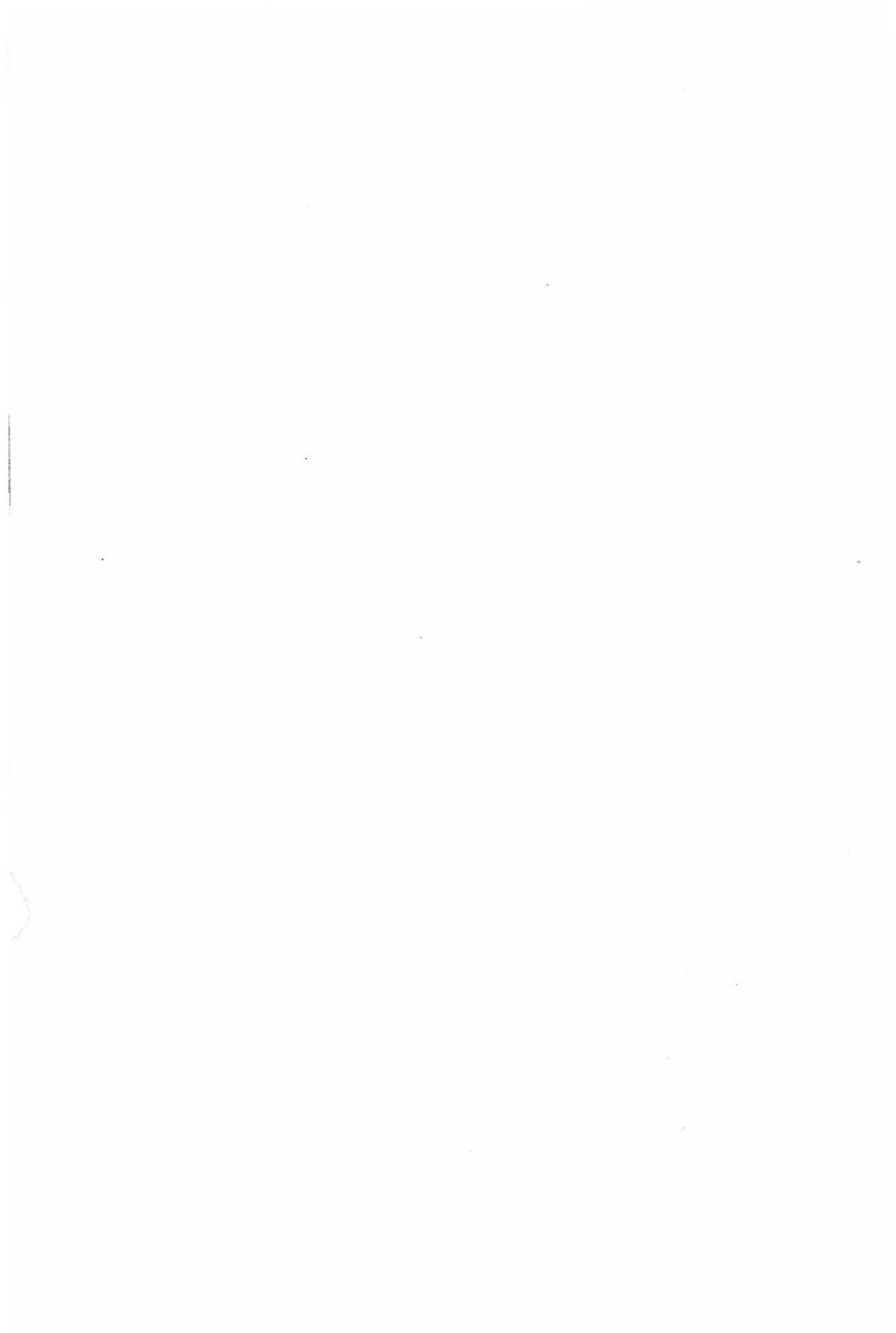


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الطب الرياضي

مفهومه ومجالاته وأنشطته
مع نظرة لواقعه ومستقبله في المملكة العربية السعودية

تأليف

د. هزاع بن محمد الهزاع

الأستاذ والمشرف على مختبر فسيولوجيا الجهد البدني
جامعة الملك سعود - الرياض - المملكة العربية السعودية

