

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

محاضرات مقياس: الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية

السنة الثانية ليسانس - التربية البدنية والرياضية، التدريب الرياضي.

محاور وأهداف مقياس: الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية

عنوان الليسانس	التربية البدنية والرياضية
السداسي	الرابع
اسم الوحدة	وحدات التعليم الاستكشافية
اسم المادة	الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية
الرصيد	01
المعامل	01
اهداف التعليم	<ul style="list-style-type: none"> - تزويد الطالب بالمعارف النظرية حول أنواع الإصابات الرياضية وأسبابها وطرق الوقاية منها. - تمكين الطالب من إتقان مبادئ وتقنيات الإسعافات الأولية الأساسية المطبقة في المجال الرياضي. - تطوير قدرات الطالب على التدخل الميداني السريع للتقليل من خطورة الإصابة وضمان سلامة الرياضي.
المعارف المطلوبة	<ul style="list-style-type: none"> - أساسيات علم التشريح والفيزيولوجيا والميكانيكا الحيوية المرتبطة بالحركة الرياضية.
محتوى المادة (المحاور)	<ul style="list-style-type: none"> - مدخل عام حو الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية. - تصنيف الإصابات الرياضية وآليات حدوثها. - الإسعافات الأولية للإصابات العضلية والمفصالية. - الإسعافات الأولية للإصابات الجلدية والتزيف. - الإسعافات الأولية للحالات الطارئة الحرجة. - مبادئ الوقاية من الإصابات الرياضية.
المراجع	<ul style="list-style-type: none"> - محمد رجب كامل. (2022). الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية. مركز الكتاب للنشر. - أسامة رياض. (2001). أطلس الإصابات الرياضية المصور. دار الفكر العربي. - فريق كمونه. (2002). موسوعة الإصابات الرياضية وكيفية التعامل معها. دار الثقافة للنشر والتوزيع. - أسامة رياض. (2002). الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب. مركز الكتاب للنشر. - Chaduteau, P., Paris, L. (2018). Guide des premiers soins du sportif. France: Editions Amphora. - O'Byrne, J. M., Devitt, B. M., Guierre, A. (2011). Urgences en médecine du sport: scénarios de prise en charge. France: Elsevier Masson. - Guide des gestes de premiers secours du sportif scolaire. (2003). France: Service régional UNSS Aquitaine. - remiers secours et soins d'urgence. (n.d.). (n.p.): Wolters Kluwer Belgium.
طريقة التقييم	امتحان
	تقييم مستمر
	*
	/



المحور الأول: مدخل عام حول الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية

تُعد الإصابات الرياضية من أهم المواضيع الحديثة في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، نظرًا لارتباطها المباشر بصحة الرياضي، مردوده البدني، واستمرارية مساره التدريبي والتنافسي. ومع التطور الكبير في شدة الأحمال التدريبية وارتفاع متطلبات الأداء الرياضي الحديث، أصبحت الإصابات الرياضية ظاهرة معقدة متعددة الأبعاد تشمل الجوانب التشريحية، الفسيولوجية، البيوميكانيكية، النفسية، والتدريبية.

ومن هذا المنطلق أصبح الإلمام بمبادئ الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية ضرورة علمية ومهنية لكل طالب في ميدان التربية البدنية والرياضية، باعتباره مستقبلاً عنصرًا فاعلاً داخل المنظومة الرياضية سواء كمدرب، محضر بدني، أستاذ تربية بدنية، أو مختص في النشاط الحركي.

1- التطور التاريخي لمفهوم الإصابات الرياضية

ارتبطت الإصابات الرياضية منذ العصور القديمة بالمنافسات البدنية والحروب، حيث ظهرت محاولات أولية لعلاج الإصابات لدى الرياضيين والمصارعين في الحضارات:

- اليونانية، الرومانية، المصرية القديمة .

لكن الدراسة العلمية للإصابات الرياضية بدأت فعليًا مع تطور:

- الطب الرياضي. Sports Medicine.

- علم الحركة. Biomechanics.

- الفيزيولوجيا الرياضية. Exercise Physiology.

- علوم التدريب الرياضي .

وفي العصر الحديث أصبحت الإصابات الرياضية تخصصًا علميًا مستقلًا يعتمد على:

- التحليل الحركي .

- التشخيص الوظيفي .

- التصوير الطبي .

- التأهيل العصبي العضلي.

