Jordan Journal of Applied Science - Humanities Series
Applied Science Private University
2022, Vol 30(1)
e-ISSN: 2708-9126
Research Article

The causes of burnout between individual and group athletes from the point of view of the trainers

أسباب الاحتراق النفسي بين رياضي الالعاب الفردية والجماعية من وجهة نظر المدربين

Lina Hussein[1*], Qusai Al-Yasen[2].

[1]The University of Jordan, Amman, Jordan.
[2]Ministry of Education, Amman, Jordan.

ARTICLE INFO

Article history:
Received 16 Aug 2020
Accepted 15 Dec 2020
Published 01 Jan 2022

*Corresponding author:
The University of Jordan, Amman, Jordan.
Email: lina_143@live.com.

Abstract

This study aimed to identify the causes of burnout between individual and group athletes from the point of view of the trainers, The sample of the study consisted of (16) trainers and coaches from national teams for individual and group teams, (15) coaches, (1) trainer, The questionnaire was used as a data collection tool, consisting of (37) words distributed on (5) axes: Pressure of the sports training process, pressures of sports competition, pressure of the sports coach, external pressures (Athlete's lifestyle, environmental factors), The results of the study showed that the areas of causes of burnout in the athletes of individual games from the point of view of the coaches came at an average level all, It was arranged (Pressure: sports coach - the player's lifestyle - environmental factors - sports competition - sports training),And that the areas of causes of burnout in the sports team games from the point of view of the coaches came at a high level all of them, It was arranged(Pressure: sports coach, sports competition, environmental factors, sports training, Athlete's lifestyle) ,And that there are no statistically significant differences in the causes of burnout between individual and group athletes from a point of view of trainers depending on Training Experience ,In addition, there are statistically significant differences in the causes of burnout between individual and group athletes from a point of view of trainers depending on Type sport practice in favor of the players of the group games , The researcher recommends reducing the level of burnout in the individual and group players By standing on the causes of burnout and work to process them, And the selection of trainers qualified physically, psychologically and emotionally to train the national teams for individual and collective games, increasing interest of the group games coaches of all players in the team depending on their position, taking into account the trainers of the potential of the players and their needs and the need to pay attention to the psychological preparation of the players.

Keywords: Burnout, psychological sports burnout, The individual, and group games.

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أسباب الاحتراق النفسي بين رياضي الالعاب الفردية والجماعية من وجهة نظر المدربين، وتكونت عينة الدراسة من (١٦) مدرب ومدربة من مدربي المنتخبات الوطنية للألعاب الفردية والجماعية (١٥) مدرب، (١) مدربة، وتم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات بحيث تكون من (٣٧) عبارة وزعت على (٥) محاور وهي: ضغوط عملية التدريب الرياضي، ضغوط المنافسة الرياضية، ضغوط المدرب الرياضي، الضغوط الخارجية (اسلوب حياة اللاعب الرياضي، العوامل البيئية)، وأظهرت نتائج الدراسة أن مجالات أسباب الاحتراق النفسي لدى رياضي الالعاب الفردية من وجهة نظر المدربين جاءت بمستوى متوسط جميعها وكان ترتيبها (ضغوط: المدرب الرياضي – اسلوب حياة اللاعب – العوامل البيئية – المنافسة الرياضية – التدريب الرياضي)، وأن مجالات أسباب الاحتراق النفسي لدى رياضي الالعاب الجماعية من وجهة نظر المدربين جاءت بمستوى عالي جميعها وكان ترتيبها (ضغوط المدرب الرياضي، المنافسة الرياضية، العوامل البيئية، التدريب الرياضي، اسلوب حياة اللاعب) وانه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسباب الاحتراق النفسي بين رياضي الالعاب الفردية والجماعية من وجهة نظر المدربين تبعا لمتغير الخبرة التدريبية بالإضافة انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسباب الاحتراق النفسي بين رياضي الالعاب الفردية والجماعية من وجهة نظر المدربين تبعا لنوع الرياضة الممارسة ولصالح لاعبي الألعاب الجماعية، ويوصي الباحثان بالتقليل من حده ومستوى الاحتراق النفسي عند لاعبي الالعاب الفردية والجماعية من خلال الوقوف عند اسباب الاحتراق النفسي والعمل على معالجتها، اختيار مدربين مؤهلين بدنيا ونفسيا وانفعاليا لتدريب المنتخبات الوطنية للألعاب الفردية والجماعية، اهتمام مدربي الالعاب الجماعية بجميع لاعبي الفريق على اختلاف مراكزهم مع مراعاة المدربين لإمكانات اللاعبين واحتياجاتهم و ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين.

كلمات مفتاحية: الاحتراق النفسي، الاحتراق النفسي الرياضي، الألعاب الفردية والجماعية.

١. المقدمة

١,١ الإطار النظري والدراسات السابقة

مع تقدم الحضارة الإنسانية وازدياد وتنوع مجالاتها وسعي الفرد لمواكبة هذا التطور والتقدم ورغبة منه في الانخراط في معظم المجالات بحثا منه عن تقدير الذات الإنسانية وتوكيدها في مختلف القطاعات زادت الضغوط والأعباء الواقعة على كاهله والتي لها تأثير على منحنى حياة الفرد واختياراته ومواجهة هذه الضغوط والاستجابة لها وتداركها أو عدم تحملها يرجع للفروق الفردية بين الافراد.

ويعتبر المجال الرياضي مجالا خصب لاحتوائه على الكثير من الضغوطات المتعلقة بالمنافسات الرياضية والتدريب الرياضي بالإضافة الى ضغوطات المدرب الرياضي وإدارة النادي ولا يقتصر الأمر على ضغوطات المجال الرياضي فقط، بل يتعرض أيضا الفرد الى ضغوطات الحياة من عوامل بيئية بالإضافة الى ضغوطات المتعلقة بأسلوب حياته ومعيشته (علاوي، ١٩٩٨).

ويرى الباحثين أن الضغط هو كل ما يسبب إجهادا وتوترا نفسيا شديدا يؤدي الى استجابة انفعالية حادة ومستمرة طوال الوقت ونتيجة لذلك يتكيف اللاعب إما ايجابيا بالاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي بحيث يستطيع التغلب على هذه الضغوط ومقاومتها أو سلبيا بحيث لا يستطيع التغلب عليها و مقاومتها وفي هذه الحالة ينتقل اللاعب لمرحلة الإنذار حيث يؤدي استمرار الضغط الى حشد آليات التكيف في الجسم للمساعدة على الاستجابة في مواجهة الضغط، وفي مرحلة المقاومة تحاول آليات التكيف في جسم اللاعب المقاومة المستمرة في مواجهة الضغط ومحاولة استعادة التوازن النفسي للاعب وفي حالة عدم فائدة هذه المحاولات فعندئذ تصبح المقاومة غير فعالة وبذلك يصل اللاعب الى مرحلة الإجهاد والإنهاك وعندها يحدث استنزاف قوي لآليات التكيف وتكون غير قادرة وتقل قدرتها على المقاومة لهذا يحدث الإجهاد، وبعدها تحدث مرحلة الإنهاك مما يؤدي الى هبوط وانحدار مستواه الرياضي على مر الزمن وبالتالي الانقطاع عن التدريب وانسحابه الكامل عن المشاركة في الممارسة الرياضية http://www.kfs.edu.eg/sports.

