

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

أولاً المراجع العربية :

١. أبو العلا عبد الفتاح : حمل التدريب وصحة الرياضي (الإيجابيات والمخاطر) ، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضية ، العدد التاسع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
٢. أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ، الطبعة الأولى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
٣. أسامة كامل راتب : احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٤. _____ : الإعداد النفسي لتدريب الناشئين (التوجيه والإرشاد النفسي للمدربين والإداريين وأولياء الأمور) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٥. _____ : قلق المنافسة الرياضية (ضغوط التدريب - احتراق الرياضي) ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٦. _____ : تدريب المهارات النفسية (تطبيقات المجال الرياضي) ، الطبعة الأولى دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
٧. حسناء عبد الدايم محمد : مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي ومدربي مسابقات الميدان والمضمار وعلاقتها بمستوى الأداء، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٤ م .
٨. صفاء درويش مصطفى : الاحتراق النفسي للاعبين كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٩ م .
٩. طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل محمد ، سعيد عبد الرشيد : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي الجزء الثاني ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ١٩٩٧ م .
١٠. عادل عبد البصير : التدريب الرياضي (التكامل بين النظرية والتطبيق) ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
١١. محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل : التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
١٢. محمد عبد العاطي عباس : مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .
١٣. محمد حسن علاوي : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
١٤. _____ : سيكولوجية الاحتراق النفسي للاعب والمدرب الرياضي ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .

١٥. محمد حسن علاوي : تقديم علم النفس الرياضي بين النظرية والتطبيق ، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي ، الإصدار الأول ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
١٦. _____ : سيكولوجية الإصابات الرياضية ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
١٧. _____ : سيكولوجية العدوان والعنف في الرياضة ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .

ثانياً المراجع الأجنبية:

18. *Benjamin , J ; David ,C* : Delf presentational sources of competitive stress during performance , Journal of sport, Exercise psychology , vol 19 Mar ; P (17: 35) , 1997 .
19. *Bull , S* : Sport psychology , Ramabury , G , B , (1993) .
20. *Gevla,B,Jeme.I* : - Qualitative Investigation into psychological factors underlying burnout in youth sport , Dissertation Abstracts international, Feb .52. 1003, P (5508),1991 .
21. *Harris, B , S* : Coaches and athlete burnout the role of coaches 'decision-making style , Masters abstract International,vol 43-60,P (1909) .West Virginia university , M . S , USA ,2005.
22. *Kjormo,O;Halvari,H* : Relation of burnout with lack of time forbeing with significant other , Role conflict, cohesion and self confidence among Norwegian Olympic athletes , The Norwegian university of sport and physical education , (page 795-804) Oslo, 2002 .
23. *Maslash , C* : Burnout , Human Behavior,5,P(16 -22) , 1976 .
24. *Price , S ; Weiss , R* : Relationship among coaches burnout coaches behaviors and athletes psychological responses , Sport psychologist , vol 14 (4) Des 2000 , P (391 - 409) , Urbana-Champaign,
25. *Raedeke , T ;Tomas , D* : Is athletic burnout more than just stress ? A sport commitment perspective , journal of sport , exercise Psychology , 19,(4)(P396-417) , 1997 .
26. *Raedeke; Lunny; Kirck* : Understanding burnout coaches perspectives , Journal of sport Behavior , vol 25(2) Jun2002, P (181 -206) , East Carolline university , Greenville, NC . 2004 .

27. *Raedeke , T ;Smith , L* : Development and preliminary validation of an athlete burnout measure , Journal of sport , exercise Psychology, vol 23 (4) Des 2001, P (281 -306), East Carolline university , Greenville , US . 2001 .
28. *Raedeke , T ;Smith , L* : Coping resources and athlete burnout , Journal of sport , Exercise psychology vol (26) , 4Des 2004 ,P (525- 541) , East Carolline university Greenville, NC, US , 2004 .
29. *Silva , J , M* : An analysis of the training syndrome competitive athletic , journal of applied sport psychology , 2 , 1990 .
30. *Smith , R , E* : Toward a cognitive of fictive model of athletic burnout , journal of sport psychology , (1986) .
31. *Talyor , Danial, laith , Burke* : Perceived stress psychologica Burnout and paths to turn over intentions Among sport official journal of sport psychology ,8,P, (36- 50) 1990 .
32. *Weinberg , D* : Burnout in sport , review and critique , Applied sport Psychology , 2 , P (67 – 83), 1990 .
33. *Weinberg , R , S; Gould , D* : Foundations of sport and exercise psychology . (Champaign Il : human , kinetics),1995 .
34. *Wiggins ;Lai ; Dieters* : Anxiety and burnout in female collegiate ice hockey soccer athletes perceptual, Motor skills, Murry State university , USA 2005 .
35. *Wyner , D , R* : Personal and situational factor associated with collegiate athlete burnout an achievement goal theory perspective , Dissertation abstracts international , vol (65 – 08) ,Section: B,P 4310 , Emory university , USA , 2005 .

قائمة المرفقات

- مرفق (١) استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول محاور مقياس أسباب وعوامل الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا
- مرفق (٢) أسماء السادة الخبراء المحكمين على مقياس أسباب وعوامل الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا
- مرفق (٣) استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول عبارات مقياس أسباب وعوامل الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا
- مرفق (٤) مقياس أسباب وعوامل الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا بعد صدق المحكمين في صورته النهائية

مرفق (١)

استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول محاور مقياس أسباب وعوامل
الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم علم النفس الرياضي

استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء

..... / الأستاذ الدكتور

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث بإجراء بحث بعنوان " بناء مقياس أسباب وعوامل الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا " للحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية والرياضية بإشراف أ. د / عادل عبد الحليم حيدر أستاذ القياس والتقويم ورئيس قسم علم النفس الرياضي، أ. م. د / عزة شوقي الوسيحي أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي ، وتهدف الاستمارة إلى بناء مقياس الاحتراق النفسي للاعبين المستويات العليا (كرة اليد ، كرة السلة ، كرة القدم ، الهوكي ، الكرة الطائرة ، ألعاب القوى ، المصارعة ، السباحة ، رفع الأثقال) .

ويقصد بالاحتراق النفسي هو " حالة من الإنهاك البدني والعقلي والانفعالي والدافعي كنتيجة للزيادة المستمرة والدائمة في الضغوط والأعباء والمتطلبات الواقعة على كاهل اللاعب مع عدم قدرته على تحملها أو الوفاء بها والتي ينتج عنها انخفاض حاد ومستمر في مستوياته وقدراته بالإضافة إلى شعوره الدائم بالفشل وإحساسه برغبة جامحة في عدم الاستمرار في الممارسة الرياضية ومحاولاته الانقطاع عن التدريب الرياضي أو الاشتراك في المنافسات الرياضية " .

وهذه الاستمارة لاستطلاع رأى سيادتكم كخبراء في المجال للتفضل لمساعدة الباحث في تحديد ما يلي :

أولاً : مدى مناسبة المحاور المقترحة للمقياس .

ثانياً : إضافة أو حذف أو تعديل المحاور التي من شأنها إثراء المقياس .

