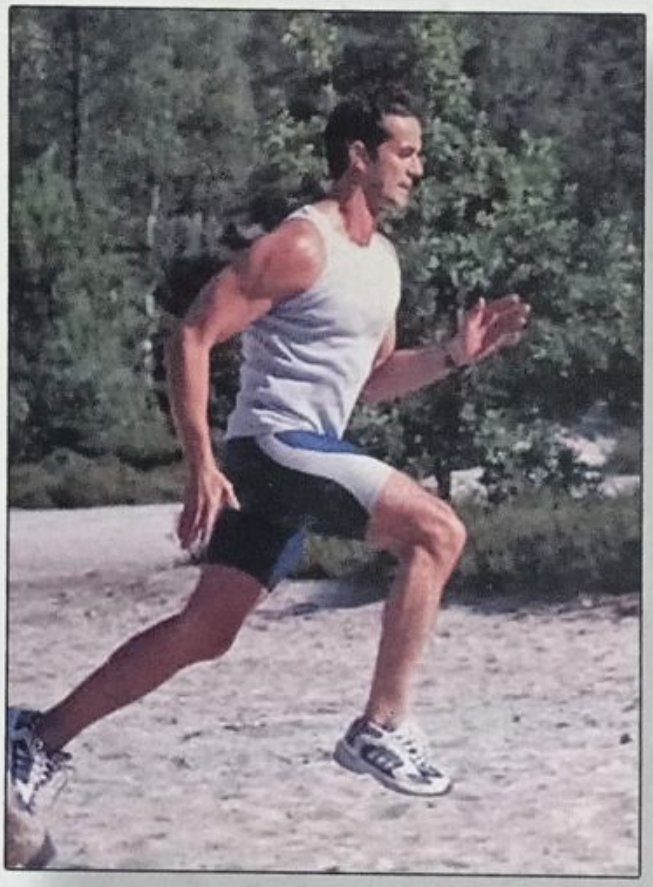
مبادىء وأساسيات

الطب الرياضي



الدكتور بژار علي جوكل

ناشرون و موزعون

Preview sample - page 1 of 12 - Soran University Academic Digital Library

مبادئ وأساسيات

الطب الرياضي

زانكۆی سۆران
کتێبخانەی گشتی
بەش: _____
رێکەوتی تۆمارکردن: / / ٢٠
ژمارەی تۆماری کتێب
٢٦٦٣٤
٢٦٦٣٤
٦١٠
٢٦٧ ح

الدكتور بزار علي جوكل

الطبعة الثانية
2009

Preview sample - page 2 of 12 - Soran University Academic Digital Library

المقدمـــة

مما لا شك فيه فقد أصبح للتربية الرياضية دوراً مهماً في التأثير على النواحي الاجتماعية والصحية والنمو السليم لأفراد المجتمع بما تقدمه من بناء جسمي وصحي. وإن التطور والرقي الذي نراه في المجتمعات المتقدمة نتاج لعوامل كثيرة منها تطور المستوى الرياضي العالي الذي يعتمد على امكانية العلوم المختلفة وما تقدمه من خدمة للرياضيين في الألعاب الرياضية كافة، ومن واجبات ودور كليات التربية الرياضية إعداد الملاكات الرياضية العلمية التي تعمل على تطوير المستويات الرياضية في الفعاليات الرياضية كافة. وإن دور العلوم الطبية والصحية في مختلف اتجاهاتها ومنها الطب الرياضي لها دور مؤثر في هذا المجال، لذا أصبح من الضروري اطلاع الطلبة في كليات وأقسام التربية الرياضية على مبادئ وأسس الطب الرياضي ودراسة هذا التخصص المهم وعلاقته بالعلوم الرياضية الأخرى.

إن إعداد هذا الكتاب جاء نتيجة لكل ما تقدم فضلاً عن تقديمه أساسيات ومبادئ مادة الطب الرياضي بصورة سلسلة وفق المعلومات الحديثة التي توافرت للمعد، إذ اشتملت على موضوعات التغذية وعلاقتها بالرياضة، وعلاقة النشاط الرياضي بالوزن والعمر، والمنشطات التي يستخدمها الرياضي وأنواعها وطرائق الكشف عنها، والاصابات الرياضية التي يتعرض لها الرياضي جرّاءها.

