طرق الوقايه من الاصابات الرياضيه
ATHLETIC INJURY PREVENTION

د. أسامه عبد الرؤوف

ماهى الاصابه الرياضيه

- تعرف الإصابة بأنها تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات داخلية أو خارجية أثناء ممارسه نشاط رياضى تدريبى أو تنافسى تؤدي الي إحداث تغييرات تشريحية أو وفسيولوجية أو كلاهما في مكان الإصابة مما يؤثر على قدره هذه الانسجه على أداء وظيفتها بشكل طبيعى.
- **المؤثرات اللتى تؤدى الى الاصابه هى :**

أ- مؤثرات خارجيه: أي تعرض اللاعب إلى شدة خارجية كالاصطدام بزميل أو الأرض أو أداة مستخدمة.

ب- مؤثرات ذاتيه: أي إصابة اللاعب نتيجة للأداء الفني الخاطئ أو عدم النوم ساعات كافيه أو التدخين.

ج- مؤثرات داخليه: مثل تراكم حمض اللاكتيك في العضلات أو الإرهاق العضلي أو قلة مقدار الماء والملاح أو عدم جاهزيه اللاعب لياقيا و فنيا بعد اصابه سابقه.

أنواع الاصابات

- **الإصابة البدنية:** اصابات فى العضلات أو المفاصل أو الاربطه و الاوتار أو العظام نتيجه مؤثر من المؤثرات التى سبق ذكرها.
- و**الإصابة النفسية:** الإصابة النفسية هي عبارة عن صدمة نفسية (تأثيرات انفعالية شديدة) نتيجة لخبرة أو حادث معين مرتب بالمجال الرياضي و التى تكون مصاحبه أو غير مصاحبه باصابة بدنية ولكنها تحدث بعض التغيرات في الخصائص النفسية للفرد ويتضح أثرها في تغيير الحالة الانفعالية والدافعية والسلوك بالنسبة للفرد الرياضي وبالتالي هبوط مستواه الرياضي وفي بعض الأحيان انقطاعه النهائي عن الممارسة الرياضية

وفاه محمد عبد الوهاب نجم النادى الاهلى المصرى عن عمر يناهز 23 عاما

الرياضة

الجمعة 8 من شعبان 1427 هـ 1 سبتمبر 2006 السنة 131-العدد 43733

وفاة محمد عبدالوهاب لاعب الأهلي بأزمة قلبية في الملعب اثناء التدريب.. والنادي يعلن الحداد لمدة ثلاثة أيام
أمير عبدالحميد يحكي قصة اللحظات الأخيرة لعبدالوهاب

كتب:عبدالمنعم الأسطي

لاعبو الاهلى فى حالة ذهول على وفاة زميلهم محمد عبدالوهاب الذى يظهر فى الاطار

قضاء الله نفذ ولا راد لقضائه.. بالأمس شهد النادي الأهلي واحدا من أشد أيامه حزنا.. بعد وفاة محمد عبدالوهاب نجم الفريق الأول لكرة القدم بالنادي ومنتخب مصر.. إثر أزمة قلبية مفاجئة داهمت اللاعب في أثناء المران الصباحي.. وقام جموع الرياضيين من مختلف الأندية وزملاء اللاعب الراحل بتشييع جثمان عبدالوهاب لمثواه الأخير في بلدته سنورس بالفيوم, وفي حضور معظم أعضاء مجلس إدارة النادي وعلي رأسهم حسن حمدي رئيس النادي ومحمود الخطيب نائب رئيس النادي والمهندس هشام سعيد والعامري فاروق ود.محمد شوقي أعضاء مجلس الإدارة.

وكان الراحل محمد عبدالوهاب قد سهر ليلة وفاته حتي الساعة الثالثة فجرا مع زملائه من أجل تسجيل أغنية سيد عبدالحفيظ بمناسبة مهرجان اعتزاله يوم12 سبتمبر الحالي, ثم حضر إلي النادي كالمعتاد في الساعة الثامنة والنصف صباحا, وبعد أن قام بتجهيز نفسه استعدادا للمران

اللاعب المنتخب الكاميرونى، مارك فيفيان فوي كأس العالم للقارات بفرنسا

YOKOHAMA
TYRES
SportPesa
24

Enjoy R

3

المعادله الصعبه

- تحقيق" **رياضه بلا اصابه**" رغم ان الانشطه الرياضيه مليئه بحركات متعدده فى سرعتها و قوتها مما يساعد على حدوث الاصابه التى تزداد نسبه حدوثها فى حال وجود خصم أو منافس.

التصنيفات المختلفه للاصابات الرياضيه

تصنيف وفق شده الاصابه

- **أ - إصابات الدرجة الأولى(الاصابات البسيطه):** ويقصد بها الإصابات البسيطة من حيث الخطورة والتي لا تعيق اللاعب أو تمنعه من تكملة المباراة وتشمل حوالي 70- 80 % من الإصابات مثل السجحات والرضوض والتقلصات العضلية.
- **ب- إصابات الدرجة الثانية (اصابات متوسطه الشده):** ويقصد بها الإصابات المتوسطة الشدة والتي تعيق اللاعب عن الأداء الرياضي لفترة حوالي من أسبوعين الى ثلاثه، وتمثل غالبا حوالي 15% مثل التمزق العضلي وتمزق الأربطة بالمفاصل.
- **ج - إصابات الدرجة الثالثة (اصابات شديده):** ويقصد بها الإصابات شديدة الخطورة والتي تعيق اللاعب تماما عن الاستمرار في الأداء الرياضي مدة لا تقل عن شهر، وهي وإن كانت قليلة الحدوث 5% إلا أنها خطيرة مثل الكسور بأنواعها - الخلع- إصابات غضروف الركبة – التمزقات القريبه من الاوتار- الانزلاق الغضروفي بأنواعه

تصنيف حسب نوع الجروح المصاحبه

- **أ- إصابات مفتوحة:** مصاحبه بجروح مفتوحه مثل الكسور المضاعفه و قد تكون مصاحبه بنزيف خارجى.
- **ب - إصابات مغلقة:** مثل التمزق العضلي والرضوض و قد تكون مصاحبه بنزيف داخلى.

تصنيف حسب تدرج ظهور الاعراض

- **اصابات حاده:** تحدث بصوره مفاجئه اثناء ممارسه النشاط الرياضى مثل الاتواءات و التمزقات و الكسور و تنتشر فى الالعاب التنافسيه بصورم اكبر من الالعاب الفرديه.
- **اصابات متدرجه (اصابات الاستخدام الخاطئ أو الزائد):** تحدث بصوره متدرجه لاتمنع الرياضى من ممارسه النشاط الرياضى حتى تصل الاعاقه الكامله بسبب الالام الشديده مثل التهابات الاوتار.

حدد نوع الاصابه وفق التصنيفات المختلفه

4

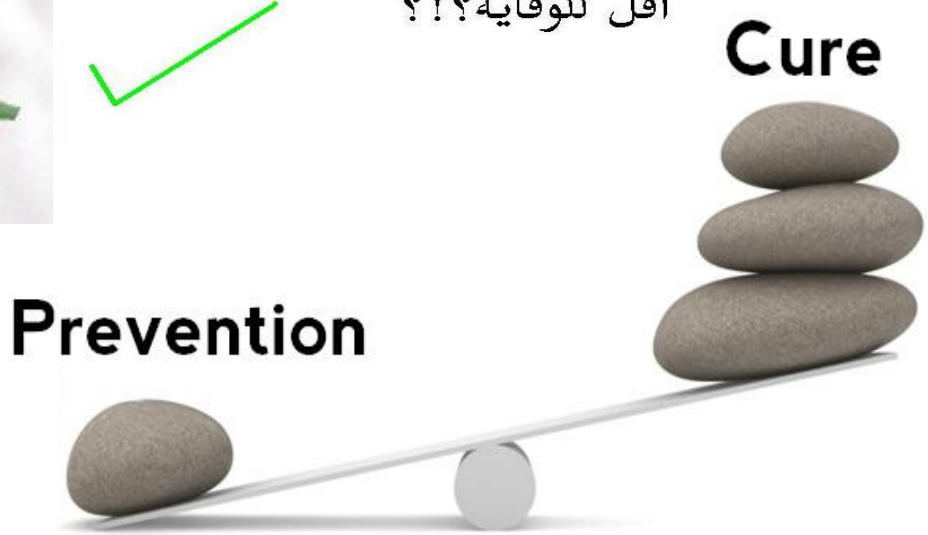
3

2

1

الوقايه و العلاج
Prevention vs. intervention

لماذا تدفع اكثر
للعلاج بينما
تستطيع ان تدفع
اقل للوقاية؟!؟



تكلفه الوقايه أقل كثيرا من تكلفه العلاج

تقويم برنامج الوقاية (الأساليب)

تكلفة الاصابة الرياضية

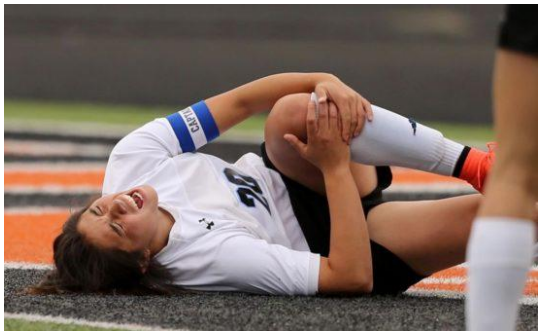
- العلاج
- الوقت
- الالم، والخوف، والمعاناة
- نقص القدرة على الحركة
- الانقطاع عن التدريب والمشاركة

تكلفة برنامج الوقاية

- الأدوات والمواد المستخدمة
- أعداد مسئول النشاط (معلم، ومدرب)
- وقت تطبيق البرنامج

51:11
RM
1-0
ATL

PORTLAND
52



دراسه أكاديميه حديثه فى الجزائر

مدى تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز

أنواع الوقايه

الوقاية Prevention	الوقاية من الاصابة الرياضية
تجنب، أو محاوله الإقلال من تكرار حدوث، أو زيادة ما يؤثر على صحة الإنسان بشكل سلبي	تجنب أو محاوله الإقلال من تكرار حدوث الاصابة أو زيادة شدتها، أو من عجز أو نقص القدرة الوظيفية لدي اللاعب

استراجيه الوصول الى الوقايه من الاصابات الرياضيه

حجر الاساس لانشاء برامج متخصصه فى الوقايه من الاصابات

الخطوة الأولى تحديد حجم الإصابات الرياضية

- هي الخطوة الأولى في استراتيجية الوقاية الصحيحة.
- إهمال هذا النوع من الدراسات خاصة في مجتمعاتنا العربية رغم اهميتها، بسبب:

أ ـ تعدد العوامل المختلفة المسببة و تتداخلها، مما يصعب حصرها

ب ـ تحتاج إلى وقت طويل لإجرائها.

ج ـ التكلفة الاقتصادية المرتفعة.

د ـ تحتاج إلى فرق بحثية (مراكز البحث القومية).

