

الأكاديمية العربية الدولية



الأكاديمية العربية الدولية المقررات الجامعية

الطب الرياضي

تاریخه و مجالاته و ارتباطه بالعلوم الاخرى

Sports medicine

Its history, fields, and connection with other sciences □

تألیف

م.م عايد و حيد جبار

م٢٠٢٤

الطب الرياضي تاریخه و مجالاته و ارتباطه بالعلوم الأخرى (٢)

اسم الكتاب: **الطب الرياضي تاریخه و مجالاته**

وارتباطه بالعلوم الأخرى

المؤلف: **م.م عايد وحيد جبار**

الطبعة: الأولى

سنة الطبع: ٢٠٢٤ م / ١٤٤٥ هـ

المطبعة: بغداد للطباعة والتصميم

الترقيم الدولي

ISBN: 978-9922-734-17-0

رقم الایداع في دار الكتب والوثائق ببغداد: ١٥٨٧ لسنة ٢٠٢٤

بسم الله الرحمن الرحيم

إِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ
إِذَا دَعَاهُ فَلَيَسْتَجِيبُوا لِي وَلَيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشَدُونَ

البقرة(١٨٦)

صدق الله العلي العظيم

الإهداء

الحمد والشكر إلى الله تعالى لا ينتهي أبداً، سبحانه القادر على كل شيء ...

أهدي كتابي إلى روح سيدِي ومولاي أمير المؤمنين الإمام علي (ع)
الذي كان عوناً دائماً ومصباحاً ينير في طريقي

إلى من اشتاق إليه بكل جوارحي... إلى روح أمي التي فارقتنا بجسدها
... ولكن روحها مازالت ترفرف في سماء حياتي ...

إلى ابنتي ... ورفقة الدرب

إلى أولادي... فلذات أكبادي

أيتها الجميلة اقرئي وتألقِي وأصبحي نجمة تنير بالعلم، لقد اخترت أن تكون هديتي كتاباً لي-dom طويلاً كمحبتي ليك زوجتي الغالية
أهدي اليكم ثمرة كتابي الأول ولطالما كنتم بجانبي وهو نعم عليه المصاعب وفقكم الله لكل ما يحب ويرضى...

المؤلف

عايد وحيد جبار

المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم وبه نستعين والصلوة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا وحبيب رب العالمين محمد صلى الله عليه وإله وسلم أجمعين.

كثيراً ما نسمع عن مصطلح الطب الرياضي وتداؤله بين الناس فيذهب بالذهن إلى اراء عديدة منها: حين تكون لديك إصابة او تقلصات في العضلات ان لا تذهب إلى طبيب عام، فطبيب الرياضة هو الحل الامثل.

واخر يقول المعالج الفزيائي هو الاختيار الأفضل حيث يقوم بحركات، وتمارين رياضية تساعدك على الشفاء.

وفي الفترة الأخيرة كثرة الإصابات الرياضية من جراء الاستعمالات الخاطئة للحركات التي تقوم بها في ممارسة التمارين، وتعود الأخطاء إلى عدم معرفة الأساليب الرياضية الصحيحة مثل معرفة الاحماء، وكيف يكون الاحماء جيد من حيث نوع التمرين، ومدته او مع ما يتلائم مع اللعبة او نوع الحركة الذي تقوم بها وخاصة الذي يعمل بدون مدرب. فلا بد من مراعاه شدة حمل التدريب، ومعرفة التكرارات ومراعاة العمر والجنس والوزن ونوع الرياضة المطلوبة.

ان وجود الملاعب الغير مؤهلة اللعب، وأماكن وقاعات أو ساحات غير نظامية رياضياً من حيث الأرضية والتقوية، والمواصفات غير الصحيحة مما يجعلك تقع في الأخطاء التي تحصل داخل تلك الملاعب بسبب احتكاك اللاعبين مع بعضهم والتعب والجهد والارهاق وتجدد إلى إصابات بعضها ربما يكون خطير.

وهنا يأتي دور المعالج الرياضي او الطبيب الرياضي لتدخل فوراً ووضع الحل المناسب إلى تلك الإصابة، وهل تعالج داخل الملعب او عند خروج اللاعب من الملعب وقله إلى المستشفى.

وبعد هذه المتغيرات التي تحصل داخل الملعب، والاحاديث المتكررة لابد من وجود حل لتلك المشكلات التي تحصل باستمرار، فالطب الرياضي هو القرار الأمثل والأمن الذي يتخذه الشخص او اللاعب.

وبعد التفكير في مزايا تخصص الطب الرياضي والوقائي والفوائد التي تعود منه، وطلب الحاجة لدراسة هذا التخصص الذي زادت أهميته بصورة كبيرة في الآونة الأخيرة.

أصبح من الضروري التعمق في جذور الطب الرياضي وتاريخه واربطة ومعرفه العلوم التي تعمل معه.

أن الطب الرياضي يعد من الموضوعات التي تهتم بحياة الإنسان، ومن الصعب الحديث حوله بكل جوانبه المتنوعة، ووضعت هذا الكتاب الأول باذلاً قصارى جهدي بما امتلكه من خبرات ومعلومات درستها في السنوات السابقة، راجياً من الله عز وجل أن يكون مصدراً مفيدةً للدارسين والباحثين.

التمهيد

ستتناول في بداية الكتاب بشرح اوليات وجذور الطب الرياضي تاريخياً لمن يريد الاطلاع بتاريخ إلى الطب الرياضي وارتباطه بالعلوم الأخرى.

"الطب الرياضي" وهو مصطلح فرض نفسه على الساحة الرياضية، وأصبح عاملاً أساسياً لتقدم الأداء الرياضي على مستوى القمة، وكذلك على مستوى القاعدة العريضة للمماراتين.

رغم أن الخلافات ما زالت قائمة حول مفهوم الطب الرياضي و مجالاته المختلفة، ويعتقد بعض أن الطب الرياضي هو مجرد علاج الإصابات الرياضية داخل الملاعب فقط، بينما يرى بعض الآخر أنه علاج للرياضيين بصفة عامة داخل، وخارج الملاعب، بينما يحاول البعض أن ينسب الطب الرياضي لشخصه وحده مع عزله عن باقي التخصصات العلمية الأخرى، بينما هنالك من يرى أن الطب الرياضي لا يمكن أن يكون له وجود ما لم يتم التكامل والتآزر بينه وبين العلوم وال المجالات الأخرى وفي مقدمتها التربية البدنية والرياضة والتي وجد أساساً لها، وما زالت هذه القضية تثير المناقشات والأراء^(١).

ويختص الطب الرياضي كعلم طبي حديث ببحث وعلاج التطورات والتغيرات الوظيفية والتشريحية والمرضية المختلفة في الجسم التي تنتج من الأنشطة الحركية في الظروف العادية وال مختلفة.

١- فسيولوجيا التدريب والرياضة: الدكتور أبو العلاء عبد الفتاح، دار الفكر العربي القاهرة، ط١، ٢٠٠٣، ص.٤٥

لذا سنشرح تطور الطب الرياضي و مراحله في بعض الدول وكيف نشئ في بلدانهم، وبحوث اهم الجامعات في العالم واراء الخبراء حول معنى الطب الرياضي هل هو تخصص طبي او تخصص رياضي.

كما سنتطرق إلى مراحل تطور الطب الرياضي في العالم والوطن العربي وال العراق. وتطور و مراحل الطب الرياضي النسوی في العالم والوطن العربي وال العراق.

ان دراسة الطب الرياضي تساعده المتعلم في تقييم و تشخيص و علاج الإصابات التي يتعرض لها الشخص الرياضي سواء كان يمارس الرياضة بشكل احترافي أو كهواية. بعد التخرج يتمكن الطبيب الرياضي من مساعدة المرضى الرياضيين في علاج الإصابات التي تعرضوا لها حتى يتمكنوا من ممارسة الرياضة مرة أخرى بشكل سليم.

كما أنه يبحث أيضا العلاقات التطبيقية الوثيقة لمختلف الفروع الطبية بأداء و ممارسة النشاط العادي والرياضي للفرد.

كما أن الطب الرياضي يهدف إلى الاختيار والتوجيه والمراقبة، ومعالجة الرياضيين، ويقوم أيضا بمراقبة التأثيرات التي تتركها الرياضة على جسم الرياضي.

ويعتبر الطب الرياضي وسيلة لعلاج و تشخيص الإصابات الرياضية، وخصوصا الالتواء والتشوهات التي تحدث في الأربطة أو العضلات والتي تحدث أثناء الحركات المختلفة للجسم.

بينما الإسعافات الأولية فهي تهتم بالعناية الأولية والفورية والمؤقتة، وهي تهتم بتقديم العناية إلى الفرد او اللاعب المصاب بغرض الوصول به إلى الشفاء و يتم

ذلك عن طريق مجموعة من الإجراءات التي يقدمها المدرب أو الطبيب المختص بالإسعافات الأولية ويعمل المسعف او الطبيب الرياضي على تجنب الحركات السلبية والخاطئة حتى تقلل من الاصابة.

يجب أن يشمل التقييم الأولي لأي إصابة فحص التورم أو الألم وتحديد ما إذا كانت لها تأثير سلبي على الحركة.

ويمكن إجراء الإسعافات الأولية الأساسية وفقاً لمبادئ الحماية، وإيقاف اللاعب عن العب، ومن ثم إعطائه قسط من الراحة، ثم إعطائه ما يحتاج من اسعافات أولية لتخفييف الألم والتورم مثل (الثلج، والضغط على مكان الاصابة...).

كما ويساعد أخصائيون الطب الرياضي المصابين على استعادة قوتهم وحركتهم بعد الإصابة ليعود على نشاطهم قبل الإصابة والتركيز على الوقاية من الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة، ستتطرق إلى أدوارهم العديدة والتي تتمثل بعضها في: الرعاية ونصائح التغذية والتشخيص والعلاج والوقاية فيما يتعلق بالإصابات الرياضية.

الفصل الأول

كلمة طب في اللغة

كلمة الطب في اصطلاحاً

علم الطب

أنواع الطب

ما هو دور الطبيب الرياضي

تعريف الطب الرياضي

تعريف الطب الرياضي بالإنكليزي

المبحث الأول

قبل البدء بدخول مجال الطب الرياضي و عالم الإصابات الرياضية والتأهيلية لابد من معرفة معنى كلمة طب في المعاجم والاصطلاح:

كلمة طب في اللغة العربية:

في معجم لسان العرب: "الطبُ: علاجُ الجسم والنَّفْسِ رجل طَبٌ وطَبِيبٌ: عالم بالطب؛ تقول: ما كنت طَبِيباً، ولق طَبِيبَةَ، بالكسر".

والمتَّطبُ: الذي يتعاطى علم الطَّبِّ والطَّبُّ، والطَّبُّ، لغتان في الطَّبِّ وقد طَبٌ يَطِبُ وَيَطِبُ وَتَطِبُ وقالوا تَطِبَ لَهُ: سَأَلَ لَهُ الأَطْبَاءَ.

و جمع القليل: أَطْبَاءُ، والكثير: أَطْبَاءُ وقالوا: إِنْ كُنْتَ ذَا طِبَّ وَطِبُّ وَطِبُّ فَطِبُّ لعَيْنِكَ ابن السكين: إِنْ كُنْتَ ذَا طِبَّ، فَطِبُّ لِنَفْسِكَ أَيْ ابْدَأْ أَوْلَأَ بِإِصْلَاحِ نَفْسِكَ (١).

الطب اصطلاحاً:

أختلف الأطباء في بيان اصطلاح الطب، و تم تعريفه الاصطلاحي على ثلاثة أقوال: القول الأول: هو "علم يعرف منه أحوال بدن الإنسان من جهة ما يعرض لها من صحة و فساد" (٢).

ونسب هذا القول لقدماء الأطباء، ولابن رشد الحفيد (١).

١- لسان العرب: لابن منظور، أبو الفضل، جمال الدين ابن منظور، دار الصادر بيروت جزء ٩، ص ٨٤.

٢- النزهة المبهجة في تشحيد الأذهان وتعديل الأمزجة للأنطاكي، داود بن عمر الجزء ١، ص ٣٤.

القول الثاني: هو "علم بأحوال بدن الإنسان يحفظ به حاصل الصحة، ويسترد زائلها"^(٢). القول الثالث: هو "علم يعرف منه أحوال بدن الإنسان من جهة ما يصح، ويزول عن الصحة ليحفظ الصحة حاصلة، ويستردها زائلة". وهذا القول لابن سينا^(٣).

وهذه التعريفات وإن اختلفت ألفاظها وعباراتها، إلا أنها متقاربة في المعنى والمضمون، لكن يؤخذ على التعريف الأول أنه اعتبر الصحة والمرض فرعين عارضين، والحقيقة والواقع بخلاف ذلك، فإن الصحة تعتبر أصلاً والمرض وحده هو الفرع والعارض الذي يطرأ نسب هذا القول لجالينوس^(٤).

علم الطب:

(طب) علم دراسة أسباب الأمراض البشرية ومعاجحتها، بما في ذلك طرق المداواة والشفاء المتعلقة بالأمراض التي يعالجها طبيب أو جراح.

ينقسم الطب إلى تخصصات متعددة بحسب منطقة الجسم وسن المريض، فعلى سبيل المثال تشمل التخصصات الرمد Ophthalmology الأنف والأذن والحنجرة

ENT

١- هو أبو الوليد محمد بن أحمد بن محمد بن رشد القرطبي ولد بقرطبة عام ٥٢٠ هـ، ونشأ بها ودرس الفقه والطب والمنطق وغيرها، توفي بمراكش عام ٥٩٥ هـ، من مؤلفاته: بداية المجهد، الكليات في الطب، مختصر المستصفى، معجم المؤلفين-عمر كحالة ٨/٣١٣.

٢- النزهة المهجئة للأنطاكي ١/٤٣، ٣٤، ٣٥.

٣- هو الحسين بن عبد الله بن الحسن بن علي بن سينا البلاخي ثم البخاري ولد بخرميش من قرى بخارى في صفر عام ٣٧٠ هـ، كان شاعراً مشاركاً في علوم عديدة وبرز في الطب واشتهر به، ومن مؤلفاته: القانون في الطب، والموجز الكبير في المنطق، لسان العرب في اللغة. معجم المؤلفين، عمر كحالة ٤/٢٠، انظر قوله في كتابه القانون في الطب.

٤- كلوديوس جاليнос (ومعناه الهدائى): وهو من قدماء الأطباء المبرزين ولد في مدينة (برغامش) من أرض اليونان في خريف عام ١٣٠ بعد الميلاد وقيل ٥٩، قال عنه ابن جلجل الأندلسى: "لولاه ما بقى الطب ولدرس وذر من العالم جملة، ولكنه أقام أوده وشرح غامضه، وبسط مستصوبه" اه.

والغدد Endocrinology الاضطرابات الهرمونية أمراض النساء Gynecology أمراض الجلد Dermatology أمراض الكلى والمسالك البولية Nephrology وأمراض القلب Cardiology and Urology وأمراض الجهاز Tract الهضمي Enter ology أمراض المخاطات Gastro وأمراض الجهاز البولي Pediatrics وأمراض الأطفال وأمراض المسنين.

وعلى هذا ما هو المطلوب من الأطباء والأفراد الآخرين المتربين طبياً والذين لديهم الرغبة في ممارسة الطب الرياضي؟

ج / على الأطباء والمتدربين والراغبين والمتخصصين الآخرين الذين يرغبون بمارسة الطب الرياضي يجب أن تتوفر فيهم مجموعة شروط من المهارات المعرفية، والاعتمادات الأساسية، إليكم بعض المتطلبات الأساسية:

١. التعليم والتدريب:

الحصول على درجة الطب (بكالوريوس في الطب والجراحة أو دكتور في الطب)، إكمال الإقامة الطبية، والتي توفر تدريباً متخصصاً في الطب العام أو الطب الرياضي أو تخصصات ذات صلة.

عادةً ما يُطلب أيضاً إكمال زمالة في الطب الرياضي بعد الإقامة للحصول على تدريب إضافي.

٢. الاعتماد والشهادات:

اجتياز الاختبارات الوطنية للحصول على رخصة الطب، الحصول على شهادة في الطب الرياضي من الهيئات الاعتمادية المعترف بها.

٢. المهارات العملية:

القدرة على تقييم و تشخيص الإصابات الرياضية والحالات الطبية، مهارات في التعامل مع إصابات الطوارئ الرياضية، خبرة في علاج الإصابات وإدارة برامج إعادة التأهيل للرياضيين، معرفة بأساليب تحسين الأداء والوقاية من الإصابات.

٤. المعرفة الشاملة:

فهم شامل لتأثير النشاط البدني والرياضة على الجسم البشري، المعرفة بال營غذية والمكملات الغذائية وكيفية تأثيرها على الأداء الرياضي، والقدرة على تطبيق المبادئ الطبية في سياق الرياضة والنشاط البدني.

٥. المهارات الشخصية والتواصلية:

التواصل الفعال مع الرياضيين وفرق العمل والمدربين وغيرهم من المتخصصين الصحيين، والقدرة على العمل ضمن فريق متعدد التخصصات، ويتلك مهارات إدارة الوقت والقدرة على التعامل مع مواقف متعددة في الوقت نفسه.

٦. التطوير المستمر:

الاستمرار في تطوير المعرفة والمهارات عبر التعليم المستمر، وحضور الندوات والمؤتمرات المتخصصة.

الطب الرياضي:

يحتاج إلى اهتمام دقيق بالرفاهية البدنية والنفسية للرياضيين، مع التأكيد على الوقاية من الإصابات والعودة الآمنة للرياضة بعد الإصابة.

ولابد من فهم دقيق لمختلف الأنشطة الرياضية حتى يمكن تقدير المخاطر والمشاكل التي قد تنشأ في مختلف مجالات الرياضة^(١).

اليكم أنواع الطب الأخرى غير الطب الرياضي وتقسيمهما:

أنواع الطب: جراحي وغير جراحي ويكون هنالك أنواع أخرى وفيما يلي أنواع الطب:

١- طب جراحي: يضم الفرع الجراحة العامة ومتعدد تخصصات الجراحة (جراحة العظام والكسور، جراحة الجملة العصبية، جراحة المسالك البولية، جراحة القلب والأوعية الدموية، جراحة الأنف والأذن والحنجرة، الجراحة التجميلية، جراحة العيون، جراحة الأطفال، الأشعة التشخيصية والتخدیر).

٢- طب الأسنان: (طب) فرع من الطب يختص بعلاج الأسنان والعناية بها طب الأسنان هو أحد تخصصات الطب وهو يعتبر كالمهنة أو العلم الذي يهتم بدراسة وتشخيص وعلاج أمراض والأنسجة المحيطة، وإزالة وتصحیح واستبدال الأجزاء التالفة أو المفقودة.

٣- طب نفسي / طب نفسي: (طب) فرع من الطب يتناول دراسة ومعالجة الأمراض النفسية والعصبية والعقلية.

٤- طب باطني: (طب) فرع من الطب يهتم بتشخيص الأمراض التي تصيب الأعضاء الداخلية للجسم وما تسبّبه من آفات واضطرابات، وهو يختص بالتشخيص والعلاج غير الجراحي.

^١- بناء مقياس لتقدير الطب الرياضي من وجهة نظر الأطباء المتخصصين: أ.م. د ضرغام جاسم محمد النعيمي، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، بحث منشور في مجلة الرافدين، ٢٠٠٦، المجلد ١٢، العدد ٢٤.

- ٥- **الطب النّووي:** (طب) فرع من الطب يستخدم الإشعاع النّووي في تشخيص و علاج الأمراض.
- ٦- **طب إشعاعي:** (طب) فرع من الطب يعني فيه بالمواد المشعة المفيدة في التشخيص والعلاج.
- ٧- **طب الأعشاب:** (طب) طب بديل يقوم على العلاج بالأعشاب.
- ٨- **طب بيطري / طب الحيوان:** (طب) معالجة الحيوانات والدواجن خاصة.
- ٩- **طب شرعي:** (طب) طب يختص بتحديد طبيعة الإصابات أو الوفيات وأسبابها من الناحية القانونية أو تحليل الخطوط لمعرفة شخصية المتهم خدمة للعدالة.
- ١٠- **الطب وقائي:** (طب) فرع من الطب يعمل على دعم الصحة ومنع حدوث أو الإصابة، واق من والاصابة أو يبطئ تطوره. وهو ضمن الطب الرياضي.
- ١١- **الطب طبيعي:** (طب) طريقة للعلاج لا تستعمل العقاقير بل القوى الطبيعية كالهواء والشمس والتدليك وهو ضمن الطب الرياضي.

يرى الكاتب:

إن طبيب الطب الرياضي: يقوم بوصف التغذية إلى الرياضي وغير الرياضي الامكال متطلبات الجسم، ويقوم على تشخيص الإصابات الرياضية وتحديد حالة اللاعب أما يحتاج إلى تداخل جراحي خارج الملعب أو يعالج داخل الملعب بـ (التدليك، او التبريد بالثلج، ومسكن، وراحة خارج الملعب).

لماذا تقول الطب الرياضي لا غير تسمية:

الطب الرياضي هو أحد العلوم الطبية التي تدرس وظائف الأعضاء والحركة وتأثيرها وتأثيرها على أجزاء الجسم الأخرى.

كما يعد أحد تخصصات الطب المستخدمة في تشخيص وبحث وعلاج التطورات والتغيرات الوظيفية والتشريحية والمرضية المختلفة الناتجة عن نشاط الحركي في الظروف العادية والمختلفة للجسم.

ويتم فيه تطبيق مختلف الفروع الطبية من خلال النشاط البدني والممارسة الرياضية.

قد ساهم الطب الرياضي الحديث في إثراء العلوم الطبية وفتح آفاق المعالجة بالحركة والطاقة كبدائل طبيعية من خلال مجموعة من البحوث والدراسات والمعلومات المقيدة.

كما أن دراسة الطب الرياضي تهدف إلى معالجة الرياضيين بواسطة أجهزة حديثة كجهاز اللياقة البدنية وجهاز التصوير التحليلي، والتي يمكن بواسطتها أخذ فيلم اللاعب أثناء التمرين وتحليل حركاته بالسرعة والبطء وعرضها له.

ثم يقوم المدرب والطبيب بالتعليق عليها حتى يشغل الحركات الإيجابية ويتجنب الحركات السلبية عند ممارسة التمارين الرياضية.

السؤال هنا هل يمكن ان يكون إلى خريج كلية التربية الرياضية ممارسة مهنة الطب الرياضي؟

ج / يمكن لخريج كلية التربية الرياضية فرع الفسيولوجيا التدريب ان يمارس الطب الرياضي داخل الملعب كمساعد وأيضاً أكمل الدراسات العليا في نفس التخصص.

يمكن تعريف الطب الرياضي على أنه نظام واسع النطاق يتضمن ما يلي:

- ١- إدارة المشاكل الطبية الناتجة عن الحركات الرياضية والاصابات في الملاعب ولممارسة الأفراد في جميع الأعمار وجميع مستويات المشاركة في الألعاب او التمارين غير صحيحة.
- ٢- الفيزيولوجيا المرضية والميكانيكا الحيوية وتحسين الأداء اللاعبين.
- ٣- استعمال التمارين الرياضية كوسيلة علاجية في العلاج والوقاية من الأمراض.
- ٤- تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض أو الإصابات على مستوى الاعبين داخل الملعب وخارجها.
- ٥- إعطاء الكورس المناسب من التغذية الى اللاعب الذي يتلأم مع نوع النشاط الحركي المستخدم داخل اللعبة.

ما هو دور الطب الرياضي؟

لا ينحصر دور الطب الرياضي في العلاج الجسدي، ورفع القدرات الطاقية لجسم الرياضي بل يتعداه إلى إعداد الرياضيين نفسياً، وتوجيههم، للتعامل معهم بالإرشادات ومعرفة استيعاب عضلاتهم للمجهود الذي يبذلونه، والغرض من

ذلك حسب أهل الميدان وهو الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى الكفاءة البدنية والصحية والنفسية والعقلية.

يقول البروفيسور "توماس بيركنز" المتخصص في الطب الرياضي في جامعة نورث كارولينا في الولايات المتحدة الأمريكية، إن دور الطب الرياضي ليس رهينا بالرياضيين أو من يمارس الرياضية بل إنه في خدمة الأشخاص العاديين المتمرين لمجالات غير رياضية مثلا موظفين، سائقين، تجار... إلخ، وذلك من خلال توجيههم لوقاية أنفسهم والحفاظ على سلامتهم البدنية عبر اتباع مثلا، حمية غذائية، أو ممارسة بعض الحركات البسيطة في البيت، أو المشي المنتظم^(١).



تعريف الطب الرياضي Sports Medicine

عرفه: (formmend) " بأنه أحد الاختصاصات في الطب يبحث على علاج القدرات والتغيرات الوظيفية، والتشريحية والمرضية المختلفة في جسم الإنسان،

^(١)- الطب الرياضي تطوره و أهميته: البروفيسور "توماس بيركنز"، بحث منشور ٢٠١٩ يناير ٢٩.

ونتائج النشاط الحركي في الظروف العاديه والمختلفة كما أنه يبحث العلاقات التطبيقيه الوثيقه لمختلف الفروع الطبيه بأداء و ممارسة النشاط العادي للفرد الرياضي " (١) .

الطب الرياضي:

هو أحد التخصصات الطبية الحديثة وهو يهتم بتطبيق مختلف الفروع والفنون الطبية على النشاط البدني عامه، والممارسة الرياضية خاصه، فهو يهتم بعودة اللاعب بعد مرضه او اصابتهم بطلاء كما كان في نفس درجة لياقتها او البدنية السابقة.



١- الطب الرياضي والتدريب: الدكتور حمة نجم الجاف، الدكتور صفاء الدين طه: سنة ٢٠٠١، ص.٥.

الطب الرياضي

هو "أحد فروع علم الطب الحديث الذي ارتبط بعلوم التربية الرياضية، ويعتمد في بناء معلوماته على علم التشريح، والفسلجة، والتمارين العلاجية، والوقاية من الإصابات الرياضية، ومعالجتها وإعادة تأهيل الجسم الرياضي في حالة أصابته إلى حالته الطبيعية قبل الإصابة"^(١).

الطب الرياضي:

عرفه (أبو العلا عبد الفتاح) بأنه "دراسة الظواهر الفيسيولوجية والكيميائية الحيوية والنفسية والاجتماعية والبايثولوجية المصاحبة للتدريب التي تم الحصول عليها من خلال تنمية الكفاءات الوظيفية والحفظ عليها، أو الجهد البدني، والتدريب والوقاية، وعلاج الإصابات الرياضية"^(٢).

الطب الرياضي:

"وهو أحد فروع الطب التخصصية الذي يهتم بصحة الرياضيين، ويتناول في محتواه المفردات الآتية (التحضير والتدريب، ومحاولات منع الإصابات الامراض، وتشخيص الإصابات والامراض ومعالجتها وإعادة الرياضيين للمشاركة في الفعاليات الرياضية الخاصة)"^(٣).

١- الطب الرياضي والتدريب: الدكتور حمة نجم الجاف، الدكتور صفاء الدين طه: سنة ٢٠٠١، ص ٥.

٢- فسيولوجيا التدريب والرياضة: الدكتور أبو العلا عبد الفتاح، دار الفكر العربي القاهرة، ٢٠٠٣، ص ١، ص ٤٨.

٣- أساسيات الطب الرياضي: الدكتور محمد جاسم الخالدي: مطبعة جامعة الكوفة، سنة ٢٠١٢ ص ١٤.



الطب الرياضي:

عرفه (حميد عبد النبي وفاطمة حاشوش) بأنه "أحد الفروع الطبية الحديثة الذي يهدف إلى رفع قابلية الجسم الرياضي واللياقة البدنية، وتفادي الإصابة أي الوقاية من الإصابة" ^(١).

تعريف الطب الرياضي:

يُعرف الطب الرياضي باللغة الإنجليزية بمُصطلح (Sports Medicine) وهو فرع من علم الطب الذي يهتم بتقديم العلاجات الطبية للاعبين الرياضيين، ويعتمد على تطبيق مجموعة من طرق علاج الأمراض الرياضية، وتحديد نوعية الوسائل المناسبة للتعامل معها،

^١- دليل الإصابات في المجال الرياضي: الدكتور حميد عبد النبي، فاطمة حاشوش: النجف، دار الضياء الطباعة، ٢٠١٨، ص.٦.

وأيضاً يُعرف الطب الرياضي:

بأنه نوع من أنواع التأهيل الرياضي الذي يتم تقديمه للرياضيين، والأشخاص الذين يمارسون الألعاب الرياضية، ويساهم في توفير الوقاية الالزمة من الإصابات الرياضية.

ومن التعريفات الأخرى للطب الرياضي:

هو أحد أقسام علم الطب العام، والذي يهتم بدراسة وظائف ومكونات أعضاء الجسم الداخلية والخارجية لمساعدة الأطباء على تقديم العلاج الصحيح للأشخاص الذين يتعرضون لإصابة أثناء ممارسة إحدى الألعاب الرياضية^(١).

كما أن الطب الرياضي يهدف إلى الاختيار والتوجيه والمراقبة ومعالجة الرياضيين، ويقوم أيضاً بمراقبة التأثيرات التي تتركها الرياضة على جسم الرياضي، وبواسطة أجهزة حديثة كجهاز اللياقة البدنية، وجهاز التصوير التحليلي، التي يمكن بواسطتها أخذ تصوير للاعب أثناء التمرين وتحليل حركاته بالسرعة والبطء عرضها له، ليتم التعليق عليها من طرف المدرب أو الطبيب المختص حتى تكون الحركات بصورة أفضل ويتجنّب الحركات السلبية والخاطئة.

^(١) - الطب الرياضي: إبراهيم البصري، دار الحرية بغداد، ١٩٦٧، ص. ٨

الطب الرياضي:

عبارة عن اعداد و تطوير قدرات الفرد الفسلجية للارتفاع بها إلى مستوى المنافسات و محاولة منع حدوث الإصابة و تشخيص و علاج و تأهيل الإصابة.

يرى الكاتب تعريف الطب الرياضي:

الطب الرياضي: هو أحد فروع الطب يهتم بعلم التغذية عامة وتغذية الرياضي بصورة خاصة ويقوم بإعطاء التمرين لتصحيح حركات الجسم لدى الرياضي، ومراعاة وتوسيع الارشادات التي تتعلق بالجهد، والمطاولة، والتكرارات، وخذ بالنظر (الوزن، العمر، الجنس) وإعطاء الارشادات في حالة الإصابة هل تحتاج إلى مستشفى او يعالج داخل الملاعب باستخدام الثلج او التدليك او الراحة.

Sports Medicine

- Definitions of sports medicine:

The branch of medicine concerned with the treatment of injuries or illness resulting from athletic activities

- Sports medicine or sport medicine is an interdisciplinary subspecialty of medicine, which deals with the treatment, and preventive care of athletes, both amateur and professional .
- The team includes specialty physicians and surgeons, athletic trainers, physical therapists, coaches, other□



تعريف الطب الرياضي في اللغة الإنجليزية

Definition of sports medicine in English Sports medicine is a branch of medicine that deals with physical fitness, treatment and prevention of injuries related to sports and exercise. Sports medicine is not just limited to professional athletes (¹).□

¹ - موقع مجلة ويليا هيلث (Health Logol) بحث منشور في الطب الرياضي، الدكتور توماس مولين من ويليا هيلث عن الطب الرياضي، نوفمبر، ٢٠١٩.

Sports medicine is a branch of medicine that specializes in exercise and fitness. Although most sports teams employed physicians and a large number of physicians, it was only until the late twentieth century that sports medicine became a distinct field of health care. In some countries, sports medicine (or sports and exercise medicine) is a recognized medical specialty (with training and standards similar to other medical specialties). In terms of sports medicine, it can also be a surgical or non-surgical medical specialty, and also a specialty area within primary care. In other contexts, the field of sports medicine includes the scope of both medical doctors as well as allied health practitioners who work in sports, for example, athletic therapists and athletic trainers.

And gaitologists and exercise physiologists (2). □

ما الذي يتعامل معه الطب الرياضي؟

بالإضافة إلى الحالة الصحية للأشخاص الذين يمارسون الرياضة كهواة أو محترفين، يهتم أطباء الطب الرياضي بما يلي:

- ١- تشجيع الناس وتوجيههم إلى الرياضة.
- ٢- إجراء دراسات حول المشاركة في التمارين من أجل حماية وتحسين الصحة العامة.
- ٣- قبل المسابقات يتم إجراء الفحوصات الطبية والمسح الضوئي.
- ٤- القيام بالعمل لمنع الإصابات المحتملة.
- ٥- تشخيص وعلاج الصدمات والإصابات التي تحدث أثناء ممارسة الرياضة.
- ٦- القضاء على المشاكل الصحية الحادة والمزمنة التي تسببها الرياضة.

٢- توفير التمارين السريرية في المملكة المتحدة: مقارنة المسميات الوظيفية للموظفين والأدوار والمؤهلات عبر خمس خدمات تبريرات متخصصة الطب المفتوح للرياضة والتمارين الرياضية: كروزير، أ؛ واتسون جريفز، ليف؛ جورج، ك. نايلون، إل. جرين، دي جي؛ روزنبرغ، م؛ جونز، (٢٠٢٢).

- ٧- تطبيق الإسعافات الأولية في الميدان كطبيب ميداني.
- ٨- ممارسة الطب الجماعي في النوادي الرياضية.
- ٩- تحسين مشاكل الصحة في الأحداث الرياضية الدولية.
- ١٠- تقديم الدعم الطبي في مختلف الظروف المناخية والعمق والارتفاعات.
- ١١- تقييم علم النفس الرياضي.
- ١٢- تحسين أداء الرياضيين.
- ١٣- تنظيم التغذية الرياضية.
- ١٤- وضع وصفة للتمارين الرياضية وتقييم آثار التمارين الرياضية ضد الأمراض التي تفید فيها الرياضة مثل السمنة والسكري وارتفاع ضغط الدم والربو والاكتئاب.

المبحث الثاني

نشاعة الطب الرياضي قديماً

الأصول التاريخية للطب والطب الرياضي

قديمة جداً ترتبط مسألة الحياة الصحية ارتباطاً مباشراً بالأمراض والتشخيص والعلاج ولذلك فإن الطب هو أقدم مهنة لمعالجة هذه المشكلة ويعتبر علم التشخيص والعلاج والوقاية من الأمراض.

يعود تاريخ هذه الممارسات الأساسية إلى آلاف السنين وربما تم إضفاء الطابع المؤسسي على الطب لأول مرة من قبل المصريين القدماء.

أول طبيب معروف هو مصرى، إمحوتب (قبل الميلاد ٢٩٨٠)، أعطى اسمه لجامعة المعبد في من نفر (غميس)، حيث درس أبقرات (المعروف باسم "أبو الطب") في تلك الأيام، كانت التربة الخصبة لنهر النيل تسمى "ke-meth" (التربة البنية الرطبة المسقية)، بينما كان الأطباء المصريون القدماء يُعرفون باسم "sunu" أو ("sewnew" تُنطق "swnw").

سنوس هم كاهن وساحر وأطباء كيميتش (مسيرون قديمون) أو معالجون.

الجمع بين المصطلحين؛ ke-met sunu يتم نطق met-sunu () هو أداة التعريف ولا يتم نطقها باستخدام met () وهو قريب جداً من المصطلح اللاتيني medicina وربما تم تبنيه من قبل علماء اليونان القدماء، ثم تحول إلى اللاتينية بمرور الوقت.

مجموعة من النصوص تتضمن تمارين علاجية تسمى "Arthava Veda" يمكن العثور على ولسوء الحظ، لا يُعرف سوى القليل عن هذا التراث الثقافي الغني.

على سبيل المثال ترك سسروتا (٦٠٠ قبل الميلاد) معلومات مهمة عن العلاقة بين الصحة والنشاط، كان سسروتا جراحًا هنديًا قديمًا يُنسب إليه الفضل عادةً في كونه مؤلف أطروحة سوشروتا سامهيتا .

لقد أظهر تطور الطب خاصية مميزة تعتمد على صحة الإنسان وتعتمد عليها بالكامل. على سبيل المثال من المحتمل أن يؤدي تغليف الجثة بالياسات للتحنيط إلى وضع أشرطة وضمادات لتشييد الأطراف المكسورة والمصابة في السنوات اللاحقة.

فيما يتعلق بالطب والتمارين الرياضية (وبشكل أكثر تحديدًا الرياضة)، فإن أول استخدام للتمارين العلاجية يعود الفضل فيه إلى هيروديكس في القرن الخامس قبل الميلاد، والذي يعتقد أنه كان أحد معلمي أبقراط.

في القرن الثاني الميلادي، تم تعيين أول "طبيب الفريق"، جالينوس (المعروف أيضًا باسم كلوديوس جالينوس؛ ١٣١ إلى ٢٠١ م) طبيباً للمصارعين في مملكة بيرجاموم.

لا يتدخل الطبيب إلا في حالة حدوث إصابة سواء كان هناك تواصل جيد بين المدرب وطبيب الفريق في ذلك الوقت أم لا، فهي مسألة تكهناً، لكن ما كان واضحًا هو أنه منذ البداية كان الطب الرياضي متعدد التخصصات مع التزام ليس فقط بالعلاج الإصابات، ولكن أيضًا متخصص لتعليم وإعداد الرياضيين^(١).

^(١) Fierens E, Rouffin E. الرياضة والطب في اليونان القديمة. آم جي سبورتس ميد؛ ١٩٨٨: ١٦؛ ٥٩٤ - ٥٩٦

ذهب جالينوس إلى روما عام ١٦٢ م و ترك بصمته كطبيب مارس. ولاحظ آثار نمط الحياة المستقر والعواقب الصحية لعدم النشاط مثل السمنة.

بأطروحة جالينوس " حول التمرین بالكرة الصغيرة " (الكرة الطيبة اليوم) لوصفها للألعاب الكرة وأيضاً من قبل علماء الطب القديم لمناقشتها فوائد التمرین.

يقول جالينوس أنه يجب على الجميع الانخراط في الألعاب من هذا النوع.

ويوصي: " استنشاق الهواء النقى، والنوم الجيد، وتناول الطعام والشراب بشكل صحيح، والسيطرة على العواطف وإفراغ الأمعاء مرة واحدة في اليوم " ويضيف: " لا يعتبر أي نشاط تمرين إلا إذا شعرت بضيق التنفس " ^(١).

وبطبيعة الحال لم يكن الأطباء المصريون القدماء أو أبقراط وجالينوس وحدهم هم الذين ساهموا في تطوير الطب الرياضي.

وهناك أطباء مشهورون آخرون أيضاً.

كان ابن سينا (ابن سينا ٩٨٠ إلى ١٠٣٦)، وجبرولامو ميركورiali (إلى ١٥٣٠)، وسانتوريو سانتوريوس (١٥٦١ إلى ١٦٣٦)، وبرناردينو رامازيني (١٦٣٣ إلى ١٧١٤) مجرد بعض الأطباء الذين مارسوا أيضاً الطب الرياضي من خلال تطوير تقنيات لتعزيز ^(٢).

يقدم ابن سينا (ابن سينا) أمثلة على نمط الحياة الصحي (بما في ذلك التمارين) في قانون الطب.

١- جذور الطب الرياضي: الدكتور رجين إي، ص ١٦٢.

٢- أول كتاب مصور عن الطب الرياضي: الدكتور جيرونيمو ميركورiali، من ص (١٣٥-١٣٠)، كلين أورثوب ريلات ريس: سنة ١٩٨٥، ص ٢١-٢٤.

كان أوغست بير (١٨٦١ إلى ١٩٤٩)، أحد رواد علم التخدير، وأرلي في. بوك (١٨٨٨ إلى ١٩٨٤)، الذي درس الدورة الدموية واستجابات الدم لممارسة الرياضة، من الشخصيات الرئيسية في تطبيق الطب الرياضي كمجال رسمي للدراسة في أوروبا والولايات المتحدة. الولايات المتحدة على التوالي.

تشمل قائمة الباحثين الآخرين الذين ساهموا إلى حد كبير في علم وظائف الأعضاء البشرية بشكل عام، على الرغم من عدم ارتباطهم بشكل مباشر بالتمارين الرياضية، ما يلي:

- لوبيجي جالفاني (١٧٣٧ إلى ١٧٩٨، الإمكانيات الكهربائية العضلية).
- أليساندرو فولتا (١٧٤٥ إلى ١٨٢٧، الكزاز الفسيولوجي).
- ويليام بومونت (١٧٨٥ إلى ١٨٥٣، الهضم).
- جيمس ليند (١٧٦٦ إلى ١٧٩٤، تغذية ومناعة البحارة).
- أنطوان لوران لافوازييه (١٧٤٣ إلى ١٧٩٤، التمثيل الغذائي والتغذية وعلم وظائف الأعضاء).
- جوستوس فون لييج (١٨٠٣ إلى ١٨٧٣، البروتينات في التمارين والقوة).
- كلود برنارد (١٨١٣ إلى ١٨٧٨، التوازن – التمثيل الغذائي أثناء التمارين).
- إدوارد سميث (١٨١٩ إلى ١٨٧٤، قياس التنفس بالدائرة المغلقة).
- إميل دو بو ريموند (١٨١٨ إلى ١٨٩٦، علم وظائف الأعضاء العصبي العضلي).
- أوغست شافو (١٨٢٧ إلى ١٩١٧، إنتاج الحرارة أثناء العمل العضلي).
- أدolf فيك (١٨٢٩ إلى ١٩٠١، تصوير العضلات).
- راسل هنري تشيتندن (١٨٥٦ إلى ١٩٤٣، نظام غذائي منخفض البروتين).

- فريديريك جولاند هوبكترن (١٨٦١ إلى ١٩٤٧)، الفيتامينات والأحماض الأمينية - حصل على جائزة نوبل في علم وظائف الأعضاء التجاريبي).
- فرانسيس جانو بنديكت (١٨٧٠ إلى ١٩٥٧)، التمثيل الغذائي والتبادل الحراري أثناء التمارين).
- يحتمل عالم الفسيولوجيا الإيطالي أنجيلو موسو (١٨٤٦ إلى ١٩١٠) مكانة مهمة في تاريخ فسيولوجيا التمارين الرياضية.

في المؤتمر الدولي الأول لعلماء الفسيولوجيا في بازل، سويسرا عام ١٨٨٩، ناقش موسو النتائج التي توصل إليها بشأن التعب العضلي أثناء عرض وظيفة الإرغوغراف (مسجل العمل).

بعد حصوله على شهادته في الطب والجراحة من تورينو بإيطاليا عام ١٨٧٠، تمكن موسو من الدراسة والتفاعل مع علماء الفسيولوجيا المشهورين فيلهلم لودفيغ، وإميل دو بوا ريموند، وهوغو كرونيكر، وإتيان ماري. بحلول عام ١٨٧٩، أصبح أستاذًا لعلم وظائف الأعضاء في جامعة تورينو، حيث أجرى أبحاثًا تتعلق بالدورة الدموية والتنفس وال التربية البدنية وعلم وظائف الأعضاء في المرتفعات والتعب العضلي.

باستخدام الآثار المسجلة باستخدام الإرغوغراف (تقىصات متحدة المركز للعضلات المشينة للإصبع الأوسط والتي تم تحفيزها إرادياً أو كهربائياً)، كان قادراً على وصف التعب العضلي وربط حدوثه بالتأثيرات المركبة أو المحيطية.

وأظهر أن التمارين الرياضية من شأنها أن تزيد من قوة العضلات والقدرة على التحمل مع تأخير حدوث التعب.

وقد وصف ظاهرة الانكمash وأدت دراساته الجماعية إلى صياغة القوانين المتعلقة بالاستنفاذ وإلى نشر كتابه عام ١٨٩١ لا فاتيكا (التعب).

إلى جانب لا فاتيكا، يذكر موسو كعالن يحب علم وظائف الأعضاء، واهتمامًا بالرفاهية الاجتماعية لمواطنه وكشخص سعى إلى دمج المفاهيم الفسيولوجية والفلسفية والنفسية في دراساته التجريبية.

في الوقت نفسه، تم تنفيذ العمل أيضًا في أمريكا الشمالية، وخاصة في الولايات المتحدة الأمريكية، تم نشر أول مقال عن فسيولوجيا التمريرات في عام ١٨٥٥ في الولايات المتحدة الأمريكية On Byford WH. فسيولوجيا التمريرات.

قام دودلي أ. سارجنت (١٨٤٩ إلى ١٩٢٤)، مدير صالة هيمتوبي للألعاب الرياضية في جامعة هارفارد، بتطوير نظام للفحص البدني بما في ذلك اختبار القوة والقياسات البشرية. كما قام بتصميم برامج تمارين فردية بناءً على هذه البيانات.

لا يزال اختبار Sargent Jump الخاص به قيد الاستخدام حتى اليوم. قام أوواتر وبراينت (١٩٠٠) بدراسة أفراد طاقم القوارب من جامعة هارفارد وبييل ووجدوا أن النظام الغذائي النموذجي يتكون من ١٥.٦٪ بروتين، و٤٠.٧٪ دهون، و٤٤.٢٪ كربوهيدرات، بإجمالي ٤٠٨٥ سعرة حرارية في اليوم. قد يكون ظهور الألعاب الأولمبية الحديثة في تسعينيات القرن التاسع عشر وتشكيل اللجنة الأولمبية الدولية في عام ١٨٩٤ قد حفز بعض الاهتمام بعلم وظائف الأعضاء وعلم وظائف الأعضاء الرياضي، بالتوازي مع التخصصات الطبية الأخرى، والتي أثرت أيضًا على تطور الطب الرياضي^(١).

^(١)- مقدمة لتاريخ الطب: الدكتور جاريسون إف إتش. دبليو بي سوندرز، فيلادلفيا، سنة ١٩٢٩، ص(١٠٢-١٠٤-١٠٥).

في أوروبا قام أوغست كروغ (١٨٧٤ إلى ١٩٤٩)، من الدنمارك (الذي كان مهتماً بالعلم منذ سن مبكرة وكتب أول عمل له مع كريستيان بور، مخترع مقياس التوتر)، بجمع البيانات ذات الصلة بـ "تأثير الدفقة".

نشر كروغ وبور عملاً في عام ١٩٠٤ يوضح أنه عندما يرتبط ثاني أكسيد الكربون بالهيموجلوبين، فإنه يقلل من ألفة الهيموجلوبين للأوكسجين (وبالتالي تعزيز تفريغ الأوكسجين) - "تأثير بور".

لقد أظهروا أن الأكسجين يمر من الحويصلات الهوائية إلى الشعيرات الدموية عن طريق الانتشار السلبي في عام ١٩٠٦.

تقاسم أرشيبالد في. هيل وأتو مايرهوف جائزة نوبل عام ١٩٢٢ مع دراساتهما حول استقلاب تحلل السكر في العضلات^(١).

كل ما يتعلق بعلم وظائف الأعضاء والطب الرياضي على وجه الخصوص، يمكن إرجاع المحاولة الأولى لقياس استقلاب الغاز البشري، أثناء أداء العمل البدني الكمي، إلى عام ١٧٩٠.

وقد تم توثيق التطورات في قياس العمل في القرنين التاسع عشر والعشرين بشكل جيد. وفي وقت لاحق، في عام ١٩٢٩، كان الألمان هوغو فيلهلم كينينغ ولو دولف براور أول من قام بتحليل وظيفة القلب والرئة أثناء التمارين.

لكن أول جهاز لقياس التنفس العملي يلبي جميع المتطلبات العلمية تم تقديمه في الخمسينيات تم إنشاء مختبر التعب بجامعة هارفارد في عام ١٩٢٧ كجزء من كلية

^١- قياس التنفس وتاريخه: الدكتور هولمان دبليو، برینز جي بي: سنة ١٩٩٧، ص (٩٣-٩٥).

هارفارد للأعمال وكان الكثير من الناس يذهب إليه والفضل إلى المختبر باعتباره أصل فسيولوجيا التمارين الرياضية في الولايات المتحدة.

كان المخرج ديفيد بروس ديل مهتماً بالتأثيرات البيئية على أداء التمارين، ومن بين موضوعات أخرى، قام بدراسة تأثيرات الارتفاع على التمارين والتنظيم الحراري أثناء التمارين.

كان ديل غالباً موضوعاً في دراساته الخاصة بما في ذلك بعض السيناريوهات غير السارة - مثل المشي عبر الصحراء بصحبة حمار وكلب فقط.

تم إغلاق مختبر التعب بجامعة هارفارد في عام ١٩٤٧، إلا أن الاهتمام بعلم وظائف الأعضاء أثناء التمارين استمر خلال النصف الثاني من القرن العشرين، عندما بدأت الجمعية الفسيولوجية الأمريكية في نشر مجلة علم وظائف الأعضاء التطبيقي (JAP) في عام ١٩٤٨.

أثر الطلب المتزايد على الرياضة والعلوم والطب على هذه المجالات لتعاون معاً وتندمج في الطب الرياضي وعلوم الرياضة.

تأسست أول مؤسسة للطب الرياضي في العالم في مدينة دريسدن بألمانيا عام ١٩١١. وعقد "المؤتمر الأول للتحقيق العلمي في الرياضة والتمارين البدنية" عام ١٩١٢ (أوبرهوف، ألمانيا) وظهر مصطلح "الطبيب الرياضي" أو "sportarzt" تم استخدام (صاغها آرثر مالويتز) لأول مرة في عام ١٩١٣.

ونشرت الجمعية الفرنسية للطب الرياضي (SMEPS) أول مجلة للطب الرياضي في عام ١٩٢٢.

وحدث حذوها جمعيات طبية أخرى متعلقة بالرياضة، حيث نشرت المجالات في عام ١٩٢١ في هولندا وفي عام ١٩٢٢-١٩٢١ في سويسرا قام ثلاثة وثلاثون طبيباً من ١١ دولة شاركوا في دورة الألعاب الأولمبية الشتوية الثانية في سانت موريتز بتأسيس "الرابطة الطبية الرياضية الدولية" (AIMS).

في عام ١٩٣٤ تم تغيير اسم المنظمة إلى "الاتحاد الدولي للطب الرياضي (FIMS)."

كان FIMS في الغالب منظمة أوروبية حتى اعترفت اللجنة الأولمبية الدولية بـ FIMS باعتباره "المنظمة الدولية المختصة للأبحاث البيولوجية والطبية في الطب والرياضة والرعاية الطبية للرياضيين".

تم الاعتراف بـ FIMS لاحقاً من قبل منظمة الصحة العالمية (WHO) والمجلس الدولي للرياضة وال التربية البدنية (ICSPE) في عام ١٩٦٠^(١).

وبع ذلك إنشاء المزيد من جمعيات الطب الرياضي.

^(١)- تاريخ الطب الرياضي: الدكتور نوفوتني شرح في مؤتمر ٥٠ عاماً من إنشاء معهد الطب الرياضي في كلية الطب بجامعة شارلز في النكرو ٦٥٠ لتأسيسه: ٢٠١٦ ص(١٣٩-١٥٤).

تأسس الاتحاد الإيطالي للطب الرياضي (FMSI) في عام ١٩٢٩.

وخلال المؤتمر الأول للأطباء الرياضيين البولنديين (١٩٣٧) في وروتشتا، تم إنشاء جمعية الأطباء الرياضيين البولنديين، بينما تأسست الجمعية الفنلندية للطب الرياضي في عام ١٩٣٩.

وفي عام ١٩٤٥، أنشأت جامعة تشارلز في براغ (جمهورية التشيك) أول معهد للطب الرياضي في كلية الطب، بقيادة الدكتور جيري كرال في السابق، طرح جان إيفانجليستا بوركين (١٨٥٠، تشيكوسلوفاكيا) فكرة التأثير الإيجابي لتدريب الجسم على صحة الإنسان.

إلى جانب العديد من الموضوعات البحثية الهامة، قمت دراسة أول نقل لاسلكي لتردد القلب و ملاحظات القلب أثناء الأحداث الرياضية في هذا المعهد بالإضافة إلى البلدان المذكورة أعلاه، تتمتع الدول الاسكندنافية و دول البحر الأبيض المتوسط و دول البلقان أيضاً بـ تقاليد عريقة في الطب الرياضي.

في عام ١٩٥٨، بعد الحرب العالمية الثانية، تم إنشاء أول مدرسة للتخصص في الطب الرياضي في ميلانو، إيطاليا، على يد البروفيسور رودولفو مارجاريا.

تعد إيطاليا اليوم واحدة من الدول القليلة التي لديها نظام عام للفحوصات الطبية قبل المشاركة في الأنشطة الرياضية.

في إيطاليا، يتعين على الأشخاص الذين يمارسون الرياضة التي تنظمها الاتحادات الوطنية أو هيئات الترويج الرياضي القيام بزيارة طيبة دورية للحصول على شهادة الأهلية للعب.

اختبارات الفحص والفحوصات البدنية هي أيضاً خاصة بالرياضة.

وهي مدرجة في مراسم خاصية صادرة عن وزارة الصحة، والتي تنظم النشاط الرياضي التناصفي (١٩٨٢)، والنشاط الرياضي غير التناصفي (١٩٨٣)، والنشاط الرياضي التناصفي للمعاقين (١٩٩٣)، والنشاط الرياضي الاحترافي (١٩٩٥).

منذ عام ١٩٥٠، أصبح إلزامياً على جميع الرياضيين المحترفين والهواة الحصول على شهادة طيبة لأهليةتم لمارسة الرياضة.

في عام ١٩٧١، شرعت الحكومة الإيطالية في حماية صحة جميع أولئك الذين يمارسون الرياضة على المستوى التناصفي وغير التناصفي من خلال القوانين (التي يتم تحديدها بانتظام) التي تنظم الفحص الوقائي قبل المشاركة في الرياضات التناصافية وغير التناصافية.

يجب أن يخضع الرياضيون التناصفيون لبروتوكول فحص وقائي سنوي يتضمن التاريخ الطبي السابق، والتقييم السريري، وتحليل البول، وتحظيط القلب الكهربائي أثناء الراحة وبعد اختبار الخطوة، واختبارات وظائف الرئة.

لا يمكن إجراء هذا التقييم إلا من قبل طبيب الطب الرياضي المعتمد من مجلس الإداره، والذي يكون مسؤولاً قانونياً عن دقة التقييم ويصدر الحكم النهائي بشأن الأهلية للمشاركة في الرياضة.

الطب الرياضي و علوم الرياضة

كان للفصل بين العلم والرياضة نتائج تأثيرية رئيسية.

أولاً:

في نهاية القرن، في الوقت الذي كانت فيه الرياضة تتكتسب شعبية كبيرة، لم يكن هناك سوى القليل من الاهتمام العلمي بتعزيز الأداء الرياضي.

ثانياً:

أظهر الرياضيون ومدربوهم القليل من المعرفة أو الاهتمام بالعلوم المعاصرة.

وهكذا تم شرح تقنيات التدريب وفقاً للمفاهيم "العلمية" حول فسيولوجيا التمرين والتي أعطت مجالاً واسعاً لخصوصيات مختلف الممارسين.

حتى بعد عام ١٨٧٠، عندما بدأ علماء وظائف الأعضاء البريطانيون في اللحاق بنظرائهم الفرنسيين والألمان، تم استخدام مصطلح "التدريب العلمي" بشكل متكرر للإشارة إلى الأنظمة التي ابتكرها المدربون الأفراد الذين تحدثوا بمصطلحات علمية بدائية على أساس الملاحظات الشخصية.

ويتجلى هذا النهج المخصص في كتاب "التمرين والتدريب" الذي ألفه آر جيه لي: آثارهما على الصحة (١٨٧٣)، والذي نادرًا ما يندرج إلى ما هو أبعد من عموميات سنكلير التي يعود تاريخها إلى ما يقرب من قرن من الزمان.

وفي حين أن الحفاظ على هذا التمرين مهم "للحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض"، إلا أن لي يعترض بأن علماء وظائف الأعضاء قد أهملوا التدريب باعتباره مجالاً علمياً.

قام مؤسس فسيولوجيا الأداء في ألمانيا، ناثان زونتر، بنشر سلسلة كاملة من المواضيع ذات الصلة ببيولوجيا الرياضي: الدورة الدموية، والتنفس، واستقلاب الطاقة، والتغذية، والعمل العضلي، وعلم وظائف الأعضاء الارتفاع.

في عام ١٨٩٩، نشر ابنه ليو زونتر أول دراسة رئيسية حول استقلاب الطاقة في ركوب الدراجات. في عشرينيات القرن العشرين، نشر عالم فسيولوجيا العضلات الحائز على جائزة نobel أرشيبالد في عدة مقالات حول التكامل بين أبحاثه وألعاب القوى عالية الأداء.

ومن الواضح أن بعض الدراسات في علوم الرياضة قد أجراها علماء وظائف الأعضاء والأطباء.

وهذا لا ينطبق حتماً على تخصصات العلوم الرياضية الأخرى مثل الميكانيكا الحيوية.

على سبيل المثال أصبح تحليل الحركة الرياضية ممكناً لأول مرة بفضل "التصوير الزمني" الذي ابتكره عالم وظائف الأعضاء الفرنسي العظيم إتيان جول ماري (١٨٣٠ إلى ١٩٠٤).

في وقت مبكر من عام ١٨٧٢، قام سلف ماري، المصور الأنجلو أمريكي إدوارد مويريدج، بتصوير الخيول أثناء الحركة، وفي عام ١٨٧٩ أعلن مويريدج أنه سيطبق هذه التقنية على "جميع الأوضاع التي يمكن تخيلها للرياضيين والخيول والثيران والكلاب والحيوانات الأخرى في حركة".

أدى التصوير الزمني لماري إلى تحسين عمل موبيridج من خلال تضمين الفوائل الزمنية الدقيقة التي تفصل هذه الصور الجديدة والمذهلة للأجسام والأطراف المجمدة في الوقت المناسب - مما يجعل حركة الإنسان والحيوان مرئية ومفهومة.

لأول مرة في عام ١٨٩٤، أعرب ماري عن اهتمامه بإنتاج صور فوتوغرافية فورية "للرياضيين الأقوى وأكفاء للغاية" وفي دورة الألعاب الأولمبية لعام ١٩٠٠ في باريس، استخدم التصوير الزمني للكشف عن حركات أفضل الرياضيين في العالم.

يمكن إرجاع الصور الفوتوغرافية، ونماذج الكمبيوتر عالية السرعة التي تمكّن خبراء الميكانيكا الحيوية من مساعدة العدائين والرماة اليوم إلى عمل ماري لذلك.

لم يتم إنشاء الميكانيكا الحيوية بمساعدة علماء وظائف الأعضاء أو الأطباء، ولكن من قبل المصوريين.

يعد الطب الرياضي مهنة راسخة ذات خلفية تاريخية طويلة في العلوم الصحية.
 ويمكن أيضًا اعتباره تخصصاً علمياً بالتعاون مع علوم الرياضة.

الرياضة ظاهرة ثقافية تم ملاحظة أي جانب ذي صلة بالرياضة وقياسه وتقييمه وتحليله وتوثيقه باستخدام تقنيات، وأساليب من خلال العديد من التخصصات العلمية - ما يسمى بعلوم (علوم) الرياضة.

التدريب يطبق مثلاً الممارسة الطبية السريرية، يطبق المعلومات المكتسبة من خلال الدراسات في علوم الرياضة.

كلاهما يخدم الأشخاص الشطرين، والمهنيين ضمن منظورين متميزين: أحدهما يدفع الحدود، والآخر يحمي الصحة ضمن هذه الحدود.

تاريخ الطب الرياضي حديثاً

في سنة ١٩٢٠ تم إنشاء الجمعية الرياضية الطبية والتي بدت مع انطلاق الألعاب الأولمبية الشتوية السنوية، والتي كانت قد اعتمدت على نشر فكرة الطب الرياضي بصفته الوسيلة المناسبة لتقديم العلاج للرياضيين، وخصوصا العلاجات الفورية عند تعرضهم للإصابات وأثناء المباريات الرياضية.

أقيم أول مؤتمر في الطب الرياضي في أثناء الألعاب الصيفية التاسعة التي أقيمت في مدينة أمستردام الهولندية في تموز عام ١٩٢٨، وحضر هذا المؤتمر أكثر من ٢٨٠ طبيباً من أكثر من ٢٠ دولة، وأتيحت لهم حينئذ فرصة دراسة حالات العديد من الرياضيين المشاركين في هذه الألعاب، وذلك من المعلومات التي تم جمعها بالأنتربيوميتر (وهو علم قياسات جسم الإنسان) والفيزيولوجيا والجهاز القلبي الوعائي والاستقلاب.

في عام ١٩٣٣ تم تغيير اسم الجمعية الرياضية الطبية الدولية إلى الاتحاد الدولي للطب والرياضة والعلوم، وذلك في المؤتمر الثاني الدولي، الذي عُقد في أيلول من عام ١٩٣٣ في مدينة تورين الإيطالية. وفي المؤتمر الدولي اللاحق الذي عقد في مدينة شاموني في فرنسا تمت الموافقة على الاسم الحالي، وهو الاتحاد الدولي للطب الرياضي.

ولنشأة الاتحاد الدولي للطب الرياضي في كنف اللجنة الأولمبية الدولية للارتباط الوثيق بينهما؛ تم التعبير عن ذلك بعلم الاتحاد الدولي للطب الرياضي وشعاره الذي يحوي الدوائر الخمس.

ومنذ ذلك الحين نما الاتحاد الدولي للطب الرياضي مع نمو عدد المتخصصين والباحثين وتزايدتهم في مجال الطب الرياضي في العالم^(١).

هناك العديد من المنظمات الدولية والوطنية المختصة بالطب الرياضي التي تلعب دوراً هاماً في تقديم المعلومات، التعليم، البحث ودعم المهنيين العاملين في هذا المجال.

سنقوم بشرح نبذة عن هذه المنظمات، أسماء بعض من هذه المنظمات

الاتحاد الدولي للطب الرياضي -International Federation of Sports Medicine

وهو الجمعية العالمية التي تعنى بتطوير الطب الرياضي حول العالم يضم في المقام الأول الاتحادات الوطنية للطب الرياضي من جميع أنحاء العالم.

وتضم الاتحاد أيضاً اتحادات قارية واتحادات إقليمية و مختلف الأفراد، إنه أقدم وأكبر اتحاد من هذا النوع في العالم والهدف والغرض منه:

١- الغرض الرئيسي هو تعزيز دراسة وتطوير الطب الرياضي في جميع أنحاء العالم.

٢- تتكون من جمعيات وطنية للطب الرياضي في أكثر من ١٠٠ دولة.

٣- الاتحاد متعدد التخصصات، بما في ذلك العديد من التخصصات التي تهتم بالأفراد النشطين بدنياً.

١- الموسوعة العربية: مدخل الى الطب الرياضي و مجالاته: البرفسور وسام عيسى الشيخلي، بحث مشور .٢٠٢١

الجمعية الأمريكية للطب الرياضي (AMSSM) -American Medical Society for Sports Medicine

جمعية الأمريكية للطب الرياضي (AMSSM)، والتي تُعرف بالاسم الكامل American Medical Society for Sports Medicine، هي منظمة مهنية متخصصة تُعنى بالتواصل بين الأطباء الذين يقدمون الرعاية الشاملة للرياضيين وفرق الرياضة من جميع الأعمار والمستويات. تأسست AMSSM في عام 1991 وتشكل شبكة من الأطباء المُدربين لتقديم رعاية طيبة متخصصة في مجال الرياضة.

أهداف الجمعية الأمريكية للطب الرياضي (AMSSM):

١. التعليم:

AMSSM تُقدم برامج تعليمية متقدمة مثل الدورات، الندوات، ومؤتمرات للأطباء وغيرهم من المهنيين في مجال الرياضة.

٢. البحث:

تشجع الجمعية على البحث العلمي وتتوفر الدعم والموارد للبحوث المتعلقة بالطب الرياضي.

٣. التواصل المهني:

توفر المنظمة منصة للتواصل بين المهنيين لمشاركة المعلومات والخبرات السريرية.

٤. المناصرة والسياسة:

تمثل AMSSM الأطباء والمهنيين في مجال الطب الرياضي في المناقشات السياسية وتناصر من أجل قضايا تؤثر على الصحة الرياضية.

٥. الرعاية الصحية للرياضيين:

تعزز الجمعية الممارسات القائمة على الدليل العلمي وتحسين الرعاية الصحية للرياضيين.

توفر التعليم، الدعم البحثي، وتعزيز الرعاية الطبية للرياضيين من جميع الأعمار.

جمعية جراحة العظام الأمريكية للطب الرياضي (AOSSM)

لتشجيع ودعم البحث العلمي في الطب الرياضي لتقويم العظام وتطوير طرق لبرامج لياقة أكثر أماناً وإنتجية ومتعة ومشاركة الرياضية يتلقى الأعضاء تدريباً متخصصاً في الطب الرياضي والعمليات الجراحية والوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل ١٢٠٠ عضو هم من جراحي العظام والمهنيين الصحيين المساعدين.

-١ تأسست الأكاديمية الأمريكية لأطباء الأسرة (بالإنجليزية: American Academy of Family Physicians) عام ١٩٤٧ للترويج لعلم وفن طب الأسرة، وهي حالياً إحدى أكبر المنظمات الصحية في الولايات المتحدة، إذا ينتمي إليها حوالي ١٠٠٠٠ عضو.

-٢ أنشئت في جامعة الشمال الغربي (بالإنجليزية: Northwestern University) كمنظمة لا تهدف إلى الربح سنة ١٩٣٣ بهدف توفير التعليم الطبي في مجال جراحة الجهاز العضلي البيكري لجراحي العظام في الولايات المتحدة الأمريكية وخارجها.

الجمعية الكندية للطب الرياضي (CASEM) - Canadian Academy of Sport and Exercise Medicine

الجمعية الكندية للطب الرياضي (CASEM)، أو بالإنجليزية Canadian Academy of Sport and Exercise Medicine، هي جمعية مهنية تهتم بالعلاج والوقاية من الإصابات الرياضية وتعزيز صحة الحركة واللياقة البدنية للأفراد.

تأسست CASEM في عام ١٩٧٠ وهي تُعد الهيئة الوطنية في كندا لأطباء الطب الرياضي والتمارين.

تقدم الشهادات والتعليم المستمر للأطباء والمتخصصين الصحيين العاملين في الطب الرياضي.

تشمل مهام وأهداف CASEM ما يلي:

١. التعليم: توفير الموارد التعليمية وتنظيم دورات تدريبية ومؤتمرات للأطباء لتعزيز معرفتهم ومهاراتهم في مجال الطب الرياضي والتمارين.
٢. التوعية: العمل على رفع الوعي حول الصحة الرياضية واللياقة ومكافحة استعمال غير القانوني للأدوية ومارسات تعزيز الأداء غير الآمنة.
٣. البحث: تشجيع البحوث في مجال الطب الرياضي والتمارين ونشر المعلومات والدراسات للجمهور المهني.
٤. التمثيل: تثليل أطباء الطب الرياضي لدى الحكومة والمؤسسات الرياضية وعامة الناس.

٥. الشهادات: تحسين معايير الممارسة المهنية من خلال توفير الشهادات المعتمدة للمهنيين في المجال.

