



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية الأساسية

# أثر برنامج نفسي مقترح للتقليل من الاحتراق النفسيّ وبعض المتغيرات الفسلجية والعلاقة بينهما للاعبي كرة اليد المتقدمين

أطروحة دكتوراه مقدمة إلى

مجلس كلية التربية الأساسية – جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة

الدكتوراه فلسفة في علوم التربية الرياضية

من قبل

**جنان محمد نوروز**

بإشراف

**أ.د رافع صالح فتحي**

**أ.د مها محمد صالح**

**2014 م**

**1435 هـ**

## Definition of research

## 1-التعريف بالبحث

### 1 1 مقدمة البحث وأهميته: Introduction of research and its importance

إنّ التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في لعبة كرة اليد، يسير مواكباً مع تقدم العلوم الرياضية التي نالها الارتقاء العلمي، من حيث الاعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، وبما ان لعبة كرة اليد من الالعاب الجماعية التي تتميز بعنصري التشويق والاثارة كنتيجة للحركة السريعة والمستمرة طوال وقت المباراة وهذا ما دعى الى وجود متطلبات خاصة لغرض تحقيق هدف كل فريق الا وهو الفوز، معتمداً بذلك على قدراته وقابلياته البدنية الخاصة والمهارية والنفسية.

وان زيادة المتطلبات الخاصة بلاعبي كرة اليد والتأكيد على مبدأ الفوز جعله معرضاً الى المزيد من الضغوط التدريبية والنفسية اضافة الى ضغوط الحياة اليومية والاجتماعية، لذا فإن دراسة الضغوط النفسية، من حيث اسبابها وتأثيراتها ومقدار استجابات المتغيرات الفسلجية تعد من المؤشرات الواضحة للحالات النفسية والجسمية تلك التي لا تخضع لسيطرة الرياضي، وان استمرارها لفترات طويلة وتراكمها تسبب ظهور ظاهرة سلبية تسمى الاحتراق النفسي ترافق اللاعبين عند التدريب او المنافسة، هذه الظاهرة التي باتت تهدد الحياة الرياضية للاعب في حال استمرارها بدون علاج.

وبما إنّ الانسان يعد وحدة بيولوجية وسيكولوجية متكاملة وتلعب العوامل النفسية دوراً مهماً وكبيراً في الاضطرابات الجسمية، مما ادى الى توجه الدراسات الحديثة الى تحقيق مبدأ تداخل العلوم في تفسير سلوك الانسان، إذ لا يمكن أن نتناول الجوانب الفسيولوجية أو النفسية كلاً على حدة، بل يجب ان نتناولها من خلال نظرة متكاملة توافقية تجمع فيها المقومات المتباينة، التي لا يمكن عزل بعضها عن البعض الاخر ولاسيما عند التدريب او المنافسة الرياضية.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في الكشف عن هذه الظاهرة لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين وتشخيصها ووضع برامج خاصة لمواجهتها، والتي تكمن بإعداد اللاعب للعودة به إلى مسيرته الرياضية والتدريبية، وزيادة القدرة على التحمل والتكيف مع ضغوط التدريب والمنافسة الرياضية اعتماداً على المعالجة النفسية، والكشف عن مدى علاقة هذه الظاهرة السلبية بالمتغيرات الفسلجية من خلال اعداد برنامج نفسي مقترح للتقليل من الاحتراق النفسي وبعض المتغيرات الفسلجية لتكون جزءاً مساهماً يعالج اللاعبين من الناحية النفسية والفسولوجية.

### 1-2 مشكلة البحث: Research a problem

إن الوصول باللاعبين إلى مستوى الانجاز العالي هو طموح تسعى إليه معظم الأندية والمنتخبات لمختلف الفعاليات عموماً وكرة اليد بشكل خاص، وإن متطلبات الانجاز كثيرة وهي بالتالي تحتاج إلى تخطيط علمي لحل كافة المؤثرات على سير العملية التدريبية منها الإدارية والفنية والنفسية، وتلك العوامل مجتمعة ادت الى وقوع اللاعبين تحت وطأة الضغوط النفسية وان اهمال معالجتها وتراكمها لفترة طويلة وعدم توفر الاخصائيين النفسيين والبرامج النفسية الخاصة بها ادى الى وصول اللاعبين لظاهرة سلبية تسمى الاحتراق النفسي وهي ظاهرة تهدد الحياة الرياضية للاعب وقد تتجاوز ذلك وصولاً الى حياته الاجتماعية الخاصة، وإنها ستترك أثراً سلبية نفسية وبدنية، منها ضعف مستوى الأداء، وعدم القدرة على التكيف، وانخفاض مستوى دافعية الإنجاز، والشعور بالإرهاك البدني فضلاً عن اثرها على المتغيرات الفسلجية، وعلى مستوى العمل البايوكيميائي والوظيفي للاعب، فيكون بالنتيجة انخفاضاً في مستوى أداء اللاعبين في المنافسات الرياضية، وصولاً به إلى مرحلة عدم المبالاة، أو الاهتمام وبالتالي العزوف عن مزاوله اللعبة .

