

الاحتراف للمدرب
الرياضي

الفصل الثاني

obeikandi.com

١ - مفهوم الاحتراق للمدرب الرياضى

يلاحظ فى العديد من المهن والأعمال والوظائف المختلفة وجود درجات متفاوتة ومتباينة من الأعباء والضغوط البدنية والنفسية المرتبطة بها، كما قد يشعر الأفراد الذين يمارسون بعض المهن أو الأعمال أو الوظائف بأن جهودهم وتفانيهم فى عملهم لم تنجح فى إحداث المقابل أو العائد الذى يتناسب مع هذه المجهودات .

وبالرغم من أن نتائج بعض البحوث والدراسات قد أسفرت عن وجود مثل هذه المهن أو الأعمال أو الوظائف التى تتسم بضغوط مهنية أكثر من غيرها كما هو الحال على سبيل المثال فى مجال التدريس أو الشرطة أو الطيران، إلا أن بعض الدراسات الأخرى لم تسفر نتائجها عن وجود علاقات واضحة بين العديد من المهن أو الأعمال والوظائف وبين الضغوط والإجهاد المرتبطين بها .

ومن ناحية أخرى أشارت نتائج بعض الدراسات إلى وجود أنواع متعددة من الضغوط فى بعض المهن، إلا أن إدراك العاملين بهذه المهن وإستجاباتهم لهذه الضغوط تختلف إختلافاً واضحاً من فرد لآخر فى ضوء إختلاف خصائص الشخصية لهؤلاء الأفراد وفى ضوء بعض العوامل الأخرى .

وفى مجال المهن والأعمال. والوظائف المرتبطة بالرياضة يمكن إعتبار مهنة التدريب الرياضى من بين أكثرها إرتباطاً بالضغوط على مختلف أنواعها، إذ يرتبط عمل المدرب الرياضى بالعديد من العوامل التى تتميز بالإنفعالات كالقلق والتوتر وكذلك الإستثارة الفسيولوجية والنفسية والضغط النفسى أو العصبى التى قد تسهم فى أنهاك قوى وطاقات المدرب الرياضى وتحرمه من الإستمتاع بحياته على الوجه الأكمل وتعمل على أضعاف ثقته فى نفسه وتنمية مفاهيم سلبية نحو الذات ونحو الآخرين والإعتقاد بأنه غير كفاء فى عمله - كمدرب رياضى -، كما قد يشعر بإصابته ببعض أنواع من الأمراض العضوية، كما قد

ينتابه الصراع النفسى الذى يشغل تفكيره ما بين الإستمرار فى عمله أو إعتزاله العمل كمدرّب رياضى.. وهذه العوامل وغيرها قد تؤدى إلى حدوث "الاحترق" لدى المدرّب الرياضى.

* ويمكن تعريف الاحتراق للمدرّب الرياضى : بأنه حالة من الإنهاك العلقى والإنفعالى والبدنى يشعر بها المدرّب الرياضى كنتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الواقعة على كاهله كنتيجة لعمله كمدرّب رياضى وإدراكه بأن جهده وتفانيه فى عمله وكذلك علاقاته مع اللاعبين أو مع الآخرين (كالإداريين أو المشجعين أو النقاد الرياضيين) لم تنجح فى أحداث العائد أو المقابل الذى يتوقّعه .

* وفى السنوات الأخيرة بدأت ظاهرة الاحتراق للمدرّبين تظهر بصورة واضحة وخاصة بالنسبة للأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة فى بعض الدول كنتيجة للضغوط النفسية والمعوقات المهنية والإدارية والإجتماعية التى قد يواجهها المدرّب الرياضى فى نطاق عمله، والتى من نتائجها إعتزال بعض المدرّبين الرياضيين العمل فى مهنة التدريب الرياضى، وكذلك أحجام بعض اللاعبين المعتزلين فى الإنخراط بسلك مهنة التدريب الرياضى .

* وقد أشارت بعض المراجع العلمية فى مجال علم النفس الرياضى إلى أن الاحتراق لدى المدرّب الرياضى يولد لديه الإنهاك البدنى والإنفعالى والعلقى كنتيجة للإحساس بالضغوط، وعدم الرضا، وإدراك الفشل فى تحقيقه القيم والأهداف التى وضعها المدرّب الرياضى لنفسه . وفى حالة عدم نجاح المدرّب الرياضى فى محاولة التغلب على مثل هذه الصعوبات والعقبات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف التى يسعى إليها بالرغم من بذل المزيد من الجهد والمثابرة فى الكفاح فى مواجهة العوامل السلبية فعندئذ يتملك المدرّب الرياضى الشعور بالعجز وفقدان الأمل بارتباطه بالإتجاهات السلبية نحو عمله ومهنته ونحو الآخرين وكذلك نحو نفسه .

* كما يتسم سلوكه بالعدوانية والحدة أو الجمود ويكون أكثر عرضه لبعض

الأمراض (كأمراض القلب مثلاً). والأمثلة متعددة فى المجال الرياضى لبعض المدربين الذين أصيبوا بأمراض لإحتراقهم النفسى وأصبحوا ضحية مهنة التدريب الرياضى.

٢ - أعراض الاحتراق للمدرب الرياضى

* هناك العديد من الأعراض «المتزامنة Syndrome» - أى التى قد تظهر معاً فى وقت واحد - والتى قد تشير إلى حدوث الإحتراق لدى المدرب الرياضى. ومن بين أهم هذه الأعراض ما يلى:

* الإنهاك العقلى:

وهو الشعور بالإستنفاد العقلى أو الإرهاق العقلى أو الذهنى الشديد وعدم القدرة على مواصلة التفكير والتخطيط بصورة دقيقة وإنحدار مستويات الإدراك والتصور والإنتباه والتذكر بصورة واضحة.

* الإنهاك الإنفعالى:

وهو الإحساس بزيادة التوتر الإنفعالى والقلق الدائم وضعف القدرة على التحكم فى الإنفعالات والعصبية الزائدة وسرعة الإنفعال لأقل مثير والشعور بالإرهاق الإنفعالى.

* الإنهاك البدنى:

ويقصد به الشعور بضعف الحيوية والنشاط والطاقة البدنية بصفة عامة وإنخفاض اللياقة البدنية والتعب البدنى لأقل مجهود والإحساس بالخمول البدنى.

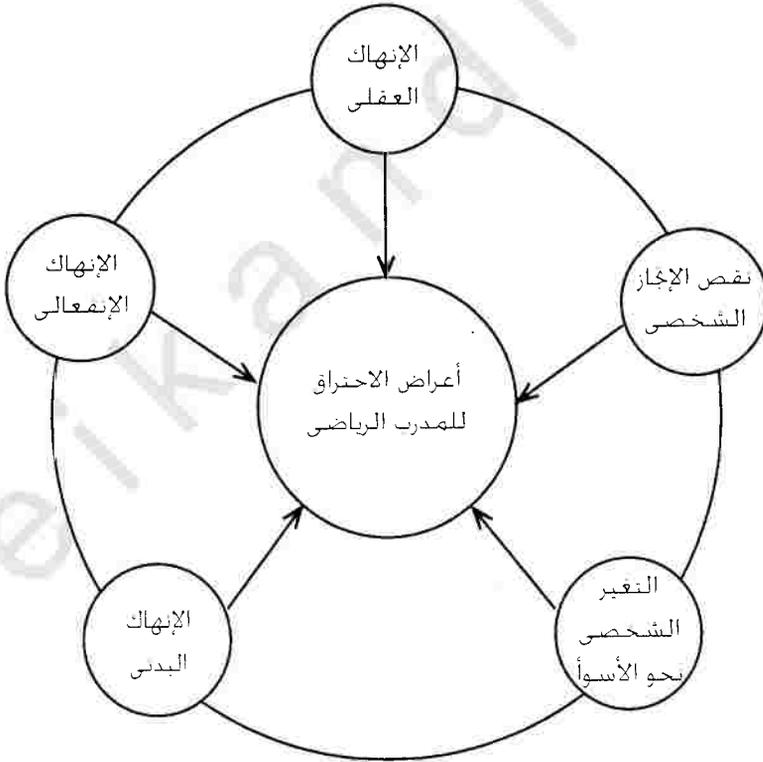
* التغير الشخصى نحو الأسوأ:

ويرتبط ذلك بحدوث تغيرات سلبية فى الشخصية كالتعامل مع الآخرين بصورة أكثر قسوة من المعتاد وإنخفاض مستوى الإهتمام بمشاكل اللاعبين وهبوط الحماس نحو العمل التدريبي والإتجاه نحو تبرير الأخطاء الذاتية.

