

## الضغوط النفسية المهنية التي يتعرض لها مدربي كرة القدم وتأثيراتها على نتائج الفريق

أ. زيناى بلال، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة ورقلة  
قبابلي صدام، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة ورقلة

### الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف مستوى الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم وتأثيراتها المختلفة على نتائج الفرق حيث افترضنا أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها مدربي كرة القدم لها تأثير سلبي على نتائج الفريق العامة، حيث شملت عينة الدراسة على 35 مدرب، تم اختيارهم بطريقة مقصودة من مجموع مدربي كرة القدم في القسم الجهوي للبلدية، استخدمنا فيها الاستمارة الاستبائية كأداة للدراسة والنسب المئوية وقانون كا 2 (كاف تربيع) كأدوات إحصائية، والنتائج المتحصل عليها في هذا البحث الذي يعتبر بداية أو محاولة لطرح أحد المواضيع الهامة والحساسة في المجال العلمي وأثناء تحليل النتائج والتعليق عليها والاستنتاجات التي خرجنا بها أمكننا أن نلاحظ أن الموضوع يمكن طرحه بصيغ أخرى متعددة ومختلفة وأمکننا أيضا أن نترك مجالاً للباحثين في مثل هذه المواضيع للتعلم أكثر فيها والتطرق لما خفي علينا حيث أننا استطعنا أن نبرهن أن الضغوط النفسية الكبيرة التي يتعرض لها مدربي كرة القدم محل الدراسة أثرت على نتائج الفريق بشكل كبير ، كما أننا نوصي بلبن دراستنا هذه تستوجب علينا الاستمرار في البحث من أجل الوصول إلى أعلى المستويات وأدق النتائج وإيضاح ما كان مبهما أو غير واضح سابقا.

**الكلمات المفتاحية:** الضغوط النفسية- مدربي كرة القدم- نتائج الفريق-

### Abstract :

The study aimed to identify the level of psychological stress in football coaches and their different effects on the results of the teams, where we assumed that the psychological pressure on the coaches of football has a negative impact on the results of the general team, where the sample included the study on 35 trainers, We used the questionnaire as a tool for study and percentages and the law of Ka 2 (quadrature) as statistical tools, and the results obtained in this research, which is the beginning or attempt to put up one of the important and sensitive topics in the scientific field and during the analysis The results and commentaries and conclusions that we came out with, we can note that the subject can be put in many different formats and we could also leave room for researchers in such subjects to deepen the deeper and to address what is hidden us as we were able to demonstrate that the great psychological pressure on football coaches And we recommend that our study requires us to continue our research in order to reach the highest levels and the most accurate results and to clarify what was unclear or unclear previously.

**Keywords:** Psychological stress - Football coaches - Team results -

## مقدمة:

بالرغم مما أحرزه إنسان العصر الحديث من تقدم علمي وتقني وما توصل إليه من اكتشافات وانجازات مازال يعاني من الضغط إلى الحد الذي أصبح فيه عصرنا هذا يوصف بعصر الضغوط، وفي المجال الرياضي يمكن اعتبار مهنة التدريب الرياضي من المهن التي ترتبط بصورة واضحة بالعديد من الضغوط على مختلف أنواعها، وبصفة خاصة في بعض الأنشطة الرياضية الأكثر شعبية ككرة القدم بحيث تستقطب العديد من الشعوب حيث أخذت الحياة خاصة المهنية منها في التعقد لما تفرضه من ظروف جديدة ومتغيرات باستمرار قد تجعل الفرد غير قادر على التكيف معها، فهناك ضغوط تعزى للعمل داخل الفريق من علاقات بين رؤساء الفرق والإدارة، وأخرى للظروف الاجتماعية الجوانب المعيشية والمادية والشخصية المؤثرة إضافة إلى ضغوط أخرى متعلقة بالإعلام والجمهير وضغط النتائج، فبدأنا نسمع في عصرنا الحالي بالأمراض العملية التي ما فتأت تهدد وتفتك بصحة العامل النفسية والجسمية وأصبحت الضغوط النفسية سمة من سمات العصر الذي نعيشه، ما جعل بعض الباحثين يعتبرها مرض القرن واعتبرها البعض الآخر القاتل الصامت فأصبحنا كلنا نتكلم عنها، والكثير يعاني منها، وقليلنا فقط من يعرفها، وقد أولى الباحثون للضغوط النفسية أهمية كبيرة في مختلف دول العالم، ومن هذه الأهمية تستمد دراستنا أهميتها باعتبارها موضوع من المواضيع التي ما زالت تثير جدل الكثير من الباحثين

