



كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السداسي الرابع

شعبة تدريب رياضي

المستوى: السنة الثانية ليسانس

الفوج:

الاسم واللقب:

مدة الامتحان: ساعتين (2 سا)

امتحان السداسي الرابع في مقياس الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية

السؤال الأول: (08 نقاط)

نص السؤال: لاعب كرة القدم سقط على أرضية الملعب ويشتكى من ألم شديد في الكاحل مع تورم،
المطلوب:

- 1 - شخص حالة اللاعب المصاب؟
- 2- أذكر خطوات الإسعاف الأولي التي ينبغي تطبيقها؟
- 3- ما الأخطاء التي يجب تجنبها؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

السؤال الثاني: قارن بين الحالات الآتية؟ (08 نقاط)

1. التمزق والتشنج العضلي
2. الإصابات الحادة والمزمنة
3. الالتواء والخلع

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

السؤال الثالث: (04 نقاط)

لاعب يعاني من تشنج عضلي أثناء مباراة كرة اليد، ما سبب ذلك؟ ما الإسعاف اللازم لهذه الحالة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بالتوفيق للجميع
أستاذة(ة) المادة: د / قبايلي



كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السداسي الرابع

شعبة تدريب رياضي

المستوى: السنة الثانية ليسانس

مدة الامتحان: ساعتين (2 سا)

الاجابة النموذجية لامتحان السداسي الرابع في مقياس الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية

السؤال الأول: (08 نقاط)

1. التشخيص: إلتواء الكاحل (2ن)
2. الإسعاف الأولي: راحة، ثلج، ضغط، رفع (2ن)
3. الأخطاء: التدليك، الحرارة، مواصلة اللعب- متابعة التدريب أو المباراة. (4ن)

السؤال الثاني: (08 نقاط)

حالات المقارنة:

الحالة 1 : (2ن)

تمزق عضلي	تشنج عضلي
تمزق ألياف	انقباض
ألم شديد	ألم مؤقت

الحالة 2: (3ن)

المتغير	الاصابات الحادة	الاصابات المزمنة
السبب	مفاجئ	تدريجي
الأعراض	ألم حاد، تورم	ألم خفيف مستمر
العلاج	اسعاف فوري	راحة+ تأهيل حركي

الحالة 3: (3ن)

<u>حالة الإلتواء</u>	<u>حالة الخلع</u>
إصابة الأربطة	خروج المفصل
ألم متوسط	ألم شديد
بدون تشوه كبير	تشوه واضح

السؤال الثالث: (04 نقاط)

1. سبب التشنج العضلي: نقص الأملاح- تعب. (2ن)
2. الإسعاف: إيقاف اللعب- تمديد العضلة- إعطاء السوائل. (2ن)