التأهيل النفسي للرياضيين المصابين

من الملاحظات المتعددة بالنسبة للاعبين الرياضيين الذين أصيبوا بإصابات رياضية حدوث بعض التغيرات في حالتهم البدنية والنفسية وكثيرا ما يكون التركيز المباشر في علاج الرياضي المصاب منصبا على علاجه وتأهيله البدني أو الجسمي من إصابته عن طريق الجهاز الطبي المعالج في حين أن فكرة تأهيله نفسيا قد ينظر إليها على أنها جوانب هامشية تأتي في مراتب تالية أما لعدم الإلمام الكافي بأساليبها وأما بعدم الاقتناع بأهميتها .

ويعرف **التأهيل النفسي** هو تنمية القدرات السلوكية والإدراكية والاجتماعية للمريض للوصول إلى أفضل مستويات الأداء التي تمكنه من العودة للحياة الطبيعية بالمجتمع.

وتميز الأدبيات المتخصصة بين مصطلحي التأهيل (Habilitation) وإعادة التأهيل (Rehabilitation)، فمصطلح التأهيل يستخدم للإشارة إلى البرامج التدريبية التي تهدف إلى تطوير القدرة على الأداء لدى الأشخاص الذين ولدوا معوقين بعد الولادة بفترة قصيرة، فهؤلاء الأشخاص لم تتح لهم الفرص لتطوير قدراتهم.

أما مصطلح إعادة التأهيل فيستخدم للإشارة إلى البرامج التدريبية الموجهة نحو الأشخاص الذين أصبحوا معوقين في مرحلة لاحقة من حياتهم بعد أن كانت قدرتهم على الأداء طبيعية، وينبغي الإشارة إلى أن مصطلحي التأهيل وإعادة التأهيل يستخدمان بشكل تبادلي في أوساط العاملين في ميدان التأهيل.

التأهيـل النفسي: Psychological Rehabilitation

من المعروف أن حياة الإنسان عبارة عن تفاعلات مستمرة بين شخصيته والبيئة التي يعيش فيها والهدف من هذا التفاعل إيجاد التوازن والتوافق بين حالته الجسمية والنفسية والاجتماعية وبين ما تتصف به ظروف البيئة من صفات تؤثر في صحته ونفسيته وتعامله مع الآخرين وعندما يختل هذا التوافق مع البيئة بشكل كبير يصعب معه على الإنسان أن يواجهه بمفرده وعندها يحتاج إلى خدمات تساعده على إعادة التكيف والتوافق.

ومن هنا فلابد إلقاء المزيد من الضوء بالنسبة للعلاج وتأهيل اللاعب الرياضي المصاب بإصابة رياضية والتي قد تشير إلى انه لا يحتاج فقط إلى العلاج والتأهيل البدني أو الجسمي ولكنه بجانب ذالك بحاجة قصوى إلى التأهيل النفسي الذي يساعد على اكتساب الثقة بالنفس وفاعلية الذات وقوة الإرادة ولمفهوم الايجابي للذات والقدرة على مواجهة القلق والاستثارة والضغوط المختلفة حتى يكون باستطاعته مواجهة المواقف التدريبية والتنافسية في أتم صحة بدنية ونفسية ،ويذكر Freddie & Davidson انه لابد من العناية بالرياضيين ومحاولة وقايتهم من

الإصابة لان خطر الإصابة لا يؤثر فقط علي صحة اللاعب ولكن قد يتعدي ذلك إلي مستواه الرياضي عند العودة إلي الملاعب بعد العلاج .

وفي ضوء ذلك كله فان علم النفس الرياضي يلعب دورا هاما في مجال التأهيل النفسي للاعب المصاب نظرا لان العلاج والتأهيل بالنسبة له لا يقع فقط على كاهل الفريق الطبي المعالج بل على الأخصائي النفسي الرياضي وكذلك المدرب الرياضي لهما دور واضح وبارز في هذا المجال لان عملية التأهيل والعلاج المصاب عملية معقدة ومتشابكة الأطراف وتحتاج إلى جهد متكامل وتعاون وفاعل من عدد كبير من الأخصائيين حتى يمكن للاعب الرياضي المصاب أن يعود في أسرع وقت ممكن للممارسة الرياضية بعد اكتمال شفائه وتأهيله بدنيا ونفسيا .

