

ملخص البحث

تألف البحث من خمس أبواب وهي :-

الباب الأول

المقدمة وأهمية البحث :- تطرق الباحثان بها إلى أهمية التعرف على مفهوم وأعراض الاحتراق النفسي ودوره في التأثير على مدربي كرة السلة .

مشكلة البحث :- أن المدربين من أكثر الفئات تعرضا للضغوط والمؤثرات التي تقع على كاهل مدربي كرة السلة في العراق ، وذلك لكثرة المباريات في الموسم الواحد وتقارب مستويات الفرق .

هدف البحث :- التعرف على أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة وعلى درجة اقتراب المدرب الرياضي من الاحتراق .

فرض البحث :- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية لمجموعة أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة في العراق .

الباب الثاني

الدراسات النظرية وشملت :- السمات الشخصية للمدرب الرياضي ، وأعراض الاحتراق النفسي

الباب الثالث

منهج البحث :- استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملامته مشكلة البحث .

عينة البحث :- وشملت عينة البحث على (٢٥) مدرب من مدربي كرة السلة من أصل (٤٠) مدرباً .

أدوات البحث استخدم الباحث ، مقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي صمم هذا المقياس محمد حسن علاوي .

الباب الرابع

بعد معالجة المعلومات إحصائياً تم عرض النتائج بسبع جداول تضم بعد الإنهاك العقلي والإنهاك الانفعالي والبدني ونقص الانجاز الرياضي وبعد التغير نحو الاسوء وجدول معامل الارتباط كل محور من محاور الاستبيان مع الدرجة الكلية للاستبيان .

ثم تم مناقشة النتائج بصيغة علمية مستندة إلى المصادر العلمية التي تشير إلى ذلك .

الباب الخامس

لقد خرج الباحثان باستنتاجات ، وقد وضع لها (٧) توصيات علمية .

Research Summary

Reluctance of burnout with the basketball coaches in Iraq sections, namely

Part I

Provided and the importance of research: – touched by the researchers to identify the importance of the concept and symptoms of burnout and its role in influencing the basketball coaches .

Research problem: – that the coaches of the most vulnerable to the pressures and influences that fall on the shoulders of basketball coaches in Iraq, to the number of games per season and convergence of levels of difference .

Aim of the research: – recognize the symptoms of burnout with the basketball coaches and sports coach approaching the degree of combustion .

Impose Search: – There is a statistically significant link to a reluctance of burnout in coaches basketball in Iraq .

Part II

Theoretical studies have included: – the personal characteristics of sports coach, and the reluctance of burnout

Part III

Research Methodology: – Use descriptive way researchers approach Mlamth survey of the research problem .

Sample: – included a sample search (25) coach of the basketball coaches out of (40) coach .

The researcher used the research tools, the scale of the symptoms of combustion of the sports coach, this measure is designed Mohammad Hassan Allawi .

Part IV

After statistical processing of information is displayed in seven tables of results after the exhaustion of mental and emotional and physical exhaustion and lack of sporting achievement and after changing to the worst table and the correlation coefficient of each axis with the axes of the questionnaire total score of the questionnaire. Then discuss the results were based on a scientific formula to scientific sources that point to it .

Part V

I have narrated the conclusions of the researchers, has put her (7) the recommendations of the scientific .

١ - التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

أن الكثير من المصطلحات والمفاهيم ظهرت في الآونة الأخيرة والتي تشير أو تدل على ظواهر نفسية واجتماعية مختلفة تحتاج في اغلبها الى بعض التفسير والتوضيح لكي نتمكن ان نحقق الفائدة العلمية المرجوة من الدراسة . وقد حضي ظاهرة الاحتراق النفسي باهتمام العديد من الباحثين في المجال الرياضي . وظهر مصطلح الاحتراق النفسي في المراجع العلمية كان مرتبطا بضغط العمل ، وكان يعرف على انه حالة من الإنهاك العقلي والانفعال البدني الناجم من الحب الشديد والاخلاص والتفاني المستمرين في اداء العمل ولكن دون تحقيق الفائدة المرجوة أو دون تحقيق عائد يذكر وقد اشارت بعض المراجع العلمية في مجال علم النفس الرياضي الى ان الاحتراق النفسي لدى المدرب الرياضي يولد لديه الانهاك البدني والانفعالي والعقلي كنتيجة للإحساس بالضغط ، وعدم الرضا ، وإدراك الفشل في تحقيق القيم والاهداف التي وضعها المدرب الرياضي لنفسه ، كذلك عدم نجاح المدرب الرياضي في محاولة التغلب على مثل هذه

