

5- الكشف الطبي لتقويم الحالة الصحية:

إن الكشف الطبي لتقويم الحالة الصحية هام وذلك للأسباب التالية:

- 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.

- 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 والكوليسترول وغيرها نستخدم لحث الأفراد على الالتزام بالبرنامج التدريبي.

- الكبار أيضا في أشد الحاجة على تكرار تلك الفحوص وذلك للاكتشاف المبكر لبعض الأمراض الخطيرة مثل السرطان وأمراض القلب وغيرها.

6- استمارة للتقييم الطبي الفسيولوجي:

يجب أن يكون لكل رياضي استمارة خاصة بالتقييم تحتوي على الأقسام التالية:

- قسم خاص بالفحص الطبي العام.

- قسم خاص بالفحوص الطبية الفسيولوجية

- قسم خاص بالفحوص الجسدية الخارجية "المرفولوجية".

- قسم خاص بالفحوص المعملية.

- بيانات خاصة بدرجة اللياقة الطبية والبدنية للاعب.

- قسم الفحوص الطبية العامة:

1- بيانات عامة: الاسم، العمر، تاريخ الميلاد، العنوان، الوظيفة، وزن اللاعب، رقم الهاتف، الشكوى المرضية الرئيسية وأعراض أخرى

2- التاريخ الطبي: التاريخ الطبي السابق من أمراض وعمليات جراحية وإصابات وحوادث وحساسية لعقاقير طبية معينة وأمراض استمرت أكثر من أسبوع وأمراض سابقة تكون قد أثرت على المستوى الرياضي.

3- التاريخ الطبي العائلي: ويشمل السؤال عن أمراض عائلية مثل الروماتيزم بأنواعه والسكر والضغط والصرع والزهري.....إلخ.

4- التاريخ الطبي والتدريب: ويشمل معلومات عن تاريخ بدء ممارسة رياضة كرة القدم والرياضات الأخرى التي يمارسها اللاعب وتاريخ بدء ممارستها درجة النجاح الرياضي "بطولات" إصابات رياضية، عدد سنوات التدريب، التدريب في العام الأخير، كمية وحدة التدريب في الأسبوع، نوع التدريب أي شكوى طبية أثناء التدريب أو بعد المباريات.

5- العادات: وتشمل الأدوية التي يستخدمها اللاعب بانتظام ساعات العمل، التدخين، ساعات النوم، الأدوية، المنشطة.....إلخ.

6- الفحص الطبي العام: مساحة سطح الجسم، الوزن، الطول، النمو، نمط الجسم، السن البيولوجي بالإضافة إلى:

7- فحوصات العيون: وتشتمل على قوة البصر، الملتحمة، جحوظ العينين، أخطاء الأبصار، "طويل أو قصير النظر أو الاستجماتيزم.....إلخ".

8- قسم الفحوصات الطبية الفسيولوجية: وتتم فيه الفحوص التي ذكرناها سابقا لتقييم كفاءة الجهاز الدوري التنفسي للاعب هوائيا ويتم تكرار الفحوص الطبية الفسيولوجية كل ثلاثة شهور للاعبين.

9- قسم الفحوص البدنية الخارجية (المورفولوجية): وتشمل الطول والوزن وطول الأطراف السفلى والعليا، درجة تقوية المفاصل وكمية الحقون تحت الجلد وأي قياسات إضافية أخرى.

10- قسم الفحوص المخبرية: وتشمل الفحوص المخبرية العامة مثل:

أ- فحوص الدم:

- صورة عامة للدم "هيموجلبين".

- عدد كرات الدم البيضاء والحمراء والتفصيل الطبي والنوعي.

- نسبة هيموجلبين الدم.

- ملاحظات أخرى.

ب- فحوص البول:- نسبة الزلال إذا ما وجد- الفحص المجري للبول- نسبة السكر إذا ما وجد

ج- فحوص مخبرية طبية أخرى:

مثل الفحوص النسيجية والتي تؤخذ فيها عينة من عضلات لممارسة رياضة كرة القدم، والنبوغ فيها من عدمه وتوفير لوقت الدولة والمدرب والاتحاد وذلك من نوعية الآليات الغالبة على تكوينه العضلي. كما تجري أيضا فحوص معملية أخرى للاعب أهمها:

- قياس نسبة حامض الدم.

- قياس نسبة الحقون وكولسترول الدم.

- قياس قياسات أخرى.