

مُجَلَّةُ جَامِعَةِ الْبَاحَةِ

لِلْعُلُومِ الْإِنْسَانِيَةِ

دورية - علمية - محكمة



مجلة علمية تصدر عن جامعة الباحة

المحتويات

- التعريف بالمجلة (متوفر بصفحة المجلة بموقع الجامعة)
الهيئة الاستشارية لمجلة جامعة الباحة للعلوم الإنسانية (متوفر بصفحة المجلة بموقع الجامعة)
المحتويات (متوفر بصفحة المجلة بموقع الجامعة)

زوائد رجال الأحاديث المرفوعة في روضة العقلاء لابن حبان على الكتب الستة وصحيحه، جمع ودراسة.....

١ د. ساعد بن سعيد بن سَفَرِي الصاعدي

حمل المطلق على المقيد بين البيان والنسخ: دراسة أصولية تطبيقية مقارنة.....

٥١ د. سعيد بن سعد جمعان العمري

التكامل المعرفي في القرآن والسنة وأثره على الإنسان - دراسة فكرية.....

٧٨ د. فايزة بنت عبدالله الحربي

جهود الملك عبد العزيز في مكافحة الأوبئة في الحجاز ١٣٤٤-١٣٧٣هـ/١٩٢٦-١٩٥٣م.....

٩٣ د. أسماء حسن سعيد مصوي الغامدي

آليات تمثيل الاضطراب الوجداني في سرد زينب حفي، وفرجينيا وولف، وكاي جاميسون.....

١١٩ د. سمية عبد الرحيم محمد الحافظ العلمي

فاعلية برنامج تدريبي في تحسين مهارات الكتابة لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية بمنطقة الباحة.....

١٤٢ د. خالد بن مناحي هديب القحطاني

استجابات أولياء أمور الأطفال ذوي الإعاقة العقلية تجاه النصائح والتدخلات المتكررة من المحيطين.....

١٨٢ د. علي بن سعد سالم آل جبار

فاعلية برنامج تدريبي قائم على الألعاب الحركية لخفض أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لدى ذوي الإعاقة

٢١٦ الفكرية.....

د. نجلاء محمود محمد الحيشي

فعالية برنامج تدريبي لتنمية مفاهيم التربية الوقائية للتلاميذ ذوي الإعاقة الفكرية.....

٢٤٥ د. رمضان عاشور حسين سالم

درجة استخدام مصادر التعلم التفاعلية لتنمية الوعي البيئي لدى طفل الروضة من وجهة نظر المعلمات.....

٢٨٥ د. فاطمة الزهراء عبد المنعم طه اسماعيل

معوقات ممارسة رياضة السباحة وكيفية مواجهتها من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بمنطقة الباحة.....

٣٢٩ د. باسم سعيد محمد عبد الغني

الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية وفق بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط

٣٥٩ البدني.....

د. وليد حسين حسن محمد

الرؤية: أن تكون مجلة علمية تتميز بنشر البحوث العلمية التي
تخدم أهداف التنمية الشاملة بالمملكة العربية السعودية وتسهم في
تنمية القدرات البحثية لأعضاء هيئة التدريس ومن في حكمهم
داخل الجامعة وخارجها.

الرؤية: أن تكون مجلة علمية تتميز بنشر البحوث العلمية التي

تخدم أهداف التنمية الشاملة بالمملكة العربية السعودية وتسهم في

تنمية القدرات البحثية لأعضاء هيئة التدريس ومن في حكمهم

داخل الجامعة وخارجها.

الرسالة: تفعيل دور الجامعة في الارتقاء بمستوى الأداء البحثي

لنسوبيها بما يخدم أهداف الجامعة ويحقق أهداف التنمية

المرجوة ويزيد من التفاعل البناء مع مؤسسات المجتمع المحلي

والإقليمي والعالمي.

رئيس هيئة التحرير:

أ.د. محمد بن حسن الشهري

أستاذ بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الباحة

نائب رئيس هيئة التحرير

د. أحمد بن محمد الفقيه الزهراني

أستاذ مشارك بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الباحة.

هيئة التحرير:

د. عبدالله بن زاهر الثقفي

أستاذ مشارك - كلية الآداب والعلوم الإنسانية جامعة الباحة

د. محمد بن عبيدالله الثبيتي

أستاذ مشارك - كلية الآداب والعلوم الإنسانية جامعة الباحة

د. سعيد بن محمد جمعان الهدي

أستاذ مشارك - كلية الآداب والعلوم الإنسانية جامعة الباحة

د. سميد بن صالح المنتشري

أستاذ مشارك بكلية التربية بجامعة الباحة

د. محمد بن عبد الكريم علي عطية

أستاذ مشارك بكلية التربية جامعة الباحة

رندم النشر الورقي: ٧١٨٩ - ١٦٥٢

رندم النشر الإلكتروني: ٧٤٧٢ - ١٦٥٨

رقم الإيداع: ١٩٦٣ - ١٤٣٨

ص.ب: ١٩٨٨

هاتف: ٧٢٥٠٣٤١ / ٠٠٩٦٦ ١٧ ٧٢٧٤١١١ / ٠٠٩٦٦

تحويل: ١٣١٤

البريد الإلكتروني: buj@bu.edu.sa

الموقع الإلكتروني: https://portal.bu.edu.sa/ar/web/bujhs

الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية وفق بعض المتغيرات الديموجرافية لدى

طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني

د. وليد حسين حسن محمد

أستاذ مشارك بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني

كلية التربية، جامعة الباحة

النشر: المجلد (١١) العدد (٤٣)

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية لدى طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني، الكشف عن الفرق بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية تبعاً لأثر متغير الجنس (ذكور، إناث)، ومتغير المستوى الدراسي (الثاني، الخامس)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالباً وطالبة من طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني، والذين تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٨-٢٠) سنة، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية إعداد الباحث، وأظهرت نتائج الدراسة أن المستوى التقييمي لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية جاء منخفضاً بمتوسط مرجح (٢,٢١٠)، ومتوسط حسابي (٧٧,٣٤)، ووجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني في الدرجة الكلية للمقياس، وأبعاده الفرعية (معرفة إجراءات الوقاية الأساسية، الطرق الصحيحة للأداء الرياضي، استخدام الأدوات الوقائية، التعامل مع الإصابات الرياضية، الوعي بأهمية الوقاية في تحسين الأداء الرياضي) في اتجاه الذكور، وعدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى الدراسي (الثاني، الخامس).

