



## الاحترق النفسي وعلاقته بالصلاية النفسية لدى مدربي رياضة المبارزة بجمهورية

### مصر العربية

أ.د. / أحمد جلال سليم إسماعيل

د/ سلوي محمد محمد محمود بخيت

مقدمة ومشكلة البحث:

ظهرت في الآونة الأخيرة الكثير من المصطلحات والمفاهيم الخاصة في المجال الرياضي والتي تشير إلى ظواهر اجتماعية ونفسية مختلفة تحتاج في أغلبها إلى بعض التفسير والتوضيح لكي يتمكن من تحقيق الفائدة العلمية المرجوة منها

وظهر مصطلح الاحتراق النفسي في المجال الرياضي وأصبحنا نسمع على لاعبين يعانون بنقص في مستوى الإنجاز المهاري لديهم لأنهم يعانون من احتراق نفسي أي أن مستواهم الرياضي قد انخفض إلى أقصى درجة وفي حالة سلبية إلى درجة الانسحاب الكلي من ممارسة الرياضة ولقد جذب هذا المظهر اهتمام الباحثين في مجال علم النفس الرياضي إلى البحث في تلك الظاهرة لان مهنة الرياضة ينظر إليها على أنها مهنة ضغط عصبي.(٢٢:٣)(٢٥:٨)

ويعتبر هيربرت فريدنبرجر(٢٠١٤م) Herbert Freudenberger المحلل النفسي الأمريكي أول من أدخل مصطلح الاحتراق النفسي burnout الى حيز الاستخدام الأكاديمي وذلك عام ١٩٧٤م عندما كتب دراسة أعدها لدورية متخصصة وناقش فيها تجاربه النفسية التي جاءت نتيجة تعاملاته وعلاجاته مع المترددين على عيادته النفسية في مدينة نيويورك ولكن أعمال كرسنتين ماسلاك Maslach استاذة علم النفس بجامعة بيركلي الأمريكية مثلت الريادة في دراسة وتطوير مفاهيم الاحتراق النفسي.(٣٠:٢٥)

ويشير أسامة كامل راتب(٢٠١٠) أن الاحتراق النفسي في حياة الإنسان المعاصر احد المعوقات الأساسية التي تحول بينه وبين الراحة النفسية، وشيوع القلق والخوف وتعد الضغوط النفسي التي ينجم عنها الاحتراق النفسي من أهم الموضوعات التي لها اثر كبير في مجتمعنا الرياضي.(٤:١٠٩)

ويضيف محمد حسن علاوي (١٩٩٨م) إلى أن مصطلح الاحتراق في الآونة الأخيرة انتشر استخدامه في المجال الرياضي وأصبحنا نسمع أو نقرأ، أن لاعبا ما قد أصابه الاحتراق

\* أستاذ بقسم الإدارة الرياضية والترويح - كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط

\*\* مدرس بقسم علم النفس - كلية الآداب - جامعة أسيوط



—أي أن مستواه الرياضي قد انخفض إلى أدنى درجة، وفي سبيله إلى التقاعد أو الانسحاب الكلي من الممارسة الرياضية ، أو نسمع أو نقرأ أن مدربا ما قد " احترق " أي أنه قد أصابه الملل والضيق واليأس، وانتابته العلل والأوجاع والأمراض من جراء ممارسته لمهنة التدريب الرياضي، ويقوم بربط حقايقه، تمهيدا لابتعاده النهائي عن ممارسة هذه المهنة.(٢١:١٠٨)

وقد جذبت هذه الظاهرة اهتمام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي في السنوات الأخيرة، واهتموا بدراساتها في إطار بعض الدراسات والنظريات المرتبطة بهذه الظاهرة، في مجال بعض الوظائف والمهن الأخرى خارج المجال الرياضي والممارسة الرياضية، والتي ينظر إليها على أنها مهن ضاغطة على الفرد، وتؤدي إلى انخفاض مستوى إنجازاته، وعدم رضاه عن عمله أو مهنته أو نشاطه، وتؤدي في النهاية إلى تقاعده أو تركه لمهنته، سواء بإرادته أو بدون إرادته، في حالة عدم قدرته على مقاومه أو مواجهة هذه الضغوط، ومحاولة التكيف الإيجابي معها.(٢:١٨)

وحظيت ظاهرة الاحتراق النفسي باهتمام الباحثين في المجال الرياضي نظرا لأثارها السلبية على اللاعبين في أنجاز الواجبات المهارية والخطية لديهم أثناء ممارسة النشاط الرياضي.(١٥:١٦)(٢٤:٢٦)

وتذكر أيمان سعد زغلول(٢٠٠٧م) أن السبب الرئيسي في ظاهرة الاحتراق النفسي هي الرغبة الشديدة والملحة عند الفرد لتحقيق أهدافه المثالية وغير الواقعية وهذه الأهداف قد يفرضها المجتمع على الفرد وعندما يفشل الفرد في تحقيق تلك الأهداف فإنه وقبل كل شيء يقع تحت الضغط النفسي ومن ثم ينتقل بشكل تراكمي إلى الاحتراق النفسي الذي يظهر على شكل أحساس بالعجز والقصور على تأدية العمل المطلوب تحقيقه.(٧:٢٠)

ويحدث الاحتراق النفسي عندما لا يكون هناك توافق بين طبيعة العمل وطبيعة الانسان الذي ينخرط في أداء ذلك العمل وكلما زاد التباين بين هاتين البيئتين زاد الاحتراق النفسي الذي يواجهه الموظف في مكان عمله وأشارت ماسلاك الى أن جذور وأساس الاحتراق النفسي يكمن في مجموعة عوامل تتركز في الظروف الاقتصادية والتطورات التكنولوجية والفلسفة الادارية لتنظيم العمل.

وتكثر أعراض الاحتراق النفسي في اوساط المهن التي يكون فيها التعامل مع الجمهور، والتي عادة تتطلب مواجهة مباشرة او استيعابا دقيقا لآراء واتجاهات الناس، والتي تعد محكا أساسيا في تقييم أعمال المشتغلين بتلك المهن.(٢٧:١٠٨)(٢٨:١١٩)



وفي المجال الرياضي يمكن أن يتحول الإخفاق في المباراة وعدم تحقيق الأهداف إلى حالة من الاحتراق النفسي التي تقود الرياضي إلى الابتعاد عن ممارسة النشاط الرياضي مع شعور حاد بانتهاك المشاعر والأحاسيس مما يقود إلى انخفاض الإنجاز الرياضي وبالتالي فإننا في هذه الحالة إذا لم نتمكن من انقاذ اللاعب من هذه الحالة النفسية السيئة فذلك يعنى أن هناك أمكانية حقيقية لفقدانه في مجال المنافسة الرياضية. (١٣:١) (١٤:١٥)

إلا إنها أقصى مستوى نفسي طبيعي أو متطور نستطيع الوصول إليه ، وهي تكسب الرياضيين قدرة على التحمل مقارنة بمنافسيهم أثناء التنافس الرياضي أو التدريب أو أسلوب الحياة ، وذلك من خلال تطوير التركيز والثقة والثبات تحت ضغط . ( ٢١ : ٢٠٩ )

