

الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم

Psychological stress among football coaches

¹ قلول محمد، ² محمد جراية

^{1,2} المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بصفافس - تونس

¹ drgaloulmohamed@yahoo.com

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2022/07/14

تاريخ القبول: 2022/09/27

تاريخ النشر: 2022/12/01

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية -

مدربي كرة القدم

الباحث المرسل: قلول محمد

الايمل:

drgaloulmohamed@yahoo.com

ملخص:

هدف الدراسة إلى التعرف على أهم الضغوط النفسية التي يواجهها مدربي كرة القدم ولهذا الغرض استخدمنا المنهج الوصفي باتتبع الأسلوب المسحي على عينة مكونة من 60 مدرب كرة قدم تم اختيارها بشكل عشوائي و لجمع البيانات استخدمنا أداة المسح الرجعي، المقابلة الشخصية و مقياس الضغط النفسي لمدربي كرة القدم لمحمد حسن علاوي، بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا تم التوصل إلى أن أهم العوامل التي تزيد من الضغوط النفسية لمدرب كرة القدم هي التي تتعلق بالإدارة العليا للفريق و كذا اللاعبين و علاقتهم بالمدرب و عوامل نقص التشجيع من طرف الجمهور و ضعف شخصية المدرب و أساليب النقد السلبية لوسائل الإعلام وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة بتخصيص دورات تكوينية للمدربين لمواجهة مثل هذه الضغوط و توجيه الإدارات العليا بأهمية المدرب في تكوين فريق متماسك و اللجوء إلى النقد البناء من طرف وسائل الإعلام و علبه فإن المدرب الرياضي لكرة القدم إذا لم يتلقى الدعم من قبل الإدارة و الإعلام و اللاعبين و الجمهور فذلك سيؤثر حتما على نتائج الفريق ككل.

Abstract

The Object of the study aims to identify the most important psychological pressures faced by football coaches and for this purpose, we used the descriptive approach by following the survey method on a sample composed of 60 football coaches who were selected randomly. and for data collection, we used a tool of retrospective survey tool, the personal interview and the psychological stress scale for football coaches by Muhammad Hassan Allawi. After collecting the results and having treated them statistically, we conclude that the most important factors that increase the psychological pressure of the football coach are those related to the senior management of the team, as well as the players and their relationship with the coach, the factors of lack of encouragement from the public, the weakness of the coach's personality and the negative criticism methods of the media. On this basis, the study recommended allocating training courses for coaches to face such pressures and directing senior administrations on the importance of the coach in forming a cohesive team and resorting to constructive criticism by the media and its box. If the soccer coach does not receive support from the administration, the media and the players And the audience, this will inevitably affect the results of the team as a whole.

Keywords :

Psychological stress - football coaches

doi.org/10.5281/zenodo.15271332

مقدمة:

يعتبر المدرب الرياضي من أساسيات التدريب وقيادة المباريات ويؤثر تأثيرا مباشرا على توجيه وإرشاد اللاعبين او اللاعبين نفسيا وحسب منظمة العمل الدولية تعد مهنة التدريب من أكثر مجالات العمل ضغوطا وإن كان مهما التصدي للضغوط النفسية للعمل عامة فمواجهة ضغوط مهنة التدريب أهم بكثير لما تؤديه هذه الضغوط من إنهاك للمدرب الرياضي والتقليل من كفاءته وتعمل على زيادة الاثار السلبية في حياته.

كما تعتبر كرة القدم من الألعاب الجماعية والتي تتميز بكثرة متابعيها و ممارستها على المستوى الشعبي و الرسمي حيث تحتاج الى المزيد من المتطلبات و السمات النفسية و التفاعل الإيجابي بين الجهاز الفني و الإداري و اللاعبين، فمدرب كرة القدم يتعرض للعديد من الضغوط النفسية سواء من المنافسات الرياضية أو الجمهور أو الإعلام أو إدارة النادي حيث أنه فرد من أفراد المجتمع يتأثر به و يؤثر فيه فالمدرب يتأثر بالعلاقات الاجتماعية و المستوى الإقتصادي و لهذا يجب على المدرب أن يكون لديه القدرة على التكيف النفسي و الثبات الإنفعالي.

