



الوعي الصحي ودوره في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى الرياضيين بدولة الكويت

أ.د/ عبد الحليم يوسف عبد العليم

أستاذ فسيولوجيا الرياضة بقسم علوم الصحة الرياضية ووكيل كلية التربية الرياضية
لشئون الدراسات العليا والبحوث جامعة مدينة السادات

م.د/ سها احمد شريف

مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

الباحث / عبدالله ابراهيم العارضي

باحث ماجستير بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

ملخص البحث باللغة العربية :

التربية الصحية و الوعي الصحي يعتبران الوسيلة الفعالة و الأداة الرئيسية في تحسين مستوى صحة المجتمع لأنها من مجالات الصحة العامة أحد فروعها الرئيسية بهدف تغيير العادات والمفاهيم و الاتجاهات و الممارسات الصحية، دون أن ننسى على تحسين أحوالهم من جميع النواحي و تحقيق السلامة البدنية و النفسية و العقلية و الاجتماعية، و لهذا يتعين الحرص على تقديم رسالة في نشر الوعي الصحي بين الرياضيين لترسيخ العادات الصحية لأنها تلعب دورا فعالا في بث الوعي الصحي و غرسه و تعويدهم على السلوك الصحي غالبية اللاعبين لديهم مصادر و معلومات صحية بدرجة متوسطة من حيث المعلومات الصحية عن الإصابات الرياضية (وسائل الاعلام، النادي المراكز الصحية)، غالبية اللاعبين لديهم معرفة كافية بدرجة جيدة عن خطر الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية (نقص الإحماء، عدم إتقان المهارة نقص اللياقة البدنية عند لاعبي كرة القدم قسم جهوي أول لولاية قادمة و مستوى الوعي الذي ظهر عند اللاعبين بصورة جيدة جدا يعزوه الباحث إلى تعرض اللاعبين إلى مثل هذه الإصابات من قبل أو ملاحظتها بالعين لتعرض بعض الزملاء لمثل هذه الإصابات سواء كان في التدريبات أو المنافسات.

الكلمات الاستدلالية للبحث :

" الوعي الصحي ، التربية الصحية ، الإصابات الرياضية "





مقدمة ومشكلة البحث:

تسعي المجتمعات المتطورة الي الاهتمام بالرياضة بهدف خلق الرياضي ذو الشخصية المتكاملة . تعد الاصابات الرياضية اثناء ممارسة الانشطة البدنية ظاهره تستدعي انتباه العاملين في المجال الرياضي , فهي من اهم العوامل الهامة في اجبار اللاعب الابتعاد عن المنافسة الرياضية , فقد لا يخلو مجال من مجالات النشاط الرياضي من احتمال حدوث الاصابات و علي الرغم من التقدم في مختلف العلوم الطبية و اتباع اساليب جديدة في العلاج و استخدام احدث الاجهزة و الادوات , ومراعاة توافر عوامل الامن و السلامة , وتوفير المختصين من اطباء و اخصائي التأهيل في مجال الاصابات الرياضية , فان حدوث الاصابات الرياضية لا تزال منتشر بشكل يهدد مستوي الأداء خاصة في الانشطة التي تتميز بالاحتكاك مع المنافس او الاداة . و كثيرا ما يعترض اللاعب اثناء مزاولته للانشطة الرياضية لاصابات في اجزاء جسمه المختلفة مما يؤدي ذلك الي تغيرات فسيولوجية عديدة و يعطل العمل الحركي وتغير اصابات الجهاز السائد المحرك لجسم الانسان من معوقات وظائف اجهزة و انظمة الجسم المختلفة , كما انها تتسبب في اعاقه التنسيق و التعاون بين هذه الاجهزة و تعوق بالتالي ردود الافعال المنعكسة لاجزاء الجسم , كما و قد ينتقل تأثيرها الي اوعية القلب و اجهزة التنفس و الجهاز الهضمي , لذلك حظيت الاصابات الرياضية باهتمام كبير من قبل المجتمعات الرياضية فهي تعتبر حالة مرضية يجب معرفة و تحديد و تحليل انواعها واسباب حدوثها للتوصل الي انسب الطرق للوقاية منها و كيفية علاجها . (٤٨:٩)

