

اعراض الاحتراق للاعب الرياضي:

هناك العديد من الأعراض التي يمكن ان تظهر على اللاعب الرياضي كعلامات واضحة او كإشارة إنذار للاحتراق , ومن بين هذه الأعراض ما يلي:-

1- الإنهاك البدني : هو استمرار إحساس اللاعب الرياضي بالاستنزاف والإرهاق والتعب الشديدين واستنفاد الطاقة البدنية , وعدم الشعور بالراحة الجسمية , والحاجة إلى فترات طويلة لاستعادة الشفاء (أي العودة للحالة الطبيعية) , بعد أداء الجهد البدني مع الشعور بانخفاض اللياقة البدنية , أو الصفات البدنية كالقوة العضلية , والسرعة , والتحمل , والرشاقة وغيرها وكذلك الإحساس بالتوتر العضلي الدائم والقلق البدني في زيادة وحدة الاستثارة الفسيولوجية

2- الإنهاك الانفعالي : هو استمرار الإحساس بزيادة درجات التوتر والاستثارة , والقلق , وضعف القدرة على التحكم بالعديد من المواقف والأحداث , والمرور في حالات انفعالية سلبية بصورة ملحوظة , وتميز اللاعب بالنرفزة الواضحة والانفعال لأقل مثير , والإرهاق الانفعالي.

3- الإنهاك العقلي : ويعني استمرار الشعور بالتعب عقلي شديد , وبطء العديد من العمليات العقلية العليا كالإدراك , والتفكير والتذكر , والتصور , والانتباه , وعدم القدرة على اتخاذ القرار , والميل نحو التفكير التشاؤمي.

4- الإنهاك الدافعي : ويرتبط بالنقص الواضح في الدافعية نحو الانجاز , او التفوق , وضعف التنافسية لدى اللاعب الرياضي وفقدان او هبوط الثقة بالنفس , وفقدان الميل نحو الممارسة او الارتقاء بالمستوى , والافتقار الى فعالية الذات.

إن الأعراض السابقة تعتبر بمثابة سلسلة متصلة الحلقات تؤثر كل منها بالأخرى , وقد يقود إليها ويتأثر بها , وقد تكون نتائجها كما يلي:

-استمرار اللاعب الرياضي في الممارسة الرياضية في مستوى اقل كثيرا جدا من مستواه الحقيقي , وقدراته السابقة.

-الانسحاب الكامل او التوقف عن الاستمرار في المنافسة الرياضية , وهذا يعتبر المحصلة النهائية السلبية لهذه العوامل - أي حدوث الاحتراق للاعب الرياضي

مصادر الاحتراق للاعب الرياضي :

هناك من المصادر التي تؤدي بالاحتراق للاعب , وبعض هذه المصادر قد تكمن في شخصية الرياضي نفسه , والبعض الآخر قد يرتبط ببعض العوامل الخارجية , ويمكن تلخيص بعض مصادر الاحتراق للاعب الرياض في جوانب التالية.

-شخصية اللاعب :

هناك فروق فردية واضحة في الشخصية بين كل لاعب رياضي وآخر , واللاعب الرياضي الذي يمكن ان يقترب من حافة الاحتراق بدرجة اكبر من اللاعب لأخر يتسم بالعديد من السمات والجوانب المختلفة مثل نقص الدافعية نحو الانجاز والتفوق والافتقار إلى ثقة بالنفس وفاعلية الذات , ونقص تقدير الذات , ودرجاته عالية في سمة القلق , كما يتسم بالنزعة التشاؤمية بدرجة اكبر من اتسامه بالنزعة التفاؤلية عند النظر الى

المواقف والأحداث المختلفة , ويفتقر إلى تعليل وعزو أسباب المواقف والأحداث على أنها خارج نطاق تحكمه.

قيمة الانجاز الشخصي :

إن تحقيق اللاعب الرياضي لإنجازات أو نجاحات في مجال رياضته الشخصية , أو ادراكه ان انجازاته متواضعة ولا يرتقي لمستوى قدراته واستطاعته , أو توقعاته , بالإضافة الى تكرار هزائمه ومروره بالعديد من خبرات الفشل أو ادراكه بان الآخرين وخاصة أولئك الذي يهتم بأرائهم وتقييمهم – كالمدرّب الرياضي والاداري الرياضي , أو النقاد الرياضيين لا يقدرونه حق قدره , أو يقدرونه بصورة سلبية مبالغ فيها.

