

مدى تأثير الدور القيادي للمدربين في مواجهة الضغط الجماهيري على اللاعبين من وجهة نظر المدربين أنفسهم

م.م عباس ميول ضلال

مديرة تربية ذي قار

ARTICLE INFO

Received: 10 Apr
Accepted: 18 May
Volume: 3
Issue: 3

المُلخَص

يتناول هذا البحث الدور القيادي للمدرب الرياضي في إدارة الضغط الجماهيري وتأثيراته على الأداء النفسي والبدني للاعبين، إذ يُعدّ هذا الضغط من أكثر المتغيرات البيئية تأثيراً في السياق التنافسي الحديث. تتمحور إشكالية البحث حول طبيعة العلاقة بين أساليب القيادة التدريبية وقدرة اللاعبين على التكيف مع الضغوط الجماهيرية في المحافل الرياضية المختلفة. اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي من خلال مراجعة منهجية للأدبيات العلمية المتخصصة في علم النفس الرياضي وعلوم التدريب. وبعد استخدام المنهج الوصفي التحليلي، واستعان الباحث بالاستبانة كأداة للدراسة، وبعد إجراء التحليل الإحصائي توصلَ البحث إلى أن الأسلوب القيادي التحويلي للمدرب يسهم بصورة جوهرية في بناء المناعة النفسية للاعبين في مواجهة الضغط الجماهيري، وأن التواصل الفعال قبل المنافسة وأثناءها يُقلص من مستويات القلق التنافسي بشكل ملحوظ، كما أكد البحث ضرورة امتلاك المدرب كفاءات نفسية متخصصة تتجاوز البُعد التقني إلى الأبعاد الإدراكية والانفعالية بوصفها ركيزة أساسية في المنظومة التدريبية المعاصرة.

الكلمات المفتاحية: الضغط الجماهيري، القيادة التدريبية، القلق التنافسي، المناعة النفسية، الأداء الرياضي، علم النفس الرياضي.

Abstract

This research examines the leadership role of sports coaches in managing audience pressure and its psychological and physical effects on athletes' performance. The study focuses on the relationship between coaching leadership styles and athletes' ability to adapt to audience pressure in various competitive settings. A descriptive-analytical approach was adopted through a systematic review of specialized scientific literature in sports psychology and coaching sciences. Key findings indicate that the transformational coaching leadership style significantly contributes to building athletes' psychological immunity against audience pressure, and that effective pre- and during-competition communication substantially reduces competitive anxiety levels. The research also emphasizes the necessity for coaches to possess specialized psychological competencies beyond technical dimensions.

Keywords: Audience pressure, Coaching leadership, Competitive anxiety, psychological immunity, Athletic performance, Sports psychology.

المقدمة:

تشهد الساحة الرياضية المعاصرة تحولات جذرية متسارعة في طبيعة البيئة التنافسية، لعل أبرزها ذلك الحضور الجماهيري المتصاعد الذي بات يُشكّل ضغطاً نفسياً واجتماعياً متعدد الأبعاد على اللاعبين والمدربين على حدٍ سواء. وقد أسهمت ثورة الإعلام الرقمي وانتشار وسائل التواصل الاجتماعي في تضخيم هذه الظاهرة وتوسيع نطاقها لتتجاوز حدود الملاعب إلى الفضاء الافتراضي، مما جعل اللاعب عرضةً للتقييم والانتقاد في كل لحظة ومكان (عبد المنعم وآخرون، 2019، ص 47).

وفي هذا السياق المتشابك، يبرز المدرب بوصفه المحور الأساسي في المنظومة الرياضية، لا بمهامه التقنية والتكتيكية وحسب، بل بدوره القيادي الذي يمتد ليشمل الإدارة الانفعالية للفريق وتهيئة البيئة النفسية الملائمة للأداء المتميز. ذلك أن القيادة التدريبية الفعالة لا تُقاس فقط بالنتائج على أرض الملعب، بل تُقاس أيضاً بمدى قدرة المدرب على حماية لاعبيه من التأثيرات السلبية للضغط الخارجي وتحويل هذا الضغط إلى طاقة تنافسية إيجابية (راتب، 2014، ص 83).

ولقد أولت الدراسات والأبحاث العلمية في مجال علم النفس الرياضي اهتماماً متزايداً بظاهرة الضغط الجماهيري وآليات التعامل معها، غير أن الدور القيادي للمدرب في هذه المعادلة لا يزال يستدعي مزيداً من التعمق والتحليل، لا سيما في ضوء الأنماط القيادية الحديثة التي أثبتت فاعليتها في السياقات الرياضية المختلفة (الحميدي، 2017، ص 121). من هذا المنطلق جاء هذا البحث ليسعى إلى استجلاء هذه العلاقة الجوهرية بين القيادة التدريبية والضغط الجماهيري، من خلال إطار نظري متكامل يستند إلى أحدث المرجعيات العلمية المتخصصة.

