

تمهيد:

تشتق كلمة إصابة Injury من اللاتينية تعني تلف أو إعاقة، فالإصابة هي أي تلف سواء كان هذا التلف مصاحبا أو غير مصاحب بتهتك الأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي سواء كان هذا التأثير (ميكانيكيا، عضويا، كيميائيا) وعادة ما يكون هذا التأثير الخارجي مفاجئا وشديدا إذن فالإصابة عبارة عن خلل يصيب عضو أو أكثر من أعضاء الجسم مما يؤدي إلى تعطيل هذا العضو بشكل مؤقت أو دائم مما يحدث تغيرات تشريحية مثل الحد من الحركة الطبيعية للمفاصل والعضلات وكذا إحداث تغيرات فسيولوجية في الوظائف العضوية مكان حدوث الإصابة مثل التمزق والنزيف وتغيرات في لون الجلد وغير ذلك ويدخل في مفهوم الإصابة النفسية التي تعتبر نتيجة لتأثيرات انفعالية شديدة تؤدي بدورها إلى عرقلة عمليات الجهاز العصبي المركزي. كما قد تحدث الإصابة البدنية أو النفسية للرياضيين في أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية وعندئذ يمكن أن نطلق عليها مصطلح (الإصابة الرياضية) نظرا لارتباط حدوثها بالمجال الرياضي أو الممارسة الرياضية بصورة مباشرة .

و تعد الإصابات الرياضية جانب مهم في موضوع الطب الرياضي و قد تطورت بتطور التشخيص ووسائل العلاج و يعد علم الإصابات الرياضية أساسا في تطوير قابلية الرياضي و وقايته من الإصابات لأن معرفة أسباب حدوث الإصابة تجعل المدرب و القائمين على الهياكل و المنشآت الرياضية ملمين بطرق تفاديها و توفير الأمان و السلامة أثناء النشاط البدني و الوقاية الملائمة.

1- تعريف الإصابة الرياضية:

هي عبارة عن خبرة سلبية نتيجة احتكاك أو اصطدام لاعب بآخر سواء زميل أثناء التدريب أو منافس أثناء المباريات و قد تكون ناتجة عن اصطدام اللاعب بأداة أو أي شيء من أدوات اللعب الثابتة أو غير ذلك و تؤدي إلى منع اللاعب من ممارسة الرياضة حتى يتم الشفاء.

الإصابة الرياضية هي تأثير نسيج أو مجموعة من أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي الى التعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج و تختلف نوعية المؤثر باختلاف الأسباب فهو إما أن يكون :

- مؤثر خارجي(ميكاميكي) : أي تعرض اللاعب إلى شدة خارجية كالاصطدام بزميل أو الأرض أو أداة مستخدمة.
- مؤثر فني ذاتي : أي إصابة اللاعب نفسه بنفسه نتيجة الأداء الفني الخاطئ أو عدم الإحماء .
- مؤثر داخلي : (كيميائي فسيولوجي)مثل تراكم حامض اللاكتيك في العضلات أو الإرهاق العضلي، أو نقص الصوديوم الذي يؤدي إلى حدوث التقلصات العضلية.

2- الأسباب العامة للإصابات في المجال الرياضي:

هناك عوامل خارجية و عوامل داخلية تتربط فيما بينها وتكون سببا لحدوث الاصابات، و احيانا تكون شرطا لظهورها و كثيرا ما تؤدي العوامل الخارجية إلى تغيرات في الجسم ، و هذه بدورها تتيح الفرصة للعوامل الداخلية التاي تنتهي بدورها الى حدوث الإصابة الرياضية.

1-2- العوامل الخارجية:

1-1-2- إصابات ترتبط بنوع النشاط الممارس:

إن النشاط الرياضي الجماعي او الفردي و الذي يكون اللاعب عرضة للاحتكاك بالمنافس فإن توقع تعرض اللاعب للكسور أمر شبه مؤكد بالإضافة إلى إصابة الأربطة و إصابة الجهاز العضلي العظمي، و هذا يحدث نتيجة العنف أو السقوط . أما الأنشطة الرياضية الفردية فإنها ترتبط بعدة أشكال من التمزقات الحادة بالعضلات وذلك ناتج عن شدة المنافسة التي تصل باللاعب في معظم الأحيان الى التعب العضلي.

2-1-2- التدريب الغير علمي:

إذا ماتم التدريب بأسلوب غير علمي يساهم في حدوث الإصابات الرياضية نظرا لعدم مراعاة منهجية التدريب الرياضي وفزيولوجيا الرياضة والبيوميكانيك وغيرها من علوم الرياضة.

