

مظاهر الاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة القدم أثناء التدريبات الرياضية-دراسة ميدانية على الاتحاد الرياضي لبلدية تيمقاد -

Appearances of Psychological Burnout in Football Players During Sports Training - A field Study on the Sports Union of the Municipality of Timgad

حفصة رزيق¹ ، أسماء سلطاني²

¹ جامعة محمد بوضياف المسيلة (الجزائر)، hafsa.rezig@univ-msila.dz

² جامعة محمد بوضياف المسيلة (الجزائر)، asma.soltani@univ-msila.dz

النشر: 2019/12/31

القبول: 2019/12/20

الاستلام: 2019/10/19

المخلص : 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 الأهداف المرجوة إلى حالة من الاحتراق النفسي التي تقود الرياضي إلى الابتعاد الكلي أو الجزئي عن ممارسة التدريب ناتج عن حالات من الشعور الانفعالي السلبي. لذلك تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مظاهر الاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة القدم أثناء التدريبات الرياضية. وقد تم اختيار جميع الأفراد مجتمع الدراسة و البالغ عددهم 30 لاعبا ليطبق عليهم استبيان مظاهر الاحتراق النفسي الرياضي الذي تم بنائه من طرف الباحثين.

الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي، لاعبي كرة القدم، التدريبات الرياضية.

Abstract: At the present time, the phenomenon of psychological Burnout has attracted the attention of many researchers in the field of sports due to its negative effects on the achievements of athletes in the field of training and competition,

* المؤلف المراسل: حفصة رزيق، الايميل: hafsa.rezig@univ-msila.dz

where the frequent failure in tournaments and failure to achieve the desired goals into a state of psychological Burnout that leads the athlete to completely or partially away from exercise Training is the result of situations of negative emotional feeling. Therefore, this study aims to identify the indicators of psychological burning of football players during exercise. All 30 individuals in the study were selected to apply the psychosocial combustion index questionnaire, which was constructed by the two researchers.

Keywords: Psychological Burnout, football players, exercise

1-مقدمة:

يعتبر مفهوم الاحتراق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبياً . ويعتبر فرويد نبرجر أول من استخدم هذا المصطلح في أوائل السبعينات للإشارة إلى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية الذين يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف صعبة.

هذه الظاهرة ارتبطت بمفهوم أمراض العصر التي تصيب الكثيرين من البشر حيث الأزمات النفسية العديدة التي تنشأ بالدرجة الأولى عن الضغوط النفسية التي يواجهها أبناء البشر اليوم ومنها ضغوط العمل و التي تؤدي إلى حالة من الإنهاك البدني والعقلي والانفعالي نتيجة لكثرة الأعباء والمتطلبات الواقعة على كاهل الفرد وعدم مقدرته على تحملها ولاسيما عندما لا تتسجم طموحاته مع واقعة الفعلي وغير قادر على تحقيق طموحاته.

إن السبب الرئيسي في الاحتراق النفسي هو الرغبة الشديدة والملحة عند الفرد لتحقيق أهداف مثالية قد لا تتسجم ولا تتناغم مع الواقع الفعلي وهذه الأهداف قد يفرضها الشخص على نفسه أو يفرضها المجتمع عليه وعندما يفشل الفرد في تحقيق هذه الأهداف فإنه يقع تحت وطأة الضغط النفسي ومع تكرار التفكير به والفشل في اغلب محاولاته في تحقيق الطموح ينتقل إلى الاحتراق النفسي الذي يظهر على شكل إحساس بالعجز والقصور عن تأدية العمل وتحقيق الطموح .

وإن التطور الحاصل في كافة المجالات جعل للألعاب والفعاليات الرياضية مكانة بارزة في حياة الأمم والشعوب وهذا التطور هو حسيطة

ارتباط التربية الرياضية بالعلوم المختلفة وكل ذلك جعل للرياضة اثر كبير في حياة المجتمعات البشرية.

ويعد التدريب الرياضي من أهم العلوم في هذا المجال الرياضي إذ يهدف إلى تحقيق الانجازات الرياضية العالية على كافة المستويات والأصعدة، أن التدريب الرياضي عملية علمية وفنية تعتمد على الكثير من المعلومات العلمية والعلوم الطبيعية والإنسانية والتي تهدف من خلالها الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى (مهاري وبدني ونفسي وفي).