الصعوبات والعقبات وعدم القدرة على تحقيق الاهداف التي يسعى إليها إلى بذل المزيد من الجهد والمثابرة في الكفاح في مواجهة العوامل السلبية فعندئذ يمتلك المدرب الرياضي الشعور بالعجز وفقدان الأمل بارتباط بالاتجاهات السلبية نحو عمله ومهنته ونحو الآخرين وكذلك نحو نفسه . كما يتسم سلوكه بالعدوانية والحدة والجمود ويكون أكثر عرضه لبعض الامراض .والأمثلة متعددة في المجال الرياضي لبعض المدربين الذين اصيبوا بامراض لاحتراقهم النفسي واصبحوا ضحية مهنة التدريب الرياضي (١) وتكمن اهمية البحث حسب علم الباحثين في كونه ، الأول الذي يتناول موضوع اعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة بالعراق وأهميته تكمن أيضا في التعرف على مفهوم الاحتراق وإعراضه ومصادره حتى نستطيع ان نتجنبها في المستقبل .

٢-١ مشكلة البحث :

يتعرض الأفراد العاملين في المجال الرياضي إلى مجموعة من الضغوط والمؤثرات التي من شأنها التأثير سلبا في ادائهم ، ولعل المدربون من اكثر الفئات تعرضا لمثل هذه الضغوط والمؤثرات ، ومن هنا تكمن مشكلة البحث في انه يقع على كاهل مدربي كرة السلة بالعراق العديد من الابعاء والمتطلبات المتزايدة التي قد تؤدي الى حالة من الانهك العقلي والبدني والانفعالي . وذلك لعدم توافر الملاعب والامكانيات اللازمة لرياضة كرة السلة ، وظروف البلد الغير طبيعي . والتدخل في شؤون المدرب . إضافة إلى نظام الدوري في العراق الذي يعتبر طويل وشاق على الفرق والمدربين والحكام ، وكثرة المباريات في الموسم الواحد وتقارب مستويات الفرق ، مما يتعرض اللاعب والمدرب إلى الإجهاد النفسي ، وخاصة عندما يدرك مدرب كرة السلة ان الجهود التي يبذلها او علاقته مع الآخرين لم تسهم في حدوث العائد او المقابل الذي يتوقعه .وقد تؤدي هذه الظاهرة إلى ترك المدرب الرياضي لمهنة التدريب . "وهذه الحالة يطلق عليها في علم النفس الرياضي مصطلح الاحتراق النفسي لدى المدرب الرياضي وقد تؤدي هذه الظاهرة الى اعتزال المدرب الرياضي لمهنة التدريب " (٢) . لذا ارتأى الباحثان إلى دراسة أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة في العراق .

(١) محمد حسن علاوي : علم النفس المدرب والتدريب الرياضي . الطبعة الاولى . دار المعارف . القاهرة .

(٢) محمد حسن علاوي : علم النفس المدرب والتدريب الرياضي . الطبعة الأولى . دار المعارف . القاهرة . مصر . ص ١٤٠

٣-١ اهداف البحث :

- ١- التعرف على اعراض الاحتراق النفس لدى مدربي كرة السلة بالعراق .
- ٢- التعرف على معامل الارتباط لكل محور من محاور الاحتراق النفسي مع الدرجة الكلية للمقياس لمدربي كرة السلة بالعراق .
- ٣- التعرف على درجة اقتراب المدرب الرياضي من الاحتراق .

٤-١ فرض البحث :

١- هناك فروق ذات دلالة احصائية لمجموعة اعراض الاحتراق النفسي لمدربي كرة السلة في العراق .

٢- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية لمجموعة أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة في العراق .

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال المكاني :

قاعات تدريب الاندية الرياضية لكرة السلة

٢-٥-١ المجال البشري :

مدربي كرة السلة في العراق

٣-٥-١ المجال الزمني :

المدة من ٢ / ١ / ٢٠١٢ ولغاية ١٨ / ٣ / ٢٠١٢

٦-١ تحديد المصطلحات :

الاحتراق للمدرب الرياضي :- يقصد به حالة من الانهاك العقلي والانفعالي والبدني والتي يشعر بها المدرب الرياضي نتيجة للاعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الواقعة على كاهله كنتيجة لعمله كمدرب رياضي وإدراكه إن جهده وتفانيه في عمله وكذلك علاقاته مع اللاعبين او مع الاخرين لم تنجح في احداث العائد او المقابل الذي يتوقعة .

