

" الإحترق النفسي لدى مدربي رياضة المصارعة "

" بجمهورية مصر العربية "

د. احمد عبد العزيز معارك

بالرغم من أن ظاهرة الإحترق نشأت مبكراً منذ السبعينيات في مجال ضغوط العمل فإن انتشار هذه الظاهرة في مجالات مختلفة ومنها الرياضة يعتبر حديثاً نسبياً، وعلى ضوء ذلك يلاحظ أن عدد البحوث التي أجريت عن الإحترق في الرياضة تعتبر محدودة أو يعتبر البحث في هذا المجال ما زال بكرة وخاصة في البيئة العربية.

وتمثل ظاهرة الإحترق النفسي Psychological Burnout للرياضيين انتشاراً واسعاً في السنوات الحديثة، ويتوقع زيادة حدوث هذه الظاهرة في السنوات القادمة، نظراً لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب الرياضي من حيث الوقت والجهد هذا بالإضافة إلى أن عمل المدرب الرياضي يرتبط بالعديد من العوامل التي تتميز بالانفعالات كالقلق والتوتر والاستثارة والضغط النفسي، وفي حالة تراكم مثل هذه العوامل على كاهل المدرب الرياضي وعدم قدرته على مواجهتها فقد يؤدي ذلك إلى إنهاك قواه وطاقتها ويحرمه من الاستمتاع بحياته وممارستها بصورة طبيعية، كما قد يعمل على إضعاف ثقته في نفسه وينمي لديه مفاهيم سلبية نحو الذات ونحو الآخرين، كما قد يشعر المدرب الرياضي بأنه غير كفء في عمله، وقد يؤدي ذلك كله إلى إصابته ببعض الأمراض العضوية، ومن ناحية أخرى فقد ينتابه الصراخ النفسي الذي يشغل تفكيره ما بين الاستمرار في عمله أو اعتزاله لمهنة التدريب الرياضي، ومن هنا فإن الباحث يجد أن هذه العوامل وغيرها قد تؤدي إلى حدوث حالة لدى المدرب الرياضي يطلق عليها مصطلح الإحترق النفسي.

ويعرف علاوى (١٩٩٧) الإحترق النفسي للمدرب الرياضي بأنه "حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي والبدني يشعر بها المدرب الرياضي كنتيجة لعمله كمدرّب رياضي وإدراكه بأن جهده وتفانيه في عمله وكذلك علاقته مع اللاعبين أو مع الآخرين لم تنجح في إحداث العائد أو المقابل الذي يتوقعه" (٣: ١٢٠)

ويشير أسامه راتب نقلا عن كرول Kroll وجندرشيم Gundersheim (١٩٨٢) أن المدربين هم أكثر عرضة لحدوث الإحترق النفسي ويرجع ذلك للأسباب التالية: ضغوط من أجل المكسب- تداخل وتعارض الإدارة، وأولياء الأمور- مشكلات ترتبط بالنظام- تعدد الأدوار المطلوب منه- الالتزام بالسفر لفترات طويلة- العمل لفترات طويلة (١: ٤٥)

ولقد عبر عن المعنى السابق المدرب الأمريكي الشهير "ديك فيرميل" Dick vermeil عندما أوضح أن سبب اعتزاله هو الإحترق الناتج عن العمل اليومي لفترات طويلة تصل لـ ١٤ ساعة، والضغوط الشديدة من أجل الفوز وهناك العديد من الأسباب أو العوامل التي تؤدي إلى حدوث الإحترق النفسي، إذ أشارت المراجع العلمية إلى أن هذه العوامل قد تكون مرتبطة باللاعب أو الفريق الرياضي أو الإدارة العليا للفريق أو وسائل الإعلام المختلفة أو المشجعين والمتعصبين للرياضة أو عوامل مرتبطة بشخصية المدرب نفسه. (٣: ١٢١)

كما أن هناك مجموعة من الأعراض المترامنة Syndrome التي تظهر في وقت واحد تساعد في التعرف على الإحترق النفسي للمدرب ومن أهم ملامح هذه الأعراض إجباط المدرب الرياضي وغالبا ما تؤدي إلى اعتزاله لمهنة التدريب الرياضي، ومن هذه الأعراض

الإرهاك العقلي والانفعالي والبدني وكذلك نقص الإنجاز الشخصي للمدرب والتغير الشخصي نحو الأسوأ. (٣: ١٣١)

كما يشير أسامه راتب إلى أن نتائج الدراسات كلا من ديل Dele وآخرون (١٩٨٩) وتابلور Taylor وآخرون (١٩٩٠) تتفق على أن المدربين الأصغر سناً يكونون أكثر عرضة للاحتراق من المدربين الأكبر سناً، ويبدو أن المدربين الأكثر خبرة لديهم مهارات أفضل للتكيف مع ضغوط التدريب من المدربين الأقل عمر أو خبرة. (١: ٤٦)

وتتفق نتائج هذه الدراسات مع ما توصل إليه الباحث في البحث الحالي، كما تشير نتائج الدراسات إلى أن أسلوب التدريب Coaching Style له علاقة بالاحتراق ومن هذه الدراسات دراسة ديل Dale وينبرج Weinberg (١٩٨٩) اكتشفا أن المدرب الذى يتبنى الأسلوب القيادي الذى يهتم بالتوجه نحو الناس People Oriented يكون أكثر عرضة للاحتراق من المدرب الذى يهتم بالتوجه نحو الهدف Goal Oivented والتسلطية. (١: ٤٦)

وقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة ظاهرة الاحتراق النفسى كما قامت ماسلاش Maslach (١٩٧٦) بتصميم أول مقياس لمحاولة قياس الاحتراق النفسى فى المجال المهني العام كنتيجة للضغوط المهنية وضغوط العمل Job Stress، كما قام مارتنز Martens (١٩٨٧) بتصميم مقياس الاحتراق النفسى للمدرب الرياضى Coaches Burnout Scale. (٢: ٥٥) وهو مقياس يتكون من عشر عبارات وهذا المقياس ينظر إلى ظاهرة الاحتراق النفسى من حيث أنها بعد واحد فقط.

أما الدراسات الحديثة لظاهرة الاحتراق النفسى فتتظر إلى ظاهرة الاحتراق النفسى على أنه متعدد الأبعاد، وفى ضوء ذلك سوف يتم فى هذه الدراسة استخدام مقياسين متعددى الأبعاد، "عوامل الاحتراق النفسى، والأعراض المترامنة للاحتراق النفسى"، ولاهتمام الباحث وعمله برياضة المصارعة مديراً فنياً للفرق القومية لسنوات متعددة فكان ذلك دافعاً لتناول مثل هذا الموضوع ودراسة هذه الظاهرة للوقوف على أسبابها وأعراضها وكيفية قياسها لوضع بعض الأسس والإرشادات التى يمكن أن تسهم فى وقاية مدرب المصارعة من الوقوع فريسة للاحتراق النفسى ومحاولة التعامل مع الاحتراق النفسى ومحاولة مواجهته وبالتالي التوصل إلى بعض التوجيهات التى تساعد مدرب المصارعة فى هذا المجال.

أهداف البحث :

- بهدف البحث إلى محاولة التعرف على :-
- ١ - مستويات عوامل الاحتراق النفسى لدى مدربي المصارعة المصرية.
 - ٢ - مستويات الأعراض المترامنة للاحتراق النفسى لدى مدربي المصارعة المصرية.
 - ٣ - العلاقة بين عوامل الاحتراق النفسى ومدربي المصارعة وعدد سنوات الخبرة.
 - ٤ - العلاقة بين الأعراض المترامنة للاحتراق النفسى ومدربي المصارعة وعدد سنوات الخبرة.

