

# الفصل الأول

## الاطار العام للبحث

- 1-1 المقدمة
- 1-2 مشكلة البحث
- 1-3 أهمية البحث
- 1-4 أهداف البحث
- 1-5 أسئلة البحث
- 1-6 حدود البحث
- 1-7 منهج البحث
- 1-8 إجراء البحث
- 1-9 أدوات جمع البيانات
- 1-10 أهم المصطلحات

## 1-1 المقدمة:

ظاهرة الضغط النفسي من مفاهيم الحديثة نسبياً ، وخاصة الإحترق النفسي بالنسبة للأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة في بعض الدول ، حيث زاد الإهتمام به نسبة لتنامي الضغوط بأنواعها المختلفة النفسية والمهنية والأسرية والإجتماعية ، وهناك تشابه ما بين الإحترق النفسي والضغط النفسي أو المهني ، فشعور الفرد بالضغط لا يعني بالضرورة إصابته بالإحترق النفسي ، ولكن إصابة الفرد بالإحترق النفسي هو حتماً ناجم عن الضغوط النفسية أو المهنية ، والتي غالباً ما تتواجد في المجالات التي من أهم أهدافها تقديم المساعدة للآخرين ، ويظهر هذا الأمر جلياً في عمل المدربين عموماً ومدربي كرة القدم على وجه الخصوص وما يلزمه من صعوبات في التنفيذ ، سواء على الصعيد المهني الفني في التعامل مع اللاعبين ، والتعامل مع إدارة الفريق من حيث التقدير المادي المعنوي وعدم التدخل في عمله الفني ، فكلها مسببات للضغوط إضافة لجمهور الفريق والإعلام الرياضي وشخصية المدرب ودرجة تأهيله وخبراته ، فالتدريب الرياضي من المهن الصعبة التي تتطلب أشخاص لهم من الصفات والسمات الشخصية المميزة عن الآخرين ، والتي تسهم بدورها في مقاومة والتقليل من الآثار الناجمة عن الضغوط الداخلية الخارجية من حدة انفعالية وجمود (أسامة راتب ، 1997م ، ص 50) ، أو ما يترتب على ذلك من اخفاق في المباريات وعدم تحقيق للأهداف الموضوعية ، لأن المدرب هو المسئول عن ذلك من قبل الإدارة والإعلام والجمهور .

ومن أهمية البحث في هذا الموضوع كي لا نسمع بظاهرة إحترق المدربين ، أي أنه قد أصابه الملل والضيق واليأس ، أو إنتابته العلل من جراء ممارسة مهنة التدريب الشاقة ، وحسب علم الباحث فقد جذبت هذه الظاهرة الباحثين في علم النفس الرياضي ، وعلى ضوء هذه البحوث والنظريات المرتبطة بهذه الظاهرة . يقوم البحث برفع مستوى التدريب والانجاز الأفضل وإستمرارية التدريب تحت ظروف خالية من السلبيات ومواجهة أو مقاومة الضغوط ، وزيادة وعي المدرب بحالته النفسية ومعرفة مدى إقترانه بهذه الظاهرة.

## 1-2 مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحث في مجال التربية البدنية والرياضة وفي تدريب كرة القدم ، وقيامه ببعض الأعباء الفنية والإدارية لاحظ ظاهرة إحترق المدرب الرياضي قد أنتشرت إنتشاراً واسعاً في السنوات الحديثة ، ويتوقع زيادة حدوثها في السنوات القادمة نظراً لزيادة الضغوط المرتبطة بالأوضاع السياسية والاقتصادية والإجتماعية التي يعيشها المدرب الرياضي ، بالإضافة إلى أن المدربين يمارسون عملية التدريب مقابل أجر مادي قليل وكذلك ضعف الإمكانيات الرياضية ، وبالرغم من كل ذلك فهم مطالبون بالفوز وتحقيق النتائج الإيجابية ، ومن هنا يشعر المدرب بالاحباط المتزايد مما يؤدي إلى الإحترق النفسي له ، أن كثيراً من المدربين تركوا المهنة والبعض الآخر يعمل ، ولكن لهم وجهة نظر سلبية نحو اللاعبين والجهات التي تتعامل معه من إداريين وإعلاميين أو جمهور ، لذا رأى الباحث تقصي هذه المشكلة التي يتعرض لها مدربي الدوري الممتاز بالسودان ببعض أندية ولاية الجزيرة.

### 1-3 أهمية البحث:

- قد تساعد في معرفة نوعيات وحيثيات الضغوط النفسية التي يتعرض لها مدرب كرة القدم.
- الإسهام في وضع حلول مبكرة للمشكلة قيد البحث.
- قد تفيد الأندية الرياضية المختلفة بالإسهام في الإرشاد لتحسين صحة المدرب النفسية.

### 1-4 أهداف البحث:

- التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها مدربي كرة القدم.
- التعرف على سجل الإرشاد لتحسين صحة المدرب النفسية.

### 1-5 أسئلة البحث:

- ما مستوى شيوع ظاهرة الإحترق النفسية التي يتعرض لها مدرب كرة القدم ؟
- ما هي أهم مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها مدرب كرة القدم ؟
- هل هناك رضى عن مهنة التدريب ؟
- ما هي سبل تحسين صحة المدرب النفسية ؟

### 1-6 حدود البحث:

- حدود مكانية: ولاية الجزيرة.
- حدود بشرية: مدربي كرة القدم في الإتحادات المحلية بولاية الجزيرة الدوري الممتاز المسجلين للموسم الرياضي 2014م.
- حدود زمانية: 2015م.

### 1-7 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لمناسبة موضوع الدراسة والتحليلي ، لأنه يساعد في إلقاء الضوء على المشكلة التي يراد بحثها عن طريق الوصف والفهم العميق للظروف الحاضرة عن طريق جمع البيانات والمعلومات ، ومن خلال التعرف على الدراسات السابقة والمشابهة والمسح المرجعي. (سعد عبد الرحمن ، 2003م ، ص 32).

### 1-8 إجراءات البحث:

#### مجتمع وعينة البحث:

المدربين العاملين في الأتحادات المحلية ولاية الجزيرة بعض أندية الدوري الممتاز. البالغ عددهم (32) وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

### 1-9 أدوات جمع البيانات:

- الإستبانة.

- المسح المرجعي .
- المعالجة الإحصائية: استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث.
- 1- 10 أهم المصطلحات:**
- **مدرب كرة القدم:** شخص مارس كرة القدم ومن ثم نال من قبل الاتحاد السوداني لكرة القدم (تعريف إجرائي).
- **الضغط النفسي:** هو كل تأثير نفسي أو معنوي يأخذ أشكالاً مؤثرة في سلوك متخذ القرار ويعيق توازنه النفس والعاطفي ، ويقود إلى إحداث توتر وقلق نفسي يؤثر في اتخاذ القرار بشكل جيد تجاه المواقف الإدارية أو الفنية التي تواجهه في ميدان عمله.
- **الضغوط النفسية:** المقصود في هذا الدراسة أنه الحالة من شدة أو ضيق يحسب بها مدربي كرة القدم، وبالتالي تنخفض الدافعية لهم تجاه ممارسة عملهم (تعريف إجرائي).
- **الضغط:** هو كل ما يسبب إجهاداً أو توتراً نفسياً شديداً أو كل ما من شأنه أن يؤدي إلى إستجابة إنفعالية حادة ومستمرة (علاوي ، 2002م ، ص 161).
- **الإحترق النفسي:** هو عبارة عن إستنزاف إنفعالي وبدني وعقلي يحدث نتيجة للأعباء والمتطلبات التي يتعرض لها المدرب مثل ، عدم القدرة على تحفيز اللاعبين نحو تحقيق الأهداف والضغوط الخارجية من أجل تحقيق مكاسب (أسامة راتب ، 1997م).
- **الإحترق للمدرب الرياضي:** بأنه حالة الإنهاك العقلي والإنفعالي البدني والدافعي يشعر بها المدرب الرياضي ، نتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الواقعة على كاهله كنتيجة لعمله كمدرب رياضي ، وإدراكه أن جهده وتفانيه في عمله وكذلك علاقاته مع اللاعبين أو مع الآخرين كالإداريين، أو النقاد الرياضيين ، أو المشجعين لم تتجح في إحداث العائد أو المقابل الذي كان يتوقعه (علاوي ، 2002م ، ص 196).

## الفصل الثاني

# الإطار النظري والدراسات السابقة والمرتبطة

نشأة وتطور لعبة كرة القدم في العالم	1-2
تاريخ لعبة كرة القدم في السودان	1-1-2
مفهوم الإحتراق النفسي	1-2-2
الإحتراق النفسي في المجال الرياضي	2-2-2
الإحتراق النفسي لمدربي كرة القدم	3-2-2
<b>مراحل الإحتراق النفسي</b>	<b>3-2</b>
قياس الإحتراق النفسي	1-3-2
<b>الضغوط النفسية التي تقود للإحتراق النفسي</b>	<b>4-2</b>
النظريات المفسرة للضغط النفسي	1-4-2
مصادر الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم	2-4-2
<b>أعراض الإحتراق النفسي</b>	<b>5-2</b>
مقاييس أعراض الإحتراق النفسي	1-5-2
الآثار المرضية لضغوط التدريب	2-5-2
<b>التدريب الرياضي</b>	<b>6-2</b>
مفهوم التدريب الرياضي	1-6-2
أهداف التدريب الرياضي	2-6-2
واجبات التدريب الرياضي	3-6-2
الواجبات التربوية للتدريب	4-6-2
الواجبات التعليمية للتدريب	5-6-2
مبادئ التدريب الرياضي	6-6-2
خصائص التدريب الرياضي	7-6-2
متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العليا	8-6-2
تخطيط التدريب في الألعاب الجماعية	9-6-2
التخطيط الحديث للتدريب والمباريات في كرة القدم	10-6-2
التدريب الحديث في كرة القدم	11-6-2
متطلبات كرة القدم الحديثة	12-6-2
المتطلبات الرئيسية لإعداد فريق كرة القدم	13-6-2

أسس تخطيط وحدة التدريب	14-6-2
أسس نجاح عملية التدريب في كرة القدم	15-6-2
<b>المدرّب الرياضي</b>	<b>7-2</b>
صفات المدرّب الرياضي	1-7-2
السمات الشخصية للمدرّب الرياضي	2-7-2
متطلبات الشخصية للمدرّب الرياضي	3-7-2
هيكل وإعداد وتدريب المدرّب	4-7-2
شخصية المدرّب	5-7-2
واجبات المدرّب	6-7-2
خصائص اللاعب الجيد	7-7-2
صفات لاعب كرة القدم	8-7-2
<b>الإدارة الرياضية</b>	<b>8-2</b>
مفهوم الإدارة الرياضية	1-8-2
مهارات الإدارة الرياضية	2-8-2
عمليات أو وظائف أو عناصر الإدارة الرياضية	3-8-2
<b>الدراسات السابقة المرتبطة</b>	<b>9-2</b>
الدراسات باللغة العربية	1-9-2
الدراسات باللغة الأجنبية	2-9-2

## 2-1 نشأة وتطور لعبة كرة القدم في العالم:

أن لعبة كرة القدم كانت ضرباً من ضروب الترقية والمتعة الرياضية ، بلغت من الشهرة ما لم تبلغها الألعاب الرياضية الأخرى ، كما أنها إكتسبت شعبية كبرى ظهرت في كثرة الاقبال عليها ، إذا بحثنا في تاريخ كرة القدم وجدنا أن بدايتها كانت تتسم بالخشونة والإرتجال ، ولا تقوم على أسس من الفن والدراسة أو التهذيب ، ولم تكن لها قواعد ثابتة تحدد زمن المباراة ومواصفات الكرة وتحديد الملعب والأهداف وعدد اللاعبين ، فكثيراً ما كانت المباراة تقام بين بلدين أو مدينتين متقاربتين ، ويحاول كل منهما أن يصل إلى وسط البلدة بالكرة ليدخلها غازياً منتصراً ، وكانت المباراة تستمر أياماً وأسابيع وربما شهور حتى يصل أحد الفريقين إلى هدفه ، وكثيراً ما تقع الحوادث ويذهب ضحيتها البعض مما يجعل بعض الحكومات تلجأ إلى إصدار قوانين تحرم لعبة كرة القدم.

لقد جرت في إنجلترا عدة مناقشات تاريخية بين علماء ومؤرخين ، كان الغرض منها إيجاد صورة واضحة عن لعبة كرة القدم وتاريخها ، وقدمت عدة أوراق ومخطوطات تاريخية ، وكان هناك جدل كثير يدور حولها فكثير من الدول تدعي هذا الشرف وتعرض تاريخ كرة القدم لهذا النزاع ، وهذا نزاع تمثل في أن كل دولة تسعى لأن تكون هي صاحبة هذا الشرف بكسب بداية تاريخ هذه اللعبة ، لتثبت للعالم الجديد أنها صاحبة حضارة ومجد وأن تاريخها التليد قد حمل في طياته بذور هذه اللعبة كدليل واضح على علو قدرها في هذا المضمار ، ذلك لأن حضارات الدول تدعم مزاعمها بأدلة قديمة ولكنها واهية ليس لها أثر بإقتران محقق ، بل هي مجرد تبريرات ضمنية لا توثقها البراهين وتنقصها الحثيات التاريخية الملموسة، بدأ لعبها في الصين عام 2500 ق. م بطريقة بدائية وكانت تسمى (تسو - تشو) الأول بمعنى ركل والثاني بمعنى الكرة. ويقول الفلاسفة والمؤرخين إنها كانت في الصين كأسلوب تدريب عسكري من حيث الهجوم والدفاع (عبد العزيز حسن البصير ، 2004م ، ص 20 - 22).

## 2-1-1 تاريخ لعبة كرة القدم في السودان:

لم تكن كرة القدم معروفة في السودان قبل دخول الحكم الثنائي بأي صفة من الصفات ، وقد شاهدها السودانيون الذين عاشوا بالقرب من ثكنات الجيش الإنجليزي كضاحية بري والديوم والذين عملوا بكليات غردون والكلية الحربية ، وقد مارسها قلة من طلبة المدارس الأولية والوسطى بطريقة غير منتظمة خلال حصص التربية الرياضية ، عندما بدأت بمدن الخرطوم وود مدني ووادي حلفا وسواكن (1902م-1904م) ، حيث كان معظم طلبة هذه المدارس من أبناء المصريين والشوام الذين كان يعملون كموظفين في البلاد ، تعتبر كلية غردون المهد الأساسي لكرة القدم بالسودان ، حيث مارسها الطلبة وأساتذتهم الإنجليز وخاصةً عندما التحق المستر (يودال) بهيئة التدريس عام 1907م ، وهو يعتبر من أبكار الرياضيين الإنجليز الذين بذلوا جهداً مقدراً في إدخال كرة القدم السودان ، والتي كانت تشاهدها في بواكرها من قبل النظارة في بعض الأحياء والساحات ، حيث كانت تُحظى بإهتمام قليل ولفترات قصيرة ، وذلك لعدم إلمام الناس بها ومعرفة أصولها ، وفي عام 1910م برز أحد السودانين وهو عثمان رمضان دكين (نكولا) ، ويعتبر من أوائل الذين

مارسوا اللعبة وقد لعب ضمن فرقة أورطة الملك ، والتي تسمى (الفيزولرز) بعد إنضمام السودانين لبعض فرق الجيش ، وجدت بعد ذلك رواجاً لا بأس به بين الناس وأخذت تنتشر في المدارس ، وسرعان ما عمت الأحياء بالخرطوم وبقيّة المدن الكبرى مثل مدني وعطبرة وبورتسودان والأبيض ، وكلما تخرجت دفعة من المدارس الأولية وكلية غردون وقويت اللعبة وزاد الحماس لها .

وفي مدينة الخرطوم ظهرت بعض الفرق وسط الأهالي منها فرق (بري ، ديم سلمان ، المقص ، الفجر ، النسر ، ديم أبريش وغيرهم) ، ويعتبر الأخير من أقوى الفرق بالخرطوم حتى عام 1918م ، وفي أم درمان عرفت المدينة الكرة لأول مرة عام 1902م عن طريق مدرسة أم درمان الأميرية ومنها انتقلت للأحياء بواسطة طلبتها ، حيث أخذت في الانتشار واكتساب شعبيتها ، وفي حوالي 1908م بدأت الفرق تتكون نذكر منها (الوطن ، الحديد ، المسالمة ، الإسبتالية ، أبوعنجة ، أبو كدوك ، قلب السد). وفي عام 1928م ظهر فريق قوي متمرس في فنون اللعبة يسمى (تيم عباس) وكان معظم لاعبيه من طلبة غردون، واستطاع هذا التيم أن يهزم كل فرق أم درمان ، وعباس هذا كان جليداً بسوق أم درمان وهو من هواة كرة القدم ، وبعد ذلك تم دمج كل فرق المنطقة في فريق واحد يسمى الموردة ، وبعد اجتماع في منزل عوض الله مرسال بالعباسية تكونت الموردة الموحدة 12 مايو 1929م.

أما في مدينة بحري ظهرت فرق (أولاد كوبر ، المخازن ، المهمات ، الثغر ، تلودي ، ديم السلك ، ديم كمال ، الوابورات ، إستاك ، عقرب ، التذكار ، الكوكب)، وفي ود مدني ظهرت بعض فرق الإنجليز و فرق الأورطة العسكرية والبوليس والمصالح الحكومية والمدارس وتجمعات الأحياء منها (تيم العمدة ، البحر ، السكة حديد وغيرها) ، وفي بقية مدن السودان المختلفة نجد في عطبرة أن كرة القدم ظهرت فيها أيضاً مبكراً وقد أنشأت الإدارة البريطانية نادياً خاصاً بالبريطانيين عام 1908م وسمي نادي عطبرة الرياضي ، الذي كان يرأسه المستر (مدونتر) قائد الكتبية البريطانية ، وعقب افتتاح النادي تكون أول فريق لكرة القدم من جنود الجيش البريطاني وكان قائده المستر (ميرك) ، وفي عام 1911م تكون فريق يحمل أسم الري المصري الذي تم حله عام 1919م، وتم تكوين فريق جديد من فروع وأقسام السكة حديد، وكانت كل المباريات تقام بميدان عطبرة الرياضي ، وفي بورتسودان تكون فريق يحمل اسم ونجد باشا وحي العرب ، وفي الأبيض تكون فريق الأعمال الحرة وعمت بعد ذلك لعبة كرة القدم جميع أنحاء السودان كما نراها اليوم منتشرة ، وفي عام 1936م تم تكوين أول اتحاد كرة قدم سوداني بالخرطوم ، وكان يدار بواسطة الإدارة البريطانية لذا جاءت لجان الاتحاد مطابقة للجان الاتحاد الإنجليزي.

وفي عام 1955م تمت سودنة الاتحاد السوداني ، وتولي د. عبد الحليم محمد رئاسة الاتحاد السوداني كأول سوداني يتولى هذا المنصب ، بالإضافة إلى عبد الرحيم شداد في السكرتارية وفي فترتهما كان للسودان شرف دعم هذا الاتحاد وتطوره ، حتى اتسعت رقعته وتضاعف أعضاؤه كما نراه اليوم ، وقد كان للسودان شرف تنظيم أول دورة أفريقية بالخرطوم عام 1957م ، والدورة الأفريقية السابعة عام 1970م بالخرطوم بود مدني والتي فاز بها السودان ، وقاد المنتخب المدرب عبد الفتاح وتبنى قيام الاتحاد الأفريقي لكرة القدم (كاف)

عام 1956م بالتزامن مع مصر وأثيوبيا ، ومن الإنجازات الأخرى التي حققها السودان تمثيله قارة أفريقيا في كرة القدم بدورة أولمبياد ميونخ بألمانيا عام 1970م بفضل المدرب هاشم ضيف الله والمدرّب سيد سليم ، وقد شعر السودان بالفخر والسعادة وتقدير الدول الأفريقية له في تأسيس الاتحاد ، الذي ترجم بإنتخاب د. عبد الحليم محمد لرئاسة الاتحاد.

## 2-2 مفهوم الإحتراق النفسي:

يعتبر الإحتراق النفسي في حياة الإنسان المعاصر مشكلة تبعد الفرد عن الرضا الوظيفي والراحة النفسية ، وتتركه أسير القلق والخوف في حياته ، وهذه الظاهرة تحدث بعد تراكمات من ضغوط العمل ، والتي تؤدي إلى الإنهاك البدني والعقلي والإنفعالي والدافعي ، ونقلًا عن خالد إبراهيم (سماح مصطفى ، 2010م ، ص 39) ذكر قولد دروث (بأن الإنسان قد يواجه مشكلات معينة ، ونتيجة التعرض لهذه المشكلات لفترات طويلة من الزمن يشعر بالضغط ، إذا كان لا يتلقى خلال هذه الفترة الدعم الخارجي الكافي من المقربين ، فيشعر بأنه متورط لا حل أمامه للتخلص من هذا الوضع ، عندها يحدث الإحتراق النفسي بخطوة أخيرة ونهائية في تطور المساعي غير الناجحة من قبل الفرد في التكيف مع ظروف متعددة ومختلفة ، ولعدم قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط) ، ويعتبر فرويدنبرج (Fereudenberg) أول من استخدم مصطلح الإحتراق النفسي عام 1974م (Psychological Burn Out) في كتاباته للإشارة إلى نتائج الضغوط التي يعاني منها بعض العاملين في الوظائف المهنية المختلفة التي تتميز بأنها مهن ضاغطة. (محمد حسن ، 1998م ، ص3) ، أي المهن التي لها علاقة بالتعامل المباشر مع الناس ك(الطب ، الخدمة الإجتماعية ، التعليم ، التدريب الرياضي ، الشرطة).

نشأة مصطلح الإحتراق النفسي وظهوره في المراجع العلمية كان مرتبطاً بضغط العمل Stress Job ، وكان يعرف على أنه: (حالة من الإنهاك العقلي والبدني والإنفعالي الناجم بين الحب الشديد والتفاني المستمرين في أداء العمل ولكن دون تحقيق الفائدة المرجوة) ، وذلك بنقصي مصادر الإحتراق النفسي لدى العاملين داخل المؤسسات الإنتاجية ، وكذلك مع الأفراد الذين يتعاملون مع الآخرين بشكل مباشر.

فالرغبة الشديدة عند الفرد لتحقيق أهداف غير واقعية قد يفرضها المجتمع ، ففي حالة فشل الفرد في تحقيق هذه الأهداف فإنه يقع تحت وطأة الضغط النفسي وتراكمًا إلى الإحتراق النفسي ، الذي يظهر على شكل عدم رغبة وإهمال العمل ، ونقلًا عن (رمزي جابر ، 2007م ، ص 30) يرى (أسامة كامل ، 2001م) : (أن الإحتراق يؤدي إلى مفهوم سلبي للشخص نحو نفسه ، إضافةً إلى تكوين إتجاهات سلبية نحو العمل والحياة) ، ونقلًا عن (حسن محمد ، 2004م ، ص 2) يرى كل من Maslash, G. Dale الإحتراق بمثابة حالة انهاك للنواحي البدنية والذهنية ، تؤدي إلى مفهوم سلبي للشخص نحو نفسه أو ذاته ، إضافةً إلى تكوين إتجاهات سلبية نحو العمل والناس والآخرين ، فضلاً عن الإفتقار للمثالية والشعور بالنقص. ويتفق مع المعنى السابق (Weinberg, 1991) ، حيث يري أن: (الإحتراق يتميز بالإنهاك البدني أو الانفعالي ، ويؤدي إلى إنخفاض مستوى الأداء إلى إضافة العديد من المشاعر السلبية التي ربما تصل إلى الإكتئاب).

ويوضح ذلك أن مفهوم الإحترق النفسي له علاقة بأمراض الحضارة التي تصيب الكثيرين خلال الأزمات النفسية ، لذا أطلق العديد من العلماء والباحثون على هذا العصر عصر القلق والضغوط النفسية ، التي تنجم عن ضغط العمل نتيجة للتزايد المستمر في الأعباء والتي يفترض أداؤها من قبل الفرد ، وهي لا تتناسب مع قدراته وخاصةً عندما تكون الطموحات أكبر من الواقع.

ومن أدبيات علم النفس والصحة النفسية تعددت وجهات النظر حول مفهوم الإحترق النفسي فيري (ماسلاش Mashlash) : (أن الإحترق النفسي هو فقد الإهتمام بالناس الذين يتعامل معهم كإستجابة للضغط بالعمل) ، ويتفق معه (سويني Sweeny) الذي يؤكد أن: (الخصائص المحددة لبيئة العمل قد تسهل أو تعرقل نمو الإحترق ، وليس فقط طبيعة الشخص الذي يؤدي العمل). نقلاً عن (محمد عبد العاطي ، 1988م ، ص 26) أما (تشرنس Cherniss) فيرى أن الإحترق النفسي عبارة عن: (اختلال التوازن بين الموارد " القدرة ، الوقت " والمتطلبات ، مما يسبب إستجابة إنفعالية سريعة وقصيرة المدى نحو الاختلال في التوازن ، وتميز هذه الاستجابة بمشاعر القلق Anxiety والتوتر Tension والتعب Fatigue والإنهاك). نقلاً عن (وائل رفاعي ، 1998م ، ص 95).

وقد ذكر (عماد عباس ، 2005م ، ص 1) نقلاً عن (Cherniss) أن الإحترق النفسي هو: (عرض لاتجاهات غير ملائمة نحو العملاء ونحو الذات ، وغالباً ما يرتبط بأعراض إنفعالية وجسمية غير مريحة، وتتراوح بين الإنهاك والقلق). ونقلاً عن (يوسف ، 1996م ، ص 112) ، يرى كل من ديلي وكركون (Deley, Ky) أن الإحترق: (ردود الأفعال للضغوط المتراكمة ذات التأثير السلبي على الفرد ، وتتنوع الإستجابة لهذا في طبيعتها من تكرارها ودرجة تعرض الفرد لها). بينما يركز (أحمد العقاد ، 1999م ، ص 4) على السمات الشخصية فيري: (أن السمات الشخصية ذات أهمية بالغة في دراسة توافق الأشخاص الأسوياء في العديد من المواقف من بينها المواقف التربوية ، وبالتالي فهي تسهم في درجة الإحترق النفسي). أما زغلول فقد تحدث عن أهمية دراسة الإحترق النفسي بقوله: (أن موضوع الإحترق من المواضيع الجديرة بالإهتمام والبحث ، وخاصة في ظل ظروف الحياة المتغيرة والمعقدة ، حيث لاقى هذا الموضوع المزيد من الإهتمام في السنوات الأخيرة). (إيمان سعد ، 2000م ، ص 1).

ومن التعريفات المهمة للإحترق النفسي ما أشارت إليه (خولة ، رنا) في دراسة بعنوان مصادر الإحترق النفسي لدى معلمي الطلبة المعاقين في أنه: (تسبب عن شعور الفرد بأن إحتياجاته لم تُلبى وتوقعاته لم تتحقق ، ويتصف بتطور خيبات الأمل يرافقها أعراض نفسية وجسدية ، تؤدي إلى تدني مفهوم الذات ويتطور الإحترق النفسي تدريجياً مع مرور الوقت). (خولة يحيى ، رنا نجيب ، 2001م ، ص 97).

أما ماكيرايد نقلاً عن (خالد إبراهيم ، سماح مصطفى ، 2010م ، ص 43) ، فيرى أن الإحترق النفسي بأنه: (إستنزاف جسمي وإنفعالي بشكل كامل يحدث بسبب الضغط الزائد عن الحد وينتج عنه التوازن بين المتطلبات والقدرات ، بحيث يشعر الفرد بأنه غير قادر على التعامل مع أي ضغط إضافي في الوقت الحالي مما يؤدي إلى الإحترق النفسي).

ومن الملاحظات أن التعريفات السابقة تتحدث عن عدم تتطابق القدرات مع الطموحات ، ويستعرض الباحث بعض التعريفات التي تركز على الأعراض ومحصلة الإحترق النفسي ، ونقلًا عن (زيد بن محمد، 2000م) يذكر ماسلاش الإحترق بأنه: (متلازمة أو مجموعة أعراض الإجهاد العصبي واستنفاد الطاقة الانفعالية ، والتجرد من الخواص الشخصية ، والإحساس بعد الرضا عن الإنجاز الشخصي). (المرجع السابق، ص 44).

ويتفق معه (السيد عبد الرحمن ، 1990م): (فإن الإحترق حالة من الاستنزاف الإنفعالي والإستنفاد البدني بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط).

وبالرغم من تعدد وجهات النظر للباحث حول مفهوم الإحترق النفسي ، إلا أن أغلبه يدور حول البيئة المحيطة بالفرد والموقف ، وتتفق هذه المفاهيم في الآتي:

1. أن الإحترق النفسي يسبب دائماً الإنهاك بصورة المتعددة (بدني ، إنفعالي ، عقلي ، دافعي).
2. يحدث تغيير سلبي في إستجابة الفرد وعلاقاته مع الآخرين نتيجة للإنهاك بصور مختلفة.
3. الشعور بنقص الإنجاز الشخصي والذي ينتج عنه اتجاهات سلبية نحو الذات وتقدير الذات لنفسه ومشاعر الفشل.
4. يحدث الإحترق نتيجة الضغط الذي يستغرق فترة طويلة من الوقت.
5. إن الإحترق يتأسس على مبدأ الفروق الفردية.

وكذلك ركز كثير من العلماء عن أن الدعم الاجتماعي له دور مهم في حدوث الإحترق النفسي ، مع التأكيد بأنه إذا كانت البيئة الاجتماعية متحمسة ونشيطة ، فإن الإحترق النفسي تحدث له مقاومة ، وإذا كانت البيئة الاجتماعية مسببة للضغوط فهذا يؤدي إلى حدوث الإحترق النفسي. فالعمل المباشر مع الناس والتفاعل معهم لفترة طويلة وفي مواقف تحتاج إلى بذل مجهود كبير ، يحدث إجهاد بدني وذهني وعصبي وإنفعالي فتحدث مجموعة من الأعراض تتمثل في (الإجهاد العصبي ، استنفاد الطاقة الإنفعالية ، التجرد من النواحي الشخصية ، والإحساس بعدم الرضا في المجال الذي يعمل فيه).

