

ملخص دروس وحدات المادة



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العمانية

موقع فايلاتي ⇨ المناهج العمانية ⇨ الصف الثاني عشر ⇨ رياضة مدرسية ⇨ الفصل الثاني ⇨ ملفات متنوعة ⇨ الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 00:12:25 2025-05-22

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب ا اختبارات الكترونية ا اختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي ا للمدرس

المزيد من مادة
رياضة مدرسية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني عشر



صفحة المناهج
العمانية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الثاني عشر والمادة رياضة مدرسية في الفصل الثاني

ملخص شامل للمنهج	1
أسئلة على درس خطة العداء وتعديلات قانون كرة الطائرة	2
أسئلة درس حائط الصد	3
أسئلة درس ألعاب الستار في كرة السلة	4
ملخص وأسئلة درس خطة دفاع المنطقة في كرة السلة	5

الوحدة الخامسة (١)

تُعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تغرس القيم النبيلة مثل التعاون بين اللاعبين من خلال تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية ، وأيضاً تنمية الصفات البدنية مثل السرعة والتحمل والمرونة والرشاقة.

الموضوع الاول:(حائط الصد)

حائط الصد من المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، وهي مهارة دفاعية وهجومية في نفس الوقت، وتعتبر من أهم المهارات في الدفاع ضد الضربات الساحقة. وتحتاج هذه المهارة إلى دقة وملاحظة المهاجم والمركز الذي يقوم بالهجوم منه ، ولا بد أن يمتاز القائم بالصد بسرعة رد الفعل للتحرك تجاه لضارب حتى يتمكن من إيقاف هجومه بشكل صحيح لصالح فريقه .

اهمية حائط الصد :

- يعتبر خط الدفاع الأول .
- قدرته على امتصاص قوة الضربة الساحقة .
- يسمح لباقي لاعبي الفريق بأخذ أماكنهم الدفاعية الصحيحة .
- تأثيره النفسي على الضارب في حالة نجاح حائط الصد .

تقسيمات حائط الصد و أنواعه:

- (١) النوع : (هجومى/دفاعى)
- (٢) عدد اللاعبين (فردى/زوجى/ثلاثى)
- (٣) الشكل : (مفتوح/مغلق/نصف مغلق)

كيفية الأداء:

المرحلة	الوصف	
التهيؤ (الاستعداد)	الوقوف قريباً من الشبكة، قدماً متباعدتان، الركبتان مثنيتان، ذراعاً فوق الصدر.	
حركة القدمين	استخدام أساليب مختلفة: الوقوف، النقل، التقاطع، أو الركض السريع حسب المسافة ونوع الهجوم.	
الوثب (الطيران)	ثقل الجسم على الأمشاط، ثني الركبتين، أرجحة الذراعين لمساعدتي على الطيران وصنع حائط صد.	
التنفيذ (الاداء)	مد الذراعين فوق حافة الشبكة، كفان متقاربتان، أصابع متباعدة، الحركة باتجاه الكرة.	
الهبوط و التغطية	سحب الذراعين عالياً، الهبوط على مشطي القدمين مع ثني الركبتين، والاستعداد للهجوم المضاد.	

نصائح للأداء:

1. رفع الذراعين بدون مبالغة.
2. ضبط التوقيت والمسافة مع الشبكة.
3. كن مشدودا أثناء الاستعداد.
4. الوثب باتجاه الكرة.
5. اجعل الأصابع مفتوحة حول الكرة.

أنشطة تعليمية وتدريبية.

النشاط	الوصف	الشكل
مشاهدة نموذج	(صورة/فيديو) او كتاب	
الوثب العمودي	الوقوف أمام الشبكة، الوثب العمودي ثم التحرك جانبا	
حائط الصد مع زميل	الوقوف متواجهين، زميل يضرب الكرة و أودي ذلك وأنا واقف فوق مقعد	
التفاعل مع الكرات	اثب باتجاه ٣ زملاء واقفون فوق مقعد أودي الحركة ثم أتحرك للجانب للمس الكرة	
حائط الصد ضد مهاجم	الأداء ضد مهاجم يقوم بالضرب الساحق في اتجاه ومكان ثابت	

الموضوع الثاني: (خطة الأعداء)

تتضمن خطط اللعب في الكرة الطائرة استراتيجيات هجومية ودفاعية ينفذها الفريق بشكل فردي أو جماعي وفقًا لقوانين اللعبة. تُعتبر خطة العداء واحدة من الخطط الهجومية الأساسية.

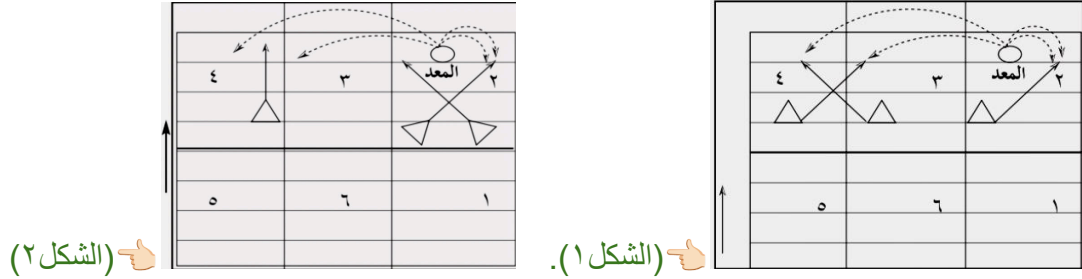
مفهوم خطة العداء في الكرة الطائرة

خطة العداء هي استراتيجية هجومية تتضمن مشاركة ثلاثة مهاجمين في عملية الهجوم، مما يربك الدفاع ويصعب عليهم توقع اتجاه الكرة. تتطلب هذه الخطة دقة في توجيه الكرة إلى النقاط الخالية، ولكنها تأتي مع نقطة ضعف، حيث يزداد الضغط على المدافعين عندما يتحرك العداء بسرعة لاستلام الكرة.

أنواع الإعداد بالعداء

1. تمريرات قصيرة صاعدة إلى مركز (3) أو تمريرات عالية لمركز (2) أو (4) لضربها. (كما في الشكل (١) ⤴)

2. تمريرات قصيرة صاعدة للمركز (3) أو تمريرات متوسطة للخلف لمركز (2) أو تمريرات طويلة ومسطحة لمركز (4) لضربها. (كما في الشكل (١) 🖱️)



3. التمريرات من مركز (٤) إلى مركز (٣): (كما في الشكل (٢) 🖱️)
- يجري المهاجم من مركز (٤) ليلعب تمريرة قصيرة أو متوسطة إلى مركز (٣).
 - المهاجم في مركز (٣) يتحرك خلف المهاجم في مركز (٤) لاستلام تمريرة عالية.
 - مركز (٢) يستعد لاستقبال الكرة العالية أو المتوسطة إذا كان اللاعب أيسر.
4. التمريرات من مركز (٢) إلى مركز (٣): (كما في الشكل (٢) 🖱️)
- يجري المهاجم من مركز (٢) لاستلام تمريرة متوسطة في مركز (٣).
 - المهاجم في مركز (٣) يبدل المكان مع المهاجم خلفه.
 - يمكن لمهاجم مركز (٣) استلام تمريرة متوسطة للخلف إلى مركز (٢) أو تمريرة عالية إلى مركز (٤).