وأن الصلابة النفسية هي القدرة على ثبات الأداء المثالي عندما تشتد ضغوط المنافسة ، وهذه تتطلب تقنية جيدة ومهارات نفسية وتضيف إلى أن عدم ثبات الأداء أثناء المنافسات يعزى بالدرجة الأولى إلى المتغيرات النفسية والتي يأتي في مقدمتها محددات الصلابة النفسية ، فاللاعب الذي يمتلك الصلابة النفسية يستطيع أن يؤدي بثبات ، مع مراعاة أن الصلابة النفسية سمة مكتسبة وليست وراثية. ( ١٩ : ٩ )

وأن الصلابة النفسية هي الحافة النفسية الطبيعية التي تمكن المبارز من الأداء بثبات وأفضل من منافسيه مع الاحتفاظ بالثقة والمرونة والتحكم والتركيز والتصميم تحت ضغط وفقا للاداء المهارى. ( ٢٠ : ٢٠٩ )

وبضيف أن مشكلات الصلابة النفسية نستطيع اكتشافها بسهولة في المجال الرياضي خاصة لدى المبارزين ، حيث تظهر بوضوح من خلال تسجيل لمسات متتالية خارج منطقة اللمس المصرح بها ، أو اللمسات العابرة ، أو بإجراء العديد من الهجمات المتتالية بنفس الأسلوب ويتم إفشالها من المنافس ، من خلال كثرة التحدث مع الحكم عند تحليل الجملة الحركية ، ومن خلال ما سبق نستطيع أن نحدد مدى افتقار المبارزين للصلابة النفسية المرتبطة بالأداء المهارى. ( ١٨ : ٢٠٩ )

إلا أن كثرة التوقفات أثناء النزال الواحد ، بالإضافة إلى كثرة عدد المباريات التي يؤديها المبارز في اليوم الواحد ، فمتوسط عدد المباريات التي يؤديها المبارز تتراوح من ٤-٥ مباريات ، تنتهي بالمباراة الحاسمة وهي المباراة النهائية ، وعلى المبارز أن يواجه جميع هذه المتغيرات بالمحافظة على ثبات أدائه ، وهذا يتوقف على مدى امتلاكه للصلابة النفسية . ( ٢٥ )

وهذا ما يؤكد إبراهيم نبيل (٢٠٠١) من أن رياضة المبارزة تتطلب الجانب العقلي بدرجة أكبر من الجانب البدني ، حيث أن الجانب العقلي يلعب الدور الأكبر في التبارز ، لذا يجب أن



يتصف المبارز بقدر عال من قوة الإرادة والصبر والتحكم في الانفعالات والقدرة على التصرف حيث انه لا يوجد مجال للتردد. (١ : ٤٢)

وتتمثل الإستراتيجية في التعرف على أفضل طريقة لبلوغ الهدف والتوصل إلى ذلك من خلال استغلال نقاط القوة والتغلب على مناطق الضعف وعلى ضرورة أن يقوم المبارز بتطوير إستراتيجيات أداؤه من خلال التدريب العقلي والنفسي ، فالإثارة والمتعة في المباراة ترجع إلى انفرادية التفكير على الحلبة.

وبضيفا إلى أن المباراة هي نزال عقلي قبل أن تكون نزال حركي وبالتالي فهي تعتمد على الصلابة النفسية وقواعد ضبط النفس. (١٠ : ٢١) (٤ : ٥)

وأن استراتيجيات الأداء في المباراة هي العمل على تهيئة كل الظروف بهدف المحافظة على ثبات التحكم الانتباهي تجاه تحقيق الهدف. (٢٥)

ويرى أسامة عبد الرحمن (٢٠٠٦) إلى أن استراتيجيات الأداء في المباراة تعتمد على القوة العضلية وقواعد ضبط النفس ، فهي في الواقع مغامرة ذهنية خفية ، فاختيار التوقيت للهجوم هو أكثر عامل مؤثر على المنافس ، فالتهديد النفسي له تأثير أعظم من التهديد بالسلاح. (٤ : ١٥) ويشير الواقع إلى اهتمام المدربين وجميع العاملين بالنواحي البدنية والمهارية والخطية دون أي اعتبار للمهارات النفسية ، على الرغم من أن الأداء الرياضي بصفة عامة يعتمد على ما لدى اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وخطية ومهارات نفسية أيضا.

ومن خلال عمل الباحث في تدريب رياضة المباراة لاحظ العديد من الضغوط التي تسهم في ضعف العملية التدريبية في رياضة المباراة ، الأمر الذي بدوره يؤثر على المنظومة كاملة ويرجع ذلك الى ارتفاع ظاهرا الاحتراق النفسي بين المدربين والذي بدوره اثر على مستوى الارقام القياسية ونظرا لاهمية الصلابة النفسية في حماية المكون الرئيس للعملية التدريبية وهو المدرب قام الباحث باجراء هذه الدراسة للتعرف على الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى مدربي رياضة المباراة بجمهورية مصر العربية.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى مدربي رياضة المباراة بجمهورية مصر العربية

#### تساؤل البحث:

- ١- ما هي مصادر الاحتراق النفسي لدى مدربي المباراة بجمهورية مصر العربية؟
- ٢- ما هي مصادر الصلابة النفسية لدى مدربي المباراة بجمهورية مصر العربية؟



٣- هل توجد علاقة عكسية بين مستوى الاحتراق النفسي ومستوى الصلابة النفسية لدى مدربي المبارزة بجمهورية مصر العربية؟

**بعض المصطلحات الواردة في البحث:**

**الاحتراق النفسي:**

أن الاحتراق النفسي ما هو إلا انعكاس أو رد فعل لظروف العمل الغير محتملة وينتج عنها آثار عديدة منها تدنى الإحساس بالمسئولية وزيادة السلبية. (٩:١٨)  
وهو حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي والبدني الذي يشع به الفرد الرياضي كنتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة. (٢٠:٢٠)

**الصلابة النفسية:**

إلى أن الصلابة النفسية هي القدرة على ثبات الأداء المثالي عندما تشتد ضغوط المنافسة ، وهذه تتطلب تقنية جيدة ومهارات نفسية. (٤٢:١١)

**خطة وإجراءات البحث:**

**المنهج المستخدم :**

استخدم الباحثان المنهج الوصفي نظراً لطبيعة هذه الدراسة، وانطلاقاً من مختلف تصورات الباحثان للإشكالية، والمعطيات المحددة لها، وكذلك من أهداف البحث المبينة على تحليل وتفسير ما هو كائن وإبراز الأحداث والظواهر.

**مجتمع البحث :**

مجتمع البحث الذي تمثل على مدرب المبارزة بجمهورية مصر العربية والمسجلين في الاتحاد المصري للسلاح .

**عينة البحث :**

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية وقد اشتملت العينة وقوامها (١٠٠) مدرب من جمهورية مصر العربية للموسم ٢٠٢٣/٢٠٢٤م قيد الدراسة بالاضافة الى (١٠) مدربين للمعاملات العلمية.

**مبررات اختيار العينة**

نظرا لاتساع قاعدة مجتمع البحث تم مراعاة بعض الأسس في اختيار العينة:

١- اختيار المدربين المرشحين من قبل الاتحاد المصري للسلاح .

٢- اختيار المدربين من خلال سجل الإنجاز لكل مدرب " السيرة الذاتية".



