

مقارنة الاحتراق النفسي بين مدربي الدرجة الأولى و الممتازة
بكرة السلة بالمنطقة الجنوبية

م . د عادل ناجي حسون
م.م فاطمة حسن حسون
كلية التربية الرياضية
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

أهداف البحث :

١ - التعرف على درجة الاحتراق النفسي لمدربي أندية الدرجة الأولى و الممتازة بكرة السلة في المنطقة الجنوبية .

٢- مقارنة الاحتراق النفسي بين مدربي الدرجة الأولى و الممتازة بكرة السلة في المنطقة الجنوبية

منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته لمشكلة

مجتمع البحث : يتمثل مجتمع البحث بمدربي أندية الدرجة الأولى و الممتازة بكرة السلة في المنطقة الجنوبية و البالغ عددهم (١٠) مدربين .

عينة البحث : اختار الباحثان العينة بالطريقة العمدية وتضمنت مدربي أندية الدرجة الأولى والممتازة لكرة السلة لموسم (٢٠١١-٢٠١٢) لأندية الدرجة الأولى (الميناء الرياضي ، العمارة الرياضي ، الناصرية الرياضي) و مساعديهم و أندية الدرجة الممتازة (النفط ، الموقية) و مساعديهم و بذلك يكون عدد المدربين بالدرجة الأولى (٦) و الدرجة الممتازة (٤) وبنسبة ١٠٠% من المجموع الكلي .

الاستنتاجات :

١- هناك مدرب واحد لكرة السلة على ما يرام حسب الأجزاء التي يحتويها مقياس الاحتراق النفسي.

٢- هناك خمسة مدربين يحتاجون إلى مراجعة في عملهم لكي يبتعدون عن الاحتراق النفسي

٣- لا يوجد مدرب بكرة السلة على حافة الاحتراق .

٤- لا يوجد مدرب وصل إلى درجة الاحتراق النفسي .

٥- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي و الوسط المعياري و لصالح الوسط الحسابي مما يعني عدم وصول مدربي كرة السلة لدرجة الاحتراق النفسي .

Burnout comparison between the first-class coaches and excellent basketball Southern Region

M. D adel Naji

pm. Fatima Hassan Hassoun

Research objectives:

1 - Identifying the degree of burnout for first division clubs coaches and excellent reel Basketball in the southern region.

2 - Comparison of burnout among the first-class coaches and excellent basketball in the southern region

Research Methodology: The researchers used the descriptive method style survey for suitability to the problem

The research community: The research community trainers first division clubs and excellent basketball in the southern region, totaling 10 coaches.

The research sample: Select researchers sample the way intentional included coaches first division clubs and excellent basketball season (2011 - 2012) for first division clubs (port sports, architecture athlete, Nasiriyah sports) and their assistants and clubs Premier League (oil, Muwafaqiya) and their assistants, and Thus, the number of first-class trainers (6) and first class (4) and 100% of the total.

Conclusions:

1 - There is one coach for basketball is fine by the parts contained in the burnout scale.

2 - There are five trainers need to revise their work in order to move away from burnout

3- There is no basketball coach on the brink of combustion.

4-No coach arrived to the point of burnout.

5 - There are significant differences between the mean and the standard mean and for the benefit of the arithmetic mean, which means non-arrival of Basketball Coaches for the degree of burnout.

١-١ مقدمة البحث وأهميته :-

لقد جذبت ظاهرة الاحتراق اهتمام باحثين في علم النفس في السنوات الأخيرة فاهتموا بدراسة هذه الظاهرة في إطار بعض الدراسات والنظريات المرتبطة بهذه الظاهرة.

إن مهنة التدريب الرياضي ينظر إليها من المهن الضاغطة نفسياً على العاملين في هذا المجال وتؤدي إلى انخفاض في المستوى وعدم تقديم الانجاز وابتعاد الرياضي عن عمله كمدرّب ويقلل من نشاطه وحيويته وهذا يؤثر على الحالة العقلية أيضاً والتي بدورها تؤثر سلباً على قدرته في إدارة المجموعة التي يعمل فيها.^١

إن التدريب الرياضي من المهن المهمة والصعبة جداً وخاصة تدريب الفرق الجماعية (الألعاب الفرقية) والتي تحتاج إلى جهد كبير جداً وخاصة خلال المنافسة من خلال العديد من الضغوط والأحمال والأعباء والمتطلبات التي قد يعاني منها المدرب الرياضي ، والتي قد ينتج عنها الإجهاد و الإنهاك ولا يستطيع المدرب

^١ - أسامة كامل راتب :احتراق المدرب . دار الفكر العربي للنشر . القاهرة . ١٩٩٧

مقاومتها وبذلك يصبح الطريق سهلا إمام المدرب للوقوع في مصيدة الاحتراق ، ومن هذا الألعاب لعبة كرة السلة التي تتميز بكثرة الضغوط النفسية.

على ضوء ذلك تتبين أهمية البحث لمحاولة التعرف على الاحتراق النفسي للمدربين في دوري الدرجة الممتازة بكرة السلة حيث يتعرض المدربون إلى الكثير من الضغوط التي من الممكن أن تؤدي إلى الاحتراق النفسي .