الاحتراق :- بأنه انسحاب او تدمير او فقدان دافع المنافسة للرياضي قبل ان يصل الى فقدان مستوى اداء متوقع منه .. ويحدث عادة نتيجة بذل الرياضي جهدا كبيرا ولكن غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة ، كما ان حالة الاحتراق هذه ترتبط بالعديد من المشاعر والاستجابات النفسية السلبية للرياضي نحو نفسه والآخرين وعملية التدريب ككل .(١)

الانهك :- المرحلة التي تلي الاجهاد ، اي استمرار حدوث الاجهاد او لاستمرار وجود الضغوط والاعباء الزائدة الواقعة على كاهل الرياضي وحدث استنزاف لآليات المقامة في جسم الانسان وعملياته العقلية والذي يعتبر المعيار الاساسي لانهك بالنسبة للفرد الرياضي .(٢)

٢- الدراسات النظرية :

١-٢ السمات الشخصية للمدرب الرياضي :

أن السمة تمثل سلوكا ثابتا نسبيا أو اتجاها يميز الشخص في سلوكه في مواقف مختلفة بالرغم من أن هناك قدرا مشتركا بين الأفراد في هذه السمات ألا انه في الوقت نفسه هناك تفرد في بعض من تلك السمات ومن هنا فان الأفراد سيفتعلون في تصرفاتهم في المواقف المختلفة وبالتالي فان انعكاسات تلك المواقف ستباين أيضا فإذا تعرض شخصان لموقف معين فقد نجد أن كلا منهم سيتصرف بشكل مختلف عن الآخر في ضوء ما يتمتع به من سمات شخصية معينة فالسمات الشخصية هي سمات موجودة لدى الفرد حيثما وجد سواء كان في المدرسة أو في ساحات التدريب الرياضي فالرياضي يتسم بخصائص تميزه عن غيره إذ يجب أن يكون قويا ، وخفيف الحركة وصلد ومتواضعا وعمليا ومجاملا ونشيطا اجتماعيا ودمثا وطيبا وشجاعا ويلتزم بواجبة ويعتمد على نفسه على عكس غير الرياضي فتظهر عنده نواحي سلبية بالغة الخطورة (٣) وقد أثبتت نتائج الدراسات المختلفة بوجود فروق في الشخصية بحسب نوع النشاط الرياضي آذ نجد أن لكل رياضية خصائصها النفسية التي تتميز بها تبعاً لطبيعة الأداء فيها ، فمنها ما يتطلب الشجاعة والجرأة ، ومنها ما يتطلب ألقدره على التعاون مع الآخرين كالألعاب الجماعية(٤) وهذا يعني إن لكل نوع من أنواع الرياضة شروطاً أو متطلبات خاصة فيها يخص

(١) أسامة احمد راتب : قلق المنافسة (ضغوط التدريب - احتراق الرياضي) الطبعة الاولى . دار الفكر العربي . مصر . ص١٦٦ .

(٢) محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية . مركز الكتاب للنشر . الطبعة الاولى . القاهرة . مصر . ص ٢١

(٣) كامل طه لويس: علم النفس الرياضي . بغداد . مطبعة جامعة بغداد . ١٩٨٤ ، ص ٤٦ .

(٤) أسامة كامل راتب : الأعداد النفسية لتدريب الناشئين . القاهرة . دار الفكر العربي . ١٩٩٧ ، ص ٩٩ .

بناء وتكوين شخصية الرياضي وحسب النشاط الذي يمارسه إضافة إلى ذلك فان شخصية المدرب يجب إن تتناسب مع الفعالية الرياضية التي يقوم بتدريبها . وبالرغم من انه لا يوجد هناك خصائص أو صفات شاملة يتميز بها المدربون الرياضيون فانه يتوقع وجود بعض الصفات الشائعة التي على المدرب أن يؤثر بها على توجيه اللاعبين داخل الساحة ومن مما لا شك فيه أن المدرب هو القدوة الصالحة للاعبين ويكون تأثيره اقوي إذ اتسم بخصائص الشخصية ألامميه ، فان المدرب تقع عليه مسؤولية كبيرة ويجب إن يكون دائما مثلا أعلى للاعبين ولاسيما للناشئين فضلا عن أن سلوكه في الحياة العامة يجب إن يتصف بالإدراك الكامل بمسؤوليته (١)

٢-٢ أعراض الاحتراق النفسي :

هناك العديد من الأعراض التي تتزامن مع بعضها البعض والتي تؤشر لنا تعرض الفرد لحالة الاحتراق النفسي وفي أدناه شرحا موجزا لأبرز تلك الأعراض(٢)

١- الإنهاك العقلي : وهو الشعور بالاستنفاد العقلي أو الذهني الشديد وعدم القدرة على مواصلة التفكير ، والتخطيط بصورة دقيقة وانحدار مستويات الإدراك والتصور والانتباه والتذكر بصوره واضحة .