٣- الملاحظة الموضوعية من قبل الباحثان في اختيار المدربين.

### أدوات جمع البيانات:-

تتلخص أدوات جمع البيانات في استمارة الاستبيان الخاص بالبحث وهما كالتالي:-

١- تحديد مقياس الخاصة بقياس مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي المبارزة بجمهورية مصر العربية.

٢- تحديد مقياس الخاصة بقياس مستوى الصلابة النفسية لدى مدربي المبارزة بجمهورية مصر العربية.

### خطوات إعداد استمارة الاستبيان:

قام الباحثان بإعداد استمارة استطلاع رأي الخبراء في محاور الاستبيان خطوة أولى لتحديد عبارات الخاصة بمقياس الاحتراق النفسي لدى مدربي المبارزة بجمهورية مصر العربية.

### جدول (١)

النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي في محاور

### مقياس الاحتراق النفسي

م	محاور الاحتراق النفسي	النسبة المئوية	المحاور المستبعدة
١	احتراق نفسي مرتبط بواجبات وأحمال التدريب	٤٠	×
٢	احتراق نفسي مرتبط بالتنافس الرياضي	٣٠	×
٣	احتراق نفسي مرتبط بلاعبين الفريق	١٠٠	
٤	احتراق نفسي مرتبط بمتطلبات كل لاعب على حدى	١٠٠	
٥	احتراق نفسي مرتبط بالتقييم الاجتماعي واهتمامات تقدير الذات	٦٠	×
٦	احتراق نفسي مرتبط بالقلق والشكوك	٧٠	×
٧	احتراق نفسي مرتبط بنتائج ادراك الاستعداد	٥٠	×
٨	احتراق نفسي مرتبط بطبيعة المنافسة	٤٠	×
٩	احتراق نفسي مرتبط بمتطلبات المجتمع	٢٠	×
١٠	احتراق نفسي مرتبط بإدارة الوقت	٥٠	×
١١	احتراق نفسي مرتبط بالتدريب	١٠٠	
١٢	احتراق نفسي مرتبط بالمنافسة الرياضية	١٠٠	
١٣	احتراق نفسي مرتبط بالمدرّب نفسه	١٠٠	
١٤	احتراق نفسي مرتبط بالجمهور	١٠٠	



يتضح من جدول (١) أن ستة محاور قد اجمع الخبراء على اختيارها ضمن استمارة الاحتراق النفسي بنسبة اتفاق ١٠٠٪ وقد ارتضى الباحث تلك النسبة من الاتفاق لتكوين عبارات الاستبيان قيد الدراسة وهذه المحاور هي (٣)، (٤)، (١١)، (١٢)، (١٣)، (١٤) وقد راعى الباحث عند صياغة العبارات ما يلي:-

- ١- أن تكون العبارات سهلة وواضحة ومفهومة ومألوفة لدى مدربي المباراة.
- ٢- أن تتناسب العبارات مع مختلف المستويات التعليمية والثقافية لدى مدربي المباراة.
- ٣- أن تقيس العبارات المحور من جميع جوانبه كلما أمكن ذلك.

### جدول (٢)

حصر العبارات الخاصة بكل محور للاحتراق النفسي للمقياس في صورته الأولى

م	محاور الاحتراق النفسي	عدد العبارات
١	احتراق نفسي مرتبط بالجمهور	١٠
٢	احتراق نفسي مرتبط بالتدريب	١٥
٣	احتراق نفسي مرتبط بالمدرّب	١٤
٤	احتراق نفسي مرتبط بالمتطلبات الخاصة باللاعبين	١٣
٥	احتراق نفسي مرتبط بزملاء الفريق	١١
٦	احتراق نفسي مرتبط بالمنافسة الرياضية	١٤
	الاجمالي	٧٧

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بعرض العبارات في صورتها الأولى والمكونة من (٧٧) عبارة على أستاذة في علم النفس الرياضي وعددهم (١٠) خبراء لتحديد انسب العبارات والخاصة بكل محور من المحاور الستة قيد الدراسة.



جدول (٣)

النسبة المئوية وتباين آراء الخبراء حول تحديد عبارات لكل محور للاحتراق النفسي

ن = ١٠

م	العبارات	النسبة	م	العبارات	النسبة
المحور الأول: الاحتراق النفسي المرتبط بالجمهور			المحور الثاني: الاحتراق النفسي المرتبط بالتدريب		
١	اشعر بالخوف عندما أشاهد جمهور كبير يحضر المباراة	٦٠%	١	اشعر بعدم تقدم مستواي رغم الاستمرار في التدريب	١٠٠%
٢	اواجه تعليقات سلبية من الجميع عندما اهزم	١٠٠%	٢	الظغوط التي تواجهني في حياتي اعتقد أنها بسبب التدريب	٢٠%
٣	لا أستطيع التركيز في المباراة أثناء تشجيعي	٤٠%	٣	أحس بعدم الاهتمام والرغبة في التدريب	٤٠%
٤	يضيقني ما أسمعه من الجمهور أثناء المباراة	٥٥%	٤	حمل التدريب اكبر من قدراتي ولا أستطيع التكيف معه	٨٠%
٥	أحس أن الجمهور يشجع اللاعب المعروف	٣٠%	٥	لا أجد ما يشجعني ويثيرني في التقدم في التدريب	١٠٠%
٦	اعمل دائما حساب للجمهور	٥٠%	٦	اشعر أن مستواي في التدريب يتقدم بالسرعة التي أتمناها	١٠٠%
٧	تشجيع الجمهور يشعرنى بالقلق من المنافسة	١٠٠%	٧	تواجهني ظغوط ومشاكل تجعل لدى رغبة في عدم التدريب	٥٠%
٨	كلما ازداد حماس الجمهور ازداد حماسي في المباراة	١٠٠%	٨	تواجهني صعوبات مختلفة في الانتقال إلى مكان التدريب	١٠٠%
٩	كلما قل تشجيع الجمهور شعرت بالإحباط	٥٠%	٩	ادائي في التدريب يفوق ادائي في المنافسة	٣٠%
١٠	كلما ازداد عدد الجمهور ازداد التوتر من المباراة	١٠٠%	١٠	تكرار التدريب يبعث في نفسي الملل	٢٠%
			١١	احتاج إلى فترات راحة طويلة بعد التدريب	٦٠%
			١٢	رغم انتظامي في التدريب اشعر بعدم قدرتي على أداء مهارات معينة	١٠٠%
			١٣	عندما استيقظ من النوم اشعر بان عضلاتي مجهددة	٥٠%
			١٤	كثرة اللاعبين في الملعب لا يساعدني على بذل الجهد	٦٠%
			١٥	أسلوب التدريب يصيبني بالفتور	٧٠%



تابع جدول (٣)

