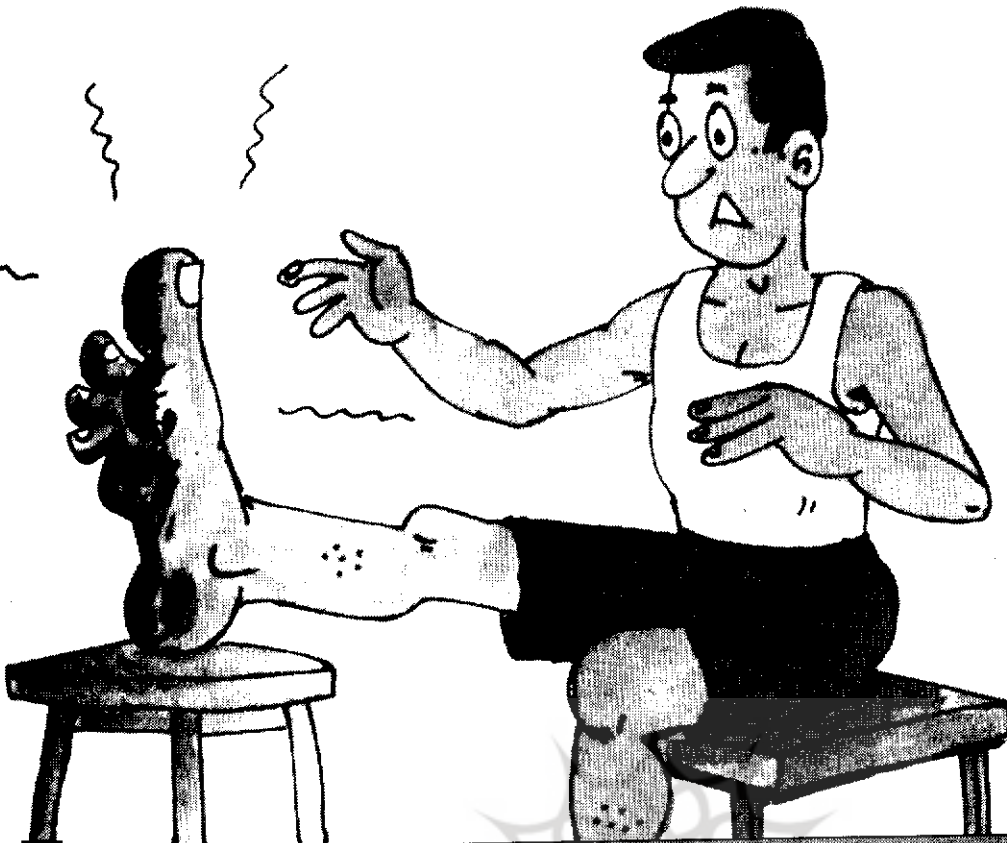




دکتر محمد مسین علیزاده
عضو هیئت علمی
دانشگاه تهران



مقدمه

یکی از مهمترین کار فرودهای شناخته شده برای تربیت بدنی و ورزشی، حفظ و ارتقاء تندرستی و بهداشت فردی است. این موضوع در مختلف جامعه است. فلسفه ورزش نیز یکی از شاخه های علمی تشکیل دهنده دانش تربیت بدنی است که دانش عمیق و کاربردی در تعیین کننده ای را ایفا می کند. با نگاهی به تحقیق ها در حوزه تربیت بدنی با دیگر علوم مانند علوم پزشکی، روان شناسی و جامعه شناسی پس به اهمیت روز افزون طب ورزشی می میریم. برخلاف چنین گستردگی و اهمیت بخش طب ورزشی، هنوز سیمای روشنی از جایگاه این شاخه در حوزه تربیت بدنی ترسیم نشده است؛ به گونه ای که بسیاری تصور می کنند این شاخه در ارتباط با علوم پزشکی است و متخصصان تربیت بدنی نیازی به اطلاعات این بخش ندارند و نقش اصلی به عهده پزشکان یا متخصصان علوم پزشکی است. هدف از نگارش این مقاله، آشنایی هر چه بیشتر مربیان و معلمان ورزش، به خدمات های این شاخه و شناخت ابعاد این خدمات ها است. در این مقاله به پنج بخش مهم شاخه طب ورزشی پرداخته می شود که شامل حرکت های اصلاحی و درمانی؛ بهداشت ورزشی؛ ضربه های ورزشی؛ ورزش معلولان یا ورزش برای اقشار ویژه و بازپروری و کمک های اولیه است. مقاله حاضر در نظر دارد تا برای مربیان و معلمان ورزش، اهمیت فراگیری و چگونگی به کارگیری دانش در حوزه طب ورزش را مرور کند.