تعديلات قانون الكرة الطائرة

تعيين اللاعب المدافع الحر

1. يحق لكل فريق تسجيل لاعبين مدافعين متخصصين، لاعبين حرين ضمن قائمة اللاعبين.
2. يجب تسجيل اللاعبين المدافعين الحرين على استمارة التسجيل قبل المباراة على سطر خاص محدد.
3. لا يكون اللاعب المدافع الحر رئيساً للفريق أو رئيساً للشوط في نفس الوقت طالما يؤدي عمل اللاعب الحر.
4. يحق للاعب حر واحد فقط معين بواسطة المدرب قبل بداية المباراة أداء اللاعب الحر، وإذا كان هناك لاعب حر ثانٍ، سيقوم بأداء لاعب حر احتياطي.

الأدوات

- يجب أن يرتدي اللاعب المدافع الحر زيًا يجب أن يكون ليس مثل زي بقية أعضاء الفريق، ويجوز أن يكون بتصميم مختلف، ولكن يجب أن يكون مرقمًا مثل بقية أعضاء الفريق.

أ. حركات اللعب

1. يسمح للاعب المدافع الحر بالتغيير مع أي لاعب في الصف الخلفي.
2. لا يُسمح له بإكمال الضربة الهجومية إذا كانت الكرة أعلى من قمة الشبكة.
3. لا يحق له الإرسال أو الصد أو محاولة الصد.

4. لا يمكنه تكملة الضربة الهجومية إذا كانت الكرة أعلى من قمة الشبكة، او قادمة من تمريرة من أعلى الاصابع بواسطة المدافع الحر إلا إذا كانت من خارج المنطقة الأمامية.

ب. تغييرات اللاعبين

1. تغييرات اللاعب المدافع الحر غير محدودة ولا تُحسب من التبديلات العادية، ويجب أن تتم بين تغييرين فقط.
2. يجب إجراء التغييرات عندما تكون الكرة خارج اللعب وقبل الصافرة.
3. يمكن تغيير اللاعب بعد الصافرة ولكن يجب أن تكون قبل ضربة الإرسال، والتغييرات المتأخرة تكون هدف لعقوبة التأخير.
4. يجب دخول اللاعب المدافع الحر والخروج من منطقة تغيير اللاعب الحر.
5. التغيير غير القانوني يُعتبر خطأ دوران.

ج. إعادة تعيين لاعب مدافع حر

1. يمكن للمدرب تغيير اللاعب الحر مرة واحدة فقط بعد عودة اللاعب المتغير، ويجب تسجيل التغيير.
2. في حالة إصابة اللاعب الاحتياطي، يمكن تعيين لاعب جديد من المسجلين، بشرط أن يكون غير متواجد في الملعب.
- يمكن لرئيس الفريق التخلي عن امتيازات القائد لإعادة تعيينه.
- التغييرات بسبب إصابة مرض إلخ لا يحتسب من ضمن التغييرات.
3. يجب تسجيل رقم اللاعب الجديد في الملاحظات.

حائط الصد:

- يسمح للقائد بالصد خلف الشبكة دون التداخل مع المنافس (عند الضربة الهجومية).
- لا يسمح للقائم بالصد بصد الكرة في مجال المنافس من خارج العصا الهوائية.
- لا يسمح للقائم بالصد بصد إرسال المنافس.

الوحدة السادسة (٢)

تعد كرة السلة لعبة جماعية شيقة تتطلب قدرات بدنية ومهارات فردية، حيث يتعاون اللاعبون في الهجوم والدفاع كفريق واحد لبناء أسس اللعب الجماعي.

الموضوع الاول (ألعاب الستار)

تعتمد كرة السلة على تعاون أعضاء الفريق من خلال تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية، حيث يُعتبر الستار أحد أشكال هذا التعاون.

مفهوم الستار:

هو أسلوب هجومي يهدف إلى إعاقة مدافع الفريق المنافس قانونيًا، مما يسهل مهمة الهجوم ويفتح الطريق للزميل المهاجم للتصويب.

كيفية أداء الستار:

يجب الاقتراب من المدافع والوقوف في الاتجاه المطلوب لمرور الزميل المهاجم، مع تباعد القدمين وانتشاء الركبتين، مع الحفاظ على ذراعيك بجانب الجسم أو متقاطعتين. يتم الحجز دون ارتكاب خطأ شخصي لتمكين الزميل من التحرك والاستفادة من الستار.





أنواع العالـب الستار

النوع	الوصف	الهدف	شكل
التصويب	يقف المهاجم بين الزميل المدافع والمدافع المراقب	اتاحة الفرصة للزميل المهاجم بالتصويب دون مضايقة المدافع	
القطع	يقوم المهاجم بالتحرك لتعطيل حركة المدافع	تمكين الزميل المهاجم من القطع والتحرك نحو السله	

لأداء الستار بشكل صحيح، يجب مراعاة النقاط التالية:

1. تحديد المكان المناسب: اختر موقعاً يتناسب مع وضعية المدافع.
2. الوضعية الصحيحة: اتخذ وضعية ثابتة ومتوازنة.
3. الاقتراب بثبات: اقترب بخطوات ثابتة دون دفع المدافع.
4. ثبات الوضعية: لا تغير وضعيتك لمنع المدافع من التحرر.
5. المسافة المناسبة: اقترب من المدافع بما يكفي لإقامة ستار جيد دون الابتعاد كثيراً.

النشاط التعليمي		
الاقتراب بالمشي	الاقتراب من الزميل لعمل ستار من وضع الوقوف (تبادل الأداء بين الزملاء).	
الاقتراب بالجري	الاقتراب من الزميل بالجري لعمل ستار (تبادل الأداء بين الزملاء).	
تمرير الكرة ثم عمل ستار	تمرير الكرة ثم الجري لعمل ستار على المدافع من الجانب، لتمكين الزميل من التصويب.	
عمل ستار مع ٣ مهاجمين	تمرير الكرة إلى زميل، ثم القيام بعمل ستار على المدافع لتمكين زميل آخر	

	تمرير الكرة، القيام بالخداع، ثم الجري لعمل ستار على المدافع.	خداع المدافع والتحرر من المراقبة
	تمرير الكرة بين المهاجمين مع عمل ستار خلفي لتمكين المهاجمين من التصويب.	تمرير الكرة بين المهاجمين

الموضوع الثاني: (خطة دفاع المنطقة)

تعتبر خطة الدفاع رجل لرجل في كرة السلة أسلوبًا متقدمًا يتطلب تعاون أعضاء الفريق. يجب على كل لاعب الالتزام بمساحته المحددة في التشكيل الدفاعي، حيث أن تخلف أي لاعب عن منطقته يؤدي إلى ضعف الدفاع وترك مساحات خالية في الملعب.

