

”שחקן פצוע הוא כמו ציפור שלא יכולה לעוף”

זיהוי גורמים מקדמים ומעכבים לבניית תוכנית למניעת פציעות ספורט המותאמת לקבוצת כדורגל מקצוענית

מעין ברסלר ¹BPT, MSc, אברט וורהאכן ²PhD

¹ פיזיותרפיסטית המתמחה בספורט ושלד-שריר, מטפלת בקליניקה פרטית ומרצה לאנטומיה
² מנהל שותף ב-Amsterdam Institute of Sport Science, יו”ר שותף בארגון בריאות ובטיחות בספורט של אמסטרדם

תקציר

רקע: כדורגל הוא ספורט בעצימות גבוהה המכיל מגע, ולכן קשור בשכיחות גבוהה של פציעות. למרות הידע הרב שיש כיום בתחום מניעת פציעות, שיעורי הפציעות נותרו גבוהים יחסית. נתון זה מעלה את הצורך להתייחס לפציעות ולמניעתן כאל תופעה רחבה, תוך אימוץ גישה מורכבת המתייחסת לגורמי הקשר וכוללת גורמים נוספים מלבד הגורמים הפיזיים.

מטרה: המאמר מתאר תהליך של זיהוי קווים מנחים לפיתוח תוכנית למניעת פציעות עבור קבוצת ספורט. התוכנית הותאמה עבור קבוצת כדורגל ספציפית תוך התחשבות בחסמים ובקשיים שמאפיינים אותה, ועוצבה בהתאם לאמונות, לדעות ולתפיסות של כל אנשי הצוות והשחקנים בקבוצה.

שיטת המחקר: כל הנתונים נאספו מתוך ראיונות פרטניים מובנים-למחצה עם 11 אנשי מקצוע מקבוצת כדורגל המתחרה בליגת העל הישראלית. נשאלו שאלות פתוחות לגבי פציעות, מניעת פציעות וגורמי השפעה שונים על פציעות. לאחר קידוד כל הנתונים לפי גישת הניתוח התמטי, עוצב מודל המייצג חזותית את הנושאים העיקריים.

תוצאות: הנושאים העיקריים העולים מן הראיונות קשורים בעיקר לדרישות הגבוהות ששחקני הקבוצה והצוות מתמודדים איתן. זוהו האתגרים של אנשי המקצוע ודרכי ההתמודדות איתם. נמצא שבעוד שקיים ידע רחב לגבי מניעת פציעות והשלכות הפיזיות של הפציעה בקרב הצוות והשחקנים,

לא מוקדשת תשומת לב מספקת להשלכות המנטליות של הפציעות על השחקנים וביצועיהם.

מסקנה: גישה נכונה למניעת פציעות חייבת לכלול היבטים פיזיים ונפשיים. פיתוח נכון של חוסן נפשי אצל שחקנים לפני הפציעה ובמהלך שיקומה יספק לשחקן את האמצעים להתמודד טוב יותר עם פציעה בעתיד ולשפר את ביצועיו בהווה.

מילות מפתח: מניעת פגיעות ספורט, חוסן נפשי, גורמי הקשר, כדורגל