

جامعة بسكرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة: التدريب الرياضي
التخصص: التدريب النخبوي

بعنوان:

عوامل الضغوط النفسية وأعراضها لدى مدربي كرة
القدم

دراسة ميدانية على أندية بسكرة

الأستاذ المشرف:

د/ بزيو سليم

إعداد الطالب:

أيوب نايلي.

السنة الجامعية

2016/2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و عرفان

بسم الرحمن الرحيم

(وقال ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي انعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين) سورة النمل- الآية ١٩
الحمد لله أولا وقبل كل شيء و أخرا بعد كل شيء
ودائما دوام الحي القيوم, تتقدم بالشكر الجزيل و أسمى عبارات التقدير الى الأستاذ الدكتور المشرف « **بزبو سليم** »
أولا وثانيا وثالثا

أولا: لقبوله الاشراف علي في المذكرة
ثانيا: لنصائحه القيمة لإكمال هذا العمل
ثالثا: لصبره على أخطائي.

وكذلك اتقدم بالشكر للاساتذ الذين تفضلوا بالمناقشة
واتقدم ايضا بالشكر ايضا لكل أصدقائي الذين أعنوني
في إتمام هذه المذكرة .

فهرس المحتويات

شكر وعرفان

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

فهرس الأشكال

أ.....مقدمة

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- 1-الكلمات الدالة في الدراسة.....03
- 1-2 مفهوم الضغط03
- 1-3 المدرب03
- 1-4 كوة القدم04
- 2- إشكالية الدراسة.....05
- 3- أهداف الدراسة05
- 4- أهمية الدراسة06
- 5- الفرضيات06

الفصل الثاني

الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

- 1- تعريف الضغط08
- 1-2 نبذة تاريخية عن مفهوم الضغط09
- 1-3 النظريات المفسرة للضغوط النفسية.....10

10	1-3-1 نظرية هاترسيلبي
12	2-3-1 نظرية سيلنجر
13	3-3-1 نظرية موراي
13	4-3-1 نظرية التقدير المعرفي
14	4-1 مراحل الضغوط النفسية
15	1-4-1 وجهة نظر كل Fontaine et Salah
15	2-4-1 وجهة نظر كل من Fulkman et Lazurus
16	3-4-1 وجهة نظر Hans seley
16	4-4-1 نموذج 1986 smith
18	5-1 الإحراق النفسي عند المدربين وعلاقته بالضغوط النفسية
18	6-1 قائمة أهم الضغوط حسب Be nsaat
19	7-1 قائمة الضغوط حسب Murry
20	8-1 الضغوط حسب lazurus
20	9-1 مصادر الضغوط النفسية
21	2- عوامل الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم
21	1-2 عوامل الضغط النفسي المرتبطة بشخصية المدرب
22	2-2 عوامل الضغط النفسي المتعلقة بالعلاقة مع اللاعبين أو الفريق
22	3-2 عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالإدارة العليا للفريق
22	4-2 عوامل الضغط النفسي المرتبطة بوسائل الإعلام
23	5-2 عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالمشجعين
23	3- أعراض الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم

23.....	1-3 الأعراض النفسية
25.....	2-3 الأعراض الفيزيولوجية
27.....	3-3 الأعراض السلوكية
28.....	4-3 الأعراض المعرفية
29.....	4- أساليب علاج الضغط النفسي
35.....	5- مفهوم التدريب الرياضي
35.....	1-5 الأهداف العامة للتدريب الرياضي
36.....	2-5 المدرب الرياضي
36.....	1-2-5 شخصية المدرب الناجح
37.....	2-2-5 الصفات الشخصية لمدرّب كرة القدم
38.....	3-2-5 الصفات الصحية لمدرّب كرة القدم
38.....	4-2-5 الصفات الفنية لمدرّب كرة القدم
39.....	5-2-5 الصفات المهنية لمدرّب كرة القدم
40.....	6-2-5 اخلاقيات المدرب الناجح
43.....	7-2-5 واجبات المدرب في كرة القدم
45.....	8-2-5 دور المدرب إتجاه الفريق
46.....	9-2-5 تأثير شخصية المدرب في الفريق
46.....	10-2-5 علاقة التفاعل في فريق كرة القدم
47.....	11-2-5 المدرب وسلوكه مع اللاعبين
48.....	12-2-5 أثر توجيه المدرب للاعبيه
48.....	13-2-5 معوقات المدرب في تحقيق أهدافه

- 6- الدراسات السابقة والمشاهدة 49
- 7- التعليق على الدراسات السابقة 55

الفصل الثالث

الاجراءات الميدانية للدراسة

- 1-الدراسة الاستطلاعية..... 57
- 2-المنهج المتبع في الدراسة..... 57
- 3-مجتمع وعينة الدراسة..... 57
- 4-أدوات جمع البيانات والمعلومات..... 59
- 5-اجراءات التطبيق الميداني للأداة..... 61
- 6-الأساليب الاحصائية..... 61

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- 1-الكشف عن عوامل الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم..... 63
- 1-1 الضغوط المرتبطة بالعلاقة مع اللاعبين..... 63
- 1-2 الضغوط المرتبطة بشخصية المدرب..... 64
- 1-3 الضغوط المرتبطة بالإدارة العليا للفريق..... 65
- 1-4 الضغوط المرتبطة بوسائل الاعلام..... 66
- 1-5 الضغوط المرتبطة بالمشجعين..... 67
- 2-الكشف عن أعراض الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم..... 68
- 1-2 الأعراض النفسية..... 68
- 2-2 الأعراض الفيسيولوجية..... 70

71.....	3-2 الأعراض السلوكية.....
72.....	4-2 الأعراض المعرفية.....
73.....	3- مناقشة النتائج.....
73.....	1-3 مناقشة نتائج الفرضية الأولى.....
74.....	2-3 مناقشة نتائج الفرضية الثانية.....

الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

77.....	1- استنتاجات عامة.....
77.....	2- اقتراحات وتوصيات.....
78.....	3- الآفاق المستقبلية للدراسة.....
79.....	4- المراجع المعتمدة في الدراسة.....
82.....	5- الملاحق.....

فهرس الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
63	يوضح المعالجة الاحصائية لبعء العلاقة مع اللاعبين	01
64	يوضح المعالجة الاحصائية لبعء شخصية المدرب	02
65	يوضح المعالجة الاحصائية لبعء الادارة العليا للفريق	03
66	يوضح المعالجة الاحصائية لبعء وسائل الاعلام	04
67	يوضح المعالجة الاحصائية لبعء المشجعين	05
69	يوضح المعالجة الاحصائية لمحور الأعراض النفسية	06
70	يوضح المعالجة الاحصائية لمحور الأعراض الفيسيولوجية	07
71	يوضح المعالجة الاحصائية لمحور الأعراض السلوكية	08
72	يوضح المعالجة الاحصائية لمحور الأعراض النفسية	09

فهرس الأشكال :

الصفحة	العنوان	الرقم
06	يوضح نموذج التناذر العام للتكبف لسيلي "Selye"	01
07	يوضح تخطيط عام لنظرية Selye	02
09	يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغوط	03
12	يوضح مراحل الضغط عن " وينبرج " و " جولء " 1995	04

يواجه الفرد في حياته اليومية العديد من الموقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث تنطوي على الكثير من مصادر عوامل القلق، وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة، وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد .

وإذا كان العصر الحالي يوصف "بعصر القلق" فقد اعتبر بعض الباحثين أننا نعيش كذلك في عصر يتسم بالضغوك والأزمات النفسية، إذ لم يعد عصرنا الحاضر عصر الحياة السهلة والميسورة، بل تعقدت ظروف الحياة، وبدأت تظهر أنماط من السلوك السلبي تقود إلى اضطراب العلاقات الإنسانية، ونقص مهارات الفرد في التعامل معها ومواجهتها (النيال، وآخرون، 1997، ص 85-141).

وفي المجال الرياضي يمكن اعتبار مهنة التدريب من المهن التي ترتبط بصورة واضحة بالعديد من الضغوط على مختلف أنواعها، إذ أن عمل المدرب مرتبط بعوامل متعددة تتميز بالانفعالات الحادة كالقلق والتوتر والاستشارة والضغط والتي قد تسهم في إتهاك قوى وطاقات وقدرات المدرب الرياضي.

إن تعرض مدربي كرة القدم لمختلف الضغوط النفسية راجع إلى العديد من العوامل والمسببات التي من شأنها أن تؤثر على شخصية المدرب وعلى شتى مجالات حياته سواء المهنية أو العائلية، نتيجة ظهور العديد من الأعراض المصاحبة لتعرضه للضغط النفسي، وهذا ما يبرز أهمية هذه الدراسة، حيث قمنا بالبحث عن عوامل حدوث الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم وكذا مجمل الأعراض المصاحبة لذلك كما اقترحنا مجموعة من الطرق الوقائية والعلاجية لمواجهة هذه الضغوط، بالإضافة إلى مهام وواجبات مدرب كرة القدم ومن ثم تطرقنا للدراسات السابقة والمشابهة لموضوع دراستنا هذا فيما يخص الخلفية النظرية للدراسة.

وفي الاطار العام للدراسة تطرقنا لإشكالية البحث وتساؤلاته، وأسباب اختيار الموضوع، وأهمية البحث والهدف منه، إضافة إلى تحديد مصطلحات البحث وصياغة فروضه.

أما الفصل الثالث فيحتوي على الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في الدراسة بالإضافة إلى مجتمع وعينة الدراسة وأدوات جمع البيانات واجراءات التطبيق الميداني للأداة وكذا الأساليب الاحصائية، ومن ثم قمنا بعرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة، وفي الأخير تناولنا الإستنتاجات العامة وبعض الإقتراحات والآفاق المستقبلية للدراسة.



الإطار العام للدراصة

الفصل الأول :

1-الكلمات الدالة في الدراسة :

إن الموضوع الذي نحن بصدد دراسته هو عوامل وأعراض الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم ولذا يستلزم منا تحديد المفاهيم الأساسية التي تندرج ضمن إطار هذه الدراسة.

1-2 مفهوم الضغط:

-لغة: ضغط، ضغطا، ضغطه أي: عصره، زحمة، ضيق عليه. (المنجد في اللغة والإعلام، 1996، ص451) والكتاب المحدثون يقيّدون 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، ص 451).

-اصطلاحا : الضغط مفهوم جاء في الفيزياء وهو يعني المضاعفات التي تؤثر على حركة ضغط الدم في الجسم .
(Lazarousse : Psychological stress and the coping process, New Yourk

-التعريف الإجرائي :

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

1-3 المدرب :

-لغة : تدرب، تعلم، علم، trainer ، مدرب، معلم وهو شخصية مثقفة.(جمعة سيد يوسف، 2004، ص150)

-اصطلاحا : المدرب هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا ومتزنا، لذلك وجب أن يكون المدرب مثالا أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين والمسؤولين ومديري الأندية المختلفة، فالمدربون كثر، ولكن من يصلح؟ هذه المشكلة. (وجدي مصطفى الفاتح، 2002، ص 25).

-التعريف الإجرائي :

يعتبر العامل الأساسي والهام في عملية التدريب والركيزة المحركة للفريق.

1-4 تعريف كرة القدم :

هي عبارة عن نشاط رياضي يمارس ضمن قوانين خاصة تملك هيكلًا تنظيميًا دقيقًا , وهي لعبة قبل كل شيء ذات طابع جماعي تلعب بفريقيين , يحاول أحد الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف كي يكون هو الفائز , يتكون كل فريق من أحد عشر لاعبا بما فيهم حارس المرمى , يلعب الفريقان على ميدان مستطيل الشكل , صالح للعب وأرضية مستوية ويشرف على تحكيمها حكم وسط وحكمين للخطوط الجانبية وحكم رابع (احتياط) .

- كلمة كرة تعني : أداة اللعب كروية الشكل يشترط أن تكون كاملة الاستدارة أن تكون مصنوعة من الجلد لا يجوز أن تدخل في صناعتها أي مادة تشكل خطر على اللاعب .

2- إشكالية الدراسة:

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

وفي المجال الرياضي يمكن اعتبار مهنة التدريب من المهن التي ترتبط بصورة واضحة بالعديد من الضغوط على مختلف أنواعها، إذ يرتبط عمل المدرب الرياضي بعوامل متعددة تتميز بالانفعالات الحادة وكذا أعراض 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 يجرمه من الاستمتاع بحياته على الوجه الكامل.

كما أشار "سيلبي" 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. (محمد حسن علاوي، 2002، ص 35).

ومن هذا المنطلق نطرح الإشكالات أو التساؤلات التالية:

- 1- ما هي عوامل الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم؟.
- 2- ما هي أعراض الضغوط النفسية لديهم؟.

3-أهداف الدراسة:

يمكن تحديد الأهداف التي نسعى إلى تحقيقها من خلال دراستنا للضغوط النفسية حيث يهدف بحثنا إلى:

- الكشف عن وجود الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم.
- عوامل هذه الضغوط.
- أعراض هذه الضغوط لدى مدربي كرة القدم.

4-أهمية الدراسة :

تعد الضغوط النفسية من أبرز العوامل التي تترك أعراضا خطيرة على الإنسان، سواء على مستوى الجماعة أو الفرد، وقد أصبح الضغط النفسي مسببا للعديد من الأعراض الصحية، وهذا ما أوجب حتمية الكشف عن مختلف عوامل الضغط النفسي وأعراضه لدى مدربي كرة القدم.

والبحث الذي بين أيدينا يتناول مختلف تلك الضغوط النفسية الواقعة على كاهل مدربي كرة القدم جراء مزاولتهم لمهنة التدريب، كما نتطرق إلى الأعراض المترتبة عن تلك الضغوط وأساليب مواجهتها وعلاجها.

5-فرضيات الدراسة :

-الفرضية العامة : هناك عدة عوامل وأعراض للضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم.

-الفرضية الجزئية الأولى :

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

- ضغوط مرتبطة بالاعبين أو الفريق الرياضي.

- ضغوط مرتبطة بشخصية المدرب.

- ضغوط مرتبطة بالادارة العليا للفريق.

-ضغوط مرتبطة بوسائل الاعلام.

-ضغوط مرتبطة بالمشجعين.

-الفرضية الجزئية الثانية :

-هناك عدة أعراض للضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم وهي:

- أعراض نفسية.

- أعراض فسيولوجية.

-أعراض سلوكية.

-أعراض معرفية.



الخلفية النظرية والدراسات السابقة والمثابهة

الفصل الثاني :

❖ الدراسات النظرية

1-الضغوط النفسية

2- عوامل وأعراض الضغوط النفسية

3- مدرب كرة القدم

❖ الدراسات السابقة



1-تعريف الضغط :

اشتقت كلمة stress من الفعل اللاتيني (stringer) الذي يعني : ضيق على، ضغط، شد وأوثق، لم يظهر هذا المصطلح في اللغة الفرنسية قبل القرن العشرين غير أنه استعمل على مدى قرون في اللغة الإنجليزية، حيث كان يستخدم للتعبير عن العذاب، الحرمان، الضجر والمصائب، وهي نتائج لقسوة الحياة يعبر عنها بكلمة واحدة هي الضغط. يعتبر "seyle" عالم الغدد بجامعة مونتريال الكندية أول من قدم ترجمة للإحساس بمفهوم الضغط إلى الحياة العلمية، ويشير هذا المصطلح -الضغوط- إلى العبء والمحنة، كما يشير إلى الشد والتوتر الذي تصل إليه النفس البشرية، كما يسبب الإجهاد، كما يعني أن النفس البشرية بلغت درجة من الشد تزيد عن الإحتمال (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص18).

يعرف "fontana فونتانا" الضغوط بأنها : "حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات والإمكانات الشخصية للكائن الحي"، وفي هذا السياق يعرف بأنه : "استجابة انفعالية لموقف معين"، وهذا يعني أن الضغط متغير بيئي مثل ضغوط الجمهور على اللاعبين، ومن ثم تعرف الضغوط على بأنها : "توافق ضعيف للفرد مع المواقف التي يتعرض لها" (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص18).

ويعرف "Grunberg جرينبيرج" 1984 بأنها : "رد فعل فيزيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الافراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة"

كما يعرفها "Mandler ماند" 1984 بأنها : "الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو المتغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة توافق الفرد وما ينتج عن ذلك من أعراض جسمية أو نفسية (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص18).

ويؤكد "مليز" 1982 " أن الضغوط هي : "رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة على كاهله (عويد سلطان المشعان، 2001، ص71).

يعرف معجم علم النفس الضغط على أنه : "توتر وصراع وحالة من التوتر النفسي الشديد (فاخر عاقل، 1971، ص121).

فالضغط لم يعد ظاهرة مجردة وإنما حقيقة بيولوجية وعضوية قابلة للتشخيص والفحص وهي ضرورية للتكيف.

1-2 نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط :

يعتبر الباحث الأمريكي " والركانون " (1871-1945) من الأوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه بأنه رد فعل ناتج عن حالة طوارئ، وهذا بسبب ارتباطه بإنفعال القتال أو المواجهة.

كما استعمل مفهوم الضغط في أوائل القرن الرابع عشر ميلادي للتعبير عن حالات : المشقة والضيق والحزن (أرزوق، 1997، ص30) واستعملت هذه الكلمة في القرن السابع عشر من طرف الإنجليز للدلالة على : الشؤم، الصعوبات، الألم العميق.

يضيف "هانس سيلبي" 1935 أن الضغوط تعتبر من العوامل العامة في حدوث الإجهاد والإنفعال الزائد لدى الفرد، ومن ناحية أخرى فإن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة، كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد ويؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية (محمد حسن علاوي، 1998، ص13) بعدها، وفي فترة الأربعينات والخمسينات اتسع مجال استخدام مصطلح الضغط ليشمل ميدان علم النفس وعلم الاجتماع، فاستعمل مصطلح الضغط على المستوى الاجتماعي لشرح نسبة الانتحار والجريمة والأمراض العقلية في مجتمع ما، أما في ميدان علم النفس فقد ظهرت بوادر استعمال مصطلح الضغط في علم النفس المرضي، خاصة في أعمال " فرويد " ونظرياته، ثم أعمال من تبعه من منتهجي التحليل النفسي حين كان يستعمل مصطلح القلق بمعنى " ضغط سيكولوجي " (أرزوق، 1997، ص30).

وكانت نقطة التحول الكبرى في البحث حول مصطلح الضغط في فترة السبعينات، إذ تميزت بصدور عدة مؤلفات تميزت بالضبط المهني في تحليل الضغط والعوامل المسببة له خاصة من خلال " لازروس Lazaros " و " سكوت Scout " و " بول هن Paul Han ".

وقد نالت هذه الظاهرة اهتمام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي، واهتموا بدراساتها في إطار بعض الدراسات والنظريات المرتبطة في مجال بعض الوظائف والمهن الأخرى خارج المجال الرياضي والممارسة الرياضية والتي ينظر إليها على أنها مهن ضاغطة على الفرد، وتؤدي إلى انخفاض مستوى إنجازاته وعدم رضاه عن عمله أو مهنته أو نشاطه، وتؤدي في النهاية إلى تقاعده أو تركه لمهنته سواء بإرادته أو بدونها في حالة عدم قدرته على مقاومة أو مواجهة الضغوط ومحاولة التكيف الإيجابي معها (حسن علاوي، 1998، ص03).

ولقد وجد العلماء أن مصادر الضغط ليست كلها ضارة أو ذات تأثير سلبي، فالضغط هو العنصر المحدد للطاقة التكوينية لكل من العقل والجسم، فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها احتواء المتطلبات والاستمتاع بالاستشارة المتضمنة فيها، فإن الضغط يكون مقبولاً ومفيداً، أما إذا كانت لا تستطيع فإن الضغط لا يكون مقبولاً وغير مفيد. ولذلك قام العلماء بتمييز نوعين من مصادر الضغط:

—مصادر الضغط السارة: وتعد ضغطاً صحياً، والتي تؤدي إلى تحسن في جودة الحياة مثل أعباء منصب جديد أو الترقية

لدرجة أعلى .

—مصادر الضغط غير السارة: ويكون لها تأثير سلبي يفوق قدرة الفرد على التوافق، وتؤدي إلى تغيرات جسدية ومزاجية، ولذا يطلق عليها المشقة المحدثه للمرض، مثل وفاة شخص عزيز، أو الإصابة بمرض مزمن، أو التقاعد... الخ.

1-3 النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط طبقا لإختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك من مسلمات كل منها، وفي ما يلي عرض لأهم هذه التساؤلات النظرية:

1-3-1 نظرية هانز سيلبي (Hans seyle):

لقد عرض " هانز سيلبي " الطبيب تفسيرا فيزيولوجيا للضغوط حيث يرى أن الضغوط النفسية متغير غير مستقل فهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته الضاغطة، وتهدف الإستجابة الفيزيولوجية للمحافظة على كيان وحياة الفرد (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص 34-35).

كما حدد ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط، ويرى أن هذه المراحل تمثل التناذر العام للتكيف والتي تحدد الميكانيزمات الفيزيولوجية للتكيف وهي كما يلي:

—مرحلة الإستجابة للإنذار:

وفيها يتم إثارة الجهاز العصبي المستقل والجهاز الغدي، ويظهر الجسم تغيرات مميزة عند التعرض المبدئي للضاغط، وفي نفس الوقت ينخفض مستوى المقاومة، وإذا كان الضاغط من الشدة بدرجة كافية فإن المقاومة تنهار وتحدث الوفاة (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 98-99).

