**المحاضرة رقم 02: عموميات حول الاصابات الرياضية**

**Généralités sur les blessures sportives**

خلال الممارسة المختلف انواع الرياضة ومع تزايد الاقبال عليها أصبح خطر التعرض للإصابة واضح ومرتفع، لهذا اصبح من الضروري الكشف على الاسباب والعوامل التي تؤدي الى هذه الاصابة عند الرياضيين ومن الضروري ايضا التدقيق الصحيح مع كل نوع من انواع الاصابة l'analyse minutieuse والتي تسمح بإعطاء معايير وتدابير وقائية للحد من تكرار الإصابة la prévention des traumatologies réitératifs

حيث أثبتت الدراسات انه من بين 10000 ممارس للرياضة نجد ان %43 الى 47% هم معرضون للإصابة والممارسون الذكور هم أكثر تعرضا للإصابة من الاناث بنسبة %67 الى 81% مقابل 19% الى 24% للاناث.

وفي دراسة كندية حديثة تصنف الاصابات حسب انواع الرياضات وعدد الممارسين فكانت النتائج كما يلي: Les sport de montagne8%- les sports de combat 1% -les sports nautique 5% -gymnastique, fitness 8% -les sports d'hiver32% -autres 19% Sports de Ball 33%



**أسباب التعرض للإصابة**

- الحمولات البدنية لمدة طويلة les charges volumineuses de longue durée

-المنهجيات الخاطئة في التدريب مثل عدم احترام مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب.

- البرمجة الغير منتظمة للتدريبات والمنافسات la mauvaise organisation de l'entrainement et des compétitions

- المراقبة الطبية الغير كافية le contrôle médicale insuffisant

- اجراء الحصص التدريبية بأكبر عدد من الرياضيين وتحت وصاية مدرب واحد. - اجراء الحصص التدريبية بدون مربي مختص.

- تقسيم الرياضيين خلال الحصص الرياضية إلى مجموعات كبيرة.

- اجراء الحصص التدريبية بدون الأخذ بعين الاعتبار التفاوت في المستويات بين الممارسين.

- الاجهاد البدني الكبير والتدريب الزائد. la fatigue physique et le surmenage

- التحضير البدني الغير كافي خلال الحصص التدريبية échauffements specifiques

- ممارسة انواع معينة من الرياضة بدون استعمال الوسائل والتجهيزات التابعة لها.

إليك هذا الرابط للاطلاع على العنصر أكثر:

<https://www.sport.ta4a.us/health-science/sports_injuries/360-General-causes-of-injury-and-the-foundations-of-the-prevention-of-injuries.html>

**خصوصية الاصابة مع مختلف انواع الرياضة**

**Particularités des blessures dans des sports différents**

**كرة القدم football :** هي رياضة تتطلب مستوى بدني جد عالي وتحتوي على معظم الصفات البدنية كالقوة والسرعة المداومة، المرونة التنسيق ... والكثير من ردود الافعال الحركية les reactions motrices فممارسة كرة القدم هي مرتبطة بالحمولات البدنية لمدة طويلة ولديها تأثيراتها على مختلف انظمة الجسم مثل le système cardio vasculaire/ les système nerveux/ l'appareil locomoteur

فلاعب كرة القدم مطالب بإنجاز مجهود بدني مكثف intense خلال مدة زمنية تتراوح ما بين 90د الى 120د ( 15د ما بين الشوطين ) وهنا نجد بان اغلبية الحمل يقع على الاطراف السفلية les plus grandes charges et assurée par les membres inferieurs ومنه تزداد شدة التعب على مستوى هذه المناطق مما يؤدي بالأربطة الى تجاوز امتدادها الطبيعي فتؤدي الى العديد من الاصابات منها / les lesions des menisques lésions de l'appareil capsulo-ligamentaire / articulation tibio-tarsienne / déchirures au niveau des muscles fléchisseurs..

**كرة السلة basket-ball :** كرة السلة هي رياضة تحتاج الى لياقة بدنية جد مرتفعة فهي تتميز بإيقاع مختلف من وضعية الى اخرى، تعدد التقنيات les prises ، الاعتراضات les interceptions ، المراوغات les feintes ، القفزات وغيرها .... ومن بين اهم الاصابات التي قد تصيب لاعبي كرة السلة هي les luxations et les entorses/ lésions de l'appareil capsulo-ligamentaire / fractures de la main et des doigts/ déchirures du tendon d'Achille/ les lésions des ménisques.

**كرة الطائرة Volley-ball :** هي رياضة بدنية sport athlétique والتي تعتمد على ديناميكية العمل والسرعة، القوة... فخلال مباراة كرة الطائرة قد يصاب الرياضي في اغلب الاحيان بسبب السقطات les chutes او القفزات او الصد les contres وخلال استقبال الكرات les receptions des balles والاصابات الاكثر شيوعا في هذه الرياضة هي:

L'étirement de l'appareil capsulo-ligamentaire/ lésions de l'appareil capsulo-huméral/ les contusions musculaires/ les luxations et les entorses/ lésions des ménisques ….

