

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

مستغانم

هد التربية البدنية و الرياضية

سم التربية البدنية و الرياضية



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

بحث مقدم ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية

دراسة الضغوط النفسية لدى المدرسين بولاية معسكر

بحث وصفي أجري على بعض مدربي الألعاب الجماعية والفردية بولاية معسكر

تحت إشراف الدكتور :

جبوري بن عمر

من إعداد الطالب:

سمار إبراهيم خليل

السنة الجامعية: 2016 – 2017

شكر وتقدير

الحمد لله حمدا كثيرا يليق بمقامه وعظيم سلطانه وصلي اللهم وسلم على سيدنا

محمد

خاتم الأنبياء والمرسلين .

أشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لي على إتمام هذه الدراسة.

والقائل في محكم تنزيله:

(لئن شكرتم لأزيدنكم) (الآية 07 - سورة إبراهيم)

أتقدم بالشكر إلى كل من ساهم في انجاز هذا العمل من قريب

أو من بعيد كما أتقدم بالشكر الجزيل الخالص

إلى الأستاذ المشرف والموجه : الدكتور "جبوري بن عمر" الذي سهل

الي طريق العمل ووجهني

إلى الصواب فألف شكر وتقدير له على كل شيء قدمه لي

من أجل انجاز هذا العمل المتواضع.

الإهداء

إلى من قال فيهما عز وجل (وارحمهما كما ربياني صغيرا)
(الآية 24 - سورة الإسراء)

إلى نبع الحنان وسر الوجدان التي من تعبت من أجل رعايتي التي تلك-
الشمعة التي تحترق لتضيء لي طريقي إلى أمي الغالية "مريم
نعيمه".

إلى من تحدى الصعاب التي من تعب وشقي في تعليمي حتى وصولي
إلى هذا المستوى إلى أبي العزيز "الورداني"

إلى نعم المرشد والموجه والمشرف الذي لم يبخل علي بنصائحه إلى
الأستاذ :

جبوري بن عمر .

إلى جدي وجدتي (بوجلال-خديجة)

إلى الأخت الكبرى سامية

إلى الإخوة : هشام /سفيان/صارة أمينة

إلى أخي و صديقي العزيز أمين

إلى أعمامي وعماتي وأخوالي وخالاتي و أولادهم

إلى كل الزملاء في الحياة الجامعية :

أمين جابوني، أمين بوفرمة ، صدام ، سنوسي، سيد علي

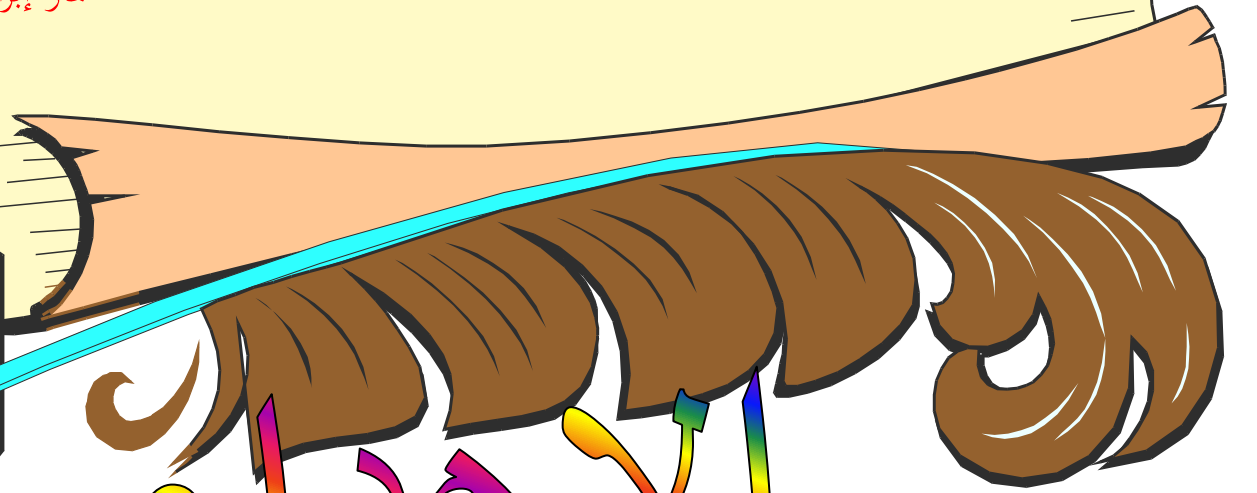
محمد، هارون، رامي، زكرياء، مصطفى، عماد

إلى رفيقي في الحياة : أمين.

إلى قارئ هذا الإهداء

سمار إبراهيم خليل

الإهداء



الفهرس

الفهرس

الإهداء

شكر

الباب الأول : الدراسة النظرية

التعريف البحث

01	مقدمة
03	1- إشكالية البحث
04	2- أهداف البحث
04	3- فرضيات البحث
05	4- ماهية و أهمية البحث
06	5- التعاريف الاجرائية لمصطلحات البحث
06	5-1- الضغوط النفسية psychological stress
06	5-2- المدرب
07	5-3- الألعاب الجماعية

الدراسات المشابهة

08	1- الدراسات المشابهة
09	1-2- دراسة زياد الطحاينة (2007)
09	1-3- دراسة سميرة عرابي وآخرون (2007)
10	1-4- دراسة رمزي جابر (2007)
10	1-5- دراسة منصور ذياب (2007)
11	1-6- دراسة محمد عبد العاطي عباس (1998)
11	1-7- دراسة احمد معارك (1997)
Taylor , A., Daniel , Leith, Burke	1-8- دراسة دانيال و لايت و تايلور و بروك
12	(1990)

12	9-1- هناك بعض العلماء الذين تطرقوا في كتبهم إلى بعض الدراسات و هي في دراسة حديثة للدكتور " محمد حسن العلاوي " سنة 1996
13	10-1- دراسة عويد المشعان
14	11-1- دراسة هندركس (HENDRIX)
14	12-1- دراسة " بختي قادة " - غايب عبد الحق سنة 2001
15	13-1- دراسة الدكتور "عبد الله عبد الرحمن" على اللاعبين و دار موضوع بحثه حول التالي
16	2- التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الأول : الضغوط النفسية

17	التمهيد
17	1- مفهوم الضغط
21	2- التفسير السيكولوجي للضغوط
21	3- التفسير الفسيولوجي للضغوط
22	4- مميزات الضغط النفسي
22	5- الآثار السيكولوجية
24	6- الآثار السلوكية
24	6- أعراض الضغوط
24	6-1- الأعراض الفسيولوجية
25	6-2- الأعراض الذاتية
25	6-3- الأعراض السلوكية
25	7- مصادر الضغوط
26	7-1- ضغوط مرتبطة بالبيئة
26	7-2- ضغوط مرتبطة بالفرد

الفصل الثاني : شخصية المدرب

- 29 التمهيد
- 30 1-تعريف المدرب
- 30 2- شخصية المدرب و خصائصه
- 30 1-2- أولا : الصفات الشخصية للمدرب الرياضي
- 31 2-2- ثانيا : الصفات المهنية للمدرب الرياضي
- 32 2-3- ثالثا : الصفات الصحية للمدرب الرياضي
- 32 2-4- رابعا : الصفات الفنية للمدرب الرياضي
- 33 3- سمات المدرب الناجح
- 33 3-1- الابداع
- 33 3-2- التنظيم
- 33 3-3- المثابرة
- 33 3-4- موضع ثقة
- 34 3-5- تحمل المسؤولية
- 34 3-6- القدرة على اتخاذ القرار
- 34 3-7- القدرة على إصدار الأحكام
- 34 3-8- الإخلاص
- 34 3-9- الثبات الانفعالي
- 35 3-10- المرونة
- 35 4- المدرب كنفساني
- 35 4-1- القدرة على تنمية الشعور بالاعتزاز
- 36 4-2- الرغبة الملحة للفوز
- 36 4-3- المدرب و مواجهة الهزيمة

36	4-4- المدرب في مساعدة و تهيئة اللاعبين
37	5- كفاءة المدرب المهنية
37	6- دور المدرب
38	7_ المدرب كشخصية
39	8- مفهوم الرياضة الجماعية
40	9- الخصائص النفسية للنشاط البدني الرياضي
41	10- الخصائص الاجتماعية للنشاط الرياضي
43	11-خلاصة

الباب الثاني : الدراسة التطبيقية

الفصل الأول منهج البحث و إجراءات الميدانية

44	تمهيد
44	1- المنهج المستخدم في البحث
44	1-1- المنهج الوصفي
44	2- مجتمع البحث
45	3- عينة البحث و كيفية اختيارها
46	4- مجالات البحث
46	4-1- المجال المكاني
46	4-2- المجال الزمني
47	5- الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث
47	5-1- مواصفات الاستبيان
47	مقياس أسباب و مصادر الضغوط للمدرب الرياضي
47	5-1-1- الوصف
47	5-1-2- أسباب أو عوامل مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي

48	5-1-3- أسباب أو عوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي و شخصيته
48	5-1-4- أسباب أو عوامل مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق
48	5-1-5- أسباب أو عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام
48	5-1-6- أسباب أو عوامل مرتبطة بالمشجعين
49	6- المعاملات التعليمية
49	6-1- الثبات
49	6-2- الصدق
50	6-3- التصحيح
51	7- الدراسة الاستطلاعية
51	8- ضبط متغيرات البحث
51	8-1- المتغير المستق
52	8-2 المتغير التابع
52	9- إجراءات التطبيق الميداني
52	10- الطريقة الإحصائية
53	11- الخاتمة

الفصل الثاني : عرض و مناقشة النتائج

54	I- عرض و تحليل و مناقشة النتائج
54	1- عرض و تحليل النتائج حسب نوع الرياضة لخاصة بالفروق بين المدربين في مختلف مصادر الضغوط
54	1-1- تحليل جدول لبعء للأسباب و العوامل المرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي
56	1-2- تحليل جدول لبعء للأسباب و العوامل المرتبطة بالخصائص المدرب الرياضي و شخصية
58	1-3- تحليل لبعء أسباب و عوامل مرتبطة بالإدارة العليا
60	1-4- تحليل لبعء الأسباب و عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام

- 62 1-5- تحليل بعد الأسباب و عوامل مرتبطة بالمشجعين
- 64 2- عرض و تحليل النتائج حسب عدد سنوات التدريب (الخبرة)
- 64 1-2- تحليل جدول لبعء للأسباب و العوامل المرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي
- 66 2-2- تحليل جدول لبعء للأسباب و العوامل المرتبطة بالخصائص المدرب الرياضي و شخصية
- 68 2- 3- تحليل لبعء أسباب و عوامل مرتبطة بالإدارة العليا
- 70 2- 4- تحليل لبعء الأسباب و عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام
- 72 2- 5- تحليل بعد الأسباب و عوامل مرتبطة بالمشجعين

الفصل الثالث : الاستنتاجات و التوصيات

- 74 1- الاستنتاجات العامة
- 75 2- مناقشة فرضيات البحث
- 75 1-2- مناقشة الفرضية الأولى
- 78 2-2- مناقشة الفرضية الثانية
- 81 3- توصيات البحث
- 82 4- الخلاصة

قائمة المصادر و المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول يبين تقسيم درجات مستويات الضغوط	50
02	الجدول يبين مستويات الضغوط في بعد الأسباب و عوامل المرتبطة باللاعبين أو الفريق	54
03	جدول يبين مستويات الضغوط الأسباب المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي و شخصيته	56
04	جدول يبين مستويات الضغوط الأسباب و العوامل مرتبطة بالإدارة العليا و باللاعبين	58
05	جدول يبين مستويات الضغوط في بعد العوامل مرتبطة بوسائل الإعلام	60
06	جدول يبين مستويات الضغوط في بعد الأسباب و عوامل مرتبطة بالمشجعين	62
07	جدول يمثل الأسباب و العوامل المرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي	64
08	جدول يمثل الأسباب و عوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي و شخصيته	66
09	جدول يمثل أسباب و عوامل مرتبطة بالإدارة العليا و باللاعبين و الفريق	68
10	جدول يمثل الأسباب و عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام	70
11	جدول يمثل الأسباب و عوامل مرتبطة بالمشجعين	72

قائمة الأشكال البيانية

الرقم	العنوان	الصفحة
01	شكل يمثل بعض الضغوط تؤدي إلى الأمراض فالضغوط ترتبط ب (بجميع الأمراض % (50-80	19
02	نموذج الضغط المهني (ضغوط العمل)	20
03	شكل بياني يبين نتائج العينة لبعء الأسباب و العوامل المرتبطة باللعبين أو الفريق.	55
04	شكل بياني يبين نتائج العينة لبعء الأسباب و عوامل مرتبطة بخصائص و شخصيته المدرب الرياضي	57
05	شكل بياني يبين نتائج العينة لبعء أسباب و عوامل مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين و الفريق	59
06	شكل بياني يبين نتائج العينة لبعء الأسباب و عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام	61
07	شكل بياني يبين نتائج العينة لبعء الأسباب و عوامل مرتبطة بالمشجعين	63
08	ستودنت لبعء الأسباب و العوامل المرتبطة Tشكل بياني يبين تحليل باللعبين أو الفريق الرياضي	65
09	ستودنت لبعء الأسباب و العوامل المرتبطة Tشكل بياني يبين تحليل بخصائص المدرب الرياضي و شخصيته	67
10	ستودنت لبعء الأسباب و العوامل المرتبطة Tشكل بياني يبين تحليل بالإدارة العليا و باللعبين و الفريق	69
11	ستودنت لبعء الأسباب و العوامل المرتبطة Tشكل بياني يبين تحليل بوسائل الإعلام	71
12	ستودنت لبعء الأسباب و العوامل المرتبطة Tشكل بياني يبين تحليل بوسائل الإعلام	73

الباب الأول : الدراسة النظرية

التعريف بالبحث



الفصل الأول : الضغوطات النفسية



الفصل الثاني : شخصية المدرب



التعريف بالبحث

مقدمة :

إن من أهم ما يُميّز حياة الإنسان مع نهاية القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين سرعة إيقاع الحياة وثورة الاتصالات التي جعلت العالم قرية صغيرة، وكذلك دخول التكنولوجيا في كل أنشطة الحياة اليومية في جميع المجالات من تعليم، تدريب، صناعة، تجارة، زراعة، طب، مواصلات... وأيضًا تحوُّل الاقتصاد العالمي إلى نظام السوق الحرة. كل هذه المتغيرات الكبيرة في نمط الحياة تشكل تحدياً لقدرات الإنسان ومن ثمَّ فإنَّ عليه استيعابها والتعامل معها، فهي إذن تشكل ضغوطاً نفسية لإنسان هذا العصر وعليه التكيف معها، وفي الوقت الذي يمكنه التكيف مع بعض هذه الضغوط فإنه قد لا يستطيع التكيف مع البعض الآخر.

والضغوط النفسية في العمل جانب هام من ضغوط الحياة، فهي ظاهرة نفسية مثلها مثل القلق والعدوان وغيرها، لا يمكن إنكارها بل يجب التصدي لها من قبل المختصين لمساعدة العامل على التكيف مع عمله، وصولاً إلى زيادة الإنتاج وجودته وبالتالي تنمية المجتمع وتقدمه؛ وحسب تصنيف منظمة العمل الدولية تعد مهنة التدريب من أكثر مجالات العمل ضغوطاً، وذلك لما تزخر به البيئة التدريبية من مثيرات ضاغطة، يرجع بعضها إلى شخصية المدرب التي تحدد قدرته على التكيف مع المتغيرات السريعة والكبيرة في مجال التدريب، و إلى ما ينظم أو يقيد عمله من قرارات ولوائح وقوانين؛ ويرجع البعض الآخر إلى البيئة الاجتماعية الخارجية التي يعيش فيها المدرب، ومدى تقديرها لدوره ولأهمية التدريب. (إيلي عثمان إبراهيم عثمان، 1987، ص 11).

وإذا كان مهماً التصدي لظاهرة الضغوط النفسية للعمل عامة، فالتصدي لضغوط مهنة التدريب أهم بكثير، وذلك من منطلق خطورة استمرار تلك الضغوط النفسية التي تؤدي في نهايتها

إلى مرحلة الاحتراق النفسي (Psychological Burnout)، والتي تتميز بحالات التشاؤم واللامبالاة، قلة الدافعية، فقدان القدرة على الابتكار في العمل، والقيام بالواجبات بصورة آلية؛ أي أنها تقفد إلى الاندماج الوجداني الذي يعتبر أحد الركائز الأساسية لمؤشرات التكيف لدى الأفراد، مما يؤدي إلى إنهاك الفرد وقلة كفاءته، ويعمل على زيادة الآثار السلبية في حياته (إيلي عثمان إبراهيم عثمان، 1987، ص 12).

وقد أولى الباحثون للضغط المهني أهمية كبيرة في مختلف دول العالم، ومن هذه الأهمية تستمد دراستنا أهميتها باعتبار موضوعنا من المواضيع التي ما زالت تثير جدل الكثير من الباحثين حيث يعتبر موضوع الضغط النفسي لدى المدربين موضوعاً حديثاً نوعاً ما، لم ينل نصيباً كافياً من البحوث والدراسات بشأنه وللقيام بهذا البحث اقتضى الأمر تقسيمه إلى جانبين هامين مدعمين لبعضهم البعض، جانب نظري وآخر تطبيقي، مع العلم أننا تعرضنا قبل الغوص في هاذين الجانبين إلى فصل تمهيدي يعرفنا بالبحث حيث تضمن إشكالية البحث وتساؤلاته، وأسباب اختيار الموضوع، وأهمية البحث والهدف منه، إضافة إلى تحديد مصطلحات البحث وصياغة فروضه أما الجانب النظري فقد شمل فصلين أملتها ضرورة الدراسة حيث جاء في الفصل الأول ليعرفنا بماهية الضغط النفسي، والثاني نتطرق فيه إلى التعريف بالمدرّب و مهامه في المجال الرياضي .

في حين تضمن الجانب التطبيقي فصلين اثنين تعرضنا في الرابع إلى منهجية البحث والإجراءات الميدانية محاولين من خلال ذلك ذكر أهم الخطوات التي يحتاجها بحثنا للوصول إلى الإجابة على إشكالية البحث وفروضه، أما الفصل الخامس فقمنا بعرض وتحليل النتائج المتوصل

إليها من خلال تطبيقنا للاستبيان الذي أعد لخدمة موضوع البحث، بعد ذلك تأتي مناقشة هذه النتائج على فرضيات البحث لنخرج في الأخير بأهم الصعوبات التي واجهتنا والتوصيات التي رأينا أنها مفيدة، إضافة إلى اقتراح بعض المواضيع للدراسة التي قد تفتح أفقا جديدة في المستقبل لمن يريدون إعداد بحوث مشابهة لبحثنا لنختم بحثنا بعد ذلك بخلاصة عامة تشمل أهم ما جاء به.

1- إشكالية البحث:

الضغط هو نتيجة لازمة لظروف أو أحداث تخرج عن نطاق تحكمننا، و قد يصبح خطيرا عندما نكبته أو لا نعبر عنه لغيرنا و قد كشفت الدراسات الأخيرة عن خطورة الضغط، كما أنه أكتسب ميزة خاصة به أثارت انتباه الباحثين في مختلف العلوم و التخصصات، فأصبح الضغط اليوم مرتبط بالحياة المهنية خاصة و يسبب للعاملين سلبية و خيمة.

يلاحظ في العديد من المهن والأعمال والوظائف المختلفة توافر درجات متفاوتة ومتباينة من الأعباء والضغوط البدنية النفسية المرتبطة بها حسب التخصص، إلا أن إدراك العاملين بهذه المهن واستجاباتهم لهذه الضغوط تختلف اختلافا واضحا من شخص لآخر حسب خبرة كل شخص في ضوء اختلاف خصائص الدور وفي ضوء بعض العوامل.

وفي المجال الرياضي يمكن اعتبار مهنة التدريب الرياضي من المهن التي ترتبط بصورة واضحة بالعديد من الضغوط على مختلف أنواعها، إذ يرتبط عمل المدرب الرياضي بالعديد من العوامل التي تتميز بالانفعالات الحادة كالقلق و التوتر وكذلك الإستثارة الفسيولوجية و النفسية أو العصبية و التي قد تسهم في إنهاك قوى و طاقات المدرب الرياضي .

