

## الفصل الأول

### الإصابة الرياضية

### مفهومها و مراحلها و مظاهرها

- ١ / مدخل الإصابة الرياضية
- ٢ / مفهوم الإصابة البدنية
- ٣ / مفهوم الإصابة النفسية
- ٤ / العوامل المساعدة على حدوث الإصابة الرياضية
- ٥ / المراحل التي يمر بها اللاعب عقب إصابته
- ٦ / الإصابة الرياضية كضاغط
- ٧ / المظاهر النفسية للإصابة الرياضية



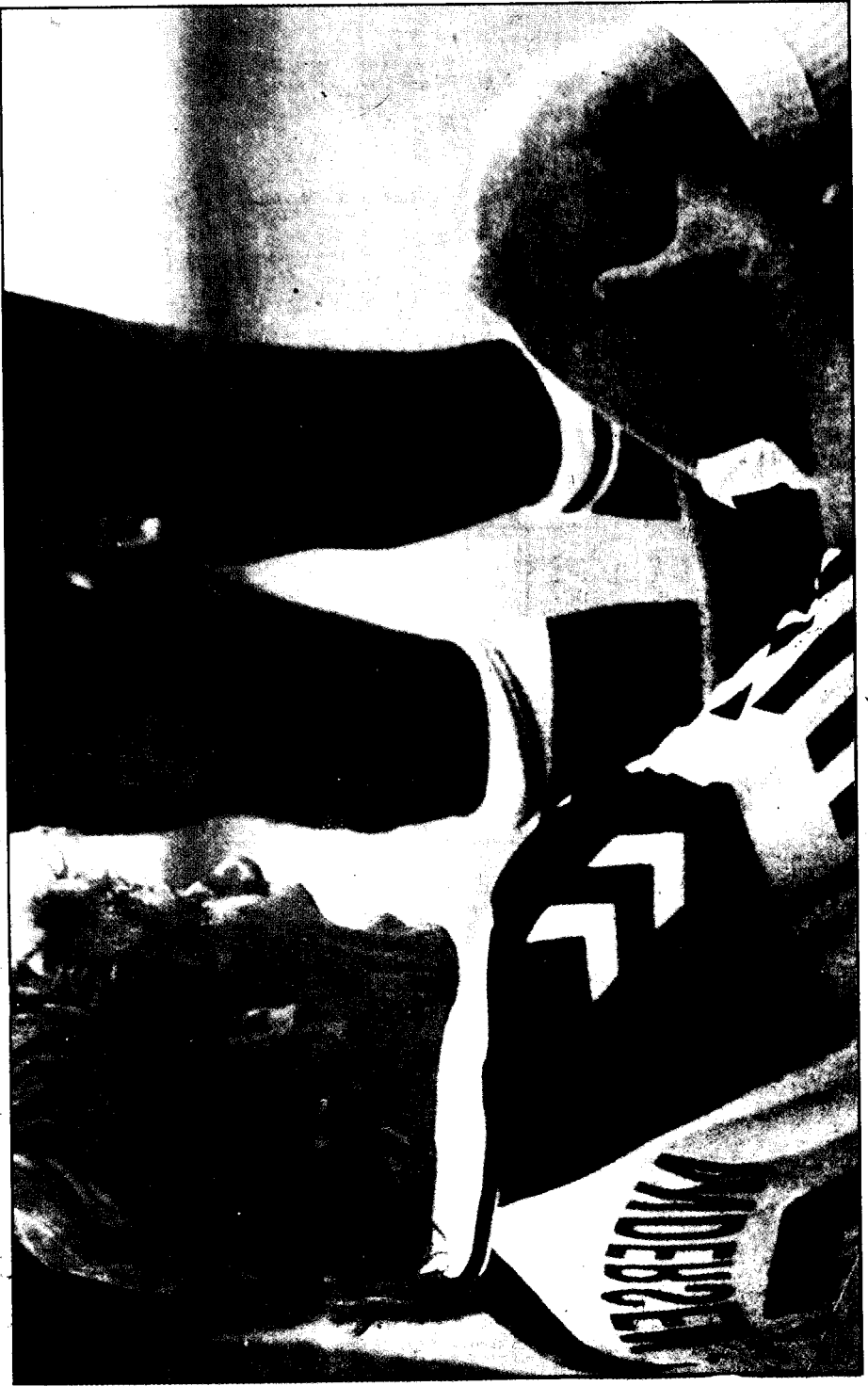
## ١- مدخل للإصابة الرياضية

الإصابة البدنية أو النفسية للرياضيين قد تحدث كنتيجة لبعض الحوادث العامة أو العارضة كحوادث السيارات مثلاً. كما قد تحدث الإصابة البدنية أو النفسية للرياضيين في أثناء عمليات التدريب الرياضى أو المنافسات الرياضية وعندئذ يمكن أن نطلق عليها مصطلح «الإصابة الرياضية Sport Injury» نظراً لارتباط حدوثها بالمجال الرياضى أو الممارسة الرياضية بصورة مباشرة.

وتدل الإحصائيات - فى الوقت الحالى - على أن الإصابات الرياضية فى تزايد مستمر نظراً لكثرة أعداد الممارسين للرياضية 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 فى سبيل الفوز وتسجيل الانتصارات وإلى غير ذلك من العوامل المتعددة. وفى الآونة الأخيرة ازداد الاهتمام بموضوع الإصابات الرياضية فى مجال علم النفس الرياضى بعد أن كان هذا المجال مقصوراً على اهتمامات الأطباء والإخصائين فى العلاج الطبيعى.

وبالرغم من أن البحوث العلمية فى مجال سيكولوجية الإصابة الرياضية ترتبط بالعديد من الصعوبات، إلا أن هناك بعض الباحثين فى علم النفس الرياضى اهتموا بهذا المجال البحثى وقاموا بإجراء بعض الدراسات والتجارب لمحاولة الكشف عن الأسباب التى قد تؤدى إلى حدوث مثل هذه الإصابات وتحديد الاستجابات النفسية للإصابة الرياضية واقتراح بعض الوسائل والأساليب التى يمكن بها مواجهة المظاهر النفسية السلبية للإصابة الرياضية وكذلك طرق الرعاية النفسية للاعبين فى فترات العلاج والتأهيل.

كما اهتم بعض الباحثين بموضوع هام يرتبط بالإصابة الرياضية وهو موضوع ادعاء اللاعب الرياضى للإصابة فى حين أنه - فى حقيقة الأمر - ليس

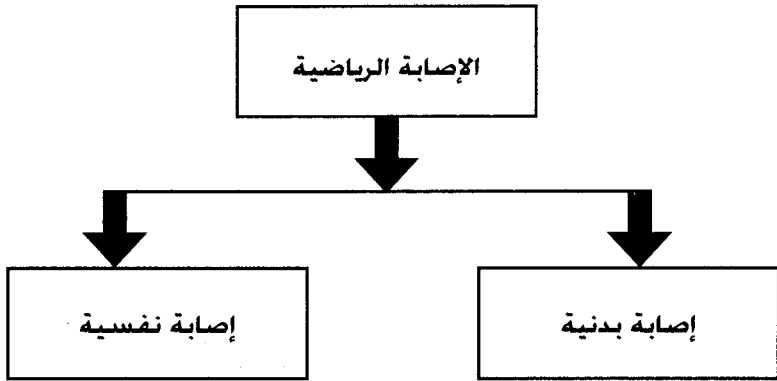


شكل رقم (1) : يوضح نموذجاً للإصابة البدنية الرياضية

كذلك وحاولوا تحديد أسباب مثل هذا السلوك غير السوى واقترح بعض التوصيات لمواجهته .

