

الاحتراق للآعب الرياضي

الفصل الأول

obeikandi.com

١- الطريق إلى الاحتراق

قد يبدو من المناسب - بداية - تقديم بعض الأمثلة التى قد تشير إلى بداية الطريق نحو «الاحتراق» لدى اللاعبين الرياضيين:

* بعض اللاعبين الرياضيين قد يعانون من المزيد من الضغوط الواقعة على كاهلهم سواء فى عمليات التدريب الرياضى أو الاشتراك المستمر فى المنافسات الرياضية الهامة أو من ناحية أعمالهم أو وظائفهم أو دراستهم أو من ناحية أسرهم أو علاقاتهم الاجتماعية بالآخرين ولا يستطيعون مواجهة العديد من هذه الضغوط أو التغلب عليها أو مواجهتها وتتأثر مستوياتها الرياضية بدرجة كبيرة وتنخفض لأقل درجة ويشعرون بعدم قدرتهم على الاستمرار فى الممارسة الرياضية وقد يؤدي ذلك تقاعدهم كلاعبين .

* بعض اللاعبين يظهرون مستويات عالية فى النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية فى بداية الموسم الرياضى وبمرور الوقت وكثرة التدريبات والمنافسات الرياضية المتتالية تقل مستوياتهم فى العديد من الجوانب السابقة بصورة واضحة . وقرب نهاية الموسم الرياضى يتتابهم الإجهاد والإنهاك بصورة واضحة وينتهى بهم الأمر إلى جلوسهم فى مقاعد اللاعبين الاحتياطيين بعد أن كانوا لاعبين أساسيين ، أو قد يصبحوا لاعبين خارج القائمة تماماً .

* بعض اللاعبين تتغير مستوياتهم وقدراتهم من عام لآخر بالرغم من انتظامهم فى التدريب الرياضى ويأخذ منحني قدراتهم فى النقصان والانحدار عاماً بعد عام حتى ينتهى بهم الأمر إلى استغناء المدرب الرياضى عنهم .

* بعض الناشئين يقومون بالتدريب يومياً لأكثر من فترة تدريبية وبأحجام تدريبية عالية وبشدة تدريبية مرتفعة ويشتكون فى المنافسات بصورة دائمة لعدة أعوام متتالية ويحققون مستويات رياضية عالية . وفجأة يظهر عليهم انحدار

المستوى تدريجياً ولا يستطيعون تحقيق مستوياتهم السابق تسجيلها ويظهر عليهم اليأس والاكتئاب وينتهى بهم الأمر إلى التقاعد عن الممارسة الرياضية وهم فى سن مبكرة جداً.

وقد يلاحظ من الأمثلة السابقة أن التغيرات التى حدثت لمثل هؤلاء اللاعبين أشارت إلى الهبوط الملحوظ فى مستوياتهم الرياضية ومهدت الطريق لحدوث النتائج النهائية لهذه التغيرات سواء باعتبارهم لاعبين احتياطيين بعد أن كانوا لاعبين أساسيين أو الاستغناء عنهم تماماً كلاعبين، أو ابتعادهم بأنفسهم عن الممارسة الرياضية بعد إدراكهم لانحدار مستوياتهم الرياضية. وهذا يعنى أن هؤلاء اللاعبين قد أصيبوا بما يعرف فى علم النفس الرياضى بـ «**الاحتراق**» (Burnout).

وموضوع «**الاحتراق**» فى علم النفس الرياضى من الموضوعات الحديثة نسبياً التى صادفت المزيد من الاهتمام فى السنوات الأخيرة نظراً لتزايد أعداد اللاعبين الرياضيين. . وخاصة فى المستويات الرياضية العالية وبين اللاعبين الناشئين - الذين يعانون من هذه الظاهرة فى ضوء العديد من أنواع الضغوط الواقعة على كاهلهم.

والطريق إلى **الاحتراق** بدايته الأولى وجود الضغوط المختلفة على اللاعب الرياضى والتى يحاول مواجهتها سواء الضغوط المرتبطة مباشرة بالممارسة الرياضية أو الضغوط المرتبطة بحياته خارج نطاق الممارسة الرياضية.

وفى حالة قدرة اللاعب الرياضى على تحمل مثل هذه الضغوط والأعباء ومواجهتها فعندئذ يحدث التكيف الإيجابى، الأمر الذى ينتج عنه عدم حدوث هبوط فى مستوى كفاءة وفاعلية اللاعب الرياضى.

أما فى حالة عدم قدرة اللاعب الرياضى على تحمل ومواجهة **الضغوط** الواقعة على كاهله فعندئذ تحدث عملية تكيف سلبى للاعب وبالتالي يظهر «**الإجهاد**» الذى يعتبر بمثابة البداية الأولى أو إنذار لعدم قدرة وظائف أجهزة الجسم المختلفة على التكيف الإيجابى مع هذه الضغوط والأعباء.

وفى حالة استمرار هذا الإجهاد وعدم القدرة على استخدام مختلف الطرق والوسائل لمواجهةته فعندئذ يحدث «الإنهاك» الذى يعتبر المعبر الرئيسى لحدوث «الاحتراق» للاعب الرياضى ونتيجته المباشرة الانسحاب أو الانقطاع عن الممارسة الرياضية.

والشكل رقم (١) يوضح الطريق إلى **الاحتراق** أو نتائج القدرة أو عدم القدرة على تحمل الضغوط الواقعة على اللاعب الرياضى ونتائج كل من التكيف السلبى والتكيف الإيجابى للاعب مع هذه الضغوط والتى تشير إلى حدوث **الاحتراق** كنتيجة للتكيف السلبى وحدوث الإجهاد ثم الإنهاك.

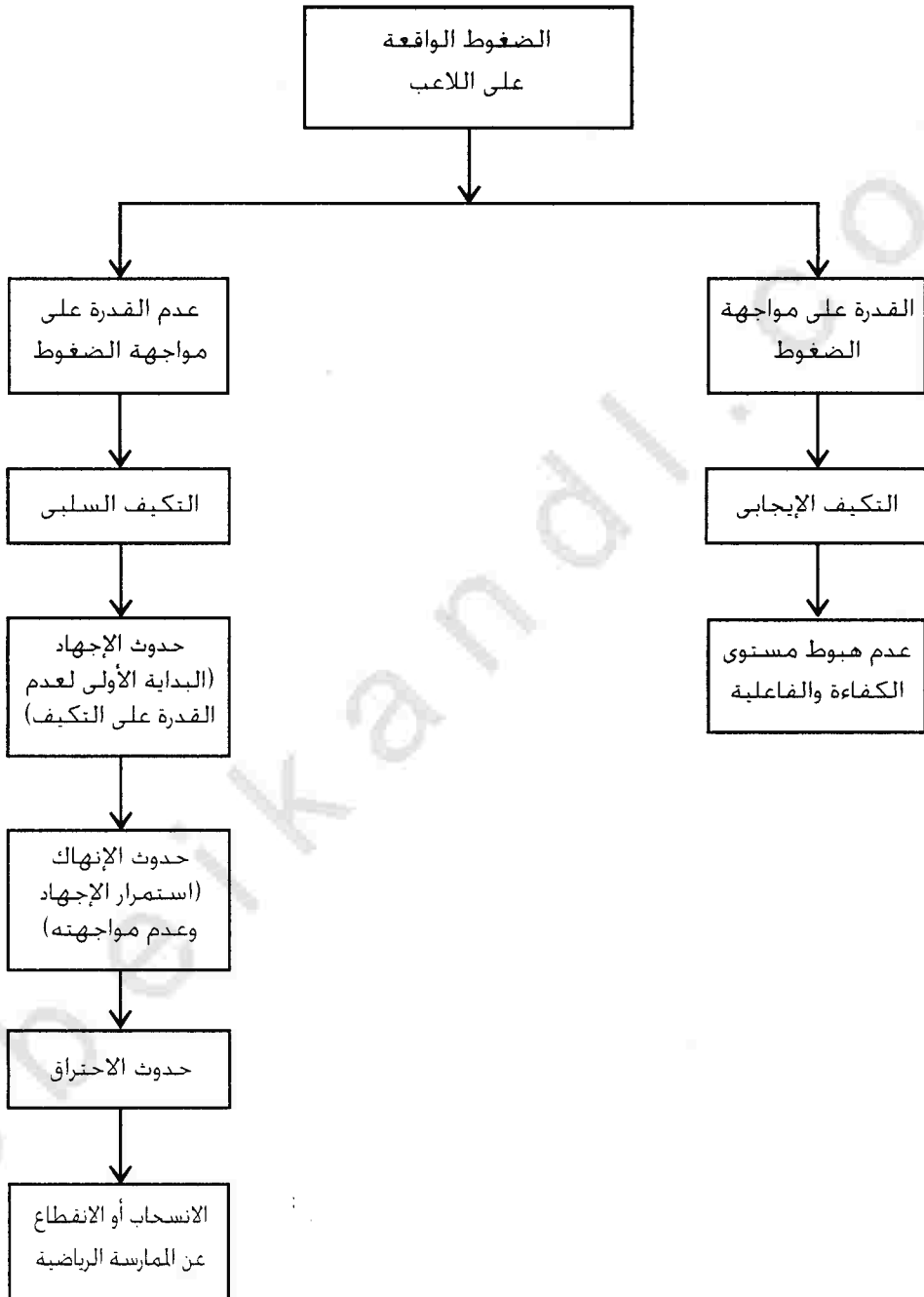
ولكى يمكن فهم ظاهرة **الاحتراق** لدى اللاعب الرياضى فإنه ينبغى أولاً التعرف على مفهوم كل من الضغط والإجهاد والإنهاك والأسباب التى قد تؤدي إلى حدوث كل منها لدى اللاعب الرياضى ثم يلى توضيح مفهوم **الاحتراق** وأعراضه ومظاهره وبعض التوجيهات لمواجهةته.

