

المحاضرة السادسة

أسباب الإصابات في رفع الأثقال

- ١- عدم وجود تصوير كامل عن طبيعة الأداء الحركي لتمرين رفع الأثقال (أي عدم ضبط تكنيك الحركة)
 - ٢- الإرهاق في التمرين
 - ٣- رداءة الأدوات وعدم صلاحية مكان التدريب
 - ٤- الإحماء غير الكافي سواء أكان إحماء عام أم إحماء خاص
- عدم اتباع مبدأ التدرج عند التحمل

أسباب الإصابة:

أسباب خارجية:

أولاً: سوء التنظيم وطريقة اللعب والتدريب وتمثل من ٣٠-٦٠ % من الإصابات

ثانياً: مخالفة القوانين وشروط المن وتمثل من ١٥-٢٥ % من الإصابات

ثالثاً: سوء الأحوال المناخية وتمثل من ٢-٦ % من الإصابات

رابعاً: السلوك غير السليم وتمثل من ٥-١٥ % من الإصابات

خامساً: عدم الالتزام بالأوامر الطبية ٢-١٠ % من الإصابات

سادساً: الأدوات والأجهزة المستخدمة

أسباب داخلية :

أولاً: حالات الإرهاق والإعياء الشديد

ثانياً: التغيرات في الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم

ثالثاً: الإصابة السابقة والمتكررة

رابعاً: عدم الاستعداد البدني للرياضي ونقص اللياقة البدنية