

# المحاضرة الأولى

## مقدمة عن الإصابات الرياضية

### المفهوم - الخصائص - الأسباب

#### محاوَر المحاضرة

❖ المقدمة

❖ الخلية

❖ الإصابات الرياضية Sport Injuries

❖ ١.١ مفهوم الإصابة الرياضية Injuries

❖ ١.١.١ الإصابة: Injuries

❖ ٢.١.١ خصائص الإصابات الرياضية Characteristic Of Sport Injuries

❖ ٣.١.١ أسباب الإصابات الرياضية Reason (cause) Of Sport Injuries

## ❖ المقدمة

في كل فصل من فصول هذه الملزمة سوف نتناول الإصابات الرياضية التي تتعرض لها أجهزة الجسم المختلفة وفي بداية كل فصل نذكر مقدمة تشريحية ووظيفية لمكونات كل جهاز وميكانيكية الإصابة وكيفية الوقاية والإسعاف وعلاج كل إصابة.

## ❖ الخلية (cell) :

• تعريف الخلية : هي وحدة البناء والوظيفة للكائن الحي أي هي الحجر الأساس الذي يبني منه الجسم.

## ➤ من مكونات الخلية :-

١. الغشاء الخلوي يحافظ على محتويات الخلية ويحدد شكلها الخارجي ويسمح بانتشار الماء والأملاح من الخلية وإليها.
٢. السايوبلازم المحافظة على ضغط الخلية.
٣. النواة تنظم عمل الخلية وتنتقل الصفات الوراثية.
٤. بيوت الطاقة وظيفتها أكسدة الغذاء وتحرير الطاقة.
٥. أجسام كولجي وظيفتها الإفراز.
٦. الفجوات وظيفتها تخزين المواد الغذائية والإخراج.
٧. الأجسام الحالة وظيفتها إفراز انزيمات حالة للخلية نفسها.
٨. الأهداب والأسواط وظيفتها الحركة.
٩. الجسم المركزي (لأنقسام الخلية)
١٠. والرايوسومات مراكز تخليق البروتين.

## ❖ تتجمع الخلايا لتكون النسيج

- النسيج : هو مجموعة من الخلايا المتشابهة بالشكل والتركيب والوظيفة (مثل العضلات الهيكلية نسيج عضلي)
- العضو : مجموعة من الأنسجة المختلفة التي تجمعت مع بعضها لتشكل عضواً محدد الوظيفة مثل القلب.
- الجهاز : هو مجموعة من الأعضاء لها وظيفة معينة مثل الجهاز الهضمي.
- الجسم : هو مجموعة من الأجهزة تعمل بانتظام مع بعضها لإعطاء وجود محدد لجسم الانسان ليكون قادراً على البقاء.

## 1. الإصابات الرياضية Sport Injuries

- لا بد من الاهتمام بالتربية الرياضية (Sports Education) في الوقت الحاضر كونها مؤشراً لمدى تقدم المجتمع وسلامته صحياً وبدنياً وعقلياً ونفسياً.
- لاشك أن الرياضي مُعرضٌ لمختلفِ الإصابات بسبب توافر عناصر المنافسة والنشاط واستعمال الأجهزة والأدوات.
- وتُعد الإصابة الرياضية مؤثراً سلبياً لتقدم المستوى الرياضي وهي تغييرٌ ضار في نوع أو أكثر من أنسجة الجسم المختلفة.
- وعليه يجب علينا عدم إهمال عنصر هام ألا وهو الوقاية (Prophylaxis) من الإصابة والوقاية تعني توفير الأمن والسلامة (Safe) للاعبين أثناء ممارسة النشاط الرياضي.

### 1.1 مفهوم الإصابة الرياضية Injuries

- يحتاج الجسم إلى توازن وتوافق (Coordination) في العمل ما بين جميع أجهزته المختلفة (الجهاز العصبي ، العضلي ، العظمي ، التنفسي) بالإضافة إلى الأجهزة الأخرى التي تحتاج إلى حركة ونشاط متكامل ، لما لذلك من تأثير على نشاط الجسم وحمايته من الإصابة والأمراض، وتحدث الإصابة أو المرض في حال اختلال هذا التوازن.

#### 1.1.1 تعريف الإصابة: Injuries

- كلمة مشتقة من اللاتينية وتعني (تلف أو إعاقة) (Damage-Hindering) ، وتُعرف الإصابة الرياضية : بأنها تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات أو عوامل خارجية أو داخلية تؤدي إلى إحداث تغيرات تشريحية وفسولوجية في الجزء المصاب مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك النسيج بشكل وظيفي أو دائم على وفق شدة الإصابة .

#### ❖ التأثيرات الخارجية أو الداخلية للإصابة

- (ميكانيكياً Mechanical) : الزميل، المنافس، الأدوات والأجهزة الرياضية المستخدمة في النشاط الرياضي.
- (فنية ذاتية Personality) : الأداء الخاطئ أو عدم إجراء الإحماء بشكل يتناسب ونوع النشاط على وفق الأسس العلمية

- (كيميائية فسيولوجية Physiologic) : مثل تجمع حامض ألبينيك (Lactic acid) أو الإرهاق العضلي أو نقص الصوديوم في الدم ، مما يؤدي إلى إحداث تقلصات عضلية (Muscular Contraction) شديدة.