وهذا ما يؤكد عليه البتال (١٩٩٩) ان الضغوط النفسية تعتبر سمة من سمات الحياة فهي في بعض مستوياتها قد تكون مطلوبة ان لم تكن ضرورية وذلك لحفز الفرد ودفعه الى الانجاز وتحقيق النجاح غير ان زيادتها عن الحد المناسب قد تفضي الى مشاكل يصعب حلها لما لها من آثار سلبية على الصحة العقلية والبدنية.

وأيضا يشير كل من (Gustafsson et al.,2007; Gould et al.,1996) الى أن مرحلة الاحتراق تكون متأخرة من سوء تكيف الرياضي مع الضغوط وهناك متغيرين أساسيين يؤديان الى تجاوز حدود الاحتمال وبالتالي الوصول هذه الضغوط وهما "العبء الكمي "نتيجة لزيادة حجم العمل المطلوب انجازه "والعبء ألكيفي وهو ان العمل يتطلب مهاما صعبة في تحقيقها بالإضافة الى نقص عملية الاستشفاء البدني والعاطفي والاجتماعي.

وعدم الاهتمام بحالات الضغوط النفسية بشكل مناسب قد يؤدي الى تفاقم الوضع وحدوث حالات الاحتراق النفسي ومن هذا المنطلق فإن الاحتراق النفسي ينظر إليه باعتباره المحصل النهائي للضغوط النفسية، فالاحتراق النفسي يكون على شكل إنهاك نفسي، والتغير في الشخصية نحو الأسوأ، وفقدان الدافعية للعمل (Malinauskas et al., 2010).

والاحتراق النفسي للاعب الرياضي هو حالة من الانهاك البدني والعقلي والانفعالي والدافعي كنتيجة للزيادة المستمرة والدائمة في الضغوط والأعباء والمتطلبات وعدم القدرة على تحملها والوفاء بها والتي ينتج عنها انخفاض حاد ومستمر في مستوياته وقدراته بالإضافة الى شعوره الدائم بالفشل وإحساسه برغبة جامحة في عدم الاستمرار في الممارسة الرياضية ومحاولاته الانقطاع عن التدريب او الاشتراك في المنافسات www.aleqt.com.

ويمكن أن نستدل على وجود الاحتراق النفسي بواسطة ثلاثة مؤشرات وهي: شعور الفرد بالإجهاد البدني والنفسي، والنظرة السلبية للذات، وفقدان الدافعية نحو التدريب والمنافسة (Gustafsson, 2007).

فالاحتراق النفسي ظاهرة قد يتعرض لها اللاعبين في الوسط الرياضي ويجب الاهتمام بها لما لها من تأثير على الرياضة بشكل عام و على المستويات التخصصية العليا الرياضية بشكل خاص، ويبدأ هذا الاهتمام من خلال دراسة أسبابها لدى الرياضين وتحديدا في الألعاب الفردية و الألعاب الجماعية والعمل على معالجتها والبحث أيضا بأسباب الاحتراق النفسي تبعا لنوع الرياضة التخصصية وهذا ما تميزت به هذه الدراسة عن غيرها من الدراسات التي تناولت ظاهرة الاحتراق النفسي وذلك بالبحث في أسباب هذه الظاهرة لدى رياضي الألعاب الفردية والجماعية والمقارنة بينهما ومدى حدوثها عند الرياضيين في الأردن من وجهة نظر المدربين .

١,١,١ الدراسات السابقة

أجرى الحجايا والزغيلات (٢٠١٦) دراسة هدفت للتعرف الى مستوى الاحتراق النفسي لاعبي التايكونجستو في جنوب الأردن، وعلاقة الاحتراق النفسي بالإصابات الرياضية، بالإضافة الى تعرف أثر متغيرات العمر ودرجة الحزام والعمر التنافسي على مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي التايكونجستو في جنوب الأردن، واستخدم المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي كما استخدمت استمارة لمقياس ماسلاش للاحتراق النفسي المعدلة، وتكونت عينة الدراسة من (٨٥) لاعبا، واستخدمت (المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، تحليل الانحرافات المتعدد، اختبار شافيه) وأظهرت النتائج أن لاعبي التايكونجستو في نوب الأردن قد عانوا من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة، بالإضافة الى وجود علاقة ارتباطية طردية بين الاحتراق النفسي لدى اللاعبين وعدد الإصابات الرياضية، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي ومتغير درجة الحزام والعمر التنافسي وفضلا عن عدم وجود فروق تبعا لمتغير العمر، وأوصت الدراسة بضرورة توعية اللاعبين بأهمية الجانب النفسي لما له دور مهم في البرامج التدريبية والتنافسية والحد من الإصابات الرياضية والاهتمام بالجوانب النفسية وخاصة لدى اللاعبين ذوي الخبرة الأقل من حيث درجة الحزام والعمر التنافسي.

أجرى Sunar et al. (2009) دراسة هدفت للتعرف الى العلاقة بين الاحتراق النفسي للمدربين وأسلوب اتخاذ القرار للمدربين ومستويات الاحتراق النفسي التي يعاني منها لاعبي كرة القدم في المدارس، أجريت الدراسة على عينة من المدربين بعدد(١٥) مدرب، وعينة من اللاعبين بعدد(١٠٠) لاعب، واستخدمت الدراسة استمارتين : استمارة للقيادة في الرياضة و مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، تم تحليل البيانات باستخدام الإحصاء الوصفي ومعامل الارتباط بيرسون، وأظهرت النتائج أن هناك بعض العلاقات بين أسلوب القيادة للمدربين والاحتراق النفسي، لقد تم اكتشاف أن أسلوب صنع القرار الديمقراطي لمدربي المدارس هو عامل تنبؤ هام لقيادة المدربين، وأن أسلوب صنع القرار الأوتوقراطي يسبب الإرهاق والتعب للمدربين والرياضيين ويجعلهم عرضة أكثر للاحتراق النفسي في حين ان أسلوب صنع القرار الديموقراطي اعطى دعما أكبر وقلل من التعرض للاحتراق النفسي، وأوصت الدراسة بإجراء دراسات أخرى بحجم عينة أكبر وأن يكون هناك خليط عرقي وجنسي متنوع من الرياضين والمدربين للحصول على نتائج تعميم أفضل.

