



جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضي

مطبوعة / المراقبة الطبية للرياضي

المؤلف / د غيدي عبدالقادر

المستوى / السنة الأولى ماستر
المقياس / المراقبة الطبية وحدة إستكشافية
عدد الصفحات / 110
المعامل / 01

المحاور /

- 1-مدخل عام لعلم الطب
- 2-المراقبة الطبية
- 3--التقييم الطبي قبل ممارسة الرياضة
- 4- التقييم الطبي الرياضي

- 5- الهرمون المنبه للغدة الدرقية
- 6- مكافحة تعاطي المنشطات والمحظورات
- 7- المحظورات التي تؤثر في أداء الرياضيين
- 8- العلاج بعد إكتشاف الإصابات
- 9- تصميم البرنامج التأهيلي
- 10- العلاج الحركي الرياضى ودورة فى التأهيل
- 11- التغذية و المراقبة الطبية
- 12- إعداد برنامج غذائي للرياضيين
- 13- أهمية الفيتامينات للرياضي
- 14- الوظائف الحيوية والفسولوجية للكاربوهيدرات

المحاضرة الأولى

مدخل عام لمقياس المراقبة الطبية

الصحة والتميز مع مراقبة صحة الرياضيين

تلعب العديد من المتغيرات دورًا في أداء الرياضي. يمكن أن يتيح قياس صحة الرياضي رؤى لتحسين التدريب والراحة وتنظيم الحملات. يمكن أن تكون المراقبة الذكية لصحة الرياضيين مفيدة في تجنب الإصابات وتعزيز التحضير وإدارة السجلات الطبية. فيما يلي المجالات المختلفة التي يمكن أن تفيد فيها المراقبة الصحية الرياضيين:

• المراقبة الصحية :

تعد مراقبة العافية أمرًا مهمًا لضمان استعداد الرياضيين لتدريبهم ، وعدم الشعور بالتعب ، وحصولهم على راحة جيدة. ضمان الرفاهية هو المفتاح لتجنب الإصابات للرياضيين وتأمين حياتهم المهنية الناجحة على المدى الطويل.

• عبء العمل الأمثل:

يمكن أن يكلف عبء العمل المفاجئ الرياضيين إصابة مدى الحياة. على هذا النحو ، من الضروري مراقبة عبء العمل للرياضي. يضمن نظام مراقبة الصحة بقاء التمرينات في مناطق عالية الأداء ومنخفضة المخاطر.

• الإصابات والمرض:

يحتاج المدربون إلى دراسة التاريخ الكامل للرياضيين لاتخاذ أفضل القرارات والنظام. يمكن أن توفر السجلات الصحية الإلكترونية (EHR) خلفية شاملة عن الفرد.

بهذه الطريقة ، يمكن لخطة العافية أن تأخذ في الحسبان الإصابات والأمراض السابقة.

• تقاييم الأداء:

التكنولوجيا هي الطريقة الأكثر دقة لقياس أداء الرياضيين. يمكن أن تسمح المستشعرات والمشغلات بمراقبة دقيقة لصحة الرياضيين في الاستعدادات والتمارين. علاوة على ذلك ، يمكن أن توفر المستشعرات رؤى تتجاوز مجرد الممثلين والوقت والسرعة. وبالتالي ، سيكون بمثابة تغيير لقواعد اللعبة بالنسبة للرياضيين.

مراقبة صحة الرياضيين: جانب الأجهزة

تتيح الأجهزة الإلكترونية الذكية رؤى فسيولوجية فعالة لصحة الرياضيين. يمكن مراقبة صحة الرياضيين باستخدام عدد قليل من أجهزة الاستشعار الحيوية. تعتبر المستشعرات التي يمكن ارتداؤها هي أفضل طريقة للحصول على نظرة ثاقبة لحالة الشخص الرياضي عند التمرين. فيما يلي بعض المعلومات التي قد يكون من المفيد تتبعها:

• استشعار معدل ضربات القلب:

يمكن أن تكون معدلات ضربات القلب عاملاً ينذر بالخطر لأي رياضي إذا كان خارج الخط. يمكن أن يكون استشعار نشاط القلب أمرًا حاسمًا لتحديد حدود الأداء وأيضًا للعمل على حلها بطريقة أكثر ذكاءً.

• استشعار معدل التنفس:

معدل التنفس ، تمامًا مثل معدل ضربات القلب ، هو أحد أهم معايير الحياة. لذلك ، فإن مراقبة معدل تنفس الرياضيين أمر مهم للمدربين وإدارة الفريق.

• النشاط الكهربائي للعضلات:

يمكن أن يقيس تخطيط كهربية العضل (EMG) استجابة العضلات لتحفيز الأعصاب. يمكن أن تحدد مراقبة النشاط الكهربائي للعضلات ما إذا كانت هناك مشكلة في الاستجابة من أي عصب أو عضلة.

• الأداء المعرفي:

الصحة المعرفية هي نعمة أخرى من التكنولوجيا. حتى الآن ، لم تكن مراقبة الصحة العقلية للرياضيين ممكنة. قياس الصحة العقلية والوظائف المعرفية لا يقل أهمية عن الظروف البدنية ، إن لم يكن أكثر.

• تتبع النوم:

يمكن أن يساعد تتبع النوم في تحديد نوعية النوم ، وأي اضطرابات ، أو استيقاظ مفاجئ. وبالتالي ، فهو المفتاح لضمان حصول الرياضيين على الراحة والتعافي المناسبين.

• أجهزة تتبع الحركة:

يمكن أن تشير حركة التتبع إلى عدد الأقدام وسرعة الأنشطة وغير ذلك الكثير. ومن ثم ، فإن المعلمة الصحية الحيوية هي تحليل الأداء البدني للرياضي.

بسبب التكنولوجيا ، أصبح من الممكن الآن مراقبة هذه المعلمات بسهولة. يمكن رصد هذه العوامل من خلال أجزاء مختلفة من الجسم. على سبيل المثال ، يمكن للبقع الجلدية مراقبة معدل ضربات القلب. وبالمثل ، يمكن أن تكون الملابس الذكية

وأساور المعصم الذكية وسماعات الرأس وارتداء الكاحل جزءًا من أنظمة مراقبة صحة الرياضيين.



استنتاج عام

مراقبة البيانات الصحية للرياضيين هي الخطوة الأولى في العملية المطولة. تحليلات البيانات هي العنصر الأساسي التالي الذي يساعد في تفسير البيانات. علاوة على ذلك ، يمكن بعد ذلك إرسال البيانات الثابتة إلى سجل مراقبة صحة الرياضيين المركزي ، حيث يمكن تخزينها مع السجلات الصحية السابقة. بهذه الطريقة ، يمكن للمرء أن يراقب صحة الرياضي بواجهة مستخدم رسومية. باتباع البصيرة ، يمكن للاعبين والمدرسين تحديد التحديات. نتيجة لذلك ، يمكن للرياضيين التغلب على حدودهم وتحقيق أداء أفضل. يمكن أن يؤدي الجمع بين هذا العنصر التكنولوجي والتغذية وأنظمة التمرين والعناية الطبية إلى تحسين النجاح العام للرياضيين. ومن ثم ، فهو أحد العروض التي توضح كيف يمكن للتكنولوجيا أن تخدم غرضًا معينًا. سيواصل الرياضيون في المستقبل رفع المستوى بمساعدة مثل هذه التطورات نتيجة لذلك.

