



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل



كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السداسي الثالث

التخصص: تحضير بدني رياضي

المستوى: السنة الثانية ماستر

الاسم واللقب:

مدة الامتحان: ساعتين (2 سا)

التاريخ: الخميس 22 جاشي 2026

امتحان السداسي الثالث في مقياس الاصابات وإعادة التأهيل الرياضي

السؤال الأول: أكمل بوضع الاجابة المناسبة (05 نقاط)؟

1. إصابات الإجهاد تُلاحظ أكثر في رياضات.....؟
2. نجاح التأهيل يُقاس بقدرة الرياضي على.....؟
3. إصابات الرباط الصليبي شائعة في رياضات.....؟
4. التقييم بعد فترة التأهيل قبل العودة للتدريب والمنافسة يُسمى تقييم.....؟
5. المرحلة التي تُستعاد فيها القوة العضلية تُسمى مرحلة.....؟

السؤال الثاني: (08 نقاط)

1. حلّل مفهوم الإصابة الرياضية من منظور بيوميكانيكي وفيزيولوجي، مبيّنًا كيف يساهم كل منهما في تفسير آلية حدوث الإصابة؟ (2ن)

.....
.....
.....
.....

2. ناقش العلاقة بين الحمولة التدريبية غير المقننة وحدث إصابات الإفراط في الاستخدام لدى الرياضيين، مع إعطاء أمثلة تطبيقية؟ (4ن)

.....
.....
.....
.....

3. اشرح كيف يؤثر التعب (العضلي والعصبي) على جودة الأداء الحركي وزيادة احتمالية الإصابة؟ (2ن)

.....
.....

لاعب كرة قدم (23 سنة) تعرض لتمزق جزئي في الرباط الصليبي الأمامي. اقترح استراتيجية تأهيل رياضي علمية تضمن العودة الآمنة للتدريب والمنافسة؟

4/2



كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السداسي الثالث

التخصص: تحضير بدني رياضي

المستوى: السنة الثانية ماستر

التاريخ الخميس 22 جافى 2026 مدة الامتحان: ساعتين (2 سا)

الإجابة النموذجية لامتحان السداسي الثالث في مقياس الاصابات وإعادة التأهيل الرياضي

السؤال الأول: أكمل بوضع الاجابة المناسبة (05 نقاط)؟

1. إصابات الإجهاد تلاحظ أكثر في رياضات التحمل (Sports d'endurance).
2. نجاح التأهيل يُقاس بقدرة الرياضي على الأداء دون ألم.
3. إصابات الرباط الصليبي شائعة في رياضات التغيير السريع للاتجاه.
4. التقييم بعد فترة التأهيل قبل العودة للتدريب والمنافسة يُسمّى تقييم وظيفي.
5. المرحلة التي تُستعاد فيها القوة العضلية تُسمّى مرحلة التقوية.

السؤال الثاني: (08 نقاط)

1. حلّل مفهوم الإصابة الرياضية من منظور بيوميكانيكي وفيزيولوجي، مبيّناً كيف يساهم كل منهما في تفسير آلية حدوث الإصابة؟ (2ن)

تُفسّر الإصابة الرياضية بيوميكانيكياً كنتيجة لقوى داخلية أو خارجية تفوق قدرة الأنسجة على التحمل، مثل العزوم الزائدة أو التغيير المفاجئ في الاتجاه، التقنية الحركية الخاطئة، ضعف الثبات المفصلي. أما فيزيولوجياً، فترتبط بضعف التكيف الوظيفي للأنسجة نتيجة التعب العضلي، نقص المرونة، أو الإجهاد المتكرر وضعف القدرة العصبية العضلية، عدم اكتمال الاستشفاء مما يؤدي إلى خلل بنيوي أو وظيفي.

2. ناقش العلاقة بين الحمولة التدريبية غير المقننة وحوادث إصابات الإفراط في الاستخدام لدى الرياضيين، مع إعطاء أمثلة تطبيقية؟ (4ن)

الحمولة التدريبية غير المقننة تؤدي إلى تراكم إجهاد الأنسجة دون منح الجسم وقتاً كافياً للاستشفاء، مما يسبب إصابات الإفراط في الاستخدام كالتهابات الأوتار والكسور الإجهادية. ويظهر ذلك خاصة عند زيادة الحجم أو الشدة بشكل مفاجئ دون احترام مبدأ التدرج (1ن). ذكر أمثلة تطبيقية من إحدى الرياضات (3ن).

3. اشرح كيف يؤثر التعب (العضلي والعصبي) على جودة الأداء الحركي وزيادة احتمالية الإصابة؟ (2ن)

يؤدي التعب العضلي والعصبي إلى انخفاض دقة التحكم الحركي وزيادة زمن الاستجابة، مما يضعف التنسيق الحركي ويزيد من احتمالية الأخطاء التقنية، وبالتالي ارتفاع خطر الإصابة، خاصة في المراحل المتقدمة من المنافسة.

السؤال الثالث: (07 نقاط)

لاعب كرة قدم (23 سنة) تعرّض لتمزق جزئي في الرباط الصليبي الأمامي. اقترح استراتيجية تأهيل رياضي علمية تضمن العودة الآمنة للتدريب والمنافسة؟

تعتمد الاستراتيجية التأهيلية على:

التحكم في الالتهاب والألم في المرحلة الأولى

استعادة المدى الحركي للركبة

تقوية العضلات الرباعية والخلفية (ذكر بعض التمارين التي يمكن الاعتماد عليها هنا)

تدريب التوازن والاستقبال الحسي العصبي (Proprioception)

إدماج تمارين تغيير الاتجاه والقفز

التقييم الوظيفي قبل العودة للمنافسة

➤ ويُشترط احترام مبدأ التدرج ومراقبة الاستجابة البدنية لتجنب الانتكاس.