

الاحترق النفسي وعلاقته بالإصابات الرياضية لدى لاعبي رياضة الجودو

د. شكري عبدالرزاق القبلاوي أ. مجدي علي الطويشي أ. عبدالسلام أحمد محمد

المستخلص :

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بالإصابات الرياضية لدى لاعبي الجودو بالمنطقة الغربية ، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية من الاعبين المسجلين في الاتحاد الليبي لرياضة الجودو وبلغ عددهم (85) لاعبا ، وتم التوصل في النتائج إلى أن الاحتراق النفسي عند لاعبي الجودو كان بدرجة متوسطة ، وكلما زادت درجة الاحتراق النفسي ارتفع عدد الإصابات عند اللاعبين ، وكلما قل العمر التنافسي زادت درجة الاحتراق النفسي عند اللاعب .

Burnout and its relationship to sports injuries among judo players

Dr. Shukri Abdel-Razzaq Al-Qiblawy

A. Majdi Ali Al-Twaishi

A. Abdel Salam Ahmed Mohamed

Abstract

The study aimed to know the level of psychological burnout and its relationship to sports injuries among judo players in the western region. The researchers used the descriptive survey method on a randomly selected sample of players registered in the Libyan Judo Federation. The psychological burnout of the judo players was moderate, and the higher the degree of psychological burnout, the higher the number of injuries among the players, and the lower the competitive age, the greater the degree of psychological burnout for the player.

المقدمة :

إن ظاهرة الاحتراق النفسي، ظاهرة عامة في ميدان الخدمات الإنسانية والاجتماعية، والتدريب الرياضي واحد من هذه الميادين إن لم يكن أهمها، ويعتبر اللاعبون من أكثر الناس عرضة للاحتراق النفسي، حيث تؤكد نتائج العديد من الدراسات بأن الرياضيين هم أكثر الأفراد عرضة للإصابة بالاحتراق النفسي نتيجة للضغوط التي يتعرضون لها في أنديةهم ومراكز تدريبهم.

كما أن هذه الحالة غالباً ما تصيب الرياضيين الذين يواجهون معوقات تحول دون انجازهم، فتسبب لهم نوعاً ما الإحساس بالقصور والعجز عن تأدية الانجاز الرياضي بالمستوى المطلوب، وغالباً ما يترتب على هذا الوضع حدوث ضغط نفسي يحتم على الرياضي بأن يتكيف معه كي يقلل من إحساسه بالعجز، ويتميز هذا النوع من التكيف بتدني مستوى الدافعية والشعور بعدم الرضا. (7: 225)

كما أشار (Brewer، 2003) إلى أن هذه الحالة عبارة عن مجموعة من الأعراض تتمثل في استنفاد الطاقة الإنفعالية والإجهاد العصبي والتجرد من النواحي الشخصية والإحساس بعدم الرضا عن الإنجاز بالمجال المهني التي يمكن أن تحدث لدى الأفراد الذين يقومون بأعمال تقتضي طبيعتها بتعاملهم مع الآخرين ونظراً لما لهذه الظاهرة من آثار سلبية تنعكس على عطاء الرياضي، فقد حظيت باهتمام العديد من الباحثين والمتخصصين، فعقدوا الندوات والمؤتمرات، وأجروا البحوث والدراسات، وأصدروا المؤلفات، هادفين إلى بيان الأسباب المؤدية إليها، وكيفية تفاديها، والتقليل من آثارها إلى أدنى درجة ممكنة. (7: 226)

وقد أصبحت عبارة الاحتراق النفسي (Burnout) شائعة الاستخدام وذلك لوصف الحالة النفسية للمهنيين الذين يعملون في مجال الخدمة الاجتماعية أو الإنسانية وللرياضيين الذين يقضون وقتاً طويلاً متواصلًا في التدريب المجهد من أجل تحقيق الفوز والانجاز. والشخص الذي يتدرب باستمرار مع الأفراد تحت الظروف والمشاكل النفسية والاجتماعية والعاطفية والإجهاد والتعب المتواصل يمكن أن يصاب بالتوتر الذي قد يتطور إلى استنفاد انفعالي يؤدي إلى الاحتراق النفسي. (9: 17)