وفي حالة عدم توفر الأخصائي النفسي الرياضي فان الجهاز الطبي والجهاز الفني التدريبي والجهاز الإداري للفريق يكونون بحاجة ماسة التي التعرف على أهم العوامل النفسية واهم الطرق والأساليب التي يمكن بها الإسهام في تأهيل المصاب من الناحية النفسية ومحاولة إكساب اللاعب الرياضي الصحة الجيدة التي تعد علامة بارزة من علامان نجاح التأهيل النفسي.

العوامل الشخصية المؤثرة في التأهيل النفسي للاعب المصاب

يتأسس التأهيل النفسي للاعب الرياضي المصاب على بعض العوامل الشخصية التي يمكن أن ترتبط بمشاعره وسلوكه والتي يمكن أن تؤثر عليه بصورة أو أخرى خلال فترات علاجه وتأهيله من إصابته كما يتأسس على معرفة العوامل النفسية المختلفة للاعب الرياضي وكذلك المراحل النفسية التي يمر بها اللاعب عقب وأثناء إصابته .

والعوامل الشخصية تختلف بصورة واضحة من لاعب رياضي لآخر طبقا لبعض المتغيرات المرتبطة باستعداده وسماته وخبراته والتي يمكن في إطارها تحديد الأساليب والطرق الفاعلة لتوجيه وإرشاده

وقد أشار بعض من علماء النفس إلى انه من بين أهم العوامل الشخصية التي يمكن أن تؤثر في العلاج والتأهيل اللاعب المصاب ما يلي:

- أسلوب العزو (التعليل) المميز للاعب:

يقصد بذلك الطريقة المعتادة إلى اللاعب لتفسر الأحداث الهامة في حياته أو بعبارة أخرى هو اتجاه أو ميل اللاعب إلى تفسير الأحداث بطرقة معينة وثابتة نسبيا .

فعلى سبيل المثال فان اللاعب المصاب الذي يتسم بأسلوب تعليل تشاؤمي يميل التي تفسير الأحداث السلبية على أن سبب حدوثها هو نتيجة سبب شخصي _ أي سبب داخلي _ وهو سبب ثابت أو مستقر أي غير قابل للتغير . وفي نفس الوقت فان الفرد الذي يتسم بأسلوب العزو أو التعليل التشاؤمي ويميل إلى تفسير الأحداث الايجابية على انه خارجية (أي خارج

نطاق تحكمه) وعلى انه غير ثابتة أي قابلة للتغير. أما اللاعب الرياضي الذي يتميز بأسلوب تعليل تفاؤلي فانه يميل التفسير الأحداث السلبية على أنها الخارجية وغير مستقرة في حين يقوم بتفسير الأحداث الايجابية على أنها داخلية أو ذاتية وفي نفس الوقت ثابتة والجدول الآتي يبين ذلك

الفروق في أسلوب العزو المميز للاعب

نوعية الأحداث	خصائص أسلوب العزو التشاؤمي	خصائص أسلوب العزو التفاؤلي
الأحدث السلبية	تعزى لأسباب داخلية وثابتة	تعزى لأسباب خارجية وغير ثابتة
الأحداث الايجابية	تعزى لأسباب خارجية وغير ثابتة	تعزى لأسباب داخلية وثابتة

❖ النزعة (أو الميل) التفاؤل :

يقصد بالنزعة التفاؤلية أو الميل للتفاؤل التوقع العام نحو حدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة اكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة وهي سمة مرتبطة ارتباطا عاليا بالصحة النفسية الجيدة.

❖ الصلابة النفسية :

في رأي بعض الباحثين في علم النفس من العوامل الشخصية الهامة التي تشكل (وسيلة مقاومة)عندما يواجه الفرد بعض ضغوط الحياة ومن بينها الإصابة ويتضمن عامل الصلابة ثلاثة أبعاد هي الالتزام والتحكم والتحدي وفيما يلي وصف لهذه الأبعاد الشخصية الثلاثة .

١- الالتزامCommitment:

هو الاعتقاد الراسخ للفرد في قيمته وجدارته وإحساسه بمسئولية أداء العمل الذي يرتبط به .

