

المحاضرة السادسة :

بغنوان: أسباب الإصابات 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 الاحتكاك المباشر عنها في الألعاب التي ليس فيها مثل هذا الاحتكاك، 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 و تلعب الحالة النفسية والثقافية الرياضية دورا مهما في احتمالية الإصابة .

وفيما يأتي أهم أسباب الإصابات الرياضية:

1-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 والخطئية.

- 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 ل 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 تناسب عكسيا .

- عدم الاهتمام بالإحماء الكافي والمناسب:

ويقصد بالإحماء الكافي لأداء التدريب أو المباراة والمناسب لهم، وبطبيعة الجو مع مراعاة التدرج في التدريب على اختلاف مراحلها تجنباً لحدوث الإصابات، وعملية الإحماء هي تهيئة اللاعب بدنيا ونفسيا عن طريق مجموعة من التمارينات المتغيرة في الحجم والشدة والتكرار، والمختارة اختيارا دقيقا، وتعمل على رفع درجة استعداد الجسم الفسيولوجية للعمل بكفاءة مثل بدء المنافسة مباشرة والتي تتناسب مع شدة المجهود المبذول لتحقيق أقل 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 .

2-مستوى المنافسة:

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

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 .

3- 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 لئتم 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.

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.

4- 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.

5- مخالفة المواصفات الفنية والقوانين الرياضية:

هدف القوانين الرياضية هي حماية اللاعب وتأمين سلامة أدائه لرياضته، ومخالفة تلك القوانين تؤدي لحدوث إصابات كمهاجمة لاعب مباراة عند خلع قناعه أو مهاجمة لاعب من الخلف، وكنم 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.

6- 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.

7- 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 ويزيد من احتمال حدوث الإصابة.

8- استخدام اللاعبين للمنشطات:

المنشطات هي استخدام مختلف الوسائل الصناعية لرفع الكفاءة البدنية والنفسية للفرد في مجال المنافسات أو التدريب الرياضي مما قد يؤدي إلى حدوث ضرر صحي.