

بسم الله الرحمن الرحيم

مُقَدِّمَةٌ

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

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

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

ومن الملاحظ فى المجال الرياضى أن هناك العديد من الضغوط والأحمال والأعباء والمتطلبات التى قد يعانى منها اللاعب الرياضى أو المدرب الرياضى أو معلم التربية الرياضية والتى قد ينتج عنها الإجهاد والإنهاك ولا يستطيع الفرد مقاومتها وبذلك يصبح الطريق سهلاً أمام الفرد للوقوع فى مصيدة **الاحتراق**.

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

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

فى **الفصل الأول** وعنوانه «**الاحتراق** للاعب الرياضى» مدخل للطريق إلى **الاحتراق** ويتضمن السلسلة المتشابهة المؤدية للاحتراق مروراً بعملية الضغط والاجهاد والإنهاك مع شرح لهذه المفاهيم ومراحلها وأسبابها وأعراضها. يلى ذلك شرح لمفهوم **الاحتراق** للاعب الرياضى والأعراض المتزامنة له كالإنهاك البدنى والانفعالى والعقلى والدافعى ومصادر **الاحتراق** والفروق الفردية فى القابلية للاحتراق. وختام هذا الفصل يمثل بعض التوجيهات التى يمكن بها التصدى للاجهاد أو للاحتراق لدى اللاعب الرياضى.

والفصل الثانى وعنوانه «**الاحتراق** للمدرب الرياضى» يضم بين طياته مفهوم **الاحتراق** للمدرب الرياضى وأهم أعراضه وأسبابه وعوامله وأهم الضغوط التى يواجهها المدرب الرياضى سواء تلك الضغوط المرتبطة باللاعب أو الفريق الرياضى أو الضغوط المرتبطة بالمدرّب الرياضى 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 الاستفادة 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 .