ويشير " مجلي ماجد" (٢٠٠٧) الاصابات الرياضية انها الخلل او الضرر الذي يصيب الانسجة العصبية , العضلية , العظمية , ان سبب هذا الخلل عدم اكتمال الانسجة او لم يسبب , والنتائج عن مؤثر فزيائي او كيميائي او ميكانيكي .

ويؤكد " محمد قدرى بكري وسهام السيد الغمري" (٢٠٠٥) الاصابات الرياضية هي اعطاب قد تصيب الجهاز السائد المحرك (عضلات – عظام – مفاصل – اعصاب) فتعوق مها التطور الديناميكي لمستوي الرياضيو تحول دون استمراره في ادائه لتدريباته او مشاركته الرسمية الدولية وهي ظاهرة مرضية .

إن الوعي الصحي يعني تثقيف الافراد و زيادة ادراكهم لغرض تغيير سلوكهم وعاداتهم خاصة في حالة انتشار الامراض داخل المجتمع , و كذلك غرس العادات و التقاليد الاجتماعية الصحيحة التي من شأنها تدعيم الجانب الصحي و تطوره ومثل ممارسة الرياضة و التغذية





الصحية , والعادات القوامية السليمة , يذكر ان الشخص الواعي صحيا هو الشخص المثالي المتمتع بدرجات ومستويات عالية من الصحة المتمثلة بالتكامل البدني , والعقلي والنفسي , الاجتماعي والصحي , وان ممارسة الانشطة الرياضية تعمل علي الوقاية من اهم الامراض العصرية مثل مرض السكري وامراض القلب و امراض الجهاز التنفسي و السمنة و الوزن الزائد و التشوهات القوامية , باعتبار ان الجانب الصحي يشتمل علي جانبين اساسيين هما الثقافة الصحية و التي تتمثل في اكتساب المعارف و المعلومات الصحية , و الوعي الصحي الذي يتمثل في ممارسة و تطبيق تلك المعارف و المعلومات في الواقع العملي وبهذا الصدد جاءت دراسة " احمد حلمي محمد " (١٩٩٧) التي توضح وجود علاقة بين السلوك الصحي و العكس (" امنية تازي " ٢٠٢١) , حيث اكد (باندورا) في كتابه (نظرية التعلم الاجتماعي ١٩٧٧) ان توقعات الفرد المتعلقة بمهاراته السلوكية و التي تتبلور في تغييره لسلوكه الصحي تؤدي الي التعامل بنجاح مع ظروف الفرد الصحية و هذه العوامل تؤدي الي شعور الفرد بالاتزان و التوافق و التخلص من مسألة التراجع عند مواجهة المشكلات الصحية في الوقت نفسه تعد هذه سبل ناجعة لمعالجة المشكلات الانفعالية و السلوكية (" الالوسي " ٢٠٠١) , كما يشير احمد حلمي محمد الي وجود علاقة بين السلوك الصحي والمستوي الصحي للفرد , فكلما ارتفع السلوك الصحي للفرد ارتفع مستواه الصحي و العكس . (" احمد حلمي محمد " ١٩٩٧)

