البناء العاملى لمصـادر الضغـوط النفـسية لدى

مدربى كرة القدم لأندية الدورى الممتاز

**أ.م.د/ محمد عبدالسلام أبوريه[[1]](#footnote-2)(\*)**

المقدمة ومشكلة البحث :

إن العصر الحديث الذى نعيشه الآن يطلق عليه عصر الضغوط النفسية لما فيه من سرعة أداء الأفراد نتيجة للتغيرات التكنولوجية التى أحدثت تطورات مذهله فى شتى المجالات .

وتذكر **آمال عبدالرحمن (1991م)** أن الضغوط النفسية التى يتعرض لها الفرد قد تصيبه ببعض الإضطرابات نظراً لما خلفته من جروح نفسية ونظراً لتعرض الفرد لكثير من مواقف الفشل والإحباط فى تحقيق رغباته وإشباع حاجاته ونتيجة لذلك ينفعل ويتألم لما يتطلب منه مما يؤدى إلى وقوع الإنسان تحت وطأة الضغوط النفسية . (5 : 226)

ولعل النشاط الرياضى مليئ بأنواع متعددة من الخبرات الإنفعالية التى لها تأثيراً واضحاً على سلوك الإنسان ، وفى نفس الوقت يتطلب الفرد الذى يعمل فى المجال الرياضى القدرة على التحكم فى انفعالاته وإخضاعها لسيطرته .

وفى هذا الصدد يذكر **محمد حسن علاوى (1997م)** أن مهنة التدريب الرياضى أكثر ارتباطاً بالضغوط على مختلف أنواعها إذا يرتبط عمل المدرب الرياضى بالعديد من العوامل التى تتميز بالانفعالات كالقلق والتوتر والاستثارة الفسيولوجية والنفسية والتى قد تتسبب فى إنهاك القوى وطاقات المدرب. (12 : 120)

ويوضح **أسامة كامل راتب (1997م)** أن الضغوط النفسية تؤثر على سلوك المدرب حيث يشعبر بالتعب البدنى والذهنى عند ذهابه إلى النادى ويصبح أقل دافعية فى بذل الجهد لتخطيط التدريب وأقل حماس فى التطبيقات العملية مع اللاعبين . (2 : 273)

هذا ويؤكد كل من جابر عبدالحميد وعلاء الدين كفافى (1995) أن مصطلح الضغط Press له العديد من المعانى ويعبر عن حالة من الإجهاد الجسمى والنفسى ، والمشقة التى تلقى على الفرد بمطالب وأعباء عليه أن يتوافق معها ، وقد يكون الضغط داخلياً أو بيئياً كما قد يكون قصيراً أو طويلاً وإذا طال هذا الضغط فقد يستهلك موارد الفرد ويتعداها ويؤدى إلى انهيار أداء الوظائف المنظمة . (6 : 37-49)

ويتفق **إبراهيم خليفة (2007م) وأسامة كامل راتب (1997م)** على أنه يمكن تحليل مكونات الضغوط النفسية فى المجال الرياضى على النحو التالى :

**الموقف الضاغط** : ويعنى زيادة متطلبات التدريب عن قدرات اللاعب الرياضى مما يجعل الموقف يمثل نوعاً من الضغط وعندما تزيد المتطلبات لفترة طويلة فإنها تؤدى إلى كثرة تعرض اللاعب للضغوط النفسية .

**التقييم المعرفى للموقف الضاغط** : ويعنى كيفية تفسير اللاعب أو إدراكه للموقف الضاغط مع الأخذ فى الاعتبار أن الموقف ليس هو الذى يحدد طبيعة رد فعل اللاعب ، وإنما يتحدد ذلك عن طريق كيفية تفسير أو إدراك اللاعب للموقف .

**الاستجابة للموقف الضاغط :** عندما يدرك اللاعب الموقف كموضوع مهدد أو مصدر لزيادة الخوف من الفشل وعدم إمكانية تحقيق ذاته وإنجاز طموحاته وأهدافه المتوقعة فإن هذا الموقف يؤدى مع مرور الوقت إلى تغييرات فسيولوجية ونفسية سلبية تتضح آثارها فى انخفاض الكفاءة البدنية وزيادة القابلية للإثارة وزيادة التعب .

**السلوك الناتج عن الموقف الضاغط :** وهو النتائج السلوكية الناتجة عن حدوث الضغوط النفسية السلبية ويتضح ذلك فى هبوط مستوى الأداء والسلوك الجامد والاتصال السلبى فى التفاعل مع الآخرين وأخيراً الاحتراق النفسى ثم الانسحاب .

(1 : 7-17) (3 : 24-41)

ويشير **جاكوبز *Jacobs* (2001م)** (نقلاً عن سيلى كذلك) إلى أن الضغوط وتأثيرها فى الجسم تتمثل فى ثلاثة مراحل تكون أعراض التكيف العام . أولى تلك المراحل هى مرحلة الإنذار Alert حيث تظهر استجابة الكر والفر *Fight or flight response* وذلك لشحن و توجيه حالة القتال أو الهروب . ثانى تلك المراحل تسمى مرحلة المقاومة *Resistance* حيث يقاوم الكائن الحى عوامل الضغوط ولكن استجابة الكر والفر الحادة تبدأ فى الانخفاض . تأتى بعد ذلك المرحلة الثالثة أو على حد تعبيره مرحلة الاستنفاد *Exhaustion* حيث لا يتمكن الكائن الحى من الاستمرار فى التكيف مع الضغوط . وقد أوضح سيلى أنه خلال هذه المرحلة الثالثة تنشأ الأمراض بما فيها انكماش الطحال و العقد اللمفاوية وكذلك تظهر القرح المعدية و قد تؤدى تلك المرحلة فى بعض الأحيان إلى الوفاة .

ويؤكد كذلك على العلاقة التفاعلية بين العقل والجسد . ولعل الأساس العلمى لفهم فسيولوجيا التفاعل بين العقل والجسد قد تم إرساؤه من خلال الدراسات الرائدة لوولتر كانون *Walter* *Cannon* فى ثلاثينات القرن العشرين و وولتر هيس و هانز سيلى *Walter* *Hess and Hans Selye* فى خمسينات القرن العشرين مما أدى إلى فهم استجابة الكر والفر .

وقد أضاف مصطلح استجابة الكر والفر *Fight* *or Flight* والتى تمثل الأساس الفعلى لهذا التفاعل بين العقل والجسد فالعقل هو المتحكم الرئيسى فى استجابات الجسد على كافة المستويات وبذلك فإن تعرض الجسد للغضوط النفسية (الضغوط من العقل) يهيئه إلى إحداث رد فعل ذى نوعين . النوع الأول هو الصمود والقتال (الكر) والنوع الثانى هو الاستسلام والانهيار (الفر) . (21 : 83 - 92)

وقد قسم **أدريان *Adrian* (1990م)** الضغوط إلى نوعين إحداها ذات تأثير سلبى على حياة المدرب الرياضى والأخر ذات تأثير إيجابى وهو الذى يدفع المدرب الرياضى إلى بذل المزيد من الجهد لمحاولة النجاح فى عمله للوصول إلى الوضع الأفضل من الراحة النفسية . (19 : 17)

بينما فسر **كوبوسا *Kobosa* (1997م)** الضغوط النفسية بأنها تمثل حالة من عدم التوازن بين المطالب البيئية وإمكانات الفرد للإستجابة .(22 : 37)

ومن خلال عرض ما سبق ونظراً للدور الهام للضغوط النفسية وتأثيرها السلبى على أداء وعمل المدرب الرياضى وعلى الجوانب النفسية والشخصية له فقد قام العديد من الباحثين بعدة دراسات حول معرفة مصادر الضغوط النفسية التى تواجه المدرب الرياضى .

