

# الصدمة النفسية

الصدمة النفسية : هي جرح نفسي يحصل جراء وضع مؤلم وشاق ومخيف (للنفس والغير) يولد نوعا من الرعب ويسبب هزة عنيفة ويترك اثرا على شخصية الرياضي وسلوكه .

تحصل بتأثيرات خارجية .. فرويد يعتبرها صدمة عميقة في النفس والتفكير والسلوك .

مثل رؤية لاعب تكسر رجله يؤدي الى صدمة نفسية قد تمنع اللاعب المشاهد من اتباع نفس سلوك المصاب .

# انواع الصدمة النفسية

يمكن تصنيف الصدمة النفسية حسب الظروف التي تؤدي الى الصدمة او اسبابها كما يأتي :

1- الصدمة النفسية التي تحدث نتيجة اصابة جدية مباشرة .

الرياضي معرض للصدمة نتيجة اصابة جسمية اثناء التمرين او السباق (اللاعبون لا يحققون نفس المستويات العليا قبل الاصابة بسبب الخوف والتردد).

2- الصدمة النفسية نتيجة التعرض لوضع مخيف دون حدوث اصابة .

تعرض اللاعب الى حادث مفاجئ دون حدوث اصابة مثل كسر منصة القفز في السباحة وهو موقف يشكل خطر على حياة الرياضي يؤدي الى تردد الرياضي في الاداء مرة ثانية .

3- الصدمة النفسية نتيجة مشاهدة حدوث اصابة او مشاهدة وضع مخيف دون حدوث اصابة .

- في الحالة الاولى والثانية يتعرض فيها الرياضي للاصابة او يتعرض الى الاصابة دون حدوثها .

- في الحالة الثالثة يصاب الرياضي بالصدمة النفسية نتيجة مشاهدة حادث مخيف ادى الى الاصابة او امكانية حدوثها .



# كيف يتعامل المدرب مع الرياضي الذي يعاني من الصدمة النفسية

- 1- محاولة اعادة بناء الثقة بالنفس .
- 2- التدرج في التمارين والاقتراب المتدرج والحذر من مصدر الصدمة .
- 3- الابتعاد عن التمارين العنيفة .
- 4- غرس روح الشجاعة عند الرياضي بتكليفه بواجبات بسيطة يحقق نجاحا في تنفيذها .

# اثر او ظواهر او اعراض الصدمة النفسية

- 1- الانخفاض المفاجئ في مستوى الرياضي .
- 2- ظهور حالي الخوف والتردد .
- 3- انخفاض مستوى الشجاعة .
- 4- ظهور اخطاء مهارية عديدة في الاداء الرياضي .
- 5- فقدان الرغبة بالتدريب .
- 6- كراهية الاجهزة والادوات والاشخاص الذين يقترنون  
بأسباب الصدمة .
- 7- ضعف القابلية على التركيز .
- 8- فقدان الصبر .