* **مفهوم الصدمة النفسية :-**

الصدمة النفسية هي اي حادث يهاجم الانسان ويخترق الجهاز الدفاعي لديه مع امكانية تمزيق حياة الفرد بشدة وقد ينتج عن هذا الحادث تغيرات في الشخصية او مرض عضوي اذا لم يتم التحكم فيه والتعامل معه بسرعة وفاعلية . وتؤدي الصدمة الى نشأة الخوف العميق والعجز او الرعب .وهي حدث خارجي فجائي وغير متوقع يتسم بالحدة يهدد الكيان الانساني ويهدد حياته وتعد الصدمه النفسية جرحا نفسيا يحصل من جراء وضع مؤلم وشاق ومخيف يولد نوعا من الرعب ويسبب هزه عنيفة ويترك اثرا سلبيا على شخصية الرياضي وسلوكه .

* **انواع الصدمة النفسية :**

يمكن تصنيف الصدمة النفسية حسب اسبابها كما يأتي :

1- الصدمة النفسية التي تحدث نتيجة اصابة جدية مباشرة .

2- الصدمة النفسية التي تحدث نتيجة التعرض لوضع مخيف دون حدوث الاصابة .

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

* **معالجة الصدمة النفسية :-**

مما ذكرنا سابقا يتضح ان هنالك اساليب تربوية لازالة الصدمة الرياضية تتلخص بالاتي :

1- يجب اجراء محادثة شخصية يتم فيها تحليل اسباب الوضع النفسي لدى الطلبة بشكل موضوعي .

2- يجب توعية التلميذ بالعمليات النفسية بعد الصدمة التي يعانيها وعلية ان يدرك بأنه يجب ان يشد قواه للتخلص منها ومن أثارها .

3- تقوية الثقة بالنفس ورفع مستوى الاحساس وذلك بالاقتراب الحذر الى الموضع او الجهاز الذي سبب الصدمة ويجب عدم استخدام السيطرة والعنف في ذلك وانما اللطف وتقديم مطاليب بسيطة تزداد شيئا فشيئا .