## الإشكالية:

يلاحظ في العديد من المهن والأعمال والوظائف المختلفة توافر درجات متفاوتة ومتباينة من الأعباء والضغوط النفسية المرتبطة بها، إلا أن إدراك العاملين بهذه المهن واستجاباتهم لهذه الضغوط تختلف اختلافا واضحا من شخص لآخر، وفي المجال الرياضي يمكن اعتبار مهنة المدرب الرياضي من المهن التي ترتبط بصورة واضحة بالعديد من الضغوط على مختلف أنواعها، إذ يرتبط عمل المدرب الرياضي بعوامل متعددة تتميز بالانفعالات الحادة وكذا آثار جانبية، حيث تمثل ظاهرة الضغط النفسي المهني لدى مدربي كرة القدم انتشارا واسعا في السنوات الحديثة، ويتوقع زيادة حدوثها في السنوات القادمة نظرا لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب من حيث الوقت والجهد وأهمية الفوز، ومن جانب آخر الضغوط المرتبطة بالأوضاع السياسية والاقتصادية والاجتماعية التي يعيشها المدرب الرياضي، وكذلك ضعف الإمكانيات الرياضية، وبالرغم من كل ذلك فهم مطالبون بالفوز وتحقيق النتائج الإيجابية

وباعتبار 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 إنهاك قوى وطاقت 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 الأعراض للأمراض العضوية وشبه الصراع النفسي الذي يحرمه من الاستمتاع بحياته على الوجه الكامل، كما أشار علاوي (2002) نقلا عن "سيللي" 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، ومن هذا المنطلق قمنا بطرح التساؤل الرئيسي التالي

هل للضغوط النفسية التي يتعرض لها مدربي كرة القدم تأثير على نتائج الفريق؟

وقد انبثق عنه التساؤلات التالية

- هل لشخصية المدرب وعلاقاته مع اللاعبين تأثير سلبي على نتائج الفريق ؟
- هل للضغوط المتعلقة بعمل المدرب داخل الفريق وعلاقاته مع الإدارة دور في تدني نتائج الفريق ؟
- هل الضغوط التي يتعرض لها المدرب من الإعلام والجماهير تؤثر سلبيا على نتائج الفريق ؟

#### الفرضيات:

##### الفرضية العامة:

للضغوط المهنية النفسية التي يتعرض لها مدربي كرة القدم تأثير سلبي على نتائج الفريق.

##### الفرضيات الجزئية:

- لشخصية المدرب وعلاقاته مع اللاعبين تأثير سلبي على نتائج الفريق.
- للضغوط المتعلقة بعمل المدرب داخل الفريق وعلاقاته مع الإدارة دور في تدني نتائج الفريق.
- الضغوط التي يتعرض لها المدرب من الإعلام والجماهير تؤثر سلبيا على نتائج الفريق.

##### أهداف الدراسة:

##### الهدف الرئيسي:

الكشف عن تأثيرات الضغوط النفسية التي يتعرض لها مدربي كرة القدم في الجزائر وتأثيراتها المختلفة على نتائج الفريق

##### الأهداف الجزئية:

- معرفة شخصية المدرب وعلاقاته مع اللاعبين وتأثيرها على نتائج الفريق.
- معرفة الضغوط المتعلقة بعمل المدرب داخل الفريق وعلاقاته مع الإدارة دور في تدني نتائج الفريق
- معرفة الضغوط التي يتعرض لها المدرب من الإعلام والجماهير تأثير سلبيا على نتائج الفريق.

