



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / للبنات

الدراسات العليا / الماجستير

سيكولوجية الإصابات الرياضية

اعداد طالبة الماجستير

اريج علاء عباس

واجب مقدم الى:

م.د. نازك صبحي مطر

سيكولوجية الإصابة النفسية :

مفهومها ومراحلها ومظاهرها :

١. مدخل الإصابة الرياضية

٢. مفهوم الإصابة الرياضية

٣. العوامل المساعدة على حدوث الإصابة الرياضية

٤. الإصابة الرياضية كضأظ

٥. المظاهر النفسية للإصابة الرياضية

١. مدخل للإصابة الرياضية

الإصابة البدنية او النفسية للرياضيين قد تحدث كنتيجة لبعض الحوادث العامة او العارضة كحوادث السيارات مثلاً. كما قد تحدث الإصابة البدنية او النفسية للرياضيين في اثناء عمليات التدريب الرياضي او المنافسات الرياضية وعندئذ يمكن ان نطلق عليها مصطلح (الإصابة الرياضية) Sport Injury) نظراً لارتباط حدوثها بلمجال الرياضي او الممارسة الرياضية بصورة مباشرة .

وتدل الاحصائيات في الوقت الحالي على ان الإصابات الرياضية في تزايد مستمر نظراً لكثرة اعداد الممارسين للرياضة على مختلف مستوياتها ومجالاتها، ونظراً لما يرتبط بطبيعة بعض أنواع الأنشطة الرياضية من احتكاك ومواجهة بين اللاعبين، ونظراً لشدة وعنف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من كفاح في سبيل الفوز وتسجيل الانتصارات .

في الأونة الأخيرة ازداد الاهتمام بموضوع الإصابات الرياضية في مجال علم النفس الرياضي بعد ان كان هذا المجال مقصوراً على اهتمامات الأطباء والاختصاصيين في العلاج الطبيعي .

بلرغم من ان البحوث العلمية في مجال سيكولوجية الإصابة الرياضية ترتبط بالعديد من لا الصعوبات ، الا ان هناك بعض الباحثين في علم النفس الرياضي اهتموا بهذا المجال البحثي وقاموا باجراء بعض الدراسات والتجارب لمحاولة الكشف عن الأسباب التي قد تؤدي الى حدوث مثل هذه الإصابات وتحديد الإصابات وتحديد الاستجابات النفسية السلبية للإصابة الرياضية وكذلك طرق الرعاية النفسية للاعبين في فترات العلاج والتأهيل .

٢. مفهوم الإصابة البدنية

الإصابة البدنية الرياضية للاعب قد تحدث نتيجة حادث عارض او غير مقصود مثل اصطدام لاعب باخر منافس او ارتطام أداة اللعب كعصا الهوكي مثلاً بجسم اللاعب المنافس او سقوط اللاعب فجأة اثناء الأداء كما في الجمباز مثلاً او اثناء أداء مهارة حركية في كرة القدم او كرة اليد وفقد اللاعب لتوازنه .

كما قد تحدث الإصابة البدنية الرياضية للاعب في بعض الأحيان الأخرى كنتيجة لعمليات العدوان الرياضي والعنف اثناء المنافسات الرياضية والتي تتنافى مع قواعد المنافسة الرياضية واللعب النظيف .

وقد تكمن عوامل بعض الإصابات البدنية الرياضية في شدة وعنف المنافسات الرياضية او طبيعة الملاعب الرياضية التي تتميز بصلابتها بالإضافة الى شدة الاستثارة التي تنتاب بعض اللاعبين كنتيجة للدافعية المغالى فيها ومحاولة الفوز باية وسيلة لارتباط ذلك بلمزيد من الحوافز والبواعث المادية والمعنوية المتنوعة للاعبين .

والاصابة الرياضية أساسا خبرة سلبية والتي يحاول اللاعب الرياضي جاهداً الابتعاد عنها وتجنبها .

وأشار (ميشيل ساكس) واخرين (١٩٩٣) الى ضرورة النظر الى الإصابة البدنية الرياضية في ضوء العوامل التالية :

- *انها مرتبطة بلممارسة الرياضية ولا ترتبط بلحوادث العامة او العارضة .
- *ينتج عنها عدم قدرة اللاعب الرياضي على الاشتراك في أي أداء رياضي او حركي إيجابي لفترة من الزمن في ضوء شدة وطبيعة ومكان الإصابة .
- *تحتاج الى رعاية فورية .
- *وفي نفس الوقت تحتاج الى تاهيل نفسي بجانب التاهيل الطبي حتى يمكن اللاعب المصاب العودة للممارسة الرياضية في احسن صحة بدنية ونفسية .