النشر العلمي والمطابع - جامعة الملك سعود

ص.ب ٦٨٩٥٣ - الرياض ١١٥٣٧ - المملكة العربية السعودية



ح) جامعة الملك سعود، ١٤٢٣هـ - (٢٠٠٢م)

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الهزاع، هزاع بن محمد

الطب الرياضي : مفهومه ومجالاته وأنشطته مع نظرة لواقعه ومستقبله

في المملكة العربية السعودية - الرياض

١٧٤ ص، ١٧ × ٢٤ سم

ردمك : ٣ - ٣٦٧ - ٣٧ - ٩٩٦٠

أ- العنوان

١- الطب الرياضي

٢٣/٠٦٥١

ديوي ١٠٢٧، ٦١٧،

رقم الإيداع : ٢٣/٠٦٥١

ردمك : : ٣ - ٣٦٧ - ٣٧ - ٩٩٦٠

حكمت هذا الكتاب لجنة متخصصة، شكلها المجلس العلمي بالجامعة،

وقد وافق المجلس العلمي على نشره - بعد الاطلاع على تقارير المحكمين - في

اجتماعه السادس للعام الدراسي ١٤٢٢/١٤٢٣هـ، المعقودة بتاريخ

١٢/٨/١٤٢٢هـ، الموافق ٢٨/١٠/٢٠٠١م.

النشر العلمي والمطابع ١٤٢٣هـ



تقديم

صاحب السمو الملكي الأمير سلطان بن فهد بن عبد العزيز

الحمد لله والصلاة والسلام على نبينا وسيدنا محمد بن عبد الله، وبعد، تهدف الرئاسة العامة لرعاية الشباب إلى العناية بقطاع الشباب والرياضة من كافة الجوانب، وبما يحقق أهداف وخطط التنمية في المملكة العربية السعودية. ولذا فالرئاسة العامة لرعاية الشباب تحرص كل الحرص على دعم ومساندة التأليف والدراسات العلمية في مجالات الرياضة والشباب، ومن ضمنها مجال الطب الرياضي.

وحقل الطب الرياضي، الذي خطا خطوات واسعة وتطور في المملكة العربية السعودية، يسعده أن يستقبل هذا الإصدار الجديد المتميز، الذي تناول فيه المؤلف التعريف بالطب الرياضي من جميع جوانبه، وبصورة موثقة، وبرؤية عصرية لم تغفل المستجدات الحديثة التي شهدتها هذا الحقل السريع في نموه وتطوره، الأمر الذي يجعل بحق، من هذا الكتاب مصدراً ثرياً سواء للمختصين في الطب الرياضي أو الراغبين في التعرف عليه، ليس في المملكة العربية السعودية فحسب، بل في العالم العربي أجمع. وثمة أمر آخر تناولته هذا الكتاب، ألا وهو الرصد الجلي لواقع الطب الرياضي والاستشراف العميق لآفاق مستقبله في المملكة العربية السعودية. ولم يكن تحقيق هذه المهمة ممكناً لولا خبرة المؤلف الطويلة ومعاصرته الحثيثة لمجال الطب الرياضي حول العالم عامة وفي المملكة العربية السعودية على وجه الخصوص.

ولذلك فإنه يسعدني أن أقدم لهذا الكتاب الذي يعد إضافة علمية للمكتبة العربية ، والذي قام على تأليفه أحد أبناء هذا البلد المعطاء ، وهو الأستاذ الدكتور هزاع بن محمد الهزاع المشرف على مختبر فسيولوجيا الجهد البدني بجامعة الملك سعود ، والذي عرف عنه التميز العلمي والجدية المطلقة والسعي الدؤوب نحو تحقيق الأفضل في البحث والتأليف في علوم الطب الرياضي ، مما يخدم حقل الطب الرياضي ويساهم في تطوره في المملكة العربية السعودية ، ليواكب التقدم الذي ساد مجالات أخرى عديدة ، في ظل رعاية حكومة خادم الحرمين الشريفين الملك فهد بن عبد العزيز ، وسمو ولي عهده الأمين الأمير عبد الله بن عبد العزيز ، وسمو النائب الثاني الأمير سلطان بن عبد العزيز. وفق الله الجميع لما يحب ويرضاه ، إنه سميع مجيب.

