

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى :

قَاتِلُوهُمْ يُعَذِّبَهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْزِهِمْ وَيَنْصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ  
صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ \*وَيُنْهَبُ غَيْظَ قُلُوبِهِمْ وَيَتُوبُ اللَّهُ عَلَى مَنْ يَشَاءُ  
وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ {

(سورة التوبة : الآيتان 14 - 15)

## الإهداء

إلى روح والدتي ووالدي  
الحاجة ثريا محمد عبد الله والحاج أحمد عبد القيوم  
إلى زوجتي آمال محمد المواق  
وأخوتي  
صلاح . وأبو بكر وعبد القيوم  
وأختي مروة  
وأبنائي ، أحمد ، فيصل ، الهادي ، محمد  
وبناتي ، نهى ، تبارك

الشكر والتقدير

إن الحمد والشكر لله والصلاة والسلام على أكرم خلق الله .

الشكر لجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا متمثلة في كلية الدراسات العليا وكلية التربية البدنية والرياضة لموافقتهما للتسجيل لنيل لدرجة الدكتوراه ، الشكر لجامعة الجزيرة متمثلة في إدارة كلية التربية حنتوب والشؤون العلمية .

والشكر أجزله للبروفسور حسن أحمد محمد عثمان المشرف على هذه الدراسة على العطاء المثمر والعلم الوفير وبث الثقة في الدارس متعه الله بالصحة وأدامه زخر للبلاد . ولأسرة كلية التربية الرياضية الذين أناروا لي الطريق في خطة البحث وتحكيم المقاييس زادهم الله رفعة وعلم ومتعهم بالصحة .

ولالأخ رئيس قسم الأنشطة التربوية كلية التربية - حنتوب الأستاذ أبو عبيدة محمد العبيد ، ولأسرة كلية التربية حنتوب ، ومكتبة الكلية ومكتبة كلية التربية الرياضية جامعة السودان . وللدكتور زاهر أبو عبيدة والدكتور موسى آدم محمد أبو زرقة على ترجمة ملخص الدراسة. وللمدربين في لجنة التدريب المركزية واللجان المحلية وعينة الدراسة من مدربي كرة القدم والأستاذ حسن محمد المواق وأسامة محمد المواق والهادي زهير في توزيع وجمع الاستثمارات والشكر موصول للأستاذ نزار البدوي الذي قام بتحليل البيانات والدكتور سوسن حسب الرسول التي قامت بمراجعة البيانات ونتائج العمليات الإحصائية والدكتور حمد النيل عثمان الذي قام بمراجعة اللغة وللسيد سلطان ميسو سلطان الذي قام بطباعة هذا البحث .

## المستخلص

هدفت هذه الدراسة لمعرفة مستويات ظاهرة الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في السودان تبعاً لمتغيرات الدراسة. ومن ثم ترتيب مستويات عوامل وأعراض الاحتراق النفسي من الأكثر حدة إلى الأقل حدة .

واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتمثل مجتمع البحث المستهدف من مدربي كرة القدم، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية والبالغ حجمها (174) مدرب بنسبة (44,62%) من مجتمع البحث.

تمثلت أدوات البحث في مقياس الاحتراق النفسي لـ(Martens) ومقاييس عوامل وأعراض الاحتراق النفسي لـ(محمد حسن علاوي) وقد قام الباحث بتعديل المقاييس لتناسب والبيئة السودانية ، ومن أهم النتائج:

- يعاني مدربي كرة القدم بالسودان من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة.
- جاءت عوامل الاحتراق النفسي مرتبة من الأكثر حدة للأقل حدة على النحو التالي:
- إدارة الفريق ، وسائل الإعلام ، شخصية المدرب ، اللاعبين ، المشجعون.
- وتوجد مستويات لأعراض الاحتراق النفسي لمدربي كرة القدم بالسودان مرتبة تنازلياً من الأكثر حدة إلى الأقل حدة على النحو التالي :
- الإنهاك البدني، نقص الانجاز الرياضي، الإنهاك العقلي، الإنهاك الانفعالي ، التغيير الشخصي نحو الأسوأ.
- لذا توصي الدراسة بالاهتمام بالجوانب النفسية عند بناء وتطوير مقررات الدورات التدريبية لمدربي كرة القدم وتكثيف الدورات الخاصة بالصحة النفسية لمدرب كرة القدم وضرورة العمل على تأمين مستقبل المدربين من خلال تنظيم الأندية لعقود العمل وحمايتهم من قبل اتحادات الكرة.

