سيكولوجية الإصابة الرياضية

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

والتي يمكن أن نعرفها في المجال الرياضي بأنها عبارة عن صدمة (trauma) نفسية نتيجة لخبرة أو حادث معين مرتبط بالمجال الرياضي والتي قد تسفر أو قد لا تسفر عن إصابة بدنية ولكنها تحدث بعض المتغيرات في الخصائص النفسية للفرد ويتضح أثرها في تغير الحالة الانفعالية والدافعية والسلوك بالنسبة للفرد الرياضي وبالتالي هبوط مستواه الرياضي وفي بعض الأحيان انقطاعه النهائي عن الممارسة الرياضية .

أما الإصابة بشكل عام تعرف هي تعطيل أو إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة وأعضاء جسم الرياضي المختلفة ، ينتج عنه غالباً تغيرات وظيفية (فسيولوجية) وتغيرات تشريحية قد تحد من العمل الحركي للجزء المصاب .

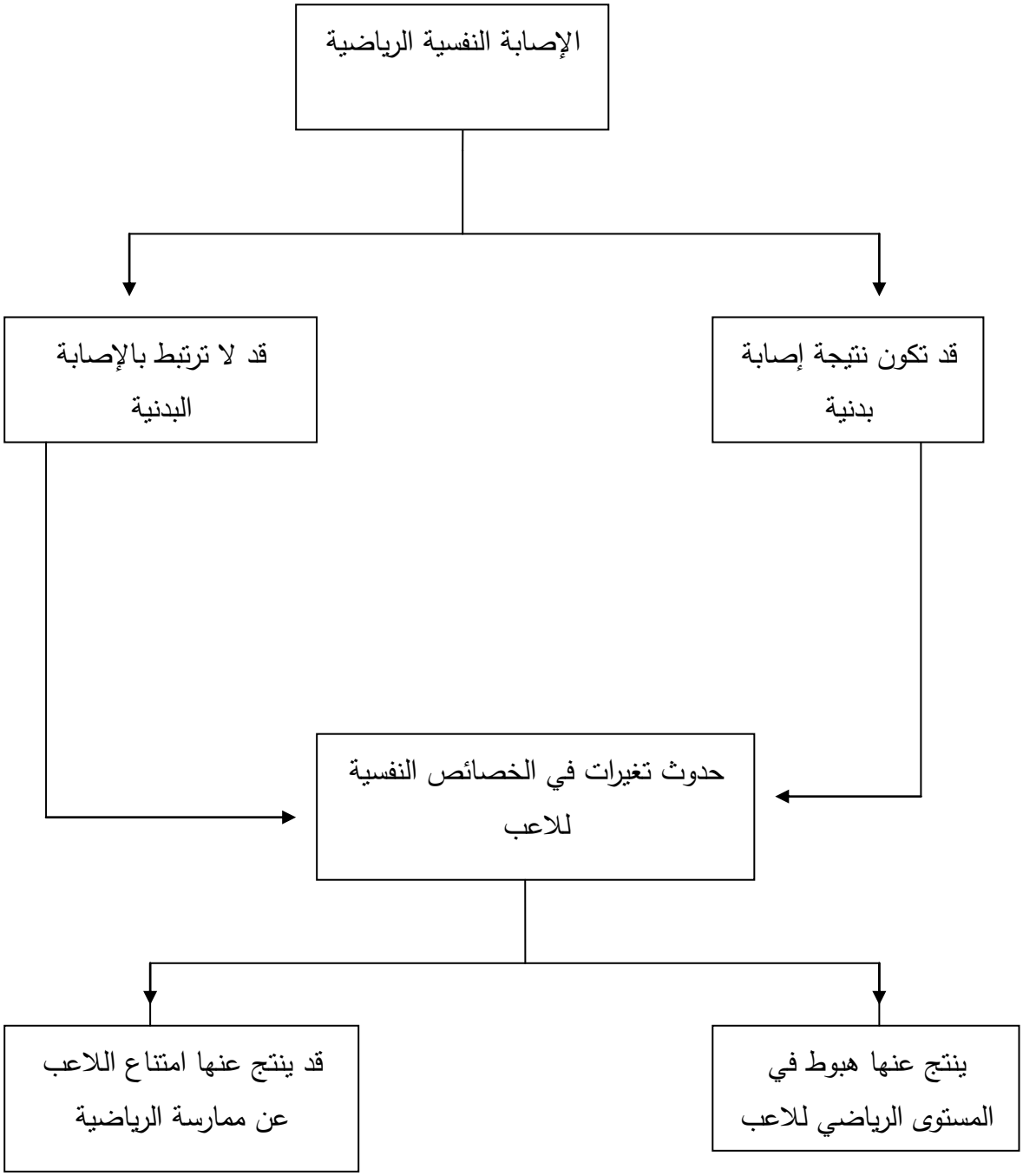
بعض الإحصاءات الخاصة بالإصابات الرياضية

- هناك ٣_١٧ مليون رياضي بالسنة يتعرضون للإصابة البدنية .
- هناك معادلة تفيد أن من بين كل عشرة رياضيين هناك ثمانية منهم يتعرضون للإصابة.
- وتشير الإحصائيات في بعض الدول إلي ارتفاع نسبة الإصابات أثناء النشاط الرياضي ففي الولايات المتحدة بلغ عدد المصابين في ملاعب الأطفال حوالي (٢٣٧٠٠٠) .
- واينبرج و جولد Weinberg & Gould من أن الإحصاءات أوضحت حدوث ما بين (٣-٥) ملايين إصابة بدنية رياضية للشباب والأطفال في الولايات المتحدة كل عام.