منها على سبيل المثال لا الحصر دراسة كلاً من **رياض المنشاوى (1995م) ، مصطفى باهى و أشرف سعد (1995م) ، صبرى عطية (1996م) ، أسامه راتب (1997م) ، محمد عبدالعاطى (1998م) ، محمد حسن علاوى (2002م) ، شيماء زكريا (2005م) ، محسن عبدالرحيم (2007م) .**

وقد خلصت هذه الدراسات إلى مصادر الضغوط النفسية التى يتعرض لها المدرب الرياضى تتمثل فى :-

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1- | مشكلات ترتبط بالوسائل والإمكانات | 2- | العائد المالى |
| 3- | علاقة المدرب بالإدارة | 4- | مشكلات ترتبط بالعملية التدريبية  |
| 5- | علاقة المدربين بعضهم البعض | 6- | اتجاه أولياء الأمور |
| 7- | الصراعات الذاتية  | 8- | العبء المهنى |
| 9- | نقص الدافعية | 10- | إدارة الوقت |
| 11- | المظاهر الفسيولوجية | 12- | المظاهر السلوكية |
| 13- | المظاهر الإنفعالية | 14- | ضغوط مرتبطة بالمنافسات والنتائج |
| 15- | ضغوط مرتبطة بالإمكانات الرياضية | 16- | ضغوط مرتبطة بالخصائص الشخصية للمدرب |
| 17- | ضغوط مرتبطة بالعلاقة مع اللاعبين | 18- | ضغوط مرتبطة بالعلاقات الأسرية |
| 19- | ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق | 20- | نقص تقدير الذات والمساندة الاجتماعية |
| 21- | أسلوب تعامل المدرب مع اللاعب  | 22- | قلق المنافسات |
| 23- | نتائج المنافسات | 24- | صعوبة المباراة |
| 25- | ضغوط مرتبطة بأهمية الآخر بين (الزملاء – المدربون – الإداريون – الآباء – الحكام) | 26- | ضغوط مرتبطة بالتقييم الاجتماعى مثل (تحقيق مستويات معيارية محددة النقد الخارجى) |
| 27- | صعوبة تنظيم الوقت | 28- | ضغوط مرتبطة بإدراك الاستعدادات (البدنى – الفنى – التهيئة للمنافسة) |
| 29- | ضغوط مرتبطة بالقلق والشدة مثل (قلق المنافسة – الشك الذاتى – قلق المقارنة الاجتماعية بالمنافسة) | 30- | ضغوط مرتبطة بأحمال التدريب خلال فترة المنافسات  |
| 31- | ضغوط مرتبطة ببيئة المنافسات  | 32- | ضغوط مرتبطة بالنقد الحاد  |
| 33- | ضغوط مرتبطة بالسمات الشخصية للاعب  | 34- | ضغوط مرتبطة بمتطلبات اللاعب  |
| 35- | ضغوط مرتبطة بالنقد الحاد  | 36- | نقص الدافعية |
| 37- | المظاهر الفسيولوجية للضغوط  | 38- | المظاهر السلوكية للضغوط  |
| 39- | العبء المهنى | 40- | المظاهر الإنفعالية للضغوط  |

وقد قامت الباحثة **شيماء زكريا (2005م) (7)** بعمل مسح مرجعى للتعرف على الضغوط النفسية التى يتعرض لها المدرب وقد توصلت إلى :-

* عبئ العمل الزائد عن الحد .
* العبئ الكيفى .
* الضغوط المرتبطة بالدور (صراع الدور – غموض الدور) .
* نقص التأييد والتقدير .
* نقص الاستقلال الذاتى .
* الخوف من الإقالة .

ولما كان نشاط كرة القدم يعد من الأنشطة الجماهيرية والإعلامية الأولى فى العديد من دول العالم فإن العاملين فيه هم الأكثر تعرضاً للضغوط النفسية والتى يكون لها تأثيراً مباشراً على زيادة العبء البدنى والنفسى والذهنى ومن ثم قد تؤثر على مستوى انجاز المدرب .

 هذا ونظراً لاختلاف وتعدد مصادر الضغوط النفسية لدى مدربى الأنشطة الرياضية المختلفة فقد رأى الباحث القيام بدراسة عاملية للتعرف على أهم وأكثر مصادر الضغوط النفسية لدى مدربى كرة القدم بأندية الدورى الممتاز .

وفى ضوء ما سبق أمكن تحديد مشكلة البحث فى محاولة الإجابة على السؤالين التاليين :-

* ما هى مصار الضغوط النفسية التى تواجه المدرب الرياضى ؟
* هل يمكن تحديد مصادر الضغوط النفسية لدى مدربى كرة القدم لأندية الدورى الممتاز من خلال البناء العاملى وهل يسمح بتصنيف هذه المصادر إلى مجموعة من العوامل الرئيسية يسترشد بها فى القياس ؟

هدف البحث :

 " التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى مدربى كرة القدم لأندية الدورى الممتاز ".

فروض البحث :

 " تعتبر عبارات مصادر الضغوط النفسية المقترحة فى المقياس قابلة للتجمع فى شكل عوامل ".

الدراسات السابقة :

**أولاً : الدراسات العربية :**

دراسة **شيماء رياض زكريا (2005) (7)** بعنوان " البناء العاملى لمصادر الضغوط النفسية لدى مدربى ذوى الاحتياجات الخاصة فى بعض الأنشطة الرياضية المختارة " بهدف التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى مدربى ذوى الاحتياجات الخاصة وبلغت عينة البحث 93 مدرب وقد تم التوصل إلى سته عوامل تم تفسيرها وتسميتها .

دراسة **محسن محمد عبدالرحيم (2007م) (16)** بعنوان " ضغوط المنافسة الرياضية وعلاقاتها بكل من الثقة بالنفس وتركيز الانتباة لدى لاعبى بعض الأنشطة الرياضية المختارة " بهدف التعرف على العلاقة بين ضغوط المنافسة وكلاً من الثقة بالنفس وتركيز الانتباة لدى لاعبى بعض الأنشطة الرياضية الجماعية واشتملت عينة البحث على 450 لاعب مستخدماً مقياس الضغوط النفسية للاعبى الألعاب الجماعية .

وقد تم التوصل إلى أهم النتائج التالية :

* تم بناء مقياس نوعى للتعرف على ضغوط المنافسة الرياضية .
* وجود علاقة عكسية دالة بين الضغوط المرتبطة بالجهاز الفنى والثقة بالنفس .

**ثانياً : الدراسات الأجنبية :**

دراسة **بوستر دونيل , جود متشيلر *Postored & Judd.M* (1992م) (23)** بعنوان " الاحتراق النفسى لدى مدربى الألعاب الجماعية النسائية" بهدف التعرف على مستويات الاحتراق لدى المدربين فى الكليات ذات العاميين الدراسيين ، وبلغت عينة البحث من 147 مدرب كرة طائرة ، كرة سلة ذكوراً وإناثاً وقد تم التوصل إلى أهم النتائج حيث أظهرت المدربات مستويات أعلى فى الاحتراق مقارنة بالمدربين الرجال .

دراسة **سميث و كوشيون** ***Smith, M., & Cushion*** **(2006) (24)** بعنوان
" فحص لسلوكيات مدربى كرة القدم الشباب أثناء المباراة " تهدف الدراسة إلى فحص السلوكيات العاملة لمدربى كرة القدم الشباب . استخدم الباحث المنهج الوصفى (المسحى) على عينة مكونة من 6 مدربين شباب . أشارت النتائج إلى أن ظهور مجموعة من السلوكيات أثناء المباريات تحت الموضوعات التالية : تطوير فهم اللعبة ، دعم وتشجيع اللاعبين ، دور المدرب وتأثيره .

دراسة **ثيلويل وآخرون *Thelwell* (2008) (26)** بعنوان " الضغوط فى الرياضات الراقية : منظورات المدربين " . تهدف الدراسة إلى فحص تغيرات الأداء والضغوط المؤسسية الت يتعرض لها مدربوا الرياضات الراقية . استخدم الباحث المنهج الوصفى عى عينة مكونة من (11) مدرب للرياضات الراقية حيث استخدم المقابلات الشخصية المقننة . أظهرت النتائج أن ضغوط الأداء تنقسم إلى أداء المدرب وأداء اللاعب بينما تشمل الضغوط المؤسسية بيئة العمل والقيادة وعوامل مرتبطة بالفريق والضغوط الشخصية وإدارة الوقت . يعانى المدربون من عدد كبير من الضغوط التى تقتضى التركيز على إزالتها والتمتع باستراتيجيات فعالة للتحكم فيها .