تساؤلات البحث :

- ١ - ما مستويات عوامل الإحتراق النفسى لدى مدربي المصارعة بمصر؟
- ٢ - ما مستويات الأعراض المترامنة للاحتراق النفسى لدى مدربي المصارعة بمصر؟
- ٣ - هل هناك علاقة بين عوامل الاحتراق النفسى لدى مدربي المصارعة وعدد سنوات الخبرة؟

٤ - هل هناك علاقة بين الأعراض المترامنة للاحتراق النفسى لدى مدربي المصارعة وعدد سنوات الخبرة؟

- إجراءات البحث :

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفى بإتباع أسلوب الدراسات المسحية.

- مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على مدربي المصارعة بـ ج.م.ع والمسجلين بالاتحاد المصرى للمصارعة، على أن تزيد خبراتهم فى مجال التدريب عن ٣ سنوات خبرة. اختار الباحث العينة بالأسلوب العمدى من مدربي الدرجة الأولى والمشاركين فى تدريب الفرق القومية ومراكز تدريب المنتخبات وبلغ عددهم ٥٥ مدربا، وتم تصنيف العينة إلى مجموعتين على ضوء عدد سنوات الخبرة أقل من ١٠ سنوات وعددهم ٢٨ مدربا بمتوسط حسابى ٣٤,٤ سنة وانحراف معيارى ٤,٧. وأكثر من ١٠ سنوات وعددهم ٢٧ مدربا بمتوسط حسابى ٤٧,٩ سنة وانحراف معيارى ٥,٧.

- أدوات البحث :

استخدم الباحث مقياسين لقياس عوامل وأعراض الاحتراق النفسى للمدرب الرياضى صممهما محمد حسن علاوى (١٩٩٦) وهما :-
المقياس الأول : مقياس عوامل الاحتراق النفسى للمدرب الرياضى.
المقياس الثانى : مقياس الأعراض المترامنة للاحتراق النفسى للمدرب الرياضى (٦٠-٦٢).

مقياس عوامل الاحتراق النفسى للمدرب الرياضى :

صمم المقياس علاوى (١٩٩٦) للتعرف على العوامل التى تسهم فى زيادة الضغط العصبى على المدرب الرياضى والتى قد تؤدي بالتالى إلى الاحتراق النفسى للمدرب الرياضى.

- وصف المقياس :-

يتضمن المقياس ٣٠ عبارة موزعة على خمسة عوامل هى :

- * عوامل مرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضى.
- * عوامل مرتبطة بخصائص المدرب وشخصيته.
- * عوامل مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق.
- * عوامل مرتبطة بوسائل الإعلام.
- * عوامل مرتبطة بالمشجعين.

ويتضمن كل بعد من هذه الأبعاد ستة عبارات سببيه ويقوم المدرب بالاستجابة على عبارات المقياس طبقا لرأيه الشخصى واعتقاده فى مدى أهميتها فى الإسهام فى زيادة الضغط العصبى على المدرب وذلك على مقياس خماسى التدرج بحيث تمثل الدرجة (٥) أعلى درجة من الأهمية والدرجة واحد أقل درجة من الأهمية بالنسبة لإسهام العبارة فى زيادة الضغط العصبى على المدرب، ويراعى عند تطبيق المقياس أن يكون عنوانه "مقياس عوامل الضغط على المدرب الرياضى".

الشروط العلمية للاستبيان :

- صدق الاستبيان.

يتميز المقياس بالصدق المنطقي عن طريق ٣ خبراء في علم النفس الرياضي وأجمع الخبراء الثلاثة على صدق العبارات، وأيضاً بالصدق المرتبط بالمدك عند تطبيق المقياس على ٧٥ مدرباً لكرة القدم بالتلازم مع استمارة استبيان تتضمن الأسباب أو العوامل الخمسة، وقيام كل مدرب بتقدير درجة أهمية كل سبب (كل بعد) في المساعدة على زيادة الضغط العصبي على المدرب الرياضي وذلك على مقياس تساعي الدرجات وتراوحت معاملات الارتباط بين ٠,٧١، ٠,٨٤ وقام بتقنين المقياس محمد حسن علاوى على البيئة المصرية. (٣: ١٢٨-١٣١)

- المعاملات العلمية لمقياس عوامل الاحتراق النفسى.

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية ٢٠ مدرباً للمصارعة خارج العينة الأصلية في ضوء الخطوات التالية :

- الاتساق الداخلى.

تم حساب الاتساق الداخلى عن طريق حساب معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه هذه العبارات، وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية التى بلغت ٢٠ مدرباً للمصارعة من خارج نطاق العينة الأساسية.

جدول (١)

معامل الاتساق الداخلى بين العبارات ودرجة كل بعد من أبعاد (محاور) مقياس عوامل الاحتراق النفسى لمدربي المصارعة

ن = ٢٠

العبارات المحاور	العبارة الأولى	العبارة الثانية	العبارة الثالثة	العبارة الرابعة	العبارة الخامسة	العبارة السادسة
اللاعبون	٠,٥٩	٠,٥٤	٠,٥٤	٠,٦٧	٠,٨١	٠,٨٠
خصائص المدرب	٠,٥٣	٠,٦٥	٠,٧١	٠,٦٨	٠,٦١	٠,٥٠
الإدارة العليا للفريق	٠,٦٨	٠,٥٣	٠,٦٩	٠,٥٥	٠,٦١	٠,٥٩
وسائل الإعلام	٠,٧١	٠,٨٥	٠,٧٧	٠,٨٤	٠,٨٦	٠,٨٤
المتشجعون	٠,٦٢	٠,٦٩	٠,٨٠	٠,٥٠	٠,٨٦	٠,٥٧

قيمة ر الجدولية ٠,٤١ عند مستوى ٠,٠٥

يوضح جدول ١ معاملات الارتباط وتراوحت ما بين ٠,٥٠، ٠,٨٦، وجميع هذه القيم دالة إحصائياً، الأمر الذى يشير إلى الاتساق الداخلى للعبارات على المحاور الخمسة وهذا يعنى صدقها.

- ثبات المقياس .

تم حساب الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثانى بفواصل زمنية قدره أسبوعان.

جدول (٢)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في أبعاد (محاور)

مقياس عوامل الاحتراق النفسى

ن = ٢٠

ر	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		أبعاد المقياس
	ع	س	ع	س	
٠,٧٩	١,٢٧	٣,٧٠	١,٤٦	٣,٤٤	اللاعبون
٠,٨٤	١,٣٨	٣,٤٣	١,٤٨	٣,١٥	خصائص المدرب
٠,٨٢	١,١٥	٣,٨٥	١,٣٤	٣,٧٠	الإدارة العليا للفرق
٠,٨١	١,٣٧	٣,٣٧	١,٥٠	٣,١٠	وسائط الإعلام
٠,٨٣	١,٤٣	٢,٩٥	١,٤٧	٢,٧٠	المشجعين

قيمة ر الجدولية ٠,٤١ عند مستوى ٠,٠٥

من جدول ٢ يتضح أن معامل الارتباط داله عند مستوى ٠,٠٥ فى أبعاد المقياس الخمسة بين التطبيق الأول والثانى فى مقياس عوامل الاحتراق النفسى لمدرسى المصارعة وجميعها معاملات ارتباطية دالة للأبعاد الخمسة مما يدل على أن درجات عوامل المقياس تتميز بالاستقرار بين التطبيقين.

مقياس أعراض الاحتراق النفسى للمدرب الرياضى.

صمم المقياس محمد حسن علاوى (١٩٩٦) للتعرف على مجموعة الأعراض المترامنة Syndram التى قد تظهر فى وقت واحد والتى قد تؤدى إلى الاحتراق النفسى الرياضى وكذلك التعرف على درجة اقتراب المدرب الرياضى من الاحتراق النفسى.

- وصف المقياس .

يتضمن المقياس ٣٠ عبارة موزعة على خمسة أبعاد هى :

- الإنهاك العلقى .
- الإنهاك البدنى .
- الإنهاك الانفعالى .
- التغير الشخصى نحو الأسوأ .
- نقص الإنجاز الشخصى .

