

القسم : علوم الصحة

الفرقة : دبلوم اصابات الرياضة

اسم المادة : التغذية الرياضية

الزمن ٣ ساعات

تاريخ الامتحان: ٢٠١٧/٥/١٦

اجب على الاسئلة الاتية

- اذكر عناصر الغذاء ثم تكلم عن ثلاثة منها بالتفصيل ؟

- اشرح بالتفصيل المقصود بأهمية التغذية للرياضيين؟

- نقص الحديد و الكالسيوم فى الدم يؤدى الى امراض منها سوء التغذية تكلم عنها

بالتفصيل؟

مع اطيب الامنيات ،،،

إمتحان دور مايو للعام الجامعي ٢٠١٦/٢٠١٧ م

أجب عن الأسئلة الآتية :-

الدرجة = ٢٠

السؤال الأول :

نتيجة للتنافس الشديد بين اللاعبين في المباريات قد يتعرض العديد منهم للإصابات ، وضح ما يلي:

١. ماهية الإصابة الرياضية .
٢. أذكر أنواع الإصابات في المجال الرياضي ودرجتها .
٣. الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية .
٤. مراحل الإصابة .

الدرجة = ٢٠

السؤال الثاني :

إن ظاهرة التقلصات العضلية أكبر دليل على نقص في بعض عناصر اللياقة البدنية ، إشرح هذه العبارة ثم اذكر:

- ١- أنواع التشنجات العضلية
- ٢- التغيرات الفسيولوجية التي تؤدي إلى التقلص العضلي .
- ٣- أسبابه - أعراضه - الإسعافات الأولية الفورية .
- ٤- كيفية الوقاية من التقلص العضلي .

الدرجة = ٣٠

السؤال الثالث :

يعتبر مفصل الكاحل في الإنسان المحور الرئيسي في الحركات اليومية عامة والأنشطة الرياضية بصفة خاصة،

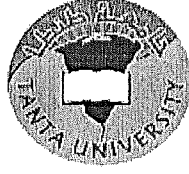
وتحدث إصابة التواء مفصل الكاحل بصورة كبيرة لدى معظم الرياضيين، إشرح هذه العبارة موضحاً:

- ١- التركيب التشريحي لمفصل الكاحل .
- ٢- الأربطة التي تعمل على مفصل الكاحل .
- ٣- أسباب حدوث إصابات مفصل الكاحل .
- ٤- درجات الإصابة وأعراضها .
- ٥- ميكانيكية التواء الرباط الوحشي لمفصل الكاحل .
- ٦- الإسعافات الأولية الفورية اللازمة بعد الإصابة .
- ٧- كيفية الوقاية منها .

مع أطيب تمنياتي بالتوفيق

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

العام الجامعي: 2017 م
مادة: التدليك الرياضي
الزمن: ثلاث ساعات
الدرجة الكلية: 70 درجة



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة
دبلوم إصابات رياضية

فضلاً أجب عن الأسئلة التالية: -

السؤال الأول: (40 درجة)

من خلال دراستكم المفصلة لعلم التدليك الرياضي فضلاً تكلم تفصيلاً عن كل من التالي:


1. ماهيات ومعارف التدليك الرياضي؟ (10 درجات)
2. التأثيرات المختلفة للتدليك على أجهزة الجسم؟ (10 درجات)
3. أربعة طرق أداءية للتدليك (أنواع) (قارن في جدول إن أمكن)؟ (20 درجة)

السؤال الثاني: (30 درجة)

فضلاً تناول التالي بالشرح المفصل:

1. تدليك الكيروبراكتيك - الشياتسو - تدليك الطفل - الريفلوكسولوجي؟ (20 درجة)
2. موانع التدليك - نموذجاً تخطيطياً لجلسة تدليك متكاملة؟ (10 درجات)

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق والنجاح الباهر

قسم علوم الصحة 



فضلاً أجب عن الأسئلة التالية:-

السؤال الأول: (30 درجة)

مما لا شك فيه انه قد أصبح من الأهمية الإلمام بمبادئ ومعارف الاسعافات الاولية للمصابين كافة وعلى الاخص في المجالات والمقولات الرياضية .. وانطلاقاً من ذلك فضلاً أذكر كل ما تعرفه عن ماهيات المادة بالنقاط التالية :

1. تعريفات الإسعاف الأولى ، مبادئ الاسعافات الأولية؟ (5 درجات)
2. أهداف الاسعافات الاولية - الأهمية - تعريف المسعف؟ (5 درجات)
3. وجبات المسعف ومسئوليته - حقيبة المسعف؟ (5 درجات)
4. قاعدة RICE في الإسعافات الاولية؟ (5 درجات)
5. قاعدة الأولويات بالإسعافات الاولية؟ A. B. C. (5 درجات)
6. الانعاش القلبي الرئوي CPR؟ (5 درجات)

السؤال الثاني: (40 درجة)

فضلاً وضم بالشرح المفصل كل ما يتعلق بالنقاط التالية :

1. إصابة الرأس - فقرات العنق - العمود الفقري؟ (10 درجات)
2. الإختناق - التشنجات العصبية؟ (10 درجات)
3. ضربة الشمس - الإنهاك الحراري؟ (10 درجات)
4. الجبائر والكسور - النزيف؟ (10 درجات)

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق والنجاح الباهر



قسم علوم الصحة

- المادة : التأهيل الرياضى .
المرحلة : دبلوم إصابات رياضية .
الزمن : ثلاث ساعات .

