

جامعة العربي بن مهدي "أم البواقي"
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مستوى: أولى ليسانس.

محاضرة بعنوان:

الاحتراق النفسي عند الرياضي

إعداد الأستاذ: بن يوسف وليد.

السنة الجامعية 2026/2025

تمهيد:

انتشرت في الفترات الاخيرة العديد من المصطلحات أو المفاهيم التي تدل على وجود مجموعة من الظواهر النفسية والاجتماعية المتنوعة ومنها مفهوم الاحتراق الرياضي في مجال علم النفس الرياضي، والتي يحتاج معظمها الى عدة تفسيرات وتوضيح حتى يتم التمكن من تحقيق الفوائد العلمية المطلوبة من القيام بدراسة هذه الظواهر.

فقد تلقت ظاهرة الاحتراق النفسي في المجال الرياضي اهتمام الكثير من العلماء والباحثين الرياضيين وتلقت الاهتمام من مجالات أخرى أيضاً؛ وذلك نتيجة لآثارها السلبية على الرياضيين في مجال المهنة والانجاز الرياضي.

يُعدّ مفهوم الاحتراق النفسي في المجال الرياضي من المفاهيم الرياضية الحديثة، ويعتبر العالم فرويد نبرجر (وهو عالم نفس نمساوي) هو أول من قام باستخدام هذا المفهوم لمحاولة الإشارة إلى الاستجابات الانفعالية والجسمية للضغوط النفسية لدى الرياضيين في المجال الرياضي الذين يتعبون أنفسهم في المحاولة للقيام بتحقيق الأهداف الرياضية الصعبة.

ويعود سبب الإصابة بحالة الاحتراق النفسي الرياضي إلى مستوى الرغبة الشديدة لدى معظم الرياضيين للقيام بمحاولة تحقيق الأهداف الرياضية المثالية، والتي غالباً ما تكون أهداف غير واقعية، وهذه الأهداف قد يكون فرضها الرياضيين على أنفسهم أو على مدربيهم أو على عائلاتهم أو على المقربين منهم، وعندما تحدث عملية الفشل لديهم في محاولة القيام بتحقيق هذه الأهداف فإنه في البداية يقعون في حالات من الضغوط النفسية، ومن بعدها تنتقل هذه الضغوط بصورة تراكمية إلى ما يسمى بالاحتراق النفسي للرياضيين والذي يتم ظهوره على صورة أحاسيس أو مشاعر من العجز والقصور في القيام بتأدية الأنشطة أو المهارات الرياضية.

وفي المجال الرياضي من الممكن أن يتحول الفشل في المباريات الرياضية، وعدم القدرة على تحقيق الأهداف الرياضية إلى حدوث حالات من الاحتراق النفسي للرياضيين، والتي تؤدي بالرياضيين إلى محاولة الابتعاد بشكل كلي أو جزئي عن ممارسة التمارين الرياضية مع وجود الشعور والاحساس الحاد باستنزاف الانفعالات الرياضية لتلك المشاعر والأحاسيس؛ ممّا يقودهم إلى خفض مستوى الإنجاز الرياضي، وبالتالي فإن من واجب المدربين في هذه الحالة إن لم يتمكنوا من القيام بانقاذ الرياضيين من هذه الظاهرة النفسية السلبية، فهذا يعني أنه هناك احتمالات حقيقية لإمكانية فقدانهم في مجال المنافسات أو الأنشطة الرياضية.

وتعد ظاهرة الاحتراق الرياضي من الظواهر النفسية التي ارتبطت بمصطلح أمراض العصر التي عادةً ما تصيب العديد من الرياضيين، حيث أن الاضطرابات النفسية المتنوعة التي تحدث لهم بسبب الضغوط النفسية بالدرجة الأولى التي يقومون بمواجهتها ومنها ضغوط المجال الرياضي، وهذه الضغوط النفسية تؤدي الى حالات من التعب البدني أو العقلي أو الانفعالي بسبب كثرة الواجبات أو المتطلبات الرياضية الواقعة على عاتق الرياضيين، وعدم قدرتهم على إمكانية تحملها بالذات عندما لا تتوافق طموحاتهم الرياضية مع واقعهم الرياضي الفعلي غير القادر على تحقيق أهدافهم.