وفي دراسة اعدتها " مجلة الرياضية والعلوم الطبية " (٢٠١١) اشارت الي مدي ارتباط نمو الحياة السكونية مع صحة الجسم في المملكة المتحدة . و قد اظهرت الدراسة وجود عوائق خارجية مثل نقص الوقت و قلة مستوي الوعي الصحي كاحدي العوامل الرئيسية التي تؤثر سلبا علي صحة ليس بالضرورة ان يكون واع صحيا الجسم كما اثبتت الدراسات العملية ان كون الشخص متفقا صحيا لذلك يجب الاهتمام بممارسة الانشطة الرياضية من الناحية العملية لرفع المستوي الصحي و خاصة رفع كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي كونهما المسؤولان بشكل مباشر عن اجهزة الجسم الأخرى و خاصة الجهاز العضلي . (المراسي سونيا , عبدالمجيد اشرف , ٢٠١٠) و تعد الاصابات الرياضية جانب مهم في موضوع الطب الرياضي , و قد تطورت بتطور التشخيص و وسائل العلاج , و يعد علم الاصابات الرياضية اساسا في تطوير قابلية الرياضي و وقايته من الاصابات لان معرفة اسباب حدوث الاصابة تجعل المدرب ملما بطرق تفاديها و توفير الامان والسلامة اثناء النشاط البدني و الوقاية الملائمة و قد ازدادت الحاجة الي مزيد من الابحاث العلمية في علم الاصابات الرياضية لمعرفة ما يجب العمل به لحماية اللاعب من الاصابة التي قد تكون





عاقلة له , و اوضحت العديد من الابحاث في الاصابات الرياضية و مدى تأثيرها في الرياضيين حيث انتهت الي ان كل عشرة الاف رياضي يصاب منهم خلال موسم تدريبي واحد حوالي (٩٠٪) بغض النظر عن نوع الاصابة .(" محمد قدرى بكرى " ٢٠٠١) و قد جاءت دراستنا هذه باحثة في دور الوعي الصحي للوقاية من الاصابات الرياضية لدي الرياضيين بدولة الكويت .

أهداف البحث :

يهدف البحث الي :-

١. التعرف علي مستوي الوعي الصحي للرياضيين بدولة الكويت لتجنب حدوث الاصابات الرياضية.
٢. المصادر التي يمكن من خلالها الحصول علي المعلومات الصحية عن الاصابات الرياضية (وسائل الاعلام – المراكز الصحية – الاندية) .

تساؤلات البحث :

- ما مستوي الوعي الصحي لدي الرياضيين بدولة الكويت .
- ما هي اكثر المصادر التي يمكن للرياضيين بدولة الكويت الحصول علي المعلومات الصحية منها.

المصطلحات المستخدمة :

- **الوعي الصحي :-** هو عملية التعليم و التعلم التيمن خلالها يغير المتعلمون من سلوكهم الصحي للوصول للافضل (تعريف اجرائي) .
- **الاصابات الرياضية :-** انها الخلل او الضرر الذي يصيب الانسجة العصبية , العضلية , العظمية فتعوق معها التطور الديناميكي لمستوي الرياضي و تحول دون استمراره في ادائه لتدريباته او مشاركته الرسمية الدولية و هي ظاهرة مرضية .(قدرى بكرى و سهام الغمري)

الدراسات المرتبطة :

د راسة " لوى " (١٩٩٥ م) (٢٩) بعنوان " قياس مستوى المعرفة الرياضية عن الإصابات الرياضية أثناء ممارسة النشاط الرياضي " ، وتهدف الدراسة إلى قياس مستوى المعرفة الرياضية عن الإصابات الرياضية أثناء ممارسة النشاط الرياضي، و استخدم الباحث المنهج الوصفي ، و قد أجريت الدراسة على عينة عددها ٣٠٥ تلميذ ، وكانت أهم النتائج : تكونت محاور





المقياس من أربعة محاور هي (علم التشريح ، علم الفسيولوجي ، الغذاء الرياضي ، العوامل الخارجية المأثرة على حدوث الإصابات الرياضية) ، وقد حقق الاختبار معاملات صدق وثبات عالية.