٣- مفهوم الإصابة النفسية

قد يتعرض الفرد أثناء الممارسة الرياضية أو في غضون عمليات التدريب والمنافسة الرياضية لبعض المواقف التي ينتج عنها ما يمكن أن تطلق عليه الإصابة النفسية .

ويمكن تعريف الإصابة النفسية في الرياضة بأنها عبارة عن {صدمة Trauma} نفسية نتيجة لخبرة أو حادث معين مرتبط بالمجال الرياضي والتي قد تسفر أو قد لا تسفر للفرد عن إصابة بدنية ولكنها تحدث بعض التغيرات في الخصائص النفسية للفرد ويتضح أثرها في تغير الحالة الانفعالية والدفاعية والسلوك بالنسبة للفرد الرياضي وبالتالي هبوط مستواه الرياضي وفي بعض الأحيان انقطاعه النهائي عن الممارسة الرياضية .
وفيما يلي بعض النماذج التي توضح مفهوم الإصابة النفسية أو الصدمة النفسية المرتبطة بالرياضة :

*لاعب جمباز يتميز بمستوى طيب على جميع الأجهزة ولا يظهر عليه الخوف عندما يقوم بأداء الحركات المركبة التي تتميز بصعوبتها . وحدث في أثناء قيامه بحركة معينة على جهاز العقلة في إحدى المنافسات أن وقع من على الجهاز مما نتج عنه إصابته ببعض الإصابات البدنية.

وبعد فترة من العلاج والراحة عاد إلى مزاولة التدريب والاشتراك في المنافسات إلا أنه كثيراً ما ينتابه الإحساس الانقباض والخوف والقلق والضيق عند محاولته القيام بأداء بعض حركات الجمباز التي تتميز بصعوبتها وخطورتها , الأمر الذي يسبب له - أحيانا - بعض النفور وعدم الحماس أثناء ممارسة النشاط الرياضي , كما ظهر عليها أعراض انخفاض المستوى وهبوط القدرة على الكفاح والمثابرة .

*أخذ بعض الناشئين يتدربون على أداء مجموعة من حركات الغطس من ارتفاع ٥م تحت إشراف المدرب الرياضي . وكان هناك بعضهم ممن لم سيق لهم الغطس من هذا الارتفاع وقد أسهم نجاح الزملاء الآخرين في الغطس من مثل هذا الارتفاع في قدرتهم على التغلب على الخوف الذي كان ينتابهم وأخذوا في محاولة تقليد زملاء .

وكان هنالك ناشئ لم يستطيع التغلب على ماكان ينتابه من خوف ورفض بشدة محاولة الغطس من مثل هذا الارتفاع . وفشلت المحاولات التي قام بها مدرب الغطس في اقناع الناشئ بتجربة الغطس ومحاولة تقليد بقية زملاءه . وأخيرا هدده المدرب بأنه سوف لايسمح له بعد ذلك بالاشتراك في التدريب أو المنافسات في حالة إصراره على الرفض .

وخوفا من تهديد المدرب اضطر الناشئ الى محاولة الغطس ولسوء حظه أثناء المحاولة أصيب ببعض الإصابات التي سببت له ألما عنيفا وخرج من الماء وهو يرتعد وبدا عليه الشحوب واصفرار الوجه والاحساس بالبرودة وكان من أثر ذلك أن ابتعد الناشئ نهائيا عن ممارسة رياضة الغطس .

*تعتبر أحد متسلكي الجبال في إحدى محاولات التسلق وتمكن بعض الزملاء في – اللحظة الأخيرة – من امسك الحبل الذي يربطه وأدى ذلك الى إنقاذه . وفقد السيطرة على نفسه, وفشلت كل محاولات الزملاء في تهدئته وانصرف – منذ ذلك الوقت – نهائيا عن ممارسة رياضة تسلق الجبل .

ويتضح من المثالين الأول والثاني أن الإصابة البدنية قد أحدثت صدمة نفسية أثرت بوضوح على المستوى الرياضي للاعب الجمباز , كما أسفرت عن امتناع عن ممارسة رياضة الغطس .

