**مفهوم الطب الرياضي :**

 إن التطور الذي شهدته علوم التربية البدنية وعلوم الرياضة والتقدم الكبير في المجال الرياضي والإنجازات الرياضية الذي تحققت في الآونة الأخيرة ولاسيما للمستويات الرياضية العليا في السنوات الأخيرة تمت من خلال مساعدة العلوم الأخرى ومن هذه العلوم الفسجلة والطب الرياضي .

 إذ وجد الطب الرياضي مكانا كبيرا في هذا التطور، والذي أسهم في تحقيق وتحسين مستوى الانجاز والوقاية من الإصابات ، الطب الرياضي أحد فروع الطب العام الذي يبحث في التغيرات الوظيفية والتشريحية المختلفة في جسم الإنسان، ويتعامل مع اللياقة البدنية والعلاجية والوقاية من حدوث الإصابات المتعلقة بالرياضي وممارسات الرياضة داخل الملاعب وخارجها ، إذ يحتل الطب الرياضي مكانة عالية لدى الرياضي ووصول اللاعب إلى الكمال في الأداء من خلال تقديم الوقاية والرعاية العلاجية للرياضيين لرفع القابلية والكفاءة البدنية والوظيفية للجسم الرياضي والعناية بالرياضي بعد الإصابة ليتمكن من العودة مرة أخرى إلى الملاعب. وهناك عدة تعاريف للطب الرياضي منها أنه " أحد فروع علم الطب الحديث الذي ارتبط بعلوم التربية الرياضية ،ويعتمد في بناء معلوماته على علم التشريح والفسلجة والتمارين العلاجية والوقاية من الإصابات الرياضية ومعالجتها وإعادة تأهيل الجسم الرياضي في حالة أصابته إلى حالته الطبيعية قبل ا لإاصابة"([[1]](#footnote-1)) في حين يرى ( formmend) بأنه" أحد الاختصاصات في الطب يحث على علاج القدرات والتغيرات الوظيفية والتشريحية والمرضية المختلفة في جسم الإنسان ونتائج النشاط الحركي في الظروف العادية والمختلفة كماأنه يبحث العلاقات التطبيقية الوثيقة لمختلف الفروع الطبية بأداء وممارسة النشاط العادي للفرد الرياضي" ([[2]](#footnote-2)) ، كذلك عرفه(أبو العلا عبد الفتاح) بأنه "دراسة الظواهر الفيسولوجية والكيميائية الحيوية والنفسية والاجتماعية والباثولوجية المصاحبة للتدريب التي تم الحصول عليها من خلال تنمية الكفاءات الوظيفية والحفاظ عليها أو الجهد البدني والتدريب والوقاية ،وعلاج الإصابات الرياضية"([[3]](#footnote-3))

 وكذلك عرفه(حميد عبد النبي وفاطمة حاشوش) بأنه " أحد الفروع الطبية الحديثة الذي يهدف إلى رفع قابلية الجسم الرياضي واللياقة البدنية ،وتفادي الإصابة اي الوقاية من الإصابة "( [[4]](#footnote-4)) .

 وترى الباحثة بأن الطب الرياضي هو أحد العلوم الأساسية في التربية البدنية وعلوم الرياضة لتحقيق الصحة والنمو المتكامل للرياضي وتطوير وإعداد القدرات والقابليات الوظيفية والوقاية والعلاج من الإصابات الرياضية.

ولقد أكدت أغلب المصادر التي كتبت في مجال الطب الرياضي اشتماله على ثلاثة مجالات رئيسة هي:

1. **الوقاية من الإصابات الرياضية :ويتم ذلك من خلال**

 ا – تهيئة الرياضي بدنيا من خلال بناء العضلات وتقوية الأربطة والمفاصل لحماية الجسم من الصدمات والضربات ومخاطر السقوط وتهيئته مهارياً لبذل أقل الجهود والاقتصاد في الطاقة التي يحتاجها الرياضي في المنافسات، وهذا يربط الطب الرياضي بالتدريب الرياضي.

ب- الإشراف والمراقبة على أثر الجهد البدني على جسم الرياضي .

