

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية والرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

دراسة مقارنة لمستوى الضغوط المهنية لدى مدربي الرياضات الفردية و الجماعية

د/ كمال كحلي د/ جبوري بن عمر د/ بوعزيز محمد

معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم

ملخص : هدفت الدراسة إلى تحديد مستويات الضغوط المهنية المرتبطة بمهنة التدريب، و إجراء مقارنة بين مدربي الألعاب الرياضية الفردية و مدربي الألعاب الجماعية ، والتعرف على العلاقة بين عوامل و أسباب الضغط النفسي لدى المدربين حسب عامل الخبرة و المتمثلة في عدد سنوات التدريب، وحسب نوع الرياضة فردية أم جماعية. ولتحقيق هذه الأهداف أجريت الدراسة على عينة قوامها (70) مدربا ينشطون ببعض بلديات ولاية معسكر، تزيد خبرتهم في مجال التدريب عن 3 سنوات. وطبق عليهم مقياس لقياس الضغط النفسي للمدرب الرياضي إعداد "محمد حسن علاوي". وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائيا بين المدربين الأقل خبرة والمدربين الأكثر خبرة ، حيث كان مستوى الضغوط مرتفعا لدى المدربين الأقل خبرة، كما كان مستوى الضغوط مرتفعا لدى مدربي الرياضات الجماعية، وهذا بحكم تعامل مدربي الرياضات الجماعية مع شريحة كبيرة من الأفراد (لاعبين ، مسيرين، جمهور) مما يتطلب جهدا أكثرا للتحكم والتنسيق بين جميع الأطراف الفاعلة بالنادي الرياضي. وقد أوصت الدراسة بعدم التدخل في مهام المدرب و مساعدته في السير الحسن للعمل التدريبي. وتوحيد الجهود للرفع من نتائج و مردود الفريق، وتقديم النقد البناء من طرف المسيرين أو الإعلام باختلاف وسائله، للمحافظة على استقرار الفرق الرياضية، وتشريف الرياضة الوطنية بأنواعها.

- **الكلمات الأساسية:** الضغوط المهنية، المدرب الرياضي، الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية.

**Etude comparative du niveau de pression professionnelle
chez les entraîneurs de sports individuels et collectifs**

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

Résumé : L'étude vise à déterminer les niveaux de stress professionnel associés à la profession d'entraîneur, et à comparer les facteurs et les causes de la pression psychologique chez les formateurs en fonction du facteur d'expérience et le genre de la discipline :sports individuels ou collectifs. Pour atteindre ces objectifs, l'étude a été menée sur un échantillon de (70) entraîneurs. On utilisant un test pour mesurer la pression psychologique de l'entraîneur sportif préparé par "Mohammed Hassan Allawi". Les résultats de l'étude ont montré qu'il y avait des différences statistiquement significatives entre les entraîneurs moins expérimentés et les entraîneurs plus expérimentés: le niveau de pression était élevé chez les entraîneurs moins expérimentés, et le niveau de pression était élevé chez les entraîneurs sportifs des jeux collectifs. Ce qui nécessite plus d'efforts pour contrôler et coordonner tous les acteurs du club sportif. L'étude a recommandé de ne pas interférer dans les tâches du formateur et de l'aider à suivre le travail de formation. Et consolider les efforts pour augmenter les résultats et le retour de l'équipe, et fournir des critiques constructives par les gestionnaires ou les médias différents moyens, pour maintenir la stabilité des équipes sportives, et la promotion du sport national de toutes sortes.

- **Mots clés:** pressions professionnelles, entraîneur sportif, activités sportives individuelles et collectifs

I - مقدمة:

تعد 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. (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 تفنقد 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 (إبراهيم عثمان، 1987، ص 12).

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

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 موضوعا حديثا نوعا ما، لم ينل نصيبا كافيا من البحوث والدراسات بشأنه. ويشار للضغط على أنه نتيجة لازمة لظروف أو أحداث تخرج عن نطاق تحكمنا، و قد يصبح خطيرا عندما نكتبه 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. و 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 الإستنارة الفيسيولوجية و النفسية أو العصبية و التي قد تسهم في إنهاك قوى و طاقات المدرب الرياضي. وقد أشارت بعض المراجع العلمية سيكولوجية الإحترق للاعب و المدرب الرياضي للدكتور "محمد حسن العلاوي" 1998م. و أيضا سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي للأستاذ الدكتور "عبد العزيز عبد المجيد" 2005م في مجال علم النفس الرياضي، إلى أن 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). وتؤكد دراسة كل من "سميرة عرابي" الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن" و "رمزي جابر" (2007) بعنوان "أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة بفلسطين" حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة بفلسطين. أجريت الدراسة على عينة قوامها (50) مدريا ، و طبق 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

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

تساعد على التخلص من بعض الضغوط والقلق والاستثارة كمهارات الاسترخاء واستخدام الأساليب المناسبة للتحكم الذاتي.