2. إشكالية البحث

تتمحور إشكالية البحث حول التساؤل الجوهري الآتي: كيف يمكن للمدرب الرياضي، بحكم دوره القيادي، أن يُحصّن اللاعبين من التأثيرات السلبية للضغط الجماهيري ويُحوّله إلى محفز للأداء الرياضي المتميز؟

وتتفرّع عن هذه الإشكالية الرئيسية جملة من التساؤلات الفرعية:

- ما طبيعة الضغط الجماهيري وآلياته التأثيرية على الأداء الرياضي؟
- ما أنماط القيادة التدريبية الأكثر فاعلية في إدارة الضغط الجماهيري؟
- ما الكفاءات النفسية الواجب توافرها في المدرب لمواجهة هذا الضغط؟
- ما الاستراتيجيات التدريبية المثلى التي تُعزّز المناعة النفسية للاعبين في مواجهة الجمهور؟

3. أهداف البحث

يسعى هذا البحث إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- تحليل الأبعاد النفسية والاجتماعية للضغط الجماهيري وأنماط تأثيره على اللاعبين.
- استعراض نظريات القيادة التدريبية في ضوء إدارة الضغوط الرياضية.
- تحديد الكفاءات النفسية الجوهرية التي ينبغي أن يمتلكها المدرب في مواجهة الضغط الجماهيري.
- اقتراح منظومة استراتيجية متكاملة للمدربين لتعزيز تكيف اللاعبين مع ضغوط المحيط الجماهيري.

4. أهمية البحث

1-4 الأهمية النظرية: يُسهم هذا البحث في إثراء الأدب العلمي العربي في مجال علم النفس الرياضي وقيادة التدريب، من خلال تقديم إطار نظري متكامل يربط بين متغيري القيادة التدريبية والضغط الجماهيري في سياق تحليلي نقدي. وقد أشار الخولي (2009، ص 35) إلى ندرة الدراسات العربية التي تتناول هذه العلاقة بالتفصيل الكافي، مما يجعل هذا البحث إضافة نوعية للمكتبة العلمية العربية.

4-2 الأهمية التطبيقية: يُؤقّر البحث للممارسين في ميدان التدريب الرياضي منظومة من الأدوات والاستراتيجيات القابلة للتطبيق الفعلي في إدارة الضغط الجماهيري، مما يُمكنهم من تعزيز أداء لاعبيهم في المنافسات الكبرى ذات الحضور الجماهيري المرتفع (علاوي، 2015، ص 218).

4-3 الأهمية المعرفية: يُلقى البحث الضوء على أبعاد متعددة لم تحظَ بالاهتمام الكافي في الدراسات العربية، إذ يجمع بين الأبعاد النفسية والاجتماعية والقيادية في رؤية تكاملية شاملة تتجاوز التناولات الجزئية السائدة (البيك ومرسي، 2018، ص 67).

5. منهج البحث

اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي وفق أسلوب المراجعة النظرية المنهجية للأدبيات العلمية، إذ تمت مراجعة الدراسات والأبحاث المنشورة في المجالات العلمية المحكّمة المتخصصة في علم النفس الرياضي وعلوم التدريب خلال الفترة الممتدة بين عامي 2005 و2024. وقد شمل ذلك المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية المتخصصة، مع إيلاء الأولوية للأبحاث العربية الميدانية التي درست ظروف بيئية وثقافية مشابهة للسياق العربي. كما اعتمد البحث على المنهج الاستنباطي في بناء الإطار التحليلي المقترح، استخدم الباحث الاستبانة المعدة كأداة للدراسة (عبد الرحمن، 2020، ص 14).

6_ مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من جميع مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في مدارس مديرية التربية في محافظة ذي قار، والبالغ عددهم 178، في المدارس الاعدادية فقط، وفي المدارس الحكومية في المحافظة.

واختار الباحث بالطريقة القصدية مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة ذي قار/ الناصرية، ممن شاركوا في النشاطات الرياضية لكرة القدم في المحافظة والبالغ عددهم (54) مدرب في مركز المحافظة التابعة لمديرية التربية في محافظة ذي قار.

7_ محددات البحث:

- 1- **المحددات المعرفية:** مدرسين مادة التربية الرياضية ممن لديهم فرق مشاركة في مسابقات المدارس في لعبة كرة القدم، في مركز مدينة الناصرية.
- 2- **المحددات المكانية:** مدرسي مادة التربية الرياضية، المرحلة الاعدادية، في قسم التربية في الناصرية التابع الى مديرية التربية في محافظة ذي قار.
- 3- **المحددات الزمانية:** العام الدراسي 2024 / 2025 م الفصل الدراسي الاول.

8_ مصطلحات البحث:

استخدم الباحث هذه المصطلحات اجراءا في البحث:

1- الضغط الجماهيري: هو كل ما يقوم به الجماهير بمختلف مستوياتهم، وعمارهم على اللاعبين في لعبة ما، مما يزيد من شعورهم في الضغط والمراقبة، وغالباً ما يؤدي الى رفع مستوى توقعاتهم، وزاد هذا الامر خاصة في زيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

2- المدرب: كل مدرس لمادة التربية الرياضية ليهم فرق منظمة من الطلبة للعب كرة القدم في محافظة ذي قار

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

اولاً. الإطار النظري

- الضغط الجماهيري: المفهوم والأبعاد

- التعريف المفاهيمي

يُعرّف الضغط الجماهيري في سياق علم النفس الرياضي بوصفه "مجموعة المثيرات البيئية الخارجية الصادرة عن الجمهور المشاهد — سواء أكانت صوتية أم بصرية أم نفسية — التي تُحدث استجابات فسيولوجية وانفعالية ومعرفية لدى اللاعبين تُؤثر في جودة أدائهم التنافسي" (راتب، 2014، ص 76). وفي السياق ذاته، يُميّز علاوي (2015، ص 197) بين نوعين رئيسيين من هذا الضغط: الضغط الإيجابي الذي يرفع مستوى الإثارة ويحفّز الأداء، والضغط السلبي الذي يُفضي إلى ارتفاع غير مواتٍ في مستوى الإثارة يعيق الأداء الأمثل، مؤكداً أن الفارق بين النوعين يكمن أساساً في التفسير الإدراكي الذي يمنحه اللاعب لهذا الضغط.