## **Abstract**

The study aimed at knowing the levels of the phenomenon of psychological burn out of football coaches in Sudan in terms of the variables of the study; it also aimed at ordering the levels of factors and symptoms of psychological burn out from the severest to the least severe.

The researcher used the descriptive method where the community of the study consisted of football coaches. The stratified random method was used for choosing the sample the size of which was (174) coaches representing 44.62% of the community of study. The tools of the study were Martens Scale of Psychological Burn out and Mohammed Hassan Alawi's Scale of Measuring the factors and symptoms of Psychological Burn out – the researcher introduced some changes to the scales so as to adapt them to the Sudanese environment. Of the most important results are:

- Football coaches in Sudan suffer from psychological burn out with average degree.
- Factors of psychological burn out in the order from the severest to the least severe have been shown as follows.
- The administration mass media personality of the coach the footballers' team tans.

There exist levels of symptoms of psychological burn out for football coaches in the Sudan in the order from the severest to the least severe as follows:

Physical exhaustion lack of port achievement mental exhaustion emotional exhaustion personal change towards the waste.

Hence, the study recommends that psychological sides should be taken into consideration when designing and developing the courses of training session for football coaches; the intensification of the sessions concerned with mental health of football coaches; the concerned authority is recommended to guarantee the financial security of football coaches and the organization of the contracts between football coaches and football clubs under the protection of football associations. The study concludes with some guides that are expected to help them to put up with psychological burn out.

## محتويات البحث

رقم الصفحة	الموضوع
ج	الآية
د	الإهداء
هـ	شكر وتقدير
و	المستخلص
ز	Abstract المستخلص باللغة الإنجليزية
ح	محتويات البحث
م	قائمة الجداول
ن	قائمة الأشكال
	<b>الفصل الأول</b> <b>الإطار العام</b>
5- 1	1. مقدمة البحث
1	1.1 المقدمة
2	2.1 مشكلة البحث
3	3.1 أهمية البحث
3	4.1 أهداف البحث
3	5.1 تساؤلات البحث
4	6.1 حدود البحث
4	7.1 مصطلحات البحث
	<b>الفصل الثاني</b> <b>الإطار النظري</b>
96 - 6	2. الإطار النظري والدراسات السابقة
27- 6	1.2 المبحث الأول : الخصائص الشخصية لمدرّب كرة القدم ومهامه
6	2.1.1 مقدمة
7	2.1.2 الخصائص الشخصية لمدرّب كرة القدم