علاقه حجم الاصابات بمستويات المشاركه الرياضيه

العرب

رؤية 2030 تدخل الرياضة إلى مدارس البنات في السعودية

الأربعاء 2017/07/12

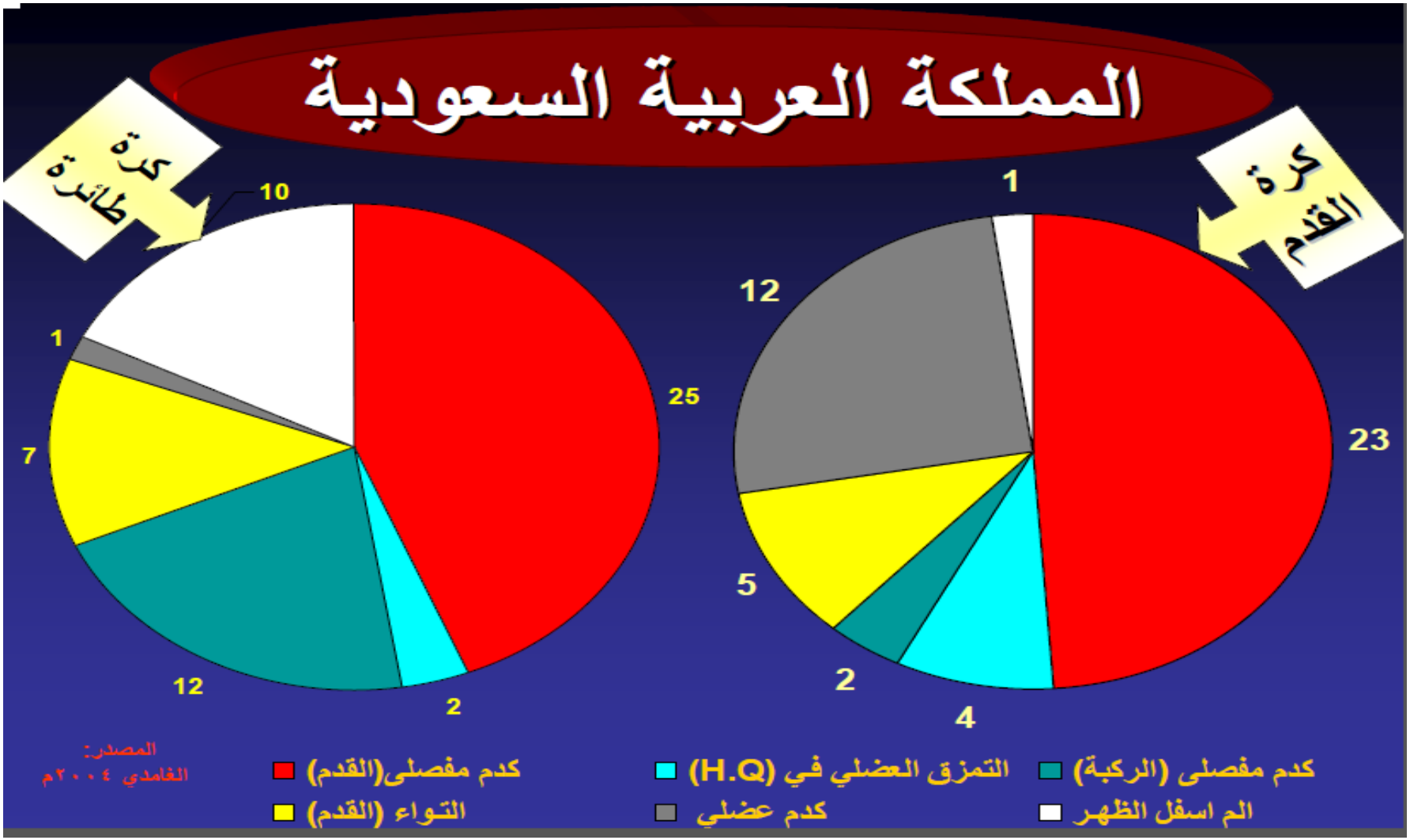
احصائيات هامه تتعلق بحجم الاصابات الرياضيه

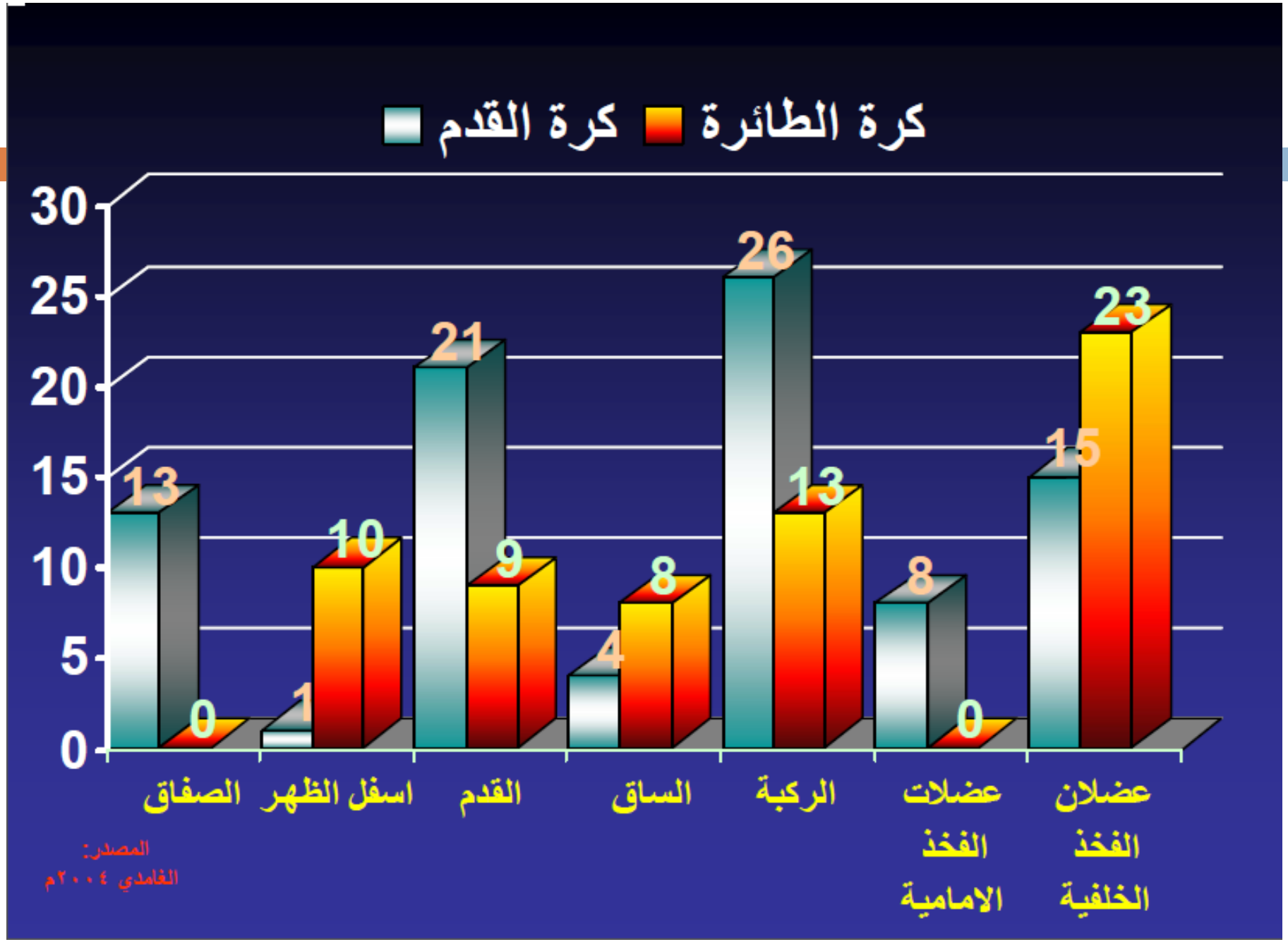
- أكثر من ***ثلاثه و نصف مليون طفل أقل من سن الرابعه عشر*** على مستوى العالم يحتاجون الى علاج طبى من جراءالاصابات الرياضيه كل عام.
- عشرون بالمئه من اصابات الدماغ Traumatic Brain Injuries فى قطاع الشباب و الاطفال فى الولايات المتحده الامريكيه تحدث أثناء المشاركات الرياضيه.
- 62% من الاصابات الرياضيه تحدث اثناء التمرين بينما 38% فقط تحدث اثناء المشاركات التنافسيه.
- 50% من الاصابات الرياضيه تحدث نتيجه التحميل و الاستخدام الزائد Overuse injuries

احصائيات تتعلق بحجم اصابات الرباط الصليبى

- 300 الف اصابه جديده فى الرباط الصليبى للركبه تحدث سنويا بنسبه حاله واحده من كل الف رياضى.
- 30% من الاوقات التى يقضيها الرياضى بعيدا عن التدريب و المشاركه الرياضيه نتيجه اصابات الرباط الصليبى.
- النساء فوق سن التاسعه عشر عرضه للاصابه بالرباط الصليبى ثلاثه اضعاف نظرائهم من الرجال.
- 40% فقط من الرياضيين الذين عانوا من اصابه الرباط الصليبى يستعيدون مستواهم البدنى و الفنى قبل الاصابه.
- 23% تعاودهم الاصابه بالرباط الصليبى بعد انتهاء فتره التأهيل و العوده الى المشاركه الرياضيه.

حجم الاصابات الرياضيه بالمملكه العربيه السعوديه




كرة الطائرة
كرة القدم
30
25
20
15
10
5
0
13
0
1
10
21
9
4
8
26
13
8
0
15
23
الصفاق
اسفل الظهر
القدم
الساق
الركبة
عضلات الفخذ الامامية
عضلان الفخذ الخلفية
المصدر:
الغامدي ٢٠٠٤م

يجب على أخصائي الطب الرياضي والمدرب عمل دفتر(سجل) تدون به إصابات كل لاعب من حيث:

- مكان حدوث الإصابة و نوعها (الركبه، الكتف، الكاحل).
- لحظة الإصابة (خلال الإحماء، خلال المباراة، في نهاية المباراة).
- حالة اللاعب البدنية وقت الإصابة (إجهاد عضلي، ضغط عصبي،عائد من اصابه حديثه).
- وصف تفصيلي للحركة التي أدت إلى إصابة اللاعب.
- الفتره المستغرقه فى العلاج و التأهيل الطبى.

وذلك للاستفادة من هذا الدفتر لاجراء احصائيات دقيقه عن معدل الاصابات الرياضيه و نسب حدوثها.