ولكون الباحثة من ممارسي هذه اللعبة ومتابعيها، اضافة الى الاحتكاك المستمر مع بعض اللاعبين من خلال عملها في الوسط الرياضي فقد لاحظت وجود حالة من الإحباط وعدم المبالاة من قبل اللاعبين أثناء الأداء أو عدم الالتزام في بعض الأحيان بالحضور إلى الوحدات التدريبية بشكل جدي، فضلا عن بعض المؤشرات النفسية السلبية، منها زيادة الانفعالية لبعض اللاعبين أثناء المنافسات، وتراجع دافعية الإنجاز، مما انعكس سلباً على مستوى أدائهم، والذي أعطى للباحثة مؤشرات تدل على وصول بعض اللاعبين الى ظاهرة الاحتراق النفسي، ومن هنا جاءت مشكلة البحث، الكامنة في وجود ظاهرة الاحتراق النفسي لدى بعض لاعبي كرة اليد وعدم توفر الاخصائيين النفسيين والبرامج النفسية الخاصة لمعالجة مثل هذه الظواهر، وقد تكون أحد الاسباب المهمة في تراجع مستوى الاداء الرياضي للاعبين، وبالرغم من وجود الكثير من المظاهر الدالة لظاهرة الاحتراق النفسي في المجتمع الرياضي الا اننا نعاني من مشكلة عدم الفهم او الاطلاع على طبيعة هذه المشكلة وآثارها وأعراضها وكيفية الوقاية منها، لذا فإن الباحثة ترى أنّ الحاجة باتت ملحة الى إعداد برامج نفسية للمساعدة في التقليل من هذه الظاهرة النفسية والاعراض الناتجة عنها.

### Research Goals

### 3-1 اهداف البحث:

- 1 - اعداد برنامج نفسي مقترح للتقليل من الاحتراق النفسي وبعض المتغيرات الفسلجية للاعبين كرة اليد المتقدمين.
- 2 - التعرف على أثر البرنامج النفسي المقترح في تقليل الاحتراق النفسي وبعض المتغيرات الفسلجية للاعبين كرة اليد المتقدمين.
- 3 - التعرف عن نسبة التطور في الاختبارات القبلية عنها في البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة.

4 - التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي وبعض المتغيرات الفسلجية للاعبين كرة اليد المتقدمين.

### 4-1 فرضيات البحث: Research hypotheses

- 1 - هناك فروق ذات دلالة احصائية في متغيرات موضوع البحث في الاختبارات القبلية عنها في البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- 2 - هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية لمتغيرات موضوع البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.
- 3 - هناك تباين في نسب التطور لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- 4 - هناك علاقة ارتباط بين الاحتراق النفسي وبعض المتغيرات الفسلجية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

### 5-1 مجالات البحث: Areas of research

- 1 - المجال البشري: عينة من لاعبي كرة اليد للمتقدمين للموسم الرياضي 2013 - 2014 .
- 2 - المجال الزمني: أجري البحث للفترة من 2012/11/1 الى 2014/3/1.
- 3 - المجال المكاني: القاعة المغلقة لنادي ديالى الرياضي ومختبر الشمس التخصصي للتحليلات المرضية والهرمونات ديالى.

### 6-1 تعريف المصطلحات Definition of terms

- 1 - الاحتراق النفسي: -هو " مجموعة أعراض تتميز بالإجهاد البدني والانفعالي المستمر متضمنا مواقف سلبية نحو العمل وفقدان الاهتمام بالآخرين وعدم التعاطف معهم"<sup>(1)</sup>.

