

الإلمام ب. إستعراض أعراض ومظاهر الإصابة الرياضية ومعلومات علم النفس الرياضي في الوقت الحالي أصبح من مقدور العديد من الباحثين والمؤلفين دراسة وبحث هذه الموضوعات الحديثة ومن بين هذه الموضوعات موضوع اللاعب الرياضي لا يحتاج فقط إلى العلاج والتأهيل الطبي والبدني بل يحتاج أيضا في الأطباء الرياضيين ومتخصص إصابات الملاعب، والسؤال الذي يفرض نفسه في هذا الصدد لماذا تحدث هذه الزيادة المطردة وحتى التأهيل بعد الإصابة مراحل التأهيل النفسي للإصابة للعودة إلى التدريب والمنافسة بمستوي مرتفع للياقته النفسية، وأخيراً التأهيل النفسي وهي تهدف إلى عودة اللاعب إلى التدريب والمنافسات في مع محاولة الاحتفاظ بالمستوي البدني والمهاري للاعب الذي كان عليه قبل الإصابة أو تقليل الفاقد منه قدر الإمكان، وعملية التأهيل النفسي مستمره ويمتد حتى ما بعد العلاج الطبي والعلاج الطبيعي وحتى العودة للممارسة الرياضية العادية بعد الإصابات الرياضية ورد الفعل النفسي علي اللاعب : وعلي المدرب الرياضي والأخصائي النفسي أن يتعرف علي ردود الأفعال النفسية ومتى سيعود إلي مرحلة القبول والتأهيل والاعتماد علي نفسه في مواجهة الآثار النفسية السلبية ويتعاون مع المدرب والأخصائي النفسي والطبي لتأهيل نفسه تجاه تحمل الإصابة مصادر وأسباب الإصابات الرياضية قد يعرض نفسه وغيره للإصابة أكثر من اللاعب غير العدواني. لحمل التدريب والخطأ في تخطيط كثافة الحمل وحجم الحمل التدريبي داخل الوحدة الإحماء البدني والفسولوجي والنفسي) لتهيئة اللاعب للمشاركة في المنافسة وهو بعيد عن جميع المؤثرات السلبية علي أدائه.

❶ مخالفة الروح الرياضية مثل: توجيه المدرب تعليمات تتضمن إيهاب وتخويف المنافس التمزق العضلي، الذي يستطيع فيه العودة إلي الملاعب ؟ ومتى أكون قادراً علي اللعب بمستوي أداء ❷ التقلبات الحادة والسريعة للمزاج وحدث تغيرات في سلوك اللاعب وشعوره بالذنب لأنه ❸ الشعور بالضيق والذنب، مما يزيد القلق والخوف وشك اللاعب المصاب في قدراته الذاتية. ❹ ظهور بعض الأعراض النفسية علي اللاعب ) سرعة التهيج ، وشروذ الذهن أو ظهور أفكار سلبية لتوقع الخطر وهبوط المستوي ❺ الشعور بالذنب لابتعاده عن التدريب والمنافسة ولابتعاده عن فريقه بسبب الإصابة علي المدرب والأخصائي النفسي وأخصائي الطب الرياضي مراعاة الفروق الفردية بين ❶ علي المدرب والأخصائي النفسي الرياضي تكوين علاقة ودية وتعامل إيجابي مع ❷ للرياضي ، يجب علي المدرب والأخصائي تعليم الرياضي المصاب أهم المهارات النفسية لإعادة كما أن تحديد الهدف يساعد الرياضي المصاب علي بذل الجهد الاستعداد للكفاح : للفرق الرياضية المختلفة ليساهم ذلك في تقليل نسبة احتمال الإصابة في الملاعب حدوث الإصابات الرياضية وهي : ١ - السن ٢٠ - الجنس ٥ - العامل النفسي ٤ - لياقة الانسجة العامل النفسي وموعد تأهيله للعودة للملاعب مرة أخرى حتى يشعر بالاطمئنان فيؤدي إلي سرعة عودته