والله ولي التوفيق

المؤلف

Preview sample - page 3 of 12 - Soran University Academic Digital Library

المحتويات

الموضوع	الصفحة
المقدمة	3
الفصل الأول: التغذية والرياضة	٥
أنواع المواد الغذائية	٧
الكاربوهيدرات	٧
الكلكوز	٨
ماذا يحصل للكلوكوز في الدم والأنسجة	١٠
الهرمونات التي تسيطر على تمثيل الكلوكوز	١١
كيف يتم انتاج الطاقة من الكوكوز	١٢
البروتينات	١٤
مكونات الغذاء الطبيعي	١٥
الفيتامينات	١٦
العناصر المعدنية	٢٥
الكالسيوم	٢٦
الفسفور	٢٧

Preview sample - page 4 of 12 - Soran University Academic Digital Library

المغنيسيوم	٢٨
البوتاسيوم	٢٩
الحديد	٢٩
الماء	٣١
كيفية اختيار الغذاء اليومي	٣٤
اللحوم والبيض والبقول	٣٥
الفواكه والخضر	٣٦
الخبز والحبوب	٣٦
التغذية الرياضية	٣٧
ما هي كمية الطاقة التي نحتاج إليها عند ممارسة الرياضة؟	٣٩
كيف يستخدم الجسم الطاقة المخزونة؟	٤١
العوامل التي تؤثر على نوعية اختيار الوقود	٤٢
توضيح القابلية القصوى لاستهلاك الأوكسجين(Vo2max)	٤٣
استيعاب الطاقة قبل المباراة وخلالها	٤٣
استيعاب الطاقة بعد التمرين أو بعد السباق	٤٤

Preview sample - page 5 of 12 - Soran University Academic Digital Library

الفصل الثاني: علاقة النشاط الرياضي بالوزن والعمر	٤٧
الوزن	٤٩
وزن الإنسان الطبيعي	٤٩
معدل احتياج الجسم من السعرات الحرارية	٥٣
توازن الطاقة	٥٥
فقدان الوزن	٥٧
زيادة الوزن	٦٠
النشاط الرياضي والعمر	٦٢
نظريات العمر	٦٢
التغيرات المصاحبة لتقدم العمر	٦٣
تأثير النشاط الرياضي على العمر	٦٤
كيفية البدء في التمرينات الرياضية	٦٥
الفصل الثالث: المنشطات	٦٩
المنشطات	٧١
تاريخ استخدام المنشطات في العالم	٧١
تعريف المنشطات	٧٣
أنواع المنشطات	٧٣

Preview sample - page 6 of 12 - Soran University Academic Digital Library

العقاقير الطبية	٧٣
المنشطات الهرمونية	٧٥
الوسائل الصناعية	٧٧
مساوئ استخدام المنشطات	٧٨
طرق الكشف عن المنشطات	٨٠
الفصل الرابع: الإصابات الرياضية	٨٣
الإصابات الرياضية	٨٥
تعريف الإصابات الرياضية	٨٥
أعراض وعلامات الإصابات الرياضية	٩١
تحديد الإصابة واستمرارية اللاعب في المباراة	٩٢
العلاج الأولي للإصابة الرياضية	٩٣
الفحص السريري للإصابات الرياضية	٩٤
تقدير حالة الرياضي فاقد الوعي	٩٧
طرق علاج إصابات الرياضية بصورة تامة	٩٩
المضاعفات العامة للإصابات الرياضية	١٠٢
أنواع الإصابات الرياضية	١٠٣
إصابات الجلد والأنسجة الرخوة	١٠٣