##### أهمية الدراسة:

- التعرف بأهمية الحالة النفسية للمدرب وتأثيرها على نتائج الفريق
- إبراز دور الحواجز النفسية في تدني نتائج الفرق
- تبين مستوى الضغوط التي يتعرض لها المدربون في الدوريات الجزائرية من قبل مجموعة من العوامل والظروف

##### تحديد المفاهيم والمصطلحات:

##### - الضغوط المهنية النفسية

- نقصد بالضغوط النفسية في بحثنا هذا هو عبارة عن مجموعة من العوامل والتأثيرات الخارجية والداخلية التي تسبب تعب وإرهاق نفسي للمدرب خلال ممارسته لمهنة التدريب.
- مدربي كرة القدم: هم الأشخاص الذين يشرفون على تدريب فرق كرة القدم على مستوى النوادي الجزائرية التابعين لرابطة البلدية الجهوية للموسم الرياضي 2018/2019.
  - نتائج الفريق: هي النتائج التي يتحصل عليها الفريق من خلال مشاركته في بطولة القسم الجهوي الذي ينتمي إليه

##### الدراسات السابقة:

- دراسة هندريكس (Hendrix): قام هندريكس سنة 1985 بعدد من الدراسات حول طبيعة العلاقة بين ضغط العمل والاضطرابات النفس جسمية، بدأها بدراسة استهدفت التعرف على تأثير ضغط العمل في الغياب والأداء الوظيفي وذلك باستخدام طريقة تحليل المسارات وتكونت عينة الدراسة من 225 موظف في مؤسستين في الولايات المتحدة الأمريكية، وبينت نتائج هذه الدراسة أن ضغط العمل في

الغياب والأداء الوظيفي وبالرغم من ذلك فإنه يؤثر فيها تأثيرا مباشرا من خلال ارتباطه بحالات الإصابة بالزكام والأعراض السيكوسوماتية والرضا الوظيفي والولاء التنظيمي وتؤثر كل هذه العوامل بدورها تأثيرا مباشرا في الغياب الوظيفي ومن جانب آخر يرتبط ضغط العمل بالرضا الوظيفي والولاء التنظيمي حيث يؤثران بدورهما تأثيرا مباشرا في الأداء الوظيفي.

- **دراسة عويد المشعان:** جاءت هذه الدراسة بعنوان: مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالاضطرابات النفس جسدية بدولة الكويت" هدفت إلى التعرف على مصادر الضغط المهني وفقا لمتغيرات الجنس والجنسية وعلاقتها بالاضطرابات النفسية والجسمية وتكونت عينة الدراسة من 746 من المدرسين من بينهم 377 ذكور و369 إناث ومنهم الكويتيين و383 أجانب، وكشفت هذه الدراسة عن فروق جوهرية بين الجانبين في المتغيرات التالية: العبء المهني، والتطور المهني، والاضطرابات النفسية الجسمية حيث حصلت الإناث على متوسطات أعلى من الذكور في مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات النفسية الجسمية تشير إلى تزايد متوسطات المدرسين الكويتيين في مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات النفسية الجسمية من غير الكويتيين، واتضح أن جميع معاملات الارتباط إيجابية وذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات النفسية الجسمية.

- **دراسة فتيحة مزياني:** عنوان هذه الدراسة " أثر الضغط المهني والمميزات النفسية على الصحة والرضا المهني عند المديرين" وذلك من خلال الإجابة على الإشكالية المطروحة في هذه الدراسة والمتمثلة في هل هناك علاقة بين الضغط المهني والصحة النفسية والجسمية والرضا عن العمل، وقد اقترحت فروض من بينها يدرك المديرون ضغطا مهنيا مرتفعا فيما يخص مصادرهم المختلفة كالعامل في حد ذاته والدور الإداري والعلاقات الشخصية والسير المهنية والإنجاز والجو التنظيمي وهذا نظرا لخصوصية مهام مهنية المديرين بتميز المديرين بقوة عالية في مقاومة الضغط حيث يستعملون بصورة عالية الاستراتيجيات التالية: السند الاجتماعي، إستراتيجية المهمة، المنطق والعلاقة بين البيت والعمل والاندماج والوقت، وقد استخدمت للتأكد من فرضيتها استبيان مؤشر الضغط المهني (Occupational stress) indicator)) (لكوجر وسلون رويلياس) الذي تم نشره سنة 1988، حيث أعد هذا الاستبيان بغرض تحديد وقياس مصادر وأثار الضغط المهني، بالإضافة إلى استبيان عوامل الشخصية، وقد تكونت عينة البحث من 100 مدير موزعين على العديد من المؤسسات، وقد كشفت نتائج الدراسة بأن المديرين الجزائريين يدركون ضغطا مهنيا مرتفعا فيما يخص العمل في حد ذاته والجو والبنية التنظيمية والدور الإداري والعلاقات الشخصية، وضغطا متوسطا فيما يخص السيرة المهنية والإنجاز، وتوصلت الدراسة أيضا إلى أن المديرين يلجؤون في مقاومتهم للضغط إلى استعمال استراتيجيات عديدة تتمثل في إستراتيجية السند الاجتماعي وإستراتيجية المهمة وإستراتيجية الوقت وإستراتيجية الاندماج.

