تاهيل الاصابات الرياضية

المرحلة الثالثة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية

الجزء الاول

اعداد

أ.م.د علاء محمد جاسم أ.م.د سماهر سلمان علوان

2026

الإصابات الرياضية

تُعد الإصابات الرياضية من الأمور التي قد تحدث أثناء ممارسة النشاط الرياضي، وقد تؤثر في قدرة اللاعب على الاستمرار في التدريب أو المنافسة.وعلى الرغم من الفوائد الصحية الكبيرة للنشاط الرياضي المنتظم، فإن ممارسة الرياضة بطريقة غير صحيحة أو زيادة الحمل التدريبي أو عدم الالتزام بقواعد السلامة قد تؤدي إلى حدوث بعض الإصابات في أجزاء مختلفة من الجسم.

أنواع الإصابات الرياضية

يمكن تقسيم الإصابات الرياضية بصورة عامة إلى نوعين رئيسين:

1- الإصابات الحادة.
2- إصابات الحمل الزائد.

أولاً: الإصابات الحادة :هي الإصابات التي تحدث بشكل مفاجئ أثناء ممارسة النشاط الرياضي، وغالباً ما تكون نتيجة حادث أو حركة مفاجئة أو تعرض الجسم لقوة خارجية.

ومن أهم أسبابها:

1- السقوط أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
2- الاصطدام بلاعب آخر.
3- التعرض لضربة مباشرة.
4- الحركات المفاجئة أو الخاطئة.
5- استخدام الأجهزة أو الأدوات الرياضية بطريقة غير صحيحة.
6- عدم الالتزام بقواعد الأمن والسلامة.
7- حدوث التواء أو حركة مفاجئة للمفصل.

أمثلة على الإصابات الحادة (الالتواءات – التمزقات العضلية – الكسور – الخلع – الكدمات – إصابات الأربطة والأوتار)

ثانياً: إصابات الحمل الزائد : هي الإصابات التي تحدث بشكل تدريجي نتيجة تكرار الحركة أو التدريب لفترات طويلة، بحيث يتعرض النسيج لإجهاد متكرر يفوق قدرته على التحمل والتكيف. كيف تحدث: عندما يكون الحمل التدريبي مناسباً، يستطيع الجسم التكيف معه وإعادة بناء الأنسجة وتقويتها. أما إذا زاد الحمل بسرعة، أو لم يحصل اللاعب على الراحة الكافية، فقد لا يتمكن الجسم من إصلاح الأنسجة بصورة مناسبة، ومع استمرار التدريب تبدأ الإصابة بالظهور.

ومن أهم أسبابها:

1- زيادة الحمل التدريبي بصورة سريعة.
2- تكرار الحركة نفسها لفترات طويلة.
3- عدم إعطاء الجسم وقتاً كافياً للراحة والاستشفاء.
4- ضعف بعض العضلات.
5- أداء الحركات الرياضية بطريقة غير صحيحة.
6- استخدام أحمال تدريبية أكبر من قدرة اللاعب.
7- عدم التدرج في التدريب.
8- التدريب على أسطح غير مناسبة

أمثلة على إصابات الحمل الزائد (التهاب الأوتار – إصابات العضلات الناتجة عن التكرار.

بعض إصابات المفاصل – بعض إصابات العظام الناتجة عن تكرار الأحمال) تكثر إصابات الحمل الزائد في الرياضات التي تعتمد على التكرار المستمر للحركات مثل:الجري لمسافات طويلة – القفز – كرة السلة– كرة الطائرة– كرة القدم– الدراجات– رمي الأثقال والرمح.

الانواع المختلفة للاصابات (حسب الاجزاء المصابة)

الاصابات الرياضية يمكن تقسيمها ايضا الى اصابات الانسجة الرخوة (اصابات الغضاريف ، اصابات العضلات ، اصابات الاوتار ، اصابات الاربطة) او اصابات الهيكل العظمي الكسور وهناك اختلاف كبير بينهما بمكيانيكية الاصابة ووقوعها في مختلف انواع هذه الانسجة وكذلك تختلف في امكانية التكيف مع التدريب وفيما ياتي سنذكر بماذا تتميز هذه الانواع المختلفة من الانسجة وكيفية حدوث اصاباتها .

