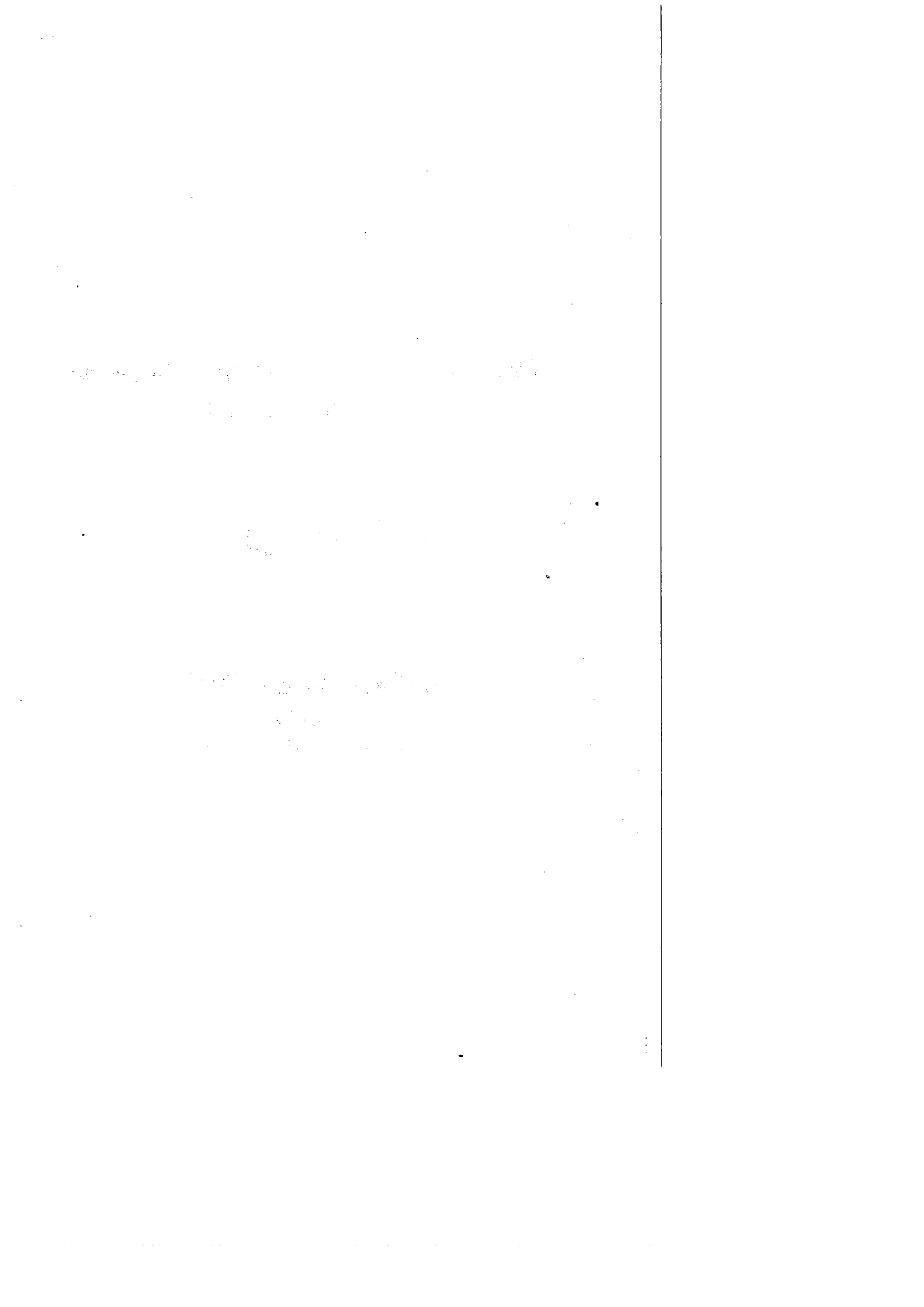


**دراسة أسباب وأعراض الضغوط والاحتراق لدى مدربي ومدربات
الجمباز الفني والايقاعى**

دكتورة / زيزيت عزيز صبحى

مدرس بقسم التدريب الرياضى
كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا



دراسة أسباب وأعراض الضغوط والاحترق لدى مدربي

ومدربات الجمباز الفني والإيقاعي.

د / زيزيت عزيز صبحي

مشكلة البحث وأهميته :

أصبحت كلمة ضغط Stress من الكلمات الشائعة و المألوفة في عصرنا الحاضر نظرا لما يتعرض له الفرد من ضغوط الحياة و الأعمال اليومية التي قد تؤثر عليه بصورة ملحوظة ، مما جعل العلماء و الباحثين يهتمون بدراسة الضغوط و خاصة في المجال الرياضي . حيث يشير "محمد علاوي" إلى أن مهنة التدريب الرياضي من بين أكثر المهن ارتباطا بالضغوط علي مختلف أنواعها ، إذ يرتبط عمل المدرب الرياضي بالعديد من العوامل التي تتميز بالانفعالات كالقلق والتوتر وكذلك الاستثارة الفسيولوجية والنفسية والضغط النفسي أو العصبي والتي قد تسهم في إنهاك قوي وطاقات المدرب الرياضي وتحرمه من الاستمتاع بحياته علي الوجه الأكمل وتعمل علي إضعاف ثقته في نفسه وتنمية مفاهيم سلبية نحو الذات ونحو الآخرين والاعتقاد بأنه غير كفء في عمله كمدرب رياضي كما قد يشعر باصابتة ببعض أنواع الأمراض العضوية كما قد ينتابه الصراع النفسي الذي يشغل تفكيره ما بين الاستمرار في عمله أو اعتزاله العمل كمدرب رياضي .. وهذه العوامل وغيرها قد تؤدي إلى حدوث الاحتراق لدي المدرب الرياضي.(٤٧:٦)

ويذكر "فاروق عثمان" أن الضغوط تلعب دورا كبيرا في النجاح والتفوق والإنجاز حيث أن الفرد الناجح هو القادر علي العمل تحت أقصى الضغوط النفسية (٤:١٨٩) . كما أشار "محمود عنان" إلى أن الضغوط تحدث عندما يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتواءم مع تنفيذ مهمة إنجاز الهدف (٨ : ٦٩٨) . ومن التفسيرين السابقين يتضح أن الضغوط تكون نتيجة تعرض الفرد لضغوط تتطلب منه تكيف قد يكون فوق مقدرته واحتماله .

ويري " محمد العربي وماجدة إسماعيل " أن مصادر الضغوط يمكن أن تنتج من :

- ضغوط الجو المحيط .
- ضغوط المنافسة الرياضية .
- ضغوط التدريب الرياضي .
- الضغوط الشخصية .
- الضغوط العقلية .
- الضغوط الفسيولوجية .

مدرس بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

- الضغوط الأخلاقية

- الضغوط الاجتماعية .

وان مظاهر الضغوط النفسية هي مظاهر فسيولوجية وبدنية وعقلية وسلوكية ومظاهر ألتقاء

الأداء . (٥ : ١٩١ - ١٩٨)

كما يذكر "أسامة راتب" نقلا عن كروول kroll أن مصادر الضغوط النفسية هي:-

- الضغوط من أجل المكسب .
- المشكلات المرتبطة بالنظام .
- تعدد الأدوار المطلوبة منهم .
- الالتزام بالسفر لفترات طويلة .
- العمل لفترات طويلة .
- تداخل و تعارض الإدارة و أولياء الأمور .

(٤٥:١)

وقد ربط الكثير من العلماء بين حدوث الضغوط لدى المدرب وبين الاحتراق حيث

تعتبر الضغوط التي يتعرض لها المدرب هي من المسببات التي تؤدي إلى احتراق المدرب .

حيث يذكر "محمد علاوى" إلى وجود العديد من الضغوط التي تسهم في حدوث

الاحتراق للمدرب وهي ضغوط مرتبطة باللاعب أو الفريق ، ضغوط مرتبطة بشخصية

المدرب، ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق ، ضغوط مرتبطة بوسائل الإعلام ، ضغوط

مرتبطة بالمشجعين . (٦ : ٥١)

ويشير Weinberg أن الاحتراق النفسي رد فعل نتيجة الضغط المزمن والمستمر يشمل

تفاعلا بين البيئة والخصائص الشخصية . (٦٨:١٦)

ويذكر "مفتى إبراهيم" أن الضغوط في مهنة التدريب الرياضي أعلى منها في العديد من

المهن الأخرى وكلما ارتفع مستوى المنافسة التي يقوم بتدريبها المدرب زاد نطاق الضغوط

عالية ويؤثر ذلك علي حالته البدنية والنفسية والاجتماعية وإذا لم يواجه هذه الضغوط يؤدي ذلك

إلى حدوث الاحتراق النفسي الناتج عنة الانسحاب من مهنة التدريب الرياضي . (١٠ : ٣٦٢)

ويشير "محمد علاوى" أن الاحتراق لدى المدرب الرياضي يولد لديه الإنهاك البدني

والانفعالي والعقلي كنتيجة للإحساس بالضغوط . (٦ : ٤٨) .

يتضح من التفسيرين السابقين أن هناك علاقة وطيدة ما بين الضغوط والاحتراق حيث

أن زيادة الضغوط علي المدرب يؤدي إلى الاحتراق مما يؤدي هذا إلى الانسحاب من التدريب .

وتعتبر رياضة الجمباز بنوعها الإيقاعي والفني من الأنشطة الرياضية التي ترتبط

بسلسلة من الضغوط النفسية مثل القلق والخوف والتوتر نتيجة الأعباء التي يتعرض لها المدرب

أو المدربة ، نتيجة لاختلاف طبيعة العمل علي الأجهزة في الجميز الفني والأدوات في الجميز الإيقاعي كما أن طبيعة الأداء في نوعي الجميز ترتبط بالابتكار بالإضافة إلى صعوبة الحركات التي تتطلب في أدائها وقت طويل ومثابرة وجهد .

كما أن للجميز الفني والإيقاعي أنواع مختلفة من البطولات فمنها بطولة الفرق والأجهزة والفردى العام للجميز الفني و بطولة الأدوات والزوجي والجماعي للإيقاعي كل هذا يتطلب من المدرب والمدربة إلى المزيد من الجهد والوقت مما يعرضهم إلى عدم القدرة علي تحقيق كل المتطلبات المرجوة في بعض الأحيان .

وقد لاحظت الباحثة في الفترة الأخيرة ومن خلال تجربتها الشخصية تزايد أعداد المدربين المعتزلين و غير الراضين وذلك نتيجة تعرضهم للكثير من الضغوط المتعلقة بالتدريب والإدارة وأولياء الأمور .

وسوف تحاول الباحثة من خلال هذه الدراسة العلمية التعرض لدراسة الأسباب والأعراض التي تؤدي إلى الضغوط لمدربات ومدربي الجميز الإيقاعي والفني ، كذلك إيجاد الفروق بين الاحتراق النفسي لدى مدربي ومدربات الجميز الفني و الإيقاعي وفقا لنوع النشاط و ذلك لمحاولة تصنيف هذه الأسباب والأعراض و بالتالي القدرة على تحديدها ، و التي يفترض أنها تختلف من نشاط إلى آخر وهذا يساعد علي التصدي لهذه الأسباب والسعي نحو معرفتها ومواجهتها لمحاولة الارتقاء بالمدرّب واللاعب في نفس الوقت ، حيث إن حدوث التكيف للمدربين والمدربات وعدم هبوط مستوى كفاءتهم يؤدي إلى رفع مستوى اللاعبين واللاعبات وبالتالي الارتقاء برياضة الجميز بنوعها والتصدي لهذا يساعد علي عدم تفاقم المشكلة وبذلك يسهل حلها بدلا من تضخمها أكثر مما هي عليه الآن .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى محاولة التعرف على :

١. الفروق بين مجموع إبعاد مقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي طبقا لنوع النشاط (مدربي جميز فني - مدربات جميز فني - مدربات جميز إيقاعي) .
٢. الفروق بين مجموع إبعاد مقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي طبقا لنوع النشاط (مدربي جميز فني - مدربات جميز فني - مدربات جميز إيقاعي) .
٣. أكثر أسباب الضغوط حدة على عينة البحث (مدربي الجميز الفني -مدربات الجميز الفني - مدربات الجميز الإيقاعي) وفقا لإبعاد المقياس .

٤. أكثر أعراض الضغوط حدة على عينة البحث (مدربي الجمباز الفني - مدربات الجمباز الفني - مدربات الجمباز الإيقاعي) وفقا لأبعاد المقياس.
٥. الفروق بين مجموع إبعاد مقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي لعينة البحث (مدربي ومدربات الجمباز الفني والإيقاعي).