والباحث يتوجه لسيادتكم بصادق الشكر على تعاونكم لإثراء البحث العلمي

الباحث

كامل عبده حبيب

أ) مناسبة المحاور المقترحة للمقياس

المحور	التعريف الإجرائي	مناسب	غير مناسب
١- أسباب مرتبطة بشخصية اللاعب	وهي الأسباب المرتبطة بالفروق الفردية في شخصية أعضاء الفريق بين كل لاعب رياضي وآخر ، واللاعب الرياضي الذي يمكن أن يقترب من حافة الاحتراق بدرجة أكبر من اللاعب الآخر الذي يتسم بنقص الدافعية نحو الإنجاز والتفوق والافتقار إلى الثقة بالنفس ودرجات عالية في سمة القلق كما يتسم بالنزعة التشاؤمية بدرجة أكبر من اتسامه بالنزعة التفاؤلية عند النظر إلى المواقف والأحداث المختلفة ونقص تقدير الذات ويفتقر إلى عامل الصلابة وبالتالي لا يتسم بسمة الالتزام أو التحكم في الذات أو التحدي ويميل إلى تعليل وعزو الأسباب والمواقف والأحداث على أنها خارج نطاق تحكمه .		
٢- أسباب وعوامل مرتبطة بالحياة الاجتماعية لدى اللاعب	ويقصد أسلوب حياة اللاعب العامة التي ترتبط بحياة اللاعب خارج المجال الرياضي سواء في المجال العائلي أو الدراسي أو مجال العمل أو الأصدقاء أو الأقارب أو علاقاتهم الاجتماعية بالآخرين وغير ذلك من المجالات وما قد يرتبط بكل منها من صراعات وتنافس أو مشكلات أو أعباء يصعب تحملها أو التغلب عليها أو مواجهتها وتتناثر مستوياتهم الرياضية بدرجة كبيرة وتتنخفض لأقل درجة ويشعرون بعدم قدرتهم على الاستمرار في الممارسة الرياضية وقد يؤدي ذلك تقاعدهم كلاعبين .		
٣- أسباب مرتبطة بالامكانات المادية والفنية للفريق	وتعني تفاوت في مستويات الأندية بين أندية الأقاليم وأندية المدينة وأيضاً عند انتقال لاعب الأقاليم إلى أندية المدينة نجد فرق في (أسلوب التدريب ، أدوات التدريب ، كفاءة المدرب نفسه ، الراتب الشهري للاعب) بين لاعبين المدينة وبين أقرانهم في أندية الأقاليم والتي قد تسبب نوعاً من السخط على أندية الأقاليم وعلى مستوى اللاعبين القوميين نجد أن هناك تفاوت بين منتخبات قومية عن الأخرى كما أن هناك فرق بين الأدوات والتجهيزات بين المنتخبات وبعضها البعض عند تمثيل اللاعبين لمنتخباتهم في البطولات الدولية والقارية والعالمية .		

غير مناسب	مناسب	التعريف الإجرائي	المحور
		<p>وهي الأسباب والعوامل التي ترتبط بالإدارة العليا للفريق كمجلس الإدارة للنادي أو الإتحاد الرياضي أو اللجنة الإدارية العليا المشرفة على اللاعبين أو الفريق الرياضي التي ينتمي لها اللاعب ، والتي قد ترتبط بعدم اقتناعها بكفاءة اللاعب ورفضها الاستجابة لطلباته الضرورية وإحساس اللاعب بعدم تقديرها له بصورة كافية وكذلك سوء الأتصال بين المدرب اللاعب ، أو محاولتها الاستغناء عنه ، أو إحساس اللاعب بأنه مهدد بالرحيل من الفريق .</p>	<p>٤- أسباب مرتبطة بالإدارة العليا للفريق</p>
		<p>ويقصد بالحمل التدريبي الزائد هو حالة هبوط في مستوى اللاعب مصحوب بعدد من الأعراض النفسية والفسولوجية ناتجة عن سوء تخطيط البرنامج التدريبي الذي يتعدى حدود ونطاق قدرات واستطاعات اللاعب وكذلك المغالاة في الاشتراك في المنافسات الرياضية وفي مواجهة منافسين ذوي مستويات عالية وكذلك كثرة السفر والتنقل والترحال للاشتراك في المنافسات الرياضية .</p>	<p>٥- أسباب مرتبطة بضغوط التدريب الزائد والمنافسة</p>
		<p>يعتبر عدم تحقيق اللاعب الرياضي لإنجازات أو نجاحات في مجال رياضته التخصصية أو إدراكه أن تكون إنجازاته متواضعة ولا ترقى لمستوى قدراته واستطاعاته أو توقعاته ، بالإضافة إلى تكرار هزائمه ومروره بالعديد من خبرات الفشل أو إدراكه بأن الآخرين ، وخاصة أولئك الذين يهتم بأرائهم وتقييمهم كالمدرّب الرياضي أو الإداري الرياضي أو النقاد الرياضيين لا يقدرونه حق قدره أو يقدرونه بصورة سلبية مغالي فيها .</p>	<p>٦- أسباب مرتبطة بقيمة الإنجاز الرياضي</p>
		<p>الاهتمام الزائد بالمكسب والفوز فإنه ما يقترح أهداف من قبل الرياضي والمدرب تزيد عن قدرات اللاعب، ومن ثم يصعب تحقيقها بالرغم من جدية التدريب وبذل الجهد الأمر الذي يجعل اللاعب عرضة لظاهرة التدريب الزائد أملا في تحقيق هذه الأهداف ، وعندما يفشل يصبح أكثر عرضة للضغوط السلبية التي تؤدي إلى الاحتراق . أنه من الأهمية ألا يخلط المدرب و الرياضي بين ما هي قدرات اللاعب ، وما يريد أن يكون عليه حتى يتم وضع أهداف واقعية .</p>	<p>٧- أسباب مرتبطة بتوقع أهداف طموحة أكثر من قدرات اللاعب</p>

غير مناسب	مناسب	التعريف الإجرائي	المحور
		<p>عدم احترام المدرب الرياضي للاعب بصورة كافية حيث يشعر وكأنه عبد ينفذ رغبات المدرب وليس معلم أو أب أو أخ أكبر للاعبين ، كذلك عدم تقدير المدرب للجهد الذي يبذله اللاعبون لمحاولة الارتقاء بمستوياتهم الرياضية أو عدم اعتراف المدرب بالدور الرئيسي الذي يلعبه اللاعبون في عملية التدريب والمنافسة الرياضية . شعور اللاعبين بعدم وجود علاقات متفاعلة أو عدم وجود وسائل اتصال كافية ومستمرة مع المدرب الرياضي الأمر الذي قد يؤدي إلى عدم تماسك أو عدم تفاعل اللاعبين مع بعضهم البعض وبالتالي تصدع الفريق الرياضي أو احتراق اللاعبين الرياضيين .</p>	<p>٨- أسباب مرتبطة بالمدرّب الرياضي</p>
		<p>النقد الحاد للاعب الرياضي عن طريق بعض وسائل الإعلام وشعور اللاعب بقسوة هذا النقد وعدم صحته أو تحيزه، شعور اللاعب بوجود بعض المحاولات من بعض وسائل الإعلام لإبراز وتضخيم ما يطلق عليه أخطاء اللاعب سواء بالنسبة لخطط اللعب أو تنفيذ طريقة التدريب وغير ذلك من النواحي التي ترتبط بالرؤية المتكاملة للمدرّب الرياضي والتي قد لا تعرفها أو تدركها بعض هذه الوسائل الإعلامية ، بالإضافة إلى عدم استجابة هذه الوسائل الإعلامية لإيضاحات الصحيحة أو وجهة نظر اللاعب التي قد توضح بعض الأسباب أو عدم محاولة هذه الوسائل الإعلامية بالافتتاح بالرأي الصحيح .</p>	<p>٩- أسباب تتعلق بوسائل الإعلام</p>
		<p>ويقصد بها الهتافات العدائية من جانب المتفرجين والتي تمس اللاعب الرياضي بالدرجة الأولى وكذلك محاولة التهجم أو الاعتداء البدني أو اللفظي على اللاعب من بعض المشجعين المتعصبين بسبب أو بآخر ، ومقاطعة المتفرجين لمشاهدة المنافسات التي يشترك بها فريق اللاعب الرياضي كوسيلة احتجاج على اللاعب .</p>	<p>١٠- أسباب تتعلق بالمشجعين</p>
		<p>الإصابة هي المعوق الأساسي للاعب الرياضي والإصابة قد تكون بدنية أو نفسية قد تمنعه من العودة لمستوياته السابقة حتى بعد تأهيله من الإصابة الرياضية ومن ناحية أخرى قد 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 الضغوط على الناحية البدنية والنفسية للاعب الرياضي .</p>	<p>١١- أسباب مرتبطة بشدة الإصابة البدنية</p>

ب- رأي سيادتكم حول المحاور المقترحة :

* هل المحاور كافية ؟

أرى إضافة محاور أخرى	غير كافية	كافية تماما

* في حالة إضافة محاور أخرى من وجهة نظر سيادتكم :

أهمية إضافته	تعريف المحور	المحور المضاف

مع وافر الشكر والتقدير

الباحث

كامل عبده حبيب

مرفق (٢)

أسماء السادة الخبراء المحكمين على مقياس أسباب وعوامل الاحتراق النفسي
للرياضيين ذو المستويات العليا

أسماء السادة الخبراء*

المحكمين على مقياس الاحتراق أسباب وعوامل النفسي للرياضيين

ذو المستويات العليا

م	الاسم	الوظيفة
١	أ.د/ إبراهيم عبد ربه خليفة	أستاذ علم النفس الرياضي - قسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان .
٢	أ.د / أسامه كامل راتب	أستاذ علم النفس الرياضي - رئيس قسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان .
٣	أ.د / رشيد حلمي عبد السلام	أستاذ علم النفس الرياضي - قسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان .
٤	أ.د / صدقي نور الدين	أستاذ علم النفس الرياضي - قسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان .
٥	أ.د / عبد الحفيظ إسماعيل	أستاذ علم النفس الرياضي - قسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان .
٦	أ.د / محمد حسن علوي	أستاذ علم النفس الرياضي المتفرغ - وعميد كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة سابقاً - جامعة حلوان .