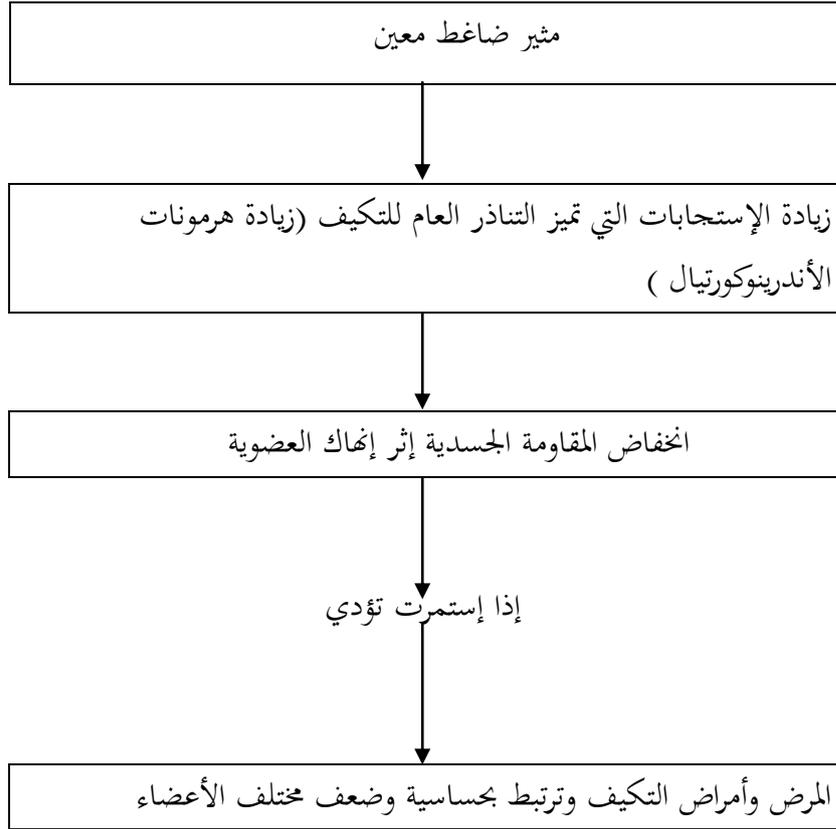
—مرحلة المقاومة:

وفي هذه المرحلة تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط، ومحاوله استعادة التوازن النفسي للفرد، وفي حالة عدم جدى هذه العمليات فعندئذ تصبح المقاومة غير فاعلة ويصل الفرد إلى المرحلة الثالثة (حسن علاوي، 1998، ص 20).

-مرحلة الإنهاك والإجهاد:

في هذه المرحلة تنهك الطاقة اللازمة للتكيف ويحدث الإنهيار النهائي ويعاني الجسد من قلق أو دمار لا يمكن عودته بعد التعرض لفترة طويلة لمثير ضاغط، أي إن كانت الاستجابة الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف (عبد الرحمان محمد السيد، 2000، ص298)، ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل الآتي:

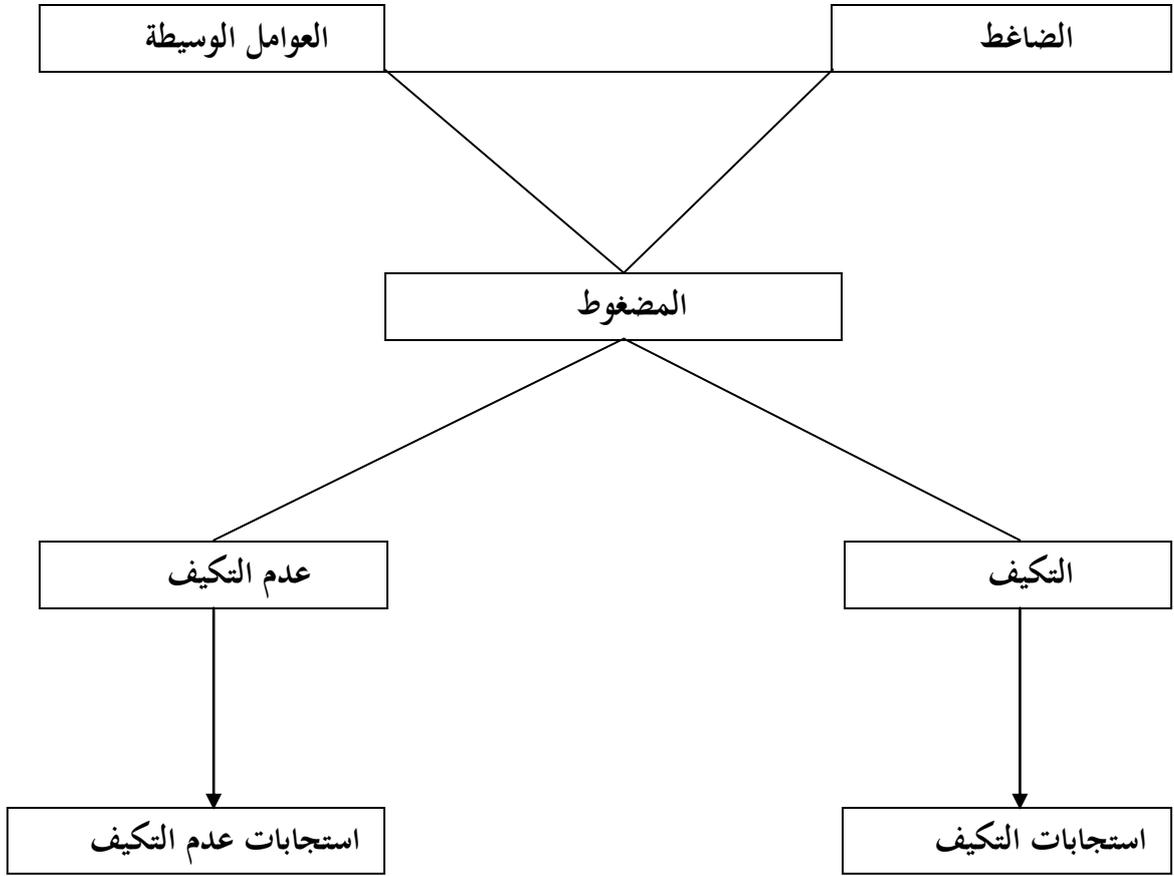
الشكل رقم 01: يوضح نموذج التناذر العام للتكيف لسيلي " Seyle "



ويضيف " سيلي Seyle " نقلا عن (عبد الرحمان محمد السيد، علم الأمراض العقلية والنفسية، 2000، ص229) أنه إذا كانت الاستجابة الدفاعية ذاتها شديدة امتدت لفترة طويلة، ينتج عنها حالات مرضية ويطلق عليها إسم أمراض التكيف ويعتبر المرض في هذه الحالة ثمنا للدفاع عن العوامل الضاغطة، ويحدث ذلك عندما يزيد الدفاع عن الإمكانيات الخاصة بالجهاز الفيزيولوجي أو عندما يكون الدفاع لدرجة عالية جدا.

وفيما يلي عرض للتخطيط العام لنظرية " هانز سيلي " نقلا عن (عبد الرحمان محمد السيد، 2000، ص29)، التي تفسر تأثير العوامل الضاغطة على الفرد واستجابته التكيفية.

الشكل رقم 02 : يوضح تخطيط عام لنظرية Seyle



1-3-2 نظرية سيبيلجر (Spielberger):

قدم "سبيلجر" نظريته عن القلق والتي تعتبر مقدمة ضرورية لفهم الضغوط، حيث يرى أن القلق نوعان قلق سمة، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه يجعل القلق يعتمد على الخبرات السابقة، وقلق حالة وهو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة وتسبب الضغوط قلق الحالة ولا يحدث ذلك مع قلق السمة، وقد ركز سبيلجر في نظريته على الإطار البيئي كضغوط وعرض تمييزاً بين كل من القلق، الضغوط والتهديد.

*القلق: عملية انفعالية تشير إلى تشعب الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط.

*الضغوط: يشير هنا المصطلح إلى الاختلافات في الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي.

*التهديد: يشير هذا المصطلح إلى التفسير الذاتي لموقف خاص (عبد العزيز عبد المجيد، 2005، ص35-36).

وفي الإطار المرجعي للنظرية إهتم "سيلبرجر" بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها.

ويعتبر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت، إنكار، إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب (فاروق السيد عثمان، 2001، ص100).

1-3-3 نظرية موراي (Moray):

وفي هذه النظرية يعتبر مفهوم الحاجة المحدد الجوهرى للسلوك والضغط المحدد المؤثر للسلوك في البيئة ضروريات لتفسير الموضوعات البيئية أو الشخصية التي تسير أو تعرقل جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز " موراي " بين نوعين من الضغط:

- **ضغط بيتا:** الذي يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والشخصية كما يدركها الفرد.

- **ضغط ألفا:** يشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها، ويوضح " موراي " أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول (ضغط بيتا) ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ويطلق على هذا المفهوم " تكامل الحاجة " (فاروق السيد عثمان، القلق وادارة الضغوط النفسية، 2001، ص100).

1-3-4 نظرية التقدير المعرفي (Lazarus1970):

يلعب التقدير المعرفي من قبل الفرد لحجم الضغط الواقع عليه دورا في تحديد الأعراض الإنفعالية والفيزيولوجية التي يسببها الحدث الضاغط، وهو يفسر لنا تباين استجابة الأفراد لحدث ضاغط واحد، وعادة ما يتم تقدير الحدث المثير وفق ثلاث اتجاهات هي الضرر أو الأذى ويتضمن وجود قلق أو خسارة وقعت بالفعل، والتهديد ويتضمن نتائج متوقعة أو مستقبلية، والتحدي ويتضمن أحداث مستقبلية ربما تتضمن فوائد شخصية، وليس من الضروري أن يكون التقدير المعرفي عقلاني أو شعوري ولكن ربما يكون آلي، وغير عقلاني ولا شعوري (عبد الرحمان محمد السيد، 2000، ص312).

قدم "لازروس" هذه النظرية نتيجة للإهتمام الكبير بعملية الإدراك الحسي الحركي، حيث يعتمد التقدير المعرفي على طبيعة الفرد، بينما يكون إدراك كم التهديد ليس لإدراك مصدر الضغوط فقط بل العلاقة البيئية المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية، حيث يعتمد تقدير الموقف على العديد من العوامل الشخصية وعلى عوامل أخرى خارجية بيئية اجتماعية (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص36-37).

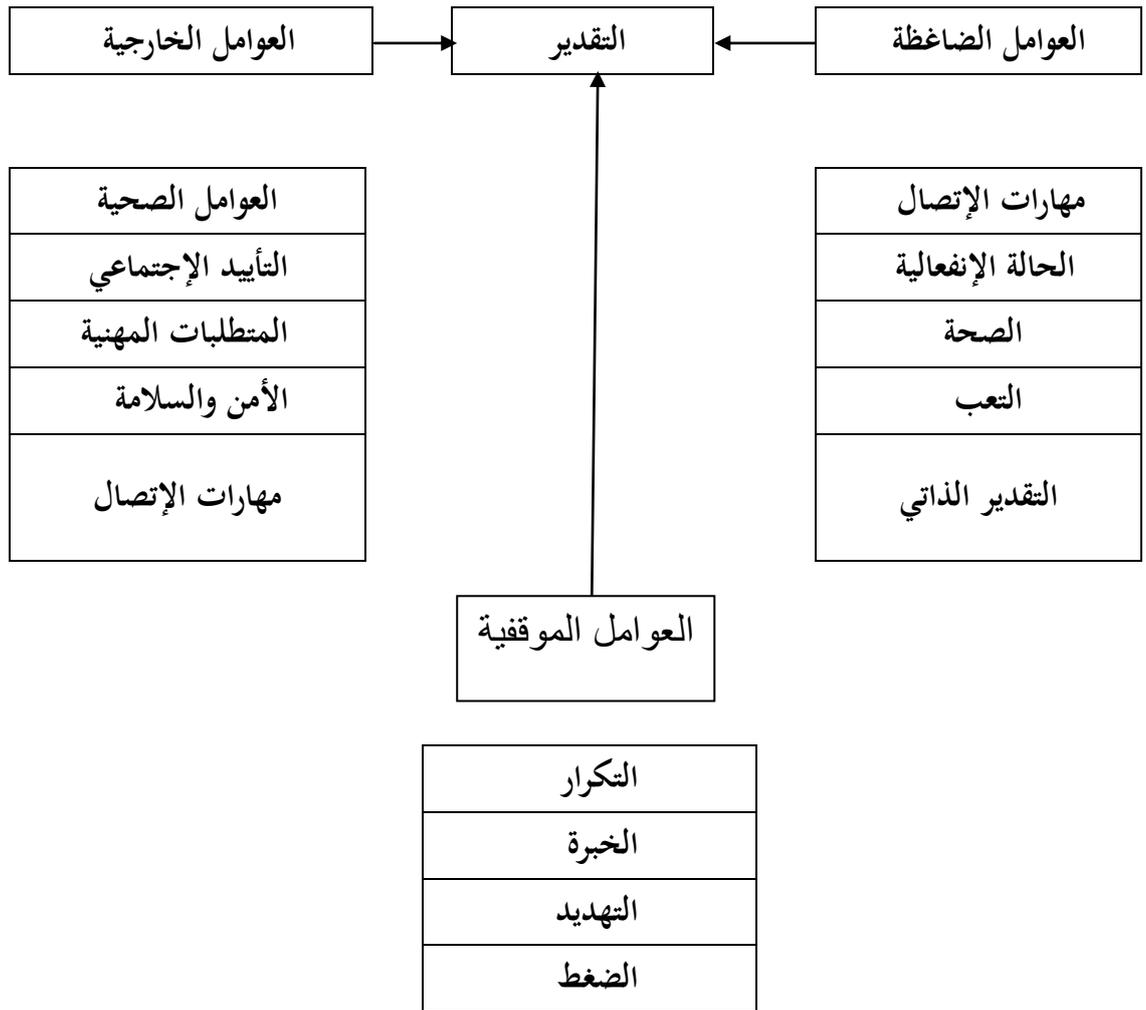
وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يولد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التحديد وإدراكه في مرحلتين:

*المرحلة الأولى: تحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

*المرحلة الثانية: يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف (فاروق السيد عثمان، 2001، ص100).

ويمكن رصد نظرية التقدير المعرفي للضغوط في الشكل التالي (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص37).

الشكل رقم 03: يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغوط:



1-4 مراحل الضغوط النفسية:

إن مراحل حدوث الضغوط النفسي تختلف باختلاف الإنتماءات الفكرية والنظرية للعلماء وسوف نسرد وجهة

نظر كل من:

1-4-1 وجهة نظر كل من " Salah و Fontaine " :

تحدث ظاهرة الضغط النفسي على خمسة مراحل وهي:

- حالة الإنذار: وجود حادث ضاغط شديد يلفت انتباه الفرد ويؤثر على نشاطاته الحالية.
 - مرحلة التقييم: يقوم الفرد بفك وحل الموقف عن خطر جسدي أو حالة فقدان، ويمكن هذا تضخيم الحدث أو تصغيره.
 - البحث عن إستراتيجية للتوافق: تتمثل هذه الإستراتيجيات في مجموعة معقدة من السيرورات النفسية التي يستعملها الفرد ويوظفها بغرض التخفيف من أثر الضغط على توظيفه الإنفعالي مثل البحث عن المعلومات والتجنب... الخ.
 - استجابات الضغط: تظهر هذه الإستجابات على المستوى الفيزيولوجي والحركي والمعرفي.
- إن شدة هذه الإستجابات قد تأخذ عدة مظاهر مثل القلق، والحزن وآلام جسدية، وصعوبات الحياة المهنية وصعوبات مدرسية أو عائلية، فالضغط يمثل عامل خطر لتفجير اضطرابات القلق والإكتئاب.
- انعكاسات استجابات الضغط على الصحة: يمثل الضغط المزمن عامل خطر لظهور اضطرابات جسدية مثل اضطرابات القلب واضطرابات معدية - معوية ويؤدي أيضا إلى تفجير تظاهرات القلق والإكتئاب.

1-4-2 وجهة نظر كل من " Lazurus و Fulkman " :

تحدث ظاهرة الضغط النفسي وعملية المواجهة على خمسة مراحل أساسية وهي :

- مرحلة الحدث الضاغط: فكرة هذه المرحلة مبنية على أن الإنسان يواجه في حياته مواقف أو أحداث ضاغطة تستدعي الكثير من الجهد لمواجهتها والتغلب عليها، وقد تنطوي عليه صعوبات صحية إذا تم إستعمال استراتيجيات معرفية سلوكية غير فعالة.
 - مرحلة التقييم الأولي: في هذه المرحلة يقوم الفرد بتقييم مدى قدرة إمكانياته الشخصية على مواجهة الموقف الضاغط.
- كما تتضمن هذه مرحلة التقييم الثانوي محاولة تحديد الآليات المناسبة لمواجهة المواقف والتغلب عليها. ويقوم الفرد بالتخطيط لكيفية مواجهة هذا الموقف معتمدا على مجموعة من العوامل بما فيها عوامل خارجية (كطبيعة الحدث نفسه)، وعوامل داخلية بالفرد نفسه (كذكائه وشخصيته وثقافته وخبراته السابقة).
- مرحلة المواجهة: في هذه المرحلة يلجأ الفرد إلى استعمال استراتيجيات معرفية أو سلوكية لمواجهة الموقف الضاغط.

- **مرحلة نتائج المواجهة:** في هذه المرحلة يتحدد مدى تأثير اسايب المواجهة على كل من النشاط الإنساني، والمعرفي والفيزيولوجي، والسلوكي، وتتوقف استجابة الفرد التوافقية للموقف الضاغط على مدى نجاحه في استعمال استراتيجية مناسبة للتغلب عليه.

1-4-3 وجهة نظر " Hans selye "

كان للطبيب " selye " نقلا عن (عبد الرحمان قاسم، 2001، ص116- 117) إسهام هام في تفسير الضغط النفسي بفضل أبحاثه وملاحظته المخبرية، وتوصل إلى صياغة ما أسماه " تناذر التكيف العام " ويضم ثلاث مراحل لعملية الإستجابة للضغوط النفسية.

- **المرحلة الأولى: استجابة الإنذار:** في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له، فتحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهياً لها مجموعة من التغيرات العضوية والكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض، ويرتفع الضغط الشرياني، فيكون الجسم في حالة استنفار وتاهب كاملين من اجل الدفاع والتكيف مع العامل المهدد.
- **المرحلة الثانية: مرحلة المواجهة:** تشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي قد اكتسب القدرة على التكيف معها، وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية، ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الفرد على مواجهة المواقف عن طريق رد فعل تكيفي كاف، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطرابات التوازن الداخلي مما يحدث مزيدا من الخلل في الافرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية.
- **المرحلة الثالثة: مرحلة الإنهاك أو الإعياء (استنفاد الطاقة):** إذا طال تعرض الفرد للضغوط لمدة أطول فإنه سيصل إلى نقطة يعجز فيها عن الاستمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك، ويصبح عاجزا عن التكيف بشكل كامل.

1-4-4 نموذج " Smith " 1986:

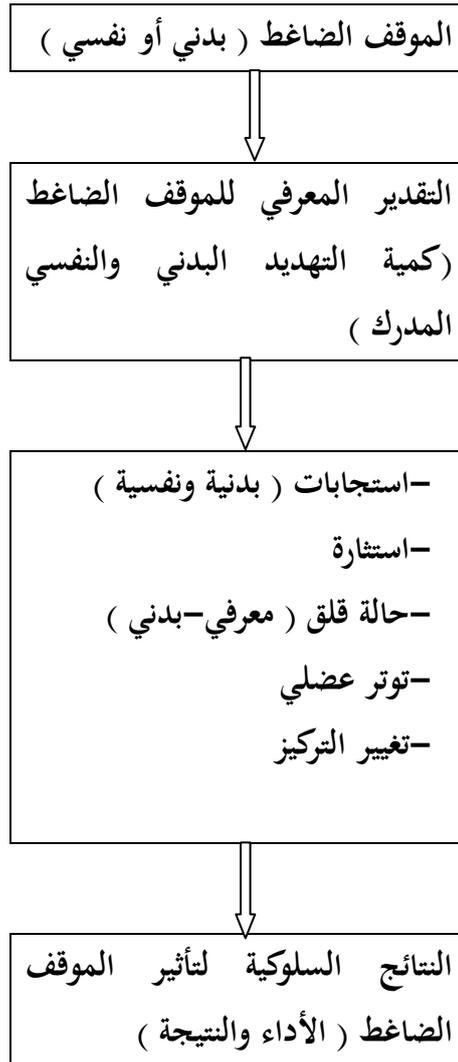
قدم "سميث " smith " نمودجا متكاملا لتحليل ظاهرة الضغوط النفسية في المجال الرياضي، وقام بتعديل هذا النموذج كل من " وينبرج " Weinberg " و " جولد " Gould " 1995، وسنستعرض فيما يلي المكونات الأربعة لمراحل عملية الضغوط عند الرياضي.

- **الموقف الضاغط:** بمعنى كيف يتم التفاعل بين متطلبات التدريب وقدرات الرياضي، حيث يتوقع عندما تزيد متطلبات التدريب عن قدرات الرياضي أن يعتبر الموقف عندئذ من النوع الضاغط، ويحدث خاصة عندما تزيد هذه المتطلبات لفترة طويلة، أي أن زيادة الضغوط التي يتعرض لها الرياضي لفترة طويلة تؤدي إلى أن يصبح أكثر عرضة لحدوث ظاهرة الإحتراق النفسي.

- التقييم المعرفي: بمعنى كيف يفسر الرياضي أو يدرك الموقف، مع الأخذ بعين الاعتبار أن الموقف ليس هو الذي يحدد طبيعة رد فعل الرياضي، وإنما الذي يحدد ذلك هو كيف يفسر أو يدرك الرياضي هذا الموقف.
- الاستجابات: عندما يدرك الرياضي الموقف كموضوع مهدد، أي مصدر لزيادة الخوف من الفشل وعدم إمكانية تحقيق ذاته وإنجاز طموحاته وأهدافه المتوقعة، فإنه مع مرور الوقت يؤدي هذا الموقف الضاغط إلى تغيرات فيزيولوجية سلبية تتضح في إنخفاض الكفاءة البدنية، وزيادة القابلية للإثارة، زيادة التعب... الخ، إضافة إلى التغيرات النفسية السلبية.
- النتائج: يتضمن المكون الأخير النتائج السلوكية الناتجة عن حدوث ظاهرة ظغوط التدريب الزائد والإحترق، ويتضح ذلك في هبوط مستوى الاداء والسلوك الجامد، الاتصال السلبي في التفاعل مع الآخرين وأخيرا الانسحاب (أسامة كمال راتب، 2000، ص394-395).

والشكل الموالي يبين المراحل الأربعة لعملية الضغط عن " وينبرج Weinberg " و " جولد Gould " 1995.

الشكل رقم 04: مراحل الضغط عن " وينبرج " و " جولد " 1995 (حسن علاوي، 1998، ص18)



1-5 الاحتراق النفسي عند المدربين وعلاقته بالضغط النفسية:

ينظر إلى ظاهرة الاحتراق كحالة متقدمة من الضغوط النفسية، تتميز بالإرهاك أو الإستنزاف البدني والإنفعالي نتيجة التعرض الميتم لضغوط مرتفعة الشدة، أي أن الاحتراق هو رد فعل نتيجة الضغط المزمن الذي يتعرض له الشخص (أسامة كمال راتب، 2004، ص 143).

إن الطريق إلى الاحتراق النفسي بدايته الأولى وجود الضغوط المختلفة على المدرب والتي يحاول مواجهتها، سواء كانت ضغوط مرتبطة مباشرة بالممارسة الرياضية أو الضغوط الغير مرتبطة بالممارسة الرياضية.