دراسة " علي بن خليفة بن علي الشملي " (٢٠٠١م) بعنوانها " تأثير تمارين الإطالة الإيجابية الثابتة على مرونة المفاصل والوقاية من إصابات الطرف السفلي للاعبين كرة القدم بكلية التربية بجامعة الملك كرة القدم بكلية التربية بجامعة الملك سعود " وهدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح من تمارين الإطالة الإيجابية الثابتة على مستوى مرونة مفاصل الطرف السفلي مفصل الفخذ، والركبة، والقدم للرجل اليمنى والرجل اليسرى ، وتحسين مستوى إطالة عضلات أسفل الظهر وخلف الفخذين، والوقاية من إصابات الطرف السفلي لدى لاعبي كرة القدم ، وتكونت العينة من (٣٦) لاعبا من فريق كرة القدم بكلية التربية بجامعة الملك سعود ، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية والتي طبق عليها برنامج تمارين الإطالة الإيجابية الثابتة ، ومجموعة ضابطة والتي اتبعت أسلوب المدرب ، وبعد التحليل الإحصائي واستخراج الإحصاءات الوصفية و استخدام اختبارات المنوية التكرارات ، و قد اظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية ، و يوصي الباحث باستخدام البرنامج المقترح من تمارين الاطالة الايجابية الثابتة في تحسين مستوى الاطالة و مرونة الطرف السفلي للاعبين و اعتماد استمارة التسجيل المرفقة بالدراسة لمتابعة و تسجيل الاصابات الحادثة للاعبين ..

اجراءات البحث :

منهج البحث :-

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة .

عينة البحث :-

- تم اختيار عينة البحث بالطريقة العصرية مكونة من (٤٠) رياضي من (٤) اندية بدولة الكويت بمعدل (١٠) لاعبين من كل نادي .
- تم اختيار العينة الاستطلاعية من عدد (٥) رياضيين من خارج عينة البحث الاساسية بغرض التأكد من صدق الاختبارات من خلال استخدام معامل الصدق الذاتي .

ادوات جمع البيانات:-

- إستمارة لقياس مستوي الوعي الصحي للرياضيين بدولة الكويت .





- استمارة لقياس مقدار الوعي الصحي للرياضيين بدولة الكويت من المعلومات والمصادر للحصول عن المعلومات الصحية .

المعاملات العلمية :-

أ- **صدق الاختبار:-** للتأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحثون معامل الصدق الذاتي و هو الجذر التربيعي لمعامل الثبات و بلغت درجة الصدق لاستمارة الوعي (٠,٨٥) اما استمارة مقدار الوعي بدولة الكويت (٠,٨٧) , و هذا يعطي الاختبارات درجة صدق عالية.
ب- **الثبات :-** للتأكد من ثبات الاستبيانات قام الباحثون بتوزيع الاستمارات علي عدد(٥) رياضيين يمثلون العينة الاستطلاعية والتي اختيرت بطريقة عشوائية من خارج عينة البحث الاساسية .

تم جمع الاستمارات بعد الاجابة عليها، تم توزيع الاستمارات مرة اخري بعد اسبوع علي نفس العينة، تم حساب قيمة الثبات للمقياسين بطريقة (كرونباخ) , و وجد اختبار مستوي الوعي (٠,٩٠) و يدل ذلك علي ان الاختبار ثابت ومقدار الوعي (٠,٨٩) و يدل ذلك علي ثبات الاختبار , و بذلك تم تطبيق الاختبار علي العينة الاساسية

التجربة الاساسية :

- تم اجراء التجربة في الفترة من (٢٠٢٢\١١\٨) الي (٢٠٢٢\١١\١٥)

المعالجات الاحصائية:

- معاملة الثبات (كرونباخ)

- التكرارات

- النسبة المئوية

عرض ومناقشة النتائج :

