

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العقيد أكلبي محمد أولحاج

البويرة



معهد علوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج

ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في

ميدان علوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية

الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم
الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم

دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية البويرة

تحت إشراف الدكتور:

لاوسين سليمان

من إعداد الطالب:

يزيد بوجمعة

السنة الجامعية: 2014-2015

الطوبى لجمعة

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى: "وقضى ربك ألا تعبدوا الا اياه وبالوالدين احسانا" "الإسراء"

قال تعالى: ﴿ وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَانِي صَغِيرًا ﴾

[الإسراء : 24]

بكل معاني الحب والخشوع وبكل نبضات القلب وتردد الأنفاس أهدي هذه الصفحات الى من أضاء لي الطريق ووفروا لي سبيل التعلم والنجاح، إلى من أمرني ربي أن أطعمهما وجعل طاعتهما من طاعته إلى التي علمتني بأن الحياة نور ونورها لا يهدى لعاصي إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً، إلى التي حملتني وهذا على ومن، إلى التي سمرت الليالي لأنام على أجناني إلى منبع الحب والعنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعتاء، إلى أمي الغالية "عائشة"

إلى الذي علمني خير ما يعلم وأناز لي دربي وأحسن تربيتي إلى رمز العز والشموع إلى من وطأ الأشواق حافيا لي وطني إلى ما وصلك إليه اليوم، إلى أبي "الحاج رابع"

الى رموز العنان والعتاء الى من يفضلون سعادتي على سعادة أكبادهم الى من كانوا خير سند وساعدي الأيمن إلى من زودتني خبرتهم وزادوني بقوتهم قوة الى جميع العائلة كل باسمه سدي الأكبر رشيد وزوجته حياة يوسف فتحي الى الأخوات ميرة هدى نعيمة سعيدة ابتسام الى الكتاكيت محمد طرطبي اطرام منال نمولة "شمسووو" ياسمين نور اليقين ريان شيما صميح والى جميع الأهل والأقارب، الى عنوان خاطري والى سلوكي الراقبي وتفكيرتي العميق الى كل من يحمل لقب "يزيد" و"بن طامر".

الى من تمن عيني دمعاً لفراقهم الاخوة والأصدقاء الى رموز العمل الجاد الى القلوب التي تحمل صبر ايوب ووقفوا بجنبي ساعة كسوف الشمس في نظري باسط مبارك السنترى كمش عبدو ابراهيم قنوش بارومبة وليد صلاح الدين زهواني ناعون سفيان علي موسى باتو منير حمزة كابريرة زينو كدار حسان بزاز اسلام ياسين مهدي مصيلة اسامة رابع لخضر بلال وبالأخص عبد الراضي ومينوشة الى كل الطاقم المركز النفسي البيداغوجي بعين بسام

الى مناخلي ومناخلات الرابطة الوطنية للطلبة الجزائريين L N E A

الى كل من لم تسعمه سعة الورق لكن لهم في القلب سعة لا تنتهي

شكر وتقدير

يا رب شكرك واجب محتم ما أنا ذا والشكر أتكلم

عد الحسا بعرض السما مقدارها برضيك أنبي بعد شكرك مسلم

مالي أرى نعم الإله تحيطني من كل جنب ثم لا أتكلم

دعني أحدهم بالنعيم فإنني ممن يقر ويسم ممن يتكلم

نحمد الله تعالى ونشكره الذي وفقنا وأعاننا بالعلم وأحاطنا بالتوفيق في سبيل إنجاز هذا العمل .

بعد حمدا لله وشكره الذي وهبني القوة والإرادة والصبر لإنجاز هذا العمل المتواضع ، لا املك إلا أن أتوجه بخالص شكري وتقديري لكل يد أسهمت في انجازه ، ولكل صاحب فكر أو رأي فتح أمامي آفاق أرحب ومجالات أوسع للمعرفة.

ويسعدني كثيرا أن أتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير والاحترام لأستاذي الجليل والدكتور التقدير الفاضل لاوسين سليمان لتفضل سيادته بالإشراف على هذا البحث ولما قدمته سيادته من على توجيهاته ونصائح وإرشادات منهجية وما عمرني به من رعاية وحب منذ أن تتلمذت على يد سيادته طالبا بمرحلة الليسانس، فكانت آرائه منمجا يتبعه الباحثون ، فكان بحق الأب والمعلم أدمو الله أن يمتعه بالصحة والمناة لما قدمه ويقدمه للبحث العلمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. كما أتقدم بموفور الشكر والعرفان ووفاء للعطاء الكثير والاعتراف بالجميل أتقدم بحظيم الشكر إلى كل أساتذة المعهد S T A P S الذين أعطوا بغير حدود من وقتهم وعملوا بروح لا تعرفه الكلال وحماسة لا تعرفه الفتور .

بو جمعة

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
د	محتوى البحث
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الأشكال
ك	ملخص البحث
م	مقدمة
المدخل العام للبحث	
02	1- الإشكالية
02	2- الفرضيات
03	3- أسباب اختيار الموضوع
03	4- أهمية البحث
03	5- أهداف البحث
03	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم
الجانب النظري	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة	
المحور الأول: ماهية الضغط المهني	
09	تمهيد
09	1-1- طبيعة الضغوط
09	1-1- المادية والشينية
09	1-2- عامة ومنتشرة
09	1-3- تنشأ من مثيرات سارة مثلما تنشأ من مثيرات مؤلمة
09	1-4- علاقة الضغوط بنواتجها دياتيكية
10	1-5- الضغوط ومؤشر ضروري للتكيف.
10	1-6- الضغوط ذات طبيعة وظيفية.

10	7-1- الضغوط ذات طبيعة ديناميكية.
10	8-1- الضغوط قوة دافعة.
10	9-1- النظريات المفسرة للضغوط.
10	1-9-1- النظريات المفسرة للضغوط النفسية
10	1-1-9-1- نظرية هانز سيلبي (Hans Selye)
11	2-1-9-1- نظرية سبيلبرجر (Spielberger)
11	3-1-9-1- نظرية هنري موراي (Henry Murray)
11	10-1- النظريات المفسرة للضغط المهني
11	1-10-1- نظرية ماك لين (MC. LEAN)
11	أ- المحيط (Le Contexte)
11	ب- قابلية الإنجراح (Vulnérabilité)
11	ج- المؤثرات (Agents du Stress)
12	2-10-1- نظرية تور كوت (P.R. Turcotte)
12	11-1- كيفية حدوث الضغط
12	1-11-1- مرحلة الإنذار
12	2-11-1- مرحلة المقاومة
12	3-11-1- مرحلة الإرهاق
14	12-1- ديناميكية الاستجابة للضغوط
14	13-1- النماذج المختلفة للضغط
المحور الثاني: عوامل وآثار الضغط وأساليب العلاج	
16	2- عوامل الضغط المهني
16	1-2- عوامل الضغط المهني المتعلقة بالعمل
16	2-2- عوامل الضغط المهني المتعلقة بالفرد
16	1-2-2- نمط الشخصية
17	2-2-2- القدرات
17	3-2-2- الحاجات
17	3-2- عوامل الضغط المهني المتعلقة بالبيئة الخارجية

17	4-2- ضغوط مرتبطة بالجانب الاجتماعي للمدرب
17	5-2- ضغوط مرتبطة بالعمل في الفريق
17	6-2- ضغوط مرتبطة بالعوامل الخارجية
17	1-6-2- عوامل الضغط المرتبطة بوسائل الإعلام
18	7-2- آثار الضغط المهني
18	1-7-2- آثار الضغط المهني على مستوى الفرد
18	2-7-2- الآثار النفسية
18	3-7-2- الآثار السيكوسوماتية
18	4-7-2- الآثار السلوكية
18	5-7-2- الآثار المعرفية.
18	8-2- آثار الضغط المهني على مستوى الحياة اليومية
19	9-2- أساليب علاج الضغط المهني
19	1-9-2- الأساليب الشخصية
19	2-9-2- العلاج النفسي
20	3-9-2- العلاج بالأدوية
20	4-9-2- التمارين الرياضية:
20	5-9-2- العلاج بالمياه الساخنة
20	6-9-2- الاسترخاء
21	7-9-2- التأهل العقلي
21	10-2- أساليب الوقاية من الضغط المهني
22	1-10-2- التقدير المستمر للضغط المهني
22	2-10-2- برامج الوقاية من الضغط المهني
المحور الثالث: شخصية المدرب الرياضي في كرة القدم	
24	3- شخصية المدرب
24	1-3- مفهوم الشخصية
25	2-3- شخصية المدرب وخصائصه
25	أولاً: الصفات الشخصية للمدرب الرياضي
25	ثانياً: الصفات الصحية للمدرب الرياضي

25	ثالثا: الصفات الفنية للمدرب الرياضي
26	رابعا: الصفات المهنية للمدرب الرياضي
26	3-3- المدرب الرياضي كشخصية تربوية
27	3-4- سمات المدرب الناجح
28	3-5- واجبات المدرب الرياضي
28	3-7- الخصائص الإيجابية والسلبية للمدرب الرياضي
28	أولا: الخصائص الإيجابية للمدرب الرياضي
28	ثانيا: الخصائص السلبية للمدرب
29	3-8- التدريب الرياضي
29	3-8-1 - مفهوم التدريب الرياضي:
29	3-8-2 - مميزات التدريب الرياضي وخصائصه
29	3-8-3 - أهداف التدريب الرياضي
29	3-8-4 - التدريب الرياضي والحالة التدريبية
30	3-8-5 - خصائص الحالة التدريبية
30	3-9- صفات لاعب كرة القدم
30	3-9-1- الصفات المرفولوجية
30	3-9-2- الصفات الفيزيولوجية
31	3-10- طرق تنمية الصفات البدنية
31	خلاصة:
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث	
34	تمهيد
34	الدراسة الأولى: منصورى محمد الأمين
37	الدراسة الثانية: محفار بومدين
40	الدراسة الثالثة: رايسى عبد القادر
42	الدراسة الرابعة: فتيحة مزياني
43	خلاصة
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
46	تمهيد

46	1-3- الدراسة الاستطلاعية
47	2-3- الدراسة الأساسية
47	3-3- المنهج
47	4-3- متغيرات البحث:
47	5-3- عينة الدراسة وخطوات اختيارها
48	6-3- حجم العينة
48	7-3- مجالات البحث
48	8-3- أدوات البحث
48	9-3- الأسس العلمية لأداة القياس
48	3-9-1- الثبات
49	3-9-2- الصدق
50	3-10- إجراءات التطبيق الميداني
50	3-11- المعالجة الإحصائية
51	3-12- وصف الأداة المستخدمة
52	خلاصة
الفصل الرابع : عرض و تحليل ومناقشة النتائج	
54	تمهيد
55	* عرض وتحليل النتائج
66	*مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
68	* خلاصة
70	*الاستنتاج العام
72	*الخاتمة
74	*اقتراحات وفروض مستقبلية

محتوى البحث

76	* البيئيوغرافيا
78	* الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
55	يوضح توزيع مستويات الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم	01
56	يوضح المعالجة الإحصائية للمنافسات	02
57	يوضح المعالجة الإحصائية للعلاقة مع اللاعبين	03
58	يوضح المعالجة الإحصائية لبند شخصية المدرب	04
59	يوضح المعالجة الإحصائية للإدارة العليا	05
59	يوضح المعالجة الإحصائية لوسائل الإعلام	06
60	يوضح المعالجة الإحصائية للمشجعين	07
61	يوضح المعالجة الإحصائية للعوامل الخارجية	08
62	يوضح المعالجة الإحصائية لبند الآثار السلوكية	09
64	يوضح المعالجة الإحصائية للآثار السيكوسوماتية	10
65	يوضح المعالجة الإحصائية للآثار النفسية.	11
66	يوضح المعالجة الإحصائية للآثار المعرفية.	12
67	يوضح توزيع درجات عوامل الضغط المهني.	13
67	يوضح توزيع آثار الضغط المهني.	14

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
10	يوضح العلاقة الديالتيكية (الدائرية) بين الضغوط ونواتجها.	01
10	يوضح حدوث الضغط طبقا لنظرية هاتز سيلبي.	02
11	نموذج ماك لين للضغط المهني "تفاعل العوامل	03
12	نموذج توركوت للعمل التنظيمي.	04
13	يوضح أزمئة (مراحل) الثلاث للضغط	06
13	يوضح ديناميكية حدوث الضغط النفسي.	07
18	يوضح علاقة الضغط بالقلق	08
24	يوضح نموذجا لتركيب الشخصية طبقا لمفهوم هولاندر	09
28	يوضح الواجبات التعليمية والتربوية للمدرب الرياضي	10

عنوان الدراسة: الضغوط المهنية لدى لاعبي كرة القدم.

لا شك أن اختيار الباحث لمشكلة ما اعتباراته وأسباب قد تكون أسباب ذاتية، فتكون هذه الأخيرة بمثابة دوافع محفزة على اختيارنا لهذا الموضوع ، وقد صغنا مشكلة الدراسة على النحو التالي: ما هي عوامل و آثار الضغوط المهنية التي تؤثر على مدربي كرة القدم؟

أما الفرضية العامة فكانت: هناك عدة عوامل و آثار تسببها الضغوط المهنية التي تظهر على مدربي كرة القدم. وبالنسبة للفرضيات الجزئية فكانت على النحو التالي:

1- هناك عدة عوامل تسبب الضغوط المهنية لدى مدربي كرة القدم وهي:

1-1- ضغوط مرتبطة بالجانب الاجتماعي للمدرب، شخصية المدرب، وظروف معيشته.

1-2- ضغوط مرتبطة بالعمل في الفريق، اللاعبين والإداريين.

1-3- ضغوط مرتبطة بالعوامل الخارجية، وسائل الإعلام، المشجعين والنتائج.

2 - تظهر آثار الضغوط المهنية على مدربي كرة القدم من:

2-1- الناحية النفسية.

2-2- الناحية الجسمانية.

وتمثلت عينة الدراسة التي تم اختيارها بشكل مقصود في 32 مدربا ينشطون في الرابطة الولائية للبويرة في رياضة كرة القدم، وهم موزعين على 03 أندية البويرة وعين بسام وبئر اغبالو، وقد اعتمدنا على المنهج الوصفي وذلك لملائمة طبيعة البحث المراد عمله أو القيام به، كما استخدمنا في دراستنا استبانة موجهة للمدربين، في الفترة الممتدة من 04 أبريل إلى 18 أبريل 2015، وعليه فقد تحصلنا على نتائج ميدانية من أهمها:

- أن هناك ضغوط مرتبطة بالجانب الاجتماعي للمدرب، وظروف معيشته.
- كما توجد ضغوط مرتبطة بالعمل في الفريق يمثلها اللاعبين والإداريين.
- و ضغوط مرتبطة بالعوامل الخارجية، وسائل الإعلام، المشجعين والنتائج.

- تظهر آثار الضغوط المهنية على المدربين من الناحية النفسية والجسمية.

كما تحصلنا على مجموعة من الاستنتاجات تمثلت كالآتي:

- أن أكثر الأسباب التي تؤدي الى الضغط المهني ناجمة عن الصحافة و الهتافات العدوانية.
 - ان العوامل التي تسبب الضغط المهني هي احساس المدرب ان الادارة العليا للفريق لا تحترم قراراته وغير مقتنعة بكفاءته.
 - أهم الآثار النفسية التي تظهر على المدرب بسبب تعرضه للضغط المهني والمتمثلة في انخفاض الدافعية في العمل وصعوبة التفكير والتركيز والقلق الزائد.
- ومن بين أهم الاقتراحات:
- تحسيس المدربين بخطورة الظاهرة وضرورة الاهتمام بها.
 - إجراء المدربين لفحوص طبية ونفسية ودورية تساعدهم في الكشف والتغلب على المشاكل التي يعانون منها قبل تفاقمها.
 - تدريب المدربين على كيفية الوقاية من الضغط المهني.

بالرغم مما أحرزه إنسان العصر من تقدم علمي وتقني ومما توصل إليه من اكتشافات ومنجزات مازال يعاني من الضغط إلى الحد الذي أصبح عصرنا ككل يوصف بعصر الضغوط.

وفي المجال الرياضي يمكن اعتبار مهنة التدريب الرياضي من المهن التي ترتبط بصورة واضحة بالعديد من الضغوط على مختلف أنواعها، وبصفة خاصة في بعض الأنشطة الرياضية الأكثر شعبية ككرة القدم بحيث تستقطب العديد من الشعوب حيث أخذت الحياة خاصة المهنية منها في التعقد لما تقرضه من ظروف جديدة ومتغيرات باستمرار قد تجعل الفرد غير قادر على التكيف معها، فبدانا نسمع بالأمراض المدنية التي ما فتأت تهدد وتفتك بصحة العامل النفسية والجسمية وأصبحت الضغوط النفسية سمة من سمات العصر الذي نعيشه، ما جعل بعض الباحثين يعتبرها مرض القرن واعتبرها البعض الآخر القاتل الصامت فأصبحنا كلنا نتكلم عنها، والكثير يعاني منها، وقليلنا فقط من يعرفها. (هارون توفيق، 1999، صفحة 44)

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 المهني لدى مدربي كرة القدم موضوعا حديثا نوعا ما، لم ينل نصيبا كافيا 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 تمثل في فصل شمل ثلاثة محاور أملت ضرورة الدراسة حيث جاء في المحور الأول ليعرفنا بماهية الضغط المهني، والثاني ليدلنا على عوامل وآثار الضغط المهني، والثالث نقلني فيه الضوء على شخصية المدرب في كرة القدم.

في حين تضمن الجانب التطبيقي فصلين اثنين تعرضنا في الثالث إلى منهجية البحث والإجراءات الميدانية التي استخدمنا فيها المنهج الوصفي، حيث تمثل مجتمع البحث في مدربي كرة القدم للرابطة الولائية البويرة واحتوت عينة البحث على 32 مدربا، محاولين من خلال ذلك ذكر أهم الخطوات التي يحتاجها بحثنا للوصول إلى الإجابة على إشكالية البحث وفروضه، أما الفصل الرابع فقمنا بعرض وتحليل النتائج المتوصل إليها من خلال تطبيقنا للاستبانة الذي أعدت 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 أفاقا جديدة في المستقبل لمن يريدون إعداد بحوث مشابهة لبحثنا لنختم بحثنا بعد ذلك بملخص عامة تشمل أهم ما جاء به.

1- إشكالية البحث:

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 المدرب الرياضي من المهن التي ترتبط بصورة واضحة بالعديد من الضغوط على مختلف أنواعها، إذ يرتبط عمل المدرب الرياضي بعوامل متعددة تتميز بالانفعالات الحادة وكذا آثار جانبية.

باعتبار أن رياضة كرة القدم هي الأكثر شعبية في العالم بحيث تستقطب الكثير من الشعوب لمشاهدتها وكذلك لممارستها وأصبح للاعب أهمية بالغة من أجل تحقيق الفوز أو الخسارة للفريق والتي قد تسهم في إنهاك قوى وطاقات وقدرات المدرب الرياضي في كرة القدم، وتعمل على إضعاف ثقته في نفسه وتنمية اتجاهات سلبية نحو ذاته ونحو الآخرين والاعتقاد بأنه غير كفء في عمله كما قد يشعر بإصابته ببعض الأعراض للأمراض العضوية وشبه الصراع النفسي الذي يحرمه من الاستمتاع بحياته على الوجه الكامل.

كما أشار "سيلي" إلى أن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة، إلا أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد ويؤدي إلى عدم قدرته على الأداء والإنتاج وظهور بعض الأعراض المرضية الجسمية أو النفسية. (علاوي، 1993، صفحة 58)

ومن هذا المنطلق نطرح الإشكال التالي: ما هي عوامل وآثار الضغوط المهنية التي تؤثر على

مدربي كرة القدم؟ ومن هذا نطرح التساؤلات ونحاول الإجابة عليها:

1- ما هي عوامل الضغوط المهنية التي تؤثر على مدربي كرة القدم؟.

2- ما هي آثار الضغوط المهنية لديهم؟.

وانطلاقا من هذه التساؤلات تم صياغة عدة فرضيات هي:

1- هناك عدة عوامل تسبب الضغوط المهنية لدى مدربي كرة القدم وهي:

1-1- ضغوط مرتبطة بالجانب الاجتماعي للمدرب، شخصية المدرب، وظروف معيشته.

2-1- ضغوط مرتبطة بالعمل في الفريق، اللاعبين والإداريين.

3-1- ضغوط مرتبطة بالعوامل الخارجية، وسائل الإعلام، المشجعين والنتائج.

2- تظهر آثار الضغوط المهنية على مدربي كرة القدم من:

1-2- الناحية النفسية.

2-2- الناحية الجسمانية.

2- أسباب اختيار البحث:

لا شك أن اختيار الباحث لمشكلة ما اعتباراته وأسباب قد تكون أسباب ذاتية، فتكون هذه الأخيرة بمثابة دوافع محفزة على اختيارنا لهذا الموضوع و جاءت نتيجة للأسباب التالية:

- الكشف عن العوامل التي تسبب الضغط لدى مدربي كرة القدم.
- الكشف عن آثار الضغوط على مدربي كرة القدم.

3- أهمية البحث:

يستمد موضوع الضغوط المهنية لدى المدرب الرياضي أهميته من جهة أنه لم يحظى بالاهتمام في الدراسات العربية بشكل عام وفي البيئة الجزائرية بشكل خاص، ومن جهة أخرى ونظرا للانعكاسات السلبية الخطيرة التي قد تخلفها الضغوط المهنية المستمرة على صحة المدرب وأدائه، جاءت هذه الدراسة لتتناول موضوع هذه الضغوط من أجل معرفة مستوياتها عند المدربين والتي تفيد في الحكم عما إذا كان مستوى الضغط معتدل، أم أنه بلغ مستويات قد تشكل خطرا على صحة المدربين، مما يستدعي اهتمام الباحثين والجهات الوصية من أجل العمل على وضع إستراتيجيات من شأنها إدارة الضغوط النفسية لجعلها في مستويات صحية.