في حالة قدرة المدرب على تحمل مثل هذه الضغوط والأعباء ومواجهتها يحدث التكيف الإيجابي، أما في حالة عدم قدرة المدرب على مواجهة الضغوط الواقعة عليه يحدث التكيف السلبي، وبالتالي يظهر الإجهاد الذي يعتبر بمثابة البداية الأولى أو الإنذار لعدم قدرة وظائف أجهزة الجسم على التكيف الإيجابي مع هذه الضغوط والأعباء.

وفي حالة استمرار هذا الإجهاد وعدم القدرة على استخدام الطرق والوسائل لمواجهته فعندئذ يحدث الإرهاك الذي يعتبر المنبر الرئيسي لحدوث الاحتراق النفسي (أسامة كمال راتب، 1997، ص 166).

وفي ما يلي الشكل يوضح الطريق إلى الاحتراق النفسي ونتائج القدرة أو عدم القدرة على تحمل الضغوط الواقعة على المدرب، ونتائج كل من التكيف السلبي والتكيف الإيجابي للمدرب مع هذه الضغوط والتي تشير إلى حدوث الاحتراق كنتيجة للتكيف السلبي وحدث الإجهاد ثم الإرهاك (حسن علاوي، 1998، ص 12-13).

1-6 قائمة أهم الضغوط حسب "Bensabat" 1980 :

هناك جملة من الضغوط التي ورد ذكرها في كتابه "الضغوط"

-الضغوط النفسية- الإنفعالية :

- الإحباط أسوأ عوامل الضغط.
- كل عوامل المضايقة والإكراه.
- عدم الرضا، والملل، الخوف والإرهاق.
- خيبة الأمل.
- الخجل والغيرة.
- الشعور بعدم النجاح.
- الانفعالات القوية الموجبة أو السلبية.
- وفاة أو مرض شخص قريب.

- الفشل، الإفلاس، والنجاح المفاجئ والغير متوقع.
- الهموم والانشغالات المادية والمهنية.
- المشاكل العاطفية، الزوجية والطلاق.
- الأرق.
- التغيرات المتكررة للبيئة، كتغير مقر السكن والترقية المهنية.

-الضغوط الجسدية:

الجوع والمرض، والإرهاق الجسدي والتعب، والبرد، ودرجت الحرارة المرتفعة، والتغيرات المناخية المتكررة، والتلوث والضجيج والعمل ليلا.

-الضغوط البيولوجية:

تتمثل في العوامل الغذائية واختلال النظام الغذائي، كزيادة السكر والدهون، والإفراط أو الإفتقار إلى البروتينات، الإفراط في تناول القهوة والتدخين وتناول الكحول.

-الضغوط اللاشعورية:

عوامل الضغط ليست دائما معروفة، وإنما يمكن أن تكون غير معروفة ويقال عنها لا شعورية، ويتم الكشف عنها بعد المقابلات والتحليل مثل القلق، والوساوس ومصدرها في الغالب لا شعوري وترتبط بصراعات وصددمات جسدية أو نفسية-وجدانية.

7-1 قائمة الضغوط حسب " Murry ":

نقلا عن (الرشيدي هارون توفيق، 1999، ص 66- 67) قدم " Murry " قائمة للضغوط التي تواجه الفرد في حياته اليومية وتشمل ما يلي:

- ضغط نقص التأييد الأسري، ويشمل التنافر الأسري، وانفصال الوالدين أو غياب أحدهما، ومرض أحد الوالدين، وعدم الاستقرار المنزلي وهذا كله يمثل ضغوطا على الفرد.
- ضغط الأخطار والكوارث منها الكوارث الطبيعية والحريق.
- ضغط النبذ وعدم الإهتمام والإحتقار، كالشعور بالصراع وعدم الرضا الناتج عن وجود أشخاص يظهرون عدم الإهتمام وقلة تقديرهم للفرد والتأنيب والنقد والصد.
- ضغط الخصوم والأقران المتنافسين، كالشعور بالتوتر والقلق والإحباط الناتج عن وجود ظروف بيئية وأشخاص لا ييسرون للفرد النجاح، والمنافسة بين الأقران في مجالات الحياة مما يزيد لديهم الشعور بعدم الثقة.

- ضغط ولادة الأشقاء، كالشعور بالإحباط والقلق نتيجة احساس الشخص بالغيرة جراء اهتمام الوالدين بالأشقاء الآخرين.
- ضغط الانتماء والصداقات، كالشعور بالإحباط والصراع والتوتر لنباتج عن عدم إشباع الحاجة إلى التواد.
- ضغط الجنس، كالشعور بالإحباط والتوتر والفشل في عدم إشباع الحاجة إلى الجنس (الإتصال الجنسي).

1-8 الضغوط حسب "Lazurus":

نقلا عن (علي عسكر، 2000، ص71) قدم "Lazurus" قائمة الضغوط التي تواجه الفرد في حياته اليومية وتضمنت ما يلي:

- المشاكل الصحية كالإصابة بمرض عضوي، القلق حول العلاج الطبي والتأثيرات الجانبية للأدوية.
- هموم شخصية منها الوحدة والخوف من مواجهة المسؤوليات.
- هموم العمل وتتضمن عدم الرضى الوظيفي، وانخفاض الدافعية والعلاقات السلبية مع زملاء العمل.
- المسؤوليات المالية مثل سداد القروض-الديون.
- مشكلات بيئية وتتضمن المشكلات الاجتماعية والأخلاقية، والضجيج وحركة المرور.
- مشكلة الوقت منها إنجاز أمور أكثر مم يسمح به الوقت المتاح للفرد، ومسؤوليات متعددة وعدم وجود وقت كاف.

1-9 مصادر الضغوط النفسية:

قسمها العديد من العلماء والباحثين، ومن بينهم "سيللي" إلى ثلاث أقسام:

- عوامل الضغط النفسي الجسدي: مثل الأصوات المزعجة، الآلام الجسدية، الإصابات، الجروح والحوادث...الخ.
- عوامل الضغط النفسية: مثل القلق، الإنهاك، المخاوف، الأخطار المهددة للحياة، الوحدة والإرهاق الفكري...الخ.
- عوامل الضغط الاجتماعية: مثل الصراعات المهنية، الظروف الحياتية والمعيشية الصعبة، الخلافات العائلية، صعوبة العلاقات الاجتماعية الشخصية وكذا العزلة الإجتماعية.

2-عوامل الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم:

يعتبر التدريب الرياضي من أكثر الأنشطة المرتبطة بالضغوط مع اختلاف أنواعها وشدتها ، ونقصد بها عدم إدراك المدرب قدرته على الوفاء بالمتطلبات بين ما هو مطلوب منه إنجازه وبين قدرته على الاستجابة بنجاح لتحقيق هذه المطالب وإنجازها، وسنتطرق في ما يلي إلى العوامل والمصادر التي قد تسببت في إحداث الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم ، بالإضافة إلى الأعراض الناتجة عن الضغوط ، كما سنتعرض في الأخير إلى بعض أساليب علاج الضغط النفسي والوقاية منه.

2-1 عوامل الضغط النفسي المرتبطة بشخصية المدرب:

- توافر بعض الخصائص الشخصية لدى مدرب كرة القدم واتسامه ببعض السمات الشخصية مثل عدم الضبط الانفعالي وسرعة الاستثارة والتقلب الوجداني وسمة القلق العالي وغيرها من الخصائص والسمات التي تلقي بالمزيد من الضغوط على كاهل المدرب.

- توافر بعض الأنماط السلوكية لدى المدرب مثل محاولته الوصول إلى الإتقان التام أو محاولة وضع المعايير أو مستويات عالية جدا أو غير حقيقية للاعبين أو الفريق الرياضي محاولة تحقيقها ، وبالتالي عدم قدرتهم في الوصول إليها ، أو ميل المدرب إلى إتقان المزيد من الوقت الجهدى إزاء ما دون ضرورة حقيقية لذلك. (محمد حسن علاوي، 2002، ص 184-185)

- إحساس المدرب بعدم التقدير الكافي لعمله من جانب الإدارة العليا للفريق الرياضي (مجلس إدارة النادي مثلا) أو من جانب اللاعبين أو من جانب الآخرين كوسائل الإعلام أو المتفرجين مثلا).

- حساسية المدرب للنقد الذي قد يوجه إليه من الآخرين.

- عدم قدرة المدرب على الاتصال الجيد سواء باللاعبين أو الإداريين أو ممثلي وسائل الإعلام أو المشجعين.

- عدم قدرة المدرب على التكيف والمرونة تجاه العديد من العقبات والصعاب التي قد تصادفه في عمله وعدم محاولته مواجهتها والسيطرة عليها.

- إحساس المدرب بعدم قدرته على تطوير مستويات اللاعبين أو إضافة المزيد إلى قدراتهم وكذلك عدم قدرته على إكسابهم الدافعية والتحفيز.

2-2 عوامل الضغط النفسي المتعلقة بالعلاقة مع اللاعبين أو الفريق :

من بين أهم الضغوط التي قد يعاني منها مدرب كرة القدم والتي قد ترتبط بعلاقاته مع اللاعبين أو الفريق الرياضي ما يلي:

- عدم احترام اللاعبين للمدرب بصورة كافية بحيث يشعر أنه معلم أو أب أو أخ أكبر للاعبين.
- عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب لمحاولة الارتقاء بمستوياتهم الرياضية أو عدم الاعتراف بالدور الرئيسي للمدرب في تطوير قدراتهم ومهاراتهم الرياضية.
- شعور المدرب بوجود علاقات فاترة مع اللاعبين أو وجود صراعات بين أفراد الفريق الرياضي مع بعضهم البعض وعدم وجود تماسك قوي للفريق.
- عدم تحقيق اللاعبين أو الفريق الرياضي للنتائج المرجوة أو الهزائم المتكررة للاعبين أو الفريق الرياضي وظهور بوادر التخاذل وعدم توافر دافعية الإنجاز لدى اللاعبين. (محمد حسن علاوي، 2002، ص 184-185، سيكلوجية المدرب الرياضي)

2-3 عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالإدارة العليا للفريق:

- عدم اقتناع الإدارة العليا للفريق الرياضي بكفاءة المدرب أو عدم تقديرها للمادى والمعنوي له.
- التدخل في صميم العمل الفني للمدرب ومحاولتها السيطرة عليه والتأثير في قراراته أو محاولة وضع العراقيل والمعوقات والعقبات في طريقه باستخدام بعض القرارات السيادية (مثل رفض إقامة منافسات، أو معسكرات خارجية أو داخلية لسبب أو لآخر).
- شعور المدرب بأنه مهدد بالاستغناء عنه من قبل الإدارة العليا للفريق أو شعوره بالحد من اختصاصاته وسلطاته.

2-4 عوامل الضغط النفسي المرتبطة بوسائل الإعلام:

- النقد الحاد للمدرب عن طريق بعض وسائل الإعلام وشعور المدرب بقسوة هذا النقد وعدم صحته.
- شعور المدرب بوجود بعض المحاولات من بعض وسائل الإعلام لإبراز وتضخيم ما تطلق عليه أخطاء المدرب سواء بالنسبة لتشكيل الفريق الرياضي أو اختيار اللاعبين أو تغييرهم أو بالنسبة لخطط الأداء أو طرق التدريب وغير ذلك من النواحي التي ترتبط بالرؤية المتكاملة للمدرب والتي قد لا تعرفها أو تدركها بعض الوسائل الإعلامية، بالإضافة إلى عدم إستجابة هذه الوسائل الإعلامية لإيضاحات المدرب أو وجهة نظره التي قد توضح بعض الأسباب، أو عدم محاولة هذه الوسائل الإعلامية الاقتناع برأي المدرب.

2-5 عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالمشجعين:

- الهتافات العدائية من جانب المتفرجين والتي قد تمس المدرب بالدرجة الأولى.
- محاولة التهجم أو الاعتداء البدني أو اللفظي على المدرب من بعض المشجعين المتعصبين لسبب أو لآخر. (محمد حسن علاوي، 2002، ص186-187، سيكولوجية المدرب الرياضي)
- مقاطعة المتفرجين لمشاهدة المنافسات التي يشترك فيها فريق المدرب كوسيلة احتجاج على المدرب.

3- أعراض الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم:

يمكن أن تكون الأعراض على مستوى الفرد غير خطيرة كزيادة ضربات القلب ، كما يمكن أن تكون جد خطيرة حيث تؤدي إلى الوفاة، ففي حالات كثيرة يسمح سلوك الصراع أو الهروب الذي يثيره عامل الضغط بالتخلص من مصدر الضغط، بينما لا يمكن إثارة هذا النوع من السلوك في حالة الضغط المستدم الذي يمكن أن تكون نتائجه وخيمة على المدى الطويل، وقد تم تحديد أعراض الضغط النفسي لدى المدرب في أربع مستويات هي:

3-1 الأعراض النفسية:

تعتبر الحالة النفسية للأفراد من أهم المؤشرات المحددة لأعراض الضغط النفسي، ذلك أن الناس جميعا لديهم درجة محدودة من التحمل للضغوط الواقعة عليهم والتي يؤدي تجاوزها نتيجة الضغوط العالية التي يواجهونها إلى اختلالات عصبية تمثل في أساسها حيل دفاعية اعتمد عليها الفرد اعتمادا زائدا وهو يحاول تجنب الضغوطات التي يواجهها. ومن أهم الأعراض الناجمة عن الضغوط النفسية في هذا الإطار: الاكتئاب، القلق، التوتر، العدائية، التعب والملل.

- القلق والتوتر:

يعتبر الضغط النفسي ظاهرة انفعالية للإنسان، ويعد عنصرا من الحقائق اليومية إلى درجة اعتباره مصدر عدة أمراض كالآلم والخوف والغضب وخاصة القلق الذي يؤدي إلى الشعور بعدم الراحة، كما أنه عند زيادة الانفعال يؤدي إلى زيادة شدة القلق، فيتحول إلى الشعور بالخوف الشديد من مواجهة موقف أو أمر علما أن هذا الموقف لا يثير في حد ذاته أي خوف، وذلك كأن يشتد خوف شخص عندما يدخل إلى مكتب أو يقابل شخصا ما، حيث يرجع السيكولوجيون سبب هذا القلق إلى حالة سابقة قوامها الشعور بانعدام الأمن، والعلاقات الاجتماعية الغير مرضية.

- الاكتئاب:

يظهر الاكتئاب عندما يعجز الفرد عن التوافق مع بعض المواقف والأحداث المؤلمة، مما قد يؤدي إلى إصابة الفرد بالحزن والانهيار، والاكتئاب عادة ما يحدث للفرد عندما يتعرض لصدمة ما كأن يفقد شخصا عزيزا عليه، أو عجزه في

إنجاز المهام المسندة إليه، أو خيبة أمل كبيرة، وللاكتئاب نتائج وخيمة تظهر على شكل أعراض تنهك قواه كالشعور بالتعب وعدم الاستقرار وانخفاض دافعية الفرد في العمل، والدافعية إلى الاستجابة إلى المثيرات الحياتية.

- العدائية:

تنتج عن كبت الجهود اللازمة لتحقيق هدف ما، ومن أعراضها التوتر الشديد والمبالغة في ردة الفعل على أمور تافهة وثورات غضب عنيفة قد تؤدي إلى اضطرابات في علاقات الفرد الاجتماعية.

- ضعف الإنسان:

عندما تزداد التهديدات والاحباطات والصعوبات يلجأ الإنسان إلى ميكانيزمات جد معقدة، حيث يبدأ بالانفصال الجزئي عن الواقع بتشويه منخفض للصور العقلية، مروراً بتشويه الجسم، إلى أن يصل الإنسان إلى الفشل في تنظيم الدفاعات المناسبة لمواجهة الضغوط، ويقود هذا المستوى إلى انتكاسة وانهميار واضح بحيث يبدو الإنسان في هذه الحالة منفصلاً عن الواقع متخلياً عليه تماماً، وهكذا يبقى الهروب من الواقع يمثل طريقة الإنسان لحماية الشخصية، وإحداث التوازن الداخلي حتى يصل الإنسان إلى حالات من الهذيان والهلوسة وجملة أخرى من الأمراض العقلية حتى النضوب ثم الموت. (مسعودي رضا، 1999، ص56).

- التعب:

ويسمى أيضاً الإعياء المهني، ويعد من أهم الأعراض التي تنجم عن الضغط النفسي، ويسمى أيضاً الاحتراق النفسي، وكلها تدل على حالة من الإنهاك يعيشها في عمله والتي تعوقه عن أداء وظائفه بشكل طبيعي.

كما يذهب جمع كبير من الباحثين إلى تعريف الإعياء المهني بأنه سوء التكيف الناتج عن الضغط النفسي.

ويراه فريق آخر أنه حالة عقلية وخبرات نفسية داخلية تعبر عن إنهاك عاطفي وتبلد للشعور، وعدم القدرة على تحقيق الذات لدى العامل الذي يفقد حماسه واهتمامه لمن يقدم لهم الخدمات، وذلك ناتج عن الضغوط النفسية ونوعية المستفيدين من الخدمة، وطبيعة الوظيفة، والعلاقات الاجتماعية في العمل.

- الملل:

يقصد بالملل تلك الحالة النفسية التي تنشأ من القيام بعمل ينقصه الدافع القوي، أو اضطراب الفرد إلى الاستمرار في عمل لا يميل إليه.

ويختلف مفهوم الملل عن التعب، فالعمل الملل غير المتعب، يختلف عن العمل المتعب غير الملل، ولكنهما يشتركان في الضجر والسأم والتشاؤم وفتور المهمة، ولكن الملل يمكن السيطرة عليه بتنوع العمل، أما الشعور بالتعب فلا يخففه سوى الراحة والاستحمام، ومن أعراض الملل لدى العاملين المغالاة في تقدير الزمن، فيشعر العامل بأن الوقت قد

طال وعقارب الساعة لا تتحرك، ومن المعروف أن من يؤدي عملاً شيقاً ممتعاً يلفت الانتباه ويشير الاهتمام لا يشعر بالزمن، ومن يؤدي عملاً رتيباً مملاً يشعر وكأن الزمن أبطأ ولا يريد أن يمضي، وربما كان ذلك رغبة لا شعورية في التعبير عن الملل مع العمل الرتيب. (مسعودي رضا، 1999، ص57)

3-2 الأعراض الفيسيولوجية:

يعتبر الضغط النفسي ضرورياً 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:

قد يتأثر الجلد بحالات الضغط النفسي الذي يحدث خللاً في الجهاز العصبي اللاإرادي (فقدان التوازن بين الجهاز الليمفاوي والجهاز اليراسيمبتاوي) فينتج من ذلك تقلصات أو امتدادات في أوعية الجلد الدموية مع نفوذ مادة الهيستامين تحت الجلد ومن أهم أمراض الجلد التي قد تحدث جراء التعرض للضغط الشديد.

- **سقوط الشعر:** في حالة التشنج الشرياني لأوعية الجلد أول ما يتأثر هو الشعر، نظراً لنقص تزويده بالمواد الغذائية والأكسجين ولهذا السبب يلجأ أطباء الجلد إلى استخدام مراهم ممددة للأوعية الجلدية لعلاج سقوط الشعر.

- **مرض حساسية الجلد:** من أهم أسبابها الوراثية والبيئية والرطوبة وخاصة الانفعال النفسي الذي يؤدي إلى نفوذ مادة الهيستامين تحت الجلد المسببة للحكة والتي تعالج بمضادات الهيستامين والكورتيكوستيرويدات.

- **مرض تشمع الجلد:** وفي هذا المرض تنتهي مادة الكيراتين المغطية للجلد، فيكثر انقسام الخلايا الشمعية بشكل سريع فينتج تراكم قشرات شمعية في الجلد، ولعلاج هذا المرض يجب أيضاً مكافحة القلق وزيادة وصف أدوية مثل: البيتاميتازون، والبولارامين. (محمد علي شهب، 1992، 215).

- أمراض الجهاز التنفسي:

إن الضغط الذي يصيب الفرد يعمل على تواتر الجهاز العصبي اللاإرادي، وخاصة الجهاز الباراسمبتاوي، ومعلوم أن كل عضو من أعضاء الجسم له نهايات عصبية مزدوجة أي مكونة من الجهاز السمبتاوي والجهاز الباراسمبتاوي وكل جهاز يعمل بصفة مضادة للجهاز الآخر، ويعتمد التيار العصبي في الجهاز الليمفاوي على مواد كيميائية أهمها المواد الأدرينرجية، النورادرينرجية المرخية لعضلات القصبات الهوائية.

أما الجهاز العصبي الباراسمبتاوي فإنه يعتمد على الأستيل كولين لتميرير الكهرباء إلى أعضاء الجسم ومن خصائص مادة الأستيل كولين أنها تعمل على تقليص العضلات الملساء للقصبات الرئوية، وتنبه الغدد اللعابية ومخاطية

الأنف فيحدث ضيق تنفس لدى مرضى الحساسية يكون الجهاز الباراسمبتاوي مسيطرا على الجهاز السمبتاوي ولهذا يلجأ أطباء الرئة إلى تقديم أدوية سمبتاوية مثل: نيوفيلين وإلى علاج حساسية الأنف بمضادات الهيستامين كالكيتوتيفات.

– أمراض القلب الوعائية:

من أضرارها ارتفاع ضغط الدم، الصداع النصفي، النوبات القلبية، عدم انتظام ضربات القلب وتصلب الشرايين وبعد ارتفاع ضغط الدم الظاهرة المرضية الأكثر انتشارا حيث يلعب الضغط دورا هاما في ظهورها، وإن لوحظ أنه خلال الفترة الشتوية للحرب الروسية التقليدية بين 1939-1940 وكذلك خلال الحرب العالمية الثانية أن عددا كبيرا من الجنود والمتواجدين في الصف الأول والذين كانوا يتمتعون بصحة جيدة أصيبوا فجأة بارتفاع شديد في ضغط الدم، وعادت الحالة إلى وضعها الطبيعي بمجرد عودة الجنود إلى منازلهم. (محمد علي شهاب، 1992، ص217)

أما فيما يخص السكتة القلبية فهناك دراسات خاصة أقيمت في الولايات المتحدة الأمريكية أثبتت أن الأشخاص الذين يتميزون بذوق شديد في المنافسة يتصفون بالعدوانية وكثرة انشغالهم بمستقبلهم ودرجة قلقهم على تنظيم مراحل الحياة الاجتماعية بسرعة بأي ثمن نجد أنهم يملكون لبيدات في الدم جد مرتفعة ووقت تخثر الدم جد ضعيف ومحدد كذلك إدرار البول جد مرتفع مع احتمال إصابة الوريد الأجوف السفلي بالمقارنة مع أولئك الذين يتصفون بنمط حياة هادئة بعيدة عن الاضطرابات والقلق.

– الأمراض المعدية المعوية:

وتشمل القرحة المعدية، الالتهاب، القولون، الغثيان، القيء، حرقة فم المعدة، الإمساك، الإسهال، وزيادة حموضة المعدة.

