



جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي
Larbi Ben M'hidi Oum El Bouaghi University
Université Larbi Ben M'hidi Oum El Bouaghi



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الأسباب العامة للإصابات الرياضية



السنة الاولى ماستر
تقديم / أ. د. مالك
رضا

السنة الجامعية : 2025/2024

الأسباب العامة للإصابة الرياضية :



تختلف نوع الإصابة باختلاف نوع الرياضة، فإصابات الألعاب الفردية تختلف عن إصابات الألعاب الجماعية كما تختلف في الرجال منها في النساء وكذلك في الألعاب ذات الإحتكاك المباشر عنها في الألعاب التي ليس فيها مثل هذا الإحتكاك، كما تختلف الإصابة باختلاف طبيعة الأداء في اللعبة فمثلا إصابات الطرف السفلي في كرة القدم أكثر من إصابات الطرف العلوي وهكذا، و كلما زاد مستوى المنافسة كلما زاد احتمال حدوث الإصابة، كما أن الإصابة تختلف تبعا لكفاءة اللاعب البدنية حيث كلما قلت زادت احتمالية إصابته وتلعب الحالة النفسية والثقافية الرياضية دورا مهما في احتمالية الإصابة

● التدريب غير العلمي.

- عدم التدريب في تكامل عناصر اللياقة البدنية.

- عدم التنسيق و التكامل في تنمية المجموعات العضلية للاعب.

- سوء تخطيط البرنامج التدريبي.

- عدم الاهتمام بالاحماء الكافي.

● مستوى المنافسة.

● عدم التقيد بنتائج الاختبارات

والفحوصات الطبية.

● مخالفة الروح الرياضية

● مخالفة المواصفات الفنية

والقوانين الرياضية.

● سوء المستلزمات الرياضية

ومخالفتها شروط الأمان.

● عدم مراعاة العوامل والظروف

الجوية البيئية .

التدريب غير العلمي :

إذا ما تم التدريب بأسلوب غير علمي ساهم في حدوث الإصابة بما يلي:

✓ عدم التكامل في تدريبات تنمية عناصر اللياقة البدنية :

يجب الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية وعدم الاهتمام بجزء منها على حساب الآخر حتى لا يتسبب ذلك في حدوث إصابات، لذلك يلزم الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية العامة كقاعدة تبنى عليها اللياقة البدنية الخاصة واللياقة المهارية والخططية.

✓ عدم التنسيق والتوافق في تدريبات المجموعات العضلية للاعب: فالمجموعات

العضلية القابضة والباسطة والمثبتة والتي تقوم بعملها في نفس الوقت أثناء الأداء الحركي الرياضي، وأيضا عدم التكامل في تدريب المجموعات العضلية تتطلبها طبيعة الأداء وإهمال مجموعات عضلية أخرى مما قد يسبب إصابتها.

✓ سوء تخطيط البرنامج التدريبي: سواء كان برنامجا سنويا أو شهريا أو أسبوعيا أو

حتى داخل الوحدة التدريبية في الأسبوع التدريبي يوم المباراة، فإن أقصى حمل لاعب 100% من مستواه، والمفروض أن يكون التدريب في اليوم السابق للمباراة خفيفا 20-30% من مستواه وقد يفضل الراحة في بعض الحالات، أما إذا تدرب تدريب عنيف في هذا اليوم فإنه يتعرض للإصابة . كذلك إذا ما حدث خطأ في تخطيط وتنفيذ حمل التدريب (الشدة والحمل التدريبي) داخل الوحدة التدريبية ذاتها فإنه قد يسبب إصابة اللاعب حيث أنه من المفضل تناسب شدة وحجم الحمل تناسبا عكسيا⁽¹⁾.

✓ **عدم الاهتمام بالإحماء الكافي والمناسب:** ويقصد بالإحماء الكافي لأداء التدريب أو المباراة والمناسب لهم، وبطبيعة الجو مع مراعاة التدرج في التدريب على اختلاف مراحله تجنباً لحدوث الإصابات، وعملية الإحماء هي تهيئة اللاعب بدنياً ونفسياً عن طريق مجموعة من التمارينات المتغيرة في الحجم والشدة والتكرار، والمختارة اختياراً دقيقاً، وتعمل على رفع درجة استعداد الجسم الفسيولوجية للعمل بكفاءة مثل بدء المنافسة مباشرة والتي تتناسب مع شدة المجهود المبذول لتحقيق أفضل النتائج، حيث يعمل على رفع درجة حرارة الجسم مما يزيد من كفاءة عمل العضلات كما يعمل على إعداد القلب والدورة الدموية والتنفسية المقبل دون حدوث الإصابة⁽¹⁾، إذ أن قصور الإحماء يؤدي إلى التمزقات في العضلات والأربطة⁽²⁾.

