

د كواش منيرة

قسم علم النفس و علوم التربية

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

جامعة البويرة

دور الإعداد النفسي في الوقاية من التأثير النفسي للإصابات البدنية للرياضيين

### الملخص:

يحتل الإعداد النفسي مكانة هامة في التدريب الرياضي، لهذا تعمل الدول المتقدمة التي تسعى إلى تحقيق مراكز متقدمة في المجال الرياضي على تعيين أخصائي نفسي رياضي ضمن جهاز إعداد الرياضي المتكامل، فإذا اقتصر المدرب في إعداده للاعب على الإعداد المهاري و الخططي و البدني فإنه بذلك يكون قد تعامل مع نظامين فقط من شخصية اللاعب هما النظام العقلي و البدني و تجاهل النظام الانفعالي للاعب رغم أن السلوك الحركي لا يصدر إلا من خلال تفاعل النظم الثلاثة.

و يتمثل الإعداد النفسي للرياضي في مجموعة من الإجراءات العلمية، التربوية المحددة سلفا من طرف الأخصائي النفسي الرياضي تبعا للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة و الممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصصي من جهة و استعدادات الرياضي و حالاته النفسية، و نظرا لعمق الترابط بين الجانب البيولوجي و النفسي للاعب فإنه من الضروري الاهتمام بالمشاكل المتعلقة بالعوامل النفسية الناتجة عن الإصابات الرياضية و التعمق في الأساليب العلاجية و إعادة التأهيل.

## تمهيد:

من الملاحظ أن الأطباء و أخصائيي العلاج الطبيعي يركزون جهودهم من أجل التكفل بإصابة الرياضيين، و تقليص فترة التأهيل من أجل العودة السريعة للرياضي المصاب إلى التدريب و حفل المنافسة، مما أدى إلى حدوث تقدم في الأجهزة الرياضية و طرق المتابعة الطبية، و لم يكن من الغريب الاهتمام بالعلاقات البيولوجية النفسية، و البحث في المشكلات المتعلقة بالعوامل النفسية الناتجة عن الإصابة الرياضية و كيفية التعامل معها لتقليل الأضرار.

## المفهوم العام للإصابة الرياضية:

يقصد بالإصابة البدنية أي تلف مصاحب أو غير مصاحب بتهتك الأنسجة، نتيجة تأثير خارجي يمكن أن يكون ميكانيكيا، عضويا أو كيميائيا و عادة ما يكون هذا التأثير مفاجئا و شديدا. فالإصابة هي تعطيل لسلامة أنسجة و أعضاء الجسم، و غالبا ما تحدث تغيرات تشريحية أو فسيولوجية لبعض الوظائف الجسمانية. ( رمضان ياسين، 2008، ص 202)

يمكن تقسيم أنواع الإصابات تبعا لمكان حدوثها و تبعا لظروف و أسباب حدوثها إلى : الكدمات، التمزق العضلي، إصابة الغضروف، قطع الأربطة المفصليّة، الإلتواءات، الجروح السطحية و الكسور.

## التأثيرات النفسية للإصابة الرياضية:

تعتبر الإصابة النفسية نتيجة لتأثيرات انفعالية شديدة تؤدي بدورها إلى عرقلة عمليات الجهاز العصبي المركزي، إذ يجب على المدربين و الأخصائي النفسي الرياضي ملاحظة الفروق الفردية بين الرياضيين المصابين، من حيث ردود أفعالهم النفسية إزاء الإصابة و ذلك عند التعامل معهم، و إعداد خطط علاج و تأهيل، حيث أن بعض الرياضيين يعتبرونها كارثة حقيقية وأما آخرون فيرونها على أنها واقع يمكن التعرض له في أي وقت، كما يمكن أن يراها البعض على أنها فترة راحة من الممارسة الرياضية الشاقة، أو يمكن أن تعتبر أنها جاءت في الوقت المناسب لإنقاذ اللاعب من الأداء السيئ. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص 181)

## تطور الحالة النفسية للمصاب بدنيا:

في أغلب الأحيان يمر الرياضيون بخمس مراحل بعد إصابتهم تتمثل في:

- **مرحلة عدم الاعتراف بالإصابة** : في اللحظات الأولى للإصابة يشعر الرياضي المصاب بالصدمة، و لا يعترف بأن إصابته ستمنعه من مواصلة التدريب و الاشتراك في المنافسات، كما أنه يحاول أن يظهر للآخرين أن إصابته غير بالغة.

