وخصائصها، وأنواعها ثم نتطرق إلى لعبة كرة القدم وكرة اليد من خلال تعريفهما وإبراز خصائصهما وأهم القوانين الخاصة بهما وأهميتهما.

1 مفهوم الرياضات الجماعية:

قد اختلف آراء المختصين في إعطاء مفهوم الرياضة الجماعية باختلاف نظرة كل واحد منهم لها، فهناك من يرى أن الرياضة الجماعية ماهي إلا نشاط لشغل وقت الفراغ وهناك من يرى أنها نشاط رياضي هادف، ورغم هذا الاختلاف إلا أن أغلبية منهم يتفقون على الرياضة الجماعية تعتبر نشاط جماعي كبقية النشاطات في المجتمع، يشترط فيها عادة أكثر من شخص واحد في تنافسي وتعاوني لتحقيق هدف جماعي ومشترك، وهي وسيلة تربوية مهمة تساهم في التطور الايجابي للعديد من الجوانب عند الفرد سواء كانت جسمية أو اجتماعية أو تربوية تذوب فيها شخصية

الفرد، في ضل فريق متماسك وتزول فيها أنانية اللاعب الفردية أمام مصلحة الجماعة، وهي نتيجة مجهودات فردية متكاملة ومتناسقة يتوقف نجاحها على التعاون المستمر بين أعضاء الفريق، وتظهر مدى فعاليتها في الاتفاق الجيد والصحيح للمهارات الخاصة بها، وطرق تنظيمها وكل هذا يجعلها تكتسي طابع الاثارة والتشويق عند ممارسيها ومتتبعيها.

فهي تمثل شكل من النشاط الاجتماعي المنظم من التمارين البدنية و لها خاصية ترفيهية ومرهقة وتطويرية، للمشاركين (اللاعبين فريقين) التي تتوحد بينهم علاقة تخاصمية نموذجية وليست عدوانية وهذا ما يسمونه الخصومة الرياضية، علاقة موضحة بالمنافسة وتكون وسيلة تكتمل بالفوز الرياضي. بمساعدة كرة أو شيء أخر من اللعب يستعمل حسب قوانين مسبقة.

وإذا تأملنا هذه التعاريف نلاحظ بالرغم من اختلاف مصدرها، إلا أن تلتقي في بعض النقاط ولهذا يمكننا استخلاص التعريف التالي، أي أن الرياضة الجماعية تعتبر نشاط جماعي كبقية النشاطات في المجتمع يشترك فيه عادة أكثر من شخص واحد في جو تنافسي وتعاوني لتحقيق هدف جماعي مشترك، ويمثل هذا النشاط اجتماعي وثقافي وكذلك ترفيهي، وهي وسيلة تربوية مهمة تساهم في تطوير القدرات النفسية والجسمية والاجتماعية، عند الفرد، ويتوقف نجاحها على اتقان المهارات الخاصة بها وطرق تنظيمها((محمد، 2001 ،ص22-23)).

2 ثوابت الرياضات الجماعية:

الكرة:

تعتبر الكرة أداة مؤثرة بالنسبة للرياضي، وتلبي حاجاته الحركية، ممتلكة قوتها وحركتها الخاصة بها وهي تنشط حركة الرياضي وتحثه على التحرك الجدي والقفز، وتمثل الكرة الوسيلة التي من خلالها يستطيع اللاعب إلغاء عدوانيته وأداة تسمح له بفرض سيطرته عندما يتحمل عليها، وهي بالموازاة تمثل عامل تبادل، وهذا يعني إمكانية اللاعب الدخول في الاحتكاك وربط علاقات مع الآخرين، وذلك حسب قوانين مختلفة ودقيقة تحدد كل لعبة.

الميدان:

ميدان الرياضات الجماعية فضاء مغلق حيادي ومدعم لإجراء لقاء بين فريقين، ويمتلك هذا الميدان أبعاد دقيقة، حيث أن كل لاعب يقتسم هذا الفضاء مع زملائه للتنافس ضد الخصم، والدفاع عن منطقته الخاصة(Ibid /p34)

المرمى:

فوق الميدان من أجل الفوز لابد على الفريق أن يسجل أكبر عدد من النقاط ضد خصمه وهذا يعني إيصال الكرة وإدخالها أو لمسها لهدف معين، وطبيعة المرمى مرتبط بنوع اللعبة الجماعية، فالهدف يمكن أن يكون الملعب نفسه مثل الكرة الطائرة أين تجب أن تلمس الكرة الأرض لتحقيق نقطة، أما فيما يخص الألعاب الرياضية الجماعية الأخرى، المرمى عبارة عن إشارة مادية ثابتة، أي مرمى تدخل من خلالها الكرة(جمال، 1993،ص31-30) .

القوانين:

إن طبيعة نشاط الرياضات الجماعية يتطلب التأقلم مع مجموعة من القوانين، والتي تحدد بصفتها لعب الكرة وبأي منطقة من الجسم، كما تسمح بمعرفة شكل الكرة حجمها ووزنها، كما نعلم بالموازاة كيفية التعامل مع الخصم فوق أبعاد ساحة اللعب، عدد اللاعبين المسموح لهم بالمشاركة في اللقاء ومدة المباريات، والقوانين وفق مجموعة اتفاقيات دقيقة، وفور خضوع اللاعب تحت هذه القوانين تصبح حركيته محددة ومختصة حسب كل رياضة.

فالنشاط الرياضي التنافسي يعتمد على التحكيم في تقرير الطرف الفائز ويتم ذلك وفق قواعد منضبطة إلى حد كبير، مؤسسة على مبادئ وقيم و احترام حقوق الإنسان، الأمن، السلامة، العدالة، الجدية، النزاهة، الاعتبارات التربوية والخلقية.(الخولي، 2004م ،ص28)

يتم تسيير المباراة و مراقبة تطبيق قوانين الرياضة من طرف حكام اللقاء الذين تعنيهم الجماعة المختصة لذلك، والذين تكون لهم دراية تامة بقوانين هذه الرياضة، فهم

يتخذون إجراءات عقابية أو جزائية في حالة تجاوز هذه القوانين من طرف اللاعبين، وتختلف درجة العقوبة حسب نوع المخالفة.

الزملاء:

على عكس الرياضات الفردية فإن الرياضات الجماعية تمارس في شكل تشترك فيها مجموعة من الأفراد في المعايير و القيم مشكلين ما يسمى في الرياضات الجماعية بالفريق الرياضي، وتتميز طبيعة هذا الفريق بالتجانس سواء في الجنس أو العدد أو السن أو الهدف، فالرياضات الجماعية نشاط يتطلب التعاون من أجل هدف واحد مشترك، وهذا يعني أن اللاعب واجب عليه أن يفهم زميله الأخر ونواياه في مستوى التعاون، وهذا لا يتحقق إلا بعد معرفة الرفيق، و الشعور بتصرفاته، بالإضافة إلى معرفة المؤشرات التي تكشف عن نواياه(العزيز، 2004،ص28).

الخصم:

إذا كان وجود الرفقاء قد أصبح مركب موافق لكل الألعاب الرياضية الجماعية، فإن وجود الخصم يمثل عنصرا مشترك وأساسي، وكل المقابلة تكون محللة ومعرفة نتيجة القوة بين فريقين عن طريق الهجوم، كل فريق يحاول ترجيح كفة لصالحه عن طريق الحصول على نقاط، وفي حين أن الدفاع يحاول إبقاء التوازن . (العزيز، 2004،ص28)

خصائص و مميزات الرياضات الجماعية:

تختلف الرياضات الجماعية عن باقي الرياضات الأخرى من حيث خصائصها ومميزاتها فالكرة و الميدان الذي تمارس فيه، الخصم، الزملاء، وبنية اللعب كالعلاقات المتبادلة والمتواصلة بين الهجوم والدفاع في مختلف مراحل اللعب، وكذا ن حيث القوانين التي تنظم صفات الاتصالات المسموح بها أثناء المنافسات بين الزملاء أو مع الخصم...الخ.

وفي بحثنا هذا سنتناول بعض الخصائص منها:

1 الضمير الجماعي:

تكتسي الرياضات الجماعية طابعا يشترك فيها عادة عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة من أجل تحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي، والفريق مجموعة متلاحمة متناسقة تلعب دائما بحماس وهمة، وهذا الفريق يتميز بملامح خاصة وأسلوب خاص، ويمكن الإلمام الشامل بصفات الرياضيين الفردية وعلى المدرب أن يقرر من منهم يقود الهجمات ومن يترأس الدفاع ومن يؤدي دور ناقل الكرة في الألعاب المنظمة.(مجيد، 1998،ص104)

كما أن بناء وقيادة الفريق يتحدد بدرجة التفاهم والرضا بين أعضائه، إذ أن انخفاض درجة الرضا يؤدي بالضرورة إلى نقص الفاعلية والايجابية في تحقيق أهداف الفريق، وكل الأدوار والمراكز ومسؤوليات الأعضاء هي التي تحدد درجة تماسكه، والتي ترتبط أساسا بدرجة انجذاب أعضاء الفريق فيما بينهم وهذا الانجذاب لن يكون إلا إذا أحس جميع أفراد الفريق بتحقيق الأهداف المسطرة وطالما أن الفريق يكتسي أهمية بالنسبة لكل عنصر، فإنه من السهل أن يؤثر في سلوكه.

2 النظام :

يحدد طبيعة القوانين في كل رياضة جماعية ، وكذلك يحقق الاتصالات المسموح بها بين الزملاء والاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبه طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين، فالرياضات الجماعية تقوم على قوانين معترف بها، ويتحتم على الفرد الممارس لهذه الرياضات مراعاة هذه القوانين، لأن الخروج منها يعني التعرض للجزاء ومن ثم تعتبر الرياضات الجماعية مجالا لممارسة المبادئ الأساسية في الحياة الديمقراطية، وعندما تشعر الجماعة بأن قوانين وقواعد اللعبة تحتاج إلى تعديل فإنها تعمل على تعديلها بموافقة الجميع، الأمر الذي يؤكد على مفهوم الجماعة (مجيد، 1998،مرجع سابق ص106)

3 العلاقات المتبادلة :

تتميز الرياضات الجماعية بتلك العلاقات المتواصلة والمتبادلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق، إذ تشكل كل متكامل، وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتنسيقات خلال معظم فترات المنافسة، ويتطلب اللعب الجماعي قواعد معينة لابد من مراعاتها، وما هذا إلا صورة من صور التعاون، فكل عنصر في الفريق يشبه في عدة وجوه جزءا من أجزاء الآلة، فإذا عمل كل جزء منها بالطريقة السليمة أمكن الفريق من تحقيق الهدف، وهذا بعينه يحدث في الألعاب الجماعية،فإذا تعاون كل لاعب مع زملائه، وأدى دوره كعضو في جماعة وليس كفرد مستقل لتحققت للفريق أهدافه وضمن نتيجة طيبة، وإن رغبة الأفراد في اللعب دائما جماعيا يعتبر من مواطن القوة، حيث تلزمهم مراعات القواعد والتخلي عن جزء من حريتهم وممارسة اللعب التعاوني حتى يتسنى لهم البقاء كأعضاء في فرقهم، والجماعة الرياضية لا يمكن إلا أن يسودها التعاون حتى تصل إلى الهدف وكل عضو في الفريق له دور يؤديه، وتتداخل الأدوار في سبيل تحقيق الهدف كما يسودها مثل وتقاليد تعتبر مثالية واجتماعية .(حسن عوض .وكمال صالح عبش ، 1964 ،ص445)

4 التنافس:

بالنظر إلى وسائل الرياضات الجماعية كالكرة والميدان، وكذا بالنظر للخصم والدفاع، الهجوم المرمى، وكل هذه العوامل تعتبر دوافع وكذلك حواجز مهمة في إعطاء مدة تنافسية بحتة، إذ يبقى اللاعب خلال فترة المقابلة في حركة مستمرة ومتغيرات الخصم وهذا ما يزيد بالخصم بالتنافس لكن في الإطار المسموح به، إذ أن لكل رياضة جماعية قوانين محددة.

فالمنافسة أو المقابلة هي تصارع بين فريقين متجانسين من حيث الجنس، السن، العدد، ويصل كل فريق إلى هدفه المعين، يبدي كل منها الحد الأقصى من الفعالية والنشاط، الصراع، الإبداع والذكاء من أجل إحراز الفوز، وتحقيق أحسن النتائج، ويسعى كل فريق إلى فرض إرادته على منافسيه ولذا تتطلب المنافسة من الرياضيين بذل القدر الأعلى من صفاتهم البدنية والنفسية، غير أن الصراع الرياضي لا ينشأ

ويجري عفويا، إذا يتم بإمعان التفكير في أعمال الرياضيين والمدربين مسبقا ويجري تخطيطها و إعدادها – المقابلة – مع مراعاة جوانب القوة والضعف عند المنافسين، والامكانيات المتوفرة لدى الفريق، وتعتبر كل مباراة منافسة جديدة، فهي تتغير حسب ظروف ومكان ومعد اجرائها، كما تتغير حسب الفريق الخصم، مدى تحضيره البدني والنفسي ومدى تعارف كلاهما

5 الحرية:

مقارنة بالرياضات الفردية، فان اللاعب في الرياضات الجماعية ورغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي الذي يسطره الفريق إلا أنه يملك حرية أكبر في اللعب الفردي والإبداع في الأداء المهاري وهذا ما يرتبط طبعا بإمكانيات وقدرات كل لاعب، إذ انه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية، بل يمل حرية في الفعالية، والتصرف حسب الوضعية التي يكون فيها، وهذا ما يكسب الرياضات الجماعية طابعا تشويقا ممتعا(حسن معوض .وكمال صالح عبش ، 1964 ،ص447)

أهمية الرياضات الجماعية:

تعمل الألعاب على تحسين وتطوير الصفات البدنية واكتساب الأطفال الاتجاهات وعادات نفسية اجتماعية مفيدة يمكن أن نلخصها في النقاط التالية:

- تساعد على تقوية عضلات الذراعين والرجلين فهي تعتمد على تنمية المجموعة العضلية للكتفين والذراعين واليدين والأصابع خلال رمي الكرة وصدها، كما تساعد على تنمية عضلات الرجلين عن طريق الجري و الوثب والانزلاق .
- تعمل على تقوية عضلات الظهر والبطن نتيجة تقوس والى درجة السقوط من أجل الوصول إلى الكرات البعيدة لمسكها أو تمريرها ثم الوقوف السريع لمتابعة اللعب .
- تحسين الرشاقة بشكل ملحوظ نتيجة تغير خط سير الكرة من اتجاه إلى آخر ما يستلزم تغير سريع في اتجاه الفرد

