

جامعة محمد الصديق بن يحيى - حيجل.
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

- المستوى: الأولى ماستر
- التخصص: تحضير بدني رياضي.
- المقياس: المراقبة الطبية الرياضية.
- الأستاذ: د/ قرين.
- السنة الجامعية: 2024/2023
- اليوم: 2024/01/13

الإجابة النموذجية في مقياس المراقبة الطبية الرياضية.

الجواب الأول: (6 نقطة)

- عرف المصطلحات التالية: المراقبة الطبية الرياضية، الطب الرياضي، طبيب الفريق الرياضي؟
- المراقبة الطبية: هي مجموعة من الإجراءات التي المتخذة والتي من شأنها اجتناب المخاطر ومنع الإصابات.
- الطب الرياضي: هو تخصص يهتم بوضع القواعد الطبية الصحية السليمة التي تختص بممارسة النشاط الرياضي بطريقة سليمة تحمي اللاعب من اصابته بمضاعفات مرضية بسبب تعرضه لإصابات او عدوى مرضية والتي تضر بجسمه سواء على المدى القصير او الطويل.
- طبيب الفريق الرياضي: هو المسؤول عن الجوانب الصحية والطبية لأعضاء الفريق الرياضي شاملا ذلك سلامتهم الصحية وطرق تأهيلهم من الإصابات الهيكلية والعضلية.

الجواب الثاني: (5 نقطة)

- يجب أن يكون لكل لاعب كرة القدم استمارة خاصة بالتقييم الطبي الفسيولوجي والتي يجب ان تحتوي على أقسام أذكرها؟
- قسم خاص بالفحص الطبي العام.
- قسم خاص بالفحوصات الطبية الفسيولوجية.
- قسم خاص بالفحوصات الطبية الخارجية (المورفولوجية).
- قسم خاص بالفحوصات المعملية.
- بيانات خاصة بدرجة اللياقة الصحية والبدنية.

الجواب الثالث : (6 نقاط)

-

جامعة محمد الصديق بن يحيى - حيكل.
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

- يجب على اخصائي الطب الرياضي والمدرّب عمل سجل تسجل فيه جميع الإصابات التي تحدث للاعبين- فعلى ماذا يجب ان تحتوي هذه الاستمارة؟
- مكان حدوث الإصابة ونوعها.
- وقت وزمن الإصابة (وقت الاحماء، زمن التدريب، زمن المنافسات، بعد المنافسة)
- حالة اللاعب البدنية والنفسية أثناء الإصابة.
- تحليل تفصيلي للحركة التي سببت الإصابة.
- الفترة اللازمة للاستشفاء من الإصابة وإعادة التأهيل.

الجواب الرابع : (3 نقاط)

- اذكر بعض التمارين الرياضية المساعدة على الوقاية من الإصابات الرياضية؟
- تمارين السرعة، تمارين التوازن والتحكم العضلي العصبي، تمارين البليوميتري والرشاقة، تمارين تقوية العضلة الخلفية للساق، تمارين الثبات.