

الإصابات النفسية للرياضيين:

هي تغيرات سلبية في الخصائص النفسية للشخصية، تنتج من جراء تعرض الرياضي لإصابة بدنية او خبرة سيئة او حادثة معينة مرتبطة بالتدريب او المنافسات، ويتضح أثرها في ظهور الخوف والقلق والضيق عند التعرض لنفس الموقف او الخبرة او الحادثة او المواقف المشابهة لها مما يؤدي الى التردد عن أداء الواجبات الحركية المرتبطة بها بالرغم من سلامة الأعضاء البدنية المسؤولة عن تنفيذها.

الإصابات الرياضية ورد الفعلي النفسي علي اللاعب :

وتختلف التأثيرات النفسية علي اللاعب المصاب تبعاً لنوع الإصابة وشدة خطورتها، وتزداد الآثار النفسية السلبية كلما زادت خطورة الإصابة، كما أن نظرة اللاعب لمدي تهديد الإصابة لذاته وتأثيرها علي مستواه الرياضي وفترة انقطاعه عن التدريب والمنافسة وعلي المدرب الرياضي والأخصائي النفسي أن يتعرف علي ردود الأفعال النفسية للاعب تجاه الإصابة، حيث أن هناك فروق فردية بين اللاعبين المصابين في هذا الأمر.

أسباب الإصابات النفسية:

- 1- الإصابة البدنية في موقف من مواقف التدريب او المنافسات.
- 2- الإحساس بالخطر اثر التعرض لموقف حركي اثناء التدريب او المنافسات كاد ان يؤدي الى إصابة بدنية.
- 3- مشاهدة زميل او المنافس تعرض للإصابة البدنية اثناء حركات معينة في الملعب او في موقع معين منه.
- 4- سماع اخبار عن إصابات حدثت اثناء حركات معينة في الملعب او في موقع معين منه.
- 5- تعرض اللاعب الى موقف رياضي لا يتناسب مع تكوينه النفسي كالخوف من الأماكن العالية او عدم القدرة على الاحتكاك مع الاخرين.

خصائص الإصابات النفسية :

- 1- لا يعترف اللاعب المصاب غالباً اعترافاً صريحاً بإصابته النفسية، فان ملاحظة سلوكه هو الأسلوب الأمثل لتحديد مستوى الإصابة.
- 2- تختلف الإصابة النفسية من لاعب الى اخر حتى إذا توحد السبب، وهذا يعود الى ما يتمتع به كل لاعب من سمات شخصية تميزه عن اللاعب الاخر.

3- قد تؤثر الإصابة النفسية على عدم اقتناع اللاعب بالعمل التكتيكي او التكنيكي التي كانت أحد الأسباب لأصابته النفسية.

4- غالبا ما تؤدي الإصابة النفسية للاعب بتفكك الإحساس بالمتعة من الموقف الرياضي او النشاط كله مما يؤدي الى ضعف المستوى الرياضي او الابتعاد عن الممارسة الرياضية بصفة عامة.

5- قد تؤدي الإصابة النفسية الى سوء العلاقات الاجتماعية بين اللاعب المصاب وزملائه في الفريق نتيجة احساسه بفقدان القدرة على أداء بعض الواجبات الحركية المطلوبة.

أهم المؤشرات النفسية التي تظهر على الرياضي المصاب :

1. الاستسلام التام للعلاج والتقيد بتعليمات المعالج خوفا من تفاقم الإصابة .
2. وصول اللاعب إلى درجة عالية من القلق والخوف والتوتر الانفعالي في اغلب الأحيان .
3. ظهور بوادر الاكتئاب الأولية وخصوصا الإصابات التي تمنع المصاب من التحرك .
4. شعور المصاب بأن مستقبله الرياضي على المحك .
5. شعور المصاب بأن لا قيمة للوقت عنده

أساليب علاج الإصابات النفسية:

