

الضغوط النفسية لدى مدربي المصارعة وعلاقتها بنتائج المباريات

م.د. / أحمد السيد ابراهيم

مدرس دكتور بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة قناة السويس

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر الضغوط النفسية أحد الظواهر المؤثرة على الصحة النفسية للفرد، حيث يمكن تؤدي شدة الضغوط النفسية و تكرار التعرض لها إلي تأثيرات سلبية في شخصية الفرد وإلي خلل في الصحة النفسية ، مما قد يؤثر على صحة الفرد المتكاملة وان لم يتم مواجهتها يمكن أن تؤدي إلي الإنهاك البدني والنفسي والذهني، بالإضافة إلي بعض المشكلات والمشاعر النفسية السلبية التي لا يستطيع الفرد التكيف معها.

والمواقف الضاغطة يمكن أن تحدث اضطراب سلوكي قد يكون حاداً ، و يدوم لفترة طويلة، حيث يشير عبد العزيز فهمي (٢٠٠١م) الى ان الضغوط النفسية لها أشكال متباينة، فمنها ما يرتبط بصحة للفرد ومنها ما يتعلق بالأسرة والسكن والعمل وكذلك منها ما ينتج من محيط البيئة الاجتماعية للفرد. (٨: ١٤٣)

ويرى كلا من إبراهيم خليفة (٢٠٠٠م)، وأسامة راتب (٢٠٠٠م)، ومحمد علاوي (١٩٩٨م) أن الضغوط النفسية المتكررة أو المستمرة تؤدي إلي بعض الامراض مثل أمراض الشرايين وضغط الدم والسكتة الدماغية، واضطرابات في إيقاع ضربات القلب وغيرها من الأمراض الأخرى. (١: ١٦١)، (٤، ٢١٢)، (١٢: ٤٨، ٤٩)

كما يوضح أسامة راتب (٢٠٠٤م) أن الضغوط النفسية عبئ أو حمل يقع على أجهزة الجسم يتبعه مجموعة من الاستجابات بغرض التكيف ومحاولة إحتفاظ الفرد بحالة التوازن العضوي والانفعالي. (٧: ١٣٤).

وللضغوط نتائج يعاني منها بعض المشتغلين في مختلف الوظائف المهنية التي تتميز بأنها ضاغطة.

و يشير محمد علاوي (١٩٩٨م) إلي انتشار استخدام مصطلح "الاحتراق النفسي" للإشارة إلي المدرب الذي أصابه الملل والضيق واليأس تملكته العلل والأوجاع والأمراض من جراء ممارسته لمهنة التدريب، الأمر الذي يؤدي به إلي الابتعاد النهائي عن التدريب (٣:٣).

كما يرى المدرب الأمريكي الشهير ديك فيرميل Dick Vermeil أن سبب اعتزاله هو الاحتراق الناتج عن العمل لفترات طويلة والضغط الشديدة من أجل الفوز ، و الكثير من المدربين يشاركون هذا المدرب تلك المشاعر . (١٢ : ٤٥)

ويوضح أسامة راتب (٢٠٠٠م) أن الاحتراق مرحلة يسبقها العديد من مراحل الضغوط النفسية التي يتعرض لها المدرب ومع ذلك يستمر في العمل لمدة اسابيع أو شهور أو حتي سنوات ، حتى يصل إلي الاحتراق النفسي فتظهر عليه بعض الاعراض مثل سرعة القابلية للاستئثار والغضب والنقد المستمر ورفض الاقتراحات (٦ : ٢٢ ، ٢٣).

كما يشير محمد علاوي (١٩٩٨م) نقلاً عن سيلبي Selye إلي ان الضغوط النفسية تعتبر من الاسباب الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد ، وهي موجودة دائماً لدى كل فرد بدرجة معينة، ولكن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على صحة وحياة الفرد ، ويؤدي إلي ظهور الأعراض الجسمية والنفسية. (١٢ : ١٣)

و الضغوط النفسية تسبب مجموعة من الأعراض منها ما هو سلبي ومنها ما هو إيجابي إلا أن معظم الدراسات قد ركزت على المظاهر السلبية للضغوط .

كما أوضح ترندل Trendell (١٩٩٥م) أن هناك ضغوط نفسية تؤثر بالإيجاب على المدرب وتدفعه إلي المزيد من بذل الجهد والنجاح في العمل للوصول إلي الراحة النفسية ، وليس كل الضغوط النفسية التي يتعرض لها المدرب الرياضي تكون سبباً في وصوله لمرحلة الاحتراق النفسي الذي ينشأ عن فترات طويلة من الضغوط المستمرة والمزمنة. (٢٦ : ٥٢)

كما يوضح كل من مارشال وكوبر Marshale & Cooper (١٩٨٧م)، ولازاروس وكوهين Laizarous & Cohen (١٩٩١م)، ومحمد علاوي (١٩٩٨م) أنه يوجد نوعين من مصادر الضغوط أولهما مصادر خارجية من البيئة المحيطة بالفرد، والعمل ومتطلباته ، وعلاقته بالآخرين والتفاعل الاجتماعي، وثانيهما الضغوط الداخلية وتظهر في التغيرات التي تحدث داخل الفرد نتيجة لمكوناته الشخصية ، أفكاره ، وكذلك اتجاهه نحو العالم الخارجي . (٢٤ : ٥١) ، (٢ : ٦١) ، (١١ :

ويضيف محمد علاوي (١٩٩٨م) أن هناك الكثير من الضغوط التي قد تسهم في حدوث الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي ، منها ضغوط مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي، و أخرى مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي الشخصية، و ثالثة مرتبطة بالإدارة العليا للفريق، ورابعة مرتبطة بوسائل الإعلام، وخامسة مرتبطة بالمشجعين، كما يوضح أيضاً أن هناك العديد من الاعراض المتزامنة التي تظهر معاً وفي وقت واحد تدل على حدوث الإحتراق لدى المدرب الرياضي ومن أهم هذه الاعراض (الإرهاك العقلي، الإرهاك البدني، الإنهاك الانفعالي، التغير الشخصي نحو الأسوأ، انخفاض القدرة على الانجاز). (١٢: ٤٩ - ٥٠)

يرى مسعد علي (٢٠٠٣م) أن نجاح عملية التدريب في رياضة المصارعة يستلزم وجود فريق عمل يتكون من رئيس أو كبير مدربين وثلاثة من المدربين المساعدين، وطبيب الفريق بالإضافة إلي اخصائي العلاج الطبيعي، وعدد المدربين يتوقف على حجم وعدد الفريق والامكانيات المتاحة ومستوى المؤسسات والأندية وطبيعة النشاط الممارس. (١٥: ٣٢٦)

وبدراسة الواقع لمدربي المصارعة من قبل الباحث الذي يعمل مدرباً للمنتخب القومي المصري للشباب في رياضة المصارعة ، وكذلك عمله بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية في التربية الرياضية ، وجد أن الكثير من مدربي المصارعة بجمهورية مصر العربية يسند إليهم تدريب فرق المصارعة في مختلف المراحل السنوية تحت (١٢، ١٥، ١٧، ٢٠) سنة والدرجة الاولى ، وفي المصارعة الحرة والرومانية في نفس الوقت، هذا بالرغم من ضعف المرتبات والمكافآت في أغلب الأندية ومن ثم يصبح المدرب مسئول عن تدريب مجموعة كبيرة من اللاعبين وفي مراحل سنوية مختلفة، الأمر الذي يستوجب عمل المدرب لفترات زمنية طويلة يومياً وطوال أيام الأسبوع ، مع عدم توافر الأدوات والأجهزة المساعدة لعملية التدريب.

بالإضافة الى قيام مدرب المصارعة بدور الإداري ومدرب اللياقة البدنية والأخصائي النفسي والاجتماعي والتغذية والعلاج الطبيعي ، كما يطلب منه مع كل ذلك تحقيق الانجازات والفوز بالبطولات، وبالرغم من تلك الأعباء الجمة والكثيرة التي تقع على عاتقه بل يكون المقابل المادي ضئيل جداً، بالإضافة إلي أنه لا يحظى بالتقدير والتكريم المناسب من وسائل الإعلام والجمهور وأولياء الامور.

