# العلاقة بين السمات الشخصية والضغوط المهنية لدى أساتذة التخصصات التطبيقية لمختلف الرياضات.

**د. مزاري فاتح: أستاذ محاضر أ جامعة البويرة**

**أ. حماني إبراهيم: أستاذ جامعة البويرة.**

**ملخص الدراسة:**

تكمن أهمية الدراسة في التعرف على السمات الشخصية والضغوط المهنية التي يواجهها مدرب الألعاب وعلاقة هذة السمات بالضغوط المهنية وذلك من خلال الإعتماد على مقاييس خاصة بمتغيرات الدراسة على عينة ضمن أساتذة التخصصات التطبيقية من معهدي علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعتي البويرة والجزائر 03، ومحاولة الخروج بالحلول اللازمة لتفادي هاته المشاكل النفسية.

**الكلمات الدالة: السمات الشخصية-الضغوط المهنية-مدربي التخصصات التطبيقية.**

**Study Summary:**

The importance of the study is to identify the personal characteristics and professional pressures faced by the coach of the games and the relationship of these features to the pressures of the profession by relying on the criteria for the variables of the study on a sample within the trainers of applied disciplines of the institutes of science and techniques of physical activities and sports at the universities of Bouira and Algeria 03, and try to find solutions to avoid These are psychological problems.

**.Key words: personality traits - professional pressures - applied discipline instructors**

- **المقدمة وإشكالية الدراسة:**

ان طبيعة العمل في المجال الرياضي تتطلب من الفرد ان يتأقلم مع الظروف التي تحدث في مجال العمل وهذا يعتمد على ما يتصف به الفرد من سمات شخصية تؤهله لمواجه التغيرات والظروف الصعبة والتقلبات التي تحدث لان طبيعة العمل الرياضي تحتاج الى سرعة في اتخاذ القرار وخاصة أثناء المنافسات اضافه الى دور الخبرة في هذا المجال التي تساعد في تقوية شخصية أستاذ التخصص التطبيقي، بحيث تعد مهنة التدريب من المهن التي تحتاج ان يتميز أصحابها ببعض السمات الشخصية التي تؤهله للنجاح في مجال عملة من اجل مواجه أي ضغط نفسي او مهني يتعرض له الفرد.

حيث ان تراكم الضغوط المهنية المختلفة قد تسبب ضغطا كبيرا على مدرب الألعاب قد تصل الى حد الاحتراق فيما إذا كان لا يتميز بشخصية تؤهله لمواجه هكذا ضغوط.

لذا فأن أهمية البحث تكمن في التعرف على السمات الشخصية والضغوط المهنية التي يواجهها مدرب الألعاب وعلاقة هذه السمات بالضغوط المهنية.

ومن خلال عمل الباحثين في مجال الرياضة والتدريس في الجامعة لا حظو ان غالبية مدربي مختلف التخصصات التطبيقية في المعهد لديهم معاناة من ضغوط مهنية تختلف من مدرب لأخر وان كل فرد منهم لديه سمات شخصية مختلفة عن الأخر لذا ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة من خلال تحديد هذه السمات وتحديد الضغوط المهنية؟ ومن ثم معرفة العلاقة بينهما وهل هناك تأثير

أحـداهما علــى الاخـرى؟ مــن اجـل وضــع الحلـول المناسـبة خدمــة للعمـل الرياضــي والنجاعة التدريبية والتعليمية.

**2- فرضيات الدراسة:**

- هناك علاقة ايجابية بين السمات الشخصية والضغوط المهنية لأساتذة التخصصات التطبيقية في معهدي علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية للبويرة والجزائر03.

**3- أهداف البحث:**

-التعرف على السمات الشخصية والضغوط المهنية لأساتذة التخصص التطبيقية في معهدي علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة والجزائر03.

- معرفة العلاقة بين السمات الشخصية والضغوط المهنية لمدربي التخصصات التطبيقية في بعض الجامعات الجزائرية.