الشعور بعقدة في المعدة كثيرا ما يشكوها الناس إحساسهم بوجود شيء كالكرة في أعلى البطن، هذا راجع لتقلص الحجاب الحاجز نظرا لتأثير الضغط النفسي على الجهاز العصبي الباراسمبتاوي الذي يرتبط مباشرة بأعضاء التنفس كما سبق ذكره وبجهاز الهضم (إفراز حمض الهيدروكليد، تقلصات المعدة).

– الأمراض العضلية العظمية:

من بين هذه الاضطرابات نجد آلام الظهر، تشنج العضلات، الصداع الضاغط وغالبا ما يستجيب للمواقف الانفعالية بتوتر العضلات، كما يحدث أثناء المشاحنات حيث تتقلص عضلات البطن والمعدة وأثناء مواجهة المواقف الانفعالية الشديدة مثل العمليات الجراحية، الخبرات الجديدة التي يمر بها الفرد لأول مرة والذكرات المؤلمة.

- الاضطرابات الجنسية:

ويمكن تقسيمها إلى ثلاث مجموعات:

- اضطرابات الوظيفة الجنسية، حيث تضطرب وظيفة بعض الأعضاء وتعجز عن أداء مهامها ومن أمثلة ذلك البرود الجنسي والعجز الجنسي.

- اضطرابات وظيفة التبول، وهي مجموعة من الاضطرابات التي تتعلق بوظيفة التبول اللاإرادي، التبول الليلي، العجز عن التبول، في بعض الأماكن مثل دورة المياه العامة، وتسهل ملاحظة ذلك في المستشفيات حيث يحدث كف وعجز عن التبول للكثير من الأشخاص. (مسعود رضا، 1997، ص58)

- اضطرابات الغدد والإفرازات:

تتمثل هذه الاضطرابات في زيادة إفراز هرمون الغدة الدرقية والكظرية، مرض السكر، العرق المفرط، حب الشباب، أما فيما يخص زيادة إفراز الغدة الدرقية كهرمون النوروكسين فإنه يؤدي إلى زيادة نشاط الفرد قابليته للانتشار والزرقة والتوتر، وكذا تغير المزاج، والإصابة بالأرق، وقد بينت بعض الدراسات أن الضغط يؤثر على نشاط الغدة الدرقية بحيث يؤدي إلى تضخم الغدة مما يؤدي إلى زيادة التوتر بسبب زيادة إفرازها وهذا ما يوضح العلاقة بين الجسم والنفس، ويحدث هذا في حالة استجابة الفرد المبالغ فيها لموقف مثير بطريقة غير كافية فهذا دليل على نقص إفراز هذه الغدة وبالتالي يصاب هذا الشخص بالاكتئاب والعزلة.

أما الغدة الكظرية فقد لوحظ أن الزيادة في إفراز الأدرينالين والنورادرينالين بسبب الضغط يؤدي إلى زيادة ضربات القلب وزيادة السكر في الدم، وكذا ارتفاع ضغط الدم وهي تشبه أعراض القلق مهما يكن لا ينبغي أن تسبب هذه الاضطرابات وغيرها لأسباب نفسجسمية إلا إذا توفر دليل بعد إجراء الفحوص الطبية والتحليل الضرورية، إلى جانب الدراسات النفسية للمشكلات موضوع الدراسة، ولعل التأكيد على تداخل العوامل النفسجسمية في حدوث كثير من الأمراض يجد دعماً للفكرة القائلة بتكامل الجوانب النفسية والجسمية وتأثير بعضها في البعض الآخر، سلبي وإيجاباً صحة ومرضاً.

3-3 الأعراض السلوكية:

فيما يخص النتائج السلوكية يمكن الإشارة إلى أنه غالباً ما تكون الاستجابة الانفعالية ترجمة

سلوكية تتمثل في استهلاك الدخول أو السجائر وردود أفعال عدوانية ومحاولات الانتحار، ومشاكل في

الوزن واضطرابات النوم. (مسعودي رضا، 1999، ص58، الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستعجال-رسالة ماجستير)

وتعتبر الأعراض السلوكية للضغط أكثر وضوحا من الأعراض الفيزيولوجية والنفسية، حيث تمثل وسيلة من الوسائل التي ينفس بها المدرب عن نفسه من الضغوط التي يعاني منها في العمل، فمن المعروف أن هناك الكثير من الاضطرابات السلوكية الملازمة للضغط النفسي والتي تتمثل في الإفراط في الأكل، ترك العمل، الميل للوقوع في الحوادث، الاعتداء على الأفراد والأشياء.

وقد يصل إلى ارتكاب الحوادث والمخالفات، واضطرابات الكلام، الشكوى، الاستقالة، التغيير الملحوظ في طريقة المشي والجلوس.

ويرى أسامة كامل راتب أن من العلامات البارزة للضغط النفسي: سرعة الغضب والانفعال ونعدم الصبر وحدة الطبع وفقدان اللذة في العمل، وعدم الميل إلى بذل الجهود الجسدي والرغبة الشديدة في تعاطي المخدرات وعدم القدرة في التحكم في أجزاء الجسم كالتحدث بسرعة، قضم الأظافر، مضغ الشفاه، عبوس الوجه، فتح العينين وإغماضهما على نحو لا إرادي الارتعاش أو الرجفة.

كما أن للضغوط أعراض أخرى تتمثل في اضطرابات الأداء وضعفه، والحركات الزائدة، وكثرة الشكوى، إضافة إلى جملة من الأعراض السلبية الخاصة بالعلاقات الشخصية كعدم الثقة غير المبررة بالآخرين، تصيد أخطاء الآخرين، التهكم والسخرية من الآخرين، تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الناس، تجاهل الآخرين والتفاعل معهم بشكل آلي يتضمن غياب الاهتمام الشخصي.

3-4 الأعراض المعرفية:

تسبب الضغوط في العديد من الاضطرابات المعرفية وهذه الاضطرابات أعراضها البيئية على عملية التفكير والعجز المتعلم.

- التفكير:

إن عدم القدرة على التفكير بموقف معين تفكير موضعيا يزيد من صعوبة التماشي معه تماشيا بناءا إلا أن وضوح الأثر الذي يحمله الضغط على التفكير يسهل عملية المعالجة ومنها:

- صعوبة التركيز: وينتج عنها تراجع الأداء لأن ضعف التركيز يعني حتما صعوبة إكمال الواجبات.
- عدم القدرة على التفكير بشكل سليم: أي صعوبة ترتيب الأفكار ترتيبا منطقيا يسمح بمعالجة المشاكل غالبا، ما يؤدي بالفرد إلى الشك بقدراته ومؤهلاته وهذا نتيجة للضغوط الزائدة. (كيت كنان، 1999، ص18)
- القيام بتصرفات مبالغ فيها: قد يجد الشخص نفسه مثبتا بشدة في أنماط معينة من التصرفات مما يزيد من صعوبة قدرته على التماشي مع الظروف المتغيرة التي تتطلب الكثير من المرونة.

- العجز المتعلم:

إن فقدان الإمكانيات والقوة يعتبران من أهم مسببات الضغط والقلق والكآبة عند المدربين، وعند استمرار هذه الحالة قد تطور ظاهرة تسمى العجز المتعلم، حيث أن المدرب يستخلص من ذلك بأنه عاجز عن عمل أي شيء لتحسين وضعه وبداخله اليأس، هذه الظاهرة تشبه إلى حد كبير ظاهرة الاحتراق النفسي وبناءً على ذلك من الممكن الافتراض بأن أي موقع عمل يكون الفرد فيه مفتقر إلى المصادر والتعود لحل المشاكل التي تواجهه سوف تكون مصدراً للضغط وفي حالة استمرار هذه الحالة يحدث العجز المتعلم والذي تتجلى مظاهره في الأشكال التالية:

- انخفاض في الدافعية المهنية، وغياب الرغبة في المبادرة بالقيام بسلوك غير عادي أو طرح فكرة تحمل جديد.

- الاقتناع الشخصي بعدم إمكانية التحكم في ظروف العمل وبالتالي التكيف معها حتى وإن كان ذلك على حساب الصحة البدنية النفسية.

- الخلل في التوازن الانفعالي الذي يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب والقلق وما يرتبط بهما من آثار سلبية على الأداء الوظيفي.

- غياب أو انخفاض الرغبة في مواجهة المشكلات والتغلب على المعوقات التي تواجه الفرد.

- رفض وتجنب المعلومات التي تساهم في إعادة التحكم أو التعامل مع الأحداث من حوله. (مسعودي رضا، 1999، ص60)

فضلاً عن ذلك تنسب الضغوط في العديد من الاضطرابات المعرفية الأخرى مثل: النسيان، الصعوبة في اتخاذ القرارات، ضعف الذاكرة أو صعوبة استرجاع الأحداث، استحواذ فكرة واحدة على الفرد، تزايد عدد الأخطاء، إصدار أحكام غير صائبة، انخفاض لكفاءة الشخصية، الخوف المتزايد من فقدان السيطرة، الانتباه قصير المدى، ضعف الإدراك، حواجز ذهنية، حساسية زائدة تجاه النقد، وقد يؤدي أيضاً إلى انخفاض كل الوظائف المعرفية.

4-أساليب علاج الضغط النفسي:

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

- 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، وتجدد الإشارة إلى أن الأساليب تكمل بعضها البعض وتتطلب إرادة قوية للنجاح فيها، هذه الأساليب أهمها :

- 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، و بإمكانه الاستفادة من قدراته و إمكانياته على أحسن وجه ممكن.

والأساس 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.

- العلاج بالأدوية:

إن أهم وأخطر عرض ناتج عن حالة الضغط هو القلق أو القلق الشديد ولا سيما إذا صار مزمنًا يرافق الإنسان في حياته ولذا سنبداً 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 (البريتورات) 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.

– 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.

والتمارين الرياضية تختلف حسب الجهود الذي يبذله الجسم وبالتالي تختلف في عدد الحريات التي تحرق، فكلما زاد عدد الحريات المحروقة كلما كان ذلك أفضل كما تعتبر الرياضة وسيلة ممتازة للمكافحة ضد انقباض النفس الناتج عن مختلف الضغوطات ويجب أن تكون مبرجة بانتظام لكي تصبح نافعة ومهدئة للأعصاب ومزيلة للقلق، وإلا أصبحت مرهقة للعضلات ومتعبة للأعصاب حيث إذا سادت فيها المنافسات الفوضوية والمشاحنات بين الأشخاص، إنما يكفي بشيء من الحركات يوميا دون منافسات أو إجهاد كالمشي العادي أو السباحة وهذه الرياضات زيادة على أنها خالية من الخصومات لها تأثير قوي على تقوية الكتلة اللحمية للبدن، ومفعول مضاد لتصلب الشريان وحفظ القلب وباقي أعضاء الجسم وخاصة الدورة الدموية للمخ بحيث يصبح أكثر حملا للأوكسجين والجلوكوز الذين يعتبران مصدر غذائي وعمل الأعصاب والخلايا.

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

- 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 وتهدئة 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.

- 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 (هربرت بنسون) بعض التعليمات التي يجب إتباعها في عملية الاسترخاء هي:

- 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 عشرون دقيقة، وعند فتح العينين يجب الانتظار بعض الدقائق للتهووس 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 ياسين وآخرون، 1999، ص187)

وبمعنى آخر يختار المدرب وضعا مريحاً ويغلق عينه ويحاول أن يتخلص من الأفكار المتضاربة في ذهنه ثم يقوم باختيار كلمة يرددتها مرة بعد مرة.

-العلاج الروحي:

يرجع الكثير من المفكرين وعلماء النفس أسباب المشكلات النفسية في زخم الحياة الحديثة التي تنظم بالتعقيد والمحفوفة بالضغط ، إلى خلو نفوس الناس من الإيمان بالله ، الذي من شأنه - أي الإيمان بالله - تزويد الإنسان بأساليب وقائية نفسية تجعله قادرا على التعامل مع الضغوط الحياتية ، ويرى عبد الرحمان عدس (1990) : " أن الكثير ممن يرتادون العيادات النفسية يملكون معظم متطلبات الحياة المادية الرفيعة إن لم تكن كلها ، لكن ذلك كله لم يجديهم فتيلا لأنهم حرّموا نعمة الإيمان ، وبالتالي نعمة العيش في ظل السكينة التي ينزلها الله تعالى على عباده المؤمنين " مصداقا لقوله عز وجل ﴿ قال اهبطا منها جميعا بعضكم لبعض عدو فيما يأتيكم مني هدى فمن اتبع هداي فلا يضل ولا يشقى ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة أعمى ﴾ ﴿سورة طه ، آية. 124﴾ .

وأكد المولى سبحانه وتعالى حقيقة التداوي والشفاء بالفرع إليه من أجل تفريخ الكربات في كثير من آياته، حيث قال عز وجل: ﴿ وإذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداعي إذا دعاني فليستجيبوا لي وليؤمنوا بي لعلهم يرشدون ﴾ ﴿البقرة، آية:186﴾ ، وقال تعالى: ﴿ أمن يجب المضطر إذا دعاه ويكشف السوء ويجعلكم خلفاء الأرض أئله مع الله قليلا ما تذكرون ﴾ ﴿سورة النمل، آية:62﴾ .

لذلك كان رسول الله ﷺ يعلم أصحابه أن يستعينوا بالله في النجاة من تيار التشاؤم واليأس، فعن أبو سعيد الخدري رضي الله عنه: أن رسول الله ﷺ دخل المسجد ذات يوم، فإذا برجل من الأنصار يقال له أبو أمامة، فقال: " يا أبا أمامة.. مالي أراك جالسا في المسجد في غير وقت صلاة ؟ ، قلت: هموم لزمّني وديون يا رسول الله، قال أفلا أعلمك كلاما إذا قلته أذهب الله همك، وقضى دينك ؟ ، قلت: بلى يا رسول الله ، قال: قل إذا أصبحت وإذا أمسيت : " اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال، قال ففعلت ذلك فأذهب الله همي وقضى عني ديني " (رواه أبو داود).

ويقول الشيخ محمد الغزالي (بدون سنة) معلقا على هذا الحديث: " وبديهي أن ترديد كلمات معينة ليس إلا مفتاحا لأحوال نفسية جديدة تتغير بها حياة الرجل ثم تستقيم بعدها خطاه وتلاحقه عناية الله ، فالنبي ﷺ استغرب فعود الرجل في المسجد ، فردّه إلى الميدان مزودا بدعاء يفتح به نهاره، وبيتدئ به أعماله بعيدا عن أغلال الضيق النفسي والشلل الفكري و بذلك يأمن غلبة الدين وقهر الرجال " .

كما أن للصلاة تأثيراً عظيماً في دفع القلق ، لأن فيها تلاوة القرآن وفيها الذكر وفيها الدعاء، وقد كان النبي ﷺ إذا حز به أمر فرغ إلى الصلاة ، وكان يقول لبلال أرحنا بها يا بلال، فالوضوء الذي يسبق الصلاة طهارة للأعضاء من الوسخ، وراحة لها من التعب والتوتر، والدخول في الصلاة والانشغال بأقوالها وأعمالها راحة للجسم والروح، وتربية للعقل والبدن، وحركات الصلاة من ركوع وسجود ترويح لعضلات الجسم ومفاصله وتنشيط للدورة الدموية، وخشوع القلب فيها يصل الروح بخالقها حيث السكينة والأمان والصفاء.

ويشير الدكتور محمد عثمان نجاتي (1987)، إلى أن للصلاة تأثير كبير فعال في علاج الإنسان من الهم والقلق، فوقوف الإنسان في الصلاة أمام ربه في خشوع واستسلام وفي تجرد كامل عن مشاغل الحياة ومشكلاتها يبعث في النفس الهدوء والسكينة والاطمئنان ، ويقضي على القلق وتوتر الأعصاب الذي أحدثته الحياة ومشكلاتها.

إضافة إلى ذلك احدث التجارب العلمية في أمريكا تؤكد تأثير الألفاظ القرآنية في علاج التوتر لعصبي حيث أثبتت نتائج التجارب المبدئية وجود اثر مهدئ للقرآن في (97 %) من التجارب وذلك في شكل تغيرات فيزيولوجية تدل على تخفيف درجة توتر الجهاز العصبي التلقائي (هيجان،1998،ص.114) ، مصداقا لقوله تعالى: ﴿ ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ولا يزيد الظالمين إلا خسارا ﴾ ﴿ سورة الإسراء، آية 82 ﴾ .

5- مفهوم التدريب الرياضي :

« يعرف التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك والتكتيك ، وتطوير القابلية الفعلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف، خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة». (حنفي محمود مختار، 1980، ص15)

يفهم مصطلح التدريب الرياضي : « على أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية ، التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق ، حيث يؤكدون على مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة ، كما يتحسن التوافق العصبي العضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد».

« ويرى (matweiv) تطابق مفهوم الإعداد الرياضي والتدريب الرياضي فالإعداد الرياضي أكثر شمولية في مصطلح التدريب الرياضي حيث يعد من عناصر المستوى الرياضي ويتميز بكونه من العناصر التي تبرز قدرة الفرد باستخدام الطرق والمستلزمات التي يتمكن الفرد بواسطتها أن يضمن التطور الرياضي وقابلية المستوى ، حيث قابلية المستوى ، الذي هو عبارة عن حالة ديناميكية معقدة تتميز بالمستوى البدني والنفسي لتكامل القبلية» (قاسم حسن حسين، 1997، ص78-79)

5-1 الأهداف العامة للتدريب الرياضي : تنحصر أهداف التدريب الرياضي فيما يلي :

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية .

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاث

(الوظيفية - الاجتماعية - النفسية) ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية ، هما الجانب (التدريبي - ألتدريسي) الجانب التربوي ويطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة - القوة - التحمل) والمهارية والخططية والمعرفية ، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس .

والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع ويهتم بتكامل الصفة الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإراديا ، ويهتم بتحسين التذوق والتقدير . الدوافع وحاجات وميول الممارس واكتسابه السمات الخلقية والإرادية الحميدة كالروح الرياضية ، والمثابرة وضبط النفس والشجاعة ... من خلال المنافسات.(أمر الله البساطي، 1998، ص12).

5-2 المدرب الرياضي :

يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب ، فتزويد الفريق أو الفرق الرياضية بالمدرّب المناسب ، يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين والمسؤولية ومديري الأندية المختلفة .

« المدرب هو المحرك للفريق ، وفي بعض المرافق الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة المعلم ، فمهمته الأساسية بناء لاعبيه وإعدادهم بدنيا ونفسيا ومهاريا وفنيا للوصول بهم إلى أعلى المستويات ، فهو أول وأخيرا يقع على عاتقه العبء الأكبر من المنهج التدريبي والنشاط التدريبي ، وأخيرا يجب علينا توضيح حقيقة هامة وهي أن مهنة التدريب تعتبر من الوظائف الصعبة وتحتاج إلى شخصية ذات طابع خاص ، فهذه المهنة تحتاج إلى مجهود ذهني وجسماني كبير » . (محمد حسن، 1997، ص15)

يعرفه المدرب حسب لروس « Larousse » بأنه الشخص الذي يدرّب الجياد، فالمدرب هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيل أو الأشخاص لمنافسة ما وهو الذي يمد الرياضيين بالنصائح والذي يملك القدرة على البسط وفرض سلطته على الفريق، فالمدرب يقصد به ذلك القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه الحازم في قراراته المتزن انفعاليا ، المسؤول على التعامل مع المواقف التي تصادفه .

5-2-1 شخصية المدرب الناجح :

« إن نشاط المدرب هو نشاط بيداغوجي ، والبيداغوجي يكون الشخصية ويجول نفسية الإنسان في ثقته بنفسه وسلوكاته ، كل هذه النشاطات تنطبق على أساس فعاليات ونشاط شخصية المدرب الفعال، والمعرفة الجيدة للإنسان هي التي تسمح باستيعاب مجموع العلوم الإنسانية ، المدرب هو الذي يتكفل بتدريبات

الفريق» . (Larousse Encyc lopedique 1972 p332)

« كثيرا ما نسمع أن قوة فريق ما تكمن في شخصية مدرّبه ، وعمله المستمر والفعال فوق أرضية الملعب وخارجه ، كما يجب على المدرب أن يكون على دراية شاملة بكل الأشياء التي تسب له ردود أفعال متشددة أو بالأحرى العقدة النفسية التي تؤثر بالسلب على معنويات ونتائج الفريق إذ هو مرغم على اكتساب معارف سيكولوجية دقيقة تساعده على تصفية وتطهير الحالة النفسية للفريق ، وكذا الجو النفسي للفريق » . (باسم فاضل عباس العراقي، 1993، ص40-41)

كما أن شخصية المدرب الناجح ترتكز أساسا على مكونات وخصائص نفسية محددة مثل الشجاعة، الثقة بالنفس ، التمعن ، التحكم في الفريق لكي يحافظ على تماسكه ووحدته .

كما توجد هناك خصائص أخرى لها تأثير خاص على الشخصية مثل المداومة والمواصلة في تطبيق البرنامج السنوي والمبادرة الشخصية لإيجاد الحلول للمشاكل ، المثابرة في العمل لتفادي الركود واليأس والقلق ، زيادة إلى اتخاذ القرار المناسب ، بحيث أن كل هذه الخصائص النفسية تشكل كلا متكاملًا، وهي الشخصية القوية للمدرب والتي تسمح له بالتسيير الحسن للفريق ، والوصول إلى تحقيق الأهداف المسطرة .

5-2-2 الصفات الشخصية لمدرّب كرة القدم:

- أن يكون صاحب شخصية تربوية متطورة التفكير، وطني مخلص لوطنه، يعلم دور الرياضة في المجتمع.
- أن يتسم بالشخصية المتزنة، مستقل في تصرفاته ليحوز احترام الجميع.
- أن يتميز بالضبط وألا تراه انفعالي، قادرا على ضبط النفس أمام لاعبيه يتقبل المناقشة بدون انفعال أو تعصب.
- أن يتمتع بالذكاء الاجتماعي وهذا يعني قدرته على التعامل الجيد مع الغير وخاصة الذين لديهم علاقة بعملية التدريب في إدارة النادي وأعضاء الأجهزة الفنية والإدارية المعاونة له ومع الحكام والجمهور.
- يتمتع بالذكاء في حل المشاكل التي تقابله خلال العمل.
- الحكم الصائب على الأمور والعدالة في تصرفاته وحكمه على المشاكل والأفراد.
- النضج الانفعالي والثقة بالنفس والطموح دون طمع.
- أن يكون مظهره العام يوحى بالاحترام والثقة وقوة التأثير الإيجابي على الغير.
- يتمتع بروح التفاؤل واثقا من نفسه وتصرفاته.
- لديه القدرة على بث روح الحماس وخلق الدافعية لدى لاعبيه.
- له فلسفة متميزة في الحياة بصورة عامة، وفي عملية التدريب بصورة خاصة.
- أن يكون مقتنعا بعمله كمدرّب محبا له، ولكل من يعمل معه مقدرًا لدوره ولديه الاهتمام الصادق بأهمية التدريب كعامل.
- 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. (علي فهمي البيك، 2003، ص 16-17-19)
- يداوم على الاشتراك في دورات ودراسات تدريبية محلية أو دولية مرتبطة بمجال تخصصه.