- تساعد الفرد على السرعة الانتقالية وسرعة الحركة وسرعة رد الفعل نتيجة التتابع السريع لجري المسافات القصيرة والسرعة في أداء التمرير والوثب أو الدوران ورعة الاستجابة للحركات المفاجئة في اللعب من توقف والدحرجة والوقوف.
- كلما قل عدد اللاعبين في اللعبة كلما زاد الحمل عليهم نتيجة العمل المكلفين به، كما أن الفترات القصيرة من الراحة الطبيعة أثناء اللعب تساعد على الاستشفاء والعودة للحالة الطبيعية للطفل أو المراهق وتعتبر وسيلة فعالة لتنشيط الدورة الدموية.
- تحسن التوافق العضلي بين العين واليد والقدم نتيجة الحركات التي تتم بسرعة تحت ضغط اللاعبين المتنافسين والتي تتطلب تكيفا سريعا مناسبا للأداء على ضوء المواقف المفاجئة المتغيرة.
- العادات النفسية والاجتماعية حيث أن الأطفال يكونون أثناء اللعب في أعلى درجات الانفعال فان ذلك عادة ما يجعلهم أكثر وضوحا وانفتاح ومن دون خجل أو تراجع وعلى المعلم أن يتعرف على الخصائص المميزة لكل طفل واتخاذ الأساليب والإجراءات التربوية لتوجيههم على العادات النفسية والاجتماعية السليمة لأنه لا يمكن لطفل أن يكتسبها عفويا وإنما يجب أن يربي ذل أثناء اللعب .
- احترام النظام والتفاهم من خلال استيعاب اللعب وتنفيذها بدقة.
- ضبط النفس عند محاولة صدور خطأ من لاعب منافس باتجاه اللاعب وصدور قرارات خاطئة من القائد أو المعلم أو الحكم.
- التفكير لصالح الجماعة في إطار كونهم فريق واحد متكاملا طبقا لقواعد العمل الجماعي والبعد عن الأنانية والاتجاهات الفردية .
- الاعتماد على النفس حيث يظهر اللاعب أثناء تنفيذ اللعبة أو في المنافسة في اتخاذ القرارات السريعة بنفسه والمناسبة لكل موقف من المواقف المتغيرة والسريعة و

المفاجئة، وهذا بالإضافة إلى الاعتماد على النفس في تخطيط وإعداد الملاعب والأدوات المحافظة عليها.(والاخرون، 2008 .ص 6-7)

أهداف رياضات الجماعية:

يجب على المدرب أو المربي أو الاختصاصي أن يقترح أهدافا أساسية هامة من أجل تطوير الصفات الخاصة في الرياضات الجماعية، وتتمثل هذه الأهداف فيما يلي :

- فهم واستيعاب مختلف حالات الرياضات الجماعية والتكيف معها.
- الوعي بالعناصر والمكونات الأساسية للرياضات الجماعية .
- التنظيم الجماعي مثل الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع مراحل اللعب في هذه الرياضات .
- تحسين الوضع والمهارات الجماعية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الأوضاع المختلفة .
- إدماج وإدراك العلاقات الدفاعية التي تصلح للاستيعاب الجيد ثم التنفيذ .(البدنية، 1984 .ص 29)

أنواع الرياضات الجماعية:

تتفرع الرياضات الجماعية إلى أنواع عديدة وكثيرة منها الريغي، الهوكي، كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، كرة القدم الامريكية،كرة الطائرة ....الخ

وستتناول في دراستنا هذه الرياضات الأكثر شعبية والأكثر انتشارا في العالم.

كرة القدم:

تعريف كرة القدم

التعريف اللغوي:

كرة القدم foot Ball : هي كلمة لاتينية، وتعني ركل الكرة بالقدم فالامريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرقبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتسمى soccer .(جميل، 1986. ص 05)

التعريف الاصطلاحي: كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية، تلعب بفريقين يتكون كل فريق من 11 لاعب من ضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين أحدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياطي(خالد، 2008.ص 12)

قوانين كرة القدم: بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يسير اللعبة وهي كالتالي:

- **ميدان اللعب:**يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 م و لا يقل عن 100م ولا يزيد عرض عن 100م ولا يقل عن 60م.
- **الكرة:** كروية الشكل غطاءها من جلد لا يزيد محيطها عن 71سم ولا يقل عن 68سم، أما وزنها لا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359غ.
- **مهمات اللاعب:** لا يسمح لأي لاعب أن يلمس أي شيء يكوم فيه خطورة على لاعب آخر.
- **عدد اللاعبين:** تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان و7 لاعبين احتياطيين.
- **الحكم:** يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

- **مراقبوا الخطوط:** يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.
- **مدة اللعب:** شوطان متساويان كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بي الشوطين عن 15د.
- **بداية اللعب:** يقدر اختيار نصفي الملعب، و ركلة البداية تبدأ على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.
- **كرة في اللعب أو خارج اللعب:** تكون الكرة خارج اللعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس وعندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها
- **طريق تسجيل الهدف:** يحتسب الهدف كلما تجاوز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة.(الدين، 1999.ص6)

- **التسلل:** يعتبر اللاعب متسللا إذا اقترب من خط مرمى خمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

- **الأخطاء وسوء السلوك:**

يعتبر اللعب مخطئ إذا تعمد ارتكاب مخالفات التالية :

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة ايقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف أو بطريقة خطرة.
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

- مسك الخصم باليد أو بأي جزئ من الذراع.
- دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.
- دفع الخصم بالكتف إلا إذا اعترض طريقه.(الصغار، 1987.ص30)

- **الضربة الحرة:**

حيث تنقسم إلى قسمين:

مباشرة : وهي التي فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.

غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

ضربة جزاء : تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء .

رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع .(الجواد، كرة القدم المباديء الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم ، 1977.ص177)

المبادئ الأساسية لقوانين كرة القدم:

المساواة:

إن قانون لعبة كرة القدم يمنح لجميع اللاعبين فرصا متساوية من أجل إظهار المهارات الفردية التي يمتلكونها، دون أن يتعرض أيا منهم إلى الضرب الدفع الذي يعاقب عنه القانون.

السلامة:

السلامة تعتبر روح اللعبة بخلاف الخشونة التي كانت عليها في العصور العابرة فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة اللاعب أثناء اللعبة، مثل تحديد ساحة

اللعب وأرضيتها وتجهيزات اللاعبين، من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا للاعبين من أجل إظهار إمكانياتهم ومهاراتهم بكفاءة عالية .

التسلية:

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يشدها اللاعب في ممارسته للعبة، فقد منع مشرعو قانون كرة القدم بعض الحالات الخطيرة التي تؤثر على متعة اللاعب، ولهذا وضعوا ضوابط للتصرفات أللأخلاقية التي قد تصدر من اللاعبين اتجاه بعضهم البعض.(Abdelkadertoui, 1993.p185)

أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير داخل المجتمع إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفراده وكرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكثر شعبية وجماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها في ما يلي:

الدور الاجتماعي:

كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا شبكة معتبرة من العلاقات بشتى أنواعها كالتعاون، المثابرة، التعارف، الحب، الصداقة، الأمانة، التسامح،....الخ

كما تعمل هذه الرياضة على تكوين شخصية متزنة اجتماعيا.

الدور النفسي التربوي:

تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا هاما أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للأفراد ، ونذكر أهم المواصفات الأخلاقية مثل الروح الرياضية وتقبل الآخرين واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والنظام.

الدور الاقتصادي:

أن هذا الدور الذي تلعبه كرة القدم في المجتمع لم تزداد مكانتها إلا مؤخرا حيث ظهرت هناك دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة، ويعتقد (ستوفيكس) عالم اجتماع الرياضة الهولندية أن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية قد أدى إلى

اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة في الحياة الاجتماعية ، وباعتبار أن كرة القدم أهم هذه الرياضات دورها الاقتصادي من الإشهار والتمويل مداخيل المنافسات، أسعار اللاعبين ...الخ وقد تعاظم مع مرور الوقت .

الدور السياسي:

لم تقتصر الرياضة عامة وكرة القدم خاصة على الأدوار السالفة الذكر بل تعدتها إلى الدور السياسي، فأصبحت مختلف الهيئات السياسية في العالم تحاول كسب أكبر عدد ممكن من الجمعيات الرياضية لصالح أهدافها السياسية كما تلعب دورا هاما في التقارب بين مختلف وجهات النظر والتخفيف من حدة النزاعات مثلما جرت بين أمريكا وايران في مونديال فرنسا(2)

كرة اليد:

تعريف كرة اليد:

لغة: جمع الأيدي واليدي، الكف أو من أطراف الأصابع إلى الكتف (3)

اصطلاحا: كانت تمارس تحت اسم كرة اليد للملعب الصغير (الصالة) وتمارس حاليا داخل ملاعب مغلقة وكذلك على مستويين الدولي والاولمبي (4) وهي لعبة حديثة العمر مقارنة ببعض الألعاب الجماعية الاخرى وتعتبر أحد أهم الأنشطة الرياضية من حيث عدد المتتبعين عبر العالم.

الأبعاد التربوية لكرة اليد:

نظرا لما توفره كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين فقد أدرجت ضمن مناهج التربية البدنية في جميع مراحل التعليمية إذ أنها تعتبر منهاجا تربويا متكاملا يكسب التلاميذ من خلال درس التربية البدنية والنشاط الخارجي كثيرا من المتطلبات التربوية الجيدة حيث يرجع ذلك على ما تتضمنه من مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلميذ فهي زاخرة بالسمات الحميدة التي لها انعكاس مباشر على التكوين التربوي للتلميذ فالتعاون والعمل الجماعي والقيادة والمثابرة والمنافسة الشريفة واحترام القانون والقدرة على التصرف والانتماء والابتكار.....الخ .

يعد صفات وسمات تعمل كرة اليد على تأكيدها و ترسيخها في الممارسين على مختلف مستوياتهم الفنية والتعليمية كما تعد رياضة كرة اليد على تأكيدها وترسيخها في الممارسين على مختلف مستوياتهم الفنية والتعليمية، كما تعد رياضة كرة اليد تأكيد عمليا للعلاقات الاجتماعية والإنسانية بين التلاميذ، يكسبهم الكثير من القيم الخلقية والتربوية القابلة للانتقال إلى الفنية التي يعيشون فيها وتعتبر كرة اليد مجالا خاص لتنمية القدرات الفعلية وذلك لما تتطلبه في ممارسيها من القدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات متعددة مثل الانتباه والإدراك والفهم و التركيز والذكاء والتحصيل.....الخ

فحفظ الخطط والقدرة على تنفيذها ما يتضمنه ذلك من قدرة على التصرف والابتكار في كثير من الأحيان يتطلب من الممارسين استخدام قدراتهم العقلية بفعالية وحنكة، أي أنها تعتبر ممارسة حقيقة وتنشيط واقعي وفعال للقدرات العقلية المختلفة(1)

مكانة كرة اليد في تصنيفات الانشطة الرياضية:

لقد كان لتعدد الانشطة التربية والرياضة وشعبها ما أوجب ظهور عديد من طرق التصنيف، حيث عمد الخبراء الى ايجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها هو محاولة احتواء معظم الانشطة الرياضية في اطار تصنيف منطقي.

و فيما يلي نعرض أراء مختلفة لبعض العلماء و بعض الدول حول تصنيف الأنشطة الرياضية ومكانة كرة اليد في هذه التصنيفات.

تصنيف (كوديم) للأنشطة الرياضية هو:

1 أنشطة رياضية تتضمن توافقا اليد والعين.

2 أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم .

3 أنشطة رياضية تتطلب الطاقة الكلية للجسم

4 أنشطة رياضية تتضمن احتمالا الإصابات أو الموت.

5 أنشطة رياضية تتضمن توقعا لحركات الغير من الأفراد.

وصنف "كوديم" كرة اليد ضمن أنشطة النوع الأخير .

كما يصنف "تشارلز بوتش" النوع الأخير إلى:

1 الألعاب الجماعية.

2 الرياضات العديدة والثنائية.

3 نشاط الخلاء في الشتاء.

4 الأنشطة الشكلية.

6 الرياضات المائية.

7 الجمباز.

8 التتابعات.

وتقع كرة اليد ضمن النوع الأول " الألعاب الجماعية" ويشير "بوتشر" على أن الألعاب تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي من برنامج للتربية البدنية وذلك كان من واجب مدرس التربية البدنية أن يكون ملما الماما تاما بكثير منها ومن الضروري أن يكون ملما بأهم ملامح الألعاب المختلفة وقوانينها وطرق تنظيمه والظروف التي تعود على ممارسيها والأجهزة والتسهيلات اللازمة لها وطرق حث الممارسين كما يجب أن يكون متمتعا بالقدرة على أداء نموذج جيد لمهارات اللعبة لما لذلك من فائدة على سرعة تعليم الممارسين(1).

قوانين كرة اليد:

- مساحة الملعب: الطول 40م والعرض20م
- عدد اللاعبين07.
- في حالة الهجوم جميع اللاعبين يهاجمون ما عدا الحارس، وفي حالة الدفاع جميع اللاعبون يدافعون.
- التبديل مفتوح وعدد الاحتياطين 05.
- عدد الأشواط هو شوطين وفي كل شوط نصف ساعة ، وليس هناك وقت بدل الضائع.

- الفائز له نقطتين والتعادل نقطة واحدة.
- إيقاف اللاعب الذي يدافع بطريقة خشنة، أو يحتج على الحكم أو يرمي الكرة بعيدا بهدف إضافة الوقت.
- الإيقاف يكون لمدة دقيقتين.
- الطرد إذا تعمد اللاعب إيذاء الخصم أو إذا حصل على إيقاف لمدة دقيقتين ثلاث مرات.
- إذا ارجع اللعب الكرة لحارس المرماه، تحتسب رمية جزاء وتسمى رمية 7 متر.
- إذا دخل اللاعب المدافع داخل دائرة مرماه تحتسب رمية جزاء عند حاولته التصدي للهاجم.
- إذا دخل المهاجم أثناء الهجوم دائرة خصمه تحتسب رمية حرة.
- إذا قفز اللاعب وصوب قبل أن تلامس قدمه أرضية الدائرة تعتبر اللعبة صحيحة .
- إذا اندفع المهاجم ناحية المدافع ودفعه تحتسب رمية حرة لصالح المدافع.
- إذا اندفع المدافع ودفع المهاجم أرضا تحتسب رمية حرة لصالح المهاجم .
- إذا حاول المدافع إمساك المهاجم بأي طريقة كانت تحتسب رمية حرة وإذا أعاقه من التهديف تحسب رمية جزاء.
- إذا سقط المهاجم أرضا بطريقة خطرة بعد مشاركة المدافع يمكن أن يتعرض هذا الأخير للاستبعاد (1).

