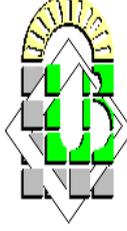


م وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية  
، السداسي الأول  
2018/ 01/11 مدرج 04  
ية ماستر تدريب رياضي نخبوي



جامعة محمد خيضر بسكرة  
قسم التدريب الرياضي  
السنة الجامعية: 2018/2017  
مدة الزمنية للامتحان: ساعة ونصف

## إمتحان السداسي الأول في مقياس الطب الرياضي

### السؤال الأول: (08 نقاط)

يبحث كل مختص ومدرب في ميادين التدريب الرياضي عن اجتناب قدر الإمكان المخاطر والحوادث والإصابات المفاجئة والتي قد تشكل حاجز أمام الأهداف المسطرة و كذلك أمام طموح الرياضيين.  
تكلم عن الإجراءات التي يجب اتخاذها من أجل الوصول إلى حلول فعالة ؟

### السؤال الثاني: (08 نقاط)

لماذا يجب على المدرب أن يلم بعلم الطب الرياضي ؟ حلل وناقش

### السؤال الثالث: (04 نقاط)

تكلم عن الطب الرياضي بصفة مختصرة . مبينا مجالات دراساته، مهامه، موضوعاته التي يتطرق إليها، الفرق بينه وبين الفروع الطبية الأخرى ؟



## تصحيح نموذجي في مقياس الطب الرياضي

### الجواب الأول: (08 نقاط)

من أجل اجتناب المخاطر والحوادث والإصابات المفاجئة يجب القيام بالمراقبة الطبية و التي هي مجموعة من الإجراءات المتخذة من أجل اجتناب المخاطر ومنع الإصابات والحوادث.

#### - المراقبة الطبية والصحية:

- بحيث يقوم المختص في هذا المجال بالمهام التالية :
- ✓ التخطيط لكيفية علاج اللاعبين في المراحل التدريبية المختلفة.
- ✓ التخطيط لكيفية تنظيم الخدمات الصحية بالملاعب والأشراف عليها.
- ✓ الإشراف على البيئة في المركب الرياضي.
- ✓ القيام بعمل الفحص الطبي الدوري الشامل للاعبين وتحليل النتائج.
- ✓ اكتشاف الأمراض المعدية واتخاذ الإجراءات اللازمة نحو منعها.
- ✓ مراقبة وتقييم التغيرات الناتجة من خلال برنامج تدريبي.

#### القيام بالفحص الطبي الدوري:

نعني به مراقبة وتقييم التغيرات الناجمة بعد القيام بنشاط رياضي معين ويجري للاعبين في مرحلة تدريبية ويشمل جوانب متعددة.

ويقوم بالفحص الطبيب ويتناول الفحص الجوانب التالية:

- التاريخ الصحي للاعبين ويقصد به دراسة الحالة الصحية الماضية فيما يتعلق بأي أمراض سابقة أو تطعيم أو حوادث سابقة.
- الكشف عن جميع أجهزة الجسم وأجزائه.
- السجلات الصحية: وهي تلك السجلات يدون الطبيب فيها كل ما يتعلق بالحالة الصحية للاعبين.
- الاختبارات النفسية، يقاس مستوى ذكاء اللاعب وسلوكهم.

#### الفحص الطبي الدوري:

الفحص الطبي الدوري له أهمية بالغة لاسيما في مرحلة الناشئين لأن غالبيتهم لم تتح لهم فرصة الفحص الطبي من قبل.

ومن فوائد هذا الفحص أنه يؤدي إلى اكتشاف الكثير من الأمراض والمعوقات التي توجد عند الناشئين دون أن يشكو بها.

وكذلك من فوائد الكشف الطبي أن يشترك المدرب اشتراكا ايجابيا في تسجيل المعلومات الصحية عن اللاعبين وأرهم، وتتاح فرصة التعرف على الإمكانيات الصحية والاجتماعية والفروق الفردية بينهم.