الجمعية الأوروبية للطب الرياضي (EFSMA) - European Federation of Sports Medicine Associations

هي منظمة تضم الجمعيات الوطنية للطب الرياضي من مختلف دول أوروبا. تأسست EFSMA بهدف تعزيز التعاون بين الجمعيات الوطنية للطب الرياضي في أوروبا و تشجيع البحث العلمي والممارسة السريرية في مجال الطب الرياضي، و زيادة الوعي حول أهمية الرياضة والنشاط الجسدي للصحة.

أهداف الجمعية الأوروبية للطب الرياضي (EFSMA):

١. التعاون الدولي: تعزيز التعاون بين مختلف الجمعيات الوطنية في أوروبا لتبادل المعرفة والخبرات.
٢. التعليم والتدريب: تحسين مستوى التعليم والتدريب في مجال الطب الرياضي على مستوى أوروبا.
٣. تعزيز الأبحاث: تشجيع البحوث في مجال الطب الرياضي وتوفير منصة لتبادل نتائج هذه الأبحاث على المستوى الدولي.
٤. مؤتمرات وفعاليات: تنظيم الفعاليات الدولية والمؤتمرات وورش العمل لتبادل المعلومات وأحدث التطورات في الطب الرياضي.
٥. التوجيه والتوصيات: تقديم التوجيهات والتوصيات الخاصة بمارسات الطب الرياضي والنشاط البدني لل العامة والمؤسسات.

الاتحاد الآسيوي للطب الرياضي (AFSM) - Asian Federation of Sports Medicine

هو هيئة مهنية توحد الجمعيات الوطنية للطب الرياضي في آسيا.

يهدف الاتحاد إلى تعزيز الصحة واللياقة البدنية في المنطقة من خلال دعم تطوير الممارسة المهنية والتعليم والبحث في مجال الطب الرياضي.
يُعزز التعاون بين المتخصصين في الطب الرياضي في قارة آسيا.

أهداف ومهام الاتحاد الآسيوي للطب الرياضي (AFSM):

١. تعزيز التعاون: تشجيع التعاون بين مختلف الجمعيات والمؤسسات الطبية الرياضية في آسيا.
٢. تنمية المعرفة: تعزيز البحوث العلمية والمعرفة في مجال الطب الرياضي لتحسين الصحة والأداء الرياضي.
٣. تنظيم فعاليات: إقامة مؤتمرات وندوات وورش عمل متعلقة بالطب الرياضي لتبادل الخبرات وأخر الاكتشافات العلمية.
٤. التعليم المستمر: دعم التطوير المهني المستمر للأطباء والمتخصصين في الطب الرياضي.
٥. رفع الوعي: زيادة الوعي بأهمية النشاط البدني والصحة الرياضية في المجتمعات الآسيوية.

جمعية أستراليا ونيوزيلندا للطب الرياضي (SMA) -Sports Medicine :Australia

تعتبر الجمعية الرائدة في مجال الطب الرياضي والعلوم الرياضية في أستراليا.

هي جمعية متخصصة في مجال الطب الرياضي وعلوم الصحة الرياضية تشمل أستراليا ونيوزيلندا.

تُعد SMA هي الهيئة الرائدة في أستراليا للمعلومات المتعلقة بالوقاية من الإصابات الرياضية، وإدارة اللياقة الطبية والبحوث المتصلة بالرياضة والصحة.

مهام وأهداف جمعية أستراليا ونيوزيلندا للطب الرياضي (SMA):

١. التعليم: تقديم البرامج التعليمية والدورات للأطباء، المعالجين الفيزيائيين، المدربين الرياضيين، والمتخصصين الآخرين في المجال.

٢. نشر المعرفة: تزويذ المجتمع بالمعلومات حول كيفية المحافظة على نمط حياة نشط وصحي.

٣. البحث العلمي: تشجيع ودعم البحث في مجالات الطب الرياضي وعلوم الصحة الرياضية.

٤. توفير الموارد: تقديم الموارد لكل من أعضائها ولل العامة لتشجيع الممارسات الصحية الرياضية.

٥. التنسيق والتعاون: العمل مع الهيئات الحكومية والرياضية لتوفير بيئة آمنة وعادلة وخلالية من الأمراض والإصابات الرياضية.

الجمعية البريطانية للطب الرياضي والتمرين (BASEM) -British Association of Sport and Exercise Medicine

هي هيئة مهنية تضم الأطباء والمهنيين الصحيين المتخصصين في الطب الرياضي وعلوم الرياضة والتمارين في المملكة المتحدة. تمحور مهمتها حول تقديم تعليم عالي الجودة، دعم تطور المهنيين في القطاع، وترويج أفضل الممارسات المتعلقة بالرياضة والتمرين لصحة العامة.

توفر الموارد الطبية للمتخصصين العاملين في الطب الرياضي في المملكة المتحدة.

أهداف ومهام الجمعية البريطانية للطب الرياضي والتمرين (BASEM):

١. التعليم والتطور المهني: توفير فرص التعليم المستمر للأعضاء عبر دورات ومؤتمرات وورش عمل.
٢. الترويج للصحة العامة: نشر الوعي بأهمية النشاط البدني والرياضة كجزء من نمط حياة صحي.
٣. البحث العلمي: دعم ونشر البحوث في مجالات الطب الرياضي وعلوم التمارين الرياضية.
٤. تطوير المعايير المهنية: وضع معايير للممارسة المهنية والإشراف على تنظيم مهنة الطب الرياضي.
٥. الدعم والتمثيل: تمثيل المهنيين في الطب الرياضي على المستويات الوطنية والدولية، وتقديم دعم لأعضاء الجمعية.

الجمعية تعمل أيضاً كمصدر معلومات وتوجيه للعموم للمساعدة في فهم كيف يمكن للتمارين والنشاط البدني أن يلعب دوراً مهماً في الوقاية والعلاج من الأمراض المختلفة.

الجمعية الدولية للطب الرياضي التطبيقي (ISMST) -International Society for Medical Shockwave Treatment

أو الجمعية الدولية لعلاج الموجات الصدمية الطبية International Society for Medical Shockwave Treatment، هي منظمة متخصصة تركز على استخدام الموجات الصدمية في الطب، وخاصة في مجالات العلاج الطبي وإعادة التأهيل.

تأسست هذه الجمعية لتكون منبراً لتبادل الخبرات والمعرفة، وتشجيع الأبحاث، وتطوير معايير العلاج باستخدام الموجات الصدمية.

تركز على استخدام معالجة الصدمات الصوتية في الطب الرياضي.

أهداف ومهام الجمعية الدولية للطب الرياضي التطبيقي (ISMST):

١. توفير المعلومات: إعلام الأطباء والمتخصصين بآخر التطورات في مجال علاج الموجات الصدمية الطبية.

٢. تعزيز البحث العلمي: دعم البحوث السريرية والعلمية المتعلقة بعلاج الموجات الصدمية.

٣. تطوير المعايير: وضع وتعزيز معايير عالمية للممارسة السليمة في استخدام الموجات الصدمية في العلاج.

٤. تنظيم الأحداث: تنظيم المؤتمرات والندوات التعليمية لتحسين المهارات الإكلينيكية للممارسين.

٥. تشجيع التعاون الدولي: تعزيز التعاون بين المتخصصين في جميع أنحاء العالم لتبادل المعرفة والتجارب

علاج الموجات الصدمية يُستخدم بشكل رئيسي لعلاج الإصابات المتعلقة بالعظام والأنسجة الليينة، مثل تلف الأوتار والالتهابات الأخرى التي يمكن أن تؤثر في الرياضيين وغير الرياضيين على حد سواء.

الرابطة الوطنية للقوة والتكييف (NSCA)

الرابطة الوطنية للقوة والتكييف (NSCA) هي منظمة للياقة البدنية توفر الموارد والتعليم لمحترفي القوة والتكييف. تأسست NSCA في عام 1978، وهي أكبر منظمة للياقة البدنية في العالم.

تقدم NSCA شهادات لمدربين القوة والتكييف والمدربين الشخصيين وأخصائيي فسيولوجيا التمارين.

كما أنها توفر مجموعة متنوعة من الموارد، مثل الدورات والمشورات عبر الإنترن特، لمساعدة محترفي اللياقة البدنية على البقاء على اطلاع بأحدث أبحاث اللياقة البدنية.

لتسهيل التبادل المهني للأفكار في تطوير القوة من حيث صلتها بتحسين الأداء الرياضي واللياقة البدنية وتعزيز مجال القوة والتكييف وتنويره وتطويره تم اختيار ١٤٥٠٠ من مدربين القوة والتكييف والمدربين الشخصيين وأخصائيين فسيولوجيا التمارين الرياضية والمدربين الرياضيين والباحثين والمعلمين والمدربين

الرياضيين والمعالجين الفيزيائين وأصحاب الأعمال ومدرب التمارين ومديري اللياقة البدنية^(١).

برامج الشهادات المعتمدة

-١ أخصائي القوة والتكييف المعتمد (CSCS)

-٢ مدرب شخصي معتمد من (NSCA-CPT)

الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، اللجنة الرياضية

مكرسه لتزويد طبيب الأطفال العام وأخصائي طب الأطفال المتخصصين بفهم المبادئ الأساسية للطب الرياضي واللياقة البدنية وتوفير منتدى لمناقشة القضايا ذات الصلة لوعية جميع الأطباء وخاصة أطباء الأطفال بالاحتياجات الخاصة للأطفال الذين يشاركون في الرياضة وتوصيتهم:

١- يجب ألا تخل الرياضة المنظمة محل اللعب الحر.

٢- يجب على الأطفال الصغار تجنب التخصص الرياضي المبكر لتعزيز السلامة الرياضية وتجنب الإرهاب وتقليل الإصابات.

٣- يجب تشجيع الأطفال على المشاركة في مجموعة متنوعة من الأنشطة المختلفة وهم صغار.

٤- لتجنب الإصابات الناتجة عن الإفراط في الاستخدام، من المهم أيضاً أن يتعرف المدربون والآباء واللاعبون على هذه المشكلة الشائعة وينعوها.

١- أنشئت في جامعة الشمال الغربي (بالإنجليزية: Northwestern University) كمنظمة لا تهدف إلى الربح سنة ١٩٣٣ بهدف توفير التعليم الطبي في مجال جراحة الجهاز العضلي الهيكلي لجراحي العظام في الولايات المتحدة الأمريكية وخارجها.

على سبيل المثال يمكن أن يؤدي التخصص المبكر في معظم الحالات إلى الإفراط في التدريب والمزيد من الإصابات، بما في ذلك إصابات الإفراط الخطيرة.

علاوة على ذلك، يمكن أن يصبح الإرهاق أيضاً مشكلة، خاصة إذا كان الأطفال يتعرضون لضغط من الآباء والمدربين وزملائهم. ولدى بعض الأطفال، يظهر الإرهاق على أنه متلازمة تشمل الإرهاق العاطفي والجسدي، وتقليل الشعور بالإنجاز، وتقليل قيمة الرياضة.

تشمل العلامات والأعراض آلام العضلات والمقابل، والتعب، وارتفاع معدل ضربات القلب أثناء الراحة، وانخفاض الأداء، وقلة الحماس، وتغيرات في الشخصية.

٥- تطوير حمود الأممية البدنية يبدأ في المنزل يجب على الآباء أن يكونوا قدوة للحركة والتمارين، ويجب أن يتأكدو أيضاً من أنهم يلعبون مع أطفالهم حتى يتمكنوا من بناء أساس للمهارات والقدرات البدنية ٦٠ دقيقة على الأقل كل يوم.

لجنة NCAA للضمانات التنافسية والجوانب الطبية للرياضة
والمعروفة أيضاً بـ "The NCAA Committee on Competitive Safeguards :and Medical Aspects of Sports"

هي لجنة تابعة للاتحاد الوطني لرياضة الجامعات (NCAA)، وهي منظمة تعنى بالرياضة الجامعية في الولايات المتحدة. تكمن المسؤولية الرئيسية للجنة في تطوير وتنفيذ السياسات والبرامج التي تضمن سلامة الرياضيين وعدالة المنافسات الرياضية.

مهام وأهداف لجنة NCAA للضمادات التسافية والجوانب الطبية للرياضة:

- ١- السلامة والصحة: العمل على تعزيز السلامة والصحة العامة لطلبة الرياضيين.
- ٢- المشطات وتعاطي المخدرات: مراقبة استخدام المواد المحظورة والمكملات الغذائية، ووضع قواعد لمكافحة المشطات وتعاطي المخدرات.
- ٣- الاختبارات الطبية: توجيهه ومراقبة برامج الفحص الطبي واختبارات اللياقة الرياضية للاعبين.
- ٤- النهج العلمي: استخدام الأبحاث والبيانات لتطوير السياسات والتوصيات الطبية والصحية.
- ٥- التوعية: توفير موارد التعليم والتوعية للرياضيين، المدربين، والمسؤولين الرياضيين.
- ٦- المنافسة العادلة: الحفاظ على ميدان لعب عادل و خالٍ من الممارسات غير الأخلاقية

من خلال أدوارها المتعددة، تسعى اللجنة إلى ضمان تجربة رياضية جامعية آمنة وعادلة وصحية لجميع الرياضيين الطلاب.

- أ- يجمع ويطور المعلومات ذات الصلة فيما يتعلق بأساليب التدريب المرغوبة، والوقاية من الإصابات الرياضية وعلاجها، واستخدام تدابير السلامة السليمة.
- ب- تنشر المعلومات وتعتمد السياسات والمبادئ التوجيهية الموصي بها المصممة لتعزيز الأهداف المذكورة أعلاه.
- ت- يشرف على برامج التشغيف الدوائي واختبار الأدوية.

الطب الرياضي تاريخه و مجالاته و ارتباطه بالعلوم الأخرى (٥٦)

الكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM)

الكلية الأمريكية للطب الرياضي -American College of Sports

:Medicine

الكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM) هي منظمة لياقة بدنية تأسست عام ١٩٥٤. وهي أكبر منظمة للطب الرياضي واللياقة البدنية في العالم، وتضم أكثر من ٥٠,٠٠٠ عضو.

تمثل مهمة المنظمة في تعزيز ودعم البحث العلمي والتعليم والتطبيقات العملية لـ الطب الرياضي ومارسة العلم لتحسين صحة الإنسان.

يقدم ACSM مجموعة متنوعة من الموارد لأعضائه، بما في ذلك المجلات والكتب المدرسية والدورات عبر الإنترنت وفرص التطوير المهني. كما يوفر تشكيفاً عاماً حول الموضوعات المتعلقة باللياقة البدنية والصحة مثل كيفية تناول الطعام الصحي وكيفية الحفاظ على النشاط وكيفية الوقاية من الإصابات.

تحظى هذه المنظمة باحترام واسع النطاق لخبرتها في الطب الرياضي وعلوم التمارين.

لقد طور إرشادات مهنيين الصحة واللياقة البدنية، والتي تستخدمنها منظمات اللياقة البدنية في جميع أنحاء العالم، يعد الكليات الأمريكية للطب الرياضي أيضاً رائداً في الأبحاث المتعلقة بالتمارين الرياضية والصحة، حيث يتم تمويل أبحاثه سنوياً بأكثر من ٢٠ مليون دولار.

توفر عضوية ACSM الوصول إلى الموارد التي يمكن أن تساعد أعضاء الصالة الرياضية على تطوير مهاراتهم ومعرفتهم، وربطهم بالمحترفين الآخرين في هذا المجال.

أن تصبح عضواً في برنامج الدعوة والتواصل والتعبئة الاجتماعية ينحك الوصول إلى:

شبكة تضم أكثر من ٥٠,٠٠٠ متخصص في اللياقة البدنية من جميع أنحاء العالم.

- الموارد المستندة إلى الأدلة لمساعدتك على تحسين عملك واللياقة البدنية.
- خصومات على منتجات وخدمات ACSM (أي مجلة علم وظائف الأعضاء التطبيقي).

أهداف الكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM):

١. التعليم: تقديم برامج تعليمية وتوفير مواد تعليمية عالية الجودة للأطباء والمتخصصين في مجال الطب الرياضي وعلوم اللياقة البدنية.
٢. البحث العلمي: تشجيع البحث العلمي والابتكار في مجالات صحة الإنسان والأداء البدني.
٣. الشهادات: تقديم شهادات مهنية للمدربين الرياضيين، اختصاصي اللياقة البدنية، ومتخصصين آخرين، لضمان معايير الكفاءة في صناعة اللياقة البدنية والطب الرياضي.

٤. العضوية: توفير فرص لشبكات التواصل والموارد المهنية لأعضائها، بما في ذلك الأطباء والعلماء والمدربين الشخصيين وغيرهم.

٥. المؤتمرات والورش العلمية: استضافة مؤتمرات وورش عمل محلية ودولية لتبادل المعرفة والتجارب السريرية والبحثية.

Medicine & Science in "ACSM" معروفة بإصداراتها مجلات علمية محكمة مثل "Exercise and Sport Sciences Reviews" و "Sports & Exercise Reviews" ، التي تعد مراجعاً هاماً في مجال الطب الرياضي وعلوم الرياضة

• فرص التعليم المستمر

وهي منظمة موجودة بعد FIMS وتسمى أيضاً (منظمة مظلة) تهتم بدراسة جميع جوانب الرياضة وت تكون العضوية من أطباء رياضيين وطب كسور وأطباء فلسفة ومدربين بدنيين ومدربين رياضيين ومدربين وعلماء فيزيولوجيا ترينات، وميكانيكي حيوي وغيرهم من المهتمين بالرياضة (١٨٠٠٠) عضو^(١).

١- الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال هي منظمة رائدة في مجال صحة الطفل، وهي منظمة عضوية مهنية غير هادفة للربح تضم ٦٧٠٠٠ طبيب أطفال وأخصائي صحة الأطفال، والتي كرست لمدة ٩٠ عاماً لصحة الأطفال ورفاههم من خلال قيادة التقدم في مجال طب الأطفال والرعاية الصحية للأطفال. تُشرك الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال أطباء الأطفال والأسر وأصحاب المصلحة الآخرين في أكثر من ١٢٠ دولة نشر الإرشادات القائمة على الأدلة، وتعزيز أفضل الممارسات الرياضية.

قسم العلاج الطبيعي الرياضي APTA^(١)

وتعرف اختصاراً أببا، هي منظمة مهنية فردية مقرها الولايات المتحدة الأمريكية وتمثل أكثر من ١٠٠٠٠٠ عضو من اختصاصيين العلاج الطبيعي ومساعدو العلاج الطبيعي وطلاب العلاج الطبيعي. وهي جمعية غير ربحية مقرها ألكسندرية (فرجينيا)، تسعى لتحسين حياة الفرد في المجتمع من خلال تطوير وتحسين الممارسة والتعليم والأبحاث في العلاج الطبيعي من خلال زيادة الوعي حول دور العلاج الطبيعي في نظام الرعاية الصحية.

تعقد الجمعية الأمريكية للعلاج الطبيعي مؤتمرين كبيرين سنوياً وتنشر مجلة العلاج الطبيعي وتعتبر رائدة دولياً في البحوث المتعلقة بالعلاج الطبيعي وال المجالات ذات الصلة، وكذلك مجلة العلاج الطبيعي في الحركة (PT in Motion) وهي مجلة قضائية مهنية تقدم الأخبار التشريعية والصحية والمصلحة الإنسانية وأخبار الجمعية.

كما توفر فيها قسم العلاج الطبيعي الرياضي APTA:

- لتوفير منتدى لإقامة علاقات جماعية بين المعالجين الفيزيائيين ومساعدي المعالجين الفيزيائيين وطلاب العلاج الطبيعي المهتمين بالعلاج الطبيعي الرياضي.
- يشجع على الوقاية من الإصابات والتعرف عليها وعلاجها وإعادة تأهيلها لدى السكان الرياضيين والنشطين بدنياً.

^(١) - لجمعية الأمريكية للعلاج الطبيعي وتعرف اختصاراً أببا، هي منظمة مهنية فردية مقرها الولايات المتحدة الأمريكية وتمثل أكثر من ١٠٠٠٠٠ عضو من اختصاصيين العلاج الطبيعي ومساعدو العلاج الطبيعي وطلاب العلاج الطبيعي. وهي جمعية غير ربحية مقرها ألكسندرية (فرجينيا)، تسعى لتحسين حياة الفرد في المجتمع من خلال تطوير وتحسين الممارسة والتعليم والأبحاث في العلاج الطبيعي من خلال زيادة الوعي حول دور العلاج الطبيعي في نظام الرعاية الصحية.

- ٣ يوفر فرصاً تعليمية من خلال رعاية برامج و منشورات التعليم المستمر.
 - ٤ يعزز دور المعالج الفيزيائي الرياضي لغيره من المهنيين الصحيين.
 - ٥ يدعم البحث لإرساء الأساس العلمي للعلاج الطبيعي الرياضي.
 - ٦ يقدم شهادة كمعالج فيزيائي رياضي (SCS).
 - ٧ ما يقرب من ٩٠٠٠ عضو.
- ٧ - العديد من المعالجين الفيزيائيين الرياضيين هم أيضاً مدربون رياضيون معتمدون
- الرابطة الوطنية للمدربين الرياضيين (NATA)^(١)
- الرابطة الوطنية للمدربين الرياضيين (NATA) هي منظمة لياقة بدنية تأسست عام ١٩٥٠. أعضاء NATA هم متخصصون معتمدون، و مرخصون في مجال الرعاية الصحية متخصصون في الوقاية من الإصابات والأمراض و تشخيصها و علاجها.
- تتمثل مهمة المنظمة في تعزيز السلامة العامة من خلال تحسين جودة الرعاية الصحية للرياضيين والأشخاص النشطين.

تقوم المنظمة بذلك من خلال وضع معايير للتعليم والشهادات والممارسة؛ الدعوة إلى القوانين والسياسات التي تحمي صحة الرياضيين وسلامتهم؛ توفير فرص التعليم المستمر

^(١) الرابطة الوطنية للمدربين الرياضيين (NATA)، المدربون الرياضيون (ATs) هم متخصصون في الرعاية الصحية مؤهلون تأهيلاً عالياً ومتعددو المهارات والذين يقدمون الخدمة أو العلاج، تحت إشراف الطبيب أو بالتعاون معه، بعد تعليمهم وتدريبهم وقوانين الدولة وقواعدها ولوائحها.

ودعم المبادرات البحثية.

لأعضاء NATA مجموعة متنوعة من الأدوار، بما في ذلك العمل مع الرياضيين للوقاية من الإصابات وتقديم الرعاية الطبية في حالة حدوث إصابة.

كما أنهم يعملون مع محترفي اللياقة البدنية لتطوير برامج تمارين آمنة وفعالة، ومع المدربين لضمان إعداد الرياضيين بشكل صحيح للمنافسة.

بالإضافة إلى ذلك، قد يعمل أعضاء NATA كمستشارين للشركات والمؤسسات الأخرى في القضايا المتعلقة بصحة الموظفين وسلامتهم.

لتعزيز جودة الرعاية الصحية للرياضيين والعاملين في النشاط البدني، والنهوض بمهنة التدريب الرياضي من خلال التثقيف والبحث في مجال الوقاية من الإصابات وتقسيمها وإدارتها وإعادة تأهيلها تضم NATA الآن ٢٨٠٠٠ عضو.

تاريخ الطب الرياضي عربياً:

نشاعة الطب الرياضي في مصر

أول من بدء من العرب بعلاج الطب الرياضي كان في مصر وكانت جدران المعابد توثق تاريخ الطب الرياضي لدى الفراعنة انهم برعوا في علاج إصابات خلع الكتف والتواء الكاحل:

وثقت جدران المعابد الأثرية تاريخ الطب الرياضي لدى الفراعنة، وحفل عدد كبير منها برسومات مميزة تبرز علاج إصابات خلع الكتف والتواء الكاحل وغيرها من الإصابات المتعلقة بممارسة الرياضة.

ونظم متحف الآثار التابع لقطاع التواصيل الثقافي في مكتبة الإسكندرية ندوة مساء أول من أمس بعنوان «تاريخ الطب الرياضي»، بمكتبة الإسكندرية.

وقال الدكتور مصطفى المنيري، استشاري الطب الرياضي، إن «جذور الطب الرياضي تمتد إلى العصور القديمة، فالفراعنة من أوائل الشعوب التي مارست الطب والرياضة، وسجلوا ذلك على جدران المعابد والمقابر، والبرديات الطبية أيضاً».^(١)

وأضاف المنيري: «على الرغم من الإيمان العميق للإغريق بقدرات (إيوocrates)، أبو الطب وأعظم أطباء عصره، وأول مدون لكتب الطب، فإنهم اعتبروا (إيتحب) إله الطب.

مشيراً إلى أنه «مع بزوج الألعاب الأولمبية القديمة ظهر أول طبيب متخصص في علاج المصارعين (جالينوس).

وعلى الرغم من توقف الألعاب الأولمبية القديمة لعدة قرون من قبل الرومان، فإن الأطباء المسلمين قد برعوا في هذا الفرع من فروع الطب، خصوصاً ابن سينا الذي أوضح دور الرياضة في علاج الأمراض وكذلك أهمية علوم التغذية والوظائف الحيوية لجسم الإنسان.

ومع عصر النهضة وإعادة الألعاب الأولمبية الحديثة، لم يقتصر الطب الرياضي على علاج الإصابات الرياضية أو الوقاية منها، بل كان له دور كبير في علاج كثير من الأمراض.

١- القدماء المصريين من أوائل مارسي المهنة، الدكتور مصطفى المنيري استشاري الطب الرياضي: بحث منشور في الشرق الأوسط، ٢٠١٩، ١١، سبتمبر.

و سجلت جدران المعابد علاج الإصابات الناتجة عن ممارسة رياضة المصارعة والملاكمه والصيد والفروسية والعدو، بجانب الرياضات الأخرى الأقل عنفا مثل الرقص الإبداعي، والفلكلوري.

إذ برعوا في علاج إصابات خلع الكتف، ورد الخلع بطريقة ما زال الأطباء حتى الآن يتبعونها حسب المنيري.

بالإضافة إلى التواء الكاحل، وخلع مفصل الفك، بجانب علاج تقلص العضلات بالتدليك، وتقليل الألم باستخدام مخدر موضعي من أحجار تحتوي على كبريات الكالسيوم وإضافة حامض الخلية لتكوين كاربونيكي أسيدي.

ويشير علماء الآثار إلى أنَّ الفراعنة قد عرفوا كثيراً من الرياضات التي تشكل أساس كثير من الألعاب الرياضية الموجودة حالياً، فهم أول من مارسوا اللكم بغرض إعداد الشباب للدفاع عن الوطن.

ويظهر على مقبرة خير واف بغرب الأقصر منظر يمثل رياضة الملاكمه، ومنظر آخر يمثل أزواجاً من الملائكة يمارسون رياضة الملاكمه أمام الفرعون ويظهر بهجة الفائز بال المباراة، بينما يتحني المهزوم لنجمة الجمهور.

كما كان اللعب بالكرة معروفاً في مصر القديمة والفراعنة أصحاب اختراع كرة اليد، فالثابت على جدران المقابر الفرعونية أنَّ الفراعنة مارسوا لعبة كرة اليد، ولعبة الهوكى وثبت ذلك من النقوش والرسوم التي اكتشفت في مقابر بنى حسن بالمنيا، فيظهر لاعبون قد أمسكوا بالعصا المعاكوفة في اخناء رياضية؛ وبجانب رياضة العدو كانوا يتبارون في سرعة الجري، ومن تلك الأمثلة التي توضح ممارسة العدو مناظر في مقبرة بتاح تحب بسقارة ترجع إلى الأسرة الخامسة.

أما رياضة المصارعة ف تعد أحد الأنشطة المنتشرة لدى الفراعنة، حيث ظهرت المناظر التي تصورها هذه الرياضة في الدولة القديمة والوسطى والحديثة، فظهرت أشكال رياضة المصارعة بين الأطفال والصبيان على مقبرة بتاح حتب بسقارة من الدولة القديمة وهذه أقدم صورة لرياضة المصارعة، إذ ترجع إلى الأسرة الخامسة، كما صورت مناظر أخرى تمثل رياضة المصارعة بين الرجال المحترفين في وضعيات متعددة على جدران مقبرة الأمير باكت في بني حسن بالمنيا.

تأسيس الطب الرياضي في العراق

تأسس الطب الرياضي في العراق عام ١٩٧١ على يد الدكتور إبراهيم البصري وزوجته الدكتورة كدرون البصري والدكتور مظفر عبد الله شفيق ليتحقق بهم الدكتور فالح فرنسيس.

واعتبروا أعمدة الطب الرياضي في العراق والاسماء التي استند عليها تطور الطب الرياضي في المراحل اللاحقة حيث اتخذوا مقرًا لهم في بناية النادي الأولمبي في الأعظمية تحت مسمى مركز الطب الرياضي.

كان لوجودهم ودورهم شأن في إعلاء الرياضة والرياضيين من حيث قدرتهم سواء أكانت كتابية أم مشافهة في اقناع المسؤولين بوزارة الشباب حول ضرورة التخصص بالطب الرياضي من دول مختلفة وفي اختصاصات منوعة كان حصيلتها تخصص الدكتور مظفر بالقلب واللياقة البدنية والدكتور فالح بجراحة العظام والإصابات الرياضية.

كان عام ١٩٧٩ نقطة تحول في زيادة عدد الأطباء في المركز التخصصي حيث أنضم إلى الفريق الطبي عدد من الأطباء الشباب منهم على سبيل المثال لا الحصر الدكتور عماد شاكر تخصص بأمراض المفاصل وتأهيل الإصابات الرياضية، والدكتور مازن

الدوري تخصص في تغذية الرياضيين، والدكتور سمير سعد الله، ود. محسن سعدون، ود. صباح جاسم نعمة، ود. ناصر الخالدي، ود. سلفانا ييداويد، ود. بتول متى، ود. ماجد الهلالي، ود. حسام الدجيلي ، د. عبد الكري姆 الصفار ، د. همام حمدي وغيرهم كوكبة من الأطباء نذروا أنفسهم في خدمة الرياضة توزّعوا على أقسام الطب الرياضي العديدة كقسم الجراحة والعلاج الطبيعي والمخترن والأشعة والصيدلية واللياقة البدنية وطب الأسنان هدفها تقديم الخدمات الطبية من فحص وعلاج مجاني لجميع رياضي العراق بشكل دوري ، وكذلك تنظيم الحملات التوعوية والمؤتمرات الطبية لإشاعة الثقافة الصحية وسط الرياضيين والمجتمع عموماً إضافة إلى مرافقة الوفود الرياضية والسهير على راحة اللاعبين والتأكد من سلامتهم عند المشاركة في المباريات الرياضية^(١).

الحديث عن مديرية الطب الرياضي يحتاج مساحة أكبر من المقرر وأستميح الأسماء التي ذكرتها عذرًا، وهي نجوم تألّلت في سماء الطب الرياضي وساهمت في ادخال البهجة في وجدان الشعب العراقي في كل الانتصارات الرياضية في المحافل الدولية، لكنني سأكتب باختصار شديد عن أحد فرسان الطب الرياضي الدكتور مظفر عبد الله شقيق الذي أدار الطب الرياضي لسنوات طوال بحنكة إدارية محكية للنفس يشعر من خلالها الرياضي أنه يحصل على نصف الشفاء مجرد لقائه بالدكتور مظفر.

١- مجلة الصدى الرياضية: بحث منشور بعنوان نقطة ضوء في الطب الرياضي، الدكتور علي عبد الزهرة الهاشمي ٢٠٢٠/٣/١.

٢- المصدر نفسه.

لقد حبا الله هذا الطيب الاشقر الوسيم أخلاقاً قل نظيرها وتواضعاً جماً وبساطة متناهية وثقافة موسوعية كلها اضفت جوًّا من المودة والأخوة على الرياضيين ومن التقاه وليس في الأمر غرابة ، فالدكتور مظفر جاء إلى هذا الوسط من خلال الرياضة حيث كان متميّزاً في لعبة كرة القدم والكرة الطائرة ، وكذلك احرز بطولة كلية طب عين شمس المصرية وبعدها بطولة كلية طب جامعة بغداد بالشطرنج ، إضافة إلى ذلك احتل وما يزال الدكتور مظفر موقع مهم في الطب الرياضي كرئيس الاتحاد العراقي للطب الرياضي ونائب رئيس الاتحاد العربي للطب الرياضي وعضو اللجنة الطبية للاتحاد العربي لكرة القدم إضافة إلى كونه محاضراً ومشرفاً على طلبة الدراسات العليا في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة^(١).

تطور الطب الرياضي في العراق مثله مثل أي دولة أخرى، يمكن مراعاة عدة مراحل أساسية تميز تطور هذا القطاع في البلاد.

تاريخياً الطب الرياضي يتطور جنباً إلى جنب مع الاهتمام العام بالرياضة والتقدم الطبي. إليكم ملخص عام لهذه المراحل:

- ١- التأسيس والبدايات: في هذه المرحلة، الاهتمام بالرياضة يبدأ في النمو ويتم تأسيس الأندية الرياضية والفرق الوطنية، مما يخلق الحاجة للاهتمام بصحة الرياضيين وعلاج إصاباتهم.
- ٢- إنشاء المؤسسات المتخصصة: قيام المؤسسات والمراکز الطبية المتخصصة بعلاج الرياضيين والبدء في تطوير برامج متخصصة لرعاية الرياضيين والتأهيل الرياضي.

^١- مقياس الإصابات الرياضية والاسعافات الأولية: الدكتور در دون كنزة: المستوى الثاني، المحاضرة الثاني، ص.٤.

- ٣- التوسيع في التعليم والتدريب: تطوير البرامج التعليمية والتدريبية الخاصة بالطب الرياضي في الجامعات والمعاهد، وبدء تدريب المتخصصين في هذا المجال.
- ٤- الاعتراف والتنظيم: التأسيس لجمعيات وهيئات مهنية للطب الرياضي تعنى بتنظيم الممارسة وتطوير المعايير المهنية، والبدء في الاعتراف بالطب الرياضي كمتخصص طبي مستقل.
- ٥- التطوير والتحديث: استمرار التطور في أساليب العلاج والتأهيل الرياضي مع التقدم التكنولوجي والبحث العلمي بالإضافة إلى توسيع نطاق الخدمات لتشمل الوقاية من الإصابات وتحسين الأداء الرياضي.
- ٦- التعاون الدولي والتبادل المعرفي: تفعيل التعاون مع المنظمات الدولية والمشاركة في الفعاليات العالمية لتبادل الخبرات ونقل المعرفة إلى المجتمع الطبي الرياضي المحلي.
- ٧- التكامل مع الأنظمة الصحية والرياضية: تعزيز التكامل بين الخدمات الصحية والأنظمة الرياضية والعمل على وضع استراتيجيات صحية شاملة تخدم الرياضيين والمجتمع الرياضي بشكل عام.
- يُذكر أن التطور الدقيق للطب الرياضي في العراق قد يكون متأثراً بالعديد من العوامل، بما في ذلك:

ان علاقة الاستقرار السياسي والاقتصادي، الوعي بأهمية الرعاية الصحية للرياضيين، والدعم من الهيئات الحكومية والخاصة، بالطب الرياضي في العراق تعتبر حيوية للغاية لأنها توفر الأساس الذي يمكن أن ينمو عليه هذا المجال ويزدهر.

- الاستقرار السياسي والاقتصادي: الاستقرار السياسي يمكن أن يشجع على الاستثمار في مجالات البنية التحتية الصحية والرياضية، بينما الاستقرار الاقتصادي ينبع موارد مالية أكثر للتطوير والاستثمار في الخدمات الصحية، بما في ذلك الطب الرياضي.

كما أن وجود بيئة سياسية واقتصادية مستقرة يجذب الأطباء والمتخصصين ذوي الكفاءة للعمل في العراق، وهو ما يعزز جودة الرعاية الصحية المقدمة للرياضيين.

- زيادة الوعي: الوعي المتزايد بأهمية الرعاية الصحية يشجع على تطبيق ممارسات أفضل في مجال الطب الرياضي، بما في ذلك تقديم خدمات الوقاية من الإصابات، وتحسين تقنيات التأهيل، ورفع مستوى الكفاءة الطبية في المجال الرياضي.

- الدعم الحكومي والخاص: الدعم من الم هيئات الحكومية يمكن أن يتخد شكل تمويل برامج الطب الرياضي وبناء مرافق التأهيل الرياضي، وتوفير التعليم والتدريب للمتخصصين في هذا المجال. كما أن الدعم من القطاع الخاص يمكن أن يشكل شراكات مع المؤسسات الرياضية لتقديم خدمات طبية متخصصة.

كل هذه العوامل تلعب دوراً محورياً في تحسين جودة الرعاية الصحية الرياضية المقدمة للرياضيين وتحسين النتائج الصحية لهم داخل العراق. كما أن وجود هذه العناصر يساعد على تطوير منظومة الطب الرياضي بشكل متكامل، من التعليم والتدريب، إلى البحث العلمي، وصولاً إلى تقديم الخدمات العلاجية والوقائية.

مراحل تطور الطب الرياضي في الجزائر

لقد مر الطب الرياضي في الجزائر بعدة مراحل وكان الهدف آنذاك هو تكيف الاختصاص مع الحاجيات المتزايدة للحركة الرياضية الوطنية وهذه المراحل هي:

المرحلة الابتدائية (١٩٦٢-١٩٧٠):

كانت مرحلة ورث فيها الطب الرياضي التنظيم القائم من طرف فرنسا ولاسيما النصوص القانونية التي حددت شهادة طبية قبل إصدار الرخصة الطبية.

لجنة طبية داخل الهياكل الرياضية.

إن التنسيق بين الوزارات المكلفة بالصحة والرياضة والتعليم العالي أثر بإنشاء المركز الوطني للطب الرياضي.

مرحلة التمية (١٩٧١-١٩٧٥):

مع وجود المركز الوطني للطب الرياضي بدأت فترة دراسة تبرز الطب الرياضي - ونشاطات المركز:

قاعدة قانونية جديدة للطب تم تحضيرها بالإضافة إلى مواصفات طبيب الرياضة وبرامج تكوينه. ١٩٧٤ هو تاريخ تأسيس وإقامة المراقبة الطبية الرياضية.

ولأول مرة تم التكفل بالفرق الوطنية بصفة منتظمة من خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط بالجزائر ١٩٧٥ وكذا التغطية الطبية لهذه التظاهرة.

إن تدريس المواد لأساتذة التربية البدنية (المركز الوطني للتربية البدنية والرياضية، بن عكنون) كانت تحت عائق المركز الوطني للطب الرياضي.

ما بين ١٩٧٦ إلى ١٩٨٠ يلاحظ تطور وسائل الطب الرياضي، ثم إعداد أول خطوة لتطوير والتي تتضمن بالخصوص

- إنجاز العيادة الأولمبية والتي بدأت جزئيا في جانفي ١٩٨٠.
- توظيف وتكوين العدد اللازم من الموظفين بالمركز الوطني للطب الرياضي والذي هو بمثابة مؤسسة جامعية.
- فتح تكوين الأطباء المختصين في الرياضة عام ١٩٧٦.
- التكفل الطبي بالرياضيين والمواهب الرياضية الشابة والفرق الرياضية في الجزائر والخارج.
- تحقيق التغطيات الطبية بأكملها خلال التظاهرات الرياضية الكبرى.
- المساعدة الطبية والمراقبة الصحية في جميع معاهد التكوين.
- تعليم المواد الطبية الرياضية على مستوى معاهد التكوين العالي للرياضة.

مرحلة التقهر (١٩٨٦ - ١٩٩٣) :

عرفت تراجعا واضحا جدا بالنسبة لنشاطات الطب الرياضي، بينما نلاحظ أن التحكم في المادة والطاقة البشرية في تقدم هذا التقهر يعود إلى فتح المركز الوطني للطب الرياضي إلى عامة الناس بناء على أمر من وزارة الصحة يحمل الوصايا الجديدة هي:

- تجميد ولمدة ثلاثة سنوات أطروحة الدكتورة في العلوم الطبية.
- سحب أولوية الرياضي.
- تغيير فعلي لقانون المركز الوطني للطب الرياضي، واعتباره مؤسسة استشفائية متخصصة.

نشأة الطب الرياضي النسووي

يعتبر الطب الرياضي للنساء مجالاً يتطور باستمرار وينمو في جميع أنحاء العالم، بما في ذلك في الدول العربية.

إلا أنه من الصعب تحديد تاريخ بداية دقيق لهذا المجال؛ لأنه يشمل العديد من الجوانب الطبية والثقافية والرياضية التي تتدخل وتطور مع الزمن.

بدأت مفاهيم الطب الرياضي تكتسب اهتماماً متزايداً في العالم العربي في العقود الأخيرة، خصوصاً مع تزايد مشاركة النساء في الرياضة على المستوى التنافسي والاحترافي.

وهذا التطور جاء جنباً إلى جنب مع تعزيز الوعي بأهمية الصحة البدنية والدعم الطبيعي المختص للإناث في المجال الرياضي.

قد تجد أن هناك مؤسسات ومؤسسات رياضية وطبية في الدول العربية تقدم برامج ومبادرات خاصة بالصحة والطب الرياضي للنساء، وهذا يعكس تنامي الاهتمام بهذا المجال وما يحتاجه من متابعة ورعاية طبية متخصصة.

تطور الطب الرياضي النسووي على مر العقود، مواكباً التغيرات في مجتمعاتنا والتقدم العلمي في مجال الطب والعلوم الرياضية.

فيما يلي مراحل تطور هذا التخصص على المستوى العالمي:

١. المراحل المبكرة: في العصور القديمة، كانت ممارسة الرياضة والاهتمام باللياقة البدنية شائعاً بين الرجال فقط، مع وجود قليل من الاعتراف الطبيعي بالرياضيات النساء.

٢. القرن التاسع عشر: بدأت النساء في الانخراط بشكل أكبر في الأنشطة البدنية والرياضية، لكن تحت قيود مجتمعية كبيرة. الطب الرياضي كان لا يزال في مراحله الأولى بالنسبة للجميع.

٣. أوائل القرن العشرين: ارتبطت المشاركة النسائية في الرياضة بحركات تحرير المرأة، بدأ الاحتراف والبحث في مجال الرياضة يكونان فائدة للرياضيين من الجنسين.

٤. منتصف القرن العشرين: التقدم في الطب الرياضي بدأ يشمل النساء بصورة أكبر، خصوصاً بعد الإدراج الرسمي للمنافسات النسوية في المسابقات الأولمبية وغيرها من المنافسات الرياضية الكبرى.

٥. نهاية القرن العشرين: زاد التركيز على الصحة البشرية وأهمية الرياضة كمكون للحياة الصحية، بدأ الاعتراف بأن الرياضيات يحتاجن إلى رعاية طبية متخصصة تأخذ في الحسبان الفروق الفسيولوجية والهرمونية.

٦. القرن الحادي والعشرون: شهد هذا العصر نمواً متسارعاً في الطب الرياضي النسوبي، مع تزايد الاهتمام بقضايا مثل الدورة الشهرية، الحمل، الولادة، انقطاع الطمث وتأثيرها على الأداء الرياضي وعلى صحة الرياضيات.

كما ازداد البحث في أمور مثل التغذية، التدريب، الاستشفاء والوقاية من الإصابات للنساء الرياضيات.

مع تقدم الطب في الأدوية والعلاجات والتقنيات المراحية، فضلاً عن تطور العلوم الرياضية، أصبح الطب الرياضي النسوبي الآن يشكل جزءاً مهماً من الرعاية الصحية للنساء الرياضيات في جميع المستويات، من الهواة إلى المحترفات. يستمر

البحث والتطوير لفهم أفضل للتحديات والفرص الخاصة بصحة النساء في المجال الرياضي.

يعتبر الطب الرياضي للنساء مجالاً يتطور باستمرار وينمو في جميع أنحاء العالم، بما في ذلك في الدول العربية.

إلا أنه من الصعب تحديد تاريخ بداية دقيق لهذا المجال؛ لأنه يشمل العديد من الجوانب الطبية والثقافية والرياضية التي تتدخل وتتطور مع الزمن.

بدأت مفاهيم الطب الرياضي تكتسب اهتماماً متزايداً في العالم العربي في العقود الأخيرة، خصوصاً مع تزايد مشاركة النساء في الرياضة على المستوى التنافسي والاحترافي.

وهذا التطور جاء جنباً إلى جنب مع تعزيز الوعي بأهمية الصحة البدنية والدعم الطبي المختص للإناث في المجال الرياضي.

قد تجد أن هناك مؤسسات ومؤسسات رياضية وطبية في الدول العربية تقدم برامج ومبادرات خاصة بالصحة والطب الرياضي للنساء.

وهذا يعكس تنامي الاهتمام بهذا المجال وما يحتاجه من متابعة ورعاية طيبة متخصصة.

من المعروف أن ممارسة الرياضة والنشاط البدني لا يقتصر على مجموعة معينة من الأفراد أو جنس من الجنسين وأصبحت الرياضة حاجة ملحة ونوع من أنواع العلاج والتأهيل خصوصاً عند المرأة لتكوينها الفسيولوجي ودورها الاجتماعي فان المرأة اليوم أصبحت تنافس الرجال في ممارسة الأنشطة البدنية إضافة إلى حاجتها

الماسة للممارسة بهدف الحفاظ على صحتها و رشاقتها و حتى حالتها النفسية والفعالية والاجتماعية.

ولم تكن الرياضة النسوية العربية وليدة الصدفة بل كان لها تاريخ و خط لها صفحات واسعة، إذا ان الرياضيات العربيات وعلى مر السنين اثبن جدارهن ومقدراتهم على مواكبة التطورات الرياضية وخوض غمار المنافسة في معظم الألعاب الرياضية.

وعلى إثر ذلك تكونت فرق واندية ومنتخبات للنساء واشتراك في المحافل المحلية والقارية والدولية ومثال على ذلك البطلة اللاعبة العراقية ميساء حسين واللاعبة دانة حسين وهما اللاعبتان ساحة وميدان.

لقد بدأ الاهتمام بالرياضة والصحة النسوية في القرن العشرين ولكن لم يكن هناك اهتمام كبير بتطوير تخصص الطب الرياضي النسوبي قبل ذلك.

في منتصف القرن العشرين بدأ الاهتمام بصحة المرأة والرياضة يتزايد وبدأ العديد من الباحثين والأطباء في الاهتمام بالتأثيرات الصحية للرياضة على صحة النساء.

ومنذ ذلك الحين، واصل الأطباء والمهنيون في مجال الطب الرياضي النسووي البحث والتطوير لتقديم الرعاية الصحية المناسبة والمخصصة للنساء الممارسات الرياضية.

وشهدت السنوات القليلة الماضية، التي سبقت انطلاق بطولة كأس العالم FIFA قطر ٢٠٢٢ وتكللت بنجاحها، زيادة كبيرةً في عدد النساء والفتيات اللواتي يمارسن الرياضة في جميع أنحاء البلاد.

تاريخ نشأة الطب الرياضي النسووي في الولايات المتحدة

الطب الرياضي النسووي، وهو فرع من الطب الرياضي يركز بشكل خاص على الرياضيات والقضايا الصحية التي تواجههن، بدأ يأخذ أهمية متزايدة في الولايات المتحدة خلال العقود القليلة الماضية.

تطور الطب الرياضي النسووي يمكن ربطه مع عدة محطات مهمة، أبرزها قانون "تايتل IX" الذي تم إقراره في عام ١٩٧٢.

هذا القانون كان له تأثير كبير في زيادة مشاركة النساء في الرياضات المدرسية والجامعية، حيث حظر التمييز على أساس الجنس في برامج التعليم التي تتلقى الدعم المالي الفيدرالي، بما في ذلك الأنشطة الرياضية.

مع زيادة الاهتمام بالرياضات النسوية، بدأ الباحثون والأطباء يلاحظون أن هناك اختلافات في إصابات الرياضيات وكيفية تعافيهن مقارنة بالرياضيين الذكور. هذه الملاحظات أدت إلى توليد بحث واهتمام أكبر بمجال الطب الرياضي الخاص بالنساء.

في العقود التالية، وخصوصاً في الثمانينيات والتسعينيات، بدأت برامج الطب الرياضي النسووي تظهر بشكل أكبر في المؤسسات الطبية والأكادémie.

تم إنشاء عيادات وبرامج تدريب خاصة تركز على علاج الإصابات الرياضية للنساء وكذلك التركيز على الجوانب الوقائية والتحسين للأداء الرياضي للمرأة.

من الأمثلة المبكرة لهذه التطورات نجد مراكز مثل "The Women's Sports Medicine Center" في المستشفى للجراحة الخاصة في نيويورك، التي تأسست في

أواخر التسعينيات. ومنذ ذلك الحين، استمر هذا التخصص في النمو والتطور، مع الاهتمام المتزايد بالفارق بين الجنسين في الجوانب الطبية والرياضية.

بعض النساء البارزات في مجال الطب الرياضي في الولايات المتحدة الأمريكية تشمل:

١. در. ساندييا جيدو:

- تعتبر واحدة من رواد الطب الرياضي لدى الإناث في الولايات المتحدة.
- لديها خبرة واسعة في مجال الطب الرياضي وتحتفظ بسجل حافل من الإسهامات العلمية.

٢. در. لورا يانكوف:

- خبيرة في الطب الرياضي والإصابات الرياضية.
- تعمل على تطوير برامج لتحسين الأداء الرياضي والتعافي بشكل أفضل.

٣. در. جنيفيف لي:

- متخصصة في طب الرياضي والعلاج الطبيعي.
- تعمل على تقديم الرعاية الصحية للمواطنين بشكل خاص، مع التركيز على الوقاية من الإصابات.

هؤلاء السيدات يمثلن قوة عظيمة في مجال الطب الرياضي في الولايات المتحدة الأمريكية وقدمن إسهامات كبيرة في تطوير هذا المجال.

نشأة الطب الريادي النسووي في العراق

بدأت الحركة النسوية العراقية النشاط الاجتماعي العلني من خلال مجموعة من النساء المتعلمات من الطبقة الأرستقراطية في تأسيس أول نادي نسوي أطلق عليه أسم (نادي النهضة النسائية) عام ١٩٢٣.

ومنهن:

- ١ السيدة نعمة سلطان حمودة.
 - ٢ السيدة أسماء الزهاوي.
 - ٣ والآنسة حسيبة جعفر.
 - ٤ والآنسة بولينا حسون.
 - ٥ وزوجات عبد الرحمن الحيدري، ونوري السعيد، وجعفر العسكري.
- وشهدت الرياضة واللياقة البدنية تطوراً ملحوظاً كما زاد اهتمام النساء بممارسة الرياضة والأنشطة الرياضية.

ومع زيادة هذا الاهتمام بدأت أهمية العناية الطبية بالنساء الرياضيات في الازدياد مما أدى إلى اهتمام متزايد بالطب الريادي النسووي.

تطور الطب الريادي النسووي في العراق يتطلب استفادة من التجارب والأبحاث العالمية في هذا المجال لضمان تقديم أفضل الخدمات الطبية والعناية الصحية للنساء الرياضيات.

كما من المهم تدريب وتأهيل الأطباء والمهنيين الصحيين في مجال الرياضة واللياقة البدنية على متطلبات العناية الصحية المخصصة للنساء الرياضيات.

بالإضافة إلى ذلك يمكن تعزيز التوعية والتثقيف حول أهمية الرعاية الطبية الخاصة بالنساء الرياضيات والتغلب على التحديات الصحية المحتملة التي قد تواجههن أثناء ممارسة الرياضة.

من المهم أن تعمل الجهات الحكومية والمؤسسات الرياضية والصحية في العراق سوياً على دعم وتطوير مجال الطب الرياضي النسوی لضمان توفير الرعاية الصحية الشاملة والمتخصصة للنساء الرياضيات.

مراحل تطور الطب الرياضي النسوی في العراق

يعتبر الطب الرياضي للنساء مجالاً يتتطور باستمرار وينمو في جميع أنحاء العالم، بما في ذلك في الدول العربية.

مع تقدم الطب في الأدوية والعلاجات والتقنيات الجراحية، فضلاً عن تطور العلوم الرياضية، أصبح الطب الرياضي النسوی الآن يشكل جزءاً مهماً من الرعاية الصحية للنساء الرياضيات في جميع المستويات، من الهواة إلى المحترفات.

يستمر البحث والتطوير لفهم أفضل للتحديات والفرص الخاصة بصحة النساء في المجال الرياضي.

الطب الرياضي النسوی في العراق كغيره في مناطق عديدة من العالم، تطور بشكل تدريجي ومتأثر بالتحولات الاجتماعية والثقافية داخل البلاد.

فيما يلي بعض المراحل العامة لهذا التطور:

اولاً: العهد الملكي وما قبله:

في الفترات السابقة للجمهورية، كانت المشاركة النسائية في الرياضة محدودة جداً، ولم يكن هناك تخصص واضح للطب الرياضي النسوی نظراً للقيود الاجتماعية والثقافية على مشاركة المرأة في الرياضة.

ثانياً: ما بعد ثورة ١٤ تموز ١٩٥٨:

مع تغيير النظام وإعلان الجمهورية، بدأت تحدث تغيرات في المجتمع العراقي بما في ذلك تحسين وضع المرأة وحقوقها، وهو ما انعكس بشكل تدريجي على مشاركتها في الأنشطة العامة ومنها الرياضة.

ثالثاً: العقود اللاحقة:

مع تزايد وعي المجتمع بأهمية الرياضة للجميع، ونتيجة لتحولات اجتماعية، بدأت المرأة العراقية تظهر بشكل أكثر فعالية في مجالات الرياضة المختلفة، وبالموازاة بدأ الاهتمام بصحة المرأة الرياضية ينمو.

رابعاً: بعد سقوط النظام (٢٠٠٣) وما تلاه من تغيرات:

بعد ٢٠٠٣، شهد العراق تغييراً هائلاً في جميع المجالات بما في ذلك الرياضة، وصار هناك اهتمام متزايد بالطب الرياضي والفرق في الرعاية الصحية بين الجنسين.

خامساً: العصر الحالي:

أصبح هناك وعي متنامي بأهمية الطب الرياضي المتخصص للنساء وراحة الرياضيات، ويشمل ذلك الوقاية من الإصابات، التأهيل، وأساليب التدريب الخاصة التي تراعي الجوانب الفيزيولوجية والنفسية للرياضيات.

من المهم الإشارة إلى أن تطور الطب الرياضي النسوبي في العراق يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتحولات السياسية والاجتماعية داخل البلد.

ولكن تبقى المعلومات الخاصة بتفاصيل هذا التطور نادرة وغالباً ما تحتاج إلى توثيق وبحث أكثر عمقاً.

يمكن تحقيق التقدم في مجال الطب الرياضي النسوبي في العراق من خلال الاتجاهات التالية:

-١ تعزيز البحث العلمي: يمكن إجراء دراسات وأبحاث محلية تركز على الصحة الرياضية والتحديات الطبية النسوية المختلطة التي تواجه النساء الرياضيات في العراق.

-٢ تطوير البنية التحتية: من المهم توفير المراقب والمعدات الطبية الحديثة والمتخصصة لخدمة النساء الرياضيات وتقديم الرعاية الصحية الملائمة لهن.

-٣ توفير التدريب والتأهيل: يجب تقديم برامج تعليمية وتدريبية للأطباء والمرضى وأطقم العناية الصحية الأخرى حول الرعاية الصحية النسوية والتحديات الصحية الخاصة للنساء الرياضيات.

- ٤ التوعية والتثقيف: يجب توجيه حملات توعية وتثقيف حول أهمية الرعاية الصحية والوقاية من الإصابات للنساء الرياضيات ومخاطر بعض الأمراض المرتبطة بالنشاط الرياضي.
- ٥ دعم الجهود الحكومية: من المهم على الحكومة دعم البرامج والمبادرات الطبية النسوية وتشجيع الاستثمار في هذا المجال لتحسين الرعاية الصحية للنساء الرياضيات.

هذه الاتجاهات يمكن أن تساهم في تعزيز الطب الرياضي النسوي في العراق وتحسين الخدمات الطبية المقدمة للنساء الرياضيات.

المبحث الثالث

المعايير الأربع للطب الرياضي^(١)

١- المعيار الأول: APTE

ويتضمن هذه المعيار جميع الرياضات والمنافسات مسموحة بها في الطب الرياضي يمكن أن يشير إلى "American Physical Therapy Association" (APTA)، والذي يضع معايير لمارسة العلاج الطبيعي، بما في ذلك مجال الطب الرياضي المهنية والأخلاقية للعلاج الطبيعي، وهذه المعايير تشمل الكفاءة السريرية، والتواصل الفعال، والسلوك الأخلاقي.

ومن المعايير التي يمكن أن تكون مهمة في سياق الطب الرياضي لـ APTA:

- استعمال التقييمات الدقيقة والفعالة لتحديد الإصابات الرياضية.
- وضع خطط علاجية مناسبة وفعالة.
- الوقاية من الإصابات وتعزيز الصحة واللياقة بين الرياضيين.
- التواصل الفعال مع الرياضيين، الفرق الطبية، والمدربين.

٢- المعيار الثاني: MOYEN

وجد بعض أنواع الرياضات غير مسموح بمارستها حتى يستشفى المريض أو يسمح لها نهائياً.

¹ -National Strength and Conditioning Association (NSCA) As an educational non-profit, the NSCA is dedicated to advancing strength and conditioning knowledge by providing industry-leading certifications. □

لأن نوعية الرياضة المسموح بها أو الممنوعة تماماً عند الإصابة تعتمد على طبيعة الإصابة و شدتها، بالإضافة إلى توصيات الفريق الطبي المعالج الذي يتبع حالة اللاعب المصاب.

في مجال الطب الرياضي، تكون هناك إرشادات محددة تتعلق بالألعاب أو الأنشطة غير المسموح بها بسبب مخاطرها الصحية أو الجسدية المحتملة. هذه الإرشادات تكون عادة جزءاً من سياسات الأندية الرياضية، اللجان الأولمبية، والهيئات التنظيمية الرياضية.

وفيما يلي إرشادات عامة تتعلق بالمعيار الثاني "MOYEN" للألعاب غير المسموح بها:

١- تحديد الألعاب والأنشطة غير المسموح بها

تحديد قائمة بالألعاب أو الأنشطة التي تشكل خطراً كبيراً على الصحة أو تزيد من احتمالية حدوث إصابات خطيرة.

أمثلة على هذه الأنشطة قد تشمل رياضات الاتصال الشديد مثل الملاكمة بدون حماية، رياضات القفز الخطير، أو استخدام المعدات الرياضية غير الآمنة.

٢- إصدار توجيهات واضحة:

توفير توجيهات واضحة للرياضيين، المدربين، والفرق حول الأنشطة غير المسموح بها.

ضمان أن تكون هذه التوجيهات مفهومة وموثقة بشكل جيد لجميع المعنيين.

٣- الوقاية والتعليم:

تقديم برامج تدريبية و تثقيفية للرياضيين والمدربين حول المخاطر المرتبطة بالأنشطة غير المسموح بها.

تعزيز الفهم حول كيفية تجنب الأنشطة الخطيرة و اختيار الأنشطة الآمنة البديلة.

٤- الفحص الطبي والتقييم:

إجراء فحوصات طبية شاملة للرياضيين لتحديد إذا ما كانوا مؤهلين لممارسة أنواع معينة من الأنشطة الرياضية.

تقييم الحالة الصحية واللياقة البدنية للرياضيين بشكل دوري لضمان أنهم لا يشاركون في أنشطة تشكل خطراً عليهم.

٥- الرعاية والإشراف:

توفير الرعاية الطبية والإشراف المناسب خلال الأنشطة الرياضية لتقليل مخاطر الإصابات.

تأمين وجود فرق طبية متعرمة في أماكن التدريب والمنافسات لتقديم الإسعافات الأولية والرعاية الفورية عند الحاجة.

٦- السياسات وبروتوكولات

وضع سياسات وبروتوكولات واضحة تتعلق بإجراءات الطوارئ والإبلاغ عن الإصابات الناتجة عن الأنشطة غير المسموح بها.

تطبيق عقوبات مناسبة على الأفراد أو الفرق التي تخالف هذه السياسات.

٧- التحديث والمراجعة الدورية:

مراجعة و تحدث قائمة الأنشطة غير المسموح بها بشكل دوري بناءً على التقدم في الأبحاث الطبية والتقارير حول الإصابات.
الاستفادة من البيانات والإحصائيات حول الإصابات لتحسين السياسات والإرشادات.

-٨- التوعية بالمخاطر النفسية:

توعية الرياضيين والمدربين بالمخاطر النفسية التي قد تنجم عن المشاركة في الأنشطة الخطيرة، بما في ذلك التوتر النفسي والقلق.
توفير الدعم النفسي والإرشاد للرياضيين لمساعدتهم في التعامل مع هذه الضغوط.

باتباع هذه الإرشادات، يمكن للهيئات الرياضية والمؤسسات المعنية الحفاظ على سلامة الرياضيين والحد من المخاطر المرتبطة بالأنشطة غير المسموح بها، مع تعزيز بيئة رياضية آمنة وصحية.

٣- المعيار الثالث :MENAGER A

يجب أن لا يرهق الرياضي نفسه خلال ممارسته أي نوع من أنواع الرياضة.
مفهوم توازن الأحمال التدريبية أو ما يُعرف بـ "Load Management" هو استراتيجية رئيسية في عالم الطب الرياضي والتدريب المهني.
يهدف هذا المفهوم إلى تحسين الأداء الرياضي والحد من خطر الإصابات من خلال المراقبة الوثيقة والتحكم في كمية وشدة التدريبات التي يخضع لها الرياضيون خلال فترات مختلفة من الزمن.

يشمل "توازن الأحمال التدريبية":

١. الحمل التدريسي الخارجي:

يُشير إلى كل ما يمكن قياسه موضوعياً، مثل المسافة التي يقطعها الرياضي، الوزن الذي يرفعه، أو عدد المرات التي يؤدي فيها تمرينًا معيناً.

٢. الحمل التدريسي الداخلي:

يُشير إلى الاستجابة الشخصية للحمل الخارجي، مثل معدل ضربات القلب، مستويات التعب، والإجهاد الإدراكي.

مبادئ مهمة في إدارة الأحمال التدريبية:

• التدرج التدريسي: الزيادة التدريجية في الحمل التدريسي مع مرور الوقت للسماح للجسم بالتكيف.

• التنويع: تغيير أنواع التدريبات وشدها لتشمل تدريبات تقوية العضلات، القدرة التحملية، والسرعة.

• الاستشفاء: تخصيص فترات كافية للراحة والتعافي.

• التخصيص: التخطيط بالنسبة للرياضة المحددة والمهارات المطلوبة لكل رياضي.

• المراقبة والتقييم: متابعة الحالة الفسيولوجية والنفسية للرياضي لتعديل الأحمال بشكل فردي.

إدارة الأحمال التدريبية تعمل على تحقيق التوازن بين الرياضة والحياة، وتقليل الإرهاق، ودعم عمليات التكيف المثالي داخل جسم الرياضي، وكل ذلك للحفاظ على صحته وتحسين أدائه. عندما لا يتم تنفيذ إدارة

الأحمال بشكل صحيح، قد يواجه الرياضيون خطراً متزايداً للإصابات المفاجئة أو التآكل الدينياميكي بمرور الوقت.

٤- المعيار الرابع: INAPTE

٥- وهو التوقف عن ممارسة الرياضة ككل سواء بشكل مؤقت او نهائي.
في ١٥ ديسمبر ١٩٤٩ تم انشاء تخصص تحت تسمية شهادة الدراسات المختصة في

البيولوجيا certificate d'études specializes en biology et medicine du sport

الرياضي والطب والتي أصبحت عملية ابتداء من سنة ١٩٥٠ في كليات الطب الرياضي الفرنسية ليعتبر بذلك الميلاد الحقيقي لتخصص الطب الرياضي

بداية من هذا التاريخ أصبح تخصص الطب الرياضي موجوداً في المستشفيات وكانت الفحوصات الخاصة به ملحقة باختصاصات أخرى مثل:

orthopédie, physiologie, cardiologie pneumologie, ...nutrition

أقتصر دور الطبيب الرياضي آنذاك بإجراء اختبارات الكفاءة نحو الرياضة، واعطاء الرخص الطبية للرياضيين من أجل الحصول على الرخص الرياضية في فرقهم La licence sportive بعد هذه الفترة ظهر اشخاص متخصصين بالإسعافات الرياضية والذين أطلق عليهم تسمية المسعفين الرياضيين وهم مكلفين بالتسلق قبل وخلال وبعد المنافسات، ثم أصبحوا بعد ذلك مكلفين بالتنمية الرياضية واعطاء ادوية

مقوية مثل potions وهو دواء سائل مزود بالسكر وخصوص للطاقة ولاسترجاع السريع (لم يكن في ذلك الوقت مصنف ضمن المنشطات المحظورة) ^(١).

رياضات غير مسموح بها حتى الشفاء:

رياضات الاتصال والتصادم مثل كرة القدم، كرة السلة، الركيبي، والهوكي تعتبر محفوفة بالمخاطر خلال فترة التعافي من إصابة بالغة بسبب خطر الاصطدامات والإصابات الجديدة.

رياضات تتطلب جهداً كبيراً من العضلات أو المفاصل المصابة مثل الجمباز، القفز، الركض، أو رفع الأثقال قد تكون ممنوعة حتى تمام الشفاء حتى لا تؤدي إلى تفاقم الإصابة.

رياضات غير ممنوعة نهائياً:

بصورة عامة، الرياضات ليست ممنوعة بشكل دائم إلا إذا كانت ستتشكل خطراً مزمناً على الصحة الشخصية للاعب بناءً على تقييم طبي معين.

في بعض الحالات، قد يتم نصح اللاعبين الذين يعانون من إصابات معينة أو مشاكل صحية مزمنة بتجنب رياضات معينة إذا ثبت أن مخاطر ممارستها تفوق الفوائد المحتملة.

١- جامعة أصفهان الحكومية: محاضرات البرفسور نادر راهمنا ترجمة الدكتور محمد المسعودي، تطور الطب الرياضي في أمريكا.

التعامل مع الإصابات:

ينبغي دائمًا الامتثال لتعليمات الفريق الطبي المعالج بما في ذلك الطبيب الرياضي، وأخصائيو العلاج الطبيعي، وأخصائيو التأهيل.

قد يتم توصية اللاعب بفترة من الراحة الكاملة أو الراحة النشطة، والتي يمارس خلالها أنشطة أو تمارين معينة تساعد في عملية التعافي دون إلحاق الضرر بالإصابة.

العودة إلى الرياضة يجب أن تكون تدريجية تحت إشراف مهني حتى يعود اللاعب إلى مستوى الأداء الطبيعي دون خطر تكرار الإصابة.

أهم شيء هو التواصل مع مقدمي الرعاية الصحية بانتظام واتباع خطط العلاج الموصي بها لضمان أفضل نتائج للتعافي والصحة على المدى الطويل.