أجرى السعداوي وآخرون (٢٠٠٩) دراسة تهدف للتعرف على مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بمفهوم الذات لدى لاعبي كرة القدم، استخدم الباحثون المنهج الوصفي حيث كانت عينة الدراسة لاعبي كرة القدم من اندية مختلفة بواقع (١٣) نادي حيث بلغ عدد اللاعبين (٢٣٤) لاعب واستخدم الباحث استبيان للاحتراق النفسي(مقياس أميرة حنا مرقس) ومقياس تنسي لمفهوم الذات كأداة لجمع البيانات واستنتج الباحثون أن النسبة الاكبر من اللاعبين كانت ضمن مستوى الاحتراق النفسي العالي لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم أقل نسبة للاحتراق النفسي كانت للمستوى المتوسط وجود علاقة دالة احصائيا بين الاحتراق النفسي وكل من الذات الاسرية ونقد الذات، وجود علاقة ارتباط غير دالة احصائيا بين الاحتراق وكل من الذات الواقعية تقبل الذات، الذات الإدراكية الذات الشخصية، الذات الاجتماعية.

قام محسن (٢٠٠٧) بدراسة بعنوان ضغوط المنافسة الرياضية وعلاقتها بكل من الثقة بالنفس وتركيز الانتباه لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة، وتم استخدام المنهج الوصفي على عينة اشتملت (٤٥٠) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية حيث اختير (١٥٠) لاعب كرة سلة، (١٥٠) كرة طائرة، (١٥٠) كرة يد، وتوصلت الدراسة الى ستة محاور لضغوط مرتبطة بأحمال التدريب خلال فترة المنافسات، بيئة لمنافسة، السمات الشخصية للاعب، النقد الحاد، الجهاز الفني، متطلبات اللاعب.

قام كامل (٢٠٠٦) بدراسة بعنوان بناء مقياس الاحتراق النفسي للرياضين ذو المستويات العليا واشتملت إجراءات الدراسة على استخدام مقياس اسباب وعوامل الاحتراق النفسي للاعبي المستويات العليا على عينة بلغ قوامها (١٨٠) لاعب لرياضات الانشطة الجماعية (كرة اليد، كرة القدم، كرة الطائرة، الهوكي) والأنشطة الفردية (العاب قوى، مصارعة، سباحة، رفع الاثقال) اختيرت بالطريقة العشوائية وأوضحت النتائج ان اهم اسباب وعوامل الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا هي أسباب وعوامل مرتبطة بالإدارة العليا، الحياة الاجتماعية لدى اللاعب، طموحات اللاعب، ضغوط التدريب الزائد والمنافسة، شخصية اللاعب، وسائل الاعلام والمشجعين.

أجرت عزت (٢٠٠٥) دراسة للتعرف الى مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي ومدربي رياضة المبارزة وعلاقتها بنتائج المباريات، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٩٤) لاعب ولاعبة، (٤٧) لاعب و(٤٧) لاعبة يلعبون بمختلف الأسلحة، و(٣٣) مدرب للأسلحة الثلاث تم اختيارهم بالطريقة العمدية، استخدمت الباحثة مقياس مصادر الاحتراق النفسي للرياضيين قام بإعداده (عبد العاطي، ١٩٩٨) ومقياس عوامل الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي قام بإعداده (علاوي، ١٩٩٦) وتضمن المقياسين عدة محاور منها: أسباب وعوامل مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي، أسباب وعوامل مرتبطة بشخصية المدرب، اسباب مرتبطة بالمشجعين والأعلام، ضغوط مرتبطة بصعوبة تنظيم الوقت، وقد أظهرت نتائج الدراسة توجد فروق دالة إحصائيا بين اللاعبين واللاعبات في بعض محاور المقياس وهو المحور المرتبط بصعوبة تنظيم الوقت، محور المظاهر السلوكية للضغوط لصالح لاعبي الشيش ومحور الضغوط المرتبطة بالتدريب الزائد ومحور المظاهر الفسيولوجية للضغوط لصالح لاعبي السيف، بالإضافة الى وجود فروق دالة احصائيا بين اللاعبات في الخبرة ومحور الضغوط المرتبطة بحمل التدريب الزائد، والضغوط المرتبطة بتنظيم الوقت ومحور الضغوط الانفعالية والسلوكية، توجد معاملات ارتباط دالة احصائيا بين بعض محاور المقياس ونتائج المباريات لدى لعبي ولاعبات الاسلحة لثلاث، عدم وجود فروق دالة احصائيا بين مدربي الاسلحة الثلاث، وأوصت الباحثة بتخطيط برامج للتدريب تتناسب مع قدرات اللاعب البدنية والنفسية ، والاهتمام بالحالة النفسية والمادية والاجتماعية للمدرب.

أجرت عبد الدايم (٢٠٠٤) دراسة بعنوان مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي ومدربي مسابقات الميدان وعلاقتها بمستوى الأداء وتهدف الى التعرف على مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي ولاعبات مسابقات الميدان والمضمار والفروق بينهم، كذلك العلاقة بينهم وبين مصادر الاختراق ومستوى الاداء، والتعرف على مصادر الاحتراق النفسي لدى مدربي مسابقات الميدان والمضمار، استخدمت المنهج الوصفي، بلغ حجم العينة (٣٩٠) لاعب ولاعبة منهم ٢٦٣ لاعب، ١٢٧ لاعبة، ٧٠ مدرب، ومن أهم النتائج بالنسبة للاعبين وجود فروق بين محاور مقياس الضغوط النفسية، كذلك وجود فروق بين اللاعبين واللاعبات في بعض المحاور، وجود علاقة ارتباطيه عكسية بين محاور الاحتراق ومستوى الاداء، بالنسبة للمدربين وجود علاقة ارتباطيه بين عوامل الاحتراق النفسي للمدربين وبين مستوى أداء لاعبيهم.

أجرى أبو القاسم (٢٠٠٣) دراسة بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد وتهدف الى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية ومستوى الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد في فترة الإعداد والمنافسات، واستخدم المنهج الوصفي وبلغ حجم العينة (٨٠) لاعب من لاعبي كرة اليد تحت (١٨) سنة، ومن أهم النتائج

وجود فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية بين فترتي الإعداد والمنافسات لصالح فترة المنافسات وجود ارتباط سالب دال بين الضغوط النفسية ومستوى الأداء المهاري في فترة الإعداد والمنافسات.

أجرى Raedek, et al. (2002) كل من بدراسة بعنوان احتراق الرياضيين الدوليين من وجهة نظر المدربين وأجريت الدراسة على (١٣) لاعب و(٢) من الاناث وقد اسفرت النتائج عن خفض قيمة الانجاز الشخصي للاعبين السباحين وكذلك التقليل من قيمة الرياضة وضعف الحافز الرياضي لديهم وكذلك التعرف على العوامل التي لها علاقة بالإجهاد والتي يعتقد انها تساهم في الاحتراق النفسي وكذلك التعرف على الاستراتيجيات لمنع حدوثها.

أجرى عبد الناصر (٢٠٠١) دراسة بعنوان الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى النشء الرياضي، وتهدف الى التعرف على الفروق بين الممارسين للأنشطة الجماعية والفردية، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي، وبلغ حجم العينة (٣٠٠) لاعب استخدم مقياس من تصميم الباحث، ومن اهم النتائج لا توجد فروق بين الممارسين للأنشطة الفردية والجماعية في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية.