فتعقيدات الحياة الحديثة مليئة بالضغوط خاصة في المجالات التي تستدعي التكيف مع المشكلات المعقدة ، ولذا لابد من مواجهة الضغوط النفسية والعمل على الحد منها والنظر للحياة بتفاؤل والثقة في النفس والآخرين.

## 2-2-1 الإحترق النفسي في المجال الرياضي:

إن العمل في المجال الرياضي فيه الكثير من تداخل الأدوار وغموض الدور ، فالمجال الرياضي واسع النطاق من حيث الممارسة ففيه جانب الهواية والترويح والصحة ، وجانب البطولة والمستويات العالية، وهذا الجانب التنافسي أثبتت نتائج البحوث العلمية أن العاملين فيه معرضين للضغوط النفسية ، التي قد تقود للإحترق النفسي ، أن طبيعة العمل في المجال الرياضي تتطلب من الفرد أن يتأقلم مع الظروف التي تحدث

فيه ، وهذا يعتمد على ما يتصف به الفرد من سمات شخصية تؤهله لمواجهة التغيرات والظروف الصعبة. (شيماء علي ، 2007م ، ص 64).

الذي يعمل في المجال الرياضي له مهام قد تصل إلى ضغوط ، فالضغوط قد تكون في بعض الأحيان حافزه للعمل وتحدي يساعده للوصول ، ولكن إذا زادت هذه الضغوط ولم تجد الشخصية المتوازنة والدعم الاجتماعي المناسب ينجم عنها الإحترق النفسي (فالضغوط النفسية ذات انعكاسات سلبية على أداء المؤسسات بشكل عام والمؤسسة الرياضية بشكل خاص وكذلك العاملين عليها ، حيث تعتبر المؤسسات الرياضية من أكثر مجالات العمل التي يوجد في ضغوط). (أسامة كامل ، 1997م).

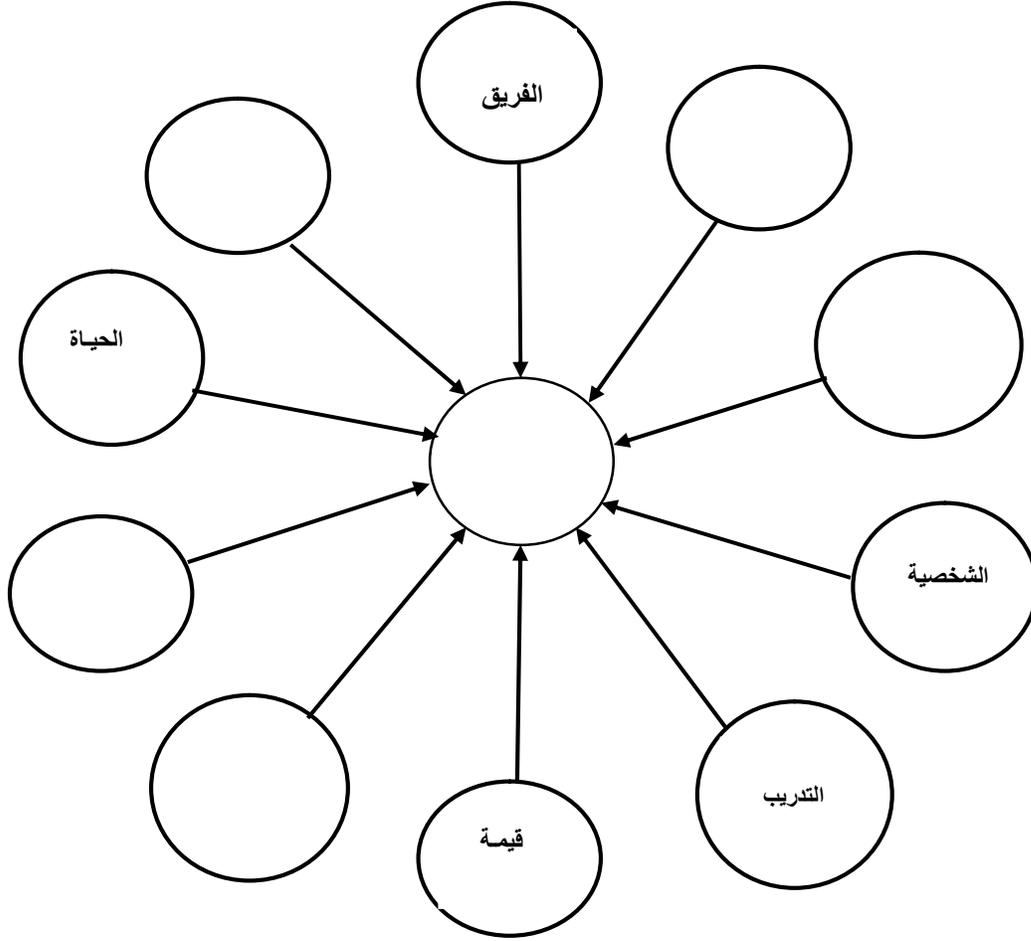
فظاهرة الإحترق النفسي في العصر الحديث وجدت إهتمام في المجالات المتعلقة بالتعامل مع الآخرين بشكل مباشر ك(المعلمين ، الأطباء ، الممرضين ، رجال الشرطة ، العاملين في المؤسسات الإنتاجية والمجالات الرياضية) ، أما الإتجاه الحديث فهو في مجال تعرض الأفراد للإصابة الجسمية أو المرض المزمن ، ونحن بصدد دراسة الإحترق للعاملين في المجال الرياضي ، فحظيت ظاهرة الإحترق النفسي بإهتمام من قبل الباحثين والدارسين في المجالات الرياضية. (رائد الرقاد ، 2009م ، ص 476).

ونقلاً عن المرجع السابق يقدم (سميث Smith) تعريفاً أكثر تحديداً للإحترق في المجال الرياضي والنشاط البدني يؤكد على أنه: (إستجابة تتميز بالإرهاك الذهني والإنفعالي تظهر كنتيجة تكرر جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة). وبالرغم من أن دراسة ظاهرة الإحترق النفسي نشأت منذ السبعينات ، فإن إنتشار دراسة هذه الظاهرة يعتبر حديثاً نسبياً ، إن البحث في هذا المجال مازال بكرة خاصة في الرياضة العربية. (أسامة كامل ، 1997م).

فرياضة كرة القدم لها وضع مميز واهتمام من المجتمع ، مما أضاف لها أعباء قد تتطور إلى ضغوط ينجم عنها تأثيرات نفسية سلبية مثل الخوف من الإخفاق وعدم الدعم النفسي من خارج المؤسسة أو من داخلها ، أضاف على العاملين ضغط نفسي إضافي. ويؤكد ذلك دراسة (دانيال وتايلور Daynyle & Taylor ، 1990) بعنوان علاقة الإحترق النفسي بالضغوط النفسية والانسحاب من الرياضة عند العاملين في مجال كرة القدم ، فأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين الخوف من الفشل كمصدر للإحترق والانسحاب من الرياضة عند العاملين في مجال كرة القدم ، ووجود علاقة دالة إحصائياً بين عدم الشعور بتقدير الرياضيين كمصدر للإحترق والانسحاب من الرياضة.

وفي المجال الرياضي التنافسي نجد أن الجميع - إداريين ومدربين وإعلام ومشجعين - يعملون من أجل أن يظهر اللاعب والفريق بمستوى جيد ، فاللاعب هو محصلة النجاح الرياضي ، وسبب التعرض للإحترق النفسي يعود للرغبة الشديدة ل(لاعب ، المدرب ، الأسرة ، أعضاء النادي ، الإعلام ، المشجعين) لتحقيق أهداف غير واقعية ، وقد يتحول الإخفاق في المنافسة بصورة متكررة وعدم تحقيق الأهداف إلى حالة من الإحترق النفسي التي تقود اللاعب إلى الإبتعاد عن ممارسة التدريبات أو التدريب مع الشعور بعدم الراحة ، وإذا لم نتمكن من حل مشكلة اللاعب فذلك يعني فقدانه في المنافسة.

شكل رقم (1)  
عوامل الضغط على اللاعب



زيادة الضغط بالتدريب لتحسين المستوى من حيث شدة وحجم التدريبات ، وضعف الإعداد النفسي وظروف الحياة الصعبة والعمل والدراسة ، جعلت أكثر اللاعبين تعرضاً للإرهاك النفسي هم اللاعبين الناشئين ذوي المستويات العالية ، وهم ثروة قومية للبلاد في مختلف الأنشطة الرياضية التنافسية.

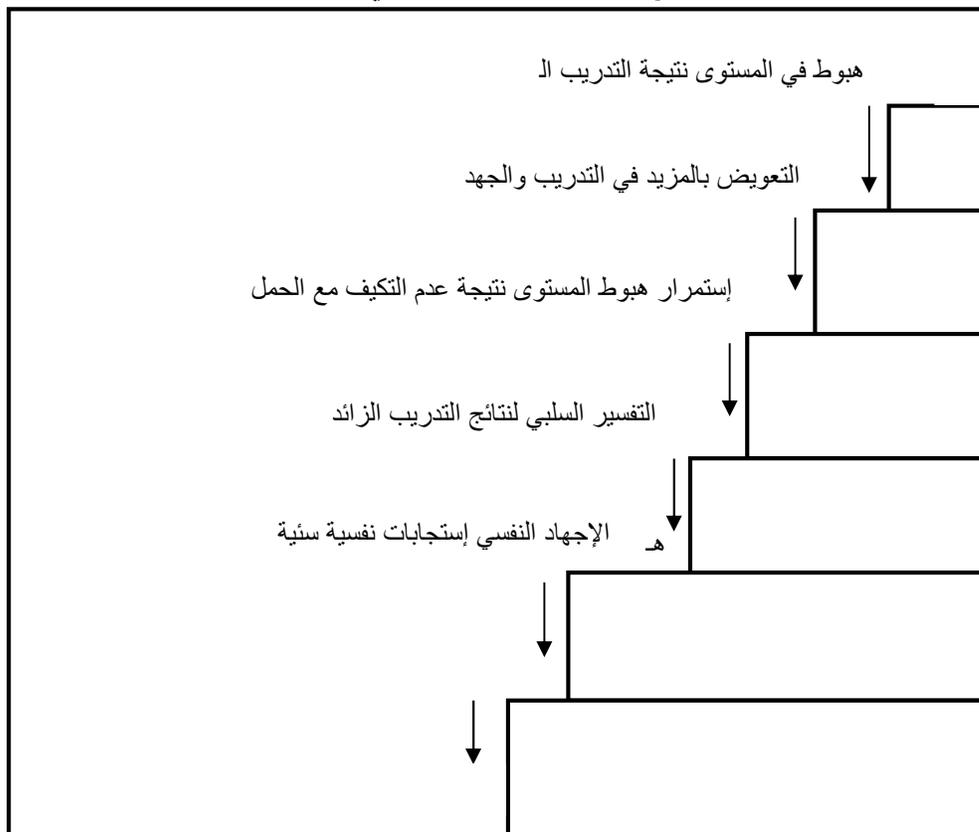
فشخصية اللاعب لها علاقة في مواجهة الإحترق، وكذلك تقدير المدرب للمجهود الذي يبذله اللاعب، ويرى الباحث حسب خبرته كمدرب وجود علاقة بين الإحترق النفسي للاعب والتدريب الزائد ، فكل منهما له أعراض يجب الانتباه لها مبكراً ووضع الخطة اللازمة مع إيجاد الدعم النفسي المناسب.

من الأخطاء عند ملاحظة بعض المدربين هبوط مستوى اللاعب فيقومون بزيادة الحمل التدريبي ، وإعطاء اللاعب جرعات تدريبية إضافية اعتقاداً منهم أن زيادة التدريب تؤدي إلى رفع مستوى اللاعب ، ولكن مستوى اللاعب يستمر في الهبوط لأن زيادة الحمل تفوق طاقته وقدرته ، فتبدأ الآثار السلبية للتدريب الزائد تظهر على اللاعب ويقل أدائه بصورة واضحة ، ونتيجة للضغط من مختلف الجهات التي يتعامل معها من (المدرّب ، الأسرة ، إدارة الفريق ، الزملاء ، الجمهور ، الإعلام) ، ويؤدي ذلك إلى (زيادة الخوف من الفشل ، القلق ، ضعف الثقة بالنفس ، الإنفعال ، الغضب) ، وعند إستمرار هذه السلبيات تكون النتيجة احتراق

اللاعب نفسياً وبدنياً ، وهنا لا توجد للاعب خيارات كثيرة فإما الإستمرارية بأداء أقل بكثير أو الإنسحاب والتوقف عن التدريبات والمنافسات وشكل رقم (2) يوضح مراحل الإحترق النفسي للاعب.

## شكل رقم (2)

### يوضح مراحل الإحترق النفسي للاعب



### 2-2- الإحترق النفسي لمدربي كرة القدم:

معظم أعمال مدرب كرة القدم بالإنفعالات والضغط النفسي ، الأمر الذي يترتب عليه اعتقاد المدرب بأنه غير مؤهل لتدريب كرة القدم فيحرمه الاستمتاع بحياته ، كما قد يشعر بإصابته ببعض أنواع من الأمراض العضوية ، كما قد ينتابه الصراع النفسي الذي يشغل تفكيره ما بين الإستمرار في عمله أو إعتزله العمل كمدرّب رياضي. (محمد حسن ، 1997م ، ص 120).

الإحترق النفسي للمدرب عبارة عن الإجهاد البدني والإنفعالي والعقلي نتيجة الضغوط المرتبطة بالإدارة ، وضغوط العمل المرتبطة باللاعبين وضغوط الجمهور ، والعائد المادي وتعارض الأدوار وغموضها ، وكذلك العمل لفترات طويلة والإعلام السالب ، نقلاً عن (إخلاص عبد الحفيظ ، 2002م ، ص 145) يذكر كاسيز ومايروبرج (Casses and Mayerberg).

(إن الإحترق النفسي يتضمن الإجهاد الانفعالي Emotional Exhaustion ، وفقد الإحساس بالشخصية Depersonalization ، ونقص الإدراك للإنجاز الشخصي Lack of personal Accomplishment).

ومن تعريفات الإحترق النفسي للمدرب الرياضي تعريف (محمد حسن ، 1997م) أنه: (حالة من الإنهاك العقلي والإنفعالي والبدني يشعر بها المدرب الرياضي ، نتيجة لعمله كمدرّب رياضي وإدراكه بأن جهده وتفانيته في عمله ، وكذلك علاقته مع اللاعبين أو مع الآخرين لم تنجح في إحداث العائد ، والمقابل الذي يتوقعه). (محمد علاوي ، 1997م ، ص 120). ونقلًا عن (المرجع السابق) يذكر علاوي إن بعض المراجع العلمية في مجال علم النفس الرياضي أشارت إلى أن الإحترق النفسي ، لدى المدرب يولد لديه الإنهاك البدني والإنفعالي والعقلي كنتيجة للإحساس بالضغط ، وعدم الرضا ، وإدراك الفشل في تحقيقه القيم والأهداف التي وضعها المدرب الرياضي لنفسه ، وفي حالة عدم نجاح المدرب الرياضي في محاولة التغلب على مثل هذه الصعوبات والعقبات ، وعدم القدرة على تحقيق الأهداف التي يسعى إليها بالرغم من بذله الجهد والمثابرة في الكفاح في مواجهة العوامل السلبية ، فعندئذ يمتلك المدرب الرياضي الشعور بالعجز وفقدان الأمل بارتباطه بالإنتاجات السلبية نحو عمله والآخرين وكذلك نحو نفسه ، كما يتسم سلوكه بالعدوانية والحدة والجمود ويكون أكثر عرضةً لبعض الأمراض.

وتختلف أسباب الإحترق النفسي ودرجته باختلاف المدربين في الأنشطة المختلفة حتى في الألعاب المتشابهة مثل ألعاب المضرب ، كما ذكر (ضرام موسى ، 2002م ، ص 4). إن مدربي المضرب (التنس ، تنس الطاولة ، الريشة الطائرة) تختلف أسباب ودرجات الإحترق النفسي لديهم ، وتؤكد ذلك نتائج دراسة (ريان خريط ، 2001م ، ص 3) يعاني مدربي الألعاب الرياضية الجماعية من الإحترق النفسي بدرجة أكبر من مدربي الألعاب الفردية على بعدي الإجهاد والإنفعال وتبلد المشاعر.

وفي السنوات الأخيرة بدأت ظاهرة الإحترق النفسي للمدربين تظهر بصورة واضحة وخاصة للأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة في بعض الدول ، كنتيجة للضغوط النفسية والمعوقات المهنية والإدارية والإجتماعية ، التي قد يواجهها المدرب الرياضي في نطاق عمله. (محمد حسن ، 1997م ، ص 120).

وكرة القدم من الرياضات ذات الشعبية الجارفة خاصة لفرق القمة في السودان ، فهذه الشعبية الجارفة تتوزع بين فريقين فقط رسمياً وشعبياً وإعلامياً. مما يجعل مدربي الفرق الأخرى - وخاصة في الدرجات التي لا تتنافس في الدوري الممتاز - يعانون من الملل ، وقلة الدافعية والطموح وقلة العائد المادي ، وترتب على ذلك عدم الإهتمام بمدربي فرق الناشئين والمدارس السنوية لصغار كرة القدم ، وفرق الشباب بالأندية وفرق الدرجات الثانية والثالثة ومدارس الأساس والثانوي بالتعليم العام ، وعليه فقدت البلاد المقدره الحقيقية لاكتشاف المواهب في كرة القدم ، وإن وجدت بالصدفة لم تجد التعليم والتدريب الذي يستند على الأسس العلمية ويشرف عليها خبراء في هذا الشأن.

والمتتبع لمدربي كرة القدم يلاحظ تسرب عدد من المدربين الذين نالوا تأهيل أولي من مهنة التدريب وعدم الإستمرار فيها. لا بد من الإهتمام بالمدربين الأصغر سناً فنتائج دراسات كل من ديل Dele وتيلور Taylor تتفق على أن المدربين الأصغر سناً يكونون أكثر عرضةً للإحترق من المدربين الأكبر سناً ، ويبدو

أن المدربين الأكثر خبرة لديهم مهارات أفضل للتكيف مع ضغوط التدريب عن المدربين الأقل عمراً أو خبرة. (أسامة كامل ، 1997م ، ص 46).

فمهنة تدريب كرة القدم من أكثر المهن إرتباطاً بالضغوط خاصة من جانب العائد المادي ، فنجد طبيعة مهنة تدريب كرة القدم خاصة للدرجات دون الممتاز وعدم التفريغ أي إحتراق تدريب كرة القدم ، لذا نجد بعض المدربين يعلنون إعتزالهم ، بالإضافة إلى عزوف بعض اللاعبين المعتزلين عن مهنة التدريب ، فالإحترق النفسي يتأسس على مبدأ الفروق الفردية أي يختلف بين مدرب وآخر ، فالمدرّب الرياضي يتعرض للضغوط نفسية نتيجة الأعباء الزائدة كماً وكيفاً ، فمثلاً يرتبط بقائه في النادي بالنتيجة التي يحصل عليها وإرضائه لجمهور فريقه ، فاللاعبين ينظرون إليه على أنه قدوة لهم وعلى منوال يسير الكثيرون منهم ويتأثرون بشخصيته ، فدوره الإيجابي الناتج عن تأثير اللاعبين كبير ، لذا من الضروري أن يتصف بأكمل الصفات الخلقية الإيجابية ، وأن تكون الممارسة لهذه الصفات عملية في كل المواقف والظروف حتى يكون قدوة لهم. (إيمان سعد ، 1999م ، ص 2).

إضافةً إلى إعتزال بعض المدربين لمهنة التدريب وعدم رغبة معظم اللاعبين المعتزلين عن إنضمامهم لمهنة التدريب ، نلاحظ على بعض المدربين إلتسامهم بعدم الإهتمام بتدريب الفريق والإشراف على المباريات ، ترى (كريمة محمد ، 1995م): (أن ظاهرة الضغوط النفسية لها أثرها السلبية المتمثلة بصورة رئيسية في ظاهرة الإنهاك النفسي وهذه الحالة من شأنها أن تؤدي إلى العاملين بالمجال الرياضي إلى تأدية أعمالهم بطريقة آلية بالإضافة إلى ذلك قد ينتابهم حالات من التشاؤم واللامبالاة وقلة الدافعية ومقاومة التغيير وفقدان القدرة على الإبتكار في العمل ، والتغيب بدون مبرر وغير ذلك من الظواهر السلبية). (كريمة محمد ، 1995م ، ص 9).

وفقاً لنتائج دراسة (Kroll, 1992م) وعن (محمد حسن ، 1996م) أن الإناث أكثر عرضة للإحترق النفسي من الرجال ، أما دراسة Weinberg (1991م) وتشير نتائجها إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الإحترق النفسي ، كما تشير نتائج بعض الدراسات نقلاً عن أحمد عبد العزيز (1997م). وأن أسلوب التدريب Style Coaching له علاقة بالإحترق النفسي ، وأن المدرّب الذي يتبنى الأسلوب القيادي الذي يهتم بالتوجه نحو الناس People Oriented يكون أكثر عرضةً للإحترق من المدرّب الذي يهتم نحو الهدف Goal Oriented والتسلطية. (أحمد عبد العزيز ، 1997م ، ص 26).

## 2-3 مراحل الإحترق النفسي لمدرّب كرة القدم:

فعملية الإحترق النفسي لمدرّب كرة القدم لا تحدث بصورة فجائية ولكنها عبارة عن (تراكمات للعديد من المشكلات والصعاب والصراعات ، والأعباء والمسئوليات التي تتكون تدريجياً عبر شهور أو سنوات). (محمد حسن ، 1988م ، ص 130) ، فعملية الإحترق النفسي لمدرّب كرة القدم تعتبر المرحلة الأخيرة من سلسلة

الأعباء البدنية والنفسية ، مما يجعل المدرب ينسحب من التدريب ومراحل الإحترق النفسي أوضاعها (أسامة كامل ، 1997م ، ص 169) فيما يلي:

1. هبوط مستوى الإنجاز الرياضي وسوء أداء العمل التدريبي نتيجة الضغوط والأعباء المستمرة الزائدة عن إمكانيات وقدرات المدرب الوظيفية والبدنية.
2. عندما يدرك المدرب الرياضي هبوط مستواه (مستوى انجازه) بالرغم من استمرار بذل الجهد أملاً في زيادة مستوى إنجاز نحو الأفضل.
3. يحدث نتيجة المزيد من الجهد وزيادة الجهود النفسية والأعباء على المدرب الرياضي ، ومن ثم يستمر هبوط مستوى إنجاز المدرب.
4. يبدأ إدراك المدرب للآثار السلبية الناتجة عن الضغوط الزائدة أي يتحول العبء من زيادة الضغوط والأعباء على أجهزة الجسم البيولوجية ، ليصبح العبء عقلياً وإنفعالياً ومرتبب بالتفكير السلبي.
5. وينعكس ذلك على تساؤلات تدور في ذهن مدرب كرة القدم عن قيمة الجهد الذي يبذله ، وعدم تقدير الآخرين لجهد ، وعدم تحقيق الأهداف وتحسين مستوى اللاعبين ، ويبدأ يشكك في قدراته ، ونتيجة لهذا التفسير السلبي يحدث الإدراك السلبي وتظهر على المدرب الإستجابات النفسية السلبية مثل (الاحباط ، الخوف من الفشل ، القلق ، ضعف الثقة بالنفس ، نقص تقدير الذات ، سهولة الغضب ، العدوان) ، وقد يحدث الإنسحاب الجزئي من المنافسة والتدريب وقد يصل للإنسحاب الكلي من التدريب ونقلاً عن (أسامة راتب ، 1990م ، ص 46) يرى Heiman هيمان (أن المدرب الرياضي يشعر بأنه خاوٍ ومنعزلٍ ووحيد ، وقد تنمو لديه مواقف سلبية تجاه التدريب وإستياء من الأفراد الذين يطالبونه بالمزيد من العمل والإنجاز ، وكذلك قد يصاب المدرب الرياضي بالتبلد والجمود في السلوك وأحياناً الرتابة ، التي لا تسمح له بدرجة المرونة الكافية للتكيف مع الآخرين أثناء العمل). لتوضيح مراحل الإحترق النفسي لمدرّب كرة القدم في جدول (1) نقلاً عن (زهير عبد القيوم ، 2010م ، ص 42).

### جدول رقم (1)

#### مراحل الإحترق النفسي لمدرّب كرة القدم

المرحلة	الأسباب	النتيجة
الأولى	ضغوط ، أعباء مستمرة تفوق إمكانيات المدرب الوظيفية.	سوء أداء العمل التدريب.
الثانية	مزيد من العمل ، وبذل الجهد لمعالجة سوء الأداء التدريبي.	إستمرار هبوط مستوى أداء المدرب.

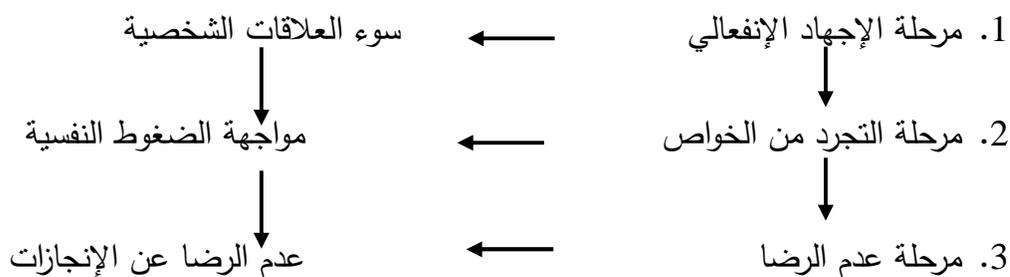
الثالثة	زيادة الضغوط النفسية عند المقاومة.	تدنى أكثر، عدم إهتمام، لا مبالاة ، قلق، خوف، عدم ثقة النفس.
الرابعة	إدراك الآثار النفسية السلبية وتفسيرها.	إنسحاب احتراق نفسي ، إنسحاب جزئي أو كلي من التدريب والمنافسات.

ومن خلال ملاحظات الباحث تسرب عدد من المدربين عن مهنة التدريب لأسباب مختلفة حسب رأيهم ، ويعتقد الباحث أن معظمهم تركوا المهنة لشعورهم بالإحتراق النفسي ويوضح راتب(إن أفضل طريقة لدراسة الإحتراق في الرياضة هو تحديد الأشخاص الذين تركوا الرياضة نظراً لشعورهم بالإحتراق فعلاً ، ومقارنتهم بالأشخاص الآخرين الذين يستمرون في الرياضة والنشاط الرياضي). (أسامة كامل ، 1997م ، ص 193).

يشير (زيد محمد ، 2000م) إن مارسلاش ترى إن الإحتراق النفسي يتطور عبر ثلاث مراحل موضحة في شكل (3) من تصميم الباحث.

### شكل رقم (3)

#### مراحل تطور الإحتراق النفسي الثلاث



#### 1-3-2 قياس الإحتراق النفسي:

يستطيع مدرب كرة القدم تقييم حالته النفسية بإستخدام بعض المقاييس النفسية ، وخاصةً بالنسبة لتأثير الضغوط على المدرب وظهور بعض الأعراض عليه مثل (عدم الرضا عن الإنجازات الشخصية ، الشعور بالإرهاك البدني والعقلي والإنفعالي ، عدم تقبل الآخرين) ، وهو عبارة عن إحساس المدرب بالإحتراق النفسي لكي يعرف مدى إحساسه به أو مدى اقترابه منه ، وذلك لعمل الإجراءات الوقائية والعلاجية ، فمقياس الإحتراق النفسي هو عبارة عن تشخيص لصحة المدرب النفسية.

وقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة ظاهرة الإحتراق النفسي كما قامت (ماسلاس Maslals ، 1987م) ، بتصميم أو مقياس لمحاولة قياس الإحتراق النفسي في المجال المهني العام نتيجة للضغوط المهنية لضغوط العمل (Job Stress) ، كما قام (مارتنز Martens ، 1987م) بتصميم مقياس الإحتراق النفسي للمدرب الرياضي (Coaches Burn Out Scale) (محمد حسن ، 2001م ، ص 55).

ومقياس Martens المستخدم في هذه الدراسة هو وسيلة لمدرّب كرة القدم تهدف إلى زيادة وعي المدرّب بنفسه وذلك بعد تعديله ليتناسب مع مدرّب كرة القدم السوداني. وهو مقياس يتكون من عشر عبارات

وهذا المقياس ينظر إلى ظاهرة الإحترق النفسي على أنها بعد واحد ، ويستطيع المدرب جمع درجاته على جميع الأسئلة (ملحق 1) ، وأن يضع نفسه في أحدي المجموعات التالية:

1. مدرب رياضي يمتاز بصحة نفسية جيدة (أنت في حالة طيبة).
2. مدرب رياضي يحتاج لبعض المراجعات في العمل التدريبي (يجب أن تنتبه).
3. مدرب على حافة الإحترق النفسي (أنت مرشح لحدوث الإحترق النفسي).
4. مدرب يحترق نفسياً (أنت الآن في خبرة الإحترق النفسي).

الدراسات الحديثة لظاهرة الإحترق النفسي تتناول من حيث أنه متعدد الأبعاد ، ولذلك يتم في هذه الدراسة إضافة مقياسين نواتي أبعاد متعددة هما (عوامل الإحترق النفسي لمدرّب كرة القدم) و(الأعراض المتزامنة للإحترق النفسي) من إعداد محمد حسن علاوي.

فمعرفة القياس تساعد مدرب كرة القدم على وضع بعض الأسس التي تساعد في مواجهة الإحترق النفسي.