وتحدث الإصابة في الأنشطة الرياضية خلال التعلم والتدريب لأسباب متعددة منها ذاتية نابعة من اللاعب نفسه من خلال تحركاته دون تدخل من منافس أو زميل أو غير ذاتية نتيجة العوامل والظروف المحيطة بطبيعة النشاط الممارس وتعد

الإصابة الرياضية من المعوقات التي تمنع الرياضي من الاستمرار في ممارسة التدريب أو المنافسة، وتقلل من تقدم مستواه، مما يعود علية وعلي مجتمعة بالخسائر الفادحة، والتي يمكن تجنبها لو أتبع الأصول السليمة في الممارسة الرياضية.

ومما لاشك فيه أن هناك بعض اللاعبين الذين قد يتعرضون للصدمات 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 (الإصابة النفسية) كنتيجة لبعض المواقف التي ينتج عنها الإصابات البدنية كالجروح والكسور والتمزقات وغيرها أثناء الممارسة الرياضية . وكأن الإصابة البدنية قد تكون عاملا من العوامل المساعدة على نشأة الصدمة النفسية لدى اللاعب الرياضي والتي تحتاج بالدرجة الأولى إلى الرعاية والتأهيل النفسي حتى يمكن للاعب العودة إلى سابق مستواه الرياضي بدلا من التأثير السلبي للصدمة النفسية على اللاعب وإجباره على الامتناع عن الممارسة الرياضية .



شكل المذكور أعلاه يمثل الإصابة النفسية ونتائجها المتوقعة

العوامل المساعدة على حدوث الإصابة الرياضية

أسفرت نتائج الدراسات في علم النفس الرياضي Felltz، Williams ، Anderson إلى انه يمكن توقع حدوث الإصابة الرياضية قبل حدوثها الفعلي إذ أن هناك بعض الدلائل لتحديد عوامل نفسية بالإضافة إلى عوامل بدنية والتي يمكن أن تعزى إليها حدوث الإصابات الرياضية .