تساؤلات البحث :

١. هل هناك فروق بين مجموع إبعاد مقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي طبقا لنوع النشاط (مدربي جمباز فني - مدربات جمباز فني - مدربات جمباز إيقاعي).
٢. هل هناك فروق بين مجموع إبعاد مقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي طبقا لنوع النشاط (مدرب جمباز فني - مدربات جمباز فني - مدربات جمباز إيقاعي).
٣. ما هي أكثر أسباب الضغوط حدة على عينة البحث (مدربي جمباز فني - مدربات جمباز فني - مدربات جمباز إيقاعي) وفقا لأبعاد المقياس.
٤. ما هي أكثر أعراض الضغوط حدة على عينة البحث (مدربي جمباز فني - مدربات جمباز فني - مدربات جمباز إيقاعي) وفقا لأبعاد المقياس.
٥. ما هي الفروق بين مجموع إبعاد مقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي لعينة البحث (مدربي و مدربات الجمباز الفني - مدربات الجمباز الإيقاعي) .

مصطلحات البحث :

الضغوط : إن الضغوط تحدث عندما يدرك الفرد إن قدراته الراهنة لا تتواءم مع تنفيذ مهمة إنجاز الهدف . (٨ : ٦٩٨)

أسباب الضغوط : وهي الأسباب التي تسهم في الضغط علي المدرب الرياضي وهي أسباب مرتبطة باللاعبين وبالادارة العليا و خصائص شخصية المدرب ووسائل الاعلام و بالمشجعين (إجرائي)

أعراض الضغوط : وهي الظواهر التي تظهر علي المدرب الرياضي نتيجة عملة و نتيجة وقوعه تحت ضغوط متنوعة و تظهر على هيئة إتهاك عقلي و بدني و انفعالي و تغير شخصي نحو الأسوأ و نقص الإنجاز الرياضي (إجرائي) .

الاحتراق النفسي للمدرب : حالة من الإتهاك العقلي والانفعالي والبدني يشعر بها المدرب الرياضي كنتيجة عملة كمدرب رياضي وإدراكه بان جهده وتفانيه في عملة وكذلك علاقته مع اللاعبين أو مع الآخرين (كالإداريين أو المشجعين أو النقاد) لم تتجح في إحداث العائد أو المقابل الذي يتوقعه . (٦ : ٤٨)

الدراسات السابقة :

أولاً: الدراسات العربية :

دراسة مصطفى باهي وأشرف مسعد (١٩٩٥)

دراسة " الضغوط النفسية لدى مدربي رياضة المبارزة " و كان الهدف من الدراسة التعرف على الضغوط النفسية لدى أفراد العينة من المدربين و كان قوامها (٢٠مدرب) واستخدم الباحثان مقياس الضغوط النفسية للمدربين من إعداد مصطفى باهي و كان من نتائج هذه الدراسة إن العبء المهني و نقص الدافعية و صعوبات إدارة الوقت تمثل أكبر قدر من الضغوط النفسية لمدربي المبارزة و إن المظاهر الفسيولوجية و السلوكية يمثلان أقل قدر من الضغوط و إن الضيق بالمهنة و المظاهر الانفعالية يمثلان قدراً متوسطاً من الضغوط (٩) .

دراسة صبري إبراهيم عمران (١٩٩٦)

دراسة "مقارنة الضغوط النفسية لدى بعض العاملين في المجال الرياضي بمحافظة الغربية والمنتيا" . وكان الهدف من الدراسة التعرف على الضغوط النفسية لأفراد عينة البحث ومدربين ومدربين وحكام والعلاقة بين عوامل مقياس الضغوط النفسية وترتيب الضغوط النفسية لسدي أفراد العينة وبلغت العينة (٧٠٦) من مدربين ومدربين وحكام واستخدم مقياس الضغوط النفسية لدى بعض العاملين في المجال الرياضي من إعداد الباحث ، وكانت نتائج البحث انه

تشابهت نوعية الضغوط التي يتعرض لها أفراد العينة نظرا لطبيعة عملهم المشترك وقد اختلف ترتيب الضغوط النفسية بالنسبة لعينتي البحث نظرا لكثافة مجالات العمل من أندية ومراكز شباب ومنشآت رياضية وان الضغوط لها تأثير كبير علي المدربين والمدرسين بالنسبة للعبء المهني ، كما إن لها تأثير علي الحكام بالنسبة للمظاهر الانفعالية (٢).

دراسة محمد حسن علاوي (١٩٩٨) .

* دراسة أهم الأسباب أو العوامل التي قد تسهم في الاحتراق النفسي للمدربين في كرة القدم . وتهدف إلى التعرف علي أهم الأسباب والعوامل التي قد تسهم في الاحتراق النفسي للمدربين في كرة القدم ، وأجريت الدراسة علي عينة قوامها (٧٥) مدرب كرة القدم تتراوح خبرتهم التدريبية ما بين ٣-١٠ سنوات ، وقد أظهرت النتائج إن العمل المرتبط بالإدارة العليا للفريق حقق أكبر درجة من درجات الاحتراق ثم يليه العامل المرتبط باللاعبين والفريق الرياضي ثم العامل المرتبط بالمتفرجين والمشجعين ثم العامل المرتبط بوسائل الإعلام وأخيرا العامل المرتبط بالمدرّب الرياضي (٦).

دراسة وائل الرفاعي رضوان (١٩٩٨)

الفروق في الاحتراق النفسي لدي بعض مدربي الأنشطة الرياضية المختارة ، وتهدف الدراسة إلى التعرف علي أعراض الاحتراق النفسي لدي مدربي الأنشطة الرياضية المختارة - مستويات عوامل الاحتراق النفسي لدي المدربين في الأنشطة الرياضية المختارة طبقاً لتغير نوع النشاط الرياضي ، وكانت العينة قوامها (١٤٥)مدرب في الأنشطة الرياضية المختارة ، واستخدم الباحث مقياسين لقياس الاحتراق النفسي و هما مقياس عوامل الاحتراق النفسي ومقياس أعراض الاحتراق النفسي إعداد محمد حسن علاوي وكان من نتائج الدراسة أن مدربي ألعاب القوى - كر السلة - المصارعة - الملاكمة ، يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة أكبر من مدربي الكاراتيه في الأبعاد الآتية (الإنهاك الانفعالي - الإنهاك العقلي - الإنهاك البدني - التغير الشخصي نحو الاسواء - الإدارة العليا للفريق - نقص الإنجاز الشخصي) و لا توجد فروق دالة إحصائية بين مدربي الأنشطة قيد البحث في عامل وسائل الاعلام و عامل خصائص المدرب . (١٢)

دراسة نشوي محمود حنفي (٢٠٠٥)

الضغوط النفسية لمدربي بعض الأنشطة الرياضية المائية، وتهدف الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لمدربي بعض الرياضيات المائية ودراسة الفروق في الضغوط النفسية بين مدربي الرياضيات المائية ، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٦٣) مدرب ومدربة ، واستخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية لمدربي بعض الرياضيات المائية من إعداد الباحثة وكان من نتائج هذه الدراسة أن احتل الجانب الإنساني في التعامل المركز الأول في أسباب الضغوط النفسية التي تصيب المدرب وجاء السلوك في المركز الأخير ،مدربي بعض الرياضيات المائية يتعرضون لضغوط نفسية تؤثر عليهم وبالتالي علي حياتهم المهنية (١١) .

دراسة غادة محمد عبد الحميد (٢٠٠٢)

" دراسة مقارنة للأسباب وأعراض الضغوط لدى مدربي العاب القوي في ضوء العمر التدريبي للمدربين" ، وكان الهدف من الدراسة مقارنة الأسباب والأعراض للضغوط طبقا للعمر التدريبي للمدرب ، وقد طبقت الدراسة على مدربي العاب القوي وعددهم ٢٧ مدرب مقسمين بالتساوي إلى ثلاث مجموعات حسب العمر التدريبي الذي يتراوح ما بين ٥ سنوات ، ٦-١٠ سنوات ، يزيد عن ١٠ سنوات ، وقد استخدمت مقياس محمد حسن علاوي لأسباب وأعراض الضغوط ، وكان من نتائج الدراسة إن هناك أسباب للضغوط لمدربي العاب القوي وهي أسباب مرتبطة بالإدارة العليا - أسباب مرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته ، والأعراض كانت هي الإنهاك الانفعالي - أعراض ضغوط مرتبطة بالإنهاك البدني ، ووجود تباين في العلاقة بين بعض أسباب الضغوط وبعض أعراض الضغوط لدى مدربي العاب القوي طبقا للعمر التدريبي للمدرب (٣).

ثانياً: الدراسات الأجنبية :

دراسة Hunt (١٩٩٤)

"المقارنة بين مستويات الضغوط الشخصية والاحتراق لدى مدربي الجامعات" وقد اختارت الدراسة مدربي ومدربات كرة السلة والتنس للتعرف على مستويات الاحتراق النفسي لديهم ، واستخدم الباحث مقياس (Maslach) للاحتراق النفسي ، وكان من نتائج البحث ،وجود مستوى احتراق نفسي لدى المدربين و لكن بدرجة قليلة ،عدم وجود فروق ذات دلالة تغذى لمتغير الجنس ومتغير نوع اللعبة ، وجود فروق ذات دلالة بين المدربين اللذين يديرون فرق سيدات وفرق رجال حيث المدربين اللذين يديرون السيدات أكثر عرضة و تأسرا بالضغوط النفسية (١٣) .

دراسة Kelley (١٩٩٤)

" تأثير الجنس على كل من الضغوط و الاحتراق لمدرربي الجامعة" وقد طبقت الدراسة على (١٣١) ، مدرب (١١٨) مدربة من المدربين اللذين يعملون في الجامعة في كرة السلة والكرة الناعمة ، وطبق الاختبار بطريقة فردية على المدربين للتعرف على تأثير الجنس وعوامل أخرى على مقدار الضغوط التي تقع على المدربين ، وكان من نتائج هذه الدراسة أن متغيرات الحالة الاجتماعية والجهد الواقع على المدرب والجنس والمكسب والخسارة في المنافسة يكونوا من المتغيرات التي يمكن بها معرفة مقدار الضغوط الواقعة على المدربين والمدربات وبالتالي تعرضهم للاحتراق (١٤).

دراسة Weinberg & Gould (١٩٩٥)

" عوامل الاحتراق الرياضي " و تهدف الدراسة إلى التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية التي تؤدي إلى احتراق الرياضي في المستويات العليا ، واستخدم المنهج الوصفي ، و اشتملت العينة على (٣٠ لاعب) في العاب مختلفة و استخدم الباحثان مقياس الضغوط النفسية للرياضيين من إعدادهم ، و كان من أهم النتائج التي تم التوصل إليها التعرف على أهم العوامل التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي للاعب و منها ضغوط التدريب و المنافسة و الشعور بالخوف و عدم وجود فترات راحة مناسبة تسمح للرياضي باستعادة الشفاء . (١٧)

التعليق على الدراسات السابقة :

- أجريت الدراسات السابقة في الفترة الزمنية من عام ١٩٩٥ م - ٢٠٠٢ م .
- تناولت هذه الدراسات الضغوط النفسية و الاحتراق من اتجاهات مختلفة فمنها دراسات هدفت إلى :
- التعرف على الضغوط النفسية لدى المدربين في بعض الأنشطة الرياضية .
- دراسة أهم الأسباب التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي.
- معرفة مستويات الضغوط و الاحتراق و أعراض الاحتراق في أنشطة رياضية مختلفة.
- التعرف على مصادر الضغوط التي تؤدي إلى احتراق الرياضي.
- وكانت العينات في الدراسات السابقة كلها من المدربين فيما عدا دراسة واحدة أجريت على اللاعبين .
- استخدمت بعض الدراسات مقاييس من إعداد الباحثين أنفسهم بعضهم استخدم مقاييس معدة من قبل .

- اتفقت نتائج بعض هذه الدراسات بينما اختلفت نتائج البعض الآخر .
- وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في اختيار العينة و أدوات الاختبار المستخدمة و من بعض النتائج.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية نظرا لمناسبتها لتحقيق

أهداف البحث .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من مدربي الجميز الفني (فرق رجال) عدد (٢٠)،
مدربات جميز فني عدد (٢٠)، مدربات جميز إيقاعي عدد (٢٠).

وذلك من نادي سيورتنج بالا سكندرية ، نادي سموحة بالا سكندرية ، نادي القاهرة ،
نادي الصيد ، نادي الشمس ، نادي الجزيرة (بالقاهرة) ، نادي طنطا بالغربية .