إن من أكثر الأدوات التي استخدمت لقياس الإحترق النفسي شيوعاً هي قائمة ماسلاش ، والتي تقيس كل من التكرارات والشدة لمشاعر الإحترق ، وقد توصل كل من ماسلاش وجاكسون إلى ثلاثة مكونات مهمة للإحترق النفسي ، وهي:

1. **الإرهاك البدني:** ويهتم هذا المكون بتقييم مشاعر الإنفعالات الزائدة.
2. **فقدان الإحساس (تبدد الشخصية):** يقيس الاستجابات التي تتميز بالإنقار إلى المشاعر وعم التفاعل الشخصي مع الناس الآخرين ، وهي يفقد فيها الشخص إحساسه بحقيقته والآخرين فكل شيء يبدو كالحلم فأفعال الذات والآخرين تراقب بنوع من عدم الإهتمام.
3. **الإنجازات الشخصية:** يقيس الشعور بالكفاية والإنجاز الناجح في عمل معين مع الناس ، والمشاعر المنخفضة للإنجاز غالباً ما تظهر في إدراك الفرد وافتقاده القدرة والتحكم في الموقف ، وقد استخدمت قائمة ماسلاش في العديد من المهن التي تتميز بزيادة الضغوط مثل (الطب ، المحاماة ، التمريض) ، وقد أثبتت نجاحها خاصة في مجال مهنة التدريس حيث أن طبيعة هذه المهنة يتطلب ساعات طويلة وإنفاق الكثير من الطاقة الذهنية والإنفعالية ، ويبدو أن وجه الشبه كثير بالنسبة لهذه الضغوط التي يتعرض لها العاملون في مهنة التدريس وبين أداء المدرب الرياضي ، حيث أنهما يتعرضان لضغوط مماثلة. (أسامة كامل ، 1997م ، ص 195).

وكذلك من مقياس الإحترق النفسي، مقياس جيلدر للإحترق النفسي (The Geldard Burnout Inventory (GBI) ، فهذا المقياس يمكن استخدامه كمؤشر لدرجة الإحترق النفسي (دايفيد جيلدر ، 1998م ، ص 205) ، وقد تم استخدام هذا المقياس من قبل المرشدين النفسيين ليعرف المجموعة التي ينتمي إليها:

1. هل هو مرهق.

2. بدأ في التأمّلات السيئة.

3. لديه احتراق نفسي.

وكذلك مقياس Zager and Scidman الذي ترجمه وقننه عادل عبد الله محمد والذي استخدم

للمعلمين ذوي النمط (أ ، ب).

وتم بناء مقاييس للإحترق النفسي من قبل الباحثين العرب والرواد في هذا المجال محمد حسن علاوى

وأسامة كامل راتب.

## 2-4 الضغوط النفسية التي تقود للإحترق النفسي:

مفهوم الضغط من المفاهيم الحديثة ، التي تشير إلى أي شيء من شأنه أن يؤدي إلى إستجابة إنفعالية حادة ومستمرة ، ولذا عكف الباحث في دراسته ومقارنته بالمفاهيم الأخرى ، وهناك العديد من الضغوط التي يمكن تقسيمها إلى ضغوط (إنفعالية ، نفسية ، أسرية ، وإجتماعية ، ومهنية) ، وهي متداخلة مع بعضها البعض ومصطلح الضغط يستخدم للإشارة (للموقف الذي يكون فيه الفرد محملاً فوق طاقته بطريقة ما) ، (مصطفى حسين ، 2005م ، ص 137).

حيث يشير (Pierce and Molly) نقلاً عن رمزي رسمي ، إن مفهوم الضغط أو التوتر من خلال عدم التوازن بين متطلبات الموقف وقدرة الفرد على الإستجابة لهذه المتطلبات في المواقف الاعتيادية ، وعندما يتم إدراك هذه الظروف بشكل واضح فإن الفرد يتعرض لدرجات عالية من الضغط الذي ينتج عدداً من ردود الأفعال ، وبالتالي الإحترق النفسي يبدو كأحد الإستجابات المزمّنة للتراكمات والتأثير السلبي ، وهذا يوضح أن الضغوط عبارة عن قوى ، تحاول إعاقة قابلية الفرد على العمل وخاصة بالنسبة لمدرّبي كرة القدم ، فتحمل الضغوط التي يتعرضون لها تفاوت من فرد لآخر تبعاً لسماته الشخصية أو نمط شخصيته ، (يختلف الناس في تعاملهم مع المواقف والتحديات وتفسيرهم لها وما ذلك إلا لاختلاف أمزجتهم وطبعائهم ، فما يشكل لأحدهم تحدياً وضغطاً قد لا يكون ذا بال لدى البعض الآخر ، ولاشك أن ذلك يعود لتشكّل طبائع الناس وفق أنماط شخصية متباينة). (علي بن أحمد ، 2007م ، ص 44).

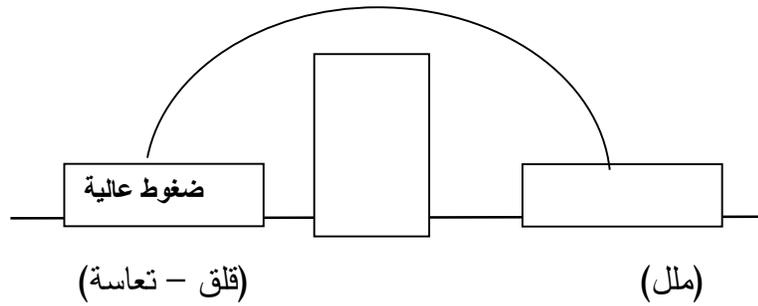
فالسّمات الشخصية ونمطها والدعم النفسي والإجتماعي المقدم للفرد من الذين يتعامل معهم ، ويحدد كيفية التعامل مع الضغط ، فقد يكون مفيد في بعض الأحيان ومحفز للعمل حيث أشار بعض العلماء مثل سيلبي Seyle نقلاً عن (رمزي رسمي ، 2007م ، ص 133) إلى أن الضغط هو: (إستجابة غير محددة لأي نشاط يتطلب التكيف من قبل وليس كل الضغط يعمل على تخطيط الفرد ، ولكنه يحتاج إلى قليل منه لتعزيز النضج والنماء).

يتفق مع هذا الرأي (أبو عبادة صالح ، 2007م) في أن الضغوط يجب التعامل معها والإستفادة منها كدافع ومحفز للعمل وإستمتاع بالتحدي ، مما يساعد في الوصول للأهداف المخطط لها (إن الضغوط تعطي دافعاً للعمل وتجعل الفرد ينظر للحياة بتحدٍ مما يثير الحماس لديه ، ويمنحه الشعور بالإنجاز في النهاية).

وفي المجال الرياضي بالنسبة للاعب وفي بعض الأحيان للمدرب قد يتأثر الأداء خاصة في المنافسات إيجابياً بمستوى مناسب للضغوط يساعد على الإستثارة والأداء الجيد ، أما إذا زاد مستوى الضغط فإن اللاعب سيصاب بتغيرات فسيولوجية وإستجابات نفسية سلبية تفقده التركيز والتصور الجيد ، وفي حالة الانخفاض الشديد لمستوى الضغط يكون أداء اللاعب بإهمال وعدم إهتمام وشعور بالمسئولية ، وأوضح (مصطفى حسن ، 2005م ، ص 145) في شكل (4) وجود إستثار معينة تجعل الأداء مثالي، أما إذا كان الأداء في ظل قدر غير كافٍ من الضغوط فقد تشعر بالملل وقد الدفاعية أثناء المنافسات.

#### شكل (4)

#### يوضح العلاقة بين الأداء والضغط



فدراسة الضغوط النفسية أصبحت من الموضوعات المهمة لصحة الفرد النفسية ، خاصة في عصرنا الحالي الذي أطلق عليه العلماء عصر الضغط والقلق فالفرد يتعرض خلال مسيرة حياته لكثير من الصعاب والمعوقات التي تحول بينه والراحة النفسية وتحقيق الأهداف ، وقد أطلقت الدراسات الإنسانية لفظ المعوقات على الجوانب المادية التي تعترض حياة الفرد ، كما أطلق لفظ الضغوط على النواحي النفسية التي تنشأ مستقلة أو نتيجة للجوانب المادية. (رياض زكريا ، 1997م ، ص 1).

ولذا تناول العديد من علماء النفس مفهوم الضغوط النفسية من حيث البعد الداخلي أو الخارجي ، أي شخصية الفرد والدعم النفسي المقدم لها ، وتأثير ذلك على المتطلبات بالنسبة للفرد العودة إلى حالة التوازن. ومن حيث إنها أحدي الظواهر في الحياة الإنسانية التي تواجه الفرد في ظروف مختلفة ، فالضغوط النفسية عبارة عن المواقف التي يكون فيها الفرد تحت إجهاد إنفعالي واضح وهي غالباً مواقف غير سارة ، وقد تتجاوز قدرة الفرد على التكيف ، وتعتبر الضغوط إحدى الظواهر النفسية المؤثرة على صحة الفرد النفسية ، والتي يتعرض لها مما يؤثر على صحته المتكاملة ، وإن التعرض المتكرر لها يشكل تأثير سلبي على مشاعر الفرد قد تصل إلى الإنهاك العقلي والإجهاد النفسي البدني. (عماد طعمة، 2010م، ص 5).

#### 2- 4- 1 النظريات المفسرة للضغط النفسي:

أدبيات علم النفس تزخر ببعض النظريات التي فسرت حدوث الضغط النفسي للفرد ، وتدرج مراحل الضغط النفسي وتم التفسير بيولوجيا وإجتماعياً في معظم النظريات التي تناولت الضغط النفسي. نظرية هاترسلي Hyseyle (متلازمة التكيف العام):

ولمزيد من التوضيح تتناول الدراسة هذه النظرية من عدة دراسات مثل (خالد إبراهيم ، سماح مصطفى ، 2010م)، (مصطفى حسين ، 2005م) ، (شيماء علي ، 2007م) ، (حامد عبد السلام ، 2003م) ، وهذه النظرية تم الإشارة إليها والاستفادة منها في معظم الدراسات التي تتعلق بالضغط والإحترق النفسي ، وتتخلص في حدوث الأعراض الظاهرة التي تحدث كاستجابة لما يحدث من تغيرات عامة من خلال الدراسات المعملية للتكيف الفسيولوجي للفرد الذي يمر بثلاث مراحل هي:

1. **مرحلة ردة الفعل المباشر:** ففي هذه المرحلة يتحرك الفرد لمواجهة مصادر التهديد في البيئة المحيطة بمعنى أن الفرد يستجيب لإستثارة ما هي مرحلة الإنذار أو الفرع ، وهي بداية الضغوط وفيها يتم التكيف في جسم الإنسان للمساعدة على الإستجابة الدفاعية في مواجهة الضغوط.
2. **مرحلة المقاومة:** حيث يحاول الجسم الحد من إثارة مسبب الضغط على الجسم ، وذلك بمحاولة آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط محاولة إستعادة التوازن النفسي للفرد.
3. **مرحلة الإنهاك:** قد ينجح الفرد في مقاومة الضغوط في المرحلة الأولى أي في مرحلة ردة الفعل (الإنذار أو الفرع) أو مرحلة المقاومة وإلا فقد ينتقل إلى حالة الأرق الشديد وإستنزاف قوى آليات التكيف في جسم الإنسان ، وتصبح غير قادرة على المقاومة وبعبارة أخرى فإن الضغط المستمر يؤدي إلى الأذي الجسدي ، وتكون أعراض الضغط في إرتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة الأدرينالين، وتغير في ضربات القلب وإزدياد كرات الدم الحمراء وعسر الهضم وتسمى مرحلة الإنهاك وهو عبارة عن إنهاك عام (بدني ، عقلي ، إنفعالي).

### **نظرية هنري موراي Murroy:**

حيث تُبنى على المقدمات فالإنسان كادح في بيئته من أجل إزالة التوتر ، فيكون الترتيب وسيلة إلى ذلك حيث يتضمن البرامج المتتابعة والمخططات التي تنقل الفرد من لحظته الآنية إلى تحقيق الهدف الذي يسعى إليه ، ويوضح موراي مفهوم الحاجة ، ومفهوم الضغط على إنهما مفهومان مركزيان ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني ، ويعد الفصل بينهما تحريفاً خطراً. (هارون توفيق ، 1999م ، ص 55).

### **نظرية سبيلرجر Spielberg:**

يفيد فهم هذه النظرية في أن القلق ضرورة لفهم نظرية الضغوط فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما قلق السمة ، وقلق الحالة " ، وإذا كان سبيلرجر قد أهتم بتحديد خصائص وطبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى مستويات مختلفة لحالة القلق إلا أنه لا يساوي بين المفهومين (الضغط - القلق) ، وذلك لأن الضغط النفسي وقلق الحالة يوضحان الفرق بين خصائص القلق كرد فعل إنفعالي. (أسامة ميرغني ، 2011م ، ص 26).

ويعتمد سبيلرجر في تفسير الضغوط على نظرية الدوافع ، حيث يرى إن للضغوط دوراً مهماً في إثارة الإختلافات على مستوى الدوافع. كل حسب إدراكه للضغوط ولذا تسمى نظرية سبيلرجر الإدراكية ،

وتتحدد في ثلاث محاور هي (الضغط ، القلق ، التعليم) ، وتتبلور هذه المحاور كما تشير (بليسي محمد ، 1998م ، ص 52) للآتي:

1. التعرف على طبيعة الضغوط في المواقف المختلفة.
2. قياس الفروق الفردية في الميل للقلق.
3. توفير السلوك المناسب للتغلب على القلق الناتج من الضغوط.
4. توضيح توفير الدفاعات النفسية لدى الأفراد الذين تجرى عليهم برامج التعليم لخفض مستوى القلق.
5. قياس ذكاء الأشخاص الذين تجرى عليهم برامج التعليم ومعرفة قدرتهم على التعليم.

### نظرية لأزاروس Lazarus:

عالم النفس الأمريكي والذي يعتبر مؤسس نظريات الضغط الحديثة ، فهو ينظر للضغط أن الفرد يجد نفسه في موقف متعدد الأبعاد فيصعب تقييمه وبالتالي اتخاذ القرار ، ويميز بين نوعين من آليات مواجهة الضغوط (فعل مباشر لإزاحة الخطر والتقليل منه ورد فعل معرفي أى تقييم عقلائي يخفف من الضغط النفسي) ، ولا يعطى لازاروس وصفاً لكيفية نشوء الضغط والتغلب عليه ، وتجنب إعطاء تعريف محدد للضغط النفسي). (علي عبد الله ، 2000م ، ص 42).

ومن النظريات التي إعتمدت على نظرية سيللي هي نظرية ليفي البيئية:

### نظرية ليفي البيئية Livo:

يعتمد ليفي في تصوره على سيللي ويقيم نموذجاً نظرياً عن العلاقة البيئية والمرض ، وهو ينطلق في أبحاثه التجريبية في البيئة الإجتماعية النفسية وفي وسط العمل وهي ظروف حياتية خاصة ، وهذه الظروف تؤثر على الكيان العضوي للإنسان بتاريخه الشخصي الوراثي المحدد. أو بناءً على التركيب البيولوجي النفسي القائم على أساس تجارب أو خبرات فاعلة ، هذه الظروف تستدعي تغيرات نفسية ظاهرية أو جسدية ، ويمكن أن تقود إلى آليات تولد المرض كالضغط النفسي. إن رد الفعل المباشر على هذه التجسيدات الإجتماعية النفسية يمكن أن يولد ضغطاً نفسياً ، بينما ردود الفعل الطويلة والدائمة يمكن أن توصف بأنها أعراض مرضية. يعرف ليفي مفهوم الضغط النفسي بأنه: (شكل من أشكال رد الفعل للكيان العضوي على ضغوط يمكن أن يؤدي إلى خلل ففي التوازن الديناميكي لعمليات رد الفعل النفسية والعضوية والبيولوجية). (بليسي محمد ، 1998م ، ص 67).

### نظرية ميغارث الإجتماعية Megrath:

نقلًا عن (هارون توفيق ، 1999م ، ص 57) يعرف ميغارث بأنه سوء توافق واضح بين مطالب الوسط الإجتماعي وإمكانيات ردود الفعل الشخصية ، وبينما يؤكد معظم المختصين على أن الضغط النفسي هو خلل في التوازن ، وفي العلاقة بين الإنسان وبيئته الإجتماعية ، ولذلك يحدث الضغط النفسي فيؤثر في السلوك بوجه عام ويأتي تعبير عن سوء التوافق.

ويمكن أن يتضح حسن التوافق وسوء التوافق من خلال التفاعل بين جانبيين أساسيين ، وهما:

1. مدى الإنسجام بين قدرات ومهارات الشخص مع المطالب المطروحة عليه.

2. مدى الإشباع الفعلي للحاجات والتوقعات التي يطمح إليها الفرد ، وكل شكل من أشكال سوء التوافق يشكل قلقاً على إحساس الفرد بالراحة والتوافق ، ويقسم إلى بيئية ذاتية إجتماعية وبيئة موضوعية بما فيها الآخرون.

## 2-4-2 مصادر الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم:

مصادر الضغوط كثيرة منها الخارجية والداخلية ، وقد لخصها (علي بن أحمد ، 2007م ، ص 19) في

الآتي:

1. العوامل الوراثية.
2. الغدد وإفرازاتها.
3. الإستعداد الشخصي.
4. وسائل الإعلام.
5. الطفرة الإقتصادية.
6. الفراغ الروحي.
7. عدم وجود مساندة إجتماعية.
8. طقوس لبعض الأنظمة العقيمة.
9. التأجيل والإنتظار الطويل قبل إصدار القرار.

يرى الباحث أن العوامل بعضها داخلية فسيولوجية ، مثل العوامل الوراثية ، والغدد وإفرازاتها وبعضها داخلية نفسية ، مثل الإستعداد الشخصي للفرد والطائفة الأخرى خارجية مثل العوامل البيئية والإجتماعية ووسائل الإعلام وطقوس بعض الأنظمة العقيمة والتأجيل والإنتظار الطويل قبل إصدار القرار.

وفي المجال الرياضي ، أتفقت معظم الدراسات أن مصادر ضغوط العمل لها أربعة مصادر:

1. تنظيمية مثل كثرة الأعمال.
2. مادية كنقص التجهيزات والمعينات بالملعب.
3. إجتماعية تعود للعلاقات كضعف العلاقة بين المدرب وإدارة النادي والمدرب واللاعبين.
4. شخصية المدرب.

إضافة فمصادر الضغوط التي ذكرها (علي بن أحمد ، 2007م) قد تكون مصادر ضغوط العمل

التي تعرض لها المدرب.

فمصادر الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي لدى لاعب كرة القدم لها علاقة بمدرب الفريق ، والمدرب له دور في مساعدة اللاعب في التغلب عليها (فالظروف التي يمر بها مدربو الألعاب الجماعية خلال الموسم الرياضي لا يمكن أن توفر للمدرب العادي التأقلم لبرامج التدريب سبل النجاح ، بل يبقى النجاح قاصراً على المدرب الواعي المدرك لكل تفاصيل عملية التدريب والقادر على وضع التخطيط

السليم الذي يمكن أن يتمشى مع كل الظروف المعاكسة والمعيقة لسير عملية التدريب الرياضي). (عماد عباس ، 2005م ، ص 1).

فالمدرّب الواعي يتعرف على مصادر الضغوط النفسية التي تؤدي للإحترق النفسي ، ومن أهمها البداية في عمر مبكر للتدريب المكثف والمغالاة في المتنافسات مع إهمال الجوانب الفسيولوجية والتشريحية للناشيء ، وكذلك الجوانب النفسية والفروقات الفردية والاهتمام الزائد بنتائج المباريات ودافع الشهرة والنجومية ، وتوالي خبرات الفشل وعدم التوفيق بين متطلبات الدراسة والعمل والأسرة والإقران ، ويمكن أن تتمثل الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب في بعض المواقف التي لخصها (مصطفى حسين ، 2005م ، ص 134) في الآتي:

1. خصومات أو صراعات في النادي.
2. الإنتقال لنادي جديد.
3. تغيير عادات اللاعب في التدريب أو المنافسة طبقاً لتغيير المدرب أو طريقة اللعب.
4. عدم الإنتظام في التدريب.
5. زيادة ملحوظة في الوزن مع عدم القدرة على إنقاصه بطريقة صحيحة.
6. القلق ، الإكتئاب ، الخوف ، التوتر من صعوبة بعض المنافسات الرياضية.
7. المغالاة في التدريب أو المنافسات التي تتطلب زيادة الجهد.
8. الإشتراك في المنافسات الرياضية دون التأكد من تمام الشفاء.
9. التفكير الخرافي وما يرتبط به من سلوك غير موضوعي يؤدي في كثير من الأحيان إلى الفشل.
10. تكرار خبرات الفشل التي تنتج عن كثرة الهزائم ، وينعكس هذا الأسلوب في التسرع والرعونة في الأداء.
11. التأثير المباشر من الجماهير والذي ينعكس على أداء اللاعب سواء إيجابياً أو سلبياً.
12. تحيز الإدارة أو الجهاز الفني لبعض اللاعبين دون الآخرين.

ومن واجبات المدرب معرفة مصادر الضغوط لدى اللاعب وعمل خطة لمواجهةها ، ولكي ينجح المدرب في مهمته لابد له أن ينتبه لصحته النفسية ، ويتعامل في مجال التدريب بوعي ويعرف مصادر الضغوط النفسية التي تؤدي للإحترق النفسي ، والتي لخصها (أسامة كامل ، 2001م ، ص 272) في الآتي:

1. فشل المدرب في المقدرة على تحفيز اللاعبين نحو تحقيق الأهداف.
2. عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب.
3. عدم تقدير الإداريين ، الجمهور للجهد الذي يبذله المدرب.
4. عدم وضوح النظام وتدخل إدارة النادي في عمل المدرب.
5. زيادة عدد ساعات العمل اليومي.
6. الضغوط الخارجية من أجل تحقيق المكسب.

7. عدم فهم الآخرين أهداف برنامج المدرب.
  8. عدم تحقيق الأهداف التي يتوقعها المدرب بالرغم من زيادة الجهد والعمل الشاق.
  9. بعض الخصائص الشخصية التي يتميز بها المدرب مثل إرتفاع القلق ، العدوانية ، المثالية ، الإنطوائية ، وضع أهداف طموحة بدرجة كبيرة ، الحساسية الزائدة لنقد الآخرين.
- أما (محمد حسن ، 1997م ، ص 221) فقد أشار إلى أن هناك العديد من الأسباب التي قد تسهم في حدوث حالة الإحتراق النفسي للمدرب ، ولخصها في العوامل المرتبطة في كل من الآتي:
1. اللاعب أو الفريق الرياضي.
  2. الخصائص الشخصية لدى المدرب الرياضي.
  3. الإدارة العليا للفريق.
  4. وسائل الإعلام.
  5. أنصار الفريق (المشجعون).

والأساس في العوامل السابقة هي شخصية المدرب وإتسامه ببعض السمات الشخصية مثل الضبط الإنفعالي والتميز بالسمات القيادية المناسبة للموقف ، ووضع الأهداف الواقعية التي تتناسب وقدرات الفريق والتمتع بالذكاء الإجتماعي والتكيف والمرونة تجاه الصعاب التي تواجهه والسيطره عليها ، وأهم الضغوط التي تؤثر على سير عمل المدرب نلخصها في الآتي:

1. الإحساس بعدم احترام اللاعبين.
  2. عدم تقدير الجهد الذي يبذله المدرب من اللاعبين والإداريين والجمهور والإعلام.
  3. عدم تحقيق النتائج المرجوة.
  4. حساسية المدرب للنقد الذي قد يوجه إليه.
  5. عدم القدرة على الإتصال الجيد سواء باللاعبين أو الإداريين أو الإعلام أو المتفرجين.
  6. إحساس المدرب بعدم قدرته على تطوير مستويات اللاعبين.
  7. التدخل في صميم عمل المدرب الفني.
  8. إحساس المدرب بعدم التقدير الكافي في إدارة الفريق.
  9. شعور المدرب بقسوة وسائل الإعلام عليه.
  10. إحساس المدرب بإهمال الإعلام له.
  11. الهتافات العدائية والإسارة ومحاولة التهجم على المدرب.
  12. التكتل ضد المدرب من قبل من قبل اللاعبين أو قدامي اللاعبين أو المعارضة ضد إدارة الفريق التي تستهدف الفريق ويكون المتضرر الأول هو المدرب.
- فمعظم الدراسات التي تناولت أسباب الإحتراق النفسي حددت ثمانية أسباب مهمة للإحتراق النفسي وهي:
1. العمل لفترات طويلة دون الحصول على قسط من الراحة.
  2. غموض الدور.

3. فقدان الشعور بالسيطرة على مخرجات العمل والإنتاج.
4. الشعور بالعزلة في العمل وضعف العلاقات المهنية.
5. الزيادة في عبء وتعدد مهام العمل المطلوبة.
6. الرتابة والملل في العمل.
7. ضعف إستعداد الفرد للتعامل مع ضغوط العمل.
8. الخصائص الشخصية للفرد.

يذكر راتب نقلا عن (كروول Kroll) و(جندير شديم) Gunder heim إن المدرب الرياضي هو أكثر الأفراد العاملين في المجال الرياضي تعرضاً لحدوث الإحتراق النفسي ، ويرجع ذلك لمصادر الضغوط النفسية التالية:

1. التركيز على المكسب فقط.
2. تداخل وتعارض الإدارة وأولياء الأمور.
3. تعدد الأدوار المطلوبة فيه.
4. الالتزام بالسفر لفترات طويلة.
5. العمل لفترات طويلة.

لقد عبر عن هذا المعنى المدرب الأمريكي الشهير ديك فيرميل ، عندما أوضح أن سبب إعتزله هو الإحتراق الناتج عن العمل اليومي للفترات طويلة (14) ساعة والضغط الشديد من أجل الفوز ، وفي الحقيقة أن الكثير من المدربين يشاركون هذا المدرب تلك المشاعر. (أسامة كامل ، 1997م ، ص 45).

## 2-5 أعراض الإحتراق النفسي:

أظهرت نتائج معظم الدراسات التي تناولت الإحتراق النفسي وجود عدة مستويات لأعراض الإحتراق النفسي للمدربين في مختلف الأنشطة الرياضية ، تتلخص في التغيير الشخصي في سلوك الفرد بصورة قد لا ترضي المدرب نفسه ، أو من يتعامل معهم وهو عبارة عن بعد التغيير الشخصي نحو الأسوأ. بالإضافة إلى التغيير الشخصي يتضح نقص الإنجاز الرياضي في التعامل مع التدريبات والإشراف على المباريات ويكون المدرب من ، ص 131). أن هنالك العديد من الأعراض التي يمكن أن تظهر على المدرب الرياضي كعلامات واضحة أو إشارات إنذار للإحتراق ومن بين هذه الأعراض ما يلي:

1. الإنهاك البدني.
2. الإنهاك الإنفعالي.
3. الإنهاك العقلي.
4. التغيير الشخصي نحو الأسوأ.
5. نقص الإنجاز الرياضي.

وهذا ما أكدته دراسة كل من (رمزي رسمي ، 2007م) ، (منصور دياب ، 2007م) ، (سلطان العويضة ، 2007م) ، (سميرة عربي ، 2007م) ، (أحمد عبد العزيز ، 1997م) ، وأوضحت هذه الدراسات أن أهم الأعراض تتمثل في أعراض فسيولوجية وأعراض نفسية ، والأعراض التي تظهر على الفرد نتيجة تعرضه للضغوط هي أعراض خاصة بالفرد تؤدي إلى أمراض القلب والذهان ، وقد يؤدي للعدوانية.(فاروق عثمان ، 2001م ، ص 100).

والأعراض السابقة تسمى الأعراض المتزامنة أي التي قد تظهر في وقت واحد بمعنى أن يكون المدرب منهك بدنياً وعقلياً وإنفعالياً في وقت واحد ، وبالتالي تحدث تغييرات سلبية في شخصية ، وتعامله مع الآخرين بصورة أكثر قسوة ، وإنخفاض مستوى إهتمامه بمشاكل اللاعبين ، وهبوط الحماس نحو العمل التدريبي ، والإتجاه نحو تبرير الأخطاء الذاتية ، وضعف الدافعية نحو الإنجاز مع الشعور بعدم التقدير الكافي من الذين يتعامل معهم.

## 2- 5- 1 مقاييس أعراض الاحتراق النفسي:

من مقاييس أعراض الإحتراق النفسي للمدرب الرياضي (إختيار قابلية المدرب للتأثر بالضغوط وهو من إعداد ريتز ماركينز وتعريب أسامة كامل وهو عبارة عن " 15 " عبارات ذات محور واحد). (أسامة كامل ، 1997م ، ص 274) ، واحد وبالمقارنة مع المقاييس التي تقيس أعراض الإحتراق النفسي، وجد الباحث أن مقياس الأعراض المتزامنة (Syndrome) محمد حسن علاوي هو الأنسب ، وهو عبارة عن (30) عبارة لخمس محاور هي: الإنهاك العقلي ، الإنهاك البدني ، الإنهاك الإنفعالي ، التغيير الشخصي نحو الأسوء ، نقص الإنجاز الرياضي. (محمد حسن ، 1997م ، ص 131).

## 2- 5- 2 الآثار المرضية لضغوط التدريب:

لضغوط التدريب والإشراف على المباريات آثار على صحة المدرب ، وهي قد تكون آثار مرضية والصحة هي سلامة المدرب من الناحية النفسية والجسمية والسلوكية والعقلية ، عندما تثار إستجابة الضغط على الفرد بشكل قوي ومتكرر ، ولا يستطيع مواجهتها يظهر الجانب السلبي للضغط ، ومن ثم يؤدي إلى نتائج فسيولوجية ونفسية وسلوكية حادة تختلف في حدتها بين الأفراد بعضهم البعض ، ويرجع ذلك لاختلاف الناس تبعاً لقوتهم الجسمية وخصائصهم الشخصية.