أنواع خطة دفاع المنطقة:

١) دفاع المنطقة القريب من الهدف:
يتمثل في عودة الفريق إلى منطقة الرمية الحرة فور فقد الكرة أثناء الهجوم. يقوم كل لاعب بحراسة منطقته المكلف بها ومساعدة زملائه القريبين.

التسكيلات

التسكيل الدفاعي	المميزات	العيوب	الشكل
(٢-٣)	- يقوي الدفاع تحت السلة. - يساعد على الكرات المرتدة . - يقلل من فرص التصويب من الأركان . - يقلل فاعلية الارتكاز القريب.	- ضعيف في وسط المنطقة المحرمة. - يسهب التصويب من الأجنحة . - يزيد فاعلية الارتكاز خلف الأجنحة.	
(٣-٢)	- دفاع قوي ضد التصويب للسلة. - يساعد في الكرات المرتدة. - يقطع الكرات الممررة.	- ضعيف في وسط المنطقة المحرمة. - يسهب التصويب من الأركان . - يزيد فاعلية الارتكاز خلف الأجنحة.	

	-يسهل التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة. -يشغل مساحة صغيرة مقارنة بالتشكيلات الأخرى.	-دفاع قوي ضد التصويب القريب. -سهل للحصول على الكرات المرتدة. -قوي ضد اختراق المهاجمين.	(٢-١-٢)
	-يسهل التصويب من الجانبين. -يحمل الخط الأول مسؤولية كبيرة.	-دفاع قوي ضد الارتكاز. -يحد من خطورة صانع اللعب. -يمنع التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة.	(٢-٢-١)
	-يسهل التصويب من الأركان. -ضعيف تحت السلة. -يحمل الخط الأول والأخير مسؤوليات كبيرة.	-مناسب ضد الارتكاز على خط الرمية الحرة. -يمنع التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة. -يساعد على قطع التمريرات	(١-٣-١)

٢) خطة دفاع المنطقة الضاغطة في الملعب:

تتضمن توزيع اللاعبين على كامل مساحة الملعب، حيث يقوم كل لاعب بالدفاع عن منطقة محددة بالتعاون مع زميله القريب. يتم تحديد التشكيلات وفقاً لقدرات اللاعبين البدنية والمهارية للفريق المهاجم.

التشكيل الدفاعي	المميزات	العيوب	الشكل
(١-١-٣)	-يحد من خطورة التمريرات الطويلة ضد الدفاع الضاغطة. -يركز على المنطقة الأمامية مما يربك المهاجمين. -يساعد في الحصول على الكرة قرب الهدف.	-ضعيف ضد الفرق السريعة. -يتحمل الخطان الخلفيات مسؤوليات كبيرة. -صعب ضد الهجوم الخاطف.	
(٢-٣)	-يحد من خطورة التمريرات القصيرة. -يحد من استخدام جوانب الملعب. -يزيد الضغط على نصف الملعب الأمامي.	-ضعيف ضد التمريرات الطويلة. -المساحة بين الخطين الدفاعي والظهر الأخير هي نقطة ضعف.	

مميزات خطة دفاع المنطقة:

- وضع اللاعبين المناسب في المكان المناسب.
- احتواء الأخطاء الفردية في الدفاع.
- سهولة الحصول على الكرات المرتدة.
- تنظيم تحركات الفريق في الهجوم الخاطف.
- تقليل الأخطاء الشخصية أثناء الدفاع.
- دفاع قوي ضد التصويب القريب من الهدف.

- مناسب ضد الفرق الجيدة في التمرير والقطع.

- مناسب ضد الفرق السريعة في الهجوم.

عيوب خطة دفاع المنطقة:

- تسمح بتنظيم هجوم الفريق المهاجم.

- تسمح بتحقيق التفوق العددي في المناطق.

- تسمح بتجميد الكرة لفترة قانونية.

- تسهل التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة.

- تعرض الفريق للاختراق بالتمرير السريع.

- لا تزيد من عدد المحاولات الهجومية.

- لا تعزز قدرات المبتدئين الدفاعية.

القواعد القانونية: أ) الخطأ الشخصي

1. الخطأ الشخصي: احتكاك يحدث من لاعب بلاعب منافس أثناء اللعب أو عند توقف الكرة. يتضمن مد الذراعين، الكتفين، أو الركبتين بشكل غير طبيعي، واستخدام أساليب خشنة.

2. العرقلة: احتكاك يعيق تقدم لاعب منافس بالكرة أو بدونها، مما يؤثر على حركته.

3. الاقتحام: احتكاك عن طريق الاندفاع أو التصادم بقوة ضد لاعب منافس، غالبًا ما يكون على الصدر.

4. الدفاع من الخلف: احتكاك يحدث من لاعب مدافع تجاه منافس من الخلف. لا يُعتبر مبررًا حتى لو كان المدافع يحاول الحصول على الكرة.

5. المسك: احتكاك يحد من حرية حركة لاعب منافس، ويمكن أن يحدث بأي جزء من جسم اللاعب.

6. الستار غير القانوني: محاولة منع أو تأخير لاعب منافس غير حائز على الكرة من الوصول لموقعه على الملعب.

7. الاستخدام غير القانوني لليد: احتكاك يحدث عندما يستخدم المدافع يديه لإعاقة تقدم اللاعب المنافس، سواء كانت الكرة بحوزته أم لا.

8. الدفع: احتكاك بقوة باستخدام أي جزء من جسم اللاعب، يحدث عندما يحاول دفع المنافس بغض النظر عن حيازته للكرة.

ب) الجزاء

القواعد:	التفاصيل
احتساب الخطأ الشخصي	ضد اللاعب المتسبب في الخطأ.
	إذا ارتكب الخطأ ضد لاعب ليس في حالة تصويب، يُستأنف اللعب بإدخال الكرة من خارج الحدود.
	إذا كان الفريق المرتكب للخطأ في حالة خطأ، تُطبق المادة (55) أخطاء الفريق.
خطأ ضد لاعب في حالة التصويب	إذا نجحت الإصابة، تُحتسب وتمنح رمية حرة واحدة.
	إذا لم تنجح الإصابة من منطقة النقطتين، تمنح رميتين حرتين.
	إذا لم تنجح الإصابة من منطقة الثلاث نقاط، تمنح ثلاث رميات حرة.