هذا بالإضافة إلي أنه بالرغم من الجهد الكبير المبذول من قبل مدربي المصارعة في إنتقاء وتدريب المصارعين والوصول بهم للمستويات العليا، فإن اللاعبين عند وصولهم للمستويات العليا ينتقلون للعب في نوادي أخرى وهذه النوادي لا تتعدى نادي أو اثنين على الاكثر في

جمهورية مصر العربية، الأمر الذي يؤدي إلي فقد المدرب فرصة الترقى حيث يتم تقييم المدربين وفقاً للائحة مدربي المنتخبات الوطنية المعتمدة بموجب قرار وزير الشباب والرياضة (٨٦/٢٠٠١م) والتي من بنودها : أفضل النتائج والانجازات التي حققها المدرب مع لاعبيه. (١٨ : ٢٠، ٢١)

ومن خلال ما سبق عرضه يتضح أن مدربي المصارعة يتعرضون للكثير من الأعباء والضغوط الشديدة أثناء قيامهم بالأعمال المسندة إليهم ، وهذا ما دعي الباحث لدراسة أهم أسباب الضغوط النفسية و أثرها عليهم وكذلك علاقتها بنتائج المباريات.

هدفا البحث:

- معرفة أسباب الضغوط واثارها على مدربي المصارعة
- التعرف على العلاقة بين أسباب الضغوط النفسية واثارها على مدربي المصارعة ونتائج المباريات.

فروض البحث:

- ١- ما هي أسباب الضغوط النفسية لدى مدربي المصارعة.
- ٢- آثار الضغوط النفسية على مدربي المصارعة.
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المدربين الفائزين والخاسرين في أسباب الضغوط النفسية لدى مدربي المصارعة.
- ٤- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المدربين الفائزين والخاسرين في أعراض الاحتراق النفسى لدى مدربي المصارعة.

الدراسات السابقة:

- قام مصطفى حسين باهي، وأشرف مسعد ابراهيم (١٩٩٥م) بدراسة بعنوان الضغوط النفسية لدى مدربي رياضة المبارزة، تهدف الى التعرف على الضغوط التي يتعرض لها مدربي رياضة المبارزة، واستخدما الباحثان المنهج الوصفي، وطبقا مقياس الضغوط النفسية للمدربين على مجموعة من مدربي رياضة المبارزة، ولقد أشارت أهم النتائج إلي أن العبء المهني ونقص الدافعية وصعوبات إدارة الوقت هي أكثر الاسباب التي تمثل أكبر قدر من الضغوط النفسية، وأن

المظاهر الفسيولوجية والسلوكية يمثلان قدرا قليلا من الضغط ، والمظاهر الانفعالية والضيق من المهنة يمثلان القدر المتوسط من الضغوط. (١٦)

- كما قام محمد علاوي (١٩٩٦م) بدراسة بعنوان "التعرف على أهم الأسباب أو العوامل التي قد تسهم في الاحتراق النفسي للمدربين في كرة القدم"، ولقد استخدم المنهج الوصفي، مطبقاً مقياس عوامل الضغوط على المدرب الرياضي من إعداده على عينة بلغ عددها (٧٥) مدرباً لكرة القدم تتراوح خبراتهم من ٣- ١٠ سنوات، وأشارت النتائج إلي حصول العامل المرتبط بالإدارة العليا للفريق أكبر درجة من درجات الاحتراق يليه العامل المرتبط باللاعبين والفريق، ثم العامل المرتبط بالجمهور والمتعصبين ثم العامل المرتبط بوسائل الإعلام وأخيراً العامل المرتبط بالمنطق الرياضي. (١٠)

- وقام وائل رضوان (١٩٩٨م) بدراسة بعنوان "الفروق في الاحتراق النفسي لدى بعض مدربي الأنشطة الرياضية المختارة"، بهدف محاولة التعرف على الفروق في مستويات أسباب وأعراض الاحتراق النفسي لدى بعض مدربي بعض الأنشطة الرياضية المختارة، مستخدماً المنهج الوصفي ومطبقاً لمقياسي أسباب الاحتراق النفسي وأعراض الاحتراق النفسي من إعداد محمد علاوي، وأشارت أهم النتائج إلي أنه توجد فروق دالة احصائياً بين المدربين قيد الدراسة في محور اللاعبين والإدارة العليا للفريق والإنهاك العقلي ونقص الانجاز الشخصي والإنهاك الانفعالي والبدني والتغير الشخصي نحو الأسوأ لصالح مدربي الكارتيه، كما توجد فروق دالة احصائياً بين المدربين في محور المشجعين لصالح مدربي كرة القدم ، و لا توجد فروق دالة احصائياً بين مدربي الأنشطة الرياضية العشرة قيد البحث في عامل وسائل الإعلام وعامل خصائص المدرب الرياضي. (١٧)

- قام أحمد فاروق (٢٠٠١م) بدراسة بعنوان "الاختلافات في الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في ج.م.ع" تهدف إلي محاولة التعرف على الفروق في عوامل وأعراض الاحتراق النفسي بين مدربي كرة القدم في أندية درجات المنافسة الثلاث (الأولى- الثانية- الثالثة) واستخدام الباحث المنهج الوصفي (أسلوب المسحي) ، كانت عينة البحث من مدرب كرة القدم بلغ عددهم (١٠٥) مدرباً من أندية مستويات المنافسة الثلاث، مستخدماً مقياسي أسباب الاحتراق النفسي وأعراض الاحتراق النفسي لمحمد حسن علاوي، و قد أشارت أهم النتائج إلي أنه توجد فروق دالة احصائياً في عوامل الاحتراق النفسي بين مدربي كرة القدم في أندية الدرجة الأولى والثانية والثالثة في محورين وسائل الإعلام والمشجعين ولا توجد فروق دالة احصائياً بين المدربين في محاور الإدارة العليا، اللاعبين، خصائص المدرب، كذلك توجد فروق دالة احصائياً في أعراض الاحتراق النفسي بين مدربي كرة القدم في أندية الدرجة الاولى والثانية والثالثة في محاور الإنهاك الانفعالي ، نقص

الإنجاز الرياضي، التغير الشخصي نحو الأسوأ ، في حين لا توجد فروق دالة احصائياً في محور الانهك البدني. (١)

- قام عمرو عبد العال (٢٠٠٧م) بدراسة بعنوان "النشاط البدني أسلوب للحياة وعلاقته بالدوافع والضغوط النفسية لدى المتقدمين في السن"، تهدف إلي التعرف على النشاط البدني كأسلوب للحياة وعلاقته بالدوافع والضغوط النفسية لدى المتقدمين في السن، وقد استخدم المنهج الوصفي بأسلوب السببي المقارن، واشتملت العينة على (٣٠٠) فرد يتراوح منهم ما بين ٣٠ - ٦٠ سنة، وأشارت أهم النتائج إلي وجود فروق دالة احصائياً بين الرجال والسيدات في دوافع النشاط الرياضي والضغوط النفسية لصالح السيدات. (٩)

طرق وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) لملائمته لطبيعة البحث.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مدربي المصارعة المشاركين في بطولة الجمهورية في المرحلة الثالثة (تحت ٢٠ سنة) والمقامة برأس البر في الفترة من ١٧/١٢/٢٠٢٢م إلى ٢٢/١٢/٢٠٢٢م. بشرط أن يكون لديهم خبرة أكثر من خمس سنوات في العمل كمدرب للمصارعة .

التجانس:

تم إجراء التجانس على عينة البحث الأساسية في كل متغيرات من السن والخبرة التدريبية، وأبعاد مقياس أسباب الضغوط على المدرب الرياضي وكذلك أبعاد مقياس الاحتراق للمدرب الرياضي بين المدربين الفائزين والخاسرين لكلا المقياسين والجدول رقم (١)، (٢) يوضح ذلك.

جدول رقم (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في كل من متغيرات السن والخبرة التدريبية

بين مدربي المصارعة الفائزين والخاسرين قيد البحث $n_1 = 20 = n_2$

م	الإحصاء المتغيرات	وحدة القياس	مدربي المصارعة الفائزين			مدربي المصارعة الخاسرين		
			معامل الالتواء	ع	س	معامل الالتواء	ع	س
١	السن	سنة	٠.٧٢-	٦.٣٧	٣٧.٣٠	٠.٠٧-	٤.١٠	٣٧.١٠٠
٢	الخبرة التدريبية	سنة	٠.٦٠	٣.٦٤	١٢.٥٥	٠.٠٨-	٢.٣٩	١٠.٦٥

يتضح من الجدول رقم (١) أن قيم معامل الالتواء قد انحصرت ما بين (± 3) ، حيث بلغت قيمة معامل الالتواء $(-0.07$ إلى $-0.72)$ لمدربي المصارعة الفائزين، وبلغت قيم معامل الالتواء لمدربي المصارعة الخاسرين $(0.08, 0.60)$.