وقد أولى الباحثون أهمية كبيرة للضغط المهني في مختلف دول العالم ومن هذه الأهمية تستمد دراستنا أهميتها باعتبار موضوع الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم موضوعا حديثا نوعا ما ، لم ينل نصيبا كافيا من البحوث و الدراسات بشأنه ، و من خلال البحث في شبكة المعلومات في البيئة العربية و الأجنبية تبين لنا ندرة الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم نذكر من بينها:

♦ دراسة عمرو أبو المجد (2001) (10) بعنوان أسباب الضغوط النفسية و أعراضها و القدرة على مواجهتها لدى مدربي كرة القدم المصرية و أسفرت الدراسة على نتائج أهمها أن مصادر الضغوط النفسية عند مدربي كرة القدم المصرية كالآتي : ضغوط مرتبطة بوسائل الإعلام، ضغوط مرتبطة بمجالس إدارة الأندية، ضغوط مرتبطة بشخصية المدرب و سماته النفسية، ضغوط مرتبطة بالجمهور المتعصب.

♦ دراسة محمد أبو رية (2012) (14) بعنوان مصادر الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم لأندية الدوري الممتاز بهدف التعرف على الضغوط المهنية لدى مدربي كرة القدم تبعا الى متغيرات الدرجة في التدريب، المؤهل العلمي، الخبرة في المجال التدريبي، وأسفرت الدراسة على نتائج أهمها مصادر الضغط لمدربي كرة القدم للأندية هي الضغط النفسي المرتبط بالدعم و التعزيز و الجماهير و المسابقات و النتائج و أحمال التدريب.

و قد أشارت بعض المراجع العلمية مثل كتاب سيكولوجية الإحتراف للاعب و المدرب الرياضي للدكتور محمد حسن العلاوي في طبعته الأولى سنة 1998 و أيضا كتاب سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي للأستاذ الدكتور عبد العزيز عبد المجيد في طبعته الأولى سنة 2005 في مجال علم النفس الرياضي الى أن الإحساس بالضغوط لدى المدرب الرياضي يولد لديه الإنهاك البدني و الإنفعالي و العقلي، و عدم الرضا، و الفشل في تحقيقه للقيم و الأهداف التي وضعها المدرب الرياضي لنفسه (علاوي 1998 ص 48). و من هنا يمكن أن نطرح مشكل البحث وهو ما أهم الضغوط النفسية التي بتعرض لها مدربي كرة القدم؟

II - الطريقة والأدوات:

منهج البحث:

وفقا لطبيعة مشكلة البحث و أهدافه استخدمنا المنهج الوصفي باتباع الأسلوب المسحي المناسبة لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث 60 مدرب لكرة القدم من ولاية تيارت من عدة دوائر بالجزائر.

عينة البحث:

باعتبار العينة هي الحجر الأساسي في أي دراسة ميدانية تستند الى الإستبيان كمقوم أساسي نجد أن مفهومها هو أن العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه

البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث (راتب 1999 ص226).

وفي بحثنا تم اختيار العينة عشوائيا دون تخطيط أو ترتيب مسبق واشتملت على :

14 مدرب من دائرة تيارت.

10 مدرب من دائرة السوكر.

08 مدرب من دائرة فرندة.

05 مدرب من دائرة الدحموني.

06 مدرب من دائرة قصر الشلالة.

04 مدرب من دائرة حمادية.

المجموع 60 مدرب من بينهم 40 مدرب يمثلون عينة البحث الأساسية و 20 مدرب عينة البحث الإستطلاعية.

المجال المكاني:

أجري البحث على عدة دوائر من ولاية تيارت وهي كالتالي: تيارت- السوكر- فرندة- الدحموني- قصر الشلالة- حمادية.

المجال الزمني:

تمت الدراسة على مجال زمني امتد من شهر مارس الى غاية شهر جوان من عام 2022.