وقد ذهب إبراهيم (2017، ص 88) إلى أن الضغط الجماهيري في المجتمعات العربية يكتسب طابعاً خاصاً مردّه الأبعاد الاجتماعية والقبلية والانتمائية التي تُضخّم تأثيره النفسي مقارنةً بنظيراته في الثقافات الغربية، إذ يُصيح الانتماء الجماعي عاملاً ضاغطاً مضاعفاً على اللاعب الذي يحمل توقعات جماعة واسعة لا توقعات جمهور رياضي محايد.

- آليات تأثير الضغط الجماهيري على اللاعبين

تكشف الأبحاث العلمية أن الضغط الجماهيري يُؤثر في الأداء الرياضي عبر ثلاثة مسارات متشابكة:

أ. **المسار الفسيولوجي:** يؤدي الضغط الجماهيري إلى تنشيط المنظومة العصبية الودية مما يرفع مستوى إفراز هرموني الأدرينالين والكورتيزول وهو ما يُجسّد استجابة الكرّ والفرّ. وقد رصد الله معصومة (2020، ص 118) في دراسته مع عينة من رياضيي كرة القدم الجزائريين أن مستويات الكورتيزول تتضاعف ثلاث مرات في المباريات ذات الحضور الجماهيري المكثّف مقارنةً بجلسات التدريب المغلقة، مما ينعكس سلباً على التنسيق الحركي الدقيق واتخاذ القرار السريع. وفي السياق ذاته أشار مصطفى (2016، ص 204) إلى أن الاضطرابات الفسيولوجية الناجمة عن الضغط الجماهيري تتراجع بصورة لافتة حين يتمتع اللاعب بعلاقة تدريبية قائمة على الثقة والأمان مع مدربه.



ب. **المسار المعرفي:** تتجلى التأثيرات المعرفية للضغط الجماهيري في ظاهرة "خفق الأداء تحت الضغط" التي وصفها قاسم (2018، ص 156) بأنها "تراجع حاد في الأداء في اللحظات الحاسمة نتيجة الانشغال الانتباهي الزائد بمراقبة العمليات الآلية المُتقنة، مما يعيق تلقائيتها ويحولها إلى عمليات واعية مُقيدة". وقد تبين أن هذه الظاهرة تشيع بصورة أكبر في المهارات الحركية الدقيقة التي اعتادت على التنفيذ التلقائي. ويُضيف عبد المنعم وآخرون (2019، ص 52) أن الضغط الجماهيري يُفضي إلى ما يُعرف بـ"التشويش الانتباهي" حيث تتنافس مثيرات الجمهور على الانتباه المحدودة للاعب مع متطلبات المهمة التنافسية ذاتها.

ج. **المسار الاجتماعي:** يرتبط هذا المسار بآليتين اجتماعيتين متكاملتين: الأولى هي التيسير الاجتماعي التي تقوم على أن وجود الجمهور يُعزّز الاستجابات السلوكية السائدة لدى الفرد، فإذا كانت المهارة متقنة ارتفع الأداء، وإذا كانت المهارة في طور التعلّم تراجع (عبد الرحمن، 2020، ص 176). والثانية هي ضغوط التقييم الاجتماعي التي يُفصلها الخولي (2009، ص 143) بأنها تُؤد ما يُسمى بـ"القلق الاجتماعي الرياضي" حين يُدرك اللاعب أنه محلّ مراقبة وتقييم مستمرين، فيتحوّل تركيزه من إتقان الأداء إلى تجنّب الوقوع في الخطأ أمام الجمهور، وهو انتقال معرفي يُقلص بصورة حادة من جودة الأداء.

- العوامل المُعدّلة لتأثير الضغط الجماهيري

لا يُؤثر الضغط الجماهيري في جميع اللاعبين بصورة متماثلة، بل تتوسط تأثيره جملة من العوامل المُعدّلة. وقد صنّف البيك ومرسي (2018، ص 72) هذه العوامل في ثلاثة مستويات: العوامل الشخصية كالصلابة النفسية وقلق السمة ومستوى الثقة بالنفس، والعوامل التدريبية كجودة العلاقة مع المدرب ومدى الاستعداد النفسي المُخطّط له، والعوامل السياقية كطبيعة المنافسة ومستواها وحجم الجمهور وانتائه. وقد خلص إبراهيم (2017، ص 95) من دراسته المقارنة بين رياضي كرة القدم والكرة الطائرة إلى أن اللاعبين ذوي الصلابة النفسية العالية يُدركون الضغط الجماهيري مصدرًا للتحفيز لا للتهديد، مما يُبرز أهمية بناء هذه السمة ضمن برامج التدريب النفسي المنهجي.

