

ملحق (1)

مقياس الاحتراق للمدرب الرياضي

الصورة الأصلية

أنت كمدرّب رياضي هل:

العبارات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1. لديك إحباط متزايد يرتبط بمسئوليات؟					
2. تشعر بأن هناك المزيد والمزيد من الأعمال التي تشعر بأنك لا تستطيع أن تؤديها؟					
3. تشعر بانخفاض في قدراتك البدنية نتيجة كنتيجة لعمالك كمدرّب رياضي؟					
4. تتضايق بسهولة من الناس الذين تعمل معهم أو تقوم بتدريبهم؟					
5. تدور في ذهنك أفكار عما إذا كانت مهنة التدريب مناسبة لك؟					
6. تشعر بانخفاض في طاقتك النفسية الإيجابية وارتفاع في طاقتك النفسية السلبية؟					
7. تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في المنافسات؟					
8. فكر كثيراً بأن الآخرين لا يفهمونك، ولا يفهموا ما تحاول القيام به كمدرّب رياضي؟					
9. نت مشغول جداً لدرجة أنك لا تستطيع أن تقوم بأعباء الحياة اليومية أو مسؤولياتك الأسرية بصورة مقبولة؟					
10. تشعر بعدم وجود أصدقاء أو أقارب لديك تستطيع أن تحدثهم عن مشاكلك؟					

ملحق (2)

مقياس أسباب الضغوط على المدرب الرياضي

الصورة الأصلية

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

1	2	3	4	5	العبارات
					1. عدم احترام اللاعب للمدرب بصورة كافية.
					2. الشعور الداخلي للمدرب بعدم الأمان أو الاستقرار في عمله.
					3. إحساس المدرب بأن الإدارة العليا للفريق غير مقنعة بكفاءته.
					4. النقد من بعض وسائل الإعلام بصورة يعتبرها المدرب قاسية.
					5. الهتافات العدائية من بعض المتفرجين والتي تمس المدرب.
					6. عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب لارتقاء بمستوياتهم.
					7. حساسية المدرب الزائدة للنقد الذي قد يوجه إليه من الآخرين
					8. إحساس المدرب أن الإدارة العليا لفريق لا تقدره مادياً بصورة كافية
					9. شعور المدرب أن بعض وسائل الإعلام تعمل على تضخيم أخطاه.
					10. محاولة بعض المتعصبين الهجوم أو الاعتداء البدني على المدرب
					11. وجود العديد من المشاكل والصراعات بين اللاعبين
					12. إحساس المدرب بعدم قدرته على تحقيق المزيد من انجازات لاعبيه أو للفريق.
					13. تدخل بعض الإداريين في صميم العمل الفني للمدرب.
					14. إحساس المدرب بتحيز بعض وسائل الإعلام ضده أو ضد لاعبيه.

				15. محاولة بعض المتعصبين الاعتداء اللفظي على المدرب.
				16. تحقيق اللاعبين (أو الفريق الرياضي) لنتائج متواضعة أو كثرة الهزائم.
				17. شعور المدرب بعدم قدرته على تحفيز ودفع اللاعبين نحو الارتقاء بمستوياتهم.
				18. رفض الإدارة العليا للفريق الاستجابة لبعض الطلبات الضرورية للمدرب.
				19. تجاهل بعض وسائل الإعلام للمدرب.
				20. مقاطعة عدد كبير من المتفرجين للمباريات التي يشترك فيها الفريق (أو اللاعبين) الذي يدربه اللاعب.
				21. محاولة بعض اللاعبين التكتل ضد المدرب.
				22. توافر بعض الصفات المعينة لدى المدرب كالعصبية أو الانطوائية أو الديكتاتورية .
				23. شعور المدرب بأنه مهدد من الإدارة العليا للفريق بالاستغناء عنه.
				24. عدم اهتمام بعض وسائل الإعلام بوجه نظر المدرب.
				25. مطالبة بعض المتفرجين المتعصبين بتغيير المدرب عقب بعض الهزائم الطارئة.
				26. عدم التزام اللاعبين بتعليمات المدرب في المنافسات الرياضية.
				27. تراكم بعض المشكلات المختلفة (أسرية، شخصية، أو مرتبطة باللاعبين) وعدم قدرة المدرب على معالجتها.
				28. عدم منح الإدارة العليا للفريق اختصاصات ومسئوليات كافية للمدرب.
				29. محاولة بعض وسائل الإعلام إلقاء مسؤولية هزائم الفريق أو اللاعبين على المدرب بمفرده.
				30. انقلاب المشجعين على اللاعبين أو الفريق الذي يدربه المدرب وتشجيعهم اللاعبين المنافسين أو الفريق المنافس كإشارة إلى

عدم رضائهم عن المدرب.