وقد راعت الباحثة عند اختيار العينة ما يلي :

١. أن يكون المدربين و المدربات مسجلات بالاتحاد المصري للجميز .
 ٢. أن يكونوا مصريين الجنسية .
 ٣. ألا تقل خبرتهم التدريبية عن خمس سنوات .
 ٤. أن يكون المدرب من نفس جنس اللاعبين أي أن اختيار مدرب الجميز الفني الذي يقوم بتدريب فرق الرجال حتى لا يؤثر جنس المتدرب على المدرب .
- الجداول (١)، (٢) توضح خصائص عينة البحث في مقياس أسباب الضغوط و مقياس أعراض الضغوط وفقا لنوع النشاط.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث (مدربي ومدربات الجميز الفني ومدربات الجميز الإيقاعي) في مقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي

المتغيرات	م	أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المتغيرات	١	أسباب وعوامل مرتبطة باللاعبين	٥٨,٦٦٧	٥,٧٥٠	١,٠٢٠ -
	٢	أسباب وعوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته	٨٨,٥٠٠	٤,٠٣٧	٠,١٠٩ -
	٣	أسباب وعوامل مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق	٧٥,٣٣٣	٥,٣١٧	١,٩٦٧ -
	٤	أسباب وعوامل مرتبطة بوسائل الإعلام	٤٥,١٦٧	٥,٦٠١	٠,٤٦٢ -

أسباب وعوامل مرتبطة بالمشجعين	٥	٤٢,٨٣٣	٦,٧٦٥	٠,٥٠٥
أسباب وعوامل مرتبطة باللاعبين	١	٨٦,٦٦٧	٦,٠٥٥	٠,٠٧٥
أسباب وعوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته	٢	٧٠,٨٣٣	٧,١٣٩	٠,٦٨٢ -
أسباب وعوامل مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق	٣	٥٥,٨٣٣	٦,٥٥٥	٠,٢٤٨
أسباب وعوامل مرتبطة بوسائل الإعلام	٤	٣٨,٦٦٧	١١,٤٨٣	٠,٦٠٣
أسباب وعوامل مرتبطة بالمشجعين	٥	٤٢,١٦٧	٤,٥٧٩	٠,٦٦٧ -
أسباب وعوامل مرتبطة باللاعبين	١	٧٢,٥٠٠	٦,٩٥٠	١,١٦٩
أسباب وعوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته	٢	٥١,٠٠٠	٠,٨٩٤	٠,٠٠٠
أسباب وعوامل مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق	٣	٩٢,٠٠٠	٠,٨٩٤	٠,٠٠٠
أسباب وعوامل مرتبطة بوسائل الإعلام	٤	٣٦,٣٣٣	٥,٩٢٢	٠,٢٢٦
أسباب وعوامل مرتبطة بالمشجعين	٥	٤٠,١٦٧	٤,٨٧٥	٠,٤٧٨ -

يتضح من جدول (١) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث (مدربي ومدربات الجميز الفني ومدربات الجميز الإيقاعي) في مقياس أسباب الضغوط علي المدرب الرياضي، وأن معامل الالتواء لأبعاد مقياس أسباب الضغوط لمدربي الجميز الفني يقع بين (- ٠,١٠٩ إلى ٠,٥٠٥) أي ينحصر بين ± ٣ مما يدل علي أن عينة البحث من لمدربي الجميز الفني متجانسة في أبعاد مقياس أسباب الضغوط علي المدرب الرياضي، ويتضح أيضاً أن معامل الالتواء لأبعاد مقياس أسباب الضغوط لمدربات الجميز الفني يقع بين (- ٠,٦٦٧ إلى ٠,٦٠٣) أي ينحصر بين ± ٣ مما يدل علي أن عينة البحث من مدربات الجميز الفني متجانسة في أبعاد مقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي، كما يتضح أن معامل الالتواء لأبعاد مقياس أسباب الضغوط لمدربات الجميز الإيقاعي يقع بين (- ٠,٤٧٨ إلى ١,١٦٩) أي ينحصر بين ± ٣ مما يدل علي أن عينة البحث من مدربات الجميز الإيقاعي متجانسة في أبعاد مقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث (مدربي ومدربات الجميز الفني ومدربات الجميز الإيقاعي) في مقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي

المتغيرات	م	أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مدربي الفني الجميز	١	الإنهاك العقلي	٥٥,٣٣٣	٦,٠٨٨	١,٦٨٠ -
	٢	الإنهاك البدني	٨٦,٦٦٧	٤,٤٥٧	٠,١٥٧ -
	٣	الإنهاك الانفعالي	٧٢,٣٣٣	٥,٧١٢	١,٢٦٢ -
	٤	التغير الشخصي نحو الأسوأ	٤٢,٥٠٠	٥,٢٠٦	١,٤٣٥
	٥	نقص الإنجاز الشخصي	٤٠,٦٦٧	٦,٠٢٢	٠,٥٨٥
١	الإنهاك العقلي	٨٠,٨٣٣	٤,٤٩١	٠,٤٣٢ -	

٠,٥٠٩	٦,١١٣	٦٨,٨٣٣	٢ الإنهاك البدني	
٠,١١٢	٦,٦٤٩	٥٢,٨٣٣	٣ الإنهاك الانفعالي	
٠,٩٤٩	١٠,٦٥٢	٣٦,٦٦٧	٤ التغيير الشخصي نحو الأسوأ	
٠,٦٩٢ -	٤,٩٢٦	٤٠,٣٣٣	٥ نقص الإنجاز الشخصي	
٠,٣٠٤ -	٤,٧٩٢	٦٧,٨٣٣	١ الإنهاك العقلي	
٠,٨٥٧	٠,٨١٧	٥٠,٦٦٧	٢ الإنهاك البدني	مدربك الجميز الإيقاعي بنات
٠,٣٢٦ -	١,٣٢٩	٨٨,٨٣٣	٣ الإنهاك الانفعالي	
٠,١٧٥ -	٤,٩٨٠	٣٥,٠٠٠	٤ التغيير الشخصي نحو الأسوأ	
٠,١٨٩ -	٤,٥٠٢	٣٨,٣٣٣	٥ نقص الإنجاز الشخصي	

يتضح من جدول (٢) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث (مدربي ومدربات الجميز الفني ومدربات الجميز الإيقاعي) في مقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي، وأن معامل الالتواء لأبعاد مقياس أعراض الضغوط لمدربي الجميز الفني يقع بين (- ٠,١٥٧ إلى ١,٤٣٥) أي ينحصر بين ± ٣ مما يدل على أن عينة البحث من لمدربي الجميز الفني متجانسة في أبعاد مقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي، ويتضح أيضاً أن معامل الالتواء لأبعاد مقياس أعراض الضغوط لمدربات الجميز الفني يقع بين (- ٠,٤٣٢ إلى ٠,٩٤٩) أي ينحصر بين ± ٣ مما يدل على أن عينة البحث من مدربات الجميز الفني متجانسة في أبعاد مقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي، كما يتضح أن معامل الالتواء لأبعاد مقياس أعراض الضغوط لمدربات الجميز الإيقاعي يقع بين (- ٠,١٧٥ إلى ٠,٨٥٧) أي ينحصر بين ± ٣ مما يدل على أن عينة البحث من مدربات الجميز الإيقاعي متجانسة في أبعاد مقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لأبعاد مقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي

قيمة معامل الارتباط	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المحاور
		ع	م	ع	م	
٠,٨٧١	٣,٠٠٠	٧,٠٨٢	٥٩,١٦٦	٩,٧٨٦	٦٢,١٦٦	أسباب وعوامل مرتبطة باللاعبين
٠,٩٩٢	٠,٨٣٣	٧,٢١١	٧٧,٠٠٠	٨,١٨٣	٧٧,٨٣٣	أسباب وعوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته
٠,٩٩٥	١,٠٠٠	١٠,٢٣٠	٧٣,٦٦٦	١٠,٨٥٦	٧٤,٦٦٦	أسباب وعوامل مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق
٠,٨٦٢	٢,٣٣٣	٥,٢٦٩	٤٢,٨٣٣	٥,٦٠٠	٤٥,١٦٦	أسباب وعوامل مرتبطة بوسائل الإعلام
٠,٨٩٤	٢,٣٣٣	٦,٠٢٢	٤٥,٣٣٣	٩,٥٠٠	٤٨,٦٦٦	أسباب وعوامل مرتبطة بالمشجعين
٠,٩٧٧	٢,١٠٠	١٥,٨٣٠	٥٩,٦٠٠	١٥,٨٠٣	٦١,٧٠٠	المجموع الكلي لمقياس أسباب الاحتراق للمدرب الرياضي

قيمة ر الجدوليه عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٩٧

يتضح من الجدول (٣) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين التطبيقين الأول والثاني لأبعاد مقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي قيد البحث، حيث كان معامل الثبات لأبعاد مقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي قيد البحث ذو دلالة عالية بلغت قيمته (٠,٨٦٢-٠,٩٩٥) ، مما يدل علي ثبات مقياس أسباب الضغوط للمدرب الرياضي قيد البحث .

ولحساب معامل الصدق قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط ما بين درجات كل بعد من أبعاد مقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي قيد البحث ، والدرجة الكلية لمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي قيد البحث ، وذلك علي عينه قوامها (١٢) مدرب بواقع ٤ مدربين جميز فني ، و٤ مدربات جميز فني ، و٤ مدربات جميز إيقاعي من مجتمع البحث وخارج عينة البحث.

والجدول (٤) يوضح صدق الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط ما بين درجات كل بعد من أبعاد مقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي قيد البحث ، والدرجة الكلية لمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي قيد البحث .

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد مقياس أسباب الضغوط والدرجة الكلية لمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي

قيمة معامل الارتباط	مجموع البعد		الأبعاد
	ع	م	
٠,٨٥٠	٨,٤٧١	٥٦,١٦٦	أسباب وعوامل مرتبطة باللاعبين
٠,٨١٣	٨,٩٥٣	٧٣,٨٢٣	أسباب وعوامل مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته
٠,٨٢٧	٦٠,٦٦٦	٦٠,٦٦٦	أسباب وعوامل مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق
٠,٩١٦	٩,٤٥٨	٤٤,٣٣٣	أسباب وعوامل مرتبطة بوسائل الإعلام
٠,٨٣٥	٨,٤٠٨	٤٢,٥٠٠	أسباب وعوامل مرتبطة بالمشجعين

يتضح من الجدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية لأبعاد مقياس أسباب الضغوط قيد البحث ، حيث كان معامل الثبات لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية لأبعاد مقياس أسباب الضغوط قيد البحث ذو دلالة عالية بلغت قيمته (٠,٨١٢) إلى (٠,٩١٦) ، مما يدل على صدق مقياس أسباب الضغوط قيد البحث.

٢- مقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي

صمم المقياس "محمد علاوي" (٧) للتعرف على الأعراض التي تؤدي إلى الاحتراق. ويراعي عند استخدام المقياس أن يكون عنوانه "مقياس الرضا عن العمل في مهنة التدريب الرياضي" ، ويتكون المقياس من ٣٠ عبارة موزعة على خمسة أبعاد هي:

١. الإنهاك العقلي.
٢. الإنهاك البدني.
٣. الإنهاك الانفعالي.
٤. التغير الشخصي نحو الأسوأ.
٥. نقص الاتجار الرياضي.

ويقوم المدرب بالاستجابة على عبارات المقياس بمقياس خماسي التدرج (بدرجة كبيرة جداً - بدرجة كبيرة - بدرجة متوسطة - بدرجة قليلة - بدرجة قليلة جداً) مرفق (١). وللتحقق من ثبات المقياس في الدراسة الحالية قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية - معامل الثبات ، ومعامل الصدق - لمقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي قيد البحث.

أدوات البحث :

استخدمت الباحثة كل من :

١ - مقياس أسباب الاحتراق للمدرب الرياضي

صمم المقياس "محمد علاوى" (٧) للتعرف على الأسباب و العوامل التي تسهم في زيادة الضغط لدى المدرب الرياضي. ويراعي عند استخدام المقياس أن يكون عنوانه مقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي ؛ ويتكون المقياس من ٣٠ عبارة مقسمة علي خمسة أبعاد هي:

١. أسباب مرتبطة باللاعبين .

٢. أسباب مرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته .

٣. أسباب مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين .

٤. أسباب مرتبطة بوسائل الإعلام .

٥. أسباب مرتبطة بالمشجعين .

ويقوم المدرب بالاستجابة علي عبارات المقياس طبقا لرأية الشخصي و اعتقاده في مدى أهميتها في الإسهام في زيادة الضغوط على المدرب الرياضي ، وذلك علي مقياس مدرج من ٥ تدريجات بحيث تمثل الدرجة (٥) أعلى درجة من الأهمية وتمثل الدرجة (١) أقل درجة من الأهمية بالنسبة لإسهام العبارة في زيادة الضغط لدى المدرب الرياضي . مرفق (١)

وللتحقق من ثبات المقياس في الدراسة الحالية قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية - معامل الثبات، ومعامل الصدق - لمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي قيد البحث. ولحساب معامل الثبات لمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي، قامت الباحثة بتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني أربعة أيام علي عينه قوامها (١٢) مدرب بواقع ٤ مدربين جمباز الفني، و ٤ مدربات جمباز فني، و ٤ مدربات جمباز إيقاعي من مجتمع البحث وخارج عينة البحث.

والجدول رقم (٣) يوضح معامل الثبات لمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي

قيد البحث .

ولحساب معامل الثبات لمقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي، قامت الباحثة بتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني أربعة أيام علي عينه قوامها (١٢) مدرب بواقع ٤ مدربين جمباز الفني، و ٤ مدربات جمباز فني، و ٤ مدربات جمباز إيقاعي من مجتمع البحث وخارج عينة البحث .