مستوى المنافسة:

قد تمكن عوامل بعض الإصابات البدنية الرياضية في شدة وعنف المنافسة الرياضية أو طبيعة الملاعب الرياضية التي تتميز بصلابتها بالإضافة إلى شدة الاستثارة التي تنتاب بعض اللاعبين كنتيجة للدافعية المغالى فيها ومحاولة الفوز بأي وسيلة لارتباط ذلك بمزيد من الحوافز والبواعث المادية والمعنوية المتنوعة للاعبين⁽³⁾.

إذا كلما ازداد مستوى التنافس كلما زاد احتمال تعرض اللاعبين للإصابة، فإصابات المنافسات النخبوية تكون أكثر وأشد مقارنة بإصابات منافسات الدرجة الأولى أو الثانية في الأقسام المحلية، كما أن مستوى التنافس في المباريات الودية يختلف عنه في المباريات المصيرية التي لا مجال فيها للخسارة.

عدم التقيد بنتائج الفحوص والاختبارات الطبية :

قبل إجراء المباراة يخضع كل اللاعبين للفحوص والاختبارات الطبية وتعرض كل النتائج على المدرب المؤهل وأخصائي الطب الرياضي، بالإضافة إلى الأخصائي النفسي وذلك قصد الوقوف على مدى استعداد اللاعبين بدنيا ونفسيا للأداء الجيد ليتم بذلك تفادي مشاركة اللاعبين غير المؤهلين الذين يكونون عرضة للإصابات فيما لو تم إقحامهم .

عند تولي الطبيب الرعاية الخاصة بفريق ما تتضح مسؤولياته تجاه اللاعب، المدرب والإداري المسؤولين معه عن الفريق ومن الضروري إخطار اللاعب الموضوع تحت العلاج بحدود هذه المسؤولية مع الإقرار بعدم إفشاء أي أسرار مهنية طبية ويجوز أن يكون ذلك فقط للمسؤولين عن الفريق (الإداري - المدرب) ويهدف تحديد اللياقة البدنية للاعب لتتضح إمكانية مشاركته في المسابقات أو المباريات التنافسية وليس لأي غرض

آخر وفي هذا المجال يجب على الطبيب أن يقدم رأيه الموضوعي والمحدد بوضوح قدر الإمكان عن مدى لياقة اللاعب للاشتراك في التدريب والمنافسة(1) .

إنه من غير المعقول أن يتم إشراك أي لاعب في فريق وطني أو بعثة رسمية دون خضوعه للفحوصات الطبية التي تؤهله للمشاركة ولعل اهتمام الهيئات الرياضية في كل من أوروبا وأمريكا، هذا الجانب كان وراء تحسين المستوى في مختلف الرياضات وظهر ذلك بوضوح عن طريق تحطيم الأرقام القياسية بعد الحرب العالمية الثانية .

مخالفة الروح الرياضية:

تعد مخالفة الروح الرياضية من أسباب الإصابات، وهي مخالفة للأهداف نبيلة تسعى الرياضة في تأصيلها في النفوس ليمتد أثرها على الحياة العامة وفلاح المجتمع، حيث أن الحماس والشحن النفسي المبالغ فيه من طرف المدرب أو حتى من طرف وسائل الإعلام أو الجمهور ومحالة توجيه اللاعب إلى تعمد العنف والخشونة أثناء اللعب لتخويف المنافس من الأسباب التي قد تؤدي إلى إصابة المنافس أو اللاعب نفسه.

مخالفة المواصفات الفنية والقوانين الرياضية:

هدف القوانين الرياضية هي حماية اللاعب وتأمين سلامة أدائه لرياضته، ومخالفة تلك القوانين تؤدي لحدوث إصابات كمهاجمة لاعب مبارزة عند خلع قناعه أو مهاجمة لاعب من الخلف، وكنتم قدمه بخشونة وغيرها في كرة القدم، ويمتد ذلك إلى مخالفة القوانين في كل الرياضات، كما أن مخالفة المواصفات الفنية والقانونية لملابس اللاعبين تسبب احتمال إصابتهم .

