

الفصل الثانى

التأهيل النفسى

فى مجال الإصابة الرياضية

- ١ / أهمية التأهيل النفسى للاعب الرياضى المصاب
- ٢ / العوامل الشخصية المؤثرة فى التأهيل النفسى
للاعب المصاب
- ٣ / دور الأخصائى النفسى فى عملية التأهيل
- ٤ / ادعاء الإصابة الرياضية
- ٥ / توجيهات للمدربين واللاعبين

١- أهمية التأهيل النفسى للاعب الرياضى المصاب

من الملاحظات المتعددة بالنسبة للاعبين الرياضيين الذين أصيبوا بإصابات رياضية حدوث بعض التغيرات فى حالتهم البدنية وكذلك حالتهم النفسية. وكثيراً ما يكون التركيز المباشر فى علاج اللاعب الرياضى المصاب منصّباً على علاجه وتأهيله البدنى أو الجسمى من اصابته عن طريق الجهاز الطبى المعالج، فى حين أن فكرة تأهيله نفسياً قد ينظر إليها على أنها جوانب هامشية تأتى فى مراتب تالية، إما لعدم الإلمام الكافى بأساليبها وإما بعدم الاقتناع بأهميتها.

كما أظهرت بعض الخبرات التطبيقية فى الملاعب الرياضية أن عدداً لا بأس به من اللاعبين الرياضيين عندما يشتركون فى التدريب الرياضى أو المنافسات الرياضية بعد علاجهم من إصابتهم وتقرير الجهاز الطبى المعالج لهم بأن إصابتهم قد تم الشفاء منها، يلاحظ أن هؤلاء اللاعبين قد تعاودهم الإصابة مرة أخرى أو قد يظهرون بمستوى أقل كثيراً من مستوياتهم السابقة قبل إصابتهم الرياضية.

ومن ناحية أخرى أشارت بعض الصفحات الرياضية بالصحف المصرية والأجنبية إلى أسماء بعض اللاعبين وخاصة من لاعبى الفرق الرياضية القومية إلى أنهم بالرغم من شفائهم التام من إصابتهم البدنية فإنهم لم يكونوا مؤهلين تماماً للانضمام إلى التدريبات الرياضية أو الاشتراك فى المنافسات الرياضية.

ولعل الملاحظات السابقة قد تلقى المزيد من الضوء بالنسبة لعلاج وتأهيل اللاعب الرياضى المصاب بإصابة رياضية والتي قد تشير إلى أنه لا يحتاج فقط إلى العلاج والتأهيل البدنى أو الجسمى ولكنه بجانب ذلك بحاجة قصوى إلى التأهيل النفسى الذى يساعده على اكتساب الثقة بالنفس وفاعلية الذات وقوة الإرادة والمفهوم الإيجابى للذات والقدرة على مواجهة القلق والاستثارة والضغوط المختلفة حتى يكون باستطاعته مواجهة المواقف التدريبية والتنافسية فى أتم صحة بدنية ونفسية.

وفى ضوء ذلك كله فإن علم النفس الرياضى يلعب دوراً هاماً فى مجال التأهيل النفسى للاعب الرياضى المصاب نظراً لأن العلاج والتأهيل بالنسبة له لا يقع فقط على كاهل الفريق الطبى المعالج، بل إن الأخصائى النفسى الرياضى وكذلك المدرب الرياضى لهما دور واضح وبارز فى هذا المجال، لأن عملية علاج وتأهيل اللاعب الرياضى المصاب عملية معقدة ومتشابكة الأطراف وتحتاج إلى جهد متكامل وتعاون فاعل من عدد كبير من الأخصائيين حتى يمكن للاعب الرياضى المصاب أن يعود فى أسرع وقت ممكن للممارسة الرياضية بعد اكتمال شفائه وتأهيله بدنياً ونفسياً.

ولذا فإن تواجد الأخصائى النفسى الرياضى مع الفريق الرياضى يعتبر من الأمور الهامة التى تساعد على التأهيل النفسى للاعب الرياضى المصاب بدرجة كبيرة من الكفاءة والفاعلية.

وفى حالة عدم توافر الأخصائى النفسى الرياضى فإن الجهاز الطبى والجهاز التدريبى والجهاز الإدارى للفريق يكون بحاجة ماسة إلى التعرف على أهم العوامل النفسية وأهم الطرق والأساليب التى يمكن بها الاسهام فى تأهيل اللاعب الرياضى المصاب من الناحية النفسية ومحاولة اكساب اللاعب الرياضى الصحة النفسية الجيدة التى تعتبر علامة بارزة من علامات نجاح التأهيل النفسى.

وفى الصفحات التالية عرض لبعض المعلومات والمعارف والتوجيهات التى يمكن أن تساعد العاملين فى الجهاز الطبى أو الجهاز التدريبى أو الجهاز الإدارى المشرف على اللاعبين الرياضيين المصابين فى اكتساب بعض المفاهيم المرتبطة بالتأهيل النفسى للاعب الرياضى المصاب.

٢ - العوامل الشخصية المؤثرة فى التأهيل النفسى للاعب المصاب

يتأسس التأهيل النفسى للاعب الرياضى المصاب على بعض العوامل الشخصية التى يمكن أن ترتبط بتفكيره وشعوره وسلوكه والتى يمكن أن تؤثر عليه بصورة أو بأخرى خلال فترات علاجه وتأهيله من إصابته. كما يتأسس على معرفة العوامل المساعدة على حدوث الإصابة الرياضية والاستجابات النفسية المختلفة للاعب الرياضى المصاب وكذلك المراحل النفسية التى يمر بها اللاعب عقب وأثناء إصابته.

والعوامل الشخصية تختلف بصورة واضحة من لاعب رياضى لآخر طبقاً لبعض المتغيرات المرتبطة باستعداداته وسماته وخبراته والتى يمكن فى إطارها تحديد الأساليب والطرق الفاعلة لتوجيهه وارشاده.

فعلى سبيل المثال هل اللاعب الرياضى المصاب يتسم بالنزعة التفاؤلية، أو النزعة التشاؤمية فى مواجهة بعض الأحداث التى تحدث له؟ وهل يمتلك اللاعب الرياضى المصاب بعض السمات كسمة الصلابة أو القدرة على الالتزام بالمسؤوليات التى يمكن أن تلقى على كاهله، ويكون بمقدوره التحكم فيها أو النظر إليها على أنها تحدٍ لقدراته واستطاعاته ومحاولة مواجهتها والتغلب عليها، أم على العكس من ذلك يرمى فى أحضان اليأس والاستسلام ويتملكه الخوف والقلق وتوقع الشر؟

وقد أشار بعض الباحثين فى علم النفس الرياضى (بيترسون Pererson، وبرجمان Pergman (١٩٩٣)، وكركباى Kirkby (١٩٩٥) وآخرين) إلى أنه من بين أهم العوامل الشخصية التى يمكن أن تؤثر فى عملية علاج وتأهيل اللاعب الرياضى المصاب ما يلى:

* أسلوب العزو (التعليل) المميز للاعب.

* النزعة (أو الميل) للتفاؤل .

* الصلابة .

١ / ٢ - أسلوب العزو (التعليل) المميز للاعب :

يقصد بذلك الطريقة المعتادة لدى اللاعب لتفسير الأحداث الهامة فى حياته . أو بعبارة أخرى هو اتجاه أو ميل اللاعب لتفسير الأحداث بطريقة معينة وثابتة نسبياً .

فعلى سبيل المثال فإن اللاعب المصاب الذى يتسم بأسلوب تعليل تشاؤمى يميل إلى تفسير الأحداث السلبية على أن سبب حدوثها هو نتيجة سبب شخصى - أى سبب ذاتى أو داخلى - وهو سبب ثابت أو مستقر أى غير قابل للتغير . وفى نفس الوقت فإن هذا الفرد الذى يتسم بأسلوب العزو أو التعليل التشاؤمى ويميل إلى تفسير أسباب الأحداث الإيجابية على أنها خارجية (أى خارج نطاق تحكمه) وعلى أنها غير ثابتة - أى قابلة للتغير . أما اللاعب الرياضى الذى يتميز بأسلوب تعليل تفاؤلى فإنه يميل إلى تفسير الأحداث السلبية على أنها خارجية وغير مستقرة ، فى حين يقوم بتفسير الأحداث الإيجابية على أنها داخلية أو ذاتية وفى نفس الوقت ثابتة .

والجدول التالى رقم (١) يوضح الفروق بين أسلوب العزو التشاؤمى والتفاؤلى المميز للاعب الرياضى المصاب فى ضوء تفسيره للأحداث الإيجابية والسلبية .