كما أن المثال الثالث يوضح حدوث صدمة نفسية لمتسلق الجبال – بالرغم من عدم حدوث أية إصابات بدنية – والتي أدت الى الانقطاع النهائي عن الممارسة الرياضية لمتسلق الجبال . ومما لا شك فيه أن هناك بعض اللاعبين الذين قد يتعرضون للصدمة النفسية {الإصابات النفسية { كنتيجة لبعض المواقف التي تهددهم ببعض المخاطر والصعاب ودون ارتباطها المباشر بالإصابة البدنية , كما أن هناك بعض اللاعبين الآخرين الذين قد يتعرضون لمثل هذه الصدمات النفسية { الإصابات النفسية { كنتيجة لبعض المواقف التي ينتج عنها الإصابات البدنية كالجروح والكسور والتمزقات وغيرها أثناء الممارسة الرياضية . فكان الإصابة البدنية قد تكون عاملا من العوامل المساعدة على نشأة الصدمة النفسية لدى اللاعب الرياضي والتي تحتاج بالدرجة الأولى الى الرعاية النفسية والتأهيل النفسي حتى يمكن للاعب العودة الى سابق مستواه الرياضي بدلا من التأثير السلبي للصدمة النفسية على اللاعب واجباره على الامتناع عن الممارسة الرياضية .

٤- العوامل المساعدة على حدوث الإصابة الرياضية

أسفرت نتائج بعض الدراسات في علم النفس الرياضي { فلتز Felitz } { ١٩٨٤ } ووليامز williams وأندرسون Anderson { ١٩٨٦ } الى أنه في بعض الأحيان يمكن توقع حدوث الإصابة الرياضية قبل حدوثها الفعلي , اذ أن هناك بعض الدلائل لتحديد عوامل نفسية بالإضافة الى عوامل بدنية والتي يمكن أن تعزى اليها حدوث الإصابات الرياضية للاعبين .

وفيما يلي تلخيص لبعض العوامل المساعدة على حدوث الإصابة الرياضية للاعبين والتي أسفرت عنها نتائج بعض الدراسات في علم النفس الرياضي وهي :

Risk-taking	*سلوك المخاطرة
	behavior
	*القلق
	Anxiety
Life	* ضغوط الحياة
	stresses
Personality	* سمات الشخصية
	traits
Negative advices	*النصائح السلبية من الاخرين

٤ / ١ سلوك المخاطرة :

في المجال الرياضي يلاحظ أن هناك بعض اللاعبين يتميزون أكثر ميلا للمخاطرة أثناء اللعب بالمقارنة بزملانهم ويقومون بوضع أنفسهم في مواقف قد ينتج عنها درجة كبيرة من احتمال الإصابة .

وقد يرى البعض أن مثل هؤلاء اللاعبين يتميزون بالجرأة والشجاعة ومثل هذا المفهوم هو المفهوم خاطئ في المجال الرياضي . فالجرأة والشجاعة تختلف اختلافا واضحا عن المخاطرة غير المحسوبة . لأن اللاعب الذي يتسم بسلوك المخاطرة غير المحسوبة ينظر اليه على أنه يتسم بالتهيو أو الاستعداد أو القابلية للإصابة الرياضية Injury predisposition .

والمهارة الأساسية التي ينبغي اكسابها لمثل هؤلاء اللاعبين الذين يتميزون بالميل نحو المخاطرة العالية أو الشديدة هو اكسابهم كيفية الاقلال أو الامتناع عن وضع أنفسهم في المواقف الخطرة عن طريق زيادة معلوماتهم ومعارفهم عن مثل هذه المواقف في النشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه اللاعب .

٤ / ٢ - القلق :

يمكن النظر الى القلق على أنه من بين العوامل النفسية المرتبطة بكل من الإصابة النفسية والبدنية . فاللاعب الرياضي الذي يتسم بسمة القلق العالي والذي يؤثر على حالة القلق لديه قبل المنافسة الرياضية , وما يرتبط بذلك من استثاره فسيولوجية ونفسية الامر الذي يمكن أن يعمل على تضيق بؤرة انتباه اللاعب لدرجة لا يستطيع معها ادراك إشارات الخطورة التي يمكن أن تسبب الإصابة البدنية .

ومن ناحية أخرى فان بعض أعراض الاستثارة العالية كالتوتر العضلي الزائد مثلا قد يؤدي الى إصابات بدنية أو عضلية كالتمزقات أو الكسور أو التقلصات العضلية الحادة وغيرها من الإصابات البدنية أو العضلية .

٤ / ٣ - ضغوط الحياة :

أشار روتلا Rotella وهيمان Heyman {١٩٨٦} الى أن هناك بعض الدراسات التي دعمت وجود علاقة دالة احصائيا بين ضغوط الحياة والاصابة الرياضية .