وفيما يلي تلخيص لبعض العوامل المساعدة على حدوث الإصابات الرياضية للاعبين :

١_ سلوك المخاطرة Risk_ taking behavior :

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

٢ _ القلق Anxiety :

يمكن أن ينظر إلى القلق على انه من 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 استثارة فسيولوجية ونفسية الأمر الذي يمكن أن يعمل على تضييق بؤرة الانتباه اللاعب لدرجة لا يستطيع معها إدراك إشارات الخطورة التي يمكن أن تسبب الإصابة البدنية ومن ناحية أخرى فان بعض أعراض الاستثارة العلية كالتوتر العضلي الزائد مثلا قد تؤدي إلى إصابات بدنية أو عضلية كالتمزقات أو الكسور أو التقلصات العضلية الحادة وغيرها من الإصابات البدنية أو العضلية .

٣ _ضغوط الحياة Life stress:

أشار روتلا Rotella وهيمان Heyman إلى أن هناك بعض الدراسات التي دعمت وجود علاقة دالة إحصائية بين ضغوط الحياة والإصابة الرياضية ، فعلى سبيل المثال ظهرت هذه الدراسات إلى هناك علاقة إحصائية بين حدوث المشكلات او صعاب في المجال العائلي أو المجال العمل أو مجال العلاقات مع الآخرين داخل أو خارج المحيط الرياضي وبين الإصابة الرياضية للاعب كما أشار دويتش Deutsch إلى انه من خلال عمله كأخصائي نفسي رياضي مع بعض لاعبي العاب المضرب إن بعض هولاء اللاعبين قرروا إن إصابتهم ببعض التواءات في مفاصل قدمهم ترجع إلى وقوعهم تحت

ضغط عصبي أثناء اللعب بسب تفكيرهم في بعض المشكلات العائلية الحادة كما أسفرت نتائج ويليامز Williams وأندرسون Anderson عن مشكلات وضغوط الحياة اليومية يمكن ا تكون عوامل تنبؤية لحدوث الإصابة.

٤ _ السمات الشخصية Personality trait :

أشار برجمان Pergman إلى أن بعض الدراسات التي أسفرت عن ارتباط الإصابة الرياضية ببعض السمات الشخصية مثل الافتقار إلى التحكم الانفعالي وضبط الذات والثقة بالنفس وفاعلية الذات وغيرها من السمات الشخصية.

بالنسبة لتحديد السمات الشخصية المرتبطة بالإصابات الرياضية تبدو متعارضة في نتائجها ومتعارضة في تحديد مجموعة السمات المرتبطة بالإصابة الرياضية ارتباطا وثيقا . وبالرغم من هذه النتائج المتعارضة إلا أن هناك بعض الدلائل أشارت إليها نتائج بعض الدراسات الأخرى إلى وجود علاقة ايجابية بين بعض السمات الشخصية وبين الإصابة الرياضية .

٥_ النصائح السلبية من الآخرين Negative advices :

يلاحظ هناك بعض المدربين الرياضيين أو الإداريين وغيرهم الذين ينصحون بضرورة اللعب بخشونة وعنف ويرددون للاعبين بعض النصائح مثل (العب بخشونة وعنف حتى يخاف منك المنافس)ومثل هذه النصائح السلبية من الآخرين والتي قد يحاول اللاعب الرياضي تنفيذها إرضاء لهم وعملا بنصيحتهم تسهم بصورة واضحة في احتمالات حودث الإصابات الرياضية بين اللاعبين ، وينبغي علينا مراعاة أن هذه العوام السابقة المساعدة على إمكانية حودث الإصابة الرياضية لدى اللاعب الرياضي هي بمثابة عوامل متفاعلة وقد تؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها .

المراحل التي يمر بها اللاعب المصاب عقب إصابته

أشار(جولد واينبرج) إلى إن اللاعب الذي يصاب بإصابة رياضية قد يمر غالبا بعدة مراحل عقب إصابته وهي :

١_ مرحلة الرفض Denial :

يمر اللاعب الرياضي عقب إصابته مباشرة بمرحلة الرفض إذ قد يصاب بصدمة لعدم تصديقه بأنه قد أصيب أو أن الإصابة قد حدثت له بالفعل وتبدو عليه محولات التقليل من مدى أهمية إصابته .

