



ملخص البحث باللغة العربية

الاحترق النفسي لدى ناشئ كرة القدم بمحافظة القليوبية

أ.د/ هاني محمد زكريا عزب

أ.م.د/ محمود فكري الفار

م.د/ شادي هشام جمال

الباحث/ أحمد سعيد محمود

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى الاحتراق لدى ناشئ كرة القدم مما يؤدي الي الانسحاب من الرياضة واستخدام الباحث المنهج الوصفي باستخدام التصميم امقياس اسباب الاحتراق ومقياس الانسحاب من الرياضة لمناسبته لطبيعة هذا البحث وتم اختيار مجتمع البحث من يتكون مجتمع البحث من اللاعبين الناشئين والمسجلين في الاتحاد المصري لكرة القدم بمحافظة القليوبية والمسجلين بمنطقة القليوبية من سن ١٤ - ١٧ سنة و قيد الدراسة للموسم الرياضي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ .

تشتمل عينة البحث على (٥٠) لاعب كرة قدم (بنين) من سن ١٤-١٧ سنة , وتم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية من ناشئ كرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ وأن يكون مقيد بالاتحاد المصري لكرة القدم . وذلك بهدف إجراء الدراسة الاستطلاعية واتخاذ المعاملات العلمية وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٣٠) لاعب وقام الباحث بجمع البيانات عن طريق اتمارة مقياس اسباب الاحتراق ومقياس الانسحاب من الرياضة واستخدام الباحث المعالجات الإحصائية مثل المتوسط الحسابي- الإنحراف المعياري - معامل الارتباط- اختبار (ت)- معامل الإلتواء وبعد عرض وتفسير النتائج الإحصائية توصل الباحث إلى الاستنتاجات والتوصيات التالية

توجد علاقة دالة موجبة طردية ما بين بعد التدريب الزائد بمقياس اسباب الاحتراق والدرجة الكلية لمقياس الانسحاب من الرياضة.

التوصيات

الإستعانة بمقياس اسباب الاحتراق لناشئ كرة القدم كاداة موضوعة تساعد على معرفة الاسباب التي تؤثر على الناشئين لوضع استراتيجيات المناسبة لمواجهة.

الاستفادة من نتائج الدراسة في تصميم وإعداد برامج تطبيقية للحد من اسباب الاحتراق ضمن برنامج إعداد ناشئ كرة القدم لما لها من تأثير على رفع مستوى كفايات وأداء الناشئ الرياضي .

burnout and its relation with dropout of sport for soccer juniors Qalyubia Governorate

The research aims to identify the level of combustion in football juniors, which leads to withdrawal from sports. In Qalyubia Governorate and those registered in the Qalyubia region aged 14-17 years and under study for the 2020/2021 sports .season

The research sample includes (100) football players (boys) from the age of 14-17 years, and they were selected by random stratified method from the football juniors for the sports season 2020/2021 and to be registered with the Egyptian Football Association. The basic research sample became (30) players, and the researcher collected data using the combustion causes scale and the withdrawal scale from sports.

The following conclusions and recommendations

There is a positive, direct relationship between after overtraining on the .combustion causes scale and the overall degree of withdrawal from sports scale

Recommendations

Using the scale of the causes of combustion for the football youth as an established tool that helps to know the reasons that affect the youth to develop .appropriate strategies to confront it

Benefiting from the results of the study in designing and preparing applied programs to reduce the causes of combustion within the football junior preparation program because of their impact on raising the level of competencies .and performance of the junior athlete

الاحتراق النفسي لدى ناشئ كرة القدم بمحافظة القليوبية

أ.د/ هاني محمد زكريا عزب

أ.م.د/ محمود فكري الفار

م.د/ شادي هشام جمال

الباحث/ أحمد سعيد محمود

١/٠ مقدمه البحث :

يتعرض ناشئ كرة القدم للعديد من الضغوط التي تؤثر علي مستواه اثناء التدريب والمباريات ويوجد عدد كبيراً من اللاعبين والمدربين قد اعتزلوا الرياضة نتيجة وقوعهم بصفة مستمرة تحت تأثير الضغوط النفسية والاجهاد وإصابتهم بالاحتراق النفسي ومن هؤلاء مدرب كرة السلة الأمريكي ديك فيرميل **Dick vermeil** مدرب فريق نسور - فيلادلفيا الذي صرح بأنه اعتزل التدريب الرياضي نتيجة أصابته بالاحتراق النفسي حيث انه كان يعمل لمدة أربعة عشر ساعة يوميا ومن اللاعبين **بورج Bourg** لاعب التنس المعروف .

ويعتبر الاحتراق من المصطلحات النفسية التي ظهرت في بداية السبعينات وخاصة في مجال ضغوط العمل، ثم اصبح الان من المصطلحات الاكثر انتشارا وشيوعا في مجالات عديدة منها الرياضة ويرى ماسلاش(١٩٨٩) ان الاحتراق بمثابة حالة انهاك للنواحي البدنية والذهنية تؤدي الى مفهوم سلبي للشخص نحو نفسه او ، اضافة الى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والناس الاخرين ، فضلا عن الافتقاد الى المثالية والشعور بالغضب . ويتفق فيندر (١٩٨٩) مع المعنى السابق بان الاحتراق يتميز بالانهاك الانفعالي او البدني ويؤدي الى انخفاض مستوى الرياضي اضافة الى العديد من المشاعر النفسية السلبية التي ربما تصل الى الاكتئاب . (٢٥:١٥،١٦) .

حيث يمر الاحتراق النفسي بعدة مراحل حتى الوصول الى الانسحاب من الرياضة بهبوط مستوى الرياضي سواء في اداء حمل التدريب او عند اداء اختبارات الاداء او المنافسة .عندما يدرك الرياضي هبوط مستواه بالرغم من عطائه في التدريب، فانه يحاول ان يعوض ذلك بالمزيد من التدريب وبذل الجهد املا في تطوير مستواه نحو الافضل .يحدث كنتيجة للخطوة السابقة زيادة حمل التدريب مما يزيد من ضغوط التدريب ومن ثم يستمر هبوط مستوى الرياضي .يبدأ ادراك الرياضي للآثار السلبية الناتجة عن التدريب الزائد ، اى بدلا ان كان العبء مرتبطا بزيادة الحمل على اجهزة الجسم البيولوجية ، اصبح العبء عقليا وانفعاليا مرتبطا بالتفكير السلبي .يحدث نتيجة التفسير - الادراك السلبي لاعراض التدريب الزائد من حيث هبوط المستوى -عدم قيمة الجهد -نقص المكافاة والتقدير -ظهور الاعراض النفسية متمثلا في استجابات نفسية سلبية مثل الاحباط - زيادة الخوف من الفشل - زيادة القلق - ضعف الثقة في النفس نقص تقدير الذات.عندما يستمر التدريب الزائد ، وتزداد درجة الاجهاد البدني ، وان يمتلك الرياضي التفكير السلبي وعدم القدرة على مقاومة ، اضافة الى زيادى حدة الاستجابات النفسية السلبية السابقة يصبح الرياضي اكثر عرضة للانهاك البدني والذهني والانفعالي ومن ثم حدوث الاحتراق النفسي ومن بعدة الانسحاب من الرياضة.(٧:١٩،٢٠)

ومن مصادر الضغوط النفسية المؤثرة في حدوث ظاهرة الاحتراق النفسى الرياضى: الارتقاع المبالغ فيه فى حمل التدريب، الضغوط المرتبطة بالمنافسة، الضغوط المرتبطة بصعوبة تنظيم الوقت، الضغوط المرتبطة بالمدرّب والادارى، الضغوط المرتبطة وفق سمات شخصية الرياضى، تكرار الاصابة البدنية والنفسية.

٠/٢ مشكلة البحث :

تتلخص مشكلة البحث في أن اللاعب يتعرض للكثير من الضغوط النفسية أثناء المنافسات والمباريات مما يؤثر بالسلب على اللاعب ويتخذ الكثير من الخبرات السلبية تجاه ممارسة النشاط وبالتالي يؤدي به إلى الاحتراق النفسى ثم الانسحاب المبكر من الرياضة.

ويشير محمد حسن علاوى (٢٠٠٠) نقلا عن سيلى ان اللاعب يمر بثلاث مراحل هامة يمكن ان تفسر استجابة الفرد للضغط واطلق عليها مصطلح مرحلة التكيف العام وهذه المراحل هي **مرحلة الانذار** وهي المرحلة التي يؤدي حدوث الضغط الى حشد اليات التكيف فى جسم الانسان للمساعدة على الاستجابة الدفاعية فى مواجهة الضغط وتاتى بعدها **مرحلة المقاومة** وفى هذه المرحلة تحاول اليات التكيف فى جسم الانسان المقاومة المستمرة فى مواجهة الضغوط ومحاولة استعادة التوازن النفسى للفرد ، ويصل الفرد الى المرحلة التالية وهي **الانهك** وفى هذه المرحلة يحدث استنزاف قوى اليات التكيف فى جسم الانسان وتصبح غير قادرة على المقاومة وبذلك يحدث الانهك ، وباستمرار حدوث الانهك فان ذلك يؤدي الى الامراض والعجز وتلف بعض اجهزة جسم الانسان وبالتالي حدوث الاحتراق.(٢٠:١٤)

- ويحاول الباحث من خلال هذا البحث التعرف على العلاقة بين اسباب الاحتراق النفسى وبين الانسحاب من ممارسة كرة القدم لدى ناشئى كرة القدم

٠/٣ هدف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على علاقة الاحتراق النفسى بالانسحاب من الرياضة لدى ناشئى كرة القدم من خلال التعرف على:

١/٣ التعرف على مستوى الاحتراق النفسى لدى ناشئى كرة القدم عينة البحث

٢/٣ التعرف على متسوي الانسحاب من الرياضة لدى ناشئى كرة القدم عينة البحث

٠/٤ تساؤلات البحث :

١/٤ ما هو مستوي الاحتراق النفسى لدى ناشئى كرة القدم ؟

٢/٤ ما هو مستوي الانسحاب من الرياضة لدى ناشئى كرة القدم ؟



٥/ تعريفات البحث :

الاحتراق النفسي:

بالنسبة للاعب او الممارس للنشاط البدني بانه: حالة من الانهالك البدني والعقلي والانفعالي والدافعي ، كنتيجة للزيادة المستمرة والدائمة فى الضغوط والاعباء والمتطلبات الواقعة على كاهله ، مع عدم قدرته على تحملها او الوفاء بها ، والتي ينتج عنها انخفاض حاد ومستمر فى مستوياته وقدراته ، بالإضافة الى شعوره الدائم بالفشل، واحساسه برغبة جامحة فى عدم الاستقرار فى الممارسة الرياضية ، ومحاولاته الانقطاع عن التدريب او الاشتراك فى المنافسات او ممارسة النشاط البدني.(١٩:٣٢:٣٣)

الانسحاب من الرياضة :

تعريف الانسحاب الرياضي للمراهقين وضع بواسطة إيان روبرتسون (١٩٨٨) "التسرب الرياضي هو شخص انقطع عن الاشتراك في رياضة معينة ولكن من الممكن استمراره في ممارسة رياضة أخرى. (١٥:٣٤).