2- الاصابات الرياضية:

تعتبر الإصابة الرياضية جزءاً لا يتجزأ من الممارسة الرياضية الميدانية، وتعرف أكاديمياً بأنها "تلف أو تعطل في سلامة الأنسجة الحيوية للجسم أو اختلال التوازن الحركي لها، نتيجة مؤثرات ميكانيكية أو فسيولوجية تتجاوز حدود المرونة والتحمل الطبيعي."

المفهوم اللغوي والطبي

الإصابة الرياضية هي ضرر أو خلل يصيب أحد أنسجة الجسم أو أجهزته نتيجة التعرض لمؤثر ميكانيكي أو فسيولوجي أثناء النشاط البدني أو الرياضي.

المفهوم العلمي الحديث

“اضطراب تشريحي أو وظيفي يصيب الجهاز الحركي أو الأجهزة الحيوية نتيجة تعرض الجسم لأحمال أو قوى تفوق القدرة التكيفية للأنسجة البيولوجية”.

كما وقد تعتبر الاصابات البسيطة او المتوسطة الخطورة الية حيوية لحماية العضو من إصابات أكثر خطورة أو من التلف الكلي.

خصائص الإصابة الرياضية

ترتبط الإصابات الرياضية بعدة ميادين:

- أ- ارتباطها بالحركة: تحدث غالبًا أثناء: الجري، القفز، التغيير المفاجئ للاتجاه، الاحتكاك الرياضي .
- ب- علاقتها بالحمل البدني: كلما ارتفعت الشدة، الكثافة، التكرار، صعوبة الأداء، زاد خطر الإصابة.
- ج- تأثرها بالاستشفاء: ضعف الاستشفاء يؤدي إلى: التعب المزمن، اختلال الوظيفة العصبية العضلية، ارتفاع احتمالية الإصابة .

د- طابعها متعدد العوامل: الإصابة لا تنتج عن سبب واحد بل عن تفاعل:

- عوامل داخلية، عوامل خارجية، حدث حركي محفز .

أهمية دراسة الإصابات الرياضية

الأهمية الصحية: حماية سلامة الرياضي، تقليل المضاعفات، الحفاظ على الوظائف الحيوية .

الأهمية التدريبية: ضمان الاستمرارية التدريبية، تقليل فترات الغياب، تحسين التحكم في الحمل التدريبي .

الأهمية الاقتصادية: الإصابات الحديثة أصبحت تسبب:

- خسائر مالية كبيرة .
- تراجع القيمة التسويقية للرياضي .
- ارتفاع تكاليف العلاج والتأهيل .

الأهمية النفسية: تؤدي الإصابات إلى:

- القلق، الاكتئاب الرياضي، انخفاض الدافعية، الخوف من العودة للمنافسة .

العوامل المؤدية للإصابات الرياضية

العوامل الداخلية **Intrinsic Factors**: وهي عوامل مرتبطة بالرياضي نفسه.

- أ- العوامل التشريحية: اختلال المحور الحركي، مثل: تقوس الركبتين، تسطح القدم .
- ب- ضعف التوازن العضلي: عندما تكون إحدى المجموعات العضلية أقوى من الأخرى يحدث:
 - اضطراب ميكانيكي .
 - زيادة الضغط على المفاصل .

ج- ضعف المرونة: يؤدي إلى: نقص المطاطية، ارتفاع خطر التمزقات العضلية .

د- التعب العصبي العضلي: يؤثر التعب على: سرعة الاستجابة، التوافق الحركي، التحكم العصبي .

العوامل الخارجية **Extrinsic Factors**

أ- الحمل التدريبي: يُعتبر من أهم مسببات الإصابات الحديثة، ويحدث الخطر عند:

- الزيادة المفاجئة في الحمل .
- غياب التدرج .
- نقص الاستشفاء .

ب- البيئة الرياضية: تشمل: الأرضية، الأحذية، الظروف المناخية .

ج- نوع الرياضة: الرياضات كثيفة الاحتكاك، مثل: كرة القدم، كرة اليد، الملاكمة .

الرياضات التكرارية والدورية، مثل: الجري، السباحة .

التصنيف العام للإصابات الرياضية:

حسب طبيعة الإصابة

أ- إصابات حادة **Acute Injuries**

تحدث بشكل مفاجئ نتيجة: اصطدام، سقوط، حركة عنيفة .