ملحق (3)

مقياس الرضا عن العمل في مهنة التدريب الرياضي
الصورة الأصلية

أنا كمدرّب رياضي:

العبارات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1. شعر بأنني أقل ميلاً إلى التخطيط والتفكير بدرجة أقل كثيراً بالمقارنة ببداية عملي كمدرّب رياضي.					
2. أصبحت أكثر قسوة تجاه الآخرين بدرجة أكبر بالمقارنة ببداية عملي كمدرّب رياضي.					
3. أشعر بأن انجازاتي أصبحت قليلة.					
4. أشعر بالإرهاق البدني عقب قيامي بالإشراف على التدريب اليومي للاعبين.					
5. أجد نفسي انفعل بسرعة لأي خطأ يرتكبه اللاعب وهو الأمر الذي لم يكن يحدث من قبل.					
6. أشعر بالمزيد من التعب العقلي بعد أي منافسة رياضية هامة لدرجة أنني أنسى ما حدث خلال هذه المنافسة.					
7. أصبحت لا أهتم كثيراً بما يحدث بين اللاعبين					

					من صراعات ومشاكل.
					8. عندما بدأت عملي كمدرّب كنت أعتقد أنني أستطيع أن أنجز الكثير بدرجة أكبر مما يحدث الآن.
					9. أحس بالإرهاك البدني عقب نهاية أي منافسة رياضية.
					10. أصبحت أتضايق بسهولة من اللاعبين
					11. أحس بأنني متعب ذهنياً قبل البدء في قيامي بالإشراف على تدريب اللاعبين.
					12. اعتقد أن عملي كمدرّب رياضي هو السبب في أنني أصبحت أكثر قسوة مع الآخرين.
					13. أشعر حالياً بأنه لا يوجد لدى الدافع لكي أحاول تحقيق إنجازات أخرى مع اللاعبين.
					14. في كثير من الأيام أحس بالتعب والإرهاق في بعض عضلاتي كنتيجة لعملي التدريبي.
					15. أشعر بأنني مرهق انفعالياً كنتيجة لعملي كمدرّب رياضي.
					16. أحس بأن طاقتي الذهنية مستنفذة بعد نهاية كل تدريب أشرف عليه.
					17. سبحت الآن أقل حماساً في عملي كمدرّب رياضي.
					18. أشعر بأنني لم أعد أنجز أشياء ذات قيمة في عملي كمدرّب رياضي.
					19. أصبحت أحس بالكسل وضعف حيويتي قبل المنافسات الرياضية.
					20. أعتقد أن عملي كمدرّب رياضي هو السبب في عدم قدرتي على التحكم في انفعالاتي.

					21. أنا مرهق ذهنياً كنتيجة لعملية كمدرب رياضي.
					22. عندما تسوء الأمور في المنافسة الرياضية أجد أنني أميل إلى لوم الآخرين بدرجة أكبر مما اعتدت عليه.
					23. اشعر بأنني لا أحقق الإنجازات التي حققتها من قبل.
					24. أصبحت أشعر بانخفاض في لياقتي البدنية.
					25. اشعر بأنني الآن أصبحت أكثر عصبية.
					26. مهنة التدريب عبء ذهني ثقيل يصعب تحمله.
					27. أتمنى لو أستريح من عملي كمدرب رياضي.
					28. اشعر بأنني لا أجد التقدير الكافي من الآخرين مثلما كان يحدث من قبل.
					29. مهنة التدريب الرياضي عبء بدني ثقيل.
					30. أجد أن بعض الأخطاء البسيطة من الآخرين تجعلني انفعل بسرعة.