اولا: إصابات الأربطة : الرباط هو نسيج قوي يربط عظماً بعظم، وتتمثل أهم وظائفه في:

1- تثبيت المفصل.
2- المحافظة على وضع العظام الصحيح.
3- الحد من الحركة الزائدة للمفصل.
4- المساعدة على توجيه حركة المفصل.

تحدث إصابة الرباط عندما يتعرض المفصل إلى حركة تتجاوز قدرته الطبيعية، مثل (الالتواء المفاجئ – السقوط – تغيير الاتجاه بسرعة- الهبوط الخاطئ بعد القفز- الاصطدام المباشر – الحركات الرياضية العنيفة.)

ثانيا: إصابات الأوتار : الوتر هو نسيج قوي يربط العضلة بالعظم وظيفته الأساسية هي نقل القوة الناتجة من انقباض العضلة إلى العظم، وبذلك يساعد على حدوث الحركة يمكن أن تحدث إصابات الأوتار نتيجة (الحمل التدريبي الزائد- تكرار الحركة- الحركات المفاجئة- زيادة شدة التدريب بسرعة- عدم إعطاء الجسم وقتاً كافياً للراحة- ضعف العضلات- التغير المفاجئ في برنامج التدريب) كما يمكن أن تحدث الإصابة نتيجة ضربة مباشرة أو جرح أو قوة كبيرة مفاجئة.

ثالثا: إصابات الهيكل العظمي : العظام تشكل الهيكل الأساسي للجسم.، وتساعد على:

1- دعم الجسم.
2- حماية الأعضاء الداخلية.
3- المشاركة في الحركة.
4- حفظ المعادن المهمة.
5- المساعدة في تكوين خلايا الدم داخل نخاع العظم.

رابعا: الكسور : الكسر هو انقطاع أو فقدان في استمرارية العظم نتيجة تعرضه لقوة تفوق قدرته على التحمل.يمكن أن يحدث الكسر نتيجة (السقوط- الاصطدام- الضربة المباشرة- الحوادث الرياضية- الأحمال المتكررة في بعض الحالات)

خامسا: التمزق العضلي :التمزق العضلي هو تلف جزئي أو كامل في ألياف العضلة يحدث عندما تتعرض العضلة لقوة تفوق قدرتها على التحمل ويحدث كثيراً في الرياضات التي تتطلب: (السرعة– .التسارع – التوقف المفاجئ– تغيير الاتجاه– القفز– الركل– الحركات القوية والمفاجئة)

خصائص الإصابات الرياضية

تختلف احتمالية حدوث الإصابة الرياضية بحسب عدة عوامل، أهمها:

1- مستوى اللياقة البدنية : كلما كان اللاعب أكثر استعداداً بدنياً، وكانت قدراته البدنية مناسبة لنوع النشاط، استطاع الجسم تحمل الأحمال بصورة أفضل أما ضعف اللياقة أو عدم الاستعداد المناسب فقد يزيد من احتمال الإصابة.

2- مستوى المهارة : أداء المهارات الرياضية بطريقة صحيحة يساعد على تقليل الأحمال غير الضرورية على الجسم أما الأداء الخاطئ فقد يؤدي إلى زيادة الضغط على العضلات والمفاصل والأوتار والأربطة.

3- مستوى الاستعداد للتدريب : يجب أن يكون اللاعب مستعداً بدنياً قبل الدخول في الأحمال العالية– فمثلاً، لا يصح أن ينتقل اللاعب فجأة من تدريب خفيف إلى تدريب شديد جداً.

4- مستوى المنافسة : تزداد بعض الإصابات أثناء المنافسات بسبب ارتفاع شدة الأداء وسرعته، وزيادة الاحتكاك والحركات المفاجئة.

5- نوع الرياضة : تختلف الإصابات بحسب طبيعة الرياضة فرياضات الاحتكاك تختلف عن رياضات الجري، والرياضات التي تتطلب القفز تختلف عن الرياضات التي تعتمد على الحركات المتكررة.

6- العمر والخبرة : تختلف أنواع الإصابات باختلاف العمر والخبرة التدريبية فمثلاً، توجد إصابات معينة تكون أكثر شيوعاً لدى الأطفال والمراهقين بسبب استمرار نمو العظام، بينما تظهر إصابات أخرى بصورة أكبر مع التقدم في العمر أو تراكم الأحمال التدريبية.

