
محاضرة
الاصابات
الرياضية
أ.م .د فريال
سامي
خليل

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسة الاولية

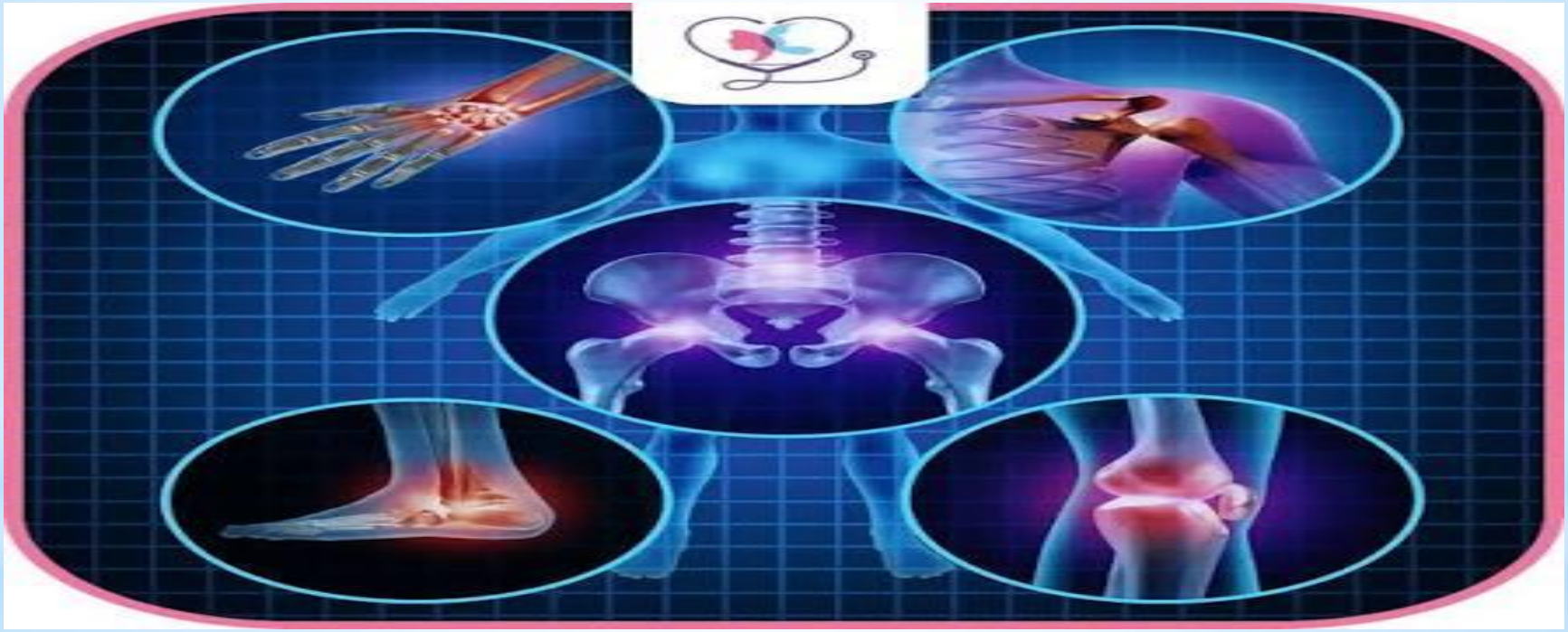
مادة التأهيل الاصابات الرياضية

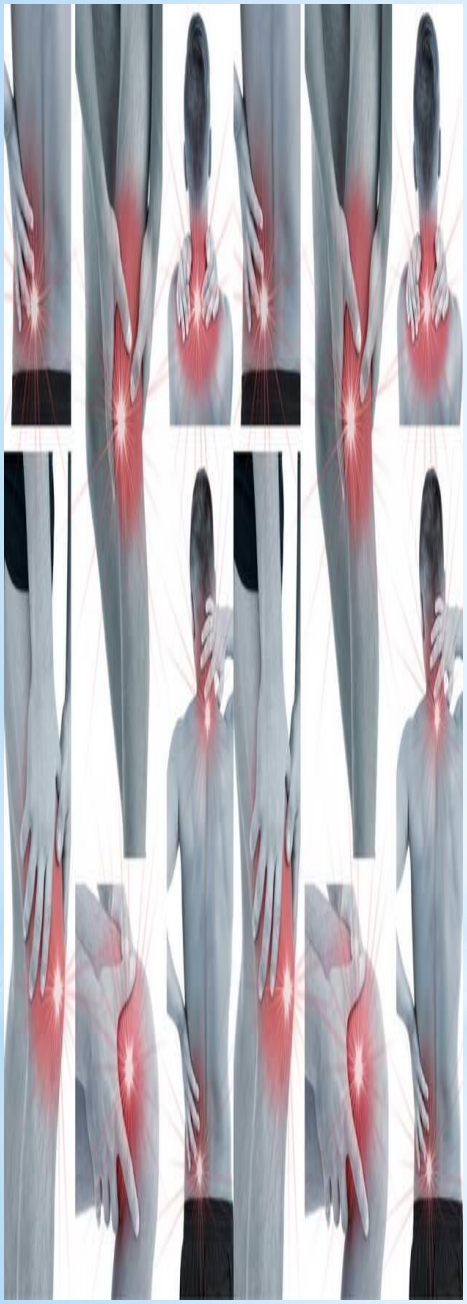
المحاضرة الاولى(الاصابات الرياضية)