وينبغى علينا مراعاة أن الإصابات الرياضية قد تكون «إصابة بدنية» وعندئذ يمكن أن نطلق عليها «الإصابة البدنية الرياضية» أو الإصابة البدنية فى الرياضة كما قد تكون «إصابة نفسية» وفى هذه الحالة يمكن أن نطلق عليها «الإصابة النفسية الرياضية» أو الإصابة النفسية فى الرياضة . كما فى الشكل رقم (١) .

شكل رقم (١)  
الإصابة الرياضية



## ٢ - مفهوم الإصابة البدنية

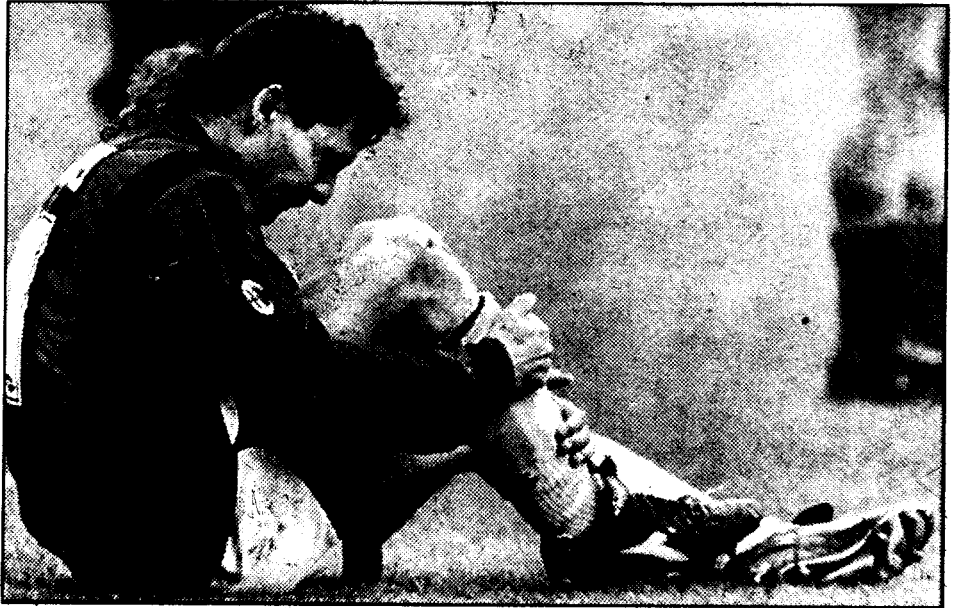
حدث في الدورة الأولمبية عام ١٩٦٤ التي أقيمت «بطوكيو» في اليابان أن أصيب اللاعب المصري «طه إسماعيل» في إحدى مباريات كرة القدم بالدورة بإصابة بدنية بالغة في ساقه وانقطع بعدها عن اللعب لفترة طويلة نسبياً للعلاج ثم بعد ذلك عاد للملاعب مرة أخرى بمستوى يفوق مستواه السابق قبل إصابته .

وعلى العكس من ذلك نجد أن هناك العديد من اللاعبين في مصر وفي غيرها من البلدان الأخرى سواء في لعبة كرة القدم أو في العديد من الأنشطة الرياضية الأخرى أصيبوا بإصابات بدنية رياضية مختلفة وتم علاج معظمهم من هذه الإصابات إلا أن بعضهم عاد لإستئناف اللعب ولكن بمستوى أقل كثيراً من مستواه السابق قبل الإصابة الرياضية، في حين أن البعض الآخر اعتزل اللعب لإدراكه بأن مستواه قد أصبح لا يساعده على الاشتراك في المنافسات الرياضية .

وقد أشار «بارجمان Pargman» (١٩٩٣) إلى أن وجود بعض الإحصائيات الرياضية التي أشارت إلى أن هناك ٧ لاعبين من بين كل ١٠ لاعبين يعانون من الإصابات البدنية الرياضية المختلفة طوال فترة حياتهم الرياضية وبذلك ينقطعون عن التدريب والاشتراك في المنافسات الرياضية لفترات تتراوح ما بين ثلاثة أسابيع إلى ثلاثة شهور تقريباً .

كما أشار «برجاندى Bergandi» (١٩٩٥) إلى حدوث ما يقرب من ثلاثة أرباع مليون إصابة بدنية رياضية بين الممارسين لرياضة المنافسات على مستوى المدارس الثانوية والجامعات بالولايات المتحدة الأمريكية كل عام، بالإضافة إلى أن عدد الإصابات الرياضية آخذ في الازدياد من عام لآخر نظراً لزيادة أعداد المشاركين في الأنشطة الرياضية التنافسية .

كما أشار «واينبرج Weinberg» و«جولد Gould» (١٩٩٥) إلى أن الإحصائيات قد أظهرت حدوث ما بين ٣-٥ ملايين إصابة بدنية رياضية



نماذج من الإصابة البدنية الرياضية

للشباب والأطفال كل عام فى الويات المتحدة الأمريكية وذلك على مستوى الممارسة الرياضية التنافسية وكذلك الممارسة الرياضية الترويحية فى أوقاع الفراغ.

وفى الوقت الحالى لا توجد لدينا إحصائية علمية حديثة عن عدد الإصابات البدنية الرياضية بين اللاعبين المصريين فى مختلف الأنشطة الرياضية أو إحصائية علمية حديثة للمقارنة بين الإصابات البدنية الرياضية الأكثر شيوعاً بين اللاعبين الرياضيين المصريين فى مختلف الأنشطة الرياضية.

والإصابة البدنية الرياضية للاعب قد تحدث نتيجة حادث عارض أو غير مقصود مثل اصطدام لاعب بآخر منافس أو ارتطام أداة اللعب كعصا الهوكى مثلاً بجسم اللاعب المنافس أو سقوط اللاعب فجأة أثناء الأداء كما فى الجمباز مثلاً أو أثناء أداء مهارة حركية فى كرة القدم أو كرة اليد وفقد اللاعب لتوازنه.

