

يهدف هذا العمل إلى دراسة الاحتراق النفسي لدى الرياضيين وتبسيط الضوء على أسبابه وتأثيراته وكيفية التعامل معه. يُعتبر الاحتراق النفسي ظاهرة شائعة بين الرياضيين وتعتبر مشكلة مهمة تؤثر على أدائهم ونجاحهم الرياضي. سيتم تحليل الأسباب المحتملة للإصابة بالاحتراق النفسي، سنتناول أيضاً تأثيرات الاحتراق النفسي على الرياضيين، وسنستكشف أيضاً طرق التعامل مع الاحتراق النفسي، وتخفيف الضغوط النفسية والعاطفية.