

العنوان:	مصادر التوتر النفسي لدى مدربي كرة القدم في الضفة الغربية والحلول المقترحة لها
المصدر:	مجلة جامعة النجاح للعلوم الانسانية - فلسطين
المؤلف الرئيسي:	الأطرش، محمود
مؤلفين آخرين:	إبراهيم، هاشم(م . مشارك)
المجلد/العدد:	مج 22, ع 6
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2008
الصفحات:	1829 - 1848
رقم MD:	76683
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
قواعد المعلومات:	ACI, HumanIndex
مواضيع:	وسائل الإعلام ، كرة القدم ، مدربو كرة القدم ، التوتر ، الاضطرابات النفسية ، الضفة الغربية (فلسطين) ، الأحوال السياسية ، الحوافز ، لاعبو كرة القدم ، إدارة الأندية ، العقوبات الإدارية ، الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم ، الحكام ، التدريب الرياضي ، الفرق الرياضية
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/76683

مصادر التوتر النفسي لدى مدربي كرة القدم في الضفة الغربية والحلول المقترحة لها
**Psychological Stress the among Sources Football Coaches in the
West Bank and Suggested Solutions**

محمود الأطرش، وهاشم إبراهيم*

Mahmoud Alatrash, & Hashem Ibrahim

*قسم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، الأردن

بريد الكتروني: prof_imad@hotmail.com

تاريخ التسليم: (٢٠٠٨/٣/١٧)، تاريخ القبول: (٢٠٠٨/١١/١٧)

ملخص

هدفت هذه الدراسة الى التعرف الى مصادر التوتر النفسي لدى مدربي كرة القدم في الضفة الغربية والحلول المقترحة لها، وكذلك بيان تأثير كل من متغيرات الدرجة، الخبرة، العمر، المؤهل العلمي على مصادر التوتر النفسي للمدربين. وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة الحصر الشامل والبالغ عددهم (٥٠) مدرباً من المجتمع الأصلي البالغ عدده (٦٢) مدرباً للدرجات الثلاثة (ممتازة، أولى، ثانية) حيث بلغت النسبة المئوية (٨٠.٦%). وقد بينت الدراسة: ان مدربي كرة القدم في الضفة الغربية يعانون من التوتر النفسي بدرجة كبيرة جداً، وان أهم مصادر التوتر النفسي لدى المدربين مرتبة تنازلياً الحكام، والإمكانات، والجمهور، والاعلام، والظروف السياسية، والحوافز، واللاعبين، والإدارة، ويوصي الباحث اتخاذ العقوبات الصارمة من قبل اتحاد الكرة على الحكام الذين تثبت عدم نزاهتهم في التحكيم.

Abstract

The purpose of this study was to identify the sources psychological stress among football coaches in the west bank and suggested solutions. In addition to determining the effect of division, experience, age, and scientific and litigation .The study sample was selected comprehensively and consisted of 50 football coaches (representing a percentage of 80.6% of the total population 62 coaches). Results revealed that the football coaches in the west bank records a high degree of psychological stress and these sources of stress were arranged as follows referees, facilities,

spectators, sports media, political circumstances, rewards players and administrators respectively, further the results showed that there were no significant differences between the sources psychological stress due to experience, scientific qualification, division while significant differences were found related to age of the coach .

المقدمة

تميز حياتنا الراهنة بالتوتر النفسي لدى الأفراد والجماعات ونرى الإنسان في هذا الوقت أقل استقراراً وسعادة من الماضي لما يراه من شواهد كثيرة نظراً لازدياد التقدم العلمي والتكنولوجي والتغيرات الاجتماعية من تعقيد أسلوب حياة الأفراد، وبدرجة نتج عنها ظهور مؤثرات نفسية لديهم انعكست على قلة انتاجاتهم ومعاناتهم من احباطات ناتجة عن عدم القدرة على التكيف مع المتغيرات المتسارعة (Beech,1982, p.55).

ويعتبر علم النفس الرياضي من العلوم التي اهتمت في تفهم سلوك وخبرة الشخص وعملياته العقلية ودراسة ما يمر به من ظروف، وذلك من اجل التعرف على إسرار الإنسان ذلك المخلوق المعقد التركيب.

والتوتر صفة ملازمة للإنسان، وذلك لأن التوتر جاء نتيجة لأحداث تمس وتخص الفرد أو أحداث متوقعة لدى الفرد ترفع من مقدار توتره الطبيعي ومن أمثلة ذلك أصابه الفرد بالمرض وأجتيازه لامتحان أوخوضه منافسة أو توقع نتائج سيئة (حقي، ١٩٩٣، ص ١٧).

والتوتر النفسي يعتبر أحد المواضيع الهامة التي يبحثها علم النفس بشكل عام والإرشاد النفسي بشكل خاص وقد اختلف الباحثين باجتهاداتهم في تحديد مفهوم التوتر النفسي (shear,1997, p.512)

- قدم (Levi 1984, p.11) تعريف التوتر النفسي على أنه (استجابة الجسم للتأثيرات والتغيرات والمتطلبات والضغوطات التي تواجه ومحاولة التكيف معها).

- كما عرفه (الرفاعي، ١٩٨٧، ص ١٥) على أنه (توجس بصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده).

ويضيف (الشبح، ١٩٩٤، ص ٧٥) ان مصطلح التوتر النفسي يعد من أكثر المصطلحات استعمالاً في الحياة المدنية الا أنه من أكثر المصطلحات التي أسيء استعمالها حتى من قبل المتخصصين وأحد أهم أسباب الخلط في استعماله هو أنه أحياناً يستعمل للإشارة للقوة المحدثة للاضطراب وأحياناً يستعمل للإشارة للقوة اختلال التوازن، وأحياناً أخرى يستعمل ليعني جهود الفرد للتكيف وإعادة التوازن وكما يؤثر أن التوتر النفسي بشكل عام هو عبارة عن عملية تفاعل ما بين الفرد والموقف.

والتوتر النفسي يمثل حالة من الاضطراب، والخوف من حوادث المستقبل والتفكير التشاؤمي في أمور حياة المختلفة والشعور بعدم الارتياح والشعور بالضيق والهم وتوقع الشر وادراك الوقوع في مشكلة أو موقف معين، والابتعاد عن الإبداع خوفا من الوقوع في المشاكل (Shear, 1997, p.23).

والمصابون بالتوتر النفسي عادة ما يكونون أقل إبداعا ومرونة وشعبية من غيرهم، وأكثر عرضه للتأثر بالآخرين ومشاكلهم، وأكثر ترددا وحذرا في نواحي الحياة المختلفة، كما أن مفهوم الذات لديهم عادة ما يكون متدنيا، وغالبا ما يكونون معتمدين على الآخرين، وتكمن زيادة التوتر النفسي في الوصول الى درجة أو حالة قد تؤدي إلى شل حركة الفرد. (Shih & Richard, 2000, p.45)

والتوتر النفسي يعد ضرورة للمدربين وذلك من أجل القيام بواجبهم على أكمل وجه حيث يشير (المهشيري، ١٩٩٣، ص ٨٤) نقلا عن (ليفي وسيلي) الى نوعين من التوتر النفسي: نوع مفيد لبقاء الفرد ونوع ضار معيق لنمائه، والتوتر هو شيء طبيعي في حياتنا ومن المستحيل تجنبه، وأن الإنسان يحتاج الى قليل من التوتر المعقول فالتوتر المعقول ضروري للفرد اذا يعمل على تنشيطه ودعم قدراته على الانجاز. أما إذا ازداد التوتر عن حده الطبيعي فانه يتحول الى عامل هدم وذلك لإعاقة أنشطة الإنسان الطبيعية والعقلية والجسدية.