جدول رقم (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأبعاد مقياس أسباب الضغوط على المدربي الرياضي وأبعاد مقياس الاحتراق للمدرب الرياضي بين مدربي المصارعين الفائزين والخاسرين قيد البحث $n_1 = 20 = n_2$

م	الإحصاء المتغيرات الجوانب العقلية	وحدة القياس	المدربين الفائزين			المدربين الخاسرين		
			معامل الالتواء	ع	س	معامل الالتواء	ع	س
١	أسباب مرتبطة باللاعبين	درجة	٠.٠٣-	٤.٢٢	٢١.٧٥	٠.٣٥-	٤.٣٨	١٤.٨٠
٢	أسباب مرتبطة بشخصية المدرب	درجة	٠.٢٣-	٤.٩٨	٢٢.٣٥	٠.٥٩-	٤.٧٢	١٦.٨٥
٣	أسباب مرتبطة بالإدارة	درجة	٠.٢٧-	٣.٠٢	٢٥.١٠	٠.٠٥	٥.٣٦	١٤.٦٥
٤	أسباب مرتبطة بالإعلان	درجة	٠.١٨-	٣.٨٦	٢٠.٣٥	٠.٤١	٥.٥٧	١٣.٩٠
٥	أسباب مرتبطة بقياس ككل	درجة	٠.٠٧-	٤.٩٦	١٩.٧٥	٠.٢٠-	٣.٨٤	١٢.٧٥
٦	أسباب مرتبطة بقياس ككل	درجة	٠.٤٧-	١٩.٦٨	١٠٨.٧٠	٠.٨٠-	٢٠.٤٢	٧٣.٦٠
٧	الانهك العقلي	درجة	٠.٠٦	٣.٢٦	٢٤.٤٠	٠.١٩-	٣.٨٧	١٣.١٠
٨	الانهك البدني	درجة	٠.٠٤-	٥.٥٨	٢٢.٢٠	٠.٢٥	٥.٣٦	١٦.١٠
٩	الانهك الانفعالي	درجة	٠.٦٥-	٤.٧٥	٢٢.١٥	٠.١٥	٣.٠٣	١٣.٧٠
١٠	التغير الشخصي نحو الأسوأ	درجة	٠.٤١-	٥.١٣	٢٣.٠٥	٠.٣١	٢.٧٦	١١.٦٥
١١	نقص الانجاز الرياضي	درجة	٠.٨١-	٥.٨١	٢٣.٢٥	٠.٩٣	٥.٢٠	١٢.٤٥
١٢	المقياس ككل	درجة	٠.٢٨-	٢٣.٤٢	١١٤.٥٠	٠.١٠-	١٦.١٧	٦٧.٤٠

يتضح من الجدول رقم (٢) أن قيم الإلتواء كانت ما بين (± 3) ، حيث تراوحت قيمة معامل الإلتواء للمدربين الفائزين في أسباب الضغوط ما بين $(-0.07$ إلى $-1.03)$ ، و قيم معامل الإلتواء للمدربين الخاسرين في أسباب الضغوط ما بين $(-0.80$ إلى $-0.41)$ ، بينما جاءت قيم معامل الإلتواء للمدربين الفائزين في الاحتراق للمدرب الرياضي ما بين $(-0.81$ إلى $-0.06)$ ، وقيم معامل الإلتواء للمدربين الخاسرين في الاحتراق ما بين $(-0.19$ إلى $-0.93)$.

أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث مقياس أسباب الضغوط على المدرب الرياضي وكذلك مقياس أعراض الإحتراق النفسى للمدرب الرياضي ، و المقياسين تصميم محمد حسن علاوي (١٩٩٨م) و ، كلا المقياسين يتمتع بمعامل صدق وثبات مقبولين .

• مقياس أسباب الضغوط على المدرب الرياضي

صمم المقياس للتعرف على الأسباب التي تسهم في زيادة الضغط على المدرب الرياضي والتي قد تؤدي الى الاحتراق النفسى ويتضمن المقياس ٣٠ عبارة موزعة على خمسة أبعاد هي : مرفق (١) .

- ١- أسباب مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي.
- ٢- أسباب مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي شخصية.
- ٣- أسباب مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق.
- ٤- أسباب مرتبطة بوسائل الإعلام.
- ٥- أسباب مرتبطة بالمشجعين.

و عند استخدام المقياس يراعى أن يكون عنوانه كما يلي (مقياس أسباب الضغوط على المدرب الرياضي).

تصحيح المقياس:

يتم تصحيح كل بعد من الأبعاد الخمسة على حدة وذلك بجمع حاصل الدرجات للعبارة الست التي يتكون منها كل بعد، وكلما اقتربت درجة المدرب من الدرجة (٣٠) في كل بعد كلما دل ذلك على المزيد من الضغط المرتبط بهذا البعد.

وعبارات البعد الأول أرقامها هي: ١ / ٦ / ١١ / ١٦ / ٢١ / ٢٦ .
 عبارات البعد الثاني أرقامها هي: ٢ / ٧ / ١٢ / ١٧ / ٢٢ / ٢٧ .
 عبارات البعد الثالث أرقامها هي: ٣ / ٨ / ١٣ / ١٨ / ٢٣ / ٢٨ .
 عبارات البعد الرابع أرقامها هي: ٤ / ٩ / ١٤ / ١٩ / ٢٤ / ٢٩ .
 عبارات البعد الخامس أرقامها هي: ٥ / ١٠ / ١٥ / ٢٠ / ٢٥ / ٣٠ .
 كما يمكن جمع درجات الأبعاد الخمسة للتعرف على المجموع الكلي للمقياس. (١١ : ٤٨٣ - ٤٨٧)

• مقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي:

وصمم هذا المقياس للتعرف على مجموعة الأعراض أو "الأعراض المتزامنة" التي قد تظهر في وقت واحد والتي قد تؤدي إلي الاحتراق للمدرب، وكذلك التعرف على درجة اقتراب المدرب الرياضي من الاحتراق مرفق (٢) ، ويتضمن المقياس (٣٠) عبارة موزعة على خمسة أبعاد هي:

- ١- الإنهاك العقلي.
- ٢- الإنهاك البدني.
- ٣- الإنهاك الإنفعالي.
- ٤- التغيير الشخصي نحو الأسوأ.
- ٥- نقص الإنجاز الشخصي.

ويتضمن كل بعد من الأبعاد الخمسة (٦) عبارات ويراعي عند إستخدام المقياس أن

تصحيح المقياس:

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

وعبارات البعد الأول أرقامها هي: ١ / ٦ / ١١ / ١٦ / ٢١ / ٢٦ .
 عبارات البعد الثاني أرقامها هي: ٤ / ٩ / ١٤ / ١٩ / ٢٤ / ٢٩ .
 عبارات البعد الثالث أرقامها هي: ٥ / ١٠ / ١٥ / ٢٠ / ٢٥ / ٣٠ .
 عبارات البعد الرابع أرقامها هي: ٢ / ٧ / ١٢ / ١٧ / ٢٢ / ٢٧ .
 عبارات البعد الخامس أرقامها هي: ٣ / ٨ / ١٣ / ١٨ / ٢٣ / ٢٨ .

ويمكن جمع درجات الأبعاد الخمسة معاً للتعرف على شدة الأعراض المتزامنة للإحترق للمدرب الرياضي. (١١ : ٤٨٨ - ٤٩٣)

المعاملات العلمية لأداة البحث:

قام الباحث بتطبيق صورتى المقياسين على عينة ممثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية من مدربين المصارعة المسؤولين عن فرق الاندية المصرية المشاركة في بطولة الجمهورية ، بشرط أن تتراوح خبراتهم التدريبية ما بين (٥ إلى ٢٠) وكان عددهم (٢٠) من مدربي المصارعة في الفترة من ٢٠ / ١١ / ٢٠٢٢ م إلي ١٢ / ٥ / ٢٠٢٢ م

أ- الصدق:

تم حساب الاتساق الداخلي لأبعاد ومجموع كلا المقياسين (مقياس أسباب الضغوط على المدرب الرياضي - مقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي) من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، لقد اتضح وجود معامل ارتباط دال ومقبول ، حيث تراوحت قيمه ما بين (٠.٧٨ إلى ٠.٩١) لكل من عبارات أسباب الضغوط على المدرب الرياضي ، وكذلك وجود معامل ارتباط دال ومقبول تراوحت قيمه ما بين (٠.٨٣ إلى ٠.٩٦) لكل من عبارات مقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي، كذلك وقد قام الباحث بحساب الإتساق الداخلي لأبعاد المقياسين والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول رقم (٣)

معامل الارتباط للأبعاد للمقياسين قيد البحث ن = ٢٠

م	الأبعاد	أسباب الضغوط على المدرب الرياضي			الأبعاد	أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي		
		س	ع	قيمة الارتباط *		س	ع	قيمة الارتباط *
١	أسباب مرتبطة باللاعبين	٢٣.٧٥	٤.٠٤	*٠.٧٨	الإتهاك العقلي	١٤.٦٠	٤.٧٣	*٠.٩٦
٢	أسباب مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته	٢٢.٩٠	٥.٠٧	*٠.٨٦	الانهك البدني	١٦.٨٠	٥.٠٢	*٠.٨٣
٣	أسباب مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق	٢٤.٠٥	٤.٩٨	*٠.٩١	الانهك الانفعالي	١٤.٧٥	٥.٥٣	*٠.٨٨
٤	أسباب مرتبطة بوسائل الإعلام	٢١.٧٥	٤.٢٩	*٠.٨٥	التغير الشخصي نحو الأسوأ	١٣.٥٠	٥.١٩	*٠.٨٩
٥	أسباب مرتبطة بالمشجعين	٢١.٢٥	٥.٣٥	*٠.٨١	نقص الانجاز الشخصي	١٣.٦٥	٥.٣٥	*٠.٨٩

قيمة (ر) الجدولية = ٠.٤٤٤ عند مستوى دلالة (٠.٠٥) العلامة * تعني دالة

يتضح من الجدول رقم (٣) أن جميع قيم الارتباط لأبعاد مقياس أسباب الضغوط للمدرب الرياضي ومقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي دالة احصائياً عند مستوى دلالة احصائية (٠.٠٥).