وتقدم هذه الدراسة قائمة تتضمن عوامل وآثار الضغوط المهنية من وجهة نظر أفراد مجتمع الدراسة، مما يسهل على المسؤولين والجهات الوصية وضع آلية لمعالجة هذه الضغوط حسب أهميتها أو بالأحرى درجة خطورتها، وبالتالي تحقيق الرضا في العمل، تحسين الأداء، وتجنب المشاكل التي قد تتجم هذه الضغوط المهنية.

4- أهداف البحث:

- يمكن تحديد الأهداف التي نسعى إلى تحقيقها من خلال دراستنا للضغوط المهنية حيث يهدف بحثنا إلى:
- 1- الكشف عن وجود الضغط لدى مدربي كرة القدم.
 - 2- عوامل هذه الضغوط.
 - 3- آثار هذه الضغوط على مدربي كرة القدم.
- 5- تحديد المصطلحات:**

إن الموضوع الذي نحن بصدد دراسته هو أسباب وانعكاسات الضغط المهني لدى المدربين ولذا يستلزم منا تحديد المفاهيم الأساسية التي تتدرج ضمن إطار هذه الدراسة:

5-1- مفهوم الضغط:

لغة: ضغط، ضغطا، ضغطه أي: عصره، زحمه، ضيق عليه، والكتاب المحدثون يقيدون بـ "على" فيقولون: ضغط عليه، والضغط في اللغة الفرنسية يطلق عليها مصطلح (Stress) وهي كلمة إنجليزية مشتقة

من كلمة أخرى (Destress) وتعني الحزن والإرهاك وتنقسم إلى جزئين:

- Stress: تعني الضغط.

- De: تعني سيء. (المنجد في اللغة والإعلام: 1996، ص451)

وفي تعريف آخر: الضغط كلمة إنجليزية مشتقة من كلمة تعني "البؤس الحزن، الإنهاك".
(Norbert Sillamy 1980, P 114)

ويعرف الدكتور أسعد زروق الضغط على أنه: "توتر أو صراع". (زروق، 1992، صفحة157)

كما أن الضغط (Stress) مشتقة من اللاتيني (Stringer) الذي يعني: ضيق على -شد- أو ثق. كما استخدمت كلمة (Stress) في القرن السابع عشر لتعبر عن العذاب والحرمان والمحن والضجر والمصائب وهي نتائج لقسوة الحياة يعبر عنها بكلمة واحدة. (جان بنجان، 1997، صفحة14).

اصطلاحاً: الضغط مفهوم جاء في الفيزياء وهو يعني المضاعفات التي تؤثر على حركة ضغط الدم في الجسم. (LAZAROUSSE, 1994 P118)

- **التعريف الإجرائي:**

نقصد بالضغط المهنية في بحثنا هذا هو عبارة عن مجموعة من العوامل التي تسبب تعب وإرهاق المدرب خلال ممارسته لمهنة التدريب.

6- تعريف كرة القدم:

أ- التعريف اللغوي:

كرة القدم (Football) هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون الفوتبول ما يسمى عندهم بالـ "Regby" أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Souer".

ب- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع. (رامي، 1986، صفحات 50-52)
وقبل أن تصبح منظمة كانت تمارس من أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

ويضيف "جوستاتيسي" سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

ج- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة في أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط، وحكمان تماس وحكم رابع لمراقبة الوقت، بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت بالتعادل (في حالة مقابلات الكأس) فيكون هناك شوتين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوتين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

تمهيد:

تعد ظاهرة الضغوط النفسية وضغوط العمل من أكثر الظواهر الإنسانية تعقيداً، وصعوبة على الرغم من كل الجهود المبذولة لتفسيرها منذ سنة 1936 إلى يومنا هذا، وترجع هذه الصعوبة في كون الضغط تكوين فرضي وليس شيئاً ملموساً واضح المعالم من السهل قياسه، وهو يظهر بصورة واضحة على المدربين، خاصة اثناء المنافسات في الرياضات الجماعية مثل كرة القدم التي تتميز بطابع تنافسي حاد.

1- طبيعة الضغوط:

تعرف الأشياء والظواهر بطبيعتها وتظهر هذه الطبيعة من الوصف التحليلي للظاهرة والخصائص الداخلية الباطنية وإذا كانت الصفات الظاهرة تدرك في عملية المعرفة الحسية، من خلال الحواس فإنه يستدل على الصفات الداخلية من آثارها.

والأمر نفسه بالنسبة لظاهرة الضغوط والتي تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية واجتماعية ولأن كل المضامين لها انعكاساتها النفسية وبسبب أن نتائج الضغوط تظهر في مخرجات فيزيولوجية ونفسية فيعتبر الباحثون أن كل الضغوط نفسية، فالتفكيك الأسري وترك العمل وفقدان عزيز والمشاحنات اليومية.

كما يمكن أن يكون هناك ضغوط مهنية يكون منشؤها مهنة الفرد، وما يقوم به من عمل مثل الشقاق مع الزملاء ضغوط قواعد العمل، عدم الرضا عن المركز الوظيفي، المرتب، الترقية، التميز غير المبرر، الرؤساء، الجمهور، ويكون معنى الضغط هنا الشعور بالوفاة والعبء والنقل الناشئ من مهنة الفرد ومجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الفرد في مهنته وعمله.

وهناك ضغوط منشؤها جوانب معرفية عقلية فتتكون من التنشوء الإدراكي، والاختلالات الوظيفية

العقلية مثل: القصور في التفكير والاستنتاج والاستدلال والتذكر، وتنشأ

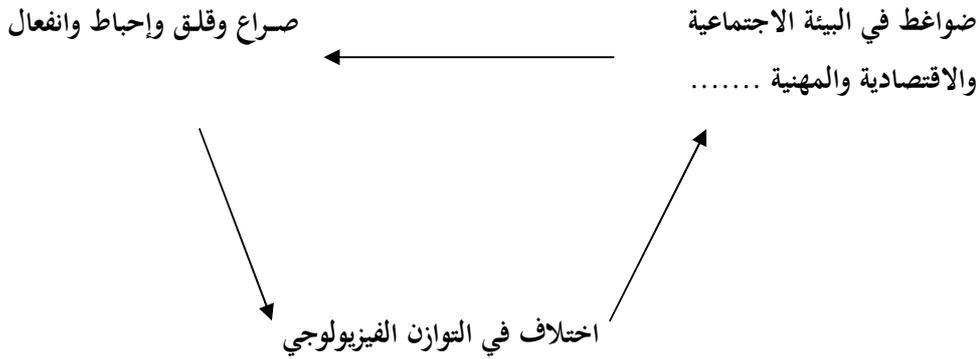
الضغوط من المتغيرات النفسية عندما يكون هناك اختلالات في الميكانيزمات الدفاعية، قصور في إشباع الحاجات، وعندما تكون منظمات علم النفس في حالة صراع أو قلق أو شعور بالإحباط وعدم التوافق والتكيف النفسي وهكذا نجد أن الضغط ذو طبيعة معقدة، يعبر عن ظواهر وقائع متعددة ذات مضامين بيولوجية، ونفسية واقتصادية واجتماعية وهو إما حاد أو مزمن ويمكن أن تحدد بعض الصفات الفيزيائية أو الداخلية والتي تعطي ظاهرة الضغوط وحدتها وتماسكها وتميزها عن غيرها من الظواهر وقد تم استنباطها من المبادئ والقواعد والنظريات التي اهتمت بدراسة هذه الظاهرة وهي كما نص عليها كثيرون تتمثل فيما يلي:

1-1- المادية والشينية

1-2- عامة ومنتشرة

1-3- تنشأ من مثيرات سارة مثلما تنشأ من مثيرات مؤلمة: (هارون توفيق، 1999، صفحة 11)

1-4- علاقة الضغوط بنواتجها دياتيكية



شكل رقم 01: يوضح العلاقة الديالتيكية (الدائرية) بين الضغوط ونواتجها. (هارون توفيق، 1999 صفحة 12)

1-5- الضغوط ومؤثر ضروري للتكيف.

1-6- الضغوط ذات طبيعة وظيفية.

1-7- الضغوط ذات طبيعة ديناميكية.

1-8- الضغوط قوة دافعة.

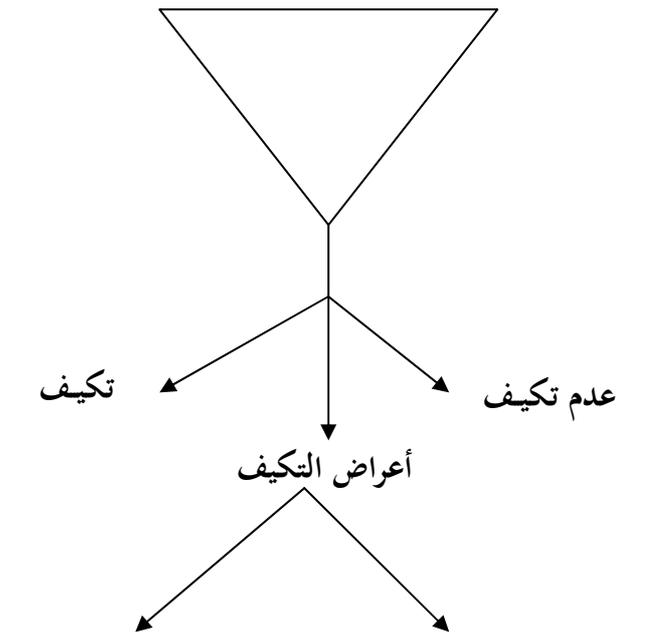
2- النظريات المفسرة للضغوط:

تنشأ تعدد النظريات العلمية في مجال دراسة وتفسير الظاهرة الإنسانية من تعقيدها وصعوبة تفسيرها وتعد الضغوط من الظواهر المعقدة التي حاول الكثير من النتائج التي ساعدت على فهم الضغوط، وسنقسم النظريات إلى قسمين، الأول يتناول الضغوط النفسية والثاني خاص بالضغط المهني.

2-1- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

2-1-1- نظرية هانز سيلبي (Hans Selye):

عوامل بسيطة ضاغط



شكل رقم 02: يوضح حدوث الضغط طبقاً لنظرية هاتز سيلبي. (هارون توفيق، 1999، صفحة 52)

2-1-2 نظرية سبيلبرجر (Spielberger)

3-1-2 نظرية هنري موراي (Henry Murray)

2-2: النظريات المفسرة للضغط المهني: (Fraser T.M,1997, P 45)

ونتداول فيها نظريتين الأولى لماك لين والثانية لتوركوت على النحو التالي:

2-2-1- نظرية ماك لين (MC. LEAN):

ولقد قدم ماك في نظريته هذه سنة 1974 بتناول ثلاثي الأقسام يمثل المؤثرات، القابلية للانجراح والمحيط وبعد كل قسم من هذا التناول مبنياً على علاقة التفاعل والتداخل فيما بينها.

أ- المحيط (Le Contexte):

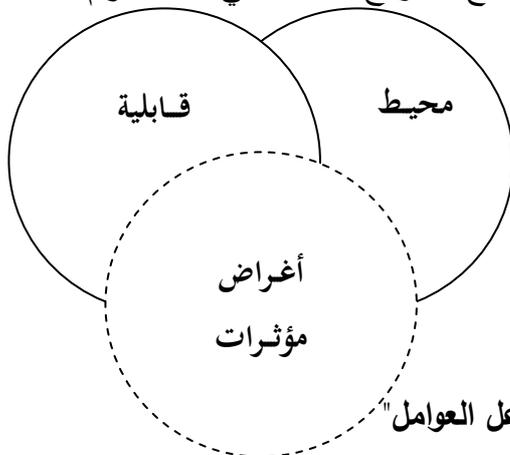
تشبع المحيط لكل الميادين، الاجتماعي، المادي، الاقتصادي، السياسي وتدخل مؤثرات هذا المحيط في مستويات مختلفة لحياة الفرد (مادية، مهنية، عملية) وتلزم بعض المحيطات المهنية قدرات كبيرة للتكيف معها وفقاً لطبيعة العمل وخصائصه وتنشأ ظروف العمل غير الملائمة لقدرات وطاقات العمل ضغطاً لدى أغليبيتهم.

ب- قابلية الإنجراح (Vulnérabilité):

تختلف القابلية من فرد لآخر، حيث يلاحظ في ظروف مشابهة ومؤثرات متماثلة تختلف طريقة وطبيعة الاستجابة للأفراد، ويتعلق هذا المجال بالقابلية الفردية للعمل، استعداد لمواجهة الصعوبات والمؤثرات الداخلية والخارجية.

ج- المؤثرات (Agents du Stress):

تكون العوامل الخاصة بغض النظر عن طبيعتها (علائقية، نفسية، محيطية، فيزيولوجية، مهنية) المحرك المؤثر في توجيهه وتوليد سياق الضغط ويوضح النموذج المتمثل في الشكل رقم 03 العوامل سالفه الذكر:

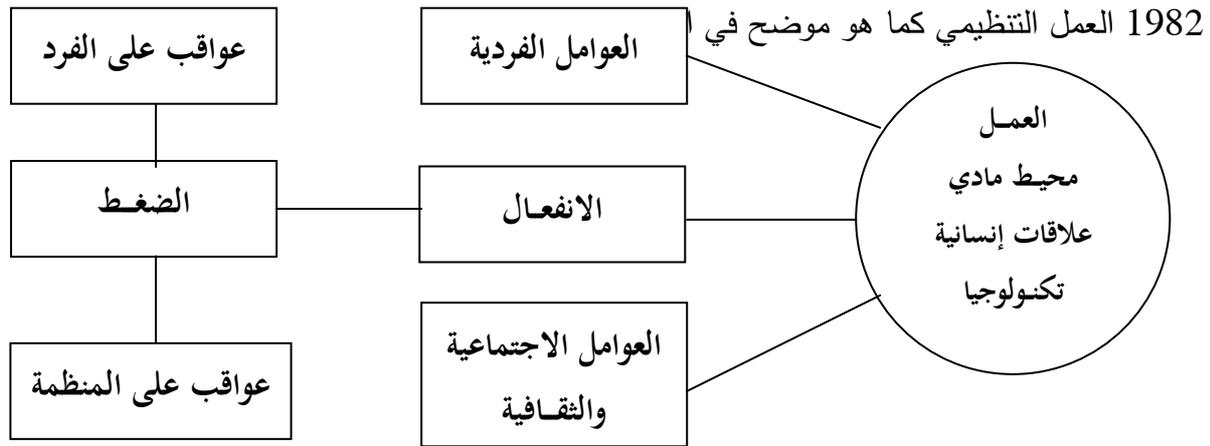


شكل رقم 03: نموذج ماك لين للضغط المهني "تفاعل العوامل"

يتضح من هذه النظرية حسب ماك لين أنه عندما تتقاطع مكومات الضغط المذكورة سالفًا، والمتمثلة في المؤثرات أو عوامل الضغط القابلة للانجراف، المحيط، فإن ذلك يؤدي بالضرورة إلى ظهور أعراض الضغط.

2-2-2- نظرية تور كوت (P.R. Turcotte):

يدرس توركوت في نظريته التفاعل الموجود بين مؤثرات الضغط والاستجابة، تأثير المتغيرات المعدلة عليها، حيث يحاول توضيح العلاقة الموجودة بين المؤثرات واستجابة الفرد من خلال نمودجه سنة



شكل رقم 4: نموذج توركوت للعمل التنظيمي. (عيطور، 1997، صفحة 101)

يذهب هذا النموذج إلى إبراز التفاعل الموجود بين عوامل الضغط والاستجابة لها، وتوضيح دور المتغيرات المعدلة للضغط، وعليه يركز الباحث على طبيعة العمل، إطاره الحقيقي، نوع العلاقات الإنسانية داخل المؤسسة، بالإضافة إلى التقدم التكنولوجي والتكنولوجيا المستخدمة والجو العام لمحيط العمل، وتعد كل هذه العوامل مصادر للضغط المهني ونخلص في الأخير أن ظاهرة الضغوط اهتمت بدراستها تخصصات متعددة باعتبارها ظاهرة إنسانية، بيولوجية، اجتماعية، مهنية، وقد انتهت كل دراسة إلى نتائج ساعدت في فهم هذه الظاهرة والكشف عن أبعادها.

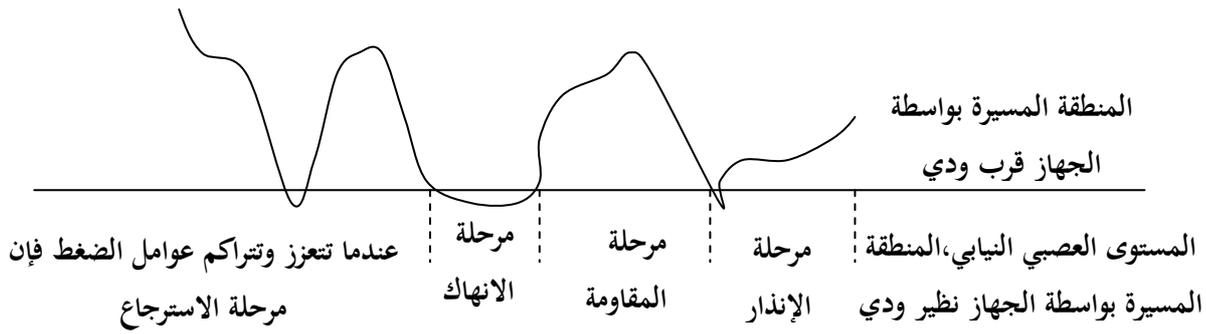
3- كيفية حدوث الضغط:

إن محاولة تكيف الجسم مع الموقف الذي يوجد فيه تترجم عن طريق استجابات عصبية هرمونية، وحسب هانز سيلبي يحدث الضغط بعد أن يمر الجسم بثلاث مراحل يوضحها الشكل رقم 05 هي:

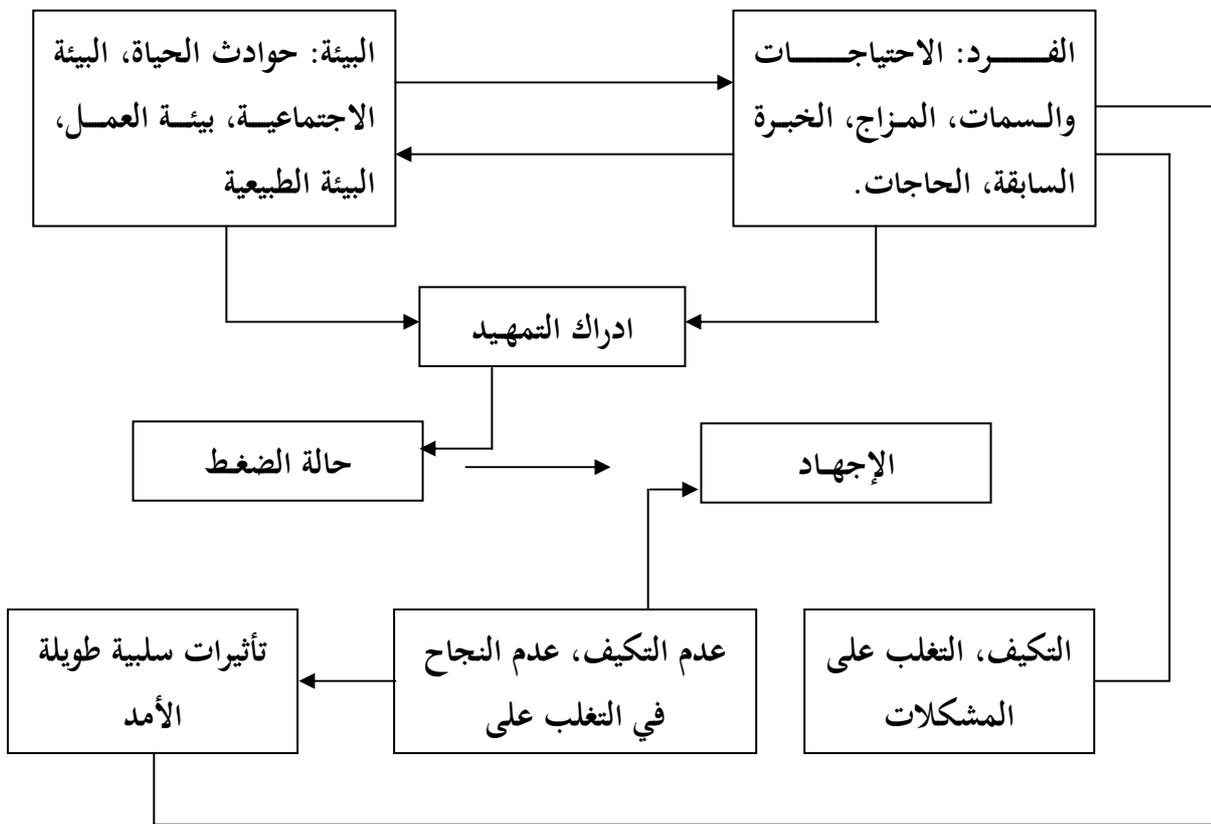
1-3- مرحلة الإنذار

2-3- مرحلة المقاومة

3-3- مرحلة الإرهاق



شكل رقم 05: يوضح أزمنة (مراحل) الثلاث للضغط



شكل رقم 06: يوضح ديناميكية حدوث الضغط النفسي. (هارون توفيق، 1999، صفحة 22)

تحدث حالة الضغط من خلال ديناميكية فيزيولوجية وبيكولوجية ناتجة عن إدراك حوادث خطيرة ومهددة ومعيقة لإشباع الحاجات، وتحقيق الأهداف ووجود أعباء يثيها العمل، ومتطلبات تفوق قدرة الفرد ويبدل الجهاز الفيزيولوجي والجهاز التنفسي جهودا تكيفية لتفادي هذه الضغوط والتغلب عليها.