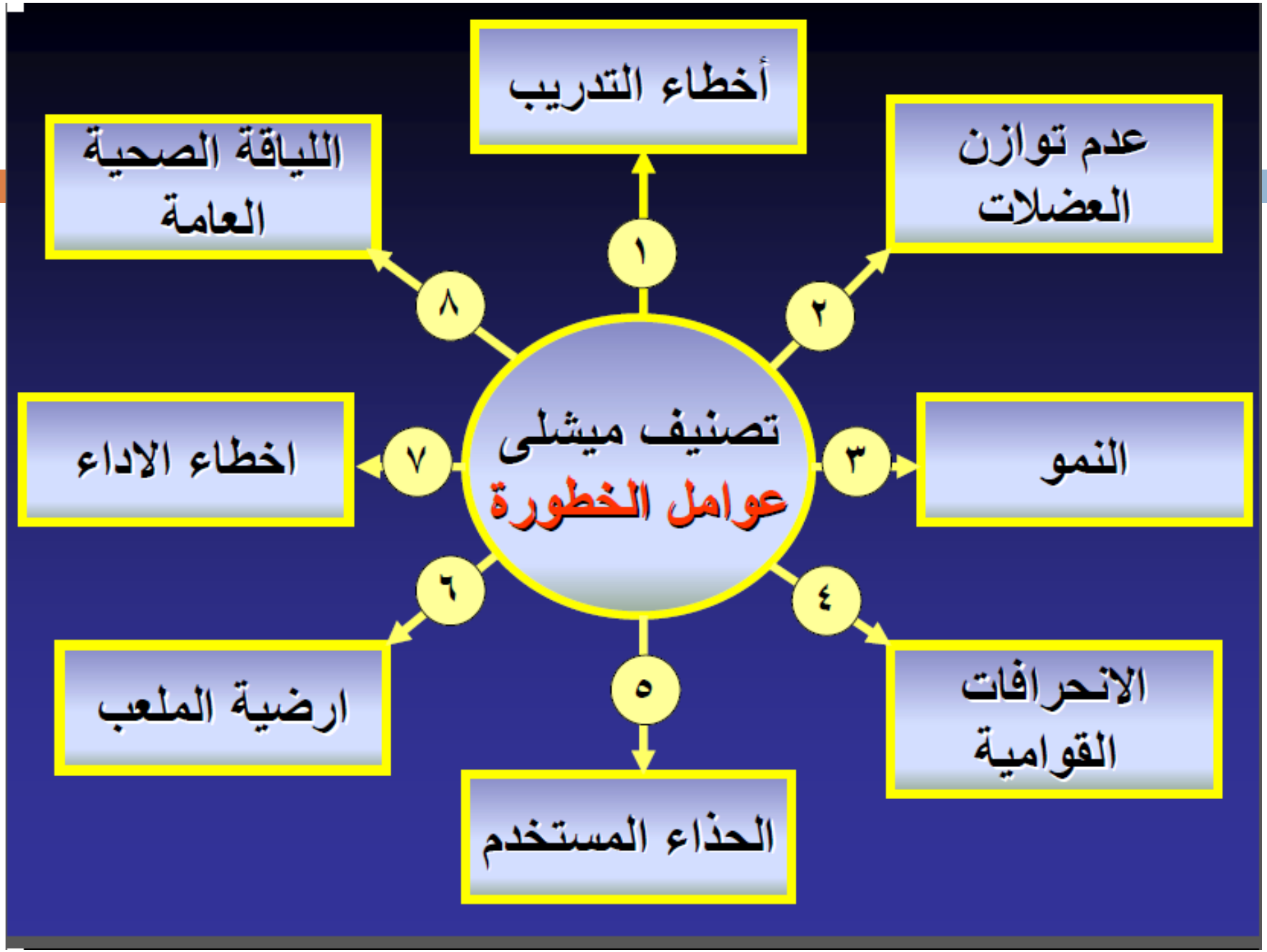
الاسباب التى تزيد حجم الاصابات الرياضيه

الخطوة الثانية الوقوف على اسباب الإصابات الرياضية

- تساعد في التعرف على نوع الإصابات، وبالتالي يمكن تجنبها أو الاقلال منها.
- تساهم في رسم الاستراتيجية العامة للوقاية من هذه الإصابات.
- تعدد التصنيفات الخاصة بأسباب الإصابات وأهمها:

(أ) تصنيف مشيلى (Micheli,1983) العوامل الخطرة التي تؤدي إلى اصابات الاستخدام الزائد Overuse Injuries.

(ب) تصنيف فالبن (Vulpen, 1989) - العوامل الداخلية والخارجية.


تصنيف ميشلى
عوامل الخطورة
١
أخطاء التدريب
٢
عدم توازن العضلات
٣
النمو
٤
الانحرافات القوامية
٥
الحذاء المستخدم
٦
ارضية الملعب
٧
اخطاء الاداء
٨
اللياقة الصحية العامة

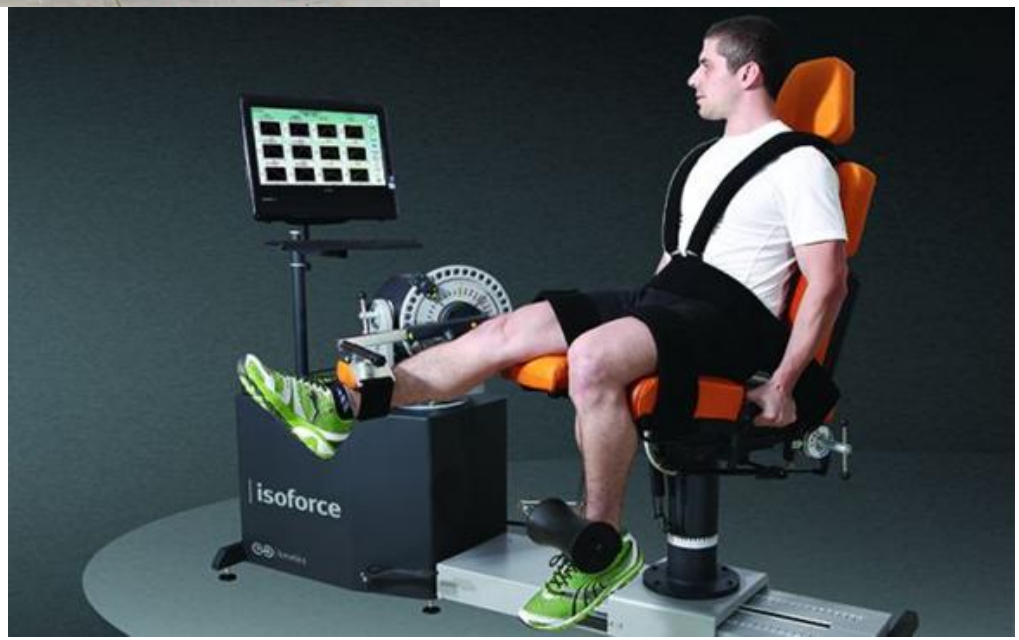
تصنيف فالبن(Valpen, ١٩٨٩)

عوامل داخلية Intrinsic	عوامل خارجية Extrinsic
ترتبط بالحالة البدنية والصحية العامة للفرد الرياضي	تعتمد بشكل رئيسى على البيئة المحيطة بالفرد الرياضي وطبيعة النشاط الممارس
• النوع • السن • اللياقة البدنية • التكوين الجسمي • الإعاقة الجسمية • الحالة النفسية	• نوع النشاط • الأدوات والأجهزة • أداره المسابقة • طرائق التدريب المستخدمة • المنشاة الرياضية(ارضية...) • الطقس

(أ)- العوامل الداخليه

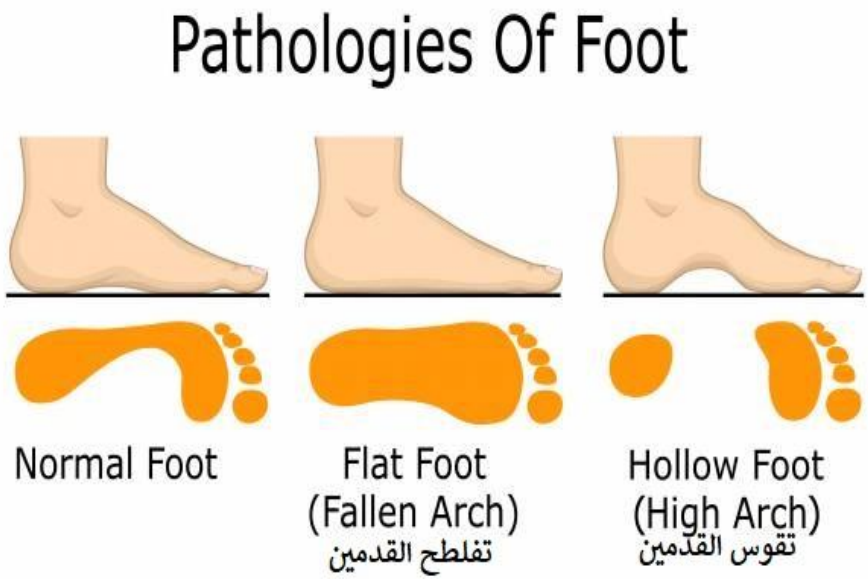
- كل العوامل الداخليه المرتبطه بجسد الرياضى و صحته و التى من الممكن أن تؤدى الى حدوث الاصابه يمكن كشفها عن طريق ***المسح الطبى للفرق الرياضيه (Athletic screening)*** قبل بدايه الموسم الرياضى.
- يشمل فحوصات للقلب للكشف عن العيوب الخلقيه و التى من الممكن ان تسبب الموت المفاجئ اثناء الممارسه الرياضيه و التى نسبته 1:15000 و خصوصا بين العدائين
- تحاليل شامله لوظائف الجسم
- فحص للقوام
- تحديد مستوى اللياقه البدنيه
- تحديد مستوى القوى العضليه

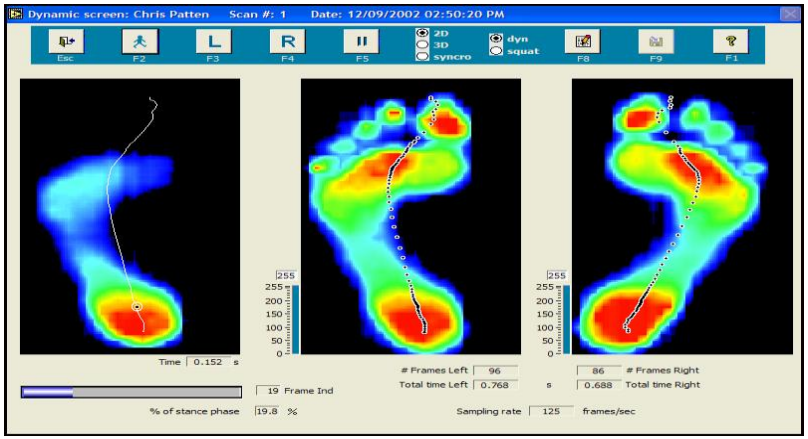
BOYS
EKG


isoforce

وجود تشوهات فى قدم الرياضى

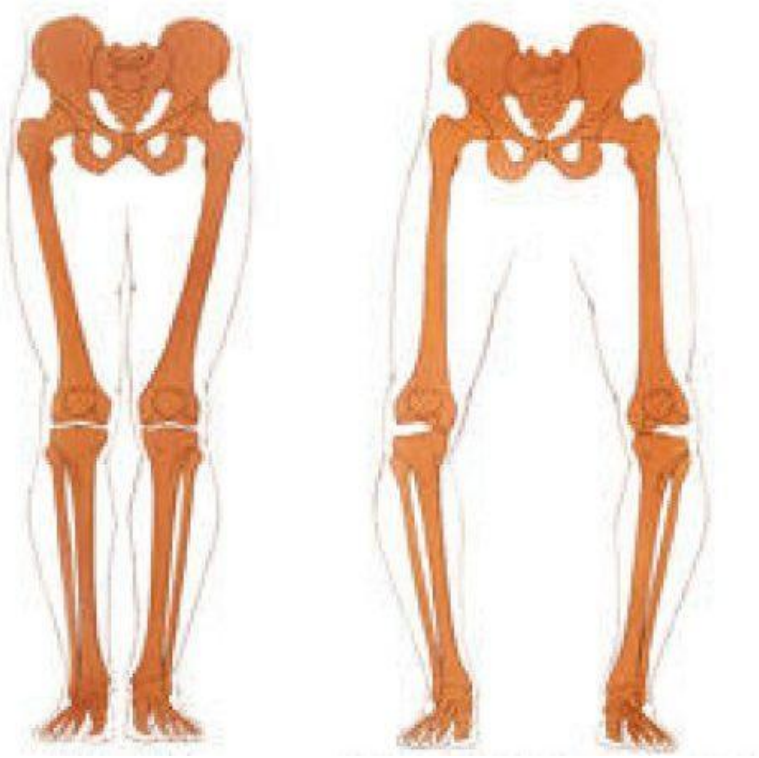
- **تسطح أو تقوس خلقي بالقدم:** ويؤدي ذلك إلى الضغط الواقع علي مفصل الركبة والكعب ويؤدي لحدوث الإصابة .