٢-١ مشكلة البحث :-

كثرة تداخل الواجبات والمهام الملقاة على المدرب والذي يتطلب من المدرب الضبط والدقة وبرمجة جميع المهام والتحكم في جميع الأفعال والسلوك الظاهري ، والتي هي حالة صعبة جدا يعيشها المدرب جعلت منه يعيش في أجواء صعبة.

وتتزايد الصعوبة وخاصة عندما تكون المباراة مهمة وتكافؤ الفريقين و التي تحتاج إلى توفر الأساليب المناسبة والايجابية والمثمرة التي قد تبدو قبل المباراة والمستمرة إثناء المباراة بكل وقائعها الصعبة الاعتيادية و من الممكن تظهر على المدربين بعض المظاهر السلبية من بينها الاحتراق النفسي .

ومن هنا ، تظهر مشكلة البحث في دراسة الاحتراق النفسي الذي يؤدي بالمدرب الرياضي إلى الإحباط وعدم مقدرته تأدية واجباته بصورة صحيحة .

٣-١ أهداف البحث :

١- التعرف على درجة الاحتراق النفسي لمدربي أندية الدرجة الأولى و الممتازة بكرة السلة في المنطقة الجنوبية.

٢- مقارنة الاحتراق النفسي بين مدربي الدرجة الأولى و الممتازة بكرة السلة في المنطقة الجنوبية

٤-١ تساؤلات البحث :

١- ما هي درجة الاحتراق النفسي لمدربي أندية الدرجة الأولى والممتازة بكرة السلة ؟

٢- ما هي الفروق بالاحتراق النفسي بين مدربي الدرجة الأولى و الثانية بكرة السلة ؟

١-٢ ١- مفهوم الاحتراق للمدرب :-

يعد الاحتراق من المصطلحات النفسية التي ظهرت من السبعينات وخاصة في مجال ضغوط العمل ثم أصبحت الحالات الأكثر شيوعا في مجالات كثيرة و منها الرياضة.

يعرف بأنه حالة من "الإرهاك العقلي والتعب النفسي والانفعال التي يشعر بها المدرب كنتيجة لأعباء المتطلبات الزائدة المستمرة على كاهله . وإدراكه بان جهده وإخلاصه في عمله إضافة إلى علاقته باللاعبين والآخرين (كالإداريين او المشجعين او النقاد الرياضيين) . لم تتجح في إحداث العائد او المقابل الذي يتوقعه".

و من الممكن أن يعرف الاحتراق النفسي بأنه "تدمير دافع المنافسة من المدرب قبل إن يصل إلى أفضل مستوى توقع منه ويرتبط عادة بحالة من الإرهاك البدني والذهني".

عرفه أسامة كامل راتب (١٩٩٧) نقلا عن "ميرفي" "دودلي" "كالبتز" (١٩٩١) بأنه "الحمل الذي يزيد عن مستوى قدرة المدرب ويتميز بارتفاع شدته ويستمر لفترة طويلة مما يصعب على المدرب التكيف معه ومن ثم هبوط مستواه مع توقع ظهور بعض الأعراض النفسية و الفسيولوجية السلبية"^١

و يرى "فرنيدي برننج" (١٩٨٠) "ماسلاش" (١٩٨٢) أن الاحتراق بمثابة أنهك للنواحي البدنية والذهنية تؤدي إلى مفهوم سلبي للشخص نحو ذاته إضافة إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والناس و الآخرين، فضلا عن الافتقاد إلى المثالية والشعور بالغضب، إضافة إلى العديد من المشاعر النفسية السلبية التي ربما تصل إلى الاكتئاب.

وقدم سميث (١٩٨١) تعريف أكثر للاحتراق في المجال الرياضي والبدني ويؤكد على أنها استجابة وتتميز بالإرهاك الذهني والانفعالي كنتيجة تكرر جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة.

إما فيلين (١٩٩١) قدم تعريفا أكثر تحديدا لاحتراق المدرب تتضمن أكثر حالة من الاستجابات أو التدمير أو فقدان دافع المنافسة قبل أن يصل إلى أفضل مستوى أداء متوقع منه.^٢

يلاحظ في العديد من المهن والإعمال والوظائف المختلفة وجود درجات متفاوتة ومتباينة من التعب والضغوط النفسية المرتبطة بها، كما قد يشعر بعض الأشخاص الذين يمارسون بعض الأعمال بان وجودهم وتفانيهم في عملهم لم تتجح في أحداث المقابل أو العائد الذي يتناسب مع تلك الجهود.^٣

هناك عوامل مؤثرة على المدرب الرياضي تتميز بالانفعالات والقلق والتوتر والضعف النفسي والعصبي والتي من الطبيعي تنهك طاقات المدرب الرياضي وتخرجه من الاستمتاع بحياته إضافة إلى أضعاف ثقته بنفسه وتنمية أفكار سلبية عن الذات ونحو الآخرين كما يشعر إصابته ببعض الأمراض العضوية، هذا العوامل وغيرها تؤدي إلى حدوث الاحتراق لدى المدرب الرياضي.^٤

٢-١-٢ أسباب وعوامل احتراق المدرب : في دراسة أجراها وولتر كول (١٩٨٢) على ٩٣ مدريا من مختلف الأنشطة الرياضية للتعرف على أهم الأسباب والعوامل التي قد تؤدي إلى إحداث الضغوط على المدربين وبالتالي الاحتراق النفسي إليهم وأشارت النتائج إلى أن عامل عدم احترام اللاعبين للمدرب كان هو السبب الرئيسي بنسبة (٤٨ %) حيث إن عامل عدم قدرة المدرب على الارتقاء بمستوى اللاعبين كان هو السبب الثاني بنسبة بلغت ٢١ % .

