

امتحان السداسي الأول في مقياس الطب الرياضي

المستوى: السنة الثانية ماستر تدريب رياضي نخبوي التاريخ: 2025/01/15 مدة الامتحان: ساعة و نصف

السؤال الأول:

أجب بصحيح أو خطأ مع تصحيح العبارة الخاطئة

- 1- الفرق بين الطب الرياضي التوجيهي و الطب الرياضي التأهيلي هو أن الأول يقوم به المدرب و الثاني يقوم به الطبيب.
- 2- يعتبر فحص الأسنان و الأنف و الحنجرة و الرئتين من المتابعة الدورية المهمة للاعب خلال الموسم الرياضي.
- 3- يؤدي التدليك التدريبي لمدة 10 الى 15 دقيقة و ذلك بعد 1.5 الى 2 ساعة من انتهاء الحصة التدريبية.
- 4- من الأهداف المهمة للطب الرياضي توجيه الناشئين الى الألعاب التي تتناسب و رغباتهم بناء على مقاييس نفسية.
- 5- الطب الرياضي يساعد المدرب على فهم النواحي الميكانيكية التي تؤدي الى حدوث الإصابة بغية الوقاية من حدوثها.
- 6- إن الطاقة الناتجة من سكر الجلوكوز عن طريق العملية الأوكسجينية هي قليلة جدا قياسا بالعملية اللاأوكسجينية.
- 7- يعتبر العلاج الحراري السطحي بالموجات القصيرة و الموجات المايكروية و الفوق الصوتية مهما للاعب المصاب.
- 8- يعتبر الفحص المخبري و الإشعاعي و الفحوصات العامة الأولية و الدورية من خطوات القسم البيولوجي للطب الرياضي.
- 9- عند حدوث الإصابة تتحطم التراكيب مثل الأعصاب و تحبس الفضلات الخلوية و تتوقف الأعصاب عن العمل.
- 10- عند أداء التدريب البدني المرتفع الشدة لأقل من ساعة فان الملح ليس ضرورة ملحة عند هذا الحد حيث أن الجسم لديه ما يكفي من الأملاح.

السؤال الثاني:

يستخدم التدليك الرياضي لرفع كفاءة الرياضي والارتقاء بمستوى الأداء من خلال رفع قدراته البدنية، ويتم خلال التدريبات و قبل المنافسة للمحافظة على العضلات وإزالة المخلفات.

- من هذا المنطلق، ما هي أنواع التدليك في المجال الرياضي مبينا أهم الفروق بينها؟

السؤال الثالث:

كان أحد المدربين يشرف على حصة تدريبية دون تواجد طبيب الفريق و خلال أداء اللاعبين للتمارين التطبيقية المبرجة أصيب أحد اللاعبين على مستوى مفصل الركبة.

من خلال ما سبق ما هي أهم الطرق التي تسمح لهذا المدرب بتشخيص إصابة تمزق الغضاريف؟

الإجابة النموذجية

<p style="text-align: center;">ملاحظة هامة جدا: إعادة النظر يوم:</p> <p style="text-align: center;">2025 / 01 / :</p> <p style="text-align: center;">على الساعة: بالقاعة رقم:</p>	<p style="text-align: center;"><u>المقياس: الطب الرياضي</u></p> <p style="text-align: center;"><u>المستوى: السنة الثانية ماستر تدريب رياضي نخبوي</u></p>
--	--

1- الإجابة على السؤال الأول: (10ن)

