



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية بلاد الرافدين الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



المحاضرة السادسة عشر (الرعاية النفسية للمصابين رياضياً)



أ.م.د/ محمد إبراهيم محمد





FunnyPart.com





ديا الوطن





vasi.net



SEEN ON
ARABIA4SERV.COM













The challenge by Gafeth
Gomara which has almost
certainly ended Pascal
Vindapala's career.

From Peter Gallagher



التعايش النفسي مع الإصابة الرياضية

- تعد الإصابات الرياضية حدثا مهما في حياة الرياضي ومن الملاحظ ان اللاعبين المصابين غالبا ما تعثر بهم نوبات نفسية تهدد مستقبلهم الرياضي وحياتهم الشخصية بشكل عام
- ويعتمد تأثير الإصابة الرياضية على عدد من العوامل التي تشمل طبيعة درجة الإصابة وأهمية الرياضة في حياة الرياضي



التعائش النفسي مع الإصابة الرياضية

- وكثير من الإصابات الرياضية ما تجبر بعض اللاعبين على ترك مجال الرياضة والاعتزال ومنهم من له القدرة على تجاوز الحالة النفسية التي تعتريه في فترة الإصابة والخروج منها بأقل الخسائر



التعايش النفسي مع الإصابة الرياضية

- وهم ينظرون لها على انها (كبوة جواد) وسرعان ما يعاود الاندماج والرجوع إلى حالته الطبيعية سواء كان في الحياة الاجتماعية العامة او الحياة الرياضية .
- وهذا النوع من التعايش يتمشى مع الإصابات التي غالبا ما تكون فترة الإصابة فترة زمنية قصيرة



المراحل التي يمر بها اللاعب عقب إصابته

مرحلة الرفض

يقلل من مدى أهمية أصابته بالرغم من حدوثها بالفعل خاصة بعد إصابته مباشرة ، كما يحاول إظهار عدم أهمية الإصابة



مرحلة الغضب

بعد أن يصبح الاصابة واقع على الرياضي فإنه يصاب بالغضب و قد يتلفظ بعض الالفاظ السلبية تجاه نفسه أو الاخرين من حوله



مرحلة المساومة

يحاول أن يظهر أنه سيعوض ما فاتته أثناء الاصابة بالتمارين و الاداء الجيد ... ويستخدم التعليل العقلي لكي يتجنب حقيقة الموقف

تابع المراحل التي يمر بها اللاعب عقب إصابته

مرحلة المساومة

يحاول أن يظهر أنه سيعوض ما فاتته أثناء الإصابة بالتمرين و الأداء الجيد ... ويستخدم التعليل العقلي لكي يتجنب حقيقة الموقف



مرحلة الاكتئاب

يدرك الموقف تماما" في حقيقة الإصابة و حجمها و ما سترتب عليها من إبعاد عن اللعب لفترة من الوقت مما ينتج عنها افكارا" سلبية عن احتمال عدم إمكانية على العودة في ممارسة نشاطه فيظهر عليه الاكتئاب و الحزن .



مرحلة القبول و إعادة التنظيم

يتقبل الامر الواقع و يركز على العلاج المطلوب و متطلباته و إعادة تأهيله لسرعة العودة الى اللعب و بذلك يتوقف لديه حالة الاكتئاب و الحزن تدريجيا".