والجدول رقم (٥) يوضح معامل الثبات لمقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي قيد البحث

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لأبعاد مقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي

المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	قيمة معامل الارتباط
	ع	م	ع	م		
الإرهاك العقلي	٨,٤٧١	٥٦,١٦٦	٧,٨٠٨	٥١,١٦٦	٥,٠٠٠	٠,٩٣٧
الإرهاك البدني	٨,٩٥٣	٧٣,٨٣٣	١٠,٢٨٤	٦٩,٨٣٣	٤,٠٠٠	٠,٩٧٣
الإرهاك الانفعالي	١١,٥١٨	٦٠,٦٦٦	٩,٩٣٣	٥٧,٣٣٣	٢,٣٣٣	٠,٩٨٤
التغير الشخصي نحو الأسوأ	٩,٤٥٨	٤٤,٣٣٣	٨,٣٣٤	٣٩,٣٣٣	٥,٠٠٠	٠,٩٥٢
نقص الإنجاز الشخصي	٨,٤٠٨	٤٢,٥٠٠	٧,٥٥٦	٣٨,٥٠٠	٤,٠٠٠	٠,٩٧٤
المجموع الكلي لمقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي	١٤,٥٨٠	٥٥,٥٠٠	١٤,٤٨١	٥١,٢٣٣	٤,٢٦٦	٠,٩٨٥

يتضح من الجدول (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني لأبعاد مقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي قيد البحث، حيث كان معامل الثبات لأبعاد مقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي قيد البحث ذو دلالة عالية بلغت قيمته (٠,٩٣٧ إلى ٠,٩٨٥) ، مما يدل علي ثبات مقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي قيد البحث .

ولحساب معامل الصدق قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط ما بين درجات كل بعد من أبعاد مقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي قيد البحث ، والدرجة الكلية لمقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي قيد البحث ، وذلك علي عينه قوامها (١٢) مدرب بواقع ٤ مدربين جمباز فني، و ٤ مدربات جمباز فني ، و ٤ مدربات جمباز إيقاعي من مجتمع البحث وخارج عينة البحث .

والجدول (٦) يوضح صدق الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط ما بين درجات كل بعد من أبعاد مقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي قيد البحث، والدرجة الكلية لمقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي قيد البحث.

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد مقياس أعراض الضغوط والدرجة الكلية لمقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي

قيمة معامل الارتباط	مجموع البعد		الأبعاد
	ع	م	
٠,٨٧٢	١٠,٤٤٣	٥٠,٦٦٦	الإرهاك العقلي
٠,٨٦٢	١١,٨٥٦	٦٠,١٦٦	الإرهاك البدني
٠,٨٧٦	١٢,٣٥١	٦٠,٨٣٣	الإرهاك الانفعالي
٠,٩٦٣	٩,٤٧٩	٥٣,٦٦٦	التغير الشخصي نحو الأسوأ
٠,٨٥٦	١١,٨٦٠	٥٩,٦٦٦	نقص الإنجاز الشخصي

يتضح من الجدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية لأبعاد مقياس أعراض الضغوط قيد البحث ، حيث كان معامل الثبات لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية لأبعاد مقياس أعراض الضغوط قيد البحث ذو دلالة عالية بلغت قيمته (٠,٨٥٦) ، مما يدل على ثبات مقياس أعراض الاحتراق قيد البحث قيد البحث .

٣- مقياس الاحتراق للمدرب الرياضي :

يتكون المقياس من ١٠ عبارات (أسئلة) يقوم المدرب بالاستجابة لكل عبارة على مقياس خماسي التدرج (بدرجة كبيرة جداً - بدرجة كبيرة - بدرجة متوسطة - بدرجة قليلة - بدرجة قليلة جداً) . (٥٥:٦) مرفق (١) وللتحقق من ثبات المقياس في الدراسة الحالية قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية - معامل الثبات ، ومعامل الصدق - لمقياس الاحتراق للمدرب الرياضي قيد البحث . ولحساب معامل الثبات لمقياس الاحتراق للمدرب الرياضي ، قامت الباحثة بتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني أربعة أيام على عينه قوامها (١٢) مدرب بواقع ٤ مدربين جميز الفني ، و٤ مدربات جميز فني ، و٤ مدربات جميز إيقاعي من مجتمع البحث وخارج عينة البحث .

والجدول رقم (٧) يوضح معامل الثبات لمقياس الاحتراق للمدرب الرياضي قيد البحث.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمجموع مقياس الاحتراق للمدرب الرياضي

قيمة معامل الارتباط	الفرق بين المتوسطين	المحاور			
		التطبيق الثاني		التطبيق الأول	
		ع	م	ع	م

٠,٩٦٠	٢,٤٦٧	٩,٧٧٢	٥٤,٥٣٣	١١,٢٣٧	٥٧,٠٠٠	المجموع الكلي لمقياس الاحتراق للمدرب الرياضي
-------	-------	-------	--------	--------	--------	--

يتضح من الجدول (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني لمجموع مقياس الاحتراق للمدرب الرياضي قيد البحث، حيث كان معامل الثبات لمجموع مقياس الاحتراق للمدرب الرياضي قيد البحث ذو دلالة عالية بلغت قيمته (٠,٨٦٢) (إلى ٠,٩٩٥) ، مما يدل على ثبات مقياس الاحتراق للمدرب الرياضي قيد البحث .

ولحساب معامل الصدق قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلي، بحساب معامل الارتباط ما بين درجات كل عبارة من عبارات المقياس و الدرجة الكلية لمقياس الاحتراق للمدرب الرياضي قيد البحث، و ذلك على عينة قوامها ١٢ مدرب بواقع ٤ مدرب جميزاز فني ، ٤ مدربات جميزاز فني ، ٤مدربات جميزاز إيقاعي من مجتمع البحث و خارج عينة البحث الأصلية .

والجدول رقم (٨) يوضح معامل الصدق لمقياس الاحتراق للمدرب الرياضي قيد البحث

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين درجات كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية لمقياس الاحتراق للمدرب الرياضي

قيمة معامل الارتباط	مجموع عبارات المقياس		رقم العبارة
	ع	م	
٠,٨٤٩	١,٦٨٦	٤,٨٠٠	١
٠,٨٣٦	١,٥٦٣	٥,٠٠٠	٢
٠,٨٧٦	١,٥٩٥	٥,١٠٠	٣
٠,٨٦٤	١,٤١٨	٥,٣٠٠	٤
٠,٨٦١	١,٧٢٨	٤,٩٠٠	٥
٠,٩٤١	١,٦٤٩	٥,٥٠٠	٦
٠,٩٣٩	١,٧٢٨	٤,٩٠٠	٧
٠,٨٦٨	١,٥٦٧	٤,٧٠٠	٨
٠,٩٦٥	١,٤١٨	٤,٨٣٠	٩
٠,٩٧٨	١,٣٤٩	٤,٦٠٠	١٠

يتضح من الجدول (٨) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية لمقياس الاحتراق للمدرب الرياضي قيد البحث ، حيث كان معامل الارتباط لكل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية لمقياس الاحتراق قيد البحث ذو دلالة عالية بلغت قيمته (٠,٨٣٦) (إلى ٠,٩٧٨) ، مما يدل على صدق مقياس الاحتراق .

- تطبيق الدراسة :

قامت الباحثة بتطبيق مقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي أولاً ثم مقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي ثم مقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي على أفراد عينة البحث الأساسية من مدربي الجمباز الفني و مدربات الجمباز الفني و مدربات الجمباز الإيقاعي وذلك في الفترة من ١٥/٦ إلى ٨/٥ (٢٠٠٤) وذلك بالمقابلة الشخصية بين الباحثة و أفراد عينة البحث ، لتوضيح أى استفسارات من المدربين ، و قد راعت الباحثة ان يتم الاستجابة على المقياس بحيث يكون المدرب صافى الذهن و ليس أثناء التدريب أو بعدة مباشرة حتى لا يؤثر ذلك على إجاباتهم على المقياس .

ثم قامت الباحثة بتفريغ البيانات في الاستمارات التي تم إعدادها حتى يتسنى عمل المعالجات الإحصائية.

عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج :

الفروق بين مجموع أبعاد مقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي طبقاً لنوع النشاط (مدربي جمباز فني - مدربات جمباز فني - مدربات جمباز إيقاعي) .

جدول (٩)

تحليل التباين في مجموع أبعاد مقياس أسباب الضغوط لدى

المدرب الرياضي (لمدربي الجمباز الفني)

مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
بين المجموعات	٩٢٥٠,٨٦	٤	٢٣١٢,٧١	٧٤,٧١٦
داخل المجموعات	٧٧٣,٨٤	٢٥	٣٠,٩٥٣	
المجموع الكلي	١٠٠٢٤,٧٠	٢٩		

يتضح من جدول (٩) وجود فروق داله إحصائياً بين مجموع أبعاد مقياس أسباب

الضغوط لدى المدرب الرياضي لمدربي الجمباز الفني.

جدول رقم (١٠)

دلالة الفروق بين مجموع أبعاد مقياس أسباب الضغوط لدى

المدرّب الرياضي (لمدرّبى الجمباز الفني)

الأسباب والعوامل المرتبطة	المتوسط الحسابي	أبعاد مقياس أسباب الضغوط على المدرّب الرياضي للمدرّبى الجمباز الفني والمرتبطة			
		بالمشجعين	بوسائل الإعلام	باللاعبين	بخصائص المدرّب الرياضي وشخصيته
باللاعبين	٥٨,٦٦٧	١٥,٨٢٢	١٣,٥٠٠	٢٩,٨٢٢	١٦,٦٦٦
بخصائص المدرّب الرياضي وشخصيته	٨٨,٥٠٠	٤٥,٦٦٦	٤٣,٣٣٣	٢٩,٨٢٢	١٣,١٦٦
بالإدارة العليا للاعبين أو للفريق	٧٥,٣٣٣	٣٢,٥٠٠	٣٠,١٦٦	١٦,٦٦٦	١٣,١٦٦
بوسائل الإعلام	٤٥,٦٦٧	٢,٣٣٣	٢,٣٣٣	١٣,٥٠٠	٤٣,٣٣٣
بالمشجعين	٤٢,٨٢٢	٢,٣٣٣	٢٢,٥٠٠	١٥,٨٢٢	٤٥,٦٦٦

يتضح من جدول (١٠) أن هناك فروق دالة إحصائية بين مجموع أبعاد مقياس أسباب الضغوط لدى المدرّب الرياضي لمدرّبى الجمباز الفني ، وذلك بين الأسباب والعوامل المرتبطة بخصائص المدرّب الرياضي وشخصيته ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة باللاعبين ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو للفريق ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بوسائل الإعلام ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بالمشجعين ، لصالح الأسباب والعوامل المرتبطة بخصائص المدرّب الرياضي وشخصيته .

كما يتضح أن هناك فروق دالة إحصائية بين الأسباب والعوامل المرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو للفريق ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة باللاعبين ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بوسائل الإعلام ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بالمشجعين ، لصالح الأسباب والعوامل المرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو للفريق .

ويتضح أيضا أن هناك فروق دالة إحصائية بين الأسباب والعوامل المرتبطة باللاعبين ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بوسائل الإعلام ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بالمشجعين لصالح الأسباب والعوامل المرتبطة باللاعبين . كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الأسباب والعوامل المرتبطة بوسائل الإعلام وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بالمشجعين .

جدول (١١)

تحليل التباين في مجموع أبعاد مقياس أسباب الضغوط لدى
المدرّب الرياضي (لمدريّات الجمباز الفني)

مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
بين المجموعات	٩٦٧٣,٠٠	٤	٢٤١٨,٢٥	٤٢,٦٦٠
داخل المجموعات	١٤١٧,١٦	٢٥	٥٦,٦٨	
المجموع الكلي	١١٠٩٠,١٦	٢٩		

يتضح من جدول (١١) وجود فروق داله إحصائيا بين مجموع أبعاد مقياس أسباب الضغوط لدى المدرّب الرياضي لمدريّات الجمباز الفني.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين مجموع أبعاد مقياس أسباب الضغوط لدى
المدرّب الرياضي (لمدريّات الجمباز الفني)

أبعاد مقياس أسباب الضغوط على المدرّب الرياضي لمدريّات الجمباز الفني والمرتبطة					المتوسط الحسابي	الأسباب والعوامل المرتبطة
بالمشجعين	بوسائل الإعلام	بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق	بخصائص المدرّب الرياضي وشخصيته	باللاعبين		
٤٤,٥٠٠	٤٨,٠٠٠	٣٠,٨٢٣	١٥,٨٢٣		٨٦,٦٦٧	باللاعبين
٢٨,٦٦٦	٣٢,١٦٦	١٥,٠٠٠		١٥,٨٢٣	٧٠,٨٢٣	بخصائص المدرّب الرياضي وشخصيته
١٣,٦٦٦	١٧,١٦٦		١٥,٠٠٠	٣٠,٨٢٣	٥٥,٨٢٣	بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق
٣,٥٠٠		١٧,١٦٦	٣٢,١٦٦	٤٨,٠٠٠	٣٨,٦٦٧	بوسائل الإعلام
	٣,٥٠٠	١٣,٦٦٦	٢٨,٦٦٦	٤٤,٥٠٠	٤٢,١٦٧	بالمشجعين

يتضح من جدول (١٢) أن هناك فروق دالة إحصائيا بين مجموع أبعاد مقياس أسباب الضغوط لدى المدرّب الرياضي لمدريّات الجمباز الفني ، وذلك بين الأسباب والعوامل المرتبطة بخصائص اللاعبين ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بالمدرّب الرياضي وشخصيته ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بالمشجعين ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بوسائل الإعلام، لصالح الأسباب والعوامل المرتبطة بخصائص اللاعبين.