❖ نقص الإنجاز الشخصي :

وهو إدراك عدم القدرة ، على تحقيق الإنجازات وضعف الدافعية نحو الإنجاز مع الشعور بعدم التقدير الكافي من الآخرين .
والشكل رقم (٨) يوضح هذه الأعراض .

شكل رقم (٨)
أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي



٣ - أسباب وعوامل الاحتراق للمدرب الرياضى

فى دراسة أجراها والتر كرول Kroll (١٩٨٢) على ٩٣ مدرباً من مختلف الأنشطة الرياضية لمحاولة التعرف على أهم الأسباب والعوامل التى قد تؤدى إلى إحداث الضغوط على المدربين وبالتالى **الاحتراق** النفسى لديهم وذلك فى ضوء سؤال المدربين عن أهم الأسباب التى تسهم فى الضغط النفسى عليهم كمدربين رياضيين .

وأشارت نتائج دراسة «كرول» إلى أن عامل: «عدم احترام اللاعبين للمدرب» كان هو السبب الرئيسى بنسبة مئوية حوالى ٤٨٪ فى حين أن عامل: «عدم قدرة المدرب على الارتقاء بمستوى اللاعبين» كان هو السبب الثانى بنسبة مئوية بلغت ٢١٪.

وفى دراسة حديثة للمؤلف (١٩٩٦) على ٧٥ مدرباً لكرة القدم تتراوح خبراتهم التدريبية ما بين ٣-١٠ سنوات لمحاولة التعرف على أهم الأسباب أو العوامل التى قد تسهم فى **الاحتراق** النفسى للمدربين فى كرة القدم وذلك بعد استماعهم لمحاضرة من المؤلف عن مفهوم **الاحتراق** النفسى وأسبابه وعوامله، وبعد انتهاء المحاضرة طلب من كل منهم تحديد عامل واحد يعتقد من وجهة نظره أنه يشكل السبب الرئيسى فى الإسهام فى **الاحتراق** النفسى للمدرب الرياضى فى كرة القدم المصرية .

وأسفرت النتائج عن حصول العامل المرتبط بالإدارة العليا للفريق على ٤٣٪ يليه العامل المرتبط باللاعبين والفريق الرياضى وحصل على ٣٣٪ ثم العامل المرتبط بالمتفرجين والمتعصبين وحصل على ١١٪ ثم العامل المرتبط بوسائل الإعلام وبلغت نسبته ٦٪ وأخيراً العامل المرتبط بالمدرب الرياضى وحصل على ٧٪.

وقد أشارت بعض الدراسات فى علم النفس الرياضى إلى وجود العديد من الضغوط التى قد تسهم فى حدوث **الاحتراق** للمدرب الرياضى ويمكن تلخيصها على النحو التالى:

١ / ٣ - ضغوط مرتبطة باللاعب أو الفريق الرياضى :

- * عدم احترام اللاعبين للمدرب الرياضى بصورة كافية بحيث يشعر أنه معلم أو أب أو أخ أكبر للاعبين .
- * عدم تقدير اللاعبين للجهد الذى يبذله المدرب الرياضى لمحاولة الإرتقاء بمستوياتهم الرياضية، أو عدم الاعتراف بالدور الرئيسى للمدرب الرياضى فى تطوير مستوياتهم أو الارتقاء بقدراتهم ومهاراتهم الرياضية .
- * شعور اللاعبين بعدم وجود علاقات متفاعلة أو عدم وجود وسائل اتصال كافية ومستمرة مع المدرب الرياضى الأمر الذى قد يؤدى إلى عدم تماسك أو عدم تفاعل اللاعبين بعضهم مع بعض وبالتالي تصدع الفريق الرياضى .
- * عدم تحقيق اللاعبين أو الفريق الرياضى للنتائج المرجوة أو الهزائم المتكررة للاعبين أو الفريق الرياضى .

٢ / ٣ - ضغوط مرتبطة بشخصية المدرب الرياضى :

- * توافر بعض الخصائص الشخصية لدى المدرب الرياضى واتسامه ببعض السمات الشخصية مثل عدم الضبط الانفعالى أو عدم القدرة على التحكم فى الانفعالات وسرعة الاستشارة والتقلب الوجدانى، أو اتسام المدرب الرياضى بسمة الإنطوائية أو عدم توافر سمة القيادة لديه أو تميزه بسمات قيادية غير مناسبة للمواقف .
- * توافر بعض الأنماط السلوكية لدى المدرب الرياضى مثل محاولته الوصول إلى الكمال أو الاتقان التام أو محاولة وضع معايير أو مستويات عالية جداً أو غير حقيقية للاعبين أو للفريق الرياضى لمحاولة تحقيقها، وبالتالي عدم قدرتهم فى الوصول إليها، أو ميل المدرب إلى انفاق المزيد من الوقت والجهد فى أداء ما دون ضرورة حقيقية لذلك .
- * احساس المدرب الرياضى بعدم التقدير الكافى لعمله من جانب الإدارة العليا للفريق الرياضى (مجلس إدارة النادى مثلاً) أو من جانب اللاعبين أو من جانب الآخرين (كوسائل الإعلام أو المتفرجين مثلاً) .
- * حساسية المدرب للنقد الذى قد يوجه إليه من الآخرين .

* عدم قدرة المدرب على الاتصال الجيد سواء باللاعبين أو الإداريين أو ممثلى وسائل الإعلام أو المشجعين .

* عدم قدرة المدرب الرياضى على التكيف والمرونة تجاه العديد من العقبات والصعاب التى قد تصادفه فى عمله وعدم محاولته مواجهتها والسيطرة عليها .

* احساس المدرب بعدم قدرته على تطوير مستويات اللاعبين أو إضافة المزيد إلى قدراتهم وكذلك عدم قدرته على اكسابهم الدافعية والتحفيز .

٣ / ٢ - ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق :

* عدم اقتناع الإدارة العليا للفريق الرياضى بكفاءة المدرب أو عدم تقديرها المادى والمعنوى له .

* التدخل فى صميم العمل الفنى للمدرب الرياضى ومحاولة السيطرة عليه والتأثير فى قراراته أو محاولة وضع العراقيل والمعوقات والعقبات فى طريق أدائه لعمله عن طريق بعض القرارات السيادية أو محاولة عدم تلبية احتياجاته من عوامل وإمكانات مادية أو إجراءات فنية (مثل رفض إقامة منافسات أو معسكرات خارجية أو داخلية لسبب أو لآخر) .

* شعور المدرب بأنه مهدد بالاستغناء عنه من قبل الإدارة العليا للفريق أو شعوره بالحد من اختصاصاته وسلطاته .

٣ / ٤ - ضغوط مرتبطة بوسائل الإعلام :

* النقد الحاد للمدرب الرياضى عن طريق بعض وسائل الإعلام وشعور المدرب بقسوة هذا النقد وعدم صحته أو تحيزه .