وبمعنى آخر يكون الفرد تحت ظروف المشقة والانضغاط مختلفا من الناحية الفيزيولوجية والنفسية عنه في حالة عادية فيشعر الفرد بحالة عامة من عدم الارتياح والعبء الذي يقع على كاهل ومضمون هذه الحالة والضغط النفسي فمن الناحية البدنية تحدث اختلالات في الاتزان العام للجسم، واضطراب في الجهاز

الغدي ومن الناحية النفسية تظهر اختلالات في دفاعات النفس وانهايارها ونشوهات في الإدراك وتغيرات في المزاج يعبر عن هذه الحالة في صفات تظهر على أنه واقع تحت تأثير الضغط.

4- ديناميكية الاستجابة للضغط:

ينتج عن حدوث الضغط لدى الفرد حالة من عدم الاتزان الفيزيولوجية والنفسية والسلوكية، وهو ما يعبر عن وجود استجابة ما تتضمن أبعاد فيزيولوجية بدنية وأبعاد أخرى نفسية وسلوكية ومن هنا ميز الباحثون في هذا المجال بين عدة استجابات هي:

- الاستجابة الفيزيولوجية، استجابة أدرينالية، استجابة كورتيزولية، الاستجابة النفسية السلوكية.

5- النماذج المختلفة للضغط:

هناك ثلاث نماذج مختلفة للضغط هي:

1-5- النموذج الأول (A):

هو النموذج المنبسط بمعنى خاص الأشخاص الذين يظهرون استجابتهم بعنف فهم بمثابة براكين نشطة، بحيث كل نفخة انفعالية تثير انفجار.

2-5- النموذج الثاني (B):

هو النموذج النظري الخاص بالأشخاص الذين يكتمون ردود فعلهم للضغط فهم هادئين غير حقيقيين يتأملون في صمت.

3-5- النموذج الثالث (C):

هو النموذج الوسيط يقع بين النموذجين السابقين ويطابق النموذج المثالي للسلوكيات فالأشخاص الذين ينتمون إلى النموذج الأول يستجيبون عن طريق ميكانيزم Catecholaminique بينما يستجيب الأشخاص في النموذج الثاني بميكانيزم Corlicosaur renalien، فهؤلاء الأشخاص يميلون أكثر إلى ضعف الدفاعات المناعية وبمعنى آخر فإن الشخصية ذات النمط A لديها ميكانيزم الضغط الداخلي الذي يجعلها أكثر مقاومة للضغط من الشخصية ذات النمط B التي لديها ميكانيزم الضغط الخارجي.

فالشخصية ذات النمط الأول تعرب أسباب ما يحدث لها إلى أسباب داخلية بينما الشخصية من النمط الثاني فتعرب أسباب ما يحدث لها إلى أسباب خارجية مما يجعلها أكثر عرضة للضغط.

2- عوامل الضغط المهني:

2-1- عوامل الضغط المهني المتعلقة بالعمل:

أولى الباحثون للعوامل المهنية المسببة للضغوط الكثيرة من اهتمامهم نظرا لأهميتها، وتأثيره على أداء الفرد، فقد كشفت الدراسات عن وجود عدد من المتغيرات في محيط العمل لها تأثير مباشر على المعانات من الضغط المهني ومن بينها:

- عوامل خاصة ببيئة العمل، عوامل خاصة بظروف التحفيزية.

2-2- عوامل الضغط المهني المتعلقة بالفرد:

إلى جانب الأسباب السابقة الذكر نجد أسباب أخرى للضغط تتعلق بالفرد في حد ذاته، ومدى السيطرة الذاتية التي تتجلبها المنظمة للفرد في أدائه لعمله، وفي اختيار السرعة التي يؤدي بها عمله كلما زاد رضاهم عنه، فالمتغيرات الذاتية بإمكانها أن تميز طموح الفرد لمستوى أداء أقل من المستوى طموح يثير لديه الإحساس بالفشل ويحرك بداخله مشاعر الأثيياء والعكس صحيح.

وبالتالي فالخصائص الفردية تعتبر عاملا أساسيا يحقق أو يزيد من وطأة الضغوط على الأفراد ولهذا نجدهم لا يستجيبون بنفس الطريقة للمواقف الضاغطة، وفيما يلي سيتم تناول أهم المؤثرات الشخصية على الضغط المهني والتي اتفق حولها كل من خاض في هذا الموضوع.

2-2-1 نمط الشخصية:

حيث يمكن تصنيف الأفراد إلى نمطين (أ و ب) كالتالي:

- النمط أ:

وهو أكثر قابلية لضغوط العمل، بسبب رغبته في إنجاز أكبر عدد من المهام في اقصر وقت ممكن، والمبالغة في طموحاته، وكأنه يسابق الزمن، وهو النمط الذي يجب تحدي البيئة ومتغيراتها وما يتعرض له من صراع يتميز في الغالب بالعدوانية ويكون أكثر عرضة من غيره لأمراض القلب.

- النمط ب:

يتميز بالثقة والهدوء ويأخذ الأمور ببساطة أكثر، ويأخذ وقته في التعامل مع الأمور التي تواجهه مما يجعله أقل عرضة لضغوط العمل.

وقد أكدت الدراسات التي قام بها (فيرمان وروز تمار) بأن النمط (أ) أكثر تعرضا لأمراض القلب بثلاث مرات من النمط (ب)، وما يتميز به من خصائص كعدم الشعور بالراحة وانعدام الصبر والشعور بالتنافس، فهو أكثر استجابة لعوامل الضغط من النمط (ب) فهو حين يتعرض لعوامل الضغط يظهر زيادة معتبرة من الإثارة الفيزيولوجية كضربات القلب وضغط الدم. (مقدم، 1996، ص38)

ومن جهة أخرى هو أميل للانسحاب من مواقف الضغط والشعور لعدم القدرة على الواجهة والتكيف معها خاصة إذا كان يشعر بأنه لا يستطيع التحكم في عوامل الضغط هاته.

2-2-2- القدرات.

2-2-3- الحاجات: ونجدها تنقسم إلى خمس مجموعات هي:

- الحاجات الفيزيولوجية، حاجات الأمان، الحاجات الإجتماعية، حاجات التقدي، التحكم.

2-3- عوامل الضغط المهني المتعلقة بالبيئة الخارجية:

يميز الباحثون بين نوعين من الأحداث الضاغطة التي تؤثر في الفرد، الأولى تلك التي تسجل داخل إطار العمل، والثانية تلك التي تسجل خارجه وهي التي سنتناولها وفق أربع عناصر المتمثلة في العوامل الأسرية الإجتماعية، الثقافية، وأخيرا العوامل الموقفية.

2-4- ضغوط مرتبطة بالجانب الاجتماعي للمدرب:

2-4-1- عوامل الضغط المهني المتعلقة بالمنافسات والنتائج

2-4-2- عوامل الضغط المهني المرتبطة بشخصية المدرب الرياضي

2-5- ضغوط مرتبطة بالعمل في الفريق:

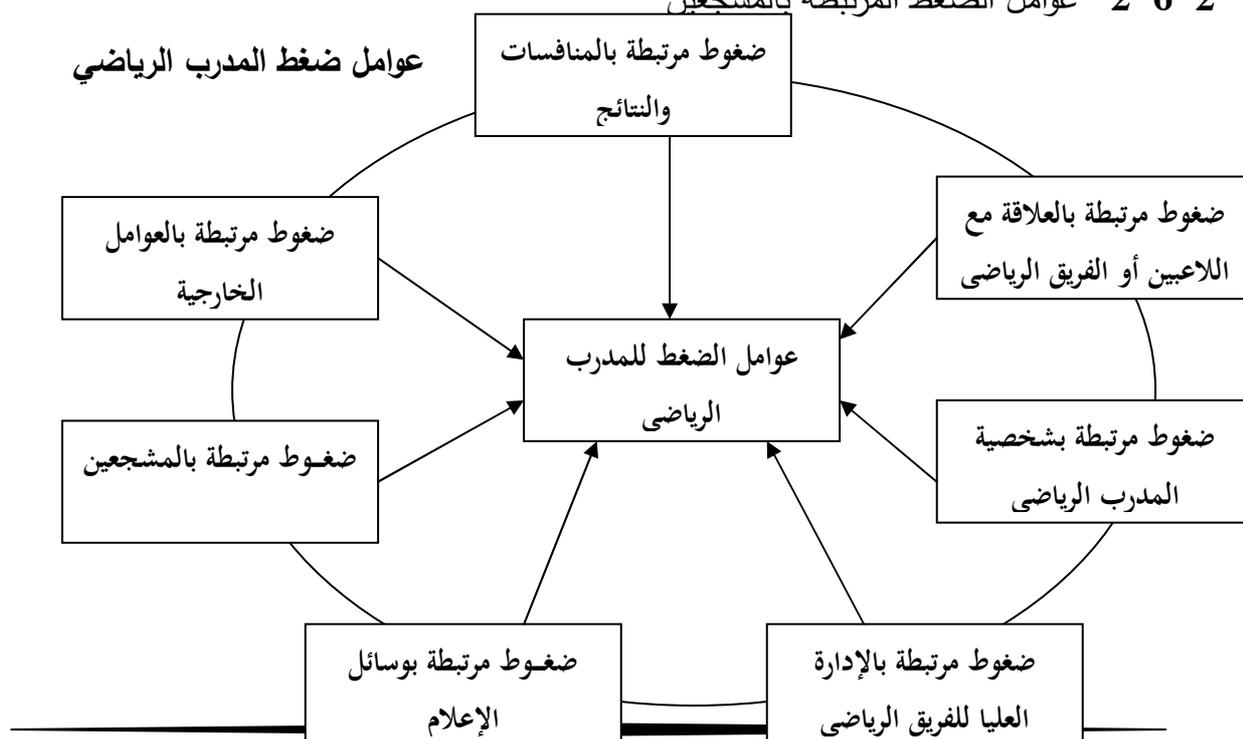
2-5-1- عوامل الضغط المهني المتعلقة بالعلاقة مع اللاعبين

2-5-2- عوامل الضغط المهني المرتبطة بالإدارة العليا للفريق

2-6- ضغوط مرتبطة بالعوامل الخارجية:

2-6-1- عوامل الضغط المرتبطة بوسائل الإعلام

2-6-2- عوامل الضغط المرتبطة بالمشجعين



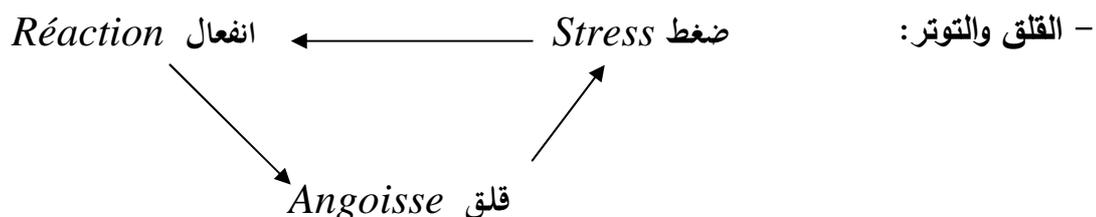
الشكل يمثل 08: مصادر الضغوط المهنية للمدرب الرياضي (علاوي، 1993، صفحة 189)

7-2 - آثار الضغط المهني.

1-7-2 آثار الضغط المهني على مستوى الفرد:

وقد تم تحديد آثار الضغط على مستوى الفرد في أربع مستويات هي:

2-7-2 - الآثار النفسية:



الشكل رقم 09: يوضح علاقة الضغط بالقلق.

- الاكتئاب، العدائية، ضعف الإنسان، التعب، الملل.

2-7-3 - الآثار السيكوسوماتية:

يعتبر الضغط ضروريا كعامل محفز لتثبيت التوازن الداخلي والإيقاع البيولوجي للإنسان إلا أن الزيادة في نسبة الضغط أو مدة التعرض له، والتي تتجاوز طاقات التكيف لدى الفرد قد تؤدي إلى نشأة الأمراض أو تطورها، أو حتى صعوبة الشفاء منها ومن بين هذه الأمراض:

- أمراض الجلد، سقوط الشعر، مرض حساسية الجلد، مرض تشمع الجلد، أمراض الجهاز التنفسي، أمراض القلب الوعائية، الأمراض المعدية المعوية، مرض قرحة المعدة والاثنا عشر، الأمراض العضلية العظمية، الاضطرابات الجنسية، اضطرابات الغدد و الإفرازات.

2-7-4 - الآثار السلوكية.

2-7-5 - الآثار المعرفية.

2-8 - آثار الضغط المهني على مستوى الحياة اليومية:

يتأثر الشخص المصاب بالضغط بعدة عواقب كالاضطرابات مزاجية، الإحساس بالتعب، قلة النوم، وهذه الاضطرابات تجعل سلوكياته مختلفة تجاه عائلته، فيتغير الجو العائلي، وهذا لون الطابع الذي يتميز به هذا السلوك المتغير هو الغضب، غياب المناقشة، ومن هنا تضطرب علاقته مع أفراد عائلته، وأصدقائه، وخبراته، وهذا ما يزيد شدة ضغطه وتوتره.

وفي هذا الصدد قام كل من هولماس وراهي بإعداد زائد للقيام بتحقيق نفسي اجتماعي، حيث يشمل هذا الاختبار مجموعة من البنود تمثل التغيرات التي تؤثر على الحياة الخاصة للفرد كالزواج، الحالة الاقتصادية، العلاقات مع المحيط ... الخ ومفتاح هذا الرائز يقسم إلى ثلاث أقسام:

- أقل من 150 نقطة يعني احتمال ضئيل للإصابة باضطراب جسدي أو نفسي.
 - بين 150 و 300 نقطة يعني احتمال يقدر بـ 9.50% للإصابة بمرض خطير خلال السنين الأخيرة.
 - أكثر من 300 نقطة يعني احتمال يقدر بـ 80% للإصابة بمرض خطير.
- ولقد وضع بعض علماء النفس أمثال (رشارد ولازاروس) وزملائه قائمة من 118 خطر يومي قد يتعرض له الفرد وسألوا المشاركين في الدراسة بأن يحدد كل واحد منهم أي من هذه الأخطاء قد واجهته، وكيف كانت شديدة أو مكثفة.
- ولقد ابتكر (هولمز وراها) مقياس لقياس تأثير أحداث الحياة أو تغيرات الحياة ويضم 50 وحدة، وطلبوا من المشاركين أن يضعوا وحدات أخرى لتغيرات الحياة الأخرى باستخدام الزواج كأساس قاعدي، وكانت معظم الأحداث أقل، ونسبة قليلة كانت أكثر ضغطا من الزواج من ذلك مثلا الطلاق يساوي 43 وحدة، والتغيرات في ساعات العمل تساوي 20 وحدة، والإقامة تساوي 20 وحدة، ولقد وجد أن أخطار الحياة اليومية وتغيرات الحياة تؤثر في الإنسان تأثيرا بالغا. (مسعودي، 1986، صفحة 64)
- 2-9 - أساليب علاج الضغط المهني:**

هناك العديد من الأساليب التي قد يلجأ إليها المدرب لحماية نفسه من آثار الضغوط التي تسقط عليه، كما أن هناك أساليب أخرى يلعب فيها النادي دورا هاما في التحكم في مصادر الضغوط النابعة من البيئة وطبيعة المهام المختلفة فيها، وعلى هذا الأساس سنصنف الأساليب إلى أساليب شخصية وأساليب تنظيمية.

2-9-1 الأساليب الشخصية:

تدخل هذه الأساليب ضمن الاعتقاد الشخصي من جانب المدرب بأنه المسؤول الأول والأخير عن سلامته وتعاسته وبالتالي إدراك دوره فيما يجب القيام به، وتجدر الإشارة إلى أن الأساليب تكمل بعضها البعض وتتطلب إرادة قوية للنجاح فيها، هذه الأساليب أهمها:

2-9-2- العلاج النفسي:

يعتبر العلاج النفسي وسيلة من الوسائل الفعالة في علاج الاضطرابات النفسية، الجسدية الناتجة عن تراكم الضغوط، وذلك عن طريق إجراء حوار مع المدرب المريض لإيجاد كل أشكال التأثير على الحالة النفسية التي يعاني منها، والتي عن طريقها يحاول المعالج النفسي التعديل في استجاباته وأول شيء يجب أن يتحقق هو استخراج ما هو مكبوت واللاوعي إلى الوعي حينها يصبح المريض واعيا بما يجري داخل نفسه، فتسهل عملية التحكم والتعامل مع العقل دون ظهور أعراض مرضية، ودون أن يصل الانفعال إلى تجاوزات تؤدي إلى فقدان التوازن كما يقوم المعالج النفسي بمساعدة المريض على مشكلاته وتحقق التوافق مع بيئته

ومساعدته على تنمية شخصيته ودفعها نحو النمو النفسي والصحي، بحيث يصبح المريض أكثر نضجا وراحة، وبإمكانه الاستفادة من قدراته وإمكاناته على أحسن وجه ممكن. (Pierre R. Turcotte ,1996 P 160)

و الأساس الذي يعتمد عليه العلاج النفسي هو أن الاضطرابات النفسية عبارة عن سوء تكيف ترجع أسبابه الحقيقية إلى عوامل نفسية، ووجدانية، ومعالجة سوء التكيف هذا ممكنة بالوسائل التي برهنت عليها التجارب المتعددة، ومن بين أهم المناهج المستعملة في العلاج النفسي نذكر:

- العلاج البيئي الجماعي، العلاج النفسي السلوكي، العلاج البيئي أو الاجتماعي.

2-9-3- العلاج بالأدوية:

إن أهم وأخطر عرض ناتج عن حالة الضغط هو القلق أو القلق الشديد ولا سيما إذا صار مزمنا يرافق الإنسان في حياته ولذا سنبدأ بمضادات القلق ثم يتبعها أنواع الأدوية الأخرى.

مضادات القلق:

وهي عديدة وتختلف في قوة التأثير وفي مضاعفاتها الثانوية ومنها ما يؤدي إلى الاعتياد والإدمان ومنها ما لا يؤدي إليهما ومن بين الأدوية التي تؤدي إلى الاعتياد عليها يوجد (البربيتورات) ومركبات البتروديازيبين، ولهذا يجب التحلي بالحكمة في استعمالها ضد القلق وبفضل تخصيصها للحالات المؤقتة للأعصاب والتي لا تتجاوز مدة شهر.

أما الأدوية التي لا تؤدي إلى الاعتياد والإدمان فهي نوع مضادات الكولين المركزية:

- المهدئات، مضادات الاكتئاب، المثبرات النفسية، الايضات البنائية.

2-9-4- التمارين الرياضية:

تعتبر التمارين الرياضية من الوسائل التي تساعد على التنظيم الفيزيولوجي لأعضاء الجسم كما أنها تزيد من حيوية الجسم والطاقة والنشاط، ويساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات والمعادن المختلفة وتحسن وظيفة الجهاز المناعي وتكمن أهمية الرياضة في إحراق مادة الأدرينالين والمواد الكيماوية الأخرى، التي يفرزها الجسم في الدم خلال تعرضه للإجهاد المستمر. (Pierre R. Turcotte 1996 , P 161)

ولذلك نجد الرياضيين يمتازون بقوة تحمل الأعباء، وقلة الانفعال النفسي الجسدي أثناء الضغط.

2-9-5- العلاج بالمياه الساخنة:

إن أقل ما يمكن توفيره للعلاج عن طريق المياه هو الحمام المنزلي، حيث يعتبر العلاج بالماء سواء كان معدني أو غير ذلك وسيلة ناجحة لتحسين الدورة الدموية ومكافحة الشيخوخة وتهذئة الأعصاب واسترجاع راحة الجسم مع انشراح الصدر، حيث أن الماء الساخن يرخي العضلات ويحلل السموم، فيسمح بطرحها عن طريق الجلد، وهو مهدئ قوي للأعصاب والآلام المفصلية والتشنجية.

2-9-6- الاسترخاء:

وهو عبارة عن مجموعة من الإجراءات التي يقوم بها الفرد، والتي تؤدي إلى استجابة فيزيولوجية تتمثل في انخفاض نشاطات الجسم مثل التنفس، والدورة الدموية، والزيادة في موجات "α" وهي عبارة عن موجات بطيئة تساعد على الاسترخاء.

ويتضمن هذا الاسترخاء تنفس عميق ومتناغم وتمارين خيالية ويقترح (هيريت بنسون) بعض التعليمات التي يجب إتباعها في عملية الاسترخاء هي: (Pierre R. Turcotte 1996 , P 161)

- إيجاد محيط هادئ، الجلوس في وضعية جيدة ومريحة للجسم، إغلاق العينين.

- التركيز على استرخاء كل عضلات الجسم والتنفس عن طريق الأنف.

ويجب الاستمرار على هذه الحالة لمدة تتراوح ما بين عشر دقائق إلى عشرين دقيقة، وعند فتح العينين يجب الانتظار بعض الدقائق للنهوض وإذا لم تجلب طريقة الاسترخاء الراحة وإزالة التوتر في المدة الأولى، فعلى الشخص الاستمرار في العملية دون الفشل ويجب تطبيقها بعد ساعتين من الأكل.

ومن أبرز الوسائل ضمن هذا الإطار الاسترخاء التقدمي أو التدريجي ويرتبط هذا الأسلوب بتعلم

الفرد كيفية استرخاء عضلات جسمه بشكل منتظم (يبدأ من الأسفل ويتجه إلى أعلى نحو الرأس أو العكس). (حمدي، 1999، صفحة 187)

2-9-7- التأهل العقلي:

يصحب الفرد بعد فترة من التأهل العقلي نقص في التنفس، وفي ضربات القلب تكون مصطحبة بثبات في الضغط الدموي، والهدف من هذه الطريقة هو الوصول إلى التحكم في المثيرات الخارجية بصفة يمكنها الوصول إلى صحة الشعور الخالية من التشوهات لكي لا يراها الشخص تهديدا له.

ولقد أثبتت بعض الدراسات نجاعة هذه الطريقة عند الأشخاص المصابين بالضغط في ميدان العمل،

بحيث ترفع الأداء وتجعل العامل أكثر رضا عن عمله. (Pierre.R.Turcotte: 1996 P 164 -165)

ومن الأحسن أن تطبق هذه الطريقة مرتين في اليوم ما بين 15 إلى 20 دقيقة في كل مرة بإتباع

الخطوات التالية:

- النوم بصفة مريحة على الظهر، غلق العينين، تمديد الأيدي على طول الجسم.