قرب نهاية الفترة أو وقت إضافي، يُمنح رميتين أو ثلاث رميات.	
المساحة التي يشغلها اللاعب وتشمل الفراغ العلوي.	القاعدة الأسطوانية 
تحدد من الأمام بظاهر راحة اليدين، ومن الخلف بمؤخرة العجز، ومن الجانبين بحافة الذراعين والساقين.	
يجب أن تكون اليدين مفتوحتين والمسافة بين القدمين تتناسب مع الطول.	
يحق للاعب اتخاذ أي موقع بشرط عدم وجود احتكاك مع لاعب آخر.	القاعدة العمودية
تحمي المساحة التي يشغلها اللاعب على الأرض وفوقه عند القفز.	
إذا ترك اللاعب عموديته وحدث احتكاك، يكون مسؤولاً عنه.	
لا يُجازى المدافع عند تركه عموديته أو مد يديه ضمن حدود أسطوانيته.	
لا يحق للمهاجم إحداث احتكاك بالمدافع الذي يتخذ موقعاً دفاعياً قانونياً.	

الوحدة السابعة (٣)

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية ذات الطابع السريع التي ينتقل فيها الفريق من حالة الهجوم إلى حالة الدفاع بشكل مستمر ، حيث يتبادل الفريقان أدوار الدفاع والهجوم. وتعتمد خطط الفريق الدفاعية على المقدرة الدفاعية للفرد ، ويتطلب أداء المدافع الفردي قدرًا كبيرًا من اللياقة الذهنية والبدنية بالإضافة إلى النواحي المهارية ، فيجب أن يتمتع المدافع بعدة عناصر منها سرعة رد الفعل والسرعة الحركية والثقة بالنفس وحسن التوقع والقوة العضلية .

الموضوع الأول (المهارات الدفاعية)

يتحول الفريق من الهجوم إلى الدفاع عند استحواذ المنافس على الكرة، حيث يهدف المدافع إلى منع المهاجم من إحراز الهدف. تساعد الوقفة الصحيحة المدافع على التحرك بحرية في جميع الاتجاهات، مما يزيد من قدرته الدفاعية ويسهل مهمته في إيقاف المهاجم.

كيفية أداء وضع الاستعداد الدفاعي

1. الوضع:

- الوقوف مع قدميك متباعدتين باتساع الكتفين، مع توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- ثني الذراعين من مفصلي المرفق، ورفع الذراعين لمستوى الصدر مفتوحتين ومرتخيتين.
- توجيه النظر نحو المنافس مع استخدام الرؤية الجانبية.



2. تحركات المدافع

● مراقبة المهاجم المنافس

- من وضع الاستعداد الدفاعي، مراقبة المهاجم مع الاقتراب منه بخطوات قصيرة مع الحذر وعدم الاندفاع بسرعة.

● المسافة الدفاعية

- الاقتراب من المهاجم لمسافة مناسبة لا تسمح بالتخطي أو المرور باتجاه المرمى.

● عوامل تؤثر في المسافة الدفاعية

مكان وقوف المهاجم

- كلما كان المهاجم بعيداً عن المرمى، زادت المسافة بين المدافع والمهاجم.

- كلما اقترب المهاجم من المرمى، تقلصت المسافة.

حياسة المهاجم للكرة

- المسافة قصيرة في حالة حياسة المهاجم للكرة وتزداد في حالة عدم وجود الكرة.

سرعة المهاجم

- كلما كان المهاجم سريعاً، كانت المسافة طويلة، وتكون أقصر في حالة المهاجم البطيء.

3. الدفاع عن جانب الذراع الرامية

- تشكيل الوقفة الدفاعية بناءً على ذراع التصويب للمهاجم، والوقوف بميل قليلاً إلى اليسار أمام الذراع الرامية.

4. إبعاد المهاجمين إلى الجانب

- التركيز على إبعاد المهاجم من المنتصف إلى اتجاه الجانب لتضييق زاوية التصويب وتقليل فاعليته على المرمى.

أنشطة تعليمية وتطبيقية

	من وضع الوقوف أداء وضع الاستعداد الدفاعي من الثبات ثم من الحركة	وضع الاستعداد الدفاعي
	من الجري في المكان عند سماع الإشارة اتخاذ وضع الاستعداد الدفاعي	الانتشار الحر
	من وضع الوقوف المواجه للزميل لمس الكفين أخذ وضع الاستعدادات الدفاعي مع التحرك للجانبين	التحرك للجانبين
	من وضع الوقوف في قطار واحد الجري بين الإشارات (الاقماع)	الجري بين الاقماع

	تكرار التدريب مع التحركات الجانبية وأخذ وضع الاستعداد الدفاعي بين الإشارات	التحركات الجانبية
	من وضع الوقوف في مركز الجناح التحرك أمامنا إلى خط ٩ أمتار ثم الرجوع إلى خط ٦ أمتار	الحركة من مركز الجناح
	من وضع الوقوف على خط ٦ أمتار التحرك للامام والخلف والجانبين على كل مثلث دفاعي	التحرك على كل مثلث دفاعي
	تكرار التدريب مع وجود مهاجم سلبي ثم إيجابي على خط ٩ أمتار	وجود مهاجم

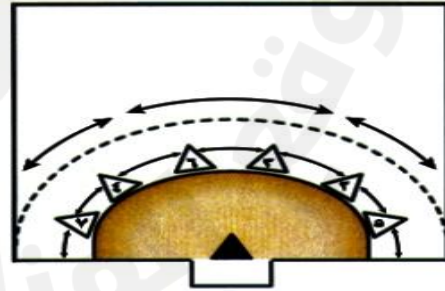
الموضوع الثاني (خطة دفاع المنطقة ٦/٠)

خطة دفاع المنطقة (6/0)

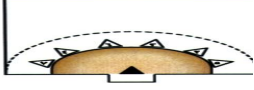



خطة (6/0) تُعتبر من أكثر خطط دفاع المنطقة شيوعاً، وتُستخدم بشكل فعال من قبل الفرق التي تمتلك مدافعين ذوي قدرات بدنية عالية مثل السرعة والتوازن.

طريقة دفاع المنطقة (6/0)

- توزيع المدافعين: جميع المدافعين يتواجدون في منطقة التصويب دون وجود مدافع أمامي.
- مراعاة الأطوال: يجب أن يقف اللاعبون بطوال القائمة في الوسط، ويقل الطول نحو مدافع الجناح.



احتمالات التوزيع المتفق عليه:

الاحتمال	التوزيع	الشكل
الاحتمال الأول	(7,4,6,3,2,5)	
الاحتمال الثاني	(6,4,3,6,2,5)	
الاحتمال الثالث	(7,6,4,3,2,5)	
الاحتمال الرابع	(7,4,3,2,6,5)	

ملاحظة

بالنسبة للتصويب البعيد، يقوم المدافعان (4) و(2) بإعاقة المهاجمين بمساندة من المدافعين (6) و(3).