#### - **التعليق عن الدراسات:**

تناولت هذه الدراسات علاقة الضغط المهني بالصحة النفسية والجسمية والرضا عن العمل، متطرفة أثناء ذلك إلى بعض مصادر وأثار الضغط المهني التي يعاني منها العمال ومحاولة إيجاد حلول لها. لقد أفادتنا هذه الدراسة أولا من الجانب النظري حيث تعرفنا على ظاهرة الضغط النفسية، كما أنها أفادتنا من الجانب المنهجي في صياغة فرضيات بحثنا وتحديدنا تحديدا دقيقا وقابلا للدراسة.

## منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

**المنهج:** لقد قمنا باستخدام المنهج الوصفي نظرا لطبيعة الدراسة.

### الدراسة الاستطلاعية:

بعد النظر في الدراسات السابقة، التي استعملت استمارات استبائية ومقاييس بقياس الضغط المهني والتي بحثت في أسبابه ومصادره، انتقلنا أيضا إلى الميدان من أجل تكوين فكرة واضحة حول أفراد الدراسة، ومن جهة أخرى لبناء استبيان يعبر بصدق عن مسببات الضغط وآثاره حيث قمنا بزيارة أولية لثلاث ولايات التي تمثل ميدان دراستنا والتي من شأنها أن تساعدنا في بناء الصور النهائية للاستمارة وعلى أساس الإجابات التي تحصلنا عليها، وملاحظة الشخصية خرجنا بعدة ملاحظات أفادتنا في بحثنا منها:

- إعادة صياغة أسئلة الاستمارة بشكل مبسط لتمثل جميع فئات العينة بمن فيهم ذو مستوى التعليم الابتدائي.

- إضافة بعض الأسئلة التي لفت انتباهنا إليها أفراد العينة.

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

ونجد هذه الملاحظات شكلنا استبيان في هذا الشأن وعرضناه على مجموعة من المحكمين من أساتذة التربية البدنية و علم التربية من تخصصات مختلفة منهم إبداء الرأي من حيث

- مدى وضوح البنود والتعليمات وسلامتها لغويا.

- مدى ارتباط البنود بالتعليمات والجانب المدرس.

- مدى ملاءمة 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 رآها مناسبة وبناء على ذلك تم تغيير الصياغة اللغوية لبعض العبارات وللأسئلة العام الذي يخص المحور الثاني.

**مجتمع البحث:** تمثل في تدريبي كرة القدم على مستوى الرابطة الجهوية للبلدية والبالغ عددهم 54

مدرب

**عينة البحث وكيفية اختيارها:** شملت عينة البحث على 35 مدرب كرة القدم تابعين لرابطة البلدية

الجهوية لكرة القدم.

**أدوات البحث:**

- المراجع والمصادر: وقد اختلفت المصادر من عربية إلى أجنبية وكل الدراسات التي لها صلة بالموضوع.

- الاستبيان: تم استخدام استمارة استبيان موجهة إلى المدربين

- الأساليب الإحصائية: النسب المئوية، قانون كا2 (كاف تربيع)

**تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان:** وكانت النتائج كما هي موضحة فيما يلي:

**الكشف عن مستويات الضغوط النفسية للمدربين:** وقد أسفرت المعالجة الإحصائية لتوزيع درجات

الضغط المهني التي تحصل عليها كل فرد من أفراد عينة الدراسة على النتائج المبينة في الجدول

التالي:

**الجدول رقم (01):** يوضح توزيع مستويات الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم

المعالجة الإحصائية			مستويات الضغط
النسبة	الرتبة	عدد الأفراد	
06	03	01	ضغط منخفض
29	02	07	ضغط معتدل
65	01	20	ضغط مرتفع

يبين الجدول ثلاث مستويات للضغط المهني بحيث يعاني 1 من الأفراد من ضغط مهني منخفض ويقابل هذا العدد نسبة 6% وهي نسبة ضعيفة ويعاني 7 أفراد من ضغط مهني معتدل تقابل نسبة 29% من المجموع الكلي، في حين يعاني 20 من الأفراد من ضغط مهني مرتفع أي ما يعادل نسبة 65% وهي النسبة الأكبر بالمقارنة مع المستويين الآخرين.