وقد أشارت بعض المراجع العلمية مثل كتاب :سيكولوجية الإحتراق للاعب و المدرب الرياضي للدكتور محمد حسن العلاوي في طبعته الأولى سنة 1998م و أيضا كتاب سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي للأستاذ الدكتور عبد العزيز عبد المجيد في طبعته الأولى سنة 2005م في مجال علم النفس الرياضي إلى ان الإحساس بالضغوط لدى المدرب الرياضي يولد لديه الإنهاك البدني و الإنفعالي و العقلي ،و عدم الرضا ،و إدراك الفشل في تحقيقه للقيم و الأهداف التي وضعها المدرب الرياضي لنفسه . (علاوي، 1998 ص48)

و من هنا يمكن أن نطرح هذه التساؤلات التالية :

(1 هل هناك فروق في مصادر الضغوط بين المدربين تعزى للتخصص الرياضي (رياضات جماعية _ رياضات فردية) ؟

(2 هل هناك فروق في مصادر الضغوط بين المدربين تعزى للخبرة (عدد سنوات التدريب) ؟

2- أهداف البحث :

- تحديد الفروق في مستويات الضغوط لدى المدربين حسب التخصص الرياضي .

- تحديد الفروق في مستويات الضغوط لدى المدربين حسب الخبرة الرياضية .

3- فرضيات البحث :

- هناك فروق دالة إحصائيا في مستويات الضغوط النفسية لدى المدربين تبعا لنوع النشاط الرياضي.

- هناك فروق دالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى المدربين حسب الخبرة التدريبية .

4- ماهية و أهمية البحث :

البحث هو دراسة مسحية وصفية، استخدم فيه المنهج الوصفي لدراسة أهم الضغوطات النفسية المؤثرة على المدرب و مقدرته على التعامل معها أثناء العملية التدريبية و دراسة بعض النتائج الناجمة عنها و عن الدرب الذي يعد ركيزة أساسية لاكتشاف ذوي المواهب و كيفية معالجة هذه المشاكل و التغلب عليها من أجل مساعدة المدرب في اتمام برنامجه المسطر من دون عراقيل.

إن مثل هذه البحوث و الدراسات تشكل احدى الوسائل المستعملة في عملية تطوير الرياضة بشكل عام و شخصية المدرب بشكل خاص، و ارتباطا بحاجيات هذا الأخير للأفراد من خلال النشاط الحركي لتنمية و تربية التعلم الحركي للإنسان عن طريق مواجهة الضغوط سواء الداخلية او الخارجية للفرد.

و بالرغم من كل هذا فإن المدرب الرياضي لا يمكن أن تعم فائدته إلا اذا كان يسير وفق خطة و برنامج شامل و مدروس وكامل الاتجاهات، حيث يكتسب العمل صفة الاستمرارية مع

دراسة الامكانيات الوجودية و التي يمكن استخدامها لتخفيف الضغط النفسي و تحقيق الغرض من النشاط الرياضي .

5- التعاريف الاجرائية لمصطلحات البحث :

5-1- الضغوط النفسية **psychological stress** : هي الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب و الإمكانيات و يصاحبه عادة مواقف فشل، حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب و الإمكانيات مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية (إبراهيم، 1992 ص44)و يعرفها ميلز، (1982) MILLS، الضغوط بأنها رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه . (المشعان، 2001 ص47)

5-2- المدرب : المدرب الرياضي هو المربي و هو شخص ذو دراية كبيرة بالحياة، يحتاجه الرياضيون للنصح و المساندة في كثير من نواحي الحياة، ولهذا نقول أن المدرب هو الرفيق الأكبر و المعين في الحياة، و المدرب هو الأخصائي الرياضة في بلده، في ناديه، في جامعتة...إلخ، و هو الرئيس للفريق بأكمله، وهو المسئول عن الانجاز الرياضي.

و كذلك يمكن وصفه بأنه القائد الذي يصنع أو يتخذ القرار الرئيسي، و في نفس الوقت يتم

تحقيقه، (سكر، 2002 ص73-74)

5-3- الألعاب الجماعية: تعتبر الألعاب الجماعية في شتى أشكالها و أنواعها المختلفة أحد أهم الأنشطة الرياضية التي تعمل على تحسين قدرة الفرد الرياضي، حيث تكسبه درجة عالية من التوافق الحركي، و في نفس الوقت تعمل على تنمية قدراته العقلية على الإدراك و التصور و التذكر و التفكير و الانتباه، إضافة على تنمية العديد من السمات النفسية حيث تعلمهم القدرة على

التفكير و حرية التصرف من خلال العمل الجماعي و ذلك في ضوء ما يتمتع به ممارسوها من
خصائص بدنية و بيولوجية و نفسية . (علي، 2004 ص03)

1- الدراسات المشابهة : تعد الدراسات السابقة بما تحتوي من إجراءات وما توصلت إليه من نتائج مرجعا يساعد الباحث في تحديد طريقة وأسلوب البحث المناسب و كذلك اختيار أنسب المناهج ووسائل جمع البيانات، و في حدود ما اطلع عليه الباحث من دراسات في ضغوط نفسية وجد اهتماما كبيرا من الدراسات السيكولوجية بالضغوط النفسية و المهنية لدى العاملين في المهن المختلفة (مدرسين، موظفين، أساتذة، أطباء، ممرضين...) حيث توصلت تلك الدراسات إلى بعض المصادر الضاغطة و الاضطرابات النفسية المترتبة عليها.

1-1- دراسة رمزي جابر (2008) : بعنوان " دراسة تقييمية لظاهرة الاحتراق النفسي للمدرب "هدفت الدراسة إلى التعرف على ما مدى شيوع ظاهرة الاحتراق النفسي للمدرب . ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (60) مدربا في كرة السلة وكرة اليد وكرة الطائرة ما نسبته (60 %) من مجتمع الدراسة ، وطبق عليهم مقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي من إعداد محمد حسن علاوي . (1998) وأظهرت نتائج الدراسة بأن فقرة المتعلقة بـ " تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في المنافسات " قد احتلت المرتبة الأولى ، بينما جاءت الفقرة "لديك إحباط متزايد يرتبط بمسئوليات " في المرتبة الثانية ، بينما جاءت الفقرة المتعلقة بـ " تدور في ذهنك أفكار عما إذا كانت مهنة التدريب مناسبة لك "في المرتبة الثالثة والأخيرة.

1-2- دراسة زياد الطحاينة (2007) : بعنوان " مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات " هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات ، وتكونت عينة الدراسة من (120) حكما ، وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي ، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس الاحتراق النفسي للحكم الرياضي .وأظهرت نتائج الدراسة أن حكام الألعاب الرياضية يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة . كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة

إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الحكام تعزى لمتغير العمر والخبرة . في حين لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين حكام الألعاب الفردية وحكام الألعاب الجماعية.

1-3- دراسة سميرة عرابي وآخرون (2007) : بعنوان " الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن" هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن وكذلك التعرف على الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن تبعاً لمتغير الدرجة . ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (81) مدرباً ، وطبق عليهم مقياس ماسلاش المعرب والخاص بالاحتراق النفسي ، وتم تعدياه من قبل الباحثين . وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن كان ضمن المستوى المتوسط كما خلصت الدراسة إلى أن درجة المدرب (دولي ا ، ب ، س) لها تأثير على مستوى الاحتراق فقد دلت نتائج الدراسة أنه كلما ارتفعت درجة المدرب انخفضت درجة الاحتراق النفسي لديه

1-4- دراسة رمزي جابر (2007) : بعنوان "أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة بفلسطين" هدفت الدراسة إلى التعرف على أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة بفلسطين .ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (50) مدرباً ، وطبق عليهم مقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي إعداد محمد حسن علاوي (1998) . وأظهرت نتائج الدراسة وجود عدة مستويات لأعراض الاحتراق النفسي للمدربين بفلسطين على النحو التالي : بعد الإنهاك العقلي (1) بعد الإنهاك الانفعالي (2) بعد نقص الإنجاز الرياضي (3) بعد الإنهاك البدني (4) بعد التغير الشخصي نحو الأسوأ (5) وقد أوصى الباحث المدرب الرياضي استخدام العديد من الوسائل والطرق لأداء بعض المهارات النفسية التي تساعد على التخلص من بعض الضغوط والقلق والاستثارة كمهارات الاسترخاء واستخدام الأساليب المناسبة للتحكم الذاتي.

1-5- دراسة منصور ذياب (2007) : بعنوان " دراسة الضغوط المهنية وبعض السمات الشخصية وعلاقتها بأعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي" استهدفت هذه الدراسة للتعرف على الضغوط المهنية ودرجة الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي ، وقد طبقت الدراسة على (20) مدربا ، وقد طبق عليهم مقياس الضغوط على المدرب الرياضي ومقياس الرضا عن مهنة التدريب الرياضي . وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك نقص في الانجاز الرياضي والإنهاك الانفعالي والتذمر الشخصي ، تم أكثر البدائل التي تؤدي إلى عدم الرضا عن العمل في مهنة التدريب لدى المدرب الأقل خبرة والمدرب الأكثر إحساسا بدرجة الضغوط المهنية وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين درجة الضغوط المهنية بكل من المتغيرات المستقلة كل على حدة.

1-6- دراسة محمد عبد العاطي عباس (1998) : بعنوان " الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للرياضيين " هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتكونت العينة من (216) لاعبا يمثلون أنشطة رياضية متنوعة ، وقام الباحث بتصميم مقياس للضغوط النفسية والاحتراق النفسي ، وأظهرت النتائج أن هناك سبع عوامل رئيسية للضغوط والاحتراق النفسي هي : الضغوط المرتبطة بكل من: أسلوب تعامل المدرب مع اللاعب - نتائج المنافسة - المظاهر الفسيولوجية والانفعالية.

1-7- دراسة احمد معارك (1997) : بعنوان " الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة المصارعة بـ ج م ع " هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي المصارعة المصرية ، والتعرف على مستويات الأعراض المتزامنة للاحتراق النفسي ، كما هدفت التعرف على العلاقة بين عوامل الاحتراق النفسي لمدربي المصارعة وعدد سنوات الخبرة والعلاقة بين الأعراض المتزامن للاحتراق النفسي وعدد سنوات الخبرة ولتحقيق هذه الأهداف أجريت الدراسة على عينة قوامها (55) مدربا ، مسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة تزيد خبرتهم في مجال التدريب عن 3 سنوات وطبق عليهم مقياسين لقياس وأعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي إعداد محمد

حسن علاوي وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين المدربين الأقل خبرة والمدربين الأكثر خبرة في قياس أعراض و عوامل الاحتراق النفسي لصالح المدربين الأكثر خبرة وقد أوصت الدراسة بعدم التدخل في صميم العمل الفني لمدرّب المصارعة ، والتقنين من الاستعانة بالمدرّبين الأجانب في عملية التدريب

1-8- دراسة دانيال و لايت و تايلور و بروك Taylor , A., Daniel , Leith, Burke (1990): بعنوان " علاقة الاحتراق الرياضي بالضغوط النفسية والانسحاب من الرياضة " هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الاحتراق كاستجابة انفعالية والاضغوط النفسية والانسحاب من الرياضة عند العاملين في كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من الرياضيين العاملين في مجال كرة القدم ، وأوضحت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائية بين الخوف من الفشل كمصدر للاحتراق والانسحاب من الرياضة - وجود علاقة دالة إحصائية بين الاحتراق الرياضي والاضغوط النفسية - وجود علاقة دالة إحصائية بين عدم الشعور بتقدير الآخرين كمصدر للاحتراق والانسحاب من الرياضة.

1-9- هناك بعض العلماء الذين تطرقوا في كتبهم إلى بعض الدراسات و هي في دراسة حديثة للدكتور " محمد حسن العلاوي " سنة 1996 : أجزاها على 75 مدرب لكرة القدم تتراوح خبراته التدريبية ما بين 03 - 10 سنوات لمحاولة التعرف على أهم الأسباب و العوامل التي قد تسهم في الاحتراق النفسي للمدربين في كرة القدم، وذلك بعد استماعهم لمحاضرة ألقاها الدكتور " محمد حسن العلاوي " عن مفهوم الاحتراق النفسي (الضغوطات النفسية) و عن أسبابه وعوامله.

وبعد انتهاء المحاضرة، طلب كل منهم تحديد عامل واحد يعتقد من وجهة نظره أنه يشكل السبب الرئيسي في إسهام في الاحتراق النفسي للمدرّب الرياضي في كرة القدم المصرية. و أسفرت النتائج عن حصول العامل المرتبط في الإدارة العليا للفريق بنسبة 40 % ، ويليه العامل المرتبط باللاعبين و الفريق الرياضي و حصل على نسبة 33 % ، ثم العامل المرتبط

بالمترجمين و المتعصبين و حصل على نسبة 11 % ، ثم العامل المرتبط بوسائل الاعلام وبلغت النسبة 06% و أخيرا العامل المرتبط بالمدرّب الرياضي و حصل على نسبة 07%.

1-10- دراسة عويد المشعان : جاءت هذه الدراسة بعنوان "مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة و علاقتها باضطرابات النفس الجسمية بدولة الكويت" يهدف التعرف على مصادر الضغط المهني وفقا لمتغيرات الجنس و الجنسية و علاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية.

وتكونت عينة الدراسة من 746 من المدرسين من بينهم 377 ذكور و 369 إناث و منهم الكويتيين و 383 أجنبي.

و كانت إشكالية الدراسة هي : ما هي مصادر الضغوط المهنية و مدى شدتها بالنسبة للمدرسين الكويتيين و المدرسين الأجانب و ذلك باستخدام مقياس الضغوط المهنية و مقياس الاضطرابات النفسية الجسمية. (المشعان ع.، 2000 ص 63-64)

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

العبء المهني و التطور المهني، و الاضطرابات النفسية الجسمية حيث حصلت الإناث على متوسطات أعلى من الذكور في مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات النفسية الجسمية تشير إلى تزايد متوسطات المدرسين الكويتيين في مصادر الضغوط المهنية و الإضرابات النفسية الجسمية من غير الكويتيين اتضح أن جميع معاملات الارتباط ايجابية و ذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغوط المهنية و الاضطرابات النفسية الجسمية (المشعان ع، 2000 ص 63-64)

1-11- دراسة هندركس (HENDRIX) : قام هندركس سنة 1985 بعدد من الدراسات حول " طبيعة العلاقة بين ضغط العمل و الاضطرابات النفس جسمية " بدأها بدراسة استهدفت التعرف على تأثير ضغط العمل في الغياب و الأداء الوظيفي و ذلك باستخدام طريقة تحليل المسارات وتكونت عينة الدراسة من 225 موظف في مؤسستين في الولايات المتحدة الأمريكية وبينت نتائج هذه الدراسة أن ضغط العمل في الغياب و الأداء الوظيفي و بالرغم من ذلك فإنه يؤثر فيها تأثيرا مباشرا من خلال ارتباطه بحالات الاصابة بالزكام و الأعراض السيكوسوماتية و الرضا الوظيفي

و الولاء التنظيمي وتؤثر على هه العوامل بدورها تأثيرا مباشرا في الأداء الوظيفي (العنبي، 1997 ص180)

1-12- دراسة " بختي قادة " - غايب عبد الحق سنة 2001 : بكلية العلوم الاجتماعية و التربية البدنية و الرياضية بمستغانم و يتضمن موضوعها :

الضغوطات المهنية المؤثرة على مدرس التربية البدنية و الرياضية " في بعض ثانويات ولايات الغرب الجزائري مستغانم - وهران - معسكر .

و تدور مشكلة البحث حول اختلاف العلاقات مع كل تلميذ و الادارة و المفتش و مدرسي المواد الاكاديمية الأخرى، تؤثر سلبا على مردود مدرس التربية البدنية و الرياضية، أم أن قلة العتاد الرياضي و الأجهزة و تدني راتبه الشهري تشكل ضغوطات عليه.

ويهدف هذا البحث إلى معرفة أهم الضغوطات المهنية المؤثرة على المدرس مدرس التربية البدنية و الرياضية أما النتائج التي تم التوصل إليها :

إن معظم مدرسي التربية البدنية و الرياضية في التعليم الثانوي لا يجدون عراقيل و صعوبات في العمل مع التلاميذ، و هناك نقص كبير في الأدوات و الأجهزة و الملاعب الرياضية، و هذا ما يصعب عمل المدرب و يعيق السير الحسن للدرس، وهناك تقصير واضح في الاهتمام اهتمام الادارة القيمة للعمل الذي يقوم به مدرس التربية البدنية و الرياضية، هذا بدوره يعكس سلبا على قيامه بتحقيق الأهداف المرجوة من الدرس.

1-13- دراسة الدكتور " عبدا لله عبد الرحمن " على اللاعبين و دار موضوع بحثه حول التالي: "الضغط النفسي على اللاعب " و ألغى جميع معتقدات المدربين و اللاعبين و حتى الإعلاميين، أن الضغط النفسي هو عامل سلبي، وأكد في بحثه أن حقيقة الضغط النفسي أنه يوجد ضغط نفسي سلبي و ضغط نفسي ايجابي، و أكد أن الضغط النفسي هو حاجة لتحقيق الأفضل، فبدونه لا يملك اللاعب أو المدرب الحافز الحقيقي على الصعيد النفسي وبالتالي على الصعيد الجسدي، إذ أن العوامل المثيرة أو المنبهة التي تضعه تحت الضغط تعمل على تهيج وإثارة الغدد التي تقوم بفرز الادرينالين و الستيروتونين و الدوبامين، و التي تعمل بدورها على رفع نبضات القلب،

وبالتالي زيادة سرعة الدورة الدموية الأمر الذي يجعله يشعر بالاندفاع و الحماس و بالتالي الرغبة في تحقيق الأفضل.

2- التعليق على الدراسات السابقة : من خلال الاطلاع على مختلف الدراسات السابقة و المرتبطة لموضوع البحث الحالي تبين لنا ما يلي :

من حيث المنهج فقد استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي لملائمة هذه الدراسات.

من حيث العينة فقد تنوعت العينة من دراسة إلى أخرى حيث تضمنت لاعبين بالأندية

الرياضية و طلبة للجماعات و تلاميذ بالمراحل المختلفة و تضمنت أيضا أساتذة و مدربي.

من حيث الأداة القياس استخدم الباحث مقاييس الضغوط النفسية و منهم من استخدم

مقاييس الضغوط المهنية و مقاييس الاحتراق النفسي لدى المدرب.

من حيث النتائج فتضمنت أن أهم مصادر الضغوط و التي تعرقل سير عمل المدرب

تمثلت في العوامل المرتبطة بالإدارة العليا سواء للفريق أو للاعبين و كلك هناك عوامل مرتبطة

بوسائل الإعلام و المشجعين.

و على ضوء ما تقوم يسعى الطالب الباحث في هذه الدراسة إلى معرفة الفروق

و الاختلافات في مستوى الضغوط النفسية و معرفة ما هي أهم المصادر هذه الضغوط بين

مدربي الألعاب الفردية و مدربي الألعاب الجماعية و بين المدربين الأقل خبرة و المدربين ذو

خبرة عالية.

الفصل الأول : الضغوطات النفسية

التمهيد :

تعتبر الضغوط النفسية أحد المشكلات النفسية المؤثرة على الصحة النفسية للفرد و التي تناقش في مجالات كثيرة مثل التعليم و الصحة العامة و الرياضة و غيرها من المجالات التي تهتم بالأفراد ليس فقط بسبب التأثيرات العقلية و الجسمية التي يمكن ان تسببها للفرد و لكن بسبب قدرتها على إيجاد مشكلات اجتماعية و اقتصادية في المجتمع .