* شعور المدرب بوجود بعض المحاولات من بعض وسائل الإعلام لإبراز وتضخيم ما تطلق عليه أخطاء المدرب سواء بالنسبة لتشكيل الفريق الرياضى أو اختيار اللاعبين أو تغييرهم أو بالنسبة لخطط الأداء أو طرق التدريب وغير ذلك من النواحي التى ترتبط بالرؤية المتكاملة للمدرب الرياضى والتى قد لا تعرفها أو تدركها بعض هذه الوسائل الإعلامية، بالإضافة إلى عدم استجابة هذه الوسائل

الإعلامية لإيضاحات المدرب أو وجهة نظره التي قد توضح بعض الأسباب أو عدم محاولة هذه الوسائل الإعلامية الاقتناع برأى المدرب الرياضى .

٥/٣ - ضغوط مرتبطة بالمشجعين :

* الهتافات العدائية من جانب المتفرجين والتي تمس المدرب الرياضى بالدرجة الأولى .

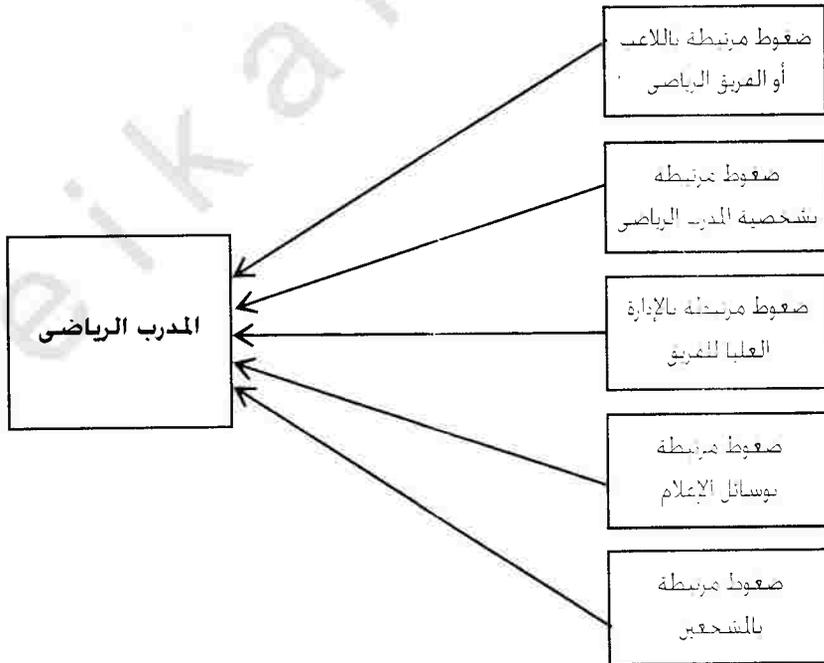
* محاولة التهجم أو الاعتداء البدنى أو اللفظى على المدرب الرياضى من بعض المشجعين المتعصبين لسبب أو لآخر .

* مقاطعة المتفرجين لمشاهدة المنافسات التي يشترك بها فريق المدرب الرياضى كوسيلة احتجاج على المدرب .

والشكل رقم (٩) يوضح أنواع الضغوط التي يمكن للمدرب أن يواجهها خلال عمله .

شكل رقم (٩)

أنواع الضغوط على المدرب الرياضى



٤- قياس الاحتراق للمدرب الرياضى

لكى يحاول المدرب الرياضى أن يعرف مدى إحساسه بالاحتراق فى الوقت الحالى، أو مدى اقترابه من هذه الظاهرة فإنه يستطيع تقييم حالته باستخدام بعض المقاييس التى تحاول قياس الاحتراق للمدرب الرياضى. وفيما يلى عرض لبعض هذه المقاييس.

١ / ٤ - مقياس الاحتراق للمدرب الرياضى

يمكن للمدرب الرياضى استخدام المقياس الذى صممه «راينر مارتنز Martens» (١٩٨٧) وأطلق عليه «مقياس الاحتراق للمدرب الرياضى Coaches' Burnout Scale» ويتكون المقياس من (١٠) عبارات (أسئلة) ويقوم المدرب بالاستجابة لكل عبارة بكل صدق وأمانة على مقياس خماسى التدرج (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً) والدرجة العظمى للمقياس (٥٠) درجة على أساس منح الدرجة (٥) عند الإجابة (بدرجة كبيرة جداً)، والدرجة (٤) عند الإجابة (بدرجة كبيرة)، والدرجة (٣) عند الإجابة (بدرجة متوسطة) والدرجة (٢) عند الإجابة (بدرجة متوسطة)، والدرجة (١) عند الإجابة (بدرجة قليلة جداً).

ويمكن للمدرب الرياضى جمع درجاته على جميع الأسئلة العشرة التى يتكون منها المقياس، وأن يضع نفسه - طبقاً للدرجات الحاصل عليها - فى إحدى المجموعات الأربع التالية:

* حتى (٢٠) درجة = أنت مدرب رياضى على ما يرام.

* من (٢١-٣٠) درجة = أنت كمدرب تحتاج إلى بعض المراجعات فى عملك التدريبي.

* من (٣١-٤٠) درجة = أنت كمدرب على حافة الاحتراق... إن لم تكن قد احترقت نفسياً.

* من (٤١-٥٠) درجة = أنت كمدرب... ماذا تنتظر؟؟؟

مقياس الاحتراق للمدرب الرياضى
تصميم : راينر مارتنز Martens (1987)
تعريب : محمد حسن علاوى

أنت كمدرّب رياضى هل ؟

درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا	
					١/ لديك احباط متزايد يرتبط بمسئولياتك ؟
					٢/ تشعر بأن هناك المزيد والمزيد من الأعمال التى تشعر بأنك لا تستطيع أن تؤديها؟
					٣/ تشعر بانخفاض فى قدراتك البدنية كنتيجة لعملك كمدرّب رياضى؟
					٤/ تتضايق بسهولة من الناس الذين تعمل معهم أو تقوم بتدريبتهم؟
					٥/ تدور فى ذهنك أفكار عما إذا كانت مهنة التدريب مناسبة لك؟
					٦/ تشعر بانخفاض فى طاقتك النفسية الإيجابية وارتفاع فى طاقتك النفسية السلبية؟
					٧/ تشعر بزيادة الضغوط عليك لكى تفوز فى المنافسات؟
					٨/ تفكر كثيراً بأن الآخرين لا يفهمونك، ولا يفهموا ما تحاول القيام به كمدرّب رياضى؟
					٩/ أنت مشغول جداً لدرجة أنك لا تستطيع أن تقوم بأعباء الحياة اليومية أو مسئولياتك الأسرية بصورة مقبولة؟
					١٠/ تشعر بعدم وجود أصدقاء أو أقارب لديك تستطيع أن تحدثهم عن مشاكلك؟

وأشار مارتنز إلى أن هذا المقياس ما هو إلا وسيلة مساعدة للمدرب الرياضى ويهدف إلى زيادة وعى المدرب الرياضى بنفسه وبحالته .

٢/٤ - مقياس أسباب الاحتراق للمدرب الرياضى

صمم المقياس محمد حسن علاوى للتعرف على الأسباب أو العوامل التى تسهم فى زيادة الضغط على المدرب الرياضى والتى قد تؤدى بالتالى إلى الاحتراق للمدرب الرياضى . ويتضمن المقياس ٣٠ عبارة موزعة على خمسة أسباب أو عوامل هى :

• أسباب أو عوامل مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضى :

وهى التى ترتبط بعدم احترام اللاعبين للمدرب وعدم تقديرهم للجهد الذى يبذله أو الاعتراف بدوره الأساسى فى تطوير مستوياتهم الرياضية، أو كثرة وجود صراعات ومشاكل بين اللاعبين، وعدم قدرته على مواجهتها، وكذلك عدم القدرة على تحقيق نجاحات مع اللاعبين، أو محاولتهم التكتل فى مواجهة المدرب .

