المحاضرة الثانية: الطب الرياضي المجالات، الأهداف و المهام

1- مجالات الطب الرياضي:

لقد حددت جمعيات الطب الرياضي عبر أراء المختصين عدة مجالات لهذا التخصص الحيوي التي تعددت و اتسعت مجالاته بسبب التخصصات الطبية المختلفة و التي أصبحت تتدخل في مهام وواجبات الطب الرياضي و تتدرج في أدناه المجالات التالية:

- دراسة تأثير جرعات التدريب (وحدة التدريب) و التدريب المنتظم على وظائف الجسم المختلفة
- دراسة الجسم عند الحركة (حالات الحركة عند ممارسة الرياضة)
- دراسة المواضيع المرتبطة بالصحة و برامجها (التغذية، التدخين) و غيرها
- دراسة باثولوجية الإصابات الرياضية (عدم القدرة على الاشتراك في الأنشطة الرياضية)
- الفحص الطبي و التشخيص و اقتراح التأهيل و العلاج من الإصابة الرياضية
- استخدام الجراحة في علاج بعض الإصابات الرياضية
- تصنيف و دراسة أنماط الأجسام المختلفة
- تأثير الفروقات الجنسية في بعض الأنشطة الرياضية.
- قياسات الكفاءة البدنية و المستوى الأداء الرياضي.
- إعداد الدراسات و البحوث العلمية في مجال التدريب و الإعداد و الإصابات و الاهتمام بالمحاضرات و المطبوعات في المواضيع المختلفة.
- مبادئ الإعداد الرياضي العام
- مبادئ تنمية المهارات الحركية و تأثيراتها الشخصية و سماتها و الانتقاء الرياضيي
- تنمية القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل، المرونة) بعد الرجوع من الإصابة الرياضية
- طرق التدريب و وسائل تطوير المهارات و مسؤوليته المدرب تجاه اللاعبين من الناحية الصحية

2- أهداف الطب الرياضي:

- الوصول بالرياضيين إلى مستوى من الكفاءة البدنية و الصحية و النفسية و العقلية و المحافظة على هذا المستوى لأطول مدة ممكنة
- توجيه الناشئين الى الألعاب التي تتناسب و إمكانياتهم بناءا على فحوصات تشريحية و قواميه و وظيفية و سيكولوجية.
- تحديد نواحي النقص من خلال معاينة حالة اللاعبين من النواحي الصحية و التشريحية و الوظيفية و النفسية و مقارنتها بما يجب أن يكون عليه الفرد وفقا لمتطلبات اللعبة و في ظل المراحل السنية المختلفة.
- توجيه اللاعبين لما يجب عمله للحفاظ على صحة اللاعبين و سلامتهم البدنية و النفسية في ظل ممارسة النشاط الرياضي.
- استخدام الوسائل العلاجية المناسبة لعلاج الأمراض و الإصابات الرياضية بالتعاون مع فروع الطب المختلفة كطب العظام، و الجراحة و الأعصاب، و العلاج الطبيعي.
- تحديد برامج تدريب المصابين أثناء الإصابة و بعد الشفاء منها و ذالك لضمان عودتهم الى جو المنافسات بأفضل المستويات.

3- مهام الطب الرياضي:

- تتمثل المهام الأساسية التي يؤديها الطب الرياضي في ما يلي:

- الإختبار و التوجيه و المراقبة و معالجة الرياضيين في إطار منظم
- تحديد الحالة الصحية، التطور البدني، و الحالة الوظيفية و العضوية للممارسة
- مراقبة و تقييم التغيرات الناتجة عن التدريب
- تقييم المستوى البدني أثناء المنافسة، و مراقبة الرياضيين تستدعي التنسيق بين المدرب و الطبيب المختص، و هذا لأداء المهام المخصصة و الحصول على النتائج تتم المراقبة تحث الأشكال التالية:

3-1- فحص معقد:

و يتم تجسيده بعد التحصل على معلومات بيولوجية طبية و فسيولوجية.

3-2- فحص ديناميكي:

و يتشكل من ثلاثة أنواع من الفحوص الطبية و هي:

أ- فحص طبي معمق:

يجب تكراره ثلاثة مرات على الأقل في كل موسم، يتم إجراء هذا الفحص خلال المرحلة التحضيرية قبل الدخول في بداية الموسم، ة كذالك يعاد خلال المنافسة، و يمكننا هدا الفحص من تقييم:

1- الحالة الصحية

2- التطور البدني

3- الحالة الوظيفية و التكيف مع الجهد البدني.

ب- الفحص الطبي على مراحل:

يجرى هذا النوع من الفحص أثناء التربصات التي يقوم بها الرياضيين، كما يجب تنظيمه و تسطير عدد من الفحوصات خلال التربص، لكي تتناسب مع نهاية وقت التربص، و يكون هنالك فحص نهائي، و هذا لتقييم الجهد الذي بذل أثناء التربص و الحالة التي وصل إليها الرياضي خلال التربص.

ج- الفحص الطبي المستمر:

و يتم خلال مراحل التدريب، و مهمته تتمثل في تقييم الجهد اللحظي و الجهد طويل المدى، كما يسمح بمراقبة الحمولات و القيام بتصحيح مخطط حمولات التدريب.