المهارات الأساسية في كرة اليد: المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدى في إطار قانون اللعبة بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة، ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري، الذي يهدف إلى وصول اللاعب

لإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللعب بصورة متقنة تحت كل ظروف المباراة.

فكرة اليد تمثل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بعدد المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، وعلى ذلك فأن جميع اللاعبين لابد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة(1).

وهي خاصية تتميز بها لعبة كرة اليد ويمكن حصر المتطلبات المهارية للاعبي كرة فيما يلي :

المهارات الهجومية:

المتطلبات المهارية الهجومية بدون كرة:

- وضع الاستعداد الهجومي.
- التحرك الترددي.
- الجري مع تغير السرعة واتجاه الجسم.
- المتابعة .
- التوقف.
- الجري بالظهر والجانب.
- حجز.
- الخداع.
- البدء والعدو.

المتطلبات المهارية والهجومية للكرة:

- مسك الكرة باليد أو باليدين.
- إستقبال الكرة.
- تنطيط الكرة.

- تمرير الكرة .
- التصويب في المرمى .

المهارات الدفاعية الأساسية ضد مهاجم مستحوذ على الكرة :

- تحركات الدفاعية .
- التوقف .
- إعاقة التمرير.
- التصدي للمراوغة (الخداع).
- الدفاع ضد حركة المتابعة بعد الحجز(1).
- تفادي الحجز .
- حجز المهاجم .
- إعاقة التصويبات.
- الدفاع ضدتنطيط الكرة.

إن محتوى نشاط اللعب أثناء المباراة يحدده أولا وأخيرا مكان اللاعب في الفريق والمهام المكلف بها بالإضافة إلى عوامل أخرى نذكر منها توتر وإيقاع اللعب ، قوة وقدرات ومميزات المنافسين ، مستويات الإعداد لكل لاعب ، وأخيرا العوامل النفسية مثل حالة التعبئة لسمات الشخصية، ومستوى العمليات العقلية ، وحالة اللاعبين نفسيا من حيث الواقعية والراحة والنوم والتغذية أما بالنسبة لحراس المرمى فنشاطهم المهاري والحركي يختلف ويتميز كثيرا عن اللاعبين في بعض الأحيان وهذا نظرا لإخلاف المهام المطلوب خلال المباراة فإن حارس المرمى يتحرك أقل كثيرا من باقي اللاعبين نسبيا فحركة حارس المرمى ترتبط بالكثير من العوامل مثل نشاط لاعبي الهجوم المنافس، سرعة المهاجمين بالإضافة إلى ارتباط حركته بالخصائص النفسية، فعند زيادة حجم القرب من دائرة المرمى أثناء هجوم لاعبي المرمى يتميز بخصائص نفسية منها الانتباه ومستوى مرتفع من سرعة الاستجابة، وإظهار صفة الشجاعة والحسم عند

التنافس الفردي مع المتنافسين والكرة خاصة في حالة انفرادهم بالمرمى كما في الهجوم الخاطف أو التصويب بالقرب من دائرة المرمى (2).

أهمية رياضة كرة اليد:

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية والتي لها أهمية كبيرة في تكوين الفرد من جوانب عديدة كتكوينه بدنيا وتحسين الصفات البدنية كالمداومة والسرعة والقوة والمرونة ...الخ / كما أنها تسعى إلى تربية الممارس الرياضي، ولها سلوكيات ببث روح التعاون داخل المجموعة الواحدة وكذلك المثابرة والكفاح واحترام القانون وتقبل الفوز أو الهزيمة ، كما أن رياضة كرة اليد لها دور كبير في تكوين الشخصية حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم والأمانة بوجه خاص.

وتعد رياضة كرة اليد وسيلة مفضلة كرياضة تعويضية لأنواع الرياضات الأخرى، فإن الكثير من لاعبي ألعاب القوى ، فمثلا يحرزون نجاحا مرموقا في كرة اليد، كما أن لاعبي كرة اليد يصلون إلى مستويات عالية بشكل ملحوظ في ألعاب القوى(1).

وتعتبر رياضة كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات وذلك لما تتطلبه في ممارسيها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب وهذه الإبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الانتباه إدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل(2) .

كل هذه الايجابيات تجعل من هذه الرياضة ذات أهمية كبيرة كغيرها من الرياضات الأخرى وعليه لابد أن تحضي باهتمام المدربين (3).

نشأت كرة السلة:

تعتبر كرة السلة من أشهر الألعاب في العالم من حيث شعبيتها وممارستها خاصة في أمريكا ولكونها ابتكرت هناك من طرف الدكتور " جيمس كاسميث" الذي استغرق وقتا طويلا في الدراسة والتفكير ليتوصل في سنة 1891 إلى لعبة جديدة تسمى كرة السلة لأن أول هدف استعمل لتصويب عليه كان سلة الخرق basket وأطلق عليه إسمbasket ball وتعتبر كرة السلة اللعبة التي وضعت تحت دراسة واعية من أجل بعث أسسها الأولى ولقد وضع الدكتور "جيمس كاسميث" 13 قاعدة للعبة الجديدة ، لم تزل هناك 12 قاعدة منها حتى الآن في قانون اللعبة (4).

الخصائص المميزة لكرة السلة :

- الكرة: كروية الشكل وزنها وحجمها متغيرين حسب السن والجنس والمحيط (75 – 780 سم) .
- الوزن: (200 –250 غ)
- الملعب: مستطيل طوله من (26–28م) وعرضه (14–15م) .
- السلة: هي حلقة أفقية قطرها (45سم تقع على ارتفاع (3.05 م) من الأرض تحتسب نقطة عند إختيار الكرة الحلقة من الأعلى نحو الأسفل .
- اللاعبون : 05 لاعبون لكل فريق .

قوانين كرة السلة:

1 يتكون اللقاء من 4 فترات بـ : 10 دقائق.

2 توجد راحة قدرها 2د تفصل بين الفترات الأولى والثانية والثالثة والرابعة وقبل كل تمديد.

3 توجد راحة قدرها 15دقيقة بين الشوطين .

4 ينبغي على الفريقين التبادل بالسلة في الفترة الثالثة .

5 الحق للمستقبل في اختيار السلة ومقعد الفريق وينبغي أن يعلم الحكم بذلك قبل 20 دقيقة على الأقل من بداية اللقاء.

6 يبدأ اللقاء رسميا بين اثنين داخل الدائرة المركزية لحظة ضرب الكرة بطريقة قانونية.

7 إن سجل اللاعب من غير قصد في سلة لعب فريقه فإن النقاط تسجل لصالح فريق الخصم.

8 إن سجل لاعب عمدا سلة من الملعب في سلة فريقه فهذا يعد خرقا ولا تحتسب النقاط .

9 إذا قام لاعب بإدخال كرة من أسفل فهذا خرق وانتهاك.

10 لا يمكن بدأ اللقاء إذا لم يدخل أحد الفريقين بخمس لاعبين مستعدين للعب على أرض الملعب.

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

12 يبدأ الوقت المستقطع للفريق عندما يصفر الحكم ويقوم بالإشارة المناسبة.

13 إذا طلب التبديل فإن الوقت مستقطع ينبغي على اللاعب الاحتكاك التقدم نحو السجل قبل دخول الملعب.

14 تلعب الكرة في لعبة كرة السلة باليد أو اليدين فقط.

15 يعتبر الجري بالكرة أو ضربها بالرجل أو إيقافها بالرجل خرق وانتهاك .

16 يكون نجاح دخول الكرة كالتالي :

- نجاح السلة من جراء رمية حرة تحتسب نقطة واحدة.
- نجاح سلة من داخل منطقة ثلاثة نقاط تحتسب نقطتين.
- نجاح سلة من خارج منطقة ثلاثة نقاط تحتسب ثلاث 3نقاط (1)

نشأة كرة الطائرة:

ابتدع كرة الطائرة الأمريكي وليام مورغان (1870-1943) والتي أسماها في البداية " مينتونيت" وكان ذلك سنة 1895 حيث تم عقد مؤتمر مع مديرية التعليم البدني ymcz في أمريكا حيث دعا مورغان يشرح لعبته ولإقناع كل أطراف، واقترح إجراء مقابلة في كرة الطائرة في حالة الجمباز وقد تم في هذا المؤتمر استبدال بالكرة الطائرة وطبقت القواعد والقوانين لأول مرة في عام1897 و في عام 1908 ظهرت في اليابان وفي سنة 1913 ظهرت في برنامج الشرق الأوسط، وفي سنة 1922 أصبح لمس الكرة مقتصرا على ثلاث لمسات ربين عام (1917 -1930) اكتشف الأوروبيون الكرة الطائرة ، وضع دستور الاتجاه الدولي عام 1947 .

الخصائص المميزة لكرة الطائرة :

- الكرة: مستديرة المحيط والوزن تختلف حسب السن والجنس .
- الملعب : مستطيل طوله 18متر وعرضه 9 أمتار محاط بمنطقة حرة بعرض يساوي 3 م يجزأ الملعب إلى جزئين بواسطة خط وسط تعلو شبكة عرضها 1 م مسدودة من الطرفين بأعمدة إذا يصل ارتفاع الشبكة الخط الوسط بالنسبة الذكور 2.43 م والإناث 2.24 م وتعتمد الكرة الطائرة على تقنيات هي الإرسال والاستقبال التمرير السحق والاسترجاع والصد والهدف.
- الهدف: تسجل نقطة إذا لامسة الكرة الارضية الفريق الخصم أو في حالة خروج الكرة عن مساحات اللعب.
- اللاعبون : كل فريق مكن من 6 لاعبين (1).

قوانين كرة الطائرة :

- يجب أن تكون الكرة مستديرة مصنوعة من الجلد أو جلد صناعي بداخلها كيس هوائي مصنوع من المطاط أو مادة مماثلة و وزنها يتراوح بين 260 –280 غ .
- يجب أن يكون لون وتصميم القمصان والشورتات موحد ما عادا اللاعب الحرة .
- يجب أن ترقم القمصان من 1 إلى 18 .
- يسجل الفريق نقطة عند ارتطام الكرة بنجاح على ميدان المنافس .
- يسجل الفريق نقطة عندما يرتكب الفريق المنافس خطأ .
- يسجل الفريق نقطة عندما يعاقب الفريق المنافس بإنذار .
- يفوز بالمباراة الفريق الذي فاز ثلاثة جولات .
- في حالة التعادل (2–2) يلعب الشوط الفاصل 15 د.
- يسمح بإجراء 6 تبديلات لكل فريق في كل شوط .
- تعتبر الكرة خارجة عندما:

- يكون جزء الكرة الذي لامس الأرض خارج الخطوط الجانبية بالكامل.
- تلمس جسما خارج الملعب أو السقف أو شخصا خارج الملعب.
- تلمس العصتان الهوائيتان أو الحبال أوالقائمين أو الشبكة خارج الأشرطة الجانبية .

- يعتبر المستوى العمودي للشبكة كليا أو حتى جزئيا خارج مجال العبور .
- تعتبر بالكامل المجال السفلي تحت الشبكة .
- لا يجوز اللاعب أن يلمس الكرة مرتين .
- يجب أن لا تلمس قدم اللاعب خط الهجوم عند الارتقاء.(1)

خلاصة:

بعد تطرقنا لأهم الجوانب الخاصة بالرياضات الجماعية من مفهومها وثوابتها وخصائصها ومميزاتها وأهميتها وأهدافها وأنواعها، نستخلص من هذا الفصل أن الرياضات الجماعية من الأنشطة الهامة لدى المراهقين بالنظر إلى اهتمامهم وإقبالهم المتزايد على ممارستها مما تكتسب لهم روح التعاون ولانضباط والاحترام .

وتعتبر كرة القدم وكرة اليد من بين هذه الرياضات التي تتميز عن غيرهما بمجموعة من الخصائص والمميزات من حيث القوانين المسيرة لهما ، والصفات البدنية الخاصة بممارستهما مما شهدتا إقبال كبير من طرف ممارسيها، والتي تتطلب تحضيرا بدنيا شاملا وخاصة الإعداد الجيد للاعبين، ودون إهمال الجانب النفسي الذي لا يقل أهمية عن الجوانب الأخرى.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

يتناول هذا افصل كافة الإجراءات المنهجية المتبعة في هذه الدراسة ،لا سيما وأن المنهجية العلمية هي نسق من القواعد والاجراءات التي يعتمد عليها البحث العلمي ،وهذا النسق مرن وغير مغلق ،لذا فهو غير منزه عن الخطأ ، إلا أنه يبقي أساسا في تدوين المعلومات والبيانات التي يحتاجها أي باحث لإنجاز وتحقيق أهداف بحثه ،كما أن المنهج العلمي يلزم الباحث بالدقة والموضوعية ،ويضمن حياده النسبي الموضوعي بعيدا عن أهوائه وميوله الشخصي ،وبالتالي يلزم الباحث بعدم إبداء رأيه الشخصي دون تعزيز بآراء لها قيمتها العلمية ،والتقيد بإخضاع أي فوق والنقاش نهما كانت درجة الثقة فيه ،إذا لا توجد حقيقة راسخة بذاتها .

وقد استعرض الباحث في هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة علي عدة خطوات تمثلت في : منهج (أسلوب) الدراسة ،ومجتمع وعينة الدراسة ،وأداة الدراسة ،ومجالات الدراسة ،وصدق وصلاحية أداة الدراسة وثباتها ،وأساليب التحليل الإحصائي التي تم الاعتماد عليها في تحليل بيانات الدراسة

1-1- منهج البحث :

إن المشكلة التي نحن بصدد دراستها مستوحاة من الواقع الذي يعيشه المجتمع ولا سيما فئة المدربين .