فإذا كان الاحتراق النفسي يمثل حالة من الإجهاد والتوتر تنجم عن المهام والمسؤوليات وأعباء العمل المختلفة التي تزيد عن طاقة الفرد وتتواصل على حساب قدراته الجسمية والنفسية، وتتأثر بضغوطات العمل المختلفة فإن ذلك يبدو بوضوح من خلال الإصرار على تحقيق الأهداف ورغبته المطلقة في الانجاز سواء كان بمحض إرادته أو بتأثير البيئة التي يعمل فيها او قيم المجتمع السائدة (8: 35).

كما أن معظم علماء النفس يرون أن من أهم أسباب ظاهرة الاحتراق النفسي هي صعوبات العمل الفيزيائية والإدارية والإنسانية، ويوجد الكثير من الأسباب من فرد لآخر من حيث واقعها النفسي عليه، بسبب اختلاف قدرة التحمل النفسي من فرد لآخر وطريقة تعامل الأفراد مع مسببات ومصادر الاحتراق، وكذلك بسبب الفروق الفردية بين الأفراد، وخبرات الفرد السابقة وطبيعة شخصيته ومفهومه لذاته، والقدرات والدعم الاجتماعي من البيئة المحيطة بالفرد (3: 114).

أهمية الدراسة :

ترافق ظاهرة الاحتراق النفسي مجالات الحياة المعاصرة الاجتماعية والاقتصادية، والتربوية، والرياضية، والسياسية وغيرها. ولا يوجد مجال من هذه المجالات أو غيرها يخلو من هذه الظاهرة ولكن بصورة متفاوتة، حيث إن العاملين في مختلف المهن الإنسانية والإنتاجية يقعون تحت تأثير الاحتراق النفسي، وذلك بسبب ضغوطات العمل النفسية والمهنية التي يتعرضون لها من خلال ممارساتهم الوظيفية.

إن مثل هذه الظروف قد تولد عند اللاعب احتراقاً نفسياً مما يؤدي إلى إحساسه بالعجز وفقدان الاهتمام بنفسه وفقدان القدرة على متابعته وضعف الإبداع في المجال الرياضي. كما قد تنتاب اللاعب حالات من التشاؤم والإحباط واللامبالاة وانخفاض مستوى التركيز مما يجعله عرضة أكثر من غيره للإصابات الرياضية، وغير ذلك من الظواهر السلبية التي تدفعه في النهاية إلى ترك الرياضة (6: 121).

وقد أشار البتال (1999) إلى إن موضوع الاحتراق النفسي يعد إحدى نتائج الأزمات النفسية الخطيرة على الكوادر البشرية العاملة في جميع المؤسسات الرياضية وغيرها، التي تؤثر سلباً في الجانب الاجتماعي والنفسي والبدني للأفراد الذين يعانون منها والذين يفترض فيهم القيام بعملهم بطرائق تتسم بالانجاز والفاعلية.

وفي المجال الرياضي حظيت هذه الظاهرة باهتمام الباحثين وتناولها العديد منهم بالبحث والدراسة، وأصبح موضوع الاحتراق النفسي للرياضيين مدار بحث ونقاش في العديد من وسائل الإعلام، وخاصة بعد أن لوحظ أن عدداً كبيراً من اللاعبين يتركون ممارسة الرياضة ويتجهون إلى ممارسة أعمال أخرى، نتيجة للضغوط التي يتعرضون لها في تدريبهم. وقد أكد بعض الباحثين ذلك عندما وجد أن العديد من اللاعبين قد أصيبوا بالإحباط من ممارسة الرياضة وأنهم يفضلون ترك ممارستها (4: 93)

ومن خلال اطلاع الباحثون على الدراسات السابقة، فقد وجدوا من الدراسات التي تناولت هذه الفئة -في حدود علمها- من هنا، فإن هذه الدراسة تستمد أهميتها من كونها من الدراسات النادرة التي تلقي الضوء على