تكرار الإصابة البدنية أو المنافسات :

اللاعب الرياضي الذي يكون قد حدثت له إصابة رياضية , فقد تتكرر إصابة اللاعب في أجزاء مختلفة من جسمه , أو قد تعاوده الإصابة القديمة , وذلك في ضوء طبيعة النشاط الرياضي الممارس , وهو الأمر الذي يلقي بالمزيد من طبيعة النشاط الممارس , الأمر الذي يلقي بالمزيد من الضغوط على الناحية البدنية والنفسية للاعب الرياضي.

ضغوط المجال الرياضي :

يرتبط ذلك بالحمل الزائد والتدريب الزائد الذي يتعدى حدود ونطاق قدرات اللاعب , وكذلك المغالاة في الاشتراك في المنافسات الرياضية , وفي مواجهة المنافسين ذوي مستويات عالية , وكذلك كثرة السفر والتنقل للاشتراك في المنافسات الرياضية.

ضغوط الحياة العامة :

يقصد بالضغوط في المجال الرياضي تلك الضغوط المرتبطة بالعلاقات المتشابكة والمركبة بين اللاعب وكل من المدرّب الرياضي , والاداري الرياضي , ووسائل الاعلام الرياضي , وغيرهم ممن تربطهم من اللاعبين العديد من العلاقات في المحيط الرياضي , وما قد يرتبط بنوعية هذه العلاقات من انتقاد , أو دكتاتورية أو عدم التقدير الكافي , أو عدم التحفيز أو التشجيع , أو محاولة المطالبة بتحقيق مستوى طموحات مغالى فيها.

المفهوم الواسع للاحتراق النفسي للمدرّب:

ويمكن تعريف الاحتراق الواسع للمدرّب الرياضي على انه حالة من الانهاك العقلي والانفعالي والبدني يشعر بها المدرّب كنتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الواقعة على كاهله , نتيجة لعمله كمدرّب , وادراة بان جهده وتفانيه في عمله , وكذلك علاقته – مع اللاعبين أو مع الآخرين , كالإداريين أو المشجعين أو النقاد – لم تنجح في احداث العائد أو المقابل الذي يتوقعه.

وفي السنوات الاخيرة بدأت ظاهرة الاحتراق للمدربين تظهر بصورة واضحة وخاصة بالنسبة للأنشطة ذات الشعبية الجارفة في بعض الدول كنتيجة للضغوط النفسية والمعوقات المهنية والادارية والاجتماعية التي قد يواجهها المدرب الرياضي في نطاق عمله والتي من نتائجها اعتزال بعض المدربين الرياضيين العمل في المجال الرياضي وكذلك احجام بعض اللاعبين المعتزلين الانخراط في مهنة التدريب الرياضي

أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي :

هناك العديد من الأعراض المترامنة اي التي تظهر معا في وقت واحد والتي قد تشير الى حدوث الاحتراق لدى المدرب ومن بينهما.

1-**الانهك العقلي** : وهو الشعور بالاستنفاد العقلي او الارهاق العقلي او الذهني الشديد , وعدم القدرة على مواصلة التفكير والتخطيط بصورة دقيقة وانحدار مستويات الادراك والتصور والانتباه والتذكر بصورة واضحة.

2-**الانهك الانفعالي** : وهو الاحساس بزيادة التوتر الانفعالي والقلق الدائم , وضعف القدرة على التحكم في الانفعالات العصبية الزائدة , وسرعة الانفعال لأقل مثير , والشعور بالإرهاق الانفعالي.

3-**الانهك البدني** : ويقصد به الشعور بضعف الحيوية والنشاط والطاقة البدنية بصفة عامة , وانخفاض اللياقة البدنية والتعب البدني لأقل مجهود والاحساس 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 الاخطاء الذاتية.

5-**نقص الانجاز الشخصي** : وهو ادراك عدم القدرة على تحقيق الانجازات , وضعف الدافعية نحو الانجاز مع الشعور بعدم التقدير الكافي من الآخرين.