التطور التاريخي لمنظمات الطب الرياضي (Historical Development of Sports Medicine Organizations)

أسماء منظمات، وجمعيات واتحادات الطب الرياضي عالمياً:

الاتحاد الدولي للطب الرياضي (١٩٢٨)

الأكاديمية الأمريكية لأطباء الأسرة (١٩٤٧)

الرابطة الوطنية للمدربين الرياضيين (١٩٥٠)

الكلية الأمريكية للطب الرياضي (١٩٥٤)

جمعية جراحة العظام الأمريكية للطب الرياضي (١٩٧٢)

الرابطة الوطنية للقوة والتكييف (١٩٧٨)

الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، اللجنة الرياضية (١٩٧٩)

قسم العلاج الفيزيائي الرياضي APTA (١٩٨١)

لجنة NCAA للضمادات التنافسية والجوانب الطبية للرياضة (١٩٨٥).

Historical Development of Sports Medicine Organizations.

- International Federation of Sports Medicine(١٩٢٨).
- American Academy of Family Physicians(١٩٤٧).
- National Athletic Trainers Association(١٩٥٠).
- American College of Sports Medicine(١٩٥٤).
- American Orthopaedic Society for Sports Medicine(١٩٧٢).
- National Strength and Conditioning Association(١٩٧٨).
- American Academy of Pediatrics, Sports Committee(١٩٧٩).
- Sports Physical Therapy Section of APTA(١٩٨١).
- NCAA Committee on Competitive Safeguards and Medical Aspects of Sports(١٩٨٥) .□

الطب الرياضي تاريخه و مجالاته و ارتباطه بالعلوم الأخرى (٩٢)

الاتحاد الدولي للطب الرياضي (FIMS)

الغرض الرئيسي هو تعزيز دراسة و تطوير الطب الرياضي في جميع أنحاء العالم تكون من جمعيات وطنية للطب الرياضي في أكثر من ١٠٠ دولة المنظمة متعددة التخصصات، بما في ذلك العديد من التخصصات التي تهتم بالأفراد النشطين بدنياً

American Academy of Family Physicians (AAFP)

تعزيز معايير الجودة العالية والمحافظة عليها لأطباء الأسرة الذين يقدمون رعاية صحية شاملة و مستمرة للجمهور، إنها جمعية طبية تضم أكثر من ٩٣٠٠٠ عضو، العديد من أطباء الفريق هم أعضاء في هذه المنظمة

International Federation of Sports Medicine (FIMS)

Federation Internationale de Medecine Sportive (FIMS)

Principal purpose to promote the study and development of sports medicine throughout the world

Made up of national sports medicine associations of over ١٠٠ countries

Organization is multidisciplinary, including many disciplines that are concerned with physically active individuals

To promote and maintain high quality standards for family doctors who are providing continuing comprehensive health care to the public

It is a medical association of more than ٩٣,٠٠٠ members

Many team physicians are members of this organization

تعريف منظمات الطب الرياضي المحترف:

هي هيئات أو مؤسسات تعمل على تعزيز الرعاية الصحية في مجال الرياضة من خلال توفير الخبرة الطبية للرياضيين وتطوير البحوث العلمية المتعلقة بالصحة الرياضية والوقاية من الإصابات.

يكون أعضاء هذه المنظمات عادةً من الأطباء المتخصصين، معالجين فيزيائين، أخصائي تغذية، أخصائي علاج طبيعي، وغيرهم من المهنيين الصحيين الذين يركزون على الجوانب الطبية والعلاجية للنشاط الرياضي والرياضيين.

أهداف منظمات الطب الرياضي المحترف

١- تطوير المعايير المهنية وقواعد السلوك والحرص على تطوير الأفكار المرتبطة بالعلاج الطبيعي في مجال الألعاب الرياضية، متابعة اللياقة البدنية عند الرياضيين، والتأكد من حالتهم الصحية، وخصوصاً للذين عانوا منهم من

إصابات سابقة

٢- تبادل المعرفة المهنية وتحفيز البحث وتعزيز التفكير النقدي وتعزيز التعاون بين الجمعيات المتخصصة بالطب الرياضي، ومنظمات الصحة الدولية ونشر مجموعة من المجلات، والنشرات العلمية المتخصصة حول علم الطب الرياضي.

٣- القدرة على العمل كمجموعة ذات غرض واحد لتحقيق أهداف لا يمكن تحقيقها بشكل منفصل وضع مجموعة من الدراسات العلمية، والطبية التي تساهمن في التعرف على تفاصيل الأمراض، والإصابات الرياضية بوضوح.

٤- تنظيم المجتمعات والمؤتمرات التي تهدف إلى جمع الأطباء، و تشجيعهم على العمل ضمن مجال الطب الرياضي^(١).

أهداف الاتحاد الدولي للطب الرياضي^(٢)

- ١- تدريس الطب الرياضي و تطويره في أنحاء العالم كله.
- ٢- الحفاظ على صحة الإنسان و تطويرها برفع اللياقة البدنية، و المشاركة في الأنشطة الرياضية.
- ٣- الدراسة العلمية للتأثير الطبيعي و المرضي للتدريب و ممارسة الأنشطة الرياضية.
- ٤- تنظيم المجتمعات الدولية العلمية و رعايتها، و المؤتمرات و الدورات و المعارض المتخصصة في مجال الطب الرياضي.
- ٥- التعاون مع المنظمات الدولية و المحلية في الطب الرياضي و الحقوق المتعلقة به.
- ٦- نشر المعلومات المتعلقة بالطب الرياضي و المجالات المتعلقة به.

^١- المؤسسة الفرنسية (CSHD) التعليم المستمر بحث منشور بالعدد (١٩٣) لسنة ٢٠٢١.

^٢- الموسعة العربية للطب الرياضي: بحث منشور الى البرفسور وسام الشيفخلي، المجلد ١٨ ص ٤٦٩.

الطب الرياضي الحديث:

الطب الرياضي في العصر الحديث هو فرع متخصص من أفرع الطب يعني بالوقاية من الإصابات وتشخيصها، وعلاجها وإعادة تأهيلها بين الرياضيين والأشخاص الذين يمارسون النشاط البدني. الهدف منه هو المساعدة على تحسين الأداء الرياضي، الحفاظ على اللياقة البدنية، والوقاية من الإصابات، بالإضافة إلى سرعة وكفاءة التعافي عقب حدوثها.

ازداد عدد ممارسي الأنشطة الرياضية المختلفة في السنوات الأخيرة وذلك بهدف رفع اللياقة البدنية وتحسين الصحة عموماً.

الطب الرياضي الحديث يعتبر مجالاً متخصصاً وشاملاً يركز على علاج والوقاية من الإصابات وتعزيز الصحة المتعلقة بالرياضة والنشاط البدني للأفراد من جميع المستويات والأعمار.

هذا يشمل الرياضيين المحترفين والهواة وحتى الأشخاص الذين يرغبون في الحفاظ على نمط حياة صحي من خلال النشاط البدني.

أبرز مكونات الطب الرياضي الحديث تتضمن:

- 1 الوقاية من الإصابات: حيث يستخدم الأطباء الرياضيون التدريب، التغذية، وتقنيات أخرى لمساعدة الرياضيين على تجنب الإصابات.
- 2 التشخيص: القيام بتقديرات شاملة للإصابات الرياضية، مثل التواءات، الكسور، والتهاب الأوتار.

- ٣ العلاج: تصميم الخطة العلاجية التي قد تشمل الراحة، العلاج الطبيعي، الجراحة، أو الأدوية.
- ٤ إعادة التأهيل: العمل مع الأخصائيين في العلاج الطبيعي لاستعادة القوة، الحركة، والوظيفة بعد الإصابة.
- ٥ تعزيز الأداء: دراسة وتطبيق العلم لتحسين الأداء الرياضي من خلال التغذية، أساليب التدريب، واستراتيجيات الراحة والنوم.
- ٦ البحوث: إجراء الدراسات لفهم أفضل للإصابات الرياضية وتحسين طرق العلاج والوقاية منها.
- ٧ التعليم: توفير المعلومات والتدريب للرياضيين، المدربين، والمسؤولين حول كيفية الحفاظ على الصحة الرياضية والوقاية من الإصابات.
- ٨ دعم الصحة النفسية: معالجة الصحة النفسية والرفاهية العاطفية للرياضيين قبل وبعد الإصابات أو التحديات التدريبية.
- ٩ التكنولوجيا المتقدمة: استخدام تقنيات متقدمة مثل تحليل البيانات البيومترية، الموجات فوق الصوتية، أو التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI) للمساعدة في التعافي وتحسين الأداء.

الطب الرياضي يعتبر مفتاحاً لمساعدة الرياضيين على التعافي من الإصابات، تحسين مستويات اللياقة، وتحقيق الإمكانيات الكاملة في أي نشاط رياضي يختارون ممارسته.

والطب الرياضي فرع حديث من الاختصاصات الطبية لا يقتصر دوره على معالجة الإصابات الرياضية عند الرياضيين والتأهيل الجيد بعد هذه الإصابات ولكنها غالباً ما تشمل الوقاية من الإصابات المختلفة في أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية وفي أثناء

إجراء الدراسات العلمية في الطب الرياضي و عند إجراء اختبارات تقييم الرياضيين من الناحية الفيزيولوجية والجسدية بهدف تحسين الأداء الرياضي و تطويره.

أهداف علم الطب الرياضي:

- ١- الوصول بالرياضيين إلى مستوى عالي من الكفاءة البدنية والصحية والنفسية والعقلية و المحافظة على هذا المستوى لأطول مدة ممكنة.
- ٢- توجيه الناشئين إلى الألعاب التي تتناسب وإمكانياتهم، بناءً على فحوصات تشريحية وقواميه ووظيفية وسيكولوجية.^(١).
- ٣- تحديد نواحي النقص و حالات اللاعبين من النواحي الصحية والتشريحية والوظيفية والنفسية ومقارنتها بما يجب أن يكون عليه الفرد وفقاً لمتطلبات اللعبة في ظل المراحل السنوية المختلفة.
- ٤- توجيه اللاعبين لما يجب عمله للحفاظ على صحتهم وسلامتهم البدنية والنفسية في ظل ممارسة النشاط الرياضي.
- ٥- استخدام الوسائل العلاجية المناسبة لعلاج الأمراض والإصابات الرياضية بالتعاون مع فروع الطب المختلفة، كالعظام والجراحة والأعصاب، والعلاج الطبيعي تحديد برامجه تدريب المصابين أثناء الإصابة وبعد الشفاء منها وحتى السماح لللاعب بالعودة للمنافسات^(٢).

^١- مركز فيزيك للعلاج الطبيعي: تأهيل الإصابات الرياضية، بحث منشور سنة ٢٠٢٣ ، مايو، ٨.

^٢- الرياضة والصحة عرض بعض المشكلات الرياضية وطرق علاجها الدكتور عادل علي حسن: منشأة المعارف بالإسكندرية، ١٩٩٥، ص ٩-٨.

أشهر الجامعات لدراسة الطب الرياضي دولياً

توجد في معظم بلدان العالم تدرس الطب الرياضي واليكم بعض أسماء الجامعات التي تدرس الطب الرياضي:

توجد في المملكة المتحدة (بريطانيا) (٢٩) جامعة يدرس فيها الطب الرياضي منها^(١).

١- جامعة سانت لويس - الولايات المتحدة الأمريكية (Saint Louis University – USA)

٢- جامعة كارولينا الجنوبية - الولايات المتحدة الأمريكية (University of South Carolina – USA)

٣- جامعة هيرتفوردشاير - المملكة المتحدة (University of Hertfordshire – UK)

٤- جامعة كوينزلاند - أستراليا (University of Queensland – Australia)

٥- جامعة بوترا ماليزيا - ماليزيا (University Putra Malaysia – Malaysia)

١- حسب تصنيف تايمز: تصنيف التايمز للجامعات العالمية Times Higher Education World University Rankings هو أكبر وأكثر تصنيفات الجامعات العالمية تنوعاً، حيث يضم التصنيف في نسخة عام ٢٠٢٣ أكثر من ١,٧٩٩ جامعة من ١٠٤ دولة حول العالم.

أشهر الجامعات الطب الرياضي عربياً:

- ١- جامعة القاهرة في مصر.
- ٢- جامعة الملك سعود في السعودية المرتبة التالية بترتيب ٢٥٠-٢٠١.
- ٣- جامعة عين شمس.
- ٤- جامعة قطر.
- ٥- جامعة الإمارات العربية المتحدة، بترتيب (٣٥٠-٣٠١).
- ٦- في حين احتلت جامعة الإسكندرية، وجامعة المنصورة، وجامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية، المرتبة (٤٠٠-٣٥١).

وتضمنت قائمة البرامج الجديدة للجامعات العربية في الطب الرياضي:

في الآونة الأخيرة، تم إطلاق العديد من البرامج الجديدة في الطب الرياضي في العالم العربي لتلبية الحاجة المتزايدة للخبرة في هذا المجال المهم.

إليك بعض أبرز هذه البرامج:

١- برنامج الدكتوراه والماجستير في الطب الرياضي في جامعة بنها:

جامعة بنها في مصر بدأت لأول مرة في تقديم درجات الدكتوراه والماجستير في الطب الرياضي.

يهدف البرنامج إلى تأهيل الأطباء لمواكبة التقدم العلمي في مجالات اختيار الرياضيين، وإعدادهم طبياً، والتدريب والتغذية وإصابات الملاعب.

البرنامج يستقبل الطلاب من التخصصات المختلفة مثل جراحة العظام، الطب الطبيعي، والروماتيزم والتأهيل.

٢- مركز فيزيك في مصر:

يقدم مركز فيزيك خدمات طيبة متقدمة في مجال الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، مع التركيز على إعادة تأهيل الرياضيين المصابين وتحسين أدائهم البدني.

يشمل ذلك استخدام تقنيات مثل التحفيز الكهربائي والتدليك والعلاج بالماء (Fizik Center).

البرامج الجامعية والدراسات العليا في الطب الرياضي:

هناك برامج دولية متعددة تتضمن درجات البكالوريوس والماجستير في العلوم الطبية الرياضية، ممتاحة الآن للطلاب العرب عبر منصات التعليم المختلفة.

هذه البرامج تشمل تدريباً شاملاً في الإصابات الرياضية وطرق الوقاية منها وتطوير الأداء الرياضي (Study Abroad Nations).

مركز سبيتار في قطر:

يعتبر مستشفى سبيتار بجراحة العظام والطب الرياضي واحداً من أبرز المراكز في الشرق الأوسط، حيث يقدم برامج تدريبية متقدمة في الطب الرياضي ويستضيف ورش عمل ومؤتمرات دولية تهدف إلى تبادل المعرفة والخبرات في هذا المجال.

تسعى هذه البرامج إلى تحسين مستوى الرعاية الصحية للرياضيين وتوفير التدريب اللازم للأطباء والمحترفين في هذا المجال المتطور.

أهم المصادر والكتاب العالمية في مجال الطب الرياضي

الأكثر مبيعاً في العالم

- Science of Strength Training: Understand the anatomy and physiology to transform your body
- Peak: The New Science of Athletic Performance That is Revolutionizing Sports
- Neal's Yard Remedies Complete Massage: All the Techniques, Disciplines, and Skills you need to Massage for Wellness
- Sports And Remedial Massage Therapy
- Secrets of Successful Program Design: A How-To Guide for Busy Fitness Professionals
- NSCA's Essentials of Sport Science
- NSCA's Guide to High School Strength and Conditioning
- Diving Medicine
- ACSM's Resources for the Personal Trainer
- The Lost Art of Running: A Journey to Rediscover the Forgotten Essence of Human Movement
- The Anatomy of Sports Injuries, Second Edition: Your Illustrated Guide to Prevention, Diagnosis, and Treatment
- Once a Giant: A Story of Victory, Tragedy, and Life After Football
- Advanced Personal Training: Science to Practice
- Muscles: Testing and Function, with Posture and Pain
- The Runner's World Big Book of Marathon and Half-Marathon Training: Winning Strategies, Inspiring Stories, and the Ultimate Training Tools

الأخصائيون المختارون الطب الرياضي في المانيا

- ١- الدكتور غويدو زاكسلر كبيير: أخصائي الورك والعمود الفقري في كولونيا البروفيسور الأطباء وأستاذ مساعد في جامعة دويسبورغ إيسن ومحاضر في جامعة كولونيا مختص في طب المفاصل الاصطناعية البديلة وجراحة الركبة والكتف والعمود الفقري، دورماقن، ألمانيا.
- ٢- الأستاذ الدكتور مارتينوس ريشتر - مختص في جراحة القدم ومفصل الكاحل في بايرن كبير أطباء، نورنبرغ، ألمانيا.
- ٣- الدكتور هينينغ روهل مركز طب المفاصل الاصطناعية وطب العظام في مانهايم، كبير أطباء، مختص في طب المفاصل الاصطناعية و عمليات الاستبدال وإعادة النظر في المفاصل الاصطناعية، تصحيح التشوهدات، مانهايم، ألمانيا^(١)

الأخصائيون المختارون الطب الرياضي في أمريكا:

- ١- اي لاييل كاين جونيور، دكتور في الطب الرياضي، تنظير المفاصل.
- ٢- بي واين ماكجو الابن، دكتور في الطب، الطب الرياضي، تنظير المفاصل واستبدال المفاصل، ومتخصص استبدل مفصل الورك.
- ٣- جيفري آر دوجاس، دكتور في الطب، الطب الرياضي، تنظير المفاصل

الأخصائيون المختارون الطب الرياضي من النساء في أمريكا:

- ١- كاثلين اي ماكيون، دكتورة في الطب، متخصصة في مجال الطب الرياضي أخصائي اليد والمعصم.

^١ -Egelhardt, Martin: Sportverletzungen - Diagnose, Management und Begleitmaßnahmen. 3. Auflage. Urban & Fischer ٢٠١٦, ISBN ٨-٢٤٠٩٢-٤٣٧-٣-٩٧٨

- ٢- إميلي بيل كيسى، (دكتور في الطب) متخصصة في مجال الطب الرياضي طبيب غير جراحي.
- ٣- راشيل ج. هندرسون، دكتور في الطب الرياضي طبيب غير جراحي.

أشهر من كتب والأبحاث والرسائل في الطب الرياضي في العرب

- ١- إبراهيم سالم السكار (وآخرون): موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار.
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح: الاستشفاء في المجال الرياضي، ١٩٩٩.
- ٣- اسامه رياض، إمام حسن محمد النجمي: الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، ١٩٩٩.
- ٤- حياة عياد روڤائيل، صفاء صفاء الدين الخربوطلى: اللياقة القوامية والتدعيم، ١٩٩٢م.
- ٥- زينب العالم: التدعيم الرياضي وإصابات الملاعب، ١٩٨٣م.
- ٦- علي البيك وآخرون؛ راحة الرياضي.
- ٧- محمد السيد الامين وآخرون: جوانب في الصحة الرياضية ٢٠٠٠م.
- ٨- محمد السيد شطا: إصابات الرياضة والعلاج الطبيعي ١٩٧٦م.
- ٩- محمد قدرى بكرى: التدعيم التقليدى والانعكاسى فى الطب البديل ٢٠٠٠.
- ١٠- مدحت قاسم: الإصابات والإسعافات الأولية، ٢٠٠٦.
- ١١- مها حنفى قطب وآخرون: الإصابات الرياضية والعلاج الحركي ٢٠٠٨.
- ١٢- الإصابات الرياضية وإعادة التأهيل، سمعية خليل ٢٠٠٨.

أشهر من كتب والأبحاث والرسائل في الطب الرياضي في العراق

من الصعب تحديد الكتب والأبحاث والرسائل الأكثر شهرة في مجال الطب الرياضي في العراق بدقة ومع ذلك، هناك بعض الأعمال البحثية والدراسات التي يمكن أن تكون ذات أهمية في هذا المجال.

الطب الرياضي في العراق، كما في العديد من الدول، يشهد تطويراً ونمواً.

يتكون الطليعة من مجموعة من الأطباء، الأكاديميين، والباحثين المتخصصين في هذا المجال، في العراق، بُرِزَ العديد من الباحثين والكتاب الذين ساهموا بشكل كبير في مجال الطب الرياضي.

إليكم بعض أبرز الأسماء في هذا المجال

١- الدكتور عادل سعيد البهادلي:

يعتبر الدكتور عادل البهادلي من أبرز الباحثين في مجال الطب الرياضي في العراق.

له العديد من الأبحاث والدراسات حول تأثيرات التمارين الرياضية على الصحة العامة والوقاية من الإصابات الرياضية.

٢- الدكتور صباح خلف جاسم:

يعمل الدكتور صباح خلف في مجال الطب الرياضي ولديه العديد من الدراسات التي تركز على إعادة تأهيل الرياضيين وتحسين الأداء البدني.

يشغل مناصب أكاديمية وإدارية في الجامعات العراقية وله دور بارز في مجال الطب الرياضي.

٣- الدكتور عبد الأمير رحيم:

هو أحد الأسماء المعروفة في العراق في مجال الطب الرياضي، له أبحاث متقدمة حول تأثيرات التمارين الرياضية على القلب والأوعية الدموية، وكذلك في مجال التغذية الرياضية.

٤- الدكتور ماجد صالح:

يعمل الدكتور ماجد صالح في مجال الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، لديه أبحاث عديدة تتناول الوقاية والعلاج من الإصابات الرياضية، ويشغل مناصب أكاديمية في هذا التخصص.

٥- الدكتور قاسم عبد الكريم:

يعتبر الدكتور قاسم عبد الكريم من الأسماء الرائدة في العراق في مجال الطب الرياضي. له إسهامات كبيرة في البحث والتعليم في هذا المجال.

هؤلاء الباحثون وغيرهم يساهمون بشكل كبير في تطوير مجال الطب الرياضي في العراق واسهم المكتبات في كتبهم

- ١- كتاب الطب الرياضي إبراهيم البصري، ١٩٨٤
- ٢- كتاب الطب الرياضي عمار عبد الرحمن قبع ١٩٨٩.
- ٣- كتاب الطب الرياضي، الوقاية والعلاج والتأهيل، للبروفيسور وليد قصاص.
- ٤- الطب الرياضي الفسيولوجي عائد فضل ملحم.
- ٥- مبادئ الطب الرياضي، دكتور محمد جاسم الخالدي
- ٦- كتاب إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل / د. سميرة خليل
- ٧- ريسان خرييط مجید، التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء للرياضيين.

الفصل الثاني

تعريف الطب العام

- المبحث الأول: ما الفرق بين الطب الرياضي والطب العام
- متى نلجم إلى الطب العام ومتى نلجم إلى الطب الرياضي
- ما هي طرق التشخيص التي يستخدمها الطبيب في الطب الرياضي لغير موجودة في المستشفى في الملعب لتحديد الحالة
- متى نلجم الطبيب الرياضي
- ما هي الأمراض التي يعالجها الطبيب في الطب الرياضي
- نصيحة الطبيب الرياضي إلى الاعبين
- المبحث الثاني: الطب الرياضي وعلاقته ببعض العلوم
 - الطب الرياضي وعلم التشريح
 - الطب الرياضي وعلم الفسلجة
 - الطب الرياضي وعلم البيو ميكانيك
 - الطب الرياضي وعلم التدريب
 - الطب الرياضي وعلم الحركة
 - الاختلافات بين علم الحركة والطب الرياضي
 - الطب الرياضي وعلم النفس
 - الطب الرياضي وعلم الإصابات
 - الطب الرياضي وعلم البيئة
 - الطب الرياضي وعلم التغذية
- المبحث الثالث: تعاريف التمارين الرياضية التصححية
- ما علاقة التمارين الرياضية بالطب الرياضي
- ما اهم التمارين في الطب الرياضي
- ما الفرق بين الطب الرياضي والعلاج الفزيائي
- ما هو العلاج الفزيائي

المبحث الأول

ما لفرق بين الطب العام والطب الرياضي

الطب العام (General Medicine):

هو الطب الغير متخصص في علاج أمراض معينة، أو مرضى معينين من جنس أو فئة عمرية محددة^(١).

إما تعريف الطبيب العام:

هو التخصص الذي يتعامل مع الأمراض المختلفة العامة التي تصيب الجسم.
فالطبيب هو شخص الذي يقوم برعاية طبية شاملة للأفراد، ويطلق عليه أيضا طبيب الأسرة أو العائلة لاختصاصه بجميع ما يصيب الإنسان من امراض باختلاف أعمارهم.

عادة ما يحصل معظم الأطباء العامين على تخصص مزدوج، مثل أمراض القلب والطب الباطني العام أو طب الشيخوخة والطب الباطني العام^(٢).

^١ موقع (كوليز) الطبي تعريف موجود باللغة البريطانية تم ترجمة من قبل إلى العربية.

^٢ موقع (Hotcourses) الإمارات العربية المتحدة) الطبي متخصص في مجال الطب العام.

الطب الرياضي (Sports medicine):

كما اشارنا سابقا هو أحد فروع علم الطب الحديث الذي يرتبط بعلوم التربية الرياضية، ويعتمد في بناء معلوماته على علم التشريح والفسلجة والتمارين العلاجية والوقاية من الإصابات الرياضية ومعالجتها وإعادة تأهيل الجسم الرياضي في حالة أصابته إلى حالته الطبيعية قبل الإصابة.

الطبيب في الطب الرياضي متخصص في إعادة التأهيل والعلاج والوقاية من جميع أنواع الإصابات والاضطرابات في الجهاز العضلي والهيكلية والحركي.

يرى الكاتب

ان الطبيب الرياضي يقوم بتشخيص حالة اللاعب داخل الملعب كما يعمل الطبيب العام داخل العيادة، ولكل منها أدوات خاصة به، فالطبيب العام يعطي دواء الإصابة ويشخص خطورة الإصابة ما الطبيب الرياضي يعرف مدى قابلية اللاعب إلى اللعب كونه على دراية بقانون والظروف المحيطة باللعبة.

متى نلجأ إلى الطب العام ومتى نلجأ إلى الطب الرياضي؟

نستعمل الطب العام في الحالات الآتية^(١):

١- الرُّضْحُ الْكَلِيلُ: يمكن أن يؤدي الرُّضْحُ الْرِّياضِيُّ غَيْرَ الْكَلِيلِ إِلَى حَدُوثِ كَدْمَاتٍ وَحَالَاتٍ اِرْتِجَاجَاتٍ وَكَسُورٍ، يَنْطُوِيُّ هَذَا النُّوعُ مِنَ الإِصَابَاتِ عَادَةً عَلَى اِصْطِدَامَاتٍ شَدِيدَةٍ التَّأْثِيرِ مَعَ رِياضِيِّينَ آخَرِينَ أَوْ أَشْيَاءَ أُخْرَى

^(١) موقع دليل MSD الإرشادي، موقع على الأنترنت يهتم بالمعلومات الطبية، بحث منشور قسم الإصابات الرياضية، سنة ٢٠٢٢.

(مثل تجهيزات كرة القدم أو اصطدامها بالأألواح الجانبية في الهوكي) وحالات السقوط والصدمات المباشرة (مثل، الملاكمه والفنون القتالية).

٢- الكسور وحالات الخَلْع: تُعد حالات كسور العظام وخلوع المفاصيل من الإصابات الخطيرة التي تحتاج الرعاية الطبية الفوريّة، يوجد عند الأشخاص الذين يعانون من هذه الإصابات غالباً تشوه في الأطراف وألم شديد وخلل في وظيفة الطرف أو المفصل، ويجب القيام بالمزيد من التقييم من خلال اختبارات تشخيصية، مثل الأشعة السينيّة، عندما يشتبه الأشخاص بأنهم مصابون بكسر أو خلع في المفصل، يجب عليهم تخيير الطرف على حاليه الراهنة دون تحريكه والذهاب إلى قسم الطوارئ.

٣- كسور الإجهاد: هي شقوق صغيرة في العظام تنتجم عن إصابة إجهاد متكررة. من الشائع حدوثها في القدمين أو في العظام الطويلة في الساقين، قد لا تسبّب في ظهور أيّة علامات واضحة للإصابة ولا تظهر دائمًا في صورة الأشعة السينيّة. العَرض الوحيد هو الشُّعور بالألم عندما يحاول الشخص وضع وزنه على القدم المصابة (انظر كسور الإجهاد في القدم).

٤- اللتواءات: تحدث حالات اللتواء عادةً عند بذل مجهود مفاجئ وقوي، ومن الشائع حدوثها في أثناء الجري، ولا سيما عند حدوث تغييرات مفاجئة في الاتجاه (مثل، عند تفادي وتجنب المنافسين في كرة القدم).

كما أنه من الشائع حدوث مثل هذه الإصابات في تدريب القوّة، وذلك عندما يقوم الأشخاص بتنّ أو إسقاط الأوزان بسرعة بدلاً من التّحرُّك ببطءٍ وسلامة مع الشد المستمر والمضبوط.

متى نلجم الطبيب المتخصص في الطب الرياضي:

يُنصح بزيارة الطبيب المتخصص في الطب الرياضي في مجموعة من الحالات، خصوصاً إذا كتمتم تمارسون الرياضة بانتظام أو تعرضتم لإصابات أثناء النشاط الرياضي وتشمل الحالات:

١. الإصابات الرياضية: إذا تعرضتم لإصابة مثل التواء المفاصل، الشد العضلي، أو التهاب الأوتار خلال ممارسة الرياضة.
٢. ألم مستمر أو متكرر: إذا كتمتم تعانون من ألم مستمر أو تكرر الإصابة في نفس المنطقة، قد يكون لديكم مشكلة تحتاج لتقدير وعلاج متخصص.
٣. تحسين الأداء الرياضي: إذا كتمتم ترغبون في تحسين أدائكم الرياضي أو الحصول على نصائح تتعلق بالتدريب والتغذية السليمة.
٤. التأهيل الرياضي: بعد التعافي من الإصابة أو الجراحة، قد تحتاجون إلى برنامج تأهيل مخصص للعودة إلى نشاطكم الرياضي بأمان.
٥. إدارة الحالات المزمنة: لإدارة الحالات المزمنة مثل التهاب المفاصل أو الألم الظهر، خاصة إذا كانت تؤثر على قدرتكم على النشاط الرياضي.
٦. الفحص البدني الرياضي: قبل البدء ببرنامج رياضي جديد أو المشاركة في نشاط رياضي تنافسي.

عند العمل مع الرياضيين، لا يجب على الطبيب في الطب الرياضي أن يعرف فقط الرياضي نفسه والجدول الزمني لتدريبه، بل أيضاً مراقبة التغذية، والراحة، والنشاط البدني لإعادة التأهيل السريع.

يجب أن يكون الطبيب في الطب الرياضي ليس فقط على معرفة المظاهر السريرية والعلاج من الإصابات، ولكن يجب أيضاً أن تغطي مجالات مثل العلاج بالتدليل، والجمباز، والأنشطة الترفيهية، كل هذا سيساهم في الشفاء العاجل والتعافي من الإصابة.

ما هي طرق التشخيص التي يستخدمها الطبيب في الطب الرياضي لغير موجودة في الملعب لتحديد الحالة؟

يجب على الطبيب في الطب الرياضي تحديد التشخيص الصحيح، لهذا، سيحتاج المريض إلىأخذ اختبارات الدم واختبار البول العام.

تشمل طرق التشخيص الأخرى التصوير بالرنين المغناطيسي، تخفيط القلب، الصور الشعاعية، الموجات فوق الصوتية ودراسات سوائل المفاصل.

كل هذه الإجراءات ستساعد على إجراء تشخيص دقيق ووصف العلاج الفعال، وهنا يحتاج التدخل من الطبيب العام لأنها ستكون داخل المستشفى، ويجب الذهاب إلى المستشفى أيضاً في الحالات التالية:

- عندما تكون الإصابة التي تعرضت لها مُسيبة للعجز.
- إذا أصبحت الإصابة مزمنة و يؤثر الألم المستمر المصاحب لها على حياتك اليومية.
- في الحالات التي يصبح فيها الألم لا يطاق.

ما هي الأمراض التي يعالجها الطبيب في الطب الرياضي؟

كما سبق ذكره، يتناول الطبيب في الطب الرياضي علاج الأمراض المرتبطة بإصابات الجهاز العضلي الهيكلي.

لتوجيه الأمراض التي تعمل عليه، ينبغي أن تشمل:

- ١- التهاب كيسى (الزليل).
- ٢- إصابة الأنف و متكررة نزيف في الأنف.
- ٣- الصدمات النفسية التي تصيب اللاعب والاصابات وإعادة إلى وضعه الطبيعي.
- ٤- صدمة العمود الفقري (Stobo).

أي أن الأجهزة المباشرة، التي يكون علاجها ضمن اختصاص الطبيب في الطب الرياضي، هي الأنف والفم والمخ مع الجمجمة والذراعين والساقين^(٤).

نصيحة الطبيب الرياضي إلى الاعبين

الحفاظ على نمط حياة صحي سيساعد على تجنب مجموعة متنوعة من الأمراض المرتبطة بانتهاك نظام الغدد الصماء وزيادة التوتر.

يوصى الاعبين بانتظام باتباع بعض النصائح، التي لا يلتزم بها الأشخاص العاديون، كونهم يبذلون مزيداً من الجهد ويحرقوا عدداً أكبر من السعرات الحرارية، نستعرض أهم النصائح الطبية للرياضيين تالياً:

^٤ - موقع (المعهد الوطني للصحة والطب الرياضية) Bethesda (بيثيسدا) الولايات المتحدة الأمريكية، بحث منشور على الموقع، ٢٠٢٢.

الفحص الطبي:

يوصي الطبيب الرياضي اختصاصي اللياقة البدنية هو الذي يساعدك على تحضير برنامج التمارين المناسب لك؛ لأنّه يضع في اعتباره مستوى لياقتك الحالي، وعمرك وحالتك الصحية، وفوائد هذه التمارين، والبدء بالمستوى الذي يتاسب مع بنائك الجسمناني وإسداء النصائح التي تساعدك على تحقيق مستويات لياقة متقدمة بعدلات مأمونة^(١).

إن كنت تتدرب على رفع الأثقال، ضع في اعتبارك دائمًا اتباع الطريقة الصحيحة للتدريب، فهي أهم بكثير من ضخامة الأوزان التي ترفعها.

إذا لم تستطع رفع الثقل بطريقة صحيحة ومأمونة، فذلك يعني أن الثقل المرفوع أكثر من طاقتك على احتماله.

إن هذه الطريقة نفسها بأنها وقائية وكعلاج لإعادة التأهيل المبكر من الصدمة، إن إنفاق بعض دقائق في اليوم على التمارين المعتدلة ليس بالأمر الصعب، ولكن تأثير أدائها المستمر ستلاحظ على الفور.

^١ - المنصة الطبية العربية (ditibbi) الموقع الكتروني يهتم بالأسئلات التي الطبية واستشارات الطبية، بحث منشور .٢٠٢٢

المبحث الثاني

علم الطب الرياضي و علاقته بالعلوم الأخرى

يهتم علم الطب الرياضي بكافة النواحي الطبية التي تتعلق بالممارسين لأنشطة والألعاب والرياضات من وقاية وتشخيص وعلاج وتأهيل وعنابة بال營زدية المناسبة ومقاومة لاستخدام العقاقير المنشطة...

وتعتبر الإصابات الرياضية أحد فروعه الرئيسية إلى جانب فسيولوجيا المجهود البدني والبيولوجي حيث أن هذه الأخيرة تعنى بمختلف العمليات والوظائف الحيوية للجسم مثل عمليات التمثيل الغذائي وتوليد الطاقة وعمليات الحموضة القلوية بالدم أثناء ممارسة النشاط الرياضي...

ويشمل مجال الطب الرياضي مجالات كثيرة أخرى مثل دراسة الأمراض العادبة والمعدية التي يصاب بها الرياضي ومصادر العدوى

وطرق انتقالها بواسطة الطعام والشراب والتنفس واللمس حيث أن حمل اللاعب لأي من المicroبات قد يجعله ناقلاً لها لزملائه مما يفتح الباب أمام تفشي المرض لدى جميع لاعبي الفريق.

وهنا تكمن أهمية دور الطب الرياضي في نشر الوعي الصحي والمحافظة على بيئة صحية في الملاعب والأندية وأماكن إقامة اللاعبين وغرف التدليك وأماكن تواجد اللاعبين والجماهير والبيئة التي يتفاعلون فيها من حيث الإضاءة والتهوية وحمامات السباحة ودورات المياه.

ومع انتشار الوعي الصحي وتوفير الإمكانيات المادية والكوادر الطبية وتقديم العلوم، فقد أصبح لدى الأندية الرياضية في كثير من بقاع الأرض عيادات طبية

مجهزة بأحدث المعدات تشرف عليها أطقم متخصصة تحت إشراف أطباء متخصصون وذلك لتوفير العناية الطبية للاعبين والجماعات التي تؤام الأندية. ويرتبط علم الطب الرياضي بمجموعة أخرى من العلوم ذات العلاقة.

في المجال الرياضي مثل علم التدريب الرياضي وهو العلم الذي يهتم بالإعداد البدني العام والخاص والإعداد الفني والتكتيكي، وعلم النفس الرياضي وهو علم يبحث في فهم دوافع ممارسة النشاط الرياضي، ودراسة الشخصية الرياضية، والانفعالات المصاحبة لممارسة النشاط، وعلم التشريح الرياضي وهو علم يبحث في مكونات وأعضاء جسم الإنسان كالعضلات والعظام والمقابل والأعصاب والأوعية الدموية، وعلم الفسيولوجيا (وظائف الأعضاء) وهو علم يهتم بدراسة طبيعة عمل أجهزة الجسم المختلفة وظيفياً مثل الجهاز العظمي والجهاز العصبي والجهاز التنفسi والدورة الدموية والتمثيل الغذائي.

الطب الرياضي وعلاقته ببعض العلوم

Sports medicine and its relationship to some sciences

الطب الرياضي متعدد العلوم بالطبع ومن الصعب تماماً لأي فرد واحد إتقان مختلف التخصصات في الطب الرياضي وفي المستقبل سيشترط في الأطباء والأفراد الآخرين المشاركين في الطب الرياضي أن يتخصصوا تخصصاً أدق على سبيل المثال في طب الجروح الرياضية.

وهكذا سوف يتحتم على كل اختصاصي أن يتعاون مع الاختصاصيين الآخرين وبذلك يكسرون جهداً فريقياً مبنياً على أساس حاجات الرياضي.

وبسبب نقص التعليم الرسمي في الطب الرياضي كثير من الدول يشكل الأطباء المعالجون الطبيعيون والممرضات متدربين معاً مجتمعات الطب الرياضي.

ويجب أن يكون الهدف "الطب الرياضي من أجل الجميع"^(١).

الطب الرياضي هو أحد التخصصات الطبية الحديثة وفيه يتم تطبيق مختلف الفروع والفنون الطبية على النشاط البدني عامه والممارسة الرياضية خاصة، فهو يهتم بعودة اللاعب بعد مرضه أو إصابته بطلاقاً كما كان في نفس درجة لياقته البدنية والفنية السابقة للمرض وللإصابة^(٢).

ويختص الطب الرياضي كعلم طبي حديث ببحث وعلاج التطورات والتغيرات الوظيفية والتشريحية المرضية المختلفة في الجسم كحتاج لنشاطه الحركي في الظروف العادي والمختلفة، كما أنه يبحث أيضاً العلاقات التطبيقية الوثيقة لمختلف الفروع الطبية بأداء وممارسة النشاط العادي والرياضي للفرد.

كما أن الطب الرياضي يهدف إلى الاختيار والتوجيه والمراقبة ومعالجة الرياضيين، ويقوم أيضاً بمراقبة التأثيرات التي تتركها الرياضة على جسم الرياضي، وذلك بواسطة أجهزة حديثة كجهاز اللياقة البدنية، وجهاز التصوير التحليلي، والتي يمكن بواسطتها أخذ فيلم اللاعب أثناء التمرين وتحليل حركاته بالسرعة والبطء وعرضها له، وتعليق المدرب والطبيب عليها حتى يشغل الحركات الإيجابية ويتتجنب الحركات السلبية وإيجاد لها علاقة باللعبة.

^١ - الطب الرياضي في الصحة والمرض: الدكتور رشدي، محمد عادل: منشأة المعارف، الإسكندرية، (١٩٩٧).

^٢ - تكنولوجيا تحليل الأداء البدني: الدكتور عبد الله المنصوري: رئيس الجنة الوطنية الطب الرياضي في الجزائر، بحث متشرور على موقع الدكتور الرسمي.

الطب الرياضي و علم التشريح

علم التشريح

هو دراسة تركيب الكائنات الحية بالعين المجردة ... وهو بالنسبة للإنسان دراسة بنية الجسم وأجزائه المختلفة، ويتفرع علم التشريح إلى التشريح العام والتطبيقي والسطحي والمقارن، كما يمكن تقسيم علم التشريح إلى: -

- ١- تشريح وصفى: وهو الذي يقوم على الدراسة الوصفية لشكل أعضاء وأجزاء الجسم في مراحل السن المختلفة وبين مختلف الأجناس.
- ٢- التشريح الوظيفي ويطرق إلى الخصائص الوظيفية وعلاقتها بالشكل التشريحي وتأثير الصور المختلفة للأداء الحركي على شكل أعضاء وأجهزة الجسم مع بيان وسائل تفازج الجسم للمتطلبات الحركية^(١).

علم التشريح وعلاقته بالطب الرياضي

يعتبر علم التشريح أحد العلوم الطبية الفنية ذات الصلة الوطيدة والقاعدة الأساسية التي يستمد منها التعرف والتفهم لأصول التربية الرياضية وذلك من خلال التعرف على تشريح جسم الإنسان.

أن دراسة علم التشريح في كليات التربية الرياضية يختلف عنه في كلية الطب من ناحية الهدف والتطبيق، حيث يدرس هذا العلم في كلية الطب كدراسة عملية أكثر منها نظرية.

^١- علم تشريح الجهاز الحركي: الدكتور حسن محمد النواصرة: الناشر دار الجامعين الطباعة والنشر ،٢٠٠٧ ، ص ١٤.

ويقصد به معرفة أجزاء جسم الإنسان وأعضائه وأجهزته وأحشائه وما به من أوعية دموية، ولقاوية وأعصاب وغيرها، والوضع الطبيعي لها في الجسم، كما يستفيد الطالب والطبيب من ذلك في كل علومه الطبية حيث يتم تشخيص الأمراض وإجراء العمليات الجراحية وغيرها.

بينما في كليات التربية الرياضية:

في درس منهج علم التشريح كأحد المواد الطبية المتعلقة بتشريح حركة الجسم، فيوضع منهج محدود يتناسب مع مادة التربية الرياضية من حيث حركة جسم اللاعب داخل الملعب ومع الأخذ بالنظر (العمر والوزن والجنس).

تعريف التشريح في التربية الرياضية:

في مجال التربية الرياضية، التشريح هو دراسة هيكل جسم الإنسان وكيفية ترتيب ووظيفة مكوناته البنوية مثل العظام، المفاصل، العضلات، الأوتار، والأربطة. هذا الفهم العميق للتشريح يُعد أساسياً لفهم كيفية تحرك الجسم خلال النشاط الرياضي وكذلك لتحديد الطرق المثلث للتدريب والأداء دون إلحاق الضرر بالجسم.

وعلم التشريح هام للقائمين بالرياضة البدنية فعلى أساسه يدرس علم الاصابات الرياضية وعلوم التدليك والعلاج الطبيعي، وقد روعي في منهج علم التشريح كأحد المواد الطبية الفنية فوضع منهج محدد يتناسب مع دراسة التربية الرياضية من حيث إمكانية الجسم الحركية.

ويرى الكاتب

يستفاد من علم التشريح في الطب الرياضي من خلال التعرف على تكوين جسم الإنسان الطبيعي والاتجاهات الحركية للمفاصل وعمل العضلات وتكوينها ومن ثم كيفية الاستخدام الأمثل لها والطريقة السليمة لأداء التمرينات والحركات المختلفة.

خلال ما تقدم يتضح أن جسم الإنسان هو محور العلاقة بينهما لذلك يعتبر علم التشريح من أهم العلوم المرتبطة بال التربية البدنية والرياضة وان الطبيب الرياضي لابد ان يكون على معرفة تامه بعلم التشريح .

الطب الرياضي و علم الفسلجة

الفيسيولوجي العام

الفيسيولوجية Physiology أو علم وظائف الأعضاء

"يمكن تعريف علم الوظائف (الفيسيولوجي): - بأنه ذلك الفرع من العلوم الحيوية الذي يتعامل مع الوظائف الكاملة للأعضاء المختلفة للجسم وهي بكامل صحتها ويؤكد على التغيرات التي تطرأ على الجسم بأكمله عند نشاط و عمل هذه الأعضاء أثناء قيامها بفعالياتها الأساسية والتحري عن سبب وكيفية أنجاز تلك الوظائف الحيوية الضرورية لإدامة حياة الكائن الحي".^(١)

أما أبسط تعريف يمكن أن ينطبق على الفسلجة: - هو علم وظائف الكائنات الحية أو دراسة وظائف جميع أعضاء الجسم.

وتعتبر فيسيولوجيا الإنسان من أهم موضوعات علم الفسيولوجي لما لها من تطبيقات عملية في مجالات العمل والرياضة والتغذية والمسنين، بالإضافة إلى فيسيولوجيا الأمراض التي تعتبر جانبا هاما من جوانب علم الفسيولوجي.

ويعتبر علم فيسيولوجيا التدريب والرياضة فرعا من فروع التشريح والفيسيولوجي، فالتشريح هو دراسة تركيب الجسم أو مورفولوجيا (شكل الجسم)، ونتعلم من خلال علم التشريح التركيب الأساسي لمختلف أعضاء الجسم وعلاقاتها التبادلية، بينما الفسيولوجي هو دراسة وظيفة الجسم، ونحن نتعلم من خلال الفسيولوجي كيف تعمل أجهزة الجسم والأنسجة والخلايا وكيف تتكامل وظائفها لتنظيم البيئة

^١ - فيسيولوجيا الرياضة: الدكتور علي محمد جلال المردني، ٢٠٢٠، ص.٩.

الداخلية للجسم، وحيث إن الفسيولوجي هو دراسة وظائف تركيبات الجسم فلا يمكن بسهولة دراسة الفسيولوجي بدون فهم التشريح.

التعريف والغرض من فسيولوجيا الرياضية:

يعد مجال علم وظائف الأعضاء الرياضي من أهم المجالات المشتركة بين الجامعات التي تدرس وتدرس التفاعل بين النشاط البدني والنشاط الرياضي وردود الفعل الفسيولوجية للجسم.

وتشتهر تطبيقات هذا المجال، إلى جانب تدريسه وتعليمه الثانوي في الجامعات ومؤسسات التعليم العالي، فإنه يساعد الباحثين على إيجاد طرق للوقاية من حدوث الأمراض بمساعدة الأنشطة البدنية المنتظمة واليومية.

الغرض من إنشاء دورة الدكتوراه في فسيولوجيا الرياضة هو تدريب نخبة من العلماء في مجال فسيولوجيا الرياضة حتى يتمكنوا من التدريس والبحث والتخطيط والتنفيذ وتوجيه وتحليل المشكلات والبحث في هذا المجال.

سيكون لدى خريجي كلية التربية الرياضية وبعد هذه الدورة القدرات العامة
والمتخصصة مما يلي:

أولاً: القدرات العامة

- أ- القدرة على البحث وتطبيق النتائج في عملية تدريس المقرر ذي الصلة
- ب- إجراء الأبحاث التطبيقية في تخصصه وتعاونه في شؤون الأبحاث في مجالات
الفيسيولوجيا الرياضية الأخرى.
- ج- تدريس المقررات المتعلقة بتخصصه في مقررات البكالوريوس والدراسات العليا
في مختلف مجالات العلوم الرياضية
- د- الإشراف والتوجيه للمشاريع التطبيقية الوطنية والإقليمية في مجال علم الأوبئة
وفسيولوجيا الرياضة.

ثانياً: القدرات المتخصصة

اتجاه فسيولوجيا الرياضة العصبية والعضلية

- ١- تقديم الخدمات الاستشارية للمراعز السريرية لتنفيذ برامج النشاط الرياضي والوقاية والسيطرة على الأمراض العضلية
- ٢- القدرة على تنفيذ وتوجيه برامج النشاط الرياضي وخاصة لزيادة القوة والتحمل العضلي لنخبة الرياضيين
- ٣- القدرة على تخطيط وتنفيذ الفحوصات الميدانية والمخبرية حول الأعصاب والعضلات وتحليل المشاكل العصبية والعضلية.
- ٤- القدرة على تخطيط وتنفيذ العيادات الرياضية في مجال الأعصاب والعضلات القدرة على التوجيه والإرشاد في رسائل الدكتوراه في المجالات المتعلقة بفسيولوجيا الأعصاب والعضلات الرياضية

اتجاه فسيولوجيا تربينات القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسى على الرياضيين:

- أ- التعاون الفعال والكافؤ مع مراكز تأهيل القلب والأوعية الدموية لتنصيف ومراقبة البرامج الرياضية التأهيلية.
- ب- تقديم الخدمات الاستشارية في العيادات الرياضية ومكافحة أمراض القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسى.
- ج- الإشراف والرقابة على القسم الرياضي بالمشاريع القومية المتعلقة بأمراض القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسى.

د- القدرة على تحديد و تحضير وإجراء الفحوصات الميدانية والمخبرية للقلب والأوعية الدموية وتحليل نتائجها.

هـ- القدرة على التوجيه والإرشاد في رسائل الدكتوراه في مجال فسيولوجيا التمارين للقلب والأوعية الدموية والتنفس.

فسيولوجيا التدريب^(١) Exercise Physiology

هو دراسة كيف يؤدى التدريب الرياضي إلى إحداث تغييرات بنائية ووظيفية في الجسم البشري وكيفية تغير وظائف وتركيبات الجسم تحت تأثير التدريب لمرة واحدة أو الاستمرار في التدريب مرات عديدة ويطلق على التغييرات الناتجة عن أداء التدريب لمرة واحدة مصطلح الاستجابات Responses بينما يطلق على التغييرات الناتجة عن أداء التدريب لعدة مرات التكيفات Adaptations،

وهذه الدراسة يمكن أن تكون على مستوى الجسم ككل أو أجهزة الجسم أو أعضاء الجسم والخلايا والجزئيات تحت الخلية Molecular Subcellular وهذا بدوره يتطلب فهما للتشریح والأجهزة الوظيفية والكيمياء الحيوية وبيولوجيا الجزيئات.

فسيولوجيا الرياضة Sport Physiology

هو فرع من فسيولوجيا التدريب يهتم بالتطبيقات العملية للمعلومات التي يمكن الحصول عليها من فسيولوجيا التدريب بهدف تدريب الرياضي وتطوير الأداء. وأمثلة ذلك حينما نعلم من خلال فسيولوجيا التدريب معلومات تفيد بأن الطاقة مصدرها الطعام وأن الكربوهيدرات هامة لأداء الأنشطة الرياضية، وحينما نستفيد

^١ - فسيولوجيا التدريب والرياضة: الدكتور أبو العلا عبد الفتاح، ط١، دار الفكر العربي القاهرة، ٢٠٠٣، ص ٢٨.

من هذه المعلومات من خلال فسيولوجيا الرياضة فإن هذا يعني كيف تزيد من مخزون الكربوهيدرات التحميل بالكربوهيدرات) وكيف تقتصر في معدل الاستهلاك من خلال التعويض أثناء الأداء وتحسين النظم الغذائية للرياضي للوقاية من خطورة استنفاد مخزون^(١).

يرى الكاتب

يجب على الطبيب الرياضي (الذي يكون مع الفريق الدائم) أن يعلم بمادة الفسلجة بصورة عامة والفسلجة الرياضية بصورة خاصة، ويكون على اطلاع بنظام الغذائي الذي يتناول اللاعب قبل المباراة للوقاية من خطورة استنفاد مخزون، وقوة بنية عضلات الجسم حتى يتم استثماره بفضل طريقة.

ما يجب معرفته من علم الفسلجة المساعدة اللاعب؟

١- تقييم الصحة والمخاطر: من أجل العمل بأمان مع الرياضي في الملعب، يجب أن تكون قادراً أولاً على معرفة الفوائد والمخاطر المرتبطة بالنشاط البدني.

مثال على هذا معرفة الإصابات المحددة التي يمكن أن يتعرض لها الجسم أثناء التمرين، وكيفية إجراء فحص صحيح اللاعب قبل بدئه التدريب، والعوامل التي يجب البحث عنها والتي تخفض من أدائه.

٢- اختبار التمرين: تنسيق الاختبارات الرياضية من أجل قياس تكوينات الجسم، واللياقة القلبية التنفسية، والقدرة، التحمل العضلي، والمرنة.

تُستخدم اختبارات وظيفية أيضاً للحصول على فهم أكبر لجزء محدد من الجسم. بمجرد جمع المعلومات حول اللاعب، يجب أن يكون مارسو لطب الرياضي الرياضة قادرین على تفسیر بيانات الاختبار و تحديد النتائج المرتبطة بالصحة التي اكتُشفت.

٣- وصفة بالتمارين: يلبي تشكيل برامج تدريب أهداف الصحة واللياقة البدنية للأفراد، يجب أن تكون قادراً على استخدام أنواع مختلفة من التمارين، والأسباب الهادفة لممارسة العملاء للرياضة، والتقييمات التي فُحصت مسبقاً.

معرفة كيفية وصف تدرييات طبقاً لاعتبارات خاصة وتبعاً للفئة المستهدفة مطلوبة أيضاً، قد يشمل هذا الاختلافات العمرية والحمل وأمراض المفاصل والسمنة وأمراض الرئوية، إلخ.

الطب الرياضي و علم البيوميكانيك

مفهوم علم البيوميكانيك (Biomechanics)

يعد علم البيوميكانيك من العلوم الحديثة في مصطلحه وفقا للتطور الذي رافق الحياة البشرية، حيث ان التطور التكنولوجي أصبح يشكل جزءاً كبيراً من حياة الأفراد، ومن جانب آخر فهو قد يعنى عرفة العلماء في التاريخ القديم عند دراستهم لحركة الإنسان وطبيعة هذه الحركة.

يعنى علم البيوميكانيك Biomechanics بدراسة حركة الكائن الحي وتطبيقات القوانين الميكانيكية التي تؤثر في هذه الحركة، وهو علم له علاقة بعلم الطب والهندسة والفيزياء، وهو علم تشخيصي تقويمي يبحث في تطبيقات قوانين الحركة على حركة الكائن الحي، ان المصطلح اللاتيني يتكون من مقطعين وكما هو مذكور في كل المصادر حيث ان المقطع الاول Bio ويعني حيوي والثاني Mechanics ويعنى الميكانيكا او الآلة، والمفهوم العام لمصطلح البيوميكانيك يعني علم دراسة حركة الإنسان بشكل عام.

وفي مفاهيم علوم الرياضة:

يعنى علم دراسة الحركة الرياضية وكيفية الوصول إلى تحقيق الانجاز العالى، ويبحث ايضاً في التأثير المتبادل بين القوى الداخلية (قوى العضلات) والقوى الخارجية مثل قوة الجاذبية الأرضية والاحتكاك ومقاومة المحيط (الماء، الهواء).

١ - البيوميكانيك في الحركات الرياضية: الدكتور حسن مردان عمر، مطبعة النجف، ٢٠١١، ط١، ص ١٠.

وفي مجال الرياضة

"البيوميكانيك هو العلم الذي يوفر الأساس الصحيح للمدرب والمدرس عندما يكون الأمر متعلق بتعليم وتدريب المهارات الرياضية من خلال إيجاد حلول للأسئلة التي تدور حول الأداء والإنجاز الرياضي لمختلف الحركات الرياضية التي تشمل الدفع والرمي والسحب والحمل والوثب والركض"^(١).

ما يخص علم الرياضة والطب الرياضي البيوميكانيك الرياضي^(٢)

- "البيوميكانيك الرياضي (Biomechanics Sports): يعتبر الحجر الاساس لتقدير الرياضيين في أدائهم الحركي الفني، حيث إنه العلم الذي يهتم بدراسة وتحليل الحركة من جانبيين أساسين على اختلاف تقسيمات الحركة الهندسية والزمانية... تحليلاً يعتمد على الوصف الفيزيائي (الكينماتيكي) بالإضافة إلى التعرف على مسببات الحركة الرياضية (Kinematic) (الكتيتيك) (Kinetic) بما يكفل اقتصاد وفعالية بالجهد وصولاً إلى التكنيك الأمثل.
- لمفهوم العام لمصطلح البيوميكانيك: يعني علم دراسة حركة الإنسان بشكل عام وفي مفاهيم علوم الرياضة يعني علم دراسة الحركة الرياضية وكيفية الوصول إلى تحقيق الانجاز العالمي ودراسة التأثير المتبادل بين القوى الداخلية (قوى العضلات) والقوى الخارجية مثل الجاذبية الارضية والاحتكاك ومقاومة المحيط (الهواء والماء)".

^١ - مدخل الى البيوميكانيك الرياضي: مؤيد محمد امين الجاف، ٢٠١٩، ص ٥.

^٢ - مدخل الى البيوميكانيك: د. احمد وليد عبد الرحمن، ص ٣.

ويقوم بتحليل الحركات الرياضية الاعبين واداءهم داخل الملاعب والعوامل التي تؤثر في تحديد مساراتها الحركية وجودة الاداء الفني لهم فضلاً عن العمل على تطوير حركاتهم الرياضي.

البايوميكانيك العلاجي:

وهنا يقوم الطبيب الرياضي بتصميم التمارين العلاجية مع الفهم الكامل لكيفية استخدامها في اعادة تأهيل المرضى من الرياضيين من ذوي الاصابات المختلفة.

من الممكن ان نحدد أهمية دراسة البايوميكانيك للمتخصص في علوم التربية الرياضية من خلال النقاط الآتية:-

١- تساعد اللاعب على اتقان الحركة من خلال فهمه الكامل لتفاصيل الحركة.

٢- ان فهم القوانين الميكانيكية والتشريحية تعطي الرياضي ذو المواقف الفرصة المناسبة للوصول إلى الانجاز العالي من خلال اتباع أفضل الطرائق والاساليب التدريبية لتحقيقه.

٣- اعطاء الفرصة للمدرب واللاعب للتعليم وفقاً للمبادئ العلمية الصحيحة مما يسهم إلى تسريع التعلم.

٤- أن الفهم الكامل للمبادئ الميكانيكية التي تحكم المسارات الحركية يساعد في تصميم التمارين وفقاً لخصائص الماهرة وطبعتها.

٥- ان فهم المسارات الحركية الصحيحة والمتغيرات البايوميكانية المؤثرة في الماهرة يسهم في تجنب الاصابات الرياضية خلال الاداء.

٦- يوفر علم البايوميكانيك المعرفة العلمية والدقيقة لتصميم المناهج التدريبية بكل محتوياتها سعياً من خلال التمارين المستخدمة وطرائق تنفيذها وشدد الاحمال والاحجام المستخدمة.

الطب الرياضي و علم التدريب

يعرف التدريب الرياضي: ^(١)

بانه عملية خاصة منظمة مبنية على الاسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس من خلال التشكيل السليم لحمل التدريب باستخدام التمارين البنائية والمعارف المصاحبة وذلك لتنمية قدرات اللاعب البدنية وتحسين مهاراته الحركية وامكانياته الخططية وقدراته العقلية وكذلك زيادة الدوافع النفسية وتطوير سماته الشخصية والرادية.

وبذلك يمكن ان نلخص التدريب الرياضي بأنه هو عملية تربوية منظمة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس وامكانيات اللاعب وقدراته للوصول به إلى أعلى المستويات في هذا النشاط الرياضي.

مفهوم التدريب الرياضي:

هناك قواعد عامة تحدد مسار التدريب الرياضي لتحقيق زيادة كفاءة الاعب واستعداداته للوصول إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس.

الخصائص المميزة للتدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي بخصائص تميزه عن مجالات الحياة الأخرى فإذا كان التدريب هو أعداد الاعب بغرض ممارسة النشاط يعني هذا واجب تعليمي للنشاط الرياضي أما إذا كان التدريب يعد الرياضي للمستويات العليا لغرض الحصول

^١ - جامعة كفر الشيخ: مفهوم التدريب الرياضي، بحث منشور على الموقع.

على النتائج ذات مستوى عالي فأنه يصبح واجب تدريسي وبدني وفكري ومهاري وخططي ونفسي.

أهم الخصائص بالتدريب الرياضي:

- ١- محاولة الوصول بالأعاب إلى أعلى مستوى في نوع النشاط الممارس.
- ٢- التخصص في نوع الفعالية أو النشاط الممارس.
- ٣- مراعاة الفروق الفردية بين الرياضيين حتى وأن تقارب النتائج.
- ٤- تنمية كل القوى البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس كي تكون كوحدة واحدة متربطة غير مستقلة تنظم حياة اللاعب.
- ٥- استناده على القواعد والأسس العلمية واعتماده على العلوم النظرية الأخرى.
- ٦- أن يتسم التدريب الرياضي بالدور القيادي من خلال البرامج الرياضية.

علاقة الطب الرياضي بالتدريب الرياضي: -

هناك علاقة وثيقة للطب الرياضي بالتدريب الرياضي العام وعلى سبيل المثال نجد أن التقسيم الطبي الفسيولوجي يسهل للمدرب المؤهل الاطلاع على مستوى اللياقة البدنية العام لفريقه وبالتالي اختيار انسب العناصر الجاهزة للمباريات.

كذلك يقدم أخصائي الطب الرياضي للمدرب رأيه في خطة التدريب العام ومدى توقيتات تطبيقها لكل لاعب من حيث الجرعة التدريبية لكل منهم في كل تدريب.

ورأيه في مواعيد الراحة والتغذية ونوعية التدريب اللازم وأثر الإصابات الحالية والسابقة على مستوى أداء كل لاعب.

ومن خلال إبداء رأية في مراحل خطة التدريب العام يلزم له التعرف على مراحل التدريب الأربع لها:-

- ١- مرحلة الإعداد البدني العام.
- ٢- مرحلة ما قبل البطولات.
- ٣- مرحلة المسابقات والبطولات.
- ٤- مرحلة ما بعد المسابقات والبطولات

وذلك بالإسهام بالرأي والمشورة الطبية للمساعدة في اختيار أكفاء العناصر الجاهزة لتمثيل الفريق، ويشمل ذلك أيضا الإرشادات الطبية الخاصة بتجنب الإرهاب البدني ودراسات تأقلم الجهاز الدوري والتنفس والجهاز العضلي مع مجهودات اللاعب^(١).

الطب الرياضي وعلم الحركة:

ان الغرض من دراسة علم الحركة هو تحسين وتطوير الاداء الفني الحركي ومحاوله الوصول للمثالية لذلك فان دراسة علم الحركة لها اهميتها الخاصة بالنسبة إلى الطبيب في الطب الرياضي فيعتمد فهم كل منها على مدى استيعابها وفهميها للحركات المختلفة وتحليلها تحليلا صحيحا.

^١- منتدى كلية التربية الرياضية جامعة المصورة قسم الطب الرياضي، بحث منشور عن الطب الرياضي وعلاقته بالتدريب.

لكي يصلوا باللاعب إلى مستوى جيد من الاداء الحركي على اسس علمية سليمة فلا بد من دراسة علم الحركة في التربية الرياضية فيما يلي:

- ١- محاولة الاجابة على التساؤلات الخاصة بالجوانب الصحيحة في الاداء (ما هو الاداء النموذجي).
- ٢- الوصول إلى الفهم الصحيح لحركة بالوسائل والمبادئ العلمية في التواهي الرياضية في أقصر مدة ممكنة.
- ٣- ماهي الجوانب الايجابية والسلبية في الاداء (الصواب والخطأ في الاداء).
- ٤- ما الذي يجب عمله لتحسين الاداء.
- ٥- كيف يمكننا تقليل فرص الاصابة أثناء الاداء الحركي نتيجة للفهم ومعرفة طريقة الاداء الصحيحة وتلاشي الاخطاء.
- ٦- الاقتصاد في الجهد عن طريق الفهم الصحيح للتدريب السليم والمعرفة الصحيحة للأداء الحركي.
- ٧- المساعدة على فهم اسس التدريب الرياضي وتحديد فترات الراحة وفترات التدريب وتوزيع مواسم التدريب.
- ٨- يساعد على فهم وتوضيح الترابط بين المواقف المتشابهة لنماذج الحركات فيما يتعلمها الفرد في موقف معين يمكن استخدامه في مواقف اخرى متشابهة في الألعاب المختلفة.
- ٩- يساعد على فهم التمرينات بكافة انواعها مما يؤدي إلى ضرورة دراسته في مجال العلاج الطبيعي.

١٠- استحداث اختبارات نوعية لقياس وتقدير الأداء الحركية في مختلف الأنشطة الرياضية^(١).

الاختلافات بين علم الحركة والطب الرياضي^(٢)

علم الحركة والطب الرياضي هما مجالان مترابطان يتعاملان مع الرياضة والتمارين وتأثيرها على الجسم البشري، لكن لكل منهما تركيز ونطاق مختلف.

إليك بعض الاختلافات الرئيسية:

١. التركيز:

علم الحركة يركز على الحركة البشرية من منظور آلي ووظيفي، يدرس كيفية حركة الجسم، ويتضمن دراسة الأسس الميكانيكية والنفسية والعضوية للحركات.

- الطب الرياضي يركز بشكل أساسي على تشخيص وعلاج ومنع الإصابات التي تحدث أثناء الرياضة والنشاط البدني، ويتضمن أيضاً جوانب من تحسين الأداء الرياضي.

٢. المهنيون:

- في علم الحركة، المتخصصون يمكن أن يكونوا مدربين، معلمين للتربية البدنية، باحثين، أو متخصصين في تحليل الأداء الرياضي.

- في الطب الرياضي، المهنيون غالباً ما يكونوا أطباء، جراحين، معالجين طبيعيين، أو متخصصين في إعادة التأهيل.

^١ - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية: مجالات تطبيق علم الحركة علم الحركة ،٢٠١١، مايو، ٤.

^٢ - المصدر نفسه.

٣. المقاربة:

- علم الحركة يستخدم المقاربات التجريبية والنظرية لتحليل الحركات الرياضية لتحسين الكفاءة والأداء ولمنع الإصابات من خلال تصحيح الأساليب.
- الطب الرياضي يتخذ مقاربة سريرية تشمل التعامل مع الإصابات والأمراض من خلال التشخيص والعلاج، غالباً ما يتضمن التعاون مع أخصائيين آخرين لتصميم خطط تأهيل.

٤. التطبيق:

- علم الحركة يمكن تطبيقه على مجموعة واسعة من الأفراد، من الأشخاص الأصحاء الذين يرغبون في تحسين لياقتهم البدنية إلى الرياضيين الذين يسعون لتحقيق الأداء الأمثل.
- الطب الرياضي يميل إلى التركيز بصورة أكبر على الرياضيين والأفراد المصابين الذين يحتاجون إلى استعادة وظيفتهم البدنية والعودة إلى مستوى نشاطهم السابق. كلا المجالين يوفران رؤى ذات قيمة لعالم الرياضة والنشاط البدني ويعملان يداً بيد في كثير من الأحيان لتحقيق الأهداف المتعلقة بصحة وأداء الرياضيين. غالباً ما يخلط الكثير من الناس بين علم الحركة والطب الرياضي، معتبرين إياهما نفس الشيء.