- محاولة تصور عملية التنفس والإحساس بمرور الهواء عبر الأنف.

- ترديد كلمة ما ذهنيا بطريقة تسمح بنسيان بعض المثيرات.

ويعنى آخر يختار المدرب وضعا مريحا ويغلق عينه ويحاول أن يتخلص من الأفكار المتضاربة في ذهنه ثم يقوم باختيار كلمة يرددها مرة بعد مرة.

2-10- أساليب الوقاية من الضغط المهني:

المرونة: الشخص ذو المرونة يتكيف بسهولة للتغيير فهو لا يشعر بالإحباط عندما تسير الأمور عكس توقعاته لكن الشخص الذي يتميز بالصلابة لا يشعر بالارتياح عند حدوث أي تغيير.

الانبساط والانطواء: الشخص المنطوي على نفسه يجد صعوبة في مقاسمة همومه ومشاكله مع الآخرين، عكس الشخص المنبسط الذي يسهل عليه الاستفادة من مساعدة الآخرين له أثناء تعرضه للمواقف الصعبة وبالتالي التكيف معها، وعليه يكون أقل عرضة للضغط.

10-1-1- التقدير المستمر للضغط المهني:

وهي إستراتيجية وقائية تهدف من خلالها الإدارة الفعالة إلى مراجعة وتقييم مستمر للضغط المهني لدى الأفراد العاملين عن طريق الكشف على مستوى الضغط، وأسباب ارتفاعه وانخفاضه عن المستويات المعتدلة، وكذا تحديد جوانب العمل المختلفة المتسببة في إحداث الضغط المهني، ويتم هذا التقييم عن طريق دراسات مسحية لاتجاهات العاملين بواسطة المقابلات المقننة والاستبيانات.

10-2-2- برامج الوقاية من الضغط المهني:

تهدف هذه البرامج لمساعدة العاملين على فهم الضغوط وأبعادها المختلفة، وأساليب التعامل معها بشكل يساعد على القيام بخطوات عملية وتشتمل هذه البرامج على محاضرات وندوات ودورات تدريبية، ويمكن أن نستعين بمختصين وخبراء في الضغط المهني لمساعدة العاملين على تطوير حالة ذهنية ونفسية أفضل بحيث تنمو لديهم ثقتهم بأنفسهم، ويزداد فهمهم لأنفسهم وسيطرتهم عليها، ومقدرتهم على العمل بفعالية. (Pierre.R.Turcotte.1996 P 80 ARC JNC)

3- شخصية المدرب:

3-1- مفهوم الشخصية:

ومفهوم الشخصية ليس بهذا القدر من البساطة فلقد حاول العديد من الباحثين في علم النفس تعريف الشخصية "Personality" "إلا أنهم اختلفوا فيما بينهم في العديد من الجوانب.

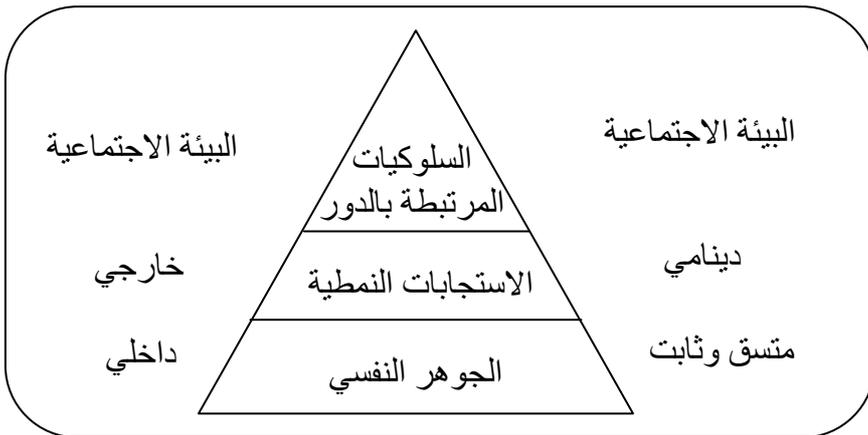
وبالرغم من ذلك فإن معظم الباحثين في علم النفس يتفقون في الوقت الحالي على أن هناك بعض الجوانب التي يمكن أن تحدد مفهوم الشخصية بصورة واضحة، ومن بين أهم هذه الجوانب التي أشار إليها محمد علاوي (1999) ما يلي:

- الشخصية تتميز بالتفرد أي تختلف من شخص إلى آخر بالرغم من تشابه الأشخاص في بعض الجوانب بحكم البيئة أو الوراثة أو الثقافة.

- الشخصية تمثل العلاقة الدينامية بين الشخص وبيئته، وهي بالتالي مكتسبة فهي ليست شيئاً موجوداً عند الشخص منذ ولادته إنما هي نتاج التفاعل الاجتماعي، إذ أن الشخص يخلق لنفسه شخصيته بالمواقف التي يجابهها والمشاكل التي يقوم بحملها أو التصدي لها كما يغير شخصيته تبعاً لتفاعله مع الآخرين.

- الشخصية ليست السلوك الظاهري للشخص ولكنها استعداد لنوع معين من السلوك يظهر في كثير من المواقف، وهذا الاستعداد يتكون مما يسمى بالعادات أو السمات أو الخصائص أو الاتجاهات أو الدوافع وما إليها. (فهي، 2003، صفحات 13-14)

- الشخصية تنظيم أو نظام متكامل من الأجهزة المتعددة تتفاعل وتتعاون معاً لأداء الوظائف الحيوية وفي ضوء هذه الملامح يبدو أن مفهوم الشخصية يشير إلى أنها التنظيم الفريد لاستعداد الفرد للسلوك في المواقف المختلفة أو كما أشار واينبرج وجولد (1999) إلى أن الشخصية هي مجموع تلك الخصائص التي تجعل الشخص فريداً.



الشكل رقم 10: يمثل نموذجاً لتركيبة الشخصية طبقاً لمفهوم هولاندر (علاوي، 1993، صفحة 15)

3-2- شخصية المدرب وخصائصه:

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

أولاً: الصفات الشخصية للمدرب الرياضي:

- أن يكون شخصية تربوية متطورة التفكير وطني مخلص لوطنه، يعلم دور الرياضة في المجتمع.
- أن يتسم بالشخصية المتزنة، مستقلة في تصرفاته ليحوز احترام الجميع.
- الحكم الصائب على الأمور والعدالة في تصرفاته وحكمه على المشاكل والأفراد.
- النضج الانفعالي والثقة بالنفس والطموح دون الطمع.
- لديه القدرة على بث روح الحماس وخلق الدافعية لدى لاعبيه.
- لديه القدرة والاستعداد على الإطلاع الدائم في مجال اللعبة، كذلك المجالات الأخرى المرتبطة بها، مطلع على المجالات الدورية المتخصصة المرتبطة بالتدريب الرياضي والعلوم المرتبطة به بصفة عامة ومجال تخصصه بصفة خاصة. (فهيم، 2003، صفحات 16-17-19)
- يداوم على الاشتراك في دورات ودراسات تدريبية محلية أو دولية مرتبطة بمجال تخصصه.

ثانياً: الصفات الصحية للمدرب الرياضي.

- أن يكون متمتعاً بالصحة الجسمية مظهره على النشاط.
- أن يقوم بعمل الفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة في بداية الموسم.
- أن يتمتع بقدر عال من مستوى اللياقة البدنية بصورة تمكنه من أداء الحركات والنماذج أثناء التدريب وكذلك المباريات التجريبية ويكون على مستوى من المهارة الحركية يسمح له بأداء النماذج المطلوبة.
- أن يكون ممارساً لأي نشاط رياضي مخالف لنوع الرياضة التي يقوم بتدريبها للراحة الذهنية من عناء التدريب.

ثالثاً: الصفات الفنية للمدرب الرياضي.

- لديه القدرة على تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصحية والمعقدة سواء في التدريب أو المنافسات.
- لديه القدرة على تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية وموضوعية للاستفادة من أدائه وقدراته الكاملة.
- لديه القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء وتركيز وروية.
- وضع برنامج زمني يوضح فيه خطوات وإجراءات تنفيذ خطة تدريب سنوية.
- أن يكون لديه القدرة على اختيار أنسب الطرق لتحقيق الأهداف.
- الذكاء في وضع خطط التدريب واللعبة الجيد.

- تحديد الهدف المراد تحقيقه مع الفريق فمثلا هل الهدف هو الوصول إلى البطولة؟ هل الحصول على ترتيب متقدم بالدوري؟ هل فقط البقاء في الدوري وعدم الهبوط إلى الدرجة الأقل؟ ومن الضروري ألا يعاني المدرب في تحديد هذا الهدف بل يجب عليه وضع هدف واقعي يمكن تحقيقه وفقا للإمكانات المتاحة وقدرات لاعبي الفريق.

- وضع برنامج زمني يوضح فيه خطوات وإجراءات تنفيذ خطة تدريب سنوية.
- أن يكون لديه القدرة على اختيار أنسب الطرق لتحقيق الأهداف.
- الذكاء في وضع خطط التدريب واللعب الجيد.
- أن يكون متمتعا بلياقة بدنية وصحية ونفسية مميزة.
- المدرب كقائد يجب أن يكون صبورا هادئا حازما دون تكلف أو شدة وأن يختار الألفاظ غير الجارحة مع اللاعبين وأن يحافظ على كرامتهم أمام الغير وأن يكون حازما في انتزاه وتعقل وأن يكون لديه روح المرح دون ابتذال. (علاوي، 1993، صفحات 21، 20)

رابعا: الصفات المهنية للمدرب الرياضي:

- الخبرات السابقة كلاعب، بمعنى أن يكون قد مارس اللعبة لعدة سنوات وشارك في البطولات التي ينظمها الاتحاد (اتحاد اللعبة).
- أن يكون حاصلًا على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يمكن شبع الدراسات التدريبية المتخصصة حتى يستخلص ما هو مفيد له في مجال عمله كمدرب.
- المعرفة الجيدة بنوع النشاط الممارس (اللعبة) كعلم، والمعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب.
- يفضل أن يكون ملما بأحد اللغات الأجنبية التي تسمح له بالإطلاع على أحدث المراجع والتحدث بها.
- يجب عليه أن يتمتع بقدر عال من التأمل المهني في مجال التدريب فكلما زاد التأمل المدرب مهنيا كلما زاد إنتاجه من حيث الرقي بمستوى لاعبيه.

الصفات السلبية	الصفات الإيجابية
- الحساسية للنقد - عدم الأمانة - عدم الاستقرار الانفعالي - الإفراط في توجيه النقد للآخرين - العمل - عدم النظام - الأناية - القلق - الفضاضة والسخرية - السوقية - غير عطوف على الآخرين	- القيادة - المرح - الحيوية - الجدية - الأمانة - الاستقرار الانفعالي - الوفاء - المثابرة - الطموح - الابتكار - التفاؤل - اليقظة (الذكاء الاجتماعي) - التعاون - ضبط النفس - الثقة

الجدول رقم 01: الصفات الشخصية الإيجابية والسلبية المؤثرة في نجاح المدرب (فهيم، 2003، صفحة 15)

3-3- المدرب الرياضي كشخصية تربوية:

إن الغرض الأساسي من تناولنا لموضوع المدرب الرياضي من حيث أنه شخصية تربوية يهدف بالدرجة الأولى إلى تعريف هؤلاء الذين يتطلعون إلى العمل في مجال التدريب بالواجبات والخصائص والسمات والمعارف والدوافع التي ترتبط بشخصية المدرب الرياضي وطبيعة عمله حتى يصبح في مقدورهم إعداد أنفسهم لمثل هذا العمل.

إن المدرب الرياضي أو (المدير الفني) كشخصية تربوية يتولى قيادة عملية التدريب والتعليم للاعبين الرياضيين ويؤثر تأثيراً مباشراً في تطوير شخصياتهم بصورة شاملة ومتزنة.

وتتأسس عملية التربية والتعليم للاعب الرياضي على مقدار التحلى به المدرب الرياضي أو المدير الفني من قيم وخصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات ودوافع والتي يشترط توافرها في المدرب الرياضي أو المدير الفني حتى يمكن أن يكتب لعمله كل نجاح وتوفيق.

3-4- سمات المدرب الناجح:

أهمها: - الثقة بالنفس، تحمل المسؤولية، الإبداع، المرونة، الثبات الانفعالي، القدرة على اتخاذ القرار، الطموح، القيادة.

يجب على المدرب ان يتخذ ثلاثة اتجاهات هي:

- المجال البدني. المجال المعرفي. المجال الانفعالي.

فوق اتجاهات السلوك في هذه المجالات الثلاثة يمكن القول بأنه على المدربين في مجالات الألعاب

الجماعية أن يتحلوا ويتصفوا بالخصائص التالية:

المجال البدني	المجال المعرفي	المجال الانفعالي
- الصحة الجيدة.	- معرفة القواعد والقوانين.	- ضبط النفس والثبات الانفعالي
- سلامة القوام.	- معرفة آداب اللعبة.	- القدرة على إرشاد وتوجيه الفريق
- حسن المظهر.	- معرفة استراتيجيات اللعب.	- له فلسفة خاصة في الرياضة.
- القدرة على إعطاء النموذج	- معرفة الأساليب الحديث للتدريب	- المشاركة الإيجابية للاعبين.
- القدرة على القيادة.	- القدرة على التخطيط للتدريب.	- استخدام أساليب القيادة الفاعلة في التدريب
	- القدرة على تقدير الأحمال.	
	- القدرة على توظيف النظريات	- إصدار الأحكام (التقويم).
	العلمية في المجالات التطبيقية.	- القدرة على اتخاذ القرار.
	- القدرة على تحليل مواقف اللعب.	- له سمات شخصية مرغوبة اجتماعياً
		- قيادة التدريب بنجاح.

الشكل رقم 11: يمثل اتجاهات المجال السلوكي للمدرب. (عماد الدين، 2004، صفحة 30)

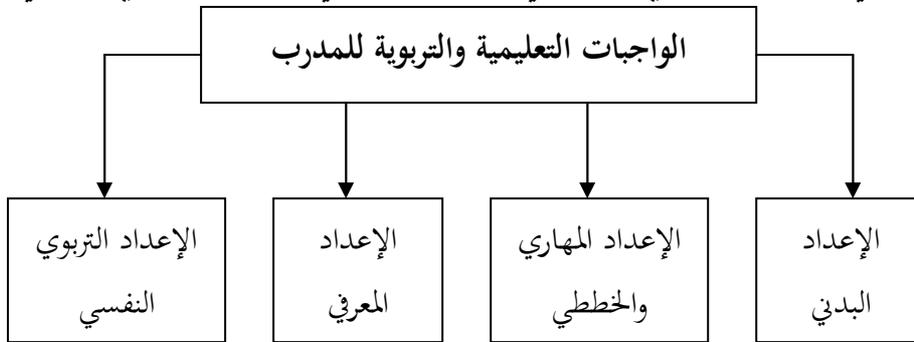
3-5- واجبات المدرب الرياضي:

إن ضمان الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية يلغي على المدرب الرياضي أو المدير الفني مسؤولية تحقيق العديد من الواجبات سواء في عملية التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية وتتلخص أهم هذه الواجبات فيما يلي:

- الواجبات التعليمية، الواجبات التربوية النفسية.

وفي ضوء ما تقدم يمكن ترجمة أهم الواجبات التعليمية والتربوية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي أو المدير الفني إلى أربع عمليات محددة تهدف كل منها إلى تحقيق بعض الواجبات المعينة، وهذه العمليات هي:

- الإعداد البدني، الإعداد المهاري والخططي، الإعداد المعرفي، الإعداد التربوي النفسي.



الشكل رقم 12: الواجبات التعليمية والتربوية للمدرب الرياضي. (علاوي، 1993، صفحات 52-53)

3-7- الخصائص الإيجابية والسلبية للمدرب الرياضي:

أولاً: الخصائص الإيجابية للمدرب الرياضي:

- تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصحية والمعقدة سواء في التدريب أو المنافسة.
- تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية وموضوعية للاستفادة من أدائه وقدراته الكامنة.
- القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء وتركيز.
- القدرة على تحويل مواقف الفشل إلى مواقف نجاح.

ثانياً: الخصائص السلبية للمدرب:

- إهانة اللاعب والسخرية منه والإقلال من شأنه مما يقلل من رصيده لدى اللاعبين وبالتالي فقد شعبية لنوع العدوان اللفظي. (أبو زيد، 2004، صفحات 30-31-32)
- توجيه التعليمات بصورة انفعالية حادة (الصراخ) والاعتقاد بأن نجاحه في التدريب والمنافسة يتوقف على السخط والنرفزة.

- يبدي سلوك متزن في التمرين ويبدو بصورة مغايرة تماماً في المنافسة (مضطرباً أو مهدداً).

- الاعتقاد بأن لاعب أو أكثر يحد دون مكانته الاجتماعية بل ومستقبله الرياضي.

3-8- التدریب الرياضي:

3-8-1 - مفهوم التدریب الرياضي:

يعتبر التدریب الرياضي عملية تربوية تخضع لقوانين ومبادئ مختلف العلوم كعلم التشريح، والميكانيك الحيوية، وعلم النفس، والفيزيولوجيا وعلم التربية يهدف إلى الوصول بالفرد إلى المستوى العالي واعدده إعدادا كاملا في اختصاصه الذي يمارسه. (سلامة، 1994، صفحات 20-21)

3-8-2 - مميزات التدریب الرياضي وخصائصه:

إن للتدریب الرياضي الأثر المباشر في تحسين أسلوب حياة الرياضي كطرق التغذية ونظام الدراسة، الحياة العملية، كما له الفضل الكبير في تطوير مستواه الرياضي.

يعتبر التدریب الرياضي عملية مستمرة طوال اشهر السنة، حيث لا يجب ترك التدریب عند انتهاء بطولة أو منافسة لأن في ذلك تأثير سلبي على إمكانيات الرياضي ويستلزم الاستمرار في التدریب لأجل تنمية وتطوير المستوى البدني والوظيفي.

يتميز التدریب بميزة الفردية إذ أن الفروق الفردية يجب أن تراعى في عملية التدریب من حيث المستوى والجنس والعمر الخاص بالرياضي، كما أن التدریب يختلف من رياضي إلى آخر لأسباب نفسية بيولوجية، فتدریب المبتدئين يختلف عن تدریب الكبار ، كذلك يختلف تدریب الذكور عن تدریب الإناث. التدریب الرياضي وسيلة أساسية للوصول بالرياضي إلى مستوى عال في نوع معين من الأنواع الرياضية، كما أنه يتميز بميزة خاصة الترويح عن النفس، وملاً وقت الفراغ وبالتالي فإن التدریب الرياضي له الفضل الكبير في رفع الكفاءة البدنية والوظيفية للرياضي.

للتدریب الرياضي الدور الأساسي في التكوين فالمدرّب الكفو لديه العديد من المسؤوليات والمهام التعليمية والتربوية والتي تساهم في إعداد الرياضي بدنيا ونفسيا ومهاريا وخطبيا.

3-8-3 - أهداف التدریب الرياضي:

تنمية عناصر اللياقة البدنية: إن التدریب الرياضي يعمل على تطوير الصفات والقدرات البدنية كالتحمل والسرعة والرشاقة إلى غير ذلك.

- تطوير القدرات العقلية والمعرفية، تطوير القدرات النفسية والإرادية، تنمية القدرات الخطية والمهارية.

3-8-4 - التدریب الرياضي والحالة التدريبية:

تعتبر الحالة التدريبية مستوى الكفاءة الخاصة للرياضة والتي قد تكون على درجة عالية أو متدنية على حسب التدریب إذ ترتفع مع التدریب المنتظم وتنخفض في حالة الانقطاع، كما أن مستوى الكفاءة في تغير مستمر أثناء المستوى التدريبي فهي ترتفع تدريجيا بدءا من المرحلة التمهيديّة حتى تصل إلى أقصاه أثناء فترة المنافسة التراجع بعد ذلك خلال المرحلة الانتقالية، تختلف المدة التي يمكن للرياضي أن يحتفظ

خلالها على مستواه حسب نوع الرياضة التي مارسها ونوع التدريب والفروقات الفردية بين الرياضيين، إن تكرار التدريب يرفع من الحالة التدريبية حيث أنه تحدث من خلاله عملية الهدم والبناء وفي نهايته يسترجع الجسم ما فقده من الطاقة وهذا ما يزيد من مستواه أكبر مما كان عليه قبل التدريب، إذ يلعب الجهاز العصبي والهرمونات دورا فعال في عملية التكيف مع مجهود الرياضي.

3-8-5 - خصائص الحالة التدريبية:

ويقصد بها التغيرات التركيبية والوظيفية لمختلف أجهزة الجسم والتي تحدث نتيجة التدريب الرياضي وهي تختلف بين الراحة وأثناء الحمل البدني، تبلغ هذه الخصائص الفيزيولوجية مستوى معين خلال مراحل التدريب الرياضي الأولى، ولا يطرأ أي تغيير عند تغيير شدة الحمل وحجمه كما هو الحال عند الرياضيين ذوي المستوى العالي بالإضافة إلى معدل نبضات القلب، وتوجد خصائص أخرى متغيرة تزداد مع زيادة الحالة التدريبية وتنخفض أثناء المرحلة الانتقالية كحجم القلب، وزمن فترة الانقباضة كل هذه الخصائص مرتبطة بنوع النشاط الرياضي. (Monod, H Flandrois, R., 1996, P 35.)