أسباب وعوامل الاحتراق للمدرب الرياضي:

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

اولا : ضغوط مرتبطة باللاعب او الفريق الرياضي :

1- عدم احترام اللاعبين للمدرب الرياضي بصورة كافية , بحيث يشعر انه معلم او اب او اخ اكبر للاعبين
2- عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب لمحاولة الارتقاء بمستوياتهم الرياضية او الارتقاء بقدراتهم ومهاراتهم.

3- شعور اللاعبين بعدم وجود علاقات متفاعلة او عدم وجود وسائل اتصال كافية ومستمرة مع المدرب , الامر الذي يؤدي الى عدم تماسك او عدم تفاعل اللاعبين بعضهم ببعض , وبالتالي تصدع الفريق الرياضي.

4- عدم تحقيق اللاعبين او الفريق الرياضي النتائج المرجوة او الهزائم المتكررة.

5- حساسية المدرب للنقد الذي قد يوجه له من قبل الآخرين (وسائل الاعلام).

ثانيا : ضغوط مرتبطة بشخصية المدرب الرياضي

- 1- توفر بعض الخصائص الشخصية لدى المدرب الرياضي , واتسامه ببعض السمات الشخصية مثل عدم الضبط الانفعالي , او عدم القدرة على التحكم في الانفعالات , وسرعة الاستثارة , والتقلب الوجداني , او اتسام المدرب بسمه انطوائية , او عدم توفر سمة قيادية لديه.
- 2- توفر بعض الانماط السلوكية لدى المدرب مثل محاولته الوصول للكمال , او الاتقان التام , او محاولة وضع معايير او مستويات عالية جدا او غير حقيقية للاعبين , او الفريق لمحاولة تحقيقها.
- 3- احساس المدرب بعدم التقدير الكافي لعملة من جانب الادارة العليا للفريق الرياضي (مجلس ادارة النادي مثلا) او من اللاعبين او من وسائل الاعلام.
- 4- حساسية المدرب للنقد الذي قد يوجه له من الآخرين (وسائل الاعلام مثلا)
- 5- عدم قدرة المدرب على الاتصال الجيد سواء باللاعبين او الاداريين , او ممثلي وسائل الاعلام او المشجعين.
- 6- عدم قدرة المدرب الرياضي على التكيف والمرونة تجاه العديد من العقبات والصعاب التي قد تصادفه في عمله , وعدم محاولته مواجهتها والسيطرة عليها.
- 7- احساس المدرب بعدم قدرته على تطوير مستويات اللاعبين , او اضافة المزيد الى قدراتهم , وكذلك عدم قدرته على اكسابهم الدافعية والتحفيز.

ثالثا : ضغوط مرتبطة بالادارة العليا للفريق:

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

رابعا: ضغوط مرتبطة بوسائل الاعلام :

- 1- النقد الحاد للمدرب الرياضي عن طريق بعض وسائل الاعلام وشعور المدرب بقسوة هذا النقد وعدم صحته وتحيزه.
- 2- شعور المدرب بوجود بعض المحاولات من بعض وسائل الاعلام لا براز وتضخيم ما يطلق عليه بأخطاء المدرب , سواء بالنسبة لتشكيل الفريق , واختيار اللاعبين , او بالنسبة لخطط اللعب او طرق التدريب , وغيرها من النواحي التي ترتبط بالرؤيا المتكاملة للمدرب الرياضي, التي قد لا تعرفها او تدركها بعض وسائل الاعلام.
- 3- عدم استجابة وسائل الاعلام لإيضاحات المدرب او وجهة نظره التي قد توضح بعض الاسباب الخاصة بالتدريب , او عدم محاولة هذه الوسائل الاقناع برأي المدرب الرياضي

خامسا : ضغوط مرتبطة بالمشجعين :

- 1- الهتافات العدائية من جانب المتفرجين والتي تمس المدرب بالدرجة الاولى
- 2- محاولة التهجم او الاعتداء البدني او اللفظي على المدرب الرياضي من بعض المشجعين المتعصبين

لسبب او لأخر.

3-مقاطعة المتفرجون لمشاهدة المنافسات التي يشترك بها الفريق كوسيلة احتجاج على المدرب واسلوبه.