مفهوم الاجهاد :

توافر الضغوط الواقعة على الرياضى كنتيجة للعديد من الاحمال البدنية والنفسية (العقلية والانفعالية) او الاعباء الحياتية اليومية ، وغير ذلك من الاحمال العالية التى لا تستطيع وظائف اجهزة الجسم المختلفة للرياضى التكيف الايجابى معها او مواجهتها والتي يفسرها الرياضى على انها مهددة لة.

مفهوم الانهالك :

المرحلة التى تلى الاجهاد ، اى استمرار حدوث الاجهاد او استمرار وجود الضغوط والاعباء الزائدة الواقعة على كاهل الرياضى وحدث استنزاف لاليات المقاومة فى جسم الانسان وعملياته العقلية والذي يعتبر المعبر الاساسى للاحتراق بالنسبة للرياضى. ط٢. (١٤:٢٠-٢١)

٦/ الدراسات المرجعية:

أولاً : الدراسات العربية المرجعية بالاحتراق الرياضي :

١- دراسة صفاء مصطفى درويش (١٩٩٩) : بعنوان " الاحتراق النفسى للاعبى كرة السلة " هدفت الدراسة بناء مقياس للاحتراق النفسى للاعب كرة السلة والتعرف على اسبابه . تضمن البحث عدد(١٢) دراسة منها خمس دراسات عربية، وكان هدف البحث من لاعبي ولاعبات كرة السلة والمشاركين فى الدورى العام الممتاز ، كان عددهم (١٩٦) لاعبا و لاعبة . توصلت الدراسة الى ان الاسباب التى تؤدى الى الاحتراق النفسى هى : زملاء الفريق، المدرب والادارة، التدريب،المنافسة والتحكيم، شخصية اللاعب وانجازة ، الحياة اليومية ، وسائل الاعلام ، الجمهور المشجعين . (١٢)

٢ - دراسة حسناء عبد الدايم محمد (٢٠٠٤) : بعنوان"مظاهر الاحتراق النفسى لدى لاعبي ومدربي مسابقات الميدان والمضمار وعلاقتها بمستوى الاداء "هدفت الدراسة الى التعرف على مصادر الاحتراق النفسى لدى لاعبي ولاعبات ومدربي الدرجة الاولى لمسابقات الميدان والمضمار ومعرفة

الفروق بين اللاعبين واللاعبات في مصادر الاحتراق ثم استخدم المنهج الوصفي، وقد بلغ حجم العينة ٣٩٠ لاعبا ولاعبة، ٧٠ مدربا. اظهرت النتائج وجود فروق بين اللاعبين واللاعبات لصالح اللاعبين في محور المظاهر السلوكية. وجود علاقة دالة احصائيا بين مصادر الاحتراق لمدربي مسابقات الميدان والمضمار وبين مستوى اداء لاعبيهم. (٩)

٣ - دراسة ابراهيم على المختار (٢٠٠٥) : بعنوان " ظاهرة الاحتراق النفسي لمتسابقى العاب القوى بالجمهورية الليبية " والتعرف على حجم ظاهرة الاحتراق النفسى بمجتمع الدراسة واهم التغيرات التى ادت الى حدوث تلك الظاهرة . تكونت عينة الدراسة من ٢٤٦ متسابقا معنزلا . استخدم المنهج الوصفى بالاسلوب المسحى ، كما استخدم استبيان لاستكشاف ظاهرة الاحتراق النفسى ، ومقياس الاحتراق النفسى لدى المتسابقين المعتزلين لالعاب القوى بالجمهورية الليبية. اسفرت النتائج عن ان ظاهرة الاحتراق النفسى لدى المتسابقين المعتزلين بالمجتمع الليبى ظاهرة حقيقية ساهمت فى اعتزالهم . ان نسبة المتسابقين المحترفين من المعتزلين ٦٧٪ من عينة الدراسة الكلية . ان متغير الاصابة والرعاية الصحية من اكثر المتغيرات المؤثرة فى الاحتراق النفسى على المتسابقين المعتزلين ، زيادة نسبة الاحتراق بين متسابقى مستوى التمثيل العالمى والمحلى وفى منطقتى مصراتة والزاوية وبين متسابقى الرمى والعدو. (١)
الدراسات المرجعية التي تناولت الانسحاب من الرياضة في المجال الرياضي:

١- قام كل من كالفو وتومس جيركو وسيلفرو وايدوردو واخرون (٢٠١٠) Calvo, TomasGarica; Edardo; Jimenez, Ruth; Iglesias Cervello بدراسة بعنوان " استخدم نظرية الإرادة الذاتية لتفسير الاستمرار في الرياضة والانسحاب منها ما بين المراهقين الرياضيين" وتهدف هذه الدراسة في اثر الخصائص والمميزات التحفيزية في تشكيل رغبة المراهق للاستمرار في الرياضة أو الانقطاع عن المشاركة فيها. حيث استخدمت نظرية الإرادة الذاتية (ديسي و ريان - ٢٠٠٠) كإطار عمل نظري في هذه الرسالة. وتبحث تلك النظرية سواء أكان الاشتراك المستمر - ويعرف على انه استمرار المشاركة في الرياضة خلال العام المقبل - قد تأثر بتحفيز الإرادة الذاتية للفرد وتحقيق الحاجات النفسية الأساسية الثلاثة من التقرير الذاتي والكفاءة وارتباطها. وتكونت العينة في هذه الدراسة من ٤٩٢ لاعبي كرة قدم بين سن ١٣ و ١٧ سنة. وتشير النتائج إلى أن هجرة الرياضة تم تفسيرها من خلال مستويات أعلى من انعدام الحافز واللوائح الخارجية والانطواء وانعدام الرضا في صلتها به أو باحتياجاته الذاتية. وتساهم نتائج هذه الدراسة في إثراء قاعدة المعرفة الخاصة بالانسحاب من الرياضة حيث إنها تدعم العديد من نظريات الإرادة الذاتية. (٢٥)

٢- قام كل من ديلورمي وتشالبيفي ورسبيد Delorme, N; chalabaev, A; Raspaud, M. (٢٠١١) بدراسة بعنوان " العمر النسبي للانسحاب من الرياضة: دلائل من فئات الشباب بكرة السلة الفرنسية" ويهدف البحث المائل إلى دراسة واستقصاء تأثير العمر النسبي كعامل من عوامل الانسحاب من الرياضة. ولأجل ذلك، قمنا بفحص توزيعات تواريخ الميلاد الخاصة بالشباب الذكور (رقم = ٤٤

(٤٩٨) والإناث (رقم = ٣٠ ١٤٧) من لاعبي كرة السلة الفرنسية ممن تسربوا من تلك الرياضة خلال أو في نهاية موسم ٢٠٠٥-٢٠٠٦. وأظهر تحليلين أن هناك نقص تمثيل للانسحاب من الرياضة بين اللاعبين الذكور ممن ولدوا مبكراً في سنة المنافسة وهناك زيادة تمثيل ممن ولدوا متأخراً في فئات "٩-١٠ سنة" و "١١-١٢ سنة" و "١٣-١٤ سنة" وكذلك أيضاً في السنة الأولى من فئة "١٥-١٧ سنة". وفيما يتعلق بالإناث فلقد رصد أيضاً عدم التماثل عبر تلك الفئات العمرية. ولكلاهما - الذكور والإناث - لا يوجد توزيع متحيز في فئات "٧-٨ سنوات". وتؤكد نتائج الدراسة الحالية على أن تأثير العمر النسبي ينبغي أن يتم مراعاته في الدراسات المتعلقة بالانسحاب من الرياضة كمتغير يمكن أن يؤثر على هذه الظاهرة بشكل كبير. (٢٧)

١٠/٧ إجراءات البحث

١/٧ المنهج:

يستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه الاحصائي، وذلك لملائمة لطبيعة وهدف البحث.

٢/٧ مجتمع وعينة البحث :

١/٢/٧ مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من اللاعبين الناشئين والمسجلين في الاتحاد المصري لكرة القدم بمحافظة القليوبية والمسجلين بمنطقة القليوبية من سن ١٤ - ١٧ سنة وقيد الدراسة للموسم الرياضي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ .

٢/٢/٧ عينة البحث

تشتمل عينة البحث على (٥٠) لاعب كرة قدم (بنين) من سن ١٤-١٧ سنة ، وتم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية من ناشئي كرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ وأن يكون مقيد بالاتحاد المصري لكرة القدم .

