

## عوامل الضغوط النفسية وأعراضها لدى مدربي كرة القدم.

- د. بوعبد الله يوسف، جامعة ورقلة (الجزائر)  
 د. معيزة مبارك، جامعة الجلفة (الجزائر)  
 أ. بوخالفة حمزة، جامعة عنابة (الجزائر)

### ملخص البحث :

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العوامل التي تسبب الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم و كذا الأعراض النفسية و الفسيولوجية و السلوكية جراء هذه الضغوط المتراكمة .  
 و شملت الدراسة 32 مدرب من أندية الجهوي الأول والثاني فوج "ب" "رابطة باتنة" الجهوية ، بحيث اعتمدنا على المنهج الوصفي الذي يناسب مثل هذه الأبحاث ، واستخدمنا مقياس عوامل الضغوط النفسية ( لمحمد حسن علاوي ) و قمنا ببناء استبيان أعراض الضغوط النفسية و هذا لجمع البيانات و تحليلها و تفسيرها .  
 و خلصت الدراسة إلى أن هناك العديد من الضغوط النفسية التي تواجه مدربي كرة القدم عند مزاولتهم مهامهم التدريبية في مختلف الفرق التي يشرفون على تدريبها ، حيث تختلف هذه الضغوط من حيث أسباب حدوثها والأعراض المصاحبة لها ، و يقترح الباحث بضرورة الاهتمام أكثر بمدرب كرة القدم و تخفيف الضغوط عليه .

الكلمات المفتاحية : الضغوط النفسية ، مدربي كرة القدم

### Abstract:

The study aimed to detect the factors that cause psychological stress in football coaches and the psychological, physiological and behavioral symptoms of these accumulated pressures.

The study included 32 trainers from the first regional clubs and the second group B, the Batna Regional Association, so that we adopted the descriptive approach that fits this type of research. We used the psychological pressure scale (Mohamed Hassan Allawi) For data collection, analysis and interpretation.

The study concluded that there are many psychological pressures faced by football coaches in the practice of their training in different teams that supervise the training, where these vary in terms of the causes and symptoms associated with them, and suggests that the researcher should pay more attention to the coach and reduce football Pressure on him.

**Keywords :** Psychological pressure, football coaches

### 1- مقدمة

يواجه الفرد في حياته اليومية العديد من الموقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث تنطوي على الكثير من مصادر عوامل القلق، وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة، وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد .  
 وإذا كان العصر الحالي يوصف "بعصر القلق" فقد اعتبر بعض الباحثين أننا نعيش كذلك في عصر يتسم بالضغوط والأزمات النفسية، إذ لم يعد عصرنا الحاضر عصر الحياة السهلة والميسورة، بل تعقدت ظروف الحياة، وبدأت تظهر أنماط من السلوك السلبي تقود إلى اضطراب العلاقات الإنسانية، ونقص مهارات الفرد في التعامل معها ومواجهتها ( النيال، وآخرون، 1997، ص 85-141 ).

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

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

باعتبار أن رياضة كرة القدم هي الأكثر شعبية في العالم بحيث تستقطب الكثير من الشعوب لمشاهدتها وكذلك لممارستها وأصبح للاعب أهمية بالغة من أجل تحقيق الفوز أو الخسارة للفريق والتي قد تسهم في إنهك قوى وطاقات وقدرات المدرب الرياضي في كرة القدم، وتعمل على إضعاف ثقته في نفسه وتنمية اتجاهات سلبية نحو ذاته ونحو الآخرين والاعتقاد بأنه غير كفء في عمله كما قد يشعر بإصابته ببعض أعراض الأمراض العضوية وشبه الصراع النفسي الذي يحرمه من الاستمتاع بحياته على الوجه الكامل.

كما أشار "سيلي" إلى أن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة، إلا أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد ويؤدي إلى عدم قدرته على الأداء والإنتاج وظهور بعض الأعراض المرضية الجسمية أو النفسية. (محمد حسن علاوي، 2002، ص 35).