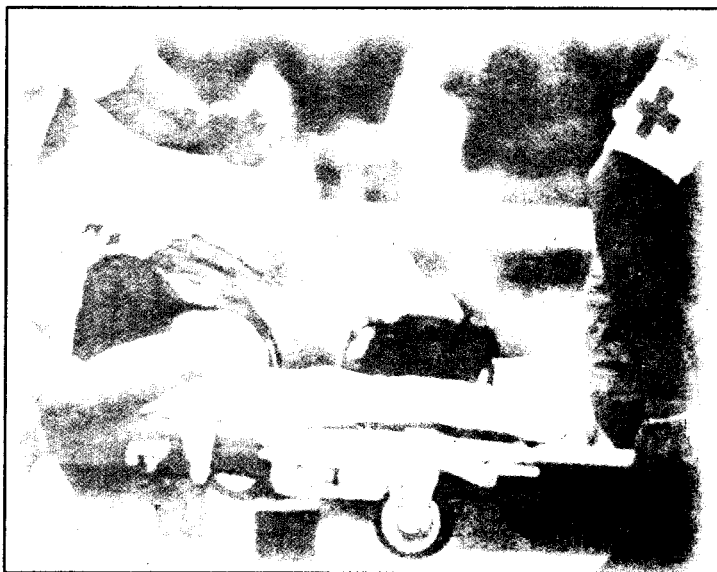
كما قد تحدث الإصابة البدنية الرياضية للاعب فى بعض الأحيان الأخرى كنتيجة لعمليات العدوان الرياضى والعنف أثناء المنافسات الرياضية والتى تتنافى مع قواعد المنافسة الرياضية واللعب النظيف.

وقد تكمن عوامل بعض الإصابات البدنية الرياضية فى شدة وعنف المنافسات الرياضية أو طبيعة الملاعب الرياضية التى تتميز بصلابتها بالإضافة إلى شدة الاستثارة التى تنتاب بعض اللاعبين كنتيجة للدافعية المغالى فيها ومحاولة الفوز بأية وسيلة لارتباط ذلك بالمزيد من الحوافز والبواعث المادية والمعنوية المتنوعة للاعبين.

والإصابة البدنية الرياضية - أساساً - خبرة سلبية والتى يحاول اللاعب الرياضى جاهداً الابتعاد عنها وتجنبها. وقد أشار «ميشيل ساكس Sacks» وآخرين (١٩٩٣) إلى ضرورة النظر إلى الإصابة البدنية الرياضية فى ضوء العوامل التالية:

\* أنها مرتبطة بالممارسة الرياضية ولا ترتبط بالحوادث العامة أو العارضة.

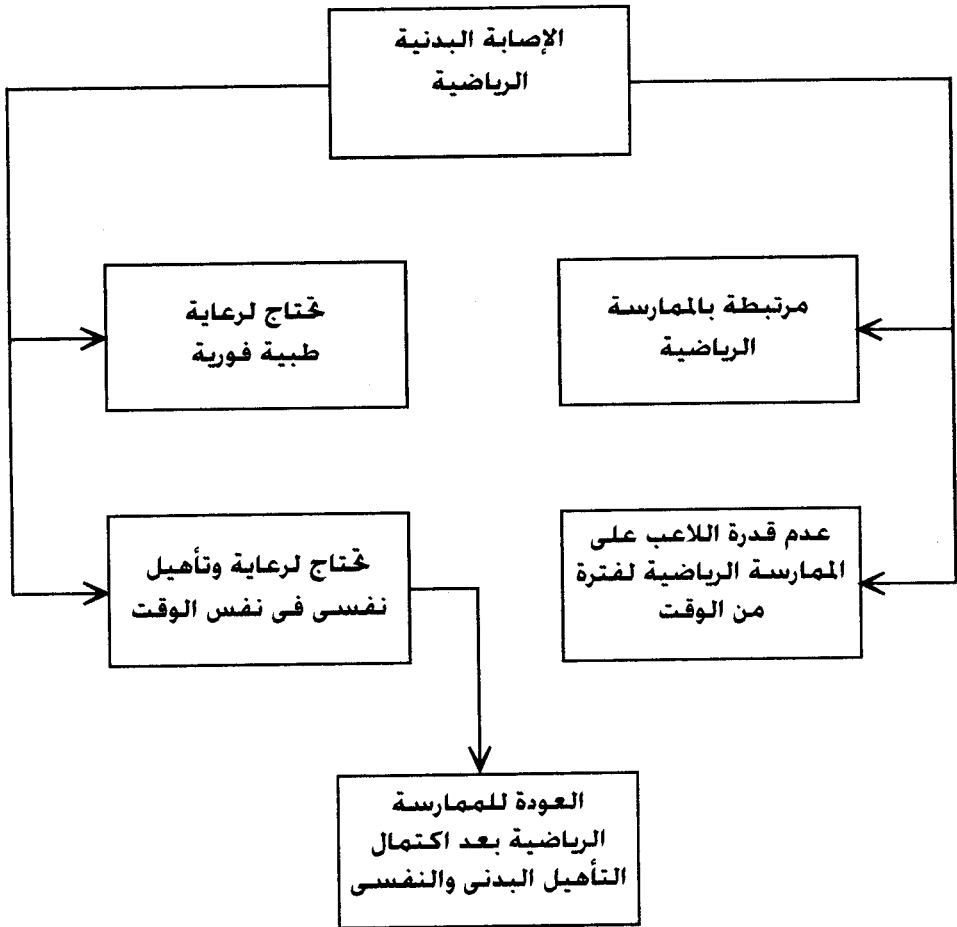




الإصابة البدنية الرياضية تحتاج لرعاية طبية وفورية

- \* ينتج عنها عدم قدرة اللاعب الرياضى على الاشتراك فى أى أداء رياضى أو حركى إيجابى لفترة من الزمن فى ضوء شدة وطبيعة ومكان الإصابة .
  - \* تحتاج إلى رعاية طبية فورية .
  - \* وفى نفس الوقت تحتاج إلى تأهيل نفسى بجانب التأهيل الطبى حتى يمكن للاعب المصاب العودة للممارسة الرياضية فى أحسن صحة بدنية ونفسية .
- والشكل رقم (٢) يوضح الخصائص المرتبطة بالإصابة البدنية الرياضية .

شكل رقم (٢)  
الخصائص المرتبطة بالإصابة البدنية الرياضية



### ٣ - مفهوم الإصابة النفسية

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

ويمكن تعريف الإصابة النفسية في الرياضة بأنها عبارة عن «صدمة Trauma» نفسية نتيجة لخبرة أو حادث معين مرتبط بالمجال الرياضى والتي قد تسفر أو قد لا تسفر عن إصابة بدنية ولكنها تحدث بعض التغيرات فى الخصائص النفسية للفرد ويتضح أثرها فى تغير الحالة الانفعالية والدافعية والسلوك بالنسبة للفرد الرياضى وبالتالي هبوط مستواه الرياضى وفى بعض الأحيان انقطاعه النهائى عن الممارسة الرياضية .

وفيما يلى بعض النماذج التى 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 التى تتميز بصعوبتها . وحدث فى أثناء قيامه بحركة معينة على جهاز العقلة فى إحدى المنافسات أن وقع من على الجهاز مما نتج عنه إصابته ببعض الإصابات البدنية .