جدول (١)

محافظة القليوبية					
م	الانديه المشاركه	الاعمار السنيه	الموسم الحالي	العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية
١	سكه حديد ابو زعل	١٧-١٤	٢٠٢٠ / ٢٠٢١	٨	٣
٢	الخانكه الرياضي	١٧-١٤	٢٠٢٠ / ٢٠٢١	٧	٣
٣	شبين القناطر	١٧-١٤	٢٠٢٠ / ٢٠٢١	١٠	٣
٤	قليوب الرياضي	١٧-١٤	٢٠٢٠ / ٢٠٢١	٦	٣
٥	نادي بنها	١٧-١٤	٢٠٢٠ / ٢٠٢١	٦	٣
٦	نادي طوخ	١٧-١٤	٢٠٢٠ / ٢٠٢١	٧	٣

٧	مركز شباب سنودة	١٧-١٤	٢٠٢٠ / ٢٠٢١	٦	٢
---	-----------------	-------	-------------	---	---

جدول (٢)

تصنيف مجتمع البحث

محافظة القليوبية

النشاط	العينة الأساسية	عينة البحث	العينة الاستطلاعية
كرة قدم	٥٠	٣٠	٢٠

٣/٧ أدوات ووسائل جمع البيانات:

- قام الباحث ببناء مقياس اسباب الاحتراق لنادي كرة القدم و مقياس الانسحاب من الرياضة كوسيلة لجمع البيانات وذلك لمناسبتها لطبيعة ومنهجية البحث وتحقيقاً لأهدافه استخدم الباحث وايضا للتعرف على درجة الاحتراق والانسحاب من الرياضة والفروق بين افراد العينة فى ابعاد المقاييس وفقا لنوع النشاط (كرة قدم)

١/٣/٧ خطوات بناء مقياس الاحتراق النفسي

١/١/٣/٧ تحديد أبعاد البحث

من خلال القراءات النظرية والدراسات المرجعية والمقاييس المرتبطة والمشابهة لموضوع البحث والمقابلة الشخصية ببعض الخبراء استطاع الباحث تحديد الابعاد الرئيسية المبدئية الخاصة بالمقياس.

قام الباحث بعرض هذه الابعاد على مجموعة من الخبراء حيث بلغ عددهم (٥) خبراء. مرفق (١)

جدول (٣)

نتائج إستطلاع رأى الخبراء حول مناسبة الابعاد الرئيسية مقياس اسباب الاحتراق والنسبة المئوية لهم.

م	رقم الخبر	١	٢	٣	٤	٥	العدد	النسبة %
١	التدريب الزائد: يعرف كل من ميرفى ودولى وكالستر التدريب الزائد بانة:الحمل الذى يزيد عن مستوى مقدرة الرياضى ،ويتميز بارتفاع شدة ،ويستمر فترات طويلة مما يصعب على الرياضى التكيف معة ، ومن ثم هبوط مستواة مع توقع ظهور بعض الاعراض النفسية والفسىولوجية السلبية اسامة كامل راتب (١٩٩٧) : " احتراق الرياضى بين ضغوط التدريب والاجهاد الانفعالى " سلسلة الفكر العربى ، القاهرة(١٢)	✓	✓	✓	✓	✓	٥	١٠٠ %
٢	الاسرة	✓	✓	✓	✓	✓	٥	١٠٠ %



٢٠%	١	✓	x	x	x	x	ضعف الباحث	٣
١٠٠%	٥	✓	✓	✓	✓	✓	الجهاز الفني هو مجموعة من الوظائف المختارة بعناية من قبل ادارة النادي لكفاتها من اجل تدريب الفرق الرياضية وحصد البطولات المختلفة.	٤
٢٠%	١	x	x	x	x	✓	وسائل الاعلام: يعرفه من خير الدين على عويس و عطا حسن عبد الرحيم على أنه "عملية نشر الأخبار والمعلومات و الحقائق الرياضية وشرح القواعد و القوانين الخاصة بالألعاب و الأنشطة الرياضية للجمهور بقصد نشر الثقافة الرياضية بين أفراد المجتمع و تنمية و عيه الرياضي.	٥
٢٠%	١	x	x	✓	x	x	ضعف الاتصال بين المدرب واللاعب: يؤدي اسلوب الاتصال السلبي للمدرب مع الرياضي الى زيادة الضغوط النفسية وتكون اتجاهات سلبية للرياضي نحو المدرب .. حيث عبر الكثير من الرياضيين وخصوصا الناشئين على ان اسلوب المدرب يعتبر احد المصادر الهامة لزيادة الضغوط النفسية السلبية. اسامة كامل راتب ا (١٩٩٧) : " احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والاجهاد الانفعالي " سلسلة الفكر العربي ، القاهرة (٣٣)	٦
٢٠%	١	x	✓	x	x	x	متطلبات الحياة	٧
٢٠%	١	x	x	x	✓	x	الاصابة: هي تأثر نسيج أو مجموعة من الأنسجة بمؤثر خارجي أو داخلي أو ذاتي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج.	٨

من خلال العرض السابق لآراء الخبراء حول مناسبة الابعاد للمقياس، توصل الباحث إلى أن الابعاد التي تم عرضها على الخبراء مناسبة للاستمارة، باستثناء بُعد (ضعف الباحث، وسائل الاعلام، ضعف الاتصال بين المدرب واللاعب، متطلبات الحياة) حيث لم يحصل على النسبة التي ارتضاها الباحث لتبنى الابعاد وهي (٨٠ %).

٢/١/٣/٧ تحديد العبارات الخاصة بالأبعاد و صياغتها

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والتراث النظري المرتبط بموضوع البحث وبعد العرض على الخبراء، تم تحديد العبارات وتصنيف كل عبارة حسب تبعيتها لكل بُعد، حيث بلغ إجمالي عدد عبارات الاستمارة (٤٨)

جدول (٤)

عدد عبارات المحور	اسم المحور المقترح	المحور
١٩	التدريب الزائد	المحور الاول
١٨	الجهاز الفني	المحور الثاني
١١	الاسرة	المحور الثالث
٤٨	مجموع العبارات القائمة قبل عرضها على الخبراء	

يوضح جدول (٤) العدد المبدئي والنهائي لمقياس "اسباب الاحتراق لناشئ كرة القدم"، حيث كان إجمالي العدد المبدئي لعبارات المقياس (٤٨) عبارة، وانتهى الاستبيان على أن تكون عدد عباراته في شكله النهائي (٤٨) عبارة، بعد حذف ستة عبارات.

٣/١/٣/٧ صياغة الصورة النهائية للمقياس

بعد عرض المقياس في صورته الاولية التي تضمنت (٤٨) عبارة، وقد أوضحت آراء السادة الخبراء أن يكون عدد عبارات المقياس (٤٨)، وعلى أن يكون ميزان التقدير للمقياس

درجة انطباق العبارة				
اوافق بدرجة قليلة جدا = درجة	اوافق بدرجة قليلة = درجتان	اوافق بدرجة متوسطة = ثلاث درجات	اوافق بدرجة متوسطة جدا = اربعة درجات	اوافق بدرجة كبيرة جدا = خمسة درجات

٤/١/٣/٧ حساب المعاملات العلمية للمقياس

١/٤/١/٣/٧ صدق المقياس:

قام الباحث بحساب معامل الصدق للمقياس الخاص باسباب الاحتراق لدى ناشئى كرة القدم عن طريق كلا من صدق المحتوى وصدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلى.

١/١/٤/١/٣/٥ صدق المحتوى :

قام الباحث بتحليل الأطر النظرية والدراسات السابقة للتعرف باسباب الاحتراق لدى ناشئى كرة القدم على المدرب

٢/١/٤/١/٣/٥ صدق المحكمين:

قام الباحث بتحديد الابعاد المقترحة للمقياس ووضع تعريفات إجرائية لها، من خلال الأطر النظرية والمرتبطة والسابقة، ومن هنا تم اقتراح أبعاد المقياس ثم قام الباحث بعرض الابعاد المقترحة في صورتها الأولى مرفق رقم (٢) على خمسة محكمين خبراء في مجال علم النفس الرياضي

مرفق رقم (١) بهدف التعرف على ما يلي:

- مدى مناسبة الابعاد المقترحة للمقياس.

- إضافة أو حذف أو تعديل الابعاد التي من شأنها إثراء المقياس.

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل بعد من خلال اطلاعه على المراجع والدراسات السابقة وآراء الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي، وقد راعى الباحث في صياغة العبارات ما يلي :

- أن تكتب بلغة واضحة وسليمة ومفهومة.

- عدم إحياء العبارة بنوع الاستجابة .

- أن تكون العبارات واضحة ومحددة، ولا تقبل أكثر من تفسير.

- أن تتناسب العبارة مع الهدف الذى وضعت من أجله .

ثم قام الباحث بعرض الصورة الأولى للمقياس على السادة المحكمين للتحقق من صدق المحتوى Content Validity مرفق (٢)، وفي ضوء آراء المحكمين حيث كان اجمالي العدد المبدئي لعبارات المقياس (٤٨) عبارة، وانتهى المقياس على أن تكون عدد عباراته في شكله النهائي (٤٨) عبارة،

٣/١/٤/١/٣/٧

الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة عشوائية بلغ عددها (٢٠) لاعب، وذلك في الفترة الزمنية من ١٠ / ١٢ / ٢٠٢١م حتى ٢٥ / ١٢ / ٢٠٢١م وكان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية التعرف على الآتي:

- مدى فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها المقياس.

- التعرف على الصعوبات المحتمل ظهورها أثناء التطبيق للعمل على تلافيها.

- تحديد ما تستغرقه الدراسة الأساسية من وقت .

- حساب المعاملات العلمية للمقياس.