المنهج العلمي المعتمد في الدراسة هو المنهج الوصفي (المسحي) لكونه يتلائم وطبيعة الإشكالية المطروحة ولأنه من المناهج العلمية المناسبة في البحوث النفسية وهذا المنهج له دور فعال وكبير في حل المشكلات والخبايا التي تكتنف الظواهر النفسية والرياضية التي هي موضوع دراستنا والمنهج الوصفي المسحي كما عرفه محمد زيان عمر *عبارة عن مسح شامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة ،وفي مكان ووقت محدد بحيث يحاول البحث النقد ووصف الأوضاع القائمة والاستعانة بما يصل إليه في التخطيط للمستقبل *.

وأكد (عمار بوحوش ،1985) علي أهمية المنهج المسحي بقوله : إن المنهج من أكثر المناهج استعمالا في عصرنا هذا ،وذلك من الباحثين أصبحو يعتمدون عليه في دراسة الأوضاع الراهنة والتعرف علي المتغيرات الاجتماعية ،ولغرض الكشف عن نقاط القوة والضعف الموجودة بأي قطاع في حالة دراسته وتقييمه .(عمار بوحوش ،1985، ص 28)

1-2-مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من المدربين الرياضات الجماعية ذكور وفي كل الأقسام التي ينشطون فيها *صنف أكابر *وبلغ عددهم40 مدرب في 40نادي ينشط في 04 أقسام (قسم ما بين الرابطات –قسم جهوي أول –قسم جهوي ثاني –قسم ولائي)وقد استخدم الباحث أسلوب الحصر الشامل في جميع البيانات من المدربين .

فالعينة هنا هي العينة القصدية فهي عينة غير احتمالية ،وهي عينة تصلح في مجال الحصر الشامل .

فالعينة القصدية :هي العينات التي يتم انتقاء أفرادها بشكل مقصود من قبل الباحث نظرا لتوافر بعض الخصائص في أولئك الأفراد دون غيرهم ولكون تلك الخصائص هي من

الأمور الهامة بالنسبة للدراسة فكما يتم اللجوء لهذا النوع من العينات في حالة توافر البيانات اللازمة للدراسة لدي فئة محددة من مجتمع الدراسة الاصلي (عبيدات ،أبو نصار ،مبيضين ،1999 ،ص96)

إلا أنه كان هناك نسبة عدم استجابة قدرت ب12.5%نظرا لوجود بعض المعوقات التي صادفت الباحث عند جمع البيانات وبالتالي يتكون مجتمع الدراسة من 35 مدرب بنسبة استجابة 87.5%وتعتبر هاته النسبة عالية ،وبذلك نستطيع تعميم النتائج علي مجتمع الدراسة ،وكانت توزيع أداة الدراسة علي مجتمع الدراسة والتي أعيدت كالتالي:

جدول (1) يبين عدد المدربين والاستبيانات الموزعة والمعتمدة

النشاط	عدد الفرق والمدربين	الاستبيانات الموزعة	الاستبيانات المعتمدة	نسبة الاستبانات المعتمدة من المجتمع الأصلي
كرة القدم	10	10	10	%25
كرة اليد	10	10	10	%25
كرة السلة	10	10	10	%25
كرة الطائرة	10	10	10	%25
المجموع	40	40	40	%100

- ✓ تم استبعاد ثلاثة من الاستبيانات لعدم اكتمالها كما وجد فريقان بدون مدرب يسيران من طرف لاعب من لاعبي الفريق .
- ✓ تم حساب عدد الفرق والمدربين بالرجوع إلي رزنامة اللقاءات المنشورة عبر الموقع الالكتروني للرابطات الجهوية وذلك في 2018/07/20،وبالرجوع وبالرجوع إلي المدربين في الدراسة الاستطلاعية لتحديد الفرق بدقة

1-3-عينةالبحث وكيفيةاختيارها:

1-3-1- عينةالبحث:

وتتمثل عينة البحث في دراستنا في مدربي الرياضات الجماعية (كرة القدم، كرة اليد ،كرة السلة ،كرة الطائرة)وهي مجموعة تتألف من 40 مدرب .

1-3-2- خصائص العينة

نعتبر العينة متجانسة لاعتبار المدربين معتمدين وحاصلين علي شهادة في التدريب ،وكذلك ان كل فريق معني بالصعود إلي قسم أعلي أو السقوط خلال الموسم ،مما يجعل كل المدربين يعيشون دائما حالة الضغوط النفسية والاحتراق النفسي خلال الموسم ،وهذا كله من شأنه يجعل العينة تعيش ظروف عمل تكاد تكون متشابهة وهذا راجع للمصادر المالية التي يستقيها كل الفرق من مصالح الدولة مع منحة الجهة الوصية –البلدية –بما يسمي ب(3%)وهنا نجد بعض الاختلافات فمثلا فرق كرة القدم تكون هذه الميزانية جيدة .

وكذلك نجد المساهمات من المستثمرين والممولين في هذا القانون الذي يكون بينه وبين النوادي عقد يتم بموجبه التمتع بمزايا جبائيه تخدمهم ،وحالة الضغط النفسي التي تنجم عن ظروف العمل والمنافسة في البطولات المعتمدة تولد احتمالية احتراق نفسي متساوية للمدربين إلا أن درجة الاستجابة للاحتراق تكون متفاوتة .

1-3-3-أدوات الدراسة:

انقسمت قائمة الاستخبار إلي قسمين كما هو موضح في صورته النهائية في الملحق رقم (01)وفيما يلي سوف نعرض الأقسام لأداة الدراسة .

- **القسم الأول:** تكوم من 20 عبارة تناولت شق الأنماط القيادية لدي المدربين باستخدام مقياس لكارت ،تتراوح درجاته من (1-5) وتقيس الأنماط القيادية من خلال ما يلي :

النمط القيادي الاوتوقراطي وتشمل العبارات من (1-4)،النمط القيادي الديمقراطي وتشمل العبارات من (5-12) ،النمط الحر وتشمل العبارات من (13 -20).

❖ **القسم الثاني :**

ويشمل مقياس الاحتراق النفسي للمدربين *لمارتينيز *تعريب محمد الحسن العلاوي يتكون من 10 عبارات باستخدام ليكارث تتراوح درجاته من (1-5)

❖ **استخبار :**

تم اعتماد الاستبانة بالدراسة في الشق الأول من البحث ،من خلال الاستعانة بالدراسات التي سبقتها في هذا المجال ،ففي هذا الشق من الدراسة المتصل بالأنماط القيادية والاحتراق النفسي للمدربين الرياضات الجماعية اعتمدنا علي دراسات سابقة في مجال الانماط القيادية و الاحتراق النفسي في مهن أخري مع إجراء بعض التعديلات المناسبة التي تتوافق مع متطلبات الدراسة وهذا لعدم عثور على دراسات عربية في هذا المجال إلا أنه في الدراسات الأجنبية وجدنا بعض الدراسات التي اهتمت بموضع الأنماط القيادية والاحتراق النفسي .والتي استخدم فيها الباحثون استبيان الانماط القيادية والاحتراق النفسي تم الاستفادة منها .

❖ **المقياس :**

تم الاعتماد مقياس الانماط القيادية والاحتراق النفسي للمدربين *لمارتينيز *تعريب محمد حسن علاوي *وقد استخدم هذا المقياس في البيئة العربية وثبت بأنه صالح لهما مما جعلنا نستخدمه في دراستنا فهو يقيس ما وضع لأجله (أنظر الملحق رقم 01)

1-4-مجالات الدراسة :

1-4-1-المجال المكاني :

يتجلى المجال المكاني لدراستنا هو مدربي الرياضات الجماعية (كرة القدم ،كرة اليد ،كرة السلة ،كرة الطائرة)في مختلف الاقسام التي تنشط فيها نواديها لصنف الأكابر .

1-4-2-المجالالزماني

- يتجلى الإطار الزماني لدراستنا من (فيفري 2018 إلي حوان 2018) حيث تم تحضير استخبارالانماط الديمقراطية والاحتراق النفسي في شهر(مارس 2018) تم ارسال استخبار إلي العينة والمتمثلة في المدربين واستعادتها في الفترة الممتدة من (أفريل –ماي 2018).

1-5-الدراسةالاستطلاعية :

تهدف الدراسة الاستطلاعية الأولية الميدانية في الأساس ،إلي التحضير للدراسة في جانبها التطبيقي ،وهي الخطوة الأولي التي قمنا بها في الميدان بعد تحديد عدد المدربين الذين ينشطون في ولاية (مستغانم ،غليزان ،تيارت) لإجراء الجانب التطبيقي للدراسة فيها ،وتمت الدراسة عبر زيارات ميدانية إلي الملاعب التي يتدربون فيها تارة وتارة أخري بإرسال أداة الدراسة عبر بعض رؤساء النوادي وتارة عبر زملاء لنا يعملون في قطاع الشبيبة والرياضة يقومون بتوزيعها إلي مختلف المدربين كرو القدم ،كرة السلة ،كرة اليد ،كرة الطائرة العاملين في الولايات وفي شتي الأقسام (قسم ما بين الرابطات ،قسم الجهوي الأول القسم الجهوي الثاني A و b و القسم الولائي)إذن هناك أربعة أقسام ينشط فيها المدربون للولايات المذكورة

ومن خلال الاتصال ببعض المدربين خلال الدراسة الاستطلاعية استطعنا أن نلتمس انطباعات المدربين حول دراسة هذا الموضوع التي كانت في مجملها محبذة لدراسة مشاكل وهموم المدربين جراء إحساسهم لعدم إعطاء الدور الحقيقي في بلادنا لهاته الشريحة ،حيث يعتبرون هم أساس تطوير رياضة النخبة في الجزائر كما تم مناقشة الأداتين المستخدمتين في القياس النفسي للمدربين ومدي ملاءمتهم لمختلف المدربين بمختلف مستوياتهم التعليمية مما جعلنا نفسر بعض البنود بصورة سهلة لكي يتمكن الجميع من الإجابة عليها وفهم معناها .

1-5-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية :

حددت أهداف هذه الدراسة إجرائيا بـ :

-التعرف عن قرب علي ميدان الدراسة وتكوين صورة أولية عنه .

-التدرب علي خطوات البحث

-الكشف عن الصعوبات التي قد تعترض البحث عند التطبيق من أجل التقليل من حدتها عند القيام بالدراسة الأساسية أو تفاديها

-التعرف علي مدي الاستعداد وطبيعة تجاوب أفراد العينة مع الموضوع البحث

–اختيار وبناء أداة الدراسة وتحديد خصائصها السيكومترية وتجهيزها للتطبيق في الدراسة الأساسية .

1–5–2 مجالاتها :

المجال الزمني للدراسة الاستطلاعية :

بدأ الانطلاق في الدراسة الاستطلاعية بداية من شهر مارس 2018 حيث استغرقت مدة هذه الدراسة بين أعدادها وتوزيعها وجمعها وتفريغ بياناتها ثم تصنيفها 29 يوم

المجال المكاني والبشري للدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في 10 مدربين .حيث تم توزيع استخبارات عليهم .كما تم توجيه بعض الأسئلة إلي بعض المدربين قصد الحصول علي إجابات واقتراحات تخدم موضوع البحث

1–5–3 أدوات الدراسة :

1–5–4 استخبار :

في ضوء الدراسة النظرية لموضوع البحث ، والدراسات السابقة ، وانطلاقا من ملاحظات بعض الاساتذة والمدربين ، وقد تقرر الاعتماد علي استخبار وهو كما يعرفه عمار بخوش "مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل إلي الأشخاص المعنيين بالبريد أو يجري تسليمها باليد ، تمهيدا للحصول علي أجوبة الأسئلة الواردة فيها وبواسطتها يمكن التوصل ألي حقائق جديدة عن الموضوع والتأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق " (عمار بخوش ،محمد محمود الذنيبان ،1995 ص 56).وبناء أداة استخبار "الاستمارة "لسهولة تطبيقها وإمكانية إحاطتها بكل جوانب وأبعاد الموضوع ، وتم صياغة فقرات هذه الاستمارة صياغة أولية بلغت 30 عبارة ضمن04 أبعاد بعد نمط القيادي (الأوتوقراطي والديمقراطي والليبرالي)وذلك بالاعتماد علي أهم مميزات السلوك لكل نمط حسب الدراسة النظرية .كما تم تقديم استبيان أخر ويشمل الاحتراق النفسي للمدربين

-حساب معامل الثبات والصدق للمقياس :

جدول رقم (02) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي الدراسة الاستطلاعية

المحاور	س		ص		معامل الثبات	معامل الصدق
	$\overline{س}$	ع1	$\overline{ص}$	ع2		
الأوتوقراطي	9.3	1.05	9.2	1.03	0.75	0.86
الديمقراطي	21.7	1.63	22.3	1.70	0.79	0.88
الحر	28.7	3.71	28.8	3.32	0.94	0.96
الاحتراق النفسي	32.4	2.27	32.9	2.13	0.95	0.97

حجم العينة :ن=10 درجة الحرية ن-1=09

قيمة ر الجدولية 0.60 عند مستوي الدلالة 0.05

من خلال الجداول يتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية بين عبارات كل محور من محاور أدوات البحث ،مما يشير إلي وجود ثبات داخلي ومصداقية لهذه الأدوات في شكلها هذا .ويتضح إلينا أن معامل الثبات محصور بين (0.75 و0.95)بالنسبة لمختلف المحاور في كلا الاستبيانين وهو يعتبر مرتفع بالنسبة للدراسة الاجتماعية مما يشير إلي إمكانية كبيرة في ثبات نتائج بحثنا هذا

1-5-5 الموضوعية :

تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك من الدقة المتناهية في إجراء الاختبار وتسجل النتائج .(فرحات ،2003 ،صفحة 170).