5-2-3 الصفات الصحية لمدرّب كرة القدم:

- أن يكون متمتعاً بالصحة الجسمية.
- 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 نموذجاً في إتباع البرامج الغذائية والصحية كي يستطيع القيام بمهام عمله، ويقنّدي به جميع اللاعبين ويرون فيه مثلهم الصحي الفريد.
- أن يكون ممارساً لأي نشاط رياضي مخالف لنوع الرياضة التي يقوم بتدريبها للراحة الذهنية من عناء التدريب.

5-2-4 الصفات الفنية لمدرّب كرة القدم:

- 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 أخطاءه وقدراته الكاملة.
- لديه القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء وتركيز وروية.
- القدرة على تحويل الفشل إلى موقف نجاح.
- لديه القدرة على الوصول باللاعب لقمة أدائه في توقيت المنافسة.
- تحديد الهدف المراد تحقيقه مع الفريق فمثلاً 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 يغالي المدرب في تحديد هذا الهدف بل يجب عليه وضع هدف واقعي يمكن تحقيقه وفقاً للإمكانات المتاحة وقدرات لاعبي الفريق. (محمد حسن علاوي، 1998، ص20)

- تحديد متطلبات خطة التدريب من أدوات وأجهزة ومعسكرات.
- تحديد الاحتياجات من قوى بشرية مساعدة مع تحديد مسؤوليات وواجبات عمل كل فرد فيها.
- مراجعة المتاح بالنادي من ملاعب وصلات تدريب وأجهزة وأدوات تدريب.
- وضع تحديد الميزات المطلوبة لتنفيذ خطة التدريب السنوية

- وضع برنامج زمني يوضح فيه خطوات وإجراءات تنفيذ خطة تدريب سنوية.
- وضع معايير تقييمية للتعرف عن طريق القياس على مستوى تحقيق التدريب للأهداف المرحلية (الأغراض) لكل مرحلة زمنية من فترات التدريب السنوية، وتعديل مسار العمل التدريبي لتحقيق الأهداف في حالة هناك قصور في تحقيق هذه الأهداف وذلك بعد دراسة أسباب هذا القصور والعمل على تفاديه مستقبلا حتى يحقق للخطة التدريبية هدفها الأصلي.
- أن يكون لديه القدرة على اختيار أنسب الطرق لتحقيق الأهداف.
- أن يكون ملما بالطرق العلمية والوسائل الفنية والأدوات الحديثة.
- أن يكون شخصا لديه القدرة على الإبداع في إخراج وحداته التدريبية.
- الذكاء في وضع خطط التدريب واللعب الجيد.
- أن يكون لديه الخبرة بحيث يستطيع أن يكتشف مواطن الخطأ في أي لاعب في الفريق ليصلح الأداء، وفقا لمتطلبات سير المباراة.
- أن يكون متمتعا بلياقة بدنية وصحية ونفسية مميزة.
- لديه القدرة على التعبير وتوصيل المعلومات بسهولة إلى اللاعبين وجميع من يتعاملون معه.
- شجاعا لديه القدرة على تحمل المسؤولية.
- 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. (محمد حسن علاوي، 1998، ص21)

5-2-5 الصفات المهنية لمدرّب كرة القدم :

- 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 كمدرّب.
- 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 مهنيًا كلما زاد إنتاجه من حيث الرقي بمستوى لاعبيه.

5-2-6 أخلاقيات المدرب الناجح :

- إن شخصية المدرب كل متكامل لا تستطيع فصل بعضها عن بعض وإن توافقت أخلاقيات المدرب الناجح التربوية والمهنية في شخصيته ضروريان جدا في تحسين مردود اللاعبين وبالتالي إذا نقص أحد هذه الأخلاقيات ينعكس بالسلب على اللاعبين .

ويتوجب على المدرب أن يكون طموحا ومنضبطا ، فاحتكاكه اليومي باللاعبين يقوم بتأثير مباشر على سلوكهم لذا يتوجب عليه إرساء علاقات جيدة مع لاعبيه تفاديا للمشاكل التي تواجه الفريق .

- وهناك بعض الأخلاقيات التي لا بد من توافرها في المدرب نذكر منها :

- المدرب كمربي :

- يعتبر المدرب كمربي أو معلم ، فليس عليه أن يكون مسؤولا فقط على النواحي التكتيكية والتصرفات الحميدة ويعمل على صقل الحب الجماعي بينهم ، ومن بين الصفات التربوية التي يجب أن يتميز بها المدرب.

- القيم الأخلاقية :

« إنه من الأشياء التقليدية أن نتوقع أن يكون المدربون على خلق عالي وهذا الأمر من شدة شيوعه يأخذه كثير من الناس على أنه شيء مسلم به ولكن المدربين لا يفعلون ذلك.

إن هذه الخاصية مهمة للغاية لأي إنسان يقوم بالتدريب ولكنه أمر حساس لمن يعملون في ميدان التدريب الرياضي، إن الدور الخاص الذي يشغله المدرب في حياة هذا الجيل شديد التأثير بالغير وحقيقة أن المدرب يمثل مثال حي يحتاج منه إلى أن يكون مزودا بقيم أخلاقية على مستوى عالي فالمدرب يجب أن يهتم بتجنب الرياء والنفاق أمام اللاعبين، ولا يجب أن يحث على قيم ويفعل هو عكسها ، فهو بذلك يساعد على تدمير صلاحية المدرب " وسيؤدي إلى إفساد فاعلية المدرب كتربوي ونموذج وقائد للاعبين واللاعبات ». (محمد حسن زكي، 1997، ص15)

- الاحترام :

« الصفة التالية للمدرب ، هي التي يجب أن يناضل من أجلها حتى يبدوا محترما فالإحترام هو ذلك الشيء الذي يجب على المدرب أن يكونه لنفسه وعليه أن يكتسبه، فمثلا طريقته إذ يجب أن تكون له طريقة معينة ومقنعة ، فهي أحد الأساليب التي تكتسب احترام الجميع سواء اللاعبين أو الإداريين ، ويجب الإشارة هنا إلى بعض المدربين إلى أن تكون له شعبية بصورة أكثر من اللازم إلا أن هذا يفقد كثيرا من الاحترام ».

-الاهتمام بالأفراد :

« كما يحتاج المدرب أيضا لأن يمتلك صفة الحياد ، والاهتمام الدائم بالنسبة لكل ما ينمي أي فرد في الفريق ، إلا أن هذا الاهتمام لا يجب أن يكون قاصرا على الموسم الرياضي فمثلا يعتبر من السهل جدا على أحد اللاعبين أن ينسى ما حدث بالنسبة لبعض المدربين ، بعد انتهاء الموسم الرياضي وذلك عندما يكون هؤلاء اللاعبين غير متضامنين مع هذا المدرب وعندما يحدث هذا فإنه يعطي الفرصة لبعض النقاد ، بأن يصروا في تصريحاتهم بأن هذا المدرب يولي اهتمامه باللاعبين خلال الموسم الرياضي فقط ولكن مجرد انتهاء الموسم فإن هذا المدرب أو هؤلاء المدربين لا يجهدون أنفسهم أكثر من ذلك . »

- الأمانة :

« إنها إحدى الصفات التي يجب أن يتحلى بها المدرب ، والتي ينبغي أن يصير عليها كل من كانت الرياضة مهنته ، وليس هناك وضع وسط فيما أن يكون أميناً أو غير أمين. (عبد المقصود السيد،1991،ص31)

-الإخلاص :

« يعتبر الإخلاص أحد الصفات الهامة التي يجب أن يتمتع بها مدرب كرة القدم ، والإخلاص أن يبذل المدرب قصارى جهده خلال عمله بقدر المستطاع، وعام بعد آخر سوف يكون هذا المدرب من أفضل وأحسن المدربين ، كما عليه أن يحاول أيضا أن يجعل رياضته أحسن رياضة بقدر المستطاع على الأخص في نظر اللاعبين أو الناشئين الذين يدرهم .» (البيك علي فهمي،2003،ص84).

- القدرة على التنظيم وضبط النفس :

« الحاجة إلى التنظيم وضبط النفس جزء متكامل من التعلم فالشباب يحتاجون إلى مرشدين (رواد) لإرشادهم ، كما أنهم يحتاجون إلى معرفة حدود الإشراف والقيادة والتعرف، فلا حرج في أن تقول للشباب ما هو الشيء الذي يستطيعون أولا عمله أو تعلمه وكذا كيفية الاستجابة للسلطة داخل النزعة الفردية آخذين بتطبيق المبدأ (اعمل ما يخصك فقط) ، وفي الأيام الحالية داخل مجتمعنا نجد أن هناك ضرورة لضبط النفس حتى يتحقق عامل التنظيم »

- المدرب كنفساني : يتعين على كل مدرب أن يهتم بالجانب النفسي مثل اهتمامه بالجانب التربوي والإطلاع على المواضيع البيكولوجية وإتقان أسسها ومناهجها من أجل تطوير شخصية الرياضي من جانب النمو الذهني ، لذلك فإن التحضير النفسي يستمد من المعلومات التي يمكن اكتسابها من خلال القيم الرياضية ، واعتمادا على تقنية البحث يمكن ملاحظة شخصية الرياضي من مختلف الجوانب ومن بين الصفات التي يجب أن يتصف بها المدرب ودوره كنفساني .

– القدرة على تنمية الشعور بالاعتزاز :

« إن أحد الأهداف التي يكادح المدربون لتحقيقها هي تنمية الشعور بالاعتزاز والحفاظ على تقاليد الفرق التي يديرونها ، فالفخر والاعتزاز الذي يشعر به الفريق ينتقل إلى اللاعبين الذين يكونون الفريق يجعل الانضمام إليه غاية مرغوبة جدا ، كما يخلق جوا مناسباً للتدريب والفخر بهذا المعنى ، يمكن للمدرب أن يستخدمه كدافع للفريق وليكون اللاعبون أكثر تقبلاً لما يراه المدرب ضروريا لإعداد هذا الفريق للمنافسة » (محمد حسين زكي محمد، 1997، ص119)

– الرغبة الملحة للفوز :

« يجب على كل مدرب أن يمتلك ويتمتع بالحماس وبالرغبة الملحة للفوز ن وطبيعي أن تنعكس هذه الصفة الخاصة بالرغبة في الفوز على اللاعبين ، فليس هناك خطأ في تعليم الأفراد أن يلعبوا بغرض تحقيق الفوز مع إمدادهم بالقواعد والروح الخاصة باللعب » (كاشف عزة محمود، 1994، ص61-63)

– المدرب ومواجهة الهزيمة :

هزيمة المدرب في إحدى المباريات لا تعتبر نهاية المطاف بالنسبة له ، ولكن في الواقع نجد الكثير من المدربين يصابون بخيبة الأمل عند هزيمتهم ، فيلجؤون إلى كثرة الكلام وإسقاط اللوم على لاعبيهم ، ويصل الأمر ببعضهم إلى التفكير باعتزال مهنة التدريب وسبب ذلك يعود إلى أن هؤلاء المدربين غير مهيين لتقبل الهزيمة وعلى هذا الأساس ننصح المدربين العاملين في حقل التدريب أن يقفوا في مواجهة الهزيمة بكل صبر وشجاعة وذلك من خلال تطبيقهم أو معرفتهم للآتي :

أولا : إعادة البناء .

ثانيا : التعرف على الأسباب الرئيسية التي أدت إلى هذه الهزيمة .

ثالثا : محاولة تجاوز الهزيمة وجعلها كتحفيز لتحقيق الفوز .

– المدرب في مساعدة وتهيئة اللاعبين :

« لكل مدرب طريقة معينة في مساعدة وتهيئة اللاعبين ، ويجب أن تكون هذه الأخيرة من خلال الاجتماعيات التمهيدية والنهائية ، في حين أن المساعدة تتم عادة بين المدرب واللاعبين بصورة منفردة ، أي يحاول المدرب مقابلة كل لاعب على حدى لتفهم مشاكله سواء العائلية أو التي تتعلق بوضعه داخل الفريق ومحاولة حلها ، وإذا كانت خارج صفوف الفريق يجب تتبعها حتى يسهل حلها » . (أكرم زكي خطابية، 1996، ص301).

5-2-7 واجبات المدرب في كرة القدم :

إن ضمان الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية يفرض على مدرب كرة القدم 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.

-الواجبات التعليمية:

تتضمن الواجبات التعليمية جميع المعطيات التي تستهدف التي تستهدف التأثير في قدرات ومهارات ومعلومات ومعارف اللاعب الرياضي وتشمل أهم هذه الواجبات التعليمية على ما يلي:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة وغيرها من الصفات أو القدرات البدنية الأساسية.

- التنمية الخاصة للقدرات والصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعبون.

- تعليم المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصص واللازم للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

- تعليم القدرات الخططية الضرورية للمنافسات الرياضية.

- إكساب المعارف والمعلومات النظرية من النواحي الفنية للأداء الحركي ومن خطط اللعب وطرق التدريب المختلفة والجوانب الصحية والنفسية والقوانين واللوائح والأنظمة الأساسية المرتبطة بالنشاط الرياضي المتخصص وغير ذلك من المعارف والمعلومات النظرية الهامة الأخرى.

-الواجبات التربوية النفسية:

تتضمن الجوانب التربوية النفسية كل المؤثرات المنظمة التي تستهدف إكساب وتنمية الجوانب التربوية والنفسية

الهامة للاعب الرياضي وتشتمل أهم هذه الجوانب على ما يلي:

- تربية الناشء على حب الرياضة والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للناشئ.

- تشكيل مختلف دوافع وحاجات وميول اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا الارتقاء بمستوى اللاعب ومستوى الجماعة أو الفريق الرياضي.

- إكساب وتنمية السمات الخلقية الحميدة كالخلق الرياضي والروح الرياضية واللعب النظيف وغيرها من السمات التربوية لدى اللاعب الرياضي. (علي فهمي البيك، 2003، ص15-16)

- إكساب وتنمية السمات والخصائص الإرادية كسمة الهادفة وسمة ضبط النفس والتعميم والثقة بالنفس وتحمل المسؤولية وغيرها من السمات النفسية لدى اللاعب الرياضي.

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

- الإعداد البدني:

يهدف الإعداد البدني إلى إكساب وتنمية الصفات أو القدرات البدنية الأساسية والضرورية لنوع النشاط الرياضي المتخصص.

- الإعداد المهاري والخططي:

يهدف الإعداد المهاري والخططي إلى تعليم وإتقان المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية التي يستعملها اللاعب الرياضي، والإعداد المهاري و الخططي يكونان وحدة واحدة، إذ إن المهارات الحركية الرياضية هي التي تشكل أساس الأداء الخططي، كما أن عملية تعلم المهارات الحركية ينبغي أن يخضع أساسا لوجهة النظر الخططية.

-الإعداد المعرفي:

يهدف الإعداد المعرفي إلى إكساب اللاعب الرياضي مختلف المعارف والمعلومات العامة المرتبطة بالتدريب الرياضي، والمنافسات الرياضية بصورة تساهم في قدرته على استثمار هذه المعارف والمعلومات للارتقاء بمستواه الرياضي.

-الإعداد التربوي النفسي:

يهدف الإعداد التربوي النفسي إلى إكساب وتنمية مختلف السمات والصفات والقدرات التربوية والنفسية الإيجابية ، بحيث أنها من العوامل الهامة لتشكيل شخصية اللاعب الرياضي بصورة متكاملة ومتوازنة، وينبغي علينا النظر إلى هذه الجوانب الأربعة على أنها مكونات مترابطة وينبغي الاهتمام بها جميعها حتى يمكن التأثير على مستوى اللاعب للوصول به إلى أعلى المستويات الرياضية.

5-2-8 دور المدرب تجاه الفريق :

« إن تدريب الرياضيين أو الفريق غير محدد فقط بإيصال المعلومات الكافية حول تعلم التقنيات وكيفية تحسينها ، ولا بتطوير المهارات الحركية ، ولا بالإعداد البدني ، بل على المدرب أن يكون على دراية تامة بجبايا المهنة ، ليصبح مربيا حقيقي وفعال . كما عليه أن يوفر الجو الذي تسوده الثقة والاحترام المتبادل ، ويقوم ذلك على أسس عادلة ومتساوية ، وتقاسم المنافسة ، ومعرفة المشاكل النفسية للاعبين وكذا مراقبة سلوكياتهم وتصرفاتهم وعلاقاتهم ، فمن المسؤوليات ، ويعرف الحالات التي يكون عليها اللاعبون أثناء الحصص التدريبية وخلال المنافسة ، ومعرفة المشاكل النفسية للاعبين وكذا مراقبة سلوكياتهم وتصرفاتهم وعلاقاتهم ، فمن الضروري على المدرب أن يعرف اللاعب الذي يستطيع التأقلم والتكيف مع جو الفريق وأن يرجعه ويحاول إدماجه ». (حفي محمود مختار، 1980، ص48)

« - إن الدور الصعب الذي يقوم به المدرب تجاه الجماعة في كيفية توحيد اللاعبين وتكوين فريق متماسك لن يكون إلا بفضل المراقبة للعلاقات داخل الفريق ، وملاحظته لصفات الغيرة والأناية التي تعرقل تكوين الفريق ، حيث يبقى وفيا لقراراته ولا يتغير ».

« - على المدرب أن يحترم المبدأ " كن واقعي وعادل " وأن يذكر لاعبيه بواجباتهم الأساسية اتجاه الفريق ، ويعلمهم أن كل واحد منهم في خدمة الفريق وهذا لأن كرة القدم لعبة جماعية تتطلب الجهود الجماعية ، كما وجب على كل مدرب أن يفهم بالدرجة الأولى بأن كل لاعب يمثل شخصية منفردة تعامل بطرق مناسبة ويعرف " ريمون توماس " دور المدرب اتجاه الفريق بالشكل التالي : يلعب المدرب دورا مميزا في تعليم المهارات الحركية ، وتسيير وتوزيع التدريب بطريقة علمية من حيث الكيف والكم ، وبعث جو اجتماعي يسهل من العمل ويساهم في فض النزاعات والحد من الصراع والوقاية من كل ما قد يعيق السير الحسن للفريق ». (Manul de psychologie ، cettel . 1996 . dusport . p(135

« المدرب ذو شخصية متعددة الأوجه تسمح له بأداء أدوار عديدة ومتنوعة نذكر منها ما يلي :

- يجب أن يقوم بدور القائد ، مؤمن بما يقوم به .
- يجب أن يقوم بدور المعلم الملم بمعرفة واسعة ودقيقة تسمح له بفرض طريقة عمله .
- يجب أن يكون الأخصائي النفسي للاعبين ، القادر على معرفة وفهم تصرفاتهم .
- يجب أن يكون المثل والنموذج الذي يقتدى به .
- أن يكون من مهامه اتخاذ القرارات الهامة .
- يجب أن يتحلى بقدرة فائقة في الاتصال تسمح له بنسج شبكة من العلاقات مع أفراد الفريق.
- يجب أن يكون له دور المنسق في عملية التفاعلات داخل الفريق .
- يجب أن يكون الرئيس والمدير فيما يتعلق بما يحتاجه الفريق.

5-2-9 تأثير شخصية المدرب في الفريق :

« يحدد المدرب على انه المسيطر ، الحيوي ، المستقر عاطفيا ، الناضج فكريا ، فهو الذي يظهر بمظهر النموذج المثالي والقذوة الحسنة للآخرين . ويقول " أوجيلفي توتكو " أن هناك نقاط تشابه بين المدرب وفريقه فالمدرب غالبا ما يختار الأفراد الذين يملكون صفات تتطابق وصفاته ، بحيث يرى فيهم سمات شخصيته ، فمثلا المدرب العدواني يحب اللاعبين الذين يتصفون بنوع من العدوانية ، وحسب " هاندري - handry " فإن اللاعبين لهم نفس الآراء حول المدرب النموذجي ، بمعنى وجوب توفره على نفس الصفات الموجودة عند أفراد الفريق .»

5-2-10 علاقات التفاعل في فريق كرة القدم :

إن فريق كرة القدم يشكل أسرة يتفاعل فيها مجموعة من الأشخاص ، لاعبين ومدربين ومسؤولين إذ أن دور الجماعة هو الشرط الأساسي لضمان السير الحسن والفعال لفريق كرة القدم .

- علاقة المدرب بالفريق :

« إن علاقة المدرب بالفريق تكمن في كيفية توفير الجو الذي تسود فيه الثقة والاحترام المتبادلين داخل الفريق ، حيث أن هذه العلاقة هي عمل مشترك بين شخص وآخر ، وتمثل في معرفة شخصية كل لاعب بمفرده لأنه يشكل شخصية منفردة مستقلة ، لذا فالمدرب مرغم بمعاملته على أساس ذلك ، وأيضا في مراقبة العلاقة القائمة بين اللاعبين ومعلقة أحوالهم ومشاكلهم الصحية والنفسية التي تؤثر على مردودهم وسلوكهم ، زيادة على فهم قضايا اللاعبين الذين لم يتأقلموا مع الفريق وكيفية إدماجهم وتكييفهم من جديد ، وبصفة عامة فالعلاقة التي تربط المدرب بالفريق هي علاقة أخوة وصدقة .» (زيدان و آخرون، 1998، ص43)

- علاقة المدرب بالمسؤولين :

على المسؤولين أن يعملوا على تطوير كرة القدم وتحقيق أهدافها السامية بالدرجة الأولى مثلهم مثل اللاعبين والمدربين ، إذ يجب على المسؤول أن يكون واعيا محبا لفريقه ، يعيش معه عن قرب ويوفر له كل الظروف المادية ، دون التدخل في الشؤون الخاصة بالمدرب ، بصفة عامة على هذا النوع من العلاقات أي يبني على أساس الأخوة والتسامح والتفاهم والتعاون من أجل تحسين سمعة الفريق وتحقيق الأهداف السامية لكرة القدم

-العلاقة بين المدرب واللاعب المراهق :

إن اللاعب المراهق في هذه المرحلة يشعر ، بمتطلبات نفسية تختلف عن متطلبات مرحلة الطفولة ، حيث يبدأ اللاعب المراهق في هذه المرحلة يرفض المراقبة والتوجيه ، ويتعرف على أنواع التعامل مع الغير باكتشاف بعض المفاهيم الخاصة بالعلاقات الإنسانية .