**4- مصطلحات ومفاهيم الدراسة:**

**4-1-السمات الشخصية:**

إن السمات الشخصية هي صفات يمكن من خلالها ان يميز الفرد بين الأشخاص ولأجل التعرف على هذه السمات لابد من إصدار الأحكام والتنبؤ بالسلوك الذي سيسلكه هذا الفرد وفي هذا الصدد ذكر البعض " أنه يمكن التنبؤ بكيفية سلوك الشخص في المستقبل وعلى الأقل فهم السلوك الحالي. **(عزيز حنا، ص130، 1990)**

**4-2-مفهوم الضغوط:**

لقد ظهرت تعاريف كثيرة للضغوط من قبل العديد من العلماء ومنهم سيلي حيث عرفها على انها " الاعراض الظاهرة التي تحدث كاستجابة لما يحدث من تغيرات عامة في انظمة الجسم

البيولوجية " وكذلك عرفها البعض على انها "القوى البيئية التي تعوق البنية والوظيفة بالإضافة الى الاستجابات لهذه القوى ". وقد عرفها دهرنويد على " انها المشكلات الناتجة عن المواقف التي تكون خارجة عن نطاق الحياة الطبيعية وهي مواقف تعرقل الأساليب المألوفة من النشاط وتتطلب صيغ جديدة للتعامل "(**moss g, p90, 1973** ).

## 5- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

### 5-1-منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي.

### 5-2-عينة البحث:

تم اختيار العينة وهم أساتذة التخصصات التطبيقية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في جامعتي (البويرة، الجزائر03) حيث بلغ عددهم (20) وبواقع (10) في جامعة البويرة و (10) في جامعة الجزائر03 موزعين على التخصصات التطبيقية المختلفة في المعهد وكما موضح في الجدول (1).

| جامعة البويرة | | جامعة الجزائر03 | |
|---|---|---|---|
| التخصصات | عدد المدربين | التخصصات | عدد المدربين |
| كرة القدم | 2 | كرة القدم | 2 |
| كرة اليد | 2 | كرة اليد | 2 |
| الجمباز | 1 | الجمباز | 1 |
| السباحة | 1 | السباحة | 1 |
| ألعاب القوى | 1 | ألعاب القوى | 1 |
| كرة السلة | 2 | كرة السلة | 2 |
| الثقافة البدنية | 1 | الثقافة البدنية | 1 |
| المجموع | 10 | المجموع | 10 |

**6- الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث:**

لكي يتمكن الباحثون من إكمال دراستهم لا بد من الاستعانة ببعض الأدوات حيث " ان نجاح البحث في تحقيق أهدافه يتوقف على عوامل عديدة من أهمها الاختيار السليم والمناسب للوسائل في الحصول على البيانات ولهذا فأن اختيار الأدوات المناسبة يعد عاملاً أساسيا في البحوث). **(يوسف العنيزي، ص13، 1998)** لذا فقد تم استخدام الأدوات التالية:

1-المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

2-استمارات الاستبيان.

3-استمارات تفريغ البيانات.

4-المقابلات الشخصية.

**- الاختبارات والمقاييس المستخدمة:**

**- مقياس فرايبروج للسمات الشخصية:**

لقد تم استخدام مقياس فرايبروج بصورته العربية المعدة من قبل محمد حسن علاوي **(محمد حسن علاوي، ص78، 1998)**، ويتكون من (56) فقرة حيث عرضت على مجموعة من الخبراء والمختصين وبعد إبداء رأيهم في مدى ملائمة الفقرات لعينة البحث اما بالنسبة لبدائل الاجابة فقد كانت كما يلي:

1-إذا كانت الاجابة بـ (نعم) فيعطى درجتان.

2-إذا كانت الاجابة بـ (لا) فتعطى درجة واحدة.

