



علاقة مستوى الاحتراق النفسي بالإصابات الرياضية لدى لاعبي الكاراتية بشمال سيناء

د/ محمود إبراهيم عبدالله التربائي¹ - د/ رامت عبد الستار حمادة الشعراوي²

1- مدرس بقسم العلوم الحيوية والصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة العريش.

2- مدرس بقسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، كلية التربية الرياضية، جامعة العريش



هدفت الدراسة إلى تعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي الكاراتية في شمال سيناء. علاقة الاحتراق النفسي بالإصابات الرياضية لدى لاعبي الكاراتية في شمال سيناء. أثر متغيرات العمر ودرجة الحزام والعمر التنافسي على مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي الكاراتية في شمال سيناء. وتم استنتاج أنه: في ضوء أهداف الدراسة والنتائج التي تم التوصل إليها، أمكن استنتاج الآتي: الاحتراق النفسي عند لاعبي الكاراتية في شمال سيناء كان بدرجة متوسطة. كلما زادت درجة الاحتراق النفسي ارتفع عدد الإصابات عند اللاعبين. كلما قلت درجة الحزام الحاصل عليه اللاعب زادت درجة الاحتراق النفسي لديه. كلما قل العمر التنافسي زادت درجة الاحتراق النفسي عند اللاعب. التوصيات: في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها أمكن وضع التوصيات الآتية: توعية اللاعبين بأهمية الجانب النفسي لما له دور مهم في البرامج التدريبية والتنافسية والحد من الإصابات الرياضية. الاهتمام بالجوانب النفسية وخاصة لدى اللاعبين ذوي الخبرة الأقل من حيث درجة الحزام والعمر التنافسي. إدخال موضوعات الاحتراق النفسي ضمن خطط البرامج التدريبية والتأهيلية للاعبين الكاراتية في شمال سيناء. إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة على باقي ألعاب المنازلات الأخرى.

المقدمة

وتعتبر الضغوط احدي الظواهر النفسية المؤثرة على صحة الفرد النفسية والتي قد يتعرض لها الفرد مما يؤثر على صحته المتكاملة وان التعرض التكرار لها بشكل تأثير سلبي على مشاعر الفرد تصل الى الانهك العقلي والاجهاد النفسي والبدني.

حيث أن ظاهرة الاحتراق النفسي، ظاهرة عامة في ميدان الخدمات الإنسانية والاجتماعية، والتدريب الرياضي واحد من هذه الميادين إن لم يكن أهمها، ويعتبر اللاعبون من أكثر الناس عرضة للاحتراق النفسي، حيث تؤكد نتائج العديد من الدراسات بأن الرياضيين هم أكثر الأفراد عرضة للإصابة بالاحتراق النفسي نتيجة

إن الضغوط النفسية كما يرى بعض الباحثين بشكل عام تعتبر سمة من سمات الحياة فهي في بعض مستوياتها قد تكون مطلوبة إن لم تكن ضرورية؛ وذلك لتحفيز الفرد ودفعه إلى الإنجاز وتحقيق النجاح، غير أن زيادتها عن الحد المناسب قد تقضي إلى مشاكل يصعب حلها لما لها من آثار سلبية على الصحة العقلية والبدنية، ذلك أن عدم الاهتمام بحالات الضغوط النفسية بشكل مناسب قد يؤدي إلى تفاقم الوضع وحدوث حالات الاحتراق النفسي، ومن هذا المنطلق، فإن الاحتراق النفسي ينظر إليه باعتباره المحصل النهائي للضغوط النفسية.

وقد أصبحت عبارة الاحتراق النفسي (Burnout) شائعة الاستخدام وذلك لوصف الحالة النفسية للرياضيين الذين يقضون وقتاً طويلاً متواصلًا في التدريب المجهد من أجل تحقيق الفوز والإنجاز. والشخص الذي يتدرب باستمرار مع الأفراد تحت الظروف والمشاكل النفسية والاجتماعية والعاطفية والإجهاد والتعب المتواصل يمكن أن يصاب بالتوتر الذي قد يتطور إلى استنفاد انفعالي يؤدي إلى الاحتراق النفسي. (24 : 617)

فالاحتراق النفسي هو إنسحاب 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 أن حالة الإحترق هذه ترتبط بالعديد من المشاعر والاستجابات النفسية السلبية للرياضي نحو نفسه والأخرين وعملية التدريب ككل (3): (166)

مشكلة وأهمية الدراسة :

تعتبر الضغوط احدى الظواهر النفسية المؤثرة على صحة الفرد النفسية والتي قد يتعرض لها الفرد مما يؤثر على صحته المتكاملة وان التعرض التكرار لها بشكل تأثير سلبي على مشاعر الفرد تصل الى الانهك العقلي والاجهاد النفسي والبدني. حيث ان الضغوط النفسية اصبحت اهم المشاكل التي تواجه المدربين واللاعبين الاداريين ولها اثار سلبية حيث تضعف للاعب ثقته بنفسه عندما يصبح لديه اعتقاد او التفكير بانه غير كفوء كما قد يتسبب بحدوث الصراع الداخلي او اصابة ببدنية تكون سبب للعزوف او الاعتزال المبكر والانسحاب من المجال الرياضي .