٢- مفهوم الضغط

يعتبر «هانز سيلى Selye» أول من قدم بعض الجوانب التطبيقية لمفهوم «الضغط Stress» وأشار إلى أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة فى حدوث الإجهاد والإنفعال الزائد لدى الفرد. ومن ناحية أخرى فإن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة. كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد ويؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية الجسمية والنفسية.

ويلاحظ فى المجال الرياضى أن هناك العديد من المثيرات الضاغطة التى يصادفها اللاعب الرياضى نظراً لتنوع المطالب التى ينبغى عليه الوفاء بها مثل: الإنجاز العالى واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخططية والاستعداد البدنى والنفسى للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالى وإدراك وتذكر المسؤوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل الجيد مع الآخرين وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل

شكل رقم (١)
يوضح الطريق إلى الاحتراق بالنسبة للاعب الرياضي



أو الهزيمة والخوف من الإصابة والقلق والتوتر والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة الرياضية وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط لدى اللاعب الرياضي.

ولتوضيح ذلك نذكر أنه عندما يكون اللاعب في حالة أو موقف مثل موقف المنافسة الرياضية فإنه يكون لديه بعض الإدراكات عما هو مطلوب منه، كما يقوم بالمقارنة بين ما هو مطلوب منه وبين ما يستطيع أن يقوم به أو يؤديه. فإذا أدرك اللاعب الرياضي أن ما هو مطلوب منه يزيد عن قدراته واستطاعته (موقف مهدد) ففي هذه الحالة يشعر اللاعب الرياضي بالضغط. وكلما ازداد شعور اللاعب الرياضي بأهمية النتائج المترتبة على عدم قدرته على تحقيق هذه المطالب، كلما زادت شدة الضغط الذي يشعر به.

فكأن الضغط لدى اللاعب الرياضي يحدث في حالة إدراكه لعدم قدرته على الوفاء بالمتطلبات التي ينبغي عليه الوفاء بها - أي أدراك اللاعب الرياضي بعدم وجود توازن بين ما هو مطلوب منه وإنجازه وبين قدرته على الاستجابة بنجاح لتحقيق هذه المطالب أو إنجازها.

ويجب علينا مراعاة أن مفهوم الضغط في مجال علم وظائف الأعضاء (الفسيولوجي) يختلف عن مفهوم الضغط في مجال علم النفس لأن مفهوم الضغط في مجال فسيولوجيا الرياضة يقصد به غالباً تنشيط الجهاز العصبي السمباتي. وقد أشار بعض الباحثين إلى عاملين رئيسيين يؤديان إلى حدوث الضغط وهما:

* زيادة الحمل الكمي Quantitative Overload

ويقصد به زيادة حجم وفترة الأداء المطلوب إنجازه و يرتبط بانخفاض مستوى الدافعية وتقدير الذات المنخفض كما هو الحال في حالة «التدريب الزائد Overtraining» - أي زيادة فترات الحمل كنتيجة للزيادة المغالى فيها في عدد مرات أداء التدريب الرياضي وخاصة بالنسبة للاعبين الذين يتدربون لأكثر من فترة تدريبية واحدة في اليوم الواحد طوال الأسبوع بدون انقطاع.

* زيادة الحمل الكيفى Qualitative Overload

ويقصد به زيادة شدة وصعوبة الأداء المطلوب انجازه نظراً لإدراك الفرد الرياضى بعدم قدرته على الأداء ويرتبط بالتوتر والاستثارة والقلق وانخفاض الثقة بالنفس . كما هو الحال بالنسبة لزيادة عوامل «شدة Intensity» الحمل كنتيجة للإرتفاع بحمل الأداء البدنى إلى «الحمل الأقصى Maximum Load» بصورة متكررة ومتقاربة وكذلك عدم الالتزام بفترات راحة كافية عقب الأداء ، أو الزيادة فى حمل المنافسة الرياضية (كلاشتراك المغالى فيه فى المنافسات الرياضية ذات الحساسية العالية) .

٣ - مراحل عملية الضغط

أشار بعض الباحثين فى علم النفس الرياضى إلى أن عملية الضغط تتكون من ٤ مراحل مترابطة هى :

* المطلب البيئى .

* إدراك المطلب البيئى .

* الاستجابة للضغط .

* النتائج السلوكية .

٣ / ١ - المطلب البيئى :

فى هذه المرحلة من عملية الضغط يحدث أن يكون هناك بعض أنواع من المطالب واقعة على كاهل اللاعب الرياضى ، وقد تكون هذه المطالب بدنية أو نفسية . كما هو الحال فى المنافسات الرياضية التى تتطلب من اللاعب بذل أقصى جهد بدنى واثقان أداء المهارات الحركية والقدرات الخططية والقدرة على ضبط النفس وعدم الاستسلام للانفعالات الزائدة فى المواقف العصيبة من المباراة ومواجهة جماهير المتفرجين والخوف من الهزيمة ومحاولة الظهور بمستوى مرتفع وغير ذلك من المطالب المرتبطة بالمنافسات الرياضية .

٣ / ٢ - إدراك المطلب البيئي :

يختلف الأفراد فيما بينهم بالنسبة لإدراك المطلب البيئي السابق ذكرها والمرتبطة بالمنافسة الرياضية، إذ أن اللاعبين لا يدركون هذه المطلب البيئية بنفس الطريقة وبنفس الدرجة. فقد يشعر لاعب ما بقدراته وإمكاناته على الوفاء بهذه المطلب وشعوره بالمتعة لاقتناعه بإمكانية الوفاء بهذه المطلب، فى حين أنه قد يشعر بعض اللاعبين الآخرين فى مواجهة متطلبات المنافسة الرياضية بالتهديد لإدراكه بعدم قدرته على تحقيق هذه المطلب أو الوفاء بها.

وتلعب سمة القلق دوراً كبيراً فى هذا المجال، إذ أن اللاعب الذى يتميز بدرجة مرتفعة من سمة القلق يميل إلى إدراك المزيد من المواقف - وخاصة تلك المواقف التى يتم فيها تقييم اللاعب كما هو الحال فى المنافسات الرياضية - على أنها مهددة له، وذلك على العكس من اللاعب الرياضى الذى يتميز بسمة القلق المنخفض.

٣ / ٣ - الاستجابة للضغط :

هذه المرحلة تتضمن الاستجابة البدنية والنفسية لإدراك المطلب البيئية - كالمطلب المرتبطة بالمنافسة الرياضية. فإذا كان الإدراك مهدداً للاعب الرياضى فإن الاستجابة تكون حالة قلق مرتفع مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية (أى حالة قلق معرفى) أو تكون تنشيط فسيولوجى مرتفع (أى حالة قلق بدنى) أو كلاهما معاً (حالة قلق معرفى وحالة قلق بدنى) بالإضافة إلى حدوث بعض التغيرات الأخرى كزيادة التوتر العضلى وعدم القدرة على الانتباه والتركيز وفقد الثقة بالنفس.

٣ / ٤ - النتائج السلوكية :

فى ضوء إدراك اللاعب الرياضى للمطلب الواقعة على كاهله وفى إطار استجابته لهذه المطلب - أى فى إطار الاستجابة للضغط - وإدراكه بأنها مهددة له فقد يتأثر أداء اللاعب فى المنافسة الرياضية بصورة سلبية، وعلى العكس من ذلك إذا كان إدراك اللاعب للمطلب الواقعة على كاهله فى المنافسة الرياضية بأنها غير مهددة له فقد يؤثر ذلك على أداء اللاعب بصورة إيجابية، هذا بالرغم من أن بعض الباحثين فى علم النفس الرياضى يرون أنه فى بعض الأحيان قد يسهم

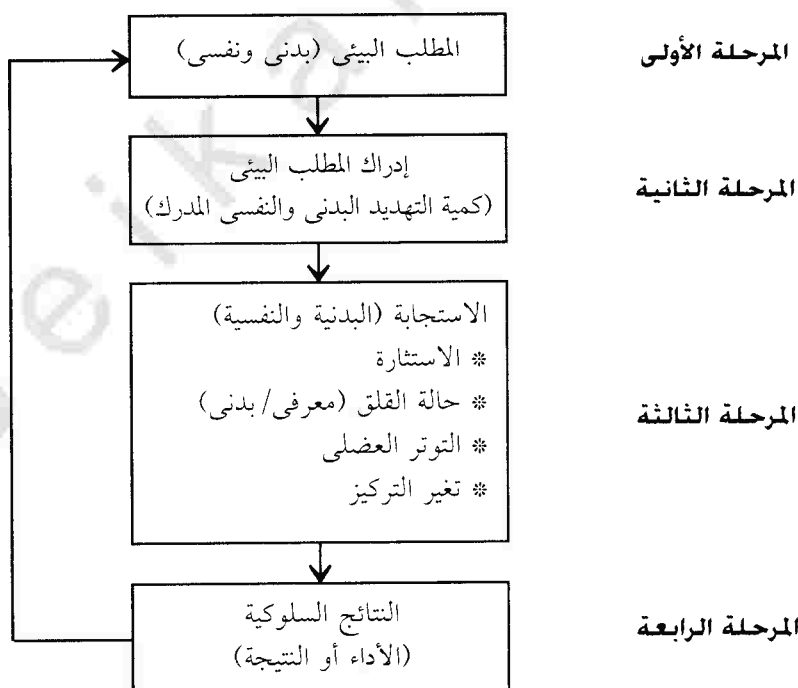
إدراك اللاعب للتهديد كنتيجة للضغط الواقع عليه فى المنافسة الرياضية إلى تعبئة قوى اللاعب الرياضى وبالتالي يتأثر أداء اللاعب بصورة إيجابية، إلا أن ذلك الأمر يرتبط إلى حد كبير بالعديد من العوامل الشخصية المميزة للاعب الرياضى .