وبعد فترة من العلاج والراحة عاد إلى مزاولة التدريب والاشتراك فى المنافسات، إلا أنه كثيراً ما ينتابه الإحساس بالإنقباض والخوف والقلق والضيق عند محاولته القيام بأداء بعض حركات الجمباز التى تتميز بصعوبتها وخطورتها، الأمر الذى يسبب له - أحياناً - بعض النفور وعدم الحماس أثناء ممارسة النشاط الرياضى، كما ظهر عليها أعراض انخفاض المستوى وهبوط القدرة على الكفاح والمثابرة .

\* أخذ بعض الناشئين يتدربون على أداء مجموعة من حركات الغطس من ارتفاع ٥ م تحت إشراف المدرب الرياضى . وكان هناك بعضهم ممن لم يسبق لهم الغطس من هذا الارتفاع وقد أسهم نجاح الزملاء الآخرين فى الغطس من مثل هذا الارتفاع فى قدرتهم على التغلب على الخوف الذى كان يتتابهم وأخذوا فى محاولة تقليد بقية الزملاء .

وكان هناك ناشئ لم يستطع التغلب على ما كان يتتابه من خوف ورفض بشدة محاولة الغطس من مثل هذا الارتفاع . وفشلت المحاولات التى قام بها مدرب الغطس فى إقناع الناشئ بتجربة الغطس ومحاولة تقليد بقية الزملاء .



هل هذه الإصابة البدنية ستؤدى أيضاً إلى إصابة نفسية؟

وأخيراً هدده المدرب بأنه سوف لا يسمح له بعد ذلك بالاشتراك فى التدريب أو المنافسات فى حالة إصراره على الرفض .

وخوفاً من تهديد المدرب اضطر الناشئ إلى محاولة الغطس ولسوء حظه أثناء المحاولة أصيب ببعض الإصابات التى سببت له ألماً عنيفاً وخرج من الماء وهو يرتعد وبدا عليه الشحوب وإصفرار الوجه والإحساس بالبرودة وكان من أثر ذلك أن ابتعد الناشئ نهائياً عن ممارسة رياضة الغطس .

\* تعثر أحد متسلقى الجبال فى إحدى محاولات التسلق وتمكن بعض الزملاء فى - اللحظة الأخيرة - من إمساك الحبل الذى يربطه وأدى ذلك إلى إنقاذه . وقد كانت هذه الحادثة - التى لم يتسبب عنها أى إصابة بدنية - كافية لإصابته بالذعر مما أعاقه عن مواصلة محاولاته وأخذ يرتعش من قمة رأسه إلى أخمص قدميه وفقد السيطرة على نفسه، وفشلت كل محاولات الزملاء فى تهدئته وانصرف - منذ ذلك الوقت - نهائياً عن ممارسة رياضة تسلق الجبال .

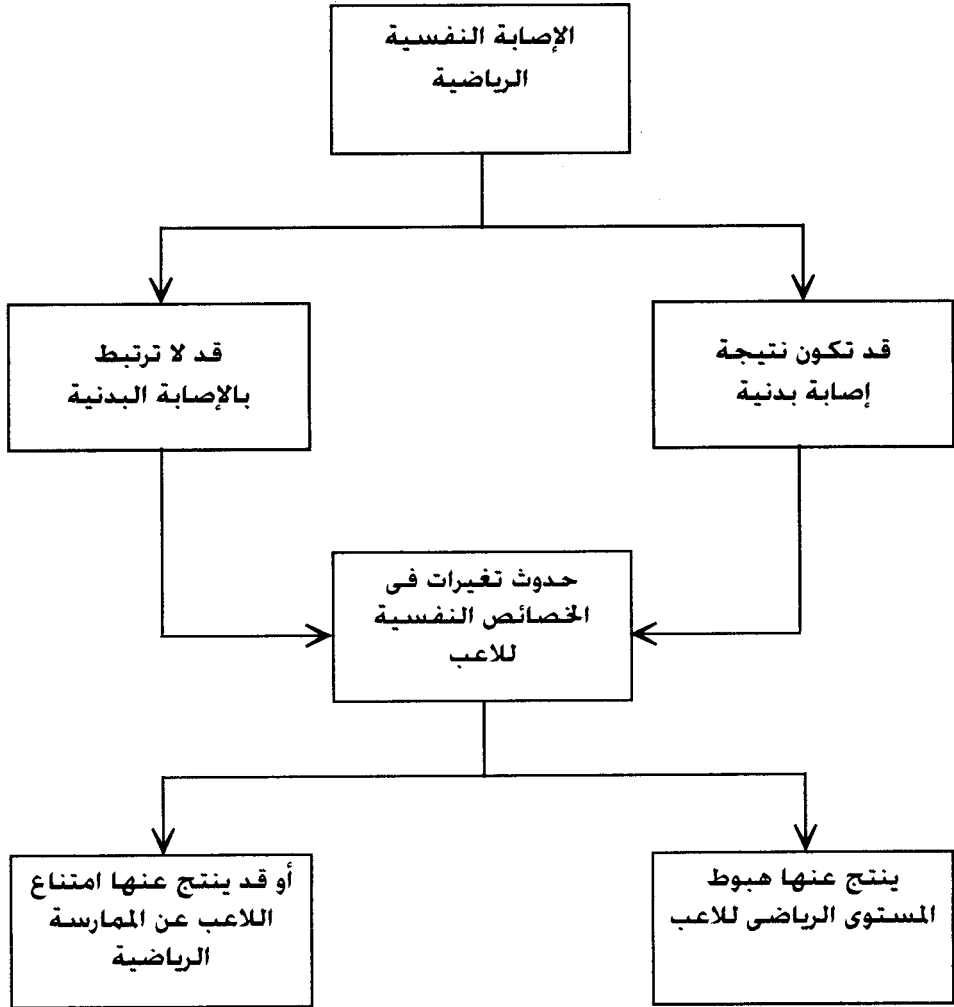
ويتضح من المثالين الأول والثانى أن الإصابة البدنية قد أحدثت صدمة نفسية أثرت بوضوح على المستوى الرياضى للاعب الجمباز، كما أسفرت عن امتناع الناشئ عن ممارسة رياضة الغطس .

كما أن المثال الثالث يوضح حدوث صدمة نفسية لتسلق الجبال - بالرغم من عدم حدوث أية إصابات بدنية - والتى أدت إلى الانقطاع النهائى عن الممارسة الرياضية لتسلق الجبال .

