

تمهيد:

تعد ظاهرة الضغوط النفسية وضغوط العمل من أكثر الظواهر الإنسانية تعقيداً، وصعوبة على الرغم من كل الجهود المبذولة لتفسيرها منذ سنة 1936 إلى يومنا هذا، وترجع هذه الصعوبة في كون الضغط تكوين فرضي وليس شيئاً ملموساً واضح المعالم من السهل قياسه، وهو يظهر بصورة واضحة على المدربين، خاصة أثناء المنافسات في الرياضات الجماعية مثل كرة القدم التي تتميز بطابع تنافسي حاد.

1- طبيعة الضغوط:

تعرف الأشياء والظواهر بطبيعتها وتظهر هذه الطبيعة من الوصف التحليلي للظاهرة والخصائص الداخلية الباطنية وإذا كانت الصفات الظاهرة تدرك في عملية المعرفة الحسية، من خلال الحواس فإنه يستدل على الصفات الداخلية من آثارها.¹

والأمر نفسه بالنسبة لظاهرة الضغوط والتي تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية واجتماعية ولأن كل المضامين لها انعكاساتها النفسية وبسبب أن نتائج الضغوط تظهر في مخرجات فيزيولوجية ونفسية فيعتبر الباحثون أن كل الضغوط نفسية، فالتفكيك الأسري وترك العمل وفقدان عزيز والمشاحنات اليومية.

كما يمكن أن يكون هناك ضغوط مهنية يكون منشؤها مهنة الفرد، وما يقوم به من عمل مثل الشقاق مع الزملاء ضغوط قواعد العمل، عدم الرضا عن المركز الوظيفي، المرتب، الترقية، التميز غير المبرر، الرؤساء، الجمهور، ويكون معنى الضغط هنا الشعور بالوطأة والعبء والثقل الناشئ من مهنة الفرد ومجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الفرد في مهنته وعمله.²

وهناك ضغوط منشؤها جوانب معرفية عقلية فتتكون من التنشوء الإدراكي، والاختلالات الوظيفي العقلية مثل: القصور في التفكير والاستنتاج والاستدلال والتذكر، وتنشأ الضغوط من المتغيرات النفسية عندما يكون هناك اختلالات في الميكانيزمات الدفاعية، قصور في إشباع الحاجات، وعندما تكون منظمات علم النفس في حالة صراع أو قلق أو شعور بالإحباط وعدم التوافق والتكيف النفسي وهكذا نجد أن الضغط ذو طبيعة معقدة، يعبر عن ظواهر وقائع متعددة ذات مضامين بيولوجية، ونفسية واقتصادية واجتماعية وهو إما حاد أو مزمن ويمكن أن تحدد بعض الصفات الفيزيائية أو الداخلية والتي تعطي ظاهرة الضغوط وحدتها وتماسكها وتميزها عن غيرها من الظواهر وقد تم استنباطها من المبادئ والقواعد والنظريات التي اهتمت بدراسة هذه الظاهرة وهي كما نص عليها كثيرون تتمثل فيما يلي:³

1 احمد محمد الطيب: 1999 اخصائي في التربية وعلم النفس. اسكندرية. المكتب الجامعي الحديث. ازرايطا. ط1.

2 علي فهمي البيك: 2003. المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية. المعارف بالإسكندرية.

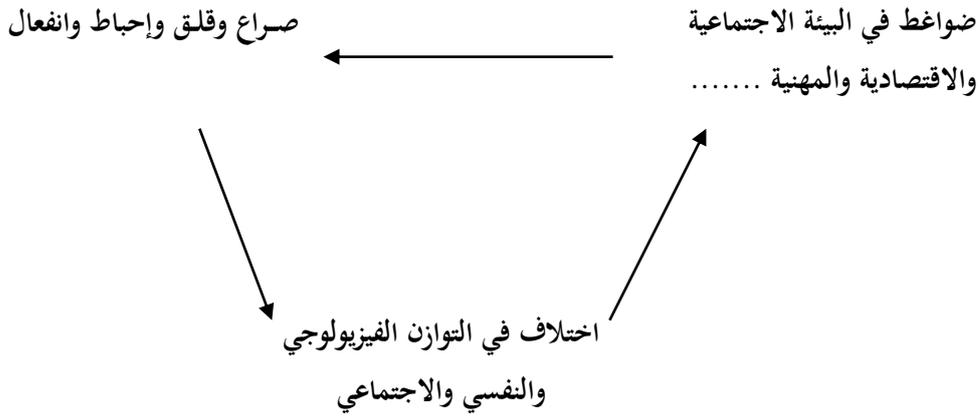
3 هارون توفيق الرشيد: 1999. الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها. برنامج لمساعدة الذات في علاجها. القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية،

1-1- المادية والشينية

1-2- عامة ومنتشرة

1-3- تنشأ من مثيرات سارة مثلما تنشأ من مثيرات مؤلمة: (هارون توفيق، 1999، صفحة 11)

1-4- علاقة الضغوط بنواتجها دياالتيكية¹



شكل رقم 01: يوضح العلاقة الدياالتيكية (الدائرية) بين الضغوط ونواتجها. (هارون توفيق، 1999، صفحة 12)

1-5- الضغوط ومؤثر ضروري للتكيف.

1-6- الضغوط ذات طبيعة وظيفية.

1-7- الضغوط ذات طبيعة ديناميكية.

1-8- الضغوط قوة دافعة.²

1 آدم العتيبي: 1997. علاقة ضغوط العمل الاضطرابات السيكوسوماتية والغياب الوظيفي لدى العاملين في القطاع العمومي في الكويت. مجلة العلوم الاجتماعية. مج 25. العدد 2.

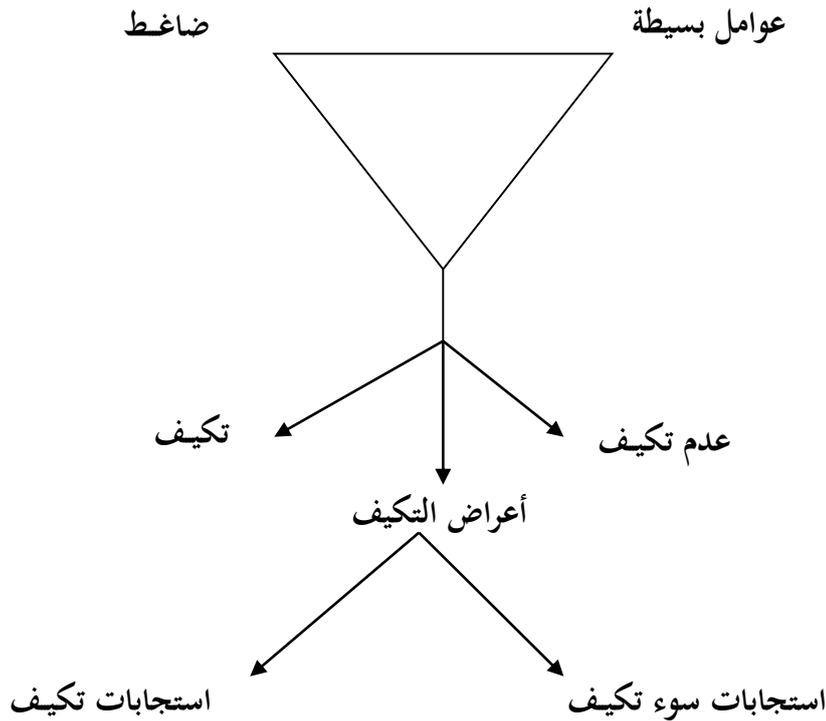
2 علي فهمي البيك: 2003. المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية. المعارف بالإسكندرية.

2- النظريات المفسرة للضغوط: ¹

تنشأ تعدد النظريات العلمية في مجال دراسة وتفسير الظاهرة الإنسانية من تعقيدها وصعوبة تفسيرها وتعد الضغوط من الظواهر المعقدة التي حاول الكثير من النتائج التي ساعدت على فهم الضغوط، وتنقسم النظريات إلى قسمين، الأول يتناول الضغوط النفسية والثاني خاص بالضغط المهني.

2-1-1- النظريات المفسرة للضغوط النفسية: ²

2-1-1-1- نظرية هانز سيلبي (Hans Selye):



شكل رقم 02: يوضح حدوث الضغط طبقاً لنظرية هانز سيلبي. (هارون توفيق، 1999، صفحة 52)

2-1-2- نظرية سبيلبرجر (Spielberger)

2-1-3- نظرية هنري موراي (Henry Murray)

2-2- النظريات المفسرة للضغط المهني: (Fraser T.M,1997, P 45)

ونتناول فيها نظريتين الأولى لماك لين والثانية لتوركوت على النحو التالي:

2-2-1- نظرية ماك لين (MC. LEAN):

1 احمد محمد الطيب: 1999 اخصائي في التربية وعلم النفس. اسكندرية. المكتب الجامعي الحديث. ازرايطا. ط1.
2 آدم العتيبي: 1997. علاقة ضغوط العمل الاضطرابات السيكوسوماتية والغياب الوظيفي لدى العاملين في القطاع العمومي في الكويت. مجلة العلوم الاجتماعية. مج25. العدد 2.

