

## شكل ( 9 ) يوضح أعراض الاحتراق للاعب والنتائج المتوقعة

### الصدمة النفسية

الصدمة النفسية هي أي حادث يهاجم الإنسان ويخترق الجهاز الدفاعي لديه مع إمكانية تمزيق حياة الفرد بشدة . وقد ينتج عن هذا الحادث تغيرات في الشخصية أو مرض عضوي إذا لم يتم التحكم فيه والتعامل معه بسرعة وفاعلية . وتؤدي الصدمة إلى نشأة الخوف العميق والعجز أو الرعب ، وهي حدث خارجي فجائي وغير متوقع يتسم بالحدة يهدد الكيان الإنساني ويهدد حياته . وتعدّ الصدمة النفسية جرحاً نفسياً ، يحصل من جراء وضع مؤلم وشاق ومخيف (للنفس أو للغير) يولد نوعاً من الرعب ويسبب هزة عنيفة ويترك أثراً سلبياً على شخصية الرياضي وسلوكه .

ومفهوم الصدمة النفسية في مجال الرياضة لا يختلف عن هذا المفهوم العام للصدمة ، فهي جرح نفسي ناجم عن حوادث معينة في العمل الرياضي أو مشاهدات لهذه الحوادث تؤدي إلى تغير ملحوظ في السلوك كالخوف والتردد وضعف القابلية الإنجازية وغيرها . ومن الجدير بالذكر هو ان الصدمة النفسية هي ليست عملية حتمية عند التعرض لهذه الحوادث أو الإصابات أو مشاهدتها ، لكنها محتملة الوقوع وحسب حالة الفرد وتحمله وحجم الأذى النفسي من الموقف . لذا يجب على المدرس أو المدرب ملاحظة ظهور أعراض الصدمة النفسية عند بعض الطلبة أو الرياضيين عند وقوع مشاهد مخيفة أو الإصابات الحقيقية .

### أنواع الصدمة النفسية

يمكن تصنيف الصدمة النفسية حسب أسبابها كما يأتي :-

1- الصدمة النفسية التي تحدث نتيجة إصابة جديّة مباشرة .

- 2- الصدمة النفسية التي تحدث نتيجة التعرض لوضع مخيف دون حدوث الإصابة .
- 3- الصدمة النفسية التي تحدث نتيجة مشاهدة حدوث إصابة أو نتيجة مشاهدة وضع مخيف دون حدوث الإصابة .

ففي الحالة الأولى يكون الرياضي معرضاً للصدمة النفسية بعد إصابته بإصابة جسمية أثناء التمرين أو السباق . ففي هذه الحالة وبعد شفائه من الإصابة وإعادة تدريبه أو استرجاعه لقابلياته البدنية أو المهارية نجد بعض الرياضيين الذين يعانون من الصدمة النفسية لا يحققون المستويات العالية التي كانوا يتمتعون بها قبل الإصابة بسبب حالة الخوف أو التردد التي تنتابهم عند قيامهم بحركات مشابهة للحركات التي أدت إلى الإصابة .

وفي الحالة الثانية قد يتعرض الرياضي إلى الصدمة النفسية دون حدوث إصابة فعلية . فالرياضي في فعالية القفز إلى الماء مثلاً قد يتعرض لموقف يكسر به القفز أثناء تنفيذ حركة معقدة مما يعرضه إلى موقف خطر على حياته لكن الصدفة تشاء أن لا تحدث أية إصابة جسمية له . إن موقفاً مثل هذا قد يؤدي إلى ظهور أعراض الصدمة النفسية وإنخفاض المستوى الرياضي رغم عدم حصول الإصابة .

وعموماً في الحالتين الأولى والثانية نجد ان الرياضي نفسه يصاب أو يتعرض للإصابة دون حدوثها .

أما في الحالة الثالثة فيمكن أن يصاب شخص آخر بأعراض الصدمة النفسية وهو الشخص الذي شاهد الحادث المخيف الذي أدى إلى الإصابة أو إلى إمكانية حدوثها أو حتى في بعض الحالات الشخص الذي يروى له حادث الإصابة بأسلوب تمثيلي معين . وفي كل الأحوال وعندما يلاحظ المدرب ظهور أعراض الصدمة النفسية على الرياضي عليه أن يواجه هذه المشكلة باستخدام وسائل مختلفة لغرس روح الشجاعة عند الرياضي وتقوية الثقة بالنفس . ويمكن أن يتم ذلك عن طريق إجراء محادثات شخصية مع ذلك الرياضي يحلل بها أسباب الوضع النفسي الجديد وإفهامه العمليات النفسية التي تسببها الصدمة وإقناعه بضرورة وإمكانية التخلص من أعراضها . أما من حيث التدريبات الرياضية فيجب استخدام أسلوب التدرج فيها والابتعاد عن الحركات العنيفة في بداية الأمر والاقتراب المتدرج والحذر من مصدر الصدمة ، وتوعية الرياضي بأهداف الإنجاز المطلوب وشحنه للسعي إلى تحقيقها .

