



كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات
الفرقة : الرابعة
المقرر : تخصص رياضات القسم التطبيقي اختياري (قوس وسهم)

إعداد دكتور

أحمد طه محمود علي

المادة التعليمية من إعداد ومسئولية دكتور / أحمد طه محمود علي
القائم بتدريس المقرر "الرماية بالقوس والسهم " وهى من مؤلفاته
الخاصة

٢٠١٦ / ٢٠٨٥٣	رقم الإبداع
978-977-90-4285-5	الترقيم الدولي I.S.B.N

الإصابات الشائعة في رياضة الرماية بالقوس والسهم:

تعتبر الإصابات من أهم العوائق التي قد تؤدي إلى توقف اللاعب عن ممارسة الرياضة وقد تتسبب في اعتزاله للرياضة التي يمارسها، وقد تسبب الإصابة في حدوث أضرار فسيولوجية وتشريحية للرياضي.

وقد أُنقذ العلماء على أن تعريف الإصابة الرياضية بشكل عام هي التغيير الضار الذي يحدث نتيجة حدث غير متوقع أثناء ممارسة النشاط الرياضي ينتج عنه أضرار فسيولوجية وتشريحية للرياضي كما يؤدي إلى آلام مصاحبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي.

ويقصد بالإصابة في رياضة الرماية بالقوس والسهم هي أي تلف سواء كان هذا التلف مصاحباً أو غير مصاحباً بتهتك في الأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي سواء كان هذا التأثير عضوياً- ميكانيكياً - كيميائياً.

أسباب حدوث الإصابات في رياضة الرماية بالقوس والسهم:

✎ عدم الإهتمام بالإحماء قبل البدء في الرماية بالقوس والسهم.

✎ عدم كفاية الإعداد البدني المناسب للاعب الرماية.

✎ عدم التكامل في التدريب بين عناصر اللياقة البدنية والإهتمام بعنصر

دون الآخر.

✎ عدم إستخدام طريقة التدريب المناسبة أثناء العملية التدريبية.

❖ عدم الإهتمام بالجوانب الفنية الخاصة بمهارة الرماية بالقوس والسهم.

❖ عدم تقنين الحمل التدريبي مع عدم الإنتظام في التدريب والمنافسة.

❖ عدم الإهتمام بالخصائص المميزة للرماة في كل مرحلة سنية من حيث

إستخدام الأقواس والأسهم التي تتناسب مع صفاته الأنترومترية
وصفاته البدنية وعمره التدريبي.

❖ عدم الإهتمام بإرتداء الملابس والأوقية المناسبة والتي توفر الكثير من

عوامل الأمن والسلامة للاعب الرماية.

❖ الإرهاق والتعب الشديد الذي قد يصاب به لاعب الرماية.

❖ تعاطي المنشطات والتي قد تؤثر بشكل كبير على لاعب الرماية.

❖ الضغوط النفسية التي قد تؤثر على لاعب الرماية.

❖ عدم مراعاة الفروق بين الذكور والإناث.

❖ عدم الإهتمام بالتغذية الصحية والمناسبة للاعب الرماية.

❖ عدم الإهتمام بزيادة الوزن والتي تسبب ضغط قوي على المفاصل.

❖ المشاكل وضغوط الحياة اليومية التي يتعرض لها لاعب الرماية.



تصنيف الإصابات في رياضة الرماية بالقوس والسهم وفقاً لشدة ودرجة الإصابة:

أبتكر العلماء تدرج للإصابة الرياضية لكي يوضح شدة ودرجة الإصابة الرياضية بشكل عام وكذلك لمعرفة التغيرات الناتجة من هذه الإصابة، وكان هذا التدرج في بادئ الأمر من الدرجة (الصفر - ٤)، ثم تم تعديل هذا التدرج وأصبح التدرج من الدرجة (١ - ٣) وإن استخدام مثل هذا التدرج في الإصابات الحادة والمزمنة يمكن الرياضي والمدرّب والمعالج من قياس ومعرفة درجة الإصابة الموجودة ونسبة العجز والإنجاز، والوقت المحدد للعلاج من هذه الإصابة، ويمكن تلخيص درجات الإصابة فيما يلي:-

١ - إصابات بسيطة (درجة أولى):

وهي الإصابات التي لا تعوق اللاعب عن الأداء في الملعب مثل (الكدمات البسيطة - الرضوض البسيطة - التقلص العضلي) وتحدث هذه الإصابات بنسبة ٨٠ : ٩٠ % .