الكلمات المفتاحية: الوعي الصحي؛ الإصابات الرياضية؛ علوم الرياضة والنشاط البدني.

Health Awareness on Sports Injury Prevention According to Selected Demographic Variables Among Bachelor Students of Sport Sciences and Physical Activity

Dr. Walid Hussein Hassan Muhammad

Associate Professor in the Department of Sport Sciences and Physical Activity

Faculty of Education, Al-Baha University

w.hussien@bu.edu.sa

Published: Vol. (11) Issue (43)

Abstract:

The study sought to evaluate the level of health awareness regarding sports injury prevention among undergraduate students in Sports Science and Physical Activity programs, while analyzing differences in scores based on gender (male/female) and academic level (second year/fifth year). Employing a descriptive-analytical approach, the research involved a sample of 100 students aged 18–20 years. A specially designed Health Awareness Scale for Injury Prevention was administered, revealing an overall low awareness level with a weighted average of 2.210^{**} and a mean score of 77.34. Statistical analyses indicated significant gender-based differences ($p < 0.001$) in the total scale score and its subdomains: *basic preventive measures, proper athletic performance techniques, use of protective gear, injury management*, and *awareness of prevention's role in enhancing performance*, with males scoring higher. Conversely, no statistically significant differences were observed between second-year and fifth-year students. These findings underscore the need for tailored awareness programs addressing demographic-specific gaps in knowledge.

Keywords: Health Awareness, Sports Injuries, Sports Science and Physical Activity.

مقدمة:

تعتبر الصحة جزءاً أساسياً من حياة الإنسان وركيزة من ركائز التنمية المستدامة التي يسعى المجتمع لتحقيقها في كافة جوانب الحياة، فالمجتمعات الصحية هي أساس التقدم والازدهار، إذ إن توافر الصحة يسهم في تحسين جودة الحياة وزيادة إنتاجية الأفراد وتعزيز رفاهيتهم العامة، ومع ازدياد التوجه نحو الأنشطة البدنية والرياضية كأحد مقومات الحياة الصحية، أصبحت الحاجة إلى تعزيز مفاهيم الوعي الصحي لدى الأفراد ضرورة ملحة، وخاصة بين الشباب الذين يمثلون الفئة الأكثر تفاعلاً مع الأنشطة الرياضية سواء على المستوى الترويحي أو المهني.

فالوعي الصحي هو مفهوم حاسم للحفاظ على صحة الفرد وجودة حياته حيث يشير إلى مدى فهم الفرد ومعرفته بالقضايا الصحية وكيفية الحفاظ على صحته ورفاهيته بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يساعد الوعي الصحي في تقليل الضغط على النظام الصحي عبر الوقاية من الأمراض والتعامل معها في مراحلها المبكرة، وبالتالي يمكن أن يساهم في تحسين الرعاية الصحية لجميع الأفراد في المجتمع، وفي هذا الإطار يمكن الفرد من اكتساب رؤية علمية دقيقة تُعزز قدرته على تحليل الظواهر الصحية وفهمها، وتؤهله لدراسة مسببات الأمراض وجذورها العميقة، مما يُسهّل له اتخاذ إجراءات وقائية فعّالة لتجنبها والحد من انتشارها (الغامدي، ٢٠٢٤).

وتتجلى أهمية الوعي الصحي في القدرة على الوقاية من الأمراض والإصابات الناتجة عن ممارسة الأنشطة الرياضية بطرق غير آمنة أو بإهمال بعض التدابير الوقائية، فالمشاركة في الأنشطة الرياضية تتطلب معرفة علمية تطبيقاً وعملياً للممارسات الآمنة، مثل الإحماء المناسب قبل التمارين، واستخدام الأدوات الرياضية الملائمة، والالتزام بالإرشادات الصحيحة لتجنب الإصابات، وتشير الدراسات الحديثة إلى أن انخفاض مستوى الوعي الصحي الوقائي قد يؤدي إلى زيادة معدلات الإصابات الرياضية؛ مما يؤثر سلباً على صحة الأفراد وقدرتهم على الاستمرار في ممارسة الأنشطة الرياضية، فضلاً عن الآثار النفسية والاجتماعية التي قد تترتب على هذه الإصابات (Purwanto & Ockta, 2024, Raj et al, 2023, Ramachandran et al, 2024)

يتميز هذا العصر بالتطور الهائل السريع في شتى جوانب المعرفة ومع التطور التكنولوجي الملحوظ أصبحت أهم التحديات الرئيسية التي تواجه المهتمين بالتربية هو كيف يمكن مساعدة الأجيال الصاعدة على مواجهة هذا التطور السريع وتزويدهم بالمعارف والمهارات والاتجاهات التي تمكنهم من التكيف في مجتمعهم (محمد وجاب الله، ٢٠٢٠).