2-1-3- عدم التكامل بين عناصر اللياقة البدنية :

يجب الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية وعدم الاهتمام بخصلة واحدة وإهمال أخرى حتى لا يسبب ذلك في حدوث إصابات مثلا اهتمام المدرب بتدريبات خصلة واحدة هي السرعة وإهمال تدريبات الرشاقة فانه يؤدي إلى حدوث إصابة لدى الرياضي في حالة تغيير مفاجئ في أية اتجاه أي تنمية اللياقة البدنية الخاصة و المهارية والخطئية

2-1-4- عدم التنسيق والتوافق في تدريبات المجموعات العضلية للاعب :

فالمجموعات العضلية القابضة و الباسطة و المثبتة و التي تقوم بعملها في نفس الوقت أثناء الأداء الحركي للرياضي و عدم التكامل في تدريبات المجموعات العضلية التي تتطلبها طبيعة الأداء و إهمال مجموعات أخرى قد يسبب الإصابات

2-1-5- سوء تخطيط البرنامج التدريبي :

سواء كان برنامج تدريبي سنوي أو شهري أو أسبوعي أو حتى داخل الوحدة التدريبية حيث أن أقصى حمل للاعب يكون يوم المباراة أو المقابلة بحيث يصل إلى مئة بالمائة من مستواه. المفروض أن يكون التدريب في اليوم السابق للمباراة ضعيف بحيث يصل 20-30% من مستوى اللاعب وقد يفضل الراحة في بعض الحالات فالتدريب عنيف في هذا اليوم قد يتعرض للإصابة . كذلك إذا ما حدث خطأ في تخطيط وتنفيذ حمل التدريب داخل الوحدة التدريبية ذاتها يسبب في أصبته .

2-1-6- عدم الاهتمام بإحماء الكافئ :

ويقصد به الإحماء الكافي لأداء التدريب أو المباراة والمناسب لهم وبطبيعة الجو مع مراعاة التدرج في التدريب علي اختلاف مراحل لتجنب الإصابة .

2-1-7- عدم ملاحظة المدرب للاعب بدقة :

الملاحظة الدقيقة من قبل المدرب للاعبين تجنب إشراك اللاعب المصاب او المريض في التدريب أو المباراة وينصح الخبراء بملاحظة الحالة الصحية والنفسية وطبيعة الأداء الفني للاعب ال لاعبة في الوضع العادي أو الغير العادي لأنه قد يكون هناك خطأ فني في الأداء وتكراره يؤدي إلى الإصابة.

2-1-8 سوء اختيار مواعيد التدريب :

قد يسبب ذلك في إصابة اللاعب فامثلا التدريب في وقت الظهيرة في الصيف قد يصيب اللاعب بضربة شمس أو بفقدان كمية كبيرة من السوائل و الأملاح مما يسبب تقلصات عضلية لذلك يفضل التدريب في الصباح الباكر أو في المساء صيفا أو العكس في موسم الشتاء .

2-1-9 التدريب الخاطئ في المدارس :

عدم ملائمة المدارس للممارسة النشاط الرياضي مثل وجود عوائق في الأرض أو عدم استوائها ووجود أجسام صلبة أو رشها بالمياه أو تجمع وترحيل ودروس التربية البدنية حتى آخر يوم الدراسة حيث أن ذلك يقلل من استيعاب ودروسها ويعرض التلميذ المنهكين طوال اليوم لإصابة و ذلك يرجع إلي عدم أعداد المدرسين المشرفين الرياضيين المؤهلين مما يتناسب و أعداد التلاميذ والحصص المقررة .

2-1-10 مخالفة الروح الرياضية:

تعتبر مخالفة الروح الرياضية من أسباب الإصابة وهي مخالفة الأهداف الرياضية النبيلة التي تسعى في تأصيلها في النفوس ليمتد أثرها علي الحياة العامة وفلاح الجميع يرجع إلي توجيه النفسي سوا من الإعلام او من المدرب خاصة حيث يوجه لاعبه للعنف والخشونة المتعمدة لإعاقة المنافس الآخر ما يسبب في إصابة اللاعب نفسه أو المنافس الآخر لا بعادة عن الاستمرار في تقدمه فنيا ومهاريا وأيضا الحماس والشحن التي لا لزوم لها و المبالغ فيها مما يسبب إصابته وإصابة منافسه .