٢ - إصابات متوسطة (درجة ثانية):

وهي الإصابات التي تعوق اللاعب عن الأداء في الملعب أو تمنعه عن تكملة المباراة مثل (الشد العضلي بدرجاته - التمزق العضلي بدرجاته - تمزق الأربطة بدرجاته وهذه الإصابات تعوق اللاعب عن الأداء لمدة تتراوح ما بين أسبوع إلي أربع أسابيع) .

٣ - إصابات شديدة (درجة ثالثة):

وهي الإصابات شديدة الخطورة والتي تعيق اللاعب تماماً عن الإستمرار في الأداء مثل (الكسور - الخلع - تمزق الأربطة الصليبية والجانبية للركبة) وهذه الإصابات تتراوح مدتها ما بين شهر وسنة وقد تجبر اللاعب على الإعتزال مبكراً.



أهم الإصابات الشائعة بين لاعبي الرماية بالقوس والسهم:

تعتبر رياضة الرماية بالقوس والسهم من الرياضات التي بها إنخفاض في معدل الإصابة المرتبطة بلاعبي الرماية بالقوس والسهم ولكن لا بد أن يكون المدرب ولاعب الرماية على دراية كافية بالإصابات الشائعة وكيفية تجنبها.

وأشارت العديد من الدراسات الميدانية والأبحاث العلمية إلى أن أكثر الإصابات الشائعة في رياضة الرماية بالقوس والسهم تنحصر في مفاصل وعضلات وأعصاب وأوتار الطرف العلوي (الكتف- المرفق- الرسغ الأصابع).

ويمكن حصر هذه الإصابات الشائعة في الآتي :

- ١- الكدمات العضلية والعصبية للساعد ومعصم الذراع الحاملة للقوس.
- ٢- إلتواء مفصل رسغ اليد (Wrist injuries) للذراع الحاملة للقوس والذراع الساحبة للوتر.
- ٣- إلتهاب العصب الرسغي المتوسط (Median Nerve) عند المرفق.
- ٤- إصابة العصب الصدري الطويل (Long thoracic nerve).



٥- إصابات الكتف (Shoulder injuries) للذراع الحاملة للقوس وللذراع الساحبة لوتر القوس.

وسوف نتناول بالشرح هذه الإصابات الشائعة بين لاعبي الرماية بالقوس والسهم كالتالي:

أولاً: الكدمات العضلية والعصبية للساعد ومعصم الذراع الحاملة للقوس:
وهي من أكثر الإصابات الشائعة في رياضة الرماية بالقوس والسهم وتكون ملحوظة بشكل واضح بين الرماة المبتدئين في تعلم الرماية وليس لديهم الخبرة الكافية بالنواحي الفنية الصحيحة، وأيضاً تحدث للممارسين في حالة إستخدام قوس غير مناسب أو توتير القوس بشكل غير صحيح.

والكدمات العضلية والعصبية التي تصيب الساعد للاعبي الرماية هي عبارة عن تهتك في أنسجة الساعد ومعصم اليد عن طريق قوة عنيفة ناتجة من تحرر وتر القوس من أصابع يد الرامي مما يؤدي إلى إستخدام الوتر بالذراع الممسكة بالقوس ويتبعه بعد ذلك تمزق جزئي سطحي في النسيج العضلي أو العصب المكشوف نسبياً، نتيجة تعرضه لضربة قوية ناتجة من وتر القوس المحرر ويؤدي ذلك إلى إلتهاب حاد ونزيف وورم في المنطقة



المصابة، ويعاني اللاعب من الألم بشكل كبير وينتهي الكدم خلال أيام أو أسابيع حسب درجة الإصابة.

ثانياً: إلتواء مفصل رسغ اليد (Wrist injuries) للذراع الحاملة للقوس والذراع الساحبة للوتر:

من الإصابات الشائعة في رياضة الرماية بالقوس والسهم هي إصابات الإلتواء لمفاصل رسغ اليد وتكون ناتجة عن مجهود مفاجئ من لاعبي الرماية بالقوس والسهم دون الإهتمام بعمل الإحماء الكافي للعضلات والأربطة، أو تكون ناتجة عن إستخدام قوس قوي وغير مناسب للاعب مما يؤدي لحدوث بعض الإصابات لرسغ اليد الحاملة للقوس ولرسغ اليد الساحبة للوتر.