• أسباب أو عوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضى وشخصيته :

وهى الأسباب والعوامل التى يشعر فيها المدرب فى قرارة نفسه بعدم الأمان أو الاستقرار فى عمله، وحساسيته الزائدة لما يوجه إليه من انتقادات، أو عدم قدرته على تحقيق المزيد من الانتصارات أو حفز اللاعبين، أو اتسامه ببعض الصفات الشخصية المعينة كالإنطوائية أو الديكتاتورية أو العصبية، أو معاناة المدرب من بعض المشكلات التى لم يستطع حسمها .

• أسباب أو عوامل مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق :

وهى الأسباب أو العوامل التى ترتبط بالإدارة العليا للفريق كمجلس الإدارة للنادى أو الاتحاد الرياضى أو اللجنة الإدارية العليا المشرفة على اللاعبين أو الفريق الرياضى والتى يخضع لها المدرب . والتى ترتبط بعدم اقتناعها بكفاءة المدرب ورفضها الاستجابة لطلباته الضرورية وإحساس المدرب بعدم تقديرها له بصورة كافية، أو محاولتها الحد من سلطاته، أو إحساس المدرب بأنه مهدد بالاستغناء عنه .

* أسباب أو عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام :

وهى الأسباب والعوامل المرتبطة بمختلف وسائل الإعلام المقروءة والمرئية والمسموعة واعتقاد المدرب بأنها توجه إليه الانتقادات القاسية وتحاول تضخيم أخطائه وتحيزها ضده، أو محاولة تجاهله .

* أسباب أو عوامل مرتبطة بالمشجعين :

وهى الأسباب والعوامل التى ترتبط بجمهور المشجعين أو المتعصبين لنوع الرياضة التخصصية للمدرب وما قد يحدث من سلوك بعضهم من هتافات عدائية، أو محاولة الاعتداء البدنى أو اللفظى على المدرب، أو الهتاف بتغييره، أو انقلابهم ضد فريقهم وتشجيع الفريق الثانى أو اللاعبين المنافسين .

ويتضمن كل بعد من هذه الأبعاد الخمسة ٦ عبارات سببية ويقوم المدرب الرياضى بالاستجابة على عبارات المقياس طبقاً لرأيه الشخصى واعتقاده فى مدى أهميتها فى الإسهام فى زيادة الضغوط على المدرب الرياضى وذلك على مقياس مدرج من ٥ تدريجات بحيث تمثل الدرجة (٥) أعلى درجة من الأهمية فى حين تمثل الدرجة (١) أقل درجة من الأهمية بالنسبة لإسهام العبارة فى زيادة الضغوط على المدرب الرياضى .

ويراعى عند استخدام المقياس أن يكون عنوانه كما يلى :

«مقياس أسباب الضغوط على المدرب الرياضى»

* تصحيح المقياس :

يتم تصحيح كل بعد من الأبعاد الخمسة على حدة وذلك بجمع حاصل الدرجات للعبارات الست التى يتكون منها كل بعد . وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة (٣٠) فى كل بعد كلما دل ذلك على المزيد من الضغط المرتبط بهذا البعد .

- وعبارات البعد الأول أرقامها هى : ١ / ٦ / ١١ / ١٦ / ٢١ / ٢٦ -

- وعبارات البعد الثانى أرقامها هى : ٢ / ٧ / ١٢ / ١٧ / ٢٢ / ٢٧ -

- وعبارات البعد الثالث أرقامها هي : ٣ / ٨ / ١٣ / ١٨ / ٢٣ / ٢٨
 - وعبارات البعد الرابع أرقامها هي : ٤ / ٩ / ١٤ / ١٩ / ٢٤ / ٢٩
 - وعبارات البعد الخامس أرقامها هي : ٥ / ١٠ / ١٥ / ٢٠ / ٢٥ / ٣٠
- كما يمكن جمع درجات الأبعاد الخمسة للتعرف على المجموع الكلى للمقياس .
- * تعليمات المقياس :**

زميلى المدرب الرياضى . . .

هناك بعض الأسباب والعوامل المختلفة التى قد تسهم فى زيادة الضغوط على المدرب الرياضى .

والرجاء قراءة العبارات التالية وحاول - بكل صدق وأمانة - أن تحدد رأيك الشخصى فى مدى أهمية كل من هذه العبارات فى الإسهام فى زيادة الضغط على المدرب الرياضى .

* فإذا كنت ترى أن العبارة تسهم (بدرجة كبيرة جداً) فى زيادة الضغط على المدرب فضع علامة (✓) أمام العبارة وأسفل الرقم (٥) .

* وإذا كنت ترى أن العبارة تسهم (بدرجة كبيرة) فى زيادة الضغط على المدرب فضع علامة (✓) أمام العبارة وأسفل الرقم (٤) .

* فإذا كنت ترى أن العبارة تسهم (بدرجة متوسطة) فى زيادة الضغط على المدرب فضع علامة (✓) أمام العبارة وأسفل الرقم (٣) .

* فإذا كنت ترى أن العبارة تسهم (بدرجة قليلة) فى زيادة الضغط على المدرب فضع علامة (✓) أمام العبارة وأسفل الرقم (٢) .

* فإذا كنت ترى أن العبارة تسهم (بدرجة قليلة جداً) فى زيادة الضغط على المدرب فضع علامة (✓) أمام العبارة وأسفل الرقم (١) .

* ليست هناك عبارات صحيحة وأخرى خاطئة . . والمهم هو رأيك الشخصى فى مدى أهمية كل عبارة فى الإسهام فى زيادة الضغط على المدرب .

مقياس أسباب الضغوط على المدرب الرياضى

إعداد : محمد حسن علاوى

أرى أن درجة أهمية الأسباب التى تساعد على زيادة الضغط العصبى على
المدرب الرياضى هى :

١	٢	٣	٤	٥	
					١/ عدم احترام اللاعب للمدرب بصورة كافية.
					٢/ الشعور الداخلى للمدرب بعدم الأمان أو الاستقرار فى عمله.
					٣/ احساس المدرب بأن الإدارة العليا للفريق غير مقتنعة بكفاءته.
					٤/ النقد من بعض وسائل الإعلام بصورة يعتبرها المدرب قاسية.
					٥/ الهتافات العدائية من بعض المتفرجين والتى تمس المدرب.
					٦/ عدم تقدير اللاعبين للجهد الذى يبذله المدرب للارتقاء بمستوياتهم.
					٧/ حساسية المدرب الزائدة للنقد الذى قد يوجه إليه من الآخرين.
					٨/ احساس المدرب أن الإدارة العليا للفريق لا تقدره مادياً بصورة كافية.
					٩/ شعور المدرب بأن بعض وسائل الإعلام تعمل على تضخيم أخطائه.
					١٠/ محاولة بعض المتعصبين التهجم أو الاعتداء البدنى على المدرب.
					١١/ وجود العديد من المشاكل والصراعات بين اللاعبين.
					١٢/ احساس المدرب بعدم قدرته على تحقيق المزيد من الإنجازات للاعبين أو للفريق.
					١٣/ تدخل بعض الإداريين فى صميم العمل الفنى للمدرب.
					١٤/ احساس المدرب بتحييز بعض وسائل الإعلام ضده أو ضد لاعبيه.
					١٥/ محاولة بعض المتعصبين الاعتداء اللفظى على المدرب.

