

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

## مُقَدِّمَةٌ

يمكن القول أن عالم النفس هربرت «فرويد نبرجر Freudenberger» أول من استخدم مصطلح «الاحتراق Burnout» في بعض كتاباته عام ١٩٧٤ للإشارة إلى نتائج الضغوط التي يعاني منها بعض العاملين في الوظائف المهنية المختلفة التي تتميز بأنها «مهن ضاغطة Stressful jobs».

وفي الآونة الأخيرة انتشر استخدام هذا المصطلح (الاحتراق) في المجال الرياضي وأصبحنا نسمع أو نقرأ أن لاعباً ما قد أصابه الاحتراق - أي أن مستواه الرياضي قد انخفض إلى أدنى درجة وفي سبيله إلى التقاعد أو الانسحاب الكلي من الممارسة الرياضية، أو نسمع أو نقرأ أن مدرباً ما قد «احترق» - أي أنه قد أصابه الملل والضيق واليأس وانتابته العلل والأوجاع والأمراض من جراء ممارسته لمهنة التدريب الرياضي ويقوم بربط حقائبه تمهيداً لابتعاده النهائي عن ممارسة هذه المهنة الشاقة.

وقد جذبت هذه الظاهرة اهتمام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي في السنوات الأخيرة واهتموا بدراستها في إطار بعض الدراسات والنظريات المرتبطة بهذه الظاهرة في مجال بعض الوظائف والمهن الأخرى خارج المجال الرياضي والممارسة الرياضية والتي ينظر إليها على أنها مهن ضاغطة على الفرد وتؤدي إلى انخفاض مستوى إنجازاته وعدم رضاه عن عمله أو مهنته أو نشاطه وتؤدي في النهاية إلى تقاعده أو تركه لمهنته سواء بإرادته أو بدون إرادته في حالة عدم قدرته على مقاومة أو مواجهة هذه الضغوط ومحاولة التكيف الإيجابي معها.

ومن الملاحظ في المجال الرياضي أن هناك العديد من الضغوط والأحمال والأعباء والمتطلبات التي قد يعاني منها اللاعب الرياضي أو المدرب الرياضي أو معلم التربية الرياضية والتي قد ينتج عنها الإجهاد والإنهاك ولا يستطيع الفرد مقاومتها وبذلك يصبح الطريق سهلاً أمام الفرد للوقوع في مصيدة **الاحتراق**.

وفي ضوء ذلك كله جذب موضوع «**الاحتراق**» اهتمام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي لمحاولة التعرف على الأسباب والعوامل التي يمكن أن تؤدي باللاعب الرياضي أو المدرب الرياضي أو معلم التربية الرياضية إلى **الاحتراق** وما هي أهم الأعراض التي تم ملاحظتها في مثل هذه الحالة وما هي نتائجها المباشرة، وكيف يمكن الوقاية أو العلاج أو التوجيه من مثل هذه الحالات. كما حاولوا تقديم بعض التوجيهات التي يمكن عن طريقها الحد من هذه الظاهرة ومحاولة مواجهتها والوقاية منها في المجال الرياضي.

وهذا المرجع يحاول إمطة اللثام عن بعض جوانب **الاحتراق** للاعب الرياضي والمدرب الرياضي ويتضمن فصلين:

في **الفصل الأول** وعنوانه «**الاحتراق** للاعب الرياضي» مدخل للطريق إلى **الاحتراق** ويتضمن السلسلة المتشابكة المؤدية للاحتراق مروراً بعملية الضغط والاجهاد والإنهاك مع شرح لهذه المفاهيم ومراحلها وأسبابها وأعراضها. يلي ذلك شرح لمفهوم **الاحتراق** للاعب الرياضي والأعراض المترافقة له كالإنهاك البدني والانفعالي والعقلي والدافعي ومصادر **الاحتراق** والفروق الفردية في القابلية للاحتراق. وختام هذا الفصل يمثل بعض التوجيهات التي يمكن بها التصدي للاجهاد أو للاحتراق لدى اللاعب الرياضي.

و**الفصل الثاني** وعنوانه «**الاحتراق** للمدرب الرياضي» يضم بين طياته مفهوم **الاحتراق** للمدرب الرياضي وأهم أعراضه وأسبابه وعوامله وأهم الضغوط التي يواجهها المدرب الرياضي سواء تلك الضغوط المرتبطة باللاعب أو الفريق الرياضي أو الضغوط المرتبطة بالمدرب الرياضي نفسه أو المرتبطة بالإدارة العليا للفريق أو بوسائل الإعلام أو بالمشجعين للرياضة.

ولم يغفل هذا الفصل فى تقديم بعض المقاييس التى يمكن بها قياس الاحتراق للمدرب الرياضى ، إذ يقدم ٣ مقاييس هامة يمكن الإفادة منها للتعرف على مدى اقتراب شبح الاحتراق من المدرب الرياضى وفى ضوءها يمكن التعامل مع الاحتراق فى إطار التوجيهات المقدمة والتى أسفرت عنها بعض البحوث التطبيقية فى هذا المجال .

ولم يغفل هذا الفصل التعرض لبعض أنواع الضغوط المهنية التى يمكن أن يواجهها معلم التربية الرياضية - الذى يمكن أن يتشابه عمله مع المدرب الرياضى فى بعض الجوانب الرياضية - مع تقديم مقياس لمحاولة قياس هذه الضغوط .  
وأدعو الله العلى القدير أن يسهم هذا الكتاب - جنباً إلى جنب - مع بعض المراجع الأخرى التى يقدمها أبناء مدرسة علم النفس الرياضى فى مصر فى الارتقاء بهذا العلم الهام وتثبيت أركانه وتوطيد بنيانه فى مصر والعالم العربى .

والله ولى التوفيق ، ، ،

**محمد حسن علاوى**

القاهرة فى سبتمبر ١٩٩٧ م .