**الاصابات الرياضية: ا.د موفق اسعد الهيتي**

**الاصابة:** تعني اعاقة او تلف.

**الاصابة:** هي أي تلف سواء كان هذا التلف مصاحب أو غير مصاحب بتهتك بالأنسجة نتيجة لأي تأثر خارجي سواء كان هذا التأثر (ميكانيكيا أو عضويا أو كيميائيا) ، هي تعطيل لسلامة أنسجة أو أعضاء الجسم، ونادرا ما تؤدي الحركة المكررة إلى حدوث الإصابة، و في حالة الإصابة تحدث تغييرات تشريحية أو فسيولوجية لبعض وظائف الجسم.

كما تعرف **الإصابة**: بأنها تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات داخلية أو خارجية تودي الي إحداث تغيرات تشريحية أو وفسيولوجية أو كلاهما في مكان الإصابة مما قد يعطل أو يعيق عمل هذا الجزء .

**هناك عوامل تؤدي الي قابلية اللاعب للاستعداد للإصابة بشكل كبير وهي:**

1. الأنماط الجسمية

 إن عدم ملائمة النمط الجسمي لنوع النشاط الرياضي قد يودي الي حدوث إصابة.

2. العيوب الخلقية

تؤدي العيوب الخلقية الي حدوث مشكلات بالعضلات مما يؤر علي الحركة لدي اللاعب ويسبب الإصابة .

 3. الأوتار

وجود عيب خلقي بالأوتار يؤدي الي حدوث إصابات خاصة عند القيام بحركات تطلب ابتعاد الإندغام عن المنشأ

4. ارتخاء الأربطة الخلقي

وتعني وجود مد زائد في المفصل ويوجد حوالي 5% من عدد السكان لديهم مد زائد وبخاصة في مفصل المرفق والركبة .

5. تسطح خلقي بالقدم

ويؤدي ذلك الي زيادة حركة كعب القدم مما يؤدي الي زيادة الضغط الواقع علي مفصل الركبة والكعب ويؤدي لحدوث الإصابة .

6. العيوب الخلقية غير الطبيعية بالعظم

إن الزيادة المفرطة في التقوس الطبيعي الموجود ببعض

 7. الفرق بين طول الرجلين

وقد يؤدي الي حدوث تشوهات قواميه مثل الانحناء الجانبي مما يحدث الإصابات .

8. عيب خلقي فيما بين عظام التمفصل في الفقرات القطنية

ويؤدي لاحتمال الإصابة بالانزلاق الغضروفي وشعور بالآم في المنطقة القطنية والقدمين.

 9. عيوب التكوين العظمي

متل تسطح الحق الحرقفي الذي يحد من الحركة الطبيعية لمفصل الفخذ.

10. وظيفة العضلة بالنسبة الى القوام

يؤدي تشوهات القوام الى وجود عضلات قوية وعضلات معاكسة ضعيفة مما يسبب حدوث الإصابة.

11. قدرة الجسم الطبيعية علي الالتئام

إن عمل الجسم بطريقة ميكانيكية صحيحة يؤدي الي تقليل الضغوط الواقعة على أجهزته المختلفة مما يساعد عمليات الالتئام الطبيعية الفطرية على أن تتم بسهولة .

12. التركيب يؤثر على الوظيفة

اعتماد المصاب على رأي غير المتخصص يؤدي الي حدوث أخطاء وظيفية تؤدي الى إصابات.

**الأسباب التي قد تؤدي الي حدوث الإصابة :**

 1. التدريب الخاطئ.

 2. إهمال الفحص الطبي.

 3. سوء المستلزمات الرياضية.

 4. مخالفة القوانين الرياضية.

 5. العوامل المناخية.

 6. سوء الحالة النفسية.

 7. تفاوت اللاعبين في العمر والمستوي المهاري والطول والوزن.

8. عدم اتخاذ التدابير الوقائية والعلاجية اللازمة

9. سوء التغذية .

10. إهمال الإحماء أو غير مناسب.

11. إهمال عوامل الأمن والسلامة.

12. نوع الرياضة وطبيعة الأداء فيها.

13. مستوى المنافسة وكفاءة اللاعب.

14. استخدام المنشطات

**العوامل التي تساعد على حصول الاصابة:**

**اولا : سوء التنظيم وطريقة التدريب :**

ويرتبط بهذا العاملان عدم مراعاة مبادئ التعليم الإرشادية الأساسية من جانب المدرب أو المدرس، **و أهم تلك المبادئ** هي :

* انتظام التدريب.
* التدرج في زيادة الجهد البدني.
* العملية التدريبية الفردية للاعب .
* **ومن أهم مظاهر الإخلال بقواعد التدريب و سوء التنظيم المؤدي إلى حدوث الإصابة هي:**
* التسرع في التدريبات
* الممارسة المستمرة للتدريب العنيف

 عدم توافر الوسائل المناسبة قبل و بعد

* التدريب لتجديد

انتعاش الحالة الوظيفية للجسم ( التدليك الرياضي - راحة اللاعب الإيجابية )

* سوء تقدير العمل المنظم على الناحية التكنيكية
* دمج بعض التمرينات التي لا يكون الرياضي جاهزا لها سواء كان بسبب عدم مقدرته الرياضية أو بسبب الإرهاق في التدريبات السابقة.
* قلة أو سوء استخدام احتياطات الأمن و السلامة .
* قلة أو سوء مرحلة الإحماءء.
* عدم التدرج في المهارات
* عدم الإعداد الجيد للوصول إلى المستوى المطلوب للياقة البدنية فيكون النقص على حساب صحة و سلامة اللاعب و تعرضه للإصابة .