<sup>1</sup> - Boile, j, supporting, the delivers of care strategies to support nurses and prevent burnout. The nursing clinics of North America, 23, 1988, p.842.

2 - الاحتراق النفسي في المجال الرياضي: -وهو استجابة تتميز بالإرهاك الذهني والانفعالي تظهر كنتيجة تكرر جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة.<sup>(1)</sup>

3 - اما الاحتراق النفسي الاجرائي فتعرّفه الباحثة على أنّه: الدرجة الكلية التي يحصل عليها اللاعب من فقرات مقياس الاحتراق النفسي، الذي أعد لأغراض هذا البحث.

<sup>1</sup> - اسامة كامل راتب، احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والاجهاد الانفعالي، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)

**The Effect of the Program Psychology a Proposal to Reduce Burnout and Some Physiological Variables and their Relationship to the Handball Players Seniors**

**Researcher : Jinan Mohammed Nawrooz**

**Supervision**

**prof.Dr. Rafey Fathi Saleh**

**prof.Dr. Maha Mohamed Saleh**

=====  
**The thesis included five sections :**

**CHAPTER ONE :- It touched a researcher at the first door to the importance of psychological science and its relation to science physiological because the overlap of these flags is a high importance to raise the level of sports performance, the research problem lies and the arrival of the players to the phenomenon of burnout caused by the accumulation of psychological stress, which have some of the effects of physiological inside the body rights and hence the low level of athletic performance, some coaches tend to address this weakness by increasing loads and physical and tactical skills, and lack of attention to the psychological aspects, leading to a worsening of the size of the problem and the threat to the life of the player sports.**

**The Objectives of the research are- :**

- 1- Preparation of program myself a proposal to reduce burnout and some physiological variables of the handball players applicants.**
- 2- Understand the psychological impact of the program proposed to reduce burnout and some physiological variables of the handball players applicants.**
- 3- Identify the percentage of development in the tests reported in the tribal dimensional variables to search for the two experimental and control groups.**
- 4- to identify the relationship between burnout and some physiological variables of the handball players applicants.**

**The research proposals :**

- 1- There are significant differences in the variables in question in the tests reported in the tribal posteriori for the control and experimental groups.**
- 2- There are significant differences in the post tests for variables in question between the control and experimental groups.**
- 3- There are differences in the rates of evolution of the research variables for the control and experimental groups**
- 4- .There is a correlation between burnout and some physiological variables for the control and experimental groups.**

**CHAPTER TWO :**

**Through this door touched the researcher to general psychology and sports in addition to the psychological pressure and the stages of the process of psychological pressure and combustion of an athlete and then burnout and concept in the field of sports and its relationship to psychological pressures and burnout as a case associated with the pressure and the sources and causes and symptoms and theories that explain the combustion and the methods proposed to prevent it in addition to the variables hormones and biochemical such as salts and functional variables such as pulse , blood pressure and percentage of oxygen in the blood in addition to previous studies.**

**CHAPTER THREE - :**

**the researcher used the experimental method for the suitability of the research problem, objectives, and the research sample handball players applicants number (14) players were selected in a deliberate, and (4) players have been testing the exploratory three on them, and distributed the sample randomly into two groups: experimental and control and by (7) players per group, conducted a researcher them Parity and homogeneity, then touched upon the tests that belong to the research and pre-test and the preparation of the vocabulary of the proposed program**



and present it to the experts to give their comments and then conduct a post-test after the application of the program on the experimental sample for a period of 9 weeks , a researcher with the use of appropriate statistical methods.

**CAPTER FOUR** : - offered the researcher results with analysis and discussion, was presented the data in tables and forms, the results indicate the presence of statistically significant differences between pretest and posttest for the experimental group, while there was a slight twist relatively to the control group, then the experimental group surpassed the control group in the test posttest, as well as the existence of a correlation between burnout and bite biochemical and functional variables, and this is what achieves its objectives and hypotheses.

**CHAPTER FIVE** : The most important conclusions- :

- 1- .Proposed that the program had a positive impact in reducing the burnout of players the research sample.
- 2- That the arrival of the players to burnout does not necessarily mean their reluctance to play a final and leave the stadiums only if certain conditions for it.

And was the most important recommendations- :

- 1- .The need to use the proposed program to reduce burnout on the handball players.
- 2- Need to examine burnout and its relationship to some other physiological variables that were not addressed in the researcher