Irb888, [08.02.21 03:15]

أسباب حدوث الإصابات الرياضية :

هناك عوامل خارجية وعوامل داخلية تترابط فيما بينها و تكون سببالحدوث الإصابات ، و أحيانا تكون بعض هذه العوامل سببا لحدوث الإصابات ، و أحياناتكون شرطا لظهورها ، و كثيرا ما تؤدي العوامل الخارجية إلى تغيرات في الجسم ، و هذهبدورها تتيح الفرصة للعوامل الداخلية التي تنتهي بدورها إلى حدوث الإصابة .

أ‌-العوامل الخارجية التي تساعد على حدوث الإصابة :

أولا : سوء التنظيم وطريقة التدريب:

تبلغ نسبتها ( 30- 60 % ) من حالات الإصابات الرياضية . ويرتبط بهذا العاملان عدم مراعاة مبادئ التعليم الإرشادية الأساسية من جانب المدربأو المدرس ، و أهم تلك المبادئ هي :

- انتظام التدريب.

- التدرج في زيادةالجهد البدني.

- إتقانا و تتابع الأداء الحركي.

- العملية التدريبية الفرديةللاعب.

و من أهم مظاهر الإخلال بقواعد التدريب و سوء التنظيم المؤدي إلى حدوثالإصابة هي:

1.التسرع في التدريبات ، و الممارسة المستمرة للتدريب العنيف ، وعدم توافر الوسائل المناسبة قبل و بع التدريب لتجديد و انتعاش الحالة الوظيفيةللجسم ( التدليك الرياضي – راحة اللاعب الإيجابية).

2.سوء تقدير العمل المنظمعلى الناحية التكنيكية و دمج بعض التمرينات التي لا يكون الرياضي جاهزا لها سواءكان بسبب عدم مقدرته الرياضية أو بسبب الإرهاق في التدريبات السابقة ، أو قلة أوسوء استخدام احتياطات الأمن و السلامة.

3.قلة أو سوء مرحلة الاحماء ( التسخين ) و عدم التدرج في المهارات ، و الإعداد للمجهود الرياضي للوصول إلى المستوى الأمثلللياقة البدنية فيكون النقص على حساب صحة و سلامة اللاعب و تعرضه للإصابة ، و إذيعتبر الإعداد البدني السليم ضمانا و أمنا و وقاية من حدوث الإصابة.

ثانيا : العيوب في تنظيم التدريبات و المسابقة :

و تمثل 4 – 8% من حالات الإصاباتالرياضية . و تتمثل هذه العيوب من خلال :

- إتباع الإرشادات الخاطئة للتدريبات وكذلك قواعد التامين . و التخطيط الخاطئ لبرنامج المنافسات ، وعدم تنفيذها .

- أن سوء توزيع الرياضيين والتمادي في كثرة عددهم ، أو عدد المشاهدين في أماكن التدريباتتكون سببا من أسباب الإصابات الرياضية.

- إجراء تدريبات الرمي بمختلف أنواعها فينفس الوقت الذي يجرى فيه تدريب لعبة كرة القدم أو الجري.

- عدم مراعاة الخصائص الفردية للاعب من حيث مدى الكفاءة والاستعداد من حيث السن والوزن والجنس (في رياضاتالملاكمة والمصارعة على سبيل المثال).

ثالثا: مخالفة القوانين وشروط الأمن :

وتمثل 15 : 25% من حالات الإصابات الرياضية، ويقصد بها حالة الملاعب والأماكنالتي يمارس فيها الرياضة والأشياء التي تخص الرياضيين كالملابس والأحذية.

أهممظاهر 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 و ملاءمتها للظروف المناخية المحيطة ، ذلك الحذاء الذي لا يتوافر فيه الشروط المطلوبة و عدم استخدام الأدوات الدفاعية مثل واقي الأسنان في رياضة الملاكمة.

رابعا : سوء الأحوال المناخية :

و تمثل (2 : 6% ) من حالات الإصابات و تتمثل من خلال :

- تدريب في ظروف مناخية قاسية ، كالارتفاع الشديد في درجة الحرارة أو أثناء سقوطالأمطار الشديدة و الثلوج.

- عدم مراعاة تنظيم الإضاءة والتهوية الصحية فيالصالات المغلقة.

- عدم التأقلم الكافي للمرتفعات الجبلية.

- عدم اتخاذ الحيطةالكافية بالنسبة للتدريب والمسابقات حسب الحالة الجوية وعدم ارتداء بدلة التدريبعقب المسابقة يؤدي إلى إصابة اللاعب بنزلات برد و خاصة في فصل الشتاء.

خامسا : السلوك غير السليم و فقد الروح الرياضية :

و تمثل نسبة ( 5 : 15 % ) منالإصابات الرياضية .ان فقدان الروح الرياضية و الميل لخشونة المتعمدة بين الفرقالرياضية و غيرها من الظواهر غير المقبولة و خاصة الرياضات التي تتصف بالاحتكاك وتتمثل في الألعاب الجماعية.