٢-١-٣ العلاقة بين التدريب الزائد واحتراق المدرب : يبدو إن هناك تشابها بين كل من التدريب الزائد واحتراق الرياضي، ويرجع سبب ذلك غالي ان كل منهما نتيجة ضغوط التدريب والمنافسة . فعلى سبيل المثال

١ - أسامة كامل راتب: احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي . دار الفكر العربي . القاهرة . ١٩٩٧

٢ - احمد عربي عودة : اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي . كلية التربية الرياضية . جامعة المستنصرية : ٢٠٠٢

٣ - محمد حسن علاوي : سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي . مركز الكتاب للنشر . القاهرة : ١٩٩٨

٤ - د. أسامة كامل راتب . مصدر سبق ذكره

يرى سيلفا،(١٩٩٠) ان كل من التدريب الزائد والاحترق على متصل وان الاحترق يحدث كنتيجة للتدريب الزائد المزمّن.

٢_١_٤ الضغوط المهنية للمدربين^١

يمكن في المجال الرياضي اعتبار مهنة التدريب من المهن التي ترتبط بصورة واضحة بالعديد من الضغوط على مختلف أنواعها ، وان الضغوط التي تقع على كاهل بعض المدربين الرياضيين ، وبصفة خاصة في بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة ككرة القدم مثلا يمكن أن تكون نتائجها اعتزال بعض المدربين الرياضيين العمل في مهنة التدريب. وتشكل الأيام في مجموعها أهمية بالغة بالنسبة للمدرب وهناك الأيام الشاقة التي تتكون منها الوحدات التدريبية يبذل فيها الجهد والعرق في حين هناك أيام أخرى للراحة بينما البعض الآخر في هذه الأيام تمارس المسابقات (يوم المباراة) وهذا يعني جميع أيام المدرب حافلة بالمفاجآت التي يكون منها السار والغير السار.ن القليل من الناس يعرفون حجم العمل الكبير المطلوب من المدرب انجازه سواء قبل المباراة أو بعد المباراة أو أثناء المباراة فهو يعمل ساعات طويلة تحت ضغوط كبيرة ويرجع ذلك للأسباب التالية :

١_ ضغوط من أجل المكسب

٢_ تداخل وتعارض الإدارة وأولياء الأمور

٣_ مشكلات مرتبطة بالنظام

٤_ تعدد الأدوار المطلوبة منه

٥_ الالتزام بالسفر لفترات طويلة

٦_ العمل لفترات طويلة

٢_١_٥ مراحل الإجهاد الانفعالي واحترق المدرب:

ينظر إلى الاحترق عند المدرب على انه المرحلة الأخيرة من زيادة العبء البدني و النفسي على المدرب حيث يتضح أن هناك عدة مراحل لزيادة العبء البدني و النفسي تنتهي بالاحترق ثم الانسحاب من الرياضة يمكن تلخيصها على النحو التالي:

١- هبوط مستوى الرياضي سواء في أداء التدريب أو في أداء اختبارات الأداء أو المنافسة، ويكون ذلك عادة نتيجة التدريب الزائد.

١- يدرك الرياضي هبوط مستواه بالرغم من عطاؤه في التدريب ،ويحاول أن يعوض ذلك بالتدريب وتطوير

مستواه نحو الأفضل^٢.

^١ - زكي محمد محمد محسن.المدرب الرياضي وأسس العمل في مهنة التدريب،الإسكندرية،منشأة المعارف الإسكندرية :١٩٩٧. ص٢٢

^٢ - اسامة كامل راتب . مصدر سبق ذكره

٢_١_٦ الأعراض المرتبطة بمستوى أداء وقدرات المدرب

وتتلخص أهم أعراض المرتبطة بمستوى أداء المدرب كنتيجة لتزايد الضغط والإجهاد فيما يأتي :-

١_ عدم القدرة على بذل المزيد من الجهد في الارتقاء بمستوى قدرات ومهارات اللاعبين وانخفاض القدرة على كشف أخطاء اللاعبين او الفريق الرياضي .

٢_ عدم التوفيق في اختيار خطط اللعب المناسبة للمنافسات الرياضية

٣_ البطء في اتخاذ القرار المناسب وخاصة في الأوقات العصيبة إثناء المنافسات

٤_ عدم القدرة على تحمل عبء التدريب وعبء المنافسات الرياضية.^١

٢_١_٦ أعراض تزايد الضغط والإجهاد للمدرب الرياضي:

ينبغي على المدرب الرياضي ملاحظة أعراض تزايد الضغط والإجهاد التي يمكن مصادفتها في مجال عمله والتعرف عليها حتى يستطيع بذلك التعامل معها ومواجهتها قبل أن تستفحل آثارها الجسمية والنفسية وتصل إلى مرحلة الإنهاك ومن ثم الاحتراق.

