

التأهيل النفسي للإصابة

التأهيل خلال الفترة المتأخرة بعد العملية
التأهيل النوعي
The Process of Re-habi Liation
مرحلة قبل الإصابة:
Preinjury

تحدث الإصابة عادة نتيجة عوامل متعددة بومن الأهمية التعرف على العوامل النفسية المرتبطة بحدوث الإصابة للاعب. والاستفادة من ذلك في خطة العلاج والتأهيل. هل أسباب الإصابة نتيجة التعب الزائد وضغوط التدريب أم لنقص في تركيز الانتباه؟

وهناك نوع من اللاعبين قد يدعون حدوث الإصابة أي أن إصابتهم غير حقيقية ولا واقعية فما هي أسباب إدعاء الإصابة لدى اللاعب؟ هل فرض جذب الانتباه.. تبرير هبوط مستواه. تجنب الاشتراك في التدريبات العنيفة. الاقتصاص في المجهود للاشتراك في مباريات تمثل له أكثر أهمية أو جاذبية. مرحلة بعد الإصابة مباشرة: immediate post injury

يجب أن نتعرف على كيف يفكر ويقم اللاعب خطورة الإصابة؟ حيث أن تقييم اللاعب للإصابة من حيث درجة خطورتها، ونظراته الإيجابية أو السلبية تؤثر في امكانياته وقدراته على التعامل معها في المراحل التالية.

كذلك من الأهمية معرفة كيف يستجيب اللاعب نفسياً للإصابة؟ هل يقبل ذلك؟ أم يشعر بالتعب والحزن والاكئاب والرفض..

ويراعى أن تتميز هذه المرحلة بالتشخيص الدقيق وإتاحة الفرصة للاعب المصاب وأن يتعرف على الخصائص الواقعية للإصابة دون المبالغة في التقدير للأثار السلبية الناتجة عنها كما يراعى ضرورة وضوح خطة العلاج وفقاً لمراحل وخطة زمنية مقترحة مما يساعد على زيادة المشاركة الإيجابية والالتزام من قبل اللاعب المصاب نحو تنفيذ البرنامج التأهيلي.

مرحلتا: التأهيل المبكرة/ المتأخرة .
early / late post operative rehabilitation
يتوقع حدوث بعض الآثار النفسية السلبية الناتجة عن حدوث

إن الطب الرياضي باعتباره نظاماً متعدد التخصصات multi disciplinary

ومتعدد الأهداف بحيث لا يقتصر على التشخيص والعلاج، ولكن يهتم بالوقاية، وتدعيم وتطوير الأداء..

إذا كان الأمر كذلك فإن التقدم بالطب الرياضي يظل مرهوناً بتطوير التخصصات المرتبطة به.. ونجاحه في تحقيق الأهداف والرعاية المتكاملة التي ينشد تحقيقها..

وبالرغم من تعدد أعضاء فريق عمل الطب الرياضي The sport medicine team فإن هناك اهتماماً متزايداً بضرورة وجود الأخصائي النفسي الرياضي

The sport psychologist لدوره الهام في مساعدة اللاعب المصاب على التأهيل النفسي بكفاءة وفاعلية . أما في حالة عدم توافر الأخصائي النفسي الرياضي فإن الجهاز الطبي والجهاز التدريبي من الأهمية أن يكون لديهما المعرفة الجيدة بامهامات علم النفس الرياضي في التأهيل النفسي للاعب المصاب

ولتوضيح دور التأهيل النفسي للإصابة الرياضية نبدأ بالتعرف على مراحل عملية التأهيل التي يوضحها الشكل رقم (١).