**استنتاج**

من خلال ما تم عرضه نستنتج أن مدربي كرة القدم يعانون من ضغط مهني وفق ثلاث مستويات بالترتيب التالي:

المستوى الأول: ضغط مهني مرتفع بنسبة 65%

المستوى الثاني: ضغط مهني معتدل بنسبة 29%

المستوى الثالث: ضغط مهني منخفض بنسبة 6%

**الضغوط المرتبطة بالعلاقة مع اللاعبين:**

ترمي أسئلة هذا البند إلى الوقوف على مدى تسبب اللاعبين في معاناة مدربي كرة القدم من الضغط المهني، وكذا معرفة أي عوامل هذا البند أكثر إحداثاً للضغط فيما يلي عرض وتحليل لإجابات المدربين على هذا البند:

**الجدول رقم (02):** يوضح التكرارات الإحصائية للعلاقة مع اللاعبين

الأسئلة	التكرار		
	نادرا	أحيانا	كثيرا
1	02	10	16
2	04	12	12
3	03	8	17
4	02	8	18
المجموع	11	38	63

من خلال نتائج الجدول أعلاه وحساب القيم الإحصائية التي بلغت قيمة كا مربع فيها 1.50 و بلغت القيمة الاحتمالية sig 0.99 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه العلاقة بين المدرب و اللاعبين ليست لها علاقة بالضغط النفسي المهني الذي يتعرض له المدرب.

### الضغوط المرتبطة بشخصية المدرب:

تكشف أسئلة هذا البند عن مدى تسبب شخصية المدرب للضغط المهني كما تهدف إلى إبراز أكثر العوامل المسببة في حدوث الضغط وأقلها تأثيرا وفيما يلي عرض لنتائج أسئلة هذا البند:  
الجدول رقم (03): يوضح التكرارات الإحصائية لبند شخصية المدرب.

التكرار			الأسئلة
نادرا	أحيانا	كثيرا	
9	10	9	1
4	9	15	2
2	12	14	3
11	13	08	4
26	44	46	المجموع

من خلال نتائج الجدول أعلاه وحساب القيم الإحصائية التي بلغت قيمة  $\chi^2$  مربع فيها 3 و بلغت القيمة الاحتمالية sig 0.96 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه فإن شخصية المدرب ليست لها علاقة بالضغط النفسي المهني الذي يتعرض.

### الضغوط المرتبطة بالإدارة:

ترمي أسئلة هذا البند إلى الوقوف على مدى تسبب اللاعبين في معاناة مدربي كرة القدم من الضغط المهني، وكذا معرفة أي عوامل هذا البند أكثر إحداثا للضغط فيما يلي عرض وتحليل لإجابات المدربين على هذا البند:

الجدول رقم (04): يوضح التكرارات الإحصائية المرتبة بالإدارة

التكرار			الأسئلة
كثيرا		كثيرا	
20	13	20	13
19	14	19	14
19	15	19	15
07	16	07	16
65	المجموع	65	المجموع

من خلال نتائج الجدول أعلاه وحساب القيم الإحصائية التي بلغت قيمة  $\chi^2$  مربع فيها 5.88 و بلغت القيمة الاحتمالية sig 0.34 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه فإن الضغوط التي يتعرض لها المدرب من الإدارة لها علاقة بالضغط النفسي المهني الذي يتعرض له.

