

- القسم: قسم التربية البدنية
- السنة: أولى ماستر.
- المدة: ساعة ونصف

الامتحان النظري للسداسي الثاني في مقياس الإصابات الرياضية والإسعافات

الأولية (السنة الجامعية 2025/2024).

-السؤال الأول:

تعرف الإصابات الرياضية بأنها الإصابات التي تحدث للشخص أو اللاعب أثناء ممارسته النشاط الرياضي، سواء كان لاعبا محترفا ، أو طفلا يلعب كرة القدم في باحة منزله الخلفية

- وضح الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية ؟ (05نقاط).

- السؤال الثاني :

- عرف التمزق العضلي ووضح الأسباب التي تؤدي إلى حدوثه؟(05نقاط).

السؤال الثالث:

-إشرح بإيجاز طرق الوقاية من الإصابات الرياضية؟(07 نقاط).

السؤال الرابع:

بصفتك أستاذ لمادة التربية البدنية والرياضية وتعرض أحد التلاميذ لتمزق عضلي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

- ماهي الإسعافات الأولية التي يمكن تقديمها لتلميذ المصاب. ؟(03 نقاط).

بالتوفيق

أ.د/ بن نجمة نورالدين

الإجابة النموذجية لامتحان النظري للسداسي الثاني في مقياس الإصابات الرياضية

والإسعافات الأولية السنة الجامعية (2025/2024)

الجواب الأول: (05نقاط): الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابة :

- أرضية الملعب ونوعها:.....
- ظروف اللعب:.....
- نوعية الأجهزة الرياضية:
- التجهيزات الرياضية:
- عدم إخضاع اللاعبين للإشراف الطبي.....
- سوء التغذية
- ضعف اللياقة البدنية
- عدم مراعاة القوانين الرياضية
- خبرة اللاعبين وعدم الإلمام بفنون اللعبة
- سوء الحالة النفسية للاعب تساعد على حدوث الإصابة

الجواب الثاني: (05نقاط):

التمزق العضلي: هو عبارة عن تعرض العضلة وملحقتها إلى تلف وحسب الشدة مما يؤدي إلى تلف حسب الشدة وله تأثير مباشر على حركة العضلة وتقلصها .

أسباب التمزق العضلي

- استعمال خاطئ (بذل جهد كبير أكبر مما تتحمله العضلة وبسرعة كبيرة)
- الإحماء الغير الجيد حيث تبقى بعض الأنسجة العضلية الغير نشطة
- تعرض العضلة إلى شدة خارجية أو صدمة مباشرة وشديدة
- عدم التوافق بين المجاميع العضلية المتجانسة والمتضادة أثناء التقلص والانبساط
- قلة مرونة العضلة مع ضعف مع ضعف اللياقة البدنية
- التغير المفاجئ لدرجات الحرارة مع القيام بحركات مفاجئة

الجواب الثالث: (07نقاط):

- 1- الإحماء الجيد حيث أن الإحماء يهأ أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية للعمل العضلي الجديد وبأكثر كفاءة وإنجاز
- 2- نبذ الخشونة واللعب بأخلاق رياضية عالية ومنافسة حرة وشريفة
- 3- إتقان المهارات لتلافي الإصابة
- 4- توفر الملاعب الجيدة والتجهيزات الرياضية المناسبة
- 5- الاهتمام بالتدريب العام والخاص وضمن قابلية الجسم مع إعطاء الراحة الإيجابية وعدم إقحام اللاعبين بأكثر من نشاط
- 6- التأكيد على النظافة (نظافة الجسم والأدوات والملاعب)
- 7- وجود بطاقة صحية لكل لاعب مع إشراف طبي مستمر
- 8- الاهتمام بالقوانين والتعليمات لمنع والتعليمات
- 9- الإلمام بقواعد الإسعافات الأولية مع توفير حقيبة إسعاف أولي .

الجواب الرابع: (03نقاط):

- 1- إيقاف التلميذ المصاب عن اللعب مع الراحة التامة
- 2- بعد التشخيص تبريد العظمة بالماء المثلج
- 3- وتسكين الألم والسيطرة على النزف والورم لمدة (30-20 دقيقة) متقطعة خاصة اليوم الأول.
- 4- ضغط المنطقة المصابة بالرباط النسيجي المطاطي لتقريب أنسجتها.
- 5- رفع المنطقة المصابة عن مستوى القلب للسيطرة على النزف.
- 6- إعطاء المسكنات الخاصة بالألم