تُعد الكليات والمعاهد المحور الأساسي للبحث والتعليم، كما تمثل بيئة متميزة لإجراء التحليل النقدي وتقديم الاقتراحات الإيجابية والملائمة المتعلقة بالمشكلات الصحية والبيئية، والعمل على حلها بطرق تتماشى مع الأساليب العلمية (اللقاني ومحمد، ٢٠٠١).

لذا فإن المجتمع بحاجة ماسة إلى التوعية بأسس الوعي الصحي ومعرفة ما هو ضار وما هو نافع، لضمان اتباع نهج صحي سليم. وتتطلب النشاطات اليومية للطلاب سلامة الأجهزة الوظيفية للجسم، لتجنب أي خلل أو قصور قد يؤثر في شخصية الطالب وسلوكه، وبالتالي في قدرته على تطوير مستواه في مختلف المجالات، مما قد يعوق تحقيق دوره في الحياة. ويعد ضعف الوعي الصحي مشكلة اجتماعية مؤثرة على سلامة المجتمع وأمنه، وقد يشير إلى قصور المجتمع في رعاية أبنائه وتوجيههم بشكل سليم (حلاب، ٢٠١٨).

وفي هذا السياق تُعد فئة طلبة علوم الرياضة والنشاط البدني من الفئات المستهدفة بشكل خاص لتعزيز الوعي الصحي الوقائي، نظرًا لطبيعة دراستهم وتوجهاتهم المهنية المستقبلية التي تتطلب معرفة واسعة بأسس الوقاية من الإصابات، فهم يُمثلون حلقة الوصل بين المعرفة الأكاديمية والتطبيق العملي للرياضة؛ مما يجعلهم مسؤولين بشكل كبير عن نشر ثقافة الوعي الصحي بين الممارسين وأعضاء هيئة التدريس والمدرّبين والمتابعين للأنشطة الرياضية، وبالتالي فإن مستوى وعيهم الصحي الوقائي لا يؤثر فقط على صحتهم وسلامتهم الشخصية، بل يمتد إلى قدرتهم على التأثير في المجتمعات الرياضية التي يعملون بها مستقبلاً.

رغم أهمية الوعي الصحي الوقائي إلا أن الأبحاث تشير إلى تباين مستوياته بين الطلبة بناءً على عوامل ديموغرافية مختلفة مثل الجنس والمستوى الدراسي (Bahr & Krosshaug, 2005, Meeuwisse. et al, 2007, Ward & Higgs, 2024)، ويمكن أن يكون هناك فروقاً في مستوى الوعي الصحي الوقائي بين الذكور والإناث، حيث قد يكون الذكور أكثر عرضة للإصابات نتيجة المشاركة في رياضات تتطلب جهداً بدنياً أكبر، بينما يمكن أن تُظهر الإناث مستويات أعلى من الالتزام بالممارسات الوقائية، كذلك قد يؤثر المستوى الدراسي في مدى إدراك الطلبة لأهمية الوقاية، حيث يزداد هذا الوعي مع تقدمهم في مراحل الدراسة واكتسابهم خبرات أعمق في هذا المجال (Kühn. et al, 2022).

حيث تشكل قضية الوعي الصحي ونشره أولوية صحية مهمة، خاصةً مع انتشار مؤشرات تراجع الصحة العامة وازدياد الأمراض في المجتمعات المعاصرة. وقد ساهمت عوامل اجتماعية واقتصادية عديدة، مثل قلة النشاط البدني والنظام الغذائي غير الصحي والإدمان، في التأثير على جودة الحياة، حيث تتفاقم هذه التحديات مع تسارع التقدم التقني والصناعي، مما أثر بشكل مباشر على صحة الأفراد والمجتمعات. ونتيجة لذلك، باتت الدول تكثف جهودها لمواجهة هذه المشكلات. (Meeuwisse. et al, 2007).

كذلك يُعد تطوير السلوك الصحي مهماً، إذ يمتد أثره إلى الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية؛ فالسلوك الذي يتبعه الأفراد يؤثر على صحتهم إيجاباً أو سلباً، ويشكل المجتمع دوراً رئيسياً في تسهيل أو عرقلة تغيير السلوكيات الصحية (محمد وجاب الله، ٢٠٢٠).

د. وليد حسين حسن محمد: الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية وفق بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني.

من هنا تأتي هذه الدراسة لتسليط الضوء على مستوى الوعي الصحي الوقائي من الإصابات الرياضية لدى طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني، والتعرف على الفروق بين مستويات الوعي الوقائي لديهم وفقاً للمتغيرات الديموغرافية كالجنس والمستوى الدراسي، وتستهدف الدراسة تقديم أداة قياس دقيقة لتقييم مستوى هذا الوعي؛ مما يساهم في توفير بيانات علمية تدعم وضع استراتيجيات تدريبية وتوعوية مناسبة تهدف إلى تحسين وعي الطلبة بأساليب الوقاية وتجنب الإصابات، وبالتالي تعزيز جودة أدائهم الأكاديمي والمهني مستقبلاً.

إن نتائج هذه الدراسة يمكن أن تساهم في توفير معلومات مفيدة لصانعي القرار والمؤسسات الأكاديمية والرياضية حول الجوانب التي تحتاج إلى تعزيز وتطوير في مناهج وطرق التدريس الخاصة بالوعي الصحي الوقائي، وتعتبر هذه الدراسة إضافة نوعية إلى الأدبيات العلمية المتعلقة بالوقاية من الإصابات الرياضية، إذ تقدم تحليلاً شاملاً للواقع الصحي الوقائي لدى الطلبة، وتساهم في وضع قاعدة معرفية تساهم في بناء جيل واع يمتلك القدرة على ممارسة الأنشطة الرياضية بأمان وفعالية، ويساهم في نشر ثقافة الوعي الصحي بين أفراد المجتمع.