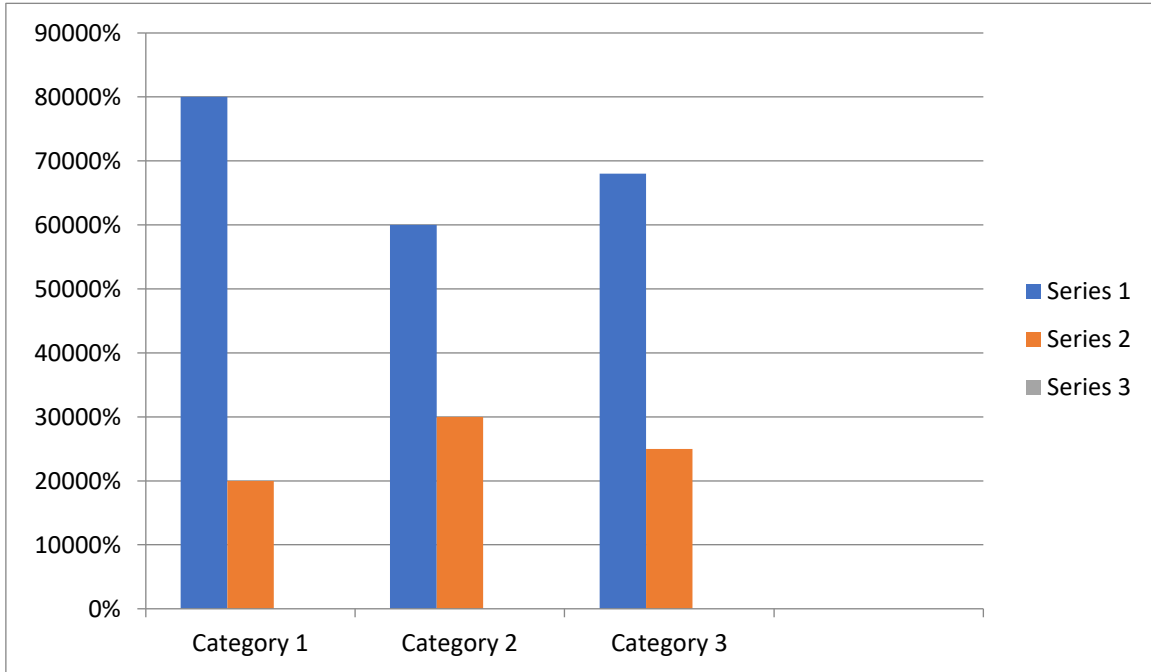
سوف يتناول الباحثون عرض النتائج من خلال التفاوت في درجات الوعي الصحي لدي الرياضيين بدولة الكويت، و التي تؤدي الي حدوث الاصابات من خلال ثلاث محاور اساسية و هي (الاحماء – نقص اللياقة البدنية – عدم اتقان المهارة)



جدول (١)

يوضح التكرارات والنسبة المئوية لدرجات الوعي الصحي عند الرياضيين بدولة الكويت

النسبة المئوية	التكرارات	الاستجابات	المحاور
٧٧,٢٢ %	٣١	نعم	نقص الاحماء
٢٢,٧٧ %	٩	لا	
١٠٠	٤٠		المجموع
٧٣,٧٥ %	٢٧	نعم	نقص اللياقة البدنية
٢٦,٢٤ %	١٣	لا	
١٠٠	٤٠		المجموع
٦٩,٢٧ %	٢٥	نعم	عدم إتقان المهارات
٣٠,٧٢ %	١٥	لا	
١٠٠	٤٠		المجموع



شكل رقم (٠١) يوضح تكرارات ونسب درجات الوعي الصحي. يوضح الجدول رقم (٠١) تكرارات ونسب المئوية في درجات الوعي الصحي للرياضيين بدولة الكويت حول الأسباب التي تؤدي إلى وقوع إصابات رياضية (قلة الإحماء ، قلة المهارة ، قلة اللياقة البدنية ، نتائج قلة الإحماء). سجل الإحماء أعلى نسبة حيث بلغت (٧٧,٢٢ %) من ردود اللاعبين ، أجوبتهم في خانة "نعم" مقابل نسبة (٢٢,٧٧) الذين أجابوا في خانة "لا" أي أن الأغلبية من اللاعبين لديهم وعي بدرجة جيدة فيما يتعلق بالأسباب التي تؤدي إلى وقوع إصابات رياضية فيما يتعلق بقلة عملية الإحماء ، وفيما يتعلق بوعي اللاعبين بعدم إتقان المهارة) ، فقد جاءت نسبة (٦٩,٣٣) من ردود اللاعبين في خانة "نعم" مقارنة بـ (٣٠,٧٢) في حق (لا) مما يدل على أن اللاعبين