علم الحركة هو دراسة تأثير النشاط البدني على الصحة والمجتمع. بينما يتعامل الطب الرياضي مع اللياقة البدنية والعلاج والوقاية من الإصابات المتعلقة بالرياضة والتمارين الرياضية.

أهمية تطبيق علم الحركة في مجال الطب الرياضي^(١):

لقد ساهم علم الحركة في مجال الطب الرياضي مساهمة فعالة من خلال:

- ١- يوضح علم الحركة عمل العضلات وخصائصها والاسس الفسيولوجية لها كما تناول دراسة المفاصل من حيث انواعها ومدى الحركي لها ووسائل علاجها.
- ٢- حل الكثير من المشاكل المتعلقة بحالات تشوه القوام والشلل ومعالجتها من خلال التمارينات العلاجية.
- ٣- ساهم في فهم انواع الحركات من الناحية الفسيولوجية فقد قسمها إلى حركات ارادية وحركات غير ارادية.

الطب الرياضي وعلاقته بالإدارة الرياضية:

يتضمن علم الادارة العديد من المبادئ والاسس التي بواسطتها يستطيع الاداريون تحقيق اهدافهم المرسومة بكفاءة وفاعلية عن طريق تنظيم الجهود البشرية داخل المنظمة البشرية وداخل المؤسسة التربوية او الاندية الرياضية والاستمرار بالتتابعة والرقابة للتحقق من تنفيذ برامجها المعدة لهذا الغرض وذلك بقياس مستويات الاداء وتوجيهها نحو تحقيق الاهداف المرسومة.

ففي الملاعب يقوم المدرب بقياس مستوى الاداء الحركي بعد تنفيذ المنهاج تعلم المهارات الحركية خلال الكورس التدريبي ويتم مقارنة مستوى الاداء الفعلي بالأداء المتوقع من الطلبة والذي حددته الاهداف التعليمية.

^١ - دراسة الحركة الرياضية: الدكتور تامر الداودي: بحث منشور المكتبة الرياضية، سنة ٢٠٢٢.

وفي ضوء هذه النتائج تم التعديلات الالازمة في المناهج التدريبية ومعالجة المشاكل بالطريقة المناسبة من قبل لجنة المدربين وكذا الحال بالنسبة لتدريب الفرق في الاندية الرياضية اذ تقوم ادارة النادي بتعيين المدرب الذي تراه مناسبا لقيادة الفريق ثم تقوم ادارة النادي بتوفير مستلزمات التدريب وضم اللاعبين المؤهلين لتمثيل النادي ومتابعة سير التدريبات ونتائج الفريق عند مشاركته في البطولات واتخاذ القرارات الالازمة لتشجيع اللاعبين على تحسين ادائهم ولللعب بكفاءة عالية في سبيل تحقيق اهداف النادي.

وقد تعتمد ادارة النادي اسلوب الحوافز والكافئات لتحفيز اللاعبين على الاداء الجيد وتوجيههم نحو تحمل المسؤولية مع ادارة النادي بقناعة وليعملوا بفاعلية وكفاءة نحو الاهداف المنشودة بمستوى من الفهم لأداء أفضل (١).

ان تحقيق عملية الاتصال بين الاداريين واللاعبين في النادي سوف يساعد على تحقيق الاداء الافضل حيث ان الاتصال الفعال يؤدي إلى توصيل ما يحتاج اليه اللاعبون إلى الاداريين واحداث التغيير والتعديل في المواقف وحل المشكلات بما يؤدي إلى تعديل السلوك وتحسين الاداء وقد يكون الاتصال اما تنازليا اي من الجهاز الاداري إلى اللاعبين او المدرسين عن طريق المشرف الاختصاص او المشرف على الفريق او تصاعديا من المدرسين إلى المشرفين او اللاعبين إلى ادارة النادي او المشرف على الفريق.

وبذلك تحدد الواجبات مباشرة ويحصل اللاعبون على المعلومات الدقيقة حول ادائهم او مشاكلهم او توجهات الادارة التي تسهل وتوضح العمل المتوجه نحو تحقيق الأهداف (١).

^١ - الادارة التربوية: د حسن محمد حسان، دار المسرة، ط١، ص ٣٣ . د. محمد حسين العجمي، ط٢، دار المسيرة، ص ٢٠٧.

الطب الرياضي و علاقته بالعلوم الرياضية:

العلوم الطبيعية: والتي تشمل مجالات مثل علم الأحياء، الكيمياء، الفيزياء، وعلم الأرض، لها علاقة وثيقة بالطب الرياضي لعدة أسباب:

١. علم الأحياء:

يوفر فهماً للعمليات الفيزيولوجية والأنظمة الحيوية في جسم الإنسان، مما يساعد في فهم كيفية استجابة الجسم للتمارين الرياضية والإصابات.

٢. علم الفيزياء:

يطبق مبادئ القوى والحركة لفهم كيف تؤثر الأنشطة الرياضية على الجسم، وعلى سبيل المثال، يساعد في تحليل البيوميكانيك أثناء الحركات الرياضية.

٣. الكيمياء:

تلعب دوراً في فهم التركيب الكيميائي للجسم والتغيرات التي تحدث أثناء التمارين، مثل الأيض وتحليل المواد الكيميائية والمكمّلات الغذائية التي تستخدم لتحسين الأداء الرياضي.

٤. علم وظائف الأعضاء:

قسم من علم الأحياء يركز بشكل خاص على كيفية عمل الأنظمة الفيزيولوجية في الجسم، وهو مهم بشكل خاص في فهم استجابات الجسم للتدرير والاستشفاء من الإصابات.

علوم الطبيعة تساهم بشكل مباشر في تحسين الأداء الرياضي وفهم آليات الوقاية من الإصابات وأفضل أساليب التأهيل.

١ - الادارة والتنظيم في للتربية الرياضية: د مروان عبد المجيد ابراهيم، دار الفكر، ط١، ص٣٠٣.

كما تُسهم في التقدم في مجالات مثل التغذية وعلم النفس الرياضي، والتي تحتاج أيضاً إلى فهم علمي وتطبيقي لعلوم الطبيعة.

الطب الرياضي وعلم النفس

تعريف علم النفس الرياضي:

المختص في علم النفس الرياضي: هو الشخص الحاصل على درجة الدكتوراه في الطب النفسي في مجال علم النفس ويحمل ترخيصاً من الدولة لممارسة الاختصاص وصاحب خبرة و تدريب في علم النفس مثل : التدريب على المهارات النفسية، الصحة الذهنية للرياضيين، ديناميكية الفريق في الرياضة، والعوامل النفسية التي تؤثر على الأداء وتقييم الوضعيات النفسية للرياضي علم النفس الرياضي التطبيقي هو دراسة المبادئ النفسية للأداء البشري، لمساعدة الرياضيين على الأداء باستمرار في النطاق الأعلى لقدراتهم وتقدير عملية الأداء الرياضي بشكل دقيق^(١).

من المهم جداً تدريب المتخصصين في علم النفس الرياضي التطبيقي، ومتخصصهم للمشاركة في الأنشطة، وتحديد تطور المعرفة والقدرات الذهنية والعاطفية المطلوبة، وتحسين المحيط الرياضي لتطوير تنفيذ الخبرات الإيجابية للرياضيين.

في وقتنا الحالي تزداد أهمية علم النفس الرياضي واستخداماته في المجال الرياضي وذلك نظراً للتقارب الكبير في مستويات الأداء للرياضيين من حيث المستوى البدني والمهاري وخططي وخاصةً في رياضة المستويات العالية، وأن هناك عوامل كثيرة

^١ - موقع علم النفس الرياضي، بورتو أرابيا، المؤلفة، الدوحة.

هامة تحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز وتحقيق الأرقام والتي يأتي من أبرزها الإعداد النفسي للطب الرياضي^(١).

ومن أهم العوامل التي أدت إلى الارتفاع بالمستوى الرياضي هو ارتباط علم التدريب الرياضي ونظرياته بأسس العلوم الأخرى كعلم النفس الرياضي والطب الرياضي وغيره من العلوم المساندة، إذ يتأثر مستوى أداء الرياضيين بشكل كبير بالعوامل النفسية ويعتبر علم النفس الرياضي من العلوم الحديثة التي أسهمت بدور فعال في الارتفاع بمستوى أداء الرياضيين في المنافسات الرياضية وخاصة في السنوات الأخيرة.

علم النفس الرياضي من الاختصاصات في علم النفس التي تدرس العوامل النفسية في الأداء الرياضي من أجل تحسين أداء الرياضي.

ماذا يقدم الطبيب النفسي الرياضي؟

يتلقى علماء النفس تدريباً ثرياً للتتأقلم مع البيئة التطبيقية كمستشارين لتطوير الأداء ومستشاري الصحة الذهنية، وكثيراً ما يتداخل العمل فيمكن تقديم خدمة المهارات الذهنية، والعمل على البحوث، والعمل مع عدة أعضاء مدربين وبقية الفريق يمكن لعلماء النفس العمل الرياضيين العمل في الممارسة الميدانية، في الجامعات، المنظمات الرياضية.

^١ - المصدر نفسه.

الطبيب النفسي الرياضي:

هو متخصص في مجال يجمع بين الطب النفسي وعلم النفس الرياضي، ويقدم الدعم النفسي للرياضيين لمساعدتهم على تحقيق أفضل أداء ممكن والتعامل مع التحديات الذهنية التي يمكن أن يواجهوها.

فيما يلي بعض مكونات الدعم الذي يقدمه الطبيب النفسي الرياضي:

١. الصحة النفسية:

- تقديم الرعاية والدعم للرياضيين الذين يعانون من مشاكل الصحة النفسية مثل الاكتئاب، القلق، اضطرابات الأكل، والإدمان.

٢. أداء الذروة:

- مساعدة الرياضيين على تطوير مهاراتهم النفسية لتعزيز الأداء تحت الضغط، مثل التركيز، الثقة، والتحكم في العواطف.

٣. التحفيز والأهداف:

- وضع استراتيجيات لتحفيز الرياضيين ومساعدتهم على تحديد وتحقيق الأهداف الشخصية والمهنية.

٤. مهارات التواصل:

- تحسين التواصل بين الرياضيين والمدربين وفريق الدعم لتعزيز بيئة فريق إيجابية ومساعدة.

٥. إدارة الضغوط والإرهاق:

- تقديم استراتيجيات وتقنيات للتعامل مع الضغط الناتج عن التدريب والمنافسات، بالإضافة إلى الوقاية من الإرهاق والتعافي منه.

٦. التعافي من الإصابات:

- دعم الرياضيين نفسياً خلال فترة التعافي من الإصابات للتعامل مع الإحباطات والتحديات الذهنية التي قد تصاحب الإصابات وعملية الشفاء.

٧. التعامل مع التقاعد من الرياضة:

- المساعدة في التخطيط النفسي والتكيف للانتقالات العمرية، بما في ذلك التقاعد من الرياضة المنافسة وتحويل الهوية الرياضية إلى الحياة بعد الرياضة.

مهمات علم نفس الرياضي

رفع المستوى الرياضي، فهم السلوك الرياضي وتفسيره، ومعرفة أسباب حدوث السلوك الرياضي، والعوامل التي تؤثر فيه.

يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد، فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرّب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية.

علم النفس وعلاقته بالطب الرياضي

تشير الإحصاءات إلى أن معدلات الإصابات في تزايد مستمر بين الرياضيين في مختلف الرياضيات والسباقات، وبالرغم من التقدم في مجال الإصابات الرياضية كعلم، والعلوم الصحية والطبية والرياضية والعلاج الطبيعي، وبالرغم من توفر المتخصصين من الأطباء الرياضيين ومتخصص إصابات اللاعب، وبالرغم من كل ذلك إلا أن الإصابات الرياضية في زيادة مستمرة للرياضيين في معظم الرياضات.

والسؤال الذي يفرض نفسه في هذا الصدد لماذا تحدث هذه الزيادة المطردة والمستمرة في إصابات الرياضيين؟

وهل لعلم النفس الرياضي دور في الرعاية النفسية للاعب في حالة الإصابة؟

ج / إن اللاعب لا يحتاج فقط إلى العلاج والتأهيل الطبي والبدني، بل يحتاج أيضاً إلى التأهيل النفسي حتى يتعدى حاجز الخوف من مخاطر الإصابة الرياضية، وحتى يستطيع اللاعب العودة إلى مستوى الحقيقى السابق قبل الإصابة^(١)

الطب الرياضي وعلم الإصابات^(٢)

يعد علم الإصابات الرياضية أحد الجوانب المهمة في موضوع الطب الرياضي الذي يعتمد على علوم عدة منها علم التشريح والفسلجة والتدريب الرياضي والاختبارات والمقاييس وعلم النفس وغيرها من العلوم، وقد تطور بتطور

^١ - علم النفس وعلاقته بالإصابة: أ.د. عبدالخفيظ سعيد مقدم، بحث منشور في موقع المكتبة الرياضية سنة ٢٠٢٢.

^٢ - الإصابات الرياضية والتأهيل الحركي: أ.د. مدحت قاسم، دار الفكر العربي، سنة ٢٠٠٧، ص ٥٤.

التخدير ووسائل العلاج وهدفه الاساس التخدير والعلاج وقايته من الإصابات بالإضافة الارشاده أفضل الوسائل العلاجية التي تضمن الشفاء التام وسرعة العودة إلى النشاط الرياضي الممارس من قبل اللاعب.

الإصابات الرياضية

الإصابة: عبارة عن تعرض أي جزء من أجزاء الجسم إلى مؤثر خارجي (صدمة) أو داخلي (وظيفي) كفقدان السوائل والارهاق وتجمع حمض اللاكتيك، او مؤثر ذاتي كالأحماء غير الكافي والاداء غير الفني، مما يحدث تغيرات تشريحية فسليجه تؤدي إلى تعطيل وظيفية ذلك العضو المصابة جزئيا وكليا وبصورة دائمة او مؤقتة.



الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات:

١. الملعب:

أ- أرضية الملعب ونوعها: (ترابية، مزروعة، خشبية، تارتان، بلاط، اسمنتية، وغيرها) قاعدة خارجية او داخلية (و هنا يكمن دور الطبيب الرياضي).

ب- ظروف اللعب: حالة الجو اما صيفي حار مشمس او شتائي بارد قارص محطر بالإضافة إلى الرياح، ثم وقت التدريب (صباحي، ظهراً، مساءً)، مستوى الارتفاع عن سطح البحر الذي يؤثر على نوعية التدريب والتأقلم.

ج- نوعية الأجهزة الرياضية: من حيث مطابقتها للمواصفات الخاصة (قوتها، جودتها، وكيفية استخدامها).

د- التجهيزات الرياضية: نوعية الملابس الذي يرتديها اللاعب والتي تمس الجسم كذلك نوعية الأحذية الرياضية وكيفية اختيارها.

٢. عدم اخضاع اللاعبين للأشراف الطبي والفحص الدوري.

٣. سوء التغذية، التدخين، المشططات، السهر، الارهاق، والمشروبات الكحولية وغيرها.

٤. ضعف اللياقة البدنية وقلة التدريب او التدريب الخاطئ باستخدام برامج غير علمية، كما ان التفاوت في المستوى المهاري والبدني والعمري وعدم التدرج في التمرين يؤدي إلى حدوث الاصابة ثم سوء الادارة وضعف الاشراف.

٥. عدم مراعاة قواعد اللعب ومخالفة القوانين واللعب بروح غير رياضية كالخشونة وعدم الطاعة.

٦. خبرة اللاعبين وعدم الالام بفنون اللعبة تغنى عن حدوث الاصابة.
٧. سوء الحالة النفسية لللاعب تساعد على حدوث الاصابة.
٨. عدم الالام بأساليب الوقاية والاسعافات الاولية.
٩. الاستعداد غير الكافي لخوض المبارزة.
١٠. الاجهاد العالى أثناء التمرين او المنافسة مع عدم اعطاء راحة ايجابية.
١١. المشاركة في أكثر من نشاط مما يرهق اللاعب وبذلك يكون عرضة للإصابة.

علاقة الطب الرياضي بالإصابات الرياضية

ما هو الدور الذي يلعبه الطب الرياضي في الوقاية من الإصابات^(١)؟

ج / ان دراسة هذه الموضوع يسمح لنا ابراز علاقة الطب الرياضي في الوقاية وعلاج الإصابات الرياضية، والأسباب المؤدية إلى حدوث هذه الإصابات وتزويد المختصين حول انواع الإصابات الشائعة وكيفية علاجها والوقاية منها لتجنب الإصابات لدى الرياضيين.

ان الطب الرياضي يجمع بين التمارين البدنية ووسائل العلاج الأخرى كالعلاج الحراري والليزر والمساج اليدوي والكهرباء والمائي وحمامات الساونا وغيرها لاستعادة مستوى الأداء العالى لذلك فالتأهيل جانب مهم في العلاج قد يفضله الرياضي والمدرب في كثير من الأحيان وان اختيار المنهج غير المناسب لنوعية الإصابة وشدتها يمكن ان يؤثر على سرعة الشفاء وبالتالي العودة إلى الملاعب

^(١) - الطب الرياضية ودوره في الوقاية وعلاج الإصابات الرياضية، دراسة نظرية الدكتور زموري أبو القاسم، جامعة بسكرة، بحث منشور مجلة الدراسات، ٢٠٢٠/١٠/٢٢، ص ٢٤٠

وبواسع ما يمكن (وقد ظهرت من خلال الفحوصات السريرية إن عودة اللاعب إلى ممارسة النشاط الرياضي قبل إتمام المنهج التأهيلي المناسب يمكن إن يؤدي إلى تكرار الإصابة في المستقبل) ^(١).

لذا يجب فهم هذه العملية لغرض الاستفادة منها على أتم وجه كما يجب أن يكون هناك اكتمال للمنهج التأهيلي ولجميع جوانبه وان يطبق بشكل صحيح لغرض أن يستعيد المصاب كامل قدراته قبل الإصابة (وان ذلك يتطلب العمل المشترك والدراسة التامة من قبل المعالج والمدرب واللاعب والمعنيين لغرض إنجاح هذه العملية) ^(٢).

الإصابات التي يعالجها تخصص الطب الرياضي بالتمارين الرياضية

يعالج تخصص الطب الرياضي إصابات متعددة وتشمل:

- تمزق أربطة الكتف مثل تمزق الكفة المدور، اختناق الوتر. هناك أيضا تمزقات أخرى كأربطة الركبة مثل تمزق الرباط الصليبي وتمزق أربطة اليد أو المرفق أو الورك أو القدم.
- إصابات الغضاريف كالغضروف الهلالي في الركبة بسبب التعرض للالتواءات أثناء الرياضة.
- إصابات العضلات كالشد والتمزق العضلي، متلازمة التنسج أو الانحسار كما في إصابات الكتف.

^١ - Dorothy e. , Marjorie k ; proprioceptive neuromuscular facilitation . copyright co.

^٢ - أبو العلا، عبد السيد، دور المدرب واللاعب في الإصابات الرياضية: بالوقاية والعلاج. مؤسسة الجامعة للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، ١٩٨٤، ص ١٧.

- إصابات الكسور وكسور عظم العضد وكسور الترقوة ومتنصف الترقوة وكسور الأطراف الأخرى.
- إصابات الأعصاب مثل إصابة الضفيرة العصبية ومتلازمة النفق الرسغي.
- الرضوض والكدمات والارتجاجات.
- إصابة الأكياس الصغيرة الملؤة بالسوائل والتي تحمي العظام والأوتار والعضلات القريبة من المفاصل مثل التهاب الجراب.
- إصابات الخلع كما في خلع مفصل الكتف والالتواءات كما في التواءات القدم

الطب الرياضي و علم البيئة

الطب الرياضي و علم البيئة مجالان مختلفان، لكن يمكن النظر إليهما معاً من منظور تفاعل الرياضيين مع بيئتهم. إليك توضيح لكل مجال والعلاقة بينهما:

١. الطب الرياضي:

- يهتم الطب الرياضي بالصحة الكاملة للرياضيين، بما في ذلك الوقاية من الإصابات، تقييمها، علاجها، وإعادة تأهيل الرياضيين بعد الإصابات.
- يعمل الأطباء الرياضيون على تعزيز الأداء الرياضي والحفاظ على اللياقة البدنية، وكذلك تقديم الاستشارات الصحية والنفسية.

٢. علم البيئة:

- علم البيئة هو العلم الذي يدرس العلاقات بين الكائنات الحية وبئتها وتأثيرات هذه العلاقات على التوزيع والوفرة.
- يتناول النظم الإيكولوجية والتوعي البيولوجي وعمليات مثل التمثيل الضوئي، دورة المغذيات، والشبكات الغذائية.

العلاقة بين الطب الرياضي وعلم البيئة:

- قد يأخذ الطب الرياضي في اعتباره عوامل بيئية مثل الطقس، الارتفاع، والتلل في تقييمهم وتدريب الرياضيين.
- الآثار البيئية يمكن أن تؤثر بشكل مباشر على الأداء الرياضي والصحة، مثل الحرارة الشديدة التي قد تؤدي إلى ضربات الشمس، أو الارتفاع الذي يؤثر على مستويات الأكسجين.

- علم البيئة يمكن أن يوفر المعلومات حول كيفية تأقلم الرياضيين مع الظروف البيئية المختلفة وكيف يمكن لهذه الظروف أن تؤثر على صحتهم.

بشكل عام، يهتم الطب الرياضي بالجوانب البدنية والنفسية للرياضيين فيما يركز علم البيئة على التفاعلات في النظام البيئي.

إلا أن هذين المجالين قد يتداخلان عندما يتعلق الأمر بصحة الرياضيين وأدائهم في سياقات بيئية محددة.

ان ما ابداه العلماء في اهتماماتهم الواسعة الافق لدراسة العلاقة بين التلوث البيئي والانجاز الرياضي ، ومن الجدير بالذكر ان هذه الظاهرة لم تكن معروفة او موجودة قد يعا بل هي حديثة وحظيت بالاهتمام واخذها بنظر الاعتبار عند افاق البطولات الدولية والدورات الأولمبية.

ان البيئة هي كل ما يحيط بالإنسان من عوامل سواء كانت طبيعة ام بيولوجية ام اجتماعية كالهواء والماء والغذاء والضوء والسكن ... الخ

فملوثات الهواء غير جيدة والتهدئة الرديئة ودرجة حرارة الجو المرتفعة عن سطح البحر بشكل مفاجئ وغير مدروس وغيرها قد يكون عاملًا مساعدًا في زيادة احتمالية حدوث الإصابات الرياضية لذا ينبغي على المختص في مجال التربية الرياضية والبدنية الاطلاع على معرفة وانتقاء البيئة الملائمة للأداء ووضع أسس علمية ومتدرجة للتكيف مع البيئة الجديدة وتجنب كل ما هو غير ملائم لأجل الوقاية من الإصابات الرياضية.

وعلاقه الطب الرياضي بعالم البيئة

وهنا تكمن أهمية دور الطب الرياضي في نشر الوعي الصحي والمحافظة على بيئه صحية في الملاعب والأندية وأماكن إقامة اللاعبين وغرف التدليلك وأماكن تواجد اللاعبين والجماهير والبيئة التي يتفاعلون فيها من حيث الإضاءة والتهوية وحمامات السباحة ودورات المياه.

ومع انتشار الوعي الصحي وتوفير الإمكانيات المادية والكوادر الطبية وتقديم العلوم، فقد أصبح لدى الأندية الرياضية في كثير من بقاع الأرض عيادات طبية مجهزة بأحدث المعدات تشرف عليها أطقم متخصصة تحت إشراف أطباء متخصصون وذلك لتوفير العناية الطبية للاعبين في الأندية.

علاقة الطب الرياضي بعلم التغذية

Nutrition of Athletes - تغذية الرياضيين

نبذة عن تخصص التغذية

إنَّ التغذية هو التخصص الذي يدرس علاقة الغذاء والطعام بالإنسان والكائنات الحية جميعها، أي أنه يدرس كيف يؤثُّر الغذاء على جسم الإنسان.

يعتبر أخصائي التغذية من أحد أعضاء الفريق الصحي في المستشفيات، ويكون أخصائي التغذية موجود داخل الفريق وهو ضمن طاقم الطب الرياضي.

يهدف تخصص "التغذية" أو ما يطلق عليه باللغة الإنجليزية "Nutrition" بشكل مركزي نحو إعداد طلبة قادرين على القيام بشتى الأمور في فرع التغذية والتي تشمل كيفية تقييم الوضع التغذوي لدى الإنسان، وكيفية إعداد الحميات الغذائية.

كما يتميز تخصص التغذية بأنه لا يعتمد فقط على الفهم أو الحفظ، بل يعتمد على الاثنين معاً.

تبينت أهمية التغذية منذ الزمن القديم، ربط أهل مصر القديم كثرة الأكل بتسرب الكثير من المشاكل الصحية، وباتت التغذية تتتطور شيئاً فشيئاً إلى حين أصبحت واحدة من العلوم الطبية المهمة.

ويتيح العالم العربي دراسة تخصص التغذية على انفصال، ولكن تتيح الدول الأوروبية الاختصاص والتعمق أكثر في التخصص حيث يمكن للطلبة الاختصاص في مجال معين مثل أمراض الاضطرابات الغذائية، أو سوء التغذية، أو تغذية الرياضيين.

ويهتم تخصص التغذية بصورة جوهرية في نشر السلامة الصحية من أجل حصول الإنسان على صحة جسدية جيدة خالية من الأمراض.

ما هي التغذية الرياضية:

هي دراسة و ممارسة التغذية والنظام الغذائي فيما يتعلق بتحسين الأداء الرياضي لأي شخص.

تعد التغذية جزءاً مهماً من العديد من أنظمة التدريب الرياضي، حيث يتناولها الرياضي في الرياضيات القوية (مثل رفع الأثقال وكمال الأجسام) ورياضات التحمل (مثل ركوب الدراجات والجري والسباحة والتجديف).

تركز التغذية الرياضية في دراساتها على النوع وكذلك على كمية السوائل والأطعمة التي يتناولها الرياضي.

ما هو دور التغذية الرياضية في تحسين الأداء الرياضي؟

لتحقيق أفضل النتائج، علينا إتباع نظام غذائي يتلائم مع ممارسة تدريباتنا. يشعر الكثير من الناس بالإحباط، منحقيقة أنه بعد أن قرروا ممارسة النشاط البدني بشكل منظم، فشلوا في إنقاص وزنهم، وحتى أن وزنهم بدأ يزداد. فمن المهم أن ندرك أن ممارسة النشاط البدني، يجب أن تكون مصحوبة بنظام غذائي ملائم، وذلك لأن المظهر الرشيق والنحيف مع نسبة دهون قليلة، هي نتاج ٣٠ % النشاط البدني و ٧٠ % التغذية الصحيحة، رغم أن ٣٠ % تبدو قليلة، إلا أن أهمية النشاط البدني لا تزال مرتفعة، حيث تشير الدراسات إلى أن احتمال الحفاظ على وزن صحيح لفترة زمنية، أقل بكثير من دون ممارسة النشاط البدني.

وظائف الغذاء في الجسم

- ١- توفير المصادر الأولية لاستخدامها كمصدر أساسى لإمداد الجسم وخاصة العضلات بالطاقة اللازمة للانقباضات والانبساطيات الحركية.
- ٢- تنظيم العمليات اللازمة لتشييط التفاعلات الكيميائية داخل الجسم للحفاظ على التوازن الكيميائى والعضلي الداخلى.
- ٣- توفير المواد الخام لبناء خلايا الجديدة في الجسم والمحافظة على إعادة بناء أنسجة الجسم، وخاصة التالفة منها أثناء النشاط الحركي.
- ٤- توفير المواد اللازمة لصنع وإنتاج هرمونات الجسم.
- ٥- توفير المواد اللازمة للجهاز المناعي للجسم.
- ٦- تعتبر التغذية الجهة الرئيسية المسؤولة عن ضخ إشارات العصبية وإفراز الغدد في الجسم.
- ٧- تفيد التغذية في عملية التكاثر.

المكمالت الغذائية في التغذية الرياضية

المكمالت الغذائية والأطعمة هي منتجات غير منظمة تم تسويقها لتعزيز الأداء الرياضي.

ووفقاً لأكاديمية الطب الرياضي، فإن الاستخدام الأخلاقي للملاحق الرياضية هو اختيار شخصي ويبقى مثيراً للجدل.

هناك مكمالت محدودة مدعومة بالبحوث السريرية.

قدم المعهد الأسترالي للرياضية دليلاً إرشادياً عاماً حول ملحوظ الأداء الرياضي والأطعمة وفقاً لأهمية الأدلة العلمية

الرياضة الغذائية: المشروبات الرياضية، والمواد الهرامية، المكمالت المتحل بالكهرباء، مكملات البروتين، المكمالت الغذائية السائلة.

المكمالت الطبية: الحديد والكالسيوم وفيتامين (د)، متعدد الفيتامينات والمعادن، أحماض أوميغا ٣ الدهنية

مكملات الأداء: الكرياتين، الكافيين، بيكربونات الصوديوم، بيتا ألانين، نترات

تغذية الرياضيين

التغذية التي تعنى بتحسين الأداء الرياضي:

للتنمية دور رئيسي في تحسين الأداء الرياضي سواءً في المنافسات الرياضية كالمسابقات أو الرياضة الهوائية أو رياضة بناء الأجسام، وهي تعتمد على العناصر الغذائية الأساسية وهي الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والماء والفيتامينات والأملاح المعدنية، لكل من هذه العناصر دور في تحسين الأداء الرياضي.

كما أن النظام الغذائي يختلف باختلاف نوع الرياضة التي يمارسها الشخص، على سبيل المثال:

عند الرغبة في نزول الوزن يجب أن يقلل الشخص من سعراته الحرارية اليومية مع ضرورة الالتزام بتناول الطعام من كافة المجموعات الغذائية بكميات محسوبة وعند الرغبة في زيادة الوزن أو بناء العضلات يجب زيادة عدد السعرات الحرارية اليومية الآتية من مصادر الغذاء الأساسية.

التغذية الرياضية sports nutrition

ما هي التغذية الرياضية sports nutrition ؟

تُعد التغذية الرياضية sports nutrition من أساسيات النجاح الرياضي وذلك لأن اتباع نظام غذائي صحي يتوافق مع الشخص الرياضي يمكنه من الحصول على الطاقة اللازمة لممارسة الرياضة وفي نفس الوقت لا يحدث زيادة في الوزن. -
تشمل التغذية الرياضية sports nutrition عدّة أمور منها:

- ١- نوع الطعام الذي يُفضل أن يتناوله الشخص الرياضي.
- ٢- كمية الطاقة التي يحتاجها الجسم يومياً.
- ٣- العناصر الغذائية التي يجب الحصول عليها.
- ٤- كمية السوائل التي يحتاجها جسم الإنسان الرياضي يومياً.

في بعض الأحيان يتغير النظام الغذائي للشخص الرياضي بشكل يومي حيث يعتمد ذلك على كمية الطاقة التي يحتاجها الجسم ويجب أن نعرف أن التغذية الرياضية تختلف من شخص لآخر حيث أنها تعتمد على نوع الرياضة^(١).

^(١) - كيركسيك، سم، ويلبورن، سي دي، روبرتس، دكتوراه في الطب وآخرون. تحديث مراجعة ISSN للتمارين والتغذية الرياضية: الأبحاث والتوصيات. جي إنت سوك سبورتس نوتر، ٢٠١٨، ص ٣٦/١٥.

احتياجات الرياضيين اليومية من العناصر الغذائية

- ١- الكربوهيدرات: تتراوح الاحتياجات اليومية من الكربوهيدرات بين ٤٥-٦٥٪ من إجمالي الوجبات الغذائية ويختلف ذلك على حسب نوع الرياضة.
- ٢- البروتينات: يحتاج الشخص الرياضي من ٨-٢ gm لكل كيلوجرام من وزن الشخص الرياضي يومياً.
- ٣- الدهون الصحية: يجب أن تشغل الدهون الصحية ٣٠٪ من إجمالي الوجبات الغذائية اليومية^(١).

هدف التغذية الرياضية

يلجأ البالغون النشطون والرياضيون إلى التغذية الرياضية لمساعدتهم على تحقيق أهدافهم. يمكن أن تشمل أمثلة الأهداف الفردية اكتساب كتلة خالية من الدهون، أو تحسين تكوين الجسم، أو تعزيز الأداء الرياضي.

تتطلب هذه السيناريوهات الخاصة بالرياضة برامج غذائية مختلفة. تشير نتائج الأبحاث إلى أن نوع الطعام المناسب، وتناول السعرات الحرارية، وتوقيت المغذيات، والسوائل، والمكمّلات الغذائية ضرورية ومحددة لكل فرد.

^(١) - سلافين ج، كارلسون ج. الكربوهيدرات. أوف نوتر. ٦(٥):٧٦٠-٧٦١. تم النشر في ١٤ نوفمبر ٢٠١٤.

وهنا دور الطبيب الرياضي

على الطبيب الرياضي ان يقوم بشرح ضرورة أن يضمن الرياضيون نهجهم الرياضي المناسب لحالتهم.

وأيضاً العوامل التي قد تؤثر على الاحتياجات الغذائية للرياضي وتشمل نوع النشاط (الهواة مقابل اللاهوائية)، والجنس، والوزن، والطول، ومؤشر كتلة الجسم، ومارسة الرياضة أو مرحلة النشاط (ما قبل التمرین، التمرین التمهيدي، الاتتعاش)، والوقت من اليوم (على سبيل المثال، يتم استخدام بعض العناصر الغذائية من قبل الجسم بشكل أكثر فاعلية أثناء النوم مقارنة بوقت الاستيقاظ)

وتعليم المفتاح إلى نظام غذائي سليم هو الحصول على مجموعة متنوعة من المواد الغذائية، واستهلاك جميع المواد الغذائية والفيتامينات والمعادن الضرورية الكلية.

وفقاً لمقال Eblere (٢٠٠٨)، فإنه من المثالي اختيار الأطعمة الطبيعية، على سبيل المثال الأطعمة غير المصنعة مثل البرتقال بدلاً من عصير البرتقال.

تناول الأطعمة الطبيعية يعني أن الرياضي يحصل على أكبر قيمة غذائية من الطعام. عندما يتم معالجة الأطعمة، يتم تقليل القيمة الغذائية عادة.

الطب الرياضي والتمارين الرياضية:

علم الرياضة، ويشار إليه أيضاً باسم علم التمارين، هو دراسة مركزة وتطبيق لمبادئ علم وظائف الأعضاء، وعلم التشريح، وعلم النفس من حيث صلتها بالحركة البشرية والنشاط البدني.

علم التمارين:

يتميز كل نوع من التمارين الرياضية بأهداف وفوائد مختلفة بالإضافة إلى أنواع المعدات والمرافق المطلوبة.

قد يكون من الصعب على المبتدئين معرفة من أين يبدؤون عند تصميم برنامج التمارين.

ومهما كانت التمارين المختارة، فمن المهم تعلم أداء التمارين بشكل صحيح لتحقيق أقصى فائدة والحد من خطر الإصابة.

يمكن لمراكيز اللياقة البدنية المحلية أن تكون مصدراً جيداً للمعلومات المتعلقة بالتدريب الآمن والفعال.

كما توفر مراكز اللياقة البدنية عادةً حصصاً جماعيةً للتمارين الرياضية أو مدربين شخصيين يمكّنهم مساعدة الأشخاص على البدء بأنواع مختلفة من التمارين.

يجدر الذكر أنَّ المشاركة في حصص التمارين الجماعية تساعدهم على الاحتفاظ بحماسهم للاستمرار، وتقلل من الحاجة لوضع برامج خاصة بهم.

ولكن، حتى لو كانت مراكز اللياقة البدنية غير متوفرة أو لا يمكن تحمل تكاليفها، فهناك العديد من الوسائل التي يمكن من خلالها ممارسة التمارين الرياضية بشكل فعال وأقل قدر من التجهيزات.

تنطوي ممارسة التمارين الرياضية على نفس الفوائد سواءً أجريت بشكلٍ فردي (إدارة ذاتية للتمرين أو بالاسترشاد بفيديو تعليمي)، أو جماعي (بشكل حضوري أو بشكل افتراضي عن بعد)، أو مع مدرب شخصي.

تحتفل التفضيلاتُ من شخصٍ إلى آخر، ولكن الطريقة الأَكْثَر فائدةً للتمرين هي تلك التي سيوازنُ عليها الشخص بشكلٍ مستمر

وكما هي الحال في النظام الغذائي، فإن برامج التمارين الرياضية الأفضل من الناحية النظرية لن يكون مفيدةً إذا لم يتمكن الشخص من الالتزام بها، في حين أن برامج التمارين الرياضية بالحد الأدنى الذي يستمتع به الشخص ويمارسه بانتظام سيعود بفائدة جيدة على المدى الطويل.

هناك العديد من الفوائد للتمارين الرياضية:

تُعد ممارسة التمارين الرياضية من أكثر الطرق فعالية وأماناً، عند القيام بها بشكل صحيح، لتعزيز الصحة والعافية.

فعلى سبيل المثال، يمكن لممارسة التمارين الرياضية إلى الرياضيين أن:

- تقوي الجهاز القلبي الوعائي.
- تخفض ضغط الدم.
- تحسن مستويات الدهون والكوليسترول والسكر في الدم.
- تقوى العضلات.

٥- تقى من حوادث السقوط.

٦- تحسن المزاج.

ونتيجة لذلك، قد يؤدى الأشخاص وظائفهم بشكل أفضل، ويعيشون حياة أطول، ويتجنبون العديد من الأمراض الشائعة، عادةً ما تفوق فوائد ممارسة التمارين الأضرار المحتملة لها، ومع ذلك، تبقى احتمالية الأضرار قائمة.

يمكن للكثير من تمارين حمل الأوزان أو تمارين المقاومة أن تُساهم في حدوث تآكل المفصل، مما يزيد من خطر وشدة الفصال العظمي، كما ينبغي على الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات معينة أيضاً الحد من نشاطهم، على سبيل المثال، يجب على الأشخاص المصابين بداء الشريان التاجي أن يحدوا من شدة تمارينهم الهوائية.

وتشمل الجوانب الرئيسية لأي برنامج رياضي ما يلي

١- التكرار (عدد مرات ممارسة التمارين)

٢- الشدة (مدى شدة التمارين)

٣- الزمن (مدة ممارسة التمارين)

المبدأ العام الذي ينطبق على جميع أنواع التمارين الرياضية: هو أن الجسم يستجيب للمتطلبات البدنية المتزايدة عن طريق زيادة كفاءته (يصبح أكثر قوة، وسرعة، وفعالية). تستلزم الأنواع المختلفة من التمارين الرياضية احتياجات مختلفة من أجزاء الجسم.

تتضمن التصنيفات المختلفة للتمارين الرياضية ما يلي:

١- التمارين الرياضية (الهوائية)

٢- تمارين القوة (المقاومة)

٣- تمارين المرونة (التمطيط)

تمارين التوازن

ينبغي على الأشخاص استشارة أطبائهم قبل الشروع في ممارسة الرياضيات التنافسية أو أحد برامج التمارين الرياضية (انظر بداء برنامج التمرين) وطلب المعلومات من أطبائهم، أو الاختصاصيين في مراكز اللياقة البدنية المحلية، أو المعلومات الصادرة عن مصادر موثوقة حول ممارسة التمارين الرياضية بأمان و اختيار التمرين الصحيح قبل بداء الممارسة.

ما التمارين الرياضية الآمنة؟

قد يقترح الطبيب ممارسة بعض التمارين الرياضية لتخفيف الألم أو تقوية الجسم بناءً على حالتك.

قد لا تتمكن من ممارسة بعض التمارين في أي حال من الأحوال أو عند اشتداد المرض.

وقد يحتاج بعض الأشخاص إلى استشارة اختصاصي العلاج الطبيعي أو الوظيفي قبل بداء ممارسة الرياضة.

قد يختار المصابون بالآلام أسفل الظهر مثلاً تمارين تزيد سرعة ضربات القلب دون تعريض الظهر للإجهاد، كما أن المشي والسباحة من الخيارات الجيدة.

من المهم أن يحتفظ المصابون بالريبو بمنشقة في متداول يديهم أثناء التمرين، فقد تحدث لهم نوبة خلال ممارستهم للتمرين.

أما المصابون بالتهاب المفاصل، فتعتمد التمارين على نوع التهاب المفاصل والمفصل المصاب.

يمكن لطبيب، مثل اختصاصي العلاج الطبيعي أن يساعدك في وضع خطة تمارين تفيد المفاصل ولا تصيبها بالضرر.

لابد من معرفة كم عدد المرات الازمة لتكرار التمارين وما قدر الوقت والشدة الالازمين لممارسة الرياضة بأمان؟

قبل البدء في ممارسة التمارين الرياضية، استشر الطبيب بشأن مدة التمارين ومدى صعوبتها.

بالنسبة لغالبية البالغين لسن (٢٥) سنة الأصحاء، توصي وزارة الصحة والخدمات البشرية في الولايات المتحدة بممارسة ١٥٠ دقيقة على الأقل من التمارين الهوائية المعتدلة أو ٧٥ دقيقة من التمارين الهوائية الشديدة أسبوعياً، أو الجمجم بين الأنشطة والمعتدلة والشديدة.

تقترح الإرشادات أن تمارس هذه التمارين على مدار الأسبوع.

وقد تكون ممارسة القليل من الأنشطة البدنية مفيدة أيضاً.

فممارسة الأنشطة لفترات قصيرة أثناء اليوم تزيد من الفوائد الصحية.

على سبيل المثال، جرب السير بسرعة لمدة نحو ٣٠ دقيقة في أغلب أيام الأسبوع. كما يمكنك تقسيم الأنشطة البدنية إلى أجزاء مكونة من فترات قصيرة على مدار اليوم. فأيُّ قدر من النشاط خير من عدم ممارسة أي نشاط مطلقاً.

من أفضل الطرق لممارسة التمارين الرياضية هي التدريب المكثف على فترات.

فهي آمنة ومناسبة لمعظم الناس ولا تستغرق الكثير من الوقت.

يتضمن التدرب المكثف على فترات الانتقال بين ممارسة التمارين الشاقة والتمارين الأخف لفترات قصيرة.

ولعل المشي السريع مثالاً جيداً على التمارين الشاقة.

مارس تمارين القوة لجميع المجموعات العضلية الرئيسية مرتين على الأقل في الأسبوع.

واحرص على أداء مجموعة واحدة من كل تمرين باستخدام وزن أو مستوى مقاومة بما يكفي لإرهاق العضلات بعد تكرار التمرين من ١٢ إلى ١٥ مرة تقريباً.

إذا لم تستطع ممارسة هذا القدر من النشاط، فافعل ما في استطاعتك.

فيتمكن لساعة أسبوعياً من النشاط البدني أن تحسن صحتك.

ابداً بزيادة الحركة وتقليل فترات الجلوس، ثم تدرج في زيادة الحركة يومياً.

الفصل الثالث

المبحث الأول: مجالات دراسة الطب الرياضي

بيولوجيا الطب الرياضي

ما اهداف الطب الرياضي

من هم إخصائيو الطب الرياضي

مهام إخصائيو الطب الرياضي

ما مهام الطيب الرياضي

ما اقسام الطب الرياضي

الطب الرياضي التوجيهي

الطب الرياضي الوقائي

الطب الرياضي العلاجي

الطب الرياضي التأهيلي

المبحث الثاني: من هم أعضاء الفريق الطب الرياضي

المبحث الثالث: تعاريف التمارين الرياضية

تعاريف التمارين الرياضية التصحيحية

ما علاقة التمارين الرياضية بالطب الرياضي

ما اهم التمارين في الطب الرياضي

ما هو العلاج الفزيائي

ما الفرق بين الطب الرياضي والعلاج الفزيائي

المبحث الأول

مجالات دراسة الطب الرياضي

ويقسم الطب الرياضي إلى عدة أقسام ومنها:

لمعرفة مجالات الطب الرياضي يمكننا ان نقسم الطب الرياضي الحديث إلى قسمين
رئيسين:

أ- علم أحياء الطب الرياضي:

ويشمل جميع علم وظائف الأعضاء الطبية والبيولوجيا والأمراض والعلاج
والطب الوقائي.

علم أحياء الطب الرياضي يدمج بين المعرفة البيولوجية والطبية لفهم الأنظمة
البيولوجية وكيفية تأثيرها وتفاعلها مع النشاط البدني والرياضي.

هذا العلم يدرس العمليات الفيزيولوجية والبيو كيميائية في الجسم كردود فعل
للتمارين والتدريبات الرياضية.

مجالات يشملها علم أحياء الطب الرياضي:

١. الفيزيولوجيا الرياضية: تدرس كيفية تأثير التمارين البدنية على أعضاء الجسم
وأنظمته مثل القلب والرئتين والعضلات.

٢. البيو كيمياء الرياضية: تحليل التفاعلات الكيميائية في الجسم خلال ممارسة
الرياضة وكيف يمكن أن تؤثر على الأداء الرياضي.

٣. التغذية الرياضية: تدرس الدور الذي تلعبه المغذيات في أداء الجسم الرياضي والتعافي من الإصابات.

٤. علم الحركة البيولوجي: يركز على بيانات الحركة والقوى الميكانيكية التي تؤثر على الجسم أثناء ممارسة الرياضة.

٥. الجينات الرياضية: دراسة تأثير الجينات على القدرة الرياضية والتحمل والاستجابة للتدريب.

٦. علم النفس الرياضي: النظر في الجوانب النفسية والعقلية وكيف أنها تؤثر على الأداء الرياضي.

علم أحياط الطب الرياضي يقدم رؤى قيمة للمدربين والمعالجين الرياضيين والأطباء الرياضيين، لإنشاء برامج تدريبية فعالة ولتعزيز الأداء والوقاية من الإصابات، وكذلك لتحسين التعافي بعد ممارسة الرياضة أو الإصابات.

ب-الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي.

بيولوجيا الطب الرياضي: تعرف بيولوجيا الطب الرياضي:

وتشمل كافة العلوم الطبية الفسيولوجية والبيولوجية والمرضية والعلاجية والوقائية الخاصة بطب الرياضة، ويعتبر الطب الرياضي وسيلة لعلاج وتشخيص الإصابات الرياضية وخصوصاً الالتواءات والتشوهات التي تحدث في الأربطة أو العضلات والتي تحدث أثناء الحركات المختلفة للجسم.

تعرف بـ **بيولوجيا الطب الرياضي** بكونها فرعاً من فروع العلوم البيولوجية التي تهتم بدراسة التأثيرات البيو كيميائية والفيسيولوجية والهيكلية التي تحدث في الجسم البشري نتيجة للنشاط البدني، التدريب والرياضة.

تشمل بـ **بيولوجيا الطب الرياضي** دراسة كيفية تأثير الرياضة والنشاط البدني على النمو والتطور والصحة، وكيفية استخدام هذه المعرفة لتحسين الأداء الرياضي، الوقاية من الإصابات، وتسريع عملية التعافي.

التعريف يشمل عدة جوانب:

- **التأثيرات الفيزيولوجية:** كيف يغير النشاط البدني وظائف الجسم، مثل تحسين كفاءة الجهاز التنفسي والدواران، وكيف يتكيف الجسم مع مختلف أشكال الإجهاد البدني.
- **التغيرات البيو كيميائية:** الفحص الدقيق لكيفية تأثير الرياضة على مستويات الهرمونات والإنزيمات وعمليات الأيض الأساسية داخل الجسم.
- **التطورات الهيكيلية والعضلية:** كيف تسهم التمارين في تقوية العضلات والعظام، والتغييرات التي قد تحدث على مستوى الأنسجة بما في ذلك تأثيرات زيادة الكثافة العظمية والتناغم العضلي.
- **الصحة والأمراض:** دراسة كيف يمكن للنشاط البدني أن يقلل من مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكري، وكيف يمكن استخدام الرياضة بشكل استراتيجي في عمليات التأهيل.

- الجينات والوراثة: كيف يمكن للعوامل الوراثية أن تحدد استجابة الفرد للنشاط الرياضي والقدرة على تحمله.

- التكامل مع الطب الرياضي: تطبيق المعرفة البيولوجية على الطب الرياضي لتحسين علاج الإصابات وتطوير بروتوكولات تدريبية تساعد على تحقيق الأداء الأمثل.

من خلال تطبيق المفاهيم البيولوجية، يساهم علماء الطب الرياضي في تحسين طرق التدريب، وتحسين التغذية الرياضية، وتصميم بروتوكولات إعادة التأهيل التي تسهم في سرعة تعافي الرياضيين.

هذا الحقل المعرفي يفتح الباب أمام تحسينات شاملة في مجال الرياضة والصحة البدنية.

البيولوجيا الجزيئية^(١): هي دراسة البنية والتفاعل والنشاط البيولوجي للجزئيات داخل الخلايا، بما في ذلك آليات تنظيم التعبير الجيني، وتخلق البروتين، وإعادة تشكيل الهيكل الخلوي، من بين أمور أخرى.

في مجال الطب الرياضي يمكن للبيولوجيا الجزيئية أن توفر نظرة ثاقبة لآليات الأساسية التي تساهم في العديد من القضايا المتعلقة بالصحة أثناء التغييرات في عباء العمل أثناء ممارسة الرياضة ومخاطر الإصابة.

لذلك فإن دراسة التغييرات على المستوى الجزيئي قد تشير مؤشرات حيوية أكثر حساسية ودقة مرتبطة بأسباب وتطور وتشخيص بعض المشكلات الصحية المتعلقة

^(١) دور البيولوجيا الجزيئية في فهم القضايا الصحية المتعلقة بالرياضة الدكتور دانييل روخار فالفيردي: بحث منشور في المجلة الدولية الطب الانتقالية، ٢٠٢١، المجلد الأول.

بالرياضة (مثل، القلب والأوعية الدموية، والكلى، والعضلات الهيكلية، والقضايا العصبية المعرفية).

في الواقع تم تحسين هذا في السنوات الأخيرة من خلال تطوير تقنيات جديدة عالية الإنتاجية (على سبيل المثال، طرق تسلسل الحمض النووي من الجيل الرابع، والحلول المكانية للخلية الواحدة، وأجهزة استشعار exosomal microRNAs، وما إلى ذلك) بالإضافة إلى خطوط أنابيب تحليل البيانات تحت الأنظمة نهج البيولوجيا.

علاوة على ذلك، فإن دراسة التغيرات الجزيئية التي تحدث استجابة للتمرين يمكن أن توفر نظرة ثاقبة حول الفوائد الصحية للنشاط البدني، بما في ذلك زيادة قوة العضلات والقدرة على التحمل، وتحسين وظائف القلب والأوعية الدموية، وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل مرض السكري وأمراض القلب.

يمكن استخدام البيولوجيا الجزيئية التكميلية لدراسة تأثير التدخلات الغذائية (التغذية والمكملات) والتمارين الرياضية والنوم على الأداء الرياضي والتعافي بعد التمرين.

بهذه الطريقة يمكن للباحثين أن يصفوا ميكانيكيًّا التكيفات الناجمة عن التمرين مثل التغيرات في التعبير الجيني عبر عوامل النسخ أو منظمات لا جينية، وعمليات تنظيم ما بعد النسخ، وتخليق البروتين وظواهر تنظيم ما بعد الترجمة داخل الأنسجة العضلية الهيكلية.

قد تساعد هذه المعرفة في تطوير استراتيجيات جديدة للوقاية من المشكلات الصحية المرتبطة بالرياضة وعلاجها، فضلاً عن تحسين الأداء الرياضي^(١).

^(١) - الدكتور دانييل روخار فالميردي: دور البيولوجيا الجزيئية بحث منشور على الأنترنت ٢٠١٢

هناك العديد من الكتب المهمة في مجال بیولوچیا الطب الرياضي. إليك بعض الكتب التي قد تكون ذات فائدة:

١. National "Essentials of Strength Training and Conditioning" بقلم Strength and Conditioning Association (NSCA) : يعتبر هذا الكتاب مرجعاً شاملاً في مجال التدريب الرياضي والتأهيل البدني.

٢. "Energy, and Human Performance, Exercise Physiology: Nutrition" بقلم Victor L. Katch و Frank I. Katch و William D. McArdle : يغطي هذا الكتاب مفاهيم بیولوچیا التمرین والتغذیة الأداء البشري.

٣. Christine "Sports Nutrition: A Handbook for Professionals" بقلم Rosenbloom و Karpinski Christine : يتناول هذا الكتاب موضوعات التغذية الرياضية وأهميتها في تحسين الأداء الرياضي.

٤. "Biomechanics and Motor Control of Human Movement" بقلم David A. Winter : يركز هذا الكتاب على البيولوجيا الحركية وعلم الحركة وتطبيقاتها في الرياضة والتأهيل البدني.

٥. "Clinical Sports Medicine" بقلم Peter Brukner و Khan Karim : يعتبر هذا الكتاب مرجعاً هاماً في مجال الطب الرياضي السريري ويشمل معلومات حول الإصابات الرياضية وطرق العلاج والتأهيل. هذه مجرد بعض الكتب المهمة في بیولوچیا الطب الرياضي، ويمكنك العثور على المزيد من الكتب والمصادر المتخصصة في المكتبات الأكادémية أو عبر الإنترنت.

علم الإصابات الرياضية:

تشق كلمة إصابة من اللاتينية ((injury)) وهي تعني تلف إن إعاقة، فالإصابة هي أي تلف سواء كان هذا التلف مصاحبًا أو غير مصاحب بتهتك بالأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي سواء كان هذا التأثير (ميكانيكياً، أو عضويًا، أو كيميائياً). وعادة ما يكون هذا التأثير الخارجي مفاجئًا وشديداً.

علم الإصابات الرياضية يعتبر فرعاً من فروع الطب الرياضي المتخصصة، ويتناول بالدراسة والعلاج الإصابات التي تترافق مع ممارسة الرياضة والنشاط البدني.

يركز على الوقاية من الإصابات، التشخيص الدقيق لها، إدارة العلاج، واستراتيجيات التأهيل، بالإضافة إلى تطوير برامج التدريب لتجنب حدوث إصابات جديدة.

أساسيات علم الإصابات الرياضية تشمل:

١. التشخيص: التعرف على نوع الإصابة وشدة عن طريق الفحص السريري وأدوات التشخيص مثل الأشعة السينية، MRI، وال WAVES فوق الصوتية.
٢. العلاج الأولي: تقديم الإسعافات الأولية والتدخلات الطبية الضرورية للإصابة، مثل RICE (الراحة، الثلج، الضغط، والارتفاع).
٣. إعادة التأهيل: برمجة وتوجيه فالنشاط العلاجي والتمارين الطبية التي تهدف إلى إعادة الرياضي لحالته الوظيفية السابقة وتحسين قوته ومردودته.

٤. الوقاية: تطوير برامج تمارين وقائية وتقنيات التوعية لمساعدة الرياضيين على تجنب الإصابات المستقبلية.

٥. التحسين الأداء: العمل على تعزيز أساليب التدريب لتحسين القوة والتحمل والمرونة، مما يقلل من خطر الإصابة أثناء اللعب أو المنافسات.

٦. البحث والتعليم: يشمل العمل على تحديث المعرفة حول الإصابات الرياضية من خلال البحث العلمي، وتعليم الرياضيين والمدربين والمعالجين حول أفضل ممارسات إدارة الإصابات.

علم الإصابات الرياضية يُعد مهما للغاية في المجتمعات الرياضية لأنّه يساعد على الحد من الزمن الذي يقضيه الرياضيون خارج الميدان بسبب الإصابات ويضمن لهم عودة آمنة إلى النشاط الرياضي.

إذا فالإصابة هي تعطيل لسلامة أنسجة وأعضاء الجسم، ونادرًا ما تؤدي الحركة المكررة إلى حدوث الإصابة، وفي حالة الإصابة تحدث تغييرات تشريحية أو فسيولوجية لبعض الوظائف الجسمانية.

ويدخل في مفهوم الإصابة النفسية التي تعتبر نتيجة لتأثيرات افعالية شديدة تؤدي بدورها إلى عرقلة عمليات الجهاز العصبي المركزي.

ويسمى العلم الطبي الذي يدرس الإصابات وأسبابها وعلاجها وطرق الوقاية منها بعلم الإصابات^(١).

^(١) - الإصابات الرياضية والتأهيل الحركي أ.د. مدحت قاسم: دار الفكر العربي، سنة ٢٠٠٧، ص ٥٤.

تعريف الإصابة:

هي تعطيل أو إعاقة مؤثر لعمل انسجة وأعضاء جسم الرياضي المختلفة وغالباً ما يكون هذا المؤثر مفاجئ وشديد، وشدیداً مما قد يتبع عنه تغيرات فسيولوجية مثل كدم وورم مكان الإصابة وتغيرات تشريحية تحد من عمل العضلة أو المفصل.

وأهم المؤثرات التي تحدث إصابة عند الرياضيين:

- ١- خارجية: (اصطدام اللاعب بالخصم أو الأداة أو الأجهزة).
- ٢- ذاتية: (نتيجة خطأ في الأداء وعدم كفاية الإحماء).
- ٣- داخلية: (تغيرات كيميائية داخل العضلات) (تراكم حامض اللاتيك في العضلات بعد التعب أو الإرهاق العضلي، فقدان السوائل والأملاح، تعب الجسم جراء التدريب).

ويمكن تقسيم الإصابة تبعاً لمكان حدوثها وتبعاً للظروف الملائمة والمسببة لحدوثها إلى ما يلي:

- ١- إصابات إنتاجية.
- ٢- إصابات معيشية.
- ٣- إصابات الطريق (المواصلات والحوادث).
- ٤- إصابات حربية.
- ٥- الإصابات الرياضية^(١).

^(١) - الطب الرياضي والإسعافات الأولى: الدكتور صغير نور الدين أستاذ جامعة وهران العلوم والتكنولوجيا: محاضرات دورس في الكلية الحاضرة الخامسة.

و تعتبر الإصابات الرياضية قليلة الحدوث نسبياً بالنسبة للإصابات الأخرى، حيث تمثل ٢٪ من مجموع الإصابات سالف提 الذكر، وذلك من حيث الكم و درجة الخطورة.

ويتذر حدوث الإصابات الرياضية إلى حد كبير حينما يقوم الأطباء بالتعاون مع المدربين بإتباع الأساليب العلمية بالتدريب والتأهيل والعلاج عقب الإصابة مباشرة.

ويجب على كل مدرب ومدرس تربية رياضية أن يسهم في مقاومة الإصابات الرياضية بالتعرف على خصائص الإصابات الرياضية ومسبباتها حتى يمكن تفادي حدوثها، أي إن نسبة حدوث الإصابات في الألعاب المختلفة نسبة غير واحدة، بمعنى إن في كل نوع من أنواع الرياضة توجد احتمالات ضئيلة أو كبيرة لحدوث الإصابة، وتتوقف هذه الاحتمالات (العددية) لحد كبير على تنظيم توافر مقاومة ضد الإصابات أثناء التدريبات أو المسابقات^(١).

^١ - المصدر نفسه.

أنواع الإصابات الرياضية

وسنبدأ بشرح بسيط حول الإصابات ويوجد العديد من الإصابات الرياضية، ولكن الأكثر شيوعاً منها هي:

الالتواءات

يحدث هذا النوع من الإصابات في الأوتار أو المفاصل، مثل تمزق وتر أخيل أو التواء الكاحل وتشمل معظم إصابات الكاحلين والركبتين.

وتعتبر أكثر الرياضات المسئولة عن إصابات الكاحلين والركبتين هي تلك التي تنطوي على الاحتكاك أو الاصطدامات، مثل كرة القدم.

ومن الممكن أن تسبب الرياضات الفردية التي تنطوي على حركة الجسم بالكامل بالإضافة إلى التواء المفاصل ودورانها، مثل رياضة الجولف، في حدوث هذا النوع من إصابات الركبة أو الكاحل.

والالتواء: هو تمزق أو زيادة شد في الأربطة التي تربط العظام بعضها البعض في المفصل، وهو ناتج من السقوط أو ضربة قوية تحرّك المفصل من مكانه، والالتواءات قد تكون بسيطة، أو قد تكون شديدة لدرجة تمزق الأنسجة والأربطة المحيطة أيضاً، والأجزاء الأكثر عرضة للإصابة بالالتواءات هي:

- الكاحلين.
- الركبتين.
- الرسغين.

وتتضمن الأعراض الألم الشديد وصعوبة تحريك المفصل، بالإضافة للتورم وظهور كدمة.

إصابات الركبة

يشير هذا النوع من الإصابات إلى الإصابات التي تحدث للمفصل نفسه وكذلك المناطق التي تؤثر على الأربطة الكبيرة والجماعات العضلية التي تعمل جنباً إلى جنب مع المفصل، مثل عضلات الفخذ وأوتار الركبة.

وإذا تعرضت أي من هذه الأجزاء المتحركة للتلف أو أصبت بعدم القدرة على العمل كما كانت من قبل، فقد يؤدي ذلك إلى عدم استقرار الركبة.

وت تكون مفاصل الركبة من ٤ أربطة كبيرة هي: الرباط الجانبي الوحشي والرباط الجانبي الإنساني والرباط الصليبي الأمامي والرباط الصليبي الخلفي.

ومن الممكن أن تؤدي الإصابات أو التمزق في أي من هذه الأربطة إلى حدوث خلع يمنع المريض من ممارسة الرياضة لحين شفائه منها تماماً.

يعد الغضروف المفصلي الموجود داخل الركبة هو المسؤول عن تقليل الاحتكاك والتأثير على الركبة عند القفز والنزول والركض، وهو أيضاً معرض للتلف.

وتُستخدم مستويات الإصابة الأربع سالفـة الذكر أيضاً لتحديد نوع الإصابة التي تؤثر على هذا الجزء من الركبة.

وبالإضافة إلى ذلك، يمكن للسائل الزلالي المسؤول عن تشحيم المفصل أن يتعرض للإصابة أيضاً، مما يجعله من العوامل التي يجب مراعاتها عند تشخيص إصابة الركبة.

الركبة هي الأكثر عرضة للإصابات الرياضية، وقد تتراوح الإصابة بين شد عضلي بسيط وتمزق كامل في العضلات والأنسجة في الركبة، وتنتج إصابات الركبة عن

التواء في الركبة، أو الهبوط الخاطئ أثناء القفز، أو الركض بقوة أو لفترة طويلة أو بدون إحماء.

ركبة العداء:

يمتّص هذا النوع من الإصابات بالتأثير على العدائين حيث يشعرون بالألم في الرضفة وحولها.

ويحدث ذلك عند ركوب الدرجات أو النزول عنها أو عند الوقوف بعد الجلوس لفترة طويلة.

ومن الممكن أن ترتبط أسباب هذه الإصابة بالركض صعوداً وهبوطاً عند التدرب أو زيادة المسافة في نظام التدريب قبل أن يكون الجسم مستعداً للقيام بذلك، ومن الممكن كذلك أن تسبب مشاكل تؤثر على المجموعات العضلية، مثل عضلات الجسم الأساسية وعضلات الفخذ أو التسبب في تسخّن القدم.

إصابات الظهر:

يحدث هذا النوع من الإصابات بين الرياضيين الذين تتطلب الرياضات التي يمارسونها في كثير من الأحيان تدوير أجسادهم عند الوركين أو مركز الجسم أو الكتفين أو الذراعين، كما هو الحال عند ممارسة رياضة الجولف، فقد يتسبب ذلك في فرط تمدد عضلات الظهر والإصابة بتحرك الفقرات القطنية، ويعود ذلك هو السبب في أن معظم لاعبي الجولف يظهر لديهم الشعور بالآلام الظهر في مرحلة ما من ممارسة اللعبة.

الإجهاد العضلي

يترتب هذا النوع من الإصابات عن حدوث شد في العضلات، من الممكن أن يحدث هذا الشد فجأة ويؤدي إلى حدوث تمزق في الأوعية الدموية المحيطة بالعضلة.

وعلى الرغم من ذلك، من الممكن أيضاً أن يحدث الإجهاد بسبب الاستخدام المتواصل والمكثف للعضلات، وهو ما يعرف باسم "فرط الإجهاد". ويشمل ذلك، على سبيل المثال، التدريب على رفع الأثقال بأوزان ثقيلة جداً أو تكرار التمارين مما يتسبب في حدوث كدمات عضلية.

وتشمل الأمثلة الشائعة للإجهاد إجهاد أوتار الركبة وإجهاد العضلة رباعية النهايات هو تمزق أو شد في العضل أو في الأوتار التي تربط العضلات بالعظم، وهو ناتج عن زيادة الشد أو زيادة انقباض العضلات، ومن أعراضه:

- الألم.
- فقدان قوة العضلة.
- تشنج في العضلة.

في حالة الإجهاد العضلي الشديد قد يسبب عدم تلقي العلاج المناسب تلف العضلة وقدان وظائفها.

إصابات الإفراط:

تحدث شد العضلات والألم على سبيل المثال في الجزء الأمامي من الركبة، عند الإفراط في الضغط على أنسجة الجسم، وعدم السماح بوقت كافٍ للتعافي، أو ممارسة الرياضة بطريقة خاطئة، من أكثر الأعراض شيوعاً هو الألم، وقد يتم

ملاحظة الوخز، التميل، التورم، التصلب، أو الضعف في المنطقة المصابة، وتشمل الإصابات الشائعة الناتجة عن الإفراط^(١):

• إجهاد العضلات.

• التهاب الأوتار وألمها.

• ألم في الجزء الأمامي من الركبة.

• آلام في الركبة (اعتلال الأوتار).

• آلام في الساق.

• الكعب المؤلم^(٢).

تورم العضلات

قد تتوّرم العضلات بعد الإصابات الرياضية وهو أمر طبيعي، ولكن تورم العضلات مؤلم وقد يتسبّب بضعف العضلة. في بعض الأحيان قد يسبّب تورم العضلات ضغطاً على الأنسجة المحيطة والأعصاب والأوعية الدموية، مما يؤدي إلى الألم الشديد وتلف في العضلات.

تمزق وتر العرقوب

ويسمى أيضاً باسم وتر أخيل (بالإنجليزية: Achilles Tendon)، وهو الوتر الذي يربط عضلة الربلة (بالإنجليزية: Gastrocnemius) بالجزء الخلفي من الكاحل، وتمزق هذا الوتر ينبع عادةً عن ضعف الوتر بسبب التقدم في العمر أو بسبب زيادة

^(١)- الإعلامي الدكتور اسامة ابو الرب: محترف الشؤون الطبية في شبكة الجزيرة، خبير الإعلام الرقمي، مدرب لغة الجسد، ومستشار في التعامل مع وسائل الإعلام، الإصابات الرياضية.

^(٢)- دليل MSD الإرشادي للمستهلك: اضطرابات العظام والمفاصل والعضلات، النَّخْرُ العَظَمِيُّ، نَخْرُ العظام.