أجرى عبد العاطي (١٩٩٨) دراسة بعنوان مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي بعض الانشطة الرياضية، وتهدف الى التعرف على مصادر الضغوط النفسية والاحتراق لدى الرياضيين في أنشطة رياضية مختلفة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بلغ حجم العينة (٢١٦) لاعب، استخدم مقياس من تصميم الباحث ومن اهم النتائج ان هناك سبع عوامل للضغوط والاحتراق النفسي التي تواجه الرياضيين هم (ضغوط حمل التدريب الزائد – ضغوطات مرتبطة بالمنافسة – ضغوط مرتبطة بصعوبة تنظيم الوقت – ضغوط مرتبطة بالمساندة الاجتماعية من الاخرين – مظاهر فسيولوجية للضغوط – مظاهر انفعالية للضغوط – مظاهر سلوكية للضغوط).

أجرى Weinberg (1995) دراسة بهدف التعرف الى مصادر الضغوط النفسية التي تواجه رياضي المستوى العالي، الباحث استخدم المنهج الوصفي، وبلغ حجم العينة (٣٠٠) لاعب من فرق المستويات العليا لأغلب الانشطة الرياضية، اهم النتائج أن مصادر الضغوط هي زيادة ضغوط التدريب، الاستجابات السلبية لضغوط التدريب، عدم الاستمتاع بالتدريب والمنافسة، توقع اهداف طموحه اكثر من قدرات الرياضي، زيادة الشعور بالقلق والخوف والاحباط، الوعي بالنتائج السلبية المترتبة عن التدريب الزائد، عدم وجود فترات راحة مناسبة تسمح للرياضي باستعادة الشفاء واستجماع قواه.

٢. مشكلة الدراسة وأسئلتها

المجال الرياضي من المجالات المهمة في حياة الفرد سواء بالممارسة الرياضية او الانتماء والتشجيع لنوع معين من الرياضات وكغيره من المجالات قد يتعرض أفراده لأنواع مختلفة من المشاكل النفسية الناتجة من توافر الضغوط واستمرارها وعدم القدرة على مواجهتها والتغلب عليها ومنها الاحتراق النفسي والذي يؤدي الى هبوط مستوى الرياضي وانحدار أدائه وجلوسه على مقاعد الاحتياط او انقطاعه عن الممارسة الرياضية والمشاركة بالمنافسات وهذا يؤدي الى خسارة كفاءات رياضية جيدة وعدم القدرة على الوصول بها الى المستويات العليا وهذه ينعكس سلبا على مستوى نوع الرياضة التخصصية في المجتمع لذلك إرتاء الباحثان بدراسة هذه الظاهرة من خلال التعرف على أسباب الاحتراق لدى اللاعبين الرياضيين ومقارنة هذه الاسباب بين لاعبي الالعاب الفردية والجماعية ومدى حدوث هذه الظاهرة لدى لاعبي الالعاب الفردية والجماعية.

٢,١ أسئلة الدراسة

١. ما أسباب الاحتراق النفسي لدى رياضي الألعاب الفردية من وجهة نظر المدربين؟
٢. ما أسباب الاحتراق النفسي لدى رياضي الألعاب الجماعية من وجهة نظر المدربين؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسباب الاحتراق النفسي بين رياضي الالعاب الفردية والجماعية من وجهة نظر المدربين تبعا لمتغير الخبرة التدريبية؟
٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسباب الاحتراق النفسي بين رياضي الالعاب الفردية والجماعية من وجهة نظر المدربين تبعا لمتغير نوع الرياضة الممارسة؟

٣. أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة للتعرف الى:

١. أسباب الاحتراق النفسي لدى رياضي الألعاب الفردية من وجهة نظر المدربين.

٢. أسباب الاحتراق النفسي لدى رياضي الألعاب الجماعية من وجهة نظر المدربين.

٣. الفروق في أسباب الاحتراق النفسي بين رياضي الالعاب الفردية والجماعية من وجهة نظر المدربين تبعا لمتغير الخبرة التدريبية.

٤. الفروق في أسباب الاحتراق النفسي بين رياضي الالعاب الفردية والجماعية من وجهة نظر المدربين تبعا لمتغير نوع الرياضة الممارسة.

٤. التعريفات الإجرائية

الاحتراق النفسي عرفته (cristina maslach,1982)

حاله من الانهاك الجسدي والانفعالي والعقلي تظهر على شكل إعياء شديد وشعور بعدم الجدوى وفقدان الامل وتطور مفهوم ذات سلبي واتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والناس "(Gold et al.,1992).

الاحتراق النفسي الرياضي

حالة من الإنهاك الجسدي والانفعالي والعقلي التي يتعرض لها اللاعب نتيجة لمواجهته لضغوط وتحديات كبيرة في مجال التدريب والمنافسة (علاوي، ٢٠٠٢).

الألعاب الفردية والجماعية

هي عبارة عن أنشطة رياضية تنافسية، فإذا تم ممارستها بمجموعة من اللاعبين سميت " بالألعاب الجماعية" من أجل تحقيق هدف واحد مشترك وهو الفوز ضد الفريق المنافس مثل كرة القدم وكرة الطائرة وكرة اليد، وإذا اعتمد ممارستها على لاعب واحد ضد لاعب آخر سميت " بالألعاب الفردية" مثل السباحة والجمباز وكرة التنس.

الضغوط النفسية

هي عدم التوازن بين المتطلبات البدنية أو النفسية على الاستجابة تحت الظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات http://www.uobabylon.edu.iq .

٥. الطريقة

٥,١ منهجية الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة.

٥,٢ متغيرات الدراسة

١. **المتغيرات المستقلة:**

- الخبرة التدريبية.
- نوع الرياضة.

٢. **المتغيرات التابعة:**

- أسباب الاحتراق النفسي للاعب الرياضي.

٥,٣ مجالات الدراسة

- **المجال البشري**: مدربين المنتخبات الوطنية للألعاب الفردية والجماعية للذكور والإناث حيث تضمنت مدربي الرياضات التالية (الجمباز، العاب القوى، المبارزة، السباحة، كرة الطائرة، كرة القدم، كرة اليد).
- **المجال المكاني**: الصالات التدريبية وملاعب وميادين التدريب التابعة لاتحادات الألعاب الفردية والجماعية التالية (الجمباز، العاب القوى، المبارزة، السباحة، كرة الطائرة، كرة القدم، كرة اليد).
- **المجال الزماني**: تم إجراء الدراسة في الفترة الواقعة ما بين ٢٠١٩/١٠/١٣ الى ٢٠١٩/١٠/٢٢.

٥,٤ مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من مدربي المنتخبات الوطنية لبعض الالعاب الفردية والجماعية في الاردن.