ونتيجة لهذه المتطلبات يتعرض اللاعب إلى ضغوط تدريبية كبيرة نظرا لطول فترة التدريب وارتفاع الأحمال التدريبية والتأكيد على الفوز من جهة والقلق والتوتر الفردي والجماعي الذي يعانیه أثناء اليوم لما يرى حوله من مشاهد كثيرة والتغيرات الاجتماعية والتقدم العلمي وازدياد تعقيد أسلوب الحياة من جهة أخرى والتي نتج عنها ظهور مؤثرات نفسية لديهم انعكست في قلة انتاجاتهم من خلال معاناتهم والنتيجة عن عدم مقدرتهم على التكيف مع المتغيرات المشار إليها ومن هذه المظاهر الاحتراق نفسيا "وهو حالة من الاستنزاف الانفعالي والعبء الأكثر من طاقة الفرد على التحمل والإحساس بالقصور والعجز عن تأدية العمل المطلوب"⁽¹⁾.

والاحتراق النفسي في المجال الرياضي هو "استجابة تتميز بالإرهاك الذهني والانفعالي تظهر نتيجة تكرار جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة"⁽²⁾. ومن خلال هذه الدراسة سنحاول الإجابة على السؤال الرئيسي التالي: ما هي أهم مظاهر الاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة القدم أثناء التدريبات الرياضية؟ ويتفرع منها التساؤلات التالية:

* ما هي أهم المظاهر النفسية التي تظهر عند لاعبي كرة القدم أثناء التدريبات الرياضية؟

* ما هي أهم المظاهر الفيزيولوجية التي تظهر عند لاعبي كرة القدم أثناء التدريبات الرياضية؟

* ما هي أهم المظاهر السلوكية التي تظهر عند لاعبي كرة القدم أثناء التدريبات الرياضية؟

2-هدف البحث :

التعرف على أهم مظاهر الاحتراق النفسي أثناء التدريب الرياضي لدى اللاعبين عينة البحث.

3-أهمية البحث:

يستمد موضوع الاحتراق النفسي لدى الرياضيين أهميته من جهة أنه لم يحظى بالاهتمام الكافي في الدراسات العربية بشكل عام، وفي البيئة الجزائرية بشكل خاص، ومن جهة أخرى فإن موضوع الدراسة من الموضوعات الحديثة التي لقيت المزيد من الاهتمام في السنوات الأخيرة، نظرا لتزايد إعداد اللاعبين ، الذين قد يؤدي تعرضهم إلى الضغوط دون القدرة على التكيف معها، إلى هبوط مستوياتهم وكفاءاتهم وفاعليتهم وبالتالي يظهر ما يعرف بالاحتراق النفسي ثم الانسحاب الكلي أو الجزئي من الرياضة. وتقدم الدراسة أيضا قائمة أهم مظاهر الاحتراق النفسي لدى الرياضيين أثناء التدريب الرياضي، و تتضمن الأعراض النفسية والفيزيولوجية والسلوكية والتي ترتبط بالضغط النفسي للاستفادة منها في إقامة المؤشرات التي يمكن الاعتماد عليها في التعرف على مدى معاناة الرياضي من الضغط النفسي.

الاطار النظري للدراسة:

4-تحديد المصطلحات:

4-1- مفهوم الاحتراق النفسي :

انتشر مفهوم الاحتراق النفسي في بداية السبعينات وفي مجالات العمل المختلفة وانه يعد من المفاهيم الحديثة نسبيا ويعد هاربت ريد 1997 من أول من أشار إلى الاحتراق النفسي خلال دراساته عن الاستجابة للضغوط التي يتعرض لها المشتغلون بقطاع الخدمات كالتدريس والطب وغيرها من المهن الاجتماعية. (3).

وهناك عدة تعاريف للاحتراق النفسي فقد عرفها (مارك كوركن) بأنه"العملية المتدرجة التي يتعرض بها الشخص إلى شد مستمر وضغط بدني وذهني وانفعالي فيحاول الفرد الابتعاد عن كل ما يحيط به ويرافق ذلك هبوط مستواه في أداء أعماله فظلا عن القلق واللامبالاة(4)

4-2- مفهوم الضغوط في المجال الرياضي :

إن مفهوم الضغوط في المجال الرياضي لا يختلف كثيرا عن مفهومها في المجالات الأخرى ولكون الضغوط التدريبية هي من الضغوط الأساسية التي يتعرض لها اللاعب فضلا عن ضغوط الحياة الأخرى وقد عرفت الضغوط في المجال الرياضي بأنها "حالة انفعالية مؤلمة أو بغضضة يحاول اللاعب تجنبها وتوثر على الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد كما أنها تعمل على تضيق بؤرة انتباه اللاعب وتؤثر بصورة سلبية على تركيز انتباهه"⁽⁵⁾.

