

## قائمة المراجع

- المراجع العربية
- المراجع الأجنبية

## أولاً : المراجع باللغة العربية

- ١ - إبراهيم مجدي أحمد (١٩٩٦) : السمات الانفعالية المميزة للاعبين منتخبات كرة القدم تحت ١٨ سنة وعلاقتها بنتائج البطولة الدولية الثالثة للشباب، بحوث المؤتمر الأول للتربية الرياضية، المجلد الثامن .
- ٢ - أحمد عزت راجح (١٩٧٣) : أصول علم النفس، المكتب العربي الحديث، القاهرة .
- ٣ - أحمد محمد السنتريسي (١٩٧٦) : دراسة مقارنة لبعض السمات الانفعالية للاعبين المنازلات الفردية، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .
- ٤ - أسامة كامل راتب (١٩٩١) : الاستثارة الانفعالية وعلاقتها لمستوى أداء السباحة المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان، العدد ١٠ - ١١ أبريل يوليو .
- ٥ - \_\_\_\_\_ (١٩٩٧) : احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي، دار الفكر العربي، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضية.
- ٦ - \_\_\_\_\_ (١٩٩٧) : الإعداد النفسي لتدريب الناشئين دليل المدربين وأولياء الأمور ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧ - حسن السيد أبو عبيدة (١٩٩٣) : العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئ كرة القدم ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

٨ - رضا حفني أحمد (١٩٨٧) : السمات الانفعالية المميزة للاعبين منتخبات بعض الدول العربية تحت ١٩ سنة في كرة السلة، بحوث المؤتمر الأول للتربية الرياضية والبطولة، كلية التربية الرياضية للبنات ، المجلد الأول .

٩ - ساري حمدان وعصمت الكردي (١٩٩٦): مستويات الاحتراق النفسي لدي مدربي الألعاب الرياضية في الأردن، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة حلوان، العدد الخامس والعشرون، أبريل.

١٠ - شوقية إبراهيم إبراهيم (١٩٩٧) : الضغوط النفسية لدي معلمي ومعلمات التربية الرياضية وعلاقتها بتقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق.

١١ - طلعت منصور ( ١٩٨٧ ) : أسس علم النفس العام ، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .

١٢ - عبد الستار إبراهيم (١٩٩٨): الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني الثقافي والفنون والأدب دار المعرفة، الكويت.

١٣- عبد العزيز نصر عبد العزيز(١٩٩٨): السمات الانفعالية المميزة لمتسابقى العاب القوى (الجرى - الوثب - المرمي) رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

١٤-عزيزة عبد الغني ، ليلي عثمان (١٩٩٢): السمات الانفعالية لطالبات كلية التربية الرياضية في رياضة الجمباز وعلاقتها بمستوى الأداء بحوث المؤتمر الثاني للتربية الرياضية، المجلد الرابع .

١٥ - عويس الجبالي (١٩٨٣): العلاقة بين السمات الانفعالية والكفاية البدنية والمستوى الرقمي رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

١٦ - علاء الدين إبراهيم (١٩٩٧): معوقات أداء عمل المدربين في بعض الأنشطة في ج.م.ع. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق.

١٧ - ماجدة إسماعيل ، نادية الدمرداش (١٩٨٣) : العلاقة بين بعض السمات الانفعالية ومظاهر الانتباه ومستوى الأداء في التمرينات والجمباز والتعبير الحركي.

١٨ - محمد حسن علاوي (١٩٦٩) : علم النفس في التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.

١٩ - \_\_\_\_\_ (١٩٧٦) : سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، القاهرة، ط٦.

٢٠ - \_\_\_\_\_ ، سعد جلال (١٩٧٨) : علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف القاهرة، ط٦.

٢١ - محمد حسن علاوي (١٩٩١) : علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط٧.

٢٢ - \_\_\_\_\_ (١٩٩٤) : علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط٥.

٢٣ - \_\_\_\_\_ (١٩٩٦) : التعرف علي أهم الأسباب أو العوامل التي تسهم في الاحتراق النفسي للمدربين في كرة القدم المصرية، دراسة منشورة.