ويتضمن كل بعد من الأبعاد السابقة ستة عبارات ويقوم المدرب بالاستجابة على عبارات المقياس على مقياس خماسى التدرج وتمثل الدرجة ٥ الأهمية الكبرى والدرجة ١ الأهمية الأدنى وعند تطبيق المقياس يفضل أن يكون عنوانه "مقياس الرضا عن العمل فى مهنة التدريب الرياضى".

الشروط العلمية للمقياس :

- صدق المقياس .

يتميز المقياس بالصدق المنطقى عن طريق ٣ خبراء فى على النفس الرياضى وأجمع الخبراء الثلاثة على صدق العبارات، كما أوجد الصدق المرتبط بالمحك عند تطبيق المقياس بالتلازم مع كلا من مقياس "قلق المباراة" لعلاوى ومقياس "النزعة للتفاؤل فى المجال الرياضى"

لعلاوى، وأسفر التطبيق عن وجود ارتباطات دالة إحصائياً بين محاور المقياس ومقياس قلق المباراة وارتباطات غير دالة إحصائياً بين أبعاد المقياس ومقياس النزعة للتفاوض.
- ثبات المقياس .

تراوح معامل ألفا بين ٠,٧٦، ٠,٦٨ عند تطبيق المقياس على ٧٥ مدرباً لكرة القدم فى البيئة المصرية علاوى ١٩٩٦. (٣: ١٣٢-١٣٥)

- المعاملات العلمية لمقياس أعراض الاحتراق النفسى لدى مدربي المصارعة بـ ج.م.ع.

- الاتساق الداخلى

تم حساب الاتساق الداخلى بحساب معامل الارتباط بين العبارات ودرجة كل بعد من أبعاد المقياس.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين العبارات ودرجة كل محور من محاور مقياس

أعراض الاحتراق النفسى ن = ٢٠

المحاور	العبارات	العبارة الأولى	العبارة الثانية	العبارة الثالثة	العبارة الرابعة	العبارة الخامسة	العبارة السادسة
الإرهاك العقلى	٠,٧٧	٠,٥٧	٠,٥٠	٠,٦٥	٠,٦٠	٠,٥٢	
التغير الشخصى نحو الأسوأ	٠,٥٠	٠,٦١	٠,٥١	٠,٧٨	٠,٥٠	٠,٧٤	
نقص الإنجاز الشخصى	٠,٦٩	٠,٦٦	٠,٥٠	٠,٥٠	٠,٦٦	٠,٥٠	
الإرهاك البدنى	٠,٥٧	٠,٥٤	٠,٨٨	٠,٥٨	٠,٧٣	٠,٥٠	
الإرهاك الانفعالى	٠,٨١	٠,٧٦	٠,٦٧	٠,٧٣	٠,٥١	٠,٧٧	

قيمة ر الجدولية ٠,٤١ عند مستوى ٠,٠٥

يوضح جدول ٣ أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين ٠,٧٧، ٠,٥٠ وجميع هذه القيم داله إحصائياً، والأمر الذى يشير لاتساقها الداخلى مع المحاور الخمسة، وهذا يعنى صدقها.

- ثبات المقياس .

استخدم الباحث إعادة تطبيق الاختبار على عينة بلغ قوامها ٢٠ مدرباً من خارج نطاق العينة الأساسية وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثانى بفواصل زمنى قدرة أسبوعان .

جدول (٤)
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في أبعاد
مقياس أعراض الاحتراق النفسي

ن = ٢٠

ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		أبعاد المقياس
	ع	س	ع	س	
٠,٨١٨	١,٢٦	٢,٨٠	١,٢٢	٢,٥٥	الإرهاك العقلا
٠,٨٠	١,٣٧	٢,١٥	١,٢٧	١,٩١	التغير الشخصى نحو الأسوأ
٠,٨٠	١,١٣	٢,٤٥	١,٢٧	٢,٢٨	نقص الإنجاز الشخصى
٠,٨٣	١,٢٥	٢,٩٧	١,٢٨	٢,٧٩	الإرهاك البدنى
٠,٨٢	١,٢٩	٢,٠٥	١,٣٧	٢,٨٥	الإرهاك الانفعال

قيمة ر الجدولة ٠,٤١ عند مستوى ٠,٠٥

من جدول ٤ يتضح أن معامل الارتباط داله عند مستوى ٠,٠٥ فى أبعاد المقياس الخمسة بين التطبيق الأول والثاني لمقياس أعراض الاحتراق النفسى لمدربرى المصارعة وهذا يدل على استقرار نتائج أبعاد المقياس بين التطبيق الأول والثانى.

خطوات تنفيذ المقياس :

تقام الباحث بالإجراءات التالية :

- ١ - إجراء بعض التعديلات الطفيفة فى بعض الكلمات بصورة تعطى المدرب بأن المقياس صمم لمدربرى رياضة المصارعة وقد يساهم ذلك فى تحفيز المدرب على الاهتمام بالإجابة على المقياسين وتمثل هذه التعديلات فى استبدال بعض الكلمات. مرفق (١).
- ٢ - تم عرض المقياسين على ٣ خبراء فى علم النفس والمصارعة وطلب منهم بالتحديد مدى وضوح الصياغة بالنسبة لمدربرى المصارعة وأجمعوا على وضوح العبارات بنسبة موافقة كانت ١٠٠% من رأى الخبراء.
- ٣ - تم إجراء دراسة استطلاعية للتعرف على المشكلات التى قد تواجه الباحث عند التطبيق وكيفية تطبيق المقياس، وكذلك حساب المعاملات العلمية للمقياسين على عينة الدراسة الاستطلاعية من مدربرى المصارعة بـ ج.م.ع.
- ٤ - التدريب على التعامل مع مفتاح التصحيح لوضع التقدير الرقى أمام إجابة كل عبارة من عبارات الاستمارة تبعاً للبعد الذى تنتمى إليه العبارة.
- ٥ - تم تطبيق المقياسين على مدربرى المصارعة وذلك أثناء دراسات تدريبية متقدمة ينظمها الاتحاد المصرى للمصارعة لعدد ٥٥ مدربا من المناطق المختلفة للاتحاد عام ١٩٩٧.
- ٦ - تم تصحيح الاستمارات التى تم تطبيقها وذلك عن طريق مفتاح التصحيح المعد لذلك لوضع تقدير رقى أمام لاستجابة كل مدرب أمام كل عبارة من العبارات.
- ٧ - تم تصنيف الاستمارات إلى مجموعتين فى ضوء عدد سنوات الخبرة فى مجال التدريب فكان عدد الاستمارات ٢٧ مدربا أقل من ١٠ سنوات خبرة ، ٢٨ مدربا أكثر من ١٠ سنوات خبرة.
- ٨ - تم استبعاد الاستمارات التى لم يتم الإجابة على جميع عباراتها وكان عددهم خمسة استمارات، وبذلك أصبح العدد النهائى للاستمارات ٥٠ استمارة.