#### القيام بالكشف الطبي لتقويم الحالة الصحية:

إن الكشف الطبي لتقويم الحالة الصحية هام وذلك للأسباب التالية:

- 1- بعض الأفراد لا يمارسون أي نوع من التمرينات المحددة لخوفهم من خطر التعرض للمخاطر.
- 2- بعض الأفراد لا يمارسون أي نوع من التمرينات لعدم إجراء أي فحوص طبية.
- 3- الكشف الطبي يساعد على تحديد الحالة الصحية الراهنة للأفراد.
- 4- البيانات والمعلومات الطبية الناتجة من الفحص تستخدم في تحديد نوع التمرين.
- 5- القيم الخاصة ببعض التحاليل مثل ضغط الدم وبنية الدهن ونسبة السكر والكليستروول وغيرها نستخدم لحث الأفراد على الالتزام بالبرنامج التدريبي.
- 6- التقويم الصحي لكل الأفراد الأصحاء والمرضى يمثل القاعدة التي يمكن مقارنتها بأي تغيير جديد قد يطرأ على الصحة.

- 7- الأطفال والبالغون في أشد الحاجة لإجراء تلك الفحوص وذلك بسبب ازدياد معدلات النمو والنضج في هذه المرحلة من العمر.
- 8- الكبار أيضا في أشد الحاجة على تكرار تلك الفحوص وذلك للاكتشاف المبكر لبعض الأمراض الخطيرة مثل السرطان وأمراض القلب وغيرها.
- 9- التشخيص المبكر لأي مرض يساعد على ازدياد فرص الشفاء منه.

## **الجواب الثاني: (08 نقاط)**

والسؤال الآن: لماذا يجب على المدرب أن يلم بعلوم الطب الرياضي؟

لإجابة على هذا السؤال نلاحظ أن أغلب الخبرات تؤيد أن المدرب الذي يلم بالمعلومات الأساسية في مجال الطب الرياضي يصبح قادرا على:

- 1- فهم المشاكل المحيطة باللاعب، بعضها أن لم يكن أغلبها لها ارتباط بالناحية الطبية هذا يجعل المدرب قادرا على اتخاذ الإجراءات الضرورية والصحية في الوقاية.
- 2- وفي تجنب أي تدهور للحالة الصحية للاعب، مما سوف يساعد حتما على زيادة وتدعيم العلاقة ما بين المدرب واللاعب، وعلى هذا النقيض نجد أن المدرب غير الملم بعلوم الطب الرياضي من المحتمل أن يدفع اللاعب إلى أكثر من حدوده وقدراته، مما يؤدي إلى نتائج سلبية وعكسية.
- 3- اتخاذ قرار تحويل اللاعب إلى الطبيب المتخصص في الوقت المناسب.
- 4- تقديم المساعدة الضرورية في حالة عدم تواجد أحد أفراد الفريق الطبي فوقت الطبيب مكلف ويجب استغلاله بالطريقة المثالية، وواجبه الأساسي هو الاستشارة، العلاج، والتأهيل، ومن الصعب تواجهه في كل فترات التدريب أو المسابقات، هذا ما يحدث واقعا في الدول النامية التي تعاني نقص شديد في الخدمات الطبية وليس عندها العدد الإضافي من الأطباء للعناية بالأمراض أو حتى الوقاية، فيما ذلك بالعناية بالحسابات الرياضيين الأصحاء.
- 5- ومن الملاحظ أنه يمكن التغلب على نسبة كبيرة من المشاكل من المشاكل التي تواجه الرياضي أثناء التدريب عن طريق شخصا مؤهل ملما بالمعلومات الطبية الأساسية دون الحاجة الماسة إلى تدخل الطبيب المستمر فإذا تم إعداد المدرب في هذه الناحية فسيكون بلا شك قادرا على أداء هذا الدور بنجاح.
- 6- مساعدة الطبيب وأخصائي العلاج الطبيعي في وضع وإعداد البرنامج التأهيلي المناسب للرياضي.
- 7- تقديم الإسعافات الأولية بطريقة صحيحة وسليمة.
- 8- فهم النواحي الميكانيكية التي تؤدي إلى حدوث الإصابة بغرض المساعدة في الوقاية من حدوثها.
- 9- اكتشاف الأخطاء الفنية بسهولة وتقديم النصيحة المناسبة حتى يتجنب اللاعب خطر الإصابة.
- 10- التشاور مع اللاعب في كل الأوقات بخصوص تأثير التدريب على الصحة والأداء.