* الأسماء مرتبة ترتيباً هجائياً .

مرفق (٣)

استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول عبارات مقياس أسباب وعوامل
الاحترق النفسى للرياضيين ذو المستويات العليا



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم علم النفس الرياضي

استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء

لتحديد العبارات لمحاور مقياس أسباب وعوامل الاحتراق النفسي للاعبين المستويات العليا

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث بإجراء بحث بعنوان " بناء مقياس أسباب وعوامل الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا " للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية ، ويهدف المقياس إلى التعرف على مصادر الاحتراق النفسي للاعبين المستويات العليا (كرة اليد ، كرة السلة ، كرة القدم ، الكرة الطائرة ، الهوكي ، ألعاب القوى ، المصارعة ، السباحة ، رفع الأثقال) .

والباحث وهيئة الأشراف يشكرون مسبقاً تفضلكم بالتعاون العلمي في بناء المقياس وإثراء البحث العلمي في مجال علم النفس الرياضي .

ويأمل الباحث من سيادتكم التفضل بمساعدته في استكمال خطوات وإجراءات بناء مقياس الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا من حيث :

١. مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة .
٢. مدى مناسبة العبارات بكل محور .
٣. مدى ارتباط كل عبارة بالمحور نفسه (انتماء العبارة بالمحور) .
٤. حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى تعبر عن الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا .

هذا وسوف يستخدم الباحث أمام كل عبارة ميزان تقدير رباعي عند تطبيق المقياس على عينة البحث كما في الجدول التالي :

درجة انطباق العبارة			
لا أوافق على الإطلاق = صفر	لا أوافق = درجة	موافق = درجتان	موافق بشدة = ثلاث درجات

ويقصد بالاحترق النفسي للاعبى المستويات العليا :

" حالة من الإنهاك البدني والعقلي والانفعالي والدافعي كنتيجة للزيادة المستمرة في الضغوط والأعباء والمنطلقات الواقعة على كاهل اللاعب مع عدم قدرته على تحملها أو الوفاء بها والتي ينتج عنها انخفاض حاد ومستمر في مستوياته وقدراته " .

ويشمل المقياس على أحد عشر محور هم :

عدد عبارات المحور	مفهوم المحور المقترح	المحور
١٥	<p><u>أسباب مرتبطة بشخصية اللاعب :</u></p> <p>وهي الأسباب المرتبطة بالعلاقات داخل بين أعضاء الفريق ، الفرق الفردية في شخصية أعضاء الفريق بين كل لاعب رياضي وآخر ، واللاعب الرياضي الذي يمكن أن يقترب من حافة الاحتراق بدرجة أكبر من اللاعب الآخر الذي يتسم بنقص الدافعية نحو الإنجاز والتفوق والافتقار إلى الثقة بالنفس ونقص تقدير الذات ويفتقر إلى عامل الصلابة وبالتالي لا يتسم بسمة الالتزام أو التحكم في الذات أو التحدي ويميل إلى تعليل وعزو الأسباب والمواقف والأحداث على أنها خارج نطاق تحكمه .</p>	<u>الأول</u>
١٣	<p><u>أسباب مرتبطة بالحياة الاجتماعية للاعب :</u></p> <p>ويقصد أسلوب حياة اللاعب العامة التي ترتبط بحياة اللاعب خارج المجال الرياضي سواء في المجال العائلي أو الدراسي أو مجال العمل أو علاقاتهم الاجتماعية بالآخرين وغير ذلك من المجالات وما قد يرتبط بكل منها من صراعات وتنافس أو مشكلات أو أعباء يصعب تحملها أو التغلب عليها أو مواجهتها وتتأثر بها مستوياتهم الرياضية.</p>	<u>الثاني</u>

عدد عبارات المحور	مفهوم المحور المقترح	المحور
١١	<p><u>أسباب مرتبطة بالإمكانات المادية والفنية للفريق :</u></p> <p>وتعني تفاوت في مستويات الأندية بين أندية الأقاليم وأندية المدينة حيث توجد فروق في (أسلوب التدريب، كفاءة المدرب نفسه ، الراتب الشهري للاعب) كما توجد فروق بين الأدوات والتجهيزات بين الفرق وبعضها البعض عندئذ يمثل هذا العامل عبء على اللاعبين في التمثيل للمنتخبات المصرية في البطولات الدولية والعالمية .</p>	الثالث
١١	<p><u>أسباب مرتبطة بالإدارة العليا للفريق :</u></p> <p>وهي الأسباب والعوامل التي ترتبط بالإدارة العليا للفريق كمجلس الإدارة للنادي أو الإتحاد الرياضي أو اللجنة الإدارية العليا المشرفة على اللاعبين أو الفريق الرياضي التي ينتمي لها اللاعب ، والتي قد ترتبط بعدم اقتناعها بكفاءة اللاعب ورفضها الاستجابة لطلباته الضرورية وإحساس اللاعب بعدم تقديرها له بصورة كافية أو محاولتها الاستغناء عنه ، أو إحساس اللاعب بأنه مهدد بالرحيل من الفريق .</p>	الرابع
٢٠	<p><u>أسباب مرتبطة بضغوط التدريب الزائد والمنافسة :</u></p> <p>ويقصد بالتدريب الزائد هو حالة هبوط في مستوى اللاعب مصحوب بعدد من الأعراض النفسية والفسولوجية ناتجة عن سوء تخطيط البرنامج التدريبي الذي يتعدى حدود ونطاق قدرات واستطاعات اللاعب وكذلك المغالاة في الاشتراك في المنافسات الرياضية وفي مواجهة منافسين ذوي مستويات عالية وكذلك كثرة السفر والتنقل والترحال للاشتراك في المنافسات الرياضية .</p>	الخامس
١١	<p><u>أسباب مرتبطة بطموحات اللاعب :</u></p> <p>الاهتمام الزائد بالمكسب والفوز فإنه ما يقترح أهداف من قبل الرياضي والمدرّب تزيد عن قدرات اللاعب، ومن ثم يصعب تحقيقها بالرغم من جدية التدريب وبذل الجهد الأمر الذي يجعل اللاعب عرضة لظاهرة التدريب الزائد أملاً في تحقيق هذه الأهداف ، وعندما يفشل يصبح أكثر عرضة للضغوط السلبية التي تؤدي إلى الاحتراق . أنه من الأهمية ألا يخلط المدرّب و الرياضي بين ما هي قدرات اللاعب ، وما يريد أن يكون عليه حتى يتم وضع أهداف واقعية .</p>	السادس

عدد عبارات المحور	مفهوم المحور المقترح	المحور
١٥	<p><u>أسباب مرتبطة بالمدرّب الرياضي :</u> ويقصد بهذه الأسباب عدم تقدير المدرّب للجهد الذي يبذله اللاعبون لمحاولة الارتقاء بمستوياتهم الرياضية أو عدم اعتراف المدرّب بالدور الرئيسي الذي يلعبه اللاعبون في عملية التدريب والمنافسة الرياضية . شعور اللاعبين بعدم وجود علاقات متفاعلة أو عدم وجود وسائل اتصال كافية ومستمرة مع المدرّب الرياضي الأمر الذي قد يؤدي إلى عدم تماسك أو عدم تفاعل اللاعبين مع بعضهم البعض وبالتالي تصدع الفريق الرياضي أو احتراق اللاعبين الرياضيين .</p>	<u>السابع</u>
١١	<p><u>أسباب تتعلق بالمشجعين :</u> ويقصد بها الهتافات العدائية من جانب المتفرجين والتي تمس اللاعب الرياضي بالدرجة الأولى وكذلك محاولة التهجم أو الاعتداء البدني أو اللفظي على اللاعب من بعض المشجعين المتعصبين بسبب أو بآخر ، ومقاطعة المتفرجين لمشاهدة المنافسات التي يشترك بها فريق اللاعب الرياضي كوسيلة احتجاج على اللاعب .</p>	<u>الثامن</u>
٨	<p><u>أسباب مرتبطة بشدة الإصابة البدنية :</u> الإصابة هي المعوق الأساسي للاعب الرياضي والإصابة قد تكون بدنية أو نفسية قد تمنعه من العودة لمستوياته السابقة حتى بعد تأهيله من الإصابة الرياضية ومن ناحية أخرى قد 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 الضغوط على الناحية البدنية والنفسية للاعب الرياضي .</p>	<u>التاسع</u>
١٤	<p><u>أسباب تتعلق بوسائل الإعلام :</u> النقد الحاد للاعب الرياضي عن طريق بعض وسائل الإعلام وشعور اللاعب بقسوة هذا النقد وعدم صحته أو تحيزه، شعور اللاعب بوجود بعض المحاولات من بعض وسائل الإعلام لإبراز وتضخيم ما يطلق عليه أخطاء اللاعب بالإضافة إلى عدم استجابة هذه الوسائل الإعلامية لإيضاحات الصحيحة أو وجهة نظر اللاعب التي قد توضح بعض الأسباب أو عدم محاولة هذه الوسائل الإعلامية بالافتناع بالرأي الصحيح .</p>	<u>العاشر</u>

والباحث يتوجه لسيادتكم بخالص الشكر والتقدير لتعاونكم لإثراء البحث العلمي .