- 1- العمل على رفع مستوى قدرات اللاعب البدنية والمهارية والخطية التي ترتبط بطريقة مباشرة او غير مباشرة بالإصابة النفسية.
- 2- تدريب اللاعب في مواقف بعيدة عن تلك التي ترتبط بالإصابة النفسية، وقد يكون الاعداد البدني او مهاري هو المعين للاعب في ذلك الوقت.
- 3- تدرج تدريب اللاعب في مواقف تقترب شيئا فشيئا للموقف المرتبط بالإصابة النفسية.
- 4- اخضاع اللاعب لمجموعة من الإجراءات الهادفة الى تنمية بعض السمات النفسية التي تساعد على التخلص من الإصابة او تقليل فترة العلاج.
- 5- قد يلجأ الاخصائي النفسي الى بعض الجلسات والتي يتطلب تنفيذها مع اللاعب المصاب خبرة عملية وعلمية ويتم من خلالها التعرض الذهني لنفس الموقف الذي أدى الى الإصابة النفسية. عند استمرار الإصابة النفسية يجب عرض اللاعب على طبيب نفسي بالتعاون مع الاخصائي النفسي الرياضي لتشخيص الحالة وتحديد نوع وطبيعة العلاج المطلوب لشفاء اللاعب .

فاعلية العوامل النفسية في علاج الإصابة الرياضية :

يركز الأطباء وأخصائي العلاج الطبيعي على إصابات الرياضيين ، الامر الذي ادى إلى تقدم في الأجهزة الرياضية و طرق التأهيل الخاصة بذلك ، وبناءً على ما يشهده هذا المجال ازداد الاهتمام بالعوامل النفسية المترتبة على الإصابة الرياضية نظرا لأنها تؤدي إلى طول فترة التأهيل وينتج عنها فيما بعد تبعات في الحالة الانفعالية ، و مشاكل نفسية مرتبطة بذلك، ومن الضروري التحقق من ردود الأفعال النفسية لاصابات الرياضيين من قبل المدربين والأخصائيين النفسيين الرياضيين وأجهزة الطب الرياضي وملاحظة الفروق الفردية بين الرياضيين المصابين من حيث ردود أفعالهم النفسية نحو الإصابة من خلال التعامل معهم وضع مناهج العلاج والتأهيل المناسبة .

ويمر الرياضيون بعد إصاباتهم غالباً بخمس مراحل رئيسية عن (هاردى ، كريس) هي:

أولاً - (مرحلة الرفض) حيث يشعر بالصدمة نتيجة لهذه الإصابة، كما انه يحاول أن يظهر للآخرين إن إصابته غير هامة .

ثانياً - (مرحلة الغضب) حيث يقوم الرياضي المصاب ببعض التصرفات والتفوه ببعض الكلمات التي تعبر عن غضبه تجاه نفسه أو تجاه الآخرين من حوله .

ثالثاً - (مرحلة المساومة) حيث يحاول الرياضي المصاب استخدام التعليل السببي لكي يتجنب الموقف فعلى سبيل المثال ، قد يقوم احد الرياضيين المصابين بتقديم وعد لجمهوره بأنه سيقدم اقصى جهده عند الشفاء السريع لتعويض ما فقده أثناء فترة الإصابة .

رابعاً - (مرحلة الاكتئاب) في هذه يسلم الرياضي بإصابته وتأثيرها ومدى أهميتها ، كما انه يدرك أن الإصابة ستجعله غير قادر على الاستمرار في المشاركة التامة في نشاطه .

خامساً - (القبول وإعادة التنظيم) يقوم الرياضي بالعمل على الرغم من إحساسه بالاكتئاب ويكون مستعداً للتركيز على إعادة التأهيل والعودة لممارسة النشاط . وبالإضافة إلى المراحل السابقة التي يمر بها الرياضي المصاب نجد أن هناك تأثيرات سلبية نفسياً للإصابة الرياضية ، وما يصاحبها من وسائل علاج وإعادة تأهيل قد تكون صعبة للغاية لأغلب الرياضيين المصابين ، خاصة من يحتاج علاجهم الى الاعتماد على النفس و تقدير للذات والكفاءة الشخصية في الأداء ، فان عملية الإصابة الرياضية يمكن أن تؤدي إلى ضرر كبير بالناحية الانفعالية . يعتمد تأثير الإصابات الرياضية على عدد من العوامل التي تشمل طبيعة ودرجة الإصابة ، وأهمية الرياضة في حياة الرياضي ، ودرجة رد فعل الرياضي تجاه تحمل الإصابة ، وهذه العوامل المعقدة وتداخلها

مع بعضها يجعل التنبؤ بردود أفعال الرياضيين المصابين من الصعوبة بمكان . وقد افترض سوين وجود تتابع في ردود أفعال تشمل :