و بناء على ما تقدم يمكن طرح التساؤلات التالية :

1. هل هناك فروق في مستويات الضغوط بين المدربين تعزى للتخصص الرياضي(رياضات جماعية، رياضات فردية)؟

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

2- أهداف البحث :

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

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

3- فرضيات البحث :

1. هناك فروق دالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى المدربين تبعا لنوع النشاط الرياضي.

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

- مصطلحات البحث :

- الضغوط النفسية : 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

للمنصح و المساندة في كثير من نواحي الحياة، ولهذا نقول أن المدرب هو الرفيق الأكبر و المعين في

الحياة، و المدرب هو أخصائي الرياضة في بلده، في ناديه، في جامعته...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)

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 (مدربين، موظفين،

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

أساتذة، أطباء، ممرضين...) حيث توصلت تلك الدراسات إلى بعض المصادر الضاغطة و الاضطرابات النفسية المترتبة عليها.

1-1- دراسة رمزي 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) مدربا في كرة السلة وكرة اليد وكرة الطائرة ، 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 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 تبعا لمتغير الدرجة . ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (81) مدربا ، 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

1-3- 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) مدربا ، 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 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.

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

1-4- 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.

1-5- 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.

1-6- دراسة احمد معارك (1997) : بعنوان " الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة المصارعة ب ج م ع " هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي المصارعة المصرية ، والتعرف على مستويات الأعراض المترتبة للاحتراق النفسي ، كما هدفت التعرف على العلاقة بين عوامل الاحتراق النفسي ومدربي المصارعة وعدد سنوات الخبرة والعلاقة بين الأعراض المترتبة 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 لمدرب المصارعة ، والتقنين من الاستعانة بالمدربين الأجانب في عملية التدريب

1-7- 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

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية والرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

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 أجنب. 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 ص63-64). و كشفت هذه الدراسة عن فروق جوهريّة 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 ص63-64)

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 الباحثين مقاييس الضغوط النفسية و منهم من استخدم مقاييس الضغوط المهنية و مقاييس الاحترق 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 كذلك هناك عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام و المشجعين. وعلى ضوء ما تقدم نسعى 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.

II - الطريقة وأدوات:

بعد المقابلات الشخصية للمدربين المعنيين بالدراسة، تم الإتفاق على تاريخ توزيع الإستمارات عليهم. وبعد إعداد و تحضير الإستبيان و طبعه. تمت عملية التوزيع و الإسترجاع في يومها بملاعب العينة كانت الفترة ممتدة من 06 إلى 15مارس 2017.

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية والرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

1- **العينة وطرق اختيارها:** باعتبار العينة هي حيز الزاوية في أي دراسة ميدانية ، تستند إلى الاستبيان كقوم 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). شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مدربين من ولاية معسكر و لهذا فقد اعتمدنا في بحثنا على 70 مدريا مشرفين على فئات الاكابر و الاشبال منهم 40 مدريا للألعاب الجماعية و هي (كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة، كرة القدم) و 30 مدريا للألعاب الفردية (جيدو، جمباز، العاب القوى، الملاكمة، الكونغ فو، الكراتي دو، الكينغ بوكسينغ، السباحة) و قد تم اختيار العينة عشوائيا دون تخطيط أو ترتيب مسبق أي لا على التعيين لتعميم النتائج ، و اشتملت على (20) مدريا من بلدية معسكر، - (07) مدربين من دائرة المحمدية، - (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.

2- إجراءات البحث:

2-1 - **المنهج:** مما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح إلى الاتصاف بالعلمية يجد نفسه مطالبا 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 نفسية.

2-2- **أدوات البحث:** تم استخدام مقياس أسباب و مصادر الضغوط للمدرب الرياضي، والذي صممه

الدكتور "محمد حسن علاوي" 1998.

- **الوصف:** صمم 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 :

- **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.

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية والرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

- 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.
- 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.
- 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.
- 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 الأسمه 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 ".
- 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.

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

- 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.