ب- الثبات:

بعد أسبوع من التطبيق الأول أعاد الباحث تطبيق أداة البحث على نفس العينة وبحساب قيمة (ر) بعد التطبيق الأول والتطبيق الثاني فقد جاءت دالة عند مستوى دلالة احصائية (٠.٠٥) في كل من الأبعاد للمقياسين قيد البحث وكذلك المجموع الكلي للمقياسين ، مما يشير إلي أن المقياسين يتمتع بمعامل ثبات (جيد) كما يوضح الجدولان رقما (٤) ، (٥) يوضح ذلك.

كما تم استخراج الثبات باستخدام معامل ألفا (مكرونباخ) لكل من الأبعاد والمجموع الكلي للمقياسين قيد البحث كما يوضح الجدولان رقما (٦) ، (٧) .

جدول (٤)

معامل ثبات الاختبار لأبعاد المقياسين قيد البحث ن = ٢٠

م	الأبعاد	الإحصاء		التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات (ر)
		س	ع	س	ع	س	ع	
١	أسباب مرتبطة باللاعبين	أسباب الاحتراق للمدرب الرياضي	٢٣.٧٥	٤.٠٤	٢٣.٠٠	٢.٥٨	*٠.٧٠	
٢	أسباب مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته		٢٢.٩٠	٥.٠٧	٢٢.٦٠	٤.٩٢	*٠.٩٦	
٣	أسباب مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق		٢٤.٠٥	٤.٩٧	٢٢.٩٠	٢.٥١	*٠.٦٧	
٤	أسباب مرتبطة بوسائل الإعلام		٢١.٧٥	٤.٢٩	٢١.٩٠	٢.٧٥	*٠.٨٣	
٥	أسباب مرتبطة بالمشجعين		٢١.٢٥	٥.٣٤	٢٠.٩٠	٣.٢٧	*٠.٧٣	
٦	الإرهاك العقلي	أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي	١٤.٦٠	٤.٧٣	١٤.٥٠	٣.٤٧	*٠.٩٢	
٧	الإرهاك البدني		١٦.٨٠	٥.٠٢	١٥.٨٥	٣.٤٥	*٠.٨٩	
٨	الإرهاك الانفعالي		١٤.٧٥	٥.٥٣	١٤.٤٠	٤.٥٠	*٠.٩٠	
٩	التغير الشخصي نحو الأسوأ		١٣.٥٠	٥.١٩	١٣.٤٠	٣.٩٥	*٠.٩١	
١٠	نقص الانجاز الشخصي		١٣.٦٥	٥.٥٣	١٣.٢٥	٤.٤٥	*٠.٩٥	

قيمة (ر) الجدولية = ٠.٤٤٤ عند مستوى دلالة احصائية (٠.٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٤) أن معامل الثبات ألفا كرونباخ بين التطبيق (الأول والثاني) ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة احصائية (٠.٠٥)، لجميع أبعاد المقياسين قيد البحث مما يعني ثبات أبعاد المقياسين.

جدول (٥)

معامل ثبات الاختبار للمقياسين قيد البحث

ن = ٢٠

م	الإحصاء	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات (ر)
		س	ع	س	ع	
١	أسباب الاحتراق للمدرب الرياضي	١١٣.٧١	٢٠.٠٤	١١١.٠٥	١١.٥٢	*٠.٩٤
	أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي	٧٣.٣٠	٢٣.٠٢	٧١.٤٠	١٦.٩٠	*٠.٩٧

يتضح من جدول رقم (٥) أن معامل الثبات ألفا كرونباخ بين التطبيق (الأول والثاني) ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة احصائية (٠.٠٥) مما يعني ثبات المقياسين قيد البحث.

جدول (٦)

معامل الثبات ألفا لأبعاد المقياسين قيد البحث ن = ٢٠

م	الإحصاء	س	ع	معامل ألفا لكرونباخ	الأبعاد
٢	أسباب مرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته	٢٢.٩٠	٥.٠٧	*٠.٧٧	
٣	أسباب مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق	٢٤.٠٥	٤.٩٧	*٠.٧٦	
٤	أسباب مرتبطة بوسائل الإعلام	٢١.٧٥	٤.٢٩	*٠.٧٨	
٥	أسباب مرتبطة بالمشجعين	٢١.٧٥	٥.٣٤	*٠.٧٧	
٦	الإرهاك العقلي	١٤.٦٠	٤.٧٣	*٠.٧٨	
٧	الإرهاك البدني	١٦.٨٠	٥.٠٢	*٠.٨٠	
٨	الإرهاك الانفعالي	١٤.٧٥	٥.٥٣	*٠.٧٩	
٩	التغير الشخصي نحو الأسوأ	١٣.٥٠	٥.١٩	*٠.٧٨	
١٠	نقص الانجاز الشخصي	١٣.٦٥	٥.٥٣	*٠.٧٨	

تضح من الجدول رقم (٦) أن معامل الثبات ألفا كرونباخ قد أعطى درجة جيدة لثبات الأبعاد للمقياسين قيد البحث.

جدول (٧)

معامل الثبات ألفا كرونباخ للمقياسين قيد البحث ن = ٢٠

م	الإحصاء الأبعاد	س	ع	معامل الفا لكرونباخ
١	أسباب الاحتراق للمدرب الرياضي	١١٣.٧٠	٢٠.٠٤	*٠.٨٢
٢	أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي	٧٣.٧٠	٢٣.٠٢	*٠.٨٣

يتضح من الجدول رقم (٧) أن معامل الثبات ألفا كرونباخ قد أعطى درجة جيدة لثبات

المقياسين قيد البحث.

الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق المقياسين المستخدمين في البحث على مدربي المصارعة المشاركين في بطولة الجمهورية لمرحلة الشباب (تحت ٢٠ سنة) والمقامة بالصالة الرياضية بمدينة رأس البر في الفترة من ٢٠٢٢/١٢/١٧ إلى ٢٠٢٢/١٢/٢٢ ، ولقد راعي الباحث عند تطبيق المقياسين توضيح وشرح شروط تطبيقهما لأفراد عينة البحث ، وبلغ عدد المدربين (٥٠) مدرباً و حصل الباحث على (٤٥) استمارة ، تم تقسيمهم إلي مدربين فائزين من المراكز الأول حتي الثالث وبلغ عددهم (٢٠) مدرباً، ومدربين خاسرين وبلغ عددهم (٢٠) مدرباً، وتم استبعاد (٥) استمارات لعدم جديتهم في الإجابة على الاستمارة،

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث باستخدام حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS باستخدام الحاسب الآلي في المعالجات الإحصائية.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

أ- عرض نتائج الفرض الأول:

جدول رقم (٨)

معامل الارتباط لأسباب الضغوط النفسية لمدربي المصارعة

ن = ٤٠

م	المتغيرات	الإحصاء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية
١	الأسباب المرتبطة باللاعبين	٢١.٥٠	٥.٦٢	*٠.٨٢	دال	
٢	الأسباب المرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته	٢٢.٢٨	٥.٢٢	*٠.٨٧	دال	
٣	الأسباب المرتبطة بالأداة العليا للاعبين	٢١.٧	٤.٦٩	*٠.٨١	دال	
٤	الأسباب المرتبطة بوسائل الإعلام	٢٣.٦	٣.٩٦	*٠.٥٨	دال	
٥	الأسباب المرتبطة بالمشجعين	٢٣.٦٣	٤.٢٠	*٠.٦٨	دال	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة احصائية (٠.٠٥) = ٠.٣٠٤

تضح من الجدول رقم (٨) أن قيمة معاملات الارتباط للمتغيرات أسباب الضغوط النفسية لمدربي المصارعة قد بلغ على التوالي (٠.٨٢، ٠.٨٧، ٠.٨١، ٠.٥٨، ٠.٦٨) وجميعها دالة احصائية عند مستوى دلالة احصائية (٠.٠٥).