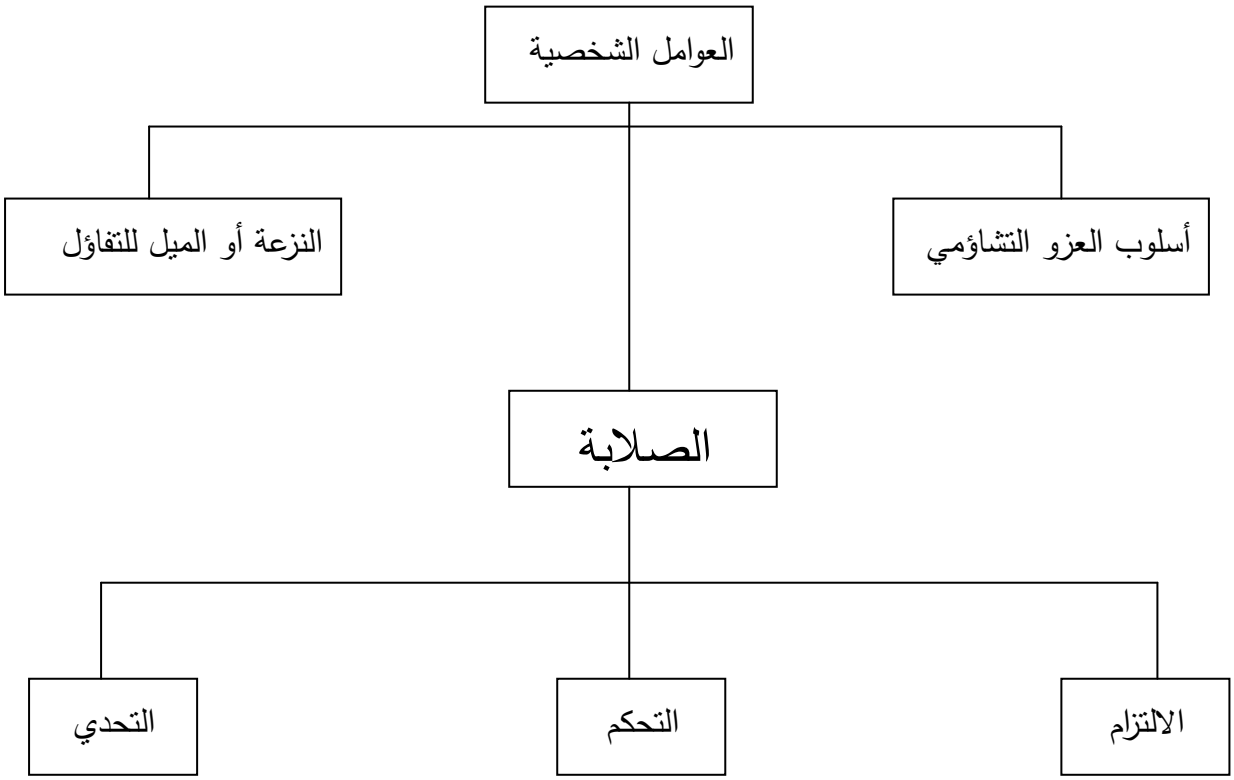
٢- التحكمControl :

يقصد بالتحكم هو شعور الفرد بقدرته الذاتية في مواجهة الأحداث في حياته . والفرد الذي يتميز بدرجة عالية من التحكم يستطيع تجنب مشاعر العجز واليأس من خلال استخدامه للتفكير الايجابي واتخاذ القرار واستخدام أساليب المواجهة الفاعلة .

٣-التحدي Challenge:

يقصد بالتحدي الميل لأدراك الصعوبات على أنها مشكلات ينبغي مواجهتها بدرجة اكبر من إدراكها على أنها مهددة للفرد .

العوامل الشخصية المؤثرة على اللاعب الرياضي المصاب



الاستفادة من العوامل الشخصية في العلاج والتأهيل النفسي

إن معرفة الجهاز المعالج للاعب الرياضي المصاب لطبيعة العوامل الشخصية السابق ذكرها (أسلوب العز المميز للاعب ، النزعة أو الميل للتفاؤل) الصلابة بأبعادها الثلاثة الالتزام والتحكم والتحدي من الأهمية بمكان لاكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بأفكار وانفعالات وسلوك اللاعب الرياضي المصاب في فترة العلاج والتأهيل فاللاعب الرياضي المصاب الذي يتميز بدرجة مرتفعة من أسلوب العزو التشاؤمي قد يكون لديه استعداد للشعور باليأس والحزن والاكتئاب ولذا يلاحظ انه قد يحاول الانفراد بنفسه ويحاول الابتعاد عن المدرب وعن زملائه ومن ناحية أخرى قد لا يتبع تعليمات العلاج أو التأهيل وخاصة تلك التعليمات التي يقوم بها

بمفرده بدون رقابه من الجهاز المعالج كما قد يظهر عدم المثابرة في حالة عدم سرعة تحسن حالته ومن المناسب في هذه الحالة عدم سرعة تحسن حالته .