جدول رقم (١)

الفروق فى أسلوب العزو المميز للاعب

نوعية الأحداث	خصائص أسلوب العزو التشاؤمى	خصائص أسلوب العزو التفاؤلى
الأحداث السلبية	تعزى لأسباب داخلية وثابتة	تعزى لأسباب خارجية وغير ثابتة
الأحداث الإيجابية	تعزى لأسباب خارجية وغير ثابتة	تعزى لأسباب داخلية وثابتة

وهناك بعض المقاييس التي يمكن استخدامها لقياس أسلوب التعليل (العزو) المميز للاعب الرياضي المصاب بإصابة رياضية. ومن بين المقاييس الأكثر استخداماً الصورة المختصرة لمقياس أسلوب العزو الرياضي Sport Attributional Style Scale (SASS) الذي صممه «هانرهان Hanrahan» و«جروف Grove» (١٩٩٠).

* وصف مقياس أسلوب العزو الرياضي :

مقياس أسلوب العزو (التعليل) الرياضي Sport Attributional Style Scale (SASS) قام بتصميمه «هانرهان Hanrahan» و«جروف Grove» (١٩٩٠) للتعرف على أسلوب العزو (التعليل) المميز للاعب وبصفة خاصة أسلوب العزو (التعليل) التشاؤمي، وقام باقتباسه محمد حسن علاوى.

ويتضمن المقياس ١٠ عبارات تصور ٥ أحداث رياضية إيجابية، و٥ أحداث رياضية سلبية ويطلب من اللاعب أن يتصور حدوث هذه الأحداث وأن يحدد السبب الأكثر احتمالاً لكل حدث من هذه الأحداث.

وبعد أن يتم اللاعب تحديد السبب الأكثر احتمالاً لكل حدث يقوم بالإجابة على مقياسين مدرجين كل منهما سباعى التدرج. والمقياس المدرج الأول يحدد عما إذا كان السبب الذى حدده اللاعب داخلى (ذاتى) أو خارجى ويتدرج من (١) لا يحدث لى مطلقاً إلى (٧) يحدث لى تماماً.

والمقياس المدرج الثانى يحدد عما إذا كان السبب الذى حدده اللاعب ثابتاً (مستقراً) أم غير ثابت (غير مستقر) ويتدرج من (١) لن يحدث أبداً إلى (٧) سوف يحدث دائماً.

ويتم تصحيح المقياس طبقاً لمفتاح التصحيح الخاص به وكلما ارتفعت درجات اللاعب كلما تميز بأسلوب العزو التشاؤمي وذلك فى ضوء افتراض أن اللاعب الذى يتميز بأسلوب العزو التشاؤمي يميل إلى تفسير الأحداث السلبية على أن سبب حدوثها هو نتيجة سبب شخصى أو ذاتى - أى سبب داخلى وأن هذا السبب يتميز بالثبات أو الاستقرار، وفى نفس الوقت يميل إلى تفسير

الأحداث الإيجابية على أن سبب حدوثها هو نتيجة سبب خارجى - أى خارج نطاق تحكمه ويتميز بعدم الثبات أو الاستقرار .

* تصحيح مقياس أسلوب العزو الرياضى :

يتم تصحيح المقياس طبقاً للخطوات التالية :

١/ الخطوة الأولى يتم فيها تحديد درجة التحكم الداخلى والثبات لأسباب حدوث المواقف السلبية وأرقامها هى : ٢/٤/٦/٨/١٠ ، وذلك بجمع الدرجات الفعلية التى قام اللاعب برسم دائرة حولها فى كل من المقياسين المدرجين ويشكل هذا الرقم درجة التشاؤم للأحداث أو المواقف السلبية .

٢/ فى الخطوة الثانية يتم تحديد درجة التحكم الخارجى وعدم الثبات لأسباب حدوث المواقف الإيجابية وأرقامها هى : ١/٣/٥/٧/٩ وذلك بتصحيح الدرجات التى قام اللاعب برسم دائرة حولها فى كل من المقياسين المدرجين لتصبح كما يلى :

- عند رسم دائرة حول الرقم ٧ يتم منح اللاعب درجة واحدة .

- عند رسم دائرة حول الرقم ٦ يتم منح اللاعب درجتان .

- عند رسم دائرة حول الرقم ٥ يتم منح اللاعب ٣ درجات .

- عند رسم دائرة حول الرقم ٤ يتم منح اللاعب ٤ درجات .

- عند رسم دائرة حول الرقم ٣ يتم منح اللاعب ٥ درجات .

- عند رسم دائرة حول الرقم ٢ يتم منح اللاعب ٦ درجات .

- عند رسم دائرة حول الرقم ١ يتم منح اللاعب ٧ درجات .

وبعد انتهاء تصحيح الدرجات فى كل من المقياسين المدرجين يتم جمعها وتشكل نتيجة حاصل الجمع درجة التشاؤم للأحداث أو المواقف الإيجابية .

٣/ فى الخطوة الثالثة يتم جمع الدرجات الناتجة عن الخطوتين الأولى والثانية وكلما ارتفعت الدرجة كلما دل ذلك على اتسام اللاعب بأسلوب العزو التشاؤمى .

* تعليمات المقياس :

- * فيما يلى بعض الأحداث أو المواقف التى قد تحدث لك فى مجال رياضتك .
- * حاول أن تكتب السبب الرئيسى الذى تعتقد من وجهة نظرك أنه وراء هذا الحدث أو الموقف فى كلمات مفيدة وواضحة ومختصرة .
- * بعد ذلك حاول أن تحدد عما إذا كان هذا السبب لا ينطبق عليك تماماً أو ينطبق عليك بدرجة قليلة جداً أو قليلة أو متوسطة أو كبيرة أو كبيرة جداً أو لا ينطبق عليك تماماً، وارسم دائرة حول الرقم وأسفل ما ينطبق على حالتك .
- * بعد ذلك حاول أن تحدد عما إذا كان هذا السبب لن يحدث أبداً مرة أخرى أو سيحدث بدرجة قليلة جداً أو قليلة أو متوسطة أو كبيرة أو كبيرة جداً أو سوف يحدث دائماً، وارسم دائرة حول الرقم وأسفل ما ينطبق على حالتك .

مقياس أسلوب العزو الرياضى

تصميم: هانرهان ، جروف (١٩٩٠)

اقتباس : محمد حسن علاوى

١/ عدم وجود أية صعوبة فى تكميلك للوحدة التدريبية التى تتسم بالشدة العالية .
* السبب هو :

لا ينطبق على تماما	ينطبق بدرجة قليلة جداً	ينطبق بدرجة قليلة	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جداً	ينطبق على تماما
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

لن يحدث أبداً مرة أخرى	سيحدث بدرجة قليلة جداً	سيحدث بدرجة قليلة	سيحدث بدرجة متوسطة	سيحدث بدرجة كبيرة	سيحدث بدرجة كبيرة جداً	سوف يحدث دائماً
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

٢/ لم يتم اختيارك كلاعب أساسى فى منافسة رياضية هامة .
* السبب هو :

لا ينطبق على تماما	ينطبق بدرجة قليلة جداً	ينطبق بدرجة قليلة	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جداً	ينطبق على تماما
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

لن يحدث أبداً مرة أخرى	سيحدث بدرجة قليلة جداً	سيحدث بدرجة قليلة	سيحدث بدرجة متوسطة	سيحدث بدرجة كبيرة	سيحدث بدرجة كبيرة جداً	سوف يحدث دائماً
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

٣/ الزملاء فى الفريق (أو فى الرياضة) يرون أنك لاعب جيد جداً .

* السبب هو :

لا ينطبق علىّ تماماً	ينطبق بدرجة قليلة جداً	ينطبق بدرجة قليلة	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جداً	ينطبق علىّ تماماً
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

لن يحدث أبداً مرة أخرى	سيحدث بدرجة قليلة جداً	سيحدث بدرجة قليلة	سيحدث بدرجة متوسطة	سيحدث بدرجة كبيرة	سيحدث بدرجة كبيرة جداً	سوف يحدث دائماً
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

٤/ قمت بأداء سيء جداً فى المنافسة الرياضية .

* السبب هو :

لا ينطبق علىّ تماماً	ينطبق بدرجة قليلة جداً	ينطبق بدرجة قليلة	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جداً	ينطبق علىّ تماماً
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

لن يحدث أبداً مرة أخرى	سيحدث بدرجة قليلة جداً	سيحدث بدرجة قليلة	سيحدث بدرجة متوسطة	سيحدث بدرجة كبيرة	سيحدث بدرجة كبيرة جداً	سوف يحدث دائماً
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

٥/ قام المدرب بالثناء على مستواك فى المنافسة الرياضية .

* السبب هو :

لا ينطبق علىّ تماماً	ينطبق بدرجة قليلة جداً	ينطبق بدرجة قليلة	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جداً	ينطبق علىّ تماماً
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

لن يحدث أبداً مرة أخرى	سيحدث بدرجة قليلة جداً	سيحدث بدرجة قليلة	سيحدث بدرجة متوسطة	سيحدث بدرجة كبيرة	سيحدث بدرجة كبيرة جداً	سوف يحدث دائماً
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

٦/ وجود صعوبة فى تكملتك للوحدة التدريبية التى تتسم بالشدة العالية .