3-9 - صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد، ومن هذه الخصائص والمتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب الكرة وهي الفنية الخطئية، والنفسية، وأخيرا البدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاري عالي والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل، في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر سنركز على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمة في ميدان الكروي من خلال دراسات متعددة تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة قبل المباراة أو التمرين أو اثنائهما وبعدهما يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة وطبقا للنشاطات المختلفة وطريقة اللاعبين للمباريات فإن التحليل كان معتمدا على رصيد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة. (موفق، 1999، صفحة 45)

3-9-1 - الصفات المرفولوجية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كانت تكوينهم الجسماني ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية جيد التقنية ذكي لا تتقصه المعنويات هو اللاعب المثالي، فلا ندش إذا شاهدنا مباراة قد ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب لا نتحقق من أن معايير الاختيار لا ترتكز دوما على الصفات البدنية فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماهر يجيد المراوغة، على خصمه القوي الحازم الشريف، المخدوع بحركات خصمه الغير متوقع وذلك ما يضيف صفة العالمية على كرة القدم، ويتطلب السيطرة في الملعب على ارتكازات الأرضية ومعرفة تبرير ساق عند التوازن على أخرى من اجل النقاط الكرة والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام. (رفعت، 1998، صفحة 99)

3-9-2- الصفات الفيزيولوجية:

تتحدد الإنجازات في كرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخطية له قليلة وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى وهذا ما يجعل تغيير الشدة وارد من وقت إلى آخر وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيد من أي لعبة فردية أخرى وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة للقابلية للاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية، القابلية على الأداء والنشاطات منقطعة طويلة (التحمل).

- القابلية على الأداء، الركض السريع، القابلية على القدرة العالية خلال وضعية معينة.

3-10- طرق تنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد:

* طريقة التدريب المستمرة * طريقة التدريب الفكري

وينقسم التدريب الفكري إلى نوعين:

- التدريب الفكري المرتفع الشدة - التدريب الفكري المنخفض الشدة.

* طريقة التدريب التكراري * طريقة التدريب المتغير * طريقة التدريب المحطات * طريقة التدريب الدائري

* طريقة STRETCHING.

خلاصة:

تعرضنا بالذكر في هذا الفصل من البحث إلى جملة من العوامل المسببة للضغوط، والتي لها صلة بالضغط المهني لدى مدربي كرة القدم وكذا الآثار الناتجة عن هذه الضغوط، حيث قد تظهر على شكل أعراض نفسية أو سلوكية، أوجسمية أو معرفية، وتظهر جميعا في وقت واحد تبعا لخصائص كل عامل، ثم في الأخير عرضنا مجموعة من الأساليب المتعددة في علاج الضغط سواء نفسيا أو مهنيا.

لكن في جميع الأحوال تبقى الوقاية خير من العلاج لهذا تعرضنا لبعض أساليب الوقاية من

الضغط.

تمهيد:

تعتبر الدراسات السابقة من أهم الجوانب التي يجب على كل باحث تناولها لإثراء بحثه، وهي تعالج نفس الموضوع وتعتمد على نفس المتغيرات، حيث تستعمل للحكم، المقارنة، الإثبات أو النفي، وفي حدود إمكانية الباحث تحصل على دراسات سابقة ودراسات مشابهة للموضوع والتي أخذت من بعض الباحثين منها قام أصحابها ببنائها واختيار صدقها وثباتها ولقد رعى الباحث الاهتمام ببعض الاتجاهات العربية والأجنبية التي استخدمت النسبة المئوية واختبار طريقة التجزئة النصفية (لسبي، بروان) التي تعتمد على تقدير الثبات من تطبيق واحد للأداة، وكأداة لقياس الضغط المهني لمدربي كرة القدم.

ومنه سأحاول في هذا الجزء أن أتناول بعض من هذه الدراسات التي لها علاقة بموضوعي هذا ونذكر من بينها:

1- دراسة موضوع "مدى تأثير الضغوطات المهنية والنفسية على دافعية الانجاز لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية".

اسم ولقب الباحث: منصور محمد الأمين.

عنوان البحث: مدى تأثير الضغوطات المهنية والنفسية على دافعية الانجاز لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.

تاريخها: السنة الجامعية 2010/2009.

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في ميدان التربية البدنية والرياضية.

المشكلة: ما مدى تأثير الضغوطات النفسية والمهنية على دافعية الانجاز لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية؟.

هدف البحث: يسعى هذا البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

- يعد أستاذ التربية البدنية والرياضية في تخصصه منشطا ومربيا بالدرجة الأولى حيث يجب عليه ان يتميز دائما عن باقي أساتذة المواد الأخرى وهذا عقب نظرة المجتمع التعليمي له، لذا يجب ان يتوفر لديه ما يقال عنه شبه الإلمام بالكثير من المهارات الإنسانية والكفاءات في ميدان تخصصه.
- التعرف على أهم الدوافع والحوافز التي يمتلكها أستاذ التربية البدنية والرياضية التي تعكس مدى حصوله على المعارف والمعلومات والخبرات الخاصة بالتدريب.
- الكشف عن الجوانب والأسباب التي من شأنها ان تؤثر على فعالية الأداء التدريبي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية كما يحددونها بأنفسهم من حيث أهميتها.

الفرضيات:

الفرضية العامة:

- مدى تأثير الضغوطات النفسية والمهنية والعوامل المحيطة بالأستاذ على دافعية انجازه.

الفرضية الجزئية الأولى:

- للضغوطات النفسية والمهنية تأثير على دافعية الانجاز لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية.

الفرضية الجزئية الثانية:

- يمكن أن تختلف دافعية الانجاز لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية باختلاف الضغوطات النفسية والمهنية.

الفرضية الجزئية الثالثة:

- يعاني أستاذ التربية البدنية والرياضية من هذه الضغوطات المطروحة.

منهج البحث:

استخدم الباحث في هذا البحث المنهج الوصفي المسحي لمناسبته لطبيعة المشكلة ويعتبر هذا المنهج أكثر مناهج البحث استخداما وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية ويهتم البحث الوصفي المسحي بجمع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة، و وصف الوضع الراهن وتفسيره، وكذلك تحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الآراء والمعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجماعات، وطرائقها في النمو والتطور كما يهدف أيضا إلى دراسة العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة.

العينة وكيفية اختيارها:

تشكل عينة البحث من أساتذة التربية البدنية والرياضية ذكور وإناث المدرسين للسنوات الأولى والثانية والثالثة من التعليم ثانوي، ببعض ثانويات دوائر وبلديات ولاية بجاية الشرقية والذين كانوا على رأسهم خلال السنة الدراسية 2010/2009 ولكي تحدد عينة البحث الذي سيقوم بها استلزم عليه ان يقوم بتوزيع الاستبيان المصمم في دراسته حسب المحاور المنشأة وفقا للفرضيات ويتكون هؤلاء الأساتذة من مختلف الجنسين ومن المعنيين من طرف مديرية التربية الوطنية لولاية بجاية حيث تم إحصائهم من خلال الدراسة الاستطلاعية التي قام بها خلال دراسته.

وبعد ما حصل على هوية المؤسسات التي سيقوم بإجراء بحثه فيها والدوائر الموجودة فيها هذه الثانوية تحصل على العينة المقصودة وهي مجموع الأساتذة الذين يعملون بهذه المؤسسات وقد بلغ عددهم (30) أستاذ من بينهم ذكور وإناث.

أدوات البحث:

من أهم الوسائل المستعملة لانجاز البحث هذا التقنية السائدة وهي الاستبيان الذي وجدته أنجع طريقة للتحقيق في إشكاليته التي هو بصدد دراستها كما ان هذه الوسيلة مكنة من جمع المعلومات المراد الحصول عليها بسهولة، هذا انطلاقاً من الفرضيات السابقة الذكر وهي عبارة عن استمارة استبائية تتضمن مجموعة من الأسئلة.

أ/ أسئلة مغلقة:

تكون الإجابة عليها في غالب الأحيان محددة بـ <<نعم>> أو <<لا>>.

ب/ أسئلة نصف مفتوحة:

تحتوي هذه الأسئلة نصف من السؤال مغلق وتكون الإجابة عليه بـ <<نعم>> أو <<لا>> والنصف الآخر فيه الحرية في إبداء الرأي الخاص بالصرحة.

أهم النتائج التي توصل لها الباحث:

لاشك أن لكل دراسة هدف تسعى إلى تحقيقه وذلك من خلال استخدام المنهج العلمي للوصول إلى الحقائق أو بالأحرى الوصول إلى الإجابة على تساؤلات الدراسة المطروحة في الإشكالية وبالتالي التحقق من مدى صحة الفرضيات المقترحة في بداية الدراسة.

ولما كانت الدراسة الحالية تبحث عن الإجابة من خلال التساؤلات التي شكلت الإشكالية المطروحة قصد معرفة أهم مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها أستاذ التربية البدنية والرياضية وما هي العوامل التي تؤدي إليها وعلاقتها بالحالة الاجتماعية للأستاذ المتمثلة في الجنس، السن، الحالة العائلية، المستوى التعليمي والاقدمية في التدريس.

فقد أسفرت الدراسة الحالية على مايلي:

- التلاميذ مصدر من مصادر الضغوط النفسية.

- احتلال العلاقات بين جماعة العمل وأستاذ التربية البدنية والرياضية تشكل ضغوط على الأستاذ.

- سوء ظروف العمل التي يعمل فيها أستاذ التربية البدنية والرياضية من نقص الوسائل والعتاد الرياضي من مسببات الضغط.

- ضعف الراتب الشهري لأستاذ التربية البدنية والرياضية يؤثر سلباً على نفسية الأستاذ.

أهم الاقتراحات:

- لقد كانت دراسة الباحث متواضعة وفي حدود الإمكانيات المتوفرة لديه يود ان تكون هذه الدراسة بمثابة نقطة البداية لبحوث أخرى في هذا المجال الواسع والحساس لكونه يمس مستقبلنا باعتبارنا أساتذة في التربية البدنية والرياضية.

- وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال دراسته الميدانية، تتجلى لنا بعض الاقتراحات والحلول التي يمكن من خلالها التخفيف من معاناة أساتذة التربية البدنية والرياضية وتحقيق دافعية انجاز أفضل.

- إعطاء حصة التربية البدنية والرياضية أهميتها الحقيقية في المؤسسات كسائر حصص المواد الأخرى.

- تحسين الظروف التي يعمل فيها الأساتذة، ذلك عن طريق توفير الوسائل وصيانتها ومن خلال هذه التحسينات يمكن لهؤلاء الأساتذة انجاز عملهم بسهولة وبالتالي نقص إحساسهم بالضيق والحصص النفسي.

- إتاحة الفرصة لهم باختيار المكان والموقف الملائم للمساحات المخصصة للنشاطات الرياضية في الثانويات لإنجاح مثل هذه الأحداث.

- تحسين أساتذة المواد الأخرى للتلاميذ يحثهم عن أهمية التربية البدنية والرياضية وذلك تطبيقاً للمثل القائل "العقل السليم في الجسم السليم".

2- دراسة موضوع: "أثر ضغوطات العمل على أداء أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط".

اسم ولقب الباحث: محفار بومدين.

عنوان البحث: اثر ضغوطات العمل على أداء أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط.

تاريخها: السنة الجامعية 2012/2013.

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في ميدان التربية البدنية والرياضية.

المشكلة: هل لضغوطات العمل اثر على أداء أساتذة التربية البدنية والرياضية داخل المتوسطات؟.

هدف البحث: يسعى هذا البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

- الكشف عن مختلف الضغوط التي تقف في وجه أستاذ التربية البدنية والرياضية عند تأديته مهامه.
- وضع مادة التربية البدنية والرياضية تحت اهتمام الإدارة والوسط التربوي وجعلها من الأولويات.
- التعرف على أهم مسببات ومصادر ضغوط العمل الأكثر تأثيراً على أستاذ التربية البدنية والرياضية.
- التوصل إلى تشخيص المشاكل والصعوبات التي تواجه أستاذ التربية البدنية والرياضية ومعرفة مصادرها.

الفرضيات:

الفرضية العامة:

- لضغوطات العمل اثر على أداء أساتذة التربية البدنية والرياضية داخل المتوسطات.

الفرضيات الجزئية:

- علاقة أستاذ التربية البدنية والرياضية بالتلاميذ لها أثر على أدائه.
- غياب الدعم الإداري لأستاذ التربية البدنية والرياضية له أثر على أدائه.
- عدم ملائمة ظروف العمل لها اثر على أستاذ التربية البدنية والرياضية في تأدية عمله.
- الراتب الشهري الذي يتحصل عليه أستاذ التربية البدنية والرياضية له أثر على أداء عمله.

منهج البحث:

إن استخدام الباحث في دراسته منهجا وصفيا تحليلي لأنه ملائم ومناسب لهذه المشكلة.

العينة وكيفية اختيارها:

لقد اعتمد الباحث على العينة المقصودة من حيث المتوسطات والتوزيع على الأساتذة كان عشوائياً.

أ- عينة الأساتذة:

تمثلت في 56 استاذ حيث لكل متوسطة أستاذين.

أدوات البحث:

من أهم الوسائل المستعملة لانجاز البحث هذا التقنية السائدة وهي الاستبيان الذي وجده أنجع طريقة للتحقيق في إشكاليته التي هو بصدد دراستها كما ان هذه الوسيلة مكنة من جمع المعلومات المراد الحصول عليها بسهولة، هذا انطلاقاً من الفرضيات السابقة الذكر وهي عبارة عن استمارة استبائية تتضمن مجموعة من الأسئلة.

أ/ أسئلة معلقة:

تكون الإجابة عليها في غالب الأحيان محددة بـ <<نعم>> أو <<لا>>.

ب/ أسئلة نصف مفتوحة:

تحتوي هذه الأسئلة نصف من السؤال مغلق وتكون الإجابة عليه بـ <<نعم>> أو <<لا>> والنصف الآخر فيه الحرية في إبداء الرأي الخاص بالصرحة.

أهم النتائج التي توصل لها الباحث:

لاشك أن لكل دراسة هدف تسعى إلى تحقيقه وذلك من خلال استخدام المنهج العلمي للوصول إلى الحقائق أو بالأحرى الوصول إلى الإجابة على تساؤلات الدراسة المطروحة في الإشكالية وبالتالي التحقق من مدى صحة الفروض المقترحة في بداية الدراسة.

ولما كانت الدراسة الحالية تبحث عن الإجابة من خلال التساؤلات التي شكلت الإشكالية المطروحة قصد معرفة أثر ضغوطات العمل على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط وما هي العوامل التي تؤدي إليها وعلاقتها بالحالة الاجتماعية للأستاذ المتمثلة في الجنس، السن، الحالة العائلية، فقد أسفرت الدراسة الحالية على مايلي:

- علاقة أستاذ التربية البدنية والرياضية بالتلاميذ لها أثر على أدائه.
- غياب الدعم الإداري لأستاذ التربية البدنية والرياضية له أثر على أدائه.
- عدم ملائمة ظروف العمل لها أثر على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية في تأدية عمله.
- الراتب الشهري الذي يتحصل عليه أستاذ التربية البدنية والرياضية له أثر على أداء عمله.

أهم الاقتراحات:

- من خلال ما توصل إليه أثناء قيامه ببحثه هذا استطاع التوصل إلى بعض الأفكار التي لها صلة بأثر ضغوطات العمل على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية، وانطلاقاً من ذلك يمكنه الخروج بالاقتراحات التالية:
- ضرورة مراعاة نظام الرواتب لأستاذ التربية البدنية والرياضية نظراً للتأثير السلبي الواضح للوضع الاقتصادية وبالتالي انخفاض مستوى الأداء.

- على مديري المؤسسات الابتعاد على الأساليب التسلطية في تسيير الموارد البشرية بالخصوص في تعاملهم مع أستاذ التربية البدنية والرياضية بما يكفل رفع مردود عملهم.

- على الهيئات الوصية الاهتمام بتوفير الظروف الملائمة لممارسة نشاط مادة التربية البدنية والرياضية خاصة بما يعني المنشآت والمرافق الرياضية داخل المتوسطات.

- نشر الوعي بين التلاميذ وأولياء الأمور بأهمية التربية البدنية والرياضية وربط هذه المادة بالمواد الأخرى.

- وأخيرا نوهي بضرورة الاهتمام بالأستاذ اهتماما يليق بمكانته في الأوساط التربوية باعتباره المعلم والمربي والمرشد.

3- دراسة موضوع: "أثر الضغوط النفسية على أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال المرحلة الثانوية دراسة متمحورة حول البعد النفسي والاجتماعي".

اسم ولقب الباحث: رايسي عبد القادر.

عنوان البحث: أثر الضغوط النفسية على أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال المرحلة الثانوية دراسة متمحورة حول البعد النفسي والاجتماعي".

تاريخها: السنة الجامعية 2010/2011.

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في ميدان التربية البدنية والرياضية.

المشكلة: كيف للضغوط النفسية أن تؤثر على أستاذ التربية البدنية والرياضية؟.

هدف البحث: يسعى هذا البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

- معرفة أهم الضغوطات وأثرها على مدرسي التربية البدنية والرياضية.

- إيجاد الحلول المناسبة والممكنة لهذه الضغوطات.

- استخلاص مجموعة من التوصيات لتحقيقها مستقبلا.

الفرضيات:

الفرضية العامة:

- ان وجود الضغوطات النفسية والاجتماعية لدى مدرسي التربية البدنية والرياضية تضعف وتؤثر على الواجب المهني والتربوي والجانب النفسي للمدرس وتدخل فيها أسباب وعوامل متعددة.

الفرضية الجزئية الأولى:

- إن اختلاف العلاقات مع أستاذ التربية البدنية والرياضية يعيق السير الحسن لدرس التربية البدنية والرياضية.

الفرضية الجزئية الثانية:

- إن معاناة مدرس التربية البدنية والرياضية بسبب الظروف البيئية والمناخية أثناء أدائه لمهامه شكل عليه ضغوطات شتى أنواعها تعيق السير الحسن لحصة التربية البدنية والرياضية.

الفرضية الجزئية الثالثة:

- قلة المنشآت والأجهزة الرياضية وعدم صلاحيتها يشكل ضغطا على مدرس التربية البدنية والرياضية.

منهج البحث:

يعرف المنهج على الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقائق، أو تحقيق الهدف الذي يقصد إليه من إعداد البحث.

حيث يعتبر اختبار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع المعلومات والبيانات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وبإشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع وانطلاقا من موضوع دراسته اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، باستخدام أداة لجمع البيانات وهي الاستبيان.

العينة وكيفية اختيارها:

تحتوي عينة البحث على 30 مدرس تم اختيارهم عشوائيا دون مراعاة عوامل خاصة منها: السن، الأقدمية... الخ حيث كان البحث يشمل ثانويات ولاية الاغواط وضواحيها فاخذ 5 ثانويات من الولاية و 5 ثانويات من أفلو.

أدوات البحث:

الاستبيان: يعتبر الاستبيان من أهم أدوات المادة العلمية وتحقيق الفرضيات فهو أوسع هذه الأدوات انتشارا واقلها جهدا ذهنيا، وإن كان أكثرها جهدا بدنيا.

أ- الأسئلة المفتوحة أو الحرة:

في هذا النوع من الأسئلة يترك للمبحوث حرية الإجابة عن السؤال المطروح بطريقة ولغته وأسلوبه الخاص الذي يراه مناسباً، ويستخدم هذا النوع عندما لا تكون للباحث معلومات كافية عن موضوع الدراسة ويرغب في الحصول

على معلومات موسعة وتفصيلية ومعقدة حول الظاهرة أو المشكلة ويمتاز هذا النوع بأنه لا يقيد المبحوث بإجابات محددة مسبقا بل يعطيه الحرية في كتابة ما يريد من المعلومات.

ب- الأسئلة المغلقة:

ويتضمن فقرات أو أسئلة تتطلب إجابات محددة يضعها الباحث أمام كل سؤال وما على المجيب إلا ان يختار بديلا من البدائل التي يضعها أمام كل فقرة أو سؤال.

ج- الأسئلة المغلقة المفتوحة:

في مثل هذا النوع من الأسئلة يطرح الباحث في البداية سؤالا مغلقا، أي يحدد فيه الإجابة المطلوبة ويقيد المبحوث باختيار الإجابة، ثم يتبعه سؤال مفتوح يطلب فيه من المبحوث توضيح أسباب اختياره للإجابة المعينة ويمتاز هذا النوع من الأسئلة بأنه يجمع بين إجابات الأسئلة المغلقة والمفتوحة.

أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

توصل الباحث من خلال الدراسة الميدانية، انه توجد ضغوطات مهنية مختلفة على مدرس التربية البدنية والرياضية تؤثر على الجانب المهني التربوي والجانب النفسي للمدرس وتتدخل فيها أسباب وعوامل متعددة ذكر منها جزء في الجانب النظري وتم استنتاج جزء كبير منها في الجانب التطبيقي والتي من شأنها التأثير السلبي على المدرس.

أهم الاقتراحات:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال دراسته الميدانية، تتجلى لنا بعض التوصيات والاقتراحات والحلول التي يمكن من خلالها التخفيض من معاناة مدرس التربية البدنية والرياضية وتتجلى هذه التوصيات على النحو التالي:

- الحد من الاكتظاظ الزائد وذلك لتسهيل عملية ضبط النظام داخل القسم وتسهيل عمل المدرس.
- على مدرس التربية البدنية والرياضية ربط علاقات حسنة مع مدرس المواد الأخرى لان هذا يساعد بالفتح على محلات عملية أخرى.
- يجب تفهم طبيعة المهنة من طرف أساتذة المواد العلمية الأخرى، وتقديم يد العون لمدرس التربية البدنية والرياضية من خلال تشجيعهم له، واحترام مهنته وتقدير أبعادها بالنسبة للتلاميذ.
- يجب إمداد المدرس بكل الطرق والمنهجيات الحديثة والمعاصرة من اجل مسايرة التطورات الحديثة خاصة في مجال العلوم والتكنولوجيا وتوظيفها في المهنة.