مميزات خطة دفاع المنطقة (6/0)

- مسؤولية جماعية: الدفاع يعتمد على تعاون جميع المدافعين.
- توفير الجهد: يحدد كل مدافع منطقته الخاصة.
- تقليل الثغرات: التعاون يساهم في تغطية المساحات بشكل أفضل.
- سهولة الهجوم السريع: يمكن استئناف الهجوم بشكل سريع.
- سلبيات خطة دفاع المنطقة (6/0)
- سلبية في الدفاع: يمكن استغلال المناطق الضعيفة.
- زيادة عدد المهاجمين: قد يؤدي إلى ضغط على المدافعين.

الموضوع الثالث (خطة الهجوم الخاطف)

الخطة الهجومية الخاطفة تستخدم عند استحواذ الفريق على الكرة بعد التسديد أو قطع الكرة من المنافس.

طريقة الهجوم الخاطف:

تعتمد هذه الخطة على (1-4) مهاجمين، مع تقليل التمريرات والتهديف السريع (3-6 ثوانٍ). غالبًا ما يبدأها الحارس بتمريرة طويلة سريعة لزميل متمركز لتجاوز المدافعين والافراد بالحارس واحراز هدف. يجب أن يبدأ المهاجمون بالجري قبل إتمام الاستحواذ لتجاوز المدافعين، وتنطلق الهجمة بموجتين أو ثلاث موجات.



راعي الآتي عند تنفيذ الهجوم الخاطف:

- مرور عكس التصويب.
- اركض أسرع من المنافس.
- احذر التمرير المباشر إلا لزميل قادر على الاستقبال.

أنشطة تعليمية وتدريبية:

النشاط	الوصف	عدد اللاعبين	شكل
(١)	تمرير الكرة (كرة واحدة) بسرعة والانطلاق للأمام في خطوط مستقيمة مع تبادل التمرير أو التصويب على المرمى	٣ الى ٤	
(٢)	تمرير الكرة بميل، الجري خلف الزاوية لإستقبال الكرة والتصويب على المرمى	مجموعة من الطلاب	
(٣)	مثل (٢) ولاكن بإضافة مجموعات أخرى وكرات ولاعب إضافي في المنتصف	مجموعات متعددة	

القواعد القانونية: المادة (١٦) العقوبات:

1. الإنذار. يعطى الإنذار لـ:

- أ- أخطاء ومخالفات مماثلة (5:5 و 2:8) لا تستوجب عقوبات تصاعدية (3:8)
- ب- أخطاء تستوجب عقوبات تصاعدية (3:8).
- ج- مخالفات أثناء تنفيذ الرميات الاعتيادية (7:15).
- د- سلوك غير رياضي (4:8).

2. إجراءات الإنذار:

على الحكم الإشارة إلى اللاعب أو الإداري والميقاتي/المسجل برفع البطاقة الصفراء (إشارة اليد رقم 13، قياس البطاقة 12x9 سم تقريباً).

2. الإيقاف يعطى الإيقاف (2 دقيقة)

- أ- تبديل خاطئ/دخول غير قانوني (6-4:6).
- ب- تكرار الأخطاء التي تستوجب عقوبات تصاعدية (3:8).

- ج- تكرار السلوك غير الرياضي (4:8).
- د- سلوك غير رياضي للمرة الثانية من إداري الفريق بعد إنذار (1:16 د، 4:8).
- هـ- عدم ترك الكرة عند الرمية الحرة (5:13).
- و- مخالفات متكررة أثناء الرميات الاعتيادية (7:15).
- ز- نتيجة لاستبعاد لاعب/إداري أثناء اللعب (16:8 الفقرة الثانية).
- ح- سلوك غير رياضي قبل استئناف المباراة بعد إيقاف فوري (12:16).

2. إجراءات الإيقاف:

إيضاح إشارة الإيقاف للاعب المخالف والمسجل/الميكاتي مثل (رفع الذراع مع فرد الإصبعين).

3. مدة وتأثير الإيقاف:

- يحتسب من وقت اللعب (2 دقيقة). الإيقاف الثالث يؤدي للاستبعاد (6:16).
- لا يسمح للاعب الموقوف بالاشتراك في اللعب أو إعادته للملعب خلال فترة الإيقاف.
- تبدأ فترة الإيقاف عند استئناف اللعب بالصافرة
- إذا لم تنته فترة الإيقاف في نهاية الشوط الأول، يجب إكمالها في الشوط الثاني/الوقت الإضافي.

3. الاستبعاد يعطى الاستبعاد لـ:

- أ- دخول لاعب غير مصرح له (4:3).
- ب- السلوك غير الرياضي للمرة الثالثة (أو اللاحقة) من إداري الفريق بعد إيقاف (3:16 د، 4:8).
- ج- الأخطاء التي تعرض صحة المنافس للخطر (5:8).
- د- السلوك غير الرياضي الجسيم (6:8).
- هـ- الاعتداء من لاعب خارج وقت اللعب (7:8 3:16 ب، د).
- و- الاعتداء من إداري الفريق (7:8).
- ز- الإيقاف الثالث لنفس اللاعب (5:16).

2. إجراءات الاستبعاد:

الإشارة بوضوح إلى الاستبعاد للاعب/الإداري والميكاتي/المسجل برفع البطاقة الحمراء (إشارة اليد رقم 13، قياس البطاقة 12x9 سم تقريباً).

3. تأثير الاستبعاد:

- الاستبعاد للوقت المتبقي من اللعب، ومغادرة الملعب ومنطقة البدلاء فوراً.
- لا يسمح للاعب/الإداري المستبعد بالتأثير على الفريق.
- يؤدي إلى نقص عدد الفريق لمدة دقيقتين (3:16 ح)، أو أربع دقائق في حالة الاستبعاد حسب (12:16).
- يخفض عدد اللاعبين/الإداريين المتاحين للفريق (باستثناء 13:16 ب).
- يسمح للفريق بزيادة عدد اللاعبين بعد انتهاء مدة الإيقاف (2 دقيقة).

الوحدة الثامنة (٤)

هدف هذه الوحدة إلى تزويد الطلاب بالمعلومات الصحية المرتبطة بممارسة النشاط البدني والتي تلعب دوراً مهماً في حياتهم. لمثل التغذية بالنسبة للرياضيين جانباً بالغ الأهمية لتحقيق الإنجاز والتفوق ، وخاصة في مجال الرياضات التنافسية . وممارسة النشاط البدني بانتظام تجنب الجسم الإصابة بالكثير من الأمراض المزمنة .

الموضوع الأول (تغذية الرياضيين)

أهمية التغذية: التغذية أساسية في حياة الإنسان، فهي تؤثر مباشرة على النمو، والحفاظ على الصحة، والوقاية من الأمراض، وتوفير الطاقة اللازمة لأداء الوظائف الحيوية والأنشطة اليومية بكفاءة. نوعية وكمية الغذاء لهما تأثير كبير على صحة الإنسان، سواء كان ذلك إيجابياً أو سلبياً.

