

الالتزام الخلفي وعلاقته بمواجهة الضغوط لدى مدربي الملاكمة لأندية ديالى

م. د فراس عبد المنعم عبد الرزاق

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

dr.firase@yahoo.com

الكلمات المفتاحية: الالتزام الخلفي، مواجهة الضغوط، مدربي الملاكمة.

ملخص البحث

هدف البحث الى تعرف الالتزام وعلاقة بمواجهة الضغوط لدى مدربي الملاكمة لأندية ديالى، أما فرض البحث فكانت هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الالتزام لدى مدربي الملاكمة لأندية ديالى وقدرتهم على مواجهة الضغوط. وقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لكونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث وأهداف البحث، وقد تمثلت عينة البحث بمدربي الملاكمة لأندية ديالى والبالغ عددهم (24) مدرباً مقسمين على (12) نادي ضمن أندية محافظة ديالى والمسجلين رسمياً ضمن الهيئة العامة لاتحاد الملاكمة، إذ كانت تمثل النسبة المئوية للعينة (85.71%) من مجتمع البحث الاصلي، أما عينة التجربة الاستطلاعية إذ كانت تمثل (4) مدربين منتقلين الى ناديين من ضمن اندية المحافظة بالملاكمة وهم خارج عينة البحث الرئيسة ونسبة مئوية (14.28%)، وهناك (3) أندية لا تمتلك لعبة الملاكمة ضمن ناديها وبالتالي لا تحتوي على مدربين، إذ أصبح مجتمع البحث الكلي (28) مدرباً ضمن لائحة عام (2015-2016) والذي تم اختيارهم بالطريقة العمدية. وتم استخدام البرنامج الخاص المستخدم في المجالات الاحصائية وبرنامج (spss) لاستخراج البيانات الخاصة بالبحث، استنتج الباحث بان لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الالتزام لدى مدربي أندية الملاكمة في محافظة ديالى وقدرتهم على مواجهة الضغوط فضلاً عن ذلك عدم التعامل مع المدربين من خلال علاقة متكافئة يتعود من خلالها المدرب الثقة بالنفس، وتحمل المسؤولية، والصلابة النفسية، والالتزام، والاصرار على التحدي ويتعود على الطاعة القائمة على الحب والإقناع حتى نصل إلى إحساسه بالمعنى الحقيقي لوجوده ويصبح مدرباً متميزاً لا مجرد شيء أو موضوع. وأوصى الباحث بتطبيق مقياسي الالتزام ومواجهة الضغوط من قبل الجهات المسؤولة على مدربي الدرجة الاولى والممتازة والمنتخبات الوطنية للألعاب الفردية والفرقية لغرض تشخيص وتحديد المدربين الذين يعانون من هذه الاعراض وبالتالي الاستفادة من هذه النتائج لمساعدتهم من خلال وضع البرامج العلاجية لتحسين أوضاعهم.

***Moral commitment and its relationship to confront the pressure coaches
boxing clubs Diyala***

MD Firas Abdel-Moneim Abdel-Razzaq

College of Physical Education and Sport Sciences / University of Diyala

Key words: commitment, the face of pressure, boxing trainers

Research Summary

The research aims to recognize the commitment and relationship pressures facing the coaches boxing clubs Diyala, the imposition of a search were there significant differences were statistically significant differences between the commitment of coaches boxing clubs Diyala and their ability to withstand the pressure. The researcher descriptive approach adopted survey manner most suitable approaches to the nature of the research problem and research objectives for being, has represented the research sample coaches boxing clubs Diyala's (24) coaches divided on (12) club within the club Diyala province and officially registered "within the general body of the Federation of Boxing, It used to represent the percentage of the sample (85.71%) of the research community the original, either sample exploratory experience where they represent (4) trainers belonging to clubs from within the clubs maintain boxing they are outside the sample search key and a percentage (14.28%), and there are (3) clubs do not have boxing game within her club and therefore does not contain the trainers, as society became Find total (28) coach "within the list of the year (2015-2016), which were selected purposively. It was the use of the user's program in the areas of statistics and system (spss) to extract own research data, the researcher concluded that there are no significant differences were statistically significant differences between the commitment of coaches boxing clubs in Diyala province, and their ability to cope. In addition pressure to it not to deal with coaches through unequal relationship accustomed through which the trainer self-confidence, responsibility, mental toughness, commitment, and determination on the challenge as accustomed to obedience based on love and persuasion in order to reach a sense of the true sense of its existence and become a coach distinct not just something or subject .ooosy researcher applying Standart