8	2.1.2.1 الخصائص والسمات المهمة لمدرّب كرة القدم
10	2.1.2.2 مدرّب كرة القدم (معارفه، قدراته، مهاراته)
12	2.1.3 أهمية مفهوم الذات لمدرّب كرة القدم
13	2.1.4 الأسلوب القيادي لمدرّب كرة القدم
14	2.1.4.1 القيادة الفاعلة لمدرّب كرة القدم
16	2.1.5 مهارات الاتصال لمدرّب كرة القدم
18	2.1.6 اتخاذ القرار لمدرّب كرة القدم
19	2.1.7 أهمية التفاؤل لمدرّب كرة القدم
20	2.1.8 التوجيه والإرشاد النفسي لمدرّب كرة القدم
22	2.1.8.1 دور المدرّب في توجيه السلوك العدواني
22	2.1.8.1 دور المدرّب في توجيه قلق المنافسة
24	2.1.9 دور المدرّب في تحفيز اللاعبين
25	2.1.10 أسس تعامل المدرّب مع الجهات المتعلقة بعمله
26	2.1.11 دور المدرّب في تماسك الفريق
27	<b>2.2 المبحث الثاني : الاحتراق النفسي (العوامل الأعراض، المواجهة)</b>
28	2.2.1 مفهوم الاحتراق النفسي
32	2.2.2 الاحتراق النفسي في المجال الرياضي
36	2.2.3 الاحتراق النفسي لمدرّبي كرة القدم
40	2.2.3.1 مراحل الاحتراق النفسي لمدرّب كرة القدم
42	2.2.3.2 قياس الاحتراق النفسي
45	2.2.4 الضغوط النفسية التي تقود للاحتراق النفسي
47	2.2.4.1 النظريات المفسرة للضغط النفسي
51	2.2.4.2 مصادر الضغوط النفسية لدى مدرّبي كرة القدم
56	2.2.5 أعراض الاحتراق النفسي
57	2.2.5.1 مقاييس أعراض الاحتراق النفسي
57	2.2.5.2 الآثار المرضية لضغوط التدريب
59	2.2.6 الآثار النفسية للضغط لدى مدرّبي كرة القدم

16	2.2.6.1 مصطلحات نفسية لها علاقة بضغط العمل
62	2.2.6.2 مناهج الصحة النفسية
62	2.2.6.3 سلوكيات الصحة النفسية الميول
63	2.2.7 كيفية التعامل مع الضغوط التي تؤدي للاحتراق النفسي
65	2.2.7.1 اللياقة الذهنية وأهميتها
66	2.2.7.2 خطوات فعالة لتجاوز الضغط النفسي
67	2.2.7.3 التصدي لمنع الاحتراق النفسي
70	2.2.7.4 ممارسة الرياضة وتمارين الاسترخاء
71	2.2.7.5 التواصل الفعال لإدارة الضغوط النفسية
27	2.2.7.6 الحيل النفسية لمقاومة ضغوط العمل
80-73	<b>2.3 المبحث الثالث الأسس الإدارية لمدربي كرة القدم بالسودان</b>
73	2.3.1 مقدمة
74	2.3.2 موجهات الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA
76	2.3.3 لجنة التدريب المركزية ومجلس المدربين المركزي.
77	2.3.4 لجنة التدريب المحلية ومجلس المدربين المحلي
79	2.3.5 اللوائح الإدارية لتنظيم عمل المدرب
79	2.3.6 تأهيل وتقييم المدربين
96-81	<b>2.4 المبحث الرابع : الدراسات السابقة</b>
81	2.4.1 الدراسات السودانية
82	2.4.2 الدراسات العربية
94	2.4.3 الدراسات الأجنبية
95	2.4.4 التعقيب العام على الدراسات السابقة
	<b>الفصل الثالث</b>
110-97	<b>3. إجراءات الدراسة الميدانية</b>
97	3.1 المقدمة
97	3.2 منهج الدراسة
98	3.3 وصف مجتمع الدراسة

98	3.4 وصف عينة الدراسة
99	3.5 أدوات جمع البيانات
99	3.5.1 إجراءات تعديل مقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي
101	3.5.1.1 المعاملات العلمية لمقياس الاحتراق النفسي
101	3.5.1.2 طريقة تصحيح المقياس
102	3.5.2 إجراءات تعديل أسباب الضغوط على المدرب الرياضي
106	3.5.2.1 المعاملات العلمية لمقياس أسباب الضغوط على مدرب كرة القدم
106	3.5.3 إجراءات تعديل مقياس أعراض الاحتراق النفسي
109	3.5.3.1 المعاملات العلمية لمقياس أعراض الاحتراق النفسي
110	3.6 المعالجة الإحصائية
<b>الفصل الرابع</b>	
<b>عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها</b>	
141-111	4. تحليل البيانات ومناقشتها وتفسيرها
120-111	1.4 عرض النتائج
111	4.1.1 عرض نتائج السؤال الأول
118	4.1.2 عرض نتائج السؤال الثاني
119	4.1.3 عرض نتائج السؤال الثالث
141-120	4.2 مناقشة وتفسير النتائج
120	4.2.1 مناقشة وتفسير نتائج السؤال الأول
132	4.2.2 مناقشة وتفسير نتائج السؤال الثاني
137	4.2.3 مناقشة وتفسير نتائج السؤال الثالث
<b>الفصل الخامس</b>	
162-142	5. خاتمة البحث
142	5.1 الاستنتاجات
146	5.2 التوصيات
147	5.3 المقترحات