الرئيس العام لرعاية الشباب
رئيس اللجنة الأولمبية العربية السعودية
سلطان بن فهد بن عبد العزيز

المقدمة

في بداية عام ١٣٩٩هـ (١٩٧٩م) سافرت إلى الولايات المتحدة الأمريكية في بعثة دراسية، من قبل جامعة الملك سعود، للحصول على درجتي الماجستير والدكتوراه في تخصص فسيولوجية الجهد البدني - Exercise Physiology (الذي يعد أحد التخصصات الرئيسة في مجال الطب الرياضي). وبعد عودتي من البعثة، قمت بتأسيس مختبر فسيولوجيا الجهد البدني بالجامعة، واشتغلت بالبحث العلمي والتدريس في مجال الطب الرياضي وعلوم الحركة، وشاركت في مؤتمرات علمية محلية وعربية ودولية عديدة. بالطبع ليس القصد من هذه المقدمة أن تكون سردا لتاريخ حياتي الأكاديمية أو العملية، لكنني أردت أن أوضح للقارئ أنني منذ أن تم اختياري معيدا بالجامعة وأنا أعيش الطب الرياضي وعلوم الحركة بشكل يومي كجزء من طبيعة تخصصي وعملي، حيث عاصرت التغيرات التي شهدتها (وما يزال) الطب الرياضي حول العالم، وتابعت نمو وتطور الطب الرياضي وعلوم الحركة في المملكة العربية السعودية عن قرب.

وطوال ما يقرب من ربع قرن من الزمن، الذي هو تاريخ معاصرتي لتخصص الطب الرياضي، لاحظت كم هنالك من قصور لدى الكثيرين في العالم العربي في فهم طبيعة هذا التخصص، يستوي في ذلك العاملون في الحقل الطبي والمشتغلون في المجال الرياضي. وعلى الرغم من أن هناك تحسنا في فهم طبيعة الطب الرياضي في الآونة الأخيرة، إلا أن الفجوة ما تزال كبيرة، مع الأسف الشديد. وهذا

ما حدا بي للتصدي لمهمة تأليف كتاب في الطب الرياضي ، يعرف به ، ويوضح مجالاته ، ويعدد أنشطته ، ويستعرض آفاقه .

والطب الرياضي - باختصار شديد - يعنى ويهتم بالوقاية (ليس فقط وقاية الرياضي أو الممارس للنشاط البدني من الإصابة ، بل أيضا وقايتة من الإجهاد الجسمي والنفسي ، ومن التدريب غير الملائم) ، وبمراقبة وظائف أجهزة جسم الرياضي ، ومتابعة أداءه البدني ومحاولة تحسينه ، وبالعناية الصحية الشاملة للرياضي ، وأخيرا بالتشخيص والعلاج الملائمين للإصابة (في حالة حدوثها) ثم التأهيل الرياضي المناسب ، وفوق كل هذا فإن الطب الرياضي يعنى بدراسة النشاط البدني والحركة كظاهرة في حد ذاتها ، ومعرفة أثرها في أجهزة الجسم المختلفة من النواحي الطبية ، والفسولوجية ، والميكانيكية ، والنفسية ، والاجتماعية .

في هذا الكتاب - الذي تم تقسيمه إلى ثلاثة أبواب - حاولت جاهدا أن أوضح للقارئ جميع أدوار الطب الرياضي السابقة الذكر ، مركزا في الباب الأول من الكتاب على تعريفات الطب الرياضي المختلفة ، وتخصصاته المتنوعة ، ثم أنشطته العلمية والتدريبية . وفي الباب الثاني من الكتاب تطرقت إلى واقع الطب الرياضي في المملكة العربية السعودية ، على الرغم من عمره القصير في المملكة ، وندرة المراجع العلمية والبيانات الإحصائية في هذا الصدد . أما في الباب الثالث من الكتاب فقد حاولت أن أمارس نوعا من العصف الذهني ، متطرقا إلى مدى الحاجة لخدمات الطب الرياضي في المملكة العربية السعودية ، ومستشرفا لآفاق مستقبله في المملكة (الذي نأمل أن يكون مشرقا بإذن الله) بناء على استقراء التطورات التي حدثت وتحدث في دول عديدة من العالم خلال العقود القليلة الماضية .