جامعه طنطا
كلية التربية الرياضيه
قسم علوم الصحة الرياضيه

إمتحان دور مايو ٢٠١٦/٢٠١٧ م

إجب عن الأسئلة الآتية :

(٢٠) درجة

السؤال الأول :

- تعد مرحلة التأهيل بعد الإصابة من أهم المراحل فى علاج الإصابات الرياضية ، وهى التى تحدد عودة اللاعب إلى الملعب ، إذكر مع الشرح بالتفصيل :
- عرف التأهيل الرياضى وأهميته
 - أهداف التمرينات التأهيلية .
 - شروط وأسس وضع البرنامج التأهيلي .
 - العوامل التى تؤثر على فاعلية البرنامج التأهيلي .

(٥٠) درجة

السؤال الثانى :

- من خلال دراستك لمادة التأهيل الرياضى إختار إصابتين من الإصابات الرياضية التالية (تمزق الغضروف الهلالى للركبة - خلع مفصل الكتف - وتر أكيلس - آلام أسفل الظهر - التمزقات العضلية) وتناولها بالشرح والتفصيل من خلال :
- التركيب التشريحي للمنطقة المصابة .
 - الأسباب التى تؤدى إلى حدوث الإصابة .
 - الأعراض العامة للإصابة .
 - الإسعافات الأولية وطريقة العلاج فى المرحلة الحادة من الإصابة .
 - ضع برنامجاً تأهلياً شاملاً حتى العودة باللاعب إلى ساحة التدريب والمنافسة.

أطيب التمنيات بالنجاح ،،

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم علوم الصحة

دبلوم إصابات رياضية



العام الجامعي: 2017م

مادة: تطبيقات إصابات تخصصية

الزمن: ثلاث ساعات

الدرجة الكلية: 140 درجة

فضلا أجب عن الأسئلة التالية:-

السؤال الأول: (85 درجة)

ما درست بالمادة العلمية فضلا اكتب تفصيليا عن النقاط التالية :

1. مبدأ الأولويات للإسعاف الأولى - حمل المصاب ونقله - اللف والتثبيت في مجال الإصابات الرياضية؟ (15 درجة)
2. الخطوات الإجرائية لتطبيقات الإسعافات الأولية لكل من جبيرة (الساعد - العضد - الزراع كاملا - الإصبع - الساق - الرجل كاملا) - تثبيت العضة الفخدية الأمامية - تثبيت الرباط الخارجى للركبة - تثبيت الكاحل - الغرق ؟ (50 درجة)
3. إسعاف نزف (الرأس - الأنف - إبهام اليد - باطن القدم - المرفق - أعلى الرضفة) - إسعاف كدمة (الفخذ - عصب المرفق - التواءية - الجمجمة) ؟ (20 درجة)

السؤال الثاني: (55 درجة)

فضلا وضح تفصيليا التالى من النقاط:

1. تطبيق تشخيص إصابة الركبة (صليبي - غضروف - تمزق الرباط الخارجى)؟ (10 درجات)
2. تقييم (حالة الوفاة - الاغماء الكامل) فى الملاعب الرياضية ؟ (5 درجة)
3. تطبيقات بعض الادوات والأجهزة والقياسات فى عالم الاصابة الرياضية (درجة الألم - القوة العضلية - المدى الحركى - الاتزان - سمك الدهن - اختبارات الجس) ؟ (20 درجة)
4. من خلال دراستكم للمقرر الدراسى فضلا وضح أهمية مبدأ الأولوية في بدء الإسعاف الأولى للإصابات الرياضية مع إيضاح أولوية قراركم الأمثل للإسعاف الأولى بالإصابات التالية موضعا الإجراءات الإسعافية لكل منها على حده :
دراسة حالة : في إحدى محاولات التصويب على بانية كرة السلة ارتطم عدة لاعبين بعضهم البعض مما تسبب في سقوطهم جميعا أرضا ، أصيب إحداهم بكدمة قوية اسفرت عن جرح قطعى بالحاجب بينما **الثانى** مغشيا عليه فاقد الوعي ، بينما **الثالث** كسرت كعبرته ، بينما **الرابع** أصيب بخلع كتفه الأيمن مع كسر بأحد الضلوع العائمة ، أيهم تسعف أولا وكيف لكل إصابة على حده؟ (20 درجة)

أطيب الأمنيات بالتوفيق والنجاح الباهر 😊

الفرقة :دبلوم اصابات الرياضة

تاريخ الامتحان: ٢٠١٧/٥/١٤

اسم المادة :الصحة الرياضية.

الزمن / ٣ ساعات

اجب على الاسئلة الاتية:-

السؤال الاول:-

- مشكلة الاستشفاء أصبحت في التدريب الرياضي الحديث لا تقل أهمية عن حمل التدريب الذي يعد الوسيلة الرئيسية التي يستخدمها المدرب للتأثير على الرياضي بهدف الارتفاع بمستوى الأداء والانجاز الرياضي ولا يمكن الوصول إلى النتائج الرياضية العالية اعتماداً على زيادة حجم وشدة التدريب فقط بدون مصاحبة عمليات الاستشفاء للتخلص من التعب الناتج عن أثر حمل التدريب.....

اشرح ذلك موضحاً:-

- الأهمية الفسيولوجية للاستشفاء للرياضيين ؟

السؤال الثاني:-

- أذكر وسائل استعادة الشفاء ثم تكلم بالتفصيل عن ثلاثة منها ؟

مع اطيب الامنيات ،،،،