للضغوط التي يتعرضون لها في أنديةهم ومراكز تدريبهم. (17 : 12)

وقد بدأت ظاهرة الاحتراق النفسي للاعبين تظهر بصورة واضحة و خاصة بالنسبة للأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة في بعض الدول كنتيجة للضغوط النفسية التي قد يواجهها اللاعب في التدريب وحياته الاجتماعية، والتي من نتائجها عزوف اللاعبين عن الرياضة، وكذلك احجام بعض اللاعبين المعزولين عن الانخراط بسلك التدريب. (13 : 65)

كما أن هذه الحالة غالباً ما تصيب الرياضيين الذين يواجهون معوقات تحول دون إنجازهم، فتسبب لهم نوعاً من الإحساس بالقصور والعجز عن تأدية الإنجاز الرياضي بالمستوى المطلوب، وغالباً ما يترتب على هذا الوضع حدوث ضغط نفسي يحتم على الرياضي بأن يتكيف معه كي يقلل من إحساسه بالعجز، ويتميز هذا النوع من التكيف بتدني مستوى الدافعية والشعور بعدم الرضا.

حيث انها عبارة عن مجموعة من الأعراض تتمثل في استنفاد الطاقة الانفعالية والإجهاد العصبي والتجرد من النواحي الشخصية والإحساس بعدم الرضا عن الإنجاز بالمجال المهني التي يمكن أن تحدث لدى الأفراد الذين يقومون بأعمال تقتضي طبيعتها تعاملهم مع الآخرين، ونظراً لما لهذه الظاهرة من آثار سلبية تنعكس على عطاء الرياضي، فقد حظيت باهتمام العديد من الباحثين والمتخصصين، فعقدوا الندوات والمؤتمرات، وأجروا البحوث والدراسات، وأصدروا المؤلفات، هادفين إلى بيان الأسباب المؤدية إليها، وكيفية تفاديها، والتقليل من أثارها إلى أدنى درجة ممكنة. (19 : 152)

حيث تتضح أهمية دراسة ظاهرة الاحتراق النفسي للاعبين الكاراتية، والتي انتشرت انتشاراً واسعاً في السنوات الأخيرة، ونظراً لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب الرياضي، فرياضة الكاراتية تتميز عن غيرها بخصوصية الحمل الديناميكي المميز بالجهد البدني العنيف حيث يتطلب الأداء عمل حركي وعضلي ذو كفاءة عالية ويشكل هذا الجهد عبأً نفسياً كبيراً على اللاعب حيث يؤثر على درجة تركيزه و انتباهه و انفعالاته (كالقلق - التوتر - الاستثارة - الضغط النفسي) وتراكم مثل هذه العوامل على كاهل اللاعب وعدم القدرة على مواجهتها قد يؤدي إلى إنهاك قوته وطاقته ويحرمه من الاستمتاع بحياته بصورة طبيعية، بالإضافة إلى ارتباط ذلك بالإصابات الرياضية لديهم مما قد يؤدي إلى نتائج غير مرضية لهذه الألعاب الأمر الذي حدا بالباحثان إلى ضرورة إجراء مثل هذه الدراسة لتعرف على الظاهرة وتدابيرها التي تنعكس آثارها سلبياً على الجهد والعطاء.

كما لاحظ الباحثان أن معظم الدراسات التي أجريت حول ظاهرة الاحتراق النفسي، قد تركزت حول مختلف الرياضات في مختلف المجالات، هذا وتندر الدراسات التي تتناول هذه الظاهرة في مجال ألعاب الدفاع عن النفس وخاصة لعبة الكاراتية، وبالتالي فإن مشكلة هذه الدراسة تتمثل بالتحديد- في نقص المعرفة وغياب البحث في ظاهرة الاحتراق النفسي لدى لاعبي الألعاب القتالية وخاصة رياضة الكاراتية، التي تعتبر من الرياضات واسعة الانتشار وخاصة أنه

وترافق ظاهرة الاحتراق النفسي مجالات الحياة المعاصرة الاجتماعية والاقتصادية، والتربوية، والرياضية، والسياسية وغيرها. ولا يوجد مجال من هذه المجالات أو غيرها يخلو من هذه الظاهرة ولكن بصورة متفاوتة، حيث إن العاملين في مختلف المهن الإنسانية والإنتاجية يقعون تحت تأثير الاحتراق النفسي، وذلك بسبب ضغوطات العمل النفسية والمهنية التي يتعرضون لها من خلال ممارساتهم الوظيفية. والتدريب الرياضي يعد جانباً مهماً من جوانب الحقل الرياضي وأكثرها تعرضاً لظاهرة الاحتراق النفسي لما يبذله اللاعب من جهد كبير لتحقيق إنجازات رياضية متطورة، وهذا يتطلب من اللاعب الناجح جهداً نفسياً وبدنياً للوصول إلى الإنجاز المطلوب.

حيث أن مثل هذه الظروف قد تولد عند اللاعب احتراقاً نفسياً، مما يؤدي إلى إحساسه بالعجز وفقدان الاهتمام بنفسه وفقدان القدرة على متابعته وضعف الإبداع في المجال الرياضي. كما قد تنتاب اللاعب حالات من التشاؤم والإحباط واللامبالاة وانخفاض مستوى التركيز مما يجعله عرضة أكثر من غيره للإصابات الرياضية، وغير ذلك من الظواهر السلبية التي تدفعه في النهاية إلى ترك الرياضة. (12 : 25)

ولقد لاحظ الباحثان من خلال تعاملهما مع اللاعبين أنهم يعيشون تحت ضغوط نفسية واجتماعية واقتصادية تؤثر على مستوى عطائهم وتعكس حالات سلبية وخطيرة على مستوى أدائهم وعلى أنفسهم وعلى الأندية والاتحادات التي يتعاملون معها.

