

الآية

قال تعالى: ﴿إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا﴾ {72} لِيُعَذِّبَ اللَّهُ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَاتِ وَالْمُشْرِكِينَ وَالْمُشْرِكَاتِ وَيَتُوبَ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا {73}.

صدق الله العظيم

سورة الأحزاب

الآيات (72 ، 73)

الأهداء

إلى والديّ

إلى زوجتي وأولادي

إلى أهلي وعشيرتي وإلى السودان

إلى كل من سلك طريقاً يلتمس فيه علماً

الشكر والعرفان

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات والصلاة والسلام على محمد بن عبد الله وعلى آله وصحبه
ومن سار على نهجه وأتبع هداه.

الشكر أجزله إلى جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا المتمثلة في كلية الدراسات العليا التربية البدنية
والرياضة، نسأل الله أن يوفق القائمين عليها إلى ما فيه خير البلاد والعباد.

والشكر موصولاً إلى الدكتور/ **حامد السيد دفع الله** مشرفي وإلى لجنة المناقشة.
وإلى كل من مد لي يد العون والمساعدة وأسأل الله أن يجعله في موازين حسناتهم.

المستخلص

هدفت هذه الدراسة للتعرف على بعض الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم بالسودان ولاية الجزيرة ، وإستخدام الدارس المنهج الوصفي وتمثل مجتمع الدراسة المستهدف من المدربين العاملين في بعض أندية الدوري الممتاز ولاية الجزيرة البالغ عددهم (32) ، تم إختيارهم بالطريقة العشوائية ، تمثلت أدوات جمع البيانات في مقياس الإحتراق النفسي (الإستانة) ، ومقياس عوامل وأعراض الإحتراق النفسي لـ (محمد حسن علاوي) المعدل وفق للبيئة السودانية. ومن أهم النتائج:

1. أهم أسباب الضغط النفسي على المدرب المضايقات من معاونين والإداريين واللاعبين والأجهزة المساعدة.
 2. انخفاض الطاقة الإيجابية وإرتفاع الطاقة السلبية للمدرب.
 3. النقد غير البناء من قبل بعض وسائل الأعلام.
 4. الهتافات العدائية من قبل بعض المتفرجين.
 5. عدم تقدير اللاعبين للمجهود الذي يبذله المدرب.
- وجاءت أهم التوصيات كالتالي:
1. الأهتمام بتوعية الإداريين والعاملين بأهمية وخصوصية عمل المدرب.
 2. التقدير المادي للمدرب.
 3. تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب.
 4. تكثيف الدورات الخاصة بالصحة النفسية للمدرب في مجال كرة القدم ، وتنظيم وحماية عقود العمل ومن قبل إتحاد كرة القدم السوداني.

Abstract

This study aimed to investigate sources of psychological stress encountered by the Sudanese football coaches especially in the Geziera state. The study has adopted descriptive approach for data analysis. The random sample population draws 32 coaches at premier league clubs in Gezira state.

For data collection, the study has employed questionnaire to measure factors and symptoms of burnout (Mohamed Hassan Alawe) in line with Sudanese atmosphere.

The study had concluded that the absence of cooperation, and inconvenience by assistants. Managers, players and assistant bodies are the main factors of psychological stress.

The stress is also caused by the drop of energy, destructive criticism by the media and hostile chants including personal insults.

Moreover, the players do not appreciate the great efforts exerted by the coaches.

The study, therefore, has recommended making the manger and staff aware of the specialty of the coach's job and to stop poking their noses in their business. The coach should be motivated and provided with positive energy.

The study had necessitated intensive psychological health sessions for the coaches and honoring contracts issued by the Sudanese football federation. The research also draws other areas: burnout coaching and competition.

قائمة المحتويات

الرقم	المحتوى	الصفحة
	الآية	أ
	الإهداء	ب
	شكر وعرfan	ج
	ملخص البحث باللغة العربية	د
	Abstract	هـ
	قائمة المحتويات	و
	الفصل الأول: الاطار العام للبحث	4 -1
1-1	المقدمة	2
2-1	مشكلة البحث	2
3-1	أهمية البحث	3
4-1	أهداف البحث	3
5-1	أسئلة البحث	3
6-1	حدود البحث	3
7-1	منهج البحث	3
8-1	إجراءات البحث	3
9-1	أدوات جمع البيانات	4
10-1	أهم المصطلحات	4
	الفصل الثاني	44 -5
1-2	الإطار النظري والدراسات السابقة والمرتبطة	7
1-1-2	نشأة وتطور لعبة كرة القدم في العالم	7
2-2	مفهوم الإحترق النفسي	9
1-2-2	الإحترق النفسي في المجال الرياضي	12
2-2-2	الإحترق النفسي لمدربي كرة القدم	14
3-2	مراحل الإحترق النفسي لمدرّب كرة القدم	17