- ٢٤ - محمد حسن علاوى (١٩٩٨) : سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط١.
- ٢٥ - محمد العربي شمعون (١٩٧٩): العلاقة بين السمات الانفعالية ومفهوم الذات لدى الرياضيين في المستويات العليا التنافسية، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .
- ٢٦ - محمد العربي وآخرون (١٩٨٣) : السمات الانفعالية ومستوى الأداء المهاري للناشئين الاتحاد العربي السعودي للجمباز، بحث غير منشور، المملكة العربية السعودية.
- ٢٧ - محمد العربي ، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١) : التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي.
- ٢٨ - محمد عبد العاطي عباس (١٩٩٨): مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ٢٩ - مصطفى باهي، أشرف مسعد (١٩٩٥): الضغوط النفسية لدى مدربي رياضة المبارزة المؤتمر العلمي، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٣٠ - مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨): التدريب الرياضي الحديث تخطيط، تطبيق - قيادة ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣١ - نشوى محمود حنفي (٢٠٠٠): الضغوط النفسية لمدربي بعض الرياضيات المائية رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

٣٢ - وائل رفاعي إبراهيم (١٩٩٨): الفروق في الاحتراق النفسي لدى بعض مدربي الأنشطة الرياضية المختارة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

٣٣ - يس أحمد يس (١٩٩٦) : السمات النفسية وعلاقتها بأنماط الأجسام لدى لاعبي الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .

### ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية :

- 34 - Adrain.H.T.(1990):perceived Stress Psychological Burnout Paths to tumover Intentions Among sport officials,Applied sport Psychology Poright-on Polytech nic, sussex, England .
- 35- Petrson,et al (1967) : personality traits of women In Team sports vs . women In Individual sports , R,Q. vol,38 No 4 , 1
- 36- Cherniss – (D) (1990): Burnout in sport Areview and critique, applied sport psychology.
- 37- Fender, L.K. (1989):Athlete Burnout potential for researchand intervention strategies the sport psychology.
- 38- Graf. A. (1993) : the Relation ship of Burnout to coaching soft ball, In Dissertation Abstract International.
- 39- Hunt, D (1969) : Acrossracial comporison of prsonality traits between A thletes aand nonathketes, R-Q., vol 40,No,

- 40- Kroll, W. (1982) : stress factors In coaching.
- 41-Robertz. S. ( 1981 ) : sport psychology Ramabury G. B.
- 42- Roberts, W. D. G. (1995): foundation of sport and Exercise psychology champaign, Ill Inois, Humankinetics Bublsher, I/HC.
- 43-Rushall, B (1976) : Three stdies velating personalitg variables to Football perfor mance, fisher, c.(ed) psy cnology of sport, May field company.
- 44-Sage, G. (1972) : Anassessment of personality profiles between and within In tercollegiate a thletes from eight differentsport fisher, c. (ed)-psychology of sport, Mag field publishing company.
- 45- Silva, T. M (1990): Analysis of the training stress syndrome in competitive Athletic journal of Applied sport psychology.
- 46- Susan. A. O. (1986): Psychological organizational factors Related to Barnout in Athletic trainers, university of oregon, vol. 57. No. 4. P. 321 – 328.
- 47- ogilive, B., (1974): personality traitsof competitors and couches, Bucher, c. (ed) Dimen sions of physical Education sontlouis, l.v. Mosby company.

- 48- Tara. K. S. Gery L. Kenneth Ravizza 1991 : An Indepth study of for mer Elite figure skaters sources of stress journal of sport and Exercise psychology.
- 49- Taylor, A. et. Al., (1990): perceived stress psychological Burnout and paths to turnover Intentions among sport officials, Applied sport psychology.
- 50- Tutcko, B-, (1975):- Aeasuring Educational out comes fundamentals of Testing, Harcourt Brace Jaranvich, Inc., New York.,
- 51- Weinberg. (d). (1990):- Burnout In sport Areview and critique, Applied sport psychology.

# مرفق ( ١ ) مقياس الإحتراق النفسى

م	العبارات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
١	عدم احترام اللاعب للمدرب بصورة كافية					
٢	الشعور الداخلي للمدرب بعدم الأمان أو الاستقرار في عمله					
٣	إحساس المدرب بأن الإدارة العليا للفريق غير مقتنعة بكفاءته					
٤	النقد من بعض وسائل الإعلام بصورة يعتبرها المدرب قاسية					
٥	الهتافات العدائية من بعض المتفرجين والتي تمس المدرب					
٦	عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب للارتقاء بمستوياتهم					
٧	حساسية المدرب الزائدة للنقد الذي قد يوجه إليه من الآخرين					
٨	إحساس المدرب أن الإدارة العليا للفريق لا تقدره مادياً بصورة كافية					
٩	شعور المدرب بأن بعض وسائل الإعلام تعمل على تضخيم أخطاؤه					
١٠	محاولة بعض المتعصبين التهجم أو الاعتداء البدني على المدرب					
١١	وجود العديد من المشاكل والصراعات بين اللاعبين					
١٢	إحساس المدرب بعدم قدرته على تحقيق المزيد من الإنجازات للاعبين أو للفريق					
١٣	تدخل بعض الإداريين في صميم العمل الفني للمدرب					
١٤	إحساس المدرب بتحيز بعض وسائل الإعلام ضده أو ضد لاعبيه					
١٥	محاولة بعض المتعصبين الاعتداء اللفظي على المدرب					