الباحث

كامل عبده حبيب

م	المحور الأول أسباب مرتبطة بشخصية اللاعب	مدى مناسبة العبارة			مدى ارتباط العبارة بالمحور	
		مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
١	يتعامل زملائي معي بطريقة لا تناسبني					
١						
٢	أحس بعدم التكيف مع زملائي خارج التدريب					
٢						
٣	أشعر بلوم زملائي لي عند فشلي في تنفيذ مهامتي					
٣						
٤	يتجاهل زملائي آرائي في حل مشكلات الفريق					
٤						
٥	ينتقدني زملائي في الفريق في مختلف تصرفاتي					
٥						
٦	يرجع فشلي في تنفيذ مهامتي لعدم مساعدة زملائي					
٦						
٧	أشعر بلوم زملائي عند هزيمتنا في أي مباراة					
٧						
٨	أشعر بعدم تعاون زملائي معي في الملعب					
٨						
٩	أفتقد زملائي للجهد الذي أبذله أثناء المباراة					
٩						
١٠	أشعر بعدم الاستقرار مع زملائي داخل الفريق					
١٠						
١١	تهتز ثقتي بنفسي عندما أواجه منافس قوي					
١١						
١٢	ألقي اللوم على زملائي عند فشلي في تنفيذ مهامتي في المباراة					
١٢						

تابع المحور الاول

م	المحور الأول أسباب مرتبطة بشخصية اللاعب	مدى مناسبة العبارة			مدى ارتباط العبارة بالمحور	
		مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
١٣	أفقد حماسي لمواصلة الكفاح عند تفوق الفريق المنافس					
١٣						
١٤	أخشى عدم توفيقني في اللعب قبل اشتراكي في المنافسة					
١٤						
١٥	أشعر بعدم قدرتي على مواجهة منافسين أعلى مني مقدرة					
١٥						

عبارات أخرى ترون سيادتكم أهمية إضافتها :

.....
.....
.....
.....

م	مدى مناسبة العبارة				المحور الثاني أسباب مرتبطة بالحياة الاجتماعية للاعب
	مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مدى ارتباط العبارة بالمحور	
	مرتبطة	غير مرتبطة			
١					تواجهني ضغوطاً من الأسرة تعوق تقدمي
١					
٢					انشغالي المستمر في التدريب أضعف علاقتي بأسرتي
٢					
٣					انشغالي في التدريب جعلني لا أستطيع أن أقوم بواجباتي
٣					
٤					أفتقد تقدير رؤساء (العمل ، الدراسة) للجهد الذي أبذله للتفوق
٤					
٥					تفكيري المستمر في نتائج المباريات أفقدني التركيز في (الدراسة ، العمل)
٥					
٦					انشغالي في التدريب تسبب في تأخري (دراسياً ، وظيفياً)
٦					
٧					أجد صعوبة في التوفيق بين متطلبات التدريب والحياة اليومية
٧					
٨					يقيد نظام وقواعد التدريب حريتي الشخصية
٨					
٩					تمنعي الرياضة من الاستمتاع بوقت الفراغ مع أصدقائي
٩					
١٠					توجه لي الأسرة نقداً شديداً عند الفشل في المنافسة
١٠					
١١					تهتم أسرتي بنتائج المنافسة دون النظر إلى مستوى أدائي
١١					

تابع المحور الثاني

م	المحور الثاني			مدى مناسبة العبارة		مدى ارتباط العبارة بالمحور	
	أسباب مرتبطة بالحياة الاجتماعية للاعب	مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة	
١٢	تتعارض زيارات أقاربي مع مواعيد التدريب						
١٢							
١٣	تقدم الأسرة التقدير والتشجيع فقط عند الفوز						
١٣							

عبارات أخرى ترون سيادتكم أهمية إضافتها :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

م	المحور الثالث أسباب مرتبطة بالامكانيات المادية والفنية للفريق			مدى مناسبة العبارة		مدى ارتباط العبارة بالمحور	
	مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة		
١							
١							
٢							
٢							
٣							
٣							
٤							
٤							
٥							
٥							
٦							
٦							
٧							
٧							
٨							
٨							
٩							
٩							
١٠							
١٠							
١١							
١١							

عبارات أخرى ترون سيادتكم أهمية إضافتها :

.....

م	المحور الرابع أسباب مرتبطة بالإدارة العليا للفريق	مدى مناسبة العبارة			مدى ارتباط العبارة بالمحور	
		مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
١	تتجاهل إدارة النادي حل مشكلاتي					
١						
٢	تتجاهل إدارة النادي تنفيذ متطلبات فريقي					
٢						
٣	تنال رياضتي أقل اهتمام من جانب الإدارة					
٣						
٤	تتأخر إدارة النادي في صرف مستحقاتي المالية					
٤						
٥	تتجاهل إدارة النادي تقديم العون لحل مشكلات فريقي					
٥						
٦	تتجاهل إدارة النادي مكافآت فريقي في حالة الفوز					
٦						
٧	تفتقد إدارة النادي تحفيز اللاعبين للفوز في المباريات					
٧						
٨	تتحيز إدارة النادي في معاملاتها لبعض اللاعبين					
٨						
٩	تتجاهل إدارة النادي إعطاء فريقي بدل الانتقالات المناسب					
٩						
١٠	أشعر بعدم تقديري مادياً بصورة كافية					
١٠						
١١	الإدارة تهتم بالفوز أكثر من الاهتمام باللاعب					
١١						

عبارات أخرى ترون سيادتكم أهمية إضافتها :

.....
.....

م	المحور الخامس أسباب مرتبطة بضغط التدريب الزائد والمنافسة	مدى مناسبة العبارة			مدى ارتباط العبارة بالمحور	
		مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
١	أشعر بالممل من التدريب					
١						
٢	تواجهني ضغوطاً تفوق تحملي أثناء التدريب					
٢						
٣	نقل عزيمتي للتدريب لعدم اتسامه بالتغيير والتجديد					
٣						
٤	أشعر بأن طريقة التدريب غير مناسبة لقدراتي وكفاءتي					
٤						
٥	أجد صعوبة في تنفيذ متطلبات التدريب الشاقة					
٥						
٦	يزيد من ضغوطتي النفسية زيادة شدة حمل التدريب					
٦						
٧	أشعر بأن حجم التدريب يفوق تحملي					
٧						
٨	تضايقتني فترات التدريب الطويلة ولكنني أتدرب للحفاظ على مستواي					
٨						
٩	أشعر بأن نظام المنافسة يسبب لي الإجهاد					
٩						
١٠	أشعر بأن نظام المنافسة يتسبب في تذبذب مستوى أدائي					
١٠						
١١	أشعر بأن نظام المنافسة يتعدى قدراتي					
١١						
١٢	تتسبب المباريات المتلاحقة في انخفاض مستوى أدائي المهاري					
١٢						

تابع المحور الخامس

م	المحور الخامس أسباب مرتبطة بظغوط التدريب الزائد والمنافسة		مدى مناسبة العبارة			مدى ارتباط العبارة بالمحور	
	مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة		
١٣							
١٣							
١٤							
١٤							
١٥							
١٥							
١٦							
١٦							
١٧							
١٧							
١٨							
١٨							
١٩							
١٩							
٢٠							
٢٠							

عبارات أخرى ترون سيادتكم أهمية إضافتها :

.....

.....

.....

.....