ظاهرة الاحتراق النفسي لدى لاعبي الألعاب القتالية وخاصة رياضة الجودو وعلاقتها بالإصابات الرياضية، وهذه الفئة التي لمتتال الاهتمام المطلوب من قبل الباحثون، لذا فإن هذه الدراسة هي محاولة جادة من الباحثين للتعرف على ظاهرة الاحتراق النفسي لدى لاعبي رياضة الجودو

ونظرا لما لهذا الموضوع من أهمية في المجال الرياضي بشكل عام، وفي مجال رياضات العاب الدفاع عن النفس بشكل خاص الذي نتطلع إلى أن يتطور في ظل التقدم العلمي والتكنولوجي، والحضاري، فقد أصر الباحثون أن يتناول هذا الموضوع بالبحث والدراسة.

مشكلة الدراسة :

لقد لاحظ الباحثون من خلال تعاملهما مع اللاعبين أنهم يعيشون تحت ضغوط نفسية واجتماعية واقتصادية تؤثر على مستوى عطائهم وتعكس حالات سلبية وخطيرة على مستوى أدائهم وعلى أنفسهم وعلى الأندية والاتحادات التي يتعاملون معها. بالإضافة إلى ارتباط ذلك بالإصابات الرياضية لديهم مما قد يؤدي إلى نتائج غير مرضية لهذه الألعاب الأمر الذي دعى الباحثون إلى ضرورة إجراء مثل هذه الدراسة للتعرف على الظاهرة وتداعياتها التي تنعكس آثارها سلبيا على الجهد والعطاء .

كما لاحظ الباحثون أن معظم الدراسات التي أجريت حول ظاهرة الاحتراق النفسي، قد تركزت حول مختلف الرياضات في مختلف المجالات، هذا وتندر الدراسات التي تتناول هذه الظاهرة في مجال العاب الدفاع عن النفس وخاصة لعبة الجودو، وبالتالي فإن مشكلة هذه الدراسة تتمثل - بالتحديد - في نقص المعرفة وغياب البحث في ظاهرة الاحتراق النفسي لدى لاعبي الألعاب القتالية وخاصة رياضة الجودو، التي تعتبر من الرياضات الجديدة، وتحديد مستوياتها، والأسباب المؤدية إليها، وتحديد السبل الكفيلة بالسيطرة عليها قبل وقوعها . ولما كان لاعب الجودو كغيره من اللاعبين في المجال الرياضي ويتعرض لما يتعرضون له من ضغوط، فقد جاءت هذه الدراسة بغرض إلقاء الضوء على ظاهرة الاحتراق النفسي لدى لاعبي رياضة الجودو، وتحديد علاقتها بالإصابات الرياضية وتوجيه أنظار المسؤولين والمدربين الرياضيين إلى العوامل التي تسهم في حدوث هذه الظاهرة لدى لاعبي الألعاب القتالية حتى يعملوا على إيجاد وسائل كفيلة بالحد من هذه المشكلة والسيطرة عليها، والوقاية منها قبل حدوثها.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى معرفة:

- 1- مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي الجودو بالمنطقة الغربية.
- 2- علاقة الاحتراق النفسي بالإصابات الرياضية لدى لاعبي الجودو في المنطقة الغربية.
- 3- أثر متغيرات العمر ودرجة الحزام والعمر التنافسي على مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي الجودو بالمنطقة الغربية.

تساؤلات الدراسة

- 1- ما مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي رياضة الجودو بالمنطقة الغربية؟
- 2- ما علاقة الاحتراق النفسي بالإصابات الرياضية لدى لاعبي رياضة الجودو بالمنطقة الغربية؟
- 3- ما أثر متغيرات العمر ودرجة الحزام والعمر التنافسي على مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي رياضة الجودو بالمنطقة الغربية؟

مصطلحات الدراسة:

الاحتراق النفسي: هو خبرة نفسية سلبية داخلية تتضمن المشاعر والاتجاهات والدوافع، وتشمل استجابات سلبية وغير ملائمة نحو الغير ونحو الذات ومفهومها (1: 22)

الإصابات الرياضية: هي تغيير ضار يحدث نتيجة حدث غير متوقع تم أثناء ممارسة النشاط الرياضي ينتج عنه أضرار فسيولوجية وتشريحية للممارس. (8: 33)