ولقد قدم ماك في نظريته هذه سنة 1974 بتناول ثلاثي الأقسام يمثل المؤثرات، القابلية للانجرح والمحيط وبعد كل قسم من هذا التناول مبنياً على علاقة التفاعل والتداخل فيما بينها.

أ- المحيط (Le Contexte):

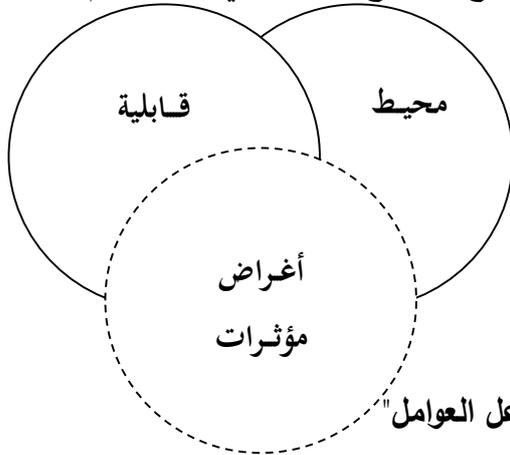
تشبع المحيط لكل الميادين، الاجتماعي، المادي، الاقتصادي، السياسي وتدخل مؤثرات هذا المحيط في مستويات مختلفة لحياة الفرد (مادية، مهنية، عملية) وتلزم بعض المحيطات المهنية قدرات كبيرة للتكيف معها وفقاً لطبيعة العمل وخصائصه وتنشأ ظروف العمل غير الملائمة لقدرات وطاقات العمل لضغطاً لدى أغليبيتهم.

ب- قابلية الإنجرح (Vulnérabilité):¹

تختلف القابلية من فرد لآخر، حيث يلاحظ في ظروف مشابهة ومؤثرات متماثلة تختلف طريقة وطبيعة الاستجابة للأفراد، ويتعلق هذا المجال بالقابلية الفردية للعمل، استعداد لمواجهة الصعوبات والمؤثرات الداخلية والخارجية.

ج- المؤثرات (Agents du Stress):²

تكون العوامل الخاصة بغض النظر عن طبيعتها (علائقية، نفسية، محيطية، فيزيولوجية، مهنية) المحرك المؤثر في توجيه وتوليد سياق الضغط ويوضح النموذج المتمثل في الشكل رقم 03 العوامل سالفة الذكر:



شكل رقم 03: نموذج ماك لين للضغط المهني "تفاعل العوامل"

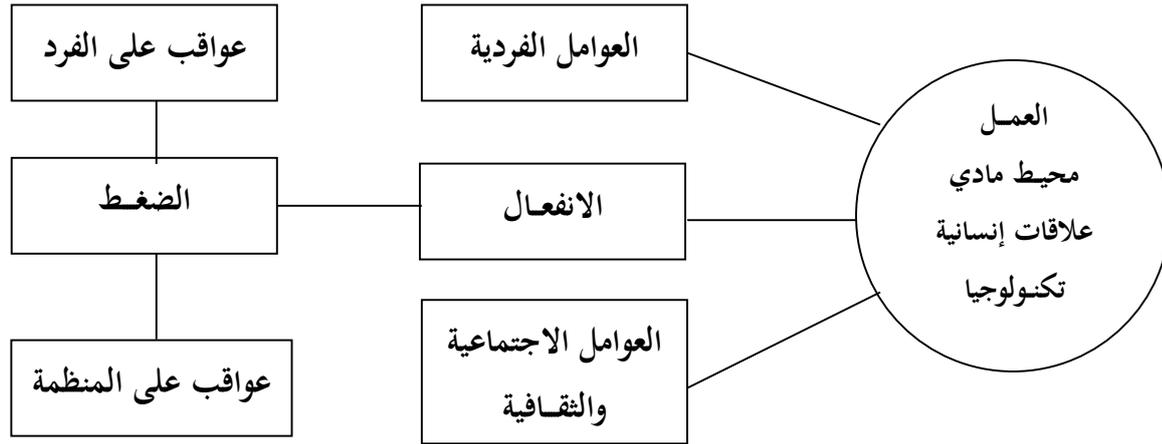
يتضح من هذه النظرية حسب ماك لين أنه عندما تتقاطع مكونات الضغط المذكورة سالفاً، والتمثلة في المؤثرات أو عوامل الضغط القابلة للانجرح، المحيط، فإن ذلك يؤدي بالضرورة إلى ظهور أغراض الضغط.

1 احمد محمد الطيب: 1999 اخصائي في التربية وعلم النفس. اسكندرية. المكتب الجامعي الحديث. ازرايطا. ط1.

2 آدم العتيبي: 1997. علاقة ضغوط العمل الاضطرابات السيكوسوماتية والغياب الوظيفي لدى العاملين في القطاع العمومي في الكويت. مجلة العلوم الاجتماعية. مج25. العدد 2.

2-2-2- نظرية تور كوت (P.R. Turcotte):

يدرس توركوت في نظريته التفاعل الموجود بين مؤثرات الضغط والاستجابة، تأثير المتغيرات المعدلة عليها، حيث يحاول توضيح العلاقة الموجودة بين المؤثرات واستجابة الفرد من خلال نموده سنة 1982 العمل التنظيمي كما هو موضح في الشكل رقم 04.



شكل رقم 4: نموذج توركوت للعمل التنظيمي. (عيطور، 1997، صفحة 101)¹

يذهب هذا النموذج إلى إبراز التفاعل الموجود بين عوامل الضغط والاستجابة لها، وتوضيح دور المتغيرات المعدلة للضغط، وعليه يركز الباحث على طبيعة العمل، إطاره الحقيقي، نوع العلاقات الإنسانية داخل المؤسسة، بالإضافة إلى التقدم التكنولوجي والتكنولوجيا المستخدمة والجو العام لمحيط العمل، وتعد كل هذه العوامل مصادر للضغط المهني ونخلص في الأخير أن ظاهرة الضغوط اهتمت بدراساتها تخصصات متعددة باعتبارها ظاهرة إنسانية، بيولوجية، اجتماعية، مهنية، وقد انتهت كل دراسة إلى نتائج ساعدت في فهم هذه الظاهرة والكشف عن أبعادها.

3- كيفية حدوث الضغط:²

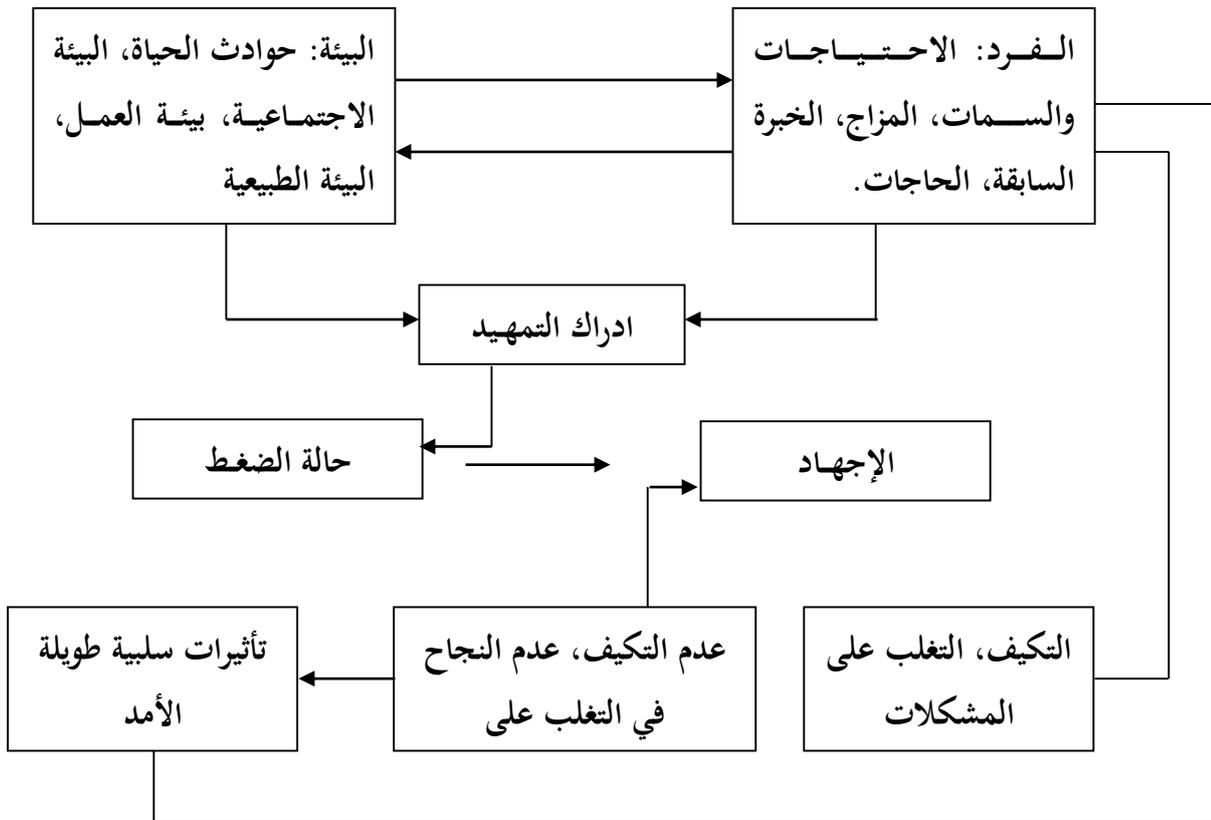
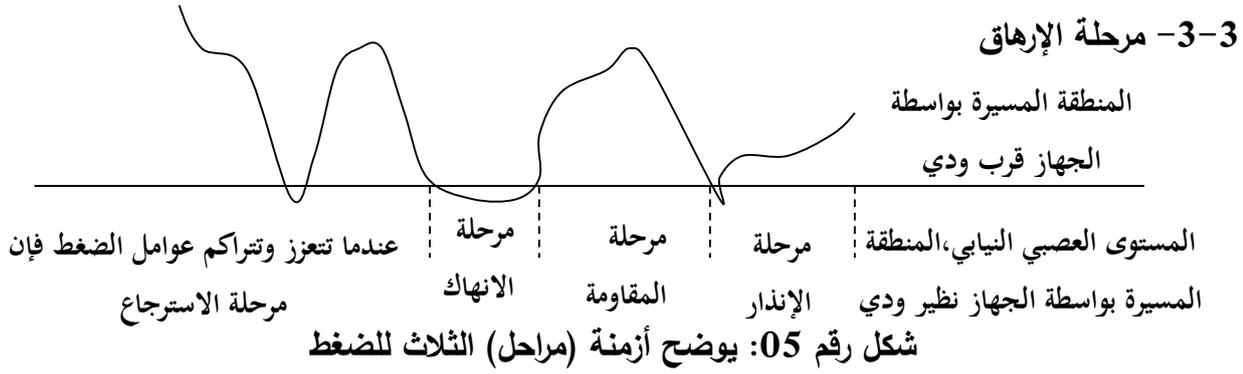
إن محاولة تكيف الجسم مع الموقف الذي يوجد فيه تترجم عن طريق استجابات عصبية هرمونية، وحسب هانز سيلبي يحدث الضغط بعد أن يمر الجسم بثلاث مراحل يوضحها الشكل رقم 05 هي:

3-1- مرحلة الإنذار

3-2- مرحلة المقاومة

1 احمد محمد الطيب: 1999 اخصائي في التربية وعلم النفس. اسكندرية. المكتب الجامعي الحديث. ازرايطا. ط1.

2 آدم العتيبي: 1997. علاقة ضغوط العمل الاضطرابات السيكوسوماتية والغياب الوظيفي لدى العاملين في القطاع العمومي في الكويت. مجلة العلوم الاجتماعية. مج25. العدد 2.



شكل رقم 06: يوضح ديناميكية حدوث الضغط النفسي. (هارون توفيق، 1999، صفحة 22)¹

تحدث حالة الضغط من خلال ديناميكية فيزيولوجية وسيكولوجية ناتجة عن إدراك حوادث خطيرة ومهددة ومعيقة لإشباع الحاجات، وتحقيق الأهداف ووجود أعباء ينهيا العمل، ومتطلبات تفوق قدرة الفرد وبيدّل الجهاز الفيزيولوجي والجهاز التنفسي جهودا تكيفية لتفادي هذه الضغوط والتغلب عليها.

وبمعنى آخر يكون الفرد تحت ظروف المشقة والانضغاط مختلفا من الناحية الفيزيولوجية والنفسية عنه في حالة عادية فيشعر الفرد بحالة عامة من عدم الارتياح والعبء الذي يقع على كاهل ومضمون هذه الحالة والضغط النفسي فمن الناحية البدنية تحدث اختلالات في الاتزان العام للجسم، واضطراب في الجهاز الغدي

1 احمد محمد الطيب: 1999 اخصائي في التربية وعلم النفس. اسكندرية. المكتب الجامعي الحديث. ازرايطا. ط1.

ومن الناحية النفسية تظهر اختلالات في دفاعات النفس وانهيارها وتشوهات في الإدراك وتغيرات في المزاج يعبر عن هذه الحالة في صفات تظهر على أنه واقع تحت تأثير الضغط.

4- ديناميكية الاستجابة للضغط:

ينتج عن حدوث الضغط لدى الفرد حالة من عدم الاتزان الفيزيولوجية والنفسية والسلوكية، وهو ما يعبر عن وجود استجابة ما تتضمن أبعاد فيزيولوجية بدنية وأبعاد أخرى نفسية وسلوكية ومن هنا ميز الباحثون في هذا المجال بين عدة استجابات هي:

- الاستجابة الفيزيولوجية، استجابة أدرينالية، استجابة كورتيزولية، الاستجابة النفسية السلوكية.
5- النماذج المختلفة للضغط:¹

هناك ثلاث نماذج مختلفة للضغط هي:

1-5- النموذج الأول (A):

هو النموذج المنبسط بمعنى خاص الأشخاص الذين يظهرون استجاباتهم بعنف فهم بمثابة براكين نشطة، بحيث كل نفخة انفعالية تثير انفجار.

2-5- النموذج الثاني (B):

هو النموذج النظري الخاص بالأشخاص الذين يكتمون ردود فعلهم للضغط فهم هادئين غير حقيقيين يتأملون في صمت.

3-5- النموذج الثالث (C):

هو النموذج الوسيط يقع بين النموذجين السابقين ويطابق النموذج المثالي للسلوكيات فالأشخاص الذين ينتمون إلى النموذج الأول يستجيبون عن طريق ميكانيزم Catecholaminique بينما يستجيب الأشخاص في النموذج الثاني بميكانيزم Corlicosaur renalien، فهؤلاء الأشخاص يميلون أكثر إلى ضعف الدفاعات المناعية وبمعنى آخر فإن الشخصية ذات النمط A لديها ميكانيزم الضغط الداخلي الذي يجعلها أكثر مقاومة للضغط من الشخصية ذات النمط B التي لديها ميكانيزم الضغط الخارجي.

فالشخصية ذات النمط الأول تعرب أسباب ما يحدث لها إلى أسباب داخلية بينما الشخصية من النمط الثاني فتعرب أسباب ما يحدث لها إلى أسباب خارجية مما يجعلها أكثر عرضة للضغط.

1 احمد محمد الطيب: 1999 اخصائي في التربية وعلم النفس. اسكندرية. المكتب الجامعي الحديث. ازرايطا. ط1.

2- عوامل الضغط المهني:¹

2-1- عوامل الضغط المهني المتعلقة بالعمل:

أولى الباحثون للعوامل المهنية المسببة للضغوط الكثيرة من اهتمامهم نظرا لأهميتها، وتأثيره على أداء الفرد، فقد كشفت الدراسات عن وجود عدد من المتغيرات في محيط العمل لها تأثير مباشر على المعانات من الضغط المهني ومن بينها:

- عوامل خاصة ببيئة العمل، عوامل خاصة بظروف التحفيزية.

2-2- عوامل الضغط المهني المتعلقة بالفرد:

إلى جانب الأسباب السابقة الذكر نجد أسباب أخرى للضغط تتعلق بالفرد في حد ذاته، ومدى السيطرة الذاتية التي تتجلبها المنظمة للفرد في أدائه لعمله، وفي اختيار السرعة التي يؤدي بها عمله كلما زاد رضاهم عنه، فالمتغيرات الذاتية بإمكانها أن تميز طموح الفرد لمستوى أداء أقل من المستوى طموح يثير لديه الإحساس بالفشل ويحرك بداخله مشاعر الأشياء والعكس صحيح.

وبالتالي فالخصائص الفردية تعتبر عاملا أساسيا يحقق أو يزيد من وطأة الضغوط على الأفراد ولهذا نجدهم لا يستجيبون بنفس الطريقة للمواقف الضاغطة، وفيما يلي سيتم تناول أهم المؤثرات الشخصية على الضغط المهني والتي اتفق حولها كل من خاض في هذا الموضوع.

2-2-1 نمط الشخصية:²

حيث يمكن تصنيف الأفراد إلى نمطين (أ و ب) كالتالي:

- النمط أ:

وهو أكثر قابلية لضغوط العمل، بسبب رغبته في إنجاز أكبر عدد من المهام في أقصر وقت ممكن، والمبالغة في طموحاته، وكأنه يسابق الزمن، وهو النمط الذي يحب تحدي البيئة ومتغيراتها وما يتعرض له من صراع يتميز في الغالب بالعدوانية ويكون أكثر عرضة من غيره لأمراض القلب.

- النمط ب:

يتميز بالثقة والهدوء ويأخذ الأمور ببساطة أكثر، ويأخذ وقته في التعامل مع الأمور التي تواجهه مما يجعله أقل عرضة لضغوط العمل.

1 دليله عيطوط: 1997. الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين. جامعة الجزائر. رسالة ماجستير. معهد علم النفس وعلوم التربية.

2 عويد المشعان: 2000. مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالاضطرابات النفسجسمية لدولة الكويت. مجلة العلوم الاجتماعية. مج 28. العدد 1.

وقد أكدت الدراسات التي قام بها (فيرمان وروز تمارد) بأن النمط (أ) أكثر تعرضاً لأمراض القلب بثلاث مرات من النمط (ب)، وما يتميز به من خصائص كعدم الشعور بالراحة وانعدام الصبر والشعور بالتنافس، فهو أكثر استجابة لعوامل الضغط من النمط (ب) فهو حين يتعرض لعوامل الضغط يظهر زيادة معتبرة من الإثارة الفيزيولوجية كضربات القلب وضغط الدم. (مقدم، 1996، ص38)

ومن جهة أخرى هو أميل للانسحاب من مواقف الضغط والشعور لعدم القدرة على الواجهة والتكيف معها خاصة إذا كان يشعر بأنه لا يستطيع التحكم في عوامل الضغط هاته.