1-الصدمة 2- الرفض 3 –الاكتئاب 4- الفلق 5- الانهيار التام أو الجزئي

وتستخدم المناهج النفسية بجانب العلاج الطبيعي لتسهيل عملية الشفاء من الإصابة الرياضية ، ويهتم العاملون في مجال التأهيل النفسي للرياضيين بالعمل على فهم التأثيرات النفسية للإصابات الرياضية حتى يتم التخطيط للعلاج في ضوء التأثيرات النفسية والبدنية للإصابة . وعند التخطيط لعلاج الرياضيين المصابين يواجه الأخصائي النفسي العديد من العوامل النفسية التي يجب وضعها في حساباته مثل :

1. بناء العلاقة مع الرياضي المصاب .

2. تعريف الرياضي بمدى إصابته وعملية الشفاء .

3. احتواء الأنا في الرياضة .

4. تنمية المهارات النفسية للرياضي المصاب .

5. أعداد الرياضي المصاب لمواجهة ضغوط الحياة .

6. توفير الدعم الاجتماعي . ويمكن لمدرّب الرياضي القيام بدور هام وفعال في دفع الرياضي المصاب على سرعة الشفاء واستعادة مستواه الرياضي ، وفيما يلي بعض ما يستطيع المدرّب تقديمه للرياضي المصاب :

1- ان يراعي المدرّب الرياضي أن فترة الإصابة من أصعب الفترات وأشدّها قسوة على نفسية الرياضي ، لذا ينبغي عليه التصرف بحكمة وهدوء عند التعامل مع الرياضي وبذل قصارى جهده لتهدئته واحتواء انفعالاته السلبية .

2- أن يكون على معرفة تامة بالتأثيرات النفسية للإصابة الرياضية ، وملماً بأسس ومبادئ التوجيه والإرشاد النفسي ، وكيفية تنمية المهارات النفسية للرياضي المصاب.

3- ان يهتم بالتدرّج في عملية التدريب وأيضا الاشتراك في المنافسات وعدم التسرع في إشراك الرياضي قبل تمام الشفاء حيث أن ذلك يؤدي إلى نتائج عكسية وقد تعاود الإصابة للاعب مرة أخرى .

4- أن يكون على دراية بالإصابات الرياضية والإسعافات الأولية حتى يمكنه تقديم المساعدة في حالة عدم تواجد أعضاء الجهاز الطبي الرياضي لحظة وقوع الإصابة .

5- الاهتمام باستخدام تدريبات الاسترخاء والتصور العقلي ،اذ إنها تساهم في سرعة عودة الرياضي المصاب إلى مستوى أدائه البدني و المهاري قبل الإصابة .

6- الاهتمام بالاتصال الودي مع الرياضي المصاب وتشجيعه على تفريغ انفعالاته مما يساهم في تقليل مخاوفه تجاه الإصابة .

7- تجنب التهويل من حجم الإصابة .

8- وضع أهداف محددة لنفسه والسعي لتحقيق تلك الأهداف .

9- أن يتعاون الرياضي المصاب مع فريق الجهاز الطبي والمدرّب الرياضي حتى يمكنه من استعادة مستواه الرياضي قبل حدوث الإصابة

10- حث الرياضي على الالتزام بتعليمات الجهاز الطبي الرياضي والأخصائي النفسي الرياضي اذا توفر .

التأهيل النفسي للإصابة :

وهي تمثل أهمية بالغة للاعب والمدرّب من حيث تحديد متي يكون اللاعب مستعداً للعودة إلى التدريب والمنافسة بمستوي مرتفع للياقته النفسية، (ويتم التأهيل النفسي علي عدة مراحل : قبل التنافس وقبل حدوث الإصابة - ولحظة حدوثها في الحال، وأخيراً التأهيل النفسي بعد حدوث الإصابة). وعملية التأهيل النفسي للاعب المصاب (بعد الإصابة) من أهم المراحل في علاج الإصابات الرياضية، وهي تهدف إلى عودة اللاعب إلى التدريب والمنافسات في أسرع وأفضل وقت ممكن، مع محاولة الاحتفاظ بالمستوي البدني والمهاري للاعب الذي كان عليه قبل الإصابة أو تقليل الفاقد منه قدر الامكان، وعملية التأهيل النفسي مستمرة وتمتد حتى ما بعد العلاج الطبيعي وحتى العودة للممارسة الرياضية العادية بعد اكتمال التأهيل البدني والنفسي للاعب المصاب.