ومما لا شك فيه أن هناك بعض اللاعبين الذين قد يتعرضون للصدمة النفسية (الإصابات النفسية) كنتيجة لبعض المواقف التى 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 التى ينتج عنها الإصابات البدنية كالجروح والكسور والتمزقات وغيرها أثناء الممارسة الرياضية . فكأن الإصابة البدنية قد تكون عاملاً من العوامل المساعدة على نشأة الصدمة النفسية لدى اللاعب الرياضى

والتي تحتاج بالدرجة الأولى إلى الرعاية النفسية والتأهيل النفسى حتى يمكن للاعب العودة إلى سابق مستواه الرياضى بدلاً من التأثير السلبى للصدمة النفسية على اللاعب وإجباره على الامتناع عن الممارسة الرياضية .  
والشكل رقم (٣) يوضح أسباب الإصابة النفسية الرياضية ونتائجها المتوقعة .

شكل رقم (٣)  
الإصابة النفسية الرياضية ونتائجها المتوقعة



## ٤- العوامل المساعدة على حدوث الإصابة الرياضية

أسفرت نتائج بعض الدراسات في علم النفس الرياضى (فلتز Feltz (١٩٨٤) ووليامز Williams وأندرسون Anderson (١٩٨٦)) إلى أنه في بعض الأحيان يمكن توقع حدوث الإصابة الرياضية قبل حدوثها الفعلى، إذ أن هناك بعض الدلائل لتحديد عوامل نفسية بالإضافة إلى عوامل بدنية والتي يمكن أن تعزى إليها حدوث الإصابات الرياضية للاعبين.

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

\* سلوك المخاطرة Risk - taking behavior

\* القلق Anxiety

\* ضغوط الحياة Life stresses

\* سمات الشخصية Personality traits

\* النصائح السلبية من الآخرين Negative advices

١/٤ - سلوك المخاطرة:

فى المجال الرياضى يلاحظ أن هناك بعض اللاعبين يتميزون بأنهم أكثر ميلاً للمخاطرة أثناء اللعب بالمقارنة بزملائهم ويقومون بوضع أنفسهم فى مواقف قد ينتج عنها درجة كبيرة من احتمال الإصابة.

وقد يرى البعض أن مثل هؤلاء اللاعبين يتميزون بالجرأة والشجاعة ومثل هذا المفهوم هو مفهوم خاطئ فى المجال الرياضى. فالجرأة والشجاعة تختلف اختلافاً واضحاً عن المخاطرة غير المحسوبة. لأن اللاعب الذى يتسم بسلوك المخاطرة غير المحسوبة ينظر إليه على أنه يتسم بالتهيؤ أو الاستعداد أو القابلية للإصابة الرياضية Injury predisposition.

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

٢/٤ - القلق :

يمكن النظر إلى 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 استشارة فسيولوجية ونفسية الأمر الذي يمكن أن يعمل على تضيق بؤرة انتباه اللاعب لدرجة لا يستطيع معها إدراك إشارات الخطورة التي يمكن أن تسبب الإصابة البدنية .

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

٣/٤ - ضغوط الحياة :

أشار روتلا Rotella وهيمان Heyman (١٩٨٦) إلى أن هناك بعض الدراسات التي دعمت وجود علاقة دالة إحصائياً بين ضغوط الحياة والإصابة الرياضية .

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

كما أشار «دويتش Deutsch» (١٩٨٥) إلى أنه خلال عمله كإحصائي نفسي رياضي مع بعض لاعبي ألعاب المضرب أن بعض هؤلاء اللاعبين قرروا



أن إصابتهم ببعض الالتواءات فى مفاصل قدمهم ترجع إلى وقوعهم تحت ضغط عصبى أثناء اللاعب بسبب تفكيرهم فى بعض المشكلات العائلية 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) إلى بعض الدراسات التى أسفرت عن ارتباط الإصابة الرياضية ببعض السمات الشخصية مثل الافتقار إلى التحكم الانفعالى وضبط الذات والثقة بالنفس والصلابة وفاعلية الذات وغيرها من السمات الشخصية .

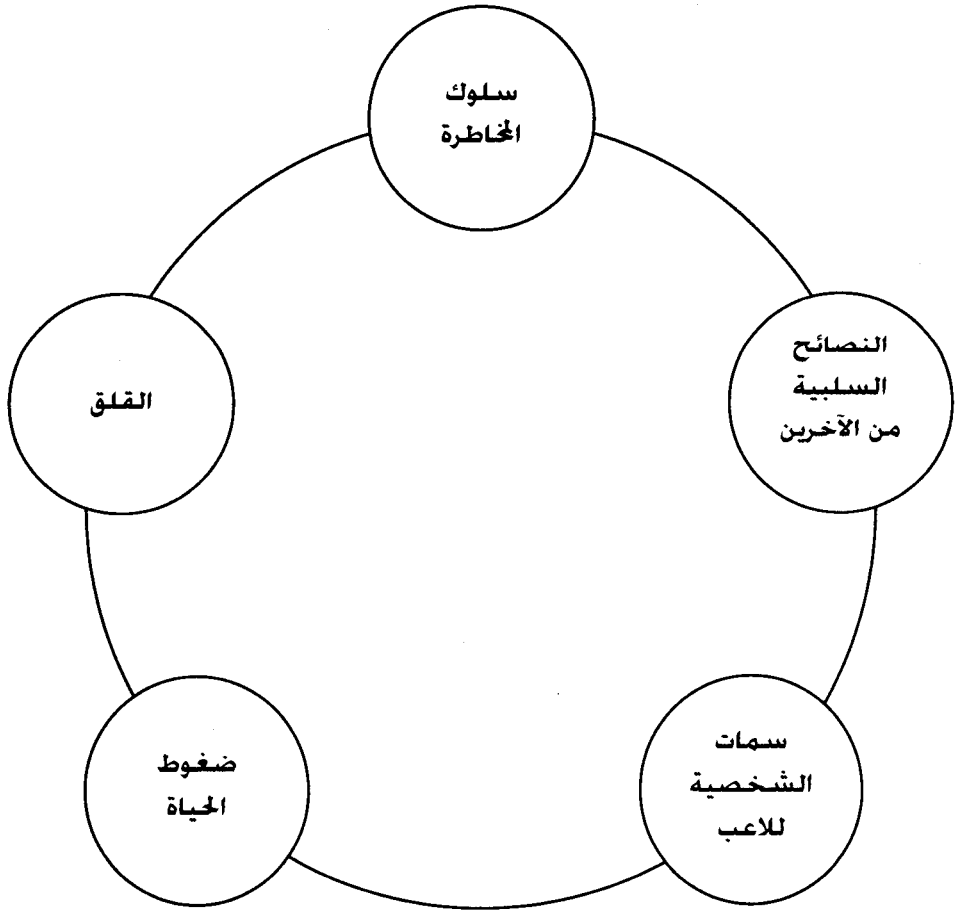
إلا أنه من الملاحظ أن نتائج الدراسات بالنسبة لتحديد السمات الشخصية المرتبطة بالإصابة الرياضية تبدو متعارضة فى نتائجها ومتعارضة فى تحديد مجموعة السمات الشخصية المرتبطة بالإصابة الرياضية ارتباطاً إيجابياً . وبالرغم من هذه النتائج المتعارضة إلا أن هناك بعض الدلائل أشارت إليها نتائج بعض الدراسات الأخرى إلى 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 بعض النصائح مثل : «العن بخصونة وعنف حتى يخاف منك المنافس» أو مثل : «اللى يفوت يموت» وهى نصيحة سلبية للمدافعين لإيقاف أى لاعب مهاجم بأية وسيلة .  
ومثل هذه النصائح السلبية من الآخرين التى قد يحاول اللاعب الرياضى تنفيذها إرضاء لهم وعملاً بنصيحتهم تسهم بصورة واضحة فى احتمالات حدوث الإصابات الرياضية بين اللاعبين .