ب- مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من الجدول رقم (٨) أن جميع أبعاد مقياس أسباب وعوامل الاحتراق للمدرب الرياضي دال إحصائياً حيث جاء بعد الأسباب المرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته في الترتيب الأول، بينما جاء بعد الأسباب المرتبطة باللاعبين في الترتيب الثاني، وتلاههم بعد الأسباب المرتبطة بالأداة العليا للاعبين في الترتيب الثالث، ثم جاء بعد الأسباب أو العوامل المرتبطة بالمشجعين في المرتبة الرابعة، وأخيراً جاء بعد الأسباب أو العوامل المرتبطة بوسائل الإعلام في المرتبة الخامسة.

ويرجع الباحث وجود ارتباط دال احصائياً لبعده الأسباب أو العوامل المرتبطة بشخصية المدرب إلى الاتجاه الداخلي للمدرب الذي يشكل بدرجة كبيرة مدى تأثره بالمواقف التي تقابله في عمله بالتدريب أو في طريقة حياته العامة والشخصية، وفي هذا الشأن يشير كل من مارشال وكوبر Marshall and Cooper (١٩٨٧م) ولأزاروس وكوهين Lazarus and Cohen (١٩٩١م) ومحمد علاوي (١٩٩٨م) إلى أن بعض أنواع العوامل المسببة للضغوط يكون مصادرها داخلياً، حيث تظهر اعراض الضغوط بسبب التغيرات التي تحدث داخل الفرد نتيجة لمكوناته الشخصية مما يؤثر على اتجاهه نحو العالم المحيط به. (٢٤، ٦١)، (٢٢: ١١٩)، (١٢: ٥٢)

هذا بالإضافة إلى أن أغلب مدربي المصارعة يستخدمون الأسلوب المسيطر مع اللاعبين، مما يؤدي إلى انخفاض قدرتهم على الإتصال الجيد باللاعبين، وكذلك قلة المرونة الاجتماعية التي يتمتع بها مدربي المصارعة في التعامل مع العديد من المواقف التي تقابلهم في عملهم مما يصعب مواجهتها والسيطرة عليها، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه محمد علاوي (١٩٩٨م) إلى أن انخفاض قدرة المدرب على الإتصال الجيد سواء باللاعبين أو الإداريين، والتكيف والمرونة تجاه العديد من العقبات والصعاب التي قد تصادفه في عمله وعدم محاولته مواجهتها والسيطرة عليها. (١٢: ٥٣)

كما يرجع الباحث وجود ارتباط دال احصائياً لبعده الأسباب أو العوامل المرتبطة باللاعبين أو الفريق إلى أن اللاعبين عند وصولهم للمستويات العالية والتحاقهم بالمنتخبات القومية يتجاهلون الجهد الكبير والتضحيات التي بذلها المدرب خلال سنوات كثيرة لاعدادهم ووصولهم الى المستويات العليا الأمر الذي يسبب ضغطاً نفسياً على المدرب، هذا بالإضافة إلى أن اللاعبين حين تتاح لهم الفرصة للاتحاق بنادي آخر في موسم الاستقالات بعد كل دورة الأولمبية لا يرجعون إلى المدرب في ذلك الأمر ، ومن ناحية أخرى يمكن ان يكون هذا بسبب بذل المدرب جهداً كبيراً مع اللاعبين دون تحقيق النتيجة المرجوة من المستوى الذي يطمح إليها المدرب وبالتالي يكون ذلك سبباً أو عاملاً للضغط النفسي على المدربين.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه محمد حسن علاوي (١٩٩٨م) إلى أن من أسباب الضغوط على المدرب الرياضي عدم احترام اللاعبين للمدرب الرياضي بصورة مناسبة، وانخفاض تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب لمحاولة تطوير مستوياتهم الرياضية، وانخفاض مستوى تماسك اللاعبين . (٥٢: ٢)

كما يتفق مع دراسة كورول Koroll (١٩٨٢م) التي أشارت نتائجها إلى حصول العوامل المرتبطة باللاعبين على نسبة عالية من التكرارات (٢٥) ودراسة محمد علاوي (١٩٩٦م) التي

أشارت إلي أن الأسباب المرتبطة باللاعبين أو الفريق جاءت في الترتيب الثاني لأهم الأسباب أو العوامل التي تساهم في زيادة الضغوط على مدربي كرة القدم في جمهورية مصر العربية . (٢١)، (١٠)

ويرجع الباحث ظهور دلالة لبعدها الأسباب أو العوامل بالإدارة العليا باللاعبين إلي ان معظم مجالس الإدارات بالأندية لا يهتمون بتلبية احتياجات مدربي المصارعة من أدوات وأجهزة مما يصعب على المدرب القيام بالتدريب بجودة عالية ، هذا وبالرغم من اهتمام بعض القطاعات في الدولة (المؤسسات العسكرية الرياضية ، المشروع القومي للموهبة والبطل الاولمبي) بالألعاب الفردية الأولمبية والتي منها المصارعة، بإقامة أندية ومراكز تدريب في المحافظات المختلفة وتزويدها بالقليل من الأجهزة والأدوات اللازمة لعملية التدريب، ورصد ميزانيات ضخمة لهذا ، إلا أن الكثير من الإداريين غير قادرين على تقدير المدرب بصورة مناسبة مادياً ومعنوياً ويقومون بالتدخل في العمل الفني للمدرب وذلك من خلال بعض القرارات التي تعوق سير عملية التدريب، وتحد من اختصاصات المدرب وسلطته بالإضافة إلي إيحائهم المتكرر للمدربين بإمكانية الإستغناء عنهم، ويتفق هذا مع ما أشار إليه محمد علاوي (١٩٩٨م) إلي ان الضغوط المرتبطة بالإدارة العليا للفريق تشتمل على عدم الاقتناع بكفاءة المدرب أو عدم تقديرهم المادي والمعنوي له بشكل مناسب ، والتدخل في عمله الفني ومحاولة السيطرة عليه والتأثير في قراراته أو اتخاذ قرارات سيادية تعوق أدائه لعمله، وعدم تلبية الاحتياجات الفنية الضرورية للمدرب، بالإضافة إلي شعور المدرب بأنه مهدد باستمرار بالاستغناء عنه. (١٢: ٥٣)

ويرجع الباحث ظهور تلك الدلالة الاحصائية للأسباب المرتبطة بالمشجعين إلي ان معظم مشجعي المصارعة من قدامى اللاعبين أو من أولياء أمور أو أقارب اللاعبين، وبعض من هؤلاء يوجهون اللوم و التأييب إلي المدرب عند اخفاق اللاعبين في تحقيق الفوز أو المكسب، الأمر الذي قد يتطور في بعض الاحيان القليلة إلي الاعتداء اللفظي أو البدني على مدرب المصارعة وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه محمد علاوي (١٩٩٨م) الى أن الضغوط المرتبطة بالمشجعين تشتمل على الهتافات العدائية أو التهجم والاعتداء البدني أو اللفظي على المدرب الرياضي. (١٢: ٥٤)، كما يتفق مع دراسة محمد علاوي (١٩٩٦م) التي أشارت إلي أن العامل المرتبط بالجمهور حصل على الترتيب الثالث لأهم الأسباب أو العوامل المسببة للضغوط لدي مدربي كرة القدم ب ج . م . ع . (١٠)

كما يرجع الباحث ظهور دلالة احصائية للأسباب المرتبطة بوسائل الإعلام إلي أنه بالرغم من أن رياضة المصارعة لا تحظى باهتمام وسائل الإعلام الكبرى في ج.م.ع، إلا أن هناك بعض وسائل الإعلام التي ظهرت في الأونة الأخيرة نتيجة للتقدم التكنولوجي ومنها تصوير بطولات المصارعة بكاميرات الفيديو أو التليفون المحمول، وتصوير نتائج البطولات ثم رفعها على مواقع التواصل الاجتماعي واليوتيوب وغيرها من المواقع الالكترونية ، أو اصدار مدونات او جروبات او صفحات متخصصة ، مما يسهل تناقل أخبار البطولات وتحليلها من قبل المدربين والحكام، والإداريين، واللاعبين القدامي مما يشكل رأي عام على مستوى المهتمين برياضة المصارعة على مستوى الجمهورية والوطن العربي ، وهذا قد يسبب ضغوط نفسية على مدرب المصارعة بشكل قليل عن باقي الأسباب نظراً لأن تلك الوسائل قد لا تعرض الرؤية الكاملة لمدرّب المصارعة، بالإضافة إلي عدم إتاحة فرصة للمدرّب لتقديم إيضاحات أو وجهة نظره أو الإدلاء برأيه، وهذا يتفق مع ما اشار إليه محمد علاوي (١٩٩٨م) إلى أن الضغوط المرتبطة بوسائل الإعلام تشتمل على النقد الحاد للمدرّب، أو محاولة تضخيم اخطاءه في خطط اللعب أو طرق الأداء وغير ذلك من الجوانب التي ترتبط بالرؤية المتكاملة للمدرّب، بالإضافة إلي عدم اهتمامهم بوجهة نظر المدرّب أو عدم الاقتناع بها (١٢: ٥٣ - ٥٤)، كما يتفق مع دراسة محمد علاوي (١٩٩٦م) حيث أشارت إلي أن العامل المرتبط بوسائل الإعلام حصل على الترتيب الرابع لأهم الأسباب أو العوامل المسببة للضغوط لدى مدربي كرة القدم بجمهورية مصر العربية . (١٠)