كما يتضح أن هناك فروق دالة إحصائية بين الأسباب والعوامل المرتبطة بالمدرّب الرياضي وشخصيته ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بالمشجعين ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بوسائل الإعلام ، لصالح الأسباب والعوامل المرتبطة بخصائص المدرّب الرياضي وشخصيته . ويتضح أيضا أن هناك فروق دالة إحصائية بين الأسباب والعوامل المرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بالشخصية ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بوسائل الإعلام لصالح الأسباب والعوامل المرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق .

كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الأسباب والعوامل المرتبطة بوسائل الإعلام ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بالمشجعين .

جدول (١٣)

تحليل التباين في مجموع أبعاد مقياس أسباب الضغوط لدى

المدرّب الرياضي (لمدربات الجمباز الإيقاعي)

قيمة (ف)	متوسط مجموع للمربعات	د. ح	مجموع المربعات	مصدر التباين
١٠٦,٧٢٨	٢٣٠٢,٨٨٢	٤	١٣٢١١,٥٢٣	بين المجموعات
	٣٠,٩٤٧	٢٥	٧٧٣,٦٦٧	داخل المجموعات
		٢٩	١٣٩٨٥,٢٠٠	المجموع الكلي

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموع أبعاد مقياس أسباب

الضغوط لدى المدرّب الرياضي لمدربات الجمباز الإيقاعي .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين مجموع أبعاد مقياس أسباب الضغوط لدى

المدرّب الرياضي (لمدربات الجمباز الإيقاعي)

أبعاد مقياس أسباب الضغوط على المدرّب الرياضي لمدربات الجمباز الإيقاعي والمرتبطة					المتوسط الحسابي	الأسباب والعوامل المرتبطة
بالمشجعين	بوسائل الإعلام	بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق	بخصائص المدرّب الرياضي وشخصيته	باللاعبين		
٣٢,٣٣٣	٣٦,١٦٦	١٩,٥٠٠	٢١,٥٠٠		٧٢,٥٠٠	باللاعبين
١٠,٨٣٣	١٤,٦٦٦	٤١,٠٠٠		٢١,٥٠٠	٥١,٠٠٠	بخصائص المدرّب الرياضي وشخصيته
٥١,٨٣٣	٥٥,٦٦٦		٤١,٠٠٠	١٩,٥٠٠	٩٢,٠٠٠	بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق
٣,٨٣٣		٥٥,٦٦٦	١٤,٦٦٦	٣٦,١٦٦	٣٦,٣٣٣	بوسائل الإعلام
	٣,٨٣٣	٥١,٨٣٣	١٠,٨٣٣	٣٢,٣٣٣	٤٠,١٦٧	بالمشجعين

يتضح من جدول (١٤) أن هناك فروق دالة إحصائية بين مجموع أبعاد مقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي لمدرجات الجميز الإيقاعي ، وذلك بين الأسباب والعوامل المرتبطة بخصائص الإدارة العليا للاعبين أو الفريق ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة باللاعبين ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بالمشجعين ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بوسائل الإعلام ، لصالح الأسباب والعوامل المرتبطة بخصائص الإدارة العليا للاعبين أو الفريق .

كما يتضح أن هناك فروق دالة إحصائية بين الأسباب والعوامل المرتبطة باللاعبين ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بالمشجعين ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بوسائل الإعلام ، لصالح الأسباب والعوامل المرتبطة باللاعبين .

ويتضح أيضاً أن هناك فروق دالة إحصائية بين الأسباب والعوامل المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بالمشجعين ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بوسائل الإعلام ، لصالح الأسباب والعوامل المرتبطة بوسائل الإعلام ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بوسائل الإعلام ، لصالح الأسباب والعوامل المرتبطة بوسائل الإعلام .

كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الأسباب والعوامل المرتبطة بوسائل الإعلام ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بالمشجعين .

الفروق بين مجموع أبعاد مقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي طبقاً لنوع النشاط (مدربي جميز فني - مدرجات جميز فني - مدرجات جميز إيقاعي) :

جدول (١٥)

تحليل التباين في مجموع أبعاد مقياس أعراض الضغوط لدى

المدرب الرياضي (لمدربي الجميز الفني)

مصدر للتباين	مجموع المربعات	د. ح	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
بين المجموعات	٩٣٨٢,٦٦	٤	٢٣٤٥,٦٦	٧٦,٦٧٢
داخل المجموعات	٧٦٤,٨٣	٢٥	٣٠,٥٩	
المجموع الكلي	١٠١٤٧,٥٠	٢٩		

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموع أبعاد مقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي لمدربي الجميز الفني .

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين مجموع أبعاد مقياس أعراض الضغوط علي

المدرّب الرياضي (المدرّب الجمباز الفني)

الأعراض والضغوط المرتبطة	المتوسط الحسابي	أبعاد مقياس أعراض الضغوط علي المدرّب الرياضي لمدرّب الجمباز الفني والمرتبطة			
		بالإنهك العقلي	بالإنهك البدني	بالإنهك الانفعالي	بالتغير الشخصي نحو الأسوأ
بالإنهك العقلي	٥٥,٣٣٣	٣١,٣٣٣	١٧,٠٠٠	١٢,٨٣٣	١٤,٦٦٦
بالإنهك البدني	٨٦,٦٦٧	٣١,٣٣٣		٤٤,١٦٦	٤٦,٠٠٠
بالإنهك الانفعالي	٧٢,٣٣٣	١٧,٠٠٠	١٤,٣٣٣		٣١,٦٦٦
بالتغير الشخصي نحو الأسوأ	٤٢,٠٠٠	١٢,٨٣٣	٤٤,١٦٦	٢٩,٨٣٣	١,٠٣٣
بنقص الإنجاز الشخصي	٤٠,٦٦٧	١٤,٦٦٦	٤٦,٠٠٠	٣١,٦٦٦	١,٨٣٣

يتضح من جدول (١٦) أن هناك فروق دالة إحصائية بين مجموع أبعاد مقياس أعراض الضغوط علي المدرّب الرياضي لمدرّب الجمباز الفني ، وذلك بين أعراض الضغوط المرتبطة بالإنهك البدني ، وبين أعراض الضغوط المرتبطة بالإنهك الانفعالي ، وبين أعراض الضغوط المرتبطة بالإنهك العقلي ، وبين أعراض الضغوط المرتبطة بالتغير الشخصي نحو الأسوأ ، وبين أعراض الضغوط المرتبطة بنقص الإنجاز الشخصي ، لصالح أعراض الضغوط المرتبطة بالإنهك البدني .

كما يتضح أن هناك فروق دالة إحصائية بين أعراض الضغوط المرتبطة بالإنهك الانفعالي ، وبين أعراض الضغوط المرتبطة بالإنهك العقلي ، وبين أعراض الضغوط المرتبطة بالتغير الشخصي نحو الأسوأ ، وبين أعراض الضغوط المرتبطة بنقص الإنجاز الشخصي ، لصالح أعراض الضغوط المرتبطة بالإنهك الانفعالي . ويتضح أيضاً أن هناك فروق دالة إحصائية بين أعراض الضغوط المرتبطة بالإنهك العقلي ، وبين أعراض الضغوط المرتبطة بالتغير الشخصي نحو الأسوأ ، وبين أعراض الضغوط المرتبطة بنقص الإنجاز الشخصي ، لصالح أعراض الضغوط المرتبطة بالإنهك العقلي .

كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أعراض الضغوط المرتبطة بالتغير الشخصي نحو الأسوأ ، وبين أعراض الضغوط المرتبطة بنقص الإنجاز الشخصي .

جدول (١٧)

تحليل التباين في مجموع أبعاد مقياس أعراض الضغوط لدى
المدرّب الرياضي (لمدريّات الجمباز الفني)

قيمة (ف)	متوسط مجموع التريعات	د.ح	مجموع المريعات	مصدر التباين
٤٤,١٨٥	٢١١٥,٨٨٣	٤	٨٤٦٣,٥٣٣	بين المجموعات
	٤٧,٨٨٧	٢٥	١١٩٧,١٦٧	داخل المجموعات
		٢٩	٩٦٦٠,٧٠٠	المجموع الكلي

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق داله إحصائيا بين مجموع أبعاد مقياس أعراض الضغوط لدى المدرّب الرياضي لمدريّات الجمباز الفني .

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين مجموع أبعاد مقياس أعراض الضغوط لدى
المدرّب الرياضي (لمدريّات الجمباز الفني)

أبعاد مقياس أعراض الضغوط علي المدرّب الرياضي لمدريّات الجمباز الفني والمرتبطة					المتوسط الحسابي	الأعراض والمرتبطة
بنقص الإنجاز الشخصي	بالتغير الشخصي نحو الأسوأ	بالإنهاك الانفعالي	بالإنهاك البدني	بالإنهاك العقلي		المرتبطة
٤٠,٥٠٠	٤٤,١٦٦	٢٨,٠٠٠	١٢,٠٠٠		٨٠,٨٣٣	بالإنهاك العقلي
٢٨,٥٠٠	٣٢,١٦٦	١٦,٠٠٠		١٢,٠٠٠	٦٨,٨٣٣	بالإنهاك البدني
١٢,٥٠٠	١٦,١٦٦		١٦,٠٠٠	٢٨,٠٠٠	٥٢,٨٣٣	بالإنهاك الانفعالي
٣,١٦٦		١٦,١٦٦	٣٢,١٦٦	٤٤,١٦٦	٣٦,٦٦٧	بالتغير الشخصي نحو الأسوأ
	٣,١٦٦	١٢,٥٠٠	٢٨,٥٠٠	٤٠,٥٠٠	٤٠,٣٣٣	بنقص الإنجاز الشخصي

يتضح من جدول (١٨) أن هناك فروق داله إحصائيا بين مجموع أبعاد مقياس أعراض الضغوط علي المدرّب الرياضي لمدريّات الجمباز الفني ، وذلك بين الأعراض المرتبطة بالإنهاك العقلي ، وبين الأعراض المرتبطة بالإنهاك البدني ، وبين الأعراض المرتبطة بالإنهاك الانفعالي ، وبين الأعراض المرتبطة بنقص الإنجاز الشخصي ، وبين الأعراض المرتبطة بالإنهاك العقلي .

كما يتضح أن هناك فروق دالة إحصائياً بين الأعراض المرتبطة بالإرهاك البدني ، وبين الأعراض المرتبطة بالإرهاك الانفعالي ، وبين الأعراض المرتبطة بنقص الإنجاز الشخصي ، وبين الأعراض المرتبطة بالتغير الشخصي نحو الأسوأ ، لصالح الأعراض المرتبطة بالإرهاك البدني ، ويتضح أيضاً أن هناك فروق دالة إحصائياً بين الأعراض المرتبطة بالإرهاك الانفعالي ، وبين الأعراض المرتبطة بنقص الإنجاز الشخصي ، لصالح الأعراض المرتبطة بالإرهاك الانفعالي .

كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين أعراض الضغوط المرتبطة بالتغير الشخصي نحو الأسوأ و بين أعراض الضغوط المرتبطة بنقص الإنجاز الشخصي .

جدول (١٩)

تحليل التباين في مجموع أبعاد مقياس أعراض الضغوط لدى

المدرّب الرياضي (المدرّبات الجمباز الإيقاعي)

مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
بين المجموعات	١١٧٣٧,٦٦٧	٤	٢٩٣٤,٤١٧	١٣٤,٧٧١
داخل المجموعات	٥٤٤,٣٣٣	٢٥	٢١,٧٧٣	
المجموع الكلي	١٢٢٨٢,٠٠٠	٢٩		

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق داله إحصائياً بين مجموع أبعاد مقياس أعراض الضغوط لدى المدرّب الرياضي لمدرّبات الجمباز الإيقاعي.

جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين مجموع أبعاد مقياس أعراض الضغوط لدى

المدرّب الرياضي لمدرّبات الجمباز الإيقاعي

الأعراض والضغوط المرتبطة	المتوسط الحسابي	أبعاد مقياس أعراض الضغوط على المدرّب الرياضي لمدرّبات الجمباز الإيقاعي الأعراض و المرتبطة			
		بالإرهاك العقلي	بالإرهاك البدني	بالإرهاك الانفعالي	بالتغير الشخصي نحو الأسوأ
بالإرهاك العقلي	٦٧,٨٢٣		١٧,١٦٦	٢٠,٣٣٣	٣٢,٨٢٣
بالإرهاك البدني	٥٠,٦٦٧	١٧,١٦٦		٣٧,٥٠٠	١٥,٦٦٦
بالإرهاك الانفعالي	٨٨,٨٢٣	٢٠,٣٣٣	٣٧,٥٠٠		٥٣,١٦٦
بالتغير الشخصي نحو الأسوأ	٣٥,٠٠٠	٣٢,٨٢٣	١٥,٦٦٦	٥٣,١٦٦	
بنقص الإنجاز الشخصي	٣٨,٣٣٣	٢٩,٥٠٠	١٢,٣٣٣	٤٩,٨٢٣	٣,٣٣٣

يتضح من جدول (٢٠) أن هناك فروق دالة إحصائية بين مجموع أبعاد مقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي لمدربات الجمباز الإيقاعي ، وذلك بين الأعراض المرتبطة بالإرهاك الانفعالي، وبين الأعراض المرتبطة بالإرهاك العقلي ، وبين الأعراض المرتبطة بالإرهاك البدني ، وبين الأعراض المرتبطة بنقص الإنجاز الشخصي ، وبين الأعراض المرتبطة بالتغير الشخصي نحو الأسوأ ، لصالح الأعراض المرتبطة بالإرهاك الانفعالي .

كما يتضح أن هناك فروق دالة إحصائية بين الأعراض المرتبطة بالإرهاك العقلي ، وبين الأعراض المرتبطة بالإرهاك البدني ، وبين الأعراض المرتبطة بنقص الإنجاز الشخصي ، وبين الأعراض المرتبطة بالتغير الشخصي نحو الأسوأ ، لصالح الأعراض المرتبطة بالإرهاك العقلي . ويتضح أيضاً أن هناك فروق دالة إحصائية بين الأعراض المرتبطة بالإرهاك البدني ، وبين الأعراض المرتبطة بنقص الإنجاز الشخصي ، وبين الأعراض المرتبطة بالتغير الشخصي نحو الأسوأ ، لصالح الأعراض المرتبطة بالإرهاك البدني .

كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أعراض الضغوط المرتبطة بالتغير الشخصي نحو الأسوأ و بين أعراض الضغوط المرتبطة بنقص الإنجاز الشخصي .

أكثر أسباب الضغوط حدة على عينة البحث (مدربي الجمباز الفني - مدربات الجمباز الفني - مدربات الجمباز الإيقاعي) وفقاً لأبعاد المقياس .

جدول (٢١)

تحليل التباين بين الأسباب والعوامل المرتبطة باللاعبين بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي لعينة البحث (مدربي ومدربات الجمباز الفني ومدربات الجمباز الإيقاعي)

مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
بين المجموعات	٢٣٥٢,١١١	٤	١١٧٦,٠٥٦	٢٩,٨٩١
داخل المجموعات	٥٩٠,١٦٧	٢٥	٣٩,٣٤٤	
المجموع الكلي	٢٩٤٢,٢٧٨	٢٩		

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق داله إحصائية بين مجموع الأسباب والعوامل المرتبطة باللاعبين بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي لعينة البحث (مدربي ومدربات الجمباز الفني ومدربات الجمباز الإيقاعي) .

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين الأسباب والعوامل المرتبطة باللاعبين بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي لعينة البحث (مدربي ومدربات الجيمباز الفني ومدربات الجيمباز الإيقاعي)

بمقياس أسباب الضغوط على المدرب الرياضي لعينة البحث والمرتبطة باللاعبين			المتوسط الحسابي	العينة
مدربات الجيمباز الإيقاعي	مدربات الجيمباز الفني	مدربي الجيمباز الفني		
١٣,٨٣٣	٢٨,٠٠٠		٥٨,٦٦٧	مدربي الجيمباز الفني
١٤,١٦٦		٢٨,٠٠٠	٨٦,٦٦٧	مدربات الجيمباز الفني
	١٤,١٦٦	١٣,٨٣٣	٦٧,٨٣٣	مدربات الجيمباز الإيقاعي

يتضح من جدول (٢٢) أن هناك فروق دالة إحصائية بين مجموع الأسباب والعوامل المرتبطة باللاعبين بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي لمدربات الجيمباز الفني ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة باللاعبين بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي لمدربات الجيمباز الإيقاعي ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة باللاعبين بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي لمدربي الجيمباز الفني ، لصالح الأسباب والعوامل المرتبطة باللاعبين بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي لمدربات الجيمباز الفني .

كما يتضح أن هناك فروق دالة إحصائية بين الأسباب والعوامل المرتبطة باللاعبين بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي لمدربات الجيمباز الإيقاعي ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة باللاعبين بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي لمدربي الجيمباز الفني ، لصالح الأسباب والعوامل المرتبطة باللاعبين بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي لمدربات الجيمباز الإيقاعي .

جدول (٢٣)

تحليل التباين بين الأسباب والعوامل المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي لعينة البحث (مدربي ومدربات الجيمباز الفني ومدربات الجيمباز الإيقاعي)

مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
بين المجموعات	٤٢٢٣,٤٤٤	٢	٢١١١,٧٢٢	
داخل المجموعات	٥١٢,٣٣٣	١٥	٣٤,١٥٦	٦١,٨٢٧
المجموع الكلي	٤٧٣٥,٧٧٨	١٧		

يتضح من جدول (٢٣) وجود فروق داله إحصائيا بين مجموع خصائص المدرب الرياضي وشخصيته بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي لعينة البحث (مدربي ومدربات الجمباز الفني ومدربات الجمباز الإيقاعي).

جدول (٢٤)

دلالة الفروق بين الأسباب والعوامل المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي لعينة البحث (مدربي ومدربات الجمباز الفني ومدربات الجمباز الإيقاعي)

الأسباب والعوامل المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته			المتوسط الحسابي	العينة
مدربات الجمباز الإيقاعي	مدربات الجمباز الفني	مدربي الجمباز الفني		
٣٧,٥٠٠	١٧,٦٦٦		٨٨,٥٠٠	مدربي الجمباز الفني
١٩,٨٣٣		١٧,٦٦٦	٧٠,٨٣٣	مدربات الجمباز الفني
	١٩,٨٣٣	٣٧,٥٠٠	٥١,٠٠٠	مدربات الجمباز الإيقاعي

يتضح من جدول (٢٤) أن هناك فروق دالة إحصائيا بين مجموع الأسباب والعوامل المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي لمدربي الجمباز الفني ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي لمدربات الجمباز الفني ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي لمدربات الجمباز الإيقاعي ، لصالح الأسباب والعوامل المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي لمدربي الجمباز الفني .

كما يتضح أن هناك فروق دالة إحصائيا بين الأسباب والعوامل المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي لمدربات الجمباز الفني ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي لمدربات الجمباز الإيقاعي ، لصالح الأسباب والعوامل المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي لمدربات الجمباز الفني .

جدول (٢٥)

تحليل التباين بين الأسباب والعوامل المرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي لعينة البحث (مدربي ومدربات الجمباز الفني ومدربات الجمباز الإيقاعي)

مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
بين المجموعات	٣٩٣٢,١١١	٢	١٩٦٦,٠٥٦	٧٠,٥٢٤
داخل المجموعات	٤١٨,١١٧	١٥	٢٧,٨٧٨	
المجموع الكلي	٤٣٥٠,٢٢٨	١٧		

يتضح من جدول (٢٥) وجود فروق داله إحصائيا بين مجموع أسباب وعوامل مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي لعينة البحث (مدربي ومدربات الجمباز الفني ومدربات الجمباز الإيقاعي).

جدول (٢٦)

دلالة الفروق بين الأسباب والعوامل المرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق بمقياس أسباب الضغوط على المدرب الرياضي لعينة البحث (مدربي ومدربات الجمباز الفني ومدربات الجمباز الإيقاعي)

العينة	المتوسط الحسابي	الأسباب والعوامل المرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق		
		مدربي الجمباز الفني	مدربات الجمباز الفني	مدربات الجمباز الإيقاعي
مدربي الجمباز الفني	٧٥,٣٣٣		١٩,٥٠٠	١٦,٦٦٧
مدربات الجمباز الفني	٥٥,٨٣٣	١٩,٥٠٠		٣٦,١٦٧
مدربات الجمباز الإيقاعي	٩٢,٠٠٠	١٦,٦٦٧	٣٦,١٦٧	

يتضح من جدول (٢٦) أن هناك فروق داله إحصائيا بين مجموع الأسباب والعوامل المرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي ومدربات الجمباز الإيقاعي ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي لمدربي الجمباز الفني ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي لمدربات الجمباز الفني ، لصالح الأسباب والعوامل المرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي لمدربات الجمباز الإيقاعي .

كما يتضح أن هناك فروق دالة إحصائياً بين الأسباب والعوامل المرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي لمدربي الجميز الفني ، وبين الأسباب والعوامل المرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي لمدربات الجميز الفني ، لصالح الأسباب والعوامل المرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي لمدربي الجميز الفني .

جدول (٢٧)

تحليل التباين بين الأسباب والعوامل المرتبطة بوسائل الإعلام بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي لعينة البحث (مدربي ومدربات الجميز الفني ومدربات الجميز الإيقاعي)

مصدر التباين	مجموع المربعات	د. ح	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
بين المجموعات	٢٥١,٤٤٤	٢	١٢٥,٧٢٢	١,٩٠
داخل المجموعات	٩٩١,٥٠٠	١٥	٦٦,١٠٠	
المجموع الكلي	١٢٤٢,٩٤٤	١٧		

يتضح من جدول (٢٧) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموع أسباب وعوامل مرتبطة بوسائل الإعلام بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي بين عينة البحث لمدربي ومدربات الجميز الفني ومدربات الجميز الإيقاعي.

جدول (٢٨)

تحليل التباين بين الأسباب والعوامل المرتبطة بالمشجعين بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي لعينة البحث (مدربي ومدربات الجميز الفني ومدربات الجميز الإيقاعي)

مصدر التباين	مجموع المربعات	د. ح	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
بين المجموعات	٢٣,١١١	٢	١١,٥٥٦	٠,٣٨٣
داخل المجموعات	٤٥٢,٥٠٠	١٥	٣٠,١٦٧	
المجموع الكلي	٤٧٥,٦١١	١٧		

يتضح من جدول (٢٨) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموع أسباب وعوامل مرتبطة بالمشجعين بمقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي بين عينة البحث لمدربي ومدربات الجميز الفني ومدربات الجميز الإيقاعي.

أكثر أعراض الضغوط حدة على عينة البحث ، مدربي الجميز الفنى - مدربي الجميز الفنى -
مدربات جميز ايقاعى) وفقا لابعاد المقياس

جدول (٢٩)

تحليل التباين بين أعراض الإنهاك العقلي بمقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي
لعينة البحث (مدربي ومدربات الجميز الفنى ومدربات الجميز الإيقاعى)

مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
بين المجموعات	١٩٥١,٠٠٠	٢	٩٧٥,٥٠٠	٣٦,٤٩٠
داخل المجموعات	٤٠١,٠٠٠	١٥	٢٦,٧٣٣	
المجموع الكلى	٢٣٥٢,٠٠٠	١٧		

يتضح من جدول (٢٩) وجود فروق دالة إحصائيا بين مجموع أعراض الإنهاك العقلي
بمقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي لعينة البحث (مدربي ومدربات الجميز الفنى
ومدربات الجميز الإيقاعى).

جدول (٣٠)

دلالة الفروق بين أعراض الإنهاك العقلي بمقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي
لعينة البحث (مدربي ومدربات الجميز الفنى ومدربات الجميز الإيقاعى)

العينة	المتوسط الحسابي	أعراض الإنهاك العقلي بمقياس أعراض الضغوط على المدرب الرياضي لعينة البحث		
		مدربي الجميز الفنى	مدربات الجميز الفنى	مدربات الجميز الإيقاعى
مدربي الجميز الفنى	٥٥,٣٣٣		٢٥,٥٠٠	١٢,٥٠٠
مدربات الجميز الفنى	٨٠,٨٣٣	٢٥,٥٠٠		١٣,٠٠٠
مدربات الجميز الإيقاعى	٦٧,٨٣٣	١٢,٥٠٠	١٣,٠٠٠	

يتضح من جدول (٣٠) أن هناك فروق دالة إحصائيا بين مجموع أعراض الإنهاك
العقلي بمقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي لمدربات الجميز الفنى ، وبين مجموع
أعراض الإنهاك العقلي لمدربات الجميز الإيقاعى ، وبين مجموع أعراض الإنهاك العقلي
لمدربي الجميز الفنى ، لصالح الأعراض المرتبطة بالإنهاك الانفعالي لمدربات الجميز الفنى .
كما يتضح أن هناك فروق دالة إحصائيا بين مجموع أعراض الإنهاك العقلي بمقياس
أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي لمدربات الجميز الإيقاعى، وبين مجموع أعراض
الإنهاك العقلي لمدربي الجميز الفنى، لصالح مجموع أعراض الإنهاك العقلي لمدربات الجميز
الإيقاعى.