وفى ضوء النتائج السلوكية الحادثة كنتيجة للمراحل السابق ذكرها يتم حدوث عملية تغذية راجعة - أى يتم إدراك نتائج السلوك بارتباطها بالمطالب البيئية التى تسبب الضغط - وبالتالي يستطيع اللاعب اكتساب المزيد من الخبرات بالنسبة لإدراك المواقف البيئية المختلفة والقدرة على محاولة التعامل معها لسابق خبرته بها .

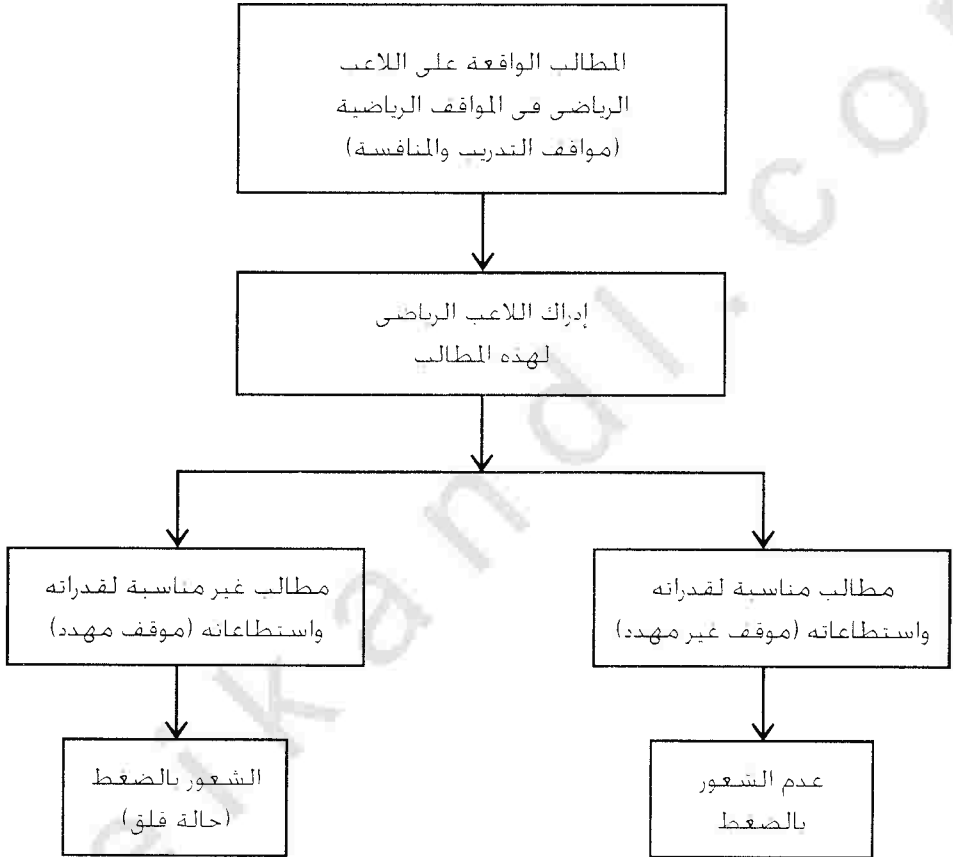
والشكل رقم (٢) يوضح المراحل الأربعة لعملية الضغط السابق ذكرها كما يمكن تلخيص مراحل عملية الضغط لدى اللاعب الرياضى وطبيعة إدراكه للمطالب الواقعة على كاهله إيجاباً أو سلباً وبالتالي الشعور أو عدم الشعور بالضغط . والشكل رقم (٣) يوضح ذلك .

شكل رقم (٢)

مراحل عملية الضغط : عن واينبرج Weinberg وجولد Gould (١٩٩٥)



شكل رقم (٣)
إدراك اللاعب الرياضى للمطالب البيئية



٤ - مراحل الاستجابة للضغط

افترض «سيلبي Selye» (١٩٨٢) أن هناك ثلاث مراحل هامة يمكن أن تفسر استجابة الفرد للضغط وأطلق عليها مصطلح «زملة التكيف العام General Adaptation Syndrome (GAS)».

وهذه المراحل هي :

* مرحلة الإنذار : Alarm reaction

وفي هذه المرحلة يؤدي حدوث الضغط إلى حشد آليات التكيف في جسم الإنسان للمساعدة على الاستجابة الدفاعية في مواجهة الضغط .

* مرحلة المقاومة : Resistance

وفي هذه المرحلة تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط ومحاولة استعادة التوازن النفسى للفرد . وفي حالة عدم جدوى هذه العمليات فعندئذ تصبح المقاومة غير فاعلة ويصل الفرد إلى المرحلة الثالثة .

* الإنهاك : Exhaustion

وفي هذه المرحلة يحدث استنزاف قوى آليات التكيف في جسم الإنسان وتصبح غير قادة على المقاومة وبذلك يحدث الإنهاك . وباستمرار حدوث الإنهاك فإن ذلك يؤدي إلى الأمراض والعجز وتلف بعض أجهزة جسم الإنسان وبالتالي حدوث الاحتراق .

٥ - مفهوم الإجهاد والإنهاك

يقصد «بالإجهاد Staleness» توافر الضغوط الواقعة على اللاعب الرياضى كنتيجة للعديد من «الأحمال Loads» البدنية والنفسية (العقلية والانفعالية) «كالتدريب الرياضى الزائد Overtraining» أو الحمل الزائد للمنافسات الرياضية

أو الحمل الزائد للعمل أو الدراسة أو الأعباء الحياتية اليومية وغير ذلك من الأحمال العالية التي لا تستطيع وظائف أجهزة الجسم المختلفة للاعب الرياضى التكيف الإيجابى معها أو مواجهتها والتي يفسرها اللاعب الرياضى على أنها مهددة له .

كما يقصد «بالإنهاك Exhaustion» المرحلة التي تلى الإجهاد، أى استمرار حدوث الإجهاد أو استمرار وجود الضغوط والأعباء الزائدة الواقعة على كاهل اللاعب الرياضى وحدث استنزاف لآليات المقاومة فى جسم الإنسان وعملياته العقلية والذي يعتبر المعبر الأساسى للاحتراق بالنسبة للاعب الرياضى .

٦ - أسباب الإجهاد والإنهاك

يحدث الإجهاد والإنهاك للاعب الرياضى كنتيجة للعديد من العوامل المتشابكة والمتفاعلة ومن بين أهم هذه العوامل ما يلى :

- * ضغوط عملية التدريب الرياضى .

- * ضغوط المنافسة الرياضية .

- * ضغوط المدرب أو الإدارى الرياضى .

- * الضغوط الخارجة عن نطاق المجال الرياضى .

*** ضغوط عملية التدريب الرياضى :**

يمكن تلخيص أهم الضغوط فى عملية التدريب الرياضى الواقعة على اللاعب الرياضى على النحو التالى :

- * بدء التدريب الرياضى فى سن مبكرة جداً (التخصص الرياضى المبكر للأطفال) فى بعض الأنشطة الرياضية كالسباحة والجمباز مثلاً وغيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى ، وهو الأمر الذى يتطلب انتظام هؤلاء الصبية منذ سنوات العمر المبكرة فى عمليات التدريب الرياضى المنتظمة . وفى حالة عدم إلمام

المدرّب الرياضى بالعديد من المعارف العلمية المرتبطة بعملية التدريب الرياضى وخاصة بالنسبة للناشئين فقد يرتبط ذلك بالمزيد من حجم وشدة حمل التدريب بصورة مغالى فيها لعدة سنوات وقد يرتبط ذلك بارتفاع مستوى قدرات الطفل بصورة سريعة وفى فترات قصيرة، إلا أن هذا المستوى يعود أيضاً للانخفاض بسرعة فى حالة عدم قدرة الطفل على مواجهة الضغوط الناجمة عن الحمل الزائد



إجهاد .. أم إصرار وقوة إرادة ؟

لعملية التدريب الرياضى وبالتالي يفقد الناشئ الدافعية نحو الممارسة وينصرف عن الممارسة الرياضية فى سن مبكرة جداً.

* عند محاولة المدرب الرياضى الارتفاع بحمل التدريب الرياضى إلى الحد الأقصى لقدرة اللاعب الرياضى (الحمل الأقصى) لأكثر من مرة خلال فترات التدريب الأسبوعية أو خلال المراحل المختلفة لإعداد اللاعب الرياضى دون أن يرتبط ذلك بالالتزام بمبدأ «الحمل التمرجى» الذى تتبادل فيه مستويات الحمل المختلفة (حمل أقصى / حمل أقل من الأقصى / حمل متوسط / حمل متواضع) على مدار الوحدات التدريبية المتتالية.

