



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الاحترق النفسي

محاضرة في مادة علم النفس الرياضي

لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الرابعة

اعداد التدريسيين

أ.د عبدالودود احمد الزبيدي

أ.د جاسم عباس علي

م.د. اكرم حسن محمود

الاحتراق النفسي

أ.د. عبدالودود احمد الزبيدي

أ.د. جاسم عباس علي

م. اكرم حسن محمود

- مفهوم الاحتراق النفسي
- نظريات الاحتراق النفسي
- الاحتراق النفسي في المجال الرياضي
- مصادر الاحتراق النفسي للاعب
- مراحل الاحتراق النفسي للاعب
- اعراض الاحتراق النفسي للاعب
- اساليب وقاية الرياضي من الاحتراق النفسي

الاحتراق النفسي :

يعد الاحتراق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبياً ، ذلك لأنه استخدم لأول مرة في مجال علم النفس من قبل (فرويد نيوجر) عام 1974 ، إذ تبين له من خلال دراسته التي أجراها على العاملين في الوظائف المهنية المختلفة كالتدريس والطب وغيرها من المهن الاجتماعية ، إن هناك حالة من الاستنزاف الانفعالي والبدني والعقلي قد تحدث نتيجة للأعباء والمتطلبات التي تفرزها طبيعة تلك المهن ، وقد أطلق على هذه الحالة التي تحدث استجابة لمثل هذه الأعباء والمتطلبات بالاحتراق النفسي (Burnout).

تمثل ظاهرة الاحتراق الرياضي انتشاراً واسعاً في السنوات الحديثة ، ويتوقع زيادة حدوثها في السنوات القادمة ، نظراً لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب الرياضي من حيث الوقت والجهد وأهمية المكافأة والفوز ... الخ.

لقد قام بعض العلماء بالتعرف لمفهوم الاحتراق بشكل موسع وإعطاء مفاهيم واضحة عن هذا المصطلح فنرى أن كل من (فرندنبرج وماسلاش) يريان بأن الاحتراق بمثابة حالة إنهاك للنواحي البدنية والذهنية تؤدي إلى مفهوم سلبي للشخص نحو نفسه أو ذاته ، إضافة إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والناس والآخرين ، فضلاً عن الافتقاد إلى المثالية والشعور بالغضب.

وقدم (سميث) تعريفاً أكثر تحديداً للاحتراق الرياضي في مجال الرياضة والنشاط البدني يؤكد على أنه استجابة تتميز بالإرهاك البدني والانفعالي تظهر كنتيجة تكرر جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة.

أما (فليبين) فقد قدم تعريفاً أكثر دقة للاحتراق النفسي تضمن أنه حالة الانسحاب أو التدمير أو فقدان دافع المنافسة تصيب الرياضي قبل أن يصل إلى أفضل مستوى أداء متوقع.

ويعرفه (أسامة كامل راتب) بأنه انسحاب أو تدمير أو فقدان دافع المنافسة للرياضي قبل أن يصل إلى أفضل مستوى أداء متوقع منه ، ويحدث عادة نتيجة بذل الرياضي جهداً كبيراً ولكن غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة كما في حالة الاحتراق هذه ترتبط بالعديد من المشاعر والاستجابات النفسية السلبية للرياضي نحو نفسه والآخرين وعملية التدريب ككل.

ثانياً : تحليل ظاهرة الضغوط النفسية والاحتراق في المجال الرياضي :

قدم سمث 1986 نموذجاً متكاملًا لتحليل ظاهرة الضغوط النفسية والاحتراق في المجال الرياضي وقام بتعديل هذا النموذج كل من واينبرج وجولد 1995 ونستعرض فيما يلي المكونات الأربع لتحليل ظاهرة الاحتراق الرياضي :

1- الموقف الضاغط (التدريبي) : يعني الموقف كيف يتم التفاعل بين متطلبات التدريب و قدرات الرياضي ، حيث تتوقع عندما تزيد متطلبات التدريب عن قدرات الرياضي ، أن يعتبر الموقف عندئذ من النوع الضاغط ويحدث عندما تزيد هذه المتطلبات لفترة طويلة أي أن زيادة الضغوط التي يتعرض لها الرياضي لفترة طويلة تؤدي إلى ان يصبح أكثر عرضة لحدوث الاحتراق فعلى سبيل المثال عندما يشعر الرياضي أن الوقت والجهد ومستوى المهارة يزيد عن قدراته وإن هناك صعوبات كبيرة في التعامل مع المدرب إضافة إلى الضغوط النفسية الناتجة عن أهمية المكسب وقيمة المكافأة آخ ... فإن ذلك يزيد من مصادر وشدة ضغوط التدريب التي يصعب على الرياضي التكيف معها.