2-2-2- القدرات.¹

2-2-3- الحاجات: ونجدها تنقسم إلى خمس مجموعات هي:

- الحاجات الفيزيولوجية، حاجات الأمان، الحاجات الإجتماعية، حاجات التقدي، التحكم.

2-3- عوامل الضغط المهني المتعلقة بالبيئة الخارجية:

يميز الباحثون بين نوعين من الأحداث الضاغطة التي تؤثر في الفرد، الأولى تلك التي تسجل داخل إطار العمل، والثانية تلك التي تسجل خارجه وهي التي سنتناولها وفق أربع عناصر المتمثلة في العوامل الأسرية الإجتماعية، الثقافية، وأخيرا العوامل الموقفية.

2-4- ضغوط مرتبطة بالجانب الاجتماعي للمدرب:

2-4-1- عوامل الضغط المهني المتعلقة بالمنافسات والنتائج

2-4-2- عوامل الضغط المهني المرتبطة بشخصية المدرب الرياضي²

2-5- ضغوط مرتبطة بالعمل في الفريق:³

2-5-1- عوامل الضغط المهني المتعلقة بالعلاقة مع اللاعبين

2-5-2- عوامل الضغط المهني المرتبطة بالإدارة العليا للفريق

2-6- ضغوط مرتبطة بالعوامل الخارجية:

2-6-1- عوامل الضغط المرتبطة بوسائل الإعلام

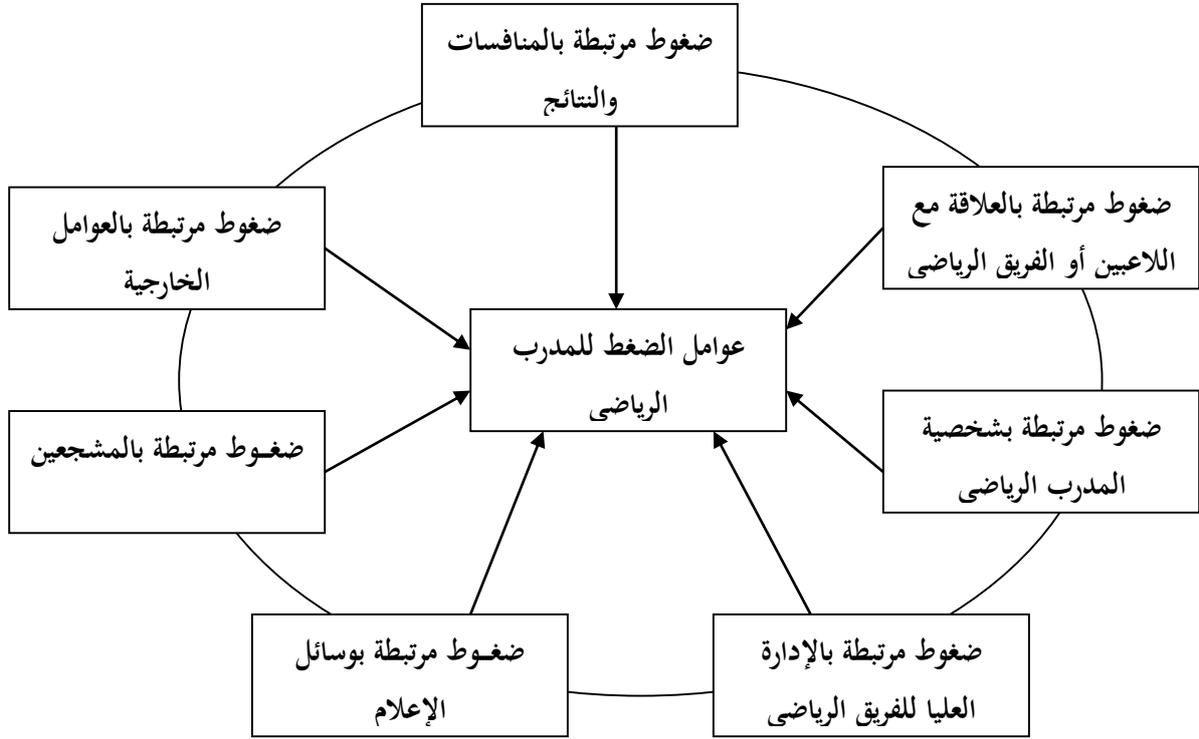
2-6-2- عوامل الضغط المرتبطة بالمشجعين

1 احمد محمد الطيب: 1999 اخصائي في التربية وعلم النفس. اسكندرية. المكتب الجامعي الحديث. ازرايطا. ط1.

2 هارون توفيق الرشيد: 1999. الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها. برنامج لمساعدة الذات في علاجها. القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية، ص85

3 احمد محمد الطيب: 1999 اخصائي في التربية وعلم النفس. اسكندرية. المكتب الجامعي الحديث. ازرايطا. ط1.

عوامل ضغط المدرب الرياضي



الشكل يمثل 08: مصادر الضغوط المهنية للمدرب الرياضي (علاوي، 1993، صفحة 189)¹

7-2 - آثار الضغط المهني.

1-7-2 آثار الضغط المهني على مستوى الفرد:

وقد تم تحديد آثار الضغط على مستوى الفرد في أربع مستويات هي:

2-7-2 - الآثار النفسية:²

القلق والتوتر: Stress ضغط ← Réaction انفعال

↓
Angoisse قلق

الشكل رقم 09: يوضح علاقة الضغط بالقلق.

1 دليلية عيطوط: 1997. الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين. جامعة الجزائر. رسالة ماجستير. معهد علم النفس وعلوم التربية.

2 عويد المشعان: 2000. مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالاضطرابات النفسجسمية لدولة الكويت. مجلة العلوم الاجتماعية. مج 28. العدد 1.

- الاكتئاب، العدائية، ضعف الإنسان، التعب، الملل.¹

2-7-3- الآثار السيكوسوماتية:

يعتبر الضغط ضروريا كعامل محفز لتثبيت التوازن الداخلي والإيقاع البيولوجي للإنسان إلا أن الزيادة في نسبة الضغط أو مدة التعرض له، والتي تتجاوز طاقات التكيف لدى الفرد قد تؤدي إلى نشأة الأمراض أو تطورها، أو حتى صعوبة الشفاء منها ومن بين هذه الأمراض:

- أمراض الجلد، سقوط الشعر، مرض حساسية الجلد، مرض تشمع الجلد، أمراض الجهاز التنفسي، أمراض القلب الوعائية، الأمراض المعدية المعوية، مرض قرحة المعدة والاثنا عشر، الأمراض العضلية العظمية، الاضطرابات الجنسية، اضطرابات الغدد و الإفرازات.²

2-7-4- الآثار السلوكية.

2-7-5- الآثار المعرفية.

2-8- آثار الضغط المهني على مستوى الحياة اليومية:³

يتأثر الشخص المصاب بالضغط بعدة عواقب كالاضطرابات مزاجية، الإحساس بالتعب، قلة النوم، وهذه الاضطرابات تجعل سلوكياته مختلفة تجاه عائلته، فيتغير الجو العائلي، وهذا لون الطابع الذي يتميز به هذا السلوك المتغير هو الغضب، غياب المناقشة، ومن هنا تضطرب علاقته مع أفراد عائلته، وأصدقائه، وخبراته، وهذا ما يزيد شدة ضغطه وتوتره.

وفي هذا الصدد قام كل من هولماس وراهي بإعداد زائد للقيام بتحقيق نفسي اجتماعي، حيث يشمل هذا الاختبار مجموعة من البنود تمثل التغيرات التي تؤثر على الحياة الخاصة للفرد كالزواج، الحالة الاقتصادية، العلاقات مع المحيط ... الخ ومفتاح هذا الرائد يقسم إلى ثلاث أقسام:

- أقل من 150 نقطة يعني احتمال ضئيل للإصابة باضطراب جسمي أو نفسي.

- بين 150 و 300 نقطة يعني احتمال يقدر بـ 9.50% للإصابة بمرض خطير خلال السنين الأخيرة.

- أكثر من 300 نقطة يعني احتمال يقدر بـ 80% للإصابة بمرض خطير.

ولقد وضع بعض علماء النفس أمثال (رشارد ولازاروس) وزملائه قائمة من 118 خطر يومي قد يتعرض له الفرد وسألوا المشاركين في الدراسة بأن يحدد كل واحد منهم أي من هذه الأخطاء قد واجهته، وكيف كانت شديدة أو مكثفة.

1 احمد محمد الطيب: 1999 اخصائي في التربية وعلم النفس. اسكندرية. المكتب الجامعي الحديث. ازرايطا. ط1.

2 عبد الحفيظ مقدم: 1996. المدبرون. دراسات نفسية اجتماعية في المؤسسات الاقتصادية. الجزائر. مركز البحث العلمي والتقني.

3 احمد محمد الطيب: 1999 اخصائي في التربية وعلم النفس. اسكندرية. المكتب الجامعي الحديث. ازرايطا. ط1.