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

أ- مناقشة نتائج الفرض الثاني :

جدول رقم (٩)

معامل الإرتباط لأعراض الاحتراق النفسي لمدربي المصارعة

ن = ٤٠

م	المتغيرات	الإحصاء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية
١	الإرهاك العقلي	١٤.٢٣	٣.٣٢	٠.٦٣	دال	
٢	الإرهاك البدني	١٦.٨٣	٤.٤١	٠.٦٨	دال	
٣	الإرهاك الإنفعالي	١٤.٣٥	٣.٦١	٠.٧١	دال	
٤	التغير الشخصي نحو الأسوء	١٢.٨٣	٤.٣٦	٠.٦٢	دال	
٥	نقص الإنجاز الشخصي	١١.٤	٣.٠٤	٠.٥٣	دال	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة احصائية (٠.٠٥) = ٠.٣٠٤

يتضح من الجدول رقم (٩) أن قيمة معاملات الارتباط لأعراض الاحتراق النفسي لمدربي المصارعة قد بلغ على التوالي (٠.٦٣، ٠.٦٨، ٠.٧١، ٠.٦٢، ٠.٥٣) وجميعها دالة احصائية عند مستوى دلالة احصائية (٥%).

ب- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من الجدول رقم (٩) أن معاملات الارتباط لجميع أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي المصارعة دال احصائياً، وجاء ترتيبها على النحو التالي:

- ١- الإرهاك الإنفعالي بمعامل ارتباط بلغ ٠.٧١.
- ٢- الإرهاك البدني بمعامل ارتباط بلغ ٠.٦٨.
- ٣- الإرهاك العقلي بمعامل ارتباط بلغ ٠.٦٣.
- ٤- التغير الشخصي نحو الأسوء بمعامل ارتباط بلغ ٠.٦٢.
- ٥- نقص الانجاز الشخصي بمعامل ارتباط بلغ ٠.٥٣.

ويعزى الباحث ذلك إلي ان مدربي المصارعة يعانون من أعراض الانهالك البدني، والإنفعالي والعقلي كنتيجة للإحساس بالضغط، وعدم الرضا عن مهنة التدريب ، او إدراكهم صعوبة تحقيق القيم والأهداف التي يضعها كل مدرب لنفسه، او انخفاض قدرتهم على التغلب على المعوقات في سبيل تحقيق الاهداف التي يسعون إليها بالرغم من بذل الجهد باستمرار لمواجهة الأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الواقعة على عاتق المدرب نتيجة لعمله كمدرّب مصارعة، الأمر الذي يؤدي الى أن يصبح المدرب أكثر قوة، وحده وجموداً وعدوانية في علاقاته بالآخرين (اللاعبين، الإداريين، الحكام....) وكذلك يظهر بشكل قوى على المدرب شعوره بعدم القدرة على تحقيق الانجازات والبطولات، ويكون عرضه لكثير من المشاكل المهنية ، و الاجتماعية ، والصحية ، ويتفق هذا مع ما أشار إليه كل من إبراهيم عبد ربه (٢٠٠٠م) ومحمد علاوي (١٩٩٨م)، وفيندر Fender (١٩٨٩م) نقلاً عن هيمان Heman ومارتنز Martins (١٩٨٧م) إلي أن تأثير الضغوط النفسية على بعض المدربين قد يسبب الإصابة بعض الأمراض الجسمية ، و بعض الاضطرابات الانفعالية والسلوكية وأيضاً إلي تغيرات فسيولوجية سلبية (١ : ٦١) ، (١٢ : ٤٩) ، (٢٠ : ٦٢ ، ٧٢) ، (٢ : ١١٢) كما يتفق مع ما أشار إليه أسامة راتب (٢٠٠٠م) أن التدريب من أكثر المهن الشاقة المرتبطة بالضغط مع اختلاف أنواعها وشدتها، وعندما تزداد تلك الضغوط في عددها وشدتها واستمرارها فإنها تسبب عندئذ نوعاً من الإجهاد أو الانهالك الذي قد يوصل المدرب إلي الاحتراق النفسي فيصبح سريع القابلية للاستثارة والنرفزة والغضب، والنقد المستمر ورفض الاقتراحات وغير سعيد و راضي بما يحيطه من أحداث . (٦ : ٤٢٢ - ٤٢٣)

بالإضافة إلي ما أشار إليه محمد علاوي (١٩٩٨م) إلي أن هناك العديد من الاعراض المرتبطة (متلازمة) التي تظهر معاً وفي نفس الوقت تدل على حدوث الاحتراق النفسى لدى المدرب الرياضي ومنها الإنهالك العقلي والبدني والانفعالي، والتغير نحو الأسوء وانخفاض الانجاز الشخصي. (١٢ : ٤٩ ، ٥٠)

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

أ- عرض نتائج الفرض الثالث:

جدول رقم (١٠)

دلالة الفروق الإحصائية في أسباب الضغوط النفسية بين مدربي المصارعة

ن_١ = ن_٢ = ٢٠

الفائزين والخاسرين

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	فرق بين المتوسطين	خاسرين		فائزين		الإحصاء المتغيرات	م
			ع	س	ع	س		
دال	٢.٢٥	٢.٦٥-	٣.٢٥	٢٤.٤٠	٤.٢٢	٢١.٧٦	أسباب مرتبطة باللاعبين	١
غير دال	٠.٩٠	٠.١٥	٥.٥٨	٢٢.٢٠	٤.٩٨	٢٢.٣٥	أسباب مرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته	٢
دال	٢.٣٤	٢.٩٥	٤.٧٥	٢٢.١٥	٣.٠٢	٢٥.١٠	أسباب مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق	٣
غير دال	١.٨٨	٢.٧٠-	٥.١٣	٢٣.٠٥	٣.٨٦	٢٠.٣٥	أسباب مرتبطة بوسائل الإعلام	٤
دال	٢.٠٥	٣.٥٠-	٥.٨١	٢٣.٢٥	٤.٩٦	١٩.٧٥	أسباب مرتبطة بالمشجعين	٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة احصائية (٠.٠٥) = (٢.٠٢)

يتضح من الجدول رقم (١٠) أن قيمة (ت) المحسوبة لكل من الأسباب المرتبطة باللاعبين والأسباب المرتبطة بالمشجعين قد بلغت (٢.٠٥، ٢.٢٥) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٠٢) عند مستوى دلالة احصائية (٠.٠٥) ولصالح المدربين الخاسرين، في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة للأسباب المرتبطة بالإدارة (٢.٣٤) وهي دالة احصائياً ولصالح المدربين الفائزين، بينما يتضح من نفس الجدول أنه لا توجد فروق دالة احصائية لكل من الأسباب المرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته والأسباب المرتبطة بوسائل الإعلام بين مدربي المصارعة الفائزين والخاسرين.