الأدوات المستعملة في البحث:

لتحقيق أهداف البحث و تساؤلاته استخدمنا أدوات ووسائل جمع البيانات التي تناسب المتغيرات المراد قياسها:

- المسح المرجعي.
- المقابلة الشخصية.
- مقياس الضغوط النفسية لمدربي كرة القدم (محمد حسن علاوي).

المسح المرجعي :

بالإطلاع على المراجع العلمية و الدراسات السابقة التي أجريت في مجال التربية الرياضية و كذلك المراجع التي تناولت الضغوط النفسية.

المقابلة الشخصية :

استخدمنا أسلوب المقابلة الشخصية حتى لا يكون هناك سوء فهم للاستبيان أو عدم استيعاب المعنى الحقيقي للبحث.

مقياس الضغوط النفسية لمدربي كرة القدم : (إعداد محمد حسن علاوي)

استخدمنا مقياس الضغط النفسي من إعداد محمد حسن علاوي و يتكون من 30 عبارة موزعة على 5 أبعاد هي:

- أسباب ترتبط باللاعبين.
 - أسباب ترتبط بخصائص المدرب الرياضي و شخصيته.
 - أسباب ترتبط بالإدارة العليا للفريق.
 - أسباب ترتبط بوسائل الإعلام.
 - أسباب ترتبط بالمشجعين.
- وتتم الإجابة باختيار إحدى الدرجات الخمسة (درجة كبيرة جدا، درجة كبيرة، درجة متوسطة، درجة قليلة، درجة قليلة جدا) و يتم تصحيح المقياس بوضع رقم 5 عند الإجابة الأولى - رقم 4 عند الإجابة الثانية - رقم 3 عند الإجابة الثالثة - رقم 2 عند الإجابة الرابعة - رقم 1 عند الإجابة الخامسة، و في ضوء ذلك يكون الحد الأعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص 150 درجة، أما الحد الأدنى هو 30 درجة.

المعاملات العلمية للمقياس:

- أولا: حساب صدق المقياس:

لحساب صدق مقياس الضغوط النفسية استخدمنا طريقة صدق الإتساق الداخلي أو اختبار حسن المطابقة و ذلك بتطبيق المقياس على افراد العينة الإستطلاعية ثم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للبعد و كذلك معامل الارتباط بين كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس.

- حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للبعد:

جدول(1) معاملات الارتباط لكل عبارة و الدرجة الكلية للبعد (ن=20)

الضغوط النفسية المتعلقة بالمشجعين		الضغوط النفسية المتعلقة بوسائل الإعلام		الضغوط النفسية المتعلقة بالإدارة العليا للفريق		الضغوط النفسية المتعلقة بشخصية المدرب		الضغوط النفسية المتعلقة باللاعبين	
معامل الارتباط	رقم العبار	معامل الارتباط	رقم العبار	معامل الارتباط	رقم العبار	معامل الارتباط	رقم العبار	معامل الارتباط	رقم العبار
0.932	25	0.915	19	0.933	13	0.873	07	0.984	01
0.885	26	0.899	20	0.944	14	0.939	08	0.802	02
0.979	27	0.959	21	0.892	15	0.953	09	0.833	03
0.779	28	0.879	22	0.741	16	0.994	10	0.967	04
0.958	29	0.877	23	0.923	17	0.939	11	0.866	05
0.937	30	0.803	24	0.852	18	0.964	12	0.775	06

المصدر: إعداد الباحث اعتمادا على معطيات برنامج Excel و spss

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 0.423$.

نقارن قيمة (ر) المحسوبة و قيمة (ر) الجدولية نجد أنّ (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية و عليه فإنّ الجدول(1) يوضح وجود معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية بين كل عبارة و الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين 0.741 و 0.994 مما يشير الى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

حساب معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد مقياس الضغط النفسي و المجموع الكلي لأبعاد المقياس ككل:

جدول (2) معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس الضغط النفسي و المجموع الكلي لأبعاد المقياس ككل (ن=20)