٢_ مرحلة الغضب Anger :

بعد أن يكتشف اللاعب الرياضي انه قد أصيب فعلا وان إصابته حقيقة واقعة فعندئذ يتملكه الغضب ويميل إلى التلفظ ببعض العبارات التي تظهر غضبه سواء تجاه نفسه أو تجاه الآخرين ممن حوله .

٣_ مرحلة المساومة Bargaining :

أطلق **هاردي وكريس** على هذه المرحلة مرحلة المساومة أو المقايضة وفيه يحاول اللاعب الرياضي أن يساوم المحيطين به كالمدرب مثلا بأنه سوف يعوض ما فاته ثناء فترة الإصابة وسوف يتدرب بأقصى مليمكن من جهد إذا كتب له الشفاء سريعا كما يحاول اللاعب المصاب في هذه المرحلة القيام ببعض التبريرات لكي يفادى حقيقة الموقف .

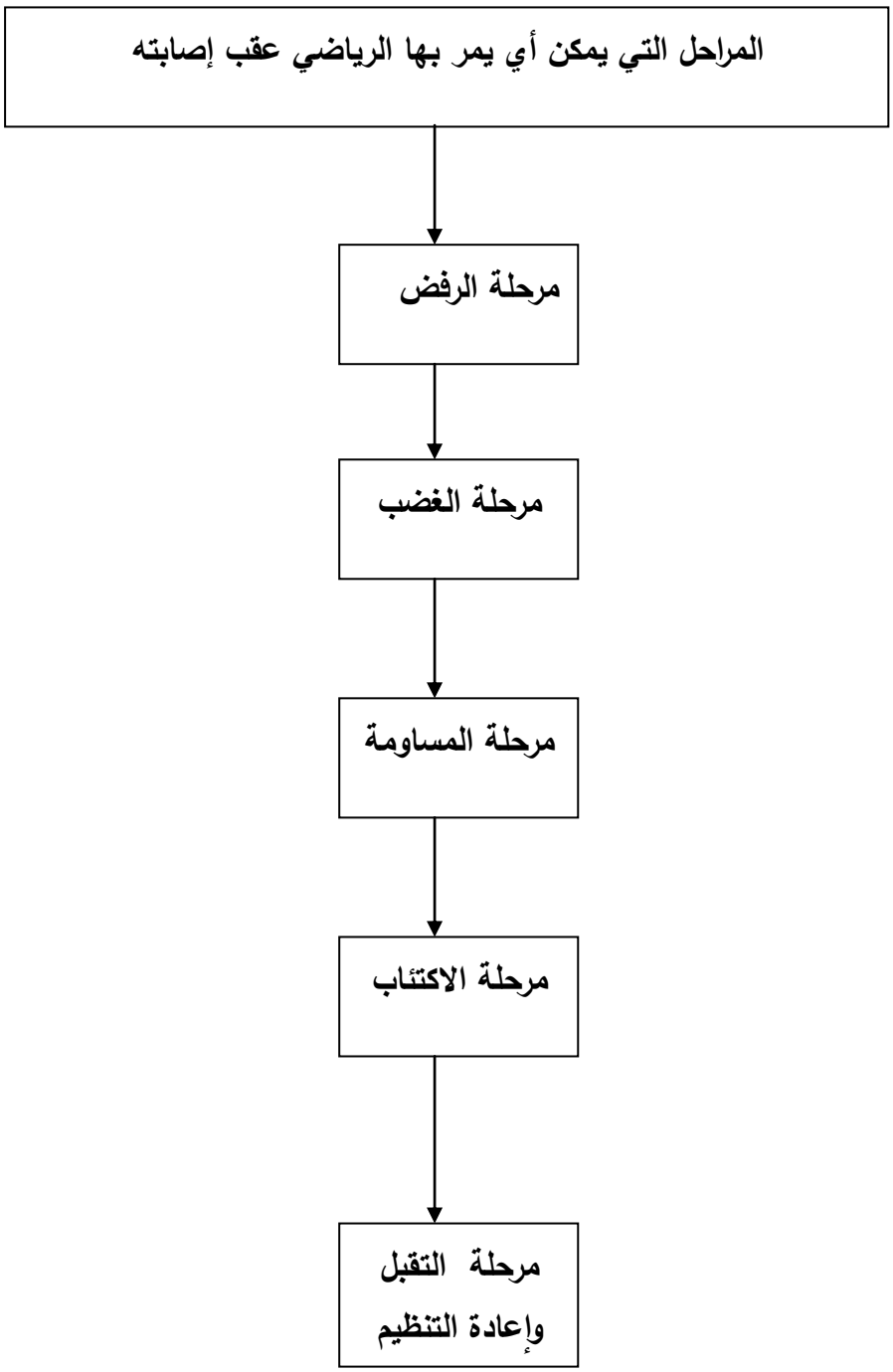
٤_ مرحلة الاكتئاب Depression :

