

جامعة البحرين
كلية التربية
قسم التربية الرياضية

المهارات النفسية لدى مدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية بمملكة البحرين

إعداد
سعيدة عتيق بشير

إشراف

دكتور / أحمد سعاد جلال
أستاذ علم النفس المشارك
بقسم علم النفس/كلية التربية
جامعة البحرين

دكتورة / هادي محمد عوض الألفي
أستاذ علم النفس الرياضي المشارك
بقسم التربية الرياضية / كلية التربية
جامعة البحرين

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير
في التربية الرياضية تخصص (تدريب رياضي)

1426 هـ - 2006 م

جامعة البحرين
كلية التربية
قسم التربية الرياضية

المهارات النفسية لدى مدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية بمملكة البحرين

إعداد
سعيدة عتيق بشير

إشراف

دكتور / أحمد سعاد جلال
أستاذ علم النفس المشارك
بقسم علم النفس/كلية التربية
جامعة البحرين

دكتورة / هدى محمد عوض الألفي
أستاذ علم النفس الرياضي المشارك
بقسم التربية الرياضية / كلية التربية
جامعة البحرين

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير
في التربية الرياضية تخصص (تدريب رياضي)

٢٠٠٦ هـ - ٢٠٠٦ م



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نَرْفَعُ دَرَجَاتٍ مِّنْ نَّشَأٍ وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ ﴿٧٦﴾

صدق الله العلي العظيم

سورة يوسف







قرار لجنة المناقشة والحكم على رسالة الماجستير في التربية

اسم الدارس/الدارسة :
عنوان الرسالة :
تخصص :

اجتمعت لجنة المناقشة والحكم يوم الموافق ١٥/٢/٢٠١٦م بالقاعة (٤٧)،
وبعد مناقشة الدارس/الدارسة علناً تبين لأعضاء اللجنة إستيفاء الرسالة لشروط
البحث العلمي ، وعليه توصي اللجنة بمنح الدارس/الدارسة درجة الماجستير في
التربية الرياضية تخصص
الرسالة على نفقة الجامعة وتعاد لظع الجامعات الأخرى
والإعدادات والتدريبات الرياضية
أعضاء لجنة المناقشة والحكم

الاسم	الوظيفة	التوقيع
1- د. إبراهيم محمد عبد الحليم	رئيس اللجنة	
2- د. شحان إبراهيم محمد	عضو اللجنة	
3- د. محمد الدخيل	عضو اللجنة	
4- د. عبد الله محمد	عضو اللجنة	

شكر وتقدير

تتقدم الباحثة بالحمد لله العلي القدير سبحانه و تعالى على فضله على ما أمدّها به من نعمة الصبر و المثابرة لإتمام هذا البحث .

و أقدم شكري و تقديري إلى من أدين لهم بهذا العمل فكراً و اثراءً و توجيهاً و اخص بالشكر كلاً من الأستاذة الدكتورة الفاضلة هدى الألفي فقد كان لها فضل عظيم على الباحثة لمعاونتها الصادقة و توجيهاتها السديدة و كرمها الأخوي الصادق في إتاحة كل فرصة ممكنة للمناقشة مما مكنني من الوصول بهذا البحث إلى أهدافه.

كما تتقدم الباحثة بوافر الشكر إلى الأستاذ الفاضل الدكتور احمد سعد جلال الذي فاضني بالعطاء والتوجيهات العلمية البناءة فقد كان نعم الأستاذ والمشرف. ويسر الباحثة أن تتقدم بالشكر العميق لكل من ساهم برأي أو جهد أو عوناً صادقاً وكذلك المدربين عينة البحث من مملكة البحرين جزآهم الله كل خير .

الباحثة

سعيدة عتيق بشير

ملخص البحث

المهارات النفسية لدى مدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية بمملكة البحرين

إعداد : سعيدة عتيق بشير

إشراف

أستاذ. مشارك دكتورة / هدى الألفي

أستاذ: مشارك دكتور / احمد سعد جلال

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على واقع المهارات النفسية لدى مدربي الألعاب الفردية والجماعية بمملكة البحرين والتعرف على الفروق بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية بمملكة البحرين في المهارات النفسية (النزعة للشعور بالضغط، والقدرة على مواجهة الضغط)، وحاولت الدراسة الإجابة على التساؤلات التالية:

- ما هو واقع المهارات النفسية لدى كل من مدربي الألعاب الفردية والجماعية بمملكة البحرين؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية بمملكة البحرين في النزعة للشعور بالضغط؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية بمملكة البحرين في القدرة على مواجهة الضغط؟

وتم تطبيق الدراسة على عينة عشوائية بسيطة ممثلة لمدربي الألعاب الفردية والجماعية بمملكة البحرين بلغ حجمها ١٠٠ مدرباً (٣٤ مدرباً للألعاب الفردية و٦٦ مدرباً للألعاب الجماعية) .
وتم الاستعانة باختبار الحاجة للمهارات النفسية بصورتيه (أ و ب) والذي صممه راينر مارتينز (Martens, 1997) عربيه علاوي محمد ، وينقسم الاختبار إلى اختبارين فرعيين الاختبار الأول يقيس النزعة للشعور بالضغط بالنسبة للمدرب الرياضي بعنوان Coaches stress Tendency Test والاختبار الثاني لقياس القدرة على مواجهة المدرب الرياضي للضغط بعنوان : Coaches coping ability Test ويتكون كل اختبار من ١٠ عبارات.

وبعد معالجة البيانات إحصائياً تم التوصل إلى الاستخلاصات الآتية:

١. لا توجد فروق دالة إحصائية بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية في بنود اختبار (أ) النزعة للشعور بالضغط فيما عدا البنود (٦،٥،٣،٢) وهي علي التوالي الشعور بالنوم المتقطع، والإحساس بالإرهاق الدائم، والشعور بالضغط الزائد عن الحد، وصعوبة تهدئة النفس عقب المنافسة، وذلك لصالح مدربي الألعاب الجماعية.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية في بنود اختبار (ب) القدرة على مواجهة الضغط لصالح مدربي الألعاب الفردية فيما عدا البنود (٨،٢،١) وهي علي التوالي استخلاص النواحي الايجابية الناتجة عن سوء أداء الفريق في المنافسة، والتحكم في الانفعالات أثناء العمل كمدرب، وفهم المدرب أنه لا يستطيع دائماً التحكم في كل شيء.
٣. لا توجد فروق داله إحصائياً بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية في النزعة للشعور بالضغط بشكل عام.

٤. توجد فروق دالة إحصائياً بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية في القدرة علي مواجهة الضغط لصالح مدربي الألعاب الفردية.
٥. أن أهم البنود الخاصة بالنزعة للشعور بالضغط لدي مدربي الألعاب الفردية هي: الشعور بالانزعاج عند ارتكاب خطأ في إثناء تأدية العمل كمدرّب رياضي، يليها عدم احترام اللاعبين له، ثم التوتر المصاحب أثناء سير المباراة التي يشترك فيها الفريق الذي يقوم المدرب بتدريبه.
٦. أن أهم البنود الخاصة بالنزعة للشعور بالضغط لدي مدربي الألعاب الجماعية هي: الشعور بالانزعاج في حالة ارتكاب خطأ أثناء تأدية العمل كمدرّب رياضي، يليها أن اللاعبين سوف يقومون بأداء سيء، ثم الشعور بالضغوط الناتجة عن مزاولة مهنة التدريب.
٧. يتفق مدربي الألعاب الفردية والجماعية في أن أعلى وزن نسبي لبنود اختبار (أ) النزعة للشعور بالضغط هي: الشعور بالانزعاج في حالة ارتكاب خطأ في إثناء تأدية العمل كمدرّب رياضي.
٨. أن أهم البنود في القدرة علي مواجهة الضغط لمدربي الألعاب الفردية هي: التحكم في الانفعالات عند أداء العمل كمدرّب رياضي، يليها الثقة بالنفس كمدرّب رياضي يقوم بعمل يستحق التقدير، ثم استخلاص النواحي الايجابية الناتجة عن سوء أداء اللاعب في المنافسة.
٩. أن أهم البنود في القدرة علي مواجهة الضغط لمدربي الألعاب الجماعية هي الثقة في النفس بأن عمل المدرب الرياضي يستحق التقدير، يليها التحكم في الانفعالات أثناء العمل كمدرّب رياضي، ثم استخلاص النواحي الايجابية الناتجة عن سوء أداء الفريق في المنافسة.

التوصيات:

١. يحتاج مدربي الألعاب الجماعية لتنمية مهاراتهم النفسية.
٢. ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي للمدربين.
٣. إجراء المزيد من الدراسات للتعرف علي مصادر الضغوط النفسية للمدربين وكيفية مواجهتها.
٤. متابعة عقد دورات صقل وإعداد نفسي للمدربين من فترة لآخري.
٥. إجراء دراسات عن كيفية تنمية المهارات النفسية للمدربين.
٦. أن تتضمن برامج بكالوريوس التربية الرياضية (تخصص التدريب الرياضي) لضمان جودة تأهيل المدربين من ناحية، وبالتالي جودة مخرجاتهم تمشياً مع متطلبات الاعتماد الأكاديمي، والمستحدثات العالمية في التدريب الرياضي.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	قرار لجنة المناقشة والحكم
ب	شكر وتقدير
ت	الملخص باللغة العربية
ج	قائمة المحتويات
د	قائمة الجداول
ذ	قائمة المرفقات

الفصل الأول

مقدمة الدراسة

٢	- مقدمة الدراسة
٤	- مشكلة الدراسة وأهميتها
٨	- أهداف الدراسة
٨	- تساؤلات الدراسة
٩	- حدود الدراسة
١٠	- مصطلحات الدراسة
١٠	- المهارات النفسية للمدرب الرياضي
١٠	- النزعة للشعور بالضغط
١٠	- القدرة علي مواجهة الضغط

الفصل الثاني

القراءات النظرية والدراسات السابقة والمرتبطة

١٢

----- أولاً: القراءات النظرية -----

١٢

----- مفهوم التدريب الرياضي -----

١٤

----- المدرب الرياضي -----

١٧

----- الإعداد النفسي للمدرب الرياضي -----

١٨

----- المهارات النفسية للمدرب الرياضي -----

١٨

----- التصور العقلي -----

١٩

----- تركيز الانتباه -----

٢٠

----- الطاقة النفسية -----

٢١

----- الثقة بالنفس -----

٢٢

----- دافعية الانجاز -----

٢٣

----- الضغوط النفسية -----

٢٦

----- القدرة علي الاسترخاء -----

٢٧

----- الألعاب الفردية والجماعية -----

٣٠

----- ثانياً: الدراسات السابقة والمرتبطة -----

٣٠

----- عرض الدراسات -----

٤٨

----- التعليق علي الدراسات -----

الفصل الثالث

خطة وإجراءات الدراسة

٥٠	-----	- منهج الدراسة
٥٠	-----	- مجتمع وعينة الدراسة
٥١	-----	- أداة الدراسة
٥١	-----	- الدراسة الاستطلاعية (إجراء الصدق والثبات)
٥٤	-----	- الدراسة الأساسية
٥٤	-----	- الأساليب الإحصائية المستخدمة

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

٥٦	-----	- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول للدراسة
٦٤	-----	- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني للدراسة
٦٧	-----	- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث للدراسة

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

٧٣	-----	- أولاً: الاستخلاصات
٧٥	-----	- ثانياً: التوصيات
٧٦	-----	- قائمة المراجع والمرفقات
٧٦	-----	- أولاً: المراجع العربية
٨٣	-----	- ثانياً: المراجع الأجنبية
٨٤	-----	- المرفقات
٨٥	-----	- مرفق (١) اختبار الحاجة للمهارات النفسية للمدرب الرياضي
٩٠	-----	- مرفق (٢) ملخص الدراسة باللغة الانكليزية

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٥٢	المصفوفة الارتباطية لمعاملات الارتباط بين فقرات الاختبار الأول ودرجة الكلية	١
٥٣	المصفوفة الارتباطية لمعاملات الارتباط بين فقرات الاختبار الثاني ودرجة الكلية	٢
٥٧	الوزن النسبي لمدربي الألعاب الفردية في اختبار (أ) النزعة للشعور بالضغط	٣
٥٨	الوزن النسبي لمدربي الألعاب الجماعية في اختبار (أ) النزعة للشعور بالضغط	٤
٦٠	الوزن النسبي لمدربي الألعاب الفردية في اختبار (ب) القدرة علي مواجهة الضغط	٥
٦٣	الوزن النسبي لمدربي الألعاب الجماعية في اختبار (ب) القدرة علي مواجهة الضغط	٦
٦٤	دلالة الفروق بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية في بنود اختبار (أ) النزعة للشعور بالضغط	٧
٦٦	دلالة الفروق بين مدربي الألعاب الجماعية في الدرجة الكلية لاختبار (أ) النزعة للشعور بالضغط	٨
٦٧	دلالة الفروق بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية في بنود اختبار (ب) القدرة علي مواجهة الضغط	٩
٧٠	دلالة الفروق بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية في الدرجة الكلية لاختبار (ب) القدرة علي مواجهة الضغط	١٠

قائمة المرفقات

رقم المرفق	الموضوع	الصفحة
مرفق (١)	اختبار الحاجة للمهارات النفسية للمدرب الرياضي.	٨٥
-	التقييم الذاتي للمدرب الرياضي (الصورة أ) تصميم: راينر مارتنز Martens اقتباس : محمد حسن علاوي.	
-	التقييم الذاتي للمدرب الرياضي (الصورة ب) تصميم: راينر مارتنز Martens اقتباس : محمد حسن علاوي.	
	ملخص الدراسة باللغة الانكليزية	٩٠

الفصل الأول

مقدمة الدراسة

- مشكلة الدراسة وأهميتها .
- أهداف الدراسة .
- تساؤلات الدراسة .
- حدود الدراسة .
- مصطلحات الدراسة .

الفصل الأول

مقدمة الدراسة

ينظر إلى المدرب باعتباره إنساناً يفكر ويشعر ويتخيل ويمتلك مصادر نفسية وعقلية متنوعة وإن نجاحه في التدريب يتوقف على مدى فهمه ومعرفته بتلك المصادر وكيف يمكن الاستفادة منها ، يقرر معظم مدربي المستوى العالي أن تفوقهم في التدريب الرياضي يعتمد أساساً على مدى استفادتهم من قدراتهم العقلية ، وأن هذه القدرات العقلية هي التي تجعلهم يستطيعون تعبئة قدراتهم وطاقاتهم حتى أقصى درجة ممكنة ، ويعتمد علم النفس في التفسير علي السلوك الخارجي والسلوك الداخلي ويشمل السلوك الخارجي الاستجابات والأفعال التي يمكن ملاحظتها واقعياً وتسجيلها أما السلوك الداخلي فيشمل الاستجابات الداخلية مثل الانفعالات والتفكير ، فإن هناك بعض التغيرات في سلوك المدرب عند قيامه بالتدريب مثل سرعة الغضب والعصبية في التعامل مع لاعبيه وهذه المظاهر يمكن ملاحظتها وتسجيلها كسلوك خارجي ولكن هناك عوامل لا يمكن رؤيتها أو تسجيلها مثل الأفكار التي تدور في ذهن المدرب وتجعله يفقد التركيز وما هي حالته الانفعالية التي جعلته سريع الغضب تلك هي السلوك الداخلي ، ويتأثر التدريب الرياضي بهذه العوامل الداخلية لذلك يجب الاهتمام بالجانب العقلي والانفعالي (راتب أسامه ، ٢٠٠٠) .

إن نشاط المدرب يصدر عنه من حيث هو وحده وكل متكامل ، فهذا النشاط هو محصلة لتفاعل الجوانب البدنية والعقلية والانفعالية للمدرب ، ودراسة سلوك المدرب أو نشاطه لا تقتصر على علم النفس فقط بل يشترك معه علوم أخرى كعلم وظائف الأعضاء

الذي يهتم بدراسة نشاط ووظيفة كل عضو من أعضاء الجسم وخلاياه وعلم الاجتماع الذي يهتم بدراسة نشاط الجماعات وعلاقاتها ، أما علم النفس فإنه يختص بدراسة نواحي معينه من نشاط الرياضي حيث يدرس نشاطه العقلي والحركي والانفعالي وتفاعل العمليات العقلية والبدنية والانفعالية في هذا النشاط كما يدرس دوافع هذا النشاط ليحدد العلاقة بين السلوك ودوافعه لهذا يهتم بدراسة طريقة تعلم هذا السلوك وما يصاحبه من عمليات عقلية كالإدراك والتذكر والتفكير ومن عمليات انفعالية كالحب والكره والسعادة والميول والاتجاهات (فوزي أحمد أمين ، ٢٠٠٣) .

إن المدرب الرياضي كشخصية تربوية يتولى قيادة عملية التربية والتعليم ويؤثر تأثيراً مباشراً في التطوير الشامل المتزن لشخصية اللاعب الرياضي ، وتتأسس تربية وتعليم اللاعب الرياضي على مقدار ما يتحلى به المدرب الرياضي من خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات معينة ، والتي يشترط توافرها في المدرب الرياضي حتى يكتب لعمله كل نجاح ، وعلى ذلك فلا بد أن يكون المدرب نموذجاً ومثالاً يحتذى به ، محباً لعمله ومخلصاً له ويمتلك درجة عالية من المعارف والمعلومات والقدرات والمهارات العامة والخاصة . (علاوي محمد ، ١٩٩٠) .

إن إدراك السعادة الشخصية والمحافظة على الصحة تتأصل في قوة الشخصية والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة وأن الفرد لكي ينجح لا بد أن يتعلم كيف يعمل في ظل ضغوط العمل المعقدة التي تتسم بالتنافس واتخاذ القرارات الصائبة (عثمان فاروق ، ٢٠٠١) .

فقد تزايد الاهتمام نحو توفير أساليب الوقاية من الضغوط النفسية حتى يستطيع المدرب العمل في أقرب ما يكون إلى الحد الأقصى من قدراته ، وهناك العديد من الطرق والوسائل

المستخدمة منها تطبيق مهارة التصور العقلي في استرجاع المواقف التي ترتبط بالضغط النفسية ومعاشتها قبل أن تحدث وكذلك الاسترخاء بأشكاله المتعددة قبل الظروف الضاغطة يساعد المدرب على التحكم ومنع تطور التوتر العضلي والمحافظة على الثقة في النفس مهما كانت صعوبة الموقف ومهما كانت الضغوط النفسية ، والنظر إلى الضغوط النفسية على أنها تحديات تقدم الفرصة لاختبار النفس . (شمعون محمد وإسماعيل ماجدة ، ٢٠٠٢) .

مشكلة الدراسة وأهميتها:

إن في العديد من المهن والأعمال والوظائف المختلفة توجد درجات متفاوتة ومتباينة من الأعباء والضغوط النفسية المرتبطة بها ، كما قد يشعر الأفراد الذين يمارسون بعض المهن أو الأعمال أو الوظائف بأن جهودهم وتفانيهم في عملهم لم تنجح في إحداث المقابل أو العائد الذي يتناسب مع هذه المجهودات ، و في مجالات العمل المتعددة توجد أنواع متعددة من الضغوط إلا أن إدراك العاملين في هذه المجالات واستجاباتهم لهذه الضغوط تختلف اختلافاً واضحاً من فرد لآخر في ضوء اختلاف خصائص هؤلاء الأفراد. وفي مجال المهن والأعمال والوظائف المرتبطة بالرياضة يمكن اعتبار مهنة التدريب من بين أكثرها ارتباطاً بالضغوط على مختلف أنواعها إذ يرتبط عمل المدرب الرياضي بالعديد من العوامل التي تتميز بالانفعالات كالقلق والتوتر وكذلك الضغط النفسي أو العصبي والتي قد تسهم في أنهاك قوى وطاقت المدرب الرياضي وتحرمه من الاستمتاع بحياته على الوجه الأكمل، وتعمل على إضعاف ثقته في نفسه ، وتنمية مفاهيم سلبية نحو الذات ونحو الآخرين والاعتقاد بأنه غير كفء في عمله كمدرب رياضي . كما قد يشعر بإصابته ببعض أنواع من

الأمراض العضوية وقد ينتابه الصراع النفسي الذي يشغل تفكيره ما بين الاستمرار في عمله أو اعتزاله العمل كمدرّب . (علاوي محمد ، ١٩٩٨) .

وتلعب الضغوط دوراً كبيراً في النجاح والتفوق والإنجاز حيث أن الفرد الناجح هو القادر على العمل تحت أقصى الضغوط النفسية ، كما تعني الضغوط الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة توافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية ، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق ، ثم إن تعلم السيطرة على الضغوط يحتاج إلى تدريب منتظم على الاسترخاء وممارسته بأسلوب علمي . بحيث يمكن أن يتعلم الفرد التحول من حالة القلق إلى حالة الاسترخاء خلال بضع دقائق ثم يكرر ذلك حتى يصبح الاسترخاء معتاداً . (فاروق عثمان ، ٢٠٠١) .