- **مرحلة الغضب** : بعد أن يعرف الرياضي المصاب أن إصابته ستحتاج إلى زمن للشفاء و لن يسمح له خلالها بالاشتراك في التدريبات أو المنافسات، تتنابه حالة من الغضب تتوقف حدها على المدة الزمنية التي يستغرقها العلاج، حيث يقوم الرياضي ببعض التصرفات و التفوه ببعض الكلمات التي تعبر عن غضبه اتجاه نفسه أو اتجاه الآخرين.

- **مرحلة المساومة**: حيث يلجأ الرياضي إلى استخدام التعليل العقلي و محاولة إيجاد تبريرات يقنع بها نفسه لكي يتجنب حقيقة الموقف.

- **مرحلة الاكتئاب** : حيث يفهم الرياضي حالته و يسلم بإصابته و مدى تأثيرها على مشاركته و نتيجة لذلك يصاب بالاكتئاب و يميل إلى الانفراد بنفسه و البعد عن الآخرين، لعدم تأكده من مستقبله الرياضي.

- **مرحلة التقبل النفسي للإصابة** : بعد فترة من الإحباط التي تستغرق وقتا متفاوتا من رياضي إلى آخر حيث يسلم بإصابته، و ينعكس ذلك على سلوكه بأن يبدأ بتنفيذ تعليمات الطبيب بدقة و يسلم بعدم اشتراكه مع زملائه في الفترة المحددة لعلاجه.

- **مرحلة التفكير في المستقبل** : بعد أن يقرر الطبيب المعالج انتهاء فترة العلاج يتعامل معها بطريقة موضوعية و يحاول التركيز على إعادة التأهيل و العودة السريعة لممارسة النشاط، لكن غالبا ما تمتاز هذه المرحلة بالتوتر الناتج عن مدى استجابة الرياضي المصاب للتمرينات العلاجية التي يقررها الأخصائي له في إعادة تأهيله، و مدى إمكانية اختصار مدة العلاج.

(أحمد فوزي أمين، 2008)

و تجدر الإشارة هنا إلى أن سرعة و سهولة التقدم للاعبين المصابين مختلفة و متنوعة فيمكن لأحدهم

أن يمر بهذه المراحل خلال يومين كما يمكن لآخر أن يأخذ عدة أسابيع أو أشهر.

إضافة إلى المراحل السابقة التي يمر بها الرياضي المصاب هناك العديد من التأثيرات النفسية السلبية للإصابة، خاصة ما يصاحبها من أساليب علاجية و إعادة تأهيل قد تكون مؤلمة و قاسية إلى حد كبير، حيث يحتاجون إلى درجة كبيرة من تقدير الذات و الكفاءة الشخصية و القدرة على الأداء، إذ يمكن للإصابة أن تؤدي إلى تدميرهم من الناحية الانفعالية. ( إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص 183)

### التأثيرات النفسية للإصابة الرياضية:

أشارت عدة دراسات أن ردود فعل الرياضيين إزاء الإصابة قد تكون جد عنيفة، لذا وجب تحديدها و التحذير منها، مما قد يساعد المختص النفسي لتحديد العلامات لدى الرياضيين الذين يحتاجون إلى المساعدة المتخصصة و تتمثل ردود الفعل النفسية فيما يلي:

- خسارة الشخصية: يرى "Elkin 1981" أن الرياضيون الذين مروا بتجارب سلبية يتعرضون لفقدان ذاتهم الشخصية مما يؤدي بهم للاكتئاب و الانهيار، و تسمى هذه الظاهرة العصاب الرياضي الذي يتميز برد فعل انفعالي لفقدان جزء من النفس و بتقييم مبالغ فيه للكفاءة البدنية. فالإصابة الرياضية قد تجبر بعض الرياضيين على ترك مجال الرياضة و الاعتزال مما يؤدي إلى اضطراب انفعالي يعيق قدرتهم على التكيف مع المجتمع .
- الانعزال و الوحدة: نتيجة لعدم مشاركة الرياضي المصاب مع الفريق لمدة طويلة يفقد عنصرا هاما من حياته الاجتماعية مما يجعله يشعر بالانعزال، و هناك بعض الرياضيين ينعزلون لأن مراقبة زملائهم يلعبون بدونهم يعد نوع من الإجهاد النفسي المؤلم، لذا وجب تشجيع الرياضي المصاب على استمرارية نشاطه و مشاركة الفريق في بعض أنشطته للاحتفاظ بقدراته، لأنه قد يواجه الزيادة الكبيرة في وقته غير المستغل بالانعزال و الوحدة.
- الخوف و القلق: يتساءل الرياضي المصاب عن قدراته و مستقبله الرياضي، و عن مدى استطاعتهم تجاوز أزمته و تكيفهم مع تغير نظامهم اليومي، و عدم مشاركتهم الفعالة في المجتمع فأن كل هذه العوامل تؤدي بالرياضي إلى الشعور بالخوف و القلق. كما أن الإصابات المتكررة تؤخر إعادة التأهيل و تؤثر في الثقة بالنفس و تزيد من شك الرياضي المصاب في قدراته و سرعان ما تصبح الإصابة تتحكم في الشخص نفسه.
- فقدان الثقة بالنفس: بفقدان الرياضي المصاب لمهاراته الرياضية يفقد ثقته في نفسه، و بعض الرياضيين الذين يعودون إلى الملاعب و المنافسات الرياضية قبل أن يكونوا مستعدين نفسيا ،

يلجؤون إلى الحذر و الحرص في أدائهم، و هذا قد يترجم إلى أداء سيئ مما يجعل الرياضي يفقد الثقة في قدراته و في نفسه.

- سوء التوافق: فقط المختص النفسي المحترف لديه القدرة على فهم أثر الإصابة الرياضية و هو الوحيد القادر على تحديد العلامات التحذيرية المحتملة عن سوء التوافق، و في ما يلي بعض مظاهر سوء التوافق لدى الرياضي المصاب:

- ✓ إكثار الرياضي في السؤال عن موعد العودة إلى الملاعب.
- ✓ الرفض الذي يتضح من خلال التعامل مع الإصابة بدون اهتمام، و بذل الرياضي أقصى جهده للعودة إلى الملاعب.
- ✓ المبالغة في سرد القصص و التفاخر بالإنجازات.
- ✓ الاعتماد بشكل مطلق على المعالجين.
- ✓ الابتعاد عن زملاء الفريق، المدربين، الأصدقاء و المعالجين.
- ✓ التقلبات الحادة و المفاجئة للمزاج.
- ✓ إبداء ملاحظات عن ترك الفريق في مستوى ضعيف و الشعور بالذنب.

فوجود عدد من هذه السلوكيات ينذر بضرورة تدخل المختص النفسي الرياضي لمساعدة الرياضي على التوافق النفسي الجيد مع الإصابة. ( إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص 191 )

#### دور المدرب في توجيه و إرشاد الرياضيين المصابين:

يمكن للمدرب الرياضي أن يقوم بدور فعال في مرافقة الرياضي المصاب و مساعدته على سرعة الشفاء و استعادة مستواه الرياضي، و ذلك من خلال:

- ✓ مراعاة المدرب أن فترة الإصابة من أصعب الفترات و أشدها قسوة على نفسية الرياضي، لذا عليه التصرف بحكمة و هدوء عند التعامل معه واحتواء انفعالاته السلبية و تهدئته.
- ✓ على المدرب أن يكون على معرفة تامة بالتأثيرات النفسية للإصابة الرياضية، و أن يلم بأسس و مبادئ التوجيه و الإرشاد النفسي، و كيفية تنمية المهارات النفسية للرياضي المصاب.

✓ على المدرب الاهتمام بالتدرج في عملية التدريب و الاشتراك في المنافسات و عدم التسرع في إشراك الرياضيين قبل الشفاء التام حيث أن ذلك يؤدي إلى نتائج عكسية، و قد تعاوده الإصابة مرة أخرى.

✓ على المدرب الاهتمام باستخدام تدريبات التصور الذهني، و تدريبات الاسترخاء، التي تساهم في سرعة عودة الرياضي المصاب إلى مستوى أدائه البدني و المهاري السابق للإصابة.

✓ يجب على المدرب أن يزود الرياضي المصاب بالطرق و الأساليب المختلفة، التي تساعده على تجنب الحديث السلبي مع الذات، و أن يساعده على استخدام الحديث الإيجابي مع الذات لمواجهة ردود الأفعال النفسية السلبية للإصابات الرياضية.