- ٩ - تم تفرغ الدرجات الخام لكل استمارة في قوائم، تضم كل قائمة منها أرقام عبارات كل محور من محاور المقياسين المستخدمين في الدراسة.
- ١٠ - تم تجميع الدرجات الخام لكل محور من المحاور في المقياسين.
- ١١ - استخدم مقياس خماسي الدرجة، والدرجة العظمى للمقياس ٣٠ درجة لكل محور والدرجة الأكبر تدل على أن المدرب لديه درجة عالية من الاحتراق.
- الخطة الإحصائية .
- اشتملت المعالجات الإحصائية على ما يلي :-
- ١ - معامل الارتباط.
- ٢ - المتوسط الحسابي والانحراف المعياري - ومعامل الالتواء.
- ٣ - اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق.
- نتائج البحث :
- نتائج الفرض الأول: مستويات عوامل الاحتراق النفسى لدى مدربي المصارعة المصرية.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وعامل الالتواء لدرجات عبارات مقياس عوامل الاحتراق النفسى لمدربي المصارعة بـ ج.م.ع ن = ٥٠

المحاور	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
اللاعبون	١	٣,٠٦	١,٧٦	٠,٠٩
	٢	٣,٥٠	١,٣٨	٠,٣٩-
	٣	٢,٤٧	١,٢٧	٠,١٥-
	٤	٣,٤٨	١,٤٧	٠,٤٨-
	٥	٢,٧٦	١,٦٤	٠,٢٥
	٦	٣,٤٦	١,٥١	٠,٣٥-
المجموع		١٨,٨٢	٦,١١	٠,٠٢
خصائص المدرب	١	٣,٩٦	١,٣٤	٠,٠٩-
	٢	٢,٩٤	١,٥٠	٠,٠٠٦-
	٣	٢,٧٦	١,٦٩	٠,١٥
	٤	٢,٧٦	١,٤٠	٠,٠٧٨
	٥	٢,٧٦	١,٥٣	٠,١٣
	٦	٣,١٠	١,٣١	٠,٢٤-
المجموع		١٨,٤٦	٤,٩١	٠,٨١-
الإدارة العليا للفريق	١	٢,٦٠	١,٧١	٠,٤١
	٢	٤,١٨	١,١٣	١,٤٥-
	٣	٢,٦٦	١,٤٥	٠,٦٨-
	٤	٤,٠٠	١,٠٣	٠,٦٧-
	٥	٢,٩٤	١,٥٥	٠,٠٠٢
	٦	٣,٥٤	١,٥٢	٠,٦٤-
المجموع		٢٠,٨٤	٥,١١	٠,١٢-

تابع : جدول (٥)

المحاور	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
وسائل الإعلام	١	٢,٧٤	١,٤١	٠,١٦
	٢	٢,٥٨	١,٣٧	٠,٤٠-
	٣	٢,٦٦	١,٤٢	٠,٢٧
	٤	٣,٤٨	١,٥٨	٠,٤٧-
	٥	٢,٧٤	١,٥٣	٠,١٧
	٦	٢,٦٦	١,٥٦	٠,٣١
المجموع		١٥,٠٢	٥,٦٥	٠,٦
المشجعون	١	٢,٣٨	١,٢٩	٠,٢٩
	٢	٢,٢٦	١,٥٦	٠,٧٦
	٣	٢,٤٠	١,٤٨	٠,٦١
	٤	٢,٩٢	١,٢٧	٠,٠٩
	٥	٢,٤٠	١,٤١	٠,٦٦
	٦	٢,٤٨	١,٣٥	٠,٤١
المجموع		١٥,٠٢	٥,٦٥	٠,٦

يتضح من جدول ٥ للعيونة الكلية لمدرربي المصارعة المصرية على عبارات مقياس عوامل الاحتراق النفسي أن معاملات الالتواء تتحصر ما بين -٣,٣+٣ مما يعنى اعتدالية توزيع البيانات لعبارات المحاور الخمسة تحت المنحنى الاعتدالى، واختلاف المتوسطات الحسابية للمحاور الخمسة حيث تراوح أعلى متوسط فى محور الإدارة العليا للفريق وأقل متوسط محور وسائل الإعلام ومحور المشجعون.

نتائج الفرض الثانى : مستويات الأعراض المتزامنة للاحتراق النفسى لدى مدرربي المصارعة

جدول رقم (٦)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدرجات عبارات مقياس أعراض

الاحتراق النفسى لمدرربي المصارعة - ج.م.ع - ن = ٥٠

المحاور	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
الإرهاك العقلى	١	٢,٣٢	١,٢٣	٠,٥٥
	٢	٢,٤٠	١,٣٤	٠,١٦
	٣	١,٧٢	١,٠٧	١,١٨
	٤	٢,٧٤	١,٤٥	٠,١٣
	٥	٢,٣٢	١,٢٠	٠,٧١
	٦	٣,١٠	١,٤٤	٠,١٣-
المجموع		١٤,٧٢	٤,٦٦	٠,١٨٩-
التغيير الشخصى نحو الأسوأ	١	١,٨٨	١,٢٢	١,١١
	٢	١,٨٢	١,٠٤	٠,٩٠
	٣	١,٦٦	١,٠٨	١,٥٩
	٤	١,٨٤	١,١٦	١,٥٦
	٥	٢,٠٨	١,١٩	١,٠٨
	٦	١,٧٤	١,٢٥	١,٥٥
المجموع		١٠,٩٦	٤,٠٧	١,٠٩
نقص الإنجاز الشخصى	١	١,٩٢	١,٢٠	١,٢٠
	٢	٣,٤٢	١,٤٧	٠,٤٤-
	٣	١,٨٤	١,٢٩	١,٣١
	٤	١,٧٢	١,٠٣	١,٣٧
	٥	٢,٤٢	١,٤١	٠,٥٧
	٦	٣,٤	١,٥٦	٠,٤٩-
المجموع		١٤,٧	٥,١٦	٠,٥٢

تابع جدول رقم (٦)

المحاور	العبارات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الالتواء
الإنهاك البدنى	١	٢,٧٦	١,٤١	٠,٢٥
	٢	٣,٢٨	١,٢٦	٠,٤١-
	٣	٣,٠٦	١,٣١	٠,١١-
	٤	١,٥٠	٠,٩٠	١,٨١
	٥	٢,٧٨	١,٤٧	٠,٢٣
	٦	٣,٦٢	١,٣٥	٠,٦٨
المجموع		١٦,٨	٧,٧	٠,١٣
الإنهاك الانفعالى	١	٣,٠٤	١,٦١	٠,١٥
	٢	١,٨٤	١,٣١	١,٣٨
	٣	٣,١٤	١,٣٢	٠,٣١
	٤	٢,٤٨	١,٤٤	٠,٤٢
	٥	٢,٤٠	١,٠٥	٠,١٠
	٦	٢,٤٢	١,١٩	٠,٢٢
المجموع		١٥,٢٢	٥,٨١	٠,٠٦

يتضح من جدول ٦ إن معاملات الالتواء لعبارات المقياس تتحصر ما بين -٣,٣+٣ مما يعنى اعتدالية توزيع البيانات لعبارات المحاور الخمسة تحت المنحنى الاعتدالى، وأن المتوسطات الحسابية مختلفة للمحاور الخمسة حيث تراوح أعلى متوسط على محور الإنهاك البدنى وأقل متوسط على محور التغير الشخصى نحو الأسوأ.
نتائج الفرض الثالث : هناك علاقة بين عوامل الاحتراق النفسى وعدد سنوات الخبرة.

جدول رقم (٧)

دلالة الفروق بين درجات المدربين الأقل من ١٠ سنوات خبرة والأكثر من ١٠ سنوات خبرة على محاور مقياس عوامل الاحتراق النفسى

ن = ٥٠

المحاور	أقل من ١٠ سنوات خبرة		أكثر من عشر سنوات خبرة		قيمة ت
	ع	م	ع	م	
اللاعبون	١٩,٦٨	٥,٩٥	١٧,٩٦	٦,٢٦	٠٣,٤٤
خصائص المدرب	١٨,٨٠	٥,٣١	١٨,١٢	٤,٥٦	١,٥١
الإدارة العليا للفريق	٢١,٢٨	٥,٦٠	٢٠,٤٠	٤,٦٤	٠١,٩٢
وسائل الاعلام	١٦,٩٦	٧,٥٦	١٦,٧٢	٥,٣٦	٠,٤٦
المشجعون	١٥,٦	٥,٩٧	١٤,٤٤	٥,٣٦	٠٢,٤١

قيمة ت الجدوليه ١,٦٧ عند مستوى ٠,٠٥

يوضح جدول ٧ أنه توجد فروق داله إحصائيا بين المدربين الأقل خبرة والمدربين الأكثر خبره على مقياس عوامل الاحتراق النفسى فى محور اللاعبون ومحور الإدارة العليا للفريق ومحور المشجعون وذلك لصالح المدربين الأكثر خبرة . بينما لا توجد فروق داله إحصائيا فى محورى خصائص المدرب ومحور وسائل الإعلام.

