

الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات:**الملعب:**

1. أرضية الملعب ونوعها: (ترابية، مزروعة، خشبية، تارتان، بلاط، إسمنتية، وغيرها) قاعة خارجية أو داخلية.
2. ظروف اللعب: حالة الجو أما صيفي حار مشمس أو شتائي بارد قارص ممطر بالإضافة إلى الرياح، ثم وقت التدريب (صباحي، ظهراً، مساءً)، مستوى الارتفاع عن سطح البحر الذي يؤثر على نوعية التدريب والتأقلم.
3. نوعية الأجهزة الرياضية: من حيث مطابقتها للمواصفات الخاصة (قوتها، جودتها، وكيفية استخدامها).
4. التجهيزات الرياضية: نوعية الملابس الذي يرتديها اللاعب والتي تمس الجسم كذلك نوعية الأحذية الرياضية وكيفية اختيارها.
5. عدم إخضاع اللاعبين للإشراف الطبي والفحص الدوري.
6. سوء التغذية، التدخين، المنشطات، السهر، الإرهاق، والمشروبات الكحولية، وغيرها.
7. ضعف اللياقة البدنية وقلة التدريب أو التدريب الخاطئ باستخدام برامج غير علمية، كما أن التفاوت في المستوى المهاري والبدني والعمرى وعدم التدرج في التمرين يؤدي إلى حدوث الإصابة ثم سوء الإدارة وضعف الإشراف.
8. عدم مراعاة قواعد اللعب ومخالفة القوانين واللعب بروح غير رياضية كالخشونة وعدم الطاعة.

9. خبرة اللاعبين وعدم الإلمام بفنون اللعبة تغني عن حدوث الإصابة.

10. سوء الحالة النفسية للاعب تساعد على حدوث الإصابة

الأنواع الرئيسية للإصابات:

1. إصابات مباشرة أو مفاجئة : تحدث نتيجة تعرض الجسم إلى صدمة مباشرة بجسم ما أو السقوط.

2. إصابات متكررة: تحدث لنفس العضو المصاب سابقا حيث تتكرر نتيجة عدم الشفاء التام أو نتيجة ضعف ذلك العضو كتكرار خلع مفصل الركبة.

3. إصابات نتيجة الإجهاد العالي : أي إعطاء تمارين قوة وجهد عنيف لعضلات ضعيفة لا تتحمل الجهد المبذول وبدون تدرج التمرين أو عدم إعطاء راحة ايجابية كافية.

4. إصابات نتيجة عدم التوازن : ضعف بعض عناصر اللياقة البدنية كالرشاقة والتوافق العضلي العصبي، كما أن ضعف الأداء الفني كحركات القفز والوثب والهبوط وسقوط الأجسام على الجسم يؤدي إلى حدوث إصابات مختلفة.

أعراض الإصابة:

1. الشعور بالألم سواء بالحركة أو الضغط على الجزء المصاب أو بدونها.

2. حدوث تغيرات عصبية كالوخز أو الخدر.

3. حدوث ضعف في الأداء لمنطقة الإصابة.

4. تورم المنطقة المصابة نتيجة انسكاب دموي أو المصل.

5. فقدان الحركة جزئيا أو كليا.

6. حدوث تشوه بالمنطقة المصابة (أي ظهور تضاريس في المنطقة).

7. حدوث بعض التغيرات في المفصل القريب كالتيبس أو محدودية الحركة.
8. حدوث ضمور عضلي واضح بعد فترة من الإصابة.
9. تحدث تغيرات في لون الجلد ابتداء من اللون الأحمر ، الأزرق، الأصفر ثم الرجوع إلى اللون الطبيعي بعد الشفاء.
10. ارتفاع درجة حرارة الجزء المصاب موضعيا وفي حالة حدوث التهاب ترتفع حرارة الجسم كعملية استجابة للإصابة.
11. في حالة حدوث كسر قد يسمع أصوات طقطقة أو خرخشه في المنطقة

المصابة