✓ يجب على المدرب التعاون التام مع الجهاز الطبي الرياضي، و الأخصائي النفسي الرياضي لمساعدة الرياضي المصاب على تخطي الإصابة.

✓ يجب على المدرب الاهتمام بالاتصال الودي مع الرياضي المصاب، و تشجيعه على تفريغ انفعالاته مما يساهم في تقليل مخاوفه اتجاه الإصابة.

( إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص 202 )

#### الإجراءات النفسية اللازمة مع المصاب بدنيا :

لا يتوقف عمل المختص النفسي مع الرياضي المصاب بدنيا بنهاية العلاج الطبيعي، أو بمجرد اشتراكه في التدريبات و المباريات بل يتواصل العمل لفترة طويلة، يعمل من خلالها على دراسة معمقة لتشخيص ما إذا كانت تلك الإصابة البدنية التي انتهت قد أسفرت عن إصابة نفسيه أم لا، و في حالة الإصابة النفسية يحاول معرفة مدى عمقها لدى اللاعب من أجل تحديد إجراءات التدخل و المتمثلة في ما يلي:

- **المساندة الاجتماعية :** يعمل الأخصائي النفسي الرياضي فور حدوث الإصابة بالعمل على تحسيس اللاعب بأن هناك مساندة اجتماعية من طرفه و من طرف إدارة النادي و المدربين و زملاء الفريق، و يفضل تحديد شخص أو أكثر تكون له أهمية لدى اللاعب حيث يتولى المتابعة المستمرة، و التي قد تكون يوميا تشجيع للاعب و مساعدة على تكيفه و منحه الأمل في استعادة الشفاء.

- **المساندة المالية :** إن تكفل إدارة النادي أو الفريق بمصاريف العلاج، و استمرارية حصول اللاعب على الحوافز خاصة المادية منها، خلال فترة العلاج كلها من العوامل النفسية المساندة للاعب و التي ترفع من روحه المعنوية، الأمر الذي يساهم في سرعة شفائه. و لا تتوقف أهمية هذه المساندة من الناحية النفسية و على المستوى الاجتماعي و الاقتصادي الذي يكون عليه اللاعب المصاب، بل أهمية هذه المساندة المادية للاعبين المصابين ذوي المستوى العالي تعتبر نوعا من التقدير للاعب من النادي الذي ينتمي إليه.(أحمد أمين فوزي، 2008، ص222)

- **تحديد الأهداف :** إن عملية تحديد الأهداف للرياضي المصاب خلال فترة علاجه الطبي و الطبيعي، ذات أهمية في مساندة نفسيا و مساعدته على سرعة الشفاء. فتحديد هدف يومي خصوصا في فترة العلاج الطبيعي حتى و لو كان الهدف بسيطا أمر يزيد من دافعيته و يعزز ثقته بنفسه.

كما لا يجب أن تفرض هذه الأهداف على الرياضي المصاب، إذ أن عدم القدرة على تحقيقها سيصيب الرياضي بالإحباط ، و لكن يجب أن يشترك الرياضي المصاب مع المعالج الطبيعي في وضع الأهداف و يشعر بأهميتها و بقدرته على تحقيقها، و هنا تبرز خبرة الأخصائي النفسي في زيادة دافعية الرياضي المصاب نحو تحديد الأهداف المناسبة و المؤثرة على شفائه.

- **التفكير الإيجابي :** تعتبر الجلسات التي يعقدها المختص النفسي الرياضي مع اللاعب المصاب من أجل استثارته على التفكير الإيجابي مع الذات جد مهمة، حيث أنها تعتبر تأكيد من المصاب على قدرته في مواجهة التحديات، و دافع له نحو زيادة الرغبة في العودة إلى المستوى الرياضي المطلوب و أحيانا أفضل مما كان عليه.

- **التخيل الإيجابي :** في هذا المجال يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بمساعدة اللاعب المصاب على أن يسبح في مجموعة من التخيلات الإيجابية على سبيل المثال:

✓ أن العضو و الأعضاء المصابة من الجسم قد تعافت تماما و تستطيع أن تؤدي وظائف أكثر من تلك التي كانت قادرة عليها.