ونظرا لما لظاهرة الاحتراق النفسي لدى اللاعبين من أهمية، فقد أخذت هذه الظاهرة تحظى باهتمام الباحثين حيث ظهرت بعض الدراسات التي تناولت هذه الظاهرة في البيئة المصرية.

ومن خلال اطلاع الباحثين على الدراسات السابقة، فقد وجدنا عدداً قليلاً من الدراسات التي تناولت هذه الفئة -في حدود علمهما- من هنا، فإن هذه الدراسة تستمد أهميتها من كونها من الدراسات القليلة التي تلقي الضوء على ظاهرة الاحتراق النفسي لدى لاعبي الألعاب القتالية وخاصة رياضة الكاراتية في شمال سيناء وعلاقتها بالإصابات الرياضية، هذه الفئة التي لم تنل الاهتمام المطلوب من قبل الباحثين، لذا فإن هذه الدراسة هي محاولة جادة من الباحثين للتعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي الكاراتية وخاصة في شمال سيناء، الذي يعتبر من المناطق الأقل حظاً من حيث الدعم الذي له أكبر الأثر على مستوى الحالة النفسية للاعب، رغم وجود خامات من اللاعبين وصلوا إلى مستويات دولية عالية.

ونظرا لما لهذا الموضوع من أهمية في المجال الرياضي بشكل عام، وفي مجال رياضات ألعاب الدفاع عن النفس بشكل خاص الذي نتطلع إلى أن يتطور في ظل التقدم العلمي والتكنولوجي، والحضاري، فقد ارتأى الباحثان أن يتناول هذا الموضوع بالبحث والدراسة.

أهداف الدراسة :

هدفت الدراسة إلى تعرّف علي :

1. مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي الكاراتية في شمال سيناء.

يوجد لاعبين دوليين بشمال سيناء، وتحديد مستوياتها، والأسباب المؤدية إليها، وتحديد السبل الكفيلة بالسيطرة عليها قبل وقوعها. ولما كان لاعب الكاراتية كغيره من اللاعبين في المجال الرياضي ويتعرض لما يتعرضون له من ضغوط، فقد جاءت هذه الدراسة بغرض إلقاء الضوء على ظاهرة الاحتراق النفسي لدى لاعبي الكاراتية في شمال سيناء وتحديد علاقتها بالإصابات الرياضية وتوجيه أنظار المسؤولين والمدربين الرياضيين إلى العوامل التي تسهم في حدوث هذه الظاهرة لدى لاعبي الألعاب القتالية حتى يعملوا على إيجاد وسائل كفيلة بالحد من هذه المشكلة والسيطرة عليها، والوقاية منها قبل حدوثها، وذلك لرفع كفاءة اللاعبين والارتقاء بمستوى الإنجاز لديهم. كما أنها سوف تعزز ميدان الدراسات والبحوث في هذا المجال، فضلا عن كونها ستفتح المجال لإجراء المزيد من الدراسات والأبحاث في مجال رياضات الدفاع عن النفس وفقاً لما سوف تتوصل إليه من نتائج وتوصيات.

وفي المجال الرياضي حظيت هذه الظاهرة باهتمام الباحثين وتناولها العديد منهم بالبحث والدراسة، وأصبح موضوع الاحتراق النفسي للرياضيين محل بحث ونقاش في العديد من وسائل الإعلام، وخاصة بعد أن لوحظ أن عدداً كبيراً من اللاعبين يتركون ممارسة الرياضة ويتجهون إلى ممارسة أعمال أخرى، نتيجة للضغوط التي يتعرضون لها في تدريبهم. وقد أكد بعض الباحثين ذلك عندما وجد أن العديد من اللاعبين قد أصيبوا بالإحباط من ممارسة الرياضة وأنهم يفضلون ترك ممارستها. (26 : 7)

النفسي لدى الملاكمين من تصميم الباحث. وأسفرت النتائج عن بناء قائمة أسباب الاحتراق النفسي للملاكمين وقد توصل إلى (5) أبعاد في بناء المقياس وللقائمة درجة إستجابة وفق تقدير خماسي.

دراسة رانيا حسن (2007) (8) بعنوان "الاحتراق النفسي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي المنتخب القومي المصري للهوكي"، وهدفت إلى تعرّف الفرق بين لاعبي الهجوم والدفاع في المنتخب القومي المصري للهوكي في الاحتراق النفسي والفرق بين لاعبي الهجوم والدفاع لدى لاعبي المنتخب القومي المصري للهوكي في الإنجاز الرياضي وطبيعة الاحتراق النفسي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي المنتخب القومي المصري للهوكي. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بإتباع الطريقة المسحية واستخدام الاستبانة لجمع البيانات، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريق العمدية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين متوسطات مجموعات عينة البحث (هجوم، دفاع، حراس مرمى) في اختبار الاحتراق النفسي بين لاعبي الهجوم ولاعبي الدفاع لصالح لاعبي الدفاع، وبين لاعبي الدفاع ولاعبي حراس المرمى لصالح لاعبي الدفاع، كما لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات لاعبي الهجوم ولاعبي حراس المرمى في الاحتراق النفسي ووجود فروق بين متوسطات مجموعات عينة البحث (هجوم، دفاع، حراس مرمى) في اختبار دافعية الإنجاز وبين متوسطات لاعبي الدفاع وحراس المرمى لصالح لاعبي حراس المرمى ولا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات لاعبي الهجوم وحراس المرمى.