وقد تؤدي شدة الضغوط النفسية و التعرض المتكرر لها إلى تأثير سلبي في شخصية الفرد و إلى خلل في الصحة النفسية مما قد يؤثر على صحته المتكاملة و قد يصل الأمر إلى الإنهاك العقلي و الإجهاد النفسي و الذهني ، و بعض المشكلات و المشاعر النفسية السلبية التي لا يستطيع الفرد تجاهلها أو التكيف معها بسهولة . و بالتالي فهي مواقف ضاغطة قادرة على تفجير إضطراب سلوكي قد يكون حادا و يدوم لفترة طويلة ، و تختلف هذه المواقف الضاغطة باختلاف التركيب النفسي للفرد ، فالبعض لديه القدرة على مواجهة أعنف المواقف بكفاءة ، و البعض يتعرض للإصابة بأمراض جسمية و نفسية . (الحليم ص35)

7- مفهوم الضغط :

على الرغم من الكتابات المختلفة حول موضوع الضغط النفسي Stress من جانب المهتمين بالصحة النفسية و البدنية، إلا أن عبارة أو مفهوم الضغط أو الضغوط لا تعني الشيء نفسه لهم جميعا، و مع ذلك، يمكن القول بأن العامل المشترك في تعريفات العديد من المهتمين و الباحثين في المجالين المذكورين هو الحمل الذي يقع على كاهل الكائن الحي organism و ما يتبعه من استجابات من جانبه ليتكيف أو يتوافق مع التغيير الذي يواجهه و بما أن التغيير هو إحدى الحقائق الثابتة في الحياة فإنه يمكن القول بأن التعرض للضغوط بدوره جزء من المعاشة اليومية للفرد

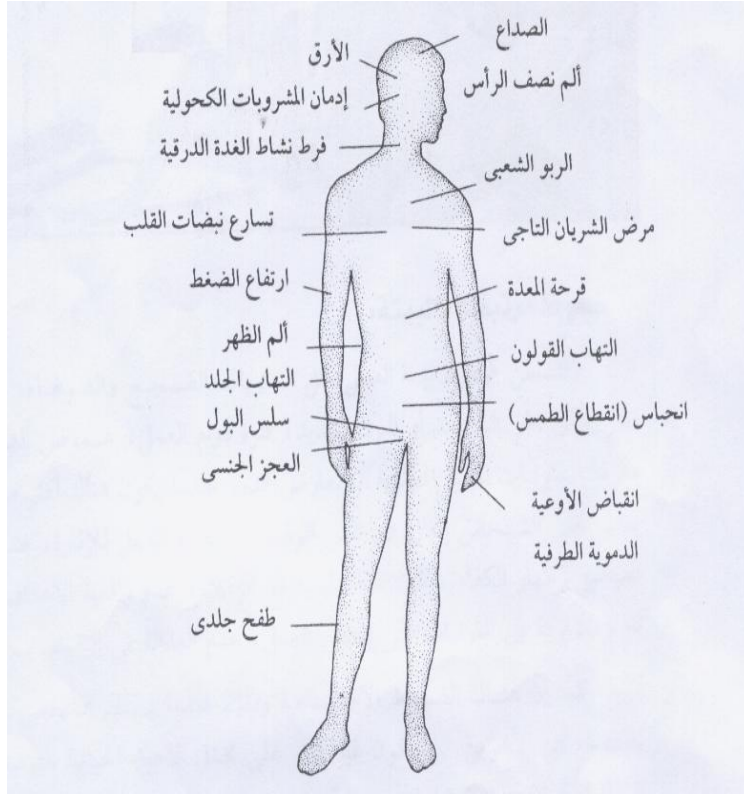
و تكمن المشكلة الرئيسية ضمن إطار إيجاد تعريف محدد للمفهوم في انه تكوين فرضي Hypothetical construct و ليس شيئا ملموسا واضح المعالم من السهل قياسه فغالبا ما يستدل على وجود الضغوط من خلال استجابات سلوكية معينة كما هو الحال في التعرف على

الذكاء أو مفهوم الذات أو نمط معين من الشخصية و غيرها من التكوينات الفرضية التي يستخدمها المتخصصون في العلوم السلوكية. Parkinson & Colman 1995 و تمثل الحقيقة العلمية المتجسدة في تكامل العقل و الجسد او الجانب الانفعالي و الجانب الفيسيولوجي في الانسان و التأثير المتبادل بينهما الاطار و الأساس الذي ساهم في كشف الابعاد المختلفة للضغط.

و كما أن التطور البحثي و المهني في مجال الطب النفسجسي psychosomatic medicine، يؤكد تلك الحقيقة و يؤكد على الدور الحيوي للانفعالات. و هذا بدوره يؤكد على الارتباط العضوي بين العقل و الجسم في البعدين، الصحي و المرضي للإنسان.

و عندما نشير إلى مرض سيكوسوماتي، فإننا نقصد الحالة الناتجة عن الانفعال الزائد. Emotional Avousul، التعامل غير الموفق Maladaptive، و الشدة أو الضيق المزمن chronic stress. (الدكتور علي عسكر)

و يتمحور مفهوم المرض السيكوسوماتي حول الدور المؤثر للعقل أو التفكير في كثير من الأمراض التي يصاب بها الفرد، و بناء ذلك، فإنه من الطبيعي أن يحذرنا المتخصصون بالصحة الجسمية كالأطباء، و المتخصصون بالصحة النفسية كالأطباء النفسيين Psychiatrists و علماء النفس Psychiatrists من خطورة الاضطرابات الانفعالية مثل القلق Anxiety، و الغضب Anger، و الخوف Fear و الإحباط Frustration، فهذه الانفعالات من شأنها أن تزيد من حساسية الجسم و بالتالي سرعة قابليته للمرض العضوي (Girdanoetal 1997) و يعتقد العديد من الأطباء المتخصصين بالطب السيكيومياتي بأن التعرض المستمر كحالات من التوتر أو الضغوط يعتبر العامل الأساسي للإصابة بالأمراض العضوية، حيث أن الجسم الإنسان تمتلك مقومات التعامل مع الميكروبات و الفيروسات الداخلية عن طريق جهاز المناعة في الجسم the Immune system في الظروف العادية.



شكل (01) بعض الضغوط تؤدي إلى الأمراض فالضغوط ترتبط

(بجميع الأمراض % 50-80)

مصادر الضغط في العمل



شكل(02) (نموذج الضغط المهني (ضغوط العمل) (الدكتور اسامة كامل راتب)

8- التفسير السيكولوجي للضغط :

و رغم تجاهل سيلبي Selye دور العملية النفسية فإن النموذج الذي إقترحه كوكس Cox و مكاي Mackay 1976 اعتبر فكرة القوة الإدراكية على المواجهة عاملا هاما في نتائج الضغوط. فإذا أدرك الفرد ضعف مقدرته على مواجهة الموقف الضاغط و أن مسببات الضغوط أكبر من مقدرته يتوقع عندئذ ارتفاع درجة شدة الضغوط، أما إذا أدرك الفرد ارتفاع مقدرته على مواجهة الموقف الضاغط و أن مسببات الضغوط لا تمثل تهديدا كبيرا له فإنه يستطيع تحمل نفس مسببات الضغوط، و تصبح خبرة التوتر و الضغوط أقل شدة. و يفيد الارتقاء بمقدرة الشخص على الاستجابات الفسيولوجية و القوى الإدراكية لمواجهة مسببات أو مصادر الضغوط Stressor أداء تدريبات الاسـترخاء بأنواعها المختلفة.

(راتب، 2004 ص137)

9- التفسير الفسيولوجي للضغط :

و تذهب نظرية الضغط النفسي التي وضعها سيلبي Selye 1976 إلى حدوث اضطرابات في النظام الهرموني الذي يربط بين الغدة النخامية في المخ و الغدة الكظرية، و ذلك نتيجة التعرض المستمر للضغط مما يؤدي الى الدفاعات الهرمونية من خلال الجهاز العصبي اللاإرادي. و يرى أن هذا الاضطراب هو المسؤول عن الكثير من الأمراض النفسجسمية التي تنشأ نتيجة للتوتر و الضغط المستمرين، و يحدث عندما يتعرض الجسم لمثيرات التحدى Challenging Stimulus أن تتميز الاستجابة بمراحل ثلاث للضغط.. تؤلف معا ما يطلق عليه "زملة التوافق العام" (GAS) General Adaptation Dyndrome و هي استجابة الإنذار Alarm reaction أو الإنذار بالخطر و المقاومة resistance و الإجهاد أو الاستنزاف Exhaustion.

حيث في المرحلة الأولى استجابة الإنذار أو الإنذار بالخطر يؤدي فيها الضغط إلى تنشيط حشد آليات (ميكانزمات) التوافق، و في المرحلة الثانية (المقاومة) يتطلب الضغط استخداما قويا لآليات

التوافق مع التحمل و المكابدة في سبيل ذلك. أما في المرحلة الثالثة (الإجهاد أو الاستنزاف) فيؤدي الضغط إلى إنهاك آليات التوافق من خلال الاستخدام الزائد و المستمر لها. (راتب، 2004 ص134)

10- مميزات الضغط النفسي :

(1) الضغط النفسي عملية لها مراحل مترابطة و متداخلة يمكن التعامل معها بشكل فردي .
(2) تظهر عملية الضغط النفسي أهمية كيف يدرك الشخص الموقف (البيئة) ، و ليس الموقف وحده ، و ذلك يعتبر شيئاً هاماً لأن الرياضيين لا يدركون المواقف و الأحداث على نحو مماثل .

(3) عندما ننظر إلى الضغوط النفسية كعملية يعني أننا لا نتعامل معها كمظهر إنفعالي جيد أو سيء ، و إنما نتعامل معها كنتائج لأحداث تقود إلى أفعال أو سلوك معين قد يمثل الشكل الإيجابي أو السلبي أو حتى الحيادي وفقاً للسلوك الناتج عن إستجابة الرياضي .(راتب، 2004ص212)

الآثار السيكولوجية :

توجد درجة محدودة في تحمل الإنسان للضغوط، وعندما يتجاوز الأفراد هذه الدرجة للضغوط العالية التي تواجههم، تبدأ الإضرابات النفسية التي تصيب الأفراد نتيجة لضغوط العمل الكثيرة والمتنوعة من أهمها :

✓ القلق : تتميز بالأعراض التالية :

. العجز عن التركيز .

. شعور الفرد بفقدان السيطرة على نفسه .

- التوتر العضلي الذي يترتب عليه شعور الفرد بالعجز عن الاسترخاء (يونس،

1993 ص 370) .

✓ الاكتئاب : وهو أحد الاستجابات النفسية لضغوط العمل وله استجابات مختلفة وله أشكال

مختلفة منها (الحزن ، الاكتئاب الشديد والذي يحدث غالباً بسبب حادثة مثيرة ، الاكتئاب

المزمن وهو يختلف عن الاكتئاب الشديد لأن أعراضه تستمر لفترة طويلة)

✓ الملل : ويقصد به تلك الحالة النفسية التي تنشأ من القيام بعمل ينقصه الدافع القومي ، او اضطراب الفرد إلى الإستمرار في عمل لا يميل إليه ، ويختلف مفهوم الملل عن التعب فالعمل الممل غير المتعب يختلف عن العمل المتعب غير الممل ، لان العمل غير الممل يمكن السيطرة عليه لتنوع العمل اما الشعور بالتعب فلا يخفف سوى بالراحة ، وفي المقابل يشتركان في الضجر و السام وفتور الهمة ، والميل الى ترك انجاز المهام

✓ التعب النفسي : ويقصد به الإحساس بالضيق الذي يصاحب الأداء المستمر لأي عمل من الأعمال ، وعادة ما يصاحبه الشعور بالتعب والقلق و عدم الثبات والاستقرار وهذا ما يؤدي الى اضطراب علاقات الفرد الاجتماعية.

وقد قام (الطريي) بتلخيص الآثار النفسية المحتملة للضغط في أربعة آثار هي :
روح المقاتلة والمواجهة

- الهروب وعدم المواجهة من خلال الإبتعاد عن مصدر الضغط أو الإنسحاب من المواقف الضاغطة

- الجمود في الرأي، الأمر الذي يؤدي إلى سوء التصرف في المواقف الضاغطة
- التعلم من الموقف والإستفادة الإيجابية من خلال إستثمار الفرد للموقف الضاغط وتحويله

لصالحه (عويضة، 1996 ص 151)

11- الآثار السلوكية :

إن الآثار التي تترتب على إحساس الفرد بتزايد الضغط عليه في العمل تحدث بعض التغيرات في عاداته المألوفة وأنماط سلوكه المعتادة ، فالأغراض السلوكية الناتجة عن ضغوط العمل تبرز بشكل واضح على الفرد أكثر من الأغراض الجسمية والنفسية ويمكن الإسترشاد بها عند تحليل آثار ضغوط العمل على الأداء ومن أهم تلك الأعراض السلوكية ما يلي :

- المعانات من الأرق.
- الإفراط في التدخين.
- اضطراب الوزن وفقدان الشهية.
- التغير في عادات النوم.
- استخدام الأدوية المهدئة.
- عدم إحترام الأنظمة والقوانين المرعية في المؤسسة (التويم، 2005 ص 54).

6- أعراض الضغوط :

يمكن تصنيف أعراض الضغوط إلى أعراض فيسيولوجية و أعراض ذاتية و أعراض سلوكية.

6-1- الأعراض الفسيولوجية :

- ✓ زيادة معدل نبض القلب.
- ✓ زيادة ضغط الدم.
- ✓ العرق الزائد.
- ✓ زيادة تجلط الدم.
- ✓ زيادة التهوية (معدل التنفس).
- ✓ زيادة مستوى جلوكوز الدم.

6-2- الأعراض الذاتية :

- ✓ التعب وصعوبة النوم.
- ✓ توتر العضلات و خاصة الرقبة و الكتفين.
- ✓ الإمساك، الإسهال، المغص.
- ✓ زيادة خفقات القلب.
- ✓ الصداع.
- ✓ صعوبة التركيز و الميل للأرق.
- ✓ عدم الصبر، و القابلية للإثارة و سرعة الغضب.

6-3- الأعراض السلوكية :

- ✓ زيادة التدخين.
- ✓ فقدان الشهية أو الأكل الزائد.

✓ عدم الشعور بالراحة.

✓ ضعف الرغبة الجنسية.

✓ التفاعل السلبي مع الآخرين.

✓ عدم الثقة.

✓ التهكم و السخرية.

✓ لوم الآخرين (راتب، 2004 ص142)

7- مصادر الضغوط :

يتوقع أن تتنوع مصادر الضغوط التي تواجه الشخص خلال رحلة حياته، و بصرف النظر عن شدة هذه الضغوط أو ضعفها، فإن المشكلة تتضح عند تراكمها و امتدادها لفترة زمنية طويلة. و يمكن تصنيف الضغوط إلى مصدرين هما :

ضغوط البيئة و ضغوط داخل الشخص. (راتب، 2004 ص138)

7-1- ضغوط مرتبطة بالبيئة :

و تتضمن ضغوط بيئة العمل مثل مستويات الضجيج و الضوضاء، و درجات الحرارة أي الحر الشديد أو البرد الشديد، فترة دوام العمل، غموض الدور و عدم معرفة المسؤوليات المهنية المطلوبة و تعارض الدور عندما يكون هناك أكثر من مطلب يجب على الشخص إنجازه في نفس الوقت، افتقاد العمل للإثارة، عدم إتاحة الفرصة لإظهار الكفاءة، العلاقة السلبية مع الزملاء، عدم واقعية الأهداف المهنية، عدم المشاركة في القرارات التي تخص العمل، عدم العدالة في التقييم.

كما أن هناك الضغوط الاجتماعية و ذلك عندما يفتقد الشخص التدعيم و المساندة من الآخرين. و يكون غير قادر على تحمل الأعباء الحياتية اليومية باعتبار أن المساندة الاجتماعية تخفف من التأثيرات السلبية للأحداث و الضغوط.

7-2- ضغوط مرتبطة بالفرد :

تشير الدلائل إلى أن هناك أنماطا للشخصية أكثر عرضة للإصابة بمرض القلب المزمن، و أن هؤلاء الأشخاص يتميزون بما يلي :

✓ الدافع العالي لإنجاز الأهداف المتتالية.

✓ الرغبة التنافسية الشديدة.

✓ إنجاز الأنشطة بأسرع ما يمكن.

✓ يقظة و نشاط زائدين. (راتب، 2004 139)

✓ الحاجة المستمرة للحصول على الاعتراف و التقدير.

فالأشخاص الذين يظهرون هذه الخصائص النفسية يطلق عليهم نمط الشخصية (أ)، بينما الأشخاص الذين لديهم خصائص نفسية مقابلة لذلك يوصفون بنمط الشخصية (ب) حيث يكون لديهم مناعة أكبر لمواجهة الضغوط.

إذا كنت من الفئة (أ) فمن الأهمية التركيز على إدارة الضغوط بدلا من محاولة إطفاء أو إخماد هذه الخصائص النفسية، و يتحقق ذلك من خلال التهئية، و إعادة وضع الأهداف، و الحصول على فترات راحة قصيرة أثناء الأداء.

لقد وصف كوباسا Kobasa 1992 نمط الشخصية التي تستطيع مواجهة الضغط بثلاث خصائص:

✓ الإحساس بالسيطرة و التحكم على مجريات حياته.

✓ الشعور بالالتزام في عمله، و الهواية، و الأسرة.

✓ الإحساس بالتحدي لتعديل ما يرى أنه فرصة لتطوير نفسه أكثر من مصدر للتهديد ذاته.

و تشير نتائج البحوث أن خصائص التي تستطيع مواجهة الضغوط و التغلب عليها تتميز بما يلي

:

✓ البساطة في التعامل مع ضغوط الحياة. و ينظر إلى الأمور بواقعية دون مبالغة أو تهويل أو دون ردود فعل قلقية.

✓ الشعور بالرضا و السعادة من خلال ممارسته لهوايات و أنشطة محببة للنفس يوميا.

✓ التسامح و تقدير ظروف الآخرين، و خاصة حينما يخطئون في حقه.

✓ المرونة و تقبل البدائل و عدم الوقوع أسير اهتمام واحد بل يكون له اهتمامات في مجالات مختلفة.

✓ الاستفادة من الإمكانيات الواقعية و ليس بما هو مفروض أو متخيل أو يتمنى حدوثه، إنه يقبل الواقع أملاً في تغييره و تطويره على النحو الأفضل.

و يتوقع أن الأفراد الذين لا يمتلكون هذه الخصائص يكونون أكثر عرضة للضغوط من مظاهر السلوك الشائع لعدم التكيف مع الضغوط، و من الأساليب الشائعة لسوء التكيف أيضا ما يلي :

✓ أن يكون لديك أهداف غير واضحة، الكثير من الجهد يبذل إذا لم يعرف الإنسان إلى أين يسير.

✓ الفشل في اتخاذ القرارات، أو تحديد طريقة أو أسلوب حياتك، و يعنى ذلك استمرار المشكلات دون حلها و تشتت الانتباه و اضطراب التفكير.

✓ كبح أو كتم الانفعالات مثال : القلق و الغضب مما يزيد من مشاعر الضغط النفسي.

✓ الشعور بنقص تقدير الذات و ضعف الثقة في النفس.

و يوضح شكل (02) نمودجا للضغط المهني أو ضغوط العمل من حيث مصادرها و الخصائص الميزة لفرد و الأعراض المرضية المتوقعة لمثل هذه الضغوط.
(راتب، 2004 ص140)

8- خلاصة الفصل :

و لا يتسع لنا المجال لتفصيل القول في الضغط إلا أن نقول عنه شكل موجز أنه مرتبط بالأحداث اليومية، و له مصادر متعددة، و من المعروف أن الضغط يمثل خطر على صحة الفرد و تهديد كيانه النفسي مما يتسبب في عدم تكيفه و ضعف مستوى أدائه و عجزه عن الممارسة لمهام حياته اليومية، و انخفاض دافعية للعمل و الشعور بالإرهاك التنفسي و هذا ما يتطلب تكيفا مع هذه الضغوط حتى نستطيع التعايش و الاستمرارية.

الفصل الثاني : تخصية المدرب

الفصل الثاني :

شخصية المدرب ❖

مفهوم الرياضة الجماعية ❖

الخصائص النفسية لنشاط البدني الرياضي ❖

الخصائص الاجتماعية لنشاط الرياضي ❖

التمهيد:

تعتبر مهنة التدريب عبارة عن تنظيم و إدارة للخبرة التعليمية للرياضة لتصبح خبرة تطبيقية و يتوقف هذا بدرجة أولى على كفاءة و خبرة و ثقافة المدرب، حيث يجب على المدرب أن يكون على دراية و مقدرة عالية لفهم التدريب و كذا كيفية استخدام الطرق و الأساليب و الإجراءات المتصلة بتنظيم و توجيه خاصيات و قدرات اللاعبين فالتدريب الرياضي الحديث أصبح يعتمد بشكل كبير على مبادئ و أسس علمية استمدت من علم التشريح ووظائف الأعضاء و علم الحركة و علم النفس و الاجتماع الرياضي ... و غيرها من العلوم التي تساعد في إعداد المدرب الرياضي الكفاء الذي يساهم في تطوير الرياضات و الارتقاء بقدرات اللاعبين.