✓ أن العضو أو الأعضاء المصابة من الجسم أصبحت هي مصدر القوة و التهديد لخصومه أثناء المنافسات.

✓ أنه قد عاد للتدريب و الاشتراك في المنافسات بمستوى أداء أفضل مما كان عليه.

- ✓ أنه يؤدي مجموعة من المهارات الحركية المميزة في رياضته بمنتهى السهولة و اليسر .
- ✓ أنه يشعر بسعادة غامرة من فوزه على خصومه في بعض المنافسات.

و لكي يحقق الأخصائي النفسي الرياضي هذه المواقف التخيلية الإيجابية يستعين في جلساته مع المصاب بأحد الإجراءين أو كلاهما:

- تحضير المصاب ليكون على درجة عالية من الاسترخاء البدني و العقلي ثم توجيهه نحو المواقف المطلوب تخيله لمعايشتها .
- عرض شريط فيديو يتضمن مجموعة من التسجيلات لأشهر نجوم اللعبة و أفضلهم أثناء أدائهم لمجموعة من المهارات المميزة مستخدمين خلالها العضو أو الأعضاء المصابة لدى اللاعب ،ثم عقد جلسة استرخاء يعقبها تخيل اللاعب لنفسه و هو يؤدي المهارات .(أحمد أمين فوزي، 2008، ص223، 224)

#### واجبات الرياضي المصاب إزاء التكفل النفسي بإصابته:

- حتى تأتي عملية التحضير النفسي بنتائج إيجابية يجب أن يتعاون الرياضي المصاب مع الفريق الطبي و المدرب الرياضي و المختص النفسي، و يتحلى بما يلي من الإرشادات:
- تجنب الحديث السلبي مع الذات، و الاهتمام بالحديث الإيجابي مع الذات حتى يمكنه مواجهة الآثار السلبية للإصابة الرياضية.
- يجب أن يهتم الرياضي المصاب باستخدام تدريبات التصور الذهني و التي تساعده على سرعة الشفاء و التأهيل.
- يجب أن يهتم الرياضي المصاب بالتعرف على مراحل علاجه و تأهيله، الأمر الذي يساهم في زيادة دافعيته نحو التعاون مع الجهاز الطبي الرياضي.
- يجب أن يعمل الرياضي المصاب على التخلص من الضغوط النفسية التي يعاني منها، و ذلك عن طريق الاشتراك في الأنشطة الترويحية و أخذ قسط وافر من الراحة.
- يجب أن يهتم الرياضي المصاب باستخدام تدريبات الاسترخاء لتأثيرها الإيجابي على خفض مستوى القلق و التوتر لديه.



- يجب على الرياضي الالتزام بتعليمات الجهاز الطبي الرياضي و المدرب و الأخصائي النفسي الرياضي.

- يجب على الرياضي المصاب أن يكون على اتصال دائم بجهاز التدريب و زملاء الفريق، و أن يتابع باستمرار نتائج و تدريبات الفريق.

- يجب على الرياضي تجنب تهويل حجم الإصابة.

- يجب على الرياضي وضع أهداف محددة لنفسه، و السعي إلى تحقيقها. ( إخلاص محمد عبد

الحفيظ، 2002، ص 203)

### قائمة المراجع:

- 1 - أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي 2008
- 2 - أحمد أمين فوزي و طارق محمد بدر الدين ، سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2008
- 3 - تيريس عوديشو انويا، دليل الرياضي للإعداد النفسي، دار وائل للنشر، الطبعة الأولى ، الأردن 2002
- 4 - عزت محمد الكاشف التحضير النفسي الرياضي، دار الفكر القاهرة ,الطبعة الثانية بدون سنة .
- 5 - رمضان ياسين، علم النفس الرياضي، الطبعة الأولى، دار أسامة، عمان الأردن 2008
- 6 - زهران حامد عبد السلام، التوجيه و الإرشاد النفسي، عالم الكتب، القاهرة 1982
- 7 - محمد حسن علاوي، محاضرات علم النفس الرياضي، المجلس القومي للرياضة، مصر.
- 8 - محمد حسن علاوي، الإعداد النفسي في كرة اليد، دار الفكر العربي، 1990
- 9 - مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي تطبيق و تخطيط و قيادة، دار الفكر العربي، الطبعة الثانية، مصر 2001