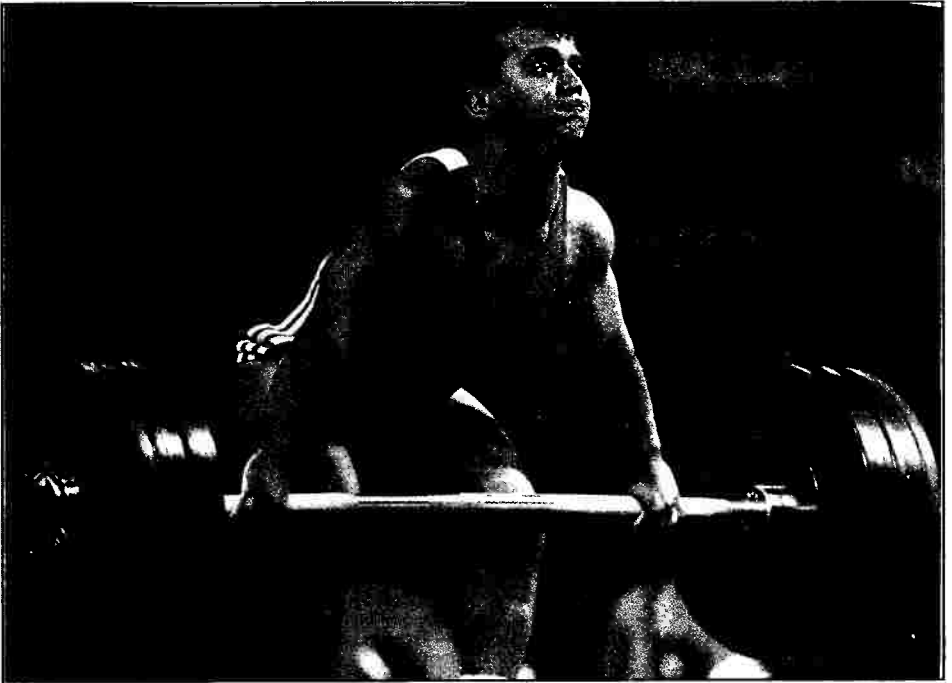
* عند محاولة المدرب تعدى أقصى قدرة للاعب وهو ما يعرف بظاهرة ١١٠٪ من أقصى ما يستطيع اللاعب الرياضى تحمله وقد يظن المدرب أن هذه الطريقة تساعد على تعبئة كل طاقات اللاعب والإسهام فى إكسابه قوة الإرادة. وقد أشارت الخبرات التطبيقية أن مثل هذا الإجراء قد يؤدى إلى المزيد من الضغوط على بعض اللاعبين الرياضيين الذين لا يتسمون بسمات الثقة بالنفس وفاعلية الذات ودافعية الإنجاز والتنافسية.

* الارتفاع الفجائى بكل من حجم وشدة التدريب كما هو الحال عقب فترة طويلة من الراحة (أى إهمال مبدأ التدرج فى حمل التدريب الرياضى) أو عقب فترة إصابة اللاعب.

* سوء تشكيل حمل التدريب الرياضى فى أثناء دورة الحمل الأسبوعية أو دورة الحمل الفترية وكذلك التدريب على وتيرة واحدة دون إدخال عوامل التغير والتشويق والمرح والترؤيح.

* الخطأ فى تحديد الفترات الصحيحة لاستعادة الشفاء أو عدم الالتزام بالتوقيت الصحيح لتكرار الحمل (أى تكرار الحمل قبل فترة التعويض الزائد).

* عدم القدرة على تشكيل حمل التدريب بما يتناسب مع طريقة التدريب المستخدمة كالتدريب الفترى أو التدريب الدائرى أو التدريب المستمر.



أبطال العالم فى رفع الأثقال "بيروس ديماس" اليونانى ونعيم سليمان أوغلو التركى.. نماذج حية لظاهرة ١١٠٪ من أقصى جهد لتميزهم بالعديد من السمات المهيئة لذلك والتي تبعدهم عن شبح الإنهاك

* الإيجار على تعلم مهارات حركية معقدة أو اكتساب قدرات خطية تتطلب المزيد من التركيز والانتباه دون الالتزام بفترات راحة كافية أو دون التمهيد لذلك لاكتساب اللاعب الاستعداد البدني والعقلي للأداء .

٢ / ٦ - ضغوط المنافسة الرياضية :

من بين أهم الضغوط التي يعاني منها اللاعب الرياضي والتي ترتبط بالمنافسات الرياضية ما يلي :

* الاهتمام المغالى فيه بالنتائج فى مقابل عدم الاهتمام الكافى بالأداء . أى أن الفوز فى المنافسة بأية وسيلة هو الهدف الرئيسى فى حين أن بذل الجهد فى الأداء بغض النظر عن الفوز والهزيمة قد ينظر إليه على أنه جانب هامشى ، ونظراً لارتباط المنافسة بالفوز وما ينتج عنه من مكاسب مادية أو معنوية قد يلقي بالمزيد من الضغوط على اللاعب لأن الفوز لا يرتبط فقط بقدرات اللاعب بل يرتبط أيضاً بقدرات المنافسين وهو الأمر الذى يقع خارج نطاق تحكم اللاعب الرياضى وبالتالي مطالبة اللاعب بإحراز نتائج يصعب عليه تحقيقها فى مواجهة منافسين أفضل منه .

* الاشتراك فى المنافسات بصورة مغالى فيها ، أو الاشتراك فى المنافسات دون فترات كافية للراحة والاستشفاء وما قد يرتبط بذلك من القلق والاستثارة والتوتر واستنزاف قوى وطاقات اللاعب الرياضى . بالإضافة إلى ما قد تتطلب هذه المنافسات من مشاق الانتقال والسفر والتغيير فى العادات اليومية السائدة بالنسبة للاعب .

* تكرار خبرات الفشل والهزائم المتكررة والظهور بمستويات رياضية منخفضة وما يرتبط بذلك من عوامل نفسية كالخوف الدائم من الفشل وعدم الثقة بالنفس .

* المنافسة الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة ، وقد تكون لهذه الجوانب الانفعالية فائدتها فى حالة تقييم اللاعب لها

على أنها غير مهددة أو تتميز بالإيجابية. أما فى حالة تقييم اللاعب الرياضى لهذه الانفعالات على أنها مهددة وذات جاذبية سلبية فعندئذ يكمن تأثيرها السلبى على سلوك وأداء اللاعب وتعتبر من بين أهم مصادر الضغوط .

* تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها فى حضور جماهير المشاهدين، الأمر الذى قد لا يحدث فى كثير من فروع الأنشطة الإنسانية الأخرى، بالإضافة إلى الأعداد الهائلة من المشاهدين الذين يشاهدون هذه المنافسات وخاصة فى بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة ككرة القدم مثلاً والذى قد يقرب من مائة ألف مشاهد، بالإضافة إلى أعداد المشاهدين فى التلفزيون .

ويختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين طبقاً للعديد من العوامل، كما أن العديد من اللاعبين يضعون لعامل الجمهور أو المشاهدين الكثير من الاعتبار. ولا يخفى علينا ما لهذا الاعتبار من عبء ثقيل وضغط شديد يقع على اللاعب الرياضى بجانب الأعباء الأخرى .

٢ / ٦ - ضغوط المدرب أو الإدارى الرياضى :

من بين أهم الضغوط على اللاعب الرياضى والمرتبطة بالمدرّب الرياضى أو الإدارى الرياضى ما يلى :

* مطالبة المدرب الرياضى أو الإدارى الرياضى للاعب بتحقيق متطلبات تفوق قدراته واستطاعاته والتركيز الدائم على الفوز فى المنافسات بغض النظر عن مستوى المنافسين .

* دكتاتورية المدرب الرياضى أو الإدارى الرياضى بالنسبة للاعب وعدم اعتبار مقترحات وآراء اللاعب واتخاذ بعض القرارات القاسية فى حالة خطأ اللاعب التى قد تكون لأسباب خارجة عن إرادته واحساس اللاعب الرياضى بأن المدرب الرياضى لا يقوم بتوجيهه وإرشاده، بل يقوم دائماً بعقابه .

* شعور اللاعب الرياضى بتحيز المدرب الرياضى أو الإدارى الرياضى للاعبين آخرين، أو إحساس اللاعب بأن المدرب الرياضى لا يعطيه الفرصة الكاملة لإظهار قدراته فى المنافسة الرياضية أو لا يعطيه الاهتمام الكافى فى

التدريب الرياضى، ويعتبره من اللاعبين الاحتياطيين بالرغم من اعتقاد اللاعب بأن قدراته تفوق قدرات بعض اللاعبين الأساسيين.

* الحرمان من بعض المكافآت والخوافز لأسباب تبدو للاعب غير منطقية وغير عادلة، أو توزيع الخوافز والمكافآت بدون نظام ثابت وطبقاً لمزاج المدرب أو الإدارى، أو طبقاً لبعض العوامل الشخصية.

* إحساس اللاعب الرياضى بعدم كفاءة المدرب الرياضى أو عدم قدرته على الارتقاء بمستوى اللاعب، أو لشعور بضعف شخصيته وعدم قدرته على اتخاذ القرارات أو أن قرارته نابعة من تسلط الآخرين عليه.

* عدم قدرة المدرب الرياضى على النظر للاعب الرياضى على أنه «إنسان» له العديد من المطالب وعليه العديد من الأعباء، بل ينظر إلى اللاعب الرياضى على أنه «لاعب» يجب عليه الانتظام فى التدريب الرياضى والاشتراك فى المنافسات وبذلك يغفل العوامل الأخرى المرتبطة باللاعب الرياضى من حيث أنه «إنسان» له حاجات ودوافع وعليه التزامات ومسئوليات سواء من ناحية وظيفته أو دراسته أو أسرته أو أصدقائه، لأن أية ضغوط تحدث للاعب فى الجوانب الخارجة عن نطاق الرياضة قد تؤثر بصورة أو بأخرى على مستويات الرياضة وحالته المزاجية والانفعالية.