النسبة المئوية وتباين آراء الخبراء حول تحديد عبارات لكل محور للاحتراق النفسي

ن = ١٠

م	العبارات	النسبة	م	العبارات	النسبة
المحور الثالث: الاحتراق النفسي المرتبط بالمدرّب نفسه			المحور الرابع: الاحتراق النفسي المرتبط بالمتطلبات الخاصة للاعبين		
١	اشعر أنى اركز على لاعب معين	%١٠٠	١	والدي لا يهتم بحضور المنافسات	%٥٠
٢	اشعر أنى قائد في وحدة عسكرية	%١٠٠	٢	لا أستطيع التوفيق بين مستوى في التدريب والعلاقات الاجتماعية	٥٠٥
٣	لا أسمح بالمناقشة أثناء التدريب	%١٠٠	٣	يعتبر اساتذتى أن التدريب مضيعة للوقت	%١٠٠
٤	لا اسمح بالتأخر عن التدريب	%١٠٠	٤	يؤمنى عدم معرفة اسرتى بمستواي في التدريب	%١٠٠
٥	إذا تقدمت باقتراح يواجهه النادى بالرفض	%١٠٠	٥	تفوق اخوتى في الدراسة لا يمثل أي أهمية بالنسبة إلى	%٣٠
٦	لا اهتم إلا بالفوز في المباريات	%١٠٠	٦	الظروف المادية لا تتحمل ظروف التدريب	%١٠٠
٧	إذا تغيبت عن التدريب لا يسال احد عنى	%١٠٠	٧	لا يتم تقدير اللاعبين في النادى	%٦٠
٨	اصر على طريقة لاعب معينة أثناء التدريب والمنافسة	%١٠٠	٨	أحب اللاعب لكي يعرفني الجميع	%١٠٠
٩	تزداد عصبىي إذا حضر مدرب آخر للتدريب	%٣٠	٩	أخشى من نظرة زملائي إذا لم أوفق في التدريب أو المباراة	%٦٠
١٠	اهتم بالجانب البدنى	%٧٠	١٠	اشعر دائما أن المدرب غير كفاء	%٣٠
١١	أثناء المباريات احث على الفوز باى طريقة	%٧٠	١١	عدم نجاحي في الدراسة يزيد من درجة التوتر لدى	%٥٠
١٢	أتمنى عدم تغير من النادى	%٧٠	١٢	يهددني النادى بالفصل إذا تعثرت في التهديد	%١٠٠
١٣	اشعر دائما بانى غير كفاء	%٥٠	١٣	اتعب في التدريب لعدم توافر الامكانيات المادية	%٢٠
١٤	توجد عقوبات عندما أخطى في التدريب واللعب	%٦٠			



تابع جدول (٣)

النسبة المئوية وتباين آراء الخبراء حول تحديد عبارات لكل محور للاحتراق النفسيين

ن = ١٠

م	العبارات	النسبة	م	العبارات	النسبة
المحور الخامس: الاحتراق النفسي المرتبط بزملاء الفريق			المحور السادس: الاحتراق النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية		
١	اوجة نقدا في الفريق عندما افشل في المنافسة	٣٠%	١	أخشى من الهزيمة في المباراة الثانية	١٠٠%
٢	اشعر بالإحباط عندما يتحسن مستوى زملائي عنى	١٠٠%	٢	أخشى من المنافسات القوية	١٠٠%
٣	أتعاون دائما مع زملائي في الفريق	٢٠%	٣	لا أشاهد الفرق المنافسة الأكثر قوة	٩٠%
٤	اشعر بتحيز جهاز التدريب لبعض اللاعبين داخل الفريق	٦٠%	٤	عند بداية المباراة اشعر أن قدمي لا تستطيع حملي	٥٠%
٥	يشعرنى زملائي في الفريق بان هناك تقصير في ادائى	١٠٠%	٥	اعتقد أن هناك فرق لا يمكن هزيمتها	٤٠%
٦	يضايقني عدم تعاون زملائي معي في التدريب	٦٠%	٦	اشعر بالتوتر عندما لا نحرز أهداف في بداية المباراة	٥٠%
٧	يشعرنى زملائي بان اى تقصير يحدث يكون ناتج عن ادائى	٦٠%	٧	اشاهد مباريات الفريق الفائق علينا بتوتر شديد	١٠٠%
٨	اشعر بالضيق فيما ألقاه من صعوبات في التعامل مع زملائي	٤٠%	٨	المباريات التجريبية أصعب عندي من التنافسية	٥٠%
٩	يضايقني تنافس زملائي في التودد للمدرب	١٠٠%	٩	ليلة المباراة لا تستطيع النوم	١٠٠%
١٠	اشعر بالإحباط بسبب عدم مقدرتي على أنجاز ما يطلب منى مثل زملائي	٧٠%	١٠	كلما زاد عدد المتفرجين ازداد توتري في التدريب	٨٠%
١١	اشعر بوجود علاقات طيبة بيني وبين بعض الزملاء	١٠٠%	١١	بعد هزيمتي في المباراة لا ارغب في الذهاب إلى التدريب	١٠٠%
			١٢	توتري أن مجهود التدريب يحدد داخل المباراة فقط	٢٠%
			١٣	اشعر بتوتر شديد من قرارات الحكام	٦٠%
			١٤	أخشى من حكم معين إذا حكم المباراة	١٠٠%



يتضح من جدول (٣) حصر آراء الخبراء وبذلك يمكن استبعاد العبارات التي اقل من ٦٠٪ اتفاق وهذه النسبة التي ارتضاها الباحثان في عبارات الاستبيان الخاص بالاحترق النفسي قيد الدراسة وتم الاستقرار على الصورة النهائية لمصادر الاحترق النفسي لدى مدربي المباراة.

#### جدول (٤)

عدد عبارات المحاور في صورتها النهائية

م	محاور الاحترق النفسي	عدد عبارات المحور
١	الاحترق النفسي المرتبط بالجمهور	٧
٢	الاحترق النفسي المرتبط بالتدريب	١٠
٣	الاحترق النفسي المرتبط المدرب	١٢
٤	الاحترق النفسي المرتبط بالمتطلبات الخاصة بلاعبين	١٠
٥	الاحترق النفسي المرتبط بزملاء الفريق	٨
٦	الاحترق النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية	١٢

المعاملات العلمية لمقياس الاستبيان ( الاحترق النفسي لمدربي المباراة):-

صدق المقياس :

أولاً: صدق المحتوى:-

تم التحقق من صدق المحتوى بعرض الاستبيان في صورته النهائية على خبراء في مجال الاداب علم النفس وعلم النفس الرياضي من الخبراء التي تزيد مدة خبراتهم عن (١٠) سنوات وتم الاتفاق بنسبة ١٠٠٪ على محاور وعبارات الاستبيان الخاص بقياس الاحترق النفسي لدى مدربي المباراة.