٥,٥ عينة الدراسة

اختيرت العينة بالطريقة العمدية وتكونت عينة الدراسة من مدربي المنتخبات الوطنية للألعاب الفردية والجماعية، وبلغ عددهم (١٦) مدرب للرياضات التالية (الجمباز، العاب القوى، المبارزة، السباحة، كرة الطائرة، كرة القدم، كرة اليد) للذكور والاناث. والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١): وصف لأفراد عينة الدراسة

الرقم	اسم الرياضة الممارسة	نوع الرياضة الممارسة
١	مدرب كرة يد (ذكور)	لعبة جماعية
٢	مدرب كرة يد (إناث)	لعبة جماعية
٣	مدرب كرة طائرة (ذكور)	لعبة جماعية
٤	مدرب كرة طائرة (إناث)	لعبة جماعية
٥	مدرب كرة قدم (إناث)	لعبة جماعية
٦	مدرب كرة قدم (ذكور)	لعبة جماعية
٧	مدرب المبارزة (مختلط)	لعبة فردية
٨	مدرب جمباز(ذكور)	لعبة فردية
٩	مدرب جمباز (ذكور)	لعبة فردية
١٠	مدرب جمباز (ذكور)	لعبة فردية
١١	مدربة جمباز (إناث)	لعبة فردية
١٢	مدرب العاب القوى (مختلط)	لعبة فردية
١٣	مدرب العاب القوى (مختلط)	لعبة فردية
١٤	مدرب الريشة (مختلط)	لعبة فردية
١٥	مدرب الريشة (مختلط)	لعبة فردية
١٦	سباحة	لعبة فردية

٥,٦ أدوات الدراسة

تم تصميم استبيان يبين أسباب الاحتراق النفسي بين رياضي الالعاب الفردية والجماعية من وجهة نظر المدربين بعد الرجوع الى المصادر والدراسات السابقة (علاوي، ١٩٩٨؛ أبو القاسم، ٢٠٠٣؛ عبد العاطي ، ١٩٩٨؛ عزت ، ٢٠٠٥)، تم تصميمه بصورته الأولية ثم عرضه على (٥) محكمين من الجامعة الأردنية، وجامعة اليرموك، وجامعة مؤتة والملحق (١) يبين أسمائهم، حيث تكون الاستبيان من (٣١) عبارة، وبعد الأخذ بأراء المحكمين تم أضافه (٦) عبارات وتبسيط لغة بعض العبارات للقارئ ليصبح بصورته النهائية مكون من أربعة محاور(٣٧) عبارة وهي: محور ضغوط عملية التدريب الرياضي واحتوى على تسع عبارات، محور ضغوط المنافسة الرياضية واحتوى على سبع عبارات، محور ضغوط المدرب الرياضي واحتوى على سبع عبارات، محور الضغوط الخارجية وينقسم الى فرعين: أسلوب حياة اللاعب الرياضي واحتوى على ثماني عبارات، والعوامل البيئية واحتوى على ست عبارات، والمحلق رقم (٢) يبين الاستبيان بصورته النهائية.

❖ **سلم الاستجابة**

تم استخدام سلم ليكرت الخماسي للاستجابة على عبارات المقياس: (أوافق بدرجة كبيرة جداً (٥) درجات، أوافق بدرجة كبيرة (٤) درجات، أوافق بدرجة متوسطة (٣) درجات، أوافق بدرجة قليلة (٢) درجتان، لا أوافق درجة واحدة (١)، وقد تم تحديد ثلاثة مستويات للحكم على اسباب الاحتراق النفسي بين رياضي الالعاب الفرية والجماعية: (١- ٢,٣٣: مستوى منخفض، ٢,٣٤-٣,٧٤: مستوى متوسط، ٣,٧٥-٥ مستوى عالي).

❖ **صدق أداة الدراسة**

تم استخدام صدق المحتوى بعرض الاستبانة على (٥) محكمين ممن يحملون درجة الدكتوراه من الجامعة الأردنية اليرموك ومؤتة، والملحق رقم (١) يوضح أسماءهم.

❖ **ثبات أداة الدراسة**

استخدم الباحثان طريقة التجزئة النصفية لحساب الثبات وتم تقسيم الاستبانة الى قسمين ارقام فردية وأرقام جماعية وكانت قيمة كرونباخ الفا (٠,٩٦٦) بحيث الفا اقل من (٠,٠٠٠).

❖ **معيار تصحيح أداة الدراسة**

٥,٧ إجراءات الدراسة

- تم توزيع لاستبيانات الخاصة بأسباب الاحتراق النفسي لدى لاعبي الالعاب الفردية والجماعية ١٣/١٠/٢٠١٩، وشرح لهم أهمية الدراسة وغاياتها، وأن الإجابات ستعامل بسرية تامة.
- عدد الاستبيانات التي تم توزيعها (١٦)، ولم يتم شطب أية استبانة حيث تم تحليلها جميعها.
- الفترة الزمنية التي تم إجراء الدراسة فيها كانت من ٢٠١٩/١٠/١٣ الى ٢٠١٩/١٠/٢٢.

٥,٨ المعالجة الإحصائية

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) لاستخراج:

- المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية.
- معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha).
- اختبارات (Independent t- Test) للعينات المستقلة.

٦. نتائج الدراسة ومناقشتها

للإجابة عن التساؤل الاول والذي ينص على" ما أسباب الاحتراق النفسي لدى رياضي الألعاب الفردية من وجهة نظر المدربين تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والنسب المئوية والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) :المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأسباب الاحتراق النفسي لدى رياضي الألعاب الفردية من وجهة نظر المدربين

المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاهمية النسبية	ترتيب الاهمية	المستوى
ضغوط المدرب الرياضي	٣,٦١٤٣	٠,٨٠٢٦٣	٧٢٪	١	متوسط
الضغوط الخارجية اسلوب حياة اللاعب	٣,٥١٢٥	٠,٨٧٦٨٨	٧٠٪	٢	متوسط
الضغوط الخارجية العوامل البيئية	٣,٤١٦٧	٠,٦٩٩٤٣	٦٨٪	٣	متوسط
ضغوط المنافسة الرياضية	٣,٢١٤٣	١,٠٤٥٩٩	٦٤٪	٤	متوسط
ضغوط عملية التدريب الرياضي	٣,١١١١	١,١٠٦١٦	٦٢٪	٥	متوسط
الاستبانة ككل للألعاب الفردية	٣,٣٧٣٧٦٩٨٤١	٠,٢٢٥٣٣١٠٢	٦٧٪		متوسط