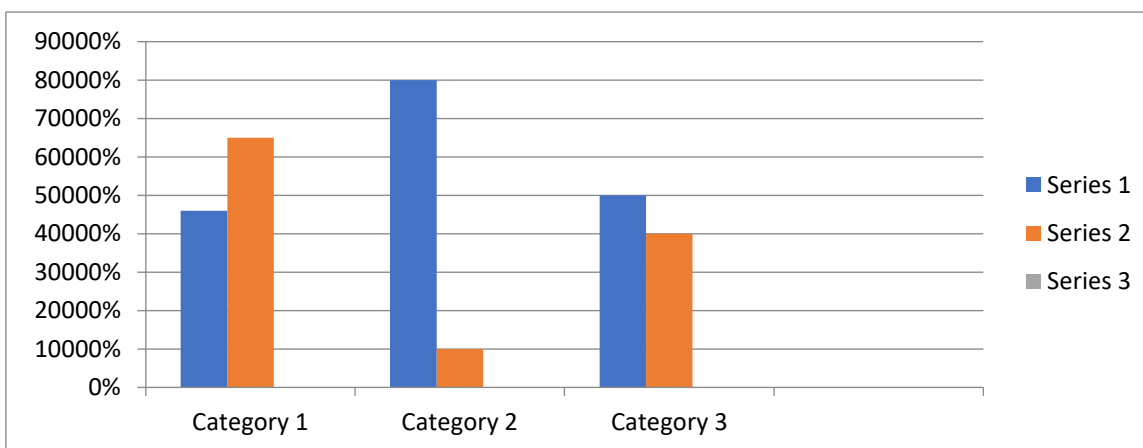
لديهم درجة متوسطة من الوعي بالسبب. عن عدم إتقان المهارة مما أدى إلى وقوع إصابات رياضية ، أما عن النتائج (قلة اللياقة البدنية فأجاب اللاعبون في الميدان (نعم) بنسبة تقدر بـ (٧٢,٧٥٪) مقارنة بـ (٢٦,٢٤٪) من ردود اللاعبين في الميدان (لا) ، مما يدل علي درجة الوعي لدي اللاعبين كان بدرجة متوسطة عن سبب النقص اللياقة البدنية يؤدي الي الاصابة الرياضية.

التساؤل الثاني : اكثر المصادر التي يمكن من خلالها اللاعبين الحصول على المعلومات الصحية عن الاصابات الرياضية (وسائل الاعلام ، النادي ، المراكز الصحية) .

جدول (٢)

يوضح التكرارات والنسبة المئوية عن اكثر المصادر التي يمكن من خلالها اللاعبين الحصول علي المعلومات الصحية عن الاصابات الرياضية

المحاور	الاستجابات	التكرارات	النسبة المئوية
وسائل الاعلام	نعم	١٥	٣٨,٢٨٪
	لا	٢٥	٦١,٧١٪
المجموع		٤٠	١٠٠
النادي	نعم	٣٤	٨٦٪
	لا	٦	١٤٪
المجموع		٤٠	١٠٠
المراكز الصحية	نعم	٢٤	٥٩٪
	لا	١٦	٤١٪
لمجموع		٤٠	١٠٠



الشكل رقم (٢) : يوضح التكرارات و النسبة المئوية لمصدر المعلومات لصحية الجدول رقم (٢) يوضح التكرارات و النسب المئوية عن اكثر المصادر التي يمكن من خلالها اللاعبين





الحصول علي المعلومات الصحية عن الاصابات الرياضية (وسائل الاعلام – النادي – المراكز الصحية).