* السبب هو :

لا ينطبق علىّ تماماً	ينطبق بدرجة قليلة جداً	ينطبق بدرجة قليلة	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جداً	ينطبق علىّ تماماً
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

لن يحدث أبداً مرة أخرى	سيحدث بدرجة قليلة جداً	سيحدث بدرجة قليلة	سيحدث بدرجة متوسطة	سيحدث بدرجة كبيرة	سيحدث بدرجة كبيرة جداً	سوف يحدث دائماً
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

٧/ تم اختيارك كلاعب أساسى فى منافسة رياضية هامة .

* السبب هو :

لا ينطبق علىّ تماما	ينطبق بدرجة قليلة جداً	ينطبق بدرجة قليلة	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جداً	ينطبق علىّ تماما
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

لن يحدث أبداً مرة أخرى	سيحدث بدرجة قليلة جداً	سيحدث بدرجة قليلة	سيحدث بدرجة متوسطة	سيحدث بدرجة كبيرة	سيحدث بدرجة كبيرة جداً	سوف يحدث دائماً
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

٨/ الزملاء فى الفريق (أو فى الرياضة) يرون أنك لست لاعباً جيداً .

* السبب هو :

لا ينطبق علىّ تماما	ينطبق بدرجة قليلة جداً	ينطبق بدرجة قليلة	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جداً	ينطبق علىّ تماما
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

لن يحدث أبداً مرة أخرى	سيحدث بدرجة قليلة جداً	سيحدث بدرجة قليلة	سيحدث بدرجة متوسطة	سيحدث بدرجة كبيرة	سيحدث بدرجة كبيرة جداً	سوف يحدث دائماً
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

٩/ قمت بأداء جيد جداً فى المنافسة الرياضية.

* السبب هو :

لا ينطبق علىّ تماماً	ينطبق بدرجة قليلة جداً	ينطبق بدرجة قليلة	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جداً	ينطبق علىّ تماماً
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

لن يحدث أبداً مرة أخرى	سيحدث بدرجة قليلة جداً	سيحدث بدرجة قليلة	سيحدث بدرجة متوسطة	سيحدث بدرجة كبيرة	سيحدث بدرجة كبيرة جداً	سوف يحدث دائماً
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

١٠/ قام المدرب بنقد مستواك فى المنافسة الرياضية.

* السبب هو :

لا ينطبق علىّ تماماً	ينطبق بدرجة قليلة جداً	ينطبق بدرجة قليلة	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جداً	ينطبق علىّ تماماً
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

لن يحدث أبداً مرة أخرى	سيحدث بدرجة قليلة جداً	سيحدث بدرجة قليلة	سيحدث بدرجة متوسطة	سيحدث بدرجة كبيرة	سيحدث بدرجة كبيرة جداً	سوف يحدث دائماً
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

٢ / ٢ - النزعة (أو الميل) للتفاؤل :

يقصد بالنزعة التفاؤلية أو الميل للتفاؤل التوقع العام نحو حدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة. وهى سمة مرتبطة ارتباطاً عالياً بالصحة النفسية الجيدة.

ويمكن قياس النزعة أو الميل للتفاؤل باستخدام اختبار توجه الحياة (LOT) Life Orientation Test الذى صممه كل من شاير Scheier وكارفر Carver (١٩٩٥).

* وصف اختبار النزعة (أو الميل) للتفاؤل

صمم كل من «شاير Scheier» و«كارفر Carver» (١٩٩٤) اختباراً تحت اسم اختبار «توجه الحياة (LOT) Life Orientation Test» لمحاولة قياس النزعة أو الميل للتفاؤل.

ويقصد بالنزعة أو الميل للتفاؤل (أو النزعة التفاؤلية) التوقع العام نحو حدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء، أو أحداث سيئة. وهى سمة مرتبطة ارتباطاً عالياً بالصحة النفسية الجيدة.

ويتضمن المقياس ١٢ عبارة منها ٤ عبارات تشير إلى النزعة التفاؤلية، ٤ عبارات تشير إلى عكس النزعة التفاؤلية، والأربع عبارات الأخرى تم وضعها لاختفاء هدف الاختبار ولا يتم تصحيحها.

ويقوم اللاعب الرياضى بالاستجابة لعبارات الاختبار طبقاً لدرجة موافقته أو عدم موافقته على كل عبارة فى ضوء مقياس رباعى التدرج (أوافق بشدة، أوافق، غير موافق، غير موافق بشدة).

* تصحيح الاختبار :

* يتم تصحيح الاختبار بالنسبة للعبارات التى فى اتجاه النزعة التفاؤلية وأرقامها هى : ١ / ٤ / ٥ / ١١ ، على النحو التالى :

أوافق بشدة = ٤ درجات أوافق = ٣ درجات

غير موافق = درجتان غير موافق بشدة = درجة واحدة .

* يتم تصحيح الاختبار بالنسبة للعبارات التى فى عكس اتجاه النزعة التفاضلية وأرقامها هى : ١٢ / ٩ / ٨ / ٣ ، على النحو التالى :

أوافق بشدة = درجة واحدة أوافق = درجتان

غير موافق = ٣ درجات غير موافق بشدة = ٤ درجات

* العبارات أرقام : ١٠ / ٧ / ٦ / ٢ لا يتم تصحيحها ولا تمنح أية درجة .

* والدرجة العظمى للاختبار ٣٢ درجة وكلما اقتربت درجة اللاعب من هذه الدرجة كلما اتسم بالنزعة (أو الميل) للتفاضل .

*** تعليمات الاختبار :**

* فيم يلى بعض الأحداث أو المواقف أو المعتقدات التى قد تحدث لك .

* ارسم دائرة حول أحد الأرقام إلى يسار كل عبارة بحيث يوضح هذا الرقم أكبر توضيح موافقتك أو عدم موافقتك بالنسبة لكل عبارة .

* ارسم دائرة حول رقم واحد فقط من الأرقام أمام كل عبارة ولا تترك أى عبارة دون إجابة .

اختبار توجه الحياة
تصميم : "شاير" و"كارفر" (١٩٩٤)
اقتباس : محمد حسن علاوى

العبارات	أوافق بشدة	أوافق	غير موافق بشدة	غير موافق
١/ فى الكثير من المواقف أتوقع عادة حدوث أمور حسنة	٤	٣	٢	١
٢/ من السهل علىّ أن أشعر بالاسترخاء	٤	٣	٢	١
٣/ إذا كانت هناك أمور سيئة يمكن أن تحدث لى فإنها سوف تحدث	٤	٣	٢	١
٤/ أنا دائماً أنظر إلى الجانب المضيء أو الإيجابى للأشياء	٤	٣	٢	١
٥/ أنا دائماً متفائل بالنسبة لمستقبلى	٤	٣	٢	١
٦/ أحب أصدقائى بدرجة كبيرة	٤	٣	٢	١
٧/ من الأهمية بالنسبة لى أن أكون مشغولاً دائماً	٤	٣	٢	١
٨/ لا أتوقع دائماً حدوث الأشياء لصالحى	٤	٣	٢	١
٩/ لا تحدث الأشياء دائماً بالصورة التى أتمناها	٤	٣	٢	١
١٠/ أنا لا أنفعل بسهولة	٤	٣	٢	١
١١/ أعتقد أن كل أمر صعب عبارة عن سحابة لا تستمر طويلاً	٤	٣	٢	١
١٢/ فى الكثير من المواقف أتوقع عادة حدوث أمور سيئة	٤	٣	٢	١

«الصلابة Hardiness» فى رأى بعض الباحثين فى علم النفس من العوامل الشخصية الهامة التى تشكل «وسيلة مقاومة» عندما يواجه الفرد بعض ضغوط الحياة ومن بينها الإصابة. ويتضمن عامل الصلابة ثلاثة أبعاد هى : «الالتزام Commitment» و«التحكم Control» و«التحدى Challenge» .

وأشار «هل Hull» وآخرين (١٩٨٧) إلى أن عاملى الالتزام والتحكم يعتبران من بين العوامل الهامة للصحة النفسية الجيدة. وفيما يلى وصف لهذه الأبعاد الشخصية الثلاثة.

* الالتزام :

هو الاعتقاد الراسخ للفرد فى قيمته وجدارته وإحساسه بمسئولية أداء العمل الذى يرتبط به. ويمكن قياس عامل الالتزام باستخدام المقياس الذى صممه «كوباسا Kobasa» و«مادى Maddi» (١٩٩٢) والذى يتضمن ١٢ عبارة ويقوم الفرد بالاستجابة على عبارات المقياس فى ضوء مقياس رباعى التدرج (أوافق تماماً، أوافق إلى حد ما، لا أوافق، لا أوافق تماماً). وعند تصحيح المقياس تمنح درجة واحدة فى حالة أوافق تماماً، درجتان فى حالة أوافق إلى حد ما، ٣ درجات فى حالة لا أوافق، ٤ درجات فى حالة لا أوافق تماماً. ويتم جمع الدرجات كلها وكلما ارتفعت الدرجات كلما دل ذلك على وجود سمة الالتزام بدرجة واضحة.