2- التقييم المعرفي للموقف الضاغط : يعني التقييم المعرفي كيف يفسر أو يدرك الرياضي الموقف فعندما تزيد متطلبات التدريب أو المنافسة عند قدرات الرياضي فإنه يدرك آثار التدريب الزائد وعندما يحدث أن يستمر التدريب الزائد لفترة طويلة وفي نفس الوقت لا يحقق الرياضي مستوى التقدم المنشود ، او حتى يحافظ على مستوى الأداء السابق فإنه يزداد لديه الإدراك والوعي بالنتائج السلبية للتدريب الزائد ومن ثم يشعر بعدم سيطرته وتحكمه في الموقف وضعف مقدرته على إنجاز المهام المطلوبة منه فضلاً عن الإحساس بعدم قيمة بذل الجهد ... ألخ ومما هو جدير بالذكر إن الموقف ليس هو الذي يحدد طبيعة رد الفعل الرياضي وإنما الذي يحدد ذلك هو كيف يفسر أو يدرك الرياضي هذا الموقف فعلى سبيل المثال فإن تكرار خبرات الفشل قد تفسر لدى بعض الرياضيين على أساس سلبي قد يزيد من الاستجابات السلبية لأعراض الإجهاد والاحتراق ، بينما قد تفسر من قبل بعض الرياضيين الآخرين على أنها دافعاً للتحدي والإصرار على بذل المزيد من الجهد وتطوير الأداء في المستقبل وهنا يبدو أهمية تفسير اللاعب وكيف يدرك الموقف وهو كما سبق أن أوضحنا الفرق الأساسي بين التدريب الزائد والاحتراق.

3- الاستجابات الفسيولوجية للموقف الضاغط : عندما يدرك الرياضي كموضوع مهدد ، أي مصدر لزيادة الخوف من الفشل وعدم إمكانية تحقيق ذاته وإنجاز طموحاته وأهدافه المتوقعة ، فإنه مع مرور الوقت يؤدي هذا الموقف الضاغط المهدد للرياضي إلى تغيرات فسيولوجية سلبية تتضح في انخفاض الكفاءة البدنية ، زيادة القابلية للإثارة ، زيادة التعب ... ألخ.

إضافة إلى التغيرات النفسية السلبية مثل الرغبة في التوقف عن التدريب والقلق وضعف الثقة .. ألخ ، ومن ثم يصبح الموقف ، أي ممارسة الرياضة مصدراً للتوتر والضغط السلبية وليس مصدراً للاستمتاع والشعور بالرضا كما يجب أن تكون.

4- السلوك كنتاج لتأثير الموقف الضاغط : يتضمن المكون الأخير النتائج السلوكية الناتجة عن حدوث الاحتراق ، ويتضح ذلك في هبوط مستوى الأداء ، والسلوك الجامد ، الاتصال السلبي في التفاعل مع الآخرين ، وأخيراً الأنسحاب.

هذا وتجدر الإشارة إلى إن نتائج سلوك الرياضي من ضغوط التدريب يتأثر إلى درجة كبيرة بخصائص الشخصية وطبيعة النظام الدافعي الذي يتميز به ، حيث أنه يلاحظ أن بعض الرياضيين يستطيعون مواجهة هذه الضغوط ومن ثم التكيف واستكمال رحلة التدريب الرياضي بينما يفشل البعض الآخر في مواجهة هذه الضغوط واستكمال التدريب.

ويؤكد المعنى السابق (كيت) حيث يرى إن هناك أسباباً ترتبط بخصائص الشخصية ونظام الدافعية تؤثر في قابلية حدوث الاحتراق لدى الشخص ومن ذلك على سبيل المثال ما يلي :

* الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية في دافع الإنجاز وينشدون الكمال حيث أنهم يضعون مستويات عالية لأنفسهم والآخرين ، كما أنهم يميلون إلى بذل المزيد من الوقت والجهد ربما على نحو أكبر مما تحتاج الواجبات المطلوبة.

* الأشخاص الذين يتميزون بالتوجه نحو الآخرين حيث أن لديهم حاجة قوية إلى أن يكونوا محبوبين وموضع إعجاب وتقدير من الآخرين ومن ثم غالباً ما يكونوا أكثر حساسية للنقد.

* الأشخاص الذين تعوزهم مهارات العلاقات الإنسانية والاتصال مع الآخرين ، حيث أنهم يجدون صعوبة لإظهار عدم الموافقة أو إبداء المشاعر السلبية نحو الآخرين دون الشعور بالذنب والتقصير.

ثالثاً : مصادر الضغوط النفسية المؤثرة في احتراق الرياضي :

تتنوع مصادر الضغوط النفسية المؤثرة في احتراق الرياضي ، ونداقش فيما يلي أهم أنواع هذه الضغوط :

1- بداية التدريب والمنافسة في عمر مبكر :

تشهد السنوات الحديثة طفرة في زيادة اشتراك الناشئ الصغير في برامج التدريب والمنافسة الرياضية.

فعلى سبيل المثال يشير (مارتنز) أنه في أمريكا يبدأ الأطفال بعمر 3 سنوات الاشتراك في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة والجمباز وأنه يسمح لأطفال 5 سنوات الاشتراك في أنشطة رياضية مثل المصارعة والبيسبول كما يشترك أطفال عمر 6 سنوات في كرة القدم والبولينج .. الخ.