2. علاقة الاحتراق النفسي بالإصابات الرياضية لدى لاعبي الكاراتية في شمال سيناء.

3. أثر متغيرات العمر ودرجة الحزام والعمر التنافسي على مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي الكاراتية في شمال سيناء.

تساؤلات الدراسة :

1. ما مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي الكاراتية في شمال سيناء ؟ ما علاقة الاحتراق النفسي بالإصابات الرياضية لدى لاعبي الكاراتية في شمال سيناء ؟
2. ما أثر متغيرات العمر ودرجة الحزام والعمر التنافسي على مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي الكاراتية في شمال سيناء ؟

مصطلحات الدراسة :

الاحتراق النفسي :

إنسحاب أو التدمير أو فقدان دافع المنافسة للرياضي قبل أن يصل إلى أفضل مستوى أداء متوقع منه. (3 : 166)

الدراسات السابقة :

أولاً: الدراسات باللغة العربية :

دراسة مصطفى محمد أحمد (2009) (14) بعنوان " البناء العاملي لقائمة أسباب الاحتراق النفسي للاعبي الملاكمة"، وهدفت إلى بناء قائمة أسباب الاحتراق النفسي للاعبي الملاكمة، وتكونت عينة الدراسة من (169) ملاكماً. واستخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، كما استخدم استبيان لاستكشاف ظاهرة الاحتراق النفسي، ومقياس الاحتراق

والمدرّب الرياضي و علاقته بأسلوب إتخاذ القرار"، واشتملت الدراسة على عينة قوامها (72) سباح و(28) مدرّب وكانت أهم النتائج ان هناك علاقة إرتباطية بين الاحتراق الرياضي والاسلوب الديكتاتوري في التدريب و بين الاسلوب الديموقراطي والثقة بالنفس.

دراسة " ريديك، سميث Raedek & Smith" (2005)⁽²⁸⁾ بعنوان " المصادر النظرية للاحتراق النفسي للاعبين"، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (244) سباح ذوى مستوى عالى بمتوسط عمر ما بين (14 - 19) سنة وكانت أهم النتائج أن السلوك الإنساني والدعم الاجتماعي له تأثير مباشر في حالة الاحتراق النفسي.

إجراءات الدراسة :

أولاً : منهج الدراسة :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوبه (المسحي) لملاءمته طبيعة هذه الدراسة.

ثانياً : مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من جميع اللاعبين الحاصلين على الحزام الأسود في شمال سيناء، البالغ عددهم (135) لاعباً.

ثالثاً : عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية، حيث تكونت من (85) لاعباً من اللاعبين الحاصلين على الحزام الأسود فما فوق (1 دان، 2 دان، 3 دان فأكثر)، والمسجلين رسمياً في الاتحاد المصري للكاراتية وبنسبة (63%) من مجتمع الدراسة.

دراسة حسناء عبدالدايم محمد (2004) (6) بعنوان "مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي ومدربي مسابقات الميدان والمضمار وعلاقتها بمستوى الأداء"، وهدفت إلى تعرّف مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي ولاعبات ومدربي الدرجة الأولى لمسابقات الميدان والمضمار ومعرفة الفروق بين اللاعبين واللاعبات في مصادر الاحتراق. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وقد بلغ حجم العينة (390) لاعبا ولاعبة، و(70) مدرباً. واستخدمت الاستبانة أداة لجمع البيانات وقد أظهرت النتائج وجود فروق بين اللاعبين واللاعبات لصالح اللاعبين في محور المظاهر السلوكية. ووجود علاقة دالة إحصائية بين مصادر الاحتراق ومدربي مسابقات الميدان والمضمار وبين مستوى أداء لاعبيهم.

ثانياً : الدراسات باللغة الاجنبية :

دراسة "مارك Mark" (2009) (23) بعنوان " مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربين كرة السلة في المعاهد والجامعات في الولايات المتحدة الأمريكية"، وهدفت إلى تعرّف مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربين كرة السلة في المعاهد والجامعات في الولايات المتحدة الأمريكية، تكونت عينتها من (129) مدرباً تم اختيارهم عشوائياً، وقد استخدم الباحث مقياس ماسلاش، وأظهرت النتائج أن مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربين كرة السلة في الولايات الأمريكية كان معتدلاً، ولا يوجد أثر للمتغيرات المكانية والشخصية على مستوى الاحتراق النفسي.

دراسة " هاريس Haris " (2005) (22) بعنوان " الاحتراق النفسي للاعب

جدول (1)

توصيف عينة الدراسة وفقاً لمتغيراتها

المتغير	النادى	عينة الدراسة	النسبة المئوية
درجة الحزام	1 دان	39	46%
	2 دان	28	33%
	3 دان فأكثر	18	21%
	المجموع	85	100%
العمر	20-15 سنة	50	59%
	أكثر من 20 سنة	35	41%
	المجموع	85	100%
العمر التنافسي	من 6 شهور - سنة	37	44%
	أكثر من سنة و أقل من سنتين	28	33%
	أكثر من سنتين	20	23%
	المجموع	85	100%

رابعاً : أدوات جمع البيانات :

إستخدم الباحثان قائمة الاحتراق النفسي (لماسلاش، 1982م) وذلك بعد إعادة تقنينه علي عينة من مجتمع البحث الحالي ومن خارج العينة الأساسية ويتكون المقياس من ثلاثة أبعاد هي: (الإجهاد الإنفعالي - تبلد المشاعر-نقص الشعور بالإنجاز الشخصي)، حيث تم تعديل الاستمارة بما يتناسب مع أهداف الدراسة الحالية، ويتكون المقياس من 24 عبارة.