وقد قام محمد علاوى باقتباس هذا المقياس وتعريبه وتم الاقتصار على ١٠ عبارات فقط. وفيما يلى عبارات المقياس.

* وصف مقياس الالتزام :

صمم هذا المقياس كل من «كوباسا Kobasa» و«مادى Maddi» (١٩٩٢) لقياس بُعد «الالتزام Commitment» من حيث أنه أحد الأبعاد الهامة لسمة «الصلابة Hardiness» لدى الفرد.

وتعتبر سمة الصلابة من العوامل الشخصية الهامة التى تشكل «وسيلة مقاومة» عندما يواجه الفرد بعض ضغوط الحياة ومن بينها الإصابة الرياضية أو الصدمة النفسية المرتبطة بالرياضة ويتضمن ٣ عوامل أو أبعاد هى: الالتزام و«التحكم Control» و«التحدى Challenge». والبعدين الأولين يرتبطان ارتباطاً عالياً بالصحة النفسية الجيدة.

وأشار كل من «كوباسا» و«مادى» إلى أن «الالتزام» يقصد به الاعتقاد الراسخ للفرد فى قيمته وجدارته وإحساسه بمسئولية أداء العمل الذى يربط به. ويتضمن المقياس ١٢ عبارة ويقوم اللاعب الرياضى بالإجابة على عبارات المقياس فى ضوء مقياس رباعى التدرج (أوافق تماماً، أوافق إلى حد ما، لا أوافق، لا أوافق تماماً). وقد اقتبس محمد علاوى هذا المقياس وأصبح فى صورته العربية يتكون من ١٠ عبارات فقط.

* تصحيح المقياس :

عند تصحيح المقياس تمنح درجة واحدة فى حالة أوافق تماماً، درجتان فى حالة أوافق إلى حد ما، ٣ درجات فى حالة لا أوافق، ٤ درجات فى حالة لا أوافق تماماً. ويتم جمع الدرجات كلها، وكلما ارتفعت الدرجات كلما دل ذلك على وجود سمة الالتزام لدى الفرد بصورة واضحة.

* تعليمات المقياس :

* فيما يلى بعض العبارات التى قد تشير إلى اتجاهاتك ومعتقداتك نحو حياتك بصفة عامة.

* الرجاء وضع علامة (√) إلى يسار كل عبارة وأسفل موافقتك تماماً أو موافقتك إلى حد ما، أو عدم موافقتك، أو عدم موافقتك تماماً بما يتناسب مع درجة اتجاهك أو اعتقادك نحوها.

* ضع علامة واحدة أمام كل عبارة وضرورة الإجابة على كل عبارة.

* حاول ألا تضع وقتاً كثيراً فى التفكير فى كل عبارة.

مقياس الالتزام
تصميم : "كوباسا" و"مادى" (١٩٩٢)
اقتباس : محمد حسن علاوى

العبارات	أوافق تماماً	أوافق إلى حد ما	لا أوافق	لا أوافق تماماً
١/ أتعجب غالباً من بذلى الجهد الواضح فى عملى	()	()	()	()
٢/ القدرة على التفكير ليست ميزة حقيقية	()	()	()	()
٣/ معظم أوقات الحياة تضيق فى أنشطة بلا معنى	()	()	()	()
٤/ محاولتى معرفة نفسى على حقيقتها مضيعة للوقت	()	()	()	()
٥/ بالرغم من بذلى جهد كبير فى عملى فإن العائد يبدو لى قليلاً جداً	()	()	()	()
٦/ الحياة تبدو لى بلا معنى	()	()	()	()
٧/ أجد صعوبة فى اكتسابى الحماس فى عملى	()	()	()	()
٨/ أود أن تكون حياتى بسيطة ولا تتطلب اتخاذ أى قرارات	()	()	()	()
٩/ لا أفهم الناس الذين يقولون أن العمل الذى يقومون به له قيمة فى المجتمع	()	()	()	()
١٠/ أحلامى وتخيالاتى هى أكثر الأشياء إثارة فى حياتى	()	()	()	()

* التحكم:

يقصد بالتحكم شعور الفرد بقدراته الذاتية فى مواجهة الأحداث فى حياته. والفرد الذى يتميز بدرجة عالية من التحكم يستطيع تجنب مشاعر العجز واليأس من خلال استخدامه للتفكير الإيجابى واتخاذ القرار واستخدام أساليب المواجهة الفاعلة.

ويمكن قياس هذا البعد باستخدام مقياس «وجهة التحكم Locus of Control» لمحمد علاوى (راجع كتاب الاختبارات النفسية للرياضيين للمؤلف).

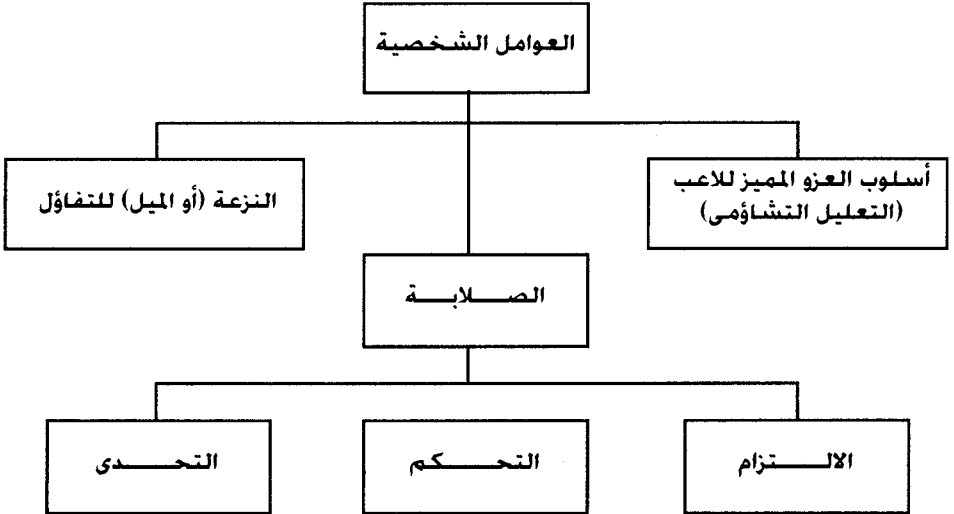
* التحدى:

يقصد بالتحدى الميل لإدراك الصعوبات على أنها مشكلات ينبغى مواجهتها بدرجة أكبر من إدراكها على أنها مهددة للفرد. ويمكن قياس هذا البعد باستخدام مقياس السلوك التنافسى أو سمة التنافسية لمحمد علاوى (راجع كتاب: الاختبارات النفسية للرياضيين للمؤلف).

والشكل رقم (٨) يوضح العوامل الشخصية التى يمكن أن تؤثر على اللاعب الرياضى المصاب.

شكل رقم (٨)

العوامل الشخصية المؤثرة على اللاعب الرياضى المصاب



٢/٤ - الإفادة من العوامل الشخصية فى العلاج والتأهيل :

إن معرفة الجهاز المعالج للاعب الرياضى المصاب لطبيعة العوامل الشخصية السابق ذكرها (أسلوب العزو (التعليل) المميز للاعب، والنزعة (الميل) للتفاؤل، الصلابة بأبعادها الثلاثة وهى الالتزام والتحكم والتحدى) من الأهمية بمكان لاكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بأفكار وانفعالات وسلوك اللاعب الرياضى المصاب فى فترة العلاج والتأهيل .

فاللاعب الرياضى المصاب الذى يتميز بدرجة مرتفعة من أسلوب العزو التشاؤمى قد يكون لديه استعداد للشعور باليأس والحزن والاكتئاب، ولذا يلاحظ أنه قد يحاول الانفراد بنفسه ويحاول الابتعاد عن المدرب وعن الزملاء .

ومن ناحية أخرى قد لا يتبع تعليمات العلاج أو التأهيل وخاصة تلك التعليمات التى يقوم بها بمفرده بدون رقابة من الجهاز المعالج، كما قد يظهر عدم المثابرة فى حالة عدم سرعة تحسن حالته .

ومن المناسب فى هذه الحالة تشجيع اللاعب الرياضى المصاب على الاندماج مع الزملاء وحضور تدريباتهم ومنافساتهم وتكليفه ببعض الأعباء المساعدة التى تشغل وقت فراغه وتحديد أهداف يومية وأسبوعية لعمليات التأهيل ومحاولته إنجاز هذه الأهداف بدقة متناهية .

وقد يتشابه اللاعب الرياضى المصاب الذى يتميز بدرجة عالية من أسلوب العزو التشاؤمى مع اللاعب الرياضى المصاب الذى يتميز بدرجة منخفضة من الميل للتفاؤل وخاصة من ناحية ظهور الانفعالات السلبية وعدم القدرة على المبادأة واتخاذ القرار والافتقار للمثابرة وخاصة فى الحالات المرتبطة ببعض المصاعب .

