

الفصل الأول

مقدمة البحث

أولاً : مشكلة البحث وأهميته

ثانياً : أهداف البحث

ثالثاً : فروض البحث

رابعاً : مصطلحات البحث

الفصل الأول

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 تساعد 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 علاوي" 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 لعمله وإدراكه بأن جهده وتفانيه في عمله وكذلك علاقاته 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 رفاعي 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 إلي جانب أن اكتساب مهارات الجمباز المركبة تحتاج إلي وقت و جهد كبير و إصرار من اللاعب و صبر من المدرب مما قد يعرض المدرب في أحد هذه المراحل إلي عدم القدرة علي الوصول إلي 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 إحصائية 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 إحصائية في الاحتراق النفسي بين مدربي ومدربات رياضة الجمباز الفني في اتجاه المدربين .
- ٤ - توجد فروق دالة إحصائية في السمات الانفعالية بين مدربي ومدربات رياضة الجمباز الفني في اتجاه المدربين .

رابعاً : مصطلحات البحث

١- السمات الانفعالية Emotional – Traits هي :

السمات المميزة للسلوك الانفعالي وتمثل الأسلوب العام لفعاليات الشخصية وتغطي مجموعة متنوعة من الاستجابات النوعية (الرغبة – الإصرار- الحساسية – ضبط التوتر – الضبط الذاتي – المسؤولية الشخصية – الثقة بالنفس) كما يقيسها اختبار الاستجابة الانفعالية في المجال الرياضي لكلا من محمد علوى ، محمد العربي (١٩٧٨).
(١٢ : ١٩) (٢٥ : ١٥)

أ- الرغبة Desire هي :

تمثل الكفاح من أجل التفوق والامتياز (١٩ : ٢٥) .

ب- الإصرار Assertiveness هو :

القدرة على تحديد قرارات معينة والسعي نحو تحقيقها حتى في مختلف الظروف الصعبة أو العصيبة مع تحمل مسؤولية نتيجة هذه القرارات (٢٢ : ٢٥) .

ج- الحساسية Sensitivity هي :

القدرة على التوافق مع الآخرين والتكيف مع الظروف المحيطة .
(٢٥ : ٢٠) .

د- ضبط التوتر Tension control هو :

القدرة على التغلب بفاعلية على ما يعترى المدرب من قلق ومعالجة الضغوط الانفعالية القوية بطريقة منتجة واستغراق وقتاً قصيراً في الاضطراب (٢٣ : ٢٥) .

هـ- الثقة بالنفس Self – confidance هي :

القدرة على قبول التحديات والواقعية في معرفة نواحي القوة والضعف والثقة في النواحي التي يستطيع المدرب القيام بها عن طريق إنتاج أقصى مجهود (٢٥ : ٢٥) .

و - المسئولية الشخصية Personal Responsibility هي :

الإرادة في المواجهة وبذل الجهد في المحاولة لتصحيح هذه الأخطاء (٢٥ : ٢٤) .

ز - الضبط الذاتي Self-Discipline هو :

الرغبة في تطوير الخطة والالتزام بها مع الاحتفاظ طوال الوقت بالمرونة الكافية لتغييرها والثبات الكافي الذي يعكس القدرة على الموهبة (٢٥ : ٢٩)

ح - الضغوط النفسية psychological stress هي :

الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانيات ويصاحبه عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانيات مؤثراً قوياً في إحداث الضغوط النفسية (٢٣ : ٤٤) .

٢ - الاحتراق النفسي psychological burnout هو :

حالة من الإنهاك الانفعالي أو البدني للمدرب يؤدي إلى انخفاض كفاءته إضافة إلى العديد من المشاعر النفسية السلبية التي ربما تصل إلى الاكتئاب (١٦ : ٥) .

٣ - مدرب الجمباز الفني Gymnastic Trainer هو :

هو من يقوم بتدريب رياضة الجمباز الفني وحاصل على شهادات تدريبية من أكاديمية أعداد القادة الرياضية أو بكالوريوس التربية الرياضية .