م	العبارات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
١٦	تحقيق اللاعبين (أو الفريق الرياضي) لنتائج متواضعة أو كثرة الهزائم					
١٧	شعور المدرب بعدم قدرته على تحفيز ودفع اللاعبين نحو الارتقاء بمستوياتهم					
١٨	رفض الإدارة العليا للفريق الاستجابة لبعض الطلبات الضرورية للمدرب					
١٩	تجاهل بعض وسائل الإعلام للمدرب					
٢٠	مقاطعة عدد كبير من المتفرجين للمباريات التي يشترك فيها الفريق (أو اللاعبين) الذي يدربه المدرب					
٢١	محاولة بعض اللاعبين التكتل ضد المدرب					
٢٢	توافر بعض الصفات المعينة لدى المدرب كالعصبية أو الانطوائية أو الديكتاتورية					
٢٣	شعور المدرب بأنه مهدد من الإدارة العليا للفريق بالاستغناء عنه					
٢٤	عدم اهتمام بعض وسائل الإعلام بوجهة نظر المدرب					
٢٥	مطالبة بعض المتفرجين المتعصبين بتغيير المدرب عقب بعض الهزائم الطارئة					
٢٦	عدم التزام اللاعبين بتعليمات المدرب في المنافسات الرياضية					
٢٧	تراكم بعض المشكلات (أسرية/ شخصية/ أو مرتبطة باللاعبين) وعدم قدرة المدرب على معالجتها					
٢٨	عدم منح الإدارة العليا للفريق اختصاصات ومسئوليات كافية للمدرب					

م	العبارات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
٢٩	محاولة بعض وسائل الإعلام إلقاء مسئولية هزائم الفريق أو اللاعبين على المدرب بمفرده					
٣٠	انقلاب المشجعين على اللاعبين أو الفريق الذي يدرسه المدرب وتشجيعهم اللاعبين المنافسين أو الفريق المنافس كإشارة إلى عدم رضائهم عن المدرب					

مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لمقياس  
السمات الانفعالية للمدربين

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة  
قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي

## استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة بإجراء بحث بعنوان "السمات الانفعالية وعلاقته بالاحترق النفسي لدى مدربي ومدربات رياضة الجمباز الفني" للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية بإشراف أ. د/ عزيزة محمود سالم أستاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي وعميدة الكلية و أ. د/ ماجدة إسماعيل أستاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي وكيل الكلية للدراسات العليا وتهدف الاستمارة إلى بناء مقياس للسمات الانفعالية لدى المدربين وهذه الاستمارة لاستطلاع رأي سيادتكم كخبراء في المجال للتفضل لمساعدة الباحثة في تحديد ما يلي:-

أولا : مدى مناسبة المحاور المقترحة للمقياس

ثانيا : إضافة أو حذف أو تعديل المحاور التي من شأنها إثراء المقياس

والباحثة تتوجه لسيادتكم بصادق الشكر على تعاونكم لإثراء

البحث العلمي.