2-3 – الأدوات الإحصائية :

- بعد جمع كل الاستمارات الخاصة بالمدرسين ، نقوم بتفريغ و فرز الاستبيانات ، وتتم هذه العملية بحساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال و بعدها يتم الحساب بالطريقة الإحصائية التالية:
- ت ستودنت لعينتين غير متساويتين و غير مرتبطتين .
 - الإنحراف المعياري.
 - المتوسط الحسابي. المعادلة: (رضوان، 2008، ص75)

III – عرض و تحليل النتائج :

1- الجدول رقم (01) يبين النتائج الخاصة بالفروق بين المدرسين في مختلف مصادر الضغوط حسب نوع الرياضة:

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

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

دالة	1,65	3,17	1,45	18,2	2,60	14,63	شخصية المدرب الرياضي وخصائصه
دالة	1,65	1,77	2,93	20,05	2,51	17,03	أسباب و عوامل مرتبطة بالإدارة العليا
دالة	1,65	3,59	2,53	19,1	3,73	14,43	الأسباب و عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام
دالة	1,65	2,81	2,27	19,35	2,96	13,9	الأسباب و عوامل مرتبطة بالمشجعين

التحليل: محور أسباب و عوامل مرتبطة باللاعبين:

من خلال ما يبينه الجدول أعلاه 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 بانحراف معياري يقدر بـ 3,44 و بلغت (T) المحسوبة 2,46 و هي نسبة دالة إحصائيا 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 من فئة الألعاب الفردية، و يرجعه الباحثين إلى أن مدرب الألعاب الجماعية يحكم تعامله مع عدد كبير من اللاعبين مما يشكل لديه بعض الصعوبات التي تساهم في زيادة الضغوط.

- محور أسباب و عوامل المرتبطة بشخصية المدرب الرياضي وخصائصه:

من خلال ما يبينه الجدول تبين أنه بلغ المتوسط الحسابي 18,2 و بانحراف معياري مقدر بـ 1,45 لدى مدربي الألعاب الجماعية في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى مدربي الألعاب الفردية 14,63 و بانحراف معياري يقدر بـ 2,60 و بلغت (T) المحسوبة 3,17 و هي نسبة دالة إحصائيا بمقارنتها (ت) الجدولية المقدر بـ 1,65. و منه نستخلص أنه هناك فرق دال لصالح مدربي الألعاب الجماعية حيث كان المتوسط الحسابي لهذه الفئة أكبر من فئة الألعاب الفردية، و نفس ذلك 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.

- محور أسباب و عوامل مرتبطة بالإدارة العليا:

من خلال ما يبينه الجدول أعلاه تبين أنه بلغ المتوسط الحسابي 20,05 و 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 إحصائيا بمقارنتها (ت) الجدولية المقدر بـ 1,65.

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

و يعتبر الباحثين 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 من فئة الألعاب الفردية، و يمكن القول أن الأسباب و العوامل المرتبطة بالإدارة العليا للفريق تساهم في زيادة الضغط على كلا المدربين بصفة عامة وخاصة مدربي الألعاب الجماعية حيث نجد أن اغلب المسيرين للإدارة يتدخلون في شؤون و مهام المدرب و همهم الوحيد هو تحقيق النتائج الإيجابية.

- محور الأسباب و عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام:

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 إحصائيا بمقارنتها ب (ت) الجدولية المقدر بـ 1,65. منه نستنتج أن هناك فرق دال لصالح مدربي الألعاب الجماعية حيث كان المتوسط الحسابي لهذه الفئة أكبر من فئة الألعاب الفردية، و يرجعه الباحثين أن مدربي الألعاب الجماعية يعانون ضغوطا أكبر من النقد المستمر و تضخيم الأخطاء و اللوم خلال النتائج السلبية والفترات الصعبة للفريق من طرف وسائل الإعلام.

- محور الأسباب و عوامل مرتبطة بالمشجعين:

من خلال ما يبينه الجدول أعلاه 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 إحصائيا بمقارنتها ب (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 ومتابعة من الجماهير، مما يجعلهم بحاجة إلى النتائج الجيدة والفرجة والمتعة، دون مراعاة ما يعانيه المدرب من أجل تحقيق النجاح.

2- الجدول رقم (02) يبين النتائج الخاصة بالفروق بين المدربين في مختلف مصادر الضغوط عدد سنوات الخبرة:

مستوى الدلالة 0.05	ت الجدولية	ت المحسوبة	المدربين ذوي خبرة أكثر من 10 سنوات	المدربين ذوي خبرة أقل من 10 سنوات	البعد

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

	س	ع	س	ع	س	ع	دالة
أسباب و عوامل مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي	20,02	2,25	16,73	2,41	2,52	1,65	دالة
شخصية المدرب الرياضي وخصائصه	17,87	1,59	15,73	1,83	2,75	1,65	دالة
أسباب و عوامل مرتبطة بالإدارة العليا	20,21	2,43	17,13	1,81	1,83	1,65	دالة
الأسباب و عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام	18,31	2,30	15	2,86	2,32	1,65	دالة
الأسباب و عوامل مرتبطة بالمشجعين	18,89	2,63	15,56	2,72	1,70	1,65	دالة