## 2- 6- التدريب الرياضي:

### 2-6-1 مفهوم التدريب الرياضي:

يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل التي تدار وفقاً لمبادئ العملية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلي في إحدي الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء. (وجدي مصطفى وآخرون ، 2002م ، ص 13).

التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. (محمد حسن علاوي ، 1994م ، ص 36).

التدريب الرياضي هو (العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشأة ، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية ، بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة).

وهو أيضاً (العمليات التي المختلفة على الأسس التربوية ، والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة). (حماد مفتي، 1998م ، ص 19).

كما يعرف التدريب على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية ، وتعلم التكنيك، التكنيك ، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية يقصد للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة). (ناهد رسن ، 2002م ، ص 9).

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي أنه عبارة عن: (القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد المامل لعموم أجهزة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلاً عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد). قاسم حسن ، (2007م ، ص 78).

وكذلك يعتبر التدريب الرياضي بأنه: (عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنياً ومهارياً وفنياً وخططياً ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن ، وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر ، وليس مقتصرًا على إعداد المستويات فقط فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة ، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة). (بسطويسي أحمد ، ، 1999م ، ص 19-24).

التدريب عملية تربوية هادفة طويلة المدى للإرتقاء بمستوى الأداء الفردي والجماعي إلى أعلى مستوى التدريب يعني التنظيم العملي طوال العام والتدريب العملي طويل المدى ، ويتضمن أيضاً تطوير كل المحددات المتداخلة التي تسهم في تطوير الحاجات الإجتماعية والنفسية التي تسهم في تطوير الأداء ، بما في ذلك العوامل المساعدة والعوامل المحددة للأداء). (عمر قشطة ، 2011م ، ص 5).

## 2-6-2 أهداف التدريب الرياضي:

1. الإرتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفسيولوجية والنفسية الإجتماعية.

2. محاولة الإحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية ، النفسية ، الإجتماعية). (أمر الله ، 1998م ، ص 4).

## 2-6-3 واجبات التدريب الرياضي:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي:

## 2-6-4 الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بأن العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلفية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطأه إلا متأخراً بعد أن توالي هزائم فريقه ، فكثيراً ما يكون الفريق مستعداً من الناحية الفنية تمام الإستعداد ، إلا أنه من الناحية التربوية تنقص لاعبيه العزيمة ، المثابرة والكفاح ، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني ، وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فإن أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:

العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً ، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف ، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما ينقصه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب ، مبتعداً عن آيه زيادة الوعي القومي للاعب ، ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يُبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية. أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحقّة من تسامح ، وتواضع وضبط النفس ، وعدالة رياضية. تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات ، ونتائجها كالمثابرة والتصميم ، الطموح ، الجرأة ، الأقدام ، الإعتماد على النفس ، الرغبة في النصر ، الكفاح ، العزيمة .. الخ. (حنفي مختار ، 1995م ، ص 14 ، 15).

## 2-6-5 الواجبات التعليمية للتدريب:

هنالك عدة واجبات تعليمية للتدريب ، وهي:

1. التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والإرتقاء بالحالة الصحية للاعب.
2. التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
3. تعلم واتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية اللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
4. تعلم واتقان القدرات التخطيطية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.
5. التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية بإستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة. (علاوي ، 1994م ، ص 40).

## 2-6-6 مبادئ التدريب الرياضي:

أن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار ، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة والتدريب يتبع مبادئ ، ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

وتتلخص مبادئ التدريب في الآتي:

1. أن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.
2. أن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة إستعادة الشفاء.
3. أن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة إستعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.
4. ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا إستخدم الحمل نفسه بإستمرار أو كانت أحمال التدريب على قدرات متباعدة.
5. أن التدريب الزائد أو التكيف الغير كامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جداً أو متفاوتة جداً.
6. يكون التكيف خاصاً ومرتبباً بطبيعة التدريب الخاص.
7. بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل ، المردود العائد ، التخصص).
8. وفي كرة القدم يلعب التدريب المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية دوراً هاماً وأساسياً للوصول باللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام ، الخاص) ، والإحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج ، فأداء اللاعب في كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث قوة ، القدرة ، السرعة ، التحمل ، ... الخ.
9. بل يعتمد أيضاً على قدرته في أداء المهارات الأساسية وإرتباطها مع العمل الخططي داخل الفريق، بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضاً الناحية التربوية والنفسية ك(العزيمة ، قوة الإرادة ، الكفاح). (مفتي إبراهيم ، 2002م ، ص 30).

## 2- 6- 7 خصائص التدريب الرياضي:

1. أن الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن من نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.
2. من أبرز الخصائص التي تميز التدريب الرياضي في العصر الحديث إعتمادة على المعارف والمعلومات العلمية.
3. أن التدريب الرياضي عملية تربوية ذات صبغة (فردية) لدرجة كبيرة إذ أنها تراعي الفروق الفردية من حيث درجة المستوى أو العمر أو الجنس.
4. أن التدريب الرياضي عملية تتميز (بالإمتداد) أو (الإستمرار) وليس (بالموسمية) ، أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تتقضي وتزول.
5. يؤثر التدريب الرياضي في تشكيل أسلوب حياة الفرد بدرجة كبيرة.

6. يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بإرتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية من ناحية الفرد الرياضي. (حسن علاوي ، 1994م ، ص 36-39).

## 2-6- 8 متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العليا:

1. **مدرب محترف مؤهل بإمكانات خاصة:** حيث أن لاعبي المستويات العليا يحتاجون إلى نوعية معينة من المدربين الذين يتمتعون بشخصية قيادية قوية مؤهلة بأحدث ما وصلت إليه فنون اللعبة في مجال التخطيط والتدريب ، وما يترتب على ذلك من نواحي تكتيكية وتكتيكية مع دراسة اللاعبين نفسياً والتفاعل معهم للوقوف على إمكانات ومشكلات كل منهم ، حتى يكون مردود ذلك إيجابياً على المستوى الأداء بصفة عامة.

2. **الانتقاء الدقيق للاعبين الموهوبين:** فإنتقاء اللاعب الموهوب يحتاج أن يكون على مستوى عال من حيث اللياقة البدنية والمهارية والفسولوجية وأن يكون متوازناً نفسياً ، بالإضافة إلى تمتعه بالمواسفات الأنتروبومترية الخاصة بنوع النشاط الممارس ، ولا يمكن تحقيق بطل ما لم تتوفر فيه هذه الخصائص تأكيداً بمقوله (البطل يولد ولا يصنع).

3. **بناء هيكل تدريبي متطور:** فتخطيط التدريب للمستويات الرياضية العليا يحتاج إلى بناء هيكل تدريبي متطور مع توجيه وتعديل مساره ليؤثر إيجابياً على مستوى الإنجاز مع الإهتمام بشكل خاص على العوامل الفنية والإدارية.

4. **توافر أجهزة وأدوات بتقنيات متطورة:** بالإضافة إلى العناية بشكل خاص بمواسفات الملاعب وجودتها حتى تتناسب مع متطلبات التدريب المتطورة. اكتساب المعلومات الخاصة بتشخيص الأداء: وعادة ما تأتي من طريقتين:

أ. طريق الخبرة التي تأتي عن طريق الإحتكاك والمنافسة.

ب. طريق التدريب وقياس وتقويم الأداء التي يخضع لقواعد البحث العلمي في مجال التدريب الرياضي.

ج. **رعاية من نوع خاص:** وبالقطع فالرعاية هامة لجميع اللاعبين ، ولكنها تزداد أهمية للاعبين المستويات العليا حيث تلعب الرعاية الصحية والإجتماعية والنفسية دوراً أساسياً في استمرار تقدم اللاعب. (أميرة حسن وآخرون ، 2008م ، ص 29 ، 30).

## 2-3- 9 تخطيط التدريب في الألعاب الجماعية:

يلعب التخطيط دوراً كبيراً في عملية التدريب الرياضي ، حيث يتوقف نمو تطوير مستوى الأداء للاعب أو الفريق على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب ، ومعنى أن هناك برامج تدريبية مخططة أن هناك هدفاً أو أكثر يضعه المدرب ، ويسعى للوصول إليه بالطريق والوسائل التي تحقق هذا الهدف.

فتخطيط التدريب عبارة عن الإجراءات الضرورية المحددة والمدونة التي يضعها ويلتزم بها المدرب لتنمية وتطوير حالة التدريب (الفورمة الرياضية) عند اللاعب والفريق للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء أثناء المباريات.

## 2-6-10 التخطيط الحديث للتدريب والمباريات في كرة القدم:

التخطيط لأي عمل وفي أي مجال يضمن دائماً الحصول على أعلى النتائج ، ويسهل تبعاً لذلك وضع البرامج وتعديلها وتقويم العمل بصفة عامة. والتخطيط في كرة القدم أو في غيرها من الأنشطة الرياضية يضمن دون شك الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية ، لذلك فإنه من الضروري أن يكون لدينا خطة متكاملة عندما نبدأ في العمل مع أي فريق وعلى أي مستوى.

وخطط العمل قد توضع لعدة أعوام ، وقد تكون لعام واحد ، وقد توضع لفترة محددة (شهر ، أسبوع ، يوم) ، وعلى هذا فخطط العمل ثلاثة أنواع:

1. خطة العمل طويلة المدى.
2. خطة العمل السنوية.
3. خطة العمل قصيرة المدى. (محمد رضا ، 2003م ، ص 269).

## 2-6-11 التدريب الحديث في كرة القدم:

أن الهدف العام للتدريب في كرة القدم يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الهادف للمدرب مع لاعبيه ، لتكوين مجموعة لها أهداف مشتركة ، وأن التوازن في تطوير هذه الصفات مع التطوير البدني لأعضاء الفريق يساعد في تنمية الصفات المعنوية والروحية ، والتي تؤثر بشكل إيجابي ليس على المستوى الرياضي فقط بل وفي الحياة العملية والإجتماعية أيضاً. (كاجاني ، كورسكي ، 1984م ، ص 8).

أن التدريب في كرة القدم عملية طويلة وصعبة مبنية على أسس علمية صحيحة هدفها تدريب لاعبي كرة القدم وتهذيبهم، وذلك باستخدام الوسائل الخاصة والمتاحة للحصول على حالة التدريب القصوى لكل لاعب على أساس تطوير قدرات لاعبيه الفنية والذهنية والبدنية والأخلاقية للوصول بهم إلى أعلى مستوى رياضي ، ومن ثم تحقيق الهدف الذي يصبو إليه الفريق.(الخشاب وآخرون ، 1999م ، ص 12).

التدريب الحديث عملية تربية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم ، وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب، وهو الفوز في المباريات ، ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية والفنية والذهنية ، وصفاتهم الخلقية والنفسية والإرادية في إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى الأداء الرياضي وخاصة أثناء المباريات.

ولما كان مستوى الأداء الرياضي في كرة القدم في أغلب دول العالم قد ارتفع بصورة واضحة وخاصة في الخمس عشر سنة الأخيرة ، ولما كان التدريب الرياضي كما ذكرنا هو عملية مخططة ومبنية على أسس علمية ، فقد أصبح لزاماً على مدربيننا الإلمام بهذه الأسس العلمية السليمة عند تدريب فرقهم، وكذلك كيفية وضع خطط التدريب. (حنفي مختار ، ص 11).

## 2-6-12 متطلبات كرة القدم الحديثة:

حيث تتميز كرة القدم الحديثة بزيادة رقعة إنتشارها عالمياً:

1. أكثر من 300.000 ألف نادي.

2. أكثر من 1.500.000 فريق.

3. أكثر من 240.000.000 لاعب.

أصبحت كرة القدم تمثل صناعة لها مقوماتها ومواردها المالية ، حيث بلغت ميزانية الإتحاد الأوربي لعام 2005م/2006م مبلغ 1.3 بليون يورو ، وقد قدرت قيمة الأموال المستثمرة بناء على بيانات الفيفا 250 بليون دولار أمريكي. ولقد تغير شكل المباراة فلو لعب فريق من الخمسينيات مباراة مع فرق الكرة الحديثة لن تكون هناك فرصة لفوز هذا الفريق لأن طبيعة المباراة قد تغيرت من حيث:

1. سرعة الأداء وزيادة الإعتماد على الطاقة اللاهوائية.

2. زيادة القدرات الدفاعية.

3. زيادة عدد اللاعبين ذوي المستويات العالية في اللياقة البدنية.

## 2- 6- 13 المتطلبات الرئيسية لإعداد فريق كرة القدم:

نقصد بالمتطلبات الرئيسية إعداد كرة القدم تلك العناصر التي بدون توافرها يصعب إعداد فريق كرة القدم على مستوى عالٍ يتنافس بصورة مشرفة أمام فرق المنافسة وهي كما يلي:

1. قيادة فنية وإدارية مؤهلة.

2. لاعبون يمتلكون قدراً عالياً من الموهبة يتناسب مع المستوى الذي يتنافسون فيه.

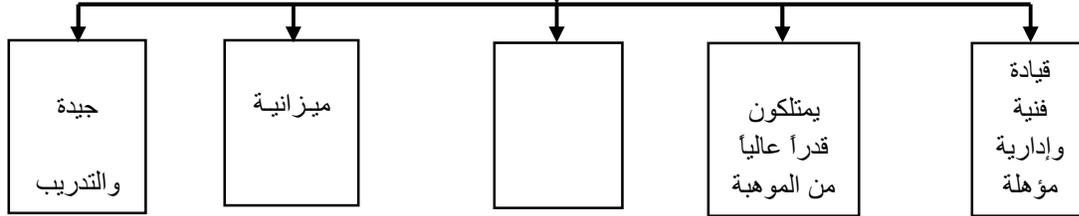
3. إمكانات ومنتشآت.

4. ميزانية مناسبة.

5. مخططات جيدة للإعداد والتدريب.

### شكل رقم (5)

#### المتطلبات الرئيسية لإعداد اللاعب فريق كرة القدم



رسم توضيحي أسس قيادة فريق كرة القدم (مفتي إبراهيم ، 2011م ، ص 27)

## 2- 6- 14 أسس تخطيط وحدة التدريب:

أسس تعلم المهارات والقواعد التخطيطية وخطط الهجوم والدفاع وطرق اللعب وطرق أساليب تعليمها وتطوير مستوياتها:

1. طرق وأساليب الإعداد البدني العام والخاص بكرة القدم.

2. أسس حمل التمرين ووحدة التدريب.

3. أسس وظائف أعضاء الجهد البدني.

4. أسس تحليل مستويات اللاعبين في كافة عناصر إعداد كرة القدم.

5. أسس إعداد اللاعبين نفسياً وذهنياً.

6. أسس قيادة التدريب والمباريات.

7. أسس التواصل مع الآخرين. (مفتي إبراهيم ، 2011م ، ص 27).

## 2-6-15 أسس نجاح عملية التدريب في كرة القدم:

في الواقع لكي يظهر لتدريب كرة القدم تأثيره يجب قبل كل شيء أن يكون المدرب واعياً ومطلعاً ومسيطرًا على عاملين هما مفتاح العمل.

1. فهمة للعبة كرة القدم ، ويأتي هنا من خبرته كلاعب.

2. فن التدريب.

والعامل الأول واضح أما فن التدريب فهو مهارة تُكتسب وتُتمى وتتطور مع أداء وإطلاع المدرب، لهذا السبب فإن جميع المدربين لديهم الإلحاح على المدرب يجب أن يطور بنفسه الأداء الفني لعملية التدريب عن طريق الإطلاع على كل ما يتعلق باللعبة وتدريبها.

أن الهدف من عملية التدريب هو توصيل المعلومات إلى اللاعبين ، وهذه المعلومات يرتبط حسن

توصيلها ببعض الأسس ، وهي:

1. فلسفة المدرب الشخصية.

2. المظهر.

3. التصرفات.

4. الصوت.

5. المعلومات.

6. موقف المدرب في اللعب.

7. التنظيم. (حنفي مختار ، 1995م ، ص 24).

## 2-7-7 المدرب الرياضي:

يستخدم مصطلح المدرب الرياضي (Trainer) بالإنجليزية ، وخاصة في المجتمع الأمريكي للتعبير عن مجال محدود أكثر من استخدام المصطلح في أوروبا ، ويستخدم ليعبر عن تدريب الرياضيين في مجال محدد مثل مدرب الإعداد البدني.

أما الأشخاص الذين يتولون النواحي الفنية والخطية للرياضيين في الولاية المتحدة الأمريكية يطلق عليهم (Coaches). ويستخدم مصطلح (Coaching) للتعبير عن جميع أنشطة الإرشاد والتوجيه التي يقوم بها المدرب، بهدف مساعدة الرياضي تحقيق الأداء الأمثل في التدريب الرياضي. (أمين خولي وآخرون ، 2004م ، ص 167).

المدرب الرياضي قائد ومدرب يعمل في ميدان حيوى متشعب ومتعدد الجوانب ، ولذلك كان من الضروري أن يكون مؤهلاً تربوياً وفنياً وعلمياً بالقدر الذي يجعله صالحاً لتولي مهام القيادة التربوية الصالحة

، وحتى يستطيع هذا المدرب أن يقوم بمهمته على الوجه الأكمل ، ولا يتسبب في الضرر للهيئة أو الدولة والأفراد عن طريق التدريب الخاطيء وخاصة للفريق الرياضة الناشئة ، حيث كان في السابق شخصاً لعب مباريات عدة وزوال اللعبة ، فأصبح بذلك مدرباً بحكم كونه لاعباً سابقاً فحسب فيقوم بإعطاء تدريبات أو تمرينات بدنية أو مهارات رياضية وكذلك يعطيهم بعض المعلومات السطحية فقط وتنتهي علاقته بالمتدرب بإنهاء التدريب ، وكأن العلاقة بين المدرب والمتدرب علاقة نقل معلومات ليس إلا، ولكن الحقيقة غير ذلك تماماً لأن التدريب عملية مركبة وصعبة ، وتتركز صعوبتها في وجود الفروق الفردية بين الأفراد المتدربين ، والتي تحتاج إلى عناية خاصة فيختلف كل متدرب عن الآخر في المهارات الفردية والذكاء في طريقة اللعب الإختلاف في المؤهلات البدنية ، وكذلك الظروف المرتبطة في كل لاعب تختلف عن الآخر وتؤثر فيه الناحية الإجتماعية والنفسية والخلفية ، فيجب على المدرب مراعاة ذلك كما أن لسن المتدرب وخبرته في الملاعب أثر كبير في تحديد الوسيلة التي يتبعها المدرب في تدريب وإعداد طريقته ، كذلك يجب عليه أن يراعي مراحل النمو المختلفة وما لها من تأثير على المتدرب في أخلاقه وسلوكه وخاصة سن المراهقة ، ومما سبق يمكننا تعريف المدرب بأنه (رجل تروى مؤهل ، متعاون مع الأفراد للوصول بهم إلى تحقيق الهدف المنشود عن طريق إستغلال القدرات والمهارات وتطويرها إلى أقصى حد ممكن ولذلك كله عوامل مختلف للنجاح فيها). (عبد الله هزاع ، 2003م ، ص 26).

## 2-7-1 صفات المدرب الرياضي:

1. التأهيل التربوي مرحلة السنية التي بهما المدرب.
2. حسن المظهر.
3. الصحة الجيدة.
4. حسن التصرف.
5. الثقافة العامة والرياضية العالية.
6. التمسك بمعايير الأخلاق والقيم.
7. الإنصاف بالسمات النفسية والشخصية الإيجابية. (مفتى إبراهيم ، 2002م ، ص 15).

## 2-7-2 السمات الشخصية للمدرب الرياضي:

قام العديد من الباحثين بدراسات مستفيضة لكي يتم التعرف على السمات الشخصية الهامة بالنسبة للمدربين ، وقد استخدم الباحثين أحدث الإختبارات لتحديد البروفائل الشخصي المثالي للمدرب الرياضي، وعند تحليل هذه النتائج تبين إتفاق وجهات نظر الكثيرين حول السمات الشخصية للمدرب الناجح ، ومن أهمها ما يلي:

1. الشخصية الواقعية.
2. الشخصية الإبداعية.
3. الشخصية التي تتميز بالذكاء.

4. الشخصية الإنبساطية.
5. القدرة على السيطرة.
6. المتزنة الإنفعالية.
7. الشخصية الفعالة (العملية)
8. المبدعة.
9. القدرة على إتخاذ القرار.
10. لديها ملكة التغير.
11. الشخصية المحببة والودودة.
12. الشخصية القانعة. (يحيى السيد ، 2002م ، ص 20).

### 2- 7- 3 متطلبات الشخصية للمدرب الرياضي:

الإعداد كما ورد سابقاً هو تأهيل شخصي رياضي لديه القدرة والإستعداد للعمل كمدرب بشرط أن تتوفر فيه الشروط اللازمة لا غنى عنها ، وهي أن تكون لديه خبرة ومعرفة جيدة في مجال عمله أي أن يكون لاعباً سابقاً مثلاً ، إضافةً إلى خدمته كمدرب مارس عملية التدريب كمساعد لمدرب ونسمع كثيراً كلمة الخبرة تتردد بين الناس ، فما مفهومها وما معناها الصحيح ؟ ، طالما أن الإنسان يعيش على سطح هذه البسيطة فهو يكتسب خبرات متعددة ومختلفة بإختلاف المجالات التي يعيش فيها ، وهناك خبرات موجهة جاءت عن طريق صحيح ومن علم ودراية وممارسة ، وأخرى غير موجهة وهي تنطوي عادةً على الخطأ بجانب الصواب ، ولاشك أن الخبرة الموجهة خير وأفضل من الخبرة غير الموجهة من حيث فائدتها ونفعها ، فمثلاً المدرب الذي درس التدريب واصوله كعلم ودرس كل ما يتعلق به من مواد وعلوم أخرى ، لاشك أن خبرته ستكون أنفع وأصلح إذا مارس العمل من أى شخص آخر مارس التدريب دون علم ودون توجيه ، معتمداً فقط على خبرته كلاعب سابق وهذا يعنى أن المدرب إذا كان لاعباً سابقاً، وقضى فترة غير قليلة في الملاعب ثم تزود بالعلم سيكون مدرباً نافعاً فاهماً لعمله الذي يقوم به إذ يستطيع الإنتاج بصورة أفضل وله القدرة على التطوير أكثر ، أما إذا إعتمد على خبرته كلاعب سابق فحسب فإنه سيصل في يوم من الأيام إلى مرحلة يقف عندها حائراً لا يستطيع أن يقدم شيئاً مفيداً ، ولا يتمكن من التقدم بالمجموعة التي يقوم بتدريبها.

وكذلك لا يجوز أن يثبت في موقع واحد لفترات طويلة حيث أن المدرب الذي يستمر في تدريب فرق الأشبال، ويقوم بنفس العمل لسنوات عدة قد يبعث ذلك في نفسه الملل وبيث الخمول فيها لم يحاول التجديد والتغير في تمارينه فعليه أن يسارع في تطوير نفسه، ومتابعة كل جديد في علم التدريب الرياضي.

### ثانياً: الإعداد العلمي:

نقصد به تلك العلوم التي يقوم الشخص الرياضي بدراستها خلال فترات زمنية مختلفة تؤهله العمل في مجال التدريب ، ويجب أن تكون هذه الدراسات مكثفة وتتعلق بمجال عمله ، وألا يقتصر على حضور

الدورات بجميع المستويات ولو كانت دورات تخصصية لا غنى عنها للمدرب أبدأً وخاصة للذين يعملون في مجال تدريب الناشئين ، وأهم هذه العلوم التي يجب على المدرب أن يكون ملماً بها هي:

1. علم التدريب الرياضي.
2. علم التشريح ووظائف الأعضاء (العلم الفسيولوجي).
3. علم النفس الرياضي.
4. علم الإختبارات والمقاييس في التربية الرياضية.
5. علم تنظيم وإدارة التربية الرياضية.
6. علم إصابة الملاعب.
7. علم أصول التربية وعلم الإجتماع.

إضافةً إلى ذلك كله عليه أن يكون ملماً بجميع قوانين اللعبة ونشاطها الحركي ، وهذه العلوم التي ذكرت جميعها تعطى المدرب على المدى الطويل المعلومات الكافية ليكون مدرباً ناجحاً بمعنى الكلمة ويستطيع أن يقوم بعمله خير قيام. عموماً هذه المواد العلمية لا غاية فهي وسيلة لنجاح المدرب ويجب على المدرب إضافةً إلى ذلك كله أن يتمتع بمستوى مهاري حركي يسمح له بأداء (النموذج) قدر المستطاع ، وإلا لزم بالإستعانة ببعض المتدربين وكذلك يجب عليه أن يستخدم وسائل تعليمية مختلفة مثل الأفلام والصور (الفيديو) .. الخ ، ليتمكن من أداء مهمة على الوجه الأكمل من جميع النواحي النظرية والعملية. (عبد الله هزاع وآخرون، 2003م ، ص 37).

## 2- 7- 4 هيكل وإعداد وتدريب المدرب:

تبنى كثير من الدول إعداد مدربيها على أربعة أو خمسة مستويات ، وتدرس مستويات الأولى منها خارج المؤسسات الجامعية ، أما المستويات العليا منها فتكون على دورات الجامعية ، والبرنامج الذي تم تطويره في ألمانيا هو الذي يتم تطبيقه في أوربا ، وقد كان للتنسيق الذي حدث في أوربا أثره بالتأكيد على أنه منذ ظهور الحركة الحركة للعمال ، فأن الدول ستجد نفسها في موقف إعتراف بالتدريب والشهادات في كل منها، وهذا يضم (بليجيكا ، فرنسا ، ألمانيا ، اليونان ، إيرلندا ، إيطاليا ، لوكسمبرج ، نيوزلاند ، البرتغال ، اسبانيا ، السويد ، النمسا ، إنجلترا). (كامبل ، 1992م). ويوضح الجزء التالي المستويات التي تمت الموافقة عليها من المجموعة الأوروبية كما يلي:

- المستوى الأول: الخطوات الأولية وحلقات البحث الإرشادية والتمهيدية للبرنامج.
- المستوى الثاني: تحديد مساعدات التدريب الفنية والحلقات الإرشادية للمستويات العليا التي تعلم وتوجه مجموعة المشاركين.
- المستوى الثالث: فنيات المدرب التي تسهم في تعليم مجموعة أو أكثر من المشاركين والتنسيق بين المدربين الذين يعملون مع فريق واحد.
- المستوى الرابع: تحدد إختصاصات المدرب الأساسي:

- تدريب لاعبي المستويات العالية.
- الدورات الإرشادية والتوجيهية.
- التنظيم والترقي.
- ضابط إتصال مع مجموعة من زملاء.

• **المستوى الخامس: المدرب الخبير:**

- تنسيق تدريب الفريق.
- وضع وتحديد برامج التدريب.
- مسئولية وضع الخطط المستقبلية المتصلة بالتدريب في الإدارة ورفع كفاءة الأنشطة.
- تنظيم تدريب اللاعبين ذوي المستويات العالية. (عصام بدوي وآخرون ، 2003م ، 133).

**2-7-5 شخصية المدرب:**

1. أثبتت الأبحاث التي أجريت على المدربين وخاصة المعروفين منهم أن كفاءتهم في محل التدريب تتطلب ما يأتي:

- أ. أن المدرب يجب أن يكون مؤهلاً حتى يكون قادراً على التقدم بإستمرار ، مستطيعاً الإطلاع دائماً على كل ما هو حديث في كرة القدم.
- ب. أن يكون قد مارس اللعبة ويفضل من وصل إلى مستوى عالٍ وله باقي الصفات الأخرى.
- ج. أن يكون عادلاً ولديه المرونة في التصرف العادل التربوي والمساواة في المعاملة بين اللاعبين.
- د. أن يكون مثلاً صالحاً للاعبين من حيث الخلق ومستوى الفهم والذكاء.
- هـ. أن يكون مقتنعاً للاعبين بحيث يكون له تأثير قوي عليهم.
- و. أن يعتبر نفسه ويعتبره اللاعبون الأخ أو الوالد لهم ، مع الحرص على تنمية علاقته بأبناء اللاعبين أن أمكن.
- ز. أن تكون لديه المعرفة لأصول التدريب الرياضي الحديث عن كرة القدم وله القدرة على توصيل آرائه وأفكاره إلى اللاعبين.
- ح. أن يكون ذكياً لهماً قادراً على سرعة الفهم والإدراك لكل المواقف التي تمر به.
- ط. أن يكون مقبولاً شكلاً مرحاً في إتزان متعقلاً في تصرفاته.
- ي. أن يعمل دائماً على بث روح الجماعة والعمل الجماعي بين أفراد الفريق ويبتعد عن كل ما يفرق بينهم.
- ك. أن يكون صبوراً هادئاً حازماً بدون تكلف يدرك واجبه كقائد.
- ل. أن يكون متمتعاً بالصحة لائقاً بدنياً وأن يدل مظهره على النشاط.

م. وكلما كانت عين المدرب خبيرة تكتشف الأخطاء ويعمل على إصلاحها ويعدل الموافق أثناء المباريات كان نجاحه مضموناً ، كما أن العين الخبيرة قادرة على أكتشاف المواهب (اللاعبون ذو القدرات العالية).

2. أخيراً أن أهم عامل هو أن يؤمن المدرب إيماناً كاملاً بمهنته ويحترم عمله ونفسه ، يحب عمله وكل من يعمل معه.

ويرى (محمد حسن علاوي ، 2002م ، ص 25) إن السمات الشخصية للمدرب الرياضي الناجح يتكون من الآتي:

- أ. القيادة.
- ب. الطموح.
- ج. المرونة.
- د. الإبداع.
- هـ. تحمل المسؤولية.
- و. الثقة بالنفس.
- ز. القدرة على إتخاذ القرار.
- ح. التناغم الوجداني والتعاطف.
- ط. الثبات الإنفعالي (علاوي ، 2002م ، ص 25).