وينبغي علينا مراعاة أن هذه العوامل السابقة المساعدة على إمكانية حدوث الإصابة الرياضية لدى اللاعب الرياضى هى بمثابة عوامل متفاعلة وقد تؤثر كل منها فى الأخرى وتتأثر بها.  
والشكل رقم (٤) يوضح هذه العلاقة.

شكل رقم (٤)  
العوامل المساعدة على حدوث الإصابة الرياضية



## ٥- المراحل التي يمر بها اللاعب عقب إصابته

أشار «جولد» و«واينبرج» (١٩٩٥) نقلاً عن «هاردى Hardy» و«كريس Crace» (١٩٩٠) إلى أن اللاعب الرياضى الذى يصاب بإصابة رياضية قد يمر غالباً بعدة مراحل عقب إصابته وهى :

Denial	* مرحلة الرفض
Anger	* مرحلة الغضب
Bargaining	* مرحلة المساومة
Depression	* مرحلة الاكتئاب
Acceptance and reorganization	* مرحلة التقبل وإعادة التنظيم

### ١ / ٥ - مرحلة الرفض :

يمر اللاعب الرياضى عقب إصابته مباشرة بمرحلة «رفض denial»، إذ قد يصاب بصدمة لعدم تصديقه بأنه قد أصيب أو أن الإصابة قد حدثت له بالفعل وتبدو عليه محاولات التقليل من مدى أهمية إصابته .

### ٢ / ٥ - مرحلة الغضب :

بعد أن يكتشف اللاعب الرياضى أنه قد أصيب فعلاً وأن إصابته حقيقة واقعة فعندئذ يتملكه الغضب ويميل إلى التلفظ ببعض العبارات التى تظهر غضبه سواء تجاه نفسه أو تجاه الآخرين ممن حوله .

### ٣ / ٥ - مرحلة المساومة :

أطلق «هاردى» و«كريس» على هذه المرحلة مرحلة المساومة bargaining أو المفاوضة وفيها يحاول اللاعب الرياضى أن يساوم المحيطين به كالمدرّب مثلاً بأنه سوف يعوض ما فاتته أثناء فترة الإصابة وسوف يتدرّب بأقصى ما يمكن من جهد

إذا كتب له الشفاء سريعاً. كما يحاول اللاعب الرياضى المصاب فى هذه المرحلة القيام ببعض التبريرات لكى يتفادى حقيقة الموقف.

#### ٤ / ٥ - مرحلة الاكتئاب :

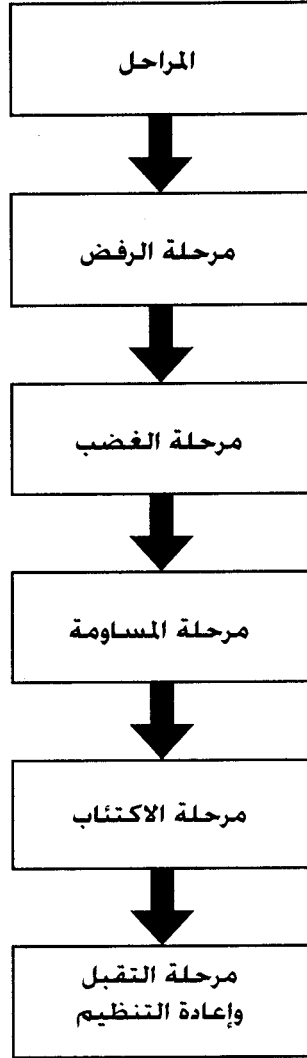
وفى هذه المرحلة يدرك اللاعب الرياضى تماماً حقيقة إصابته وما يترتب عليها من نتائج وأنه لن يستطيع الممارسة الرياضية لفترة من الوقت وعندئذ يصاب اللاعب الرياضى بالاكتئاب والحزن وتدور فى ذهنه بعض الأفكار السلبية عن احتمال عدم تكملته لمشواره فى الممارسة الرياضية.

#### ٥ / ٥ - مرحلة التقبل وإعادة التنظيم :

المرحلة الأخيرة لاستجابات اللاعب الرياضى للإصابة الرياضية هى التقبل للأمر الواقع وبذلك ينتهى اكتئاب وحزن اللاعب تدريجياً ويحاول أن يركز على عملية علاجه وتأهيله لضمان سرعة العودة لممارسته الرياضية.

ومعظم اللاعبين الرياضيون - غالباً - يمرون فى هذه المراحل الخمس السابقة كمراحل للاستجابات النفسية للإصابة الرياضية، إلا أن سرعة انتقال اللاعب من مرحلة لأخرى تختلف من لاعب لآخر. فقد يمر لاعباً ما فى مرحلة نفسية لفترة قليلة (عدة ساعات أو يوم أو أكثر) فى حين يحتاج لاعباً آخر لفترة أطول (أسبوع أو أسابيع) لكى يعبر نفس المرحلة والشكل رقم (٥) يوضح المراحل التى يمكن أن يمر بها اللاعب الرياضى المصاب عقب إصابته.

شكل رقم (٥)  
المراحل التي يمكن أن يمر بها اللاعب عقب إصابته



## ٦- الإصابة الرياضية كضغوط

أشارت كل من «ديانا وايز Weise» و«مورين ويس Weiss» (١٩٨٧) إلى أنه يمكن النظر إلى الإصابة الرياضية من حيث أنها «ضغوط Stressor» - أى كنوع من أنواع الضغوط على اللاعب الرياضى المصاب وبالتالي يمكن أن يسرى عليها النماذج المرتبطة بالضغط Stress من حيث ارتباطه بعوامل ثلاثة هامة هى:

\* التقييم المعرفى للإصابة الرياضية.

\* الاستجابة الانفعالية للإصابة الرياضية.

\* نتيجة التأهيل السلوكى.

### ١/٦- التقييم المعرفى للإصابة:

ما هو تفكير اللاعب الرياضى المصاب فيما قد حدث له؟ يمثل هذا التساؤل المرحلة التى تشير إلى محاولة اللاعب الرياضى المصاب التقييم المعرفى لإصابته وإمكانية قدرته على التعامل معها.

وهذا التقييم المعرفى للاعب الرياضى المصاب سواء أكان إيجابياً أو سلبياً فإنه يؤثر فى المرحلة التالية التى يمر بها اللاعب. إذ قد يقيم إصابته بأنها إصابة شديدة أو خطيرة وقد تعنى ابتعاده عن الممارسة الرياضية لفترة طويلة أو قد تعنى اعتزاله اللعب.