وأذكر أننى عندما كنت عميداً لكلية التربية الرياضية بالهرم أن حضر لمكتبى رئيس مجلس إدارة أحد الأندية الكبرى ومعه مدرب الفريق الرياضى وكان يبدو على وجهيهما التأثير البالغ لأن أحد اللاعبين الذى كان طالباً بالكلية قد رسب فى العديد من المواد الدراسية بالكلية، وأخذنا يعددان المستوى الرياضى للاعب وأنه لاعب دولى فكيف يرسب فى المواد العملية علاوة على أنه منتظم فى التدريبات والمنافسات بالنادى ويعتبر من بين أحسن اللاعبين فى مصر.

وبكل هدوء أظهرت لهما أن هذا اللاعب الدولى بالرغم من اشتراكه فى التدريب والمنافسات بالنادى بصورة منتظمة إلا أنه لا يحضر للكلية بصورة منتظمة ولا يواظب على حضور المحاضرات العملية. كما أنهما ينظران إليه على

أنه «لاعب» ويغفلون النظر إليه على أنه «طالب رياضى» عليه التزامات وواجبات ينبغي عليه الوفاء بها .

ويبدو أنهما - بعد المناقشة المستفيضة - قد اقتنعا بكلامى وتعهدا بأنهما سوف يقومان بتوجيه وإرشاد اللاعب والنظر إليه «كإنسان» وليس «كلاعب رياضى» فقط . وفعلاً تحقق ما وعدا به وانتظم اللاعب فى دراسته وفى نفس الوقت فى تدريبه ومنافساته ونجح فى العام التالى بتفوق .

٦ / ٤ - الضغوط الخارجية :

يقصد بذلك مختلف العوامل الخارجة عن نطاق النشاط الرياضى والتي تسهم فى زيادة احتمالات عدم قدرة اللاعب على تحمل جهد التدريب والمنافسات ومن أهم هذه العوامل ما يرتبط منها بأسلوب حياة اللاعب الرياضى وبمختلف النواحي البيئية وبالحالة الصحية له والتي يمكن تلخيصها كما يلى :

* أسلوب حياة اللاعب الرياضى :

ومن أمثلة ذلك ما يلى :

- الراحة الليلية غير الكافية .
- الحياة اليومية غير المنتظمة .
- تعاطى المشروبات الكحولية أو زيادة تعاطى المواد المنبهة .
- أساليب الحياة الصحية غير المنتظمة .
- سوء استخدام أوقات الفراغ وأوقات الراحة .
- سوء التغذية .

* العوامل البيئية :

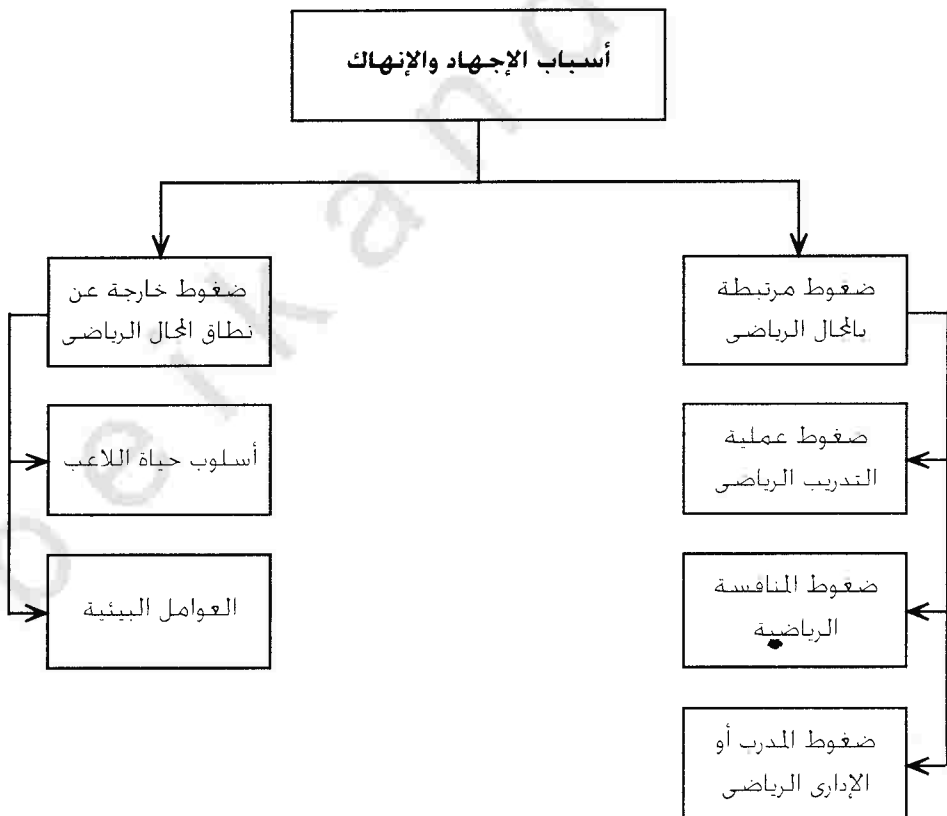
ويدخل تحت نطاق ذلك ما يلى :

- العلاقة السيئة المرتبطة بالمسكن كالضوضاء أو نقص الدفء أو التهوية وغيرها من العوامل .
- زيادة الحمل العائلى كالتوتر بالنسبة للوالدين أو الزوجة أو الأولاد مثلاً .

- النزاع والمشاحنة وعدم الاتفاق بين الرؤساء أو الزملاء فى العمل أو الدراسة
- الرسوب أو ضعف التقديرات فى الدراسة أو الاختبارات أو فى الوظيفة أو العمل .

- عدم وجود مستقبل مهنى واضح .
- استنفاد طاقة كبيرة للكفاح ضد أعداء الرياضة سواء فى المجال العائلى أو فى مجال العمل أو الدراسة .
والشكل رقم (٤) يوضح نموذجاً لأسباب الإجهاد والإنهاك لدى اللاعب الرياضى .

شكل رقم (٤)
أسباب الإجهاد والإنهاك



٧- أعراض الاجهاد والإنهاك

يمكن ملاحظة ظاهرة الإجهاد عن طريق مجموعة من الأعراض ومن أهم الأعراض المختلفة لظاهرة الإجهاد ما يلي :

- * الأعراض النفسية .

- * الأعراض المرتبطة بمستوى قدرات اللاعب .

- * الأعراض الوظيفية (الفسولوجية) .

٧ / ١- الأعراض النفسية :

تتلخص أهم الأعراض النفسية التي تظهر على الفرد الرياضى كنتيجة للإجهاد فيما يلي :

- ارتفاع درجة التوتر والاستثارة والقلق وعدم القدرة على التحكم فى الانفعالات .

- زيادة الميل للشجار والمشاحنة .

- ضعف الرابطة والصلة بين المدرب واللاعب الرياضى أو بين اللاعب وبين بقية الزملاء فى الفريق وضعف التفاعل الإيجابى مع الآخرين .

- هبوط فى مستوى الثقة بالنفس .

- زيادة الحساسية عند النقد .

- الخوف من الاشتراك فى المنافسات أو الخوف من الفشل .

- انخفاض وهبوط الروح المعنوية وقوة الإرادة والشعور بالإكتئاب .

- ضعف الدافعية وهبوط الحماس .

- عدم الاستقرار الداخلى والاحساس بالضيق .

- التقدير السلبى للذات والتقدير السلبى للآخرين .

٢ / ٧ - الأعراض المرتبطة بمستوى قدرات اللاعب :

تشتمل هذه الأعراض المختلفة على التغيرات المرتبطة بمستوى الأداء المهارى ومستوى القدرات أو الصفات البدنية للاعب وكذلك مستوى اللاعب فى أثناء المنافسة الرياضية (المباراة) ويمكن تلخيص هذه الأعراض فيما يلى :

* بالنسبة لمستوى الأداء المهارى :

- هبوط فى نوعية الأداء ، كظهور أخطاء بدائية أولية عند أداء مهارة حركية معينة مثلاً .
- ضعف الأداء الإنسيابى للمهارة الحركية مع الأداء الذى يتميز بالتوقيت الخاطىء .

- ضعف القدرة على تركيز الانتباه عند أداء المهارات الحركية .

- انخفاض درجة القدرة على اكتشاف الأخطاء وإصلاحها .

* بالنسبة لمستوى الحالة البدنية :

- هبوط فى القدرة على التحمل والمطالبة بزيادة فترات الراحة .
- نقص القدرة على سرعة الاستجابة والتلبية .
- انخفاض فى معدل السرعة .
- هبوط فى مستوى القدرة العضلية .
- سوء التوافق العصبى العضلى والافتقار للدقة وهبوط مستوى صفة الرشاقة .

* بالنسبة لمستوى اللاعب أثناء المنافسة الرياضية :

- الافتقار للشجاعة والجرأة فى المواقف الحرجة التى تتطلب الإقدام أثناء المنافسة الرياضية .
- عدم القدرة على التنفيذ الصحيح لخطط اللعب الموضوعة .
- ضعف مستوى الأداء الخططى أثناء المنافسة وتفضيل اللعب الدفاعى عن اللعب الهجومى .