## 2- 7- 6 واجبات المدرب:

أن عملية التدريب المنظمة تلقي على عاتق المدرب واجبات أساسية هي:

1. **تنظيم عملية التدريب:** أن تنظيم التدريب واجب أساسي لنجاح المدرب في تحقيق أهدافه وأن أهم.
2. **متطلبات تنظيم التدريب:** وهي توزيع المسائل التي تتعلق بالعناية باللاعبين على أوقات محددة مدونة بسجل التدريب.

التعاون بين المدرب ومساعدة في تقويم الخطة ومدى تأثيرها وسلامتها التعاون بين المدرب والمسؤولين بالنادي كتيب. (حنفي مختار ، 1980م ، ص 42).

## 2- 7- 7 خصائص اللاعب الجيد:

1. هو ذلك اللاعب الذي يمتلك المهارات ويستخدمها بصورة مؤثرة لصالح فريقه.
2. يمتلك السرعة والرشاقة ويستخدمها بفاعلية.
3. لديه تأثير ملموس في مجريات أداء فريقه في كافة أحوال.
4. لا يستلم للهزيمة إلا حينما تنتهي المباراة.
5. لديه المقدرة على التعرف وإستخدام أفضل الحلول في المواقف المختلفة وإستغلالها أفضل إستغلال.
6. محب للشرعية واللعب النظيف. (مفتي إبراهيم ، 1999م ، ص 17).

## 2- 7-8 صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة ، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ، ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعبين كرة القدم ، وهي فنية الخطئية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خطئياً جيداً ومهاريّاً عالياً والتعدادات النفسية الإيجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة ، والنقص الحاصل في إحدي تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر .

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقاً للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات ، فإن تحليل كان معتمداً على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة. (موفق المولي ، 1999م ، ص 9 ، 10).

## 2- 8 الإدارة الرياضية:

الإدارة هي عماد تقدم كافة الأنشطة اقتصادية أو سياسية أو إجتماعية أو إنسانية وبدونها كان يصعب الوصول إلى التقدم الذي عليه عالمنا الآن ، فنجاح المؤسسات والهيئات الرياضية وبالتالي نجاح الرياضة ككل مرهون بمدى إستخدام أسس ومبادئ الإدارة على كافة المستويات بدءاً من المجلس الأعلى للشباب والرياضة واللجنة الأولمبية ، مروراً بالإتحادات الرياضية والمناطق التابعة لها وإدارات الأنشطة الرياضية بالجامعات والمعاهد العليا ووزارة التربية والتعليم ووصولاً للأندية الرياضية ومراكز الشباب.

## 2- 8- 1 مفهوم الإدارة الرياضية:

الإدارة الرياضية هي: (فن تنسيق عناصر العمل والمنتج الرياضي في الهيئات الرياضية ، وإخراجه بصورة منظمة من أجل تحقيق هذه الهيئات). كما تعرف أيضاً بأنها: (توجيه كافة الجهود داخل الهيئة الرياضية لتحقيق أهدافها). كما تعرف بأنها: (العمليات وأختصاصات تستهدف تمكين العاملين في المنظمات الرياضية من أداء المسئوليات المنوطة بهم تبعاً لمتطلباتهم ووظائفهم لتحقيق أهداف الهيئة بشكل فعال في إطار المحددات القائمة). (محمد عبد العزيز وآخرون ، 2007م ، ص 76).

## 2- 8- 2 مهارات الإدارة الرياضية:

وللإدارة مهارات (فنية - إنسانية - إدارية) وتعتبر هذه المهارات متطلباً أساسياً في كل مستويات الإدارة ، وتتمثل المهارات الفنية في المعرفة والإجراءات والأساليب المرتبطة بنوع النشاط ، ويجب أن يكون المدير الرياضي دارساً وممارساً للرياضة لكي يعرف متطلبات العمل الإداري.

أما المهارات الإدارية فهي: (مهارات ترتبط بالقدرة على النظرة الشمولية للمؤسسة ككل من حيث تنظيمها الفرعية وأقسامها وأنشطة كل منها، وفهم العلاقات المتبادلة بين وحدات المؤسسة الرياضية والقدرة على توقع ما يمكن أن يحدث في حالة تغيير أى جزئية من جزئيات العمل). (حسام سامر ، 2011م ، ص 33) ، وكما أن عمليات أو وظائف أو عناصر الإدارة الرياضية تستخدم كثير من المراجع كل مصطلحات (عمليات) و (وظائف) و(عناصر) كبديل لبعضها بعضاً وهي كما يلي:

1. التخطيط.
2. التنظيم.
3. القيادة.

## 2-9 الدراسات السابقة المرتبطة:

### 2-9-1 الدراسات باللغة العربية:

1. قام حسن محمد أحمد (2004م): (عوامل الإحترق النفسي لدى مدربي كرة القدم بالسودان):

هدفت هذه الدراسة للتعرف على عوامل الإحترق النفسي لمدربي كرة القدم في السودان ، وقد إستخدم الباحث جمع البيانات مقياس عوامل الإحترق النفسي للمدرب الرياضي من إعداد الباحث وإستناداً على مقياس محمد حسن علاوي وماسلاش.

إشتملت عينة البحث على 50 من مدربي الممتاز والفرق الوطنية وإستخدم الباحث المنهج الوصفي جاء أهم النتائج كالآتي:

- العامل الخاص بالإدارة العليا للفريق في المرتبة الأولى.

- يليه عامل اللاعبين ومن ثم خصائص المدرب ويليها وسائل الإعلام وفي الأمر الجمهور والمشجعين.

2. دراسة جيهان موسي (2010م) (الإحترق النفسي لدى مدربي الألعاب الرياضية بولاية الخرطوم وعلاقته ببعض المتغيرات):

هدفت هذه الدراسة للوقوف على مستويات الإحترق النفسي لدى المدربين إستخدمت مقياس ماسلاش للإحترق النفسي ، جاءت العينة عدد 200 مدرب ومدربة (120 مدرب و80 مدربة) ، إستخدمت المنهج الوصفي التحليلي ، جاءت أهم النتائج كالتالي:

- يعاني المدرب السوداني من الإحترق النفسي بدرجة معتدلة.

- يعاني مدربي الألعاب الجماعية في السودان من الإحترق النفسي بدرجة أكبر من مدربي الألعاب الفردية.

- لا أثر لمتغير النوع والحالة الإجتماعية في الإحترق النفسي لدى مدربي الألعاب الرياضية في السودان.

3. دراسة السر محمد علي (2010م) (أسباب الضغط النفسي على مكارم كرة القدم في الدوري الممتاز

السوداني) ، إستخدم الباحث المنهج الوصفي وإشتمل مجتمع البحث على (89) حكماً قومياً تكونت عينة البحث من (70) حكم قومي تم إختيارهم بالطريقة العشوائية وجاءت أهم النتائج:

- عدم وجود الحماية الكافية للحكام لأداء دورهم المطلوب.

- جهل الإعلام الرياضي بالقوانين واللوائح المنظمة للعبة.

- إعتراض اللاعبين على قرارات الحكم.

- النظرة العدائية من اللاعب تجاه الحكم.

وقد أوصت الدراسة بتكليف دورات تأهيلية فنياً ونفسياً وبدنياً للحكام ، وكذلك الإعلاميين وتوفير الحماية

الكافية للحكام بوضع قوانين رادعة لايقف لإعتداء بكل أشكاله.

#### 4. دراسة سمير الحوالة (2009م) (إستراتيجية مقترحة لمواجهة الإحتراق النفسي للمصارعين بجمهورية مصر العربية)

وقد هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مصادر الإحتراق النفسي للمصارعين بمصر ووضع مقاييس للتعرف عن مصادر الإحتراق النفسي ، وقد إستخدم الباحث مقياس مصادر الإحتراق النفسي للمصارعين من تصميم الباحث نفسه ، وقد تم إختيار العينة بالطريقة العمدية وكان قوامها (150) مصارعاً ، تم إستخدام المنهج الوصفي وجاءت أهم النتائج:

- مصادر الإحتراق النفسي: (الإدارة الرياضية ، المدرب ، سائل الإعلام ، الجمهور ، الحوافز المادية والمعنوية للاعب).

#### 2-9-2 الدراسات باللغة الأجنبية:

##### 1. دراسة دانيال وتايلور (1990م) (علاقة الإحتراق بالضغوط النفسية والإنساب من الرياضة):

Daniel; A., Taylor 1990 Perceived Stress Poiceved Stress Psychological Burn ant Paths to turn ant intention amongs spors sports officials.

وقد هدفت الدراسة على التعرف على دور الاحترق النفسي كإستجابة إنفعالية للضغوط النفسية والإنسحاب من العمل الرياضي (كرة القدم) ، وقد إستخدم الباحثان مقياس من تصميمهما ، وإشتملت العينة على بعض العوامل في مجال تدريس كرة القدم ، وتم إستخدام المنهج الوصفي ، وجاءت أهم النتائج كالاتي:

- وجود علاقة دالة إحصائياً بين الخوف من الفشل كمصدر للإحتراق والإنسحاب من الرياضة.
- وجود علاقة دالة إحصائية بين الإحتراق والضغوط النفسية.

##### 2. دراسة ريجينا Regina (2006م) (الضغط السائد لدى حكام الألعاب الجماعية في المنشورات الصحفية):

وقد هدفت هذه الدراسة للتعرف على أسباب الضغوط التي يتعرض لها الحكام والتي تناولتها الصحف كانت عينة الدراسة مكونة من بعض حكام الهوكي في كندا.

تميزت جميع الدراسات هذه الدراسات مقارنة مع غيرها من الأبحاث في أنها تبحث في الأسباب التي تقف وراء الضغط النفسي المهني ، وتميزت به دول العالم الأولى أو المتقدمة عن غيرها من الدول في هذا المجال ، معظم الدراسات تناولت المدرب في كرة القدم والقليل تناول مدربين لفعاليات رياضية أخرى عدا بعض الدراسات التي تناولت حكام كرة القدم والهوكي معظم الدراسات إعتمدت على المقاييس. (علاوى وماسلاش).

##### الإحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم:

- جميع الدراسات تم إختيار العينة بالطريقة العشوائية.
- جميع الأبحاث تم إستخدام المنهج الوصفي.
- معظم الدراسات توصلت إلى شيوع ظاهرة الإحتراق النفسي بدرجة متوسطة.

- جاءت معظم نتائج الدراسات أن عوامل الضغط النفسي تلعب الإدارات فيها دور بارزاً والجمهور أقل دوراً من شخصية المدرب واللاعبين والأعلام الرياضي.

## الفصل الثالث

1-3 إجراءات الدراسة

2-3	منهج الدراسة
3-3	مجتمع الدراسة
4-3	عينة الدراسة
1-4-3	توصيف عينة البحث
5-3	أداة البحث
6-3	توصيف أداء البحث
7-3	تقنين المقياس
1-7-3	تطبيق الدراسة

### 3-1 إجراءات الدراسة:

يشمل هذا الفصل إجراءات الدراسة من منهج مجتمع وخطوات بناء الإستبانة وتطبيق الإستبانة والوسائل الإحصائية التي تم بها معالجة البيانات.

### 3-2 منهج الدراسة:

اعتمد الباحث المنهج الوصفي لمناسبه لطبيعته وأهداف دراسته ، والمنهج الوصفي من أكثر مناهج البحث استخداماً ، وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية ، وهو يهتم بجمع أوصاف دقيقة وعلمية للظواهر المدروسة ووصف الوضع الراهن وتفسيره.

### 3-3 مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة قيد البحث من مدربي كرة القدم بولاية الجزيرة.

### 3-4 عينة الدراسة:

في هذه الدراسة اشتملت مفردات العينة الممثلة في (32) مدرب من المسجلين بالاتحاد السوداني لكرة القدم بولاية الجزيرة للعام الرياضي 2012م - 2013م.

### 3-4-1 توصيف عينة البحث:

قام الباحث بتوصيف العينة من حيث المؤهل الاكاديمي وسنوات الخبرة والجداول رقم (2) و (3) توضح ذلك.

#### جدول رقم (2)

##### يوضح المؤهل الأكاديمي

النسبة المئوية	العدد	المؤهل الأكاديمي
62.5%	20	المرحلة الثانوية
31.3%	10	المرحلة الجامعية
6.2%	2	فوق الجامعية
100%	32	المجموع

يلاحظ من الجدول أعلاه أن عدد (20) من عينة البحث وبنسبة ( 62.5%) من الذين تلقوا تعليمهم بالمرحلة الثانوية و(10) منهم وبنسبة (31.3%) من خريجي الجامعات ، وعدد (2) منهم وبنسبة (6.2%) من كان تعليمهم فوق الجامعة.

#### جدول رقم (3)

##### يوضح سنوات الخبرة في ممارسة النشاط

النسبة المئوية	العدد	سنوات الخبرة في ممارسة النشاط
31.3%	10	3 -1
46.9%	15	6 -4
15.6%	5	9 -7
6.2%	2	10- فأكثر
100%	32	المجموع

يلاحظ من الجدول أعلاه أن عدد ( 15 ) من عينة البحث وبنسبة (46.9%) من الذين كانت خبرتهم في التدريب في حدود (1- 3 سنة) و(10) منهم وبنسبة (31.3%) كانت خبرتهم في التدريب في حدود (4-

6 سنة) ، وعدد (5) منهم وبنسبة (15.6%) من كانت خبرتهم في التدريب في حدود (7- 9 سنة) ، وعدد (2) منهم وبنسبة (6.2%) من كانت خبرتهم في التدريب في حدود (10- فأكثر ، سنة)

### 3- 5 أداة البحث:

إستخدم الباحث مقاييس الاحتراق للمدرب الرياضي ، وأسباب الضغوط على المدرب الرياضي ، ومقياس الرضا عن العمل في مهنة التدريب الرياضي، وذلك للتعرف على مصادر الضغوط والظروف النفسية والمتغيرات الديمغرافية التي تؤثر في أداء مدربي الممتاز السوداني لكرة القدم.

### 3- 6 تقنين المقياس:

تم التحقق من صدق وثبات محاور المقياس على النحو التالي:  
أولاً: الصدق:

المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً بدلاً منها أو بالإضافة إليها ، (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين ، 2000م ، ص 255).

اعتمد الباحث على صدق المحكمين ، وذلك بعرض المقياس على عدد من المختصين والخبراء في المجال في مجال كرة القدم. ويشير كل من ( ذوقان عبيدات وعبد الرحمن عدس 1996م ، ص 200) إلى ضرورة الاعتماد على صدق المحكمين ، وذلك بعرض أداة جمع البيانات على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الإختبار ، فإذا اتفق الخبراء على أن الإختبار يقيس السلوك الذي وضع من أجله ، فيمكن الاعتماد على حكمهم.

### ثانياً: الثبات:

يقصد بالثبات مدى الانساق بين البيانات التي تجمع عن طريق إعادة تطبيق نفس المقاييس على نفس الأفراد أو الظاهرة .(سامي ملحم ، 2000م ، ص 280).

### جدول رقم (4)

#### يوضح ثبات وصدق الإستبانة

م	محور المقياس	عدد الفقرات	معامل الثبات	معامل الصدق
1	مقياس الإحتراق للمدرب الرياضي	10	0.89	0.94
2	مقياس أسباب الضغوط على المدرب الرياضي	30	0.90	0.95
3	ومقياس الرضا عن العمل في مهنة التدريب الرياضي	30	0.87	0.93

### 3- 6- 1 تطبيق الدراسة:

قام الباحث بالخطوات التالية لتطبيق إستبانة الإستبانة:

1. قام الباحث بتوزيع المقياس على مدربي كرة القدم بولاية الجزيرة وهم العينة المستهدفة من الدراسة وذلك في الفترة / / إلى / / .
2. واجهت الباحث بعض الصعوبات في الاتصال بالمدرين ولذا قام الباحث بالتردد عليهم مرات في أماكن سكنهم.
3. المعالجات الإحصائية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{س}}{\text{مج}} \times 100\%$$

$$\text{المتوسط الحسابي} = \frac{\text{مجموع البيانات}}{\text{عددها}}$$

$$\text{الانحراف المعياري (ع)} = \sqrt{\frac{\text{مج (س - س)}^2}{\text{مج ك}}}$$

$$\text{معامل الارتباط (ر)} = \frac{\text{مج (س - س)} (\text{مج ص - ص})}{\text{مج (س - س)}^2 (\text{مج ص - ص})^2}$$

(إستخدام الدارس برنامج الحزم الإحصائية SPSS في معالجة البيانات إحصائياً)

## الفصل الرابع

## 4-1 عرض النتائج ومناقشتها

4-1-1 الإجابة على سؤال البحث الأول

4-1-2 الإجابة على سؤال البحث الثاني

4-1-2 الإجابة على سؤال البحث الثالث

## 4-1 عرض النتائج ومناقشتها:

4-1-1 الإجابة على سؤال البحث الأول:

سؤال البحث الأول ينص على: ما مصادر الضغوط النفسية على مدربي كرة القدم بولاية الجزيرة؟ ، قام الباحث بإستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لإجابات العينة عن مقياس الإحتراق للمدرب الرياضي ، وإعتماد التقديرات التالية في الوزن النسبي لإجابات العينة (70- 100 مستوى قوي ، 69- 50 مستوى متوسط ، 49 - وأقل مستوى ضعيف) الجدول التالي يوضح ذلك.

### جدول رقم (5)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
---	----------	-----------------	-------------------	--------------	---------

2	65.6	.840	2.44	1	تشعر بإنخفاض طاقة النفسية الإيجابية وارتفاع طاقتك النفسية السلبية.
9	43.8	.967	1.97	2	تشعر بأن هناك المزيد والمزيد من الأعمال التي تشعر بأنك لن تستطيع أن تؤديها.
5	62.5	.984	2.25	3	تشعر بإنخفاض في قدراتك البدنية كنتيجة لعملك كمدرّب.
1	.870	.911	2.41	4	تتضايق بسهولة من الناس الذين تعمل معهم أو تقوم بتدريبهم.
7	50.0	.942	2.12	5	تدور في ذهنك أفكار عما إذا كانت مهنة التدريب مناسبة لك.
10	15.6	.756	1.59	6	لديك احباط متزايد يرتبط بمسؤوليات.
4	62.5	.931	2.31	7	تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في المنافسات.
3	65.6	.937	2.34	8	تفكر كثيراً بأن الآخرين لا يفهمونك ، ولا يفهموا ما تحاول القيام به كمدرّب رياضي.
8	46.9	.984	2.00	9	أنت مشغول جداً لدرجة أنك لا تستطيع أن تقوم بأعباء الحياة اليومية أو مسؤولياتك الأسرية بصورة مقبول.
6	56.2	.941	2.22	10	تشعر بعدم وجود أصدقاء أو أقارب لديك تستطيع أن تحدثهم عن مشكلاتك.

ويلاحظ من نتائج الجدول علاه أن تقديرات العينة لمصادر الضغوط النفسية على مدربي كرة القدم بولاية الجزيرة كانت عالية على الفقرات (4) ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لتقدير العينة لها (2.41) ، والانحراف المعياري بلغ (.911) ، ووزن نسبي بلغ (70.8% ) في حين كانت هذه التقديرات متوسطة على الفقرات (1 ، 8 ، 7 ، 3 ، 10 ، 5) بالترتيب ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لتقدير العينة لها (2.44 ، 2.34 ، 2.31 ، 2.25 ، 2.22 ، 2.12) بالترتيب ، وبلغ الانحراف المعياري لها (.840 ، .937 ، .931 ، .984 ، .941 ، .942) ، ووزن نسبي بلغ (65.6% ، 65.6% ، 62.5% ، 62.5% ، 56.2% ، 50.0%) في حين كانت هذه التقديرات ضعيفة على الفقرات (9 ، 2 ، 6) بالترتيب ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لتقدير العينة لها (2.00 ، 1.97 ، 1.59) بالترتيب ، وبلغ الانحراف المعياري لها (.984 ، .967 ، .756) ووزن نسبي بلغ (46.9% ، 43.8% ، 75.6%).

وهذه النتيجة تجيب على سؤال الدراسة الأول: ما مصادر الضغوط النفسية على مدربي كرة القدم

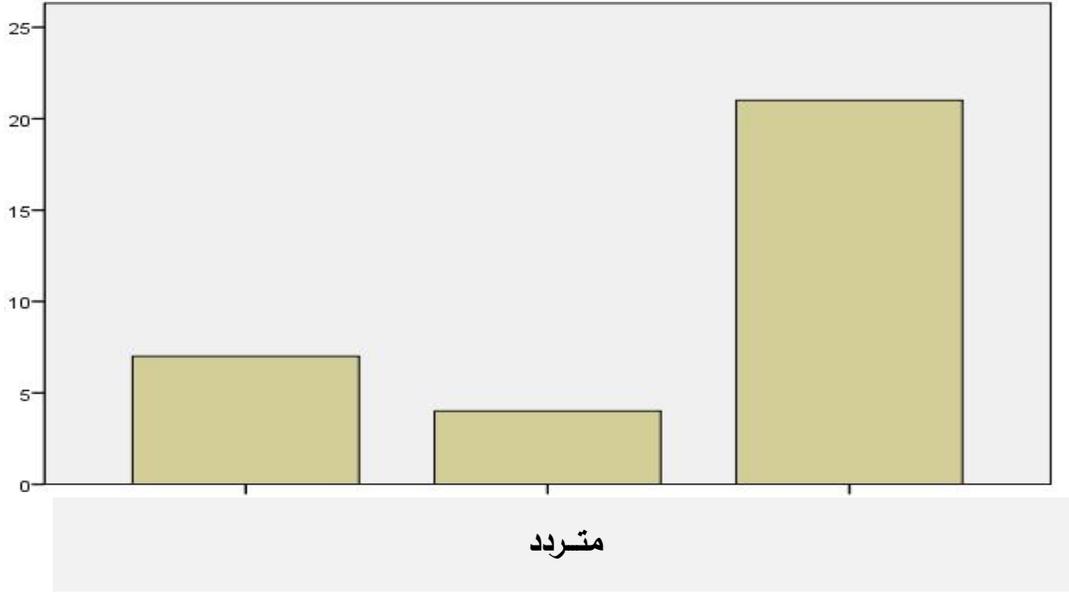
بولاية الجزيرة ؟

وذلك بأن أهم مصادر الضغوط النفسية على مدربي كرة القدم بولاية الجزيرة هي:

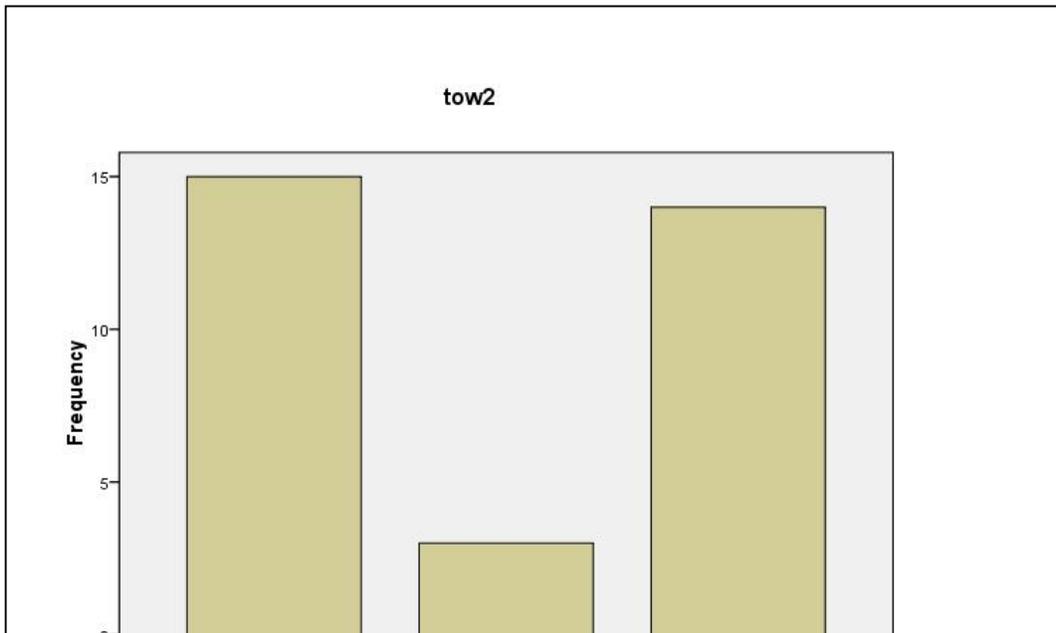
- المضايقة من الناس الذين يعمل معهم المدرب من إداريين ولاعبين وأجهزة مساعدة.
- انخفاض الطاقة النفسية الإيجابية للمدرب وارتفاع طاقته النفسية السلبية.
- التفكير الكثير للمدرب بأن الآخرين لا يفهمونه ، ولا يفهموا ما يحاول القيام به كمدرّب رياضي.

- زيادة الضغوط على المدرب لكي يحقق الفوز في المنافسات.
  - انخفاض القدرة البدنية للمدرب.
  - عدم وجود أصدقاء أو أقارب للمدرب ليحدثهم عن مشكلته.
  - انشغال ذهن أفكار المدرب بمدى مناسيته لمهنة التدريب.
- والرسومات البيانية التالية توضح أجابات العينة عن كل عبارة في محور مصادر الضغوط النفسية:

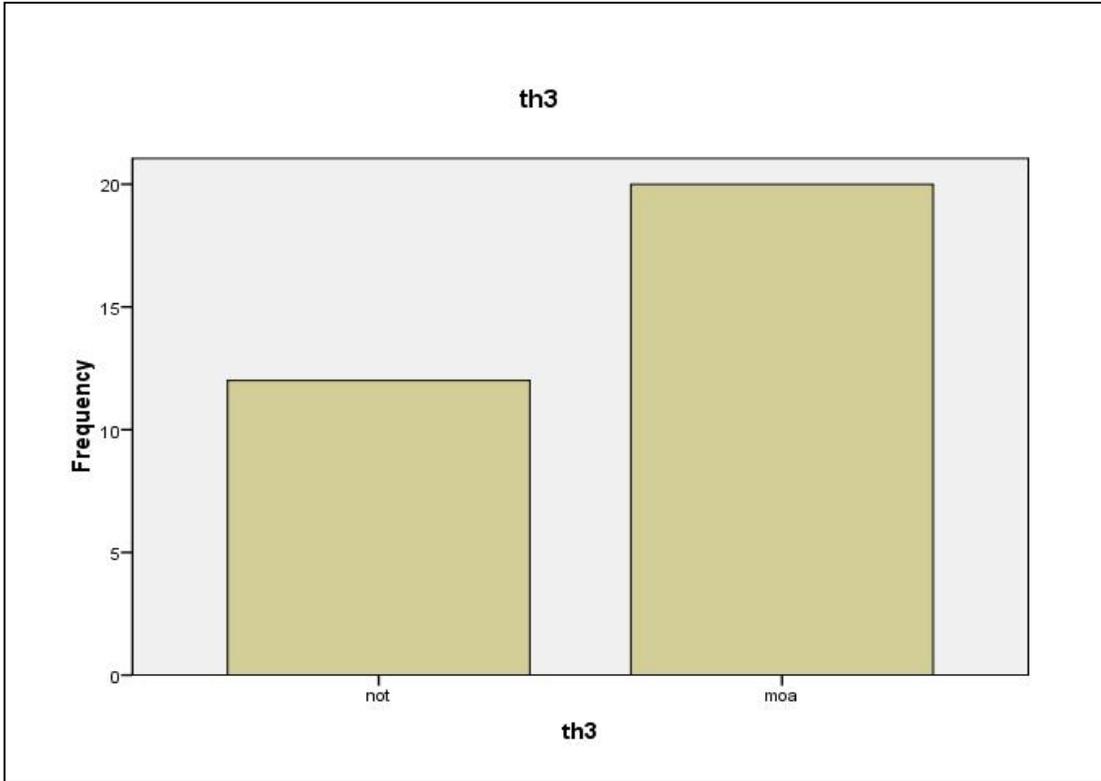
رسم بياني رقم (1)



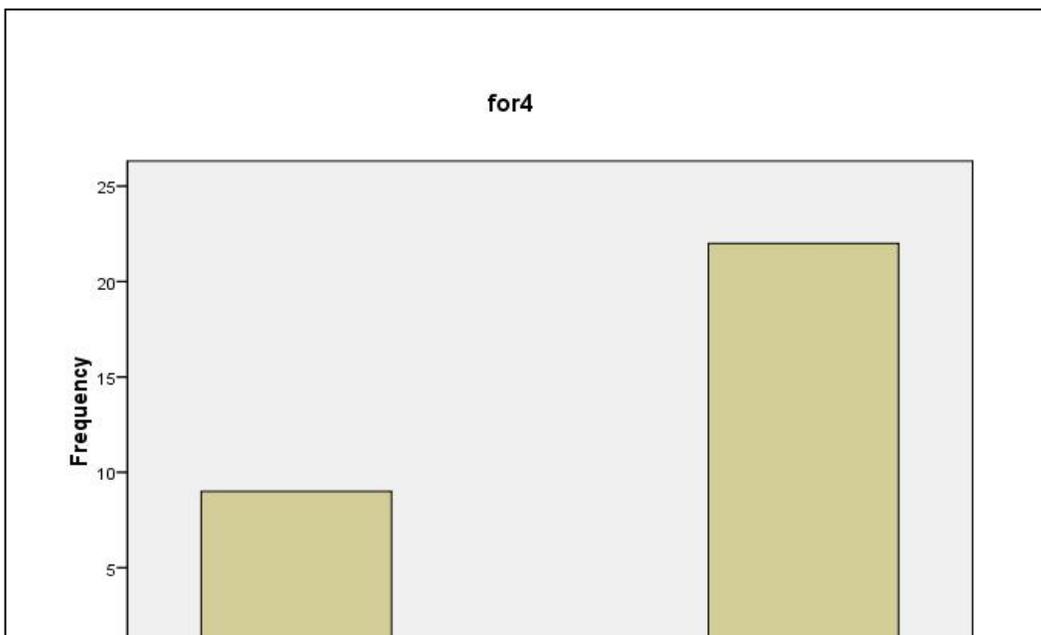
رسم بياني رقم (2)