الأبعاد	الدرجة الكلية للبعد		الدرجة الكلية للمقياس		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
الضغوط النفسية المتعلقة باللاعبين أو الفريق الرياضي	21.8	7.77	94.4	37.99	0.520	دال
الضغوط النفسية المتعلقة بشخصية المدرب	18.1	8.57	94.4	37.99	0.832	دال
الضغوط النفسية المتعلقة بالإدارة العليا للفريق	18.9	8.09	94.4	37.99	0.839	دال
الضغوط النفسية المتعلقة بوسائل الإعلام	16.0	6.39	94.4	37.99	0.856	دال
الضغوط النفسية المتعلقة بالمشجعين	19.6	7.17	94.4	37.99	0.790	دال

المصدر: إعداد الباحث اعتمادا على معطيات برنامج Excel و spss

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 0.423 .

يوضح الجدول (2) وجود علاقة بين الدرجة الكلية لأبعاد مقياس الضغط النفسي و الدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين 0.520 و 0.856 مما يشير الى صدق الإتساق الداخلي للمقياس.

- ثانيا: حساب ثبات مقياس الضغوط النفسية :

تم حساب ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا.

جدول (3) معامل ألفا لأبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم (ن=20)

الأبعاد	معامل ألفا
الضغوط النفسية المتعلقة باللاعبين أو الفريق الرياضي	0.951
الضغوط النفسية المتعلقة بشخصية المدرب	0.943
الضغوط النفسية المتعلقة بالإدارة العليا للفريق	0.963
الضغوط النفسية المتعلقة بوسائل الإعلام	0.956
الضغوط النفسية المتعلقة بالمشجعين	0.965
المقياس ككل	0.965

المصدر: إعداد الباحث اعتمادا على معطيات برنامج Excel و spss

يوضح الجدول (3) أنّ قيم معامل ألفا للأبعاد الخمسة لمقياس الضغط النفسي تراوحت ما بين 0.943 و 0.965 بينما بلغت قيمة معامل الفا للمقياس ككل 0.965 و هذا يدل على وجود ثبات مرتفع لمقياس الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم.

الأساليب الإحصائية المستخدمة :

- النسب المئوية. المتوسط الحسابي. الانحراف المعياري. معامل الارتباط. معامل الالتواء. معامل التقلطح. اختبار كا مربع.

III - عرض النتائج و تحليلها :

من أجل التعرف على أهم الضغوط النفسية التي يتعرض لها مدربي كرة القدم قمنا بما يلي:

- تطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة من المدربين (ن = 40)
- عرض نتائج مستويات الضغط النفسي.
- حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتقلطح لمعرفة الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم.

جدول (4) توزيع مستويات الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم

عدد المدربين	ضغط عالي	ضغط متوسط	ضغط منخفض
25	10	05	
النسبة المئوية %	62.5	25	12.5
الرتبة	01	02	03

المصدر: إعداد الباحث اعتمادا على معطيات برنامج Excel و spss

يبين الجدول (4) ثلاث مستويات للضغط النفسي (ضغط عالي- ضغط متوسط- ضغط منخفض) بحيث يعاني 05 مدربين من ضغط نفسي منخفض مقابل نسبة 12.5 % من المجموع الكلي للمدربين بينما يعاني 10 مدربين من ضغط نفسي متوسط مقابل نسبة 25 % من المجموع الكلي للمدربين في حين يعاني 25 مدرب من ضغط نفسي مرتفع أي ما يعادل نسبة 62.5 % من المجموع الكلي للمدربين و هي النسبة الأكبر بالمقارنة مع المستويين الآخرين.

نستنتج أن مدربي كرة القدم يعانون من ضغط نفسي وفق 3 مستويات:

المستوى الأول : ضغط نفسي مرتفع بنسبة 62.5 %

المستوى الثاني: ضغط نفسي متوسط بنسبة 25 %

المستوى الثالث : ضغط نفسي منخفض بنسبة 12.5 %

جدول (5) المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و معامل الإلتواء و التقلطح و