ويوضح (فريرا) أنه في البرازيل يسمح للأطفال عمر 6 سنوات الاشتراك في مسابقات تنافسية في السباحة والجمباز ، ويشير (فاليروت) أنه في كندا يشترك الأطفال الصغار عمر 6 - 8 سنوات في العديد من المنافسات.

ويؤكد (روبرتستون) أنه في استراليا تسمح للعديد من الهيئات الرياضية باشتراك الأطفال الصغار عمر 4 سنوات في المنافسات الرياضية.

هذا وعلى ضوء تزايد عدد الممارسين للتدريب والمنافسة الرياضية في اعمار صغيرة يتوقع زيادة ظاهرة الاحتراق نظراً لأن الناشئ الصغير تكون مقدرته أقل على مقاومة ضغوط التدريب وخاصة الضغوط النفسية.

2- الارتفاع المبالغ فيه بحمل التدريب :

تشهد برامج التدريب الزيادة الكبيرة لحمل التدريب سواء بالنسبة للناشئين أو ذوي المستوى العالي ، لقد أصبح من المألوف ان يتدرب الرياضي بواقع مرتين وربما أكثر في اليوم ، وإن الجهد الكبير قد يستمر على مدار السنة كلها دون فترات توقف ، أو إن فترات التوقف تكون قصيرة جداً كما هو الحال في برامج تدريب الألعاب مثل كرة القدم واليد والسلة ، أو برامج تدريب الأنشطة الرياضية الأخرى مثل الجمباز والسباحة والتنس فكلما ارتفع مستوى الإنجاز الرياضي زادت حاجة الرياضيين إلى رفع مستوى الأحمال التدريبية لتحقيق نتائج أفضل حتى بلغت الأحمال التدريبية درجات عالية أصبحت تمثل تحدياً صحياً.

وهنا يجب التأكيد على ان هذا التحدي لا يرتبط بالنواحي البيولوجية فحسب ولكن تأثيره ربما يكون أكثر على الصحة النفسية للرياضيين.

إن التدريب الرياضي في جوهره عملية تخطيط جيد بين معدل الجهد والراحة وأثرها على أجهزة الجسم الفسيولوجية وعندما يزداد التدريب على حساب فترات الراحة المناسبة التي تسمح باستعادة الشفاء واستجماع القوى فإن ذلك يؤدي إلى التعب والإجهاد والألم وإذا أضيف إلى ما سبق إحساس الرياضي بالملل نتيجة التكرار والأحمال التدريبية لفترات طويلة فإن ذلك يجعل الرياضي أكثر عرضة للاحتراق.

3- الاهتمام الزائد بالمكسب أكثر من الاهتمام الرياضي :

يعتبر التركيز الزائد على المكافأة وضرورة الكسب والفوز من العوامل التي تزيد الضغوط النفسية على الرياضي وخاصة الناشئ .. وتتزايد هذه المشكلة عندما نتعامل مع الرياضي كوسيلة لتحقيق الكسب ولا نهتم بحاجاته.

إنه من منظور الإعداد النفسي والصحة النفسية للرياضي يجب الاهتمام أولاً بالرياضي ثم يأتي الكسب في المرحلة التالية وذلك لا يعني التقليل من قيمة الكسب والفوز ، حيث أن الهدف المباشر من الاشتراك في أي مسابقة هو تحقيق المكسب ولكن الشيء الهام المتفق عليه أن الطريق الصحيح للمكسب يتم من خلال الاهتمام بالرياضي وحاجاته ومن هنا تظهر أهمية تقدير الجهد الذي يبذله الرياضيين الذين أوضحوا أن أفضل أوقاتهم في الرياضة هي فترات الكفاح والإعداد للمنافسة وليست لحظة الفوز ذاتها.

4- الخوف من الفشل وعدم الكفاءة :

يعتبر الخوف من الفشل من اهم المصادر القلق ومن ثم الضغوط النفسية ، ويحدث الخوف المباشر نتيجة توقع خسارة المباراة ، او فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة ، أو ضعف الأداء أثناء المنافسة...الخ.

ويحدث الخوف من عدم الكفاءة عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصاً معيناً في استعدادته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة ويتركز هذا النوع من المخاوف على ان الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضائه عن نفسه.

والواقع أن كلاً من الخوف من الفشل أو الخوف من عدم الكفاءة يمثلان نوعاً من الضغط النفسي حيث أن يعكسان عدم شعور الرياضي بالأمان لمفهومه لذاته أو تقدير ذاته.

5- وضع أهداف طموحه أكثر من قدرات الرياضي :

نظراً لزيادة الاهتمام بالكسب والفوز فإنه غالباً ما نقترح أهداف من قبل الرياضي والمدرّب تزيد عن قدرات الرياضي ، ومن ثم يصعب تحقيقها بالرغم من جدية التدريب وبذل الجهد الأمر

الذي يجعل الرياضي أكثر عرضة لظاهرة التدريب الزائد أملاً في تحقيق هذه الأهداف وعندما يفشل يصبح أكثر تعرضاً للضغوط النفسية السلبية التي تؤدي إلى الاحتراق.

