

## . المحاضرة الثامنة : الاحتراق النفسي للرياضي.

### تمهيد:

ظهرت في الآونة الأخيرة الكثير من المصطلحات والمفاهيم التي تشير أو تدل على ظواهر نفسية واجتماعية مختلفة تحتاج في أغلبها الى بعض التفسير والتوضيح لكي يتمكن ان نحقق الفائدة العلمية المرجوة من دراسة هذه الظاهرة أو تلك. في الآونة الأخيرة أنتشر استخدام مصطلح " الأحتراق " في المجال الرياضي واصبحنا نسمع او نقرا أن لاعبا يعاني من الأحتراق النفسي أى أن مستواه الرياضي قد أنخفض الى ادنى درجة وفى سبيله الى الأنسحاب الكلى من الممارسة الرياضية أو نسمع ايضا او نقراً ان مدرب قد احترق نفسياً أى انه قد اصابه الملل والضيق واليأس وانتابه العلل والأمراض من جراء ممارسته لمهنة التدريب الرياضي ويقوم يربط حقائبه للأبتعاد النهائى عن المجال الرياضي وعن ممارسة هذه المهنة الشاقة ، ولقد جذبت هذه المظاهر أهتمام بعض الباحثين فى علم النفس الرياضي فى السنوات الأخيرة واهتموا بدراسة تلك الظاهرة فى مختلف المجالات وكذلك الممارسه الرياضية والتلى ينظر اليها على انها مهن ضاغطة على الفرد تؤدي الى انخفاض مستوى أنجازاته وعدم الرضا عن عمله أو مهنته أو نشاطه وتؤدي فى النهاية الى تقاعده أو تركه لمهنته .

### 1- مفهوم الاحتراق النفسي :

في الوقت الحاضر حظيت ظاهرة الاحتراق النفسي باهتمام العديد من الباحثين في المجال الرياضي نظرا لأثارها السلبية على إنجازات الرياضيين في مجال التدريب والمنافسة .حيث يتحول الإخفاق المتكرر في البطولات وعدم تحقيق الاهداف المرجوة الى حالة من الاحتراق النفسي التي تقود الرياضي الى الابتعاد الكلي او الجزئي عن ممارسة التدريب ناتج عن حالات من الشعور الانفعالي السلبي واذا لم تعالج بشكل علمي وسليم فذلك يعني اننا سنخسر الرياضي كونه سيبتعد عن المشاركة في التدريب والمنافسات.

ان سبب الاصابة بالاحترق النفسي يعود الى الرغبة الشديدة والماحة عند الرياضيين لتحقيق اهداف مثالية وغير واقعية وهذه قد يعترضها الرياضي على نفسه او مدربة او العائلة او المقربون

فان **الاحترق** هو الاستجابة تتميز بلانهاك الذهني والانفعالي تظهر كنتيجة جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة.

هو(حالة انهاك العقلي والانفعالي والبدني الناجم عن لحب الشديد والاخلاص والتفاني المستمرين في الاداء العمل ولكن دون تحقيق فائدة المرجوة او دون تحقيق عائد يذكر. **الاحترق** انسحاب او تدمير او فقدان دافع المنافسة للرياضي قبل ان يصل الى اعلى مستوى من الاداء متوقع منة ويحدث عادة نتيجة بذل الرياضي جهدا كبيرا ولكن غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة.

فمن خلال التمارين يبدو ان هناك تشابها كل من التدريب الزائد والاحترق الرياضي ويرجع سبب ذلك الى كلا منهما نتيجة ضغوط التدريب والمنافسة حيث ان التدريب الزائد يرتبط بالضغوط الناتجة عن زيادة حمل التدريب دون تفسير المسببات هذه الضغوط اما عندما يعطي الرياضي اهتماما لتعبير مسببات هذه الضغوط اي الناحية المعرفية السلوك عندئذ يصبح الرياضي اكثر عرضة لحدوث اعراض الاحترق النفسي وان الاحترق يمثل المرحلة المتاخرة من سوء التكيف الرياضي مع الضغوط التدريبية يسبقها شعور الرياضي بالانهاك ثم التدريب الزائد وتنتهي بالانسحاب من الرياضة.

## 2- مصادر الاحترق النفسي :

هم اكثر **إلقلق شخصية اللاعب** : ان الرياضيين الذين يتصفون بضعف الثقة بالنفس ولديهم الرياضيين تعرض للاحترق.

**قيمة الانجاز**: ان عدم تمكن الرياضي من تحقيق الانجاز ما هو مطلوب منة وماقدمة من اداء متواضع فضلا عن تكرار الهزيمة وفشلة يؤدي الى عدم التقدير الجيد من المدرب والآخرين.

تكرار الاصابة البدنية والنفسية: عند تعرض اللاعب لاصابة بدنية او نفسية قد تتكرر هذه الاصابة.

- 4- ضغوط التدريب والمنافسات: يرتبط بالحمل الزائد بالتدريب.
- 5- ضغوط المجال الرياضي: اي علاقة اللاعب بالمدرّب والاداريين.
- 6- ضغوط الحياة العامة: ترتبط بحياة اللاعب خارج مجال الرياضي.