ومن المناسب في هذه الحالة تشجيع اللاعب الرياضي المصاب على الاندماج مع الزملاء وحضور تدريباتهم ومنافستهم وتكلفيه ببعض الأعباء المساعدة التي تشغل وقت فراغه وتحديد أهداف يومية وأسبوعية لعمليات التأهيل ومحاولته انجاز هذه الأهداف بدقة متناهية .

وقد يتشابه اللاعب المصاب الذي يتميز بدرجة عالية من أسلوب العزو التشاؤمي مع اللاعب الرياضي المصاب الذي يتميز بدرجة منخفضة من الميل للتفاؤل وخاصة من ظهور الانفعالات السلبية وعدم القدرة على المبادأة واتخاذ القرارات والافتقار للمثابرة وخاصة في حالات المرتبطة ببعض المصاعب .

كما يتوقع من اللاعب الذي يتميز بدرجة منخفضة في الميل للتفاؤل محاولة إنكار خطورة إصابته وإظهار الغضب أثناء بعض مراحل العلاج التأهيل ولذا يراعى تبصير مثل هولاء بالحالة الحقيقة لإصابتهم ومحاولة الاستماع لأفكارهم واستجاباتهم بلا ملل أو ضجر والسعي نحو إكسابهم القدرة على إيقاف أفكارهم السلبية واستبدالها بالأفكار الايجابية حتى يمكن بذلك مواجهة عمليات الإنكار والرفض والغضب لديهم .

كما أشارت بعض الدراسات إلى إن اللاعب الرياضي المصاب الذي يتميز بدرجات منخفضة في الالتزام والتحكم تكون لديه صورة غير واقعية عن نفسه ويشعر بالاكتئاب وتقلب المزاج وحدت ويعاني من درجات عالية من القلق وتوقع الشر في المواقف المحزنة أو المؤلمة .

دور الأخصائي النفسي الرياضي في عملية التأهيل

للأخصائي النفسي دور هام في مرحلة علاج والتأهيل اللاعب الرياضي المصاب إذ انه من الأهمية بمكان تعاون كل من المدرب الرياضي والطبيب الرياضي وأخصائي العلاج الطبيعي والأخصائي النفسي الرياضي في مراحل علاج وتأهيل اللاعب المصاب لضمان سرعة شفائه وعودته للملاعب في أحسن حالة بدنية ونفسية .

ويقع على كاهل الاخصائي النفسي عبء التأهيل النفسي للاعب الرياضي المصاب والذي يركز على الفهم الواضح الدقيق للاستجابات النفسية للاعب المصاب نحو نفسه ونحو الآخرين ونحو إصابته ومن بين أهم التوجيهات التي يمكن أن نقدمها في هذا المجال ما يلي :

١. بناء صلة وثيقة مع اللاعب المصاب :

عندما يصاب اللاعب الرياضي بإصابة رياضية فانه غالبا يعاني من بعض مظاهر الانفعالات السلبية كما يكون في حالة قد تحتاج إلى المساعدة النفسية وبناء صلة وثيقة مع

الآخرين وخاصة الجهاز المعالج له والذي يتولى رعايته ومن بين أهم هولاء الاخصائي النفسي الرياضي .

ومن بين أهم النواحي التي تساعد على بناء الصلة والألفة بين الاخصائي النفسي الرياضي واللاعب المصاب وإحساس وإدراك الاخصائي النفسي الرياضي لما يحس به اللاعب المصاب وتفهم انفعالاته وتقديره لما يعانيه وإدراك حاجاته ودوافعه ويحاول إكسابه التفاؤل وإبعاد شبح التشاؤم عن تفكيره وذلك دون أدنى مغالاة .