دراسة **فلتشر و سكوت *Fletcher, David & Scott, Michael* (2010) (20)** بعنوان "الضغوط النفسية لدى المدربين الرياضيين : مراجعة للمفاهيم والبحوث والتطبيقات" . استهدت الدراسة فحص التاثيرات النفسية الناجمة عن متطلبات المهنة بين المدربين الرياضيين . استخدم الباحثان : الوصفى (التحليلى) على عينة ضمت مجموعة الدراسات المرتبطة
(102 دراسة) . أشارت النتائج إلى تعرض المدربين الرياضيين للضغوط الناجمة عن مقتضيات العمل وأهمها : تحمل مسئولية الفريق – الارتباط بعلاقات صحية مع أفراد الفريق – ضغوط إدارة الوقت – ضغوط الإعلام والجمهور – ضغوط النتائج والمنافسات

إجراءات البحث :

**المنهج المستخدم :**

استخدم الباحث المنهج الوصفى لمناسبته لطبيعته البحث .

**عينة البحث :**

بلغت عينة البحث (30) مدرب من مدربى كرة القدم لبعض أندية الدورى الممتاز بشقية ( أ ، ب) للموسم الرياضى 2011/2012م .

**المجال الزمانى : تم تطبيق الدراسة فى الفترة من 1/1/2012م وحتى 15/2/2012م .**

وسائل جمع البيانات :

**فى ضوء أهداف البحث قام الباحث بالخطوات التالية :**

**أولاً** : مراجعة وحصر الأطر النظرية المرتبطة بمصادر الضغوط النفسية المرتبطة بعلم النفس بصفة عامة وعلم النفس الرياضى بصفة خاصة .

**ثانياً** : تحديد المحاور المقترحة لمصادر الضغوط النفسية لدى مدربى كرة القدم مستفيداً من الدراسات النظرية وكذلك مقاييس وقوائم الضغوط النفسية التى سبق إعدادها وتم اقتراح محاور الضغوط النفسية لدى مدربى كرة القدم بالدورى العام المصرى وفقاً للمسح المرجعى لبعض الدراسات العلمية . مرفق (1)

عرض النتائج :

التحليل العاملى من الدرجة الأولى :

**مصفوفة الإرتباطات البينية** :

قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين متغيرات البحث والتى تتكون من (24) بعد ووصفها فى المصفوفة الإرتباطية ***Correlation Matrix*** ولقد استخدم لحساب هذه الارتباطات معامل بيرسون للدرجات الخام . (4 : 251) .

وجدول رقم (1) يوضح مصفوفة الإرتباطات البينية بين الأبعاد

**جدول رقم (1)**

**مصفوفة الارتباطات البينية بين الأبعاد**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **المحاور****العوامل** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** |
| **1** | **-0.468** | **0.394** | **0.354** | **0.183** | **-0.098** | **-0.401** | **0.261** | **-0.112** | **0.342** | **0.567** | **0.432** | **-0.196** | **0.259** | **-0.012** | **0.147** | **0.193** | **0.177** | **0.067** | **-0.150** | **0.233** | **-0.052** | **0.301** | **0.044** |
| **2** | **-0.240** | **0.512** | **0.228** | **-0.078** | **-0.55** | **0.009** | **0.249** | **0.147** | **0.277** | **0.053** | **-0.020** | **0.267** | **-0.245** | **-0.020** | **0.168** | **-0.110** | **-0.337** | **0.079** | **-0.268** | **-0.153** | **0.000** | **-0.058** |  |
| **3** | **-0.498** | **0.172** | **0.159** | **-0.160** | **0.147** | **-0.102** | **-0.090** | **-0.037** | **-0.064** | **0.142** | **0.178** | **0.074** | **0.063** | **-0.035** | **0.051** | **-0.089** | **0.054** | **0.255** | **0.187** | **0.032** | **0.190** |  |  |
| **4** | **0.046** | **-0.216** | **-0.017** | **0.153** | **0.374** | **0.018** | **0.253** | **-0.150** | **-0.032** | **0.010** | **0.380** | **0.282** | **0.167** | **0.158** | **-0.164** | **0.089** | **0.103** | **0.137** | **0.020** | **0.028** |  |  |  |
| **5** | **-0.130** | **0.035** | **0.111** | **-0.005** | **0.412** | **-0.128** | **-0.004** | **-0.136** | **-0.278** | **0.285** | **0.183** | **0.388** | **0.145** | **0.244** | **0.500** | **0.279** | **-0.171** | **0.021** | **-0.017** |  |  |  |  |
| **6** | **0.175** | **0.314** | **0.429** | **0.119** | **0.250** | **0.114** | **-0.035** | **0.313** | **0.338** | **-0.085** | **0.440** | **0.034** | **0.393** | **0.220** | **0.435** | **0.256** | **-0.067** | **0.196** |  |  |  |  |  |
| **7** | **-0.320** | **0.016** | **0.600** | **0.130** | **-0.034** | **0.020** | **0.179** | **0.149** | **-0.068** | **-0.007** | **0.216** | **-0.184** | **-0.093** | **0.218** | **-0.250** | **0.194** | **0.008** |  |  |  |  |  |  |
| **8** | **0.087** | **0.221** | **0.609** | **0.457** | **-0.054** | **-0.103** | **0.361** | **0.103** | **0.321** | **0.243** | **-0.075** | **0.275** | **-0.284** | **0.203** | **-0.017** | **-0.033** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | **-0.163** | **0.304** | **0.408** | **-0.255** | **-0.101** | **-0.393** | **0.024** | **-0.275** | **0.119** | **0.188** | **0.337** | **0.225** | **0.318** | **-0.027** | **-0.010** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** | **-0.140** | **0.369** | **-0.272** | **0.144** | **0.220** | **0.009** | **0.319** | **-0.111** | **-0.226** | **0.331** | **0.262** | **-0.196** | **0.210** | **0.368** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** | **-0.060** | **0.126** | **0.005** | **0.314** | **0.054** | **-0.098** | **0.536** | **0.155** | **0.242** | **0.101** | **-0.064** | **-0.021** | **0.144** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** | **0.020** | **0.369** | **0.437** | **0.027** | **0.138** | **-0.308** | **-0.404** | **-0.136** | **0.000** | **0.089** | **-0.010** | **-0.036** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** | **-0.363** | **0.429** | **0.110** | **0.338** | **0.136** | **-0.052** | **0.344** | **0.212** | **-0.085** | **0.244** | **0.257** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** | **-0.077** | **0.217** | **0.169** | **-0.226** | **0.157** | **-0.178** | **0.426** | **0.093** | **0.181** | **0.273** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** | **0.087** | **0.428** | **0.008** | **-0.362** | **0.167** | **-0.332** | **0.111** | **0.451** | **0.077** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** | **-0.247** | **0.209** | **-0.136** | **0.220** | **-0.130** | **0.058** | **-0.204** | **0.268** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** | **0.140** | **0.119** | **0.380** | **0.057** | **0.023** | **0.061** | **0.064** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** | **-0.076** | **0.144** | **0.281** | **-0.309** | **0.096** | **0.010** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** | **0.197** | **0.107** | **-0.314** | **0.116** | **-0.144** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** | **-0.089** | **0.103** | **0.104** | **0.009** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** | **-0.047** | **0.109** | **0.124** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** | **-0.050** | **0.059** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** | **-0.212** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

التحليل العاملى المباشر :

قام الباحث بإجراء تحليل كايزر ***Kaiser*** واستخدام محك هوتلنج ***Hostelling*** للمكونات الأساسية لمصفوفة الإرتباط باستخدام طريقة العوامل المستخلصة وقد أسفرت هذه المحاولة عن التوصل إلى ثمانية عوامل طائفية والجدول رقم (2) يوضح المصفوفة العاملية لمتغيرات البحث والجذر الكامن للعوامل ، نسبة تباين كل عامل للتباين الكلى للمصفوفة الإرتباطية ، وذلك قبل التدوير .