مشكلة الدراسة:

نبعت مشكلة الدراسة نتيجة ملاحظة الباحث لتفاوت الوعي الصحي الوقائي لدى طلاب وطالبات بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني، أثناء تدريسهم، حيث لاحظ الباحث أن هناك نقصاً واضحاً في إدراك الطلبة لأهمية الوقاية من الإصابات الرياضية والالتزام بإجراءات الوقاية الأساسية، مثل ممارسة الإحماء، استخدام الأدوات الوقائية، وتطبيق أساليب الأداء الرياضي الصحيح، هذا النقص في الوعي قد يزيد من احتمالات التعرض للإصابات الرياضية؛ مما يؤثر سلباً على صحة الطلاب، وقدرتهم على استمرارية المشاركة في الأنشطة الرياضية بأمان.

إضافة إلى ذلك تشير الأدبيات إلى أن هناك عوامل ديموغرافية مثل الجنس والمستوى الدراسي قد تؤثر على مستوى الوعي الصحي للطلبة؛ حيث أظهرت دراسة (Bahr & Krosshaug, 2005) أن الجنس يمكن أن يكون له تأثير على مستويات الالتزام بالوقاية من الإصابات، وسلطت دراسة (Meeuwisse et al, 2007) الضوء على الفروق في الوعي الصحي الوقائي بين الطلاب الرياضيين في مراحل دراسية مختلفة، حيث وجدت الدراسة أن التقدم في المستوى الدراسي يرتبط بزيادة الوعي بأهمية الوقاية من الإصابات.

ودائماً يحتاج الرياضيون إلى توجيهات ونصائح لرفع وعيهم الصحي ومن العوامل الأساسية التي تساهم في رفع المستوى الصحي وتعديل العادات الصحية لدى الرياضيين هو اهتمام أعضاء هيئة التدريس بنشر الوعي الصحي بينهم فيحتاج الرياضيون للنصائح التي تتعلق بالصحة الشخصية وتشمل العناية بنظافة الجسم وارتداء الملابس الرياضية المناسبة وكيفية الوقاية من الأمراض التي من المحتمل الإصابة بها وكيفية تلاشي المشاكل الصحية

المرتبطة بالنشاط الرياضي مع التوجيه السليم لاتباع العادات الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي مع التوجيه السليم لاتباع العادات الصحية السليمة لتكوين السلوك الصحي الإيجابي لدى الرياضيين (محمد وجاب الله، ٢٠٢٠). وعليه جاءت مشكلة الدراسة لتسليط الضوء على مستوى الوعي الصحي الوقائي من الإصابات الرياضية لدى طلاب وطالبات بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني، وفحص الفروق في هذا الوعي بناءً على الجنس (ذكور، إناث) والمستوى الدراسي (الثاني، الخامس)، بهدف تحديد الجوانب التي قد تتطلب تعزيزاً وتطويراً لرفع مستوى الوعي الصحي الوقائي في هذه الفئة؛ مما يساهم في تحسين جودة حياتهم وسلامتهم أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.

هدف الدراسة:

التعرف على مستوى الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية لدى طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني تبعاً لأثر متغير (الجنس والمستوى الدراسي).

أسئلة الدراسة:

١. ما مستوى الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية وفق بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني؟
٢. هل يوجد فرق بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية تبعاً لأثر متغير الجنس (ذكور، إناث)؟
٣. هل يوجد فرق بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية تبعاً لأثر متغير المستوى الدراسي (الثاني، الخامس)؟

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية للدراسة:

تتجلى الأهمية النظرية للدراسة في توضيح الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية، وفهم الأسس النظرية التي تفسر ارتباط مستوى الوعي الصحي بعوامل ديموغرافية مثل الجنس والمستوى الدراسي، كما تساهم في تطوير الأدبيات الأكاديمية التي تتناول الصحة والسلامة في المجال الرياضي، ما يساهم في بناء إطار علمي يمكن الاستناد إليه مستقبلاً في تطوير مناهج تعليمية وبرامج تدريبية للطلبة في علوم الرياضة والنشاط البدني.

الأهمية التطبيقية للدراسة:

تكمن الأهمية التطبيقية للدراسة في إرشاد الطلاب والطالبات لاتباع ممارسات وقائية تساهم في الحد من الإصابات الرياضية، وتوفير أدوات تقييم تساعد المؤسسات التعليمية والرياضية على قياس مستوى الوعي الصحي

د. وليد حسين حسن محمد: الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية وفق بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني.

لدى الطلبة وتحسينه، كما يمكن أن توجه نتائج الدراسة لوضع استراتيجيات وبرامج تدريبية تستهدف زيادة الوعي الوقائي، مما يعزز من سلامة الطلبة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية

حدود الدراسة:

- **حدود موضوعية:** وتحدد بالمتغيرات التي تتناولها الدراسة وهي: الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية.
- **حدود بشرية:** تحددت بعينة من طلاب وطالبات بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني بكلية التربية جامعة الباحة.
- **حدود زمنية:** طُبقت أدوات الدراسة الحالية خلال العام الدراسي ١٤٤٦ هـ.
- **حدود مكانية:** طُبقت أدوات الدراسة بكلية التربية جامعة الباحة بالمملكة العربية السعودية.

مصطلحات الدراسة:

الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية:

يُعرّفه الباحث على أنه: مدى معرفة الطلاب والطالبات بالمبادئ الوقائية الأساسية التي تساعد على تقليل مخاطر الإصابات أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية، ويتضمن إدراكهم لأهمية الإحماء والتمارين المناسبة، وفهمهم للطرق الصحيحة، واستعمال الأدوات الوقائية.

ويقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها طلاب وطالبات بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني على مقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية المستخدم في الدراسة الحالية، والذي يتكون من الأبعاد الآتية:

البُعد الأول: معرفة إجراءات الوقاية الأساسية: يُعرّف بمدى معرفة الطلبة بالأساليب الأساسية التي تقلل من فرص الإصابة، مثل أهمية الإحماء والإطالة بعد النشاط، ومعرفة الإرشادات الخاصة بالنشاط الرياضي.

البُعد الثاني الطرق الصحيحة للأداء الرياضي: يُعرّف بمدى التزام الطالب بأداء التمارين والحركات الرياضية بطريقة سليمة وصحيحة تحت إشراف مدرب، بما يساهم في تقليل الإصابات.

البُعد الثالث: استخدام الأدوات الوقائية: يُعرّف بمدى التزام الطالب بارتداء واستخدام الأدوات المناسبة والوقائية للنشاط الرياضي، مثل الحذاء الرياضي والأدوات الوقائية.

البُعد الرابع: التعامل مع الإصابات الرياضية: يُعرّف بمدى وعي الطالب بالإجراءات اللازمة للتعامل مع الإصابات عند حدوثها، بما في ذلك الإسعافات الأولية والاهتمام بالراحة أو استشارة المختصين عند الحاجة.

البُعد الخامس الوعي بأهمية الوقاية في تحسين الأداء الرياضي: يُعرّف بمدى إدراك الطالب لأثر الوقاية

من الإصابات في الحفاظ على استمرارية الأداء الرياضي، وتعزيز ثقته بنفسه، وتقليل الضغط النفسي.

الإطار النظري للدراسة:

يمكن للمجتمع تحقيق أهدافه عبر التعليم، إذ يتحمل دورًا أساسيًا في تهيئة وتنشئة الأجيال وإعدادهم ليكونوا أفرادًا صالحين في مجتمعهم، مما يمكنهم من اكتساب صحة جيدة. كما يُعدّ الحفاظ على الصحة مطلبًا أساسيًا لكل فرد، فهي هدف ثمين يسعى إليه الجميع لتحقيق الرقي والاستقرار. وقد اهتمت المجتمعات بتطوير برامج صحية متنوعة للحفاظ على صحة أفرادها الذين يُعتمد عليهم في مواجهة الأزمات (جوهري، ٢٠١٨).

يعتمد نمو وتطور عملية التثقيف الصحي الرياضي على توفر مجموعة من الأسس العلمية، مثل تلبية الحاجات التي تُبنى عليها سياسات التثقيف الصحي الرياضي، والإيمان بما تقدمه المعرفة الصحية، وتعويد المتعلم على اختيار السلوكيات والاتجاهات الصحية المرغوبة (الماضي وموسى، ٢٠١٨).

وبما أن الثقافة الصحية هي نتاج مجموعة من المعلومات والأفكار والعادات التي تركز على العناية بصحة الفرد من محيطه الشخصي إلى محيطه الخارجي (آل خليل، ٢٠٢٣)، وأصبحت عملية اكتساب ونشر الثقافة الصحية الرياضية من أولويات التربية الصحية، خاصة في ظل تراجع الصحة العامة في المجتمع المعاصر (براهيمي وآخرون، ٢٠١٦)، لذلك من الضروري تزويد الطلاب بالمعلومات والمفاهيم المتعلقة بالصحة الشخصية والمجتمعية والبيئية، وبأساليب الوقاية من الأمراض، إذ تشكل المفاهيم الصحية أساسًا لبناء الوعي الصحي لديهم (صالح، ٢٠٠٢).

لتزويد الأفراد بالمعلومات والمعارف الصحية والغذائية، وتعريفهم بكيفية ممارسة النشاط الرياضي، يجب أن يتم ذلك من خلال مصادر متنوعة، تشمل الدورات التدريبية والتثقيفية، والبرامج الأكاديمية، ووسائل الإعلام المختلفة، إضافة إلى وسائل التواصل الاجتماعي والمواقع الإلكترونية المتخصصة (حسن، ٢٠٢٤)، وفي هذا السياق يبرز دور المعلمين عامةً ومعلمي التربية البدنية والرياضية خاصةً في المدارس لتحقيق الأهداف الصحية، مما يعزز صحة الطلاب ويرفع مستوى وعيهم (آل خليل، ٢٠٢٣)، وإن نشر الوعي الصحي المتعلق بالنشاط البدني يعتمد على التعاون مع وسائل الإعلام وتطوير برامج التوعية الصحية، حيث إن زيادة ثقافة الفرد ومعلوماته الصحية ترتبط بانخفاض نسبة الأمراض في المجتمع وتحسن صحته العامة (سلامة، ٢٠٠٨).

لذا يُعتبر دور المعلم أساسيًا في غرس العادات الرياضية الصحية لدى الطلاب، ليتعرفوا على المفاهيم الصحية والمهارات التي تدعم تكوين سلوك صحي سليم وتحسين نمط حياتهم، وتعزيز الصحة في المدرسة، التي تمثل

د. وليد حسين حسن محمد: الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية وفق بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني.

قاعدة أساسية لمشاريع التربية الصحية والبيئية، خاصة أن الطلاب يمتلكون قدرة على نقل الرسائل الصحية والبيئية إلى المنزل والمجتمع (الأحمدي، ٢٠٠٣).

كما أن رفع الوعي الصحي بين أفراد المجتمع من خلال التثقيف الصحي المرتبط بالنشاط الرياضي في جوانبه المختلفة ضروري لإمدادهم بالأفكار والمفاهيم المتعلقة بالممارسة الآمنة للرياضة (محمد، ٢٠٠٥).