6- عدم التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة اليومية :

سبق أن أوضحنا أن التدريب الزائد يعني زيادة الحمل الكلي الذي يؤديه الرياضي عن قدراته ، ومفهوم الحمل الكلي هنا يتسع ليشمل أنواع الضغوط المختلفة التي قد يعترض لها الرياضي وأعباء العمل التي يقوم بها إضافة إلى حمل التدريب ، ومن ذلك المثال الضغوط المرتبطة بالدراسة والنجاح في الامتحانات إذا كان الرياضي طالباً ، فالتدريب الرياضي يتطلب المزيد من الوقت والجهد وكذلك الحال التفوق الدراسي ، إن كلا منهما يمثل نوعاً من الاختبار أو الامتحان لذلك كثيراً ما يعاني الرياضي من كيفية التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات النجاح الدراسي حيث أنه قد يؤدي التدريب مرتين في اليوم وقد يمضي ساعات طويلة من الليل للاستذكار ومن ثم يزداد العبء البدني والنفسي على أجهزة جسمه المختلفة ، ويتوقع أن تزداد هذه المشكلة تأثيراً على الرياضي خلال الامتحانات الدراسية أو المسابقات الرياضية ولذلك فإن الرياضي يكون أكثر عرضة للاحتراق خلال هذه الفترة نظراً للجهد الذهني والتركيز المطلوبين في الدراسة وكذلك الجهد والتركيز المطلوبين في التدريب الرياضي ، الأمر الذي يؤكد على ضرورة مراعاة الجهاز الفني والمدرّب لحاجات الرياضي خلال هذه الفترة وأهمية تخفيض أحمال التدريب خلال فترة الامتحانات من ناحية ومساندة ودعم الرياضي للتغلب على مثل هذه الصراعات المتوقعة من ناحية أخرى.

7- ضعف الاتصال بين المدرب واللاعب :

يؤدي أسلوب الاتصال السبي للمدرب مع الرياضي إلى زيادة الضغوط النفسية وتكوين اتجاهات سلبية للرياضي نحو المدرب ، حيث عبر الكثير من الرياضيين وخاصة الناشئين على إن أسلوب المدرب يعتبر أحد المصادر الهامة لزيادة الضغوط النفسية والسلبية.

وأهم خصائص المدرب الذي يستخدم الأسلوب السلبي في الاتصال مع الرياضيين أنه كثير النقد ، نادراً ما يقدم التشجيع وحتى إذا قدمه لرياضي يتبعه بتعليقات سلبية ، ودائماً يقيم الرياضيين بدلاً من ان يوجههم ، عندما يخطأ الرياضي فإنه يلومه أكثر من تزويده بالمعلومات حول تصحيح أخطائه ، يتميز بعدم أتساق السلوك ، نظرته إلى اللاعب أن يستمع للمدرب وليس مطلوب من المدرب أن يستمع للاعب ، عدم فهم أسس استخدام المكافأة ..ألخ ، إن أسلوب التعامل مع الرياضيين هو الأسلوب المسيطر الذي يتلخص في اتخاذ القرارات وعلى الرياضيين الاستجابة لتعليماته وأوامره.

8- الوعي بالنتائج السلبية لضغوط التدريب :

يمثل تفسير الرياضي للضغوط التي يتعرض لها خاصة التدريب الزائد عنصراً هاماً في حدوث الاحتراق.

لقد أوضح الكثير من الرياضيين أن سبب انسحابهم من الرياضة يرجع إلى الضغوط الكثيرة التي يتعرضون لها ، وأنهم لا يحصلون على المتعة وأنهم يستجيبون لهذه الضغوط بشكل سلبي مثل الشعور بالخوف من الفشل ، القلق ، الإحباط والإكتئاب.

ويأتي في مقدمة الأسباب التي عبر عنها معظم الرياضيين شعورهم بالضغط من المدرب والآباء من أجل ارتفاع مستوى الأداء ، فالأمر الذي يؤدي إلى التدريب العنيف جداً ولفترة

طويلة على حساب مصادر أخرى عديدة تحقق لهم الاستمتاع وفي دراسة قام بها (سيلفا) أظهرت إن خبرة الاحتراق تحدث بواقع مرة أو مرتين خلال العمر التدريبي ، وأنها أكثر حدوثاً في نهاية الموسم التدريبي وأن حوالي 5. % من الرياضيين يواجهون هذه الخبرة السلبية التي تعتبر من وجهة نظرهم سواء خبرة نفسية في التدريب.

رابعاً أسباب الاحتراق النفسي :

هنالك أسباب وأعراض مختلفة بها حالة الاحتراق النفسي بالرغم من أنه لا يمكننا أن نحدد بالضبط جميع العوامل والأسباب التي تقف وراء شعور الفرد بحالة الاحتراق النفسي الواحد إلا أننا يمكننا أن نميز بعضاً من تلك الأسباب التي تكاد تكون عامة ويشترك بها عدد كبير من الأفراد أي أن حالة الاحتراق يمكن ان يتعرضوا لها فيما لو وجدت تلك الأسباب والتي هي وبكل إيجاز تتمثل بم يأتي :

1- عدم تقدير الآخرين للجهود التي يبذلها الفرد في إطار العمل الذي يمارسه مما يترتب عنه شعوره بالإحباط والخجل واليأس أو عدم القدرة على مواصلة العمل الذي يمارسه وبنفس الكفاءة والدافعية.