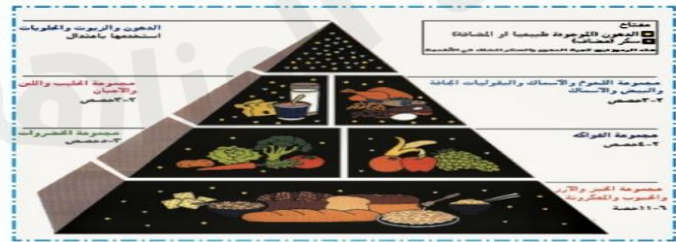
التغذية للرياضيين: التغذية ذات أهمية بالغة للرياضيين، خاصة في الرياضات التنافسية، لتحقيق الإنجاز والتفوق. تلعب دوراً مهماً في بناء الجسم، ودعم إنتاج الطاقة اللازمة للأداء البدني، وتسهيل عملية الاستشفاء. التغذية هي جميع العمليات المتعلقة بحصول الجسم على الغذاء والاستفادة منه وتخزينه.

التغذية والنشاط البدني: تختلف الاحتياجات الغذائية للرياضيين تبعاً لعوامل مثل طبيعة الجسم، العمر، نوع الرياضة، والبيئة. لذلك، يُنصح الرياضيون باتباع أنظمة غذائية صحية تساعد على الأداء الجيد في الرياضات التي يمارسونها، سواء في التدريب أو المنافسات.

فوائد التغذية السليمة للرياضيين:

- توفير الطاقة اللازمة للأنشطة الرياضية.
- تزويد الجسم بالمواد اللازمة لبناء الأنسجة وتجديدها.
- تحقيق التوازن النفسي والعقلي والجسدي والاجتماعي والصحي.
- استعادة القدرة على أداء التمارين.
- المساهمة في الوقاية من الأمراض.

العناصر الغذائية الرئيسية: يتكون الغذاء من مجموعة من العناصر الغذائية الأساسية، وهي البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والأملاح المعدنية والسوائل. هذه العناصر ضرورية لبناء الجسم وأداء وظائفه البيولوجية.



العنصر الغذائي	الأهمية للرياضيين	المصدر الغذائي	الكمية الموصى بها للرياضيين
البروتينات	بناء الأنسجة العضلية، خاصة في رياضات القوة (رفع الأثقال، الرمي، المصارعة)	الألبان، الأجبان، اللحوم، السمك، البيض، بعض البقوليات	من ١.٥ الى ٢ جرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم يوميا.
الكربوهيدرات	المصدر الأساسي للطاقة أثناء المجهود البدني خاصة في رياضة التحمل (الماراثون، الدراجات، اختراق الضاحية، السباحة...)	الأرز، المعكرونة، الخبز، البقوليات، الخضروات، الفواكه، العصائر، الحبوب	تساهم بنسبة ٨٠٪ من إجمالي الطاقة اللازمة للاداء النشاط البدني المستمر لفترة طويلة
الدهون	إمداد الجسم بالحرارة وحمايته من الصدمات الخارجية	الزبدة، السمن، اللبن والزيت	لا يحتاج الرياضيون لزيادة تناولها إلا إذا استمر زمن الأداء أكثر من ساعة
الفيتامينات	تقوم بدور كبير بالعمليات الحيوية مثل التمثيل الغذائي وتركيب إنزيمات ونشاط الغدد الصمام وتزيد من مقاومة الجسم للأمراض. (تعد زيادة تناولها أكثر ضررا على الصحة خاصة الموجودة على شكل عقاقير)	(الكبد، زيوت السمك، البيض، الخضروات الورقية، البطاط، الفاكهة الحمضيات مثل البرتقال والجريب فروت)	يجب الحصول عليها بكميات معتدلة من مصدر طبيعي
الأملاح المعدنية	تعويض ما يفقد الجسم من أملاح أثناء ممارسة النشاط البدني. إن نص الصوديوم يؤدي إلى حدوث تقلصات عضلية.	اللبن، البيض، العسل، الأسود، الأسماك، اللحوم، الخبز، السبانخ، الجرجير، الخس، الجزر	يجب تعويض الأملاح المفقودة أثناء النشاط البدني
السوائل	تعويض السوائل المفقودة أثناء النشاط البدني خاصة في الأجواء الحارة للمحافظة على توازن الماء بالجسم	الماء، العصائر الطبيعية	٣ الى ٣.٥ لتر من الماء يوميا وتجنب المشروبات الغازية

تختلف البرامج الغذائية للرياضيين حسب المجتمع، نوع الرياضة، العمر، الجنس، البيئة، الطقس، وفترة التدريب/المنافسة.

الرياضة	الوجبة قبل المنافسة	الوجبة بعد المنافسة	ملاحظات مهمة
كرة السلة	كوب معكرونة بصلصة الطماطم، شريحتان خبز، سلطة فواكه، كوب عصير	قطعتان لحم مع طماطم في ساندوتش، (تقليل الدسم السمن إلخ)، موز بالحليب قليل الدسم ، مشروب رياضي	تناول أطعمة متنوعة طازجة، التقليل من الدهون والسكريات، الحفاظ على ترطيب الجسم ، التقليل من المنبهات
العنايين	لحم مشوي قليل الدهن، كوب معكرونة، بطاطس مسلوقة، كوب خضروات	شريحتان خبز اسمر، سلطة فواكه، ٢٠٠ جرام زبادي قليل الدسم، كوبان عصير فواكه وماء	

الموضوع الثاني (الرياضة وبعض الأمراض المزمنة)

أصبح تشجيع الرياضة موضوع اهتمام في المجتمع العماني، لأنها وقائية وتقلل من خطر الإصابة بأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم والقلب والسكري.

أولاً: ارتفاع ضغط الدم

- ارتفاع ضغط الدم مرض منتشر عالمياً، سببه عوامل عديدة منها قلة النشاط الرياضي.
- ضغط الدم الطبيعي: 120/80 ملم زئبق.
- 120 (الانقباضي): قوة ضخ القلب للدم.
- 80 (الانبساطي): ضغط الدم أثناء ارتخاء القلب.
- يُقاس بأجهزة قياس الضغط الزئبقية والإلكترونية.



ما المقصود بضغط الدم؟

هو الضغط الذي يحدثه سريان الدم على جدران الشرايين التي تنقل الدم من القلب إلى الجسم.



ارتفاع ضغط الدم وأمراض الكليتين:

الفشل الكلوي قد يسبب ارتفاع ضغط الدم بسبب تأثيره على كفاءة الكليتين في تنظيم السوائل والهرمونات.