commitment and face pressure by the authorities in charge of the first-class coaches and excellent national teams for individual games and the difference for the purpose of diagnosis and identification of trainers who suffer from these symptoms and thus take advantage of these findings to help them through the development of therapeutic programs to improve their situation.

1- المقدمة :

أن التقدم السريع الذي يشهده العالم اليوم وبمختلف ميادين الحياة وبخاصة في المجال الرياضي والذي يظهر من خلال مستويات المهارة والانجازات المذهلة وفي مختلف الألعاب الرياضية لم يحدث صدفة إنما جاء نتيجة لتطور مختلف العلوم الرياضية والفلسفية والطبية والنفسية وإتباع المدربين المناهج العلمية الصحيحة في أعداد الرياضيين أعداد متكاملة في مختلف النواحي البدنية والمهارية والتربوية والخططية والنفسية كافة، إذ أكدت العديد من البحوث والدراسات النفسية الحديثة أن الكثير من الإخفاقات (عبد الكريم: 1990: 26) وعدم الحصول على نتائج رياضية جيدة يرجع لعوامل وأسباب نفسية كثيرة، إذ يختلف الرياضيون من حيث تقبلهم لضغوط تدريبية والمرافقة للتدريب حسب درجة إمكانياتهم على الالتزام .

إن للمدرب مسؤولية كبيرة في مرحلة المستويات العليا ليس فقط من خلال توجيه المفردات التدريبية المعدة وتطبيقها بل أيضا من خلال علاقة المدرب بالرياضيين والتي يجب أن تكون ايجابية وموجهة بشكل يضمن بث الرغبة فيهم لتحمل ضغوطات التدريب ومساعدتهم في المشكلات التدريبية والشخصية كل ما يعيق تقدم مستواهم التدريبي مما ينعكس على توثيق الصلة بين المدرب والرياضي بعلاقة متينة تصل ليكون المدرب أحد أنواع الدافعية للوصول للمستويات العليا، والالتزام هو الاعتقاد الراسخ للفرد في قيمته وجدارته والحساسية بمسؤولية العمل الذي يرتبط به، ويعد بعدا" هاما من أبعاد سمة الصلابة التي تعد من بين السمات الشخصية المهمة التي تشكل وسيلة مقاومة عندما يواجه الفرد بعض ضغوط الحياة (ضمد: 2000: 39).

من هنا برز هدف البحث هو تعرف واقع الالتزام وعلاقته بمواجهة الضغوط لدى مدربي الملاكمة لأندية ديالى في مساهمة متواضعة من الباحث .

ولهذا أرتأى الباحث دراسة مشكلة البحث على أهم المتغيرات النفسية التي تميز المدرب الناجح، وعند تحليل البروفيل الشخصي للمدرب الناجح وجدت هناك ضرورة تحلي المدرب الرياضي الناجح بها ومن هذه السمات الاتزان الانفعالي، والقدرة على سيطرة اللاعبين، والذكاء، والواقعية، والقدرة على اتخاذ القرارات، فضلا عن الالتزام التربوي والخلقي العالي، من خلال الثبات المثالي للعمليات العقلية وتطوير وتنمية صفات قوة الارادة في التحمل لظروف المنافسة