٣/١/٤/١/٣/٧ صدق الاتساق الداخلي

حساب الاتساق الداخلي لعبارات للمقياس وأبعاده :

قام الباحث بحساب معامل صدق الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق تطبيق المقياس على عينة من المدربين (٢٠) لاعبين الناشئين. وذلك بغرض تقدير صدق عبارات المقياس وقد تم ذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والبعد وبين البعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول ارقام (٤) و(٥) يوضح معامل صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

٣/١/٤/١/٣/٧ حساب المعاملات العلمية للمقياس

٣/١/٤/١/٣/٧ صدق المقياس:

قام الباحث بحساب معامل الصدق للمقياس الخاص باسباب الاحتراق لدى ناشئ كرة القدم عن طريق كلا من صدق المحتوى وصدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي.

-صدق الاتساق الداخلي:



تم التحقق من صدق المقياس عن طريق استخدام صدق الاتساق الداخلي كمؤشر على صدق المقياس عن طريق ايجاد الارتباط الثنائي بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وذلك بتطبيق المقياس على (٢٠) لاعب والجدول (٤) يوضح هذه النتائج:

أولاً: مقياس اسباب الاحتراق

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين مفردات البعد الاول التدريب الزائد والدرجة الكلية للبعد

(ن=٢٠)

معامل الارتباط	م
٠.٣٣٥	١
٠.٥٧٩	٢
٠.٤٣٨	٣
٠.٥٠٢	٤
٠.٦٨١	٥
٠.٥٤٩	٦
٠.٦٩٥	٧
٠.٦٤٣	٨
٠.٤٧١	٩
٠.٢٧٥	١٠
٠.٦١٨	١١
٠.٥٤٢	١٢
٠.٧٤٤	١٣
٠.٧٤٢	١٤
٠.٦٤٥	١٥
٠.٨٣٢	١٦
٠.٧٢٠	١٧
٠.٨٤٤	١٨
٠.٦٨٠	١٩

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٣٧٨

يتضح من جدول (٥) ان قيم معاملات الارتباط بين مفردات البعد الاول التدريب الزائد والدرجة الكلية جاءت دالة احصائياً عند مستوي (٠.٠٥) ، فيما عدا المفردة رقم (١ ، ١٠) ، والتي تم



استبعادها وبذلك يصبح عدد مفردات البعد الاول التدريب الزائد (١٧) مفردة على درجة مقبولة من الصدق .

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين مفردات البعد الثاني الجهاز الفني والدرجة الكلية للبعد

(ن=٢٠)

معامل الارتباط	م
٠.١٤٦	١
٠.٤٢٠	٢
٠.٥٨٦	٣
٠.١٥٧	٤
٠.٥٤١	٥
٠.٥٦٢	٦
٠.٦١٤	٧
٠.٤٥١	٨
٠.٤٦٨	٩
٠.١٠٩	١٠
٠.٤١٢	١١
٠.٥٩١	١٢
٠.٤١٤	١٣
٠.٤٨٧	١٤
٠.٥٧٧	١٥
٠.٥٤٨	١٦
٠.٦٤٧	١٧
٠.٤٧١	١٨

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٣٨٧

يتضح من جدول (٦) ان قيم معاملات الارتباط بين مفردات البعد الثاني الجهاز الفني والدرجة الكلية جميعها دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠٥) ، فيما عدا المفردات ارقام (١ ، ٤ ، ١٠) ، والتي تم استبعادها وبذلك يصبح عدد مفردات البعد الثاني (١٥) مفردة على درجة مقبولة من الصدق .



جدول (٧)

معاملات الارتباط بين مفردات البعد الثالث الاسرة والدرجة الكلية للبعد (ن=٢٠)

م	معامل الارتباط
١	٠.٤٢٩
٢	٠.٤٠٧
٣	٠.٤٢٨
٤	٠.٥٢٢
٥	٠.٤٩٨
٦	٠.٦٨٣
٧	٠.٥١٦
٨	٠.٥٦٦
٩	٠.٣٨٦
١٠	٠.٤١٢
١١	٠.٣٨٨

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٣٨٧

يتضح من جدول (٧) ان قيم معاملات الارتباط بين مفردات البعد الثالث الاسرة والدرجة الكلية

جميعها دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠٥) مما يدل على ان البعد على درجة مقبولة من الصدق .

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية لمقياس اسباب الاحتراق

(ن=٢٠)

م	مسمى البعد	معامل الارتباط
١	التدريب الزائد	٠.٦٨١
٢	الجهاز الفني	٠.٨١٧
٣	الاسرة	٠.٧٤٧

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٣٨٧

يتضح من جدول (٨) ان قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية لمقياس

اسباب الاحتراق جاءت جميعها دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠٥) مما يدل على ان المقياس على

درجة مقبولة من الصدق .



الثبتات :

تم تعيين معامل الثبات عن طريق استخراج معامل ألفا - كروبناخ ، وكانت نتيجة حساب معاملات الثبات على النحو الآتي:

جدول (٩)

قيم معامل ألفا Alpha لابعاد مقياس اسباب الاحتراق

($n=20$)

القيمة معامل ألفا Alpha	مسمي البعد	البعد
٠.٧٤١	التدريب الزائد	الاول
٠.٨٢٣	الجهاز الفني	الثاني
٠.٧٥١	الاسرة	الثالث

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.387

يتضح من جدول (٩) ان قيم معاملات الثبات جاءت دالة احصائيا عند مستوى (0.05) على المقياس مما يدل على ان المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

ثانيا: مقياس الانسحاب من الرياضة

صمم المقياس ا. سالجيرو، ر. جونزاليز - بوتو، تيروس، س. ماكيز (٢٠٠٣) للتعرف على اسباب عدم استمرار المشاركه من الرياضيين من التنافس في اسبانيا وصنف مقياس اسباب الانسحاب من الرياضة للناشئ الرياضى يتضمن المقياس ٢٩ عبارة موزعة على هي تضارب المصالح ، الخروج عن سيطرة المدرب، التدريب ، المتعة) تم تقنين المقياس وتعديله وتم التوافق على ٢٢ عبارة

صورة مقياس التسرب في صورة الاولى : مرفق ()

عبارات مقياس الانسحاب من الرياضة في صورته الاولى قبل تقنينه على ناشئين كرة القدم .

م	الأبعاد وعباراتها	اوافق بدرجة كبيرة جدا	اوافق بدرجة كبيرة	اوافق بدرجة متوسطة	اوافق بدرجة قليلة	اوافق بدرجة قليلة جدا
١	هنالك اشياء في غاية الاهمية علي فعلها					
٢	مستواي الرياضي ليس بالمستوي المطلوب					
٣	ليست ممتعة بالدرجة الكافية					
٤	لدي الرغبة في ممارسه رياضة اخري					
٥	لا احب ان اكون مضغوطا اثناء ممارسة الرياضة					
٦	لا احب مدرب هذه الرياضة					
٧	لا اجيد التعامل مع المدرب					
٨	التدريب صعب للغاية					
٩	هذه الرياضة ليست مثيرة					
١٠	لا احب ان اكون في الفريق					
١١	مهاراتي في كرة القدم لا تتحسن					
١٢	لياقتي البدنيه ليت بالمستوي المطلوب					
١٣	لا احب القيام بالمنافسه					
١٤	ليست هناك روح الفريق في هذه اللعبة					
١٥	لا احقق الفوز كثيرا					
١٦	لا استطيع التكيف مع اقراني					
١٧	لا يوجد اهتمام بشخص اللاعبين بالقدر الكافي					
١٨	لا استطيع مقابله اصدقائي الجدد					
١٩	لا احصل علي مكافات ماليه					
٢٠	ليست هناك ممارسه جيدة					
٢١	لم يعد اصدقائي او والدي يرغبون في استكمال تنافسي					
٢٢	التدريب لايسمح لي بالاستمتاع خارج جو المنافسه					



جدول (١٠)
معاملات الارتباط بين مفردات مقياس الانسحاب من الرياضة
والدرجة الكلية للمقياس

(ن=٢٠)

معامل الارتباط	م
٠.٣٩٩	١
٠.٣٦١	٢
٠.٥٢٦	٣
٠.٦٩٤	٤
٠.٧٥١	٥
٠.٥٦٣	٦
٠.٦٧٤	٧
٠.٤٣٢	٨
٠.٦٩٠	٩
٠.٧٧٣	١٠
٠.٥٣٤	١١
٠.٦١٠	١٢
٠.٥٤٧	١٣
٠.٧٧٠	١٤
٠.٦٠٤	١٥
٠.٧٤٥	١٦
٠.٨٠٢	١٧
٠.٤٧٤	١٨
٠.١٢٤	١٩
٠.٥٥٤	٢٠
٠.٦٦٧	٢١
٠.٦٦٠	٢٢

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٣٨٧

يتضح من جدول (١٠) ان قيم معاملات الارتباط بين مفردات مقياس الانسحاب من الرياضة والدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠٥) ، فيما عدا المفردة رقم (٢ ، ١٩) ، والتي تم استبعادها وبذلك يصبح عدد مفردات مقياس الانسحاب من الرياضة (٢٠) مفردة على درجة مقبولة من الصدق .

النتائج :

تم تعيين معامل الثبات عن طريق استخراج معامل ألفا - كرونباخ ، وكانت نتيجة حساب معاملات الثبات على النحو الآتي:

جدول (١١)

قيم معامل ألفا Alpha لمقياس الانسحاب من الرياضة

(ن=٢٠)

المقياس	قيمة معامل ألفا Alpha
الانسحاب من الرياضة	٠.٧٥٢

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٢٧٤

يتضح من جدول (١١) ان قيمة الثبات جاءت دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠٥) على

المقياس مما يدل على ان المقياس على درجة مقبولة من الثبات

جدول (١٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء في ابعاد مقياس اسباب الاحتراق قيد البحث

(ن=٥٠)

الايعاد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	الوسيط	معامل الالتواء
التدريب الزائد	٦٩.٤٢٠	٨.٧٢٠	٧٠.٠٠٠	٠.٢٨١-
الجهاز الفني	٥٥.١٤٠	٩.٨٨٥	٥٦.٠٠٠	٠.٦٤٤-
الاسرة	٤٣.٩٢٠	٦.٨١٤	٤٤.٠٠٠	٠.٦٨٨-
الدرجة الكلية	١٦٨.٤٨٠	١٦.١٨٦	١٦٨.٥٠٠	٠.٣١٣-

يتضح من جدول (١٢) ان جميع قيم معامل الالتواء قد انحصرت ما بين (٣±) في ابعاد

مقياس اسباب الاحتراق قيد البحث مما يدل على اعتدالية البيانات .