حيث يقول (عبد المقصود، ١٩٨١، ص ٦٥) نقلا عن (فايول) أنه لتحقيق الهدف من أي خطة تدريبية، لا بد من توفير الاحتياجات الضرورية، كالموارد المادية والبشرية، لما لهما من تأثير ايجابي في توجيه وتحريك الطاقات الكامنة لدى كل من المدرب واللاعب.

ويضيف (علاوي، ١٩٩٧، ص ٥٦) ان الأعباء والمتطلبات المتزايدة التي تقع على كاهل المدرب الرياضي تؤدي الى حالة الإنهاك العقلي والانفعالي والبدني وخاصة عندما يدرك المدرب الرياضي الجهود التي يبذلها أو علاقته مع الآخرين لم تسهم في حدوث العائد أو المقابل الذي يتوقعه.

كما يشير (صباح، ١٩٩٤، ص ٩٧) نقلا عن إبراهيم الى أن عدم توفير الحوافز المادية والمعنوية والأدوات والأجهزة المتطورة، يؤدي الى هجرة العديد من المدربين للخارج.

أهمية الدراسة

- تعتبر هذه الدراسة مهمة وكونها تبحث في الحلول المقترحة للحد من مصادر التوتر النفسي للمدربين العاملين في التدريب الرياضي في الضفة الغربية للعبة كرة القدم، في حين تناولت الدراسات السابقة الاحتراق النفسي والقلق النفسي الذي يواجه المدربين للألعاب الجماعية والألعاب الفردية بشكل عام، وبعضها لم تتناول الحلول المقترحة لحل هذه العقبات والمعوقات.

- بمعرفة مصادر التوتر النفسي لدى المدربين، يمكن يعمل على تجنب هذه التوترات قدر الإمكان حتى لا يصابوا بالاحترق النفسي.
- تعتبر هذه الدراسة امتدادا للمعرفة العلمية في موضوع التوتر النفسي.
- ان اقتراح الحلول المناسبة لها يكون له الأثر الأكبر في أنجاح العملية التدريبية وتوفير للمدرب الراحة والاستقرار والاستمرار في التدريب الرياضي، وكذلك حتى يتمكن المدرب من القيام بعمله بشكل أكثر فاعلية من أجل الوصول الى الغايات المطلوبة.

مشكلة الدراسة

بالرغم من اعتماد التدريب الرياضي الحديث على الأسس والمبادئ العلمية ألا انه لا يؤتي ثماره الا اذا وجد المدرب المؤهل القادر على إدارة عملية التدريب حيث يشير (علاوي، ١٩٨٤، ص ٨٤) الى أن الوصول الى المستويات الرياضية العالية يرتبط ارتباطا وثيقا بمدى قدرة المدرب الرياضي على إدارة عملية التدريب.

ويتعرض المدرب الرياضي للكثير من الضغوطات التي تعمل على توتره وذلك لان المدرب يختلف عن العاملين في المجالات الإنسانية أمثال المعلمين والمشرفين، حيث المدرب في الارض المحتملة يتعرض للكثير من الضغوطات التي توتره وتضيق على أدائه وبالتالي يكون نتاج ذلك عدم تقديم افضل ما عنده وربما ان الأمان بالنسبة للمدربين في الارض المحتملة صعب في معظم الأحيان في ظل الظروف الحالية وسواء كان ذلك أمن نفسي او أمان مادي او طبي.

وبقاء المدرب الرياضي يعتمد على مدى تحقيق الانجازات والنجاحات المتتالية وبما ان ضمان ذلك يعد صعباً في ظل الظروف التي يعيشها المدربون في الارض المحتملة من خلال الحصار على جميع المدن في فلسطين وكذلك وجود الجدار العازل حتى ان تحقيق الانجاز يتطلب توفير الإمكانيات اللازمة للمدرب واللاعب وايضا توفير اللاعب الجيد والوقت الكافي لهؤلاء اللاعبين للتدريب وأيضا تأمين مستقبلهم المهني من حيث الحاجات الأساسية للحياة.

وقد لاحظ الباحث من خلال اختلاطه مع المدربين يتعرضون للكثير من الضغوط المهنية والتي تتمثل في عدم توفر المكافآت المادية والمعنوية كحوافز للعمل، وقلة الدعم الاجتماعي والمعنوي من الرؤساء والمشرفين ونقص الامكانيات المادية والمرافق العامة التي تعيق المدرب عن ادائه لعمله وتحول دون الوصول الى المستوى المطلوب بالإضافة الى ما سبق، ونظرة المجتمع المتدنية الى مهنة التدريب الرياضي مقارنة مع المهن التربوية الأخرى.

لذا فان مثل هذه الظروف التي تحيط بالمدرب وما يرتبط بها من توترات نفسية تؤدي الى إحساسه بالعجز وفقدان الاهتمام باللاعبين وفقدان القدرة على متابعتهم وضعف الابتكار في مجال التدريب الرياضي، كما قد تنتاب المدرب حالات من التشاؤم والاحباط واللامبالاة وغير ذلك من الظواهر السلبية التي قد تدفعه في النهاية الى التسرب من المهنة والبحث عن مهنة أخرى.

وبالتالي فإن مشكلة هذه الدراسة تتمثل بالتحديد في التعرف على مصادر التوتر لدى مدربي كرة القدم في الضفة الغربية وتحديد مصادرها والأسباب المؤدية إليها والمبادرة بتقديم الحلول المقترحة المناسبة للحد من مثل هذه الظاهرة.

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية التعرف الى

١. مصادر التوتر النفسي لدى مدربي كرة القدم في الضفة الغربية.
٢. الفروق في هذه المصادر تبعاً للمتغيرات التالية (درجة تصنيف النادي، سنوات الخبرة، العمر، المؤهل العلمي).
٣. الحلول المقترحة للحد من مصادر التوتر النفسي من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة.

تساؤلات الدراسة

١. ما المصادر التي تؤدي الى التوتر النفسي لدى مدربي كرة القدم في الضفة الغربية ؟
٢. هل توجد فروق معنوية في مصادر التوتر النفسي لدى مدربي كرة القدم تعزى لمتغيرات الدراسة (درجة تصنيف النادي، سنوات الخبرة، العمر، المؤهل العلمي)؟
٣. ما الحلول المقترحة للحد من مصادر التوتر النفسي من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة ؟

الدراسات السابقة

وإجريت قنديل (٢٠٠٢) دراسة هدفت التعرف الى المعوقات التي تواجه مدربي بعض الألعاب الفردية في الأردن، وتكونت عينة الدراسة من (٣٨) مدرباً مصنفاً وعاملاً في مجال التدريب الرياضي من مدربي (المصارعة، الملاكمة، بناء الأجسام ورفع الأثقال) وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد اشارت نتائج هذه الدراسة الى ان درجة شيوع المعوقات الكلية جاءت بدرجة كبيرة وبنسبة مئوية مقدارها (٧٤%) وجاء مجال المعوقات المتعلقة بوسائل الاعلام اكثر المعوقات حدة وبدرجة كبيرة جداً بنسبة مئوية مقدارها (٨٥.٢%) بينما جاءت مجالات المعوقات الاخرى حادة بدرجة كبيرة، بينما جاءت الحلول المقترحة الكلية لمجالات المعوقات حلول مناسبة بدرجة كبيرة جداً حيث بلغت النسبة المئوية (٨٦.٢%) وكان مجال الحلول المقترحة للمعوقات النفسية هي اكثر الحلول مناسبة وبنسبة مئوية (٨٨.٨%)، وكذلك لم تكن هناك فروق ذات دلالة احصائية لدرجة شيوع المعوقات الكلية تعزى لمتغيرات الدراسة، ما عدا المعوقات الكلية لمجال الامكانيات حيث كانت فروق ذات دلالة احصائية تعزى لسنوات الخبرة بين المدربين.