فعلى سبيل المثال أظهرت هذه الدراسات أن هناك علاقة دالة احصائيا بين حدوث مشكلات أو صعاب في المجال العائلي أو المجال الدراسي أو مجال العمل أو مجال العلاقات مع الاخرين داخل أو خارج المحيط الرياضي بالنسبة للاعب - والتي يدركها على أنها أنواع من الضغوط - وبين الإصابة الرياضية للاعب .

كما أشار {دويتش Deutsch} {١٩٨٥} الى أنه خلال عمله كإحصائي نفسي رياضي مع بعض لاعبي ألعاب المضرب أن بعض هؤلاء اللاعبين قرروا أن اصابتهم ببعض الالتواءات في مفاصل قدمهم ترجع الى وقوعهم تحت ضغط عصبي أثناء اللاعب بسبب تفكيرهم في بعض المشكلات الحادة .

كما أسفرت دراسات {وليامز Williams} و {أندرسون Anderson} {١٩٨٦} عن أن مشكلات وضغوط الحياة اليومية يمكن أن تكون عوامل تنبؤية لحدوث الإصابات الرياضية .

٤ / ٤ - سمات الشخصية :

أشار برجمان pergman {١٩٩٣} الى بعض الدراسات التي أسفرت عن ارتباط الإصابة الرياضية تبدو متعارضة في نتائجها ومتعارضة في تحديد مجموعة السمات الشخصية المرتبطة بالاصابة الرياضية ارتباطا إيجابيا . وبالرغم من هذه النتائج المتعارضة إلا أن ههناك بعض الدلائل أشارت اليها نتائج بعض الدراسات الأخرى الى وجود علاقة إيجابية بين بعض السمات الشخصية وبين الإصابة الرياضية .

٤ / ٥ - النصائح السلبية من الآخرين :

يلاحظ أن هناك بعض المدربين الرياضيين أو الإداريين أو غيرهم الذين ينصحون اللاعبين بضرورة اللعب بخشونة وعنف ويرددون للاعبين النصائح مثل : { اللعب بخشونة وعنف حتى يخاف منك المنافس } أو مثل : { اللي يفوت يموت } وهي نصيحة سلبية للمدافعين لايقاف أي لاعب مهاجم بأية وسيلة . ومثل هذه النصائح السلبية من الآخرين والتي قد يحاول اللاعب الرياضي تنفيذها إرضاء لهم وعملا بنصيحتهم تسهم بصورة واضحة في احتمالات حدوث الإصابات الرياضية بين اللاعبين . وينبغي علينا مراعاة أن هذه العوامل السابقة على إمكانية حدوث الإصابة الرياضية لحي اللاعب الرياضي هي بمثابة عوامل متفاعلة وقد تؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها .

٥ - العوامل التي يمر بها اللاعب عقب اصابته

أشار {جولد } و { واينبرج } { ١٩٩٥ } نقلا عن { هاري Hardy } و { كريس Crace } { ١٩٩٠ } إلى أن اللاعب الرياضي الذي يصاب بإصابة رياضية قد يمر غالبا بعدة مراحل عقب اصابته وهي :

مرحلة الرفض	*Denial
مرحلة الغضب	*Anger
مرحلة المساومة	*Bargaining
مرحلة الاكتئاب	*Depression

*مرحلة التقبل وإعادة التنظيم Acptance and reoganization

٥ / ١ - مرحلة الرفض :

يمر اللاعب الرياضي عقب اصابته مباشرة بمرحلة { رفض denial } , اذ قد يصاب بصدمة لعدم تصديقه بأنه قد أصيب أو أن الإصابة قد حدثت له بالفعل وتبدو عليه محاولات التقليل من مدى أهمية اصابته .

٥ / ٢ - مرحلة الغضب :

بعد أن يكتشف اللاعب الرياضي قد أصيب فعلا وأن اصابته حقيقية واقعه فعندئذ يتملكه الغضب ويميل الى التلفظ ببعض العبارات التي تظهر غضبه سواء تجاه نفسه أو تجاه الآخرين ممن حوله .

٥ / ٣ - مرحلة المساومة :

أطلق { هاري } و { كريس } على هذه المرحلة المساومة bargaining أو المقايضة وفيها يحاول اللاعب الرياضي أن يساوم المحيطين به كالمدرّب مثلا بأنه سوف يعرض مافاته أثناء فترة الإصابة وسوف يتدرب بأقصى

مايمكن من جهد اذا كتب له الشفاء سريعا . كما يحاول اللاعب الرياضي المصاب في هذه المرحلة القيام ببعض التبريرات لكي يتفادى حقيقة الموقف .