- « إن اللاعب في هذه المرحلة يتعرض إلى اضطرابات نفسية ومشكلات سلوكية تؤثر في النمو النفسي وذلك نتيجة النمو الجسمي والعقلي ، وعليه يجب لفت انتباه المدربين إلى التركيز على الانفعالات النفسية وأخذها بعين الاعتبار ، كما يجب إهمال تصرفات المدربين وكذا أخلاقهم تعكس شخصية اللاعب .

- يستوجب على مدرب كرة القدم لفئة الأواسط فهم كل ما يحدث للطفل من تغيرات سواء كانت فيزيولوجية أو بسيكولوجية ، وذلك حتى يتمكن من معرفة متطلبات اللاعبين الأساسية ، وكذلك كيفية التعامل معهم حتى يكون الجو السائد بين اللاعب والمدرب جوا إيجابيا وبالتالي يستطيع تأدية واجبه التدريبي من جميع النواحي وعلى أكمل وجه .

- العلاقة بين المدرب ولاعبه المراهق تلعب دورا هاما وأساسيا في بناء شخصيتهم ، إذ يعتب اللاعب مرآة تعكس حالة المدرب المزاجية واستعداداته وانفعالاته ، فإن هو أظهر روح الاستبشار والتفتح للحياة وأظهر اللاعب الاستعداد للعب بكل جد وحزم ، أما المدرب الذي يتميز بأنه شديد الميل إلى السيطرة فإن سلوكيات لاعبيه تكون غير سوية ، ويميلون إلى الانحراف

ذلك ما يكسبهم سلوكيات لا أخلاقية وعدوانية . وتجنبنا لحدوث الإضطرابات النفسية المؤدية إلى السلوكيات العدوانية وإحباط شخصية اللاعب ، في هذه الفترة الحرجة من العمر ، يجب على المدرب إعطاء اللاعبين فرصة للإفصاح عن آرائهم وتصحيح أخطائهم ، وكذلك حرية اختيار الملابس والأصدقاء وذلك في إطار القيم الأخلاقية ، للمجتمع الذي يعيشون فيه ، وتقديرهم وإشعارهم بالاحترام والتقدير ، مع التقليل من النواهي والأوامر ، فالعلاقة بين المدرب واللاعب المراهق ليست بالأمر الهين كما يعتقد البعض ، حيث تدخل فيها عدة عوامل معقدة ، يجب أن تكون العلاقة مبنية على أساس التعاون والتفاهم والمحبة ، لأعلى السلطة والسيادة .» (زكي محمد حسن، 1997، ص56-57)

5-2-11 المدرب وسلوكه مع اللاعبين :

- « - يجب على المدرب أن يكون : لديه سلوكيات ثابتة بالنسبة للمواقف المختلفة .
- لديه القدرة على الارتفاع بمستوى علاقاته مع أفراد الفريق .
- يعلم لاعبيه القواعد واللوائح الخاصة باستخدام الأدوات الرياضية .
- يراعي الفروق الفردية بين اللاعبين .
- يعمل كخبير نفساني لمعرفة المشاكل النفسية ، وكيفية التعامل مع مختلف المواقف المضطربة .
- أن يكون قادرا على استخدام اللغة السهلة والبسيطة وأن يختار كلماته اختيارا سليما حتى يتسنى له توصيل مادته بيسر وسهولة .
- أن يتمتع المدرب بالبصيرة الثاقبة حتى يستطيع الكشف عن الأخطاء والعمل على إصلاحها ، خاصة أثناء المباريات .
- ألا يسيء استعمال سلطة القيادة التي منحت له ، بل يستخدمها لمصلحة لاعبيه .

- أن يكون لديه سلطات كاملة مطلقة وبذلك يتحمل النقد وحده سواء داخل أو خارج الملعب .
- له القدرة على توجيه المدح أو النقد للاعبيه إلى حسبما تتطلبه الظروف ووفق أدائهم ومردودهم في التدريب والمباريات .
- لديه القدرة على محاكمة اللاعب المخطئ في مصلحة الفريق مهما كان مركزه في الفريق ، ويصدر حكمه عليه ويعاقبه .
- أن يعتبر نفسه ويعتبره اللاعبون الأخ والوالد لهم مع الحرص على تنمية علاقته بآباء لاعبيه .» (حنفي محمود مختار، 1980، 58)

5-2-12 أثر توجيه المدرب للاعبيه :

يقع على عاتق المدرس مسؤولية التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين ، إذ أن إرشادات المدرب وتوجيهاته من العوامل الهامة التي تؤثر على الحالة النفسية للاعب ، فمثلا إذا ظهر على المدرب بعض المظاهر الانفعالية السلبية كالخوف والاضطراب أو القلق والنرفزة ، فإن ذلك سوف ينتقل أثره إلى اللاعبين ، ومن ناحية أخرى إذا بدا المدرب غير مكترث لأهمية المباراة ويظهر استخفافه بها ، فإن اللاعبين بدورهم سوف يأخذون عنه نفس السلوك ، لذا يجب على المدرب أن يعمل على تشجيع وبث روح الحماس والميل بالجدية في اللعب ، باستخدام عبارات التشجيع ، المحبة إلى النفس ودوافع وميول الأفراد نحو بذل أقصى الجهد لتحقيق اللعب الشريف .

5-2-13 معوقات المدرب في تحقيق أهدافه :

« إن عدم وجود وظيفة تحت ما يسمى المدرب الرياضي جعلت أغلب المديرين يعتمدون إلى العمل كمدرسين غير متفرغين للتدريب أو مدرسين في نفس الوقت في محاولة منهم لتأمين أنفسهم على المستوى المادي الإجتماعي حال تقليدهم فرص العمل ، وإلغاء تعاقدتهم مع الهيئات وهو أمر مناف تماما في ظل المفهوم الضيق لواجبات المدرب والتي تنحصر عندهم في الفوز بأي ثمن في المنافسات . والأمر الثاني الذي يشكل مشكلة نفسية اجتماعية للمدرب هي تلك الضغوط التي تقع على كاهله باعتباره المسؤول الأول عن ناتج الفريق هذه الضغوط تطالب المدرب بالفوز ولا شيء غيره ومصادرها تكون من :

- مسؤولي الإدارة في الفريق ، والأنصار .
 - أولياء الأمور .
 - مستوى طموح المدرب نفسه وارتباطه بواقع الفريق .
 - وسائل الإعلام من الصحافة ، التلفزيون .
- وهذه الصعوبات تزيد من أعباء المدرب ، وتسبب له التوتر مما يعرضه لأخطار صحية وربما مهنية ، ولقد لوحظ أن بعض المديرين قد تأثروا بمثل هذه الضغوط حتى أنهم قد يتصرفون بتصرفات لا تربوية ولا مهنية ، بل البعض ينسى أو يتناسى

أن هناك اعتبارات أخلاقية ينبغي أن يتعددها ، وتجاهل الالتزام الخلقى للاعبين لا يعفي المدرب من مسؤولياته اتجاه ذلك «. (أمين أنور الخولي، 2007، ص163).

6-الدراسات السابقة والمشابهة :

تمثل الدراسات السابقة سجلا حافلا بالمعلومات التي يمكن من خلالها رصد الظاهرة وتحديد موقعها من التراث، ولإلقاء الضوء على الدراسة الحالية من الدراسات السابقة، والأدوات المستخدمة، والنتائج المستخلصة، والبدأ من حيث انتهى الآخرون لأن العلم تراكمي، وهو سلسلة متتابعة من المعارف والدراسات.

ويتضمن هذا الجانب عرضا للبحوث والدراسات السابقة العربية والأجنبية، التي أتيح للطالب الباحث الإطلاع عليها، والتي تتناول المتغيرات التي لها صلة وثيقة بالبحث التالي، وبعد عرضها ومن أجل معرفة علاقة البحث الحالي بالدراسات السابقة، سيتم تحليل هذه الدراسات من خلال الموضوعات والأهداف، والعينة، والإجراءات المنهجية، والأدوات والنتائج.

-دراسة شوقية ابراهيم السمدوني (1993):

قامت بدراسة الضغوط نفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة وعلاقتها بتحقيق الذات، وهدفت الدراسة إلى التعرف على المواقف الضاغطة كما يدركها المعلمون والمعلمات، كما استهدفت التعرف على شعور المعلم بعدم قدرته على مواجهة أحداث متطلبات مهنة التدريس والتي تشكل تهديدا لذاته.

و تكونت عينة الدراسة من (247) معلم ومعلمة، منهم (153) معلم ومعلمة في المعاهد الخاصة، و (94) معلم ومعلمة بالتعليم العام، واستخدمت الباحثة أدوات البحث التالية:

-استبيان الضغوط النفسية لمعلم التربية الخاصة.

-استبيان الضغوط النفسية لمعلم التعليم العام.

-لمقياس تقدير الذات للمعلم.

وقد أشارت النتائج إلى:

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات المشتغلين في -مجال التربية الخاصة وكانت غالبية الفروق لصالح المعلمات.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات للضغوط النفسية لصالح المعلمين والمعلمات صغار السن.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمين ومعلمات التربية الفكرية ودرجات معلمين ومعلمات الصم والبكم.

- دراسة محمد بخيت محمد (1994):

تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات ووجهة الضبط لدى عينة من أساتذة المرحلة الثانوية، وتهدف الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات لدى المعلمين، وقد استخدم الباحث عينة قوامها (325) من أساتذة المرحلة الثانوية من إدارة الوايلي في محافظة القاهرة، منهم (132) أستاذ وأستاذة من التعليم العام، و (168) أستاذ وأستاذة من التعليم الفني، و(25) أستاذ وأستاذة لم يكملوا بعض بيانات الدراسة.

وإستخدم الباحث الأدوات البحثية التالية في الدراسة:

-قائمة الضغوط النفسية .

-مقياس وجهة الضبط.

-اختبار التوجيه الشخصي ومقياس تحقيق الذات للمعلمين.

-مقابلات إكلينيكية.

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى:

-وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مصادر الضغوط كبعد من أبعاد الضغوط النفسية وبين الحساسية للمشاعر واعتبار الذات وتقبل العدوان والمقدرة على إقامة علاقات ودية.

-وكذلك توجد علاقة ارتباطية سالبة بين مظاهر الضغوط كبعد من أبعاد الضغوط النفسية.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة ممن يعملون بالتعليم العام والفني لصالح أساتذة التعليم الفني.

- دراسة المدني علي عبد الله (2000) :

-تحت عنوان : الغضوب النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية (المحويت)

-أهداف الدراسة : هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية، وفقا لمتغير الجنس والتخصص في الجامعة (المحيوية) في اليمن، وكذلك الكشف عم العلاقة بين الضغوط والتحصيل.

-عينة الدراسة :بلغت عينة الدراسة (300) طالبا وطالبة

-أدوات الدراسة :استخدم الباحث مقياس الضغط النفسي من اعداد الباحث.

-نتائج الدراسة : كانت من أبرز نتائجها أن الاناث يعانون من الضغوط النفسية أكثر من الذكور، بالإضافة إلى وجود علاقة عكسية بين الضغوط الإقتصادي والتحصيل.

- دراسة حدادة محمد (2008) :

-تحت عنوان : "الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم مستوياتها ومصادرها"، رسالة ماجستير.

من أهم ما هدفت إليه الدراسة التعرف على مستويات الضغط النفسي لدى حكام النخبة في الجزائر، ومعرفة أكثر العوامل التي تؤدي إلى حدوثه.

واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي، وتكونت العينة من (250) حكماً من حكام النخبة دوليين ووطنيين. وقام ببناء مقياس لمعرفة مصادر ومسببات الضغوط النفسية ودرجة شدتها لدى حكام النخبة.

ومن بين ما خلصت إليه الدراسة أنّ الحكام يتعرضون لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية مما يدل على معاناة هذه الفئة من الرياضيين، وأنهم وإن اختلفت درجاتهم التحكيمية، واختصاصاتهم، وروابطهم، وعمرهم فإنهم جميعاً يعانون من تلك الضغوط، في حين لم تظهر فروق حسب متغير الحالة العائلية ولكن هناك ميل لارتفاع مستوى الضغط النفسي لصالح الحكام الذين طلقوا زوجاتهم. (حدادة محمد، 2008، 150).

- دراسة محمد حسين النظاري :

-تحت عنوان : قياس الضغوط النفسية التي تسببها الصحافة الرياضية على حكام كرة القدم حسب سنوات التحكيم

-يهدف البحث إلى: تصميم مقياس يقيس درجة الضغوط النفسية التي تسببها الصحافة الرياضية على حكام الدرجة الأولى الذين يُديرون مباريات الدوري في الجمهورية اليمنية.

-الكشف عن أهم العوامل التي تُسبب الضغوط النفسية من قبل الصحافة الرياضية لدى الحكام.

-فرضية البحث: هناك فروق دالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية التي تسببها الصحافة الرياضية على حكام

الدرجة الأولى لكرة القدم بالجمهورية اليمنية.

-منهج البحث : في هذه الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي ملائمة حل مشكلة الدراسة.

-عينة البحث : تمثلت العينة المأخوذة في حكام الدرجة الأولى المقيدون في سجلات الاتحاد اليمني العام لكرة القدم،

والذين يُديرون مباريات الدوري العام (دوري الدرجة الأولى)، والبالغ عددهم 62 حكماً.

- أدوات الدراسة: استعان الباحث بالأدوات الآتية لجمع المعلومات.

- المصادر العربية والأجنبية.

استمارة مقياس الضغوط النفسية التي تسببها الصحافة الرياضية على الحكام .

-مقياس الضغوط النفسية التي تسببها الصحافة الرياضية على الحكام .

قام بتصميمه الباحث بعد إطلاعهم على العديد من المقاييس المشابهة وبعد عرضه على مجموعة من الخبراء والبالغ عددهم (15) خبيراً، والمتكون من (50) عبارة.

-نتائج الدراسة : تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية التي تسببها الصحافة الرياضية على الحكام حسب سنهم، وبالتالي لم تتحقق فرضية البحث وبدرجة عالية، والتي ترى: وجود فروق في درجة تأثير الضغوط النفسية لدى الحكام بناءً على متغير السن، ومن ثم رفضها. بمعنى أن جميع الحكام يتأثرون بالضغوط النفسية بحسب سنهم، غير أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في ذلك التأثير .

- دراسة شريط محمد الحسن المأمون :

-تحت عنوان : دراسة مقارنة لمستويات الإحترق النفسي عند مدربي بعض الأنشطة المختارة.

-أهداف الدراسة :

-معرفة مستويات أعراض الإحترق النفسي لدى المدربين في الأنشطة الرياضية

المختارة.

-مستويات عوامل الإحترق النفسي لدى المدربين في الأنشطة الرياضية المختارة.

-الفروق في أعراض الإحترق النفسي بين المدربين طبقاً لتغير نوع النشاط الرياضي.

-الفروق في عوامل الإحترق النفسي بين المدربين طبقاً لتغير نوع النشاط الرياضي.

-فرضيات الدراسة :

- توجد مستويات لعوامل الإحترق النفسي للمدرب الرياضي في مختلف

التخصصات.

- توجد مستويات لإعراض الإحترق النفسي لدى الدربين في مختلف التخصصات.

- هناك فروق دالة إحصائية في مستويات عوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي بين مدربي مختلف التخصصات.

-هناك فروق دالة إحصائية في مستويات أعراض الاحتراق النفسي بين مدربي مختلف التخصصات الرياضية.

-منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي.

-عينة الدراسة : مدربي الرياضات التالية: كرة القدم، كرة القدم داخل القاعة، كرة اليد، كرة الطائرة، كرة السلة، ألعاب القوى، السباحة، الجيدو، الملاكمة، السامبو، واشتملت عينة الدراسة على 145 مدربا.

-دراسة سميرة عرابي وآخرون عام (2007) :

-تحت عنوان : الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن

-الهدف من الدراسة :التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الاردن وكذلك التعرف على الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لديهم.

-منهج الدراسة : المنهج الوصفي.

-عينة الدراسة : أجريت الدراسة على عينة قوامها 81 مدرب.

-أدوات الدراسة : طبق على المدربين مقياس "ماسلاش" المعرب والخاص بالاحتراق النفسي.

-نتائج الدراسة : أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاحتراق لدى مدربي كرة القدم في الأردن، كما خلصت

الدراسة إلى أن درجة المدرب دولي : (أ،ب،س) لها تأثير على مستوى الاحتراق، فقد دلت نتائج الدراسة على أنه كلما ارتفعت درجة المدرب انخفضت درجة الاحتراق لديه.

- دراسة محمد عبد العاطي عام (1998) :

-تحت عنوان الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى الرياضيين.

-منهج الدراسة :المنهج الوصفي.

-عينة الدراسة : عينة الدراسة شملت 216 لاعبا يمارسون أنواعا مختلفة من الأنشطة الرياضية.

-أدوات الدراسة : استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية والاحتراق النفسي.

-نتائج الدراسة : أظهرت نتائج البحث عن وجود سبعة عوامل رئيسية للضغوط النفسية والاحتراق النفسي التي تواجه الرياضيين تلخصت فيما يلي :

-الضغوط المرتبطة بأسلوب تعامل المدرب مع لاعبيه.

-الضغوط المرتبطة بنقص تقدير الذات والمساندة الاجتماعية.

-الضغوط المرتبطة بالمظاهر الفيسيولوجية والانفعالية.

-الغضوب المرتبطة بقلق المنافسة.

-الضغوط المرتبطة بحمل التدريب.

-الضغوط المرتبطة بتنظيم الوقت.

- دراسة "سيفا" 1990 Silva :

-تحت عنوان : الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي للرياضي

-منهج الدراسة : المنهج الوصفي.

-عينة الدراسة : مجموعة من الرياضيين الممارسين لأنشطة رياضية مختلفة.

-هدف الدراسة : التعرف على مصادر الضغط النفسي المؤدية للاحتراق النفسي.

-نتائج الدراسة : توصلت هذه الدراسة إلى أن أهم الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للرياضي هي :

-التعب البدني الشديد.

-عدم كفاية الوقت لاستعادة الشفاء واسترجاع القوى.

-الاحباط الناتج عن محاولة ارضاء الآخرين (المدرب، الزملاء، الآباء، الجمهور والادارة).

- دراسة والتر كروول : قام "والتر كروول" Kroll بدراسة عام (1982) تحت عنوان عوامل الإحتراق النفسي للمدرب

بهدف التعرف على أهم الأسباب أو العوامل التي قد تكون مؤدية إلى الإحتراق النفسي للمدرب الرياضي، وقد وجه

الباحث سؤالاً للمدربين عن أهم الأسباب التي تسهم في الضغط النفسي عليهم كمدربين رياضيين وقد اشتملت عينة

الدراسة على 93 مدرباً رياضياً في بعض الأنشطة الرياضية ، ومن أهم نتائج الدراسة حصول العوامل المرتبطة باللاعبين

وكذلك وشخصية المدرب على نسبة عالية من التكرارات. (وفاء درويش، 2008، ص 339).

7-التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال استعراض الدراسات السابقة يمكن الاشارة إلى عدة نقاط منها :

-معظم الدراسات السابقة تناولت أحد متغيرات بحثنا سواء الضغوط النفسية أو مدرب كرة القدم.

-الدراسات كانت متنوعة بين المجال الرياضي والمجال النفسي والتعليمي.

-بعض الدراسات تناولت الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم.

-الدراسات تناولت مختلف مستويات الضغوط النفسية لدى المدربين والرياضيين.



الفصل الثالث:

الإجراءات
الميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية:

بعد النظر في الدراسات السابقة، التي استعملت استمارات استبائية ومقاييس لقياس الضغط النفسي والتي بحثت في أسبابه ومصادره، انتقلت أيضا إلى الميدان من أجل تكوين فكرة واضحة حول أفراد الدراسة، ومن جهة أخرى لبناء استبيان يعبر بصدق عن أعراض الضغط النفسي.

وعلى أساس الإجابات التي تحصلت عليها، والملاحظة الشخصية خرجت بعدة ملاحظات أفادتني في بحثي منها:

- إعادة صياغة أسئلة الاستمارة بشكل مبسط لتمثل جميع فئات العينة بمن فيهم ذوي المستوى التعليمي المتوسط.
- إضافة بعض الأسئلة التي لفتت انتباه أفراد العينة.
- حذف بعض الأسئلة التي وجدنا أنها لا تفيد في دراستنا.

ومن خلال هذه الملاحظات شكلنا استبيان في هذا الشأن وعرضناه على مجموعة من المحكمين من المدربين من أجل الوصول إلى :

- وضوح البنود والتعليمات وسلامتها لغويا.
- ارتباط البنود بالتعليمات والجانب المدروس.
- 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 الاستبيانات المحكمة تم مراجعة اقتراحات المدربين والتعديلات التي رأوها مناسبة وبناء على ذلك تم تغيير الصياغة اللغوية لبعض العبارات.

كما قمت بالإستعانة بمقياس الضغوط النفسية المعد من طرف الدكتور محمد حسن علاوي تحت عنوان "مقياس أسباب الضغوط النفسية على المدرب الرياضي" من أجل معرفة عوامل الضغط النفسي الواقع على كاهل مدربي كرة القدم.

2- المنهج المتبع في الدراسة:

إن أي دراسة علمية تتطلب اختيار وإتباع منهج معين، الذي يمثل في البحث العلمي مجموعة من القوانين والأسس تم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، فالمنهج هو الطريق الذي يتبعه الباحث في دراسته للمشكلة وهذا لإكتشاف الحقيقة، كما أن المنهج يختلف باختلاف الموضوع لهذا توجد أنواع من المناهج العلمية، إذ يستعين الباحث بما يتناسب ومشكلة بحثه.

وفي بحثنا هذا استخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي نظرا لملائمته وطبيعة هذه الإشكالية.

3-مجتمع وعينة الدراسة :

-مجتمع الدراسة : يتمثل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا في مدربي أندية بسكرة

- عينة الدراسة : حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعة ه مطابقة للواقع، حيث قمنا باختيار عينتنا

المتمثلة في مدربي أندية بسكرة

- قمنا بتوزيع 32 إستمارة مقياس واستبيان على مدربي الأندية

وبعد استعادة الاستمارات تبين أن استمارتين غير قابلتين للتحليل لأحتوائهما على أخطاء في ملاء الاستمارات، لهذا فقد تم احتساب باقي الإستمارات الصالحة للقياس والمقدر عددها 30 استمارة.

-المجال الزمني والمكاني :

-المجال الزماني :

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 17 مارس 2016 إلى غاية يوم 05 ماي

-المجال المكاني :

تم توزيع استمارة مقياس واستبيان على مدربي فرق أندية ولاية بسكرة

بمساعدة بعض الزملاء ومدربي

- تحديد متغيرات الدراسة :

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث، أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كفي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق

ميدانياً، أنه لا بد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لا بد أن يحرص كل باحث حرصاً شديداً على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلباً على مسار إجراء دراسته .