هذا في حالة الفقرات الايجابية اما الفقرات السلبية فتعكس الدرجات.

اما بالنسبة للمعاملات العلمية للمقياس فقد كانت كما يلي:

- **المعاملات العلمية.**

- **الصدق الذاتي** (0,87).

- **الثبات** (0,70) وقد تم استخراجه من خلال اعادة اختبار التجربة الاستطلاعية بعد 3 ايام واستخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج تلك القيمة.

- **قائمة الضغوط المهنية لأساتذة التخصصات التطبيقية:**

تم الاعتماد على قائمة الضغوط المهنية المعدة من قبل محمد حسن علاوي، **(محمد حسن علاوي، ص497، 1998)**، وبعد إجراء بعض التعديلات عليها تم عرضها على مجموعة من الخبراء والذين تم الإشارة إليهم سابقا وقد أبدوا ملاحظات قيمة في تحديد مدى ملائمة الفقرات الخاصة بالقائمة لتلائم عينة البحث حيث تم استبعاد أربعة فقرات فأصبح العدد الكلي للفقرات هي (33) فقرة اما بالنسبة لمفتاح التصحيح فقد كان كما يلي:

1-إذا كانت الاجابة بـ (تنطبق على بدرجة كبيرة جدا) فتعطى خمس درجات.

2-إذا كانت الاجابة بـ (تنطبق بدرجة كبيرة) فتعطى أربع درجات.

3-إذا كانت الاجابة بـ (تنطبق على بدرجة متوسطة) فتعطى ثلاث درجات.

4-إذا كانت الاجابة بـ (تنطبق على بدرجة قليلة) فتعطى درجتان.

5-إذا كانت الاجابة بـ (لا تنطبق علي) فتعطى درجة واحدة.

هذا في حالة الفقرات الايجابية اما في الفقرات السلبية فتعكس الدرجات.

وقد تم إيجاد المعاملات العلمية للقائمة وظهرت كالتالي:

- **الصدق الذاتي:** (0,78).

- **الثبات** (0،75) وقد تم استخراجه من خلال اعادة اختبار التجربة الاستطلاعية بعد 3 ايام واستخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج تلك القيمة.

- **اجراءات البحث:**

بعد الاطلاع على الادبيات والمصادر العلمية تم الاعتماد على اختبار فرايبروج واختبار الضغوط المهنية وبعد عرضة على الخبراء تم اعتماده ثم بعد ذلك قام الباحثون بالاتصال بعينة البحث وقد تم شرح اهداف البحث وأهميته لمدرب التخصصات التطبيقية وطمأنة العينة على سرية الاجابة كما تم توضيح الاستمارات وكيفية الاجابة عليها وبعدها تم توزيع الاستمارات على عينة البحث، وبعد ذلك قامت الباحثة بجمع الاستمارات وتفريغ البيانات ثم تحويل الدرجات الخام الى درجات حقيقية وذلك بالاعتماد على مفتاح حل البدائل في الاختبارين ثم تم بعد ذلك اجراء المعالجة الاحصائية للتعرف على السمات الشخصية والضغوط المهنية لمدربي التخصصات التطبيقية.

- **الوسائل الإحصائية:**

حيث تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

* الوسط الحسابي.
* الانحراف المعياري:
* معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
* النسبة المئوية
* الصدق الذاتي =

**-عرض النتائج ومناقشتها:**

**1-عرض نتائج السمات الشخصية لمدربي الالعاب ومناقشتها:**

من خلال ما تم الحصول علية من نتائج السمات الشخصية واستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمدربي التخصصات التطبيقية في جامعة البويرة والجزائر 03 حيث ظهرت كما في الجدول التالي:

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للسمات الشخصية لعينة البحث

| السمات الشخصية / المعالم الإحصائية | العصبية | العدوانية | لا لا الاكتئابية | الاستثارة | الاجتماعية | الهدوء | السيطرة | الكف |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| س- | 10,8 | 11،5 | 9،7 | 11,6 | 10،4 | 12،8 | 9,4 | 10،5 |
| ع | 1,70 | 1،20 | 1,30 | 1،60 | 1،77 | 1،44 | 1،88 | 1،55 |

حيث نلاحظ ان قيم الاوساط الحسابية والانحراف المعياري بين ( 9,4- 12,8 ) والانحراف المعياري الذي تراوح بين ( 1,44- 1،88 ) ، وبعد استخراج الوسط الفرضي لعينة البحث لسمة العصبية والذي بلغت قيمته ( 10,5 ) وعند مقارنة الوسط الحسابي لسمة العصبية والذي قيمته ( 10،2 ) وهي نسبة اقل من الوسط الفرضي وعلية فأن افراد العينة يمتلكون سمة عصبية بدرجة قليلة وهذا غير مؤثر على عمل مدرب الالعاب ، اما بالنسبة لسمة العدوانية فأن الوسط الفرضي قد بلغ ( 10,5 ) والوسط الحسابي لها بلغ ( 11,5 ) حيث نجد ان نسبة الوسط

الحسابي هي اعلى من الوسط الفرضي وهذا يدل على ان سمة العدوانية هي مرتفعة لدى العينة ويعود ذلك الى الضغوط التي يتعرض لها مدرب الالعاب وعدم وجود ما يحقق مطالبه لذا فمن الواجب الاهتمام بهذا الجانب وتقليل هذه السمة لديهم لان ارتفاعها يؤثر على طبيعة العمل، اما بالنسبة لسمة الاكتئابين فقد بلغ وسطها الحسابي ( 9,7 ) ووسطها الفرضي ( 10,5 ) وهذا يدل على امتلاك أساتذة التخصصات التطبيقية درجة منخفضة من سمة الاكتئابية وهذا مؤشر جيد لان ارتفاع هذه السمة يؤثر في عملهم لما لها من دور في سير العمل الرياضي ومردودية الأداء لديهم، أما بالنسبة لسمة الاستثارة فنجد أن وسطها الحسابي قد بلغ ( 11,6 ) ووسطها الفرضي ( 10,5 ) حيث أن نسبة الوسط الحسابي هي اعلى من الوسط الفرضي مما يبين ان سمة الاستثارة لديهم عالية وان ارتفاعها يؤثر في مستوى الانتاج والعمل الرياضي فمن الضروري التعرف على اسباب الاستثارة لديهم ومحاولة ايجاد الحلول لها من اجل تقليل قيمتها لديهم، في حين نجد ان سمة الاجتماعية قد بلغ وسطها الحسابي ( 10,4 ) ووسطها الفرضي بلغ ( 10,5 ) وبما ان الوسط الحسابي اقل من الوسط الفرضي فهذا يدل على ان سمة الاجتماعية للعينة هي بمستوى منخفض لذا لابد من رفع هذة النسبة لأن سمة الاجتماعية لها اهمية كبيرة حيث تساعد في زيادة الروابط بين مدربي الالعاب وزيادة الروح المعنوية لديهم، أما بالنسبة لسمة الهدوء فقد بلغ وسطها الحسابي (12,8) ووسطها الفرضي ( 10,5) وبما أن الوسط الحسابي أعلى من الوسط الفرضي فهذا يدل ارتفاع هذه السمة للعينة وهذا مؤشر جيد لان ارتفاعها يساعد في سهولة سير العمل وانجاز المهام دون حدوث مشاكل .

في حين نجد أن سمة السيطرة قد بلغ وسطها الحسابي (9,4) ووسطها الفرضي قد بلغ (10,5) وبما أن الوسط الحسابي هو أقل من الوسط الفرضي فهذا يدل على ضعف هذه السمة لدى العينة وهذا يؤثر في طبيعة العمل لأنها تؤثر في سيطرة مدرب التخصصات التطبيقية في المعهدين على سير المشاكل التي يتعرض لها إضافة الى صعوبة سيطرته على مواقف تصرفات الطلبة خلال التدريبات فعملية السيطرة تلعب دور كبير في مجريات النشاط الرياضي.

