

الاحترق النفسي للرياضيين

الإحترق النفسي (Burnout) مصطلح إنتشر بداية السبعينات وفي مجالات الحياة المختلفة وهو بذلك من المفاهيم الحديثة نسبياً. ويعود سبب الإصابة بالإحترق النفسي إلى الرغبة الشديدة والملحة عند الرياضيين لتحقيق أهداف مثالية وغير واقعية، وهذه الأهداف المثالية قد يفرضها الرياضي على نفسه أو قد يفرضها مدربه وإداريوه أو العائلة والمقربون .

قد يبدأ الإحترق بتقديرات صعبة الملاحظة تظهر بصورة ردود أفعال متوترة ثم تتفاقم حتى تصبح أزمة ، وإذا ما تركت من دون حل فغالباً ما تسبب كآبة مزمنة وسلوكاً غير سوي ، كما يوصل الرياضي إلى نقطة الامبالاة ، إذ يفقد الرياضي القابلية على التوافق مع البيئية والتمتع بها والشعور بعدم القدرة على مساعدة من يحتاجه من الناس. وحسب رأي السلوكيين فإن الإحترق النفسي هو حالة داخلية شأنه شأن القلق والغضب،لذا فهو نتيجة لعوامل بيئية وإذا تم ضبط تلك العوامل فإنه من السهولة إمكانية التحكم بالإحترق النفسي. وهذا ما تؤمن به العديد من الدراسات والنظريات العلمية حالياً في أهمية وضرورة تعديل السلوك لضمان درجة من الأداء والإنتاجية في مختلف مجالات العمل .

الإحترق النفسي للاعب هو " إستجابة تتميز بالإرهاك الذهني والإنفعالي تظهر كنتيجة جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة. هناك العديد من المصادر التي تؤدي باللاعب الرياضي إلى إحترق. وبعض هذه المصادر قد تكون في شخصية اللاعب نفسه وبعضها الآخر قد يرتبط ببعض العوامل الخارجية، ويمكن تلخيص بعض المصادر الإحترق النفسي للاعب في الجوانب الآتية :-

- 1- **شخصية اللاعب الرياضي :-** توجد فروق فردية واضحة في الشخصية بين اللاعبين ، فأكثر اللاعبين تعرضاً للإحترق هم الذين يتسمون بالثقة بالنفس، وبدرجات عالية في سمة القلق، فضلاً عن اللاعبين أصحاب النظرة التشاؤمية وغيرهم .
- 2- **قيمة الإنجاز الشخصي :-** ويحدث في حالة عدم تمكن اللاعب من تحقيق إنجاز ما أو إدراكه بان إنجازاته متواضعة لا ترتقي إلى مستوى قدراته وإمكانته، فضلاً عن تكرار هزائمه وفشله وبذلك فإنه ستعرض للإحترق .
- 3- **تكرار الإصابة البدنية أو النفسية :-** إن من مصادر الإحترق هو تعرض اللاعب لإصابة بدنية أو نفسية والتي قد تمنعه من العودة إلى مستواه السابق ، فضلاً عما قد يتعرض له اللاعب من إصابات مكررة تحرمه من المشاركة وتسبب له ضغوطاً نفسية كبيرة .
- 4- **ضغوط التدريب والمنافسات :-** ويرتبط ذلك بالتدريب الزائد الذي يتعدى حدود قدرات اللاعب وإمكاناته وكذلك كثرة التنقل للاشتراك في المنافسات الرياضية .
- 5- **ضغوط مجال الرياضة :-** ويقصد بها الضغوط المرتبطة بعلاقة اللاعب مع المدرب أو الجماهير أو وسائل الإعلام الرياضي أو غير ذلك من العلاقات التي تتميز بعدم التقدير الكافي أو التشجيع أو مطالبية اللاعب بمستوى مغالى فيه .