نتائج الفرض الرابع : هناك علاقة بين الأعراض المتزامنة للاحتراق النفسى وعدد سنوات الخبرة.

جدول رقم (٨)

دلالة الفروق بين درجات المدربين الأقل من ١٠ سنوات خبرة والأكثر من ١٠ سنوات خبرة فى محاور مقياس أعراض الاحتراق النفسى

ن = ٥٠

المحاور	أقل من ١٠ سنوات خبرة		أكثر من ١٠ سنوات خبرة		قيمة ت
	م	ع	م	ع	
الإرهاك العقلى	١٤,٨٠	٤,٧٩	١٤,٦٤	٤,٦٠	٠,٣٦٦
التغيير الشخصى نحو الأسوأ	١١,١٢	٤,٠٩	١٠,٨٠	٤,١٢	٠,٧٨٢
نقص الإنجاز الشخصى	١٣,٨٨	٤,٨٢	١٥,٥٢	٥,٤٦	٠,٣٠٨
الإرهاك البدنى	١٥,٨٨	٤,٨٢	١٧,٧٢	٥,٠٥	٠,٣٣٠
الإرهاك الانفعالى	١٦,١٢	٥,٨٤	١٤,٣٢	٥,٧٥	٠,٣٧٠

قيمة ت الجدولية ١,٦٧ عند مستوى ٠,٠٥

يتبين من جدول ٨ أنه توجد دلالة إحصائية بين المدربين الأكثر خبرة والأقل خبرة فى مقياس أعراض الاحتراق النفسى على محورى " نقص الإنجاز الشخصى والإرهاك البدنى" لصالح المدربين الأقل خبرة . كما توجد فروق داله إحصائيا على محور " الإرهاك الانفعالى" لصالح المدربين الأكثر خبرة. كما لا توجد فروق داله إحصائيا على محورى " الإرهاك العقلى والتغيير الشخصى نحو الأسوأ " . مناقشة نتائج البحث :

التساؤل الأول : ما هى مستويات عوامل الاحتراق النفسى لدى مدربي المصارعة ؟

أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد مستويات لعوامل الاحتراق النفسى لمدربي المصارعة كما يوضح جدول (٥) وأن عوامل الاحتراق النفسى لمدرب المصارعة مرتبة من العامل الأكثر حدة إلى العامل الأقل حدة، حيث جاء العامل الثالث الخاص بالإدارة العليا للفريق فى المرتبة الأولى بمتوسط حسابى ٢٠,٨٤ ، يليه عامل اللاعبون بمتوسط حسابى ١٨,٨٢ ثم عامل خصائص المدرب بمتوسط حسابى ١٨,٤٦ بينما جاء عامل وسائل الإعلام والمشجعون فى المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابى ١٥,٠٢ .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة علاوى (١٩٩٦) فى الدراسة التى أجراها على ٧٥ مدربي كرة القدم تتراوح خبراتهم ما بين ٣ - ١٠ سنوات لمحاولة التعرف على أهم الأسباب أو العوامل التى قد تسهم فى الاحتراق النفسى للمدربين فى كرة القدم المصرية، فيما عدل عامل خصائص المدرب وشخصيته وعامل المشجعون حيث احتل العامل الخاص بخصائص المدرب على الترتيب الثالث فى الدراسة الحالية بينما احتل الترتيب الأخيرة فى دراسة علاوى (١٩٩٦) وكذلك العامل المرتبط بالمشجعين والذى احتل الترتيب الأخير فى الدراسة الحالية بينما احتل الترتيب الثالث فى دراسة علاوى (١٩٩٦) (٤) .

ويرجع الباحث السبب في حصول المحور (العامل) المرتبط بالإدارة العليا للفريق على أعلى درجة من الاحتراق بمتوسط حسابي ٢٠,٨٤ إلى أسباب عديدة تتلخص في الآتي :

عدم وجود أجهزة فنية ثابتة لتتولى مهام تدريب الفرق القومية أو مراكز تدريب المنتخبات بمناطق الاتحاد المختلفة حيث يسند تدريب الفريق للمدرب لمدة بطولية واحدة ثم استبداله بمدرب آخر، عدم منح الإدارة اختصاصات ومسئوليات كافية للمدرب، التقدير المادي للمدرب غير كافي، شعور المدرب بأنه مهدد من قبل الإدارة في عدم الاستعانة به أو الاستغناء عنه، تدخل الإدارة في صميم العمل الفني للمدرب، رفض الإدارة الاستجابة لطلبات المدرب.

بينما حصل المحور المرتبط باللاعبين أيضا على درجة عالية من الاحتراق بمتوسط حسابي ١٨,٨٢، وهذا يتفق مع دراسة كرول Kroll (١٩٨٢) على ٩٣ مدربا من مختلف الأنشطة الرياضية لمحاولة التعرف على أهم الأسباب أو العوامل التي قد تؤدي إلى إحداث الضغوط على المدربين وبالتالي إصابتهم بالاحتراق النفسي، حيث أشارت نتائج الدراسة إلى أن عامل عدم احتراق اللاعبين للمدرب كان السبب الرئيسي في الاحتراق. (٨)

ويرجع الباحث السبب في حصول المحور المرتبط باللاعبين على هذه الدرجة من الاحتراق إلى عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب للارتقاء بمستوياتهم - وجود العديد من المشاكل والصراعات بين اللاعبين، عدم التزام اللاعبين بتعليمات المدرب في المنافسة، هذا علاوة على قلة عدد المنافسات التي ينظمها الاتحاد المختص مما لا يعطي الفرصة للمدرب في إظهار الجهد المبذول من المدرب وهذه من الضغوط التي تدفع بالمدرّب إلى درجات الاحتراق النفسي.

وقد حصل العامل المرتبط بخصائص المدرب وشخصيته على درجة عالية أيضا من الاحتراق بمتوسط حسابي ١٨,٤٦ ويرجع الباحث هذا إلى عدة أسباب منها:

محاولة المدرب إرضاء إدارة الفريق ومحاولة كسب تقديهم وهذه يدفع المدرب الشعور بعدم الأمان والاستقرار في عمله كذلك الخوف من الاستغناء عنه، نقص اللياقة البدنية والصحية للمدرب مما يعوقه في القيام بالمهام التدريبية على أكمل وجه وطبيعة التدريب في رياضة المصارعة تتطلب من المدرب الاشتراك في التدريب بالجهد البدني وبصورة إيجابية، وهذه النتائج تتفق ودراسة كرول Kroll (١٩٨٢) حيث حصل هذا المحور على درجة عالية في حين تختلف مع دراسة علاوي (١٩٩٦) حيث كان المحور المرتبط بخصائص المدرب وشخصيته وعدم قدرته على تحفيز ودفع اللاعبين للارتقاء بمستوياتهم في المرتبة الأخيرة. (٤)

وهذا يختلف عن الدراسة الحالية حيث احتل العامل المرتبط بخصائص المدرب وشخصيته على المرتبة الثالثة .

وقد جاء المحور المرتبط بوسائل الإعلام في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي قدره ١٥,٠٢ ويرجع الباحث هذا إلى عدة أسباب منها ، تجاهل وسائل الإعلام بكافة صورة للمدرب وعدم الاهتمام به وبوجهة نظره، كذلك محاولة إدارة الفريق إلقاء مسؤولية هزائم اللاعبين على المدرب بمفرده وإعطاء هذا الانطباع لوسائل الإعلام مما يدفعها إلى نقد المدرب بصورة يعتبرها المدرب قاسيه وكذلك العمل على تضخيم أخطائه. وتتفق نتائج هذه الدراسة على نتائج دراسة علاوي (١٩٩٦) حيث احتل عامل وسائل الإعلام المرتبة الرابعة في دراسته. (٤)

بمتوسط حسابى قدره ١٥,٠٢ واحتل المركز الأخير ويرجع الباحث هذه لعدة أسباب منها، الهتافات العدائية من بعض المتفرجين التى تمس المدرب، محاولة بعض المتعصبين الاعتداء اللفظى على المدرب، انقلاب المشجعين على اللاعبين الذى يدرّبهم المدرب وتشجيع اللاعبين المنافسين كإشارة إلى عدم رضاهم عن المدرب .