2- توفر بعض الخصائص في شخصية الفرد التي تشكل عبئاً ثقيلاً عليه بسبب كونها تحسسه بنقاط ضعفه كاتسامه بعدم الاتزان الانفعالي وسرعة الاستثارة أو القلق الشديد أو الانطواء وغير ذلك من السمات التي تعيق قابليته في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

3- ربما يكون واحداً من الأسباب المهمة التي يترتب عنها شعور الفرد بالاحتراق النفسي حالة الصراع الذي يعانيه بسبب الواقع والطموح أي عدم وجود تكافؤ بين قابليات الإنسان وقدراته

الحقيقية وما يطمح أن يكون عليه أو يطمح في تحقيقه من أهداف وبالتالي فإنه يفشل تحقيقها مما يؤدي إلى تعرضه لحالة الاحتراق النفسي.

أما أعراض الاحتراق النفسي يمكن انجازها :

1- الإنهاك العقلي : وهو الشعور بالاستنفاد العقلي والإرهاق العقلي أو الذهني الشديد وعدم القدرة على مواصلة التفكير والتخطيط بصورة دقيقة وانجرار مستويات الإدراك والتصور والانتباه والتذكر بصورة واضحة.

2- الإنهاك الانفعالي : وهو الإحساس بزيادة التوتر الانفعالي والقلق الدائم وضعف القدرة على التحكم في الانفعالات والعصبية الزائدة وسرعة الانفعال لأقل مثير والشعور بالإرهاق الانفعالي.

3- الإنهاك البدني : ويقصد به الشعور بضعف الحيوية والنشاط والطاقة البدنية بصفة عامة وانخفاض اللياقة البدنية والتعب البدني لأقل مجهود والإحساس بالخمول البدني.

4- التغير الشخصي نحو الأسوأ : ويرتبط ذلك بحدوث تغيرات سلبية في الشخصية كالتعامل مع الآخرين بصورة أكثر قسوة من المعتاد وانخفاض مستوى الاهتمام بمشاكل اللاعبين وهبوط الحماس نحو العمل التدريبي والاتجاه نحو تبرير الأخطاء الذاتية.

5- نقص الإنجاز الشخصي : وهو إدراك عدم القدرة على تحقيق الإنجازات وضعف الدافعية نحو الانجاز مع الشعور بعدم التقدير الكافي مع الآخرين.

خامساً مراحل الإجهاد الانفعالي والاحتراق الرياضي:

نظر إلى الاحتراق في الرياضة على انه المرحلة الاخيرة من زيادة العبء البدني والنفسي على الرياضي إذ يتضح أن هناك عدة مراحل من زيادة العبء البدني والنفسي تنتهي بالاحتراق ثم الانسحاب من الرياضة ويمكن تلخيصها على النحو التالي :

1- هبوط مستوى الرياضي سواء في أداء حمل التدريب ، أو عند أداء اختبارات الأداء أو المنافسة ويكون ذلك عادة نتيجة التدريب الزائد وأن ضغوط حمل التدريب تزيد من إمكانيات وقدرات الرياضي البدنية والوظيفية.

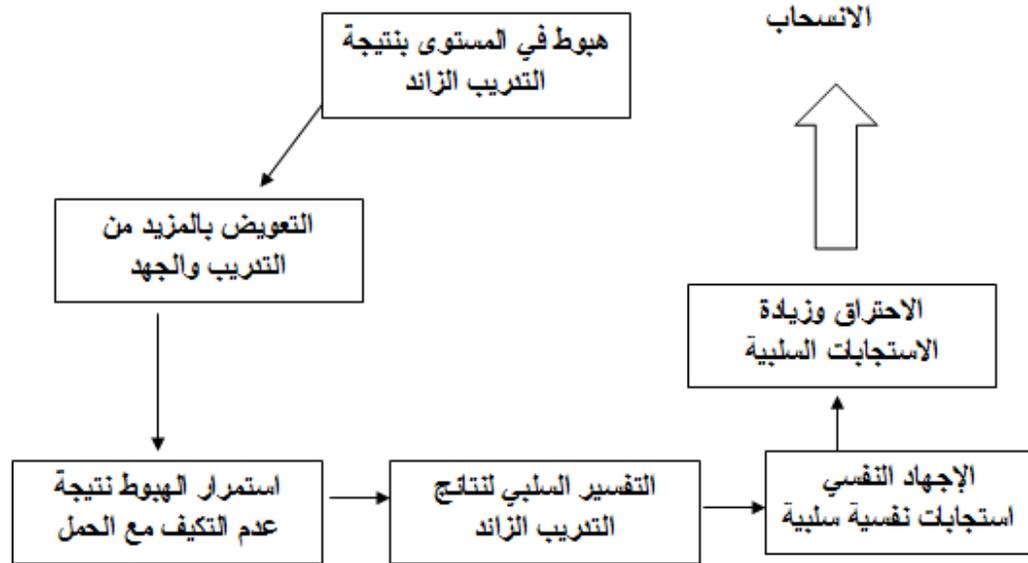
2- عندما يدرك الرياضي هبوط مستواه بالرغم من عطائه في التدريب فإنه يحاول أن يعوض ذلك بالمزيد من التدريب وبذل الجهد آملاً مستواه نحو الأفضل.