ويمكن ملاحظة أعراض تزايد الضغوط والإجهاد عن طريق مجموعة من الأعراض لعل من أهمها :

- الأعراض النفسية والفسولوجية:

تتلخص أهم الأعراض النفسية التي قد تظهر على المدرب الرياضي نتيجة تزايد الضغط والإجهاد فيما يأتي:^٢

١_ ارتفاع التوتر الشديد الواضح على مظهر وسلوك المدرب

٢_ عدم الاستقرار وضعف التركيز

٣_ ضعف الثقة بالنفس

٤_ تغيير الحالة الانفعالية وعدم استقرارها

ومن أهم الأعراض (الفسولوجية) التي قد تظهر على المدرب الرياضي:^٣

١_ اضطرابات النوم أو ارتباط النوم بالأكلات المزعجة

٢_ اضطرابات الهضم وفقدان الشهية

٣_ التوتر العضلي والشعور بالتعب أو الألم العضلي

٤_ زيادة القابلية للإصابة بالعدوى نظرا لعدم قدرة الجسم على المقاومة

٥_ نقص السعة الحيوية للريثين والشعور باضطرابات التنفس

٦_ طول فترة استعادة النبض لحالته الصحية

٢_١_٧ تشخيص مظاهر احتراق الرياضي :

١ - محمد حسن علاوي، مصدر سبق ذكره

٢ - احمد عربي عودة:المدرّب والأعداد النفسي، ط١، بغداد، المكتبة الوطنية:٢٠٠٧ □ ١٣٦

٣ - محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره

هناك مصادر عديدة يمكن الاستعانة بها لمعرفة مظاهر احتراق الرياضي وهي مفيدة لكل من المدرب أو

الأخصائي النفسي يلخص أهمها :

- الإعراض النفسية - والفسولوجية للأداء .
 - التقرير الذاتي للمدرب عن حالته التدريبية .
 - المقاييس النفسية.
 - تقرير المدرب عن حالته الرياضية والتدريبية.
- الأعراض النفسية_ الفسيولوجية_ الأداء:

ويلخص وينبرج وجولد (١٩٩٥) خصائص إعراض الاحتراق النفسي فيما يلي:

الإرهاك البدني والانفعالي ويتضح ذلك في:

- عدم الاهتمام.
- نقص الطاقة.
- قلة الحماس.
- ضعف الثقة بالنفس.

* ويحدث كنتيجة الإرهاك البدني والانفعالي زيادة الاستجابات السلبية للمدرب نحو نفسه والتدريب والآخرين

* ويحدث كنتيجة لاستمرار الضغوط التي يتعرض لها المدرب لفترة طويلة مايلي:

- انخفاض معدل الانجاز
- انخفاض تقدير الذات
- زيادة الشعور بالخوف
- الاكتئاب
- نقص الجهد المبذول
- هبوط المستوى^١.

٢-١-٨ أساليب الوقاية والعلاج للمدربين من الإجهاد الانفعالي الزائد والاحتراق:

- ١- تخصيص فترات للراحة تسمح باستعادة طاقة المدرب
- ٢- الاهتمام بالمدرّب أكثر من الاهتمام بالمكسب
- ٣- الاهتمام بالأهداف القصيرة المدى
- ٤- تطوير أهداف التحدي
- ٥- تدعيم الثقة بنفسه
- ٦- تحسين الاتصال بين المدرب والمجتمع

^١ - سامة كامل راتب :مصدر سبق ذكره

٧- الرعاية النفسية للمدرب بعد المنافسة

٨- تعليم المدرب المهارات النفسية في التعامل مع الضغوط التدريبية.^١

٢-١-٩ أعراض احتراق المدرب الرياضي:^٢

أ_ **الإرهاك العقلي**: هو الشعور في الاستنفاد العقلي الشديد وعدم المقدرة على مواصلة التفكير والتخطيط بصورة دقيقة وانحدار مستويات الإدراك.

ب_ **الإرهاك الانفعالي**: هو الإحساس بزيادة التوتر والقلق وضعف القدرة على التحكم في الحالات العصبية الزائدة.

ج- **الإرهاك البدني**: هو الإحساس بضعف الحيوية و النشاط والطاقة البدنية وانخفاض اللياقة البدنية لأقل مجهود.

د- **التغير الشخصي نحو الاسوء**: يظهر ذلك من خلال التعامل مع الآخرين بصورة أكثر قسوة عن المعتاد وانخفاض مستوى الاهتمام باللاعبين ومشاكلهم وهبوط الحماس.

هـ- **نقص الانجاز الرياضي**: هو الإحساس بعدم القدرة على تحقيق الانجازات وضعف الدافعية نحو الانجاز مع الشعور بعدم التفكير الكافي مع الآخرين.

٢_١_١٠ أهم الصفات والخصائص التربوية التي يجب توفرها في المدرب الرياضي:^٣

١_ القدرة على استخدام الطريقة التربوية مثل (الثواب . العقاب . الحزم . العدل . ومكافئة المجد) مع مراعاة خصائص لاعبي الفريق الذي يتولى تدريبه من حيث العمر والجنس .