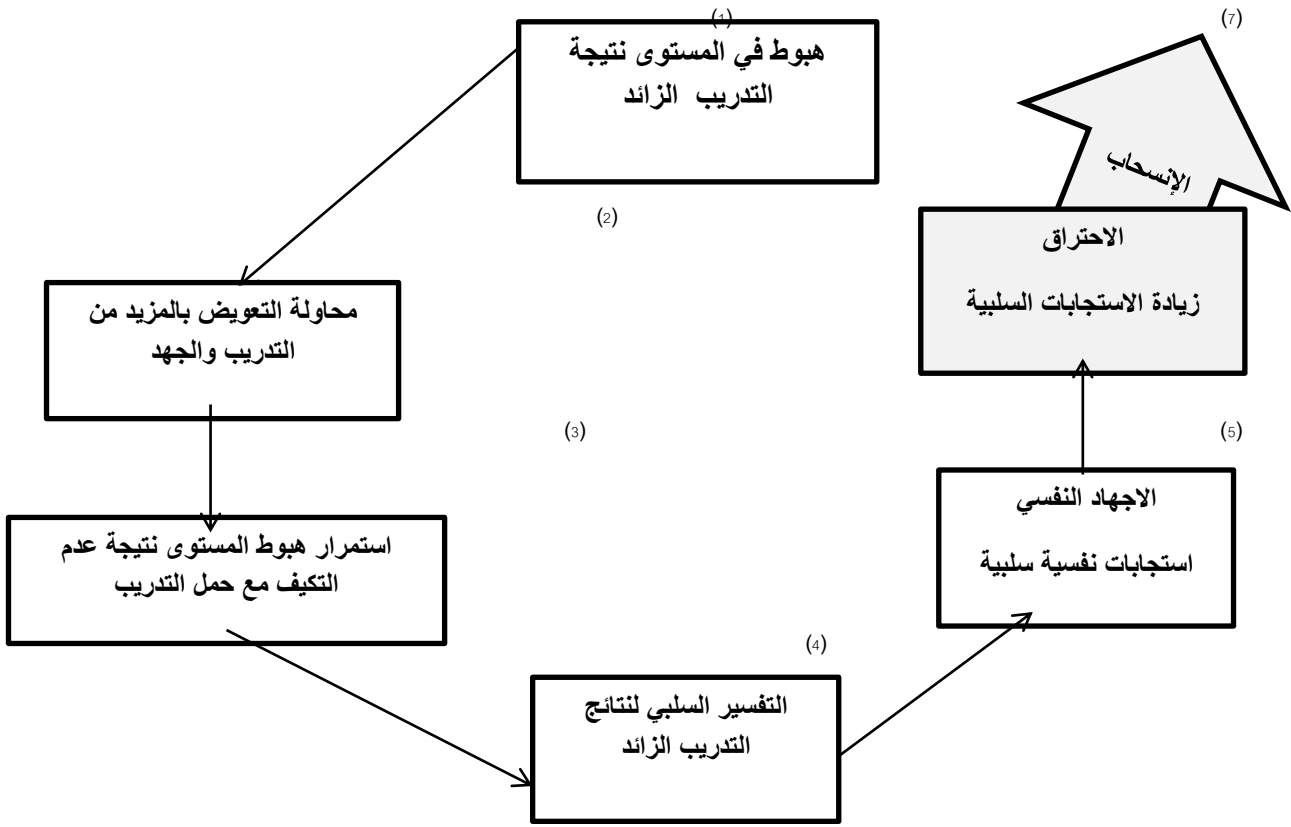
6- **ضغوط الحياة العامة :-** ويقصد بها تلك الضغوط التي ترتبط بحياة اللاعب خارج مجال الرياضة مثل مجال العائلة أو المدرسة أو الأصدقاء أو الاقارب وغيرهم وما قد يرتبط بهم من صراعات أو مشكلات يصعب تحملها .

وهناك دراسات أخرى ترى إن مصادر الاحتراق النفسي للاعبين وخصوصاً الناشئين منهم هي :-

- 1- بداية التدريب والمنافسة في عمر مبكر .
- 2- الإرتفاع المبالغ فيه يحمل التدريب .
- 3- الإهتمام الزائد بالمكاسب أكثر من الإهتمام بالرياضي.
- 4- الخوف من الفشل وعدم الكفاءة.
- 5- وضع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضي.
- 6- عدم التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة اليومية(سيما الدراسية).
- 7- ضعف الاتصال بين المدرب واللاعب.
- 8- الوعي بالنتائج السلبية لضغوط التدريب .

ينظر إلى الاحتراق النفسي في الرياضة على إنه المرحلة الاخيرة من زيادة العبء البدني والنفسي على الرياضي ، إذ يتضح إن هناك عدة مراحل من زيادة العبء البدني والنفسي تنتهي بالاحتراق ثم الإنسحاب من الرياضة ويمكن تلخيصها على النحو الآتي :-