وقد تبين هذا الاتجاه المؤتمر الطبي الذي عقده الاتحاد الدولي لألعاب القوى في مسكني في عام 1983، حيث أشار أكثر من متحدث على أهمية إعداد المدرب الدور المناسب حتى في التشخيص وعلاج الإصابات الرياضية، وخاصة في الدول النامية التي تستطيع أن توفر العدد الكافي من الأطباء والمتخصصين، مع التركيز على العمل الجماعي ما بين المدرب، والطبيب، والرياضي، كما أشاروا إلى الدور البارز الذي يؤديه المدرب في المراحل المتأخرة من العلاج بالإشراف على التدريبات التي توصف لتأهيل الإصابة والتي تحافظ على اللياقة للاعب، بالإضافة إلى مسؤوليته في اكتشاف التي تحدث أثناء الأداء وتساعد وبالتالي في تقويم الإصابات المختلفة

### **دور المدرب الرياضي والوقاية من الإصابات الرياضية:**

إذا كان المدرب على علم ودراية بالأسباب العامة للإصابات الرياضية والتي سبق الإشارة إليها، فإن دوره الحد والوقاية من الإصابات يكون أمرا ميسورا، لأن معرفة سبب الإصابة تجعله يأخذ الإجراءات لمنع حدوثها، وفي هذا التطبيق للمبدأ القائل بأن "الوقاية خير من العلاج".

ويمكن تلخيص دور المدرب في الدور والوقاية من الإصابات الرياضية فيما يلي:

#### **1- معرفة الأسباب العامة للإصابات الرياضية وتجنب حدوثها:**

إذ أن ذلك يضمن له الاستفادة الكلية الكاملة من قدرات اللاعب وكفائته من بداية الموسم الرياضي وحتى نهايته بفاعلية عالية في الأداء.

#### **2- عدم اشتراك اللاعب في التدريب أو اللعب بدون إجراء الطب الدوري الشامل الرياضي:**

وخاصة قبل بداية كل موسم، ويجب أن يتأكد المدرب من أن الكشف الطبي الدوري قد شمل أعضاء وأجهزة جسم اللاعب بدءا من سلامة النظر والكشف الحقيقي على العينين وأجهزته الحيوية كالجهاز الدوري والقلب والجهاز التنفسي والرئتين وغيرها، ومنتهيا بالكشف على الجهاز العصبي وسلامة الأعصاب وسلامة الجهاز العضلي والتوافق العضلي العصبي، ويتم ذلك في مراكز الطب الرياضي المتخصصة.

#### **3- عدم إشراك اللاعب وهو مريض:**

لأن ذلك يعرضه للإصابة وأيضاً عدم إشراكه وهو مصاب بإصابة لم يتأكد شفاؤه ومنها نهائياً، لأن ذلك قد يعرضه لتكرار الإصابة أو تحولها لإصابة مزمنة.

**4- عدم إجبار اللاعب على الأداء وهو غير مستعد نفسياً وبدنياً وذهنياً لهذا الأداء:**

إذ أن إجبار اللاعب على الأداء وهو غير مستعد يجعل قدرته نهائياً، لأن ذلك قد يعرضه لتكرار الإصابة أو تحولها لإصابة.

**5- توفير الغذاء المناسب للرياضي كما ونوعاً وبمختلف عناصره الغذائية البناءة:**

كالبروتينات، والمواد التي تمد الجسم بالطاقة، كالنشويات (الكاربوهدرات) والسكريات والدهون، والمواد التي تمد الجسم بالحيوية متمثلة في الأملاح والفيتامينات كالفاواكه الطازجة والخضروات.

وعلى المدرب مراعاة ملاءمة الغذاء وتكامله ومناسبته للعوامل الآتية:

أ- نوع وطبيعة الرياضة التي يمارسها اللاعب.

ب- الجنس والمرحلة النسبية وحالة اللاعب الصحية.

ج- حالة الجو ومراعاة تعويض الجسم لما يفقده من سوائل بكمية كبيرة في بعض الرياضات.

د- مراعاة مناسبة مواعيد التغذية لممارسة النشاط حيث يجب أن يكون تناول الطعام قبل المهارة أو التدريب بحوالي ساعتين أو ثلاث ساعات، حيث تزداد الدورة الدموية إلى المعدة والجهاز الهضمي بعد الأكل مباشرة لإتمام عملية الهضم وبالتالي يقل الحجم نسبياً في العضلات التي تقوم بالدور الأساسي في الأداء الرياضي مما قد يعرض اللاعب للإصابة.