**جدول (2)**

**مصفوفة العوامل المستخلصة قبل التدوير**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **العوامل****المحاور** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **الشيوع** |
| **1** | **0**.**054** | **0**.**060** | **-0**.**357** | **-0**.**004** | **0**.**162** | **-0**.**078** | **-0**.**148** | **0**.**024** | **0**.**773** |
| **2** | **-0**.**007** | **0**.**100** | **0**.**300** | **0**.**137** | **0**.**047** | **-0**.**004** | **-0**.**127** | **0**.**038** | **0**.**834** |
| **3** | **0**.**241** | **-0**.**118** | **-0**.**026** | **-0**.**107** | **0**.**107** | **-0**.**018** | **0**.**084** | **-0**.**016** | **0**.**830** |
| **4** | **-0**.**042** | **-0**.**23** | **0**.**311** | **-0**.**125** | **0**.**006** | **0**.**047** | **-0**.**113** | **-0**.**046** | **0**.**798** |
| **5** | **0**.**202** | **0**.**056** | **0**.**057** | **0**.**079** | **-0**.**107** | **-0**.**040** | **-0**.**303** | **0**.**060** | **0**.**624** |
| **6** | **0**.**063** | **-0**.**379** | **-0**.**105** | **-0**.**013** | **0**.**138** | **0**.**93** | **0**.**168** | **0**.**047** | **0**.**708** |
| **7** | **-0**.**068** | **0**.**274** | **-0**.**86** | **0**.**016** | **-0**.**020** | **0**.**181** | **0**.**114** | **0**.**006** | **0**.**871** |
| **8** | **-0**.**002** | **0**.**055** | **0**.**147** | **-0**.**151** | **-0**.**153** | **-0**.**185** | **0**.**096** | **0**.**278** | **0**.**833** |
| **9** | **0**.**213** | **0**.**00** | **-0**.**046** | **-0**.**017** | **-0**.**223** | **0**.**274** | **-0**.**022** | **0**.**095** | **0**.**747** |
| **10** | **0**.**332** | **-0**.**076** | **-0**.**062** | **0**.**063** | **-0**.**040** | **-0**.**089** | **0**.**098** | **-0**.**012** | **0**.**838** |
| **11** | **0**.**186** | **-0**.**024** | **-0**.**038** | **0**.**092** | **0**.**166** | **0**.**055** | **0**.**099** | **-0**.**033** | **0**.**725** |
| **12** | **-0**.**011** | **-0**.**116** | **0**.**002** | **0**.**017** | **0**.**430** | **0**.**002** | **-0**.**006** | **-0**.**073** | **0**.**794** |
| **13** | **0**.**22** | **-0**.**033** | **0**.**018** | **0**.**380** | **0**.**027** | **0**.**061** | **0**.**007** | **-0**.**018** | **0**.**681** |
| **14** | **-0**.**074** | **0**.**092** | **0**.**113** | **0**.**135** | **0**.**152** | **-0**.**204** | **0**.**210** | **-0**.**074** | **0**.**775** |
| **15** | **0**.**079** | **0**.**245** | **0**.**077** | **-0**.**142** | **-0**.**036** | **-0**.**111** | **-0**.**143** | **-0**.**032** | **0**.**760** |
| **16** | **-0**.**073** | **0**.**001** | **-0**.**058** | **0**.**012** | **0**.**346** | **0**.**026** | **-0**.**141** | **0**.**351** | **0**.**714** |
| **17** | **-0**.**041** | **0**.**012** | **0**.**346** | **0**.**026** | **-0**.**141** | **0**.**012** | **0**.**346** | **0**.**026** | **0**.**878** |
| **18** | **0**.**052** | **0**.**177** | **-0**.**056** | **0**.**183** | **-0**.**070** | **0**.**091** | **0**.**127** | **-0**.**010** | **0**.**589** |
| **19** | **0**.**099** | **0**.**019** | **0**.**023** | **0**.**255** | **0**.**027** | **-0**.**355** | **-0**.**128** | **0**.**103** | **0**.**742** |
| **20** | **0**.**411** | **0**.**106** | **-0**.**145** | **-0**.**045** | **0**.**232** | **-0**.**182** | **-0**.**060** | **-0**.**078** | **0**.**611** |
| **21** | **-0**.**062** | **0**.**197** | **-0**.**65** | **-0**.**191** | **0**.**098** | **-0**.**049** | **0**.**200** | **0**.**130** | **0**.**742** |
| **22** | **-0**.**079** | **0**.**048** | **-0**.**049** | **0**.**196** | **0**.**058** | **0**.**048** | **-0**.**028** | **0**.**353** | **0**.**693** |
| **23** | **0**.**065** | **-0**.**074** | **-0**.**024** | **-0**.**046** | **-0**.**052** | **0**.**071** | **0**.**016** | **0**.**450** | **0**.**674** |
| **24** | **0**.**067** | **-0**.**056** | **-0**.**010** | **-0**.**004** | **-0**.**106** | **0**.**055** | **0**.**484** | **-0**.**003** | **0**.**695** |
| **الجذر الكامن** | **1**.**308** | **1**.**423** | **1**.**572** | **1**.**769** | **2**.**165** | **2**.**433** | **4**.**588** | **2**.**750** | **18**.**008** |
| **النسبة المئوية** | **5**.**44%** | **5**.**92%** | **6**.**55%** | **7**.**37%** | **9**.**02%** | **10**.**13%** | **19**.**11%** | **11**.**45%** | **75**.**03%** |

 التدوير المتعامد من الدرجة الأولى :

تم تدوير الأبعاد تدويراً متعامداً بطريقة الفاريمكس ويعتبر التدوير المتعامد ***Orthogonal Rotation*** من أكثر أنواع التدوير شيوعاً . (10 : 124)

والجدول رقم (3) يوضح مصفوفة العوامل المستخلصة بعد تدويرها تدويراً متعامداً .