التحليل: محور أسباب و عوامل مرتبطة باللاعبين:

من خلال ما يبينه الجدول نجد أنه بلغ المتوسط الحسابي 20,02 و بانحراف معياري مقدر بـ 2,25 لدى المدربين ذو خبرة أقل من 10 سنوات في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى المدربين 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 المدربين يعانون من نفس العوامل المرتبطة باللاعبين و الفريق الرياضي. إلا أنه هناك فرق دال لصالح المدربين ذو خبرة أقل من 10 سنوات حيث كان المتوسط الحسابي لهذه الفئة أكبر من فئة المدربين ذو خبرة أكثر من 10 سنوات، و يرجعه الباحثين إلى أن خبرة المدرب القليلة وتعامله مع عدد كبير من اللاعبين يشكل لديه بعض الصعوبات التي تساهم في زيادة الضغوط.

- محور أسباب و عوامل المرتبطة بشخصية المدرب الرياضي وخصائصه:

يبين الجدول أنه بلغ المتوسط الحسابي 17,87 بانحراف معياري مقدر بـ 1,59 لدى المدربين ذو خبرة أقل من 10 سنوات في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى المدربين 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 المقدر بـ 1,65. و منه نستخلص أن كلا المدربين يعانون من نفس العوامل المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي و شخصيته. إلا أنه هناك فرق دال لصالح المدربين ذو خبرة أقل من 10 سنوات حيث كان المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لهذه الفئة أكبر من فئة المدربين 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 إلى المشاكل الإدارية. و هذا قد يؤدي بالمدرّب إلى إهمال شؤون أسرته و رعايتها مما يؤدي به إلى الإنهاك و البعد عن علاقاته الاجتماعية.

- محور أسباب و عوامل مرتبطة بالإدارة العليا:

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

من خلال ما يبينه الجدول أعلاه تبين أنه بلغ المتوسط الحسابي 20,21 و بانحراف معياري مقدر ب2,43 لدى المدربين ذو خبرة أقل من 10 سنوات في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى المدربين ذو خبرة أكثر من 10 سنوات 17,13 و بانحراف معياري المقدر ب 1,81 و بلغت (ت) المحسوبة 1,83 و هي نسبة دالة إحصائيا بمقارنتها (ت) الجدولية المقدر ب 1,65. و يعتبر الباحثين أن كلا المدربين يعانون من نفس العوامل المرتبطة بالأداة العليا أو الفريق إلا هناك فرق دال لصالح المدربين ذو خبرة أقل من 10 سنوات حيث كان المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لهذه الفئة أكبر من فئة المدربين الأكثر خبرة ، و يمكن القول أن الأسباب و العوامل المرتبطة بالإدارة العليا للفريق تساهم في زيادة الضغط على كلا المدربين بصفة عامة وخاصة المدربين الأقل خبرة حيث نجد أن اغلب المسيرين للإدارة يتدخلون في شؤون و مهام المدرب و همهم الوحيد هو تحقيق النتائج الإيجابية.

- محور الأسباب و عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام:

من خلال ما يبينه الجدول تبين أنه بلغ المتوسط الحسابي 18,31 و بانحراف معياري مقدر ب2,30 لدى المدربين ذو خبرة أقل من 10 سنوات في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى المدربين الأكثر خبرة من 10 سنوات 15,00 و بانحراف معياري مقدر ب 2,86 و بلغت ت المحسوبة 2,32 و هي نسبة دالة إحصائيا بمقارنتها ب (ت) الجدولية المقدر ب 1,65.

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

- محور الأسباب و عوامل مرتبطة بالمشجعين:

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

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

الجماهير، مما يجعلهم بحاجة إلى النتائج الجيدة والفرجة والمتعة، دون مراعاة ما يعانيه المدرب من أجل تحقيق النجاح.

- الاستنتاجات العامة :

- المدرب بصفة عامة و مدرب الألعاب الجماعية بصفة خاصة يعاني ضغوطا أكبر من قبل أعضاء الفريق من لاعبين وإدارة وجمهور.
- يعاني مدربي الألعاب الجماعية خاصة من انتقادات وسائل الإعلام المستمرة التي تساهم في زيادة الضغط النفسي.
- 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 الإجتماعية 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 .

VI- مناقشة النتائج:

- مناقشة الفرضية الأولى:- تشير الفرضية أنه هناك فروق دالة إحصائيا في مستويات الضغوط النفسية لدى المدربين تبعا لنوع النشاط الرياضي.