إن تعرض مدربي كرة القدم لمختلف الضغوط النفسية راجع إلى العديد من العوامل والمسببات التي من شأنها أن تؤثر على شخصية المدرب في شتى مجالات حياته سواء المهنية أو العائلية، نتيجة ظهور العديد من الأعراض المصاحبة لتعرضه للضغط النفسي، وهذا ما يبرز أهمية هذه الدراسة، حيث قمنا بالبحث عن عوامل حدوث الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم وكذا مجمل الأعراض المصاحبة لذلك كما اقترحنا مجموعة من الطرق الوقائية والعلاجية لمواجهة هذه الضغوط، بالإضافة إلى مهام واجبات مدرب كرة القدم.

2- الإشكالية : تتلخص مشكلة البحث في محاولة التعرف على العوامل التي تسبب الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم وكذا الأعراض النفسية و الفسيولوجية و السلوكية جراء هذه الضغوط المتراكمة ، و في ضوء ذلك ارتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة و طرح التساؤلات التالية :

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

2- ما هي أعراض الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم ؟

3- فرضيات الدراسة :

- هناك عدة عوامل تسبب الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم

- هناك عدة أعراض للضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم

4- أهداف الدراسة:

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

- الكشف عن وجود الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم.

- عوامل هذه الضغوط.

- أعراض هذه الضغوط لدى مدربي كرة القدم.

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

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

#### 6- الكلمات الدالة في الدراسة :

##### - مفهوم الضغط:

- لغة: ضغط، ضغطاً، ضغطه أي: عصره، زحمة، ضيق عليه. (المنجد في اللغة والإعلام، 1996، ص451) والكتاب المحدثون يقيدون بـ "على"

فيقولون: ضغط عليه، والضغوط في اللغة الفرنسية يطلق عليها مصطلح (Stress) وهي كلمة إنجليزية مشتقة من كلمة أخرى (Destress) وتعني الحزن والإرهاك وتنقسم إلى جزئين :

- Stress : تعني الضغط.

- De : تعني سيء (المنجد في اللغة والإعلام، 1996، ص451).

- اصطلاحاً : الضغط مفهوم جاء في الفيزياء وهو يعني المضاعفات التي تؤثر على حركة ضغط الدم في الجسم .)

(Lazarousse : Psychological stress and tne coping process, New Yourk

- التعريف الإجرائي : نقصد بالضغوط النفسية في بحثنا هذا هي عبارة عن مجموعة من العوامل التي تسبب تعب وإرهاق المدرب خلال ممارسته لمهنة التدريب.

##### - المدرب :

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

- اصطلاحاً : المدرب هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيراً مباشراً، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويراً شاملاً ومتزناً، لذلك وجب أن يكون المدرب مثلاً أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين والمسؤولين ومديري الأندية المختلفة، فالمدرّبون كثير، ولكن من يصلح؟ هذه المشكلة. (وجدي مصطفى الفاتح، 2002، ص25).

- التعريف الإجرائي : مدرب كرة القدم يعتبر العامل الأساسي والهام في عملية التدريب والركيزة المحركة للفرق.

#### 7- الإجراءات الميدانية للدراسة :

7-1- الدراسة الاستطلاعية: بعد النظر في الدراسات السابقة، التي استعملت استمارات استبائية ومقاييس لقياس الضغط النفسي والتي بحثنا في أسبابه ومصادره، انتقلنا أيضاً إلى الميدان من أجل تكوين فكرة واضحة حول أفراد الدراسة، ومن جهة أخرى لبناء استبيان يعبر بصدق عن أعراض الضغط النفسي.

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

- إعادة صياغة أسئلة الاستمارة بشكل مبسط لتمثل جميع فئات العينة بمن فيهم ذوي المستوى التعليمي المتوسط.

- إضافة بعض الأسئلة التي لفتت انتباه أفراد العينة.

- حذف بعض الأسئلة التي وجدنا أنها لا تفيد في دراستنا.