الباحثة

م	المقياس في صورته المعربة	المقياس في صورته المقترحة للجذب	رأي الخبراء		المقترحات التي ترونها للعبارات
			لا	نعم	
١	لا اعتبر لعبي ذا قيمة ما لم يقترب من أفضل مستوى لي	لا اعتبر لعبي ذا قيمة ما لم يقترب من تحقيق أهدافه			
٢	يمتلكني الخوف من المنافس العدواني	يمتلكني الخوف من المنافسة القوية			
٣	المضايقات البسيطة يمكن أن تشتت تركيزي أثناء المباراة	المضايقات البسيطة يمكن أن تشتت تركيزي أثناء المنافسة			
٤	أستطيع الاحتفاظ بتفكيري هادئا أثناء المباراة	أستطيع الاحتفاظ بتفكيري هادئا أثناء المنافسة			
٥	أنا أثق كل الثقة في قدراتي على الأداء الجيد	أنا وأثق كل الثقة في قدراتي على التدريب الجيد			
٦	أعذر عندما أخطئ أو حينما أكون غير موفق في اللعب	ينتابني الضيق حينما أكون غير موفق في التدريب			
٧	أفكر في خطة اللعب قبل المنافسة	أفكر في خطة اللعب قبل المنافسة			
٨	أمارس اللعب أساسا بقصد الترويح	أمارس التدريب أساسا بدافع حبي للعبة			
٩	أبدي رأيي بصراحة إذا كانت لي بعض الملاحظات على المباراة	أبدي رأيي بصراحة إذا كانت لي بعض الملاحظات على أداء اللاعبين			
١٠	تكون أعصابي قوية (من حديد) أثناء المباراة	تكون أعصابي قوية (من حديد) أثناء المنافسة			
١١	تكثر أخطائي في أثناء الوقت الحرج من المباراة	اضطراب في أثناء الوقت الحرج من المنافسة			
١٢	افتقر إلى الثقة في أدائي أثناء المباراة	افتقر إلى الثقة في قراراتي أثناء المنافسة			
١٣	لا اهتم بما ارتكبه من أخطاء	لا اهتم بما ارتكبه من أخطا			
١٤	العب ارتجالا دون أن يكون في ذهني خطة للعب	أقوم بالتدريب دون أن يكون في ذهني خطة			
١٥	أريد أن أكون أحسن لاعب في الملعب	أريد أن أكون أحسن مدرب في الملعب			
١٦	أفضل الابتسامه في مواجهة غضب المنافسين حرصا على عدم تماديهم في ذلك	أفضل الابتسامه في مواجهة غضب اللاعبين حرصا على عدم تماديهم في ذلك			



٣٢	استمتع بالوقت الحرج في المباراة لأنني أحسن التصرف فيه	استمتع بالوقت الحرج في البطولة لأنني أحسن التصرف فيه
٣٣	أميل إلى تحدي المنافسين الأقوياء	أميل إلى تحدي الظروف الضاغطة في المنافسة
٣٤	أشعر بالضيق عند الفشل أكثر من شعوري بالفرح عند النجاح	أشعر بالضيق عند الفشل أكثر من شعوري بالفرح عند النجاح
٣٥	أحاول البحث عن طرق لكي أكون أكثر كفاءة في لعبي	أحاول البحث عن طرق متعددة لكي أكون أكثر كفاءة في تدريبي
٣٦	استمتع باللعب في المباراة على الرغم من ارتكابي للعديد من الأخطاء	استمتع بالتدريب على الرغم من ارتكابي للعديد من الأخطاء
٣٧	اتصف بالإصرار في اللعب	اتصف بالإصرار في التدريب
٣٨	أثناء المباراة أحاول عزل تفكيري كلية عن ما يدور حولي	أثناء البطولة أحاول عزل تفكيري عن ما يدور حولي
٣٩	أخشى الوقوع في المواقف الحرجة قبل حدوثها بوقت طويل	أخشى الوقوع في المواقف الحرجة في المنافسة قبل حدوثها بوقت طويل
٤٠	يضايقني أن المنافس سوف يهزمني	يضايقني أن مدرب آخر سوف يهزمني
٤١	أحاول أن أتجنب التفكير فيما وقعت فيه من أخطاء	أحاول أن أتجنب التفكير فيما وقعت فيه من أخطاء
٤٢	لا أعرف ما ينبغي على عمله حتى تبدأ المباراة	لا أعرف ما ينبغي على عمله حتى تبدأ المنافسة

م	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة
١				لا اعتبر التدريب ذا قيمة ما لم يقترب من تحقيق أهدافه
٢				يمتلكني الخوف في المنافسة القوية
٣				المضايقات البسيطة يمكن أن تشتت تركيزي أثناء المنافسة
٤				أستطيع الاحتفاظ بتفكيري هادئاً أثناء المنافسة
٥				أنا أتق كل الثقة في قدراتي على التدريب الجيد
٦				ينتابني الضيق حينما أكون غير موفق في التدريب
٧				أفكر في خطة اللعب قبل المنافسة
٨				أمارس التدريب أساساً بدافع حبي للعبة
٩				أبدي رأي بصراحة إذا كانت لي بعض الملاحظات على أداء اللاعبين
١٠				تكون أعصابي قوية (من حديد) أثناء المنافسة
١١				اضطراب في أثناء الوقت الحرج من المنافسة
١٢				افتقر إلى الثقة في قراراتي أثناء المباراة
١٣				لا اهتم بما ارتكبه من أخطاء
١٤				أقوم بالتدريب دون أن يكون في ذهني خطة
١٥				أريد أن أكون أحسن مدرب في الملعب
١٦				أفضل الابتسام في مواجهة غضب اللاعبين حرصاً على عدم تماديهم في ذلك
١٧				أناثر بآراء الآخرين في مستوى تدريبي
١٨				أستطيع أن أتحكم في أعصابي أثناء المنافسة
١٩				أتوقع أن يفوز فريقنا قبل المباراة