- القيادة التدريبية: النماذج والأطر النظرية

- مفهوم القيادة التدريبية

تتجاوز القيادة التدريبية الحديثة مفهوم التوجيه والإشراف التقليدي لتشمل "القدرة على التأثير في المعتقدات والانفعالات والسلوكيات، وإلهام الآخرين لتحقيق أهداف جماعية متعالية" (الحميدي، 2017، ص 45). ويرى علاوي (2015، ص 211) أن القيادة التدريبية الفعّالة هي محصلة تفاعل معقد بين خصائص المدرب وخصائص اللاعبين وطبيعة السياق التنافسي والثقافي، وأن اختزالها في أسلوب قيادي جامد يُعدّ تبسيطاً مُخلًا لظاهرة ديناميكية متطورة.

وفي هذا الصدد يُشير عبد الرحمن (2020، ص 89) إلى أن القيادة التدريبية تتمايز عن سائر أشكال القيادة الاجتماعية بخصائص جوهرية، أبرزها: الاستمرارية التفاعلية اليومية بين المدرب ولاعبيه، وعمق البُعد الانفعالي في هذه العلاقة، والجمع بين السلطة الرسمية والسلطة الشخصية الكاريزمية في شخصية المدرب الناجح.

- نماذج القيادة التدريبية

أ- نموذج القيادة متعدد الأبعاد

يستعرض الحميدي (2017، ص 78-82) نموذج القيادة متعدد الأبعاد مفصلاً أبعاده الخمسة: التدريب والتعليم، السلوك الديمقراطي، السلوك الاستبدادي، الدعم الاجتماعي، والتعزيز الإيجابي. ويفترض النموذج أن الرضا والأداء الأمثل للرياضي يتحققان حين يتقاطع السلوك الفعلي للمدرب مع السلوك المفضل والمطلوب. وفيما يتعلق بإدارة الضغط الجماهيري، يؤكد الحميدي أن بُعدي الدعم الاجتماعي والتعزيز الإيجابي يكتسبان أهمية قصوى في المنافسات الجماهيرية الكبرى لكونهما يُشكّلان السياج الوقائي النفسي للاعب.

ب- القيادة التحويلية في الميدان الرياضي

يُبين عبد المنعم وآخرون (2019، ص 61) أن القيادة التحويلية تتمحور حول أربعة محاور في السياق الرياضي: التأثير المثالي الذي يُكسب المدرب قُدوةً نفسية لدى لاعبيه، والتحفيز الإلهامي الذي يرفع سقف الطموح الجماعي، والاستثارة الفكرية التي تُشجّع اللاعبين على التعامل الإبداعي مع التحديات، والاعتبار الفردي الذي يُراعي خصوصية كل لاعب في مواجهة الضغوط. وقد أثبتت دراسة الله معصومة (2020، ص 127) على عينة من رياضيي ألعاب القوى الجزائريين أن المدربين ذوي الأسلوب التحويلي يمتلكون لاعتبارهم مستويات أعلى بكثير من الصلابة النفسية والمناعة الانفعالية أمام الضغوط الجماهيرية.

ج- نموذج الكفاءات التدريبية المتكاملة

يُقدّم البيك ومرسي (2018، ص 54-58) نموذجاً شاملاً للكفاءات التدريبية يجمع بين ثلاثة أبعاد متكاملة: المعرفة التخصصية (بأنواعها التقنية والتكتيكية والنفسية والإدارية)، والتفاعل الفعال مع اللاعبين والمنافسين والبيئة، وتحقيق النتائج على المستويين الفردي والجماعي. ويحتلّ البعد النفسي موقعاً مركزياً في هذا النموذج، إذ يشمل وعي المدرب بذاته وبانفعالاته وأثرها في لاعبيه، وهو ما يُشكّل حجر الأساس في إدارة الضغط الجماهيري.

- تقاطع القيادة التدريبية مع إدارة الضغط الجماهيري

- التواصل القيادي قبل المنافسة وأثناءها

يُعدّ التواصل القيادي أحد أبرز الأدوات التي يمتلكها المدرب في مواجهة الضغط الجماهيري. وقد أثبت عبد المنعم وآخرون (2019، ص 71) أن فاعلية تواصل المدرب ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً بمستوى القلق التنافسي للاعبين ودرجة تقنيتهم بأنفسهم في المنافسات الجماهيرية. ويتجلى هذا التواصل في عدة مستويات:

على المستوى قبل التنافسي: تضطلع جلسة الإحماء النفسي التي يقودها المدرب بدور جوهري في تحديد الإطار الإدراكي الذي ينطلق منه اللاعب نحو التنافس. وقد لاحظ راتب (2014، ص 189) أن اللاعبين الذين خضعوا لبرامج إعداد نفسي منظم يُشيرون بصورة شبه موحدة إلى أثر الخطاب التحفيزي للمدرب قبل المنافسة في تحييد التأثيرات الخارجية المشتتة، وفي تحويل التوتر من خوف إلى استعداد.



