

## البرنامج: الوقاية من الإصابات

الدورة رقم 1: المفاهيم الأساسية في علم الأوبئة والوقاية من الإصابات

الوحدة رقم 1: أساسيات الوقاية من الإصابة

1.1.1 النماذج الوقائية الحالية

1.1.2 تعاريف مهمة في علم الأوبئة الرياضية

1.1.3 عوامل الخطر الداخلية والخارجية

1.1.4 الجوانب التي يجب مراعاتها في تطبيق وإدارة برنامج وقائي داخل فريق

الوحدة رقم 2: علم الأوبئة في الرياضات الجماعية

1.2.1 علم الأوبئة وعوامل الخطر في كرة القدم

1.2.2 علم الأوبئة وعوامل الخطر في كرة السلة

1.2.3 علم الأوبئة وعوامل الخطر في الكرة الطائرة

1.2.4 علم الأوبئة وعوامل الخطر في لعبة الرجبي

الدورة رقم 2: الوقاية من إصابات العضلات

الوحدة رقم 1: الوقاية من إصابات العضلات الأكثر شيوعًا

2.1.1 الخصائص الميكانيكية الحيوية لأوتار الركبة

2.1.2 آلية الإصابة

2.1.3 عوامل الخطر الجوهرية لإصابة أوتار الركبة

2.1.4 عوامل الخطر الخارجية لإصابة أوتار الركبة

الوحدة رقم 2: النهج الوقائي في الوقاية من إصابات العضلات

2.2.1 التدريب اللامركزي في الوقاية من إصابات العضلات

2.2.2 أهمية الثبات الأساسي في منع إصابات العضلات

2.2.3 المرونة كعنصر وقائي

2.2.4 أدوات للكشف عن اللاعبين المعرضين لخطر إصابة العضلات



الدورة رقم 3: الوقاية من إصابات المفاصل

الوحدة رقم 1: الوقاية من إصابات المفاصل الأكثر شيوعًا في MMII (الأطراف السفلية). إصابة الرباط الصليبي الأمامي

3.1.1 آلية الإصابة

3.1.2 عوامل الخطر الجوهرية

3.1.3 عوامل الخطر الخارجية

3.1.4 نماذج النهج الوقائي لإصابة الرباط الصليبي الأمامي

الوحدة رقم 2: الوقاية من إصابات المفاصل الأكثر شيوعًا في MMSS (إصابات الكتف)

3.2.1 علم الأوبئة لإصابات الكتف في الرياضة وآلية الإصابة الأكثر شيوعًا

3.2.2 عوامل الخطر الداخلية والخارجية

3.2.3 الكشف عن الرياضيين المعرضين للخطر

3.2.4 نموذج النهج الوقائي لإصابات الكتف

الدورة رقم 4: القراءة التكميلية



## المراجع

- بهر، ر. مالوم، س. (2007). الإصابات الرياضية. التشخيص والعلاج والتأهيل. افتتاحية بان أميريكانا.
- إزكويردو ريدين، م. (2008). الميكانيكا الحيوية والقواعد العصبية العضلية للنشاط البدني والرياضة. افتتاحية بان أميريكانا.
- مارك، أ. (1999). تدريب العضلات الغريب الأطوار. الافتتاحية Paidotribo.
- فايفر، ر؛ مانجوس، ب. (2007). الإصابات الرياضية. الافتتاحية Paidotribo.
- برنتيس، دبليو (2001) تقنيات إعادة التأهيل في الطب الرياضي، الطبعة الثانية، بيدوتريبو، 2001.
- روميرو رودريغيز د.، طوس فاجاردو، ج. (2011). الوقاية من الإصابة في الرياضة. Panamerican Medical Ed.
- ووكر، ب. (2009). تشريح الإصابات الرياضية. أنا الطبعة. الافتتاحية Paidotribo.



## الأهداف

يتيح لك بيان الهدف الحصول على فكرة كاملة عما تحاول تحقيقه في نهاية عملية التدريس والتعلم في هذه الدورة التدريبية. لكن الهدف أقوى من ذلك بكثير. نشير إلى ما يجب عليك تحقيقه حتى تساهم هذه المعرفة في أهداف تدريبك.

لتحقيق هذه الأهداف، يجب عليك إكمال العملية المقترحة في جولة المراحل المختلفة للدورة التي يتم تقديمها لك.

لذلك إذا كنت تعمل بالطريقة الصحيحة فسيؤهلك وضعك هذا بتحقيق الأهداف التالية:

### هدف عام

- تعرف على الوقاية من الإصابات في الرياضة في الوقت الحاضر.

### أهداف محددة

- فهم عملية الوقاية من الإصابات والخطوات اللازمة لفاعليتها.
- الحصول على المعرفة حول الإصابات الأكثر شيوعًا وعوامل الخطر الخاصة بهم.
- معرفة الإستراتيجيات الفعّالة المختلفة للوقاية من الإصابات في الرياضات الجماعية.



## الكفاءات

الكفاءات التي نأمل أن تنميها في جولة هذه الدورة هي:

### الكفاءات العامة

- العمل الجماعي والتعاوني: القدرة على الاندماج مع زملائك لتحقيق الأهداف المشتركة والتعاون بين مجموعة عالية الأداء.
- القدرة على التحليل / التفكير: القدرة على دراسة الجوانب المختلفة للواقع أو الموقف (الحالات) بشكل منهجي وإجراء تقييم لها.
- الإبداع/ الحلول المبتكرة القائمة على المعرفة: القدرة على تقديم حلول بديلة جديدة للمشاكل القائمة على أساس المعرفة الرسمية.

### الكفاءة المحددة

- القدرة على اقتراح إستراتيجيات وقائية فعالة تستند إلى عملية مبنية على أدلة علمية.