٥ / ٤ - مرحلة الاكتئاب :

وفي هذه المرحلة يدرك اللاعب الرياضي تماما حقيقة اصابته وما يترتب عليها من نتائج وأنه لن يستطيع الممارسة الرياضية لفترة من الوقت وعندئذ يصاب اللاعب الرياضي بالاكتئاب والحزن وتدور في ذهنه بعض الافكار السلبية عن احتمال عدم تكملته لمشواره في ممارسة الرياضة .

٥ / ٥ - مرحلة التقبل وإعادة التنظيم :

المرحلة الأخيرة لاستجابات اللاعب الرياضي للإصابة الرياضية هي التقبل للامر الواقع وبذلك ينتهي اكتئاب وحزن اللاعب تدريجيا ويحاول أن يركز على عملية علاجية وتأهيله لضمان سرعة العودة لممارسة الرياضة .

ومعظم اللاعبين الرياضيون - غالبا - يمرون في هذه المراحل الخمس السابقة كمراحل للاستجابات النفسية للإصابة الرياضية , الا أن سرعة انتقال اللاعب من مرحلة لآخرى تختلف من لاعب لآخر . فقد يمر لاعبا ما في مرحلة نفسية لفترة قليلة {عدة ساعات أو يوم أو أكثر} في حين يحتاج لاعبا اخر لفترة أطول {أسبوع أو أسابيع} لكي يعبر نفس المرحلة .

٦ - الإصابة الرياضية كضاغط

أشارت كل من {ديانا وايزر Weise} و {مورين ويسر Weise} { ١٩٨٧ } الى أنه يمكن النظر الى الإصابة الرياضية من حيث أنها { ضاغط Stressor } - أي كنوع من أنواع الضغوط على اللاعب الرياضي المصاب وبالتالي يمكن أن يسري عليها النماذج المرتبطة بالضغط stress من حيث ارتباطه بعوامل ثلاثة هامة هي :

*التقييم المعرفي للإصابة الرياضية .

*الاستجابة الانفعالية للإصابة الرياضية .

*نتيجة التأهيل السلوكي .

٦ / ١ - التقييم المعرفي للإصابة :

ماهو تفكير اللاعب الرياضي المصاب فيما قد حدث له ؟ يمثل هذا التساؤل المرحلة التي تشير الى محاولة اللاعب الرياضي المصاب التقييم المعرفي لاصابته وإمكانية قدرته على التعامل معها . وهذا التقييم المعرفي للاعب الرياضي المصاب سواء أكان إيجابيا أو سلبيا فانه يؤثر في المرحلة التالية التي يمر بها اللاعب . اذ قد يقيم اصابته بأنها إصابة شديدة أو خطيرة وقد تعني ابتعاه عن الممارسة الرياضية لفترة طويلة أو قد تعني اعتزاله للعب . وفي هذه الحالة يمكن للاخصائي النفسي الرياضي - في ضوء التشخيص الدقيق لاصابة اللاعب عن طريق الطبيب الرياضي - أن يسهم في مساعدة اللاعب في التوصل الى التقييم المعرفي الدقيق لاصابته وذلك بصورة لا تدع المجال للاعب الرياضي المصاب لان يببالغ في ادراك التقييم المعرفي السلبي وبالتالي حدوث المزيد من الضغط على اللاعب .

٦ / ٢ - الاستجابة الانفعالية للإصابة :

ماهو شعور اللاعب فيما حدث له ؟ يمثل هذا التساؤل المرحلة التالية التي تشير الى حدوث استجابة انفعالية لدى اللاعب كنتيجة للتقييم المعرفي لاصابته . وفي هذه الاستجابة قد تظهر في صورة استشارة فسيولوجية أو قلق أو ضيق . وهذه الانفعالات الحادثة قد يكون لها تأثير على الناحية البدنية للاعب المصاب من حيث احساسه بالالم البدني أو الانقباضات المؤلمة في مكان الإصابة . ويستطيع الاخصائي النفسي الرياضي باستخدام بعض الوسائل الفاعلة - كالتصور مثلا - في اكساب اللاعب الرياضي المصاب القدرة على مواجهة هذه الاستجابات الانفعالية ومساعدته على الاقلال لاقصى مدى من اثارها الجانبية .

٦ / ٣ - نتيجة التأهيل السلوكي :

مالذي يستطيع اللاعب الرياضي المصاب به من مواجهة ماحدث له ؟ ويمثل هذا التساؤل المرحلة الأخيرة في استجابات اللاعب الرياضي للإصابة له والتي تتمثل في النتيجة السلوكية للاستجابات البدنية والنفسية للاعب الرياضي المصاب ومدى قدرته في الالتزام والتمسك بالبرنامج التأهيلي الخاص به , اذ أن سلوك اللاعب في هذه المرحلة هو الذي يحدد بصورة قاطعة إمكانية أو عدم إمكانية الشفاء التام من اصابته .