أهمية الرياضة لمرضى ارتفاع ضغط الدم:

توسع الشرايين وانخفاض ضغط الدم مؤقتًا. أيضا هو علاج شامل يشمل: (إنقاص الوزن/الإقلاع عن التدخين/تقليل التوتر/تقليل الأدوية) أفضل الرياضات: الأنشطة الهوائية (المشي، الجري، السباحة، الدراجات). يجب تجنب الرياضات العنيفة (رفع الأثقال) لأنها ترفع ضغط الدم

فوائد ممارسة الرياضة:

1. تخفيف التوتر العصبي
2. إنقاص الوزن
3. تخفيف ضغط الدم
4. تحسين الدورة الدموية
5. تقوية جهاز المناعة
6. زيادة قوة العضلات
7. المحافظة على القوام السليم
8. الارتقاء بالصحة

إرشادات خاصة بمرضى ارتفاع ضغط الدم:

- استشر طبيبك قبل البدء بالرياضة.
- تجنب رفع الأوزان الثقيلة.
- تجنب تمارين وضع القدمين فوق الرأس.
- تنفس بشكل طبيعي.
- توقف عند حدوث: إرهاق شديد، ألم في الصدر، غثيان، صداع خفيف.

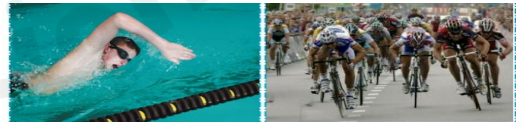
ثانياً: أمراض القلب

قلة الحركة تعتبر عامل خطر للإصابة بأمراض القلب لدى البالغين. تزداد الخطورة في الحالات التالية:

- ارتفاع ضغط الدم.
- السمنة وزيادة الدهون في الجسم.
- التدخين.
- ارتفاع الكوليسترول في الدم.
- التوتر النفسي والعصبي.

فوائد الرياضة لتجنب أمراض القلب:

- * الرياضة هي أفضل طريقة لتحسين الصحة واللياقة البدنية.
- * القلب هو أهم عضلة في الجسم، وكأي عضلة أخرى يحتاج إلى تدريب ليصبح أقوى.
- * الرياضات مثل ركوب الدراجات، المشي، والسباحة تقوي عضلة القلب وتزيد كفاءتها.
- * النشاط البدني اليومي مهم أيضاً (المشي إلى المدرسة، صعود الدرج، تنظيف المنزل، الاعتناء بالحديقة، غسل السيارة).



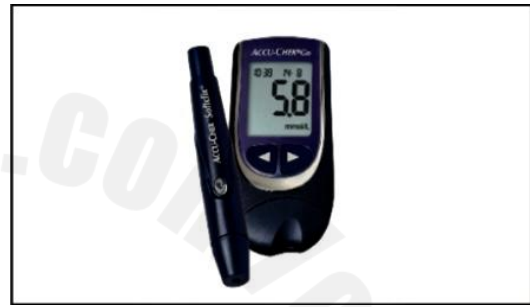
إرشادات خاصة بمرضى القلب عند ممارسة الرياضة (نقاط):

- * استشارة الطبيب قبل البدء بالنشاط الرياضي، وإجراء فحص شامل والتأكد من الأدوية لتجنب المضاعفات.
- * تنشيط الدورة الدموية بتمارين ترفع سرعة ضربات القلب (المشي، ركوب الدراجة، السباحة).

- * الاستمرار في التمرين بفترات مريحة تسمح بالحديث دون صعوبة.
- * التقليل من سرعة أداء التمرين تدريجيًا في آخر خمس دقائق.
- * المراقبة الدائمة من قبل شخص وكتابة أي ملاحظات أو مضاعفات تحدث للمريض.
- * العودة التدريجية إلى النشاط اليومي الطبيعي، وتغيير الأنشطة غير المناسبة.
- * اختيار تمارين رياضية آمنة ومفيدة يمكن أدائها في المنزل.

ثالثًا: مرض السكري

- * مرض السكري: زيادة في معدل السكر في الدم.
- * أكثر من 125 ملغم/ديسيلتر في حالة الصيام.
- * أكثر من 200 ملغم/ديسيلتر بدون صيام.
- * المستوى الطبيعي: بين 80-120 ملغم/ديسيلتر قبل الأكل، وأقل من 180 بعد الأكل.
- * يقاس بجهاز فحص السكر.

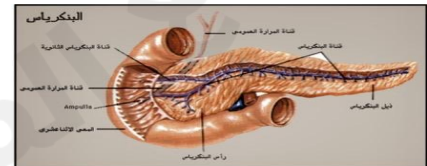


أنواع مرض السكري:

- أ- النوع الأول (المعتمد على الأنسولين): (يصيب الأطفال والشباب قبل سن الثلاثين). / نسبة المصابين قليلة جدًا. / يعتمدون كليًا على حقن الأنسولين.
- ب- النوع الثاني (غير المعتمد على الأنسولين): (يصيب الأفراد الكبار). / نسبة المصابين هي الأعلى. / يعتمد على خفض الوزن، الحمية، وتناول أقراص خفض السكر.

أسباب الإصابة بمرض السكري:

- الوراثة: إذا كان أحد أو كلا الوالدين مصابًا بالسكري غير المعتمد على الأنسولين.
- السمنة: تتضاعف احتمالية الإصابة بالسكري (خاصة النوع الثاني).
- الحالة النفسية: كالقلق والتوتر (ليست أسبابًا مباشرة).
- الالتهابات: مثل التهاب البنكرياس.
- الأدوية: مثل حبوب منع الحمل.
- الكحول: تتلف غدة البنكرياس.



أعراض مرض السكري:

- * الظمأ المستمر وكثرة التبول: بسبب زيادة الجلوكوز الذي يسحب الماء من الأنسجة.
- * الشعور بالبرد والضعف العام وفقدان الشهية: بسبب عدم وصول السكر بشكل سليم للخلايا.

- * زيادة وزن الجسم أو نقصه: محاولة الجسم تعويض نقص السوائل والسكر (زيادة الأكل أو عدم وصول الجلوكوز الكافي).
- * ضعف الرؤية: ارتفاع السكر يؤثر على عدسة العين وقدرتها على التركيز.
- * بطء في التئام الجروح أو إصابات متكررة: يؤثر السكر على قدرة الجسم على التئام الجروح.
- * إصابة الأعصاب: زيادة السكر قد تضر الأوعية الدموية في الأعصاب (تتميل، آلام حارقة).
- * احمرار، تورم وضعف في اللثة: يزيد فرص الإصابات في اللثة والعظام (فقدان الأسنان).