4- دراسة فتيحة مزباني: عنوان هذه الدراسة: "أثر الضغط المهني والمميزات النفسية على الصحة والرضا المهني عند المديرين"، وذلك من خلال الإجابة على الإشكالية المطروحة في هذه الدراسة والمتمثلة في هل هناك علاقة بين الضغط المهني والصحة النفسية والجسمية والرضا عن العمل، وقد اقترحت هذه فروض من بينها يدرك المديرون ضغطا مهنيا مرتفعا فيما يخص مصادره المختلفة كالعمل في حد ذاته والدور الإداري والعلاقات الشخصية والسير المهنية والإنجاز والجو التنظيمي وهذا نظرا لخصوصية مهام مهنية المديرين بتميز المديرون بقوة عالية في مقاومة الضغط حيث يستعملون بصورة عالية الاستراتيجيات التالية: السند الاجتماعي، استراتيجية المهمة، المنطق والعلاقة بين البيت والعمل والاندماج والوقت، وقد استخدمت للتأكد من فرضيتها استبيان مؤشر الضغط المهني (Occupational stress indicator) (لكوجر وسلون رويلياس) الذي تم نشره سنة 1988، حيث أعد هذا الاستبيان بغرض تحديد وقياس مصادر وآثار الضغط المهني، بالإضافة إلى استبيان عوامل الشخصية.

وقد تكونت عينة البحث من 100 مدير موزعين على العديد من المؤسسات.

وقد كشفت نتائج الدراسة بأن المديرين الجزائريين يدركون ضغطا مهنيا مرتفعا فيما يخص العمل في حد ذاته والجو والبنية التنظيمية والدور الإداري والعلاقات الشخصية، وضغطا متوسطا فيما يخص السيرة المهنية والإنجاز. (مزباني فتيحة، 1999، صفحات 66-80)

وتوصلت الدراسة أيضا إلى أن المديرين يلجؤون في مقاومتهم للضغط إلى استعمال استراتيجيات عديدة تتمثل في استراتيجية السند الاجتماعي واستراتيجية المهمة واستراتيجية الوقت واستراتيجية الاندماج.

- تعليق عام على الدراسة:

تناولت هذه الدراسة علاقة الضغط المهني بالصحة النفسية والجسمية والرضا عن العمل، متطرقة أثناء ذلك إلى بعض مصادر وآثار الضغط المهني التي يعاني منها المديرون ومحاولة إيجاد حلول لها.

- توظيف الدراسة:

لقد أفادتنا هذه الدراسة أولا من الجانب النظري حيث تعرفنا على ظاهرة الضغط المهني، كما أنها أفادتنا من الجانب المنهجي في صياغة فرضيات بحثنا وتحديدها تحديدا قابلا للدراسة.

خلاصة:

إن الدراسات السابقة هي نقطة بداية بالنسبة للباحث لأنها تمكنه من مقارنة دراسته مع بعض الدراسات التي تكون مشابهة لها أو لها نفس المتغير كما أنها تزود الباحث بأفكار وتحريات الباحث في تحديد أبعاد المشكلة التي يريد معالجتها ووجدت أنها قليلة بالنسبة لموضوع دراستي لأنه قليل الدراسة ومهم خاصة للعبة كرة القدم.

تمهيد:

لما كانت هذه الدراسة محاولة الكشف عن الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم القسم الجهوي الوسط والوقوف على أسباب حدوث هذه الظاهرة ومعرفة أهم الآثار المترتبة عنها، يأتي هذا الفصل بهدف التعريف بأهم الإجراءات المنتهجة والمتبعة في هذا البحث، فبناء على الإطار النظري وإشكالية البحث وفروضه نوجز فيما سيأتي بتصميم بحثنا في إطاره الميداني وذلك قصد الوصول إلى الغاية التي تنتهي إليها البحوث العلمية، ألا وهي الكشف عن الحقيقة.

3-1- الدراسة الاستطلاعية:

بعد النظر في الدراسات السابقة، التي استعملت استمارات استبائية ومقاييس بقياس الضغط المهني والتي بحثت في أسبابه ومصادره، انتقلنا أيضا إلى الميدان من أجل تكوين فكرة واضحة حول أفراد الدراسة، ومن جهة أخرى لبناء استبيان يعبر بصدق عن مسببات الضغط وآثاره حيث قمنا بزيارة أولية لثلاث اندية التي تمثل ميدان دراستنا والتي من شأنها أن تساعدنا في بناء الصور النهائية للاستمارة وعلى أساس الإجابات التي تحصلنا عليها، وملاحظة الشخصية خرجنا بعدة ملاحظات أفادتنا في بحثنا منها:

- إعادة صياغة أسئلة الاستمارة بشكل مبسط لتمثل جميع فئات العينة.
 - إضافة بعض الأسئلة التي لفت انتباهنا إليها أفراد العينة.
 - حذف بعض الأسئلة التي وجدنا أنها لا تقيد في دراستنا.
- ونجد هذه الملاحظات شكلنا استبانة في هذا الشأن وعرضناها على مجموعة من المحكمين من أساتذة التربية البدنية و الرياضية (تدريب رياضي)، وعلم التربية من تخصصات مختلفة منهم إبداء الرأي من حيث.
- مدى وضوح البنود والتعليمات وسلامتها لغويا.
 - مدى ارتباط البنود بالتعليمات والجانب المدروس.
 - مدى ملاءمة العبارات لقياس لما أعدت له.
 - إضافة أي معلومات أو تعديلات أو بنود يرونها مناسبة.
 - حذف أي معلومات أو تعديلات أو بنود يرونها غير مناسبة.
- وبعد جمع الاستبانة المحكمة تم مراجعة اقتراحات المحكمين والتعديلات التي رآها مناسبة وبناءا على ذلك تم تغيير الصياغة اللغوية لبعض العبارات.
- ولقد اجمع معظم المحكمين على طول الاستبانة لكن نظرا لطبيعة الموضوع وخصائصه لم نتمكن من تقليص بنوده وتعليماته.

3-2- الدراسة الأساسية:

يتضح في هذا الفصل عرض المنهج المستخدم والتعريف بمكان الدراسة وخطوات اختيار العينة وحجمها، إضافة إلى وضع أداة الدراسة وأدوات البحث وإجراءات التطبيق الميداني وأخيرا المعالجة الإحصائية.

3-3- المنهج:

يعتبر الطريقة التي ينتهجها الباحث في دراسة المشكلة واكتشاف الحقيقة وهو يهدف لفهم الظاهرة موضوع الدراسة ويجب على التساؤل التالي: كيف يمكن حل مشكلة البحث؟ وذلك بالكشف عن الحقيقة والوصول إلى حلول لا يؤثر بها احتمال أو شك وفي هذا الشأن يقول عمار بوحوش ومحمد الذنبيات، أن المنهج هو الطريقة التي يتبناها الباحث في دراسة للمشكلة لاكتشاف الحقيقة. (محمد زياد، 1999، صفحة 07)

والمناهج أنواع بحسب نوع الظاهرة المدروسة، وما يناسبها، وبما أننا في دراستنا بصدد وصف ظاهرة الضغط المهني، وكذا الكشف عن أسباب حدوثه وأهم الآثار الناتجة عنه فإن المنهج الأنسب لدراستنا هو المنهج الوصفي الذي يهدف إلى جمع الحقائق والبيانات عن الظاهرة المدروسة أو الموقف المعين بغية تفسير تلك الحقائق وذلك بتحليل البيانات وتفسيرها لمعرفة دلالتها وعليه فإن المنهج الوصفي عبارة عن مسح شامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة، ووقت محدد بحيث يحاول الباحث كشف ووضع الأوضاع القائمة والاستعانة بما يصل إليه في التخطيط للمستقبل. (محمد زياد، 1993، صفحة 118)

3-4- متغيرات البحث:

• المتغير المستقل: الضغط المهني

• المتغير التابع: مدربي كرة القدم

3-5- عينة الدراسة وخطوات اختيارها:

إن دراسة أي مجتمع أو ظاهرة اجتماعية تعتمد أساسا على العينات المأخوذة من هذا المجتمع إذا أنه بدون عينة لا نستطيع دراسة أية مشكلة اجتماعية أو نفسية أو تربوية ذلك لأن العينة هي المنبع للمعلومات التي نريد أن نعرفها والأسباب التي نحاول التعرف عليها.

ولكن تختلف العينات من مجتمع لآخر، ومن منطقة لأخرى ومن مشكلة لأخرى وذلك باختلاف المكان والزمان ونوع الدراسة والذي يعني الباحث من هذا أن تكون العينة ممثلة لمجتمع الدراسة حتى يستطيع تعميم نتائجها فيما بعد على أفراد المجتمع الأصلي.

وفي دراستنا قمنا بتحديد المجتمع الأصلي للدراسة على أساس وجود رابطات ولائية لكرة القدم يقوم المدربون بتدريب الفرق التي تنتمي إليها، وعلى هذا الأساس حددنا عينة البحث في هذه الرابطات واخترنا مدربي كرة القدم (القسم الجهوي الوسط).

3-6- حجم العينة:

بداية قمنا بتوزيع استمارات على المدربين في كل من الولايات الثلاثة حيث قمنا بتوزيع 50 استمارة استبائية على مختلف المدربين أي مجتمع بحثنا، ثم استرجاع 35 منها فقط وبعد عملية الفرز اتضح أن 03 غير صالحة للتحليل وبالتالي تم الاعتماد على 32 استبانة المتبقية في تحليل النتائج وعلى هذا الأساس يبلغ حجم العينة 32 فرد موزعين على 3 اندية (البويرة، عين بسام، بئر اغبالو)

3-7- مجالات البحث:

1- المجال المكاني: أندية ولاية البويرة (مولودية البويرة، حمزاوية عين بسام، افاق بئر اغبالو)

2-المجال الزمني: امتدت من 20 فيفري الى 05 ماي 2015

3-8- أدوات البحث:

وتتضمن الأدوات التي استخدمناها في بناء الجانب النظري والمتمثلة في مجموعة من المراجع والمجلات والقواميس ذات الأهمية ذات الأهمية في دراستنا التي أفادتنا في إنجازنا لبحثنا.

إضافة إلى استخدامنا للدراسة الاستطلاعية كأداة من أدوات البحث حيث ساعدتنا في جمع المعلومات حول كيفية بناء الاستبانة، كما أنها أفادتنا في تحديد بنوده وأسئلته وأخيرا اعتمدنا في الجانب الميداني على أداة واحدة وهي الاستبانة الذي سبق عرضها ووصفها.

3-9- الأسس العلمية لأداة القياس.

يعتبر الثبات والصدق أحد أهم شروط سلامة أداة القياس وهما مرتبطان ببعضهما البعض وفي هذا يقول كورتون: " الصدق مظهر الثبات.

أي بمعنى أن أداة لقياس تكون ثابتة والعكس ليس صحيحا فقد يكون الاختيار ثابتا ولكنه لا يتمتع بالصدق ولهذا سنتأكد من الشرطين.

3-9-1- الثبات:

يسند مفهوم ثبات أداة القياس على فكرة استقرار الدرجة التي يتم جمعها بالنسبة لسمة الشخص مرتين

أو أكثر لقياس سمة معينة. (الطيب، 1999، صفحة292)

وهناك عدة طرق للتأكد من ثبات أداة القياس طريقة إعادة الاختبار أو الطريقة الصور المكافئة أو طريقة التجزئة النصفية، ونظرا لضيق الوقت وصعوبة تطبيق الاختبار مرتين ثم حساب ثبات أداة القياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية (لسبي، بروان) التي تعتمد على تقدير الثبات من تطبيق واحد للأداة، حيث قمنا بتقديم الإستبانة إلى جزئيين، الأول يحتوي على الأسئلة الفردية والثاني يحتوي على الأسئلة الزوجية، وهذا ما يوضحه الجدول.

عدد الفقرات الزوجية	عدد الفقرات الفردية	عدد الفقرات الكلية	محاور الاستبيان	
02	02	04	1	عوامل الضغط المهني
02	02	04	2	
02	02	04	3	
02	02	04	4	
02	02	04	5	
02	02	04	6	
02	02	04	7	
05	05	10	8	آثار الضغط المهني
05	05	10	9	
05	06	11	10	
02	01	03	11	
31	31	62	المجموع	

بعد تقسيم الاستبيان إلى جزئين نحسب معامل الارتباط بين درجات الأسئلة ودرجات الأسئلة الزوجية وذلك عن طريق معامل سبيرسن وبراون:

$$r = \frac{\text{مج. س. ض} \cdot \text{مج. س. ض}}{n} \sqrt{\frac{[\text{مج. س. ض}^2 - \frac{(\text{مج. س. ض})^2}{n}][\text{مج. ص. س}^2 - \frac{(\text{مج. ص. س})^2}{n}]}{n}}$$

حيث: ر: معامل الارتباط.

س: درجات الأسئلة الفردية.

ص: درجات الأسئلة الزوجية.

ن: عدد البنود.

ومنه نجد أن الأداة تتمتع بثبات إلى حيث أن معامل الاستبيان الكلي بمحاوره هو 0.98

3-9-2- الصدق:

المقصود بصدق أداة القياس بصفة عامة هو أن نقيس أداة القياس ما ندعي قياسه فإذا صمم من أجل أن يقيس القدرة، فعليه أن يقيس فعلا ما وضع لأجل قياسه.

ويعرفه (ماسيك 1994م) صدق الاختبار على أنه: "تقييم شامل يوفر من خلاله الدليل المادي والمبرر النظري اللازمين لإثبات كفاية وملاءمة ومعنى أي تأويل أو فعل يبني على درجة الاختبار" (الطيب، 1999، صفحات 230)

ويمكن حساب صدق أي أداة قياس بعدة طرق من بينها استخراج الصدق من ثبات وهو الأمر الذي خرجنا إليه وذلك لوجود ارتباط قوي بين صدق الاختبار وثباته.

صدق الاختبار = الجذر التربيعي للثبات

فإذا كان الثبات = 0.98

فإن الصدق = الجذر التربيعي لـ 0.98 = 0.89

ومنه فمعامل صدق الاستبيان الكلي بمحاوره هو 0.98 من كل ما سبق نجد أن أداة القياس تتمتع بصدق وثبات عاليين وهذا الأمر يجعلنا نعول على هذه الأداة في الحصول على نتائج موثوق بها. أن تكون العينة ممثلة لمجتمع الدراسة حتى يستطيع بالتالي تعميم نتائجها فيما بعد على أفراد المجتمع الأصلي.

وفي دراستنا قمنا بتحديد المجتمع الأصلي للدراسة على أساس مدرسي وعلى هذا الأساس حددنا عينة في هذه الولايات واختيارنا من بين المدرسين مدرسي كرة القدم أصاغر.

3-10- إجراءات التطبيق الميداني:

دامت مدة تطبيق الاستبانة أسبوعان حيث امتدت من 04 أبريل إلى 18 أبريل 2015 وهذا نظرا لتعدد الاندية مما صعب علينا مهمة توزيع الاستبانة واستغرق وقتا طويلا في ذلك.

وقد شرحنا للمدرسين أهداف البحث وكيفية الإجابة على الاستبانة وقد تركنا لهم حرية الاختيار بين استرجاع الاستبانة في نفس اليوم أو تحديد موعد آخر لاسترجاعها وقد حبذوا الاختيار الثاني وذلك لتعدد الإجابة عليها في الحال نظرا:

- طول الاستبانة مما يستغرق وقتا للإجابة عليها.

- ارتباط المدرسين لمواقيت العمل.

- جودة هذه الإجراءات عليه.

ولهذه الأسباب قد تم توزيع الاستبانة على أفراد العينة وطلبنا منهم مملأها بعهد انتهائهم من التدريب وذلك بأخذها معهم إلى منازلهم على أن يعيدوها في اليوم الموالي مملوءة وتسليمها إلينا.

3-11- المعالجة الإحصائية:

- التوزيع التكراري:

تعتمد اغلب العمليات الإحصائية على هذا التوزيع اعتمادا كبيرا لأنه نقطة البداية في أغلب العمليات ويهدف التوزيع التكراري إلى تبسيط العمليات الإحصائية وذلك بتبويبها وصياغتها في إحدى الصور المناسبة التي تكون سهلة في إجرائها. كذلك يهدف إلى صياغة البيانات العديدة صياغة علمية يسهل التعامل معها.

- النسب المئوية:

وذلك لوصف خصائص أفراد العينة، ووصف البيانات، وإعطاء فكرة عن حجم الفروق الموجودة بين مختلف إمكانيات كل سؤال.

3-12 - وصف الأداة المستخدمة:

قسما الإستبانة إلى محورين.

المحور الأول:

وهو خاص بعوامل الضغط المهني، حيث يحتوي على 28 سؤالا موزعة على 07 بنود وهي تشمل

الأسئلة:

- الضغوط المرتبطة بالمنافسات: 1، 8، 15، 22.

- الضغوط المرتبطة بالعلاقة مع اللاعبين: 2، 9، 16، 23.

- الضغوط المرتبطة بشخصية المدرب: 3، 10، 17، 24.

- الضغوط المرتبطة بالإدارة العليا: 4، 11، 18، 25.

- الضغوط المرتبطة بوسائل الإعلام: 5، 12، 19، 26.

- الضغوط المرتبطة بالمشجعين: 6، 13، 20، 27.

- الضغوط المرتبطة بالعوامل الخارجية: 7، 14، 21، 28.

المحور الثاني:

وهو خاص بآثار الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم ويحتوي على 34 سؤالا موزعة على 4 بنود هي:

الآثار السلوكية: وتشمل الأسئلة: 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10.

الآثار البسيكوسوماتية: وتشمل الأسئلة: 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20.

الآثار النفسية: وتشمل الأسئلة: 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31.

الآثار المعرفية: وتشمل الأسئلة: 32، 33، 34.

وقد بنيت فقرات الاستمارة على شكل العبارات يتصدرها سؤال عام يرتبط بجميع البنود بحيث تعتبر

كل عبارة تكميلة للسؤال العام، فكان سؤالنا هو:

- إلى أي مدى تتعرض للضغط بسبب...؟

وفي المحور الثاني هو:

- إلى أي مدى تظهر عليك الآثار التالية... ؟

وقد كانت أسئلة الاستبيان مغلقة بحيث حددناها في ثلاثة اختيارات هي:

- كثيرا

- أحيانا

- نادرا.

وعلى المفحوص أن يختار إجابة واحدة من بين الاختيارات الثلاثة وقد أعطينا لكل اختيار درجة

نستخدمها أثناء تحليل النتائج بحيث:

- كثيرا = 3 درجات

- أحيانا = 2 درجة

- نادرا = 1 درجة

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نكون قد أوضحنا أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها من أجل التحقق من صدق الفروض ومدى تحققها على أرض الواقع ونكون بذلك قد أزلنا اللبس أو الغموض عند بعض العناصر والتي وردت في هذا الفصل، كما تأكدنا من شروط صحة الاستبانة المتمثلة في الصدق والثبات التي كانت درجة عالية تسمح لنا بالوثوق في النتائج التي نتوصل إليها.

تمهيد:

في هذا الفصل عرض أهم النتائج التي أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها بعد تطبيق الاستبانة، وسنتطرق من خلال هذا العرض إلى تحليل النتائج وتفسيرها ومناقشتها على ضوء الإشكالية المطروحة والعروض التي ضيقت والتأكد من مدى تحققها وتطابقها مع الواقع، لتخلص في الأخير إلى بعض التوصيات التي نرى أنها نافعة ومفيدة في هذا المجال.

1- عرض وتحليل النتائج:

1-1- الكشف عن الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم:

للتحقق من صحة الفرضية الأولى القائلة بمعاناة مدربي كرة القدم من الضغط المهني تم حساب تكرارات كل فرد سؤال ثم جمعها وفرزها وترتيبها حسب المفتاح التالي:

- من 84 إلى 126 درجة يقابلها ضغط منخفض.
- من 127 إلى 168 درجة يقابلها ضغط معتدل.
- من 169 إلى 252 درجة يقابلها ضغط مرتفع.

وقد أسفرت المعالجة الإحصائية لتوزيع درجات الضغط المهني التي تحصل عليها كل فرد من أفراد عينة الدراسة على النتائج المبينة في الجدول التالي:

المعالجة الإحصائية			
مستويات الضغط	عدد الأفراد	الرتبة	النسبة
ضغط منخفض	02	03	06
ضغط معتدل	09	02	29
ضغط مرتفع	21	01	65

الجدول رقم 02: يوضح توزيع مستويات الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم
تعليق:

يبين الجدول 02 ثلاث مستويات للضغط المهني بحيث يعاني 2 من الأفراد من ضغط مهني منخفض ويقابل هذا العدد نسبة 6% وهي نسبة ضعيفة ويعاني 9 أفراد من ضغط مهني معتدل تقابل نسبة 29% من المجموع الكلي، في حين يعاني 21 من الأفراد من ضغط مهني مرتفع أي ما يعادل نسبة 65% وهي النسبة الأكبر بالمقارنة مع المستويين الآخرين.

استنتاج:

من خلال ما تم عرضه نستنتج أن مدربي كرة القدم يعانون من ضغط مهني وفق ثلاث مستويات بالترتيب التالي:

- المستوى الأول: ضغط مهني مرتفع بنسبة 65%.
- المستوى الثاني: ضغط مهني معتدل بنسبة 29%.
- المستوى الثالث: ضغط مهني منخفض بنسبة 6%.

1-2- الكشف عن عوامل الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم:

سنتناول عرض وتحليل لما كشفت عنه الدراسة الحالية من نتائج تتعلق بمدى تسبب عوامل الضغط المهني في إحداث الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم، حيث يتم ترتيب عوامل كل محور حسب أهميته في إحداث الضغط بحيث يتم عرض وتحليل كل بند على حدى كما يلي:

- الضغوط المرتبطة بالمنافسات:

تهدف أسئلة هذا البند إلى كشف درجة الضغط المهني التي يتعرض لها مدربي كرة القدم بسبب مكونات بند الضغوط المرتبطة بالمنافسات وفي مايلي عرض وتحليل الإجابات مدربي كرة القدم على أسئلة هذا البند.