٢- الإنهاك الانفعالي : وهو الإحساس بزيادة التوتر الانفعالي والقلق الدائم وضعف ألقده على التحكم في الانفعالات والعصبية الزائدة وسرعة الانفعال لأقل مثير والشعور بالإرهاق الانفعالي .

٣- الإنهاك البدني : ويقصد به الشعور بضعف الحيوية والنشاط والطاقة البدنية بصفة عامة وانخفاض اللياقة البدنية والتعب البدني لأقل مجهود والإحساس بالخمول البدني .

٤- التغير الشخصي نحو إلا سوء : ويرتبط ذلك بحدوث تغيرات سلبية في الشخصية كالتعامل مع الآخرين بصورة أكثر قسوة من المعتاد وانخفاض مستوى الاهتمام بمشاكل اللاعبين وهبوط الحماس نحو العمل التدريبي والاتجاه نحو تبرير الأخطاء الذاتية .

٥- نقص الانجاز الشخصي : وهو أدراك عدم القدرة ، على تحقيق الانجازات وضعف الدافعية نحو الانجاز مع الشعور بعدم التقدير الكافي من الآخرين .

(١) سعاد عبد الكريم : السمات الشخصية وعلاقتها بمستوى الانجاز لحراس مرمى كرة اليد . مجلة كلية التربية الرياضية . العدد ١٩٩ ، ١٩٩٩ ، ص٦٤ - ٦٩ .

(٢) محمد حسن علاوي :مصدر سبق ذكره . ص ٤٨ .

٣ - منهج البحث واجراءاته الميدانية :

١.٣ منهج البحث .:

استخدم الباحثان المهج الوصفي بالأسلوب المسحي محاولين من خلاله وصف الظاهرة ، و لملائمة أهداف مشكلة البحث .

٢.٣ عينة البحث .:

اشتملت عينة البحث على (٢٥) مدرب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مدربي كرة السلة في العراق ، من أصل (٤٠) مدربا .

٣.٣ أدوات البحث .:

تعد الادوات من العناصر الأساسية التي يستعان بها في جمع البيانات التي يحتاج إليها ، التي من خلالها يتم جمع المادة ، وبناءا على ما يشمله بالبحث من مسح فلقد اعتمد الباحثان الأدوات الآتية .

١ . المصادر العربية والأجنبية .

٢. مقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي صمم هذا المقياس محمد حسن علاوي للتعرف على مجموعة الأعراض أو " الإعراض المتزامنة " والتي قد تظهر في وقت واحد والتي قد تؤدي إلى الاحتراق للمدرب الرياضي، وكذلك للتعرف على درجة اقتراب المدرب الرياضي من الاحتراق(١)

ويتضمن المقياس من ٣٠ عبارة موزعة على خمسة إبعاد هي .:

الإرهاك العقلي ، والإرهاك البدني ، والإرهاك الانفعالي ،التغير الشخصي نحو الاسوا ، نقص الانجاز الرياضي .

ويتضمن كل بعد من الإبعاد الخمسة السابقة (٦) عبارات ويقوم المدرب الرياضي بالا جابه على عبارات المقياس على مقياس خماسي التدرج (بدرجة كبيرة جدا، درجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا)

(١) محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص ٤٨٩

٣- ٤ آراء الخبراء :

قام الباحثان بعرض المقياس بصورته الأولى، والذي تضمن (٣٠) موقف على مجموعة من الخبراء والمختصين * في علم النفس العام وعلم النفس الرياضي للحكم على مدى صلاحية المقياس للاستخدام.وبعد حذف وتعديل البعض منها حتى يتلائم مع عينة البحث ،حتى أصبح بالشكل النهائي(١)

٣. ٥ التجربة الاستطلاعية :

أن الهدف من التجربة الاستطلاعية هو معرفة مدى وضوح التعليمات والفقرات من حيث الصياغة والمعنى . ومدى فهم المفحوصين لبدائل الاستجابة لكل مواقف المقياس .