## آثار (ظواهر) الصدمة النفسية

في بعض الأحيان قد يتعرض الرياضي إلى صدمة نفسية فينخفض مستواه فجأة دون تشخيص المدرب لهذا الإنخفاض ، والصدمة النفسية الرياضية تقترن بعدة ظواهر أهمها وأكثرها وضوحاً هو إنخفاض مستوى الإنجاز ، لكن الظواهر الأخرى التي تكمن وراء إنخفاض مستوى الإنجاز والتي تؤثر أعراض الصدمة النفسية هي الظهور المفاجئ للأعراض الآتية :

- ❖ ظهور حالات الخوف والتردد في سلوك الرياضي .
- ❖ ظهور أخطاء مهارية عديدة في أداء الرياضي .
- ❖ فقدان الرغبة بالتدريب .
- ❖ الكراهية لبعض التمرينات أو بعض الأجهزة أو بعض الأشخاص .
- ❖ ضعف القابلية على التركيز .
- ❖ فقدان الصبر ... الخ .

## إسعاف المتأثرين بالصدمة النفسية

- ويكون ذلك بإتباع جملة من الإجراءات خشية تفاقم الحالة عند المصاب بالصدمة:
- ❖ نقل الشخص المصاب من بؤرة التوتر إلى مكان أكثر أمان .
  - ❖ إعطاء فرصة للفرد (الرياضي) بأن يصف الحدث من وجهة نظره وبلغته الخاصة
  - ❖ الطلب من الفرد (الرياضي) أن يعبر عن مشاعره أثناء مروره بالحدث وشعوره حالياً.
  - ❖ مساعدة الفرد على الشعور بالأمان والتحدث بحرية .
  - ❖ إستخدام مهارات الإستماع الفعال وطرح الأسئلة المفتوحة النهاية للإجابة بحرية .

- ❖ استخدام تقنيات الاسترخاء العضلي لمساعدة الفرد (الرياضي) على التنفس بعمق والشعور بالراحة .
- ❖ تقديم الدعم والمساندة النفسية والتطمين حتى يشعر بالأمان .
- ❖ مناقشة الشخص المصاب في الإجراءات التي قام بها لحماية نفسه ، وكيف يمكنه التصرف مستقبلاً لو تكرر مثل هذا الحدث .
- ❖ العمل على دمج الشخص المصاب في أعمال وأنشطة جماعية تساعد في عملية التفريغ الانفعالي .

#### إعتبرات التدخل لمواجهة الأحداث الصادمة :

ويعتمد التدخل لإسعاف الصدمة وعلاجها وطرائق ذلك أصلاً على عوامل عدة منها الآتي :-

- 1- شدة الصدمة ومدتها وتكرارها .
  - 2- نضج الشخص المصاب وعمره الزمني .
  - 3- الخبرة السابقة للشخص المصاب .
  - 4- تفسير الحدث من وجهة نظر الشخص المصاب .
  - 5- ثقافة الشخص ومعتقداته .
  - 6- التكوين النفسي للشخص المصاب .
- معالجة الصدمة الرياضية :

مما ذكرناه سابقاً يتضح إن هنالك أساليب تربوية ونفسية لإزالة الصدمة الرياضية تتلخص بالآتي :-

- ❖ يجب إجراء محادثة شخصية يتم فيها تحليل أسباب الوضع النفسي لدى الطلبة بشكل موضوعي .
- ❖ يجب توعية التلميذ بالعمليات النفسية بعد الصدمة التي يعانها وعليه أن يدرك بأنه يجب أن يشدّ قواه للتخلص منها ومن آثارها .
- ❖ تقوية الثقة بالنفس ورفع مستوى الإحساس وذلك بالاقتراب الحذر إلى الموضع أو الجهاز الذي سبب الصدمة ويجب عدم استخدام السيطرة والعنف في ذلك وإنما اللطف وتقديم مطالب بسيطة تزداد شيئاً فشيئاً .
- ❖ توعية التلميذ بأهداف الإنجاز المطلوبة .
- ❖ استخدام الطموح الشخصي والجهد للحصول على إمتيازات إجتماعية في الصف فهذه بعض إمكانيات معالجة الصدمة .
- ❖ استخدام جميع وسائل التربية في غرس روح الشجاعة .
- ❖ تقوية الوازع الديني لدى الإنسان بشكلٍ عام وتقوية الشعور بالانتماء والولاء للوطن ، وفكرة الإيمان بالقضاء والقدر تجعل إمكانية حدوث الاضطرابات النفسية الناتجة عن الصدمة أقل حدوثاً في مجتمعنا عنها في المجتمعات الغربية وغير المسلمة ، والتي يكاد ينعدم فيها وجود مثل هذه المشاعر الروحانية . ولكن إذا ما إستمرت الأمور على حالها فلا بد من التوجه إلى المرشد أو الأخصائي حتى يمكن تقديم المساعدة المهنية المناسبة .

