**جامعة محمد لمين دباغين- سطيف02-**

**قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية**

****

 **أستاذ المقياس: مداسي**

**النشاط الإجمالي في مقياس الإسعافات والإصابات الرياضية**

**هذا النشاط يهدف الى قياس مدى تحكمك في الهدف الخاص للمحاضرة**

**السند :**

تُعدّ الرياضة جزءًا أساسيًا من حياة الإنسان، حيث تساهم في تعزيز اللياقة البدنية والصحة العامة. ومع ذلك، فإنها لا تخلو من المخاطر، إذ يمكن أن يتعرض الرياضيون للإصابات أثناء ممارسة التمارين أو المنافسات. تُعرف الإصابات الرياضية بأنها أي ضرر يصيب الجهاز العضلي أو العظمي أو المفصلي نتيجة لممارسة الأنشطة البدنية.

تنقسم الإصابات الرياضية إلى نوعين رئيسيين: الإصابات الحادة، التي تحدث بشكل مفاجئ نتيجة لحادث معين، مثل الكسور أو الالتواءات، والإصابات المزمنة التي تتطور تدريجيًا بسبب الإجهاد المتكرر على العضلات أو المفاصل، مثل التهاب الأوتار. وتتنوع أسباب هذه الإصابات بين قلة الإحماء قبل التمارين، والأداء الخاطئ للحركات الرياضية، والإجهاد المفرط، وعدم استخدام المعدات المناسبة.

**بناءا على ما درست:**

**التعليمة الأولى: ..............................................................**

بناء على السند المرفقة وما تم تناوله في المحاضرات حرر فقرة لا تتجاوز 350 كلمة تحدد فيها ماهية الإسعافات الأولية مع شرح مختلف طريقة التدخل وتقديم الإسعافات الأولية وذلك بذكر أهم الشروط الواجب توفرها في المسعف وأهم الأدوات الواجب توفرها في حقيبة الإسعاف و تفسير حدوث الإصابات في المجال الرياضي وطرق التقليل منها

**ملاحظة : ترسل الإجابة في ملف word – الإلتزام بالتواريخ المحددة لإرسال الإجابات**

 **مع تمنياتي لكم بالتوفيق.....☻**