جدول (١٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لمقياس الانسحاب من الرياضة قيد البحث

(ن=٥٠)

المقياس	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	الوسيط	معامل الالتواء
الانسحاب من الرياضة	٧٠.٩٤٠	٥.٥٩٣	٧١.٠٠٠	٠.١١٠

يتضح من جدول (١٣) ان قيمة معامل الالتواء قد انحصرت ما بين (٣±) في ابعاد مقياس الانسحاب

من الرياضة قيد البحث مما يدل على اعتدالية البيانات .

جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين ابعاد والدرجة الكلية لمقياس اسباب الاحتراق والدرجة الكلية لمقياس الانسحاب من الرياضة

(ن=٥٠)

مقياس اسباب الاحتراق	مقياس الانسحاب من الرياضة
	قيمة الارتباط
التدريب الزائد	*٠.٤٤٩
الجهاز الفني	٠.١٩٧
الاسرة	٠.٠٢٣
الدرجة الكلية	٠.٢٠٤

قيمة ر الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٠.٢٨٨

يتضح من جدول (١٤) ما يلي :

- توجد علاقة دالة موجبة طردية ما بين بعد التدريب الزائد بمقياس اسباب الاحتراق والدرجة الكلية لمقياس الانسحاب من الرياضة

جدول (١٥)

التكرارات والاهمية النسبية لاستجابات عينة البحث علي عبارات البعد الاول بمقياس اسباب الاحتراق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لعبارات البعد الاول بمقياس اسباب الاحتراق

(ن=٥٠)

م	العبارات	او افق بدرجة كبيرة جدا		او افق بدرجة متوسطة		او افق بدرجة قليلة		او افق بدرجة قليلة جدا		المتوسط الحسابي	الاهمية النسبية
		%	ك	%	ك	%	ك	%	ك		
١	حمل التدريب اكثر من قدراتي كالاعب كرة	٣٥	٧٠.٠	٩	١٨.٠	٤	٤.٥٠.٠	٠	٠	٤.٥٠.٠	٩٠
٢	يقوم المدرب بزيادة حمل التدريب بصورة تجهدني	٣٣	٦٦.٠	١١	٢٢.٠	٥	٤.٥٢.٠	١	٢.٠	٤.٥٢.٠	٩٠.٤
٣	انفصل عن زملائي في التدريب نتيجة الزيادة المفرطة في حمل التدريب	٣٣	٦٦.٠	١١	٢٢.٠	٥	٤.٦٤.٠	١	٢.٠	٤.٦٤.٠	٩٢.٨
٤	اشعر بالضعف العام نتيجة الاجهاد الناجم عن زيادة حمل التدريب	٣٣	٦٦.٠	٩	١٨.٠	٦	٤.٤٤.٠	١	٢.٠	٤.٤٤.٠	٨٨.٨
٥	احتاج لفترة طويلة من الوقت بعد التمرين للراحة من الزيادة في حمل التدريب	٢١	٤٢.٠	٢٢	٤٤.٠	٥	٤.٢٤.٠	٢	٤.٠	٤.٢٤.٠	٨٤.٨
٦	افشل في مواصلة التدريب نتيجة لعدم التكيف مع التدريب الزائد	٢٧	٥٤.٠	١٤	٢٨.٠	٦	٤.٣٠.٠	٣	٦.٠	٤.٣٠.٠	٨٦

٨٠.٤	٤.٠٢٠	٠	٠	٨.٠	٤	٤.٠٢٠	٦	٥٠.٠	٢٥	٣٠.٠	١٥	عدم قدرة جسمى تحمل للتدريب الزائد	٧
٨٢.٤	٤.١٢٠	٤.٠	٢	٦.٠	٣	٤.١٢٠	٦	٣٠.٠	١٥	٤٨.٠	٢٤	يظهر على التعب المفاجى نتيجة التدريب الزائد	٨
٨٤.٤	٤.٢٢٠	٤.٠	٢	٦.٠	٣	٤.٢٢٠	٧	١٦.٠	٨	٦٠.٠	٣٠	اتاخر فى التمرين عند معرفتى بان المدرب سوف يقوم بزيادة التدريب	٩
٧٨	٣.٩٠٠	٨.٠	٤	٨.٠	٤	٣.٩٠٠	١١	١٠.٠	٥	٥٢.٠	٢٦	الاحظ على زملائى اللاعبين كرههم للمدرب اثناء التمرين نتيجة التدريب الزائد	١٠
٧٩.٢	٣.٩٦٠	٢.٠	١	١٠.٠	٥	٣.٩٦٠	٨	٣٤.٠	١٧	٣٨.٠	١٩	اخاف من الاعياء نتيجة التدريب الزائد	١١
٧٨.٨	٣.٩٤٠	٤.٠	٢	٨.٠	٤	٣.٩٤٠	١١	٢٢.٠	١١	٤٤.٠	٢٢	الاهتمام الزائد بالفوز جعلنى متوترا	١٢
٦٧.٦	٣.٣٨٠	١٠.٠	٥	١٨.٠	٩	٣.٣٨٠	٩	٣٢.٠	١٦	٢٢.٠	١١	اغفال جانب تحفيز اللاعبين ويقوم المدرب بالضغط على اللاعبين للفوز بالبطولة او المباراة	١٣
٧٣.٢	٣.٦٦٠	١٠.٠	٥	١٤.٠	٧	٣.٦٦٠	٨	٢٠.٠	١٠	٤٠.٠	٢٠	طول فترة الاصابة تجعلنى لا اهتم بالعودة للملاعب بسبب قسوة ما عانيتة من الالام	١٤
٧٢.٨	٣.٦٤٠	١٠.٠	٥	١٦.٠	٨	٣.٦٤٠	٦	٢٤.٠	١٢	٣٨.٠	١٩	عدم سوال ادارة النادى وزملائى عنى اثناء فترة الاصابة	١٥
٧٨.٨	٣.٩٤٠	٤.٠	٢	١٠.٠	٥	٣.٩٤٠	٩	٢٤.٠	١٢	٤٤.٠	٢٢	النادى لايسهم بجزء ولو بسيط ماديا اثناء اصابتى وتحمل اسرتى المصاريف كلها	١٦
٨٠	٤.٠٠٠	٤.٠	٢	١٠.٠	٥	٤.٠٠٠	٩	١٨.٠	٩	٥٠.٠	٢٥	طول فترة استعادة الاستشفاء من الاصابة جعلنى غير قادر على العودة لممارسة اللعبة	١٧

يتضح من جدول ان النسب المئوية لاستجابات عينة البحث علي عبارات البعد الاول بمقياس اسباب الاحتراق قد انحصرت ما بين ٦٧.٦% ، ٩٢.٨% .

يتضح من جدول ان جميع قيم معاملات الالتواء علي عبارات مقياس اسباب الاحتراق قد انحصرت ما بين ± 3 مما يدل علي اعتدالية البيانات فى هذه العبارات

جدول (١٦)

التكرارات والاهمية النسبية لاستجابات عينة البحث علي عبارات البعد الثاني بمقياس اسباب الاحتراق المتوسطة الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لعبارات البعد الثاني بمقياس اسباب (ن = ٥٠)

الاهمية النسبية	المتوسط الحسابي	وافق بدرجة قليلة جدا		وافق بدرجة قليلة		وافق بدرجة متوسطة		وافق بدرجة كبيرة		وافق بدرجة كبيرة جدا		العبارات	م
		%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك		
٦٩.٢	٣.٤٦٠	١٠.٠	٥	١٢.٠	٦	٢٦.٠	١٣	٢٦.٠	١٣	٢٦.٠	١٣	يضايقني تركيز المدرب على الجوانب السلبية في ادائي واغفال الجوانب الايجابية	١
٦٤	٣.٢٠٠	١٤.٠	٧	١٨.٠	٩	٢٤.٠	١٢	٢٢.٠	١١	٢٢.٠	١١	جهاز التدريب لايقدر الجهد الذي ابذله في التدريب والمنافسة	٢
٦٤.٨	٣.٢٤٠	١٦.٠	٨	٢٤.٠	١٢	٨.٠	٤	٢٤.٠	١٢	٢٨.٠	١٤	يفغل المدرب تحفيزي اثناء المباريات	٣
٦٤	٣.٢٠٠	١٨.٠	٩	٢٢.٠	١١	٨.٠	٤	٢٦.٠	١٣	٢٦.٠	١٣	يهددني المدرب بالطرد اذا اغفلت جانب من جوانب التدريب	٤
٦٣.٦	٣.١٨٠	١٦.٠	٨	٢٢.٠	١١	١٢.٠	٦	٢٨.٠	١٤	٢٢.٠	١١	يقوم المدرب بتوبيخي امام زملائي في الفريق	٥
٧٩.٢	٣.٩٦٠	٨.٠	٤	٤.٠	٢	١٨.٠	٩	٢٤.٠	١٢	٤٦.٠	٢٣	يحبط المدرب من قدراتي امام الاخرين	٦
٨٤.٤	٤.٢٢٠	٤.٠	٢	٦.٠	٣	١٦.٠	٨	١٢.٠	٦	٦٢.٠	٣١	لايدعمني المدرب اثناء الاصابة	٧
٧٨.٨	٣.٩٤٠	٤.٠	٢	٨.٠	٤	٢٠.٠	١٠	٢٦.٠	١٣	٤٢.٠	٢١	المدرب غير جرىء في اتخاذ القرارات في الاوقات الحاسمة	٨
٧٩.٦	٣.٩٨٠	٢.٠	١	٦.٠	٣	٢٦.٠	١٣	٢٤.٠	١٢	٤٢.٠	٢١	سرعة انفعالية على اللاعبين وعدم تفهم الموقف	٩
٧٩.٦	٣.٩٨٠	٠	٠	١٢.٠	٦	١٨.٠	٩	٣٠.٠	١٥	٤٠.٠	٢٠	التلفظ بالفاظ بزيئة وخارجة للاعبين لكي يلعبوا بجديه	١٠
٧٩.٦	٣.٩٨٠	٤.٠	٢	١٢.٠	٦	١٤.٠	٧	٢٢.٠	١١	٤٨.٠	٢٤	لا اقرر على التفاهم مع المدرب لانة عصبي للغاية	١١
٧٥.٢	٣.٧٦٠	٨.٠	٤	١٦.٠	٨	١٢.٠	٦	٢٠.٠	١٠	٤٤.٠	٢٢	المدرب لايعامل اللاعبين باسلوب واحد	١٢
٧٥.٦	٣.٧٨٠	٦.٠	٣	١٤.٠	٧	١٦.٠	٨	٢٤.٠	١٢	٤٠.٠	٢٠	المدرب يعمل من اجل مصلحة فقط وليس من اجل مصلحة اللاعبين	١٣
٧٣.٢	٣.٦٦٠	٦.٠	٣	١٨.٠	٩	١٦.٠	٨	٢٤.٠	١٢	٣٦.٠	١٨	المدرب لاينوع في اسلوب التدريب حتى اصبح التدريب مملا	١٤
٧٢	٣.٦٠٠	١٢.٠	٦	١٢.٠	٦	١٨.٠	٩	٢٠.٠	١٠	٣٨.٠	١٩	يطلب المدرب مني ما يفوق قدراتي على تحملها	١٥