جدول (٥)

معامل الارتباط للعبارات وارتباطها بمحور الاحتراق النفسي

ن=١٠

الدلالة	قيم (ر)	ع	م	أرقام العبارات	محاور الاحتراق النفسي
دال	٠.٥٥	٠.٦٣	١.٨٧	١	الاحتراق النفسي مرتبط بالجمهور
غير دال	٠.٣٧	٠.٥٢	١.٩٣	٢	
دال	٠.٤٦	٠.٨١	١.٦٣	٣	
دال	٠.٥٧	٠.٦٦	١.٨٠	٤	
دال	٠.٧٠	٠.٥١	٢.٣٥	٥	
دال	٠.٧٠	٠.٦٧	٢.٠٣	٦	
دال	٠.٢٩	٠.٨٠	١.٦٧	٧	
غير دال	٠.٦١	٠.٦٥	١.٧٠	١	الاحتراق النفسي مرتبط بالتدريب
دال	٠.٤١	٠.٦٩	١.٦٠	٢	
غير دال	٠.١٢	٠.٨٥	١.٨٧	٣	
غير دال	٠.٦١	٠.٧٥	٢.٢٣	٤	
دال	٠.٦٠	٠.٧٠	١.٨٠	٥	
دال	٠.٦٤	٠.٦٠	١.٣٢	٦	
دال	٠.١٠	٠.٨٧	١.٨٥	٧	
غير دال	٠.٦٤	٠.٦٧	١.٦٣	١	الاحتراق النفسي مرتبط بالمدرّب
دال	٠.٤٥	٠.٦٨	١.٧٧	٢	
دال	٠.٤٨	٠.٧٤	١.٢٥	٣	
دال	٠.٦٤	٠.٦٦	٢.٢٥	٤	
دال	٠.٣٦٦	٠.٨٥	١.٣٦	٥	
غير دال	٠.٢٦	٠.٨٥	٢.٢٥	٦	
غير دال	٠.٢٠	٠.٧٥	١.٥٠	٧	
غير دال	٠.٣٨	٠.٩٦	٢.٠٧	٨	
غير دال	٠.٠٤	٠.٧٥	٢.١٣	٩	
غير دال	٠.٥٠	٠.٧٤	٢.٣٥	١٠	
دال	٠.٥٠	٠.٦٣	٢.٦٠	١١	



تابع جدول (٥)

معامل الارتباط للعبارات وارتباطها بمحور الاحتراق النفسي

ن=١٠

الدلالة	قيم (ر)	ع	م	أرقام العبارات	محاور الاحتراق النفسي
غير دال	٠.٣٦	٠.٦٨	٢.٢٣	١	الاحتراق النفسي مرتبط بالمطالبات الخاصة بلاعب كرة القدم
غير دال	٠.٢٧	٠.٦٤	١.٧٣	٢	
دال	٠.٦١	٠.٧٥	٢.١٠	٣	
دال	٠.٦٩	٠.٧٠	١.٦٤	٤	
دال	٠.٦٩	٠.٦٠	١.٨٠	٥	
دال	٠.٧٣	٠.٨٧	١.٥٧	٦	
غير دال	٠.٧٣	٠.٧٥	٢.٣٠	٧	
دال	٠.٠٦	٠.٧٠	١.٥٦	٨	
غير دال	٠.٣٣	٠.٦٠	٢.٢٢	٩	
غير دال	٠.٣٢	٠.٨٥	١.٨٧	١	الاحتراق النفسي مرتبط بزملاء الفريق
دال	٠.٤٦	٠.٨٥	٨٣.٠١	٢	
دال	٠.٦٠	٠.٧٥	١.٧٧	٣	
دال	٠.٦٠	٠.٩٦	١.٧٧	٤	
دال	٠.٥٢	٠.٧٥	١.٥٣	٥	
دال	٠.٦٤	٠.٧٤	١.٨٧	٦	
غير دال	٠.٧٦	٠.٦٣	٢.٧٧	٧	
غير دال	٠.٧٦	٠.٤٠	٢.٢٣	١	الاحتراق النفسي مرتبط بالمنافسة الرياضية
دال	٠.١٧	٠.٦٤	٢.٢٢	٢	
دال	٠.٤٠	٠.٧١	١.٧٧	٣	
غير دال	٠.٤٦	٠.٣٣	١.٩٣	٤	
دال	٠.٧١	٠.٦٤	٢.٢٣	٥	
دال	٠.٣٣	٠.٤٨	٢.٢٥	٦	
غير دال	٠.٦٤	٠.٤١	١.٧٣	٧	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط بين العبارات وإبعادها مما يدل على صدق هذه

العبارات ماعدا العبارات أرقام ٢ البند الأول ٤، ٣، ١، من البعد الثاني والعبارات ١٠، ٩، ٨، ٧، ٦،



من البعد الثالث والعبارات ١،٢،٧،٩ من البد الرابع والعبارات ١،٧ من البعد الخامس والعبارات ١،٤،٧ من البعد السادس وبالتالي قام الباحث بحذف تلك العبارات وأصبح العدد الاجمالي للعبارات (٢٩) بدلا من (٤٨) عبارة.

ثانيا: ثبات المقياس:

لتحقق ما ثبات الاختبار قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة من البحث في ٢٠٢٣/٤/٢٠ ثم إعادة تطبيقها في ٢٠٢٣/٥/٥م بفارق ١٥ يوم من التطبيق الأول ثم قام بحساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمقياس الاحتراق النفسي لدى مدربي المباراة.

### جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمقياس الاحتراق النفسي قيد الدراسة

الدلالة	قيم (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		أرقام العبارات	محاور الاحتراق النفسي
		ع	م	ع	م		
دال	٠.٩٥	٠.٧٦	٢.٦	٠.٧٤	٢.٧	١	الاحتراق النفسي مرتبط بالجمهور
دال	٠.٩١	٠.٧٥	٢.٥	٠.٧١	٢.٨	٢	
دال	٠.٩١	٠.٧٥	٢.٥	٠.٧٤	٢.٥	٣	
دال	٠.٩٧	٠.٧٣	٢.٧	٠.٧٢	٢.٤	٤	
دال	٠.٨٩	٠.٧١	٢.٦	٠.٧٩	٢.٧	٥	
دال	٠.٩٣	٠.٧٠	٢.٧	٠.٧٩	٢.٨	٦	
دال	٠.٩١	٠.٧٧	٢.٩	٠.٧٤	٢.٥	٧	
دال	٠.٩٢	٠.٧٤	٢.٣	٠.٧٤	٢.٧	١	الاحتراق النفسي مرتبط بالتدريب
دال	٠.٩٢	٠.٧٦	٢.٨	٠.٧١	٢.٨	٢	
دال	٠.٩٦	٠.٧٩	٠.٥	٠.٧٦	٢.٥	٣	
دال	٠.٩٢	٠.٧٥	٠.٥	٠.٧٧	٢.٥	٤	
دال	٠.٩٦	٠.٨٠	٠.٤	٠.٧٤	٢.٥	٥	
دال	٠.٩٨	٠.٧٦	٠.٤	٠.٧٨	٢.٢	٦	
دال	٠.٩٥	٠.٧٤	٠.٣	٠.٧٩	٢.١	٧	
دال	٠.٩١	٠.٧٢	٠.٨	٠.٧٤	٢.٥	١	
دال	٠.٩١	٠.٧٣	٠.٧	٠.٧٧	٢.٧	٢	
دال	٠.٩٤	٠.٧٩	٠.٤	٠.٧٣	٢.٤	٣	
دال	٠.٩١	٠.٧٧	٠.٧	٠.٨٠	٢.٤	٤	
دال	٠.٩٦	٠.٧٩	٠.٥	٠.٧٦	٢.٥	٥	