ويعرفها محمد حسن علاوي ،"هي مدي تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز ".(علاوي ومحمد ،1986،صفحة 169)

1-5-6الأدوات الإحصائيةالمستعملة:

اعتمدت هذه الدراسة بشكل أساسي علي استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (statistical package for social sciences –spss v . 22) في معالجة وتحليل البيانات التي تم الحصول عليها من خلال أداة الدراسة (الاستبانة)،وفيمايلي أهم الأساليب الوصفية والاستدلالية التي تم استخدامها في معالجة بيانات هذه الدراسة

1. **معامل ارتباط سبيرمان براون** : لقياس الثبات بطريقة التجزئة النصفية .
2. **معامل ألفا كرونباخ**:لقياس الثبات البيانات .
3. **الوسط الحسابي (Mean)** :وذلك لمعرفة مدي ارتفاع أو انخفاض استجابات مفردلت الدراسة علي الفقرات والأبعاد والمجالات الرئيسية للاستبانة

4.- النسبةالمؤوية : تسمى النسبة المؤوية أو المعدل المؤوي بنسبة ثابتة لمقدارين متناسب ينعندما يكون القياس الثاني هو 100 ويعبر عنها بالمعادلة التالية (نبيل عبد الهادي,1999,ص23)

النسبة المؤوية (%) = س/ن (x) 100

س : عدد التكرارات

ن :حجم العينة

1-5-6-المتوسط الحسابي:

يعتبرأهمالطرقالإحصائيةوأكثرهااستخداماخاصةفيمراحلالتحليلالإحصائيوهوعاملقسمةمجموعمفرداتأوقيمفيالمجموعةالتياجريةعليهاالقياس, س1,س2,س3...س ن.على عدد القيم ويصطلح عليه عادة ب "س-"

ويعطى بالصيغة العامة التالية : س- =مج س / ن

(نزار محمد السامرائي ,1981 , ص55)

ب-:اختبار كاف تربيع "كا2":

يسمح انا هذا بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان وقانون كاف تربيع "كا2"وهو كمايلي :

الانحراف المعياري :

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل علي أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب علي الصيغة التالية :

$$ع = س = \sqrt{\frac{مج\ (س - \bar{س})^2}{ن - 1}}$$

- **معامل الارتباط بيرسون " ر" :**

الهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين بالرجوع إلى جدول الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط بيرسون (ر) اذا كانت النتيجة اكبر من القيمة الجدولية فان الرابط يكون قويا و العكس صحيح.

$$ر = \frac{مج(س - \bar{س})(ص - \bar{ص})}{\sqrt{مج(س - \bar{س})^2 مج(ص - \bar{ص})^2}}$$

ر :**معامل الارتباط بيرسون.**

س:قيم الاختبار الأول

س-:المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

ص:قيما لاختبار الثاني

ص-:المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.(مصطفى حسنباهي-1999-ص120)

7. اختبار (Independent Samples t-test)لاختبار متوسطات الإجابات علي فقرات وأبعاد ومجالات الاستبانة حول القيمة (3) التي تعبر عن درجة الحيادية .

1-6-7- صدقالاختبار:

الثبات =$\sqrt{الصدق}$ (مقدم عبد الحفيظ,1993)

الخاتمة:

لقد تم في هذا الفصل عرض مختلف الإجراءات التي قمنا بها لإتمام الدراسة الميدانية والتي من خلالها نستطيع التوصل إلى نتائج تؤكد لنا مدى صحة أو خطا الفرضيات التي تقوم على أساسها هذه الدراسة , بحيث تعتبر هذه الإجراءات ضرورية في كل دراسة , لأنه من دون إجراءات ميدانية لا يمكن التوصل إلى إجابة عن المشكلة العامة.

الفصل الثاني

عرض تحليل

ومناقشة النتائج

تمهيد :

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج ومناقشتها ، وعلي هذا الأساس اقتضي الأمر عرض وتحليل النتائج التي ألت الدراسة إليها وفق طبيعة البحث وإجراءاته حيث قام الطالبان الباحثان بتفريغ الاستمارات الاستبانة في جداول قصد معالجة نتائجها إحصائيا .

سنتطرق في هذا الفصل إلي عرض نتائج الميدانية ،وهذا خلال المعالجة الإحصائية لإجابات أفراد المختارة في البحث ، بإتباع المنهج الوصفي ، وباستعمال أدوات البحث المتمثلة في الاستبيان التخطيط كما سنقوم بمناقشة هذه النتائج بتحليل القيم المحسوبة بمختلف الطرق الإحصائية في ظل الإطار النظري الخاص بالدراسة

2 – عرض و تحليل النتائج :

2-1-عرض ومناقشة نتائج الاستمارة ككل الموجهة للمدربين :

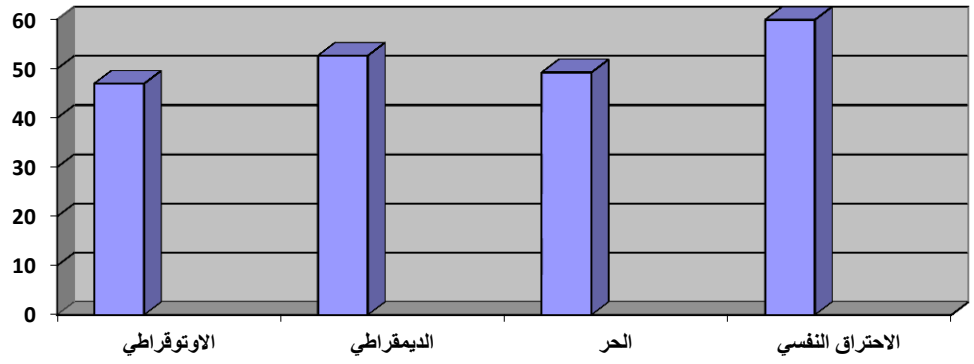
2-1-1عرض النتائج : على ضوء أهداف البحث و فروضه يعرض الطالب الباحث نتائج البحث على النحو التالي:

الجدول رقم (04) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والنسبة المئوية لأبعاد الانماط القيادية والاحتراق النفسي لدي مدربي الرياضات الجماعية .

المحاور / الانماط القيادية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	النسبة	الترتيب
الاوتوقراطي	11.27	2.40	12	-0.880	%46.97	03
الديمقراطي	22.12	2.06	22	0.18	%52.67	01
الليبرالي (الحر)	26.6	2.32	26	0.58	%49.25	02
الاحتراق النفسي	29.97	2.32	30	0.032	%59.95	

ن=40

الشكل رقم (01) الأعمدة البيانية توضح نتائج ومجالات الدراسة ككل



2-1-2- عرض و تحليلالنتائج :

أ-عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالمجال الأول "الأنماط القيادية "

1-النتائج المتعلقة بالبعد الأول النمط الأوتوقراطي.

بلغ المتوسط الحسابي العام ككل :لدي مدربي الرياضات الجماعية 11.27وبإنحراف معياري 2.47 وبحساب معامل الالتواء بلغ 0.88-وهذه القيمة محصورة ما بين (-3،+3) مما يبين أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج وأن العينة متجانسة ، وقد بلغ الوسيط النظري 12 فإن هذا المحور بلغت 46.97%وهذه القيمة تنتمي إلي التقييم المنخفض ،وبهذا أن المدربين الرياضات الجماعية لا يتميزون في تسير حصص التدريبية بالنمط الديمقراطي ويتجلي ذلك من خلال النسبة المئوية التي بلغت أقل من 50 %.

-النتائج المتعلقة بالبعد الثاني النمط الديمقراطي .

بلغ المتوسط الحسابي العام للبعد ككل :لدي المدربين الرياضات الجماعية 22.12وبانحراف معياري 2.06وبحساب معامل الالتواء 0.18وهذه القيمة محصورة ما بين (-3،+3) مما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي وأن هناك الاعتدالية في التوزيع النتائج وان العينة متجانسة وكذا وسيط النظري ب 21 وبلغت النسبة المئوية 52.76 %وهي تنتمي إلي التقييم العالي .وبشكل عام يشير لوجود درجة مرتفعة من الموافقة علي فقرات نمط القيادي الديمقراطي من قبل أفراد عينة الدراسة ،ويستنتج الطلبة الباحثون أن المدربون يسيرون حصصهم التدريبية والتنافسية اثناء المنافسات الرياضية بنمط ديمقراطي .

النتائج المتعلقة بالبعد الثالث النمط القيادي الحر.

وبشكل عام يلاحظ أن المتوسط الحسابي العام للبعد ككل بلغ 26.6 وبانحراف معياري 2.32وبحساب معامل الالتواء 0.58وهذه القيمة محصورة ما بين (-3،+3)مما يبين النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي وكذا وسيط النظري ب 27 و بلغت النسبة المئوية 49.25 وهي تنتمي للتقييم المنخفض . ومن هذه أن

لمدربي الرياضات الجماعية لا يسيرون حصص التدريبة بالنمط الحر ويتجلى ذلك من خلال نسبة المئوية التي بلغت أقل من 50%

ويعزو الباحث حصول نمط القيادي الديمقراطي علي المرتبة الأولي ضمن موافقة العينة إلي عدة أسباب :

-نظرة المدربين بأهمية إلي أفراد من الاعبين مما يعني ذلك شريحة هامة ينبغي التعامل معها بروح الفريق الواحد من خلال مخاطبة عقول متعلمة ومتفتحة تدرك أهمية العملية التدريبية .

الوعي الكامل من جانب المدربين بأهمية العمل الجماعي ،وما يلزم من نجاح ملموس

-تأكيد المدرب علي الفروق الفردية لدي لاعبين ،والعمل علي ادراكها عند توزيع المهام .

ويعزو الباحثان حصول النمط القيادي الحر علي المرتبة الثانية ضمن موافقة أفراد العينة إلي عدة أسباب :

الاعتقاد السائد بين بعض المدربين بأن اللاعبين علي قدر عال من الكفاءة .

-الخلط السائد بين بعض أفراد الدراسة عدم قدرتهم علي التفريق بين هذه الممارسات التدريبية كونها تتبع إلي النمط القيادي الديمقراطي أم الحر .

ويعزو الباحثان حصول نمط القيادي الأوتوقراطي علي المرتبة الثالثة ضمن موافقة أفراد العينة إلي عدة أسباب :

وعي المدرب بضرورة تجنب ممارسة هذا السلوك القيادي كونه يولد في النفس الكراهية والعداء لدي الاعبين .

-اضطرار المدرب لممارسة هذا النوع من الانماط القيادية جاء لنتيجة مواقف والوقائع التي فرضت اثناء عملية التدريب .

ب-عرض وتحليل النتائج المتعلقة ب"الاحتراق النفسي"

لقد بلغ المتوسط الحسابي لمدربي الرياضات الجماعية 29.97 وبانحراف معياري 2.32 ومعامل التواء 0.032وهي فيمة محصورة بين(-3،+3)،ممايدل علي اعتدالية في توزيع النتائج وان العينة متجانسة وكذا وسيط النظري ب30 وبلغت النسبة المئوية

59.95%ويري الباحثان أن المدربين يتميزون باحتراق نفسي ويتجلى ذلك من خلال النسبة المئوية التي كانت أقل من 50%

المحاور	كرة القدم				كرة اليد				كرة السلة				الطائرة			
	س̄	ع	و	إ	س̄	ع	و	إ	س̄	ع	و	إ	س̄	ع	و	إ
الأوتوقراطي	12.6	2.4	12	0.7	9	2	10	0.7	11	1.3	12	0.6	11	2.5	12	0.6
الديمقراطي	24	1.2	24	0.2	21	1.9	22	0.3	22	1.6	22	0.5	20	1.5	21	1.1
اللبيرالي	29	2.5	28	1.2	23	1.7	24	1.2	27	1.9	26	1.5	26	2.4	26	0.6
الاحتراف النفسي	32	1.2	1.5	1.2	28	2.1	27	0.6	29	2.1	29	0.4	30	1.9	30	0.1
الانماط ككل	66	2.8	68	0.8	54	4	53	1.1	60	2.9	61	0.1	58	5.4	59	0.2

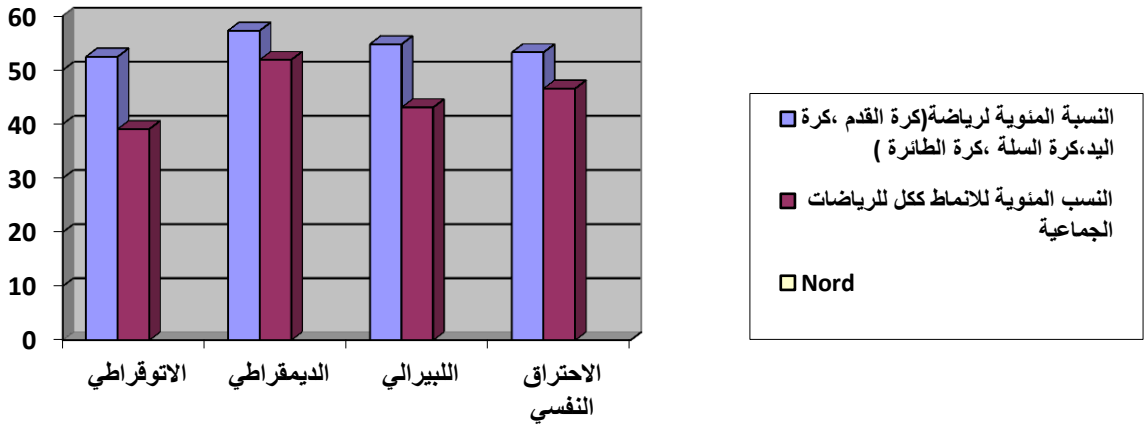
س̄: متوسط الحسابي .

ع: الانحراف المعياري .

و: الوسيط الحسابي .

إ : معامل الالتواء .

جدول رقم (05) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء لرياضة جماعية (كرة القدم ،كرة السلة ،كرة اليد ،كرة الطائرة).



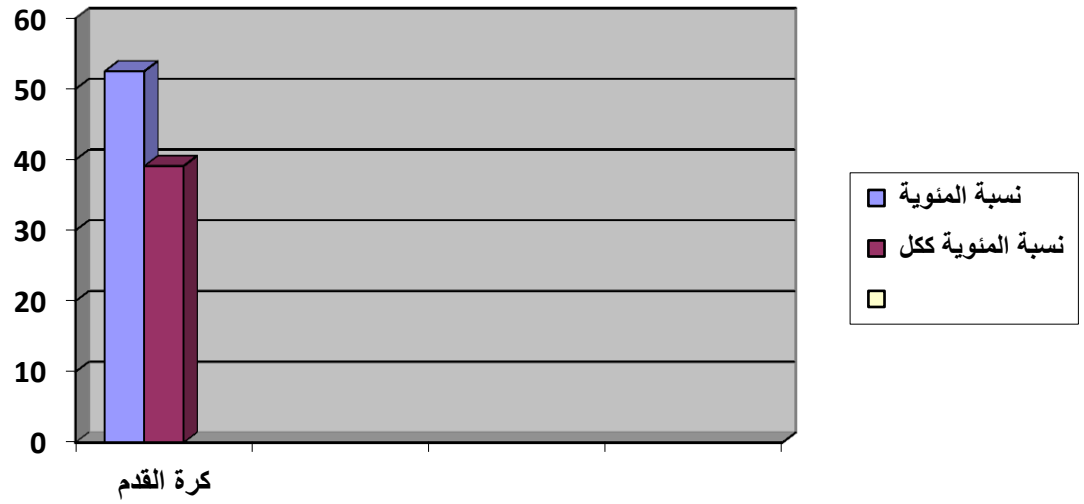
الشكل رقم (02) الاعمدة البيانية توضح النسب المئوية لرياضات الجماعية

2-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الأنماط القيادية لدي المدربي الرياضات الجماعية

2-2-1 عرض نشاط الأنماط القيادية لدي مدربي كرة القدم .