كما يتوقع من اللاعب الذى يتميز بدرجة منخفضة فى الميل للتفاؤل محاولته إنكار خطورة إصابته وإظهار الغضب أثناء بعض مراحل العلاج والتأهيل . ولذا يراعى تبصير مثل هؤلاء اللاعبين بالحالة الحقيقية لإصابتهم ومحاولة الاستماع لأفكارهم واستجاباتهم بلا ملل أو ضجر والسعى نحو

اكسابهم القدرة على إيقاف أفكارهم السلبية واستبدالها بالأفكار الإيجابية حتى يمكن بذلك مواجهة عمليات الإنكار والرفض والغضب لديهم .

كما أشارت بعض الدراسات إلى أن اللاعب الرياضى المصاب الذى يتميز بدرجات منخفضة فى الالتزام والتحكم تكون لديه صورة غير واقعية عن نفسه ويشعر بالاكئاب وتقلب المزاج وحدته ويعانى من درجات عالية من القلق وتوقع الشر فى المواقف المحزنة أو المؤلمة .

وفى مثل الحالات السابقة ينبغى النظر إليها بعين الاعتبار وخاصة فى عمليات التأهيل النفسى للاعب الرياضى المصاب .

٣- دور الأخصائى النفسى الرياضى فى عملية التأهيل

للأخصائى النفسى الرياضى دور هام فى مرحلة علاج وتأهيل اللاعب الرياضى المصاب، إذ أنه من الأهمية بمكان تعاون كل من المدرب الرياضى والطبيب الرياضى وأخصائى العلاج الطبيعى والأخصائى النفسى الرياضى فى مراحل علاج وتأهيل اللاعب الرياضى المصاب لضمان سرعة شفاؤه وعودته للملاعب فى أحسن حالة بدنية ونفسية.

ويقع على كاهل الأخصائى النفسى الرياضى عبء التأهيل النفسى للاعب الرياضى المصاب والذي يركز على الفهم الواضح والدقيق للاستجابات النفسية للاعب المصاب نحو نفسه ونحو الآخرين ونحو إصابته.. ومن بين أهم التوجيهات التى يمكن تقديمها فى هذا المجال ما يلى:

١ / ٣- بناء صلة وثيقة مع اللاعب المصاب:

عندما يصاب اللاعب الرياضى بإصابة رياضية فإنه غالباً ما يعانى من بعض مظاهر الانفعالات السلبية كما يكون فى حالة قد تحتاج إلى المساعدة النفسية وبناء صلة وثيقة مع الآخرين وخاصة الجهاز المعالج له والذي يتولى رعايته ومن بين هؤلاء الأخصائى النفسى الرياضى.

ومن بين أهم النواحي التى تساعد على بناء الصلة والألفة بين الأخصائى النفسى الرياضى واللاعب المصاب احساس وإدراك الأخصائى النفسى الرياضى لما يحس به اللاعب المصاب وتفهم انفعالاته وتقديره لما يعانى به وإدراك حاجاته ودوافعه ويحاول اكسابه التفاؤل وإبعاد شبح التشاؤم عن تفكيره وذلك دون أدنى مغالاة.

إن دوام الاتصال المباشر مع اللاعب المصاب وتشجيعه على ذكر ما قد يعانى به من متاعب نفسية تعتبر من الأمور الهامة نظراً لأن الحديث الودى مع

اللاعب المصاب ومحاولة التحليل المنطقي لأسباب حالته النفسية يعتبر من بين العوامل الهامة التى تسهم بدرجة كبيرة فى إبعاد أو تخفيف التصورات والأفكار الخاطئة أو التشاؤمية لدى اللاعب الرياضى .

٢ / ٣ - اكتساب اللاعب المصاب للمعلومات عن إصابته :

يستطيع الأخصائى النفسى الرياضى بمساعدة الطب الرياضى المعالج وأخصائى العلاج الطبيعى تعريف اللاعب الرياضى المصاب ببعض المعلومات الضرورية عن إصابته وخاصة بالنسبة للاعب الرياضى المصاب لأول مرة وكذلك خطوات العلاج والمدة الزمنية اللازمة لمراحل العلاج المختلفة ومراحل التأهيل وكذلك البرامج المستخدمة فى هذه المراحل حتى يكون اللاعب المصاب على دراية تامة وتفهم واضح لمراحل علاجه وتأهيله وهو الأمر الذى يسهم بصورة واضحة فى اكتساب اللاعب المزيد من الدافعية نحو التعاون التام مع الجهاز المعالج لسرعة اكتمال شفاؤه .

ومن المناسب فى هذه المرحلة إمكانية عرض بعض نماذج لحالات مشابهة لإصابة اللاعب والتى انتهت بالشفاء التام والعودة مرة أخرى للممارسة الرياضية وتسجيل الانتصارات والفوز .

٣ / ٣ - التعرف على بعض العوامل الشخصية للاعب المصاب :

يستطيع الأخصائى النفسى الرياضى تطبيق بعض الاختبارات النفسية على اللاعب الرياضى المصاب للتعرف على بعض هذه العوامل والتى سبق ذكرها مثل أسلوب العزو المميز للاعب والنزعة للميل للتفاؤل أو للتشاؤم والصلابة وغيرها من الاختبارات والمقاييس النفسية المناسبة .

مع مراعاة أن قدرة الأخصائى النفسى الرياضى على اكتساب ثقة اللاعب المصاب تعتبر من العوامل الهامة المساعدة على صدق إجابات اللاعب المصاب على هذه الاختبارات والتى ينبغى عليه أن يدرك جيداً أن استخدامها الوحيد هو لمصلحة اللاعب أولاً ولمساعدته على سرعة شفاؤه وتأهيله من الإصابة الرياضية .

*** مفهوم وأهمية المساندة النفسية الاجتماعية :**

بالرغم من أن الآخرين لا يشاركون اللاعب الرياضى المصاب مشاركة واقعية فى معاناته الحقيقية من الإصابة الرياضية، إلا أنه - فى حقيقة الأمر - يكون فى حاجة قصوى للمساندة النفسية الاجتماعية، أى مساندة الآخرين له حتى يشعر أنه لا يواجه الإصابة بمفرده ولا يشعر أنه يقاسى من الإصابة وحده، بل يشعر أن هناك من يشاركونه فى معاناته ويحاولون مساعدته على تجاوز محتته ويدعمون قدرته على تحمل الألم ومشقة العلاج والتأهيل .

وعندما يدرك اللاعب الرياضى المصاب جيداً أنه لا يعانى بمفرده وأن هناك من يسانده فمن الممكن أن تكون لهذه المساندة الأثر الواضح فى تخفيف المعاناة عن كاهله وقدرته على التحمل والمقاومة والأثر الإيجابى على حالته المزاجية وبالتالي سرعة وسهولة علاجه وتأهيله .

و لتذكر حالة اللاعب الرياضى المصاب وهو وحيد بمفرده ثم نتصور حالته أثناء زيارة بعض الزملاء أو المدرب أو الإدارى الرياضى أو بعض الآخرين الذين يهتم بهم وجلوسهم معه لفترة من الوقت للاطمئنان عليه ومواساته، وأخيراً نتصور حالته بعد انتهاء هذه الزيارة . وقد يبدو من الواضح أن حالته قبل وبعد الزيارة لا تقارن مطلقاً بحالته أثناء الزيارة والتي يتضح فيها تماسكه وتحمله ومزاجه الإيجابى وشكره وعرفانه وتقديره لزمائيه .

ونظراً لأن الإصابة الرياضية هى بمثابة موقف ضاغط ومؤقت ومهدد للاعب الرياضى بدنياً ونفسياً وتعوقه عن الممارسة الرياضية لفترة من الوقت لذا فإن المساندة النفسية الاجتماعية تعتبر بمثابة ضرورة علاجية وتأهيلية له .

وفى ضوء ما تقدم فإن المساندة النفسية الاجتماعية فى مجال الإصابة الرياضية للاعبين يمكن النظر إليها على أنها المساندة من الآخرين الذين يعتقد اللاعب الرياضى المصاب بأهميتهم بالنسبة له (كالمدرّب الرياضى أو الإدارى الرياضى أو الزملاء فى الفريق أو غيرهم) والذين يحاولون مد يد المساعدة

للاعب باستخدام مختلف الطرق والوسائل لكي يواجه موقف الإصابة الرياضية وما يرتبط بها من عوامل بدنية ونفسية .

* أبعاد المساندة النفسية الاجتماعية :

يمكن تحديد الأبعاد العامة للمساندة النفسية الاجتماعية للاعب الرياضي المصاب فى ثلاثة أبعاد رئيسية هى :

* البعد الانفعالى .

* البعد المعلوماتى .

* البعد المادى الاجتماعى .

- البعد الانفعالى :

يمكن أن يتضمن البعد الانفعالى للمساندة النفسية الاجتماعية للاعب الرياضى المصاب العديد من الجوانب ومن أمثلة ذلك ما يعرف «بمساندة الاستماع» ويقصد بذلك أنواع السلوك التى تشير إلى استماع الآخرين للاعب الرياضى المصاب دون محاولة اسداء النصائح له أو تقييمهم لحالته .