			أخطائي في التدريب تجعلني في حالة سيئة لعدة أيام	٢٠
			التزم بنظام تدريب ثابت سواء في التدريب أو في المباريات	٢١
			أفضل المنافسة مع المدربين الذين لا يجعلون من المباراة صراعا	٢٢
			أتحمل المسؤولية كاملة عن نتائج تدريبي	٢٣
			يتملكني الشعور بعدم المبالاة أثناء المنافسة	٢٤
			عصبيتي (نرفزتي) تؤثر على قراراتي في المنافسة	٢٥
			أخشى الهزيمة لفريقي حتى قبل أن تبدأ المنافسة	٢٦
			أفكر في الأخطاء التي قد يقع فيها المدربين	٢٧
			انتقل بسرعة من الطريقة إلى أخرى وأكون في عجلة من أمري في محاولة تطوير مستمر لأداء اللاعبين دون التأني المطلوب	٢٨
			لا أشعر بالميل للتدريب إلا في حالة وجود التحدي	٢٩
			عندما يظهر الغضب على اللاعبين أحاول تجاهلهم خشية زيادة غضبهم	٣٠
			أي تعليق خارج يمكن أن يؤثر على أدائي في التدريب	٣١
			استمتع بالوقت الحرج في البطولة لأنني أحسن التصرف فيه	٣٢
			أميل إلى تحدي الظروف الضاغطة في المنافسة	٣٣
			أشعر بالضيق عند الفشل أكثر من شعوري بالفرح عند النجاح	٣٤
			أحاول البحث عن طرق متعددة لكي أكون أكثر كفاءة في تدريبي	٣٥
			استمتع بالتدريب على الرغم من ارتكابي للعديد من الأخطاء	٣٦
			اتصاف بالإصرار في التدريب	٣٧

				أثناء البطولة أحاول عزل تفكيري عن ما يدور حولي	٣٨
				أخشى الوقوع في المواقف الحرجة في المنافسة قبل حدوثها بوقت طويل	٣٩
				يضايقني أن مدرب آخر سوف يهزمني	٤٠
				أحاول أن أتجنب التفكير فيما وقعت فيه من أخطاء	٤١
				لا أعرف ما ينبغي علي عمله حتى تبدأ المنافسة	٤٢

مرفق (٣)  
مواعيد التطبيق

مرفق (٣) : يبين مواعيد التطبيق

تاريخ تطبيق السمات الانفعالية		تاريخ التطبيق الاحتراق النفسي		المحافظات
إلى	من	إلى	من	
٢٠٠١/٢/٦	٢٠٠١/٢/١	٢٠٠٠/١/٣٠	٢٠٠٠/١/٢٧	القاهرة
٢٠٠١/٢/٢٦	٢٠٠١/٢/١٩	٢٠٠١/٢/١٧	٢٠٠١/٢/١٠	المنصورة
٢٠٠١/٣/١٩	٢٠٠١/٣/١٥	٢٠٠١/٣/١٠	٢٠٠١/٣/١	أسيوط
٢٠٠١/٤/١٥	٢٠٠١/٤/١٨	٢٠٠١/٤/٥	٢٠٠١/٤/١	الشرقية
٢٠٠١/٤/٢٢	٢٠٠١/٤/١٥	٢٠٠١/٤/٩	٢٠٠١/٤/٣٠	الدقهلية
٢٠٠١/٥/٢٥	٢٠٠١/٥/١٧	٢٠٠١/٥/٧	٢٠٠١/٥/١	إسكندرية
٢٠٠١/٦/٢٤	٢٠٠١/٦/١٢	٢٠٠١/٦/٦	٢٠٠١/٥/٢٦	الجيزة

## **ملخص البحث**

أولاً : الملخص باللغة العربية

ثانياً : الملخص باللغة الأجنبية

## الملخص

### مقدمة البحث

#### أولاً : مشكلة البحث وأهميته

إن المدرب الرياضي شخصية تربوية يقوم على عاتقه مسئولية قيادة عمليتي التربية والتدريب ومن هنا يجد أن لعملة معنى وفائدة فهو يحتاج إلى الشعور بأنه حقق إنجازاً، كما أن الفوز في البطولات ليس هو الإنجاز الوحيد الذي يمكن أن يكتب في سجله ، بل يمكن تحقيق إنجازات أخرى لا تقل أهمية عن الفوز في البطولات مثل الإسهام في تطوير شخصية اللاعب أو الارتقاء بمستواه وتنمية الاتجاهات الإيجابية لديه نحو الرياضة واحترام الآخرين وعدم اليأس والكفاح حتى النهاية ، وتسهم هذه الإنجازات في مساعدة المدرب الرياضي على الإحساس والشعور بأنه يقوم برسالة تربوية رياضية هادفة ، ويمكن أن يجد أنه حقق إنجازاً إذا ما حاول أن ينظر لنفسه على أنه يكتسب خبرات وتراكم هذه الخبرات يمنحه قدرات أكبر لمزيد من الإنجازات (٢٢:٦٧) .