أمثلة: الكسور، الخلع، التمزقات الحادة .

ب- إصابات مزمنة **Chronic Injuries**: تتطور تدريجيًا بسبب:

• الأحمال المتكررة، الإجهاد المستمر .

• أمثلة: التهاب الأوتار، الكسور الإجمادية .

2. حسب النسيج المصاب

النسيج	نوع الإصابة
العضلات	تمزقات
الأربطة	التواءات
الأوتار	التهابات
العظام	كسور
المفاصل	خلع

3. حسب آلية الحدوث:

الإصابات المباشرة: تنتج عن: الضربات، الاحتكاك .

الإصابات غير المباشرة: تنتج عن: سوء الحركة، التعب، الاختلال البيوميكانيكي .

المفهوم العلمي للإسعافات الأولية الرياضية

1. تعريف الإسعافات الأولية: هي تدخلات أولية عاجلة تُقدم للمصاب مباشرة بعد حدوث الإصابة بهدف:

• الحفاظ على الحياة، منع المضاعفات، تخفيف الألم، تثبيت الحالة .

2. خصائص الإسعاف الرياضي: يتميز الإسعاف الرياضي بـ:

• السرعة، الدقة، السلامة، التقييم المستمر .

3. أهداف الإسعافات الأولية الرياضية

أ- حماية الحياة، خاصة في: توقف القلب، الاختناق، النزيف الحاد .

ب- منع تفاقم الإصابة من خلال: التثبيت، منع الحركة الخاطئة .

ج- تخفيف الألم: باستعمال: الثلج، الراحة، الضغط .

د- تسهيل العودة للنشاط: عبر التدخل المبكر الصحيح.

المبادئ العلمية للإسعافات الأولية:

1. التقييم الأولي للمصاب: يعتمد على بروتوكول: ABC

A – Airway : تأمين مجرى الهواء.

B – Breathing : فحص التنفس.

C – Circulation : تقييم الدورة الدموية.

2. التقييم الثانوي، يشمل:

• تحديد موضع الإصابة . تقييم الألم . فحص الحركة . تقييم العلامات العصبية .

3. القواعد الذهبية للمسعف الرياضي، يجب:

• الحفاظ على الهدوء . حماية المصاب . طلب المساعدة عند الضرورة .

يجب عدم:

• تحريك المصاب عشوائيًا . إعادة العظام المكسورة . إعطاء أدوية دون تشخيص .

الاستجابة الفسيولوجية للإصابة: عند حدوث الإصابة يمر الجسم بعدة مراحل:

1. المرحلة الالتهابية، تتميز بـ:

• الألم . الاحمرار . الحرارة الموضعية . التورم .

2. مرحلة التكاثر الخلوي، يحدث فيها:

• تكوين أوعية دموية جديدة . إصلاح الأنسجة .

3. مرحلة إعادة البناء، تتم فيها:

• استعادة الوظيفة . إعادة تنظيم ألياف الكولاجين .

دور المختص الرياضي في الوقاية والإسعاف

1. دور المدرب: مراقبة الحمل التدريبي . تنظيم الاستشفاء . تطبيق الإجماء العلمي .

2. دور أستاذ التربية البدنية: نشر الثقافة الصحية . تعلم مبادئ السلامة . التدخل الأولي الصحيح .

3. دور المحاضر البدني: تطوير التوازن العضلي . تحسين التحكم العصبي العضلي . تقليل عوامل الخطر .

الاتجاهات الحديثة في دراسة الإصابات الرياضية: تشهد علوم الإصابات الرياضية تطورًا كبيرًا من خلال:

- الذكاء الاصطناعي في التنبؤ بالإصابات .
- أنظمة GPS لمراقبة الحمل .
- التحليل البيوميكانيكي ثلاثي الأبعاد .
- اختبارات التعب العصبي العضلي .
- المؤشرات البيوكيميائية للاستشفاء .

إن دراسة الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية لم تعد تقتصر على الجوانب العلاجية التقليدية، بل أصبحت علمًا متعدد التخصصات يجمع بين الطب الرياضي، البيوميكانيك، الفسيولوجيا، وعلوم التدريب. كما أن الفهم العميق للعوامل المسببة للإصابات وآليات التدخل الأولي يسمح بإعداد مختص رياضي قادر على التعامل العلمي مع مختلف الوضعيات الميدانية وتحقيق أعلى درجات السلامة والأداء الرياضي.