

...أساسيات ومبادئ الإصابات الرياضية...

المفهوم العام للإصابة : هي تلف أو عاقبة وقتية لعضو من أعضاء الجسم مصاحبا أو غير مصاحبا بتهتك الأنسجة لأي تأثير خارجي أو داخلي يؤدي إلى تغيير تشريحي (شكل العضو المصاب) أو تغيرات فسيولوجية (عدم قدرة العضو المصاب على أداء وظائفه الطبيعية) أو تغير ميكانيكي (عدم القدرة على الاداء الحركي) وقد تكون هذه الإصابة ظاهرة أو غير ظاهرة (مرئية أو غير مرئية) .

تعريف الإصابة : هي تغير في العضو نتيجة لموقف حركي مفاجئ وقوي يؤدي إلى الحد من الحركة الطبيعية للمفاصل والعضلات وأحداث تغيرات في شكل ووظيفة العضوية في مكان حدوث الإصابة .

والإصابة الرياضية قد تكون حادة أو نتيجة للاستخدام الزائد :

١- الإصابات الحادة Acute Injuries

- تحدث نتيجة ضربة موجهة بشكل فجائي نا قوة خارجية .
- تنتشر في الأنشطة التنافسية بنسبة اكبر من ...ة اللعب الحر مثل التواء الكاحل أو تعرف بالكسر في عظام الرسغ أو القصبه الخ .

٢- اصابات الاستخدام الزائد overuse Injuries

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

سؤال / لماذا تحدث الإصابات ؟

- ١- تحدث الإصابات نتيجة قوة تعرض هذا العضو تفوق القدرة على مواجهتها كالمنازلة مع المنافس مثل الجودو أو المصارعة .
- ٢- تحدث نتيجة القيام بحركات عنيفة ترتبط بالمفاجأة مثل مهاجمة المنافس من الخلف .
- ٣- تحدث مع الاداء الحركي ونادرا في حالات الراحة أو الاسترخاء خلال التدريبات أو 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 عندة اداء حركات او مهارات رياضية صعبة مثل محاولة اداء لاعب الاجمبارز 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 .