ولقد ابتكر (هولمز وراها) مقياس لقياس تأثير أحداث الحياة أو تغيرات الحياة ويضم 50 وحدة، وطلبوا من المشاركين أن يضعوا وحدات أخرى لتغيرات الحياة الأخرى باستخدام الزواج كأساس قاعدي، وكانت معظم الأحداث أقل، ونسبة قليلة كانت أكثر ضغطاً من الزواج من ذلك مثلاً الطلاق يساوي 43 وحدة، والتغيرات في ساعات العمل تساوي 20 وحدة، والإقامة تساوي 20 وحدة، ولقد وجد أن أخطار الحياة اليومية وتغيرات الحياة تؤثر في الإنسان تأثيراً بالغاً. (مسعودي، 1986، صفحة 64)

2-9 - أساليب علاج الضغط المهني:¹

هناك العديد من الأساليب التي قد يلجأ إليها المدرب لحماية نفسه من آثار الضغوط التي تسقط عليه، كما أن هناك أساليب أخرى يلعب فيها النادي دوراً هاماً في التحكم في مصادر الضغوط النابعة من البيئة وطبيعة المهام المختلفة فيها، وعلى هذا الأساس سنصنف الأساليب إلى أساليب شخصية وأساليب تنظيمية.

2-9-1 الأساليب الشخصية:

تدخل هذه الأساليب ضمن الاعتقاد الشخصي من جانب المدرب بأنه المسؤول الأول والأخير عن سلامته وتعاسته وبالتالي إدراك دوره فيما يجب القيام به، وتجدر الإشارة إلى أن الأساليب تكمل بعضها البعض وتتطلب إرادة قوية للنجاح فيها، هذه الأساليب أهمها:

2-9-2 - العلاج النفسي:²

يعتبر العلاج النفسي وسيلة من الوسائل الفعالة في علاج الاضطرابات النفسية، الجسدية الناتجة عن تراكم الضغوط، وذلك عن طريق إجراء حوار مع المدرب المريض لإيجاد كل أشكال التأثير على الحالة النفسية التي يعاني منها، والتي عن طريقها يحاول المعالج النفسي التعديل في استجاباته وأول شيء يجب أن يتحقق هو استخراج ما هو مكبوت واللاوعي إلى الوعي حينها يصبح المريض واعياً بما يجري داخل نفسه، فتسهل عملية التحكم والتعامل مع العقل دون ظهور أعراض مرضية، ودون أن يصل الانفعال إلى تجاوزات تؤدي إلى فقدان التوازن كما يقوم المعالج النفسي بمساعدة المريض على مشكلاته وتحقق التوافق مع بيئته ومساعدته على تنمية شخصيته ودفعها نحو النمو النفسي والصحي، بحيث يصبح المريض أكثر نضجاً وراحة، وبإمكانه الاستفادة من قدراته وإمكانياته على أحسن وجه ممكن. (Pierre R. Turcotte, 1996 P 160)³

و الأساس الذي يعتمد عليه العلاج النفسي هو أن الاضطرابات النفسية عبارة عن سوء تكيف ترجع أسبابه الحقيقية إلى عوامل نفسية، ووجدانية، ومعالجة سوء التكيف هذا ممكنة بالوسائل التي برهنت عليها التجارب المتعددة، ومن بين أهم المناهج المستعملة في العلاج النفسي نذكر:

1 دليلة عيطوط: 1997. الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين. جامعة الجزائر. رسالة ماجستير. معهد علم النفس وعلوم التربية.

2 احمد محمد الطيب: 1999 اخصائي في التربية وعلم النفس. اسكندرية. المكتب الجامعي الحديث. ازرباط. ط1.

3 عماد الدين عباس أبو زيد: 2004. المدرب الرياضي. القاهرة. دار الفكر العربي.

- العلاج البيئي الجماعي، العلاج النفسي السلوكي، العلاج البيئي أو الاجتماعي.
2-9-3- العلاج بالأدوية:¹

إن أهم وأخطر عرض ناتج عن حالة الضغط هو القلق أو القلق الشديد ولا سيما إذا صار مزمنًا يرافق الإنسان في حياته ولذا سنبداً بمضادات القلق ثم يتبعها أنواع الأدوية الأخرى.
مضادات القلق:

وهي عديدة وتختلف في قوة التأثير وفي مضاعفاتها الثانوية ومنها ما يؤدي إلى الاعتياد والإدمان ومنها ما لا يؤدي إليهما ومن بين الأدوية التي تؤدي إلى الاعتياد عليها يوجد (البربيتورات) ومركبات البتروديازيبين، ولهذا يجب التحلي بالحكمة في استعمالها ضد القلق وبفضل تخصيصها للحالات المؤقتة للأعصاب والتي لا تتجاوز مدة شهر.

أما الأدوية التي لا تؤدي إلى الاعتياد والإدمان فهي نوع مضادات الكولين المركزية:
- المهدئات، مضادات الاكتئاب، المنثيرات النفسية، الايضات البنائية.

2-9-4- التمارين الرياضية:²

تعتبر التمارين الرياضية من الوسائل التي تساعد على التنظيم الفيزيولوجي لأعضاء الجسم كما أنها تزيد من حيوية الجسم والطاقة والنشاط، ويساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات والمعادن المختلفة وتحسن وظيفة الجهاز المناعي وتكمن أهمية الرياضة في إحراق مادة الأدرينالين والمواد الكيماوية الأخرى، التي يفرزها الجسم في الدم خلال تعرضه للإجهاد المستمر. (Pierre R. Turcotte 1996 , P 161)

ولذلك نجد الرياضيين يمتازون بقوة تحمل الأعباء، وقلة الانفعال النفسي الجسدي أثناء الضغط.

2-9-5- العلاج بالمياه الساخنة:³

إن أقل ما يمكن توفيره للعلاج عن طريق المياه هو الحمام المنزلي، حيث يعتبر العلاج بالماء سواء كان معدني أو غير ذلك وسيلة ناجحة لتحسين الدورة الدموية ومكافحة الشبخوخة وتهدة الأعصاب واسترجاع راحة الجسم مع انشراح الصدر، حيث أن الماء الساخن يرخي العضلات ويحلل السموم، فيسمح بطرحها عن طريق الجلد، وهو مهدئ قوي للأعصاب والآلام المفصلية والتشنجية.

1 هارون توفيق الرشيد: 1999. الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها. برنامج لمساعدة الذات في علاجها. القاهرة. مكتبة

الأجلو المصرية، ص 89

2 دليلة عيطوط: 1997. الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين. جامعة الجزائر. رسالة ماجستير. معهد علم النفس وعلوم التربية.

3 علي فهمي البيك: 2003. المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية. المعارف بالإسكندرية.

2-9-6- الاسترخاء:

وهو عبارة عن مجموعة من الإجراءات التي يقوم بها الفرد، والتي تؤدي إلى استجابة فيزيولوجية تتمثل في انخفاض نشاطات الجسم مثل التنفس، والدورة الدموية، والزيادة في موجات "α" وهي عبارة عن موجات بطيئة تساعد على الاسترخاء.

ويتضمن هذا الاسترخاء تنفس عميق ومتناغم وتمارين خيالية ويقترح (هربرت بنسون) بعض التعليمات التي يجب إتباعها في عملية الاسترخاء هي: (Pierre R. Turcotte 1996 , P 161)

- إيجاد محيط هادئ، الجلوس في وضعية جيدة ومريحة للجسم، إغلاق العينين.
- التركيز على استرخاء كل عضلات الجسم والتنفس عن طريق الأنف.

ويجب الاستمرار على هذه الحالة لمدة تتراوح ما بين عشر دقائق إلى عشرين دقيقة، وعند فتح العينين يجب الانتظار بعض الدقائق للنهوض وإذا لم تجلب طريقة الاسترخاء الراحة وإزالة التوتر في المدة الأولى، فعلى الشخص الاستمرار في العملية دون الفشل ويجب تطبيقها بعد ساعتين من الأكل.

ومن أبرز الوسائل ضمن هذا الإطار الاسترخاء التقدمي أو التدريجي ويرتبط هذا الأسلوب بتعلم الفرد كيفية استرخاء عضلات جسمه بشكل منتظم (يبدأ من الأسفل ويتجه إلى أعلى نحو الرأس أو العكس). (حمدي، 1999، صفحة 187)

2-9-7- التأهل العقلي¹:

يصحب الفرد بعد فترة من التأهل العقلي نقص في التنفس، وفي ضربات القلب تكون مصطحبة بثبات في الضغط الدموي، والهدف من هذه الطريقة هو الوصول إلى التحكم في المثبرات الخارجية بصفة يمكنها الوصول إلى صحة الشعور الخالية من التشوهات لكي لا يراها الشخص تهديدا له.

ولقد أثبتت بعض الدراسات نجاعة هذه الطريقة عند الأشخاص المصابين بالضغط في ميدان العمل، بحيث ترفع الأداء وتجعل العامل أكثر رضا عن عمله. (Pierre.R.Turcotte: 1996 P 164 -165)

ومن الأحسن أن تطبق هذه الطريقة مرتين في اليوم ما بين 15 إلى 20 دقيقة في كل مرة بإتباع الخطوات التالية:²

- النوم بصفة مريحة على الظهر، غلق العينين، تمديد الأيدي على طول الجسم.
- محاولة تصور عملية التنفس والإحساس بمرور الهواء عبر الأنف.
- ترديد كلمة ما ذهنيا بطريقة تسمح بنسيان بعض المثبرات.