### 3- مراحل الاحتراق النفسي للرياضي :

- هبوط في المستوى نتيجة التدريب الزائد .
- التعويض بالمزيد من التدريب والجهد .
- استمرار هبوط المستوى نتيجة عدم التكيف مع الحمل .
- التفسير السلبي لنتائج التدريب الزائد .
- الاجهاد النفسي استجابات نفسية سلبية .
- زيادة الاستجابات السلبية (الاحتراق) .
- الانسحاب.

### 4- اعراض الاحتراق النفسي للاعب والمدرّب الرياضي:

- ضعف الحيوية والنشاط . اللياقة البدنية -التعب الشديد, انخفاض مستوى
- التذكر عدم المواصلة التفكير - إنهاك عقلي تباطء العمليات العقلية, الادراك
- سرعة الانفعال الدافعي نقص الدافعية, ضعف الحالة التنافسية. ضعف, التفكير على
- الدافعية, عدم القدرة على الانجاز. الانفعالي زيادة التوتر والقلق. التوتر والقلق دائم, قدرة
- التحكم بالانفعالات الزائدة فان النتيجة التوقعة لحدوث الاحتراق للاعب هي:
- الانسحاب الكلي من الرياضة .
- الانسحاب الجزئي من الرياضة اي الانتقال الى رياضة اخرى.
- النجاح في مواجهة الاحتراق .

## 5- اسباب وعوامل الاحتراق للمدرب الرياضي :

هناك العديد من الدراسات التي اجريت في هذا المجال و اشارت الى وجود العديد من الضغوط التي قد تسهم في حدوث الاحتراق للمدرب الرياضي ويمكن تلخيصها على النحو التالي:

### اولا : ضغوط مرتبطة باللاعب او الفريق الرياضي :

- 1- عدم احترام اللاعبين للمدرب الرياضي بصورة كافية , بحيث يشعر انه معلم او اب او اخ اكبر للاعبين.
- 2- عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب لمحاولة الارتقاء بمستوياتهم الرياضية او الارتقاء بقدراتهم ومهاراتهم.
- 3- شعور اللاعبين بعدم وجود علاقات متفاعلة او عدم وجود وسائل اتصال كافية ومستمرة مع المدرب , الامر الذي يؤدي الى عدم تماسك او عدم تفاعل اللاعبين بعضهم ببعض , وبالتالي تصدع الفريق الرياضي.
- 4- عدم تحقيق اللاعبين او الفريق الرياضي النتائج المرجوة او الهزائم المتكررة.
- 5- حساسية المدرب للنقد الذي قد يوجه له من قبل الاخرين (وسائل الاعلام).

### ثانيا : ضغوط مرتبطة بشخصية المدرب الرياضي :

- 1- توفر بعض الخصائص الشخصية لدى المدرب الرياضي , واتسامه ببعض السمات الشخصية مثل عدم الضبط الانفعالي , او عدم القدرة على التحكم في الانفعالات , وسرعة الاستثارة , والتقلب الوجداني , او اتسام المدرب بسمة انطوائية , او عدم توفر سمة قيادية لديه.
- 2- توفر بعض الانماط السلوكية لدى المدرب مثل محاولته الوصول للكمال , او الاتقان التام , او محاولة وضع معايير او مستويات عالية جدا او غير حقيقية للاعبين , او الفريق لمحاولة

تحقيقها.

- 3- احساس المدرب بعدم التقدير الكافي لعملة من جانب الادارة العليا للفريق الرياضي (مجلس ادارة النادي مثلا ) او من اللاعبين او من وسائل الاعلام.
- 4- حساسية المدرب للنقد الذي قد يوجه له من الاخرين (وسائل الاعلام مثلا)
- 5- عدم قدرة المدرب على الاتصال الجيد سواء باللاعبين او الاداريين , او ممثلي وسائل الاعلام او المشجعين.
- 6- عدم قدرة المدرب الرياضي على التكيف والمرونة تجاه العديد من العقبات والصعاب التي قد تصادفه في عمله , وعدم محاولته مواجهتها والسيطرة عليها.
- 7- احساس المدرب بعدم قدرته على تطوير مستويات اللاعبين , او اضافة المزيد الى قدراتهم , وكذلك عدم قدرته على اكسابهم الدافعية والتحفيز.

### ثالثا : ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق:

- 1- عدم اقتناع الادارة العليا للفريق بكفاءة المدرب او عدم تقديرها المادي والمعنوي له.
- 2- التدخل في صميم العمل الفني للمدرب الرياضي , ومحاولة السيطرة عليه , والتأثير في قراراته, او محاولة وضع العراقيل والعقبات في طريق ادائه لعمله , او عدم تلبية احتياجاته من عوامل وامكانات مادية واجراءات فنية.
- 3- شعور المدرب بانه مهدد بالاستغناء عنه من قبل الادارة العليا للفريق او شعوره بالحد من سلطاته واختصاصاته.