* **اعداد: أم. د فريال سامي خليل**
لعام الدراسي ٢٠٢٦-٢٠٢٧



*الاصابات الرياضية





مفهوم الإصابات الرياضية:

تُعد الإصابات الرياضية من المشكلات التي ترافق ممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها، إذ إن طبيعة الأداء الرياضي وما يتطلب من جهد بدني وحركي، إلى جانب اختلاف شدة الأحمال التدريبية ومستوى الإعداد البدني والمهارى، قد تجعل الرياضي عرضة للإصابة. وتختلف الإصابات الرياضية من رياضي إلى آخر ومن فعالية رياضية إلى أخرى تبعًا لطبيعة النشاط وقوانين اللعبة وطريقة الأداء ومستوى القدرات البدنية والمهارية. وقد تؤدي الإصابة إلى إعاقة الرياضي عن الاستمرار في التدريب أو المنافسة، فضلًا عن إمكانية انخفاض مستواه البدني والوظيفي عند عدم التعامل معها بصورة صحيحة

تعاريف الاصابة الرياضية:

١-تشتق كلمة اصابة من اللاتينية وهي تعني تلف او ضرار او اعاقة جزء السليم من الجسم او عضو منة اثناء ممارسة الانشطة الرياضية المختلفة كنتيجة التأثير قوة داخلية او خارجية تؤدي الى حدوث تغيرات تشريحية وفسيولوجية في الجزء المصاب مما يعطل عمل او وظيفة ذلك النسيج بشكل وقتي اؤ دائمي على وفق شدة الاصابة.

اعداد: المدرس المساعد حميد عريان

٢- بأنها تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات أو عوامل داخلية أو خارجية تؤدي إلى حدوث تغيرات تشريحية وفسيولوجية في الجزء المصاب، مما يسبب تعطل عمل أو وظيفة النسيج بصورة مؤقتة أو دائمة تبعًا لشدة الإصابة " .

٣- هي تعرض الرياضي لضرر أو خلل في أحد أنسجة الجسم نتيجة المشاركة في النشاط الرياضي، وقد تحدث الإصابة بصورة مباشرة نتيجة الاحتكاك أو الصدمة، أو بصورة غير مباشرة نتيجة الإجهاد أو الإفراط في الاستخدام، مما قد يؤثر في قدرة الرياضي على الاستمرار في الأداء الرياضي)

٤- هي حالة من الضرر أو الخلل البدني المرتبط بالمشاركة الرياضية، ويختلف تحديدها وتصنيفها تبعاً لطبيعة الإصابة والغرض من دراستها، الأمر الذي يجعل وضع تعريف واضح للإصابة أمراً أساسياً في الدراسات

٥- تشمل الإصابة الرياضية الإصابات المباشرة التي تحدث نتيجة ممارسة المهارات الرياضية، والإصابات غير المباشرة التي تنتج عن الإجهاد أو فشل أحد أجهزة الجسم أثناء النشاط الرياضي

العوامل المرتبطة بحدوث أسباب الاصابة :

- العوامل المرتبطة بالرياضي نفسة
- طبيعة النشاط الرياضي
- الظروف المحيطة بالأداء



أسباب حدوث الإصابات الرياضية

لمستوى اللياقة البدنية، ونوع النشاط الممارس، وطبيعة الأداء، ومستوى المنافسة، والاستعداد المهاري، ومدى وعي الرياضي بخطورة الحركات التي قد تؤدي إلى الإصابة، فضلًا عن معرفته بالطرائق التي تساعد على تجنبها والحد من حدوثها.

ومن أهم أسباب حدوث الإصابات الرياضية **الأخطاء التدريبية وسوء تنظيم التدريب، والعيوب في تنظيم التدريبات والمسابقات، وسوء المستلزمات والأدوات الرياضية ومخالفة شروط الأمن والسلامة، والسلوك غير السليم ومخالفة القوانين، وعدم مراعاة الظروف البيئية والجوية، وإهمال الجانب الصحي وعدم الالتزام بالتوجيهات الطبية، فضلًا عن سوء الحالة النفسية وعدم ملاءمة النمط الجسمي لنوع النشاط الممارس .**

كما يمكن أن تحدث الإصابة **نتيجة تعرض أنسجة الجسم إلى حمل أو قوة تفوق قدرتها على التحمل، أو نتيجة تكرار الحركات والأحمال بصورة تؤدي إلى تراكم الإجهاد والضرر في الأنسجة**

العوامل المؤدية إلى الإصابة

يمكن تقسيم العوامل المؤدية إلى الإصابات الرياضية إلى **عوامل داخلية وعوامل خارجية**، ويحدث ذلك نتيجة التفاعل بين العوامل المرتبطة بالرياضي والعوامل المرتبطة بالبيئة والنشاط الرياضي.