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

٥_ مرحلة التقبل وإعادة التنظيمAcceptance and reorganization:

المرحلة الأخيرة لاستجابات اللاعب الرياضي للإصابة الرياضية هي تقبل للأمر الواقع وبذلك ينتهي اكتئاب وحزن اللاعب تدريجيا ويحاول أن يركز على عملية علاجه وتأهيله لضمان سرعة العودة لممارسته الرياضية .

ومعظم اللاعبون في هذه المرحلة يمرون في هذه المراحل الخمس السابقة كمراحل للاستجابات النفسية للإصابة الرياضية إلا أن سرعة انتقال اللاعب من مرحلة إلى أخرى تختلف من لاعب إلى لآخر فقد يمر اللاعب ما في مرحلة نفسية لفترة قليلة (عدة ساعات أو يوم أو أكثر) في حين يحتاج لاعبا آخر المراحل التي يمكن أن يمر بها اللاعب الرياضي المصاب عقب إصابته والشكل الآتي يبن ذلك .


المراحل التي يمكن أي يمر بها الرياضي عقب إصابته
مرحلة الرفض
مرحلة الغضب
مرحلة المساومة
مرحلة الاكتئاب
مرحلة التقبل وإعادة التنظيم

المظاهر النفسية للإصابة الرياضية

أشار كل من بتتباس Petitpes ودانش Danish 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- فقد الهوية :

عندما يدرك اللاعب الرياضي المصاب بأنه سوف ينقطع عن التدريب الرياضي والاشتراك في المنافسات الرياضية وما قد يرتبط بهذه العوامل من فقده 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 الأمر 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 لإدراكه بأنه لن يستطيع أن يحقق ما يصبو إليه .

٢- الخوف والقلق :

عندما يصاب اللاعب الرياضي بإصابة رياضية فانه يشعر بمستويات من الخوف والقلق وتدور في ذهنه أفكار سلبية عن عدم إمكانية شفائه . وفي حالة استمرار فترة عدم اشتراكه في التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية فان هذه الفترة تكون بمثابة حقلا" خصبا" للأفكار المرتبطة بالخوف والقلق سواء القلق البدني أو القلق المعرفي . ويتضمن " الخوف " حالة من حالات التوتر تدفع بالفرد الرياضي إلى محاولة الهرب من المواقف التي تؤدي إلى استثارة الخوف ، وبذلك تصبح هذه المواقف ذات جاذبية

سلبية يسعى الفرد إلى محاولة الابتعاد عنها ، وعدم التصدي لها ، واختلاق المعاذير للهرب منها .