كما أن تاريخ الانجازات الرياضية الكبيرة لأبطال العالم والدورات الأولمبية في أي رياضة من الرياضات وثيق الصلة بأسماء مدربيهم الذين يتسم عملهم بالبذل والتضحية . والذي تقدره وتحترمه الدول التي تولى الرياضة الاهتمام الواجب ، ويتمثل ذلك التقدير في منح هؤلاء المدربين أوسمه ونياشين اعترافاً واحتراماً لدورهم في تحقيق تلك الانجازات . وان المدرب الرياضي في قيامه بالعمل التربوي يسعى بشكل صحيح إلى تنمية جميع الصفات (النفسية والإرادية والبدنية والمهارية) لدى لاعبيه ، من خلال المشاركة الدائمة والاتصالات المستمرة مع اللاعبين في وقت التدريب أو المسابقات ليستطيع أن يقوم بالتأثير التربوي عليهم . ووسيلة المدرب في ذلك تعتمد على طريقة الإقناع وعلى النموذج الشخصي للمدرب وصفاته المعنوية والإرادية ، لذلك يجب على المدرب أياً كان تخصصه الرياضي إن يسعى إلى تطوير ذاته (مهاريًا ومعرفيًا) بحيث يشمل هذا التطوير الصقل والإعداد النفسي

نظراً للدور الهائل الواقع على كاهله . فأحياناً قد يقع المدرب في موقف صعب يتطلب تمالك النفس والهدوء والتقدير الصحيح للأمور . الأمر الذي يحتم ضرورة تنظيم محاضرات تثقيفية لصقل المدربين في أساليب الإعداد النفسي ، نظراً لأن تلك الأساليب تحتاج إلى فترة من الزمن لإتقانها . (كاشف عزت ، ١٩٩٤) .

من ذلك نستنتج أن نجاح عملية التدريب تعتمد في الأساس على توافر خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات لدى المدرب ، فهو الشخصية التي يقع على عاتقها القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب والتوجيه والإرشاد النفسي وغيرها . (حماد مفتي ، ١٩٩٨) .

أما إذا افتقد إلى فهم نفسه والإحساس بالقيمة الذاتية والقدرة على اتخاذ القرارات التي تساعد على تحقيق الأهداف التي يسعى إليها وإدراكه لمعوقات الكفاح من أجل اللاعبين أولاً والفوز ثانياً الذي هو في النهاية بمثابة تنويع لكل الجهود المبذولة فإنه بالتالي لن يستطيع أن ينمي ذلك في لاعبيه (عبد الرحمن نبيلة وفكري سلوى ، ٢٠٠٤) .

كما أن اقتصار الإعداد النفسي على اللاعب دون المدرب يمثل أحد الثغرات التي يجب تجنبها حيث أن الإعداد النفسي للمدرب يؤهله للعمل في المواقف الضاغطة والظهور بمظهر الواصل من نفسه والذي ينعكس بدوره على اللاعب بطريقة ايجابية ويهدف تطوير الجوانب الشخصية في المدرب إلى تطوير الأداء بطريقة غير مباشرة استناداً إلى أن الثبات الانفعالي للمدرب في مواقف الأزمة يعكس الثقة في النفس مما يشعر اللاعب أن الأمور تسير على خير ما يرام حتى في أصعب المواقف في المنافسات وعندما تكون الظروف في غير صالح اللاعب أو الفريق ، وكذلك يحتاج المدرب أيضاً إلى تدريب على مواجهة والتغلب على الضغوط النفسية حتى يتمكن من قيادة المنافسات بالطريقة التي تساهم في تحقيق

الأهداف ، وإلا يكون مصدراً للإزعاج وفقدان الثقة . (شمعون محمد وإسماعيل ماجدة ، ٢٠٠٢) .

تري الباحثة أن تميز المدرب بالمهارات النفسية ، التصور والاسترخاء والانتباه والثقة بالنفس وغيرها من المهارات التي قد تسهم في نجاح العملية التدريبية والوصول إلى المستوى أقمي .

فالمدرّب الرياضي هو ذلك الشخص التربوي المؤهل المضطلع بمهمة تخطيط وقيادة عمليات التدريب والمنافسة الرياضية للفرق واللاعبين . (حماد مفتي ، ٢٠٠٢) .

كذلك تري الباحثة أنه استناداً علي ما تقدم في المراجع العلمية وما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة والمرتبطة (عوني احمد وآخرون ، ١٩٨٥) ، (عثمان بركسان وفكري مها، ١٩٩٢)، (حصوة محمود، ٢٠٠٠)، (موسي أيمن، ٢٠٠٠)، (عبد ه حسن ، ٢٠٠٠) ، (زيد حسن وإبراهيم محمود، ٢٠٠١)، (محمود نبيلة، ٢٠٠٢)، (خليفة هبة ، ٢٠٠٤) . والتي أوصت جميعها بضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي وتنمية المهارات النفسية كالقدرة على مواجهة الضغط .

وما تبين للباحثة من خلال الإطلاع علي نتائج الألعاب الفردية والجماعية بمملكة البحرين ، حيث اتضح تدني نتائج بعض فرق الألعاب الفردية والجماعية ، وارتفاع نسبة تسرب المدربين في مملكة البحرين الأمر الذي قد يرجع إلى قصور في المهارات النفسية لدى مدربي المملكة ، مما يجعل الحاجة ماسة لأجراء الدراسة الحالية .

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:

١ - التعرف على واقع المهارات النفسية لدى مدربي الألعاب الفردية والجماعية بمملكة البحرين .

٢ - التعرف على الفروق بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية بمملكة البحرين في المهارات النفسية (النزعة للشعور بالضغط ، والقدرة على مواجهة الضغط) .

تساؤلات الدراسة :

في ضوء أهداف الدراسة تضع الباحثة التساؤلات الآتية:

١ - ما هو واقع المهارات النفسية لدى كل من مدربي الألعاب الفردية والجماعية بمملكة البحرين ؟

٢ - هل توجد فروق داله إحصائياً بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية بمملكة البحرين في النزعة للشعور بالضغط؟

٣ - هل توجد فروق دالة إحصائياً بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية بمملكة البحرين في القدرة على مواجهة الضغط؟

حدود الدراسة:

- تتحدد الدراسة الحالية بالمتغيرات موضع الدراسة فيها وهي المهارات النفسية لدى مدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية بمملكة البحرين.
- كما يتحدد أيضا بالأداة المستخدمة في قياس تلك المتغيرات وهي اختبار الحاجة للمهارات النفسية بصورتيه (أ ، ب) صممه راينر مارتنز Martens (١٩٩٧).
- كذلك تحدد بالعينة المستخدمة والتي تشتمل علي ٣٤ مدرب للألعاب الفردية وهي (التنس الأرضي، كرة الطاولة، السباحة، الدراجات، ألعاب القوى، التايكوندو، كمال الأجسام، الكاراتيه)، و ٦٦ مدرب للألعاب الجماعية وهي (كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد).
- وأخيرا تتحدد الدراسة بالأسلوب الإحصائي المستخدم من خلال الحزمة الإحصائية :SPSS
- المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية.
- النسب المئوية والأوزان النسبية للمتوسطات.
- اختبار (ت) للمقارنة في المهارات النفسية بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية بمملكة البحرين.

مصطلحات الدراسة:

- المهارات النفسية للمدرب الرياضي:

هي تقييم المدرب الرياضي في النزعة للشعور بالضغط والقدرة علي مواجهة الضغط كما يقيسها اختبار الحاجة للمهارات النفسية للمدرب الرياضي، (علاوي محمد، ١٩٩٨).

- النزعة للشعور بالضغط:

هي حالة انفعالية مؤلمة أو بغیضة يحاول الفرد تجنبها لأنها تؤثر سلباً علي الأداء وتركيز الانتباه ، ويرى بعض الباحثين انه في بعض الأحيان قد يسهم التهديد نتيجة للضغط الواقع علي الشخصية في تعبئة القوي وبالتالي يتأثر الأداء بصورة ايجابية (علاوي محمد، ١٩٩٨).

- القدرة علي مواجهة الضغط:

هي قدرة المدرب علي التحكم في انفعالاته وإخضاعها لسيطرته (علاوي محمد، ٢٠٠٢).

وهي تعلم السيطرة علي الضغوط وهذا ينتج من التدريب المنتظم علي الاسترخاء وممارسته بالأسلوب العلمي (أسامه راتب، ٢٠٠٠)، (عثمان فاروق، ٢٠٠١).

الفصل الثاني

القراءات النظرية والدراسات السابقة والمرتبطة

أولاً: القراءات النظرية

- مفهوم التدريب الرياضي .
- المدرب الرياضي .
- الإعداد النفسي للمدرب الرياضي .
- المهارات النفسية للمدرب الرياضي .
- الألعاب الفردية والجماعية .

ثانياً: الدراسات السابقة والمرتبطة

- عرض الدراسات.
- التعليق على الدراسات.

الفصل الثاني

أولاً: القراءات النظرية

مفهوم التدريب الرياضي :

التدريب الرياضي هو العمليات التعليمية والتربوية التي تتضمن التنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات في الرياضة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة ، ويهدف التدريب إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة ، ويعتمد علم التدريب على أسس تربوية منها بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة ، توجيه ميول الفرد الرياضي نحو الأهداف السامية للرياضة وتطوير السمات الخلقية والايجابية لدى اللاعبين . (حماد مفتي ، ١٩٩٨) .

كما أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية كعلم التشريح وعلم وظائف الأعضاء (الфизиولوجية) وعلم الميكانيكا والعلوم الإنسانية كعلم النفس وعلم التربية وهدفها إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته وإمكانياته في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه .

ومن أهم خصائص التدريب الرياضي تحقيق أحسن مستوى رياضي في البطولات أو المنافسات الرياضية ، ولكي يمكن تحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية وتطوير كل من القوى البدنية (كالقوة العضلية والسرعة والتحمل) والقوى الفنية كالمهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية والقوى النفسية للفرد الرياضي وعلى ذلك

فإن حمل عملية التدريب يتميز بارتفاع درجة شدته وكميته وذلك باستخدام مختلف التمرينات أو الأنشطة البدنية ، ومن أبرز خصائص التدريب اعتماده على المعارف والمعلومات العلمية كالتطب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي والتربية وعلم الاجتماع الرياضي والرياضيات وغيرها ، كما أن التدريب الرياضي يراعي الفروق الفردية من حيث المستوى أو العمر أو الجنس مثلا يختلف تدريب الناشئين عن تدريب لاعب الدرجة الثانية كما يختلف تدريب البنين عن البنات ، وتراعى عملية التدريب الفروق الفردية بين أنواع الأنشطة المختلفة من حيث الصفات المميزة لكل نشاط مثلاً يختلف تدريب رمي الجلة أو القرص عن تدريب المصارعة ، ويتطلب ذلك كله اختيار طرق متعددة للتدريب الرياضي ، وطرق متعددة لتشكيل حمل التدريب وفترات الراحة كما يتطلب التركيز على نواحي بدنية ونفسية معينة، وأيضاً التدريب عملية تتميز بالاستمرار فالوصول للمستويات الرياضية العالية يتطلب الاستمرار في التدريب طوال أشهر السنة ، ويؤثر التدريب الرياضي في تشكيل أسلوب حياة الفرد بدرجة كبيرة كنظام حياته اليومي والتغذية والنواحي الصحية بصورة تساهم في رفع المستوى الرياضي للفرد إلى أقصى درجة ، ويتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب إذ يقع على كاهله العديد من المهام التعليمية والتربوية التي تساهم في تربية الفرد الرياضي تربية شاملة ويتطلب الأمر اتصاله المباشر بالعديد من المؤسسات التربوية كالأُسرة والمدرسة وإيجاد العلاقات الايجابية معها .

(علاوي محمد ، ١٩٩٠) .

المدرّب الرياضي :

يمثل المدرّب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب فالمدرّبين غالبية وبكثرة ولكن من يصلح هذه هي المشكلة وقد تتعرّض بعض الأندية الرياضية لتحقيق أي النوعية الصالحة من المدرّبين ، حيث آثار المدرّب الكفاء تستمر طيلة أجيال وقد يسجل خدمات للاعبين تتعدى حدود النادي أو الدولة في حالة تدريب فريق احد المنتخبات القومية (حسن زكي ، ١٩٩٧) .

والمدرّب الرياضي هو الشخصية التي يقع على عاتقها القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وتوجيه اللاعبين خلال المنافسات ، وهو المحرك الرئيسي لعمليات التدريب وقيادة المباريات وهو شخصية تربوية تؤثر تأثيراً مباشراً في التنمية المتزنة للاعبين ، ونجاح عملية التدريب يعتمد في الأساس على توافر خصائص وقدرات ومعارف ومهارات محدودة لدى المدرّب . (حماد مفتي ، ١٩٩٨) .

كما أن الفترة الطويلة لإعداد النشء للمستويات الرياضية العالية تتطلب من المدرّب بذل الجهد الهادف في عمله وأن يكون محباً ومخلصاً له وأن يتحلّى بالصبر والمثابرة كما يتأسس عمله على الأمانة والصدق والشرف وتحمل المسؤولية ، ويتركز توفيق المدرّب في عمله على قدرته في بث روح التفاؤل والمرح والسرور والسعادة بين صفوف الأفراد وذلك نظراً لما يتطلبه النشاط الرياضي من بذل الجهد ، فإن انعكاس التفاؤل والروح المرحّة على سلوك المدرّب يسهم في التغلب على كثير من المواقف العصبية في عمليات التدريب والمنافسة والتي تتطلب من المدرّب ضبط النفس ، حيث أن عمل المدرّب لا يكتب له النجاح إذا أتصف بالتحيز والمحاباة وكذلك بالقسوة والعنف بل يجب أن تتأسس

علاقة المدرب باللاعبين على أساس الاحترام واللف والحب والثقة المتبادلة ومن أهم الصفات الضرورية التي يجب أن، يتحلّى بها المدرب هي : الصحة الجيدة ، التمسك بأهداف النظافة ، الأمانة في اللعب ، النضج والثبات الانفعالي ، حسن المظهر ، القدرة على القيادة ، القدرة على حسن التصرف ومجابهة المشاكل ، الاتصاف بروح المرح ، العطف وتفهم مشاكل الآخرين والمشاركة الإيجابية ، كفاية المعلومات والقدرة على تطبيقها ، أن تكون له فلسفة خاصة في الحياة تتميز بصحتها . (علاوي محمد ، ١٩٩٠) .

وتتركز مهنة المدرب الرياضي في بناء لاعبيه وإعدادهم بدنياً ونفسياً ومها ربا وفنياً للوصول بهم إلى أعلى مستويات البطولة ، فالمدرب الجيد يجب أن تكون لديه الرغبة للعمل كمدرب ملم بأفضل وأحدث طرق التدريب وحاجات لاعبيه فالتدريب يحتاج إلى مجهود ذهني وجسماني كبير ، والتدريب كمهنة يستدعي أشياء كثيرة منها وقت المدرب والمجهود الذي يبذله ، حياة الأسرة ، لياقته البدنية والذهنية ، وعندما يكرس المدربون أنفسهم كلية إلى رياضة ما يصبحون ملتزمين كلية بهذه المسؤولية فتصبح حياة المدرب في عالم مشحون بالجهد والضغط ، وغالباً ما يكون هناك ضغط من قبل الهيئات الممثلة في الأندية ومجالس إدارتها والجمعيات إلى آخره فهي تفرض أو تشترط على المدربين أن يفوزوا ، وإذا لم يفوزوا فإنهم يفقدوا الوظيفة ، إلا أن كثيراً من الحالات نجد أن المدرب يساعد على خلق هذه الضغوط ، فمثلاً إذا قبل المدرب وظيفة لتدريب نادي أو فريق ذا مستوى متواضع ففي هذه الحالة يصبح هدف المدرب هو جعل الفريق يفوز فإن إدارة النادي لن تقبل إلا الفوز وهذا يصنع مزيداً من الضغوط على المدى للاستمرار في الفوز ، ويلعب أولاد المدرب دوراً هاماً في مجموعة الضغوط التي يتعرض لها المدرب لأنهم يسمعون أخبار جيدة وسيئة

، ليس فقط داخل النادي الذي يعمل به والدهم بل من زملائهم في المدرسة ، ويلعب العائد
المادي للمدرب دوراً هاماً لا يمكن تجاهله في الضغوط التي يتعرض لها المدرب ، كما يتم
إعداد المدرب علمياً في المعاهد المتخصصة وكذا الأقسام المختلفة بكلّيات التربية الرياضية
ومعاهد إعداد القادة الرياضيين وجمعيات المدربين أو في الأكاديميات الرياضية أو من
خلال الدورات التي تنظمها الاتحادات الدولية للعبة ويتم تدريبه عملياً في مراكز تدريب
الناشئين بالأندية وغيرها من المؤسسات الرياضية . ومن الأفضل أن يتم ذلك تحت إشراف
الأساتذة والخبراء ويتطلب الإعداد العلمي والعملّي اهتمام خاص فهو يحتاج إلى دراسة .
وتدريب خاص في طرق التدريب ومجالاته المتعددة وكذلك يجب الاهتمام بالإعداد المهني
الخاص للمدرب الرياضي حسب المؤسسة التي يعمل بها . وفي معظم الدول المتقدمة
رياضياً نجد إجماعاً على أن تكون الدرجة العلمية التي يحملها المدرب هي الدكتوراه أو
أعلى شهادة في مجال التدريب عالمياً معتمدة من الإتحاد الدولي للعبة ، وإن كان في بعض
الأحيان يكتفي بدرجة الماجستير على أن تكون أقل درجة يسمح بها لمزاولة عمل التدريب
هي درجة البكالوريوس مع دورة أو دورتين تدريبيتين تقدم من أحد الاتحادات الدولية للعبة
في مجال تخصصه . (حسن زكي ، ١٩٩٧) .

الإعداد النفسي للمدرب الرياضي :

الاتجاهات الحديثة في الإعداد النفسي الرياضي تركز على اللاعب حيث أصبح الاهتمام والرعاية والتركيز على وضع البرامج لاكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية وحل المشكلات من أجل تطوير الأداء بصورة مباشرة ، ثم اتجه الاهتمام نحو الجوانب الشخصية للاعب كوسيلة لتحقيق مزيداً من تطوير مستوى الأداء ، وبعد فترة من التطبيق أصبح واضحاً أن التوتر والقلق الذي يظهره المدرب في المنافسات يؤثر سلباً على أداء اللاعب ، فأصبح الأمر يحتاج إلى تقديم خدمات الإعداد النفسي إلى المدرب بهدف تدعيم العلاقة بين المدرب واللاعب ، أي أن الاتجاه الحديث في الإعداد النفسي لا يقتصر على اللاعب بل يمتد إلى المدرب والعمل على تقديم الخدمات إلى جميع أفراد الفريق المشارك في تطوير مستوى الأداء ، اللاعب ، المدرب ، الإداري ، والحكم . والإعداد النفسي الرياضي يقصد به تنمية الجوانب الشخصية للمدرب وجميع المشاركين في العملية التدريبية والتعرف على أساليب الوقاية والتغلب على الضغوط النفسية بهدف تحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية . وهذا النوع من الإعداد لا ينتظر حدوث الأزمة أو المشكلة ثم يبحث عن العلاج ولكن يتوقع المشكلات في مرحلة مبكرة ويتعامل معها قبل أن تصل إلى النقطة التي تتطلب التدخل ، بالإضافة إلى حل المشكلات المحتملة الحدوث ، وفي الإعداد النفسي تقع على المدرب مسؤولية اختيار ورسم السياسات والمساهمة في إيجاد الحلول . ويعتمد الإعداد النفسي الرياضي على المنهج التنموي والوقائي الذي يقوم على المساندة للفرد للتخلص من أي حالة من التوتر والقلق وحل مشكلاته حتى يعود إلى حالة الاعتدال . وتكمن أهمية الإعداد النفسي في تقديم خدمات إيجابية بصورة تساهم في تطوير مستوى الأداء الرياضي

وتنمية المهارات النفسية والعقلية وخفض التوتر، التدخل في مواقف الأزمات . (شمعون محمد وإسماعيل ماجدة ، ٢٠٠٢) .