من خلال نتائج الدراسة التطبيقية المتعلقة بالفروق بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية تبعا لمتغير نوع النشاط الرياضي للمدربين و الجدول رقم (01) 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 يوميا في كافة الأندية تقريبا، ونجد أن المدرب هو كبش الفداء دائما. 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 مدربا، حيث توصل أن من بين أسباب وعوامل الضغوط لدى المدرب، أسباب متعلقة باللاعبين وأخرى الإداريين وعوامل أخرى كالإعلام و

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

الجمهور، و تتفق أيضا مع نتائج دراسة رمزي جابر (2007) بعنوان "أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة بـفلسطين" هدفت الدراسة إلى التعرف على أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة بـفلسطين (50) مدريا، 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 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. 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) مدريا 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». وبناء على ما تقدم يمكن القول أن الفرضية تحققت.

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

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

من خلال نتائج الدراسة المتعلقة بالفروق بين المدربين تبعا لمتغير نوع للخبرة التدريبية للمدربين و الجداول رقم (02) 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 يفتقد 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 "أحمد معارك" (1997) بعنوان "الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة المصارعة بمصر" 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 بالمدربين الأجانب في عملية التدريب. وتتفق أيضا مع دراسة منصور نياض (2007) بعنوان "دراسة الضغوط المهنية وبعض السمات الشخصية وعلاقتها بأعراض الاحتراق النفسي للمدرّب الرياضي" استهدفت هذه الدراسة للتعرف على الضغوط المهنية ودرجة الاحتراق النفسي للمدرّب 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 ارتباطية سالبة بين درجة الضغوط المهنية بكل من المتغيرات المستقلة كل على حدى.

و 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 اختلافا واضحا 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 الإثارة الفسيولوجية و النفسية أو العصبية، و التي قد تسهم في إنهاك قوى و طاقات المدرب الرياضي.

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

وقد أشارت بعض المراجع العلمية مثل كتاب: سيكولوجية الإحترق للاعب و المدرب الرياضي للدكتور "محمد حسن علاوي" 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 أن 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). وبناء على ما تقدم يمكن القول أن الفرضية تحققت.

V- خلاصة :

إن مهنة التدريب الرياضي تعتبر أكثر المهن ارتباطا بالضغوط 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 المرابي 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 كفاءة 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، و عوامل 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.

وعلى ضوء ما تقدم نوصي بما يلي:

1. التركيز على التكوين العلمي و العملي لتأهيل المدرب في مجال التدبيب .

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

2. على المدرب التحكم في انفعالاته إزاء الجمهور والإعلام والرد بالعمل المتواصل و تحقيق الأهداف.
3. إجراء دورات تحسينية دورية .
4. على المسؤولين بإدارة الفرق التعاون مع المدرب و مساعدته في مهامه .
5. السعي لتذليل العقبات و المشاكل داخل الفريق الرياضي .
6. نوصي الإعلام الرياضي تقديم النقد البناء و المحافظة على إستقرار الفرق الرياضية .

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: علوم التدريب الرياضي والياقة البدنية.

IV- الإحالات والمراجع:

- 1- إبراهيم عثمان، (1987) السلوك الإنساني. مصر: دار المعارف الإسكندرية.
- 2- ح. علاوي (1998) سيكولوجية المدرب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي ط.1.
- 3- ح. ع. رشوان، (2003). في مناهج العلوم. مصر: مؤسسة شباب الجامعة الإسكندرية.
- 4- ر. زرواتي، (2007). مناهج و أدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية. الجزائر: دار الهدى للطباعة والنشر و التوزيع ط.1.
- 5- علي فهمي البيك. (2003). المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية. مصر: منشأة المعارف بالإسكندرية.
- 6- كامل عويضة. (1996). علم النفس الصناعي. لبنان: دار الكتب العلمية ط 1 بيروت.
- 7- م. ح.أ. راتب، (1999). البحث العلمي في التربية و علم النفس. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 8- م. ن. رضوان، (2003). الإحصاء الإستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي .
- 9- ن. ثابت، (1984). أضواء على الدراسة الميدانية. الكويت: مكتبة الفلاح.
- 10- ن. ر. سكر، (2002). علم نفس الرياضة في التدريب و المنافسات الرياضية. الأردن : دار الثقافة للنشر و التوزيع.
- 11- نايف بن فهد التويم. (2005). مستويات ضغوط العمل و سبل مواجهتها في الأجهزة الأمنية. جامعة نايف للعلوم الأمنية: ماجستير قسم العلوم الإدارية.
- 12- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي. المينا مصر : دار الهدى للنشر ط.1.