تفسير درجة الاحتراق :

- أقل من 2 درجة: احتراق نفسي منخفض.
- من 2 درجة - وأقل من 4 درجات: احتراق نفسي متوسط.
- 4 درجات فما فوق: احتراق نفسي مرتفع.

خامساً : الدراسة الإستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من 2019/2/16م إلى 2019/2/20م على عينة من لاعبي الكاراتية وقد تم إختيار عينة الدراسة الإستطلاعية بالطريقة العمدية من المجتمع الأصلي لها ومن خارج عينة البحث الأساسية. ولها نفس الخصائص والشروط.

المعاملات العلمية للمقياس قيد الدراسة :

أ- صدق أداة الدراسة :

للتأكد من صدق أداة الدراسة تم اعتماد صدق المحتوى، عرض الباحثان الاستمارة على مجموعة من المحكمين ذوي الاختصاص والخبرة ضمن مجال الدراسة، وتم إجراء بعض التعديلات والإضافات

شمال سيناء من وجهة نظر اللاعبين أنفسهم". للإجابة عن هذا التساؤل، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على المقياس المعد لذلك الغرض، والجدول (2) يوضح نتائج ذلك التساؤل.

يُظهر الجدول (2) أن لاعبي الكاراتية في شمال سيناء يتعرضون إلى احتراق نفسي وبدرجة متوسطة بمتوسط حسابي (2.68) وانحراف معياري (0.74)، وقد احتلت الفقرة رقم (3) والتي نصها "عندما استيقظ من نومي واعرّف أن علي مواجهة يوم تدريبي جديد اشعر بالإحباط وبأني مرهق" المرتبة الأولى بين فقرات المقياس بمتوسط حسابي (4.22)، وهي تعكس درجة مرتفعة، كما احتلت الفقرة رقم (17) التي نصها "استطيع بكل سهوله أن اخلق جوّاً نفسياً مريحاً مع زملائي اللاعبين" المرتبة الأخيرة بين فقرات المقياس بمتوسط حسابي بلغ (1.78)، وهي تعكس درجة منخفضة.

ويعزو الباحثان ذلك إلى كثرة الأعباء التدريبية المنوطة باللاعبين وكثرة الضغوط النفسية الواقعة عليهم من التدريب والحرص الزائد على الإنجاز، مما قد يزيد من تعرض اللاعب للضغوط النفسية، وقد أكد فرويد أن الملتزمين هم أكثر عرضة للاحتراق، ويرجع ذلك إلى أنهم يكونون تحت ضغط داخلي للعطاء، وفي نفس الوقت تواجههم ظروف خارجية عن إرادتهم تقلل من هذا العطاء مما يعوقهم عن تحقيق أهدافهم بأعلى درجات النجاح، مما يؤدي إلى الاحتراق النفسي. (13).

التي يرى المحكمون والباحثان أنها سوف تفيد في تحقيق أهداف الدراسة.

ب- ثبات أداة الدراسة :

للتحقق من ثبات أداة الدراسة تم تطبيقها على (25) فرداً من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، وتم استخراج معامل الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach's) للاتساق الداخلي، حيث بلغت قيمته (91%)، وتُعدّ مثل هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

سادساً : التجربة الأساسية :

قام الباحثان بإجراء الدراسة الأساسية وذلك بتطبيق المقياس، على عينة البحث الأساسية خلال الفترة من 2019/2/23م حتي 2019/2/28م وفقاً لظروف أفراد العينة بعد تهيئة المكان المناسب.

سابعاً : المعالجات الإحصائية :

بعد جمع البيانات ثم تحليلها إحصائياً باستخدام برنامج (SPSS) المتخصص بالتحليل الإحصائي حيث تم استخدام العمليات الإحصائية التالية :

- 1- المتوسطات الحسابية
- 2- الانحرافات المعيارية.
- 3- تحليل التباين المتعدد.
- 4- إختبار شافية.

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً : عرض ومناقشة التساؤل الأول :

ينص التساؤل الأول على "ما مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي الكاراتية في

الجدول (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتصورات أفراد عينة الدراسة