ترتيب أبعاد الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم

الضغوط	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التقلطح	ترتيب الأبعاد
الضغوط النفسية المرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي	24.74	2.98	0.84	0.84	2
الضغوط النفسية المرتبطة بوسائل الإعلام	12.46	2.97	0.10	1.00-	5
الضغوط النفسية المرتبطة بالإدارة العليا للفريق	27.24	1.87	0.44	0.03	1
الضغوط النفسية المرتبطة بالمشجعين	18.90	5.48	0.51	0.56-	4
الضغوط النفسية المرتبطة بشخصية المدرب	24.40	1.64	0.06	0.07	3

المصدر: إعداد الباحث اعتمادا على معطيات برنامج Excel و spss

تراوحت قيم المتوسطات الحسابية للأبعاد الخمسة للضغوط النفسية ما بين 12.46 و 27.24 .

تراوحت قيم الإنحراف المعياري ما بين 1.64 و 5.48 .

تراوحت قيم معاملات الإلتواء ما بين 0.06 و 0.84 .
تراوحت قيم معاملات التفلطح ما بين -1.00 و 0.84 مما يشير الى اعتدالية البيانات.

جدول (6) يوضح اختبار كا مربع لفرضية معاناة مدربي كرة القدم من الضغوط النفسية

أجوبة	التكرار	
0.000 ^b	0.000 ^a	Khi-deux
2	8	Ddl
0.000	0.000	Sig asymptotique

المصدر: إعداد الباحث اعتمادا على معطيات برنامج Excel و spss
من خلال الجدول (6) بلغت قيمة كا مربع 0.00 و بلغت القيمة الإحتمالية 0.00 و هي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه فإن مدربي كرة القدم يعانون من الضغوط النفسية، مما يدل على صحة الفرضية الثانية أي البديلة و التي تقول بصحة معاناة مدربي كرة القدم من الضغوط النفسية فنقبل الفرضية الصفرية و نرفض البديلة.
بالإستعانة بنظرية النهاية المركزية التي تنص على أنه إذا كان حجم العينة يساوي أو أكثر من 30 فإن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي.

المناقشة:

من خلال النتائج السابقة نجد أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها مدربي كرة القدم تكون كالاتي:

- أولا: الضغوط المتعلقة بالإدارة العليا للفريق حيث بلغ المتوسط الحسابي قيمة 27.24 و الإنحراف المعياري قيمة 1.87 .

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره محمد علاوي (1998) أنه من أهم الضغوطات التي يتعرض لها مدربي كرة القدم هي التي تتعلق بالإدارة العليا للفريق و ترتبط بعدم استجابتها لمطالب المدرب الضرورية و عدم تقديرها له أو شعور المدرب بأنه مهدد بالرحيل و الإستبعاد من منصبه عند تحقيق نتائج سلبية مع لاعبيه مما يولد لديه الخوف و القلق على مستقبله التدريبي.

- ثانياً: الضغوط المتعلقة باللاعبين أو الفريق الرياضي حيث بلغ المتوسط الحسابي قيمة 24.74 و الانحراف المعياري قيمة 2.98 .

وهذا ما أشار إليه محمد علاوي (2002) فالعلاقة بين المدرب و اللاعب من أهم مصادر الضغط النفسي على المدرب و تتمثل في الجوانب الفنية، البدنية، النفسية و التخطيطية أثناء عملية التدريب أو المنافسة الرياضية، تحديد التشكيلة الأساسية للفريق، التبديلات أثناء المباراة و المستحقات المالية.

- ثالثاً: الضغوط المتعلقة بشخصية المدرب حيث بلغ المتوسط الحسابي قيمة 24.40 و الانحراف المعياري قيمة 1.64 .

إنَّ إحساس المدرب بالمسؤولية الملقاة على عاتقه تجعله دائماً في حالة قلق و ضغط نفسي و كذلك طبيعة المدرب و شخصيته التربوية و تعامله مع اللاعبين يؤثران تأثيراً مباشراً على العمل دون مشاكل و على توازن الفريق النفسي و الفني.

- رابعاً: الضغوط المتعلقة بالمشجعين حيث بلغ المتوسط الحسابي قيمة 18.90 و الانحراف المعياري قيمة 5.48 .