أرجو من الله عز وجل أن أكون قد وفقت في إلقاء الضوء على موضوع متشعب مثل الطب الرياضي ، جمعت شتات معلوماته من مقالات مبعثرة في مصادر

مختلفة (حيث لا يوجد كتاب جامع شامل للتعريف بالطب الرياضي من جميع جوانبه الطبيه والعلمية ، حتى في المصادر الإنجليزية) ، واستقيت أفكاره من تجارب الآخرين الذين سبقونا في هذا المجال ومن خبراتي ومعاصرتي لهذا المجال قرابة ربع قرن من الزمان . أسأل الله التوفيق والسداد ، إنه سميع مجيب .

المؤلف

المحتويات

تقديم..... هـ

المقدمة..... ز

الباب الأول :

الطب الرياضي حول العالم: تعريفه ومجالاته وأنشطته

الفصل الأول : تعريف الطب الرياضي ٣

الفصل الثاني : مجالات الطب الرياضي ٩

وصف لتخصصات الطب الرياضي : ١٢

أولاً : الجوانب الإكلينيكية للطب الرياضي : ١٢

١- طب الإصابات الرياضية ١٣

٢- الجوانب الطبية المرتبطة بممارسة الرياضة ١٣

ثانياً : الجوانب العلمية المرتبطة بالطب الرياضي : ١٤

١- فسيولوجيا الجهد البدني..... ١٥

٢- الميكانيكا الحيوية ١٥

٣- التعلم والتحكم والتطور الحركي..... ١٦

٤- علم النفس الرياضي ١٦

٥- التغذية الرياضية..... ١٦

١٧ ثالثاً : التأهيل الرياضي
١٩ الفصل الثالث : الطب الرياضي وصحة المجتمع : توجه مهم
	تقرير كبير الأطباء والجراحين في الولايات المتحدة الأمريكية حول النشاط
٢٣ البدني والصحة .
٢٥ الأهداف الصحية لعام ٢٠١٠م
٢٧ الفصل الرابع : فريق الطب الرياضي
٢٨ طبيب الفريق : مهامه وواجباته
٣٥ طبيب الفريق : أخيراً جاء الاتفاق على مؤهلاته
٣٩ الفصل الخامس: التعليم والتدريب في الطب الرياضي حول العالم
٤١ الدرجات العلمية في الطب الرياضي
٤٦ شهادات الدبلوم والدورات التدريبية في الطب الرياضي :
٤٧	١- الكلية الأمريكية للطب الرياضي.....
٤٨	٢- الجمعية الطبية الأمريكية للطب الرياضي.....
٤٩	٣- الأكاديمية الأمريكية لأطباء الرياضة.....
٤٩	٤- الأكاديمية الكندية للطب الرياضي.....
٤٩	٥- الاتحاد الأسترالي للطب الرياضي.....
٥٠	٦- الجمعية البريطانية للطب الرياضي.....
	الشهادات التي تمنحها الكلية الأمريكية للطب الرياضي للعاملين في مراكز
٥٣ اللياقة البدنية والأندية الصحية
٥٩ الفصل السادس : البحث العلمي والنشر في مجال الطب الرياضي
٦١ المراكز البحثية في الطب الرياضي
٦٣ أهم الدوريات العلمية في الطب الرياضي

- التطور التقني في الطب الرياضي ٦٧
- الفصل السابع: أهم الجمعيات العلمية والاتحادات الدولية في مجال الطب الرياضي ٧١
- الاتحاد الدولي للطب الرياضي ٧١
- المجلس الدولي لعلوم الرياضة والتربية البدنية ٧٣
- اللجنة الطبية باللجنة الأولمبية الدولية ٧٤
- الكلية الأمريكية للطب الرياضي ٧٥
- اتحادات وجمعيات إقليمية وقارية أخرى ٧٦

الباب الثاني :

الطب الرياضي في المملكة العربية السعودية

- الفصل الثامن : مؤسسات الطب الرياضي في المملكة العربية السعودية ٨١
- الاتحاد السعودي للطب الرياضي ٨١
- إدارة الشؤون الطبية بالرئاسة العامة لرعاية الشباب ٨٦
- مستشفى الأمير فيصل بن فهد للطب الرياضي ٨٧
- الهيئة الاستشارية للطب الرياضي باللجنة الأولمبية السعودية ٨٩
- جهات أخرى ذات ارتباط وثيق بالطب الرياضي ٩٠
- الفصل التاسع: برامج الطب الرياضي الدراسية في المملكة العربية السعودية ٩٣
- المرحلة الجامعية ٩٣
- مرحلة الدراسات العليا ٩٤
- الفصل العاشر: البحوث العلمية في مجالات الطب الرياضي في المملكة العربية السعودية ٩٧
- مؤشرات البحث العلمي ٩٧
- أهم البحوث العلمية المنجزة في الطب الرياضي في المملكة ٩٩