وتقسم أسباب الإصابات الرياضية إلى ما يلي.:

أولاً .. إصابة ذاتية (شخصية)

ثانياً :. العوامل الخارجية

ثالثا:- العوامل الداخلية

وفيما يلي أهم أسباب حدوث الإصابات الرياضية-:

أولاً : إصابة ذاتية : 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 : 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 وتتمثل العوامل الخارجية لحدوث الإصابات الرياضية بما يأتي-:

1- أخطاء التدريب وسوء التنظيم : تبلغ نسبتها أكثر من (50%) 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)

ومن مظاهر الإخلال بقواعد التدريب وسوء التنظيم المسبب لحدوث الإصابات ما يلي.:

- عدم كفاية الإحماء.
- الأحمال التدريبية الشديدة المستمرة.
- سوء تنظيم التدريبات في توزيع الجهد والراحة
- عدم تنسيق العمل العضلي

- عدم التدرج في المهارات
- عدم تكامل عناصر اللياقة البدنية
- عدم توافر الوسائل الاستشفائية (التدليك – الراحة الايجابية – حمامات الثلج .. الخ)

2- العيوب في تنظيم التدريبات والمسابقا ت (التخطيط الخاطئ لبرامج التدريب والمنافسات ، عدم تجانس 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.

3- 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 يمارسها الرياضي أو عدم ملائمتها للظروف المناخية المحيطة – عدم استخدام الأجهزة الدفاعية اللازمة في أنواع الرياضات)

4- 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.

5- 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 الكافي للأماكن المرتفعة والمنخفضة عن مستوى سطح البحر هذا كله يشكل عبئاً إضافيا على أجهزة جسم اللاعب.

6- إهمال الجانب الصحي وعدم الالتزام بالتوجيهات الطبية: تتمثل بما يلي-:

- السماح للاعب بمزاولة التدريب واللعب 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.

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

8- 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.

9-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 .

ثالثاً: العوامل الداخلية المسببة للإصابات الرياضية : هي عوامل تحدث داخل جسم اللاعب نتيجة التدريب المستمر، أو التعب، أو ضعف بعض القدرات البدنية، وقد تؤدي إلى زيادة الضغط على العضلات والمفاصل والأوتار والأربطة.

أهم العوامل الداخلية:

1- التعب والإرهاق العضلي : عند استمرار التدريب أو بذل جهد كبير دون الحصول على راحة كافية، تتعب العضلات وتقل قدرتها على أداء وظيفتها بصورة صحيحة، مما قد يؤدي إلى ضعف التحكم بالحركة وزيادة احتمال الإصابة.

2- عدم كفاية الراحة والاستشفاء : يحتاج الجسم بعد التدريب إلى فترة مناسبة للراحة حتى يتمكن من استعادة طاقته وإصلاح الأنسجة التي تعرضت للإجهاد. لذلك فإن التدريب المستمر دون راحة مناسبة قد يؤدي إلى تراكم التعب وزيادة خطر الإصابة.

3- زيادة الحمل التدريبي بصورة غير مناسب : عندما تكون الأحمال التدريبية أكبر من قدرة الجسم على التحمل، ولا يتم رفعها بصورة تدريجية، قد تتعرض العضلات والأوتار والمفاصل إلى إجهاد متكرر، مما يزيد احتمال حدوث الإصابة.

4- ضعف القدرات البدنية : مثل ضعف القوة العضلية أو المرونة أو التوازن أو التوافق الحركي، مما قد يؤثر في طريقة أداء المهارات ويزيد الضغط على أجزاء معينة من الجسم.

5- وجود إصابة سابقة أو ضعف في منطقة معينة :قد تكون المنطقة التي تعرضت للإصابة سابقاً أكثر حاجة إلى التأهيل والتدرج في العودة إلى التدريب. والعودة المبكرة قبل استعادة القوة والحركة والوظيفة بصورة مناسبة قد تزيد احتمال تكرار الإصابة.

6- أخطاء التأهيل بعد الإصابة : قد تحدث مشكلات جديدة أو تتكرر الإصابة عندما يعود اللاعب إلى التدريب قبل اكتمال التأهيل، أو عندما يتم استخدام تمارين أو أحمال غير مناسبة للمرحلة التي وصل إليها اللاعب.