المستوى: ماستر 2
التخصص: التدريب الرياضي النخبوي
السداسي:الثالث

أستاذ المقياس: سويسي

امتحان في مقياس الطب الرياضي

السنة الجامعية: 2023-2024

السؤال 1 : ما هي أنواع الطب الرياضي ؟

السؤال 2 : لماذا على المدرب تعلم علوم الطب الرياضي ؟

السؤال 3 : ماذا تعرف عن طريقة PRICE لإسعاف وعلاج الإصابات ؟

السؤال 4 : تحدث عن المبادئ والأسس العلمية للتدريب الرياضي التي تساهم في تجنب الاصابات

المستوى: ماستر 2
التخصص: التدريب الرياضي النخبوي
السداسي : الثالث

أستاذ المقياس: سويسي

الإجابة النموذجية لمقياس الطب الرياضي

السنة الجامعية: 2023-2024

الاجابة 1 : أنواع الطب الرياضي هي: (4 نقاط)

1. **الطب الرياضي التوجيهي** : يختص بتوجيه الناشئين واللاعبين إلى الرياضة التي تتناسب وإمكاناتهم ويكون هذا وفق اختبارات تشريحية ومرفولوجية وفسيولوجية. **1ن**
2. **الطب الرياضي الوقائي:** والذي يعمل على حماية اللاعبين والحفاظ على سلامتهم من خلال البحث في التغيرات التشريحية والفسيلوجية والنفسية ويعطي توجيهات بما يجب عمله للحفاظ على صحة اللاعبين وسلامتهم **1ن**
3. **الطب الرياضي العلاجي :** ويتم من خلاله علاج الرياضيين من مختلف الإصابات وهذا بالتنسيق مع جميع فروع الطب الرياضي التي لها علاقة بالإصابة (الجراحة بحسب نوع ومكان الإصابة ،الأعصاب والطب الطبيعي...) **1ن**
4. **الطب الرياضي التأهيلي :** ويختص بتحديد برنامج تدريبي تأهيلي للمصابين (أثناء الإصابة وبعدها قصد تسريع عملية الاستشفاء والاسترجاع). **1ن**

الاجابة 2 : على المدرب تعلم علوم الطب الرياضي من اجل : (4 نقاط)

1. فهم المشاكل المحيطة باللاعب وبعضها لها ارتباط بالناحية الطبية ، هذا يجعل المدرب قادر على اتخاذ الإجراءات الضرورية والصحيحة في الوقاية وتجنب تدهور للحالة الصحية للاعب . **1ن**
2. اتخاذ قرار تحويل اللاعب إلى الطبيب المختص في الوقت المناسب . **1ن**
3. تقديم المساعدة الضرورية في حال عدم وجود أحد أفراد الطاقم الطبي .**0.5 ن**
4. مساعدة الطبيب وأخصائي العلاج الطبيعي في وضع وإعداد البرنامج ألتأهيلي . **0.5 ن**
5. فهم النواحي الميكانيكية التي تؤدي إلى الإصابة بغرض المساعدة في الوقاية من حدوثها . **0.5 ن**
6. اكتشاف الأخطاء الفنية بسهولة وتقديم النصيحة المناسبة حتى يتجنب اللاعب خطر الإصابة . **0.5 ن**

الاجابة3 : (6 نقاط)

في جميع الإصابات الحادة يجب على الرياضي أو من يقدم العلاج الأولي الفوري استخدام مبدأ (PRICE) من اجل تقليل الأضرار الناتجة وتقصير فترة الشفاء ، وهذا يعتمد على الدقائق الأولى بعد الإصابة .يتلخص العلاج الأولي بكلمة (PRICE) والتي تعني :

1. الحماية (Protection) : 1ن

هي إبعاد منطقة الإصابة من أي عارض قد يسبب مضاعفة الإصابة ووضع الجزء المصاب في مكان آمن بعيد عن الاحتكاك مع الآخرين كي لا يضاعف من شدة الإصابة .كما تكمن الحماية في توقيف المصاب حال ظهور المؤشرات الأولية للإصابة الخطيرة .

2. الراحة (Rest) : 1ن

وهي إيقاف الرياضي من مزاولة النشاط البدني كي نقلل من تفاقم الضرر وتقليص فترة الاستشفاء. تبدأ حالما تحصل الإصابة أو حالما يشعر المصاب بالأعراض .