للملاعب إلا بعد التأكد من أن الإصابة قد شفيت تماماً حيث أن تكرار الإصابة في نفس الموضوع دور الأخصائي النفسي الرياضي في عملية التأهيل للأخصائي النفسي الرياضي دور هام في مرحلة علاج وتأهيل اللاعب الرياضي الرياضي المصاب لضمان سرعة شفائه وعودته للملاعب في أحسن حاله نفسيه وبدنيه ويقع على كاهل الأخصائي النفسي الرياضي عبئ التأهيل النفسي للاعب في هذا المجال ما يلي عندما يصاب اللاعب الرياضي بإصابة رياضية فإنه غالبا ما يعاني من بعض مظاهر الأنفعالات السلبية كما يكون في حاله قد تحتاج إلي المساعدة النفسية وبناء صلة النفسي الرياضي من متاعب نفسيه تعتبر من الأمور الهامة نظرا لأن الحديث الودي مع اللاعب المصاب ومحاولة التحليل المنطقي لأسباب حالته النفسية يعتبر من بين العوامل الهامة التي تسهم : إكساب اللاعب المصاب للمعلومات عن إصابته يستطيع الأخصائي النفسي الرياضي بمساعدة الطبيب الرياضي المعالج وأخصائي العلاج المختلفة ومراحل التأهيل وكذلك البرامج المستخدمة في هذه المراحل حتى يكون اللاعب المصاب على دراية تامة وتفهم واضح لمراحل علاجه وتأهيلي وهو الأمر الذي اللاعب المصاب للتعرف على بعض هذه العوامل والتي سبق ذكرها مثل أسلوب العزو مع مراعاة أن قدرة الأخصائي النفسي الرياضي على اكتساب ثقة اللاعب المصاب مفهوم وأهميه المساندة النفسية الاجتماعية معاناته الحقيقية من الإصابة الرياضية إلا أنه في حقيقة الأمر في حاجه قصوى للمساندة النفسية الاجتماعية أي مسانده الآخرين له حتى يشعر أنه لا يواجه الإصابة بمفرده ولا يشعر أنه يقاسي من الإصابة وحده بل يشعر أن هناك من يشاركونه في معاناته ويحاولون عن كاهله يسانده فمن الممكن أن تكون لهذه المساندة الأثر الواضح في تخفيف المعاناة زيارة بعض الزملاء والمدرب والإداري الرياضي أو بعض الآخرين الذين يهتم بهم وجلسهم معه لفترة من الوقت للاطمئنان عليه ومواساته وأخيرا نتصور حالته بعد انتهاء هذه الزيارة " أو غيرهم) والذين يحاولون مد يد المساعدة للاعب باستخدام مختلف الطرق والوسائل لكي يواجه موقف الإصابة الرياضية وما يرتبط بها من عوامل بدنيه ونفسية ب / إبعاد المساندة النفسية الاجتماعية يمكن تحديد الأبعاد العامة للمساند النفسية الاجتماعية للاعب الرياضي المصاب في ثلاثة ٨/ البعد الانفعالي ٢ / البعد المعلوماتي البعد الانفعالي يمكن أن يتضمن البعد الانفعالي للمساندة النفسية

الاجتماعية للاعب الرياضي المصاب العديد من الجوانب ومن أمثله ذلك ما يعرف بمسانده الاستماع) ويقصد بذلك وأنواع والاستماع الجيد عمليه صعبه تتطلب التركيز المكثف والنشاط العقلي من المستمع وتشجيعه على التعبير عن كل ما يدور في ذهنه وهو الأمر الذي يشير بوضوح إلي انتباه ومحاولة المستمع إظهار أنه قد فهم حديث اللاعب بوضوح تام هذا بالإضافة إلى محاوله عزل كل ما يمكن أن يشتت انتباه المستمع لسماع حديث اللاعب الرياضي المصاب ثل كما يتضمن البعد الانفعالي