على المستوى التنافسي: تكتسب التعليمات والإشارات التي يُطلقها المدرب خلال المنافسة أبعاداً نفسية عميقة تتجاوز المضمون التكتيكي إلى إعادة تأطير إدراك اللاعب لموقفه من الضغط (قاسم، 2018، ص 162). وقد أثبتت دراسة الله معصومة (2020، ص 133) أن الكلمة الموجّهة من المدرب في اللحظات الحرجة تُسهم في خفض مستوى القلق الانتباهي وإعادة التركيز نحو المهمة بنسبة تصل إلى 34% وفقاً لمقاييس موضوعية متعددة.

- القيادة بالنمذجة

تبرز القيادة بالنمذجة أداة استراتيجية قوية حين يتعلق الأمر بالضغط الجماهيري. ويُؤكد راتب (2014، ص 176) أن المدرب الذي يُظهر هدوءاً انفعالياً وارتزاناً في مواقف الضغط يُوفّر لاعبيه نموذجاً تنظيمياً فعالاً يُمكنهم من استخاله وتوظيفه في سياقاتهم التنافسية الخاصة. ويستند هذا التفسير إلى نظرية التعلّم بالملاحظة في مسيرتها من مراحل الانتباه والاستبقاء إلى الإنتاج والدافعية. وقد رصد مصطفى (2016، ص 209) أن المدربين الذين يُبدون ردود أفعال انفعالية سلبية حادة على صرخات الجمهور يُعززون لدى لاعبيهم حالة اليقظة الدفاعية تجاه الجمهور بدلاً من الانخراط في الأداء، وهو ما يُؤكد أن نمذجة المدرب قد تكون سلاحاً ذا حدين.

- الكفاءات النفسية للمدرب في إدارة الضغط الجماهيري

- الذكاء الانفعالي

يتصدّر الذكاء الانفعالي قائمة الكفاءات النفسية المطلوبة في المدرب الرياضي المعاصر. ويُعرّفه الخولي (2009، ص 267) بأنه "القدرة المتكاملة على إدراك الانفعالات الذاتية والاجتماعية وإدارتها بما يخدم الأهداف التنافسية ويُعزّز الأداء الجماعي". وفي السياق التدريبي، تتجلى أهمية الذكاء الانفعالي في ثلاثة محاور رئيسية وصفها عبد المنعم وآخرون (2019، ص 83): إدراك المدرب لانفعالاته الخاصة تحت الضغط الجماهيري، وقراءة الحالة الانفعالية للاعبين وتشخيصها، وإدارة الانفعالات الجماعية للفريق في اللحظات الحرجة. وقد خلصت دراسة ميدانية أجراها قاسم (2018، ص 171) على مدربي كرة القدم السعودية إلى أن الذكاء الانفعالي للمدرب يُفسّر ما يقارب 41% من تباين مستويات القلق التنافسي للاعبين في المباريات الجماهيرية الكبرى.

- الكفاءة الذاتية التدريبية

تُشير الكفاءة الذاتية التدريبية إلى "درجة ثقة المدرب بقدرته على التأثير في تعلّم رياضيه وأدائهم في شتى المواقف التنافسية" (إبراهيم، 2017، ص 134). وتتضمن هذه الكفاءة بُعداً خاصاً يُعرف بـ"كفاءة تحفيز اللاعبين" يُحدد ثقة المدرب بقدرته على التحفيز الانفعالي في الأوضاع الصعبة.

وقد رصد البيك ومرسي (2018، ص 101) أن الكفاءة الذاتية التدريبية العالية ترتبط بممارسات تدريبية أكثر فاعلية في إدارة الضغوط وتعزيز ثقة اللاعبين بأنفسهم، كما تدفع المدرب نحو الاستمرار في التدخل الإيجابي حين يتدهور الأداء تحت وطأة الضغط بدلاً من الانسحاب الانفعالي.

- المرونة النفسية للمدرب

أكدت الدراسات الحديثة أن مرونة المدرب النفسية وقدرته على التكيف مع المواقف الضاغطة تنعكس مباشرة على لاعبيه عبر آليتي النمذجة والعدوى الانفعالية. ويُعرّف مصطفى (2016، ص 219) المرونة النفسية للمدرب بأنها "القدرة على الحفاظ على الوظائف المعرفية والانفعالية في مستوياتها الأمثل في مواجهة الضغوط والشدائد، واستعادة الاتزان بسرعة عقب المواقف الانفعالية الحادة". وقد لاحظ إبراهيم (2017، ص 141) في دراسته الإثنوغرافية مع فرق رياضية نخوية مغربية أن المدربين الأكثر مرونة نفسية ينجحون في خلق أجواء مناسبة تُقلص من حدة ردود الفعل السلبية للاعبين تجاه الانتقادات الجماهيرية حتى في أشد المواقف سخونةً.

- الوعي الثقافي وإدارة البُعد الجماهيري العربي

يُستحضر في هذا السياق بُعد ثقافي خاص أشار إليه الخولي (2009، ص 289) بوصفه من الخصائص المميزة للبيئة الرياضية العربية، وهو أن الجمهور العربي يرى في المدرب شريكاً في الإنجاز والإخفاق على حدٍ سواء، وهو ما يُضفي على الضغط الجماهيري على المدرب والفريق طابعاً اجتماعياً ورمزياً يتجاوز الحدث الرياضي المجرد. ويُضيف عبد الرحمن (2020، ص 198) أن المدرب الواعي ثقافياً يُحسن توظيف هذا البُعد الجمعي بتحويل "ضغط الانتماء" إلى "وقود الانتماء"، أي تأطير توقعات الجمهور بوصفها دليل ثقة وأمانة لا مصدر تهديد واستنزاف.