3- يحدث كنتيجة للخطوة السابقة زيادة حمل التدريب مما يزيد من ضغوط التدريب ومن ثم يستمر هبوط مستوى الرياضي.

4- يبدأ إدراك الرياضي للأثار السلبية الناتجة عن التدريب الزائد أي بدل أن كان العبء مرتبطاً بزيادة الحمل على أجهزة الجسم البيولوجية أصبح العبء عقلياً وانفعالياً مرتبطاً بالتفكير السلبي.

5- يحدث نتيجة التفسير الإدراك السلبي لأعراض التدريب الزائد (من حيث هبوط المستوى عدم قيمة للجهد نقص المكافأة والتقديرألخ) ظهور أعراض الإجهاد النفسي متمثلاً في استجابات نفسية سلبية مثل الإحباط وزيادة الخوف من الفشل وزيادة القلق وضعف الثقة بالنفس ونقص تقدير الذات وسهولة الغضب أو العدوان وعدم الاهتمام والاتصال السلبي مع المدرب والزملاءألخ.

6- عندما يستمر التدريب الزائد وتزداد درجة الإجهاد البدني يمتلك الرياضي التفكير السلبي وعدم القدرة على مقاومته إضافة إلى زيادة الاستجابات النفسية السلبية السابقة حتى يصبح الرياضي أكثر عرضة للإرهاك البدني والذهني والانفعالي ومن ثم حدوث الاحتراق والشكل التالي يوضح ذلك :



شكل (5)

الاحتراق النفسي في المجال الرياضي

سادساً : النتيجة المتوقعة لحدوث احتراق الرياضي :

1- الانسحاب الكلي من الرياضة : أي يترك الرياضي الرياضة كلياً ويعتبرها خبرة سلبية ومصدراً للتوتر والإحباط والفشل وفقدان الثقة وعدم الحصول على التقدير أو مكافأة من الآخرين ، فإنه يترك الرياضة غير أسف وربما يبحث عن نشاط آخر بديل غير الرياضة.

2- الانسحاب الجزئي من الرياضة :

ويأخذ شكلين واضحين هما :

أ- الانسحاب من الرياضة التي يمارسها والانتقال إلى رياضة أخرى.

ب- الأستمرار في ممارسة نفس الرياضة استجابة للضغوط الخارجية (المدرب - المكافأة - المكانة الاجتماعية ..ألخ) ، أي أنه يستمر في ممارسة الرياضة مع المعاناة لآثار الاحتراق ومن ثم أقل حماساً ، وطاقة وعطاء وأكثر عرضة للمشكلات النفسية أو حدوث الإصابة ومن ثم يستمر هبوط المستوى.

1- النجاح في مواجهة الاحتراق : ويتوقف ذلك عادة على المقومات الشخصية وعوامل الدافعية التي يتميز بها الرياضي ، إضافة إلى دور المدرب المؤهل أو الأخصائي النفسي الرياضي الذي يعرف الأساليب الملائمة للوقاية والعلاج مع الأخذ في الاعتبار أن خبرة احتراق الرياضي تعتبر من أسوء الخبرات التي يمر بها الرياضي ، لذلك فإن مبدأ الوقاية هو الأفضل من العلاج.

سابعاً : احتراق المدرب الرياضي :

بالرغم من أن ظاهرة الاحتراق نشأت مبكراً منذ السبعينات في مجال ضغوط العمل فإن انتشار هذه الظاهرة في مجالات مختلفة ومنها الرياضة يعتبر حديث نسبياً ، وعلى ضوء ذلك يلاحظ إن عدد البحوث التي أجريت عن الاحتراق في الرياضة تعد محدودة، ويعد البحث في هذا المجال مازال بكرة وخاصة في البيئة العربية.

ان القليل من الناس يعرفون حجم العمل الكبير المطلوب من المدرب انجازه سواء قبل او بعد أثناء المباراة فهو يعمل ساعات طويلة تحت ضغوط كبيرة ويرى كرول وجند رشيم إن المدربين هم أكثر عرضة لحدوث الاحتراق ويرجع ذلك للأسباب التالية :

1- ضغوط من اجل المكسب.

2-تتداخل وتعارض الإدارة وأولياء الأمور .

3-مشكلات ترتبط بالنظام.

4-تتعدد الأدوار المطلوبة منه.

5-الالتزام بالسفر لفترات طويلة.

6-العمل لفترات طويلة.

لقد عبر عن المعنى السابق المدرب الأمريكي الشهير ديك فيرميل عندما أوضح إن سبب اعتزاله هو الاحتراق الناتج عن العمل اليومي لفترات طويلة حوالي 14 ساعة والضغوط الشديدة من اجل الفوز وفي الحقيقة فأن الكثير من المدربين يشاركون هذا المدرب تلك المشاعر .