فقد
الهوية

الخوف
والقلق

إدراك
الألم

المظاهر
النفسية
للإصابات
الرياضية

سوء
التكيف مع
الإصابة

نقص
الثقة
بالنفس

الوحدة
بدون الفريق

دور الأخصائى النفسى فى عملية التأهيل

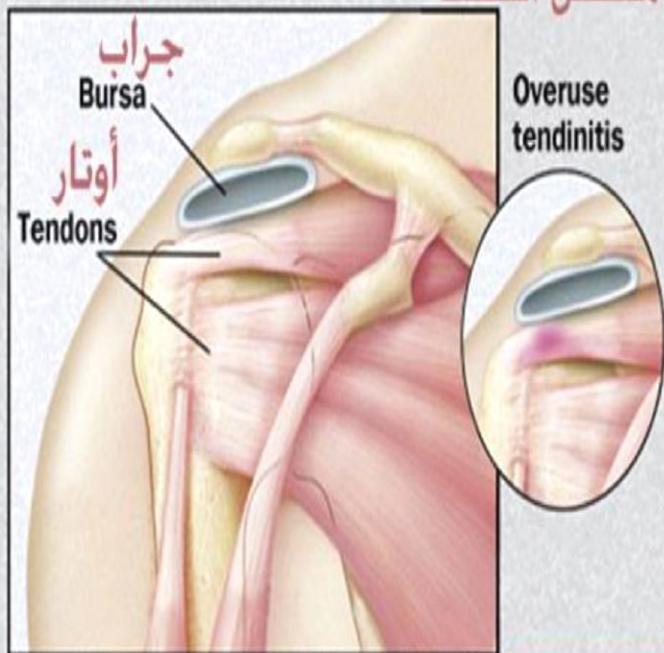


بناء صلة وثيقة مع اللاعب المصاب



إكساب اللاعب المصاب معلومات عن إصابته وعملية الشفاء

التهاب أوتار بسبب فرط الاستعمال
The shoulder joint
في مفصل الكتف



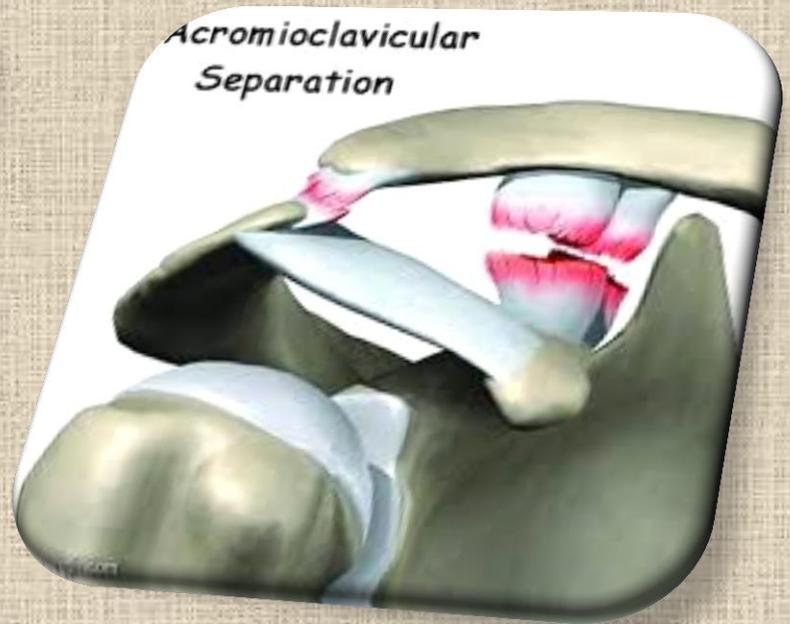
مواقع التمزق

شد لجزء من العظام

تمزق للأوتار

تمزق للألياف
العضلية





الوقاية من إصابات الركبة

كيف يمكن تفادي إصابات الرباط الصليبي الأمامي وهي إصابة شائعة لدى الرياضيين

كيف تصاب الرباط الصليبي الأمامي؟

التواء الركبة أو الضغط عليها بسبب تمزيق الرباط الصليبي الأمامي

عظمة الفخذ

الرضفة العظم المتحرك هي رأس الركبة

الرباط الصليبي الأمامي

عظمة الساق

تمارين الشد لتفادي التمزيق



شد عضلات باطن الركبة الخلفية



تمارين الشد للتوسيع

إبني كل شدة لتخمين ثوانٍ كروي التمرين من 6 إلى 10 مرات، تحواري من الجهة اليمنى إلى اليسرى

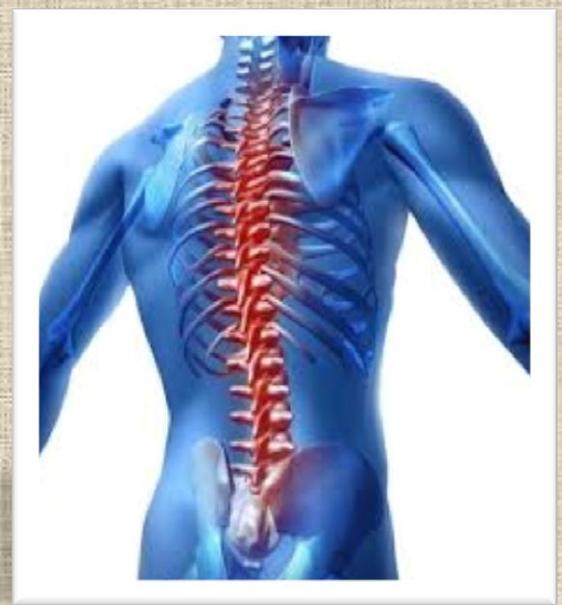
طرق تحسين الأداء الرياضي لتقليل الإصابة

- الاتزان والاستدارة: اتخذي حين الاستدارة مع الأبقاء على المحور نفسه
- تغيير الاتجاه: استخدمي عضلات الفخذ الأمامية والخلفية
- القفز والهبوط: احني الركبتين أكثر لكي يظل الضغط على مفصل الركبة