م	المحور السادس أسباب مرتبطة بطموحات اللاعب	مدى مناسبة العبارة			مدى ارتباط العبارة بالمحور	
		مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
١	يضايقني عدم تحقيق ذاتي وإنجاز طموحاتي أثناء ممارسة الرياضة					
١						
٢	أضع أهداف في المنافسة تفوق قدرتي على تحملها					
٢						
٣	أشعر بالإحباط بسبب عدم تحقيق أهدافي في المنافسة					
٣						
٤	المنافسة تمثل أهمية كبيرة لإثبات شخصيتي					
٤						
٥	الاهتمام الزائد بتحقيق أهدافي يؤدي إلى زيادة توترتي					
٥						
٦	أشعر بحمل ثقيل لتحقيق آمال المدرب في الفوز قبل اشتراكي في المنافسة					
٦						
٧	عندما أفشل في تحقيق أهدافي أشعر بصعوبة مقبلة مدربي وإدارة الفريق					
٧						
٨	أضع أهدافاً كبيرة ولا أستطيع تحقيقها					
٨						
٩	أشعر بالإحباط قبل صافرة نهاية المباراة عند هزيمتي					
٩						
١٠	أفكر في الفوز أولاً					
١٠						
١١	يقيمني جهاز التدريب على نتيجة المنافسة فقط					
١١						

عبارات أخرى ترون سيادتكم أهمية إضافتها :

.....

.....

م	المحور السابع أسباب مرتبطة بالمدرّب الرياضي	مدى مناسبة العبارة			مدى ارتباط العبارة بالمحور	
		مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
١	ينتقدني المدرّب بدون وجه حق					
١						
٢	يعتمد المدرّب في أي مباراة على مجموعة محددة من اللاعبين					
٢						
٣	يتحيز المدرّب لبعض اللاعبين في تنفيذ الخطة					
٣						
٤	يتجاهل المدرّب الجهد الذي أبذله أثناء التدريب					
٥						
٥	أحس بأن المدرّب غير مقتنع بكفاءتي					
٥						
٦	يتعمد المدرّب لومي بطريقة جارحة أمام زملائي					
٦						
٧	يرضي المدرّب بعض اللاعبين على حساب الآخرين					
٧						
٨	يصر المدرّب على اشتراك بعض اللاعبين في المباريات بالرغم من عدم انتظامهم في التدريب					
٨						
٩	يضايقني تبديلي أثناء المباراة بلاعب أقل مني في المستوى					
٩						
١٠	يتجاهل المدرّب حل مشاكلي الخاصة					
١٠						
١١	يعمل المدرّب على تباعد العلاقات الاجتماعية بين اللاعبين					
١١						
١٢	المدرّب يهتم بالفوز أكثر من الاهتمام باللاعب					
١٢						

تابع المحور السابع

م	المحور السابع أسباب مرتبطة بالمدرّب الرياضي	مدى مناسبة العبارة			مدى ارتباط العبارة بالمحور	
		مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
١٣	أتعامل مع المدرّب بصعوبة بالغة					
١٣						
١٤	أتغيب عن التدريب تجنباً للتعامل مع المدرّب					
١٤						
١٥	يعاملني المدرّب بفظاظة عند قول رأيي حول المنافسة					
١٥						

عبارات أخرى ترون سيادتكم أهمية إضافتها :

.....

.....

.....

.....

م	المحور الثامن أسباب تتعلق بالمشجعين	مدى مناسبة العبارة			مدى ارتباط العبارة بالمحور	
		مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
١	تجاهل الجمهور تشجيعي عند القيام بلعبة مؤثرة					
١						
٢	مقاطعة عدد كبير من الجمهور للمباريات التي يشترك فيها فريقي					
٢						
٣	قيام المشجعين بالشغب وتدمير المكان عند هزيمة فريقي					
٣						
٤	انفعال الجمهور بالصياح والتصفيق عند تسجيل الفريق المنافس (هدف ، نقطة)					
٤						
٥	ترك المشجعين المباراة عند تفوق الفريق المنافس					
٥						
٦	يضايقتني عدم تشجيع الجمهور لي عند إصابة الهدف					
٦						
٧	يثيرني تشجيع الجمهور للفريق المنافس عند هزيمة فريقي					
٧						
٨	يضايقتني الجمهور عند الصياح بتغيير لاعب من الملعب					
٨						
٩	مطالبة الجمهور بالفوز في المباراة بأي وسيلة					
٩						
١٠	يزداد شعوري بالخوف عندما ازداد عدد الجمهور					
١٠						
١١	يقل تركيزي عندما يشاهدني شخصيات هامة					
١١						

عبارات أخرى ترون سيادتكم أهمية اضافتها :

.....

رقم	المحور التاسع أسباب مرتبطة بشدة الإصابة البدنية	مدى مناسبة العبارة			مدى ارتباط العبارة بالمحور	
		مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
١	أجد أن الوقت غير كاف لاستجماع قواي بعد الإصابة					
١						
٢	يمتلكني الخوف قبل المنافسة من حدوث الإصابة					
٢						
٣	يزداد إرهافي لكثرة اشتراكي في المنافسات					
٣						
٤	لا أتحمل كمية التدريبات العادية التنافسية بسبب الإصابة					
٤						
٥	إصاباتي المتكررة تبعدني عن التدريب					
٥						
٦	ينتابني شعور بالملل طوال مدة الإصابة					
٦						
٧	نقّتي محدودة بالجهاز الطبي المعالج					
٧						
٨	أعود بصعوبة لحالتي الطبيعية بعد الإصابة					
٨						

عبارات أخرى ترون سيادتكم أهمية إضافتها :

.....

م	المحور العاشر أسباب مرتبطة بوسائل الإعلام	مدى مناسبة العبارة			مدى ارتباط العبارة بالمحور	
		مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
١	تجاهل وسائل الإعلام أخبار رياضي					
١						
٢	تنتقدي وسائل الإعلام بدون وجه حق					
٢						
٣	أفتقد تشجيع وسائل الأعلام عندما أحسن القيام بواجبي					
٣						
٤	تحيز وسائل الإعلام لبعض لاعبي الفرق المنافسة					
٤						
٥	أشعر بأن وسائل الإعلام لا تتبع أخبار فريقى باستمرار					
٥						
٦	يزداد اهتمام وسائل الإعلام بالمباريات النهائية فقط					
٦						
٧	أفتقد الثناء من وسائل الإعلام عندما يفوز فريقى					
٧						
٨	تحيز بعض وسائل الإعلام لنادي معين					
٨						
٩	أشعر بأن وسائل الإعلام تعمل على تضخيم أخطائي					
٩						
١٠	تدخل وسائل الإعلام في حياتي الخاصة شيئاً صعباً					
١١						
١١	يصعب علي مواجهة وسائل الإعلام بعد الهزيمة					
١١						
١٢	تضايقتي وسائل الإعلام في نشر أخبار غير صحيحة عني					
١٢						
١٣	تضايقتي وسائل الإعلام في تحليل مباراة دون علم كافٍ					
١٣						
١٤	تضايقتي وسائل الإعلام عند إبراز أخطائي					
١٤						

عبارات أخرى ترون سيادتكم أهمية إضافتها :

.....

مرفق (٤)

مقياس أسباب وعوامل الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا
بعد صدق المحكمين في صورته النهائية



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علم النفس الرياضي

عزيزي اللاعب /

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عن رأيك حول المشكلات التي تواجهك أثناء ممارستك للرياضة .

والمطلوب منك وضع علامة (√) أمام كل عبارة في الخانة التي تعبر عن رأيك بدرجة كبيرة كما في المثال التالي :

العبارات	موافق بشدة	موافق	لا أو افق	لا أو افق على الإطلاق
ضايقتني التدريب لساعات طويلة تواجهني صعوبة في الاستيقاظ مبكراً			√	

علماً بأنه لا توجد إجابات خاطئة أو صحيحة والرجاء منك الإجابة على العبارات بصدق حتى يمكننا الاستفادة من رأيك في خدمة البحث العلمي والرياضة .

الاسم /

النوع / ذكر ، أنثى

العمر الزمني /

العمر التدريبي /

نوع الرياضة التي تمارسها /

أفضل النتائج التي حققتها /

.....