ب- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق دالة احصائياً بين مدربي المصارعة الفائزين والخاسرين في بعدي الأسباب المرتبطة باللاعبين، والأسباب المرتبطة بالمشجعين لصالح مدربي المصارعة الخاسرين. ويرجع الباحث ذلك إلي أن اخفاق المدربين في تحقيق نجاحات مع اللاعبين سببه غالباً انخفاض قدرة المدربين على تطوير المستويات الرياضية للاعبين الأمر الذي يؤدي الى عدم تحقيقهم النتائج المرجوة من اللاعبين، وتكرار ذلك يسبب عدم احترام اللاعبين للمدرب وانخفاض تقديرهم للمجهود الذي يبذله لتطوير قدراتهم و مهاراتهم ، كما يؤدي الى ظهور مشاكل

بين اللاعبين ومحاولتهم التكتل في مواجهة المدرب، هذا بالإضافة الى أن خسارة اللاعبين تثير المشجعين تجاه المدرب فيلقون اللوم والتأنيب على المدرب والذي يصل في بعض الاحيان إلي الاعتداء اللفظي أو البدني على المدرب، ويتفق هذا مع ما أشار إليه محمد علاوي (١٩٩٨م) إلى أن الأسباب أو العوامل المرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي، منها انخفاض قدرة المدرب على تحقيق نجاحات مع اللاعبين أو محاولة اللاعبين التكتل في مواجهة المدرب، في حين أن الأسباب والعوامل المرتبطة بالمشجعين تشتمل على الهتافات العدائية والتهمج البدني أو اللفظي على المدرب الرياضي. (١٢: ٥٣، ٥٤). كما يتفق مع دراسة أحمد فاروق التي أشارت نتائجها إلي وجود فروق دالة احصائياً في محور المشجعين (٢)، وكذلك مع دراسة وائل رضوان (١٩٩٨م) التي أشارت نتائجها إلي وجود فروق دالة احصائياً بين المدربين قيد البحث في محور اللاعبين لصالح مدربي الكاراتيه، كما توجد فروق دالة احصائياً بين المدربين في محور المشجعين لصالح مدربي كرة القدم. (١٧)

ويتضح من نفس الجدول وجود فروق دالة احصائياً بين مدربي المصارعة الفائزين والخاسرين في بعد الأسباب المرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق لصالح مدربي المصارعة الفائزين، ويرجع الباحث هذا إلي أن معظم مدربي المصارعة الفائزين يعملون لصالح الأندية الكبيرة والتي تهدف إلي تحقيق الانجازات والبطولات على المستوى الدولي والعالمي والأولمبي، ولذا تقوم إدارتها باختيار المدربين المميزين للعمل بها ويتم تقييم خطط وبرامج التدريب وسير العملية التدريبية و مستوى و نتائج اللاعبين في البطولات التي يشتركون فيها بصفة مستمرة وربط هذا بأجر المدرب ومكافأته، واستمراره في العمل أو استبعاده، الأمر الذي يتطلب عمل المدرب لفترات طويلة وبذل مجهود كبير لتطوير قدرات ومهارات اللاعبين للارتقاء بمستواهم وتحقيق البطولات مما يشكل عبء كبير على المدرب، ويشعره بأنه مهدد بالاستغناء عنه إن لم يحقق النتائج المرجوه، فضلاً عن تدخل هذه الإدارات في العمل الفني للمدرب وعدم تقدير المدرب بشكل مناسب مادياً ومعنوياً، ويتفق هذا مع دراسة وائل رضوان (١٩٩٨م) حيث أشارت نتائجها إلي وجود فروق دالة احصائياً بين المدربين قيد الدراسة في محور الإدارة العليا للفريق لصالح لاعبي الكاراتيه (١٧)، وتختلف مع ما أشارت إليه نتائج دراسة أحمد فاروق (٢٠٠١م) حيث توصلت الي عدم وجود فروق دالة احصائياً بين المدربين في محور الإدارة العليا بين مدربي أندية الدرجة الاولى، والثانية، والثالثة. (٢)

كما يتضح من نفس الجدول عدم وجود فروق دالة احصائياً بين مدربي المصارعة الفائزين والخاسرين في بعدي الأسباب المرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته، والأسباب المرتبطة بوسائل الإعلام ويعزي الباحث ذلك إلي أن جميع مدربي المصارعة مارسوا المصارعة لسنوات طويلة كلاعبين و كمدرين مما أكسبهم بعض الصفات والخصائص المشتركة، حيث تتطلب مهنة تدريب المصارعة خصائص معينة كما أن البيئة الاجتماعية لممارسي ومدربي المصارعة تتشابه إلي حد كبير في مختلف الفروع بالمحافظات، والأندية والهيئات، أما وسائل الإعلام فإن رياضة المصارعة لا تحظى بالاهتمام الكافي، ويقوم بدورها أولياء الامور أو قدامى اللاعبين أو الحكام أو الإداريون، وتأثيرها على مدربي المصارعة منخفض بالنسبة للأسباب الأخرى، ويتفق هذا مع دراسة وائل رضوان (١٩٩٨م) حيث أشارت الي عدم وجود فروق دالة احصائياً بين مدربي الأنشطة الرياضية العشرة قيد الدراسة في عامل وسائل الإعلام، وخصائص المدرب الرياضي وشخصيته. (١١) كما يتفق مع دراسة أحمد فاروق أحمد (٢٠٠١م) حيث أشارت نتائجها إلي عدم وجود فروق دالة احصائياً بين مدربي أندية الدرجة الأولى والثانية والثالثة في محور خصائص المدرب وشخصيته.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع:

أ- عرض نتائج الفرض الرابع :

جدول رقم (١١)

دلالة الفروق الاحصائية في أعراض الاحتراق النفسي بين مدربي المصارعة الفائزين والخاسرين

$$n_1 = n_2 = 20$$

م	الإحصاء	فائزين		خاسرين		فرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			
١	الانهك العقلي	٣.١٥	١٢.٩٥	٢.٥٧	١٤.٩٠	-١.٩٥	٢.١٤	دال
٢	الانهك البدني	٤.٧٢	١٦.٨٥	٥.٣٦	١٦.١٠	٠.٧٥	٠.٤٧	غير دال
٣	الانهك الانفعالي	٣.٥٩	١٣.٠٥	٢.٤٣	١٥.١٠	٢.٠٥	٢.١٢	غير دال
٤	التغير الشخصي نحو الأسوأ	٥.٥٧	١٣.٩٠	٢.٧٦	١١.٦٥	٢.٢٥	١.٦٢	غير دال
٥	نقص الانجاز الشخصي	٣.٣٤	١١.٩٠	٤.٠٣	١٤.٣٠	٢.٤٠	٢.٠٥	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة احصائية (٠.٠٥) = (٢.٠٢)

يتضح من الجدول رقم (١١) أن قيمة (ت) المحسوبة لكل من الإنهاك العقلي والإنهاك الانفعالي ونقص الانجاز الشخصي في أعراض الاحتراق النفسي بين مدربي المصارعين الفائزين والخاسرين كانت دالة حيث بلغت قيمة كل منها على التوالي (٢.١٤، ٢.١٢، ٢.٠٥) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٠٢) عند مستوى دلالة احصائية (٠.٠٥) ، لصالح المدربين الخاسرين في كل من الإنهاك العقلي ونقص الإنجاز الشخصي، في حين كانت لصالح المدربين الفائزين في الإنهاك الانفعالي، بينما لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لكل من الإنهاك البدني والتغير الشخصي نحو الأسوأ بين مدربي المصارعة الفائزين والخاسرين.

ب- مناقشة نتائج الفرض الرابع:

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود فروق دالة احصائياً بين مدربي المصارعة الفائزين والخاسرين في بعدي الإنهاك العقلي، ونقص الانجاز الشخصي لصالح المدربين الخاسرين ويرجع الباحث ذلك إلي ان فشل المدربين في تحقيق النتائج المرجوه منهم يعرضهم إلي ضغوط نفسية عالية تؤدي إلي شعور المدربين بالإرهاق العقلي والذهني القوي ، وانخفاض مستوى التفكير الخططي بصورة كبيرة ، وانخفاض الإدراك والتصور والانتباه والتذكر، كما يؤدي إلي إدراك مدرب المصارعة انخفاض قدرته على تحقيق الانجازات وضعف الدافعية نحو الإنجاز، ويتفق هذا مع دراسة وائل رضوان (١٩٩٨م) حيث أشارت أهم نتائجها إلي وجود فروق دالة احصائياً بين المدربين قيد الدراسة في بعدي الإنهاك العقلي ونقص الإنجاز الشخصي لصالح مدربي الكاراتيه. (١٧)

ومع دراسة احمد فاروق (٢٠٠١) حيث أشارت نتائجها إلي وجود فروق دالة احصائياً بين مدربي كرة القدم في أندية الدرجة الأولى والثانية والثالثة في محاور الإنهاك العقلي، ونقص الانجاز الرياضي لصالح اندية الدرجة الثالثة. (٢)

ويتضح من الجدول نفسه أنه لا توجد فروق دالة احصائياً بين مدربي المصارعة الفائزين والخاسرين في أبعاد الإنهاك البدني والإنهاك الانفعالي، والتغير الشخصي نحو الأسوأ ويعزى الباحث ذلك إلي ان الأعباء والمتطلبات التي تقع على عاتق مدرب المصارعة والتي تستوجب العمل لفترات طويلة طوال أيام الأسبوع على مدار السنة تؤدي إلي انخفاض اللياقة البدنية والشعور بنقص الحيوية والنشاط بصفة عامة، والتعب البدني الشديد لأقل مجهود والإحساس بالارهاق البدني، كما يتعرض مدربي المصارعة الفائزين والخاسرين على حد سواء لنفس الضغوط النفسية مما يسبب الاحساس بزيادة التوتر