اللاعبين وتناول المنشطات:

إن استخدام اللاعبين للمنشطات المحرمة قانوناً يؤدي إلى إجهاد أجهزتهم الحيوية فسيولوجياً كما يعرضهم إلى العديد من الإصابات، حيث يقوم اللاعب ببذل جهداً غير طبيعي (صناعي) لا يلائم قدراته الفسيولوجية

سوء المستلزمات الرياضية ومخالفتها شروط الأمن:

ويقصد بها حالة الملاعب والأماكن التي تمارس فيها الرياضة، كذلك مواصفات الملابس والأحذية الملائمة لنوع الرياضة الممارسة.

أهم مظاهر الإخلال بقوانين وشروط الأمن :

- رداءة نوعية الأجهزة الرياضية والمعدات.
- سوء إعداد الأجهزة والمعدات وميادين اللعب وغيرها للتدريبات والمسابقات.
- عدم تطابق الملابس الرياضية مع خصائص اللعبة التي يمارسها الرياضي أو عدم ملائمتها للظروف المناخية المحيطة.
- الحذاء غير المناسب .
- عدم استخدام الأجهزة الدفاعية اللازمة في أنواع الرياضات.

عدم مراعاة العوامل والظروف الجوية البيئية:

من خلال ممارسة الألعاب الرياضية والتدريب في ظروف مناخية قاسية وفي البيئات المختلفة (شديدة البرودة، شديدة الحرارة، الرطوبة، الأمطار والثلوج، الرياح) وكذلك عدم التأقلم الكافي للأماكن المرتفعة والمنخفضة عن مستوى سطح البحر، وغير ذلك من العوامل التي تؤثر على طريقة أداء اللاعب، مما يشكل جهدا إضافيا على الأجهزة الجسمية ويسبب إجهاد مبكر عند الرياضي وفقدان التوافق العضلي العصبي و يزيد من احتمال حدوث الإصابة (1).

1-4 تصنيف 1983 micheli العوامل الخطرة التي تؤدي للإصابات الرياضية.

2-4 تصنيف فالبن vulpen العوامل الداخلية والخارجية.

4- العوامل التي تزيد من حجم الإصابات الرياضية.





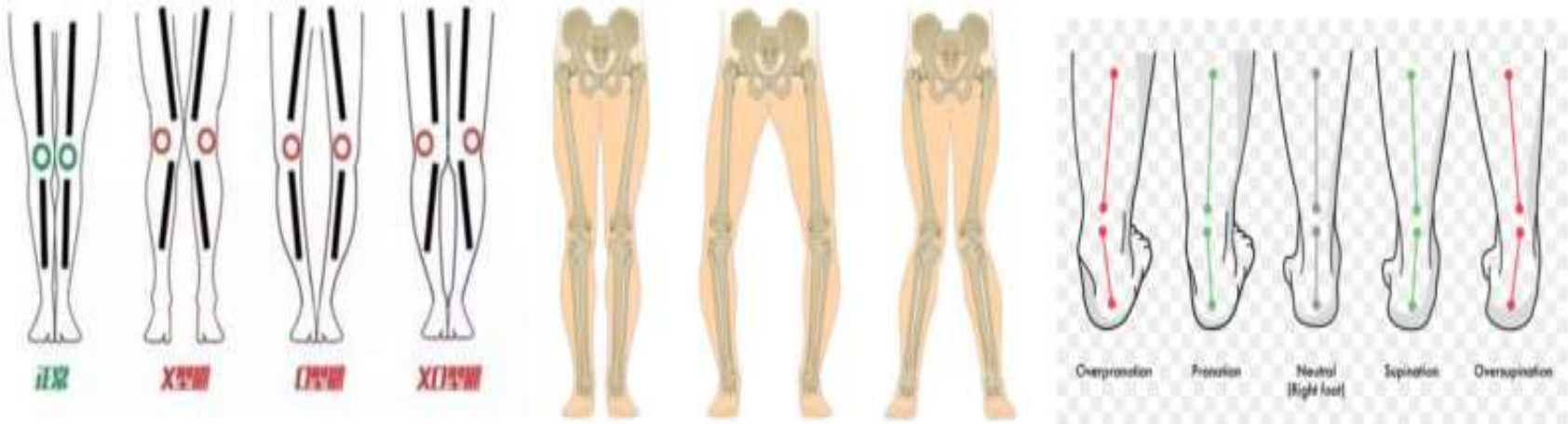
عوامل خارجية.	عوامل داخلية.
وترتبط بالبيئة المحيطة بالفرد الرياضي وطبيعة وخصائص النشاط الممارس.	وترتبط بالحالة البدنية والصحية العامة للفرد الرياضي.
☐ نوع النشاط أو التخصص الرياضي.	☐ السن، الجنس.
☐ الأدوات والأجهزة المستعملة في النشاط الرياضي.	☐ اللياقة البدنية.
☐ طرائق التدريب المستخدمة.	☐ التكوين الجسمي.
☐ مدى صلاحية المنشآت الرياضية (أرضية...)	☐ الإعاقة الجسمية.
☐ الطقس.	☐ الحالة النفسية.