٣ / ٧ - الأعراض الوظيفية (الفسيولوجية) :

- الأرق والسهاد، وارتباط النوم بالأحلام المزعجة .
 - فقد الشهية للطعام .
 - الإحساس بالتعب العضلى والشعور بالألم العضلى .
 - إعاقة فى وظائف المعدة والأمعاء .
 - الزيادة الواضحة فى درجة حرارة الجسم .
 - الإحساس بالدوار .
 - زيادة القابلية للإصابة بالعدوى نظراً لعدم قدرة الجسم على المقاومة .
 - نقص السعة الحيوية للرئتين والشعور بصعوبة التنفس .
 - طول فترة استعادة النبض لحالته الطبيعية .
- ويجب على المدرب الرياضى مراعاة أن هذه الأعراض السالفة لا تظهر دفعة واحدة . إذ غالباً ما تظهر الأعراض النفسية مبكرة بعض الشيء ثم يلى ذلك الأعراض الوظيفية والأعراض المرتبطة بمستوى قدرات الفرد الرياضى .
- والأعراض السالفة الذكر تشكل العلامات الواضحة التى يسهل على المدرب الرياضى ملاحظتها والتى يكثر ظهورها على اللاعبين فى حالة الإجهاد ولذا يجب على المدرب الرياضى دوام ملاحظة الأفراد أثناء الأداء وبعده لضمان سرعة ملاحظته لما يظهر على الفرد من أعراض .

٨ - مفهوم الاحتراق للاعب الرياضى

يرتبط الأداء الرياضى بالنسبة للاعب سواء فى عمليات التدريب الرياضى أو المنافسات الرياضية بالعديد من الضغوط والأعباء البدنية والنفسية (العقلية والانفعالية) التى قد تسهم فى حدوث الإجهاد لدى اللاعب الرياضى .

وقد يكون الإجهاد وقتياً، إذ يظهر فى فترة معينة مثل : عقب عودة اللاعب للممارسة الرياضية عقب الإصابة الرياضية أو عقب فترة من الانقطاع عن ممارسة الرياضة كما هو الحال عقب فترات الامتحان للطلاب أو قد يكون نتيجة المزيد من الحمل فى فترات تدريبية معينة أو بسبب الاشتراك فى منافسات رياضية مستمرة على فترات زمنية قصيرة أو إلى غير ذلك من الأسباب السابق ذكرها .

وقد يصطبغ الإجهاد بالاستمرارية كنتيجة لتضافر العديد من الضغوط والأعباء البدنية والنفسية والتى لا يستطيع اللاعب الرياضى على المدى الطويل تحملها وبالتالي يحدث الإنهاك الذى يؤدى إلى حالة للاعب الرياضى يطلق عليها «الاحتراق Burnout» .

ونشأة ظهور **الاحتراق** فى المراجع العلمية فى علم النفس كان بارتباطه بظاهرة «ضغط العمل Job stress» . وكان يعرف على أنه حالة من الإنهاك العقلى والانفعالى والبدنى الناجم عن الحب الشديد والإخلاص والتفانى المستمرين فى أداء العمل ولكن دون تحقيق الفائدة المرجوة أو دون تحقيق عائد يذكر .

وفى السنوات الأخيرة اهتم علم النفس الرياضى بهذه الظاهرة (**الاحتراق**) وقام بعض الباحثين بإجراء بعض الدراسات والبحوث على اللاعبين الرياضيين لمحاولة التعرف على مدى انتشار **الاحتراق** بينهم ومحاولة التعرف على الأعراض المباشرة والأسباب التى تؤدى إلى احتراق اللاعب الرياضى .

ويمكن تعريف «**الاحتراق**» للاعب الرياضى بأنه حالة من الإنهاك البدنى والعقلى والانفعالى والدافعى كنتيجة للزيادة المستمرة والدائمة فى الضغوط

والأعباء والمتطلبات الواقعة على كاهله مع عدم قدرته على تحملها أو الوفاء بها والتي ينتج عنها انخفاض حاد ومستمر فى مستوياته وقدراته بالإضافة إلى شعوره الدائم بالفشل وإحساسه برغبة جامحة فى عدم الاستمرار فى الممارسة الرياضية ومحاولاته الانقطاع عن التدريب الرياضى أو الاشتراك فى المنافسات الرياضى .
فكأن النتيجة النهائية **للإحترق** . لنسبة للاعب الرياضى هى إنحدار مستواه الرياضى إلى درجة تؤدى إلى انسحابه الكامل وتوقفه عن المشاركة فى الممارسة الرياضية .

٩- أعراض، الإحترق للاعب الرياضى

هناك العديد من الأعراض التى يمكن أن تظهر على اللاعب الرياضى كعلامات واضحة أو كإشارة إنذار **للإحترق** . ومن بين هذه الأعراض ما يلى :

٩ / ١ - الإنهاك البدنى :

هو استمرار إحساس اللاعب الرياضى بالاستنزاف والإرهاق والتعب الشديدين واستنفاد الطاقة البدنية وعدم الشعور بالراحة الجسمية والحاجة إلى فترات طويلة لاستعادة الشفاء (أى للعودة للحالة الطبيعية) بعد أداء الجهد البدنى مع الشعور بانخفاض اللياقة البدنية أو الصفات البدنية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة وغيرها . وكذلك الإحساس بالتوتر العضلى الدائم والقلق البدنى الذى يتمثل فى زيادة وحدة الاستثارة الفسيولوجية .

٩ / ٢ - الإنهاك الانفعالى :

هو استمرار الإحساس بزيادة درجات التوتر والاستثارة والقلق وضعف القدرة على التحكم فى العديد من المواقف والأحداث والمروء فى حالات انفعالية سلبية بصورة ملحوظة، وتميز اللاعب بالنرفزة الواضحة والانفعال لأقل مثير والإرهاق الانفعالى .

٣ / ٩ - الإنهاك العقلى :

استمرار الشعور بتعب عقلى شديد وبطء العديد من العمليات العقلية العليا كالإدراك والتفكير والتذكر والتصور والانتباه وعدم القدرة على اتخاذ القرار والميل نحو التفكير التشاؤمى .

٤ / ٩ - الإنهاك الدافعى :

ويرتبط بالنقص الواضح فى الدافعية نحو الإنجاز أو التفوق وضعف التنافسية لدى اللاعب الرياضى وفقد أو هبوط الثقة بالنفس وفقد الميل نحو الممارسة أو الارتقاء بالمستوى والافتقار إلى فاعلية الذات .

وينبغى علينا مراعاة أن هذه الأعراض السابقة تعتبر بمثابة سلسلة متصلة الحلقات تؤثر كل منها فى الأخرى وتتأثر بها وقد تكون نتائجها كما يلى :

- استمرار اللاعب الرياضى فى الممارسة الرياضية فى مستوى أقل كثيراً جداً من مستوياته وقدراته السابقة .

- الانسحاب الكامل أو توقفه عن الاستمرار فى المنافسة الرياضية والذى يعتبر المحصلة النهائية السلبية لهذه العوامل - أى حدوث **الاحتراق** للاعب الرياضى والشكل رقم (٥) يوضح أعراض **الاحتراق** للاعب الرياضى ونتائج هذه الأعراض .

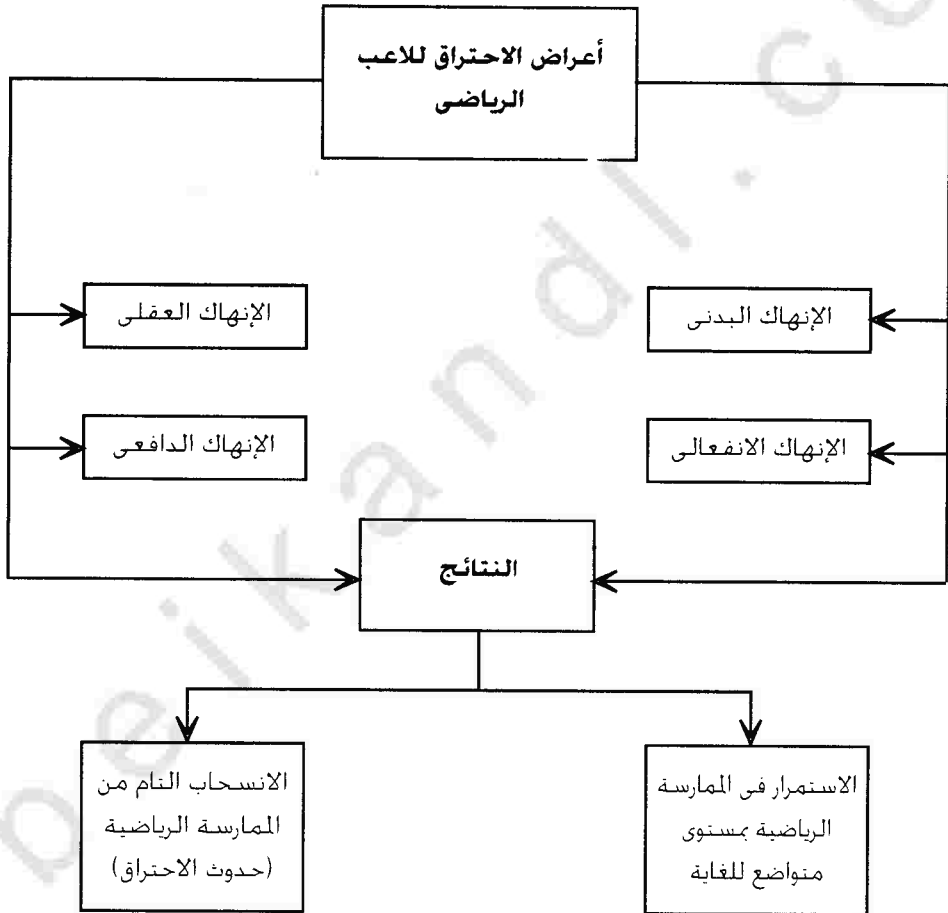
١٠ - مصادر الاحتراق للاعب الرياضى

هناك العديد من المصادر التى تؤدى للاعب الرياضى إلى **الاحتراق** . وبعض هذه المصادر قد تكمن فى شخصية اللاعب الرياضى نفسه والبعض الآخر قد يرتبط ببعض العوامل الخارجية . ويمكن تلخيص بعض مصادر **الاحتراق** للاعب الرياضى فى الجوانب التالية : شكل رقم (٦)