والتعرف على الصعوبات التي تواجه التطبيق .لذلك قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة عشوائية مكونة من (٨) مدربين لكرة السلة في تاريخ ٢٢ / ١ / ٢٠١٢ ، كما ناقش الباحثان مع العينة وضوح التعليمات وفقرات المقياس ، وتبين من خلال هذا التطبيق أن تعليمات المقياس كانت واضحة ومفهومة ، لذلك تعتبر التجربة الاستطلاعية من الإجراءات المهمة " لتأشير متطلبات العمل العلمي الدقيق الخالي من الصعوبات والإجراءات غير الاقتصادية في الجهدين المادي والبشري " (٢)

* الخبراء هم .

- الدكتور غازي صالح محمود / كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية

- الدكتورة شيما عبد مطر / كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية

- الدكتورة سناء خليل / كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية

(1) محمد حسن علاوي، أسامه راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢ ، ص ٣٦ .

٦.٣ مؤشرات صدق وثبات وموضعية المقياس:

١.٦.٣ الصدق:

يعد الصدق من الخصائص الهامة التي يجب مراعاتها في بناء المقاييس النفسية. والمقياس الصادق هو المقياس الذي يحقق الوظيفة التي وضع من اجلها بشكل مناسب والدرجة التي يكون فيها قادرا على تحقيق أهدافا محددة.(١) حيث استخدم الباحثان الصدق الظاهري وأن هذا النوع من الصدق يتضمن تقديم المقياس إلى لجنة متخصصة من أساتذة علم النفس العام وعلم النفس الرياضي ،لتوضيح مدى صلاحية المقياس وصدقه في القياس ، وقد تم ذلك . إذ يؤكد (Able) إذا عرض المقياس على مجموعة من المختصين الذين لهم علاقة بالموضوع لتقدير مدى ملائمته ، هو أفضل وسيلة للتأكد من الصدق الظاهري للمقياس (٢)

٢.٦.٣ ثبات المقياس :

تم تقدير ثبات المقياس وذلك باستخدام طريقة التجزئة النصفية ،و باستخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات الاستبيان . حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل محاور الاستبيان وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات ، وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سيرمان فأتضح أن معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية

قبل التعديل (٨١١ ر ٠) وان معامل الثبات بعد التعديل (٨٢٤ ر ٠) وهذا يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية جدا من الثبات تطمئن الباحثان إلى تطبيقها على عينة البحث .

٣.٦.٣ موضوعية المقياس :

أن من الشروط الواجب توفرها في الاختبار هي الموضوعية والتي يقصد بها ، أن تكون للأسئلة نفس المعنى عند مختلف أفراد العينة التي يطبق عليها الاختبار ،أي أن السؤال لا يقبل التأويل .

(1) stansy.cx Hopkins, ki; educetional and psychological measurement and evaluation . mc craw hill, new york .1972 .p101

(٢) Ebel, raberi.Essentral, of Educational measurement . (2nd edict) Engle wood cliffs , new jersey , prentice-hale .1972 .p.55.

ومن اجل إثبات ذلك فقد قام الباحثان بعرض الاستمارة على مجموعة من عينة البحث والتي تمثل مجتمع البحث اصدق تمثيل لأنها جزء منه ، وعند طرح الأسئلة على العينة أعطيت نتائج واضحة وغير معقدة ، إذ لم يختلف معنى الأسئلة عند جميع أفراد العينة وهذا ماحقق لنا موضوعية الاختبار .

٣.٧ التجربة الرئيسية :

تم اجراء التجربة الرئيسية ابتداء من تاريخ ٢٠١٢/٢/١ حيث قام الباحثان بتوزيع المقياس على العينة الرئيسية للبحث من خلال اتصال الباحثان بالمدرسين اثناء مباريات الدوري العراقي ولغاية ٢٠١٢/٣/١ .

٣.٨ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية الآتية (١)

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري

- معامل الارتباط بيرسون

٤- عرض النتائج و تحليلها :

٤-١ عرض النتائج:

قام الباحثان بحساب التكرارات ومجموع الاستنتاجات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية والترتيب لكل محور من المحاور الرئيسية للاستبيان * (ن = ٢٥) .