كما تعرف بأنها "حالة من الخلل النسبي للاعب تجبر الجسم على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة متطلبات عقلية أو بدنية أو نفسية لإعادة التكيف والتوازن مع البيئة الخارجية"⁽⁶⁾ فكلما كان الرياضي أكثر إحساسا بهذه الضغوط كلما كان أسوء على صحته حيث تعمل على إضعاف كفاءة أجهزته المختلفة.

4-3- مصادر الاحتراق النفسي للاعب :

أكدت العديد من الدراسات أن خبرة الاحتراق النفسي تحدث بواقع مرة أو مرتين خلال العمر التدريبي كونها أكثر حدوثا في نهاية الموسم التدريبي وتتلخص جوانب الاحتراق النفسي ب: (7)

- ✓ -الجوانب البدنية:وهي تشمل الإصابات والتدريب الزائد والشعور بالتعب في جميع الأوقات وضعف في تطور المستوى أو الأداء والخسارة مع اللاعبين ثم التغلب عليهم في السباق.
- ✓ -الجوانب النفسية: وهي من العوامل الأكثر شيوعا إذ تشكل 50 % من الأسباب الخاصة بالاحتراق وتشمل(التوقعات الغير مناسبة بالتفوق أو الأهداف غير المحرزة.....وغيرها).
- ✓ -الجوانب الإدارية: وهي تشمل متطلبات السفر للمشاركة في البطولة وهذا يُشعر الرياضي بان الرياضة تسيطر على حياته ولا تترك لديه الوقت الكافي ليقضيه مع زملائه.
- ✓ الجوانب الاجتماعية:وهي تشمل عدم قناعة اللاعب بالحياة الاجتماعية والتأثيرات السلبية لعائلته فضلا عن عدم قناعته بالفريق نتيجة للجو أفرقي السلبي ووجود زملاء او مدربين غير متعاونين.

- ويذكر محمد حسن علاوي أن مصادر الاحتراق النفسي تتلخص بالجوانب الآتية : (8)
- ✓ -شخصية المدرب الرياضي:توجد روق فردية واضحة في الشخصية بين اللاعبين فأكثر اللاعبين تعرضا للاحتراق هم الذين يتسمون بضعف الثقة في النفس ودرجات عالية في سمة القلق فضلا عن أصحاب النظرة التشاؤمية... وغيرها.
 - ✓ -قيمة الانجاز الشخصي :ويحث في حالة عدم تمكن اللاعب من تحقيق انجاز ما أو إدراكه بان انجازاته متواضعة لا ترتقي إلى مستوى قدراته وإمكاناته فضلا عن تكرار هزائمه وفشله.
 - ✓ تكرار الإصابة البدنية أو النفسية: إن من مصادر الاحتراق النفس هو تعرض اللاعب لإصابة بدنية أو نفسية والتي قد تمنعه من العودة إلى مستواه السابق فضلا عن ما يتعرض له اللاعب من تكرار الإصابة والتي قد تحرمه من المشاركة مسببة ضغوط نفسية كبيرة.
 - ✓ -ضغوط التدريب والمنافسات:ويرتبط ذلك بالتدريب الزائد الذي يتعدى حدود قدرة وإمكانات اللاعب وكذلك كثرة التنقل للاشتراك في المناسبات الرياضية.
 - ✓ -ضغوط المجال الرياضي:ويقصد بها الضغوط المرتبطة بالعلاقة بين اللاعب والمدرب او الجماهير أو وسائل الإعلام الرياضي وغيرها ممن تربطهم باللاعبين العديد من العلاقات والتي قد تتميز بعدم التقدير الكافي أو لتشجيع أو محاولة المطالبة بمستوى مغال فيه.
 - ✓ -ضغوط الحياة العامة :ويقصد بها تلك الضغوط التي ترتبط بحياة اللاعب خارج الميدان الرياضي مثل مجال العائلة و المدرسة أو الأصدقاء أو الأقارب ..وغيرهم وما قد ينتج من صراعات بينهم أو مشكلات يصعب تحملها.