ويُعد الوعي الصحي أحد أهم مقاييس التنمية في أي دولة، إذ يسهم بشكل كبير في تحسين صحة الفرد والمجتمع، ويؤثر على اقتصاديات الصحة وحسن استخدامها. نظرًا لأن مفهوم الصحة يشمل التكامل الجسدي والعقلي والبدني، أصبح من الضروري الاعتماد على استراتيجيات متنوعة تتعاون فيها الجهات المعنية بالرياضة (الأمين وحسن، ٢٠١٦).

إن أهمية الوعي الصحي المعتمد على أسس علمية تؤدي إلى نتائج إيجابية يمكن من خلالها التأثير في مستوى الفرد، حيث يساهم تعديل أنماط تفكيره وسلوكياته اليومية في إعداد أجيال مُدركة لأهمية الصحة الشاملة. ويُعتبر التثقيف الصحي أحد الركائز الوقائية الفعّالة التي تزود الأفراد بالمعلومات العلمية الكفيلة بالحد من تفاقم الأمراض والوقاية منها (الأمامي، ٢٠١١).

كما أشارت دراسات حديثة إلى ضرورة تمكين الطلاب من اكتساب معارف وقدرات وقيم تعزز صحتهم، إذ تُسهم هذه المكتسبات في تعزيز وعيهم الصحي وتمكينهم من تبني خيارات حياتية تُقلل من المخاطر الصحية (القص وبن غدفة، ٢٠٢١). ويبرز هنا دور الوعي الصحي المرتبط بالرياضة، والذي يعتمد على مدى إلمام الفرد بالممارسات الرياضية المناسبة التي تُحسّن صحته البدنية وتُعزز توازنه النفسي والعقلي، إلى جانب تنمية مهاراته الاجتماعي.

وفي الواقع يرى ذيب (٢٠١٣) أن فئة الطلاب هي من أهم الفئات السنية في المجتمع، لأنهم يشكلون مستقبل البلاد اقتصاديًا وسياسيًا. هذه الفئة تُعد حجر الزاوية لنهضة المجتمع. بالإضافة إلى ذلك، سيكونون في المستقبل آباء وأمهات لأجيال قادمة، وبالتالي فإن مستوى وعيهم الصحي سيكون بمثابة حاضنة من السلوكيات الصحية التي تحمي الأجيال القادمة من الأمراض، لذلك يجب الاهتمام بمستوى الوعي الصحي للطلاب، من خلال تقييم نقاط القوة والعمل على تعزيزها، بالإضافة إلى معالجة نقاط الضعف لتعزيزها.

وأشار الأحمدي (٢٠٠٣) إلى أن من أبرز مؤشرات تقدم الأمم والشعوب هو ارتفاع مستوى الوعي الصحي بين أفرادها، حيث يمثل الوعي الصحي مقياسًا رئيسيًا يعتمد عليه الباحثون في تصنيف المجتمعات إلى متقدمة وأخرى متخلفة. ويرجع ذلك إلى أن نشر الوعي الصحي يعد من العوامل المهمة التي تشجع الأفراد على الاستفادة من الخدمات الصحية.

كما يلعب الوعي الصحي دورًا مهمًا في وقاية الرياضيين من الإصابات الرياضية، خاصة تلك المرتبطة بسوء التغذية أو ممارسة حركات غير مناسبة لقدرتهم الصحية والجسمانية. من جهة أخرى، يساهم الوعي الصحي في بناء الجسم وتقويته بشكل سليم، مما يساهم في الوقاية من الإصابات (الرقم، ٢٠٢٠).

وتعد الإصابات الرياضية من أبرز المشاكل التي يواجهها المتخصصون في الرياضة والتربية البدنية، بغض النظر عن تخصصاتهم. لا تقتصر المشكلة على اللاعبين والفريق التدريبي فقط، بل تشمل أيضًا الإداريين والجمهور والمجتمع الرياضي ككل، نظرًا لتأثيراتها الكبيرة على تطور المستوى الرياضي، وتحسين الإنجازات الرياضية، وتحقيق الانتصارات. رغم الإجراءات الوقائية المتبعة أثناء التدريب والمنافسات، إلا أن احتمالات الإصابة تبقى قائمة (الزغيات، ٢٠١٥).

إضافة إلى ذلك، يتعرض الرياضيون في أي مجتمع لضغوط وتوترات تنعكس سلبًا على صحتهم البدنية والنفسية. عندما يستمر تعرضهم لهذه الضغوط، يتأثر أدائهم الرياضي بشكل سلبي، مما يضعف قدرتهم على التحكم في انفعالاتهم وسلوكياتهم (الشنواني، ٢٠١٩).

من هنا تبرز أهمية الوعي الصحي في وقاية الرياضيين من هذه التأثيرات السلبية. رغم إجراءات الوقاية في الجوانب البدنية والنفسية، إلا أن الرياضيين ما زالوا عرضة للإصابات. ولذلك، يجب معرفة مستوى وعيهم الصحي والعمل على رفعه، بالإضافة إلى فهم الاستجابة النفسية للإصابات الرياضية لتحديد كيفية التعامل معها (الشنواني، ٢٠١٩).

وبناءً عليه، أصبح من الضروري أن يمتلك أعضاء هيئة التدريس والمدربين واللاعبون وجميع العاملين في مجال التدريب وعيًا صحيًا مرتفعًا فيما يتعلق بالإصابات الرياضية، وأن يكون لديهم فهم جيد للأسس العلمية للتدريب الرياضي. من المهم أيضًا فهم نوع النشاط البدني من حيث التحليل الحركي والعمل العضلي، لأن هذه العوامل تؤثر في تحديد نوع الإصابة وارتباطها بأسلوب الأداء. نظرًا لأن إصابات الرياضيين تتطلب تشخيصًا خاصًا وعلاجًا ومتابعة دقيقة، فإن هذا يتطلب اهتمامًا خاصًا بالنظر في هذه الإصابات، خاصة مع ازدياد عدد الفرق وانتشارها (الزغيات، ٢٠١٥).