شناخت و جایگاه طب ورزش



طب ورزش چیست؟

برخلاف آن که به نظر می‌رسد طب ورزشی مفهوم بسیار وسیع و گسترده دارد، اما در یک نگاه گذرا می‌توان همه فعالیت این شاخه را از یک سو، نظارت بر فعالیت جسمانی اقسار مختلف و از سوی دیگر، نظارت بر فعالیت ورزشکاران سطوح مختلف حرفه‌ای و غیر حرفه‌ای دانست. این نظارت امکان اجرای فعالیت سالم و لذت بخش را با توجه به جنبه‌های بهداشت فیزیکی و روانی در ورزش همگانی و ورزش حرفه‌ای فراهم می‌کند. خوب می‌دانیم که بسیاری از افراد، فعالیت‌های ورزشی خود را با هدف تندرستی شروع می‌کنند، ولی در همان ابتدای کار متوقف می‌شوند و قادر به ادامه فعالیت نیستند. زیرا ناآگاهی از یک فعالیت مناسب، زمینه‌های بروز آسیب یا ناهنجاری را برای آنان فراهم می‌سازد. از این رو، نخست نگاهی اجمالی خواهیم داشت به بخش‌های پنجگانه طب ورزش تا با مجموعه فعالیت‌های متصور در این بخش آشنایی پیدا کنیم سپس هر بخش به طور مشروح معرفی خواهد شد.

۱- کمک‌های اولیه

آگاهی از تدابیر مهم و حیاتی کمک‌رسانی به مصدومان فعالیت‌های ورزشی، بخش مهمی از شاخه طب ورزشی

محسوب می‌شود که ما آن را به کمک‌های اولیه می‌شناسیم. کمک‌های اولیه عبارت است از کاربرد ماهرانه و اصول پذیرفته شده درمان، هنگام وقوع سانحه یا بیماری ناگهانی با بهره‌گیری از امکانات و وسایل در دسترس در زمان وقوع حادثه. درحقیقت، کمک‌های اولیه، روش‌های درمانی تأیید شده‌ای هستند که در مورد شخص مصدوم (ورزشکاران سنین مختلف) تا رسیدن پزشک یا انتقال به بیمارستان به کار گرفته می‌شود. برای مربیان و معلمان ورزش بسیار مهم و ضروری است تا با روش‌های اصلی کمک‌های اولیه در زمان خفگی، اختلال‌های دستگاه گردش خون و تنفس مانند ایست قلبی، زخم، خونریزی، شکستگی، دررفتگی، گرم‌زدگی، سرمازدگی، بیهوشی و ... آشنایی کافی داشته باشند زیرا احتمال بروز حادثه در فعالیت ورزشی بیش از هر وقت دیگر است.

۲- بهداشت ورزشی

مربیان و معلمان ورزش نیاز دارند تا از شرایطی که بر سلامتی افراد علاقه‌مند به ورزش و ورزشکار اثر سوء می‌گذارد اطلاع کافی داشته باشند. چنین آثاری می‌تواند از اجرای نامناسب یک فعالیت جسمانی یا بر اثر بیماری باشد که بهداشت ورزشکاران را در محیط‌های

● حرکت‌های اصلاحی و درمانی، بهداشت ورزشی، صدمه‌های ورزشی، معلولان و کمک‌های اولیه پنج بخش مهم طب ورزشی می‌باشند.

ورزشی تهدید می‌کند. مجموعه اطلاعاتی که در این بخش از طب ورزشی ارائه می‌شود به نام بهداشت ورزشی است که علاوه بر شناخت عوامل بیماری‌زا در محیط‌های گوناگون فعالیت‌های ورزشی، مانند سالن‌ها، میدان‌های روباز، استخرها، چگونگی مراقبت از دستگاه حرکتی بدن، بهداشت دستگاه قلبی و عروقی، آثار مواد نیروزا (دوپینگ) بر ورزشکاران و چگونگی انتخاب یک فعالیت مناسب ورزشی را با توجه به سن و جنس، در اختیار معلمان و مربیان ورزشی قرار می‌دهد بویژه، کسانی که با کودکان و نوجوانان سروکار دارند.