وقام النعيمي (٢٠٠٢) بدراسة هدفت الى التعرف على الصعوبات التي تواجه البطولات العربية للالعاب الجماعية والحلول المقترحة لها، من وجهة نظر اعضاء مجالس الاتحادات (المحلية) للالعاب الجماعية في الدول العربية. وأشتمل الاستبيان من (٧٤) فقرة اشتمل على الصعوبات والحلول المقترحة لها، وتكونت عينة الدراسة من (١٨١) عضواً من أعضاء مجالس الاتحادات (المحلية) للالعاب الجماعية هي (كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد) في بعض الدول العربية، وشارت النتائج ان جميع الصعوبات، كانت صعوبات حادة أو حادة بدرجة كبيرة، وكان محور الصعوبات الاقتصادية أكثر الصعوبات حدة، وكذلك أشارت النتائج ان جميع الحلول المقترحة كانت حلول مناسبة بدرجة كبيرة جداً، وكانت الحلول المقترحة للصعوبات التنظيمية هي اكثر الحلول المقترحة مناسبة.

وفي دراسة علوان (٢٠٠٠) التي هدفت الى الكشف عن مستوى ومصادر التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية في الاردن، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) مدرباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة، وقد قام ببناء مقياس لمصادر ومستوى التوتر النفسي. وقد أشارت نتائج هذه الدراسة الى ان مدربي اندية الأردنية للاعب الجماعية يعانون من التوتر النفسي بدرجة متوسطة، واطهرت النتائج وجود فروق دلالة احصائية في مستوى التوتر النفسي تبعاً لمتغيرات (المؤهل العلمي، تصنيف المدرب) بينما لم تجد الدراسة فروق ذات دلالة احصائية من حيث الخبرة ونوع اللعبة.

قام (Buehana,1998) بدراسة هدفت للتعرف الى العلاقة بين التوتر النفسي الناشئ عن العمل ومصادر مواجهة هذا التوتر من جهة وبين الاداء الوظيفي من جهة أخرى لدى مديري المدارس الأساسية والمتوسطة والثانوية في ولاية جورجيا الأمريكية، واشتملت عينة الدراسة على ١٠٧ مدير، وهو العدد الكلي للمديرين في المدارس الرئيسية، وقام الباحث باستخدام ثلاث استبيانات الاول لقياس التوتر النفسي والثاني لقياس مصادر مواجهة التوتر والثالث خصصه لنانب مدير المدرسة لتقييم اداء المدير. وكان من أهم ما توصلت اليه هذه الدراسة أنه لا توجد علاقة جوهرية بين التوتر النفسي ومصادر مواجهته من جهة وبين الاداء الوظيفي من جهة أخرى لدى المديرين. وحين عاني المديرين من مستويات مختلفة من التوتر النفسي تتراوح ما بين متوسطة ومنخفضة.

التعليق على الدراسات السابقة

- استخدمت غالبية الدراسات المنهج الوصفي باحدى صورته المسحية.
- اعتمدت الدراسات على الاستبيان كأداة لجمع البيانات.
- اختلاف البيئات التي أجريت فيها الدراسات والابحاث.
- اختلاف مجتمعات الدراسة التي أجريت عليها هذه الدراسات، حيث كانت بعض الدراسات على مدربين ومدربات وحكام واداريين ولاعبين.
- اختلاف في حجم وجنس العينة فبعض الدراسات شملت اعداد محددة.

- اختلف معظم الدراسات في طريقة اختيار العينة فبعض الدراسات استخدمت العينة العشوائية وبعض الدراسات الاخرى العينة القصدية.
- وقد تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة:
- تناولت مصادر التوتر النفسي لدى المدربين في كرة القدم.
- تناولت لعبة واحدة فقط هي كرة القدم.
- تناولت متغيرات لم يتم تناولها على حد علم الباحث من قبل (مثل التصنيف والخبرة).
- تقديم حلول مقترحة لمدربي كرة القدم في الضفة الغربية.

مصطلحات الدراسة

مصادر التوتر النفسي: هي عبارة عن مجموعة من الأسباب التي تؤثر سلبياً على المدرب وبالتالي تؤدي الى حدوث التوتر النفسي لديه. (علاوي، ١٩٩٧).

التوتر النفسي: هو عبارة عن رد فعل نفسي عن عدم قدرة الفرد على إشباع حاجاته الضرورية والأساسية وذلك بسبب شعوره بوجود عوائق تحول دون اشباعه لهذه الحاجات (*).

الحلول المقترحة: هي عبارة عن مجموعة من الأفكار والعمليات والأفكار المستقبلية المساهمة في حسن سير العملية التعليمية بصورة ايجابية للحد من المعوقات التي تواجه مدربي كرة القدم في الضفة الغربية (*).

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

استخدام الباحث المنهج الوصفي بصورته المسحية لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع مدربي كرة القدم (الممتازة، الاولى، الثانية) في الضفة الغربية لعام ٢٠٠٧ - ٢٠٠٨م والبالغ عددهم ٦٢ مدرباً. حسب سجلات الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم.

عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بأسلوب الحصر الشامل حيث تكونت عينة الدراسة من (٥٠) مدرباً وبنسبة مئوية (٨٠.٦%) من مجتمع الدراسة.

(* تعريف اجرائي).

جدول (١): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير درجة تصنيف النادي.

الدرجة	التكرار	%
الممتازة	١٧	٣٤%
أولى	١٥	٣٠%
الثانية	١٨	٣٦%
المجموع	٥٠	١٠٠%

تقنين أداة الدراسة

صدق الأداة

قام الباحث باستخدام صدق المحتوى وذلك عن طريق عرض أداة الدراسة على هيئة من المحكمين من حملة درجة الدكتوراه في التربية الرياضية وعددهم (٥) محكماً (ملحق ١ يوضح ذلك)، وطلب منهم ابداء الرأي في مدى وضوح العبارات وسلامتها، ومدى ارتباطها وأضافه أوحذف بعض العبارات، وبعد ان حصل الباحث على ردود الخبراء وقام الباحث بأجراء التعديلات المطلوبة واعادته مرة ثانية حيث أشار على انه صالح للتطبيق.

ثبات الأداة

تم حساب معامل الثبات بطريقة التطبيق واعادة التطبيق على عدد (١٠) مدربين وبفاصل زمني مدته (١٥) يوماً على استبيان مصادر التوتر وكذلك الحلول المقترحة وعلى كل محور من محاور وعلى الاستبيان ككل حيث بلغ معامل الثبات للمصادر (٨٦.٦%) وبلغ معدل الثبات للحلول المقترحة (٨٤.١%) وبينما كان معامل ثبات الاستبيان الكلي (٨٥.٣%).