الرتبة	عدد الدرجات	النسبة %			التكرار			الأسئلة
		نادرا %	أحيانا %	كثيرا %	نادرا	أحيانا	كثيرا	
03	65	39	22	40	12	7	13	1
02	85	06	32	62	02	10	20	2
02	82	08	25	66	03	08	21	3
01	87	05	17	78	02	05	25	4
	319	14	24	62	19	30	79	المجموع

الجدول رقم 03: يوضح المعالجة الإحصائية للمنافسات.

تعليق:

تبين النتائج الإحصائية الواردة في رقم 03 إلى الدور الذي تلعبه ظروف العمل كمصدر لدى مدربي كرة القدم إذا تراوحت النسب بين 157 من أفراد العينة تؤثر كثيرا في حين أن نسبة 26% من أفراد العينة تؤثر فيهم بنسبة معتدلة، بينما تؤثر 17% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

كما نلاحظ أن العوامل الثلاثة الأولى المنسية في إحداث الضغط، تؤثر في مدربي كرة القدم بالنسب التالية على الترتيب، العامل الأول يؤثر بنسبة 78% والعامل الثاني يؤثر بنسبة 64% في حين يؤثر العامل الثالث بنسبة 40%.

استنتاج:

من خلال ما سبق عرضه نجد أن العوامل الثلاثة الأولى التي تسبب الضغط المهني لمدربي كرة القدم، كما جاء ترتيبها في الجدول رقم (03) هي:

- تشعر بزيادة الضغط عليك لكي تفوز في المنافسات الرياضية.

- عدم توقع الفور بالمنافسات الرياضية أو العكس.

- الغضب بسرعة أثناء المنافسات الرياضية.

الضغوط المرتبطة بالعلاقة مع اللاعبين:

ترمي أسئلة هذا البند إلى الوقوف على مدى تسبب اللاعبين في معاناة مدربي كرة القدم من الضغط المهني، وكذا معرفة أي عوامل هذا البند أكثر إحداثا للضغط فيما يلي عرض وتحليل لإجابات المدربين على هذا البند.

الأسئلة	التكرار			النسبة %			عدد الدرجات	الرتبة
	كثيرا	أحيانا	نادرا	كثيرا %	أحيانا %	نادرا %		
1	18	12	02	56	38	06	80	1
2	14	14	04	45	44	15	74	03
3	18	10	04	56	33	11	78	02
4	19	10	03	61	31	08	80	01
المجموع	69	46	13	55	36	9	312	

الجدول رقم 04: يوضح المعالجة الإحصائية للعلاقة مع اللاعبين.

تعليق:

تبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 04 يوضح المعالجة الإحصائية لبند العلاقة مع اللاعبين.

الضغط المهني الناتج عن العلاقة مع اللاعبين، تسبب في إحداث الضغط المهني لدى مدربين كرة القدم بنسب متفاوتة في العوامل الأربع أما النسبة الإجمالية للبند ككل فإنها تؤثر كثيرا بنسبة 55% ، ثم تأتي الدرجة المتوسطة بنسبة 36%، أما الدرجة المنخفضة فهي تقدر بنسبة 9%.

بالنسبة لأكثر العوامل التي تؤدي إلى الضغط المهني فنسبها كالتالي: 58% بالنسبة للعامل الأول، و56% بالنسبة للعامل الثاني، بينما يقدر العامل الثالث بنسبة 45% أيضا.

الاستنتاج:

دلت النتائج السابقة أكثر العوامل المسببة للضغط المهني، وسنذكر منها العوامل الثلاثة الأولى كلما جاء ترتيبها في الجدول السابق هي:

- عدم احترام وكذا تقدير اللاعبين لك والجهد المبذول من طرفك.
 - وجود العديد من الصراعات والمشاكل بين اللاعبين
 - تحقيق اللاعبين للنتائج متواضعة أو كثرة الهزائم.
- الضغوط المرتبطة بشخصية المدرب:

تكشف أسئلة هذا البند عن مدى تسبب شخصية المدرب للضغط المهني كما تهدف إلى إبراز أكثر العوامل المسببة في حدوث الضغط واقلها تأثيرا وفيما يلي عرض لنتائج أسئلة هذا البند.

الأسئلة	التكرار	النسبة %			عدد الدرجات	الرتبة
		كثيرا	أحيانا	نادرا		
1	10	12	32	32	64	3
2	17	10	54	32	76	02
3	16	13	51	40	77	01
4	08	13	24	40	61	04
المجموع	51	48	40	37	278	

الجدول رقم 05: يوضح المعالجة الإحصائية لبند شخصية المدرب.

تعليق:

تشير المعطيات المبينة في الجدول رقم 05 أن عوامل الضغط المهني الناتجة عن الشخصية لدى المدربين تراوحت نسبها بين 40% بالنسبة للذين تسبب لهم ضغط مهني مرتفع، ونسبة 37% بالنسبة للذين نسب لهم ضغط مهني معتدل و23% بالنسبة للذين تسبب لهم ضغط مهني منخفض، أما العوامل الثلاثة الأولى المتسببة في إحداث الضغط المهني بدرجة مرتفعة حسب الترتيب الذي جاء به الجدول رقم (3) فتتراوح نسبها بالترتيب بـ 51% بالنسبة للعامل الأول و54% بالنسبة للعامل الثاني و32% بالنسبة للعامل الثالث.

استنتاج:

أسفرت النتائج السابقة على أن العوامل الثلاثة الأولى التي تسبب في إحداث الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم هي:

- حساسيتك الزائدة للنقد التي قد تواجهه.

- الشعور الداخلي بعدم الأمان والاستقرار في العمل.

- شعورك بعدم قدرتك على تحفيز اللاعبين.

أما العامل الذي احتل المرتبة الأخيرة في نسبه بإحداث الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم هو شعورك واحساسك بعدم قدرتك على تحقيق المزيد من الإنجازات.

الضغوط المرتبطة بالإدارة العليا:

نتعرض من خلال عرض وتحليل نتائج هذا البند إلى مدى معاناة مدربي كرة القدم من الضغوط المرتبطة بالإدارة العليا والجدول الموالي يظهر هذه المعطيات.

الأسئلة	التكرار	النسبة %			عدد الدرجات	الرتبة
		كثيرا	أحيانا	نادرا		

01	83	10	21	69	03	07	22	13
01	83	08	27	65	02	09	21	14
02	79	13	20	67	04	06	21	15
03	62	33	43	24	10	14	08	16
	307	16	28	56	19	36	72	المجموع

الجدول رقم 06: يوضح المعالجة الإحصائية للإدارة العليا.

تعليق:

تشير النتائج المعروضة في الجدول رقم 06 إلى أن العوامل التي تسبب الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم الناشئة عن الضغوط المرتبطة بالإدارة العليا، لها تأثير مرتفع، وهذا ما تؤكدته النسب المعروضة حيث أن 56% من أفراد تسبب لهم هذه العوامل ضغطا مرتفعا في حين أن 28% تسبب لهم ضغطا معتدلا بينما، بقيت نسبة 16% لذوي الضغط الضعيف.

أما بالنسبة للعوامل الأكثر تسبب في إحداث الضغط فسنعرض العامل الأول كما جاء ترتيبها في الجدول، فالعامل الأول 67% جاء بنسبة 69% للأفراد الذين يتأثرون بهذين العاملين كثيرا، و28% للذين أجابوا على أنه ذو تأثير متوسط أو معتدل و24% للذين قالوا بأن تأثيره ضعيف.

استنتاج:

من خلال ما سبق عرضه نجد أن العوامل التي تسبب الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم كما جاء ترتيبها في الجدول رقم (4) هي:

- إحساس المدرب بأن الإدارة العليا للفريق غير مقتنعة بكفاءته وكذا لا تقدره ماديا.

- ندخل بعض الإداريين في صميم العمل الفني للمدرب.

- رفض الإدارة العليا لبعض الطلبات الضرورية لك.

الضغوط المرتبطة بوسائل الإعلام:

تهدف أسئلة هذا البند إلى إبراز أهمية وسائل الإعلام في تسبب بالضغط لدى مدربي كرة القدم

والجدول الموالي يلخص ذلك.

الرتبة	عدد الدرجات	النسبة %			التكرار			الأسئلة
		نادرا	أحيانا	كثيرا	نادرا	أحيانا	كثيرا	
01	74	12	45	53	04	14	14	17
02	69	18	52	30	05	17	10	18
03	67	24	40	36	08	13	11	19
03	67	20	52	28	06	17	09	20
	277	19	47	34	23	61	44	المجموع

الجدول رقم 07: يوضح المعالجة الإحصائية لوسائل الإعلام

تعليق:

تشير النتائج الإحصائية المبينة في الجدول رقم 07 أن الضغط المهني الناتج عن الضغوط المرتبطة بوسائل الإعلام، حيث أن نسبة الذين أجابوا بكثير قدرت بـ 34%، أما الذين أجابوا على أساس أنه معتدل بنسبة 47%، في حين الذين أجابوا بأن هذه العوامل منخفضة التأثير قدرت نسبتهم بـ 19%، وفيما يخص العوامل الثلاثة الأولى حسب الترتيب الذي جاء به الجدول السابق التي لها الصدارة في أحداث الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم، فإن نسبتها جاءت كالتالي: بالنسبة للعامل الأول 43% من مجموع أفراد العينة اختاروه كعامل مسبب بكثرة، 69% اختاروه كعامل متوسط أما العامل الثالث فإن نسبة 67% اختاروا كعامل ضعيف بالنسبة للعامل الثالث قد اشترك عاملين في عدد الدرجات وكذا الرتبة في تسبب الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم.

استنتاج:

فيما يخص العوامل الأولى المسببة للضغط المهني لدى مدربي كرة القدم نذكر حسب الترتيب الذي جاء به الجدول السابق.

- العامل الأول: النقد من بعض وسائل الإعلام بصورة تعتبر قاسية.

- العامل الثاني: شعور المدرب بأن بعض وسائل الإعلام تضخم أخطائه.

- العامل الثالث: إحساس المدرب بتحيز بعض وسائل الإعلام ضده، تجاهل بعض وسائل الإعلام للمدرب.

الضغوط المرتبطة بالمشجعين:

ترمي أمثلة إلى الوقوف على مدى تسبب المشجعين بمعانات مدربي كرة القدم من الضغط المهني، وكذا معرفة أي عوامل هذا البند الأكثر إحداثا للضغط، وفيما يلي عرض وتحليل إجابات مدربي كرة القدم على هذا البند:

الأسئلة	التكرار			النسبة (%)			عدد الدرجات	الرتبة
	كثيرا	أحيانا	نادرا	كثيرا	أحيانا	نادرا		
21	14	14	04	54	44	11	74	03
22	18	12	02	56	38	06	80	01
23	19	10	03	61	31	08	80	01
24	15	15	02	46	47	07	77	02
المجموع	66	51	11	52	40	08	311	

الجدول رقم 08: يوضح المعالجة الإحصائية للمشجعين

تعليق:

تبين النتائج الإحصائية في الجدول رقم 08 الضغط المهني الناتج عن المشجعين، تسبب في إحداث الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم بنسب متفاوتة في العوامل الأربعة، أما بالنسبة للإجمالية ككل فإنها تؤثر كثيرا بنسبة 52% ثم تأتي الدرجة المتوسطة بنسبة 40% وبنسبة 08% الدرجة المنخفضة.

أما بالنسبة للعوامل فنسبتها كالتالي: 58% بالنسبة للعامل الثاني و45% بالنسبة للعامل الثالث لأن عاملين اشتركا بالنسبة عدد الدرجات التأثير بالنسبة لهذا البند.
استنتاج:

دلت النتائج على أكثر الأسباب وترتيبها لنسب الضغط المهني وسنذكر منها العوامل كما جاء ترتيبها في الجدول السابق وهي:

العامل الأول:

- محاولة بعض المتعصبين الاعتداء اللفظي على المدرب.
- محاولة بعض المتعصبين التهجم أو الاعتداء على المدرب.

العامل الثاني:

- الهتافات العدوانية لبعض المتفرجين والتي تمس المدرب.

العامل الثالث:

- مطالبة بعض المشجعين المتعصبين بتغيير المدرب.

كما نلاحظ أن هناك عاملين قد أخذ نفس الدرجة من حيث الترتيب وهما العاملين المذكورين في العامل الأول.

الضغوط المرتبطة بالعوامل الخارجية:

تهدف أسئلة هذا البند إلى كشف درجة الضغط المهني التي يتعرض لها مدربي كرة القدم بسبب مكونات العوامل الخارجية، وفيما يلي عرض وتحليل إجابات مدربي لكرة القدم على أسئلة هذا البند.

الرتبة	عدد الدرجات	النسبة (%)			التكرار			الأسئلة
		نادرا	أحيانا	كثيرا	نادرا	أحيانا	كثيرا	
04	65	39	22	40	12	07	13	25
03	72	26	20	54	09	06	17	26
01	74	08	50	42	03	16	13	27
02	73	27	21	52	08	07	17	28
	274	25	28	47	32	36	60	المجموع

الجدول رقم 09: يوضح المعالجة الإحصائية للعوامل الخارجية

تعليق:

تشير النتائج المعروضة في الجدول رقم 09 إلى الدور الذي تلعبه العوامل الخارجية كمصدر مسبب للضغط لدى مدربي كرة القدم إذ تراوحت النسب بين 47% من أفراد العينة تؤثر فيهم كثيرا في حين أن نسبة 20% من أفراد العينة تؤثر فيهم بنسبة معتدلة، بينما تؤثر بـ 25% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

كما نلاحظ أن العوامل الثلاثة الأولى المتسببة في إحداث الضغط تؤثر في مدربي كرة القدم بالنسب التالية على الترتيب:

العامل الأول يؤثر بنسبة 50% على أفراد العينة بنسبة متوسطة، أما العامل الثاني يؤثر بنسبة 52% على أفراد العينة بنسبة كثيرة أما العامل الثالث يؤثر بنسبة 54% أيضا بنسبة كثيرة في حين يؤثر العامل الأخير بنسبة 40% للمستوى الأول كثيرا.

استنتاج: من خلال ما سبق عرضه نجد أن العوامل الثلاثة الأولى التي تسبب الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم كما جاء ترتيبها في الجدول رقم 07 هي:

- بعد المؤسسة عن العمل

- غياب التحفيز على العمل

- ضعف الراتب الشهري

1-3- الكشف عن آثار الضغط المهني:

بعد التأكد من معانات مدربي كرة القدم من اضطراب المهني ومعرفة أهم العوامل المتسببة في حدوثه، سنحاول في هذا الجانب من خلال عرض وتحليل النتائج التي أفرزتها المعالجة الإحصائية معرفة جملة الآثار التي تظهر على مدربي كرة القدم كنتيجة لحدوث الضغط المهني لديهم.

1- الآثار السلوكية:

نتعرض من خلال عرض نتائج هذا البند إلى مدى ظهور الآثار السلوكية للضغط المهني لدى مدربي كرة القدم لسبب تعرضهم للضغط المهني، والجدول الموالي يظهر المعطيات المتعلقة بذلك.

الأسئلة	التكرار			النسبة (%)			عدد الدرجات	الرتبة
	كثيرا	أحيانا	نادرا	كثيرا	أحيانا	نادرا		
01	07	10	15	20	32	48	56	07
02	04	05	23	13	14	73	45	10
03	10	08	14	31	24	44	60	04
04	04	12	16	14	36	50	70	02
05	06	15	11	17	48	35	59	05
06	06	14	12	18	45	37	58	06
07	15	12	05	47	38	15	74	01
08	07	18	07	21	57	22	64	03
09	06	11	15	20	33	47	55	08
10	04	11	17	12	34	54	51	09
المجموع	69	116	135	21	36	43	601	

الجدول رقم 10: يوضح المعالجة الإحصائية لبند الآثار السلوكية

التعليق:

تكشف النتائج الواردة في الجدول رقم 10 أن 21% من أفراد العينة تظهر عليهم الآثار السلوكية بدرجة مرتفعة، وأن 36% منهم تظهر عليهم بدرجة متوسطة بينما يتعرض 43% من أفراد العينة إلى هذه المظاهر أو الآثار بدرجة ضعيفة، وهذا يعني أن النسبة الأكثر من مدربي كرة القدم لا تظهر عليهم الآثار السلوكية.

أما إذا رجعنا إلى ترتيب الآثار فإننا نجد في المرتبة الأولى الأثر الأول يظهر بدرجة مرتفعة 47% من أفراد العينة، وبدرجة متوسطة 38% منهم وبدرجة منخفضة 15% من المشاركين، أما الأثر الذي يأتي في المرتبة الثانية من حيث ظهوره لدى مدربي كرة القدم فيأتي بدرجة مرتفعة لدى 21% من المشاركين وبدرجة متوسطة لدى 57% منهم وبدرجة منخفضة لدى 22% منهم فيما يخص الأثر الثالث فيظهر بدرجة مرتفعة لدى 31% من أفراد العينة بدرجة متوسطة لدى 24% منهم وبدرجة منخفضة لدى 44% من العدد الإجمالي للعينة.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال العرض والتحليل السابق لأكثر الآثار السلوكية ظهوراً نذكر الآثار الثلاثة الأولى كما جاءت في الترتيب في الجدول السابق.

- الأثر الأول: فقدان الشهية.

- الأثر الثاني: اللامبالاة.

- الأثر الثالث: توتر علاقاتك مع الآخرين.

أما الأثر الذي اتفق عليه مدربي كرة القدم لأن ظهوره نادر حسب ما جاء في الجدول وهو: تناول المهدئات.

أما فيما يخص نسبة الآثار الأكثر ظهوراً على اعتبار الترتيب الذي جاء في الجدول السابق فهي فيما يتعلق بالآثر الأول فإنه يظهر بـ 65% بدرجة مرتفعة من أفراد العينة، وبدرجة متوسطة لدى 32% منهم وبدرجة منخفضة لدى 07% منهم فقط، أما الأثر الثاني فيظهر بدرجة مرتفعة لدى 52% منهم وبدرجة متوسطة لدى 40% وبدرجة منخفضة لدى 08% من أفراد العينة.

بينما يظهر الأثر الثالث بدرجة مرتفعة لدى 33% من المشاركين وبدرجة معتدلة لدى 59% منهم وبدرجة منخفضة لدى 08% من العدد الإجمالي لهم.

الاستنتاج:

لقد أظهر الجدول السابق أكثر الآثار ظهوراً وأقلها ظهوراً أيضاً بحيث أن الآثار الثلاثة الأولى التي تظهر لدى مدربي كرة القدم من جراء تعرضهم للضغط المهني هي:

- الأثر الأول: اضطرابات النوم والتعب.

- الأثر الثاني: آلام الظهر.

- الأثر الثالث: آلام العضلات.

أما الأثر الذي يأتي في المرتبة الأخيرة من حيث ظهوره فهو اضطرابات التنفس.

الآثار السيكوسوماتية:

سنقف في هذا البند على أكثر الآثار ظهورا لدى مدربي كرة القدم من جراء تعرضهم للضغط المهني

وكذا أقلها ظهورا، وفيما يلي عرض وتحليل الإجابات المحصل عليها في هذا البند.

الأسئلة	التكرار			النسبة (%)			عدد الدرجات	الرتبة
	كثيرا	أحيانا	نادرا	كثيرا	أحيانا	نادرا		
11	07	16	09	22	51	27	62	05
12	11	19	02	33	59	08	73	03
13	11	16	05	36	49	15	70	04
14	17	13	02	52	40	08	79	02
15	03	15	14	10	46	44	53	07
16	08	12	12	24	39	37	60	06
17	19	12	04	61	37	12	85	01
18	22	09	01	70	27	03	85	01
19	13	15	04	42	46	12	70	04
20	08	12	12	23	38	39	60	06
المجموع	119	139	65	38	42	20	697	

الجدول رقم 11: يوضح المعالجة الإحصائية لآثار السيكوسوماتية

تعليق:

تدل المعطيات الواردة في الدول رقم 11 أن النسبة الكلية لظهور الآثار السيكوسوماتية على مدربي كرة القدم من جراء تعرضهم للضغط المهني درجتها معتدلة أو متوسطة حيث أن نسبة 38% من أفراد العينة تظهر عليهم الآثار بدرجة مرتفعة وأن نسبة 42% منهم تظهر عليهم بدرجة متوسطة في حين تظهر على النسبة المتبقية من أفراد العينة والتي تقدر بـ 20% بدرجة منخفضة.

الآثار النفسية:

سنبحث في هذا البند من خلال عرض وتحليل النتائج المحصل عليها على الآثار النفسية التي

تظهر لدى مدربي كرة القدم بسبب تعرضهم للضغط المهني والجدول التالي يوضح ذلك.

الأسئلة	التكرار			النسبة (%)			عدد الدرجات	الرتبة
	كثيرا	أحيانا	نادرا	كثيرا	أحيانا	نادرا		
21	19	08	05	59	26	15	78	02
22	08	18	06	24	55	21	66	7
23	09	20	03	27	62	11	70	05
24	04	09	19	13	27	60	49	10
25	14	11	07	44	23	23	71	04
26	19	10	03	61	29	10	80	01

06	69	27	29	44	09	09	14	27
08	56	35	55	10	11	18	03	28
03	75	09	47	44	03	15	14	29
09	54	46	38	16	15	12	05	30
	668	30	38	32	81	130	95	المجموع

الجدول رقم 12: يوضح المعالجة الإحصائية للآثار النفسية.

التعليق:

تشير النتائج المبينة في الجدول رقم 12 أن ما يقارب 32% من المشاركين في الدراسة يتعرضون للآثار النفسية بدرجة مرتفعة وأن 38% منهم يتعرضون لنفس الآثار بدرجة متوسطة بينما نسبة 30% من الأفراد يتعرضون لها بدرجة منخفضة، وبما أن النسبة الأكبر تعود للدرجة المعتدلة نستطيع القول أن الآثار النفسية تظهر على مدربي كرة القدم جراء تعرضهم للضغط المهني بدرجة متوسطة.