1 عبد الحفيظ مقدم: 1996. المدبرون. دراسات نفسية اجتماعية في المؤسسات الاقتصادية. الجزائر. مركز البحث العلمي والتقني.

2 علي فهمي البيك: 2003. المدبر الرياضي في الألعاب الجماعية. المعارف بالإسكندرية.

وبمعنى آخر يختار المدرب وضعا مريحا ويغلق عينه ويحاول أن يتخلص من الأفكار المتضاربة في ذهنه ثم يقوم باختيار كلمة يردها مرة بعد مرة.

10-2 - أساليب الوقاية من الضغط المهني: ¹

المرونة: الشخص ذو المرونة يتكيف بسهولة للتغير فهو لا يشعر بالإحباط عندما تسير الأمور عكس توقعاته لكن الشخص الذي يتميز بالصلابة لا يشعر بالارتياح عند حدوث أي تغيير. **الانبساط والانطواء:** الشخص المنطوي على نفسه يجد صعوبة في مقاسمة همومه ومشاكله مع الآخرين، عكس الشخص المنبسط الذي يسهل عليه الاستفادة من مساعدة الآخرين له أثناء تعرضه للمواقف الصعبة وبالتالي التكيف معها، وعليه يكون أقل عرضة للضغط.

10-2-1 - التقدير المستمر للضغط المهني:

وهي إستراتيجية وقائية تهدف من خلالها الإدارة الفعالة إلى مراجعة وتقييم مستمر للضغط المهني لدى الأفراد العاملين عن طريق الكشف على مستوى الضغط، وأسباب ارتفاعه وانخفاضه عن المستويات المعتدلة، وكذا تحديد جوانب العمل المختلفة المتسببة في إحداث الضغط المهني، ويتم هذا التقييم عن طريق دراسات مسحية لاتجاهات العاملين بواسطة المقابلات المقننة والاستبيانات.

10-2-2 - برامج الوقاية من الضغط المهني:

تهدف هذه البرامج لمساعدة العاملين على فهم الضغوط وأبعادها المختلفة، وأساليب التعامل معها بشكل يساعد على القيام بخطوات عملية وتشتمل هذه البرامج على محاضرات وندوات ودورات تدريبية، ويمكن أن نستعين بمختصين وخبراء في الضغط المهني لمساعدة العاملين على تطوير حالة ذهنية ونفسية أفضل بحيث تنمو لديهم ثقتهم بأنفسهم، ويزداد فهمهم لأنفسهم وسيطرتهم عليها، ومقدرتهم على العمل بفعالية. (Pierre.R.Turcotte. 1996 P 80 ARC JNC)

3- شخصية المدرب:

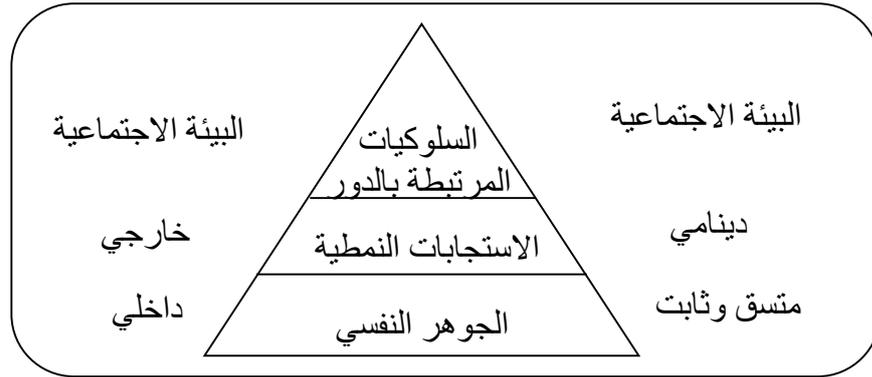
3-1- مفهوم الشخصية: ²

ومفهوم الشخصية ليس بهذا القدر من البساطة فلقد حاول العديد من الباحثين في علم النفس تعريف الشخصية "Personality" "إلا أنهم اختلفوا فيما بينهم في العديد من الجوانب. وبالرغم من ذلك فإن معظم الباحثين في علم النفس يتفقون في الوقت الحالي على أن هناك بعض الجوانب التي يمكن أن تحدد مفهوم الشخصية بصورة واضحة، ومن بين أهم هذه الجوانب التي أشار إليها محمد علاوي (1999) ما يلي:

1 دليلة عيطوط: 1997. الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين. جامعة الجزائر. رسالة ماجستير. معهد علم النفس وعلوم التربية.

2 دليلة عيطوط: 1997. الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين. جامعة الجزائر. رسالة ماجستير. معهد علم النفس وعلوم التربية.

- الشخصية تتميز بالتفرد أي تختلف من شخص إلى آخر بالرغم من تشابه الأشخاص في بعض الجوانب بحكم البيئة أو الوراثة أو الثقافة.
- الشخصية تمثل العلاقة الدينامية بين الشخص وبيئته، وهي بالتالي مكتسبة فهي ليست شيئاً موجوداً عند الشخص منذ ولادته إنما هي نتاج التفاعل الاجتماعي، إذ أن الشخص يخلق لنفسه شخصيته بالمواقف التي يجابهها والمشاكل التي يقوم بحملها أو التصدي لها كما يغير شخصيته تبعاً لتفاعله مع الآخرين.
- الشخصية ليست السلوك الظاهري للشخص ولكنها استعداد لنوع معين من السلوك يظهر في كثير من المواقف، وهذا الاستعداد يتكون مما يسمى بالعادات أو السمات أو الخصائص أو الاتجاهات أو الدوافع وما إليها. (فهمي، 2003، صفحات 13-14)
- الشخصية تنظيم أو نظام متكامل من الأجهزة المتعددة تتفاعل وتتعاون معاً لأداء الوظائف الحيوية وفي ضوء هذه الملامح يبدو أن مفهوم الشخصية يشير إلى أنها التنظيم الفريد لاستعداد الفرد للسلوك في المواقف المختلفة أو كما أشار واينبرج وجولد (1999) إلى أن الشخصية هي مجموع تلك الخصائص التي تجعل الشخص فريداً



الشكل رقم 10: يمثل نموذجاً لتكوين الشخصية طبقاً لمفهوم هولاندر (علاوي، 1993، صفحة 15)

3-2- شخصية المدرب وخصائصه: ¹

- تلعب شخصية المدرب دوراً هاماً في نجاح عملية التدريب ولا بد لكل من يريد أن يعمل في مجال التدريب كمهنة أو وظيفة أن يتصف بخصائص ومميزات تتضمن ما يلي:
- أولاً: الصفات الشخصية للمدرب الرياضي: ²
- أن يكون شخصية تربوية متطورة التفكير وطني مخلص لوطنه، يعلم دور الرياضة في المجتمع.
- أن يتسم بالشخصية المتزنة، مستقلة في تصرفاته ليحوز احترام الجميع.
- الحكم الصائب على الأمور والعدالة في تصرفاته وحكمه على المشاكل والأفراد.

1 دليلة عيطوط: 1997. الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين. جامعة الجزائر. رسالة ماجستير. معهد علم النفس وعلوم التربية.

2 عماد الدين عباس أبو زيد: 2004. المدرب الرياضي. القاهرة. دار الفكر العربي.

- النضج الانفعالي والثقة بالنفس والطموح دون الطمع.
 - لديه القدرة على بث روح الحماس وخلق الدافعية لدى لاعبيه.
 - لديه القدرة والاستعداد على الإطلاع الدائم في مجال اللعبة، كذلك المجالات الأخرى المرتبطة بها، مطلع على المجالات الدورية المتخصصة المرتبطة بالتدريب الرياضي والعلوم المرتبطة به بصفة عامة ومجال تخصصه بصفة خاصة. (فهمي، 2003، صفحات 16-17-19)
 - يداوم على الاشتراك في دورات ودراسات تدريبية محلية أو دولية مرتبطة بمجال تخصصه.
- ثانيا: الصفات الصحية للمدرب الرياضي.¹**
- أن يكون متمتعا بالصحة الجسمية مظهره على النشاط.
 - أن يقوم بعمل الفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة في بداية الموسم.
 - أن يتمتع بقدر عال من مستوى اللياقة البدنية بصورة تمكنه من أداء الحركات والنماذج أثناء التدريب وكذلك المباريات التجريبية ويكون على مستوى من المهارة الحركية يسمح له بأداء النماذج المطلوبة.
 - أن يكون ممارسا لأي نشاط رياضي مخالف لنوع الرياضة التي يقوم بتدريبها للراحة الذهنية من عناء التدريب.
- ثالثا: الصفات الفنية للمدرب الرياضي.**
- لديه القدرة على تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصحية والمعقدة سواء في التدريب أو المنافسات.
 - لديه القدرة على تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية وموضوعية للاستفادة من أدائه وقدراته الكاملة.
 - لديه القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء وتركيز وروية.
 - وضع برنامج زمني يوضح فيه خطوات وإجراءات تنفيذ خطة تدريب سنوية.
 - أن يكون لديه القدرة على اختيار أنسب الطرق لتحقيق الأهداف.
 - الذكاء في وضع خطط التدريب واللعب الجيد.²
 - تحديد الهدف المراد تحقيقه مع الفريق فمثلا هل الهدف هو الوصول إلى البطولة؟ هل الحصول على ترتيب متقدم بالدوري؟ هل فقط البقاء في الدوري وعدم الهبوط إلى الدرجة الأقل؟ ومن الضروري ألا يعاني المدرب

1 هارون توفيق الرشيد: 1999. الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها. برنامج لمساعدة الذات في علاجها. القاهرة. مكتبة

الأنجلو المصرية، ص73

2 عويد المشعان: 2000. مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالاضطرابات النفسجسمية لدولة الكويت. مجلة العلوم الاجتماعية. مج 28. العدد 1.