الصعبة وقتل روح الاستسلام لدى اللاعبين مما يهيأ لهم تحقيق الفوز، نستدل من هذا ان التزام المدربين تجاه وطنهم ومنتخباتهم وانديتهم وجمهورهم يولد شعورا بالضغط النفسي العالي خاصة في المواقف الحرجة ، ومن خلال أحكتاك الباحث مع اللعبة في أعلاه ومدربين المنتخب الوطني واندية القطر، تبين لدى الباحث دراية كاملة عن أمكانية المدربين ومستواهم العلمي والخلقي والرياضي ، بأن هناك مشكلة حقيقية في عدم وجود دراسة علمية تسلط الضوء على مشكلة مدربي الملاكمة للأندية العراقية واطح بالذكر أندية محافظة ديالى، في تأثير قدرتهم على مواجهة الضغوط بالتزامهم الحياتي والتدريبي . وهدف البحث الى تعرف الالتزام وعلاقته بمواجهة الضغوط لدى مدربي الملاكمة لأندية ديالى، أما فرض البحث فكانت هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الالتزام لدى مدربي الملاكمة لأندية ديالى وقدرتهم على مواجهة الضغوط..

1-1 تحديد المصطلحات :

- الالتزام :- " هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله ، او الالتزام هو الاعتقاد الراسخ للفرد في قيمته وجدارته واحساسه بمسؤولية العمل الذي يرتبط به(فهد أحمد كاظم ،2004،24) "

. الضغوط النفسية :- عرفها (وليم الخولي) بأنها "الحالات التي يتعرض فيها الإنسان لصعوبات مادية ومعنوية وبيئية وجسمية ونفسية ، والتي يحاول التغلب عليها في حياته اليومية بطريقة أو بأخرى من طرق التكيف مع البيئة المحيطة به لمحاولة الاحتفاظ بحالة التوازن أو التوافق والاستقرار وكثيراً ما تؤثر تلك الصعوبات وتشمل تعباً وإجهاداً وإنهاك لا يمكن التغلب عليه لإعادة هذا التوازن والاستقرار(المالح:2000:60)

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث وعينته :

وهو "الطريقة التي يسلكها الباحث للوصول إلى نتيجة معينة"(بوحوش ومحمود:1989:192). واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لكونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث وأهداف البحث فالدراسات الوصفية تقرر الشيء كما هو عليه أي تصف ما هو كائن أو ما هو حادث(قنديلجي :1993:83) . وعينة البحث(هي نموذج يشمل جانباً أو جزءاً من مجتمع البحث الاصيلي المعني بالبحث وممثلة له بحيث تحمل صفاته المشتركة..) (الكبيسي وربيع:2008 : 167) وقد تمثلت عينة البحث بمدربي الملاكمة لأندية ديالى والبالغ عددهم (24) مدريا مقسمين على (12) نادياً ضمن أندية محافظة ديالى والمسجلين رسمياً ضمن الهيئة العامة لاتحاد الملاكمة ،أذ كانت تمثل النسبة المئوية للعينة (85.71%) من مجتمع البحث الاصيلي ،اما عينة التجربة الاستطلاعية فكانت تمثل (4)

مدربين منتمين الى ناديين من ضمن اندية المحافظة بالملاكمة وهم خارج عينة البحث الرئيسية وبنسبة مئوية (14.28%)، وهناك (3) أندية لا تمتلك لعبة الملاكمة ضمن نادياها وبالتالي لا تحتوي على مدربين، إذ أصبح مجتمع البحث الكلي (28) مدريا" ضمن لائحة عام (2015 - 2016) والذي تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

2-2 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات :

يقصد بالأداة الوسيلة التي يجمع الباحث بوساطتها البيانات والمعلومات المطلوبة، والأدوات التي استعان بها الباحث في بحثه الحالي وهي :

- مقياس الالتزام تصميم (كوباسا KOBASA و مادي 1992 MADDI) اقتباس محمد حسن علاوي (الملحق 1) (علاوي: 1998 : 77) .
- اختبار لقياس القدرة على مواجهة المدرب الرياضي للضغط وتعرف مدى حاجة المدرب للتدريب على المهارات النفسية تصميم راينر مارتنز (Martens) واقتباس محمد حسن علاوي (الملحق 2) (علاوي: 1998 : 77).
- استمارة لجمع المعلومات والبيانات .
- استمارة لتفريغ البيانات .
- شبكة المعلومات الدولية (INTER NET) .