ملحق (4)
قائمة بأسماء المحكمين

1. بروفيسور أحمد محمد الحسن شنان	كلية التربية - حنتوب - جامعة الجزيرة
2. د. دولت سعيد	كلية التربية الرياضية - جامعة السودان
3. د. عمر محمد علي	" " "
4. د. سمية جعفر	" " "
5. د. عبد الناصر عابدين	" " "
6. د. معتصم الرشيد غالب	كلية التربية - حنتوب - جامعة الجزيرة
7. د. محمد صالح عبد الرؤوف	جامعة ود مدني الأهلية
8. د. إبراهيم محمد نور	" " "
9. د. حمد النيل عثمان عبد السيد	جامعة الجزيرة كلية التربية
10. أ. سيد محمد سليم	محاضر بالاتحاد السوداني لكرة القدم
11. أ. أحمد بابكر الفكي	" " "
12. أ. حكيم علي مرجان	" " "

ملحق (5)

الصورة المقدمة للمحكّمين
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية التربية البدنية والرياضة

السيد/.....

المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الموضوع: تحكيم المقاييس الآتى:

عوامل الاحتراق على المدرب الرياضى (علاوي 1996م)

أعراض الاحتراق للمدرب الرياضى (علاوي 1996م).

الاحتراق للمدرب الرياضى (تصميم مارتيز تعريب علاوي)

وذلك لنيل درجة الدكتوراه فى التربية البدنية والرياضية

نرجو من سيادتكم مراجعة محاور وعبارات المقاييس المرفقة مع هذا الخطاب وذلك بالإضافة أو الحذف أو التعديل من حيث الصياغة ووضوح العبارات لتتناسب والبيئة السودانية، وذلك للاستفادة من

خبراتكم العلمية والعملية في مجال التربية البدنية والرياضية، في بحث بعنوان (دراسة مقارنة لعوامل الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم بالدوري الممتاز والدرجات الأخرى بالسودان).
وتشتمل تساؤلات البحث على:

1. ما هي أسباب الاحتراق النفسي من وجو نظر مدربي كرة القدم.
2. ما هي أعراض الاحتراق النفسي من وجهة نظر مدربي كرة القدم.
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مدربي كرة القدم في الاحتراق النفسي.

الدارس: زهير أحمد عبد القيوم
جامعة الجزيرة - كلية التربية
مدرب اتحاد الكرة - ود مدني
ت 0122158877

1) مقياس عوامل الاحتراق للمدرب الرياضي:

يراعي عند تطبيق هذا المقياس أن يكون عنوان (عوامل الضغط على المدرب الرياضي)
محاور المقياس:
نرجو إبداء الرأي:

الرقم	المحاور	مناسب	غير مناسب	مرتبط	غير مرتبط
1	عوامل مرتبطة باللاعبين				
2	عوامل مرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته				
3	عوامل مرتبطة بالإدارة العليا للفريق				
4	عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام				
5	عوامل مرتبطة بالمشجعين				

المحور الأول : عوامل مرتبطة باللاعبين:

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

الرقم	المحاور	مناسب	غير مناسب	مرتبط	غير مرتبط
1.	عدم احترام اللاعب للمدرب بصورة كافية				
2.	عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب للارتقاء بمستوياتهم				
3.	وجود العديد من المشاكل والصراعات بين اللاعبين				
4.	تحقيق اللاعبين لنتائج متواضعة أو كثرة الهزائم				

5.	محاولة بعض اللاعبين التكتل ضد المدرب			
6.	عدم التزام اللاعبين بتعليمات المدرب في المنافسات الرياضية			

المحور الثاني : عوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته:

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

الرقم	المحاور	مناسب	غير مناسب	مرتبط	غير مرتبط
1.	الشعور الداخلي للمدرب بعدم الأمان أو الاستقرار في عمله				
2.	حساسية المدرب الزائدة للنقد الذي قد يوجه إليه من الآخرين.				
3.	إحساس المدرب بعدم قدرته على تحقيق المزيد من الإنجازات للاعبين أو الفريق				
4.	شعور المدرب عدم قدرته على تحفيز ودفع اللاعبين نحو الارتقاء بمستوياتهم				
5.	توافر بعض الصفات المعينة للمدرب كالعصبية أو الانطوائية أو الديكتاتورية.				
6.	تراكم بعض المشكلات المختلفة (أسرية، شخصية، أو مرتبطة باللاعبين).				