1- تعريفات علماء النفس الرياضي لمفهوم الاحتراق الرياضي:

- هو عبارة عن عملية انسحاب أو عملية فقدان الرياضيين لدافع خوض المنافسات الرياضية، وذلك قبل أن يصلوا إلى مستويات عالية من الأداء الرياضي المتوقع منهم، ويحدث الاحتراق الرياضي عادةً بسبب قيام الرياضيين على بذل جهد رياضي كبير، ولكنه جهد غير فعال للقيام على مواجهة متطلبات عمليات التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية.
- هو عبارة عن عملية متدرجة والتي يتعرض لها الرياضيين، وتسبب لهم حالة من الشد المستمر وتسبب نوع من الضغوط النفسية أو البدنية أو الذهنية أو الانفعالية، فيقوم الرياضيين بمحاولة الابتعاد عن جميع ما يحيط بهم، ويتبع ذلك انخفاض في مستوى الأداء الرياضي لبعض المهارات لديهم، إضافة إلى حدوث حالات من القلق الرياضي واللامبالاة.
- هو عبارة عن ظاهرة تكون بمثابة حالة من الانهك في البداية، وتؤدي الى حدوث حالات سلبية للرياضيين في أنفسهم أو في ذاتهم، ويؤدي أيضاً إلى ظهور اتجاهات سلبية لهم في عملهم وحياتهم ومعاملاتهم مع الرياضيين الآخرين، إضافةً إلى افتقاده للمثالية في الأداء الرياضي والإحساس بحالة من الغضب.
- هو عبارة عن مفهوم يتميز بالتعب أو الإنهك الرياضي سواء كان انفعالي أو بدني؛ ممّا يؤدي الى خفض في مستويات الأداء الرياضي، بالإضافة الى الكثير من الأحاسيس النفسية السيئة التي من الممكن أن يصل إليها الرياضيين مثل شعورهم بالاكنتاب.

2- التعريف العام لمفهوم الاحتراق الرياضي:

هو عبارة عن حالة من حالات من الانهك والتعب، والتي تحدث للرياضيين نتيجة لكثرة الأعباء الرياضية عليهم وكثرة متطلباتهم الزائدة والدائمة والتي تقع على عاتقهم، وذلك على حساب صحتهم وطاقاتهم الرياضية وقدرتهم، فهو يعتبر استجابتهم للقلق الرياضي النفسي الذي يحدث معهم بشكل مستمر نتيجة التعامل مع الرياضيين الزملاء وخاصة الذين يعانون من مشاكل وأزمات رياضية.

3- اسباب الاحتراق النفسي :

1. غموض الدور .
2. فقدان الشعور بالسيطرة على مخرجات العمل او الانتاج .
3. الشعور بالعزلة في العمل وضعف العلاقة المهنية .
4. العمل لفترات طويلة دون الحصول على قسط كاف من الراحة .
5. الزيادة في عبأ العمل وتعدد المهام المطلوبة .
6. الرتابة والملل في العمل .
7. ضعف استعداد الفرد .

4- كيف يحدث الاحتراق النفسي :-

احيانا ونتيجة لضغوط معينة يحدث خلل في كيفية استخدام قدرات وطاقات الانسان وهذا يحول بينه وبين تحقيق اهدافه مما يشكل مصدرا للقلق والخوف من الفشل وما يترتب على ذلك من محاولة لبذل جهود كبيرة قد تؤدي الى استنزاف طاقاته والاستسلام لحالة الفشل هذه الظاهرة وما يترتب عليها من نتائج تؤثر تأثيرا سلبيا في سلوك الانسان .

