

جامعة خميس مليانة/عين الدفلى

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص تدريب رياضي

استمارة الاستبيان

في إطار القيام بدراسة أسباب وأثار الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم وبصفتك الشخص المؤهل لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع ونرجوا منك الإجابة عن جميع أسئلة الاستبيان بعناية ولكم منا جزيل الشكر سلفا، ونؤكد بأنها لا توجد أجوبة صحيحة وأخرى خاطئة، أن كل ما يهمنا هو رأيك الشخصي والصريح.

ملاحظة: الرجاء منك قراءة كل عبارة ثم الإجابة عنها بوضع علامة X في المربع الذي تراه

مناسبا.

تحت إشراف الأستاذ:

- عتاب ابراهيم

من اعداد الطالب:

- محمودي فيصل

- بن حليلة عادل

السنة الدراسية: 2014/2013

المحور الأول:

نادرا	أحيانا	كثيرا	01	إلى أي مدى تتعرض للضغط بسبب؟
			02	تشعر بزيادة الضغط عليك لكي تفوز بالمنافسات الرياضية
			03	عدم توقع الفوز بالمنافسات الرياضية؟
			04	الشعور الداخلي بعدم الأمان والاستقرار
			05	إحساسك بأن الإدارة العليا للفريق غير مقتنعة بكفاءته؟
			06	النقد من بعض وسائل الإعلام بصورة تعتبر قاسية؟
			07	التهنئات العدوانية من بعض المتفرجين والتي تمسك
			08	بعد المؤسسة عن مقر السكن
			09	عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي تبذله
			10	حساسيتك الزائدة للنقد الذي قد توجهه
			11	الإدارة لا تمنحك التقدير الذي تستحقه
			12	شعور المدرب بأن بعض وسائل الإعلام تضخم أخطائه
			13	محاولة بعض المتعصبين التهجم أو الإعتداء عليك
			14	تشعر بعدم وجود أصدقاء أو أقارب تستطيع أن تحدثهم عن مشاكلك
			15	الغضب بسرعة عند المنافسة الرياضية
			16	وجود العديد من الصراعات والمشاكل مع اللاعبين
			17	احساسك بعدم قدرتك على تحقيق المزيد من الإنجازات
			18	تدخل بعض الإداريين في صميم العمل الفني الذي تقوم به
			19	احساسك بتحييز بعض وسائل الإعلام
			20	محاولة بعض المتعصبين الإعتداء اللفظي عليه
			21	عدم توفر المرافق الصحية
			22	توقع الفوز بالمنافسات الرياضية
			23	تحقيق اللاعبين لنتائج متواضعة أو كثرة الهزائم
			24	شعورك بعدم قدرتك على تحفيز اللاعبين
			25	ضغط الإدارة العليا لبعض الطلبات الضرورية
			26	تجاهل بعض وسائل الإعلام للمدرب
			27	مطالبة بعض المشجعين المتعصبين بتغييرك
			28	قلة العناد الرياضي

المحور الثاني

نادرا	أحيانا	كثيرا	إلى أي مدى تظهر عليك الآثار التالية	
			التهرب من العمل	01
			الرغبة في التدخين	02
			اللامبالاة	03
			تكشير الوجه	04
			فرقة الأعصاب	05
			فقدان الشهية	06
			توتر علاقتك مع الآخرين	07
			قضم الأظافر	08
			الضغط على الأسنان	09
			الإفهامك العاطفي	10
			آلام العضلات	11
			آلام المفاصل	12
			اضطرابات التنفس	13
			آلام الظهر	14
			اضطرابات الجهاز الهضمي	15
			اضطرابات النوم	16
			الصداع	17
			ارتفاع ضغط الدم	18
			انخفاض الدافعية في العمل	19
			عدم الرضا عن العمل	20
			تقلب المزاج	21
			العدوانية	22
			الاكتئاب	23
			القلق	24
			الشعور بالضيق	25
			الشعور بالملل	26
			الشعور بالخوف	27
			النسيان	28
			صعوبة التركيز	29
			صعوبة التفكير	30