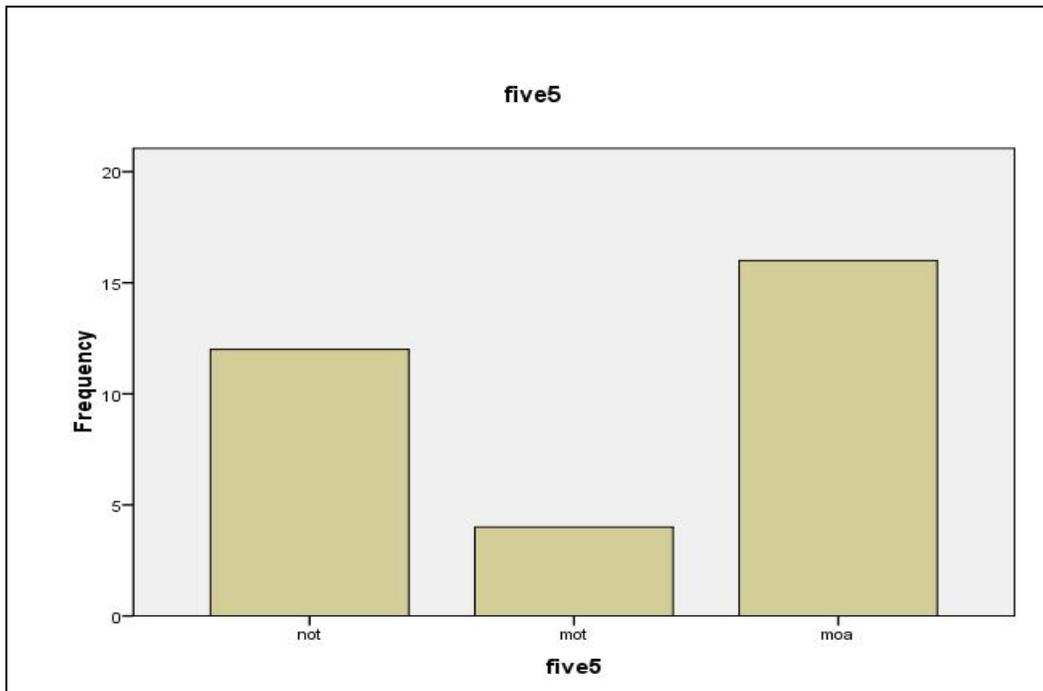
رسم بياني رقم (3)



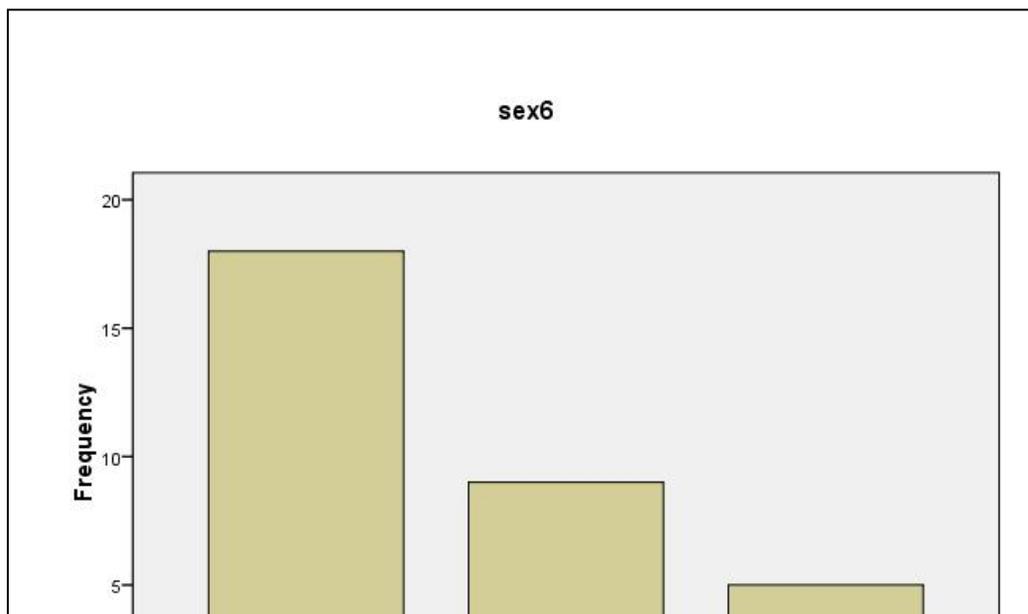
رسم بياني رقم (4)



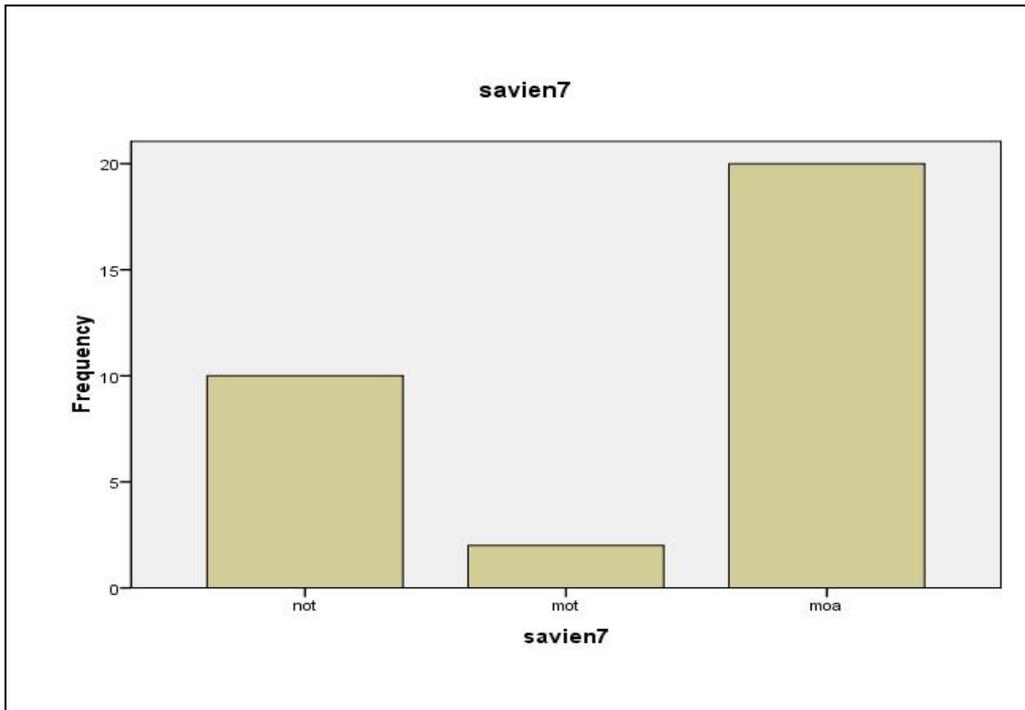
رسم بياني رقم (5)



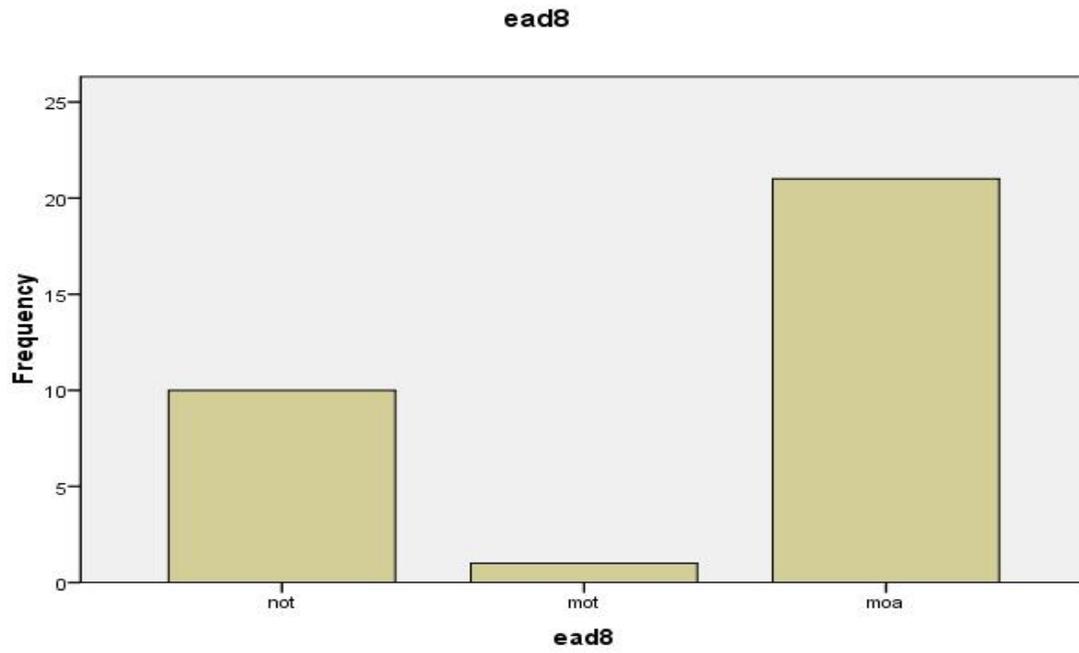
رسم بياني رقم (6)



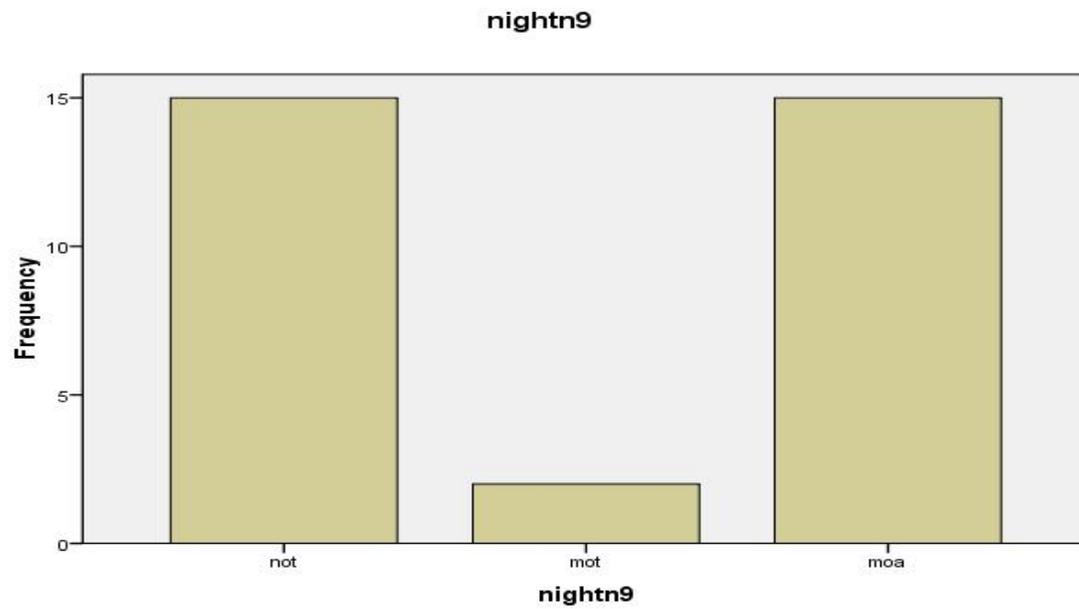
رسم بياني رقم (7)



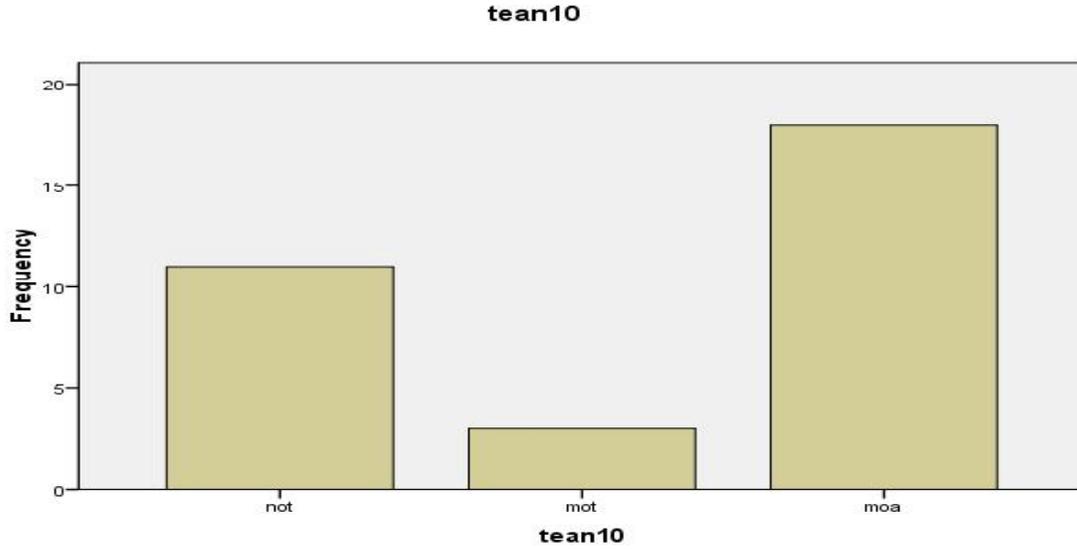
رسم بياني رقم (8)



رسم بياني رقم (9)



رسم بياني رقم (10)



#### 4- 1-2 الإجابة على سؤال البحث الثاني:

سؤال البحث الثاني ينص على: ماهي أسباب الضغوط النفسية على مدربي كرة القدم بولاية الجزيرة ؟ قام الباحث بإستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لإجابات العينة عن مقياس الاحتراق للمدرب الرياضي ، وإعتماد التقديرات التالية في الوزن النسبي لإجابات العينة (70-100 مستوى قوي ، 50-69 مستوى متوسط ، 49- وأقل مستوى ضعيف) الجدول التالي يوضح ذلك.

#### جدول رقم (6)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لإجابات العينة عن مقياس أسباب الضغوط النفسية على مدربي كرة القدم

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	النقد من بعض وسائل الإعلام بصورة يعتبرها المدرب قاسية.	2.59	.712	71.9	2
2	الشعور الداخلي للمدرب بعدم الأمان أو الاستقرار في عمله.	2.19	.896	50.0	10
3	إحساس المدرب بأن الإدارة العليا للفريق غير مقنعة بكفاءته.	2.72	.634	81.2	1
4	عدم احترام اللاعب للمدرب بصورة كافية.	2.09	.689	28.1	12
5	الهتافات العدائية من بعض المتفرجين والتي تمس المدرب.	2.34	.827	56.2	5
6	عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب للارتقاء بمسئولياتهم.	2.47	.879	71.9	4
7	حساسية المدرب الزائدة للنقد الذي يوجه عليه من الآخرين.	2.09	.928	46.9	11
8	إحساس المدرب أن الإدارة العليا للفريق لا تقدره مادياً بصورة كافية.	2.50	.842	71.9	3
9	محاولة بعض المتعصبين للهجوم أو الإعتداء البدني على المدرب.	2.06	.998	51.6	9
10	وجود العديد من المشاكل والصراعات بين اللاعبين.	2.25	.880	53.1	8

7	56.2	.987	2.16	إحساس المدرب بعدم قدرته على تحقيق المزيد من الانجازات للاعبين أو الفريق.	11
6	56.2	.941	2.22	تدخل بعض اللاعبين في صميم العمل الفني للمدرب.	12

يلاحظ من نتائج الجدول علاه أن تقديرات العينة لأسباب الضغوط النفسية على مدربي كرة القدم بولاية الجزيرة كانت عالية على الفقرات (3 ، 1 ، 8 ، 6) بالترتيب ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لتقدير العينة لها (2.72 ، 2.59 ، 2.50 ، 2.47) بالترتيب ، والانحراف المعياري بلغ (0.634 ، 0.712 ، 0.842 ، 0.879) ووزن نسبي بلغ (81.2% ، 71.9% ، 71.9% ، 71.9% ) / في حين كانت هذه التقديرات متوسطة في العبارات (5 ، 12 ، 11 ، 10 ، 9 ، 2) بالترتيب ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لتقدير العينة لها (2.34 ، 2.22 ، 2.16 ، 2.25 ، 2.06 ، 2.19) ، وبلغ الانحراف المعياري لها (0.827 ، 0.941 ، 0.987 ، 0.880 ، 0.998 ، 0.896) ، وجاء الوزن النسبي لها (56.2% ، 56.2% ، 56.2% ، 53.1% ، 51.6% ، 50.0%) ، وكانت هذه التقديرات متوسطة في العبارات (7 ، 4) بالترتيب ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لتقدير العينة لها (2.09 ، 2.09) ، وبلغ الانحراف المعياري لها (0.928 ، 0.689) ، وجاء الوزن النسبي لها (46.9% ، 28.1%).

وهذه النتيجة تجيب على سؤال الدراسة الثاني: ما أسباب الضغوط النفسية على مدربي كرة القدم

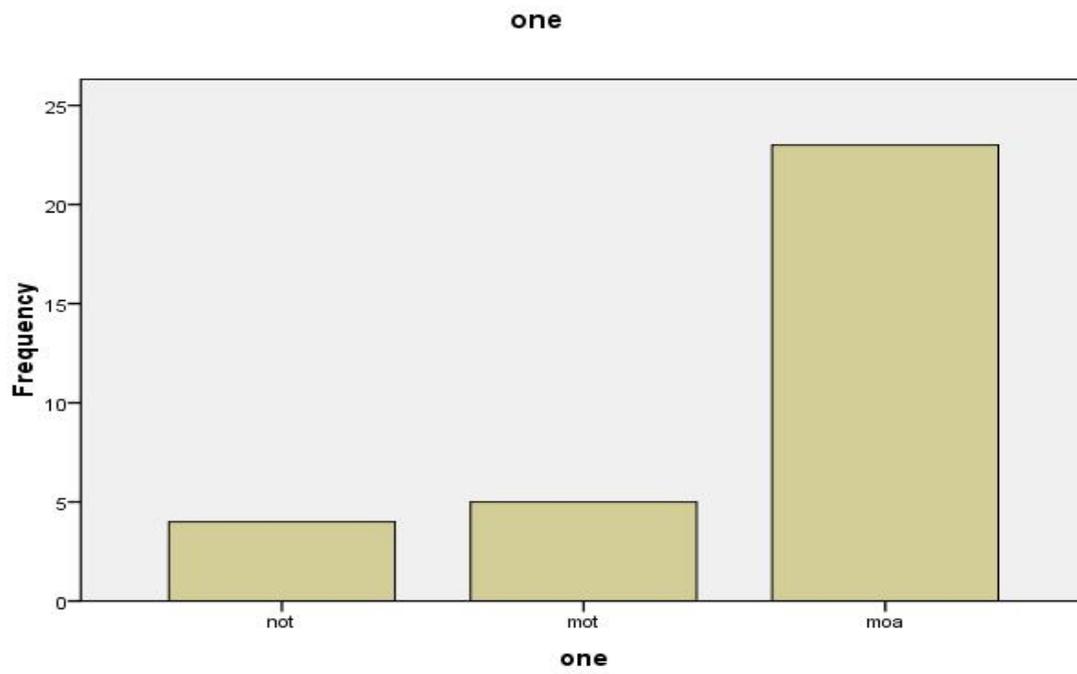
بولاية الجزيرة ؟

وذلك بأن أهم أسباب الضغوط النفسية على مدربي كرة القدم بولاية الجزيرة هي:

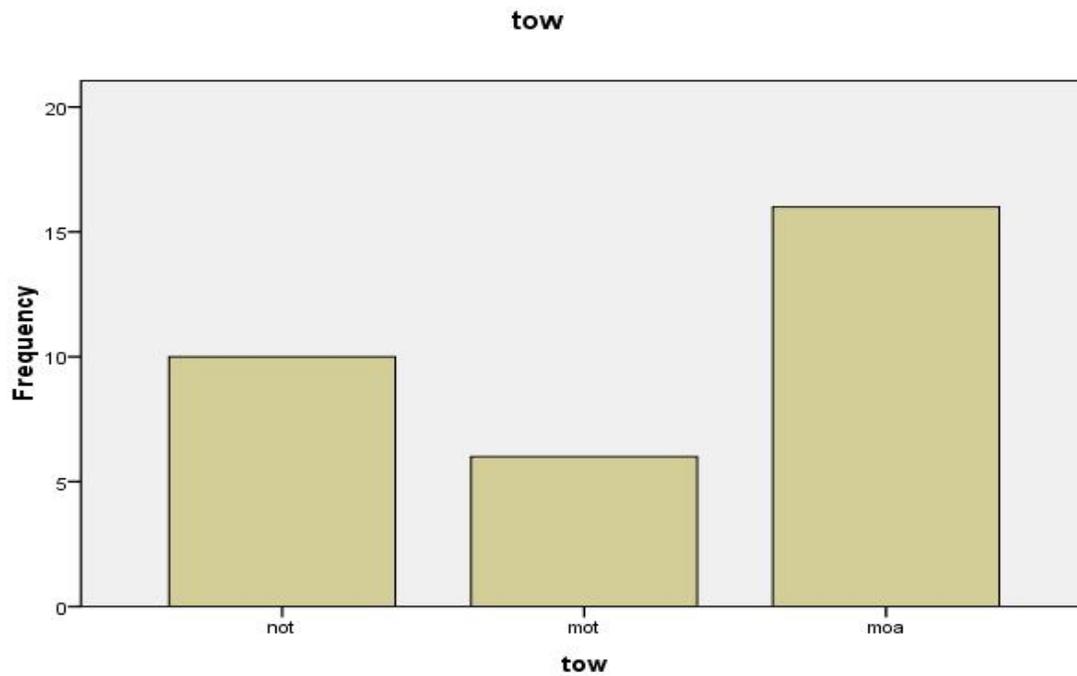
- أن الإدارة العليا للفريق غير مقتنعة بكفاءة المدرب.
- النقد من بعض وسائل الإعلام بصورة يعتبرها قاسية.
- أن الإدارة العليا للفريق لا تقدر المدرب مادياً بصورة كافية.
- عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب للارتقاء بمسئولياتهم.
- الهتافات العدائية من بعض المتفرجين والتي تمس المدرب.
- تدخل بعض اللاعبين في صميم العمل الفني للمدرب.
- إحساس المدرب بعدم قدرته على تحقيق المزيد من الانجازات للاعبين أو الفريق.
- وجود العديد من المشاكل والصراعات بين اللاعبين.
- محاولة بعض المتعصبين الهجوم أو الإعتداء البدني على المدرب.
- الشعور الداخلي للمدرب بعدم الأمان أو الاستقرار في عمله.

الرسومات البيانية التالية توضح أجابات العينة عن كل عبارة في محور أسباب الضغوط النفسية:

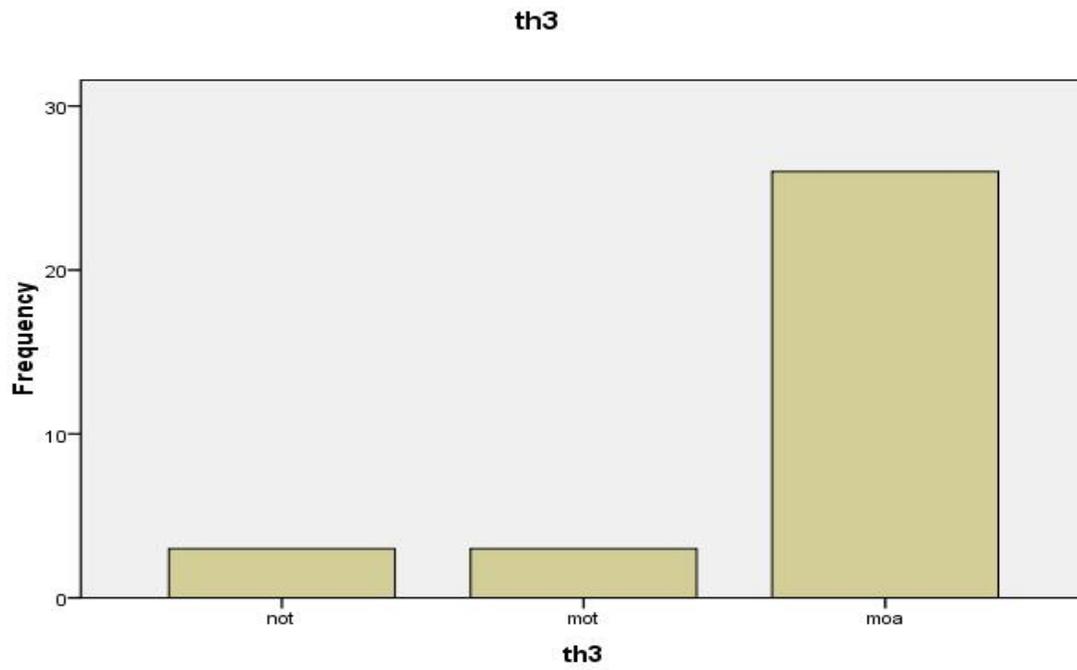
رسم بياني رقم (1)



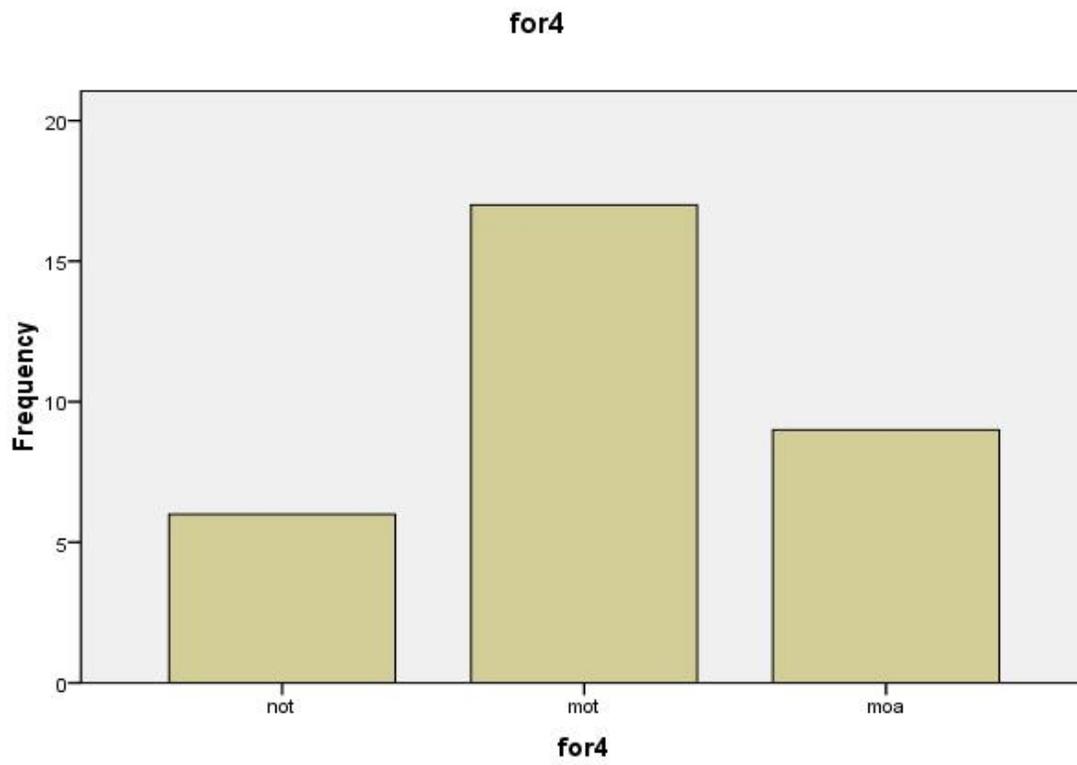
رسم بياني رقم (2)



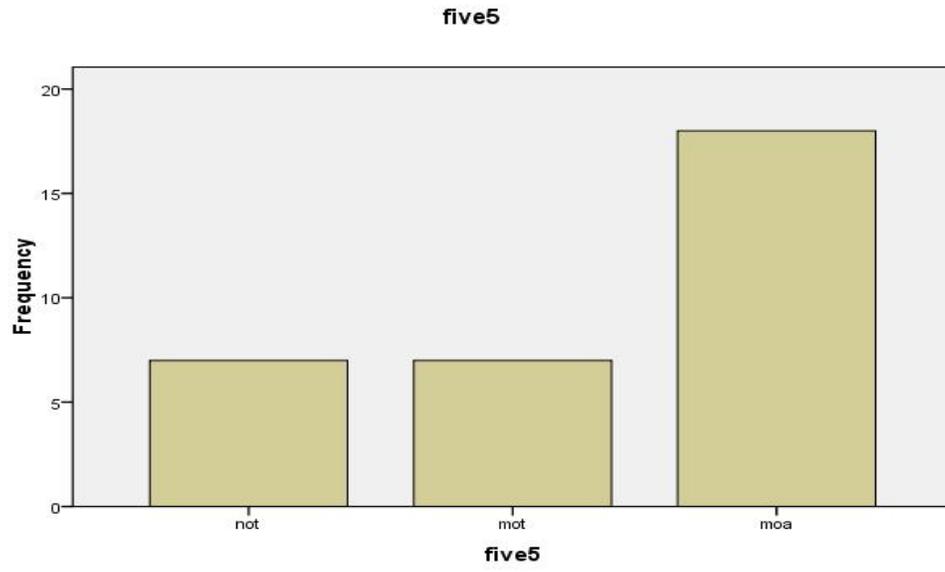
رسم بياني رقم (3)