للمساند النفسية الاجتماعية لمختلف السلوكيات التي تريح اللاعب الرياضي المصاب والتي تشير إلا أن الآخرين في جانبه ومعه ويهتمون به ومن بين EMPATHY مع اللاعب الرياضي المصاب ويقصد بذلك الإدراك لما يحس به اللاعب من بين أهم العوامل المؤثرة في المساندة المعلوماتية مقدار ثقة اللاعب الرياضي للإصابات الرياضية بل تتضمن أيضا إمداده بالمعلومات الحقيقية للجوانب العقلية والانفعالي والذي يفسر للاعب المصاب ما الذى يحاول أن يؤديه أو ينجزه في فتره زمنية معينه وتتحد لفرته اطول من الوقت ويراعى في عمليه وضع الاهداف للاعب الرياضي المصاب أن تكون تدريجييه مرتين يوميا أو زياده عدد مرات تمرين تاهيلي معين من ثلاث دقائق إلى اربع دقائق أو خمس دقائق بعد عده ايام الكلام الذاتى الايجابي طريق عمليه الكلام الذاتى self talk اى عن طريق الحديث الصامت أو الرساله الصامته ولذا يلاحظ بالنسبه للاعب الرياضي المصاب ميله للحديث الصامت نفسه بصورة سلبية وقد اظهرت نتائج البحوث في علم النفس الرياضي إلى أنه من الاهميه بما كان بالنسبه للاعب وفي ضوء ذلك ينبغي على الاخصائى النفسى الرياضي تعليم واكساب اللاعب الرياضي المصاب الطرق المختلفه لكيفيه ايقاف الحديث الصامت والافكار السلبيه التي تدور في تفكير اللاعب المصاب والتي يرددها لنفسه مثل: يبدو أن فتره علاجي ستاخذ وقتا طويلا ومن الممكن لا يكتمل شفائي تماما من قد يتاخر علاجي بعض الوقت ولكن ينبغي أن اتحلى بالصبر واثق تماما من الحركيه التي يؤديها اللاعب ولكن بصورة عقليه نظرا لعدم استطاعته اداء هذه الحركات وشعوره بضعفه ومرضه واصابته كام يمكن للاعب الرياضي المصاب استخدام التصور مما لا شك فيه أن ممارسة النشاط الرياضي يعطي الفرد لياقة بدنية جيدة و أن و شعور الفرد بمستوى والشعور بالثقة بالنفس يطفئ العديد من العقد و الترددات السلوكية التي تظهر إثناء العامه للرياضي بل أن من الممكن أن تكون الكثير من مسببات الأمراض العضويه بسبب سلوكيات سلبية أثناء الأداء أو حتى الإصابات الخطيرة بنتيجة التشتت التي يعييه أثناء المباريات المجتمع الذي يعيشه ويعد من وجهة النظر العامه شخصا" سويا - يتميز بالتوافق النفسي وتماسك الشخصية ووحدتها . من خلال هذه المقدمة و الأهمية التي يمكن أن يكتسبها الرياضي من هذا تطوير مستوى ونتيجة الجوانب الشخصية للاعب والمدرّب و الحكم و جميع المشاركين تحدد المحاور كاركات تستند عليها الرعاية النفسية تحقق العمل المشترك التي تهدف تحديدا" إلي تقديم الخدمة النفسية للرياضي لمساعدته في تحسين أداءه و تحقيق 1-اللاعب – المحور الأساسي في الرعاية النفسية و الذي توجه نحوه كل الطاقات 2- المدرّب – المحور المباشر و العامل الأساسي المباشر الذي يمكن من خلاله الجهاز التدريبي – لا يمكن تحقيق جميع إجراءات تقديم الرعاية النفسية بدون للرياضيين فقط أما ت ا تتعدى ذلك تقديمها لكل المشاركين في منظومة التدريب اللاعب الرياضي