ولكي يستطيع المدرب أن يقوم بهذه الرسالة يجب أن يتحلى بالعديد من السمات والقدرات والمعارف والمهارات التي تساعده على النجاح في عمله، فيجب أن يتحلى بالقدرة على حسن التصرف، وان يتسم بالثقة في النفس، ضبط التوتر الإصرار، الحساسية ، الضبط الذاتي في المواقف التي يمر بها سواء كان في مواقف التدريب أو في مواقف البطولة ( ٤٧:٢٤ ) .

ويشير "محمد علاوى" نقلاً عن " دافيد فونتانا " David Fountana " (١٩٩٤) إلى أن عدم توافر هذه السمات في المدرب يعرضه للعديد من الضغوط. وإن الإحساس بهذه الضغوط ينمو ويتزايد نتيجة إيقاع الحياة السريع والإحساس أحياناً بعدم التقدم بالإضافة إلى العمل غير المتبوع بإنتاج ملموس (٧:٢٣) . وفي حالة قدرة المدرب على تحمل هذه الضغوط ومواجهتها فعندئذ يحدث التكيف الإيجابي ،

الأمر الذي ينتج عنه عدم حدوث هبوط في كفاءة المدرب، أما في حالة عدم قدرة المدرب على تحمل ومواجهة الضغوط الواقعة على كاهله فعندئذ يحدث التكيف السلبي وبالتالي يظهر " الإجهاد " الذي يعتبر بمثابة البداية الأولى أو إنذار لعدم قدرة المدرب على التكيف الإيجابي مع هذه الضغوط وفي حالة استمرار هذا الإجهاد وعدم القدرة على استخدام مختلف الطرق والوسائل لمواجهة فعندئذ يحدث " الإنهاك " الذي يعتبر المعبر الرئيسي لحدوث " الاحتراق " و النتيجة المباشرة هي الانسحاب أو الانقطاع عن التدريب الرياضي ( ٢٤ : ١٢ ، ١٣ ) .

ويعرف " محمد علاوى " ( ١٩٩٨ ) الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي بأنه: حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي والبدني، يشعر بها المدرب كنتيجة لعملة وإدراكه بأن جهده وتفانيه في عملة وكذلك علاقته مع اللاعبين أو مع الآخرين لم تتجح في إحداث العائد أو المقابل الذي يتوقعه ( ٢٤ : ١٢٠ ) .

قد أشار " إدريان " Adrian ( ١٩٩٠ ) إلى أنه للوصول إلى ما يسمى بالاحتراق النفسي يتعرض المدرب إلى عوامل متنوعة يمكن أن تكون ذات علاقة بالإحباط أو الاعتزال الناتج عن الاحتراق مثل العوامل الشخصية، أو المتعلقة بالموقف ، أو المتعلقة بالبيئة أو السمات النفسية ( ٨٥ : ٣٤ ) ، فالمدرب أثناء البطولات يكون في قمة التوتر والقلق، ويكون هذا واضحا من خلال ملامح الوجه، أو من خلال ردود الأفعال في مواقف البطولة، أو من خلال تحركاته التي يقوم بها في مكان البطولة. فهل هذا التوتر ناتج عن الخوف من الفشل، أو إنه يرجع إلى بعض من السمات الشخصية والانفعالية ؟ هل الثقة بالنفس والإصرار ، ضبط التوتر وغيرها له أهمية قصوى ؟ أم الخوف من أن يفقد وظيفته، أو عدم تحقيق ذاته ، أم هي ضغوط أخرى نفسية .

ومن خلال الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة مثل دراسة كلا من " ساري حمدان " وعصمت الكردي " ( ١٩٩٦ ) ( ٩ ) "مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الرياضية في الأردن"

"وائل رفاعى رضوان" ( ١٩٩٨ ) ( ٣٢ ) " الفروق في الاحتراق النفسي لدى بعض مدربي الأنشطة الرياضية المختارة دراسة "عبد العزيز نصر" (١٩٩٨) ( ١٣ ) "السمات الانفعالية المميزة لمتسابقى العاب القوى" ودراسة "شوقية إبراهيم" (١٩٩٧) (١٠) الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية وعلاقتها بتقدير الذات تمت ملاحظة أن مهنة التدريب كبقية المهن يتخللها العديد من الأعباء والضغوط النفسية.