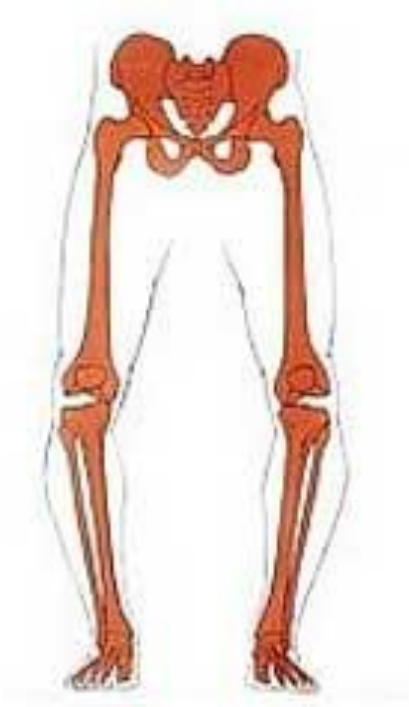
العيوب الخلقية غير الطبيعية بالعظم

- إن الزيادة المفرطة في التقوس الطبيعي الموجود ببعض العظام كالساق يؤدي إلى حدوث ضغط علي العظام ويسبب الألم أو اصابه الغضروف الداخلى.



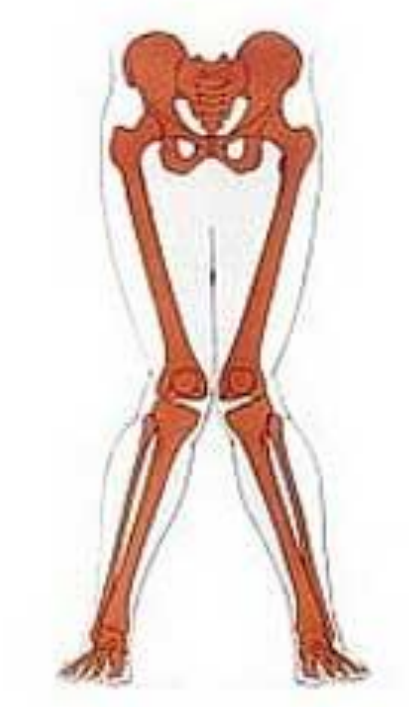
أى اللاعبين عرضه لاصابات الركبه ؟

حاول ان تخمن بعض الاصابات الرياضيه التى تحدث مع كل نوع من تقوس الركبه



O shaped Legs

1

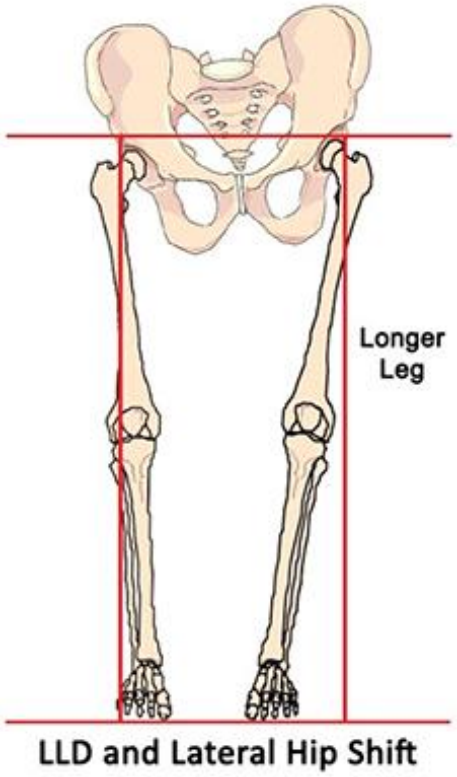


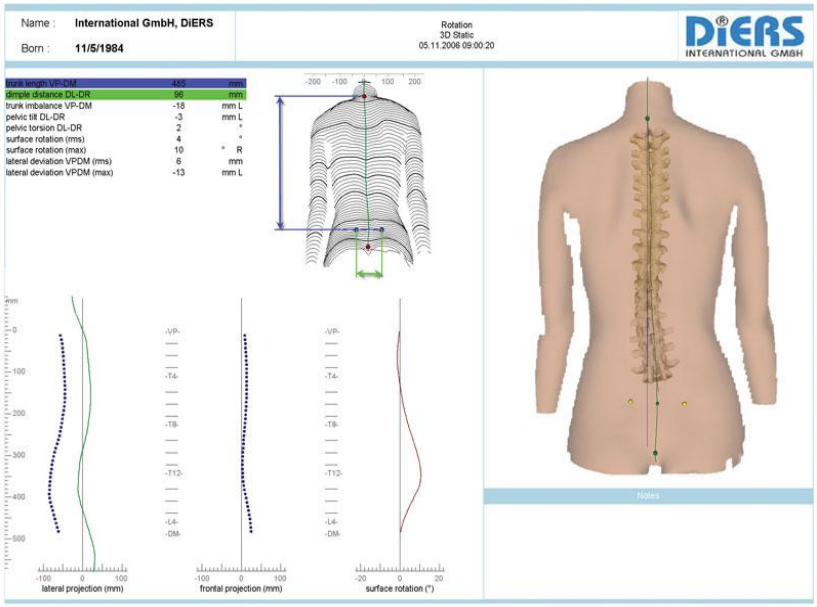
X shaped Legs

2

الفرق بين طول الرجلين

- وقد يؤدي إلى حدوث تشوهات قواميه مثل الانحناء الجانبي للعمود الفقرى و تحميل معظم الجهد على الرجل الاقصرمما يحدث الإصابات.



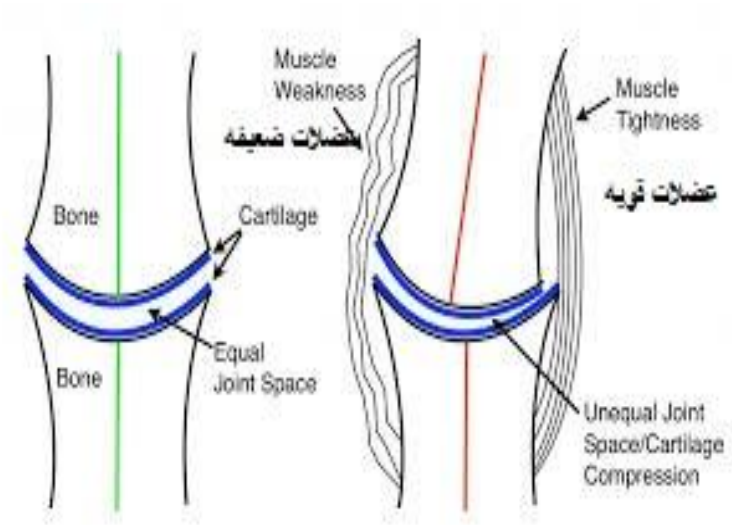


ارتخاء الأربطة الخلقي

Hypermobility syndrome

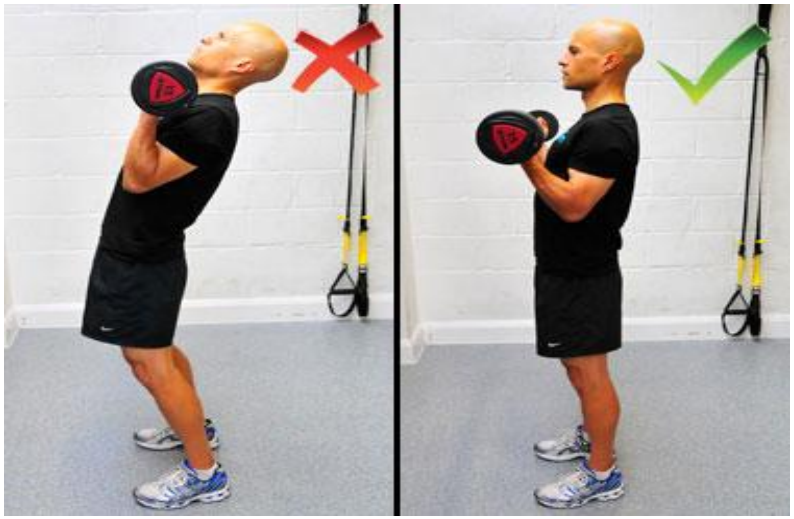
عدم توازن القوى بين المجموعات العضليه

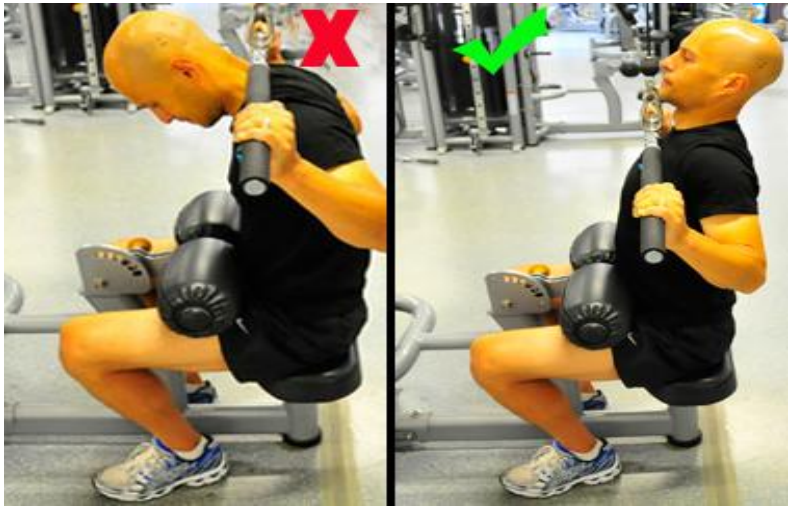
- العضله الخلفيه يجب ان تكون 70% من قوه العضله الاماميه
- عضلات الظهريجب أن تكون أقوى من عضلات البطن بنسبه 30-40%.
- العضلات الخارجيه للحوض يجب ان تكون 90% من قوه العضلات الضامه
- العضلات المثبته لمفصل الكتف يجب ان تكون مماثله فى القوه للعضله الداليه