جدول (٣١)

تحليل التباين بين أعراض الإنهاك البدني بمقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي
لعينة البحث (مدربي ومدربات الجمباز الفني ومدربات الجمباز الإيقاعي)

مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
بين المجموعات	٣٨٨٨,١١١	٢	١٩٤٤,٠٥٦	٧٠,٨٦٥
داخل المجموعات	٤١١,٥٠٠	١٥	٢٧,٤٣٣	
المجموع الكلي	٤٢٩٩,٦١١	١٧		

يتضح من جدول (٣١) وجود فروق داله إحصائيا بين مجموع أعراض الإنهاك البدني بمقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي لعينة البحث (مدربي ومدربات الجمباز الفني ومدربات الجمباز الإيقاعي) .

جدول (٣٢)

دلالة الفروق بين أعراض الإنهاك البدني بمقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي
لعينة البحث (مدربي ومدربات الجمباز الفني ومدربات الجمباز الإيقاعي)

العينة	المتوسط الحسابي	أعراض الإنهاك البدني بمقياس أعراض الضغوط على المدرب الرياضي لعينة البحث		
		مدربي الجمباز الفني	مدربات الجمباز الفني	مدربات الجمباز الإيقاعي
مدربي الجمباز الفني	٨٦,٦٦٧		١٧,٨٣٣	٣٦,٠٠٠
مدربات الجمباز الفني	٦٨,٨٣٣	١٧,٨٣٣		١٨,١٦٦
مدربات الجمباز الإيقاعي	٥٠,٦٦٧	٣٦,٠٠٠	١٨,١٦٦	

يتضح من جدول (٣٢) أن هناك فروق دالة إحصائيا بين مجموع أعراض الإنهاك البدني بمقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي لمدربي الجمباز الفني ، وبين مجموع أعراض الإنهاك البدني لمدربات الجمباز الفني ، وبين مجموع أعراض الإنهاك البدني لمدربات الجمباز الإيقاعي ، لصالح الأعراض المرتبطة بالإنهاك البدني لمدربي الجمباز الفني .

كما يتضح أن هناك فروق دالة إحصائيا بين مجموع أعراض الإنهاك البدني لمدربات الجمباز الفني ، وبين مجموع أعراض الإنهاك البدني لمدربات الجمباز الإيقاعي ، لصالح الأعراض المرتبطة بالإنهاك البدني لمدربات الجمباز الفني .

جدول (٣٣)

تحليل التباين بين أعراض الإنهاك الانفعالي بمقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي

لعينة البحث (مدربي ومدربات الجمباز الفني ومدربات الجمباز الإيقاعي)

مصدر التباين	مجموع المربعات	د. ح	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
بين المجموعات	٣٧٥٨,٧٧	٢	١٨٧٩,٣٨	٦٠,٨٨
داخل المجموعات	٤٦٣,٠٠	١٥	٣٠,٨٦	
المجموع الكلي	٤٢٢١,٧٧	١٧		

يتضح من جدول (٣٣) وجود فروق داله إحصائيا بين مجموع أعراض الإنهاك الانفعالي بمقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي لعينة البحث (مدربي ومدربات الجمباز الفني ومدربات الجمباز الإيقاعي).

جدول (٣٤)

دلالة الفروق بين أعراض الإنهاك الانفعالي بمقياس أعراض الضغوط علي المدرب الرياضي

لعينة البحث (مدربي ومدربات الجمباز الفني ومدربات الجمباز الإيقاعي)

العينة	المتوسط الحسابي	أعراض الإنهاك الانفعالي بمقياس أعراض الضغوط علي المدرب الرياضي لعينة البحث		
		مدربي الجمباز الفني	مدربات الجمباز الفني	مدربات الجمباز الإيقاعي
مدربي الجمباز الفني	٧٢,٣٣٣		١٩,٥٠٠	١٥,٨٢٣
مدربات الجمباز الفني	٥٢,٨٣٣	١٩,٥٠٠		٣٥,٣٣٣
مدربات الجمباز الإيقاعي	٨٨,٨٣٣	١٥,٨٢٣	٣٥,٣٣٣	

يتضح من جدول (٣٤) أن هناك فروق دالة إحصائيا بين مجموع أعراض الإنهاك الانفعالي بمقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي لمدرجات الجمباز الإيقاعي ، وبين مجموع أعراض الإنهاك الانفعالي لمدرجات الجمباز الفني ، وبين مجموع أعراض الإنهاك الانفعالي لمدرجات الجمباز الإيقاعي ، لصالح الأعراض المرتبطة بالإنهاك الانفعالي لمدرجات الجمباز الإيقاعي .

كما يتضح أن هناك فروق دالة إحصائيا بين مجموع أعراض الإنهاك الانفعالي لمدرجات الجمباز الفني ، وبين مجموع أعراض الإنهاك الانفعالي لمدرجات الجمباز الفني ، لصالح الأعراض المرتبطة بالإنهاك الانفعالي لمدرجات الجمباز الفني .

جدول (٣٥)

تحليل التباين بين أعراض التغير الشخصي نحو الأسوأ بمقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي لعينة البحث (مدربي ومدربات الجمباز الفني ومدربات الجمباز الإيقاعي)

مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
بين المجموعات	١٨٦,١١١	٢	٩٣,٠٥٦	١,٦٨٨
داخل المجموعات	٨٢٦,٨٣٣	١٥	٥٥,١٢٢	
المجموع الكلي	١٠١٢,٩٤٤	١٧		

يتضح من جدول (٣٥) عدم وجود فروق داله إحصائيا بين مجموع أعراض التغير الشخصي نحو الأسوأ بمقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي بين عينة البحث لمدربي ومدربات الجمباز الفني ومدربات الجمباز الإيقاعي.

جدول (٣٦)

تحليل التباين بين أعراض نقص الإنجاز الشخصي بمقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي لعينة البحث (مدربي ومدربات الجمباز الفني ومدربات الجمباز الإيقاعي)

مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
بين المجموعات	١٦,٤٤٤	٢	٨,٢٢٢	٠,٣٢٨
داخل المجموعات	٣٧٦,٠٠٠	١٥	٢٥,٠٦٧	
المجموع الكلي	٣٩٢,٤٤٤	١٧		

يتضح من جدول (٣٦) عدم وجود فروق داله إحصائيا بين مجموع أعراض نقص الإنجاز بمقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي بين عينة البحث لمدربي ومدربات الجمباز الفني ومدربات الجمباز الإيقاعي.

الفروق بين مجموع أبعاد مقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي لعينة البحث (لمدربي ومدربات الجمباز الفني والإيقاعي)

جدول (٣٧)

تحليل التباين بين مجموع أبعاد مقياس الاحتراق للمدرب الرياضي لعينة البحث (مدربي ومدربات الجمباز الفني ومدربات الجمباز الإيقاعي)

مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)
بين المجموعات	٥٣٥,٢٦٧	٢	٢٦٧,٦٣٣	١,٧٤٢
داخل المجموعات	٤١٤٨,٦٠٠	٢٧	١٥٣,٦٥٢	
المجموع الكلي	٤٦٨٣,٨٦٧	٢٩		

يتضح من جدول (٣٧) عدم وجود فروق داله إحصائيا بين مجموع مقياس الاحتراق للمدرب الرياضي لدي مدربي ومدربات الجمباز الفني ومدربات الجمباز الإيقاعي.

مناقشة نتائج البحث :

التساؤل الأول :

هل هناك فروق بين مجموع أبعاد مقياس أسباب الضغوط لدى المدرب الرياضي طبقا لنوع النشاط (مدرب جمباز فني - مدربات جمباز فني - مدربات جمباز إيقاعي) .

أشارت نتائج جداول (١٣،١١،٩) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين مجموع أبعاد مقياس أسباب الضغوط لدى مدربي و مدربات الجمباز الفني والإيقاعي طبقاً لنوع النشاط .
كما أشارت نتائج جداول (١٤،١٢،١٠) إلى أن أكثر أسباب الضغوط لدى مدربي ومدربات الجمباز الفني والإيقاعي والذي أعطى فروق دالة إحصائية هي الأسباب والعوامل المرتبطة بالإدارة العليا للفريق و الأسباب و العوامل المرتبطة باللاعبين و هذا يتفق مع كل ما أشار إليه دراسة محمد علاوى (١٩٩٨) (٦) التي أجريت على مدربي كرة القدم و نتائج دراسة Krolle (١٩٩٢) (١٥) التي أجريت على مجموعة من مدربي بعض الأنشطة المختلفة ودراسة غادة محمد عبد الحميد (٢٠٠٢) (٣) التي أجريت على مجموعة من مدربي ألعاب القوى . من الأسباب و العوامل المرتبطة بالإدارة العليا للفريق و الأسباب و العوامل المرتبطة بالعاملين من الأسباب الهامة و التي تسبب الضغط على المدرب الرياضي .
كذلك من الأسباب التي تؤدي إلى زيادة الضغوط هي الأسباب و العوامل المرتبطة بخصائص المدرب و هذا يتفق مع دراسة وائل رفاعي إبراهيم (١٩٩٨) (١٢) و دراسة غادة عبد الحميد (٢٠٠٢) (٣) .

وترجع الباحثة حصول عامل الأسباب المرتبطة بالإدارة العليا للفريق على أهمية في زيادة الضغوط لدى مدربي و مدربات الجمباز الفني والإيقاعي لإحساس المدرب و المدربة الدائم لعدم الأمان و إمكانية الاستغناء عنه في أي وقت كذلك يرجع إلى إحساس المدرب بأن الإدارة العليا لا تقدره مادياً كذلك تدخل الإدارة العليا في صميم عمل المدرب .
أما بالنسبة للأسباب و العوامل المرتبطة باللاعبين فقد كان هناك فروق دالة إحصائية لصالح هذا العامل حيث ترى الباحثة إن هذا العامل هام بالنسبة لمدربي ومدربات الجمباز الفني والإيقاعي حيث أن عدم تحقيق اللاعبين واللاعبات للمستوى المطلوب منهم في البطولات المختلفة وعدم التزام اللاعبين بتعليمات المدرب وعدم تقديرهم للمجهود الذي يبذله من العوامل التي تؤدي إلى زيادة الضغط لدى المدرب .
وبالنسبة للأسباب المرتبطة بخصائص المدرب تؤدي إلى ازدياد الضغوط على المدرب حيث أن هناك بعض الصفات لدى المدرب مثل (العصبية و الديكتاتورية أو الانطواء)، كذلك وجود بعض المشكلات في حياته الشخصية والأسرية وهذه من الأسباب الهامة التي تسبب له الضغوط .

أما بالنسبة للعامل الخاص بوسائل الإعلام و العوامل المرتبطة بالمشجعين فلم تعطي أي فروق دالة إحصائية . وترجع الباحثة ذلك إلى عدم اهتمام وسائل الإعلام برياضة الجمباز الفني والإيقاعي بالدرجة الكافية التي تؤدي إلى الضغوط على المدربين و المدربات .

كذلك العامل الخاص بشخصية المدرب لم يعطى أي دلالة إحصائية في كونه من الأسباب التي تؤدي إلى الضغوط و ذلك ترجعه الباحثة إلى قدرة المدربين و المدربات على إعطاء المزيد من الإنجازات للاعبين وقدرتهم على تحضير و دفع اللاعبين نحو الارتقاء بمستواهم ، وترجع الباحثة ذلك إلى إن معظم مدربي و مدربات الجميز الفني و الإيقاعي كانوا لاعبين سابقين ولهم الخبرة و القدرة على التغلب على هذا العامل .

وهذه النتائج تجيب على التساؤل الأول بوجود فروق بين أبعاد مقياس أسباب الضغوط لدى عينة البحث و هي إن أكثر أسباب الضغوط هي :

- الأسباب المرتبطة بالإدارة العليا للفريق .
- الأسباب المرتبطة باللاعبين .
- الأسباب المرتبطة بخصائص المدرب .
- وعدم وجود فروق بين العامل الخاص بوسائل الإعلام و العوامل المرتبطة بالمشجعين .

التساؤل الثاني :

هل هناك فروق بين مجموع إبعاد مقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي طبقا لنوع النشاط (مدربي جميز فني - مدربات جميز فني - مدربات جميز إيقاعي) .

أشارت نتائج جدول (١٩،١٧،١٥) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين مجموع أبعاد مقياس أعراض الضغوط لدى مدربي و مدربات الجميز الفني و الإيقاعي طبقا لنوع النشاط . كما أشارت نتائج جدول (٢٠،١٨،١٦) إلى أن أكثر أعراض الضغوط لدى مدربي و مدربات الجميز الفني و الإيقاعي و الذي أعطى فروق دالة إحصائية هي:

- أعراض الضغوط المرتبطة بالإرهاك البدني .
- أعراض الضغوط المرتبطة بالإرهاك الانفعالي .
- أعراض الضغوط المرتبطة بالإرهاك العقلي .

وترجع الباحثة الإرهاك البدني للمدربين إلى أن التدريب قد يكون لمرتين في اليوم ، كذلك قيام المدرب أو المدربة بالمساعدة للاعب (السند) أثناء تأدية الحركات ، انخفاض مستوى اللياقة البدنية للمدرب ، الضغوط النفسية الواقعة على كاهل المدرب و المدربة و ظهور ذلك على شكل ضعف في حيويته .