ويعود ضعف الوعي الصحي سببًا رئيسيًا لزيادة الإصابات الرياضية، إذ أن تزايد هذه الإصابات لا يعود فقط إلى نقص الموارد الاقتصادية، بل إلى قلة المعرفة اللازمة لرفع الوعي الصحي والوقاية من هذه الإصابات. في المجتمعات التي ينتشر فيها ضعف الوعي الصحي، تكون كفاءة الأفراد وقدرتهم على العمل والإنتاج أقل (الرقم، ٢٠٢٠).

د. وليد حسين حسن محمد: الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية وفق بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني.

وشهد المجال الرياضي تطوراً علمياً سريعاً، وتغيرت نظرة الأفراد نحو الرياضة وأهميتها من كونها وسيلة لتحقيق البطولات فقط إلى أداة لاكتساب الصحة واللياقة. هذا التحول جعل من الرياضة ضرورة لكل فرد في المجتمع، لكن احتمالات حدوث الإصابات في المنافسات الرياضية لا تزال شائعة، خاصة في الأنشطة التي تتطلب احتكاكاً مع المنافسين أو أداءً يتسم بالقوة، وتعد الإصابات الرياضية من العوامل التي قد تجبر الرياضي على الابتعاد عن المنافسات، وقد تترك أثراً يستمر مدى الحياة، مما يجعل الاهتمام بالوقاية أمراً بالغ الأهمية للمحافظة على تطور مستوى الرياضي وتقدمه (العائب، ٢٠١٣).

من هذا المنطلق يُعتبر علم الإصابات الرياضية من العلوم الأساسية التي تركز على دراسة الحركة الرياضية في مختلف الظروف، سواء كانت ثابتة أو متحركة، وعلى مستوى الفرد أو الجماعة، وذلك بهدف توقع الإصابات قبل وقوعها. يسهم هذا العلم في تحديد أنواع وأشكال الإصابات المرتبطة بالنشاط الرياضي الممارس، ما يساعد على اتخاذ تدابير وقائية تضمن سلامة اللاعبين وتقلل من فرص تعرضهم للإصابة (شطناوي، ٢٠٠٦).

ومن الطبيعي أن تؤثر الإصابة، خاصة إذا كانت شديدة، على مستوى اللاعب، فهي تبعده عن الممارسة الطبيعية للرياضة وقد تُطيل من فترة التعافي. ورغم تطور أساليب العلاج، قد يعود اللاعب إلى التدريب والمنافسات قبل اكتمال فترة العلاج، مما يعرضه لإصابة متكررة قد تؤثر على مستواه الرياضي بشكل عام (قداحة، ٢٠٠٥). لذا، تهدف الدراسات المتخصصة إلى تطوير أساليب فعالة للوقاية من الإصابات الرياضية عبر فهم طبيعة الإصابات ومدى معرفة اللاعبين بالأساليب الصحية لتجنبها. يُعد الحفاظ على سلامة اللاعب أحد أهم أهداف ممارسة الرياضة، ويُسهم توجيهه وإرشاده إلى السلوكيات الوقائية في استمراره بالتدريب والمنافسة والتقدم (العائب، ٢٠١٣).

وتبرز هنا أهمية عوامل الأمن والسلامة، فهي تمثل إحدى القضايا الهامة في مجال الرياضة المدرسية. يلاحظ أن كثيراً من الأنشطة الثقافية المدرسية تفتقر إلى جانب التوعية بالأمن والسلامة، حيث يُعاني الطلاب من نقص التعليمات والإرشادات المتعلقة بالاستخدام السليم للأجهزة والأدوات الرياضية، ويغيب عنهم الوعي بكيفية تجنب الحوادث، وهو أمر يجب أن يحظى باهتمام أكبر من قبل المعلمين لتوفير بيئة آمنة للطلاب (سلطان، ٢٠١٠).

الدراسات السابقة:

أجرى خطائية ورواشدة (٢٠٠٣) دراسة بعنوان "مستوى الوعي الصحي لدى طالبات كليات المجتمع الحكومية في الأردن"، بهدف الكشف عن مستوى الوعي الصحي لدى الطالبات في كليات المجتمع، وتم اختيار عينة مؤلفة من (٦٧٨) طالبة، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي واختباراً مكوناً من ٣٢ فقرة تغطي خمس مجالات صحية، أظهرت النتائج انخفاضاً في مستوى الوعي الصحي لدى الطالبات، مع وجود فروق دالة إحصائية لصالح الطالبات في السنة الثانية ولطالبات التخصصات المهنية مقارنة بالتخصصات الأكاديمية.

وقام حميدة (٢٠٠٥) بدراسة بعنوان "بناء مقياس الوعي البيئي الصحي للرياضيين بين (١٢) و(١٥) سنة بمحافظة الفيوم" هدفت الدراسة إلى تطوير مقياس للوعي البيئي الصحي والتعرف على مستوى هذا الوعي بين ممارسي الأنشطة الرياضية المختلفة. شملت العينة (٤٠٠) لاعب موزعين بالتساوي بين الأنشطة الجماعية والفردية، واعتمدت المنهج الوصفي. أشارت النتائج إلى أن الوعي البيئي الصحي يلعب دوراً كبيراً في إدراك الرياضيين لأهمية الاشتراطات الصحية في المنشآت الرياضية، التغذية الصحية، وأهمية الصحة الشخصية وتدابير السلامة لتجنب الأمراض والإصابات.