### ❖ غالباً يكون التأثير الخارجي

- مفاجئاً وشديداً ويُسبب تعطيل ( Breakdown ) في وظائف أنسجة وأعضاء الجسم.
- يدخل مفهوم الإصابة أيضاً ( الإصابة النفسية Psychology Injuries ) التي تُعد نتيجةً لتأثيرات انفعالية شديدة تؤدي إلى عرقلة العمليات الوظيفية للجهاز العصبي المركزي.

### ٢.١.١ خصائص الإصابات الرياضية Characteristic Of Sport Injuries

- الكفاءة البدنية : تتوقف نسبة حدوث الإصابات الرياضية إلى حد كبير على مدى كفاءة اللاعب البدنية (Fitness) والوظيفية (Functional) والنفسية (Psychology) وحُسن الأعداد (Good Preparation) كلما انخفضت الكفاءة زادت نسبة حدوث الإصابة وبالعكس).
- المهارات : إن أداء المهارات (Skills) بطريقة صحيحة.
- الإشراف العلمي : غياب الإشراف العلمي للمدرب المتخصص يزيد من احتمالية حدوث الإصابات الرياضية.
- التدريب والمنافسة: تحدث الإصابات في التدريب والمنافسات وخاصة في رياضة المستويات المتقدمة (on a high level).

### ❖ ومن خصائص الإصابات الرياضية أيضاً

- تزداد نسبة حدوث الإصابات في الألعاب الجماعية ، وتزداد كذلك في الألعاب التي تحتاج إلى مجهود حركي عنيف.
- تزداد احتمالات حدوث الإصابة عند القيام بحركات تكتيكية عنيفة ومركبة .
- تكون الإصابة لدى النساء أقل من الرجال.

### ❖ تكون الإصابة الرياضية بحسب الأعمار وكالاتي :-

- في سن المراهقة تكثر إصابات (الكسور، إصابات العضلات والمفاصل، وإصابة مراكز النمو في نهايات العظام الطويلة)
- في سن النضوج تكثر الإصابات العضلية بسبب التدريبات الشديدة أو في المنافسة أو بسبب الطموح العالي.

➤ في سن ما فوق الثلاثين حيث تظهر الخبرة (Experience) والمهارة ولكن تقل اللياقة البدنية تدريجياً فأن اللاعب يبذل مجهوداً عالياً قد يؤدي ذلك للإصابة وخاصة في أوتار العضلات وأربطة المفاصل.

### ٣.١.١ أسباب الإصابات الرياضية Reason (cause) Of Sport Injuries

هناك عوامل داخلية وخارجية تترابط بينها وتكون سبب في حدوث الإصابة الرياضية ، فضلاً عن الجانب النفسي. لذلك تختلف أسباب الإصابات الرياضية تبعاً لـ :

- مستوى اللياقة البدنية.
- نوع النشاط الممارس.
- طبيعة الأداء.
- مستوى المنافسة.
- الاستعداد المهاري.
- وعي الرياضي بخطورة الحركة المؤداة وإمكانية التسبب في الإصابة
- معرفته بكيفية تقادي الإصابة والحد من وقوعها.

❖ وتقسم أسباب الإصابات الرياضية إلى ما يلي:

- أولاً : إصابة ذاتية (شخصية) (Personality)
- ثانياً: العوامل الخارجية (Effective Of external)
- ثالثاً: العوامل الداخلية (Effective Of Internal)

❖ وفيما يلي أهم أسباب حدوث الإصابات الرياضية:

➤ أولاً : إصابة ذاتية (شخصية) (Personality) :

يُسببها اللاعب لنفسه ، وتكون أقل خطورة ، وعادة يكون سببها مزمن وان معظمها يكون نتيجة إصابات متكررة أو نتيجة خطأ في تحميل أنسجة الجسم أعباء أكبر من طاقتها.

➤ ثانياً: العوامل الخارجية (Effective Of external):

الإصابات بسبب العوامل الخارجية عادة ما تكون مفاجئة وتكون أشد من الإصابات الذاتية ، لأن السبب هو قوة خارجية كبيرة وتحدث بسرعة عالية ومن أمثلتها (الكسر ، الخلع ، قطع الأربطة ، إصابات الرأس...).

## ❖ وتمثل العوامل الخارجية لحدوث الإصابات الرياضية بما يأتي :-

### ١. أخطاء التدريب وسوء التنظيم

- تبلغ نسبتها أكثر من (٥٠%) من حالات الإصابات الرياضية
- وأخطاء التدريب مرتبط بعدم مراعاة التعليمات الأساسية العلمية للتدريب (قواعد التدريب الرياضي) والتي تشمل:-

( انتظام التدريب ، التدرج في زيادة الجهد البدني وفي تعليم المهارات ، إتقان التكنيك وتتابع الأداء الحركي ، مراعاة الفروق الفردية للاعبين ).

