

المحاضرة الثانية / مادة التاهيل / المرحلة الثالثة / الاثنين 21/12/2020

أسباب الإصابات الرياضية :-

نظرا للجهد الرياضي المستمر للاعبين واهمال الشروط العلمية والفنية في التدريب تحت الإصابات الرياضية المتنوعة وحسب الألعاب سواء كانت جماعية او فردية كذلك طبيعة الأداء في النشاط الرياضي المعين يؤثر على تحديد نوع الإصابات وتزداد الإصابات عادة كلما زاد الاحتكاك المباشر وزاد مستوى التنافس بين اللاعبين وحسب كفاءة اللاعبين البدنية والحالة النفسية والثقافية وتختلف الإصابات الرياضية في درجة شدتها ونوعها ومضاعفاتها وحسب نوع اللعبة الممارسة .

اهم أسباب الإصابات الرياضية يمكن حصرها بما يلي :-

أولاً: أخطاء التدريب ومنها

١ - اهمال عناصر اللياقة البدنية وهو كل مايتعلق بين المدرب والرياضي والتركيز على جانب فيها .

ب - عدم اشراك المجموعة العضلية في النشاط الرياضي بشكل كامل ومتكافيء مع النشاط الممارس.

ج- أخطاء في توزيع مواد البرنامج التدريبي وتوزيع أوقات الراحة ، أداء التمارين الخفيفة قبل المنافسات حيث ان شدة وحجم الحمل تتناسب عكسيا وان عدم مراعاة ذلك يعرف الرياضي للجهد والارهاق العضلي .

د- عدم الاهتمام بالاحماء الشامل والمتكافيء مع نوع النشاط الرياضي.

و- الاختيار غير المناسب لوقت التمارين (حيث يجب مراعاة أوقات التدريب ومراعاة ذلك حسب فصول السنة) .
ثانياً:- سوء المستلزمات الرياضية . وهي

١- أرضية الملعب (وجود عوابق او اجسام صلبة على الارضيات او رش الأرضية وغير ذلك .

ب - سوء اختيار الأحذية والملابس الرياضية التي تخالف المواصفات الطبية المطلوبة .

ج - الاستخدام الخاطيء للادوات والأجهزة الرياضية .

د - سوء الحالة النفسية والابتعاد عن الروح الرياضية .

هـ - مخالفة القوانين والأنظمة والتي وجدت أساس لحماية الملاعب.

و - نقص التغذية والاملاح .

ز - عدم تجانس اللاعبين ضمن التشكيلات الرياضية وعدم مراعاة المراحل العمرية .

ر - عدم اخذ الراحة الكافية بين فترات التدريب كذلك النوم لمدة كافية.

م - استخدام المحرمات مثل (المنشطات) مما يؤدي الى الاجهاد الوظيفي حيث يمارس اللاعب جهدا لايتناسب ومستوى قدرته الفسلجية .

ط - عدم المام اللاعب بوسائل الحماية اللازمة عند حدوث الإصابات والتصرف المناسب للإصابة وعدم المامه بقواعد السلامة العامة في نوع الرياضات التي يمارسها مما يزيد من احتمال تكرار حدوث الإصابة .

مضاعفات الإصابات الرياضية :-

.....

1. تكرار الإصابة (الإصابات المزمنة) في حال الرجوع الى النشاط قبل تحقيق الشفاء التام .
2. التشوهات التي تنتج عند ممارسة النشاط الرياضي بشكل غير سليم .
3. العاهات المستديمة / اذا حدث خطأ في العلاج او في التوقيت .
4. قصر العمر الرياضي للاعب /، عند اهمال الجانب الوقائي الصحيح والعلاج.

طرق الوقاية من الإصابات الرياضية . تشمل مايلي:-

.....

1. اتباع طرق الاحماء المناسبة وفق النشاط الرياضي بحيث يساعد على تهيئة أعضاء وأجهزة الجسم لكي تقوم بوظيفتها بشكل اكثر كفاءة وكما هو معروف فان الاحماء الصحيح يساعد على سرعة وصول الإشارات العصبية الى العضلات . وتتهيأ أجهزة الجسم وخاصة جهازى الدوران والتنفس لكي تتحمل الجهد حيث يزداد الدم الحاوي على الاوكسجين في العضلات كذلك تزداد كفاءة عمل مفاصل الجسم لكي تؤدي عملها بشكل اكثر مرونة .
2. تتحدد مدة الاحماء ونوع التمارين المؤدية حسب حالة الجو ونوع النشاط الممارس .
يشمل الاحماء على .

.....

أولا / الاحماء العام :-

تسخين كافة أعضاء وأجهزة الجسم بصورة عامة .

ثانيا / الاحماء الخاص:- وذلك حسب نوع اللعبة او النشاط الممارس ويستغرق الاحماء عادة مدة تتراوح بين (15-30) دقيقة ولايجوز تقليص فترة الاحماء لان ذلك يؤدي الى هبوط الكفاءة البدنية للرياضي كما لايجوز زيادته لكي لا يؤدي الى الاجهاد البدني وكلاهما يسبب زيادة احتمال الإصابة:-

3-التدرج في شدة التمرين ومدته وان تكون مدة الاحماء كافية لرفع درجة حرارة الجسم والوصول الى حالة التعرق .

4-اختيار الوقت المناسب للتمرين وذلك لتجنب الإرهاق وعادة يستمر التمرين من (1-2) ساعة في اليوم

5 -تدريب ضمن القابليات الجسمية والتي تتناسب مع الامكانية الفسلجية للرياضي

6. الاسترخاء والراحة بعد الجهد لإزالة التعب

7. الاستمرار في التمرين وعدم التوقف عنه لفترة طويلة وذلك وفق جدول زمني

8. تطوير القوة العضلية للرياضي كذلك بقية عناصر اللياقة البدنية ووفق متطلباته وارجحية هذه العناصر مثل تطوير المرونة والسرعة والمطاولة وغيرها .

تعليمات تمنع حدوث الإصابات او تحديدها :-

1. الفحص الدوري للاعب ضروري عند افتتاح الموسم الرياضي .
2. اعداد الرياضي بدنيا قبل البدء الموسم الرياضي .
3. التأكيد على اللياقة البدنية وسلامته قبل اشراكه في الموسم
4. فحص الأجهزة والأدوات المستخدمة قبل التمرين
5. استخدام الوسائل الوقائية عند حدوث إصابات سابقة
6. ملاحظة اللاعبين جيدا اثناء اللعب والابتعاد عن الخشونة في اللعب
7. اتباع الأساليب والوسائل الصحيحة في المحافظة على اللاعبين بغد انتهاء المباريات التدريبية .

إصابات الاوعية الدموية :-

.....،.....

تحدث نتيجة توسع الاوعية الدموية وزيادة تشنجاتها بسبب الجهد والتضخم العضلي :-

ومن اهم هذه الإصابات هي :-

.....

1. التشنجات الشريانية :-

هي عبارة عن تقلصات الشرايين في الأطراف العليا والسفلى وتحدث عادة في رياضة السباحة ، كمال الاجسام ، الرباعين

1. الجفة الدموية :-

تحدث في اليد عند للعبى الجمناستك .

1. الوذمة :-

تحدث عند متسابقين الدراجات والجذافين :-

1. الدوالي :-

هي توسع في الاوردة (في الساق خاصة) وتحدث عند عدائي المسافات الطويلة والرباعين