إجراءات تطبيق الدراسة

بعد ان تم اختيار عينة الدراسة من المدربين واجراء جميع المعاملات العلمية من صدق وثبات على أداة الدراسة، قام الباحث بعد ذلك بتوزيع الاستبيانات باليد على أفراد عينة الدراسة، وتابع الباحث بنفسه عملية التوزيع والجمع، حيث استغرقت عملية جمع الاستبيانات وتوزيعها (٤٠) يوماً. وبلغت حصيلة الجمع (٥٠) استبيان من أصل (٦٢) استبيان وزعت على المدربين.

المستويات المعتمدة في الدراسة بالنسبة لدرجة التوتر

- ٢٠% فأقل: عدم وجود توتر.
- ٢٠% - ٤٠%: توتر ضعيف.

- ٤٠%-٦٠%: توتر متوسط.
- ٦٠%-٨٠%: توتر كبير.
- ٨٠%-١٠٠%: توتر كبير جداً.

المعالجة الإحصائية

من أجل الاجابة على تساؤلات الدراسة فقد تم استخدام المعالجات الاحصائية التالية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسب المئوية.
- معامل ارتباط بيرسون.
- اختبار "ت" (t .test).
- تحليل التباين الأحادي (one way Anovl).

عرض النتائج

التساؤل الأول: ما مصادر التوتر النفسي لدى مدربي كرة القدم في الضفة الغربية؟

للجابة على هذا التساؤل قام الباحث في التعرف على مصادر التوتر النفسي لدى مدربي كرة القدم في الضفة الغربية حسب المحاور المختلفة وذلك باستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لفقرات الاستبيان والجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢): الوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية وترتيب كل محور من محاور مصادر التوتر للدراسة. ن=٥٠

الترتيب في الاستبيان	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المحاور
٧	٧٤.٤%	٠.٧٢	٣.٧٢	اللاعبين
٨	٧٩.٢%	٠.٨٤	٣.٩٦	ادارة النادي
٣	٨١.٢%	٠.٧٤	٤.٠٦	الجمهور الرياضي
١	٨٢.٦٤%	٠.٥٦	٤.١٣	الإمكانات
٤	٨١.٠%	٠.٥٦	٤.٠٥	الإعلام الرياضي
٦	٧٩.٦%	٠.٨٠	٣.٩٨	الحوافز
٢	٨٢.٧%	٠.٦٣	٤.١٣	الحكام
٥	٨٠.٤٨%	٠.٦٧	٤.٠٢	الظروف السياسية
	٨٠.٠%	٠.٤٩	٤.٠	الكلية

يوضح الجدول رقم (٢) مصادر التوتر النفسي لدى أفراد عينة الدراسة على جميع محاور الاستبيان، حيث وجد أعلى مصدر للتوتر لدى أفراد عينة الدراسة هو محور الحكام والامكانات حيث بلغ متوسطها (٤.١٣) وبنسبة مئوية بلغت (٨٢.٧%) وهذا يعبر عن مستوى كبير جداً، وأخر المحاور جاء محور ادارة النادي وكان متوسطها (٣.٩٦) وبنسبة مئوية بلغت (٧٩.٢%) وهذا أيضاً يعبر عن مستوى توتر كبير.

التساؤل الثاني: هل توجد فروق في مصادر التوتر النفسي تعزى للمتغيرات المستقلة (درجة التصنيف، سنوات الخبرة، العمر، المؤهل العلمي)؟

للإجابة هن هذا التساؤل قام الباحث بالتعرف على الفروق في مصادر التوتر النفسي لدى افراد عينة الدراسة وذلك باستخدام تحليل التباين المتعدد وبيانات الجداول من (٣-٦) توضح ذلك.

جدول (٣): نتائج تحليل التباين الاحادي لمصادر التوتر النفسي على محاور الدراسة تبعاً لدرجة النادي. ن=٥٠.

المجال	الدرجة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
اللاعبين	الدرجة	٠.١٦	٢	٠.٠٨	٠.١٥	٠.٨٦
	الخطأ	٢٤.٩٥	٤٧	٠.٥٣		
	الكلية	٢٥.١٢	٤٩			
ادارة النادي	الدرجة	٣.٠٤	٢	١.٥٢	٢.٢٩	٠.١١
	الخطأ	٣١.١٢	٤٧	٠.٦٦		
	الكلية	٣٤.١٧	٤٩			
الجمهور	الدرجة	٠.٢٨	٢	٠.١٤	٠.٢٤	٠.٧٨
	الخطأ	٢٦.٧٨	٤٧	٠.٥٧		
	الكلية	٢٧.٠٧	٤٩			
الامكانات	الدرجة	٠.٩٨	٢	٠.٤٩	١.٦١	٠.٢٠
	الخطأ	١٤.٣٤	٤٧	٠.٣٠		
	الكلية	١٥.٣٢	٤٩			
الاعلام الرياضي	الدرجة	٠.٤٢	٢	٠.٢١	٠.٦٥	٠.٥٢
	الخطأ	١٥.١٩	٤٧	٠.٣٢		
	الكلية	١٥.٦٢	٤٩			
الحوافز	الدرجة	٠.٨٦	٢	٠.٤٣	٠.٦٧	٠.٥١
	الخطأ	٣٠.١٢	٤٧	٠.٦٤		
	الكلية	٣٠.٩٨	٤٩			

... تابع جدول رقم (٣)

المجال	الدرجة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الحكام	الدرجة	٠.٠١	٢	٠.٠٨	٠.٠٢	٠.٩٨
	الخطأ	١٩.٢٦	٤٧	٠.٤١		
	الكلي	١٩.٢٧	٤٩			
الظروف السياسية	الدرجة	٠.٦٠	٢	٠.٣٠	٠.٦٧	٠.٥١
	الخطأ	٢١.٢٨	٤٧	٠.٤٥		
	الكلي	٢١.٨٩	٤٩			
الكلي	الدرجة	٠.٣٥	٢	٠.١٧	٠.٧٣	٠.٤٨
	الخطأ	١١.٣٣	٤٧	٠.٢٤		
	الكلي	١١.٦٩	٤٩			

* دال حيث قيمة ف الجدولية عند مستوى الدلالة $٣.٢٠ = ٠.٠٥$

يوضح الجدول رقم (٣) نتائج تحليل التباين الاحادي لمصادر التوتر النفسي على محاور الدراسة تبعاً لمتغير درجة النادي وعند قراءة قيم (ف) المحسوبة في الجدول ومقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٣.٢٠) نجد ان جميع هذه القيم كانت اقل من القيمة الجدولية مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مصادر التوتر تعزى لمتغير درجة النادي.

جدول (٤): نتائج تحليل التباين الاحادي لمصادر التوتر النفسي على محاور الدراسة تبعاً لمتغير الخبرة. $n=٥٠$.