وترجع الباحثة الإرهاك الانفعالي للمدربين إلى أن المدرب يتطلب منه وقت معين لكي يصل باللاعبين و اللاعبات إلى مستوى عالي من الإعداد البدني و المهاري لتحقيق أفضل النتائج في البطولات ، كذلك الخوف من الإقالة أو الاستغناء عنه .

وترجع الباحثة الإنهاك العقلي للمدربين إلى عدم قدرة المدرب على إحداث العائد سواء ماديا أو معنويا مما يصيب المدرب بعدم القدرة على التخطيط ، كذلك وجود الكثير من المسؤوليات التي تتطلب منة قدر كبير من التركيز والتصور والتخيل وغيرها من العمليات العقلية .

كما اتضح كذلك من نتائج جداول (١٦، ١٨، ٢٠) إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين أعراض الضغوط المرتبطة بالتغير الشخصي نحو الأسوأ وأعراض الضغوط المرتبطة بنقص الإنجاز الشخصي.

وترجع الباحثة ذلك إلى إخفاء المدرب و المدرب لأى استجابة سلبية أو تغيير شخصي نحو الأسوأ و ذلك خوفا من إظهار ذلك أمام إدارة النادي خوفا من الإقالة .

وهذه النتائج تجيب على التساؤل الثاني وهو هل هناك فروق بين مجموع إبعاد مقياس أعراض الضغوط لدى المدرب الرياضي طبقا لنوع النشاط، وهي إن أكثر الأعراض المرتبطة بالضغوط هي:

- أعراض الضغوط المرتبطة بالإنهاك البدني .
- أعراض الضغوط المرتبطة بالإنهاك الانفعالي .
- أعراض الضغوط المرتبطة بالإنهاك العقلي .
- وعدم وجود فروق بين أعراض الضغوط المرتبطة بالتغير الشخصي نحو الأسوأ و أعراض الضغوط المرتبطة بنقص الإنجاز الشخصي .

التساؤل الثالث :

ما هي أكثر أسباب الضغوط حدة على عينة البحث (مدربي جمباز فني - مدربات جمباز فني - مدربات جمباز إيقاعي) وفقا لأبعاد المقياس.

اتضح من نتائج جدول (٢٢)، والخاص بمحور الأسباب والعوامل المرتبطة باللاعبين إن المدربين الأكثر تعرضا لحدة هذا البعد بالترتيب هم:

١- مدربات الجمباز الفني.

٢- مدربات الجمباز الإيقاعي.

٣- مدربي الجمباز الفني.

ويتضح من الجدول (٢٤) والخاص بمحور الأسباب و العوامل المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته إن المدربين الأكثر تعرضا لحدة هذا البعد بالترتيب هم :

١- مدربي الجمباز الفني.

٢- مدربات الجمباز الفني.

٣- مدربات الجمباز الإيقاعي.

ويتضح من الجدول (٢٦) و الخاص بمحور الأسباب و العوامل المرتبطة بالأدارة

العليا للاعبين أو الفريق أن المدربين الأكثر تعرضا لحدة هذا البعد بالترتيب هم :

١- مدربات الجمباز الإيقاعي.

٢- مدربي الجمباز الفني.

٣- مدربات الجمباز الفني.

ويتضح من الجداول (٢٧،٢٨) و الخاصين بمحوري الأسباب و العوامل المرتبطة

بوسائل الأعلام و الأسباب و العوامل المرتبطة بالمشجعين انه لا يوجد فروق دالة إحصائيا بينهم

و بين عينة البحث.

وترجع الباحثة ذلك إلى عدم اهتمام وسائل الإعلام برياضة الجمباز عامة وبالتالي لا

يوجد دلالة بالنسبة للمحور الخاص للمشجعين حيث ان لعبة الجمباز الفني والإيقاعي غير مهتم

بها إعلاميا بالدرجة الكافية .

وهذه النتائج تجيب على التساؤل الثالث و هو ما هي أكثر أسباب الضغوط حدة على

عينة البحث وفقا لأبعاد المقياس.

التساؤل الرابع:

ما هي أكثر أمراض الضغوط حدة على عينة البحث (مدربي جمباز فني -مدربات جمباز فني -مدربات جمباز

إيقاعي) وفقا لأبعاد المقياس .

اتضح من نتائج الجدول (٣٠) و الخاص بمحور أعراض الإنهاك العقلي إن المدربين

الأكثر تعرضا لهذا المحور بالترتيب هم:

١- مدربات الجمباز الفني.

٢- مدربات الجمباز الإيقاعي .

٣- مدربي الجمباز الفني.

يتضح من نتائج الجدول (٣٢) و الخاص بمحور أعراض الإنهاك البدني أن المدربين

الأكثر تعرضا بهذا المحور بالترتيب هم :

١- مدربي الجمباز الفني.

٢- مدربات الجمباز الفني.

٣- مدربات الجمباز الإيقاعي.

يتضح من نتائج الجدول (٣٤) و الخاص بمحور أعراض الإنهاك الانفعالي إن المدربين الأكثر تعرضاً لهذا المحور بالترتيب هم:

١- مدربات الجمباز الإيقاعي.

٢- مدربي الجمباز الفني.

٣- مدربات الجمباز الفني.

ويتضح من الجداول (٣٥،٣٦) والخاصين بمحور التغيير الشخصي نحو الأسوأ ، محور أعراض نقص الإنجاز الشخصي إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموع أعراض التغيير الشخصي نحو الأسوأ ، و أعراض نقص الإنجاز الشخصي و عينة البحث .
وهذه النتائج تجيب على التساؤل الرابع وهو ما هي أكثر أعراض الضغوط حدة على عينة البحث.

التساؤل الخامس :

ما هي الفروق بين مجموع إبعاد مقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي لعينة البحث (مدربي ومدربات الجمباز الفني ومدربات الإيقاعي) .

يتضح من الجدول (٣٧) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين مجموع مقياس الاحتراق للمدرب الرياضي لدى مدربي ومدربات الجمباز الفني و الإيقاعي .
وترجع الباحثة ذلك إلى أن مدربي و مدربات الجمباز الفني و الإيقاعي يقعون تحت طائلة ضغوط عالية مثل ضغوط الوقت و حجم العمل و عدد ساعات العمل و عدد اللاعبين و تنوع البطولات و الأجهزة و الأدوات .

كما أن هذين النشاطين يقعا تحت إدارة واحدة و هي الاتحاد المصري للجمباز .

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذه الدراسة يمكن استخلاص الآتي:

- أكثر أسباب الضغوط لدى مدربي و مدربات الجمباز الفني و الإيقاعي هي الأسباب المرتبطة بالإدارة العليا للفريق - الأسباب و العوامل المرتبطة باللاعبين - الأسباب و العوامل المرتبطة بخصائص المدرب و لا يوجد تأثير للعامل الخارجي بوسائل الإعلام و العوامل المرتبطة بالمشجعين.
- أكثر أعراض الضغوط لدى مدربي و مدربات الجمباز الفني و الإيقاعي هي أعراض الضغوط المرتبطة بالإرهاك البدني - أعراض الضغوط المرتبطة بالإرهاك الانفعالي - أعراض الضغوط المرتبطة بالإرهاك العقلي . و لا يوجد تأثير للعامل الخاص بأعراض الضغوط المرتبطة بالتغير الشخصي نحو الأسوأ و أعراض الضغوط المرتبطة بنقص الإنجاز الرياضي .
- أكثر أسباب الضغوط حدة لدى مدربي الجمباز الفني هي بالترتيب:
 - ١- الأسباب و العوامل المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي و شخصيته .
 - ٢- الأسباب و العوامل المرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق.
 - ٣- الأسباب و العوامل المرتبطة باللاعبين.
- ٤- أكثر أسباب الضغوط حدة لدى مدربات الجمباز الفني هي بالترتيب:
 - ١- الأسباب و العوامل المرتبطة باللاعبين.
 - ٢- الأسباب و العوامل المرتبطة بخصائص المدرب .
 - ٣- الأسباب و العوامل المرتبطة بالإدارة العليا للاعبين و الفريق .
- أكثر أسباب الضغوط حدة لدى مدربات الجمباز الإيقاعي هي بالترتيب:
 - ١- الأسباب و العوامل المرتبطة بالإدارة العليا للفريق أو اللاعبين .
 - ٢- الأسباب و العوامل المرتبطة باللاعبين.
 - ٣- الأسباب و العوامل المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي و شخصيته.
- أكثر أعراض الضغوط حدة لدى مدربي الجمباز الفني بالترتيب هي :
 - ١- الأعراض المرتبطة بالإرهاك البدني .
 - ٢- الأعراض المرتبطة بالإرهاك الانفعالي .
 - ٣- الأعراض المرتبطة بالإرهاك العقلي .

- أكثر أعراض الضغوط حدة لدى مدربات الجمباز الفني هي بالترتيب:
- ١- الأعراض المرتبطة بالإرهاك العقلي .
 - ٢- الأعراض المرتبطة بالإرهاك البدني .
 - ٣- الأعراض المرتبطة بالإرهاك الانفعالي .
- أكثر أعراض الضغوط حدة لدى مدربات الجمباز الإيقاعي هي بالترتيب :
- ١- الأعراض المرتبطة بالإرهاك الانفعالي .
 - ٢- الأعراض المرتبطة بالإرهاك العقلي .
 - ٣- الأعراض المرتبطة بالإرهاك البدني .
- لا يوجد فروق في درجة الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة البحث (مدربي جمباز فني - مدربات جمباز فني - مدربات جمباز إيقاعي)

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج و استخلاصات هذه الدراسة أمكن التوصل إلى التوصيات الآتية :

- ١- تطبيق مقياس الأسباب و الأعراض للضغوط النفسية للمدرب الرياضي على عينات مختلفة من المدربين في مختلف الأنشطة الرياضية للتعرف على الأسباب و الأعراض التي يتعرض لها المدربين في كل نشاط حتى يمكن تلخيصها و خصوصاً في رياضة الجمباز الفني و الإيقاعي و عمل دراسات تربط الضغوط النفسية و متغيرات أخرى .
- ٢- ضرورة التأكيد على إدارات الأندية بعدم التدخل في صميم عمل المدرب الفني .
- ٣- ضرورة توعية اللاعبين بالمجهود الذي يبذله المدرب لكي يصل بهم إلى مستوى عالي.
- ٤- ضرورة أن يعرف المدرب قدراته النفسية و البدنية لكي لا يتحمل على نفسه عبء اكبر من الذي يتحمله .
- ٥- الاهتمام بتوفير الرعاية المادية و الاجتماعية للمدرب الرياضي من قبل الاتحاد الخاص بالعبة و النادي.
- ٦- ضرورة الاهتمام برياضة الجمباز من الناحية الإعلامية حيث نجد إنها لا تجد الاهتمام الإعلامي الكافي و ذلك من قبل وسائل الإعلام المختلفة .

المراجع العربية والأجنبية :

- ١- أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي لتدريب الناشئين ، دليل المدربين وأولياء الأمور ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٢- صبري إبراهيم عمران : دراسة مقارنة للضغوط النفسية لدى بعض العاملين في المجال الرياضي بمحافظة الغربية والمنيا ، رسالة ماجستير ، غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٦ م .
- ٣- فادة محمد عبد الحميد : دراسة مقارنة لأسباب وأعراض الضغوط لدى مدرب ألعاب القوى في ضوء العمر التدريبي للمدرب ، مجلة نظريات وتطبيقات ، مجلة علمية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، العدد الخامس والأربعون ، ٢٠٠٢ م .
- ٤- فاروق السيد عثمان : القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٥- محمد العربي ، ماجدة إسماعيل : التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ، ٢٠٠١ م .
- ٦- محمد حسن علاوي : سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ م .
- ٧- _____ : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ م .
- ٨- محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٩- مصطفى باهي ، اشرف مسعود : الضغوط النفسية لدى مدربي رياضة المبارزة ، المؤتمر العلمي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٥ م .
- ١٠- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط ، تطبيق - قيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ١١- نشوي محمود حنفي وهدان : الضغوط النفسية لمدربي بعض الرياضات المائية ، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
- ١٢- والرفاعي إبراهيم رضوان : الفروق في الاختراق النفسي لدى بعض مدربي الأنشطة الرياضية المختارة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- ١٣- *Hunt - K - R :* : Compareson of level of perceived and
milles S - R burnout among college basketball and tennis
coaches . ١٩٩٤
- ١٤- *Kelley - B - C* : A model of stress and burnout in collegiate
coaches effects of gender ١٩٩٤.
- ١٥- *Kroll W.* : Stress factors in coaching . coaching fcience
update . ١٩٩٢, P. ٤٧ - ٤٩ .
- ١٦- *Weinberg D-* : Burnout in sport : areviou and critique .
applied sport psychology - ١٩٩٥
- ١٧- *Weinberg , R.S.* : Foundation of sport psychology , Human
& *Gould , D* Kinetics II ١٩٩٥