**جدول (3)**

**مصفوفة العوامل المستخلصة قبل التدوير**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **العوامل****المحاور** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **1** | **0**.**006** | **0**.**148** | **0**.**807** | **0**.**005** | **0**.**009** | **0**.**001** | **0**.**003** | **2**.**99** |
| **2** | **0**.**232** | **0**.**262** | **0**.**753** | **0**.**216** | **0**.**272** | **0**.**002** | **0**.**143** | **0**.**006** |
| **3** | **0**.**746** | **0**.**07** | **0**.**209** | **0**.**314** | **0**.**317** | **0**.**06** | **0**.**006** | **0**.**140** |
| **4** | **0**.**115** | **0**.**04** | **0**.**750** | **0**.**367** | **0**.**219** | **0**.**124** | **0**.**06** | **0**.**137** |
| **5** | **0**.**575** | **0**.**107** | **0**.**131** | **0**.**113** | **0**.**147** | **0**.**02** | **0**.**137** | **0**.**459** |
| **6** | **0**.**02** | **0**.**799** | **0**.**114** | **0**.**02** | **0**.**137** | **0**.**06** | **0**.**07** | **0**.**166** |
| **3** | **0**.**03** | **0**.**764** | **0**.**218** | **0**.**02** | **0**.**09** | **0**.**420** | **0**.**06** | **0**.**219** |
| **8** | **0**.**007** | **0**.**03** | **0**.**409** | **0**.**213** | **0**.**212** | **0**.**455** | **0**.**557** | **0**.**230** |
| **9** | **0**.**619** | **0**.**132** | **0**.**09** | **0**.**08** | **0**.**255** | **0**.**495** | **0**.**105** | **0**.**09** |
| **10** | **0**.**877** | **0**.**02** | **0**.**06** | **0**.**111** | **0**.**01** | **0**.**127** | **0**.**05** | **0**.**182** |
| **11** | **0**.**626** | **0**.**181** | **0**.**147** | **0**.**106** | **0**.**421** | **0**.**209** | **0**.**03** | **0**.**212** |
| **12** | **0**.**113** | **0**.**09** | **0**.**243** | **0**.**09** | **0**.**815** | **0**.**150** | **0**.**130** | **0**.**03** |
| **13** | **0**.**01** | **0**.**06** | **0**.**01** | **0**.**819** | **0**.**02** | **0**.**02** | **0**.**02** | **0**.**487** |
| **14** | **0**.**102** | **0**.**2406** | **0**.**376** | **0**.**318** | **0**.**306** | **0**.**360** | **0**.**01** | **0**.**487** |
| **15** | **0**.**414** | **0**.**601** | **0**.**237** | **0**.**365** | **0**.**008** | **0**.**02** | **0**.**04** | **0**.**152** |
| **16** | **0**.**07** | **0**.**06** | **0**.**102** | **0**.**003** | **0**.**588** | **0**.**09** | **0**.**564** | **0**.**179** |
| **17** | **0**.**108** | **0**.**129** | **0**.**396** | **0**.**174** | **0**.**238** | **0**.**769** | **0**.**103** | **0**.**07** |
| **18** | **0**.**192** | **0**.**516** | **0**.**132** | **0**.**403** | **0**.**06** | **0**.**184** | **0**.**01** | **0**.**261** |
| **19** | **0**.**118** | **0**.**08** | **0**.**04** | **0**.**585** | **0**.**199** | **0**.**654** | **0**.**03** | **0**.**114** |
| **20** | **0**.**457** | **0**.**372** | **0**.**131** | **0**.**168** | **0**.**436** | **0**.**110** | **0**.**126** | **0**.**04** |
| **21** | **0**.**02** | **0**.**566** | **0**.**566** | **0**.**08** | **0**.**380** | **0**.**01** | **0**.**194** | **0**.**387** |
| **22** | **0**.**218** | **0**.**07** | **0**.**107** | **0**.**497** | **0**.**01** | **0**.**03** | **0**.**617** | **0**.**08** |
| **23** | **0**.**204** | **0**.**159** | **0**.**05** | **0**.**02** | **0**.**008** | **0**.**09** | **0**.**772** | **0**.**02** |
| **24** | **0**.**192** | **0**.**01** | **0**.**09** | **0**.**06** | **0**.**09** | **0**.**03** | **0**.**03** | **0**.**796** |

تفسير النتائج :

استند الباحث فى تفسير العوامل المستخلصة من اسلوب التدوير المتعامد لعوامل الدرجة الأولى على الشروط التالية :-

* تقرر قبول العامل الذى لا تقل دلالة تشبعه عن (±5) .
* تم استبعاد العامل الذى يتشبع عليه أقلا من ثلاثة عبارات .
* تم استبعاد العامل الذى يشوبه التعقيد ويصعب إطلاق اسم عليه . (9 : 265)

**جدول (4)**

**مصفوفة العوامل المستخلصة بعد التدوير المتعامد بعد حذف التشبعات ± 0.5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **العوامل****المحاور** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **1** |  |  | **0**.**807** |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  | **0**.**753** |  |  |  |  |  |
| **3** | **0**.**746** |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  | **0**.**750** |  |  |  |  |  |
| **5** | **0**.**575** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  | **0**.**799** |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  | **0**.**764** |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  | **0**.**557** |  |
| **9** | **0**.**619** |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** | **0**.**877** |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** | **0**.**626** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  | **0**.**815** |  |  |  |
| **13** |  |  |  | **0**.**819** |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  | **0**.**588** |  | **0**.**564** |  |
| **18** |  |  |  |  |  | **0**.**769** |  |  |
| **19** |  | **0**.**516** |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  | **0**.**585** |  | **0**.**654** |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  | **0**.**566** |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  | **0**.**617** |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  | **0**.**772** | **0**.**796** |

يتضح من جدول (4) أنه سيتم استبعاد العامل الرابع ، والخامس ، والسادس ، والثامن .

بينما تم قبول العامل الأول ، والثانى ، والثالث ، والسابع حيث اتضح أن البعد رقم (1) يمثل أعلى تشبع على العامل الأول (0.877) (ضغوط نفسية مرتبطة بالمساندة والتعزيز) .

وفى هذا الصدد فإن المدرب كإنسان يحتاج إلى الحصول على المعلومات بغرض النصيحة والمساعدة والفهم وفى المقابل يسعى الفرد للحصول على المساندة والتعزيز لأسباب إنفعالية حيث يبحث عن الدعم الخلاقى أو التعاطف حيث يعد مظهراً من مظاهر التحمل الموجه نحو الإنفعال وهذا ما أكده كل من **رياض المنشاوى (1994م) ، حسن علاوى (1999م) ، صبرى عطية (1996م) ، عزة الوسيمى ومايسه البنا (1999م)** .

وعلى ذلك فيرى الباحث أن المساندة والتعزيز ذات أهمية كبيرة للمدرب الذى ينكر ذاته فهو يحتاج إلى الإشادة بجهده وعمله وتقديره أدبياً ومعنوياً خاصة فى وسائل الإعلام وأمام اللاعبين مثلما يذكر خطأه عندما يخطئ وذلك لما كانت هذه الإشادة لها مفعول السحر فى رفع معنويات المدرب وم ثم باقى أعضاء الجهاز الفنى واللاعبين .

ويذكر **تيرى *Terry* (1998م)** إلى أنه توجد علاقة بين التقييم الإجتماعى والتقدير الذاتى تظهر فى المعادلة التالية :-

***SA=MX×1-P***

حيث أن ***SA*** هى كمية أو استعداد للقلق الناتج عن التقييم الإجتماعى ، ***M*** هى درجة تحمل الفرد للإنطباعات أو الأفكار التى يكونها عنه الآخريين ، ***P*** فاعلية تقدير الذات . (22 : 99 ، 100)

والبعد رقم (6) (ضغوط نفسية مرتبطة بالجماهير) يمثل أعلى تشبع (0.799) على العامل الثانى حيث أن المدرب كثيراً ما يتعرض لضغوط نفسية ناتجة عن الجماهير مما يزيد أعباءه النفسية خلال المباراة مما يؤثر على المدرب من حيث الشعور بالقلق والخوف وإداراك خفيف لذاته . (27 : 122)

وهنا يرى الباحث أن للجماهير دور رئيسى فى كونه إحدى الأسباب الرئيسية للضغوط النفسية الواقعة على المدرب الرياضى بصفة عامة ومدرب كرة القدم بصفة خاصة باعتبارها اللعبة الشعبية الأولى فى مصر ونظراً لكون جماهيرها كثيرى التدخل كثيرى الحوار فى هذا النشاط مما يؤثر بالسلب على المدرب الرياضى وشعوره دائماً بالقلق والخوف من هذا الضغط الجماهيرى خاصة إذا كان من جماهير الفريق الذى ينتمى إليه .

والبعد (1) (ضغوط نفسية مرتبطة بالمساندة والتعزيز) يمثل أعلى تشبع (0.807) على العامل الثالث حيث أكد **محمد حسن علاوى (1998م) ، شيماء المنشاوى (2005م)** من أن هناك ضغوط نفسية تقع على المدرب الرياضى نتيجة الإهتمام المغالى فيه بالنسبة لنتائج المنافسات بغض النظر عن مستويات الفرق المنافسة أو اللاعبين .

وهنا يرى الباحث أنه أصبح الحكم على مدرب كرة القدم فى وقتنا الحالى للعديد من الأندية هو النتائج التى يحققها بغض النظر عن الإمكانات المادية أو البشرية التى يمتلكها الفريق أو الفرق المنافسة مما يسبب ضغط نفسى على المدرب فى كونه يسعى لتحقيق الفوز بغض النظر عن الأداء الفنى مما قد يكون له الأثر السئ على الفريق فى الفترات المقبلة حيث أن العمل الارتجالى قد تجنى من ورائه نتائج ومكاسب سرعان ما تزول هذه النتائج لأن هذا العمل غير مبنى على أسس علمية وعملية متمثلة فى الأداء الجيد .