جميع المعلومات والبيانات بغرض البحث العلمي فقط وفي غاية السرية
مع خالص شكري وتقديري

الباحث

كامل عبده حبيب

م	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق على الإطلاق
١	أشعر بعدم التكيف مع زملائي خارج التدريب				
٢	انشغالي المستمر في التدريب أضعف علاقتي بأسرتي				
٣	يمتلك المدرب أسلوب تدريبي قديم وممل				
٤	تنال رياضتي أقل اهتمام من جانب الإدارة العليا للفريق				
٥	تقل عزيمتي في التدريب لعدم اتسامه بالتغيير والتجديد				
٦	يضايقني عدم تحقيق ذاتي وإنجاز طموحاتي أثناء ممارسة الرياضة				
٧	يعاملني المدرب بغلظة عند قول رأيي حول المنافسة				
٨	يتجاهل الجمهور تشجيعي عند القيام بلعبة مؤثرة				
٩	أجد أن الوقت غير كافٍ لاستجماع قواي بعد الإصابة				
١٠	تنتقدي وسائل الإعلام بدون وجه حق				
١١	ينتقدي زملائي دائماً في الفريق في مختلف تصرفاتي				
١٢	انشغالي في التدريب جعلني لا أستطيع أن أقوم بواجباتي (العمل، الدراسة)				
١٣	أشعر بضيق من النادي الذي أعب له بسبب نقص الامكانيات				
١٤	تتجاهل الإدارة العليا للفريق تقديم العون لحل مشكلاتي				
١٥	أشعر بأن حمل التدريب يفوق تحملي				
١٦	تمثل المنافسة عبء كبير لإثبات شخصيتي				
١٧	يتعمد المدرب لومي بطريقة جارحة أمام زملائي				
١٨	أشعر باليأس عند ترك الجمهور المباراة عند تفوق الفريق المنافس				
١٩	ينتابني الخوف قبل المنافسة من حدوث الإصابة				
٢٠	أفتقد تشجيع وسائل الإعلام عندما أحسن القيام بواجبي				
٢١	دائماً يفتقد زملائي للجهد الذي أبذله أثناء المباراة				
٢٢	تفكيري المستمر في نتائج المباريات أفقدي التركيز في (العمل، الدراسة)				
٢٣	أشعر بالضيق لارتداء منافس ملابس أحسن مني				
٢٤	تفتقد الإدارة العليا للفريق تحفيزي للفوز في المباريات				
٢٥	أشعر بأن نظام المنافسة يسبب لي الإجهاد				
٢٦	أفكر في الفوز أولاً				
٢٧	يتجاهل المدرب حل مشاكلي الخاصة				

م	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق على الإطلاق
٢٨	يضايقني عدم تشجيع الجمهور لي عند تسجيل (هدف ، نقطة)				
٢٩	ينتابني شعور بالملل طوال مدة الإصابة				
٣٠	أشعر بأن وسائل الإعلام تعمل على تضخيم أخطائي				
٣١	تهتز نفسي بنفسي عندما أواجه منافس قوي				
٣٢	يقيد نظام وقواعد التدريب حرיתי الشخصية				
٣٣	الراتب الشهري لا يتناسب مع تفرغي للرياضة				
٣٤	تتأخر الإدارة العليا للفريق في صرف مستحقاتي				
٣٥	نظام المنافسة لا يعطي الفرصة لإصلاح أخطائي				
٣٦	أضع أهداف كبيرة ولا أستطيع تحقيقها				
٣٧	يضايقني تبديلي أثناء المنافسة بلاعب أقل مني في المستوى				
٣٨	يضايقني الجمهور عند الصياح بتغيير من الملعب				
٣٩	نفتي محدودة بالجهاز الطبي المعالج				
٤٠	دائماً ما تتدخل وسائل الإعلام في حياتي الخاصة				
٤١	أفتقد حماسي لمواصلة الكفاح عند تفوق الفريق المنافس				
٤٢	تمنعني الرياضة من الاستمتاع بوقت الفراغ مع أصدقائي				
٤٣	أرى أن المدرب لا يستطيع التقدم بمستواي				
٤٤	تتحيّز الإدارة العليا للفريق في معاملاتها لبعض اللاعبين				
٤٥	اعتقد بأن المطلوب مني في المنافسة يفوق قدراتي وأمكاناتي				
٤٦	أشعر بالإحباط قبل صافرة نهاية المباراة عند هزيمتي				
٤٧	يصر المدرب على اشتراك بعض اللاعبين في المباريات بالرغم من عدم انتظامهم في التدريب				
٤٨	يزداد شعوري بالخوف عندما يزداد عدد الجمهور				
٤٩	أعود بصعوبة لحالتي الطبيعية بعد الإصابة				
٥٠	يصعب علي مواجهة وسائل الإعلام بعد الهزيمة				

ولسيادتكم جزيل الشكر

الباحث

كامل عبده حبيب

ملخصات البحث

■ ملخص البحث باللغة العربية

■ مستخلص البحث باللغة العربية

■ مستخلص البحث باللغة الأجنبية

■ ملخص البحث باللغة الأجنبية

ملخص البحث باللغة العربية

مشكلة البحث

تمثل ظاهرة الاحتراق النفسي للرياضيين انتشارا واسعا في السنوات الحديثة ، ويتوقع زيادة حدوثها في السنوات القادمة ، نظراً لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب الرياضي ، فالمنافسات الرياضية يرتبط بالعديد من العوامل التي تتميز بالانفعالات كالقلق والتوتر والاستثارة والضغط النفسي ، وفي حالة تراكم مثل هذه العوامل على كاهل اللاعب وعدم قدرته على مواجهتها فقد تؤدي إلى إنهاك قواه وطاقاته وتحرمه من الاستمتاع بحياته وممارستها بصورة طبيعية ، كما قد يفهم اللاعب بأنه غير كفء في المنافسة ، وقد يؤدي هذا كله إلى إصابته ببعض الأمراض العضوية ، ومن ناحية أخرى فقد يفتأ الصراع النفسي الذي يشغل تفكيره ما بين استمراره في الممارسة أو اعتزاله للممارسة .

ونظراً لقلّة الدراسات التي اهتمت ببحث تلك الظاهرة في واقع البيئة العربية تبدو الحاجة إلى توجيه الدراسة الحالية كمحاولة لمعرفة الأسباب أو العوامل التي تسهم في زيادة الضغط على لاعبي المستويات العليا والتي قد تؤدي بالتالي إلى الاحتراق النفسي للاعب الرياضي ، ونظراً لعدم توافر أداة قياس موضوعية تسهم في التعرف على هذه الأسباب أو العوامل فقد وجه الباحث دراسته محاولاً بناء مقياس يفيد في معرفة أسباب وعوامل الاحتراق النفسي .

أهمية البحث :

ربما أمكن تقديم الحثيات التالية تأكيداً لأهمية البحث والحاجة إليه وتتمثل فيما يلي :

- قلة الدراسات التي اهتمت بهذه الظاهرة وخاصة لدى الرياضيين ذو المستوى العالي في واقع الرياضة المصرية وربما تكون هذه الدراسة الرائدة والتي تقوم ببناء مقياس الاحتراق النفسي للاعب بعض الأنشطة الرياضية (كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، كرة الطائرة ، الهوكي ، السباحة ، ألعاب القوى ، المصارعة ، رفع الأثقال) .
- عدم توافر أدوات قياس مناسبة تسمح بالتعرف على عوامل الاحتراق النفسي وأعراضه المترابطة المرتبطة بالرياضة التنافسية لدى الرياضيين ذو المستوى العالي وفي ضوء ذلك وجه الباحث دراسته الحالية لبناء مقياس يصلح لهذا الغرض .
- أن محاولة التعرف على عوامل الاحتراق النفسي وأعراضه المترابطة تعتبر من العوامل الهامة التي قد تسهم في قدرة اللاعب على التعامل مع الاحتراق النفسي ومحاولة مواجهته وبالتالي التوصل إلى بعض التوجيهات التي تساعد اللاعب في هذا المجال .
- أن الدراسة الراهنة اهتمت بتناول مشكلة الاحتراق النفسي المرتبطة بالرياضة التنافسية لدى الرياضيين ذو المستوى العالي من منظور تكاملي لا يقتصر على التعرف على عوامل الاحتراق النفسي، وإنما يشمل المقارنة بين هؤلاء اللاعبين وفقاً لمتغيرات هامة مثل خصائص النشاط الرياضي ، سنوات الممارسة ، العمر الزمني .

أهداف البحث :

- بناء مقياس الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا.
- التعرف على أهم الأسباب والعوامل التي تسهم في زيادة الضغط على الرياضيين ذو المستويات العليا .
- التعرف على الفروق بين لرياضيين ذو المستويات العليا في الاحتراق النفسي وفقاً لخصائص النشاط الرياضي المختار (أنشطة جماعية ، أنشطة فردية) ، (أنشطة احتكاكية – أنشطة متوازية) ، واختلاف سنوات الممارسة (أقل من عشر سنوات ، أكثر من عشر سنوات) ، واختلاف العمر الزمني (أقل من ٢٠ سنة ، أكثر من ٢٠ سنة) .

تساؤلات البحث :

- ما أهم الأسباب والعوامل الاحتراق النفسي ودرجة شدتها للرياضيين ذو المستوى العالي ؟
- هل توجد فروق بين الرياضيين ذو المستويات العليا في الاحتراق النفسي وفقاً لخصائص النشاط الرياضي المختار (أنشطة جماعية ، أنشطة فردية) ، (أنشطة احتكاكية – أنشطة متوازية) ، واختلاف سنوات الممارسة (أقل من عشر سنوات ، أكثر من عشر سنوات) ، واختلاف العمر الزمني (أقل من ٢٠ سنة ، أكثر من ٢٠ سنة) ؟

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبته لطبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع البحث لاعبي المستويات العليا من المنتخبات المصرية القومية لرياضات الأنشطة الجماعية (كرة اليد ، كرة السلة ، كرة القدم ، الكرة الطائرة ، الهوكي) والأنشطة الفردية (ألعاب القوى ، المصارعة ، السباحة ، رفع الأثقال) .