المهارات النفسية للمدرب الرياضي :

المهارات النفسية هي امتلاك القدرة على تهيئة النفس والقدرة على مواجهة الضغط والقدرة على التركيز الجيد ووضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية، وأن برامج تدريب المهارات النفسية هي برامج منظمة تربوية صممت لمساعدة المدرب على اكتساب هذه المهارات ، فيجب التعامل معها بشيء من المرونة بحيث ينفذ المدرب ما هو مناسب له وفقاً لخبراته وأهدافه . والمهارات هي :

١ - التصور العقلي :

التصور العقلي مهارة نفسية تتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية وكذلك إنشاء وأحداث أفكار وخبرات جديدة والتصور العقلي يتطلب استخدام كل الحواس لاسترجاع الصور أو الأفكار التي سبق للفرد إدراكها أو إنتاج صور وأفكار جديدة . (علاوي محمد ، ٢٠٠٢) .

يعرف التصور العقلي بأنه وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات للخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء . ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في العقل كلما أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب

منه ، ويعتمد التصور العقلي علي استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس ، السمع ، الشم ،
التذوق ، الشعور وكلما زادت الحواس تحقق التصور العقلي على نحو أفضل ، ويفضل قبل
ممارسة التصور العقلي أن تؤدي بعض تمارينات الاسترخاء التي تساعد على التخلص من
التوتر ، وتؤدي تمارينات الاسترخاء لمدة من ثلاث إلى خمس دقائق ولا يتجاوز عشر دقائق
، والتركيز على تمارينات الشهيق العميق وإخراج الزفير ببطء حيث يكرر ذلك حوالي أربع
أو خمس مرات . (راتب أسامة ، ٢٠٠٠) .

٢ - تركيز الانتباه :

هو العملية العقلية أو المعرفة التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة .
(علاوي محمد ، ٢٠٠٢) .

يعرف كل من ويبرج Weinberg وجولد Gould (١٩٩٥) التركيز بأنه عبارة
عن تضيق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة ، والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك
المثيرات، وكذلك توجد تصنيفات عديدة لتركيز الانتباه تركيز الانتباه الضيق
Anarow Focus of Attention وتركيز الانتباه الواسع Abroud focus of
attention وتختلف درجة أهمية هذين النوعين تبعاً لمتطلبات الأداء الرياضي فإن تركيز
الانتباه ذا المجال الضيق يعني أن يكون الرياضي يفتأ واعياً بشيء واحد أو منطقة
صغيرة نسبياً أما تركيز الانتباه الواسع فإنه يناسب اغلب الألعاب الجماعية حيث المطلوب
هو اليقظة والوعي بتحركات المنافسين ، ويوجد تصنيف آخر لتركيز الانتباه على أساس
مصدر المنبه هل من داخل الشخص نفسه فالتركيز الداخلي يوجه نحو الذات ويسمى

بالتركيز الذاتي ويعني تركيز الرياضي حول مشاعره وانفعالاته أما التركيز الخارجي فإنه يوجه نحو البيئة الرياضية المحيطة . (راتب أسامه كامل ، ٢٠٠٠).

٣ - الطاقة النفسية :

تعرف الطاقة النفسية بأنها الخبرة الايجابية التي تحدث عندما يكون الرياضي مرتبطاً في موقف ما تتساوى فيه المهارات الشخصية مع التحديات المطلوبة لهذا الموقف ، وتعني الطاقة النفسية الأساليب التي يتبعها الرياضي مع نفسه بغرض الوصول إلى أفضل حاله من الاستعداد النفسي ويطلق عليها الطاقة النفسية ولا يصل الرياضي إلى حالة الطاقة النفسية وهو يشعر بالتوتر ، فإن مصادر التعبئة النفسية يجب أن تكون إيجابية ومن المهم مساعدة الرياضيين على أن يدركوا أن التحدي ليس هو كسب المباراة أو الفوز بالنتائج ولكن الأهم أن يحقق كل رياضي الأهداف الشخصية الخاصة به . فإن التعبئة النفسية تتطلب برنامجاً طويل المدى يحتاج إلى التدريب والممارسة مثل التدريب على المهارات البدنية والحركية وأن الرياضي يستطيع الوصول إلى الطاقة المثلى بأن يستخدم مصادر ايجابية للطاقة دون التوتر وكذلك مهارات الاتصال وتنمية الدافعية المناسبة . إن الطاقة البدنية تؤثر في الطاقة النفسية باعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزءاً هاماً من الصحة العقلية ، فالذهن عندما يكون يقطاً أو هادئاً فإن ذلك ينعكس على أعضاء الجسم فعندما يفتقد الرياضي المقدار الملائم من الطاقة النفسية فإن الحاجة تكون ملحة لتعبئته نفسياً أي تحفيز واستشارة الدافعية لديه أما إذا كان الرياضي لديه طاقة نفسيه مرتفعة جداً بسبب القلق أو الغضب على سبيل المثال فإن الحاجة تصبح ضرورية لتهديته والبحث عن الأساليب الملائمة لتحقيق ذلك. إن الرياضيين ذوي الخبرة يكون لديهم عادة مقدرة في إدراك طاقاتهم البدنية والنفسية ،

وتحقق الطاقة النفسية من خلال تعلم الرياضي كيف يسيطر على أفكاره وهو ما يهدف إليه أساساً تدريب المهارات النفسية ، إن نجاح عملية التدريب تتحقق من خلال اكتساب الرياضي القدرة على السيطرة والتحكم في تنظيم طاقته البدنية والتحكم في الطاقة النفسية كذلك ، فإن الطاقة النفسية تحتاج إلى توجيه لأنها يمكن أن تكون بناءة أو هدامة ايجابية أو سلبية ، و تعني الطاقة النفسية المثلى الحالة التي يكون فيها الرياضي في أفضل حالته النفسية مع الأخذ في الاعتبار أن مصدر الطاقة يتخذ الشكل الايجابي المتعة والسعادة وليس المصدر السلبي مثل التوتر أو القلق أو الملل (راتب أسامه ، ٢٠٠٠).

٤ - الثقة بالنفس :

من الأهمية أثناء برنامج تدريب المهارات النفسية أن يعرف ماذا تعني الثقة بالنفس . فالثقة بالنفس هي توقع النجاح ، وهي لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب بل تتركز أهميتها في ارتباطها بقيمة الذات وتقدير الرياضي لنفسه ، وتمثل الثقة بالنفس التعبير عن قيمة الشخص لذاته فالرياضي الذي تكون خبراته المبكرة ناجحة يصبح أكثر ثقة في النفس ويشعر بقيمة أكثر ويكون لديه دافعية أكبر لبذل الجهد من أجل الامتياز والتفوق . وأنه من الصعوبة تطوير الثقة بالنفس للرياضيين ما دام لديهم إدراك سلبي نحو قيمتهم لأنفسهم وهناك بعض الأساليب لمساعدة الرياضيين في تطوير قيمتهم لأنفسهم منها : تطوير كفاءة الرياضي المطلوبة لتحقيق النجاح والتعامل مع الرياضيين من خلال الجوانب الايجابية لقيمة الذات ومعرفة أن أهم مصدر للثقة بالنفس هو مقدرتهم على أن يصبحوا أكفاء ، وتعني الثقة المثلى في النفس هي اقتناع الرياضي بأنه يستطيع تحقيق أهدافه التي يكافح بجدية من أجل تحقيقها والاستمرار في الكفاح من أجل النجاح والرياضيين الذي

يظهرون درجة مثلى في الثقة في النفس يضعون أهدافاً واقعية وفقاً لمستوى قدراتهم ، ومن فوائد الثقة بالنفس أنها تثير الانفعالات الايجابية ، تساعد على التركيز ، تؤثر في تحقيق الأهداف ، تزيد الجهد ، و تؤثر في تدعيم الطاقة النفسية . (راتب أسامه ، ٢٠٠٠).

٥ - دافعية الانجاز :

ينظر إلى الدافعية علي أنها مصطلح يشير إلى العلاقة بين الفرد وبيئته فإن الدافعية ليست حالات أو قوي يمكن رؤيتها مباشرة ، إنما هي حالات في الكائن الحي يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة ومن نشاط الكائن الحي نفسه وتعمل علي استمراريته ، وتنقسم الدافعية إلى دافعية داخلية ودافعية خارجية ، الدافعية الداخلية ويقصد بها الحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه مثل الرضي والسرور والمتعة ، والداخلية الخارجية يقصد بها الحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد ، كما يدخل فيها مختلف الوسائل التي تعمل علي تحقيق غاية أو هدف خارجي مثل الحصول علي مكاسب مادية أو معنوية كالحصول علي مكافآت وجوائز أو اكتساب الصحة واللياقة . ويمكن النظر إلى دافعية الانجاز علي أنها تمثل السعي والكفاح نحو مستوي معين من الامتياز والتفوق ، وتعرف دافعية الانجاز Achievement Motivation بأنها استعداد الفرد للتنافس في موقف ما من مواقف الانجاز وكذلك الرغبة في الكفاح والنضال للتفوق في مواقف الانجاز والتي ينتج عنها نوع معين من النشاط والفاعلية والمثابرة . ومن خصائص دافعية الانجاز أن الاهتمام يكون من أجل التفوق والامتياز وليس من أجل ما يمكن أن يترتب عليه من مكافآت أو فوائد أو مكاسب ، وكذلك يضع الفرد لنفسه أهدافا مدروسة مع اهتمامه بالأهداف المستقبلية ذات

ألمدي البعيد ، ويملك القدر الكبير من الدافعية الداخلية والثقة بالنفس (علاوى محمد ، ٢٠٠٢) .

٦ - الضغوط النفسية :

الضغوط مصطلح يستخدم للدلالة على حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة ، ويعد الضغط عنصراً مجدداً للطاقة الإنسانية فالمدرب القادر على احتواء المتطلبات والاستمتاع بالاستثارة التي تسببها الضغوط فإن الضغوط تكون مقبولة ومفيدة فالمدربون الذين لا يدركون بوضوح المهام والمسؤوليات الملقاة على عاتقهم يشعرون بتوتراً ونقصاً في ثقتهم بأنفسهم ، وتعني الضغوط تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة توافق عند المدرب وما ينتج من ذلك من آثار جسمية ونفسية ، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق ونتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي ، وتظهر نتيجة التهديدات والخطر وتؤدي الضغوط إلى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية وسلوك لفظي وحركي قاصر. (عثمان فاروق ، ٢٠٠١) .

كما أن التدريب الرياضي يزخر بأنواع متعددة من الخبرات الانفعالية التي تتميز بقوتها والتي تؤثر تأثيراً واضحاً على سلوك المدرب ويتطلب ذلك كله من المدرب الرياضي القدرة على التحكم في انفعالاته وإخضاعها لسيطرته كما أن ديناميكية الحالات الانفعالية في إنشاء التدريب تتميز بالتغير الدائم السريع من انفعال معين لانفعال آخر مغاير (علاوي محمد ، ٢٠٠٢) .

ويعتبر الفعل الفسيولوجي للضغط هو الاستجابة التي تقوم بها أجسامنا في مقابل أي تغيير أو تهديد نواجهه سواء كان من قوى خارجية أم من الذات . (جربير سارا زيف ، ١٩٩٩) .

وتشير التقارير الطبية في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن ٧٥% من المشكلات الصحية لها علاقة بالضغط النفسي وتتباين ردود الفعل للمواقف الضاغطة حتى الوصول إلى العجز أو اليأس (عسكر علي ، ٢٠٠٠) .

ويقصد بالضغط Stress إنه حالة انفعالية مؤلمة أو بغیضة تؤثر سلباً على الأداء ويرى بعض العلماء أن الضغط قد يكون ايجابياً أو سلبياً بينما إنحاز آخرون إلى أن الضغط دائماً انفعال سلبي يرتبط بالتأثير الانفعالي المؤلم والسلبي (علاوي محمد ، ١٩٩٨) .

ومن فوائد الانفعالات المعتدلة أنها تسهم في قدرة الفرد على بذل المزيد من الجهد وتعمل كدافع توجهه وتثيره نحو الأداء ومحاولة تحقيق الأهداف كما تساعد على المقاومة ومواجهة الأحداث ومجابهة الصعاب ، وتساعد على الاستمتاع بوقته نظراً للحاجة إلى درجة معينة من الانفعالات السارة أو المنشطة وكذلك تساعد على المزيد من التفاهم الاجتماعي ، أما من مضر الانفعالات فأنها تؤثر على العمليات العقلية العليا كالإدراك والانتباه والتذكير التفكير إذ تؤدي إلى تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز ولا تساعد على التذكر الجيد للأحداث أثناء الانفعال أو التصور الصحيح ، كما تسهم في أعاقه التفكير أو بطئه ، كما تقلل من القدرة على الفهم الصحيح للمواقف ، ولا تساعد على إخضاع السلوك للإرادة مما يؤدي إلى عدم القدرة على التحكم في السلوك ، كما أن التراكم المستمر لحدة الانفعالات وما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية قد يؤدي إلى بعض الأمراض النفسجسمية كارتفاع ضغط الدم وبعض الأمراض الخاصة بالقلب ، أو الميل للسلوك

العدواني أو محاولة الهرب من المواقف وعدم القدرة على مواجهتها . (علاوي محمد ، ٢٠٠٢) .

إن تعلم السيطرة على الضغوط يحتاج إلى تدريب منتظم على الاسترخاء وممارسته بأسلوب علمي ، وأن أهداف السيطرة على التوتر تتضمن أن يتعلم المدرب أن يتحول من حالة القلق إلى حالة الاسترخاء خلال بضع دقائق ثم يكرر ذلك مره بعد مره حتى يصبح الاسترخاء معتاداً . (عثمان فاروق ، ٢٠٠١) .

إدارة الضغوط النفسية :

لا شك أن التدريب الرياضي يعتبر مهنة الضغوط والشدائد، وكافة المدربين يمرون بها وكلما ارتفع مستوى المنافسة التي يقوم بتدريبها المدرب زاد نطاق الضغوط عليه فهذا بدوره يؤثر في حالته البدنية والنفسية والاجتماعية ، وترجع أسباب وقوع المدرب تحت الضغوط والشدائد في المهنة إلى وجود معوقات من وجهة نظر المدرب تؤدي إلى : ضعف أو سوء الوفاء بمستحققات اللاعبين وضعف الإمكانيات ، عدم رضا المجتمع (النادي - الجماهير - اللاعبين) عن النتائج ، اعتقاد المدرب أن لاعبيه ليسو على المستوى المطلوب والذي يؤدي بالتالي إلى الارتقاء بمستوي التنافس ، زيادة إصابات اللاعبين عن المعدل ، سوء انتظام اللاعبين في التدريب ، وجود خلافات في وجهات النظر بين أعضاء الجهاز الفني والإداري ، وجود خلافات في وجهات النظر بين المدرب وبين إدارة النادي . ويختلف المدربون في نزعتهم أو ميلهم نحو التأثر بالضغوط والشدائد التي يتعرضون لها ، ويرجع ذلك للفروق الفردية في تقييمهم للمواقف المسببة لتلك الضغوط ومدى تأثرهم بها (حماد مفتي ، ١٩٩٨) .

أن هناك العديد من الطرق والأساليب المستخدمة لمواجهة الضغوط منها التدليك ، الاستماع إلي أشرطة معينة ، الرقود في حوض ممتلئ بالماء الدافئ ، التأمل ، التدريب الذاتي ، الإيحاء ، التصور العقلي ، وتهدف أساليب التحكم في الضغوط الجسمية إلي المساعدة في نقص الإثارة أو التوتر في الجسم ، وتعلم الأساليب الجسمية للتحكم في الضغوط باستخدام الاسترخاء الجسمي وأن تكون الممارسة منتظمة في إطار برنامج تدريب المهارات النفسية ومن هذه الأساليب : الاسترخاء التصوري ، الاسترخاء الذاتي ، الاسترخاء التعاقبي (راتب أسامة ، ٢٠٠٠) .

٧- القدرة علي الاسترخاء :

يعرف الاسترخاء Relaxation بأنه انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط ، يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية . ويتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر ، وأفضل حالة استرخاء يمكن الوصول إليها تسمى مستوى صفر الاستثارة Zero arousal level وهناك اختلاف بين الأفراد في هذه الحالة . وتتباين أنواع الاسترخاء: الاسترخاء الانقباضي ، الاسترخاء العضلي ، الاسترخاء التعاقبي ، الاسترخاء الذاتي وغيرها . والاسترخاء عن طريق الانقباض والانبساط العضلي من أفضل الطرق التي تتناسب والمجال الرياضي ، وذلك لأن العضلة عندما تكون في حالة انقباض ثابت لمدة قصيرة تتراوح من أربع إلى ست ثوان يحدث انقباض لمجموعة كبيرة من الألياف ، مما يؤدي إلي درجة عالية من الاسترخاء ، وتساعد مهارة الاسترخاء علي خفض القلق والتوتر والتحكم في الغضب في الأوقات الضاغطة . ويعتبر الاسترخاء القاسم المشترك في

جميع برامج التدريب العقلي ، ويتوقف نجاح التدريب العقلي علي مدى إتقان هذه المهارة .
وتميل الموسيقى الخفيفة إلي خفض التوتر العقلي ، بينما يؤثر التنفس العميق علي القلق ،
في حين يساهم التأمل في إزالة التوتر عن الجسم (شمعون محمد ، ١٩٩٦) .

الألعاب الفردية والجماعية :

تعتبر الألعاب أحد المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية وهي قريبة من طبيعة الفرد
وميوله بالإضافة إلى دورها الهام في النمو البدني والحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي
، تساعد الألعاب على النمو البدني فهي تنمي قدرة الجسم على التكيف للمجهود وقدرته على
مقاومة التعب والعودة إلى حالته الطبيعية وتتضمن الألعاب العديد من الحركات مثل الجري
والرمي والقفز والرفع والشد والوثب ، وتعمل الألعاب على جعل الجسم قادراً على الحركة
مع بذل أقل قدر ممكن من الطاقة وتعتمد الحركة الفعالة على العمل المنسق بين الجهاز
العضلي والجهاز العصبي وتنمو هذه الحركات في الألعاب التي تتضمن مهارات مثل الجري
والوثب والمحاورة والانحناء ولف الجسم والحركات التي تتطلب مهارات توافقية مثل القدرة
على التحكم في رمي الكرة إلى مكان بعيد وأجاده ضرب الكرة بالمضرب ومهارة لقف الكرة
من أي مكان في الملعب ودقة ضرب الكرة بالقدم وتوجيهها إلى مكان محدد وأهم فترة
لاكتساب هذه التوافقات المهارية وتنميتها هي مرحلة الطفولة إلا أنها تحتاج إلى سنوات
عديدة من التدريب والمران ، وتساعد الألعاب على النمو العقلي فالفرد يحتاج إلى التفكير
وتفسير المعارف التي يكتسبها مثلاً القوانين وميكانيكية الأداء الحركي والخطط المنظمة في
الألعاب المختلفة ، وتساعد الألعاب الفرد على تحليل المواقف المفاجئة والمشحونة بالانفعال
والقدرة على اتخاذ القرار بسرعة تحت ضغط هذه الظروف (فرج أيلين ، ١٩٩٢) .

وتنقسم الألعاب إلى ثلاثة أنواع رئيسية :

- الألعاب الصغيرة :

هي ألعاب منظمة تنظيمياً بسيطاً سهلة في أدائها ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة ويمكن ممارستها في أي مكان كما يمكن أدائها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات وتناسب الألعاب الصغيرة مع تلاميذ المرحلة الابتدائية لملائمتها لقدراتهم وميولهم ، وتعتبر الألعاب الصغيرة إعداداً تمهيدياً لألعاب الفرق حيث تتيح فرصة التدريب وتنمية المهارات الحركية الأساسية المختلفة التي تعتبر أساساً للحياة اليومية والفرق المتقدمة وللرياضات الفرد التي يشترك فيها الطفل عندما يكبر .

الألعاب التمهيدية :

تعتبر مرحلة متقدمة للألعاب الصغيرة حيث يتم فيها تطبيق المهارات الحركية المكتسبة التي تعد اللاعب لألعاب الفرق مثل لعبة كرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد وكرة القدم وغيرها من الألعاب ، وتتميز الألعاب التمهيدية عن ألعاب الفرق في أنه يمكن ممارستها في ملاعب أقل مساحتها وفيها فرصة لاشتراك عدد أكبر من اللاعبين المسموح بهم في ألعاب الفرق ويمكن التدرج فيها من البسيط إلى الأكثر تعقيداً وتعمل على اكتشاف قدرات واستعدادات الفرد لممارسة ألعاب الفرق .

ألعاب الفرق :

هي الألعاب التي تخضع للقوانين الدولية ولها نظم وقواعد ثابتة متفق عليها دولياً وتحتاج هذه الألعاب إلى صالات لعب وملاعب ذات مقاييس محددة ، وتمارس بأدوات لها قياسات وأوزان ثابتة وتنظم لها دورات رياضية على المستوى الدولي العالمي ويظهر فيها التنافس الدائم بين دول العالم ولكل لعبة من هذه الألعاب المراجع العلمية الخاصة بها والتي يمكن الاستعانة بها عند دراسة كل منها ، وتتميز ألعاب الفرق بأنها تساعد على الرقي بالمهارات الحركية للفرد وتنمي روح المنافسة الصحيحة القوية وتساعد الفرد على التفكير وسرعة التصرف كما أنها تعتبر مجالاً لتنمية العلاقات الاجتماعية وهي الهدف النهائي الذي نسعى إلى تحقيقه من خلال الألعاب الصغيرة والألعاب التمهيدية وتعتبر وسيلة تربوية هامة لشغل الوقت الحر . (فرج أيلين ، ١٩٩٢) .