المحور الثالث: عوامل مرتبطة بالإدارة العليا للفريق:

أرى أن درجة أهمية الأسباب التي تساعد على زيادة الضغط العصبي للمدرب الرياضي هي:

الرقم	المحاور	مناسب	غير مناسب	مرتبط	غير مرتبط
1.	إحساس المدرب بأن الإدارة العليا للفريق غير مقتنعة بكفاءته				
2.	إحساس المدرب أن الإدارة العليا للفريق لا تقدره مادياً بصورة كافية.				
3.	تدخل بعض الإداريين في صميم العمل الفني للمدرب				
4.	رفض الإدارة العليا للفريق الاستجابة لبعض الطلبات الضرورية للمدرب.				
5.	شعور المدرب بأنه مهدد من الإدارة العليا للفريق بالاستغناء عنه				
6.	عدم منح الإدارة العليا للفريق اختصاصات ومسئوليات كافية للمدرب.				

المحور الرابع: عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام

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

الرقم	المحاور	مناسب	غير مناسب	مرتبط	غير مرتبط
1.	النقد من بعض وسائل الإعلام بصورة يعتبرها المدرب قاسية.				

				2. شعور المدرب بأن بعض وسائل الإعلام تعمل على تضخيم أخطائه.
				3. إحساس المدرب بتحيز بعض وسائل الإعلام ضده أو ضد لاعبيه
				4. تجاهل بعض وسائل الإعلام للمدرب
				5. عدم اهتمام بعض وسائل الإعلام بوجهة نظر المدرب.
				6. محاولة بعض وسائل الإعلام إلقاء مسؤولية هزائم الفريق على المدرب بمفرده

المحور الخامس: عوامل مرتبطة بالمشجعين:

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

الرقم	المحاور	مناسب	غير مناسب	مرتبط	غير مرتبط
1.	التهافتات العدائية من بعض المتفرجين والتي تمس المدرب.				
2.	محاولة بعض المتعصبين التهجم أو الاعتداء البدني على المدرب				
3.	محاولة بعض المتعصبين الاعتداء اللفظي على المدرب				
4.	مقاطعة عدد كبير من المتفرجين للمباريات التي يشترك فيها الفريق الذي يدرجه المدرب.				
5.	مطالبة بعض المتفرجين المتعصبين بتغيير المدرب عقب بعض الهزائم الطارئة.				
6.	انقلاب المشجعين على الفريق الذي يدرجه المدرب وتشجيعهم اللاعبين المنافسين كإشارة لعدم رضاهم عن المدرب .				

2) مقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب النفسي:

يراعي عند تطبيقه أن يكون عنوانه مقياس الرضا عن العمل في مهنة التدريب الرياضي.

محاور المقياس :

نرجو إبداء الرأي:

الرقم	المحاور	مناسب	غير مناسب	مرتبط	غير مرتبط
1	الإرهاك العقلي				
2	الإرهاك البدني				
3	الإرهاك الانفعالي				
4	التغير الشخصي نحو الأسوأ				
5	نقص الإنجاز الرياضي				

المحور الأول: الإرهاك العقلي

أنا كمدرّب رياضي..

الرقم	المحاور	مناسب	غير مناسب	مرتبط	غير مرتبط
1.	شعر بأنني أقل ميلاً إلى التخطيط والتفكير				

				درجة أقل كثيراً بالمقارنة ببداية عملي كمدرّب رياضي.
				2. أشعر بالمزيد من التعب العقلي بعد أي منافسة رياضية هامة لدرجة أنني أنسى ما حدث خلال هذه المنافسة
				3. أحس بأنني متعب ذهنياً قبل البدء في قيامي بالإشراف على تدريب اللاعبين
				4. أحس بأن طاقتي الذهنية مستنفذة بعد نهاية كل تدريب أشرف عليه.
				5. أنا مرهق ذهنياً كنتيجة لعملي كمدرّب رياضي.
				6. مهنة التدريب عبّ ذهني ثقيل يصعب تحمله

المحور الثاني: الإنهاك البدني:

أنا كمدرّب رياضي..