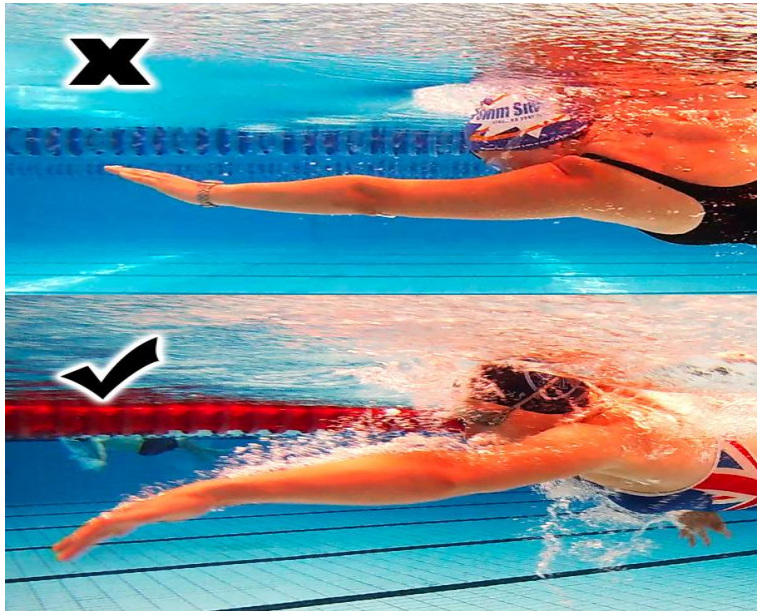


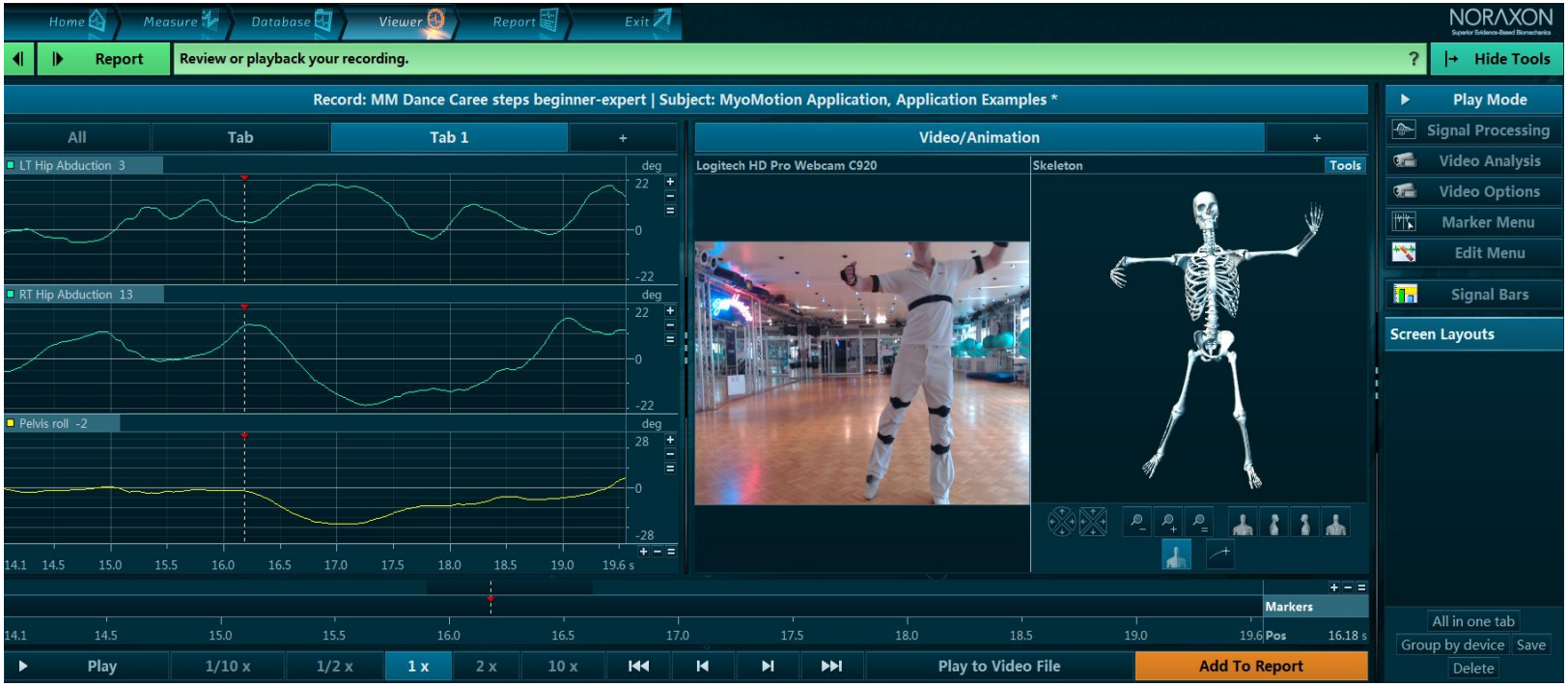
هل التوازن العضلى طبيعى ؟

التقنيه و الاداء الرياضى الغير سليم
poor technique

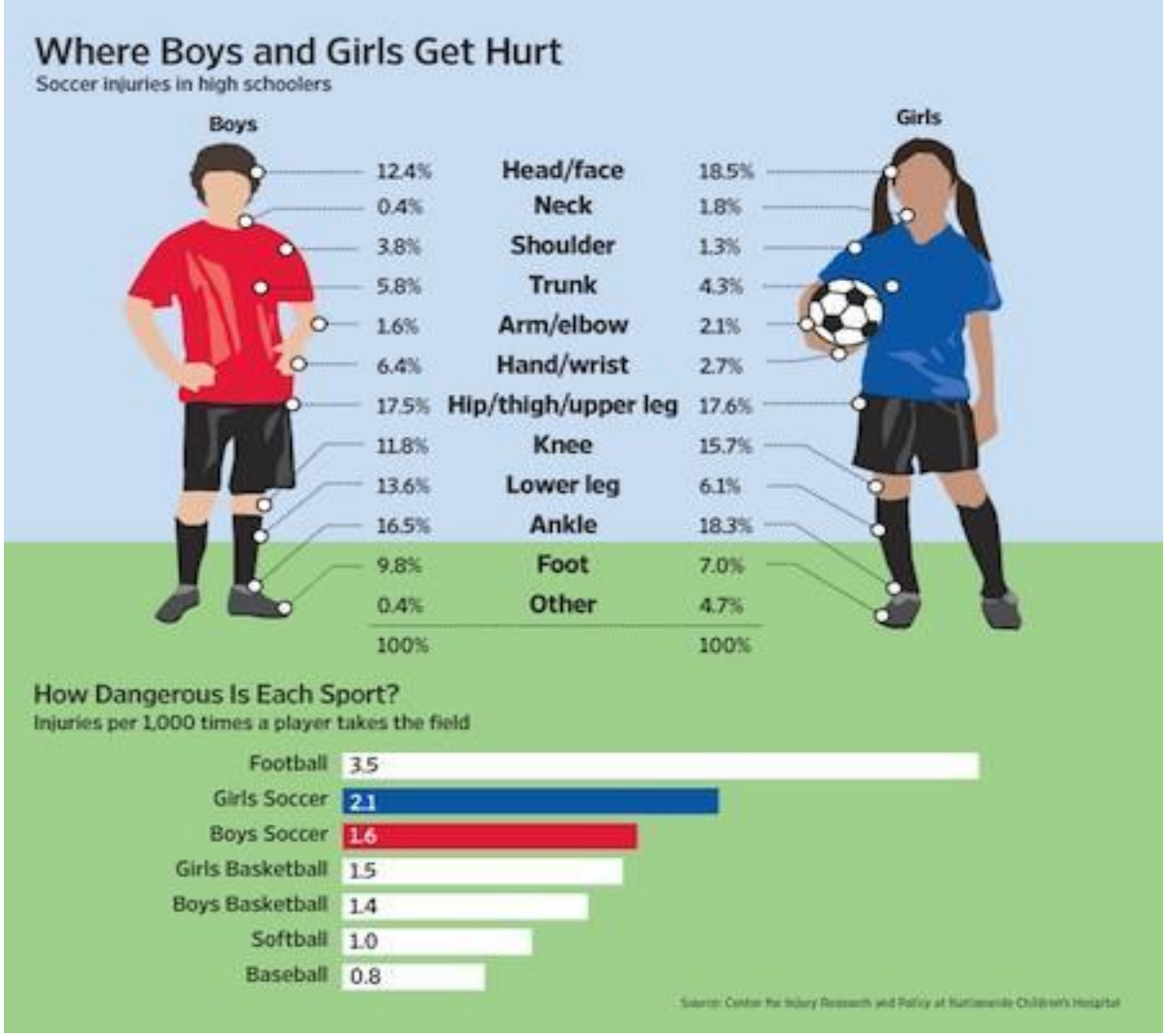






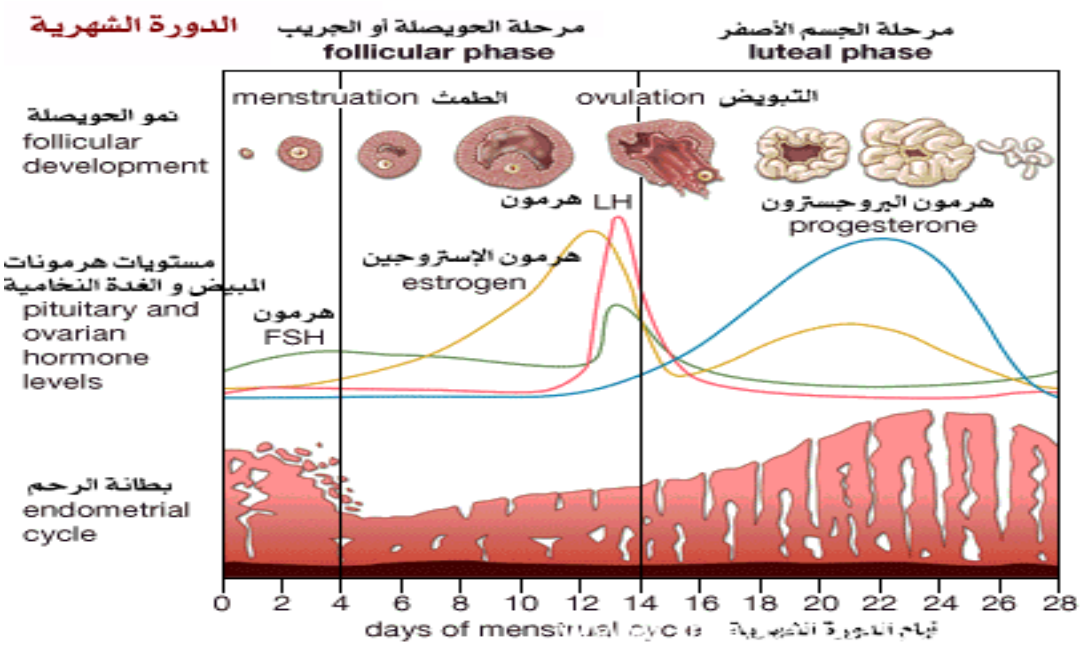

Home
Measure
Database
Viewer
Report
Exit
NORAXON
Report
Review or playback your recording.
Hide Tools
Record: MM Dance Caree steps beginner-expert | Subject: MyoMotion Application, Application Examples *
All
Tab
Tab 1
Video/Animation
LT Hip Abduction 3
RT Hip Abduction 13
Pelvis roll -2
deg
Logitech HD Pro Webcam C920
Skeleton
Tools
Play Mode
Signal Processing
Video Analysis
Video Options
Marker Menu
Edit Menu
Signal Bars
Screen Layouts
Markers
Pos
16.18 s
All in one tab
Group by device
Save
Delete
Play
1/10 x
1/2 x
1 x
2 x
10 x
Play to Video File
Add To Report

جنس الرياضى


Where Boys and Girls Get Hurt
Soccer injuries in high schoolers
Boys
Girls
12.4% Head/face 18.5%
0.4% Neck 1.8%
3.8% Shoulder 1.3%
5.8% Trunk 4.3%
1.6% Arm/elbow 2.1%
6.4% Hand/wrist 2.7%
17.5% Hip/thigh/upper leg 17.6%
11.8% Knee 15.7%
13.6% Lower leg 6.1%
16.5% Ankle 18.3%
9.8% Foot 7.0%
0.4% Other 4.7%
100% 100%
How Dangerous Is Each Sport?
Injuries per 1,000 times a player takes the field
Football 3.5
Girls Soccer 2.1
Boys Soccer 1.6
Girls Basketball 1.5
Boys Basketball 1.4
Softball 1.0
Baseball 0.8

فروق هرمونيه

- تتميز المرأه عن الرجل بوجود هرمون الانوثه الاسترجون فى الدم و هذا الهرمون له تأثير سلبى على تصنيع الكولاجين و بالتالى ضعف الاربطه و زياده احتماليه حدوث الاصابه
- يزيد الاستروجين فى مرحلتين من حياه المرأه عند البلوغ و أثناء الدوره الشهريه تمهيدا لعمليه التبويض



العلاقه بين الدوره الشهريه و اصابات الاربطه و الاداء الرياضى

- أثبتت الابحاث العلميه الحديثه ان هناك ارتباط بين اصابات الرباط الصليبى فى النساء و مرحله ماقبل الاباضه من الدوره الشهريه و بالتالى ارتفاع معدل هرمون الاستروجين فى الدم.