اما سمة الكف فنجد ان الوسط الحسابي لهذه السمة قد بلغ (10,5) اما الوسط الفرضي فقد بلغ (10,5) وبما ان قيمة الوسط الحسابي هي نفس قيمة الوسط الفرضي فهذا يدل على ان عينة البحث يمتلكون درجة متوسطة من سمة الكف.

**2-عرض نتائج الضغوط المهنية لأساتذة التخصصات التطبيقية ومناقشتها:**

بعد أن تم جمع البيانات من العينة تم بعد ذلك استخراج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في متغير الضغوط المهنية حيث نجد من خلال الجدول (3)

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط المهنية لعينة البحث.

| السمات الشخصية / المعالم الإحصائية | البعد الاول | البعد الثاني | البعد الثالث | البعد الرابع | البعد الخامس | البعد السادس |
|---|---|---|---|---|---|---|
| س- | 13,5 | 18,8 | 14,7 | 16,6 | 17,9 | 20,67 |
| ع | 1,88 | 2,5 | 2,7 | 3,5 | 3,76 | 6,66 |

حيث نجد ان قيمة الأوساط الحسابية قد تراوحت بين ( 13,5–20,67 ) أما الانحراف المعياري فقد تراوح بين ( 1,88– 6,66 ) ، وعند مقارنة الوسط الفرضي للبعد الاول والذي بلغ (24 ) اما الوسط الحسابي والذي بلغ ( 13,5 ) فهذا يدل على ضعف هذا البعد لدى العينة أي لا توجد عوامل او اسباب مرتبطة بالعمل مع الطلبة في المعهد اما بالنسبة للبعد الثاني فنجد ان الوسط الحسابي له قد بلغ ( 18,8) اما الوسط الفرضي فقد بلغ ( 24 ) وبما ان الوسط الحسابي اقل من الوسط الفرضي فهذا يدل على ضعف هذه البعد أي ان الاسباب او العوامل المرتبطة بالإمكانات المادية في الكلية أي ان الامكانات هي بالمستوى المطلوب او المرضي للمدرب، أما بالنسبة للبعد الثالث فنجد أن قيمة الوسط الحسابي قد بلغت ( 14,7) أما الوسط الفرضي فقد بلغ ( 24 ) وهذا يبين ان الوسط الحسابي اقل من الوسط الفرضي والذي يؤدي الى نتيجة في ضعف بعد الاسباب او العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للمدرب أي ان قيمة الراتب هي بالمستوى المطلوب ويلبي الحاجة لديه، اما البعد الرابع فقد بلغ وسطه الحسابي ( 16,6) والوسط الفرضي ( 24 ) أي ان البعد المتعلق بالأسباب او العوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي ضعيف لدى العينة .

اما البعد الخامس فنجد ان وسطة الحسابي قد بلغ (17,9) والوسط الفرضي قد بلغ (24 ) فمن خلال ذلك نجد ان الفارق يبين ضعف البعد المتعلق بالأسباب او العوامل المرتبطة بالعلاقة بين مدرب التخصصات التطبيقية وادارة المعهد، أما البعد السادس فنجد الوسط الحسابي قد بلغ (20,67) والوسط الفرضي قد بلغ (24 ) وهذه النتيجة تبين ضعف البعد المتعلق بالأسباب او العوامل المرتبطة بالعلاقات مع المنتسبين الاخرين في المعهد ، وعلى اساس ما ذكر من نتائج فأن الضعف الذي ظهر في الابعاد يعود لأسباب عديدة اهمها مدى ما توفر من مستلزمات ضرورية ومستوى معاشي مناسب وغيرها من المتطلبات التي تؤثر في عمل مدرب التخصصات التطبيقية.