(١) محمد رضوان : الإحصاء الوصفي في علم التربية البدنية والرياضية ، القاهرة، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢، ص ٧٦

* ملحق (١)

جدول (١)

يمثل هذا الجدول بعد الإنهاك العقلي

المعلومات	مجموع الاستجابات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
بدرجة كبيرة جدا	٣٠	٣٢٫٢	١٫١٩	٢١٫٤٣
بدرجة كبيرة	٤٢			
بدرجة متوسط	٥٣			
بدرجة قليلة	٢٦			
بدرجة قليلة جدا	١٠			

يتضح من الجدول السابق لبعء الإنهاك العقلي بأنة احتل الترتيب الأول وبانحراف معياري

١٫١٩ وبنسبة مئوية ٢١٫٤٣ .

جدول (٢)

يمثل هذا الجدول بعد الإنهاك الانفعالي

المعلومات	مجموع الاستجابات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
بدرجة كبيرة جدا	٤٠	٣٠٫٦	١٫٢٨	٢٠٫٣٧
بدرجة كبيرة	٤٦			
بدرجة متوسطة	٤١			
بدرجة قليلة	١٩			
بدرجة قليلة جدا	٧			

يتضح من الجدول السابق لبعء الإنهاك الانفعالي بأنة احتل الترتيب الثاني وبانحراف معياري ١٫٢٨ وبنسبة مئوية ٢٠٫٣٧

جدول (٣)

يمثل هذا الجدول بعد نقص الانجاز الرياضي

المعلومات	مجموع الاستجابات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
بدرجة كبيرة جدا	٣٥	٣١	١٫٣٣	٢٠٫١٠
بدرجة كبيرة	٤٣			
بدرجة متوسطة	٣٧			
بدرجة قليلة	٢٥			
بدرجة قليلة جدا	١٥			

يتضح من الجدول السابق لبعء نقص الانجاز الرياضي بأنة احتل الترتيب الثالث وبانحراف معياري ١٫٣٣ وبنسبة مئوية ٢٠٫١٠ .

جدول (٤)

يمثل هذا الجدول بعد الإنهاك البدني

المعلومات	مجموع الاستجابات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
بدرجة كبيرة جدا	٤٥	٢٩٦	١٣٧	١٩٧٠
بدرجة كبيرة	٤٣			
بدرجة متوسطة	٣٠			
بدرجة قليلة	٢١			
بدرجة قليلة جدا	٩			

يتضح من الجدول السابق لبعد الإنهاك البدني بأنة احتل الترتيب الرابع وبانحراف معياري ١٣٧ وبنسبة مئوية ١٩٧٠ .

جدول (٥)

يمثل هذا الجدول بعد التغير الشخصي نحو الأسوأ

المعلومات	مجموع الاستجابات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
بدرجة كبيرة جدا	٣٦	٢٧٦	١٤٠	١٨٣٧
بدرجة كبيرة	٣٥			
بدرجة متوسطة	٣٠			
بدرجة قليلة	١٨			
بدرجة قليلة جدا	١٩			

يتضح من الجدول السابق لبعد التغير الشخصي نحو الأسوأ بأنة احتل الترتيب الخامس والأخير وبانحراف معياري ١٤٠ وبنسبة مئوية ١٨٣٧ . ومن الجداول (٢، ١، ٣، ٤، ٥) تبين إن الإبعاد قد انقسمت إلى محاور . أعلى محورين هما المحور ورقم (١) والمتعلق بالإنهاك العقلي حيث احتل المرتبة الأولى وبنسبة مئوية (٢١٤٣) . والمحور رقم (٣) والمتعلق بالإنهاك الانفعالي حيث احتل المرتبة الثانية بنسبة مئوية قدرها (٣٧٢٠) .

إما ادني محورين هما ، المحور رقم (٤) والمتعلق بالتغير الشخصي نحو الأسوأ حيث احتل المرتبة الأخيرة بنسبة مئوية قدرها (١٨٣٧) .

والمحور رقم (٢) والمتعلق بالإنهاك البدني حيث احتل المرتبة قبل الأخيرة بنسبة مئوية قدرها (١٩٧٠) .

جدول (٦)

يمثل هذا الجدول معامل الارتباط كل محور من محاور الاستبيان مع الدرجة الكلية للاستبيان

التسلسل	البعء	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
---------	-------	----------------	---------------

٠.٠٥	٠.٨٦	بعد الإنهاك العقلي	١
	٠.٧٧	بعد الإنهاك البدني	٢
	٠.٨٠	بعد الإنهاك الانفعالي	٣
	٠.٧٤	بعد التغير الشخصي نحو الاسوا	٤
	٠.٧٩	نقص الانجاز الرياضي	٥

(ر) الجدولية عند درجة حرية (٢.٢٥) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٩٦

يتضح من الجدول السابق إن جميع محاور الاستبيان ترتبط بالدرجة الكلية للاستبيان ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يؤكد أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الصدق الداخلي.

