

الإصابات الرياضية

SPORTS INJURIES

حول المادة بشكل عام:

تهدف مادة "الإصابات الرياضية" إلى دراسة أنواع الإصابات التي قد تحدث أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية، وكيفية الوقاية منها وعلاجها. تركز المادة على تحسين معرفة الطلاب بمختلف الإصابات الرياضية الشائعة، مثل التمزقات العضلية، الكسور، التواءات المفاصل، والتمزقات ligament ، وكذلك التقنيات المتاحة للتعامل مع هذه الإصابات بشكل فعال.

وصف المادة:

تتناول المادة تفاصيل الإصابات الرياضية من حيث الأسباب، الأعراض، والطرق المختلفة للتشخيص والعلاج. تشمل الدراسة طرق الوقاية من الإصابات مثل التمرين البدني السليم، التمدد، والإحماء. كما يتم التركيز على أساليب العلاج مثل العلاج الطبيعي، التدخل الجراحي، والراحة. يتم أيضاً استعراض كيفية تعزيز العودة إلى الأنشطة الرياضية بعد الإصابة.

أهداف المقرر:

1. تعريف الطلاب بأنواع الإصابات الرياضية وأسبابها الشائعة.
2. دراسة طرق الوقاية من الإصابات الرياضية من خلال التدريبات والإحماء السليم.
3. تعلم أساليب التشخيص والعلاج المختلفة للإصابات الرياضية.
4. دراسة العلاجات الفعالة مثل العلاج الطبيعي والراحة.
5. تعليم الطلاب كيفية التعامل مع الإصابات الطارئة أثناء ممارسة الرياضة.
6. فهم عملية العودة التدريجية إلى النشاط الرياضي بعد الإصابة.

المخرجات المتوقعة:

1. إلمام الطلاب بأنواع الإصابات الرياضية وأسبابها.
2. القدرة على تطبيق تقنيات الوقاية المناسبة لتقليل خطر الإصابة.
3. فهم كيفية تشخيص ومعالجة الإصابات الرياضية بفعالية.
4. تعزيز مهارات الطلاب في استخدام العلاجات المختلفة مثل العلاج الطبيعي.
5. القدرة على تقديم الإسعافات الأولية للرياضيين المصابين.
6. تحسين قدرة الطلاب على إدارة العودة إلى الرياضة بعد الإصابات.