١	٢	٣	٤	٥	
					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 يدره اللاعب.
					٢١/ محاولة بعض اللاعبين التكتل ضد المدرب.
					٢٢/ توافر بعض الصفات المعيبة لدى المدرب كالعصبية أو الاضطوائية 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 المختلفة (أسرية/ شخصية/ أو مرتبطة باللاعبين) وعدم قدرة المدرب على معالجتها.
					٢٨/ عدم منح الإدارة العليا للفريق اختصاصات ومسؤوليات كافية للمدرب.
					٢٩/ محاولة بعض وسائل الإعلام إلقاء مسؤولية هزائم الفريق أو اللاعبين على المدرب بفرده.
					٣٠/ انقلاب المشجعين على اللاعبين أو الفريق الذي يدره المدرب وتشجيعهم اللاعبين المنافسين أو الفريق المنافس كإشارة إلى عدم رضائهم عن المدرب.

٣/٤ - مقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي

* وصف المقياس :

صمم هذا المقياس محمد حسن علاوى للتعرف على مجموعة الأعراض أو «الأعراض المترامنة» (Syndrome) التى قد تظهر فى وقت واحد والتى قد تؤدى إلى الاحتراق للمدرب الرياضى، وكذلك التعرف على درجة اقتراب المدرب الرياضى من الاحتراق.

ويتضمن المقياس ٣٠ عبارة موزعة على خمسة أبعاد هى :

* الإنهاك العقلى :

وهو الشعور بالاستنفاد العقلى أو التعب العقلى أو الذهنى الشديد، وعدم القدرة على التفكير أو التخطيط بصورة دقيقة.

* الإنهاك البدنى :

ويقصد به الإحساس بالإرهاق البدنى، وضعف الحيوية والنشاط والطاقة البدنية بصفة عامة، والشعور بانخفاض اللياقة البدنية.

* الإنهاك الإنفعالى :

وهو الإحساس بزيادة التوتر الإنفعالى، وضعف القدرة على التحكم فى الانفعالات والعصبية الزائدة وسرعة الإنفعال والإرهاق الإنفعالى.

* التغير الشخصى نحو الأسوأ :

ويرتبط بحدوث تغيرات سلبية فى الشخصية كالتعامل مع الآخرين بصورة أكثر قسوة من المعتاد وانخفاض مستوى الاهتمام بمشاكل اللاعبين وهبوط الحماس نحو العمل التدريي والاتجاه نحو تبرير الأخطاء الذاتية.

* نقص الإنجاز الشخصى :

وهو الشعور بعدم القدرة على تحقيق المزيد من الإنجازات وضعف الدافعية نحو الإنجاز مع الشعور بعدم التقدير الكافى من الآخرين.

ويتضمن كل بعد من الأبعاد الخمسة السابقة ٦ عبارات ويقوم المدرب الرياضى بالاستجابة على عبارات المقياس على مقياس مدرج من ٥ تدريجات (بدرجة كبيرة جداً، درجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً).

ويراعى عند استخدام المقياس أن يكون عنوانه كما يلي: «مقياس الرضا عن العمل فى مهنة التدريب الرياضى».

* تصحيح المقياس :

يتم تصحيح كل بعد من الأبعاد الخمسة على حدة وذلك بمنح (٥) درجات عند الإجابة = درجة كبيرة جداً، (٤) درجات = درجة كبيرة، (٣) درجات = درجة متوسطة، درجتان = بدرجة قليلة، درجة واحدة = درجة قليلة جداً، حتى يمكن التعرف على شدته كأحد أعراض الاحتراق للمدرب الرياضى .

- وعبارات البعد الأول هى : ١ / ٦ / ١١ / ١٦ / ٢١ / ٢٦

- وعبارات البعد الثانى هى : ٤ / ٩ / ١٤ / ١٩ / ٢٤ / ٢٩

- وعبارات البعد الثالث هى : ٥ / ١٠ / ١٥ / ٢٠ / ٢٥ / ٣٠

- وعبارات البعد الرابع هى : ٢ / ٧ / ١٢ / ١٧ / ٢٢ / ٢٧

- وعبارات البعد الخامس هى : ٣ / ٨ / ١٣ / ١٨ / ٢٣ / ٢٨

ويمكن جمع درجات الأبعاد الخمسة معاً للتعرف على شدة الأعراض المتزامنة

للاحتراق لدى المدرب الرياضى .

* تعليمات المقياس :

زميلى المدرب الرياضى . . .

لقد مضى عليك فترة فى عملك كمدرب رياضى، وفى خلال هذه الفترة لا بد وأنتك تستطيع أن تعبر عن إتجاهاتك الحالية نحو عملك فى مهنة التدريب الرياضى، كما ولا بد أنك تستطيع أن تصف نفسك فى الوقت الحالى بعد مزاولتك لمهنة التدريب الرياضى خلال هذه الفترة، وعماً إذا كانت قد حدثت لك بعض التغيرات .

obeikandi.com

obeikandi.com

مقياس الرضا عن العمل في مهنة التدريب الرياضي
إعداد : محمد حسن علاوى

(تابع)

أنا كمدرّب رياضي :

بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا	
					١٦/ أحس بأن طاقتي الذهنية مستنفذة بعد نهاية كل تدريب أشرف عليه.
					١٧/ أصبحت الآن أقل حماسا في عملي كمدرّب رياضي.
					١٨/ أشعر بأنني لم أعد أنجز أشياء ذات قيمة في عملي كمدرّب رياضي.
					١٩/ أصبحت أحس بالكسل وضعف حيويتي قبل المنافسات الرياضية.
					٢٠/ أعتقد أن عملي كمدرّب رياضي هو السبب في عدم قدرتي على التحكم في انفعالاتي.
					٢١/ أنا مرهق ذهنياً كنتيجة لعملي كمدرّب رياضي.
					٢٢/ عندما تسوء الأمور في المنافسة الرياضية أجد أنني أميل إلى لوم الآخرين بدرجة أكبر مما اعتدت عليه.
					٢٣/ أشعر بأنني لا أحقق الإنجازات التي حققتها من قبل.
					٢٤/ أصبحت أشعر بانخفاض في لياقتي البدنية.
					٢٥/ أشعر بأنني الآن أصبحت أكثر عصبية.
					٢٦/ مهنة التدريب عبء ذهني ثقيل يصعب تحمله.
					٢٧/ أتمنى لو أستريح من عملي كمدرّب رياضي.
					٢٨/ أشعر بأنني لا أحد التقدير الكافي من الآخرين مثلما كان يحدث من قبل.
					٢٩/ مهنة التدريب الرياضي عبء بدني ثقيل.
					٣٠/ أجد أن بعض الأخطاء البسيطة من الآخرين تجعلني أتفعل بسرعة.

٥- التعامل مع الاحتراق للمدرب الرياضى

عملية **الاحتراق** للمدرب الرياضى لا تحدث بصورة فجائية، ولكنها عبارة عن تراكمات للعديد من المشاكل والصعاب والصراعات والأعباء والمسئوليات التى تتكون تدريجياً عبر شهور أو سنوات .

وشبح **الاحتراق** للمدرب الرياضى لا يبتعد عند محاولة المدرب الرياضى إنكاره، أو إبعاد تفكيره عن ما يصادفه من عقبات، أو محاولة كبت صراعاته فى داخله وعدم التنفيس عنها أو تفرغها. ولكن **الاحتراق** للمدرب الرياضى تقل فرصة ظهوره عندما يشعر بأنه يكتسب خبرات ومعارف ومعلومات عن عمله كمدرب رياضى، وعندما يجد أن لعمله معنى وفائدة، وعندما يحاول مواجهة التحديات الطارئة فى مجال عمله ومحاولة حسم هذه التحديات .