لقد بلغ المتوسط الحسابي لدي مدربي كرة القدم محور النمط القيادي الأوتوقراطي 12.6 وبانحراف معياري 2.4 كما بلغ معامل الالتواء لدي هذه العينة 0.7 وهذه القيمة محصورة بين (-3،+3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدي مدربي كرة القدم محور النمط القيادي الديمقراطي 24 وبانحراف معياري 1.2 كما بلغ معامل الالتواء لدي هذه العينة 0.2 وهذه القيمة محصورة بين (-3،+3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا ، فيمابلغ المتوسط الحسابي لدي مدربي كرة القدم محور النمط القيادي الليبرالي 32 وبانحراف معياري 2.8 كما بلغ معامل الالتواء لدي هذه العينة 0.8 وهذه القيمة محصورة بين (-3،+3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا فيما بلغ المتوسط الحسابي لدي مدربي كرة القدم محور "الاحتراق النفسي" 66وبإنحراف معياري 2.8 كما بلغ معامل الالتواء لدي هذه العينة 0.8 وهذه القيمة محصورة بين (-3،+3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا .بنسبة مئوية تقدر ب 39.1 %وهي قيمة منخفضة.

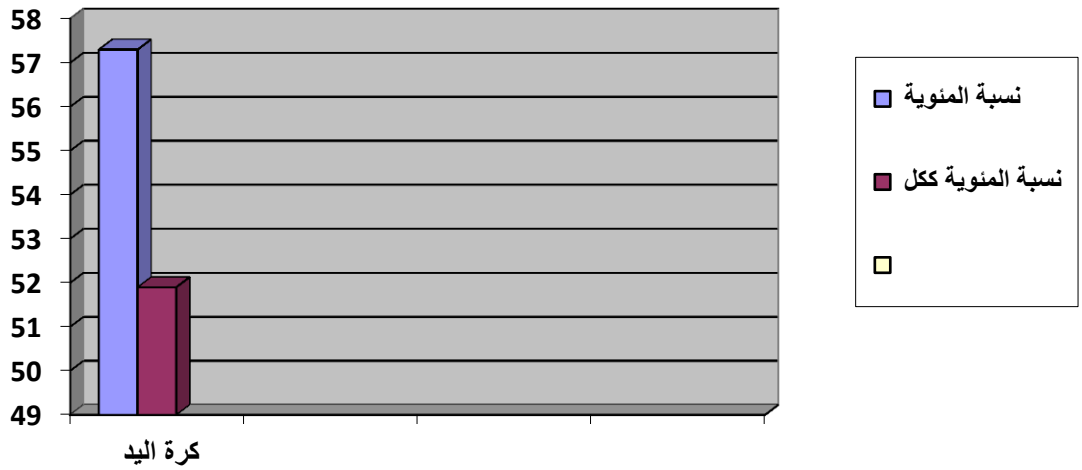
الشكل رقم (03) الاعمدة البيانية توضح نتائج لمدربي رياضة الجماعية (كرة القدم)



-2-2-2 عرض نشاط الأنماط القيادية لدي مدربي كرة اليد .

لقد بلغ المتوسط الحسابي لدي مدربي كرة اليد محور النمط القيادي الأوتوقراطي 9 وبانحراف معياري 2 كما بلغ معامل الالتواء لدي هذه العينة 0.7 وهذه القيمة محصورة بين (-3،+3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدي مدربي كرة اليد محور النمط القيادي الديمقراطي 21 وبانحراف معياري 1.9 كما بلغ معامل الالتواء لدي هذه العينة 0.3 وهذه القيمة محصورة بين (-3،+3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا ، فيمابلغ المتوسط الحسابي لدي مدربي كرة اليد محور النمط القيادي الليبرالي 28 وبانحراف معياري 2.1 كما بلغ معامل الالتواء لدي هذه العينة 0.6 وهذه القيمة محصورة بين (-3،+3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا فيما بلغ المتوسط الحسابي لدي مدربي كرة اليد محور "الاحتراق النفسي" 66وبإنحراف معياري 2.8 كما بلغ معامل الالتواء لدجي هذه العينة 0.8 وهذه القيمة محصورة بين (-3،+3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا .بنسبة مئوية تقدر ب 51.1 %وهي قيمة عالية .

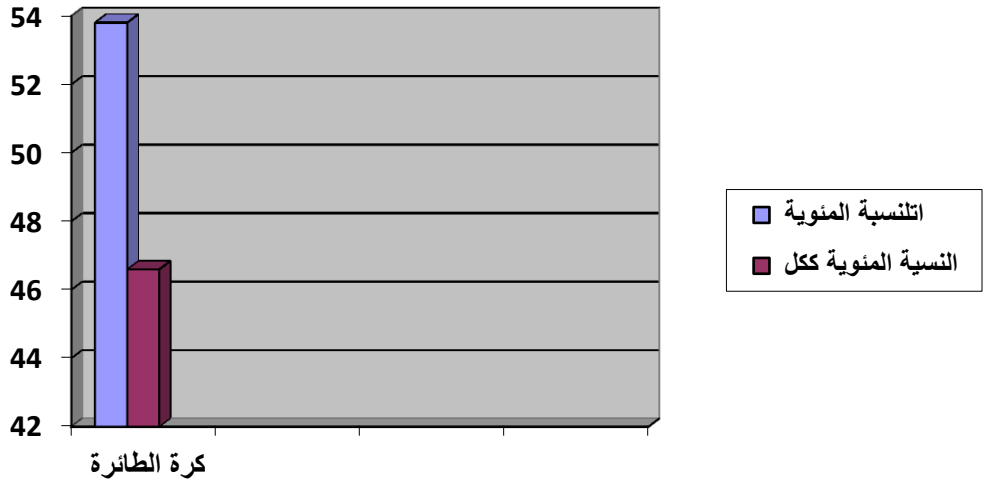
الشكل رقم (04) اعمدة البيانية توضح نتائج لمدربي رياضة الجماعية (كرة اليد)



2-2-3 عرض نشاط الأنماط القيادية لدي مدربي السلة

لقد بلغ المتوسط الحسابي لدي مدربي كرة السلة محور النمط القيادي الأوتوقراطي 11 وبانحراف معياري 1.3 كما بلغ معامل الالتواء لدي هذه العينة 0.6 وهذه القيمة محصورة بين (-3،+3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدي مدربي كرة السلة محور النمط القيادي الديمقراطي 22 وبانحراف معياري 1.6 كما بلغ معامل الالتواء لدي هذه العينة 0.5 وهذه القيمة محصورة بين (-3،+3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا ، فيمابلغ المتوسط الحسابي لدي مدربي كرة السلة محور النمط القيادي الليبرالي 27 وبانحراف معياري 1.9 كما بلغ معامل الالتواء لدي هذه العينة 1.5 وهذه القيمة محصورة بين (-3،+3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا فيما بلغ المتوسط الحسابي لدي مدربي كرة السلة محور "الاحتراق النفسي" 60 وبانحراف معياري 2.9 كما بلغ معامل الالتواء لدي هذه العينة 0.1 وهذه القيمة محصورة بين (-3،+3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا .بنسبة مئوية تقدر ب 43.1 %وهي قيمة عالية .

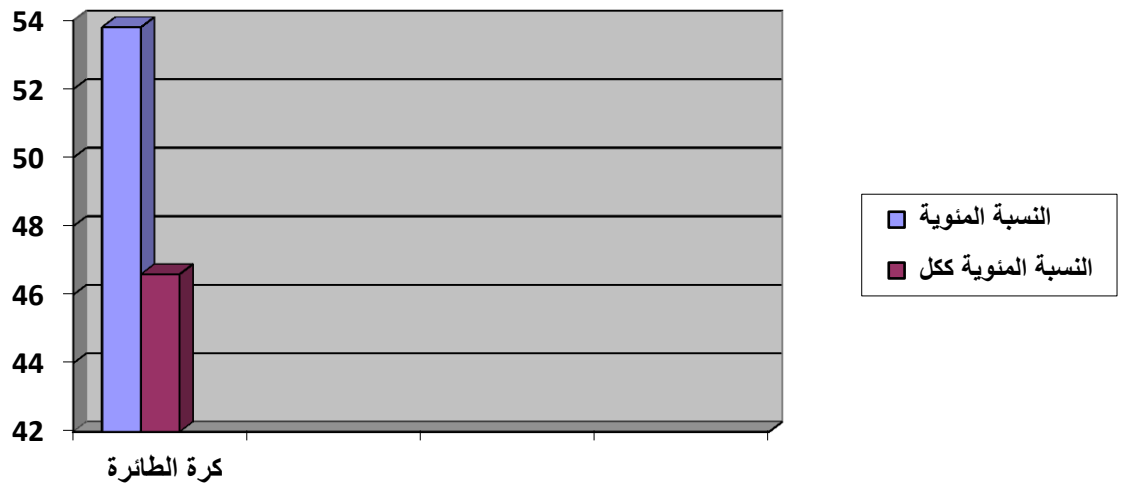
الشكل رقم (05) اعمدة البيانية توضح نتائج لمدربي رياضة الجماعية (كرة السلة)



4-2-2- عرض نشاط الأنماط القيادية لدي مدربي الطائرة

لقد بلغ المتوسط الحسابي لدي مدربي كرة الطائرة محور النمط القيادي الأوتوقراطي 11 وبانحراف معياري2.5 كما بلغ معامل الالتواء لدي هذه العينة 0.6 وهذه القيمة محصورة بين (-3،+3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدي مدربي كرة الطائرة محور النمط القيادي الديمقراطي 20 وبانحراف معياري 1.5 كما بلغ معامل الالتواء لدي هذه العينة 1.1 وهذه القيمة محصورة بين (-3،+3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا ، فيمابلغ المتوسط الحسابي لدي مدربي كرة الطائرة محور النمط القيادي الليبرالي 26 وبانحراف معياري 2.4 كما بلغ معامل الالتواء لدي هذه العينة 0.6 وهذه القيمة محصورة بين (-3،+3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا فيما بلغ المتوسط الحسابي لدي مدربي كرة الطائرة محور "الاحتراق النفسي" 58 وبانحراف معياري 5.4 كما بلغ معامل الالتواء لدي هذه العينة 0.2 وهذه القيمة محصورة بين (-3،+3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا .بنسبة مئوية تقدر ب 46.6 %وهي قيمة عالية .

الشكل رقم (06) اعمدة البيانية توضح نتائج لمدربي رياضة الجماعية (كرة الطائرة)

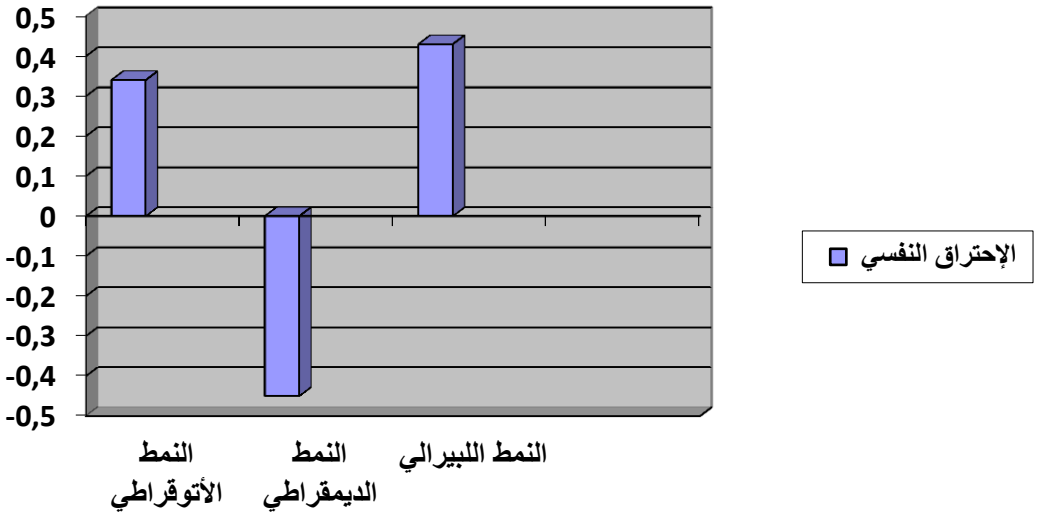


3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقة الارتباطية بين الانماط السلةك القيادي والاحتراق النفسي لدي مدربي الرياضات الجماعية

جدول رقم (06) يبين العلاقة الارتباطية بين أنماط السلوك القيادي والاحتراق النفسي لدي مدربي الرياضات الجماعية .

المحاور	الأوتوقراطي	الديمقراطي	الحر
الاحتراق النفسي	0.34	0.45-	0.43

الشكل رقم (07) اعمدة البيانية توضح العلاقة الارتباطية بين أنماط السلوك القيادي والاحتراق النفسي لدي مدربي الرياضات الجماعية .



- من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه والذي يبين العلاقة الارتباطية بين الأنماط السلوك القيادي لدي مدربي الرياضات الجماعية والاحتراق النفسي ،حيث بلغ معامل الارتباط ما بين الاحتراق النفسي والنمط الأوتوقراطي 0.34 وهي قيمة أكبر من قيمة (ر)الجدولية التي بلغت 0.30 عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 39 ومنه استنتج الطلبة الباحثون أن هناك علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا ما بين

النمط الأوتوقراطي والاحتراق النفسي وهذا يعني ان كلما كانوا المدربين يسلكون النمط الأوتوقراطي في قيادتهم للفريق الرياضي الذي يدربونه ،كلما زاد الاحتراق النفسي .
وهذا يدل علي أن المدربين يجدون صعوبة في قيادة أنديتهم الرياضية وذلك باستعمال النمط الأوتوقراطي .