148	5.4 الملخص العام
152	5.5 المراجع
	الملاحق

### قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
9	الصفات الشخصية الإيجابية والسلبية لمدرّب كرة القدم	.1
11	معارف وقدرات ومهارات مدرّب كرة القدم	.2
14	المقارنة بين الأسلوب الاتوقراطي والديمقراطي للمدرّب	.3
41	مراحل الاحتراق النفسي لمدرّب كرة القدم	.4
75	موجهات الاتحاد الدولي FIFA	.5

100	رأي المحكمين في عبارات مقياس الاحتراق النفسي	6.
103	محاور وأرقام عبارات مقياس أسباب الضغوط على مدرب كرة القدم	7.
104	رأي المحكمين في مقياس أسباب الضغوط وإجراءات التعديل	8.
105	رأي المحكمين في محاور مقياس أسباب الضغوط على مدرب كرة القدم	9.
107	محاور وعبارات مقياس الرضا عن العمل في مهنة التدريب	10.
108	رأي المحكمين في عبارات مقياس أعراض الاحتراق النفسي	11.
111	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمدربين على استجاباتهم للمقياس حسب درجة الفريق	12.
112	قيمة نسبة (ف) حسب درجة الفريق	13.
113	قيمة (ت) نتيجة لمتغير التأهيل العلمي.	14.
113	قيمة نسبة (ف) حسب المستوى الذي وصل عليه المدرب.	15.
114	قيمة نسبة (ف) حسب خبرة المدرب كلاعب بالسنوات.	16.
115	قيمة(ت) للمقارنة بين المتوسطات حسب خبرة المدرب كلاعب بالسنوات	17.
116	قيمة (ف) على المقياس حسب الخبرة بالسنوات كمدرب	18.
116	قيمة (ت) على المقياس حسب التأهيل في كرة القدم	19.
117	قيمة(ت) حسب طبيعة المهنة للمدرب .	20.
118	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعوامل الاحتراق النفسي.	21.
119	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأعراض الاحتراق النفسي.	22.
122	فئة الدرجات المعيارية وعدد المدربين في مقياس الاحتراق.	23.
123	مقارنة لمدربي كرة القدم في فئة الدرجات المعيارية لمقياس الاحتراق النفسي.	24.

### قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
1.	مكونات القيادة الفاعلة للمدرب الرياضي	15
2.	نموذج متعدد الأبعاد للقيادة الفاعلة للمدرب الرياضي	15
3.	تصنيف اللاعبين على أساس النتائج والأداء	21
4.	عوامل الضغط على اللاعب	34

36	مراحل الاحتراق النفسي للاعب	.5
42	مراحل الاحتراق النفسي (ماسلاش)	.6
46	العلاقة بين الأداء والضغط	.7
61	حالات الناس عند الغضب	.8

## قائمة الملاحق

الرقم	العنوان
.1	مقياس الاحتراق النفسي (الصورة الأصلية)
.2	مقياس أسباب الضغوط على المدرب الرياضي (الصورة الأصلية)
.3	مقياس الرضا عن العمل في مهنة التدريب الرياضي (الصورة الأصلية)
.4	قائمة بأسماء المحكمين
.5	الصورة المقدمة للمحكمين (المقاييس الثلاثة)
.6	الصورة النهائية المقدمة لمدرّب كرة القدم المقاييس الثلاث خطاب جمع البيانات
.7	خطاب جمع البيانات
.8	خطاب لرصد عدد المدربين العاملين للاتحادات المحلية.