2-1-11 مخالفة المواصفات الفنية والقوانين الرياضية:

هدف القوانين الرياضية هي حماية اللاعب وتأمين سلامته لأداء الرياضة ومخالفتها يؤدي اغلي حدوث إصابات كالمهاجمة لاعب مبارزه عند خلع قناعه أو مهاجمة لاعب من الخلف بعد توقيف الحكم للمباراة أو استخدام الحركات غير الملائمة لكبح هجوم الخصم ويمتد ذلك لمخالفة القوانين . كذلك مخالفة المواصفات القانونية والفنية للأدوات الرياضية مثل زيادة الطول بدله الكراتي عن طول اللاعب وصغر حجمه واقى الساقين أو واقى الخصيتين أو واقى الثديين بالنسبة للأنثى أو عدم لبس الواقي المناسب قد يؤدي إلي الإصابة

2-1-12- عدم الأخذ بنتائج الفحوصات الطبية والاختبارات الفسيولوجية للاعبين :

يجب عند انتقاء الفرق عامة و الفرق الوطنية خاصة الأخذ بنتائج الفحوصات والاختبارات الخاصة بتقييم اللاعبين و التي تجري في مراكز الطب الرياضي علي إن تعرض نتائجها علي المدرب المؤهل ليتعامل مع أخصائي الطب الرياضي في اختيار اللاعب أو الفريق الجاهز واللائق فنيا من حيث

المهارة و اللياقة البدنية وهناك العديد من الإصابات و الحوادث التي تكون نتيجة اختيار اللاعب غير اللائق كما أن الاختبارات هي أساس اختيار الفريق و اللاعبين في أمريكا وأوروبا وفي معظم الرياضات حيث أن معظم الاختبارات هي سبب الطفرة الحادثة في مستوى الأرقام القياسية العالية في شتى المجالات الرياضية كما لا يجب اشتراك اللاعب في بعثة رياضية أو فريق قومي قبل التأكد من تمام السلامة الطبية له وموافقة الجهات الرسمية المسؤولة عن طب الرياضي .

2-1-13- استخدام الأدوات الرياضية غير الملائمة:

يقصد هنا الأدوات التي يستخدمها اللاعب في مجال رياضته فيجب أن يكون هناك تناسب بين عمر اللاعب و الأدوات المستخدمة في نشاطها الرياضي فاستخدام الناشئ لأدوات الكبار قد يعرضه للعديد من الأضرار الطبية و الإصابات مثال:
استخدام لاعبي الملاكمة لواقى الرأس أو واقى الأسنان واستخدام لاعبي الكاراتيه لواقى الأسنان. اليد. الخصيتين. والساق. أو واقى الثديين. بالنسبة للإناث شيء ضروري لتجنب الإصابة .
هنا إلى معظم التشوهات التي تحدث للقدم الغير الخلفية فالأحذية المناسبة أو أرض الملعب المناسبة تشكل حماية دائمة لقدم اللاعب و الأعراض التي تصيب اللاعبين من الألم بما يسمى (التيبيا) أو ألم لوتر (الكليس).

2-1-14 استخدام اللاعبين للمنشطات:

يؤدي استخدام اللاعبين للمنشطات المحرمة قانونا بطريقة أو أخرى إلى الاجتهاد الوظيفي مما يؤدي إلى تعرضهم للعديد من الإصابات نظرا لأنهم يبذلون جهدا غير طبيعي و غير ملائم لقدراتهم الفيزيولوجية أي بصفة أخرى يؤدي استخدام المنشطات أو أحد أنواعها إلى العمل غير عقلائي و الغير مفكر فيه مما يجعل الرياضي يحس أنه قد أصبح بطلا أو أنه سوف يصل إلى المستوى المعين في اقرب وقت و قد يؤدي استخدام المنشطات إلى أعراض جانبية منها العقم و أيضا الموت المفاجئ الدليل على ذلك الحوادث التي تحصل للاعبين العالميين ماتوا أثناء أدائهم للمنافسات.

2-2-العوامل الداخلية:

2-2-1-حالات الإرهاق و الإعياء الشديد:

يمثل كل من اختلال التنسيق، سوء حالة ردود الفعل في حالتى الإرهاق و الإعياء الشديد السبب المؤدى إلى خلل، و الذى يؤدي بدوره إلى تناقص عمل النسق لمجموعات العضلات المختلفة كما انه يقلل مدى اتساع حركة بعض المفاصل و يصاحبه أيضا فقدان السرعة و المهارة في تأدية الحركات و بالتالى يؤدي الى حدوث الإصابات. و نتيجة لعمليات الإرهاق و الإعياء يمكن ان تحدث تغيرات من شأنها إثارة و ذبذبة الجهاز العصبي للعضلات و خاصة مع الأشخاص غي المدربيين جيدا مما يؤدي إلى حدوث الإصابة .

- التحمل والتعب :

التعب ظاهرة يمكن ملاحظتها في حياتنا اليومية ويمكن بواسطتها التعرف على مستوى عنصر التحمل بأشكاله المختلفة، وبذلك يمكن تعريف التعب عامة "هو هبوط نسبي في مستوى القدرات الوظيفية المختلفة بدنية وعقلية وحسية وانفعالية عند القيام بعمل متعلق بتلك القدرات"، لذلك يمكن التعرف على حدود التحمل عن الفرد من خلال ظاهرة التعب، وهذه الحدود تقتعبريد الأساسيات الخاصة بذلك العنصر، وبذلك يوجد ارتباط كبير بين مستوى تحمل تلك القدرات الوظيفية المختلفة والتعب.