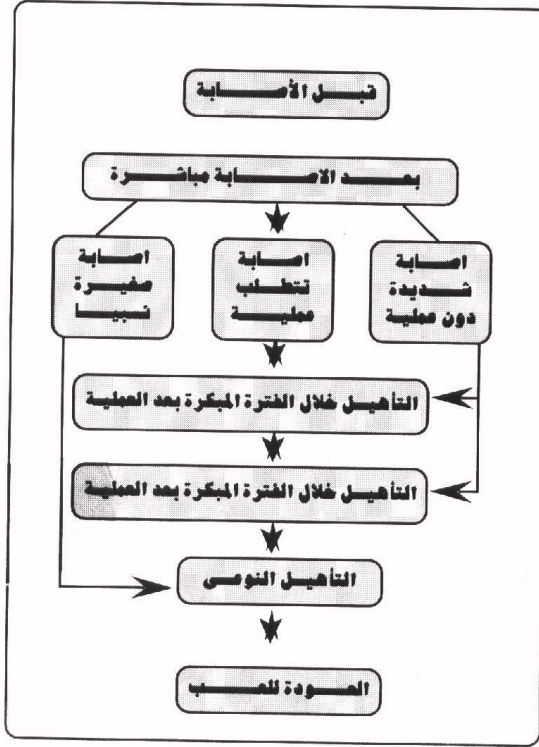
- قبل الإصابة .
- بعد الإصابة مباشرة .
- وتتضمن احتمالات ثلاثة: إصابة شديدة دون إجراء عملية، إصابة تطلب إجراء عملية، إصابة صغيرة نسبياً.
- التأهيل خلال الفترة المبكرة بعد العملية
- التأهيل خلال الفترة المتأخرة بعد العملية
- التأهيل التخصصي
- العودة للملعب
- قبل الإصابة
- بعد الإصابة مباشرة
- إصابة شديدة دون عملية
- إصابة تطلب عملية
- إصابة صغيرة نسبياً
- التأهيل خلال الفترة المبكرة بعد العملية



د. أسامة كامل راتب
استاذ علم النفس الرياضي
كلية التربية الرياضية -
جامعة حلوان



إصابات الرياضيين



شكل «١» عملية التأهيل

يكسبه الثقة في تقدم قدراته البدنية ويزيد من الدفعة لاستكمال البرنامج التأهيلي. كذلك إكساب اللاعب مهارة التصور العقلي بحيث يؤدي بعض التدريبات التي يؤديها ولكن بصورة عقلية نظراً لعدم استطاعته أداءها بشكل واقعي...
كذلك يمكن أن يكتسب اللاعب المصاب مهارة القدرة على الاسترخاء وذلك لمواجهة الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية أو مواجهة القلق والتوتر واللام الناتجة عن حدوث الإصابة.

الإصابة وعدم حركة اللاعب بعد الإصابة، ومن ذلك على سبيل المثال الخوف والقلق وزيادة الأفكار السلبية إضافة إلى الشعور بالوحدة والعزلة نتيجة عدم اشتراكه في التدريب أو المنافسات الرياضية.

لذلك ينصح أن يتضمن برنامج التأهيل في المرحلة المبكرة أن يبدأ بأداء بعض التمرينات لدى حركي في حدود طبيعة الإصابة، ثم التدرج. كما يمكن تدريب العضلات غير المصابة..

كما ينصح كذلك بأهمية المساندة الاجتماعية وتوفير فرص التفاعل والاتصال مع بقية زملائه والجهاز الإداري. فالإتصال المباشر مع اللاعب المصاب وتشجيعه على التحدث بما يعانيه من أفكار أو مشكلات نفسية يؤدي إلى تحسين حالته النفسية ومساعدته على التخلص من الأفكار السلبية.

كما من المناسب خلال مرحلتى التأهيل المبكرة أو المتأخرة أن يعرض على اللاعب بعض النماذج لإصابات متشابهة لبعض اللاعبين ثم شفاؤها واستطاعت تحقيق أفضل النتائج.

مرحلتا: التخصصية والعودة للعب : Specificity & return to play

يفيد علم النفس الرياضة في مساعدة اللاعب على مواجهة مشاعر الخوف

واكتساب الثقة في النفس حيث الاستعداد والتهيئة للعودة للممارسة الطبيعية..

ماذا عندما يعتقد الطبيب أو المدرب أن اللاعب مؤهل للعودة للممارسة الطبيعية بينما يرى اللاعب أنه غير مؤهل لذلك؟

هنا تظهر أهمية إكساب اللاعب المصاب المهارات النفسية ومن ذلك بناء أوضاع الأهداف بحيث يعرف اللاعب ماهو المطلوب إنجازه من أهداف خلال فترة زمنية معينة، بحيث أن نجاح اللاعب المصاب في تحقيق الأهداف القصيرة المدى

الأولمبية [٢٧]