وتشير نتائج البحوث الخاصة بالاحتراق للمدربين إلا أن الإناث أكثر عرضة للاحتراق من الذكور وفقاً لنتائج دراسة هاجرتي بينما تشير دراسة ويلسون عدم وجود فروق بين الجنسين .

ولكن تتفق نتائج الدراسات مثل ديل وآخرون وتاييلور وآخرون على ان المدربين الأصغر سناً يكونون أكثر عرضة للاحتراق من المدربين الأكبر سناً ويبدو أن المدربين الأكثر خبرة لديهم مهارات أفضل للتكيف مع ضغوط التدريب من المدربين الأقل عمراً أو خبرة .

وتشير نتائج الدراسات إلى أن الأسلوب التدريبي له علاقة بالاحتراق ومن ذلك إن ديل أكتشف أن المدرب الذي يتبنى الأسلوب القيادي أي يهتم بالتوجه نحو الناس يكون أكثر فرصة للاحتراق من المدرب الذي يهتم بالتوجيه نحو الهدف والتسلطية .

ثامناً : أسباب الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي :

أشادت بعض الدراسة إن أسباب الاحتراق النفسي لدى المدرب الرياضي تعود إلى جملة أسباب منها :

1- عدم وجود علاقة متفاعلة مع المدرب الرياضي مما يؤدي إلى تفكك اللاعبين فيما بينهم والذي يؤدي بدوره إلى انخفاض مستوى الفريق الرياضي.

2- وجود بعض السمات الشخصية التي يتسم بها المدرب مثل عدم الضبط الانفعالي أو عدم القدرة على التحكم في الانفعالات وسرعة الاستثارة والتغلب الوجداني.

3- عدم اقتناع الإدارة العليا للفريق الرياضي والتدخل في حجم العمل للمدرب الرياضي ومحاولة السيطرة عليه ووضع العراقيل في طريقه.

4- النقد الحاد الذي توجهه وسائل الإعلام للمدرب.

5- النقد والتهافتات الدائمة التي تمس المدرب الرياضي ومحاولة بعض المتفرجين المتعصبين التهجم أو الاعتداء البدني على المدرب.

وقد توصلت العجوز في دراساتها على (93 مدرباً) رياضي إلى نتائج مدهشة لأسباب الضغوط التي تؤدي إلى احتراق المدرب ومن هذه العوامل هي :

النسبة	العامل
47.8%	عدم احترام اللاعبين.
7.2%	عدم الاستطاعة للوصول إلى اللاعبين.
14%فاعل	عدم تقدير الإداريين.
9%	الإستراتيجية الغير الصحيحة.
6.5%	عدم تقييم الناس.
4%	الخروج من التدريب.
3%	عدم التقييم من قبل اللاعبين.

إن أكثر عاملين لبيان الضغط متعلقان باللاعبين في أغلب الأحيان ، يغادر المدربين لسوء العلاقة بينهم وبين اللاعبين وعدم إمكانية تحفيزهم وإن هذه الأسباب كانت 4 مرات أكثر من النقص في الخبرة التقنية ولذا فإن الضغط من أجل الربح هو ليس العامل الحاسم وإنما مشاكل العلاقات بين المدرب واللاعبين هي التي تسبب الاحتراق.

وقد أفرزت هذه الدراسات حقيقة مهمة بأنه على المدربين ان يطوروا علاقاتهم ومهاراتهم القيادية للعمل مع كل الرياضيين ليكونوا فريقاً متماسكاً ومتحفزاً وكذلك فان المدربين الذين لا يملكون مهارات نفسية بالضغط وبعد فترة يصابون بالاحتراق.

ويبين (warren) أن الأسباب التي تؤدي إلى احتراق المدرب الرياضي هي أسباب عديدة منها :

1- يلقي المدربون على أنفسهم عبئاً ثقيلاً من أجل الفوز ، وقليلاً من المدربين يتقبل حقيقة أن لكل فائز يوجد خاسر .

2- يتخذ المدربون أعمال عمل مرعبة خصوصاً الأغلبية الساحقة منهم الذين لديهم حصص تدريبية كاملة ومن ثم يدرّبون فعالية رياضية واحدة أو أكثر .

3- من الصعوبة العيش بمستوى نموذج (نجم) الذي يتوقعه الطلبة والعامّة .

4- يمرّ المدربون عادة بدور الصراع وذلك لمواجهة حالات متزامنة والتي يتوقع فيها إظهار تصرفات (سلوك) معاكسة .

5- دور الغموض اذ عادت لا تتوفر المعلومات الواضحة والثابتة عن الحقوق والواجبات والمسؤوليات وبالإضافة إلى الصراع مع الإدارة العليا للفريق وان على المدرب محاولة التوفيق .

ومن هنا نلاحظ ان هناك أسبابا كثيرة تؤدي إلى حدوث الاحتراق فإضافة إلى ما تقدم فإن الساعات الطويلة التي يقضيها المدرب في ساحات التدريب وضغط المتفرج للفوز وعدم معرفة الجمهور إحداث الفريق وعدم كفاية الموارد المتاحة للمدرب كلها عوامل مؤثرة ومستمرة لتحفيز الاحتراق .

