

أساسيات ومبادئ الإصابات الرياضية ...

المفهوم العام للإصابة : هي تلف او اعاقة وقتية لعضو من اعضاء الجسم مصاحب او غير مصاحب بتهتك الانسجة لأي تأثير خارجي او داخلي يؤدي الى تغيير تشريحي (شكل العضو المصاب) او تغيرات فسيولوجية (عدم قدرة العضو المصاب على اداء وظائفه الطبيعية) او تغير ميكانيكي (عدم القدرة على الاداء الحركي) وقد تكون هذه الإصابة ظاهرة او غير ظاهرة (مرئية او غير مرئية) .

تعريف الإصابة : هي تغير في العضو نتيجة ل موقف حركي مفاجئ وقوي يؤدي الى حد من الحركة الطبيعية للمفاصل والعضلات واحداث تغيرات في شكل ووظيفة العضوية في مكان حدوث الإصابة .

والإصابة الرياضية قد تكون حادة او نتيجة للاستخدام الزائد :

١-الاصابات الحادة Acute Injuries

- تحدث نتيجة ضربة موجة بشكل فجائي نا قوة خارجية .
- تنتشر في الأنشطة التنافسية بنسبة أكبر من اللعب الحر مثل التواء الكاحل او تعرف بالكسر في عظام الرسغ او القصبة الخ .

٢- اصابات الاستخدام الزائد overuse Injuries

تحدث لكل ممارسي الأنشطة الرياضية في اي سن او اي مستوى تنتج عن التدريب الغير مقنن والزائد عن قدرات اللاعب .

سؤال / ماذا تحدث الإصابات ؟

- ١- تحدث الإصابات نتيجة قوة تعرض هذا العضو تفوق القدرة على موجهتها كالمنازلة مع المنافس مثل الجودو او المصارعة .
- ٢- تحدث نتيجة القيام بحركات عنيفة ترتبط بالمفاجاة مثل مهاجمة المنافس من الخلف .
- ٣- تحدث مع الاداء الحركي ونادرا في حالات الراحة او الاسترخاء خلال التدريبات او المنافسات .

- ٤- تحدث نتيجة مواجهة قوة بفشل الجسم في مواجهتها مثل رفع ثقل اكبر من قدرة الفرد او مواجهة منافس اقوى منه .
- ٥- تحدث عندما يكون الفرد ذا لياقة بدنية منخفضة ومطلوب منه القيام بنشاط اكبر من لياقته مثل محاولة رفع ثقل والعضلات ضعيفة .
- ٦- تحدث عنده اداء حركات او مهارات رياضية صعبة مثل محاولة اداء لاعب الاجمباز لحركة في مفصل وتكون اكبر من فعالية المدى الحركي الطبيعي له مما قد يسبب تمزقا باربطة المفصل او خلعا به .

الاسباب العملية للاصابات الرياضية :

ونوجز هنا الاسباب العملية للاصابات وهي :

- ١- عدم مراعاة الاسس والمبادئ العلمية للتدريب .
- ٢- سوء تشكيل برامج التدريب .
- ٣- اهمال الاعداد البدني خلال فترات الموسم .
- ٤- التسرع في العودة الى التدريب قبل اكتمال الشفاء من الاصابة .
- ٥- سوء اختيار مواعيد وتوقيتات التدريب او المباريات .
- ٦- سوء حالة المنشآت والادوات التدريبية ومخالفتها للقوانين .
- ٧- الشحن الزائد ومخالفة القوانين والروح الرياضية .
- ٨- اهمال الحياة الرياضية الصحية .