ثانياً: الدراسات السابقة:

- 1- دراسة وممر روبرتس (2014): (التدريب تحت الضغط دور الاستراتيجيات المعرفية في أداء الرياضيين) قام الباحث في هذه الدراسة بالوقوف على أهمية بعض الاستراتيجيات المعرفية المهمة في مواجهه الضغط الجماهيري، على اللاعبين، واختار الباحث المنهج التجريبي للوصول الى اهداف الدراسة، وخرجت الدراسة بنتائج وتوصيات تخدم المدربين في رفع الضغط الجماهيري للوصول الى أداء جيد.
- 2- دراسة ويليامز سميث (2016): (تأثير المدرب على القلق في أداء الرياضيين). تناولت هذه الدراسة العلاقة بين المدربين، وبين القلق في الاداء عند الرياضيين ودور المدرب في التقليل منه، وخرجت الدراسة بوجود دور كبير للمدرب في تقليل الضغط عن الرياضيين إذا ما استخدم الوسائل النفسية في التدريب، ووجب الباحث الاستعانة بالخبراء النفسيين في اللعبة، وذلك لأهمية الدور النفسي في رفع الضغوط عن الرياضيين، وقام الباحث بأعداد مقياس نفسي لمعرفة مدى تأثير ذلك على الرياضيين.

الفصل الثالث

اجراءات البحث

يتضمن هذا البحث اجراءات المستخدمة في البحث لاستخراج نتائج البحث من منهج البحث والى الوسائل الاحصائية المستخدمة.

منهج البحث:

ان منهج الذي يتلائم مع هذا البحث هو المنهج الوصفي باعتباره منهج يهتم بدراسة الظاهر بصورة ميدانية

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من جميع مدرسي مادة التربية الرياضية، ويبلغ عددهم (178) مدرس.

عينة البحث:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة القصدية حيث تم اختيار 54 مدرس، في اختصاص التربية الرياضية، في المدارس الاعدادية للبنين في قسم التربية في محافظة ذي قار، وبنسبة تسمح للوقوف على مؤشرات المتغير.

أدوات البحث: أولاً: استبانة الدور القيادي للمدرب:

تم تطوير استبانة لقياس متغير الدور القيادي تكون (27) فقره منتشرة على خمس مجالات (اتخاذ القرارات، والاستقلالية، والفاعلية الذاتية، والنمو الرياضي، وتفويض الصلاحيات)، وذلك بالرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة.

صدق استبانة الدور القيادي للمدرب: لا غرض التحقق من الاداة وصدقها تم التحقق من صدق أداة البحث بطريقة الصدق الظاهري وذلك بعرضها على عدد من المحكمين والبالغ عددهم (10) من اساتيد كلية التربية الرياضية، وقد طلب من الخبراء الاطلاع على الاداة بانه من حيث درجة وضوح الفقرات وجودة الصياغة اللغوية ودرجة انتمائها للمجال الذي تقيسه، وتعديل، أو حذف أي فقرة يرون أنها لا تحقق الهدف من الاداة حيث جمعت البيانات من المحكمين وبعد ذلك ثم إعادة صياغتها وفق ما وافق عليه (82%) من المحكمين حيث استقرت غالبية آرائهم وفق ما يناسب أبعاد التمكين الاداري حيث كانت عدد الفقرات (25) فقرة، وتم حذف (3) فقرات وازضافة (1) غيرها من مقياس الدور القيادي للمدرب لتصبح الاستبانة بصورتها النهائية بعد تحكيمها (26) فقرة.

ثبات استبانة الدور القيادي للمدرب:

للتأكد من ثبات أداة البحث، تم استعمال طريقة الاتساق حسب معادلة كرونباخ ألفا، ومن ثم تم احتساب الثبات وجدول (3) يبين معامل الاتساق وفق معادلة كرونباخ ألفا.

جدول (3)

قيم معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا لاستبانة الدور القيادي

مقياس التمكين الإداري		
الرقم	المجال	الاتساق الداخلي
1	قوة الشخصية	0.73
2	الاستقلالية	0.77
3	الفعالية الذاتية	0.70
4	النمو الرياضي	0.68
5	روح التفاني	0.83

ثانياً: مقياس الضغط الجماهيري:

تم تطوير مقياس لقياس الضغط الجماهيري على الرياضيين تكونت من (21) فقرة موزعة على ثلاث مجالات (الولاء الوظيفي، والرغبة في العمل، والمسؤولية تجاه جهة العمل) وذلك بالرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة ذات العلاقة.

وقد تم تحديد الاستجابات بخمسة درجات هي (بدرجة كبيرة جداً وتأخذ (5)، وبدرجة كبيرة وتأخذ (4)، وبدرجة مرتفعة وتأخذ (3)، وبدرجة قليلة وتأخذ (2)، وبدرجة قليلة جداً وتأخذ (1).