تنقسم ألعاب الفرق إلى :

ألعاب فردية وهي : التنس الأرضي ، كرة الطاولة ، ألعاب القوى ، السباحة ، الدراجات ، التكوندوا ، الكاراتيه ، كمال الأجسام .

ألعاب جماعية وهي : كرة القدم ، كرة السلة ، كرة الطائرة ، كرة اليد (فرج أيلين ، ١٩٩٢) .

ثانياً: الدراسات السابقة

تم حصر عدد ٣٧ دراسة سابقة ومرتبطة سوف تعرضهم الباحثة من حيث عنوان الدراسة، الهدف منها، المنهج المستخدم، العينة، أهم النتائج والتوصيات، ثم تقدم الباحثة التعليق علي الدراسات السابقة والمرتبطة.

الدراسات العربية والأجنبية:

١ - قام (عوني أحمد وآخرون ، ١٩٨٥) بدراسة عنوانها (دراسة تحليلية للحاجات النفسية لدى العاملين في مجال كرة اليد) . وتهدف الدراسة إلى التعرف على ترتيب الحاجات النفسية لدى العاملين في مجال كرة اليد (مدربين ، إداريين ، حكام) واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي واختيرت العينة بالطريقة العشوائية قوامها (٤٥) فرداً من المدربين والإداريين والحكام وتم استخدام أداة الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات وتم التوصل إلى أن هناك اختلاف في ترتيب الحاجات النفسية لكل من المدربين والإداريين والحكام ويتفق أفراد العينة علي أهمية الحاجة المادية وجاءت الحاجة إلى تحقيق الذات في ترتيب متأخر لجميع أفراد العينة . وأوصت الدراسة بأهمية إشباع الحاجات النفسية لدى فئات العاملين في مجال كرة اليد وأن تتاح لهم فرصة الاشتراك فيما يتعلق بشئون عملهم وإجراء بحوث تهتم بهذا الجانب من الدراسات النفسية

٢- وكذلك قام (جرجس ايزيس ، ١٩٨٦) . بدراسة عنوانها (السلوك القيادي لمدربين الكرة الطائرة وعلاقته بالإنجاز الرياضي للفريق) تهدف الدراسة إلى التعرف السلوك

القيادي لمدربين الكرة الطائرة وعلاقته بالإجاز الرياضي للفريق واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي وأجريت على عينة قوامها (١٢) مدرباً و(١٠٦) لاعباً التابعين للمدربين واستخدم أداة الاستبيان وتم التوصل إلى ضرورة تقييم الأفراد القائمين بالتدريب لتعديل السلوك الغير مرغوب فيهم وأوصت بضرورة إعداد المدربين إعداداً قيادياً بالإضافة إلى بحوث صقل لمعرفة الأفكار الجديدة باستمرار.

٣ - كما قام (حسن زكي بدراسة ، ١٩٨٦) عنوانها (تقييم مدربي المستويات المختلفة في الكرة الطائرة) . وتهدف الدراسة إلى تقويم وإعداد مدربي المستويات المختلفة في الكرة الطائرة للوقوف علي المستوي المعرفي والتنظيم الإداري ومعرفة نواحي الضعف في هذا الإعداد واستخدمت الدراسة المنهج المسحي وأجريت علي عينة قوامها (٦٣) مدرباً وتم التوصل إلى انخفاض مستوى إلاعداد المهني للمدربين ، وأوصت الدراسة بالاهتمام بالإعداد المهني لمدربي المستويات المختلفة ، وضرورة الاهتمام باختيار المدربين المؤهلين تربوياً ومهنياً .

٤ - بينما قامت (محمود هناء ، ١٩٨٨) بدراسة عنوانها (الانفعالات النفس جسمية وإمكانية التقليل من حدتها باستعمال تمرينات الارتخاء التصاعدي) تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى الاستفادة من استعمال تمرينات الارتخاء التصاعدي للتقليل من حدة الانفعالات النفس جسمية . استخدمت الدراسة المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث (٣٢) . وتوصلت إلي أن تمرينات الارتخاء التصاعدي تؤثر ايجابياً في التقليل من حدة الانفعالات

النفس جسمية . وأوصت بضرورة استخدام التمرينات العلاجية النفسية المناسبة لتخفيف حدة الانفعالات النفس جسمية المعرقة للانجاز الرياضي.

٥ - بينما قامت (محمود هناء ، ١٩٨٨) بدراسة (مقارنة تأثير التدريب البدني والذهني في تعلم المهارات الحركية) . أهداف الدراسة : معرفة تأثير التدريب البدني على تعلم المهارة الحركية - معرفة الفرق بين التدريب الذهني والبدني وتم استخدام المنهج التجريبي وبلغت عينة الدراسة (٣٠) طالبة تتراوح أعمارهم بين ١٨ - ١٩ عاماً وتوصلت إلي إن للتدريب الذهني والبدني تأثيراً إيجابياً في تعلم المهارات الحركية . وأوصت بضرورة التأكيد على التدريب الذهني بالإضافة إلى التدريب البدني و مراعاة الفروق الفردية خلال التدريب الذهني.

٦ - وقام كل من (باهي مصطفى ودرويش صديقة ، ١٩٨٩) بدراسة عنوانها (مظاهر الانتباه لدى لاعبين بعض الأنشطة الرياضية دراسة مقارنة) أهداف الدراسة التعرف على ترتيب مظاهر الانتباه لدى بعض لاعبي المبارزة والملاكمة وكرة القدم والكرة الطائرة والخماسي الحديث والعب القوى - المقارنة بين لاعبي الأنشطة الرياضية في مظاهر الانتباه وحدة الانتباه وثبات الانتباه وتحويل الانتباه وتوزيع الانتباه . استخدمت الدراسة المنهج الوصفي . وبلغت العينة (١٠٠) لاعب واستخدم الباحثان اختبارات التصحيح والتي وضعها يوردن انفي مون (١٩٨٦) . وأوصت بالاهتمام والتركيز على مظاهر الانتباه عند اختيار اللاعبين وتمييزها .

٧ - قامت (عبد الهادي فاطمة وعلي ليلي ، ١٩٩٠) بدراسة عنوانها (تأثير تنمية الثقة بالنفس على تعلم السباحة) وتهدف إلى التعرف على تأثير تنمية الثقة بالنفس على تعلم السباحة واستخدام المنهج التجريبي أسلوباً للدراسة وبلغت العينة (٤٠) طالبة وتم استخدام مقياس الثقة بالنفس من إعداد العادل محمد ، وتوصلت إلى أن تنمية الثقة بالنفس عن طريق التدريبات المختارة كان له أثر إيجابياً على تعلم السباحة ، وأوصت بالبداية مبكراً في التعرف على العوامل النفسية والاهتمام بالسمات الشخصية .

٨- وأيضاً قامت (المهندس سهير ، ١٩٩١) بدراسة عنوانها (المشكلات التي تواجه مدربي الألعاب الجماعية بالأندية المصرية) . وتهدف الدراسة إلى دراسة الفروق في المشكلات بين المدربين واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي وأجريت على عينة قوامها (١٤٠) مدرباً وتم استخدام قائمة لمشكلات المدربين كوسيلة لجمع البيانات وتم التوصل إلى أن أكثر المشكلات شيوعاً إخفاء اللاعب لإصابته عن المدرب وعدم تنظيم دورات صقل للمدربين وأوصت بمنح المدربين دورات تدريبية بالخارج والتخطيط لدورات صقل وتوفير الملاعب والأدوات القانونية للتدريب .

٩ - وكذلك قام (عثمان بركسان وفكري مها ، ١٩٩٢) بدراسة عنوانها (تأثير برنامج مقترح لتمرينات الاسترخاء على الأعراض النفس جسدية وقلق المنافسة الرياضية ومستوى أداء التمرينات الإيقاعية) وتهدف الدراسة إلى دراسة تأثير برنامج تمرينات الاسترخاء المقترح على الأعراض النفس جسدية للطلقات في التمرينات الإيقاعية. واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي واختيرت العينة بالطريقة العشوائية وبلغ حجمها (٥٩) طالبة وتم

التوصل إلى أن لتمارين الاسترخاء تأثيراً إيجابياً على التحكم في انخفاض الأعراض النفس جسمية وكذلك في الوصول لضبط التوتر الأمثل لطالبات التمرينات الإيقاعية . وأوصت بتطبيق برنامج بالتمارين الاسترخائية لما لها من تأثير إيجابي في خفض مستوى القلق والأعراض النفس جسمية ورفع مستوى الأداء والاهتمام بالأعداد النفسي بجانب الأعداد البدني والمهاري .

١٠ - أما (محمد جليلة ، ١٩٩٣) قامت بدراسة عنوانها (تأثير التدريب العقلي) (الذهني) على الارتقاء بمستوى الأداء الحركي لمهارة الغطسة المعكوسة المكورة للاعبين الناشئين) وتهدف الدراسة إلى وضع برنامج تدريب عقلي للارتقاء بمستوى الأداء الحركي لمهارة الغطسة المعكوسة المكورة للاعبين الناشئين و التعرف على تأثير البرنامج على القياسات التتبعية في الأداء الحركي وأستخدم المنهج التجريبي أسلوباً للدراسة وبلغت عينة الدراسة (٩) لاعبين وتوصلت إلى إن البرنامج المقترح يؤثر إيجابيا علي تحسين درجة الأداء لمهارة الغطسة المعكوسة وأوصت باستخدام التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري .

١١ - وقامت (الديب ناجية ، ١٩٩٤) بدراسة عنوانها (تأثير برنامج تمرينات الاسترخاء الشعوري على الاتزان ومستوى أداء البارامترات التكتيكية لسباحتي الزحف الأمامية والخلفية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية) وتهدف الدراسة إلى بناء برنامج تمرينات استرخاء شعوري خارج وداخل الماء وتم استخدام المنهج التجريبي وبلغت العينة (٣٨) طالبة وكذلك تم استخدام مقياس القدرة على الاسترخاء ، وضعه فارنك فيتال

(١٩٧١) وأعد صورته للعربية (علاوي محمد ، السويقي أحمد ١٩٨١) وتوصلت إلي إن ممارسة الطالبات لتمرينات برنامج الاسترخاء أدى إلى تحسن القدرة على الاسترخاء من خلال مقياس القدرة على الاسترخاء ، وأوصت بضرورة الجمع بين البرنامج التعليمي لطرق السباحة وبرنامج تمرينات الاسترخاء للفرق الدراسية .

١٢- كما قام (محمد صدقي ، ١٩٩٤) . بدراسة عنوانها (العلاقة بين الاتجاه التنافسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم) وتهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الاتجاه التنافسي والثقة الرياضية كحالة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين وبلغت عينة الدراسة (٤٥) لاعباً واستخدمت مقياس الاتجاه التنافسي الرياضي (جيل وآخرون ، ١٩٩١) . واستخلصت الدراسة ارتباط الثقة الرياضية كحالة ايجابية بالاتجاه التنافسي لدي لاعبي كرة القدم للناشئين وأوصت بضرورة أن يتعرف مدربي كرة القدم على مستوى كل من الاتجاه التنافسي والثقة الرياضية لدى لاعبيهم باستخدام المقاييس الثلاثة وكذلك تطبيق مقياس الاتجاه التنافسي والثقة الرياضية على اللاعبين قبل فترة المنافسة ويجب إجراء دراسة لتتبع مستوى الثقة الرياضية خلال مراحل العمر المختلفة للاعبين كرة القدم

١٣- قامت (حسن هناء ووالي نجوى ، ١٩٩٤) . بدراسة عنوانها (وضع مقياس الثقة بالنفس لمسابقات الميدان والمضمار للناشئين تحت ١٦) . وتهدف الدراسة إلى وضع مقياس الثقة بالنفس كمسه وكحالة لمسابقات الميدان والمضمار للناشئين تحت ١٦ . وتقنين المقياس ليصبح وسيلة علمية صالحة للاستخدام والتعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس كسمة وكحالة لدى ناشئين مسابقات الميدان والمضمار تحت ١٦ سنة. وأجريت

الدراسة على عينه قوامها (٢٠٠) لاعب ولاعبه . واستخدمت مقياس الثقة الرياضي لروبن فيالي وترجمه نور الدين صدقي (١٩٩٢) وأيضاً مقياس الثقة بالنفس لـ ابوعلام عادل محمد (١٨٨٧) وتم التوصل إلى أن يعتبر هذا المقياس وسيلة علمية لتقدير درجة الثقة بالنفس كحالة وكسمة ، وأوصت باستخدام هذا المقياس للتعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى الرياضيين وكيفية تنمية الثقة بالنفس لديهم .

١٤ - قام (الأمين محمد ، ١٩٩٤) . بدراسة عنوانها (ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات الصحية البدنية والنفسية للرياضيين وغير الرياضيين من (٢٥ - ٣٥ سنة) وتهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين ضغوط أحداث الحياة والمتغيرات الدالة على الصحة البدنية والنفسية لكل من الرياضيين وغير الرياضيين . اتبعت الدراسة المنهج الوصفي . عينة الدراسة بلغت (٤٢) رياضياً و (٥٦) فرداً غير رياضي ، وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين ضغوط أحداث الحياة وبعض المتغيرات الدالة عن الصحة البدنية ، تزداد ضغوط أحداث الحياة لدى غير الرياضيين ، الأفراد ذوي الضغوط العالية أقل في مستوى الصحة البدنية والنفسية ، وأوصت بتوعية الأفراد بالمشكلات التي يمكن أن تواجههم . الارتقاء بالصحة النفسية والبدنية للأفراد ، إنشاء مركز للتوجيه والإرشاد النفسي .

١٥ - وكذلك قام بدر عبد الحفيظ (١٩٩٥) . بدراسة عنوانها (دراسة تقويمية لنظم إعداد المدرب بالأكاديمية الأولمبية للقادة الرياضيين) وتهدف الدراسة إلى التعرف على معدلات القبول والتخرج للمدربين بالأكاديمية والتعرف على واقع نظم إعداد المدرب بالأكاديمية

وكذلك التعرف على الأهمية التي تعطي لمواد الإعداد في الجانب العملي والثقافي التربوي واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي وأجريت على عينة قوامها (٣٠) عضوا من أعضاء هيئة التدريس تم اختيارهم بحيث يمثلون أعضاء هيئة التدريس لبعض المواد العملية والمواد النظرية واستخدمت أداة الاستبيان كداه لجمع البيانات وتم التوصل إلى أن مناهج الأكاديمية تكاد تخلو من مواد الأعداد التربوي والثقافي العام وأن خريجي الأكاديمية يفتقرون إلى الصفات الشخصية الواجب توافرها في المدرب وأشارت إلى قلة الدراسات الخاصة بالألعاب الفردية بصفه عامة والملاكمة والمصارعة بصفه خاصة ، وأوصت الدراسة بأهمية إجراء مقابلة شخصية للدارسين وأن تتضمن دراسات الأكاديمية مناهج إعداد المدرب في الثقافة العامة ومواد التربية العامة وضرورة وضع برنامج زمني خاص بالدراسات للألعاب المختلفة بما يناسب مع احتياجات الاتحادات الرياضية وكذلك إجراء مقابلة شخصية للدارسين للوقوف على استعداداتهم لمزاولة مهنة التدريب .

١٦ - وقام (حسب الله على والعدوى حبيب ، ١٩٩٥) بدراسة عنوانها (القدرة على تركيز الانتباه لدى حكام الكرة الطائرة) وتهدف الدراسة إلى التعرف على قدرة حكام الكرة الطائرة على تركيز الانتباه واستخدم الباحثان (اختبار d2) واشتملت عينة الدراسة على مجموعة من الحكام العاملين والمسجلين بالاتحاد المصري للكرة الطائرة وبلغت (٣٨) حكماً. وتوصلت إلى انه توجد علاقة بين السن والخبرة أي مع ازدياد العمر والخبرة تقل الأخطاء وتزداد القدرة على تركيز الانتباه .وأوصت بالاهتمام بالناحية النفسية لحكام الكرة الطائرة واهتمام الحكام بالتدريبات التطبيقية .

١٧- كما قام (السويفي احمد وإسماعيل إيهاب ، ١٩٩٨) بدراسة عنوانها (برنامج مقترح للتصور الذهني والبدني على تعلم السباحة الحرة والظهر) تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج لتدريبات التصور الذهني والبدني على مستوى أداء تعلم السباحة (الحرة والظهر) . استخدمت الدراسة المنهج التجريبي وبلغت العينة (١٢) طالباً وتوصلت إلى أن تدريبات التنفس والاسترخاء والتصور الذهني والبدني يؤثران تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء في تعلم السباحة وكذلك على المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والنفسية قيد الدراسة وأوصت باستخدام تدريبات التصور الذهني والبدني ضمن البرامج التعليمية في السباحة .

لدى معلمين ومعلمات التربية الرياضية في الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي والثانوي بمملكة البحرين وتم اختيار العينة عمدياً بطريقة الحصر الشامل وبلغت (٢١٧) معلماً ومعلمة ، وتوصلت إلى بناء مقياس للضغوط النفسية والمهنية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية للمرحلتين الإعدادية والثانوية بمملكة البحرين ، وأوصت بعمل دورات في الإرشاد

١٨ - بينما قام (أبو زيد إبراهيم وجزر إبراهيم ، ٢٠٠٠) . بدراسة عنوانها (قلق المنافسة الرياضية ودافعية الإنجاز لدى ممارسي بعض الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية) . تهدف الدراسة إلى التعرف على الفرق بين لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية في شدة واتجاه قلق المنافسة الرياضية . وأستخدم المنهج الوصفي بأسلوب المسح، واستخدم الباحثان قائمة الاتجاهات الرياضية والذي وضعها جوولس وعربها علاوي محمد وبلغت عينة الدراسة (٤٠) لاعباً وقد أظهرت النتائج عن وجود ارتباط بين شدة القلق المعرفي واتجاه القلق البدني واتجاه الثقة بالنفس ووجود ارتباط بين شدة الثقة بالنفس واتجاه الثقة بالنفس . وأوصت الدراسة بأن على المدرب الرياضي التعرف على نظرية القلق البدني

والقلق المعرفي واستخدام تدريب الاسترخاء لمواجهة القلق البدني و استخدام التصور العقلي لمواجهة القلق المعرفي .

١٩ - أما (الخصاونه كمال ، ٢٠٠٠) . قام بدراسة عنوانها (تحديد الاحتياجات والوسائل التدريبية لمدربي كرة اليد ، دراسة ميدانية في محافظة اربد - الأردن) تهدف الدراسة إلى التحري بمنهج علمي عن الاحتياجات التدريبية لمدربي كرة اليد واستخدم المنهج الميداني وبلغ حجم العينة (٢٦) مدرباً وتوصلت إلى أن هناك نقص في البرامج التدريبية في مجال تنمية المهارات والقدرات وأوصت بضرورة تنمية المعلومات والمعارف التدريبية ورفع مستوى برامج التدريب الخاصة بتنمية المهارات والقدرات .

٢٠ - كذلك قامت (فرج الهام ، ٢٠٠٠) بدراسة عنوانها (فعالية برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية ومستوى أداء بعض مهارات التمرينات باستخدام الكرة وكفاءة الجهاز العصبي الذاتي) تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج للتدريب العقلي باستخدام الكرة على الطالبات بكلية التربية الرياضية وتحديد تأثيره على تطوير بعض المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء ، وخفض التوتر والقلق ، تركيز الانتباه والتصور العقلي) تحسين مستوى أداء بعض مهارات التمرينات باستخدام الكرة. وتحسين كفاءة الجهاز العصبي الذاتي . واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي وبلغت العينة (٩٤) طالبة وتم استخدام مقياس الاستثارة الانفعالية،عربه (راتب أسامه ،١٩٩٥). ويهدف هذا المقياس إلى معرفة تأثير أساليب الاسترخاء الجسمي والمعرفي ومدى تحسن قدرة الفرد على الاسترخاء ومقياس قائمة الصفات لمؤشرات التوتر والقلق قام بتعريبه راتب أسامه ويمكن الاسترشاد

به لمعرفة مدى التقدم في تحقيق مهارة الاسترخاء وكذلك مقياس التصور الحركي الرياضي قام بتعريبه راتب أسامه يستخدم في تقييم قدرة الرياضي على التصور . وتم التوصل إلى أن تدريبات الاسترخاء العضلي والنفسي تؤدي إلى الشعور بالفرق بين الانقباض والاسترخاء مما يؤدي إلى التركيز أثناء الأداء ويؤدي إلى تنمية القدرة على التحكم في توقيت الشهيق والزفير وكذلك تنمية القدرة على تركيز الانتباه وخفض التوتر والقلق . وأوصت الدارسة بضرورة استخدام التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهادي .

٢١ - أيضاً قام (عبده حسن ، ٢٠٠٠) بدراسة عنوانها (تقنين قائمة المهارات النفسية للرياضيين) وتهدف الدراسة إلى تقنين قائمة المهارات النفسية للرياضيين من إعداد سمث وآخرون واختيرت عينة عشوائية قوامها (١٩٢) لاعب ولاعبة . وتم التوصل إلى أن المهارات النفسية يمكن أن تساعد الرياضيين على إظهار أحسن ما لديهم من قدرات بدنية وأوصت بالأخذ في الاعتبار تأثير المهارة البدنية عند تقييم دور العوامل النفسية في الأداء وذلك في الدراسة المستقبلية .

٢٢ - وأيضاً قام (حصوه محمود ، ٢٠٠٠) بدراسة عنوانها (تأثير برنامج مقترح للتدريب الذهني على دقة الضرب الساحق لدى ناشئ الكرة الطائرة) تهدف الدراسة إلى التعرف على دقة الضرب الساحق لدى ناشئ الكرة الطائرة تحت ١٨ سنة واستخدمت المنهج التجريبي . وبلغت العينة (٤٠) ناشئاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية قوامها (٢٠) والآخرى ضابطة قوامها (٢٠) ناشئ وتوصلت إلى أن البرنامج المقترح للتدريب الذهني يؤثر ايجابيا علي دقة مهارة الضرب الساحق لناشي الكرة

الطائرة وأوصت بالاهتمام باستخدام التدريب الذهني المدعم بالأداء العملي في تطوير دقة مهارة الضرب الساحق لدى ناشئ الكرة الطائرة تحت ١٨ سنة والاهتمام بالإعداد النفسي والعقلي للاعبين الكرة الطائرة .

٢٣ - كذلك قام (الأشقر عبدا لباسط ، ٢٠٠٠) بدراسة عنوانها تأثير برنامج للتدريب العقلي على أداء بعض التكتيكات الدفاعية للملاكمين الشباب بمحافظة الدقهلية) . تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على القدرة على الاسترخاء وأداء بعض التكتيكات الدفاعية لدى الملاكمين وكذلك التعرف على نسبة التقدم في مستوى القدرة على الاسترخاء . بلغت العينة (١٦) ملاكماً وتوصلت إلي أن البرنامج المقترح يؤثر إيجابياً علي أداء بعض التكتيكات الدفاعية للملاكمين الشباب بمحافظة الدقهلية وأوصت باستخدام برنامج التدريب العقلي لتنمية التكتيكات الدفاعية للملاكمين .

٢٤ - قام (موسى أيمن ، ٢٠٠٠) بدراسة عنوانها (تأثير برنامج رياضي علي تخفيف حدة الضغوط النفسية لدي العاملين في مجال الشباب والرياضة بمحافظة المينا) أجريت الدراسة بهدف التعرف علي تأثير برنامج رياضي في تخفيف حدة الضغوط النفسية لدي العاملين في مجال الشباب والرياضة بمحافظة المينا وذلك علي عينة عشوائية قوامها ٣٠ من العاملين بمديرية الشباب والرياضة وأستخدم المنهج التجريبي أسلوباً للدراسة ، وتم القياس بمقياس للضغوط النفسية من إعداد الباحث وتوصلت الدراسة إلي أن برنامج الأنشطة ذات الشدة المنخفضة يؤثر إيجابياً في التخفيف من حدة الضغوط النفسية ، وأوصت الدراسة بإجراء دراسات أخرى عن كيفية التغلب علي هذه الضغوط النفسية .

٢٥ - وقام كلاً من (السيد عبد العاطي والدسوقي خالد ، ٢٠٠١) بدراسة عنوانها (تأثير تنمية التصور العقلي على دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب للناشئين تحت ١٧ سنة في الكرة الطائرة) تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير تنمية التصور العقلي على دقة الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب للناشئين تحت ١٧ سنة في الكرة الطائرة . استخدمت الدراسة المنهج التجريبي ، وبلغت العينة (٣٠) لاعباً وتوصلت إلي إن برنامج التصور العقلي يؤثر إيجابياً على نتائج اختبارات الإرسال . تؤدي تدريبات الاسترخاء إلى تنمية القدرة على خفض حدة التوتر وأوصت بضرورة استخدام تمرينات الاسترخاء قبل التصور العقلي ، الاستعانة بالأخصائيين النفسيين لأعداد لاعبي الكرة الطائرة .

٢٦ - أما (حسين صفاء ، ٢٠٠١) قامت بدراسة عنوانها (علاقة التوجه الرياضي التنافسي بالثقة الرياضية وحالة قلق المنافسة ومستوى الأداء لدى لاعبات الكاراتيه) . أهداف الدراسة : العلاقة بين التوجه الرياضي التنافسي وحالة الثقة الرياضية وحالة قلق المنافسة ومستوى الأداء لدى لاعبات الكاراتيه . اشتملت عينة الدراسة على (٣٨) لاعبة كاراتيه وتوصلت إلي أن هناك ارتباط طردي بين توجه التنافسية وباقي التوجهات وارتباط عكسي بين الثقة بالنفس وكلاً من القلق البدني والمعرفي ومستوى الأداء وأوصت بتنمية السمات النفسية وإعداد برامج للإعداد النفسي وضرورة تواجد أخصائي نفسي ضمن الجهاز الإداري .

٢٧ - أيضاً قامت (العصره هويدا والصيفي وفاء ، ٢٠٠١) بدراسة عنوانها (التوجه نحو المنافسة الرياضية والثقة بالنفس وعلاقتها بالأداء المهاري العالمي للاعبات السباحة

التوقيعية) . تهدف الدراسة إلى التعرف على التوجه نحو المنافسة الرياضية والثقة بالنفس وعلاقتها بالأداء المهاري العالمي للاعبات السباحة التوقيعية . استخدمت الدراسة المنهج المسحي وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وبلغ عددهم (٦٧) لاعبة وتوصلت إلى أنه توجد فروق بين مستويات الأداء لصالح الأداء الجماعي وأوصت بالاسترشاد بنتائج الدراسة للتعرف على النواحي النفسية للاعبات السباحة وإجراء أبحاث مشابهة على المنتخبات الأخرى لنفس الرياضة والرياضات الأخرى .

٢٨- وقام (الحولي أمين وحسن محمد ، ٢٠٠١) بدراسة عنوانها (الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية في منطقة شرق القاهرة) وتهدف الدراسة إلى التعرف على الأسباب والعوامل الرئيسية التي تؤدي إلى حدوث الضغوط المهنية لمعلمي التربية الرياضية من الجنسين وأستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالطريقة المسحية واختيرت العينة من معلمي التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية (٣٠) ذكور و(٣٠) إناث وتم استخدام قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية قام بتصميمها علاوي محمد وتم التوصل إلى أن هناك ضغوط يعاني منها معلمي التربية الرياضية تتراوح بين متوسطة وقليلة والضغوط المهنية التي أوضحت فروق دالة هي نقص الإمكانيات الرياضية وأسلوب التوجيه المتبع وأوصت بالعمل على تغيير أسلوب التوجيه المتبع والتركيز على الجوانب الايجابية والعمل على حل مشكلة الإمكانيات والأدوات والعمل على زيادة الحوافز المادية .

٢٩ - بينما قام (زيد حسن وإبراهيم محمود ، ٢٠٠١) . بدراسة عنوانها (الشعور بالضغط والقدرة على مواجهته والاحتراق النفسي لدى المدربين الرياضيين في ألعاب القوى والكرة

الطائرة في مصر والسعودية (دراسة مقارنة)) . وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستويات متغيرات الدراسة لدى المدربين عينة الدراسة والتعرف على الفرق بين المدربين في متغيرات الدراسة الثلاثة من حيث سنوات الخبرة وكذلك متغيرات الدراسة في رياضتي ألعاب القوى والكرة الطائرة في مصر والسعودية . وأستخدم الباحثان المنهج الوصفي وأختيرة عينة الدراسة بالطريقة العشوائية وبلغت (١٥٨) مدرباً واستخدم الباحثان ثلاثة مقاييس لمحاولة التعرف على مدى حاجة المدرب الرياضي للتدريب على المهارات النفسية. الاختبار الأول بعنوان التقييم الذاتي للمدرب الرياضي (الصورة أ) يقيس النزعة للشعور بالضغط للمدرب الرياضي والاختبار الثاني بعنوان التقييم الذاتي للمدرب الرياضي (الصورة ب) يقيس القدرة على مواجهة المدرب الرياضي للضغط والاختبار الثالث مقياس الاحتراق للمدرب الرياضي. وتم التوصل إلى وجود فروق دالة إحصائية في الاحتراق النفسي بين المدربين المصريين الأقل والأكثر خبرة في ألعاب القوى لصالح المدربين الأكثر خبرة ، وعدم وجود فروق داله بين المدربين المصريين في الكرة الطائرة وألعاب القوى في متغيرات البحث الثلاثة ، بينما توجد فروق بين المدربين السعوديين في النزعة للشعور بالضغط والقدرة على مواجهته لصالح مدربي ألعاب القوى كما لا توجد فروق بين مدربي مصر . وأوصت الدراسة بالعمل على تنمية المهارات النفسية لدى المدربين وتنمية قدراتهم على إدارة الضغوط وكيفية مواجهتها وتدريبهم على الأساليب التي تبعدهم عن الاحتراق النفسي .

٣٠ - وأيضاً قامت (محمود نبيلة ، ٢٠٠٢) . بدراسة عنوانها (المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية) . وتهدف الدراسة إلى تحديد

السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبات كرة السلة والمهارات النفسية المساهمة في تنميتها والتعرف على نوعية العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة للاعبات كرة السلة قيد الدراسة . وتم تطبيق مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية ومقياس استخبارات المهارات النفسية وبلغت عينة الدراسة (٤٥) لاعبة كرة السلة واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي وأظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية بين السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وأوصت بالاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب وتدريب المهارات النفسية والسمات الدافعية في عمر مبكر وتحتاج السمات الدافعية والمهارات النفسية إلي تدريب متواصل .

٣١ - كما قامت (خليفة هبه ، ٢٠٠٤) بدراسة عنوانها (المهارات النفسية لمعلمات رياض الأطفال المسهمه في تعليم النشاط الحركي) . تهدف الدراسة إلى تحديد المهارات النفسية لمعلمات رياض الأطفال ، بناء وتقنين مقياس للمهارات النفسية لمعلمات رياض الأطفال ، التعرف على الفروق في المهارات النفسية بين المعلمات المتخصصات . واستخدمت الدراسة المنهج المسحي الوصفي واختيرت العينة بالطريقة العشوائية وبلغت (٢٣١) معلمة وتم استخدام مقياس المهارات النفسية لمعلمات رياض الأطفال من إعداد الباحثة وتوصلت إلي تميز المعلمات المتخصصات بمهارة الثقة بالنفس ومهارة الانتباه وكذلك واقعية دافعية الانجاز وأوصت بالتأكيد على المهارات النفسية كشرط من شروط اختبارات القبول للمعلمات المتخصصات ، الاستعانة بمقياس المهارات النفسية في اختبارات القبول لكليات رياض الأطفال .

٣٢- أجرى (تيلور اديان TaylorAdrian وآخرون ، ١٩٩٠) . دراسة بعنوان (الضغوط والاحتراق النفسي وأثرها على ظهور الرغبة في التخلي عن الوظيفة بين المسؤولين في مجال الرياضة) ، بهدف التعرف على الاحتراق النفسي كرد فعل انفعالي وسيط بين القلق والرغبة في الانسحاب من الوظيفة في مجال كرة القدم ، وتكونت العينة من (٥٢٩) من المسؤولين وأظهر المسح إن الخوف من الفشل ، والصراع الناشئ عن الخلفية الثقافية والصراع بين الأشخاص كلها عوامل ذات آثار مباشرة على الرغبة والتخلي عن الوظيفة أما الضغوط فقد أتضح إن لها أثراً مباشراً على الاحتراق.

٣٣- قام (جراف Grafe ، ١٩٩٣) بدراسة للتعرف على الاحتراق النفسي لدى مدربي الكرة الناعمة ، وعلاقته بعدد سنوات التدريب ، ومستوى الدخل ، وعدد ساعات الاتصال باللاعبين ، ونسبة الفوز، ودلت النتائج على أن نسبة الاحتراق النفسي لدى المدربين بلغت (٥٠) من عينة الدراسة ، وكذلك وجود علاقة بين الاحتراق والجنس ، وعدد سنوات الخبرة ، وعدد الساعات التي يقضيها المدرب في الاتصال باللاعبين .

٣٤- قام (كيل Kelly وجيل Gill ، ١٩٩٣) بدراسة العلاقة بين متغيرات الشخصية والموقفية وتقدير الضغط والاحتراق النفسي عند المدربين الجامعيين ، واستخدما نموذج سمث (١٩٨٦) للنواحي العقلية والانفعالية للاحتراق النفسي ، ودلت النتائج على وجود علاقات بين سمات الشخصية والموقفية والضغوط وحدث الاحتراق النفسي ، وأن القلق كسمة كان أهم المؤثرات لحدوث هذه الظاهرة .

٣٥- قام (بيتي Betty وكيلى Kelley ، ١٩٩٤) بدراسة (نموذج للضغوط والاحتراق النفسي بين مدربين الكليات من حيث أثر الجنس والتوقيت خلال الموسم الرياضي) ، للتعرف على آثار الضغوط والاحتراق النفسي على مدربي الكليات ، وتكونت العينة من (٢٤٩) مدرباً منهم (١٣١) مدرباً ذكوراً و (١١٨) مدربة أنثى ، فقد أوضحت النتائج أن هناك آثار ذات دلالة إحصائية لكل من الجنس والتوقيت خلال الموسم الرياضي ، وأظهرت أيضاً أن الضغوط ، والاحتراق النفسي تشكل مشكلات لدى المدربين بالكليات .

٣٦ - اجري كل من (مارتن وهال Marten Hall ، ١٩٩٤) دراسة تهدف إلى التعرف على تأثير التصور العقلي علي زيادة الدافعية ، وقد أستخدم المنهج التجريبي . واشتملت عينة الدراسة علي (٣٩) لاعباً مبتدئاً في رياضة الجولف وتم توزيعهم عشوائياً إلي مجموعتين إحداهما تجريبية (٢٠) لاعباً والأخرى ضابطة (١٩) لاعباً ، أظهرت النتائج أن التصور العقلي يؤثر ايجابياً علي زيادة الدافعية.

التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة:

أجريت الدراسات السابقة والمرتبطة خلال الفترة من (١٩٨٥) إلى (٢٠٠٤) بعضها استخدم المنهج المسحي الوصفي أسلوباً للدراسة وبعضها استخدم المنهج التجريبي وتباينت أساليب اختيار العينة بين العشوائي والعمدي وفقاً لهدف الدراسة، وكانت علي طلاب الجامعة والمدربين والحكام والناشئين من اللاعبين ، وكان معظم أدوات جمع البيانات بين اختبارات وقوائم نفسية معظمها استخدم دراسات العلاقات الارتباطية وكذلك اختبارات لدلالة الفروق ، واتفقت معظمها على الاهتمام بالإعداد والإرشاد النفسي للرياضيين والتركيز على أهمية تنمية المهارات النفسية .

وقد استفادت الباحثة من هذه الدراسات في اختيار اختبار الحاجة للمهارات النفسية للمدرب الرياضي كأداة لجمع البيانات، و بناء خطة الدراسة الحالية من حيث المنهج المستخدم واختيار العينة والاستناد على ما توصلت إليه هذه الدراسات كقاعدة أساسية لبناء المعالجة البحثية وما ركزت عليه البحوث الأجنبية من أهميه خاصة للضغوط والاحتراق النفسي للمدربين والمدربات وندرة البحوث العربية التي تناولت المهارات النفسية مما يدعم إجراء الدراسة الحالية .

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

- منهج الدراسة.
- مجتمع وعينة الدراسة.
- أداة الدراسة.
- الدراسة الاستطلاعية.
- الدراسة الأساسية.
- الأساليب الإحصائية المستخدمة.

الفصل الثالث

خطة وإجراءات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بالإجراءات الآتية:

منهج الدراسة:

أستخدم المنهج الوصفي بأسلوب مسح العينة لمناسبته مع طبيعة الدراسة الحالية.

مجتمع وعينة الدراسة :

يبلغ مجتمع الدراسة ٢٧١ مدرباً منهم ٨٧ مدرباً للألعاب الفردية، و ١٨٤ مدرباً للألعاب الجماعية، موزعين علي ٨ اتحادات للألعاب الفردية، و ٤ اتحادات للألعاب الجماعية، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة بواقع ٣٤ مدرباً من أصل ٨٧ مدرب وبنسبة ٣٩% لمدربي الألعاب الفردية و ٦٦ مدرب من أصل ١٨٤ مدرب وبنسبة ٣٦% لمدربي الألعاب الجماعية وبهذا يكون العدد الكلي للعينة ١٠٠ مدرب من أصل ٢٧١ أي بنسبة ٣٦,٩% من المجتمع الكلي.

أداة الدراسة :

تم الاستعانة باختبار الحاجة للمهارات النفسية بصورتيه (أ، ب) والذي صممه راينر مارتنز Martens (١٩٩٧) عربيه علاوي محمد لمحاولة التعرف على مدى حاجة المدرب الرياضي للتدريب على المهارات النفسية، وينقسم الاختبار إلى اختبارين فرعيين: الاختبار الأول يقيس النزعة للشعور بالضغط بالنسبة للمدرب الرياضي بعنوان Coaches stress tendency Test، والاختبار الثاني لقياس القدرة على مواجهة المدرب الرياضي للضغط بعنوان Coaches coping ability Test.

ويتكون كل اختبار من ١٠ عبارات، ويقوم المدرب الرياضي بالاستجابة على عبارات كل اختبار على مقياس خماسي التدرج (تنطبق علي تماما ويقدر لها (٥) درجات، تنطبق علي بدرجة كبيرة ويقدر لها (٤) درجات ، تنطبق علي بدرجة متوسطة يقدر لها (٣) درجات ، تنطبق علي بدرجة قليلة يقدر لها (٢) درجتان ، لا تنطبق علي تماما يقدر لها (١) درجة واحدة) بحيث تتم أولاً الاستجابة على الاختبار الأول، ثم يلي ذلك الاستجابة على الاختبار الثاني. (علاوي محمد، ١٩٩٨) مرفق (١).

- الدراسة الاستطلاعية: (إجراءات الصدق والثبات)

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٥/١٢/٢٠٠٤م إلى ١٠/١/٢٠٠٥م على عينة استطلاعية عددها ١٥ مدرباً للألعاب الفردية (تنس أرضي، تنس طاولة، سباحة، ألعاب قوى) و ١٥ مدرباً للألعاب الجماعية (كرة قدم، كرة سلة، كرة طائرة، كرة يد) من

خارج عينة الدراسة الأساسية بمملكة البحرين، وذلك بهدف إجراء الصدق والثبات لأداة الدراسة.

(أ) صدق الأداة: تم حساب صدق الأداة من خلال طريقة صدق البناء Construct validity، حيث تم حساب الارتباطات بين فقرات الاختبار والدرجة الكلية للاختبار، وهو ما يفيد في صدق الاختبار إذ أن الارتباطات الداخلية يمكن استخدامها كدلالة على صدق البناء، حيث أن ارتباط فقرات الاختبار بالدرجة الكلية من المؤشرات القوية للصدق، وهو ما يسمى بصدق البناء، وقد حُسبت معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات كل اختبار على حدة بدرجته الكلية. والجدولين (١، و٢) يوضحان هذه المعاملات :

جدول (١) المصفوفة الارتباطية لمعاملات الارتباط بين فقرات الاختبار الأول ودرجته الكلية

الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط
١	*٠,٣٨٩	٥	**٠,٦٢٥	٩	**٠,٦١٩
٢	**٠,٦٧٦	٦	**٠,٥٩٠	١٠	**٠,٥٨١
٣	**٠,٦٥٥	٧	**٠,٦٠٧		
٤	**٠,٥١٠	٨	*٠,٤٠٦		

* دالة عند ٠,٠٥=٣٨١،

** دالة عند ٠,٠١=٤٨٧،

يتضح من الجدول (١) أن جميع معاملات الارتباط المستخرجة بين فقرات الاختبار ودرجته الكلية دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ و ٠,٠٥ وقد تراوحت بين ٠,٣٨٩ و ٠,٦٧٦ وهو ما يؤكد على صدق الأداة وفاعلية الفقرات.