لذلك ولكي يتغلب اللاعب على حالة التعب وبدرجاته المختلفة، يمكن أن يعطى نفسه راحة بينية تتناسب مع حجم التعب، وكما هو متبع عن الكثير من لاعبي الألعاب المختلفة بعد موسم حافل بالنشاط. قد يكون التعب العضلي إحدى الحالات الناتجة عن حمل التدريب، وهو بذلك يظهر بدرجات تبدأ من حالة التعب البسيط وتندرج حتى حالة الإعياء الشديد. وقد قسمه فولكن Folcon إلى خمس مستويات كما يلي :

المستوى الأول لمظاهر التعب :

يظهر ذلك بعد تدريب عادي متوسط الشدة حيث يشعر اللاعب "بتعب بسيط سرعان ما يزول بعد فترة زمنية قليلة – ولا يسبب هذا النوع من التعب أي هبوط في المستوى المهارى أو الحالة البدنية، وهذه الظاهرة أمرا كثير الحدوث عند الرياضيين وخاصة المبتدئين منهم.

المستوى الثاني لظاهرة التعب:

تظهر هذه الحالة عندما يكون اللاعب خارج الفورمة، وبعد أداء وحدة تدريبية بحمل أقصى أو أقل من الأقصى حيث يعتبر هذا النوع من درجات "التعب الحاد" والذي له تأثير فسيولوجي على اللاعب،

حيث يظهر على شكل زيادة في معدل ضربات القلب وارتفاع في ضغط الدم، وقد يؤدي إلى اختلال في عمليات التمثيل الغذائي... هذه التغيرات الفسيولوجية والتي لها تأثير على انخفاض الكفاءة والقوة العضلية مصحوبة بشحوب في لون الوجه مع تصبب العرق لأقل مجهود بدني أو عقلي.

المستوى الثالث لظاهرة التعب :

تظهر الحالة بعد وحدة تدريبية ذات شدة عالية "قصوى" أو منافسة قاسية "خمس أو ست مباريات في يوم ونصف كما يحدث في البطولات الفردية عامة"
وقد يكون اللاعب غير مؤهل لها أو لم يكتمل إعداده أو عودته بعد فترة مرض أو واقع تحت عبء نفسي (حالة نفسية) قد واجهه اللاعب ولم يتغلب عليها ويمكن ملاحظة ذلك من خلال سوء حالة الاجهزة الوظيفية وبالتالي عدم استقرار المستوى المهاري.

المستوى الرابع لظاهرة التعب :

تظهر هذه الحالة عندما يكون حمل التدريب غير متقن والانسجام مفقودا بين مكونات الحمل من شدة وراحة وحجم داخل الوحدات التدريبية . بالإضافة إلى عدم الالتزام بالترتيب بحمل التدريب، أو اشتراك زائد في المنافسات، ويسمى هذا النوع "بتعب الحمل الزائد" والنتائج عن تدريبات غير مقننة ومنتومة الحمل.

2-2-2- التغييرات في الحالة الوظيفية لبعض أجهزة الجسم:

تنشأ عند الرياضي بعد الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة بسبب المرض او غيره من الأسباب، حيث ان الابتعاد لفترة ما عن التدريب يؤدي إلى انخفاض قوة العضلات ، و بالتالي قوة تحملها كما يؤدي أيضا إلى انخفاض سرعة ارتخاء و تقلص العضلات. كل هذا يعرقل و يعوق تنفيذ التمارين التي تتطلب مجهودات عالية، و حركات متناسقة و معقدة ، و ينتهي بحدوث الإصابة.

2-2-3 الخصائص الميكانيكية البيولوجية:

عدم مراعاة البناء الميكانيكي للحركة و زيادة الجهد الناتج عن عدم التنفيذ المنطقي للتدريبات على العضلات و عدم مراعاة اتجاه الحركة بسبب عدم توافر الخبرة في القوة الدافعة بسبب التغيير الطارئ فيها، كل ذلك يسبب حدوث الإصابة.

4-2-2- العامل النفسي:

علم النفس من أهم العلوم النفسية التي يستمد منها علم التدريب الكثير من المعلومات التي توصل المدرب إلى الأهداف و الواجبات التي تسعى عملية التدريب الرياضي لتحقيقها من أجل الوصول باللاعب إلى مستويات عليا في نوع النشاط الممارس و ذلك يتم عن طريق الحالة النفسية المتوازنة للاعب و المستقرة، بحيث يستطيع الرياضي من خلالها استنفاد أعلى طاقاته المهارية في الأداء السليم، لأن إثارة اللاعب أو خموله كلاهما قد يسبب في حدوث إصابات.