

## إصابات النشاط البدني وكيفية الوقاية والعلاج



### تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الأول الثانوي ← التربية البدنية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-03-24 15:56:00

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

المزيد من مادة  
التربية البدنية:

### التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول الثانوي



صفحة المناهج  
السعودية على  
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

### المزيد من الملفات بحسب الصف الأول الثانوي والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني

ورقة عمل حول أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام

1

أوراق عمل شاملة للتربية البدنية والدفاع عن النفس

2

ورقة عمل حول الحقيبة الإسعافية الأولية

3

ورقة عمل غير محلولة

4

ورقة عمل حول الإصابات الحرارية

5

# اصابات النشاط البدني

العنود غالي المجنوني

تحمل المشاركة الرياضية دائمًا خطر التعرُّض للإصابة. تزداد فرصة حدوث الإصابات الرياضية عندما لا يقوم الأشخاص بإجراء تمارين الإحماء بشكلٍ مناسب (تمارين رياضية وتمطيط للعضلات بإيقاع مريح قبل البدء بالتمرين المكثف

وعلى الرغم من أن ممارسة التمارين الرياضية أمر مفيد، إلا أنه في بعض الأحيان قد يتعرَّض الأشخاص للإصابات أثناء ممارسة التمارين الرياضية، حيث إن الممارسات الرياضية الخاطئة، أو الحوادث، أو استخدام المعدات غير المناسبة، قد تتسبب بحدوث الإصابات، أو أن بعض الأشخاص قد يُصابوا لأنهم لا يقومون بالإحماء أو بتمارين التمدد بالشكل الكافي





وتجدر الإشارة إلى وجود نوعين  
من الإصابات الرياضية، وهي

الإصابات الرياضية  
الحادة، والتي تحدث  
بشكل مفاجئ عند اللعب  
أو التمرين، مثل: التواء  
الكاحلين، أو إجهاد  
الظهر، أو حدوث كسور  
في العظام

الإصابات الرياضية  
المزمنة،  
والتي تحدث بعد  
ممارسة الرياضة لفترة  
طويلة.

# من الخطوات التي يتم اتباعها في علاج الإصابات الرياضية الخفيفة لدى اللاعبين ما يلي:

الثلج: لوضع الثلج فوائد كثيرة منها: تقليل التورم بعد إصابة مؤلمة، والتقليل من الالتهابات، وإنتاج تأثير مخدّر مما يقلل من الألم، ومن أجل تجنب حدوث عضّة الصقيع، يُنصح بعدم وضع الثلج بشكل مباشر على البشرة

الضغط: ويكون ذلك عن طريق وضع ضمادة مرنة ملفوفة بإحكام حول المكان المصاب، للمساعدة على تقليل التورم الحاصل فيها. الرفع: يمكن لرفع المنطقة المصابة بحيث تبقى فوق مستوى القلب، أن يساعد على تقليل التورم والانتفاخ؛ وذلك عن طريق السماح للسوائل بالنزول بعيداً عن المنطقة المصابة.



# من طرق الوقائية المُتَّبعة، نذكر ما يلي:

ممارسة تمارين الإحماء: يُنصح بممارسة تمارين الإحماء قبل كل جلسة تمارين، بالإضافة لضرورة الحرص على تهدئة العضلات بعد الانتهاء منها. التمدد بانتظام: حيث إنَّ ممارسة التمارين الرياضية تجعل العضلات قوية، لكنَّها أيضاً تتسبب بتضيُّقها وقصرها، ولذلك ينبغي على الفرد أن يقوم ببعض تمارين التمدد وإطالة العضلات؛ وذلك بهدف الحفاظ على مرونة العضلات

استخدام معدات وأحذية جيدة: حيث إنَّه من المهم بشكل خاص الحصول على أحذية داعمة، ومناسبة للأنشطة الحاملة للوزن. استخدام تقنية صحيحة: إنَّ تلقي بعض الدروس أو القليل من التدريب من الممكن أن يحسِّن من أداء اللاعبين. زيادة مستوى النشاط بشكل تدريجي: فعند تغيير كثافة أو مدة النشاط البدني، يجب القيام بذلك بشكل تدريجي.



well  
done!

شكراً لك!

هل لديك اي اسئلة حول الموضوع؟

GOOD  
JOB!!