المجال	الدرجة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
اللاعبين	الخبرة	٠.٨٥	٢	٠.٤٢	٠.٨٢	٠.٤٤
	الخطأ	٢٤.٢٦	٤٧	٠.٥١		
	الكلي	٢٥.١٢	٤٩			
ادارة النادي	الخبرة	٣.٨٧	٢	١.٩٣	٣.٠٠	٠.٠٥
	الخطأ	٣٠.٢٩	٤٧	٠.٦٤		
	الكلي	٣٤.١٧	٤٩			
الجمهور	الخبرة	٠.٠٤	٢	٠.٠٢	٠.٠٤	٠.٩٦
	الخطأ	٢٧.٠٢	٤٧	٠.٥٧		
	الكلي	٢٧.٠٧	٤٩			
الامكانيات	الخبرة	٠.٩١	٢	٠.٤٥	١.٤٩	٠.٢٣
	الخطأ	١٤.٤١	٤٧	٠.٣٠		
	الكلي	١٥.٣٢	٤٩			

...تابع جدول رقم (٤)

المجال	الدرجة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الاعلام الرياضي	الخبرة	١.٢٥	٢	٠.٦٢	٢.٠٤	٠.١٤
	الخطأ	١٤.٣٧	٤٧	٠.٣٠		
	الكلي	١٥.٦٢	٤٩			
الحوافز	الخبرة	٠.٦٣	٢	٠.٣١	٠.٤٩	٠.٦١
	الخطأ	٣٠.٣٤	٤٧	٠.٦٤		
	الكلي	٣٠.٩٨	٤٩			
الحكام	الخبرة	١.٠١	٢	٠.٥٠	١.٣٠	٠.٢٨
	الخطأ	١٨.٢٦	٤٧	٠.٣٨		
	الكلي	١٩.٢٧	٤٩			
الظروف السياسية	الخبرة	٠.٠٧	٢	٠.٠٣	٠.٠٧	٠.٩٢
	الخطأ	٢١.٨٢	٤٧	٠.٤٦		
	الكلي	٢١.٨٩	٤٩			
الكلي	الخبرة	٠.٦٠	٢	٠.٣٠	١.٢٨	٠.٢٨
	الخطأ	١١.٠٨	٤٧	٠.٢٣		
	الكلي	١١.٦٩	٤٩			

* دال حيث قيمة ف الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ = ٣.٢٠

يوضح الجدول رقم (٤) نتائج تحليل التباين الاحادي لمصادر التوتر النفسي على محاور الدراسة تبعاً لمتغير مستوى الخبرة وعند قراءة قيم (ف) المحسوبة في الجدول ومقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٣.٢٠) نجد ان جميع هذه القيم كانت اقل من القيمة الجدولية مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مصادر التوتر تعزى لمتغير الخبرة.

جدول (٥): نتائج تحليل التباين الاحادي لمصادر التوتر النفسي على محاور الدراسة تبعاً للمؤهل العلمي. ن=٥٠.

المجال	الدرجة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
اللاعبين	المؤهل	٢.٦٢	٢	١.٣١	٢.٧٤	٠.٠٧
	الخطأ	٢٢.٤٩	٤٧	٠.٤٧		
	الكلي	٢٥.١٢	٤٩			
ادارة النادي	المؤهل	١.١٤	٢	٠.٥٧	٠.٨١	٠.٤٥
	الخطأ	٣٣.٠٢	٤٧	٠.٧٠		
	الكلي	٣٤.١٧	٤٩			

...تابع جدول رقم (٥)

المجال	الدرجة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجمهور	المؤهل الخطأ الكلي	٢.٢٠ ٢٤.٨٦ ٢٧.٠٧	٢ ٤٧ ٤٩	١.١٠ ٠.٥٢	٢.٠٨	٠.١٣
الإمكانات	المؤهل الخطأ الكلي	٠.٠١ ١٥.٣١ ١٥.٣٢	٢ ٤٧ ٤٩	٠.٠٥ ٠.٣٢	٠.٠١	٠.٩٨
الإعلام الرياضي	المؤهل الخطأ الكلي	٠.٨٥ ١٤.٧٧ ١٥.٦٢	٢ ٤٧ ٤٩	٠.٤٢ ٠.٣١	١.٣٥	٠.٢٦
الحوافز	المؤهل الخطأ الكلي	٠.٢٦ ٣٠.٧١ ٣٠.٩٨	٢ ٤٧ ٤٩	٠.١٣ ٠.٦٥	٠.٢٠	٠.٨١
الحكام	المؤهل الخطأ الكلي	٠.٣٩ ١٨.٨٨ ١٩.٢٧	٢ ٤٧ ٤٩	٠.١٩ ٠.٤٠	٠.٤٩	٠.٦١
الظروف السياسية	المؤهل الخطأ الكلي	٠.٧٥ ٢١.١٤ ٢١.٨٩	٢ ٤٧ ٤٩	٠.٣٧ ٠.٤٥	٠.٨٣	٠.٤٤
الكلي	المؤهل الخطأ الكلي	٠.٤٨ ١١.٢١ ١١.٦٩	٢ ٤٧ ٤٩	٠.٢٤ ٠.٢٣	١.٠٠٦	٠.٣٧

* دال حيث قيمة ف الجدولية عند مستوى الدلالة $٠.٠٥ = ٣.٢٠$

يوضح الجدول رقم (٥) نتائج تحليل التباين الاحادي لمصادر التوتر النفسي على محاور الدراسة تبعاً لمتغير المؤهل العلمي وعند قراءة قيم (ف) المحسوبة في الجدول ومقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٣.٢٠) نجد ان جميع هذه القيم كانت اقل من القيمة الجدولية مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مصادر التوتر تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

جدول (٦): نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لمجالات الدراسة حسب متغير العمر.