لمستوى الاحتراق النفسي ن = 85

رقم الفقرة	نص الفقرة	الرتبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
3	عندما استيقظ من نومي واعرف أن علي مواجهة يوم تدريبي جديد أشعر بالإرهاق	1	4.22	1.78	مرتفع
20	أشعر بأنني أرغب بالانعزال عن زملائي	2	3.94	1.98	متوسط
11	أشعر بأنني أرغب في ترك اللعبة	3	3.90	2.07	متوسط
4	أستطيع أن أفهم مشاعر زملائي في اللعبة	4	3.24	1.52	متوسط
16	تعاملتي بشكل مباشر مع الآخرين يوقع بي ضغوطاً شديدة	5	3.14	2.63	متوسط
8	أشعر أنني بحالة سلبية أثناء ممارستي لهذه اللعبة	6	2.95	2.12	متوسط
15	لا اهتم أو اكثر بما يحدث مع زملائي في النادي من مشاكل	7	2.93	1.44	متوسط
18	أشعر بالسعادة والراحة بعد التدريب مع زملائي اللاعبين	8	2.82	1.74	متوسط
14	أشعر بإجهاد نفسي كبير أثناء التدريب	9	2.80	1.59	متوسط
5	أشعر أنني لا أرغب بالتعامل مع جميع اللاعبين	10	2.76	1.38	متوسط
22	يوجه اللاعبون لي بعض اللوم فيما يخص بعض مشاكلهم	11	2.75	1.30	متوسط
21	أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية بعد ممارستي لهذه اللعبة	12	2.73	1.25	متوسط
13	أشعر بالإحباط من ممارستي لرياضة الكاراتية	13	2.67	1.71	متوسط
2	أشعر أن طاقتي النفسية مستنفدة مع نهاية اليوم التدريبي	14	2.62	1.65	متوسط
1	أشعر بأنني مستنزف انفعالياً من جراء ممارسة لعبة الكاراتية	15	2.53	2.02	متوسط
9	أشعر بأنني أؤثر إيجابيا في حياة كثير من الناس بعد ممارستي للعبة الكاراتية	16	2.46	2.22	متوسط
19	لقد أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في هذه اللعبة	17	2.33	1.62	متوسط
6	أؤمن بأن اليوم التدريبي يشعرنني بالإجهاد في تعاملي مع الآخرين	18	2.32	1.67	متوسط
24	أشعر بالأرق (عدم القدرة على النوم)	19	2.06	2.05	متوسط
7	أتعامل بسلبية عالية مع مشاكل زملائي اللاعبين في النادي	20	2.00	1.91	متوسط
23	أشعر بعدم رغيتي في تناول الطعام	21	1.99	1.95	منخفض
12	أشعر بدرجة عالية من الحيوية والنشاط	22	1.98	1.98	منخفض
10	أصبحت سلوكياتي أكثر قسوة في التعامل مع الآخرين	23	1.93	1.90	منخفض
17	أستطيع بكل سهوله أن أخلق جوا نفسيا مريحا مع زملائي اللاعبين	24	1.78	1.92	منخفض
-	الكلبي	-	2.68	0.74	متوسط

أي انه كلما زاد درجة الاحتراق النفسي لدى لاعبي الكاراتية في شمال سيناء زاد عدد الإصابات التي يتعرضون لها أثناء ممارستهم لهذه اللعبة.

ويعزو الباحثان ذلك إلى أثر الجانب النفسي، حيث إن له علاقة وارتباط بالإصابات الرياضية، فكلما كان اللاعب يتعرض إلى ضغوط نفسية أكثر كان لديه احتمالية أكبر لحدوث الإصابات الرياضية (Cress well and Eklund, 2006) (21)، حيث يؤكد أسامة راتب (1997) (3) أن الضغوط النفسية والإجهاد تؤثر على الفرد من الناحية الشخصية وعلاقته مع الآخرين، بالإضافة إلى تأثيره السلبي على الناحية البدنية، وهذا يؤدي بدوره إلى وقوع الإصابات الرياضية لدى اللاعبين، وقد اتفقت هذه النتائج مع ما توصل إليه كلاً من وائل رفاعي (1999) (15)، وسيم شحاتة (2006) (16).

كما أن كثرة الضغوط الداخلية وعدم التركيز والخوف من الفشل وعدم الإنجاز الرياضي يؤدي إلى الإصابات الرياضية، والإجهاد الزائد وعدم الراحة الكافية سبب رئيس من أسباب الإصابات الرياضية (18).

بالإضافة إلى ذلك فإن الضغوط النفسية تسبب عدم السيطرة على السلوك، وهذا يؤدي إلى زيادة الإحباط والقلق ومشاكل صحية مختلفة، منها عدم التركيز. (9)

وبناءً على ما تقدم، قد يؤدي ذلك إلى زيادة الإصابات الرياضية، وخاصة الرياضات التنافسية والقتالية منها.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة رائد الرقاد (2009) (7)، أسامة راتب (2007) (5)، رانيا حسن (2007) (8).

وقد وجد الباحثان أن الفقرة التي حازت على المرتبة الأولى ونصها "عندما استيقظ من نومي واعرف أن علي مواجهة يوم تدريبي جديد اشعر بالإحباط وبأنني مرهق"، بما يؤكد على أن الالتزام الزائد في التدريب وبشكل روتيني سبب في الاحتراق النفسي، وارتباط هذه الفقرة مع نتيجة الدراسة بتعرض اللاعبين إلى احتراق نفسي بدرجة متوسطة. كما أكد كل من (Cress well and Eklund, 2006) (21)، "مارك Mark" (2009) (23) أن التدريب الزائد قد يؤدي إلى حالة من الاستنزاف والاحتراق النفسي لدى اللاعبين.

ثانياً : عرض ومناقشة التساؤل الثاني :

ينص التساؤل الثاني على "هل هنالك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة بين الاحتراق النفسي وعدد الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي الكاراتية في شمال سيناء ؟"

للإجابة عن هذا التساؤل، تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجة الاحتراق النفسي وعدد الإصابات التي تعرض لها أفراد عينة الدراسة، وجدول (3) يوضح ذلك.

يُظهر الجدول (3) أن معامل ارتباط بيرسون بين درجة الاحتراق النفسي وعدد الإصابات التي تعرض لها أفراد عينة الدراسة قد بلغت قيمته (0.62**)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)، وتعكس وجود علاقة ارتباطية طردية،

وقد تم استخدام تحليل التباين المتعدد للكشف عن الفروق بمستوى الاحترق النفسي وفقاً لمتغيرات الدراسة (العمر، درجة الحزام، العمر التنافسي)، والجدول (4) يوضح ذلك.