يتضح من خلال الجدول أن مجالات أسباب الاحتراق النفسي لدى رياضي الالعاب الفردية من وجهة نظر المدربين جاءت بمستوى متوسط جميعها وكان ترتيبها (ضغوط: المدرب الرياضي – اسلوب حياة اللاعب – العوامل البيئية – المنافسة الرياضية – التدريب الرياضي) وأظهرت الاهمية النسبية الى ان مجال ضغوط المدرب الرياضي جاءت بترتيب الاهمية في المركز الاول ويعزو الباحثان السبب في ذلك الى ان الالعاب الفردية تعتمد بدرجة كبيرة جدا على العلاقة بين المدرب واللاعب، فكلما كان المدرب قادرا على فهم احتياجات اللاعب ومشاعره وأحاسيسه وإكسابه الدافعية والتحفيز وعمل على الارتقاء بمستوى اللاعب وتطوير رياضته نحو الانجاز زاد من ارادة اللاعب وتصميمه على الاستمرار في اللعب وتحقيق الإنجازات، وعلى العكس من ذلك فأن دكتاتورية المدرب وتحيزه للاعبين اخرين وعدم الارتقاء بمستوى اللاعب وعدم النظر الى اللاعب على انه انسان لديه مطالبه واحتياجاته يضعف من دافعية اللاعب للاستمرار بالممارسة تدريجيا الى ان ينتهي به الامر بالتوقف والانسحاب وتتفق نتيجة البحث مع دراسة (سينغ سونار، ٢٠٠٩) أن أسلوب صنع القرار الأوتوقراطي يسبب الإرهاق والتعب للمدربين والرياضيين ويجعلهم عرضة أكثر للاحتراق النفسي في حين أن أسلوب القرار الديموقراطي اعطى دعما أكبر وقلل من التعرض للاحتراق النفسي.

وجاءت ضغوط عملية التدريب الرياضي بترتيب الأهمية في المركز الاخير ويعزو الباحثان السبب الى أن الالعاب الفردية تتميز بان الانجاز والتفوق الشخصي يعود بالدرجة الاولى الى مجهود اللاعب الفردي بالتالي فأن ضغوط عملية التدريب وما تحتويه من اسباب قد تصل باللاعب الى درجة الاحتراق النفسي والمتمثلة في الارتفاع بحمل التدريب الرياضي الى الحد الاقصى لقدرة الرياضي لأكثر من مره خلال فترات التدريب الأسبوعية، الارتفاع الفجائي بكل من حجم وشدة التدريب عقب فترة طويلة من الراحة، عدم الالتزام في تحديد الفترات الصحيحة لاستعادة الشفاء وغيرها من الاسباب يعمل اللاعب على التكيف الايجابي معها وتجاوزها تلبية لتحقيق دافعه وطموحه على المستوى الفردي ووصولا لإنجازاته الشخصية وتتفق نتيجة هذه الدراسة جزئيا مع دراسة (عزت، ٢٠٠٥) حيث توجد فروق دالة احصائيا في بين لاعبي ولاعبات المبارزة في مصادر الاحتراق النفسي وتحديدا في مجال الضغوط المرتبطة في عملية التدريب الرياضي وتتفق ايضا مع نتيجة دراسة (عبد العاطي، ١٩٩٨؛ وينبرج ، ١٩٩٥؛ عبده، ٢٠٠٦) في اسباب ومصادر الاحتراق في مجالي ضغوط عملية التدريب وضغوط المنافسة الرياضية والحياة الاجتماعية وشخصية اللاعب.

للإجابة عن التساؤل الثاني والذي ينص على" ما أسباب الاحتراق النفسي لدى رياضي الألعاب الجماعية من وجهة نظر المدربين؟ تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والنسب المئوية والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) :المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأسباب الاحتراق النفسي لدى رياضي الألعاب الجماعية من وجهة نظر المدربين

المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاهمية النسبية	ترتيب الاهمية	المستوى
ضغوط المدرب الرياضي	٤,٣٣٣٣	٠,٥٦١٨٢	٨٧٪	١	عالي
ضغوط المنافسة الرياضية	٤,١٤٢٩	٠,٥٢٦٨٣	٨٣٪	٢	عالي
الضغوط الخارجية - العوامل البيئية	٤,٠٢٧٨	٠,٧٠٢٥١	٨١٪	٣	عالي
ضغوط عملية التدريب الرياضي	٣,٨٧٠٤	٠,٧٧٤٣٣	٧٧٪	٤	عالي
الضغوط الخارجية- اسلوب حياة اللاعب	٣,٨١٢٥	٠,٩٢١١١	٧٦٪	٥	عالي
الاستبانة ككل للألعاب الجماعية	٤,٠٣٧٣٦٧٧٢٥	٠,٢٩٧٣١٩٩٤٦	٨٠٪		عالي

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن مجالات أسباب الاحتراق النفسي لدى رياضي الالعاب الجماعية من وجهة نظر المدربين جاءت بمستوى عالي جميعها وكان ترتيبها: (ضغوط: المدرب الرياضي، المنافسة الرياضية، العوامل البيئية، التدريب الرياضي، اسلوب حياة اللاعب).

يعزو الباحثان السبب في ذلك الى أن المدرب يشكل حجر الاساس في الالعاب الجماعية وهو الذي يعمل على تماسك الفريق فيجب ان يكون لديه القدرة على التعامل والتواصل مع جميع اللاعبين بدون تحيز للاعب ما وان يعطي اهتماماته في التدريب ويوزعها بالتساوي على مراكز اللاعبين، وينتقل بالفريق من انجاز الى انجاز اعلى ويكون قادر على وضع برامج تدريبية وخططية تناسب قدراتهم مستغلا نقاط قوة اللاعبين في تعريضهم لخبرات نجاح اكثر مبعدا اياهم عن خبرات الفشل بأسلوب

ديمقراطي مبتعدا عن الدكتاتورية، فالمدرب الناجح قادر على جذب اللاعب من مقاعد الاحتياط وجعله من اللاعبين الاساسين واجتثاث دافعية اللاعبين نحو الانجاز والاستمرار بالممارسة مبتعدا باللاعبين عن الاسباب التي قد تؤدي الى انحدار مستوى اللاعب وعدم مشاركته بالمباريات وانقطاعه عن التدريب.

وجاء سبب اسلوب حياة اللاعب في المرتبة الاخيرة ويعزو الباحثان السبب في ذلك الى أن افراد الفريق الجماعي يمكن ان يتشابه لديهم النمط المعيشي من حيث جدولة ايام وساعات التدريب والمنافسات وتأثيرها على اسلوب الحياة وكيفية قضاء وقت الفراغ وانتظام ساعات النوم بحيث يكون تأثير الجماعة وتماسكها مؤثرا بشكل ايجابي في شخصية اللاعب وإتباعه لأساليب الحياة الصحية.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (السعداوي وآخرون، ٢٠٠٩) حيث ان مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة القدم وهي من الالعاب الجماعية جاء بمستوى عالي، كما ارتبطت جزئيا مع دراسة (محمد، ٢٠٠٧؛ عبده، ٢٠٠٦) حيث اعتبرت الاحمال التدريبية خلال فترة المنافسات والحياة الاجتماعية وشخصية اللاعب كمسببات للضغوط النفسية والتي تؤدي للاحتراق النفسي.