المتغيرات	العمر	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فرق المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة																																																																																												
اللاعبين	أقل من ٣٠	١١	٣.٧٢	٠.٨١	٠.٠١	٠.٠٣	٠.٩٧																																																																																												
	أكثر من ٣٠	٣٩	٣.٧١	٠.٦٩				ادارة النادي	أقل من ٣٠	١١	٣.٧٢	٠.٨٩	٠.٣٠	١.٠٤-	٠.٣٠	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.٠٤	٨١.٠	الجمهور الرياضي	أقل من ٣٠	١١	٣.٨٦	١.٠٨	٠.٢٥-	٠.٩٩-	٠.٣٢	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.١١	٠.٦٢	الامكانات	أقل من ٣٠	١١	٤.٠١	٠.٦٦	٠.١٥-	٠.٧٦-	٠.٤٥	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.١٦	٠.٥٣	الاعلام الرياضي	أقل من ٣٠	١١	٣.٦٣	٠.٧٤	٠.٥٣-	٢.٩٦-	*٠.٠٠٥	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.١٦	٠.٤٤	الحوافز	أقل من ٣٠	١١	٣.٩٠	٠.٦٤	٠.١٠-	٠.٣٣-	٠.٧٤	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.٠٠	٠.٨٣	الحكام	أقل من ٣٠	١١	٤.٠٤	٠.٦٦	٠.١٢-	٠.٥٣-	٠.٥٩	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.١٦	٠.٦٢	الظروف السياسية	أقل من ٣٠	١١	٤.٠٣	٠.٥٢	٠.٠١	٠.٠٦	٠.٩٤	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.٠٢	٠.٧٠	الكلي	أقل من ٣٠	١١	٣.٨٧	٠.٦٠	٠.٢٣-	١.٠٥-	٠.٢٩
ادارة النادي	أقل من ٣٠	١١	٣.٧٢	٠.٨٩	٠.٣٠	١.٠٤-	٠.٣٠																																																																																												
	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.٠٤	٨١.٠				الجمهور الرياضي	أقل من ٣٠	١١	٣.٨٦	١.٠٨	٠.٢٥-	٠.٩٩-	٠.٣٢	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.١١	٠.٦٢	الامكانات	أقل من ٣٠	١١	٤.٠١	٠.٦٦	٠.١٥-	٠.٧٦-	٠.٤٥	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.١٦	٠.٥٣	الاعلام الرياضي	أقل من ٣٠	١١	٣.٦٣	٠.٧٤	٠.٥٣-	٢.٩٦-	*٠.٠٠٥	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.١٦	٠.٤٤	الحوافز	أقل من ٣٠	١١	٣.٩٠	٠.٦٤	٠.١٠-	٠.٣٣-	٠.٧٤	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.٠٠	٠.٨٣	الحكام	أقل من ٣٠	١١	٤.٠٤	٠.٦٦	٠.١٢-	٠.٥٣-	٠.٥٩	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.١٦	٠.٦٢	الظروف السياسية	أقل من ٣٠	١١	٤.٠٣	٠.٥٢	٠.٠١	٠.٠٦	٠.٩٤	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.٠٢	٠.٧٠	الكلي	أقل من ٣٠	١١	٣.٨٧	٠.٦٠	٠.٢٣-	١.٠٥-	٠.٢٩	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.٠٤	٠.٤٥								
الجمهور الرياضي	أقل من ٣٠	١١	٣.٨٦	١.٠٨	٠.٢٥-	٠.٩٩-	٠.٣٢																																																																																												
	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.١١	٠.٦٢				الامكانات	أقل من ٣٠	١١	٤.٠١	٠.٦٦	٠.١٥-	٠.٧٦-	٠.٤٥	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.١٦	٠.٥٣	الاعلام الرياضي	أقل من ٣٠	١١	٣.٦٣	٠.٧٤	٠.٥٣-	٢.٩٦-	*٠.٠٠٥	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.١٦	٠.٤٤	الحوافز	أقل من ٣٠	١١	٣.٩٠	٠.٦٤	٠.١٠-	٠.٣٣-	٠.٧٤	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.٠٠	٠.٨٣	الحكام	أقل من ٣٠	١١	٤.٠٤	٠.٦٦	٠.١٢-	٠.٥٣-	٠.٥٩	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.١٦	٠.٦٢	الظروف السياسية	أقل من ٣٠	١١	٤.٠٣	٠.٥٢	٠.٠١	٠.٠٦	٠.٩٤	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.٠٢	٠.٧٠	الكلي	أقل من ٣٠	١١	٣.٨٧	٠.٦٠	٠.٢٣-	١.٠٥-	٠.٢٩	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.٠٤	٠.٤٥																				
الامكانات	أقل من ٣٠	١١	٤.٠١	٠.٦٦	٠.١٥-	٠.٧٦-	٠.٤٥																																																																																												
	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.١٦	٠.٥٣				الاعلام الرياضي	أقل من ٣٠	١١	٣.٦٣	٠.٧٤	٠.٥٣-	٢.٩٦-	*٠.٠٠٥	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.١٦	٠.٤٤	الحوافز	أقل من ٣٠	١١	٣.٩٠	٠.٦٤	٠.١٠-	٠.٣٣-	٠.٧٤	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.٠٠	٠.٨٣	الحكام	أقل من ٣٠	١١	٤.٠٤	٠.٦٦	٠.١٢-	٠.٥٣-	٠.٥٩	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.١٦	٠.٦٢	الظروف السياسية	أقل من ٣٠	١١	٤.٠٣	٠.٥٢	٠.٠١	٠.٠٦	٠.٩٤	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.٠٢	٠.٧٠	الكلي	أقل من ٣٠	١١	٣.٨٧	٠.٦٠	٠.٢٣-	١.٠٥-	٠.٢٩	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.٠٤	٠.٤٥																																
الاعلام الرياضي	أقل من ٣٠	١١	٣.٦٣	٠.٧٤	٠.٥٣-	٢.٩٦-	*٠.٠٠٥																																																																																												
	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.١٦	٠.٤٤				الحوافز	أقل من ٣٠	١١	٣.٩٠	٠.٦٤	٠.١٠-	٠.٣٣-	٠.٧٤	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.٠٠	٠.٨٣	الحكام	أقل من ٣٠	١١	٤.٠٤	٠.٦٦	٠.١٢-	٠.٥٣-	٠.٥٩	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.١٦	٠.٦٢	الظروف السياسية	أقل من ٣٠	١١	٤.٠٣	٠.٥٢	٠.٠١	٠.٠٦	٠.٩٤	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.٠٢	٠.٧٠	الكلي	أقل من ٣٠	١١	٣.٨٧	٠.٦٠	٠.٢٣-	١.٠٥-	٠.٢٩	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.٠٤	٠.٤٥																																												
الحوافز	أقل من ٣٠	١١	٣.٩٠	٠.٦٤	٠.١٠-	٠.٣٣-	٠.٧٤																																																																																												
	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.٠٠	٠.٨٣				الحكام	أقل من ٣٠	١١	٤.٠٤	٠.٦٦	٠.١٢-	٠.٥٣-	٠.٥٩	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.١٦	٠.٦٢	الظروف السياسية	أقل من ٣٠	١١	٤.٠٣	٠.٥٢	٠.٠١	٠.٠٦	٠.٩٤	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.٠٢	٠.٧٠	الكلي	أقل من ٣٠	١١	٣.٨٧	٠.٦٠	٠.٢٣-	١.٠٥-	٠.٢٩	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.٠٤	٠.٤٥																																																								
الحكام	أقل من ٣٠	١١	٤.٠٤	٠.٦٦	٠.١٢-	٠.٥٣-	٠.٥٩																																																																																												
	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.١٦	٠.٦٢				الظروف السياسية	أقل من ٣٠	١١	٤.٠٣	٠.٥٢	٠.٠١	٠.٠٦	٠.٩٤	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.٠٢	٠.٧٠	الكلي	أقل من ٣٠	١١	٣.٨٧	٠.٦٠	٠.٢٣-	١.٠٥-	٠.٢٩	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.٠٤	٠.٤٥																																																																				
الظروف السياسية	أقل من ٣٠	١١	٤.٠٣	٠.٥٢	٠.٠١	٠.٠٦	٠.٩٤																																																																																												
	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.٠٢	٠.٧٠				الكلي	أقل من ٣٠	١١	٣.٨٧	٠.٦٠	٠.٢٣-	١.٠٥-	٠.٢٩	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.٠٤	٠.٤٥																																																																																
الكلي	أقل من ٣٠	١١	٣.٨٧	٠.٦٠	٠.٢٣-	١.٠٥-	٠.٢٩																																																																																												
	أكثر من ٣٠	٣٩	٤.٠٤	٠.٤٥																																																																																															

يوضح الجدول رقم (٦) نتائج "ت" لمصادر التوتر حسب محاور الدراسة تبعاً لمتغير العمر وعند قراءة قيم ت المحسوبة في الجدول ومقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٢.٠١) نجد ان جميع هذه القيم كانت أقل من القيمة الجدولية مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مصادر التوتر تعزى لمتغير العمر (باستثناء مجال الاعلام الرياضي حيث بلغت قيمة ت لهذا المجال ٢.٩٦ وتعتبر هذه القيمة دالة احصائياً وهذه الدلالة لصالح فئة اكثر من ٣٠).