الضغط عليه عند ممارسة التمارين الرياضية بعنف أو لوقت طويل، مما يجعله أكثر عرضة للتمزق عند التعرض لضربة، ويُسبب تمزق وتر العرقوب ألمًا مفاجئًا وحاداً بالإضافة إلى صعوبة المشي.

الكسور

كسور العظام الناتجة عن الإصابات الرياضية نوعان:

١- الكسور الحادة التي تنتج عن ضربة واحدة قوية على العظم، ويكون الكسر بسيطاً أو معقداً.

٢- الكسور الإجهادية، هي كسور ناتجة عن تعرض العظم للضغط بشكل متكرر، وعادةً يصاب بها لاعبو الألعاب الرياضية التي تتطلب حركاتٍ متكررة مثل القفز والركض كالجمباز.

ومن أعراض الكسور الإجهادية الشعور بالألم عند زيادة الضغط على العضو المصابة، مثل حمل شيء ثقيل، كذلك قد يتورم العضو المصابة.

خلع المفصل

خلع المفصل هو خروج العظم من مكانه في المفصل، والأكثر عرضة للإصابة بخلع المفصل هم لاعبو كرة القدم وكرة السلة بسبب كثرة السقوط، والمفصل الأكثر عرضة للخلع هو مفصل الكتف.

يمكن أن تتعرض بعض المفاصل الأخرى أيضاً للخلع مثل مفاصل الحوض والركبتين والكوعين، ولكن هذه الإصابات نادرة.

إصابات الدماغ والنخاع الشوكي

تحدث إصابات الدماغ بسبب ارتطام الرأس بعنف، وإصابات الرأس قد تتضمن كسور الجمجمة، وقد تتضمن أيضاً احتراق جسم غريب للجمجمة إلى أنسجة الدماغ، وإصابات الدماغ تترواح بين ارتجاج الدماغ، والدخول في غيبوبة أو الوفاة.

إصابات النخاع الشوكي قد تسبب تلفاً في النخاع الشوكي، أو قد تعيق انتقال السيلات العصبية عبر النخاع الشوكي^(١).

إصابات رضخيه مؤلمة:

تحدث بشكل مفاجئ، وتؤدي إلى ألم فوري وعلامات تلف الأنسجة مثل: الكدمات، والتورم، والجروح أو الالتواء، نتيجة السقوط أو التلامس أثناء الرياضة؛ حيث تشمل الأعراض الشائعة التورم:

- تقيد الحركة وعدم القدرة على تحمل الوزن. قد تكون هناك أيضاً علامات واضحة لخلع أو كسر في العظم.

أسباب الإصابات الرياضية^(٢):

أولاً: التدريب غير العلمي

ويقصد به إذا ما تم التدريب بأسلوب لا يعتمد على المبادئ والأسس العلمية ساهم ذلك في حدوث الإصابة كما يلي:

١ - الموقع الرسمي Mayo Clinic برس الطبي: المكتبة الكترونية، إصابات الدماغ الرضحية.

٢ - الموقع الرسمي إلى وزارة الصحة في المملكة العربية السعودية، بوابة الكترونية، بحث منشور عن الإصابات الرياضية، سنة ٢٠٢٢.

أ- عدم التكامل في تدريبات تنمية عناصر اللياقة البدنية.

يجب الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية مع مراعاة عدم الاهتمام بجزء منها على حساب الآخر حتى لا يتسبب ذلك في حدوث إصابات، ففي كرة القدم مثلاً إذا ما اهتم المدرب بتدريبات السرعة وأهمل الرشاقة فإنه قد يعرض اللاعب للإصابة عند أي تغيير لاتجاهات جسمه بصورة مفاجئة، لذلك يلزم الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية العامة كقاعدة تبني عليها اللياقة البدنية الخاصة واللياقة المهارية واللياقة الخططية.

١- السقوط أو الضربة القوية.

٢- عدم الإحماء (التسخين) بشكل صحيح قبل ممارسة الرياضة.

٣- استخدام معدات غير مناسبة أو بتقنية غير صحيحة.

٤- الضغط وإجهاد الجسم.

يمكن إصابة أي جزء من الجسم بما في ذلك العضلات والعظام والمفاصل والأنسجة الضامة (الأوتار والأربطة)، بالإضافة إلى أن الكاحلين والركبتين أكثر عرضة للإصابة بشكل خاص.

ب- عدم التسقير والتواافق في تدريبات المجموعات العضلية للاعب

فالمجموعات العضلية القابضة والباسطة والمثبتة والتي تقوم بعملها في نفس الوقت أثناء الأداء الحركي للرياضي، وأيضاً عدم التكامل في تدريب المجموعات العضلية التي تطلبها طبيعة الأداء، وإهمال مجموعات عضلية أخرى مما قد يسبب إصابتها مثل الاهتمام بتدريب عضلات الفخذ الأمامية والوحشية (العضلة ذات أربعة رؤوس الفخذية) للاعب كرة القدم وإهمال تدريبات العضلات الأنسيية المقربة (الضامة) مما يجعلها أكثر عرضة للإصابة بالتمزقات العضلية.

عند التعرض للإصابات الرياضية:

- ١- التوقف عن ممارسة الرياضة عند وجود ألم.
- ٢- تذكر ممارسة (الحماية، الراحة، استخدام الثلج، الضغط على المنطقة ورفعها).
- ٣- الحصول على المساعدة الطبية المناسبة.
- ٤- عدم التسرع في العودة إلى ممارسة الرياضة بشكل كامل.

نصائح للعودة إلى اللياقة الكاملة بعد التعرض للإصابة:

- ١- عند الشك في علاج الإصابة، يجب طلب مشورة طبية.
- ٢- التشخيص المبكر مهم، لضمان العلاج الصحيح، وتجنب تفاقم الإصابة.
- ٣- التأكد من شفاء الإصابة تماماً قبل العودة إلى النشاط بالكامل، لتجنب خطر تكرار الإصابة.
- ٤- الحرص على وضع خطط لبرنامج الشفاء والتمرين بمساعدة طبية.

الفرق بين الألام والإصابات:

عند الشعور بألم أو تصلب ما قبل جلسات التمارين أو استمر لفترة طويلة بعد ذلك، فقد تكون مصاباً، مما قد يعني أنه يجب تغيير النشاط وطلب المشورة الطبية.

أما بالنسبة للأوجاع العامة وألام العضلات فهي علامات على عضلات متعبة ولا داعي للقلق طالما أنها لا تستمرة، بحيث لا تستمر لأكثر من ساعتين.

التعافي من الإصابة:

يستطيع الجسم شفاء نفسه بشرط أن نسمح له، وذلك بإعطاء الوقت الكافي، وهذا يعني أنه يجب عدم العودة إلى النشاط الكامل حتى يتم شفاء الإصابة تماماً واستعادة القوة اللياقية.

التعافي من إصابات الإفراط:

التوقف عن ممارسة النشاط الذي يسبب الألم؛ لكن هذا لا يعني التوقف عن ممارسة كل التمارين الرياضية، فقط تجنب استخدام جزء الجسم المصاب لإعطائه وقتاً للتعافي، قد يساعد تغيير بعض المعدات مثل: استخدام مضرب أخف، أو إجراء تعديلات على التدريب. كما قد تساعد تمارين تقوية العضلات المحددة على منع حدوث إصابة متكررة مرة أخرى.

التعافي من إصابات المؤلمة:

يجب أن يبدأ علاجها على الفور، وذلك بوضع الثلج، وضغط المنطقة المصابة، للمساعدة على منع التزيف والكدمات والتورم (لف الثلج بمنشفة رطبة لحماية الجلد)، مع محاولة رفع جزء الجسم المصاب، يجب الاستمرار في وضع الثلج خلال الـ ٤٨ ساعة الأولى بعد الإصابة لمدة ١٥-١٠ دقيقة في كل مرة. كما يجب محاولة تحريك الجزء المصاب من الجسم بلطف في اليوم نفسه، وبعد الأيام القليلة الأولى بمجرد السيطرة على التورم.

ما اهداف علم الطب الرياضي:

يهدف الطب الرياضي أساساً إلى الحرص على تطوير الأفكار التي تكون مرتبطة مع العلاج الطبيعي الذي يكون ضمن مجال التربية البدنية، وكذلك متابعة ورفع اللياقة البدنية عند الرياضيين، والتأكيد على ضرورة الحفاظ على الحالة الصحية ولاسيما صحة الذين عانوا من إصابات سابقة، وكذلك مساعدة الرياضي في تحسين القدرات والقابليات الرياضية وتحسين النمو، وقدرات الرياضي لتحقيق أعلى مستوى للأداء البدني^(١).

وضع مجموعة من الدراسات العلمية، والطبية التي تسهم في التعرف على تفاصيل الأمراض، والإصابات الرياضية بوضوح، تنظيم المجتمعات والمؤتمرات التي تهدف إلى جمع الأطباء، وتشجيعهم على العمل ضمن مجال الطب الرياضي، تعزيز التعاون بين الجمعيات المتخصصة بالطب الرياضي، ومنظمات الصحة الدولية، نشر مجموعة من المجلات، والمشورات العملية المتخصصة حول علم الطب الرياضي والغرض منه:

- ١- الوصول بالرياضيين إلى مستوى عالي من الكفاءة البدنية والصحية والنفسية والعقلية والمحافظة على هذا المستوى لأطول مدة ممكنة.
- ٢- توجيه الناشئين إلى الألعاب التي تتناسب وإمكانياتهم، بناءاً على فحوصات تشريحية وقواميه ووظيفية وسيكولوجية.

^١- الكلية الأمريكية للطب الرياضي- American College of Sports Medicine-، بحوث منشور على موقع الكلية، سنة ٢٠٢٢.

٣- تحديد نواحي النقص و حالات اللاعبين من النواحي الصحية والتشريحية الوظيفية والنفسية ومقارنتها بما يجب أن يكون عليه الفرد وفقاً لمتطلبات اللعبة في ظل المراحل السنية المختلفة

٤- توجيه اللاعبين لما يجب عمله للحفاظ على صحتهم وسلامتهم البدنية والنفسية في ظل ممارسة النشاط الرياضي. استخدام الوسائل العلاجية المناسبة لعلاج الأمراض والإصابات الرياضية بالتعاون مع فروع الطب المختلفة، كالعظام والجراحة والأعصاب، والعلاج الطبيعي.

٥- تحديد برامج تدريب المصابين أثناء الإصابة وبعد الشفاء منها وحتى السماح للاعب بالعودة للمنافسات.

أهداف علم الطب الرياضي إلى الرياضيين:

١- الوصول بالرياضيين إلى مستوى من الكفاءة البدنية والصحية والنفسية والعقلية والمحافظة على هذا المستوى لأطول مدة ممكنة.

٢- توجيه الناشئين إلى الألعاب التي تناسب إمكاناتهم بناء على فحوصات تشريحية وقواميه ووظيفية وسيكولوجية.

٣- تحديد نواحي النقص وحالة اللاعبين من النواحي الصحية والتشريحية الوظيفية والنفسية ومقارنتها بما يجب أن يكون عليه الفرد وفقاً لمتطلبات اللعبة وفي ظل المراحل السنية المختلفة.

٤- توجيه اللاعبين لما يجب عمله للحفاظ على صحة اللاعبين وسلامتهم البدنية والنفسية في ظل ممارسة النشاط الرياضي.

٥- استخدام الوسائل العلاجية المناسبة لعلاج الأمراض والإصابات الرياضية بالتعاون مع فروع الطب المختلفة كالعظام، والجراحة، والأعصاب، والعلاج الطبيعي.

٦- تحديد برامج تدريب المصابين أثناء الإصابة وبعد الشفاء منها وحتى السماح للاعب بالعودة للمنافسات.

مهام الطب الرياضي:

المهام الرئيسية التي ي يؤديها الطب الرياضي هي:

- ١- اختبار وتوجيه والإشراف والعلاج الرياضيين في إطار منظم.
- ٢- تحديد الحالة الصحية والتطور البدني والحالة الوظيفية للأعضاء الممارسين.
- ٣- رصد وتقدير التغيرات الناجمة عن التدريب.
- ٤- تقييم الحالات الجسدية في اللعبة و ملاحظة الرياضيين الذين يحتاجون إلى تنسيق المدربين والمتخصصين، وذلك لأداء المهام الموكلة والحصول على النتائج.

ومن ثم المراقبة وفق النماذج التالية:

١- الفحص الشامل: يتجسد بعد الحصول على المعلومات الطبية الحيوية والفيسيولوجية.

٢- الفحص الديناميكي: يتكون من ثلاثة أنواع من الفحوصات الطبية وهي:

أ-الفحص الطبي المعمق:

يجب تكرار كل موسم ثلاث مرات على الأقل، ويتم هذا الفحص في مرحلة التحضير قبل بداية الموسم، ويجب أن يتكرر خلال المباراة.....

١- الحالة الصحية.

٢- التطوير الجسدي.

٣- حالة العمل والتكيف مع القوة البدنية.

بـ-الفحص الطبي المرحل:

الفحص البدني الاعب: هو فحص طبي للكامل الجسم يتم مراعاة تصميم هذه الفحوصات الدورية لكل مرحلة من مراحل الاعب، وهي جزء أساسى من منظومة الرعاية الصحية المستمرة من خلال الخضوع لمجموعة معينة من الفحوصات، يمكن للأطباء تحديد المخاطر المحتملة وعلاج المشكلات الصحية مبكراً، ووضع خطة لمستقبل صحي. ويتم إجراء الاختبار أثناء ممارسة الرياضيين، ومن الضروري تنظيم وتأكيد عدد عمليات التفتيش أثناء عملية التدريب للتكيف مع نهاية وقت التدريب وإجراء فحص نهائى. وذلك لتقييم الجهد المبذولة خلال عملية التدريب والرياضيين. واجه الوضع أثناء التدريب.

جـ-الفحص الطبي المستمر:

إن الغرض من تقييم صحة الرياضيين هو التأكد من سلامتهم أثناء مشاركتهم في الأنشطة الرياضية. ولا تقتصر خدمة الفحص الشامل للرياضيين على تقييمات ما قبل توقيع العقود الجديدة مع النوادي والاتحادات الرياضية وحسب، وإنما تضم أيضاً التقييمات الدورية التي تتضمن فحوصات سنوية تستمر طوال فترة المسيرة المهنية للرياضيين يتم استكماله خلال مرحلة التدريب، ومهما تقييم الجهد الآنية وطويلة الأمد، ويمكنه أيضاً مراقبة الحمولات وتصحيح مخطط تحمل التدريب.

من هم إخصائيو الطب الرياضي: Who are sports medicine specialists:

يوفر أخصائيو الطب الرياضي لممارسي الرياضات الشعبية أو للرياضيين المحترفين إمكانيات علاجية متعددة، ومن يرغب، على سبيل المثال في تقليل المخاطر الصحية بعد فترة انقطاع طويلة عن التدريب يتعين عليه زيارة أحد أخصائي الطب الرياضي من أجل الفحوصات الطبية، حيث يستطيع أخصائيو الطب الرياضي تحديد مقدار التدريب بدقة متناهية كما يساهمون في تحسين النظام الغذائي وتنفيذ التدريب.

يعرف إخصائيو الطب الرياضي^(١):

هم الأطباء المتخصصون في تشخيص وعلاج الإصابات الرياضية وتحسين الأداء البدني للرياضيين.

يعملون عادة في تعاون مع فرق الرياضة والأندية الرياضية والمدربين الرياضيين لتقديم الرعاية الصحية المناسبة للرياضيين.

يتضمن دورهم التشخيص والعلاج للإصابات الرياضية، وتحسين الأداء البدني، وتوفير النصائح الغذائية المناسبة، وتقديم الدعم النفسي للرياضيين.

يمكن للأطباء العمل في مجالات مختلفة مثل الرعاية الصحية لفرق الرياضية، أو العيادات الخاصة، أو المستشفيات الرياضية.

إخصائيو الطب الرياضي يجب أن يكونوا ملمين بالمفاهيم البيولوجية والتغذية وعلم الحركة وعلم الأداء البدني.

كما يجب أن يكونوا قادرين على تشخيص وعلاج مجموعة متنوعة من الإصابات الرياضية والحالات الطبية المرتبطة بالرياضة.

يقدم أخصائيو الطب الرياضي نهج الفريق المنسق لتقدير وتشخيص وعلاج الإصابات التي يتعرض لها الرياضيون الذين يمارسون الرياضة على سبيل الترفيه والرياضيون الهواة والمحترفون.

سيعمل أفراد فريق الطب الرياضي متعدد التخصصات معاً لمساعدتك على العودة لممارسة رياضتك.

كما سيتم الترويج للرعاية الوقائية عبر الصحة السليمة واللياقة البدنية والاستشارات ذات الصلة بتحسين الأداء^(١).

مهام أخصائيو الطب الرياضي Duties of a sports medicine specialist

إخصائيو الطب الرياضي يقومون بالعديد من المهام والوظائف، المهمة إليك بعض الأمثلة:

- ١- تشخيص الإصابات الرياضية: يقومون بتقييم وتشخيص الإصابات الرياضية وتحديد الأسباب المحتملة وتقديم خطة العلاج المناسبة.
- ٢- العلاج الطبي: يقومون بتوفير العلاج الطبي للإصابات الرياضية، مثل العلاج الطبيعي والعلاج بالتمارين والعلاج الدوائي.
- ٣- تحسين الأداء البدني: يعملون على تحسين الأداء البدني للرياضيين من خلال تطوير برامج التدريب والتغذية المناسبة.

^١ - موقع مايو كلينيك الطبي: بحث منشور في قسم الطب الرياضي.

٤- الوقاية من الإصابات: يعملون على توعية الرياضيين بأهمية الوقاية من الإصابات و تقديم نصائح و توجيهات للحفاظ على سلامتهم.

٥- البحث العلمي: يشاركون في البحث العلمي في مجال الطب الرياضي لتطوير المعرفة و تحسين الممارسات الحالية.

٦- العمل مع الفرق الرياضية: يعملون كأطباء فرق رياضية لتقديم الرعاية الصحية للرياضيين و مراقبة حالتهم الصحية خلال التدريبات و المباريات.

وأيضاً يقومون بخُصائِّصيَّةِ الطُّبِّ الْرِّياضِيِّ بِالتَّشْخِيصِ وَيُشَمَّلُ^(١):

١- الفحص الطبي.

٢- تحليل الحركة.

٣- تحليل اللاكتات.

٤- تحليل المشي.

٥- تشخيص الأداء.

٦- قياس وظائف الرئتين والتنفس.

ما يتكون فريق أخصائيو الطب الرياضي:

يتكون فريق الطب الرياضي من أخصائيين طبيين وغير طبيين ومن أهم أعضاء هذا الفريق، وللطب الرياضي دوراً مهماً أيضاً في إعداد المنتخبات القومية الوطنية، حيث تتطلب هذه المنتخبات فريقاً متكاماً بالطب الرياضي الذي يتكون من:

١- أخصائي التأهيل الرياضي.

^١ - الحاجة إلى الطب الرياضي في العصر الحديث: الدكتور عماد الدين شعبان على حسن، المملكة العربية السعودية، جامعة الملك سعود، كلية التربية البدنية والرياضة، بحث مشور في جريدة الرياضي، مجلد/العدد: ٢٦، ج ١، سنة ٢٠١١، ص ٣.

- ٢- أخصائي إصابات الملاعב وفسيولوجيا الجهد البدني والتهيئة البدنية.
- ٣- أخصائي التغذية الرياضية.
- ٤- أخصائي النفس الرياضي.
- ٥- فضلاً عن طبيب الفريق المتخصص الرياضي.

تعريف أخصائي التأهيل الرياضي:

أخصائي الإصابات والتأهيل أو المعالج الرياضي هو الخريج الجامعي الذي يحصل على درجة بكالوريوس في تخصص علوم الصحة الرياضية في كليات التربية الرياضية أو كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، بعد التخرج يحصل على ترخيص مزاولة المهنة ويعطى الخريج درجة أخصائي إصابات وتأهيل من نقابة الإصابات والتأهيل بعد اجتياز امتحان مزاولة مهنة^(١):

اختصاصي التأهيل الرياضي هو محترف صحي مدرب يتخصص في العمل مع الرياضيين والأفراد الذين يعانون من إصابات ناتجة عن النشاط الرياضي أو البدني. الهدف الأساسي لاختصاصي التأهيل الرياضي هو مساعدة هؤلاء الأفراد على استعادة القوة، الوظائف والحركة بعد الإصابة من خلال برامج التأهيل المصممة خصيصاً لاحتياجاتهم.

^(١) - الموسوعة الحرة ويكيبيديا: بحث منشور عن أخصائي الإصابات والتأهيل، سنة ٢٠٢٣.

دور اختصاصي التأهيل الرياضي يشمل:

١. التقييم: إجراء تقييم شامل للإصابة التي تعرض لها الرياضي، وذلك من خلال فحص الأعراض، الحركات والاختبارات الوظيفية.
٢. تصميم برنامج التأهيل: وضع برنامج علاج تأهيلي مخصص يراعي نوع الإصابة، شدتها واحتياجات الرياضي.
٣. التنفيذ: الإشراف والمساعدة في تنفيذ برامج التأهيل التي تتضمن تمارين لتحسين المدى الحركي، القوة، التناسق، والتحكم العضلي.
٤. التعليم: توعية الرياضيين حول كيفية الوقاية من المزيد من الإصابات وأفضل الممارسات لحفظ الصحة واللياقة البدنية.
٥. المتابعة: مراقبة تقدم الرياضيين خلال مراحل التأهيل وتطوير البرنامج حسب الحاجة للتأكد من تحقيق أفضل النتائج.
٦. التواصل: التعاون مع أخصائيين صحيين آخرين مثل الأطباء، العلاج الطبيعي والمدربين لتنسيق خطة علاجية شاملة.

اختصاصي التأهيل الرياضي يلعب دوراً هاماً في إعادة الرياضيين إلى أعلى مستويات الأداء الرياضي مع مراعاة الاستجابات الفردية للتعافي وتعزيز العودة الآمنة للمشاركة في الأنشطة الرياضية.

أخصائي التأهيل الرياضي:

في عام ١٩٩٢ قامت مجموعة من الأطباء في مستشفى في ولاية كاليفورنيا بأمريكا بدراسة أهمية التأهيل الرياضي عند الإصابات الرياضية الشائعة وأوضحت الدراسة ما يلي:

أنه عند حدوث إصابة المفصل يحدث ضعف وضمور في العضلات المحيطة بهذا المفصل ويكون هذا العامل مساعد لتكرار الإصابة أثبتت النتائج أن استخدام التأهيل الرياضي يتبع عنه زيادة في حجم وقوف العضلات المحيطة بمفصل المصاب وكذلك زيادة في المدى الحركي ومن استنتاجات الدراسة أن التأهيل الرياضي يعمل على الوقاية من تكرار الإصابات في المستقبل^(١).

ويرى كلا من ليد بوتر Lead Better ١٩٨٨ Mongine ١٩٩٢ أن التأهيل يمثل أهمية كبيرة خاصة بعد التدخل الجراحي ونجاحه في هذه الحالة يمثل ٢٥٪ أما النسبة الباقية وتتمثل ٧٥٪ وتقع على عاتق الأهيل والمصاب نفسه لذلك فإن عودة الجزء المصاب إلى وظائفه وكفاءته تتأثر بدرجة كبيرة على مستوى التأهيل ومستواه، وتتوقف سرعة عودة الجزء المصاب إلى استعادة وظيفته وكفاءته في أقل فترة زمنية ممكنة على سرعة البدء في عملية التأهيل وذلك عقب تحديد درجة وطبيعة الإصابة^(٢).

يشير عزت الكاشف ١٩٩٠ إلى أهمية التمارين التأهيلية فإنها تساعده على سرعة استعاده العضلات والمافاصيل لوظائفها هذا إذا ما أدركها ضرورة أن تمارس تلك

^١ - التأهيل الرياضي (تعريف -أهمية -أسس -أهداف -مراحل): الدكتورة داليا على حسن منصور، محاضرات في كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

^٢ - نماذج لبعض العلاج الحركي وسائل التأهيل: الدكتورة ريم حاب حسن عزت: الأخرى بحث منشور المكتبة الشاملة الرياضية سنة ٢٠٢٣.

التمرينات التأهيلية مع التمرينات البدنية الأخرى بتنسيق كامل تحت الملاحظة المباشرة من المدرب والطبيب المعالج وأخصائي الإصابات الرياضي.

ويشير أيضاً إلى أن علم الطب الرياضي في الأعوام العشرة الأخيرة له إنجازات كبيرة في حل المشكلات المرتبطة بعلاج وتأهيل الرياضيين من الإصابات التي قد يتعرضوا لها نتيجة للسعي وراء تحطيم الأرقام القياسية.

تعريف التأهيل الرياضي:

ويذكر جيمس وجراي Games & Gary ١٩٨٥ أن التأهيل يعني إعادة تأهيل كل من الوظيفة والشكل الطبيعي بعد الإصابة.

أما التأهيل الرياضي فيعني إعادة تدريب الرياضي المصاب لأعلى مستوى وظيفي وفي أسرع وقت.

هو علاج وتدريب المصاب لاستعادة القدرة الوظيفية في أقل وقت ممكن وذلك باستعمال وسائل التي تتناسب مع نوع وشدة الإصابة.

هي عملية استخدام الوسائل المختلفة في إعادة الرياضي إلى ممارسة نشاطه بعد إصابته وحماية المنطقة من تكرار الإصابة^(١):

٣ - أخصائي التغذية الرياضية:

يشمل علمه تغذية الرياضيين لرفع أداء الرياضي أو زيادة الكتلة العضلية أو تخفيض نسبة الدهون في الجسم، ناهيك عن التغذية لرفع التركيز والاستيعاب في

^(١) - التأهيل الرياضي: الدكتور ناصر الدوادي بحث منشور في المكتبة الرياضية: قسم علوم الصحة سنة ٢٠٢٣.

الأداء الرياضي، واستخدام المكمّلات الغذائيّة بختلف أنواعها كمساعد لزيادة الأداء أو دعم قدرة الرياضي الصحيحة^(١).

فعندها نتحدث عن التغذية الرياضية فنحن نتحدث عن مجال مختلف تماماً عن بقية مجالات التغذية المعروفة، كالالتغذية العلاجية أو التغذية الكلية أو علوم الأغذية.

فالالتغذية الرياضية هو مجال يعني بالأصحاء فقط دون المرضى، كما أنه يتخصص بالأداء الرياضي لمختلف الرياضات وليس مقتصرًا على نوع معين من الرياضات.

وتعزى التغذية الرياضية: بانها تخصص يجمع بين علوم التغذية وعلوم الرياضة، فالهدف الرئيسي للالتغذية الرياضية هي مساعدة الرياضي في تطوير قدرته البدنية إما لكسر أرقام جديدة، أو تحقيق الفوز في بطولات رياضية.

ويعمل أخصائيو التغذية الرياضية على:

١- تحسين الصحة: فالصحة السليمة هي محرك رئيسي لعمل الجسم بأعلى كفاءة، فيجب على أخصائي التغذية الرياضية مراعاة كافة الجوانب الصحية للرياضي لكي يتم دعم جميع الأنظمة التي تعمل في جسمه، لكي يقلل من فرصة حدوث خلل قد يسبب ضعف في كفاءته البدنية.

٢- تحسين الأداء الرياضي: فالأداء الرياضي يمكن تحسينه من خلال اختيار أصناف الطعام والمشروبات الصحيحة من خلال الكمية والنوعية والتوقيق المناسبين والذين بدورهم سيقومون بعمل فارق واضح في قدرة الرياضي في أدائه البدني.

١- الأكاديمية العربية للتغذية الرياضية، محمد سعد: هو أخصائي وخبير تغذية رياضية من مملكة البحرين حاصل على درجة الماجستير في التغذية الرياضية من جامعة ملديسيكس في العاصمة البريطانية لندن، بحث منشور ٢٠٢٢

٣- تحسين شكل الجسم، يير الرياضي خلال الرزنامة السنوية بعدة مراحل كفترات الأعداد الخاص والأعداد العام والبطولات، وخلال جميع هذه الفترات قد يحتاج لتقليل نسبة الدهون في جسمه أو زيادة الحجم العضلي ليتماثل مع متطلباته البدنية كرياضي.

كذلك التغذية الرياضية تساعد الرياضي في تسريع الاستشفاء من الإصابات الرياضية وذلك من خلال توفير كافة المواد الغذائية المهمة والتي تقلل من فترة الإصابة وتسرع عملية الرجوع للأداء البدني.

٤- أخصائي النفسي الرياضي:

الأخصائي النفسي الرياضي هو الحاصل على درجة البكالوريوس في تخصص علم النفس الرياضي من كلية التربية الرياضية أو كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية يأتي دور أخصائي النفسي الرياضي، الذي يعمل على مساعدة الرياضيين في تحسين قدراتهم النفسية والعاطفية لتحقيق أهدافهم الرياضية^(١).

واجبات الأخصائي النفسي الرياضي في الأندية الرياضية^(٢):

١- يرفع من مستوى الأداء للاعبين ويطور مهاراتهم العقلية من خلال تعليمهم صياغة الأهداف، تنمية التخيل الإيجابي ما قبل المنافسة، زيادة الثقة بالنفس من خلال معرفة إمكاناتهم البدنية والمهارية... الخ.

٢- يعمل على إزالة التوتر والقلق المصاحب للمنافسات من خلال تدريبات الترويح والاسترخاء وتعزيز الثقة.

^١- الموقع الكتروني أكاديمية الطب الرياضي : بحث منشور ٢٠٢٣/٣/٢٠.

^٢- الموقع الكتروني الوطن الرياضي في المملكة العربية السعودية، بحث منشور، ٢٠٢٢.

٣- يعود اللاعبين ذهنياً على التركيز على المهام والواجبات المطلوبة منهم بالملعب مع عدم التأثر بالبيئة المحيطة من خلال تدريفهم على التركيز على أهداف قصيرة معينة مصاغة من قبل اللاعب نفسه والسعى لتحقيقها وفق ظروف متنوعة من أجواء المنافسات.

٤- يقوم بتطبيق برامج التحكم بالضغط النفسي على مدى قصير وبعيد لكل لاعب على حدة بحيث يستطيع اللاعب التعامل معها والتحكم بانفعالاته مستقبلاً قبل وأنباء المنافسة بشكل إيجابي وتحويل الضغوط الذي يوجهها اللاعب من محبطات ومسبيات للخسارة إلى دوافع تحدي ومسبيات للنجاح.

٥- يعمل على تعزيز روح الفريق كبناء وكيان واحد من خلال خلق التجانس وإزالة الخلافات بين أعضاء الفريق والشعور بالانتماء للفريق كمجموعة.

٦- يدرب أعضاء الفريق إداريين ومدربين ولاعبين على تعزيز واستخدام الاتصال والتحاطب اللفظي والجسدي الهدف من خلال التوجيه غير المباشر أو الحاضرات والندوات العامة كذلك من خلال اللقاءات والمقابلات الفردية لأعضاء الفريق لما في ذلك من فاعلية وأثر كبير على تغيير اتجاهاتهم وتحسين أدائهم المهاري أثناء المنافسة.

٥- طبيب الفريق المتخصص الرياضي:

يعرف طبيب الفريق: يطلق عليه بالإنجليزية (Team physician) انه الشخص الذي يتولى امر إدارة وقيادة وتقديم الرعاية الصحية لأعضاء الفريق خلال المباريات او الاحداث الرياضية.

يجب على الطبيب المختص في الطب الرياضي فهم جوانب النشاط البدني المتعلقة بالقلب والأوعية الدموية، والجهاز التنفسـي، والجهاز الهضمي، والكلى، والتمثيل الغذائي، والمناعة، والأمراض الجلدية والوظائف العقلية.

يقوم فريق من الأطباء والمعالجين الطبيعيـين بتشخيص الإصابات الرياضية بتقييم الإصابة وتشخيصها باستخدام الأدوات والتقنيـات الحديثـة، مثل الأشعة السينية والمسح الضوئي والتصوير بالرنين المغناطيسي.

كذلك تصميم برنامج علاجي وتأهيلي حيث يتم تصميم برنامج علاجي وتأهيلي مخصص لكل حالة، ويتضمن ذلك تمارين تقوية العضلات وتحسين الحركة والمرنة وتحسين التوازن والتحكم العضلي، وتحسين الأداء الرياضي.

يركز طبيب الفريق الرياضي على:

١- الوقاية من الإصابات الرياضية والعلاج، مارسة من أجل الصحة الأدوية في الرياضة وتوصيات للتدريب في كيفية استمرارهم في المشاركة في الألعاب الرياضية أثناء التعافي من إصاباتهم وإعطاء التوصيات عن التغذية.

٢- مساعدة الرياضيين على تحسين أدائهم الرياضي والتعافي من الإصابة ومنع الإصابات المستقبلية.

يعالج طبيب الطب الرياضي:

١- الرياضيون الهواة.

٢- وأولئك الذين يريدون نتائج أفضل من برنامج التمرن.

٣- الأشخاص الذين عانوا من إصابات ويحاولون استعادة وظائفهم بالكامل.

٤- لأشخاص ذوي الإعاقة الذين يحاولون زيادة القدرة على الحركة والقدرة.

ما أنواع الطب الرياضي:

ينقسم الطب الرياضي إلى قسمين أحدهما يشمل العلوم الطبية الفسيولوجية والبيولوجية والمرضية والعلاجية والوقائية ويسمى بـ**الطب الرياضي**.

أما القسم الآخر فيشمل الأمور الوقائية والتشخيصية والعلاجية التحفظية والتأهيلية لاستعادة المستوى الأدائي للرياضيين واستئناف أنشطتهم الرياضية وهو **قسم إصابات الملاعب والعلاج الطبيعي**.

تختصص الطب الرياضي وأنواعه

إن تعدد أنواع الطب الرياضي تتيح للأخصائي الرياضي تصميم برامج تستهدف إما الوقاية أو العلاج أو التأهيل لتناسب كل حالة على حدة حسب متطلبات وطبيعة الإصابات وتشمل الأنواع ما يلي:

الطب الرياضي التوجيهي:

لطب الرياضي التوجيهي: هو فرع من فروع الطب يركز على الوقاية والتشخيص والعلاج وإعادة تأهيل الإصابات والحالات المتعلقة بالرياضة والنشاط البدني.

فهو يجمع بين عناصر العلوم الرياضية، وعلم وظائف الأعضاء، وجراحة العظام، وإعادة التأهيل، وغيرها من التخصصات الطبية لتحسين الصحة والأداء والرفاهية العامة للرياضيين والأفراد النشطين بدنياً.

يعمل متخصصو الطب الرياضي مع الرياضيين على جميع المستويات، من الترفيه إلى الاحتراف، لمعالجة مجموعة واسعة من المشكلات، بما في ذلك الإصابات

العضلية البيكيلية، والارتجاجات، والتغذية والسوائل، والربو الناجم عن ممارسة الرياضة، والإصابات الناجمة عن الإفراط في الاستخدام.

كما أنها توفر إرشادات بشأن الوقاية من الإصابات، وتحسين الأداء، والتدريب الرياضي المحدد.

قد يشمل ممارسي الطب الرياضي أطباء الطب الرياضي، وجراحين العظام، والمعالجين الفيزيائيين، والمدربين الرياضيين، وأخصائي التغذية الرياضية، من بين آخرين.

ويستخدمون أدوات تشخيصية وطرق علاجية مختلفة، مثل تقنيات التصوير والأدوية والعلاج الطبيعي وتمارين إعادة التأهيل والتدخل الجراحي عند الضرورة.

بالإضافة إلى علاج الإصابات، يركز الطب الرياضي أيضاً على تعزيز نمط حياة صحي ونشط من خلال مبادرات التعليم والبحث والتوعية العامة.

ومن خلال دمج مبادئ الطب الرياضي، يمكن للأفراد تحسين أدائهم، ومنع الإصابات، والاستمتاع بفوائد النشاط البدني.

تشير إرشادات الطب الرياضي إلى مجال الطب المتخصص الذي يركز على الوقاية والتشخيص والعلاج وإعادة التأهيل من الإصابات والحالات الطبية المتعلقة بالرياضة والنشاط البدني.

فهو يجمع بين مبادئ من مختلف التخصصات مثل جراحة العظام وعلوم الرياضة وعلم وظائف الأعضاء وإعادة التأهيل لتوفير رعاية شاملة للرياضيين والأفراد النشطين.

الهدف من إرشادات الطب الرياضي ليس فقط إدارة الإصابات وعلاجها ولكن أيضاً تحسين الأداء وتعزيز الصحة العامة.

وهو يتضمن تقييم وإدارة المخاطر المرتبطة بالمشاركة الرياضية، وتوفير التعليم حول الوقاية من الإصابات وتقنيات تحسين الأداء، وتقديم خطط علاج شخصية مصممة خصيصاً لتلبية احتياجات كل فرد.

قد تشمل إرشادات الطب الرياضي خدمات مثل الفحوصات البدنية قبل المشاركة، وتقييمات الإصابات وإدارتها، واستشارات التغذية الرياضية، ووصفات التمارين الرياضية، والتحليل الميكانيكي الحيوي، والدعم النفسي.

من خلال العمل بشكل وثيق مع الرياضيين والمدربين وغيرهم من المتخصصين في الرعاية الصحية، تهدف إرشادات الطب الرياضي إلى تعزيز المشاركة الآمنة والفعالة في الرياضة والنشاط البدني، مما يؤدي إلى تحسين الأداء والتعافي بشكل أسرع والصحة على المدى الطويل.

انطلاقاً من الاختبارات التشريحية والmorphology والفيزيولوجيا، وعن طريق الاختبارات السيكولوجية يتم توجيه الناشئين للألعاب الرياضيات التي تتناسب مع إمكانياتهم، فيكون عمل المدرب وما يبذله من جهد منصب على اللاعبين ذوي الإمكانيات والمواهب الخاصة المنفقة مع متطلبات اللعب، والأنشطة كما يتحقق أصول المستويات العالية.

الطب الرياضي الوقائي:

الطب الرياضي الوقائي: هو فرع من فروع الطب الرياضي الذي يركز على الاستراتيجيات والتدخلات التي تهدف إلى الوقاية من الإصابات وتعزيز الصحة العامة وأداء الرياضيين والأفراد النشطين.

ويتضمن تقييم عوامل الخطر، وتنفيذ التدابير الوقائية، وتعزيز عادات نمط الحياة الصحية لتقليل حدوث الإصابات والأمراض المرتبطة بالرياضة.

الهدف الأساسي للطب الرياضي الوقائي هو تحديد المشكلات المختللة ومعالجتها قبل أن تؤدي إلى الإصابة أو تعيق قدرة الفرد على المشاركة في النشاط البدني.

قد يتضمن ذلك تقديم فحوصات ما قبل المشاركة، مثل الفحوصات البدنية والتاريخ الطبي وتقييمات العضلات والعظام، لتحديد أي حالات كامنة أو عوامل خطر قد تزيد من احتمالية الإصابة.

بالإضافة إلى ذلك، قد يشمل الطب الرياضي الوقائي تدخلات مثل برامج الوقاية من الإصابات، وتقنيات التدريب والتمارين لتحسين القوة والمرنة والتوازن، واختيار المعدات المناسبة وتركيبيها، والتوجيه الغذائي، والدعم النفسي لتعزيز الصحة العقلية.

من خلال تنفيذ تدابير وقائية شاملة، يهدف متخصصو الطب الرياضي إلى خلق بيئة آمنة وداعمة للرياضيين والأفراد النشطين، مما يقلل من مخاطر الإصابات ويزيد من إمكانات أدائهم. يلعب الطب الرياضي الوقائي دوراً حاسماً في تعزيز التطور الرياضي على المدى الطويل والصحة العامة.

ويبحث في التغيرات الفيزيولوجية والتشريحية والنفسية والحيوية، السلبية منها والإيجابية، التي تحدث في الأنسجة، وحالة اللاعبين وسلامتهم البدنية والنفسية في كافة ظروف حياتهم في الملعب وخارجها، ويعطي توجيهات بما يجب تحاشيه، وما يجب عمله للحفاظ على صحة اللاعبين وسلامتهم البدنية والنفسية في ظل ممارسة النشاط وفيما بعده عند التقاعد والاعتزال، ولعل من أهم أهدافه إصدار تعليمات مدربى الاختصاصات المختلفة، والتي تتضمن التمارين التوعوية الضرورية لكل شخص، وذلك على اختلاف درجاتها.

تتضمن استراتيجيات الطب الوقائي للرياضة مجموعة متنوعة من العوامل، مثل تحسين التغذية والراحة والاستراحة الجيدة والنوم الكافي.

كما يشجع على اتباع نمط حياة صحي ومارسة النشاط البدني بانتظام لتعزيز القوة والمرونة والتوازن والقدرة الجسدية العامة.

تعاون فرق الطب الرياضي الوقائي مع المدربين واللاعبين والفرق الرياضية والمجتمعات الرياضية لتوفير الإرشاد والتعليم حول الممارسات الصحية وسلامة المشاركة في النشاط البدني.

يتم تنفيذ عروض توعوية وورش عمل وبرامج تدريبية تستهدف الجمهور وتتوفر المعلومات والمهارات الضرورية للحفاظ على صحة الرياضيين ومنع الإصابات.

بشكل عام، يعتبر الطب الوقائي للرياضة أداة قوية في الحفاظ على سلامة الرياضيين وتعزيز أدائهم. ومع تقدم التكنولوجيا والبحث العلمي في هذا المجال، يتم توسيع نطاق الطب الوقائي وتحسينه باستمرار لمواكبة الاحتياجات الصحية والرياضية للأفراد.

الطب الرياضي العلاجي:

لطب الرياضي العلاجي: هو فرع من فروع الطب يركز على علاج وإعادة تأهيل الإصابات المرتبطة بالرياضة.

وهو ينطوي على تشخيص الإصابات الشائعة لدى الرياضيين وإدارتها والوقاية منها، فضلاً عن تعزيز الصحة العامة والرفاهية لتحسين الأداء الرياضي.

الهدف من الطب الرياضي العلاجي هو مساعدة الرياضيين على التعافي من الإصابات والعودة إلى رياضتهم في أسرع وقت ممكن وبأمان.

ويشمل طرق العلاج المختلفة، بما في ذلك العلاج الطبيعي، وتمارين إعادة التأهيل، والأدوية، وفي بعض الحالات، التدخلات الجراحية.

بالإضافة إلى ذلك، قد يتضمن الطب الرياضي العلاجي أيضاً استخدام طرق مثل العلاج الحراري أو العلاج البارد أو التحفيز الكهربائي للمساعدة في عملية الشفاء.

علاوة على ذلك، يعمل ممارسو الطب الرياضي العلاجي بشكل وثيق مع المدربين الرياضيين والمعالجين الفيزيائيين وجراحي العظام وغيرهم من المتخصصين في الرعاية الصحية لتوفير رعاية شاملة للرياضيين. يقومون بتطوير خطط علاجية فردية مصممة خصيصاً لتلبية الاحتياجات والأهداف المحددة لكل رياضي، مع الأخذ في الاعتبار عوامل مثل نوع الإصابة وشدتها، ومتطلبات الرياضة، والصحة العامة للرياضي.

يؤدي خدماته بالقيام بعملية علاج اللاعبيين المصابين وذلك بالتعاون مع كل فروع طب العظام والجراحة، والأعصاب، والطب الطبيعي وفقاً لطبيعة الإصابات ومتطلباتها.

تتمتع الطب الرياضي التقويمي بأهمية كبيرة في علاج إصابات الرياضيين وتشييدهم ورعاية الحالات المرتبطة بأدائهم الرياضي.

يركز على تقديم الرعاية الشاملة للرياضي، وتشمل ذلك التشخيص الدقيق للإصابات الرياضية وتحديد أفضل طرق علاجها والوقاية منها.

يعامل الطبيب الرياضي مع مجموعة واسعة من الإصابات المرتبطة بمارسة الرياضة، مثل الكسور والالتواءات والتمددات والخدوش والتمزقات العضلية والأربطة.

يقوم بتقييم الإصابات وتحديد العلاجات المناسبة، بما في ذلك العلاج الطبيعي والتدليك

وفي نهاية المطاف، يلعب الطب الرياضي العلاجي دوراً حيوياً في مساعدة الرياضيين على التعافي من الإصابات واستعادة قدراتهم البدنية، مما يسمح لهم بالعودة إلى رياضتهم بطريقة آمنة وفعالة.

كما من خلال الطب الرياضي العلاجي أن يقوم بتمارين التأهيلية والعلاج بواسطة العقاقير والجراحة إن لزم الأمر.

كما يتلخص الطب الرياضي التقويمي معرفة واسعة بالغذاء الرياضية واللياقة البدنية والوقاية من الإصابات.

قد يوفر التوجيه الغذائي اللازم لتعزيز أداء الرياضيين وتعزيز تعافيهم.

الطب الرياضي التأهيلي:

الطب الرياضي التأهيلي: هو فرع متخصص من الطب يركز على علاج وإعادة تأهيل الإصابات التي تحدث أثناء الأنشطة الرياضية. ويهدف إلى استعادة الوظيفة وتحسين الأداء ومنع المزيد من الإصابات لدى الرياضيين.

يشمل مجال الطب الرياضي التأهيلي العديد من التقنيات والعلاجات لمساعدة في عملية التعافي وإعادة التأهيل.

وقد يشمل ذلك العلاج الطبيعي، والتمارين المتخصصة، والعلاجات اليدوية، وطرق العلاج الكهربائي، والتدخلات العلاجية.

تم تصميم خطط العلاج وفقاً للاحتياجات والأهداف المحددة لكل رياضي، مع الأخذ في الاعتبار شدة الإصابة ومتطلبات الرياضة والظروف الشخصية.

الأهداف الأساسية للطب الرياضي التأهيلي هي:

١. تخفيف الألم:

إدارة الألم من خلال تقنيات مختلفة، مثل الأدوية، أو تحريك المفاصل، أو طرق مثل العلاج بالحرارة والبرودة.

٢. استعادة الوظيفة:

إعادة تأهيل الأنسجة والعضلات والأوتار والمفاصل المصابة لاستعادة القدرة على الحركة والقوة ومدى الحركة.

٣. تعزيز الأداء:

تنفيذ تمارين وبرامج تدريبية لتحسين الأداء الرياضي، مع التركيز على القوة والتحمل والرشاقة والمرونة.

٤. الوقاية من الإصابات:

توفير التعليم والتوجيه بشأن استراتيجيات الوقاية من الإصابات، بما في ذلك الإحماء المناسب والتكييف والتحليل الميكانيكي الحيوي لتقليل مخاطر الإصابات المستقبلية.

بشكل عام، يلعب الطب الرياضي التأهيلي دوراً حاسماً في مساعدة الرياضيين على التعافي من الإصابات، والعودة إلى أنشطتهم الرياضية، وتحقيق مستويات الأداء الأمثل مع تقليل فرص الإصابة مرة أخرى.

ويختص بتحديد برامج تدريبي للرياضيين أثناء الإصابة، ومدة الشفاء منها، وذلك للسماح لللاعب بالعودة للمنافسة في أحسن الظروف.

تأهيل الطب الرياضي هو عملية استعادة اللاعبين والرياضيين من الإصابات الرياضية وتحسين أدائهم البدني.

يشمل التأهيل الرياضي تقييم الإصابة وتطوير برامج تأهيلية مخصصة لاستعادة القوة والحركة والمرونة والتوازن.

تهدف هذه البرامج إلى تعزيز الشفاء السريع والوقاية من إعادة التأذى وتحسين الأداء الرياضي بشكل عام.

تضمن الطرق التي يستخدمها طبيب الرياضة في التأهيل الرياضي المساج والتدليك والتمارين الحركية والتمارين والعلاج بالماء والعلاج الحراري والتدريب على التوازن والتدريب الوظيفي وتقنيات مثل العلاج اليدوي والتوجيه الحركي.

بعض الجوانب الطبية التطبيقية للطب الرياضي الحديث تشمل:

١. الوقاية من الإصابات: يستخدم متخصصو الطب الرياضي تقنيات مختلفة لمنع الإصابات، مثل تنفيذ إجراءات الإحماء المناسبة، وتقديم المشورة للرياضيين بشأن المعدات المناسبة ومعدات الحماية، وتنقيف الأفراد حول ممارسات التدريب الآمنة والوقاية والعلاج من إصابات الملاعب والخدمات الطبية في مجال الرياضي (في الملعب).

٢. تقييم وتشخيص الإصابات: يقوم ممارسو الطب الرياضي بتقييم وتشخيص الإصابات المرتبطة بالرياضة باستخدام مجموعة من الفحص البدني واختبارات التصوير (مثل الأشعة السينية أو التصوير بالرنين المغناطيسي أو الموجات فوق

الصوتية) وتحليل التاريخ الطبي من أجل تطوير تشخيص الإصابة وضع خطة العلاج المناسبة.

٣. العلاج وإعادة التأهيل: يستخدم متخصصو الطب الرياضي طرق علاجية مختلفة، بما في ذلك الأدوية والعلاج الطبيعي وتقنيات العلاج اليدوي والتمارين العلاجية، لتسهيل عملية الشفاء وإعادة التأهيل بعد الإصابة.

كما أنها توفر إرشادات حول إدارة الإصابات وتساعد الرياضيين على العودة إلى رياضتهم بأمان وإجراء العلاج الطبيعي اللازم لتأهيل اللاعب ما بعد الإصابة.

تحسين الأداء: يتضمن الطب الرياضي مبادئ من فسيولوجيا التمارين والميكانيكا الحيوية والتغذية لتحسين أداء الرياضي.

قد يتضمن ذلك تطوير برامج تدريب شخصية، وتعزيز القوة والتكيف، وتوفير إرشادات خاصة بالرياضة، وتنفيذ تقنيات متقدمة لمراقبة الأداء.

٥. إدارة الارتجاج: يلعب متخصصو الطب الرياضي دوراً حاسماً في تقييم الارتجاجات وإدارتها وإعادة تأهيلها. إنهم يتبعون البروتوكولات القائمة على الأدلة لتقييم الارتجاج ومساعدة الرياضيين على العودة بأمان إلى رياضتهم بعد الإصابة بالارتجاج.

٦. التغذية الرياضية والترطيب: يقدم متخصصو الطب الرياضي إرشادات حول التغذية السليمة والترطيب، المصممة خصيصاً لتلبية احتياجات الرياضي المحددة، لتحسين الأداء، ودعم التعافي، ومنع نقص التغذية.

٧. التغطية الطبية: يوفر مارسون الطب الرياضي تغطية طبية ميدانية أثناء الأحداث الرياضية، مما يضمن العناية الطبية الفورية في حالات الطوارئ أو الإصابات الحادة

والمشاكل الطبية الخاصة بإعداد اللاعبين للمباريات في أراضي مرتفعة عن سطح أو في درجات الحرارة غير المناسبة (باردة جداً أو مرتفعة جداً أو رطبة جداً، الاختبارات الطبية الفسيولوجية والقياسات الأنثروبومترية والنفسية للرياضي (يعدى عددها ٣٠٠ اختبار).

ومقاومة استخدام الرياضيين للمنشطات ويطلب ذلك معرفتها بأنواعها وطرق الكشف عنها وتاريخ وأنواع مقاومتها.

وطرق الإسعاف الأولي في الإصابات وأمراض العيون والأذن والحنجرة والتفرقة بين القلب الرياضي وبين أمراض القلب المختلفة، وحل المشاكل الطبية لبعض الأمراض الجلدية والصدرية وإرشاد المسؤولين عن الفرق الرياضية لطرق ومواعيد التطعيم اللازم قبل السفر إلى الخارج.

٨. البحث والتقدير: يتطور مجال الطب الرياضي باستمرار من خلال البحث والتقدير المستمر. يساهم متخصصو الطب الرياضي في الدراسات العلمية والتجارب السريرية لتوسيع المعرفة وتحسين استراتيجيات العلاج وتعزيز رعاية الرياضيين.

وتقديم إرشادات التغذية الضرورية طبقاً لنوع الرياضة وكمية المجهود المبذول من اللاعب (تدريب - منافسة- بطولة).

تهدف هذه الجوانب الطبية التطبيقية للطب الرياضي بشكل جماعي إلى تحسين الأداء الرياضي، ومنع الإصابات، وتوفير العلاج الفعال وفي الوقت المناسب، وتعزيز الرفاهية العامة للرياضيين والأفراد النشطين بدنياً.

فريق الطب الرياضي:

أعضاء فريق الطب الرياضي^(١):

أولاً: الطبيب الأخصائي الرياضي:

وهو الشخص الأول في فريق الطب الرياضي وقائد الفريق ورأس الهرم حيث تسمح له معرفته الطبية الغنية والحدثة دوماً بأن يلم بكل جديد يتعلق بإصابات الرياضية وطرق تشخيصها ومن مهام الطبيب ضمن فريق الطب الرياضي هي:

- ١- إن أول مهام الطبيب ضمن فريق الطب الرياضي هو وضع استماراة طبية خاصة بكل لاعب موضحاً فيها كل ما يتعلق باللاعب (وزن - طول - إصابات قدية) بالإضافة إلى وضع تسجيل دقيق لاختبار الجهد واختبار اللياقة البدنية الخاصة باللاعب.
- ٢- الإشراف على تغذية اللاعبين ووضع برنامج مراقبة غذائية دائمة على مدار الموسم الرياضي.
- ٣- تشخيص أي إصابة تحدث لدى اللاعب والعمل مع أخصائي العلاج الطبيعي (المعالج الفيزيائي) على وضع خطة لعودة اللعب إلى الملعب بأسرع وقت ممكن.
- ٤- التواجد بأرض الملعب في أي تمرين أو مباراة وذلك لإجراء الإسعاف الأولي السريع والدقيق لللاعب بالتعاون مع أخصائي العلاج الطبيعي والمسعفون ونقل اللاعب إلى المشفى في حال استعدت الحاجة لذلك.

^١ - الدكتور تامر الداودي أخصائي الطب الرياضي بحث منشور في المكتبة الرياضية الشاملة، سنة ٢٠١١

ويمكن القول بان أطباء المختصون في مجال الرياضة: يتمتعون بتدريب طبي عام و تخصص في الطب الرياضي. يقومون بتقييم و علاج الإصابات الرياضية وتوفير الرعاية الصحية للرياضيين.

يرى الباحث:

ان لقب أخصائي الطب الرياضي لا يعني بالضرورة أن الشخص طبيب، ولكن يمكن تطبيق العنوان على أي أحد يعمل على عدد من التخصصات التي يمارس فيها الطب الرياضي هذا يعني أنه من حاصل على البكالوريوس في التربية وعلوم الرياضية وأكمل الدراسة الماجستير والدكتوراه في تخصص دقيق الطب الرياضي ان يلقب بأخصائي الطب الرياضي ويمكنته ممارسة اختصاصه داخل الملاعب.

ثانياً: المدرس:

من أجل الوصول إلى أعلى مستوى تسمح به قدرات اللاعب من الناحية المهارية والبدنية بأقل إصابات ممكنة يجب على كل من المدرس أو المدرس أو الإداري الإمام الكافي بأسس ومبادئ الطب الرياضي وإصابات اللاعب، هذا الاحتياج أصبح ملحاً في الدول النامية أكثر من الدول المتقدمة وذلك بسبب قلة وجود الأطباء المتخصصين في هذا المجال... وفي هذه الأيام تزداد فيها درجة التخصص بشكل سريع ، يفرض على المدرس أو المدرس أو الإداري أن لا يكتفى بالخبرات والمعلومات التي تدور حول العملية التدريبية تاركاً كل الخبرات الأخرى لأفراد متخصصين، هذا في الواقع أمر غير حقيقي وغير واقعى بالنسبة لمجال الطب الرياضي فدور المدرس الآن مكمل للأدوار الأخرى، فهو المسئول عن سلامة وتقدير اللاعبين، وبالتالي يصبح من الضروري عليه الإمام بالمعلومات الأساسية في

كل علوم الطب الرياضي من أهم العلوم المؤهلة للمدرب أو الإداري في مجال إصابات اللاعب والطب الرياضي:

- ١- التشريح Anatomy
- ٢- وظائف الأعضاء Physiology
- ٣- التغذية Nutrition
- ٤- الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية Sport injuries and First aid
- ٥- علم النفس الرياضي Sport Psychology
- ٦- التربية الصحية Health Education
- ٧- ضبط المنشطات Doping Control

س / لماذا يجب على المدرب أن يلم بكل علوم الطب الرياضي؟

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

- ١- فهم المشاكل المحيطة باللاعب، بعضها أن لم يكن أغلبها لها ارتباط بالناحية الطبية هذا يجعل المدرب قادرا على اتخاذ الإجراءات الضرورية والصحية في الوقاية^(١).

وفي تحذير أي تدهور للحالة الصحية للاعب، مما سوف يساعد حتما على زيادة وتدعيم العلاقة ما بين المدرب واللاعب، وعلى هذا النقيض نجد أن المدرب غير

^(١) - الدكتور تامر الداودي أخصائي الطب الرياضي: المكتبة الرياضية الشاملة: بحث منشور سنة ٢٠١١

الملم بعلوم الطب الرياضي من المتحمل أن يدفع الاعب إلى أكثر من حدوده وقدراته، مما يؤدي إلى نتائج سلبية وعكسية^(١).

٢- اتخاذ قرار تحويل اللاعب إلى الطبيب المتخصص في الوقت المناسب.

٣- تقديم المساعدة الضرورية في حالة عدم تواجد أحد أفراد الفريق الطبي فوق الطبيب مكلف ويجب استغلاله بالطريقة المثالية، وواجهه الأساسي هو الاستشارة، العلاج، والتأهيل، ومن الصعب تواجده في كل فترات التدريب أو المسابقات، هذا ما يحدث واقعياً 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.

ومن مهام المدرب:

- ١- فهم المشاكل المحيطة باللاعب وبعضها إن لم يكن اغلبها له ارتباط بالناحية الطبية يجعل المدرب قادراً على اتخاذ الإجراءات الضرورية والصحية في الوقاية وفي تجنب أي تدهور في الحالة الصحية للاعب.
- ٢- اتخاذ قرار تحويل اللاعب إلى الطبيب المتخصص في الوقت المناسب.
- ٣- تقديم المساعدة الضرورية في حالة عدم تواجد أحد أفراد الفريق الطبي.
- ٤- مساعدة الطبيب وأخصائي العلاج الطبي في وضع وإعداد البرنامج التأهيلي المناسب للرياضي.
- ٥- تقديم الإسعافات الأولية بطريقة صحيحة ومناسبة.

^١- الدكتور حسن عبد الجماد: كرة القدم، دار العلم الملايين، بيروت لبنان، ط٧، سنة ١٩٨٤، ص ٤٧.

٦- فهم النواحي الميكانيكية التي تؤدي على حدوث الإصابة بغرض المساعدة في الوقاية من حدوثها.

اكتشاف الأخطاء الفنية بسهولة وتقديم النصيحة المناسبة حتى يتتجنب اللاعب خطر الإصابة

ثالثاً: أخصائي العلاج الطبيعي:

يلعب المعالج الطبيعي في الطب الرياضي دوراً حاسماً في مساعدة الرياضيين على الوقاية من الإصابات المرتبطة بالرياضة وإدارتها والتعافي منها.

وتشمل مسؤولياتهم الأساسية ما يلي:

١. التقييم والتقييم: يقوم المعالجون الطبيعيون بتقييم الحالة الحالية للرياضي، بما في ذلك الألم، ونطاق الحركة، والقوة، والقدرات الوظيفية.

٢. تمارين إعادة التأهيل: يقومون بتصميم وتنفيذ برامج تمارين شخصية لتحسين القوة والمرنة والتحمل والتنسيق.

٣. الوقاية من الإصابات: يحدد المعالجون الطبيعيون عوامل الخطر ويطورون استراتيجيات لمنع الإصابات من خلال تقنيات التدريب المناسبة والتحليل الميكانيكي الحيوي والتعليم حول الوقاية من الإصابات.

٤. إدارة الإصابات: يقدمون علاجات عملية، مثل العلاج اليدوي، وتعبئة المفاصل، وتقنيات الأنسجة الرخوة، بالإضافة إلى طرق مثل الحرارة والثلج والمجات فوق الصوتية لتقليل الألم والالتهابات.

٥. التخطيط للعودة إلى الرياضة: يقوم المعالجون الفيزيائيون بإنشاء برامج فردية للتوجيه الرياضيين بأمان للعودة إلى رياضتهم، مع الأخذ في الاعتبار عوامل مثل وقت الشفاء، والمتطلبات الخاصة بالرياضة، واستعداد الرياضي.

٦. التعليم والتوجيه: يقومون بشقق الرياضيين حول الوقاية من الإصابات، وميكانيكا الجسم المناسبة، واستراتيجيات الإدارة الذاتية للرعاية المستمرة.

بشكل عام، يساعد المعالجون الفيزيائيون في الطب الرياضي الرياضيين على تحسين الأداء والتعافي من الإصابات وتحسين الوظيفة البدنية والرفاهية بشكل عام.

العلاج الطبيعي أو العلاج الفيزيائي أحد فروع الطب يقدم خدمات للأفراد من أجل علاج الحالات المرضية بالطرق الطبيعية والفيزيائية ويعمل على تطوير الحركة والحفاظ عليها واعادتها إلى الحد الأقصى والقدرة الوظيفية في جميع مراحل الحياة، ويعمل على إضافة الأمل للحالات العلاجية^(١).

يشمل أيضاً فحص وتقييم الحالة المرضية بالكامل، بالإضافة إلى تقديم الخدمات في الظروف التي تكون فيها الحركة مهددة بسبب الشيخوخة أو الإصابات أو الأمراض أو العوامل البيئية.

إن أخصائي العلاج الطبيعي (المعالج الفيزيائي) ينبغي أن يكون حامل على شهادة من أحد المعاهد الطبية أو الصحية أو ما يعادلها من شهادات معترف بها رسمياً من قبل الدولة وأن يكون خاضع للدورات طيبة تخصصية في مجال التأهيل والتعامل مع الرياضيين ولأن أخصائي التأهيل هو أكثر شخص يكون قريب من اللاعبين بحكم

^١ - المعجم الطبي الموحد: الدكتور محمد هيثم الخطاط، مكتبة لبنان ط٤، سنة ١٩٧٣، ص ١٣٢.

عمله فإن عليه أن يكون على اطلاع واسع بعلم النفس الرياضي فهو في كثير من الأحيان يكون المرشد النفسي والروحي والطبي للاعبين (تجربة المنتخب)

ومن مهام أخصائي العلاج الطبيعي في الطب الرياضي:

مساعدة الطبيب الأخصائي في إعداد الاستماراة الطبية الخاصة باللاعبين إجراء الإسعافات الأولية للاعبين بأرض الملعب بالتعاون والتتنسيق مع المسعفون وضع وتنفيذ برامج التأهيل الفيزيائي للاعبين المصابين كلاً حسب إصابته (لا يجوز وضع برنامج علاجي موحد لكافة الإصابات).

التتنسيق مع مدرب اللياقة (إن وجد) في وضع برنامج التأهيل البدني والمهاري الخاص بكل لعبة على حدا وان لم يكن مدرب اللياقة موجودا فإن عليه هو القيام بالتأهيل البدني والمهاري للاعب (لذلك عليه أن يكون على دراية جيدة بمهارات كل لعبة على حدا).

متابعة تطور اللاعب المصاب الذي انتهى من برنامج التأهيل الخاص به ومتابعته خلال عودته للملعب والحرص وبالتنسيق مع الكادر الفني على عودة اللاعب في الوقت والزمان المناسبين وإعطاء اللاعب الإرشادات التي تحول دون تجدد الإصابة (كمادات بادرة مكان الإصابة بعد اللعب – الإحماء الجيد للعضلات حول المنطقة المصابة – حماية منطقة الإصابة بالمشدات والأربطة الضاغطة وخاصة في بداية العودة إلى اللعب

تدور مسؤوليات المعالج الطبيعي في طب الرياضة حول مساعدة الرياضيين على الوقاية من الإصابات وإدارتها والتعافي منها.

العناصر الطبيعية وأهميتها في التأهيل^(١):

أكثر وسائل العلاج الطبيعي المستخدمة في التأهيل:

١- العلاج الحراري.

٢- العلاج بالإشعاع.

٣- العلاج بالتبريد.

٤- العلاج بالكهرباء (التنبيه).

٥- التدليك.

٦- العلاج المائي.

اولاً: العلاج الحراري: HEAT TREATMENT

تعمل الحرارة على التدفئة الموضعية وتحفيض درجة الألم نتيجة لزيادة تمدد ومرنة الألياف العضلية مما يعمل على تنشيط الدورة الدموية للجزء المصاب مما يجعل الجزء المصاب مؤهل لأداء التمارين العلاجية.

وتعتبر وسائل العلاج الحراري وسائل سطحية ويرجع ذلك إلى امتصاص الجسم أو بتأثير العوامل الجوية لذلك فهي تفيد في الاصابات البسيطة كالكدمات وتحفيض الألم الناتج عن الالتهابات المصاحبة للإصابة.

^١ - د. رياض حسن محمود عزت: أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان. داليا على حسن منصور: أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان: التأهيل الرياضي: تعريف - أهمية - أسس - أهداف - مراحل، العناصر الطبيعية وأهميتها في التأهيل.

ومن وسائل العلاج الحراري: أكياس أو زجاجات الماء الساخن - الكمادات الدافئة - شمع البرافين - الطم الساخن.

العلاج الحراري، المعروف أيضاً بالحرارة العلاجية أو العلاج بالحرارة، له فوائد عديدة للرياضيين، بما في ذلك:

١- تحسين الدورة الدموية: تطبيق الحرارة يزيد تدفق الدم إلى المنطقة المصابة أو المتألمة، مما يساعد على تسريع عملية الشفاء بتوفير المزيد من الأوكسجين والمغذيات وإزالة الفضلات الأيضية.

٢- تخفيف الألم: يمكن للحرارة أن تقلل من الألم بالقليل من تشنج العضلات وتحقيق الصلابة، مما يجعلها مفيدة خاصة في الحالات المزمنة مثل الآلام العضلية الضمورية.

٣- زيادة مرونة العضلات والأوتار: الحرارة تساعد في استرخاء الأنسجة الليينة، مما يسمح بمزيد من المرونة وتقليل خطر الإصابات أثناء النشاط البدني.

٤- تهييج المنطقة المعالجة: يمكن أن يساعد العلاج الحراري على الإعداد الجيد للأنسجة قبل التمارين الإطالة ويساعد على الشعور بالراحة والانتعاش.

٥- تسهيل عملية التأهيل: استخدام الحرارة جزء من بعض برامج التأهيل الرياضي للمساعدة في استعادة الحركة الطبيعية.

٦- تحسين الأداء: بعض الرياضيين يستخدمون الحرارة قبل التمارين لتسخين العضلات وزيادة المرونة، مما قد يساعد في تحسين الأداء.

٧- استرخاء: الدفع الذي يأتي من العلاج الحراري يمكن أن يساعد الرياضيين على الاسترخاء بعد التمارين الشاقة.

من المهم استخدام العلاج الحراري بشكل صحيح وفي التوقيت المناسب، حيث إن استخدامه في مراحل مبكرة جداً من الإصابة يمكن أن يزيد الالتهاب.