## ● السلوك العدواني في الرياضة

### مفهوم العدوان

تقابل كلمة (العدوان) في اللغة العربية كلمة (Aggression) في اللغة الانكليزية إلا إن الكلمة الأخيرة تحمل أكثر من مفهوم العدوان في اللغة العربية إذ تشتمل على سلوك الإقدام والمبادرة فضلاً عن العدوان .

ولابد من التفريق هنا بين مصطلح العدوان ومصطلحات أخرى ترتبط به مثل (الغضب ، العنف ، والعداء) ، فالغضب (Anger) يعني حالات داخلية تتصف بجوانب معرفة خاصة وإحساسات وردود أفعال فسيولوجية وسلوك تعبيرية معين وهي تنزع للظهور فجأةً ويصعب التحكم بها . والعنف (Violence) مصطلح يتعدى ظواهر العدوان والشغب حتى يصل أحياناً إلى القتل والحرق والتدمير والتحطيم التي تشكل خرقاً صريحاً للقوانين المدنية . وبذلك نرى إن الغضب قد يؤدي إلى سلوك العدوان ، بينما

العنف هو أعلى درجة يصل إليها الكائن الحي في العدوان البدني . أما عن العداء أو العدائية (Hostility) فيعني " النزوع إلى تمني إيقاع الأذى بالآخرين " . ورغم التقارب الكبير لمصطلحي العدوانية والعدائية إذ لم يفرق الباحثون بينهما مثل (فولدز 1965 Foulds) الذي عدّهما دافعاً واحداً (Unitary Drive) . إلا إننا نجد باحثين آخرين كثيرين قد فرقوا بين هذين المصطلحين مثل (إيدموندس 1980 Edmunds) الذي أورد مصطلح العدائية للإشارة إلى الميول العدوانية المدعمة تدعيماً جوهرياً ، بينما استخدم مصطلح العدوانية للإشارة إلى الميول العدوانية المدعمة تدعيماً عرضياً . وهذا يعني إن العدوان هو السلوك الآتي والذي ينتهي بعد ظهوره أو بزوال المثير له ، بينما العداء هو الميل للعدوان بمشاعر قد تستمر إلى أبعد من الوقت الحاضر .

هناك تعريفات كثيرة للعدوان ذكرت في عشرات الكتب والأطاريح ، تناولته من أوجه مختلفة فتارة نجده ناتج عن إستعداد أو غريزة لدى البشر وأخرى نجده نتيجة للإحباط الذي يصاب به الفرد وغيرها نجده سلوكاً متعلماً من البيئة وتقليداً للآخرين لذلك نرى إن تعريف العدوان بشكل موحد يعد أمراً غاية في الصعوبة إذا لم نقل مستحيلاً وذلك لاختلاف النظريات التي تبرره .

ويعرف (موراي Muray) العدوان بأنه : " الحاجة إلى المهاجمة أو إلحاق الضرر بشخص آخر وهو كذلك محاولة التحقير وإلحاق الأذى والمعاقبة " ، بينما يقدم لنا (جابلين Chaplin) تعريفات عديدة للعدوان منها إنه : " حاجة من الاعتداء على الآخرين أو إيذائهم أو الإستخفاف بهم أو إيلاهم أو السخرية منهم أو إغاضتهم بشكلٍ مكرر لغرض إنزال عقوبة بهم أو بسبب الإنشداد بأعمال سادية " .

ولو ناقشنا هذه التعريفات مثلاً لوجدنا رغم إختلافها في الألفاظ والمسميات وفي المعنى جزئياً إلا إنها جميعها تشترك في كون العدوان ضرر يوجه نحو الذات أو الغير أو كليهما ويبدو أن هناك معنى عاماً للعدوان يدور حول إيذاء الغير أو الذات أو هما معاً أو لما يشير إليهما . أما فيما يخص العدوان في مجال الرياضة فهو لا يحمل تلك الخصوصية الكبيرة لأن الرياضيين هم أفراد من المجتمع أيضاً إلا إن (علاوي) أعطى تعريفاً للعدوان في المنافسة حيث ذكر إنه السلوك الذي قد يقوم به لاعب أو أكثر من أفراد الفريق الرياضي لمحاولة إصابة أو إحداث ضرر أو إيذاء للاعب أو للاعبين من أفراد الفريق المنافس " .