## ❖ من مظاهر الإخلال بقواعد التدريب وسوء التنظيم المسبب لحدوث الإصابات ما يلي:-

- عدم كفاية الإحماء.
- الأحمال التدريبية الشديدة المستمرة.
- التسرع (Hastiness) في التدريب.
- سوء تنظيم التدريبات في توزيع الجهد والراحة.
- عدم تنسيق (Coordination) العمل العضلي.
- عدم التدرج (gradually) في المهارات.
- عدم تكامل (Integration) عناصر اللياقة البدنية.
- عدم توافر الوسائل الأستشفائية (Means Recovery) مثل :
- (التدليك ، الراحة الايجابية ، الوسائل المائية ..).

## ٢. العيوب في تنظيم التدريبات والمسابقات

- التخطيط الخاطئ لبرامج التدريب والمنافسات.
- عدم تجانس (Homogeneity) اللاعبين والفروق الفردية.
- إتباع الإرشادات الخاطئة للتدريبات مثل (سوء توزيع الرياضيين وكثرة عددهم ، أو عدد المشاهدين في أماكن التدريبات).
- سوء أو قلة احتياطات الأمن والسلامة.

### ٣. سوء المستلزمات الرياضية ومخالفتها شروط الأمن

➤ ويقصد بها حالة الملاعب والأماكن التي تُمارس فيها الرياضة، كذلك مواصفات الملابس والأحذية الملائمة لنوع الرياضة الممارسة.

#### ❖ أهم مظاهر الإخلال بقوانين وشروط الأمن .:

- رداءة نوعية الأجهزة والمعدات الرياضية
- سوء إعداد الأجهزة والمعدات وميادين اللعب وغيرها للتدريبات والمسابقات .
- عدم تطابق الملابس الرياضية مع خصائص اللعبة التي يُمارسها الرياضي أو عدم ملائمتها للظروف المناخية المحيطة .
- عدم استخدام الأجهزة الدفاعية اللازمة في أنواع الرياضات.

### ٤ . السلوك غير السليم ومخالفة القوانين

- ويشمل :-
- الخشونة المتعمدة في اللعب.
- مخالفة قوانين اللعب التي وجدت لحماية اللاعب.
- وكذلك فقدان الروح الرياضية خاصة في الألعاب التي تتصف بالاحتكاك كما في الملاكمة والمصارعة والألعاب الجماعية.

### ٥. عدم مراعاة العوامل والظروف الجوية البيئية :

- وتتمثل من خلال ممارسة الألعاب الرياضية والتدريب في ظروف مناخية قاسية وفي البيئات المختلفة (شديدة البرودة، شديدة الحرارة، لرطوبة ، الأمطار والثلوج ، الرياح ...)
- وكذلك عدم التأقلم (Acclimatize) الكافي للأماكن المرتفعة والمنخفضة عن مستوى سطح البحر (Sea level)، هذا كله يشكل عبئاً إضافياً على أجهزة جسم اللاعب.

## ٦. إهمال الجانب الصحي وعدم الالتزام بالتوجيهات الطبية :

❖ تتمثل بما يلي .:

- السماح للاعب بمزاولة التدريب واللعبة دون إجراء الفحوصات الطبية اللازمة ، وعدم إخضاع اللاعبين لفحوصات دورية مبرمجة .
- عدم الالتزام الإرشادات الطبية الخاصة بالنظم الحياتية اليومية (نظام التغذية، الراحة، النوم...).
- عدم الالتزام بتوجيهات الطبيب في مواعيد العودة لممارسة النشاط الرياضي بعد الإصابة .
- تعاطي المنشطات والكحول والتدخين والسهر.
- استخدام عقاقير طبية دون استشارة الطبيب.

## ٧. سوء الحالة النفسية (psychology) :

إن الحالة النفسية المتوازنة والمستقرة للاعب تمكنه من استنفاد أعلى طاقاته المهارية في الأداء السليم لأن الإثارة الزائدة أو الخمول واللامبالاة تتسبب بانخفاض الانجاز وقد تتسبب في حدوث الإصابة.

## ٨. عدم ملائمة النمط الجسمي لنوع النشاط الممارس :

لكل نشاط رياضي مواصفات جسمية (مورفولوجية) تتفق ونوع المهارات والحركات المطلوبة وان عدم ملائمة النمط الجسمي لنوع الرياضة الممارسة قد تسبب الإصابة بسبب الاجتهادات التي يتعرض لها اللاعب جراء عدم الموافقة بين مواصفات الجسم والمتطلبات المهارية لذلك النشاط.

## ٩. العاهات والعيوب الجسمية:

إن وجود أي خلل أو تشوه في الجسم يتسبب في حدوث الإصابة ، بسبب الاجتهادات الوظيفية الناتجة عن ذلك الخلل الذي يسبب سوء توزيع الجهد المسلط على الجسم ، وان إهمال الفحوصات الأولية عند اختيار اللاعبين وتجاوز العيوب والتشوهات حتى البسيطة منها تؤدي إلى إصابات قد تكون خطيرة .