٧- المظاهر النفسية للإصابة الرياضية

أشار كل من {بتيباس petipas} و {دانش Danish} { ١٩٩٥} و {شين مورفي Mupgy} { ١٩٩٥} وغيرهم الى وجود العديد من المظاهر النفسية التي قد تؤثر على اللاعب الرياضي المصاب ومن بين هذه المظاهر النفسية المتعددة مايلي :

١/ ٧ - فقد الهوية :

عندما يدرك اللاعب الرياضي المصاب بأنه سوف ينقطع عن التدريب الرياضي والاشترك في المنافسات الرياضية وماقد يرتبط بهذه العوامل من فقدته للمزايا المعنوية والمادية التي كان يحصل عليها فانه قد يشعر بأنه فقد جزءا عزيزا وغاليا من نفسه - أي قد يشعر بأنه فقد هويته Identity loss , وهو الامر الذي قد يؤثر بصورة واضحة على مفهومه لذاته وتقديره لنفسه , كما يحس بنفس الشعور الذي قد يؤثر بصورة واضحة على مفهومه لذاته وتقديره لنفسه , كما يحس بنفس الشعور الذي يحس به الفرد الذي فقد عمله أو وظيفته , وينتابه الإحساس بعدم الرضا ويتملكه الاكتئاب لادراكه بأنه لن يستطيع أن يحقق ما يصبو اليه .

٢/ ٧ - الخوف والقلق :

عندما يصاب اللاعب الرياضي بإصابة رياضية فانه يشعر بمستويات من الخوف والقلق وتدور في ذهنه أفكار سلبية عن عدم إمكانية شفاؤه . وفي حالة استمرار فترة عدم اشتراكه في التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية فان هذه الفترة تكون بمثابة حقا خصبا للأفكار المرتبطة بالخوف والقلق سواء القلق البدني أو القلق المعرفي .

ففي الأمثلة التي سبق تقديمها نجد أن { الخوف} من بين أهم الاعراض التي تظهر على الفرد . فلاعب الجمناز الذي كان يتميز بالشجاعة والجرأة أصبح خائفا , ويتعد عن أداء التمرينات الصعبة , وقد يصفه زملاؤه أو مدربه بالجبن .

اذ نجد أن { الكف النفسي} الناتج عن هذه الصدمة النفسية يسهم في إعاقة الخصائص والسمات الإدارية الحميدة كالشجاعة والتصميم .

ويتضمن { الخوف} حالة من حالات التوتر تدفع بالفرد الرياضي الى محاولة الهرب من المواقف التي تؤدي الى استثارة الخوف وبذلك تصبح هذه المواقف ذات جاذبية سلبية يسعى الفرد الى محاولة الابتعاد عنها , وعدم التصدي لها , واختلاق المعاذير للهرب منها .

كما يرتبط الخوف ببعض التغيرات الفسيولوجية الخارجة عن إرادة الفرد الرياضي كنتيجة لنشاط الجهاز العصبي الاوتونومي { الذاتي } , كزيادة افرازات العرق , أو اصفرار الوجه , أو الارتعاش أو جفاف الفم والحنك , أو زيادة سرعة ضربات القلب والتنفس وغير ذلك من الاعراض .
وقد أشار { كانون Cannon } الى هذه التغيرات الفسيولوجية ضرورية وحيوية للكائن الحي , اذ تعده وتعينه على الهرب من الموقف الذي يهدده

وتجدر الإشارة الى أن درجة الخوف لدى اللاعب الرياضي ترتبط – بالدرجة الأولى – بالعوامل التالية :

- درجة خطورة الموقف .
- الخصائص النفسية التي يتميز بها اللاعب الرياضي .
- درجة التعود على المواقف الخاصة للنشاط الرياضي والتي ترتبط بالخطورة أو بالمصاعب .

ويجب علينا عند محاولة فهم أسباب الخوف لدى اللاعب الرياضي أن نضع هذه العوامل السالفة الذكر موضع الاعتبار .

ويعتبر { الخوف المعتدل } احدى الوسائل الهامة للوقاية من الخطر , ويجب النظر الى هذا النوع من الخوف على أنه ظاهرة عامة . أما الخوف الزائد على الحد الطبيعي المعقول فانه يعتبر من العوامل التي تسهم بدرجة كبيرة في عدم قدرة اللاعب الرياضي على التكيف السوي للمواقف المختلفة .