وهذا كله يعتبر نتيجة نقص الجانب التهذيبي التربوي، و كذلك نتيجة انخفاض مستوى التكنيك الرياضي عند اللاعب الذي يحاول تعويضه باللجوءإلى النف و الحركات الخشنة و غير المسموح بها.

و مما يساعد أيضا على ظهورالإصابات انخفاض مستوى الحكام و تساهلهم في بعض الأحيان بالحد من ابسط ظواهرالخشونة حتى يحد بالتالي من أي احتكاكات اكثر عنفا بين الفرقالمتنافسة.

سادسا:عدم الالتزام بالأوامر الطبية:

و تمثل (2 :10% من حالاتالإصابات الرياضية ) ، و تتمثل في الآتي :

- السماح للاعب بمزاولة التدريب واللعب دون إجراء الفحوص الطبية و عدم التزام كل من المدرب و اللاعب بتوصيات الطبيبالخاصة بميعاد مزاولة التدريبات و خاصة بعد الإصابات و الأمراض. والانقطاع فترةطويلة عن التدريب أو اللعب. كل ذلك يؤدي إلى نفس المستوى الللياقي و يؤثر علىاللاعب و يعرضه للإصابة.

- عدم الالتزام بالإرشادات الطبية الخاصة بالنظم اليوميو نظام ا

Irb888, [08.02.21 03:15]

لتغذية و الراحة و غيرها، كما يشمل أيضا بعض العادات السيئة مثل التدخين وشرب المواد الكحولية و السهر ليلا إلى أوقات متأخرة و خاصة قبل مواعيد التدريبات والمسابقات.

ب‌-العوامل الداخلية التي تؤدي إلى حدوث الإصابة :

هناكتغيرات تطرأ على حالة الرياضي. ليس فقط اثنا عملية التدريب أو المنافسة و لكنهاأيضا تظهر تحت تأثير عوامل داخلية أو خارجية سيئة تؤدي بدورها إلى الإصابات الرياضية في هذه العوامل الداخلية:

أولا :حالات الإرهاق و الإعياء الشديد:

يمثل كل من اختلاف التنسيق، سوء حالة ردود الفعل في هاتين الحالتين السبب المؤدي إلى خلل. و الذي يؤدي بدوره إلى تناسق العمل النسق لمجموعات العضلاتالمختلفة. كما انه يقلل مدى اتساع حركة بعض المفاصل. و يصاحبه أيضا فقدان السرعة والمهارة في تأدية الحركات و بالتالي يؤدي إلى حدوث إصابات.

و نتيجة لعملياتالإرهاق و الإعياء يمكن ان تحدث تغييرات من شأنها إثارة وذبذبة الجهاز العصبيللعضلات و خاصة مع الأشخاص غير المدربين جيدا مما يؤدي إلى حدوث الإصابة .

ثانيا : التغيرات في الحالة الوظيفية لبعض أجهزة الجسم :

تنشأ عند الرياضيبعد الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة بسبب المرض أو غيره من الأسباب ، حيث انالابتعاد لفترة ما عن التدريب يؤدي إلى انخفاض قوة العضلات ، و بالتالي قوة تحملهاكما يؤدي أيضا إلى انخفاض سرعة ارتخاء و تقلص العضلات . كل هذا يعرقل و يعوق تنفيذالتمارين التي تتطلب مجهودات عالية ، و حركات متناسقة و معقدة ، و ينتهي بحدوثالإصابة ، فالانقطاع عن مزاولة التدريبات يؤدي إلى إزالة الديناميكية التي يتم التوصل أليها ، و هذا بدوره يؤدي إلى حدوث الإصابة نتيجة لعدم مراعاة تناسق الحركات .

و لذلك يجب على كل من المدرب و المدرس الالتزام الشديد بالميعاد الذي يحدده الطبيب في كل حالة للرياضي للعودة إلى مزاولة التدريب .

ثالثا : الخصائص الميكانيكية البيولوجية :

عدم مراعاة البناء الميكانيكي للحركة و زيادة الجهدالناتج عن عدم التنفيذ المنطقي للتدريبات على العضلات و عدم مراعاة اتجاه الحركةبسبب عدم توافر الخبرة في القوة الدافعة بسبب التغير الطارئ فيها . كل ذلك يسببحدوثا الإصابة .

رابعا : عدم الاستعداد البدني للرياضي :

لأداء تدريبات صعبةأو معقدة لتأدية بعض الحركات المركبة في الجمباز و الغطس يكون تدريب كافٍ أو لقلةالقدرات البدنية للاعب ، كما ان المنافسة في المسابقات بدون تأدية الإحماء اللازمبالقدر المطلوب تؤدي إلى حدوث الإصابة