
التأهيل الاصابات
الرياضية
للمرحلة الثانية للعام ٢٠٢٦
اعداد أ.م .د فريال سامي خليل

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسة الاولية

مادة التأهيل الاصابات الرياضية

المحاضرة الثانية(التقسيم الاصابات الرياضية

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

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسة الاولية

مادة التأهيل الاصابات الرياضية

المحاضرة الاولى(الاصابات الرياضية)



تقسيم الإصابات الرياضية

الهدف من تقسيم الإصابات لكي نسهل على الدارس تصنيف الإصابات فقط ، حيث نجد الإصابات هي الإصابة في كل الحالات ولكن هذا التقسيم قد يساعد من يعمل في هذا المجال في كيفية مواجهة الإصابة وتقرير ما إذا كان اللاعب ى يستطيع الاستمرار أم الا وهي على النحو التالي :

أولا : التقسيم الأول : من

حيث مكان حدوث الإصابة وتقسم إلى إصابة عسكرية، وإصابات انتقالية و إنتاجية، ومنزلية، ورياضة وتعتبر الإصابات ا الرياضية أقلها حدوثا وتمثل نسبة ٢ %من مجموع الإصابات

ثانيا : التقسيم الثاني : وتقسم إلى

- إصابات بسيطة: مثل التقلص العضلي، والشد العضلي، وغيرها .
- إصابات شديدة : مثل الكسور ، والخلع ، وإصابات الرأس ، والصدر ، والبطن ، وهي ما تعرف الاصابات الداخلية للجسم

ثانيا : التقسيم الثالث: ويقسم الى :

- اصابات مفتوحة مثل الجروح والحروق.
- اصابات مغلقة: مثل التمزق العضلي، والرضوض، والملخ.....وغيرها




أنواع
الجروح


أنواع الجروح التي تصيب الإنسان
سحق
قلع
بتر
تمزق
كشط
ثقب

تقسيم الرابع : من حيث المساحة

وهي إصابات صغيرة مثل السجحات و هي إصابات سطحية تحدث تسلخات فوق سطح الجلد

إصابات كبيرة مثل التمزق الكامل -

خامسا : التقسيم الخامس :من حيث درجة الخطورة وهي

-**إصابات الدرجة الأولى بسيطة الخطورة** (وهي الإصابات التي لا تؤثر على العمل بشكل عام و لا على العمل الرياضي بشكل خاص ، وهي تشكل نسبة عالية جدا تصل إلى ٨٠ – ٩٠% من مجموع الإصابات العامة ، مثال (السجحات ، الرضوض ، وغيرها)

- **إصابات الدرجة الثانية متوسطة الخطورة** (وهي الإصابات التي الا تؤثر على العمل العام وتؤثر على العمل الخاص . وهي غالبا تمنع المصاب من ممارسة النشاط فترة من الزمن تتراوح ما ببن ١٨-١٢ يوم، ونسبة حدوثها ٨-٩ % من مجموع الإصابات العام

- **إصابات الدرجة الثالثة شديدة الخطورة** (وهي الإصابات التي تؤثر على العمل العام وتؤثر على العمل الخاص ، وغالبا ما تمنع المصاب من المشاركة لفترة زمنية كبيرة تصل إلى شهر أو أكثر ونسبة حدوثها منخفضة جدا مثل :الكسور، والخلع، والانزلاق الغضروفي. . . . . وغيرها

هم الأسباب التي تؤدي إلى الإصابات

: اولا : التدريب الخاطئ : وتندرج تحتها النقطتان التالية وهي التي تهمنا في المهنة الرياضية وهي :

التدريب الرياضي الخاطئ في الأندية) والذي يمثل المدرب (١-

٢- (التدريس الخاطئ في المدارس)والذي يمثل المدرس وسوف نأتي عليها بالشرح


ARNOLD
CLASSIC
GYM
BAGHDAD
الاتحاد الدولي لبناء الاجسام
صالة ارنولد كلاسيك
المدرب الدولي صباح طالب
أخطاء في أداء التمرين ،،،لاحظ الصح من الخطأ
1
2
1
2
1
2
آرشيف المدرب الدولي :صباح طالب
Yes
2
NO
X
Yes
1
NO
X

١-التدريب الرياضي الخاطئ في الأندية (المدرب) وهي تكمن فيما يلي

أ – عدم التكامل في تدريب عناصر اللياقة البدنية و الفنية والمهارية والخططية حيث يجب الاهتمام بجميع الجوانب بدون التركيز على أحدها أو إهمال الأخرى مثال : الاهتمام بعنصر السرعة وإهمال عنصر المرونة فهذا يعرض الرياضي للإصابة