جدول (٢) المصفوفة الارتباطية لمعاملات الارتباط بين فقرات الاختبار الثاني ودرجته الكلية

الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط
١	*٠,٤٣٧	٥	*٠,٣٤٣	٩	**٠,٦٢٠
٢	**٠,٥١٥	٦	**٠,٦٤٦	١٠	**٠,٧٠٦
٣	**٠,٥٥٤	٧	**٠,٥٩٢		
٤	**٠,٧٠٩	٨	*٠,٤٤٨		

** دالة عند ٠,٠١=٤٨٧ * دالة عند ٠,٠٥=٣٨١

يبدو من الجدول (٢) أن جميع معاملات الارتباط المستخرجة بين فقرات الاختبار ودرجته

الكلية، دالة عند مستويي دلالة ٠,٠١ و ٠,٠٥ وقد تراوحت بين ٠,٣٤٣ و ٠,٧٠٩

وهو ما يؤكد على صدق الأداة وفاعلية الفقرات.

(ب) ثبات الأداة: تم حساب ثبات الأداة، باستخدام معامل ألفا لكرنباخ للتعرف على مدى

الاتساق الداخلي للاختبار وقد تم التوصل إلى معامل ثبات بلغت قيمته (٠,٨٨) للاختبار الأول

١٠ بنود، و ٠,٧٨ للاختبار الثاني (١٠ بنود)، وهي جميعها معاملات مرتفعة ومقبولة من

الناحية الإحصائية، وتدل على ثبات الأداة.

كما تم حساب معامل الاستقرار بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني على عينة

استطلاعية قدرها ٣٠ مدرب (١٥ في الألعاب الفردية، و ١٥ في الألعاب الجماعية)، وبلغت

قيمة معامل الاستقرار (معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني) ١,٠ صحيح

للاختبار الأول، و ٠,٨٩ للاختبار الثاني، وبالكشف عن مستوى دلالة هذين المعاملين أتضح

أنهما دالان عند مستوى دلالة ٠,٠١

الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من صدق وثبات أداة الدراسة تم التطبيق علي عينة الدراسة الأساسية في الفترة من ٢٠٠٥/١/١٥ م إلي ٢٠٠٥/٢/١٥ م.

الأساليب الإحصائية المستخدمة :

تحقيقا لأهداف وفرضيات الدراسة تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية من خلال الحزمة الإحصائية SPSS:

- المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية.
- النسب المئوية والأوزان النسبية للمتوسطات.
- اختبارات للمقارنة في المهارات النفسية بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية بمملكة البحرين.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

استهدفت هذه الدراسة للتعرف على مستوى المهارات النفسية لدى مدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية بمملكة البحرين، من وجهة نظر عينة من مدربي الألعاب الفردية والجماعية في عدد من الألعاب الرياضية، وفيما يلي عرض لما أسفرت عليه نتائج الدراسة، والإجابة على هذه الأسئلة:

(١) الإجابة على سؤال الدراسة الأول:

والذي ينص على: ما هو واقع المهارات النفسية لدى كل من مدربي الألعاب الفردية والجماعية بمملكة البحرين؟

ونعرض في الجدولين ٣ و ٤ الأوزان النسبية لمدربي الألعاب الفردية والجماعية في اختبار (أ) النزعة للشعور بالضغط.

جدول (٣) الوزن النسبي لمدربي الألعاب الفردية في اختبار (أ) النزعة للشعور بالضغط

الترتيب	البند	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي للمتوسط*
١.	أشعر بالانزعاج في حالة ارتكابي لأي أخطاء في عملي كمدرّب رياضي.	٣,٥٩	١,٣٥	٧١,٧٦
٢.	أشعر بالانزعاج كنتيجة لعدم احترام اللاعبين لي.	٣,٢٦	١,٤٤	٦٥,٢٩
٣.	أكون متوتراً للغاية أثناء سير المباراة التي يشترك فيها فريقي (أو اللاعب) الذي أقوم بتدريبه.	٣,٠٣	١,٤٩	٦٠,٥٩
٤.	أشعر بالتوتر عندما أفكر في أن اللاعبين الذين أقوم بتدريبهم سوف يقومون بأداء سيئ.	٢,٩٧	١,٣٦	٥٩,٤١
٥.	قبل بدء المنافسة الرياضية أشعر بأني عصبي.	٢,٤٤	١,٣٣	٤٨,٨٢
٦.	يزعجني أن الآخرين (الإداريون أو النقاد أو الجمهور) قد يقومون بنقدي.	٢,٣٨	١,٢١	٤٧,٦٥
٧.	انشغالي الدائم في عملي كمدرّب رياضي يلقي علي ضغوطاً زائدة عن الحد.	٢,٣٢	١,٣٩	٤٦,٤٧
٨.	أكاد أحس بالإرهاق الدائم كنتيجة لعملي كمدرّب رياضي.	٢,٢٤	١,٣٩	٤٤,٧١
٩.	نومي متقطع كنتيجة لانشغالي في التدريب والتفكير في المنافسات القادمة.	٢,١٨	١,٤٠	٤٣,٥٣
١٠.	أكاد أجد صعوبة بالغة في تهدئة نفسي عقب انتهاء المنافسة الرياضية.	١,٧٦	١,١٨	٣٥,٢٩

* تم حساب الوزن النسبي للمتوسط من خلال المعادلة التالية: متوسط البند / الدرجة القصوى للبند (٥ درجات) ×

١٠٠

ويتضح من جدول (٣) أن أهم البنود الخاصة بالنزعة للشعور بالضغط لمدربي الألعاب الفردية هي: "أشعر بالانزعاج في حالة ارتكابي لأي أخطاء في عملي كمدرّب رياضي"، حيث احتل الترتيب الأول بوزن نسبي ٧١,٧٦%، يليه "أشعر بالانزعاج كنتيجة لعدم احترام اللاعبين لي" بوزن نسبي ٦٥,٢٩%، ثم "أكون متوتراً للغاية أثناء سير المباراة التي يشترك فيها فريقي (أو اللاعب) الذي أقوم بتدريبه" بوزن نسبي ٦٠,٥٩%، وكذلك "أشعر بالتوتر عندما أفكر في أن اللاعبين الذين أقوم بتدريبهم سوف يقومون بأداء سيئ" بوزن نسبي ٥٩,٤١%.

وترى الباحثة أن هذا يتفق مع ما ذكره راتب أسامة (١٩٩٧) بأن مصادر الضغوط النفسية للمدربين هي فشل المدرب في تحفيز اللاعبين نحو تحقيق الهدف وعدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب، ويتفق معه حماد مفتي (١٩٩٨) في أن من أسباب وقوع المدرب

تحت الضغط وجود معوقات تؤدي إلى ضعف أو سوء النتائج واعتقاد المدرب بأن لاعبيه ليسو على المستوى المطلوب، كما تؤكد نتائج بعض الدراسات على ضرورة الاهتمام بتنمية المهارات النفسية التي تساعد على ضبط التوتر والتحكم في الغضب في الأوقات الضاغطة شمعون محمد (١٩٩٦) وأيضا عمل دورات للإرشاد النفسي السويقي أحمد وإسماعيل إيهاب (١٩٩٨).

جدول (٤) الوزن النسبي لمدربي الألعاب الجماعية في اختبار (أ) النزعة للشعور بالضغط

الترتيب	البند	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي للمتوسط*
١.	أشعر بالانزعاج في حالة ارتكابي لأي أخطاء في عملي كمدرّب رياضي	٣,٥٢	١,٢١	٧٠,٣٠
٢.	أشعر بالتوتر عندما أفكر في أن اللاعبين الذين أقوم بتدريبهم سوف يقومون بأداء سيئ	٣,١١	١,٣١	٦٢,١٢
٣.	انشغالي الدائم في عملي كمدرّب رياضي يلقي علي ضغوطا زائدة عن الحد	٣,٠٩	١,١٦	٦١,٨٢
٤.	أشعر بالانزعاج كنتيجة لعدم احترام اللاعبين لي	٢,٩٥	١,٤٤	٥٩,٠٩
٥.	أكاد أحس بالإرهاق الدائم كنتيجة لعملي كمدرّب رياضي	٢,٩٢	١,١٩	٥٨,٤٨
٦.	نومي متقطع كنتيجة لانشغالي في التدريب والتفكير في المنافسات القادمة	٢,٨٣	١,١٦	٥٦,٦٧
٧.	أكون متوتراً للغاية أثناء سير المباراة التي يشترك فيها فريقتي (أو اللاعب) الذي أقوم بتدريبه	٢,٦٧	١,٢٧	٥٣,٣٣
٨.	قبل بدء المنافسة الرياضية أشعر بأثني عصبي	٢,٣٩	١,٠٩	٤٧,٨٨
٩.	أكاد أجد صعوبة بالغة في تهدئة نفسي عقب انتهاء المنافسة الرياضية	٢,٣٥	١,٠٧	٤٦,٩٧
١٠.	يزعجني أن الآخرين (الإداريون أو النقاد أو الجمهور) قد يقومون بنقدي	٢,١٧	١,٠٥	٤٣,٣٣

* تم حساب الوزن النسبي للمتوسط من خلال المعادلة التالية: متوسط البند/ الدرجة القصوى للبند (٥ درجات) ×

١٠٠

ويتضح من الجدول (٤) أن أهم البنود الخاصة بالنزعة للشعور بالضغط لمدربي الألعاب

الجماعية هي: "أشعر بالانزعاج في حالة ارتكابي لأي أخطاء في عملي كمدرّب رياضي"،

حيث احتل الترتيب الأول بوزن نسبي ٧٠,٣%، وفي هذا البند يتفق كل من مدربي الألعاب

الفردية في جدول (٣) مع مدربي الألعاب الجماعية في جدول (٤) حيث يمثل أعلى وزن نسبي للمتوسط عند كل منهم يليه بالنسبة لمدربي الألعاب الجماعية، يليه "أشعر بالتوتر عندما أفكر في أن اللاعبين الذين أقوم بتدريبهم سوف يقومون بأداء سيئ" بوزن نسبي ٦٢,١٢%، ثم "انشغالي الدائم في عملي كمدرّب رياضي يلقي علي ضغوطا زائدة عن الحد" بوزن نسبي ٦١,٨٢%، أيضا "أشعر بالانزعاج كنتيجة لعدم احترام اللاعبين لي" بوزن نسبي ٥٩,٠٩%، و "أكاد أحس بالإرهاق الدائم كنتيجة لعملي كمدرّب رياضي" بوزن نسبي ٥٨,٤٨%، أيضا "تومي متقطع كنتيجة لانشغالي في التدريب والتفكير في المنافسات القادمة" ٥٦,٦٧%، وكذلك "أكون متوترا للغاية أثناء سير المباراة التي يشترك فيها فريقي (أو اللاعب) الذي أقوم بتدريبه" بوزن نسبي ٥٣,٣٣%.

وترى الباحثة أنه من الضروري الاهتمام بتنمية المهارات النفسية للمدربين خاصة مهارات الاسترخاء استناداً إلى نتائج دراسة شمعون (١٩٩٦) كما أوصت دراسة عثمان بركسان وفكري مها (١٩٩٢) والديب ناجية (١٩٩٤) وحسن هناء وولي نجو (١٩٩٤) وابوزيد إبراهيم وجزر إبراهيم (٢٠٠٠) والسيد عبد العاطي والدسوقي (٢٠٠١) بأهمية استخدام تمرينات الاسترخاء في خفض الضغط والتوتر وتنمية الثقة بالنفس.

كما نعرض في الجدولين ٥ و ٦ الأوزان النسبية لمدربي الألعاب الفردية والجماعية في

اختبار (ب) القدرة على مواجهة الضغط:

جدول (٥) الوزن النسبي لمدربي الألعاب الفردية في اختبار (ب) القدرة على مواجهة الضغط

الترتيب	البند	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي للمتوسط*
١.	أستطيع التحكم في انفعالاتي أثناء عملي كمدرّب رياضي	٤,٢٩	٠,٩٤	٨٥,٨٨
٢.	لدى ثقة في نفسي كمدرّب رياضي بأنني أقوم بعمل يستحق التقدير	٤,٢٩	٠,٨٠	٨٥,٨٨
٣.	أحاول دائما استخلاص النواحي الإيجابية الناتجة عن سوء أداء أو هزيمة فريقي (أو لاعبي) في المنافسة	٤,١٨	١,٠٠	٨٣,٥٣
٤.	أمنح نفسي بعض الوقت للاسترخاء أو ممارسة بعض التمرينات الخفيفة أو مجرد أن أكون بمفردي	٤,٠٩	١,١٩	٨١,٧٦
٥.	عند حدوث بعض الأحداث السيئة أثناء التدريب أو المنافسة فإنني أستطيع تسويتها بدون صعوبة بالغة	٤,٠٩	١,١١	٨١,٧٦
٦.	أري أن مهنة التدريب الرياضي مهنة تحدى وليست مهنة توتر أو قلق	٤,٠٣	١,١٩	٨٠,٥٩
٧.	زملائي أو أفراد عائلتي أو أصدقائي يساعدونني وأجدهم أمامي عندما أريد مناقشة بعض المشكلات معهم	٣,٩٧	١,٠٩	٧٩,٤١
٨.	لا أخرج عن شعوري عندما يرتكب أحد لاعبي فريقي أو الحكم أي خطأ	٣,٨٥	١,١٠	٧٧,٠٦
٩.	أناقش المشاكل التي أتعرض لها في عملي مع بعض أفراد أسرتي بصورة نادرة	٣,٤١	١,٥٠	٦٨,٢٤
١٠.	أنا كمدرّب رياضي أتفهم جيدا أنني لا أستطيع التحكم في كل شيء	٢,٩١	١,٣٨	٥٨,٢٤

* تم حساب الوزن النسبي للمتوسط من خلال المعادلة التالية: متوسط البند / الدرجة القصوى للبند (٥ درجات) ×

١٠٠

ويتضح من جدول (٥) أن أهم البنود الخاصة بالقدرة على مواجهة الضغط لمدربي

الألعاب الفردية هي: "أستطيع التحكم في انفعالاتي أثناء عملي كمدرّب رياضي"، حيث أحتل

الترتيب الأول بوزن نسبي ٨٥,٨٨ %، وكذلك "لدى ثقة في نفسي كمدرّب رياضي بأنني أقوم بعمل يستحق التقدير" بنفس الوزن، ثم "أحاول دائما استخلاص النواحي الإيجابية الناتجة عن سوء أداء أو هزيمة فريقي (أو لاعبي) في المنافسة" بوزن نسبي ٨٣,٥٣ %، و"امنح نفسي بعض الوقت للاسترخاء أو ممارسة بعض التمرينات الخفيفة أو مجرد أن أكون بمفردي" بوزن نسبي ٨١,٧٦ %، وأيضا "عند حدوث بعض الأحداث السيئة أثناء التدريب أو المنافسة فإنني أستطيع تسويتها بدون صعوبة بالغة" بوزن نسبي ٨١,٧٦ %، ثم "أري أن مهنة التدريب الرياضي مهنة تحدي وليست مهنة توتر أو قلق" بوزن نسبي ٨٠,٥٩ %، و"زملائي أو أفراد عائلتي أو أصدقائي يساعدونني واجدهم إمامي عندما أريد مناقشة بعض المشكلات معهم" بوزن نسبي ٧٩,٤١ %، وأيضا "لا أخرج عن شعوري عندما يرتكب احد لاعبي فريقي أو الحكم أي خطأ" بوزن نسبي ٧٧,٠٦ %.

تري الباحثة أن مدرّبي الألعاب الفردية يمتلكون قدرة عالية علي مواجهة الضغط وقد يرجع ذلك إلي أنهم يتميزون بمهارات نفسية عالية كما يذكر إبراهيم مفتي (٢٠٠٣) أن المدرّب الناجح يعرف كيف يتعامل مع الضغوط التي يتعرض لها خلال عمله بشكل ايجابي وبأسلوب فعال وبمقدرة عالية علي اتخاذ القرار.

جدول (٦) الوزن النسبي لمدرربي الألعاب الجماعية في اختبار (ب) القدرة على مواجهة الضغط

الترتيب	البند	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي للمتوسط *
١.	لدى ثقة في نفسي كمدرّب رياضي بأنني أقوم بعمل يستحق التقدير	٣,٨٩	١,٠٨	٧٧,٨٨
٢.	أستطيع التحكم في انفعالاتي أثناء عملي كمدرّب رياضي	٣,٨٨	١,١٣	٧٧,٥٨
٣.	أحاول دائما استخلاص النواحي الإيجابية الناتجة عن سوء أداء أو هزيمة فريقي (أو لاعبي) في المنافسة	٣,٨٦	١,٠٨	٧٧,٢٧
٤.	عند حدوث بعض الأحداث السيئة أثناء التدريب أو المنافسة فإنني أستطيع تسويتها بدون صعوبة بالغة	٣,٥٩	١,١١	٧١,٨٢
٥.	أري أن مهنة التدريب الرياضي مهنة تحدى وليست مهنة توتر أو قلق	٣,٤٤	١,٣٤	٦٨,٧٩
٦.	زملائي أو أفراد عائلتي أو أصدقائي يساعدونني وأجدهم أمامي عندما أريد مناقشة بعض المشكلات معهم	٣,٢٠	١,٣٢	٦٣,٩٤
٧.	أنا كمدرّب رياضي أفهم جيدا أنني لا أستطيع التحكم في كل شيء	٣,١٨	١,١٥	٦٣,٦٤
٨.	أمنح نفسي بعض الوقت للاسترخاء أو ممارسة بعض التمرينات الخفيفة أو مجرد أن أكون بمفردي	٣,١٥	١,٢٧	٦٣,٠٣
٩.	لا أخرج عن شعوري عندما يرتكب أحد لاعبي فريقي أو الحكم أي خطأ	٣,١٢	١,٢١	٦٢,٤٢
١٠.	أناقش المشاكل التي أتعرض لها في عملي مع بعض أفراد أسرتي بصورة نادرة	٢,٤١	١,٣٧	٤٨,١٨

* تم حساب الوزن النسبي للمتوسط من خلال المعادلة التالية: متوسط البند/ الدرجة القصوى للبند (٥ درجات) × ١٠٠.

ويتضح من جدول (٦) أن أهم البنود الخاصة بالقدرة على مواجهة الضغط لمدرربي الألعاب الجماعية هي: "لدى ثقة في نفسي كمدرّب رياضي بأنني أقوم بعمل يستحق التقدير"، حيث احتل الترتيب الأول بوزن نسبي ٧٧,٨٨%، يليه "أستطيع التحكم في انفعالاتي أثناء عملي كمدرّب رياضي" بوزن نسبي ٧٧,٥٨%، ثم "أحاول دائما استخلاص النواحي الإيجابية الناتجة عن سوء أداء أو هزيمة فريقي (أو لاعبي) في المنافسة" بوزن نسبي ٧٧,٢٧%،

كذلك "عند حدوث بعض الأحداث السيئة أثناء التدريب أو المنافسة فإنني أستطيع تسويتها بدون صعوبة بالغة" بوزن نسبي ٧١,٨٢%.

وترى الباحثة أن مدربي الألعاب الجماعية يمنحون أنفسهم وقت للاسترخاء جاءت في البند الثامن من الوزن النسبي للمتوسط علي اختبار (ب) القدرة علي مواجهة الضغط، وهذه النتيجة تؤكد أنهم بحاجة لتنمية مهارات الاسترخاء وإعطائها أولوية لترقي قدرتهم علي مواجهة الضغط، حيث أشارت بعض المراجع العلمية إلي أن شدة الضغط قد لا تكون نتيجة المواقف المسببة لها وإنما تكون انعكاساً لدرجة تأثر المدرب بهذه الضغوط إبراهيم مفتي (٢٠٠٣).

