



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الاصابات الرياضية

محاضرة رقم (2)

محاضرة في مادة الاصابات الرياضية وتأهيلها

لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثالثة

اعداد التدريسي

أ.م.د طه غافل عبدالله الطائي

تعريف الإصابة الرياضية :

هي تأثر نسيج أو مجموعة من الأنسجة بمؤثر خارجي أو داخلي أو ذاتي مما يؤدي الى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج .

المؤثر الخارجي :

مثل اصطدام اللاعب بزميله أو بالأرض أو بالأدوات.

المؤثر الذاتي :

هو إصابة اللاعب نفسه بنفسه، نتيجة الاداء الخاطئ أو قلة الاحماء .

المؤثر الداخلي :

مثل تراكم حامض اللبنيك في العضلات أو التعب الشديد والاجهاد وفقدان الماء والاملاح.

قواعد الرياضة السليمة

يجب على اللاعب والمدرّب اتباع القواعد التالية:

١- الاحماء الجيد :

حيث يساعد على تجهز اجهزة الجسم وظفا ويزيد من سرعة وصول الاشارات المعصية الى العضلات وتناسق الانعكاس العصبي وتهيئة جهازى الدوران والتنفس لتحمل الجهد وزيادة الدم والأوكسجين للعضلات وزيادة كفاءة المفاصل لتؤدي

الحركة اداء افضل وعلى المدرب ان يراعي ملائمة الظروف الجوية حيث تختلف مدة الاحماء في الجو شديد الحرارة عنه في الجو شديد البرودة وكذلك تختلف طبيعة التمرينات ايضاً. ويختلف الاحماء باختلاف نوع الرياضة حيث ان هنالك احماء عام للجسم وأحماء خاص لذلك النوع من الرياضة.

ويجب الاشتراك في اللعب بعد مضي ١٥ دقيقة من الانتهاء من الاحماء او في اثنائها كما تستغرق فترة الاحماء من ١٥ - ٣٠ دقيقة ، وقد يعتمد بعضهم الى تقليل فترة الاحماء اعتقاداً لمنه بحفظ الطاقة والاستفادة منها في اثناء المنافسة ، ولكن هذا الاعتقاد خاطئ ويجب تجنبه والا ادى هبوط الكفاءة البدنية وزيادة احتمال الإصابة الرياضية.

ومن القواعد الاساسية للأحماء الجيد:

- استعمال التمارين الرياضية التي تشمل جميع نواحي اللعبة الرياضية التي يمارسها الرياضي مثل القوة ، السرعة والمطاولة.
- استعمال اقل ما يمكن من التمارين للوصول الى حالة الاحماء الجيدة .
- يجب اضافة تمارين التمددية للانسجة العضلية والاربطة.
- التدرج بشدة تمارين الاحماء.
- يجب ان تكون مدة الاحماء كافية الرفع درجة حرارة الجسم والوصول الى حد التعرق.

٢- التدرج بوقت التمارين الرياضية اليومية:

يجب ان نذكر ان اللاعب قد يستغرق ٦-٨ اسابيع للوصول الى حالة تدريبية جيدة.

٣- يجب اختيار الوقت الصحيح للتدريب لتجنب الارهاق:

ويجب ان تستمر فترة التدريب الى ١ - ٢ ساعة يومياً.

٤- شدة التمرين :

يجب زيادة شدة التمارين الرياضية مع اطالة زمن التدريب للوصول الى فائدة أكبر.

هـ - تدريب اللاعب ضمن الطاقة أو القابلية الجسمية له :

التي تتناسب مع امكانياته الفسلجية والصحية.

٦- تطوير قوة الرياضي بوصفها عاملاً أساساً للألعاب الرياضية كافة.

٧- تحفيز وحث اللاعب على الاستمرار بالتمرين

٨- يجب اعتماد عامل التخصص للوصول الى افضل النتائج:

حيث يجب العمل على اضافة التمارين الخاصة بنوع اللعبة التي يمارسها الرياضي فضلاً عن تمارين القوة الخاصة بنوع اللعبة التي يمارسها الرياضي.

٩- الاسترخاء الجيد بعد الجهد الازالة التعب والتوتر.