وفي غضون 15 – 20- دقيقة الأولى بعد حصول الإصابة وتستمر لعدة أيام أو عدة أسابيع قبل الرجوع إلى العمل .

الراحة خلال 24 ساعة الأولى بعد الإصابة تقلل من فترة انعدام القدرة على الحركة لدى المصاب إلى 50-70 % .

تساعد الراحة في تقليل وتنظيم حدوث الالتهاب والورم ، وتعد الطريقة الأفضل لحماية الذات وتثبت حركة المصاب ،كما تعد أيضا (الجبيرة الطبيعية) لتحديد حركة المنطقة المصابة.

ولكي تأخذ عملية الشفاء مجراها الطبيعي لابد من تقليل الحركات السريعة وذلك للتخلص من الالتهاب والورم . **1ن**

3. الثـلـــــج (Ice) : 1ن

أي تبريد منطقة الإصابة ويطلق عليها التخدير بالتجميد ويقلل التبريد من الورم والنزيف والألم والالتهابات ، ويستخدم الثلج خلال فترة 10-15 دقيقة الأولى من حدوث الإصابة .

عند استخدام الثلج يشعر المصاب بالبرودة ثم الشعور بالاحتراق مع استمرار الألم وأخيرا التخدير حيث يسكن الألم .

إن أكثر الطرق شيوعا في تجميد الإصابة هي تغطية المنطقة المصابة بكيس بلاستيكي مملوء بالثلج ويربط برباط حيث يثبت على مكان الإصابة وبذلك يمكن أن يسلط ضغطا على المنطقة المصابة فضلا عن تبريدها .ويراعي أن يكون الكيس رطبا لكي يحقق اتصالا مع النسيج ولا يعزل الجلد من تأثير التبريد ،ويوصي بالتبريد لمدة 24-48 ساعة الأولى من الإصابة . يستخدم الثلج كمسكن موضعي للألم.
استمرارية التبريد تعتمد على نوع جسم المصاب (نمط الجسم). فالرياضي ضعيف البنية يحدث التبريد في عضلاته خلال 10 د ، بينما النمط السمين يستغرق تبريد عضلاته لمدة 30د مقارنة بالنحيف

4. الضغط (Compression) : 1ن

يستخدم الضغط لتقليل الورم وبضغط برفق ، ويستخدم الضغط مع التجميد وبدونه، حيث يتولد الضغط بفعل حاوية الثلج، كما يمكن ربط رباط مطاطي فوق كيس الثلج على الطرف المصاب
غالبا ما يستخدم الرباط لتوليد الضغط ونتبع الطريقة الآتية لربط الرباط :
1- البدء بالربط من أسفل منطقة الإصابة ببضع سنتمترات .
2- لف الرباط باتجاه الأعلى (لف حلزوني) .
3- البدء بالضغط القوي بعدها يخفف الضغط تدريجيا .
4- التأكد بين فترة وأخرى من لون الجلد فوق الإصابة (حرارته –والتحسس في المنطقة المصابة) وذلك من أجل التأكد من عدم الضغط على أي عصب أو شريان .

5. الرفع (رفع الجزء المصاب) Elévation : 1ن

يجب أن يبقى الجزء المصاب على ارتفاع وذلك من أجل مقاومة الجاذبية الأرضية والتي ترفع الدم والسوائل بشكل طبيعي باتجاه الإصابة ، وهذا يؤدي إلى تجمع الدم والمخلفات في منطقة الإصابة والتشوه والورم والالتهاب ،حيث يمكن رفع مكان الإصابة بمستوى أعلى من القلب ،وإبقاء منطقة الإصابة مرتفعة لمدة تتراوح من 24-72 ساعة وعدم استخدام الحرارة 24-48 ساعة الأولى من الإصابة وتجنب أي علاجات حرارية أو مراهم أو ممارسة أي تمرين . أو شرب ما يسبب في رفع درجة حرارة الجسم وذلك لكي لا يزيد من الورم والنزيف في المنطقة المصابة ،فضلا عن ضرورة إراحة الجزء المصاب التي هي من العلاجات الأساسية في مراحله الأولى .