كما أن من أهم الاعراض التي تظهر على اللاعب الرياضي , كنتيجة للاصابات المرتبطة بالنشاط الرياضي , { القلق النفسي } وهو مظهر انفعالي مركب يتميز بالتوتر الداخلي وتوقع الشلل أو الفشل أو الهزيمة .

ويؤدي القلق الى ظهور بعض الاعراض النفسية على اللاعب الرياضي كسرعة التهيج , وضعف القدرة على الانتباه والتكيف والتذكر وشروذ الذهن كما يظهر على اللاعب الرياضي بعض الاعراض الجسيمة كسرعة دقات القلب واضطراب النفس والشجوب وزيادة افرازات العرق وكثرة التبول , أو قد يظهر في صورة أفكار سلبية لتوقع الشر والخطر واحتمال عدم الشفاء من الإصابة .

والنتائج السابق ذكرها لا نلاحظها في كل الأحوال المماثلة ولكن يتحدد ذلك طبقاً للخصائص والسمات النفسية للاعب الرياضي وطبقاً لمقدار خبرته السابقة والى بعض العوامل المتعددة الأخرى .

٣/٧ - مظاهر سوء التكيف مع الإصابة :

قد تظهر على اللاعب الرياضي المصاب بعض المظاهر الدالة على سوء التكيف مع الإصابة الرياضية والتي يمكن تلخيص أعراضها كما يلي :

- *الشعور بالغضب والارتباك والحزن العميق وأحيانا عدم المبالاة .
- *الانشغال الدائم بالوأل عن موعد شفائه وموعد عودته لاستئناف التدريب والاشتراك في المنافسات .
- *التفكير في أنه قد يصاب مرة أخرى في حالة شفائه من أصابته الحالية .
- *دائم التذمر من أقل ألم بدني ومحاولة تخيمه .
- *احساسه بالشعور بالذنب لابتعاده عن فريقه أو عن الاشتراك في المنافسات وخاصة في حالة حدوث بعض الهزائم لفريقه .
- *محاولة الهروب من مقابلة بعض الشخصيات الهامة في مجال رياضته أو في مجال فريقه الرياضي .
- *تلفظه ببعض العبارات التي قد تشير الى ادراكه علاجه سيأخذ فترة طويلة وأن الشفاء من أصابته قد يكون موضوع شك واعتقاده بأنه حتى في حالة شفائه فقد لا يعود لسابق مستواه .
- *الاعتماد التام على الفريق المعالج له دون بذل المزيد من الجهد للمساعدة أو المعاونة .

٤/٧ - الوحدة والانفصالية :

ان انقطاع اللاعب الرياضي المصاب عن التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية قد يولد لدى اللاعب الإحساس بعدم وجود تفاعل اجتماعي مع بقية الزملاء وعندئذ يشعر بالوحدة Loneliness والانفصالية Separation وبالتالي حدوث خلل في نظام العلاقات الاجتماعية بينه وبين الآخرين .

ويلاحظ أن هناك بعض اللاعبين الذين يحاولون - طوال فترة أصابتهم - الابتعاد عن الزملاء في الفريق نظرا لشعورهم بالذنب تجاه فريقهم لانهم لا يستطيعون مساعدتهم أو معاونتهم في كفاحهم لتحقيق الفوز .

كما قد يشعر البعض الآخر بالمزيد من الضغوط عند مشاهدتهم لتدريبات الفريق أو منافساته وهم {تعود} لا يستطيعون الاشتراك لأصابتهم وبالتالي محاولة الهرب من هذه المواجهة بالابتعاد والانعزال .

ومن ناحية أخرى فإن شعور اللاعب المصاب بالوحدة والانفصالية والانعزال ينتج عنه وجود فترات طويلة من الوقت يقضيها بدون نشاط يذكر وهي الفترات التي كان اللاعب يقضيها - قبل إصابته - في ممارسة التدريب الرياضي والاشتراك في المنافسات الرياضية وهو الأمر الذي يضيف المزيد من الضغوط والاحساس بالوحدة لدى اللاعب الرياضي المصاب .

ولذا ننصح المدرب الرياضي بضرورة استثمار هذه الفترات من الوقت التي يقضيها اللاعب الرياضي المصاب في مساعدة المدرب الرياضي في بعض الجوانب الرياضية مثل المساعدة في عمليات التسجيل والاستكشاف لمواطن القوة والضعف للاعبين المنافسين في المنافسات الرياضية وغير ذلك من الأعباء التي يمكن للمدرب الرياضي تكليغ اللاعب الرياضي المصاب بمعاذنته في إنجازها . وقد يلاحظ حدوث بعض الضغوط على اللاعب الرياضي كنتيجة لادراكه بأن بعض الزملاء لا يحبذون تواجده بينهم ويظهرون عدم الرضا بحجة أن اللاعب المصاب قد يشتت انتباههم أو قد يدفعهم الى اللعب بحرص مبالغ فيه خوفا من الإصابة .