٤ - ٢ مناقشة النتائج :

أن مهنة التدريب تعد من بين أكثر المهن ارتباطاً بالضغط النفسية إذ يرتبط عمل المدرب الرياضي بالعديد من المتغيرات التي تتميز بالانفعالات كالقلق والتوتر والاستثارة الفسيولوجية والتي قد تسهم في أنهاك طاقته العقلية والنفسية وتعمل على إضعاف ثقته بنفسه وتنمي لديه مفاهيم سلبية نحو الذات ونحو الآخرين ، والاعتقاد بأنه غير كفاء في عمله كمدرب رياضي وفي البرنامج التدريبي (١) .

إن احتلال الإنهاك العقلي والإنهاك الانفعالي المراتب الأولى في أعراض الاحتراق النفسي لمدرّب كرة السله . وذلك لان الضغط النفسي والعقلي من العوامل المهمة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى المدرب ، والضغط هي موجودة لدى كل فرد ولكن بدرجات مختلفة .ومن الثابت إن تعرض المدرب للضغط الشديد يؤدي إلى تعطيل النشاط الفسيولوجي السوي لجسم الإنسان مما يجعل المدرب أكثر حساسية واستعداد لنمو السلوك الانفعالي . كما أن العملية التدريبية تهدف إلى تأهيل الفريق من كافة الجوانب (النفسية ، البدنية ،المهارية ، والخططية) وصولاً لتحقيق الانجاز في المسابقات . وحيث إن المدرب يمثل الركيزة الأساسية في العملية التدريبية لذا كان لابد من معرفة الخصائص التي يمتاز بها . والوقوف على كافة جوانب شخصيته وما يحيط بها . فالمدرّب يكون واقعا بصوره دائمة تحت تأثير الضغط النفسي من أجل الفوز سواء كان هذا الضغط خارجياً أو في شخصية المدرب ، فأن عددا كبيرا من المدربين الرياضيين يجدون أنفسهم في صراع مستمر لموازنة الصعود والهبوط في اللعب فيما يكون

الهبوط حاله مدمرة لصحة المدرب النفسية والجسمية وقد تسبب له مشاكل عائليه وكذلك تبعد أفضل المدربين خارج مهنتهم.(٢)بالإضافة إلى أن لعبة كرة السلة من الألعاب التي تتغير نتائجها في ثواني لكون مستوى الفرق في هذه اللعبة متقارب . لذا فإن مدرب كرة السلة لا يضمن فوز الفريق ألا بصافرة الحكم مما يجعله تحت الضغط النفسي والعصبي المستمر طيلة أوقات المباراة . مما يتطلب من المدرب التأكيد على الحالات الايجابية والتي ترفع مستوى الفريق أثناء وقت المباراة وتجعله متقدما في النتيجة ،والتغير في التكنيك الدفاعي والهجومى إضافة إلى التغذية الراجعة . كلها عوامل تؤدي إلى تعرض مدرب لعبة كرة السلة إلى الضغوط النفسية والعقلية أثناء أداء المباريات . وهذا ما أكده محمد جسام عرب وحسين علي كاظم " ان تحدي المنافسة والاهتمام الزائد بالنتائج لتقييم اللاعب يؤدي الى تدعيم قيمته الذاتية وربما يؤدي الى ضعف الثقة بالنفس وزيادة الضغوط في التغلب على القلق والخوف والتوتر العضلي والقلق النفسي " (٣) ويمكن أن تكون هناك أسباب أخرى تجعل من مدرب كرة السلة يشعر بالإرهاك العقلي

(١) محمد حسن علاوي : سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي ، مصر . مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ .ص٤٨

(٢)Warren ,W.E, coaching and winning . parker publishing. 1989 .p45-48

(٣) محمد جسام عرب وحسين علي كاظم ؛ علم النفس الرياضي ، ادار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الاشرف ، ٢٠٠٩ ، ص١٠٢