-كما بلغ معامل الارتباط ما بين الاحتراق النفسي والنمط الديمقراطي 0.45- وهي قيمة أقل من قيمة (ر)الجدولية التي بلغت 0.30 عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 39 ومنه استنتج الطلبة الباحثون أن هناك علاقة عكسية ما بين النمط الديمقراطي والاحتراق النفسي وهذا يعني ان كلما كانوا المدربين يسلكون النمط الديمقراطي في قيادتهم للفريق الرياضي الذي يدربونه ،كلما كان الاحتراق النفسي أقل وهذا يدل علي أن المدربين لا يجدون صعوبة في قيادة أنديتهم الرياضية وذلك باستعمال النمط الديمقراطي .

-كما بلغ معامل الارتباط ما بين الاحتراق النفسي والنمط الليبرالي (الحر) 0.43 وهي قيمة أكبر من قيمة (ر)الجدولية التي بلغت 0.30 عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 39 ومنه استنتج الطلبة الباحثون أن هناك علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا ما بين النمط الليبرالي والاحتراق النفسي وهذا يعني ان كلما كانوا المدربين يسلكون النمط الليبرالي في قيادتهم للفريق الرياضي الذي يدربونه ،كلما زاد الاحتراق النفسي .
وهذا يدل علي أن المدربين يجدون صعوبة في قيادة أنديتهم الرياضية وذلك باستعمال النمط الليبرالي .

- الاستنتاجات :

في حدود إجراءات البحث ، و في ضوء أهدافه و من خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

1- إن مستوي التقييم للنمط الأوتوقراطي لدي مدربي الرياضات الجماعية ينتمي إلي تقييم المنخفض .

2- إن مستوي التقييم للنمط الليبرالي لدي مدربي الرياضات الجماعية ينتمي إلي تقييم المنخفض .

3- إن مستوي التقييم للنمط الديمقراطي لدي مدربي الرياضات الجماعية ينتمي ألي تقييم العالي .

4- إن مستوي التقييم للاحتراق النفسي لدي مدربي الرياضات الجماعية ينتمي إلي تقييم العالي .

2- مناقشة نتائج البحث :

قام الطلبة بجمع البيانات مستعينين في ذلك بأدوات ووسائل جمع البيانات المستعملة ، في هذه الدراسة ، اعتمادا على هذه البيانات وانطلاقا من عرض وتحليل ومناقشة البحث المستخلصة من التحليل الإحصائي لنتائج عينة البحث .

3 – مناقشة الفرضيات :

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض و مناقشة النتائج ، قمنا بمقارنتها بفرضيات البحث وكانت النتائج كالآتي :

-3-1 مناقشة الفرضية العامة :

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوي الدلالة 0.05 بين الانماط السلوك القيادي والاحتراق النفسي لدي المدربين الرياضات الجماعية وللتحقق من هذه الفرضية العامة لابد التحقق من الفرضيات الجزئية .

3-2-مناقشة الفرضيةالجزئيةالأولى:

إن مستوي الأنماط السلوك القيادي لدي مدربي الرياضات الجماعية لبعض ولايات الغرب الجزائري ذات تقييم عالي ،وبعد المعالجة الاحصائية وحسب النتائج المدونة في

الجدول رقم (04) الموجود في الصفحة (110)جاءت النسب المئوية للسلوك الانماط القيادي علي نحو التالي بالترتيب :

-النمط الديمقراطي بنسبة 52.67%وهي تنتمي إلي التقييم العالي ثم تليها بعد ذلك النمط الليبرالي(الحر) بنسبة 49.25% تنتمي للتقييم المنخفض

وأخيرا النمط الأوتوقراطي بنسبة 46.97 %وهي تنتمي كذلك إلي تقييم المنخفض وهذه النتائج عليها تتماشي مع العديد مع الدراسات السابقة التي تطرأ إلي السلوك النمط القيادي للمدربين ومن بينها دراسة .(شحادة 2008)

تحت عنوان العلاقة بين أنماط السلوك القيادي وأنماط الاتصال الإداريين الأكاديميين من وجهة نظر أعضاء التدريس في الجامعات الفلسطينية .

هدفت هذه الدراسة إلي التعرف علي الانماط السلوك القيادي السائد لدي الإداريين الأكاديميين في الجامعات الفلسطينية ،وكذلك معرفة العلاقة بين هذه الأنماط القيادية بأنماط الاتصال من وجهة نظر العاملين أعضاء هيئة التدريس في الجامعات.

ولقد استخدم الباحث أداة الاستبانة في استقصاء الآراء عينة متمثلة 400 مفردة من عينة عشوائية طبقية ممثلة لمجتمع الدراسة ،حيث أظهرت النتائج أن النمط الديمقراطي هو النمط الديمقراطي هو أكثر شيوعا لدي الإداريين الأكاديميين في الجامعات حيث توصل إلي أن المدربين الذين يسيرون فرقهم بالنمط الديمقراطي لديهم مستوي التقييم العالي مقارنة بالمدربين الذين يسيرون أنديتهم بالنمط الليبرالي والأوتوقراطي ومما يستنتج أن الفرضية الجزئية الأولي قد تحققت جزئيا في النمط الديمقراطي ولم تنخفض في النمط الليبرالي والأوتوقراطي

3-3-الفرضيةالجزئيةالثانية:إن مستوي الاحتراق النفسي لدي المدربين الرياضات الجماعية لبعض الاندية الغرب الجزائري ذات تقييم عالي

بالرجوع إلي الجدول رقم (04) والموجود في الصفحة رقم (110) وبعد تصفح للنسب المئوية للمتوسطات الحسابية بلغت النسبة المئوية للاحتراق النفسي 59.95%النسبة تنتمي للتقييم العالي مما يبين أن المدربين الرياضات الجماعية لبعض ولايات الغرب

الجزائري مستوي الاحتراق النفسي لديهم احتراق نفسي وهذه النتيجة تتماشي مع العديد من الدراسات السابقة للدكتور: الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدي معلمي التعليم المهني في الأردن

وتكونت عينة الدراسة من جميع معلمي التعليم المهني في محافظة أربد والبالغ عددهم (58) معلما ومعلمة .

وأظهرت نتائج الدراسية أن معلمي التعليم المهني يعانون من احتراق نفسي بدرجة عالية ،وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات المؤهل العلمي والجنس علي شدة بعدي الإجهاد الانفعالي والتدني يشعر الانجار وتكرارها ،كما أشارت النتائج أن الإناث من حملة الدبلوم ،والبكالوريا أظهرن احتراقا نفسيا اكبر من الذكور الذين يحملون نفس المؤهلات علي بعد الإجهاد وشدة تبلد المشاعر وتكراره ، وأظهرت نتائج أن معلمي الصناعي لهم احتراق نفسي اقل من معلمي التجاري والتمريضي ،ولم تظهر النتائج أي فروق علي شدة الأبعاد الثلاثة للمقياس وتكرارها تعزي إلي خبرة المعلم.
.حيث توصل ومنه استنتج الطلبة الباحثون أن الفرضية الثالثة قد تحققت .

3-4 مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة :

هناك علاقة فرعية طردية دالة إحصائيا بين الاحتراق النفسي والنمط الأوتوقراطي والليبرالي وعلاقة عكسية بين الاحتراق النفسي والنمط الديمقراطي لمدربي الرياضات الجماعية وبعد المعالجة الاحصائية وتدوين النتائج في الجدول رقم (06) الموجود في الصفحة (118) يتجلى للطلبة الباحثون ان هناك علاقة ارتباطية طردية ما بين الاحتراق النفسي والنمط الأوتوقراطي واللبرالي ويتجلى ذلك من خلال العلاقة الارتباطية بينهم علي التوالي 0.34 ما بين الاحتراق النفسي والأوتوقراطي و0.43 بين النمط الليبرالي والاحتراق النفسي كما بلغت قيمة المعامل الارتباط بين الاحتراق النفسي والنمط الديمقراطي 0.45-مما يدل ان هناك علاقة عكسية بين الاحتراق النفسي والنمط الديمقراطي .

إن دل علي شيء انه كلما سلك المدربين النمط الديمقراطي للحصص التدريبية والمنافسات الرياضية كلما قل لديهم الاحتراق النفسي وهذا ما يفسر سبب وجود العلاقة العكسية في ما بينهم وهذه النسبة تتماشي مع العديد من الدراسات من بينها دراسة الدكتورالاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدي العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة

وهدفت هذه الدراسة إلي معرفة طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي وبعض سمات الشخصية (الثبات الانفعالي –السيطرة –المسؤولية) وكذلك معرفة إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الاحتراق النفسي نتيجة لاختلاف (سنوات الخبرة –العمر –المؤهل –الحالة الاجتماعية) ،لدي عينة من العلامات ،في مدينة جدة نوقد قامت الباحثة باختيار (150) عاملة بطريقة عشوائية

وقد استخدمت الباحثة في دراستها المنهج الوصفي الارتباطي ، حيث أظهرت وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي وبعض سمات الشخصية (الثبات الانفعالي ، الاجتماعية ، السيطرة)

كما ووجدت الدراسة أن هناك فرقا ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الاحتراق النفسي ،لدي العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة نتيجة لاختلاف العمر والحالة الاجتماعية وسنوات الخبرة .

وتبين أيضا من خلال نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الاحتراق النفسي ،لدي العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة نتيجة لاختلاف المؤهل التعليمي .وأوصت الباحثة بضرورة برامج إرشادية ومهنية في اختيار العملات ،وفق معايير معينة وشخصية .كما اوصت أيضا يوضع بعض الحلول الارشادية التي تخفف من شدة الاحتراق ،وتساعد العملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة علي تحقيق تكيف أفضل ظروف وضغوط وصعوبات العمل .

.كما ذكر العديد من الكتاب والدكاترة من خلال الجانب النظري ان المدربين الذيم يسلكون نمط الديمقراطي تكون لديهم ضغوط نفسية أقل مقرنة باللذين يسلكون النمط الاوتوقراطي والليبرالي ومما سبق فإن الفرضية الفرعية الثالثة قد تحققت وبعد مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة يمكن التوصل لاستنتاج الفرضيات الجزئية الثلاثة قد تحققت ماعدا في النمط الأوتوقراطي والليبرالي.

4-الاقتراحات والتوصيات :

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يقترح الطالبان الباحثان عددا من التوصيات التي من شأنها المساهمة في تعزيز السلوك القيادي المناسب والحد من ظاهرة الاحتراق النفسي والذي من الممكن أن يساهم بدرجة كبيرة في الارتقاء بمستوي الأداء للمدربين ،وكذلك الاليات والسبل التي يمكن الاعتماد عليها لبلوغ هذه التوصيات والنهوض بالفرق من خلال التالي :

- ❖ ضرورة إبراز سمات الأنماط القيادية وتوصيفها جيدا للمدربين للعمل بها من خلال الندوات والدورات التكوينية .
- ❖ العمل علي المشاركة اللاعبين في عمليات اتخاذ القرار داخل نواديهم ،وتعزيز المناقشة الجماعية
- ❖ إدراج مختصين في التحضير النفسي لدي اللاعبين لتسهيل المهنة علي المدرب

5-الخلاصةالعامة :

إن مهنة التدريب الرياضي تعتبر أكثر المهن ارتباطا بالضغوط علي مختلف أنواعها إذ يرتبط عمل المدرب الرياضي بالعديد من العوامل التي تتميز بالانفعالات والتوتر فالاستشارات الفسيولوجية والنفسية والعصبية والتي تسهم في إنهاكه فالمدرب الرياضي هو المربي وهو شخص ذو دراية كبيرة بالحياة الرياضية يحتاجه اللاعبون والفريق عامة للمساندة .وتحقيق ارقي النتائج ويمكن وضعه علي أنه القائد الذي يضع ويتخذ القرار الرئيسي في العملية التدريبية ويعمل علي تحقيق أهداف الفريق ،ومن المعلوم والأكيد أن مستوي الضغوط النفسية تزداد وتتضاعف حسب عدة متغيرات والتي معها نوع التخصص الرياضي ،وحسب شخصية المدرب وكفاءة ،وحسب مستوي الفريق ونوع الرياضة جماعية وطبيعة المنافسة التي يشترك فيها إلي غير ذلك من الأمور

فالمدرب الرياضي عموما معرض للعديد من الضغوط في أداء واجباته وعمله ،وهناك العديد من العوامل التي تؤثر علي عمله واستقراره ،وبالتالي استقرار الفريق ككل ،ومن هذه العوامل التي تشكل مصدرا للضغط لدي المدرب ،هناك عومل مرتبطة بإدارة الفريق ،وعوامل مرتبطة باللاعبين وعوامل شخصية وعوامل مرتبطة بالجمهور وأخري مرتبطة بوسائل الاعلام .وعليه فالمدرب الرياضي إذا لم يلقي الدعم من قبل الإدارة والإعلام واللاعبين والجمهور ،فالأكيد أن ذلك سيؤثر علي نتائج الفريق ككل ،والملاحظ دائما أن المدرب غالبا ما يكون كبش فداء ،عند عجز الفريق عن تحقيق النتائج الايجابية.وبعد أن تناولنا في هذه الدراسة موضوع العلاقة بين الاحتراق النفسي وأنماط السلوك القيادي لمدربي الرياضات الجماعية (كرة القدم ،كرة اليد ،كرةالسلة ،كرة الطائرة) لولايات –مستغانم –غليزان –تيارت. من الجانب النظري والتطبيقي ولتحقيق هذه الأهداف أجريت الدراسة علي عينة قوامها (40) مدرب رياضات الجماعية (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، كرة الطائرة) ينشطون ببعض ولايات الغرب (غليزان ،مستغانم ،تيارت)وطبق عليهم مقياس الاحتراق النفسي إعداد "محمد حسن العلاوي "وأظهرت نتائج الدراسة هناك شبه تطابق أراء عينة البحث حول النمط الديمقراطي كونه هو المتبع من قبل مدريهم ،كما أظهرت النتائج إن النمطين (الأوتوقراطي

،والليبرالي)يستخدمان بصورة قليلة من قبل مدربي عينة البحث، توجد علاقة ارتباط بين الانماط القيادية والاحتراق النفسي لدي مدربي الرياضات الجماعية كما كان مستوي الاحتراق النفسي مرتفعا لدي مدربي الرياضات الجماعية ،وهذا بحكم تعامل مدربي الرياضات الجماعية مع شريحة كبيرة من الأفراد (لاعبين ،مسيرين ،جمهور)مما يتطلب جهدا أكثر للتحكم والتنسيق بين جميع الأطراف الفاعلة بالنادي الرياضي .وقد أوصت الدراسة بعدم التدخل في مهام المدرب ومساعدته في السير الحسن للعمل التدريبي ،وتوحد الجهود للرفع من نتائج الفريق ،وتقديم النقد البناء من طرف المسيرين أو الإعلام باختلاف وسائله ،للمحافظة علي استقرار الفرق الرياضية ،وتشريف الرياضة الوطنية بأنواعها

وعلي ضوء ما تقدم نوصي بمايلي :

التركيز علي التكوين العلمي والعملي لتأهيل المدرب في مجال التدريب

إجراء دراسات حول موضوع المقارنة الاحتراق النفسي والأنماط القيادية لدي مدربي الرياضات الجماعية والفردية بشكل خاص ،وإدراج متغيرات أخري بهدف تقديم المساعدة للمدربين .