لذلك ينصح بالاستشارة المهنية من أخصاصي العلاج الطبيعي أو الطب الرياضي قبل بدء العلاج الحراري في حالة وجود إصابة.

ثانياً: العلاج بالإشعاع:

أ- الأشعة تحت الحمراء:

وهي عبارة عن أشعة ذات موجاً طويلاً تستطيع اختراق أنسجة الجسم لمسافة قصيرة ولها تأثير حراري يشعر به المصاب لأنها تنفذ داخل الأنسجة.

فوائد الأشعة تحت الحمراء:

تحدث تغييرات كيميائية في الدم تحسين الدورة الدموية نتيجة زيادة كمية الدم نتيجة توسيع الشعيرات الهوائية فتزداد سرعة التمثيل الغذائي وتقليل الاحساس بالألم خاصة في حالات التوتر العصبي وهي تفيد في حالات الالتهابات المفصلية والعضلية والكلمات.

الأشعة تحت الحمراء تُستخدم في علاج إصابات الرياضيين لأن لها خصائص تساعد على التعافي والشفاء.

إليك بعض الفوائد المحتملة للأشعة تحت الحمراء في مجال الرياضة:

1. تحسين الدورة الدموية:

تعمل الأشعة تحت الحمراء على توسيع الأوعية الدموية، مما يحسن من تدفق الدم إلى الأنسجة المصابة، وهذا يسهل توريد الأكسجين والمغذيات اللازمة للشفاء.

٢. التخفيف من الألم والصلابة:

يمكن لحرارة الأشعة تحت الحمراء أن تخفف الألم بإرخاء العضلات وتخفيف التوتر في أنسجة الجسم، كما تقلل من الصلابة المصاحبة لبعض الإصابات والظروف المزمنة.

٣. التسريع من عملية الشفاء:

من خلال تعزيز الدورة الدموية وتقليل الالتهابات، قد تساعد الأشعة تحت الحمراء في تسريع عملية إصلاح الأنسجة والتعافي من الإصابات.

٤. تقليل الالتهاب:

الحرارة الناتجة عن الأشعة تحت الحمراء قد تساهم في تقليل الالتهاب في الأنسجة المصابة، وهذا بدوره يمكن أن يخفف من الألم ويحسن من الحالة العامة للإصابة.

٥. زيادة مرونة الأنسجة اللينة:

الحرارة تزيد من مرونة الأنسجة اللينة مثل العضلات والأوتار، مما يقلل من خطر الإصابات المفاجئة ويساعد في الإطالة والتمرين بصورة أكثر فعالية.

من المهم الاشارة إلى أن استخدام الأشعة فوق الحمراء يجب أن يكون تحت إشراف مهني، لأن هناك بعض الحالات التي قد لا تكون مناسبة لاستخدام هذا النوع من العلاج، مثل الإصابات الحادة أو في حال وجود بعض الأمراض الجلدية.

ب- الأشعة فوق البنفسجية:

وهي عبارة عن أشعة ذات موجات طويلة لها تأثير حراري لها القدرة على اختراق الأنسجة.

أشعة فوق البنفسجية لها استخدامات محدودة في مجال العلاج الطبيعي والاصابات الرياضية ويجب استخدامها بحذر وتحت إشراف متخصص في العلاج الرياضي، ويرجع ذلك بشكل أساسى إلى المخاطر المرتبطة بالposure لها، والتي قد تشمل تلف الجلد وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد. ومع ذلك، في بعض السياقات العلاجية وتحت ظروف مراقبة دقيقة، قد يكون للأشعة فوق البنفسجية بعض الفوائد:

فوائد علاج أشعة فوق البنفسج إلى الرياضيين

١. علاج بعض الحالات الجلدية:

تستخدم الأشعة فوق البنفسجية لعلاج حالات جلدية مثل الصدفية، والأكزيما، وبعض أنواع الحساسية الجلدية، وهو ما قد يساعد الرياضيين الذين يعانون من هذه الحالات.

٢. إنتاج فيتامين D:

التعرض المنتظم والمحدود للأشعة فوق البنفسجية يمكن أن يساعد الجسم على إنتاج فيتامين D، وهو مهم لصحة العظام والعضلات، أن أفضل وقت للposure للأشعة الشمس، هو من الساعة الثامنة صباحاً وحتى الساعة الحادية عشر ظهراً، ومن الساعة الثالثة بعد الظهر وحتى المغيب، وان التعرض إلى للشمس ما بين الساعة ١١

ظهراً والثالثة بعد الظهر، حيث تكون أشعة الـ UVB عامودية وتتسبب بحرائق كبيرة

٣. تأثير مضاد للبكتيريا:

للأشعة فوق البنفسجية أيضاً تأثير معروف في تطهير الجلد والأسطح من البكتيريا والفيروسات، ولكن يجب تطبيقها بشكل صحيح لتجنب الأضرار.

بالرغم من هذه الاستخدامات، يجب التأكيد على أن تقنيات العلاج الرياضي الأكثر شهرة وأماناً تعتمد على أساليب أخرى مثل العلاج الحراري، الكرايوثيرابي (العلاج بالتبريد)، العلاج الكهربائي وغيرها من التقنيات المقبولة على نطاق واسع والتي توفر نتائج فعالة مع مخاطر أقل.

ثالثاً: العلاج بالتبريد (cooling)

يعتبر العلاج بالتبريد وسيلة مؤثرة وفعالة وشائعة في علاج الإصابات الرياضية بمختلف درجاتها.

فوائد العلاج بالتبريد:

يعمل التبريد على انقباض الأوعية الدموية مما يقلل من كمية الدم المدفوعة في مكان الإصابة وبالتالي يقلل من الورم الحادث والإقلال من الشعور بالألم.

إلى جانب ذلك فإنها تعمل على زيادة فاعلية التمارين التأهيلية أثناء الأداء نتيجة الإقلال من شعور المصاب بالألم.

ومن وسائل العلاج بالتبريد التدليك بالثلج لمدة من ١٠ - ١٥ دقيقة. حمام الثلج وهو عبارة عن حوض به ثلج مجروش يوضع به الجزء المصاب لمدة من ٥ : ١٠ دقائق.

كمادات الثلج

وهي عبارة عن كيس به سائل كيميائي له القدرة على الاحتفاظ بالبرود يوضع على الجزء المصاب حوالي ٢٠ دقيقة.

فوائد العلاج بالتبريد المعروفة أيضاً باسم العلاج بالبرودة:

هو تقنية تعتمد على استخدام درجات حرارة منخفضة في علاج الإصابات وتقليل الالتهاب. يُشيَّع استخدامه بين الرياضيين المصابين للأسباب التالية:

١. تقليل الالتهاب والتورم:

التبريد يساعد على تقليل الأوعية الدموية (التضيق الوعائي)، مما يقلل من تدفق الدم إلى المنطقة المصابة، وبالتالي يخفف من التورم والالتهاب.

٢. تسكين الألم:

البرودة يمكن أن تعمل كمسكن طبيعي بالتحفيض من حدة الإحساس بالألم، حيث تُبطئ من سرعة نقل الإشارات العصبية للألم.

٣. تقليل تشنج العضلات:

التبريد يساعد في تخفيف التشنجات العضلية ويجعل العضلات أكثر استرخاءً.

٤. تسريع مرحلة الشفاء:

بالتقليل من الالتهاب والتورم، يمكن للتبريد أن يساعد في تحسين مدة الشفاء.

٥. الوقاية من تلف الأنسجة:

عن طريق الحد من الاستجابات الالتهابية، قد يعمل التبريد على حماية الأنسجة من الإصابات الثانوية نتيجة الالتهاب.

٦. سهولة الاستخدام والتكلفة:

العلاج بالتبريد يُعد خياراً اقتصادياً وسهل الاستخدام بوجه عام ولا يتطلب تقنيات معقدة لتطبيقه.

يُعد العلاج بالتبريد جزءاً من نهج العلاج الأولي للإصابات المعروف بـ "RICE" - الراحة (Rest)، الثلج (Ice)، الضغط (Compression)، والارتفاع (Elevation). ومع ذلك، من الضروري استشارة أخصائي الرعاية الصحية قبل البدء بأي علاج للتأكد من اتباع الطريقة الأكثر أماناً وفعالية لحالة الإصابة الخاصة.

فوائد العلاج بالكهرباء^(١):

علاج بالكهرباء، والذي يُعرف أيضاً بالعلاج الكهربائي أو العلاج بالتحفيز الكهربائي، يشمل استخدام التيارات الكهربائية الصغيرة لعلاج الإصابات الرياضية.

تحسين نشاط الدورة الدموية وتشبيب العمليات الكيميائية والتمثيل الغذائي.

^(١) د. رياض حسن محمود عزت: أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان. داليا على حسن منصور: أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان: محاضرة عن التأهيل الرياضي: تعريف - أهمية - أسس - أهداف - مراحل، العناصر الطبيعية وأهميتها في التأهيل

و تستخدم في اصابات الالتهابات المفصلية والأوتار خاصة في حالات اصابات مفاصل القدم، والركبة، والكتف.

إلى هذا النوع من العلاج يوفر فوائد عدّة للرياضيين المصابين، ومنها:

١. تسكين الألم:

التحفيز الكهربائي يمكن أن يخفف الألم عن طريق تعطيل الإشارات العصبية التي تنقل إحساس الألم إلى الدماغ.

٢. تعزيز الشفاء:

يمكن لبعض شكل العلاج بالكهرباء أن تعزز الشفاء عن طريق زيادة تدفق الدم إلى المنطقة المصابة، مما يساعد في توصيل العناصر الغذائية والأكسجين اللازمين للإصلاح الخلوي.

٣. تحفيز العضلات:

في حالات الإصابات التي تؤدي إلى ضعف العضلات أو خمولها، يُساعد العلاج بالكهرباء في تحفيز العضلات، مما يمنع ضمور العضلات ويحسن القوة العضلية.

٤. زيادة المدى الحركي:

يمكن أن يُساعد التحفيز الكهربائي في تحسين المرونة وزيادة مدى الحركة عن طريق تقليل التصلب العضلي.

٥. منع التليف:

بعض الأبحاث تشير إلى أن العلاج بالكهرباء يمكن أن يقلل من تكون النسيج الندبي (التليف) خلال عملية الشفاء.

٦. تعزيز الانقباض العضلي:

التحفيز الكهربائي يمكن أن يحاكي التقلصات العضلية الطبيعية، والتي قد تكون مفيدة في تعزيز قوة العضلات وتحسين وظائفها.

٧. معالجة الوذمة:

يُستخدم التحفيز الكهربائي في بعض الحالات للمساعدة في تقليل تورم الأنسجة وتحسين الدورة الدموية.

من المهم الإشارة إلى أن العلاج بالكهرباء يجب أن يجري تحت إشراف اختصاصي في العلاج الطبيعي أو مقدم رعاية صحية مؤهل، وذلك لتحديد النوع المناسب والجرعة الصحيحة لكل حالة إصابة. كذلك يجب تقدير الحالة الصحية للرياضي بشكل دقيق للتأكد من عدم وجود موانع لاستخدام هذا النوع من العلاج.

ELECTRICAL STIMULATING CURRENS

التنبيه الكهربائي أو التحفيز الكهربائي (Electrical Stimulation) هو أحد الأساليب العلاجية التي تستخدم تيارات كهربائية منخفضة الشدة لتحفيز الأعصاب والعضلات بهدف العلاج الطبيعي أو التحسين الوظيفي للأنسجة.

يتم استخدام جهاز خاص يرسل نبضات كهربائية عبر أقطاب لصفيه توضع على الجلد فوق العضلات أو الأعصاب المراد تحفيزها.

ينظر إلى التبيه الكهربائي على أنه علاج غير جراحي يمكن أن يوفر الراحة من الألم أو يساعد في تعافي العضلات والأعصاب دون الحاجة للأدوية، وقد يستخدم بمفرده أو كجزء من برنامج علاجي شامل تحت إشراف متخصص.

تستخدم التيارات الكهربائية في تبيه الأعصاب والعضلات خلال فترة الاصابة لأن تأثير التيار الكهربائي على النسيج العضلي لا يتم ما لم يكن العصب المركب للعضلة سليم ويهدف استخدام وسيلة التبيه الكهربائي إلى المحافظة على كفاءة وحيوية العضلات أثناء الاصابة والمحافظة على النغمة العضلية خاصة أثناء فترات الاحساس بالألم ويستمر استخدام التبيه الكهربائي لمدة من ٥ : ١٠ دقائق مرة أو مرتين يومياً في بداية العلاج إلا أنه يتبع بعد عن استخدام التبيه الكهربائي بعد انتهاء فترة الاحساس بالألم ويبدأ التركيز على أداء الحركات ذات التأثير الإيجابي على العضو المصاب لاستعادة التوافق العصبي العضلي بصورة طبيعية.

يوجد عدة أنواع للتبيه الكهربائي، منها:

١. TENS (التحفيز الكهربائي عبر الجلد للأعصاب):

يستخدم لتسكين الألم عن طريق إرسال نبضات كهربائية للأعصاب للتقليل من الإحساس بالألم.

٢. NMES (تحفيز العضلات الكهربائي العصبي):

يستخدم لتحفيز العضلات مباشرة لتقويتها، خاصةً بعد الإصابات أو الجراحة التي تتطلب إعادة تأهيل.

٣. FES (التحفيز الكهربائي الوظيفي):

يركز على التحفيز الكهربائي لتحسين الأداء الوظيفي للعضلات، كما في مساعدة المرضى على المشي بعد شلل.

٤. تحفيز العمود الفقري:

يُستعمل لتخفييف الألم المزمن، خصوصاً الألم الناتج عن مشكلات العمود الفقري.

٥. تحفيز الدماغ العميق:

يُستخدم في بعض حالات علاج الاضطرابات العصبية كمرض باركنسون.

رابعاً: المدلكون

التدليك هو معالجة الأنسجة الرخوة في الجسم.

تُطبق تقنيات التدليك عموماً باستخدام الأيدي أو الأصابع أو المراقب أو الركب أو السواعد والأقدام أو بجهاز.

يهدف التدليك عموماً إلى علاج الألم الجسدي أو الإجهاد.

كان يُعرف الشخص المتدرب مهنياً على التدليك باسم المدلل، لكن هذا اللقب قد يحمل بعض الدلالات السلبية.

اعترف بمعالج التدليك في الولايات المتحدة مسمى وظيفياً لأولئك الذين تدربيوا باحترافية على التدليك^(١).

١ - الموقع الكتروني الرياضة والتدليك بحث منشور المركز الوطني للصحة التكميلية والتكمالية(NCCIH)، ٢٠٠٧.

يعالج العميل في الظروف المهنية عبر استلقاءه على طاولة التدليك، أو الجلوس على كرسي التدليك، أو الاستلقاء على سجادة رياضية على الأرض.

أما عند المهاواة فيشيع استعمال الأسطح العامة كالسرير أو الأرضية.

يُطبق العلاج المائي وتمسيد الجسم بغمر جسم المتلقى أو بطفوه في بركة علاجية ذات ماء دافئ.

يختلف المدى عن أخصائي العلاج الطبيعي بأنه يخضع بعد حصوله على الشهادة الطبية المطلوبة لدورات في فن التدليك الرياضي حيث يختلف تدليك الشخص العادي عن تدليك الرياضي.

التدليك الرياضي (فن التدليك): هو عملية تدليك مخصصة تستهدف الجسم الذي يخضع لنشاط رياضي مكثف، بما يشمل استخدام تقنيات محددة تهدف إلى تحسين أداء الرياضيين وتسهيل تعافيهم من التدريبات الشاقة والمنافسات الرياضية.

ويتميز بالتركيز على المناطق المعرضة للإجهاد والضغط في أثناء ممارسة النشاط البدني، مثل العضلات والأوتار والمفاصل^(١).

المذكور في الطب الرياضي:

في عالم الرياضة، حين يبذل الرياضيون كافة جهودهم لتقديم أعلى مستويات المنافسة، تُصبح الأجسام معرضة لشدة التحمل والإجهاد، حيث تعدد التدريبات الرياضية الشاقة جزءاً أساسياً من تطوير القدرات البشرية، لكنها ترك أيضاً أثراً على الجسم يستدعي تقديم أعلى درجات الرعاية.

^(١) موقع اوز الطبي: التدليك الرياضي، فوائد وتقنيات خصصية لتعزيز الأداء البدني، بحث منشور على الموقع سنة ٢٠٢٣.

هنا تأتي أهمية التدليك الرياضي، هذا الفن العلاجي الذي يمزج بين العلم واللمسات الرقيقة ليمنح أجساد الرياضيين لحظات من الاسترخاء والتتجدد، لينسجم كجزء أساسي من روتين الرياضيين واللاعبين المحترفين حول العالم.

إنّه أكثر من مجرد لمسات من العناية، بل هي تقنية تمزج ما بين العلم والفن لإعادة الجسم إلى حالة الاستقرار بعد بذل جهد جسدي مكثف، إذ لن تجد في سيدتي في هذا النوع من اليد البارعة فحسب، بل علماً دقيقاً يستند إلى مفاهيم تشريحية وفزيولوجية عميقّة؛ حيث يتعلم المدلكون والمعالجون تركيب العضلات والأوتار، وكيفية التأثير فيها بشكل إيجابي لتحقيق أقصى فائدة، فتناسق التوجيه والضغط السليم يتطلب فهماً دقيقاً لعلم الحركة البشرية وتفاعل الأجزاء المختلفة في الجسم .^(١)

ما هو التدليك الرياضي؟

هو عملية تدليك مخصصة تستهدف الجسم الذي يخضع لنشاط رياضي مكثف، بما يشمل استخدام تقنيات محددة تهدف إلى تحسين أداء الرياضيين وتسهيل تعافيهم من التدريب الشاق والمنافسات الرياضية.

ويتميز بالتركيز على المناطق المعرضة للإجهاد والضغط في أثناء ممارسة النشاط البدني، مثل العضلات والأوتار والمقابل.

^١ - الوقاية من الإصابات الرياضية في جميع أنحاء العالم. المجلة الدولية للعلاج الطبيعي الرياضي. ٢٠٢١:٢٨٥-١٦٦.

في هذا النوع من التدليك، يقوم المدلك أو المعالج المحترف بتوجيهه مجموعة من اللمسات التي تضغط على العضلات والأنسجة المستهدفة، بحيث يتم توجيهها بشكل مُحكم^(١).

التدليك الرياضي:

هو نوع من التدليك يُركز على تعزيز الأداء الرياضي والمساعدة في الشفاء والوقاية من الإصابات.

يتميز بتقنياته المخصصة التي تهدف إلى تحسين مرونة العضلات وتقليل التوتر العضلي، ويمكن استخدامه قبل الأداء الرياضي كجزء من عملية الإحماء، بعده للمساعدة في استرداد العضلات بعد التدريبات الشاقة، أو كعلاج لإصابات معينة.

فيما يلي بعض الفوائد الرئيسية للتدليك الرياضي:

١. تحسين تدفق الدم:

يساعد التدليك الرياضي في زيادة الدورة الدموية، مما يسهم في سرعة استعادة العضلات وإزالة السموم.

٢. زيادة المرونة:

يمكن أن يساعد في تحسين مرونة العضلات والأوتار، مما يقلل من فرص حدوث التمزقات والإصابات الأخرى.

٣. التقليل من الإصابة:

^(١) - الوقاية من الإصابات الرياضية في جميع أنحاء العالم. المجلة الدولية للعلاج الطبيعي الرياضي. ٢٠٢١:٤٦١.

الاستخدام المستقيم للتدليلك الرياضي يمكن أن يقلل من احتمالية حدوث إصابات عضلية خلال النشاط الرياضي.

٤. تحفيظ التوتر والإجهاد:

بإمكانه أن يخفف من التوتر والإجهاد العضلي الذي يمكن أن يتراكم خلال التمارين.

٥. تحسين الأداء الرياضي:

التدليلك يساعد في تحسين الأداء من خلال زيادة الثقة وتقليل التوتر.

٦. تسريع الشفاء:

أن يعزز الشفاء من الإصابات الرياضية بفضل تحفيزه لعمليات الجسم الطبيعية في الشفاء.

٧. الاسترخاء:

يساهم التدلilik في الاسترخاء العام للجسم والذي يمكن أن يساعد على التقليل من القلق وتحسين جودة النوم.

يتضمن التدلilik الرياضي تقنيات مثل التمسييد والعجز والضغط والطرق والاهتزاز، كل منها يمكن أن يُطبق بشكل مختلف حسب حاجة الرياضي ونوع الرياضة التي يمارسها وأهداف العلاج.

من يجب أن يخضع للتدليلك الرياضي؟

يستفيد العديد من الأشخاص من المساج الرياضي، فهو لا يقتصر على الرياضيين المختصين. إليك قائمة بالفئات التي يمكن أن تستفيد من هذا النوع من التدلilik:

١- الرياضيين المحترفين والهواة:

هذا التدليك جزء أساسى من روتين التدريب والتحضير للمنافسات الرياضية، فهو يساعد في تحسين أداء الرياضيين عن طريق تقوية عضلاتهم وتحسين مرونتها، وتسهيل تعافيهم بين التمارين والباريات.

٢- من يمارسون الرياضات الترفيهية:

حتى إذا لم تكون منخرط في نشاط رياضي على مستوى احترافي، يمكن للتدليك الرياضي أن يساعدك في أي نوع رياضة تمارسها، ويزيد من فائدتها بالنسبة إليك.

٣- من يعانون من التوتر والضغوطات العضلية:

إذا كنت تجلس لفترات طويلة أمام الحاسوب أو تقوم بأعمالٍ تسبب التوتر العضلي، يمكن للتدليك الرياضي أن يساعدك في تخفيف حدة هذا التوتر وتحسين مرونة العضلات.

٤- من يعانون من الآلام والتشنجات العضلية:

هو علاج ناجع في تخفيف آلام العضلات والتشنجات الناتجة عن الإجهاد البدني أو النشاطات اليومية.

٥- من يكونون في مرحلة التعافي:

بعد الإصابات الرياضية أو الجراحات، قد يكون التدليك الرياضي جزءاً هاماً من عملية التعافي، حيث يساعد في تحسين تدفق الدم وتجديد الأنسجة.

٦- من يرغبون في الاسترخاء وتحسين الرفاهية:

يُعد هذا النوع من التدليك تجربة استرخاء و رفاهية تساعده في تجديد الطاقة و تخفيف التوتر النفسي.

متى يكون التدليك الرياضي مفيداً؟

١- قبل التمارين أو المباريات الرياضية:

حيث يساعد في تحضير العضلات والأنسجة للأداء عن طريق زيادة من تدفق الدم إلى العضلات، كما يساهم في تحسين المرونة والقدرة على الأداء.

٢- بعد التمارين الشاقة:

بعد انتهاء التمارين الرياضية المكثفة، يمكن أن يكون التدليك مفيداً في تسريع عملية التعافي، إذ يساعد في تخفيف التوتر العضلي وتجدد الأنسجة، مما يقلل التعب والشعور بالألم بعد التمارين.

٣- في أثناء فترات التدريب المكثف:

غالباً ما يكون التدليك جزءاً أساسياً من برنامج الرعاية خلال فترات التدريب القوي أو التحضير لمنافسات رياضية هامة، حيث يساهم في الحفاظ على الأنسجة بحالة جيدة، ويساهم في عدم تعرض الجسم لإصابات عضلية.

٤- بعد الإصابات الرياضية:

بعد تعرض لإصابة رياضية، يكون التدليك جزءاً لا غنى عنه من عملية التعافي، إذ يساعد في تحفيز التئام الأنسجة المتضررة ويعزيز المناطق المحيطة بها.

٥- في الحالات التي يكون فيها الجسم مجهاً بشكل متكرر:

إذا كنت تقومين بنشاطات بدنية مكثفة بانتظام، مثل التدريبات اليومية أو الأنشطة الرياضية، فالتدليك الرياضي سيساعدك في الحفاظ على صحة عضلات جسمك والأوتار، ويخلصها من الإجهاد.

أنواع التدليك الرياضي:

توجد العديد من تقنيات المساج الرياضي، ولكل منها غرضه الخاص.

وفي حين أنه يوجد طرائق وأنواع مختلفة متاحة للمختصين في هذا النوع من التدليك، فإنَّ الأنواع الأكثر شيوعاً هي:



أولاً: التدليك الإحمائي

تدليك الإحماء هو أسلوب يستخدم لإعداد العضلات والجسم لممارسة النشاط البدني.

وهو يتضمن تطبيق ضغط لطيف وحركات عجن على العضلات لزيادة تدفق الدم، وتحفييف العضلات المشدودة، وتعزيز المرونة.

الغرض من تدليك الإحماء هو تدفئة العضلات واسترخائتها وتحسين نطاق الحركة وتقليل خطر الإصابة أثناء ممارسة الرياضة أو الأنشطة الرياضية.

يركز تدليك الإحماء عادة على مجموعات العضلات الرئيسية، مثل الساقين والذراعين والظهر والرقبة.

يتم إجراؤها باستخدام تقنيات مختلفة، بما في ذلك النفض (ضربات طويلة وكاسحة)، والتحجر (حركات العجن والعصر)، والاحتكاك (حركات دائيرية عميقه).

قد يقوم المعالج بالتدليك أيضاً بدمج تقنيات التمدد وتبعية المفاصل لزيادة إعداد الجسم للنشاط البدني.

من المهم ملاحظة أن تدليك الإحماء يتم إجراؤه عادةً بواسطة معالج تدليك مدرب أو معالج رياضي يفهم الاحتياجات والمتطلبات المحددة للرياضيين أو الأفراد المشاركين في التمارين البدنية.

يتم إجراؤه عادةً قبل بدء التمرين أو الحدث الرياضي ويمكن تخصيصه بناءً على احتياجات الفرد وتفضيلاته.

يُستخدم لتحضير الرياضيين للمنافسات أو التدريبات.

ويهدف إلى زيادة تدفق الدم والمغذيات إلى العضلات، وتقليل التوتر العضلي، وتجهيز الجسم للحدث المقبل.

وستُستخدم فيه تقنيات مثل الفرك الخفيف والضربات المتتابعة والاهتزاز.

ثانياً: التدليك الاسترخائي

تدليك الاسترخاء، المعروف أيضاً باسم التدليك السويدسي، هو أسلوب تدليك لطيف ومهدئ يهدف إلى تعزيز الاسترخاء وتقليل التوتر وتحسين الصحة العامة.

وهو ينطوي على تطبيق ضربات طويلة ومتدفقة، والعجن، وحركات دائيرية لطيفة للتخلص من التوتر والبحث على حالة من الاسترخاء العميق.

أثناء تدليك الاسترخاء، يستخدم المعالج عادة الزيت أو المستحضر لتنزق يديه بسلامة على الجسم.

يكون الضغط المطبق بشكل عام خفيفاً إلى متوسطاً، على الرغم من أنه يمكن تعديله وفقاً لفضائل العميل.

يركز المعالج على مجموعات العضلات الرئيسية، مثل الظهر والكتفين والرقبة والأطراف، مع الاهتمام أيضاً بمناطق التوتر أو عدم الراحة.

تند فوائد تدليك الاسترخاء إلى ما هو أبعد من الاسترخاء.

يمكن أن يحسن الدورة الدموية، ويخفف من تصلب العضلات، ويقلل من القلق والاكتئاب، ويعزز الصحة العقلية والجسدية بشكل عام.

وهو مفيد بشكل خاص لأولئك الذين يعانون من التوتر أو اضطرابات النوم أو التوتر العضلي العام.

تستمر جلسات التدليك الاسترخائي عادة لمدة تتراوح بين ٦٠ إلى ٩٠ دقيقة، على الرغم من إمكانية تخصيص جلسات أقصر بناءً على احتياجات العميل.

ومن المهم التواصل مع أخصائي التدليك طوال الجلسة للتأكد من أن الضغط والتقنيات المستخدمة مريةحة و ممتعة.

يُطبق بعد انتهاء الحدث أو المباراة خلال ٧٢ ساعة.

ويهدف إلى تحفيز إزالة حمض اللاكتيك، وزيادة تدفق العناصر الغذائية للأماكن المتأثرة، وتحديد نقاط الألم، وتقليل تأثير التهاب العضلات المتأخر (DOMS).

ثالثاً: التدليك الاستشفائي

التدليك الاستشفائي يستخدم تقنية الضغط بالأصابع على نقاط مختارة في الجسم لتحفيز تدفق الطاقة وإزالة الانسدادات التي تسبب المشاكل الصحية.

إنه يعتمد على فلسفة أنَّ الجسم يحتوي على قنوات طاقة تؤثر في الأعضاء الداخلية والصحة العامة.

وعندما تنسد هذه القنوات، يصاب الشخص بالمرض أو الوهن لذلك يهدف هذا المساج إلى إعادة التوازن إلى هذه القنوات وتحسين وظائف الجسم.

يُستخدم بين التدريبات والمنافسات للحفاظ على استرخاء جسم الرياضي. ويساعد في تقليل الالتهاب والتخلص من حمض اللاكتيك والفضلات الأخرى، مما يساهم في تسريع التعافي وتحسين الأداء قبل الحدث التالي.

صاحت مشكلة الاستشفاء في التدريب الرياضي الحديث تحتل أهمية لا تقل عن أهمية التدريب نفسه حيث أن زيادة حمل التدريب من ناحية الشدة والحجم دون مراعاة فترات الراحة البينية سواء خلال الجرعة التدريبية ذاتها أو خلال الأيام ما

بين الجرعات التدريبية وبعضها ، كما تختلف وسائل استعادة الاستئفاء ما بين الأساليب التربوية التي يستخدمها المدرب خلال تخطيط حمل التدريب وكذا الوسائل التي يتم استخدامها بهدف إعادة التوازن للعمل العضلي وما يتبعه من حمل للأجهزة الفسيولوجية بالإضافة إلى الوسائل النفسية هناك الوسائل الطبية والبيولوجية .

حيث أن من أهم العمليات الفسيولوجية المؤثرة على طبيعة الأداء هي كفاءة اللاعب في عمليات الاستئفاء السريعة التي تتم خلال المباراة ذاتها وخلال هذه العمليات يمكن أن يقوم الجسم بتعويض فوسفات العضلة PC / ATP حيث يستغرق ذلك من (٢:٣) دقيقة كما يمكن تعويض الأكسجين المخزون داخل العضلة متعدلاً مع الميلوجلوبين خلال فترة من (١:٢) دقيقة.

فوائد التدليك الاستئفائي إلى الرياضيين:

- الاسترخاء وتقليل التوتر: يعمل على تحسين تدفق الطاقة في الجسم وتحفييف التوترات اليومية، مما يساعد في تحقيق حالة عميقة من الاسترخاء العقلي والبدني، ويكون مهم قبل التحضير إلى المباريات.
- تحسين الدورة الدموية الاعбин: يعمل الضغط والتدليك اللطيف على تحسين تدفق الدم في الجسم، مما يزيد من إيصال الأكسجين والمواد الغذائية إلى الأنسجة.
- تحسين مرونة وحركة الجسم: من خلال تعزيز الاسترخاء العضلي وتحفييف العقد، يزيد هذا التدليك من مرونة العضلات والمفاصل ويعزز حركة الجسم.

- ٤- تحفيز الجهاز الهضمي: يمكن لتدليك الاستشفائي تحفيز النشاط الهضمي، مما يمكن أن يساعد على تخفيف مشاكل مثل الانتفاخ والإمساك لدى الأعبيين.
- ٥- تقليل الألم وتحسين الصحة العامة: التدليك الاستشفائي علاج فعال لتقليل الألم المرتبط بمشكلات مثل الصداع وألام الظهر والعنق؛ ومع تحسين التوازن العام للجسم، يكون له تأثير إيجابي على الصحة العامة.
- ٦- تعزيز وظائف الجهاز الهضمي والجهاز المفاوي والجهاز العصبي: يؤثر هذا التدليك في الأعضاء الداخلية بشكل إيجابي، حيث يحفز عملية الهضم والامتصاص، كما أنه يحفز جهاز المناعة لمكافحة العدو والأمراض.
- ٧- يقوم التدليك الاستشفائي: بتحفيز الجهاز العصبي لتنظيم المزاج والإحساس والذاكرة لدى الأعبيين.
- ٨- الاسترخاء وخفض الاكتئاب وتحسين النوم وعلاج الصداع: يولد التدليك الاستشفائي شعوراً بالانتعاش والانسراح، حيث ينخفض من مستوى هرمون التوتر (الكورتيزول) في الدم؛ كما أنه يرفع من مستوى هرمونات السعادة (الإندورفين) في المخ، مما يؤدي إلى تقليل حالات الكآبة والقلق، وتحسين جودة النوم.
- ٩- بالإضافة إلى ذلك، يعالج هذا التدليك أنواعاً مختلفة من الصداع، مثل صداع التوتر أو صداع الشقيقة.

رابعاً: التدليك التأهيلي

التدليك التأهيلي: هو أسلوب علاجي يهدف إلى المساعدة في عملية التعافي والشفاء من إصابات العضلات وتحسين الأداء البدني العام للرياضي.

وهو يتضمن معالجة مستهدفة للأنسجة الرخوة، مثل العضلات والأوتار والأربطة واللغافة، لتعزيز الاسترخاء وزيادة الدورة الدموية وتحفيض توتر العضلات وألمها.

بالنسبة للرياضيين، يلعب التدليك التأهيلي دوراً حاسماً في العودة إلى ذروة الأداء ومنع الإصابات المستقبلية.

فهو يساعد على تقليل الالتهاب والتورم، وتسريع عملية الشفاء، واستعادة المرونة ونطاق الحركة.

من خلال معالجة مجالات محددة مشيرة للقلق، مثل العضلات المتوتة أو الالتصاقات، يساعد التدليك التأهيلي في تفتيت الأنسجة الندية وتعزيز تجديد الأنسجة.

فوائد التدليك التأهيلي للرياضيين عديدة منها:

- فهو يساعد على تحفيض تصلب العضلات والتعب.
- يعزز الاسترخاء.
- يقلل من التوتر والقلق.
- يعزز التركيز الذهني والوضوح.
- تحسين استقرار المفاصل.
- منع الاختلالات والتعويضات.
- تحسين الأداء الرياضي العام.

يمكن للرياضيين الاستفادة بشكل كبير من دمج التدليك التأهيلي في إجراءات التدريب والتعافي الخاصة بهم.

من الضروري استشارة معالج تدليك مرخص أو متخصص في الطب الرياضي لتصميم تقنيات التدليك وكثافته وفقاً للاحتياجات والأهداف الفردية.

يعمل التدليك التأهيلي:

- ١- يعمل على تنشيط وتقوية وعلاج الإصابات العضلية.
- ٢- يساهم في تقليل خطر إعادة الإصابة، حيث يعمل أخصائيو التدليك مع الطاقم الطبي لتطبيق برنامج تأهيل يشمل تقنيات تحفيزية متنوعة تساعده في التخلص من السموم وتحسن تدفق العناصر الغذائية والدم إلى المناطق المتأثرة.

يدرك بهاء الدين سلامة:

انه لضمان الارتقاء بقدرات اللاعب البدنية والوظيفية فإنه من الضروري العناية بفترات الراحة البيانية عند تكرار الحمل التدرسي بحيث يقع الحمل التالي في مرحلة زيادة استعادة الاستشفاء حيث يتم في هذه المرحلة تجديد مخازن الفوسفات والجليكوجين بالعضلات، كما يتم امتلاء الميوجلوبين بالأكسجين وكذلك يتم التخلص من حامض اللاكتيك في العضلات والدم لذلك كان لزاماً على كل مدرب ضبط فترات الراحة البيانية بين كل تكرار لحمل التدريب وبين كل تدريب آخر^(١).

^(١) - الصحة والتربية الصحية: الدكتور بهاء الدين ابراهيم سلامة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر سنة ١٩٩٧، ص ١٩٧.

ويعرف أحمد نصر الدين (استعادة الاستشفاء) هي: "استعادة تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والبدنية والنفسية للفرد بعد تعرضه لضغط أو مؤشرات شديدة"^(١).

كما يذكر أن سرعة استعادة الاستشفاء بالنسبة للاعب في مجال التدريب لا تقل أهمية عن برامج تطوير لياقته وإعداده البدني، وعدم تمكن جسم اللاعب من استعادة مصادر الطاقة خلال جرعات التدريب سوف يؤدي إلى هبوط مستوى الرياضي. ويذكر كلا من وجدي الفتاح ومحمد لطفي السيد أن المقصود باستعادة الاستشفاء:

استعادة الاستشفاء حالة فسيولوجية تتمثل في عودة أجهزة الجسم إلى معدلاتها الطبيعية أو أقرب ما يكون لذلك والمقصود أيضاً بفترات الشفاء: هي تلك الفترات التي تتخلل فترات الاداء بهدف الراحة.

ويضيف أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين أن دور عمليات الاستشفاء يبدأ بطريقة جزئية أثناء أداء النشاط العضلي مباشرة ومثال ذلك عمليات الأكسدة التي تضمن بناء المواد الكيميائية الغنية بالطاقة غير انه عندما يحل التعب فان عمليات الهدم تتغلب على عمليات البناء، وفي فترة الاستشفاء يحدث العكس وتتغلب عمليات البناء حتى تصل إلى التعويض الكامل لمخزون الطاقة^(٢).

^١ - فسيولوجيا اللياقة البدنية: الدكتور أحمد نصر الدين: مركز الكتاب للنشر، ط١، القاهرة، سنة ٢٠٠٣، ص. ٦٠.

^٢ - فسيولوجيا التدريب والرياضة الدكتور أبو العلا عبد الفتاح، أستاذ فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي القاهرة، ٢٠٠٣ الطبعة الأولى، ص. ١١٧.

يقصد باستعادة الاستشفاء.

التبادل الصحيح بين عمليات بذل الجهد واستعادة الشفاء من العوامل الأساسية الضرورية لوصول اللاعب إلى المستويات العالية.

عمليات التدريب ككل عبارة عن: (استشارة واستشفاء) ومن الخطأ الكبير أن يفهم المدرب أن عملية التدريب عبارة عن مجموعة من المثيرات فقط دون مراعاة استعادة الاستشفاء.

وفترة استعادة الاستشفاء تنقسم إلى فترتين:

- ١- مبكرة: تستمر لدقائق
- ٢- متأخرة: تستمر لساعات وربما يوم كامل أو أكثر.

وأسس العودة إلى الحالة الطبيعية تتحدد في شكل عودة التمثيل الغذائي والطاقة إلى ما كانت عليه قبل الحمل البدني فهي سريعة جداً في بداية استعادة الاستشفاء ثم تميل للبطء^(١).

يختلف المدلك عن أخصائي العلاج الطبيعي بأنه يخضع بعد حصوله على الشهادة الطبية المطلوبة للدورات في فن التدليك الرياضي حيث يختلف تدليك الشخص العادي عن تدليك الرياضي حسب:

أ-الزمان (قبل أو أثناء أو بعد المبارزة-قبل أو بعد الحصة التدريبية).

ب-الشروط الفизيائية: من حيث درجة حرارة ورطوبة مكان إجراء المسابقة الرياضية

^١- فسيولوجيا اللياقة البدنية: الدكتور أحمد نصر الدين: مركز الكتاب للنشر، ط١، القاهرة، سنة ٢٠٠٣، ص ٦١.

إن علاقة المدلك مع اللاعب هي علاقة وثيقة جداً مبنية على أساس أن يثق الرياضي بأن هذه اليد (التي تقوم بإجراء المساج له) هدفها ومهمها كان حركاتها هو في النهاية إعطاء الراحة لهذا الرياضي

خامساً: المسعفون

يقدم المسعفون الرعاية الطبية الطارئة والعلاج للأفراد المصابين أو في حالة حرجة. إنهم يلعبون دوراً حيوياً في الفرق الرياضية، مما يضمن سلامة ورفاهية الرياضيين أثناء الألعاب والممارسات.

تشمل بعض المسؤوليات الرئيسية للمسعفين في الفرق الرياضية ما يلي:

١. الاستجابة الطبية الفورية:

يتم تدريب المسعفين الطبيين على التقييم السريع لخطورة الإصابة أو الحالة الطبية وتقديم التدخلات الطبية المناسبة على الفور.

٢. تقييم الإصابات وعلاجها:

إنهم ماهرون في تقييم وعلاج الإصابات المتعلقة بالرياضة مثل الالتواء والكسور والارتجاجات.

قد يقومون بـشل حركة الإصابات، أو إدارة تخفيف الألم، أو توفير الرعاية الأساسية للجروح.

٣. إدارة المعدات الطبية:

يقوم المسعفون بحمل و تشغيل المعدات الطبية مثل أجهزة تنظيم ضربات القلب، EpiPens، وأجهزة إدارة الهواء لإدارة أي حالات طوارئ طبية قد تحدث أثناء الأنشطة الرياضية.

٤. تنسيق النقل:

إذا كان الرياضي يحتاج إلى مزيد من الرعاية الطبية بما يتجاوز قدرات المسعفين في الموقع، فإنهم يتواصلون مع موظفي المستشفى لضمان النقل السلس واستمرارية الرعاية.

من الضروري أن يكون لدى الفرق الرياضية مسعفون متاحون بسهولة لتقديم رعاية سريعة وفعالة في حالات الطوارئ، مما يساهم في السلامة العامة ورفاهية الرياضيين.

صحيح أن عمل المسعفون ربما يقتصر على فترة محددة هي فترة إجراء المنافسة الرياضية حداً أقصى (٢ ساعة) لكن عملهم يعتبر من أكثر أجزاء الطب الرياضي الذي يحتاج إلى الدقة والخبرة في التعامل مع الإصابة وقت حدوثها وخاصة عند غياب بقية أفراد الفريق الطبي (في الحالات بشكل خاص) فوجود المسعف الخبر المدرب تدريباً جيداً قد تنقذ حياة شخصاً ما.

إن عمل المسعفون يعتمد على المراقبة الجيدة لمجرى الحدث الرياضي ثم المبادرة الجماعية الموحدة لإسعاف الرياضي المصاب بأسرع مدة زمنية وأكثر طرق الأمان الممكنة.

إن التعاون بين العناصر المساعدة بعضها مع بعض ومع الأخصائي المتواجد مع الفريق هو من أساسيات عمل المسعفون

إضافة إلى أنه على المسعفون أن يقوموا بإخلاء وإبعاد كافة الأشخاص المتواجدون حول الرياضي المصابة وذلك بهدف إعطاء مزيد من المساحة لزيادة كمية الأوكسجين للشخص المصابة وتأمين مساحة تساعد على نقل المصابة بأريحية تامة على المسعفون أن يتحلوا دائمًا بروح الفريق وأن يكون لديهم الرغبة بأن يكونوا دائمًا في المقدمة.

المسعف الرياضي هو متخصص رعاية صحية يعمل على الخطوط الأمامية للرعاية الطبية في الأحداث الرياضية. يتبع على المسعف الرياضي أن يكون مستعدًا للتعامل مع مجموعة واسعة من المواقف الطبية والإصابات التي يمكن أن تحدث خلال فعاليات الرياضية. فيما يلي بعض الأساسيات التي يجب على المسعف الرياضي إتقانها:

١. الإسعافات الأولية CPR:

يجب أن يكون المسعف قادرًا على تقديم الإسعافات الأولية العاجلة وإجراءات الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) في حالات الطوارئ.

٢. تقييم الإصابات:

القدرة على تقييم الإصابات بسرعة ودقة، وتحديد ما إذا كان الرياضي بحاجة لرعاية طبية فورية أو يمكنه الاستمرار في اللعب.

٣. إدارة الإصابات الحادة:

كيفية التعامل مع الإصابات الحادة مثل الالتواءات والكسور والتهاب الأوتار، بما في ذلك الثلج، الضغط، والرفع.

٤. الوقاية من الإصابات:

فهم كيفية الوقاية من الإصابات من خلال الإحماء المناسب، التبريد، وبرامج التغذية.

٥. إعادة التأهيل:

المعرفة الأولية بأساسيات إعادة تأهيل الإصابات الرياضية حتى يتمكن من تقديم المساعدة الرياضيين والعودة إلى مستوى اللعب السابق بأمان تحت اشراف قادر الطبي لفريق.

٦. التواصل والتعاون:

التمكن من التواصل بفعالية مع الرياضيين، المدربين، ومقدمي الرعاية الصحية الآخرين.

٧. الاستعداد للطوارئ:

وجود خطط إجرائية للطوارئ في حالة الإصابات الخطيرة أو ظروف صحية مثل الصدمات، النوبات القلبية، أو الحالات الطبية الأخرى.

٨. فهم القانون والأخلاق:

معرفة الأخلاق المهنية والقوانين، بما في ذلك فهم قواعد HIPAA لسرية المعلومات الطبية.

٩. صيانة واستخدام المعدات الطبية:

القدرة على استخدام وصيانة المعدات الطبية الأساسية مثل الرقبة الطبية والعكايات وأجهزة التلوج.

١٠. التغذية والترطيب:

فهم أهمية التغذية والترطيب في الأداء الرياضي والوقاية من الإصابات يستهلك الجسم عند ممارسة النشاط البدني المزيد من السعرات الحرارية؛ إذ تستهلك الطاقة في تغذية العضلات، وزيادة التنفس، ومعدل ضربات القلب، والتتمثل الغذائي؛ لذا يجب اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن لاكتساب مزيد من القوة والتحمل أثناء التدريب، بالإضافة إلى الحفاظ على رطوبة الجسم بشرب كمية كافية من السوائل^(١).

وهنا يدخل دور المساعد الرياضي في تقديم المساعدة اللازمة والتأكد على شرب السوائل وتنفيذ توصيات الطبيب الغذائي الفريق.

مهام ومسؤوليات طبيب فريق الطب الرياضي

طبيب فريق الرياضي: هو الطبيب المسؤول عن حالة الرياضيين الصحية فيما يتعلق بمعالجة الإصابات، وتقديم الإرشادات لنمط حياة صحي، هذا إلى جانب مجموعة متنوعة من المهام والمسؤوليات التي تشتمل على ما يلي:

^١ - الموقع الرسمي إلى وزارة الصحة في السعودية، بحث منشور عن التغذية الصحية للرياضيين، ٢٠٢٣.

فحص و تشخيص الإصابات الجسدية التي يعاني منها الرياضيين تشمل الكسور الكلية، الكسور الجزئية، الالتواءات، وضع خطط العلاج وفقاً للحالة الصحية.

تحديد الاختبارات العلمية المطلوبة للكشف عن الإصابات لتشخيص أكثر دقة، والعمل على تطوير خطط العلاج الطبيعي بالتنسيق مع معالج فيزيائي لتنفيذ خطط إعادة التأهيل للرياضيين بعد الشفاء، التنسيق مع مدرب اللياقة البدنية لتصميم نظام تدرين للرياضيين تحديد الخطط الغذائية السليمة من خلال التنسيق مع أخصائي التغذية لتقديم النصائح والإرشادات للرياضيين، فيما ينبع التعامل مع الإصابة والوقاية من حدوثها في المستقبل، ومعالجة الحالات المرضية الشائعة في عالم الرياضة أشهرها التهاب الأوتار، الارتجاج، تمزق الأربطة، كذلك تنظيم المواعيد الطبية للمرضى، وجمع بياناتهم وتاريخهم الطبي من خلال التعاون مع الجهات الإدارية، اختبار قدرة المرضى على الحركة، وتحديد مستويات الألم ومراقبة العلامات الحيوية، وتقدير حالة الرياضيين المصابين، وتحديد الموعد المناسب لعودتهم إلى اللعب مرة أخرى، والالتزام بأخلاقيات المهنة و توفير المعلومات الكافية للرياضيين عن مخاطر الاستمرار في اللعب، تحقيق معايير الرعاية الطبية، ومارسة الطب وفقاً للوائح والقوانين المنصوص عليها في مجال الطب

مهارات و مؤهلات طبيب فريق

طبيب يعمل في الطب الرياضي متخصص في تشخيص و علاج الإصابات والحالات المتعلقة بالرياضة والنشاط البدني.

قد يختلف التخصص المحدد لطبيب الرياضي، لكنه عادةً ما يكون لديه خبرة في إصابات العضلات والعظام، وعلم وظائف الأعضاء أثناء ممارسة الرياضة، والوقاية من الأمراض المرتبطة بالرياضة وإدارتها.

أما بالنسبة للشهادة التي يحملها طبيب الطب الرياضي، فهي غالباً ما تكون شهادة المؤهلات المضافة (CAQ) في الطب الرياضي. يتم الحصول على هذه الشهادة بعد إكمال التدريب الإضافي واجتياز

يجب أن يتمتع طبيب فريق بجموعة من الصفات والمهارات والمؤهلات العلمية والعملية التي تمكنه من الحصول على الوظيفة، وظيفة طبيب فريق:

١- إقامة الدورات السريرية المطلوبة لتعزيز مهاراته في مجال الرعاية البدنية الأولية

٢- أن يتلذخ خبرة عملية جيدة في العمل على إصابات الرياضيين

٣- المعرفة الجيدة بالإصابات التي يتعرض لها الرياضيين لتشخيصها وعلاجها

٤- أن يتلذخ القدرة على تصميم استراتيجيات تساعد الرياضيين في تحسين أدائهم الرياضي، ومنع حدوث إصابات

٥- المعرفة الفائقة بعلم الأحياء الطبي، والطب الفيزيائي

٦- المعرفة الجيدة بالأدوية وأثارها الجانبية

٧- مهارات وظيفية لإجراء العلاج غير الجراحي وفقاً للحالة

٨- مهارة حل المشكلات وإدارة الأزمات والأوقات الصعبة

٩- مهارات التواصل الفعال مع الآخرين للتشاور مع المدربين الرياضيين
والاستشاريين الطبيين

- ١٠- الفهم الجيد للممارسات الرياضية
- ١١- القدرة على التفاعل مع الرياضيين، وتقديم المشورة لهم وقت الحاجة
- ١٢- المعرفة الأساسية بالرعاية الطبية الطارئة في الملعب للتعامل مع حالات الطوارئ القلبية، الأمراض المرتبطة بالحرارة، إصابات العمود الفقري
- ١٣- القدرة على استخدام المعدات، والأجهزة المناسبة في الحالات الطارئة مثل جهاز الإنعاش القلبي، مزيل الرجفان الخارجي الآلي وغيرها.

الفصل الرابع

المبحث الأول

الطب الرياضي تخصص طبي
معنى وأساسيات الطب الرياضي
ما هي مسؤوليات الطبيب الرياضي في الفرق الرياضية
الطبيب الرياضي او المساعد الرياضي
خدمات الطب الرياضي
فكرة ان الطب الرياضي هو أحد فروع الطب.

المبحث الثاني

المعالج او الطب داخل الملاعب
ما عنوان الشخص الذي يعالج اللاعب داخل الملاعب
ما هو عمل الشخص الذي يعالج اللاعب داخل الملعب
ما شهادة الشخص الذي يعالج اللاعب داخل الملاعب
الطب الرياضي داخل الملاعب تخصص ليس طبياً؟
الطب الرياضي حصرا على الطبيب خريج كلية الطب

المبحث الثالث

مقارنة المؤيدون او الرافضون
المؤيدون ان الطبيب داخل الملاعب تخصص إصابات رياضية هو طبيب
الدراسات التي استندوا عليها
الكتاب او المصدر التي استند عليها
المؤيدون ان الطبيب داخل الملاعب تخصص إصابات رياضية هو ليس طبيب

المبحث الأول

الطب الرياضي تخصص طبي

لقد بدأت الطب الرياضي كفئة فرعية من الطب بسرعة على مدار الثلاثة أعوام الماضية. وقد تم تجلى مسارها الأخير خلال ظهور المجالات العلمية الدولية المتخصصة، والنصوص المتخصصة، والمؤتمرات السنوية، والتعيينات الأكاديمية لدورات الدراسات العليا.

على الرغم من أن هذا المجال من البحث والممارسة يدعى أنه عصر عنوان "الطب الرياضي"، إلا أن هذه الأخيرة تسأله عن شرعية هذا الأمر.

يستمر في إمكانية تعريف "الطب الرياضي" و"الطب".

يعد الطب الرياضي (والتمارين الرياضية) (SEM) الآن تخصصاً طبياً معترفاً به في أكثر من ٣٠ دولة حول العالم، وتحتوى فرعياً معترف به في العديد من البلدان الأخرى.

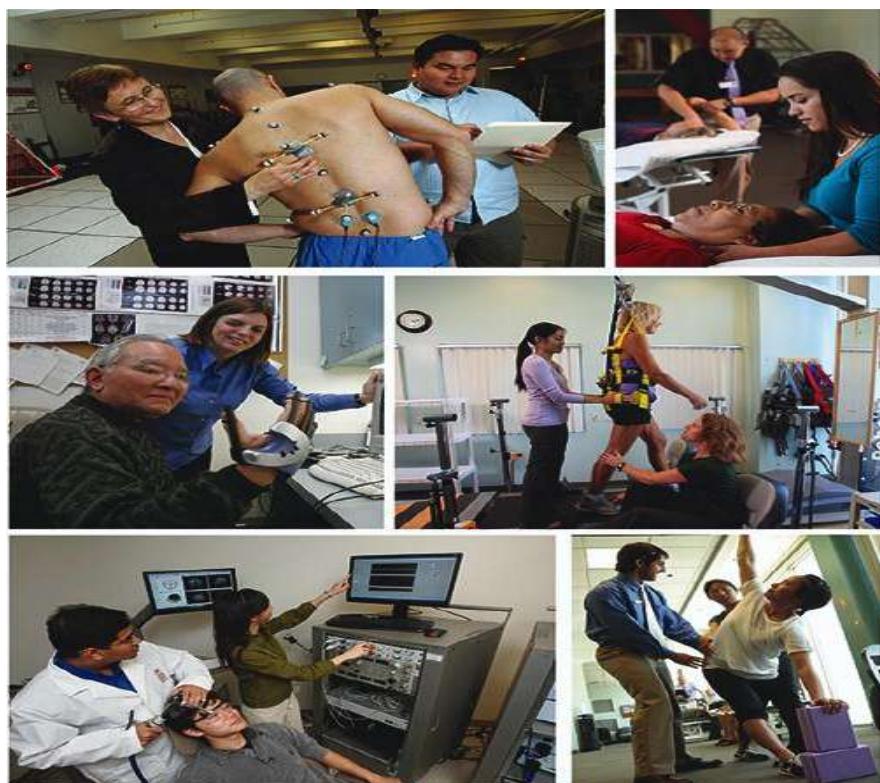
تنص النسخة الإيطالية من هذه الصفحة ميديسيينا ديلو سبورت على أن جمعيات الطب الرياضي تأسست لأول مرة في سويسرا (١٩٢٢) تليها ألمانيا (١٩٢٤) وفرنسا (١٩٢٩) وإيطاليا (١٩٢٩) (الاتحاد الإيطالي للطب الرياضي). تأسس الطب الرياضي كتخصص في إيطاليا، أول بلد يقوم بذلك، في عام ١٩٥٨.

حدّد الاتحاد الأوروبي للأخصائيين الطبيين متطلبات التدريب الازمة لإنشاء تخصص الطب الرياضي في بلد أوروبي معين.

وهدف الاتحاد الأوروبي لجمعيات الطب الرياضي هو تأسيس الطب الرياضي في نهاية المطاف كتخصص في جميع البلدان الأوروبية، وفي أستراليا ونيوزيلندا ، يعد

الطب الرياضي والتمارين الرياضية تخصصاً طبياً قائماً بذاته ، حيث تعد الكلية الأسترالية لأطباء الرياضة والتمارين الرياضية واحدة من كليات أستراليا التخصصية الخمسة عشر المعترف بها، والشذوذ فيما يتعلق بالاعتراف بالتخصص (الطبي) لـ SEM هو أنه لم يحدث بعد في بعض البلدان ذات النسب القوية جداً في النشر الأكاديمي في مجال الطب الرياضي ، بما في ذلك السويد والنرويج وجنوب إفريقيا.

الطب الرياضي هو تخصص فرعى فقط وليس تخصصاً منفرداً في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا.



الطب الرياضي هو فرع من فروع العلوم الطبية التي تدرس صحة الرياضيين واستخدام الرياضة للحفاظ على الصحة العامة للإنسان.

على الرغم من أن موضوع الطب الرياضي من وجهة نظر الممارسين الرياضيين يقتصر في الغالب على علاج الإصابات وتأهيل المصابين والسيطرة على الصحة العامة للرياضيين.

إلا أن نطاق هذا العلم تطور تدريجياً وأصبح يشمل المواضيع التالية:

- فسيولوجيا الرياضة وظروف تكيف الجسم في البيئات المختلفة
- العلاج الطبيعي وتأهيل الإصابات الرياضية
- الميكانيكا الحيوية لحركات الجسم وتجنب الحركات الخاطئة للحصول على أكبر قدر من الكفاءة وأقل الأضرار
- الإصابات الرياضية (تشخيص وعلاج الإصابات)
- الاضطرابات والأمراض الناجمة عن الرياضة وكيفية التعامل معها
- التغذية الرياضية والمكمولات الغذائية المسموح بها
- علم النفس الرياضي
- ممارسة التمارين الرياضية للمرضى والأشخاص ذوي الإعاقات الجسدية والعقلية
- الرياضة عند الأطفال والراهقين
- كيفية التعرف على استخدام المخدرات والمواد المنشطة في الرياضة (المنشطات)
- ممارسة الرياضة للأشخاص ذوي الإعاقات الجسدية والعقلية
- ممارسة الرياضة في علاج المرضى والوقاية من الأمراض

الطبيب الرياضي أو المسعف الرياضي

الطب الرياضي أو المسعف الرياضي: هو متخصص في الرعاية الصحية يعمل مع الأطباء لتحسين أنشطة الأشخاص ومشاركتهم في الرياضة والعمل والحياة.

تشمل الخدمات التي يقدمها الطبيب الرياضي أو المسعف هي:

١- الوقاية والرعاية الطارئة

٢- التشخيص السريري

٣- المساعدة في علاج

٤- إعادة تأهيل الإصابات والمشاكل الطبية، وبعبارة أخرى، توفير رعاية صحية خاصة للرياضيين أو الأشخاص النشطين بدنيًا.

الطب الرياضي والطبيب الرياضي هو أحد فروع علم الرياضة والطب.

طبيب الطب الرياضي هو في الأساس مدرب، مدرب على دراسة مبادئ الطب، ولكن كما يوحي الاسم، فهو يعمل مع الطبيب تحت إشرافه.

في الأساس، الطب الرياضي هو حلقة الوصل بين عالم الرياضة وعالم الطب.

منذ أكثر من نصف قرن، تأسس مجال الطب الرياضي في الجامعات ومؤسسات التعليم العالي لعلوم الرياضة في مختلف البلدان، وخاصة في الولايات المتحدة، واليوم تتتطور تخصصاته المختلفة من مدربيين أو محاضرين أو باحثين.

وتتوسع في جميع أنحاء العالم إلا أن اتحاد الطب الرياضي هو الوحيد الذي ملأ هذه الفجوة إلى حد ما من خلال عقد فصول ودورات محدودة (زمنية) للمسعفين والممرضين وأحياناً مسعفي الهلال الأحمر وطلاب التربية البدنية بهدف تدريب المسعفين الرياضيين والطبيين. تغطية المسابقات.

و كانت جامعة برسبيوليس^(١) في ايران أول مركز للتعليم العالي يفتح هذا المجال تحت تأثير عنوان درجة البكالوريوس غير المستمرة في الطب الرياضي وقد قامت جامعة الهلال الأحمر للعلوم التطبيقية في قم مؤخراً بقبول طلاب في هذا المجال.

ويوجد حالياً دورة دكتوراه متخصصة في هذا المجال تحت عنوان المسعف الرياضي في كليات علوم الرياضة بجامعة باهونر كرمان^(٢).

و كلية التربية البدنية بجامعة طهران يعقد كل عام امتحان الدكتوراه في المسعف الرياضي كتخصص في مجال علم الأمراض الرياضية والحركات التصحيحية.

لا تزال هناك اختلافات كثيرة بين الأطباء وخبراء العلوم الرياضية في مجالات النشاط وحتى ترجمة اسم هذا المجال المهني والعلمي.

بعض منهم يقول:

الاسم الأصلي وال العالمي لهذا المجال من التدريب الرياضي (التدريب الرياضي)
وبعضهم يقول:

يسمى هذا المجال بالعلاج الرياضي في كندا وبالعلاج في الدول الأوروبية مثل إنجلترا وروسيا.

و تأسس بعض الاتحادات في العالم تحمل اسم لهذا التخصص اسم التدريب والعلاج الرياضي^(٣).

١ - جمشد برسبيوليس سبقاً جامعة شيراز حالياً تقع في مدينة شيراز في الجمهورية الإسلامية الإيرانية.

٢ - بجامعة باهونر كرمان: جامعة كرمان حالياً تقع في محافظة كرمان في جمهورية الإسلامية في إيران

٣ - روبرت فرانس (٢٠١٠) مقدمة في الطب الرياضي والتدريب الرياضي، Cengage

دول مثل اليابان وتايوان وكوريا والإمارات العربية المتحدة وإيرلندا وجنوب إفريقيا وأمريكا وبريطانيا العظمى والصين وكندا وإسبانيا وإيطاليا والعديد من الجامعات المرموقة في العالم (WFATT) تتعاون ويعتبر كتاب مقدمة في الطب الرياضي تأليف محمد مشهدی ومحسن شهیدی، منشورات دانیش وسلامات، المصدر الأول الذي نشر في هذا المجال في إیران.

كما صدرت ترجمة المجلد الأول من كتاب "تقنيات إعادة التأهيل في الطب الرياضي والسعفين الرياضيين" للكاتب ويليام إي برنتيس من قبل الدكتور حسن دانشمندي، الأستاذ المشارك في علم الأمراض الرياضية والحركات التصححية في كلية علوم الرياضة جيلان الجامعة وزملاؤه، التي نشرتها شركة معينة للنشر، وهي ناشر مرموقة لكتب العلوم الرياضية في البلاد وجاء في النصوص العالمية أن الطب الرياضي هو مقدم خدمة طبية وصحية مهمته ليس فقط الوقاية والرعاية والتأهيل وإعادة الرياضيين إلى النشاط بعد الإصابات الرياضية، بل تقديم الخدمات للناس في المجتمع، خاصة.

تماشياً مع نمط حياة، نقطة الاختلاف بين أخصائي العلاج الطبيعي الرياضي والمدرب الرياضي هو وجود أخصائي العلاج الطبيعي كمعالج في عيادة النادي ووجود المدرب الرياضي مع الفريق في الملعب.

بعد دخول مهنة الطب الرياضي الجديدة في العصر الجديد، يواجه ممارسون الطب الرياضي مشهداً مهنياً متطرراً.

خدمات الطبيب الرياضي المعتمد (ATC) من المدرسة إلى الملعب في الدوريات الوطنية أو العمل جنباً إلى جنب مع أخصائي طبي في العيادة.

وبالطبع فإن ما هو معروف إلى حد ما في إيران هو نشاط الطبيب إلى جانب المتخصصين في الطب الرياضي أو أخصائيين العلاج الطبيعي الرياضي في فرق الأندية أو التغطية الطبية للمسابقات.

في هذا النطاق من الخدمات، الطبيب الرياضي، والذي يطلق عليه في بعض المصادر المنسد أو المساعد الرياضي، هو الشخص الذي لديه القدرة على تقديم الإسعافات الأولية والعلاج للرياضيين ويمكنه تقديم الحد الأدنى في وجود أو غياب الطبيب. طبيب الفريق ودفع الخدمات الطبية الأساسية.

والغرض من تدريب هؤلاء الأشخاص هو مساعدة الأطباء وأخصائيي العلاج الطبيعي للفريق، وتقديم الخدمات الطبية الأساسية في جميع البيئات والأماكن الرياضية، وتنفيذ وصيانة وتحسين مستوى صحة وسلامة الرياضيين.

منذ عام ١٩٩٠، تم الاعتراف بالطب الرياضي من قبل الجمعية الطبية الأمريكية (AMA) كمهنة في مجال خدمات الرعاية الصحية.

(الرابطة الوطنية للطب الرياضي) ^(١).

(NATA) التي تأسست عام ١٩٥٠ هي المنظمة الأكثر شهرة في مجال خدمات دورات الطب الرياضي. شعار الجمعية الوطنية للطب الرياضي الأمريكية هو "الخدمات الصحية للرياضة والحياة".

تهدف هذه الجمعية إلى تحسين جودة الصحة للرياضيين والمشاركين في الأنشطة الرياضية، وكذلك الارتقاء بمهنة الطب من خلال التعليم والبحث في مجال الوقاية من الإصابات وتقديرها وإدارتها وإعادة تأهيلها.

^١ - ديلفورج جي دي، تاريخ وتطور تعليم التدريب الرياضي في الولايات المتحدة: الجزء الأول، سنة ١٩٩٩، ص (٥٣-٥٦).

مجالات نشاط الطب الرياضي: وفقاً للتقرير (NATA) الذي قدمه (AMA) كأحد مجالات الرعاية الصحية. مهن العام ١٩٩٠ معروفة.

وفي هذا التعريف فإن المجالات الخمسة للطب الرياضي هي:

- ١- الوقاية والحماية من الإصابة أو المرض.
- ٢- التقييم والتلخيص السريري.
- ٣- الرعاية الطارئة والعاجلة.
- ٤- العلاج وإعادة التأهيل.
- ٥- الصحة والعافية التنظيمية والمهنية.

في عام ١٩٧٠، تم إنشاء مجلس الشهادات الطبية (BOC) التابع للجمعية الوطنية لطب الطيران الأمريكية من أجل إنشاء نظام لإصدار الشهادات لطلاب الطب الرياضي ومراجعة التأهيل وإعادة التدريب وإعادة التحقق من مؤهلات الأطباء.

بالإضافة إلى تحديد معايير دخول مهنة الطب، يحدد هذا المعهد أيضاً وينظم لواجبات ومسؤوليات الممارسة المهنية للأطباء.

وتشمل معايير العمل التوقعات العملية، مثل تقديم الخدمات أو العلاج تحت إشراف الطبيب.

- ١- واجبات الطبيب في التعامل مع الإصابات الرياضية.
- ٢- حماية الرياضي من المزيد من الإصابات.
- ٣- طلب المساعدة من العاملين في مجال الطوارئ الطبية إذا لزم الأمر.
- ٤- تقييم الإصابات وإجراءات العلاج الأولية.

- ٥- المساعدة على الوقاية من الإصابات من خلال الاستخدام الصحيح لأساليب التدريب المناسبة.
- ٦- تعليم التقنية الرياضية الفعالة والأمنة تحت إشراف مستمر وصارم من المدرب.
- ٧- منع المزيد من الضرر للرياضي المصاب.
- ٨- الحصول على المعلومات اللازمة عن الإصابات الرياضية وبرامج التأهيل.
- ٩- إقامة تواصل سليم بين الطبيب والرياضي المصاب.
- ١٠- التأكد من حصول المصاب على الرعاية الطبية اللازمة.