ومن خلال هذه الملاحظات شكلنا استبيان في هذا الشأن وعرضناه على مجموعة من المحكمين من أساتذة التربية البدنية (التحضير البدني والذهني)، وعلم النفس من أجل الوصول إلى :

- وضوح البنود والتعليمات وسلامتها لغوياً.

- ارتباط البنود بالتعليمات والجانب المدروس.

- ملائمة العبارات لقياس لما أعدت له.

- إضافة أي معلومات أو تعديلات أو بنود يرونها مناسبة.  
 - حذف أي معلومات أو تعديلات أو بنود يرونها غير مناسبة.  
 وبعد جمع الاستبيانات المحكمة تم مراجعة اقتراحات المحكمين والتعديلات التي رأوها مناسبة وبناءً على ذلك تم تغيير الصياغة اللغوية لبعض العبارات.

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

7-2- إجراءات البحث: بدأنا الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 15 أبريل 2016 إلى غاية يوم 15 ماي 2016 حيث تم توزيع استمارة مقياس واستبيان على مدربي فرق الجهوي الأول و الثاني فوج"ب" "رابطة باتنة" لكرة القدم التابعة للاتحادية الجزائرية لكرة القدم ، و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة الموضوع .

7-3- مجتمع وعينة البحث : استعملنا في هذه الدراسة أسلوب التعداد بمعنى طريقة الحصر الشامل و هذا لأن مجتمع الدراسة محدود و لم يشكل أي عائق بالنسبة لعمل الباحث ، أي أننا درسنا كل أفراد مجتمع الدراسة الذي يبلغ 16 مدرب المنتمين إلى أندية الجهوي الأول و الثاني فوج"ب" "رابطة باتنة" الجهوية لكرة القدم .

- قمنا بتوزيع 16 إستمارة مقياس و 16 استبيان على مدربي أندية الجهوي الأول والثاني فوج"ب" "رابطة باتنة" خلال الموسم الرياضي 2015-2016 .

7-4- أداة البحث : إستخدم الباحث أداتين تتمثلان في مقياس عوامل الضغوط النفسية لـ" محمد حسن علاوي " ، و استبيان أعراض الضغوط النفسية قام ببنائه الباحث .

- مقياس عوامل الضغوط النفسية على المدرب الرياضي: صمم المقياس " محمد حسن علاوي " للتعرف على الأسباب أو العوامل التي تسهم في زيادة الضغط على المدرب الرياضي، ويتضمن المقياس (30) عبارة موزعة على خمس أبعاد كما تم إيجاد الصدق المنطقي للمقياس عن طريق 3 خبراء في مجال علم النفس الرياضي والتدريب الرياضي، وتم استبقاء العبارات التي أجمع عليها الخبراء في كل بعد من أبعاد المقياس.

وكانت أبعاد المقياس كما يلي : عوامل مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي ، عوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته ، عوامل مرتبطة بالإدارة العليا للفريق ، عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام ، عوامل مرتبطة بالمشجعين ، كما يتضمن كل بعد من الأبعاد الخمسة (6) ست عبارات سببية ويقوم المدرب الرياضي بالإجابة على عبارات المقياس طبقاً لرأيه الشخصي واعتقاده في مدى أهميتها في الإسهام في زيادة الضغط النفسي على المدرب الرياضي وذلك على مقياس خماسي التدرج بحيث تمثل الدرجة خمسة (5) أعلى درجة من الأهمية في حين تمثل الدرجة واحد (1) لأقل درجة من الأهمية بالنسبة لإسهام العبارة في زيادة الضغط النفسي على المدري الرياضي.

- استبيان أعراض الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم : يحتوي هذا الاستبيان على (24) عبارة موزعة على أربعة أبعاد وزعت كما يلي: الأعراض النفسية ، الأعراض الفسيولوجية ، الأعراض السلوكية ، الأعراض المعرفية .

#### 7-5- الخصائص السيكومترية للأداة :

-الصدق : للتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له ، حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من أساتذة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية ( جامعة المسيلة ) ، وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات ، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين.