**3-عرض نتائج العلاقة بين السمات الشخصية والضغوط المهنية لدى عينة البحث ومناقشتها:**

من اجل معرفة العلاقة بين السمات الشخصية والضغوط المهنية لمدربي التخصصات التطبيقية كان لابد من استخراج معامل ارتباط بيرسون بالنسبة لعينة البحث وكما في الجدول (4).

جدول (4)

يبين معامل ارتباط بيرسون بين السمات الشخصية وقائمة الضغوط المهنية لمدربي العاب لعينة البحث.

| السمات الشخصية | قائمة الضغوط المهنية | معامل الارتباط | نوع الارتباط |
|---|---|---|---|
| العصبية | الابعاد | 0،95 | قوي |
| العدوانية | | 0،90 | قوي |
| الاكتئابية | | 0،93 | قوي |
| الاستثارة | | 0،85 | قوي |
| الاجتماعية | | 0,96 | قوي |
| الهدوء | | 0,55 | قوي |
| السيطرة | | 0,40 | ضعيف |
| الكف | | 0,42 | ضعيف |

حيث نجد من خلال الجدول ان معامل الارتباط بيرسون قوي لبعض السمات مع قائمة الضغوط المهنية حيث نجد ان طبيعة الارتباط بين سمة العصبية والضغوط المهنية قد بلغت

( 0،95 ) وعند مقارنتها مع الدرجة الجدولية البالغة ( 0,44 ) عند درجة حرية ( 18 ) ومستوى دلالة ( 0,05 ) حيث نجد ان المحسوبة اكبر من الجدولية وهذا يدل على قوة العلاقة وهذا يعتمد على طبيعة الظروف والامكانيات المتوفرة لهؤلاء المدربين من امكانيات مادية ومعنوية حيث ان عدم قدرة الفرد على التكيف مع الظروف الصعبة التي يتعرض لها يؤدي الى ارتفاع سمة العصبية له حيث ان الضغط النفسي يتأتى من خلال " عدم التوازن الواضح بين متطلبات ( بدنية ، نفسية ) والمقدرة على الاستجابة ، تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك يمثل نتائج هامة "( **اسامة كامل راتب ، ص196، 2000**)، اما بالنسبة لطبيعة العلاقة بين سمة العدوانية والضغوط المهنية التي يتعرض لها مدرب التخصصات التطبيقية فنجد ان هذه العلاقة قد بلغت المحسوبة منها ( 0،90 ) اما الجدولية فقد بلغت ( 0,44 ) وهذا يبين ان المحسوبة أعلى من الجدولية أي ان العلاقة قوية وهي نتيجة طبيعية لان مدرب هذه التخصصات عند تعرضه لضغط نفسي شديد سوف يؤدي ذلك الى سلوكه سلوك عدواني وقد تختلف درجته من شخص الى اخر . اما بالنسبة للعلاقة بين سمة الاكتئابية والضغوط المهنية فنجد ان هذه العلاقة قد اظهرت نسبة عالية بلغت ( 0،93 ) للمحسوبة اما الجدولية فقد بلغت ( 0,44 ) عند درجة حرية ( 18 ) ومستوى دلالة (0,05 ) أي ان المحسوبة هي اكبر من الجدولية مما يبين ان العلاقة قوية بين المتغيرين حيث ان قلة المستلزمات التي لا تتوفر لمدرب الالعاب تؤدي الى تعرضه لمثل هذه الحالة من الاكتئابية حيث يجد صعوبة في استمرارية العمل مقارنة مع زملائه لان " الضغط النفسي يبدأ من تقييمك الشخصي لموقف ما فأنت في البداية تتسأل عن حجم الخطر المحيط بالموقف او عن مدى صعوبته وعن الموارد التي تمتلكها والتي من الممكن ان تعينك على مجاراته وتكيف حالتك النفسية للوضع "

**الاستنتاجات والتوصيات:**

**- الاستنتاجات:**

1- بالنسبة للسمات الشخصية فقد ظهرت لدى العينة كالتالي: سمات بدرجة متوسطة وهي (العصبية، الكف، الاجتماعية) اما السمات التي ظهرت بدرجة عالية فهي (الاستثارة، العدوانية، الهدوء) اما السمات التي ظهرت بدرجة ضعيفة فهي (السيطرة، الاكتئابية).