٢) الإجابة على سؤال الدراسة الثاني:

والذي ينص على: هل توجد فروق دالة إحصائية بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية بمملكة

البحرين في النزعة للشعور بالضغط؟

جدول (٧) الفروق بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية في بنود اختبار (أ) النزعة للشعور بالضغط

بنود الاختبار	مدربو الألعاب الفردية ن=٣٤		مدربو الألعاب الجماعية ن=٦٦		قيمة ت	دلالة ت
	م	ع	م	ع		
١. أشعر بالانزعاج كنتيجة لعدم احترام اللاعبين لي.	٣,٢٦	١,٤٤	٢,٩٥	١,٤٤	١,٠١٩	غير دالة
٢. نومي متقطع كنتيجة لانشغالي في التدريب والتفكير في المنافسات القادمة.	٢,١٨	١,٤٠	٢,٨٣	١,١٦	-٢,٣٤٩	دالة عند ٠,٠٥
٣. أكاد أحس بالإرهاق الدائم كنتيجة لعملي كمدرّب رياضي.	٢,٢٤	١,٣٩	٢,٩٢	١,١٩	-٢,٤٥٥	دالة عند ٠,٠٥
٤. أشعر بالانزعاج في حالة ارتكابي لأي أخطاء في عملي كمدرّب رياضي.	٣,٥٩	١,٣٥	٣,٥٢	١,٢١	٠,٢٦٦	غير دالة
٥. انشغالي الدائم في عملي كمدرّب رياضي يلقي علي ضغوطاً زائدة عن الحد.	٢,٣٢	١,٣٩	٣,٠٩	١,١٦	-٢,٧٦٧	دالة عند ٠,٠١
٦. أكاد أجد صعوبة بالغة في تهدئة نفسي عقب انتهاء المنافسة الرياضية.	١,٧٦	١,١٨	٢,٣٥	١,٠٧	-٢,٤١٢	دالة عند ٠,٠٥
٧. أشعر بالتوتر عندما أفكر في أن اللاعبين الذين أقوم بتدريبهم سوف يقومون بأداء سيئ.	٢,٩٧	١,٣٦	٣,١١	١,٣١	-٠,٤٧٧	غير دالة
٨. يزعجني أن الآخرين (الإداريون أو النقاد أو الجمهور) قد يقومون بنقدي.	٢,٣٨	١,٢١	٢,١٧	١,٠٥	٠,٨٨٥	غير دالة
٩. قبل بدء المنافسة الرياضية أشعر بأنني عصبي.	٢,٤٤	١,٣٣	٢,٣٩	١,٠٩	٠,١٧٨	غير دالة
١٠. أكون متوتراً للغاية أثناء سير المباراة التي يشترك فيها فريق (أو اللاعب) الذي أقوم بتدريبه.	٣,٠٣	١,٤٩	٢,٦٧	١,٢٧	١,٢١٣	غير دالة

دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١,٩٦

دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ = ٢,٥٧٦

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق دالة إحصائية بين مدربي الألعاب الفردية

والجماعية في بنود اختبار (أ) النزعة للشعور بالضغط كما يلي:

- إن نوم مدربي الألعاب الجماعية أكثر تقطعاً نتيجة لانشغالهم في التدريب والتفكير في المنافسات القادمة، وبشكل أكثر من مدربي الألعاب الفردية، وذلك بفارق دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥ لصالح مدربي الألعاب الجماعية.
 - إن إحساس مدربي الألعاب الجماعية بالإرهاق الدائم نتيجة عملهم كمدرّبين رياضيين أكثر من مدربي الألعاب الفردية وبفارق دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥ لصالح مدربي الألعاب الجماعية.
 - إن انشغال مدربي الألعاب الجماعية الدائم في عملهم كمدرّبين رياضيين يلقي عليهم ضغوطاً زائدة عن الحد، وبشكل أكثر من مدربي الألعاب الفردية، وبفارق دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ لصالح مدربي الألعاب الجماعية.
 - يجد مدربي الألعاب الجماعية صعوبة بالغة في تهدئة أنفسهم عقب انتهاء المنافسات الرياضية وبشكل أكثر من مدربي الألعاب الفردية، وبفارق دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥ وهذا يعني أن مدربي الألعاب الجماعية يعانون من الضغوط النفسية لصالح مدربي الألعاب الجماعية.
- وتري الباحثة أن هذا قد يرجع إلي أن الألعاب الجماعية في مملكة البحرين لها ضغوطاً أكثر من الألعاب الفردية وهي تحظى بتركيز أكثر من قبل المدربين لان التعامل مع الفريق يتطلب تركيز من المدرب أكثر من التعامل مع لاعب واحد أو لاعبين ، لذلك فمدربي الألعاب الجماعية أكثر حاجة للتركيز علي المهارات النفسية وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة علاوي محمد (١٩٩٨) بأن حصول المدرب علي درجات مرتفعة في الميل للشعور بالضغط ودرجات منخفضة في القدرة علي مواجهة الضغط فإن ذلك يعني أن المدرب الرياضي في حاجة إلي التدريب علي المهارات النفسية كمهارات التصور والاسترخاء وتركيز الانتباه، كما

أن هناك عدة دراسات أوصت بضرورة الاهتمام بالمهارات النفسية وتنميتها منها دراسة عوني أحمد وآخرون (١٩٨٥) وباهي مصطفى ودرويش صديقة (١٩٨٩) ومحمد جليلة (١٩٩٣) والسويقي أحمد وإسماعيل إيهاب (١٩٩٨) وفرج ألهم (٢٠٠٠) وحصوه محمد (٢٠٠٠) والأشقر عبد الباسط (٢٠٠٠).

تم حساب اختبار ت للتعرف على دلالة الفروق بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية في النزعة للشعور بالضغط، والجدول (٨) يوضح نتائج اختبار ت:

جدول (٨) دلالة الفروق بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية في الدرجة الكلية لاختبار (أ) النزعة للشعور بالضغط

اتجاه الفرق	دلالة ت	قيمة ت	مدربو الألعاب الجماعية (ن=٦٦)		مدربو الألعاب الفردية (ن=٣٤)	
			ع	م	ع	م
-	غير دالة	-١,٢١	٠,٥٩٩	٢,٨٠	٠,٨٩٧	٢,٦٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ١,٩٦

وبالنظر في جدول (٨) يتضح أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية فيما يتعلق بشعورهم بالضغط، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ١,٢١، بينما تبلغ قيمة ت الجدولية ١,٩٦.

وتري الباحثة أن الضغوط التي تقع في مجال المهنة متعددة ومتنوعة ويشعر بها مدربي الألعاب الفردية والجماعية علي حدٍ سواء كما يري إبراهيم مفتي (٢٠٠٣) أن هناك ضغوطاً تقع علي المدرب من اللاعبين وأخري من إدارة النادي وثالثة من المشجعين ورابعة من الإعلام.

٣) الإجابة على سؤال الدراسة الثالث:

والذي ينص على: هل توجد فروق دالة إحصائية بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية

بمملكة البحرين في القدرة على مواجهة الضغط؟

جدول (٩) دلالة الفروق بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية في بنود اختبار (ب) القدرة على مواجهة الضغط

بنود الاختبار	مدربو الألعاب الفردية		مدربو الألعاب الجماعية		قيمة ت	دلالة ت
	م	ع	م	ع		
١. أحاول دائما استخلاص النواحي الإيجابية الناتجة عن سوء أداء أو هزيمة فريقتي (أو لاعبي) في المنافسة.	٤,١٨	١,٠٠	٣,٨٦	١,٠٨	١,٤٤٣	غير دالة
٢. أستطيع التحكم في انفعالاتي أثناء عملي كمدرّب رياضي.	٤,٢٩	٠,٩٤	٣,٨٨	١,١٣	١,٩٥٢	غير دالة
٣. أناقش المشاكل التي أتعرض لها في عملي مع بعض أفراد أسرتي بصورة نادرة.	٣,٤١	١,٥٠	٢,٤١	١,٣٧	٣,٢٦٠	دالة عند ٠,٠١
٤. أرى أن مهنة التدريب الرياضي مهنة تحدى وليست مهنة توتر أو قلق.	٤,٠٣	١,١٩	٣,٤٤	١,٣٤	٢,١٦٦	دالة عند ٠,٠٥
٥. لا أخرج عن شعوري عندما يرتكب أحد لاعبي فريقتي أو الحكم أي خطأ.	٣,٨٥	١,١٠	٣,١٢	١,٢١	٣,٠٣٧	دالة عند ٠,٠١
٦. لدى ثقة في نفسي كمدرّب رياضي بأنني أقوم بعمل يستحق التقدير.	٤,٢٩	٠,٨٠	٣,٨٩	١,٠٨	٢,٠٩٣	دالة عند ٠,٠٥
٧. زملائي أو أفراد عائلتي أو أصدقائي يساعدونني وأجدهم أمامي عندما أريد مناقشة بعض المشكلات معهم.	٣,٩٧	١,٠٩	٣,٢٠	١,٣٢	٢,٩٤٨	دالة عند ٠,٠٥
٨. أنا كمدرّب رياضي أتفهم جيداً أنني لا أستطيع التحكم في كل شيء.	٢,٩١	١,٣٨	٣,١٨	١,١٥	-٠,٩٨٠	غير دالة
٩. عند حدوث بعض الأحداث السيئة أثناء التدريب أو المنافسة فإنني أستطيع تسويتها بدون صعوبة بالغة.	٤,٠٩	١,١١	٣,٥٩	١,١١	٢,١٢٢	دالة عند ٠,٠٥
١٠. أمنح نفسي بعض الوقت للاسترخاء أو ممارسة بعض التمرينات الخفيفة أو مجرد أن أكون بمفردي.	٤,٠٩	١,١٩	٣,١٥	١,٢٧	٣,٦٤٦	دالة عند ٠,٠٠١

دالة عند ٠,٠٠٥ = ١,٩٦

دالة عند ٠,٠٠١ = ٢,٥٧٦

يوضح جدول (٩) المتوسطات الحسابية والاحترافات المعيارية وقيم ت لذي كل من مدربي الألعاب الفردية والجماعية في بنود اختبار (ب) القدرة علي مواجهة الضغط:

حيث يتضح من الجدول السابق مايلي:

- إن مدربي الألعاب الفردية يناقشون المشاكل التي يتعرضون لها في عملهم مع بعض أفراد أسرهم بصورة نادرة، مقارنة بمدربي الألعاب الجماعية، وذلك بفارق دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ لصالح مدربي الألعاب الفردية.
- يرى مدربو الألعاب الفردية أن مهنة التدريب الرياضي مهنة تحدي وليست مهنة قلق وتوتر، وبشكل أكثر من مدربي الألعاب الجماعية، وبفارق دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥ لصالح مدربي الألعاب الفردية.
- لا يخرج مدربو الألعاب الفردية عن شعورهم عندما يرتكب أحد لاعبي فريقهم خطأ، وذلك مقارنة بمدربي الألعاب الجماعية، وبفارق دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ لصالح مدربي الألعاب الفردية.
- لدى مدربي الألعاب الفردية ثقة بأنفسهم كمدرّبين رياضيين مقارنة بمدربي الألعاب الجماعية، وبفارق دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥ لصالح مدربي الألعاب الفردية.
- يساعد زملاء وأصدقاء مدربي الألعاب الفردية في حل المشكلات التي يواجهونها بشكل أكثر من مدربي الألعاب الجماعية، وبفارق دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥ لصالح مدربي الألعاب الفردية.
- يستطيع مدربو الألعاب الفردية تسوية الأحداث السيئة أثناء التدريب بدون صعوبة بالغة مقارنة بمدربي الألعاب الجماعية، وبفارق دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥ لصالح مدربي الألعاب الفردية.

- يمنح مدربي الألعاب الفردية أنفسهم بعض الوقت للاسترخاء وبشكل أكثر من مدربي الألعاب الجماعية، وبفارق دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ لصالح مدربي الألعاب الفردية، وهذا يعني أن مدربي الألعاب الفردية يمتازون بالقدرة علي مواجهة الضغوط النفسية.

وترى الباحثة أن وجود فروق دالة في قدرة مدربي الألعاب الفردية علي مواجهة الضغط ينبع من حبهم للمهنة وتحملهم لصعابها لان مهنة التدريب هي مهنة المصاعب فلا يمكن للمدرب أن ينتج فيها إذا لم يكن قد اختار هذه المهنة عن قناعه وهذا يتفق مع نتيجة عثمان فاروق (٢٠٠١) عن (كوبازا ١٩٧٩) أن الأشخاص الأكثر صلابة هم الأكثر صموداً ومقاومة وضبطاً داخلياً وقيادة واقتدار ، كما أنها ترجع إلي إمكانيات تتوافر لدي المدرب كما يرى إبراهيم مفتي (٢٠٠٣) أن المدرب الناجح يعرف كيف يتعامل مع الضغوط التي يتعرض لها خلال عمله بشكل ايجابي وبأسلوب فعال وبمقدرة عالية علي اتخاذ القرار.

تم حساب اختبارات للتعرف على دلالة الفروق بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية في اختبار (ب) القدرة على مواجهة الضغط، والجدول (١٠) يوضح نتائج اختبار ت:

جدول (١٠) دلالة الفروق بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية في الدرجة الكلية

لاختبار (ب) القدرة على مواجهة الضغط

اتجاه الفرق	دلالة ت	قيمة ت	مدربو الألعاب الجماعية (ن=٦٦)		مدربو الألعاب الفردية (ن=٣٤)	
			ع	م	ع	م
لصالح مدربي الألعاب الفردية	دالة عند ٠,٠٠١	٤,١٨٣	٠,٦٥٣	٣,٣٧	٠,٥٨٧	٣,٩٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ = ٣,٢٩١

أتضح من جدول (١٠) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ في قدرة المدربين على مواجهة الضغوط، بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية، حيث أن قيمته المحسوبة بلغت قيمتها ٤,١٨٣، وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والتي تبلغ قيمتها ٣,٢٩١، وذلك لصالح مدربي الألعاب الفردية، وهذا يعني أن مدربي الألعاب الفردية أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية من مدربي الألعاب الجماعية.

تري الباحثة أن ذلك يمكن أن يرجع إلي أن مدربي الألعاب الفردية يمتلكون مهارات نفسية تمكنهم من مواجهة الضغوط كمهارات التصور والانتباه والاسترخاء ويؤيد ذلك علاوي (١٩٩٨)، كما وتري الباحثة أنه من المحتمل أن الضغوط علي المدرب أقل في حال التعامل مع لاعب واحد بعكس مدرب الألعاب الجماعية الذي يتعامل مع الفريق ككل بمراكزه المختلفة كما وقد يتسم مدربي الألعاب الفردية بسمات دافعية تؤثر ايجابيا علي القدرة علي

مواجهة الضغط وبالتالي علي الانجاز وهذا يتفق مع دراسة محمود نبيلة (٢٠٠٢) حيث توصلت الدراسة إلي وجود علاقة بين السمات الدافعية والمهارات النفسية.

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً: الاستخلاصات

ثانياً: التوصيات

أولاً: الاستخلاصات

في ضوء أهداف البحث والإجراءات المستخدمة ونتائج التحليل الإحصائي ومناقشة النتائج وفي حدود عينة الدراسة أمكن للباحثة التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

- ١- لا توجد فروق دالة إحصائية بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية في بنود اختبار (أ) النزعة للشعور بالضغط فيما عدا البنود (٢، ٣، ٥، ٦) وهي علي التوالي الشعور بالنوم المتقطع، والإحساس بالإرهاق الدائم، الشعور بالضغط الزائد عن الحد، وصعوبة تهدئة النفس عقب المنافسة وذلك لصالح مدربي الألعاب الجماعية.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية في بنود اختبار (ب) القدرة علي مواجهة الضغط لصالح مدربي الألعاب الفردية فيما عدا البنود (١، ٢، ٨) وهي علي التوالي استخلاص النواحي الايجابية الناتجة عن سوء أداء الفريق في المنافسة، والتحكم في الانفعالات أثناء العمل كمدرّب، وفهم المدرب أنه لا يستطيع دائماً التحكم في كل شيء.
- ٣- لا توجد فروق دالة إحصائية بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية في النزعة للشعور بالضغط بشكل عام.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائية بين مدربي الألعاب الفردية والجماعية في القدرة علي مواجهة الضغط لصالح مدربي الألعاب الفردية.
- ٥- أن أهم البنود الخاصة بالنزعة للشعور بالضغط لدي مدربي الألعاب الفردية هي: الشعور بالانزعاج عند ارتكاب خطأ في أثناء تأدية العمل كمدرّب رياضيين، يليها

عدم احترام اللاعبين له، ثم التوتر المصاحب أثناء سير المباراة التي يشترك فيها الفريق الذي يقوم المدرب بتدريبه.

٦- أن أهم البنود الخاصة بالنزعة للشعور بالضغط لدى مدربي الألعاب الجماعية هي: الشعور بالانزعاج في حالة ارتكاب خطأ أثناء تأدية العمل كمدرب رياضي، يليها أن اللاعبين سوف يقومون بأداء سيئ، ثم الشعور بالضغط الناتجة عن مزاوله مهنة التدريب.

٧- يتفق مدربي الألعاب الفردية والجماعية في إن أعلى وزن نسبي لبنود اختبار (أ) النزعة للشعور بالضغط هي: الشعور بالانزعاج في حالة ارتكاب خطأ في أثناء تأدية العمل كمدرب رياضي.

٨- أن أهم البنود في القدرة علي مواجهة الضغط لدى مدربي الألعاب الفردية هي: التحكم في الانفعالات عند أداء العمل كمدرب رياضي، يليها الثقة بالنفس كمدرب رياضي يقوم بعمل يستحق التقدير، ثم استخلاص النواحي الايجابية الناتجة عن سوء أداء اللاعب في المنافسة.

٩- أن أهم البنود في القدرة علي مواجهة الضغط لدى مدربي الألعاب الجماعية هي: الثقة في النفس بأن عمل المدرب الرياضي يستحق التقدير، يليها التحكم في الانفعالات أثناء العمل كمدرب رياضي، ثم استخلاص النواحي الايجابية الناتجة عن سوء أداء الفريق في المنافسة

ثانياً: التوصيات

في ضوء ماتم التوصل إليه من استخلاصات توصي الباحثة بما يأتي:

- ١ - يحتاج مدربي الألعاب الجماعية لتنمية مهاراتهم النفسية.
- ٢ - ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي للمدربين.
- ٣ - إجراء المزيد من الدراسات للتعرف علي مصادر الضغوط النفسية للمدربين وكيفية مجابتهها.
- ٤ - متابعة عقد دورات صقل وإعداد نفسي للمدربين من فترة لآخري.
- ٥ - إجراء دراسات عن كيفية تنمية المهارات النفسية للمدربين.
- ٦ - أن تتضمن برامج بكالوريوس التربية الرياضية تخصص التدريب الرياضي لضمان جودة تأهيل المدربين من ناحية وبالتالي جودة مخرجاتهم تمشياً مع متطلبات الاعتماد الأكاديمي والمستحدثات العالمية في التدريب الرياضي.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

- ابوزيد إبراهيم و جزر إبراهيم (٢٠٠٠) . " قلق المنافسة الرياضية ودافعية الانجاز لدى ممارسي بعض الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية " . دراسة مقارنة. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة . العدد الرابع والثلاثون . جامعة حلوان .
- الخولي أمين و حسن محمد (٢٠٠١) " الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية في منطقة شرق القاهرة " . المؤتمر العلمي الدولي الرياضة والعولمة - المجلد الثاني.جامعة حلوان.
- السويدي احمد و إسماعيل أيهاب (١٩٩٨) . " برنامج مقترح للتصور الذهني والبدني على تعلم سباحتي الحرة والظهر " . المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة . المؤتمر العلمي الدولي الرياضة المصرية والعربية نحو آفاق العالمية . المجلد الثاني . جامعة حلوان .
- المهندس سهير (١٩٩١) . " المشكلات التي تواجه مدرب الألعاب الجماعية بالأندية المصرية " المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة . العدد التاسع . جامعة حلوان .
- الأشقر عبدالباسط (٢٠٠٠) . " تأثير برنامج للتدريب العقلي على أداء بعض التكتيكات الدفاعية للملاكمين الشباب بمحافظة الدقهلية " . المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة . العدد الخامس والثلاثون . جامعة حلوان .
- السيد عبد العاطي و الدسوقي خالد (٢٠٠١) . " تأثير تنمية التصور العقلي على دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب للناشئين تحت ١٧ سنة في الكرة الطائرة " . المؤتمر العلمي الدولي الرياضة والعولمة . المجلد الأول . جامعة حلوان .

- الخصاونة كمال (٢٠٠٠) . " تحديد الاحتياجات والوسائل التدريبية لمدربي كرة اليد . دراسة ميدانية في محافظة ربد - الأردن . المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة . العدد الثاني والثلاثون - يناير . جامعة حلوان .

- الأمين محمد (١٩٩٤) . " ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض متغيرات الصحة البدنية والنفسية للرياضيين وغير الرياضيين من (٢٥ - ٣٠) سنة " . المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة . المؤتمر العلمي الرياضة والمبادئ الأولية (التراكمات والتحديات) . جامعة حلوان .

- إسماعيل ماجدة و الدمرداش نادية (١٩٨٥) . " العلاقة بين بعض السمات الانفعالية ومظاهر الانتباه ومستوى الأداء في التمرينات والجمباز والتعبير الحركي " . بحوث المؤتمر الدولي الرياضة للجميع في الدول النامية . المجلد الرابع . جامعة حلوان .

- الديب ناجيه (١٩٩٤) . " تأثير برنامج تمرينات للاسترخاء الشعوري على الاتزان ومستوى أداء البارامترات التكنيكية لسباحتي الزحف الأمامي والخلفي لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية " . المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية . العدد السابع . جامعة الإسكندرية .