-الثبات :

-ثبات مقياس عوامل الضغوط النفسية:

وقد بلغ معامل ألفا كرونباخ 0.76 وهو معامل ذو درجة متوسطة وعليه فإن المقياس قابل للتطبيق.  
-ثبات استبيان الأعراض النفسية : وقد بلغ معامل ألفا كرونباخ 0.75 وهو معامل ذو درجة متوسطة وعليه فإن المقياس قابل للتطبيق.

### 8- عرض ومناقشة النتائج :

8-1- عرض و مناقشة نتائج التساؤل الأول : ما هي عوامل الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم؟.

#### 1- الضغوط المرتبطة بالعلاقة مع اللاعبين:

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

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

#### 2- الضغوط المرتبطة بشخصية المدرب :

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

جدول رقم 02 : يوضح المعالجة الإحصائية لبعدهم شخصية المدرب.

#### 3- الضغوط المرتبطة بالإدارة العليا :

الرتبة	sig	كاي <sup>2</sup>	النسبة %					التكرار					رقم العبارة في المقياس
			قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	
02	0.001	18.66	3.3	3.3	16.6	40	36.7	01	01	05	12	11	03
06	0.027	9.2	00	16.7	40	36.7	6.7	00	05	12	11	02	08
03	0.004	15.33	3.3	6.7	16.7	36.7	36.7	01	02	05	11	11	13
05	0.000	20.93	00	3.3	36.7	53.3	6.7	00	01	11	16	02	18
01	0.000	20.9	00	00	13.3	56.7	30	00	00	04	17	09	23
04	0.004	13.46	00	6.7	40	43.3	10	00	02	12	13	03	28
	0.001	20.8	1.1	6.1	27.2	44.4	21.1	02	11	49	80	38	المجموع

جدول رقم 03 : يوضح المعالجة الإحصائية لبعدها للإدارة العليا.  
4- الضغوط المرتبطة بوسائل الإعلام:

الرتبة	sig	كاي 2	النسبة %					التكرار					رقم العبارة في المقياس
			قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	
02	0.225	5.66	6.7	33.3	23.3	20	16.7	02	10	07	06	05	04
04	0.061	9.0	6.7	26.7	36.7	20	10	02	08	11	06	03	09
03	0.080	8.33	6.7	33.3	30	20	10	02	10	09	06	03	14
06	0.080	8.33	20	33.3	30	10	6.7	06	10	09	03	02	19
05	0.062	9.33	36.7	30	16.7	13.3	3.3	11	09	05	04	01	24
01	0.060	9.2	3.3	16.7	30	23.3	26.7	01	05	09	07	08	29
	0.762	14	13.3	28.8	27.7	17.7	12.2	24	53	50	32	24	المجموع

جدول رقم 04 : يوضح المعالجة الإحصائية لبعدها لوسائل الإعلام.  
5- الضغوط المرتبطة بالمشجعين:

الرتبة	sig	كاي 2	النسبة %					التكرار					رقم العبارة في المقياس
			قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	
05	0.406	4.0	10	16.7	30	26.7	16.7	03	05	09	08	05	05
01	0.004	13.46	00	6.7	13.3	30	50	00	02	04	09	15	10
02	0.000	27.3	3.3	10	10	56.7	20	01	03	03	17	06	15
06	0.015	12.33	10	40	30	13.3	6.7	03	12	09	04	02	20
03	0.141	5.46	00	13.3	16.7	30	40	00	04	05	09	12	25
04	0.001	16.66	00	6.7	10	53.3	30	00	02	03	16	09	30
	0.041	17	3.8	15.5	18.3	35	27.2	07	28	33	63	49	المجموع

جدول رقم 05 : يوضح المعالجة الإحصائية لبعدها للمشجعين.