الرقم	المحاور	مناسب	غير مناسب	مرتبط	غير مرتبط
1.	أشعر بالإرهاق البدني عقب قيامي بالإشراف على التدريب اليومي للاعبين.				
2.	أحس بالإنهاك البدني عقب نهاية أي منافسة رياضية				
3.	في كثير من الأيام أحس بالتعب والإرهاق في بعض عضلاتي كنتيجة لعملي التدريبي.				
4.	أصبحت أحس بالكسل وضعف حيويتي قبل المنافسات الرياضية.				
5.	أصبحت أشعر بانخفاض في لياقتي البدنية.				
6.	مهنة التدريب الرياضي عبء بدني ثقيل.				

المحور الثالث: الإنهاك الانفعالي:

أنا كمدرّب رياضي...

الرقم	المحاور	مناسب	غير مناسب	مرتبط	غير مرتبط
1.	أجد نفسي أنفعل بسرعة لأي خطأ يرتكبه اللاعب وهو الأمر الذي لم يكن يحدث من قبل.				
2.	أصبحت أتضايق بسهولة من اللاعبين				
3.	شعر بأنني مرهق انفعالياً كنتيجة لعملي كمدرّب رياضي.				
4.	أعتقد أن عملي كمدرّب رياضي هو السبب في عدم قدرتي على التحكم في انفعالاتي.				
5.	أشعر بأنني الآن أصبحت أكثر عصبية.				
6.	أجد أن بعض الأخطاء البسيطة من الآخرين تجعلني أنفعل بسرعة.				

المحور الرابع: التغيير الشخصي نحو الأسوأ:

أنا كمدرّب رياضي:

الرقم	المحاور	مناسب	غير مناسب	مرتبط	غير مرتبط
1.	أصبحت أكثر قسوة تجاه الآخرين بدرجة أكبر بالمقارنة ببداية عملي كمدرّب رياضي.				
2.	صبحت لا أهتم كثيراً بما يحدث بين اللاعبين من صراعات ومشاكل.				
3.	أعتقد أن عملي كمدرّب رياضي هو السبب في أنني أصبحت أكثر قسوة مع الآخرين.				
4.	أصبحت الآن أقل حماساً في عملي كمدرّب رياضي.				
5.	عندما تسوء الأمور في المنافسة الرياضية أجد أنني أميل إلى لوم الآخرين بدرجة أكبر مما اعتدت عليه.				
6.	أتمنى لو أستريح من عملي كمدرّب رياضي.				

المحور الخامس: نقص الإنجاز الرياضي:

أنا كمدرّب رياضي:

الرقم	المحاور	مناسب	غير مناسب	مرتبط	غير مرتبط
1.	أشعر بأن إنجازاتي أصبحت قليلة.				
2.	عندما بدأت عملي كمدرّب كنت أعتقد أنني أستطيع أن أنجز الكثير بدرجة أكبر مما يحدث الآن.				
3.	أشعر حالياً بأنه لا يوجد لدي الدافع لكي أحاول تحقيق إنجازات أخرى مع اللاعبين.				
4.	أشعر بأنني لم أعد أنجز أشياء ذات قيمة في عملي كمدرّب رياضي.				
5.	أشعر بأنني لا أحقق الإنجازات التي حققتها من قبل.				
6.	أشعر بأنني لا أجد التقدير الكافي من الآخرين مثلما كان يحدث من قبل.				

(3) مقياس الاحترق للمدرّب الرياضي:

أنت كمدرّب رياضي هل...؟

الرقم	المحاور	مناسب	غير مناسب	مرتبط	غير مرتبط
1.	لديك إحباط متزايد يرتبط بمسئولياتك؟				
2.	تشعر بأن هناك المزيد والمزيد من الأعمال التي تشعر بأنك لا تستطيع أن تؤديها؟				
3.	تشعر بانخفاض في قدراتك البدنية كنتيجة لعملك كمدرّب رياضي؟				
4.	تتضايق بسهولة من الناس الذين تعمل معهم أو				