وهذا ما يؤكد على ان مسببات الاحتراق النفسي تتمحور حول الضغوط النفسية التي يتعرض لها الانسان والتي تسبب في الكثير من المضاعفات السيئة على الصحة الجسمية وقد تكون حالة من التوتر النفسي الشديد

والتي تخلق عند الفرد حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك وقد افترض بعض العلماء وجود ثلاث مراحل مهمة يمكن ان تفسر استجابة الفرد للضغط النفسي هي :-

- مرحلة الانذار:- اذ يحدث في المراحل الاولى للضغط حشد اليات التكيف في جسم الانسان للمساعدة في الاستجابة الدفاعية في مواجهة الضغط .

- مرحلة المقاومة :- وفيها تحاول اليات التكيف في جسم الانسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد .

- مرحلة الانهك :- وفيها يحدث استنزاف قوى اليات التكيف في جسم الانسان وتصبح غير قادرة على المقاومة مما قد يؤدي الى الاستمرار بالإنهك الذي يقود بدوره الى حدوث امراض وعجز وتلف لبعض اجهزة الجسم .

النظريات المفسرة للاحتراق النفسي

1- نظرية ماسلاش متعددة الأبعاد (Maslach's Multidimensional Theory)

تُعد من أكثر النظريات شيوعاً في تفسير الاحتراق النفسي، وترى أن الاحتراق يتكوّن من ثلاثة أبعاد رئيسية:

1. الإرهاق الانفعالي: شعور الرياضي بالتعب النفسي والعاطفي نتيجة الضغوط المستمرة.
2. تبدّل المشاعر أو اللامبالاة: فقدان الاهتمام بالمنافسة أو الفريق.
3. انخفاض الشعور بالإنجاز الشخصي: إحساس الرياضي بعدم الكفاءة وتراجع القيمة الذاتية.

في المجال الرياضي:

يظهر الرياضي مرهقاً، فاقداً للحماس، ويشعر بأن جهوده لا تؤتي ثمارها رغم التدريب المكثف.

2- النظرية المعرفية - الضغوطية

ترى هذه النظرية أن الاحتراق النفسي هو نتيجة إدراك الرياضي للضغوط وليس الضغوط في حد ذاتها.

الفكرة الأساسية:

عندما يدرك الرياضي أن متطلبات التدريب والمنافسة تفوق قدراته على التكيف، يظهر الاحتراق النفسي.

في المجال الرياضي:

رياضي يتعرض لضغط مستمر من المدرب أو الإعلام، ويفسر ذلك على أنه تهديد دائم، مما يؤدي إلى الإرهاق النفسي وفقدان الدافعية.

3- نظرية التدريب المفرط (Overtraining Theory)

ترى هذه النظرية أن الاحتراق النفسي ينتج عن عدم التوازن بين الحمل التدريبي وفترات الاستشفاء.

في المجال الرياضي:

التدريب المكثف دون راحة كافية يؤدي إلى التعب البدني والنفسي، وانخفاض الأداء، ثم الاحتراق النفسي.

4- نظرية دافعية الإنجاز

تربط هذه النظرية بين الاحتراق النفسي والضغط المرتبطة بالإنجاز والتوقعات العالية.

في المجال الرياضي:

الرياضي الذي يسعى للكمال أو يخشى الفشل بشكل دائم يكون أكثر عرضة للاحتراق النفسي، خاصة إذا لم يحقق النتائج المتوقعة.

5- نظرية الغزو السببي

ترى أن الاحتراق النفسي ينتج عن طريقة تفسير الرياضي للنجاح والفشل.

في المجال الرياضي:

إذا عزى الرياضي الفشل إلى أسباب داخلية وثابتة (مثل ضعف القدرة)، فإن ذلك يؤدي إلى الإحباط وفقدان الدافعية، مما يسرع ظهور الاحتراق النفسي.