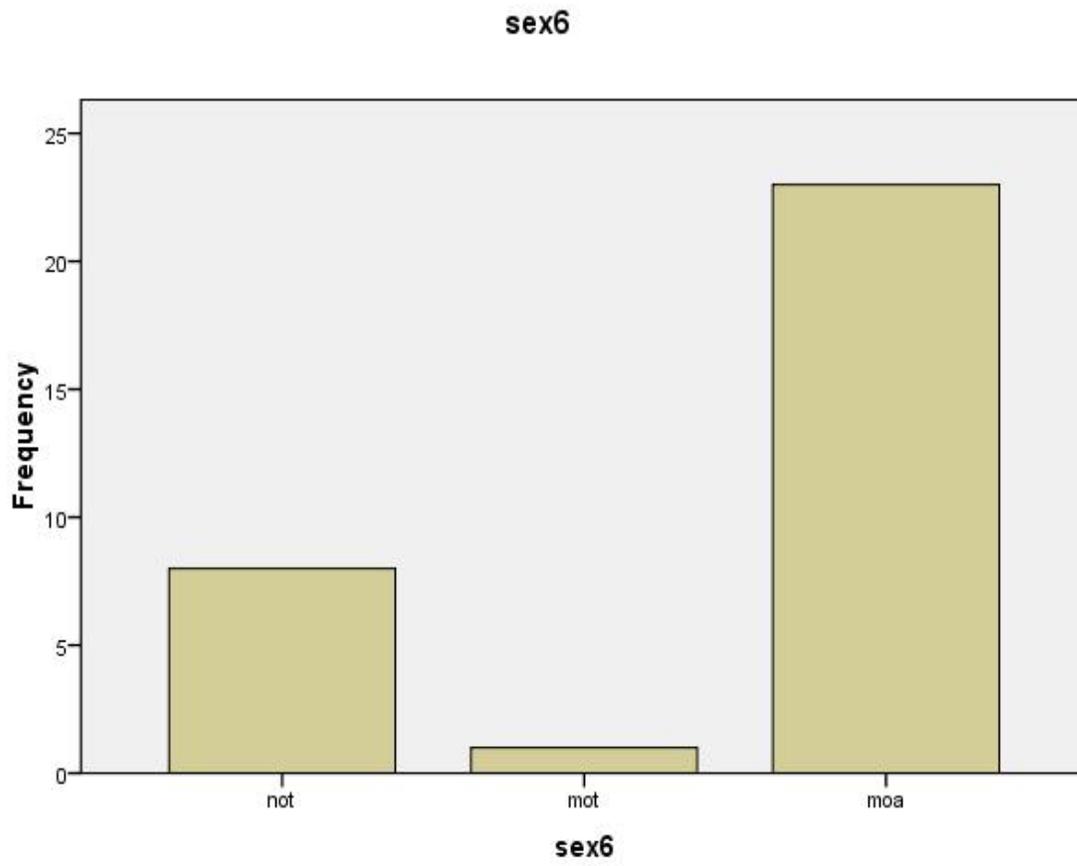
رسم بياني رقم (4)



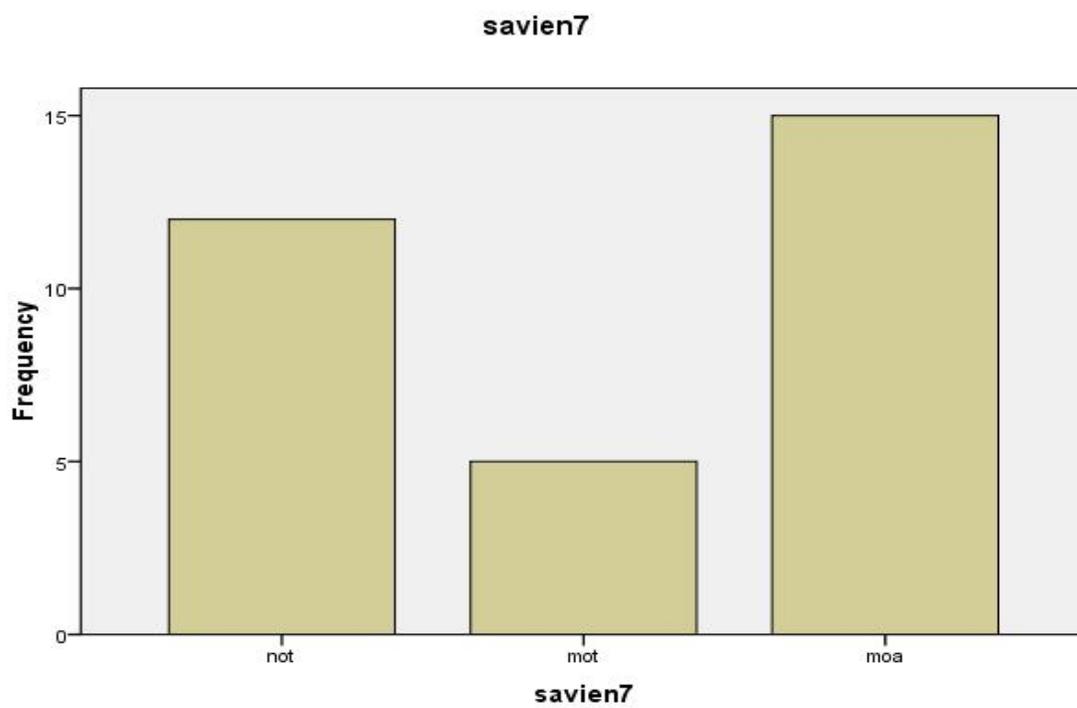
رسم بياني رقم (5)



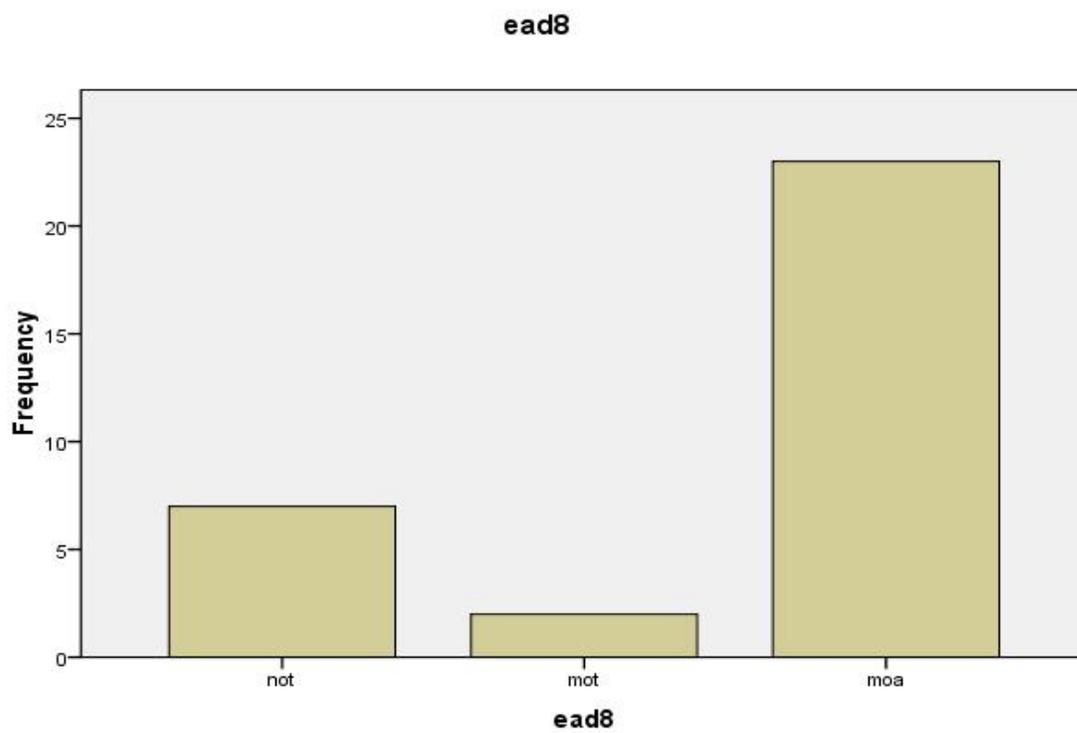
رسم بياني رقم (6)



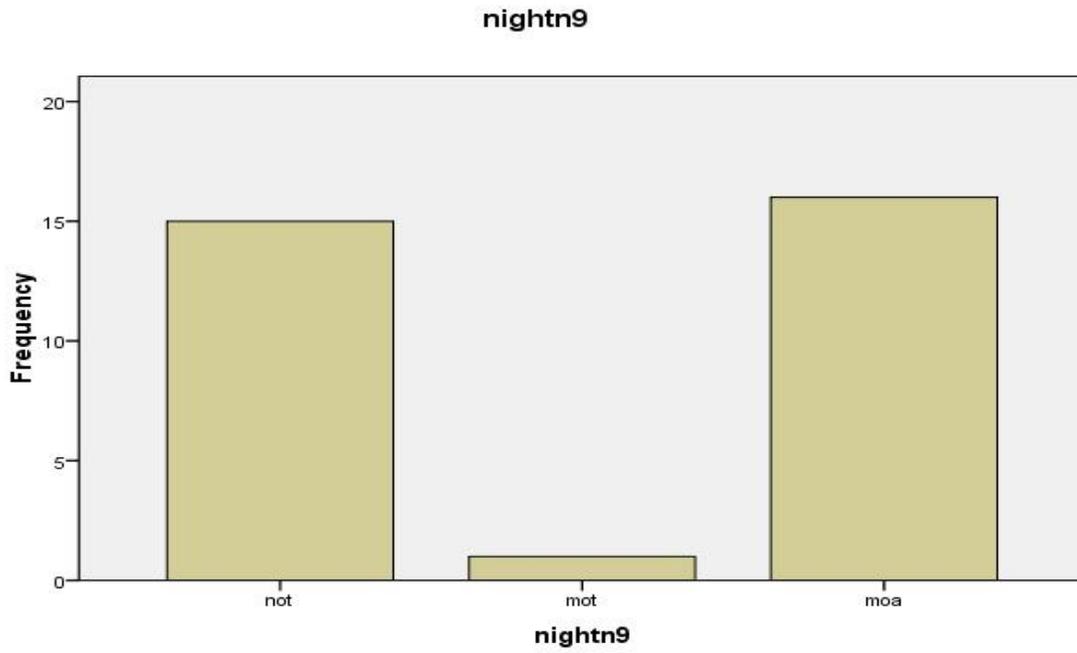
رسم بياني رقم (7)



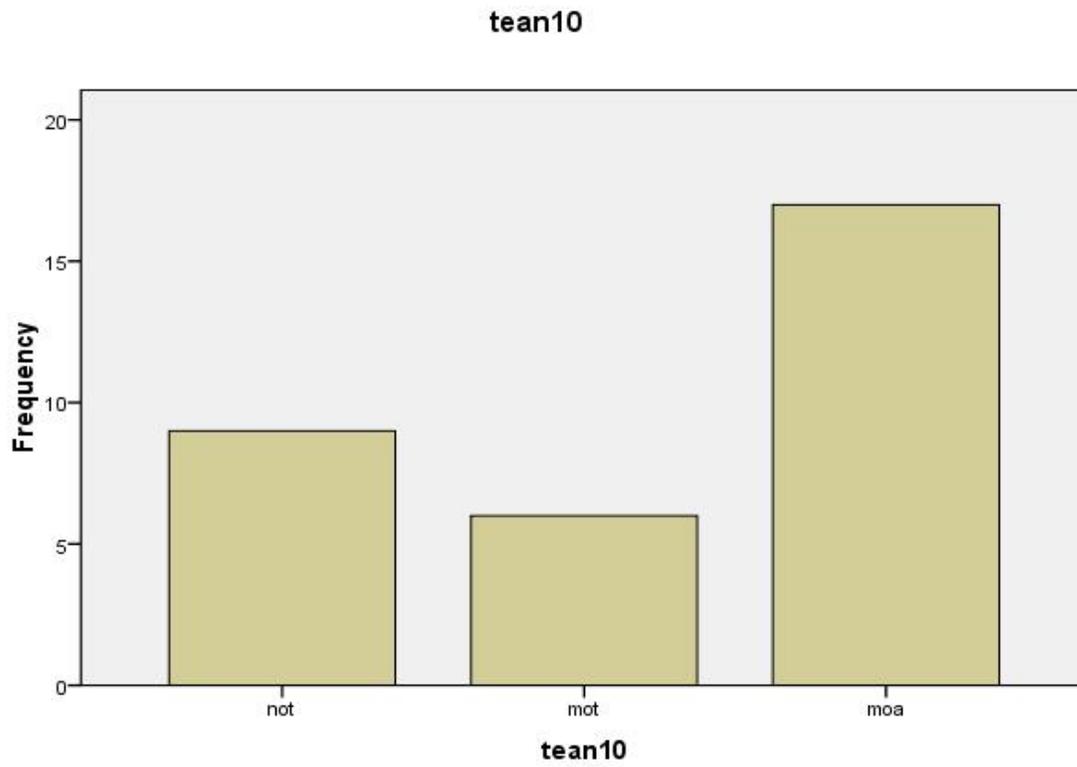
رسم بياني رقم (8)



رسم بياني رقم (9)

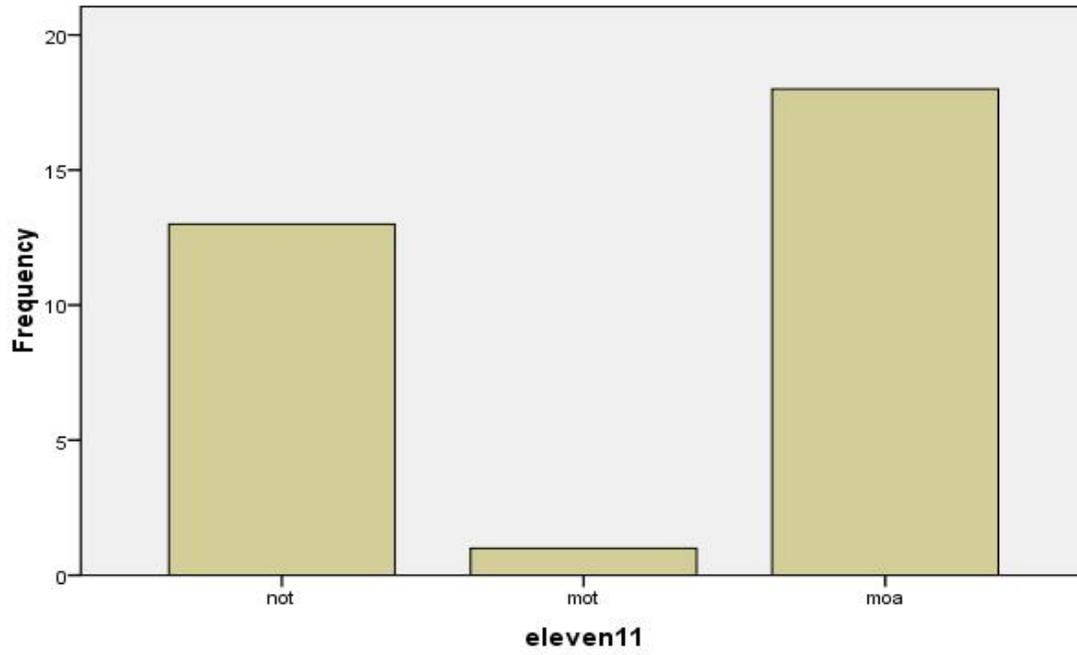


رسم بياني رقم (10)



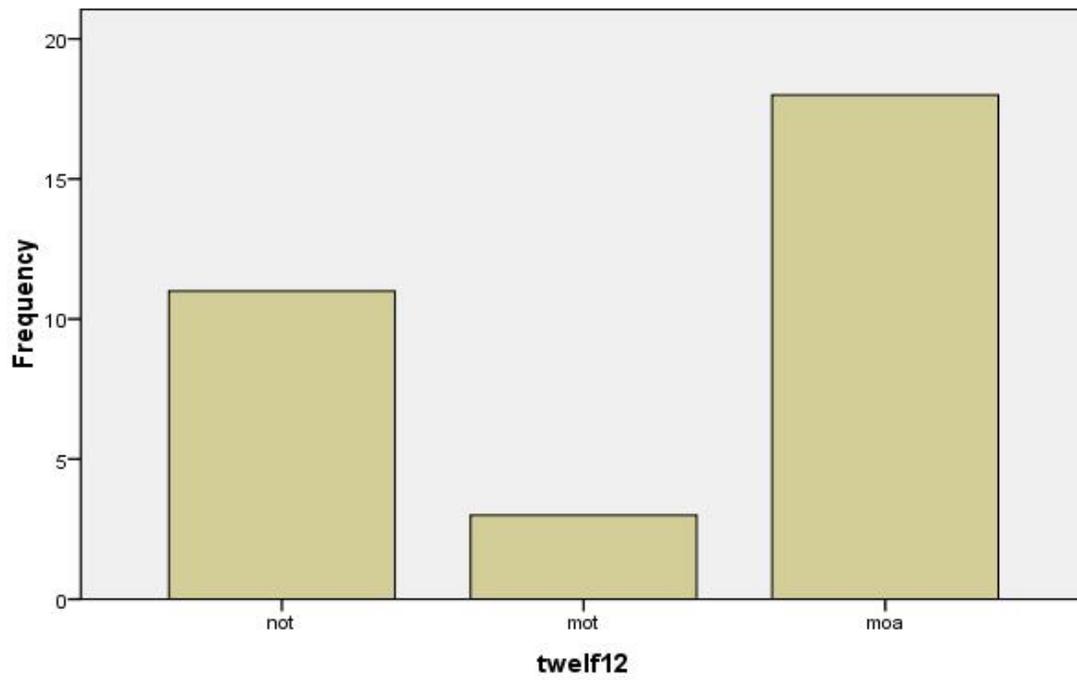
رسم بياني رقم (11)

eleven11



رسم بياني رقم (12)

twelf12



4- 3-1 الإجابة على سؤال البحث الثالث:

والذى ينص على: (هل هناك رضا عن مهنة التدريب لمدربي كرة القدم بولاية الجزيرة؟) ، قام الباحث بإستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لإجابات العينة عن مقياس الإحترق للمدرب الرياضي ، وإعتماد التقديرات التالية في الوزن النسبي لإجابات العينة (70- 100 مستوى قوي ، 50- 69 مستوى متوسط ، 49 - وأقل مستوى ضعيف) الجدول التالي يوضح ذلك.

### جدول رقم (7)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي

لإجابات العينة عن مقياس رضا عن مهنة التدريب

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	أشعر بأنني أقل ميلاً إلى التخطيط والتفكير بدرجة أقل كثيراً بالمقارنة ببداية عملي كمدرّب.	2.47	.803	65.6	7
2	أصبحت أكثر قسوة تجاه الآخرين بدرجة أكبر بالمقارنة ببداية عملي كمدرّب.	2.38	.907	56.8	11
3	أشعر بأن انجازاتي أصبحت قليلة.	2.28	.924	59.4	10
4	أشعر بالارهاق البدني عقب قيامي بالإشراف على التدريب اليومي.	2.56	.801	75.0	3
5	أجد نفسي انفعال بسرعة لأي خطأ يرتكبه اللاعب وهو الأمر الذي لم يكن يحدث من قبل.	2.22	.941	56.2	12
6	عندما بدأت عملي كمدرّب كنت اعتقد أنني لا أستطيع أن أنجز الكثير بدرجة أكبر مما يحدث الآن.	2.38	.793	56.2	8
7	أصبحت لا اهتم كثيراً بما يحدث بين اللاعبين من صراعات ومشاكل.	2.66	.701	78.1	1
8	أشعر بالمزيد من التعب العقلي بعد أي منافسة رياضية هامة لدرجة أنني أنسى ما حدث خلال هذه المنافسة.	2.59	.756	75.0	2
9	أحس بالانهك البدني عقب نهاية أي منافسة رياضية.	2.44	.878	68.8	6
10	أصبحت اتضايق بسهولة من اللاعبين.	2.56	.801	75.0	4
11	أحس بأنني متعب ذهنياً قبل البدء في قيامي بالإشراف على تدريب اللاعبين.	2.28	.958	62.5	9

5	68.8	.842	2.47	اعتقد أن عملي كمدرّب رياضي هو السبب في أنني أصبحت أكثر قسوة مع الآخرين.	12
---	------	------	------	---	----

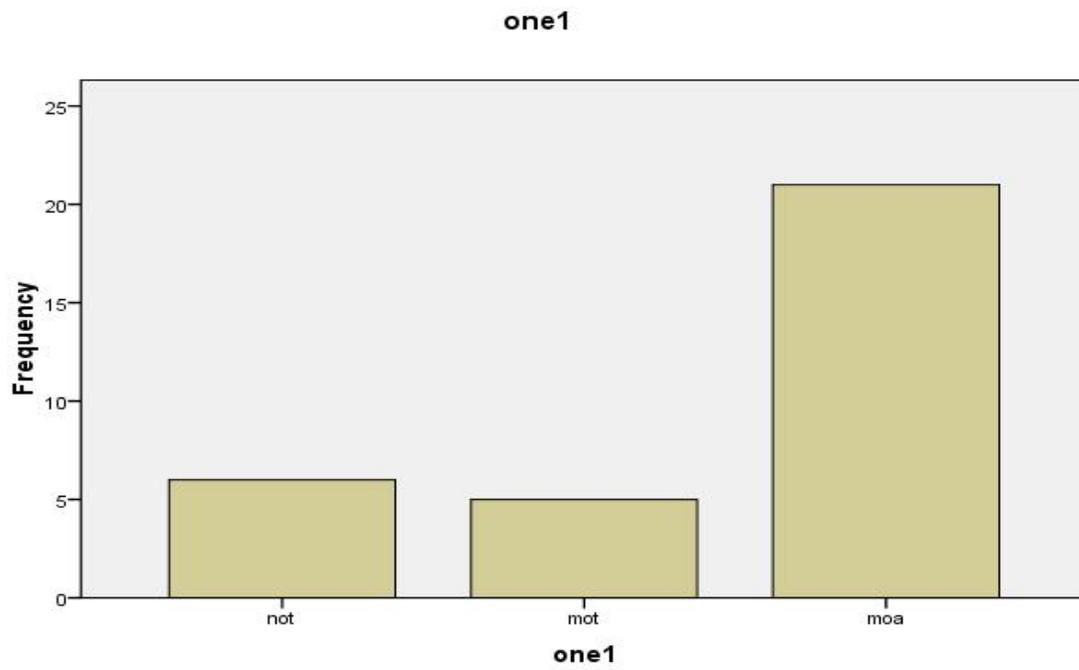
يلاحظ من نتائج الجدول علاه أن تقديرات العينة لرضا لمدرّبي كرة القدم بولاية الجزيرة عن مهنة التدريب كانت عالية على الفقرات (7 ، 8 ، 4 ، 10) بالترتيب ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لتقدير العينة لها (2.66 ، 2.59 ، 2.56 ، 2.56) بالترتيب ، والانحراف المعياري بلغ ( .701 ، .756 ، .801 ، .801 ) ، ووزن نسبي بلغ ( %78.1 ، %75.0 ، %75.0 ، %75.0 ) بالترتيب ، في حين كانت هذه التقديرات متوسطة على الفقرات (12 ، 9 ، 1 ، 6 ، 11 ، 3 ، 2 ، 5) بالترتيب ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لتقدير العينة لها (2.47 ، 2.44 ، 2.47 ، 2.38 ، 2.28 ، 2.28 ، 2.38 ، 2.22) بالترتيب ، والانحراف المعياري بلغ (842 ، .878 ، .803 ، .793 ، .958 ، .924 ، .907 ، .941) ، ووزن نسبي بلغ (68.8 ، 65.6 ، 56.2 ، 62.5 ، 59.4 ، 56.8 ، 56.2) .

وهذه النتيجة تجيب على سؤال الدراسة الثالث والذي ينص على: (هل هناك رضا عن مهنة التدريب لمدرّبي كرة القدم بولاية الجزيرة؟)

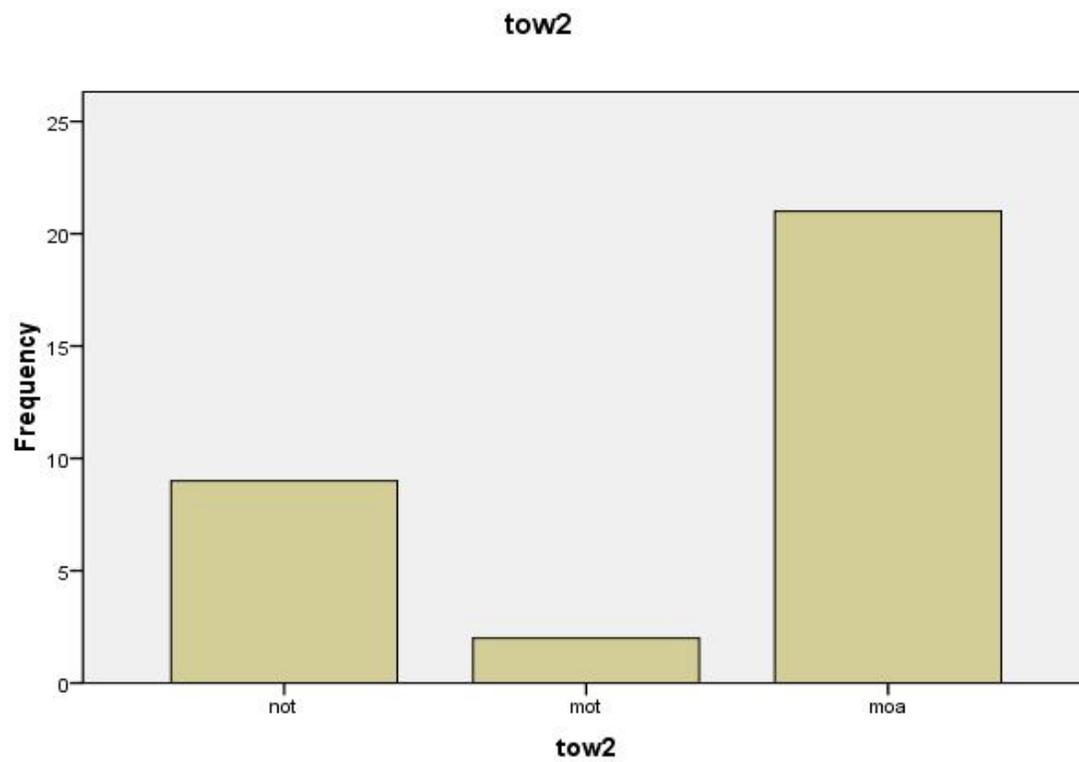
وذلك بأنه ليس هناك رضا عن مهنة التدريب لمدرّبي كرة القدم بولاية الجزيرة ، وذلك من خلال أهم نتائج إجابات العينة التالية:

- أصبحت لا أهتم كثيراً بما يحدث بين اللاعبين من صراعات ومشاكل.
- أشعر بالمزيد من التعب العقلي بعد أي منافسة رياضية هامة لدرجة أنني أنسى ما حدث خلال هذه المنافسة.
- أشعر بالإرهاق البدني عقب قيامي بالإشراف على التدريب اليومي.
- أصبحت أتضايق بسهولة من اللاعبين.