٦	٢.٥	٠.٧٦	٠.٥	٠.٧٩	٠.٩٦	دال
٧	٢.٥	٠.٧٩	٢.٥	٠.٧٤	٠.٩٢	دال
٨	٢.٨	٠.٧٧	٢.٩	٠.٧١	٠.٩٦	دال
٩	٢.٥	٠.٧٦	٢.٦	٠.٧٤	٠.٩٨	دال
١٠	٢.٦	٠.٧٣	٢.٧	٠.٧٢	٠.٩٥	دال
١١	٢.٥	٠.٧٤	٢.٦	٠.٧٩	٠.٩١	دال
١	٢.٤	٠.٧٥	٢.٥	٠.٧٩	٠.٩١	دال
٢	٢.٣	٠.٧١	٢.٤	٠.٧٤	٠.٩٦	دال
٣	٢.٥	٠.٧٩	٢.٥	٠.٧٤	٠.٩٢	دال
٤	٢.٨	٠.٧٧	٢.٩	٠.٧١	٠.٩٦	دال
٥	٢.٥	٠.٧٦	٢.٦	٠.٧٤	٠.٩٨	دال
٦	٢.٦	٠.٧٣	٢.٧	٠.٧٢	٠.٩٦	دال
٧	٢.٥	٠.٧٩	٢.٥	٠.٧٤	٠.٩٢	دال
٨	٢.٨	٠.٧٧	٢.٩	٠.٧١	٠.٩٦	دال
٩	٢.٥	٠.٧٦	٢.٦	٠.٧٤	٠.٩٨	دال
١	٢.٦	٠.٧٣	٢.٧	٠.٧٢	٠.٩٦	دال
٢	٢.٥	٠.٧٤	٢.٦	٠.٧٩	٠.٩٢	دال
٣	٢.٤	٠.٧٥	٢.٥	٠.٧٩	٠.٩٦	دال
٤	٢.٣	٠.٧١	٢.٤	٠.٧٤	٠.٩٨	دال
٥	٢.٥	٠.٧٩	٢.٥	٠.٧٤	٠.٩٥	دال
٦	٢.٨	٠.٧٧	٢.٩	٠.٧١	٠.٩١	دال
٧	٢.٥	٠.٧٦	٢.٦	٠.٧٤	٠.٩١	دال
١	٢.٦	٠.٧٣	٢.٧	٠.٧٢	٠.٩٦	دال
٢	٢.٥	٠.٧٩	٢.٥	٠.٧٤	٠.٩٢	دال
٣	٢.٨	٠.٧٧	٢.٩	٠.٧١	٠.٩٦	دال
٤	٢.٥	٠.٧٦	٢.٦	٠.٧٤	٠.٩٨	دال
٥	٢.٦	٠.٧٣	٢.٧	٠.٧٢	٠.٩٦	دال
٦	٢.٥	٠.٧٤	٢.٦	٠.٧٩	٠.٩٢	دال
٧	٢.٤	٠.٧٥	٢.٥	٠.٧٩	٠.٩٦	دال

الاحترق النفسي مرتبط  
بالمدرّب

الاحترق النفسي مرتبط  
بالمطلبات الخاصة  
بلاعبيّن

الاحترق النفسي مرتبط  
بزملاء الفريق

الاحترق النفسي مرتبط  
بالمنافسة الرياضية

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط بين التطبيق الأول والثاني لعبارات وأبعاد المقياس مما يدل على ثبات الأبعاد والمقياس الخاص بمستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي



المبارزة وكانت قيم معامل الارتباط اكبر من ٠.٩٠٠ مما يدل على أنة يوجد ارتباط كبير بين التطبيق الأول والثاني للمقياس قيد الدراسة.  
اختبار قائمة الأداء النفسي لتحديد الصلابة النفسية:-  
قام الباحث بتطبيق اختبار قائمة الأداء النفسي لتحديد الصلابة النفسية psychological performance inventory لجيم لوهر , Jim Loehr (١٩٨٦) وذلك بعد إعداده وتعريبه وهو يشتمل على (٧) محددات نفسية :

- ١- الثقة بالنفس . Self-Confidence
- ٢- الطاقة السلبية . Negative Energy
- ٣- تحكم الانتباه. Attention Control
- ٤- تحكم التصور البصري . Visual & Imagery Control
- ٥- مستوى الدافعية. Motivational Level
- ٦- الطاقة الايجابية . Positive Energy
- ٧- تحكم الاتجاه . Attitude Control

ويتضمن الاختبار (٤٢) عبارة وكل محدد من المحددات السبعة السابق توضيحها يمثلها (٦) عبارات ، ويقوم المبارز بالإجابة على عبارات الاختبار على ميزان خماسي الدرجات (مقياس ليكرت) ، يحصل المدرب على (٥) درجات في حالة تحقق العبارة ، (١) درجة في حالة عدم تحقق العبارة . مرفق رقم (١) .  
المعاملات العلمية :  
الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثان بتطبيق اختبار قائمة الأداء النفسي لتحديد الصلابة النفسية psychological performance inventory لجيم لوهر , Jim Loehr (١٩٨٦) وذلك بعد تعديله وتعريبه ليتناسب مع البيئة المصرية على عينة قوامها (١٠) مدربين ، وتم اخذ القياسات في ذلك بهدف ما يلي :

- تحديد درجة استجابة المبحوثين للاختبار.
- تحديد الزمن الذي يستغرقه المبحوثين في الإجابة على الاستبيان عن طريق المعادلة التالية

الزمن اللازم للاختبار = الزمن الذي استغرقه أول مدرب + الزمن الذي أستغرقه آخر مدرب



وبذلك أمكن تحديد زمن الاختبار المعرفي وكان (٢٠) عشرون دقيقة لاختبار قائمة الأداء النفسي.

تحديد صعوبات الصياغة.

ومن خلال تطبيق الاستبيان على العينة الاستطلاعية استخلص الباحث مدى تفهم العينة الاستطلاعية لعبارات الاستبيان من خلال إجاباتهم ، حيث وجد انه لا توجد عبارات تحتل أكثر من تفسير واحد أو غامضة في معناها ومفهومها .

- صدق اختبار قائمة الأداء النفسي لتحديد الصلابة النفسية

صدق الاتساق الداخلي :

استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي بالتطبيق على (١٠) مديبين من نفس مجتمع البحث ، وتم إيجاد معاملات الارتباط بين درجاتهم في كل عبارة مع مجموع درجة المحدد الخاص بها ، وفيما يلي الجدول الموضح لهذه النتائج .

جدول (٧)

معاملات الارتباط الداخلي بين درجات المحدد والدرجة الكلية للاختبار

ن = ١٠

م	الأبعاد الأساسية	عدد المفردات	معامل الارتباط
١	الثقة بالنفس	٦	*٠.٦٢
٢	الطاقة السلبية	٦	*٠.٦٦
٣	تحكم الانتباه	٦	*٠.٧٥
٤	تحكم التصور البصري	٦	*٠.٦٢
٥	مستوى الدافعية	٦	*٠.٦٩
٦	الطاقة الايجابية	٦	*٠.٧٢
٧	تحكم الاتجاه	٦	*٠.٦٣

قيمة (ر) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٤٥٥

يتضح من جدول (٧) أن محددات الاختبار كانت ارتباطات درجاتها بالدرجة الكلية للاختبار

ذات دلالة معنوية عند مستوى ٠.٠٥



## ثانيا : الثبات :

استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفاكرونباخ للتحقق من ثبات الاختبار والجدول التالي يوضح ذلك .