ثالثاً: عرض ومناقشة التساؤل الثالث:
ينص التساؤل الثالث على "هل توجد فروق دالة إحصائية بمستوى الاحترق النفسي لدى لاعبي الكاراتية في شمال سيناء وفقاً لمتغيرات الدراسة (العمر، درجة الحزام، العمر التنافسي)؟".

جدول (3)

معامل الارتباط بيرسون بين الإحترق النفسي وعدد الإصابات الرياضية

ن = 85

عدد الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي الكاراتية	المتغيرات
**0,765	الإحترق النفسي

قيمة (ر) عند مستوي معنوية 0,05 = 0,183

جدول (4)

تحليل التباين المتعدد للكشف عن الفروق بمستوى الاحترق النفسي لدى لاعبي الكاراتية في شمال سيناء وفقاً لمتغيرات الدراسة (العمر، درجة الحزام، العمر التنافسي)

ن = 85

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
العمر	0.006	1	0.006	0.166	0.685
درجة الحزام	2.274	2	1.137	29.736	0.000
العمر التنافسي	0.299	2	0.149	3.909	0.024
الخطأ	2.982	78	0.038		
الكلي	659.155	85			

فالألزمنة المتقدمة تكون ذات خبرة عالية، لذلك جاءت مستويات الاحتراق النفسي لدى اللاعبين الحاصلين على فئة (1) دان أكثر من غيرهم وفئة (2) دان أكثر من (3) دان فأكثر، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة راند الرقاد (2009) (7)، عطية المختار (2005) (10)، حيث ذكرت الدراسة أن من هم أقل خبرة أكثر إحساساً بالاحتراق النفسي من أقرانهم الأكثر خبرة.

تظهر النتائج الواردة في الجدول (5) أن الفروق كانت دالة إحصائياً بين جميع الفئات ولصالح فئة العمر التنافسي (سنة فأقل)، يليهم فئة (أكثر من سنة وأقل من 2 سنة)، ثم يليهم الفئة من (2- 3 سنوات)، وأخيراً ممن هم من فئة العمر التنافسي (أكثر من 3 سنوات).

ويعزو الباحثان ذلك إلى أن للعمر التنافسي دوراً كبيراً في درجة ومستوى الضغوط النفسية، حيث إنه كلما قل العمر التنافسي لدى اللاعب زادت الضغوط النفسية لديه وزاد الخوف من الفشل وضعف الإنجاز الفردي وتقييم الآخرين له، ويعتبر ذلك أحد مصادر الاحتراق النفسي للاعبين وخاصة أصحاب العمر التنافسي القليل، كما يمكن ربط العمر التنافسي بدرجة الخبرة، فغالباً ما يكون من هم أقل عمراً تنافسياً أقل خبرة ممن هم أكثر عمراً تنافسياً، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة راند الرقاد (2009) (7)، "ريديك، سميث Raedek & Smith" (2005) (28).

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف الدراسة والنتائج التي تم التوصل إليها، أمكن استنتاج الآتي :

تظهر البيانات في جدول (4) عدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بمستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي الكاراتية في شمال سيناء وفقاً لمتغير الخبرة، في حين أظهرت النتائج وجود فروق تعزى لمتغير درجة الحزام، والعمر التنافسي. وللكشف لصالح من تعود الفروق، فقد تم استخدام اختبار شافية للمقارنات البعدية، والجدولان (5) (6) يوضحان نتائج ذلك.

ويعزو الباحثان عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير العمر نظراً لتقارب الفئات العمرية من بعضها البعض، كما يعزو الباحثان ذلك إلى أن اللاعبين بجميع الفئات العمرية قد يمرون بنفس الظروف التدريبية من ضغوط وإجهاد وخوف من الفشل وعدم الإنجاز، وهذا يعني استيعابهم لمفردات الضغوط والاحتراق بدرجات متقاربة، مما يؤدي إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين هذه الفئات. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة حسناء عبد الدايم (2004)، مصطفى محمد (2009)، "هاريس Haris" (2005) (22).

تظهر النتائج الواردة بالجدول (5) أن الفروق كانت دالة إحصائياً بين جميع الفئات ولصالح فئة (1) دان، ثم يليهم فئة (2) دان، وأخيراً ممن هم من فئة (3) دان فأكثر).

ويعزو الباحثان ذلك إلى أن الخبرة لها دور كبير في درجة الاحتراق النفسي، حيث إن فئة (1) دان غالباً ما تكون أقل خبرة من فئة (2) دان و(3) دان فأكثر،

الجدول (5)

نتائج اختبار شافية للمقارنات البعدية للكشف عن الفروق وفقا لمتغير درجة الحزام

ن = 85

الفروق			المجموعات	المتوسط الحسابي
3دان فأكثر	2دان	1دان		
1.63*	1.03*	-	1دان	3.48
0.60*	-	-1.03*	2دان	2.45
-	-0.60*	-1.63*	3دان فأكثر	1.86

الجدول (6)

نتائج اختبار شافية للمقارنات البعدية للكشف عن الفروق وفقا

لمتغير العمر التنافسي ن = 85

الفروق				المجموعات	المتوسط الحسابي
أكثر من 3 سنوات	من 2-3 سنوات	أكثر من سنة وأقل من سنتين	سنة فأقل		
1.68	*0.72	*0.72	-	سنة فأقل	3.61
*0.97	*0.55	-	*0.72 -	أكثر من سنة وأقل من 2 سنة	2.89
*0.41	-	*0.55 -	*1.27 -	من 2 - 3	2.33
-	*0.41 -	*0.97 -	*1.68 -	أكثر من 3 سنوات	1.92

1. الاحتراق النفسي عند لاعبي الكاراتية في شمال سيناء كان بدرجة متوسطة.
2. كلما زادت درجة الاحتراق النفسي ارتفع عدد الإصابات عند اللاعبين.
3. كلما قلت درجة الحزام الحاصل عليه اللاعب زادت درجة الاحتراق النفسي لديه.
4. كلما قل العمر التنافسي زادت درجة الاحتراق النفسي عند اللاعب.