جدول يوضح تصنيف لعوامل الإصابات الرياضية valpen

✓ تسطح أو تقوس خلقي بالقدم: يؤدي ذلك الى الضغط الزائد خاصة على مفصل الركبة والكعب.



✓ العيوب الخلقية المرتبطة بالعظم (شكل الساقين).

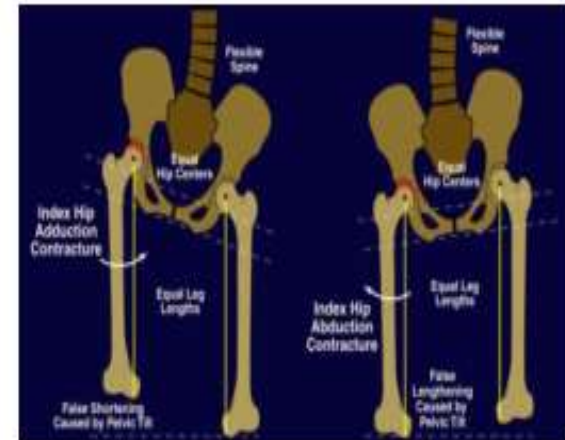
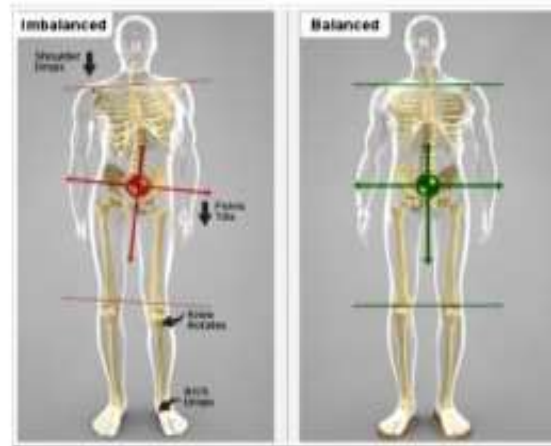


العوامل الداخلية:

- ✓ فحوصات القلب للكشف عن العيوب الخلقية والتي من الممكن أن تسبب الموت المفاجئ أثناء المنافسات الرياضية والتي ارتفعت نسبته بدرجة كبيرة خاصة عند لاعبي كرة القدم.
- ✓ تحاليل شاملة لوظائف الجسم، فحص القوام، تحديد مستوى اللياقة البدنية، تحديد مستوى القوة العضلية.



✓ الفرق بين طول الرجلين.



JOINT HYPERMOBILITY



✓ ارتخاء الاربطة الخلفي.



- ✓ عدم تناسب القوة بين المجموعات العضلية: التركيز على عضلات الظهر دون عضلات البطن....
- ✓ الأداء الخاطئ للتقنية الصحيحة للمهارة.
- ✓ الفروق الهرمونية والجنس.
- ✓ الحالة النفسية والتشتت الذهني.

العوامل الخارجية:

- ✓ عدم اجراء الاحماء الكافي.
- ✓ عدم ارتداء أجهزة ووسائل الحماية في المنافسة الرياضية.
- ✓ سوء الأحوال الجوية (طقس بارد، حار، امطار....)
- ✓ سوء أرضية الملعب.
- ✓ السلوك الغير سوي وفقدان الروح الرياضية والميل للعب الخشن مما يسبب إصابات للمنافس...