فالمدرب الرياضى يحتاج إلى الشعور بأنه حقق إنجازاً، كما أن الفوز فى المنافسات الرياضية ليس هو الإنجاز الوحيد الذى يمكن أن يكتب فى سجل المدرب الرياضى، بل يمكن تحقيق إنجازات أخرى لا تقل أهمية عن الفوز فى المنافسات مثل إسهامه فى تطوير شخصيات اللاعبين، أو الارتقاء بمستوياتهم وإكسابهم متعة المنافسة، وإكساب المشاهدين متعة المشاهدة وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو الرياضة كاللعب النظيف واحترام الآخرين وعدم اليأس والكفاح حتى النهاية .

وهذه العوامل السابق ذكرها تسهم فى مساعدة المدرب الرياضى على الإحساس والشعور بأن لعمله معنى وفائدة وهدف، وأنه يقوم برسالة تربية رياضية هادفة. ومن السهولة بمكان أن يجد المدرب الرياضى أنه قد حقق إنجازاً فى عمله إذا ما حاول أن ينظر لنتائج مجهوداته بمنظار متفائل، وأن ينظر لنفسه على أنه يكتسب خبرات، وتراكم هذه الخبرات يمنحه قدرات أكبر لمزيد من الإنجازات .

ويبدأ شعور المدرب الرياضى **بالاحتراق** عندما يحس ويشعر بالأعراض التى سبق شرحها فى الصفحات السابقة، لأن المدرب الرياضى عندما يقترب من حافة

الاحترق فإنه يصبح شخصاً آخر يتسم بسمات شخصية وإنفعالية سلبية ويتغير نمط سلوكه إلى الأسوأ. وعندئذ ينبغي على المدرب الرياضى أن يتحمل بشجاعة مسئولية مواجهة مثل هذا التحدى وأن يعيد حساباته ويراجع أفكاره ويرتبها ويحاول إدخال بعض التعديلات فى نمط عمله وسلوكه وحياته .

ومن بين أهم التوجيهات التى يمكن تقديمها فى هذا المجال ما يلى :

* ضرورة إعادة المدرب الرياضى لتقييم أهدافه وإعادة النظر بالنسبة لاتجاه المدرب نحو مهنة التدريب الرياضى ونحو أنماط حياته . وأن يوجه لنفسه عدة تساؤلات عن الأسباب التى أسهمت أو قد تسهم فى إصابته بمثل هذه الحالة ، وأن يحاول التحديد الواضح لمشاكله والتفكير فى كيفية مواجهتها والتغلب عليها .

* محاولة المدرب الرياضى أن يكون فى وسط مجموعة من الأقراب أو الأصدقاء الذين يعتز بعلاقته معهم ومساعدتهم له ، إذ أشارت الدراسات إلى أن أحسن وسيلة دفاعية فى مواجهة **الاحترق** هى محاولة إشراك الآخرين الذين تربطك بهم علاقات الأخوة والمحبة والصدقة والذين تستطيع أن تحدثهم بكل صدق وأمانة عن معاناتك ومشاكلك . وإذا لم يكن لديك مثل هؤلاء الأقراب أو الأصدقاء . . فماذا تنتظر؟ حاول أن تكون هذه النوعية من الأقراب أو الأصدقاء ، إذ أنهم خير معين لك لتفريغ إنفعالاتك المكتومة وإسداء النصح والمشورة والمساعدة لك .

* حاول أن تشرك الآخرين فى مساعدتك فى عمرك وذلك عن طريق تفويض بعض سلطاتك واختصاصاتك مثل تفويض المدرب المساعد أو رئيس أو بعض اللاعبين بسلطات القيام بأعباء معينة تسهم فى الارتقاء بمستوى عمرك التدريبى ، وبالتالي احساسك بالمشاركة الوجدانية التى قد تخفف عنك الكثير من الأعباء الملقاة على عاتقك .

* حاول إيجاد التوازن فى حياتك ، وألا يكون كل وقتك المهنة التدريب الرياضى فقط ، بل لا بد أن تكون هناك بعض الأوقات للراحة والاسترخاء والترويح الذى يساعدك على تجديد نشاطك وإكسابك المزيد من الطاقة والحيوية

والمرح . كما ينبغي أن يكون هناك وقت للمسئوليات العائلية حتى لا تكون غريباً في منزلك .

* ضع في ذهنك أن من يعمل لا بد أن يتعرض لنسبة من الخطأ . فأنت مدرب رياضي ولست ملاكاً، ولكنك بشر . ولن تستطيع أن تؤدي بكل شيء بمنتهى الكمال في فترة وجيزة .

وفي ضوء ذلك حاول أن تصلح من أخطائك ولا تتمادى فيها وحاول استثمار عامل الوقت ولا تضع لنفسك طموحات غير حقيقية أو غير واقعية، وحاول أن تغير من الطموحات غير الحقيقية التي يحاول البعض أن يحققها لهم .

* حاول الاعتناء بنفسك صحياً وبدنياً، ولذا ينبغي أن تكون لياقتك الصحية والبدنية مناسبة وتساعدك على زيادة حيويتك في عملية التدريب الرياضي وفي حياتك العامة، وألا تكون ناجحاً وموجهاً ومرشداً للاعبين في هذه المجالات ومهماً لنفسك، وألا تضع عدم لياقتك البدنية أو عدم اهتمامك بنفسك على «شماعة» عدم وجود الوقت الكافي .

* حاول أن تمارس بعض تدريبات الاسترخاء لكي يمكنك التخلص من الضغوط والاستثارات والقلق الذي يصادفك في عملك، ولكي يمكنك اكتساب الشعور بالراحة النفسية .

وقد أشارت «أدريان تيلر Taylor» (١٩٩٣) إلى عدة خطوات كتوجيهات للمدرب الرياضي لمواجهة الضغوط الواقعة على كاهله وبالتالي محاولة تجنب الاحتراق . ويمكن تلخيص هذه الخطوات وتطويرها على النحو التالي :

* **الخطوة الأولى:** حاول أن تفهم جيداً طبيعة الضغوط التي تعاني منها وأسبابها .

* **الخطوة الثانية:** حاول أن تحدد بدقة المسئوليات والواجبات والأعباء الملقاة على عاتقك .

* **الخطوة الثالثة :** قم بتحديد قدراتك واستطاعتك الحقيقية في مواجهة المسئوليات والواجبات والأعباء المطلوبة منك .

* **الخطوة الرابعة :** قم بممارسة تدريبات الاسترخاء حتى تستطيع أن تواجه ما قد يواجهك من قلق وضغط واستثارة .

* **الخطوة الخامسة :** حاول أن تضع لنفسك بعض الخطط والأهداف التي يمكن بها تنمية مهاراتك النفسية والبدنية مع مراعاة ضرورة تطوير قدراتك النفسية والبدنية لكي تستطيع الوفاء بما هو مطلوب منك .

* **الخطوة السادسة :** ضع أهدافاً تتعلق بحياتك الشخصية أو الأسرية بشكل عام .

* **الخطوة السابعة :** التزم دائماً بأساليب الحياة الصحية (غذاء، نوم، عادات، هوايات، علاقات اجتماعية وغيرها) .

٦ - الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية

أشارت بعض الدراسات في علم النفس الرياضى إلى أن مهنة التعليم تعتبر من بين المهن الضاغطة والتي يواجه فيها المعلم أنواعاً من الضغوط المرتبطة بعوامل متعددة ومتشابهة . كما قد يبدو أن مهنة تدريس التربية الرياضية بالمدارس وخاصة في بعض الدول التي لا تهتم بصورة واضحة بالرياضة المدرسية تعتبر من بين أهم فئات المهن التدريسية أو التعليمية التي تواجه مثل هذه الضغوط والتي تؤدي بالتالى إلى الإجهاد ثم الإنهاك الذى يعتبر المعبر الأساسى للاحتراق .