2- **تعريف المدرب** : حسب مفهوم الدكتور "وجدي مصطفى الفاتح" المدرب الرياضي هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية و تدريب للاعبين و تؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، و له دور فعال في تطوير شخصية اللاعبين تطورا شاملا متزنا لذلك و يجب أن يكون المدرب مثلا أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته و معلوماته، و يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي و الهام في عملية التدريب. (السيد، 2002 ص25)

2- **شخصية المدرب و خصائصه** : تلعب شخصية المدرب الجيد دورا في نجاح عملية التدريب و لا بد لكل من يريد أن يشغل وظيفة مدير فني أن يتصف بما يلي:

2-1- أولا : الصفات الشخصية للمدرب الرياضي :

قام العديد من الباحثين بدراسات للتعرف على الصفات الشخصية الهامة للمدرب الرياضي المثالي، و عند تحليل هذه النتائج تبين أفق وجهات نظر الكثيرين حول الصفات للمدرب الناجح، و من أهمها ما يلي :

- ✓ الشخصية الواقعية.
- ✓ الشخصية الأبداعية.
- ✓ الشخصية التي تتميز بالذكاء.
- ✓ الشخصية الانبساطية.
- ✓ القدرة على السيطرة
- ✓ المتزنة انفعاليا.
- ✓ الشخصية الفعالية العملية.
- ✓ الشخصية المبدعة.
- ✓ القدرة على اتخاذ القرارات.
- ✓ لديها ملكة التغيير.
- ✓ الشخصية المحببة و الودودة.

✓ الشخصية القانعة (الغير متغترسة).

و مما ذكر من هذه الصفات، فإن الرياضيين يرون في المدرب الشخصية القوية التي يمكن الاعتماد عليها في المواقف الصعبة و في كثير من الأحيان يكون قادرا على مواجهة الظروف المتغيرة و تنظيم أحوال لاعبيه و السيطرة عليهم. (الحاوي، 2002 ص20)

2-2- ثانيا : الصفات المهنية للمدرب الرياضي :

✓ أن يكون حاصلًا على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يمكن تتبع الدراسات التدريبية في مجال تخصصه، و يؤهل نفسه علميا بقراءة كتب متخصصة.

✓ رفع الكفاءة الشخصية من خلال التأهيل العلمي المناسب في مجال التدريب.

✓ الوعي بنظام العمل الممارس كعلم و المعرفة الجيدة للعلوم المتعلقة بعملية التدريب.

✓ يداوم الاشتراك في دورات التدريب المتقدمة في الدول الأجنبية أو المحلية و يستفسر عن أحدث المعلومات و المعارف الرياضية في مجال التخصص.

✓ الخبرة السابقة كلاعب، بمعنى أن يكون قد مارس اللعبة لعدة سنوات و شارك في البطولات التي ينظمها الاتحاد (اتحاد اللعبة).

✓ بفضل أن يكون مدرب كثير الاطلاع يرغب في التحدث، يجيد أكثر من لغة أجنبية و التحدث بها.

2-3- ثالثا : الصفات الصحية للمدرب الرياضي :

- ✓ أن يكون مظهر. يدل على الحيوية و تمتع بالصحة الجسمية الجيدة.
- ✓ أن يتميز بلياقة بدنية عالية المستوى لأداء النماذج المطلوبة بصورة مهارية أثناء التدريب.
- ✓ أن يقوم بعمل الفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة في بداية الموسم.
- ✓ أن يكون مثلا صحيا ليقنتدي لاعبيه و ذلك بإتباع البرامج الغذائية الصحية كي يستطيع القيام بمهام عمله.
- ✓ أن يقوم بممارسة أي نشاط رياضي مخالف للنوع الذي يقوم بتدريبه، الراحة الذهنية من عناء التدريب. (زيد، 2003 ص16-17)

2-4- رابعا : الصفات الفنية للمدرب الرياضي

- ✓ أن يكون متصفا بخبرة يكتشف بها مواطن الخطأ في أي لاعب في الفريق ليصلح الأداء، وفقا لمتطلبات سير التدريب.
- ✓ لديه القدرة على تحليل و توصيل المعلومات بسهولة إلى اللاعبين و جميع من يتعاملون معه.
- ✓ الذكاء في وضع خطط التدريب و اللعب الجيد.
- ✓ أن يكون شخصا لديه القدرة على الإبداع في إخراج وحداته التدريبية.
- ✓ تقديم الدعم النفسي في التدريب و المنافسات.
- ✓ القدرة على تحويل الفشل إلى موقف نجاح. (البيك، 2003 ص20)

3- سمات المدرب الناجح :

مما سبق و نتيجة خبراتنا التطبيقية العلمية في مجال التدريب الرياضي يمكن التوصل إلى أن المدرب الرياضي الناجح يتميز عن المدرب الرياضي غير الناجح إلا أنهم يتشابهون في بعض السمات الشخصية لعل من أهمها ما يلي :

واقعية المستوى : إن المدرب الناجح يتميز بالدافعية نحو المستويات الرياضية العالية و نتيجة لذلك يسعى إلى دفع لاعبيه و توجيههم لتحقيق أعلى مستوى ممكن.

3-1- الابداع : إن القدرة على ابتكار و استخدام العديد من الإمكانيات المؤثرة أثناء التدريب و كذلك التشكيل المتنوع لبرامج التعليم و التعلم و القدرة على استخدام الأنواع المتجددة و المبتكرة في مجال عملية التدريب من أهم النواحي التي تظهر فيها قدرة التدريب على الابداع.

3-2- التنظيم : إن القدرة على التنسيق و الترتيب المنظم للجهود الجماعية من اجل التواصل إلى تطوير مستوى قدرات و مهارات الفريق و اللاعبين إلى أقصى درجة تعد من السمات الهامة للمدرب الناجح.

3-3- المثابرة : تتمثل في الصبر و التحمل على شرح و إيضاح و تكرار الأداء و تصحيح الأخطاء و تحمل التمرينات ذات الطابع البروتيني و عدم فقدان الأمل في تحقيق الهدف النهائي.

3-4- موضع ثقة: إن إحساس اللاعب بالجهود المدرب و تقانيه في عمله لمحاولة تطوير و تنمية مستواه يكسب المدرب ثقة اللاعب الامر الذي يسهم بصورة إيجابية على مدى التعاون بينهما.

3-5- تحمل المسؤولية : المدرب الناجح يكون مستعدا لتحمل المسؤولية في جميع الأوقات و خاصة في حالات الإخفاق و يسعى الى ممارسة النقد الذاتي قبل انتقاد الآخرين.

3-6- القدرة على اتخاذ القرار: المدرب الناجح هو الذي يمكنه أن يتخذ القرارات بثقة و موضوعية و بدون تردد، و في الوقت المناسب، إعلان القرارات و إصدار الأوامر في أوقات مناسبة تسمح للأفراد بالتنفيذ و تتيح لهم بنجاح و عدم التردد في الأوامر يسمح ببث الثقة لدى الأفراد.

3-7- القدرة على إصدار الأحكام : يتمثل ذلك في القدرة على سرعة ملاحظة مواقف التدريب أو المنافسة و الحكم عليها بطريقة موضوعية و كذلك القدرة على سرعة التنويع أو تغيير التطويرات الخطئية بالاضافة إلى القدرة على تحليل الاداء الحركي و تحديد ممكن للأخطاء.

(www.elhiwarinfo.18/02/2008,18-)

3-8- الاخلاص : "يعتبر الاخلاص من احد الصفات الهامة التي يجب أن يتمتع بها المدرب الرياضي و الاخلاص أن يبذل المدرب قصاري جهده خلال عمله بقدر المستطاع و عام بعد آخر سوف يكون هذا المدرب من أفضل و أحسن المدربين كما عليه أن يحاول أيضا أن يجعل رياضته أحسن رياضة بقدر المستطاع على الاخص في نظر اللاعبين". (البيك ع.، دون سنة ص84)

3-9- الثبات الانفعالي : إن التحكم في الانفعالات من الأهمية بمكان المدرب الناجح حتى يستطيع إشاعة الهدوء و الاستقرار في نفوس اللاعبين و حتى يتمكن من إعطاء تعليماته و نصائحه للاعبين بصورة صحيحة وواضحة و بنبرات هادئة و خاصة في موقف المنافسات ذات الطابع المهم.

إذا أن سرعة التأثير و الغضب و سرعة التغلب و الحدة من العوامل التي تسهم في الأضرار البالغ بالعمل التربوي للمدرب و تساعد على التأثير السلبي لنفوذ و سلطة المدرب. (www.elhiwer)

3-10- المرونة : تعتبر مرونة المدرب الرياضي أحد السمات مدرب واقعي يتعامل مع الأحداث بطريقة واقعية و يقصد بالمرونة القدرة على التكيف مع المواقف الخاصة و المتغيرة في نطاق الظروف ذات الضغوط النفسية العالية كما هو الحال في المنافسة الرياضية. (البيك ع.، 2003 ص27)

4- المدرب كنفساني : يتعين على كل مدرب أن يهتم بالجانب النفسي مثل اهتمامه بالجانب التربوي و الاطلاع على المواضيع البسيكولوجية و إتقان أسسها ومناهجها من اجل تطوير شخصية الرياضي من جانب النمو الذهني.

لذلك فإن التحضير النفسي يستمد من المعلومات التي يمكن اكتسابها من خلال القيم الرياضية، و اعتمادا على تقنية البحث يمكن ملاحظة شخصية الرياضي من مختلف الجوانب و من بين الصفات التي يجب أن يتصف بها المدرب و دوره كنفساني.

4-2- القدرة على تنمية الشعور بالاعتزاز :

"إن أحد الاهداف التي يكده المدربون لتحقيقها هي تنمية الشعور بالاعتزاز و الحفاظ على التقاليد الفرق التي يديرونها فالفخر و الاعتزاز يشعر به الفريق' ينتقل إلى اللاعبين الذين يكونون الفريق يجعل الانضمام إليه غاية مرغوبة جدا كما يخلق جوا مناسبا لتدريب و الفخر بهذا المعنى يمكن للمدرب أن يستخدمه كدافع للفريق و ليكون اللاعبين أكثر تقبلا لما يراه المدرب ضروريا لإعداد هذا الفريق للمنافسة" (محمد، دون سنة ص 119)

4-2- الرغبة الملحة للفوز : "يجب على كل مدرب أن يستلک و يتمتع بالرغبة الملحة للفوز و طبيعي أن تنعكس هذه الصفة الخاصة بالرغبة في الفوز على اللاعبين، فليس هناك خطأ في تعليم الأفراد أن يلعبوا بغرض تحقيق الفوز مع إعدادهم بالقواعد و الروح الخاصة للعب" (محمود، 1994 ص 61-63)

4-3- المدرب و مواجهة الهزيمة : هزيمة المدرب في إحدى المباريات لا تعتبر نهاية المطاف بالنسبة له، و لكن في الواقع نجد الكثير من المدربين يصابون بخيبة الأمل عند هزيمتهم يلجؤون الى كثرة الكلام و اسقاط اللوم على لاعبيهم و يصل الأمر ببعضهم إلى التفكير باعتزال مهنة التدريب و سبب ذلك يعود إلى أن هؤلاء المدربين غير مهيين لتقبل الهزيمة و على هذا الأساس ننصح المدربين العاملين في حقل التدريب أن يقفوا في مواجهة الهزيمة بكل صبر و شجاعة و ذلك من خلال تطبيقهم أو معرفتهم للأتي :

أولا : إعادة البناء

ثانيا : التعرف على الأسباب الرئيسية التي أدت إلى هذه الهزيمة

ثالثا : محاولة تجاوز الهزيمة و جعلها كتحفيز لتحقيق الفوز

4-4- المدرب في مساعدة و تهيئة اللاعبين:

"لكل مدرب طريقة معينة في مساعدة و تهيئة اللاعبين، و يجب أن تكون هذه الأخيرة من خلال الاجتماعية التمهيدية و النهائية، في حين أن المساعدة تتم عادة بين المدرب و اللاعبين بصورة منفردة أي يحاول المدرب مقابلة كل لاعب على حدى لتفهم مشاكله سواء العائلية أو التي تتعلق بوضعه داخل الفريق و محاولة حلها، و إذا كانت خارج صفوف الفريق يجب تتبعها حتى يسهل حلها"

(خطابية، 1996ص301)

5- كفاءة المدرب المهنية:

ولا يأتي ذلك إلا بفهمه التام بكل ما يتعلق بواجباته الوظيفية، مهام عمله، خصائص أفراد جماعته، وطبيعة عملهم وقدراتهم وكفاءاتهم ومشاكلهم.

وحتى يحقق القائد كفاءة عالية في مجال فهمه التام لجوانب عمله فعليه بما يلي :

- رفع كفاءة الشخصية من خلال التأهيل العلمي المناسب
- الاطلاع على كل جديد علمي في مجاله من خلال النشريات والمجلات العلمية
- حضور الندوات والمحاضرات والمؤتمرات العلمية والمناقشات
- الوعي بنظام العمل من خلال المشاهدة والملاحظة العلمية لسير العمل ومتابعة أفراد الجماعة أثناء العمل
- الاطلاع على كل ما يصدر من قوانين بصفة مستمرة
- تحديد النظام الداخلي لضمان السير الحسن للعمل دون الحاجة إلى تعدد إصدار الأوامر والتعليمات في كل حالة
- السعي لفهم أفراد الفريق بالتقرب منهم
- فهم المدرب لنفسه من خلال التعرف على نقاط القوة في تدريبه وتنميته ونقاط الضعف للتغلب عليه. (الحاوي، 2002 ص 20)

6- دور المدرب :

يعرف "ريمون توماس" دور المدرب بالشكل التالي : " تتضمن جل الفرق على شخص يلعب دور متميز بإيصال و تلقي المهارات الحركية ، تسيير و توزيع التدريب بطريقة علمية من حيث الكيف

و العمل ، بعث جو اجتماعي يسهل من العمل ، كما عليه فض النزاعات و الحد من الصراعات و الوقاية من كل ما قد يعيق السير الحسن للفريق ."

فالمدرّب ذو شخصية متعددة الأوجه تسمح له بأداء ادوار عديدة و متنوعة نذكر منها :

- يجب أن يقوم بدور القائد ، مؤمن بما يقوم به
 - يجب أن يقوم بدور المعلم الملم بمعرفة واسعة و دقيقة تسمح له بفرض طريقة عمله
 - يجب أن يكون الأخصائي النفسي للاعبين القادر على معرفة و فهم أفراد الفريق
 - يجب أن يكون المثل و النموذج الذي يقتدي به
 - أن يكون من مهامه اتخاذ القرارات الهامة
 - يجب أن يتحلّى بقدرة فائقة في الاتصال تسمح له بنسج شبكة من العلاقات مع أفراد الفريق
 - يجب أن يكون المنسق في عملية التفاعلات داخل الجماعة
 - يجب أن يكون الرئيس و المدير فيما يتعلق بما يحتاجه الفريق في الجانب اللوجستيكي
- (الببكي، 2003 ص 35)

7_المدرّب كشخصية:

يشير معظم خبراء التدريب الرياضي إلى أن المدرّب الرياضي هو شخصية موهوبة ذات أبعاد مميزة فهو يمتلك إمكانيات خاصة تفرقه عن أقرانه من عامة البشر، وأن هنالك فروق واضحة بين مجموعة المدربين والممارسين والتي تميز المدربين بالتالي:

- لديهم الرغبة لكي يكونوا على القمة.
- منظمون. يخططون لكل شيء.
- يميلون بالثقة في النفس.
- لديهم صفات قيادية عالية.
- يميلون لحب السيادة وتحمل المسؤولية.
- إصرارهم في التعبير عن الميل العدواني لديهم، طبيعة مماثلة لتلك التي يتمتع بها غير المدربين.

وعلى الجانب السلبي أظهر المدربون عدم الميل للاعتماد على الآخرين وكانوا غير مهتمين بمشاكل أعضاء فرقهم، ولا يميلون إلى دعم أحد نفسيا عند التعرض لطارئ نفسي، لذلك قد يتعاملون مع بعض المواقف كأى أشخاص آخرين. (السيد، 2002 ص 25,26)

8- مفهوم الرياضة الجماعية :

"لقد اختلفت آراء المختصين لإعطاء مفهوم للرياضة الجماعية حسب اختلاف نظرة كل واحد منهم لها، فهناك من يرى أن الرياضات الجماعية ما هي إلا نشاط لشغل الفراغ و هناك من يرى أنها نشاط رياضي هادف، و رغم هذا الاختلاف إلا أن الأغلبية منهم يتفقون على أن الرياضات الجماعية تعتبر نشاط جماعي كبقية النشاطات في المجتمع يشترك فيها عادة أكثر من شخص واحد في جو تنافسي و تعاوني لتحقيق هدف جماعي مشترك، وهي وسيلة تربوية مهمة تساهم في التطوير الإيجابي للعديد من الجوانب عند الفرد سواء كانت جسمية أو نفسية أو اجتماعية أو تربوية تذوب عليه شخصية الفرد في ظل فريق متماسك و تزول فيها أنانية اللاعب الفردية أمام مصلحة الجماعة، و هي نتيجة مجهودات فردية متكاملة و متناسقة يتوقف نجاحها على التعاون المستمر بين أعضاء الفريق، و تظهر مدى فعاليتها في الإتقان الجيد و الصحيح للمهارات الخاصة بها و طرق تنظيمها و كل ما هذا يجعلها تكتسي طابع الإثارة و التشويق عند ممارستها و متتبعيها" (زيدان، بدون سنة ص 38_40)

و هي شكل من النشاط الاجتماعي المنظم، و التمارين البدنية و لها خاصية ترفيهية و مرهقة و تطويرية حيث أن المشاركين في الفريقين تنتج بينهم علاقات تخاصمية نموذجية و ليست عدوانية و هذا ما يسمونه بالخصومة الرياضية، بالإضافة إلى علاقة موضحة بالمنافسة و تكون وسيلة تكتمل بالفوز الرياضي بمساعدة كرة أو شيء اخر و اللعب يستعمل حسب قوانين معروفة مسبقا (aude bayer épistémologies des activités slysiques et spertifs – P.U.E, 1989, P123)

9- الخصائص النفسية للنشاط البدني الرياضي:

تتمثل أهم الخصائص النفسية لهذا النشاط فيما يلي:

- المنافسة الرياضية: محور رئيسي للنشاط الرياضي.
- ينعكس اثر النشاط البدني الرياضي في أسلوب الرياضي لحياته اليومية.
- إن أي نشاط يقوم به الإنسان... ما هو إلا تعبير عن شخصيته ككل.
- يسهم النشاط الرياضي في رفع مستوى قدرة الإنسان على العمل والإنتاج.
- يسهم في الارتقاء بمستوى الوظائف العقلية والانفعالية للرياضي.
- يرتبط النشاط الرياضي ارتباطا وثيقا بالانفعالات المتعددة، حيث يرتبط بالنجاح أو الفشل وما يتبعها من مظاهر سلوكية واضحة ومباشرة.
- غالبا ما يتم هذا النشاط في حضور جماهيري، ولذا يجب أن نضع في الاعتبار الجوانب السلبية والايجابية لتأثير الجمهور على أداء الرياضي.
- النشاط البدني الرياضي هو محصلة الشخصية ككل، أي أن جميع النواحي: العقلية، البدنية، الاجتماعية، النفسية تعمل معا في كل متكامل أثناء ممارسته.
- يضع القائمون بالنشاط الرياضي في اعتبارهم تقبل مسلمة أن الرياضة فائز ومهزوم، ولذا يجب ألا توجد حساسية مرهفة للهزيمة أو التكبر والسخرية من المهزوم. (ياسين، 2008 صفحة 58).

