وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر – بسكرة –

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

محاضرات مقياس: الطب الرياضي

تخصص التدريب الرياضي النخبوي

الأستاذ: بن شعيب أحمد

المستوى: السنة الثانية ماستر

السداسي : الثالث (03)

المحاضرة الأولى: مدخل الى الطب الرياضي

1- تاريخ الطب الرياضي:

- أستخدم للمرة الأولى مصطلح الطب الرياضي في عام 1896، عن طريق تطبيق مجموعة من العلاجات الطبية على الرياضيين الذين تعرضوا للإصابة أثناء الألعاب الأولمبية، و تم تحويله الى فرع طبي دراسي في عام 1913 عندما تم تأهيل و تدريب عدد من الأطباء حتى يصبحوا متخصصين في الطب الرياضي.

- في عام 1920 تم إنشاء الجمعية الرياضية الطبية بالتزامن مع انطلاق الألعاب الأولمبية الشتوية، و التي إعتمدت على نشر فكرة الطب الرياضي بصفته الوسيلة المناسبة لتقديم العلاج للرياضيين، و خصوصا العلاجات الفورية عند تعرضهم للإصابات و أثناء المنافسات الرياضية.

- و في عام 1928 أعلن عن إقامة المؤتمر الطبي الأول للطب الرياضي في مدينة أمستردام في هولندا، و شارك في المؤتمر الكثير من الأطباء من معظم دول العالم، و ساهم هذا المؤتمر في التعزيز من دور الطب الرياضي، و دوره في التعرف على الحالات المرضية، و الإصابات التي يتعرض لها الرياضيون، و في أواخر القرن العشرين للميلاد أصبح الطب الرياضي من أحد الفروع العلمية التي تدرس في الجامعات العالمية.

- بعد الحرب العالمية الثانية، ظهر قانون سنة 1945 الذي حدد طبيعة الاختبارات و الفحوصات للأنشطة الرياضية، حيث أصبح الأطباء مطالبون بمتابعة الأثار المترتبة على الصحة جراء التدريبات فخرجوا باختبار مكون من أربعة معايير:

- **المعيار الأول APTE:** جميع الرياضات و المنافسات مسموحة
- **المعيار الثاني MOYEN:** توجد بعض أنواع الرياضات غير مسموح بممارستها الى غاية الشفاء أو نهائيا.

- **المعيار الثالث MENAGER A:** يجب أن يرهق الرياضي نفسه خلال ممارسته أي نوع من أنواع الرياضة.
- **المعيار الرابع INAPTE:** و هو التوقف عن ممارسة الرياضة ككل سواء بشكل مؤقت أو نهائي.

- في 15 ديسمبر 1949 تم إنشاء تخصص تحت تسميت شهادة الدراسات المتخصصة في البيولوجيا الرياضي و الطب Certificat d'études Spécialises En Biologie Et Médecine Du Sport و التي أصبحت عملية ابتداء من سنة 1950 في كليات الطب الرياضي الفرنسية ليعتبر بذلك الميلاد الحقيقي لتخصص الطب الرياضي بداية من هذا التاريخ أصبح تخصص الطب الرياضي موجودا في المستشفيات و كانت الفحوصات الخاصة به ملحقة باختصاصات أخرى مثل: Orthopédie , Physiologie , Cardiologie Pneumologie كما اقتصر دور الطبيب الرياضي أنداك بإجراء اختبارات الكفاءة نحو الرياضة، و إعطاء الرخص الطبية للرياضيين من أجل اللعب في فرقهم La Licence Sportive بعد هذه الفترة ظهر أشخاص مختصين بالإسعافات الأولية للرياضيين و الذين أطلق عليهم تسمية المسعفين الرياضيين و هم مكلفين بالتدليك قبل و خلال و بعد المنافسات، ثم أصبحوا بعد ذالك مكلفين بالتغذية الرياضية و إعطاء أدوية مقوية مثل Potions و هو دواء سائل مزود بالسكر و خصص للطاقة و الاسترجاع السريع (لم يكن في ذالك الوقت مصنف ضمن المنشطات المحظورة)، لم يكن هؤلاء الأشخاص يملكون أي كفاءة طبية أو شبه طبية في أغلب الحالات و بدأ عدد هؤلاء المسعفين يتقلص ابتداء من سنة 1970 الى غاية اختفائهم كليا ابتداء 1990 و ذالك بشكل نهائي بقرار وزاري فرنسي سنة 2004 ليتم تعويضهم بالأطباء الرياضيين على مختلف اختصاصاتهم، ليصبح الآن في قانون الاتحاديات الجزائرية بأنه لا يمكن إجراء أي نوع من أنواع المنافسات الرياضية بدون وجود الطبيب و برخصة من الاتحادية أو الرابطة المعنية.

2- مفهوم الطب الرياضي:

- ان الطب الرياضي أحد العلوم الطبية التي تدرس وظائف الأعضاء و الحركة، و ما يتأثر بها و يؤثر فيها، و يختص الطب الرياضي كعلم طبي حديث في بحث و علاج التطورات و التغيرات الوظيفية و التشريحية و المرضية المختلفة في الجسم و الناتجة نشاطه الحركي في الظروف العادية و المختلفة كالنشاط البدني و الرياضي.

