



المملكة العربية السعودية
الرئاسة العامة لرعاية الشباب
الاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة

١٤١٤ هـ



العدد :

السلسلة الثقافية لاتحاد التربية البدنية والرياضة

السلامة والنشاط الرياضي

إعداد

الدكتور سعيد أحمد الرفاعي

٧٩

س

المحتويات

صفحة

١١	مقدمة
١٣	١- السلامة في ملاعب الأطفال
١٦	٢- السلامة في النشاطات البدنية
١٧	١-٢ السلامة في التعليم الحركي
١٧	٢-١.٠ الحركة
١٨	٢-١.٠ ب. الأرضية والأجهزة والأدوات
٢٠	٢-١.٠ ج. حجم المشاركين وتقارب الأعمار والمستويات
٢١	٢-٢ السلامة في الإعداد والأداء البدني
٢٢	٢-٢.٠ أ. عدم الاطراد في النمو
٢٣	٢-٢.٠ ب. عدم النضج البدني
٢٣	٢-٢.٠ ج. نمو الألواح الغضروفية للعظام
٢٦	٢-٢.٠ د. الإحماء والاستطالة
٢٦	٢-٢.٠ هـ. اللياقة البدنية والمستوى المهاري
٢٧	٢-٢.٠ و. الأدوات الواقية
٢٧	٢-٢.٠ ز. تعويض السوائل
٢٩	٢-٢.٠ ح. الاعتناء بالإصابات الحالية
٣٠	٢-٣ السلامة في مواقع النشاطات الرياضية والترفيهية
٣٠	٢-٣.٠ أ. فحص الملاعب والأدوات
٣١	٢-٣.٠ ب. اللوحات الإرشادية والتحذيرية
٣٢	٢-٣.٠ ج. حماية الجماهير الرياضية