رياضة الجودو: هي رياضة يستخدم فيها اللاعبين التوازن والفاعلية والتوقيت للتنشيط أو رمي الخصم. (2: 26)

الدراسات السابقة

دراسة حسناء يوسف علي (2004) (4)

عنوانها: مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي ومدربي مسابقات الميدان والمضمار وعلاقتها بمستوى الأداء

هدفت إلى التعرف على مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي ولاعبات ومدربي الدرجة الأولى لمسابقات الميدان والمضمار ومعرفة الفروق بين اللاعبين واللاعبات في مصادر الاحتراق. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي،

وقد بلغ حجم العينة (390) لاعبا ولاعبة، و(70) مدربا. واستخدمت الاستبانة أداة لجمع البيانات وقد أظهرت النتائج وجود فروق بين اللاعبين واللاعبات لصالح اللاعبين في محور المظاهر السلوكية. ووجود علاقة دالة إحصائية بين مصادر الاحتراق لمدربي مسابقات الميدان والمضمار وبين مستوى أداء لاعبيهم.

دراسة مارك (Markinz، 2013) (9)

عنوانها: مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربين كرة السلة في المعاهد والجامعات في الولايات المتحدة الأمريكية، وهدفت إلى تعرف على الاحتراق النفسي لدى مدربين كرة السلة في المعاهد والجامعات في الولايات المتحدة الأمريكية، تكونت عينتها من (129) مدرباً، وقد تم اختيارهم عشوائياً وقد استخدم الباحث مقياس ماسلاش، وأظهرت النتائج أن مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربين كرة السلة في الولايات الأمريكية كان معتدلاً ولا يوجد أثر للمتغيرات المكانية والشخصية على مستوى الاحتراق النفسي.

دراسة سليمان أحمد الوائلي (1995) (6)

عنوانها: مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم العام في مدينة مكة المكرمة ، هدفت إلى تعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم العام في مدينة مكة المكرمة في ضوء مقياس ماسلاش إذ طبق المقياس على (457) معلماً ومعلمة، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن معلمي التعليم العام قد تعرضوا لظاهرة الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة على مستوى التكرار والشدة في بعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر نحو التلاميذ وبدرجة عالية في بعد نقص الشعور بالإنجاز، كما لم تظهر فروق بين الذكور والإناث في بعد الإجهاد الانفعالي، ولم تظهر أي فروق بين فئات متغيرات السن والمؤهل التعليمي والمرحلة التعليمية والحالة الاجتماعية في بعد تبلد المشاعر، ولكن أظهرت فروقاً دالة في المتغيرات السابقة في بعد الإجهاد الانفعالي ونقص الشعور بالإنجاز.

إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة : استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه (المسحي) لملاءمته طبيعة هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة : تكون مجتمع الدراسة من جميع اللاعبين الحاصلين على الأحرمة (1 دان، بني، أزرق، في ليبيا بالمنطقة الغربية)، البالغ عددهم (182) لاعباً.

عينة الدراسة : تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية، حيث تكونت (85) لاعبا من اللاعبين الحاصلين على الأحزمة (1 دان، بني، أزرق)، والمسجلين رسمياً في الإتحاد الليبي لرياضة الجودو وبنسبة (46%) من مجتمع الدراسة.

مجالات البحث:

- **المجال الزمني:** أجرى البحث خلال الفترة الزمنية من 2023/2/05 إلى 2023/03/05.
- **المجال المكاني:** نادي بن زيدون - نادي الأولمبي - نادي الوطن العربي.

وصف عينة الدراسة

الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيراتها

المتغير	فئات المتغير	العدد	النسبة المئوية
درجة الحزام	1 دان	39	46%
	بني	28	33%
	أزرق	18	21%
	الكلي	85	100%
العمر	من 15 إلى 20 سنة	50	59%
	أكثر من 20%	35	41%
	الكلي	85	100%
العمر التنافسي	من 6 شهور - سنة	37	44%
	أكثر من سنة وأقل من سنتين	28	33%
	سنتين فأكثر	20	24%
	الكلي	85	100%

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحثون استمارة قد استخدمت في العديد من الدراسات السابقة للاحتراق النفسي، مثل دراسة (سواء علي (2204) حيث تم تعديل الاستمارة بما يتناسب مع أهداف الدراسة الحالية.