5- بعض احصائيات الإصابات الرياضية في كرة القدم: في دراسة

velenciano lopez et al حديثة توصل

❖ معدل الإصابة الإجمالي للاعبين كرة القدم المحترفين هو 8.1 إصابة/

1000 ساعة.

❖ معدل وقوع إصابات المباراة 36 إصابة / 1000 ساعة أعلى بنحو 1- مرات

من معدل وقوع إصابات التدريب 3.7 إصابة/ 1000 ساعة.

❖ إصابات الأطراف السفلية أعلى معدلات الإصابات

❖ أكثر أنواع الإصابات شيوعا هي إصابات العضلات والأوتار 4.5 إصابات.

1000 ساعة.

❖ الإصابات الطفيفة هي الأكثر شيوعا.

❖ لم يكن معدل وقوع الإصابات في أفضل 5 بطولات أوروبية محترفة مختلفا عن

معدل الإصابة في البطولات المحترفة في البلدان الأخرى 6.8 مقابل 7.6

إصابة / 1000 ساعة على التوالي. (بعوش، رضا إبراهيم، 2020).



6- طرق الوقاية من الإصابات الرياضية: تتمثل في بعض التمارين البدنية المساعدة على الوقاية من الإصابات الرياضية.

6-1 تمارين gainage: يمثل مركز الجسم (core) وحدة وظيفية ، و التي لا تشمل عضلات الجذع فقط (عضلات البطن، و عضلات الظهر) و لكن أيضا منطقة الحوض والورك، و الحفاظ على استقرار المركز هو أحد مفاتيح الأداء الأمثل للأطراف السفلية (خاصة مفاصل الركبة). يجب أن يكون لدى لاعبي كرة القدم القوة الكافية والتحكم العصبي العضلي في عضلات الفخذ والجذع لتوفير استقرار المركز. حيث تشير العديد من لدراسات الى أن استقرار المركز له دور مفهم في الوقاية من الإصابة.

6-2 تمارين التوازن والتحكم العصبي العضلي: لا يمثل التحكم العصبي العضلي كيانا واحدا، ولكن أنظمة تفاعلية معقدة تكمل جوانب مختلفة من العمل العضلي (ثابت وديناميكي وتفاعلي) و تنشيط العضلات (الانقباض المتحرك اللامركزي Eccentric أكثر من المركزي Concentric) و التنسيق والاستقرار ووضع الجسم، و التوازن والقدرة على التوقع، تشير الأدلة العلمية التجريبية القوية إلى أن برامج التدريب العصبي العضلي الخاصة بالرياضة يمكن أن تمنع إصابات الركبة والكاحل بفعالية.

6-3 البليوميترى والرشاقة: هي تمارين تمكن العضلات من الوصول إلى أقصى قوة في أقصر وقت ممكن، حيث يتبع الانقباضات العضلية المتحركة اللامركزية (Eccentric) بشكل سريع انقباضات متحركة مركزية (Concentric) في العديد من المهارات الرياضية، وبالتالي يجب استخدام التمارين الوظيفية الخاصة التي تتوافق مع هذا التغيير السريع في عمل العضلات لإعداد الرياضيين لأنشطتهم الرياضية الخاصة. الهدف من التدريب البليوميترى هو تقليل مقدار الوقت لازم بين تقلص العضلات. يمكن للبليوميترى تدريب أنماط حركة محددة بطريقة بيوميكانيكية صحيحة، و بالتالي تقوية العضلات والأوتار و الأربطة أكثر وظيفيا. ويعتبر البليوميترى وتدرجات الرشاقة من المكونات المهمة للبرامج الوقائية، والتي أثبتت فعاليتها في الوقاية من إصابات الرباط الصليبي الأمامي (ACL) وكذلك الإصابات الأخرى للركبة والكاحل.

6-4 تمارين عضلة الفخذ الخلفية: وهي التمارين التي تعتمد على الانقباض اللامركزي، ولعل أشهر هذه التمارين هو تمرين (Nordic) و الذي أثبت نجاعة كبيرة في الوقاية من إصابة عضلة الفخذ الخلفية في كرة القدم.

6-5 تمارين الجري بسرعة قصوى: حيث تعد من بين أهم التمارين للوقائية خاصة لعضلات الفخذ الخلفية. (بعوش، إبراهيم رضا، 2021).

شكرا على حسن الإصغاء