والإرهاك النفسي الانفعالي . كالتنقد الحاد الذي توجه وسائل الإعلام إلى المدرب ، وكذلك التدخل في عمل المدرب الرياضي ومحاولة السيطرة عليه . كما أن عدم احترام اللاعبين للمدرب ، وعدم تقييم الإداريين له . أن أكثر عاملين يسببان الضغط متعلقان باللاعبين في اغلب الأحيان . هذا بالإضافة إلى وجود بعض السمات الشخصية التي يتسم بها المدرب مثل عدم الضبط الانفعالي أو عدم القدرة على التحكم في الانفعالات وسرعة الاستثارة . ومن هنا نلاحظ أن هناك أسباب كثيرة تؤدي إلى حدوث الاحتراق فإضافة إلى ما تقدم فإن الساعات الطويلة التي يقضيها في ساحات التدريب وضغط المتفرج للفوز وعدم معرفة الجمهور أحداث الفريق وعدم كفاية الموارد المتاحة للمدرب كلها عوامل مؤثرة ومستمرة لتحفيز الاحتراق .

٥-الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات .

يستنتج الباحثان من خلال الدراسة

١- أن إعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة من الأكثر تأثيراً إلى العامل الأقل تأثيراً وذلك على النحو التالي : الإنهاك العقلي ، الإنهاك الانفعالي ، نقص الانجاز الرياضي ، الإنهاك البدني ، التغيير الشخصي نحو الأسوأ .

٢- ان جميع محاور المقياس لها علاقة ارتباط معنوية مع الدرج الكلية للمقياس لدى مدربي كرة السلة في العراق .

٢-٥ التوصيات .

١- ينبغي على المدرب الرياضي استخدام العديد من الوسائل والطرق لأداء بعض المهارات النفسية التي تساعد على التخلص من بعض الضغوط والقلق والاستثارة كمهارات الاسترخاء .

٢-ينبغي على المدرب التعرف على مفهوم الاحتراق وأعراضه ومصادره

٣- يجب استخدام الأساليب المناسبة للتحكم الذاتي

٤- تحديد أهداف ومستويات طموح مناسبة يستطيع تحقيقها ويستطيع انجازها بناء على مستوى لاعبيه

٥- الاعتناء بالجانب الصحي والبدني ، وان تكون اللياقة البدنية للمدرب مناسبة وتساعد في عملية التدريب الرياضي

٦- على المدرب أن يعرف أن من يعمل لابد أن يتعرض لنسبة من الخطاء . ولن يستطيع أن يؤدي كل شيء بمنتهى الكمال في فترة وجيزة

على المدرب الإلمام بقانون اللعبة لكون الجهل في القانون يعرض إلى احتساب أخطاء فنية ضده ، قد تؤثر على نتيجة المباراة ، والتعرض للضغوط النفسية

المصادر

أولاً: المصادر العربية:

- أسامة راتب : قلق المنافسة (ضغوط التدريب . احتراق الرياضي)،مصر ،دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي لتدريب الناشئين . القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- احمد معارك : الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة المصارعة بجمهورية مصر العربية ،المجلة العلمية للتربية البدنية . كلية التربية جامعة حلوان ، العدد (٣١) ١٩٩٧
- فاروق عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة ،مصر ، ٢٠٠١
- كامل طه لويس : علم النفس الرياضي . بغداد .مطبعة جامعة بغداد . ١٩٨٤ .
- سعاد عبد الكريم : السمات الشخصية وعلاقتها بمستوى الانجاز لحراس مرمى اليد ،مجلة كلية التربية الرياضية، العدد١٩٩٩ ، ١٩٩٩ .
- محمد جسام عرب وحسين علي كاظم ؛ علم النفس الرياضي ، ادار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الاشرف ، ٢٠٠٩ .
- محمد حسن علاوي: سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي ،مصر ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ .
- محمد حسن علاوي ،أسامة راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي ،القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢ .
- محمد رضوان : الإحصاء الوصفي في علم التربية البدنية والرياضية ،القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢ .
- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
- ناهد سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية،الأردن ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ .

ثانيا: المراجع الأجنبية :

- Taylor: A; Daniel, Burke (1999) psychological Burnout and paths to Turnout intentions among sports officials if: sport psychology, 8, 36-50.
- Silva, J .M (1990) An Analysis of Teacher burnout to Individual and Environment variables, Diss bst. Inter .
- stansy.cx Hopkins, ki; educational and psychological measurement and evaluation . mc crow hill, new York .1972 . -Warren ,W.E.Coaching and winning .parker publishing .1989 .
- Elbe, rabeti.Essentral, of Educational measurement . (2nd edict) Engle wood cliffs , new jersey , prentice-hale .1972 .p.55.