- 1- هبوط مستوى الرياضي في التدريب أو المنافسات نتيجة التدري الزائد ، وإن ضغوط حمل التدريب تزيد من إمكانات وقدرات الرياضي البدنية والوظيفية .
 - 2- إدراك الرياضي لهبوط مستواه على الرغم من عطائه في التدريب ، لذا يحاول تعويض ذلك الهبوط بالمزيد من التدريب وبذل الجهد أملاً في تحسن مستواه .
 - 3- يحدث كنتيجة للخطوة السابقة زيادة أكبر في حمل التدريب مما يزيد من ضغوط التدريب ومن ثم يستمر هبوط مستوى الرياضي .
 - 4- يبدأ إدراك الرياضي للآثار السلبية الناتجة عن التدريب الزائد ، أي بعد ان كان العبء بدنياً أصبح عقلياً مرتبطاً بالتفكير السلبي .
 - 5- يحدث نتيجة التفسير – الإدراك السلبي لاعراض التدريب الزائد من حيث هبوط المستوى ، والتقييم السلبي للجهود ظهور أعراض الإجهاد النفسي (الإنفعالي) متمثلاً في إستجابات سلبية مثل الإحباط وزيادة الخوف من الفشل ، والقلق وغيرها .
 - 6- عندما يستمر التدريب الزائد وتزداد درجة الإجهاد البدني يسيطر على الرياضي التفكير السلبي مما يؤدي إلى زيادة الاستجابات النفسية السلبية السابقة ليصبح الرياضي أكثر عرضة للإنهاك البدني والذهني والغنفالي ومن ثم حدوث الاحتراق .
 - 7- عندما يصاب اللاعب بالاحتراق النفسي يؤدي ذلك إلى إنسحابه أو إنقطاعه عن الممارسة الرياضية أو يستمر اللاعب في الممارسة إستجابة للضغوط الخارجية ولكن بمستوى متدن.
- والشكل يوضح مراحل الاحتراق النفسي للاعب :



شكل (8) يوضح مراحل إحتراق اللاعب النفسي

أما النتيجة المتوقعة لحدوث إحتراق اللاعب فهي إحدى الإحتمالات الآتية :-

1- **الانسحاب الكلي من الرياضة :-** أي أن يترك اللاعب الرياضة كلياً ويعدها خبرة سلبية ومصدراً للتوتر والإحباط والفشل وفقدان الثقة وعدم الحصول على التقدير أو المكافأة من الآخرين ، لذا فهو يترك الرياضة، وربما يبحث عن نشاط آخر بديل عن الرياضة .

2- **الانسحاب الجزئي من الرياضي :-** ويتخذ شكلين واضحين هما :

أ- الانسحاب من الرياضة التي يمارسها والانتقال إلى رياضة أخرى.
 ب- الاستمرار في ممارسة الرياضة نفسها إستجابة للغوط الخارجية (المدرّب – المكافأة – المكانة الإجتماعية إلخ) . أي إنه يستمر في ممارسة الرياضة مع المعاناة لآثار الإحتراق (أي يكون أقل حماسة وطاقة وعطاءً وعرضة للمشكلات النفسية أو لحدوث الإصابات ، ومن ثم يستمر هبوط المستوى .

3- **النجاح في مواجهة الإحتراق :-** ويتوقف ذلك عادة على مقومات اللاعب الشخصية ودفاعيته . فضلاً عن دور المدرّب المؤهل أو الأخصائي النفسي الرياضي الذي يعرف الأساليب

الملائمة للوقاية والعلاج مع الأخذ بنظر الاعتبار غن خبرة إحتراق الرياضي تعد من اسوء الخبرات التي يمر بها لذلك فإن مبدأ الوقاية هو افضل من العلاج .

إن الإحتراق النفسي عادة يحدث بشكل تدريجي وعلى مدى فترات زمنية طويلة ، وقد إختلفت الباحثون في طريقة تصنيف أعراض الإحتراق في مجال الرياضة التي يمكن ملاحظتها على اللاعب وهي بمثابة علامات واضحة أو إشارة إنذار لحدوث الإحتراق. واهم أعراض الإحتراق عند اللاعب هي :-

- 1- **الإنهاك البدني :-** وهو إستمرار إحساس اللاعب الرياضي بالاستنزاف والإرهاق والتعب الشديدين وإستنفاد الطاقة البدنية وعدم شعور بالراحة الجسمية والحاجة إلى فترات طويلة لاستعادة الشفاء (أي العودة للحالة الطبيعية) بعد اداء الجهد البدني مع الشعور بإنخفاض اللياقة البدنية كالقوة العضلية والسرعة التحمل والمرونة والرشاقة وغيرها .
- 2- **الإنهاك الإنفعالي :-** هو إستمرار الغخساس بزيادة درجات التوتر والإستثارة والقلق وضعف القدرة على التحكم في العديد من المواقف والأحداث والمرور في حالات إنفعالية سلبية بصورة ملحوظة ، ويتميز اللاعب بالنرفزة الواضحة والانفعال لأقل مثير .
- 3- **الإنهاك العقلي :-** إستمرار الشعور بتعب عقلي شديد، وبطء العديد من العمليات العقلية العليا كالإدراك والتفكير والتذكر والتصور والإنتباه وعدم القدرة على إتخاذ القرار والميل نحو التفكير التشاؤمي .
- 4- **الإنهاك الدافعي :-** ويرتبط بالنقص الواضح في الدافعية نحو الإنجاز والتفوق وضعف التنافسية لدى اللاعب الرياضي وهبوط الثقة بالنفس أو فقدانها ، وفقدان الميل نحو الممارسة أو الارتقاء بالمستوى والافتقار إلى فاعلية الذات .