والإلتواء الذي يصيب رسغ اليد للاعبي الرماية عبارة عن زحزحة مؤقتة للعظام المتصلة للمفصل ينتج عنها شد لأربطة المفصل أو تمزق جزئي أو تمزق كلي لرباط أو أكثر من أربطة المفصل ويصنف الإلتواء طبقاً لشدته وينتهي الإلتواء خلال أيام أو شهور حسب درجة الإصابة.

ثالثاً: إلتهاب العصب الرسغي المتوسط (Median Nerve) عند المرفق:

يعتبر إلتهاب العصب الرسغي من الإصابات الشائعة في رياضة الرماية بالقوس والسهم والتي غالباً لا يتمكن اللاعب أو المدرب من معرفتها بسهولة كبقية الإصابات الأخرى الشائعة.



ويعتبر إلتهاب العصب الرسغي حالة مرضية يكون فيها عصب الرسغ المتوسط مضغوط بين الأنسجة المحيطة به، وعصب الرسغ (اليد) المتوسط هو العصب الذي يمر في أسفل الرسغ وهو عصب كبير يغذي بالإحساس جزء من اليد (أصبع الإبهام والسبابة والوسطى وجزء من الإصبع الرابع من اليد من جهة باطن اليد) حيث يمر العصب بنفق ضيق في مفصل الكف لكي يغذي الجزء الجانبي من اليد بالإحساس و أيضاً يزود عضلات أصبع الإبهام لكي يمكنها من الحركة، وعصب الرسغ المتوسط كثير الحساسية ويمكن أن يتأثر بسهولة، ويشعر اللاعب بتنميل ووخزاً في الأصابع والإبهام وقد يفقده للإحساس وقد يشعر اللاعب بضعف في عضلات إصبع الإبهام وهي أعراض تتشابه مع أمراض أخرى لذلك يجب مراجعة الطبيب المختص في حالة الشعور بهذه الأعراض كي يعطي التشخيص الصحيح للحالة.

رابعاً: إصابة العصب الصدري الطويل (Long thoracic nerve):

تعتبر إصابة العصب الصدري الطويل من الإصابات الشائعة في رياضة الرماية بالقوس والسهم ويحدث ذلك نتيجة لزيادة الحمل لفترات طويلة من الوقت، وقد يتسبب إصابة العصب الصدري الطويل إلي ضعف



أو شلل في عمل العضلة المنشارية الأمامية (*serratus anterior*) وإصابة العصب الصدري الطويل يعمل أيضاً على حدوث تجنح في الكتف (*winging of scapula*)، مما يسبب إزعجاً للاعبين الرماية.

خامساً: إصابات الكتف (Shoulder injuries) للذراع الحاملة للقوس

وللذراع الساحبة لوتر القوس:

إصابات مفصل الكتف من الإصابات الشائعة في رياضة الرماية بالقوس والسهم وتحدث إصابات مفصل الكتف بكثرة عند الرماة الإناث أكثر من الرماة الرجال، حيث أشارت بعض الدراسات إلى أن الرماة النساء يعانين بنسبة قد تصل إلى ٦٠% للإصابات مفصل الكتف في مقابل أن الرماة الرجال يعانين بنسبة قد تصل إلى ٢٥% من إصابات الكتف، ويمكن إعتبار إصابات مفصل الكتف من الإصابات الحادة، وفي بعض الأوقات يكون هناك صعوبة في تشخيص مثل هذه الإصابات نتيجة للصعوبة التشريحية في بناء وتكوين مفصل الكتف.



ومن الإصابات الشائعة لمفصل الكتف للاعبي الرماية بالقوس والسهم التهاب الأوتار، وتمزق العضلات وفي بعض الأوقات يحدث تمزق للعضلات والأوتار، وأيضا من الممكن حدوث خلع جزئي أو كامل في مفصل الكتف.

ومن أسباب إصابات مفصل الكتف عدم التناسق والإتزان بين القوي العضلية العاملة والعضلات المضادة أو المثبته للعضلات الأساسية بحزام الكتف وأيضا علي جانبي الجسم، ومن أسباب الإصابة أيضا إستخدام أقواس غير مناسبة للمرحلة السنية أو المرحلة التعليمية، ومن أسباب الإصابة أيضا الأداء الفني الغير صحيح أثناء الرماية.