- العصر هويدا و الصيفي وفاء (٢٠٠١) . " التوجيه نحو المنافسة الرياضية والثقة بالنفس وعلاقتها بالأداء المهاري العالمي للاعبات السباحة التوقيعية " . المؤتمر العلمي الدولي الرياضة والعولمة . المجلد الثالث . جامعة حلوان .

- باهي مصطفى و درويش صديقة (١٩٨٩) . " مظاهر الانتباه لدى لاعبين بعض الأنشطة الرياضية . دراسة مقارنة " - المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة .

- بدر عبد الحفيظ (١٩٩٥) . " دراسة تقويمية لنظم إعداد المدرب بالأكاديمية الأولمبية للقادة الرياضيين " . المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة . العدد الرابع والعشرين . جامعة حلوان .

- جرجس ايزيس (١٩٨٦) . " السلوك القيادي لمدربي الكرة الطائرة وعلاقته بالإنجاز الرياضي للفريق " . المؤتمر الأول دور التربية الرياضية في المجتمع المصري المعاصر ١٨ - ٢٠ ديسمبر . كلية التربية الرياضية للبنين أبو قيرة الإسكندرية جامعة حلوان .

- جبر سارا (١٩٩٩) . "إدارة الضغوط من أجل النجاح" . الطبعة الأولى . مكتبة جرير .

- حسب الله على و العدوى حبيب (١٩٩٥) . " القدرة على تركيز الانتباه لدى حكام الكرة الطائرة " . المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة . العدد الرابع والعشرين . جامعة حلوان .

- حسن زكي (١٩٨٦) . "رسالة حول تقييم مدربي المستويات المختلفة في الكرة الطائرة" . المؤتمر الأول دور التربية الرياضية في المجتمع المصري المعاصر ١٨ - ٢٠ ديسمبر . كلية التربية الرياضية للبنين ابو فيره الإسكندرية . جامعة حلوان .

- حسن زكي (١٩٩٧) . "المدرّب الرياضي أسس العمل في مهنة التدريب" . الإسكندرية . منشأة المعارف بالإسكندرية .

- حسن هناء و والي (١٩٩٤) . " وضع مقياس الثقة بالنفس لمسابقات الميدان والمضمار للناشئين تحت ١٦ سنة " . المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة . المؤتمر العلمي الرياضة والمبادئ الأولية (التراكمات والتحديات) . المجلد الأول . جامعة حلوان .

- حسين صفاء (٢٠٠١) . " علاقة التوجه الرياضي التنافسي بالثقة الرياضية وحالة قلق المنافسة ومستوى الأداء لدى لاعبات الكراتية " . المؤتمر العلمي الأول الرياضة والعولمة . المجلد الأول . جامعة حلوان .

- حصوه محمود (٢٠٠٠) . " تأثير برنامج مقترح للتدريب الذهني على دقة الضرب الساحق لدى ناشئ الكرة الطائرة " . المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة . العدد الرابع والثلاثون . جامعة حلوان .

- حماد مفتي (١٩٩٨) . " التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة " . الطبعة الأولى . دار الفكر العربي . القاهرة .
- حماد مفتي (٢٠٠٢) . " التدريب الرياضي التريوي " . الطبعة الأولى . مؤسسة مختار . القاهرة .
- حنا احمد (٢٠٠٠) " أثر رياضة الجري علي تحسين الحالة النفسية والانفعالية لدي الممارسين " المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة . العدد الرابع والثلاثون . جامعة حلوان .
- خليفة هبه (٢٠٠٤) . " المهارات النفسية لمعلمات رياض الأطفال المساهمة في تعليم النشاط الحركي " جامعة الإسكندرية . رسالة ماجستير غير منشورة .
- راتب أسامة (١٩٩٧) . " الإعداد النفسي لتدريب الناشئين دليل المدربين وأولياء الأمور " الطبعة الأولى . دار الفكر العربي - القاهرة .
- راتب أسامه (٢٠٠٠) . " تدريب في المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي " . الطبعة الأولى . دار الفكر العربي
- راتب أسامه (٢٠٠٠) . " علم النفس الرياضة المفاهيم التطبيقات " . الطبعة الثالثة " . دار الفكر العربي . القاهرة .
- زيد حسن و إبراهيم محمود (٢٠٠١) . " الشعور بالضغط والقدرة على مواجهته والاحتراف النفسي لدى المدربين الرياضيين في ألعاب القوى والكرة الطائرة في مصر والسعودية " . المجلد الثالث . جامعة حلوان .
- شمعون محمد (١٩٩٦) . " التدريب العقلي في المجال الرياضي " . الطبعة الاولى . دار الفكر العربي .

- شمعون محمد و إسماعيل ماجدة (٢٠٠٢) . "التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي" .

- عوني أحمد و آخرون (١٩٨٥) . " دراسة تحليلية للحاجات النفسية لدى العاملين في مجال كرة اليد " . بحوث المؤتمر الدولي الرياضة للجميع في الدول النامية . المجلد (٢) جامعة حلون .

- عثمان بركسان و فكري مها (١٩٩٢) . " تأثير برنامج مقترح لتمرينات الاسترخاء على الأعراض النفس جسمية وقلق المنافسة الرياضية ومستوى أداء التمرينات الإيقاعية " المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة . العدد ١٦ جامعة حلوان .

- عبده حسن (٢٠٠٠) . "تقنين قائمة المهارات النفسية للرياضيين" . المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة . العدد الثالث والثلاثون . جامعة حلوان

- عبدا لهادي فاطمة و علي ليلي (١٩٩٠) . " تأثير تنمية الثقة بالنفس على تعلم السباحة " . المؤتمر العلمي الأول . المجلد الثالث . جامعة الزقازيق .

- علاوي محمد (١٩٩٠) . "علم التدريب الرياضي" . الطبعة الحادية عشر . دار المعارف .

- علاوي محمد (١٩٩٨) . "سيكولوجية الاحتراف للاعب والمدرّب الرياضي" . الطبعة الأولى . مركز الكتاب للنشر .

- علاوي محمد (١٩٩٨) . "موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين" . الطبعة الأولى . مركز الكتاب للنشر . القاهرة .

- علاوي محمد (٢٠٠٢) . "مدخل في علم النفس الرياضي" . الطبعة الثالثة . القاهرة .
- علي عسكر (٢٠٠٠) . "ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق" . الطبعة الثانية . دار الكتاب الحديث .
- عثمان فاروق (٢٠٠١) . "القلق وإدارة الضغوط النفسية" . دار الفكر العربي .
- عبد الرحمن نبيلة و فكري سلوى (٢٠٠٤) . "منظومة التدريب الرياضي" . الطبعة الأولى . دار الفكر العربي . القاهرة .
- فوزي احمد (٢٠٠٣) . "مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم التطبيقات" . دار الفكر العربي . الطبعة الأولى .
- فرج الهام (٢٠٠٠) . "فعالية برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية ومستوى أداء برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية ومستوى أداء بعض مهارات التمرينات باستخدام الكرة وكفاءة الجهاز العصبي الذاتي" . المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة . العدد الثاني والثلاثون . جامعة حلوان .
- فرج ايلين (١٩٩٢) . "خبرات في الألعاب للصغار والكبار" . المعارف بالإسكندرية .
- كاشف عزت (١٩٩٤) . "التخطيط في التدريب الرياضي" . جامعة حلوان .
- محمد جليلة ، (١٩٩٣) . "تأثير التدريب العقلي "الذهني" على الارتقاء بمستوى الأداء الحركي لمهارة الغطسة المعكوسة المكورة للاعبين الناشئين" . المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة . العدد الرابع . جامعة الإسكندرية .
- محمد صدقي (١٩٩٤) . "العلاقة في الاتجاه التنافسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم" . المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة . المؤتمر العلمي

الرياضة والمبادئ الأولية " التراكمات والتحديات " . المجلد الثاني . جامعة حلوان . ٢٨ - ٣٠ ديسمبر (١٩٩٤) .

- محمود نبيلة أ (٢٠٠٢) . " المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية " . كلية التربية الرياضية للبنات . المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة . العدد ٢٢ . جامعة الإسكندرية .

- محمود هناء (١٩٨٨) . " الانفعالات النفسجسمية وإمكانية التقليل من حدتها باستعمال تمارين الارتخاء التصاعدي " . المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق . ١٩ - ٢٢ يناير . الجزء الثاني . تحت شعار اللياقة البدنية والمجتمع . جامعة بغداد .

- محمود هناء (١٩٨٨) . " مقارنة تأثير التدريب البدني والذهني في تعلم المهارات الحركية " . المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق . ١٩ - ٢٢ يناير . الجزء الثاني . تحت شعار اللياقة البدنية والمجتمع . جامعة بغداد .

المراجع الأجنبية:

- Graf, Jo. (1993) . "The relationship of Burnout to coaching soft ball in naga division 1,2,3, colleges and universities" . Florida State University, Dissertation incrnaties.
- Kelley, B , (1993) "An examination of personal variables, stress appraisal and burnout in collegiate teacher-coaches" Research Quarterly for Exercise and Sport .
- Kelley B. (1994) ."A model of stress and burnout in collegiate coaches effects of gender and time of season" Research Quarterly for Exercise and Sport.
- Marten , K.A. , Hall C.R.(1994)."The effects of mental imagery on intrinsic motivation in Wajack Rejeski." Journal of sport and exercise psychology.
- Taylor – Adrian and others (1990)."Perceived stress, psychological burnout and paths to turnover intentions among sport officials. Special Issue; Training stress, Journal of Applied Sport Psychology.

المرفقات

مرفق (١) اختبار الحاجة للمهارات النفسية للمدرب الرياضي

التقييم الذاتي للمدرب الرياضي (الصورة أ)

تصميم: راينر مارتنز Martins

اقتباس: محمد حسن علاوي

التقييم الذاتي للمدرب الرياضي (الصور ب)

تصميم: راينر مارتنز Martins

اقتباس: محمد حسن علاوي

مرفق (٢) ملخص الدراسة باللغة الانكليزية

مرفق (١)

المدرّب الفاضل / المحترم

تحية طيبة وبعد ،

تقوم الباحثة سعيدة عتيق بشير بدراسة عنوانها المهارات النفسية لدي مدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية بمملكة البحرين.

وفي ضوء خبراتكم في مجال التدريب ، تأمل الباحثة في أن تحظي بآرائكم السديدة من خلال الإجابة علي الاستبانة التالية ، علما بأن آرائكم ستكون موضع التقدير وسوف تحاط بالسرية التامة ، كما لن تستخدم الا لغرض البحث العلمي فقط.

وتفضلوا بقبول فائق التحية والتقدير

الباحثة

سعيدة عتيق بشير

البيانات الشخصية:

الاسم إذا رغبت:

نوع اللعبة:

فردية: جماعية:

اسم النادي (الاتحاد):

التعليمات :

الرجاء التكرم بإتباع التعليمات التالية:

فيما يلي مجموعة من العبارات (الصورة أ) و (الصورة ب) واللتان تتضمنان بعض العبارات التي قد تحدث لك في إطار عملك كمدرّب رياضي .

♦ المطلوب قراءة هذه العبارات بدقة وتحديد ما إذا كانت كل عبارة تنطبق عليك تماماً أو بدرجة كبيرة أو بدرجة متوسطة أو بدرجة قليلة أو لا تنطبق عليك تماماً وذلك بالنسبة للصورة (أ) أولاً ثم الصورة (ب) ثانياً .

♦ ضع علامة () أمام كل عبارة واسفل ما يتناسب مع حالتك بكل صدق وأمانة حتى تستطيع أن تعرف نفسك علي حقيقتها .

♦ لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة وإنما المهم هو صدق أجابتك مع نفسك

♦ الرجاء عدم ترك أي عبارة بدون إجابة .

التقييم الذاتي للمدرب الرياضي (الصورة أ)

تصميم :راينر مارتنز Martens

اقتباس : محمد حسن علاوي

الرقم	العبارات	تنطبق على تماماً	تنطبق على بدرجة كبيرة	تنطبق على بدرجة متوسطة	تنطبق على بدرجة قليلة	لا تنطبق على تماماً
١	أشعر بالانزعاج كنتيجة لعدم احترام اللاعبين لي .					
٢	نومي متقطع كنتيجة لانشغالي في التدريب والتفكير في المنافسات القادمة .					
٣	أكاد أحس بالإرهاق الدائم كنتيجة لعملي كمدرّب رياضي .					
٤	أشعر بالانزعاج في حالة ارتكابي لأي أخطاء في عملي كمدرّب رياضي .					
٥	انشغالي الدائم في عملي كمدرّب رياضي يلقي علي ضغوطا زائدة عن الحد.					
٦	أكاد أجد صعوبة بالغة في تهدئة نفسي عقب انتهاء المنافسة الرياضية .					
٧	أشعر بالتوتر عندما أفكر في أن اللاعبين الذين أقوم بتدريبهم سوف يقومون بأداء سيئ .					
٨	يزعجني أن الآخرين (الإداريون أو النقاد أو الجمهور) قد يقومون بنقدي .					
٩	قبل بدء المنافسة الرياضية أشعر بأنني عصبي .					
١٠	أكون متوتراً للغاية أثناء سير المباراة التي يشترك فيها فريقي (أو اللاعب) الذي أقوم بتدريبه .					

التقييم الذاتي للمدرب الرياضي (الصورة ب)

تصميم :راينر مارتنز Martens

اقتباس : محمد حسن علاوي

الرقم	العبارات	تنطبق على تماماً	تنطبق على بدرجة كبيرة	تنطبق على بدرجة متوسطة	تنطبق على بدرجة قليلة	لا تنطبق على تماماً
١	أحاول دائماً استخلاص النواحي الإيجابية الناتجة عن سوء أداء أو هزيمة فريقي (أو لاعبي) في المنافسة .					
٢	أستطيع التحكم في انفعالاتي أثناء عملي كمدرّب رياضي .					
٣	أناقش المشاكل التي أتعرض لها في عملي مع بعض أفراد أسرتي بصورة نادرة .					
٤	أري أن مهنة التدريب الرياضي مهنة تحدى وليست مهنة توتر أو قلق .					
٥	لا أخرج عن شعوري عندما يرتكب أحد لاعبي فريقي أو الحكم أي خطأ .					
٦	لدى ثقة في نفسي كمدرّب رياضي بأنني أقوم بعمل يستحق التقدير .					
٧	زملائي أو أفراد عائلتي أو أصدقائي يساعدونني وأجدهم أمامي عندما أريد مناقشة بعض المشكلات معهم .					
٨	أنا كمدرّب رياضي أفهم جيداً أنني لا أستطيع التحكم في كل شيء .					
٩	عند حدوث بعض الأحداث السيئة أثناء التدريب أو المنافسة فإنني أستطيع تسويتها بدون صعوبة بالغة .					
١٠	أمنح نفسي بعض الوقت للاسترخاء أو ممارسة بعض التمرينات الخفيفة أو مجرد أن أكون بمفردي .					

التصحيح:

يتم منح الدرجات في الاختبارين كما يلي:

- تنطبق علي تماماً = ٥ درجات، تنطبق علي بدرجة كبيرة = ٤ درجات، تنطبق علي بدرجة متوسطة = ٣ درجات، تنطبق علي بدرجة قليلة = درجتان، لا تنطبق علي تماماً = درجة واحدة.

وقد أشار "مارتنز" إلي تفسير الدرجات التي يحصل عليها المدرب الرياضي علي النحو التالي:

- المدرب الرياضي الذي يحصل علي درجة متوسطة في الاختبار الأول (الميل للشعور بالضغط) ودرجة متوسطة في القدرة علي مواجهة الضغط (الاختبار الثاني) وتبلغ حوالي ٣٠ درجة تقريباً في كل من الاختبارين ينظر إليه علي أن مستواه متوسط في كل من الميل للشعور بالضغط وكذلك القدرة علي مواجهة الضغط.
- الدرجة المثلي بالنسبة للمدرب الرياضي هي التي تكون قليلة جداً في الميل للشعور بالضغط (الاختبار الأول) ومرتفعة جداً في القدرة علي مواجهة الضغط (الاختبار الثاني) وهو الأمر الذي يعني أن المدرب الرياضي يميل بدرجة قليلة للشعور بالضغط في عمله كمدرّب رياضي، كما انه يستطيع مواجهة هذه الضغوط بصورة واضحة.
- أما بالنسبة لحصول المدرب الرياضي علي درجة مرتفعة في الميل للشعور بالضغط (الاختبار الأول) والحصول علي درجات منخفضة في القدرة علي مواجهة الضغط (الاختبار الثاني) فإن ذلك يعني أن المدرب الرياضي في حاجة إلي التدريب علي المهارات النفسية كمهارات التصور والاسترخاء وتركيز الانتباه.

Research Abstract

Psychological Skills of the Coaches of some Individual & Teams Games in the Kingdom of Bahrain

Compiled by: Saeeda Ateeq Basheer

Supervisors:

Associate Professor: Huda Al-Alfi

Associate Professor: Ahmed Saad Jalal

The current study aims at the identification of the reality of the psychological skills of coaches of individual and teams games in the Kingdom of Bahrain and the identification of the discrepancies between the coaches of individual and teams games in the Kingdom of Bahrain in their psychological skills (the tendency to feel stress, the ability to face up stress) and the study attempts at answering the following questions:

- What is the psychological reality of each of the coaches of individual and teams games in the Kingdom of Bahrain?
- Are there any statistically indicative difference between the coaches of individual and teams games in the Kingdom of Bahrain in their tendency to feel stress?

The study has been applied on a simple random specimen representing the coaches of individual and teams games in the Kingdom of Bahrain amounting in size to 100 coaches of individual games and 66 coaches of teams games.

Assistance was sought by testing the psychological skills in its two types (A & B) designed by Rainer Martens 1977) and rendered into Arabic language by 'Allawi Mohammed and the test is divided into two branches the first of which gauges the tendency to feel stress in the sports coach under the title of Coaches Stress Tendency Test and the second test gauges the ability to face stress by the sports coach under the title (Coaches Coping Ability Test). Each test comprises 10 expressions. The conclusions arrived at are as follows:

1. There are not morally indicative discrepancies between the coaches of Individual games and teams games in the items of Test (A) the Tendency to Feel Stress with the exception of three items (2, 3, 5 and 6) which respectively refer to the intermittent sleep, the permanent feeling of exhaustion, the feeling of excessive stress beyond limits and the difficulty of calming down oneself in the aftermath of competition and that is in favor of teams games.
2. There are morally indicative discrepancies between the coaches of individual and teams games in the items of Test (B) the ability to face up to stress tilting in favor of the coaches of individual games with the exception the items (1, 2 and 8) which are respectively the extraction of the positive aspects resultant from mal-performance of the team in the competition and the controlling of emotions during working as a coach and the understanding of the coach that he is not always able to control everything.
3. There are no morally indicative difference between the individual and teams games coaches in the tendency to feel stress in general.

4. There are morally indicative discrepancies between the coaches of individual and teams games in the ability to face up to stress tilting in favor of the coaches of individual games.

5. The most important items concerning the tendency to feel stress in the coaches of individual games is the feeling of annoyance when committing an error during their performance as sports coaches followed next by the lack of respect of player to the coach, then the tension accompanying the match in which their team participates.

6. The most important item is the tendency to feel stress in coaches of individual games is their feeling of being annoyed in case they commit a mistake during the performance of their job as sports coaches followed next by the fact that players may give a bad performance then the feeling of stress resultant from their practice of the profession of coaching.

7. The coaches of individual and teams games agree that the topmost relative weight of the items of test (A) the tendency to feel stress is annoyance in the event of committing an error during performance of their job as sports coaches.

8. The most important item in the ability to face up to stress in the coaches of individual coaches is the control of emotions when performing their job as sports coaches followed next by their self-confidence as sports coaches doing a job which merits appreciation then the extraction of the positive aspects resultant from the ill performance of players in the competition.

9. The most important item is the ability to face up to stress in coaches of teams games which is self-confidence that the job a sports coach deserves appreciation followed next by the control of emotions during the performance of their job as sports coaches then the extraction of the positive aspects resultant from the ill performance of their team in the competition.

Recommendations:

1. The coaches of team games need developing of their psychological skills.

2. There is a need for taking care of the psychological preparation of coaches.

3. Conducting further studies in order to identify the sources of coaches psychological stress and how to cope with it.

4. Frequently following up of training courses for brushing up and psychological preparation of coaches.

5. Conducting studies in how to develop the psychological skills of coaches.

6. The Physical Education (P.E) programs must include (the specialization of sports coaching) in order to ensure the quality of rehabilitation of the coaches on one side and to subsequently ensure the quality of their output in compliance with the requirements for academic credit and the international modernizations in the sports training field.