متغيرات الدراسة :

المتغيرات المستقلة: العمر . درجة الحزام . العمر التنافسي .

المتغيرات التابعة:

الاحترق النفسي والإصابات الرياضية.

المعالجات الإحصائية :

جميع البيانات تم تحليلها إحصائياً باستخدام برنامج (spss) المتخصص بالتحليل الإحصائي:

1- المتوسط الحسابي .

2- الانحراف المعياري .

3- تحليل التباين المتعدد .

4- اختبار شفيه .

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً- عرض ومناقشة التساؤل الأول

ينص التساؤل الأول على "ما مستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي الجودو بالمنطقة الغربية من وجهة نظر اللاعبين أنفسهم". للإجابة عن هذا التساؤل، تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد عينة الدراسة على المقياس المعد لذلك الغرض، والجدول (2) يوضح نتائج ذلك التساؤل.

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتصوير أفراد عينة الدراسة لمستوى الاحتراق النفسي

رقم الفقرة	نص الفقرة	الرتبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
3	عندما استيقظ من نومي واعرف أن علي مواجهة يوم تدريبي جديد اشعر بالإرهاق	1	4.22	1.78	مرتفع
20	اشعر بأنني ارجب بالانعزال عن زملائي	2	3.94	1.98	متوسط
11	اشعر بأنني ارجب في ترك اللعبة	3	3.90	2.07	متوسط
4	استطيع أن افهم مشاعر زملائي في اللعبة	4	3.24	1.52	متوسط

متوسط	2.63	3.14	5	تعاملي بشكل مباشر مع الآخرين يوقع بي ضغوطا شديدة	16
متوسط	2.12	2.95	6	اشعر أنني بحالة سلبية أثناء ممارستي لهذه اللعبة	8
متوسط	1.44	2.93	7	لا اهتم أو اكثر بما يحدث مع زملائي في النادي من مشاكل	15
متوسط	1.74	2.82	8	اشعر بالسعادة والراحة بعد التدريب مع زملائي اللاعبين	18
متوسط	1.59	2.80	9	اشعر بإجهاد نفسي كبير أثناء التدريب	14
متوسط	1.38	2.76	10	اشعر أنني لا ارجب بالتعامل مع جميع اللاعبين	5
متوسط	1.30	2.75	11	يوجه اللاعبون لي بعض اللوم فيما يخص بعض مشاكلهم	22
متوسط	1.25	2.73	12	أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية بعد ممارستي لهذه اللعبة	21
متوسط	1.71	2.67	13	اشعر بالإحباط من ممارستي لرياضة الجودو	13
متوسط	1.65	2.62	14	أشعر أن طاقتي النفسية مستنفدة مع نهاية اليوم التدريبي	2
متوسط	2.02	2.53	15	أشعر بأنني مستنزف انفعاليا من جراء ممارسة لعبة رياضة الجودو	1
متوسط	2.22	2.46	16	اشعر بأنني أأثر ايجابيا في حياة كثير من الناس بعد ممارستي للعبة رياضة الجودو	9
متوسط	1.62	2.33	17	لقد أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في هذه اللعبة	19
متوسط	1.67	2.32	18	أومن بأن اليوم التدريبي يشعرني بالإجهاد في تعاملي مع الآخرين	6
متوسط	2.05	2.06	19	اشعر بالأرق (عدم القدرة على النوم)	24
متوسط	1.91	2.00	20	أتعامل بسلبية عالية مع مشاكل زملائي اللاعبين في النادي	7
منخفض	1.95	1.99	21	اشعر بعدم رغبتني في تناول الطعام	23
منخفض	1.98	1.98	22	اشعر بدرجة عالية من الحيوية والنشاط	12
منخفض	1.90	1.93	23	أصبحت سلوكياتي أكثر قسوة في التعامل مع	10