4-4- مفهوم التدريب الرياضي :

التدريب الرياضي هو " العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة "وهو أيضا " العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية، والعلمية، والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات و المستويات الرياضية فيكافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة ."(9)

كما يعرف التدريب: "على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، التكتيك، وتطوير القبلية العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية قصد للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة." (10)

ويعرفه محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منضمة تخضع للأسس والبادئ العلمية، ودف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة." (11)

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: "أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم أجهزة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد" (12)

4-5- خصائص التدريب الرياضي:

المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملا. لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي ويعتبر أهمها في ما يلي :

4-5-1- التدريب الرياضي وعلاقته بالأسس التربوية والتعليمية:

لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة، أحدهما تعليمي والآخر تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان الهرات الحركية والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

4-5-2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

"كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا. فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب

الرياضي، والميكانيك الحيوية وعلم الحركة، وعلم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي. (13).

يرى "احمد مفتي إبراهيم " أن الأسس والمبادئ العلمية التي تساهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في : (14) 1-علم التشريح، 2 -وظائف أعضاء الجهد البدني، 3-بيولوجية الرياضة، 4- علوم الحركة الرياضية، 5-علم النفس الرياضي، 6-علوم التربية، 7-علم الاجتماع الرياضي، 8-الإدارة الرياضية.

الدراسة الميدانية:

5- مجالات الدراسة:

5-1-المجال المكاني:

إن طبيعة الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها هي التي تحدد طبيعة العينة التي سيختارها (15) حيث تمت الدراسة بنادي الاتحاد الرياضي لبلدية تيمقاد- ولاية باتنة- .

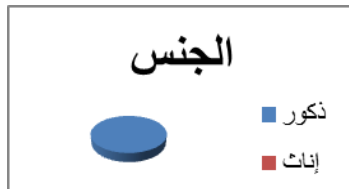
5-2- المجال الزمني:

تمت الدراسة في الفترة الزمنية الممتدة من 30 سبتمبر 2019 إلى غاية 09 أكتوبر 2019 حيث قامت الباحثتان باختيار العينة بطريقة عشوائية شريطة ألا تقل سنوات الممارسة لدى لاعب كرة القدم عن 3 سنوات.

5-3-العينة:

طبقت الدراسة على (30) لاعبا من لاعبي الاتحاد الرياضي لبلدية تيمقاد-ولاية باتنة- والذين تتوفر فيهم شروط العينة التي تتلاءم مع دراستنا والموضحة في الجداول التالية:

جدول رقم (1) يوضح توزيع اللاعبين حسب الجنس

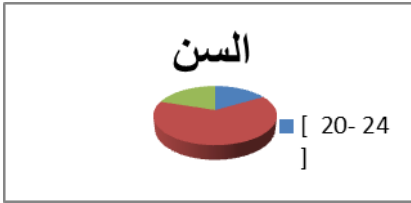


النسبة المئوية	عدد اللاعبين واللاعبات	الجنس
100%	30	ذكور
0%	0	إناث

المصدر: من إعداد الباحثات، 2019، اعتمادا على التكرارات

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن لاعبي الاتحاد الرياضي لبلدية تيمقاد- ولاية باتنة- مكون من مجموعة الذكور وهذا بنسبة (100%).

جدول رقم (3) يوضح توزيع اللاعبين حسب السن



السن	عدد اللاعبين
[20- 24]	5
[25- 29]	19
[30- 34]	6

المصدر: من إعداد الباحثات، 2019، اعتمادا على التكرارات.

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أكبر عدد من اللاعبين (19 لاعب) يتوزعون في المجال ما بين 25 سنة و 29 سنة وهذا لما توفره هذه المرحلة العمرية من خصائص جسمية وعقلية وانفعالية تجعله أكثر قدرة على التحكم والاتزان.

جدول رقم (3) يوضح توزيع اللاعبين حسب سنوات الممارسة



سنوات الممارسة	عدد اللاعبين
[8- 5]	7
[12- 9]	13
[16- 13]	10

المصدر: من إعداد الباحثات، 2019، اعتمادا على التكرارات.

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أكبر عدد من اللاعبين ينتمون للمجال الثاني الذي يتراوح ما بين (9 سنوات إلى 12 سنة) وهي مدة كافية بأن يكون فيها اللاعب ذو احترافية وخبرة في الوسط الرياضي.

6- المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة و الإجابة على الأسئلة و الاستفسارات التي يثيرها موضوع البحث، هو البرنامج الذي يحدد لنا السبيل للوصول إلى تلك الحقائق و طرق اكتشافها. (16)

ومن المعروف أن طبيعة الموضوع هي التي تحدد المنهج الذي يجب على الباحث إتباعه، ومن هذا المنطلق ترى الباحثتان بأن المنهج المناسب لهذه الدراسة هو "المنهج الوصفي التحليلي" حيث يهدف في الأساس إلى قياس الظاهرة موضوع الدراسة و تفسيرها و تحليلها (17)، فهو يتلاءم مع طبيعة موضوع هذه الورقة البحثية التي تدرس مظاهر الاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة القدم أثناء التدريبات الرياضية.

7- أدوات جمع البيانات:

7-1- استبيان: من أجل قياس مظاهر الاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة القدم أثناء التدريبات الرياضية ارتأت الباحثتان إلى تصميم استبيان يتوافق مع العينة المدروسة حيث قسم الاستبيان إلى 3 محاور رئيسية كالآتي:

* **المحور الأول :** و يحتوي 14 بند لأهم الأعراض النفسية التي تظهر لدى الرياضيين نتيجة للضغوط النفسية.

* **المحور الثاني** ويحتوي 5 بنود لأهم الأعراض الفيزيولوجية (الوظيفية) لدى الرياضيين.

* **المحور الثالث :** ويحتوي على 11 بند لأهم الأعراض السلوكية والاستجابات التي تظهر لدى الرياضيين.

7-1-1- قياس الصدق:

بعد تفريغ محتوى الاستبيان من خلال جمع الدرجات التي تحصل عليها كل لاعب في هذا الاستبيان و من خلال النتائج تم حساب الصدق.

7-1-2- صدق الاختبار: لأجل التأكد من صدق الاستبيان تم حساب الصدق التمييزي و الجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (04) يوضح نتائج صدق استبيان مؤشرات الاحتراق النفسي لدى لاعبي

كرة القدم أثناء التدريبات الرياضية دالة عند 0.01

المعالجة الاحصائية	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	الدالة
العينة العليا	8	72.37	3.88	<u>6.93</u>	دالة
العينة الدنيا	8	51.25	7.68		

المصدر: من إعداد الباحثات، 2019، اعتمادا على مخرجات SPSS

1-3- ثبات الاختبار: لأجل التأكد من ثبات الاستبيان بالاعتماد على أفكار ونباخ وكانت قيمته (0.8)

جدول رقم (05) يوضح نتائج ثبات استبيان مؤشرات الاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة القدم أثناء التدريبات الرياضية دالة إحصائية عند 0.01

العينة	أفكار ونباخ
30	0.81

المصدر: من إعداد الباحثات، 2019، اعتمادا على مخرجات SPSS

يتبين من معاملات الصدق و الثبات التي تم الحصول عليها أن استبيان مؤشرات الاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة القدم أثناء التدريبات الرياضية، يتميز بشروط سيكومترية مرتفعة ما يجعله صالحا للاستعمال في دراستنا الميدانية.

8- نتائج الدراسة الميدانية وتفسيرها: لمعرفة أهم مظاهر الاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة القدم أثناء التدريبات الرياضية تم حساب كل من التكرارات والنسب المئوية لكل بند من بنود المحاور الثلاثة:

المحور الأول: الأعراض النفسية التي تظهر لدى الرياضيين نتيجة للضغوط النفسية

المحور الثاني: الأعراض الفيزيولوجية (الوظيفية) لدى الرياضيين

المحور الثالث: الأعراض السلوكية والاستجابات التي تظهر لدى الرياضيين

عرض نتائج الفرضية الأولى:

لمعرفة أهم الأعراض النفسية التي تظهر على لاعبي كرة القدم أثناء التدريبات الرياضية تم حساب كل من التكرارات والنسب المئوية للمحور الأول " الأعراض النفسية التي تظهر لدى الرياضيين نتيجة للضغوط النفسية " فكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (06) يمثل التكرارات والنسب المئوية للمحور الأول

النسبة المئوية	التكرارات	البدائل	البنود	المحور الأول
16.67%	5	نعم	الشعور بالملل و عدم الرغبة	

مظاهر الاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة القدم أثناء التدريبات الرياضية-دراسة ميدانية