يتضح من جدول ان النسب المئوية لاستجابات عينة البحث علي عبارات البعد الثاني بمقياس اسباب الاحتراق قد انحصرت ما بين ٦٣.٦% ، ٨٤.٤% .

يتضح من جدول ان جميع قيم معاملات الالتواء علي عبارات مقياس اسباب الاحتراق قد انحصرت ما بين ٣± مما يدل علي اعتدالية البيانات في هذه العبارات .

جدول (١٧)

التكرارات والاهمية النسبية لاستجابات عينة البحث علي عبارات البعد الثالث بمقياس اسباب الاحتراق
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لعبارات البعد الثالث

(ن=٥٠)

الاهمية النسبية	المتوسط الحسابي	او افق بدرجة قليلة جدا		او افق بدرجة قليلة		او افق بدرجة متوسطة		او افق بدرجة كبيرة		او افق بدرجة كبيرة جدا		العبارات	م
		%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك		
		١٢.٠	٦	١٤.٠	٧	١٨.٠	٩	٢٠.٠	١٠	٣٦.٠	١٨		
٧٠.٨	٣.٤٦٠												
٤.٠	٢	١٠.٠	٥	١٦.٠	٨	٢.٠	١١	٤٨.٠	٢٤				
٨٠	٣.٢٠٠												
٤.٠	٢	٨.٠	٤	١٦.٠	٨	٢٤.٠	١٢	٤٨.٠	٢٤				
٨٠.٨	٣.٢٤٠												
٨.٠	٤	٨.٠	٤	١٨.٠	٩	٢٠.٠	١٠	٤٦.٠	٢٣				
٧٧.٦	٣.٢٠٠												
٤.٠	٢	٢.٠	١	١٠.٠	٥	٣٦.٠	١٨	٤٨.٠	٢٤				
٨٤.٤	٣.١٨٠												
٢.٠	١	٦.٠	٣	١٤.٠	٧	١٤.٠	٧	٦٤.٠	٣٢				
٨٦.٤	٣.٩٦٠												
٠	٠	١٢.٠	٦	١٠.٠	٥	٢٤.٠	١٢	٥٤.٠	٢٧				
٨٤	٤.٢٢٠												
٠	٠	١٦.٠	٨	١٢.٠	٦	٢٤.٠	١٢	٤٨.٠	٢٤				
٨٠.٨	٣.٩٤٠												
٤.٠	٢	١٢.٠	٦	٨.٠	٤	٣٠.٠	١٥	٤٦.٠	٢٣				
٨٠.٤	٣.٩٨٠												
٦.٠	٣	١٠.٠	٥	٨.٠	٤	٤٢.٠	٢١	٣٤.٠	١٧				
٧٧.٦	٣.٩٨٠												
٦.٠	٣	١٤.٠	٧	١٦.٠	٨	٢٤.٠	١٢	٤٠.٠	٢٠				
٧٥.٦	٣.٩٨٠												

يتضح من جدول ان النسب المئوية لاستجابات عينة البحث علي عبارات البعد الثالث بمقياس

اسباب الاحتراق قد انحصرت ما بين ٧٠.٨% ، ٨٦.٤% .

يتضح من جدول ان جميع قيم معاملات الالتواء علي عبارات مقياس اسباب الاحتراق قد

انحصرت ما بين ± 3 مما يدل علي اعتدالية البيانات في هذه العبارات .

جدول (١٨)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لعبارات مقياس الانسحاب من الرياضة
(ن=٥٠)

م	العبارات	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	معامل الالتواء
١	هنالك اشياء في غاية الاهميه علي فعلها	٣.١٨٠	١.٦٥٠	-٠.٢٤٣
٢	ليست ممتعة بالدرجة الكافية	١.٩٢٠	٠.٧٢٤	٠.١٢٣
٣	لدي الرغبة في ممارسه رياضة اخري	٤.٠٠٠	١.٣٥٥	١.٣٣٢-
٤	لا احب ان اكون مضغوطا اثناء ممارسة الرياضة	٤.١٨٠	١.٠٤٤	١.٤٩٨-
٥	لا احب مدرب هذه الرياضة	٣.٠٦٠	١.٣٤٦	٠.٠٦١-
٦	لا اجيد التعامل مع المدرب	٣.٥٤٠	١.٥٤١	٠.٤٦١-
٧	التدريب صعب للغاية	٤.٥٠٠	٠.٦٧٨	١.٠٢٥-
٨	هذه الرياضة ليست مثيرة	٣.٠٨٠	١.٥٣٦	٠.١٣٩-
٩	لا احب ان اكون في الفريق	٤.٠٠٠	١.١٧٨	١.٢٤٨-
١٠	مهاراتي في كرة القدم لا تتحسن	٣.٤٦٠	١.٥٠١	٠.٣١٦-
١١	لياقتي البدنيه ليت بالمستوي المطلوب	٣.٥٦٠	١.٤٨٧	٠.٦٦٥-
١٢	لا احب القيام بالمنافسه	٣.٥٠٠	١.٥٤٢	٠.٥٥٧-
١٣	ليست هناك روح الفريق في هذه اللعبة	٣.٩٤٠	١.٢٠٢	١.١٢٩-
١٤	لا احقق الفوز كثيرا	٣.٢٦٠	١.٦٠١	٠.١٩٦-
١٥	لا استطيع التكيف مع اقراني	٣.٦٨٠	١.٤٣٥	٠.٧٤٥-
١٦	لا يوجد اهتمام بشخص اللاعبين بالقدر الكافي	٤.١٢٠	١.١٣٦	١.٢٨٧-
١٧	لا استطيع مقابله اصدقائي الجدد	٢.٧٠٠	١.٥٦٨	٠.٤٢٣
١٨	ليست هناك ممارسه جيدة	٤.٢٤٠	١.٠٠١	١.٦٥٣-
١٩	لم يعد اصدقائي او والدي يرغبون في استكمال تنافسي	٣.٨٢٠	١.٢٧٣	١.٠٠٩-
٢٠	التدريب لايسمح لي بالاستمتاع خارج جو المنافسه	٣.٢٠٠	١.٥١٢	٠.٠٩٦-

يتضح من جدول ان جميع قيم معاملات الالتواء علي عبارات مقياس الانسحاب من الرياضة قد

انحصرت ما بين ± 3 مما يدل علي اعتدالية البيانات في هذه العبارات .

جدول (١٩)
التكرارات والاهمية النسبية لاستجابات عينة البحث علي عبارات مقياس الانسحاب من الرياضة
(ن=٥٠)

