

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الأنبار
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسة الأولية – المرحلة الأولى

محاضرات مادة رفع الأثقال:

الإصابات في رفع الأثقال

محاضرة تقدم بها

مدرس مساعد

قصي رشيد سبتي

أستاذ مادة رفع الأثقال

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية – جامعة الأنبار

الاصابات في رفع الأثقال

أنواع الاصابات الشائعة في رياضة رفع الأثقال:

١. تمزق عضلات العضد الثنائية الرؤوس ناتج عن الاجهاد وتداخل العضلات.
٢. تمزق العضلات العليا للصدر بسبب التداخل مع عضلات الكتف.
٣. نوبات من الصداع الحاد الناتجة عن رفع الرأس إلى وسادة المقعد الخشبي خلال تنفيذ التمارين مثل الضغط من الجلوس.
٤. إجهاد باطن الفخذين.
٥. وهن الأضلاع ناتج عن تمارين ضغط الساقين إلى الأعلى مع تقارب الركبتين إلى حد التصاقها بعضلات الصدر.
٦. تصلب العنق الناتج عن رفع العمود الحديدي الطويل فوق الرأس.
٧. توتر عضلات الأذرع الأمامية الناتجة عن تمرين قتل عضلات العضد برفع العمود الحديدي الطويل فوق الرأس أو خلفه.
٨. توتر عضلات الصدر ناتج عن محاولة رفع عمود حديدي طويل فوق الرأس.
٩. خلع في العمود الفقري.
١٠. خلع في الكتفين.
١١. خلع في المرفقين.
١٢. خلع في الركبتين.
١٣. ارتفاع ضغط الدم مما يسبب الصداع.
١٤. نزيف داخلي ناتج عن ارهاق كبير وحاد.

ولمنع حدوث الإصابات لابد من مراجعة القواعد التالية الهامة:

أولاً . ضرورة اجراء تمارين الإحماء بشكل جيد.

ثانياً . رفع الأثقال بشكل تصاعدي.

ثالثاً . تنفيذ وضعية صحيحة للجسم (التكنيك الصحيح) .

رابعاً . توازن العضلات.

إن الأنواع الأساسية للإصابات في رياضة رفع الأثقال هي كمايأتي:

١ . الاجهاد والتوتر والالتواء.

٢ . التهاب الأوتار.

٣ . الخلع (إزاحة العظام من أماكنها الأصلية) والكسر (انكسار العظام).

١ . الاجهاد والتوتر : عبارة عن تمدد زائد أو تمزق عضلي مترافق أو غير مترافق

مع إصابة الاوتار بالتمزق أيضاً.

٢ . الالتواء : تمدد زائد أو تمزق رباطات الجسم.

والأسباب الرئيسية للاجهاد والالتواء هي كما يأتي:

١ . عدم تنفيذ تمارين الاحماء بشكل مناسب.

٢ . أي التقاف جسدي خلال رفع الأثقال.

٣ . رفع الثقل من الأوزان بما يزيد عن القدرة أو محاولة تحقيق رفع سريع لوزن

ثقل مع عدم الراحة لفترة كافية.

٤ . إجهاد العضلات في مكان إصابة سابقة خاصة قبل الشفاء التام.

ويتم تصنيف إصابات الاجهاد والتوتر والالتواء كما يأتي:

١ . إصابات الدرجة الأولى : وهي عبارة عن تمزق ألياف قليلة مع بعض الانتفاخ في

موقع الإصابة.

٢ . إصابات الدرجة الثانية : تمزق جزئي مترافق بانتفاخ عضلي.

الاجهاد الشائع للمعضلات في رياضة رفع الأثقال :

١. عضلات الصدر والظهر .

٢. عضلات الذراع .

٣. عجز الأوتار وضعفها .

٤. إصابات العضلات الرباعية الرؤوس.

الالتواءات الشائعة في رياضة رفع الأثقال :

١. عضلات الكتفين .

٢. عضلات الركبة .

٣. عضلات المعصم .

٤. عضلات الكاحل .

وما يتوجب على رافع الأثقال فعله عند حصول الإصابة هو الآتي :

١. الراحة .

٢. استعمال الثلج .

٣. التدليك والضغط .

٤. رفع المنطقة المصابة لعزلها .