والاستماع الجيد عملية صعبة وتتطلب التركيز المكثف والنشاط العقلى من المستمع للاعب المصاب والاستعداد ذهنى للاستماع لما يقوله واطهار الرغبة فى الاستماع وتشجيعه على التعبير عن كل ما يدور فى ذهنه وهو الأمر الذى يشير بوضوح إلى انتباه المستمع لما يقول، وكذلك محاولة عدم مقاطعته واتاحة الفرصة كاملة للتعبير عن نفسه ومحاولة المستمع اظهار أنه قد فهم حديث اللاعب بوضوح تام هذا بالإضافة إلى محاولة عزل كل ما يمكن أن يشتت انتباه المستمع لسماع حديث اللاعب الرياضى المصاب مثل محاولة الاقتراب من اللاعب أو مطالبة الآخرين بالإنصات لما يقول . ومن المفترض بالنسبة للأخصائى النفسى الرياضى أن يكون مستمعاً جيداً .

كما يتضمن البعد الانفعالى للمساندة النفسية الاجتماعية مختلف السلوكيات التى تريح اللاعب الرياضى المصاب والتى تشير إلى أن الآخرين فى جانبه ومعه ويهتمون به .

ومن بين الجوانب التى يمكن أن تتضمنها المساندة الانفعالية ما يعرف «بالتناغم الوجدانى Empathy» مع اللاعب الرياضى المصاب ويقصد بذلك الإدراك لما يحس به اللاعب وتفهم انفعالاته وتقديره لما يعانیه وتفهم حاجاته وميوله ودوافعه .

- البعد المعلوماتى :

من بين أهم العوامل المؤثرة فى المساندة المعلوماتية مقدار ثقة اللاعب الرياضى المصاب فى قدرات وخبرات الفرد الذى يمدّه بالمعلومات . والمساندة المعلوماتية لا تتضمن فقط مساعدة اللاعب الرياضى المصاب على معرفة الجوانب الصحية والطبية والعلاجية للإصابة الرياضية بل تتضمن أيضاً إمداده بالمعلومات الحقيقية للجوانب العقلية والانفعالية (النفسية) لإصابته .

ويلعب الأخصائى النفسى التربوى الرياضى دوراً حاسماً فى هذا المجال بالتعاون مع المدرب الرياضى والجهاز الطبى المعالج للاعب الرياضى المصاب .

- البعد المادى الاجتماعى :

يتضمن هذا البعد المساعدة المادية والمساعدة الشخصية للاعب الرياضى المصاب وذلك فى ضوء الدراسة الواقعية لحالته ، وأن تكون هذه المساعدات فى إطارها الصحيح وتوقيتها المناسب حتى لا يشعر اللاعب الرياضى المصاب أن إصابته قد أصبحت عائقاً فى سبيل حصوله على بعض الامتيازات التى 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 الذى يطيل من فترة علاجه وتأهيله .

٣ / ٥ - تعليم اللاعب المصاب المهارات النفسية :

من بين أهم المهارات النفسية التى يمكن للاعب الرياضى المصاب تعلمها واكتسابها وبالتالي محاولة استخدامها فى فترة علاجه وتأهيله للمساعدة على مواجهته للإصابة الرياضية المهارات النفسية التالية :

* وضع الأهداف :

يعتبر «وضع الأهداف Goal setting» من بين أهم المهارات النفسية فى عملية التوجيه والإرشاد التى يقوم بها الأخصائى النفسى الرياضى للاعب الرياضى المصاب والذى يفسر للاعب المصاب ما الذى يحاول أن يؤديه أو ينجزه فى فترة زمنية معينة .

وتتحدد أهمية وضع الأهداف للاعب الرياضى المصاب فى الجوانب التالية :

- توجه تركيز انتباه اللاعب المصاب وسلوكه نحو بعض الجوانب المعينة التى يتضمنها الهدف المقصود .
 - تساعد اللاعب المصاب على بذل المزيد من الجهد فى الأداء والتعاون .
 - تساعد ليس فقط على بذل المزيد من الجهد ولكن أيضاً على الاستمرار فى بذل الجهد لفترات أطول من الوقت .
 - تسهم فى زيادة الدافعية الذاتية لدى اللاعب الرياضى المصاب .
 - تبعث على الشعور بالرضا والثقة بالنفس والانفعالات الإيجابية السارة فى حالة تحقيق الهدف المنشود .
 - تقلل من مستويات القلق المعوق للاعب المصاب .
- ويراعى فى عملية وضع الأهداف للاعب الرياضى المصاب أن تكون تدريجية وواقعية ويمكن إنجازها ، وأن يتم تشجيع اللاعب الرياضى المصاب على التركيز على الأهداف قصيرة المدى مثل : زيادة عدد جلسات التمرينات التأهيلية من مرة واحدة إلى مرتين يومياً أو زيادة عدد مرات أداء تمرين تأهيلي معين من ٣ دقائق إلى ٤ دقائق أو ٥ دقائق بعد عدة أيام .
- والأهداف قصيرة المدى الذى ينجح اللاعب المصاب فى سرعة تحقيقها تسهم فى زيادة إدراك اللاعب بفاعلية ذاته وكفاءته وبالتالي اكتساب المزيد من الدافعية نحو تكملة برنامج التأهيل بصورة كاملة .

ومن المناسب فى مثل هذه المراحل تشجيع اللاعب على الجهود التى يبذلها مع مراعاة ضرورة المراقبة الجيدة لتطور إنجاز هذه الأهداف نظراً لأن هناك بعض اللاعبين الرياضيين المصابين الذين يتسمون بزيادة مستوى الدافعية يقومون بأداء محاولات إضافية أكثر من المطلوب لبعض التمرينات التأهيلية وهو الأمر الذى يؤثر على إصابتهم بصورة سلبية.

* الكلام الذاتى الإيجابى :

من المعتاد بالنسبة للفرد القلق أو المكتئب - كما هو الحال فى معظم الأحيان بالنسبة للاعب الرياضى المصاب - ميله للنظر إلى الأمور والأشياء بصورة سلبية، ويحدث ذلك عن طريق عملية الكلام الذاتى Self talk . . أى عن طريق الحديث الصامت أو الرسالة الصامتة من الفرد لنفسه . ولذا يلاحظ بالنسبة للاعب الرياضى المصاب ميله للحديث الصامت لنفسه بصورة سلبية .

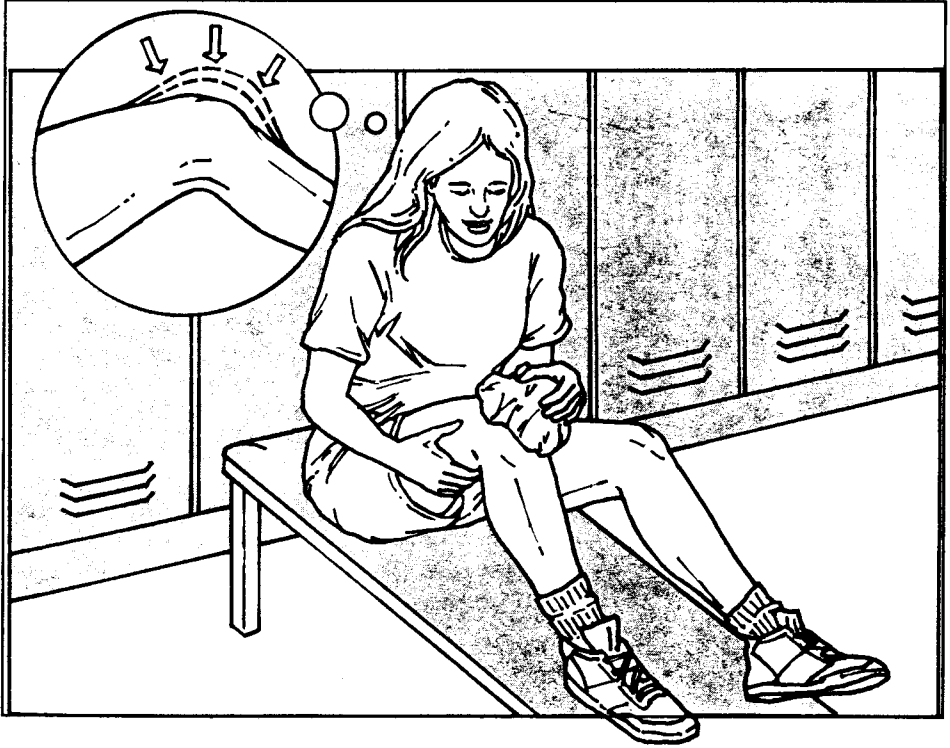
وقد أظهرت نتائج البحوث فى علم النفس الرياضى إلى أنه من الأهمية بمكان بالنسبة للاعب الرياضى المصاب محاولة إيقاف الحديث الصامت السلبي من الفرد لنفسه واستبداله بحديث صامت إيجابى حتى يمكن بذلك مواجهة هبوط مستوى الثقة بالنفس الذى يعقب حدوث الإصابة الرياضية .

