

Bài 2: PHÒNG CHỐNG CHẤN THƯƠNG KHI THAM GIA HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO

I. Yêu cầu cần đạt

1. Nhận biết được nguyên nhân xảy ra chấn thương và cách phòng tránh.
2. Vận dụng được trong các giờ thể dục và tự tập hằng ngày.

II. Nguyên nhân xảy ra chấn thương

Khi xảy ra chấn thương là người tập TDTT đã vi phạm các nguyên tắc sau:

1. Nguyên tắc vệ sinh
Địa điểm tập luyện không an toàn, trang phục không phù hợp, không khởi động trước khi tham gia hoạt động TDTT, ...
2. Nguyên tắc hệ thống
Không tập luyện thường xuyên, không kiên trì trong tập luyện, ...
3. Nguyên tắc vừa sức
Lượng vận động không phù hợp với sức khỏe và thể trạng.
4. Nguyên tắc tăng tiến
Tập luyện không đúng theo lộ trình từ nhẹ đến nặng, từ đơn giản đến phức tạp, tùy tiện và ngẫu hứng, ...

III. Các chấn thương thường xảy ra

- Chấn thương gối
- Chấn thương đùi
- Chấn thương mắt cá chân
- Chấn thương bắp chân
- Chấn thương khuỷu tay
- Chấn thương cổ tay, ...

CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM

1. Trong tập luyện TDTT cần tuân thủ mấy nguyên tắc?
 - A. 1
 - B. 2
 - C. 3
 - D. 4
2. Nguyên tắc tăng tiến là ...?
 - A. Tập luyện không phù hợp với thể trạng, sức khỏe của mỗi người
 - B. Tập luyện ngẫu hứng, tùy tiện, không theo một trình tự
 - C. Tập luyện theo lộ trình từ nhẹ đến nặng, từ đơn giản đến phức tạp, không tùy tiện, ngẫu hứng
 - D. Tất cả các phương án trên đều sai
3. Hãy chỉ ra 1 nguyên tắc khi tập luyện TDTT trong các nguyên tắc sau:
 - A. Nguyên tắc khởi động
 - B. Nguyên tắc hệ thống

- C. Nguyên tắc thời gian
- D. Nguyên tắc trang phục
- 4. Các nguyên tắc trong tập luyện TDTT gồm:**
- A. Nguyên tắc vệ sinh, nguyên tắc hệ thống
- B. Nguyên tắc hệ thống, nguyên tắc vừa sức, nguyên tắc tăng tiến
- C. Nguyên tắc vừa sức, nguyên tắc tăng tiến
- D. Nguyên tắc vệ sinh, nguyên tắc hệ thống, nguyên tắc vừa sức, nguyên tắc tăng tiến