



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

١٤١٩ هـ



العدد:

السلسلة الثقافية لاتحاد التربية البدنية والرياضة

الإصابات الرياضية المدرسية

إعداد

أ.د. عادل علي حسن

٦١١
١٤

المحتويات

١١	مقدمة	
١٢	واقع الإصابات الرياضية في المجتمع المدرسي	١-١
٢٠	أسباب الإصابات الرياضية المدرسية	١-٢
٢١	عوامل داخلية :	١-٢
٢١	أ-١-٢ الجنس	١-٢
٢١	ب-١-٢ السن	١-٢
٢٢	ج-١-٢ اللياقة البدنية	١-٢
٢٣	د-١-٢ التكوين الجسماني	١-٢
٢٣	هـ-١-٢ الإعاقة الجسمية	١-٢
٢٤	و-١-٢ العوامل النفسية	١-٢
٢٤	عوامل خارجية :	٢-٢
٢٤	أ-٢-٢ نوع النشاط	٢-٢
٢٥	ب-٢-٢ الأدوات والأجهزة	٢-٢
٢٥	ج-٢-٢ إدارة المسابقة	٢-٢
٢٥	د-٢-٢ طرائق التدريس	٢-٢
٢٦	هـ-٢-٢ البيئة المحيطة	٢-٢
٢٦	و-٢-٢ الطقس	٢-٢
٢٦	الوقاية وأساليبها	٣-١
٢٦	١-٣ تعريف الوقاية	٣-١
٢٧	٢-٣ أساليب الوقاية	٣-٢
٢٧	أ-٢-٣ الأسلوب السلوكي	٣-٢
٢٨	ب-٢-٣ الأسلوب الفني	٣-٢
٢٨	ج-٢-٣ الأسلوب التنظيمي	٣-٢

٢٨ إجراءات الإسعافات الأولية والضمص المبدئي	٤-٤
٢٨ ١-٤ مفهوم الإسعاف الأولي	
٣١ ٢-٤ أهداف الإسعاف الأولي	
٣١ ٣-٤ صفات المسعف الأولي	
٣٢ ٤-٤ خطوات الإسعاف الأولي :	
٣٢ ٤-٤-أ فحص الإصابة	
٣٣ ٤-٤-ب نقل اللاعب المصاب	
٣٩ ٤-٤-ج قاعدة Priced	
٤١ ٥-٥ الإصابات الرياضية المدرسية الشائعة :	
٤١ ١-٥ الالتواء	
٤٤ ٢-٥ الكدم	
٤٩ ٣-٥ الخلع	
٥٤ ٤-٥ الكسر	
٦٦ ٦-٦ دور مدرس التربية البدنية تجاه الإصابات الرياضية المدرسية :	
٦٧ ١-٦ تطوير الكفاءة المهنية	
٦٧ ٢-٦ العناية الطبية	
٦٨ ٣-٦ الإعداد البدني للتلاميذ	
٦٨ ٤-٦ التكيف مع الجو الحار	
٧٠ ٥-٦ تطبيق القوانين واللوائح	
٧٠ ٦-٦ الإشراف الجيد	
٧٠ ٧-٦ طرائق التدريس الصحيحة	
٧٠ ٨-٦ سلامة المنشآت والأدوات المستخدمة	
٧١ ٩-٦ الإحماء الجيد	
٧١ ١٠-٦ الفحص المبدئي والإسعاف الأولي	