٧ / ٥ - نقص الثقة بالنفس :

ترتبط الإصابة الرياضية باستجابات نقص الثقة بالنفس والافتقار الىفاعلية الذات ونقص في تقدير اللاعب لكفاءته وبالتالي هبوط ملحوظ في مستوى الدافعية لديه .

ونظرا لاتسام اللاعب الرياضي المصاب بمثل هذه الاستجابات ونظرا لابتعاد لفترة من الوقت عن الممارسة طوال مدة إصابته فقد يعاني اللاعب بعد انتهاء فترة علاجه من هبوط مستوى أدائه , وهو الأمر الذي يحتاج الى المزيد من الرعاية من الجهاز الطبي والنفسي الذي يشرف على علاجه لتأهيله نفسيا لكي يكسب الثقة بالنفس وفاعلية الذات والادراك الجيد لكفاءته .

٧ / ٦ - ادراك الألم :

يعتبر الألم المصاحب للإصابة الرياضية حقيقة واقعية ونوع من التحدي للاعب الرياضي المصاب , كمت أنه بصفة خاصة عبارة عن خبرة نفسية داخلية تختلف من شخص لآخر .

وقد أشار { جون هايل Heil } وآخرين { ١٩٩٣ } الى ملاحظات بعض الأطباء العسكريين أثناء الحرب العالمية الثانية والتي أظهرت أن الجنود المصابين في المعارك الحربية يحتاجون الى المخدر لإزالة

الألم بكمية أقل كثيرا مما يحتاجه الفرد المدني الذي يعاني من نفس الإصابة البدنية للجندي .

وقد خلص هؤلاء الأطباء الى نتيجة واضحة خلاصتها أنه لا توجد علاقة وثيقة بين شدة أو خطورة الإصابة وبين الألم الذي يشعر به الفرد نظرا لان درجة معاناة الفرد عي عبارة عن انعكاس لمفهوم ومعنى الألم بالنسبة له وقدرته على تحمله ومواجهته وخاصة بالنسبة لقسوة الألم الناجم عن الإصابات الشديدة .

وهذه النتائج السابقة يمكن تطبيقها في المجال الرياضي في ضوء العديد من الملاحظات التي أسفرت عن قدرة العديد من الرياضيين على تحمل الألم الذي قد يشعرون به والاستمرار في الأداء الرياضي حتى عند اصابتهم ببعض الإصابات ولعل مثال الملاكم الذي يستمر في اللعب ومحاولته تحمل الألم والمعاناة من اصابته خير دليل على ذلك .

ولعل التاريخ شاهد على تمجيد الأداء الرياضي المرتبط بالألم الشديد والذي جسده الجندي اليوناني { فيديبيس Pheidippides } الذي أخذ يجري من مكان المعركة لمدينته في { أثينا } باليونان ليعلن الفوز الحاسم على القوات المعادية ثم سقط ميتا بعد أن قطع هذه التمجيد يتمثل في ادراجه مسابقة { الماراثون } التي تتضمن الجري لمسافة ٢٦ ميلا, ٣٨٥ ياردة وهي تعادل تقريبا المسافة التي قطعها الجندي اليوناني الباسل وهو يكافح الألم .

والقدرة على مواجهة الألم بكفاءة تعتبر من الأمور الهامة التي تؤثر في علاج وتأهيل اللاعب الرياضي المصاب وبالتالي المساعدة في سرعة عودته للممارسة الرياضية .

المصادر

١. دكتور محمد حسن علاوي - سيكولوجية الإصابة الرياضية - الطبعة الأولى ١٩٩٨
مركز الكتاب للنشر.
٢. كتاب علم النفس الرياضي - الفرقة الثانية - اعداد قسم العلوم النفسية - كلية
التربية الرياضية - جامعة بنها ٢٠٢١/٢٠٢٢
٣. الدكتور سليم بزيو - دروس جامعية في علم النفس الرياضي - جامعة محمد
خضيرة بسكرة-معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية .
٤. الدكتور عبد الستار جبار الضمد - علم النفس في الرياضة - دار الخليج - عمان
٢٠٠٩
٥. الدكتور محمد حسن علاوي - علم النفس الرياضي - الطبعة التاسعة ١٩٩٤ - دار
المعارف.