في تحديد هذا الهدف بل يجب عليه وضع هدف واقعي يمكن تحقيقه وفقا للإمكانات المتاحة وقدرات لاعبي الفريق.

- وضع برنامج زمني يوضح فيه خطوات وإجراءات تنفيذ خطة تدريب سنوية.
- أن يكون لديه القدرة على اختيار أنسب الطرق لتحقيق الأهداف.
- الذكاء في وضع خطط التدريب واللعب الجيد.
- أن يكون متمتعا بلياقة بدنية وصحية ونفسية مميزة.
- المدرب كقائد يجب أن يكون صبورا هادئا حازما دون تكلف أو شدة وأن يختار الألفاظ غير الجارحة مع اللاعبين وأن يحافظ على كرامتهم أمام الغير وأن يكون حازما في انتزاه وتعقل وأن يكون لديه روح المرح دون ابتذال. (علاوي، 1993، صفحات 21، 20)

رابعا: الصفات المهنية للمدرب الرياضي:¹

- الخبرات السابقة كلاعب، بمعنى أن يكون قد مارس اللعبة لعدة سنوات وشارك في البطولات التي ينظمها الاتحاد (اتحاد اللعبة).
- أن يكون حاصلا على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يمكن شبع الدراسات التدريبية المتخصصة حتى يستخلص ما هو مفيد له في مجال عمله كمدرب.
- المعرفة الجيدة بنوع النشاط الممارس (اللعبة) كعلم، والمعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب.
- يفضل أن يكون ملما بأحد اللغات الأجنبية التي تسمح له بالإطلاع على أحدث المراجع والتحدث بها.
- يجب عليه أن يتمتع بقدر عال من التأمل المهني في مجال التدريب فكلما زاد التأمل المدرب مهنيا كلما زاد إنتاجه من حيث الرقي بمستوى لاعبيه.

الصفات السلبية	الصفات الإيجابية
- الحساسية للنقد - عدم الأمانة - عدم الاستقرار	- القيادة - المرح - الحبوية - الجدية - الأمانة -
- الانفعالي - الإفراط في توجيه النقد للآخرين -	- الاستقرار الانفعالي - الوفاء - المثابرة - الطموح -
- العمل - عدم النظام - الأناية - القلق -	- الابتكار - التفاؤل - اليقظة (الذكاء الاجتماعي) -
الفضاضة والسخرية - السوقية - غير عطوف على الآخرين	التعاون - ضبط النفس - الثقة

الجدول رقم 01: الصفات الشخصية الإيجابية والسلبية المؤثرة في نجاح المدرب (فهيم، 2003، صفحة 15)

1 دليلة عيطوط: 1997. الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين. جامعة الجزائر. رسالة ماجستير. معهد علم النفس وعلوم التربية.

3-3- المدرب الرياضي كشخصية تربوية: ¹

إن الغرض الأساسي من تناولنا لموضوع المدرب الرياضي من حيث أنه شخصية تربوية يهدف بالدرجة الأولى إلى تعريف هؤلاء الذين يتطلعون إلى العمل في مجال التدريب بالواجبات والخصائص والسمات والمعارف والدوافع التي ترتبط بشخصية المدرب الرياضي وطبيعة عمله حتى يصبح في مقدورهم إعداد أنفسهم لمثل هذا العمل.

إن المدرب الرياضي أو (المدير الفني) كشخصية تربوية يتولى قيادة عملية التدريب والتعليم للاعبين الرياضيين ويؤثر تأثيراً مباشراً في تطوير شخصياتهم بصورة شاملة ومنتزعة. وتتأسس عملية التربية والتعليم للاعب الرياضي على مقدار ما يتحلى به المدرب الرياضي أو المدير الفني من قيم وخصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات ودوافع والتي يشترط توافرها في المدرب الرياضي أو المدير الفني حتى يمكن أن يكتب لعمله كل نجاح وتوفيق.

3-4- سمات المدرب الناجح: ²

أهمها: - الثقة بالنفس، تحمل المسؤولية، الإبداع، المرونة، الثبات الانفعالي، القدرة على اتخاذ القرار، الطموح، القيادة.

يجب على المدرب ان يتخذ ثلاثة اتجاهات هي:

- المجال البدني. المجال المعرفي. المجال الانفعالي.

فوق اتجاهات السلوك في هذه المجالات الثلاثة يمكن القول بأنه على المدربين في مجالات الألعاب

الجماعية أن يتحلوا ويتصفوا بالخصائص التالية:

المجال البدني	المجال المعرفي	المجال الانفعالي
- الصحة الجيدة.	- معرفة القواعد والقوانين.	- ضبط النفس والثبات الانفعالي
- سلامة القوام.	- معرفة آداب اللعبة.	- القدرة على إرشاد وتوجيه الفريق
- حسن المظهر.	- معرفة استراتيجيات اللعب.	- له فلسفة خاصة في الرياضة.
- القدرة على إعطاء النموذج	- معرفة الأساليب الحديث للتدريب	- المشاركة الإيجابية للاعبين.

1 عويد المشعان: 2000. مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالاضطرابات النفسجسمية لدولة الكويت. مجلة العلوم الاجتماعية. مج 28. العدد 1.

2 - مسعودي رضا: 1999. الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستعجال. جامعة الجزائر. رسالة ماجستير. معهد علم النفس وعلوم التربية.

- القدرة على القيادة.
- القدرة على التخطيط للتدريب.
- استخدام أساليب القيادة الفاعلة في التدريب
- القدرة على تقدير الأحمال.
- القدرة على توظيف النظريات - إصدار الأحكام (التقويم).
- العلمية في المجالات التطبيقية.
- القدرة على اتخاذ القرار.
- القدرة على تحليل مواقف اللعب.
- له سمات شخصية مرغوبة اجتماعيا
- قيادة التدريب بنجاح.

الشكل رقم 11: يمثل اتجاهات المجال السلوكي للمدرب. (عماد الدين، 2004، صفحة 30)¹

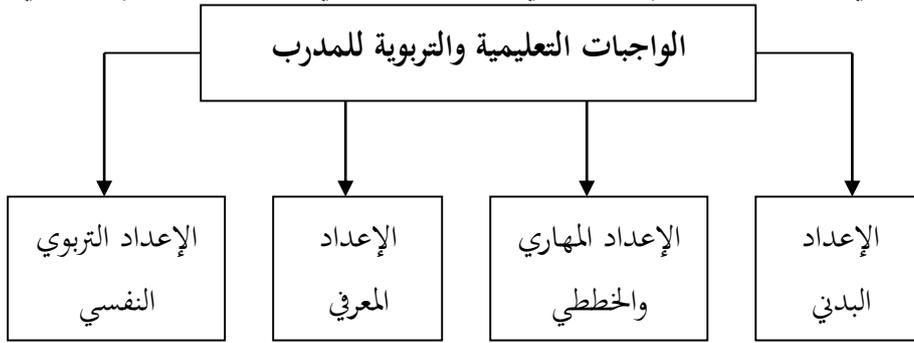
3-5- واجبات المدرب الرياضي:

إن ضمان الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية يلغي على المدرب الرياضي أو المدير الفني مسؤولية تحقيق العديد من الواجبات سواء في عملية التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية وتتلخص أهم هذه الواجبات فيما يلي:

- الواجبات التعليمية، الواجبات التربوية النفسية.

وفي ضوء ما تقدم يمكن ترجمة أهم الواجبات التعليمية والتربوية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي أو المدير الفني إلى أربع عمليات محددة تهدف كل منها إلى تحقيق بعض الواجبات المعينة، وهذه العمليات هي:

- الإعداد البدني، الإعداد المهاري والخططي، الإعداد المعرفي، الإعداد التربوي النفسي.



الشكل رقم 12: الواجبات التعليمية والتربوية للمدرب الرياضي. (علاوي، 1993، صفحات 52-53)

1 - مسعودي رضا: 1999. الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستعجالات. جامعة الجزائر. رسالة ماجستير. معهد علم النفس وعلوم التربية.

3-7- الخصائص الإيجابية والسلبية للمدرب الرياضي:

أولاً: الخصائص الإيجابية للمدرب الرياضي:

- تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصحية والمعقدة سواء في التدريب أو المنافسة.
- تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية وموضوعية للاستفادة من أدائه وقدراته الكامنة.
- القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء وتركيز.
- القدرة على تحويل مواقف الفشل إلى مواقف نجاح.¹

ثانياً: الخصائص السلبية للمدرب:

- إهانة اللاعب والسخرية منه والإقلال من شأنه مما يقلل من رصيده لدى اللاعبين وبالتالي فقد شعبية لنوع العدوان اللفظي. (أبو زيد، 2004، صفحات 30-31-32)
- توجيه التعليمات بصورة انفعالية حادة (الصراخ) والاعتقاد بأن نجاحه في التدريب والمنافسة يتوقف على السخط والنرفزة.
- يبدي سلوك متزن في التمرين ويبدو بصورة مغايرة تماماً في المنافسة (مضطرباً أو مهدداً).
- الاعتقاد بأن لاعب أو أكثر يحد دون مكانته الاجتماعية بل ومستقبله الرياضي.