إن دوام الاتصال المباشر مع اللاعب المصاب وتشجيعه على ذكر ما قد يعانيه من متاعب نفسه تعتبر من الأمور الهامة نظرا لان الحديث الودي مع ألاعب المصاب ومحاولة التحليل المنطقي لأسباب حالته النفسية يعتبر من بين العوامل الهامة التي تسهم بدرجة كبيرة في إبعاد أو تخفيف التصورات والأفكار الخاطئة أو التشاؤمية لدى اللاعب الرياضي .

٢. إكساب اللاعب المصاب للمعلومات عن إصابته:

يستطيع الأخصائي النفسي الرياضي بمساعدة الطبيب الرياضي المعالج وأخصائي العلاج الطبيعي تعريف اللاعب الرياضي المصاب ببعض المعلومات الضرورية عن إصابته وخاصة بالنسبة للاعب الرياضي المصاب لأول مرة وكذلك خطوات العلاج والمدة الزمنية اللازمة لمراحل العلاج المختلفة ومراحل التأهيل وكذلك البرامج المستخدمة في هذه المرحلة حتى يكون اللاعب المصاب على دراية تامة وتفهم واضح لمراحل علاجه وتأهيله وهو الأمر الذي يسهم بصورة واضحة في إكساب اللاعب المزيد من الدافعية نحو التعاون التام مع الجهاز المعالج لسرعة اكتمال شفائه .

ومن المناسب في هذه المرحلة إمكانية عرض بعض نماذج لحالات متشابهة لإصابة اللاعب والتي انتهيت بالشفاء التام والعودة مرة أخرى للممارسة الرياضة وتسجيل الانتصارات والفوز .

٣. التعرف على بعض العوامل الشخصية للاعب المصاب :

يستطيع الأخصائي النفسي الرياضي تطبيق بعض الاختبارات النفسية على اللاعب الرياضي للتعرف على بعض العوامل التي سبق ذكرها مثل أسلوب العزو المميز والنزعة والميل للتفاؤل أو التشاؤم والصلابة وغيرها من الاختبارات والمقاييس النفسية المناسبة.

مع مراعاة أن قدرة الأخصائي النفس لرياضي على اكتساب ثقة اللاعب المصاب تعتبر من العوامل الهامة المساعدة على صدق إجابات اللاعب المصاب على هذه الاختبارات والتي ينبغي عليه أن يدرك جيدا أن استخدامها الوحيد هو لمصلحة اللاعب أولا ولمساعدته على سرعة شفائه وتأهيله من الإصابة.

٤. مفهوم وأهمية المساندة النفسية الاجتماعية:

بالرغم من أن الآخرين لا يشركون اللاعب المصاب مشاركة واقعية في معاناته الحقيقية من الإصابة الرياضية إلا في حقيقة الأمر يكون في حاجة قصوى للمساندة النفسية الاجتماعية أي مساندة الآخرين له حتى يشعر انه لا يواجه الإصابة بمفرده ولا يشعر انه يقاسي من الإصابة وحده بل يشعر أن هناك من يشاركونه في معاناته ويحاولون مساعدته على تجاوز محنته ويدعمون قدرته على تحمل الألم ومشقة العلاج والتأهيل .

وعندما يدرك اللاعب المصاب جيدا انه لا يعاني بمفرده وان هناك من يسانده فمن الممكن أن تكون لهذه المساندة الأثر الواضح في تخفيف المعاناة عن كاهله وقدرته على التحمل والمقاومة والأثر الايجابي على حالته المزاجية وبالتالي سرعة وسهولة علاجه وتأهيله .

أبعاد المساندة النفسية الاجتماعية

يمكن تحديد الأبعاد العامة النفسية الاجتماعية للعب المصاب في ثلاثة أبعاد رئيسية :

١. البعد الانفعالي :

يمكن أن يتضمن البعد الانفعالي للمساند النفسية الاجتماعية للاعب الرياضي المصاب العديد من الجوانب ومن أمثلة ذلك ما يعرف(بمساندة الاستماع) ويقصد بذلك أنواع السلوك التي تشير إلى استماع الآخرين للاعب الرياضي المصاب دون محاولة إسداء النصائح له أو تقييمهم لحالته.