وفى هذه الحالة يمكن للأخصائى النفسى الرياضى - فى ضوء التشخيص الدقيق لإصابة اللاعب عن طريق الطبيب الرياضى - أن يسهم فى مساعدة اللاعب فى التوصل إلى التقييم المعرفى الدقيق لإصابته وذلك بصورة لا تدع المجال للاعب الرياضى المصاب لأن يبالغ فى إدراك التقييم المعرفى السلبى وبالتالي حدوث المزيد من الضغط على اللاعب.

ما هو شعور اللاعب فيما حدث له؟ يمثل هذا التساؤل المرحلة التالية التي تشير إلى حدوث استجابة انفعالية لدى اللاعب كنتيجة للتقييم المعرفي لإصابته .

وهذه الاستجابة قد تظهر في صورة استثارة فسيولوجية أو قلق أو ضيق . وهذه الانفعالات الحادثة قد يكون لها تأثير على الناحية البدنية للاعب المصاب من حيث إحساسه بالألم البدني أو الانقباضات المؤلمة في مكان الإصابة .

ويستطيع الأخصائي النفسى الرياضى باستخدام بعض الوسائل الفاعلة - كالتصور مثلاً - فى اكساب اللاعب الرياضى المصاب القدرة على مواجهة هذه الاستجابات الانفعالية ومساعدته على الإقلال لأقصى مدى من آثارها الجانبية .

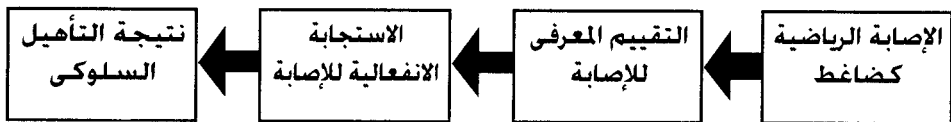
### ٣ / ٦ - نتيجة التأهيل السلوكى :

ما الذى يستطيع اللاعب الرياضى المصاب القيام به فى مواجهة ما حدث له؟ ويمثل هذا التساؤل المرحلة الأخيرة فى استجابات اللاعب الرياضى للإصابة والتي تتمثل فى النتيجة السلوكية للاستجابات البدنية والنفسية للاعب الرياضى المصاب ومدى قدرته فى الالتزام والتمسك بالبرنامج التأهيلي الخاص به، إذ أن سلوك اللاعب فى هذه المرحلة هو الذى يحدد بصورة قاطعة إمكانية أو عدم إمكانية الشفاء التام من إصابته .

والشكل رقم (٦) يوضح هذه المراحل الأربع التى يمر بها اللاعب الرياضى المصاب .

### شكل رقم (٦)

المراحل التى يمكن أن يمر بها اللاعب عقب إصابته  
فى ضوء مفهوم الإصابة الرياضية كضاغط



## ٧- المظاهر النفسية للإصابة الرياضية

أشار كل من «بتباس Pétitpas» و«دانش Danish» (١٩٩٥) و«شين مورفي Murphy» (١٩٩٥) وغيرهم إلى وجود العديد من المظاهر النفسية التي قد تؤثر على اللاعب الرياضي المصاب ومن بين هذه المظاهر النفسية المتعددة ما يلي:

### ١/٧- فقد الهوية :

عندما يدرك اللاعب الرياضي المصاب بأنه سوف ينقطع عن التدريب الرياضي والاشتراك في المنافسات الرياضية وما قد يرتبط بهذه العوامل من فقدته للمزايا المعنوية والمادية التي كان يحصل عليها فإنه قد يشعر بأنه فقد جزءاً عزيزاً وغالياً من نفسه - أى قد يشعر بأنه قد فقد هويته Identity loss ، وهو الأمر الذى قد يؤثر بصورة واضحة على مفهومه لذاته وتقديره لنفسه، كما يحس بنفس الشعور الذى يحس به الفرد الذى فقد عمله أو وظيفته، وينتابه الإحساس بعدم الرضا ويتملكه الاكتئاب لإدراكه بأنه لن يستطيع أن يحقق ما يصبو إليه .

### ٢/٧- الخوف والقلق :

عندما يصاب اللاعب الرياضي بإصابة رياضية فإنه يشعر بمستويات من الخوف والقلق وتدور فى ذهنه أفكار سلبية عن عدم إمكانية شفاؤه . وفى حالة استمرار فترة عدم اشتراكه فى التدريب الرياضى والمنافسات الرياضية فإن هذه الفترة تكون بمثابة حقلاً خصباً للأفكار المرتبطة بالخوف والقلق سواء القلق البدنى أو القلق المعرفى .

ففى الأمثلة التى سبق تقديمها نجد أن «الخوف» من بين أهم الأعراض التى تظهر على الفرد . فلاعب الجمباز الذى كان يتميز بالشجاعة والجرأة أصبح خائفاً، ويتعد عن أداء التمرينات الصعبة، وقد يصفه زملاؤه أو مدربه بالجنون .



إذ نجد أن «الكف النفسى» الناتج عن هذه الصدمة النفسية يسهم فى إعاقه الخصائص والسمات الإرادية الحميدة كالشجاعة والتصميم.

ويتضمن «الخوف» حالة من حالات التوتر تدفع بالفرد الرياضى إلى محاولة الهرب من المواقف التى تؤدى إلى استثارة الخوف، وبذلك تصبح هذه المواقف ذات جاذبية سلبية يسعى الفرد إلى محاولة الابتعاد عنها، وعدم التصدى لها، واختلاق المعاذير للهرب منها.

كما يرتبط الخوف ببعض التغيرات الفسيولوجية الخارجة عن إرادة الفرد الرياضى كنتيجة لنشاط الجهاز العصبى الأوتونومى (الذاتى)، كزيادة إفرازات العرق، أو إصفرار الوجه، أو الارتعاش أو جفاف الفم والحلق، أو زيادة سرعة ضربات القلب والتنفس وغير ذلك من الأعراض.

وقد أشار (كانون Cannon) إلى أن هذه التغيرات الفسيولوجية ضرورية وحيوية للكائن الحى، إذ تعده وتعينه على الهرب من الموقف الذى يتهدهه.

وتجدر الإشارة إلى أن درجة الخوف لدى اللاعب الرياضى ترتبط - بالدرجة الأولى - بالعوامل التالية:

- درجة خطورة الموقف.
- الخصائص النفسية التى يتميز بها اللاعب الرياضى.
- درجة التعود على المواقف الخاصة للنشاط الرياضى والتى ترتبط بالخطورة أو بالمصاعب.

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

ويعتبر «الخوف المعتدل» إحدى الوسائل الهامة للوقاية من الخطر، ويجب النظر إلى هذا النوع من الخوف على أنه ظاهرة عامة. أما الخوف الزائد على الحد الطبيعى المعقول فإنه يعتبر من العوامل التى تسهم بدرجة كبيرة فى عدم قدر اللاعب الرياضى على التكيف السوى للمواقف المختلفة.