للإجابة عن التساؤل الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسباب الاحتراق النفسي بين رياضي الالعاب الفردية والجماعية من وجهة نظر المدربين تبعا للخبرة التدريبية؟

جدول (٤): التوسط الحسابي، الانحراف المعياري، وقيمة ت لدلالة الفروق بين رياضي الالعاب الفردية والجماعية من وجهة نظر المدربين تبعا لمتغير الخبرة التدريبية

المتغير	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
ضغوط عملية التدريب الرياضي	الالعاب الفردية ن=١٠	٣,١٢٥٠	١,٢٩٧٧٢	-١,٠٤٧	١٤	٠,٣١
	العاب جماعية ن=٦	٣,٦٦٦٧	.٦٧٧١٧			
ضغوط المنافسة الرياضية	الالعاب الفردية ن=١٠	٣,٢٨٥٧	١,١٥٨٠٦	-١,١٣٨	١٤	٠,٢٧
	العاب جماعية ن=٦	٣,٨٣٩٣	.٧٤٢٠٦			
ضغوط المدرب الرياضي	الالعاب الفردية ن=١٠	٣,٨٥٧١	.٥٣٩٩٥	-٠,١٣١	١٤	٠,٨٩
	العاب جماعية ن=٦	٣,٩١٠٧	١,٠١٨٦٠			
الضغوط الخارجية اسلوب حياة اللاعب الرياضي	الالعاب الفردية ن=١٠	٣,٣١٢٥	.٧٩٠٥٧	-١,٤٨٤	١٤	٠,١٦
	العاب جماعية ن=٦	٣,٩٣٧٥	.٨٩١٤٣			
الضغوط الخارجية العوامل البيئية	الالعاب الفردية ن=١٠	٣,٥٤١٧	.٧٧٥٣٦	-٠,٥٤٨	١٤	٠,٥٩
	العاب جماعية ن=٦	٣,٧٥٠٠	.٧٤٥٣٦			
المقياس الكلي	الالعاب الفردية ن=١٠	٣,٤٢٤٤	.٦٩٥٣٠	-١,٣٦٧	١٤	٠,١٩
	العاب جماعية ن=٦	٣,٨٢٠٨	.٤٣٥٦٥			

مستوى الدلالة الفاخ ٠,٠٥

يتضح من خلال الجدول (٤) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسباب الاحتراق النفسي بين رياضي الالعاب الفردية والجماعية من وجهة نظر المدربين تبعا لمتغير الخبرة التدريبية ويعزو الباحثان السبب في ذلك الى أن المدربين كلما كانت خبراتهم التدريبية أطول كلما ازداد امتلاكهم لخبرات وكفايات جيدة للتعامل والتواصل الجيد مع اللاعبين واستيعاب حاجاتهم وانفعالاتهم ومساعدتهم للتكيف الايجابي مع الضغوط الناتجة من مجال المنافسات والتدريب الرياضي وحل مشاكل اللاعبين في مجال ضغوط الحياة العامة والبيئة والارتقاء بهم لمستويات أعلى سواء كان نوع اللعبة الممارسة فردية أو جماعية، حيث كانت أغلب الخبرات التدريبية لدى المدربين في هذه الدراسة تتعدى (١٠) سنوات وهي مدة جيدة للحكم على أسباب هذه الظاهرة وتقييمها والعمل على تجنبها، وتتفق نتيجة هذه الدراسة ضمنيا مع دراسة (معارك، ١٩٩٧) حيث أن المدرب الاكثر خبرة يكون لديه القدرة على تطوير مستويات اللاعبين وإضافة المزيد الى قدراتهم وإكسابهم الدافعية والتحفيز على الاداء بطرق سهلة وقصيرة.

للإجابة عن التساؤل الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسباب الاحتراق النفسي بين رياضي الالعاب الفردية والجماعية من وجهة نظر المدربين تبعا لنوع الرياضة الممارسة؟

جدول (٥): المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، وقيمة ت لدلالة الفروق بين رياضي الالعاب الفردية والجماعية من وجهة نظر المدربين تبعا لمتغير نوع الرياضة الممارسة

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
ضغوط عملية التدريب الرياضي	الالعاب الفردية ن= ١٠	٣,١١١١	١,١٠٦١٦	١,٤٧٠	١٤	٠,١٦٤
	الالعاب الجماعية ن=٦	٣,٨٧٠٤	٧٧٤٣٣.			
ضغوط المنافسة الرياضية	الالعاب الفردية ن= ١٠	٣,٢١٤٣	١,٠٤٥٩٩	٢,٠٠٧	١٤	٠,٠٦٤
	الالعاب الجماعية ن=٦	٤,١٤٢٩	٠,٥٢٦٨٣			
ضغوط المدرب الرياضي	الالعاب الفردية ن= ١٠	٣,٦١٤٣	٠,٨٠٢٦٣	١,٩١٨	١٤	٠,٠٧٦
	الالعاب الجماعية ن=٦	٤,٣٣٣٣	٠,٥٦١٨٢			
الضغوط الخارجية اسلوب حياة اللاعب	الالعاب الفردية ن= ١٠	٣,٥١٢٥	٠,٨٧٦٨٨	٠,٦١٥	١٤	٠,٥٢٦
	الالعاب الجماعية ن=٦	٣,٨١٢٥	٠,٩٢١١١			
الضغوط الخارجية العوامل البيئية	الالعاب الفردية ن= ١٠	٣,٤١٦٧	٠,٦٩٩٤٣	١,٦٨٩	١٤	٠,١١٣
	الالعاب الجماعية ن=٦	٤,٠٢٧٨	٠,٧٠٢٥١			
المقياس الكلي	الالعاب الفردية ن= ١٠	٣,٣٦٢٢	٠,٦٠٣٩٧	٢,٤٠٢	١٤	٠,٠٣١
	الالعاب الجماعية ن=٦	٤,٠٢٢٥	٠,٣٧٠٣٥			

مستوى الدلالة الفا ≤ ٠,٠٥

يتضح من خلال الجدول (٥) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسباب الاحتراق النفسي بين رياضي الالعاب الفردية والجماعية من وجهة نظر المدربين تبعا لنوع الرياضة الممارسة، ولصالح الالعاب الجماعية ويعزو الباحثان السبب في ذلك الى أن الالعاب الجماعية تحتاج الى المزيد من الإعداد والتحضير وبذل مجهود أكبر من حيث التناسق والانسجام مع

أعضاء الفريق وما يترتب عليه من تشكيل للمهارات الخططية وتكتيك اللعب بالإضافة الى ان الالعاب الجماعية مستوى التنافس فيها ليس مع الفريق الخصم بل بين أعضاء الفريق نفسه وهذا يزيد من الضغوطات الواقعة على اللاعب، بالإضافة الى ذلك فأن للمدرب دور كبير في الالعاب الجماعية فإهمال المدرب وتحيزه لبعض اللاعبين من حيث القدرة على التعامل والتواصل الجيد والاهتمام بالتدريب يضعف دافعية بعض اللاعبين للاستمرار بالممارسة والانسحاب من اللعبة ولا تتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (عبد الناصر، ٢٠٠١) بحيث أظهرت انه لا توجد فروق بين الممارسين للأنشطة الفردية والجماعية في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية، في حين تتفق نتيجة هذا البحث جزئيا مع نتيجة دراسة (الحجايا وآخرون، ٢٠١٦) حيث ظهر أن مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي رياضة التايكونجستو متوسط وهي رياضة فردية وهذا يدل على ان الاحتراق النفسي لدى لاعبي الألعاب الفردية أقل منه لدى لاعبي الألعاب الجماعية .