التساؤل الثانى : ما هى مستويات أعراض الاحتراق لدى مدربي المصارعة بمصر ؟

أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد مستويات لأعراض الاحتراق النفسى لدى مدربي المصارعة قيد الدراسة، حيث يوضح جدول ٦ هذه المستويات والتي جاءت مرتبة من العامل الأكثر احتراقا إلى العامل الأقل احتراقا كما يلي :

الإرهاك البدنى بمتوسط حسابى قدره ١٦,٨ - الإنهاك الانفعالى بمتوسط حسابى قدره ١٥,٢٢ - الإنهاك العقلى بمتوسط حسابى قدره ١٤,٧٢ - نقص الإنجاز الشخصى بمتوسط حسابى قدره ١٤,٧ - التغيير الشخصى نحو الأسوأ بمتوسط حسابى قدره ١٠,٩٦ .

ومن هنا فإننا نلاحظ أن المحور الأكثر احتراقا هو الإنهاك البدنى وهو أكثر أعراض الاحتراق النفسى ظهورا وهذا يعنى مدى الإجهاد والإنهاك البدنى الذى يعانى منه مدرب المصارعة وتدل هذه الدرجة على أن مدرب المصارعة يحتاج بعض المراجعات فى عمله التدريبي وذلك لمحاولة التخلص أو تجنب الإنهاك البدنى خشية الاحتراق ويرجع الباحث هذا إلى عدة أسباب منها: الجهد البدنى الكبير والذى يبذله المدرب فى العملية التدريبية بالإضافة إلى أن متطلبات التدريب فى رياضة المصارعة كثيرة مع حتمية اشتراك المدرب بالجهد البدنى بصورة ايجابية فيقوم المدرب بتعليم وتطوير المهارات الهجومية والدفاعية وطرق اللعب وتصحيح الأخطاء الفنية والمساهمة فى الأداء عند التدريب على المهارات المختلفة - هذا علاوة على هبوط مستوى اللياقة البدنية للمدرب مع تقدم السن وارتفاع مستوى اللاعبين، إسناد للمدرب أكثر من فريق فى مراحل سنه مختلفة ويقوم بتدريب نوعى المصارعة (الرومانية والحرّة) مما يزيد العبء التدريبي الواقع على كاهل المدرب، فى حين فى معظم دول العالم يوجد اتحاد منفصل لكل نوع من المصارعة ، قيام المدرب بالتدريب فى أكثر من مكان وقد تكون متباعدة وهذا أيضا يمثل مصدرا من مصادر الإجهاد للمدرب.

كما يتضح من جدول ٦ أن مدربي المصارعة يعانون من الإنهاك الانفعالى ويحتاجون إلى بعض المراجعات للعمل التدريبي للتغلب على هذا الإنهاك الانفعالى وذلك نتيجة الجهد والإرهاق الذى يتعرض له المدرب خلال البطولات والمنافسات مع انخفاض مستوى اللياقة البدنية للمدرب مع تقدم السن وتأثير الضغوط النفسية الواقعة على كاهله وظهور ذلك على شكل ضعف الحيوية وانخفاض مستوى اللياقة البدنية والخمول والكسل فى كثير من الأحيان .

ضغوط الوقت التى يتعرض لها المدرب حيث يطلب منه فى وقت معين أن يصل باللاعبين إلى أعلى مستوى من الاعداد وأفضل النتائج فى المنافسات والبطولات مع التغيير المفاجئ من قبل الاتحاد المختص بمواعيد البطولات والتجارب القومية مع الخوف من الفشل أو عدم القدرة على تحقيق ما هو مطلوب أو متوقع، صراع الأدوار التى يقوم بها المدرب أثناء عمله التدريبي مع قلة أو ضعف العائد سواء كان ماديا أو معنويا مع الخوف من الإقالة أو الاستغناء عنه. وهذا يتفق مع دراسة جيبك وآخرون Gibieck, et al (١٩٨٢) وتوصلت هذه

الدراسة إلى أن المدرب الرياضى يتعرض إلى الكثير من الضغوط والإجهاد ويطلب منع الوفاء والقيام بأدوار مختلفة وتعرض باستمرار لضغوط الوقت وبعد فترة من الوقت يقع فريسة للاحتراق النفسى. (٧)

أما بالنسبة للإرهاك العقلى فإن مدربي المصارعة يعانون أيضا من الإرهاك العقلى ويحتاجون إلى بعض المراجعات فى عملهم التدريبي للتغلب على هذا الإرهاك وسجل محور الإرهاك العقلى بمتوسط حسابى قدره ١٤,٧٢ ويرجع الباحث هذا للأسباب التالية :

نقص التأييد والتقدير الذى يحظى به المدرب وعدم الاعتراف المحيطين به من اللاعبين وإدارة وإعلام للجهد الذى يبذله المدرب مع عدم النجاح فى إحداث العائد سواء كان ماديا أو معنويا مما يصيب المدرب بضعف القدرة على التخطيط والتفكير نتيجة إدراكه بأن جهده ونفائيه فى عمله لا يحقق الهدف المطلوب ، متطلبات العملية التدريبية التى تحتاج إلى قدر كبير من التركيز والتصور والتخيل وغيرها من العمليات العقلية التى تتطلب إدراك العلاقات بين الكثير من الأشياء المحيطة به بالعملية التدريبية وهنا يتطلب طاقة وجهد ذهنى كبير من المدرب مما يعرضه باستمرار مع الوقت إلى الإرهاك العقلى .

كما أظهرت النتائج التى تتضح من جدول ٦ إن مدربي المصارعة قيد الدراسة يعانون من درجة عالية من الاحتراق فى عامل نقص الإنجاز الشخصى وحصل على بمتوسط حسابى قدره ١٤,٧ ويرجع الباحث هذا إلى :

عدم التقدير المعنوى والمادى للمدرب، وعدم اهتمام وسائل الإعلام بمدرب المصارعة وتجاهله بالإضافة إلى قلة الإمكانيات المتاحة للمدرب التى تساعده على العملية التدريبية، هجرة أو تسرب اللاعبين من النشاط فى سن مبكر سعيا وراء العمل مما يهدر طاقات المدرب ويؤثر بالسالب على دافعيه المدرب نحو العمل والإنجاز ، استعانة الاتحاد المختص بمدربين أجانب لفترة طويلة لتدريب الفرق القومية وصلت إلى أكثر من خمس سنوات متتالية مما أضعف فرصة المدرب المصرى فى تولى مسئولية تدريب المنتخب القومى كذلك عدم استعانة الدول العربية بالمدرب المصرى لأن ما تحققه المصارعة المصرية من إنجازات ينسب إلى جهد المدرب الأجنبى ولا تنسب إلى المدرب الوطنى كل ذلك أثر بالسالب على دافعيه المدرب نحو العمل والإنجاز .

بينما أظهرت نتائج الدراسة أن مدربي المصارعة قيد الدراسة لا يعانون من درجات عالية من الاحتراق فى عامل التغيير الشخصى نحو الأسوأ وسجل بمتوسط حسابى وقدره ١٠,٩٦ .