10- الخصائص الاجتماعية للنشاط الرياضي :

يعتبر النشاط الرياضي من أهم الوسائل وأجداها لتحقيق النضج الإجتماعي وإشاعة روح الجماعة بين الأفراد ،وذلك لما تتيحه مجالاته العريضة الواسعة من فرص اللقاء والتعارف والأخذ والعطاء، وما تضيفه أنظمتها من أسس ومبادئ اجتماعية، كالعامل للصالح العام واحترام الآخرين، وضرورة التحكم في الانفعالات في مواقف مشحونة بالإثارة. كما يحدث أثناء النشاط الرياضي المدرسي. ويستند النشاط الرياضي في أغلب برامجها على الجماعة. لأن وحدة النشاط فيه هي (الفصل) أو (الفريق). وأنه لا يجوز للفرد أن يستأثر باللعب وحده، وإنما يلعب مع آخرين غيره، مما يساعد على تقوية أواصر الصداقة واكتساب الفرد للصفات الاجتماعية المطلوبة، والتنازل تدريجيا عن بعض مصالحه الشخصية في سبيل مصلحة الجماعة، فتذبل بذلك بعض الميول الفردية التي ولد مزودا بها (كالفردية والأنانية) وتحل محلها صفات اجتماعية مرغوبة (كالتعاون

وإنكار الذات) ويتحول الفرد من الاهتمام بنفسه والتمركز حولها، إلى الاهتمام بالجماعة، ويصبح قادراً على التفاعل مع غيره، يأخذ منهم ويعطى لهم، ويشاركهم السراء والضراء، ويحس بإحساسهم مسهما معهم على العمل في سبيل تقدم المجتمع ورقية. كما أن ميادين النشاط البدني والرياضي، لم تهمل النواحي الذاتية في الفرد، بل وجدت طريقها إليها لتعمل على إعداده فردياً واجتماعياً في أن واحد. فقسمت له ميادين الألعاب إلى فردية تنمى فيه الإقدام والشجاعة والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية، وألعاب جماعية يتدرب خلالها على التخطيط التعاوني وتنفيذ الخطة معاً، فتقوى فيه روح التعاون والعمل من أجل النهوض بالمجتمع وزيادة تماسكه. (محمد، 2007 صفحة 21). ويشير كل من "أحمد عكاشة" و "عزيز حنا" أنه من الخصائص المهمة للشخصية الرياضية المتوافقة نفسياً هي:

- أ- أن يكون له اتجاه واقعي وقدر كبير من التلقائية .
- ب- يتصف بالمسالمة وعدم الشعور بالإحباط .
- ج- ينسجم مع الأساليب الرياضية والثقافية السائدة في المجتمع. (عكاشة، 1998 صفحة 71)
- د- يتميز بالضبط الذاتي .
- هـ- تحمل المسؤولية وتقديرها .
- و- وضع مستوى طموح مناسب .
- ز- أن يكون قادر على الابتكار والخلق .
- ح- أن يتقبل الخسارة ويعمل على تجاوزها . (العبيدي، 1990 صفحة 36)

11-خلاصة :

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نجد أن المدرب هو العمود الفقري فعلى عاتقه تقع مسؤولية و قيادة الفريق و توجيه اللاعبين من خلال احتكاكه الدائم بهم، فالمدرب هو القادر على تكوين أعضاء الفريق و إعدادهم عن طريق ممارسة النشاط الرياضي من خلال عملية التدريب التي يتحدد بها أداء فريقه، و يرتبط ذلك بمدى قدرة المدرب على إدارة و تنفيذ عملية التدريب و نجاحه بالارتقاء بقدرات لاعبيه و القدرة على الاتصال بهم و إيصال أفكاره و خبراته لهم، و بناء العلاقات الجيدة معهم بنية الوصول باللاعبين و الفريق الرياضي إلى أعلى المراتب و تحقيق أهداف و غايات الفريق و غالبا ما يعتدل هذا النوع من المدربين مكانة عالية في نفوس أفراد الفريق و الجمهور و المسؤولين.

الباب الثاني: الدراسة التطبيقية

❖ الفصل الأول : منهج البحث و إجراءاته الميدانية

❖ الفصل الثاني : عرض و مناقشة النتائج

❖ الفصل الثالث : الاستنتاجات و التوصيات

❖ الملاحق

الفصل الأول :
منهج البحث
و إجراءاته الميدانية

تمهيد:

بعد دراستي للجانب النظري ، الذي تناول الرصيد المعرفي الخاص بموضوع بحثي و الذي احتوى على فصلين هي على الترتيب:

✓الضغوط النفسية

✓شخصية المدرب

سنحاول الانتقال إلى الجانب التطبيقي (الميداني) ،قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية، حتى نوفي المنهجية العلمية حقها ، وكذا نحقق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السالفة الذكر ، و يتم ذلك عن طريق تحليل و مناقشة نتائج الاستبيان ، الذي وجهته إلى المدربين .

1- المنهج المستخدم في البحث:

1-1- المنهج الوصفي:

مما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح إلى الاتصاف بالعلمية يجد نفسه مطالباً بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعها في الوصول إلى النتائج التي حققها، و لذلك قد اعتمدنا على المنهج الوصفي بالطريقة المسحية المقارنة في الوصف و التحليل و التفسير بصيغة علمية لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكانية (زررواتي، 2007 ص334) وهو كذلك " دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع (رشوان، 2003 ص66)"

2- مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية " هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة و قد تكون هذه المجموعة: مدارس فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى" (رضوان، 2003 ص14) وهي كذلك " مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى و التي يجري عليها البحث أو التقصي. (انجرس، 2004 ص67)

ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العلم و يمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو سمات قابلة للملاحظة و القياس و التحليل الإحصائي .

و لهذا فقد اعتمدنا في بحثنا على 70 مدربا من ولاية معسكر مشرفين على فئات الاكابر و الاشبال منهم 40 مدربا للألعاب الجماعية و هي (كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة، كرة القدم) و 30 مدربا للألعاب الفردية (جيدو، جمباز، العاب القوى، الملاكمة، الكونغ فو، الكراتي دو، الكينغ بوكسينغ، السباحة) بالبلديات التالية: (سيق، المحمية، تيغنيف، هاشم، البرج، معسكر، وادي الابطال) .

3- عينة البحث و كيفية اختيارها:

باعتبار العينة هي حيز الزاوية في أي دراسة ميدانية ، تستند إلى الاستبيان كمقوم أساسي نجد أن مفهومها هو: " العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث (راتب، 1999 ص226)

و في بحثنا شملت جزءا من مجتمع الدراسة على مدربين من ولاية معسكر، و قد تم اختيار العينة عشوائيا دون تخطيط أو ترتيب مسبق أي لا على التعيين لتعميم النتائج ، و اشتملت على:

- (20) مدرب من ولاية معسكر
- (07) مدربين من دائرة المحمية
- (06) مدربين من دائرة سيق
- (09) مدربين من بلدية البرج
- (15) مدربين من دائرة تيغنيف
- (08) مدربين من بلدية واد الابطال
- (05) مدربين من بلدية هاشم

4- مجالات البحث :

4-1- المجال المكاني:

أجري البحث الميداني على بلديات و دوائر من ولاية معسكر، وهي على التوالي:

_ معسكر

- هاشم
- سيق
- المحمدية
- تيغنيف
- البرج
- واد الابطال

4-2- المجال الزمني:

تمت دراستنا هذه على مجالين زمنيين هما:

- مجال خاص بالجانب النظري امتد من شهر اكتوبر 2016 إلى شهر فيفري 2017
- مجال خاص بالجانب التطبيقي امتد من شهر فيفري إلى 08 ماي 2017

5- الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث:

5-1- مواصفات الاستبيان :

مقياس أسباب و مصادر الضغوط للمدرب الرياضي :

5-1-1- الوصف:

صمم المقياس محمد حسن علاوي للتعرف على الأسباب أو العوامل التي تسهم في زيادة

الضغط على المدرب الرياضي و التي قد تؤدي بالتالي إلى الاحتراق للمدرب الرياضي.

و يتضمن المقياس (30) عبارة موزعة على خمسة أسباب أو عوامل هي :

5-1-2- أسباب أو عوامل مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي:

و هي التي ترتبط بعدم احترام المدرب و عدم تقديرهم للجهد الذي يبذله أو الاعتراف بدوره

الأساسي في تطوير مستوياتهم الرياضية، أو كثرة وجود صراعات و مشاكل بين اللاعبين، وعدم

قدرته على مواجهتها، و كذلك عدم القدرة على تحقيق نجاحات مع اللاعبين، أو محاولتهم التكتل

في مواجهة المدرب.

5-1-3- أسباب أو عوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي و شخصيته:

وهي الأسباب و العوامل التي يشعر فيها المدرب في قرارة نفسه بعدم الأمان أو الاستقرار في عمله، و حساسيته الزائدة لما يوجه إليه من انتقادات، أو عدم قدرته على تحقيق المزيد من الانتصارات أو حفز اللاعبين، أو اتصافه ببعض الصفات الشخصية المعينة كالانطوائية أو الدكتاتورية أو العصبية، أو معاناة المدرب من بعض المشكلات التي لم يستطع حلها.

5-1-4- أسباب أو عوامل مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق:

و هي الأسباب أو العوامل التي ترتبط بالإدارة العليا للفريق كمجلس الإدارة للنادي أو الاتحاد الرياضي أو اللجنة الإدارية العليا المشرفة على اللاعبين أو الفريق الرياضي و التي يخضع لها المدرب. و التي ترتبط بعدم اقتناعها بكفاءة المدرب و رفضها للاستجابة لطلباته الضرورية و إحساس المدرب بعدم تقديرها له بصورة كافية، أو محاولتها الحد من سلطاته، أو إحساس المدرب بأنه مهدد بالاستغناء عنه.

5-1-5- أسباب أو عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام:

و هي الأسباب أو العوامل المرتبطة بمختلف وسائل الإعلام المقروءة و المرئية و المسموعة و اعتقاد المدرب بأنها توجه إليه الانتقادات القاسية و تحاول تضخيم أخطائه و تحيزها ضده، أو محاولة تجاهله.

5-1-6- أسباب أو عوامل مرتبطة بالمشجعين:

و هي الأسباب و العوامل التي ترتبط بجمهور المشجعين الو المتعصبين لنوع الرياضة الشخصية للمدرب و ما قد يحدث من سلوك بعض من هتافات عدائية، أو محاولة الاعتداء البدني أو اللفظي على المدرب، أو الهتافات بتغييره، أو انقلابهم ضد فريقهم، و تشجيع الفريق المنافس أو اللاعبين المنافسين.

ويتضمن كل بعد من هذه الأبعاد الخمسة ستة عبارات سببية و يقوم المدرب الرياضي بالاستجابة على عبارات المقياس طبقاً لرأيه الشخصي و اعتقاده في مدى أهميتها في الأسهم في زيادة الضغوط على المدرب الرياضي و ذلك على مقياس مدرج من 5 تدريجات بحيث الدرجة (

5) أعلى درجة من الأهمية في حين تمثل الدرجة (1) أقل درجة من الأهمية بالنسبة لإسهام العبارة في زيادة الضغوط على المدرب الرياضي.

و يراعي عند استخدام المقياس أن يكون عنوانه كمايلي " مقياس أسباب الضغوط على المدرب الرياضي " .

6- المعاملات التعليمية:

6-1- الثبات:

تزاوج معامل " ألفا " الاتساق الداخلي للمقياس عند تطبيقه على مجموعة من مدربي كرة القدم قوامها 51 مدربا ما بين 5.69، 5.84 بالنسبة لأبعاد المقياس.

كما تزاوج معامل ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية على عينات متعددة من اللاعبين في بعض الألعاب الجماعية و المنازلات الرياضية و الأنشطة الفردية كالسباحة و ألعاب القوى قوامها 865 لاعبا ما بين 5.67 إلى 5.81 بالنسبة للأبعاد الأربعة للمقياس.

6-2- الصدق:

تم إيجاد الصدق المنطقي للمقياس عن طريق 3 خبراء في مجال علم النفس الرياضي و التدريب الرياضي، و تم استبقاء العبارات التي أجمع عليها الخبراء الثلاثة في كل بعد من أبعاد المقياس.

كما تم إيجاد الصدق المرتبط بالمحك عن طريق تطبيق المقياس على 51 مدربا لكرة القدم بالتلازم مع تطبيق استمارة استبيان تتضمن الأسباب أو العوامل الخمسة للمقياس و قيام كل مدرب رياضي بتقدير درجة أهمية كل سبب أو عامل (كل بعد) في المساعدة على زيادة الضغط العصبي على المدرب الرياضي و ذلك على مقياس تُساعي التدرج. و أسفرت النتائج وجود معاملات ارتباط مقبولة تتراوح ما بين 0.81 إلى 0.79 بين كل بعد من أبعاد المقياس و بين نتائج تقدير المدربين لمدى أهمية هذه الأبعاد.

6-3- التصحيح:

يتم تصحيح كل بعد من الأبعاد الخمسة على حدة و ذلك يجمع حاصل الدرجات للعبارات التي يتكون منها على بعد. و كلما اقتربت درجة المدرب من الدرجة (150) في كل بعد كلما دل ذلك على المزيد من الضغط المرتبط بهذا البعد.

- ✓ و عبارات البعد الأول أرقامها هي : 01 / 60 / 11 / 16 / 21 / 26.
- ✓ و عبارات البعد الثاني أرقامها هي : 02 / 07 / 12 / 17 / 22 / 27 .
- ✓ و عبارات البعد الثالث أرقامها هي : 03 / 08 / 13 / 18 / 23 / 28 .
- ✓ و عبارات البعد الرابع أرقامها هي : 04 / 09 / 14 / 19 / 24 / 29.
- ✓ و عبارات البعد الخامس أرقامها هي : 05 / 10 / 15 / 20 / 25 / 30.

كما يمكن جمع درجات الأبعاد الخمسة للتعرف على المجموع الكلي للمقياس

الأداة و تقنيات البحث المستعملة

ولمعرفة درجة مستوى الضغوط لدى المدربين تم تقسيم الدرجات إلى 5 مستويات و هي كالاتي

الجدول يبين المستويات :
منخفض جدا
منخفض
متوسط
عالي
عالي جدا

جدول رقم (01) يبين تقسيم درجات مستويات الضغوط

7- الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الإستطلاعية لها أهمية كبيرة في مساعدة الباحث على صياغة الأسئلة و من جعله يتأكد من أن الذي يفكر فيه له أساس في الواقع لذلك فإن على الباحث أن يقوم بالدراسة الإستطلاعية حتى يطمئن من سلامة محتوى الأسئلة و سلامة صياغتها .(عطيفة ص293)

بعدما إتفقت مع المشرف على إسم البحث قمت بتحديد المشكلة ثم الأهداف ثم الفرضيات هي أول خطوة قمت بها قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة للبحث و قبل الشروع في الدراسة الميدانية و تمت عبر مرحلتين:

1- ما قبل تحديد مشكلة البحث حيث كانت باطلاعنا عل مختلف المراجع من الكتب، و المجالات و المحاضرات الغير منشورة و كان من أجل توسيع قاعدة معرفتنا حول الموضوع و التأكد من أهمية البحث .

2- قبل الشروع في طبع إستمارات الإستبيان و توزيعه على المدربين قمت بإجراء إستطلاع أولي تمثل في توزيع 06 إستمارات على 06 مدربين ينتمون إلى العينة التي إخترتها و ذلك للكشف عن مدى فهم المدربين للأسئلة .

8- ضبط متغيرات البحث:

من خلال بحثنا هذا هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل و الآخر تابع.

8-1- المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (ثابت، 1984 ص58)
تحديد المتغير المستقل: " الضغوط النفسية".

8-2 المتغير التابع:

يؤثر فيه المتغير المستقل و هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (راتب، 1999 ص 219).

✓ تحديد المتغير التابع: شخصية المدرب

9- إجراءات التطبيق الميداني:

بعد الإتفاق مع السادة المدربين على تاريخ الإستجابات و توزيع الإستمارات تم إعداد و تحضير الإستبيان و طبعه , و تمت عملية التوزيع و الإسترجاع في يومها بملاعب العينة المختارة و كانت الفترة ممتدة من 06 إلى 09 مارس 2017

10- الطريقة الإحصائية:

بعد جمع كل الاستمارات الخاصة بالمدربين ، نقوم بتفريغ و فرز الاستبيانات ، وتتم هذه العملية بحساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال و بعدها يتم الحساب بالطريقة الإحصائية التالية:

_ ستودنت لعينتين غير متساويتين و غير مرتبطتين .

المعادلة: (رضوان، 2008، ص75)

$$t = \frac{s_1 - s_2}{\sqrt{\frac{(n_1 + 1) s_1^2 + (n_2 + 1) s_2^2}{n_1 + n_2 + 2}}}$$

11- الخاتمة :

إن منهجية البحث و إجراءاته الميدانية و أن أي بحث مهما كانت درجته العلمية و مرتبط بشكل وثيق بإجراءات البحث الميدانية لأنها جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية، و عليه حاول الطالب الباحث من خلال الفصل وضع خطة البحث وتكمن في منهج البحث الملائم لطبيعة البحث، و يخدم مشكلة البحث الرئيسي، كما تحديد مجالات البحث (البشري، المكاني، الزماني) و تحديد أدواته و التي بواسطتها يتم جمع البيانات مع تحديد الوسائل الإحصائية المناسبة التي تلعب المفتاح الأول في تحليل النتائج لإجابة على تساؤلات البحث و تحقيق الأهداف المسطرة.

الفصل الثاني :

عرض و مناقشة النتائج

I - عرض و تحليل و مناقشة النتائج :

1- عرض و تحليل النتائج حسب نوع الرياضة لخاصة بالفروق بين المدربين في مختلف مصادر الضغوط :

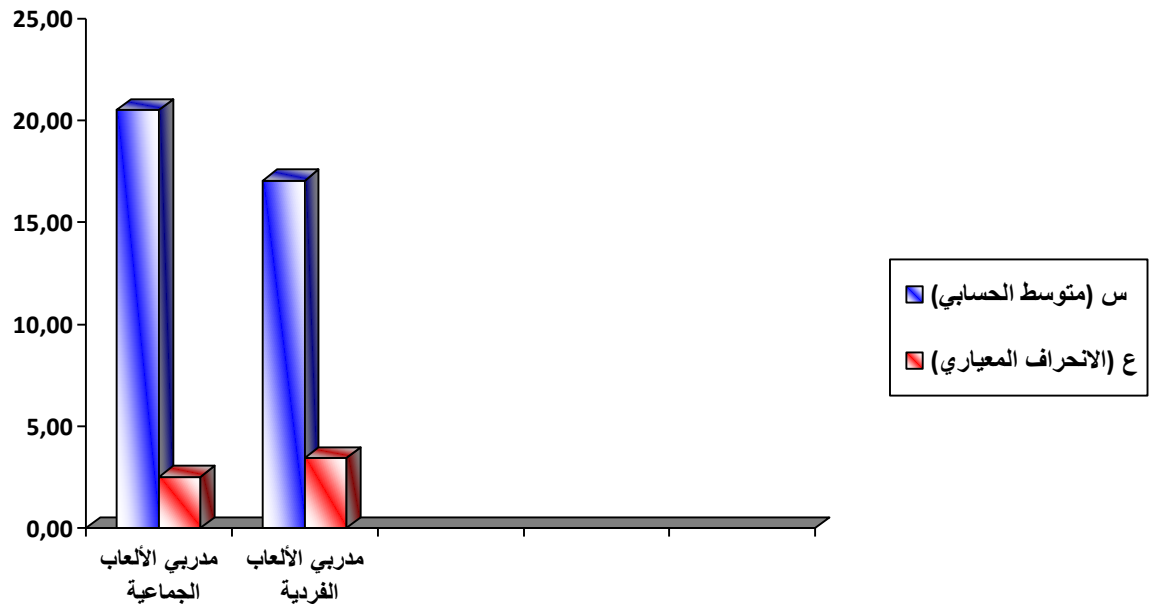
1-1- تحليل جدول لبعء للأسباب و العوامل المرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي :

مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	مدربي الألعاب الجماعية		مدربي الألعاب الفردية		البعء
			ع	س	ع	س	
0.05	1,65	2,46	2,53	20,52	3,44	17,06	أسباب و عوامل مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي

الجدول رقم (02) يمثل الأسباب و العوامل المرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي.

من خلال ما يبينه الجدول أعلاه و الشكل البياني رقم (03) أنه بلغ المتوسط الحسابي 20,52 و بانحراف معياري مقدر بـ 2,53 لدى مدربي الألعاب الجماعية في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى مدربي الألعاب الفردية 17,06 و بالانحراف معياري يقدر بـ 3,44 و بلغت (T) المحسوبة 2,46 و هي نسبة دالة إحصائياً بمقارنتها (T) الجدولية المقدر بـ 1,65.

و هذا يبين أن كلا المدربين يعانون من نفس العوامل المرتبطة باللاعبين و الفريق الرياضي. إلا أنه هناك فرق دال لصالح مدربي الألعاب الجماعية حيث كان المتوسط الحسابي لهذه الفئة أكبر نوعاً ما من فئة الألعاب الفردية، و يرجعه الباحث إلى أن مدرب الألعاب الجماعية يحكم تعامله مع عدد كبير من اللاعبين مما يشكل لديه بعض الصعوبات التي تساهم في زيادة الضغوط.