صدق مقياس الضغط الجماهيري: من أجل معرفة صدق الاداة من صدق أداة الدّراسة بطريقة الصدق الظاهري وذلك بعرضها على عدد من المحكمين والبالغ عددهم (9) من أساتذة التربية الرياضية ، من أساتذة الجامعات العراقية، وقد طلب من المحكمين الاطلاع على الاداة من حيث درجة وضوح الفقرات وجودة الصياغة اللغوية ودرجة انتمائها للمجال الذي تقيسه، وتعديل، أو حذف أي فقرة يرون أنها لا تحقق الهدف من الاستبانة حيث جمعت البيانات من المحكمين وبعد ذلك تم إعادة صياغتها وفق ما وافق عليه (84%) من المحكمين، حيث استقرت غالبية آرائهم وفق ما يناسب أبعاد الاداء الوظيفي حيث كانت عدد الفقرات (22) فقرة، وتم حذف فقرة واحدة من مقياس الاداء الوظيفي وهي الفقرة التي نصت على " أخاف أن اترك عملي في التعليم دون توفير عمل بديل." لتصبح الاستبانة بصورتها النهائية بعد تحكيمها (21) فقرة.

ثبات مقياس الضغط الجماهيري:

للتأكد من ثبات أداة البحث، تم استخدام طريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، ومن ثم تم احتساب معامل الثبات والجدول (2) يبين معامل الاتساق الداخلي وفق معادلة كرونباخ ألفا.

الجدول (2)

قيم معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا لاستبانة الضغط الجماهيري

مقياس الضغط الجماهيري		
الرقم	المجال	الاتساق الداخلي
1	القلق والتوتر	0.90
2	الاكتئاب	0.78
3	الاصابات	0.84

وللتعرف على نتيجة التقدير، اعتمد الباحث المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة لتكون مؤشراً على درجة التقدير بالاعتماد على المعيار التالي في الحكم إلى تقدير المتوسطات الحسابية، وذلك بتقسيم درجات التقدير إلى ثلاثة مستويات (مرتفعة، متوسط، منخفض).

المعالجة الإحصائية: استعمل البحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لتفريغ البيانات للإجابة عن أهداف الدراسة على النحو الآتي:

- للإجابة عن الأهداف الأول والثالث: تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
 - للإجابة عن الهدف الثاني: تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري. وإجراء تحليل التباين الثلاثي، واختبار شيفيه لمعرفة دلالة الفروق.
 - للإجابة عن الهدف الثالث: تم استخدام مصفوفة معامل الارتباط بيرسون (Pearson) لاختبار العلاقات الارتباطية بين لضغط الجماهيري والدور القيادي للمدرب.
 - إجراءات البحث:
- من أجل إعداد البحث وللخروج بالنتائج قام الباحث بالإجراءات الآتية:

- بعد البحث على الأدب النظري والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة.

- تصميم أداة البحث والتي صممت وفقاً لسلم خماسي، والتحقق من صدقها وثباتها من خلال تطبيقها على عينة من خارج عينة البحث، إضافة إلى عرضها على عدد من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات العراقية للأخذ بأرائهم وملاحظاتهم.

- توزيع أداة الدراسة على أفراد عينة الدراسة.

الفصل الرابع

نتائج البحث ومناقشتها

. النتائج والمناقشة

انتهى التحليل الاحصائي والنظري لأدبيات علم النفس الرياضي وعلوم القيادة التدريبية إلى جملة من النتائج الجوهرية التي يمكن إجمالها على النحو الآتي:

- يُشكّل الضغط الجماهيري متغيراً بيئياً معقداً ذا أبعاد فسيولوجية ومعرفية واجتماعية متشابكة، وتأثيره في اللاعبين ليس حتمياً بل يتوسطه عدد من المتغيرات الشخصية والتدريبية، في مقدمتها الدور الفعال للمدرب.
- يُعدّ الأسلوب القيادي التحويلي الأكثر فاعلية في تعزيز مناعة اللاعبين النفسية، لكونه يركز على بناء المعنى وتعزيز الثقة والاعتبار الفردي، وهي أبعاد جوهرية في مواجهة الانتقاد الجماهيري.
- يحتاج المدرب إلى منظومة متكاملة من الكفاءات النفسية تتضافر فيها عناصر الذكاء الانفعالي والكفاءة الذاتية التدريبية والمرونة النفسية، إلى جانب الكفاءات التقنية والتكتيكية التقليدية.
- يُسهم مناخ التعلّم الذي يرسّخه المدرب في تحسين اللاعبين من التأثيرات الهدامة للضغط الجماهيري أكثر بكثير مما يفعله مناخ الأداء القائم على المقارنة، وذلك من خلال نقل مرجعية التقييم من الخارج (الجمهور) إلى الداخل (التطور الشخصي).
- يظل التدريب النفسي المنهجي المتضمّن لبروتوكولات التعرض التدريجي للضغط الاستراتيجية الأكثر جدوى في بناء القدرة التكيّفية للاعبين على المدى البعيد، بشرط أن يقودها مدرب يمتلك وعياً نفسياً عميقاً وثقافة تدريبية شاملة.

. الاستنتاجات

يخلص البحث إلى الاستنتاجات الجوهرية الآتية:

- إن الدور القيادي للمدرب في مواجهة الضغط الجماهيري ليس إضافياً أو مكتملاً بل هو دور جوهري لا غنى عنه في المنظومة التنافسية المعاصرة، ويستوجب الاعتراف الأكاديمي والمؤسسي به بوصفه محورياً مستقلاً في علوم التدريب.