### الضغوط المرتبطة بوسائل الإعلام:

تهدف أسئلة هذا البند إلى إبراز دور وسائل الإعلام في تسبب الضغط لدى مدربي كرة القدم والجدول الموالي يلخص ذلك:

**الجدول رقم (05):** بين التكرارات الإحصائية التي يتعرض لها المدرب من وسائل الإعلام

التكرار			الأسئلة
نادرا	أحيانا	كثيرا	
03	11	14	17
04	15	9	18
06	12	10	19
05	15	08	20
18	53	41	المجموع

من خلال نتائج الجدول أعلاه وحساب القيم الإحصائية التي بلغت قيمة كا مربع فيها 6.46 و بلغت القيمة الاحتمالية sig 0.00 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه فإن الضغوط التي يتعرض لها المدرب من وسائل الإعلام لها علاقة بالضغط النفسي المهني الذي يتعرض له.

#### **الضغوط المرتبطة بالمشجعين:**

ترمي أسئلة هذا الجانب إلى معرفة مدى تسبب المشجعين بمعانات مدربي كرة القدم من الضغط المهني، وكذا معرفة أي عوامل هذا البند الأكثر إحداثا للضغط، وفيما يلي عرض وتحليل إجابات مدربي كرة القدم على هذا البند:

**الجدول رقم (06):** بين التكرارات الإحصائية للمشجعين

التكرار			الأسئلة
نادرا	أحيانا	كثيرا	
03	12	13	21
02	10	16	22
02	9	17	23
01	14	13	24
08	45	59	المجموع

من خلال نتائج الجدول أعلاه وحساب القيم الإحصائية التي بلغت قيمة كا مربع فيها 4.89 و بلغت القيمة الاحتمالية sig 0.01 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه فإن الضغوط التي يتعرض لها المدرب من قبل المشجعين لها علاقة وثيقة ومباشرة بالضغط النفسي المهني الذي يتعرض له.

#### **الكشف عن آثار الضغط المهني:**

بعد التأكد من معانات مدربي كرة القدم من الضغوط المهني النفسية التي يتعرضون لها ومعرفة أهم العوامل المتسببة في حدوثه من قبل المشجعين والإدارة سنحاول في هذا الجانب من خلال عرض وتحليل النتائج التي أفرزتها المعالجة الإحصائية معرفة جملة الآثار التي تظهر على مدربي كرة القدم كنتيجة لحدوث الضغط المهني لديهم والتي تؤثر على النتائج العامة للفريق.



### الآثار السلوكية:

نتعرض من خلال عرض نتائج هذا البند إلى مدى ظهور الآثار السلوكية للضغط المهني لدى مدربي كرة القدم بسبب تعرضهم للضغط المهني، والجدول الموالي يظهر المعطيات المتعلقة بذلك:  
الجدول رقم (07): بين الآثار السلوكية التي تسببها الضغوط المهنية النفسية على المدرب

الأسئلة	التكرار		
	نادرا	أحيانا	كثيرا
01	13	09	06
02	21	04	03
03	12	07	09
04	14	11	03
05	10	13	04
06	10	13	05
07	04	10	14
08	07	15	06
09	13	10	05
10	15	10	03
المجموع	119	102	58

من خلال نتائج الجدول أعلاه وحساب القيم الإحصائية التي بلغت قيمة كا مربع فيها 4.66 و بلغت القيمة الاحتمالية sig 0.12 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه فإن الضغوط التي يتعرض لها المدرب من الإدارة والمشجعين تترك أثارا سلوكية سلبية وغير سوية على المدرب.

### الآثار النفسية:

سنبحث في هذا البند من خلال عرض وتحليل النتائج المحصل عليها على الآثار النفسية التي تظهر لدى مدربي كرة القدم بسبب تعرضهم للضغط المهني النفسي والجدول التالي يوضح ذلك:

**الجدول رقم (08):** بين الآثار النفسية التي تسببها الضغوط المهنية النفسية على المدرب

التكرار			الأسئلة
نادرا	أحيانا	كثيرا	
04	07	17	21
05	16	07	22
03	17	08	23
17	07	04	24
06	10	12	25
03	08	17	26
07	09	12	27
09	16	03	28
03	13	12	29
13	10	05	30
70	113	97	المجموع

من خلال نتائج الجدول أعلاه وحساب القيم الإحصائية التي بلغت قيمة كا مربع فيها 8.95 و بلغت القيمة الاحتمالية sig 0.00 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه فإن الضغوط التي يتعرض لها المدرب من الإدارة والمشجعين تترك آثارا نفسية سلبية على المدرب.