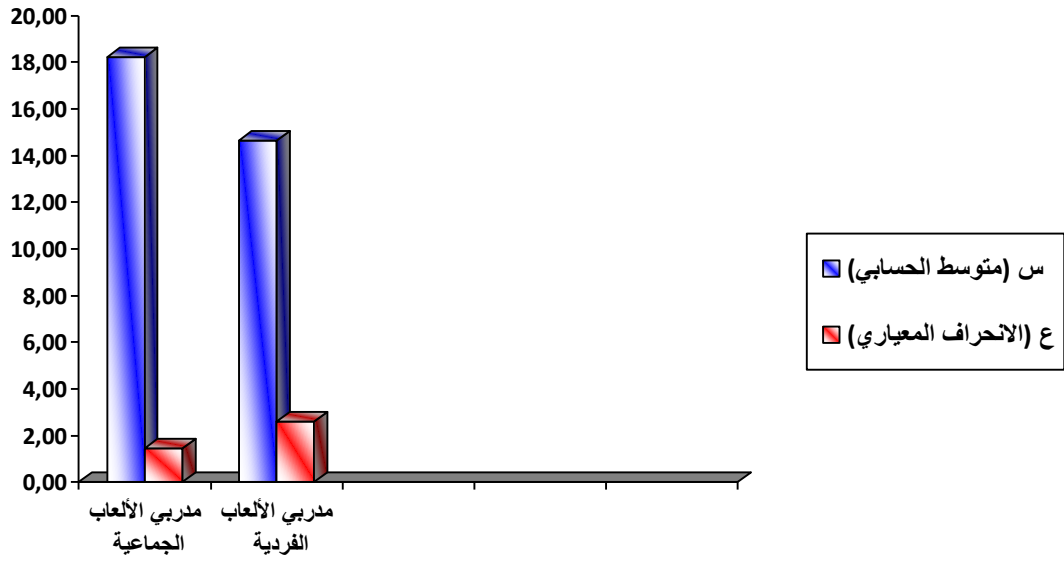
الشكل البياني رقم (03) : عرض و تحليل T ستودنت لبعء الأسباب و العوامل المرتبطة
باللاعبين أو الفريق الرياضي.

1-2- تحليل جدول لبعء للأسباب و العوامل المرتبطة بالخصائص المدرب الرياضي و شخصية

:

مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	مدربي الألعاب الجماعية		مدربي الألعاب الفردية		البعء
			ع	س	ع	س	
0.05	1,65	3,17	1,45	18,2	2,60	14,6 3	أسباب و عوامل المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي و شخصية

الجدول رقم (03) يمثل الأسباب و عوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي و شخصيته. من خلال ما يبينه الجدول أعلاه و الشكل البياني رقم (04) تبين أنه بلغ المتوسط الحسابي 18,2 و بانحراف معياري مقدر ب 1,45 لدى مدربي الألعاب الجماعية في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى مدربي الألعاب الفردية 14,63 و بالانحراف معياري يقدر ب 2,60 و بلغت (T) المحسوبة 3,17 و هي نسبة دالة إحصائياً بمقارنتها (ت) الجدولية المقدر ب 1,65. و منه نستخلص أن كلا المدربين يعانون من نفس العوامل المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي و شخصيته. إلا أنه هناك فرق دال لصالح مدربي الألعاب الجماعية حيث كان المتوسط الحسابي لهذه الفئة أكبر نوعاً ما من فئة الألعاب الفردية، و يرجعه الباحث إلى أن مدربي الألعاب الجماعية لديه مهام تدريبية أكبر منها التنسيق بين اللاعبين فيما بينهم و حل مختلف المشاكل و الخلافات التي قد تنشأ داخل الفريق بالإضافة إلى المشاكل الإدارية. و هذا قد يؤدي بالمدرّب إلى إهمال شؤون أسرته و رعايتها مما يؤدي به إلى الإنهاك و البعد عن علاقاته الاجتماعية .

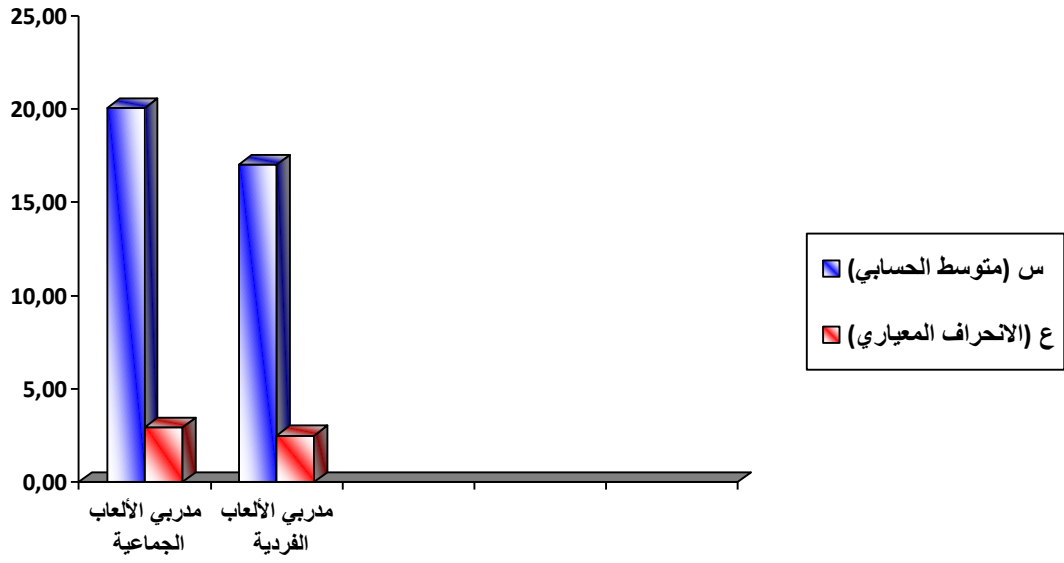


الشكل البياني رقم (04) : عرض و تحليل T ستودنت لبعء الأسباب و العوامل المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي و شخصيته.

1-3- تحليل لبعد أسباب و عوامل مرتبطة بالإدارة العليا :

مستوى الدلالة	ت.الجدولية	ت.المحسوبة	مدربي الألعاب الجماعية		مدربي الألعاب الفردية		البعد
			ع	س	ع	س	
0.05	1,65	1,77	2,93	20,05	2,51	17,03	أسباب و عوامل مرتبطة بالإدارة العليا و باللاعبين و الفريق

الجدول رقم (04) يمثل أسباب و عوامل مرتبطة بالإدارة العليا و باللاعبين و الفريق. من خلال ما يبينه الجدول أعلاه و الشكل البياني رقم (05) تبين أنه بلغ المتوسط الحسابي 20,05 بانحراف معياري مقدر بـ 2,93 لدى مدربي الألعاب الجماعية في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى مدربي الألعاب الفردية 17,03 و بانحراف معياري المقدر بـ 2,51 و بلغت (t) المحسوبة 1,77 و هي نسبة دالة إحصائياً بمقارنتها (ت) الجدولية المقدر بـ 1,65. و يعتبر الباحث كلا المدربين يعانون من نفس العوامل المرتبطة بالأداة العليا أو الفريق إلا هناك فرق دال لصالح مدربي الألعاب الجماعية حيث كان المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لهذه الفئة أكبر نوعاً ما من فئة الألعاب الفردية، و يعتبر الباحث أن الأسباب و العوامل المرتبطة بالإدارة العليا للفريق تساهم في زيادة الضغط على كلا المدربين بصفة عامة وخاصة مدربي الألعاب الجماعية حيث نجد أن أغلب المسيرين للإدارة يتدخلون في شؤون و مهام المدرب و همهم الوحيد هو تحقيق النتائج الإيجابية.



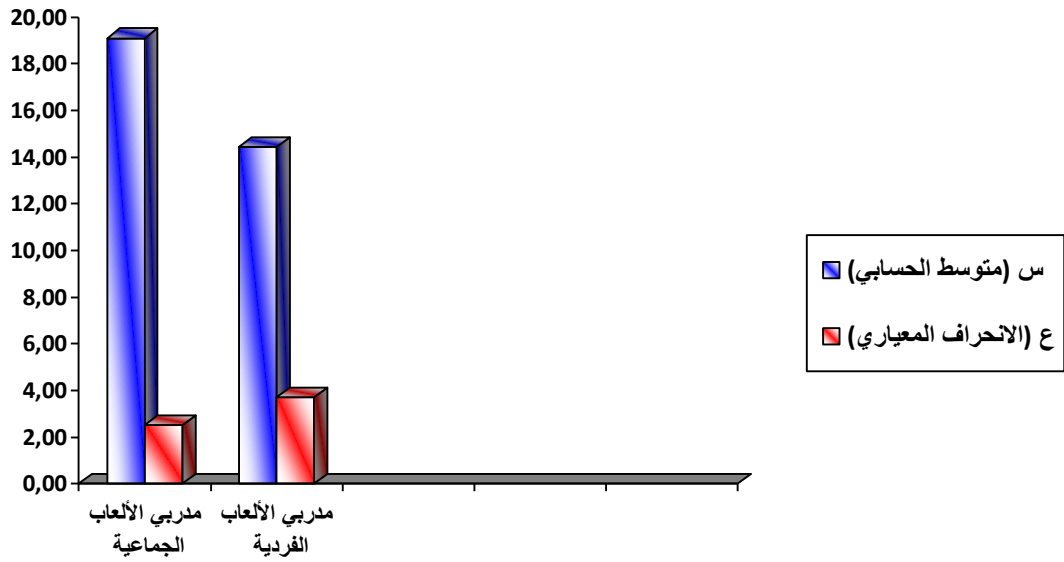
الشكل البياني رقم (05) : عرض و تحليل T ستودنت لبعء الأسباب و العوامل المرتبطة بالإدارة العليا و باللعبين و الفريق.

1-4- تحليل لبعد الأسباب و عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام :

مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسو بة	مدربي الألعاب الجماعية		مدربي الألعاب الفردية		البعد
			ع	س	ع	س	
0.05	1,65	3,59	2,5 3	19, 1	3,7 3	14,4 3	الأسباب و عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام

الجدول رقم (05) يمثل الأسباب و عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام

من خلال ما يبينه الجدول أعلاه و الشكل البياني رقم (06) تبين أنه بلغ المتوسط الحسابي 19,1 بانحراف معياري مقدر بـ 2,53 لدى مدربي الألعاب الجماعية في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى مدربي الألعاب الفردية 14,43 و بانحراف معياري مقدر بـ 3,73 و بلغت ت المحسوبة 3,59 و هي نسبة دالة إحصائياً بمقارنتها بـ (ت) الجدولية المقدر بـ 1,65. و منه نستنتج أن كلا المدربين يعانون من نفس الأسباب و عوامل مرتبطة بالوسائل الإعلام إلى أنه هناك فرق دال لصالح مدربي الألعاب الجماعية حيث كان المتوسط الحسابي لهذه الفئة أكبر نوعاً ما من فئة الألعاب الفردية، و يرجعه الباحث أن مدربي الألعاب الجماعية يعانون ضغطاً أكبر من النقد المستمر و تضخيم الأخطاء و اللوم خلال النتائج السلبية والفترات الصعبة للفريق من طرف وسائل الإعلام.



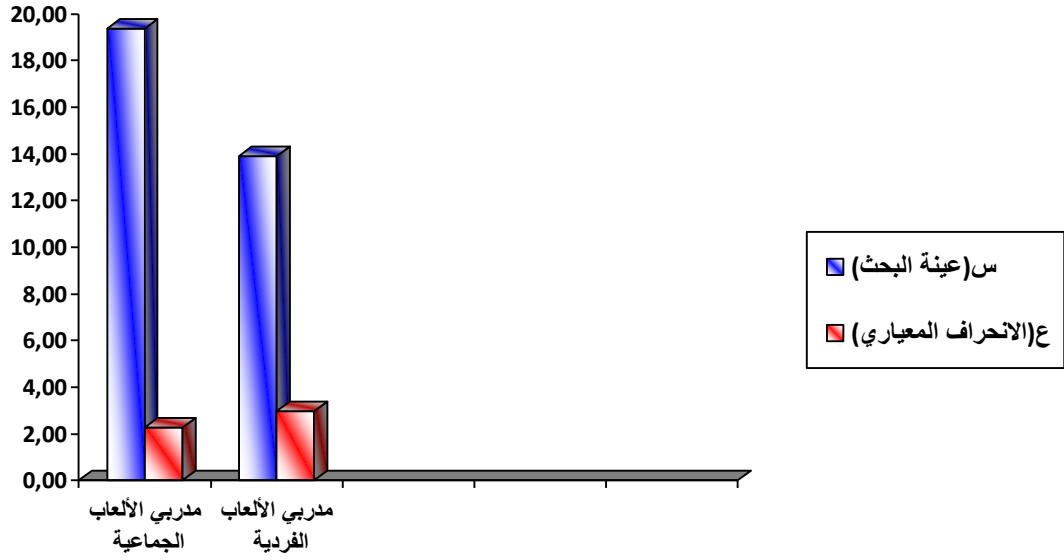
الشكل البياني رقم (06) : عرض و تحليل T ستودنت لبعء الأسباب و العوامل المرتبطة بوسائل الإعلام.

1-5- تحليل بعد الأسباب و عوامل مرتبطة بالمشجعين :

مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	مدربي الألعاب الجماعية		مدربي الألعاب الفردية		البعد
			ع	س	ع	س	
0.05	1,65	2,81	2,27	19,35	2,96	13,9	الأسباب و عوامل مرتبطة بالمشجعي ن

الجدول رقم (06) يمثل الأسباب و عوامل مرتبطة بالمشجعين.

من خلال ما يبينه الجدول أعلاه و الشكل البياني رقم (07) تبين أنه بلغ المتوسط الحسابي 19,35 بانحراف معياري مقدر بـ : 2,27 لدى مدربي الألعاب الجماعية في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى مدربي الألعاب الفردية 13,9 و بانحراف معياري مقدر بـ 2,96 و بلغت (ت) المحسوبة 2,81 و هي نسبة دالة إحصائياً بمقارنتها بـ (ت) الجدولية المقدر بـ 1,65. و منه نستخلص أن المدرب بصفة عامة يعاني ضغوطا و مدرب الألعاب الجماعية بصفة خاصة يعاني ضغوطا أكبر من قبل جمهور المشجعين أثناء أداء مهام التدريب و المنافسات مقارنة بمدرب الألعاب الفردية. وهذا لأن الألعاب الجماعية أكثر إثارة و متابعة من الجماهير، مما يجعلهم بحاجة إلى النتائج الجيدة والفرجة والمتعة، دون مراعاة ما يعانيه المدرب من أجل تحقيق النجاح.



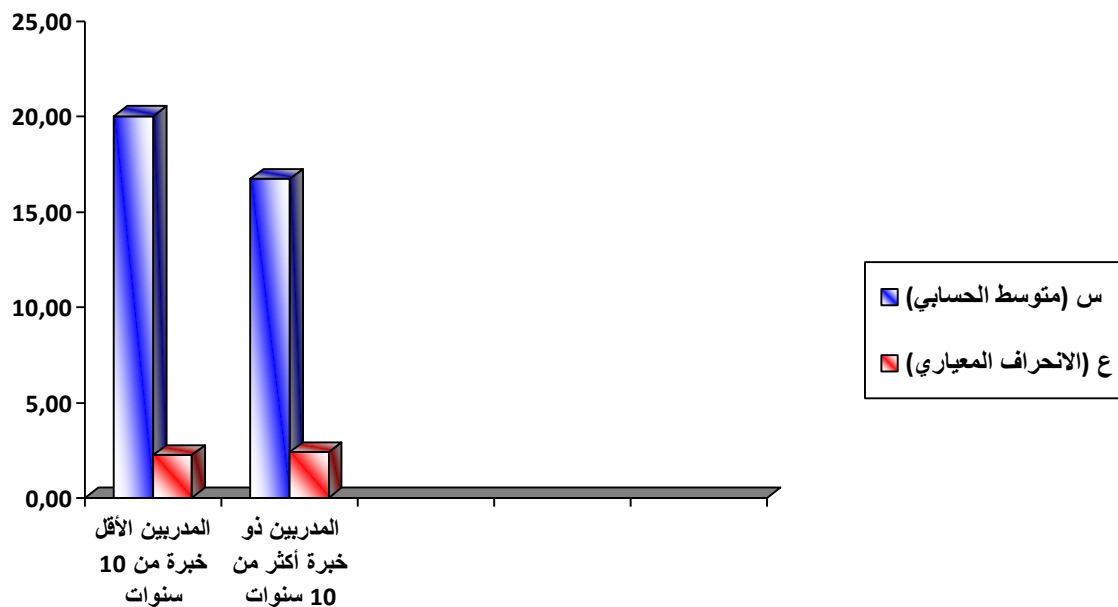
الشكل البياني رقم (07) : عرض و تحليل T ستودنت لبعء الأسباب و العوامل المرتبطة بوسائل الإعلام.

- 2- عرض و تحليل النتائج حسب عدد سنوات التدريب (الخبرة) :
- 2-1- تحليل جدول لبعء للأسباب و العوامل المرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي :

المستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسو بة	المدرين ذو خبرة أكثر من 10 سنوات		المدرين ذو خبرة أقل من 10 سنوات		البعء
			ع	س	ع	س	
0.05	1,65	2,52	2,4 1	16,7 3	2,2 5	20,02	أسباب و عوامل مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي

الجدول رقم (07) يمثل الأسباب و العوامل المرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي.

من خلال ما يبينه الجدول أعلاه و الشكل البياني رقم (08) أنه بلغ المتوسط الحسابي 20,02 و بانحراف معياري مقدر بـ 2,25 لدى المدرين ذو خبرة أقل من 10 سنوات في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى المدرين ذو خبرة أكثر من 10 سنوات 16,73 و بانحراف معياري يقدر بـ 2,41 و بلغت (T) المحسوبة 2,52 و هي نسبة دالة إحصائياً بمقارنتها (T) الجدولية المقدر بـ 1,65. و هذا يبين أن كلا المدرين يعانون من نفس العوامل المرتبطة باللاعبين و الفريق الرياضي. إلا أنه هناك فرق دال لصالح المدرين ذو خبرة أقل من 10 سنوات حيث كان المتوسط الحسابي لهذه الفئة أكبر من فئة المدرين ذو خبرة أكثر من 10 سنوات، و يرجعه الباحث إلى أن أقلية خبرة المدرب و تعامله مع عدد كبير من اللاعبين يشكل لديه بعض الصعوبات التي تساهم في زيادة الضغوط.



الشكل البياني رقم (08) : عرض و تحليل T ستودنت لبعء الأسباب و العوامل المرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي.

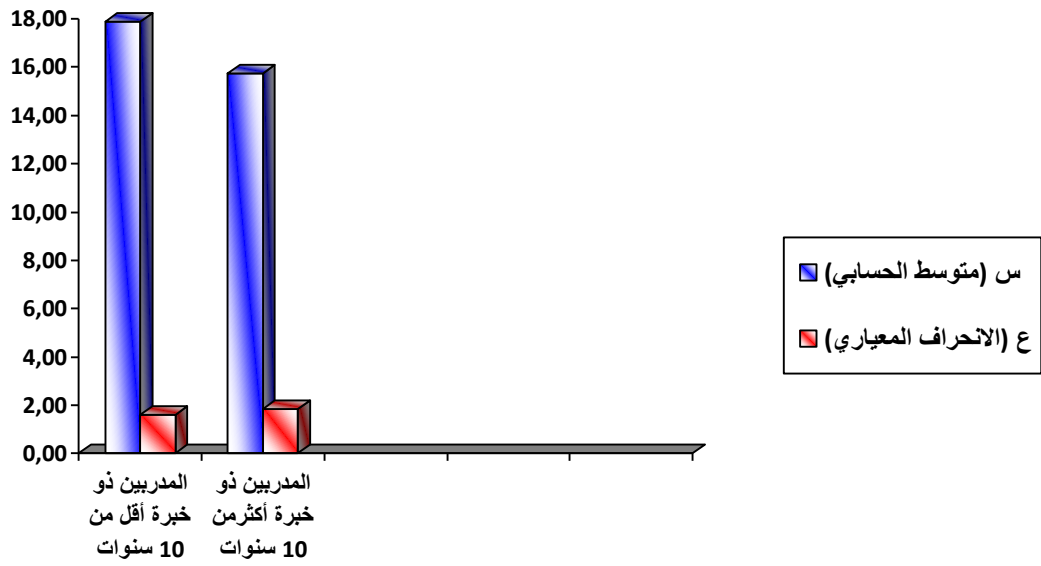
2-2- تحليل جدول لبعده للأسباب و العوامل المرتبطة بالخصائص المدرب الرياضي و شخصية

:

مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	المدرين ذو خبرة أكثر من 10 سنوات		المدرين ذو خبرة أقل من 10 سنوات		البعده
			ع	س	ع	س	
0.05	1,65	2,75	1,83	15,73	1,59	17,87	أسباب و عوامل المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي و شخصية

الجدول رقم (08) يمثل الأسباب و عوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي و شخصيته. من خلال ما يبينه الجدول أعلاه و الشكل البياني رقم (09) تبين أنه بلغ المتوسط الحسابي 17,87 بانحراف معياري مقدر بـ 1,59 لدى المدرين ذو خبرة أقل من 10 سنوات في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى المدرين ذو خبرة أكثر من 10 سنوات 15,73 و بانحراف معياري يقدر بـ 1,83 و ينص (T) المحسوبة 2,75 و هي نسبة دالة إحصائياً بمقارنتها (ت) الجدولية المقدره بـ 1,65.