وفى إطار العديد من الخبرات التطبيقية يمكن اعتبار أن مهنة تدريس التربية الرياضية فى مصر من المهن الضاغطة . ولعل أبرز دليل على ذلك أن الغالبية العظمى من خريجي كليات التربية الرياضية فى مصر - بالرغم من إعدادهم المباشر للعمل كمعلمين للتربية الرياضية بالمدارس المختلفة - يعزفون عن العمل بوزارة التربية والتعليم، إذ أشارت بعض الإحصائيات الرسمية أن حوالى ٢٠٪ فقط من خريجي هذه الكليات - وعددها حتى الآن ١٢ كلية للبنين والبنات - يتسلمون عملهم كمعلمين بالمدارس، فى حين أن الغالبية العظمى من المختارين للعمل كمعلمين للتربية الرياضية بالمدارس يفضلون العمل فى مهن أخرى غير مهنة التعليم .

obeikandi.com

ومن ناحية أخرى لوحظ أن هناك عدداً كبيراً نسبياً من معلمى التربية الرياضية لا يستمرون فى عملهم ويسعون لتقديم استقالتهم من عملهم، أو قد يستمرون فى عملهم مع عدم رضاهم عن هذا العمل وبالتالي هبوط مستوى إنجازهم، وهو الأمر الذى قد يقدم الدليل الواضح على ارتباط مهنة تدريس التربية الرياضية بالعديد من الضغوط والأعباء والمتطلبات.

وهناك العديد من الأسباب والعوامل التى تؤدى إلى زيادة الضغوط على معلم التربية الرياضية والتى أثارها عدد كبير من خريجي كليات التربية الرياضية الذين يعملون فى مجال تدريس التربية الرياضية بالمدارس ويمكن تلخيصها على النحو التالى:

* يقوم معلم التربية الرياضية بتدريس العديد من الحصص يومياً تحت أشعة الشمس الحارقة - وخاصة فى جنوب مصر - وهو الأمر الذى قد يسبب له المزيد من الارهاق بالمقارنة بزملائه من المعلمين الآخرين. بالإضافة إلى أنه أول من يحضر للمدرسة لإشرافه الأساسى على طابور المدرسة فى حين أن العديد من المعلمين الآخرين يحضرون فى مواعيد حصصهم فقط.

* عدم وجود حوافز لمعلم التربية الرياضية أو بدلات إضافية للملابس أو للجهد الإضافى. وعدم الرضا عن المرتب الشهري الذى لا يضاف إليه أى دخل آخر، فى حين أن معظم المعلمين الآخرين يمارسون عملية الدروس الخصوصية التى تدر عليهم دخلاً شهرياً مجزياً.

* نظرة المجتمع لمعلم التربية الرياضية فيها الكثير من عدم التقدير الكافى بالمقارنة بالنظرة لمعلمى المواد الدراسية الأخرى.

* ضغوط إدارة المدرسة على معلم التربية الرياضية وتكليفه بالعديد من الواجبات والمسئوليات الخارجة عن نطاق عمله الأساسى. أو ترحيل حصص التربية الرياضية فى نهاية اليوم الدراسى أو تكليفه بتدريس الحصص التى لا يوجد معلم لها.

* ضغوط التوجيه التربوى والتى تتضمن محاولة الموجه التربوى الرياضى تحقيق الكمال فى عملية تدريس التربية الرياضية دون مراعاة لظروف وإمكانات المدرسة .

* ضغوط الإمكانيات المادية بالمدارس من ناحية الافتقار الواضح فى الملابس أو الأجهزة أو الأدوات الرياضية .

* كثرة أعداد التلاميذ فى الفصل الدراسى الواحد وعدم وجود أماكن تكفى للممارسة الرياضية على أسس سليمة .

* فرصة الترقى بوزارة التربية والتعليم محدودة للغاية، إذ أن هناك تفرقة واضحة بين المعلمين وزملائهم العاملين فى وزارات أو هيئات أو مؤسسات حكومية أخرى . فعلى سبيل المثال قد يصل الموظف من خريجى كليات التربية الرياضية الذى يعمل ببعض الهيئات أو المؤسسات الحكومية إلى درجة وظيفية أعلى بكثير من الدرجة التى يمكن أن يصل إليها زميله فى الدراسة الذى يعمل بوزارة التربية والتعليم .

* ولكى يمكن التعرف على بعض الضغوط التى يعانى منها معلم التربية الرياضية بالمدرسة فإن القائمة التالية «قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية» يمكن أن تشير إلى نوعية هذه الضغوط ومدى حدتها وبالتالي يمكن لأصحاب القرار فى وزارة التربية والتعليم إيجاد الوسائل اللازمة للحد من هذه الضغوط التى يواجهها معلم التربية الرياضية والتى تؤثر بصورة سلبية على أدائه وبالتالي قد تؤدى به إلى الإنهاك والإجهاد .

٧- قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية

* وصف القائمة :

قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية قام بتصميمها محمد حسن علاوى للتعرف على الأسباب أو العوامل التى قد تؤدى إلى حدوث الضغوط على معلم التربية الرياضية .

وتتضمن القائمة (٣٦) عبارة موزعة على (٦) أسباب أو عوامل هي :

* أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ بالمدرسة .

* أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة .

* أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للمعلم .

* أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي .

* أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة .

* أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع المعلمين الآخرين .

ويقوم معلم التربية الرياضية بالإجابة على عباراته القائمة في ضوء مقياس حماسى التدريج (تنطبق على بدرجة كبيرة جداً، أو بدرجة كبيرة، أو بدرجة متوسطة، أو بدرجة قليلة، أو بدرجة قليلة جداً) .

* تصحيح القائمة :

يتم تصحيح القائمة بمنح الدرجة التى يقوم المعلم برسم دائرة حولها وذلك بالنسبة للعبارات التى فى اتجاه هدف القائمة - أى التى تشير إلى وجود الضغوط - أما بالنسبة للعبارات التى ليست فى اتجاه هدف القائمة فيتم عكسها على النحو التالى :

الدرجة (٥) تصبح (١) ، (٤) تصبح (٢) ، (٣) تبقى كما هى ، (٢) تصبح (٤) ، (١) تصبح (٥) .

والجدول التالى يوضح أرقام العبارات التى فى اتجاه هدف القائمة والتى ليست فى اتجاه هدف القائمة فى كل عامل من العوامل الستة التى تتضمنها القائمة .

ويتم استخراج درجات كل بعد على حدة، حتى يمكن المقارنة بين درجات الأبعاد المختلفة للتعرف على شدة كل عامل منها بالمقارنة بالعوامل الأخرى . كما يمكن جمع درجات العوامل الستة معاً للتعرف على الدرجة الكلية للقائمة .

أرقام العبارات التى فى اتجاه هدف القائمة	أرقام العبارات التى فى اتجاه هدف القائمة	
٢٥ / ١	٣١ / ١٩ / ١٣ / ٧	السبب أو العامل الأول
٢٦ / ١٤	٣٢ / ٢٠ / ٨ / ٢	السبب أو العامل الثانى
٢١ / ٩	٣٣ / ٢٧ / ١٥ / ٣	السبب أو العامل الثالث
٢٨ / ٢٢	٣٤ / ١٦ / ١٠ / ٤	السبب أو العامل الرابع
٣٥ / ٥	٢٩ / ٢٣ / ١٧ / ١١	السبب أو العامل الخامس
٢٤ / ١٢	٣٦ / ٣٠ / ١٨ / ٦	السبب أو العامل السادس

*** تعليمات القائمة :**

زميلى مدرس التربية الرياضية . . .

* فيما يلى بعض العبارات التى توضح بعض المواقف أو الحالات التى قد تصادفك كمدرس للتربية الرياضية فى عملك التربوى الرياضى بالمدرسة .