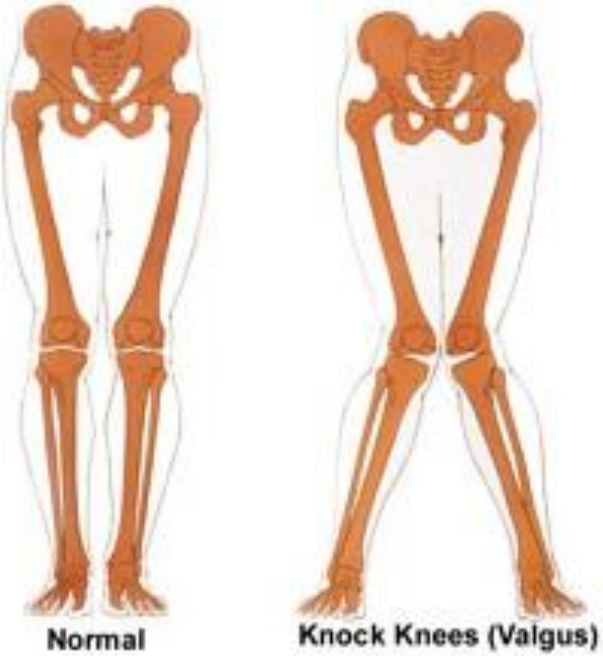
- يتحسن اداء تمرينات التحمل عند المرأه فى مرحله مابعد التبويض لزياده هورمون البروجيسترون الذى يزيد من استخدام الدهون كمصدر للطاقه بدلا من الكربوهيدرات

فروق فى الاداء الحركى (motor control)

- زياده وقت الاستجابه العضلى (reaction time)مما يؤدى الى التحميل على الاربطه أكثر من العضلات
- ضعف فى العضلات المثبته للجسم (core muscles)مما يؤدى الى زياده حركه الجذع اثناء الاداء الرياضى
- نمط الهبوط على الارض بعد القفز :

- تستقر المرأه على باطن القدم بدلا من مشط القدم مما يؤدى الى زياده التحميل على الركبه بدلا من عضله السمانه أو البطه
- و نتيجه عرض الحوض الزائد تتجه الركبه الى الداخل مع زياده التحميل على الجزء الداخلى منها مما يجعل الرباط الصليبى عرضه للاصابه
- و تهبط المرأه بزاويه اثناء محدوده فى الركبه مما يقلل من القدره على امتصاص الصدمات اثناء الهبوط على الارض

RISE
AND
SHINE
RISE
AND


Normal
Knock Knees (Valgus)

مستوى التأهيل لأى اصابه سابقه
Previous injuries

يظهر تأثير هذا العامل عند تكرار الاصابه و خصوصا عندما تعلم ان :

- 23% من اصابات الرباط الصليبى تتكرر مره أخرى بعد انتهاءء فتره التأهيل : 15% فى نفس الرجل و 8% فى الرجل السليمه.
- 40% من تمزقات العضله الخلفيه تتكرر مره أخرى بعد العوده للمشاركات الرياضيه.
- 35% من حالات تمزق أربطه الكاحل تتحول الى عدم ثبات مزمن بالمفصل.

الاسباب؟

- التعجل بالعوده الى النشاط الرياضى و المشاركات قبل الالئام الكامل للانسجه المصابه.
- وجود تليفات بالانسجه الملتئمه تؤدى الى قصر العضلات و عدم مرونتها.
- عدم استعاده كامل القوه العضليه كما كانت قبل الاصابه.
- وجود عدم توازن فى اداء المجموعات العضليه المختلفه.
- عدم استعاده المدى الحركى الكامل.
- عدم تدريب مستقبلات الحس العميق بصوره كافيه prorioception training
- عدم كفاءه الجهاز الدورى التنفسى

الحاله النفسيه السيئه و التشتت الذهنى

- تؤدى الى زياده معدلات الاصابه نتيجه تباطئ عمل الجهاز العصبى وعدم تمكنه من سرعه الاستجابه للمؤثرات و من هنا تأتى أهميه علم النفس الرياضى الذى يساعد على تجاوز اللاعب لازماته النفسيه و تهيئته بصوره مناسبه للمشاركات و المسابقات الرياضيه.

(أ)- العوامل الخارجيه
عدم الاحماء الكافى
Insufficient warming up

تعمل تمارين الاحماء على:

- زياده درجه حراره الجسم.
- توسيع الاوعيه الدمويه مما يساهم فى تسريع ايصال الدم و الاكسجين للعضلات مما يزيد من مرونتها و كفاءتها و مدى الحركه الخاص بها أثناء النشاط الرياضى.
- تقليل الضغط على عضله القلب عن طريق رفع نبضاته بشكل تدريجى.
- تحسن عمل الجهاز العصبى و تمكنه من سرعه الاستجابه للمؤثرات.
- تحفيز أقصى استعداد نفسى لمباشره النشاط الرياضى.

فتره الاحماء الكافيه و أنواعه

- فى الاجواء المعتدله من 15-20 دقيقه على الاقل و فى الاجواء البارده تصل فتره الاحماء الى 30 دقيقه على الاطلاق.
- و هناك نوعين من الاحماء:

- احماء عام (general warm-up) : نقوم من خلاله برفع درجه حراره الجسم بشكل عام من خلال بعض التمرينات الهوائيه الخفيفه (low aerobic exercises) مثل الركض أو ركوب الدراجه الثابته بسرعه خفيفه الى متوسطه و ممارسه تمارين الاطاله الديناميكيه (dynamic stretching).
- احماء خاص (specific warm-up): و هو ممارسه نفس التمارين التى سيتم التمرين عليها و لكن بشده أقل. مثلا: اذا كنا سنقوم بتدريب عضلات الارجل فيتم عمل جوله من التكرارت بأوزان خفيفه جدا.

شده الاحماء

- **معدل ضربات القلب القصوى (Maximum heart rate)**: هو أعلى معدل لضربات القلب يمكن تحمله بصوره آمنه خلال ضغط النشاط الرياضى.

معدل ضربات القلب القصوى = 220 - عمر الرياضى.

- **معدل ضربات القلب المستهدف (Target heart rate)**: و هو نسبه من معدل ضربات القلب القصوى و يعتمد على درجه التدريب المخطط لها:
  - فى حاله التدريبات متوسطه الشده يساوى 50-70% من معدل ضربات القلب القصوى .
  - فى حاله التدريبات عاليه الشده يساوى 70-85% من معدل ضربات القلب القصوى .
- فى حاله الاحماء يتم الوصول تدريجيا الى 70% من معدل ضربات القلب القصوى .

عدم استخدام تمارين التبريد
Cool down exercises

- تمارين التبريد لا تقل أهميه عن الاحماء فهى تعمل على اعاده ضغط الدم و دقات القلب و تدفق الدم الى معدلاته الطبيعيه تدريجيا. فالتوقف المفاجئ عند اداء التمارين يسبب الام خفيفه فى الرأس و دوار بسبب هبوط ضغط الدم لانخفاض ضربات القلب و جريان الدم بصوره مفاجئه.
- تستخدم بعض التمرينات الهوائيه الخفيفه (low aerobic exercises) و ممارسه تمارين الاطاله الثابته (static stretching).

أختبر فهمك

- حدد نوع الاحماء المستخدم فى الصور الاتيه:

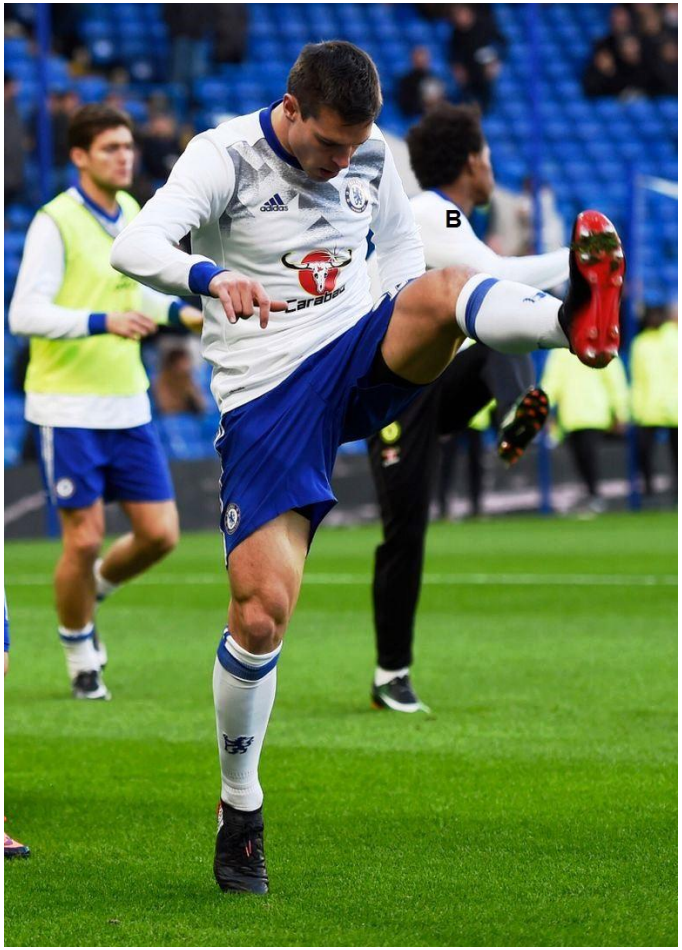
B

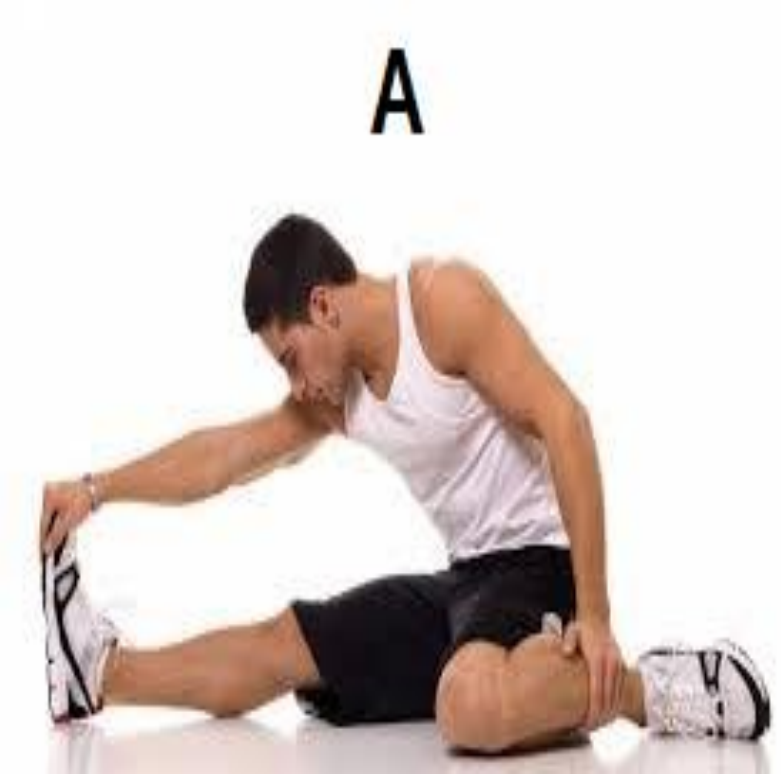
C

D

E

حدد نوع الاطاله و مناسبتها لتمارين الاحماء أو التبريد





تطبيق

- احسب معدل ضربات القلب القصوى (Maximum heart rate) الخاصه بك ما ثم قم بحساب معدل ضربات القلب المستهدف (Target heart rate) اذا كان التخطيط البدنى لتمارين عاليه الشده.

الاستخفاف و عدم ارتداء أجهزه الحمايه أثناء ممارسه الرياضه protective equipments

adidas

mitre
mitre
mitre
PUNCHZONE
STRAPCONTROL

استخدام وسائل الامن و الحمايه ثقافه

سوء الاحوال المناخيه

- التدريب في ظروف مناخية قاسية ، كالارتفاع الشديد في درجة الحرارة أو أثناء سقوط الأمطار الشديدة و الثلوج .
- عدم مراعاة تنظيم الإضاءة والتهوية الصحية في الصالات المغلقة .
- عدم التأقلم الكافي للمرتفعات الجبلية .
- عدم اتخاذ الحيطة الكافية بالنسبة للتدريب والمسابقات حسب الحالة الجوية وعدم ارتداء بدله التدريب عقب المسابقة يؤدي إلى إصابة اللاعب بنزلات برد و خاصة في فصل الشتاء .
- الاختلاف الكبير فى فروق التوقيت Jet lag.

10

HUAWEI

© Saif Rubie/twitter

© AFP/GETTY IMAGES

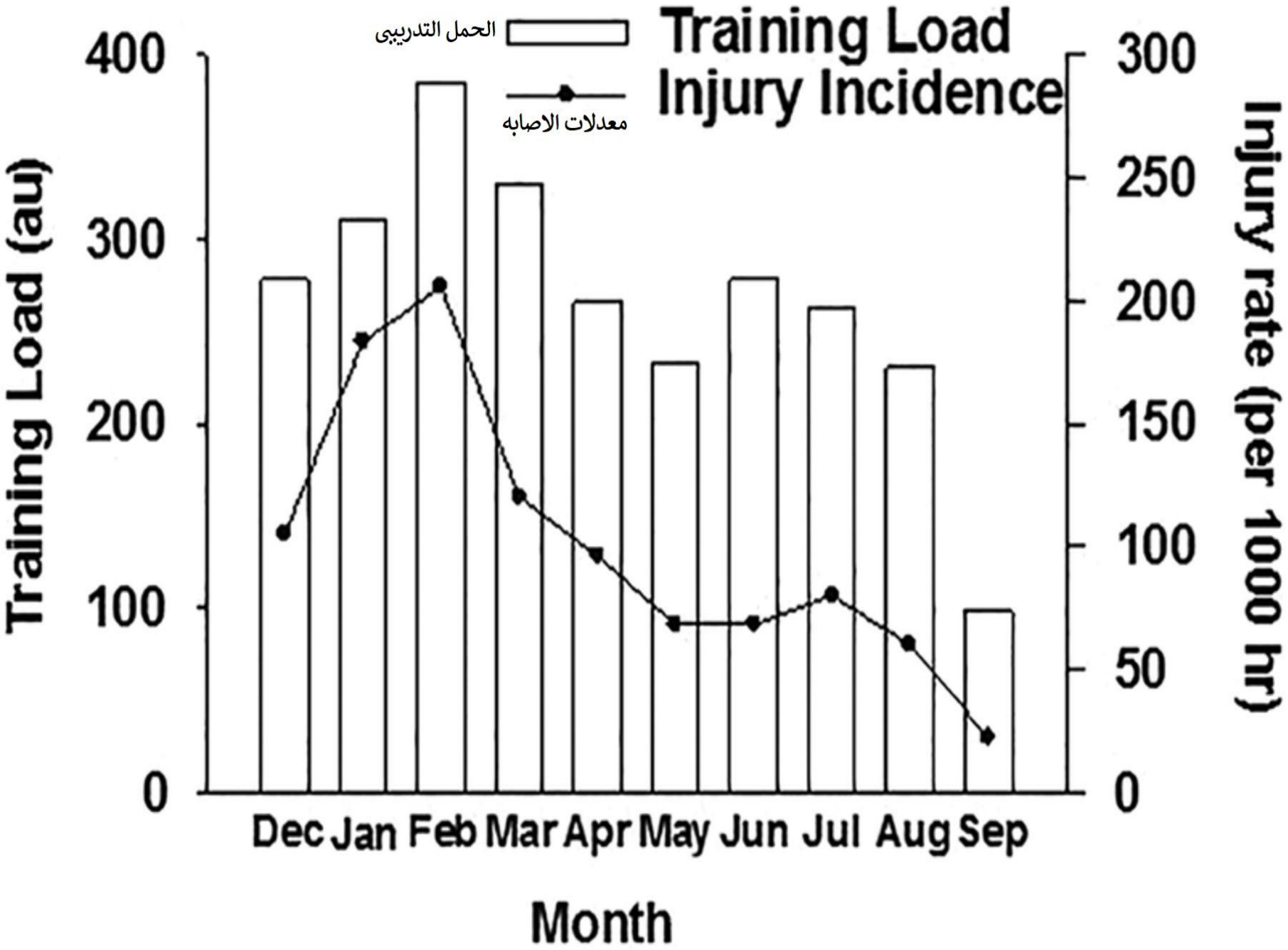
سوء ارضيه الملعب

التربيط و تمارين مستقبلات الحس العميق

Taping & prorioception training

سوء اعداد البرامج التدريبيه

- عدم الانتظام فى التدريب.
- عدم التدرج في زيادة الجهد البدني.
- عدم مراعاه الفروق التدريبية الفردية للاعب .
- التسرع في التدريبات والممارسة المستمرة للتدريب العنيف
- عدم توافر الوسائل المناسبة قبل و بعد التدريب للاستشفاء مثل التدليك الرياضي – راحة اللاعب الإيجابية.
- وجود أكثر من فتره اعداد بدنى خلال الموسم الرياضى الواحد.
- والمفروض أن يكون التدريب في اليوم السابق للمباراة خفيفا 20- 30 % من مستواه، وقد يفضل الراحة في بعض الحالات، أما إذا تدرب اللاعب تدريبا عنيفا في هذا اليوم فإنه يتعرض للإصابة


الحمل التدريبي
معدلات الاصابه
Training Load
Injury Incidence
Training Load (au)
Injury rate (per 1000 hr)
400
300
200
100
0
300
250
200
150
100
50
0
Dec Jan Feb Mar Apr May Jun Jul Aug Sep
Month

السلوك غير السليم و فقد الروح الرياضية
اللعب النظيف -Fair play

- فقدان الروح الرياضية و الميل لخشونة المتعمدة بين الفرق الرياضية.
- نقص الجانب التهذيبي التربوي.
- انخفاض مستوى التكنيك الرياضي عند اللاعب الذي يحاول تعويضه باللجوء إلى العنف و الحركات الخشنة و غير المسموح بها.
- تساهل الحكام في بعض الأحيان بالحد من ابسط ظواهرالخشونة حتى يحد بالتالي من أي احتكاكات أكثر عنفا بين الفرق المتنافسة.

Hopa.ro!
Malgusto.com

10:44
EVERLAST

قصه لاعب الجودو محمد رشوان فى نهايئات اوليمبياد لوس انجلوس 1984

عدم الالتزام بالأوامر الطبية

- السماح للاعب بمزاولة التدريب و اللعب دون إجراء الفحوص الطبية
- عدم التزام كل من المدرب و اللاعب بتوصيات الطبيب الخاصة بميعاد مزاولة التدريبات و خاصة بعد الإصابات و الأمراض.
- الانقطاع فترة طويلة عن التدريب أو عدم الانتظام فى العلاج.
- عدم الالتزام بالإرشادات الطبية الخاصة بالنظام اليومي و نظام التغذية و الراحة.
- بعض العادات السيئة مثل التدخين و شرب المواد الكحولية و السهر ليلا إلى أوقات متأخرة و خاصة قبل مواعيد التدريبات و المسابقات.

واقع اللاعبين الدوليين انكشف، وأقنعة المصطلحات الكبيرة سقطت.

خليل غانم

معظم لاعبينا يسهرون لأوقات متأخرة، ولو كنت مسؤولاً لاستدعيتهم للتدريب فجراً.

فهد عبدالرحمن

نجوم الأبيض تأثروا بالانتقادات الإعلامية، بعد توديع المونديال، وانشغلوا أكثر بالسقف.

عيد باروت

FIFA 11+

Injury Prevention Program

برنامج للتقليل أو الحد من الاصابات الرياضيه

Designed to reduce the most frequent athletic injuries:

اصابات الاربطه

- Ligament injuries (ACL, MCL)

الاصابات العضليه

- Muscles injuries of thigh (Quad and hamstring strains)

التواء الكاحل

- Ankle sprains

اصابات التحميل الزائد

- Overuse injuries

FIFA 11+ PREVENTION

PART 1 RUNNING EXERCISES · 8 MINUTES

1 RUNNING STRAIGHT AHEAD

The course is made up of 6 to 10 pairs of parallel cones, approx. 5-6 metres apart. Two players start at the same time from the first pair of cones. Jog together all the way to the last pair of cones. On the way back, you can increase your speed progressively as you warm up. 2 sets

2 RUNNING HIP OUT

Walk or jog easily, stopping at each pair of cones to lift your knee and rotate your hip outwards. Alternate between left and right legs at successive cones. 2 sets.

3 RUNNING HIP IN

Walk or jog easily, stopping at each pair of cones to lift your knee and rotate your hip inwards. Alternate between left and right legs at successive cones. 2 sets.

4 RUNNING CIRCLING PARTNER

Run forwards as a pair to the first set of cones. Shuffle sideways by 90 degrees to meet in the middle. Shuffle an entire circle around one other and then return back to the cones. Repeat for each pair of cones. Remember to stay on your toes and keep your centre of gravity low by bending your hips and knees. 2 sets.

