

مدربين رياضات الشباب

الجزء الأول: سمات المشاركين

1. كم عمرك؟
  - أ. 20 – 30 سنة
  - ب. 30 – 40 سنة
  - ت. 40 – 50 سنة
  - ث. أكبر من 50 سنة
2. هل انت ذكر ام انثى؟
  - أ. ذكر
  - ب. انثى
3. ما هو تحصيلك العلمي؟
  - أ. الثانوية العامة
  - ب. بكالوريوس
  - ت. ماجستير
  - ث. دكتوراه
4. كم عدد سنوات خبرتك التدريبية؟
  - أ. اقل من سنة
  - ب. 1 – 3 سنوات
  - ت. 3 – 5 سنوات
  - ث. أكثر من 5 سنوات
5. ما هي الرياضة التي تقوم بتدريبها (يجوز اختيار اكثر من لعبة)
  - أ. بيسبول
  - ب. ملاكمة
  - ت. فريق المشجعين او المشجعات
  - ث. ركوب الدراجات
  - ج. ركوب الخيل
  - ح. كرة القدم الامريكية
  - خ. هوكي على الجليد
  - د. التزلج على الجليد
  - ذ. كرة قدم
  - ر. كرة سلة
  - ز. لاکروس
  - س. دفاع عن النفس
  - ش. مصارعة
  - ص. غطس
  - ض. جمباز
  - ط. رجبي
  - ظ. تنس
  - ع. كرة طائرة

- غ. تزلج على الجليد  
ف. رياضة الجري  
ق. لا شيء مما ذكر  
ك. أخرى

6. ما هي الفئات العمرية التي تقوم بتدريبها (بجوز اختيار اكثر من خيار)  
أ. 5 سنوات او اقل  
ب. 6 الى 10 سنوات  
ت. 11 الى 13 سنة  
ث. 14 الى 18 سنة  
ج. فوق 18 سنة

7. هل تقوم بتدريب:  
أ. ذكور  
ب. اناث  
ت. مختلط (ذكور واناث)

8. ما هو المستوى الأكثر مناسبة للفريق الذي تقوم بتدريبه؟  
أ. لاعبو فرقي مبتدؤون (ما زالوا يتعلمون المهارات الاساسيه للعبه).  
ب. لاعبو فرقي لديهم خبرة باللعبه لكن ما زالوا يعملون على تطوير مهاراتهم.  
ت. لاعبو فرقي متقدمين لديهم الكثير من الخبرة باللعبه ويتقنون الكثير من المهارات المطلوبة لممارستها. على سبيل المثال يشارك الفريق ببطولات محلية ودولية.  
ث. أقوم بتدريب لاعبين بمستويات مختلفة في اللعبه

9. هل سبق وان قمت باستبعاد رياضي من التمرين او المباراة او البطولة بسبب احتمالية الاصابة بارتجاج دماغي؟  
أ. نعم  
ب. لا

10. هل سبق وان قمت باستبعاد رياضي من التمرين او المباراة او البطولة بسبب احتمالية الاصابة بارتجاج دماغي خلال السنة الماضية؟  
الرجاء الإجابة على هذا السؤال فقط إذا اجبت عن السؤال السابق بنعم  
أ. نعم  
ب. لا  
ت. لا ينطبق

11. هل سبق وان قام مقدم للرعاية الطبية (مثال معالج رياضي / معالج طبيعي / طبيب / ممرض) بتشخيص احد اللاعبين الذين تقوم بتدريبهم باصابة الارتجاج الدماغى؟  
أ. نعم  
ب. لا  
ت. غير متأكد

12. هل يتواجد عادة مقدم للرعاية الطبية (مثال معالج رياضي / معالج طبيعي / طبيب / ممرض) خلال التمرين او المباريات؟  
أ. 5 لا يتواجد نهائيا  
ب. 4  
ت. 3  
ث. 2  
ج. 1 دائما يتواجد

13. يهتم اولياء امور الرياضيين الذين ادربهم بنتائج المباريات والبطولات. هل تتفق مع هذه الجملة؟
- أ. 5 لا أوافق بشدة
  - ب. 4
  - ت. 3
  - ث. 2
  - ج. 1 أوافق بشدة

14. تهتم المؤسسة التي اعمل فيها كمدرّب باجراءات الامان للحد من اصابة اللاعبين بالارتجاج الدماغى. هل تتفق مع هذه الجملة؟
- أ. 5 لا أوافق بشدة
  - ب. 4
  - ت. 3
  - ث. 2
  - ج. 1 أوافق بشدة

15. هل أكملت سابقا لتدريب مخصص لاصابات الارتجاج الدماغى عند اللاعبين؟
- أ. نعم لمرة واحدة
  - ب. نعم لأكثر من مرة
  - ت. لا لم اخضع لتدريب مسبق