3-8- التدريب الرياضي:²

3-8-1 - مفهوم التدريب الرياضي:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع لقوانين ومبادئ مختلف العلوم كعلم التشريح، والميكانيك الحيوية، وعلم النفس، والفيزيولوجيا وعلم التربية يهدف إلى الوصول بالفرد إلى المستوى العالي واعدده إعداداً كاملاً في اختصاصه الذي يمارسه. (سلامة، 1994، صفحات 20-21)

3-8-2 - مميزات التدريب الرياضي وخصائصه:

إن للتدريب الرياضي الأثر المباشر في تحسين أسلوب حياة الرياضي كطرق التغذية ونظام الدراسة، الحياة العملية، كما له الفضل الكبير في تطوير مستواه الرياضي.

يعتبر التدريب الرياضي عملية مستمرة طوال اشهر السنة، حيث لا يجب ترك التدريب عند انتهاء بطولة أو منافسة لأن في ذلك تأثير سلبي على إمكانيات الرياضي ويستلزم الاستمرار في التدريب لأجل تنمية وتطوير المستوى البدني والوظيفي.

1 عويد المشعان: 2000. مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالاضطرابات النفسجسمية لدولة الكويت. مجلة العلوم الاجتماعية. مج 28. العدد 1.

2 - مسعودي رضا: 1999. الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستعجالات. جامعة الجزائر. رسالة ماجستير. معهد علم النفس وعلوم التربية.

يتميز التدريب بميزة الفردية إذ أن الفروق الفردية يجب أن تراعى في عملية التدريب من حيث المستوى والجنس والعمر الخاص بالرياضي، كما أن التدريب يختلف من رياضي إلى آخر لأسباب نفسية بيولوجية، فتدريب المبتدئين يختلف عن تدريب الكبار ، كذلك يختلف تدريب الذكور عن تدريب الإناث.

التدريب الرياضي وسيلة أساسية للوصول بالرياضي إلى مستوى عال في نوع معين من الأنواع الرياضية، كما أنه يتميز بميزة خاصة الترويح عن النفس، وملاً وقت الفراغ وبالتالي فإن التدريب الرياضي له الفضل الكبير في رفع الكفاءة البدنية والوظيفية للرياضي.¹

للتدريب الرياضي الدور الأساسي في التكوين فالمدرّب الكفؤ لديه العديد من المسؤوليات والمهام التعليمية والتربوية والتي تساهم في إعداد الرياضي بدنياً ونفسياً ومهارياً وخططياً.

3-8-3 - أهداف التدريب الرياضي:²

تنمية عناصر اللياقة البدنية: إن التدريب الرياضي يعمل على تطوير الصفات والقدرات البدنية كالتحمل والسرعة والرشاقة إلى غير ذلك.

- تطوير القدرات العقلية والمعرفية، تطوير القدرات النفسية والإرادية، تنمية القدرات الخطئية والمهارية.

3-8-4 - التدريب الرياضي والحالة التدريبية:³

تعتبر الحالة التدريبية مستوى الكفاءة الخاصة بالرياضة والتي قد تكون على درجة عالية أو متدنية على حسب التدريب إذ ترتفع مع التدريب المنتظم وتنخفض في حالة الانقطاع، كما أن مستوى الكفاءة في تغير مستمر أثناء المستوى التدريبي فهي ترتفع تدريجياً بدءاً من المرحلة التمهيديّة حتى تصل إلى أقصاه أثناء فترة المنافسة التراجع بعد ذلك خلال المرحلة الانتقالية، تختلف المدة التي يمكن للرياضي أن يحتفظ خلالها على مستواه حسب نوع الرياضة التي مارسها ونوع التدريب والفروقات الفردية بين الرياضيين، إن تكرار التدريب يرفع من الحالة التدريبية حيث أنه تحدث من خلاله عملية الهدم والبناء وفي نهايته يسترجع الجسم ما فقده من الطاقة وهذا ما يزيد من مستواه أكبر مما كان عليه قبل التدريب، إذ يلعب الجهاز العصبي والهرمونات دوراً فعالاً في عملية التكيف مع مجهود الرياضي.

1 عويد المشعان: 2000. مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالاضطرابات النفسجسمية لدولة الكويت. مجلة العلوم الاجتماعية. مج 28. العدد 1.

2 عبد الحفيظ مقدم: 1996. المديرون. دراسات نفسية اجتماعية في المؤسسات الاقتصادية. الجزائر. مركز البحث العلمي والتقني.

3 - مسعودي رضا: 1999. الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستعجالات. جامعة الجزائر. رسالة ماجستير. معهد علم النفس وعلوم التربية.

3-8-5 - خصائص الحالة التدريبية:¹

ويقصد بها التغيرات التركيبية والوظيفية لمختلف أجهزة الجسم والتي تحدث نتيجة التدريب الرياضي وهي تختلف بين الراحة وأثناء الحمل البدني، تبلغ هذه الخصائص الفيزيولوجية مستوى معين خلال مراحل التدريب الرياضي الأولى، ولا يطرأ أي تغيير عند تغيير شدة الحمل وحجمه كما هو الحال عند الرياضيين ذوي المستوى العالي بالإضافة إلى معدل نبضات القلب، وتوجد خصائص أخرى متغيرة تزداد مع زيادة الحالة التدريبية وتخفض أثناء المرحلة الانتقالية كحجم القلب، وزمن فترة الانقباضة كل هذه الخصائص مرتبطة بنوع النشاط الرياضي. (Monod. H Flandrois. R , 1996, P 35.)

3-9 - صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة إلى صفات خاصة ثلاث هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد، ومن هذه الخصائص والمتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب الكرة وهي الفنية الخطئية، والنفسية، وأخيرا البدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاري عالي والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل، في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر سنركز على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمة في ميدان الكروي من خلال دراسات متعددة تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة قبل المباراة أو التمرين أو اثنتاهما وبعدهما يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة وطبقا للنشاطات المختلفة وطريقة اللاعبين للمباريات فإن التحليل كان معتمدا على رصيد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة. (موفق، 1999، صفحة45)

3-9-1 - الصفات المرفولوجية:²

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كانت تكوينهم الجسماني ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية جيد التقنية ذكي لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي، فلا ندش إذا شاهدنا مباراة قد ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب لا نتحقق من أن معايير الاختيار لا ترتكز دوما على الصفات البدنية فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماهر يجيد المراوغة، على خصمه القوي الحازم الشريف، المخدوع بحركات خصمه الغير متوقع وذلك ما يضيف صفة العالمية على كرة القدم، ويتطلب السيطرة في الملعب على ارتكازات الأرضية ومعرفة تبرير ساق عند التوازن على أخرى من اجل التقاط الكرة والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام. (رفعت، 1998، صفحة99)

1 علي فهمي البيك:2003.المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية. المعارف بالإسكندرية.

2 - مسعودي رضا: 1999.الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستعجالات. جامعة الجزائر. رسالة ماجستير. معهد علم النفس وعلوم التربية.

3-9-2- الصفات الفيزيولوجية:¹

تتحدد الإنجازات في كرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالأقصى وهذا ما يجعل تغيير الشدة وارد من وقت إلى آخر وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيد من أي لعبة فردية أخرى وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة للقابلية للاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية، القابلية على الأداء والنشاطات منقطعة طويلة (التحمل).
- القابلية على الأداء، الركض السريع، القابلية على القدرة العالية خلال وضعية معينة.

3-10- طرق تنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد:

* طريقة التدريب المستمرة * طريقة التدريب الفتري

وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

- التدريب الفتري المرتفع الشدة - التدريب الفتري المنخفض الشدة.

* طريقة التدريب التكراري * طريقة التدريب المتغير * طريقة التدريب المحطات * طريقة التدريب الدائري

* طريقة STRETCHING.²

1 عماد الدين عباس أبو زيد: 2004. المدرب الرياضي. القاهرة. دار الفكر العربي.

2 عبد الحفيظ مقدم: 1996. المديرين. دراسات نفسية اجتماعية في المؤسسات الاقتصادية. الجزائر. مركز البحث العلمي والتقني.

خلاصة:

تعرضنا بالذكر في هذا الفصل من البحث إلى جملة من العوامل المسببة للضغوط، والتي لها صلة بالضغط المهني لدى مدربي كرة القدم وكذا الآثار الناتجة عن هذه الضغوط، حيث قد تظهر على شكل أعراض نفسية أو سلوكية، أو جسدية أو معرفية، وتظهر جميعا في وقت واحد تبعا لخصائص كل عامل، ثم في الأخير عرضنا مجموعة من الأساليب المتعددة في علاج الضغط سواء نفسيا أو مهنيا.

لكن في جميع الأحوال تبقى الوقاية خير من العلاج لهذا تعرضنا لبعض أساليب الوقاية من الضغط.