%83.33	25	لا	في التدريب	الأعراض النفسية التي تظهر لدى الرياضيين نتيجة للضغوط النفسية
%33.33	10	نعم	الخمول الحركي والميل للتثاؤب	
%66.67	20	لا		
%23.34	7	نعم	ضعف الثقة في النفس	
%76.66	23	لا		
%66.67	20	نعم	الخوف من الفشل	
%33.33	10	لا		
%50	15	نعم	الحساسية للنقد	
%50	15	لا		
%63.34	19	نعم	ظهار المشاعر السلبية نحو الآخرين	
%36.66	11	لا		
%83.33	25	نعم	الشعور بعدم الكفاءة	
%16.67	5	لا		
%50	15	نعم		
%50	15	لا		
%90	27	نعم		
%10	3	لا		
%76.67	23	نعم		
%23.33	7	لا		
%50	15	نعم		
%50	15	لا		
%70	21	نعم		
%30	9	لا		
%80	24	نعم		
%20	6	لا		

المصدر: من إعداد الباحثات، 2019، اعتمادا على مخرجات SPSS

التفسير:

تحصل كل من البند الرابع (ضعف الثقة في النفس)، البند السادس (الخوف من الفشل)، البند السابع (الشعور بالذنب و التقصير)، البند التاسع (الشعور بالخوف من المنافس)، البند العاشر (إظهار المشاعر السلبية نحو الآخرين)، البند الثاني عشر (الشعور بعدم الكفاءة)، الثالث عشر (الشعور بعدم السيطرة) على نسبة كبيرة من الموافقة قدرت بأكثر من 50% بحيث تراوحت نسبها ما بين (63.34% و 90%) وهي درجة كبيرة و هذا ما أكدته العديد من الدراسات التي أرجعت أن جوانب الاحتراق النفسي تعود إلى ضعف الثقة في النفس ودرجات عالية في سمة القلق فضلا عن أصحاب النظرة التشاؤمية وكذا ضعف في تطور المستوى أو الأداء وبالتالي إضعاف كفاءة أجهزته المختلفة، وهذا ما تشير إليه أيضا دراسة موراي إلى أن زيادة الضغوط النفسية للرياضيين تقود إلى حدوث الإنهاك البدني و الانفعالي و العقلي، ويطلق عليه الاحتراق النفسي لدى الرياضيين ،مما يؤدي إلى نقص الدافعية و الاهتمام بالنشاط، و يرى موراي إلى أن هناك مصادر ثلاث للضغوط النفسية المرابطة بظاهرة الاحتراق للنشء الرياضي وهي: ضغوط مرتبطة بتحقيق المكسب، و ضغوط التدريب الزائد و الافتقار إلى المساندة الاجتماعية، وحيث أن المنافسة غير مأمونة المكسب دائما ،و أن الفوز نصيب العدد القليل، فانه يتوقع أن تمثل المنافسة خبرة فشل و مصدرا للضغط السلبي لعدد كبير من الناشئين ،و أن الاعتماد على النتائج وحدها لتقييم الناشئ قد يؤدي إلى عدم تدعيم قيمة الذات للناشئ، وربما يؤدي إلى ضعف الثقة ،وزيادة الضغوط النفسية الناتجة عن القلق و الإحباط (محمود جمال، 2018، 152)

عرض نتائج الفرضية الثانية:

لمعرفة أهم الأعراض النفسية التي تظهر على لاعبي كرة القدم أثناء التدريبات الرياضية تم حساب كل من التكرارات والنسب المئوية للمحور الثاني: "الأعراض الفيزيولوجية (الوظيفية) لدى الرياضيين " فكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (07) يمثل التكرارات والنسب المئوية للمجال الثاني

النسبة المئوية	التكرارات	البدايل	البندود	المجال الثاني
53.34%	16	نعم	14 نوبات من الدوار (الدوخة)	الأعراض الفيزيولوجية (الوظيفية) لدى الرياضيين
46.66%	14	لا		
16.67%	7	نعم	تأخر عودة النبض إلى الحالة الطبيعية بعد التدريب	
83.33%	23	لا		
13.34%	4	نعم	ارتفاع معدل النبض عن المعتاد وقت الراحة	
86.66%	26	لا		
70%	21	نعم	الشكوى من التعب والألم العضلي وخاصة عند النوم	
30%	9	لا		
33.33%	10	نعم	زيادة معدلات الشكوى من الأمراض	
66.67%	20	لا		

المصدر: من إعداد الباحثات، 2019، اعتماداً على مخرجات SPSS

التفسير:

يعتبر كل من البندين أربعة عشر (نوبات من الدوار (الدوخة)) والبند سبعة عشر (الشكوى من التعب والألم العضلي وخاصة عند النوم) أكثر البنود موافقةً وقدرت نسبتهما ب (53.34% و 70%) وهي درجة كبيرة يرجع ذلك للجوانب البدنية فالتدريب الزائد وكذا الإصابات في بعض مناطق الجسم تزيد من نفوره و تنقص من دافعيته في مواصلة التدريبات جاء في دراسة وهذا ما أكدته دراسة وينبرج وجولد (1995) إلى التعرف على أهم مصادر الاحتراق التي توجه رياضي المستويات العالية هي زيادة ضغوط التدريب و المنافسة ما يزيد من الإرهاق الجسدي وعدم الاستمتاع بالتدريب و المنافسة، ووضع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضي خاصة الجسمية ، والاستجابة السلبية لضغوط التدريب، و عدم وجود فترات راحة مناسبة تسمح للرياضي باستعادة الشفاء واستجماع القوى (نفس المرجع، ص154).

عرض نتائج الفرضية الثالثة:

لمعرفة أهم الأعراض النفسية التي تظهر على لاعبي كرة القدم أثناء التدريبات الرياضية تم حساب كل من التكرارات والنسب المئوية للمحور الثالث: " الأعراض السلوكية والاستجابات التي تظهر لدى الرياضيين " كانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (08) يمثل التكرارات والنسب المئوية للمحور الثالث

النسبة المئوية	التكرارات	البدائل	البنود	المحور الثالث
%50	15	نعم	إظهار مشاعر سلبية نحو الآخرين	الأعراض السلوكية والاستجابات التي تظهر لدى الرياضيين
%50	15	لا		
%90	27	نعم	سرعة النرفزة مع المدرب ، المنافس ، الزملاء	
%10	3	لا		
%50	15	نعم	لسلوك العدواني تجاه الآخرين	
%50	15	لا		
%66.67	20	نعم	عدم القدرة على تحمل أعباء التدريب	
%33.33	10	لا		
%50	15	نعم	عدم القدرة على اكتشاف الأخطاء	
%50	15	لا		
%86.67	26	نعم	الزيادة في أخطاء الأداء	
%13.33	4	لا		
%66.67	20	نعم	عدم القدرة على الالتزام بالواجب الخططي	
%33.33	10	لا		
%66.67	20	نعم	الغياب أو التأخر عن الحصص التدريبية	
%33.33	10	لا		
%50	15	نعم	للجوء للدفاع بدل الهجوم	
%50	15	لا		
%86.67	21	نعم	فقدان الرغبة في الاشتراك في التدريب و المنافسة	
%13.33	4	لا		
%46.67	14	نعم	الرغبة في الانسحاب من الفريق	
%53.33	16	لا		

المصدر: من إعداد الباحثات، 2019، اعتمادا على مخرجات SPSS

التفسير:

بالنسبة لهذا المحور فقد حقق كل من البند عشرون(سرعة النرفزة مع المدرب ،الزملاء،المنافس..)،البند اثنان وعشرون(عدم القدرة على تحمل أعباء التدريب)، البند أربعة وعشرون(الزيادة في أخطاء الأداء)،البند خمسة وعشرون(عدم القدرة على الالتزام بالواجب الخططي)،البند ستة وعشرون(الغياب أو التأخر عن الحصص التدريبية)،البند ثمانية وعشرون(فقدان الرغبة في الاشتراك في التدريب و المنافسة) نسبة موافقة كبيرة فقد تراوحت ما بين(66.67% و 90%) وهي نسبة كبيرة كون هذا المحور يعبر عن الجانب الظاهري الذي يديه اللاعب و الذي يمكن أن يلاحظ من طرف المحيطين به و نتيجة ذلك قد تعود للحياة الاجتماعية و التأثيرات السلبية للعائلة أو الجو الذي يعيشه مع الزملاء و كذا عدم تعاون المدربين و ضغوط التدريب و المنافسات بحيث يتعرض للتدريبات الزائدة التي تتعدى حدود قدرته و إمكانيات اللاعب و كذلك كثرة التنقل للاشتراك في المنافسات الرياضية وهذا ما أكدته دراسة ويندت وجابيت (2017) التي خلصت نتائجها إلى وجود عوامل داخلية مثل العمر ،السيطرة العصبية و العضلية ، وعوامل خارجية مثل تلاحم بين اللاعبين و اللياقة البدنية و كذا التكيفات الفيزيولوجية وطبيعة الشخصية التي يتحلّى بها اللاعب التي تختلف بصورة واضحة من لاعب لآخر طبقا لبعض المتغيرات المرتبطة بقدراته و مهاراته و استعداداته و سماته وخبراته وكذا ضغوط عملية التدريب و المنافسة الرياضية و المتاعب الو التي تساهم في تحديد سلوك اللاعب أثناء القيام بالنشاط الرياضي و التي بدورها تكون مؤشرا من مؤشرات الاحتراق النفسي لديه.