الاجابة 4: المبادئ والأسس العلمية للتدريب الرياضي التي تساهم في تجنب الاصابات: (6 نقاط)

1- التكامل فى تدريبات تنمية عناصر اللياقة البدنية :1ن

يجب الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية مع مراعاة عدم الاهتمام بجزء منها على حساب الآخر حتى لا يتسبب ذلك فى حدوث إصابات، ففى كرة القدم مثلاً إذا ما اهتم المدرب بتدريبات السرعة وأهمل الرشاقة فإنه قد يعرض اللاعب للإصابة عند أى تغيير لاتجاهات جسمه بصورة مفاجئة، لذلك يلزم الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية العامة كقاعدة تبنى عليها اللياقة البدنية الخاصة واللياقة المهارية واللياقة الخططية.

2- التنسيق والتوافق فى تدريبات المجموعات العضلية للاعب: 1ن

فالمجموعات العضلية القابضة والباسطة والمثبتة والتى تقوم بعملها فى نفس الوقت أثناء الأداء الحركي للرياضي، وأيضاً عدم التكامل فى تدريب المجموعات العضلة التي تتطلبها 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 الأنسية المقربة (الضامة) مما يجعلها أكثر عرضة للإصابة بالتمزقات العضلية.

3- تخطيط البرنامج التدريبي :1ن

سواء كان برنامجاً سنوياً أو شهرياً أو أسبوعياً أو حتى داخل الوحدة التدريبية في الأسبوع التدريبي يوم المباراة ، فإن أقصى حمل للاعب 100% من مستواه، مع مراعاة أن يكون التدريب في اليوم السابق للمباراة خفيفاً 20-30% من مستوى اللاعب، وقد يفضل أحيانا الراحة فى بعض الحالات، أما إذا تدرب اللاعب تدريباً عنيفاً في هذا اليوم فكثيرا ما يتعرض للإصابة.
كذلك إذا ما حدث خطأ في تخطيط وتنفيذ حمل التدريب من حيث (الشدة والحجم التدريبي) داخل الوحدة التدريبية ذاتها فإنه قد يسبب إصابة اللاعب، حيث إنه من المفضل أن تتناسب شدة الحمل التدريبي تناسبا عكسيا مع حجم الحمل، بمعنى أنه إذا زادت شدة الحمل بمحتواها من (درجة السرعة أو زيادة وزن الثقل أو فاعلية الأداء) فإنه يلزم بالضرورة خفض حجم الحمل (عدد مرات التكرار)، حيث إنه إذا ارتفعت الشدة والحجم في نفس الوقت تعرض اللاعب للإصابة.

4- الاهتمام بالإحماء الكافى والمناسب :1ن

ويقصد بالإحماء الكافي لأداء التدريب أو المباراة والمناسب لهما، أيضا أن يتناسب وطبيعة الطقس العام سواء كان صيفاً أو شتاءً مع مراعاة التدرج في التدريب على اختلاف مراحله (منخفض الشدة – متوسط الشدة – عالي الشدة) تجنباً لحدوث إصابات.

5- ملاحظة المدرب للاعب بدقة :1ن

إن الملاحظة الدقيقة والجيدة من قبل المدرب للاعبين تساعده في عدم إشراك اللاعب المصاب أو المريض في التدريب أو في المباريات، ومن ثم فلابد من ملاحظة الحالة الصحية والنفسية وطبيعة الأداء الفني للاعب وهل هو طبيعي أم غير طبيعي، لأنه قد يكون هناك خطأ فني في أداء اللاعب وتكراره يُسبب إصابته، مثل محاولة أداء لاعب الجمباز لحركة في مفصل من المفاصل المشتركة في أداء إحدى الحركات وتكون أكبر من فاعلية المدى الطبيعي لهذا المفصل مما قد يسبب تمزقاً بأربطة المفصل أو خلعاً به.

6- حسن اختيار مواعد التدريب: 1ن

قد يسبب ذلك إصابة اللاعب، فمثلاً التدريب وقت الظهيرة فى الصيف قد يصيب اللاعب بضربة شمس أو بفقد اللاعب كمية كبيرة من السوائل والأملاح مما يسبب حدوث تقلصات عضلية، ولذلك يفضل تدريب اللاعبين فى الصباح الباكر أو فى المساء صيفاً، وعكس ذلك فى موسم الشتاء.