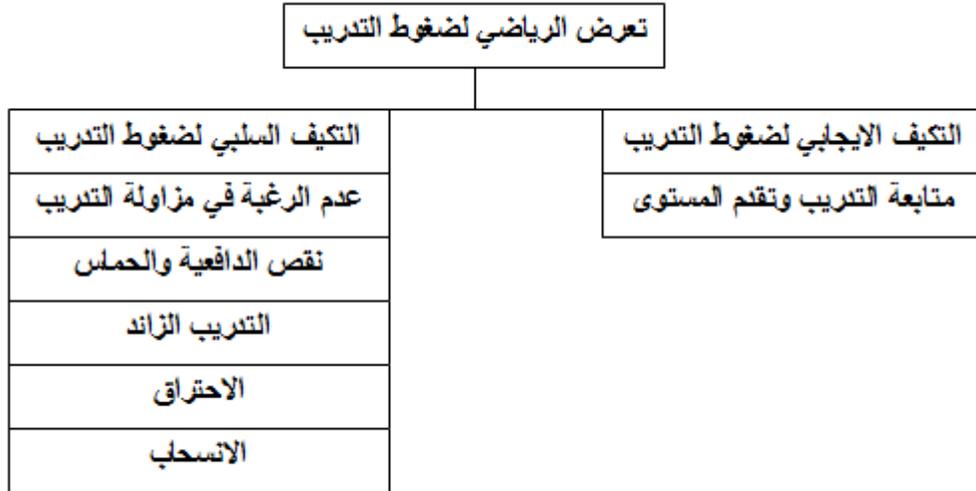
وقد أشارت الدراسات التي شملت مدربي كرة السلة لقياس ضربات القلب لديهم قبل وبعد المباراة ففي الدراسة التي قام بها (chem. m & millir) توصلوا ان مدربي كرة السلة لديهم قلوباً مستقرة بضربات عددها (68) ضربة في الدقيقة الواحدة ولكن في أثناء المباريات ترفع هذه الضربات الى (132) ضربة في الدقيقة .

ان مدرب كرة السلة عندما يرى احد لاعبيه يصبو الكرة نحو الجدار تحت السلة او ان يقف بلا حراك فأن المدرب بلا شك سوف تزداد ضربات قلبه ويشعر انه لا يستطيع الوقوف ولكن

بعد دقائق عندما يتحرك اللاعب ويلعب بشكل جيد فربما يشعر بحال أفضل ، ان الاحتراق النفسي في التدريب الرياضي هو مشكلة بحد ذاته وهو يختلف لدى الإناث عنه لدى الذكور فقد دلت الدراسات ان الاحتراق النفسي لدى المدربات من النساء هو اكثر منه لدى الذكور وقد يعود ذلك غالباً نتيجة قوى خارجية ما يعود للضغط الناجم عن التدريب بحد ذاته ومن هذه القوى الخارجية للعمل ضمن البيئة الفعلية للرجال وعمل الأدوار المزدوجة والزائدة عن طاقتهن بالإضافة الى ان الإناث خبرتهن اقل في مجال التدريب والمشاركة.

ومن ناحية أخرى يرى سميث انه يوجد تداخل وتفاعل بين أعراض كل من التدريب الزائد والاحتراق.

ويبدو أن الرأي الأرجح هو الذي قدمه مك كان عندما ميز بين التدريب الزائد والاحتراق على أساس أن التدريب الزائد يرتبط بالضغوط الناتجة عن تأثير حمل التدريب دون تأثير تفسير مسببات هذه الضغوط أما عندما يعطي الرياضي اهتماماً لتفسير مسببات هذه الضغوط أما عندما يعطي الرياضي اهتماماً لتفسير مسببات هذه الضغوط أي الناحية المعرفية للسلوك عندئذ يصبح الرياضي أكثر عرضة لحدوث أعراض الاحتراق النفسي.



شكل (6)

التكيف السلبي وتسببه للاحتراق النفسي

ويوضح سيلفا إن الاحتراق يمثل مرحلة متأخرة من سوء تكيف الرياضي مع ضغوط التدريب يسبقها شعور الرياضي بالإجهاد ثم التدريب الزائد وتنتهي عادة بالانسحاب من الرياضة.

تاسعاً : أساليب وقاية الرياضي من الاحتراق :

إن الهدف الأساس من إلقاء ضوء على ظاهرة احتراق الرياضي هو معرفة الأساليب الملائمة لمساعدة الرياضي للوقاية من الاحتراق وفيما يلي أهم الأساليب المقترحة لوقاية الرياضي من الاحتراق ويمكن تلخيصها :

1- تخصيص فترات للراحة تسمح باستعادة طاقة الرياضي.

- 2- الاهتمام بالرياضي أكثر من الاهتمام المكتسب.
- 3- الاهتمام بالأهداف القصيرة المدى.
- 4- تطوير أهداف التحدي.
- 5- تدعيم ثقة الرياضي في نفسه.
- 6- تحسين الاتصال بين المدرب واللاعب.
- 7- الرعاية النفسية للرياضي بعد المنافسة.
- 8- تعليم الرياضي المهارات النفسية للتعامل مع ضغوط التدريب.