

عنوان المحاضرة: مدخل الى الطب الرياضي:

1- تاريخ الطب الرياضي:

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

في عام 1920 تم انشاء الجمعية الرياضية الطبية بالتزامن مع انطلاق الألعاب الأولمبية الشتوية، والتي اعتمدت على نشر فكرة الطب الرياضي بصفته الوسيلة المناسبة لتقديم العلاج للرياضيين، وخصوصا العلاجات الفورية عند تعرضهم للإصابات وأثناء المماريات الرياضية.

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

## مفهوم الطب الرياضي

ان الطب الرياضي احد العلوم الطبية التي تدرس وظائف الاعضاء و الحركة، و ما يتأثر بها أو يؤثر فيها. ويختص الطب الرياضي كعلم طبي حديث في بحث وعلاج التطورات و التغيرات الوظيفية والتشريحية والمرضية المختلفة في الجسم الناتجة عن نشاطه الحركي في الظروف العادية والمختلفة كالنشاط البدني الرياضي.

فان المبادرة الجديدة للطب الرياضي هي مساعدة الرياضي في سبيل تلافي الاصابات التي يمكن ان تحدث ، حيث اهتم الاطباء في السابق بوضع و تشخيص الاصابات الرياضية، و كيفية دراسة عوامل الخطورة ووقايتها حيث يمكن تلافي الاصابات خلال دراسة عوامل الخطورة و توفير وسائل الأمان عند ممارسة النشاط البدني ، و بعد ذلك وضع الحلول المناسبة لها.

## تطور الطب الرياضي

يشارُ له أيضاً باسم الطب الرياضي الحديث، وهو عبارةٌ عن مرحلة متطورةٍ من الطب الرياضي، وتزامن ظهورها مع بداية القرن الواحد والعشرين، وتهدفُ إلى رفع اللياقة البدنية عند الرياضيين والفرق الرياضية، من خلال توفير طبيبٍ مختصٍ لهذه الفرق، يحرصُ على متابعة حالتهم الطبية بشكلٍ مستمرٍ، بدلاً من اللجوء إلى المستشفيات التي قد تؤثرُ في سير التدريبات الرياضية، فظهر الطب الرياضي الحديث ليوفر الوسائل المناسبة لتقييم الحالة الصحية للرياضيين ضمن أماكن وجودهم في الملاعب، والنوادي الرياضية.

## أهداف الطب الرياضي

- الحرص على تطوير الأفكار المرتبطة بالعلاج الطبي في مجال الألعاب الرياضية.
- متابعة اللياقة البدنية عند الرياضيين، والتأكد من حالتهم الصحية، وخصوصاً للذين عانوا منهم من إصاباتٍ سابقة.
- وضع مجموعةٍ من الدراسات العلمية، والطبية التي تساهمُ في التعرفِ على تفاصيل الأمراض، والإصابات الرياضية بوضوح.
- تنظيمُ الاجتماعات والمؤتمرات التي تهدفُ إلى جمعِ الأطباء، وتشجيعهم على العمل ضمن مجال الطب الرياضي.
- تعزيزُ التعاون بين الجمعيات المتخصصة بالطب الرياضي، ومنظمات الصحة الدولية.
- نشرُ مجموعةٍ من المجالات، والمنشورات العملية المتخصصة حول علم الطب الرياضي.

## أقسام الطب الرياضي الحديث:

ويذكر " أسامة رياض " أنه يمكن تقسم الطب الرياضي الحديث إلى قسمين رئيسيين هما:  
► بيولوجيا الطب الرياضي.

▶ إصابات الملاعب والعلاج الطبيعي.

◦ بيولوجيا الطب الرياضي:

▶ وتشمل كافة العلوم الطبية الفسيولوجية والبيولوجية والمرضية والعلاجية والوقائية بطب الرياضة.

◦ إصابات الملاعب والعلاج الطبيعي:

وتشمل الجوانب الوقائية والتشخيصية والعلاجية ( ماعدا إجراء التدخلات الجراحية ) وكذلك كافة الجوانب

التأهيلية فيما بعد الإصابة تمهيدا لعودة اللاعب إلي نفس مستواه كبطل كما كان وليس كفرد عادى.

### علاقة الطب الرياضي بالتدريب الرياضي

هنالك علاقة وثيقة للطب الرياضي بالتدريب الرياضي العام وعلى سبيل المثال نجد أن التقييم الطبي الفسيولوجي يسهل للمدرب المؤهل الاطلاع على مستوى اللياقة البدنية العامة 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 واثار الإصابات الحالية والسابقة على مستوى أداء كل لاعب، ومن خلال إبداء رأيه في مراحل خطة التدريب العام يلزم له التعرف على مراحل التدريب. وذلك بالإسهام بالرأي والمشورة الطبية للمساعدة في اختيار أکفا العناصر الجاهزة لتمثيل الفريق، ويشمل ذلك أيضا الإرشادات الطبية الخاصة بتجنب الإرهاق البدني ودراسات تأقلم الجهاز الدوري والتنفسي والجهاز العضلي مع مجهودات اللاعب.

وعليه عند بدء الموسم الرياضي أو فترة الاعداد أو في فترة اختيار الناشئين الجدد وجب على اخصائي الطب

الرياضي رفقة المدرب أو المربي الرياضي ان يتبع الخطوات التالية:

- اجراء الكشف الطبي الشامل.
- اجراء اختبارات القياس للياقة والكفاءة البدنية.