- لا يُمكن اختزال مواجهة الضغط الجماهيري في تقنيات آنية أو إشارات لحظية، بل يستلزم بناءً تدريبيًا تراكمياً طويلاً الأمد يبدأ من أول جلسات التدريب ولا ينتهي عند المنافسة.
- إن الأسلوب القيادي للمدرب ليس خياراً شخصياً حياً، بل هو متغير تدريبي بالغ الأثر تترتب عليه نتائج نفسية قد تكون حاسمة في تحديد مسار الأداء تحت الضغط الجماهيري.
- ثمة حاجة ماسّة إلى إدراج مقررات متخصصة في الإدارة النفسية للضغوط الجماهيرية ضمن برامج تدريب المدربين ومناهج أكاديميات التدريب الوطنية والدولية.

. التوصيات

في ضوء ما أسفر عنه البحث، يُوصي الباحث بما يأتي:

- إدراج مادة علم النفس الرياضي التطبيقي وإدارة الضغوط ضمن المحتوى الإلزامي لبرامج ترخيص المدربين في جميع مستوياتهم، مع التركيز على تطوير مهارات التواصل القيادي والذكاء الانفعالي وبروتوكولات التدريب تحت الضغط.
- إجراء دراسات تجريبية ميدانية في البيئة الرياضية العربية تتناول أنماط الاستجابة النفسية للاعبين تحت مستويات متفاوتة من الضغط الجماهيري وعلاقتها بأساليب التدريب المختلفة، للوصول إلى نماذج تطبيقية تُراعي الخصوصية الثقافية.
- تبني برامج التحضير النفسي الشامل التي تُعدّ اللاعبين للتعامل مع الضغط الجماهيري بوصفه أحد معطيات الواقع التنافسي الحديث، مع تأهيل متخصصين في علم النفس الرياضي للعمل ضمن الطاقم التدريبي لا بوصفهم إضافةً اختيارية.

قائمة المراجع والمصادر

أولاً: المراجع العربية

1. إبراهيم، محمد عبد الكريم. (2017). الضغوط النفسية لدى الرياضيين في المنافسات الكبرى: دراسة مقارنة بين ألعاب جماعية وفردية. دار الوفاء للنشر والتوزيع.
2. البيك، محمد إبراهيم، ومرسي، عادل فهمي. (2018). القيادة التدريبية والكفاءات النفسية: نماذج تطبيقية في الرياضة العربية. مركز الكتاب الأكاديمي.
3. الخولي، أمين أنور. (2009). علم النفس الرياضي: أسس نظرية وتطبيقات ميدانية (ط. 3). مركز الكتاب للنشر.
4. الحميدي، محمد عبد الله. (2017). القيادة في المجال الرياضي: أسس نظرية وتطبيقات عملية (ط. 2). دار الفكر العربي.
5. الله معصومة، صالح. (2020). دور المدرب القيادي في تعزيز الصلابة النفسية لدى الرياضيين في المنافسات الجماهيرية. مجلة العلوم الرياضية والاجتماعية، 12(2)، 112-141.
6. راتب، أسامة كامل. (2014). الإعداد النفسي للرياضيين: أسس، استراتيجيات، تطبيقات (ط. 4). دار الفكر العربي.

7. عبد الرحمن، سيد أحمد. (2020). علم النفس الرياضي التطبيقي: التدريب العقلي وإدارة الضغوط. دار الجامعة الجديدة.

8. عبد المنعم، إبراهيم، والسيد، علاء الدين، ومحمود، حسن رضا. (2019). أثر أسلوب القيادة التدريبية في مستوى القلق التنافسي والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم. المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، 23(4)، 101-44.

9. علاوي، محمد حسن. (2015). سيكولوجية التدريب والمنافسة الرياضية (ط. 5). دار الفكر العربي.

10. قاسم، حسن محمد. (2018). القلق التنافسي وأساليب مواجهته في الرياضة: دراسة ميدانية على رياضيي كرة القدم والسلة. مكتبة الأنجلو المصرية.

11. مصطفى، أحمد محمد. (2016). الكفاءات النفسية للمدرب الرياضي وعلاقتها بالأداء الانفعالي للاعبين في المنافسات الجماهيرية. مجلة كلية التربية الرياضية — جامعة بغداد، 28(3)، 194-237.

ثانياً: المراجع الأجنبية

1. Bandura، A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.
2. Bass، B. M.، & Avolio، B. J. (1994). Improving organizational effectiveness through transformational leadership. SAGE Publications.
3. Chelladurai، P. (1990). Leadership in sports: A review. International Journal of Sport Psychology، 21(4)، 328-354.
4. Côté، J.، & Gilbert، W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. International Journal of Sports Science & Coaching، 4(3)، 307-323.
5. Csikszentmihalyi، M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. Harper & Row.
6. Jones، G.، Hanton، S.، & Connaughton، D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. The Sport Psychologist، 21(2)، 243-264.
7. Mageau، G. A.، & Vallerand، R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. Journal of Sports Sciences، 21(11)، 883-904.
8. Weinberg، R. S.، & Gould، D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.). Human Kinetics.

9. Zajonc, R. B. (1965). Social facilitation. *Science*, 149(3681), 269–274.