- فإن المبادرة الجديدة للطب الرياضي هي مساعدة الرياضي في سبيل تلافي الإصابات الرياضية، و كيفية دراسة عوامل الخطورة و وقايتها حيث يمكن تلافي الإصابات خلال دراسة عوامل الخطورة و توفير وسائل الأمان عند ممارسة النشاط البدني، و بعد ذلك وضع الحلول المناسبة لها.

3- تطور الطب الرياضي:

- يشار له أيضا باسم الطب الرياضي الحديث، و هو عبارة عن مرحلة متطورة من الطب الرياضي، و تزامن طهورها مع بداية القرن الواحد و العشرين، و تهدف الى رفع اللياقة البدنية عند الرياضيين و الفرق الرياضية، من خلال توفير طبيب مختص بهذه الفرق، يحرص على متابعة حالتهم الطبية بشكل مستمر، بدلا من اللجوء الى المستشفيات التي قد تؤثر في سير التدريبات الرياضية، فظهر الطب الرياضي الحديث ليوفر الوسائل المناسبة لتقييم الحالة الصحية للرياضيين ضمن أماكن و جودهم في الملاعب، و النوادي الرياضية.

4- أنواع الطب الرياضي:

- لقد امتدت خدمات الطب الرياضي و تشعبت و تعددت فروعه التخصصية لخدمة المجال الرياضي حتى أصبحت فروع الطب الرياضي مجالا شائعا بذاته يقدم خدماته في الميدان و الحقل الرياضي و يشمل الطب الرياضي الأنواع التالية:

4-1- الطب الرياضي التوجيهي:

انطلاقا من الاختبارات التشريحية و المورفولوجية و الفسيولوجية، و عن طريق الاختبارات السيكولوجية يتم توجيه الناشئين للألعاب و الرياضات التي تتناسب مع إمكانياتهم، فيكون عمل المدرب و ما يبدله من جهد منصب على اللاعبين دوي الإمكانيات و المواهب الخاصة المتفقة مع متطلبات اللعب، و الأنشطة كما يحقق أصول المستويات العالية.

4-2- الطب الرياضي الوقائي:

و يبحث في التغيرات الفسيولوجية و التشريحية و النفسية و الحيوية، التي تحدث في الأنسجة سلبية كانت أم إيجابية، و يهتم بحالة اللاعبين و سلامتهم البدنية و النفسية في كافة الظروف حياتهم داخل الملعب و خارجه، و يعطي توجيهات على ما يجب تحاشيه، و ما يجب عمله للحفاظ على سلامة اللاعبين البدنية و النفسية في ظل ممارسة النشاط و فيما بعده عند التقاعد و الاعتزال، و لعل من أهم هدافه إصدار تعليمات للمدربين في مختلف التخصصات، و التي تتضمن التمارين التعويضية الضرورية لكل تخصص، و ذالك على اختلاف درجاتها.

4-3- الطب الرياضي العلاجي:

يؤدي خدماته بالقيام بعملية علاج اللاعبين المصابين و ذالك بالتعاون مع كل فروع طب العظام و الجراحة، و الأعصاب، و الطب الطبيعي وفقا لطبيعة الإصابة و متطلباتها.

4-4- الطب الرياضي التأهيلي:

و يختص بتحديد برنامج تدريبي للمصابين أثناء الإصابة، و مدة الشفاء منها، و ذالك للسماح للاعب بالعودة الى المنافسة في أحسن الظروف.

5- بعض الجوانب الطبية التطبيقية للطب الرياضي الحديث:

- الخدمات الطبية في المجال الرياضي (أثناء المنافسة)
- الاختبارات الطبية الفسيولوجية و الانتروبومترية و النفسية للرياضي (يتعدى عددها 300 اختبار)
- الوقاية و العلاج من إصابات المنافسة
- تقديم إرشادات التغذية اللازمة طبقا لنوع الرياضة و كمية المجهود المبذول من الرياضي (تدريب-منافسة-بطولة)
- إجراء العلاج الطبيعي اللازم لتأهيل الرياضي ما بعد الإصابة
- مكافحة إستخدام الرياضيين للمنشطات و يتطلب ذالك معرفتها بأنواعها و طرق الكشف عنها و طرق الكشف عن تعاطيها.
- طرق الإسعاف الأولي في جميع الإصابات و أمرات العيون و الأنف و الأذن و الحنجرة و التفرقة بين قلب الرياضي و مختلف أمراض القلب الأخرى المختلفة، و حل المشاكل الطبية لبعض الأمراض الجلدية و الصدرية و إرشاد المسئولين عن الفرق الرياضية لطرق و مواعيد التطعيم اللازم قبل السفر الى المنافسات الدولية.
- المشاكل الطبية الخاصة بإعداد اللاعبين للمنافسات في الأماكن المرتفعة عن سطح البحر أو في درجات الحرارة الغير المناسبة (باردة جدا أو رطبة جدا).