ويرجع الباحث ذلك إلى كبت المدربين لأى استجابات سلبية أو تغيير شخصى نحو الأسوأ وذلك خوفا من إظهار ذلك أمام المسئولين أو إدارة النادى مما قد يعرضهم للاستغناء عنهم، ويشير أسامه راتب إلى أنه قد يكون السبب فى هذا هو مرور المدرب بمرحلة التعويض بالمزيد من الجهد بعد إصابته بهبوط فى مستوى العمل والإنجاز نتيجة الحمل الزائد والضغوط المستمرة مما يزيد من الاستجابات السلبية وهذا يؤدي بدوره إلى الاحتراق النفسى للمدرب. (١ : ١٩)

التساؤل الثالث : هل هناك علاقة بين عوامل الاحتراق النفسى لدى مدربي المصارعة وعدد سنوات الخبرة ؟

أظهرت نتائج الدراسة كما يوضح جدول ٧ عن وجود فروق داله إحصائيا بين المدربين الأقل خبره والمدربين الأكثر خبره فى مقياس عوامل الاحتراق النفسى على عامل اللاعبون والإدارة العليا للفريق والمشجعون وذلك لصالح المدربين الأكثر خبره، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة جمعية أصدقاء تخطيط بركلي Berkely Planning associates (١٩٧٧) تحت عنوان (السن والاحتراق) والتي تهدف إلى التعرف على العلاقة بين السن والاحتراق النفسى للمدربين الرياضيين لبعض الأنشطة المختلفة واتضح وجود علاقة عكسية بين السن والاحتراق. (٥)

وبذلك يشير الباحث إلى أن الاحتراق يرتبط سلبيا بالسن استنادا على أن المدرب الأكثر خبره لديه القدرة على التكيف والمرونة تجاه العديد من العقبات والصعاب التي قد تصادفه فى عمله وكذلك القدرة على مواجهتها والسيطرة عليها، كما يكون لديه القدرة على تطوير مستويات اللاعبين وإضافة المزيد إلى قدراتهم وإكسابهم الدافعية والتحفيز على الأداء بطرق سهله وقصيرة أقرب ما يكون إلى الهدف عن المدرب الأقل خبره.

هذا علاوة على إن المدربين الأقل خبرة يتميزون بدرجة عالية من دافعيه الإنجاز والرغبة فى النجاح وينشدون الكمال فى أعمالهم، حيث أنهم يضعون مستويات عالية لأنفسهم، كما أنهم يميلون إلى بذل المزيد من الوقت والجهد ربما على نحو أكبر مما تحتاج الواجبات المطلوبة وكل هذا يجعل المدرب الأقل خبره أكثر عرضه للضغوط وبالتالي أقرب للاحتراق من المدرب الأكثر خبرة .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه أسامه راتب (١٩٩٧) نفلا عن ديل Dale وآخرون (١٩٨٩) وتاييلور Taylor وآخرون (١٩٩٠) على أن المدربين الأصغر سنا يكونون أكثر عرضة للاحتراق من المدربين الأكبر سنا ويبدو أن المدربين الأكثر خبرة لديهم مهارات أفضل للتكيف مع ضغوط التدريب من الأقل عمرا أو خبرة . (١ : ٤٦)

كما يوضح جدول ٧ أنه لا يوجد فروق داله إحصائيا بين المدربين الأقل خبرة والأكثر خبرة فى عامل خصائص المدرب ووسائل الإعلام ويرجع الباحث عدم دلالة الفروق بين كلا المدربين فى أنهم يشتركون فى أسباب الضغوط الناتجة عن عامل وسائل الإعلام وخصائص المدرب بدرجة واحدة لأن المصارعة من الرياضات التي لا تحظى باهتمام وسائل الإعلام بكافة صورة فالمدربين الأقل خبره والأكثر خبره يشعرون بتجاهل من وسائل الإعلام بكافة صورة لذا لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بينهما وان كانت لصالح المدربين الأكثر خبره.

التساؤل الرابع : هل هناك علاقة بين أعراض الاحتراق النفسى لدى مدربي المصارعة وعدد سنوات الخبرة ؟

أظهرت نتائج الدراسة كما يوضحها جدول ٨ عن وجود فروق داله إحصائيا بين المدربين الأقل خبرة والأكثر خبره فى مقياس أعراض الاحتراق النفسى على عامل الإنهاك الانفعالى لصالح المدربين الأكثر خبره كما لا توجد فروق غير داله إحصائيا على عامل الإنهاك العقلى والتغير الشخصى نحو الأسوأ وان كانت لصالح المدربين الأكثر خبره.

ويرجع الباحث ذلك إلى أن المدرب الأكثر خبره لديه تصور أعمق وأشمل عن الأدوار التي يقوم بها والمرتبطة بالعملية التدريبية كما أنه ملم بالدور الذي يجب أن يلعبه أثناء عمله التدريبي ولذلك فالمدرب الأقل خبره تظهر عليه أعراض الإنهاك الانفعالي بصورة أسرع من المدرب الأكثر خبره.

أما عامل الإنهاك العقلي والتغير الشخصي نحو الأسوأ فكلتا المديرتين يعانون من الإنهاك العقلي وذلك لنقص التأييد والتقدير الذي يحظى به المدرب وعدم النجاح في إيجاد عائد مادي أو معنوي مما يصيبه بضعف في القدرة على التخطيط والتفكير وإدراكه بأن جهده وتفانيه في عمله لا يحقق الهدف المطلوب مما يعرضه باستمرار مع الوقت إلى الإنهاك العقلي، أما بالنسبة للتغير الشخصي نحو الأسوأ فإن المدرب الأكثر خبرة لديه القدرة على إخفاء وكبت أي استجابات سلبية أو تغير شخصي نحو الأسوأ عن المدرب الأقل خبرة ولكن هذا السلوك يدفع المدرب إلى ظهور عليه أعراض الاحتراق النفسي وكلاهما مشترك في هذا السلوك.

كما يوضح جدول ٨ أنه توجد فروق دالة إحصائية في متغيري نقص الإنجاز الشخصي والإنهاك البدني بين المديرتين الأقل خبرة والأكثر خبرة ولكن هذه الفروق لصالح المديرتين الأقل خبرة .

ويعزو الباحث ذلك لطبيعة وخصائص عملية التدريب في رياضة المصارعة وحتمية اشتراك المدرب بالجهد البدني بصورة ايجابية في عملية التدريب هذا علاوة على أن مستوى اللياقة البدنية للمدرب تتعرض للهبوط مع تقدم السن وارتفاع مستوى اللاعبين الذي يقوم المدرب بتدريبهم، لذلك فالمدرب الأقل خبرة لديه القدرة على تحمل الأعباء البدنية للعملية التدريبية من المدرب الأكبر خبرة .

كما أن متغير نقص الإنجاز الشخصي في الغالب المدرب الأقل خبره يكون تاريخه كلاعب مازال بالعهد القريب فهذا يكسبه التقدير الشخصي لذاته وتقدير المحيطين به من منظور تاريخه البطولي كلاعب بغض النظر عن تاريخه كمدرب، لذلك المدرب الأقل خبره أقل معاناة من المدرب الأكثر خبره في عامل الإنجاز الشخصي. ولكن المدرب الأقل خبرة يخشى من الفشل في عدم أحداث نجاح في عمله كمدرب يتناسب مع تاريخه كلاعب.

الاستنتاجات :

- توجد مستويات لعوامل الاحتراق النفسي لمديري المصارعة بمصر مرتبة من العامل الأكثر حدة إلى العامل الأقل حدة، والنسبة المئوية لكل عامل من إجمالي عوامل الاحتراق وجاءت بالترتيب التالي:-

(١) عامل الإدارة العليا للفريق	بمتوسط حسابي قدره ٢٠,٨٤
(٢) عامل اللاعبين	بمتوسط حسابي قدره ١٨,٨٢
(٣) عامل خصائص المدرب	بمتوسط حسابي قدره ١٨,٤٦
(٤) عامل وسائل الإعلام	بمتوسط حسابي قدره ١٥,٠٢
(٥) عامل المشجعون	بمتوسط حسابي قدره ١٥,٠٢

- توجد مستويات لأعراض الاحتراق النفسي لمدربي المصارعة بمصر مرتبة من العامل الأكثر احتراقاً إلى العامل الأقل احتراقاً والنسبة المئوية لكل عام من إجمالي الأعراض المترتبة للاحتراق وجاءت بالترتيب التالي :

(١) الإنهاك البدني	بمتوسط حسابي قدره ١٦,٨
(٢) الإنهاك الانفعالي	بمتوسط حسابي قدره ١٥,٢٢
(٣) الإنهاك العقلي	بمتوسط حسابي قدره ١٤,٧٢
(٤) نقص الإنجاز الشخصي	بمتوسط حسابي قدره ١٤,٧٠
(٥) التغير الشخصي نحو الأسوأ	بمتوسط حسابي قدره ١٠,٩٦

- توجد فروق داله إحصائياً بين المدربين الأقل خبرة والأكثر لرياضة المصارعة بمصر قيد الدراسة في ثلاثة محاور من مقياس عوامل الاحتراق النفسي لصالح المدربين الأكثر خبرة والمحاور هي (اللاعبون - الإدارة العليا للفريق - المشجعون).