وتعتبر رياضة الجمباز من الأنشطة الرياضية التي ترتبط بسلسلة من الضغوط النفسية ، كالقلق ، التوتر ، عدم الاستقرار الانفعالي نتيجة العبء النفسي الذي يقع على المدرب نظراً لاختلاف طبيعة الأداء على أجهزة الجمباز (حصان القفز ، العارضا مختلفا الارتفاع ، عارضا التوازن ، حركات أرضية) كما أن طبيعة الأداء على الأجهزة مرتبط بفترة زمنية محددة بجانب وجود ثلاث بطولات متتالية يتوقف الاشتراك في البطولة الثانية على تحقيق إنجازات في الأولى إلى جانب تخصيص جزء من الدرجة على الابتكار والإبداع إلى جانب أن اكتساب مهارات الجمباز المركبة تحتاج إلى وقت و جهد كبير و إصرار من اللاعب و صبر من المدرب مما قد يعرض المدرب في أحد هذه المراحل إلى عدم القدرة علي الوصول إلى تحقيق الهدف المطلوب والاستمرار في عملية التدريب لتحقيق أفضل النتائج .

وقد لوحظ في الفترة الأخيرة تزايد أعداد المدربين المعتزلين عن التدريب نتيجة تعرضهم بصفة مستمرة لتأثير الضغوط النفسية لعملية التدريب وأيضاً ضغوط أولياء أمور اللاعبين واللاعبين والتي تمثل أحد ابعاد الاحتراق النفسي لمدرّب الجمباز إلى جانب رغبته في تحقيق أفضل النتائج وكذا أسباب أخرى و هذا يتفق مع ما أشار إليه " محمد علاوى " نقلا عن المدرب " ديك فيرميل " " Dick verimal " الذي صرح بأنه اعتزل التدريب نتيجة إصابته بالاحتراق النفسي حيث إنه كان يعمل لمدة أربعة عشر ساعة يوميا ( ١٢:٢٤ ).

ومن هنا ظهرت فكرة البحث وهي بمحاولة علمية للتعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي و السمات الانفعالية لمحاولة الاستفادة من

نتائج هذه الدراسة بما قد يفيد في توجيه القائمين بأعداد المدرب الرياضي في مجال رياضة الجمباز حتى لا يتسرب المدربين من هذا المجال .

### ثانياً : أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى التعرف على :

- ١ - العلاقة بين الاحتراق النفسي والسمات الانفعالية لدى مدربي ومدربات رياضة الجمباز الفني .
- ٢ - التنبؤ بمعادلة انحدارية تحدد نسبة الاحتراق النفسي في ضوء علاقتها بالسمات الانفعالية .
- ٣ - الفروق بين مدربي ومدربات رياضة الجمباز الفني في الاحتراق النفسي في اتجاه المدربين .
- ٤ - الفروق بين مدربي ومدربات رياضة الجمباز الفني في السمات الانفعالية في اتجاه المدربين .

### ثالثاً : فروض البحث

- ١ - توجد علاقة دالة إحصائياً بين الاحتراق النفسي والسمات الانفعالية لدى مدربي ومدربات رياضة الجمباز الفني .
- ٢ - توجد معادلة انحدارية تحدد نسبة الاحتراق النفسي في ضوء علاقتها بالسمات الانفعالية .
- ٣ - توجد فروق دالة إحصائياً في الاحتراق النفسي بين مدربي ومدربات رياضة الجمباز الفني في اتجاه المدربين .
- ٤ - توجد فروق دالة إحصائياً في السمات الانفعالية بين مدربي ومدربات رياضة الجمباز الفني في اتجاه المدربين .