6- نظرية فقدان الدافعية (Self-Determination Perspective)

تنطلق من نظرية تحديد الذات، وترى أن الاحتراق النفسي يحدث عندما تُحبط الحاجات النفسية الأساسية:

- الاستقلالية
- الكفاءة
- الانتماء

في المجال الرياضي:

التحكم الزائد من المدرب، ضعف الدعم، وانعدام الشعور بالانتماء يؤدي إلى الاحتراق النفسي.

7- نظرية التفاعل (الشخص - البيئة)

ترى أن الاحتراق النفسي هو نتيجة تفاعل خصائص شخصية الرياضي مع البيئة الرياضية.

في المجال الرياضي:

رياضي طموح وحساس يعمل في بيئة تنافسية ضاغطة دون دعم نفسي، يكون أكثر عرضة للاحتراق النفسي.

5- الاحتراق النفسي في المجال الرياضي:

اهتم الباحثون في المجال الرياضي بظاهرة الاحتراق النفسي عندما بدأت تظهر بصورة واضحة وخاصة بالنسبة للأنشطة الرياضية ذات الشعبية الواسعة وكان سبب ظهورها الضغوط المختلفة على اللاعب الرياضي والتي يحاول مواجهتها سواء الضغوط المرتبطة مباشرة بالممارسة الرياضية او الضغوط المرتبطة بحياته خارج نطاق الممارسة الرياضية وفي حالة قدرة اللاعب الرياضي على تحمل هذه الضغوط والأعباء ومواجهتها فعندئذ يحدث التكيف الايجابي الامر الذي ينتج عنه عدم حدوث هبوط في مستوى كفاءة فعالية اللاعب الرياضي .

اما في حالة عدم قدرة اللاعب الرياضي على تحمل ومواجهة الضغوط الواقعة على كاهله فعندئذ تحدث عملية تكيف سلبي للاعب وبالتالي يظهر الاجهاد الذي يعد بمثابة البداية الاولى او انذار لعدم قدرة وظائف اجهزة الجسم المختلفة على التكيف الايجابي مع هذه الضغوط والأعباء وفي حالة استمرار هذا الاجهاد وعدم القدرة على استخدام مختلف الطرق والوسائل لمواجهته فعندئذ يحدث الانهك الذي يعد المعبر الرئيسي لحدوث الاحتراق للاعب الرياضي ونتيجته المباشرة للانسحاب او الانقطاع عن الممارسة الرياضية.

6- وان تعرض اللاعب للمواقف الضاغطة يمر بثلاث مراحل هي :-

أ. مرحلة التقييم الابتدائي :- وهذه المرحلة تحدد طبيعة المواجهة اذ يتعرض اللاعب لنوعين من العوامل المسببة للضغوط النفسية وهي المتطلبات البيئية (مستوى المنافسة ، الجمهور ، التحكيم الخ) التي يواجهها اللاعب والتي تتطلب منه التوافق معها ، والمتطلبات الشخصية (جهود التدريب ، رضا الذات الرضا الاجتماعي ، الرغبة في الانجاز ... الخ) .

ب. تقييم الموقف الضاغط :- تتم من خلال تحديد حجم ونوعية المواقف الضاغطة (ضغوط عقلية ، فسيولوجية ، نفسية ، تدريبية ، تنافسية) ومدى قدرة الرياضي على التعامل معها من خلال الاختبار والتقييم .

مرحلة المواجهة :- وهي المرحلة الاخيرة في عملية التعرض للضغوط وفيها يحاول اللاعب اختيار احدى الاستجابات السلوكية للتعامل مع الموقف الضاغط وقد تكون مجدية في موقف معين وغير مجدية في موقف اخر.

7- أسباب الاحتراق النفسي عند الرياضيين

- التدريب المفرط
- الضغوط التنافسية
- التوقعات العالية من المدرب أو الأسرة
- ضعف الدعم النفسي والاجتماعي
- عدم التوازن بين الجهد والراحة

8- أساليب العلاج والتدخل النفسي

- الإرشاد النفسي
- تقنيات الاسترخاء
- إعادة بناء الدافعية
- إدارة الضغوط
- فترات الراحة والاستشفاء