-المتغير :

هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان :

أ - المتغير المستقل :

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع .

ب-المتغير التابع :

هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها، وهي تتأثر لمتغير مستقل .

تتمثل متغيرات بحثنا فيما يلي :

- المتغير المستقل يتمثل في: الضغوط النفسية (عواملها وأعراضها)

- المتغير التابع يتمثل في: مدربي كرة القدم.

4-أدوات جمع البيانات والمعلومات :

إستخدم الطالب في هذا البحث مقياس واستبيان فالمقياس من إعداد الباحث " محمد حسن علاوي " أما الإستبيان فقد أنجز بعد طرحه على مجموعة من أساتذة الإختصاص وتم حذف العبارات التي لم تخدم موضوع الدراسة كما تم إضافة عبارات أخرى من شأنها إثراء البحث وإعطائه أكثر مصداقية وموضوعية.

4-1 مقياس عوامل الضغوط النفسية :

صمم المقياس " محمد حسن علاوي " للتعرف على الأسباب أو العوامل التي تسهم في زيادة الضغط على المدرب الرياضي، ويتضمن المقياس (30) عبارة موزعة على خمس أبعاد كما تم إيجاد الصدق المنطقي للمقياس عن طريق من المدربين المحكمين من أبعاد المقياس.

تم تصحيح كل بعد من الأبعاد الخمسة على حدة وذلك بجمع حاصل الدرجات للعبارات التي يتكون منها كل بعد وكلما اقتربت درجة المدرب من الدرجة (30) في كل بعد كلما دل ذلك على المزيد من الضغط المرتبط بهذا البعد.

وكانت أبعاد المقياس كما يلي :

-وعوامل مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي :

عبارات هذا البعد : 26/21/16/11/06/1

-وعوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته :

عبارات هذا البعد : 27/22/17/12/07/02

-وعوامل مرتبطة بالإدارة العليا للفريق :

عبارات هذا البعد : 28/23/18/13/08/03

-وعوامل مرتبطة بوسائل الإعلام :

عبارات هذا البعد : 29/24/19/14/09/04

-وعوامل مرتبطة بالمشجعين :

عبارات هذا البعد : 30/25/20/15/10/05

ملاحظة :

يتضمن كل بعد من الأبعاد الخمسة (6) ست عبارات سببية ويقوم المدرب الرياضي بالاجابة على عبارات المقياس طبقاً لرأيه الشخصي واعتقاده في مدى أهميتها في الإسهام في زيادة الضغط النفسي على المدرب الرياضي وذلك على مقياس خماسي التدرج بحيث تمثل الدرجة خمسة (5) أعلى درجة من الأهمية في حين تمثل الدرجة واحد (1) لأقل درجة من الأهمية بالنسبة لإسهام العبارة في زيادة الضغط النفسي على المدري الرياضي.

ويراعى عند استخدام المقياس أن يكون عنوانه كما يلي " مقياس عوامل الضغوط النفسية على المدرب الرياضي.

4-2 استبيان أعراض الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم :

يحتوي هذا الاستبيان على (24) عبارة موزعة على أربعة أبعاد وزعت كما يلي :

-الأعراض النفسية :

عبارات هذا البعد : 8/7/6/5/4/3/2/1

-الأعراض الفيسيولوجية :

عبارات هذا البعد : 14/13/12/11/10/9

-الأعراض السلوكية :

عبارات هذا البعد : 20/19/18/17/16/15

-الأعراض المعرفية :

عبارات هذا البعد : 24/23/22/21

4-3 الخصائص السيكومترية للأداة :

-الصدق :

يقصد بالصدق شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ، ووضوح فقراتها ومرادفاتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه (فاطمة عوض صابر ، 2002 ، ص 168) وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المدربين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له بالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات, قمنا بإجراء التعديلات.

-الثبات :

الثبات من المفاهيم الجوهرية في الاسس العلمية لكي تكون الاداة صالحة للتطبيق، لدى قام الباحث باستخدام معامل الثبات ألفا كرونباخ لتأكد من الثبات في درجة الاجابات للمفحوصين وهو على النحو التالي :

-ثبات مقياس عوامل الضغوط النفسية:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,767	30

وقد بلغ معامل ألفا كرونباخ 0.76 وهو معامل ذو درجة متوسطة وعليه فإن المقياس قابل للتطبيق.

-ثبات استبيان الأعراض النفسية :

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,757	24

وقد بلغ معامل ألفا كرونباخ 0.75 وهو معامل ذو درجة متوسطة وعليه فإن المقياس قابل للتطبيق.

5-اجراءات التطبيق الميداني للأداة :

في اطار دراستنا حول موضوع "الضغوط النفسية عواملها وأعراضها لدى مدربي كرة القدم" .
توجهنا إلى بعض أندية ولاية بسكرة منها الشروق الشعبية واتحاد طولقة وسريع وسريع فوغالة واتحاد الدوسن
و وداد اوماش, أما باقي مدربي الفرق الأخرى فقد قمنا بإرسال الاستمارات لهم عن بعض النبلاء والمدربين نظرا لبعدها
المسافة والأعباء المترتبة عن التنقل إليهم.

6-الأساليب الاحصائية :

استخدم الباحث برنامج الحزم الاحصائية spss18 .

-كاي 2

-النسب المؤوية

-ألفا كرونباخ

الفصل الرابع:

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها



تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

1-الكشف عن عوامل الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم:

سنتناول عرض وتحليل لما كشفت عنه الدراسة الحالية من نتائج تتعلق بمدى تسبب عوامل الضغط النفسي في إحداث الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم، بحيث يتم عرض وتحليل كل بعد على حدى كما يلي:

1-1 الضغوط المرتبطة بالعلاقة مع اللاعبين:

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

الرتبة	Sig	كاي 2	النسبة %					التكرار					رقم العبارة في المقياس
			قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	
01	0.002	12.8	00	00	6.7	60	33.3	00	00	02	18	10	01
06	0.001	18.3	6.7	3.3	26.7	46.7	16.7	02	01	08	14	05	06
03	0.013	10.8	00	13.3	23.3	50	13.3	00	04	07	15	04	11
05	0.001	17.66	3.3	10	13.3	46.7	26.7	01	03	04	14	08	16
02	0.001	15.6	00	3.3	20	23.3	53.3	00	01	06	07	16	21
04	0.027	7.2	00	00	13.3	53.3	33.3	00	00	04	16	10	26
	0.002	15.3	1.6	4.9	17.1	46.6	29.4	03	09	31	84	53	المجموع

جدول رقم 01 : يوضح المعالجة الإحصائية لبعد العلاقة مع اللاعبين.

-تحليل النتائج :

يتبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم 01 أن العلاقة مع اللاعبين تتسبب في إحداث الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم بنسب متفاوتة في العوامل الستة، حيث أنها تؤثر بدرجة كبيرة بنسبة 46.6% ، ثم تأتي الدرجة المتوسطة بنسبة 17.1%، أما الدرجة المنخفضة فهي تقدر بنسبة 1.6% .

بالنسبة لأكثر العوامل التي تؤدي إلى الضغط النفسي فنسبها كالتالي: 60% بالنسبة للعامل الأول، و53% بالنسبة للعامل الثاني، بينما يقدر العامل الثالث بنسبة 50% أيضا، أما درجة الدلالة فقد قدرت ب 0.002 وهو ما يؤكد دلالة هذا البعد.

-الاستنتاج:

دلت النتائج السابقة على أكثر العوامل المسببة للضغط النفسي، وسنذكر منها العوامل الثلاثة الأولى كما جاء ترتيبها في الجدول السابق هي:

- عدم احترام اللاعب للمدرب بصورة كافية.
- محاولة بعض اللاعبين التكتل ضد المدرب
- وجود العديد من المشاكل والصراعات بين المدربين.

1-2 الضغوط المرتبطة بشخصية المدرب :

تكشف أسئلة هذا البعد عن مدى تسبب شخصية المدرب في الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم

رقم العبارة في المقياس	التكرار												النسبة %	كاي 2	sig	الرتبة
	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا	كبيرة جدا	كبيرة				
02	13	12	03	02	00	43.3	40	10	6.7	00	13.46	0.004	01			
07	07	06	10	06	01	23.3	20	33.3	20	3.3	07	0.136	05			
12	05	15	07	03	00	16.7	50	23.3	10	00	11.06	0.011	02			
17	05	14	08	03	00	16.7	46.7	26.7	10	00	9.2	0.027	04			
22	04	09	06	08	03	13.3	30	20	26.7	10	4.33	0.363	06			
27	12	10	02	03	03	40	33.3	6.7	10	10	14.3	0.006	03			
المجموع	46	66	36	25	07	25.5	36.3	20	13.9	3.88	13.2	0.061				

جدول رقم 02 : يوضح المعالجة الإحصائية لبعد شخصية المدرب.

-تحليل النتائج :

تشير المعطيات المبينة في الجدول رقم 02 أن عوامل الضغط النفسي الناتجة عن الشخصية لدى المدربين إلى أن المدربين قيد الدراسة يتعرضون للضغط بدرجة كبيرة كانت نسبتها 36.3%، أما بالنسبة للذين تسبب لهم ضغط نفسي متوسط قدرت نسبتهم ب20%، أما بالنسبة للمدربين الذين تسبب لهم ضغط منخفض فقدرت نسبتهم ب 3.88%، أما درجة الدلالة فقد قدرت ب 0.001 وهذا ما يثبت دلالة هذا البعد.

-الاستنتاج:

أسفرت النتائج السابقة على أن العوامل الثلاثة الأولى التي تتسبب في إحداث الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم في هذا البعد جاءت كما يلي:

- الشعور الداخلي للمدرب بعدم الأمان أو الإستقرار في عمله.
- إحساس المدرب بعدم قدرته على تحقيق المزيد من الإنجازات للاعبين أو الفريق.
- تراكم بعض المشكلات المختلفة (أسرية، شخصية أو مرتبطة باللاعبين)

1-3 الضغوط المرتبطة بالإدارة العليا :

الرتبة	sig	كاي2	النسبة %					التكرار					رقم العبارة في المقياس
			قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	
02	0.001	18.66	3.3	3.3	16.6	40	36.7	01	01	05	12	11	03
06	0.027	9.2	00	16.7	40	36.7	6.7	00	05	12	11	02	08
03	0.004	15.33	3.3	6.7	16.7	36.7	36.7	01	02	05	11	11	13
05	0.000	20.93	00	3.3	36.7	53.3	6.7	00	01	11	16	02	18
01	0.000	20.9	00	00	13.3	56.7	30	00	00	04	17	09	23
04	0.004	13.46	00	6.7	40	43.3	10	00	02	12	13	03	28
	0.001	20.8	1.1	6.1	27.2	44.4	21.1	02	11	49	80	38	المجموع

جدول رقم 03 : يوضح المعالجة الإحصائية لبعد للإدارة العليا.

-تحليل النتائج :

تشير النتائج المعروضة في الجدول رقم 03 إلى أن العوامل التي تسبب الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم الناشئة عن الضغوط المرتبطة بالإدارة العليا، لها تأثير مرتفع، وهذا ما تؤكدته النسب المعروضة حيث أن 44% من المدربين تسبب لهم هذه العوامل ضغطا بدرجة كبيرة، في حين أن 27.2% تسبب لهم ضغطا بدرجة متوسطة، بينما بقيت نسبة 6.1% لذوي الضغط الضعيف.

-الاستنتاج :

من خلال ما سبق عرضه نجد أن العوامل التي تسبب الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم كما جاء ترتيبها في الجدول رقم (03) هي:

- شعور المدرب بأنه مهدد من الإدارة العليا للفريق بالإستغناء عنه.

- تدخل بعض الإداريين في صميم العمل الفني للمدرب.

- احساس المدرب بأن الإدارة العليا غير مقتنعة بكفاءته.

1-4 الضغوط المرتبطة بوسائل الإعلام:

تهدف أسئلة هذا البعد إلى إبراز مدى تسبب وسائل الإعلام في الضغط لدى مدربي كرة القدم والجدول الموالي يلخص ذلك.

رقم العبارة في المقياس	التكرار												النسبة %
	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا	كبيرة	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا	كبيرة	كبيرة	
04	05	06	07	10	02	16.7	20	23.3	33.3	6.7	5.66	0.225	02
09	03	06	11	08	02	10	20	36.7	26.7	6.7	9.0	0.061	04
14	03	06	09	10	02	10	20	30	33.3	6.7	8.33	0.080	03
19	02	03	09	10	06	6.7	10	30	33.3	20	8.33	0.080	06
24	01	04	05	09	11	3.3	13.3	16.7	30	36.7	9.33	0.062	05
29	08	07	09	05	01	26.7	23.3	30	16.7	3.3	9.2	0.060	01
المجموع	24	32	50	53	24	12.2	17.7	27.7	28.8	13.3	14	0.762	

جدول رقم 04 : يوضح المعالجة الإحصائية لبعد لوسائل الإعلام.

-تحليل النتائج :

تشير النتائج الإحصائية المبينة في الجدول رقم 04 إلى أن المدربين قيد الدراسة لا يعانون من الضغط النفسي الناتج عن الضغوط المرتبطة بوسائل الإعلام، حيث أن الذين أجابوا بدرجة قليلة قدرت نسبتهم بـ 28.8%، أما الذين أجابوا على أساس أنه ضغط بدرجة متوسطة قدرت نسبتهم بـ 47%، في حين الذين أجابوا بدرجة كبيرة جدا كانت

نسبتهم 12.2% ، أما درجة دلالة البعد كانت 0.76 وهذا ما يؤكد عدم تعرض المدربين قيد الدراسة للضغط بسبب وسائل الإعلام لأن درجة دلالة البعد فاقت 0.05

-الاستنتاج:

نستنتج من خلال نتائج الجدول السابق أن المدربين قيد الدراسة لا يتعرضون للضغط النفسي بسبب وسائل الإعلام وهذا راجع إلى القسم الذي تنشط به فرقهم، فهذه الأقسام لا تحظى بمتابعة إعلامية كبيرة من شأنها أحداث ضغط لدى المدربين.

1-5 الضغوط المرتبطة بالمشجعين:

ترمي أسئلة هذا البعد إلى الوقوف على مدى تسبب المشجعين بمعانات مدربي كرة القدم من الضغط النفسي، وفيما يلي عرض وتحليل إجابات مدربي كرة القدم على هذا البعد :

رقم العبارة	التكرار											في المقياس	
	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا	النسبة %		
05	05	08	09	05	03	16.7	26.7	30	16.7	10	4.0	0.406	05
10	15	09	04	02	00	50	30	13.3	6.7	00	13.46	0.004	01
15	06	17	03	03	01	20	56.7	10	10	3.3	27.3	0.000	02
20	02	04	09	12	03	6.7	13.3	30	40	10	12.33	0.015	06
25	12	09	05	04	00	40	30	16.7	13.3	00	5.46	0.141	03
30	09	16	03	02	00	30	53.3	10	6.7	00	16.66	0.001	04
المجموع	49	63	33	28	07	27.2	35	18.3	15.5	3.8	17	0.041	

جدول رقم 05 : يوضح المعالجة الإحصائية لبعد للمشجعين.

-تحليل النتائج :

يتبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم 05 أن المدربين يتعرضون لضغط المشجعين بنسب متفاوتة، حيث بلغت أكبر نسبة 35%، في حين النسبة المتوسطة قدرت ب 18.3% أما الدرجة القليلة جدا فقد قدرت ب 3.8%، في حين بلغت درجة دلالة البعد 0.041 وهو ما يؤكد تعرض المدربين للضغط النفسي بسبب المشجعين.

-الاستنتاج:

- دلت نتائج الجدول السابق على أكثر الأسباب وترتيبها لنسب الضغط النفسي وسنذكر منها العوامل كما جاء ترتيبها من حيث درجة تسببها للضغط النفسي على المدربين وهي:
- محاولة بعض المتعصبين التهجم أو الإعتداء البدني على المدرب.
- محاولة بعض المدربين الإعتداء اللفضي على المدرب.
- مطالبة بعض المتفرجين المتعصبين بتغيير المدرب عقب الهزائم الطارئة.
- انقلاب المشجعين على اللاعبين أو الفريق الذي يدربه المدرب، وتشجيعهم للاعبين المنافسين أو الفريق المنافس كإشارة إلى عدم رضاهم عن المدرب.

2- الكشف عن أعراض الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم :

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

2-1 الأعراض النفسية :

نتعرض من خلال عرض نتائج هذا المحور إلى مدى ظهور الأعراض النفسية لدى مدربي كرة القدم بسبب تعرضهم للضغط النفسي، والجدول الموالي يظهر المعطيات المتعلقة بذلك.

الرتبة	Sig	كاي ²	النسبة %			التكرار			رقم العبارة في الاستبيان
			نادرا	أحيانا	كثيرا	نادرا	أحيانا	كثيرا	
03	0.025	7.2	13.3	53.3	33.3	04	16	10	01
07	0.027	10.4	35.3	40	6.7	16	12	02	02
05	0.006	6.2	53.3	30	16.7	16	09	05	03
01	0.045	6.5	00	26.7	73.3	00	08	22	04
06	0.011	7.4	43.3	46.7	10	13	14	03	05
04	0.025	4.2	20	50	30	06	15	09	06
08	0.122	16.2	63.3	33.3	3.3	19	10	01	07
02	0.00	7.2	13.3	33.3	53.3	04	10	16	08
	0.005	20.13	30.22	39.1	28.32	78	94	68	المجموع

جدول رقم 06 : يوضح المعالجة الإحصائية لمحور الأعراض النفسية

-تحليل النتائج :

تكشف النتائج الواردة في الجدول رقم 06 أن 28% من أفراد العينة يعانون من الأعراض النفسية بدرجة مرتفعة، وأن 39.1% منهم تظهر عليهم بدرجة متوسطة بينما يتعرض 30.22% من أفراد العينة إلى هذه المظاهر بدرجة ضعيفة، في حين كانت درجة دلالة المحور 0.005 وهو ما يؤكد دلالة هذا المحور.

-الاستنتاج :

نستنتج من خلال العرض والتحليل السابق لأكثر الأعراض النفسية ظهورا مايلي :

-القلق.

-التعب.

-تقلب المزاج.

-الشعور بالملل.

2-2 الأعراض الفيسيولوجية :

سنقف في هذا المحور على أكثر الأعراض ظهورا لدى مدربي كرة القدم جراء تعرضهم للضغط النفسي وكذا أقلها ظهورا، وفيما يلي عرض وتحليل الإجابات المحصل عليها في هذا المحور.

الرتبة	Sig	كاي ²	النسبة %			التكرار			رقم العبارة في الاستبيان
			نادرا	أحيانا	كثيرا	نادرا	أحيانا	كثيرا	
03	0.027	5.6	13.3	46.7	40	02	14	12	09
05	0.061	6.2	53.3	30	16.7	16	09	05	10
06	0.045	6.2	36.7	50	13.3	11	15	04	11
02	0.045	9.8	6.7	43.3	50	02	13	15	12
04	0.007	9.8	10	56.7	33.3	03	17	10	13
01	0.007	9.8	6.7	43.3	50	02	13	15	14
	0.035	8.5	21.1	45	33.8	38	79	61	المجموع

جدول رقم 07 : يوضح المعالجة الإحصائية لمحور الأعراض الفيسيولوجية.

-تحليل النتائج :

تدل المعطيات الواردة في الدول رقم 07 أن النسبة الكلية لظهور أعراض الفيسيولوجية على مدربي كرة القدم جراء تعرضهم للضغط النفسي درجتها معتدلة أو متوسطة حيث أن نسبة 33.8% من أفراد العينة تظهر عليهم الأعراض بدرجة مرتفعة وأن نسبة 45% منهم تظهر عليهم بدرجة متوسطة في حين تظهر على النسبة المتبقية من أفراد العينة والتي تقدر بـ 21.1% بدرجة منخفضة، في حين بلغت درجة دلالة هذا المحور 0.035

2-3 الأعراض 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.

الرتبة	Sig	كاي ²	النسبة %			التكرار			رقم العبارة في الاستبيان
			نادرا	أحيانا	كثيرا	نادرا	أحيانا	كثيرا	
02	0.007	12.6	53.3	43.3	3.3	16	13	01	15
01	0.002	21.6	13.3	73.3	13.3	04	22	04	16
04	0.000	7.8	50	40	10	15	12	03	17
03	0.020	2.6	43.3	36.7	20	13	11	06	18
05	0.273	3.8	43.3	40	16.7	13	12	05	19
06	0.150	5.6	13.3	46.7	40	04	14	12	20
	0.024	15.8	36	46.6	17.21	65	84	22	المجموع

جدول رقم 08 : يوضح المعالجة الإحصائية لمحور الأعراض السلوكية.

-تحليل النتائج :

تكشف النتائج الواردة في الجدول رقم 08 أن 17.21% من أفراد العينة تظهر عليهم الأعراض السلوكية بدرجة مرتفعة، وأن 46.6% منهم تظهر عليهم بدرجة متوسطة بينما يتعرض 36% من أفراد العينة إلى هذه المظاهر أو الأعراض بدرجة ضعيفة، وهذا يعني أن النسبة الأكثر من مدربي كرة القدم لا تظهر عليهم الآثار السلوكية.

-الاستنتاج:

نستنتج من خلال العرض والتحليل السابق لأكثر الأعراض السلوكية ظهورا نذكر الأعراض الثلاث الأولى كما

جاء ترتيبها في الجدول السابق :

-توتر علاقتك مع الآخرين.

-التهرب من العمل.

-الضغط على الأسنان.

2-4 الأعراض المعرفية :

سنحاول من خلال عرض وتحليل نتائج هذا المحور رصد أكثر الأعراض المعرفية ظهورا وكذا أقلها ظهورا لدى مدربي كرة القدم وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

الرتبة	Sig	كاي ²	النسبة %			التكرار			رقم العبارة في الاستبيان
			نادرا	أحيانا	كثيرا	نادرا	أحيانا	كثيرا	
02	0.061	12.6	13.3	63.3	23.3	04	19	07	21
01	0.002	7.2	13.3	53.3	33.3	04	16	10	22
03	0.027	4.2	30	50	20	09	15	06	23
04	0.122	7.4	20	56.7	23.3	06	17	07	24
	0.002	11.4	19.1	55.8	24.9	23	67	30	المجموع

جدول رقم 09 : يوضح المعالجة الإحصائية لمحور الأعراض المعرفية.