بعد عرض وتحليل لما كشفت عنه الدراسة الحالية من نتائج تتعلق بمدى تسبب عوامل الضغط النفسي في إحداث الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم، بحيث أظهرت النتائج المتوصل إليها أن هناك عدة عوامل تسبب الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم، حيث جاء عامل (الإدارة العليا) في المرتبة الأولى من حيث درجة تسببه في إحداث الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم، يليه عامل (العلاقة مع اللاعبين)، ثم عامل (شخصية المدرب)، بينما جاء عامل (المشجعين) في المرتبة الرابعة من حيث درجة إحداثه للضغط النفسي، وأخيراً عامل (وسائل الإعلام)، وهذا ما يتفق مع دراسة محمد حسن علاوي (1986) وهي دراسة أجريت على 57 مدرباً لكرة القدم لمحاولة التعرف على أهم الأسباب والعوامل التي قد تسهم في زيادة الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم.

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

منها :

- شعور المدرب بأنه مهدد من الإدارة العليا للفريق بالاستغناء عنه.
- إحساس المدرب أن الإدارة العليا للفريق غير مقتنعة بكفاءته.
- تدخل بعض الإداريين في صميم العمل الفني للمدرب.

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

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

- عدم احترام اللاعب للمدرب بصورة كافية.
- محاولة بعض اللاعبين التكتل ضد المدرب.
- وجود العديد من الصراعات والمشاكل بين اللاعبين.

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

- الشعور الداخلي للمدرب بعدم الاستقرار والأمان في عمله.
  - إحساس المدرب بعدم قدرته على تحقيق المزيد من الإنجازات للاعبين أو الفريق.
  - تراكم بعض المشكلات المختلفة (أسرية، شخصية أو مرتبطة باللاعبين وعدم قدرة المدرب على معالجتها).
- وهذا ما يتفق مع دراسة "التركول 1982" حيث كان العامل المرتبط بشخصية المدرب في المرتبة الأخيرة، وهذا يختلف مع الدراسة الحالية حيث احتل العامل المتعلق بشخصية المدرب المرتبة الثالثة من حيث زيادة الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم .

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

- محاولة بعض المشجعين التهجم أو الاعتداء البدني على المدرب.
- مطالبة بعض المشجعين بتغيير المدرب عقب الهزائم الطارئة.
- محاولة بعض المتعصبين الاعتداء اللفظي على المدرب.

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

- المدربون قيد الدراسة يزاولون مهامهم التدريبية في فرق تنشط في قسيمي الجهوي الأول والثاني فوج (ب) لرابطة باتنة الجهوية وهما قسمين لا يحضيان بمتابعة إعلامية كبيرة من شأنها إحداث ضغط نفسي لدى المدربين.
- وعليه فإن الفرضية الأولى التي تنص على : وجود عوامل تسبب الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم قد تحققت.

## 8-2- عرض و مناقشة نتائج التساؤل الثاني : ما هي أعراض الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم ؟.

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

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

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

### جدول رقم 06: يوضح المعالجة الإحصائية لمحور الأعراض النفسية

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

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

### جدول رقم 07: يوضح المعالجة الإحصائية لمحور الأعراض الفسيولوجية.

3- الأعراض السلوكية: نتعرض من خلال عرض نتائج هذا البند إلى مدى ظهور الآثار السلوكية للضغط المهني لدى مدربي كرة القدم لسبب تعرضهم للضغط المهني، والجدول الموالي يظهر المعطيات المتعلقة بذلك.

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

### جدول رقم 08: يوضح المعالجة الإحصائية لمحور الأعراض السلوكية.

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

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

### جدول رقم 09: يوضح المعالجة الإحصائية لمحور الأعراض المعرفية



أظهرت النتائج المتحصل عليها أن هناك عدة أعراض للضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم ، حيث تظهر الأعراض النفسية لدى المدربين بدرجة عالية وذلك على شكل : قلق، تعب، تقلب المزاج، الشعور بالملل. في حين جاءت الأعراض المعرفية بدرجة أقل وظهرت على شكل : صعوبة في التركيز، النسيان، كثرة الأخطاء، أما الأعراض السلوكية فكانت بدرجة متوسطة وظهرت على شكل : توتر علاقة المدرب مع الآخرين، التهرب من العمل، قضم الأظافر، في حين ظهرت الأعراض الفسيولوجية بدرجة قليلة على شكل : صداع، اضطرابات النوم، ارتفاع ضغط الدم.