۳- حرکت‌های اصلاحی و درمانی

شناسایی ناهنجاری‌های جسمانی و چگونگی کمک به افراد با ناهنجاری‌های جسمانی را حرکت‌های اصلاحی و درمانی گویند. حرکت‌های اصلاحی به عنوان بخشی از علوم تربیت بدنی، دانشی کاربردی است که مشتمل بر اهداف شناسایی؛ آموزش؛ پیشگیری؛ بهبود و اصلاح ناهنجاری‌های بدن و عادت‌های حرکتی است. از این رو، شناسایی علل و عوامل مشترک، بروز چنین وضعیت‌های ناهنجار و آثار آن برای مربیان و معلمان ورزش ضروری به نظر می‌رسد. آثار و عوارض ناهنجاری‌های وضعیتی، شامل خستگی

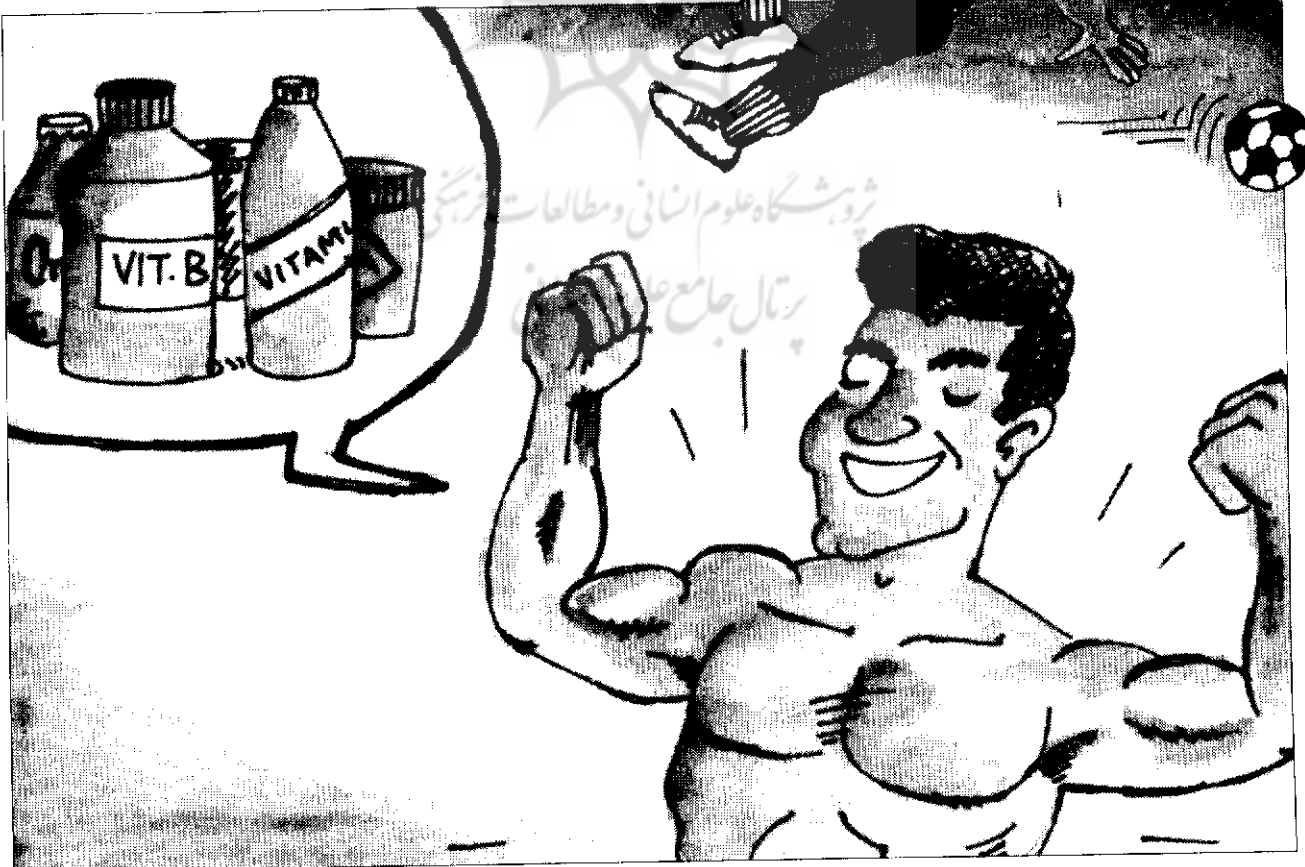
● چگونگی
مراقبت از
دستگاه
حرکتی بدن،
بررسی آثار
دوپینگ در
حوزه
بهداشت
ورزشی
بررسی
می شوند.

عضلانی؛ تغییر شکل مفاصل؛ کوتاهی و کشیدگی های رباط ها و وترها؛ فشارهای غیرطبیعی بر مینیسک ها و دیسک ها؛ برهم خوردن تعادل بیومکانیکی و کاهش راندمان دستگاه اهرمی بدن؛ کاهش آمادگی های حرکتی و روانی در یادگیری و اجرای مهارت های حرکتی ورزشی است. این بخش از طب

ورزشی، مشخصات یک وضعیت بدنی مناسب در ایستادن، راه رفتن، نشستن و خوابیدن را بحث و بررسی می کند همچنین عواملی که کودکان و نوجوانان را تهدید می کند.