أولًا: العوامل الداخلية

ويقصد بها العوامل المرتبطة بالرياضي نفسه، ومن أبرزها التعب والإرهاق الشديد، وضعف الاستعداد البدني، وانخفاض الكفاءة الوظيفية لبعض أجهزة الجسم، والخصائص الميكانيكية والبيولوجية للجسم .وقد يؤدي انخفاض المستوى البدني أو عدم كفاية الإعداد إلى عدم قدرة الرياضي على تحمل متطلبات النشاط الرياضي، مما يزيد من احتمالية تعرضه للإصابة.

إصابة سابقة، وضعف القوة العضلية، ونقص المرونة، وضعف السيطرة العصبية العضلية والتوازن، وبعض الاختلالات الميكانيكية والحركية، يمكن أن تؤثر في احتمالية التعرض للإصابة. وتوضح مراجع التأهيل الرياضي أهمية التعرف على عوامل الخطورة الفردية من أجل تحديد المشكلات المحتملة والعمل على تقليل مستوى الخطر لدى الرياضي

ثانيًا: العوامل الخارجية

وهي العوامل التي ترتبط بالبيئة المحيطة بالنشاط الرياضي أو بطريقة تنظيمه، ومن أهمها أخطاء التدريب، وسوء تنظيم التدريبات والمسابقات، وسوء الأدوات والمستلزمات الرياضية، ومخالفة شروط الأمن والسلامة، وعدم مراعاة الظروف الجوية والبيئية، ومخالفة القوانين والتعليمات الخاصة بالنشاط الرياضي .

وترتبط كذلك بطبيعة الرياضة ومستوى الرياضي ومكان ممارسة النشاط ونظام التدريب والتجهيزات المستخدمة، الأمر الذي يجعل الوقاية من الإصابة مسؤولية مشتركة بين الرياضي والمدرب والمختصين في المجال الرياضي

تصنيف الإصابات الرياضية

يمكن تصنيف الإصابات الرياضية وفق **درجة شدتها** إلى أربعة مستويات رئيسة، وذلك بصورة مختصرة بما يتناسب مع طبيعة البحث:

الإصابات البسيطة

وهي الإصابات التي يكون تأثيرها محدودًا في وظيفة الجزء المصاب، ولا تؤدي عادةً إلى فقدان كبير في القدرة على الحركة أو الأداء الرياضي، ويمكن أن تتحسن خلال فترة قصيرة عند تقديم الرعاية والعلاج المناسبين.

الإصابات المتوسطة

وهي الإصابات التي تكون أشد من الإصابات البسيطة، وتؤدي إلى درجة واضحة من الألم والخلل الوظيفي، وقد تتطلب إيقاف النشاط الرياضي لفترة أطول مع الحاجة إلى العلاج والتأهيل قبل العودة إلى التدريب

الإصابات المتوسطة

وهي الإصابات التي تكون أشد من الإصابات البسيطة، وتؤدي إلى درجة واضحة من الألم والخلل الوظيفي، وقد تتطلب إيقاف النشاط الرياضي لفترة أطول مع الحاجة إلى العلاج والتأهيل قبل العودة إلى التدريب.

الإصابات الشديدة

وهي الإصابات التي ينتج عنها خلل واضح في وظيفة الجزء المصاب، وقد تؤدي إلى فقدان القدرة على ممارسة النشاط الرياضي مدة أطول، وتحتاج إلى تدخل علاجي وتأهيلي متخصص قبل السماح للرياضي بالعودة إلى النشاط.

الإصابات الخطيرة

وهي الإصابات التي تكون ذات تأثير كبير في سلامة الرياضي ووظيفته، وقد تتطلب تدخلًا طبيًا متخصصًا وفترة علاج وتأهيل طويلة، ولا يسمح بالعودة إلى النشاط الرياضي إلا بعد التأكد من استعادة الوظائف المطلوبة بصورة آمنة.

أنواع المؤثرات على الإصابات الرياضية :

مؤثر ميكانيكي :أي مؤثر خارجي كالاصطدام بزميل أو منافس أو بأرض الملعب أو الادوات

-**مؤثر كيميائي فسيولوجي** :أي مؤثر داخلي مثل تراكم حامض اللبنيك في العضلات وحدوث الإرهاق العضلي أو نقص الماء والأملاح بالدم مما تؤدي إلى حدوث التقلصات العضلية .

مؤثر فني :أي مؤثر ذاتي من اللاعب نفسه مثل الأداء الخاطئ أو الأداء الغير بداء الاحماء اؤ على اسس علمية صحيحة.

الأعراض الرئيسية للإصابات الرياضية :

- وجود ألم بمكان الإصابة .
- حركة غير طبيعة في المفصل .
- وجود ضمور أو ضعف في العضلات .
- عدم قدرة اللاعب على المشي أو الحركة بطريقة سوية .
- وجود الورم مكان الإصابة .
- تغير في لون منطقة الجلد بمكان الإصابة .
- الشعور بألم عند الضغط على مكان الإصابة .
- وجود الألم أثناء القيام بعمل عضلي معين


شكرا لحسن الاصغاء