- ١ - بحث اللياقة البدنية للشباب السعودي ١٠٠
- ٢ - بحوث فسيولوجيا النشاط البدني لدى الأطفال والناشئين السعوديين.. ١٠٠
- ٣ - بحوث التقويم الفسيولوجي للرياضيين السعوديين ١٠١
- ٤ - بحوث الإصابات الرياضية الشائعة لدى الرياضيين السعوديين..... ١٠١
- معوقات البحث العلمي في الطب الرياضي في المملكة ١٠٢
- الفصل الحادي عشر : مخبرات ووحدات الطب الرياضي العاملة في المملكة العربية السعودية ١٠٣
- مختبر فسيولوجيا الجهد البدني بجامعة الملك سعود ١٠٣
- مختبر الميكانيكا الحيوية بجامعة الملك سعود ١٠٥
- مختبر التعلم والتحكم الحركي بجامعة الملك سعود ١٠٥
- مختبر قياس وظائف التنفس بقسم الفسيولوجي بكلية الطب ١٠٥
- مختبر اللياقة البدنية بجامعة الملك فهد للبترول والمعادن ١٠٦
- مختبر فسيولوجيا الجهد البدني بمستشفى الأمير فيصل بن فهد للطب الرياضي ١٠٦
- وحدة الطب الرياضي في مستشفى الملك خالد الجامعي ١٠٧

الباب الثالث :

التوجهات المستقبلية للطب الرياضي في المملكة العربية السعودية

- الفصل الثاني عشر : حاجتنا للطب الرياضي في المملكة العربية السعودية ١١١
- المنتخبات الرياضية الوطنية ١١١
- الأندية الرياضية..... ١١٢
- المراكز الوطنية للطب الرياضي ١١٢
- قطاع الصحة المدرسية ١١٣
- قطاع الرعاية الصحية الأولية ١١٤

- القطاعات العسكرية ١١٥
- مراكز اللياقة البدنية وخفض الوزن ١١٦
- دليلك لاختيار مركز لياقة بدنية أو ناد صحي ١١٨
- الفصل الثالث عشر : استشراف مستقبل الطب الرياضي في المملكة العربية السعودية ... ١٢٣
- فيما يتعلق بخدمات الطب الرياضي بشكل عام ١٢٣
- فيما يتعلق بالتدريب والدراسات العليا ١٢٦
- فيما يتعلق بالبحث العلمي والنشر والتوثيق في الطب الرياضي ١٢٧
- الملاحق ١٢٩
- ملحق رقم ١ - وصفة النشاط البدني اللازم لتنمية اللياقة القلبية التنفسية
واللياقة العضلية والمرونة والمحافظة على كل منها ١٣١
- ملحق رقم ٢ - استبانة الكشف على المخاطر القلبية لدى الرياضيين ١٣٥
- ملحق رقم ٣ - استبانة جاهزية الفرد لممارسة النشاط البدني ١٣٨
- ملحق رقم ٤ - الدورات التدريبية التي أقرها الاتحاد السعودي للطب الرياضي
في عام ١٤٢٠هـ ١٤٠
- ملحق رقم ٥ - الاستثمارات التي تم تطويرها من قبل الهيئة الاستشارية للطب
الرياضي باللجنة الأولمبية السعودية : ١٤٤
- أ - استمارة التاريخ الرياضي والتدريبي للاعب ١٤٥
- ب - استمارة التاريخ الصحي للرياضي ١٤٦
- ج - استمارة الفحص الطبي للرياضي ١٤٧
- د - استمارة تقييم اللياقة البدنية للرياضي ١٤٨
- ملحق رقم ٦ - وثيقة الجمعية الطبية العالمية (WMA) حول أسس العناية الصحية
في الطب الرياضي ١٤٩
- ملحق رقم ٧ - مواقع إلكترونية للهيئات ذات العلاقة بالطب الرياضي ١٥٣

١٥٥.....	المراجع
١٦٥.....	كشاف الموضوعات