9- الخلاصة:

مما سبق نعتبر هذه الدراسة من الدراسات التي سلطت الضوء على أحد أهم المواضيع التي تلمس الواقع المعاش في الوسط الرياضي خاصة و أنها اهتمت بالجانب النفسي بحيث سعت للكشف على أهم مظاهر الاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة القدم أثناء التدريبات الرياضية وهذا كون اللاعب الرياضي يحاول جاهدا للتوفيق بين متطلبات التدريب و المنافسة الرياضية للوصول للمهارة و الاحترافية والفوز ولتحقيق ذلك لأبد من أن يتمتع اللاعب بلياقة بدنية وشخصية متزنة للتحكم الانفعالي و ضبط الذات و الصلابة و عدم الإحساس بالقصور و العجز عن تأدية الانجاز الرياضي بالمستوى

المطلوب إلا أن هناك مجموعة عوامل قد تعيق إصرارهم ومثابرتهم كمشاق الانتقال والسفر، تكرار خبرات الفشل و الظهور بمستويات رياضية منخفضة إلى جانب دور المدرب في التشجيع و التحفيز وكذا أساليب التدريب و المعاملة التي يتبعها مع لاعبيه إلى جانب السن و سنوات الممارسة كل هذا يجعل اللاعب يبدي مجموعة من المظاهر التي تدل على احتراقه النفسي وبداية الانسحاب من الوسط الرياضي وهي ظاهرة تبرز وجها سلبيًا للرياضة التنافسية للنشء الرياضي.

المراجع:

- (1) - جاسم محمد القصير(1993):المتغيرات المحددة للاحتراق النفسي لمدرسي المرحلة المتوسطة ودور التدخل الإرشادي ،أطروحة دكتوراه بكلية 1 التربية الجامعة المستنصرية،ص26.
- (2) - أسامة كامل راتب.(1997):احتراق الرياضي بين الضغوط التدريب والاجهاد العالي . دار الفكر العربي، القاهرة،ص16 .
- (3) - نجاة زكي موسى ومديحة عثمان(1998):أساليب مواجهة وعلاقتها بكل صن الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الثانوية،مجلة البحوث في التربية وعلم النفس، العدد1، المجلد 12،مدينة مينا،ص462.
- (4) - gorkin.m(2000):the for stages of burn out.pioner dertopmen resources,inc, internet,P1.
- (5) - محمد حسن علاوي (1998): المدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر.ط 1.القاهرة،ص401.
- (6) - علي البيك واخرون(1994):واحة الرياضي، منشأة المعارف، الاسكندرية،مصر،ص14.
- (7) - Weinberg.R.S&Gold.D.1999.p441.
- (8) - محمد حسن علاوي (1998): نفس المرجع السابق،ص43.
- (9) - حماد مفتي إبراهيم(1998): التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، مصر،ص19.
- (10) - ناهد رسن سكر(2002): علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن،ص9.
- (11) - محمد حسن علاوي(2002): علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،مصر،ص 17 .

- (12)- قاسم حسن حسين(1997): علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر والطباعة والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، ص97.
- (13)- محمد حسن علاوي (1998): نفس المرجع السابق، ص21.
- (14)- حماد مفتي إبراهيم(1998): نفس المرجع السابق، ص21-22.
- (15)- عبد الحميد حمزة ،عصرية ردام مرزوك(1977):العينات ،مطابع التعليم العالي،الموصل،ص10.
- (16)- محمد شفيق(2006): البحث العلمي الخطوات المنهجية في كتابة الرسائل الجامعية ، مطبعة سيرتا،قسنطينة ،دط،ص166.
- (17)- مورييس أنجرس(2004) : منهجية البحث العلمي في العلوم الإنساني(تدريبات علمية)، دار القصبة الجزائر،ترجمة بوزيد صحراوي،كمال بوشرف و آخرون،ص101.