ج- أهمية التغذية الجيدة والمتوازنة لبناء الخلايا وتحديدها.

ح- التوعية والإرشاد الطبي خلال التدريب الرياضي ومرافقة الفرق الرياضية في المنافسات .

1. **تشخيص الإصابات الرياضية ومعالجتها.**
2. **إعادة تأهيل الرياضي المصابين للعودة إلى الملاعب** .

ومن خلال ما تم عرضه فقد توصلت الباحثة إلى أن الطب الرياضي يؤدي دوراً مهماً في مجال التربية البدنية من خلال المحافظة على قابلية جسم الرياضي وتفادي حدوث الإصابة.

**2-1-2 أهداف الطب الرياضي:**

 يهدف الطب الرياضي أساساً إلى الحرص على تطوير الأفكار التي تكون مرتبطة مع العلاج الطبيعي الذي يكون ضمن مجال التربية البدنية، وكذلك متابعة ورفع اللياقة البدنية عند الرياضيين، والتأكيد على ضرورة الحفاظ على الحالة الصحية ولاسيما صحة الذين عانوا من إصابات سابقة، وكذلك مساعدة الرياضي في تحسين القدرات والقابليات الرياضية وتحسين النمو، و قدرات الرياضي لتحقيق أعلى مستوى للأداء البدني0([[5]](#footnote-5))

2**- 1- 3 واجبات الطب الرياضي: ( [[6]](#footnote-6)**)

 1- تنظيم وتنفيذ الفحوص الطبية لجميع الأفراد الممارسين للتربية البدنية.

2 - وضع الأسس الصحية ووسائل التربية البدنية و استنباط طرق جديدة وتطوير طرق الفحص الطبي للرياضيين والتشخيص وعلاج الأمراض والإصابات الرياضية.

1. توفير مستوى عال من التأثيرات الصحية لممارسة التربية البدنية لجميع الممارسين من مختلف الأعمار.
2. تحديد الظروف ذات التأثيرات السلبية على الصحة وكيفية تجنبها للاستفادة من التأثيرات إلا ا لإيجابية للرياضة.

6- تحديد الظروف ذات التأثيرات السلبية على الصحة وكيفية تجنبها للاستفادة من التأثيرات الا الإيجابية للرياضة.

2**-1- 4اقسام الطب الرياضي** ([[7]](#footnote-7)):

 يقسم الطب الرياضي على قسمين أساسيين هما :

1. بيولوجيا الرياضة:وتشمل (العلوم البيولوجية والفسيولوجية والعلاجية الوقائية الخاصة كافة بالطب الرياضي ).
2. الإصابات الرياضية :وتشمل (الوسائل العلاجية الجراحية والتحفظية والوسائل الوقائية للعلوم البيولوجية) وتشمل:

\* الإشراف الطبي والفحوصات الطبية الأولية .

 \* الوقاية من الإصابات.

\* الاختبارات الوظيفية.

\* علم التغذية الرياضي.

 \* الأدوية والمنشطات.

1. () -حمة نجم الجاف ,صفاء الدين طة ؛الطب الرياضي والتدريب ,صلاح الدين ,مدرية صلاح الدين,2001 ,ص5. [↑](#footnote-ref-1)
2. (1) foemmend office for science -fov-uk-fevesight-gov-nk-r-etrieved on 2010-10-0 [↑](#footnote-ref-2)
3. () - ابو العلا عبد الفتاح ؛فيسولوجية لتدريب الرياضي، القاهرة ،دار الفكر العربي،2016 ،ص48. [↑](#footnote-ref-3)
4. ()- حميد عبد النبي، فاطمة حاشوش ؛دليل الإصابات في المجال الرياضي، العراق ،النجف، دار الضياء الطباعة، 2018، ص15. [↑](#footnote-ref-4)
5. () – ا لأكاديمية الامريكية [↑](#footnote-ref-5)
6. () -اسامة كامل راتب ؛النشاط البدني والاسترخاء،ط1،مصر،دار الفكر العربي،2004،ص32 [↑](#footnote-ref-6)
7. () حميد عبد النبي، فاطمة حاشوش ؛،مصدر سابق ، الذكر، ص 18. [↑](#footnote-ref-7)