الاهمية النسبية	مجموع الدرجات المقدره	وافق بدرجة قليلة جدا		وافق بدرجة قليلة		وافق بدرجة متوسطة		وافق بدرجة كبيرة		وافق بدرجة كبيرة جدا		العبارات	م
		%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك		
٦٣.٦	١٥٩	٢٨.٠	١٤	١٠.٠	٥	١٠.٠	٥	٢٠.٠	١٠	٣٢.٠	١٦	هنالك اشياء في غاية الاهميه علي فعلها	١
٣٨.٤	٩٦	٣٠.٠	١٥	٤٨.٠	٢٤	٢٢.٠	١١	٠	٠	٠	٠	ليست ممتعة بالدرجة الكافية	٢
٨٠	٢٠٠	١٢.٠	٦	٤.٠	٢	٦.٠	٣	٢٨.٠	١٤	٥٠.٠	٢٥	لدي الرغبة في ممارسه رياضة اخري	٣
٨٣.٦	٢٠٩	٤.٠	٢	٤.٠	٢	١٠.٠	٥	٣٤.٠	١٧	٤٨.٠	٢٤	لا احب ان اكون مضغوطا اثناء ممارسة الرياضة	٤
٦١.٢	١٥٣	١٤.٠	٧	٢٨.٠	١٤	١٢.٠	٦	٣٠.٠	١٥	١٦.٠	٨	لا احب مدرب هذه الرياضة	٥
٧٠.٨	١٧٧	١٤.٠	٧	١٨.٠	٩	١٢.٠	٦	١٢.٠	٦	٤٤.٠	٢٢	لا اجيد التعامل مع المدرب	٦
٩٠	٢٢٥	٠	٠	٠	٠	١٠.٠	٥	٣٠.٠	١٥	٦٠.٠	٣٠	التدريب صعب للغاية	٧
٦١.٦	١٥٤	٢٤.٠	١٢	١٦.٠	٨	١٢.٠	٦	٢٤.٠	١٢	٢٤.٠	١٢	هذه الرياضة ليست مثيرة	٨
٨٠	٢٠٠	٦.٠	٣	٨.٠	٤	٨.٠	٤	٣٦.٠	١٨	٤٢.٠	٢١	لا احب ان اكون في الفريق	٩
٦٩.٢	١٧٣	١٢.٠	٦	٢٢.٠	١١	١٤.٠	٧	١٢.٠	٦	٤٠.٠	٢٠	مهاراتي في كرة القدم لا تتحسن	١٠
٧١.٢	١٧٨	١٦.٠	٨	١٢.٠	٦	٨.٠	٤	٢٨.٠	١٤	٣٦.٠	١٨	ليساقتي البدنيه ليست بالمستوي المطلوب	١١
٧٠	١٧٥	١٨.٠	٩	١٢.٠	٦	١٠.٠	٥	٢٢.٠	١١	٣٨.٠	١٩	لا احب القيام بالمنافسه	١٢
٧٨.٨	١٩٧	٦.٠	٣	١٠.٠	٥	٨.٠	٤	٣٦.٠	١٨	٤٠.٠	٢٠	ليست هناك روح الفريق في هذه اللعبة	١٣
٦٥.٢	١٦٣	٢٠.٠	١٠	٢٠.٠	١٠	١٠.٠	٥	١٤.٠	٧	٣٦.٠	١٨	لا احقق الفوز كثيرا	١٤
٧٣.٦	١٨٤	١٢.٠	٦	١٤.٠	٧	٨.٠	٤	٢٦.٠	١٣	٤٠.٠	٢٠	لا استطيع التكيف مع اقراني	١٥
٨٢.٤	٢٠٦	٤.٠	٢	٨.٠	٤	١٠.٠	٥	٢٨.٠	١٤	٥٠.٠	٢٥	لا يوجد اهتمام بشخص اللاعبين بالقدر الكافي	١٦
٥٤	١٣٥	٣٠.٠	١٥	٢٦.٠	١٣	١٢.٠	٦	٨.٠	٤	٢٤.٠	١٢	لا استطيع مقابله اصدقائي الجدد	١٧
٨٤.٨	٢١٢	٤.٠	٢	٢.٠	١	١٠.٠	٥	٣٤.٠	١٧	٥٠.٠	٢٥	ليست هناك ممارسه جيدة	١٨
٧٦.٤	١٩١	٨.٠	٤	١٢.٠	٦	٦.٠	٣	٣٨.٠	١٩	٣٦.٠	١٨	لم يعد اصدقائي او والدي يرغبون في استكمال تنافسي	١٩
٦٤	١٦٠	١٦.٠	٨	٢٦.٠	١٣	١٠.٠	٥	١٨.٠	٩	٣٠.٠	١٥	التدريب لايسمح لي بالاستمتاع خارج جو المنافسه	٢٠

يتضح من جدول ان النسب المئوية لاستجابات عينة البحث علي عبارات مقياس الانسحاب من الرياضة قد انحصرت ما بين ٣٨.٤% ، ٩٠% .

- مناقشة النتائج :

فى ضوء نتائج التحليل الإحصائى ، وفى حدود القياسات المستخدمة ، ومن خلال أهداف البحث سوف تتم مناقشة النتائج التالية:

مامستوي الاحتراق النفسى لذي ناشئ كرة القدم؟

يتضح لنا من جدول رقم (٢) ان مستوي الاحتراق النفسى مرتفع لذي ناشئ كرة القدم ،حيث بلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (١٦٨.٤٨٠) حيث بلغ المتوسط الحسابي للبعد الاول التدريب الزائد (٦٩.٤٢٠) وهذا مايتفق مع دراسته صفاء مصطفى درويش (١٩٩٩) : بعنوان " الاحتراق النفسى للاعبى كرة السلة " هدفت الدراسة بناء مقياس للاحتراق النفسى للاعب كرة السلة والتعرف على اسبابه . تضمن البحث عدد(١٢) دراسة منها خمس دراسات عربية، وكان هدف البحث من لاعبي ولاعبات كرة السلة والمشاركين فى الدورى العام الممتاز ، كان عددهم (١٩٦) لاعبا و لاعبة . توصلت الدراسة الى ان الاسباب التى تؤدى الى الاحتراق النفسى هى : زملاء الفريق، المدرب والادارة، التدريب،المنافسة والتحكيم، شخصية اللاعب وانجازة ، الحياة اليومية ، وسائل الاعلام ، الجمهورو المشجعين. (١٢)

- بينما تختلف نتائج هذه الدراسة والدراسة الحالية مع نتائج الدراسة التى قام بها قام راديك "1996Raedekeم- " هدفت الدراسة الى ان لاعبي العاب القوى الذين يشاركون فى الرياضة ملتزمون بالممارسة لانهم يرغبون فى البقاء داخل الملعب لانها تجذبهم او لانهم يشعرون باجبار على اللعب ، فبذلك يكونوا اكثر عرضة للاحتراق واستخدم الباحث المنهج الوصفى على عينة عشوائية من لاعبي العاب القوى واطهرت النتائج ان هناك اربعة مجموعات مختلفة من اللاعبين وهم - اللاعبين غير الرياضيين عانوا من الشعور بالوقوع فى الضغوط النفسية وسجلوا اعلى نسبة احتراق عالية.- اللاعبين اللامبالين الذين لم يظهروا اى مشاعر بالضغوط النفسية وسجلوا نسبة قليلة للاحتراق.

ويرجع الباحث السبب فى ذلك إلى عدة أسباب منها:

- عدم راحة الناشئ بين التدريب ومتطلبات الحياة الاخرى .
- نظرة اللاعب الناشئ لاصدقائه الغير ممارسين لانهم يرفهوا عن انفسهم.
- يتعرض اللاعب لاضطرابات فى النوم بسبب حمل التدريب الواقع عليه .
- يؤثر التدريب المستمر على اللاعب بصورة سلبية مما يؤدى الى تكوين فكرة سلبية اتجاه الممارسة .

مناقشه الفرض الثانى:

مامستوي الانسحاب من الرياضة لذي ناشئ كرة القدم ؟

يتضح من جدول رقم (٣) ان مستوي الانسحاب من الرياضة مرتفع لذي ناشئ كرة القدم حيث بلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (٧٠.٩٤٠) وهذا يتفق مع دراسة قام كل من فراسر وتومس وجيسكا وكوت

وجين ودكين وجانس(٢٠٠٨) Fraser, Thomas, Jessica; Cote, Jean; Deakin, Janice بدراسة بعنوان " فهم الانسحاب من الرياضة والمشاركة الطويلة في الرياضة التنافسية للمراهقين "الأهداف: ويعد الغرض من هذه الدراسة هو فهم أنماط التدريب وأدوار الآخرين المهم (مثل المدربين والآباء والنظراء والأقارب) في أنماط المشاركة في رياضة السباحة للمراهقين. التخطيط: استخدم النموذج التطويري للمشاركة في الرياضة كإطار عمل. الطريقة/المنهج: عشرة رياضيين هجروا رياضة السباحة و ١٠ لزالوا يمارسونها، متطابقين في المتغيرات الديمغرافية الرئيسية ومشاركون في مقابلة نوعية شبة منظمة. النتائج: اتسمت المجموعات بالعديد من الخبرات المتشابهة (مثل التدريب الباكر والمدربين الداعمين وغير الداعمين واشترك الآباء). وعلى الرغم من ذلك، تحدث الهجرة عند الوصول إلى ذروة الأداء مبكرًا، والتدريب الفردي وضغط الآباء خلال فترة المراهقة وعدم وجود نظائر في السباحة خلال فترة المراهقة والمنافسات بين الأشقاء/الأقارب. وفي المقابل، تحدث الرياضيين المنخرطين عن فلسفة التطوير الخاصة بالأندية والمدربين والآباء والتواصل المنفتح ودعم الأصدقاء بالمدرسة والتأثيرات الإيجابية العامة للأشقاء/الأقارب. الخاتمة: وتسلط النتائج الضوء أهمية البرامج التي جرى هيكلتها بصورة مناسبة وهشاشة العلاقة بين الرياضيين والآخرين المهمين خلال سنوات فترة المراهقة. وتم مناقشة مضامين مبرمجي الرياضة والمدربين والآباء. (٢٩)

بينما تختلف نتائج هذه الدراسة والدراسة الحالية مع نتائج الدراسة التي قام بها قام كل من ديورمي وتشالبيفي ورسبيد. **Delorme, N; chalabaev, A; Raspud, M.** (٢٠١١) وتؤكد نتائج الدراسة الحالية على أن تأثير العمر النسبي ينبغي أن يتم مراعاته في الدراسات المتعلقة بالتسرب من الرياضة كمتغير يمكن أن يؤثر على هذه الظاهرة بشكل كبير.

ويرجع الباحث السبب في ذلك إلى عدة أسباب منها:

احساس اللاعب المستمر بعدم الاستمتاع عند الممارسة للرياضة

الجانب الاقتصادي يؤدي الى تسرب اللاعب من الممارسة لعدم توافر امكانيات الممارسة من جانب مادي ومعنوي .

استمرار اللاعب بممارسة التدريب الزائد يؤدي الى تركة النشاط والتحول لممارسة اخرى او التسرب الكلي من ممارسة الرياضة .

زيادة العبء الذي يتعرض له اللاعب من التدريب المستمر .

كثرة الالتزامات الاجتماعية والتعليمية والاسرية التي يتعرض لها الناشئ.

ضعف الجانب التحفيزي من قبل المدرب .

عدم وجود مكافآت للاعبين من قبل مجلس الادارة .