Preview sample - page 7 of 12 - Soran University Academic Digital Library

إصابات العضلات	١٠٧
السحب والتمزق العضلي	١١٣
درجات التمزق العضلي	١١٤
علامات وأعراض التمزق العضلي	١١٤
إصابات العظام	١١٧
كدم العظم	١١٨
الكسور	١١٩
علامات وأعراض الكسور	١٢١
الإسعافات الأولية للكور	١٢٢
علاج الكسور	١٢٣
كيفية التأم الكسور	١٢٥
مضاعفات الكسور	١٢٦
المفاصل الغضروفية	١٢٩
المفاصل الزليلية	١٢٩
حركة المفاصل	١٣٠
أنواع الإصابات المفصلية	١٣٢
اللوي	١٣٢

Preview sample - page 8 of 12 - Soran University Academic Digital Library

الخلع	١٣٥
إصابات الأعصاب	١٣٧
الفصل الخامس: الإصابات الشائعة في الملاعب الرياضية	١٣٩
الإصابات الشائعة في القدم	١٤١
كدم العقب	١٤١
اجهاد القدم	١٤٤
كسر الأمشاط والأصابع	١٤٥
التواء الكاحل	١٤٦
إصابات سحب الوتر الأخيلي	١٤٩
إصابات الساق	١٥٠
كدم الساق	١٥٠
كدم عضلات الساق	١٥٠
متلازمة القسم الأمام للساق	١٥١
متلازمة القسم الخلفي للساق	١٥١
تشنج الساق	١٥١
كسور الساق	١٥٢

Preview sample - page 9 of 12 - Soran University Academic Digital Library

الإصابات المزمنة للقدم	١٥٤
تشوهات أقواس القدم	١٥٥
سقوط القوس المستعرض	١٥٥
القدم المخلبية	١٥٦
البروزات العظمية	١٥٦
إصابات مفصل الركبة	١٥٧
تمزق الغضروف الهلالي	١٥٧
إصابة أربطة الركبة	١٦١
الرباط الأنسي	١٦٢
الأربطة المتصالبة	١٦٤
إصابة الرباط الخلفي من الأربطة المتصالبة	١٦٤
إصابة عظم الرضفة في الركبة	١٦٥
مفصل الورك	١٦٦
لمحة تشريحية لمفصل الورك- الفخذ	١٦٧
الخلع لعنق الفخذ	١٦٨
تمزق وسحب أوتار مفصل الورك	١٦٩
التهاب العظم والمفصل	١٧٣

Preview sample - page 10 of 12 - Soran University Academic Digital Library

إصابات العمود الفقري	١٧٦
لمحة تشريحية للعمود الفقري	١٧٧
إصابة (كسر) النتوء المستعرض للفقرة	١٧٧
كشر جسم الفقرة	١٧٨
الإنزلاق الغضروفي	١٧٩
إصابات هيكل الصدر	١٨٠
لمحة تشريحية مبسطة	١٨٠
رض الأضلاع	١٨٢
التمزق الجزئي والتام والخلع لأضلاع القفص الصدري	١٨٣
التمزقات العضلية بين اضلاع الصدر	١٨٥
إصابات البطن	١٨٥
إصابات الفتق	١٨٥
إصابات الطحال والكبد	١٨٦
إصابات الطرف العلوي	١٨٧
كسر عظم الترقوة	١٨٨
خلع مفصل الكتف	١٨٨
إصابات الجمجمة	١٩٢

Preview sample - page 11 of 12 - Soran University Academic Digital Library



مبادىء وأساسيات

الطب الرياضي

ISBN 9957-478-14-1

دار دجلة
ناشرون و موزعون

عمان ـ شارع الملك حسين ـ مجمع الفحيص التجاري
تلفاكس : ٠٠٩٦٢ ٦ ٤٦٤٧٥٥٠ خلوي : ٠٠٩٦٢ ٧٩ ٥٢٦٥٧٦٧
ص ب : ٧١٢٧٧٣ عمان ١١١٧١ ـ الأردن
بغداد ـ شارع السعدون ـ عمارة فاطمة
تلفاكس : ٠٠٩٦٤ ١ ٨١٧٠٧٩٢ خلوي : ٠٠٩٦٤ ٧٧٠٥٨٥٥٦٠٣
E-mail: dardjlah@yahoo.com

Preview sample - page 12 of 12 - Soran University Academic Digital Library