## الجزء الثاني: مستوى معرفة المشترك بإصابات الارتجاج الدماغى عند اللاعبين

16. أكمل الجملة التالية: الارتجاج الدماغى \_\_\_\_\_ .
- أ. يحدث فقط نتيجة لقوة مباشر للراس
  - ب. عادة ما يؤدي الى فقدان الوعي
  - ت. يتم ملاحظة اعراضه مباشرة بعد الاصابة
  - ث. يحدث غالبا في الرياضات التي يكون فيها اصطدام شديد بين اللاعبين
  - ج. لا اعرف
17. اي من الاعراض التالية يعتبر عرضا شائعا لاصابة الارتجاج الدماغى؟
- أ. الصداع
  - ب. التعرق بالليل
  - ت. خدران
  - ث. الم حاد
  - ج. لا اعرف
18. أكمل الجملة التالية: ستلاشى اعراض الارتجاج الدماغى عند غالب الرياضيين المصابين \_\_\_\_\_ .
- أ. في اليوم التالي للإصابة
  - ب. خلال اسبوعين من الاصابة
  - ت. خلال شهر الى شهرين من الاصابة
  - ث. بعد ثلاثة شهور من الإصابة
  - ج. لا اعرف
19. أكمل الجملة التالية: بعد الاصابة بالارتجاج الدماغى \_\_\_\_\_ .
- أ. لن يواجه اللاعب اي مشاكل في العودة للدراسة
  - ب. يمكن ان يشعر اللاعب بالإحباط والحزن والغضب والوحدة
  - ت. تقل احتمالية اصابة اللاعب بالارتجاج الدماغى مرة اخرى
  - ث. يتوجب على اللاعب المصاب النوم معظم الوقت في غرفة مظلمة مباشرة بعد الإصابة
  - ج. لا اعرف
20. أكمل الجملة التالية: ان ارتطامات الراس قليلة الشدة \_\_\_\_\_ .
- أ. يمكن ان تسبب اعراض شبيهه باعراض الارتجاج الدماغى
  - ب. دائما ما تؤدي الى مشاكل صحية طويلة الأمد
  - ت. يمكن الحد من حدوثها عن طريق الحد من التصادم او الاحتكاك بين اللاعبين اثناء اللعب.
  - ث. ذات اهمية عند اللاعبين المحترفين فقط
  - ج. لا اعرف
21. اقرأ السيناريو الافتراضي التالي واجب عن السؤال الذي يليه. اثناء المباراة تم اسقاط اللاعبة الافضل في الفريق، وظننت انت ان اللاعبة قد تعرضت لضربة في الراس. بالرغم من عودتها للعب، لاحظت انت ان اللاعبة تتحرك وتتصرف بشكل غير اعتيادي. وعند طلبك لوقت مستقطع للتحدث معها، اكدت لك اللاعبة انها بخير وترغب بإكمال اللعب. ما هو الاجراء الصحيح في هذه الحالة؟
- أ. الطلب من اللاعبة الراحة قبل العودة للعب
  - ب. السماح لها بإكمال المباراة كون المباراة شارفت على النهاية

- ت. الطلب منها الخروج والراحة لبقية اليوم  
ث. نقل اللاعبة وبشكل مباشر لغرفة الطوارئ او المستشفى.  
ج. لا اعرف

22. اقرأ السيناريو الافتراضي التالي واجب عن السؤال الذي يليه. ما زال أحد لاعبيك المصابين بالارتجاج الدماغى يتدرج بالعودة الى اللعب خلال الثلاثة اسابيع الاخيرة. اليوم وخلال التمرين قمت بالطلب منه ان ينتقل الى المرحلة الثالثة من برنامج العودة المتدرجة للعب لكنك لاحظت ان اللاعب يتصرف بطريقة غير اعتيادية. ما هو الاجراء الصحيح في هذه الحالة؟
- أ. الطلب من اللاعب الاستمرار بالتدريب كونه لم يشتك من اية اعراض.  
ب. الطلب من اللاعب اخذ قسط من الراحة وتوجيهه الى العودة الى المرحلة الثانية من برنامج العودة المتدرجة للعب خلال التمرين القادم والذي سيكون بعد ثلاثة ايام.  
ت. الطلب من اللاعب العودة للمنزل والبدء بالخطوة رقم واحد من برنامج العودة المتدرجة للعب بمجرد ان يشعر بتحسن.  
ث. الطلب من اللاعب التوقف عن التمرين والراحة لمدة 10 الى 14 يوم  
خ. لا اعرف

23. اقرأ السيناريو الافتراضي التالي واجب عن السؤال الذي يليه. لاحظت خلال المباراة ان احدى اللاعبات اللواتي تقوم بتدريبهن تبدو فاقدة للتوازن بعد ارتطامها بلاعبة اخرى وتعرضها لاصطدام بالراس. قمت بطلب وقت مستقطع للتحديث معها فأخبرتكم اللاعبة انها تشعر بالغثيان ومن ثم فقدت الوعي. ما هو الاجراء الصحيح في هذه الحالة؟
- أ. الطلب من زملائها نقلها الى الصالة الرياضية كي ترتاح وتأخذ غفوة  
ب. اعطائها ثلج والطلب من أحد الاشخاص المشي معها للمساعدة في بقائها يقظة  
ت. الطلب منها التوقف عن اللعب والراحة لبقية اليوم  
ث. نقلها بشكل مباشر للمستشفى او غرفة الطوارئ  
ج. لا اعرف