٢_ المقدرة على إنشاء أو تكوين فريق لدية ميل أو اهتمام بلعبة ما مثل كرة القدم أو كرة السلة أو كرة الطائرة

٣_ القدرة على إقامة علاقات متبادلة صحيحة مع لاعبي الفريق بحيث تكون هذه العلاقات متوازنة عموماً

٤_ لدية القدرة على إتقان وترقية معارفه ومعلوماته بالإضافة لقدرته على دراسة اللاعبين وخصائصهم وإعادة تربيتهم فيما بينهم في ضوء الدراسة التي يقوم بها

٥_ التمتع ببعض الصفات الشخصية مثل محاولة السعي لتحسين الذات . العدل والاهتمام بكل اللاعبين

٦_ التمتع ببعض الخصائص النفسية مثل اعتدال المزاج . الثبات النفسي في مواقف الضغط . التحمل النفسي وتوفير القدرة على الصبر و الانتصار .

٢_١_١١ الصفات الفنية للمدرب الرياضي^١

١- محمد حسن علاوي :مصدر سبق ذكره

٢- محمد حسن علاوي. مصدر سبق ذكره

٣- عزت محمد كاشف. التخطيط في التدريب الرياضي . مكتبة النهضة المصرية . سنة :١٩٩٤ . ص١١٠

١- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس ابو زيد، المدرب الرياضي في الالعاب الجماعية، الاسكندرية، ٢٠٠٣ ١٦

١_ لديه القدرة على تقويم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصعبة والمعقدة سواء في التدريب أو المنافسات .

٢_ لديه القدرة على تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية وموضوعية للاستفادة من أدائه وقدراته الكافية

٣_ لديه القدرة على الوصول إلى قمة أدائه في توقيت أدائه

٤_ لديه القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء وتركيز ورؤية

٥- القدرة على تحويل الفشل إلى مواقف النجاح

٦_ تحديد متطلبات خطة التدريب من أدوات وأجهزة ومعسكرات

٧_ وضع وتحديد الميزانية المطلوبة لتنفيذ خطة التدريب السنوية

٨_ وضع برنامج يوضح فيه خطوات وإجراءات تنفيذ خطة التدريب السنوية

٩_ أن يكون لديه القدرة على اختيار انسب الطرق لتحقيق الأهداف

١٠_ أن يكون ملماً بالطرق العلمية والوسائل الفنية والأدوات الحديثة

١١_ مراجعة المتاح بالنادي من ملاعب وصالات تدريب وأجهزة وأدوات تدريب

١٢_ تحديد الاحتياجات من قوى بشرية معاونة مع تحديده مسؤوليات وواجبات كل فرد

٢_١_١٣ كيف يمكن للمدرب مواجهة ظاهرة الاحتراق النفسي:

هناك العديد من الخطوات يجب على المدرب إتباعها للتخلص من ظاهرة الاحتراق النفسي وقد ذكرت

أمل علي سلومي (٢٠٠٠) هذه الخطوات.^٢

١_ المعرفة : وذلك من خلال معرفة المدرب أن ظاهرة الاحتراق النفسي هي نتيجة للضغوط التي يتعرض لها_ لذا يمكن إتباع أساليب الاسترخاء والتتويم المغناطيسي واخذ مقدار كاف من الراحة لمواجهة هذه الظاهرة.

٢_ التحم: يتوجب على المدرب التحلي بالصبر والقدرة على تحم الضغوط وانتهاج أسلوب لا يعود بالضرر عليه كمدرب.

٣- التخفيض : انتهاج أسلوب علمي في تخفيض الضغوط وتخفيف من آثار الاحتراق النفسي.

٤_ التنظيم :تنظيم حياة المدرب بشك مدروس وعلمي سيعود بالفائدة عليه وسيعم على تخفيض ظاهرة الاحتراق النفسي.

٢-٢ الدراسات المشابهة: دراسة احمد معارك (١٩٩٧) بعنوان^٣

(الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة المصارعة بجمهورية مصر العربية)

أهداف الدراسة :

^٢ - أمل علي سلومي . السمات الشخصية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة .جامعة بابل:كلية التربية الرياضية :٢٠٠٠.ص٣١

^٣ - احمد معارك. الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة المصارعة بجمهورية مصر العربية. (١٩٩٧)

_ التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي المصارعة في مصر ، والتعرف على مستويات الأعراض المترامنة للاحتراق النفسي

_ التعرف على العلاقة بين عوام الاحتراق النفسي لمدربي المصارعة وعدد سنوات الخبرة والعلاقة بين الأعراض المترامن للاحتراق النفسي وعدد سنوات الخبرة .
عينة البحث :

أجريت الدراسة على عينة قوامها (٥٥) مدربا (مسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة تزيد خبرتهم في مجا) التدريب عن ٣ سنوات . وطبق عليهم مقياسان لقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي. إعداد محمد حسن علاوي .
استنتاجات الدراسة :

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالّة إحصائيا بين المدربين الأقل خبرة والمدربين الأكثر خبرة في قياس أعراض و عوام الاحتراق النفسي لصالح المدربين الأكثر خبرة . وقد أوصت الدراسة بعدم التدخ . في صميم العم . الفني لمدرب المصارعة . والتقنين من الاستعانة بالمدربين الأجانب في عملية التدريب
٢-٢-١ دراسة زياد الطحانية (٢٠٠٧) العنوان :

(مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات)
هدف الدراسة :

_ الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات.
_منهج البحث .

قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس الاحتراق النفسي للحكم الرياضي .
عينة البحث .

وتكونت عينة البحث من (١٢٠) حكما .
استنتاجات الدراسة :

_ أن حكام الألعاب الرياضية يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة.

_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الحكام تعزى لمتغير العمر والخبرة .

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين حكام الألعاب الفردية وحكام الألعاب الجماعية .

٢-٢-٢ دراسة رمزي جابر (٢٠٠٧) ^١

^١ - رمزي جابر، الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم بفلسطين،(الدراسات العربية ٢٠٠٧)

(الاحترق النفسى لى ملى كره القلم بفلسطىن))

هءف الءراسه :

_ الءرف إلى مسءوىاء الاءءراق النفسى لملى كره القلم بفلسطىن.

_ منهج البءء :

اسءءءم الباءء الأسلوب الوصفى وطبق علفهم مقىاس أسباب الاءءراق النفسى للملى الرىاضى ،أءاء محمد حسن علاوى (١٩٩٨).

عفنه البءء :

أءرىء الءراسه على عفنه قوامها (٦٠) ملى.

اسءءءاء الءراسه :

_ وءوء عءه مسءوىاء لعوامل الاءءراق النفسى للملى فى مءافظاء عزه، على النحو الآلى:

١_ عامل اللاعففى .

٢_ عامل الإءارة العلىا للفرق .

٣_ عامل خصائص الملى .

٤- عامل وسائل الأعلام .

٥_ عامل المشءعفى .

وقء أوصى الباءء بعءم الءءءل فى صمفم العمل الفنى للملى ،وان فءمفز سلوك الملى بالاستقرار والاءساق فى الءعامل مع اللاعففى.

ءراسه سمفره عربى وآءرون (٢٠٠٧) بعنوان^٢

(الاءءراق النفسى لى ملى كره القلم فى الأردن)

أهءاف الءراسه :

-الءرف على مسءوى الاءءراق النفسى لى ملى كره القلم فى الأردن

- الءرف على الفروق فى مسءوى الاءءراق النفسى لى ملى كره القلم فى الأردن ءبعا لمءفر الءره

عفنه البءء: أءرىء الءراسه على عفنه قوامها (٨١) ملى وطبق علفهم مقىاس ماسلاش المهرب والخاص بالاءءراق النفسى (والمعد) من قىء الباءءففى .

اسءءءاء الءراسه :وأظهرء نءاءء الءراسه أن مسءوى الاءءراق النفسى لى ملى كره القلم فى الأردن كان ضمن المسءوى المءوسء، كما ءلصء الءراسه إلى أن ءره الملى (ءولى ا ب س) لها ءأفر على مسءوى الاءءراق) فقء ءلء نءاءء الءراسه أنه كلما ارءفءء ءره الملى انءفصء ءره الاءءراق النفسى لى.

^٢ - سمفره عربى وآءرون . الاءءراق النفسى لى ملى كره القلم فى الأردن . (٢٠٠٧)

٣- إجراءات البحث :

٣-١ منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته لمشكلة البحث ويهدف هذا المنهج إلى جمع البيانات ومحاولة الإجابة عن الأسئلة التي تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة^١. وتعتمد الدراسة المسحية على تجميع البيانات والحقائق عن موقف معين يتم عادة بمسح عينة من المجتمع المختارة اختياراً دقيقاً لتمثيل هذا المجتمع^٢.

٣-٢ مجتمع البحث : يتمثل مجتمع البحث بمدربي أندية الدرجة الأولى و الممتازة بكرة السلة في المنطقة الجنوبية و البالغ عددهم (١٠) مدربين .

٣-٣ عينة البحث : إن العينة هي جزء من المجتمع يجري اختيارها وفق قواعد خاصة كي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً (٣) . كما إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يستخدمها. لذا اختار الباحثان العينة بالطريقة العمدية وتضمنت مدربي أندية الدرجة الأولى والممتازة لكرة السلة لموسم (٢٠١١ - ٢٠١٢) لأندية الدرجة الأولى (الميناء الرياضي ، العمارة الرياضي ، الناصرية الرياضي) و مساعديهم و أندية الدرجة الممتازة (النفط ، الموفقية) و مساعديهم، و بذلك يكون عدد المدربين بالدرجة الأولى (٦) و الدرجة الممتازة (٤) وبنسبة ١٠٠% من المجموع الكلي .