2-3 إجراءات البحث الميدانية :

2-3-1 التجربة الاستطلاعية للمقياس :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية والتي هي " تجربة مصغرة أولية مشابهة للتجربة الرئيسية يقوم بها الباحث قبل قيامه بالتجربة الرئيسية بهدف الوقوف على الأخطاء وتلافيها" (وجيه محجوب واحمد بدري حسين، 35، 2002) في تمام الساعة الثالثة عصر يوم الثلاثاء الموافق 2015/12/15 في قاعة نادي ديالى قبل المباشرة في تنفيذ التجربة الرئيسية على مدربي الملاكمة لأندية محافظة ديالى والبالغ عددهم (4) مدربين، وكان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- تعرف صلاحية فقرات المقياس .
- مدى وضوح أسئلة المقياس لعينة البحث .
- الإجابة عن تساؤلات والاستفسارات .
- احتساب زمن الإجابة والوقت الكلي الذي يستغرقه الملاكم في الإجابة عن فقرات المقياس .
- تأكيد كفاية فريق العمل المساعد .
- التأكد من سلامة فقرات المقياس لغويا .

2-3-2 التجربة الرئيسة للمقياس :

تم تطبيق فقرات المقياسين على عينة قوامها (24) مدريا" من مجتمع البحث إذ تم تطبيق المقياس على العينة من تاريخ 18 / 12 / 2015 لغاية 3 / 1 / 2016 إذ تم توزيع المقياس على أفراد العينة متضمنا شرحا عن أهداف وأهمية البحث مع التأكيد على الإجابة عن جميع الفقرات وأهمية الإجابة بدقة والتأكيد على عدم وجود إجابات صحيحة وإجابات خاطئة وان الإجابات تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط ومن دون ذكر أسماء المدربين.

• طريقة تصحيح المقياس :

تم تصحيح المقياس بإعطاء درجة على كل استجابة للمدرب وعلى كل فقرة من فقرات المقياسين وتم جمع هذه الدرجات بإيجاد الدرجة الكلية لكل فقرة والدرجة الكلية لجميع عبارات المقياس لكل استمارة.

2-4 الوسائل الإحصائية :

استخدام الباحث البرنامج الاحصائي (spss) لاستخراج البيانات الخاصة بالبحث .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج :

يوضح الجدول رقم (1) قيمة (ر) المحتسبة التي حصل عليها الباحث من نتائج المقياسين وكذلك قيمة (ر) الجدولية تحت درجة حرية (22) لكل من مقياسي الالتزام الخلقي ومقياس الضغوط النفسية للمدربين وقيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط ومستوى الدلالة .

جدول (1) يبين قيمة (ر) المحتسبة والجدولية والاسواط والانحرافات ومستوى الدلالة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ر)		الدلالة
				المحتسبة	الجدولية	
مقياس الالتزام	26,262	0.881	22	0,270	0.34	لا معنوي
مقياس الضغوط	36.496	0.941				

3-2 تحليل النتائج ومناقشتها:

يبين الجدول (1) استخراج معامل الارتباط البسيط بيرسون وايجاد العلاقة بين مقياسي الالتزام والضغوط لعينة البحث وقد تبين وجود علاقة ارتباط غير معنوية اذ بلغت قيمة (ر) الجدولية (0.34) وهي اكبر من قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (0.270) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن-2) = 22.