والاستماع الجيد عملية صعبة وتتطلب التركيز المكثف والنشاط العقلي من المستمع للاعب المصاب والاستعداد الذهني للاستماع لما يقول إظهار الرغبة في الاستماع وتشجعه على التعبير عن كل ما يدور في ذهنه وهو الأمر الذي يشير بوضوح إلى انتباه المستمع لما يقول ، وكذالك محاولة عدم مقاطعته وإتاحة الفرصة كاملة للتعبير عن نفسه ومحاولة المستمع إظهار انه قد فهم حديث اللاعب بوضوح تام هذا بالإضافة إلى محاولة عزل كل ما يمكن أن يشتت انتباه المستمع لسماع حديث اللاعب الرياضي المصاب مثل محاولة الاقتراب من اللاعب المصاب أو مطالبة الآخرين بالإنصات لما يقول ومن المفترض بالنسبة للأخصائي النفسي الرياضي أن يكون مستمعا جيدا .

كما يتضمن البعد الانفعالي لمساندة النفسية الاجتماعية مختلف السلوكيات التي تريح اللاعب الرياضي المصاب والتي تشير إلى أن الآخرين في جانبه ومعه ويهتمون به .

ومن بين الجوانب التي يمكن أن تتضمنها المساندة الانفعالية ما يعرف بالتناغم الوجداني Empathy مع اللاعب الرياضي المصاب ويقصد بذلك الإدراك لما يحس بها للاعب وتفهم انفعالاته وتقديره لما يعنيه وتفهم حاجاته وميوله ودوافعه .

٢.البعد ألمعلوماتي :

من بين أهم العوامل المؤثرة في المساندة المعلوماتية مقدار ثقة اللاعب المصاب في قدرات وخبرات الفرد الذي يمده بالمعلومات . والمساندة المعلوماتية لات ضمن فقط مساعدة المصاب على معرفة الجوانب الصحية والطبية والعلاجية للإصابة الرياضية بل تتضمن أيضا إمداده بالمعلومات الحقيقة للجوانب العقلية والانفعالية (النفسية) لإصابته.

ويلعب الأخصائي النفسي الرياضي التربوي دورا حاسما في هذا المجال بالتعاون مع المدرب والجهاز الطبي المعالج للاعب المصاب .

٢. البعد المادي الاجتماعي:

يتضمن هذه البعد المساعدة المادية والمساعدة الشخصية للاعب الرياضي المصاب في ضوء الدراسة الواقعية لحالته وان تكون هذه المساعدات في إطارها الصحيح وتوقيته المناسب حتى لا يشعر اللعب المصاب أن إصابته قد أصبحت عائقا في سيل حصوله على بعض الامتيازات التي كانت متاحة له قبل إصابته وبالتالي قد يسبب له ذلك المزيد من الآثار النفسية السيئة أو قد تدفعه إلى التعجيل بمحاولة عودته للممارسة الرياضية بصورة مغالى فيها وهو الأمر الذي يطيل من فترة علاجه وتأهيله .

٣. تعليم اللاعب المصاب المهارات النفسية :

وفي علم النفس الرياضي يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية للإشارة إلى العملية التي يتم في غضونها تعليم وتدريب المهارات النفسية (العقلية) في إطار عملية التدريب العقلي، والذي يعرف بأنه "التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية (العقلية) للارتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب الرياضي. وتعرف أيضا بأنه "برنامج تعليمي صمم لتطوير الاستراتيجيات المعرفية ، في اتحادها مع تنمية المهارات العضوية لتحسين أداء اللاعبين، وتحسين جميع خبراتهم في مجال الرياضة".

والتدريب على المهارات النفسية لا يحتاج إلى سحر أو قوى خفية، لكنه يتضمن برنامجاً تربوياً وتعليمياً منظماً يهدف إلى مساعدة اللاعبين الرياضيين لاكتساب وإتقان هذه المهارات بغرض تحسين الأداء الرياضي والاستمتاع بالرياضة،

من بين أهم المهارات النفسية التي يمكن لاعب المصاب تعلمها وكتسابها وبالتالي محاولة استخدامها في فترة علاجه وتأهيله للمساعدة على مواجهة الإصابة الرياضية المهارات النفسية التالية:

أ. وضع الأهداف:

تعتبر وضع الأهداف Goal setting من بين أهم المهارات النفسية في عملية التوجيه والإرشاد التي يقوم بها الأخصائي النفسي للاعب المصاب والذي يفسر للاعب المصاب ما الذي يحاول أن يؤديه أو ينجزه في فترة زمنية معينة .

وتحدد أهمية وضع الأهداف للاعب المصاب في الجوانب التالية :

_ توجه تركيز اللاعب المصاب وسلوكه نحو بعض الجوانب التي يتضمنها الهدف المقصود.

