



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مدخل عام الى الاصابات الرياضية

محاضرة رقم (١)

محاضرة في مادة الاصابات الرياضية وتأهيلها

لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثالثة

اعداد التدريسي

أ.م.د طه غافل عبدالله الطائي

الإصابات الرياضية

المقدمة

قد تطور علم الاصابات الرياضية بتطور الرياضي الحديث وهي التشخيص السريع واصبح من العلوم الاساسية المواكبة للحركة الرياضية وجزءاً اساسياً ، مما لاشك فيه ان اصابات الملاعب بعد لتطور قابلية اللاعب البدنية ووقايتة من الاصابات وعودته بسرعة الى اللعب.

ان الاصابات الرياضية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمجموعة من العلوم الرياضية والطبية مثل (علم التدريب ، الاختبارات ، الميكانيك ، التشريح ، الفلسفة وعلم النفس) .

أولاً: مفهوم الإصابات الرياضية

الإصابة الرياضية هي أي ضرر أو تلف يصيب أنسجة الجسم نتيجة لممارسة النشاط البدني أو الرياضي، سواء أثناء التدريب أو المنافسة

قد تشمل الإصابة العضلات، الأربطة، المفاصل، العظام، أو الأعصاب، وتختلف شدتها من بسيطة إلى خطيرة

ثانياً: أسباب الإصابات الرياضية

1: أسباب ميكانيكية

.السقوط أو الاصطدام أو الحركات المفاجئة

.استخدام أدوات أو تجهيزات غير مناسبة

.أرضية الملعب غير المستوية

2: أسباب فسيولوجية

.ضعف الإحماء أو الإطالة قبل التمرين

.التعب والإرهاق العضلي

.نقص اللياقة البدنية أو المرونة

3:أسباب تنظيمية وسلوكية

.ضعف الإشراف أو التدريب الخاطئ

.تجاهل قواعد اللعب الآمن

.سوء التغذية أو قلة النوم

ثالثاً: أنواع الإصابات الرياضية

1:(Sudden Injuries) إصابات حادة

:تحدث فجأة نتيجة لحركة أو صدمة مباشرة، مثل

.التمزق العضلي

.الالتواء أو الخلع

.الكسور والجروح

2:(Chronic Injuries) إصابات مزمنة

:تنتج عن الإجهاد المستمر أو الحمل الزائد على الأنسجة، مثل

.التهاب الأوتار

.إجهاد العضلات المتكرر

.آلام المفاصل المزمنة

رابعاً: أعراض الإصابات الرياضية

.ألم موضعي أو عام

.تورم أو كدمات

.فقدان الوظيفة أو الحركة

.تشنجات عضلية أو خدر

.ارتفاع درجة الحرارة الموضعية في مكان الإصابة

خامساً: (R.I.C.E) مبادئ الإسعاف الأولي للإصابات الرياضية:

1. (الراحة): إيقاف النشاط فوراً R - Rest
2. (الثلج): وضع الثلج لتقليل التورم والألم Ice
3. (الضغط): باستخدام رباط ضاغط لمنع الانتفاخ C - Compression
4. (الرفع): رفع العضو المصاب فوق مستوى القلب لتقليل الورم E - Elevation

سادساً: أهمية الوقاية من الإصابات

- .الإحماء الجيد قبل الأداء
- .استخدام المعدات الصحيحة
- .الالتزام بتدرج الحمل التدريبي
- .(Core muscles) تقوية العضلات الأساسية
- .المراقبة الطبية الدورية للرياضيين

سابعاً: دور المدرب والمعالج في التعامل مع الإصابات

- .ملاحظة العلامات المبكرة للإصابة
- .اتخاذ القرار السريع بإيقاف اللاعب
- .تحويل المصاب للطبيب المختص
- .متابعة برنامج التأهيل قبل العودة للنشاط

ثامناً: الهدف من دراسة مادة الإصابات الرياضية

- .تمكين الطالب من فهم آلية حدوث الإصابة
- .معرفة طرق الوقاية والعلاج الأولي
- .إعداد كوادرات رياضية قادرة على التعامل مع المواقف الميدانية بثقة ووعي

ملخص المحاضرة

الإصابات الرياضية جزء لا يتجزأ من الممارسة الرياضية، لكن فهم أسبابها وطرق الوقاية منها هو الطريق لتقليل حدوثها وضمان عودة الرياضي للنشاط بسرعة وأمان.