2- أما بالنسبة لقائمة الضغوط المهنية فقد ظهرت جميع ابعادها بدرجة ضعيفة مما دل على عدم وجود تأثير أحدهما على الاخرى. .

3- ظهور العلاقة قوية بين السمات الشخصية التالي (العصبية، العدوانية، الاكتئابية، الاستثارة، الاجتماعية، الهدوء) وقائمة الضغوط المهنية علاقة قوية، اما العلاقة الضعيفة فقد ظهرت بين السمات (السيطرة، الكف) وقائمة الضغوط المهنية مما يدلل على فعالية التأثير بين المتغيرين موضوع الدراسة.

**- التوصيات:**

1-الاهتمام بظروف ومتطلبات مدربي التخصصات التطبيقية خاصة المتعاقدين منهم، والتعرف على مستوى ما يمتلكونه من سمات شخصية من اجل استخدام الوسائل المناسبة لتطويرها لديهم.

2-توجيه مدربي هذه التخصصات الى الطرق والاجراءات التي من الممكن اتباعها عند تعرضه للضغوط القوية وكيفية التأقلم عليها وحلها بأبسط الوسائل.

3-اقامة اجتماعات دورية مع مدربي التخصصات التطبيقية للتعرف على ابرز المشاكل ومعوقات العمل ومحاولة حلها بأسلوب مرضي لكل الاطراف لان الاهتمام بهم سوف يزيد من رغبتهم في العمل والتفاني من اجل ذلك.

**المراجع والمصادر :**


1-أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة (المفاهيم – التطبيقات)، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.

2-اسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.

3-أميمة علي خان، علم النفس، بغداد، مطبعة العاني، 1970.

4-حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، القاهرة، عالم الكتب، 1977.

5-جوردن البورت، اقتبسه محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة، دار المعارف، 1979.

6-ريموند كاتل. اقتبسه أسعد مرزوق، موسوعة علم النفس، ط1، بيروت، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، 1977.

7-عامر سعيد، السمات الشخصية وعلاقتها بمستوى الإنجاز للاعبي المبارزة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997.

8-عبد الرحمن العيسوي، مقومات الشخصية الإسلامية والعربية، الأربطة، دار الفكر العربي، 1986.

9-عزيز حنا، ناظم هاشم: علم نفس الشخصية، جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1990.

10-ليندال دافيدوف، مدخل علم النفس، ط2، ترجمة سيد الطواب (وآخرون)، القاهرة، مطابع المكتب المصري الحديث، 1983.

11-مارثا ديفيز (واخرون): تدريبات الاسترخاء والتحرر من التوتر، ط1، المملكة العربية السعودية، مكتبة الجرير، 2005.

12-محمد حسن علاوي، سيكولوجية المدرب الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002.

13-محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.

14-محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.

15-محمد عبد الفتاح عنان، مصطفى حسين باهي: مقدمة في علم النفس الرياضة، ط2، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001.

16-مصطفى عبد السلام العيني، عالم الشخصية، ط1، بغداد، مطبعة المنير، 1985.

17-نزار الطالب، كامل لويس: علم النفس الرياضي، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993.

18-نزار محمد سعيد العاني، أضواء على الشخصية الإنسانية (تعريفها، نظرياتها، قياسها)، بغداد، دار الشؤون الثقافية العامة، 1989.

19-يوسف العنيزي وآخرون: مناهج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق، ط1، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1998.