وكان من المعتقد ان المدربين الذين يشعرون بالالتزام والصلابة والاعتقاد الراسخ بقيمته وجدارته واحساسه بمسؤولية العمل الذي يرتبط به يكونون اكثر قدرة على مواجهة الضغوط وقد يرجع ذلك الى طبيعة المستوى المطلوب في المنافسات اذ يُطلب مستوى اعلى من الالتزام والصلابة النفسية (علاوي وعبد الفتاح: 1984 :402) ان كل من الالتزام والقدرة على مواجهة الضغوط النفسية يخضعان للفروق الفردية وقد تتضح الصورة بشكل اكثر عند دراسة الفروق بين المستوى الاعلى والمستوى الاقل في مواجهة الضغوط والالتزام الخلفي والنفسي ، لذلك يختلف المدربون في التزامهم او قدرتهم على مواجهة الضغوط وحجمها وطرق التعبير عنهما باختلاف العمر والجنس ومصادر الضغوط والموقف الضاغط المؤثر على مقدرة وكفاءة الاجهزة العقلية والصحية للمدرب (عرب وكاظم: 2009 :98)، ولعل هذا يمكن ارجاعه الى وجود قواعد واحكام يتم من خلالها تقييم الاداء، وان الجسم البشري يتأثر بالتكوين النفسي للإنسان واضطراباته ويؤثر الجسد في التكوين النفسي بشكل واضح (A ; Severy, H. ، 1976 ، 132،)، والحقيقة ان الاعراض ذات الشكل الجسمي وغيرها من الاعراض المرتبطة بالعوامل النفسية ربما تكون اكثر انتشارا في بلادنا وفي المجتمعات النامية مقارنة مع الدول الاكثر تطورا ويعود ذلك الى الاستعمال الشائع للغة الجسد كتعبير عن الاحباطات النفسية والآلام والمعاناة وطلب العون .

4-الخاتمة:

في ضوء النتائج التي توصل اليها استنتج الباحث بان لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الالتزام لدى مدربي أندية الملاكمة في محافظة ديالى وقدرتهم على مواجهة الضغوط. فضلاً عن ذلك عدم التعامل مع المدربين من خلال علاقة متكافئة يعتاد من خلالها المدرب الثقة بالنفس، وتحمل المسؤولية، والصلابة النفسية، والالتزام، والاصرار على التحدي ويعتاد على الطاعة القائمة على الحب والإقناع حتى نصل إلى إحساسه بالمعنى الحقيقي لوجوده ويصبح مدرباً متميزاً لا مجرد شيء أو موضوع، وأوصى الباحث بتطبيق مقياسي الالتزام ومواجهة الضغوط من قبل الجهات المسؤولة على مدربي الدرجة الاولى والممتازة والمنتخبات الوطنية للألعاب الفردية والفرقية لغرض تشخيص وتحديد المدربين الذين يعانون من هذه الاعراض وبالتالي الاستفادة من هذه النتائج لمساعدتهم من خلال وضع البرامج العلاجية لتحسين أوضاعهم ،ومن توصياته إمكانية استخدام المدربين مقياسي الالتزام ومواجهة الضغوط من أجل التأكد من أن ضغوط التدريب والمنافسات وضغوط الحياة التي يواجهها المدربون لم تأخذ طريقها إلى نفسياتهم نحو الاتجاه السلبي ويكون استخدام المقياس من (4.3) مرات في السنة ، أما توصيته الاخيرة، فكانت توصي بأعداد منهاجا" خاصا بالأعداد النفسية مبني على اساس المعرفة الدقيقة بخصائص ومستوى امكانيات كل مدرب .