إنَّ الباحثون يرون أن الأعداد الكبيرة من المشجعين التي تحضر المدرجات تكون عبء كبير على المدرب و ينشأ لديه الخوف و القلق (هتافات عدائية تمس بالمدرب - المطالبة بتغيير المدرب عقب الهزيمة - مقاطعة المشجعين للمباريات - الإعتداء البدني و اللفظي على المدرب) ولهذا اهتزاز العلاقة بين المدرب و الجماهير تشكل ضغطاً كبيراً على المدربين .

- خامساً: الضغوط المتعلقة بوسائل الإعلام حيث بلغ المتوسط الحسابي قيمة 12.46 و الانحراف المعياري قيمة 2.97 .

يشير محمد علاوي (2002) الى أنَّ وسائل الإعلام تلعب دوراً مهماً في عملية الضغط النفسي الواقع على عاتق المدرب الرياضي بنقدها المبالغ فيه و عدم درايتها بالأمور الخفية عنها، تصيد بعض الأخطاء الفنية لطريقة اللعب أو تشكيلة الفريق أو التبديلات.

تتفق نتيجة هذا البحث مع نتائج الدراسات السابقة التي تؤكد جميعها أن أهم الضغوط التي تقع على مدربي كرة القدم هي التي تتعلق بالإدارة العليا للفريق و تلك الضغوط التي ترتبط باللاعبين و بشخصية المدرب و بالمشجعين و بوسائل الإعلام كما أظهرت نتائج البحث أن مدربي كرة القدم يعانون من مختلف عوامل الضغط النفسي بمستويات متفاوتة.

خلاصة البحث:

نستخلص ما يلي:

- المدرب هو أكثر شخص معرض للضغوط النفسية من قبل أعضاء الفريق من إدارة و لاعبين و جمهور.
- تعتبر إدارة الفريق من أهم العوامل التي تزيد من الضغط النفسي لدى مدربي كرة القدم .
- نقص التشجيع و المساندة الإجتماعية تحبط المدربين وكذا اللاعبين.
- ضعف شخصية المدرب و قلة خبرته تولد له صعوبات تساهم في زيادة الضغوط النفسية لديه.
- النقد المستمر من طرف وسائل الإعلام و تضخيم الأخطاء يحط من معنويات المدرب مما يزيد من توتره و قلقه على مستقبله الرياضي.

التوصيات:

- التركيز على التكوين العلمي و العملي لتأهيل المدرب خاصة في مجال علم النفس الرياضي خاصة العوامل النفسية و الإجتماعية و البيئية التي تؤثر على السلوك الرياضي للمدرب.
- تخصيص دورات تكوينية تحفيزية لرفع المعنويات و الثقة في النفس للمدربين و كيفية مواجهة الضغوط النفسية.
- توجيه الإدارات العليا إلى أهمية التفاعل الحقيقي مع دور المدرب في إعداد الفرق الرياضية.

- نوصي وسائل الإعلام بتقديم النقد البناء.

المراجع:

- 1- الدكتور محمد حسن علاوي (1998) ، سيكولوجية الإحترق للاعب و المدرب الرياضي، الطبعة الأولى- مركز الكتاب للنشر.
- 2- الدكتور محمد حسن علاوي (2002) سيكولوجية المدرب الرياضي- دار الفكر العربي.
- 3- الدكتور عبد العزيز عبد المجيد (2005) سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، الطبعة الأولى.
- 4- دراسة عمرو أبو المجد (2001) بعنوان أسباب الضغوط النفسية و أعراضها و القدرة على مواجهتها لدى مدربي كرة القدم.
- 5- دراسة محمد أبو رية (2012) بعنوان مصادر الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم لأندية الدوري الممتاز - مجلة عالم علوم الرياضة.
- 6- مفتي إبراهيم حماد (2001) التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة - دار الفكر العربي.
- 7- مفتي إبراهيم حماد (1996) التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة - دار الفكر العربي.
- 8- شريط محمد المأمون (2012) دراسة مقارنة لمستويات الإحترق النفسي عند مدربي بعض الأنشطة الرياضية المختارة (رسالة دكتوراه) معهد التربية البدنية و الرياضية سيدي عبد الله جامعة الجزائر.
- 9- ثامر محمود الحمداني (2002) الضغوط النفسية على مدربي أندية النخبة لكرة القدم و أساليب التعامل معها وفق متغيري التحصيل العلمي و العمر التدريبي، رسالة ماجستير.
- 10- أسامة كامل راتب: (1999) البحث العلمي في التربية و علم النفس - دار الفكر العربي.