بينما البعد رقم (23) (ضغوط نفسية مرتبطة بالأحمال التدريبية أثناء المنافسات) يمثل أعلى تشبع (0.722) على العامل السابع .

وهنا يرى الباحث أن الحمل التدريبى للاعبين يعد إحدى الضغوط النفسية على المدرب حيث أن عدم انتظام سير البطولة الرياضية بمواعيد ثابتة وكثرة التوقفات تؤدى إلى حدوث خلل فى الفورمة الرياضية التى قد وصل إلبيها اللاعب مما يجعل المدرب دائماً التفكير فى كيفية المحافظة على هذه الفورمة ووضع الوحدات التدريبية التى تساعده على ذلك حيث أن هذه التوقفات وتغير الأحمال التدريبية قد ينتج عنها حدوث إصابات متعددة تؤثر على أداء ومسيرة الفريق نحو تحقيق الهدف .

**جدول رقم (6)**

**أبعاد الضغوط النفسية التى تمثل أعلى تشبعات على العامل**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **م** | **العــوامل** | **رقم البـعد** | **درجة التشبـع** |
| 1- | العامل الأول | 10 | 0.877 |
| 2- | العامل الثانى | 6 | 0.799 |
| 3- | العامل الثالث | 1 | 0.807 |
| 6- | العامل الرابع | 24 | 0.772 |

ومما سبق يتضح لنا أن العامل الأول (ضغوط مرتبطة ببعض التأييد والتقدير) يمثل أعلى تشبع على هذا العامل ، (ضغوط مرتبطة بالجماهير) تمثل أعلى تشبع على العامل الثانى ، (ضغوط مرتبطة بالمنافسات والنتائج) تمثل أعلى تشبع على العامل الثالث ، (ضغوط مرتبطة بالأحمال التدريبية أثناء المنافسات) تمثل أعلى تشبع على العامل السابع .

وعلى ذلك من خلال ما توصلت إليه النتائج نجد أن مصادر الضغوط النفسية لدى مدربى كرة القدم لأندية الدورى الممتاز المصرى هى :

* ضغوط نفسية مرتبطة بالمساندة والتعزيز .
* ضغوط نفسية مرتبطة بالجماهير .
* ضغوط نفسية مرتبطة بالأحمال التدريبية .

وذلك وفقاً للبناء العاملى لمصادر الضغوط النفسية لدى مدربى كرة القدم والذى قام به الباحث .

الاستخلاصات :

فى حدود عينة البحث والإجراءات المستخدمة ومن خلال ما أمكن التوصل إليه من نتائج باستخدام المعالجات الإحصائية يمكن وضع الاستخلاصات التالية :-

* أن مصادر الضغوط النفسية لدى مدربى كرة القدم أندية الدورى الممتاز تتمثل فى :
* ضغوط نقسية مرتبطة ببعض المساندة والتعزيز .
* ضغوط نفسية مرتبطة بالجماهير .
* ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسات والنتائج .
* ضغوط نفسية مرتبطة بالأحمال التدريبية .

وذلك وفقاً لنتائج التحليل العاملى الذى أجرى على مصادر الضغوط النفسية لدى مدربى الأنشطة الرياضية ووفقاً للدراسات والبحوث التى تناولتها وتوصلت إلى أهم هذه المصادر .

المصادر المستخلصة قد تشبعت بدلالة عالية على العوامل الأربعة المقبولة وهى (العامل الأول ، العامل الثانى ، العامل الثالث ، العامل السابع) وهذا يشير إلى مدى نقاء هذه الأبعاد فى قياس العوامل المشبعة عليها .

التوصيات :

نظراً لما يتميز به هذا البحث من طبيعة وفى حدود ما أمكن التوصل إليه من اسخلاصات يمكن التوصية بما يلى :-

* أهمية بناء مقياس لمصادر الضغوط النفسية لدى مدربى كرة القدم بـ ج . م . ع .
* أهمية التغلب على هذه المصادر التى قد تعوق العمل وتحول دون تحقيق الأهداف الموضوعة .
* إجراء دراسات مماثلة فى بعض الأنشطة الفردية للتعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى مدربيها .
* إجراء دراسات للتعرف على الفروق فى مصادر الضغوط النفسية لدى مدربى الألعاب الجماعية والألعاب الفردية .

المراجــع :

**أولاً : المراجع العربية :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1-** | **إبراهيـم عبدربه خليفـه** | : | ضغوط المنافسة (والرعاية النفسية للرياضيين) ، المؤتمر السنوى العلمى الدولى لقسم علم النفس الرياضى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، أبريل 2007م . |
| **2-** | **أسـامـه كامـل راتـب** | **:** | الإعداد النفسى لتدريب الناشئين ، دليل المدربين وأولياء الأمور ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1997م .  |
| **3-** | **أسـامـه كامـل راتـب** | **:** | احتراق الرياضى بين ضغوط التدريب والإجهاد الإنفعالى ، سلسلة الفكر العربى ، العدد 12 ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1997م.  |
| **4-** | **السيـد محمـد خيـرى** | **:** | الإحصاء فى البحوث النفسية والتربوية والإجتماعية ، طـ4 ، دار النهضة العربية ، القاهرة 1970م .  |
| **5-** | **آمال عبدالرحمن محمـد** | **:** | ضغوط الحياة المعاصرة والجروح النفسية ، مجلة كلية التربية ، العدد الثامن ، جامعة عين شمس ، 1991م . |
| **6-** | **جـابـر عبـدالحميــد** **وعـلاء الدين كفـافـى**  | : | معجم علم النفس والطب النفسى ، الجزء السابع ، دار النهضة العربية ، القاهرة 1995م . |
| **7-** | **شيـماء رياض زكـريا** | **:** | البناء العاملى لمصادر الضغوط النفسية لدى مدربى الاحتياجات الخاصة فى بعض الأنشطة الرياضية المختارة ، رسالة ماجستر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2005م .  |
| **8-** | **صبـرى إبراهيـم عطية** | **:** | دراسة مقارنة للضغوط النفسية لدى بعض العاملين فى المجال الرياضى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 1996م .  |
| **9-** | **صفـــوت فـــرج** | **:** | التحليل فى العلوم السلوكية ، دار الفكر العربى ، القاهرة 1981م . |
| **10-** | **عـادل عبدالحليم حيـدر** | **:** | دراسة عاملية للقدرات الحركية كأساس لإنتقاء الناشئين ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 1991م . |
| **11-** | **عـزة شـوقى الوسيمى****مـايسـة محمـد البنـا** | **:** | الاحتراق النفسى وعلاقته بسمات الشخصية لمدربى بعض الأنشطة الرياضية ، المؤتمر العلمى الدولى الثالث للرياضة والمرأة ورياضة المرأة وعلوم المستقبل بين التأثير والتأثر ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 19-22 أكتوبر ، 1999م . |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **12-** | **محمـد حسـن عـلاوى** | **:** | علم النفس المدرب والتدريب الرياضى ، طـ1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997م .  |
| **13-** | **ـــــــــــ** | **:** | سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضى ، طـ1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998م .  |
| **14-** | **ـــــــــــ** | **:** | سيكولوجية المدرب الرياضى ، طـ1 ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 2002م .  |
| **15-** | **محمـد عبـد العاطـى** | **:** | مصادر الاحتراق النفسى لدى لاعبى بعض الأنشطة الرياضية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 1998م .  |
| **16-** | **محسن محمـد عبدالرحيم** | **:** | ضغوط المنافسة الرياضية وعلاقتها بكل من الثقة بالنفس وتركيز الإنتباه لدى لاعبى بعض النشطة الرياضية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2007م . |
| **17-** | **مصطـفى حسـين باهى****أشـرف مسعد إبراهيـم** | **:** | الضغوط النفسية لدى مدربى رياضة المبارزة ، المؤتمر العلمى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 1995م . |
| **18-** | **رياض زكريا المنـشاوى** | **:** | الضغوط المهنية لدى مدربى لبمعاقفين حركياً وعلاقتها بتقجير الذات ، المؤتمر العلمى " الرياضة من أجل مستقبل أفضل "، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 1994م . |

