

المحتوى

الصفحة

٥

تقديم السلسلة

٧

مقدمة المؤلف

احترق الرياضى

١١

* مقدمة

١٢

* التدريب الزائد.

١٥

* الإجهاد

١٥

* الاحتراق.

١٦

* العلاقة بين التدريب الزائد واحتراق الرياضى

١٧

* مراحل احتراق الرياضى

١٩

* النتيجة المتوقعة لحدوث احتراق الرياضى

٢١

تحليل ظاهرة الضغوط النفسية والاحتراق الرياضى

٢١

* الموقف الضاغط (التدرىي).

٢٣

* التقييم المعرفي للموقف الضاغط.

٢٣

* الاستجابات الفسيولوجية للموقف الضاغط.

٢٤

* السلوك كنتائج لتأثير الموقف الضاغط.

٢٥

مصادر الضغوط النفسية المؤثرة فى احتراق الرياضى

٢٥

* بداية التدريب والمنافسة في عمر مبكر.

٢٥

* الارتفاع المبالغ فيه لحمل التدريب

٢٧

* الاهتمام الزائد بالمكسب أكثر من الاهتمام بالرياضى

٢٩

* الخوف من الفشل وعدم الكفاءة.

٣١

* وضع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضى

احتراق الرياضي

مقدمة

يعنى احتراق الرياضي Burnout: الانسحاب أو التدمير أو فقدان دافع المنافسة للرياضي قبل أن يصل إلى أفضل مستوى أداء متوقع منه، ويحدث عادة نتيجة بذل جهد كبير ولكن غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة، كما يقترون بالعديد من المشاعر والاستجابات النفسية السلبية للرياضي نحو نفسه والآخرين وعملية التدريب ككل.

وتمثل ظاهرة احتراق الرياضي انتشاراً واسعاً في السنوات الحديثة، ويتوقع زيادة حدوثها في السنوات القادمة؛ نظراً لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب الرياضي من حيث الوقت والجهد وأهمية المكافأة والفوز... إلخ.

وربما من المناسب أن نستهل هذا الموضوع بإعطاء مثلاً واقعياً كثيراً ما يحدث في الملعب ويكون نتيجته خسارة الرياضة لنجم متألق أو بطل واعد.

لقد طالعنا بعض الأبناء الرياضية أن لاعبة التنس الأمريكية «لوري كاستن» Lory Kasten كانت المصنفة الثانية في بطولة أمريكا للتنس عندما كان عمرها ١٢ سنة، وعندما بلغت هذه الفتاة عمر ١٥ سنة اعتزلت الرياضة غير آسفة ولانادمة على ذلك.

وعندما سئلت هذه اللاعبة البطلة الواعدة عن أسباب هذا الاعتزال المبكر قبل أن تصل إلى قمة مستوى الأداء المتوقع لها أجابت بما يلي:

- أن ضغوط حمل التدريب كانت أكثر من قدراتي البدنية ولم أستطع التكيف معها.

- أن هناك ضغوطاً نفسية من قبل الأسرة والمدرّب والمجتمع اهتمت بضرورة المكسب والفوز والحصول على المكافآت الكبيرة، الأمر الذي جعلني أشعر بضغوط نفسية ثقيلة لم أستطع تحملها.

- شعرت أن المكافأة المنتظرة لا تستحق تحمل هذا الجهد البدني الكبير، ولا تساوي العناء النفسي الذي أشعر به؛ لذلك فضلت ترك الرياضة التي كانت محببة إليّ غير آسفة على ذلك.



* عدم التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة اليومية.

٣٢

* ضعف الاتصال بين المدرّب واللاعب.

٣٣

* الوعي بالنتائج السلبية لضغوط التدريب.

٣٣

تشخيص مظاهر احتراق الرياضي

٣٥

* الأعراض النفسية / الفسيولوجية / الأداء.

٣٥

* التقرير الذاتي للرياضي عن حالته التدريبية.

٣٨

* المقاييس النفسية.

٤١

* تقرير المدرّب عن حالة الرياضي التدريبية.

٤٢

قياس الاحتراق في الرياضة

٤٢

احتراق المدرّب الرياضي

٤٤

أساليب وقاية احتراق الرياضي

٤٦

* تخصيص فترات للراحة تسمح باستعادة طاقة الرياضي.

٤٧

* الاهتمام بالرياضي أكثر من المكسب

٤٨

* الاهتمام بالأهداف القصيرة المدى.

٤٩

* تطوير أهداف التحدي.

٥٢

* تدعيم ثقة الرياضي في نفسه.

٥٤

* تحسين الاتصال بين المدرّب واللاعب.

٥٥

* الرعاية النفسية للرياضي بعد المنافسة.

٥٩

* تعليم الرياضي المهارات النفسية للتعامل مع ضغوط التدريب.

٦٣

* الملخص.

٦٧

* المراجع.

٧٠

* شروط النشر بالسلسلة.