وقد تم اختيار العينة من خلال ما يلي :

- عينة التقنين ٣٠ لاعب .
- عينة الدراسة الأساسية ١٨٠ لاعب .

وهذا وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية من لاعبي المنتخبات القومية وذلك وفقاً لشروط وضعها الباحث وهي :

- أن يكون اللاعب في المرحلة السنية من ١٨ : ٣٠ سنة .
- أن تمثل عينة البحث أنواع مختلفة (جماعية – فردية) من الأنشطة الرياضية وأمكن تحديدها في الرياضات الجماعية (كرة اليد ، كرة السلة ، كرة القدم ، الكرة الطائرة ، الهوكي) والفردية (ألعاب القوى ، المصارعة ، السباحة ، رفع الأثقال) .

أدوات البحث

- مقياس الأسباب والعوامل الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا (إعداد الباحث) .

المعالجة الإحصائية للبيانات :

أستعان الباحث بعدة معالجات إحصائية هي :

- المتوسطات الحسابية ، الانحرافات المعيارية ، معاملات الالتواء .
- النسب المئوية .
- معاملات الارتباط البسيط لبيرسون .
- اختبار " ت " " t- Test " .

الاستنتاجات

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج التحليل الإحصائي وفي نطاق البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

- تم بناء مقياس الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا . وقد توصل إلى عشرة أبعاد في بناء المقياس وهي :
- ١ . البعد الأول أسباب وعوامل مرتبطة بشخصية اللاعب .
- ٢ . البعد الثاني أسباب وعوامل مرتبطة بالحياة الاجتماعية لدى اللاعب .
- ٣ . البعد الثالث أسباب وعوامل مرتبطة بالإمكانات المادية والفنية للفريق .
- ٤ . البعد الرابع أسباب وعوامل مرتبطة بالإدارة العليا للفريق .
- ٥ . البعد الخامس أسباب وعوامل مرتبطة بضغوط التدريب الزائد والمنافسة .
- ٦ . البعد السادس أسباب وعوامل مرتبطة بطموحات اللاعب .
- ٧ . البعد السابع أسباب وعوامل مرتبطة بالمدرّب الرياضي .
- ٨ . البعد الثامن أسباب وعوامل تتعلق بالمشجعين .
- ٩ . البعد التاسع أسباب وعوامل مرتبطة بشدة الإصابة البدنية .
- ١٠ . البعد العاشر أسباب وعوامل تتعلق بوسائل الإعلام .

ومن خلال تطبيق المقياس على عينة التطبيق تم التوصل إلى المعاملات العلمية للمقياس (الصدق – والثبات) حيث تم عن طريق حساب صدق الاتساق الداخلي وُجد اتساقاً بين كل عبارة وبعدها وبين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ، وكذا وجود استقلالية بين الأبعاد واتساقاً بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس . أما معامل الثبات فقد بلغت معاملات الثبات بين محاور المقياس بطريقة ألفا كرونباخ ٠,٨٢٥ وهي دالة بينما بلغ معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية ٠,٧٩٩ وهو معامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ .

- للمقياس درجة استجابة وفق ميزان تقدير رباعي ٣ ، ٢ ، ١ ، صفر حيث أن جميع العبارات موجبة ، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين ١٥٠ درجة كحد أقصى وصفر درجة كحد أدنى .
- تم ترتيب أبعاد المقياس العشر على حسب درجة الشدة وذلك من خلال المتوسط الحسابي لتكرار اللاعبين على أبعاد المقياس كما يلي :

١. البعد الرابع أسباب وعوامل مرتبطة بالإدارة العليا للفريق .
٢. البعد التاسع أسباب وعوامل مرتبطة بشدة الإصابة البدنية .
٣. البعد الثالث أسباب وعوامل مرتبطة بالإمكانات المادية والفنية للفريق .
٤. البعد السابع أسباب وعوامل مرتبطة بالمدرّب الرياضي .
٥. البعد الثاني أسباب وعوامل مرتبطة بالحياة الاجتماعية لدى اللاعب .
٦. البعد السادس أسباب وعوامل مرتبطة بطموحات اللاعب .
٧. البعد الخامس أسباب وعوامل مرتبطة بضغوط التدريب الزائد والمنافسة .
٨. البعد الأول أسباب وعوامل مرتبطة بشخصية اللاعب .
٩. البعد العاشر أسباب وعوامل تتعلق بوسائل الإعلام .
١٠. البعد الثامن أسباب وعوامل تتعلق بالمشجعين .

- توجد فروق في أسباب وعوامل الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا وذلك باختلاف خصائص النشاط الرياضي الممارس سواء كان (جماعي - فردي) لصالح الأنشطة الفردية في البعد الثاني (أسباب وعوامل مرتبطة بالحياة الاجتماعية لدى اللاعب) و البعد الخامس (أسباب وعوامل مرتبطة بضغوط التدريب الزائد والمنافسة) و البعد التاسع (أسباب وعوامل مرتبطة بشدة الإصابة البدنية) و البعد العاشر (أسباب وعوامل تتعلق بوسائل الإعلام) .

- توجد فروق في أسباب وعوامل الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا وذلك باختلاف خصائص النشاط الرياضي الممارس سواء كان (احنكاكي - متوازي) لصالح الأنشطة المتوازية في البعد الثالث (أسباب وعوامل مرتبطة بالإمكانات المادية والفنية للفريق) ، و البعد الخامس (أسباب وعوامل مرتبطة بضغوط التدريب الزائد والمنافسة) ، و البعد التاسع (أسباب وعوامل مرتبطة بشدة الإصابة البدنية) .

- توجد فروق في أسباب وعوامل الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا وذلك باختلاف سنوات الممارسة (أكثر من عشر سنوات - أقل من عشر سنوات) لصالح اللاعبين ذو سنوات الممارسة الأكثر من عشر سنوات في البعد الثامن (أسباب وعوامل تتعلق بالمشجعين) ، و البعد التاسع (أسباب وعوامل مرتبطة بشدة الإصابة البدنية) ، و البعد العاشر (أسباب وعوامل تتعلق بوسائل الإعلام) .

- توجد فروق في أسباب وعوامل الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا وذلك باختلاف العمر الزمني (أكثر من ٢٠ سنة - أقل من ٢٠ سنة) لصالح اللاعبين ذو العمر الزمني الأكثر من ٢٠ سنة في البعد الأول (أسباب وعوامل مرتبطة بشخصية اللاعب) ، و البعد الثامن (أسباب وعوامل تتعلق بالمشجعين) ، و البعد التاسع (أسباب وعوامل مرتبطة بشدة الإصابة البدنية) ، و البعد العاشر (أسباب وعوامل تتعلق بوسائل الإعلام) .

التوصيات :

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة الحالية واستناداً إلى الاستنتاجات التي تروى عن نتائج الدراسة يمكن التوصية بما يلي :

- تطبيق مقياس الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا بشكل دوري خلال الموسم الرياضي مما يسمح بالتعرف على درجة أو شدة الاحتراق النفسي للاعبى المستويات العليا
- وضع البرامج التدريبية المقننة التي تعمل على خفض مستوى الاحتراق النفسي للاعبى المستويات العليا وتنمية وتطوير الأداء الرياضي في العملية التدريبية والمنافسة الرياضية .
- إعطاء المزيد من الاهتمام لتدريب اللاعبين على المهارات النفسية وخاصة مهارات مواجهة ضغوط المنافسة الرياضية .
- إتاحة الفرصة للاعب للتعبير عن رأيه في مواقف تدريبية وتنافسية تساعد على اتخاذ القرار المناسب في ضوء إمكانياته وقدراته .
- إجراء المزيد من البحوث التطبيقية لمعرفة أسباب وعوامل الاحتراق النفسي للاعبى المستوى العليا وفقاً لمتغيرات (الجنس - الأنشطة الرياضية المختلفة - المستوى التدريبي)

مستخلص البحث

الباحث : كامل عبده كامل ياسين حبيب .

ان البحث : بناء مقياس الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا .

ويهدف البحث إلى بناء مقياس أسباب وعوامل الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا والتعرف على أسباب وعوامل الاحتراق النفسي للاعبين ذو المستويات العليا واشتملت إجراءات دراسة استخدام مقياس أسباب وعوامل الاحتراق النفسي للاعبين المستويات العليا - إعداد الباحث على ١٨٠ لاعب اختيرت بالطريقة العشوائية .