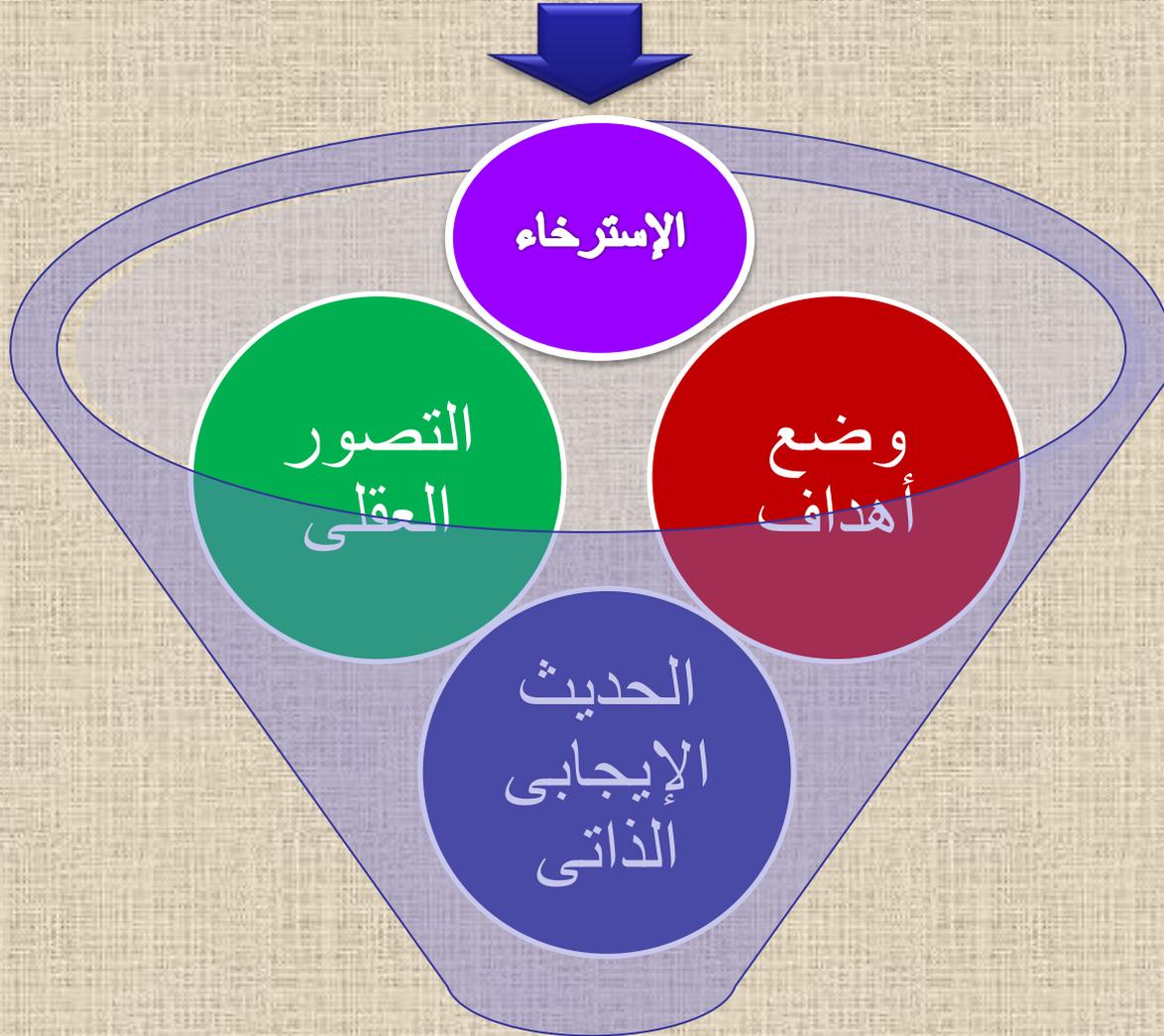
التعرف على العوامل الشخصية للاعب المصاب



سلوك المخاطرة ، الشجاعة ، تحمل الألم ، احساس عالي بالألم ، متشائم ، متفائل



تعليم اللاعب المصاب المهارات النفسية

















شكراً لحسن إستماعكم

وفقتي الله وإياكم

ونسألكم صالح الدعاء

محمد
عبد
العزيز