٣ _ 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 :

١. الشعور بالغضب والارتباك والحزن العميق وأحيانا" عـدم المبالاة .
٢. الانشغال الدائم بالسؤال عن موعد شفائه وموعد عودته لاستئناف التدريب والاشتراك في المنافسات .
٣. التفكير في أنه قد يصاب مرة أخرى في حالة شفائه من إصابته الحالية.
٤. دائم التذمر من أقل ألم بدني ومحاولة تضخيمه .
٥. إحساسه بالشعور بالذنب لابتعاده عن فريقه أو عن الاشتراك في المنافسات وخاصة في حالة حدوث بعض الهزائم لفريقه .
٦. محاولة الهروب من مقابلة بعض الشخصيات الهامة في مجال رياضته أو في مجال فريقه الرياضي .
٧. تلفظه ببعض العبارات التي قد تشير إلى إدراكه بأن علاجه سيأخذ فترة طويلة وأن الشفاء من إصابته قد يكون موضع شك واعتقاده بأنه حتى في حالة شفائه فقد لا يعود لسابق مستواه .
٨. الاعتماد التام على الفريق المعالج له دون بذل المزيد من الجهد للمساعدة أو المعاونة .

٤ – الوحدة والانفصالية:

إن 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 إصابتهم – الابتعاد عن الزملاء في الفريق نظرا" لشعورهم بالذنب تجاه فريقهم لأنهم لا يستطيعون مساعدتهم أو معاونتهم في كفاحهم لتحقيق الفوز .

كما قد يشعر البعض الآخر بالمزيد من الضغوط عند مشاهدتهم تدريبات الفريق أو منافساته وهم لا يستطيعون الاشتراك لإصابتهم وبالتالي محاولة الهرب من هذه المواجهة بالابتعاد والانعزال .

ومن ناحية أخرى فأن شعور اللاعب المصاب بالوحدة والانفصالية والانعزال ينتج عنه وجود فترات طويلة من الوقت يقضها بدون نشاط يذكر وهي الفترات التي كان اللاعب يقضيها – قبل إصابته – في ممارسة التدريب الرياضي والاشتراك في المنافسات الرياضية وهو المر الذي يضيف المزيد من الضغوط والإحساس 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 تكليف اللاعب الرياضي المصاب بمعاونته في إنجازها .

وقد يلاحظ حدوث بعض الضغوط على اللاعب الرياضي كنتيجة لأدركه 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 خوفا" من الإصابة .

٥ _ نقص الثقة بالنفس :

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

ونظرا" لاتسام اللاعب الرياضي المصاب بمثل هذه الاستجابات ونظرا" لابتعاده لفترة من الوقت عن الممارسة الرياضية طوال مدة إصابته فقد يعاني اللاعب بعد انتهاء فترة علاجه من هبوط مستوى أدائه ، وهو الأمر الذي يحتاج إلى المزيد من الرعاية من الجهاز الطبي والنفسي الذي يشرف على علاجه لتأهيله نفسيا" لكي يكتسب الثقة بالنفس وفاعلية الذات والإدراك الجيد لكفاءته .