وفى ضوء ذلك ينبغى على الأخصائى النفسى الرياضى تعليم وإكساب اللاعب الرياضى المصاب الطرق المختلفة لكيفية إيقاف الحديث الصامت السلبي والأفكار السلبية التى تدور فى تفكير اللاعب المصاب والتى يرددها لنفسه مثل :

«يبدو أن فترة علاجى ستأخذ وقتاً طويلاً ومن الممكن ألا يكتمل شفائى تماماً من الإصابة وبالتالي لن أستطيع العودة إلى مستوى السابق» وأن يستبدل العبارات السلبية السابقة بعبارات أخرى إيجابية مثل :

«قد يتأخر علاجى بعض الوقت ولكن ينبغى أن أتحدى بالصبر ولكنى واثق تماماً من شفائى التام بإذن الله وعودتى للملاعب فى أحسن حال» .

شكل رقم (٩)
يوضح عملية تصور شفاء الإصابة ومواجهة الألم
عن واينبرج Weinberg وجولد Gould (١٩٩٥)



* التصور العقلى والاسترخاء :

يعتبر التصور العقلى Mental Imagery والاسترخاء Relaxation من بين أهم الأساليب التى يتضمنها التدريب العقلى (المعرفى) Mental (cognitive) training والتى يمكن أن تساعد اللاعب الرياضى المصاب فى فترة علاجه وتأهيله .

والتصور العقلى يمكن استخدامه لمواجهة الألم فى مكان الإصابة الرياضية ومن ناحية أخرى يمكن استخدام التصور العقلى للأداء الحركى باستخدام بعض التمرينات الحركية التى يؤديها زملاء اللاعب المصاب ولكن بصورة عقلية نظراً

لعدم استطاعته أداء هذه الحركات بصورة فعلية، إذ أن ذلك يساعد اللاعب الرياضي المصاب على استعداده العقلي للأداء الحركي بعد اكتمال شفاؤه مباشرة كما يساعده على الاندماج مع بقية زملاء بدلاً من انزاله وشعوره بضعفه ومرضه وإصابته.

كما يمكن للاعب الرياضي المصاب استخدام التصور العقلي لمحاولة تصور انتقال الأنسجة المصابة في مكان إصابته ونمو أنسجة صحية جديدة بدلاً منها وبالتالي إمكانية المساعدة على سرعة شفاؤه. كما في الشكل رقم (٩).

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 واكساب اللاعب الرياضي المصاب الأساليب الفاعلة للتصور العقلي والاسترخاء.

٤ - ادعاء الإصابة الرياضية

غالباً ما تكون الإصابة الرياضية للاعب حقيقية، إلا أنه في بعض الأحيان قد لا تكون حقيقية أو واقعية وعندئذ يشار إليها على أن اللاعب يدعى الإصابة.

ويعتبر موضوع ادعاء اللاعب الرياضي للإصابة The malinger athlete من الموضوعات التي تثير اهتمامات كل من الإداري والمدرّب الرياضي والطبيب الرياضي والأخصائي النفسي الرياضي.

وادعاء اللاعب الرياضي للإصابة يشير إلى أن اللاعب الرياضي لسبب أو لآخر يقرر بصورة إرادية أنه مصاب في حين أنه - في حقيقة الأمر - ليس كذلك.

وفي رأى كل من روتللا Rotella، أوجيلفى Ogilvie (١٩٩٣) أن هناك العديد من الصعوبات التي ترتبط بالقدرة على التأكد التام من ادعاء اللاعب الرياضي للإصابة، نظراً لأنه يفترض أن اللاعب الرياضي يصف حالته البدنية وما قد يشعر به من أعراض بصورة صادقة وموثوق بها، ولذا فإنه من الخطورة والخطأ سرعة الحكم على اللاعب بأنه يدعى الإصابة دون التأكد التام بمختلف الطرق والوسائل.

واللاعب الرياضي الذي يدعى الإصابة هو - ببساطة - شخص خدّاع أو ممثل ماهر يحاول أن يخدع المدرّب الرياضي وزملائه ويستطيع أن يظهر تألمه وتوجعه بصورة درامية.

كما أن اللاعب الذي يدعى الإصابة يحاول جاهداً أن يظهر لأكبر عدد من الناس أنه مصاب فعلاً لكي يجذب الانتباه نحوه أو العطف عليه ولذا يحتاج هذا النوع من اللاعبين الرياضيين - بالرغم من قلة عددهم - للمزيد من الانتباه والحرص.

وهناك تساؤل هام عن مصادر ادعاء الشخص للإصابة، وهل هذا الادعاء عبارة عن خبرات للفرد منذ طفولته، أم عبارة عن خبرات اكتسبها الفرد من

زملاء آخرين أو من لاعبين قدامى؟ أم أنها ملاحظات ونماذج اكتسبها الفرد من البيئة التى يعيش فيها؟

وقد أشار «أوجيلفى» و«تتكو Tutko» (١٩٩٣) إلى أن ادعاء اللاعب الرياضى للإصابة عبارة عن سلوك متعلم يعتبره الفرد مقبولا ويحدث بصورة إرادية أو معتادة. كما أن الشخص الذى يدعى الإصابة يعتقد أن كذبه مقبول ويمكن تبريره كما أنه يساعده فى شق طريقه أو لتحقيق هدف ما. فاللاعب الرياضى لن يدعى الإصابة إلا إذا أدرك أنه سوف يحقق كسبا ما.

١/٤ - أسباب ادعاء اللاعب للإصابة :

هناك العديد من الأسباب التى أشار إليها بعض الباحثين فى علم النفس الرياضى والتى قد يعزى إليها أسباب ادعاء اللاعب الرياضى للإصابة ومن بينها ما يلى :

* كعملية تبرير للآخرين بأن إصابته هى السبب الرئيسى فى جلوسه فى مقاعد اللاعبين الاحتياطيين وعدم الاستعانة به كلاعب أساسى .

* لكى يؤكد للآخرين أن إصابته هى سبب عدم قدرته على الإجابة فى اللعب أو السبب فى هبوط مستوى لياقته البدنية وقدراته المهارية أو أنها السبب فى نقص درجة الدافعية لديه .

* كوسيلة لجذب انتباه الآخرين نحوه وخاصة بالنسبة للذين يعتقد فى أهميتهم بالنسبة له وبالتالي كسب المزيد من الرعاية والعطف والتشجيع منهم .

* لمحاولة تجنب الاشتراك فى التدريبات الرياضية العنيفة التى تتميز بالشدة العالية أو الحجم المرتفع أو الاشتراك فى بعض المنافسات الحساسة أو المنافسات التى ترتبط بالخوف من الهزيمة .

* عندما يعتقد اللاعب الرياضى فى هبوط مستواه وأن الآخرين يتفوقون عليه .

* لتجنب الاشتراك فى منافسة ما لمحاولة اللاعب الاقتصاد فى جهده للاشتراك فى منافسة أخرى أكثر جاذبية أو أفضل من ناحية المكافأة المادية أو المعنوية .

* لمحاولة الحصول على ربح أو فائدة ما، نظراً لأن اللاعب الرياضى لن يدعى الإصابة فى حالة إدراكه بأنه لن يجنى من ورائها أى شىء.

٢/٤ - توصيات لمواجهة ادعاء الإصابة :

* ينبغى أن تكون هناك محاولة لفهم المشكلات التى يعانى منها اللاعب الرياضى والاستماع لآراء اللاعب ومقترحاته فى مجال بعض الصعوبات التى يواجهها ومحاولة مساعدته فى تذليل الصعوبات الحقيقية التى تؤثر على مستوى أدائه .

* محاولة توقع بعض الأسباب التى قد تؤدى إلى ادعاء اللاعب الرياضى للإصابة وفى نفس الوقت كسب ثقة اللاعب واطهار التعاطف الوجدانى معه وتشجيعه على الحديث عن إصابته وظروفها وأسبابها مع مراعاة الحذر من محاولة اللاعب استخدام مثل هذه الأحاديث لسرد بعض الوقائع غير الصادقة والتى يحاول بها الإيهام بصحة إصابته، إذ أن مثل هذا السلوك يعتبر من الأمور المتوقعة من اللاعب الذى يدعى الإصابة .

* من المناسب مواجهة اللاعب الذى يدعى الإصابة ببعض الجوانب المتناقضة فى أقواله أو أفعاله مع مراعاة الحذر من مهاجمته بصورة مباشرة أو وصفه بالكذب ومحاولة اظهار الحاجة لجهوده والاستعداد لمعاونته ومد يد المساعدة إليه .

* يجب على المدرب الرياضى مراعاة أن تتضمن الوحدة التدريبية فترة من المرح بقدر الإمكان وأن يكون حريصاً على ملاحظة أعراض الإجهاد والإنهاك التى قد تظهر على اللاعب، ومراعاة الإقلال من حمل التدريب وحمل المنافسات الرياضية للاعبين الذين يبدو عليهم التعب والارهاق الشديدين وأن يمنحهم فترات راحة كافية .