18	قياس الإحترق النفسي	1-3-2
20	الضغوط النفسية التي تقود للإحترق النفسي	4-2
	المحتوى	الرقم
22	النظريات المفسرة للضغط النفسي	1-4-2
24	مصادر الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم	2-4 -2
28	أعراض الإحترق النفسي	5-2
28	مقاييس أعراض الإحترق النفسي	1-5-2
29	الآثار المرضية لضغوط التدريب	2-5-2
29	التدريب الرياضي	6-2
29	مفهوم التدريب الرياضي	1-6-2
30	أهداف التدريب الرياضي	2-6-2
30	واجبات التدريب الرياضي	3-6-2
30	الواجبات التربوية للتدريب	4-6-2
31	الواجبات التعليمية للتدريب	5 -6 -2
31	مبادئ التدريب الرياضي	6 -6-2
32	خصائص التدريب الرياضي	7 -6 -2
32	متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العليا	8 -6 -2
33	تخطيط التدريب في الألعاب الجماعية	9 -3-2
33	التخطيط الحديث للتدريب والمباريات في كرة القدم	10 -6-2
33	التدريب الحديث في كرة القدم	11 -6 -2
34	متطلبات كرة القدم الحديثة	12 -6-2
34	المتطلبات الرئيسية لإعداد فريق كرة القدم	13 -6 -2
35	أسس تخطيط وحدة التدريب	14 -6 -2
35	أسس نجاح عملية التدريب في كرة القدم	15 -6 -2
36	المدرب الرياضي	7-2
36	صفات المدرب الرياضي	1-7-2
37	السمات الشخصية للمدرب الرياضي	2-7-2
37	متطلبات الشخصية للمدرب الرياضي	3 -7 -2
39	هيكل وإعداد وتدريب المدرب	4 -7 -2

39	شخصية المدرب	5 -7 -2
40	واجبات المدرب	6 -7 -2
الصفحة	المحتوى	الرقم
41	خصائص اللاعب الجيد	7 -7 -2
41	صفات لاعب كرة القدم	8-7 -2
41	الإدارة الرياضية	8 -2
41	مفهوم الإدارة الرياضية	1 -8 -2
42	مهارات الإدارة الرياضية	2 -8 -2
42	الدراسات السابقة المرتبطة	9-2
42	الدراسات باللغة العربية	1-9-2
43	الدراسات باللغة الأجنبية	2 -9 -2
48 -45	الفصل الثالث	
46	إجراءات الدراسة	1-3
46	منهج الدراسة	2 -3
46	مجتمع الدراسة	3-3
46	عينة الدراسة	4-3
46	توصيف عينة البحث	1-4-3
46	أداة البحث	5 -3
47	تقنين المقياس	6 -3
48	تطبيق الدراسة	1-6 -3
71 -49	الفصل الرابع	
50	عرض النتائج ومناقشتها	1-4
50	الإجابة على سؤال البحث الأول	1-1-4
56	الإجابة على سؤال البحث الثاني	2-1-4
64	الإجابة على سؤال البحث الثالث	3-1-4
76 -72	الفصل الخامس	
73	الإستنتاجات	1-5
73	نتائج البحث	2-5
74	التوصيات	3 -5

74	ملخص البحث	4-5
75	قائمة المصادر والمراجع	5-5

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	رقم الجدول
18	يوضح مراحل الإحترق النفسي لمدرّب كرة القدم	1
46	يوضح المستوى والمؤهل الأكاديمي	2
47	يوضح سنوات الخبرة في ممارسة النشاط	3
48	يوضح ثبات وصدق الإستبانة	4
50	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لإجابات العينة عن مقياس الإحترق للمدرّب الرياضي	5
56	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لإجابات العينة عن مقياس أسباب الضغوط النفسية على مدرّبي كرة القدم	6
64	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لإجابات العينة عن مقياس رضا عن مهنة التدريب	7

قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل	رقم الشكل
13	عوامل الضغط على اللاعب	1
14	مراحل الإحتراق النفسي للاعب	2
18	مراحل تطور الإحتراق النفسي الثلاث	3
21	العلاقة بين الأداء والضغط	4
35	المتطلبات الرئيسية لإعداد لاعب فريق كرة القدم	5