العلاج:

1. النظام الغذائي: الالتزام بكمية السعرات الحرارية الموصى بها، مع غذاء متوازن.
2. النظام الرياضي: يساعد على تخفيض سكر الدم، التخلص من الوزن الزائد، تنشيط الدورة الدموية، تقوية عضلة القلب، وخفض نسبة الدهون في الدم. خطط لبرنامج أسبوعي (3-4 مرات في الأسبوع، نصف ساعة في كل مرة).
3. النظام الدوائي: أقرص أو حقن أنسولين (إذا لم تتم السيطرة على سكر الدم بالنظام الغذائي والرياضة).
4. تفهم المصاب لطبيعة مرضه وتطبيق الإرشادات بدقة.
5. استخدام المحليات الصناعية عند الرغبة في تحلية المشروبات.

أهمية ممارسة الرياضة لمرضى السكري:

- * أقل عرضة للمضاعفات.
- * الحماية الغذائية وحدها غير كافية.

فوائد الرياضة:

- * تقلل من نسبة السكر في الدم والأنسولين الذي يحتاجه الجسم.
- * تقلل من الشهية الزائدة.
- * تساعد على خفض نسبة شحوم الجسم.
- * تخفض ضغط الدم.

إرشادات خاصة بمرضى السكري :

- إجراء الفحص الطبي الشامل.
- ممارسة الرياضة على شكل ألعاب جماعية أو تمارين هوائية (الجري، الهرولة، الدراجة، السباحة).
- التدريب بانتظام وبشدة متساوية لثلاثة أيام في الأسبوع على الأقل، مع التدرج من السهل إلى الصعب.
- زيادة كمية الكربوهيدرات في حالة النشاط البدني العنيف لمدة طويلة، وقبل النشاط بثلاث ساعات، وتناول السوائل قبل وأثناء وبعد النشاط.
- التأكد من نسبة السكر (مرتفعة أو منخفضة) قبل ممارسة النشاط الرياضي.
- اختيار الحذاء الجيد المريح.
- غسل القدمين بالماء الدافئ واستخدام الكريم لترطيب البشرة واستخدام البودرة بين الأصابع.

الموضوع الثالث (الإسعافات الأولية)

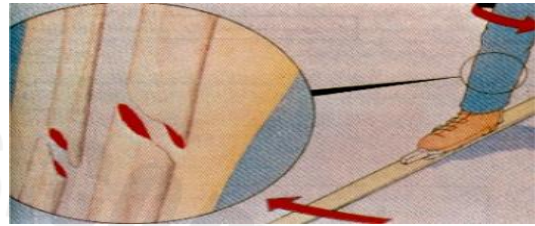
تحرص الدولة على تقديم أفضل رعاية صحية للمجتمع، لأن صحة الأفراد هي أساس التنمية وزيادة الإنتاج. الإسعافات الأولية جزء مهم من برامج الرعاية الصحية.

أولا : الكسور :

- ١- أسباب الكسور : نتيجة اصطدام العظام بأي شيء ثابت اصطداما قويا بسبب إحدى الحالات الآتية :
- السقوط المفاجئ للجسم .
 - سقوط أي شيء ثقيل على الجسم .
 - سقوط أي شيء حاد على الجسم .
 - حركة عنيفة .

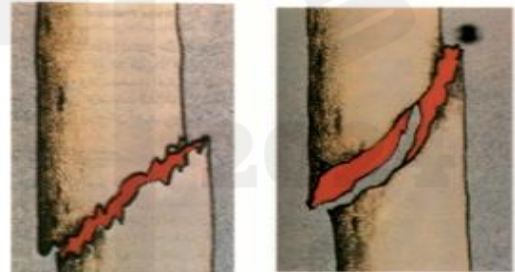
٢- أنواع الكسور :

- كسر بسيط : وهو كسر في العظام دون أن يحدث جرح خارجي .
- كسر مضاعف : وهو كسر العظام مع حدوث جرح خارجي بحيث يصل الهواء إلى العظم مكسور.



٣- أشكال الكسور :

- كسر غير كامل : ويكون على شكل شرخ ، ولا يترتب عليه انفصال أجزاء العظام .
- كسر كامل : وتتفصل فيه أجزاء العظم عن بعضها بعضاً ، وإما أن يكون مستعرضاً وأما مائلاً وأما مفتتاً وأما حلزونياً .



٤- أعراض الكسور :

- * آلام شديدة في مكان الكسر تزداد مع الحركة.
- * تورم نتيجة النزف الداخلي.
- * حركة غير طبيعية للعضو المصاب.
- * تشوه في شكل العضو.
- * سماع صوت العظام المكسورة (في الكسور المفتتة).
- * لتأكيد وجود الكسر، يجب إجراء أشعة.

٥- إسعاف الكسور :

- عند الاشتباه في كسر:
- * تجنب تحريك العضو المصاب.
- * ثبث العضو قدر الإمكان.
- * انقل المصاب بسرعة إلى المستشفى مع الحفاظ على تثبيت العضو.

رابعاً : الاختناق : هو توقف عملية التنفس، أي منع وصول الهواء إلى الرئتين. علاماته هي توقف التنفس أو ضعفه الشديد.

١- أسباب الاختناق :

- عند الغرق .
- دخول أشياء غريبة مجرى التنفس .
- استنشاق الغاز أو الدخان ودخولهما إلى الرئتين .
- إصابة مركز التنفس في المخ .

٢- أعراض الاختناق :

- السعال الشديد وصعوبة في التنفس .
- تغير لون الجلد والشفاه ، ويميل لونها إلى الأحمر الغامق أو الأزرق .
- فقد الوعي .

٣- إسعاف الاختناق :

- إزالة أسباب الاختناق.
- محاولة إعادة التنفس الطبيعي.
- فك الأربطة والملابس حول الرقبة.
- رفع رأس المصاب والضرب على ظهره بين الكتفين لإخراج الجسم الغريب. (في حالة الطفل، يمكن رفعه من رجليه وضربه بلطف بين كتفيه).
- في حالة الاختناق بغاز سام، ينقل المصاب إلى المستشفى بسرعة.

خامساً : الارتجاج : هو تعطل مؤقت في وظيفة الدماغ، وقد يؤدي إلى نزيف داخلي. تتراوح درجاته بين بسيط وشديد.

١- أسباب الارتجاج :

- ضربة شديدة على الرأس أو على الفك أو الوجه .
- السقوط على الرأس .

٢- أعراض الارتجاج :

- قد يؤدي السقوط أو الضرب على الرأس إلى كسر في عظام الجمجمة.
- فقد الوعي الكامل أو غير الكامل .
- تغير معدل التنفس .
- الشعور بآلام شديدة في الرأس مع دوار واضطراب في البصر .

٣- إسعاف الارتجاج :

- إبقاء المصاب مستلقياً على ظهره بهدوء.
- تدفئة المصاب ببطانية أو معطف.
- إجراء التنفس الصناعي إذا توقف.
- نقل المصاب إلى المستشفى بسرعة.
- عدم إعطاء المصاب أي منبهات أو سوائل.