5 RUNNING SHOULDER CONTACT

Run forwards in pairs to the first pair of cones. Shuffle sideways by 90 degrees to meet in the middle then jump sideways towards each other to make shoulder-to-shoulder contact.
Note: Make sure you land on both feet with your hips and knees bent. Do not let your knees buckle inwards. Make it a full jump and synchronize your timing with your team-mate as you jump and land. 2 sets

6 RUNNING QUICK FORWARDS & BACKWARDS

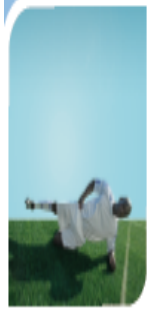
As a pair, run quickly to the second set of cones then run backwards quickly to the first pair of cones keeping your hips and knees slightly bent. Keep repeating the drill, running two cones forwards and one cone backwards. Remember to take small, quick steps. 2 sets.

PART 2 STRENGTH · PLYOMETRICS · BALANCE · 10 MINUTES

LEVEL 1

7 THE BENCH STATIC

Starting position: Lie on your front, supporting yourself on your forearms and feet. Your elbows should be directly under your shoulders.
Exercise: Lift your body up, supported on your forearms, pull your stomach in, and hold the position for 20-30 sec. Your body should be in a straight line. Try not to sway or arch your back. **3 sets.**



8 SIDEWAYS BENCH STATIC

Starting position: Lie on your side with the knee of your lowermost leg bent to 90 degrees. Support your upper body by resting on your forearm and knee. The elbow of your supporting arm should be directly under your shoulder.
Exercise: Lift your uppermost leg and hips until your shoulder, hip and knee are in a straight line. Hold the position for 20-30 sec. Take a short break, change sides and repeat. **3 sets on each side.**

9 HAMSTRINGS BEGINNER

Starting position: Kneel on a soft surface. Ask your partner to hold your ankles down firmly.
Exercise: Your body should be completely straight from the shoulder to the knee throughout the exercise. Lean forward as far as you can, controlling the movement with your hamstrings and your gluteal muscles. When you can no longer hold the position, gently take your weight on your hands, falling into a push-up position. Complete a minimum of 3-5 repetitions and/or 60 sec. **1 set.**

LEVEL 2

7 THE BENCH ALTERNATE LEGS

Starting position: Lie on your front, supporting yourself on your forearms and feet. Your elbows should be directly under your shoulders.
Exercise: Lift your body up, supported on your forearms, and pull your stomach in. Lift each leg in turn, holding for a count of 2 sec. Continue for 40-60 sec. Your body should be in a straight line. Try not to sway or arch your back. **3 sets.**

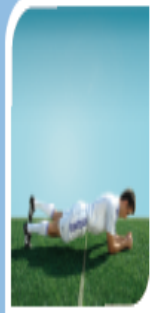
8 SIDEWAYS BENCH RAISE & LOWER HIP

Starting position: Lie on your side with both legs straight. Lean on your forearm and the side of your foot so that your body is in a straight line from shoulder to foot. The elbow of your supporting arm should be directly beneath your shoulder.
Exercise: Lower your hip to the ground and raise it back up again. Repeat for 20-30 sec. Take a short break, change sides and repeat. **3 sets on each side.**

9 HAMSTRINGS INTERMEDIATE

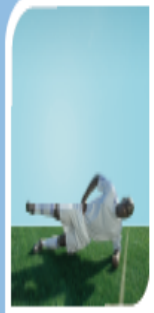
Starting position: Kneel on a soft surface. Ask your partner to hold your ankles down firmly.
Exercise: Your body should be completely straight from the shoulder to the knee throughout the exercise. Lean forward as far as you can, controlling the movement with your hamstrings and your gluteal muscles. When you can no longer hold the position, gently take your weight on your hands, falling into a push-up position. Complete a minimum of 7-10 repetitions and/or 60 sec. **1 set.**

LEVEL 3



7 THE BENCH ONE LEG LIFT AND HOLD

Starting position: Lie on your front, supporting yourself on your forearms and feet. Your elbows should be directly under your shoulders.
Exercise: Lift your body up, supported on your forearms, and pull your stomach in. Lift one leg about 10-15 centimetres off the ground, and hold the position for 20-30 sec. Your body should be straight. Do not let your opposite hip dip down and do not sway or arch your lower back. Take a short break, change legs and repeat. **3 sets.**



8 SIDEWAYS BENCH WITH LEG LIFT

Starting position: Lie on your side with both legs straight. Lean on your forearm and the side of your foot so that your body is in a straight line from shoulder to foot. The elbow of your supporting arm should be directly beneath your shoulder.
Exercise: Lift your uppermost leg up and slowly lower it down again. Repeat for 20-30 sec. Take a short break, change sides and repeat. **3 sets on each side.**

9 HAMSTRINGS ADVANCED

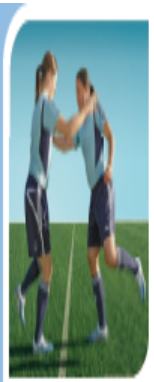
Starting position: Kneel on a soft surface. Ask your partner to hold your ankles down firmly.
Exercise: Your body should be completely straight from the shoulder to the knee throughout the exercise. Lean forward as far as you can, controlling the movement with your hamstrings and your gluteal muscles. When you can no longer hold the position, gently take your weight on your hands, falling into a push-up position. Complete a minimum of 12-15 repetitions and/or 60 sec. **1 set.**

10 SINGLE-LEG STANCE
HOLD THE BALL

Starting position: Stand on one leg.
Exercise: Balance on one leg whilst holding the ball with both hands. Keep your body weight on the ball of your foot. Remember: try not to let your knees buckle inwards. Hold for 30 sec. Change legs and repeat. The exercise can be made more difficult by passing the ball around your waist and/or under your other knee.
2 sets.

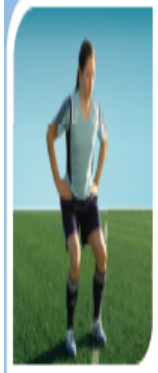
10 SINGLE-LEG STANCE
THROWING BALL WITH PARTNER

Starting position: Stand 2-3 m apart from your partner, with each of you standing on one leg.
Exercise: Keeping your balance, and with your stomach held in, throw the ball to one another. Keep your weight on the ball of your foot. Remember: keep your knee just slightly flexed and try not to let it buckle inwards. Keep going for 30 sec. Change legs and repeat. **2 sets.**



10 SINGLE-LEG STANCE
TEST YOUR PARTNER

Starting position: Stand on one leg opposite your partner and at arm's' length apart.
Exercise: Whilst you both try to keep your balance, each of you in turn tries to push the other off balance in different directions. Try to keep your weight on the ball of your foot and prevent your knee from buckling inwards. Continue for 30 sec. Change legs. **2 sets.**



11 SQUATS
WITH TOE RAISE

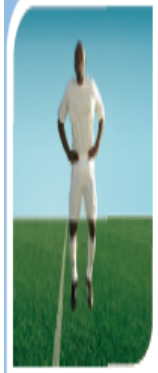
Starting position: Stand with your feet hip-width apart. Place your hands on your hips if you like.
Exercise: Imagine that you are about to sit down on a chair. Perform squats by bending your hips and knees to 90 degrees. Do not let your knees buckle inwards. Descend slowly then straighten up more quickly. When your legs are completely straight, stand up on your toes then slowly lower down again. Repeat the exercise for 30 sec. **2 sets.**

11 SQUATS
WALKING LUNGES

Starting position: Stand with your feet hip-width apart. Place your hands on your hips if you like.
Exercise: Lunge forward slowly at an even pace. As you lunge, bend your leading leg until your hip and knee are flexed to 90 degrees. Do not let your knee buckle inwards. Try to keep your upper body and hips steady. Lunge your way across the pitch (approx. 10 times on each leg) and then jog back. **2 sets.**

11 SQUATS
ONE-LEG SQUATS

Starting position: Stand on one leg, loosely holding onto your partner.
Exercise: Slowly bend your knee as far as you can manage. Concentrate on preventing the knee from buckling inwards. Bend your knee slowly then straighten it slightly more quickly, keeping your hips and upper body in line. Repeat the exercise 10 times on each leg. **2 sets.**



12 JUMPING
VERTICAL JUMPS

Starting position: Stand with your feet hip-width apart. Place your hands on your hips if you like.
Exercise: Imagine that you are about to sit down on a chair. Bend your legs slowly until your knees are flexed to approx 90 degrees, and hold for 2 sec. Do not let your knees buckle inwards. From the squat position, jump up as high as you can. Land softly on the balls of your feet with your hips and knees slightly bent. Repeat the exercise for 30 sec. **2 sets.**

12 JUMPING
LATERAL JUMPS

Starting position: Stand on one leg with your upper body bent slightly forwards from the waist, with knees and hips slightly bent.
Exercise: Jump approx. 1 m sideways from the supporting leg on to the free leg. Land gently on the ball of your foot. Bend your hips and knees slightly as you land and do not let your knee buckle inward. Maintain your balance with each jump. Repeat the exercise for 30 sec. **2 sets.**

12 JUMPING
BOX JUMPS

Starting position: Stand with your feet hip-width apart. Imagine that there is a cross marked on the ground and you are standing in the middle of it.
Exercise: Alternate between jumping forwards and backwards, from side to side, and diagonally across the cross. Jump as quickly and explosively as possible. Your knees and hips should be slightly bent. Land softly on the balls of your feet. Do not let your knees buckle inwards. Repeat the exercise for 30 sec. **2 sets.**

PART 3 RUNNING EXERCISES · 2 MINUTES

13 RUNNING ACROSS THE PITCH

Run across the pitch, from one side to the other, at 75-80% maximum pace. **2 sets.**

14 RUNNING BOUNDING

Run with high bounding steps with a high knee lift, landing gently on the ball of your foot. Use an exaggerated arm swing for each step (opposite arm and leg). Try not to let your leading leg cross the midline of your body or let your knees buckle inwards. Repeat the exercise until you reach the other side of the pitch, then jog back to recover. **2 sets.**

15 RUNNING PLANT & CUT

Jog 4-5 steps, then plant on the outside leg and cut to change direction. Accelerate and sprint 5-7 steps at high speed (80-90% maximum pace) before you decelerate and do a new plant & cut. Do not let your knee buckle inwards. Repeat the exercise until you reach the other side, then jog back. **2 sets.**

Key points to remember

- Not all sports injuries can be prevented, but most can be **significantly reduced**
- FIFA 11+
  - A clinically proven simple 20-minute warm-up program that prevents up to 50% of injuries
  - No expensive equipment or gym membership required
  - 11+ can be done anywhere, anytime, by anyone
  - The IDEAL time: practice/training
    - Goal: the "routine"

برنامج بسيط للوقايه من الاصابات

- هديه المحاضره
- يتم اداؤه ثلاث مرات اسبوعيا

الخطوة الرابعة تقويم برنامج الوقاية (الأساليب)

- التقويم عملية مستمرة وشاملة لكل أساليب الوقاية.
- حساب تكلفة كل من الاصابة الرياضية، وبرنامج الوقاية.
- ارتفاع تكلفة الاصابة الرياضية مقارنة بتكلفة برنامج الوقاية.

شكرا لكم جميعا