- لا توجد فروق داله إحصائياً بين المدربين الأقل خبرة والأكثر خبره لرياضة المصارعة بمصر قيد الدراسة على محوري خصائص المدرب ومحور وسائل الإعلام من مقياس عوامل الاحتراق النفسي .

- توجد فروق داله إحصائياً بين المدربين الأقل خبره والأكثر خبره لرياضة المصارعة بمصر قيد الدراسة على محور الإنهاك الانفعالي من مقياس أعراض الاحتراق النفسي لصالح المدربين الأكثر خبره .

- لا توجد فروق داله إحصائياً بين المدربين الأقل خبرة والأكثر خبره في رياضة المصارعة بمصر قيد الدراسة على محوري (الإنهاك العقلي - التغير الشخصي نحو الأسوأ) لمقياس أعراض الاحتراق النفسي .

- توجد فروق داله إحصائياً بين المدربين الأقل خبرة والأكثر خبره في رياضة المصارعة بمصر قيد الدراسة على محوري (الإنهاك البدني- نقص الإنجاز الشخصي) لمقياس أعراض الاحتراق النفسي لصالح المدربين الأقل خبرة .

- هناك علاقة عكسية بين سنوات الخبرة والمحاور (اللاعبون - الإدارة العليا للفريق - المشجعون) من مقياس عوامل الاحتراق النفسي لدى مدربي المصارعة بمصر قيد الدراسة.

- لا توجد علاقة بين سنوات الخبرة ومحوري (وسائل الإعلام - خصائص المدرب) من مقياس عوامل الاحتراق النفسي لدى مدربي المصارعة بمصر قيد الدراسة .

- هناك علاقة عكسية بين سنوات الخبرة ومحور الإنهاك الانفعالي من مقياس أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي المصارعة بمصر قيد الدراسة .

- هناك علاقة طردية بين سنوات الخبرة وعاملي (الإنهاك البدني- نقص الإنجاز الشخصي) من مقياس أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي المصارعة بمصر قيد الدراسة .

- لا توجد علاقة بين سنوات الخبرة وعاملي (الإنهاك العقلي - التغير الشخصي نحو الأسوأ) من مقياس أعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي المصارعة بمصر قيد الدراسة .

التوصيات :

- (١) يقترح عدم تدخل الغير مهتمين بالعمل الفني من الإدارة العليا فى صميم العمل الفنى لمدرّب المصارعة ومنحه اختصاصات وسلطات كافية .
- (٢) يفضل محاولة الوصول إلى أجهزة فنية ثابتة مع وضع ضوابط ومعايير واضحة وعلمية فى اختيار المدربين الذين يشاركون فى تدريب المنتخبات القومية ومراكز تدريب المنتخبات.
- (٣) تقنين الاستعانة بالمدرّبين الأجانب فى عملية تدريب المنتخبات ومحاولة الاعتماد على المدرب الوطنى فى تدريب المنتخبات ومراكز التدريب .
- (٤) ضرورة أن يعتنى المدرب بنفسه صحياً وبدنياً لذا يجب أن تكون لياقته الصحية والبدنية مناسبة وتساعد فى زيادة حيويته فى عملية التدريب وفى حياته العامة.
- (٥) تبصير اللاعبين بالجهد الذى يبذله المدرب للارتقاء بمستوياتهم وذلك لمحاولة مشاركة المدرب للوصول بهم إلى أعلى مستوى رياضى .
- (٦) ممارسة مدرب المصارعة بعض تدريبات الاسترخاء لى يمكنه التخلص من الضغوط والاستئارة والقلق الذى يصادفه فى عمله ويمكنه اكتساب الشعور بالراحة النفسية.
- (٧) تفهم المدرب لإمكاناته البدنية والنفسية وعدم تقبله لما يفوق قدراته وإمكاناته للوقاية من الإجهاد النفسى والوقوع فى الاحتراق النفسى .
- (٨) اهتمام مدرب المصارعة بوضع أهداف واضحة فى ضوء إمكاناته.
- (٩) وفير الرعاية الأدبية والمادية والاجتماعية لمدرّب المصارعة من قبل النقابة واتحاد المصارعة واللجنة الأولمبية والنادى الذى سيقوم المدرب بتدريبه.
- (١٠) زيادة المساحة المخصصة للمصارعة على الخريطة الإعلامية بكافة صورته.
- (١١) تفهم وسائل الإعلام للدور الذى يلعبه المدرب للارتقاء بمستوى اللاعبين من خلال النقد البناء الواعى بأصول التدريب الرياضى .
- (١٢) يمكن لمدرّب المصارعة الاستعانة بالخطوات التالية لمواجهة الضغوط النفسية وهى:
 - فهم طبيعة الضغوط التى يعانى منها وأسبابها.
 - تحدد بدقة المسؤوليات والواجبات والأعباء الملقاة على عاتقه .
 - تحديد القدرات الحقيقية فى مواجهة المسؤوليات والواجبات والأعباء المطلوبة من المدرب .
 - ممارسة تدريبات الاسترخاء حتى يستطيع المدرب أن يواجه القلق والضغوط والاستئارة .
 - أن يضع المدرب لنفسه بعض الخطط والأهداف التى يمكن بها تنمية مهاراته النفسية والبدنية مع مراعاة ضرورة تطوير قدراته النفسية والبدنية لى تستطيع الوفاء بما هو مطلوب منه .
 - وضع أهداف تتعلق بحياته الشخصية أو الأسرية بشكل عام .
 - الالتزام بأساليب الحياة الصحية (غذاء - نوم - عادات - هوايات - علاقات اجتماعية).

قائمة المراجع :

- (١) أسامة كامل راتب (١٩٩٧) : "احتراق الرياضى بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالى" دار الفكر العربى، القاهرة .
- (٢) محمد حسن علاوى (١٩٩٧): " سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضى" مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- (٣) محمد حسن علاوى (١٩٩٧) " علم نفس المدرّب والتدريب الرياضى" دار المعارف، القاهرة .
- (٤) محمد حسن علاوى (١٩٩٦) " التعرف على أهم الأسباب والعوامل التى تسهم فى الاحتراق النفسى للمدربين فى كرة القدم المصرية" دراسة غير منشورة.

- (5)Berkeley Planning associates (1977) " The relationship between age and burnout Applied sport Psychology"2,67-83.
- (6)Dale. J. (1988) "Relationship between coaches leadership style and burnout" International Abstract Vol. 26n3 .
- (7)Gibeck, O et al (1982) "The burnout syndrome among athletic trainers" Athletic training, 36-41 Applied sport Psychology 2,67-83.
- (8)Kroll. W. (1987) " Stress Factors in coaching" Asp, 47-49.
- (9)Maslach. G. (1986) "Understanding burnout pain, Sage publication" CA.
- (10) Maslach. C. (1976) " Burnd-out" Human Behavior 5, 16-22.
- (11) Taylor, A. et al (1990) " Perceived stress psychological burnout and paths to turnover intentions among sport officials" Applied sport Psychology 2, 84-97 .
- (12) Weinberg. D. (1990) "Burnout in sport" A review and critique" Applied sport Psychology 2, 67-83.