وفيما يتعلق بالآثار الثلاثة الأولى التي تظهر على مدربي كرة القدم والتي أظهرها ترتيب الجدول السابق فهي بالنسبة للآثار الأولى تظهر بدرجة مرتفعة لدى 61% من أفراد العينة ومتوسطة لدى 29% ومنخفضة لدى 10%، والآخر الثاني يظهر بدرجة مرتفعة لدى 59% من أفراد العينة، وبدرجة متوسطة لدى 26% منهم، وبدرجة منخفضة لدى 15% من الأفراد، أما الأثر الثالث فيظهر بدرجة مرتفعة لدى 44% من المشاركين، وبدرجة متوسطة لدى 47% منهم، وبدرجة منخفضة لدى 9% منهم.

الاستنتاج:

من خلال النتائج المعروضة سابقا يظهر لنا جليا أن الآثار الثلاثة الأولى الأكثر ظهورا لدى مدربي كرة القدم هي بالترتيب كما يلي:

- الأثر الأول: القلق.
- الأثر الثاني: انخفاض الدافعية في العمل.
- الأثر الثالث: الشعور بالملل.
- بينما نجد أن الأثر الأقل ظهورا لدى مدربي كرة القدم هو العدوانية.

الآثار المعرفية:

سنحاول من خلال عرض وتحليل نتائج هذا البند أكثر الآثار المعرفية ظهورا وكذا أقلها ظهورا لدى مدربي كرة القدم الذين يعانون من الضغط المهني وهذا ما يوضحه الجدول الموالي:

الأسئلة	التكرار		النسبة (%)			عدد الدرجات	الرتبة
	كثيرا	أحيانا	نادرا	كثيرا	أحيانا		
31	13	18	01	40	56	04	76

01	83	10	26	54	04	08	20	32
03	74	11	49	40	03	16	13	33
	233	08	44	48	08	42	46	المجموع

الجدول رقم 13: يوضح المعالجة الإحصائية للآثار المعرفية.

التعليق:

تشير النتائج المبينة في الجدول رقم 13 إلى أن 48% من المشاركين في الدراسة يتعرضون للآثار المعرفية بدرجة مرتفعة، ونسبة 44% منهم يتعرضون لهذه الآثار بدرجة متوسطة، بينما نسبة 08% منهم يتعرضون لها بدرجة منخفضة، أما بالنسبة لترتيب هذه الآثار كما بينها الجدول السابق فإن نسبتها بالنسبة للآثار الأولى تظهر بدرجة مرتفعة عن 64% من مجموع المشاركين، وبدرجة متوسطة لدى 26% منهم، وبدرجة منخفضة لدى 10% منهم، والآخر الثاني يظهر بدرجة مرتفعة لدى 40% من أفراد العينة، وبدرجة متوسطة لدى 56% منهم، وبدرجة منخفضة لدى 04% من الأفراد، أما الأثر الثالث فيظهر بدرجة مرتفعة لدى 40% من المشاركين، وبدرجة متوسطة لدى 49% منهم، وبدرجة منخفضة لدى 11% منهم.

الاستنتاج:

لقد أسفرت نتائج الجدول السابق على أكثر الآثار المعرفية ظهوراً لدى مدربي كرة القدم الذين يعانون

من ضغط مهني بالترتيب كما يلي:

- الأثر الأول: صعوبة التركيز.
- الأثر الثاني: النسيان.
- الأثر الثالث: صعوبة التفكير.

2- مناقشة النتائج:

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

والتي فحواها أن هناك عوامل تسبب الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم وهذا ما يبينه الجدول

الموالي:

الرتبة	النسبة (%)			التكرار			الأسئلة
	نادرا	أحيانا	كثيرا	نادرا	أحيانا	كثيرا	
01	14	24	62	19	30	79	ضغوط مرتبطة بالمنافسات
03	09	36	55	13	46	69	ضغوط مرتبطة بالعلاقة مع اللاعبين
06	23	37	40	29	48	51	ضغوط مرتبطة بشخصية المدرب
02	16	28	56	19	36	72	ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا

07	19	47	34	23	61	44	ضغوط مرتبطة بوسائل الإعلام
04	08	40	52	11	51	66	ضغوط مرتبطة بالمشجعين
05	25	28	47	32	36	60	ضغوط مرتبطة بالعوامل الخارجية

الجدول رقم 14: يوضح توزيع درجات عوامل الضغط المهني.

من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن الفرضية الأولى والتي تقول أن هناك عوامل تسبب الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم بحيث:

1- وجود ضغط مهني مرتفع لدى مدربي كرة القدم بسبب العوامل التالية: ضغوط مرتبطة بالمنافسات والإدارة العليا والعلاقة مع اللاعبين.

2- وجود ضغط مهني متوسط لدى مدربي كرة القدم بسبب العوامل التالية: ضغوط مرتبطة بالمشجعين والعوامل الخارجية وشخصية المدرب.

3- وجود ضغط مهني منخفض لدى مدربي كرة القدم بسبب العوامل التالية: ضغوط مرتبطة بوسائل الإعلام.

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

والتي افترضنا فيها أن مدربي كرة القدم يعانون من آثار الضغط المهني وهذا ما يبينه الجدول الموالي:

الرتبة	النسبة (%)			التكرار			الأسئلة
	نادرا	أحيانا	كثيرا	نادرا	أحيانا	كثيرا	
04	43	36	21	135	116	69	الآثار السلوكية
02	20	42	38	65	139	119	الآثار السيكوسوماتية
03	30	38	32	81	130	95	الآثار النفسية
01	08	44	48	08	42	46	الآثار المعرفية

الجدول رقم 15: يوضح توزيع آثار الضغط المهني.

يبين الجدول رقم 15 صدق الفرضية الثانية وتحققها في الميدان، والقائلة بمعاناة مدربي كرة القدم من آثار الضغط المهني والمتمثلة في:

- الآثار المعرفية: على مدربي كرة القدم في المرتبة الأولى بدرجة مرتفعة.
- الآثار السيكوسوماتية والنفسية: على مدربي كرة القدم في المرتبة الثانية والثالثة بدرجة متوسطة.
- الآثار السلوكية: على مدربي كرة القدم بالمرتبة الأخيرة بدرجة منخفضة.

خلاصة:

يتضح لنا من خلال ما استعرضناه من نتائج هذا الفصل بأن فرضيات البحث تتحقق ما عدا البند الأخير المرتبط بوسائل الإعلام في الفرضية الأولى والعوامل التي تسبب الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم، أما بالنسبة للفرضية الثانية وهي آثار الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم فالآثار السلوكية جاءت في المرتبة الأخيرة بدرجة منخفضة.

وعموماً أظهرت نتائج هذا البحث الحالي أن مدربي كرة القدم يعانون من مختلف عوامل الضغط المهني المذكورة إلا أن درجاتها متفاوتة من عامل إلى آخر ونفس الشيء بالنسبة للآثار، فهي تظهر جميعاً على مدربي كرة القدم لكن بدرجات مختلفة.

الاستنتاج العام

الاستنتاج العام:

إن بحثنا هذا تطرقنا فيه لمعرفة أهم الضغوط المهنية وبالتحديد الى العوامل و الآثار التي تعرقل مهمة المدرب الرياضي في التدريب ويمكن القول أن معاناة المدرب الرياضي من الضغط المهني بصفة خاصة فيها عدة عوامل منها الضغوط المرتبطة بالجانب الاجتماعي للمدرب وشخصيته وظروف معيشته وضغوط مرتبطة بالفريق واللاعبين بالإضافة الى عدة آثار منها الآثار المتعلقة بالجانب النفسي و اخرى بالجانب الجسماني و كذلك قلة المنشآت وعدم صلاحيتها كما اتضح لنا ان للعلاقات الانسانية اهمية كبيرة وفعالة في حياة المدرب وفي حالة اختلال هذه العلاقات تنعكس سلبا على مردوده المهني.

وعند تحليلنا لنتائج هذه الدراسة عن طريق عرض وتحليل نتائج الاستبانة وجدنا أن النتائج المتحصل عليها أثبتت وجود الضغط في مهنة المدرب الرياضي.

كما بينت لنا وضعية مهنة التدريب انها تعاني الكثير من المشاكل والصعوبات المنحصرة مثلا في وسائل الاعلام، الادارة و المشجعين وحتى ايضا نتائج اللاعبين، وبما أننا مقبلين على مزاولة هذه المهنة فان هذه الدراسة كشفت لنا الكثير من العراقيل والمعوقات التي بإمكاننا تجنبها أثناء العمل أو التعامل معها وفق ما يخدم المهنة التدريبية السامية.

كما تبين لنا أن تطور المهنة يتطلب تضافر الجهود من المدرب الى اللاعبين والادارة، حيث أن لكل منهم دور خاص به، ويبقى المدرب الرياضي الركيزة الأولى التي يعتمد عليها تطور الفريق .

الخاتمة

الخاتمة:

عملنا في هذا البحث على إبراز أهم عوامل الضغط المهني سواء كانت خارجية أو داخلية ومدى تأثيرها على الحالة النفسية والجسمية والسلوكية والمعرفية عند مدربي كرة القدم.

ومن خلال بحثنا النظري المدعم بالبحث الميداني خرجنا بنتائج يمكننا أن نقول على أساسها أن مدربي كرة القدم يعانون ضغطا مهنيا بسبب العوامل الراجعة إلى ضغوط مرتبطة بالجانب الاجتماعي للمدرب والمتمثلة في شخصية المدرب وظروف معينة وظروف مرتبطة بالعمل والفريق واللاعبين والإدارة. ضغوط مرتبطة بالعوامل الخارجية، وسائل الإعلام والمنافسات، وهذه المعانات التي يعبر عنها المدرب سواء بطريقة شعورية أو لا شعورية تظهر على شكل آثار، إلا أنها تكون متفاوتة في الدرجات بين مدرب وآخر وتكون إما من ناحية النفسية، والأخلاقية، والجسمانية.

وبهذا نتائج هذا البحث حول موضوع الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم وآثاره تتفق مع فرضيات ولدفع عملية البحث مجددا في هذا الموضوع نقول أنه استوفقتنا عدة نقاط وأسئلة يمكن أن تكون نقطة بداية لأبحاث أخرى وعليه نقترح المواضيع التالية:

- 1- إجراء دراسة مقارنة حول مصادر الضغط المهني وآثاره بين المدربين في جميع المستويات.
- 2- دراسة أثر الضغط المهني على أداء المدربين في كرة القدم.
- 3- إجراء دراسة مقارنة حول أسباب الضغط المهني بين المدربين المبتدئين والمحترفين في ميدان كرة القدم وكذا الألعاب الجماعية الأخرى.

وأخيرا نوصي بضرورة الاهتمام بموضوع الضغط المهني عند مدربي كرة القدم وليس فقط عندهم وإنما عند جميع المدربين في الألعاب الأخرى لأن تجاهله يزيد من الآثار السلبية على المدربين فينعكس سلبا على أدائهم الأمر الذي يقلل من النتائج الإيجابية في هذا الميدان.

اقتراحات وفروض مستقبلية

اقتراحات وفروض مستقبلية:

- إن تعمقنا في هذا البحث وعملية البحث الواسعة التي أجريناها لمعرفة عوامل الضغط المهني وآثاره لدى مدربي كرة القدم تسمح لنا بتقديم جملة من التوصيات التي خرجنا بها لتساعد في التخفيف من الضغط المهني الذي يتعرض له مدربي كرة القدم والتي تتمثل في:
- تحسيس المدربين بخطورة الظاهرة وضرورة الاهتمام بها.
 - إجراء المدربين لفحوص طبية ونفسية دورية تساعدهم في الكشف والتغلب على المشاكل التي يعانون منها قبل تفاقمها.
 - إعداد برامج خاصة لمساعدة المدربين على فهم الضغط المهني وأساليب التعامل معها وتشمل هذه البرامج على محاضرات وندوات ينشطها مختصون في هذا المجال.
 - تدريب المدربين على كيفية الوقاية من الضغط المهني.
 - توعية المدربين بأساليب وطرق مواجهة الضغط المهني.

قائمة المراجع

أ- القرآن الكريم:

1- سورة الاسراء (الآية 24)

ب- المراجع العربية:

- 1- د. محمد حسن علاوي: سيكولوجية المدرب الرياضي. القاهرة. دار الفكر العربي، ط1.
- 2- جان بنجمان ستور: 1997. الإجهاد أسبابه، علاجه. ترجمة أنطوان هاشم. بيروت، لبنان. منشورات عويدات.
- 3- رامي جميل: 1986. كرة القدم. بيروت. لبنان. دار النقائض. ط1.
- 4- هارون توفيق الرشيد: 1999. الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها. برنامج لمساعدة الذات في علاجها. القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية،
- 5- عبد الحفيظ مقدم: 1996. المديرين. دراسات نفسية اجتماعية في المؤسسات الاقتصادية. الجزائر. مركز البحث العلمي والتقني.
- 6- علي فهمي البيك: 2003. المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية. المعارف بالإسكندرية.
- 7- عماد الدين عباس أبو زيد: 2004. المدرب الرياضي. القاهرة. دار الفكر العربي.
- 8- بهاء الدين سلامة: 1994. فيزيولوجية الرياضة. القاهرة. دار الفكر العربي.
- 9- موفق مجد المولى: 1999. الإعداد الوظيفي في كرة القدم. الأردن. دار الفكر.
- 10- محمد رفعت: 1998. كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، لبنان. دار البحار.
- 11- احمد محمد الطيب: 1999 اخصائي في التربية وعلم النفس. اسكندرية. المكتب الجامعي الحديث. ازرباط. ط1.

ج- الرسائل الجامعية:

- 12- مزياني فتيحة: أثر الضغط المهني المميزات النفسية على صحة والرضا الوظيفي عند المديرين. مذكرة لنيل شهادة ماجستير.
- 13- دليلة عيطوط: 1997. الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين. جامعة الجزائر. رسالة ماجستير. معهد علم النفس وعلوم التربية.
- 14- مسعودي رضا: 1999. الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستعجالات. جامعة الجزائر. رسالة ماجستير. معهد علم النفس وعلوم التربية.

د- المجلات:

- 15- آدم العتيبي: 1997. علاقة ضغوط العمل الاضطرابات السيكوسوماتية والغياب الوظيفي لدى العاملين في القطاع العمومي في الكويت. مجلة العلوم الاجتماعية. مج25. العدد 2.

قائمة المراجع

16- عويد المشعان: 2000.مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالاضطرابات النفسجسمية لدولة الكويت. مجلة العلوم الاجتماعية. مج 28. العدد 1.

ه- القواميس والمعاجم:

17- المنجد في اللغة والإعلام: 1996. بيروت. لبنان. دار النشر المشرق. ط35.
18 - أسعد زروق: 1992. موسوعة علم النفس. بيروت. لبنان. مراجعة عبد الله عبد الدايم.

ب- المراجع الأجنبية:

- 19- Norbert Sillamy : 1980.Dictionnaire encyclopédique, Larousse, Paris.
20-Lazarousse : Psychological stress and tne coping process, New Yourk.
21- Fraser (T.M): Stress et satisfaction au travail B.T.T, Genève, Suisse.
22- Monod. H Flandrois. R : 1996.physiologie de sport base physiologique de l'activité sportive, 3ème édition Masson, Paris.
23- DORNHOREF VARTINHABIL : 1993.2ème éducation physique et sportives, office des publication universitaire, Alger.
24- TUPIN BERNARD : 1990.Préparation et entraînement du footballeur édition, Paris .

جامعة آكلي محند اولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي
استبانة

في إطار القيام بدراسة أسباب وأثار الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم وبصفتك الشخص المؤهل لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع ونرجوا منك الإجابة عن جميع أسئلة الاستبانة بعناية ولكم منا جزيل الشكر سلفا، ونؤكد بأنها لا توجد أجوبة صحيحة وأخرى خاطئة، أن كل ما يهمنا هو رأيك الشخصي والصريح.

ملاحظة: الرجاء منك قراءة كل عبارة ثم الإجابة عنها بوضع علامة X في المربع الذي تراه مناسباً.

المحور الأول:

نادرا	أحيانا	كثيرا	إلى أي مدى تتعرض للضغط بسبب؟
			01 تشعر بزيادة الضغط عليك لكي تفوز بالمنافسات الرياضية
			02 عدم توقع الفوز بالمنافسات الرياضية
			03 الشعور الداخلي بعدم الأمان والاستقرار
			04 إحساسك بأن الإدارة العليا للفريق غير مقتنعة بكفاءته
			05 النقد من بعض وسائل الإعلام بصورة تعتبر قاسية
			06 الهتافات العدوانية من بعض المتفرجين والتي تمسك
			07 بعد المؤسسة عن مقر السكن
			08 عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي تبذله
			09 حساسيتك الزائدة للنقد الذي قد توجهه
			10 الإدارة لا تمنحك التقدير الذي تستحقه
			11 شعور المدرب بأن بعض وسائل الإعلام تضخم أخطائه
			12 محاولة بعض المتعصبين التهجم أو الإعتداء عليك
			13 تشعر بعدم وجود أصدقاء أو أقارب تستطيع أن تحدثهم عن مشاكلك
			14 الغضب بسرعة عند المنافسة الرياضية
			15 وجود العديد من الصراعات والمشاكل مع اللاعبين
			16 احساسك بعدم قدرتك على تحقيق المزيد من الإنجازات
			17 تدخل بعض الإداريين في صميم العمل الفني الذي تقوم به
			18 احساسك بتحيز بعض وسائل الإعلام
			19 محاولة بعض المتعصبين الإعتداء اللفظي عليه
			20 عدم توفر المرافق الصحية
			21 توقع الفوز بالمنافسات الرياضية
			22 تحقيق اللاعبين لنتائج متواضعة أو كثرة الهزائم
			23 شعورك بعدم قدرتك على تحفيز اللاعبين
			24 ضغط الإدارة العليا لبعض الطلبات الضرورية
			25 تجاهل بعض وسائل الإعلام للمدرب
			26 مطالبة بعض المشجعين المتعصبين بتغييرك
			27 قلة العناد الرياضي
			28 قلة الوسائل البيداغوجية

المحور الثاني

نادرا	أحيانا	كثيرا	إلى أي مدى تظهر عليك الآثار التالية	
			التهرب من العمل	01
			الرغبة في التدخين	02
			اللامبالاة	03
			تكشير الوجه	04
			فرقة الأعصاب	05
			فقدان الشهية	06
			توتر علاقتك مع الآخرين	07
			قضم الأظافر	08
			الضغط على الأسنان	09
			الإرهاك العاطفي	10
			آلام العضلات	11
			آلام المفاصل	12
			اضطرابات التنفس	13
			آلام الظهر	14
			اضطرابات الجهاز الهضمي	15
			اضطرابات النوم	16
			الصداع	17
			ارتفاع ضغط الدم	18
			انخفاض الدافعية في العمل	19
			عدم الرضا عن العمل	20
			تقلب المزاج	21
			العدوانية	22
			الاكتئاب	23
			القلق	24
			الشعور بالضيق	25
			الشعور بالملل	26
			الشعور بالخوف	27
			النسيان	28
			صعوبة التركيز	29
			صعوبة التفكير	30

Résumé de recherche:

Titre de l'étude: la pression professionnelle parmi les entraîneurs de football.

Il ne fait aucun doute que la sélection du chercheur au problème de ce que les considérations et les raisons peut-être des raisons subjectives, donc ce dernier comme une motivation motivé notre choix du sujet, nous avons formulé le problème de l'étude sont les suivantes: Quels sont les facteurs et les effets des pressions professionnelles qui touchent les entraîneurs de football?

L'hypothèse générale était: Il ya plusieurs facteurs et les effets causés par les pressions professionnelles qui apparaissent sur les entraîneurs de football.

Pour les hypothèses partielles sont les suivantes:

1. Il ya plusieurs facteurs à l'origine du stress chez les entraîneurs de football professionnels, à savoir:

1.1. Les pressions liées à l'aspect social de l'entraîneur, entraîneur personnel, et ses conditions de vie.

1,2 pressions liées au travail dans l'équipe, joueurs et dirigeants.

1.3 liées à une pression externe de facteurs, les médias, les fans et les résultats.

2 - les effets des pressions professionnelles apparaissent sur les entraîneurs de football de:

2.1 termes psychologiques.

2-2 physiquement.

L'étude la plus échantillon, qui ont été sélectionnés délibérément dans les 32 entraîneurs sont actifs dans l'état Association de Bouira dans le sport du football, et ils réparties sur 03 clubs Bouira et Ain Bessam et bir Aghbalou, nous avons adopté l'approche descriptive pour se l'approprier la nature de la recherche à faire ou fait, que nous avons utilisé dans Notre étude visait à identifier les formateurs, dans la période du 04 Avril to 18 Avril 2015, et il a été sur le terrain, nous avons acquis **les résultats de la plus importante:**

- Qu'il y sont liés à l'aspect social de l'entraîneur, et les conditions de pressions vivant.
- les pressions liées au travail existente représentée par les joueurs de l'équipe et les administrateurs.
- Et liée à la pression extérieure des facteurs, les médias, les fans et les résultats.

- Les effets de la pression sur les entraîneurs professionnels du spectacle psychologique et physique côté.

Comme nous l'avons acquis un ensemble de conclusions représentés comme suit:

- Ce raisons les plus courantes qui mènent à la pression professionnelle causée par la presse et les chants agressifs.

- Les facteurs qui causent le stress au travail est un sentiment que l'entraîneur de l'équipe de la haute direction ne respecte pas ses décisions et ne pas convaincu de son efficacité.

- Les effets psychologiques les plus importantes qui apparaissent sur l'entraîneur parce qu'il professionnelle et de la pression de la faible motivation à travailler plus fort et de penser et de se concentrer et d'anxiété excessive.

Parmi les suggestions les plus importantes:

- Sensibiliser le formateurs gravité du phénomène et la nécessité de l'attention.

- A, bilans psychologiques et médicaux périodiques formés pour les aider à détecter et à surmonter les problèmes auxquels ils sont confrontés avant qu'ils ne dégénèrent.

- Formation de formateurs sur la façon de prévenir le stress au travail.