و منه نستخلص أن كلا المدرين يعانون من نفس العوامل المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي و شخصيته. إلا أنه هناك فرق دال لصالح المدرين ذو خبرة أقل من 10 سنوات حيث كان المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لهذه الفئة أكبر من فئة المدرين الأكثر خبرة ، و يرجعه الباحث إلى أن المدرب ذو خبرة عالية لديه مهام تدريبية أكبر منها التنسيق بين اللاعبين فيما بينهم و حل مختلف المشاكل و الخلافات التي قد تنشأ داخل الفريق بالإضافة الى المشاكل الإدارية . و هذا قد يؤدي بالمدرّب الى إهمال شؤون أسرته و رعايتها مما يؤدي به الى الإنهاك و البعده عن علاقاته الاجتماعية .



الشكل البياني رقم (09) : عرض و تحليل T ستودنت لبعء الأسباب و العوامل المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي و شخصيته.

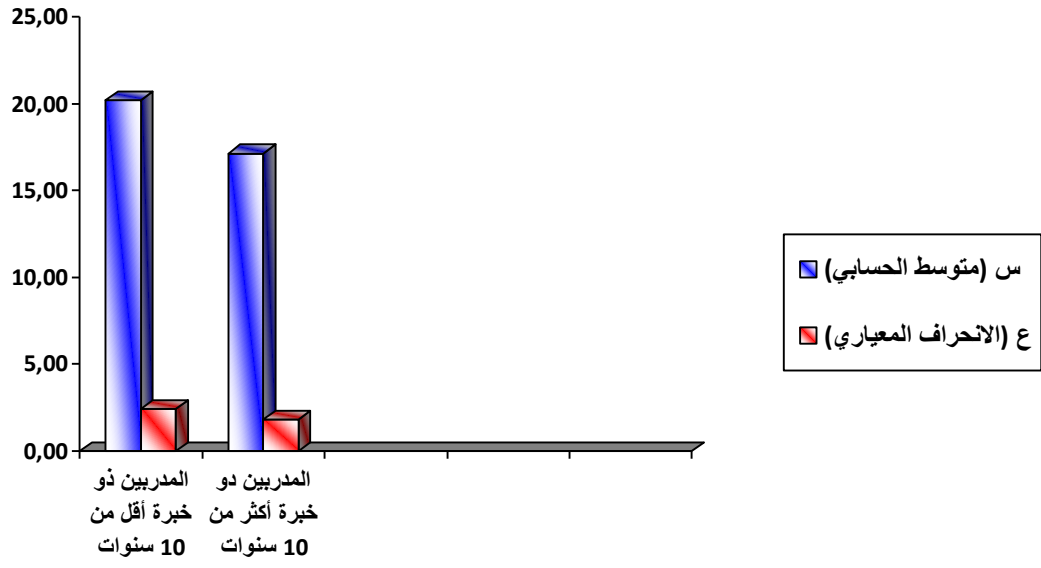
2-3- تحليل لبعد أسباب و عوامل مرتبطة بالإدارة العليا :

مستوى الدلالة	ت.الجدولية	ت.المحسوبة	المدرين ذو خبرة أكثر من 10 سنوات		المدرين ذو خبرة أقل من 10 سنوات		البعد
			ع	س	ع	س	
0.05	1,65	1,83	1,81	17,13	2,43	20,21	أسباب و عوامل مرتبطة بالإدارة العليا و باللاعبين و الفريق

الجدول رقم (09) يمثل أسباب و عوامل مرتبطة بالإدارة العليا و باللاعبين و الفريق.

من خلال ما يبينه الجدول أعلاه و الشكل البياني رقم (10) تبين أنه بلغ المتوسط الحسابي 20,21 و بانحراف معياري مقدر بـ 2,43 لدى المدرين ذو خبرة أقل من 10 سنوات في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى المدرين ذو خبرة أكثر من 10 سنوات 17,13 و بانحراف معياري المقدر بـ 1,81 و بلغت (ت) المحسوبة 1,83 و هي نسبة دالة إحصائيا بمقارنتها (ت) الجدولية المقدر بـ 1,65.

و يعتبر الباحث أن كلا المدرين يعانون من نفس العوامل المرتبطة بالأداة العليا أو الفريق إلا هناك فرق دال لصالح المدرين ذو خبرة أقل من 10 سنوات حيث كان المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لهذه الفئة أكبر من فئة المدرين الأكثر خبرة ، و يعتبر الباحث أن الأسباب و العوامل المرتبطة بالإدارة العليا للفريق تساهم في زيادة الضغط على كلا المدرين بصفة عامة وخاصة المدرين الأقل خبرة حيث نجد ان اغلب المسيرين للإدارة يتدخلون في شؤون و مهام المدرب و همهم الوحيد هو تحقيق النتائج الإيجابية.



الشكل البياني رقم (10) : عرض و تحليل T ستودنت لبعء الأسباب و العوامل المرتبطة بالإدارة العليا و باللاعبين و الفريق.

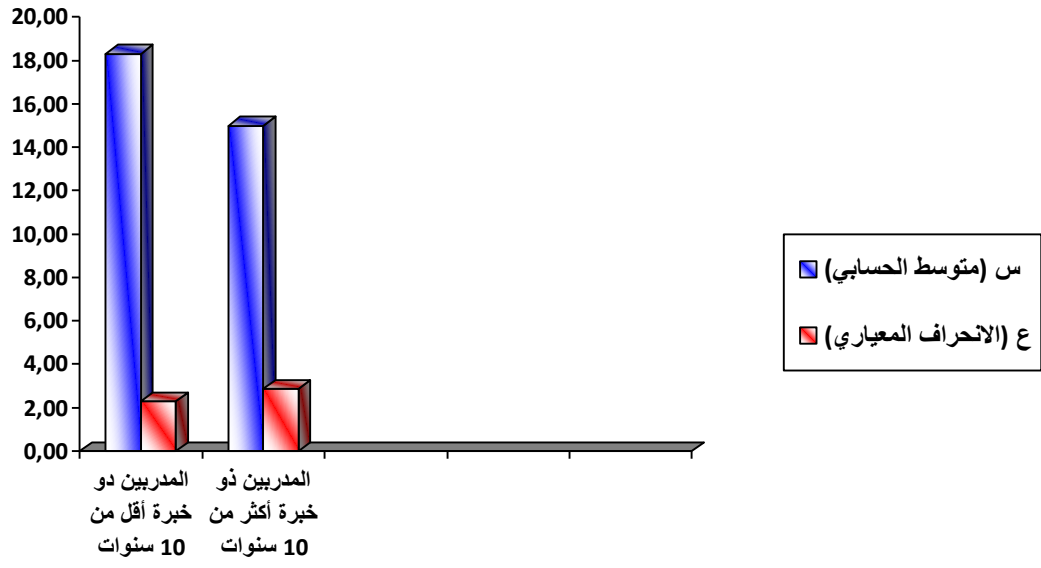
2- 4- تحليل لبعد الأسباب و عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام :

مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسو بة	المدرين ذو خبرة أكثر من 10 سنوات		المدرين ذو خبرة أقل من 10 سنوات		البعد
			ع	س	ع	س	
0.05	1,65	2,32	2,86	15	2,30	18,3 1	الأسباب و عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام

الجدول رقم (10) يمثل الأسباب و عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام

من خلال ما يبينه الجدول أعلاه و الشكل البياني رقم (11) تبين أنه بلغ المتوسط الحسابي 18,31 و بانحراف معياري مقدر بـ 2,30 لدى المدرين ذو خبرة أقل من 10 سنوات في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى المدرين الأكثر خبرة من 10 سنوات 15 و بانحراف معياري مقدر بـ 2,86 و بلغت ت المحسوبة 2,32 و هي نسبة دالة إحصائيا بمقارنتها ب (ت) الجدولية المقدر بـ 1,65.

و منه نستنتج أن كلا المدرين يعانون من نفس الأسباب و عوامل مرتبطة بالوسائل الإعلام إلى أنه هناك فرق دال لصالح المدرين ذو الخبرة أقل من 10 سنوات حيث كان المتوسط الحسابي لهذه الفئة أكبر من فئة المدرين الأكثر خبرة من 10 سنوات ، و يرجعه الباحث أن المدرين الأقل خبرة يعانون ضغوطا أكبر من النقد المستمر و تضخيم الأخطاء واللوم خلال النتائج السلبية والفترات الصعبة للفريق من طرف وسائل الإعلام.



الشكل البياني رقم (11) : عرض و تحليل T ستودنت لبعء الأسباب و العوامل المرتبطة بوسائل الإعلام.

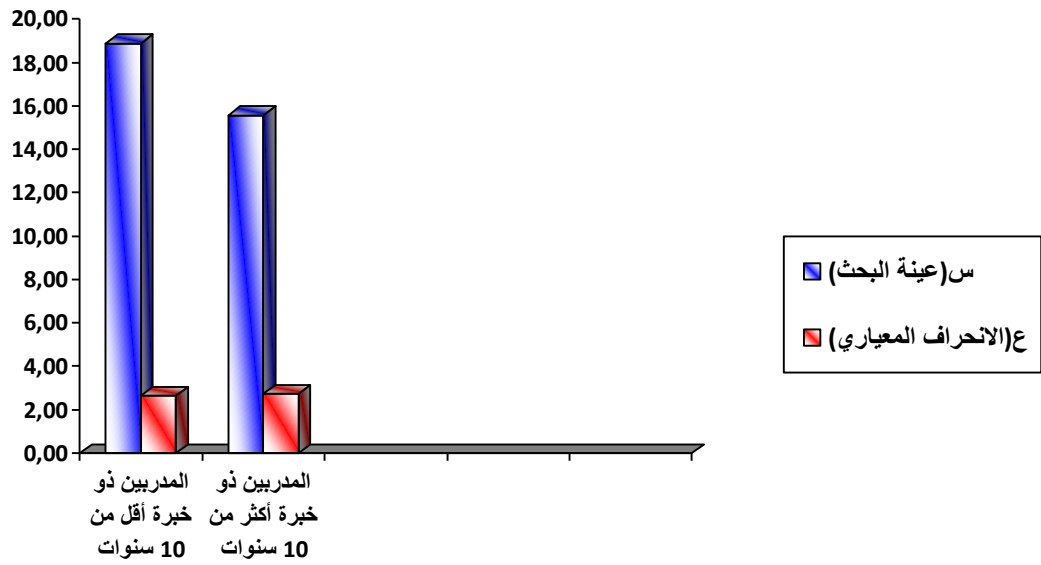
2- 5- تحليل بعد الأسباب و عوامل مرتبطة بالمشجعين :

مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	المدرين ذو خبرة أكثر من 10 سنوات		المدرين ذو خبرة أقل من 10 سنوات		البعد
			ع	س	ع	س	
0.05	1,65	1,70	2,7 2	15,5 6	2,63	18,8 9	الأسباب و عوامل مرتبطة بالمشجعين

الجدول رقم (11) يمثل الأسباب و عوامل مرتبطة بالمشجعين.

من خلال ما يبينه الجدول أعلاه و الشكل البياني رقم (12) تبين أنه بلغ المتوسط الحسابي 18,89 و بانحراف معياري مقدر بـ : 2,63 لدى المدرين ذو خبرة أقل من 10 سنوات في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى المدرين ذو خبرة أكثر من 10 سنوات 15,56 و بانحراف معياري مقدر بـ 2,72 و بلغت (ت) المحسوبة 1,70 و هي نسبة دالة إحصائيا بمقارنتها بـ (ت) الجدولية المقدر بـ 1,65.

و منه نستخلص بأن و منه يمكن القول أن المدرب بصفة عامة يعاني ضغوطا و المدرب الأقل خبرة بصفة خاصة يعاني ضغوطا أكبر من قبل جمهور المشجعين أثناء أداء مهام التدريب و المنافسات. وهذا لأن اللعب أكثر إثارة و متابعة من الجماهير، مما يجعلهم بحاجة إلى النتائج الجيدة والفرجة والمتعة، دون مراعاة ما يعانيه المدرب من أجل تحقيق النجاح.



الشكل البياني رقم (12) : عرض و تحليل T ستودنت لبعء الأسباب و العوامل المرتبطة بوسائل

الفصل الثالث :

الاستنتاجات و التوصيات

1- الاستنتاجات العامة :

- المدرب بصفة عامة و مدرب الألعاب الجماعية بصفة خاصة يعاني ضغوطا أكبر من قبل أعضاء الفريق من لاعبين وإدارة وجمهور .
- تعتبر إدارة الفريق من الأسباب التي تؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية على مدربي الألعاب الجماعية.
- يعاني مدربي الألعاب الجماعية خاصة من انتقادات وسائل الإعلام المستمرة التي تساهم في زيادة الضغط النفسي.
- يعاني مدربي الألعاب الجماعية من نقص التشجيع والمساندة الاجتماعية من المحيطين به وعدم الاعتراف بقدراته وكفاءته.
- أقلية خبرة المدرب و تعامله مع عدد كبير من اللاعبين يشكل لديه بعض الصعوبات التي تساهم في زيادة الضغوط.
- المشاكل الإدارية و الخلافات قد تؤدي بالمدرب بصفة عامة و المدرب الأقل خبرة بصفة خاصة إلى إهمال شؤون أسرته و رعايتها مما يؤدي به إلى الإنهاك و البعد عن العلاقات الاجتماعية و بالتالي عدم تحقيق نتائج أفضل .
- يعاني المدرب الأقل خبرة من ضغوط أكبر من النقد المستمر و تضخيم الأخطاء و اللوم خلال النتائج السلبية من طرف وسائل الإعلام .

2- مناقشة فرضيات البحث:

2-1 مناقشة الفرضية الأولى:

- تشير الفرضية أنه هناك فروق دالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى المدربين تبعاً لنوع النشاط الرياضي.

من خلال نتائج الدراسة التطبيقية المتعلقة بالفروق بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية تبعاً لمتغير نوع النشاط الرياضي للمدربين و الجداول رقم (2-3-4-5-6) تبين أن مدربي الألعاب الرياضية الجماعية هم أكثر عرضة للضغوط النفسية وهذا بحكم تعامل المدرب مع شريحة كبيرة من الأفراد، لاعبين، مسيرين بالفريق، جمهور المشجعين وكذا الإعلام الرياضي، الأمر الذي يتطلب قدرة وكفاءة عاليتين لمجابهة كل التوقعات، فمدرب الألعاب الجماعية قد يواجه العديد من المشاكل مع لاعبيه، و مع مسيري الفريق مما قد يصعب من مهامه، وهذا ما نراه في إقالة المدربين يوماً في كافة الأندية تقريباً، ونجد أن المدرب هو كبش الفداء دائماً. إذا فاز الفريق يعود الفضل للاعبين وإذا انهزم الفريق المدرب يقال من مهامه. وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة محمد حسن علاوي 1996 والتي أجراها على 75 مدرباً، حيث توصل أن من بين أسباب وعوامل الضغوط لدى المدرب، أسباب متعلقة باللاعبين وأخرى الإداريين وعوامل أخرى كالإعلام و الجمهور، و تتفق أيضاً مع نتائج دراسة رمزي جابر (2007) بعنوان "أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة بفلسطين" هدفت الدراسة إلى التعرف على أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة بفلسطين (50) مدرباً، وطبق عليهم مقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي إعداد محمد حسن علاوي (1998). وأظهرت نتائج الدراسة وجود عدة مستويات

لأعراض الاحتراق النفسي للمدربين بـفلسطين على النحو التالي : بعد الإنهاك العقلي (1) بعد الإنهاك الانفعالي (2) بعد نقص الإنجاز الرياضي (3) بعد الإنهاك البدني (4) بعد التغيير الشخصي نحو الأسوأ (5) وقد أوصى الباحث المدرب الرياضي استخدام العديد من الوسائل والطرق لأداء بعض المهارات النفسية التي تساعد على التخلص من بعض الضغوط والقلق والاستثارة كمهارات الاسترخاء واستخدام الأساليب المناسبة للتحكم الذاتي.

وتتفق مع دراسة أخرى لرمزي جابر (2008) بعنوان " دراسة تقويمية لظاهرة الاحتراق النفسي للمدرب "

هدفت الدراسة إلى التعرف على ما مدى شيوع ظاهرة الاحتراق النفسي للمدرب . ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (60) مدرباً في كرة السلة وكرة اليد وكرة الطائرة ما نسبته (60 %) من مجتمع الدراسة ، وطبق عليهم مقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي من إعداد محمد حسن علاوي . (1998) وأظهرت نتائج الدراسة بأن فقرة المتعلقة بـ " تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في المنافسات " قد احتلت المرتبة الأولى ، بينما جاءت الفقرة " لديك إحباط متزايد يرتبط بمسئوليات " في المرتبة الثانية ، بينما جاءت الفقرة المتعلقة بـ " تدور في ذهنك أفكار عما إذا كانت مهنة التدريب مناسبة لك " في المرتبة الثالثة والأخيرة.

و بمراجعة الإطار النظري للدراسة الحالية نجد أن « الضغوط النفسية في العمل جانب هام من ضغوط الحياة، فهي ظاهرة نفسية مثلها مثل القلق والعدوان وغيرها، لا يمكن إنكارها بل يجب التصدي لها من قبل المختصين لمساعدة العامل على التكيف مع عمله، وصولاً إلى زيادة الإنتاج

وجودته وبالتالي تنمية المجتمع وتقدمه؛ وحسب تصنيف منظمة العمل الدولية تعد مهنة التدريب من أكثر مجالات العمل ضغوطاً، وذلك لما تزخر به البيئة التدريبية من مثيرات ضاغطة، يرجع بعضها إلى شخصية المدرب التي تحدد قدرته على التكيف مع المتغيرات السريعة والكبيرة في مجال التدريب، و إلى ما ينظم أو يقيد عمله من قرارات ولوائح وقوانين؛ ويرجع البعض الآخر إلى البيئة الاجتماعية الخارجية التي يعيش فيها المدرب، ومدى تقديرها لدوره ولأهمية التدريب « . وبناءا على ما تقدم يمكن القول أن الفرضية تحققت.

2-2- مناقشة الفرضية الثانية:

تشير الفرضية أنه هناك فروق دالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى المدربين حسب الخبرة التدريبية.