24. اقرأ السيناريو الافتراضي التالي واجب عن السؤال الذي يليه. اصيبت كابتن الفريق الذي تقوم بتدريبه بارتجاج دماغى قبل 4 ايام. كجزء من برنامج العودة المتدرجة للدراسة، تقوم اللاعبة بحضور نصف اليوم المدرسى فقط. حاليا ترغب اللاعبة بحضور تمرين الفريق كي تدعم وتشجع زملائها اثناء التمرين. ما هو الاجراء الصحيح في هذه الحالة؟
- أ. اخبارها بان تلتزم بالراحة في المنزل ذلك انه لا يجوز القيام باي نشاطات الا بعد اختفاء اعراض الارتجاج الدماغى بشك نهائى.  
ب. السماح لها بالحضور لتشجيع زملائها مع التاكيد على عدم العودة للمشاركة باللعب قبل عودتها الى باقى النشاطات الحياتية مثل العودة للمدرسة.  
ت. السماح لها بالجري لعدة جولات مع زملائها حتى لا تشعر انها منبوذة مع ضرورة التاكيد على عدم العودة للمشاركة الكاملة بالتمرين حتى تتحسن  
ث. نصحتها بالبقاء بالمنزل وقيامها ببعض التمرينات او الجمل التدريبية للحفاظ على لياقتها  
ج. لا اعرف

25. اقرأ السيناريو الافتراضي التالي واجب عن السؤال الذي يليه. طلبت منك ادارة الفريق الرياضى الذي تقوم بتدريبه بوضع برنامج توعوي للاعبين للحد من اصابة الارتجاج الدماغى. ما هي أفضل وسيلة لتعليم اللاعبين حول هذه الاصابة؟
- أ. تخصيص وقت محدد قبل اللعب او التمرين لتشجيع اللاعبين على الافصاح عن الارتجاج الدماغى حال حدوثه  
ب. تعليم اللاعبين حول الطرق التي يمكن اتباعها للتقليل من احتمال حدوث الارتجاج الدماغى  
ت. تعليق منشورات تحتوي على معلومات عن اصابة الارتجاج الدماغى في غرف غيار اللاعبين او اي اماكن اخرى يتواجدون للعب او التدريب.  
ث. يمكن استخدام جميع الوسائل المذكورة

ج. لا اعرف

الجزء الثالث: وجهة نظر المشتركين فيما يخص اصابة الارتجاج الدماغى عند اللاعبين

26. ما هو مدى اتفاقك مع الجملة التالية؟ يمكنني المساعدة للحد من حدوث اصابة الارتجاج الدماغى عند اللاعبين.

- أ. 5 لا اوافق بشدة  
ب. 4  
ت. 3  
ث. 2  
ج. 1 اوافق بشدة

27. ما هو مدى اتفاقك مع الجملة التالية؟ اخراج اللاعب من المباراة عند احتمالية حدوث ارتجاج دماغي هو الافضل لضمان تشافي اللاعب.

- أ. 5 لا اوافق بشدة  
ب. 4  
ت. 3  
ث. 2  
ج. 1 اوافق بشدة

28. ما هو مدى اتفاقك مع الجملة التالية؟ الارتجاج الدماغى اقل خطرا من الاصابات الاخرى.

- أ. 5 لا اوافق بشدة  
ب. 4  
ت. 3  
ث. 2  
ج. 1 اوافق بشدة

29. ما هو مدى اتفاقك مع الجملة التالية؟ قد يؤدي الارتجاج الدماغى الى مشاكل صحية طويلة الامد.

- أ. 5 لا اوافق بشدة  
ب. 4  
ت. 3  
ث. 2  
ج. 1 اوافق بشدة

30. ما هو مدى اتفاقك مع الجملة التالية؟ يود الرياضيين الذين اقوم بتدريبهم السماع مني حول اصابة الارتجاج الدماغى.

- أ. 5 لا اوافق بشدة  
ب. 4  
ت. 3  
ث. 2  
ج. 1 اوافق بشدة

31. ما هو مدى اتفاقك مع الجملة التالية؟ لي دور واضح ومحدد في الوقاية من اصابة الارتجاج الدماغى عند اللاعبين .

- أ. 5 لا اوافق بشدة

- ب. 4
- ت. 3
- ث. 2
- ج. 1 اوافق بشدة

32. ما هو مدى اتفاقك مع الجملة التالية؟ اثق بقدرتي في التعرف على اعراض اصابة الارتجاج الدماغى حال حدوثها عند أحد اللاعبين الذين أقوم بتدريبهم.

- أ. 5 لا اوافق بشدة
- ب. 4
- ت. 3
- ث. 2
- ج. 1 اوافق بشدة

33. ما هو مدى اتفاقك مع الجملة التالية؟ اثق بقدرتي بمساعدة الرياضيين المصابين بالارتجاج الدماغى بالعودة التدريجية للعب.

- أ. 5 لا اوافق بشدة
- ب. 4
- ت. 3
- ث. 2
- ج. 1 اوافق بشدة