				الأخري	
منخفض	1.92	1.78	24	استطيع بكل سهوله أن اخلق جوا نفسيا مريحا مع زملائي اللاعبين	17
متوسط	0.74	2.68		الكلي	

يظهر الجدول (2) أن لاعبي الجودو يتعرضون إلى احتراق نفسي وبدرجة متوسطة بمتوسط حسابي (2.68) وانحراف معياري (0.74)، وقد احتلت الفقرة رقم (3) والتي نصها "عندما استيقظ من نومي واعرف أن علي مواجهة يوم تدريبي جديد اشعر بالإحباط وبأنني مرهق" المرتبة الأولى بين فقرات المقياس بمتوسط حسابي (4.22)، وهي تعكس درجة مرتفعة، كما احتلت الفقرة رقم (17) التي نصها "استطيع بكل سهوله أن اخلق جوا نفسيا مريحا مع زملائي اللاعبين". المرتبة الأخيرة بين فقرات المقياس بمتوسط حسابي بلغ (1.78)، وهي تعكس درجة منخفضة.

ويعزو الباحثون ذلك إلى كثرة الأعباء التدريبية على اللاعبين وكثرة الضغوط النفسية الواقعة عليهم من التدريب والحرص الزائد على الانجاز، مما قد يزيد من تعرض اللاعب للضغوط النفسية، وقد أكد فرويد أن الملتزمين هم أكثر عرضة للاحتراق، ويرجع ذلك إلى أنهم يكونون تحت ضغط داخلي للعطاء، وفي نفس الوقت تواجههم ظروف خارجية عن إرادتهم تقلل من هذا العطاء مما يعوقهم عن تحقيق أهدافهم بأعلى درجات النجاح، مما يؤدي إلى الاحتراق النفسي وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (حسنا علي، 2004) في درجة الاحتراق النفسي.

وللتعليق على الفقرة التي حازت على المرتبة الأولى والتي نصها "عندما استيقظ من نومي واعرف ان علي مواجهة يوم تدريبي جديد اشعر بالإحباط وبأنني مرهق"، وهذا دليل على ان الالتزام الزائد في التدريب وبشكل روتيني سبب في الاحتراق النفسي، وارتباط هذه الفقرة مع نتيجة الدراسة بتعرض اللاعبين إلى احتراق نفسي بدرجة متوسطة. كما أكد كل من LOPED (، MARTIN 2013) أن التدريب الزائد قد يؤدي إلى حالة من الاستنزاف والاحتراق النفسي لدى اللاعبين.

ثانياً - عرض ومناقشة التساؤل الثاني:

ينص التساؤل الثاني على "هل هنالك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \leq \alpha)$ بين

الاحتراق النفسي وعدد الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي الجودو؟"

للإجابة عن هذا التساؤل، تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجة الاحتراق النفسي وعدد الإصابات التي تعرض لها أفراد عينة الدراسة، وقد بلغت قيمته (0.62^{**})، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($0.05 \leq \alpha$)، وتعكس وجود علاقة ارتباطية طردية، أي أنه زاد درجة الاحتراق النفسي لدى لاعبي الجودو وزاد عدد الإصابات التي يتعرضون لها أثناء ممارستهم لهذه اللعبة.

ويعزو الباحثون ذلك إلى أثر الجانب النفسي، حيث إن له علاقة ارتباطية بالإصابات الرياضية، فكلما كان اللاعب يتعرض إلى ضغوط نفسية أكثر كان لديه احتمالية أكبر لحدوث الرياضة الإصابات ويؤكد (سليمان الوالي، 1995) أن الضغوط النفسية والإجهاد تؤثر على الفرد من الناحية الشخصية وعلاقته مع الآخرين، بالإضافة إلى تأثيره السلبي على الناحية البدنية، وهذا يؤدي بدوره إلى وقوع الإصابات الرياضية لدى اللاعبين.

كما أن كثرة الضغوط الداخلية وعدم التركيز والخوف من الفشل وعدم الانجاز الرياضي يؤدي إلى الإصابات الرياضية (سليمان الوالي، 1995)، والإجهاد الزائد وعدم الراحة الكافية سبب رئيس من أسباب الإصابات الرياضية .