من خلال نتائج الدراسة المتعلقة بالفروق بين المدربين تبعا لمتغير نوع للخبرة التدريبية للمدربين و الجداول رقم (7-8-9-10-11). تبين أن المدربين الأقل خبرة هم أكثر عرضة للضغوط النفسية من نظرائهم الأكثر خبرة في مجال التدريب وهذا بحكم أن الخبرة في أي مجال من المجالات تكسب صاحبها العديد من المهارات و الكفاءات على مدار الزمن، والتعامل مع الأشياء أو الأفراد لمدة معينة تجعل الفرد أكثر حرفية و كفاءة. و هذا ما بينته نتائج دراستنا، والعديد من الدراسات في هذا المجال الرياضي، وعليه فقد توصلنا في دراستنا على أن المدرب الأقل خبرة يتعرض لضغوط نفسية عالية مقارنة بالمدرّب الأكثر خبرة، حيث يفسر الطالب الباحث هذه أن المدرب الأقل الخبرة يفقد للمهارة في التعامل مع فئة من اللاعبين و المسيرين وقلة

المعرفة لمواجهة الصراعات التي تنشأ بين اللاعبين فيما بينهم أو بينه وبين لاعبيه. بالإضافة إلى تدخل المسيرين في مهامه، إلى غير ذلك من المشاكل. وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة دراسة احمد معارك (1997) بعنوان " الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة المصارعة بمصر " وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين المدربين الأقل خبرة والمدربين الأكثر خبرة في قياس أعراض و عوامل الاحتراق النفسي لصالح المدربين الأكثر خبرة وقد أوصت الدراسة بعدم التدخل في صميم العمل الفني لمدرّب المصارعة ، والتقنين من الاستعانة بالمدربين الأجانب في عملية التدريب. وتتفق أيضاً مع دراسة منصور زياب (2007) بعنوان " دراسة الضغوط المهنية وبعض السمات الشخصية وعلاقتها بأعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي" استهدفت هذه الدراسة للتعرف على الضغوط المهنية ودرجة الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي ، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك نقص في الانجاز الرياضي والإنهاك الانفعالي والتذمر الشخصي ، تم أكثر البدائل التي تؤدي إلى عدم الرضا عن العمل في مهنة التدريب لدى المدرب الأقل خبرة والمدرب الأكثر إحساساً بدرجة الضغوط المهنية وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجة الضغوط المهنية بكل من المتغيرات المستقلة كل على حدى.

بمراجعة الإطار النظري نجد أنه « يلاحظ في العديد من المهن والأعمال والوظائف المختلفة توافر درجات متفاوتة ومتباينة من الأعباء والضغوط البدنية النفسية المرتبطة بها، إلا أن إدراك العاملين بهذه المهن واستجاباتهم لهذه الضغوط تختلف اختلافاً واضحاً من شخص لآخر في ضوء اختلاف خصائص الدور وفي ضوء بعض العوامل. وفي المجال الرياضي يمكن اعتبار مهنة التدريب الرياضي من المهن التي ترتبط بصورة واضحة بالعديد من الضغوط على مختلف

أنواعها، إذ يرتبط عمل المدرب الرياضي بالعديد من العوامل التي تتميز بالانفعالات الحادة كالقلق و التوتر وكذلك الإستثارة الفيسيولوجية و النفسية أو العصبية و التي قد تسهم في إنهاك قوى و طاقات المدرب الرياضي «

وقد أشارت بعض المراجع العلمية مثل كتاب :سيكولوجية الإحتراق للاعب و المدرب الرياضي للدكتور محمد حسن العلاوي في طبعته الأولى سنة 1998 م و أيضا كتاب سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي للأستاذ الدكتور عبد العزيز عبد المجيد في طبعته الأولى سنة 2005م في مجال علم النفس الرياضي إلى ان الإحساس بالضغط لدى المدرب الرياضي يولد لديه الإنهاك البدني و الإنفعالي و العقلي ،و عدم الرضا ،و إدراك الفشل في تحقيقه للقيم و الأهداف التي وضعها المدرب الرياضي لنفسه .(علاوي، 1998 ص 48). وبناءا على ما تقدم يمكن القول أن الفرضية تحققت.

3- توصيات البحث :

- التركيز على التكوين العلمي و العملي لتأهيل المدرب في مجال التدريب .
- على المدرب التحكم في انفعالاته إزاء الجمهور والإعلام والرد بالعمل المتواصل و تحقيق الأهداف.
- إجراء دورات تحسينية دورية .
- على المسؤولين بإدارة الفرق التعاون مع المدرب و مساعدته في مهامه .
- السعي لتذليل العقبات و المشاكل داخل الفريق الرياضي .
- نوصي الإعلام الرياضي تقديم النقد البناء و المحافظة على إستقرار الفرق الرياضية .

4- الخلاصة :

إن مهنة التدريب الرياضي تعتبر أكثر المهن ارتباطا بالضغط على مختلف أنواعها إذ يرتبط عمل المدرب الرياضي بالعديد من العوامل التي تتميز بالانفعالات و التعلق و التوتر و الاستشارات الفسيولوجية و النفسية و العصبية و التي تسهم في إنهاك قواه و طاقاته فالمدرب الرياضي هو المربي و هو شخص ذو دراية كبيرة بالحياة الرياضية يحتاجه اللاعبون و الفريق عامة للمساندة.

و تحقيق أرقى النتائج و يمكن وضعه على أنه القائد الذي يضيع و يتخذ القرار الرئيسي في العملية التدريبية و يعمل على تحقيق أهداف الفريق، و من المعلوم و الأكيد أن مستوى الضغوط النفسية يزداد و يتضاعف حسب عدة متغيرات و التي مها نوع التخصص الرياضي، فردي أو جماعي، و حسب شخصية المدرب و كفاءته و خيرته و مؤهلاته العلمية، و حسب مستوى الفريق طبيعة المنافسة التي يشترك فيها إلى غير ذلك من الأمور.

فالمدرب الرياضي عموما معرض للعديد من الضغوط في أداء واجباته و عمله، و هناك العديد من العوامل التي تؤثر على عمله و استقراره، و بالتالي استقرار الفريق ككل، و من هذه العوامل التي تشكل مصدرا للضغط لدى المدرب، هناك عوامل مرتبطة بإدارة الفريق، وعوامل مرتبطة باللاعبين و عوامل شخصية، و عوامل مرتبطة بالجمهور و أخرى مرتبطة بوسائل الإعلام. و عليه فالمدرب الرياضي إذا لم يلقي الدعم من قبل الإدارة و الإعلام و اللاعبين و الجمهور، فالأكيد أن ذلك سيؤثر على نتائج الفريق ككل، و الملاحظ دائما أن المدرب غالبا ما يكون كبش فداء، عند عجز الفريق عن تحقيق النتائج الايجابية.

و لهذا الأسباب، و على ضوء ما تقدم سعيت كطالب باحث لإجراء هذه الدراسة لمعرفة و تحديد أهم العوامل التي تشكل ضغطا على عمل المدرب الرياضي، و كذلك لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق في مستويات الضغوط النفسية تعزى للخبرة و كذلك لمعرفة الفروق في مستويات الضغوط النفسية بين مدربي الألعاب الفردية و مدربي الألعاب الجماعية إيماننا مناسبا بأن مدرب الألعاب الجماعية و المدرب الأقل خبرة هو الأكثر عرضه للضغوط، و هذا بحكم تعامله مع أكبر عدد من اللاعبين في فريق واحد موحد بحيث يسعى جاهدا لتحقيق التوافق و التنسيق بينهم بالإضافة إلى أن الألعاب الجماعية لها عدد كبير من المشجعين مقارنة بالألعاب بالفردية، مما قد يؤثر على عمل المدرب و ذلك بتحقيق النتائج الايجابية لإرضائهم.

و لإجراء هذه الدراسة عمدت إلى تقسيم البحث إلى بابين الباب الأول خصص للدراسة النظرية و التي تضمنت فصلين، تناولت في الفصل الأول الضغوط النفسية و في الفصل الثاني شخصية المدرب ، أما الباب الثاني فقد خصصته للدراسة الميدانية و تضمنت فصلين، احتوى الفصل الأول على منهجية البحث و إجراءاته الميدانية، أما الفصل الثاني فتضمن عرض و تحليل و مناقشة النتائج و الاستنتاجات العامة و الخلاصة ثم تلقتها التوصيات، و من أهم ما توصلت إليه في هذه الدراسة ما يلي :

- توجد فروق في مصادر الضغوط بين مدربي الألعاب الفردية و مدربي الألعاب الجماعية.
- أهم العوامل التي تؤثر على عمل المدرب و تشكل لديه ضغطا هي العوامل المرتبطة باللاعبين و الإدارة.

- يتميز مدربي الألعاب الجماعية بضغط نفسي عالية مقارنة بمدربي الألعاب الفردية.

➤ يعاني المدربون الأقل خبرة من ضغوط نفسية عالية مقارنة بالمدرسين ذو خبرة عالية .

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع بالعربية :

- 1- ا ، العتيبي .(1997) .علاقة ضغوط العمل بالإضطرابات السيكوسوماتية و الغياب الوظيفي لدى العاملين في القطاع العمومي في الكويت .الكويت :مجلة العلوم الإجتماعية مج 25 العدد 2.
- 2- ع ، المشعان ، (2000) .مصادر الضغوط المهنية بين المدرسين في المرحلة المتوسطة و علاقتها بالإضطرابات النفسجسمية .الكويت :مجلة العلوم الإجتماعية مج 28 العدد 1.
- 3- ع س ، المشعان ،(2001) .
- 4- ن .ر . سكر ، (2002) .علم نفس الرياضة في التدريب و المنافسات الرياضية .الأردن :دار الثقافة للنشر و التوزيع.
- 5- د .ح علاوي ، (s.d.) .سيكولوجية المدرب الرياضي .القاهرة :دار الفكر العربي ط.1
- 6- ز .م .ع .علي ، (2004) .مركز التحكم في الألعاب الجماعية .الإسكندرية :المكتبة المصرية.
- 7- أ.ك . راتب ، (2004) .النشاط البدني و الإسترخاء-مدخل لمواجهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة .القاهرة :دار الفكر العربي.
- 8- ع ا .البيك ، (2003) .المدرب الرياضي في الالعب الجماعية .الإسكندرية :نشأة الإسكندرية ط.1
- 9- ع ف .البيك ، (دون سنة) تخطيط التدريب الرياضي .
- 10- ي ا .الحاوي ، (2002) .التدريب الرياضي بين الاسلوب التقليدي و التقنية الحديثة .مصر : المركز العربي للنشر ط.1
- 11- و .م .م .السيد ، (2002) .الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب .جامعة المانيا :دار الهدى للنشر و التوزيع.
- 12- أ ز .خطابية ، (1996) .موسوعة كرة الطائرة الحديثة .دار الفكر العربي للطباعة و النشر و التوزيع.
- 13- ع ف .ع .زيد ، (2003) .المدرب الرياضي في الالعب الجماعية .الإسكندرية :نشأة الاسكندرية ط.1

- 14- م . ح . محمد، (دون سنة) .أسس العمل في مهنة التدريب .
- 15- ك . ع . محمود، (1994) .الإعداد النفسي للرياضيين .القاهرة: دار الفكر العربي.
- 16- القوانين الرسمية الإتحادية الدولية لكرة الطائرة.(2001-2004) .
- 17- م . ف . زيدان، (بدون سنة) علم النفس الإجتماعي .الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 18- م . انجرس، (2004) .منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية .الجزائر: دار القصة للنشر.
- 19- ن . ثابت، (1984) .أضواء على الدراسة الميدانية .الكويت: مكتبة الفلاح.
- 20- م . ح . أ . راتب، (1999) .البحث العلمي في التربية و علم النفس .القاهرة: دار الفكر العربي.
- 21- ح . ع . رشوان، (2003) .في مناهج العلوم .مصر: مؤسسة شباب الجامعة الإسكندرية.
- 22- م . ن . رضوان، (2003) .الإحصاء الإستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية .القاهرة: دار الفكر العربي .
- 23- ر . زرواتي، (2007) .مناهج و أدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية .الجزائر: دار الهدى للطباعة والنشر و التوزيع ط.1
- 24- م . ح . علاوي، (s.d.) .
- 25- ع . ف . البيك، (2003) .المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية .مصر: منشأة المعارف بالإسكندرية.
- 26- ن . ب . التويم، (2005) .مستويات ضغوط العمل و سبل مواجهتها في الأجهزة الأمنية . جامعة نايف للعلوم الأمنية: ماجستير قسم العلوم الإدارية.
- 27- ا . الحاوي، (2002) .المدرّب الرياضي .مصر: المركز العربي للنشر.
- 28- ا . م . الحلیم .مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي "مفاهيم _تطبيقات ."
- 29- و . م . السيد (2002) .الأسس العلمية للتدريب الرياضي .المينا مصر : دار الهدى للنشر ط.1
- 30- أ . ك . راتب، (2004) .تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي .القاهرة: دار الفكر العربي.
- 31- ك . عويضة، (1996) .علم النفس الصناعي .لبنان: دار الكتب العلمية ط 1بيروت.
- 32- ا . إ . يونس، (1993) .السلوك الإنساني .مصر: دار المعارف الإسكندرية.
- 33- السيد الحاوي. (2002). المدرّب الرياضي . مصر: المركز العربي للنشر.

- 34- علي فهمي البيك. (2003). المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية. مصر: منشأة المعارف بالإسكندرية.
- 35- كامل عويضة. (1996). علم النفس الصناعي. لبنان: دار الكتب العلمية ط 1 بيروت.
- 36- نايف بن فهد التويم. (2005). مستويات ضغوط العمل و سبل مواجهتها في الأجهزة الأمنية. جامعة نايف للعلوم الأمنية: ماجستر قسم العلوم الإدارية.
- 37- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي. المينا مصر : دار الهدى للنشر ط1.
- 38- م. ح. م. رضوان، (2008). القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي. القاهرة : دار الفكر العربي.

قائمة المصادر و المراجع بالأجنبية :

1- www.elhiwarinfo.18/02/2008,18

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

مقياس أسباب الضغوط على المدرب الرياضي: من إعداد محمد حسن علاوي

في إطار القيام بدراسة مصادر وأثار الضغط النفسي لدى المدربين وبصفتكم الأشخاص

المؤهلين لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع و نرجوا منكم الإجابة عن جميع

أسئلة الاستبيان بعناية ولكم منا جزيل الشكر سلفا، ونؤكد بأنها لا توجد أجوبة صحيحة وأخرى

خاطئة، أن كل ما يهمنا هو رأيكم الشخصي والصريح.

في المربع الذي Xملاحظة: الرجاء منكم قراءة كل عبارة ثم الإجابة عنها بوضع علامة

ترونه مناسبة.

و في الأخير تقبلوا منا فائق الشكر و التقدير.

إعداد الطالب :

سمار إبراهيم خليل

تحت إشراف الأستاذ :

جبوري بن عمر

الإسم:

اللقب:

الدرجة العلمية :

عدد سنوات الخبرة:

نوع الرياضة :

مقياس أسباب الضغوط على المدرب الرياضي

إعداد: محمد حسن علاوى

آرى أن درجة أهمية الأسباب التي تساعد على زيادة الضغط النفسي على المدرب الرياضي

هي:

الأبعاد	عباراتها	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
أسباب وعوامل مرتبطة بالللاعبين أو الفريق الرياضي	1-عدم احترام اللاعب للمدرب بصورة كافية					
	2-عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب للارتقاء بمستوياتهم					
	3-وجود العديد من المشاكل والصراعات بين اللاعبين					
	4-تحقيق اللاعبين (أو الفريق الرياضي) لنتائج متواضعة أو كثرة الهزائم					
	5-محاولة بعض اللاعبين التكتل ضد المدرب					
	6-عدم التزام اللاعبين بتعليمات المدرب في المنافسات الرياضية					

					7-الشعور الداخلي للمدرب بعدم الأمان والاستقرار في عمله	أسباب وعوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته
					8-حساسية المدرب الزائدة من النقد الذي قد يوجه اليه من الاخرين	
					9-إحساس المدرب بعدم قدرته على تحقيق المزيد من الإنجازات للاعبين او للفريق	
					10-شعور المدرب بعدم القدرة على تحفيز ودفع اللاعبين	
					11-توافر بعض الصفات المعينة لدى المدرب كالعصبية، الانطوائية أو الدكتاتورية	
					12-تراكم بعض المشكلات المختلفة (أسرية، شخصية أو مرتبطة باللاعبين) وعدم قدرة المدرب على معالجتها	
					13-إحساس المدرب أن الإدارة العليا للفريق غير مقتنعة بكفاءته	أسباب وعوامل مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين والفريق
					14-إحساس المدرب أن الإدارة العليا للفريق لا تقدره ماديا بصورة كافية	
					15- تدخل بعض الإداريين في صميم العمل الفني للمدرب	

					16- رفض الإدارة العليا للفريق الاستجابة لبعض الطلبات الضرورية للمدرب	
					17- شعور المدرب بأنه مهدد من الإدارة العليا للفريق بالاستغناء عنه	
					1- عدم منح الإدارة العليا للفريق اختصاصات ومسؤوليات كافية للمدرب	
					19- نقد من بعض وسائل الإعلام بصورة يعتبرها المدرب قاسية	أسباب وعوامل مرتبطة بوسائل الإعلام
					20- شعور المدرب أن بعض وسائل الإعلام تعمل على تضخيم أخطائه	
					21- إحساس المدرب بتحيز بعض وسائل الإعلام ضده أو ضد لاعبيه	
					22- تجاهل بعض وسائل الإعلام للمدرب	
					23- عدم اهتمام بعض وسائل الإعلام بوجهة نظر المدرب	
					24- محاولة بعض وسائل الإعلام إلقاء مسؤولية هزائم الفريق أو اللاعبين على المدرب بمفرده	
					25- الهتافات العدائية من بعض المتفرجين التي تمس المدرب	مرتبطة

					26-محاولة بعض المتعصبين التهجم أو الاعتداء البدني على المدرب
					27-محاولة بعض المتعصبين الاعتداء اللفظي على المدرب
					28-مقاطعة عدد كبير من المتفرجين للمباريات التي يشترك فيها الفريق (أو اللاعبين) الذي يدرسه المدرب
					29-مطالبة بعض المتفرجين المتعصبين بتغيير المدرب عقب بعض الهزائم الطارئة
					30-إنقلاب المشجعين على اللاعبين أو الفريق الذي يدرسه المدرب وتشجيعهم للاعبين المنافسين أو الفريق المنافس كإشارة الى عدم رضائهم على المدرب

ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة " كتابة الأهداف " حيث تضمنت عينة من المدربين بلغ عددهم "70" تم توزيعهم إلى مجموعتين "30" مدرب للألعاب الفردية و "40" مدرب للألعاب الجماعية ينشطون بمختلف دوائر و بلديات ولاية معسكر. و لأجل إجراء هذه الدراسة اعتمدنا على المنهج الوصفي بالطريقة المسحية للمقارنة، و استخدمنا أداة القياس لمعرفة أهم مصادر الضغوط التي يعانيها المدرب الرياضي و الذي أعده الدكتور محمد حسن علاوي و ستضمن 30 عبارة موزعة على 5 أبعاد و كل بعد يحتوي على 6 عبارات موزعة على عبارات ذات اتجاه موجب و عبارات ذات اتجاه سالب.

و بعد استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل المعطيات الخاصة بالجانب التطبيقي و بمراجعة الإطار النظري للدراسة و مختلف الدراسات المشابهة توصل الباحث إلى مايلي :

- أهم الضغوط التي يعانيها المدرب هي المرتبطة باللاعبين.
- توجد فروق بين مدربي الألعاب الجماعية و الفردية، و كانت لصالح الألعاب الجماعية.
- توجد فروق في مستويات الضغوط بين المدربين الأكثر خبرة و المدربين الأقل خبرة .

RESUME

L'objectif de ce travail de recherche est de découvrir que :

Notre Corpus est constitué d'un groupe d'entraîneurs en nombre de 70. Ils sont répartis en deux ensembles de 30 entraîneurs en jeux individuels et 40 entraîneurs en jeux collectifs ceux-là pratiquent des activités diverses dans toutes les communes de la wilaya de Mascara.

Pour mener à bien cette enquête, nous nous sommes inspirés de la méthode descriptive de manière à comparer les résultats et les conclusions, nous avons utilisé un outil de mesure pour connaître les sources les plus importantes de pression dont souffre l'entraîneur sportif. Et qui ont été élaborés par le Docteur Mohammed Hassen Allaoui, son projet comprend 30 expressions partagées en 5 dimensions, chaque dimension possède 6 expressions divisées en expressions à orientation positive et d'autres expressions à orientation négative.

Après avoir présenté les statistiques des résultats obtenus. Durant la période de la pratique et après la révision du cadre théorique et des différents travaux similaires, nous sommes arrivés aux conclusions suivantes:

- ✓ Il existe une différence entre l'entraîneur des jeux collectifs et les entraîneurs des jeux individuels, les plus avantageux c'était ceux des jeux collectifs.
- ✓ L'entraîneur débutant souffre de la pression de l'entraîneur mieux expérimenté .