* الرجاء قراءة كل عبارة جيداً وأجب عليها بما يتناسب مع اتجاهك الحقيقى نحوها وذلك برسم دائرة حول الرقم الذى يعبر بكل صدق وأمانة عن وجهة نظرك وذلك على النحو التالى :

- إذا كانت العبارة تنطبق عليك **بدرجة كبيرة جداً** فارسم دائرة حول الرقم (٥) .
- وإذا كانت العبارة تنطبق عليك **بدرجة كبيرة** فارسم دائرة حول الرقم (٤) .
- وإذا كانت العبارة تنطبق عليك **بدرجة متوسطة** فارسم دائرة حول الرقم (٣) .
- وإذا كانت العبارة تنطبق عليك **بدرجة قليلة** فارسم دائرة حول الرقم (٢) .
- أما إذا كانت العبارة تنطبق عليك **بدرجة قليلة جداً** أو لا تنطبق عليك فارسم دائرة حول الرقم (١) .

* رجاء مراعاة أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، إنما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك .

قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية

إعداد : محمد حسن علاوى

١	٢	٣	٤	٥	١ / أشعر بأن التلاميذ لديهم اهتمام واضح بحصة التربية الرياضية.
١	٢	٣	٤	٥	٢ / الملاعب الضرورية لقيامى بعملى قليلة جداً أو تكاد تكون غير موجودة.
١	٢	٣	٤	٥	٣ / راتبى لا يتناسب مع مسئولياتى وواجباتى.
١	٢	٣	٤	٥	٤ / الزيارات المفاجئة للموجه التربوى تسبب لى القلق.
١	٢	٣	٤	٥	٥ / أشعر بأن مدير (ناظر) المدرسة يقدر الجهد الذى أقوم به فى عملى.
١	٢	٣	٤	٥	٦ / مناخ العمل فى مدرستى يتميز بالخلافات بين المدرسين وهو الأمر الذى يسبب لى المزيد من الضيق.
١	٢	٣	٤	٥	٧ / التلاميذ ليس لديهم الدافع للاشتراك فى حصة التربية الرياضية.
١	٢	٣	٤	٥	٨ / الاعتمادات المالية اللازمة للصرف منها على النشاط الرياضى غير كافية.
١	٢	٣	٤	٥	٩ / راتبى بمفرده يكفى حاجاتى الضرورية.
١	٢	٣	٤	٥	١٠ / يضايقنى تركيز الموجه على الجونب السلبية وإغفال الجوانب الإيجابية فى عملى.
١	٢	٣	٤	٥	١١ / رأى غير مهم لمدير (أو ناظر) المدرسة.
١	٢	٣	٤	٥	١٢ / أشعر بأن العلاقات بينى وبين معظم المدرسين وثيقة جداً.
١	٢	٣	٤	٥	١٣ / مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ منى وقتاً طويلاً وتجعلنى عصيباً.

١	٢	٣	٤	٥	١٤ / الأدوات والأجهزة الرياضية بالمدرسة مناسبة لكي أقوم بعملى على خير وجه .
١	٢	٣	٤	٥	١٥ / مهنتى لا توفر لى الأمان المادى المناسب .
١	٢	٣	٤	٥	١٦ / توجيه الموجه لى لا يتأسس على أسس موضوعية .
١	٢	٣	٤	٥	١٧ / مدير (ناظر) المدرسة لا يقدر عملى التقدير الكافى .
١	٢	٣	٤	٥	١٨ / يوجد نوع من التعصب ضد مدرسى التربية فى مدرستى .
١	٢	٣	٤	٥	١٩ / ملابس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركى فى حصة التربية الرياضية .
١	٢	٣	٤	٥	٢٠ / حالة الملاعب بالمدرسة لا تشجع على التدريس .
١	٢	٣	٤	٥	٢١ / أحصل على حوافز مادية لا بأس بها بالإضافة لمرتبى .
١	٢	٣	٤	٥	٢٢ / الموجه التربوى يمنحنى الفرصة للمناقشة ويسعى جاهداً لمعاونتى .
١	٢	٣	٤	٥	٢٣ / أشعر من إدارة المدرسة بضعف التقدير للعمل الجيد الذى أقوم به .
١	٢	٣	٤	٥	٢٤ / معظم المدرسين بالمدرسة يقدرون قيمة عمل مدرس التربية الرياضية .
١	٢	٣	٤	٥	٢٥ / أعداد التلاميذ فى الفصل الواحد قليلة مما يساعد على استفادتهم من حصة التربية الرياضية .
١	٢	٣	٤	٥	٢٦ / الإمكانيات الرياضية بالمدرسة مناسبة لأعداد التلاميذ .
١	٢	٣	٤	٥	٢٧ / أشعر بأننى أعمل براتب غير مناسب .

١	٢	٣	٤	٥	٢٨ / أسلوب التوجيه التربوي الحالي يشجعنى على بذل المزيد من الجهد فى عملى .
١	٢	٣	٤	٥	٢٩ / إدارة المدرسة تضع معظم حصص التربية الرياضية فى نهاية اليوم الدراسى .
١	٢	٣	٤	٥	٣٠ / نظرة بعض المدرسين لمدرسى التربية الرياضية نظرة غير عادلة .
١	٢	٣	٤	٥	٣١ / يضايقنى كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية الرياضية .
١	٢	٣	٤	٥	٣٢ / إعداد التلاميذ لا يتناسب مع الإمكانيات الرياضية بالمدرسة .
١	٢	٣	٤	٥	٣٣ / الراتب الذى أحصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم به من جهد .
١	٢	٣	٤	٥	٣٤ / إصرار الموجه التربوي على ضرورة تطبيق المنهج الموضوع بصورة حرفية يسبب لى الضيق .
١	٢	٣	٤	٥	٣٥ / مدير (ناظر) المدرسة يمنحنى قدراً كبيراً من السلطة والحرية للقيام بعملى .
١	٢	٣	٤	٥	٣٦ / أشعر بوجود تباعد بينى وبين عدد كبير من مدرسى المواد الأخرى بالمدرسة .

obeikandi.com

المراجع

- محمد حسن علاوى (١٩٩٥) : علم التدريب الرياضى . الطبعة الثالثة عشرة . دار المعارف .
- Bull, S. J. (1993). Sports psychology. The Crowood Press.
- Cox, R.H. (1994). Sport psychology. 3rd. ed. Dubuque, IA.
- Dale, J. and Weinberg, R.S. (1990). Burnout in sport JASP, 2, 67-83.
- Fender, L. (1989). Athlete burnout. The Sport Psychologist, 3, 63-71.
- Freudenberger, H.J. (1981). Staff burnout. Journal of Social Issues, 150-165.
- Hackney, A.C. et al. (1990). Psychological profiles of overtrained and stale athletes JASP, 2, 21-33.
- Henschen, K.P. (1992). Athletic staleness and burnout. In. J. Williams (Ed.) Sport Psychology. Palo Alto: Mayfield, pp. 328-337.
- Horn, T. (1992). Advances in sport psychology. Human Kinetics.
- Kroll, W. (1992). Stress factors in coaching. Coaching Science Update, 47-49.
- Martens, R. (1987). Coaches guide to sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Maslach, C. (1981). Maslach Burnout Inventory. Palo Alto, CA.
- Selye, H. (1982). Stress without distress. Philadelphia: J.B. Lipin cott.
- Silva, J. M. (1990). An analysis of the training syndrome in competitive athletics. ASP., 2, 5-20.
- Singer, R. et al. (1993). Handbook of research in sport psychology. New York: Macmillan.
- Taylor, A. (1993). Burnout. in. S. Bull, Sport Psychology. The Crowood Press, pp. 158-170.
- Weinberg, R.S. and Gould, D. (1995). Foundations of sport psychology. Human Kinetics. IL.