احساس اللاعب الدائم بانه غير جاهز للمنافسة .

اختلاف وجهات النظر مع المدرب

مناقشه الفرض الثالث:

ماالعلاقة بين الاحتراق النفسي والانسحاب من الرياضه لدي ناشئ كرة القدم؟

يتضح من جدول رقم (٤) وجود علاقة طردية بين بعد التدريب الزائد بمقياس اسباب الاحتراق والدرجة الكلية لمقياس الانسحاب من الرياضة حيث جاءت بنسبه (٠.٤٤٩) لبعده التدريب الزائد بمقياس الانسحاب من الرياضة والدرجة الكلية (٠.٢٠٤) وهذا مايتق مع دراس " دانيال و لايت و تايلور و بروك " " (Taylor.A, Daniel, Leith, Burke) 1990 : بعنوان " علاقة الاحتراق الرياضي بالضغط النفسية والانسحاب من الرياضة " هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الاحتراق كاستجابة انفعالية والضغط النفسية والانسحاب من الرياضة عند العاملين في كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من الرياضيين العاملين في مجال كرة القدم ، وأوضحت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائيا بين الخوف من الفشل كمصدر للاحتراق والانسحاب من الرياضة - وجود علاقة دالة إحصائيا بين الاحتراق الرياضي والضغط النفسية - وجود علاقة دالة إحصائيا بين عدم الشعور بتقدير الآخرين كمصدر للاحتراق والانسحاب من الرياضة. (٢٦)

- الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات: conduction

في ضوء أهداف وفروض البحث وفي حدود العينة المستخدمة وخصائصها ومن واقع المعلومات والبيانات والمعالجات الإحصائية توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

- ١- توجد علاقة دالة موجبة طردية ما بين بعد التدريب الزائد بمقياس اسباب الاحتراق والدرجة الكلية لمقياس الانسحاب من الرياضة.
- ٢- التدريب الزائد من اهم اسباب الاحتراق النفسي .
- ٣- مستوي الانسحاب من الرياضة لدى ناشئ كرة القدم مرتفع
- ٤- توجد علاقة دالة موجبة طردية ما بين بعد الجهاز الفني بمقياس اسباب الاحتراق والدرجة الكلية لمقياس الانسحاب من الرياضة.
- ٥- توجد علاقة دالة موجبة طردية ما بين بعد الاسرة بمقياس اسباب الاحتراق والدرجة الكلية لمقياس الانسحاب من الرياضة.



- التوصيات

في حدود عينة البحث واستناداً على ما ورد من بيانات ومعلومات وفي ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بالتالي :

- ١- الإستعانة بمقياس اسباب الاحتراق لناشئ كرة القدم كاداة موضوعة تساعد على معرفة الاسباب التي تؤثر على الناشئ لوضع استراتيجيات المناسبة لمواجهة.
- ٢- الاستفادة من نتائج الدراسة في تصميم وإعداد برامج تطبيقية للحد من اسباب الاحتراق ضمن برنامج إعداد ناشئ كرة القدم لما لها من تأثير على رفع مستوى كفايات وأداء الناشئ الرياضى .
- ٣- توجيه إهتمام مدربي الناشئ إلى إستخدام وسائل حديثة في التدريب ومعرفة الاسباب التي تؤثر على الناشئ لما له من تأثير إيجابى على أداء الناشئ ، والبعد عن المدخل السلبي الذى بدوره يؤثر سلبيا على الناشئ وقد يدفعه إلى العزوف والبعد عن ممارسة الرياضة .
- ٤- الاستعانة بالاختصاصى النفسى الرياضى مع الفرق الرياضية وخاصة الناشئ لما له من فاعلية في خفض الضغوط عليهم في مرحلة نمو هامة وهى مرحلة المراهقة المبكرة بما فيها من اضطرابات نفسية وانفعالية وعقلية وجسمية واجتماعية وحركية تشكل فيها شخصية الناشئ او تهدم للتعرف عليها في حالة الاحتراق او في حالة عدم وجود متخصص للتعامل معه.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية Arabic References

- ١- إبراهيم على المختار (٢٠٠٥) : ظاهرة الاحتراق النفسي لمتسابقى العاب القوى بالجماهيرية الليبية ، رسالة ماجستير غير منشورة ' كلية تربية رياضية, جامعة حلوان .
- ٢- أسامه سيد عبد الظاهر (١٩٩٩) : مصادر الضغوط النفسية لدي الرياضيين الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين, جامعه حلوان .
- ٣- أسامه كامل راتب (١٩٩٧): احتراق الرياضيين بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي نوعية الحياة ، القاهرة ، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية و الرياضية ، العدد الثاني عشر .
- ٤- أسامه كامل راتب واخرون (٢٠٠٦): الرعاية النفسية للرياضيين، توجهات ارشادية، القاهرة ، الدار الهندسية بالقاهرة ، القاهرة ط٢
- ٥- أسامة كامل راتب (١٩٩٧) : قلق المنافسة (ضغوط التدريب - احتراق الرياضي), القاهرة ، دار الفكر العربي .
- ٦- — (١٩٩٧) : الإعداد النفسي لتدريب الناشئين دليل المدرب و أولياء الأمور ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- ٧- — (٢٠٠٧) : " علم نفس الرياضة والمفاهيم " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٨- — (٢٠٠٤) : النشاط البدني والاسترخاء (مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة) ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- ٩- — ، ابراهيم عبد ربة (١٩٩٩): النمو والدافعية فى توجيه النشاط للطفل والانشطة الرياضية المدرسية ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- ١٠- حسناء عبد الدايم محمد (٢٠٠٤) : مظاهر الاحتراق النفسى لدى لاعبي ومدربي مسابقات الميدان والمضمار وعلاقتها بمستوى الاداء ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعه حلوان .
- ١١- رانيا على عبد العزيز (٢٠٠٧) : بعنوان " الاحتراق النفسى ودافعية الانجاز لدى لاعبي المنتخب القومى المصرى للهوكى، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعه حلوان .
- ١٢- صفاء مصطفى درويش (١٩٩٩) : الاحتراق النفسى للاعبي كرة السلة رساله دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ١٣- مفتى ابراهيم حماد (١٩٩٤):التدريب الرياضى للناشى والمدرب الناجح ،دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٤- محمد حسن علاوى (١٩٩٤) : علم التدريب الرياضى . القاهرة ، دار المعارف .

- ١٥- — (١٩٩٦) : التعرف علي أهم الأسباب أو العوامل التي تسهم في الاحتراق النفسي للمدربين في كرة القدم , القاهرة , دار المعارف .
- ١٦- — (١٩٩٧) : سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي, مركز الكتاب للنشر , القاهرة.
- ١٧- — (١٩٩٨) : موسوعة الاختبارات النفسية الرياضيين , مركز الكتاب للنشر , القاهرة .
- ١٨- — (١٩٩٨) : سيكولوجية الاحتراق النفسي للاعب والمدرب الرياضي , ط ١ , مركز الكتاب للنشر , القاهرة.
- ١٩- — (١٩٨٤) سيكولوجية التدريب والمنافسات , ط ٧ , دار المعارف , القاهرة .
- ٢٠- — (١٩٨٤) : علم التدريب الرياضي ط ٩ , دار الفكر العربي, القاهرة .
- ٢١- —, أسامة كامل راتب (١٩٨٧) : البحث العلمي في المجال الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي .
- ٢٢- محمد محمود حسن , حسن عبدالملك محمود (١٩٩٣) : ضغوط العمل لدي المعلمين وعلاقتها بنمط السلوك القيادي لنظار المدرسة , بحث منشور, مجلة الأبحاث التربوية , العدد ٢٤ , كلية التربية , جامعة الأزهر .
- ٢٣- وائل رفاعي إبراهيم (١٩٩٨) : الفروق في الاحتراق النفسي لدي بعض مدربي الأنشطة الرياضية المختارة , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة حلوان .

ثانيا : المراجع باللغة الإنجليزية

- 24- Bull, S.J (1993):Sports psychology, the crowd and press.
- 25- Calvo,t . .,E (2010):Using self Determination a theory to explain sport press and dropout in adolescent athletes.
- 26- Daniel,Taylor.A, Daniel , Leith, Burke (1990) : Perceived Stress Psychological Burnout and Paths to Turnout Intentions Among Sports Officials, Journal If: Sport Psychology, 8, 36-50
- 27- Delorme,N;Chalabaev, A; Raspaud,m(2011):Relative age is associated with sport dropout : Evidence from youth categories of frence basketball.Journal of medicine in sports . vol. 21(1), feb 2011,pp. 120-128.
- 28- Fender . I(1997)Athletic burnout Dotential of research and in tervention eternities,Journal of sport , vol 30-03,of Diss -Int, p450.

- 29– **Fraser. Thomas, jessial (2008)**: under standing dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. Psychology of sport and Exercise . vol.9(5), sep 2008,pp.645–662.
- 30– **Graf, I (1993)**:Sports psychology , the crowd press.
- 31– **Maslach (1989)**:Burnout human behavior , journal of sport behavior vol. 5, ap1989 pp. (1–22) .
- 32– **Moliner ,olga, Salguero (2006)**: Dropout reasons in young Spanish athletes, relationship to gender type of sport and level of competition. Vol, 29 (3) , sep 2006, pp 255 – 269.
- 33– **Pete, Elish, Nick (2013)**: Keeping in game taking up and dropping of sport an exercisier Ireland.
- 34– **Polomoshnov, Dimitry (2013)**: Dropout as aphenomenon among 15-18 years old cross country skiers at Vuokatti Sports Academy .
- 35– **Raedeke (1996)**: Force Athletes burnout and the pressure on them through sport university of medsweden, Department of socials sciences.
- 36– **Sarrozin, P, V (2002)**: Motivation and dropout in female handball prospective study Vol. 21 (1), Feb2011, pp.120-128.