### جدول (٨)

الثبات بالتجزئة النصفية ومعامل ألفاكرونباخ لمحددات ومجموع اختبار قائمة الأداء النفسي لتحديد الصلابة النفسية

ن = ١٠

معامل ألفاكرونباخ	الارتباط بالتجزئة النصفية	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		المحددات	م
		ع	م	ع	م		
٠.٨٢٩	٠.٨٤١	٢.١٥	٩.٣٦	٢.٥٦	١٠.٤٧	الثقة بالنفس	١
٠.٨٥٠	٠.٨٦٢	٢.٠٧	٩.٨٣	٢.٤٤	٩.٦٢	الطاقة السلبية	٢
٠.٧٨٣	٠.٧٩٥	٢.٥٣	١٠.١٦	٢.٦٥	١٠.٥٤	تحكم الانتباه	٣
٠.٧٩١	٠.٨٠٩	٢.٨٧	٨.٩٧	٢.١٢	٩.١٣	تحكم التصور البصري	٤
٠.٧٦٦	٠.٧٨٦	١.٤٦	١٠.٤٧	١.٣٨	١١.٢٥	مستوى الدافعية	٥
٠.٧٩٩	٠.٨١١	٢.١٧	١٠.٠١	١.٢٧	١٠.٨٦	الطاقة الايجابية	٦
٠.٧٨٤	٠.٨٠٧	٢.٨٧	٨.٩٢	٢.٨	٨.٨٧	تحكم الاتجاه	٧
٠.٨١٧	٠.٧٤٩	٢.١١	٩.٦٧	١.٩٧	٩.٨١	مجموع الاختبار	

قيمة (ر) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٤٥٥

يتضح من الجدول (٨) أن معاملات الثبات بالتجزئة النصفية قد تراوحت بين ( ٠.٧٤٩ ) . ( ٠.٨٦٢ ) للمحددات ولمجموع المقياس ( ٠.٧٤٩ ) ومعامل ألفاكرونباخ تراوحت بين ( ٠.٧٦٦ ) ، ( ٠.٨٥٠ ) للمحددات ولمجموع المقياس ( ٠.٨١٧ ) مما يدل على ثبات المقياس .

### خطوات تنفيذ البحث :

بعد تحديد المتغيرات الأساسية والأدوات المستخدمة وتعريب الاختبارات النفسية قام الباحث بإجراء الاختبارات النفسية لقياس الصلابة النفسية ومستوى الاحتراق النفسى لدى مدربي المباراة.



المعاملات الإحصائية المستخدمة:

١- المتوسط الحسابي

٢- الانحراف المعياري

٣- معامل الالتواء

٤- الوسيط

٥- معامل الارتباط

عرض ومناقشة النتائج :

في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته يعرض الباحث نتائج الدراسة على النحو التالي :

١- التعرف على أهم مصادر الاحتراق النفسي لدى مدربي المباراة ؟

٢- التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى مدربي المباراة؟

٣- العلاقة بين مستوى الاحتراق النفسي ومستوى الصلابة النفسية لدى مدربي المباراة ؟

أشارات النتائج الخاصة باستبيان قياس مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي المباراة إلى

المحاور الآتية:-

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث في مقياس الاحتراق

النفسي لدى مدربي المباراة

ن=١٠٠

م	محاور الاحتراق النفسي	متوسط حسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
١	الاحتراق النفسي المرتبط بالجمهور	١١.٩٦	٣.١٩	٦٦.٤٨%
٢	الاحتراق النفسي المرتبط بالتدريب	٦.٥٤١	١.٧٧	٥٤.٥١%
٣	الاحتراق النفسي المرتبط المدرب	٨.٤٥	٢.٠٦	٥٦.٣٣%
٤	الاحتراق النفسي المرتبط بالمتطلبات الخاصة باللاعبين	٨.٧١	٢.١١	٥٨.١١%
٥	الاحتراق النفسي المرتبط بزملاء الفريق	٨.٦٠	١.٦٨	٥٨.٤٤%
٦	الاحتراق النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية	٧.٦٢	٢.٣٢	٦٣.٥٤%
	المجموع الكلي	٥٢.٦٦	٧.٩٤٨	٥٩.٨٥%



يتضح من جدول (٩) أن النسبة المئوية للاحتراق النفسي تتراوح بين ٥٤.٥١% إلى ٦٦.٤٨% وجميعها نسبة متوسطة وكانت أعلى الضغوط لدى مدربي المباراة عينة البحث هي الاحتراق النفسي المرتبط بالجمهور نظرا لأنها لعبة جماعية وكانت ذلك بنسبة ٦٦.٤٨% يليها الاحتراق النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية بنسبة ٦٣.٥٤% ثم الاحتراق النفسي المرتبط بزملاء الفريق بنسبة ٥٨.٤٤% ثم الاحتراق النفسي المرتبط بالمتطلبات الخاصة بلاعب المباراة بنسبة ٥٨.١١% ثم الاحتراق النفسي المرتبط بالمدرّب بنسبة ٥٦.٣٣% ثم أخيرا الاحتراق النفسي المرتبط بالتدريب بنسبة ٥٤.٥١% وقد كانت النسبة المئوية لمجموع الاحتراق النفسي ٥٨.٨٥%. وعلى ذلك تم تحديد مسببات الاحتراق النفسي لدى مدربي المباراة، وبذلك يكون قد اجبنا على التساؤل الأول الذي ينص على ما هي أهم مصادر الاحتراق النفسي لدى مدربي المباراة؟

#### جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث في مقياس الصلابة النفسية لدى مدربي المباراة

ن=١٠٠

م	محاور الصلابة النفسية	متوسط حسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
١	الثقة بالنفس	٢٢.٧٥	٢.٧٥	٥٨.٦٥%
٢	الطاقة السلبية	٢٠.٠٠	٣.٣٧	٦١.٥٨%
٣	تحكم الانتباه	١٧.٢٥	٢.٧٥	٦٠.٥٢%
٤	تحكم التصور البصري	٢٢.٥٠	٠.٥٨	٥٥.٦٩%
٥	مستوى الدافعية	٢٢.٧٥	٢.٩٩	٥١.٩١%
٦	الطاقة الإيجابية	٢٠.٧٥	٢.٥٠	٦٣.٢٨%
٧	تحكم الاتجاه	٢١.٧٥	١.٢٦	٦٦.٦٠%
٨	مجموع المقياس	١٤٧.٧٥	٢.٩٧	٦٨.٥٢%

يتضح من جدول (١٠) أن النسبة المئوية الصلابة النفسية تتراوح بين ٥١.٩١% إلى ٦٨.٥٢% وجميعها نسبة متوسطة وكانت أعلى الاساليب في مقياس الصلابة النفسية لدى مدربي المباراة عينة البحث، وبذلك يكون قد اجبنا على التساؤل الثاني الذي ينص على ما هي أهم الصلابة النفسية لدى مدربي المباراة؟



وفيما يخص العلاقة بين مستوى الاحتراق النفسي ومستوى الصلابة النفسية يوضح جدول (١١) وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الاحتراق النفسي ومستوى الصلابة النفسية لدى مدربي المبارزة بأندية وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) حيث أن مستوى الصلابة النفسية يرتبط بمستوى الاحتراق النفسي.