**مناقشة فرضيات البحث:**

- مناقشة نتائج الفرضية الأولى: جاءت فحوى هذه الفرضية على أن لشخصية المدرب وظروف معيشته تأثير سلبي على نتائج الفريق، ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (03) والتي بينت لنا أن شخصية المدرب ليس لها أي علاقة بالضغوط النفسية التي يتعرض لها المدرب أثناء تأديته لمهامه داخل الفريق وبالتالي على نتائج الفريق في المنافسة.

- مناقشة نتائج الفرضية الثانية: جاءت فحوى هذه الفرضية على أن للضغوط المتعلقة بعمل المدرب وعلاقاته داخل الفريق مع الرئيس والإدارة دور في تدني نتائج الفريق، ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (04) والتي بينت لنا أن علاقات المدرب داخل الفريق مع الإدارة لها علاقة بالضغوط النفسية التي يتعرض لها المدرب أثناء تأديته لمهامه ومن خلال كل من الجدول (07، 08) اللذان يبينان الآثار السلوكية والنفسية السلبية للضغوط التي يتعرض لها المدربين، وبالتالي فذلك يؤثر على نتائج الفريق في المنافسة.

- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة: جاءت فحوى هذه الفرضية على أن الضغوط التي يتعرض لها المدرب من الإعلام وال جماهير تآثر سلبيا على نتائج الفريق ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (05)، (06) والتي بينت لنا أن علاقات المدرب مع وسائل الإعلام والمشجعين لها علاقة

بالضغوط النفسية التي يتعرض لها المدرب أثناء تأديته لمهامه ومن خلال كل من الجدول (07، 08) اللذان يبينان الآثار السلوكية والنفسية السلبية للضغوط التي يتعرض لها المدربين، وبالتالي فذلك يؤثر على نتائج الفريق في المنافسة

#### التوصيات:

إن تعمقنا في هذا البحث وعملية البحث الواسعة التي أجريناها لمعرفة عوامل الضغط المهني النفسي وآثاره لدى مدربي كرة القدم تسمح لنا بتقديم جملة من التوصيات التي خرجنا بها لتساعد في التخفيف من الضغط النفسي المهني الذي يتعرض له مدربي كرة القدم والتي تتمثل في:

- تحسيس المدربين بخطورة الظاهرة وضرورة الاهتمام بها.
- إجراء المدربين لفحوص طبية ونفسية دورية تساعدهم في الكشف والتغلب على المشاكل التي يعانون منها قبل تفاقمها.
- إعداد برامج خاصة لمساعدة المدربين على فهم الضغوط النفسية المهنية وأساليب التعامل معها وتشمل هذه البرامج على محاضرات وندوات ينشطها مختصون في هذا المجال.
- تدريب المدربين على كيفية الوقاية من الضغط المهني النفسي.
- توعية المدربين بأساليب وطرق مواجهة الضغط النفسي المهني.
- وضع مختصين في علم النفس الرياضي تحت تصرف الأندية للتخفيف من الضغوط التي يتعرض لها المدربون أثناء تأدية مهامهم التدريبية.

#### خاتمة:

عملنا في هذا البحث على إبراز أهم عوامل الضغط النفسي المهني سواء كانت خارجية أو داخلية ومدى تأثيرها على الحالة النفسية والسلوكية عند مدربي كرة القدم، ومن خلال بحثنا النظري المدعم بالبحث الميداني خرجنا بنتائج يمكننا أن نقول على أساسها أن مدربي كرة القدم يعانون ضغطاً نفسياً مهنيًا بسبب العوامل الراجعة إلى ضغوط مرتبطة بالجانب الاجتماعي للمدرب والمتمثلة في شخصية المدرب وظروف معينة وظروف مرتبطة بالعمل والفريق واللاعبين والإدارة، ضغوط مرتبطة بالعوامل الخارجية، وسائل الإعلام والمنافسات، وهذه المعانات التي يعبر عنها المدرب سواء بطريقة شعورية أو لا شعورية تظهر على شكل آثار، إلا أنها تكون متفاوتة في الدرجات بين مدرب وآخر وتكون إما من ناحية النفسية، والأخلاقية، والجسمانية.