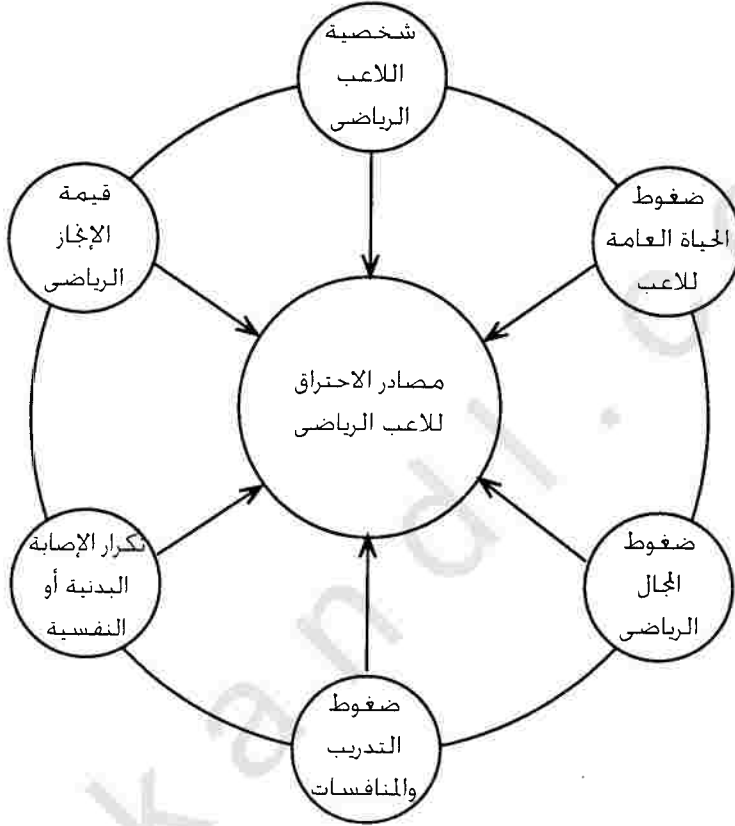
* شخصية اللاعب الرياضى .

* قيمة الإنجاز الشخصى .

شكل رقم (٥)
أعراض الاحتراق للاعب الرياضى والنتائج المتوقعة



شكل رقم (١)
بعض مصادر الاحتراق للاعب الرياضى



* تكرار الإصابة البدنية أو النفسية .

* ضغوط التدريب والمنافسات .

* ضغوط المجال الرياضى .

* ضغوط الحياة العامة للاعب .

* شخصية اللاعب الرياضى :

هناك فروق فردية واضحة فى الشخصية بين كل لاعب رياضى وآخر .
واللاعب الرياضى الذى يمكن أن يقترب من حافة الاحتراق بدرجة أكبر من

اللاعب الآخر يتسم بالعديد من السمات والجوانب المختلفة مثل نقص الدافعية نحو الإنجاز والتفوق والافتقار إلى الثقة بالنفس وفاعلية الذات ونقص تقدير الذات ودرجاته عالية فى سمة القلق . كما يتسم بالنزعة التشاؤمية بدرجة أكبر من اتسامه بالنزعة التفاؤلية عند النظر إلى المواقف والأحداث المختلفة ويفتقر إلى عامل الصلابة وبالتالي لا يتسم بسمة الإلتزام أو التحكم فى الذات أو التحدى ويميل إلى تعليل وعزو أسباب المواقف والأحداث على أنها خارج نطاق تحكمه .

*** قيمة الإنجاز الشخصى :**

إن عدم تحقيق اللاعب الرياضى لإنجازاته أو نجاحاته فى مجال رياضته التخصصية أو إدراكه أن 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 بآرائهم وتقييمهم - كالمدرّب الرياضى أو الإدارى الرياضى أو النقاد الرياضيين لا يقدرونه حق قدره أو يقدرونه بصورة سلبية مغالى فيها .

*** تكرار الإصابة البدنية أو النفسية :**

اللاعب الرياضى الذى يكون قد حدث له إصابة بدنية أو إصابة نفسية قد لا يعود لمستوياته السابقة بعد تأهيله من الإصابة الرياضية . ومن ناحية أخرى قد تتكرر إصابة اللاعب فى أجزاء مختلفة من جسمه أو قد تعاوده الإصابة القديمة وذلك فى ضوء طبيعة النشاط الرياضى الممارس وهو الأمر الذى يلحق بالمزيد من الضغوط على الناحية البدنية والنفسية للاعب الرياضى .

*** ضغوط التدريب والمنافسات :**

يرتبط ذلك بالحمل الزائد والتدريب الزائد الذى يتعدى حدود ونطاق قدرات واستطاعات اللاعب وكذلك المغالاة فى الاشتراك فى المنافسات الرياضية وفى مواجهة منافسين ذوى مستويات عالية وكذلك كثرة السفر والتنقل والترحال للاشتراك فى المنافسات الرياضية .

* ضغوط المجال الرياضى :

يقصد بالضغوط فى المجال الرياضى تلك الضغوط المرتبطة بالعلاقات المتشابكة والمركبة بين اللاعب وكل من المدرب الرياضى والإدارى الرياضى و جماهير المتفرجين فى المنافسات الرياضية وخاصة من المتعصبين ووسائل الإعلام الرياضى وغيرهم ممن تربطهم مع اللاعبين العديد من العلاقات فى المحيط الرياضى وما قد يرتبط بنوعية هذه العلاقات من انتقاد أو دكتاتورية أو عدم التقدير الكافى أو عدم التحفيز أو التشجيع أو محاولة المطالبة بتحقيق مستوى طموحات مغالى فيها .

* ضغوط الحياة العامة :

يقصد بضغوط الحياة العامة تلك الضغوط التى ترتبط بحياة اللاعب خارج المجال الرياضى سواء فى المجال العائلى أو الدراسى أو مجال العمل أو الأصدقاء والأقارب وغير ذلك من المجالات وما قد يرتبط بكل منها من صراعات أو تنافس أو مشكلات أو أعباء يصعب تحملها .

ويجب علينا مراعاة أن حدوث **الاحتراق** للاعب قد لا ينتج بدرجة كبيرة من مصدر واحد من المصادر السابق ذكرها، بل قد يستلزم الأمر تفعيل العديد من هذه المصادر بصورة سلبية حتى يمكن التنبؤ بحدوث **الاحتراق** للاعب الرياضى .

١١ - الفروق الفردية فى القابلية للاحتراق

هناك العديد من الفروق الفردية بين اللاعبين الرياضيين فى القابلية **للاحتراق** أو سرعة حدوث **الاحتراق** وذلك فى ضوء العديد من العوامل .

وهناك فئة من اللاعبين الذين يستطيعون تحمل الإجهاد البدنى والعقلى والإنفعالى لفترات أطول ومحاولتهم المقاومة والكفاح والمواجهة وبالتالي الاستمرارية فى الأداء والممارسة الرياضية .

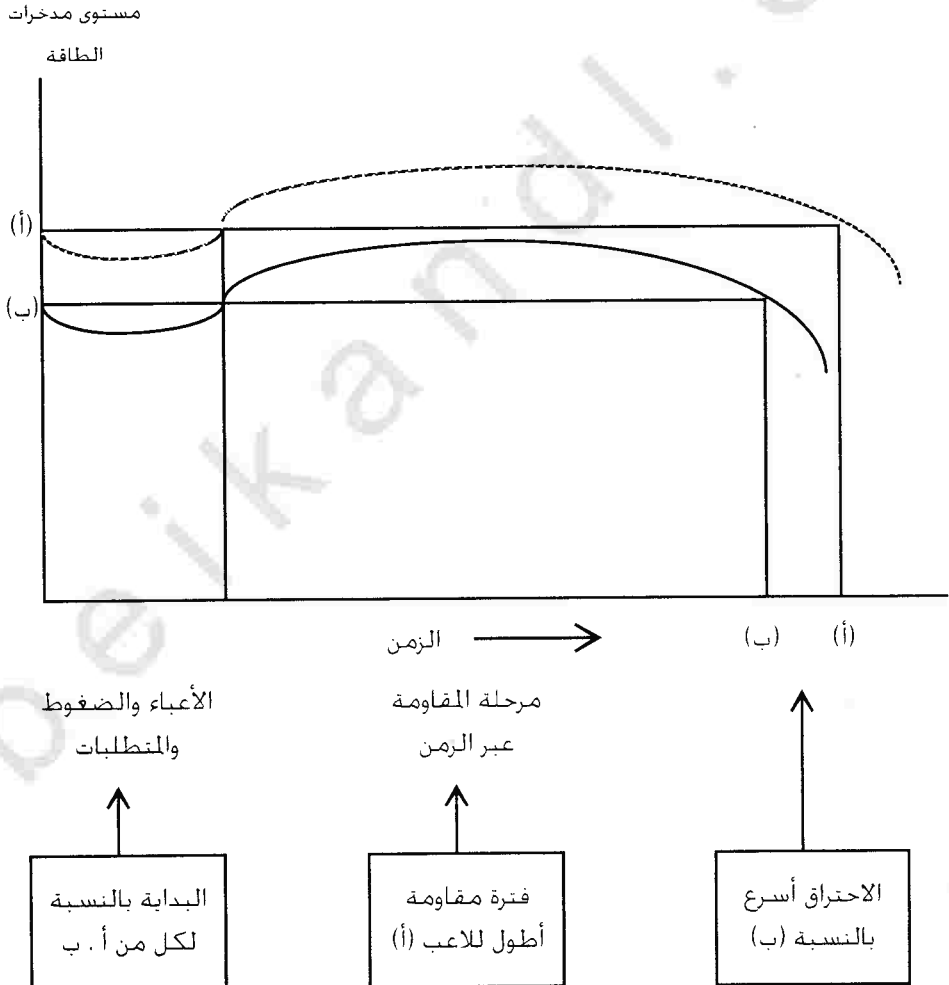
كما أن هناك بعض اللاعبين الآخرين الذين قد يسقطون فى منتصف الطريق

ولا يستطيعون المقاومة والمواجهة والمثابرة لفترات طويلة فى مواجهة ما يصادفهم من ضغوط وعقبات ومصاعب وبالتالي يشعرون بالإرهاك .