فقد سجلت نتائج (النادي) اعلي نسبة بلغت (٨٦٪) من استجابة اللاعبين اجاباتهم في حقل (نعم) مقابل نسبة (١٤٪) اجابوا في حقل (لا) و هو ما يعني علي ان غالبية اللاعبين يعتمدون علي اكثر المصادر الصحية من ناديهم من خلال التوجيهات و النصائح التي يعطيها لهم الطبيب و المدرب و المحاضر البدني داخل النادي .

وبالنسبة لمصادر المعلومات (المراكز الصحية) فقد جاءت نسبة (٥٩٪) من استجابات اللاعبين في حقل (نعم) مقابل نسبة (٤١٪) في حقل (لا) مما يوضح لنا علي ان اللاعبين لهم ومعلومات صحية بدرجة متوسط و هو ما يعزوه الباحث الي تقديم ندوات و ايام تحسيسية في مراكز النوادي الرياضية او المراكز الصحية عند الاصابة . اما فيما يخص نتائج (وسائل الاعلام) فقد اجاب اللاعبين في حقل (نعم) بنسبة مئوية تقدر ب (٣٨,٢٨٪) مقابل نسبة (٦١,٧١٪) من استجابات اللاعبين في حقل (لا) مما يدل علي ان اللاعبين لديهم مصادر ومعلومات صحية بدرجة ضعيفة وهوما يعزوه الباحثين الي ان وسائل الاعلام لا تقدم مساحة كافية، حصص تليفزيونية او مقالات في الجرائد والصحف عن هذه الظاهرة .

مناقشة نتائج التساؤل الاول :

من خلال معالجة الاحصائية للنتائج المتواصل اليها , و حسب ما تقضيه مجريات البحث للتأكد من صحة التساؤل الاول , هناك تفاوت في درجات الوعي الصحي لدي الرياضيين بدولة الكويت عن الاسباب التي تؤدي الي حدوث الاصابات الرياضية (الاحماء , عدم اتقان المهارة , نقص اللياقة البدنية) , نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (١) فقد سجلت نتائج (قلة الاحماء) اعلي نسبة بلغت (٧٧,٢٢٪) اما فيما يخص نتائج (نقص اللياقة البدنية) بنسبة مئوية تقدر ب (٧٣,٧٥٪) و بالنسبة لوعي اللاعبين عن (عدم اتقان المهارة) فقد جاءت نسبة (٦٩,٢٧٪) , كما ان العديد من الدراسات اشارت الي ضرورة اتباع بعض التدابير المصاحبة للممارسة الرياضية , كاتباع نظام غذائي متوازن , الاهتمام بالنظافة و الاستحمام , النوم الصحي , التعامل مع الضغوط النفسية و كل هذه النقاط تدرج تحت واحد من مجالات الوعي الصحي . و بزيادة الحمل تالبدني و العصبي و النفسي الذي يؤدي الي ارتفاع المتطلبات علي جسم الرياضيين و كل ذلك يتطلب مختلف العوامل و التوعية الصحية في اعداد الرياضي .