رسم بياني رقم (1)

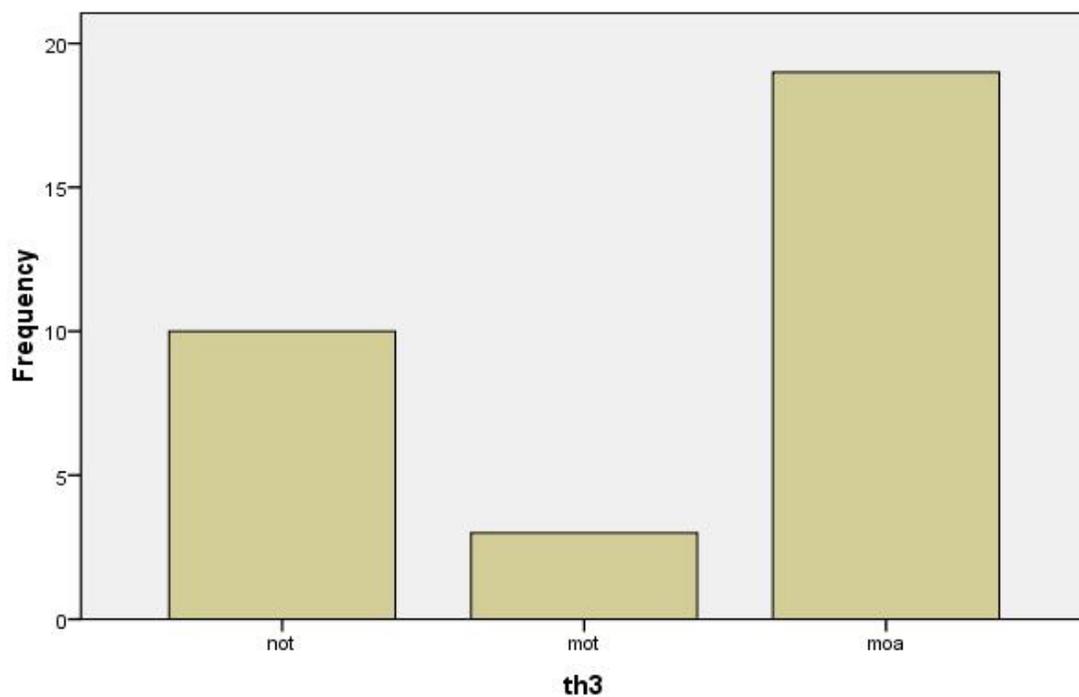


رسم بياني رقم (2)



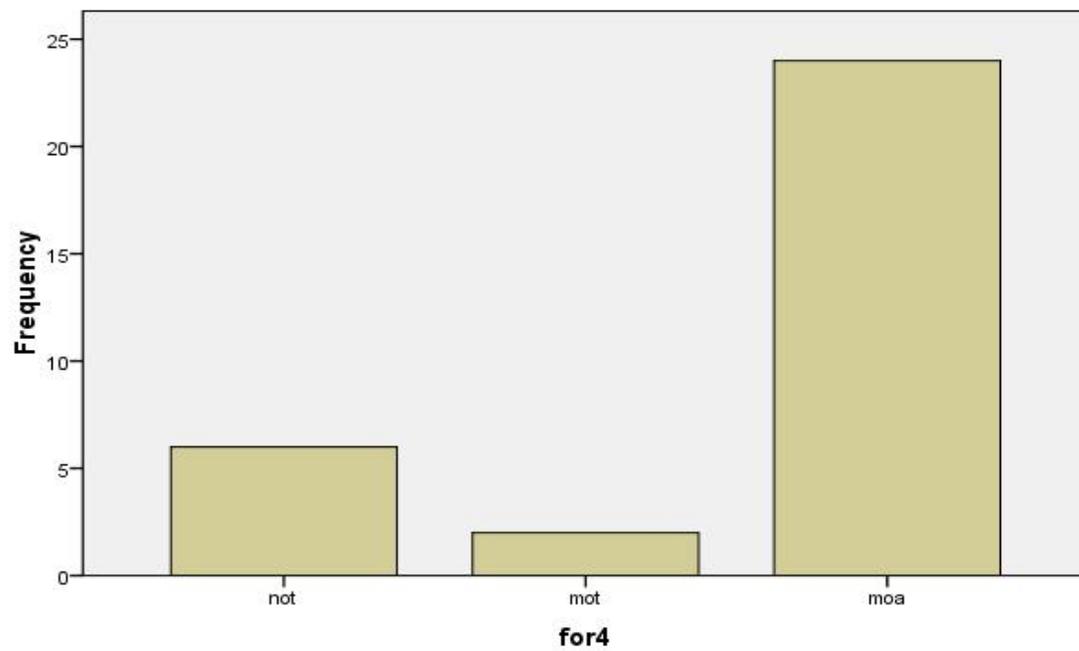
رسم بياني رقم (3)

th3



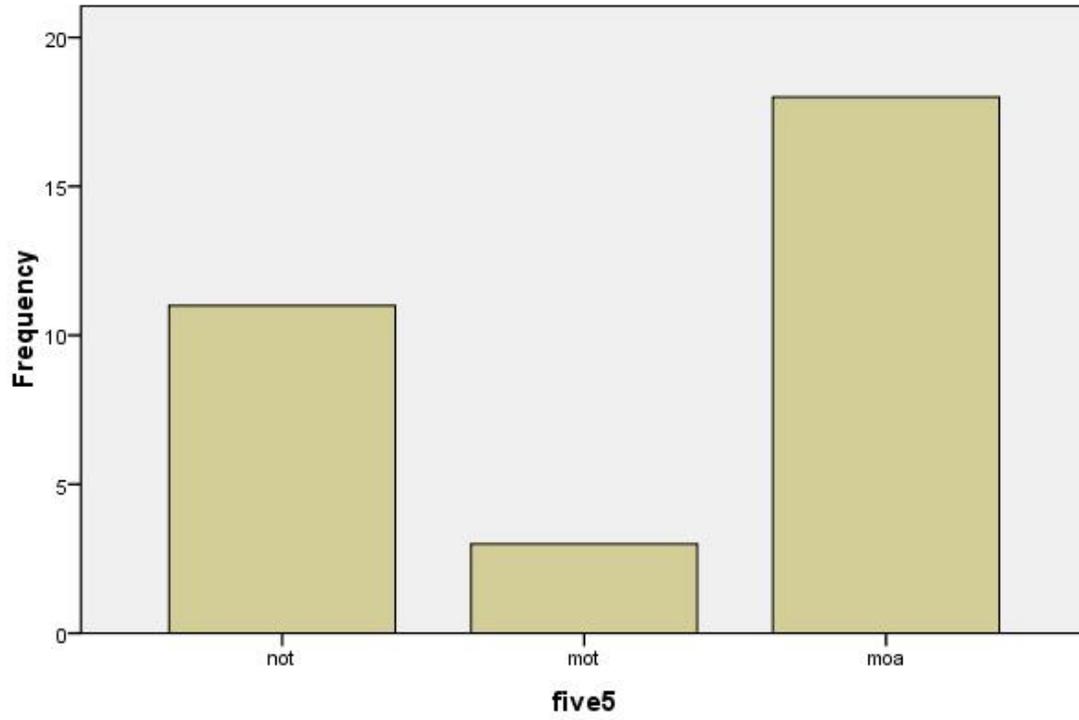
رسم بياني رقم (4)

for4



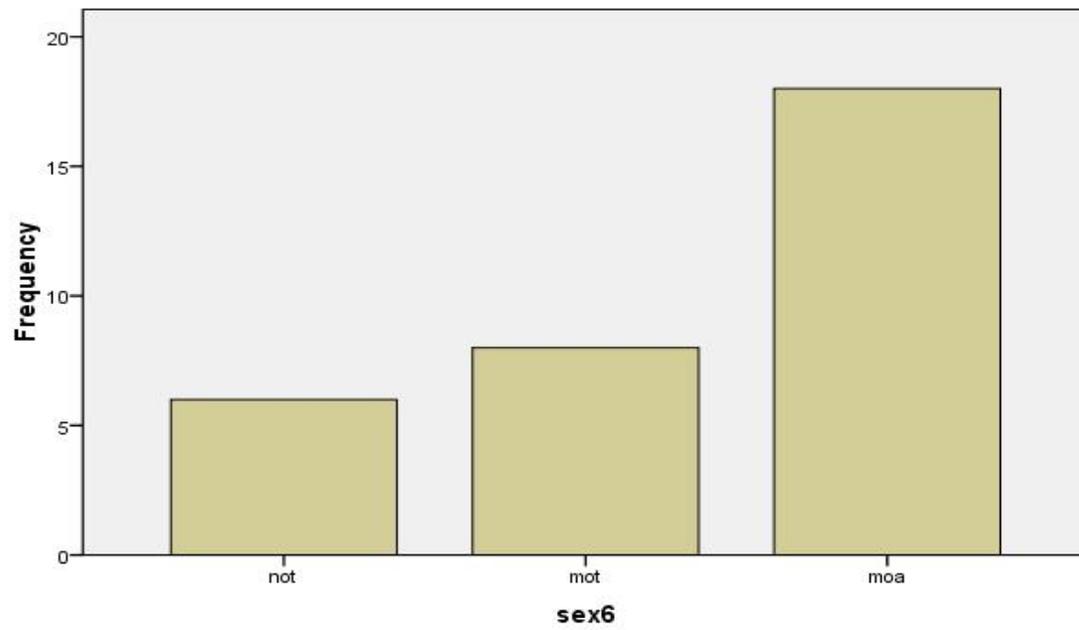
رسم بياني رقم (5)

five5



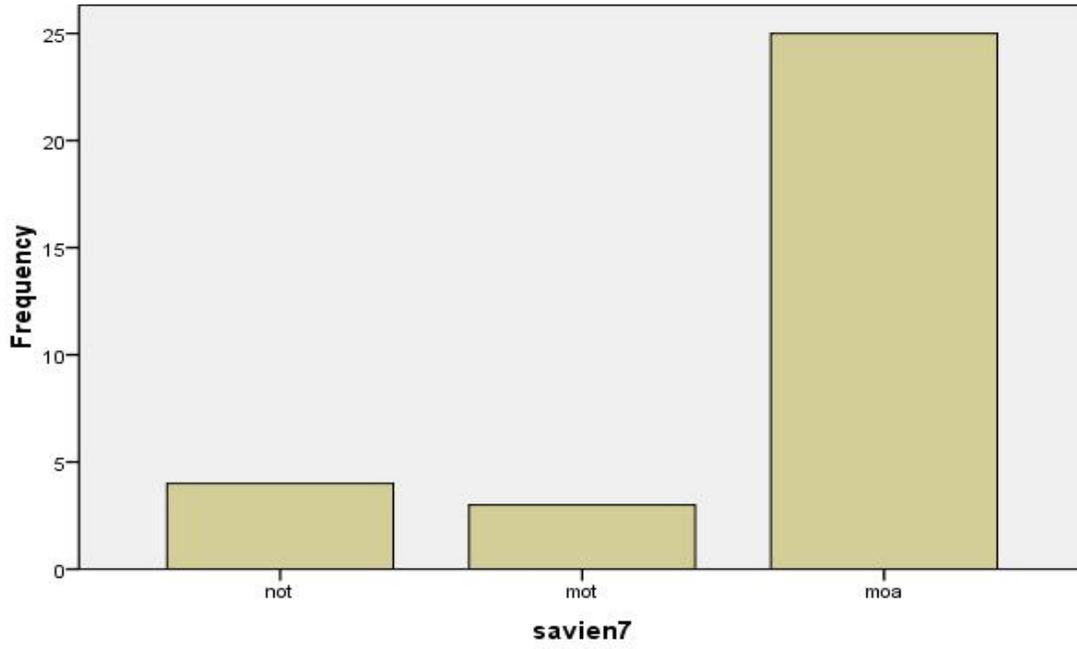
رسم بياني رقم (6)

sex6



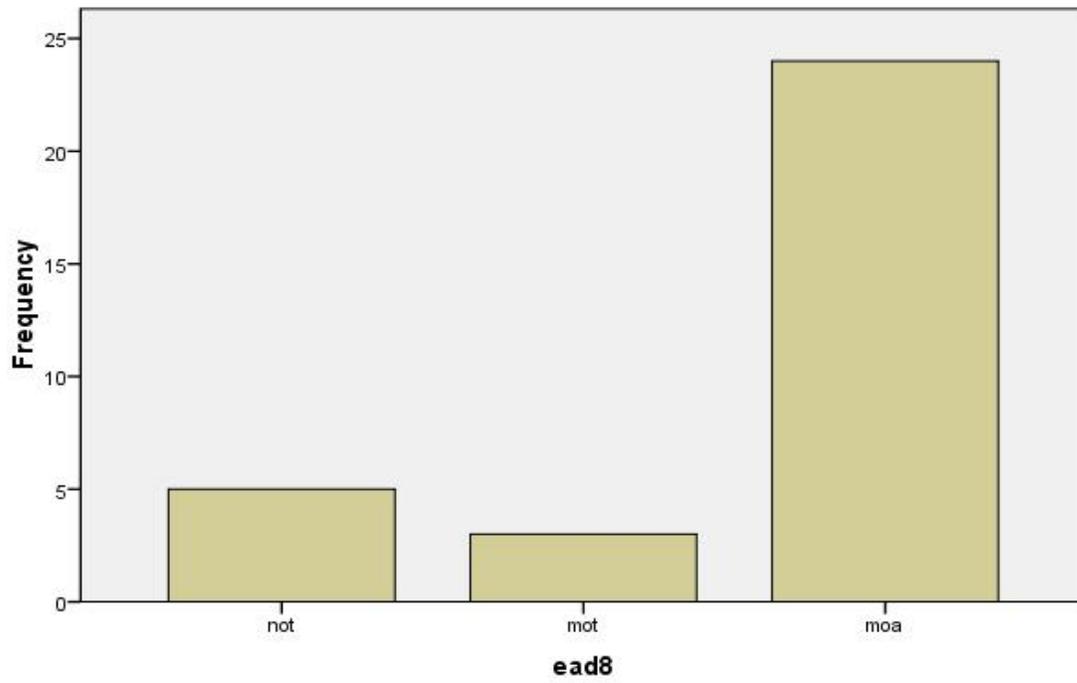
رسم بياني رقم (7)

savien7



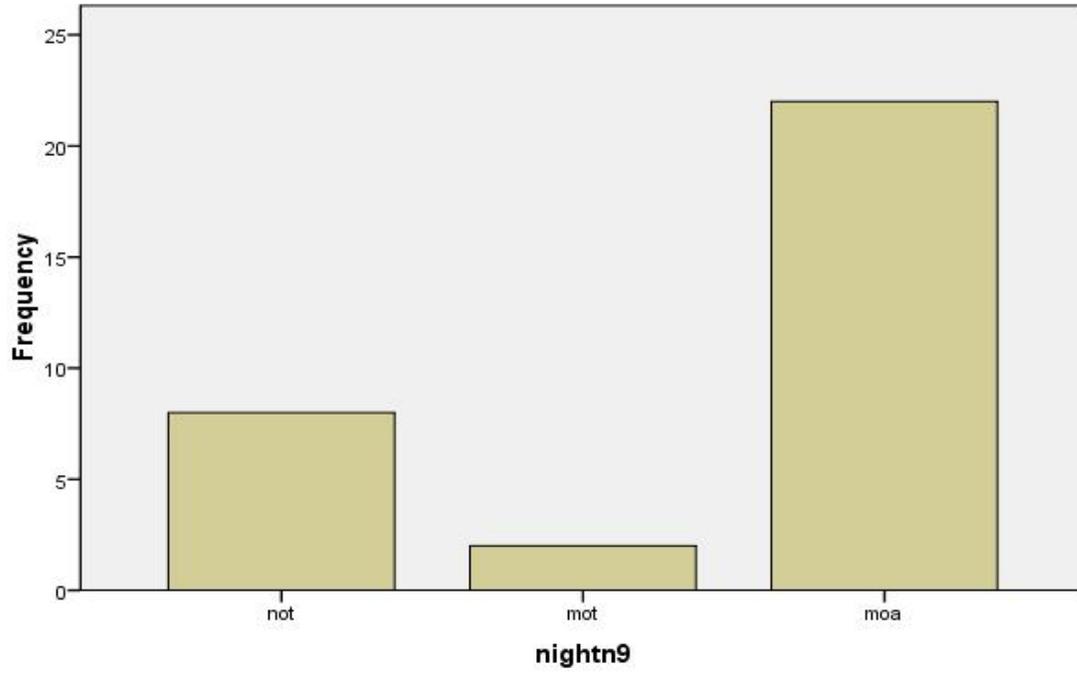
رسم بياني رقم (8)

ead8



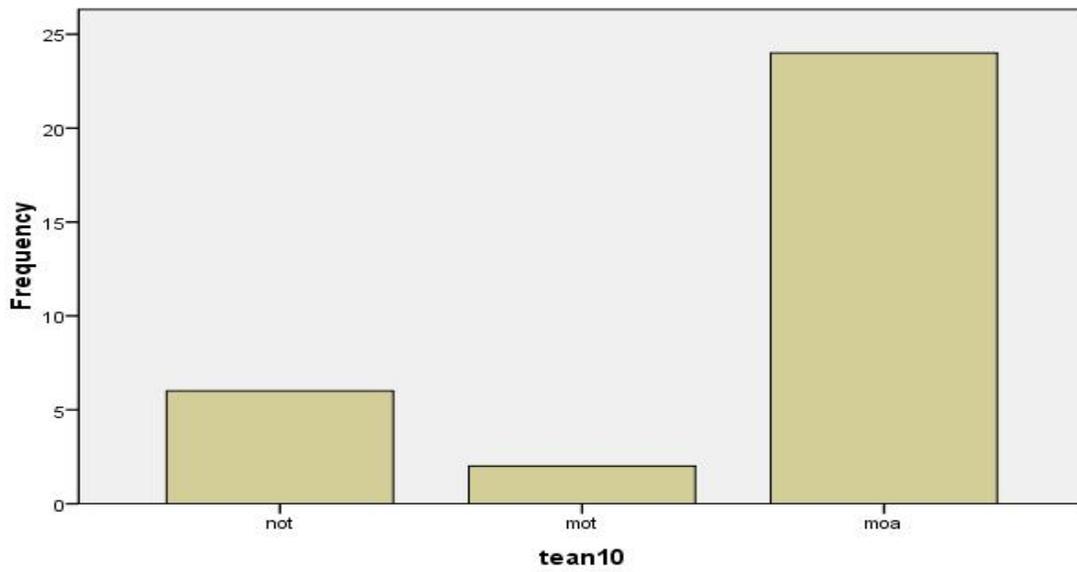
رسم بياني رقم (9)

nightn9



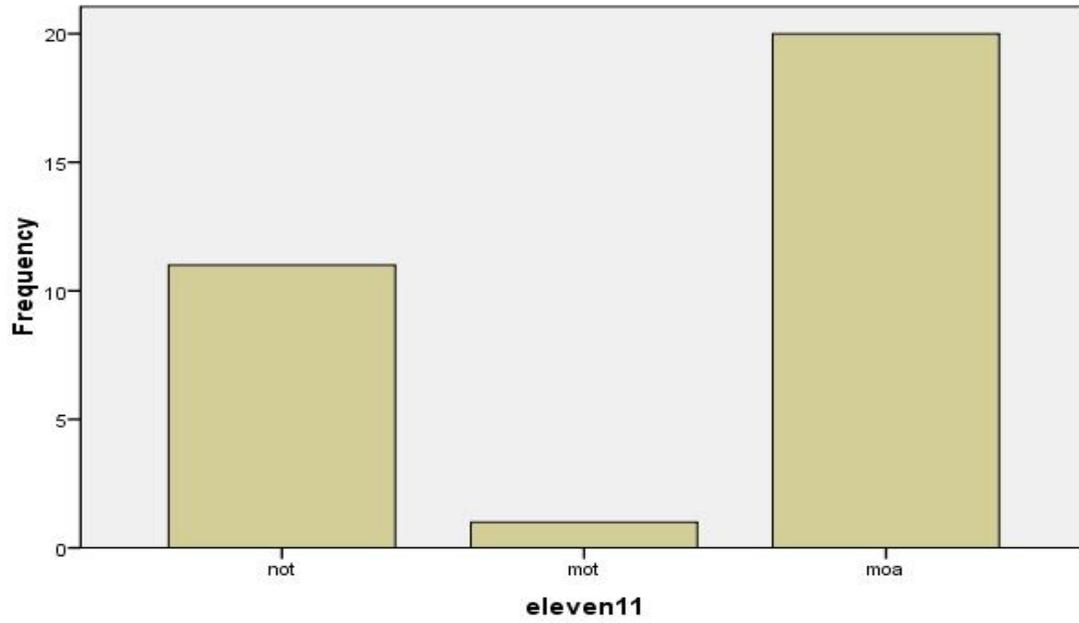
رسم بياني رقم (10)

tean10



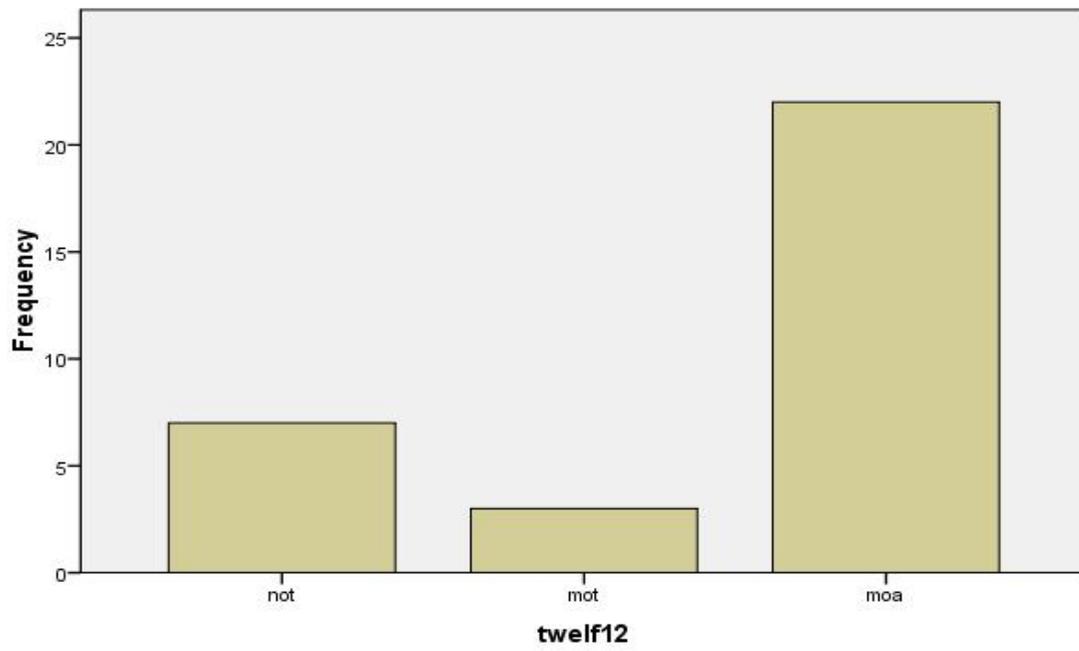
رسم بياني رقم (11)

**eleven11**



**رسم بياني رقم (12)**

**twelf12**



## الفصل الخامس

1-5 الإستنتاجات

2-5 نتائج البحث

3-5 التوصيات

4-5 ملخص البحث

5-5 المصادر والمراجع

## 5-1 الاستنتاجات:

يستعرض الباحث في هذا الفصل النتائج والتوصيات وملخص البحث.

## 5-2 نتائج البحث:

بناء على أسئلة البحث واستناداً على ما أشارت إليه النتائج ومناقشتها وتفسيرها تم التوصل إلى

النتائج التالية:

**أهم مصادر الضغوط النفسية على مدربي كرة القدم بولاية الجزيرة هي:**

- المضايقة من الناس الذين يعمل معهم المدرب من إداريين ولاعبين وأجهزة مساعدة.
- انخفاض الطاقة النفسية الإيجابية للمدرب وارتفاع طاقته النفسية السلبية.
- التفكير الكثير للمدرب بأن الآخرين لا يفهمونه ، ولا يفهموا ما يحاول القيام به كمدرب رياضي.
- زيادة الضغوط على المدرب لكي يحقق الفوز في المنافسات.
- انخفاض القدرة البدنية للمدرب.
- عدم وجود أصدقاء أو أقارب للمدرب ليحدثهم عن مشكلته.
- انشغال ذهن أفكار المدرب بمدى مناسبته لمهنة التدريب.

**أهم أسباب الضغوط النفسية على مدربي كرة القدم بولاية الجزيرة هي:**

- أن الإدارة العليا للفريق غير مقنعة بكفاءة المدرب.
- النقد من بعض وسائل الإعلام بصورة يعتبرها قاسية.
- أن الإدارة العليا للفريق لا تقدر المدرب مادياً بصورة كافية.
- عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب للارتقاء بمسئولياتهم.
- الهتافات العدائية من بعض المتفرجين والتي تمس المدرب.
- تدخل بعض اللاعبين في صميم العمل الفني للمدرب.
- إحساس المدرب بعدم قدرته على تحقيق المزيد من انجازات للاعبين و الفريق.
- وجود العديد من المشاكل والصراعات بين اللاعبين.

ليس هناك رضا عن مهنة التدريب لمدربي كرة القدم بولاية الجزيرة ، وذلك من خلال أهم نتائج إجابات

العينة التالية:

- أصبحت لا أهتم كثيراً بما يحدث بين اللاعبين من صراعات ومشاكل.
- أشعر بالمزيد من التعب العقلي بعد أي منافسة رياضية هامة لدرجة أنني أنسى ما حدث خلال هذه المنافسة.
- أشعر بالإرهاق البدني عقب قيامي بالإشراف على التدريب اليومي.
- أصبحت أتضايق بسهولة من اللاعبين.

## 5- 3 التوصيات:

1. الاهتمام بتوعية الإداريين والعاملين بأجهزة التدريب بأهمية وخصوصية عمل المدرب.
2. تقدير الإدارة العليا للفريق المدرب مادياً بصورة كافية.
3. تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب للارتقاء بمسئولياتهم.

## 5- 4 ملخص البحث:

جاء هذا البحث من خمسة فصول تناول الباحث في الفصل الأول الاطار العام للبحث والذي اشتمل على المقدمة ومشكلة الدراسة وأهدافها ، وتم فيها بيان أهمية المشكلة ، تناول الفصل الأول أيضاً إجراءات الدراسة ، والتي تضمنت مجتمعه وعينته التي تم اختيارها بطريقة عمدية من مدربي كرة القدم بولاية الجزيرة ، وأداة جمع البيانات التي استخدمها الباحث والتي تمثلت في المقاييس ، وتضمنت أيضاً المعالجات الإحصائية التي استخدمت ، وختم الباحث الفصل الأول بمصطلحات البحث. اشتمل الفصل الثاني على الاطار النظري والدراسات السابقة والمرتبطة.

في الفصل الثالث تم تناول (إجراءات الدراسة) ، وبيان المنهج المتبع وكيفية اختيار العينة ، وأداة جمع البيانات والقياسات وتقنياتها لتحديد صدقها وثباتها ، واختتم بالتطبيق النهائي للمقاييس موضوع الدراسة وطريقة المعالجة الإحصائية للبيانات.

اشتمل الفصل الرابع على عرض ومناقشة نتائج البحث وأهم النتائج التي تم التوصل إليها: أهم مصادر الضغوط النفسية على مدربي كرة القدم بولاية الجزيرة هي:

- المضايقة من الناس الذين يعمل معهم المدرب من إداريين ولاعبين وأجهزة مساعدة.
- انخفاض الطاقة النفسية الايجابية للمدرب وارتفاع طاقته النفسية السلبية.
- التفكير الكثير للمدرب بأن الآخرين لا يفهمونه ، ولا يفهموا ما يحاول القيام به كمدرب رياضي.
- زيادة الضغوط على المدرب لكي يحقق الفوز في المنافسات.
- انخفاض القدرة البدنية للمدرب.
- عدم وجود أصدقاء أو أقارب للمدرب ليحدثهم عن مشكلته.
- انشغال ذهن أفكار المدرب بمدى مناسبته لمهنة التدريب.

أهم أسباب الضغوط النفسية على مدربي كرة القدم بولاية الجزيرة هي:

- أن الإدارة العليا للفريق غير مقنعة بكفاءة المدرب.
- النقد من بعض وسائل الإعلام بصورة يعتبرها قاسية.
- أن الإدارة العليا للفريق لا تقدر المدرب مادياً بصورة كافية.
- عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب للارتقاء بمسئولياتهم.
- الهتافات العدائية من بعض المتفرجين والتي تمس المدرب.
- تدخل بعض اللاعبين في صميم العمل الفني للمدرب.

- إحساس المدرب بعدم قدرته على تحقيق المزيد من انجازات للاعبين أو الفريق.
- وجود العديد من المشاكل والصراعات بين اللاعبين.

### 3. ليس هناك رضا عن مهنة التدريب لمدربي كرة القدم بولاية الجزيرة:

وذلك من خلال أهم نتائج إجابات العينة التالية:

- أصبحت لا أهتم كثيراً بما يحدث بين اللاعبين من صراعات ومشاكل.
- أشعر بالمزيد من التعب العقلي بعد أي منافسة رياضية هامة لدرجة أنني أنسى ما حدث خلال هذه المنافسة.
- أشعر بالإرهاق البدني عقب قيامي بالإشراف على التدريب اليومي.
- أصبحت أتضايق بسهولة من اللاعبين.

### 5-5 قائمة المصادر والمراجع:

أولاً: المصادر:

القرآن الكريم.

ثانياً: المراجع باللغة العربية:

1. أسامة كامل راتب ، الاحتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والاجهاد الانفعالي ، (1997م) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.
2. أسامة كامل راتب ، الإعداد النفسي للتدريب الرياضي دليل المدرب الرياضي ، (1997م) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.
3. - زيد بن محمد ، علم نفس الرياضة ، (2000م) ، دار المناهل ، القاهرة ، مصر.
4. أخلاص عبد الحفيظ ، دور الاختصاصي النفسي والمدرب في العملية الإرشادية ، (2002م) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر.
5. رياض زكريا المنشاوي ، المدرب الرياضي - أسس العمل في مهنة التدريب ، (1997م) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر.
6. محمد حسن علاوي ، موسوعة الاختبارات النفسية ، (1998م) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.
7. محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، (1999م) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.
8. مصطفى حسن باهي ، علم نفس الرياضة ، (2005م) ، الدار العالمية للتوزيع ، القاهرة ، مصر.

ثانياً: المراجع الإنجليزية:

9. Taylor, Dniel (1990), Perceived Stress Psychological Bum out and Path the Turn at Intention Among sports officials Journd sport Psychology.

ثالثاً: الأوراق والرسائل العلمية:

10. أحمد العقاد ، الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية - جامعة الزقازيق - مصر .
11. إيمان سعد ، ضغوط المنافسة الرياضية وعلاقتها بالإنجاز الرياضي ، (2000م) ، جامعة قناة السويس ، المجلة العلمية للتربية الرياضية.
12. خالد إبراهيم ، سماح مصطفى محجوب ، الإحترق النفسي لدى النساء المصابات بالناسور ، (2010م) ، مجلة دراسات نفسية العدد (8).
13. خولة يحيى ، رنا نجيب، مصادر الإحترق النفسي لدى الطلبة المعاقين، (2001م) ، جامعة قطر ، مركز البحوث ، العدد (20) السنة العاشرة.
14. رائد الرقاد ، الإحترق النفسي لدى مدربي رياضة الرشوكونج ، (2009م) ، الأردن ، جامعة النجاح ، العلوم الإنسانية ، المجلد 23.
15. رمزي جابر، أعراض الإحترق النفسي لدى مدربي كرة السلة ، (2002م) ، فلسطين ، غزة ، مجلة العلوم الإنسانية ، العدد (20) السنة العاشرة.
16. ريان قريط مجيد ، مستويات الإحترق النفسي ، (2001م) ، موسوعة بحوث التربية الرياضية ، دار المناهج ، عمان ، الأردن.
17. عماد طعمة ، الظواهر النفسية في المجال الرياضي ، (2010م) ، مكتبة التربية الأساسية ، الجامعة المستنصرية ، بحث غير منشور.
18. خدام موسي عباس ، ظاهرة الإحترق النفسي وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلاب كلية التربية، (2002م) ، جامعة الجزيرة ، حنتوب ، رسالة ماجستير غير منشورة.
19. محمد عبد العاطى عباس، الضغوط النفسية والإحترق النفسي للرياضيين ، جامعة حلوان ، مصر ، رسالة ماجستير غير منشورة.
20. وائل الرفاعي إبراهيم ، الفروق في الإحترق النفسي لدى مدربي بعض الألعاب الجماعية والفردية، (1998م) كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، رسالة ماجستير غير منشورة.
21. زهير عبد القيوم ، دراسة للتعرف على مستويات الإحترق لدى مدربي كرة القدم بالسودان ، (2013م) ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، الخرطوم ، رسالة دكتوراه.
22. عبد الرحمن محمد أحمد العباس ، علاقة العلق بتركيز الإنتباه لدى حكام كرة القدم بالسودان ، (2007م) ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، رسالة دكتوراه.