٣-٤ استمارة الاستبيان : استخدم الباحثان مقياس اعدة (راينز مارتنز) عام (١٩٨٧) ويتكون المقياس من عدة عبارات (أسئلة) ويقوم المدرب بالإجابة على كل عبارة بكل صدق وأمانة .على مقياس خماسي التدرج(درجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً) ، و قد بلغ عدد العبارات (١٠) عبارة و قد عرض المقياس على الخبراء (مرفق ١) للتأكد من صدق المحكمين و قد تم تعديل بعض الفقرات على ضوء آرائهم و أصبح المقياس جاهز للتطبيق (مرفق ٢)

٣-٥ الدراسة الأساسية : قام الباحث بتوزيع أول استمارة استبيان في يوم الأربعاء المصادف ٢٠١٢/٢/١١ لمدرّب (نادي نفط الجنوب الرياضي) : في (ملعب نفط الجنوب الرياضي). وفي نفس اليوم تم إعطاء استمارة الاستبيان لمدرّب (نادي البحري الرياضي) في لحظة تواجدهم في نفس الملعب وتم توزيع الاستمارات الأخرى لكل مدرّب في الملعب الخاص بهم

٣-٥ الوسائل الاحصائية : استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية spss للعلوم الاجتماعية

٤- عرض و مناقشة النتائج :

٤-١ عرض النتائج :

^١ - محمود حسن حسن إسماعيل: مناهج البحث العلمي في أعلام الطفل، ط١، القاهرة، دار النشر للجامعات: ١٩٦٦ . ٩٤.

^٢ - احمد البدر: ،أصول البحث العلمي، ومناهجه. الكويت، وكالة المطبوعات: ١٩٧٣ . ٢٧٩ .

من خلال أداة جمع البيانات و التحليل الإحصائي توصل الباحث إلى النتائج التالية :

(١)

مجموعات الاحتراق النفسي للمدربين طبقا لدرجاتهم على المقياس ن ١٠

ت	مجموعات الاحتراق النفسي	الدرجة	العدد
١	مدرب على ما يرام	٢٠	٣
٢	مدرب يحتاج إلى بعض المراجعات في عمل التدريب	٣٠-٢١	٧
٣	على حافة الاحتراق	٤٠-٣١	٠
٤	المدرب احترق	٥٠-٤١	٠

يتضح من خلال الجدول (١) أن المدربين الذين على ما يرام و حصلوا على (٢٠) درجة بلغ عددهم (٣) ، و الذين يحتاجون إلى بعض المراجعات في عمل التدريب و حصلوا على درجات (٣٠-٢١) بلغ عددهم سبعة مدربين ، و لا يوجد مدربين على حافة الاحتراق و مدربين محترقين .

(٢)

الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الوسط المعياري و قيمة (ت) للمدربين في

ن ١٠

الاحتراق النفسي

الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط المعياري	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
٢٥.١٢	٧.٤٢	٣٠	٤.٥٧	

*- القيمة الجدولية عند ٠.٠٥ ٣.١٢

يتضح من خلال الجدول (٢) أن الوسط الحسابي للاحتراق النفسي للمدربين بلغ (٢٥.١٣) و الانحراف المعياري (٧.٤٢) و الوسط المعياري (٣٠) و بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤.٥٧) و هي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يعني أن هناك فروق معنوية بين الوسط الحسابي و الوسط المعياري و لصالح الوسط الحسابي .

(٣) □

الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الوسط المعياري و قيمة (ت) للمدربين في الاحتراق النفسي

ن ١٠

المتغير	الدرجة الأولى		الدرجة الممتازة		قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
الاحتراق النفسي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	٢.٤٩	غير معنوي
	٦.٤٢	٢٤.٨٨	٦.٤٩	٢٦.٠١		

*- القيمة الجدولية عند ٠.٠٥ ٣.١٢

يتضح من خلال الجدول (٣) أن الوسط الحسابي للاحتراق النفسي للمدربين في الدرجة الأولى بلغ (٢٤.٨٨) و الانحراف المعياري (٦.٤٢) و الوسط الحسابي لمدربي الدرجة الممتازة بلغ (٢٦.٠١) و بلغت

قيمة (ت) المحسوبة (٢.٤٩) و هي أصغر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يعني عدم وجود فروق معنوية بين تدريبي الدرجة الأولى و الممتازة بكرة السلة .