مناقشة نتائج التساؤل الثاني:-

من خلال المعالجة الاحصائية المتوصل إليها، و حسب ما تقتضيه مجريات صائبة للنتائج المتوصل . البحث للتأكد من صحة التساؤل الثاني، عن أكثر المصادر التي يمكن من خلالها اللاعبين الحصول على المعلومات الصحية عن الاصابات الرياضية (وسائل الاعلام، النادي المراكز الصحية و يعتبر الوعي الصحي عملية إعلامية هدفها حث الأفراد على تبني نمط حياة و ممارسة صحية سليمة من أجل رفع المستوى الصحي للمجتمع و الحد من انتشار الأمراض، و التنقيف الصحي يحقق هذا الهدف بنشر المفاهيم الصحية في المجتمع، و تعريف الأفراد بأخطار الأمراض و إرشادهم إلى وسائل الوقاية منها، ويستعان على ذلك بوسائل مختلفة مثل اللقاءات المفتوحة مع الناس والمحاضرات والندوات و يعد التنقيف الصحي عملية إعلامية تحث الناس على ممارسات صحية دائمة و كذلك إدخال تغييرات في البيئة حسب الحاجة من أجل تسهيل هذا الهدف و إجراء تدريبات مهنية وبحوث من أجل الغرض نفسه، و عليه فإن الوعي الصحي يختص في تغيير وجهات نظر الفرد والمجموعة و سلوكهم لتحسين المستوي الصحي .

الاقتراحات و التوصيات:

- إجراء فحوصات دورية طبية و بدنية على اللاعبين بشكل عام و المصابين بشكل خاص و عدم إهمال الإصابة مهما كانت بسيطة و الوقوف عند التشخيص الصحيح و إكمال العلاج قبل العودة إلى ممارسة النشاط الرياضي - تشجيع الدراسات المشتركة بين التدريب الرياضي و الطب الرياضي مع ضرورة إشراك المدربين في دورات خاصة لتكون لديهم خلفية في هذا المجال، و وضع خطط و مناهج تدريبية و بشكل عام حول برامج التدريب الرياضي
- ضرورة إجراء العديد من البحوث العلمية في المجال الرياضي المماثل لبحثنا هذا و الذي لها علاقة بأنواع الإصابات الرياضية و الأسباب التي تؤدي إلى حدوثها. - التأكيد على ضرورة الاهتمام الكبير في توضيح و نشر الوعي الصحي في مختلف الأنشطة و الألعاب الرياضية المختلفة. - إجراء بحوث أخرى مماثلة تتبنى قضية الوعي الصحي و وسائل التنقيف الصحي لدى الرياضيين.





المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. فايز علي الأسود ، عصام حسن اللوم . (٢٠١٢) . دور الادارة المدرسية في تفعيل التربية الصحية في المرحلة الأساسية: غزة . كلية التربية .
٢. أمينة تازي (٢٠٢١م): علاقة الوعي الصحي بممارسة السلوك الصحي. مجلة ضياء للبحوث النفسية و التربوية المجلد ٢. العدد ١.
٣. الألوسي . (٢٠٠١). فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة . بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة مقدمة لكلية الأدب جامعة بغداد.
٤. أحمد حلمي محمد . (١٩٩٧). التربية الصحية ط٢ : القاهرة.
٥. المراسي سونيا، عبد المجيد أشرف . (٢٠١٠). التثقيف الغذائي ط١: الأردن : دار النشر للتوزيع.
٦. محمد قدرى بكرى . (٢٠١٠) . التدليك التقليدي و الطب البديل القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
٧. عمار الصفدي و آخرون . . (٢٠٠١). العلوم السلوكية و الاجتماعية و التربية الصحية ط١ . عمان : دار الميسرة للنشر و التوزيع.
٨. محمد حسن علاوي (١٩٩٨). سيكولوجية الاصابة الرياضية . القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
٩. القاموس الرياضي (انجليزي عربي) (١٩٨٠). اللجنة الوطنية الأولمبية العراقية . بغداد: مطبعة الجامعة.
١٠. البرنامج الوطني للتثقيف الصحي (٢٠٠٦) . نمط الحياة الصحي الرياضي : مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث.
١١. مرفت السيد يوسف (١٩٩٩) دراسات حول مشكلات الطب الرياضي، مطبعة الإشعاع الفنية.
١٢. بهاء الدين سلامة . (١٩٩٩). الصحة و التربية الصحية: القاهرة , دار الفكر العربي .