٦,١ الاستنتاجات

في ضوء نتائج هذه الدراسة فقد استنتج الباحثان ما يلي:

١. أن أسباب الاحتراق النفسي لدى لاعبين الالعاب الفردية من وجهة نظر المدربين جاءت بمستوى متوسط.
٢. أن أسباب الاحتراق النفسي لدى لاعبين الالعاب الفردية من وجهة نظر المدربين جاءت حسب ترتيب الاهمية كما يلي (ضغوط: المدرب الرياضي – اسلوب حياة اللاعب – العوامل البيئية – المنافسة الرياضية – التدريب الرياضي).
٣. أن أسباب الاحتراق النفسي لدى لاعبين الالعاب الجماعية من وجهة نظر المدربين جاءت بمستوى عالي.
٤. أن أسباب الاحتراق النفسي لدى لاعبين الالعاب الجماعية من وجهة نظر المدربين جاءت حسب ترتيب الاهمية كما يلي: (ضغوط: المدرب الرياضي، المنافسة الرياضية، العوامل البيئية، التدريب الرياضي ، اسلوب حياة اللاعب).
٥. أسباب الاحتراق النفسي لدى لاعبين الالعاب الجماعية جاءت بمستوى اعلى من مستوى اسباب الاحتراق النفسي لدى لاعبين الالعاب الفردية.
٦. لم تكن هناك فروق من وجهة نظر المدربين في أسباب الاحتراق النفسي بين لاعبي الالعاب الفردية ولاعبي الالعاب الجماعية تبعا لمتغير الخبرة التدريبية.
٧. وجود فروق من وجهة نظر المدربين في أسباب الاحتراق النفسي بين لاعبي الالعاب الفردية ولاعبي الالعاب الجماعية تبعا لمتغير نوع الرياضة الممارسة ولصالح لاعبي الالعاب الجماعية.

٧. التوصيات

١. التقليل من حده ومستوى الاحتراق النفسي عند لاعبي الالعاب الفردية والجماعية من خلال الوقوف عند اسباب الاحتراق النفسي والعمل على معالجتها.
٢. اختيار مدربين مؤهلين بدنيا ونفسيا وانفعاليا لتدريب المنتخبات الوطنية للألعاب الفردية والجماعية.
٣. اهتمام مدربي الالعاب الجماعية بجميع لاعبي الفريق على اختلاف مراكزهم.
٤. مراعاة المدربين لإمكانات اللاعبين واحتياجاتهم.
٥. ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين.
٦. وجوب إتباع اللاعبين لنمط معيشي صحي من حيث (تغذية – نوم – عادات – علاقات إجتماعية).

قائمة الملاحق

- ملحق ١

بيان تضارب المصالح

يقر جميع المؤلفين أنه ليس لديهم أي تضارب في المصالح.

المراجع

أبو القاسم، عماد. (٢٠٠٣). **الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد**. *مجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياض*، (٦).

البتال، زيد محمد. (١٩٩٩). **الاحتراق النفسي لدى معلم التربية الخاصة بحث مقدم في ندوة الإرشاد النفسي والمهني من أجل نوعية أفضل لحياة الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة**. جامعة الخليج العربي، البحرين.

الحجايا، محمد والزغيلات، مهند. (٢٠١٦). **مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بالإصابات الرياضية لدى لاعبي التايكونجستو في جنوب الأردن**. *مجلة دراسات (العلوم التربوية)*، ٤٣ (٢).

السعداوي، محسن، عبد الكاظم، حسان وعبد الحليم، نزال. (٢٠٠٩). **دراسة مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بمفهوم الذات لدى لاعبي كرة القدم**. *مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية*. (١): ١٧٥-١٩٤.

عبد الدايم محمد، حسناء. (٢٠٠٤). **مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي ومدربي مسابقات الميدان والمضمار وعلاقتها بمستوى الأداء [رسالة** ماجستير غير منشورة] . كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مصر.

عبد العاطي عباس، محمد. (١٩٩٨). **مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي بعض الانشطة الرياضية** [رسالة ماجستير غير منشور] . كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مصر.

عبد الناصر، جمال. (٢٠٠١). **الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى النشىء الرياضي** [رسالة ماجستير غير منشورة] . كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، مصر.

عزت، نشوة محمد حلمي عبد العاطي. (٢٠٠٥). **مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي ومدربي رياضة المبارزة وعلاقتها بنتائج المباريات**. *مجلة رياضة (علوم وفنون)*، ٢٢، ٩٣-١١٧.

علاوي، محمد. (٢٠٠٢). **سيكولوجيا المدرب الرياضي**. ط١، القاهرة: دار الفكر العربي.

علاوي، محمد. (١٩٩٨). **موسوعة الاختبارات النفسية**. القاهرة، مصر: مركز الاولى.

علاوي، محمد. (١٩٩٨). **سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي**. ط١، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

كامل، عبده كامل. (٢٠٠٦). **بناء مقياس الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا** [رسالة ماجستير غير منشورة] . كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر.

محسن، محمد عبد الرحيم. (٢٠٠٧). **ضغوط المنافسة الرياضية وعلاقتها بكل من الثقة بالنفس والاهتمام بلاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة** [رسالة دكتوراة غير منشورة] . كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر.

معارك، أحمد عبد العزيز. (١٩٩٧). **الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة المصارعة بجمهورية مصر العربية**. *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة*، (٣١)، ٢٥-٤٣.

References

Gold, Y., Roth, R. A., Wright, C. R., Michael, W. B., & Chin-Yi, C. (1992). **The factorial validity of a teacher burnout measure (Educators Survey) was administered to a sample of beginning teachers in elementary and secondary schools in California**. *Educational and Psychological Measurement*, 52(3), 761-768.

Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996). **Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis**. *The sport psychologist*, 10(4), 341-366.

Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., & Lundqvist, C. (2007). **Prevalence of burnout in adolescent competitive athletes**. *The Sport Psychologist*, 21, 21-37.

Malinauskas, R., Malinauskiene, V., & Dumciene, A. (2010). **Burnout and perceived stress among university coaches in Lithuania.** *Journal of occupational health*, 52(5), 302-307.

Raedek & lunnay & kirck. (2002). **Understanding Burnout Coaches Perspective**, *Jornal of Sport Behavior*. 25 (2): 181-206.

Sunar, I. G., Omar-Fauzee, M. S., & Yusof, A. (2009). **The effect of school coaches' decision–making style and burnout on school male soccer players**. *European Journal of Social Sciences*, 8(4), 672-682.

Dale, J., & Weinberg, R. (1990). **Burnout in sport: A review and critique**. *Journal of applied sport psychology*, 2(1), 67-83.

http://www.aleqt.com.

http://www.kfs.edu.eg/sports.

http://www.uobabylon.edu.iq.