وبهذا فإن نتائج هذا البحث حول موضوع الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم وآثاره تتفق مع فرضيات ولدفع عملية البحث مجدداً في هذا الموضوع نقول أنه استوقفنا عدة نقاط وأسئلة يمكن أن تكون نقطة بداية لأبحاث أخرى وعليه نقترح المواضيع التالية:

- إجراء دراسة مقارنة حول مصادر الضغط المهني وآثاره بين المدربين في جميع المستويات.
- دراسة أثر الضغط المهني على أداء المدربين في كرة القدم.
- إجراء دراسة مقارنة حول أسباب الضغط المهني بين المدربين المبتدئين والمحترفين في ميدان كرة القدم وكذا الألعاب الجماعية الأخرى.
- يجب على المدربين وضع أهداف واقعية عند تعاقدهم مع الأندية الرياضية.
- عدم تضخيم الكفاءات الشخصية للمدرب والبحث المستمر عن الجديد في مجال التدريب الرياضي.
- على رابطات كرة القدم انتداب خبراء في مجال التدريب في كرة القدم من أجل أيام تكوينية ورسكلة دورية لمدربيها.
- المطالبة بوضع قانون من طرف الهيئات الرياضية يبين دور ومهام ويحدد مسؤولية كل من المدرب

ورئيس النادي.

- ضرورة وضع شروط للترشح لرئاسة نوادي كرة القدم تفرض مستوى جامعي معين.
- على وسائل الإعلام المختلفة المحلية والجهوية والوطنية أن تلعب الدور المنوط بها في نشر الثقافة الرياضية في أوساط الجماهير والابتعاد عن كل مظاهر التعصب والعنف الرياضي
- وأخيرا نوصي بضرورة الاهتمام بموضوع الضغوط المهنية والنفسية عند مدربي كرة القدم وليس فقط عندهم وإنما عند جميع المدربين في الألعاب الأخرى لأن تجاهله يزيد من الآثار السلبية على المدربين فينعكس سلبا على أدائهم الأمر الذي يقلل من النتائج الإيجابية في هذا الميدان.

#### المصادر والمراجع:

- آدم العتيبي.(1997). علاقة ضغوط العمل الاضطرابات السيكوسوماتية والغياب الوظيفي لدى العاملين في القطاع العمومي في الكويت. مجلة العلوم الاجتماعية. مج 25، العدد2.
- جان بنجمان ستور.(1997). الإجهاد أسبابه علاجه، ترجمة أنطوان هاشم لبنان: منشورات عويدات
- حمدي ياسين وأخران.(1999). علم النفس الصناعي والتنظيمي. ط1. الكويت: دار الكتاب الحديث.
- دليلة عيطور.(1997). الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر
- رامي جميل.(1986). كرة القدم. ط1. بيروت: دار النقائض.
- عبد الحفيظ مقدم: المديرون.(1996). دراسات نفسية اجتماعية في المؤسسات الاقتصادية. الجزائر: مركز البحث العلمي والتقني
- عويد المشعان.(2000). مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالاضطرابات النفس جسمية لدولة الكويت. مجلة العلوم الاجتماعية. مج 28، العدد 1.
- محمد حسن علاوي.(ب.ت). سيكولوجية المدرب الرياضي. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي
- محمد زياد حمدان.(1999). أساليب التدريس. أنواعها. عناصرها. كيفية قياسها. دمشق: دراسة التربية الحديثة.
- محمد زياد عمر.(1993). البحث العلمي ومناهجه وتقنياته. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- مزياياني فتيحة: أثر الضغط المهني المميزات النفسية على صحة والرضا الوظيفي عند المديرين، مذكرة لنيل شهادة ماجستير.
- هارون توفيق الرشيد.(1999). الضغوط النفسية، طبيعتها ونظرياتها. برنامج لمساعدة الذات في علاجها. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- هيجان عبد الرحمان، بن أحمد بن محمد.(1998). ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها. الرياض: معهد الإدارة العامة

- André – Savoie et Alain forget : Opercito, Paris, France.
- Doblely K. Rook and R. Ctalano. (1987) Job and nom-job Stresses and their moderation” in: Journal of occupational psychology.
- Fraser (T.M).(1981).Stress et satisfaction au travail B.T.T, Genève, Suisse.
- Griffiths.(1981). Psychology and medicine, the British psychological society, England,
- Lazarousse: Psychological stress and tne coping process, New Yorck.