### جدول (١١)

العلاقة الارتباطية بين مستوى الاحتراق النفسي ومستوى الصلابة النفسية

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
الاحتراق النفسي المرتبط بالجمهور	١١.٩٦	٣.١٩	٠.٩٥
الاحتراق النفسي المرتبط بالتدريب	٦.٥٤١	١.٧٧	٠.٩١
الاحتراق النفسي المرتبط المدرب	٨.٤٥	٢.٠٦	٠.٩١
الاحتراق النفسي المرتبط بالمتطلبات الخاصة	٨.٧١	٢.١١	٠.٩٧
الاحتراق النفسي المرتبط بزملاء الفريق	٨.٦٠	١.٦٨	٠.٨٩
الاحتراق النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية	٧.٦٢	٢.٣٢	٠.٩٣

ويتضح من جدول (١١) وجود علاقة بين مستوى الاحتراق النفسي ومستوى الصلابة النفسية لدى مدربي المبارزة بأندية وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) حيث أن مستوى الصلابة النفسية يرتبط بمستوى الاحتراق النفسي.

### الاستنتاجات:

بعد المعالجات الإحصائية ومناقشة النتائج استنتج الباحث ما يلي:-

- ١- أن ظاهرة الاحتراق النفسي ترتبط ارتباط عكسي مع مستوى صلابة النفسية.
- ٢- اشتملت مصادر الاحتراق النفسية التي تؤثر على مستوى الصلابة النفسية لدى مدربي المبارزة على ستة محاور أساسية.
- ٣- اشتملت محاور الاحتراق النفسي على علاقة المدرب بالجمهور والزملاء واللاعبين وبالتدريب والمتطلبات الخاصة لمدربي المبارزة وطبيعة المنافسة بنسب مئوية تراوحت أجمالها على ٥٩.٨٥٪.



### التوصيات:

- ١- ضرورة خضوع اللاعبين لدورات تطويرية الغرض منها تطوير مقدرتهم في التخلص من الاحتراق النفسية التي قد تصل بهم إلى مرحلة الاحتراق النسبية.
- ٢- من الضرورة بمكان إخضاع اللاعبين لاختبارات نفسية وشخصية لاختيار الأصلح منهم للوصول بهم إلى درجة الاحتراف وتطوير المباراة.
- ٣- استخدام الاسترخاء مما يساعد على التقليل من الضغوط النفسية السلبية لدى المدرب الرياضي.



## المراجع

### أولاً: المراجع : العربية

- ١- إبراهيم نبيل عبد العزيز: أساسيات فن المبارزة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٢- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٣- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٤- أسامة عبد الرحمن: المبادئ الأساسية في المبارزة ، مؤسسة الجوهري للتجليد الفني ، المنصورة، ٢٠٠٦م.
- ٥- السيد معوض: علاقة بعض العمليات النفسية والقدرات الحركية بمستوى الانجاز لدى لاعبي المبارزة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٦م.
- ٦- إيهاب السيد مفرح: اثر استخدام التدريب العقلي على فاعلية أداء مبارزي سلاح سيف المبارزة بمستوياتهم المختلفة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٩م.
- ٧- أيمن سعد زغلول: ضغوط المنافسة الرياضية وعلاقتها بالإنجاز الرياضي والإنجاز الرقمي لدى ناشئات مسابقات الميدان والمضمار ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٩م.
- ٨- زياد الطحاينة : " مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات، المؤتمر العلمي الدولي الثاني ، جامعة اليرموك ، الأردن، ٢٠٠٧م.
- ٩- رائد الرقاد " الاحتراق النفسي لدى مدربي رياضة الوشو - أونج فو في الأردن" بحث علمي منشور، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، المجلد ٢٢، العدد ٢، الأردن، ٢٠٠٩م.
- ١٠- رمزي رسمي جابر "مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الجماعية في فلسطين" بحث علمي منشور، مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل، العراق، ٢٠٠٨م.
- ١١- رمزي رسمي جابر "دراسة تقويمية لظاهرة الاحتراق النفسي للمدرب" بحث علمي منشور، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأقصى، فلسطين، ٢٠٠٨م.



- ١٢- سميرة عرابي وآخرون " الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن " المؤتمر العلمي الدولي الثاني ، جامعة اليرموك ، الأردن، ٢٠٠٧م.
- ١٣- صفاء مصطفى درويش : الاحتراق النفسي للاعب كرة السلة ، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٩م.
- ١٤- عادل حسنى السيد : الظاهر النفسي لحالة ما قيل المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٦م.
- ١٥- عادل عبد الله محمد : بعض سمات الشخصية والجنس وحدة الخبرة وأثرها على درجة الاحتراق النفسي لدى المعلمين، المجلد السادس، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٩م.
- ١٦- عامر سعيد الخيكاني " الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية لحكام الدرجة الأولى بكرة القدم وعلاقتها بمستوى أداءهم، بحث علمي منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق، المجلد الرابع، العدد الرابع، ٢٠٠٥م.
- ١٧- عبد الله حسين اللامي، سلام جبار صاحب ، حازم موسى "السمات الشخصية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم" بحث علمي منشور مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق، ٢٠٠٥م.
- ١٨- على عسكر ، جعفر العريان: السلوك البشرى في مجالات العمل، دار السلاسل للنشر، الكويت، ٢٠٠٨م.
- ١٩- محمد فقيهي " الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في المملكة العربية السعودية" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة الملك سعود، السعودية، ٢٠٠٥م.
- ٢٠- محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٢١- محمد حسن علاوى: موسوعة الاختبارات النفسية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٢٢- محمد حسن علاوى: سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٢٣- محمد حسن علاوى: سيكولوجية المدرب الرياضي " دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٢٤- نشوى وهدان: العلاقة بين مظاهر الضغط والاحتراق النفسي لمدربي بعض الرياضات المائية، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩٩م.



٢٥- وائل رفاعي إبراهيم : الفروق في الاحتراق النفسي لدى مدربي بعض الألعاب الجماعية والفردية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلون، ١٩٩٩م.

**ثانيا: المراجع الأجنبية:**

26. Craighcad, D. J ( and other) . Personality characteristics of Basketball players. Starters And Non. Starters. Int J. sp. Psy. Vol 17. N. 2.U.S.A: ٢٠١١.
- 27-Merritt, Edward, Hospitality Management: A Study of Burnout in Private Club Management” Unpublished Master Thesis, Pepperdine University ٢٠٠٦
- 28-Patterson, T. E. & W. Donsbach “News Decisions: Journalists as Partisan Actors, Politcal Communication, 13:4, 455-468.1996
- 29-Pierce, C. M. & Molloy , G.N. Psychological and Biographical Differences Between Secondary School Teachers Experiencing high and low levels of Burnout, British Journal of Educational psychology , 60 , 37-51 .٢٠١٠
- 30-Hart, Archibald, Coping with Depression in the Minstry and Other Helping Professions. Word.٢٠٠٨.
31. Silva , J. M., An Analysis of Teacher Burnout to Individual and Environment Variables , Diss bst . Inter ٢٠٠٨.
32. Taylor , A., Daniel , Leigh, Perceived Stress Psychological Burnout and Paths to Turnout Intentions Among Sports Officials, Journal lf: Sport Psychology , 8, 36-50 .٢٠٠٨

**ثالثا: توثيق شبكة الانترنت:**

- 33- <http://www.kashfitekani./com/vp/showthread.php? 288>