التعايش النفسي مع الإصابة الرياضية

تعد الإصابات الرياضية حدثاً مهماً في حياة الرياضي ومن الملاحظ ان اللاعبين المصابين غالباً ما تعثر بهم نوبات نفسية تهدد مستقبلهم الرياضي وحياتهم الشخصية

بشكل عام . ويعتمد تأثير الإصابة الرياضية على عدد من العوامل التي تشمل . طبيعة درجة الإصابة وأهمية الرياضة في حياة الرياضي ودرجة رد فعل الرياضي تجاه كل رياضي ونوع الفعالية التي يزاولها. وكثير من الإصابات الرياضية ما تجبر بعض اللاعبين على ترك مجال الرياضة والاعتزال . ومنهم من لة القدرة والقبالية على تجاوز الحالة النفسية التي تعتريه في فترة الإصابة والخروج منها بأقل الخسائر وهم ينظرون لها على انها (كبوة جواد) وسرعان ما يعاود الاندماج والرجوع إلى حالته الطبيعية سواء كان في الحياة الاجتماعية العامة او الحياة الرياضية . وهذا النوع من التعايش يتمشى مع الإصابات التي غالبا ما تكون فترة الإصابة فترة زمنية قصيرة وهي تدخل ضمن الإصابات الطفيفة والبسيطة والتي تكون فيها فترة العلاج لا تتجاوز الثلاثين يوما . وبعدها تبقى هذه الإصابة كذكرى مر بها هذا الرياضي أو ذاك في يوم من الأيام . وهذا النوع من الإصابات هي الإصابات التي يمكن ان نطلق عليها الإصابات الأكثر شيوعا . يندرج هذا على نوع الفعالية التي يمارسها الرياضي وغالبا ما تضحل هذه الإصابات من ذاكرته خلال فترة (6) أشهر إلى سنة إما ابرز المؤشرات النفسية التي تظهر على الرياضي خلال فترة الإصابة هي

- 1 - أن الإصابة التي ألمت به هي مسئلة طبيعية اذ يتعرض لها اغلب اللاعبين.
- 2- الرغبة الشديدة في العودة إلى الملاعب ومواصلة التدريب.
- 3 - لا يشعر بالقلق الشديد من خطورة الإصابة.
- 4 - قدرة الرياضي بالتنبؤ بنتيجة الإصابة مدى السهولة والصعوبة.
- 5 - إمكانية الاستفادة خلال فترة العلاج من تصحيح الأخطاء التي وقع بها سابقا ومحاولة تفاديها لاحقا .

إما النوع الثاني من إصابات اللاعبين هي الإصابات الخطرة نوعا ما والتي يمكن إن يعاود اللاعب بعدها اللعب وهذا النوع من الإصابات هي الإصابات الأكثر خطورة من النوع الأول ولأكثر تعقيدا والتي تستمر فترة العلاج فيها من (6) أشهر إلى أكثر من سنة واحدة ويعتمد شفاء هذه الإصابة على عدد من العوامل منها :

1- قوة التحمل التي يملكها الرياضي إضافة إلى القوة البدنية

2- الروح المعنوية والرغبة في العودة إلى الملاعب .

وهذا النوع من الإصابات نتائجه مبهمة لدى اللاعب إضافة إلى أنه يعيش فترة من الصراع النفسي خوفا من تفاقم الإصابة أو عدم الوصول إلى الجاهزية المطلوبة وفي هذه الحالة يحتاج اللاعب إلى رفع الروح المعنوية بشكل كبير جدا . والتي قد تأتي من خلال زيارة زملائه اللاعبين له أو الاتصال به عبر وسائل الاتصال .

إما أهم المؤشرات النفسية التي تظهر على الرياضي :

1- الاستسلام التام للعلاج والتقيد بتعليمات المعالج خوفا من تفاقم الإصابة .

2- وصول اللاعب إلى درجة عالية من القلق والخوف والتوتر الانفعالي في اغلب الأحيان .

3- ظهور بوادر الاكتئاب الأولية وخصوصا الإصابات التي تمنع المصاب من التحرك .

4- شعور المصاب بأن مستقبله الرياضي على المحك .

5- شعور المصاب بأن لاقيمة للوقت عنده

أ.د علي حسين هاشم الزامل

جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2020