



المحاضرة الثالثة: الطب الرياضي و علاقته بأقطاب العملية التدريبية

1- علاقة الطب الرياضي بالمدرّب:

نلاحظ أن أغلب الخبرات تؤيد أن المدرّب الذي يلم بالمعلومات الأساسية في مجال الطب الرياضي يصبح قادرا على:

1- فهم المشاكل المحيطة باللاعب، و بعضها إن لم يكن أغلبها لها ارتباط بالناحية الطبية، هذا يجعل المدرّب قادرا على اتخاذ الإجراءات الضرورية و الصحية في الوقاية لتجنب أي تدهور للحالة الصحية للاعب، و على النقيض نجد أن المدرّي الغير الملم بعلم الطب الرياضي، من المحتمل أن يدفع باللاعب إلى أكثر من حدوده و قدراته، مما يؤدي الى نتائج سلبية و عكسية.

2- اتخاذ قرار تحويل اللاعب الى طبيب مختص في الوقت المناسب

3- تقديم المساعدة الضرورية في حالة تواجد أحد أفراد الفريق الطبي، فوقت الطبيب مكلف، و يجب استغلاله بالطريقة المثالية، وواجهه الأساسي هو الاستثمار و العلاج و التأهيل، و من الصعب تواجده في كل فترات التدريب أو المسابقات.

هذا ما يحدث واقعا في الدول النامية التي تعاني من نقص شديد في الخدمات الطبية و ليس عندها العدد الكافي من الأطباء للعناية بالمرضى فما بالك بالعناية بالإصابات الرياضيين الأصحاء بالإضافة الى أن معظم رؤساء الفرق في الدول السائرة في طريق النمو لا يهتمون بتوفير الطبيب في التدريبات الخاصة بالفئات الشبابية أو الأكاير باستثناء المقابلات الرسمية التي يخشون خسارتها نتيجة عدم توفير الطبيب.

و من الملاحظ أنه يمكن التغلب على نسبة كبيرة من المشاكل التي تواجه الرياضي أثناء التدريب عن طريق شخص مؤهل ملم بالمعلومات الطبية الأساسية دون الحاجة الماسة الى تدخل الطبيب المستمر، فإذا تم إعداد المدرّب من هذه الناحية فسيكون بلا شك قادرا على أداء هذا الدور بنجاح.

4- مساعدة الطبيب و أخصائي العلاج الطبيعي في وضع و إعداد البرنامج التأهيلي المناسب للرياضي.

5- تقديم الإسعافات الأولية بطريقة مناسبة و صحيحة.

6- فهم النواحي الميكانيكية التي تؤدي الى حدوث الإصابة بغرض المساعدة في الوقاية من حدوثها.

7- اكتشاف الأخطاء الفنية بسهولة و تقديم النصائح المناسبة حتي يتجنب اللاعب خطر الإصابة.

8- التشاور مع اللاعب في كل الأوقات بخصوص تأثير التدريب على الصحة و الأداء.

9- التقييم الطبي الفسيولوجي يسهل للمدرب المؤهل الإطلاع على مستوى اللياقة البدنية العامة لفريقه و بالتالي إختيار أنسب العناصر الجاهزة للمباريات، كذلك يقدم أخصائي الطب الرياضي للمدرب رأيه في خطط التدريب العام و مواعيد توقيتات تطبيقها على اللاعبين و من حيث الجرعة التدريبية لكل منهم في كل التدريب، و رأيه في مواعيد الراحة و التغذية و نوعية التدريب اللازم و أثر الإصابة الحالية و السابقة على مستوى أداء كل لاعب، و ذلك بالإسهام بالرأي و المشورة الطبية للمساعدة في إختيار أكفأ العناصر الجاهزة لتمثيل الفريق، و يشمل ذلك أيضا الإرشادات الطبية الخاصة بتجنب الإرهاق البدني و دراسة تأقلم مختلف الأجهزة الوظيفية مع المجهودات المبذولة من كرف اللاعب.

2- علاقة الطب الرياضي و برنامج التدريب:

لا شك أن البرنامج التدريبي المبني على الأسس العلمية الصحيحة و المتبعة من طرف المدرب يساهم في الوقاية من حدوث الإصابات و كذلك ضمان تطور إمكانيات اللاعبين الناحية البدنية و الفنية و العقلية و لا يمكن أن يتحقق هذا التطور إلا إذا شمل البرنامج التدريبي على النقاط التالية:

✚ مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين

✚ احترام مبادئ التدريب الرياضي عند تصميم البرنامج التدريبي.

✚ أخذ بعين الاعتبار الحالة الصحية السابقة و الحالية للاعبين

✚ الاعتماد على الاختبارات البدنية و الفنية في إعداد البرنامج التدريبي

✚ الأخذ بعين الاعتبار فترات الراحة أثناء التدريب و بين الحصص.

✚ الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين.

3- علاقة الطب الرياضي و بالرياضي:

إن معرفة اللاعب و إطلاعها على علوم الطب الرياضي لا شك أنه يساهم في تطور مستواه و كذلك يجعل اللاعب يضمن بقائه على المستوى الجيد لأكثر فترة ممكنة و لا يمكن أن يحقق هذا الإنجاز الى بمعرفته بالنقاط التالية:

✚ علامات الإصابة التي تسبق حدوثها (التشخيص الجيد للإصابة)

✚ التغذية المناسبة من حيث وقت تناول الوجبات و نوعيتها

✚ احترام فترات الراحة و أوقات الاسترجاع

✚ الابتعاد عن جميع الآفات الإجتماعية التي قد تؤدي الى تدهور مستواه البدني.

✚ الأخذ بعوامل الوقاية من الإصابات الرياضية أثناء التدريبات و المنافسات