**كرة اليد Hand-ball :** هي رياضة معقدة تقنيا وتتضمن عدد كبير من الحركات والافعال un grand nombre de mouvements مما ينتج عنها انواع مختلفة من الاصابات وأكثرها الكدمات في مختلف مناطق الجسم جراء الاحتكاكات والسقطات الكثيرة التي تتميز بها هاته الرياضة ومنها :

L'étirement de l'appareil capsulo- ligamentaire / luxation des articulations radio-carpienne /tibio-tarsienne/ du coude/ du genou/ de l'épaule/ les déchirures et les fractures...

**ألعاب القوى Athlétisme :** هي مجموعة من التمارين التي تهدف الى تكوين الرياضي في اختصاصات معينة ودقيقة مثل القفز والرمي والجري.. وهذا النوع من الرياضة يتكون من العديد من الاختصاصات مجتمعة في مجموعة من الحركات المتناسقة وفي قالب واحد mouvements cycliques مثل المشي الرياضي والجري و mouvements acycliques مثل الرمي والقفز و mouvements de situation مثل العدو الريفي، فمعظم الاصابات الخاصة بهذا النوع من الرياضة تتمحور اساسا في الاصابات العضلية les blessures musculaires

**الجمباز Gymnastique :** هي رياضة تتضمن حركات خاصة ذات طابع ايقاعي منظم ومنسجم تعتمد على الكفاءة والاستطاعة البدنية وايضا على القدرة الحركية la capacité motrice بالنسبة لرياضي الجمباز الإصابات الأكثر اشتراكا وتكرارا هي:

la paume de la main/ le coude/ l'articulation radio-carpienne/ le genou/ l'articulation tibio-tarsienne/ les ruptures du tendon

**رياضة المصارعة la lutte :** المصارعة بأنواعها المختلفة (gréco-romaine/ libre/ sombo/ judo) وهي رياضة تتميز بالحركات الغير ايقاعية mouvements acycliques وذات حمولة مختلفة والتي تتميز بالجهد الكبير grand effort وهذا خلال مقاومة المنافس حيث تشتد درجة المقاومة العضلية la résistance des groupes musculaire ومن الاصابات الشائعة في هذا النوع من الرياضة هي الاصابات المفصلية واصابات العمود الفقري

l'appareil capsulo-ligamentaire/ articulation tibio-tarsienne/ genou/coude/ les lésions des cotes......

**حمل الأثقال Haltérophilie :** هي من الرياضات التي تعتمد على صفة القوة بشكل كبير، فالحركات التقنية الغير صحيحة تؤدي الى اصابات مختلفة منها:

les contusions de la poitrine الكسور التي قد تحدث جراء السقوط الخطير للأثقال بسبب المسك أو الرفع الخاطئ للقضيب الحديدي la barre والذي يؤدي بدوره الى العديد من الاصابات تذكر منها

lesion de l'appareil capsulo-ligamentaire/ articulation radio-carpienne/ inter phalangienne du pouce/ métacarpo-phalangienne/ les maux lombaire/la pression des disques intervertébraux......

**الملاكمة la boxe :** هي رياضة ذات طابع بدني تتميز بردود الفعل السريعة وبحركات موجهة ومن اهم الصفات البدنية التي تميزها هي صفة المداومة l'endurance ومن بين أهم الاصابات التي قد يتعرض لها الملاكم نجد أكثرها الجروح في محيط العينين والانف والشفتين ايضا فقدان الوعي وحالات الارتجاج المحي والذي قد يؤدي الى الموت خلال تلقي الضربات القوية على مستوى الرأس les contusions et les plais au niveau de l'arcade sourcilière/ au niveau du nez et des lèvres / les contusions cérébraies....

**السباحة la natation :** هي الرياضة المعروفة بكون ان الجسم فيها يتخذ الوضعية الافقية خلال ممارستها la position horizontale وهي تقريبا من الرياضات التي تقل فيها الاصابات مقارنة بالرياضات الأخرى ومن اهم الامراض الناتجة عن ممارستها وهي قليلة نجد الامراض الجلدية كالحساسية بسبب نوعية المياه، التهابات الأنف والأذن والحنجرة ....

وهنا تجد في هذا الرابط اثراء للموضوع:

<https://www.hiamag.com/%D9%87%D9%88/%D8%B5%D8%AD%D8%A9/695536-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B5%D8%A7%D8%A8%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%86%D9%88%D8%A7%D8%B9%D9%87%D8%A7-%D9%88%D8%B7%D8%B1%D9%82-%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC%D9%87%D8%A7-%D9%88%D8%A7%D9%84%D9%88%D9%82%D8%A7%D9%8A%D8%A9-%D9%85%D9%86%D9%87%D8%A7>