أجب بصحيح أو خطأ مع تصحيح العبارة الخاطئة

الرقم	العبارة	ص	خ
01	الفرق بين الطب الرياضي التوجيهي و الطب الرياضي التأهيلي هو أن الأول يقوم به المدرب و الثاني يقوم به الطبيب	X	
- الطب الرياضي التوجيهي يقوم به الطبيب بالتنسيق مع المحضر البدني أما الطب الرياضي التأهيلي فيقوم به الطبيب المختص بالتأهيل الرياضي.			
02	يعتبر فحص الأسنان و الأنف و الحنجرة و الرئتين من المتابعة الدورية المهمة للاعب خلال الموسم الرياضي	X	
03	يؤدي التدليك التدريبي لمدة 10 الى 15 دقيقة و ذلك بعد 1.5 الى 2 ساعة من انتهاء الحصة التدريبية.	X	
04	من الأهداف المهمة للطب الرياضي توجيه الناشئين الى الألعاب التي تناسب و رغبتهم بناء على مقياس نفسية.	X	
توجيه الناشئين الى الألعاب التي تناسب و إمكانياتهم بناء على فحوصات تشريحية و قواميه و وظيفية و سيكولوجية.			
05	الطب الرياضي يساعد المدرب على فهم النواحي الميكانيكية التي تؤدي الى حدوث الإصابة بغية الوقاية من حدوثها	X	
06	إن الطاقة الناتجة من سكر الغلوكوز عن طريق العملية الأوكسিজينية هي قليلة جدا قياسا بالعملية اللاأوكسিজينية.	X	
- إن الطاقة الناتجة من سكر الغلوكوز عن طريق العملية الأوكسিজينية هي قليلة جدا قياسا بالعملية الأوكسিজينية.			
07	يعتبر العلاج الحراري السطحي بالموجات القصيرة و الموجات المايكروية و الفوق الصوتية مهما للاعب المصاب	X	
يعتبر العلاج بالموجات القصيرة و الموجات المايكروية و الفوق الصوتية من العلاجات الحرارية العميقة المهمة لتأهيل اللاعب المصاب.			
08	يعتبر الفحص المخبري و الإشعاعي و الفحوصات العامة الأولية و الدورية من خطوات القسم البيولوجي للطب الرياضي	X	
09	عند حدوث الإصابة تتحطم التراكيب مثل الأعصاب و تحبس الفضلات الخلوية و تتوقف الأعصاب عن العمل.	X	
- عند حدوث الإصابة تتحطم التراكيب مثل (الأعصاب... الخ) و تطرح الفضلات الخلوية و تقوم الأعصاب بإرسال ايعازات الى الدماغ.			
10	عند أداء التدريب البدني المرتفع الشدة لأقل من ساعة فان الملح ليس ضرورة ملحة عند هذا الحد حيث أن الجسم لديه ما يكفيه من الأملاح.	X	

2- الإجابة على السؤال الثاني: (6 ن)

أنواع التدليك في المجال الرياضي و أهم الفروق بينهما.

1	النوع الأول: التدليك التدريبي (الإعدادي)	النوع الثاني: التدليك التحضيري (الإحمائي)
2	- يؤدي خلال فترات التدريب	- يؤدي قبل التدريب أو المنافسة
3	- الغرض منه تحسين القدرات البدنية والاحتفاظ بالكفاءة البدنية ورفع مستواها	- الغرض منه تحسين إعداد الرياضي للعمل العضلي المقبل عليه و رفع مستوى الانجاز و ضبط حالات ما قبل المنافسة كالقلق و الخمول.
4	- يؤدي بعد (1.5 الى 2 ساعة) من انتهاء الحصة التدريبية و يمكن أدائه في اليوم التالي بعد التدليك الاسترخائي.	- يؤدي قبل 5 دقائق من خروج اللاعب الى الملعب.
5	- يؤدي لمدة من 10 إلى 15 دقيقة.	- يؤدي لمدة من 15 إلى 25 دقيقة.
6	- يشمل حالة: رفع الكفاءة البدنية قبل التدريب أو بعد التدريب لإزالة التعب.	- يشمل عدة حالات: النغمة العضلية، التهديئة، التسخين العضلي، الاسترخاء.

3- الإجابة على السؤال الثالث: (4 ن)

أهم الطرق التي تسمح لهذا المدرب بتشخيص إصابة تمزق الغضاريف

1- اختبار ماكجري: يرقد المصاب على ظهره و يقوم الفاحص بالبسط البطيء و التدوير السابق من مفصل الكاحل بمختلف الاتجاهات و في حالة حدوث صوت ألم غير طبيعي في الركبة يدل على إصابة الغضروف.

2- إخبار إيلي اختبار الطحين: يرقد المصاب على و بطنه و يجني الركبة بزاوية 90 درجة يقوم الفاحص بتحريك قدم المصاب في مختلف الاتجاهات مع الضغط على المحور الرئيسي للساق، و عند حدوث ألم و صوت مميز يدل على وجود الإصابة و هذه الاختبارات خاصة بالغضاريف الإنسية

3- اختبار كابوت: ثني الركبة و وضع كعب القدم على الركبة الأخرى السليمة، يضع الفاحص يده على الركبة المصابة و الأخرى تمسك بالقدم الموضوعة على الركبة السليمة و يتم تحريك القدم بمختلف الاتجاهات و الضغط على المحور الرئيسي و عند حدوث ألم و صوت يدل على وجود الإصابة في الغضروف الوحشي

ملاحظة هامة جدا:

يسقط عن الطالب الغائب حق إعادة النظر بصفة آلية

أستاذ المقياس

الأستاذ بن شعيب أحمد