_ تساعد اللاعب المصاب على بذل المزيد من الجهد في الأداء والتعاون .

_ تساعد اللاعب المصاب ليس فقط على بذل المزيد من الجهد في الأداء ولكن على الاستمرار في بذل الجهد لفترات أطول من الوقت .

_ تسهم في زيادة الدافعية الذاتية لدى اللاعب المصاب .

_ تبعث على الشعور بالرضا والثقة بالنفس والانفعالات الايجابية السارة في حالة تحقيق الهدف المنشود.

_ تقلل من مستويات القلق المعوق للاعب المصاب .

ويراعى في عملية وضع الأهداف للاعب المصاب أن تكون تدريجية وواقعية ويمكن انجازها وان يتم تشجيع اللاعب المصاب على التركيز على أهداف قصيرة المدى مثل زيادة عدد الجلسات التمرينات التأهيليه من مرة واحدة إلى مرتين يوميا أو زيادة عدد مرات أداء تمرين تأهيلي معين من ٣ إلى دقائق ٤ أو ٥ دقائق بعد عدة أيام .

ومن المناسب في مثل هذه المراحل تشجيع اللاعب على الجهود التي يبذلها مع مراعاة المراقبة الجيدة لتطوير انجاز هذه الأهداف نظرا لان هناك بعض اللاعبين المصابين الذين يتسمون بزيادة مستوى الدافعية يقومون بأداء محاولات إضافية أكثر من المطلوب لبعض التمرينات التأهيلية وهو الأمر الذي يؤثر على إصابتهم بصورة سلبية.

ب . الكلام الذاتي الايجابي :

من المعتاد بالنسبة للفرد القلق أو المكتئب كما هو الحال في معظم الحيان بالنسبة للاعب المصاب ميله للنظر إلى الأمور والأشياء بصورة سلبية ويحدث ذلك عن طريق عملية الكلام الذاتي ي عن طريق الحديث الصامت أو الرسالة الصامتة من الفرد لنفسه ولذا يلاحظ بالنسبة للاعب المصاب ميله للحديث الصامت لنفسه بصورة سلبية .

وقد أظهرت النتائج البحوث في علم النفس لرياضي إلى انه من الأهمية بمكان بالنسبة للاعب المصاب محاولة إيقاف الحديث الصامت السلبي من الفرد لنفسه واستبداله بالحديث

الصامت الايجابي حتى يمكن بذلك مواجهة هبوط مستوى الثقة بالنفس الذي يعقب حدوث الإصابة الرياضية .

وفي ضوء ذلك ينبغي على الأخصائي النفسي الرياضي تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المصاب الطرق المختلفة لكيفية إيقاف الحديث الصامت السلبي والأفكار السلبية التي تدور في تفكير اللاعب المصاب والتي يرددها لنفسه مثل ((يبدو أن فترة العلاج ستأخذ وقتا طويلا ومن الممكن أن لا يكتمل شفائي تماما من الإصابة ولن استطيع العودة إلى مستواي السابق)) وان يستبدل العبارات السلبية بعبارات أخرى ايجابية مثل((قد يتأخر علاجي بعض الوقت ولكن ينبغي أن أتحلى بالصبر ولكنني واثق من شفائي التام بإذن الله وعودتي للملاعب في أحسن حال)).

ج. التصور العقلي والاسترخاء :

يعد الاسترخاء من المهارات العقلية المهمة ويعرف بأنه" انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والإفادة الكاملة من الطاقات البدنية والذهنية والانفعالية " ويتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر وهو فترة من السكون وإغفال الحواس ويحدث الاسترخاء والتوتر في درجات من التواصل ومع التدريب يمكن التعرف على أي نقطة في هذا التواصل وتصحيح أي نقطة خاطئة تحول دون ذلك (شمعون ، ١٩٩٦ ، ١٦٩).

ويمثل كذلك أحد الأبعاد الأساسية في إجراءات الاستعداد للمنافسات ، إذ يساعد الاسترخاء على التّحكم في الضغوط و توجيه الاستثارة الانفعالية خلال عملية التدريب أو المنافسة الرياضية ، كما يعمل على الإبقاء على مستويات الاستثارة المثلى و خفض موازٍ في التوتر العضلي و القلق الذي يتخذ صورة توتر في المجموعات العضلية الكبيرة ، و بالرغم من اختلاف مستويات الاسترخاء البدنية والانفعالية و العقلية إلاّ أن هناك علاقة قوية و متبادلة فيما بينها ، إذ أن حدوث استثارة في أحد هذه المستويات يؤثر على المستوى الآخر، وفي نفس الوقت خفض مستوى الاستثارة في أي من المستويات الثلاثة .