ما هي مسؤوليات الطبيب الرياضي في الفرق الرياضية؟

- ١- تعلم الإسعافات الأولية الرياضية.
- ٢- تعلم أساسيات الإسعافات الأولية الرياضية.
- ٣- التعرف على كيفية التعرف على الإصابات الرياضية.
- ٤- لتعرف على كيفية تقديم المساعدة المناسبة لهذه الإصابات.
- ٥- الوعي بالمعلومات الجديد
- ٦- حضور ندوات حول تقنيات الإسعافات الأولية والطب الرياضي.
- ٧- تسجيل الحالة الصحية للرياضيين.
- ٨- جمع نماذج الحالة الصحية للرياضيين (استماراة الموافقة - استماراة التاريخ الصحي وبطاقة المعلومات الطارئة).
- ٩- التحكم في الأجهزة والمعدات.
- ١٠- السيطرة على أرض المنافسة من حيث عدم وجود أسرة مكسورة، وأسطح زلقة، والملاعب المتهيئة التي تسبب إصابة الرياضيين.

١١- قد يتبعك عليك توفير بعض المعدات الأساسية في حالة الإصابة، والتي تتضمن حقيقة الإسعافات الأولية ويجب ألا تحمل أي دواء لأن إعطاء الدواء ليس جزءاً من واجبات الطبيب وصلاحيته.

١٢- استكمال استماراة تقرير الإصابة.

١٣- خطوات إجراءات الطوارئ والإجراءات الخاصة بالإصابات الطفيفة.

١٤- تقييم الأضرار وتنفيذ الإسعافات الأولية.

فيما يلي بعض الجامعات في العالم الذي يدرس فيها الطب الرياضي كتخصص، وليس وتحصص طبي بحث.

الطب الرياضي في كندا:

تعد كندا من أفضل الدول لدراسة الطب الرياضي.

تعد جامعة تورنتو حالياً أفضل جامعة لدراسة الطب الرياضي في كندا.

تعد هذه الجامعة سادس أفضل جامعة في أمريكا الشمالية وثامن أفضل جامعة في العالم للدراسة في هذا المجال^(١).

جامعة تورنتو (Toronto) أو (U of T) هي جامعة بحثية عامة في تورونتو، أونتاريو، ويتم تصنيفها باستمرار بين أفضل عشر جامعات عامة في العالم وأفضل جامعة في كندا في جميع التصنيفات الرئيسية .

^١ - جامعة تورنتو (بالإنجليزية: University of Toronto): هي جامعة توجد في تورنتو بكندا، يدرس بها أكثر من ٤٧ ألف طالب، وهي واحدة من أكبر عشرين جامعة في العالم كما أنها عضو في رابطة الجامعات الأمريكية، تأسست جامعة تورنتو في ١٥ مارس ١٨٢٧

حالياً تحل جامعة U TORONTO المرتبة ١٨ في تصنيفات تايمز للتعليم العالي (٢٠٢٢)، والمرتبة ٢٢ في تصنيفات جامعة شنغهاي جياوتوونغ (٢٠٢١)، والمرتبة ٢٦ في تصنيف US News and The World Report ٢٦، والمرتبة ٢٦ (٢٠٢٢) حصل على المرتبة ١٧ (٢٠٢١).

وهي تتلقى أكبر تمويل بحثي سنوي لأي جامعة كندية وهي واحدة من عضوين في رابطة الجامعات الأمريكية خارج الولايات المتحدة (الأخرى هي جامعة ماكجيل في مونتريال^١).

اسئلة في هذا المجال الذي تم إعداده لإرشاد المهتمين بدراسة الطب الرياضي في كندا:

- ما هو مجال الطب الرياضي في كندا وما هي أفضل المدارس للدراسة فيه؟
- ما هي أفضل الجامعات للطب الرياضي في كندا؟
- ما هو وضع راتب أخصائيين الطب الرياضي في كندا؟

إدخال الطب الرياضي في كندا

الطب الرياضي هو أحد فروع الطب الحديث الذي يتعامل مع علاج التغيرات الوظيفية والتشريحية التي تحدث نتيجة النشاط البدني من خلال بحث العلاقات، لذلك فهو يرتبط بفروع الطب المختلفة عند ممارسة الرياضة أو الأنشطة العادبة التي تتم خلال النهار. يتناول تخصص الطب الرياضي التنظيم المناسب للقواعد الطبية المفيدة المتعلقة بالرياضة والتي تحمي الفرد من الإصابة بالمضاعفات المرضية بسبب

^١ - معهد سفراه سروش سعدات: وهو معهد متخصص بالدراسات يقع في إيران، طهران، شارع ميرداماد میدان مادر شارع السنجابي بلاك بيست (عمارة عازار) الدور الثالث وحدة ٩

الحركات غير الصحيحة التي تضر الجسم على المدى القصير والطويل، يشمل
الطب الرياضي العلوم البيولوجية والمرضية والعلاجية والفيسيولوجية والوقائية
المتعلقة بالطب الرياضي

يعد الطب الرياضي وسيلة مثالية لعلاج وتشخيص الإصابات، بما في ذلك تشوهات
الأربطة والعضلات والألتواء .

أفضل مدارس الطب الرياضي في كندا ٢٠٢١ هي :

- كلية الطب الرياضي بجامعة كولومبيا البريطانية
- كلية الطب الرياضي بجامعة تورنتو
- كلية الطب الرياضي بجامعة ألبرتا
- كلية الطب الرياضي في جامعة ماكماستر
- كلية الطب الرياضي بجامعة كالجاري
- كلية الطب الرياضي في الجامعة الغربية
- كلية الطب الرياضي بجامعة أوتاوا
- كلية الطب الرياضي في جامعة ماكجيبل
- كلية الطب الرياضي بجامعة بروك
- كلية الطب الرياضي بجامعة مونتريال

أفضل الجامعات للطب الرياضي في كندا

في الجدول أدناه، نعرض ١٥ جامعة من أفضل ٣٥ جامعة كندية لدراسة الطب الرياضي بناءً على تقرير موقع ^(١) edurank. يتم تصنيف هذه الجامعات بناءً على أدائها البحثي في مجال الطب الرياضي.

جامعة في كندا	محل استقرار	المরتبة في كندا	المরتبة في أمريكا الشمالية	المরتبة في العالم
جامعة تورنتو	تورنتو	1	6	8
جامعة كولومبيا البريطانية	فانكوفر	2	7	9
جامعة ماكماستر	هاميلتون	3	12	15
الجامعة الغربية	لندن	4	14	17
جامعة واترلو	واترلو	5	16	23
جامعة ماكجيبل	مونتريال	6	17	25
جامعة كالجاري	كالجاري	7	21	30
جامعة مونتريال	مونتريال	8	23	32
جامعة ألبرتا	ادمونتون	9	24	34
جامعة كويزنس	كينغستون	10	38	56
جامعة لافال	مدينة كيبك	11	46	67

^(١) - هو تصنيف مستقل قائم على المقاييس يضم ١٤,١٣١-جامعة من ١٨٣ دولة. نحن نستخدم أكبر قاعدة بيانات للأوراق العلمية في العالم والتي تحتوي على ٨٣,١٦٦,٨١٧ منشوراً علمياً و ١,٨٠١,٣١٣,٥٧٦ استشهاداً لتصنيف الجامعات عبر ٢٤٦ موضوعاً بحثياً. في التصنيف العام نضيف مؤشرات الشهرة غير الأكاديمية وشعبية الخريجين. تحقق دائماً من موقع الجامعة الرسمية للحصول على أحدث

جامعة أوتاوا	أوتاوا	12	55	87
جامعة دالهوزي	هاليفاكس	13	72	138
جامعة سيمون فرizer	برنابي	14	98	204
جامعة ساسكاتشوان	ساسكاتون	15	103	223

وفقاً للجدول أعلاه، تعد تورونتو وفانکوفر وهاميلتون ولندن أفضل المدن في كندا لدراسة الطب الرياضي .

ما تبين أعلاه يرى الباحث ان تخصص الطب الرياضي في كندا هو تخصص طبي ويعق إلى خريج الطب الرياضي ممارسة اختصاصاتهم كالأطباء رياضين.

الطب الرياضي في إيران:

يعود تاريخ الطب الرياضي والطب الرياضي المتخصص في إيران أيضاً إلى عام ١٩١١ ومع إنشاء الاتحاد الإيراني للطب الرياضي في ذلك التاريخ، تمت متابعة المواضيع المتعلقة بالفترة الطبية للرياضيين من خلال تلك المجموعة.

ولكن مع مرور الوقت وال الحاجة إلى تخصصات مختلفة، أصبحت اللجان المتخصصة لهذا الاتحاد أكثر اكتمالا.

وقد شكلت الدولة اللجان متعددة مختلفة ومنها كما يلي:

- لجنة التعليم والبحث.
- لجنة الخدمات الطبية.
- لجنة التغذية.
- لجنة التأهيل.

٥- لجنة العلاج.

٦- لجنة المرأة الطب الرياضي.

٧- لجنة الخطة والبرامج التطويرية الطب الرياضي.

٨- لجنة العلاقات العامة والشؤون الدولية الطب الرياضي.

٩- لجنة علم النفس الخاص بالطب الرياضي.

١٠- المقر الوطني لمكافحة المنشطات.

١١- اتحاد الطب الرياضي الإيراني، الذي يضم في عضويته ٢,٦٠٠,٠٠٠ رياضي يعتبرون رياضيين منظمين في إيران، باعتباره أكبر اتحاد وطني في إيران، يتعامل مع الطب الرياضي للرياضيين.

كما يوجد أفضل المتخصصين في الطب الرياضي في طهران:

١. د. أمير حسين عابدي يكتا. ٢. د. مرتضى آغاي أفسار. ٣. د. سعيد محمدی. ٤-د.

محمد جواد ملكي. ٥. د. برديس نومو محمد بور (أخصائي الطب الرياضي). ٦. د.

سعید سیبهاری الأب. ٧. د. منی شبغار. ٨. د. رامین کردي. ٩. د. جولاري رادمهر

١٠. د. محمد جواد شیخاری

كيف يدرس الطب الرياضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في إيران:

يعتبر مجال علوم الرياضة في إيران أحد فروع مجال العلوم الإنسانية.

ولكن في معظم الدول المتقدمة يعتبر جزءاً من مجال الطب وشبه الطب، الذي يرتبط بالعلوم الأساسية والطب وشبه الطب بطرق مختلفة، وتأثيره ودوره فيما يتعلق بالوقاية والتأهيل والتحسين البدني والعقلي لمختلف الحالات.

ونظراً لطبيعة مجال علوم الرياضة الذي يتسم بطابع متعدد التخصصات، فقد شاركت العديد من العلوم المختلفة في تقوية وتنقيف الجسم والعقل البشري، مما جعل هدف هذا المجال الأكاديمي الشعبي تعريف طلابه بمختلف العلوم.

الجوانب الجسدية والنفسية للإنسان قدر الإمكان طبيب حتى يتمكنوا من التواصل مع الرياضيين كمدرب هاوِ أو محترف في مجال الرياضة بعد الانتهاء من دراستهم.

ويمكن إرجاع ما يقرب من نصف الوفيات إلى أسباب سلوكية، والسبب الرئيسي للوفاة المبكرة هو التدخين والأمراض المرتبطة بالسمنة الناجمة عن الخمول البدني.

ولهذا السبب، من خلال زيادة معرفة الأطباء ببرامج التمارين البدنية وإحالتهم إلى المدربين الرياضيين، فإنهم يأخذون في الاعتبار نهج تغيير نمط الحياة ومن خلال وصف برامج التمارين البدنية والتمارين الرياضية، فإنهم في الواقع يحسنون صحة الأشخاص الأصحاء والمرضى.

هناك العديد من الطلاب الذين يرغبون فيمواصلة دراستهم في التربية البدنية ومن المهم بالنسبة لهم أن يعرفوا كيف يمكنهممواصلة تعليمهم في هذا المجال بعد الانتهاء من درجة البكالوريوس.

يمكن لخريجي التربية البدنية (علوم الرياضة) المشاركة في مجالات التربية الرياضية في مرحلتي الماجستير والدكتوراه والتي تشمل ما يلي:

فسيولوجيا الرياضة

الميكانيكا الحيوية الرياضية

سلوك الحركة

علم الأمراض الرياضية والحركات التصحيحية

إدارة الرياضة

علم النفس الرياضي

أسماء الجامعات الحكومية في إيران التي تقبل الطب الرياضي:

المحافظة	اسم الجامعة	ت
أذربيجان الشرقية	جامعة تبريز	١
أذربيجان الشرقية	جامعة الشهيد مدني الأذربيجانية	٢
أذربيجان الشرقية	جامعة المراغة	٣
أذربيجان الشرقية	جامعة أورميا	٤
أردبيل	جامعة محقق أردبيلي -	٥
آصفهان	جامعة آصفهان	٦
آصفهان	جامعة كاشان	٧
(كرج)	جامعة الخوارزمي / البرز	٨
إيلام	جامعة إيلام	٩
طهران	جامعة الزهراء	١٠
طهران	جامعة طهران	١١
طهران	جامعة الشهيد بهشتی	١٢
طهران	جامعة العلامه الطباطبائي	١٣
جنوب خراسان	جامعة بيرجند	١٤
خراسان رضوي	جامعة الحكيم سبزوار	١٥
خراسان رضوي	جامعة مشهد فردوسی	١٦
خراسان رضوي	جامعة نیشابور	١٧
خراسان رضوي	مركز كشمير للتعليم العالي	١٨
شمال خراسان	جامعة بومنورد	١٩
خوزستان	شمران شهید جامعة الأحواز	٢٠
زنجان	جامعة زنجان	٢١

سمنان	جامعة دامغان	٢٢
سمنان	جامعة شاهرود للتكنولوجيا	٢٣
زاهدان	جامعة سیستان و بلوشستان	٢٤
شيراز	جامعة شیراز	٢٥
قزوین	جامعة الامام الخميني العالمية	٢٦
قم	جامعة قم	٢٧
ستدج کردستان	جامعة کوردستان	٢٨
کرمان	جامعة کرمان شهید باهنر	٢٩
کرمان	جامعة ولی عصر (ع)	٣٠
کرمانشاه	جامعة الرازی في کرمانشاه	٣١
جولستان	جامعة جولستان	٣٢
جولستان	جامعة غنبد	٣٣
رشت	جامعة جیلان	٣٤
لورستان	جامعة لورستان	٣٥
مازندران	جامعة مازندران	٣٦
ارک	جامعة اراك	٣٧
بندر عباس	جامعة هرمزکان	٣٨
هرمزکان	جامعة بو علی سینا	٣٩
همدان	جامعة همدان	٤٠
همدان	جامعة ملایر	٤١
یزد	جامعة أردکان	٤٢
یزد	جامعة یزد	٤٣

في هذه الجامعات في تدرس اختصاص الطب الرياضي مستقل في كلية التربية الرياضية ويحق لهم أكمل الماجستير والدكتوراه في اختصاص الطب الرياضي وفروعه.

يرى الباحث الكثرة الجامعات الموجودة في إيران التي تدرس الطب الرياضي فان تخصص الطب الرياضي موجود من دراسة (٤) بكالوريوس التربية الرياضية ويكون عمله مع الفريق داخل الملاعب.

مجال الطب الرياضي في إيطاليا

يعامل مع الطب الرياضي في إيطاليا كتخصص طبي ويشير الطب الرياضي في إيطاليا إلى مجال الطب المحدد:

وهو الذي يتعامل مع التشخيص والعلاج والوقاية من الإصابات والحالات المتعلقة بالرياضة والنشاط البدني.

وهو ينطوي على رعاية وإدارة الرياضيين، وكذلك الأفراد الذين يمارسون التمارين الرياضية بانتظام أو الرياضات الترفيهية.

في إيطاليا، يعمل متخصصو الطب الرياضي بشكل وثيق مع الرياضيين من جميع المستويات، من الهواة إلى المحترفين، ويقدمون الخبرة في مجالات مثل:

- ١- الوقاية من الإصابات.
- ٢- تحسين الأداء.
- ٣- إعادة التأهيل.
- ٤- التغذية الرياضية.

إنهم يلعبون دوراً مهماً في النشاط والأداء العام للرياضيين، مما يساعدهم على الحفاظ على لياقتهم البدنية والتعافي من الإصابات وتحقيق أهدافهم الرياضية.

يشمل الطب الرياضي في إيطاليا تخصصات مختلفة، بما في ذلك:

- ١- جراحة العظام.
- ٢- العلاج الطبيعي.
- ٣- علم النفس الرياضي.
- ٤- التغذية الرياضية.
- ٥- علم وظائف الأعضاء.

قد يعمل المحترفون في هذا المجال في العيادات الرياضية أو المستشفيات أو الفرق الرياضية أو الممارسة الخاصة.

توفر إيطاليا، المعروفة بثقافتها الرياضية القوية ومشهدتها الرياضي المتنوع، فرصاً ممتازة لدراسة ومارسة الطب الرياضي.

الجامعات في إيطاليا

توفر الجامعات والمؤسسات في البلاد برامج متخصصة وفرص بحثية وإمكانية الوصول إلى المرافق الرياضية ذات المستوى العالمي، مما يمكن المهنيين من المساهمة في تقدم الطب الرياضي في إيطاليا.

مدة الدراسة للحصول على درجة البكالوريوس في التربية البدنية في إيطاليا هي عادة ثلاث سنوات.

قد تقدم بعض الجامعات برامج مدتها أربع سنوات تجمع بين التربية البدنية و موضوعات أخرى، مثل علوم الرياضة أو العلوم الصحية.

تقدم جامعات مثل جامعة روما وجامعة تورينو وجامعة بولونيا برامج تخصصية في الطب الرياضي في إيطاليا.

تركز هذه البرامج عادةً على توفير المعرفة والمهارات المتقدمة في التشخيص والعلاج والوقاية من الإصابات المتعلقة بالرياضة والنشاط البدني.

قد تختلف مدة هذه البرامج، ولكنها غالباً ما تتكون من التعلم في الفصول الدراسية والتدريب العملي.

يمكن لخريجي هذه البرامج ممارسة مهن كأطباء الطب الرياضي، أو المدربين، أو الاستشاريين، أو العمل مع الفرق الرياضية، أو المنظمات الرياضية، أو فتح عياداتهم الخاصة.

تتمتع إيطاليا بـ تقاليد قوية في مجال الرياضة وتتوفر بيئة رائعة لدراسة الطب الرياضي مع إمكانية الوصول إلى مرافق رفيعة المستوى وأعضاء هيئة تدريس ذوي خبرة ومجتمع رياضي متتنوع.

فيما يلي بعض الجامعات في إيطاليا التي تقدم برامج الطب الرياضي:

أولاً: جامعة روما "فورو إيتاليكو":

عادةً ما تكون فترة الدراسة للحصول على درجة البكالوريوس في التربية البدنية في جامعة روما "Foro Italico" ثلاثة سنوات، طبيعة تدريس الطب الرياضي في شاملة ومتنوعة التخصصات.

يركز النهج على تزويد الطلاب بأساس قوي في كل من المعرفة النظرية والمهارات العملية المتعلقة بالطب الرياضي.

سوف يتعلم الطلاب حول جوانب مختلفة من الطب الرياضي، بما في ذلك الوقاية من الإصابات والتشخيص والعلاج وإعادة التأهيل.

سوف يدرسون موضوعات مثل علم التشريح وعلم وظائف الأعضاء والميكانيكا الحيوية وعلم وظائف الأعضاء والتغذية والصيدلة وغيرها.

قد تشمل أساليب التدريس في جامعة روما "Foro Italico" المحاضرات والعمل المعملي ودراسات الحالة والتناوب السريري والتدريب العلمي العملي.

قد تناه للطلاب الفرصة للعمل مع الرياضيين والفرق الرياضية، واكتساب خبرة قيمة في بيئات العالم الحقيقي.

الهدف من تدريس الطب الرياضي في الجامعة هو تزويد الطالب بالمعرفة والمهارات اللازمة لتقدير وإدارة الإصابات المتعلقة بالرياضة بشكل فعال وتعزيز الصحة العامة ورفاهية الرياضيين.

ثانياً: جامعة ميلانو:

كما أن طبيعة تدريس الطب الرياضي في جامعة ميلانو شاملة ومتنوعة التخصصات

يهدف المنهج إلى تزويد الطالب بفهم شامل للطب الرياضي وتطبيقاته العملية.

سيقوم الطلاب بدراسة موضوعات مثل علم التشريح وعلم وظائف الأعضاء والميكانيكا الحيوية وعلم وظائف الأعضاء والتغذية والصيدلة وغيرها.

وسينكتسبون أيضاً خبرة عملية من خلال الدورات السريرية والتدريب العملي، والعمل مع الرياضيين والفرق الرياضية.

قد تشمل أساليب التدريس في جامعة ميلانو الحاضرات والأعمال المخبرية ودراسات الحالة والمشاريع البحثية.

ستتاح للطلاب الفرصة للتعاون مع أعضاء هيئة التدريس والباحثين، مما يساهم في تقدم المعرفة في الطب الرياضي.

الهدف من تدريس الطب الرياضي في الجامعة هو إعداد الطلاب للمهن في الطب الرياضي، بما في ذلك أدوار مثل الأطباء الرياضيين وأخصائيي العلاج الطبيعي والمدربين الرياضيين وعلماء الرياضة.

في جامعة ميلانو، هناك أنواع مختلفة من تخصصات الطب الرياضي التي يتم تدريسها واستكشافها. بعض هذه تشمل:

١- علم وظائف الأعضاء الرياضي: يركز هذا المجال على فهم الاستجابات الفسيولوجية والتكيف مع ممارسة الرياضة والنشاط البدني. يتعلم الطلاب حول اختبارات التمارين ووصفاتها وطرق التدريب وتأثيرات التمارين على أجهزة الجسم المختلفة.

٢- الميكانيكا الحيوية الرياضية: يدرس هذا التخصص آليات حركة الإنسان أثناء الأنشطة الرياضية والبدنية. يتعلم الطلاب حول تحليل أنماط الحركة وتحسينها، ودراسة القوى المؤثرة على الجسم، وتقدير المعدات والتقنيات الرياضية.

٣- التغذية الرياضية: يركز هذا المجال على دور التغذية في الأداء الرياضي والتعافي. يتعلم الطلاب حول تأثير المغذيات الكبيرة والمغذيات الدقيقة على إنتاج الطاقة، وإصلاح العضلات، والترطيب، والصحة العامة.

٤- الوقاية من الإصابات الرياضية وإعادة التأهيل: يركز هذا التخصص على تحديد الإصابات المرتبطة بالرياضة والوقاية منها وعلاجها. يتعلم الطلاب حول تقسيم الإصابة وتقنيات إعادة التأهيل والطائق العلاجية وتصميم برامج تدريب آمنة.

٥- علم النفس الرياضي: يستكشف هذا المجال العوامل النفسية التي تؤثر على الأداء الرياضي، يتعلم الطلاب حول التحفيز وتحديد الأهداف والصور الذهنية وإدارة التوتر والجوانب العقلية للتعافي من الإصابة.

هذه مجرد أمثلة قليلة لأنواع تخصصات الطب الرياضي في جامعة ميلانو. قد يختلف المنهج الدراسي ويتضمن مجالات إضافية للدراسة بناءً على البرنامج أو التخصص المحدد.

ثالثاً: جامعة بادوفا:

قسم الطب في جامعة بادوفا في إيطاليا

تتمثل مهمة قسم الطب في تنقيف طلاب الطب وطلاب الدراسات العليا وزملاء ما بعد الدكتوراه بأعلى المعايير المهنية؛ لتحديد الآليات الفيزيولوجية المرضية، والوقاية من الأمراض وعلاجها.

يدعم القسم الموظفين المشاركين في كل من العلوم الأساسية وتقديم الرعاية الصحية. تشمل الأقسام علم الأمراض، والطب المخبري، وعلم الصيدلة، والتخدير، والطب الباطني، وطب الشيخوخة، والأشعة، والطب النووي، والأمراض الجلدية، والطب الرياضي والتمارين الرياضية، وأمراض الكلى، وأمراض الكبد، والغدد الصماء والتمثيل الغذائي، وأمراض الدم، وأمراض الروماتيزم، والتغذية.

رابعاً: جامعة بولونيا:

تقدّم جامعة بولونيا في إيطاليا برنامج علوم الرياضة.

يُعرف البرنامج باسم "Scienze Motorie" باللغة الإيطالية، والذي يُترجم إلى "Sports Sciences" أو "Motor Sciences" باللغة الإنجليزية.

يركز هذا البرنامج على الدراسة العلمية للنشاط البدني والتمارين الرياضية والرياضة.

ويغطي مجالات مختلفة مثل علم وظائف الأعضاء والميكانيكا الحيوية وعلم النفس الرياضي والتطوير الحركي والإدارة الرياضية والتغذية.

يمكن للطلاب في هذا البرنامج اكتساب فهم عميق لاستجابة جسم الإنسان للنشاط البدني، وتعلم تصميم برامج التمارين، واستكشاف الجوانب النفسية للأداء الرياضي، واكتساب مهارات في التدريب والإدارة الرياضية.

تعد جامعة بولونيا واحدة من أقدم الجامعات في العالم وتحظى بتقدير كبير لتميزها الأكاديمي.

نعم، الطب الرياضي هو بالفعل تخصص طبي:

يركز الطب الرياضي على تشخيص وعلاج والوقاية من الإصابات والحالات الصحية المتعلقة بالرياضة والنشاط البدني.

فهو يجمع بين عناصر العلوم الرياضية والطب لتوفير رعاية شاملة للاعبين والأفراد النشطين.

قد يشمل متخصصو الطب الرياضي أطباء الطب الرياضي، و جراحين العظام، وأخصائي العلاج الطبيعي، والمدربين الرياضيين، وغيرهم من مقدمي الرعاية الصحية.

إنهم يعملون معًا لمعالجة مجموعة واسعة من المشكلات، مثل إصابات العضلات والعظام، وإدارة الارتجاج، والأمراض المرتبطة بالتمارين الرياضية، وتحسين الأداء.

بالإضافة إلى علاج الإصابات الحادة، يلعب متخصصو الطب الرياضي أيضًا دوراً حاسماً في تعزيز الوقاية من الإصابات، وتحسين الأداء، وتقديم التوجيه بشأن التمارين والتكييف.

وقد يقدمون أيضًا النصائح حول التغذية وعلم النفس الرياضي وإعادة التأهيل لمساعدة الرياضيين على التعافي والعودة إلى رياضتهم بأمان.

بشكل عام، يعد الطب الرياضي مجالاً متخصصاً يركز على احتياجات الرعاية الصحية الفريدة للرياضيين والأفراد النشطين، ومساعدتهم على البقاء بصحة جيدة، ومنع الإصابات، وتحقيق أهداف أدائهم.

البرامج التدريبية مع مجموعة من الجماهير المتخصصة وال العامة، وتقديم الخدمات الاستشارية الالزمة، من خدمات الطب الرياضي.

ما نراه علاه في إيطاليا تخصص الطب الرياضي يدرس في كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة في كثير من الجامعات العربية والصينية.

فكرة ان الطب الرياضي هو أحد فروع الطب:

توجد العديد من الباحثين والأطباء الذين يرون الطب الرياضي أحد فروع الطب.

من بين الباحثين الشهيرين في هذا المجال يمكن ذكر أسماء أشخاص مثل:

- د. مايكيل سارجنت.
- د. بيتر بروخ.
- د. برايان نويل.

رأى ديفيد لامب رئيس الكلية الأمريكية للطب الرياضي تطور مفهوم الطب الرياضي Sports Medicine

في الآونة الأخيرة ولم يعد دوره مقتضرا فقط على المفهوم القديم الذي يعتبر الطب الرياضي فرعا من الطب يهتم بالوقاية والعلاج للإصابات الرياضية.

أما المفهوم الحديث للطب الرياضي فقد أصبح مظلة كبيرة تسع كل ما هو يرتبط بالتدريب والأداء الرياضي سواء من الناحية الطبية أو الجوانب العلمية، وبهذه المفهوم فإن الطب الرياضي يضم:

- فسيولوجيا الرياضة.
- الكيمياء الحيوية للرياضة.
- علم النفس الرياضي.
- علم الاجتماع الرياضي.
- علم التشريح.
- الأنثروبولوجي - وغيرها بالإضافة إلى الجوانب الطبية.

وقد يعترض بعض الأطباء والمدربين حول هذا المفهوم لأنهم يعتقدون أن الطب الرياضي أن يقتصر فقط على الجوانب الطبية التي يجب تشمل الوقاية والعلاج للإصابات والمشكلات الطبية المرتبطة بالرياضة كما يعترض أيضاً على هذا المفهوم بعض علماء العلوم الأخرى حيث يرون أن ذلك المفهوم المتسع للطب الرياضي يقلل من قيمة تخصصاتهم العلمية المستقلة، وبالرغم من هذه الاعتراضات فإن الكلية الأمريكية للطب الرياضي تستخدمن هذا المفهوم المتسع للطب الرياضي، وذلك اعتقاداً بأن هذا المفهوم يعتبر أدق.

من خلال ما تقدم يرى الباحث:

في إيطاليا تخصص طب الرياضي موجود كتخصص طبي يهتم بالتدريب الرياضي وبباقي اختصاصات الطب الرياضي الموجودة في أعلى.

ان بعض الدول ومنها كندا وإيطاليا وإيران يدرس فيها كتخصص طبي رياضي يهتم بتشخيص وعلاج وتمارين وتقليل من الإصابات الاعбин في الملاعب.

كذلك بعض الباحثين والمهتمين او الكلية الأمريكية الطب الرياضي يرون ان الطب الرياضي هو تخصص طبي.

ما أسباب الحاجة إلى متخصصين في مجال الطب الرياضي؟

1- زيادة أعداد المشتركين الناشئين في الرياضة، وبالأخص في المسابقات الرياضية التي تشمل السباحة، ألعاب القوى، الجمباز، وغيرها من الألعاب الرياضية، الأمر الذي يؤكّد على ضرورة وجود رعاية طبية تشمل هؤلاء الرياضيين تساعد في تحديد الأداء والكيفية التي يجب ممارسة الرياضة من خلالها وفقاً لنوع النشاط الرياضي الذي يختاره الشخص.

٢- الرغبة في الحفاظ على مستوى عالي من الصحة العامة من خلال ممارسة الرياضة، فقد أدت التطورات التكنولوجية في العصر الحالي إلى تقليل الحركة، فكانت الرياضة هي الحل الأمثل لزيادة حصانة الصحة وحمايتها، الأمر الذي ساهم بشكل كبير في التخلص من المشاكل الصحية كأمراض القلب، وزيادة الوزن، وارتفاع ضغط الدم.

٣- زيادة التمارين الرياضية التي يقوم بها الشخص الرياضي، فهناك بعض الرياضيين الذين يلقون بعء كبير من التمارين الرياضية على عاتقهم رغبة في الوصول إلى نتيجة معينة في فترة زمنية قصيرة، الأمر الذي يحتاج إلى زيادة الاهتمام بجميع الوسائل والطرق المستخدمة في علاج الرياضي، وأيضاً الاستعانة بال

٤- سبل التي تساعده على وقايته من الإصابة بالأمراض المختلفة المرتبطة

معنى وأسسيات الطب الرياضي^(١).

على الرغم من أن الطب الرياضي هو مزيج من العلوم الرياضية والطبية، إلا أن نطاقه لا يقتصر بأي حال من الأحوال على الأطباء.

وإلى جانب المجال الرياضي، حتى المدربين يشاركون في هذا الأمر.

ومن ناحية أخرى، فإن هذا الانضباط لا يقتصر على الرياضيين ويمكن لعامة الناس الاستفادة من نتائجه.

^(١) - مبادئ وأسسيات الطب الرياضي د. بزار على جوكل، دار مجلة ناشرون وموزعون، عمان، ط، ٢٠١٢، ص ١٥.

تزايد الحاجة إلى الرعاية الطبية والصحية المتخصصة في مجال الرياضة يوماً بعد يوم، وفي الوقت نفسه تتقدم تقنيات الوقاية والعلاج والعودة إلى الحالة الأولية في هذا المجال.

وبشكل عام يمكن اعتبار ما يلي من أساسيات الطب الرياضي:

١) الرعاية الطبية للرياضي

٢) التدريب البدني المحدد والتكييف مع كل شخص وفي كل تخصص محدد

٣) تمارين العلاج الرياضي

٤) ممارسة الرياضة للسيطرة على بعض الأمراض والوقاية منها

الطب الرياضي هو فرع من الطب يختص بالوقاية من الإصابات الرياضية وعلاجها، وكذلك تحسين الأداء البدني والوظائف الرياضية للأفراد.

يعمل الطب الرياضي على دعم الرياضيين من جميع المستويات، بدءاً من الهواة وحتى المحترفين، وحتى غير الرياضيين الذين قد يعانون من إصابات مشابهة للإصابات الرياضية.

أساسيات الطب الرياضي تشمل المجالات الآتية:

يعتبر الطب الرياضي مهماً ليس فقط في معالجة الإصابات، ولكن أيضاً في تحسين الأداء الرياضي وفي الحفاظ على رفاهية الرياضيين على المدى الطويل، الطب الرياضي يقوم على مجموعة من الأساسيات المهمة التي تشكل قلب هذا المجال، وهي تشمل:

١. الفهم العميق للفيزيولوجيا الرياضية:

لفهم العميق للفيزيولوجيا الرياضية يشير إلى المعرفة الفصلية والشاملة لكيفية تأثير النشاط البدني على الجسم البشري، وكيف يستجيب الجسم لهذا النشاط البدني.

هذه المعرفة تشمل فهم كيف يعمل الجسم خلال الراحة والنشاط وكيف يتأثر بتدربيات مختلفة.

وهنا يتضمن العديد من النواحي الفيزيولوجية، بما في ذلك، ولكن ليس مقتصرًا على:

أ. التحمل الهوائي واللاهوائي: الفهم الواسع لتكيفات الجسم في ظل التدربيات التي تحتاج إلى كمية الأكسجين (هوائي) مقارنة بالتدربيات التي لا تحتاج إلى الأكسجين (لاهوائي).

ب. تدهور العضلات والتكتيفات: معرفة كيف تتأثر العضلات بالتمارين وكيف يتأقلم الجسم لها.

ج. التغذية في الرياضة: معرفة متى وكيف يتم استخدام الكربوهيدرات والدهون والبروتينات في الجسم خلال النشاط البدني.

د. تحسين الأداء الرياضي: فهم كيف يمكن الاستفادة من الفيزيولوجيا الرياضية في تحسين الأداء من خلال التدريب والتغذية والاستراحة.

ومعرفة كيف يؤثر النشاط البدني على جسم الإنسان وكيف يمكن أن تتغير الاستجابات الفيزيولوجية تحت ظروف الضغط الرياضي.

٢. الوقاية من الإصابات:

تطوير وتنفيذ برامج لصيانة اللياقة البدنية للحد من مخاطر الإصابة. تشمل التدابير التي تُتَّخذ لمنع حدوث إصابات، مثل تعليم التقنيات الرياضية السليمة، والإحماء والتبريد الصحيح قبل وبعد التمارين، وتوفير الأجهزة الواقية الضرورية.

٣. التشخيص الدقيق:

القدرة على تحديد نوع الإصابات الرياضية ومعالجتها بفعالية من خلال مهارات التقسيم السريري، ويركز على التعرف الدقيق على نوع الإصابة ومداها من خلال التاريخ الطبي، الفحص البدني، واستخدام الاختبارات التشخيصية كالأشعة السينية، MRI، وغيرها.

٤. إدارة الإصابات والعلاج:

توفير علاجات فورية و المناسبة للإصابات الرياضية وتنسيق الرعاية الصحية مع احتياجات الرياضي، ويعنى بتوفير الرعاية الطبية الضرورية وتصميم خطط العلاج الملائمة لكل حالة، التي قد تشمل التأهيل البدني، العلاج الدوائي، الجراحة، أو التدخلات الطبيعية والبديلة.

٥. إعادة التأهيل:

تصميم برامج تأهيل شاملة لاستعادة وظائف الرياضيين بشكل كامل وسلام وتعتبر جانباً مهماً وتتضمن برامج مصممة لمساعدة المصابين على استعادة قوتهم، مرونتهم، ومدى الحركة، وكذلك تحسين الأداء الرياضي والوظائف الحيوية.

٦. تعزيز الصحة والأداء (التشفييف والتوعية):

التركيز على التغذية، النوم، تقنيات الاستشفاء، والعوامل الأخرى التي يمكن أن تحسن من الصحة العامة والأداء الرياضي. ويشجع الطب الرياضي على التعليم

ورفع الوعي بشأن صحة الرياضيين، التغذية، استراتيجيات اللعب الآمن، وأهمية الراحة والاستشفاء.

٧. الدعم النفسي:

فهم أهمية الصحة النفسية ودعم الرياضيين في التغلب على الإجهاد، القلق، وغيرها من التحديات الذهنية والعاطفية.

٨. التواصل والتعاون المتعدد التخصصات:

العمل ضمن فريق يضم متخصصين من مختلف مجالات الرعاية الصحية لتوفير أفضل دعم ممكن للرياضي.

٩. التكيف الرياضي:

يساعد على تحسين الأداء من خلال تدريبات متخصصة وتطوير اللياقة البدنية والقوة والتحمل التي تتلاءم مع الاحتياجات الخاصة لكل رياضة.

الطب الرياضي يعتمد على فريق متعدد التخصصات يضم أطباءً، أخصائي العلاج الطبيعي، اختصاصي التغذية، مدربين اللياقة البدنية، وأخصائيين نفسيين للعمل سوياً من أجل تقديم أفضل رعاية ممكنة للمرضى.

المجموعات المشمولة بالخدمات الطب الرياضي:

لا تتركز تغطية وأنشطة المتخصصين في الطب الرياضي على المسابقات الرياضية والرياضيين المحترفين فقط.

و تماشى أنشطة الطب الرياضي في مجال إضفاء الطابع المؤسسي على الرياضة و تحسين مستوى الصحة العامة مع سياسات الدول المختلفة في مجال الوقاية من عدد كبير من الأمراض وبالطبع تقليل تكاليف العلاج المذهلة.

و من بين المجموعات الخاصة التي تناولت موضوعات موسعة ومثيرة للاهتمام من مجال الطب الرياضي، يمكننا أن نذكر الفتيات والنساء، وكبار السن، والحوامل، والأطفال والمرأهقين، والأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة، والمحاربين القدامى، والمعاقين.

و تجدر الإشارة إلى أن موضوع الأمراض في الطب الرياضي ينقسم إلى فرعين. و ينافق في أحد الفروع الآثار الوقائية للرياضة من الإصابة بالأمراض، وكذلك الآثار العلاجية للرياضة في المساعدة على الشفاء من بعض الأمراض، وفي الفرع الآخر يبحث في الأمراض التي تصيب الرياضيين، وفي الواقع المجال استمرار الأنشطة الرياضية للرياضيين الذين يعانون من أمراض مختلفة كالسكري والربو وغيرها.

خدمات الطب الرياضي

تقديم إرشادات طبية حول أنماط الحياة النشطة والتغذية الرياضية، برامج وقائية حول الأمراض والاضطرابات المختلفة، الرقابة العلمية على كيفية تدريب الرياضيين، إجراء الفحوصات الطبية قبل بدء المنافسات، علم النفس الرياضي ومكافحة التوترات والضغوطات التي تسبق المنافسة لدى الرياضي، تقييم قدرة أداء الرياضي، حالة القلب والأوعية الدموية، الجهاز التنفسى، التمثيل الغذائي، الجهاز الهيكلي العضلي، خدمات التشخيص المناسبة، علاج الأمراض والإصابات الناجمة عن الرياضة، تأهيل المصابين بهدف العودة إلى المنافسات بشكل أسرع،

تدريب المختصين والأشخاص المدربين مثل طبيب الفريق وما إلى ذلك، ويعتبر تنفيذ .

تقديم خدمات الطب الرياضي للرياضيين مجموعة واسعة من الدعم الطبي والصحي المخصص لتلبية احتياجاتهم الخاصة، والتي تتضمن:

١. الفحوصات ما قبل المشاركة الرياضية:

تقييم صحة الرياضيين قبل بدء المواسم الرياضية للتأكد من قدرتهم على المنافسة بأمان.

٢. الوقاية من الإصابات وبرامج العناية:

إنشاء برامج للوقاية من الإصابات وتعزيز الصحة العامة، بما في ذلك التوعية بأهمية الإحماء والتبريد وأساليب اللعب الآمن.

٣. إدارة الإصابات الرياضية:

تقديم العلاج الفوري والفعال للإصابات الرياضية، وتنسيق خطط العلاج والتأهيل.

٤. إعادة التأهيل:

بما في ذلك العلاج الطبيعي والتدريبات العلاجية لمساعدة الرياضيين على العودة إلى حالتهم البدنية السابقة أو تحسينها بعد الإصابة.

٥. التغذية الرياضية:

توفير المشورة والخطيط الغذائي لتعزيز الأداء ودعم الشفاء من الإصابات.

٦. دعم الأداء الرياضي:

استخدام التقنيات المتقدمة و مبادئ علم الرياضة لتحسين الأداء.

٧. المشورة النفسية:

مساعدة الرياضيين في التغلب على التحديات النفسية مثل ضغوط المنافسة والتعامل مع الإصابات.

٨. التحقق من لياقة العودة للملعب:

تحديد متى يكون من المناسب للرياضي العودة إلى التدريبات والمنافسات بأمان بعد الإصابة.

٩. برامج تحسين القوة والمرنة:

لتعزيز قوة الرياضي، تحمله، وتجنب الأضرار المحتملة ويشمل:

أ- تمارين القوة: وتلك تتضمن تمارين الوزن الحر، وتمارين المقاومة، وتمارين الجسم، وهذه تهدف لزيادة قوة العضلات وحجمها.

ب- تمارين الاستطالة: هي تمارين تعمل على زيادة مرنة العضلات والأربطة التي تزيد من مدى حركة المفاصل.

ت- تدريبات القوة الأساسية: كما تزيد تمارين القوة الأساسية (core training) المتخصصة في عضلات البطن والظهر من القوة والاستقرار والتوازن.

ث- تمارين التوازن والتنسيق: وذلك لتنمية العضلات المستعملة في التحكم بالتوازن والاستقرار أثناء الحركة.

ج- تقنيات الاسترخاء والتغذية: توفير المعرفة الالازمة حول كيفية اخذ قسط من الراحة واختيار النظام الغذائي الصحيح لمساعدة الجسم على التعافي وبناء كتلة عضلية أكبر.

ح- تقديم تمارين الاحماء والاسترخاء: هذه تساهم بشكل لا يقل أهمية في تحسين القوة والمرنة من خلال التجهيز للنشاط البدني وتقليل المخاطر.

هذه الأساليب تعمل معاً لتحسين القوة والمرنة، وتساعد في الوقاية من الإصابات الرياضية وتحسين الأداء الرياضي. وهذا يتوقف على البرنامج الخاص الذي تم تصميمه من قبل الخبراء بناءً على احتياجات وأداء الرياضي.

١٠. تقديم الدعم في الميدان:

يشمل تقديم الرعاية الفورية والأولية أثناء الأحداث الرياضية والتدريبات.

١١. استشارات جراحية وغير جراحية:

تقديم خيارات علاج مختلفة تتناسب مع نوع وشدة الإصابة.

يعمل خبراء الطب الرياضي مع الرياضيين لضمان توفير الرعاية المثلث الالازمة لهم من أجل الحفاظ على أعلى مستويات الصحة والأداء.

المبحث الثاني

الطب الرياضي متخصص رياضي:

قد تستغرق الدراسة في مجال الطب الرياضي في كلية التربية الرياضية وقتاً متغيراً ويعتمد على عوامل مختلفة.

وبشكل عام يتضمن برنامج الدراسة في هذا المجال دورات تدريبية وعملية تستغرق حوالي ٤ إلى ٦ سنوات. قد تعتمد هذه المرة على نوع وكمية الدورات التدريبية المتخصصة والتدريب الداخلي المتعلقة بدراسات الدكتوراه والتطبيقية ورغبات الشخص.

الطب الرياضي هو فرع متخصص من الطب يركز على الوقاية، تشخيص وعلاج وتأهيل الإصابات المتعلقة بالرياضة والجسدية نشاط.

فهو يجمع بين المعرفة الطبية وعلوم التمارين ويهدف إلى تحسينها أداء الرياضيين مع تقليل مخاطر الإصابات.

تقدم جامعة Pepperdine درجتين في الطب الرياضي، بكالوريوس العلوم في الطب الرياضي وبكالوريوس الآداب في الطب الرياضي.

تساعد درجة الطب الرياضي في إعداد الطلاب للمهن التطبيقية أو السريرية المهن الصحية أو عمل الدراسات العليا.

الطلاب الذين يحصلون على شهادة الطب الرياضي تعلم عبر تخصصات متعددة، بما في ذلك جراحة العظام، والعلاج الطبيعي، والرياضة التغذية وعلم النفس الرياضي والميكانيكا الحيوية لتوفير رعاية شاملة للرياضيين من جميع المستويات.

الطب الرياضي والتمارين الرياضية؟

عندما تفك في طيب الطب الرياضي، ربما تخيل طيباً ينتظر على مقاعد البدلاء ويدخل عندما يصاب رياضي أثناء المنافسة.

لقد تم تدريبهم خصيصاً لتشخيص وعلاج الإصابات الرياضية وأي نوع آخر من إصابات العظام (العضلية الهيكيلية) بسرعة، وهدفهم هو إعادة اللاعب إلى رياضته بسرعة وأمان.

كما أنها تهدف أيضاً إلى مساعدة الأشخاص على ممارسة الرياضة بأمان وفعالية لتحقيق الأداء الأمثل. يتضمن ذلك وصف تمارين القوة للعضلات التي يجد الطبيب أنها غير متوازنة مع العضلات الأخرى.

لا يقوم المتخصصون في هذا المجال بمعالجة الإصابة فحسب، بل يشرحون أيضاً كيفية العناية بالإصابة بشكل صحيح مع الحفاظ على لياقتك البدنية.

عادةً ما يقوم هؤلاء الأطباء بإجراء علاج غير جراحي لإصابات العضلات والعظام والمفاصل^(١).

لا يوجد تعريف مقبول عالمياً للطب الرياضي والتمارين الرياضية (SEM).

لقد تغيرت طبيعة هذا التخصص بمرور الوقت، ولا تزال تتغير مع بدء SEM في توضيح نطاقه بشكل أكثر وضوحاً وتميزه عن التخصصات الطبية التقليدية.

^(١) - موقع الطب موقع على الانترنت إيراني مترجم الى العربية: الصحة البدنية، أمراض العظام ما هو الطب الرياضي

هذا الافتقار إلى مفهوم عالمي للـ SEM يثير عدداً من المخاطر على التطوير المستقبلي للشخص الذي بدأ يصبح واضحاً. بحكم طبيعتها، فإن عملية الاعتراف به SEM كشخص طبي جديده تعني أنه يجب تحديد نطاق المجال في الواقع الحكومية^(١).

من الممكن أن يتم اختطاف هذا التعريف الرسمي من خلال الأولويات المتنافسة بين ممارسي SEM السريريين الذين طوروا التخصص بمرور الوقت وموظفي الخدمة المدنية في وزارة الصحة الذين يبحثون عن طرق ووسائل لتجنب عبء الصحة العامة المتزايد المرتبط بعدم النشاط.

على الرغم من أن وجهتي النظر تشتراكان في أرضية مشتركة، إلا أن الفلسفة الأساسية مختلفة بشكل أساسي وترتبط عملية إعادة التركيز البيروقراطية الدقيقة هذه بشكل مباشر على التدريب وكيفية تطور مجال التسويق عبر الإنترنت في المستقبل.

يجب على الأطباء الحاليين أن يوضحوا أن عملية إدارة SEM هذه تخدم وجهة نظرهم في التخصص بشكل صحيح. يجب أن تعكس مجالس الإدارة والكليات إدارة شؤون المرأة السريرية بدلاً من وجهة نظر إدارة شؤون المرأة التي تعتقد التخصصات الأخرى وموظفو الخدمة المدنية أنها يجب أن تكون موجودة. إنه خطير حقيقي للغاية أن نتمكن من الانتهاء من تدريب أطباء الصحة العامة مع القليل من كفاءة SEM بدلاً مما تحتاجه، وهو متخصصون في SEM يتمتعون بالكفاءة في طب الصحة العامة.

تأسيس الطب الرياضي (والتمارين الرياضية) كتخصص رياضي (إصابات)
الأطباء الرياضيون موجودون منذ العصور القديمة.

^١ - المعاهد الوطنية للصحة NLM: د. بي ماكروري: الطب الرياضي والتمارين الرياضية

ومع ذلك، باعتباره تخصصاً معترفاً به، يعد الطب الرياضي نظاماً جديداً نسبياً، وحتى اليوم، يوجد عدد قليل جداً من البلدان التي لديها برامج تدريب رسمية للدراسات العليا تسمح للأطباء بممارسة مهنة في هذا التخصص.

نوضح الان تطور الطب الرياضي والتمارين الرياضية في المملكة المتحدة، وتتعرف على الرحلة التي أدت إلى الاعتراف بالتخصص في عام ٢٠٠٥ والتقدم المحرز نحو تأسيسه باعتباره جزءاً لا يتجزأ من الخدمة الصحية الوطنية في القرن الحادي والعشرين.

الطب الرياضي يفرض نفسه بصفة علم متعدد الفروع، إن الطب الرياضي والبياداغوجية يتداخلان وهذا التداخل يجعلهما يضمنان تأقلم منافعهما للمتطلبات المالية، وأهمية نظام التوازن والنظام المحرك في الجسم البشري هي أقل من أهمية النبض للقلب ونظام سريان الدم وتشير هذه الأهمية في مختلف أخطار الحوادث التي تحصل في أغلب الأحيان بسبب الجهل وعدم الوعي.

أصدرت لجنة الصحة العامة التابعة لمجلس العموم البريطاني تقريراً في مارس ٢٠٠١، خلص إلى أن الحكومة لم تقم بتعزيز الفوائد الصحية للرياضة بشكل كافٍ.

بالإضافة إلى ذلك، ذكر أنه ينبغي لوزارة الثقافة والإعلام والرياضة (DCMS) تطوير روابط أوثق مع وزارة الصحة (DH).

بعد ذلك، شارك وزير الرياضة آنذاك، ريتشارد كابورن، في رئاسة منتدى SEM في مارس ٢٠٠٣ للنظر في الطريق إلى الأمام للتعليم العالي في SEM.

تم إنشاء مجموعة عمل مع أعضاء من مهنة الطب بدعم من DCMS UK Sport و DH و تم تكليفهم بتطوير برنامج تدريب متخصص لمدة أربع سنوات للأطباء الراغبين في التخصص في SEM.

أصدرت مجموعة العمل بعد ذلك طلب الاعتراف بالتخصص الذي تم تقديمها إلى الحكومة في يناير ٢٠٠٤.

ثم خضع هذا لعملية تشاور شملت مجموعة واسعة من أصحاب المصلحة بين أغسطس ونوفمبر ٢٠٠٤، وبلغت ذروتها بالإعلان الوزاري في فبراير ٢٠٠٥ بأن SEM سيكون تم تطويره كتخصص طبي منفصل.

قام البرلمان بتعديل النظام الطبي المتخصص في سبتمبر ٢٠٠٥، وفي أكتوبر من ذلك العام، وافقت أكاديمية الكليات الطبية الملكية على تشكيل كلية المملكة المتحدة للطب الرياضي والتمارين الرياضية تحت رعاية الكلية الملكية للأطباء في لندن والكلية الملكية للجراحين. من ادنبره.

وجاء تطوير التخصص في الوقت المناسب وكان مكملاً للعديد من أوراق الاستراتيجية الحكومية^(١).

١- (استراتيجية تحقيق أهداف الحكومة المتعلقة بالرياضة والنشاط البدني) في ديسمبر ٢٠٠٢ من قبل وحدة الاستراتيجية التابعة لرئيس الوزراء DCMS.

^(١) - المركز الوطني للطب الرياضي في المملكة المتحدة: بحث منشور حول تطوير الطب الرياضي والتمارين الرياضية ٢٠٢٣

تحدث هذا عن الحاجة إلى استراتيجية وطنية لزيادة مستويات النشاط البدني في جميع أنحاء البلاد وكان مكملاً للورقة البيضاء الحكومية بعنوان " اختيار الصحة" (٢٠٠٤).

٢- ومؤخراً، " كن شططاً، وكن بصحة جيدة" (٢٠٠٩)، الذي يحدد الخطوط العريضة خطة للمملكة المتحدة لتصبح دولة أكثر نشاطاً بدنيا.

بالإضافة إلى وثائق الاستراتيجية هذه، نشر اللورد دارزي رعاية عالية الجودة للجميع: مراجعة المرحلة التالية لبيئة الخدمات الصحية الوطنية (٢٠٠٨)، والتي تتحدث عن الالتزام بمساعدة الناس على البقاء بصحة جيدة من خلال التكليف بخدمات الرفاهية والوقاية.

إنشاء منهج جامعي للطب الرياضي والتمارين الرياضية:

تصميم منهج جامعي للطب الرياضي والتمارين الرياضية يتطلب النظر في مجموعة متنوعة من الموضوعات والمهارات المركزية للمجال.

إليك بعض العناصر التي يمكن أن تكون جزءاً من هذا المنهج:

١- العلوم الأساسية: ينبغي تضمين دراسة العلوم الأساسية مثل العلوم الحيوية (علم الأجنحة، علم الأنسجة، الفسيولوجيا) والعلوم الطبية الأساسية (علم الأدوية، الكيمياء الحيوية، علم الأمراض).

٢- التشخيص الطبي: يجب توفير التدريب على تقييم الحالات الطبية المرتبطة بالرياضية والتمارين الرياضية، بما في ذلك تشخيص الإصابات والأمراض المرتبطة بالنشاط البدني.

- ٣- التأهيل الرياضي: يجب تضمين تدريب على تطوير برامج التأهيل الرياضي للمرضى والرياضيين المصابين، بما في ذلك تقسيم القوة والمرونة والتوازن واللياقة البدنية.
- ٤- التغذية الرياضية: ينبغي توفير المعرفة حول التغذية الصحية والتغذية الرياضية المناسبة للأداء الرياضي وتعافي الإصابات.
- ٥- الصحة العقلية والإصابات النفسية: ينبغي تعليم الطلاب حول تأثير النشاط البدني على الصحة العقلية وكيفية التعامل مع الإصابات النفسية المرتبطة بالرياضة.
- ٦- البحث والتطوير: ينبغي توفير فهم عميق لعملية البحث العلمي وقدرة الطلاب على تطبيق المنهج العلمي في مجال الطب الرياضي والتمارين الرياضية.
- ٧- الأخلاقيات واللوائح: يجب تعليم الطلاب حول المسائل الأخلاقية المرتبطة بمارسة الطب الرياضي.

تطور التمارين الرياضية والطب الرياضي في المملكة المتحدة:

بعد الطبع الرياضي والتمارين الرياضية (SEM) تخصصاً متماماً في المملكة المتحدة (المملكة المتحدة).

لم يتم تكرار هذا النمو في تدريس SEM على المستوى الجامعي، كما أن المواقع المتعلقة بـ SEM في كليات الطب في المملكة المتحدة ممثلة تمثيلاً ناقصاً. مع استمرار تطوير SEM كتخصص، من المهم النظر في كيفية دمجه في جميع مستويات التدريب.

كان الهدف من هذا المشروع هو التوصل إلى إجماع حول المهارات والمعارف المتعلقة بـ SEM ذات الصلة لطلاب الطب الجامعيين في المملكة المتحدة.

كما ذكرنا سابقاً، لا توجد وجهة نظر ثابتة حول التعريف والأولويات في الطب الرياضي.

تعكس بعض التعريفات هذا العنصر الأساسي لإدارة الإصابة والوقاية منها.

التمارين الرياضية والطب الرياضي في المملكة المتحدة شهدا تطوراً ملحوظاً على مدار السنوات، ويعود ذلك جزئياً إلى الاعتراف المتزايد بأهمية النشاط البدني للصحة العامة والرفاهية، وكذلك للتميز الرياضي على المستوى المحترف.

إليكم بعض النقاط الأساسية عن التطور في هذه المجالات:

١. التركيز على الصحة العامة:

هناك ترکیز كبير في المملكة المتحدة على استخدام التمارين الرياضية كوسيلة لتحسين الصحة العامة والوقاية من الأمراض المزمنة، وهو ما أدى إلى زيادة البرامج الوطنية والابتكار في مبادرات النشاط البدني.

٢. تطوير التخصصات:

التخصص في الطب الرياضي أصبح أكثر شيوعاً، ويتم توفير تعليم وتدريب متقدم في العديد من الجامعات البريطانية، مما يضمن توافر ممارسين مهرة ومطلعين على أحدث الأبحاث والممارسات.

٣. الشراكات بين القطاعات:

تعاون مكثف بين الأطباء، الباحثين والأخصائيين في النشاط البدني مع المؤسسات التعليمية والرياضية مثل الأكاديميات الرياضية، الأندية، والفرق الوطنية.

٤. إعادة التأهيل والوقاية:

ازدياد الاعتماد على برامج الطب الرياضي والتمرينات لإعادة تأهيل الرياضيين بعد الإصابات، وكذلك في برامج الوقاية من الإصابات.

٥. التقنيات الحديثة:

التطور التكنولوجي أدى إلى الاستخدام المتزايد للأدوات والبرامج التحليلية في تقييم الأداء الرياضي وتحسينه وتتبع التقدم خلال فترة التأهيل.

٦. البحث والاستثمار:

استثمارات متزايدة في الأبحاث لتحسين التدريب، تقنيات الوقاية من الإصابات، وتحسين أساليب التشخيص والعلاج في الطب الرياضي.

٧. الاعتمادات المهنية:

هناك معايير مهنية واعتمادات للممارسين في الطب الرياضي، تضمن توفير عناية متخصصة وعالية الجودة للرياضيين.

٨. الدور العالمي:

المملكة المتحدة تقوم بدور هام في تطوير الطب الرياضي على المستوى العالمي من خلال مساهماتها في الأبحاث والابتكارات.

٩. الأحداث الرياضية الكبيرة:

استضافة فعاليات رياضية دولية كبرى، مثل الأولمبياد وبطولات العالم، مما يزيد من رؤية وأهمية الطب الرياضي.

قام الاتحاد الدولي للطب الرياضي (FIMS) بتعريف SEM على النحو التالي:

يجسد الطب النظري والعملي الذي يدرس تأثير التمارين والتدريبات الرياضية، فضلاً عن عدم ممارسة التمارين الرياضية، على الأشخاص الأصحاء وغير الأصحاء من جميع الأعمار لتحقيق تنتائج تؤدي إلى الوقاية والعلاج وإعادة التأهيل فضلاً عن الفوائد المفيدة للرياضي نفسه".

وبالمثل تستخدم الكلية الملكية للأطباء (المملكة المتحدة) التعريف التالي:

"SEM" هو النظام الذي يعالج الحالات الطبية والإصابات التي تحدث لأولئك الذين يرغبون في المشاركة في الرياضة أو ممارسة الرياضة بطرق أخرى. كما يتناول دور النشاط البدني في العلاج والوقاية من المرض.

قام المجلس الطبي النيوزيلندي بإدراج تعريف بيروقراطي لـ SEM لأغراض التسجيل المهني وينص على ما يلي:

الرعاية الطبية للفرد الذي يمارس الرياضة، بما في ذلك تقييم وإدارة المرضى الذين يعانون من إصابات العضلات والعظام والمشاكل الطبية الناشئة عن النشاط الرياضي. يمتلك الأطباء الرياضيون خبرة في الطب العام وجراحة العظام وإعادة التأهيل بالإضافة إلى العلوم الرياضية المساعدة بما في ذلك التغذية والميكانيكا الحيوية وعلم وظائف الأعضاء وعلم النفس الرياضي.

وفي أستراليا، تعكس الكلية الأسترالية للأطباء الرياضيين التفاس التقليدي، ومع ذلك، فقد قاموا بتوسيع نطاق SEM من خلال تعريفه على النحو التالي:

هو نظام واسع النطاق يتضمن جوانب الوقاية من الأمراض والإصابات، وإدارة المشاكل الطبية للأفراد الذين يمارسون الرياضة، وإدارة إصابات الأنسجة الرخوة التي تحدث أثناء ممارسة التمارين الرياضية ووصف التمارين الرياضية لتحسين اللياقة البدنية وعلاج الأمراض.

وينظر أيضاً في احتياجات التمارين المنفصلة لمجموعات سكانية معينة مثل كبار السن وذوي الإعاقة والأطفال.

ويقدم الخبرة في الاحتياجات الطبية للأفراد الرياضيين والفرق الرياضية والأحداث الرياضية.

ويغطي جوانب الرعاية الطبية للأفراد الذين يمارسون الرياضة في البيئات القاسية ويعامل مع القضايا الدوائية والأخلاقية المرتبطة بالمخدرات والمنشطات في الرياضة.

تهتم الأبحاث في SEM بشكل خاص بالوقاية من الإصابات، وتعزيز الوظيفة البدنية، وفهم وتحسين الإعاقة وتعزيز إعادة تأهيل الإصابات.

على النقيض من ذلك، استخدم المجلس المشترك بين الكليات في المملكة المتحدة للطب الرياضي والتمارين الرياضية التعريف التالي في تقديمه إلى وزارة الصحة في المملكة المتحدة في طلبه للحصول على الاعتراف بتخصص SEM ويعكس عنصر الصحة العامة أكثر من وجهات النظر التقليدية:

"SEM" هو نظام يعتمد على العلوم الطبية الحيوية والسريرية الأساسية والتطبيقية لتعزيز المعرفة وضمان أفضل الممارسات في تشخيص وإدارة المشاكل السريرية لـ SEM. وهذا النظام مناسب لجميع السكان ويسعى إلى تعزيز الصحة، والوقاية من الأمراض أو الإصابات، وتطبيق العلاج الأمثل وإعادة التأهيل وقياس النتائج.

إن التطور المحدود لـ SEM في بلدان معينة يجعل هذا أمراً صعباً.

في المملكة المتحدة، لا توجد فعلياً أي مراكز مستشفيات أو حتى عيادات طب رياضي حقيقة حيث يوجد ممارسون ذوو خبرة وكفاءة في مجال SEM مع عدد كبير من المرضى المصابين بالإصابات الرياضية حيث يمكن إجراء تدريب تحت الإشراف.

ومع ذلك هناك العديد من الممارسين الذين يمارسون مجموعة متنوعة من "العاافية" والطب المهني حيث يمكن إجراء بعض جوانب التدريب؛ ومع ذلك، فإن هذا لا يمكن أن يوفر التدريب اللازم على الكفاءة.

في أستراليا والولايات المتحدة وكندا ونيوزيلندا ومختلف البلدان في أوروبا فإن تطوير العيادات المتخصصة في مجال SEM من خلال القطاع الخاص بالإضافة إلى المعاهد الرياضية المملوكة من الحكومة يعني أن قيود التدريب هذه أقل إشكالية.

هل الأولوية للصحة العامة؟

على الرغم من جاذبيتها للإدارات الصحية ومع وجود حاجة واضحة لها في ضوء الأولويات الصحية الوطنية المتعلقة بالآثار الطبية لعدم النشاط، فمن السهل أن نرى لماذا تحاول هيئات التمويل المسؤولة عن التدريب التأثير على المنهج الأساسي لدفع هذا التركيز بشكل خاص. ومع ذلك، تكمن المشكلة في أنه بدون تجميد التمويل

الجوهرى لـ SEM، فمن غير المرجح أن يصبح هذا حقيقة واقعة في المستقبل المنظور.

وفي المملكة المتحدة، يجري التفاوض بشأن عدد قليل من أماكن التدريب مع عمداء الدراسات العليا الذين يتعرضون هم أنفسهم لضغوط متزايدة على الميزانية داخل النظام الصحي. ويبدو أن الحكومة تدرك الحاجة (على الأقل في مختلف التقارير المنشورة)، لكنها تبدو غير راغبة في تمويل هذا التطور.

تطوير منهج جامعي للطب الرياضي والتمارين الرياضية في العراق:

من خلال إنشاء منهج جامعي شامل وتوفير الفرص التعليمية والتدريبية اللازمة، يمكن تأسيس قاعدة قوية لتطوير وتعزيز الطب الرياضي والتمارين الرياضية في العراق.

تطوير منهج جامعي للطب الرياضي والتمارين الرياضية هو خطوة هامة لتعزيز هذا المجال في العراق.

يمكن أن يتكون هذا النهج من عدة عناصر رئيسية:

١- مقررات تعليمية: يجب تطوير مقررات تعليمية شاملة تغطي كافة جوانب الطب الرياضي والتمارين الرياضية، بما في ذلك مبادئ التشريح والفيسيولوجيا والاصابات الرياضية والتشخيص والعلاج الطبيعي وإعادة التأهيل الرياضي والتغذية الرياضية وعلم الحركة وتدريب الرياضيين.

٢- العمل العملي: يجب توفير فرص عملية للطلاب لتطبيق المعرفة النظرية في الممارسة الفعلية. يمكن ذلك من خلال الاستشارة الطبية الرياضية

للرياضيين، والمشاركة في الأبحاث العلمية في مجال الطب الرياضي، وتقديم
الرعاية الطبية لفرق الرياضية والأندية.

٣- التدريب العملي: يجب توفير فرص تدريب عملي للطلاب في المرافق الطبية
والرياضية المتخصصة، مثل المراكز الرياضية والمستشفيات الرياضية. يمكن
للنظام أن يتعلموا من الأطباء والمعالجين المتخصصين في الطب الرياضي
والتمارين الرياضية، ويكتسبوا المهارات العملية الازمة للعمل في هذا
المجال.

٤- التطوير المستمر: يجب تشجيع الطلاب على التطور المستمر وتحديث
معارفهم ومهاراتهم في مجال الطب الرياضي من خلال التعلم المستمر
والمشاركة في ورش العمل والمؤتمرات العلمية والدورات التدريبية.

ولتطوير النهج جامعي للطب الرياضي والتمارين الرياضية يتطلب جهوداً متعددة
الجوانب لضمان أن البرنامج يفي بالمعايير التعليمية العالية والاحتياجات الخاصة
للمجتمع.

فيما يلي ملخص عامة للخطوات التي يمكن اتخاذها لتطوير منهج جامعي في العراق:

١. اللجنة التوجيهية:

تشكيل لجنة من الخبراء في الطب الرياضي، التعليم الجامعي، وممثلين عن الجهات المعنية مثل وزارة التعليم العالي، اللجنة الأولمبية، ومؤسسات الرعاية الصحية.

٢. دراسة الاحتياجات:

إجراء تحليل شامل للاحتياجات يقيم مستوى الطلب على مهني الطب الرياضي والتمارين الرياضية في العراق، ويحدد الفجوات في الخدمات القائمة.

٣. قياسات المعايير العالمية:

الاطلاع على المعايير الدولية للطب الرياضي وبرامج التمارين الرياضية والعمل على تطوير مناهج تتوافق مع هذه المعايير وتلبي الاحتياجات المحلية.