٤-٢ مناقشة النتائج : وبعد الحصول على الإجابات الخاصة بكل مدرب وجد الباحثان ان هناك عوامل مختلفة قد أثرت على كل مدرب.(حصل عليها الباحثان من الاستبيان) منهم من كان (يتضايق بدرجة متوسطة من الناس الذين يعمل معهم) . ومنهم من كان (يشعر بزيادة الضغوط عليه لكي يفوز بالمباراة) (بدرجة كبيرة ، وبدرجة كبيرة جدا). واختلفت درجاتهم في الإجابة على السؤال(هل تشعر بعدم وجود أصدقاء او أقارب لديك تستطيع ان تحدثهم عن مشاكلهم).ولم يكن هناك (اي إحباط يرتبط بمسؤولياتهم كمدرين) .بينما كانت إجاباتهم (بدرجة قليلة) على السؤال(هل تشعر بان هناك المزيد والمزيد من الأعمال التي تشعر بأنك لا تستطيع ان تؤديها). وقد اختلفت إجاباتهم بين (بدرجة قليلة، وبدرجة قليلة جدا) على السؤال(هل تشعر بانخفاض في قدراتك البدنية كنتيجة لعملك الرياضي) . كما قد اختلفت إجاباتهم بشكل ملحوظ وكبير على السؤال (هل تدور في ذهنك أفكار عما اذا كانت مهنة التدريب مناسبة لك) . كذلك اختلفت إجاباتهم بدرجات متفاوتة فيما بينهم على السؤال(هل تشعر بانخفاض في طاقاتك النفسية الايجابية وارتفاع في طاقتك النفسية السلبية) . كما كانت الإجابة (بدرجة قليلة ، وبدرجة قليلة جدا) على السؤال(هل تشعر بانخفاض في قدراتك البدنية كنتيجة لعملك كمدرّب رياضي) . وقد كانت الإجابة (بدرجة متوسطة) للمدرين على السؤال(هل تفكر بان الآخرين لا يفهمونك و لا يفهموا ما تحاول القيام به كمدرّب رياضي) . وقد اختلفوا في الإجابة على السؤال (هل أنت مشغول لدرجة انك لا تستطيع ان تقوم بأعباء الحياة اليومية او مسؤولياتك الأسرية بصورة مقبولة. يتضح من خلال الجدول (٢) أن الوسط الحسابي للاحتراق النفسي للمدرين بلغ (٢٥.١٣) و الانحراف المعياري (٧.٤٢) و الوسط المعياري (٣٠) و بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤.٥٧) و هي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يعني أن هناك فروق معنوية بين الوسط الحسابي و الوسط المعياري و لصالح الوسط الحسابي مما يعني أن هناك مستوى معين من الاحتراق النفسي وصل اليه المدربون من خلال الضغوطات التي يتعرضون لها في التدريب و المنافسات. يتضح من خلال الجدول (٣) أن الوسط الحسابي للاحتراق النفسي للمدرين في الدرجة الأولى بلغ (٢٤.٨٨) و الانحراف المعياري (٦.٤٢) و الوسط الحسابي لمدرين الدرجة الممتازة بلغ (٢٦.٠١) و بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢.٤٩) و هي أصغر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يعني عدم وجود فروق معنوية بين تدريبي الدرجة الأولى و الممتازة بكرة السلة حيث أن المدربون في كل المستويات يتعرضون إلى مستوى واحد من الضغوطات النفسية .

٥-١ الاستنتاجات :

٦- هناك مدرب واحد لكرة السلة على ما يرام حسب الأجزاء التي يحتويها مقياس الاحتراق النفسي.

٧- هناك خمسة مدرين يحتاجون إلى مراجعة في عملهم لكي يبتعدون عن الاحتراق النفسي .

- ٨- لا يوجد مدرب بكرة السلة على حافة الاحتراق .
- ٩- لا يوجد مدرب وصل إلى درجة الاحتراق النفسي .
- ١٠- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي و الوسط المعياري و لصالح الوسط الحسابي مما يعني عدم وصول مدربي كرة السلة لدرجة الاحتراق النفسي .
- ١١- لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مدربي الدرجة الأولى و الممتازة بكرة السلة .

٥-٢ التوصيات :

من خلال نتائج البحث توصل الباحثان إلى التوصيات التالية :

- ١- توجيه المدربين لمعرفة مخاطر الاحتراق النفسي .
- ٢- مراعاة عنصر الترويح عن المدربين و استخدام نظام المكافآت .
- ٣- إدخال المدربين الدورات التأهيلية في المجال النفسي .
- ٤- الرعاية النفسية للمدربين خصوصا عند التعرض للضغوط النفسية .

المصادر

- ❖ أحمد عريبي عوده : اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي . كلية التربية الرياضية . الجامعة المستنصرية . ٢٠٠٣ .
- ❖ أحمد عريبي عوده : المدرب و الاعداد النفسي . المكتبة الوطنية . بغداد
- ❖ أحمد معارك : الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة المصارعة . مصر ١٩٩٧ .
- ❖ أسامة كامل راتب : ضغوط التدريب (الاحتراق النفسي) دار الفكر العربي . مصر . ١٩٩٧ .
- ❖ أسامة كامل راتب : احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب و الاجهاد الانفعالي . دار الفكر العربي . مصر ١٩٩٧ .
- ❖ أمل علي سلومي : السمات الشخصية و علاقتها بالاحتراق النفسي لدى مدربي كرة السلة . كلية التربية الرياضية . جامعة بابل . ٢٠٠٠ .
- ❖ رمزي جابر : الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم بفلسطين . الدراسات العربية . ٢٠٠٧ .
- ❖ زكي محمد محسن : المدرب الرياضي و أسس العمل في مهنة التدريب . منشأة المعارف ، الاسكندرية . ١٩٩٧ .
- ❖ زياد الطحاينة : مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية في الأردن و علاقتها ببعض المتغيرات . الدراسات العربية . ٢٠٠٧ .
- ❖ سميرة عرابي و آخرون : الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن . ٢٠٠٧ .
- ❖ عبد الستار جبار الضمد : البحث العلمي و تطبيقات الاحصاء الرياضي . دار شموع الثقافة . ليبيا . ٢٠٠٣ .
- ❖ عزت محمد كاشف : التخطيط في التدريب الرياضي . مكتبة النهضة المصرية . مصر . ١٩٩٤ .
- ❖ علي فهمي البيك . عماد الدين عباس : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية . الاسكندرية . ٢٠٠٣ .
- ❖ محمد حسن علاوي : سيكولوجية الاحتراق للاعب و المدرب الرياضي . مركز الكتاب للنشر . القاهرة . ١٩٩٨ .