التساؤل الثالث: ما هي الحلول المقترحة للحد من مصادر التوتر النفسي من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة ؟

للإجابة على هذا التساؤل قام الباحث بالتعرف على الحلول المقترحة لمصادر التوتر النفسي لدى مدربي كرة القدم في الضفة الغربية حسب محاور المختلفة، وذلك باستخراج الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والاهمية النسبية لفقرات الاستبيان والجدول رقم (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧): الوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية وترتيب كل محور من محاور الدراسة في الاستبيان. ن=٥٠.

المحاور	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب في الاستبيان
اللاعبين	٤.٣٨	٠.٤٧	٨٧.٦%	٣
ادارة النادي	٤.٣٤	٠.٥٨	٨٦.٩%	٥
الجمهور الرياضي	٤.١٨	٠.٦٧	٨٣.٦%	٦
الإمكانات	٤.١٣	٠.٥٦	٨٢.٦٤%	٧
الإعلام الرياضي	٣.٩٩	٠.٩٣	٧٩.٨%	٨
الحوافز	٤.٣٥	٠.٦٣	٨٧.٠%	٤
الحكام	٤.٧٠	٠.٣٨	٩٤.١٦%	١
الظروف السياسية	٤.٤٢	٠.٦٥	٨٨.٤%	٢
الكلية	٤.٣١	٠.٤٦	٨٦.٢%	

يوضح الجدول رقم (٧) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية وترتيب كل محور من محاور الحلول المقترحة ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول نجد ان محور الحكام قد احتل الترتيب الأول من بين المحاور بوسط حسابي ٤.٧٠ وانحراف معياري ٠.٣٨ وبأهمية نسبية ٩٤.١٦% بينما احتل محور الاعلام الرياضي المرتبة الاخيرة بوسط حسابي ٣.٩٩ وانحراف معياري ٠.٩٣ وبأهمية نسبية ٧٩.٨%.

أما بالنسبة للوسط الحسابي الكلي للحلول المقترحة فقد بلغ ٤.٣١ وبانحراف معياري ٠.٤٦ وبأهمية نسبية قدرها ٨٦.٢%.

مناقشة النتائج

اولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول

ما مصادر التوتر النفسي لدى مدربي كرة القدم في الضفة الغربية ؟

بالرجوع لنتائج الجدول رقم (٢) فاننا نلاحظ أن محور الحكام كان أكثر المحاور توتراً، حيث بلغ متوسط الاستجابة (٤.١٣) وبنسبة مئوية مقدارها (٨٢.٧%) وهذه النسبة تعبر عن توتر بدرجة كبيرة جداً، وكان محور اللاعبين أقل المحاور من حيث درجة التوتر، حيث بلغ متوسط الاستجابة عليه (٣.٧٢) وبنسبة مئوية بلغت (٧٤.٤%) والتي تعبر عن توتر بدرجة كبيرة .

ويعزو الباحث ذلك الى ان عدم نزاهة الحكم تؤدي الى زيادة مستوى التعصب لدى اللاعبين والجمهور وزيادة الشغب في الملاعب، وكذلك فان قرار الحكم يتأثر بالعديد من الامور

ومن اهمها طبيعة الجمهور وحساسية المباراة ومكان المباراة هي في مدينة او في قرية او في مخيم، وكذلك يشعر المدرب بان الحكام هم من اكبر المعوقات التي تواجههم وذلك لأن الحكام يساهمون وبشكل كبير جدا في تطوير مستوى الرياضة اذا ما احسن استخدامها، كما دلت دراسة (علاوي ١٩٩٧) ان لحنكة الكم الخبير اثر كبير في رفع مسوى اللعبة فنياً وارشاد اللاعبين وتدريبهم على مراعاة القواعد الصحيحة، وكذلك فان قلة عدد الحكام الدوليين، وضعف مستوى أغلب الحكام، وتحيز بعضهم لأندية دون أخرى، هو السبب الأكبر في تشكيل الاحباطات والمعوقات لدى المدربين.

ونتناج هذه الدراسة تتفق مع ما اشار اليه (صباح، ١٩٩٤) حيث كانت المعوقات المتعلقة بالحكام تشكل المرتبة الأولى في مجالات معوقات الدراسة، وأختلفت مع دراسة (أبو الرز، ١٩٨٣) حيث أحتلت المعوقات المتعلقة بالحكام الترتيب قبل الأخير في درجة اعاققتها.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني

هل توجد فروق في مصادر التوتر النفسي تعزى للمتغيرات المستقلة (درجة التصنيف، سنوات الخبرة، العمر، المؤهل العلمي)

- هل هناك فروق في مصادر التوتر النفسي تعزى لدرجة التصنيف؟

بالرجوع الى الجدول رقم (٣) نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية تعزى لدرجة التصنيف لمتوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على محاور المصادر جميعها لأن قيمة (ف) المحسوبة في الجدول أقل من قيمة (ف) الجدولية، والتي تساوي (٣.٢٠) وذلك عند مستوى $(\alpha=0.05)$.

ويفسر الباحث ذلك الى أن المدربين ذوي الخبرات المختلفة يشعرون بالتوتر الناتج عن المصادر التي تواجههم بنفس المستوى تقريبا على اختلاف درجات خبراتهم كونهم يعيشون نفس الظروف ويواجهون نفس مصادر التوتر.

- هل هناك فروق في مصادر التوتر النفسي تعزى للمعلم؟

بالرجوع الى نتائج الجدول رقم (٦) نلاحظ أنه توجد فروق دلالة احصائية تعزى للعمر لمتوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على محور الاعلام الرياضي حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة = ٢.٩٦ وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية = ٢.٠١ وذلك عن مستوى دلالة $\alpha=0.05$. وبمراجعة الجدول رقم (٦) نلاحظ أن هذه الفروق بين المدربين ذوي فئة أقل من (٣٠) سنة والمدربين أكثر من ٣٠ سنة بمتوسط حسابي (٤.١٦ - ٣.٦٣) ولصالح فئة أكثر من ٣٠ سنة.

ويعزو الباحث ذلك الى أن المدربين أصحاب فئة أكثر من ٣٠ سنة يشعرون بالتوتر الناتج عن المصادر التي تواجههم وخاصة في محور الاعلام الرياضي بدرجة كبيرة جدا أكثر من المدربين أصحاب فئة أقل من ٣٠ سنة وذلك كونهم حديثي العمل وخبرتهم قليلة للتغلب على مثل هذه المصادر فهم عندما تصادفهم أول اعاقاة من خلال وسائل الاعلام الرياضي يقلل حماسهم ونشاطهم.

- هل توجد فروق في مصادر التوتر النفسي تعزى للمؤهل العلمي؟

بالرجوع الى نتائج الجدول رقم (٥) نلاحظ بأنه لا توجد فروق دلالة احصائية تعزى للمؤهل العلمي لمتوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على محاور الدراسة جميعها لأن (ف) المحسوبة في الجدول أقل من قيمة (ف) الجدولية، والتي تساوي (٣.٢٠) وذلك عند مستوى (٠.٠٥=&).

ويفسر الباحث ذلك الى أن مصادر التوتر في جميع المحاور جميعها والتي تواجه المدربين كانت حادة بدرجة كبيرة جدا وكبيرة على جميع مصادر التوتر، وهذا يعني أن المدربين يشعرون بنفس المستوى تقريبا لهذا التوتر الناتج عن المصادر على اختلاف المؤهل العلمي كونهم يعيشون نفس الظروف التدريبية ويواجهون نفس مصادر التوتر.