**3-3- استنتاجات عامة :** من خلال ما تطرقنا له بالدراسة والتحليل لمختلف جوانب بحثنا نستنتج أن هناك العديد من الضغوط النفسية التي تواجه مدربي كرة القدم عند مزاولتهم مهامهم التدريبية في مختلف الفرق التي يشرفون على تدريبها ، حيث تختلف هذه الضغوط من حيث أسباب حدوثها والأعراض المصاحبة لها وهذا ما وصلنا إليه من خلال بحثنا هذا ، حيث قمنا بالكشف عن عوامل الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم وكذا الأعراض الناتجة جراء تعرضهم لتلك الضغوط .

ومما لا شك فيه أن مدربي كرة القدم أصبحوا يعانون جراء تعرضهم لهذه الضغوط وتظهر عليهم العديد من الأعراض التي من شأنها أن تؤثر على مشوارهم التدريبي وعلاقتهم باللاعبين و الإداريين في الفريق وحتى المشجعين. في ضوء نتائج البحث الحالي نقترح ما يلي :

- ضرورة الاهتمام بموضوعات الضغوط النفسية وأساليب المواجهة لدى المدربين، وذلك من خلال إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث للتعرف على متغيرات الضغط النفسي.
- إعداد برامج ودورات تدريبية للمدربين في كيفية التعامل أو التكيف أو مواجهة الضغوط النفسية التي تعوق مشوارهم التدريبي وتبصيرهم بالطرق والأساليب العلمية للتغلب عليها.
- على المدربين تقدير إمكاناتهم البدنية والنفسية والعقلية ووضع أهداف وفقا لهذه الإمكانيات تقاديا للضغوط النفسية.

#### قائمة المراجع :

- أسامة كمال راتب ، النشاط البدني والاسترخاء ، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2004 .
- أسامة كمال راتب ، تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2001.
- أسامة كمال راتب ، قلق المنافسة ، ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1997 .
- أكرم زكي خطيبية ، موسوعة كرة الطائرة الحديثة ، ط1 ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، 1996
- السيد فاروق عثمان ، القلق وإدارة الضغوط النفسية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2001 .
- المنجد في اللغة والإعلام ، ط35 ، دار النشر المشرق ، بيروت ، لبنان ، 1998 .
- أمر الله الباسطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، الناشر للمعارف، الاسكندرية، مصر، 1998 .
- حمدي ياسين وآخرون، علم النفس الصناعي والتنظيمي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 1982 .
- حنفي محمود مختار ، مدرب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1980 .
- زكي محمد حسن ، المدرب الرياضي أسس العمل ومهنة التدريب ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر ، 1997 .
- عبد الرحمان محمد السيد ، علم الأمراض النفسية والعقلية ، ط1 ، دار قياد للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر ، 2000.
- عبد العزيز عبد المجيد محمد ، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 2005 .

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

#### - قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

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

#### - قائمة الدوريات والمجلات العلمية :

- عويد سلطان المشعان ، مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين في القطاع الحكومي ، م 13 ، السلوم الادارية ، الرياض ، السعودية ، 2001 .
- قائمة الأطروحات والرسائل العلمية :
- أرزوق ، الكفالة النفسية للمصابين بداء السكري استراتيجيات المفاولة الفعالة لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي ، مذكرة ماجستير ( غ م ) معهد علم النفس ، بوزريعة ، جامعة الجزائر .
- النيال ماسية وهشام عبد الله ، أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب جامعة قطر ، المؤتمر الدولي الرابع لمركز الارشاد والارشاد النفسي، المجلد 1 ، جامعة عين الشمس ، القاهرة ، مصر ، 1997.
- رضا مسعودي ، الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستعجالات مصادره ومؤشراته ، مذكرة ماجستير ( غ م ) ، معهد علم النفس ، جامعة الجزائر .
- زيدان وآخرون ، الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال والأواسط ، قسم التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، 1995 .