۴. ورزش معلولان و بازپروری هدف مهم تربیت بدنی معلولان، آشنایی با شیوه های بازپروری افراد با معلولیت های مختلف جسمانی و روانی؛ تغییر رفتار روانی و حرکتی فرد معلول با خودفعالی، بویژه در ارتباط با درک و فهم بدن خود است. در این مفهوم، تربیت بدنی تنها به حرکت های شدید بدنی و رقابت

محدود نمی شود، بلکه شامل آموزش های یکارگیری توانایی های موجود، نحوه ارتقاء آنها با تمرین های بدنی و بهره وری هرچه بیشتر از اوقات فراغت در زندگی اجتماعی و فردی معلولان است. درحقیقت، آموزش هایی که به خودفعالی منجر می شود از میزان وابستگی معلولان به دیگران می کاهد تا جایی که هدایت اصلی آنان، هدایت از درون می شود. به بیان دیگر، فلسفه خودفعالی و تأکید اصلی آن به قبول کردن مسؤلیت فرد برای خودکفا شدن و برخورداری از زندگی سالم با استفاده از





● هیچ کس به دلیل ضعف در بخشی از توانایی‌های خود، از دایره خدمات تربیت‌بدنی و ورزش بیرون نخواهد ماند.

اوقات فراغت است که بخش بسیاری از وقت معلولان را به خود اختصاص می‌دهد. فرد خود فعال، احساس خوبی به خود دارد و در کارها دارای اعتماد به نفس است (خودباوری مثبت). دیدگاه مثبت به تمرین‌ها و فعالیت‌های بدنی، موجب شرکت در فعالیت‌های ورزشی و در نهایت، حس مفید بودن در فعالیت‌های فردی و اجتماعی است. در این دیدگاه بسیاری از افسار جامعه که بیمار اند و این بیماری موجب محدودیت آنان در فعالیت شده است، می‌توانند در فعالیت‌های ورزشی خاص خود شرکت کنند. به علاوه، معلولان می‌توانند در سطوح خاصی از ورزش‌های قهرمانی به رقابت پردازند و از این طریق نیازهای رقابتی خود را پاسخگو باشند. از این رو، مربیان و معلمان ورزش، با بهره‌گیری از اطلاعات طب ورزشی، در این بخش درمی‌یابند که همه علاقه‌مندان را می‌توان با شیوه‌های کاملاً بدیع و متنوع و با توجه به توانایی آنان، به فعالیت‌های جسمانی دعوت کنند و هیچ کس به دلیل ضعف در بخشی از توانایی‌های خود، از دایره خدمات تربیت‌بدنی و ورزش بیرون نخواهد ماند.

به هدف اصلی ورزش یعنی تأمین سلامتی خدشه وارد کند. اکنون با بخش‌های مختلف و موضوع‌های مورد بحث طب ورزشی، آشنایی اجمالی پیدا کردید. با توجه به نیاز مبرم معلمان و مربیان ورزش به اطلاعات این بخش، امید آن داریم تا با تکیه به یافته‌های جدید علمی در حوزه طب ورزش، مروری دوباره بر گوشه و زوایای هر بخش داشته باشیم و چشم اندازه‌های حال و آینده را روشنتر کنیم. همچنین نقش مربیان و معلمان ورزش را بشناسیم، کسانی که مسؤولیت بسیار مهم در بهداشت جسمانی دانش‌آموزان را به عهده دارند.

صدمه‌های ورزشی و چگونگی پیشگیری از آنها یکی از بخش‌های مهم طب ورزشی را به خود اختصاص می‌دهد و همه مربیان و معلمان ورزشی نیاز مبرم به دانش این بخش دارند. این‌گونه به نظر می‌رسد که صدمه‌های ورزشی بیشتر با ورزش رقابتی و قهرمانی ارتباط دارد، اما باید آگاه بود که شرکت در هر فعالیت ورزشی یا حتی فعالیت‌هایی که با هدف گذراندن اوقات فراغت است، امکان بروز صدمه وجود دارد. بنابراین، آشنایی با نحوه وقوع آسیب‌ها و شیوه‌های کمک به حادثه‌دیدگان چه در زمان وقوع حادثه چه در مرحله بازتوانی، اهمیت فراوانی دارد و شناختن آن ممکن است

۵- آسیب‌شناسی ورزشی

صدمه‌های ورزشی یکی از عوارض جدی شرکت در فعالیت‌های ورزشی است. آشنایی با مکانیسم و نحوه وقوع