ويشير بعض علماء علم النفس ومنهم همفري (Humphrey, 1993) وريكارد (Rickard, 1994) وروي (Roe, 1996) إلى إن اللجوء إلى تدريبات الاسترخاء يعمل على خفض التوتر عند الرياضيين خاصة الذين يتصفون بأنهم سريعو الاستثارة نتيجة تصرفات الآخرين أو نتيجة المواقف التي يتعرضون لها في أثناء التدريب أو المنافسة . "والاسترخاء لا يعني التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات ولكن يتضمن حالة من الصفاء الذهني وغياب الأفكار السلبية فضلا عن الشعور بالسعادة".

يعتبر التصور العقلي Mental Imagery والاسترخاءRelaxation من بين أهم الأساليب التي يتضمنها التدريب العقلي والتي يمكن أن تساعد اللاعب المصاب في فترة علاجه وتأهيله . ومن العوامل الحاسمة والمؤثرة على مستوى الأداء هي التصور الذهني Imagery Mental توجد العديد من المصطلحات الشائعة عن معنى التصور العقلي تستخدم على نحو مرادف لتصف اللاعب عقليا ومن ذلك التصور العقلي Imagery، التصور البصري visualization ، المراجعة العقلية mental Rehearsal ، وبصرف النظر عن المسمى أو المصطلح فإنها تدور حول معنى واحد أساسي مفاده أن الأشخاص يستحضرون في عقلهم أو يتذكرون أحداث أو خبرات سابقة أو أن يستحضرون إحداثا لم يسبق حدوثها من قبل ويوجد نوعان من التصور الذهني و هما :

١- التصور الخارجي External Imagery :

التصور الخارجي و هو الذي يتصور اللاعب نفسه كما لو كان يشاهد فلماً سينمائياً و اللاعب الذي يستخدم التصور الخارجي يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة و التعرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل.

٢- التصور الداخلي Internal Imagery :

التصور الداخلي وهو الذي يتصور اللاعب نفسه كما لو كان هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صوراً لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء و اللاعب الذي يستخدم التصور الداخلي يسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف و التعرف على جميع العمليات المصاحبة من شعور و إحساس و انفعالات و إجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل وتفيد التقارير من الباحثين و أصحاب الخبرات العلمية بأن معظم اللاعبين وخاصة في رياضة المستويات العلية يستخدمون التصور الذهني بصورة منتظمة أي أن التصور الحركي يلعب دورا هاما في تنمية قدرات الرياضي ويحمل طابعا مركبا ويشتمل على مكونات بصرية وأخرى حركية

والتصور العقلي يمكن أن يستخدم لمواجهة الألم في مكان الإصابة الرياضية ومن ناحية أخرى يمكن أن يستخدم التصور العقلي للأداء الحركي باستخدام بعض التمرينات الحركية التي يؤديها زملاء اللاعب المصاب ولكن بصورة عقلية نظرا لعدم استطاعته أداء هذه الحركات بصورة فعلية إذ أن ذلك يساعد اللاعب المصاب على استعداده العقلي للأداء

الحركي بعد اكتمال شفائه مباشرة كما يساعد على الاندماج مع بقية الزملاء بدل من الانعزال وشعوره بضعفه ومرضه وإصابته .

كما يمكن للاعب المصاب استخدام التصور العقي لمحاولة تصور انتقال الأنسجة المصابة في مكان إصابته ونمو أنسجته صحية بدلا منها وبالتالي إمكانية المساعدة على سرعة استشفائه .

ومن ناحية أخرى يمكن استخدام التدريب الاسترخائي لمواجهة القلق والتوتر المرتبطان بالإصابة وكذلك لمواجهة ضغوط الإصابة وللمساعدة في حالة عدم القدرة على النوم ، وتقع على كاهل الأخصائي النفسي الرياضي مهمة تعليم وإكساب اللاعب المصاب الأساليب الفاعلة للتصور العقلي والاسترخاء .