٤. تصميم المناهج:

تطوير الأطر الأكاديمية والمقررات الدراسية الالازمة لتقديم تعليم شامل يشمل علم الحركة، فسيولوجيا التمارين، الطب الرياضي، إدارة الإصابات، والتغذية الرياضية.

٥. الشراكات والتعاون:

بناء شراكات مع جامعات ذات سمعة دولية ومؤسسات الطب الرياضي لتبادل المعارف والخبرات.

٦. التدريب العملي: تضمين تجارب عملية وتدريريات سريرية في المناهج لضمان تطبيق الطالب للمعرفة النظرية في بيئات حقيقة.

٧. تقييم المنهج:

وضع نظام تقييم يراجع المنهج بشكل دوري لتحسينه بناءً على التغذية الراجعة من الطلاب والمعلمين.

٨. مرافق التعليم:

توفير المختبرات والمرافق التعليمية التي تدعم التعليم العملي كجزء من المنهج الدراسي.

٩. تطوير المعلمين:

برامج تدريب للمعلمين وأعضاء هيئة التدريس لضمان توصيل المادة الدراسية بطرق تفاعلية وحديثة.

١٠. توفير المصادر والمواد:

الاستثمار في التجهيزات التعليمية والمواد الدراسية بما في ذلك الكتب المتخصصة، الدوريات العلمية، والموارد الإلكترونية.

١١. تمويل البرامج:

البحث عن تمويل حكومي أو خاص لدعم تطوير واستمرارية البرنامج.

١٢. التركيز على الابتكار:

تشجيع على البحث والابتكار في مجال الطب الرياضي والتمارين الرياضية.

الطب الرياضي هل هو طب ام غير طب

هو تخصص فرعى من المجال الطبى محير إلى حد ما لبعض الناس.

نظراً لحقيقة أن الرياضة ليست دواء، فهي مصطلح مضلل إلى حد ما، ولكن الغرض من المصطلح هو تمثيل الأطباء والموظفين الطبيين الآخرين الذين يمارسون علاج وتشخيص الإصابات الرياضية والرياضية.

يتكون المختصون الذين يشاركون بنشاط في مجال الطب الرياضي من الأطباء العاديين والمعالجين الفيزيائيين والجراحين وحتى المدربين الرياضيين والمهن الأخرى المماثلة.

تميل الرياضة إلى أن تكون مجالاً تنافسياً للغاية، وعلى هذا النحو يتم التركيز بشكل كبير على التعافي السريع والكامل من أي إصابات.

قد يعني هذا أن الإصابة التي تستغرق عادةً ٣ أشهر للشفاء يمكن تقليلها إلى شهرين فقط باستخدام تقنيات الطب الرياضي المناسبة تحت رعاية طبيب مؤهل^(١).

(١)

يعالج معظم الأطباء الذين يمارسون الطب الرياضي الرياضيين المحترفين والهواة وغالباً الأطفال من الإصابات المختلفة التي تحدث أثناء ممارسة أي رياضة يمكن تخيلها.

تم تصميم جسم الإنسان للشفاء بسرعة بعد معظم الإصابات إذا تم اتباع العلاج المناسب، ويهدف الطب الرياضي إلى تسريع عملية الشفاء قدر الإمكان.

^١ - موقع Quora: 'طبي الى تبدل المعلومات على الانترنت'

يسارك العديد من أطباء الطب الرياضي أيضاً بنشاط في تقديم رعاية وقائية للرياضيين أيضاً والتي تم تصميمها لتقليل حدوث العديد من الإصابات الشائعة.

يأتي الأطباء المهتمون بالطب الرياضي من مجموعة واسعة من المجالات بما في ذلك أمراض القلب وجراحة العظام والميكانيكا الحيوية وحتى أمراض الرئة على سبيل المثال لا الحصر.

غالباً ما يكون التخصص الدقيق للطبيب مركزاً تماماً بينما يشارك غالبية المرضى جمياً في الرياضة بشكل أو بأخر.

غالباً ما تعمل قائمة الطبيب مع الرياضي لتعديل إجراءات التدريب لتقليل مخاطر الإصابة مع زيادة مستوى مهارة الرياضي بأمان قدر الإمكان.

هناك بعض أطباء الطب الرياضي المتخصصين في علاج الرياضات بينما يعالج البعض الآخر الرياضيين الذكور والإإناث على حد سواء.

يمكن أن يتضمن اتخاذ قرار بشأن أفضل طبيب للطب الرياضي لتلبية احتياجاتك مقابلة العديد من الأطباء قبل العثور على شخص تشعر بالراحة معه.

يطور العديد من الرياضيين علاقة وثيقة مع طبيفهم بحيث يمكن تحقيق أفضل النتائج الرياضية الممكنة.

من خلال العمل مع مدرب التدريب وغيرهم من الأطباء الرياضيين المحترفين في مجال الطب الرياضي

قادرون على مساعدة الرياضيين على تحقيق أفضل النتائج الممكنة من حيث الأداء، مع الحفاظ على معايير صحية من حيث الصحة العامة.

غالباً ما يكون تحقيق نتائج رياضية مذهلة بلا معنى إذا كان الرياضي مصاباً دائماً في هذه العملية، أو إذا تم إهمال الصحة العامة والرياضي غير قادر على الاستمرار في الرياضة التي اختارها.

الطب الرياضي هل هو طب أم غير طب:

اعتماداً على مستوى التعليم ومجال التخصص المحدد، قد يكون لدى العاملين في هذا المجال درجة الدكتوراه، أو درجة الماجستير، أو درجة البكالوريوس في العلوم أو أي عدد من الشهادات في الطب الرياضي، أو التدريب الرياضي، أو العلوم الرياضية، أو التغذية، أو أي مجال آخر.

أطباء الطب الرياضي هم متخصصون غير جراحين في الجهاز العضلي الهيكلي (MSK)، يعتنون بإصابات MSK للرياضيين والمرضى النشطين.

فكرة فيهم وكأنهم يفعلون كل ما يفعله جراح العظام دون أي جراحة، ولكن بمهارات إجرائية.

في حين أن جراحي العظام الذين يخضعون لزمامه الطب الرياضي لتقويم العظام هم خبراء في الإدارات الجراحية لإصابات MSK، إلا أنهم أقل قدرة على معالجة المجالات الأخرى لاحتياجات المريض.

نظراً لأن معظم أطباء الطب الرياضي لديهم خلفية في الرعاية الأولية، وهو طب الأسرة الأكثر شيوعاً، فإنهم أيضاً مناسبون تماماً لمعالجة مجموعة كاملة من احتياجات المرضى والرياضيين.

إنهم بمثابة مركز واحد وشخص نقطة في إدارة المريض، بما في ذلك ويتند إلى ما هو أبعد من إصابات MSK.

يقدم أطباء الطب الرياضي نطاقاً كاملاً من الرعاية لأي شخص يريد أن يكون نشيطاً، سواء كان رياضياً أو عداءً المسافات قصيرة أو طويلة ويكون نشيط.

ويدعم أطباء الطب الرياضي بتصحيح التمرين الرياضية الأشخاص الذين يرمون بمارسة النشاط الرياضي حتى لا يقعون في اصابة

على سبيل المثال، سيعملون على علاج مريض شاب مصاب بداء السكري من النوع الأول ومهتم بمارسة الرياضة، أو تحديد متى يمكن للمرأة العودة إلى ممارسة الرياضيات التي تتطلب الاحتكاك الجسدي بعد نوبة من عدد كريات الدم البيضاء، وذلك لتقليل خطر تمزق الطحال.

الفئة العمرية للمرضى واسعة، من سن المدرسة إلى كبار السن. غالباً ما يتعرض المرضى الأصغر سنًا لكسر في العظام ويتعززون لارتفاعات، بينما يصاب المرضى الأكبر سنًا غالباً بالتهاب المفاصل والحالات الأخرى التي ستساعد في علاجها.

بالمقارنة مع التخصصات الأخرى، في العيادة، هناك استمرارية أقل ومعدل دوران أكبر للمرضى الجدد. يرى أطباء الطب الرياضي عدداً كبيراً من المرضى الجدد الذين يعانون من إصابات MSK الحادة بدلاً من العملاء المتكررين المزمنين.

باعتبارك طبيب الطب الرياضي، فإن مهمتك هي تشخيص وعلاج وإعادتهم إلى حالتهم الطبيعية أو الإدارية الذاتية على المدى الطويل.

الاستثناء الرئيسي لهذه القاعدة هو التهاب المفاصل.

على الرغم من أنها ليست جراحية، إلا أن أطباء الطب الرياضي ما زالوا يقومون بالكثير من الإجراءات، بما في ذلك التشخيص بالموجات فوق الصوتية والحقن

الطب الرياضي هو فرع متخصص داخل الممارسة الطبية يعني بالوقاية من الإصابات وتشخيصها وعلاجها وإعادة التأهيل للإصابات المتعلقة بمارسة الرياضة والنشاط البدني. يهتم أيضاً بتحسين اللياقة البدنية والأداء الرياضي للأفراد.

يعتبر الطب الرياضي مجالاً طبياً معترفاً به وله معاييره واعتماداته المهنية خاصة به. الأطباء المتخصصون في الطب الرياضي هم أطباء مؤهلون تأهيلاً عالياً وغالباً ما يكونون قد أكملوا تدريباً إضافياً في الطب الرياضي بعد حصولهم على درجة الطب.

الطب الرياضي يشمل الأخصائيين في مجموعة من المجالات الطبية بما في ذلك:

- الجراحة العظمية، خاصة جراحي العظام الذين لديهم تدريب إضافي في الطب الرياضي.

- الطب الفيزيائي وإعادة التأهيل.

- متخصصون في الطب العام أو الأسري مع تدريب إضافي في الطب الرياضي.

- أطباء الأطفال مع تخصص في الطب الرياضي للأطفال والراهقين.

بالإضافة إلى ذلك، قد يشمل فريق الطب الرياضي اختصاصيون آخرون مثل أخصائيو العلاج الطبيعي، أخصائيو التغذية، علماء الحركة البشرية، ومدربين التأهيل الرياضي.

كيف تصبح طبيباً في الطب الرياضي

تُصبح طبيباً متخصصاً في الطب الرياضي، يجب عليك اتباع سلسلة من الخطوات التعليمية والتدرُّسية. إليك موجز عن الخطوات العامة التي يتبعها أغلب الأطباء في هذا المجال:

١. التعليم الجامعي:

يبدأ الطريق بالحصول على درجة البكالوريوس في اختصاص علمي، مثل علم الأحياء، علم الكيمياء، الفيزياء، أو مجال ذو صلة بالطب.

٢. امتحان MCAT:

يجب على الطلاب المهتمين بدخول الكلية الطبية إجراء اختبار القدرات الطبية (MCAT) والحصول على درجات مقبولة.

٣. الدراسة في كلية الطب:

الالتحاق بكلية الطب وإكمال البرنامج الدراسي الذي يدوم عادة أربع سنوات ويشمل العلوم الأساسية والإكلينيكية.

٤. التدريب السريري:

بعد الانتهاء من الدراسة النظرية، يجب على الطلاب إكمال فترة التدريب السريري (الإقامة الطبية)، تحت إشراف أطباء متخصصين والتي قد تدوم ما بين ثلاثة إلى سبع سنوات حسب التخصص.

٥. التخصص في الطب الرياضي:

بعد الانتهاء من برنامج التدريب السريري، يختار بعض الأطباء التخصص في الطب الرياضي. يمكن أن يتضمن هذا التخصص عدة أشكال — على سبيل المثال، قد يكون التدريب الإضافي جزءاً من تخصص أعمق في مجالات مثل الطب الفيزيائي وإعادة التأهيل، الجراحة العظمية، أو غيرها.

٦. شهادات البورد:

لتصبح طبيب طب رياضي معتمد، يجب أن تجتاز امتحان البورد الخاص بتخصص الطب الرياضي.

٧. الخبرة الميدانية:

الحصول على خبرة ميدانية من خلال العمل مع الفرق الرياضية، في عيادات الطب الرياضي، أو مراكز إعادة التأهيل الرياضي.

٨. التعليم المستمر:

يجب على الأطباء المتخصصين في الطب الرياضي الاستمرار في التعلم وتحديث معلوماتهم بشكل مستمر من خلال الدورات والمؤتمرات التعليمية.

بعد أربع سنوات من دراسة الطب، هناك عدة طرق مختلفة لتصبح طبيباً في الطب الرياضي.

الغالبية العظمى من أطباء الطب الرياضي يكملون أولاً الإقامة في طب الأسرة، ولكن يمكنك أيضاً الذهاب إلى طب الطوارئ أو طب الأطفال أو الطب الباطني أو PM&R.

يعد التخصص الذي تتسمi إليه مهماً، حيث من المرجح أن تكون ممارستك مزيجاً من الطب الرياضي ونخصاصك الأساسي.

تستغرق الزمالة بشكل عام سنة واحدة، على الرغم من أن بعضها عبارة عن برامج مدتها ستة شهور تركز بشكل أكبر على البحث أو القيادة.

في الزمالة، تكون التغطية الجانبيّة لألعاب الفريق مطلوبة، وكذلك وقت غرفة التدريب (أي عيادة الفريق).

ويمكن القيام بذلك في الموقع للكليّة التابعة أو الفرق الرياضيّة القربيّة.

ستوفر بعض الزمالات فرصاً لتكون طبيب الفريق للرياضيين رفيعي المستوى بما في ذلك كلية القسم الأول أو الألعاب الأولمبية أو الرياضات الاحترافية.

سيكون لدى الآخرين تعرّض محدود للرياضيين ذوي المستوى الأعلى، لكن جميع الزمالات تقريباً تعمل مع نوع ما من ألعاب القوى الجامعية.

ستقضي أيضاً معظم وقتك بالتناوب في عيادة الطب الرياضي للرعاية الأولية، ولكنك ستتناوب أيضاً مع العيادة الرياضية لجراحة العظام لفهم عملية تعافي مرضاهم والمضاعفات التي يجب وضعها في الاعتبار.

لاحظ أنه كالتخصص، ربما لن تعرف على التخصص إلا إذا كنت تبحث عنه بنشاط.

إنها ليست دورة أساسية، على الرغم من أنك قد تكون قادراً على تأمين وقت اختياري للطب الرياضي للرعاية الأولية، ويجب عدم الخلط بينه وبين الطب الرياضي الجراحي مع تقويم العظام.

باعتبارك طالباً تمهيدياً، انظر ما إذا كان بإمكانك متابعة طبيب الطب الرياضي، وكطالب طب معرفة ما إذا كانت هناك أي فرص تدريس مع طبيب الطب الرياضي.

استكشف الأطباء المتخصصين وأطباء الظل الذين يقومون بتغطية جانبية للألعاب.

ما لن يعجبك في الطب الرياضي

على الرغم من أن الطب الرياضي هو تخصص رائع، إلا أنه ليس مناسباً للجميع. ينجذب العديد من الطلاب المتفائلين إلى هذا التخصص، ويتخيلون مهنة مثيرة في العمل مع كبار الرياضيين المحترفين.

والحقيقة هي أن الحصول على وظيفة مع فريق رياضي محترف أمر نادر جداً ويطلب الكثير من العمل لتأمينه.

وبينما يفترض معظم الناس أن مستندات الفريق يحصلون على أجور جيدة، فإن الحقيقة هي أن معظمهم إما على أساس تطوعي، أو أن التعويض أقل بكثير مما قد تحصل عليه في العيادة.

هذا أمر منطقي -الأطباء الرياضيون على استعداد لتخفيض رواتبهم للحصول على الفرصة والمكانة للعمل مع هؤلاء الرياضيين النخبة.

في بعض الأحيان، تدفع أنظمة الرعاية الصحية لفرق مقابل الإعلانات وتتوفر رعاية صحية مجانية للرياضيين.

على الرغم من أن نمط الحياة مواتٍ بشكل عام، إلا أنه إذا كنت تزيد إجراء تغطية جانبية مع فرق رفيعة المستوى، فإن ساعات عملك ستكون أقل قابلية للتبؤ بها، وبالتالي ما تكون على الطريق اعتماداً على مكان إقامة الألعاب. أصبح الخط الفاصل بين "التشغيل" و"التوقف" غير واضح، ويصبح من الصعب أن تعيش حياة طبيعية من الساعة ٩ إلى ٥ أو حتى أخذ إجازة.

كما أن التعويضات الخاصة بالطب الرياضي منخفضة أيضاً مقارنة بالتخصصات الأخرى، حيث يبلغ متوسطها ٢٣٥٠٠ دولار سنوياً.

وإذا كنت تعمل مع فرق، فمن المحمّل أن تحصل على تخفيض إضافي في الراتب أو تتطوع لساعات إضافية خارج العيادة.

باعتباره تخصصاً أصغر سناً، قد يكون من المحيط أن الطب الرياضي لا يمتلك مجموعة قوية من الأدلة العلمية لتوجيه الإداره.

بالنسبة لشيء مثل أمراض القلب، هناك تجربة عشوائية محاكمة مزدوجة التعميم لكل شيء تقريباً، ولكن بالنسبة للطب الرياضي، فإن مجموعة الأدلة أقل تطوراً بكثير.

أخيراً، بالنسبة لأولئك الذين يعرفون أنهم يريدون فقط ممارسة الطب الرياضي في حياتهم المهنية المستقبلية، قد يشعروا بالإحباط عند القيام بـ ٣ سنوات من التخصص الأساسي الذي قد لا تستخدمنه كثيراً قبل الحصول على زمالة لمدة عام واحد في مجال التخصص الطب الذي تريد ممارسته.

بعض الصعوبات التي ستوجهها في مجال الطب الرياضي:

دراسة الطب الرياضي مجال متخصص يتطلب الكثير من الجهد والتفاني.

ومع ذلك، هناك بعض التحديات التي قد تواجهها عند دراسة هذا المجال، منها:

١- صعوبة المناهج الدراسية:-

تتطلب دراسة الطب الرياضي فهماً عميقاً للعديد من المجالات العلمية، بما في ذلك علم وظائف الأعضاء وعلم الحركة وعلم التغذية. وقد يجد بعض الطلاب صعوبة في التعامل مع هذه المناهج الدراسية الصعبة.

٢- الضغوطات البدنية:-

يتطلب الطب الرياضي أيضاً قدرًا كبيرًا من النشاط البدني، وقد يجد بعض الطلاب صعوبة في التعامل مع هذه الضغوطات.

٣- قلة فرص العمل:-

على الرغم من تزايد الطلب على أخصائي الطب الرياضي، إلا أن عدد فرص العمل المتاحة في هذا المجال لا يزال محدوداً.

وقد يواجه بعض الخريجين صعوبة في العثور على وظيفة في هذا المجال، ومع ذلك، فإن دراسة الطب الرياضي يمكن أن تكون تجربة مجزية للغاية.

ويكن للخريجين الذين ينجحون في هذا المجال أن يتمتعوا بوظائف مجزية وممتعة.

عيوب دراسة الطب الرياضي:

بينما يحتوي التخصص الطبي الرياضي على العديد من الفوائد والمزايا، إلا أنه يمكن أيضاً أن يواجه بعض العيوب. وفيما يلي بعض العيوب المحتملة لدراسة الطب الرياضي:

١. المنافسة الشرسة:

يكون التناقض شديداً للغاية عند التقديم لدراسة الطب الرياضي، حيث يتناقض العديد من الطلاب على الأماكن المحدودة المتوفرة في البرامج المعترف بها. قد يكون من الصعب الحصول على قبول في البرامج المرغوبة في هذا التخصص.

٢. متطلبات الدراسة والتدريب:

يتطلب التخصص في الطب الرياضي جهداً وقتاً كبيراً لإكمال دراسة الطب العام ومن ثم التخصص في الطب الرياضي. قد يكون الجدول الزمني للدراسة طويلاً ويشمل فترات طويلة من التدريب السريري والتأهيل الرياضي.

٣. الضغط النفسي والجسدي:

يمكن أن تكون ممارسة الطب الرياضي شاقة جسدياً ونفسياً. قد يواجه الأطباء الرياضيون ضغوطاً ومتطلبات فريدة تتطلب استعداداً نفسياً قوياً وقدرة على التعامل مع الضغوط.

٤. القيود المهنية:

قد تواجه بعض القيود المهنية في ممارسة الطب الرياضي، بما في ذلك قيود في القدرة على وصف معين من الأدوية أو إجراء بعض العمليات الجراحية التي يمكن أن يقوم بها الأطباء العاملون.

يرجى ملاحظة أن هذه العيوب قد تكون محددة للبلد أو النظام الصحي الذي تمارس فيه الطب الرياضي، ويمكن أن يختلف الوضع من بلد لآخر.

ما ستحبه في الطب الرياضي

في الطب الرياضي، ستتجدد العديد من الجوانب المثيرة والممتعة. هنا بعض الأشياء التي قد تحبها في هذا المجال:

١- تواجدك في مجال الرياضة: ستكون قريباً من الرياضيين والأنشطة الرياضية، مما يتيح لك فرصة للعمل والتفاعل مع هذه البيئة النشطة.

٢- إسهامك في صحة الرياضيين: ستتمكن من مساعدة الرياضيين على تجاوز الإصابات وتحسين أدائهم الرياضي، وهذا يمكن أن يكون مجالاً شائقاً ومشوقاً حيث ترى تأثير إيجابي لعملك.

٣- تنوع العمل: في الطب الرياضي، ستتعرف على مجموعة متنوعة من التخصصات وال المجالات الفرعية مثل علاج الإصابات الرياضية وتأهيل الحركة وعلم التغذية الرياضية. هذا يتيح لك اختيار مجال المتخصص الذي يهمك والاستمتاع بتنوع العمل.

٤- التطور التكنولوجي: مع تقدم التكنولوجيا، يتواجد العديد من الابتكارات والتقنيات الحديثة في مجال الطب الرياضي. ستكون قادرًا على استخدام أحدث الأدوات والتجهيزات لتقسيم ومعالجة الرياضيين.

٥- العمل الجماعي في الفريق: في الطب الرياضي، ستعمل ضمن فريق متعدد التخصصات يتضمن أطباء ومعالجين ومدربين. ستتعلم كيفية التعاون مع الآخرين والعمل كفريق لتقديم أفضل الخدمات للرياضيين

هذه بعض الجوانب التي قد تجدها مثيرة وتحبها في الطب الرياضي. ومن الممكن أن تكتشف أيضاً أشياء أخرى تشير اهتمامك وتنحوك رضا وإشباع في هذا المجال. هناك الكثير لنحبه في الطب الرياضي.

نظرًا لأن التنقل والنشاط البدني أمر أساسي بالنسبة للأشخاص الذين يستمتعون بحياتهم، فإن وظيفتك مجذبة بشكل لا يصدق -ستستقبل المرضى المصابين وتساعدتهم على العودة إلى عيش حياة مرضية ونشطة.

أنت عمومًا ترى مرضى لديهم نتائج إيجابية، ويتحققون "انتصارات" كل يوم.

إنه لأمر مُرضٍ تماماً أن يكون لديك مريض يعاني من آلام في الركبة نتيجة لالتهاب المفاصل يخرج في العيادة ثم تشاهده يخرج خاليًا من الألم بعد إجراء الحقن.

وبالتأكيد هناك نتائج إيجابية، هناك جانب آخر لم يتقدم بالتقدير وهو الأغلبية العظمى من المرضى الذين يظهرون عمومًا ويعتقدون بشكل أفضل أنهم يدافعون بشكل كبير عن التحسن.

في بعض التخصصات الأخرى، قد تشعر بالإحباط مع مريض غير ملتزم ويمكن أن تتحسن حالته، لكنه يعاني من صعوبة أكبر في اتباع خطة العلاج.

إذا كنت من محبي الرياضة، فإنك ترغب في الحصول على أموال مقابل حضور الألعاب الرياضية والرعاية الرياضية.

وإذا كنت محظوظاً، فيمكنك أيضاً العمل مع رياضيين رفيعي المستوى وصلوا إلى قمة مستواهم وهم مثال لذروة الأداء البشري، من الممتع والمملا أن تكون جزءاً من ذلك.

إذا كنت من النوع الذي يستمتع بالعمل بيديك ولكنك لا ترغب في الخضوع للجراحة، فإن الطب الرياضي يوفر إمكانية إجرائياً حلاً وسطاً واسعاً. وعلى عكس ذلك، تميز طبحة الأم بأجمل حياة رائعة، حيث تأخذ العلاج من ٩ إلى ٥ ساعات بشكل منتظم مع الحد الأدنى من المكالمات لمدة طويلة لعدم وجود اهتمامات واسعة، يمكنك القيام بتخصص واحد.

مع اعتبارك طيباً للطب الرياضي للرعاية الأولية، سيكون لديك دائماً خيار الرجوع إلى تخصصك الأساسي، سواء كان ذلك طب الأسرة أو طب الطوارئ أو طب الأطفال أو الطب الباطني أو الطب البديل والتأهيل.

للحفاظ على اهتمامك وأسلوب حياتك وتفضيلاتك في الممارسة، يمكنك ضبط التفضيل على تخصص أكثر في الطب الرياضي أو تخصص التفضيل الخاص بك بشكل أكبر.

وأخيراً، يعد هذا التخصص خياراً لطلاب وطالبات الطب لأنه لا داعي لذلك بما فيه الكفاية في المجالس لتعطيل أحد تخصصات الرعاية الأولية الغذائية. بالإضافة إلى ذلك، الزمالات المهمة بسهولة للمهتمين بالتخصص.

مستقبل الطب الرياضي

يتزايد مجال الطب الرياضي باستمرار، ومن المرجح أن يستمر تنوع الأخصائيين الذين يعملون مع الرياضيين في النمو أيضاً.

قد تشمل المجالات الناشئة للطب الرياضي التقدم في تشخيص وعلاج الإصابات بأجهزة جديدة، وطرائق إعادة التأهيل، وحتى البيولوجيا مثل العلاج بالخلايا الجذعية.

مع استمرار البحوث والابتكار في الطب في النمو، وكذلك مجالات محددة من التطبيق في الطب الرياضي.

هذا التخصص يضم تقنية جديدة في تشخيص الأمراض، حيث أصبح في عصرنا الحالي مجموعة كاملة من الأجهزة المصممة للرياضيين المحترفين، والتي تعمل بروءى تفصيلية لأنماط الحركة وإخراج مصادر القوة منها.

الجدير بالذكر أنه في المستقبل القريب سيتم دمج أجهزة التتبع هذه في الملابس التي نرتديها، فمثلاً قامت أحد الشركات الطبية بتطوير قميصاً ذكياً مزود بأجهزة استشعار تقيس معدل ضربات القلب والتنفس وعدد الخطوات والسرعة والسرعات الحرارية المحسنة.

نجد أن تلك الأجهزة تساعد في إعادة تأهيل المرضى المصابين بالسكتة الدماغية أو إصابات النخاع الشوكي حتى أن أحدث التطورات التي تسمح للمرضى المشلولين بالتحكم في الهياكل الخارجية بأدمغتهم.

يمكن للهيكل الخارجي أيضاً تعزيز القوة بحيث تسمح للممرضات برفع المرضى المسنين أو مساعدة الجراحين في تقليل التعب، علاوةً على ذلك فيمكن استخدام

معلومات الحمض النووي للمرضى أو الرياضيين بصفة خاصة لتحسين الأداء والصحة والسلامة.

يقدم هذا النوع من الطب مفهوم جديد لم يكن يعرف كثيراً في الماضي، فهو مرتبط بإعادة تأهيل المرضى المصابين بضمور العضلات والسكتة الدماغية والأمراض المتعلقة بالنخاع الشوكي، بالإضافة إلى تأهيل وتنمية العضلات للمسنين والرياضيين ما بعد الإصابات، لذلك نجد أن هذا التخصص يدخل ضمن قائمة أفضل تخصص طبي له مستقبل.

وبالحديث عن هذا التخصص نجد أنه ضمن قائمة أفضل تخصص طبي له مستقبل في العالم إليك بعض الدول:

مستقبل الطب الرياضي في بريطانيا

من المتوقع أن يكون مجال الطب الرياضي مستقبل واعد في بريطانيا هذا يرجع إلى زيادة الاهتمام باللياقة البدنية والنشاط الرياضي في المجتمع.

ستتطور تقنيات التشخيص والعلاج المتعلقة بالإصابات الرياضية والأداء البدني، مما يساعد على تحسين أداء الرياضيين وتقليل فترة التعافي.

من المتوقع أيضاً أن يزداد الطلب على الأطباء والمتخصصين في الطب الرياضي في المستقبل، حيث يتطلب العمل في هذا المجال المعرفة والمهارات الخاصة. قد تظهر تخصصات جديدة في الطب الرياضي، مثل الطب الرياضي النفسي وطب العمليات الرياضية، لتلبية التحديات الناشئة في مجال الرياضة والأداء البدني.

بريطانيا ستستمر في استثمار بحوثها في مجال الطب الرياضي، والعمل على تحسين الوقاية والعلاج والتأهيل للرياضيين. ستتطور أيضاً السياسات الرياضية والصحية لدعم الرياضيين وتشجيع المزيد من المشاركة الرياضية.

بشكل عام، يمكن القول إن مستقبل الطب الرياضي في بريطانيا وفي العالم بشكل عام سيكون مشرقاً، مع مزيدٍ من التقدم التكنولوجي والاهتمام المتزايد بالرياضة واللياقة البدنية.

مستقبل الطب الرياضي في أمريكا

من المتوقع أن يكون مجال الطب الرياضي مستقبل واعد في الولايات المتحدة الأمريكية.

تعد الرياضة واللياقة البدنية جزءاً أساسياً من نمط الحياة الأمريكي، ومع زيادة الاهتمام بالصحة والعافية، فإن الطلب على الخدمات الطبية المتعلقة بالرياضة سيزداد.

سيستمر التطور التقني في مجال الطب والعلوم الرياضية، مما يساعده في تحسين فهمنا للجسم البشري وكيفية استجابته للنشاط الرياضي.

ستتطور التقنيات الحديثة للتشخيص والتطبيقات التكنولوجية في العلاج والوقاية من الإصابات الرياضية.

من المتوقع أن يزداد الطلب على الأطباء المتخصصين في الطب الرياضي، والفحوصات الرياضية المتقدمة، وبرامج التأهيل. سيطلب العمل في هذا المجال المهارات الخاصة والمعرفة العلمية في مجال الطب والرياضة.

بالإضافة إلى ذلك، من المتوقع أن تزداد الاستثمارات في بحوث الطب الرياضي والتدريب الرياضي في الولايات المتحدة، مما يسهم في تحسين العلاجات والبرامج الرياضية.

بشكل عام، يمكن القول إن مستقبل الطب الرياضي في الولايات المتحدة وفي العالم بشكل عام سيشهد تقدماً مستمراً، مع تمكين المزيد من الأشخاص للاستمتاع بالرياضة بأمان وتحقيق الأداء البدني المثلى.

مستقبل الطب الرياضي في العراق

من المتوقع أن يكون مجال الطب الرياضي مستقبلاً واعد في العراق.

تعتبر الرياضة والنشاط البدني جزءاً مهماً من نمط الحياة الصحي، ومع زيادة الوعي بأهمية اللياقة البدنية، سيزداد الطلب على خدمات الطب الرياضي في العراق.

مستقبل الطب الرياضي في العراق يمكن أن يكون واعداً بما أن هذا القطاع يحظى بتزايد في الاعتراف بأهميته للرياضيين والمجتمع ككل. فيما يلي بعض الجوانب التي قد تشكل مستقبل الطب الرياضي في العراق:

١. التعليم والتدريب:

تطوير برامج تعليمية متخصصة في الجامعات العراقية لتدريب الأطباء والمهنيين في مجال الطب الرياضي، مما سيزيد من عدد المختصين في هذا المجال.

٢. البنية التحتية:

تطوير البنية التحتية الالازمة لتوفير رعاية طب رياضي متطورة، بما في ذلك مراكز التأهيل الرياضي المجهزة بأحدث التقنيات.

٣. التعاون الدولي:

تعزيز التعاون مع المؤسسات والخبراء الدوليين لنقل المعرفة وأفضل الممارسات إلى العراق.

٤. تعزيز الأبحاث:

تشجيع ودعم الأبحاث في مجال الطب الرياضي لدراسة أفضل الطرق لعلاج الإصابات الرياضية وتحسين الأداء.

٥. الوعي الصحي:

نشر الوعي بأهمية الطب الرياضي بين الرياضيين وال العامة و تعزيز ثقافة الوقاية من الإصابات واللياقة البدنية.

٦. الشراكات الاستراتيجية:

بناء شراكات بين الجامعات، الهيئات الطبية، والاتحادات الرياضية لتطوير برامج متكاملة تخدم الرياضيين على كافة المستويات.

٧. الاستثمار:

جذب الاستثمارات الحكومية والخاصة في قطاع الطب الرياضي لضمان استمرار تطوير الخدمات والبحث العلمي.

٨. التركيز على الطب الرياضي للشباب:

الاهتمام بالطب الرياضي للشباب وبرامج الوقاية والتأهيل في الرياضيات المدرسية والجامعة.

٩. الاعتراف المهني:

تطوير معايير مهنية وإجراءات للاعتماد تساعد في الارتقاء بمستوى ممارسة الطب الرياضي.

مع استمرار النمو والتطور في هذا المجال، يمكن أن يصبح الطب الرياضي في العراق أكثر تطوراً ويتماشى مع المعايير الدولية، مما سيعود بالنفع على الرياضيين العراقيين والصحة العامة.

من المتوقع أن يتم تطوير المرافق الرياضية والعلاجية في العراق، بما في ذلك المراكز الرياضية والمستشفيات التي تتخصص في العلاج الرياضي.

ستزداد الاستثمارات في التقنيات الحديثة والتجهيزات الطبية، مما سيساهم في تحسين جودة الخدمات الطبية في هذا المجال.

من المتوقع أن يزداد الطلب على الأطباء والمعالجين المتخصصين في الطب الرياضي في العراق، وسيكون هناك حاجة لبرامج التأهيل الرياضي والتدريب الشاملة. يمكن أن يتم تطوير برامج تعليمية وتدريبية لتأهيل الكوادر الطبية والتمريضية في هذا المجال.

مع تحسين الوعي الصحي وانتشار ثقافة الرياضة في العراق، ستزداد الحاجة إلى الأبحاث والمشاريع البحثية المتعلقة بالطب الرياضي وصحة الرياضيين.

من المتوقع أن تتطور التقنيات والمعارف الطبية في هذا المجال، مما يسهم في تحقيق تقدم وتطور للطب الرياضي في العراق.

تطوير الطب الرياضي في العراق يمكن النظر إليه كمشروع شامل يشمل الجوانب التعليمية والسريرية والبحثية، إليك بعض الخطوات التي يمكن اتباعها لتحقيق هذا التطور:

١. تعزيز البرامج التعليمية:

إنشاء وتطوير برامج أكاديمية للطب الرياضي في الجامعات العراقية لتدريب الأطباء والمهنيين الصحيين على أحدث الممارسات العالمية.

٢. ورش العمل والتدريب المستمر:

تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية مستمرة للأطباء العاملين في المجال لتحديث معلوماتهم ومهاراتهم بشكل دوري.

٣. البحث العلمي:

تشجيع إجراء البحوث في مجال الطب الرياضي والتمويل الكافي لها لتطوير العلاجات والتقنيات الجديدة.

٤. المؤتمرات العلمية:

استضافة والمشاركة في المؤتمرات العلمية لعرض آخر الدراسات والابتكارات في الطب الرياضي.

٥. التوعية الصحية:

إطلاق برامج للتوعية بأهمية الطب الرياضي بين الرياضيين والمجتمع العراقي بشكل عام لزيادة الوعي بأهمية الوقاية والعلاج السريع.

٦. تطوير الكوادر:

تركيز برامج التدريب على تطوير الكوادر الطبية الشابة وتحفيزهم على اختيار الطب الرياضي كمجال تخصص.

٧. التشريعات واللوائح:

تطوير التشريعات واللوائح التي تدعم ممارسة الطب الرياضي وتحسين من جودة الخدمات المقدمة.

٨. دعم الرياضيين:

توفير الخدمات الطبية المتخصصة للرياضيين العراقيين من جميع الفئات والمستويات، لضمان أفضل رعاية ممكنة.

يبقى الاستثمار في الإمكانيات البشرية والبنية التحتية، إلى جانب تحسين النظم التعليمية والسريرية، هو المفتاح لتطوير الطب الرياضي في العراق ورفعه إلى المستويات العالمية

الختام

وفي الختام اشكر الله تعالى وارجو ان تكون هذه المعلومات التي جمعت فيفائدة العلم والباحثين والدارسين.

ملاحظة: ان ما كتبت من راي السابق كان راي وتعليقي على تلك الحالة او المادة الموجودة ولا يمثل الكتاب ككل.

تم جمع هذا المعلومات من الكتاب العالمية وموقع الأنترنيت ولغرض منها تقديم المساعدة إلى الطالب المعرفة ما يدور في مجال الطب الرياضي من تاريخ وارتباطه بباقي العلوم الأخرى لتكون حافز التقدم في المجال الرائع ويكون مساعدة الدراسين في البحث العلمي ويقلل عليها الجهد والوقت في البحث عن المعلومة.

وذكرت لهم معظم الجامعات العالمية المتخصصة في مجال الطب الرياضي لمن يرثون اكمال دراستهم العليا في هذه المجال.

ومن الله التوفيق

الاستنتاجات

لا يمكن دراسة الطب الرياضي في الجامعات العراقية بكليات التربية الرياضية.

الطب الرياضي هو تخصص طبي متقدم يتطلب درجة الطب العام أولاً، ثم التخصص في الطب الرياضي.

عادةً ما يتم دراسة الطب العام في كليات الطب في الجامعات. بعد الحصول على درجة الطب العام، يمكن للطبيب أن يكمل تخصصه في الطب الرياضي من خلال برنامج تدريب متخصص في جامعة أو مؤسسة معترف بها في هذا المجال.

وتوصلت من خلال البحث والاطلاع على كثير من الكتاب ومواقع الانترنت العالمية والعربية وجمع المعلومات إلى:

- ١- الطب الرياضي هو تخصص طبي دقيق.
- ٢- يدرس التخصص في كلية الطب.
- ٣- يكون طبيب رياضي بعد الماجستير او دراسة (٣) سنوات بعد البكالوريوس.
- ٤- يجوز إلى خريج الكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الموجودة في بعض الدول مثل الولايات المتحدة وبريطانيا وغيرها... بتخصص الطب الرياضي ويعمل في مجال الطب الرياضي ضمن الفريق الطبي بعنوان مسعف.
- ٥- المسعف هو الشخص الحاصل على شهادة البكالوريوس في كلية التربية الرياضية والذي يعمل مع الفريق الرياضي.
- ٦- خريج الماجستير في الطب الرياضي الذي تكون دراسة البكالوريوس تربية الرياضية يعمل ضمن الفريق ليس بعنوان دقيق طبيب، وإنما يسمى طبيب الفريق.

المراجع

- ابو العلا عبد الفتاح؛ فسيولوجية لتدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠١٦، ص ٤٨.
- أبو العلا، عبده السيد، دور المدرب واللاعب في الإصابات الرياضية: بالوقاية والعلاج. مؤسسة شباب الجامعة للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية ، ١٩٨٤، ص ١٧.
- الاتحاد الدولي للطب الرياضي (French: Fédération Internationale de Médecine du Sport) (FIMS) يضم في المقام الأول الاتحادات الوطنية للطب الرياضي من جميع أنحاء العالم. تضم المنظمة أيضاً جمعيات قارية وجمعيات إقليمية ومختلف الأفراد. إنه أقدم وأكبر اتحاد من هذا النوع في العالم.
- أحصاها تصنيف «كيو إس لمؤسسات التعليم العالي: شركة بريطانية Quacquarelli Symonds) رائدة متخصصة في التعليم العالي هي واحدة من أفضل ثلاثة تصنيفات جامعية دولية تحظى باحترام، يعتمد على معايير تعكس المعايير التعليمية لكل جامعة وجهودها البحثية وتأثير محلياً ودولياً.
- أحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، سنة ٢٠٠٣، ص ٦٠.
- اساسيات الطب الرياضي: تأليف الأستاذ المساعد الدكتور محمد جاسم الخالدي، ٢٠١١، ص ١٤.

- ٨ أسس البايوميكانيك الرياضي والتحليل الحركي: تامر الداودي، بحث منشور على موقع المكتبة الرياضية، ٢٠١٩، نوفمبر ٢٨.
- ٩ الإصابات الرياضية والتأهيل الحركي: أ.د. مدحت قاسم أستاذ الإصابات وعلوم الصحة الرياضية، كلية التربية جامعة حلوان، بحث منشور، ص ٥.
- ١٠ الإصابات الرياضية والتأهيل الحركي: أ.د. مدحت قاسم، استاذ الإصابات جامعة ام القرى، ص ٥.
- ١١ الاعلامي الدكتور اسامه ابو الرب: محرر الشؤون الطبية في شبكة الجزيرة، خبير الإعلام الرقمي، مدرب لغة الجسد، ومستشار في التعامل مع وسائل الإعلام، الإصابات الرياضية
- ١٢ الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال هي منظمة رائدة في مجال صحة الطفل، وهي منظمة عضوية مهنية غير هادفة للربح تضم ٦٧٠٠٠ طبيب أطفال وأخصائي صحة الأطفال، والتي كرست لمدة ٩٠ عاماً لصحة الأطفال ورفاههم من خلال قيادة التقدم في مجال طب الأطفال والرعاية الصحية للأطفال. تشرك الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال أطباء الأطفال والأسر وأصحاب المصلحة الآخرين في أكثر من ١٢٠ دولة لنشر الإرشادات القائمة على الأدلة، وتعزيز أفضل الممارسات الرياضية.
- ١٣ الأكاديمية العربية للتغذية الرياضية، محمد سعد: هو أخصائي و خبير تغذية رياضية من مملكة البحرين حاصل على درجة الماجستير في التغذية الرياضية من جامعة ملديسيكس في العاصمة البريطانية لندن، بحث منشور ٢٠٢٢.

- ١٤ أنشئت في جامعة الشمال الغربي (بالإنجليزية: Northwestern University) كمنظمة لا تهدف إلى الربح سنة ١٩٣٣ بهدف توفير التعليم الطبي في مجال جراحة الجهاز العضلي الهيكلي لجراحي العظام في الولايات المتحدة الأمريكية وخارجها.
- ١٥ بجامعة باهونر كرمان: جامعة كرمان حالياً تقع في محافظة كرمان في جمهورية الإسلامية في إيران.
- ١٦ بهاء الدين ابراهيم سلامة: الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي للطباعة والنشر سنة ١٩٩٧، ص ١٩٧.
- ١٧ تأسست الأكاديمية الأمريكية لأطباء الأسرة (بالإنجليزية: American Academy of Family Physicians) عام ١٩٤٧ للترويج لعلم وفن طب الأسرة، وهي حالياً إحدى أكبر المنظمات الصحية في الولايات المتحدة، إذا ينتمي إليها حوالي ١٠٠٠٠ عضو.
- ١٨ التمارين واللياقة البدنية / لمحّة عامة عن التمارين الرياضية، موقع على الأنترنيت.
- ١٩ جامعة أصفهان الحكومية: محاضرات البرفسور نادر راهمنا ترجمة الدكتور محمد المسعودي، تطور الطب الرياضي في أمريكا.
- ٢٠ الجامعة المستنصرية، فهرس الكتاب.
- ٢٠-الادارة التربوية: د حسن محمد حسان، دار المسرة، ط١، ص ٣٣ . د. محمد حسين العجمي، ط٢، دار المسيرة، ص ٢٠٧.

- ٢١ جامعة تورنتو (بالإنجليزية: University of Toronto) : هي جامعة توجد في تورنتو بكندا، يدرس بها أكثر من ٤٧ ألف طالب، وهي واحدة من أكبر عشرين جامعة في العالم كما أنها عضو في رابطة الجامعات الأمريكية، تأسست جامعة تورنتو في ١٥ مارس ١٨٢٧.
- ٢٢ جمشد برسبيولييس سابقاً جامعة شيراز حالياً تقع في مدينة شيراز في الجمهورية الإسلامية الإيرانية.
- ٢٣ الجمعية الأمريكية للعلاج الطبيعي وتعرف اختصاراً أبا، هي منظمة مهنية فردية مقرها الولايات المتحدة الأمريكية وتمثل أكثر من ١٠٠٠٠ عضو من اختصاصيين العلاج الطبيعي ومساعدو العلاج الطبيعي وطلاب العلاج الطبيعي. وهي جمعية غير ربحية مقرها ألكسندرية (فرجينيا)، تسعى لتحسين حياة الفرد في المجتمع من خلال تطوير وتحسين الممارسة والتعليم والأبحاث في العلاج الطبيعي من خلال زيادة الوعي حول دور العلاج الطبيعي في نظام الرعاية الصحية.
- ٢٤ حسب تصنيف تايمز : تصنيف التأثير للجامعات العالمية Times Higher Education World University Rankings العالمية تنوعاً، حيث يضم التصنيف في نسخة عام ٢٠٢٣ أكثر من ١,٧٩٩ جامعة من ١٠٤ دولة حول العالم.
- ٢٥ حميد عبد النبي، فاطمة حاشوش؛ دليل الإصابات في المجال الرياضي، العراق، النجف، دار الضياء الطباعة، ٢٠١٨، ص.٤.
- ٢٦ د. رياض حسن محمود عزت: أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان. داليا على حسن منصور: أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة

حلوان: التأهيل الرياضي: تعريف -أهمية -أسس -أهداف -مراحل، العناصر الطبيعية وأهميتها في التأهيل.

-٢٧ د. محمد مشهدی دکتوراه فی علم الأمراض الرياضیة: مقدمة فی الطب الرياضي، الناشر المعرفة والصحة، منشور باللغة الفارسیة سنة ٢٠١٥، ص ١٤٨.

-٢٨ د.بزار على جوكل: مبادئ واساسيات الطب الرياضي، دار دجلة ناشرون وموزعون، عمان، الطبعة لثانية، سنة ٢٠١٢، ص ١٥.

-٢٩ الدكتور إيرجن إي: من الطب والعلوم إلى الطب الرياضي وعلوم الرياضة: العلاقات والتعاريف والجذور التاريخية، سنة ٢٠١٦، ص (١٢٥-١٣٠).

-٣٠ دكتور بیچ موقع إیرانی مترجم إلى العربية: الطب الرياضي: ما هو (اختصاصي الطب الرياضي والطب الرياضي).

-٣١ الدكتور جاريسون إف إتش: كتاب مقدمة لتاريخ الطب، الطبعة الرابعة. دبليو بي سوندرز، فيلادلفيا، سنة ١٩٢٩، ص (١٧-١٠٥).

-٣٢ الدكتور جیرونیمو میرکیوریالی: أول كتاب مصور عن الطب الرياضي من ص (١٣٠-١٣٥)، كلین أورثوب ریلات رس: سنة ١٩٨٥، ص ٢١-٢٤.

-٣٣ الدكتور حسن عبد الجود: كرة القدم، دار العلم الملائين، بيروت لبنان، ط ٧، ١٩٨٤.

-٣٤ الدكتور دانييل رو خاس فالفيردي: دور البيولوجيا الجزيئية في فهم القضايا الصحية المتعلقة بالرياضة بحث منشور في المجلة الدولية الطب الانتقالی، ٢٠٢١، المجلد الأول.

- ٣٥ - الدكتور دانييل رو خاس فالغيري: دور البيولوجيا الجزيئية في فهم القضايا الصحية المتعلقة بالرياضية بحث منشور في المجلة الدولية الطب الانتقالي، ٢٠٢١، المجلد الأول.
- ٣٦ - الدكتور رجين إي: جذور الطب الرياضي، ٢٠١٦، ص ١٦٢.
- ٣٧ - الدكتور عبد الله المنصوري: رئيس اللجنة الوطنية الطب الرياضي في الجزائر، متخصص في تكنولوجيا تحليل الأداء البدني، بحث منشور على موقع الدكتور في الفيس بك الرسمي.
- ٣٨ - الدكتور عزت محمود الكاشف: التمارين التأهيلية للرياضيين، دار الفكر العربي سنة ١٩٩٠.
- ٣٩ - الدكتور محمد هيثم الخياط، المعجم الطبي الموحد، الطبعة الرابعة ١٩٧٣
ببيروت مكتبة لبنان.
- ٤٠ - الدكتور نوفوتنى ٥٠: عاماً من إنشاء معهد الطب الرياضي في كلية الطب بجامعة تشارلز في الذكرى ٦٥٠ لتأسيسها، سنة ٢٠١٦، ص ١٣٩-١٥٤.
- ٤١ - الدكتور هولمان دبليو، برینز جي بي: كتاب قياس التنفس وتاريخه، سنة ١٩٩٧، ص ٩٣-١٠٥.
- ٤٢ - دكتور / عماد الدين شعبان على حسن: " الحاجة إلى الطب الرياضي في العصر الحديث "، المملكة العربية السعودية، جامعة الملك سعود، كلية التربية البدنية والرياضة، بحث منشور في جريدة الرياضي، مجلد/العدد: ٢٦، الجزء الأول، صفحة .٣

- ٤٣- دكتورة داليا على حسن منصور، أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، التأهيل الرياضي، (تعريف -أهمية -أسس -أهداف -مراحل).
- ٤٤- دكتورة ريحاب حسن محمود عزت: المكتبة الشاملة، نماذج لبعض العلاج الحركي، وسائل التأهيل الأخرى.
- ٤٥- دليل MSD الإرشادي للمستهلك: اضطرابات العظام والمفاصل والعضلات، النَّخْرُ الْعَظِيمِيُّ، نَخْرُ العَظَامِ.
- ٤٦- ديلفورج جي دي، تاريخ وتطور تعليم التدريب الرياضي في الولايات المتحدة: الجزء الأول، سنة ١٩٩٩، ص (٥٣-٥٦).
- ٤٧- ديلفورج جي دي، تاريخ وتطور تعليم التدريب الرياضي في الولايات المتحدة: الجزء الأول، سنة ١٩٩٩، ص (٥٧-٥٩).
- ٤٨- الرابطة الوطنية للمدربي الرياضيين (NATA)، المدربون الرياضيون (ATs) هم متخصصون في الرعاية الصحية مؤهلون تأهيلاً عالياً ومتعددو المهارات والذين يقدمون الخدمة أو العلاج، تحت إشراف الطبيب أو بالتعاون معه، بعد تعليمهم وتدربيهم وقوانين الدولة وقواعدها ولوائحها.
- ٤٩- رشدي، محمد عادل (١٩٩٧): الطب الرياضي في الصحة والمرض، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٥٠- روبرت فرانس (٢٠١٠) مقدمة في الطب الرياضي والتدريب الرياضي، Cengage Learning

- ٥١ سلافين ج، كارلسون ج. الكربوهيدرات. أدق نوتر. ٦(٢٠١٤:٧٦٠)-٧٦١. تم النشر في ١٤ نوفمبر ٢٠١٤. دوى: ١٠.٣٩٤٥an./١١٤.٠٠٦١٦٣
- ٥٢ الطب الرياضي والإسعافات الأولية: الدكتور صغير نور الدين جامعة وهران العلوم والتكنولوجيا، معهد التربية البدنية، محاضرات دورة في الكلية المحاضرة الخامسة.
- ٥٣ الطب الرياضي ”في المغرب. تطور مقبول والجامعة حريصة على التكوين المستمر: البروفيسور ”توماس بيركتز، بحث منشور ٢٠١٩ يناير ٢٩.
- ٥٤ الطب الرياضية ودورة في الوقاية وعلاج الإصابات الرياضية، دراسة نظرية الدكتور زموري أبو القاسم، جامعة بسكرة، بحث منشور مجلة الدراسات، ٢٢/١٠/٢٠٢٠، ص ٢٤٠.
- ٥٥ عادل علي حسن: الرياضة والصحة عرض لبعض المشكلات الرياضية وطرق علاجها، منشأة المعارف بالإسكندرية، ١٩٩٥، ص ٨-٩.
- ٥٦ علم النفس وعلاقته بالإصابة، أ.د. عبد الحفيظ، أستاذ علم النفس، ووكليل كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، بحث منشور في موقع المكتبة الرياضية.
- ٥٧ علم النفس وعلاقته بالإصابة، أ.د. عبد الحفيظ، أستاذ علم النفس، ووكليل كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، بحث منشور في موقع المكتبة الرياضية.
- ٥٨ علم تشريح الجهاز الحركي: الدكتور حسن محمد النواصرة، الناشر دار الجامعين الطباعة والنشر ، ٢٠٠٧ ، ص ١٤.

- ٥٩- كروزير، أ؛ واتسون جريفز، ليف؛ جورج، ك. نايلون، إل. جرين، دي جي؛ روزنبرغ، م؛ جونز، (٢٠٢٢). "توفير التمارين السريرية في المملكة المتحدة: مقارنة المسميات الوظيفية للموظفين والأدوار والمؤهلات عبر خمس خدمات تمرينات متخصصة". *الطب المفتوح للرياضة والتمارين الرياضية*.
- ٦٠- كلوديوس جالينوس (ومعناه الهدائى)؛ وهو من قدماء الأطباء المبرزين ولد في مدينة (برغمش) من أرض اليونان في خريف عام ١٣٠ بعد الميلاد وقيل ٥٩، قال عنه ابن جلجل الأندلسى: "لواه ما بقى الطب ولدرس ودثر من العالم جملة، ولكنه أقام أوده وشرح غامضه، وبسط مستصعبه"
- ٦١- كيركسيك، سم، ويلبورن، سي دي، روبرتس، دكتوراه في الطب آخرون. تحدث مراجعة ISSN للتمارين والتغذية الرياضية: الأبحاث والتوصيات. جي إنت سوك سبورتس نوتر ١٥، ٣٨ (٢٠١٨). دوى: ٧٠٢٤٢-٠١٨-١٢٩٧٥/١٠.١١٨٦
- ٦٢- لسان العرب: لابن منظور، أبو الفضل، جمال الدين ابن منظور، دار الصادر بيروت جزء ٩، ص ٨٤.
- ٦٣- مدونة سيفر: فهم الطب الرياضي، دليل شامل بحث منشور سنة ٢٠٢٣.
- ٦٤- المركز الوطني الطب الرياضي في المملكة المتحدة: بحث منشور حول تطوير الطب الرياضي والتمارين الرياضية
- ٦٥- مركز علاجي التكامل للعلاج الطبيعي والتأهيل الطبي في المملكة العربية السعودية، عيادة تأهيل اصابات الملاعب بحث منشور على الموقع، سنة ٢٠٢٢.

- ٦٦ - مركز فيزيك للعلاج الطبيعي: تأهيل الإصابات الرياضية، بحث منشور سنة ٢٠٢٣، مايو، ٨.
- ٦٧ - مصطفى المنيري استشاري الطب الرياضي: القدماء المصريين من أوائل ممارسي المهنة، بحث منشور في الشرق الأوسط، ٢٠١٩، سبتمبر، ١١.
- ٦٨ - المعاهد الوطنية للصحة NLM: د. بي ماكروري: الطب الرياضي والتمارين الرياضية.
- ٦٩ - معهد سفراء سروش سعدات: وهو معهد متخصص بالدراسات يقع في إيران، طهران، شارع ميرداماد ميدان مادر شارع السنجابي بلاك بيسٽ (عمارة عازار) الدور الثالث وحدة ٩.
- ٧٠ - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية: مجالات تطبيق علم الحركة علم الحركة، ٢٠١١، مايو، ٤.
- ٧١ - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، مجالات تطبيق علم الحركة، بحث منشور ٢٠٢١.
- ٧٢ - مقياس الإصابات الرياضية والاسعافات الأولية، دكتور در دون كنزة، المستوى الثاني، المحاضرة الثاني، ص ٤.
- ٧٣ - المكتبة الرياضية الشاملة: الدكتور تامر الداودي أخصائي الطب الرياضي، بحث منشور سنة ٢٠١١.
- ٧٤ - المكتبة الرياضية الشاملة: قسم الكتاب، المكتبة الرياضية، أسماء كتب إصابات.

- ٧٥ - المكتبة الرياضية: العلوم الإنسانية، علوم الحركة، دراسة الحركة الرياضية
بحث منشور ٢٠٢٢.
- ٧٦ - المكتبة الرياضية: قسم علوم الصحة، التأهيل الرياضي الكاتب تامر الدوادي.
- ٧٧ - منتدى كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة قسم الطب الرياضي، بحث منشور عن الطب الرياضي وعلاقته بالتدريب.
- ٧٨ - المنصة الطبية العربية | (ditibbi)موقع الكتروني يهتم بالتساؤلات التي الطبية واستشارات الطبية.
- ٧٩ - المؤسسة الفرنسية (IcsHD) التعليم المستمر بحث منشور بالعدد ١٩٣ (٢٠٢١).
- ٨٠ - الموسوعة العربية: بحث منشور إلى البرفسور وسام الشيخلي، المجلد ١٨ ص ٤٦٩.
- مروان عبد المجيد ابراهيم ،الادارة والتنظيم في للتربية الرياضية ،١٦ ط دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ،عمان ٢٠٠٠ .
- ٨١ - الموسوعة الحرة ويكيبيديا: أخصائي الإصابات والتأهيل.
- ٨٢ - الموسوعة العربية: مدخل إلى الطب الرياضي و مجالاته: البرفسور وسام عيسى الشيخلي ،موقع على الانترنت، بحث منشور ٢٠٢١.

- ٨٣ موقع (ANDREWS)أندروز الطب الرياضي المتخصص في مجال الطب الرياضي و علاج إصابات وتبديل المفاصل في أمريكا قائمة بأشهر أطباء مجال الطب الرياضي.
- ٨٤ موقع (Hotcourses الإمارات العربية المتحدة) الطبي متخصص في مجال الطب العام.
- ٨٥ موقع (المعهد الوطني للصحة والطب الرياضية Bethesda) (بيثيسدا) الولايات المتحدة الأمريكية.
- ٨٦ موقع (امازون) Amazons الكتب الأكثر مبيعاً في العالم والأكثر تصنيفاً.
- ٨٧ موقع Quora: طبي إلى تبدل المعلومات على الانترنت.
- ٨٨ الموقع الرسمي إلى عيادة أرسلان الطب الرياضي في تركيا: بحث منشور في الطب الرياضي، ما الذي يتعامل معه الطب الرياضي
- ٨٩ الموقع الرسمي إلى وزارة الصحة في المملكة العربية السعودية، البوابة الكترونية، الإصابات الرياضية.
- ٩٠ الموقع الرسمي مايو كلينك برس الطبي: المكتبة الكترونية، إصابات الدماغ الرضحية.
- ٩١ موقع الصدى: بحث منشور بعنوان نقطة ضوء في الطب الرياضي، الدكتور علي عبد الزهرة الهاشمي ٢٠٢٠/٣/١
- ٩٢ موقع الطب موقع على الانترنت إيراني مترجم إلى العربية: الصحة البدنية، أمراض العظام ما هو الطب الرياضي.

- ٩٣ موقع الوطن الرياضي في المملكة العربية السعودية
- ٩٤ موقع اوز الطبي: التدليك الرياضي، فوائد وتقنيات تخصصية لتعزيز الأداء البدني، بحث منشور على الموقع سنة ٢٠٢٣.
- ٩٥ موقع دليل MSD الإرشادي المكان الأول الأفضل للحصول على المعلومات الطبية، قسم الاصابات الرياضية
- ٩٦ موقع علم النفس الرياضي، بورتو أرابيا، المؤلفة، الدوحة.
- ٩٧ موقع مايو كلينك الطبي: بحث منشور في قسم الطب الرياضي.
- ٩٨ موقع ويكيديا: بحث منشور المركز الوطني للصحة التكميلية والتكمالية(NCCIH)، سنة ٢٠٠٧.
- ٩٩ موقع ويليا هيلث (Health Logol) بحث منشور في الطب الرياضي، الدكتور توماس مولين من ويليا هيلث عن الطب الرياضي، نوفمبر، ٢٠١٩.
- ١٠٠ موقع(كولينز) الطبي تعريف موجود باللغة البريطانية تم ترجمة من قبل إلى العربية.
- ١٠١ النزهة المبهجة في تشحذ الأذهان وتعديل الأمزجة للأنطاكي .٣٤ / ١
- ١٠٢ النزهة المبهجة للأنطاكي .٣٥ ، ٣٤ / ١
- ١٠٣ هو أبو الوليد محمد بن أحمد بن محمد بن رشد القرطبي ولد بقرطبة عام ٥٢٠ هـ، ونشأ بها ودرس الفقه والطب والمنطق وغيرها، توفي بمراكش عام ٥٩٥ هـ، من مؤلفاته: بداية المجتهد، الكليات في الطب، مختصر المستصفى. معجم المؤلفين-عمر كحالة ٨ / ٣١٣

- ١٠٤ - ويكيبيديا: الموسوعة الحرة بحث منشور ٢٠٢٣/٣/٢٠
- ١٠٥ - ويكيبيديا الموسوعة الحرة: إليزابيث كوبن: الطب الرياضي، نظرة عامة على الطب الرياضي بحث منشور سنة ٢٠٢٠
- ١٠٦ - Fierens E، Rouffin C، Appelboom T. الرياضة والطب في اليونان القديمة. آم جي سبورتس ميد؛ ١٩٨٨: ٥٩٤-٥٩٦.
- ١٠٧ Dorothy e. , Marjorie k ; proprioceptive neuromuscular . ٩, p ١٩٨٥rd ed , ٣facilitation . copyright co. ,
- ١٠٨ - EduRank.org: هو تصنيف مستقل قائم على المقاييس يضم ١٤,١٣١ جامعة من ١٨٣ دولة. نحن نستخدم أكبر قاعدة بيانات للأوراق العلمية في العالم والتي تحتوي على ٨٣,١٦٦,٨١٧ منشوراً علمياً و ١,٨٠١,٣١٣,٥٧٦ استشهاداً لتصنيف الجامعات عبر ٢٤٦ موضوعاً بحثياً. في التصنيف العام نضيف مؤشرات الشهرة غير الأكاديمية وشعبية الخريجين. تحقق دائماً من موقع الجامعة الرسمية للحصول على أحدث
- ١٠٩ Egelhardt, Martin: Sportverletzungen - Diagnose, . Auflage. Urban & Fischer ٣Management und Begleitmaßnahmen. ٨-٢٤٠٩٢-٤٣٧-٣-٩٧٨, ISBN ٢٠١٦
- ١١٠ - Leading Medicine Guide: الصفحة الرئيسية التخصص الطبي ، بحث منشور على الموقع

الطب الرياضي تارikhه و مجالاته و ارتباطه بالعلوم الأخرى (٣٥٠)

Witvrouw E ، Wezenbeek E ، Schuermans J ، Mendonça LD -١١١
الوقاية من الإصابات الرياضية في جميع أنحاء العالم. المجلة الدولية للعلاج الطبيعي
الرياضي .٢٨٥:(١)٢٠٢١:١٦

National Strength and Conditioning Association (NSCA) As an -١١٢
educational non-profit, the NSCA is dedicated to advancing strength
and conditioning knowledge by providing industry-leading
certifications

فهرست المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
٧	المقدمة
٩	التمهيد
١٣	الفصل الأول
١٥	كلمة طب في اللغة
١٥	الطب اصطلاحاً
١٧	علم الطب
١٩	أنواع الطب
٢٢	ما هو دور الطب الرياضي
٢٣	تعريف الطب الرياضي
٢٩	تعريف الطب الرياضي بالإنكليزي
٣٢	المبحث الثاني: نشأة الطب الرياضي قديماً
٣٢	الأصول التاريخية للطب والطب الرياضي
٤٣	الطب الرياضي وعلوم الرياضة
٤٦	تاريخ الطب الرياضي حديثاً
٦٥	تاريخ الطب الرياضي عربياً
٦٨	تأسيس الطب الرياضي في العراق
٧٥	الطب الرياضي النسووي
٨٦	المبحث الثالث: المعايير الأربع للطب الرياضي

٩٤	التطور التاريخي لمنظمات الطب الرياضي
٩٦	الاتحاد الدولي للطب الرياضي
١٠٠	الطب الرياضي الحديث
١٠٢	اهداف علم الطب الرياضي
١٠٣	أشهر الجامعات لدراسة الطب الرياضي دولياً
١٠٤	أشهر الجامعات الطب الرياضي عربياً
١٠٦	أهم المصادر والكتاب العالمية في مجال الطب الرياضي الأكثر مبيعات في العالم
١٠٧	الأخصائيون المختارون الطب الرياضي في المانيا
١٠٨	أشهر من كتب والأبحاث والرسائل في الطب الرياضي في العرب
١٠٩	أشهر من كتب والأبحاث والرسائل في الطب الرياضي في العراق
١١١	الفصل الثاني: تعريف الطب العام
١١٣	المبحث الأول
١١٣	تعريف الطب العام
١١٦	متى نلجم الطبيب الرياضي
١١٧	ما هي الأمراض التي يعالجها الطبيب في الطب الرياضي
١١٨	نصيحة الطبيب الرياضي إلى اللاعبين
١٢٠	المبحث الثاني: الطب الرياضي وعلاقته ببعض العلوم
١٢٣	الطب الرياضي وعلم التشريح
١٢٦	الطب الرياضي وعلم الفسلجة
١٣٣	الطب الرياضي وعلم البيو ميكانيك
١٣٦	الطب الرياضي وعلم التدريب

١٣٨	الطب الرياضي و علم الحركة
١٤٢	الطب الرياضي و علاقته لإدارة الرياضية
١٤٤	الطب الرياضي و علاقته العلوم الطبيعية
١٤٥	الطب الرياضي و علم النفس
١٤٩	الطب الرياضي و علم الإصابات
١٥٥	الطب الرياضي و علم البيئة
١٥٨	علاقة الطب الرياضي بعلم التغذية
١٦٥	الطب الرياضي والتمارين الرياضية
١٧١	الفصل الثالث
١٧٣	المبحث الأول: مجالات دراسة الطب الرياضي
١٧٩	علم الإصابات الرياضية
١٩٣	ما اهداف الطب الرياضي
١٩٥	ما مهام الطيب الرياضي
٢٠٨	ما اقسام الطب الرياضي
٢٠٨	الطب الرياضي التوجيهي
٢١١	الطب الرياضي الوقائي
٢١٣	الطب الرياضي العلاجي
٢١٥	الطب الرياضي التأهيلي
٢٢٠	فريق الطب الرياضي
٢٦٣	الفصل الرابع
٢٦٥	المبحث الأول
٢٦٨	الطيب الرياضي

٢٧٣	مسؤوليات الطبيب الرياضي
٢٧٥	الطب الرياضي في كندا
٢٧٨	الطب الرياضي في إيران
٢٨٣	الطب الرياضي في إيطاليا
٣٠٣	المبحث الثاني: الطب الرياضي تخصص رياضي
٣٠٤	الطب الرياضي والتمارين الرياضية
٣١٥	تطوير منهج جامعي للطب الرياضي في العراق
٣١٩	الطب الرياضي هل هو طب أم غير طب
٣٣٤	مستقبل الطب الرياضي
٣٤٢	الختام
٣٤٤	المراجع