١٠- حب الاستمرار في التمارين الرياضية فسن جدول زمني ثابت

اسباب الاصابات الرياضية

تختلف نوع الإصابة باختلاف نوع الرياضة ، فإصابات الألعاب الفردية تختلف عن اصابات الألعاب الجماعية كما تختلف في الرجال عنها في النساء وكذلك في الألعاب ذات الاحتكاك المباشر عنها في الألعاب التي ليس فيها مثل هذا الاحتكاك ، كما تختلف الإصابة باختلاف طبيعة الاداء في اللعبة فمثلاً اصابات الطرف السفلي في كرة القدم اكثر من اصابات الطرف العلوي وهكذا. وكلما زاد مستوى المنافسة كلما زاد احتمال حدوث الإصابة ، فإصابات البطولة الدولية اشد من اصابات الناشئين ، كما ان الإصابة تختلف تبعاً لكفاءة اللاعب البدنية حيث كلما قلت زادت احتمالية اصابته . وتلعب الحالة النفسية والثقافة الرياضية دوراً مهماً في احتمال الإصابة .

وفيما يأتي اهم الاسباب بعامة للإصابات الرياضية:

١-التدريب الخاطئ غير المدروس:

حيث ان التدريب غير العلمي يؤدي الى حدوث الإصابة كما اشرنا سابقاً.

٢- سوء المستلزمات الرياضية :

وتشمل ما يأتي:

- عدم ملائمة ارضية الملعب مثل وجود عوائق في الارض او عدم استوائها ووجود اجسام صلبة فيها أو رشها بالمياه بطريقة خاطئة.
- سوء اختيار الحذاء المناسب حيث ان كل لعبة ما يناسبها من احذية ونشير هنا الى ان معظم التشوهات غير الخلقية اي التشوهات الوظيفية في المجال الرياضي تنتج من سوء اختيار الحذاء المناسب الذي يشكل حماية اللاعب من الاصابة.
- عدم الاستخدام الصحيح والمناسب للأدوات الرياضية وحسب نوع اللعبة حيث يجب ان يكون هناك تناسب بين عمر اللاعب والادوات المستخدمة في نشاط الرياضي ، فاستخدام الناشئ لأدوات الكبار خطأ جسيم ينتج عنه العديد من الإضرار الطبية والاصابات .

٢- سوء الحالة النفسية والخلقية للاعب :

والابتعاد عن الروح الرياضية نتيجة التوجيه الخاطئ من قبل المدرب كالعنف والخشونة والانفعال النفسي الزائد والمبالغ فيه

٣- مخالفة القوانين الرياضية :

حيث ان الهدف من القانون الرياضي هو حماية اللاعب وتأمين سلامته ومخالفة هذه القوانين تؤدي الى حدوث اصابات كمهاجمة اللاعب من المخلف وما شابه ذلك. كما

ان مخالفة المواصفات الفنية والقانونية الملابس اللاعبين
والادوات الرياضية تسبب اصابات اللاعبين.

هـ - عدم الأخذ بنتائج الفحوصات والاختبارات الطبية:

الخاصة بتقييم اللاعب فسلجياً وجسماً التي تجري بمراكز الطب
الرياضي وهناك العديد من الحوادث والإصابات. التي نتجت عن
اختيار اللاعب غير اللائق فسلجياً وطبيباً للاشتراك في المباريات :
ان الاخذ بأصول اختيار اللاعب الصحيح هو السر وراء تحطيم
الكثير من الارقام القياسية العالمية.

٥- استخدام المنشطات :

يؤدي الى اجهاد وظيفي يعرض اللاعب لكثير من الاصابات
حيث يبذل جهداً غير ملائم لمقدرته الفسلجية والجسمية.

٦- عدم توفير الغذاء المناسب كما ونوعاً :

وكذلك الماء والاملاح ومواعيد الغذاء.

٧- عدم مراعاة تجانس اللاعبين :

من حيث العمر والقوة والجنس والمستوى المهاري لان وجود
عدد من الافراد غير المتجانسين في اي من هذه العوامل قد
يكون مثيراً لهم المحاولة بذل جهد اكبر من طاقتهم المجارة
مستوى اقرانهم مما يؤدي الى اصابتهم .

٨- عدم الراحة الكافية :

التي تتمثل بين التمارين الرياضية أو النوم لفترة كافية.

- ١٠ - يجب على اللاعب الالمام بالإصابات الرياضية: بصورة عامة والتصرف السليم لخطة حدوثها والالمام بقواعد الامن والسلامة في الرياضة التي يمارسها.



ومن هنا نلاحظ انه اذا كان المدرب على علم ودراية بالأسباب العامة للإصابات الرياضية التي اشرنا اليها فان دوره في الحد والوقاية من الإصابات يكون أمراً ميسوراً لان سرّة سبب الاصابة تجعله يتخذ الاجراءات لمنع حدوثها.