11- أسامة كامل راتب:(2004) النشاط البدني و الإسترخاء -مدخل لمواجهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة- دار الفكر العربي.

ملحق مقياس أسباب الضغوط النفسية على المدرب الرياضي
إعداد الدكتور محمد حسن علاوي

الأبعاد	العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
الضغوط النفسية المتعلقة باللاعب للمدرب بصورة كافية	عدم احترام اللاعب للمدرب بصورة كافية					
	عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب للإرتقاء بمستوياتهم					
	وجود العديد من المشاكل و الصراعات بين اللاعبين					
	تحقيق اللاعبين (أو الفريق الرياضي) لنتائج متواضعة أو كثرة الهزائم					
	محاولة بعض اللاعبين التكتل ضد المدرب					
	عدم التزام اللاعبين بتعليمات المدرب في المنافسات الرياضية					
الضغوط النفسية المتعلقة بالفريق الرياضي	الشعور الداخلي للمدرب بعدم الأمان و الإستقرار في عمله					
	حساسية المدرب الزائدة من النقد الذي يوجه إليه من الآخرين					
	إحساس المدرب بعدم قدرته على تحقيق المزيد من الإنجازات للاعبين أو الفريق					
	شعور المدرب بعدم القدرة على تحفيز و دفع اللاعبين					
	11- توافر بعض الصفات المعينة لدى المدرب كالعصبية، الإنطوائية أو الدكتاتورية					
	تراكم بعض المشاكل المختلفة (أسرية، شخصية أو مرتبطة باللاعبين) وعدم قدرة المدرب على معالجتها					
الضغوط شخصية	إحساس المدرب أن الإدارة العليا للفريق غير مقتنعة بكفاءته					

					إحساس المدرب أن الإدارة العليا للفريق لا تقدره ماديا بصورة كافية	
					- تدخل بعض الإداريين في صميم العمل الفني للمدرب	
					1- رفض الإدارة العليا للفريق الإستجابة لبعض الطلبات الضرورية للمدرب	
					1- شعور المدرب بأنه مهدد من الإدارة العليا للفريق بالإستغناء عنه	
					18- عدم منح الإدارة العليا للفريق اختصاصات و مسؤوليات كافية للمدرب	
					1- نقد من بعض وسائل الإعلام بصورة يعتبرها المدرب قاسية	
					- شعور المدرب أن بعض وسائل الإعلام تعمل على تضخيم أخطائه	
					2- إحساس المدرب بتحيز بعض وسائل الإعلام ضده أو ضد لاعبيه	
					2- تجاهل بعض وسائل الإعلام للمدرب	
					- عدم اهتمام بعض وسائل الإعلام بوجهة نظر المدرب	
					24- محاولة بعض وسائل الإعلام إلقاء مسؤولية هزائم الفريق أو اللاعبين على المدرب بمفرده	
					2- الهتافات العدائية من بعض المتفرجين التي تمس المدرب	
					2- محاولة بعض المتعصبين التهجم أو الإعتداء البدني على المدرب	
					27- محاولة بعض المتعصبين الإعتداء اللفظي على المدرب	
					28- مقاطعة عدد كبير من المتفرجين للمباريات التي يشترك فيها الفريق (أو اللاعبين) الذي يدرسه المدرب	
					2- مطالبة بعض المتفرجين المتعصبين بتغيير المدرب عقب بعض الهزائم الطارئة	
					30- إنقلاب المشجعين على اللاعبين أو الفريق الذي يدرسه المدرب و تشجيعهم للاعبين المنافسين أو الفريق المنافس كإشارة على عدم رضاهم بالمدرّب	