-تحليل النتائج :

تشير النتائج المبينة في الجدول رقم 09 إلى أن 24% من المشاركين في الدراسة يتعرضون للأعراض المعرفية بدرجة مرتفعة، ونسبة 55.8% منهم يتعرضون لهذه الآثار بدرجة متوسطة، بينما نسبة 19.1% منهم يتعرضون لها بدرجة منخفضة، وهذا يعني أن المدربين قيد الدراسة لا تظهر عليهم الأعراض المعرفية بدرجة كبيرة.

-الاستنتاج:

لقد أسفرت نتائج الجدول السابق على أكثر الأعراض المعرفية ظهورا لدى مدربي كرة القدم بالترتيب كما يلي:

-صعوبة التركيز.

-النسيان.

- كثرة الأخطاء.

3- مناقشة النتائج :

3-1 الفرضية الأولى :

هناك عدة عوامل تسبب الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم، حيث أظهرت النتائج المتوصل إليها أن هناك عدة عوامل تسبب الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم كما هو مبين في الجداول (1-2-3-4-5)، حيث جاء عامل (الإدارة العليا) في المرتبة الأولى من حيث درجة تسببه في إحداث الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم، يليه عامل (العلاقة مع اللاعبين)، ثم عامل (شخصية المدرب)، بينما جاء عامل (المشجعين) في المرتبة الرابعة من حيث درجة إحداثه للضغط النفسي، وأخيرا عامل (وسائل الإعلام)، وهذا ما يتفق مع دراسة محمد حسن علاوي (1986) وهي دراسة أجريت على 57 مدربا لكرة القدم لمحاولة التعرف على أهم الأسباب والعوامل التي قد تسهم في زيادة الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم.

ويرجع الطالب الباحث السبب في حصول عامل (الإدارة العليا) على أعلى درجة من الضغط النفسي إلى عدة أسباب منها :

- شعور المدرب بأنه مهدد من الإدارة العليا للفريق بالإستغناء عنه.

- احساس المدرب أن الإدارة العليا للفريق غير مقتنعة بكفاءته.

- تدخل بعض الإداريين في صميم العمل الفني للمدرب.

بينما حصل العامل المرتبط بالعلاقة مع اللاعبين أيضا على درجة عالية من الضغط النفسي وهذا ما يتفق مع دراسة "والتر كوكول 1982" حيث أجريت هذه الدراسة على 93 مدربا من مختلف التخصصات لمحاولة التعرف على أهم الضغوط على المدربين، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن عامل (عدم احترام اللاعب للمدرب) كان السبب الرئيسي في احداث الضغط النفسي.

ويرجع الطالب الباحث السبب في حصول العامل المرتبط بالعلاقة مع اللاعبين على هذه النتيجة إلى عدة أسباب نذكر منها :

- عدم احترام اللاعب للمدرب بصورة كافية.

- محاولة بعض اللاعبين التكتل ضد المدرب.

- وجود العديد من الصراعات والمشاكل بين اللاعبين.

وقد حصل العامل المرتبط بشخصية المدرب على درجة عالية أيضا من الضغط النفسي، ويرجع الطالب الباحث هذا لجملة من الأسباب نذكر منها :

-الشعور الداخلي للمدرب بعدم الاستقرار والأمان في عمله.

-احساس المدرب بعدم قدرته على تحقيق المزيد من الإنجازات للاعبين أو الفريق.

-تراكم بعض المشكلات المختلفة (أسرية، شخصية أو مرتبطة باللاعبين وعدم قدرة المدرب على معالجتها).

وهذا ما يتفق مع دراسة "التركول1982" حيث كان العامل المرتبط بشخصية المدرب في المرتبة الأخيرة، وهذا يختلف مع الدراسة الحالية حيث احتل العامل المتعلق بشخصية المدرب المرتبة الثالثة من حيث احداثه للضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم

وقد جاء العامل المرتبط بالمشجعين في المرتبة الرابعة ويرجع الطالب الباحث ذلك إلى عدة أسباب منها :

-محاولة بعض المشجعين التهجم أو الإعتداء البدني على المدرب.

-مطالبة بعض المشجعين بتغيير المدرب عقب الهزائم الطارئة.

-محاولة بعض المتعصبين الإعتداء اللفظي على المدرب.

بينما حصل العامل المرتبط بوسائل الإعلام على درجة قليلة من الضغوط النفسية ويرجع الطالب الباحث ذلك إلى عدة أسباب منها :

-المدربون قيد الدراسة يزاولون مهامهم التدريبية في فرق تنشط في قسيمي الجهوي الأول والثاني فوج (ب) لرابطة باتنة الجهوية وهما قسمين لا يحضيان بمتابعة إعلامية كبيرة من شأنها احداث ضغط نفسي لدى المدربين.

وعليه فإن الفرضية الأولى تحققت.

2-3 الفرضية الثانية :

هناك عدة أعراض للضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم.

حيث أظهرت النتائج المتحصل عليها أن هناك عدة أعراض للضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم وهذا ما وما أوضحته النتائج المبينة في الجداول (6-7-8-9)، حيث تظهر الأعراض النفسية لدى المدربين بدرجة عالية وذلك على شكل : قلق، تعب، تقلب المزاج، الشعور بالملل.

في حين جاءت الأعراض المعرفية بدرجة أقل وظهرت على شكل : صعوبة في التركيز، النسيان، كثرة الأخطاء، أما الأعراض السلوكية فكانت بدرجة متوسطة وظهرت على شكل : توتر علاقة المدرب مع الآخرين، التهرب من العمل، قضم الأضافر، في حين ظهرت الأعراض الفيسيولوجية بدرجة قليلة على شكل : صداع، اضطرابات النوم، ارتفاع ضغط الدم.

وهو ما يثبت صحة الفرضية الثانية القائلة بأن هناك عدة أعراض للضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم.



الفصل الخامس:

استنتاجات
واقترحات

1-استنتاجات عامة:

من خلال ما تطرقنا له بالدراسة والتحليل لمختلف جوانب بحثنا نستنتج أن هناك العديد من الضغوط النفسية التي تواجه مدربي كرة القدم عند مزاولتهم مهامهم التدريبية في مختلف الفرق التي يشرفون على تدريبها ، حيث تختلف هذه الضغوط من حيث أسباب حدوثها والأعراض المصاحبة لها وهذا ما وصلنا إليه من خلال بحثنا هذا ، حيث قمنا بالكشف عن عوامل الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم وكذا الأعراض الناتجة جراء تعرضهم لتلك الضغوط وكانت عوامل الضغوط النفسية كما يلي :

-عوامل مرتبطة بالعلاقة مع اللاعبين.

-عوامل مرتبطة بشخصية المدرب.

-عوامل مرتبطة بالدارة العليا للفريق.

-عوامل مرتبطة بوسائل الاعلام.

-عوامل مرتبطة بالمشجعين.

كما تم الكشف عن أعراض الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم وكانت كما يلي :

-أعراض نفسية.

-أعراض فيسيولوجية.

-أعراض سلوكية.

-أعراض معرفية.

ومما لا شك فيه أن مدربي كرة القدم اصبحو يعانون جراء تعرضهم لهذه الضغوط وتظهر عليهم العديد من الأعراض التي من شأنها أن تؤثر على مشوارهم التدريبي وعلاقتهم باللاعبين والادارين في الفريق وحتى المشجعين.

2-اقتراحات وتوصيات : في ضوء نتائج البحث الحالي نقترح ما يلي :

-ضرورة الاهتمام بموضوعات الضغوط النفسية وأساليب المواجهة لدى المدربين، وذلك من خلال اجراء المزيد من الدراسات والأبحاث للتعرف على متغيرات الضغط النفسي.

-توعية وتحسيس المدربين بضرورة الاهتمام بظاهرة الضغط النفسي خاصة مع ارتفاع مستوياته وتعدد مصادره ومسبباته، وهذا من أجل القيام بمراجعة دورية وتقييم مستمر للضغط النفسي لدى المدربين عم طريق الكشف عن مستويات

الضغط ، وتشخيص أسباب ارتفاعه وانخفاضه عن المستويات المعتدلة والبحث عن العوامل المتسببة في احداث الضغط النفسي .

-إعداد برامج ودورات تدريبية للمدربين في كيفية التعامل أو التكيف أو مواجهة الضغوط النفسية التي تعوق مشوارهم التدريبي وتبصيرهم بالطرق والأساليب العلمية للتغلب عليها .

-توفير الرعاية النفسية من خلال إنشاء وحدات العلاج النفسي للتخفيف من مصادر الضغوط النفسية التي يواجهونها، ومساعدتهم من خلال تدريبهم على استخدام الأساليب المناسبة للتعامل مع الضغوط النفسية المختلفة .

-وضع مجموعة من الأساليب والأدوات والمقاييس التي يمكن استخدامها لتقدير مستويات الضغط النفسي ، وأعراضه المختلفة .

-الإهتمام أكثر بمدرب كرة القدم والتخفيف من الضغوط الواقعة على كاهله .

-ضرورة اشراك المدرب للمحيطين به في حل مشكلاته النفسية كالأسرة والأصدقاء واللاعبين لحل المشاكل والتخفيف من الضغوط .

-على المدربين تقدير امكاناتهم البدنية والنفسية والعقلية ووضع أهداف وفقا لهذه الإمكانيات تفاديا للضغوط النفسية .

-على رؤساء وإدارة الفريق عدم التدخل في عمل المدرب

-فتح المجال أمام الباحثين للبحث بشكل أكبر في أعراض وعوامل الضغوط النفسية للمدرب .

3- الآفاق المستقبلية للدراسة :

تعتبر دراستنا من بين الدراسات التي يندرج موضوعها ضمن موضوعات علم النفس الرياضي والتي يمكن

الاستفادة منها مستقبلا من خلال :

-اجراء مزيد من البحوث والدراسات التي تتناول الضغوط النفسية لمدربي كرة القدم .

-اجراء دراسات تتناول مختلف العوامل المسببة للضغوط النفسية وأعراضها والعلاقة فيما بينها .

-اجراء دراسات تتطرق للضغوط النفسية للمدربين من منظور السن والخبرة المهنية .

4-المراجع المعتمدة في الدراسة :

-المصادر :

-القرآن الكريم

-الحديث النبوي الشريف

- المراجع باللغة العربية :

-أسامة كمال راتب ، النشاط البدني والاسترخاء ، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2004 .

-أسامة كمال راتب ، تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2001 .

-أسامة كمال راتب ، قلق المنافسة ، ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1997 .

-أكرم زكي خطايبية ، موسوعة كرة الطائرة الحديثة ، ط1 ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، 1996

-السيد فاروق عثمان ، القلق وإدارة الضغوط النفسية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2001 .

-المنجد في اللغة والإعلام ، ط35 ، دار النشر المشرق ، بيروت ، لبنان ، 1998 .

-أمر الله الباسطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، الناشر للمعارف، الاسكندرية، مصر، 1998 .

-حمدي ياسين وآخرون، علم النفس الصناعي والتنظيمي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 1982 .

-حنفي محمود مختار ، مدرب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1980 .

-زكي محمد حسن ، المدرب الرياضي أسس العمل ومهنة التدريب ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر ، 1997 .

-عبد الرحمان محمد السيد ، علم الأمراض النفسية والعقلية ، ط1 ، دار قياد للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر ، 2000 .

-عبد العزيز عبد المجيد محمد ، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 2005 .

- عبد الله محمد قاسم ، مدخل إلى الصحة النفسية ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، الأردن ، 2001
- عبد المقصود السيد ، نظريات التدريب الرياضي ، مركز الكاتب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 1989 .
- علي عسكر ، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، دار الكتاب الحديث ، الكويت ، 2000 .
- علي فهمي البيك ، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، الاسكندرية ، مصر ، 2003 .
- فاخر عاقل ، معجم علم النفس ، دار الع لملايين ، بيروت ، لبنان ، 1998 .
- فاطمة عوض صابر ، ميرفت علي خفاجة ، أسس البحث العلمي ، ط1 ، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ، مصر ، 2002 .
- قاسم حسن حسين ، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1997 .
- كاشف عزه محمود ، الاعداد النفسي للرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1994 .
- كيت كنان، السيطرة على الضغوط النفسية،ترجمة مركز التعريب والترجمة،عرض جيار محمود، الدار العربية للعلوم، 1999 ، لبنان.
- محمد حسن علاوي ، سيكولوجية اللاعب والمدرب الرياضي ، ط1 ، دار الكتاب والنشر ، القاهرة ، مصر ، 1998
- محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط2 ، كار الكتاب والنشر ، القاهرة ، مصر ، 1996 .
- محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط2 ، دار الكتاب والنشر ، القاهرة ، مصر ، 1996 .
- محمد علي شهاب، السلوك الانساني في التنظيم، 1992 .
- هيحان عبد الرحمان بن أحمد بن محمد، ضغوط العمل ومصادرها ونتائجها وكيفية ادارتها، معهد الادارة العامة، الرياض، السعودية، 1998 .

- قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

- La zarousse , Psychological stress and the coping process, New York.
- Monod.H.F , landsrois .R .physiologie du sport .base physiologie de l'activitè spolrtif,3^{ème} edition masson,paris 1996.
- Norbett Sillany , Dictionnaire Encyclopedique, la rousse ,paris,1998 .

- قائمة الدوريات والمجلات العلمية :

-عويد سلطان المشعان ، مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين في القطاع الحكومي ، م 13 ، السلوم الادارية ، الرياض ، السعودية ، 2001 .

- قائمة الأطروحات والرسائل العلمية :

-أرزوق ، الكفالة النفسية للمصابين بداء السكري استراتيجيات المقابلة الفعالة لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي ، مذكرة ماجستير (غ م) معهد علم النفس ، بوزريعة ، جامعة الجزائر .

-النيال ماسية وهشام عبد الله ، أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب جامعة قطر ، المؤتمر الدولي الرابع لمركز الارشاد والارشاد النفسي، المجلد 1 ، جامعة عين الشمس ، القاهرة ، مصر ، 1997 .

-رضا مسعودي ، الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستعجالات مصادره ومؤثراته ، مذكرة ماجستير (غ م) ، معهد علم النفس ، جامعة الجزائر .

-زيدان وآخرون ، الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال والأواسط ، قسم التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، 1995 .

-الملحق رقم 01 : مقياس عوامل الغضوط النفسية لدى المدرب الرياضي.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بسكرة

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

عزيزي المدرب، يشرفني ان أضع بين يديك هذا المقياس والذي يندرج في إطار بحث علمي لاعداد رسالة الماجستير في إختصاص التدريب النخبوي تحت عنوان (الضغوط النفسية -عواملها و أعراضها- لدى مدربي كرة القدم) راجين منكم أن تجيبو على هذه الأسئلة بكل صدق وموضوعية لتكونو بذلك قد أسهمتم بقسط كبير في سبيل إنجاز هذا البحث.

-ملاحظات :

-الرجاء قراءة كل عبارة من العبارات ووضع علامة (X) في الخانة التي تراها مناسبة.

-ليست هناك اجابات صحيحة وأخرى خاطئة، لكن حاول أن تصف شعورك لكل عبارة بكل صدق وموضوعية.

-أرى أن أهمية الأسباب التي تساعد على زيادة الضغط العصبي على المدرب الرياضي هي :

بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا	
					01 عدم احترام اللاعب للمدرب بصورة كافية
					02 الشعور الداخلي للمدرب بعدم الأمان أو الاستقرار في عمله
					03 احساس المدرب بأن الادارة العليا غير مقتنعة بكفاءاته
					04 النقد من بعض وسائل الاعلام بصورة يعتبرها المدرب قاسية
					05 الهتافات العدائية لبعض المتفرجين والتي تمس المدرب
					06 عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب للإرتقاء بمستوياتهم
					07 حساسية المدرب الزائدة للنقد الذي قد يوجه إليه من الآخرين
					08 إحساس المدرب أن الإدارة العليا للفريق لا تقدره ماديا بصورة كافية
					09 شعور المدرب بأن بعض وسائل الإعلام تعمل على تضخيم أخطائه
					10 محاولة بعض المتعصبين التهجم أو الإعتداء البدني على المدرب
					11 وجود العديد من المشاكل والصراعات بين اللاعبين
					12 إحساس المدرب بعدم قدرته على تحقيق المزيد من الإنجازات للاعبين أو الفريق
					13 تدخل بعض الإداريين في صميم العمل الفني للمدرب
					14 إحساس المدرب بتحيز بعض وسائل الإعلام ضده أو ضد لاعبيه
					15 محاولة بعض المتعصبين الإعتداء اللفظي على المدرب
					16 تحقيق اللاعبين (أو الفريق الرياضي) لنتائج متواضعة أو كثرة الهزائم
					17 شعور المدرب بعدم قدرته على تحفيز ودفع اللاعبين نحو الإرتقاء بمستوياتهم

					18	رفض الادارة العليا للفريق الاستجابة لبعض الطلبات الضرورية للمدرب
					19	تجاهل بعض وسائل الاعلام للمدرب
					20	مقاطعة عدد كبير من المتفرجين للمباريات التي يشترك فيها الفريق الذي يدرسه المدرب
					21	محاولة بعض اللاعبين التكتل ضد الفريق
					22	توافر بعض الصفات المعينة لدى المدرب كالعصبية أو الانطوائية أو الدكتاتورية
					23	شعور المدرب بأنه مهدد من الادارة العليا للفريق بالاستغناء عنه
					24	عدم اهتمام بعض وسائل الاعلام بوجهة نظر المدرب
					25	مطالبة بعض المتفرجين المتعصبين بتغيير المدرب عقب الهزائم الطارئة
					26	عدم التزام اللاعبين بتعليمات المدرب في المنافسة الرياضية
					27	تراكم بعض المشكلات المختلفة (أسرية، شخصية أو مرتبطة باللاعبين) وعدم قدرة المدرب على معالجتها
					28	عدم منح الادارة العليا لفريق اختصاصات ومسؤوليات كافية للمدرب
					29	محاولة بعض وسائل الاعلام القاء مسؤولية هزائم الفريق أو اللاعبين على المدرب بمفرده
					30	انقلاب المشجعين على اللاعبين أو الفريق الذي يدرسه المدرب، وتشجيعهم للاعبين المنافسين أو الفريق المنافس كإشارة إلى عدم رضاهم عن المدرب

-الملحق رقم 02 :استبيان أعراض الضغوط النفسية :

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بسكرة

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

استمارة استبيان

عزيزي المدرب، يشرفني ان أضع بين يديك هذه الاستمارة والتي تتدرج في إطار بحث علمي لاعداد رسالة الماجستير في اختصاص التدريب النخبوي تحت عنوان (الضغوط النفسية -أسبابها وأعراضها- لدى مدربي كرة القدم) راجين منكم ان تجيبو على هذه الأسئلة بكل صدق وموضوعية لتكونو بذلك قد اسهمتم بقسط كبير في سبيل إنجاز هذا البحث.

-ملاحظات :

-الرجاء قراءة كل عبارة من العبارات ووضع علامة (X) في الخانة التي تراها مناسبة.

-ليست هناك إجابات صحيحة واخرى خاطئة، لكن حاول أن تصف شعورك لكل عبارة بكل صدق وموضوعية.

نادرا	أحيانا	كثيرا	إلى أي مدى تظهر عليك الأعراض التالية بسبب الضغط النفسي	
			تقلب المزاج	01
			العدوانية	02
			الإكتئاب	03
			القلق	04
			الشعور بالضيق	05
			الشعور بالملل	06
			الشعور بالخوف	07
			التعب	08
			آلام المفاصل	09
			اضطرابات التنفس	10
			اضطرابات الجهاز الهضمي	11
			اضطرابات النوم	12
			ارتفاع ضغط الدم	13
			الصداع	14
			التهرب من العمل	15
			توتر علاقتك من الآخرين	16
			فرقة الأصابع	17
			الضغط على الأسنان	18
			قضم الأضافر	19
			فقدان الشهية	20
			النسيان	21
			صعوبة التركيز	22
			كثرة الأخطاء	23
			الحساسية الزائدة تجاه النقد	24

- Summary of the study:

- The title of the study: The psychological pressure (factored and symptoms for football coaches).

- Detect the presence of stress for football coaches .
- Factors such pressures .
- Symptoms of these pressures with football coaches .

- The problem of the study: What are the factors and symptoms of psychological pressure of the football coaches ?

- Hypotheses :

- The general premise : There are several factors and symptoms of psychological pressure for football coaches .

- The first partial hypothesis : There are several factors that cause psychological pressure of the football coaches .

- Partial second hypothesis : There are several symptoms to psychological pressures have football coaches .

- The study sample : Regional clubs coaches first and second regiment "B" Association "Regional Batna."

- Methodology of the study : the descriptive approach .

- Study Tools : A measure of psychological stress factors , symptoms of psychological stress questionnaire .

- The results obtained :

- Psychological stress factors : factors associated with the relationship with the players , factors associated with the character of the coach , factors associated with the senior management team , factors associated with the media , factors associated with fans .

- Symptoms of psychological stress : psychological symptoms , symptoms of physiological , behavioral symptoms , cognitive symptoms .

- Suggestions and recommendations :

- Pay more attention to coach football and relieve pressure on him .
- The need to involve the trainer for the people around him in solving psychological problems such as the family to solve problems and alleviate stress .

6-ملخص الدراسة :

-عنوان الدراسة : الضغوط النفسية (عواملها وأعراضها) لدى مدربي كرة القدم.

-هدف الدراسة :

-الكشف عن وجود الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم.

-عوامل هذه الضغوط.

-أعراض هذه الضغوط لدى مدربي كرة القدم.

-مشكلة الدراسة : ماهي عوامل وأعراض الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم ؟

-فرضيات الدراسة :

-الفرضية العامة : هناك عدة عوامل وأعراض للضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم.

-الفرضية الجزئية الأولى : هناك عدة عوامل تسبب الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم.

-الفرضية الجزئية الثانية : هناك عدة أعراض للضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم.

-عينة الدراسة : مدربي أندية بسكو

-منهج الدراسة : المنهج الوصفي.

-أدوات الدراسة : مقياس عوامل الضغوط النفسية ، استبيان أعراض الضغوط النفسية.

-النتائج المتوصل إليها :

-عوامل الضغوط النفسية : عوامل مرتبطة بالعلاقة مع اللاعبين ، عوامل مرتبطة بشخصية المدرب ، عوامل

مرتبطة بالإدارة العليا للفريق ، عوامل مرتبطة بوسائل الاعلام ، عوامل مرتبطة بالمشجعين.

-أعراض الضغوط النفسية : أعراض نفسية ، أعراض فيسيولوجية ، أعراض سلوكية ، أعراض معرفية .

-اقتراحات وتوصيات :

-الاهتمام أكثر بمدرب كرة القدم وتخفيف الضغوط عليه.

-ضرورة اشراك المدرب للمحيطين به في حل مشكلاته النفسية كالأسرة لحل المشاكل والتخفيف من الضغوط.