الإمتحان النهائي للمدربين

إرتجاج المخ هو:

1. أ. نوع من الإصابات في الدماغ (TBI) سببها صدمة أو ضربة أو هزة للرأس أو عن طريق ضربة الى الجسم تتسبب بتحرك سريع ذهاباً وإياباً الى الرأس والدماغ.
   ب. رضّة في الدماغ
   ت. صوت عالي من مكان بعيد

2. متى ممكن أن يحدث إرتجاج المخ؟
   أ. فقط في أثناء لعب رياضة من نوع الإحتكاك كامل
   ب. فقط عندما يفقد الشخص المضروب الوعي
   ت. خلال أي رياضة أو نشاط، منظم أو غير منظم، ومعظمها يحدث من دون فقدان الوعي

3. كيف يمكنك تمييز إرتجاج المخ؟
   أ. من خلال فحص الدماغ بالأشعة المقطعية (CT) أو تصويره بالرنين المغنطيسي (MRI)
   ب. من خلال مراقبة الرياضي والبحث عن أنواع مختلفة من الأعراض مثل التغيير في السلوك، أو التفكير، أو الأداء البدني
   ت. إستجواب اللاعب إذا شعر أن "قُرع جرسه" في الضربة الأخيرة

4. أي من الدلائل التالية على وجود إرتجاج المخ تستطيع أنت كمدرب أن تحدد؟
   أ. يبدو اللاعب مذهول، غير متأكد من اللعبة أو نتيجتها أو الخصم كما يبدو مرتبك بالنسبة لدوره وموقفه ويجيب على الأسئلة ببطء
   ب. يتبع اللاعب قواعد السلامة وقواعد اللعبة، يمارس روح رياضية ويستخدم المعدات المناسبة للعب
   ت. يبدو اللاعب شاحباً ولسانه أبيض ولا يرجع جلده الى حالته فوراً بعد قرصه

5. أي من التالي تكون أعراض إرتجاج المخ ممكن أن يصفها اللاعب؟
   أ. يشكو اللاعب من ألم في كتفه ينتشر الى ذراعه ويُحدث وخزاً في أصابعه
   ب. يشعر اللاعب بأنه ضعيف ومتعب ويتوقف عن العرق
   ت. يشكو اللاعب أن الأضواء تؤذي عينيه كما يشعر بالحيرة وبأنه ليس على ما يُرام ويشكو من صداع متلازم بضغط في رأسه

CDC

6. إذا تعرض اللاعب لإرتجاج المخ سابقاً فهو:
أ. أكثر عرضة للإصابة بإرتجاج آخر، خاصةً إذا لم تتح الفرصة للشفاء التام من الحادثة الأولى
ب. لن يتعرض أبداً لإرتجاج آخر
ت. لن يتعرض ثانيةً لإرتجاج من ضربة أو صدمة مماثلة

7. ما الشيء الأول الذي يجب أن تفعله أنت كمدرب عندما يتعرض أحد لاعبيك لصدمة أو ضربة للرأس أو البدن ولا يتصرف طبيعياً؟
أ. نقل اللاعب الى المستشفى فوراً حتى أذا لم تظهر عليه أي علامات خطر
ب. السماح للاعب أن يُكمل الفقرة الحالية من اللعبة ومن ثم أخذه لمعاينة طبية
ت. إخراج اللاعب من اللعبة والبحث عن علامات أو أعراض إرتجاج المخ – حتى تلك الأعراض التي قد تظهر بعد ساعات

8. أي من التالي يُعتبر علامات خطرة لإرتجاج المخ ويتطلب الاسراع باللاعب الى قسم الطوارئ على الفور؟
أ. يبدو اللاعب غير متوازن ويشكو من صداع، لم يفقد وعيه ولكنه يشعر بأنه غير طبيعي
ب. يفقد اللاعب وعيه وهو يتلعثم بكلامه كما تشتد درجة إرتباكه وإضطرابه
ت. يشكو اللاعب من صداع كما يبدو مذهول ومصعوق

9. متى يستطيع اللاعب العودة الى اللعب بعد إرتجاج المخ؟
أ. حالما يشعر بتحسن
ب. بعد أن تتم معاينته من قبل أخصائي الرعاية الصحية
ت. بعد أن يُعلن أخصائي الرعاية الصحية شفاءه وبعد أن يمر بخطوات خمس التي تُزيد نشاطاته الرياضية ببطء على مدى أيام أو أسابيع أو أشهر وإعتماداً على تجاوبه الرياضي لأنشطة تزداد صعوبة

10. متى يجب عليك أن تكلم أولياء أمر اللاعب بشأن إحتمال إصابته بإرتجاج المخ؟
أ. عشية الحدث أو في اليوم التالي
ب. بعد المباراة أو التمرين فوراً وقبل السماح للاعب بالذهاب الى المنزل. ينبغي إعطاء معلومات بشأن العلامات والأعراض لإرتجاج المخ لأولياء الأمر وتشجيعهم على أخذ اللاعب للمعاينة من قبل أخصائي الرعاية الصحية كما يجب المتابعة مع أولياء الأمر بشأن وضع اللاعب لاحقاً
ت. قبل المباراة القادمة وذلك للتأكد من أن اللاعب يُسمح له باللعب

11. كيف يمكنك أن تساعد لمنع حالات إرتجاج المخ؟
أ. بضمان أن جميع اللاعبين يرتدون العتاد المناسب ويلعبون بروح رياضية في جميع الأوقات ويتبعون قواعد الأمانة
ب. من خلال العمل على مدار السنة مع الأهل واللاعبين ومديري النوادي والمدارس لنشر الوعي حول إرتجاج المخ – إستعداداً للموسم، خلال الموسم وبعده
ت. كلا أ و ب