وأوضحت النتائج أن أهم أسباب وعوامل الاحتراق النفسي للرياضيين ذو المستويات العليا ثبتت حسب شدتها بالنسبة للرياضيين ذو المستويات العليا هي :

١. البعد الرابع أسباب وعوامل مرتبطة بالإدارة العليا للفريق .
٢. البعد التاسع أسباب وعوامل مرتبطة بشدة الإصابة البدنية .
٣. البعد الثالث أسباب وعوامل مرتبطة بالإمكانات المادية والفنية للفريق .
٤. البعد السابع أسباب وعوامل مرتبطة بالمدرّب الرياضي .
٥. البعد الثاني أسباب وعوامل مرتبطة بالحياة الاجتماعية لدى اللاعب .
٦. البعد السادس أسباب وعوامل مرتبطة بطموحات اللاعب .
٧. البعد الخامس أسباب وعوامل مرتبطة بضغط التدريب الزائد والمنافسة .
٨. البعد الأول أسباب وعوامل مرتبطة بشخصية اللاعب .
٩. البعد العاشر أسباب وعوامل تتعلق بوسائل الإعلام .
١٠. البعد الثامن أسباب وعوامل تتعلق بالمشجعين .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الرياضيين ذو المستويات العليا جماعي أو فردي لصالح الأنشطة الجماعية في المحور التاسع الأسباب وعوامل مرتبطة بشدة الإصابة البدنية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الرياضيين ذو المستويات العليا وفقا لخصائص النشاط الرياضي الممارس سواء كان احتكاكي أو متوازي لصالح الأنشطة الاحتكاكية في الإمكانات المادية والفنية للفريق .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الرياضيين ذو المستويات العليا وفقا للعمر الزمني سواء كان أكثر من عشرين سنة أو أقل من عشرين سنة لصالح اللاعبين الأكثر من عشرين سنة في مواجهة ضغوط المدرّب الرياضي .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الرياضيين ذو المستويات العليا في أسباب وعوامل الاحتراق النفسي وفقا لسنوات الممارسة الرياضية سواء كان أكثر من عشر سنوات أو أقل من عشر سنوات للاعبين الأكثر في سنوات الممارسة في أسباب وعوامل الاحتراق النفسي التي تواجههم من قبل وسائل الإعلام .

Tanta University
Faculty of Physical Education
Sport Psychology Department



Building scale of Psychological Burnout for high level athletes

Prepared by
Kamel Abdou Kamel Yasien Habib

**Part of the required papers for Master in the philosophy of
Physical Education**

Supervisors

Dr

Adel Abdel Haleem Heider
Prof of Measurement and Evaluation
Head of the Dept of Sport Psychology
Department Faculty of
Physical Education
Tanta University

Dr

Azza Shawky El-Wasiemy
Prof of Sport Psychology in the
of Sport Psychology Faculty
of Physical Education
Tanta University

2006 - 1427

Summary of Research

The introduction and the issue of the research:

Preparing high standard athletes needs several aspects of training the psychological preparation together with the training athletes for competitions.

Osama Rateb 1997 says that the programs for athletes high level have very heavy load and some of them are trained more than - once a day during the year with short stops .

Osama Rateb 1997 added that psychological Burnout is state of physical and psychological exhaustion that happen to the athletes as a result of extra stress of exercises in both quantity and quality and as result of psychological extra pressers which caused by interest in the prize and winning .

Psychological Burnout is considered as one of the main problems that affects the athlete's health and some cases when it is evident or when it repeated for many times may lead to negative effects on the athlete's performance and problems in the in the psychological mood which consists a problem before the athletes that in some cases, can't face of defend himself against it , It may lead the athletes to give up practicing at all .

This fenomunan did not take care with studied and carefulness specially in the Arabic area , therefore the researcher aim his studies to know on the factor of psychological Burnout for high level athletes , and this trying to answer on next question :-

- 1) Who the factors of psychological Burnout which face high level athletes in fact Egypt sport?
- 2) Are the factor of psychological Burnout of high level athletes Properties the selected sportive activity?

The importance of research:-

Few studies which interest this fenomunan especially for high level athletes in fact Egypt sport and may be this study is the first which Building scale of psychological Burnout for high level for athletes.

Aren't available allow to know scales tools on the factor of psychological Burnout and syndrome.

Trying to know on the factor of psychological Burnout and syndrome consider to important factors which ability contribute on deal psychological Burnout and trying to face therfar to some instructions which players in this field .

Aim of the research:-

- Building a scale to know the factors of athletes psychological Burnout with high level.
- know the factors of athletes psychological Burnout with high level.
- To compare between athletes of sportive activities in the factors of athletes psychological Burnout according to properties the selected sportive activities.
- To compare between athletes of sportive activities in the factors of athletes psychological Burnout according to the differences of ago .
- To compare between athletes of sportive activities in the factors of practice's years .athletes psychological Burnout according to

Research inquiries:-

- What are the most factor athletes psychological Burnout with high level?
- Are there any differences between athletes of sportive activities in the factors of athletes psychological Burnout according to properties the selected sportive activities?
- Are there any differences between athletes of sportive activities in the factors of athletes psychological Burnout according to the differences of ago?
- Are there any differences between athletes of sportive activities in the factors of athletes psychological Burnout according to practice's years?

Method of the research:-

The researcher used the descriptive method to achieve the research aim.

Main research samples:-

The research samples have included 180 players from National team and athlete's high level in A. R. E.

Research tools:-

- Burnout psychological scale done by researcher.

Statistic method used in the research:-

- Arithmetic means , std . Deviation and skew ness.
- Correlation.
- t - Test.

Conclusion:-

According to statistics, analysis achieving the research aims , and answering inquiries of the research , the researcher presents the following results:-

- 1) Designing a psychological scale allows to define Burnout psychological of the player high level which consists of 10 ways , 50 questions .
- 2) There are differences in preparing ways of the Burnout psychological scale of the athletes high level everyone shows the importance and strength of each way and its effect on athlete high level and presents a
 - Burnout psychological .
 - Sources of athletes character .
 - Sources of athletes ambitions .
 - Sources relate for pressing out over training .
 - Sources relate sport coach
 - Sources factor relate to social life for player .
 - Sources relate to hard hitting body .
 - Sources relate top measurement in team
 - Sources relate to encouragements
 - Sources relate to over load .
 - Sources relate to Media .
- 3) There are differences between athletes of the same Burnout psychological in their private active to active single.
- 4) There are differences between athletes of the same Burnout psychological to years of experience, to high years of experience.
- 5) There are differences between players of the same Burnout psychological in age , to long ago .

Recommendations:

The recommendations of this research come from the statistics information, and conclusions reached by researcher as follows: -

- printing and giving the scale to the Egyptian Federations and sports clubs .
- Forming research groups to apply the scale with same standard to sport clubs three times a year.
- The conclusions have to be treated in a form of statistics for (the players Burnout psychological standard) .
- Making fill for each player to get reactions.
- Sending all psychological reports of the athletes to the federations to make use of them.
- Making programs to slow down the Burnout psychological over athletes and to develop performance sport.

Abstract

Name of the researcher : Kamel Abdou Kamel Yasien Habib .

Name of research: Building scale of Burnout for high level for athletes.

The research Aim at studying Building scale of Burnout for high level for players done by researcher for sample 180 players randomly chosen , the conclusion show that the players Burnout psychological resulted from :-

- Burnout psychological .
- Sources of athletes character .
- Sources of athletes ambitions .
- Sources relate for pressing out over training .
- Sources relate sport coach
- Sources factor relate to social life for player .
- Sources relate to hard hitting body .
- Sources relate top measurement in team
- Sources relate to encouragements
- Sources relate to over load .
- Sources relate to Media .

The conclusions clarify:-

- 1) There are differences between athletes of the same Burnout psychological in their privet active to active single.
- 2) There are differences between athletes of the same Burnout psychological to years of experience, to high years of experience.
- 3) There are differences between athletes of the same Burnout psychological in age, to long ago.

Recommendations

The recommendations of this research come from the statistics information, and conclusions reached by researcher as follows: -

- Printing and giving the scale to the Egyptian Federations and Sports clubs.
- Forming research groups to apply the scale with same standard to Sport clubs three times a year.
- The conclusions have to be treated in a form of statistics for (the athletes Burnout psychological standard) .
- Making fill for each player to get reactions.
- Sending all psychological reports of the athletes to the federations to make use of them.
- Making programs to slow down the Burnout psychological over Athletes and to develop performance sport.