* الاهتمام الواضح بكل من اللاعبين الأساسيين والاحتياطيين وأن يحاول اكسابهم الاحساس بأنهم جميعا يسعون لهدف واحد وذلك عن طريق معاملتهم معاملة متساوية دون تفرقة .

٥- توجيهات للمدربين واللاعبين

١ / ٥ - توجيهات للمدربين :

فيما يلي بعض التوجيهات للمدربين الرياضيين حتى يمكنهم المعاونة فى سرعة شفاء اللاعب المصاب وعودته للملاعب فى أحسن حال مع تمتعه بالصحة البدنية والنفسية .

* فى حالة إصابة اللاعب الرياضى فغالباً ما يكون المدرب الرياضى هو أول شخص يواجهه اللاعب المصاب . ولذا ينبغى على المدرب الرياضى أن يكون هادئاً - بغض النظر عن نوع الإصابة ومدى خطورتها - وألا يظهر انفعالات سلبية فى مواجهة اللاعب المصاب لأن هذه الفترة تعتبر بمثابة الإشارة الأولى لمعاونة اللاعب .

ومن ناحية أخرى فإن على المدرب الرياضى أن يتوقع حدوث استجابات انفعالية سلبية من اللاعب كنتيجة لإصابته و عندئذ يجب على المدرب الرياضى محاولة تهدئة اللاعب وسرعة طلب المعاونة من الطبيب الرياضى .

* ينبغى على المدرب الرياضى فى حالة إصابة اللاعب الرياضى مراعاة أنه يتعامل مع اللاعب الرياضى ككل ولا يتعامل مع الجانب البدنى - الذى يتمثل فى الإصابة البدنية - للاعب فقط . ولذا فإنه من المفيد للمدرب الرياضى أن يكون على معرفة تامة بالجوانب النفسية للإصابة الرياضية وبعض طرق التوجيه والإرشاد وكذلك بعض طرق وأساليب تعليم وإكساب المهارات النفسية المناسبة فى مثل هذه المواقف .

* ينبغى على المدرب الرياضى محاولة العمل على وصول اللاعب تدريجياً إلى سابق مستواه . ويقتضى ذلك مراعاة عدم الإكثار الذى يؤدى فى كثير من الأحيان إلى تثبيت الحالة النفسية والجسمية لدى الفرد الرياضى .

فالتدرج الصحيح فى عمليات التدريب الرياضى والمنافسات الرياضية بالنسبة للاعب الرياضى الذى يعانى من الصدمة النفسية من الأهمية بمكان ويسهم فى عودة اللاعب تدريجياً إلى مستواه السابق كنتيجة لاكتسابه الثقة بالنفس والتعود التدريجى على بذل الجهد وتحمل العبء البدنى العنيف.

* إن العامل الهام للوقاية من مثل هذه الحالات هو ضرورة توفير عوامل الأمن والسلامة والوقاية من الأخطار، ومن ناحية أخرى ينبغى على المدرب الرياضى أن يعرف جيداً طرق الإسعافات الأولية لإمكان مباشرته العلاج البدنى السريع فى حالات الإصابات التى يحتمل حدوثها للاعب فى التدريب الرياضى أو المنافسات الرياضية فى حالة عدم وجود الطبيب الرياضى أو أخصائى الإصابات الرياضية.

* ينبغى على المدرب الرياضى مراعاة أن الطبيب الرياضى هو المسئول عن تأهيل اللاعبين الرياضيين فى حالات الإصابة البدنية أو الجسمية المرتبطة بالرياضة. ولا يشترط أن يعود اللاعب إلى مستواه الرياضى بعد اكتمال شفاؤه من الإصابة البدنية، بل يتطلب الأمر تأهيله نفسياً حتى يكون مستعداً للعودة للاشتراك فى المنافسات الرياضية بقدر كبير من الثقة.

وهناك بعض اللاعبين بالرغم من استعدادهم للعودة للاشتراك فى المنافسات بعد اكتمال شفاؤهم من الإصابة البدنية إلا أنهم يفتقرون للاستعداد النفسى. وقد ينتج عن اشتراكهم فى المنافسات فى هذه الحالة بعض النتائج السلبية مثل:

- حدوث الإصابة مرة أخرى.

- الافتقار إلى الثقة بالنفس كنتيجة لنقص المستوى المهارى والبدنى الذى يعقب الإصابة مباشرة.

- الخوف والقلق من إصابة أخرى والتى يمكن أن تؤثر على مستوى الدافعية والثقة بالنفس لدى اللاعب الرياضى.

وفى ضوء ما تقدم ينبغى ضرورة التعاون التام بين كل من المدرب الرياضى

وأخصائى الطب الرياضى والأخصائى النفسى الرياضى فى مواجهة مثل هذه الحالات.

* يمكن للمدرب الرياضى المعاونة فى حالة استخدام بعض أساليب التصور الحركى فى أثناء فترات الإصابة طبقاً لتوجيهات الأخصائى النفسى التربوى الرياضى، إذ أظهرت بعض الخبرات التطبيقية فى مجال الإصابات الرياضية أن أداء التصور الحركى للمهارات أو خطط اللعب خلال فترات الراحة أثناء الإصابة الرياضية يعتبر من بين العوامل الهامة التى تسهم فى سرعة عودة اللاعب إلى سابق مستواه.

* من المتوقع دائماً أن يكون المدرب الرياضى على علاقة طيبة مع اللاعب الرياضى ومن ناحية أخرى من المفترض أن يكون لدى المدرب الرياضى معرفة تامة بسمات وصفات اللاعب الرياضى الذى يقوم بتدريبه وخاصة بالنسبة للاعب الذى يصمم على اللعب بالرغم من إصابته وشعوره بالألم وكذلك بالنسبة للاعب الذى يدعى الإصابة، إذ أن ذلك يعتبر من العوامل الهامة التى تساعد المدرب الرياضى على اتخاذ الوسائل المناسبة لمعاونة اللاعب الرياضى فى مثل هذه الحالات.

٢ / ٥ - توجيهات للاعب الرياضى المصاب :

فيما يلى بعض التوجيهات للاعب الرياضى المصاب حتى يمكن مساعدة الجهاز المعالج ومساعدة نفسه لسرعة علاجه وتأهيله وعودته للممارسة فى حالة صحية بدنية ونفسية جيداً.

- حاول أن تستمر دائماً مرتبطاً برياضتك التى تمارسها ولا تبتعد عنها مطلقاً واشغل نفسك بأخبارها وتدريباتها ومنافساتها وخاصة ما يرتبط بفريقك حتى تشعر دائماً أنك «فى الصورة».

- ضع لنفسك أهدافاً يومية ومرحلية فى مجال علاجك وتأهيلك وحاول بكل دقة تحقيق هذه الأهداف وخاصة فى غياب أفراد الجهاز المعالج لك.

- انتهاز فرصة اصابتك وامنح نفسك المزيد من الراحة والترويح والتخفيف من بعض الضغوط التى كانت تثقل كاهلك قبل اصابتك .
- عندما تحاول وصف اصابتك لنفسك أو للآخرين حاول أن تصفها فى عبارات إيجابية وابتعد تماماً عن وصفك لإصابتك بعبارات سلبية .
- ردد لنفسك دائماً فى كل يوم بعض الأفكار الإيجابية عن مدى تحسنتك ومدى إمكانية سرعة عودتك للممارسة الرياضية فى أتم صحة بدنية ونفسية .
- حاول أن تخمد أى أفكار أو تصورات سلبية بالنسبة لإصابتك واستبدلها فوراً بأفكار وتصورات إيجابية .
- اتبع دائماً تعليمات وإرشادات الجهاز المعالج لك بكل دقة وحاول أن تصف حالتك للجهاز المعالج بصورة واضحة ودقيقة دون أدنى مغالاة وتأكد أن سرعة علاجك وتأهيلك وعودتك للممارسة الرياضية فى أحسن حال يرتبط بمدى تعاونك ومدى قدرتك على المقاومة وتحدى الإصابة .
- مارس التصور العقلى الذى يساعدك على تأهيلك نفسياً ويساعدك فى تخفيف الألم الذى قد تعاني منه كما يشعر بك بأنك لاعب إيجابى بالرغم من إصابتك .
- مارس التدريب الاسترخائى يومياً وخاصة عندما تشعر بأى قلق أو توتر ويمكنك استخدام جهاز تسجيل لمساعدتك على هذه الممارسة .
- حاول أن تجيب بكل صدق وأمانة عند استجابتك لبعض الاختبارات والمقاييس النفسية نظراً لأهمية نتائجها فى علاجك وتأهيلك .
- تأكد أن اللاعب الرياضى الذى يدعى الإصابة يمارس أعمالاً مخلة بالشرف والأمانة والخلق الرياضى القويم .