كما أن من أهم الأعراض التي تظهر على اللاعب الرياضي، كنتيجة للإصابات المرتبطة بالنشاط الرياضي، «القلق النفسى» وهو مظهر انفعالى مركب يتميز بالتوتر الداخلى وتوقع الشر أو الفشل أو الهزيمة.

ويؤدى القلق إلى ظهور بعض الأعراض النفسية على اللاعب الرياضى كسرعة التهيج، وضعف القدرة على الانتباه والتركيز والتذكر وشروء الذهن كما يظهر على اللاعب الرياضى بعض الأعراض الجسمية كسرعة دقات القلب واضطراب النفس والشجوب وزيادة إفرازات العرق وكثرة التبول، أو قد يظهر فى صورة أفكار سلبية لتوقع الشر والخطر واحتمال عدم الشفاء من الإصابة.

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

#### ٣/٧ - مظاهر سوء التكيف مع الإصابة :

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

\* الشعور بالغضب والارتباك والحزن العميق وأحياناً عدم المبالاة.  
\* الإنشغال الدائم بالسؤال عن موعد شفائه وموعد عودته لإستئناف التدريب والاشتراك فى المنافسات.

\* التفكير فى أنه قد يصاب مرة أخرى فى حالة شفائه من إصابته الحالية.

\* دائم التذمر من أقل ألم بدنى ومحاولة تضخيمه.

\* إحساسه بالشعور بالذنب لابتعاده عن فريقه أو عن الاشتراك فى المنافسات وخاصة فى حالة حدوث بعض الهزائم لفريقه.

\* محاولة الهروب من مقابلة بعض الشخصيات الهامة فى مجال رياضته أو فى مجال فريقه الرياضى.

\* تلفظه ببعض العبارات التي قد تشير إلى إدراكه بأن علاجه سيأخذ فترة

طويلة وأن الشفاء من إصابته قد يكون موضع شك واعتقاده بأنه حتى فى 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 :

إن انقطاع اللاعب الرياضى المصاب عن التدريب الرياضى والمنافسات الرياضية قد يولد لدى اللاعب الاحساس بعدم وجود تفاعل اجتماعى مع بقية زملاءه وعندئذ يشعر بالوحدة Loneliness والانفصالية Separation وبالتالي حدوث خلل فى نظام العلاقات الاجتماعية بينه وبين الآخرين .

ويلاحظ أن هناك بعض اللاعبين الذين يحاولون - طوال فترة إصابتهم - الابتعاد عن الزملاء فى الفريق نظراً لشعورهم بالذنب تجاه فريقهم لأنهم لا يستطيعون مساعدتهم أو معاونتهم فى كفاحهم لتحقيق الفوز .

كما قد يشعر البعض الآخر بالمزيد من الضغوط عند مشاهدتهم لتدريبات الفريق أو منافساته وهم «قعود» لا يستطيعون الاشتراك لإصابتهم 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 - فى ممارسة التدريب الرياضى والاشتراك فى المنافسات الرياضية وهو الأمر الذى يضيف المزيد من الضغوط والاحساس بالوحدة لدى اللاعب الرياضى المصاب .

ولذا ننصح المدرب الرياضى بضرورة استثمار هذه الفترات من الوقت التى يقضيها اللاعب الرياضى المصاب فى مساعدة المدرب الرياضى فى بعض الجوانب الرياضية مثل المساعدة فى عمليات التسجيل والاستكشاف لمواطن القوة والضعف للاعبين المنافسين فى المنافسات الرياضية وغير ذلك من الأعباء التى يمكن للمدرب الرياضى تكليف اللاعب الرياضى المصاب بمعاونته فى إنجازها .

وقد يلاحظ حدوث بعض الضغوط على اللاعب الرياضى كنتيجة لإدراكه بأن بعض الزملاء لا يحبذون تواجده بينهم ويظهرون عدم الرضا بحجة أن اللاعب المصاب قد يشتت انتباههم ويذكرهم بالإصابة الرياضية وقد يثير لديهم الخوف من احتمال إصابتهم أو قد يدفعهم إلى اللعب بحرص مبالغ فيه خوفاً من الإصابة .

#### ٥ / ٧ - نقص الثقة بالنفس :

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

ونظراً لاتسام اللاعب الرياضى المصاب بمثل هذه الاستجابات ونظراً لابتعاده لفترة من الوقت عن الممارسة الرياضية طوال مدة إصابته فقد يعانى اللاعب بعد انتهاء فترة علاجه من هبوط مستوى أدائه، وهو الأمر الذى يحتاج إلى المزيد من الرعاية من الجهاز الطبى والنفسى الذى يشرف على علاجه لتأهيله نفسياً لكى يكتسب الثقة بالنفس وفاعلية الذات والإدراك الجيد لكفاءته .

#### ٦ / ٧ - إدراك الألم :

يعتبر الألم المصاحب للإصابة الرياضية حقيقة واقعية ونوع من التحدى للاعب الرياضى المصاب، كما أنه بصفة خاصة عبارة عن خبرة نفسية داخلية تختلف من شخص لآخر .

وقد أشار «جون هايل Heil» وآخرين (١٩٩٣) إلى ملاحظات بعض الأطباء العسكريين أثناء الحرب العالمية الثانية والتي أظهرت أن الجنود المصابين فى المعارك الحربية يحتاجون إلى المخدر لإزالة الألم بكمية أقل كثيراً مما يحتاجه الفرد المدنى الذى يعانى من نفس الإصابة البدنية للجندى .

وقد خلص هؤلاء الأطباء إلى نتيجة واضحة خلاصتها أنه لا توجد علاقة وثيقة بين شدة أو خطورة الإصابة وبين الألم الذى يشعر به الفرد نظراً لأن



الألم كخبرة نفسية داخلية  
تختلف من لاعب لآخر

درجة معاناة الفرد هي عبارة عن إنعكاس 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 إصابتهم ببعض الإصابات ولعل مثال الملاكم الذي يستمر في اللعب ومحاولته تحمل الألم والمعاناة من إصابته خير دليل على ذلك .

ولعل التاريخ شاهد على تمجيد الأداء الرياضي المرتبط بالألم الشديد والذي جسده الجندي اليوناني «فيديبس Pheidippides» الذي أخذ يجري من مكان المعركة لمدينته في «أثينا» باليونان ليعلن الفوز الحاسم على القوات المعادية ثم سقط ميتاً بعد أن قطع هذه المسافة الطويلة وهو يكافح الألم دون أن يسقط في الطريق . وهذا التمجيد يتمثل في إدراج مسابقة «الماراثون» التي تتضمن الجري لمسافة ٢٦ ميلاً، و٣٨٥ ياردة وهي تعادل تقريباً 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 .

والشكل رقم (٧) يوضح بعض المظاهر النفسية للإصابة الرياضية .

شكل رقم (٧)  
بعض المظاهر النفسية للإصابة الرياضية