ثانياً :- المراجع الأجنبية :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Perceived stress,Psychological Burnout Paths to turnover Intentions among Official Applied Sport Psychology Purgation Polytechic. Sussex England 2-84j 97,1990*  | **:** | ***Adrian.h.Taglor***  | 19- |
| *Psychological stress in sports coaches: A review of concepts, research, and practice. Journal of Sports Sciences, Volume 28, Issue 2, 2010, PP: 127-137*  | **:** | ***Fletcher, David & Scott, Michael*** | 20- |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *The Physiology of Mind–Body Interactions: The Stress Response and the Relaxation Response. THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE Volume 7, Supplement 1, 2001, pp. S-83–S-92. (2001)* | **:** | ***Jacobs, GREGG D*** | 21- |
| *Stress full Life events Personality health an Inquiry into Hardiness J.of Persona;ity and Social Psychology,1997.* | **:** | ***Kobosa.S.C*** | 22- |
| *Burnout in Coaches of Womens team Sport, Journal of Physical Education Recreation and dance V63n5.may-jun-1992* | **:** | ***Poster,d,Judd.M*** | 23- |
| *An investigation of the in-game behaviours of professional, top-level youth soccer coaches. Journal of sports sciences,24(4), 355-366.2006* | **:** | ***Smith, M., & Cushion, C. J.*** | 24- |
| *The Influence of game Iocation on ablates Psychology stress1998.* | **:** | ***Terry,Walrondcarron*** | 25- |
| *Stressors in elite sport: A coach perspective. Journal of Sports Sciences, Volume 26, Issue 9, 2008 PP: 905-918* | **:** | ***Thelwell, Richard C., Weston, Neil J. V., Greenlees, Iain A. & Hutchings, Nicholas V.*** | 26- |
| *Foundation of Sports and Exercise Psychology Champaign, Lilinois, Human Kinetics Publisher,Inc,1995.* | **:** | ***Weinbery,R,Gould*** | 27- |

**مرفق (1)**

**جامعة كفرالشيخ**

**كلية التربية الرياضية**

**قسم علم النفس الرياضى**

السيـد الأستاذ /

**تحية طيبة وبعد ...**

**الاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن استطلاع الرأى فى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى مدربى كرة القدم لأندية الدورى الممتاز ، وما إذا كانت المحاور المذكورة تسبب ضغطاً نفسياً أم لا والباحث يشكر سيادتكم لحسن التعاون العلمى وإثراء البحث العلمى فى مجال علم النفس الرياضى .**

**وتفضلوا سيادتكم بقبول عظيم الاحترام والتقدير ،،**

أ.م.د/ محمد عبدالسلام أبوريه

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **م** | **اســــــم البعــــــد** | **درجـة المـوافقة** |
| **موافق** | **إلى حد ما**  | **غير موافق**  |
| **1-** | **ضغوط مرتبطة بالمنافسات والنتائج :-** وهى الاهتمام الزائد بالنسبة لنتائج المنافسة بغض النظر عن مستوى اللاعبين والتى يحرص فيها المدرب على الفوز وتجنب الفشل بأى وسيلة لإرتباط الفوز بمكاسب مادية ومعنوية .  |  |  |  |
| **2-** | **ضغوط مرتبطة بالعلاقة مع اللاعبين أو الفريق الرياضى :-** وهى ترتبط باحترام اللاعبين للمدرب وتقدير دوره فى تطوير مستواهم أو كثرة الصراعات ما بين اللاعبين وهدم مواجهة المدرب لها أو عدم تحقيق أى نجاح معهم .  |  |  |  |
| **3-** | **ضغوط مرتبطة بشخصية المدرب الرياضى :-** تكمن فى شعور المدرب بعدم الاستقرار فى عمله نظراً لعدم تحقيق انتصارات أو عدم القدرة على تحفيز اللاعبين وكذلك عدم الحسم فى بعض المشكلات التى تواجه اللاعبين .  |  |  |  |
| **4-** | **ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق الرياضى :-** وتتضمن علاقة المدرب بمجلس الإدارة والضغوط الواقعة عليه نتيجة للأهداف التى وضعها المجلس كذلك عدم قناعة المجلس بكفاءة المدرب والحد من سلطاته وعدم الاستجابة لطلباته . |  |  |  |
| **5-** | **ضغوط مرتبطة بوسائل الاعلام :-** وهى الخاصة بالبرامج الإعلامية وتحليل المباريات وكشف نقاط القوة والضعف فى تشكيل وأداء الفريق كذلك العلاقة بين المدرب والإعلاميين .  |  |  |  |
| **6-** | **ضغوط مرتبطة بالجماهير :-** وتتلخص فى مدى قناعة الجماهير بجهد وأداء المدرب وتحقيق أهدافهم من خلال الانتصارات العديدة والعلاقة ما بين المدرب وجماهير النادى .  |  |  |  |
| **7-** | **ضغوط مرتبطة بالعوامل الخارجية :-** وهى الأشياء المرتبطة بالعوامل الخارجية التى تواجه المدرب كأسلوب حياته وسوء استخدام وقت الفراغ والعلاقات الأسرية والنزاع والمشاحنات مع الزملاء أو المسئولين .  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **م** | **اســــــم البعــــــد** | **درجـة المـوافقة** |
| **موافق** | **إلى حد ما**  | **غير موافق**  |
| 8- | **ضغوط مرتبطة بعبئ العمل الزائد عن الحد :-** وهو الدور الذى يلعبه المدرب داخل وخارج الملعب لحل مشكلات اللاعبين الإدارية والمالية وعلاقتهم بالإدارة وانشغاله بذلك عن النواحى الفنية وتتضمن أيضاً العبئ الكمى والتى يكون فيها المدرب مثقل بأعمال ضخمة لفترات طويلة وتؤدى إلى انخفاض الدافعية . **- العبئ الكيفى :-** ويقصد به استمرار مطالبة المدرب بتحقيق انجازات دائمة فتؤدى لحدوث التوتر والقلق وانخفاض الثقة بالنفس .  |  |  |  |
| 9- | **الضغوط المرتبطة بالدور :-**  **وهناك نوعان هما :-**- **صراع الدور** :- وينشأ نتيجة تباين بين مطالب العمل التدريبى ومعايير شخصية المدرب .- **غموض الدور :-** وتكون عندما يكون المدرب غير متأكد من المهمة الموكلة اليد وينتج عن ذلك نقص المعلومات المتوفرة له عن السلوك المتاقع الذى ينبغى أن يقوم به أثناء عمله التدريبى . |  |  |  |
| 10- | **ضغوط مرتبطة ببعض التأييد والتقدير :-** عدم الإشارة بجهد وعمل المدرب وتقديره أدبياً فى الوسائل الإعلامية وأمام فريق وكذلك التقدير المادى المنتظر من مجلس الإدارة مقابل الجهد المبذول .  |  |  |  |
| 11- | **ضغوط مرتبطة بالاستقلال الذاتى :-** وهو أن يفتقد المدرب الاستقلالية فى العمل وتدخل البعض من أفراد الجهاز فى عمله أو المسئولين داخل النادى وقد يفرضون عليه بعض الأعمال كالسماح للاعب بعينه للعب . |  |  |  |
| 12- | **ضغوط مرتبطة بالخوف من الإقالة :-** وتتضمن قلق المدرب والخوف من الاستغناء عنه أو إقالته فى أى وقت نتيجة لسوء أو عدم الاستقرار الإدارى مما يشغل فكر المدرب كثيراً .  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **م** | **اســــــم البعــــــد** | **درجـة المـوافقة** |
| **موافق** | **إلى حد ما**  | **غير موافق**  |
| 13- | **ضغوط مرتبطة بالعبئ الكيفى :-** وهى استمرار مطالبة المدرب بتحقيق نتائج إيجابية ولانجازات دائمة وادراكه بعدم القدرى على الأداء ويرتبط ذلك بالتوتر والاستثارة والقلق ومن ثم انخفاض الثقة بالنفس . |  |  |  |
| **14-** | **ضغوط مرتبطة بالوسائل والامكانات :-** وهى الامكانات البشرة من اللاعبين على مستوى عال لتحقيق الانتاصارات وكذلك الامكانات المادية بالنادى كتوافر الملاعب والأدوات والأجهزة الرياضية والاعتمادات المالية الكافية ووسائل الانتقال .  |  |  |  |
| **15-** | **ضغوط مرتبطة بعلاقة المدربين بعضهم ببعض :-** وهى مدى كفاءة المدربين المساعدين واحترامهم لبعضهم البعض وللمدرب المسئول (المدير الفنى) والتعاون معه .  |  |  |  |
| **16-** | **ضغوط مرتبطة بالصراعات الذاتية :-** وتتمثل فى عدم انكار الذات سواء كان بين الجهاز المعاون والعاملين أو بين اللاعبين ومحاولة لإظهار الذات فى كل التصرفات وعدم الإيثار المتبادل داخل المنظمومة ككل .  |  |  |  |
| **17-** | **ضغوط مرتبطة بنفص الدافعية :-** هبوط الدوافع الداخلية والخارجية عند اللاعبين والجهاز المعاون أو عند مجلس إدارة النادى والاستسلام للواقع وعدم وجود الطموح والأهداف المستقبيلية التى تسعى إلى تحقيقها المنظومة ككل .  |  |  |  |
| **18-** | **ضغوط مرتبطة بالمظاهر السلوكية :-** وتتمثل فى أحجام اللاعبين عن التدريب – عدم الاشتراك فى المباريات الهامة – نقص حماس اللاعبين – ارتفاع درجة التوتر والميل للشجار والمشاحنة .  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **م** | **اســــــم البعــــــد** | **درجـة المـوافقة** |
| **موافق** | **إلى حد ما**  | **غير موافق**  |
| 19- | **ضغوط مرتبطة بالمظاهر الانفعالية للاعب:-** وتتمثل فى الشعور بالعدوان – الانفعالات الغير سارة – القلق والغضب والشعور بالاكتئاب وعدم التحكم فى الانفعالات . |  |  |  |
| 20- | **ضغوط مرتبطة بالمظاهر الفسيولجية للاعب :-** وتتمثل فى انخفاض الكفاءة البدنية ، زيادة التعب ، الآم المفاصل والعضلات ، آلام وتقلصات بالمعدة . |  |  |  |
| 21- | **ضغوط مرتبطة بالعلاقات الأسرية :-** وهى تمثل الاستقرار العائلى من عدمه ومدى تفهم الأسرة للجهد والوقت المبذول للعمل ومتطلبات واحتياجات الأسرة ومدى تلبيتها وحل المشكلات الأسرية .  |  |  |  |
| 22- | **ضغوط مرتبطة بأهمية الآخرين (الزملاء – المدربون – الحكام) :-** وتتمثل فى العلاقة بكفاءة الزملاء داخل النادى سواء كان بالفريق الأول أو قطاع الناشئين أو الأندية المحيطة والعلاقة بينه وبين المدربون الآخرون وكذلك الحكام من تقدير متبادل عن عدمه .  |  |  |  |
| 23- | **ضغوط مرتبطة بادراك الاستعدادات (البدنية – المهارية – النفسية – التهيئة للمنافسة) :-** وتتمثل فى الأداء البدنى المرتبط بالأداء المهارى – مدى تفهم اللاعب لأساليب وخطط العب (القدرات العقلية) وقدرة التفكير الخططى الهجومى ومدى استعداد اللاعب لخوض المنافسة وتحقيق الأهداف الموضوعة .  |  |  |  |
| **م** | **اســــــم البعــــــد** | **درجـة المـوافقة** |
| **موافق** | **إلى حد ما**  | **غير موافق**  |
| 24- | **ضغوط نفسية مرتبطة بالأحمال التدريبية أثناء المنافسات :-** وتتمثل فى عدم وصول اللاعب إلى الفورمة الرياضية المناسبة أو وصول اللاعب إللاى أعلى درجات التكامل ولكن توقف المنافسة كثيراً أو ضغط المباريات يهدد الحمل التدريبى أو الإصابات المتعددة نتيجة تغير الحمل التدريبى المرتبط بالمنافسات ومواعيدها .  |  |  |  |
| 25- | **ضغوط نفسية مرتبطة ببيئة المنافسة :-** حيث هناك بعض الملاعب التى قد تسبب ضغط نفس سواء كانت لبعض التجارب الغير ناجحة بها أو للضغط الجماهيرى بها – أو سوء أرضية الملعب والإقامة بها وكذلك وسيلة النقل والأمن بها . |  |  |  |