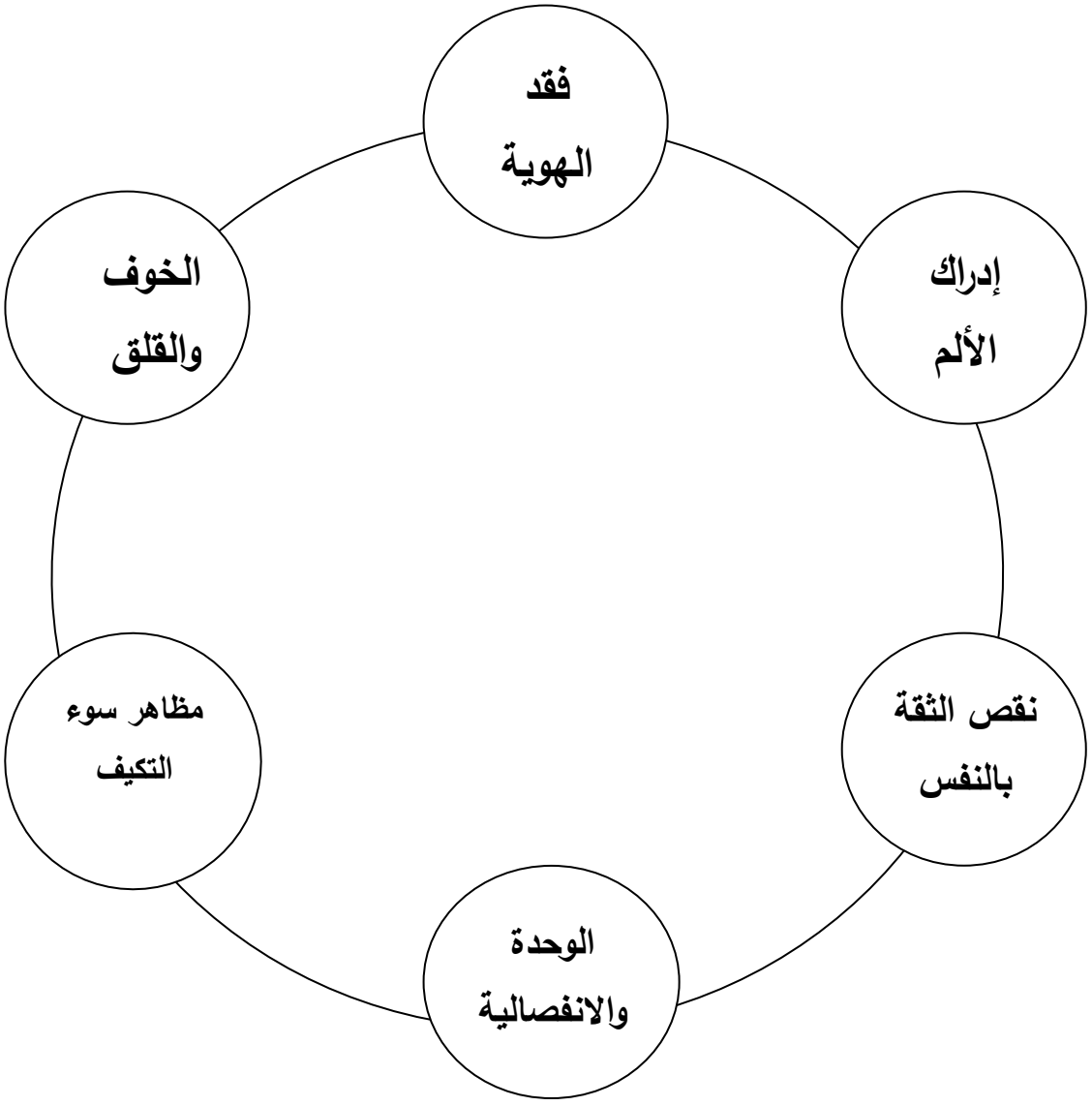
٦ _ إدراك الألم

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

وقد أشار (جون هايل Heil) إلى ملاحظات بعض الأطباء العسكريين أثناء الحرب العالمية الثانية والتي أظهرت أن الجنود المصابين في المعارك الحربية يحتاجون إلى المخدر لإزالة الألم بكمية أقل كثيرا" مما يحتاجه الفرد المدني الذي يعاني من نفس الإصابة البدنية للجندي .

وقد لخص هؤلاء الأطباء إلى نتيجة واضحة خلاصتها أنه لا توجد علاقة وثيقة بين شدة أو خطورة الإصابة وبين الألم الذي يشعر به الفرد نظرا" لأن درجة معاناة الفرد هي 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 إصابتهم ببعض الإصابات ولعل مثال الملاكم الذي يستمر في اللعب ومحاولته تحمل الألم

والمعاناة من إصابته خير دليل على ذلك، والشكل الآتي يبين بصورة مبسطة المظاهر النفسية الناجمة عن الإصابة الرياضية .



يوضح المظاهر النفسية للإصابة الرياضية