ب – عدم التناسق والتوافق في التدريب للمجموعات العضلية القابضة والباسطة والمثبتة والتي تقوم بعملها في نفس الوقت عند الأداء الحركي الرياضي .مثال (إهمال أجزاء وعضلات لا تدخل في العمل العضلي للعبة بقصد أو دون مثل في كرة القدم إهمال العضلة الضامة أو الجزء الأعلى فيتسبب ذلك في إصابتها بتمزق

ج - سوء تخطيط البرنامج الأسبوعي يجب أن يصل إلى أعلى مستوى له (الفورمة) بوم المنافسة فيجب إن يكون ا اليوم قبله التدريب خفيف في الحجم والشدة والكثافة .

د- إهمال الإحماء الكافي والمناسب للمنافسة قبل المنافسة أو التدريب. مثال: في أوقات الشتاء تزاد من فترة الإحماء وبالعكس في الصيف أخذ المناسب من الإحماء

هـ - المتابعة والمراقبة الدقيقة والمستمرة وبشكل دائم في الملعب وخارج الملعب وخصوصا قبل المباراة مثال تغيرات لون الوجه ومن النواحي التي يجب الاهتمام بها:

١- الحالة الصحية.

٢- الحالة النفسية.

٣- الحالة الفنية واللياقة البدنية للاعب.

و – سوء تنظيم مواعيد التدريب وإهمال الاعتبارات بأوقات المنافسة والمباريات خلال الدوري أو المنافسة .مثال : التدريب تحت حرارة الشمس

٢١- لتدريس الخاطئ في المدارس (لمدرس): يتعرض الطالب و الرياضي في المدارس للإصابات وخصوصا في أوقات النشاط الرياضي والناتجة من التدريس الخاطئ والتي تعود للأسباب التالية :

-ضيق الساعات المخصصة للدرس

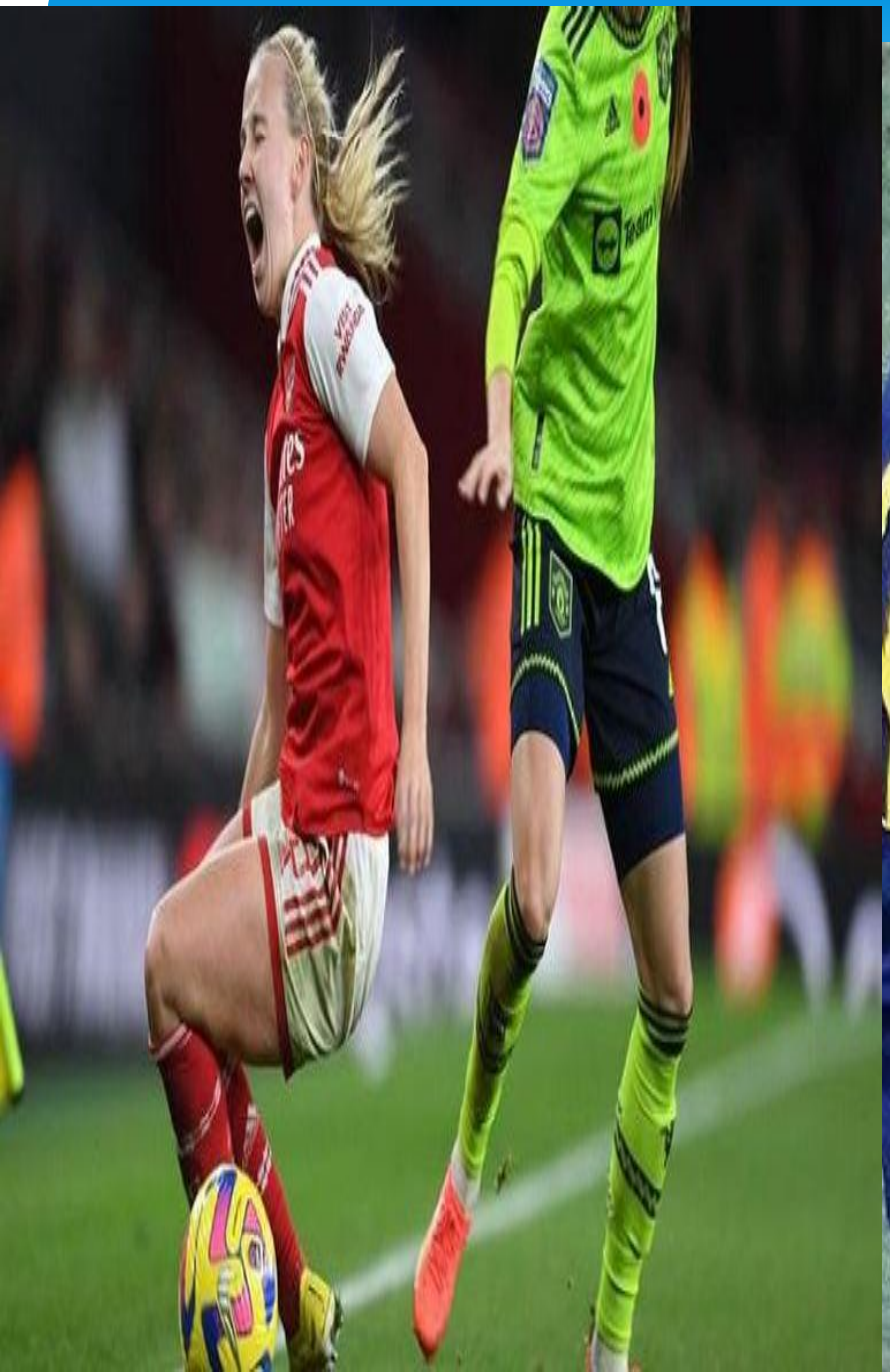
-سوء تنظيم الجداول الدراسية .