**6- الاهتمام بالإحماء لتجنب الإصابات:** حيث يساعد على تجهيز وتحضير أجهزة الجسم وظيفياً كما يزيد سرعة

وصول الإشارات العصبية إليها ويزيد من سرعة تليبيتها واستجابتها ويحسن النغمة العضلية فيها، وهذا يؤدي إلى زيادة كفاءة المفاصل لتؤدي الحركة بصورة أفضل وبالتالي تقل الإصابات، وعلى المدرب أن يراعي ملاءمة الإحماء وطبيعة تمارينه في الحرارة عنه في البرودة الشديدة حيث يزيد زمنه ويختلف أيضاً طبيعة تمارينه.

**7- تطبيق التدريب العلمي الحديث:** تجنب الإفراط الغير متقن في التدريب الذي يسبب العياء البدني والذي يسبب

الإصابات للاعبين، ومن أعراض الإفراط غير المتقن في التدريب، والتي يجب على المدرب إعادة النظر في برنامجه التدريبي إذا ما لاحظنا على لاعبيه، نقص الوزن وفقدان الشهية والأرق وقلة النوم وسهولة الاستثارة العصبية والتهيج وكثرة الأخطاء في الأداء وسرعة النبض في الراحة.

**8- مراعاة تجانس الفريق:** من حيث العمر والجنس والمستوى المهاري لأن وجود بعض الأفراد غير المتجانسين

في أي من هذه العوامل قد يكون مثيراً لهم لمحاولة بذل جهد أكبر من طاقتهم لمجاراة مستوى أقرانهم مما يؤدي إلى إصابتهم.

**9- الراحة الكافية للاعبين:** والتي تمثل في النوم لفترة تتراوح ما بين 8-9 ساعات يومياً بالإضافة إلى الاسترخاء

والراحة الايجابية بين كل تمرين وآخر داخل الوحدة التدريبية وعلى المدرب التأكد من ذلك بالملاحظة الدقيقة للاعب.

## **السؤال الثالث: (04 نقاط)**

تكلم عن الطب الرياضي بصفة مختصرة . مبينا مجالات دراساته، مهامه، موضوعاته التي يتطرق إليها، الفرق بينه وبين الفروع الطبية الأخرى ؟

**مجالات دراساته:** تأثير التمرين الرياضي على الفرد السليم، تأثير التمرين الرياضي على الفرد المريض، تأثير التمرين الرياضي على الصحة العامة للجسم، تأثير التمرين الرياضي على مختلف شرائح المجتمع مهما كان سنهم او جنسهم

### **مهامه:**

ومن أهم مهام الطبيب الرياضي:

1- الاختيار (الانتقاء): وذلك باستبعاد الأشخاص الغير كفؤين وذلك لوجود اصابة عضوية سابقة غالباً تكون غير معروفة لديهم.

2- توجيه: وهذا يعني أنه انطلاقاً من الفحوص والاختبارات الطبية , ننصح بممارسة هذا النوع من الرياضة أو تلك,

3- مراقبة : وهذا يعني الفحص المنظم والدوري للرياضي,

4- علاج الاصابات الرياضية: وهذا يفرض المعرفة بتقنية الرياضة المتبعة, ببيئة الرياضي, والاهم الامام بالنفسية الخاصة برياضيين المنافسات.

5- الاهتمام بتغذية الرياضي بشكل كامل ابتداء من منزله وحتى في تربيته الرياضية.

6- مساعدة المدرب بشكل كبير في تحديد مستوى الرياضي وتوجيه التمرين بناء على ذلك.

**الطب الرياضي يهتم بدراسة : تأثير التمرين الرياضي على الفرد السليم، تأثير التمرين الرياضي على الفرد المريض، تأثير التمرين الرياضي على الصحة العامة للجسم، تأثير التمرين الرياضي على مختلف شرائح المجتمع مهما كان سنهم او جنسهم**

**موضوعات التي يتطرق اليها: تأقلم او تكيف الجسم مع الجهد، التغيرات الفيزيولوجية المرتبطة مع مختلف أنواع التدريب، تأثير الرياضة على النمو عند الطفل ، تأثير الرياضة على الشيخوخة الاشكال والطرق المختلفة لبناء وتقوية الاجسام**

**الاحتياجات الغذائية للرياضي**

**فوائد الأنشطة البدنية لبعض الامراض المزمنة والاعاقات**

**الفرق:**

**أن مجاله واسع مثل طب الاطفال فهو لا يختص بمجال معين كطب القلب او العينين**

**إعادة النظر يوم الثلاثاء 2018/06/19 ، 10 صباحا ، القاعة رقم 06**