بالإضافة إلى ذلك فإن الضغوط النفسية تسبب عدم السيطرة على السلوك، وهذا يؤدي إلى زيادة الإحباط والقلق ومشاكل صحية مختلفة، منها عدم التركيز (علي يوسف حسناء، 2004). وبناء على ما تقدم تقدم، قد يؤدي ذلك إلى زيادة الإصابات الرياضية، على ما وخاصة الرياضات التنافسية والقتالية منها.

ثالثاً- عرض ومناقشة التساؤل الثالث :

ينص التساؤل الثالث على "هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($0.05 \leq \alpha$) بمستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي الجودو وفقاً لمتغيرات الدراسة (العمر، درجة الحزام، العمر التنافسي)؟" وقد تم استخدام تحليل التباين المتعدد للكشف عن الفروق بمستوى الاحتراق النفسي وفقاً لمتغيرات الدراسة (العمر، درجة الحزام، العمر التنافسي)، والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3) تحليل التباين المتعدد للكشف عن الفروق بمستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي الجودو وفقا

لمتغيرات الدراسة (العمر، درجة الحزام، العمر التنافسي)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
العمر	0.006	1	0.006	0.166	0.685
درجة الحزام	2.274	2	1.137	29.736	0.000
العمر التنافسي	0.299	2	0.149	3.909	0.024
الخطأ	2.982	78	0.038		
الكلية	659.155	85			

تظهر البيانات في الجدول (3) عدم وجود فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \leq \alpha)$ بمستوى الاحتراق النفسي لدى لاعبي الجودو وفقا لمتغير الخبرة، في حين أظهرت النتائج وجود فروق تعزى لمتغير درجة الحزام، والعمر التنافسي. وللكشف لصالح من تعود الفروق، فقد تم استخدام اختبار شافية للمقارنات البعدية، والجدولان (4) (5) يوضحان نتائج ذلك.

ويعزو الباحثون عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير العمر نظراً لتقارب الفئات العمرية من بعضها البعض، كما يعزو الباحثون ذلك إلى أن اللاعبين بجميع الفئات العمرية فقد يمرون بنفس الظروف التدريبية من ضغوط وإجهاد وخوف من الفشل وعدم الانجاز، وهذا يعني استيعابهم لمفردات الضغوط والاحتراق بدرجات متقاربة، مما يؤدي إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين هذه الفئات. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الوائلي (1995).

الجدول (4) نتائج اختبار شافية للمقارنات البعدية للكشف عن الفروق وفقا لمتغير درجة الحزام

المتوسط الحسابي	المجموعات	الفروقات		
		1 دان	بني	أزرق
3.48 1	1 دان		*1.03 -	*1.63
2.45 2	بني	*-1.03	-	*0.60
1.86 3	أزرق	*-1.63	*-0.60	-

تظهر النتائج الواردة بالجدول (4) أن الفروق كانت دالة إحصائية بين جميع الفئات ولصالح فئة (1 دان)، ثم يليهم فئة (البني)، وأخيرا ممن هم من فئة (الأزرق فأكثر).

ويعزو الباحثون ذلك إلى أن الخبرة لها دور كبير في درجة الاحتراق النفسي، حيث إن فئة (الأزرق) غالباً تكون أقل خبرة من فئة (البنّي، و 1دان) فأكثر، فالأحزمة المتقدمة تكون ذات خبرة عالية، لذلك جاءت مستويات الاحتراق النفسي لدى اللاعبين الحاصلين على فئة (1 دان) أكثر من غيرهم وفئة (البنّي) أكثر من (الأزرق) فأكثر، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة سليمان أحمد (1995)، حيث ذكرت الدراسة أن من أقل خبرة أكثر إحساساً بالاحتراق النفسي من أقرانهم الأكثر خبرة.

