



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

المستوى السنة الثانية ماستر تخصص التدريب الرياضي النخبوي

السداسي الأول 2020/2019

### تصحيح نموذجي في مقياس الطب الرياضي

**الجواب الأول (05 نقاط):** تكلم عن الطب الرياضي ، ثم بين مهامه و مجالاته ؟

يعرف الطب الرياضي بأنه " أحد العلوم الطبية التي تدرس وظائف الأعضاء والحركة، وما يتأثر بها أو يؤثر فيها. وهو علم يدرس في أغلب جامعات العالم، وبداية ظهوره في أستراليا والولايات المتحدة الأمريكية في الستينات من القرن الماضي. وهو أحد التخصصات الطبية الحديثة الذي يتم فيه تطبيق مختلف الفروع الطبية من خلال النشاط البدني عامة، والممارسة الرياضية خاصة، في حين أن مفهوم الطب العام يقول بعودة الفرد بعد الإصابة إلى حالته العادية، نجد أن الطب الرياضي يعود باللعب بعد إصابته كما كان قبل الإصابة وبنفس درجة لياقته البدنية والفنية العالية. ويختص الطب الرياضي كعلم طبي حديث في بحث وعلاج التطورات والتغيرات الوظيفية والتشريحية والمرضية المختلفة في الجسم الناتجة عن نشاطه الحركي في الظروف العادية والمختلفة."

**مهامه:** الاختيار - التوجيه - المراقبة - العلاج - التغذية - التدريب النفسي مع الشرح لكل عنصر

**مجالاته:** التغيرات الفيزيولوجية المرتبطة بمختلف الرياضات. تأثير الرياضة على نمو الفرد . تأثير التمرين على الفرد السليم . تأثير التمرين على الفرد المريض. تأثير التمرين على الصحة العامة . تأثير التمرين على مختلف شرائح المجتمع

**الجواب الثاني (05 نقاط):** تكلم عن علاقة التأهيل الحركي بالإصابات الرياضية ؟

**تعريف ومفهوم التأهيل الحركي 0.5**

**تعريف ومفهوم الإصابات الرياضية 0.5**

يعتبر التأهيل الحركي إحدى الوسائل الطبيعية الأساسية في مجال علاج الإصابات الرياضية كما ان التأهيل الرياضي له أهمية خاصة في مجال إعداد اللاعب وعودته للملاعب بعد استعادة الوظائف الحيوية الأساسية والقدرات الحركية الخاصة بالنشاط.

- التأهيل الحركي هو عملية استعادة الشكل التشريحي والأداء الوظيفي للعضو - كما كان عليه قبل الإصابة باستخدام الوسائل العلاجية الحركية المختلفة وحماية المنطقة المصابة من تكرارها

تتم عملية التأهيل الحركي على أداء التمرينات البدنية بمختلف أنواعها بالإضافة إلى استخدام وتوظيف الأجهزة والأدوات بغرض استكمال عمليات العلاج و التأهيل

يعمل التأهيل الحركي على زيادة معدل التئام الأنسجة العظمية والأربطة والتئام العظام ويساعد على سرعة تصريف الترسبات الدموية الناتجة عن الإصابة، كما يعمل على سرعة استعادة العضلات والمفاصل المصابة لوظائفها في وقت وجيز .  
يعمل أيضا على إعادة الكفاءة البدنية والوظيفية للجزء المصاب.

بالتالي التأهيل هو تدريب المصاب لاستعادة القدرة الوظيفية في أقل وقت ممكن وذلك سعى -02 نقاط  
**يمكن تلخيص العلاقة في النقاط التالية**

وسائل التدريب والتمرينات التي تتناسب مع نوع وشدة الإصابة .0.25

التقليل من الألم الناتج عن الإصابة. 0.25

التخلص من الإعاقة الحركية المؤقتة الناتجة عن الإصابة. 0.25

تقليل التأثيرات الناتجة جراء التثبيت أو قلة الحركة مثل ضعف العضلة أو تيبس المفصل. 0.25

استعادة قدرة الجزء المصاب على الأداء 0.25

مساعدة اللاعب في عملية التئام الأنسجة المتضررة التي تعرضت للإصابة . 0.25

مساعدة اللاعب على فهم ميكانيكية ومسببات الإصابة ومن ثم تجنب تكرار الإصابة. 0.25

الشفاء الكامل من الإصابة واستعادة قوة العضلة وحركة المفصل. 0.25

**الجواب الثالث (04 نقاط): حدد فوائد النشاط البدني الرياضي على صحة الفرد ؟**

نتطرق إلى عدة نقاط من بينها:

نقص الحركة والأمراض الجسمية، النشاط البدني الرياضي وزيادة نسبة الأمل في الحياة، النشاط البدني الرياضي والتحكم في الوزن، هشاشة العظام، الرياضة وزيادة الثقة بالنفس، الرياضة والتحصيل الدراسي، الرياضة والقدرات المعرفية، الرياضة وتحسين السلوك. كل عنصر على 0.25 الشرح على 0.25 لكل عنصر

**الجواب الرابع (04 نقاط): ما الفرق بين المراقبة الطبية الدورية و الكشف الطبي ؟**

تعريف ومفهوم المراقبة الطبية الدورية 0.5

تعريف ومفهوم الكشف الطبي 0.5

يتضح الفرق في تحديد المهام لكل منهما بحيث أن المراقبة الطبية الدورية عامة وشاملة، كإجراء مراقبة طبية على مستوى مركب أو قاعة رياضية من ناحية الصحية و النظافة، أو إجراء مراقبة طبية لأعضاء فريق نادي رياضي ، أما الكشف الطبي فهو خاص بحالات معينة

من فوائد المراقبة الطبية انها إجراءات تتخذ من أجل اجتناب المخاطر ومنع الإصابات والحوادث.

ومن فوائد الكشف الطبي أنه يؤدي إلى اكتشاف الكثير من الأمراض والمعوقات التي توجد عند الناشئين دون أن يشكو منها.

كما يمكن الإشارة إلى النقاط التالية و التي تلخص اهم الفروق بينهما:

**بالنسبة للمراقبة الطبية الدورية:**

- التخطيط لكيفية علاج اللاعبين في المراحل التدريبية المختلفة.

- التخطيط لكيفية تنظيم الخدمات الصحية بالملاعب والأشراف عليها.

- الإشراف على البيئة في المركب الرياضي.

- القيام بعمل الفحص الطبي الدوري الشامل للاعبين وتحليل النتائج.

- اكتشاف الأمراض المعدية واتخاذ الإجراءات اللازمة نحو منعها.

- مراقبة وتقييم التغيرات الناتجة من خلال برنامج تدريبي. 1.5

- بالنسبة للكشف الطبي :

- بعض الأفراد لا يمارسون أي نوع من التمرينات المحددة لخوفهم من خطر التعرض للمخاطر .
- بعض الأفراد لا يمارسون أي نوع من التمرينات لعدم إجراء أي فحوص طبية.3- الكشف الطبي يساعد على تحديد الحالة الصحية الراهنة للأفراد.
- البيانات والمعلومات الطبية الناتجة من الفحص تستخدم في تحديد نوع التمرين.
- القيم الخاصة ببعض التحاليل مثل ضغط الدم وبنية الدهن ونسبة السكر والكليستروول وغيرها نستخدم لحث الأفراد على الالتزام بالبرنامج التدريبي.
- التشخيص المبكر لأي مرض يساعد على ازدياد فرص الشفاء منه.1.5

**الجواب الخامس (02 نقاط):** بشكل جد مختصر تكلم عن أهمية الغذاء لصحة الفرد مبينا دور كل من

البروتينات، الأملاح المعدنية ؟

**أهمية الغذاء لصحة الفرد: بشكل مختصر 0.5**

البروتينات: البروتينات هي عناصر عضوية أساسية في تركيب الخلايا والأنسجة غير أنها لا تشكل مصدر فوري للطاقة ولا تخزن على مستوى الجسم.0.75

الأملاح المعدنية: هي المواد الكيميائية الأساسية التي توجد في التربة تمتصها النباتات التي يتحصل الإنسان على احتياجاته منها ، تعتبر الأملاح المعدنية المواد الأساسية لنقل الإشارات العصبية والتحكم في ضربات القلب وعمل العضلات وهي التي تتحكم في كميات الماء التي يستطيع الجسم حملها وتخزينها.0.75

انتهى

إعادة النظر يوم الثلاثاء 2020/01/21 على الساعة 10:30 صباحا القاعة رقم 09