**Helwan University**  
**Faculty of Physical Education for Girls**  
**Department of Exercises, Gymnastics and Dance**

**Psychological Burn-out and its Relation  
with Emotional Traits of Trainers of  
Artistic Gymnastics**

**By**

**Dalia Mohamed Ahmed**

A Researcher at the Exercises, Gymnastics and Expressional  
Movement Section in order to obtain a Master  
Degree in Physical Education

**Supervisors**

**Dr. Aziza Mahmoud Salem**  
Prof. In Dept. of Exercises, Gymnastics  
and Dance and Dean of Faculty of  
Physical Education  
for Girls, Gezira

**Dr. Magda Mohamed Ismail**  
Prof. In Dept. of Exercises, Gymnastics  
and Dance Vice Dean for Higher  
Studies and Researches

**Cairo**  
**2002**

## **General Framework for the Research**

### **The Problem of the Research and its Important**

#### **Introduction**

The coach is a behavioral character with the burden of leading the educational and training process and from here he finds meaning and use of his work, since the coach needs to feel that he has achieved. Also, winning sport competitions, is not the only accomplishment that could be written in his record. He could also achieve other things that is considered as important as winning matches, like his contribution in developing of players personality or raising their performance or development of a positive attitude within them, respect for others, not to give up and struggling to the end while giving the audience a good time. All the former factors help the trainer feel the meaning, use and aim of his work, that he delivers a sports and massage, it is easy for the trainer to witness his achievement if he looks optimistically over his efforts, If he looks at the experience he gained, and that these experiences give him greater abilities for more achievements.

For the trainer to handle this message he has to have a number of traits, abilities, knowledge and skills that help him succeed. The trainer has to act correctly, understand the problem and solve it, own a philosophy that is correct, to be self-confident, self-controllable, persistent, sensitivity. He also has to show these qualities at time of training or at time of championship.

However, Mohamed Hassan Alawy affirms that in the case the trainer is unable to face these tensions, then a

kind of negative accommodation takes place which is the main path for “Psychological deviation”.

Adrian agreed that in order to reach to the “psychological deviation” state, a number of factors come in as frustration of personal traits of factors pertaining to the situation or that pertaining to the environment or psychological traits.

The trainer becomes so tense and worried in competitions or championships. This tension is clear on his face or on his reactions or movements. Is this tension a result of fear of failure or does it return to personal and emotional traits? Is self-confidence and persistence, self-control and others vital? Or is fear of losing his job, or not achieving his goals, or are there other psychological tensions?

From the researcher’s review of previous studies and scientific resources as those of “Sary Hamdan” and “Esmat El-Kordy” (1996) “levels of psychological burn out of physical trainers in Jordan” Wael Rifaey Radwan” (1998) differences in psychological burn out for selected trainers of sports”. “Abdel Aziz Narr” (1998) emotional traits peculiar of players of power games (running, jumping, throwing) witnessed that training is subject as other professions to numerous psychological tensions.

Gymnastics is considered one of the sports that entails a chain of psychological stress tension instability due to the psychological burden on the trainer. This is due to the difference in performance in different gymnastic devices as the “jumping horse, different height posts,

balance posts” also the nature of performance on devices is linked to a time period besides having three championship and each championship is linked to the one before. Also assigning part of the point to creativity and innovation in addition to learning gymnastic skills which are characterized by a composition that needs a lot of time and effort and determination from the player and patience from the trainer which might subject the trainer to tension for not reaching required good for the construction of the training process to achieve that results. These psychological tensions and others he has to face.

It has been noted that in the last period there has been a growing number of trainers who quit the job due to continuous stress in training. Also the stress on players from their parents which is a cause for psychological burn out. These are some of causes of tension for trainers also his with to set best results.

From the researcher’s reading in scientific textbooks and previous studies, it has been found that training is as any other profession with a lot loads and tensions which might affect the trainer. The successful sport controlling his reactions i.e. taking care of psychological as well physical training. Thoughtless, most trainees in the field don’t care about psychological training along with physical training. It has been found that a big number of trainers hated that are quitted sports due to the continuous stresses they are subject to and the psychological wear out. One of these is the American Basketball team trainer” Dick Vermeil” who stated that he abandoned training as result of his psychological wear out since he worked for hours daily.

From the previous we find that researcher had attempted to know the influence of reaction characters on the levels of psychological wear out.

### **Aims of the research**

The research aims at discovering:

- 1- The relationship between male and female trainers of artistic gymnastics in psychological burn out.
- 2- The mediation of the deviation equation shows the percentage of psychological burn out related to emotional traits.
- 3- Differences between psychological burn out and emotional traits of male and female trainers of artistic gymnastics.
- 4- Differences between male and female trainers of artistic gymnastics in emotional traits.

### **Research hypotheses**

- 1- There is a statistical relationship in psychological burn out between male and female trainers of gymnastics directed to male trainers.
- 2- The deviation equation shows the percentage of psychological burnout related to emotional traits.
- 3- There are statistical differences in emotional traits between male and female trainers of gymnastics directed to male trainers.
- 4- There are statistical differences in psychological burn out and emotional traits in both male and female trainers.