-العجز الواضح في إعداد المدرسين .

-العجز في الإمكانيات والأدوات . فكل هذه الأمور تؤدي إلى الإصابات بشكل أو آخر بقصد أو بغيره

ثانيا : مخالفة الروح الرياضية (الخشونة)وتعتبر من الأسباب التي تنافي الأهداف الرئيسية للرياضة ومن العوامل التي يمكن أن ندرجها وهي :

- التوجيه الخاطئ من المدرب للاعب والذي يحدث غالبا في المجال التنافسي خاصة بالعنف والاحتكاك البدني القوي (الخشونة)
- تعمد الخشونة لإبعاد ا الاعب أو الخصم عن الاستمرار في المنافسة أو المباراة.
- - الحماس الزائد والاندفاع ا الغير مدروسة)





ثالثا : الجهل بالقوانين الرياضية ومخالفة المواصفات الفنية : إن من المعلوم أن الرياضةهي من أجل الأهداف الأساسية لممارسة الرياضة ، فكان ا لا بد من إيجاد القوانين والمواصفات السليمة والمدروسة أ الامان الممارسة وهي

- القانون وضع لحماية اللاعبين وسالمتهم وأي مخالفة في مواد القانون في طريقة الأداء تعني إصابة .مثال : الإعاقة والخشونة

-مخالفة المواصفات الفنية لمستلزمات وأدوات الرياضي وملابسه تسبب الإصابة له . مثال : الأحذية غبر المناسبة

-مخالفة المواصفات القانونية والفنية للأدوات والمعدات الرياضة الخاصة بالمنافسة . مثال: في الجمباز وخصوصا العقلة تكون خشنة وفتها نتوءات

رابعا : الجانب الصحي :

-إهمال الكشف الطبي الدوري الشامل مثال : تخطيط القلب .

-الكشف عن الأمراض المبكرة وخاصة ارتفاع درجة الحرارة ب يدل على أنه هناك مشكلة صحية.

-إهمال الاشتراطات الصحية في الغذاء والمسكن وغرف تبديل الملابس وغيرها .

خامسا : الظروف الجوية: بجب أخذ في عين الاعتبار الحالة الجوبة في التدريب والتنظيم له مثال :

-المطر الشديد .

-التدريب في الأماكن المرتفعة .ظروف الجوبة القاسية (البرق، الرباح والإعصار.)




Sanitas

طرق الوقاية من الإصابات الرياضية :

-إعداد اللاعب للقيام بالمجهود و فيها :

•التهيئة أو الإحماء الجيد

•التدرج في أداء التمرينات: من السهل إلى الصعب و التدرج في الشدة.

• تهدئة العضلات : أي تحديد فترات راحة و استرخاء للعضلات .

- التدريب الجيد وعلى اسس علمية.
- الادوات والاجهزة المناسبة مثل ملابس خاصة ،احذية مناسبة .....الخ.
- الفحص الطبي الدوري الشامل .
- التغذية الملائمة.
- الراحة الكافية للاعبين.
- الابتعاد عن المنشطات.
- الاسراع في علاج الاصابات
-


شكرا لحسن الاصغاء