الجدول (5) نتائج اختبار شفوية للمقارنات البعدية للكشف عن الفروق وفقاً لمتغير العمر التنافسي

المتوسط الحسابي	المجموعات	الفروق			
		سنة فأقل	أكثر من سنة وأقل من 2 سنة	من 2-3	أكثر من 3 سنوات
3.61	سنة فأقل	-	*0.72 -	*1.27	1.68
2.89	أكثر من سنة وأقل من 2 سنة	0.72-	-	*0.55	*0.97
2.33	من 2- 3	*1.27-	* 0.55-	-	* 0.41
1.92	أكثر من 3 سنوات	*-1.68	*-0.97	*-.41	-

تظهر النتائج الواردة في الجدول (5) أن الفروق كانت دالة إحصائياً بين جميع الفئات ولصالح فئة العمر التنافسي (سنة فأقل)، يليهم فئة (أكثر من سنة وأقل من 2 سنة)، ثم يليهم الفئة من (-2 3 سنوات)، وأخيراً ممن هم من فئة العمر التنافسي (أكثر من 3 سنوات). ويعزو الباحثون ذلك إلى أن للعمر التنافسي دوراً كبيراً في درجة ومستوى الضغوط النفسية، حيث إنه كلما قل العمر التنافسي لدى اللاعب زادت الضغوط النفسية لديه وزاد الخوف من الفشل وضعف الانجاز الفردي وتقييم الآخرين له.

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف الدراسة والنتائج التي تم التوصل إليها، أمكن استنتاج الآتي:

1. الاحتراق النفسي عند لاعبي الجودو كان بدرجة متوسطة.
2. كلما زادت درجة الاحتراق النفسي ارتفع عدد الإصابات عند اللاعبين.

3. كلما قلت درجة الحزام الحاصل عليه اللاعب زادت درجة الاحتراق النفسي لديه.
4. كلما قل العمر التنافسي زادت درجة الاحتراق النفسي عند اللاعب.

التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها أمكن وضع التوصيات الآتية :

- 1- توعية اللاعبين بأهمية الجانب النفسي لما له دور مهم في البرامج التدريبية والتنافسية والحد من الإصابات الرياضية.
- 2- الاهتمام بالجوانب النفسية وخاصة لدى اللاعبين ذوي الخبرة الأقل من حيث درجة الحزام والعمر التنافسي.
- 3- إدخال موضوعات الاحتراق النفسي ضمن خطط البرامج التدريبية والتأهيلية للاعبين الجودو بالمنطقة الغربية.
- 4- إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة على باقي ألعاب المنافسات الأخرى.

المصادر والمراجع:

- 1- حامد امحمد عمار، (1995) التوظيف الاجتماعي للتعليم، مكتبة الدار العربية للكتاب، القاهرة.
- 2- حسناء يوسف علي، (2004) مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي ومدربي مسابقات الميدان والمضمار وعلاقتها بمستوى الأداء، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية بنات، القاهرة، مصر.
- 3- زاهرة أبو عيشة، (1997) مستوى التوتر النفسي ومصادره لدى المشرفين التربويين ومديري المدارس في الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- 4- زيد محمد البتال، (1999) الاحتراق النفسي لدى معلم التربية الخاصة، مجلة جامعة الخليج العربي، البحرين.
- 5- سليمان أحمد الوائلي، (1995) الاحتراق النفسي ومستوياته لدى معلمي التعليم العام بمدينة مكة المكرمة في ضوء مقياس ماسلاش المعرب، مركز البحوث التربوية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

-6 علي سالم عسكر، (1986) مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي،
المجلة التربوية، مجلد 3، العدد 10.

Brewer, B. (2003). Development differences in psychological aspect of sport- -7
injury rehabilitation, Journal of athletic training, 38,152-153.

CAPE, A (1982) A. Lohgitudia; study of burhout teacher the british journal of -8
education psychology.

Martin, L. and Lopes, C. (2013). Rank job stress, Psychological distress and -9
physical activity among military personnel, BMC Public Health, 13: 617-628.

Maslach, C. (1986). Stress, burnout, and work holism. In R.R Kilburg, PE, -10
Nathon, and R.W. Thorenson (Eds.) professionals in distress: Issues,
syndromes and solution in psychology, P. 53-75, Washington DC: American
psychological Association.