المصادر والمراجع

- بوحوش، عمار ومحمد محمود؛ **منهاج البحث العلمي-أسس وأساليب**: (عمان، مكتبة المنارة، 1989).
- ضمّد، عبد الستار: **فسيولوجيا القدرات العقلية في الرياضة**، (بغداد، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000).
- عبد الكريم، عفاف: **التدريس لتعلم التربية الرياضية**، (بغداد، دار المعارف، 1990).
- عرب، محمد جسام وحسين علي كاظم ؛ **علم النفس الرياضي** ، ط1 : (النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2009).
- علاوي، محمد حسن وابو العلا احمد عبد الفتاح :**فسيولوجيا التدريب الرياضي**، (القاهرة ،دار الفكر العربي، 1984).
- علاوي، محمد حسن ؛ **موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين** ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998).
- قنديلجي، عامر إبراهيم ؛ **البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات**: (بغداد، مطابع دار الشؤون الثقافية العامة، 1993).
- الكبيسي، عبد الواحد حميد وهادي مشعان ربيع ؛ **الاختبارات التحصيلية المدرسية (أسس بناء وتحليل اسئلتها)**، ط1 : (عمان ، مكتبة المجتمع العربي ، 2008).
- المالح، حسان ؛ **الطب النفسي والحياة (مقالات. مشكلات. فوائد)** ، ط1، الكتاب الثالث : (دمشق ، دار الاشرافات للنشر ، 2000).
- Severy, H. ; A costmary Introduction to social Psychology : (New York , John Willey Sone , 1976.)

الملحق (1)

مقياس الالتزام بتصميم (كوباسا KOBASA و مادي MADDI 1992) اقتباس محمد حسن علاوي

ت	الفقرات	أوافق تماماً	أوافق إلى حد ما	لا أوافق تماماً
1	أتعجب غالباً من بذلي الجهد الواضح في عملي.			
2	القدرة على التفكير ليست ميزة حقيقية.			
3	معظم اوقات الحياة تضيق في أنشطة بلا معنى.			
4	محاولتي معرفة نفسي على حقيقتها مضيعة للوقت.			
5	بالرغم من بذلي جهد كبير في عملي فان العائد يبدو لي قليلا جدا.			
6	الحياة تبدو لي بلا معنى.			
7	أجد صعوبة في اكتساب الحماس في عملي.			
8	أود أن تكون حياتي بسيطة ولا تتطلب اتخاذ أية قرارات .			
9	لا افهم الناس الذين يقولون إن العمل الذي يقومون به له قيمة في المجتمع.			
10	أحلامي وتخيلاتي هي أكثر الأشياء إثارة في حياتي.			

الملحق (2)

اختبار لقياس القدرة على مواجهة المدرب الرياضي للضغط والتعرف على مدى حاجة المدرب للتدريب على المهارات النفسية تصميم راينر مارتنز (Martens) واقتباس محمد حسن علاوي

ت	الفقرات	تنطبق	تنطبق	تنطبق	لا تنطبق
		علي تماماً	علي بدرجة كبيرة	علي بدرجة متوسطة	علي تماماً قليلة
1	أحاول دائماً استخلاص النواحي الايجابية الناتجة عن سوء أداء أو هزيمة فريقي أو لاعبي في المنافسة.				
2	استطيع التحكم في انفعالاتي إثناء عملي كمدرب رياضي .				
3	أناقش المشاكل التي أتعرض لها في عملي مع بعض أفراد أسرتي بصورة نادرة				
4	أرى أن مهنة التدريب الرياضية مهنة تحدي وليست مهنة توتر أو قلق.				
5	لا اخرج عن شعوري عندما يرتكب احد لاعبي فريقي أو الحكم أي خطأ				
6	لدي ثقة في نفسي كمدرب رياضي بأنني أقوم بعمل استحق التقدير .				
7	زملائي أو أفراد عائلتي أو أصدقائي يساعدوني واجدهم أمامي عندما أريد مناقشة بعض المشاكل معهم.				
8	انا كمدرب رياضي أفهم جيداً إنني لا استطيع التحكم في كل شيء.				
9	عند حدوث بعض الإحداث السيئة أثناء التدريب الو المنافسة فأنتي استطيع تسويتها بدون صعوبة في اللغة.				
10	امنح نفسي بعض الوقت للاسترخاء أو ممارسة بعض التمارين الخفيفة أو مجرد أن أكون بمفردي.				