التوصيات :

- في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها أمكن وضع التوصيات الآتية:
 1. توعية اللاعبين بأهمية الجانب النفسي لما له دور مهم في البرامج التدريبية والتنافسية والحد من الإصابات الرياضية.
 2. الاهتمام بالجوانب النفسية وخاصة لدى اللاعبين ذوي الخبرة الأقل من حيث درجة الحزام والعمر التنافسي.
 3. إدخال موضوعات الاحتراق النفسي ضمن خطط البرامج التدريبية والتأهيلية للاعبين الكاراتية في شمال سيناء.
 4. إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة على باقي ألعاب المنافسات الأخرى.
3. أسامة كامل راتب (1997م) : قلق المنافسة (ضغوط التريب - احتراق الرياضي)، دار الفكر العربي، القاهرة.
 4. أسامة كامل راتب (2004م) : تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
 5. أسامة كامل راتب (2007م) : "ضغوط التدريب الزائد والاحتراق (توجيهات تطبيقية للرعاية النفسية)"، إنتاج علمي، المؤتمر العلمي السنوى الدولى لقسم علم النفس الرياضي إبريل، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
 6. حسناء عبد الدايم محمد (2004م) : "مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي ومدربي مسابقات الميدان والمضمار وعلاقتها بمستوى الأداء"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية بنات، القاهرة، مصر.

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية :

1. أحمد زينه (2002م) : "الاحتراق النفسي وسمات الشخصية بين حكام بعض الألعاب الفردية والجماعية"، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة

7. راند الرقاد (2009م) : "الاحتراق النفس لدى مدربي رياضة الوشو- كونج في الأردن"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، الاردن.

8. **رانيا حسن (2007م):** "الاحترق النفسي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي المنتخب القومي المصري للهوكي"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية بنات، قسم تدريب الألعاب الرياضية.
9. **صفاء درويش (1999م):** "الاحترق النفسي للاعبين كرة السلة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنات.
10. **عطية المختار (2005م):** "ظاهرة الاحتراق النفسي لمتسابقين ألعاب القوى بالجماهيرية الليبية"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية بنين، مصر.
11. **محمد جابر (2006م):** "الاحترق النفسي وعلاقته بالأشكال المختلفة بالدافعية لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية بمحافظة المنيا"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنيا.
12. **محمد حسن علاوى (1997م):** سيكولوجية الإصابة الرياضية، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
13. **محمد حسن علاوى (1998م):** سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضي، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
14. **مصطفى محمد أحمد (2009م):** "البناء العاملي لقائمة أسباب الاحتراق النفسي للاعبين الملاكمة"، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ديسمبر العدد الأول، القاهرة.
15. **وائل رفاعي (1998م):** "الاحترق النفسي لدى بعض مدربي الأنشطة الرياضية المختارة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية بنين، القاهرة.
16. **وسيم شحاتة (2006م):** "الاحترق النفسي لدى ناشئي بعض الأنشطة الفردية وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية بنين، مصر.
- ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية :
17. **Adams, B. (2004):** Leader behavior of principals and its effect on teacher burnout, Ph.D., The University of Wisconsin, Madison, USA.
18. **Andrew, H. (2013):** Perfectionism and burnout in junior soccer player: A test of the 2x2 model of dispositional perfectionism, Journal of sport and exercise psychology, 35: 18-29.
19. **Brewer, B. (2003):** Development differences in psychological aspect of sport-injury rehabilitation, Journal of athletic training, 38, 152-153.
20. **Capel, A. (2006):** A longitudinal study of burnout teacher, The British journal

- physical activity among military personnel, BMC Public Health, 13: 617-628.
- 23. Maslach, C. (1982) :** Stress, burnout, and work holism. In R.R **Kilburg**, PE, Nathon, and R.W. Thorenson (Eds.) professionals in distress: Issues, syndromes and solution in psychology, P. 53-75, Washington DC: American psychological Association.
- 26. Mc Guire, W. (2011):** Teacher burnout: Today's education, 1, 5-7.
- 27. Patrick, C. (2008):** An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf, the sport psychology, 2, 95-106.
- 28. Raedeke, T; Smith, L (2005):** Coping resources and athlete burnout, Journal of university Greenville, NC, US.
- of education psychology, 61: 36-45.
- 21. Cesswell, S. and Eklund R. (2006):** Athlete burnout: Conceptual confusion, current research and future research direction. In S. Hanton & S.D. Mellalieu (Eds.), Literature reviews in sport psychology, P. 91-126, New York: Nova Science.
- 24. Harris B.S. (2005):** Coaches and athlete burnout the role of coaches' decision- making style. Masters abstract International vole 43 -60 (1909). West Virginia University. M. S. USA.
- 25. Mark, L. (2009) :** Effect of gender on burnout in coaches of college women's basketball teams, Dissertation abstracts international, A 57 /03, 1074.
- 22. Martin, L. and Lopes, C. (2013):** Rank job stress, Psychological distress and