الملخص

البناء العاملى لمصـادر الضغـوط النفـسية لدى

مدربى كرة القدم لأندية الدورى الممتاز

**أ.م.د/ محمد عبدالسلام أبوريه[[2]](#footnote-3)(\*)**

يهدف البحث إلى" التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى مدربى كرة القدم لأندية الدورى الممتاز واستخدم الباحث المنهج الوصفى لمناسبته لطبيعته البحث وقد بلغت عينة البحث (30) مدرب من مدربى كرة القدم لبعض أندية الدورى الممتاز بشقيه ( أ ، ب) للموسم الرياضى 2011/2012م .

وفى ضوء أهداف البحث قام الباحث بالخطوات التالية :

أولاً : مراجعة وحصر الأطر النظرية المرتبطة بمصادر الضغوط النفسية والمرتبطة بعلم النفس بصفة عامة وعلم النفس الرياضى بصفة خاصة .

ثانياً : تحديد المحاور المقترحة لمصادر الضغوط النفسية لدى مدربى كرة القدم مستفيداً من الدراسات النظرية وكذلك مقاييس وقوائم الضغوط النفسية التى سبق إعدادها وتم اقتراح محاور الضغوط النفسية لدى مدربى كرة القدم بالدورى العام المصرى .

**هذا وقد تم التوصل إلى أهم النتائج التالية** :

**مصادر الضغوط النفسية لدى مدربى كرة القدم لأندية الدورى العام المصرى هى** :

* ضغوط نقسية مرتبطة ببعض المساندة والتعزيز .
* ضغوط نفسية مرتبطة بالجماهير .
* ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسات والنتائج .
* ضغوط نفسية مرتبطة بالأحمال التدريبية .

مستخلص البحث

إن هذا البحث محاولة للتعرف على البناء العاملى لمصادر الضغوط النفسية لدى مدربى كرة القدم لأندية الدورى الممتاز وذلك باستخدام الأسلوب الفنى للتحليل العاملى الذى يسمح بالتعرف على البناء البسيط وقد قام الباحث بوضع الفرض التالى :

* تعتبر مصادر الضغوط النفسية المقترحة فى المقياس قابلة للتجمع فى شكل عوامل .

وقد قام الباحث بالتعرف على الضغوط النفسية الواقعة على المدرب الرياضى وتم حصرها ووصفها فى استمارة اشتملت على (24) بعد وتم تطبيقها على عدد ثلاثون مدرباً من مدربى كرة القدم بالدورى العام المصرى ومن خلال استخدام أسلوب التحليل العاملى بواسطة طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج تم استخلاص (8) عوامل تم تدويرها تدويراً متعامداً باستخدام الفاريمكس وفى ضوء الشروط الموضوعية لقبول العامل تم قبول (4) عوامل تم تفسيرها وتسميتها كما يلى :

* **العامل الأول :** ضغوط نفسية مرتبطة ببعض المساندة والتعزيز .
* **العامل الثانى :** ضغوط نفسية مرتبطة بالجماهير .
* **العامل الثالث :** ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسات والنتائج .
* **العامل الرابع :** ضغوط نفسية مرتبطة بالأحمال التدريبية .
1. **(\*) الأستاذ المساعد بقسم علم النفس الرياضى كلية التربية الرياضية – جامعة كفرالشيخ .**  [↑](#footnote-ref-2)
2. **(\*) الأستاذ المساعد بقسم علم النفس الرياضى كلية التربية الرياضية – جامعة كفرالشيخ .**  [↑](#footnote-ref-3)