				تقوم بتدريبيهم؟
				5. تدور في ذهنك أفكار عما إذا كانت مهنة التدريب مناسبة لك؟
				6. تشعر بانخفاض في طاقتك النفسية الإيجابية وارتفاع في طاقتك النفسية السلبية؟
				7. تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في المنافسات؟
				8. فكر كثيراً بأن الآخرين لا يفهمونك ولا يفهموا ما تحاول القيام به كمدرّب رياضي؟
				9. أنت مشغول جداً لدرجة أنك لا تستطيع أن تقوم بأعباء الحياة اليومية أو مسئولياتك الأسرية بصورة مقبولة؟
				10. تشعر بعدم وجود أصدقاء أو أقارب لديك تستطيع أن تحدثهم عن مشاكلك؟

ملحق (6)

الصورة النهائية المقدمة لمدرّب كرة القدم

بسم الله الرحمن الرحيم

زميلي مدرّب كرة القدم

المحترم

أرجو منك أن تكتب المعلومات بكل دقة وتعبر عن رأيك بكل - صدق وأمانة - في عبارات
وأسئلة مقاييس الاحتراق النفسي لمدرّب كرة القدم وأسباب الضغط النفسي عليه والرضا عن العمل
في مهنة تدريب كرة القدم وذلك بوضع علامة (√) في المربع المناسب:

المعلومات العامة:

1. المؤهل العلمي : متوسط ثانوي جامعي
2. المؤهل في تدريب كرة القدم:
(أ) شهادات متوسطة متقدمة آلية
(ب) رخص C B A
(ج) كورس : محاضرين
3. الخبرة بالسنوات كلاعب: من 5 إلى 10 1 15 من 15 إلى
4. الخبرة بالسنوات كمدرّب : من 5 إلى 10 1 إلى 10 م 1 إلى 20
5. المستوى الذي وصلت إلى كلاعب:
أكثر من 20
6. درجة الفريق الذي تدرّبه:
درجة ثالثة درجة ثانية درجة أولى
ممتاز دولي
7. موقعك في منظومة الفريق الذي تعمل معه :
درجة ثالثة درجة ثانية درجة أولى
الدرجة الممتازة
8. عدد أفراد الجهاز الفني للفريق الذي تعمل معه:
رئيس الجهاز الفني مدرب عام مساعد مدرب
مدرب لياقة أو أحمال درب حراس مرمى
9. طبيعة المهنة في تدريب كرة القدم: متفرغ غير متفرغ
10. العائد المادي الشهري من غير تدريب كرة القدم:

لا يوجد أقل من 500 جنيه

من 500 جنيه إلى 1500 جنيه من 00 إلى 3000 جنيه

أكثر من 3000 جنيه

11. العائد المادي الشهري من تدريب كرة القدم :

أقل من 500 جنيه

لا يوجد

من 500 جنيه إلى 1500 جنيه من 600 إلى 3000

أكثر من 3000 جنيه

3

2

1

12. ترتيب الفريق الذي تدربه في الدوري :

8

7

6

5

4

13

12

11

10

9

14

مقياس الاحتراق لمدرّب كرة القدم

أنت كمدرّب كرة قدم هل:

العبارة	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1. لديك إحباط متزايد يرتبط بمسئولياتك؟					
2. تشعر بأن هناك المزيد من الأعمال التي تشعر بأنك لا تستطيع أن تؤديها؟					
3. تشعر بانخفاض في قدراتك البدنية نتيجة لعمالك					

					في تدريب كرة القدم؟
					4. تتضايق بسهولة من الناس الذين تعمل معهم أو تقوم بتدريبهم؟
					5. تدور في ذهنك أفكار عما إذا كانت مهنة التدريب مناسبة لك؟
					6. تشعر بانخفاض في طاقتك النفسية الإيجابية وارتفاع في طاقتك النفسية السلبية؟
					7. تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في المنافسات؟
					8. فكر كثيراً بأن الآخرين لا يفهمونك، ولا يفهمون ما تحاول القيام به في تدريب كرة القدم؟
					9. أنت مشغول جداً لدرجة أنك لا تستطيع أن تقوم بأعباء الحياة اليومية أو مسؤولياتك الأسرية بصورة مقبولة؟
					10. تشعر بعدم وجود أصدقاء أو أقارب تستطيع أن تحدثهم عن مشاكلك؟

مقياس أسباب الضغوط على مدرب كرة القدم

أرى أن الأسباب التي تساعد على زيادة الضغط النفسي على مدرب كرة القدم هي:

العبارة	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1. احترام اللاعب للمدرب بصورة غير كافية.					
2. الشعور الداخلي للمدرب بعدم الأمان أو الاستقرار في عمله .					
3. إحساس المدرب بأن الإدارة العليا للفريق غير مقتنعة بكفاءته .					
4. النقد من بعض وسائل الإعلام بصورة يعتبرها المدرب قاسية.					
5. الهتافات العدائية من بعض المتفرجين والتي تمس المدرب					
6. تقدير اللاعبين للمدرب لا يتناسب والجهد الذي يبذله للارتقاء بمستوياتهم .					
7. حساسية المدرب الزائدة للنقد الذي قد يوجه إليه من الآخرين.					
8. إحساس المدرب أن الإدارة العليا للفريق لا تقدره مادياً بصورة كافية .					
9. شعور المدرب بأن بعض وسائل الإعلام تعمل على تضخيم أخطائه.					
10. محاولة بعض المتعصبين التهجم أو الاعتداء البدني على المدرب .					
11. وجود العديد من المشاكل والصراعات بين					

					اللاعبين.
					12. إحساس المدرب بعدم قدرته على تحقيق المزيد من الإنجازات للاعبين أو للفريق.
					13. تدخل بعض الإداريين في صميم العمل الفني للمدرب.
					14. إحساس المدرب بتحيز بعض وسائل الإعلام ضده أو ضد لاعبيه .
					15. محاولة بعض المتعصبين الاعتداء اللفظي على المدرب .
					16. تحقيق اللاعبين (أو الفريق الرياضي) لنتائج متواضعة أو كثرة الهزائم.
					17. شعور المدرب بعدم قدرته على تحفيز ودفع اللاعبين نحو الارتقاء بمستوياتهم.
					18. رفض الإدارة العليا للفريق الاستجابة لبعض الطلبات الضرورية للمدرب .
					19. تجاهل بعض وسائل الإعلام لانجازات المدرب .
					20. مقاطعة عدد كبير من المتفرجين لمباريات التي يشترك فيها الفريق الذي يدربه المدرب.
					21. محاولة بعض اللاعبين التكتل ضد المدرب .
					22. توافر بعض الصفات المعينة لدى المدرب كالعصبية أو الانطوائية أو الديكتاتورية.
					23. شعور المدرب بأنه مهدد من الإدارة العليا للفريق بالاستغناء عنه .
					24. عدم اهتمام بعض وسائل الإعلام بوجهة نظر المدرب.
					25. مطالبة بعض المتفرجين المتعصبين بتغيير المدرب عقب بعض الهزائم الطارئة.
					26. عدم التزام اللاعبين بتعليمات المدرب في المنافسات الرياضية.
					27. تراكم بعض المشكلات المختلفة (أسرية ، شخصية، أو مرتبطة باللاعبين) وعدم قدرة المدرب على معالجتها .
					28. عدم منح الإدارة العليا للفريق اختصاصات ومسئوليات كافية للمدرب.
					29. محاولة بعض وسائل الإعلام إلقاء مسؤولية هزائم الفريق أو اللاعبين على المدرب لوحده.
					30. انقلاب المشجعين على اللاعبين أو الفريق الذي يدربه المدرب وتشجيعهم اللاعبين المنافسين أو الفريق المنافس كإشارة إلى عدم رضائهم عن المدرب.

مقياس الرضا عن العمل في مهنة تدريب كرة القدم

أنا كمدرّب كرة قدم:

العبارة	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1. شعر بأنني أقل ميلاً إلى التخطيط والتفكير بالمقارنة ببداية عملي..					
2. أصبحت أكثر قوة تجاه الآخرين بالمقارنة ببداية عملي.					
3. أشعر بأن إنجازاتي أصبحت قليلة.					
4. أشعر بالإرهاق البدني عقب قيامي بالإشراف على التدريب اليومي للاعبين.					
5. أجد نفسي أنفعل بسرعة لأي خطأ يرتكبه اللاعب وهو الأمر الذي لم يكن يحدث من قبل.					
6. أشعر بالمزيد من التعب العقلي بعد أي منافسة رياضية هامة لدرجة أنني أنسى ما حدث خلال هذه المنافسة.					
7. صبحت لا أهتم كثيراً بما يحدث بين اللاعبين من صراعات ومشاكل .					
8. عندما بدأت عملي كمدرّب كنت أعتقد أنني أستطيع أن أنجز الكثير بدرجة أكبر مما يحدث الآن.					
9. أحس بالإرهاك البدني عقب نهاية أي منافسة رياضية.					
10. أصبحت أتضايق بسهولة من اللاعبين.					
11. أحس بأنني متعب ذهنياً قبل البدء في قيامي بالإشراف على تدريب اللاعبين.					
12. أعتقد أن عملي كمدرّب رياضي هو السبب في أنني أصبحت أكثر قسوة مع الآخرين .					
13. أشعر حالياً بأنه لا يوجد لدي الدافع لكي أحاول تحقيق إنجازات أخرى مع اللاعبين.					
14. في كثير من الأيام أحس بالتعب والإرهاق في بعض عضلاتي نتيجة لعملي التدريبي.					
15. أشعر بأنني مرهق انفعالياً نتيجة لعملي كمدرّب رياضي.					
16. أحس بأن طاقتي الذهنية مستنفذة بعد نهاية كل تدريب أشرف عليه .					
17. أصبحت الآن أقل حماساً في عملي كمدرّب رياضي.					
18. أشعر بأنني لم أعد أنجز أشياء ذات قيمة في					

				عملي كمدرّب رياضي.
				19. أصبحت أحس بالكسل وضعف حيويّتي قبل المنافسات الرياضية.
				20. أعتقد أنّ عملي كمدرّب رياضي هو السبب في عدم قدرتي على التحكم في انفعالاتي.
				21. أنا مرهق ذهنيّاً كنتيجة لعملي كمدرّب رياضي.
				22. عندما تسوء الأمور في المنافسة الرياضية أجد أنّني أميل إلى لوم الآخرين بدرجة أكبر مما اعتدت عليه.
				23. أشعر بأنني لا أحقق الإنجازات التي حققتها من قبل.
				24. أصبحت أشعر بانخفاض في لياقتي البدنية.
				25. أشعر بأنني الآن أصبحت أكثر عصبية.
				26. مهنة التدريب عبء ذهني ثقيل يصعب تحمله .
				27. أتمنى لو أستريح من عملي كمدرّب رياضي.
				28. أشعر بأنني لا أجد التقدير الكافي من الآخرين مثلما كان يحدث من قبل.
				29. مهنة التدريب الرياضي عبء بدني ثقيل.
				30. أجد أنّ بعض الأخطاء البسيطة من الآخرين تجعلني انفعل بسرعة .

الباحث : أزهير أحمد عبد القيوم

العنوان : كلية التربية - حنتوب - جامعة الجزيرة .

ت 0122158877

ملحق (7)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

كلية التربية البدنية والرياضة

السيد/.....

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

الموضوع: جمع بيانات

يقوم الباحث /زهير أحمد عبد القيوم بإجراء دراسة لنيل درجة الدكتوراه في التربية الرياضية بعنوان (دراسة مقارنة لعوامل الاحتراق النفسي لمدرّب كرة القدم بالدوري الممتاز والدرجات الأخرى بالسودان).
نأمل كريم تفضلكم بتسهيل مهمته في جمع البيانات.

ولسيادتكم الشكر والتقدير.

بروفيسور/ حسن محمد أحمد عثمان

ملحق (8)

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد/ سكرتير لجنة التدريب لاتحاد كرة القدم المحلي

المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الموضوع إحصائية توضح عدد المدربين المسجلين والعاملين

للموسم الرياضي 2011م

إشارة للموضوع أعلاه نأمل من سيادتكم كتابة المعلومات المطلوبة في الجدول أدناه:

عدد الأندية بالدرجة			عدد المدربين العاملين بالدرجة			عدد المدربين المسجلين
الثالثة	الثانية	الأولى	الثالثة	الثاني	الأولى	

الختم

التوقيع

سكرتير لجنة التدريب

مع شكري وتقديري على حسن تعاونكم

الباحث : أ. زهير أحمد عبد القيوم

العنوان : كلية التربية - حنتوب ، جامعة الجزيرة

هاتف 0122158877