-إعادة النظر في ظروف العمل المحيطة بالعمل

–اجراء دراسات نفسية تتمحور حول العلاقات الاجتماعية ودورها في تماسك الفريق لتسهيل المهنة علي المدربين

-وضع برامج إرشادية وتوعوية وذلك لتوفير وعي أكثر .

إقامة دورات وبرامج إرشادية تخفف من شدة الاحتراق النفسي وتساعد علي تحقيق تكيف أفضل مع ظروف وضغوط الحياة .

–زيادة مراكز الإرشاد والدعم النفسي والاجتماعي لمواجهة الضغوط النفسية

قائمة المراجع

قائمة المراجع بالغة العربية الـعـربـيـة

1- أبو العلا احمد عبد الفتاح م(1996), التدريب الرياضي , الأسس الفسيولوجية, القاهرة, دار الفكر العربي.

2-أحمد الطيب ،(1999) ، التقييم والقياس التربوي ، المكتب الجامعي الحديث الإسكندرية ط1

3- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2010) علم نفس الشخصية ،عالم الكتب الحديث ، الطبعة الأولي أردن .

4- أحمد عكاشة ، (بدون) ،الطب النفسي المعاصر ،مكتبة أنجلو المصرية ،لا توجد طبعة (القاهرة) .

5-أحمد محمد عوض بني أحمد ،(2007) ،الاحتراق النفسي والمناخ التنظيمي في المدارس ،ط1 ،دار الجامد للنشر والتوزيع ،عمان –الأردن .

6-أحمد قوراية (2001-2002)تأثير القيادة علي مردود الرياضي الجزائري ،رسالة ماجستير ،جامعة الجزائر (د) بن علي محمد أكلي .

7-أحمد قوراية (2007)فن القيادة المرتكزة علي المنظور النفسي الاجتماعي والثقافي المطبوعات الجامعية .

8-أكرم زكي خطابية م(1996)، موسوعة كرة الطائرة ,ط1 ,دار الفكر العربي و الطباعة.

9-أكرم عثمان ،(2004) الاحتراق النفسي وعلاقته بالاكتئاب لدي المعلمين ،مجلة جامعة النيلين.

10-لمنجد في اللغة والاعلام ،دار المشرف ،بيروت ،ط29

11-أمين أنور الخولي (1996) الرياضة والمجتمع ط1 مكتبة عالم المعرفة ،الكويت .

12-أسامة كامل راتب ،(2004) ،مدخل إلي ضغوط مواجهة الضغوط ،ط1 ،دار الفكر العربي ،القاهرة .

13-انوف ويتيج م(1991)، مقدمة في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين و آخرون ،المطبوعات الجامعية الجزائر.

14-بوعفار عبد المالك .واخرون (2008) مكانة الألعاب الرياضية عند طلبة السنة الأولي والثانية قسم الإدارة والتسيير الرياضي .مذكرة ليسانس .
15-جر ينبرج جيرالد ، بارون روبرت ، (2005) ،إدارة ضغوط العمل ،دط، الدار الجامعي
16-جمعة سيد يوسف ،(2004) ، إدارة ضغوط العمل ،ط1 إتراك للنشر والتوزيع ،القاهرة -مصر .
17-حسن سيد معوض ،كرة السلة للجميع ط6،دار الفكر العربي ،القاهرة .
18-حليم المنبري ،عصام البدوي (1991) ،الإدارة في الميدان الرياضي ،ط1 مكتبة الأكاديمية .
19-زحاف محمد (2001)العلاقات الاجتماعية لتلاميذ الطور الثالث من خلال الرياضات الجماعية وانعكاساتها علي السمات الانفعالية .رسالة ماجستر .كلية العلوم الاجتماعية قسم التربية البدنية والرياضية ، دالي ابراهيم جامعة الجزائر .
20-سامل جميل رضوان ، (2009) ،في الطب النفسي وعلم النفس الاكلينيكي ن دار الكتاب الجامعي ، لاتوجد طبعة ، غزة فلسطين .
21-سعدية محمد علي بهادر م(1980)، . سيكولوجية الطفل ، دار البحوث العلمية ، الكويت.
22-طارق السويدان(2002)القيادة في القرن الواحد والعشرون ،مكتبة الفلاح ،الإمارات العربية .
23-طه إسماعيل ,عمرو أبو المجد ,إبراهيم شعلان م(1989)، ,كرة القدم بين النظرية والتطبيق, القاهرة, 13دار الفكر العربي.
24-عارف تامر(1995).رسالة إخوان الصفا وخلان الوفا، الجزء الرابع منشورات عويدات ، بيروت ط1.
25-عزة محمد كاشف م(1991)،الإعداد النفسي للرياضيين دار الفكر العربي ، القاهرة.
26-عصام الدين ألو شاجي (1991) المبادئ التعليمية في كرة الطائرة .دار الفكر العربي .القاهرة.

27–علي فهمي بيك –عماد الدين أبو زيد (2003) المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ،منشأة المعارف بالإسكندرية طبعة الأولي .
28– فرج صبري جمال م(2008)،الإعداد البدني للاعب كرة السلة , ط1, دار جلة.
29– فؤاد البهي السيد م(1975)،الأسس النفسية لنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي . ط 4 مصر.
30–كعوش عبد العزيز والاخرون (2004)مكانة الألعاب الرياضية الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية مذكرة ليسانس .معهد التربية البدنية والرياضية ،جامعة قسنطينة .
31–كمال جميل الريضي (2004) ،التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون دار وائل للنشر والتوزيع ،مصر ط1.
32–كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين (2001) كرة اليد الحديثة ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة .
33– كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين م(2002)،رباعية كرة اليد الحديثة ، الجزء3، مركز الكتاب للنشر.
34–كورت مايل م(1996)،"التعلم الحركي" ترجمة عبد علي نصيف ، دار الكتب للطباعة و النشر ، بغداد.
35–محمد حسن العلاوي .كمال عبد الرحمان درويش .عماد الدين عباس ابوزيد (2003) الإعداد الفني في كرة اليد ،مركز الكتاب للنشر القاهرة .
36–محمد حسن علاوي م(1998)،سيكولوجية القيادة الرياضية ، دار المعارف القاهرة.
37– محمد حسن علاوي م(1996)،علم التدريب الرياضي مصر مكتبة المصري.
38– محمد حسن علاوي م(1992)،علم النفس الرياضي ، ط2 دار المعارف القاهرة.
39–محمد عادل عبدالله ،(1998) ، مقياس الاحتراق النفسي كراسة التعليمات ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
40–محمود عبد الرحمان حمودة ، (1998) علم النفس ، أسرارها وأمراضها ، القاهرة مكتبة الفجالة .

41- مصطفى زيدان م(1991)،" النمو النفسي للطفل والمرافق لضربات الشخصية دار الشرق ط3.
42- مصطفى وجدي م(2002)،الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب . القاهرة ,دار الهدى للنشر و التوزيع.
43- مناهج البحث في التربية وعلم النفس ،دار المسيرة ، الطبعة الطبعة الأولي '(2007) الطبعة الثانية (2009) ، الطبعة الثانية (2009) الطبعة الثالثة (2011)) ،الأردن .
44-منهاج التربية البدنية (1984) منشور وزارة التربية الوطنية ،الجزائر .
45-منير جرجس إبراهيم (1994) كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ،القاهرة .
46-ناصر عبد القادر م(1995)،مستوى المقاييس المعيارية لتقييم بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم 16 - 18 رسالة ماجستير ، المدرسة العليا للأساتذة ،مستغانم.

قائمة المراجع بـالـغـــة الـفرنـسـية

01-Abdelkader toui (1993) labitragedens le footballe modern .Edition laphoniquealgerie

02- Bernerd 1990 preparation et entrzinement des footbaleur .amphora

leducateurspirtiveeditiomsvijot -10editioms

03-Claude bayer (1990)lènseignement des jeux sportifs collectifs 3ème.vigot paris –ibid

04-http.www.alhiwar.info/topic ? catID=23@Nb=89

05-Nicole de chasamane ."Le mèdicationphysi que et sport collectifs"EDITIN .PARIS

06-Raymind thomas iet all (1997) _manuel de

الملاحق

الجمهـورية الجـزائرية الديمقـراطية الشعبيـة
PUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE
وزارة التـعليـم العالـيوالبحـثالعلمـي
Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche scientifique
جـامعة مستغـانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التحضير النفسي

اخي الكريم :

اتشرف أن أضع بين يديك هذا الاستبيان الخاص بدراسة الأنماط السلوك القيادي لمدربي الرياضات الجماعية وعلاقتها بالاحتراق النفسي ،وتعد هذه الدراسة رسالة لاستكمال متطلبات الحصول علي شهادة الماستر اختصاص التحضير النفسي رياضي بجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم وأطلب منكم التكرم بقراءة كل عبارة الاستبيان بتمعن والاجابة عليها بملأ الفراغوبوضع إشارة (X)في الخانة المناسبة لكل إجابة .

إن مساهمتك في تعبئة هذا الاستبيان بدقة وموضوع سيكون له الأثر الكبير في الحصول علي نتائج واقعية ،نأمل تحضي عندكم ببعض الاهتمام ،كما أعلمكم أن كل البيانات التي ستدلون بها سوف تعامل بسرية ولن تستخدم إلا في أعراض البحث العلمي .

شاكرين وممثلين لمجهودكم وتعاونكم معنا .

الطالبان :
-قورين محمد
-جيلالي رمضان

السنة الجامعية 2018/2017

الاداة تصميم "راينر ماتينز1987 وقام بتعريبها محمد الحسن العلاوي (علاوي ،1998)

القسم الاول : الانماط القيادية السائدة في التدريب

المحور الاول : نمط القيادي الأوتوقراطي

(سلوك المدرب المتسلط داخل الفريق والذي يعتد فيه برأيه كل الظروف أثناء متابعة لسير العمل الفريق)

م	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
01	أقوم بتخطيط التدريب دون أشراك الاعبين					
02	لا أحاول أن أشرح أسباب سلوكي أو قرارتي للاعبين					
03	أعبر عن استحساني عندما يؤدي اللاعب جيدا					
04	أشرح كيفية إسهام الاعب في الأداء الجماعي للفريق					

المحور الثاني : نمط القيادة الديمقراطي

(سلوك المدرب المتفاعل مع المرؤوسين ،والذي يبني علي المشاركة الفعالة لهم في إدارة العمل داخل الفريق)

01	أستمع لرأي اللاعبين حول خطط اللعب في بعض المنافسات المعينة					
02	أحاول الحصول علي موافقة الفريق بالنسبة لموضوعات هامة قبل اتخاذ قرار بشأنها					
03	أسمح للاعبين بالمشاركة في اتخاذ القرارات					
04	أشجع الاعبين علي تقديم اقتراحات حول طرق تنظيم وأدارة عملية التدريب					
05	أترك للاعبين حرية تحديد أهدافهم بأنفسهم					

06	أشجع اللاعبين علي أن يثقوا بي					

07	أشجع العلاقات الودية أو غير الرسمية بيني وبين الاعبين					
المحور الثالث :نمط القيادي الحر (سلوك المدرب المتساهل ،والذي يناي فيه عن التدخل بمجريات الأمور التي تسير العملية التدريبية)						
01	أساعد الاعبين في حل مشاكلهم الشخصية					
02	أساعد أعضاء الفريق في تسوية أو أنهاء الصراعات أو المنازعات بينهم					
03	أهتم بالرعاية الشخصية للاعبين					
04	أقدم تسهيلات أو خدمات شخصية للاعبين					
05	أوضح لكل لاعب نقاط قوته ونقاط ضعفه					
06	أهتم بترابط الفريق كله كوحدة واحدة					
07	أترك الحرية للاعبين للأداء طبقا لسرعتهم الخاصة					
08	أوضح ما هو متوقع من كل لاعب بطريقة محددة					

القسم الثاني :الاحتراق النفسي

الاحتراق النفسي

(مجموعة التغيرات الفسيولوجية والسيكولوجية التي تطرأ علي الفرد في المنظمة ، جراء وقوع الافراد تحت طائلة الضغوط المتكررة في العديد من الجوانب الحياتية اليومية ،تؤدي بالفرد الي الانحدار في أداء يفقد خلالها ثقة بنفسه مما يؤدي إلي عزوفه عن العمل)

م	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
01	لديك إحباط متزايد يرتبط بمسؤولياتك					
02	تشعر بانخفاض في قدراتك البدنية كنتيجة لعملك كمدرب رياضي					
03	تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في المنافسات					
04	تشعر بانخفاض في قدراتك البدنية كنتيجة لعملك كمدرب رياضي					
05	تفكر كثيرا بان الاخرين لا يفهمونك ،ولا يفهموا ما تحاول القيام به كمدرب رياضي					
06	تتضايق بسهولة من الناس الذين تعمل معهم او تقوم بتدريبهم					
07	انت مشغول جدا لدرجة لا تستطيع ان تقوم بأعباء الحياة اليومية او مسؤوليات الاسرية بصورة مقبولة					
08	تدور في ذهنك افكار عما اذا كانت مهنة التدريب مناسبة لك					
09	تشعر بعدم وجود اصدقاء او اقارب لديك تستطيع ان تحدثهم عن مشاكلك					
10	تشعر بأن هناك المزيد والمزيد من الأعمال بأنك لا تستطيع					

	ان تؤديها					