ثالثا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث

ما الحلول المقترحة للحد من مصادر التوتر النفسي لدى مدربي كرة القدم في الضفة الغربية؟

بالرجوع الى نتائج الجدول رقم (٧) فاننا نلاحظ أن الحلول المقترحة لمحور الحكام كانت أكثر الحلول المقترحة مناسبة حيث بلغ متوسط الاستجابة عليها (٤.٧٠) بنسبة مئوية مقدارها (٩٤.١٦%) وهذه النسبة تعبر عن حلول مناسبة بدرجة كبيرة جدا.

بينما كانت الحلول المقترحة لمحور الاعلام الرياضي أقل الحلول المقترحة مناسبة حيث بلغ متوسط الإجابة عليها (٣.٩٩) بنسبة مئوية مقدارها (٧٩.٨) وهذه النسبة تعبر عن حلول مناسبة بدرجة كبيرة .

ومن الملاحظ أن الحلول المقترحة لجميع المحور جاءت ضمن مستوى حلول مقترحة مناسبة بدرجة كبيرة جدا وبنسبة مئوية مقدارها (٨٦.٢) وهذا يوافق جميع الدراسات السابقة التي تناولت الحلول المقترحة التي كدراسة كل من (قنديل ٢٠٠٢) و(الحديدي، ١٩٩٩) و(الخالدي، ١٩٩٧) و(ابوخليفة، ١٩٩٤) و(صباح، ١٩٩٤) حيث جاءت الحلول المقترحة في هذه الدراسات مناسبة بدرجة كبيرة جدا.

- بالنسبة الاستجابات على فقرات الحلول المقترحة

فانه يظهر من الجدول رقم (٧) أن فقرات الحلول المقترحة للمصادر بكل من المحاور التالية: اللاعبين، الإدارة الرياضية، الجمهور الرياضي، الاعلام الرياضي، الحوافز، الامكانيات، الحكام، الظروف السياسية، جاءت ضمن مستويين حسب درجة مناسبتها وهما:

- مستوى حلول مناسبة بدرجة كبيرة جدا.
- مستوى حلول مناسبة بدرجة كبيرة.

بينما جاءت فقرات الحلول المقترحة لمحور الحكام حلوًا مناسبًا بدرجة كبيرة جدًا ويظهر من الجدول أيضًا أن أعلى الفقرات في الحلول المقترحة جاءت إلى حد ما مطابقة لأعلى الفقرات التي تقابلها في نفس المصادر "أي كانت هي الحلول المناسبة لها". ويفسر الباحث ذلك بالموضوعية في وضع الحلول المقترحة لمصادر التوتر إضافة إلى الموضوعية والصدق في الإجابة من قبل أفراد عينة الدراسة.

الاستنتاجات

- كان ترتيب محاور مصادر التوتر النفسي لدى مدربي كرة القدم في الضفة الغربية على النحو التالي (حكّام، الامكانات، الجمهور الرياضي، الاعلام الرياضي، الظروف السياسية، الحوافز، اللاعبين، ادارة النادي).
- كان ترتيب محاور الحلول المقترحة للمصادر على النحو التالي (الحكّام، الظروف السياسية، اللاعبين، الحوافز، ادارة النادي، الجمهور الرياضي، الامكانات، الاعلام الرياضي).
- جاءت محاور مصادر التوتر النفسي الكلية بدرجة توتر كبيرة جدًا حيث بلغت النسبة المئوية (٠.٨٠%).
- جاءت فروق ذات دلالة احصائية فقط على محور الاعلام الرياضي في متغير العمر.

التوصيات

- توفير عوامل الأمان والسلامة للحكّام أثناء المباراة وقبل المباراة وبعد المباراة.
- اتخاذ العقوبات الصارمة على الحكّام الذين تثبت عدم نزاهتهم في التحكيم.
- الطلب من جميع الاندية الاستمرار في المشاركة في البطولات الخارجية والداخلية في ظل الظروف السياسية الراهنة باعتباره عمل وطني لرفع القضية الفلسطينية في المحافل الدولية من خلال المشاركة.
- رفع نتائج الدراسة الحالية والحلول المقترحة لها وزارة الشباب والرياضة والطلب منها تزويد الاندية بهذه النتائج.

المراجع العربية والأجنبية

- أبو الرز، حسين. (١٩٨٣). "دراسة لتحديد بعض المشكلات التي تواجه القائمين بالتدريب الرياضي في الاردن". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة حلوان. القاهرة، مصر.
- الرفاعي، نعيم. (١٩٨٧). "الصحة النفسية". دراسة سيكولوجية التكيف. ط٧. جامعة دمشق، سوريا.

- الشبح، نضال سعيد. (١٩٩٤). "فاعلية كل من برنامج ارشاد جمعي وبرنامج نشاط رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي". رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية. الأردن، عمان.
- النعيمي، سيف محمد. (٢٠٠٢). "الصعوبات التي تواجه البطولات العربية للألعاب الجماعية والحلول المقترحة لها". مجلة الجامعة الأردنية، ٢٩(٣) ٥٦-٧٧.
- حقي، الفت محمد. (١٩٩٣). "الاضطراب النفسي". دار الفكر الجامعي. الاسكندرية.
- صباح، ابراهيم. (١٩٩٤). "المعوقات التي تواجه المدربين العاملين بالتدريب في الضفة الغربية ومقترحات حلها". رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الاردنية. الأردن، عمان.
- علوان، بشير. (٢٠٠٠). "مصادر ومستوى التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية في الاردن". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. الجامعة الاردنية. الأردن، عمان.
- علاوي، محمد حسن. (١٩٩٧). "علم نفس المدرب والتدريب الرياضي". دار المعارف. القاهرة، مصر.
- علاوي، محمد حسن. (١٩٨٤). "علم التدريب الرياضي". دار المعارف. القاهرة، مصر.
- قنديل، ناصر رشيد. (٢٠٠٢). "الحلول المقترحة للحد من المعوقات التي تواجه مدربي بعض الألعاب الفردية في الاردن". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية، الجامعة الاردنية. الأردن، عمان.
- معالي، ابراهيم باجس. (٢٠٠٣). "أثر التحصين ضد التوتر والتدريب على حل المشكلات في خفض الضغوطات النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى أمهات ذوى الاحتياجات الخاصة". جامعة عمان العربية. الأردن، عمان.
- Barker, Michael L. van & hassled, Vincent B. (2001). "Social-problem skills training for incarcerated". Offenders: treatment manual. Behavior modification, 25(2). 163-186.
- Buchanan, charls. D. (1998). "The relationship of stress, copying-resources, and job performance among elementary, junior high, and senior high school principals". Dissertation abstracts internatiol, 55(5). nov 1150.
- A behavioral approach "beach, h. burns, L. sheffeled. (1982). john wily and sons, new York. "the relationship of stress.
- Nitsehke, lori. (1999). "bill to waive certain duties clears house".-co-weeklly. 57(24). 401.
- Shih, Richard. & Horan, l john. (2000). "the effect of stress-inoculation ranging on anxiety and academic performance of first

- year law students. Paper presented at the annual meeting of the American psychological association". Washington, D.C.
- Shear in. (1997). "Patterns of stress among classroom teacher". burnout, dissertation abstracts Internatiol, 512, jun.