ومن بين العوامل التى تسهم فى القابلية للاحتراق بالنسبة للاعب الرياضى قدرات طاقته على التكيف أو وجود المزيد من مدخرات الطاقة لديه .

فإذا تصورنا أن هناك لاعبين (أ)، (ب) وأن الأعباء والضغوط والمتطلبات الواقعة على كاهل كل منهما متساوية. فإن الفاصل فى سرعة حدوث

شكل رقم (٧) الفروق الفردية فى القابلية للاحتراق



«الاحتراق» هو قدرة كل منهما على مقاومة هذه الأعباء والضغط والمتطلبات كنتيجة لفائض الطاقة لديهما أو لمخزونات الطاقة الموجودة لدى كل منهما .

والشكل رقم (٧) يوضح الفروق الفردية فى القابلية للاحتراق كنتيجة لاختلاف «طاقة التكيف Adaptation Energy» .

ومن الشكل السابق يمكن ملاحظة أن اللاعب (أ) لديه طاقة تكيفية أو مزيد من مخزونات الطاقة بدرجة أكبر من اللاعب (ب) وهو الأمر الذى يمكن أن يؤدي إلى حدوث الاحتراق لدى اللاعب (ب) بصورة أسرع من اللاعب (أ) .

٢ - توجيهات لمواجهة الإجهاد والاحتراق

٢ / ١ - توجيهات لمواجهة الإجهاد :

* من الأهمية بمكان دوام دقة ملاحظة المدرب الرياضى للاعب حتى يمكن سرعة تحديد الأعراض الأولى للإجهاد والمبادرة بإجراء اللازم لإمكان إدراك عواقب النتائج المترتبة على ذلك .

* يجب مراعاة منح اللاعب الرياضى الوقت اللازم للراحة مع عدم اشتراكه فى التدريب أو المنافسات طوال هذه الفترة ، بالإضافة إلى حدوث ظاهرة الإجهاد ومحاولة تلافيها .

* ينصح بعض الخبراء بتنظيم تدريب خاص بالنسبة لهؤلاء اللاعبين يتضمن فترة راحة إيجابية طويلة والأكثار من التمرينات المهدئة والعمل على خفض مستوى الحمل البدنى أو النفسى والأكثار من فترات الراحة وعدم السماح للاعب بالإشتراك فى المنافسات . بالإضافة إلى ذلك ينبغى العناية بالتغذية تحت إرشاد طبيب متخصص واستخدام العلاج الطبيعى كممارسة السباحة والتمرينات العلاجية والتوقيتية المهدئة والعناية بالتدليك وحمامات الساونا .

* ويجب على المدرب العناية الشاملة بالفرد الرياضى ومحاولة إرجاع وتقوية ثقته بنفسه وإستعادته لروحه المعنوية ومحاولة إقناعه أن هذه الحالة لن تدوم طويلا

بل سرعان ما يعود لحالته ومستواه السابق وذلك بعد الإنتهاء من فترة الراحة والعلاج . بالإضافة إلى ذلك يجب على المدرب معاونة الفرد الرياضى فى البحث عن الأسباب التى أدت إلى ذلك وتناولها بالشرح والدراسة . كما يجدر بالمدرّب الرياضى ألا يتخلى عن اللاعب وأن يحاول تكليفه ببعض المهام والواجبات المناسبة لحالته وتبصيره بأهداف المستقبل .

ويجب ملاحظة أن هناك بعض اللاعبين الذين يتميزون بالحماس وقوة الإرادة والذين يحاولون جاهدين سرعة العمل على العودة إلى مستواهم الطبيعى وفى هذه الحالة يجب على المدرب الرياضى الحذر من محاولاتهم لما فى ذلك من خطورة بالغة عليهم قبل إكمال شفائهم ومحاولة إقناعهم بعاقبة ذلك .

أما بالنسبة للعلاج الطبى فيترك أمره للطبيب المختص ولو أن الأمر يستدعى فى أغلب الأحوال التعاون التام بين الطبيب والمدرّب والإخصائى النفسى الرياضى .

* ومن ناحية أخرى ينبغى مراعاة إستخدام بعض المهارات النفسية التى يمكن أن تساعد اللاعب على التخلص من بعض الأسباب التى تثير الإجهاد والتى يمكن أن ينصح بها الأخصائى النفسى الرياضى مثل التدريب على الإسترخاء أو بعض تمرينات التصور الحركى أو الكلام الذاتى ووضع الأهداف .

٢ / ١ - توجيهات لمواجهة الاحتراق :

* **الاحتراق** بالنسبة للاعب لا يحدث على حين غرة أو بصورة فجائية ، ولكن يحدث بصورة تدريجية عبر فترة طويلة نسبيا من الزمن كنتيجة لسلسلة متصلة الحلقات من الضغوط والأعباء والمتطلبات والمسؤوليات التى لا يستطيع اللاعب مواجهتها أو التصدى لها كنتيجة لتراكمها .

ومحاولة إنكار اللاعب لهذه الجوانب السابق ذكرها أو الإستهانة بها أو محاولة كتبها أو تأجيل النظر إليها لا يساعد على إبتعاد اللاعب عن شبح **الاحتراق** ، بل قد يسهم فى الإسراع بحدوث **الاحتراق** نتيجة لهذه التراكمات .



رعاية المدرب والزملاء للاعب حتى يبتعد عنه شبح الاحتراق

ولذا ينبغي على اللاعب الرياضى البحث عن الوسائل المناسبة التى يمكن بواسطتها تجنب **الإحتراق** أو محاولة مكافحته والتصدى له .

وقد أشار بعض الباحثين فى علم النفس الرياضى «ادريان تيلر Tayler» (١٩٩٣) إلى بعض الخطوات المتدرجة التى يمكن إستخدامها لتجنب ومكافحة **الإحتراق** للاعب الرياضى . ومن بين هذه الخطوات ما يلى :

* ينبغي على اللاعب التعرف على مفهوم **الإحتراق** وأعراضه ومصادره .
ولعل الصفحات السابقة يمكن إعتبارها الخطوة الأولى فى هذا المجال نظراً لأن فهم ومعرفة اللاعب لهذه الجوانب من الأهمية بمكان للقدرة على إتخاذ الأساليب المناسبة للتحكم الذاتى أو بمساعدة الآخرين لمحاولة تجنب أو مكافحة **الإحتراق** .

* حاول أن تحدد وتقيم بدقة المطالب الواقعة على كاهلك ، وما هو المطلوب منك بالتحديد فى رياضتك التى تمارسها سواء فى مجال التدريب أو المنافسة أو العلاقات مع الآخرين داخل وخارج نطاق المجال الرياضى .

* حاول أن تحدد وتقيم قدراتك الشخصية فى مواجهة هذه الأعباء المطلوبة منك وأن تكون صادقاً فى عملية التقييم الذاتى بدون أدنى مغالاة إيجاباً أو سلباً حتى تستطيع أن تفهم ذاتك على حقيقتها .

فى ضوء تقييمك لما هو مطلوب منك وتقييمك لقدراتك الشخصية حاول أن تحدد أهداف ومستويات طموح مناسبة تستطيع تحقيقها وتستطيع انجازها فى المجال الرياضى . ومن المناسب الإستعانة بالمدرّب الرياضى أو الأخصائى النفسى الرياضى فى هذا المجال حتى يمكن مساعدتك وتوجيهك . ومن ناحية أخرى يمكنك أن تحدد أهدافك ومستويات طموحك التى يمكن تحقيقها فى الحياة العامة أيضاً كالمجال العائلى أو الدراسى أو مجال العمل .

* فى ضوء التحديد السابق حاول أن تحدد الطرق والوسائل التى يمكن بها تحقيق هذه الأهداف أو مستويات الطموح الموضوعه سواء فى المجال الرياضى أو خارج المجال الرياضى مع محاولة وضع خطة زمنية مناسبة لها .

* يمكنك إستخدام العديد من الوسائل والطرق لأداء بعض المهارات النفسية التى تساعد على التخلص من بعض الضغوط والقلق والإستثارة كمهارات الاسترخاء والتصور والإيحاء والتأمل وغيرها من المهارات النفسية التى يمكن أن يوجهك الأخصائى النفسى الرياضى نحو ممارستها طبقاً لحالتك .

* حاول أن تلتزم بأساليب الحياة الصحية وأن تعتنى بنفسك صحياً وبدنياً ونفسياً . فالرياضة جزء من حياتك وليست حياتك كلها .