### رابعا: ضغوط مرتبطة بوسائل الاعلام:

- 1- النقد الحاد للمدرب الرياضي عن طريق بعض وسائل الاعلام وشعور المدرب بقسوة هذا النقد وعدم صحته وتحيزه.
- 2- شعور المدرب بوجود بعض المحاولات من بعض وسائل الاعلام لا براز وتضخيم ما يطلق عليه بأخطاء المدرب , سواء بالنسبة لتشكيل الفريق , واختيار اللاعبين , او بالنسبة

لخطط اللعب او طرق التدريب , وغيرها من النواحي التي ترتبط بالرؤيا المتكاملة للمدرب الرياضي, التي قد لا تعرفها او تدركها بعض وسائل الاعلام.

3- عدم استجابة وسائل الاعلام لإيضاحات المدرب او وجهة نظره التي قد توضح بعض الاسباب الخاصة بالتدريب , او عدم محاولة هذه الوسائل الاقناع براي المدرب الرياضي  
**خامسا : ضغوط مرتبطة بالمشجعين :**

- 1- الهتافات العدائية من جانب المتفرجين والتي تمس المدرب بالدرجة الاولى
- 2- محاولة التهجم او الاعتداء البدني او اللفظي على المدرب الرياضي من بعض المشجعين المتعصبين لسبب او لأخر.
- 3- مقاطعة المتفرجون لمشاهدة المنافسات التي يشترك بها الفريق كوسيلة احتجاج على المدرب واسلوبه.

#### **6- الوقاية من الاحتراق النفسي:**

- ويؤكد العديد من الباحثين والمهتمين في مجال علم النفس الرياضي وفي مجال إرشاد - الضغوط النفسية , إلى أن الوقاية من الاحتراق النفسي يتطلب مستويين من الاجراءات :
- أولا - الاجراءات الوقائية :**
- الاختيار المناسب للمدربين وفقا لمعايير يتم تحديدها بشكل دقيق. بحيث من يتولى عملية التدريب لة معرفة بعلم النفس الرياضي.
  - إشراك المدربين في دورات تخصصية في علم النفس لتحسين المستوى الثقافي للمدرب إجراء اختبارات للياقة الصحية والبدنية والنفسية للاعبين لمعرفة مستوياتهم البدنية وقدراتهم النفسية حتى يمكن تقنين حمل التدريب بما يتناسب مع قابلياتهم وطاقاتهم البدنية والنفسية
- : ثانيا - الاجراءات العلاجية :**
- توفير دورات وبرامج للإرشاد النفسي للمدربين ومساعدتي المدربين وللرياضيين لتشخيص وللمعالجة المشكلات النفسية والاجتماعية
  - توطيد العلاقات الاجتماعية بين المدربين واللاعبين وذوي اللاعبين وخلق علاقات من التواصل بينهم لمعرفة الجوانب النفسية للاعبين
  - تحسين ظروف التدريب من خلال توفير كافة الإمكانيات المادية والمعنوية

- تحديد وحفظ الحقوق والواجبات للاعبين والمدربين لتلافي اي ضغوط نفسية على اللاعبين والمدربين جراء عدم التزام أحد الاطراف بالتزاماتة القانونية .

### معالجة الاحتراق النفسي الرياضي:

- تعيين اختصاصي في علم النفس للإشراف النفسي على اللاعبين وتوجيههم بما يتناسب مع إمكانياتهم وقدراتهم النفسية وإبراز النواحي الإيجابية في أدائهم لتعزيز الثقة وضع أهداف واقعية تنسجم مع المستوى البدني والفني للاعبين والفريق .
- تعديل البرنامج التدريبي للاعب او الفريق بما ينسجم مع قدراتهم البدنية والنفسية وجعل الرياضيين يشاركون في ابداء الراي في التخطيط للنشاطات والبرامج التدريبية .
- يجب على المدربين خفض الضغوط النفسية لدى لاعبيهم وذلك بتوفير الظروف المادية والنفسية المساعدة على العلاج .
- يجب على المدربين تطوير قدراتهم المعرفية في الكشف عن أعراض الاحتراق النفسي , ومواجهة مشاكله بصورة فردية ومباشرة مع اللاعب من خلال تنمية العلاقات الفعالة بين المدربين واللاعبين .

### المصادر:

- 1- سوسن، شاكر، مجيد. (2008). اضطرابات الشخصية. أنماطها- قياسها. الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 2- سفيان، نبيل. (2004). المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي. ط1. القاهرة: دار ايتراك للنشر والتوزيع.
- 3- سامي، محسن، لختاتنة. (2011). علم النفس الإداري. ط1. عمان: مكتبة الحامد للنشر والتوزيع.
- 4- سمية، طه، جميل. (1998). التخلق العقلي وإستراتيجية مواجهة الضغوط الأسرية. ط1. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- 5- سميرة، شيخاني. (2003). الضغط النفسي. ط3 لبنان: دار الفكر العربي.
- 6- سيد، محمد، غنيم. (1992). سيكولوجية الشخصية. (محدداتها- قياسها- نظرياتها). القاهرة: دار النهضة القومية.