والانفعال والقلق المستمر وسرعة الانفعال لأبسط المثيرات والشعور بالإرهاق الإنفعالي، ويرتبط ذلك بحدوث تغيرات في شخصية المدرب التي تظهر في تعاملاته مع الآخرين بصورة واضحة عن المعتاد وانخفاض مستوى الحماس نحو العمل بالتدريب والإتجاه نحو تيرير أخطائه ، وهذا يتفق مع دراسة أحمد فاروق (٢٠٠١م) حيث أشارت نتائجها إلي عدم وجود فروق دالة احصائياً بين مدربي أندية الدرجة الأولى والثانية والثالثة في محور الإنهاك البدني، وتختلف مع نتائج نفس الدراسة التي أشارت إلي وجود فروق دالة احصائياً بين مدربي كرة القدم لأندية الدرجة الأولى والثانية في محوري الإنهاك الانفعالي، والتغير الشخصي نحو الأسوء. (٢) وتختلف مع دراسة وائل رضوان (١٩٩٨م) التي أشارت نتائجها إلي وجود فروق دالة احصائياً بين المدربين قيد البحث في محور الإنهاك البدني والانفعالي والتغير الشخصي نحو الأسوء لصالح مدربي الكاراتيه. (١٧)

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وما قد تحقق من الفروض يستخلص الباحث ما يلي:

- ١- وجود معاملات ارتباط دالة احصائياً لأبعاد مقياس أسباب الاحتراق لدى مدربي المصارعة وكان ترتيبها كالاتي:
 - الأسباب المرتبطة بخصائص المدرب الشخصية.
 - الأسباب المرتبطة باللاعبين.
 - الأسباب المرتبطة بالإدارة العليا باللاعبين.
 - الأسباب المرتبطة بالمشجعين.
 - الأسباب المرتبطة بوسائل الإعلام.
- ٢- وجود معاملات ارتباط دالة احصائياً لأبعاد ومقياس أعراض الإحتراق لدى مدربي المصارعة وكان ترتيبها كالاتي:
 - الإنهاك الإنفعالي.
 - الإنهاك البدني.
 - الإنهاك العقلي.

- التغير الشخصي نحو الأسوأ.

- نقص الانجاز الشخصي.

٣- توجد فروق دالة احصائياً لكل من الأسباب المرتبطة باللاعبين والأسباب المرتبطة بالمشجعين لصالح مدربي المصارعة الخاسرين.

٤- توجد فروق دالة احصائياً للأسباب المرتبطة بالإدارة العليا لصالح مدربي المصارعة الفائزين.

٥- لا توجد فروق دالة احصائياً لكل من الأسباب المرتبطة بخصائص المدرب الشخصية والأسباب المرتبطة بوسائل الإعلام بين مدربي المصارعة الفائزين والخاسرين.

٦- توجد فروق دالة احصائياً في أعراض الاحتراق الرياضي لمدربي المصارعة في الانهالك العقلي والانجاز الشخصي لصالح مدربي المصارعة للخاسرين.

٧- توجد فروق دالة احصائياً في أعراض الاحتراق الرياضي لمدربي المصارعة في الانهالك الانفعالي لصالح مدربي المصارعة الفائزين.

٨- لا توجد فروق دالة احصائياً في أعراض الاحتراق الرياضي لمدربي المصارعة في الانهالك البدني والتغير الشخصي نحو الأسوأ بين مدربي المصارعة الفائزين والخاسرين.

التوصيات:

تمكن الباحث من خلال دراسة طبيعة المشكلة ، و تطبيق أداة البحث على العينة ، وما اسفر عن نتائج وضع التوصيات التالية :

- ١- أن يكون هناك مديراً فنياً لرياضة المصارعة على رأس كل طاقم تدريب .
- ٢- أن يقتصر المدرب على تدريب مرحلة سنوية واحدة فقط وفي نوع رياضة مصارعة واحد (حرة أو رومانية، أو نسائية)
- ٣- لا بد وأن يعيد الاتحاد المصري لرياضة المصارعة النظر في كيفية تقييم المدربين وأن لا تقتصر على نتائجهم فقط.
- ٤- زيادة الاتصال بوسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي لإظهار نتائج المدربين والعمل على نشر اللعبة.
- ٥- ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي مؤهل مع فرق المصارعة.
- ٦- مراعاة أن من يقوم بعملية التدريب مدرب مؤهل علمياً ولديه خبرة فنية عالية .
- ٧- وضع جدول مناسب لرواتب مدربي المصارعة حسب مستويات المدربين .

- ٨- مراعاة أن لا ينتقل لاعب من ناديه إلى نادي آخر بدون الرجوع إلى رأي المدرب.
- ٩- إعداد دورات تأهيلية للمدربين العاملين تشمل الجوانب النفسية والاجتماعية لعملية التدريب .
- ١٠- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث على مدربي المصارعة لدراسة المتغيرات النفسية التي تؤثر على انجازاتهم المحلية ، والدولية .

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم عبد ربه خليفة : (٢٠٠٠م)، الرياضة والصحة النفسية، التطبيقات الحديثة في علم النفس الرياضي، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، الإصدار الثاني، القاهرة.
- ٢- أحمد فاروق عبد العزيز : (٢٠٠١م)، الإختلافات في الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في ج.م.ع، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٣- أسامة كامل راتب : (١٩٩٧م)، الاحتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الإنفعالي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- أسامة كامل راتب : (١٩٩٧م)، قلق المنافسة (ضغوط التدريب- احتراق الرياضي) دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- أسامة كامل راتب : (٢٠٠٠م)، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، دليل المدربين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة
- ٦- أسامة كامل راتب : (٢٠٠٠م)، تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- أسامة كامل راتب : (٢٠٠٤م)، النشاط البدني والاسترخاء، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- عبد العزيز فهمي : (٢٠٠١م)، الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية عملية حل المشكلة ضمن إطار نسقي أيكولوجي، سلسلة نحو رعاية اجتماعية متطورة، النوحى

الكتاب الثالث، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة
حلوان، القاهرة.

٩- عمرو أحمد السيد عبد العال : (٢٠٠٧م)، النشاط البدني أسلوب للحياة وعلاقته بالدوافع والضغط النفسية لدى المتقدمين في السن، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

١٠- محمد حسن علاوي : (١٩٩٦م)، التعرف على أهم الأسباب أو العوامل التي تسهم في الاحتراق النفسي للمدربين في كرة القدم المصرية، دراسة منشورة.

١١- محمد حسن علاوي : (١٩٩٨م)، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٢- محمد حسن علاوي : (١٩٩٨م)، سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٣- محسن علاوي : (٢٠٠٢م)، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٤- محمد لطفي طه : (٢٠٠٢م)، الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين، الهيئة العامة لشئون المطابع الاميرية.

١٥- مسعد على محمود : (٢٠٠٣م)، موسوعة المصارعة الرومانية والحرّة للهواء تعليم- تدريب- إدارة- تحكيم، دار الطباعة للنشر والتوزيع بجامعة المنصورة.

١٦- مصطفى حسين باهي، أشرف مسعد إبراهيم : (١٩٩٥م)، الضغوط النفسية لدى مدربي المبارزة، المؤتمر العلمي، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

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

١٨- الاتحاد المصري للمصارعة : (٢٠٠٢م)، اللائحة الداخلية المنظمة لأعمال الاتحاد المصري للمصارعة. (١٠ / ٢٠٠١م)

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- ١٩- Capel, S.A. : (١٩٨٦), Psychological and organizational factors related to burnout in athletic traimers, research avarty for exercise . And sport, vil. ٥٧, No ٤.
- ٢٠- Fender, L.K. : (١٩٨٩), Athletic burnour, potential for research and intervention, strategies the sport psychology, ٥,.
- ٢١- Koroll, W. : (١٩٨٢), stress factors in coaching, ASP .
- ٢٢- Lazarus, K.S. and Cohen, T.B : (١٩٩١), Environment stress in y- altmvne J.F. wohe wills (EDS) Human behavior and environment, N.٤, plenvmprss.
- ٢٣- Martens Rainer : (١٩٨٧), coaches guide to sport psychology, human kinetics publisher, jnc, Canada.
- ٢٤- Marchall, J and Copper, C.L. : (١٩٨٧), Understanding executives stress, New York, plioks, PHG.
- ٢٥- Taylor, A.H. : (١٩٨٨), Souress of stress in soccer officiating an empirical study, London, F.F.N. And Danial, J.V.
- ٢٦- Trendall, G., : (١٩٩٥), Stress in theaching and tracher effectiveness, a study of teacher acrossna in stram, col (٣١) no, (١), p (٥٢٠ ٥٨)