وأجرى الأمامي (٢٠٠٧) دراسة بعنوان "مستوى الوعي الصحي ودرجة الممارسات الصحية لدى طلبة المرحلة الأساسية في مدارس محافظة معان". هدفت إلى قياس الوعي والممارسات الصحية لدى (٦٦٠٢) طالب وطالبة، وبلغت العينة النهائية (٦٣٩) طالباً وطالبة. اشتملت الدراسة على استبيان من (٥٠) فقرة موزعة على مجالات الصحة الشخصية والسلامة العامة والوقاية من الأمراض، الصحة البيئية، والصحة الإنجابية. أظهرت النتائج ارتفاع مستوى الوعي والممارسات الصحية، مع فروق لصالح الإناث وطلاب الصف السابع، بالإضافة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الوعي والممارسات الصحية.

وأجرى الجفري (٢٠٠٧) دراسة بعنوان "مصادر الحصول على المعلومات الصحية ومستوى الوعي الصحي وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في الرياض". استهدفت الدراسة معرفة مصادر المعلومات الصحية وارتباط مستوى الوعي الصحي بالأداء الأكاديمي. اعتمدت الدراسة على مقياس السلوك الصحي، وأظهرت النتائج أن وسائل الإعلام هي المصدر الرئيسي للمعلومات الصحية، بينما كانت الزيارات للمراكز الصحية في المرتبة الأخيرة. ووجدت الدراسة علاقة طردية بين مستوى السلوك الصحي والتحصيل الأكاديمي.

وقام محمد (٢٠٠٧) بدراسة بعنوان "مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية في جامعة القادسية". استهدفت الدراسة التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلاب قسم التربية. شملت عينة الدراسة (٦١) طالباً و(٨١) طالبة من أقسام مختلفة، واستخدمت أداة مكونة من (٦٠) فقرة موزعة على مجالات التغذية، الصحة الشخصية، التربية الإنجابية، والوقاية من الأمراض. أظهرت النتائج فروقاً دالة في مجالات التربية الغذائية والتربية الإنجابية لصالح طلاب قسمي الفيزياء وعلوم الحياة.

وهدف دراسة جاب الله (٢٠٠٨) بعنوان "الفروق في الوعي الصحي لطالبات جامعة طنطا بناءً على التغيرات الاقتصادية والاجتماعية في مصر"، إلى بناء وتقنين مقياس للوعي الصحي لطالبات جامعة طنطا، والكشف عن الفروق في الوعي الصحي وفقاً للمستوى الاقتصادي والاجتماعي. شملت الدراسة عينة من (٥٠٠٠) طالبة واستخدمت استبياناً ومقياساً لمستوى الوعي الصحي. أظهرت النتائج فروقاً دالة لصالح الطالبات

د. وليد حسين حسن محمد: الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية وفق بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني.

من المستوى الاقتصادي والاجتماعي الأعلى، بالإضافة إلى ارتباط إيجابي بين محاور الوعي الصحي والمستوى الاقتصادي والاجتماعي.

كما أجرى أحمد (٢٠٠٩) دراسة بعنوان "الوعي الصحي ومصادره لدى طلبة كلية التربية ابن الهيثم"، بهدف قياس مستوى الوعي الصحي ومصادره لدى طلبة السنة الرابعة في قسم الكيمياء وعلوم الحياة. شملت العينة (١٥٠) طالباً وطالبة من قسم الكيمياء و(١٨٠) من قسم علوم الحياة. أظهرت النتائج أن طلبة قسم الكيمياء يتمتعون بمستوى وعي صحي أعلى من طلبة علوم الحياة، وأن الأهل كانوا المصدر الرئيسي للمعلومات الصحية.

كما قام عماد وآخرون (٢٠١٢) دراسة بعنوان "مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس"، استهدفت الكشف عن مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة استناداً إلى متغيرات الجامعة والجنس والكلية والمعدل التراكمي. شملت الدراسة (٨٠٠) طالب وطالبة بواقع (٥٠٠) من جامعة النجاح (٣٠٠) من جامعة القدس. أظهرت النتائج تفوق مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة القدس والكليات العملية، ولدى الإناث وذوي المعدلات التراكمية العالية.

وأجرت حلاب (٢٠١٨) دراسة بعنوان "مستوى الوعي الصحي وكيفية الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعة محمد بوضياف في المسيلة". هدفت إلى قياس مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة ومصادر معلوماتهم الصحية، شملت عينة من (٩٦) طالباً وطالبة. أظهرت النتائج أن أفراد العينة بحاجة إلى تعزيز الوعي الصحي، ولم تظهر فروق دالة إحصائية بين الجنسين.

وسعت دراسة Mohammad. et al,(2018) إلى تقييم وضع الوعي الصحي لدى طلاب الجامعة في شمال شرق بنجلاديش وتقييم العوامل المرتبطة به. تم إجراء الدراسة باستخدام عينة عشوائية متعددة الطبقات بين طلاب الجامعات العامة والخاصة في شمال شرق بنجلاديش بلغت (٢٢٧١) طالباً. تم استخدام الاستبانة كأداة للدراسة تتضمن أسئلة خاصة بحالة الوعي الصحي، وممارسات أسلوب الحياة، وعادات التغذية، والعوامل الاجتماعية، والديموغرافية. توصلت الدراسة إلى عدة نتائج، أهمها: أن نسبة كبيرة من الطلاب غير واعين بالوضع الصحي الأمثل، وعاداتهم الغذائية غير مناسبة.

وهدف دراسة محمد وجاب الله (٢٠٢٠) إلى التعرف على "بناء وتصميم مقياس للوعي الصحي لطلبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان (دراسة مقارنة)" تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية، قد اشتملت عينة الدراسة الأساسية على (٤٠٠) طالبة من طالبات الفرقة الأولى وطالبات الفرقة الرابعة لكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان، وقد استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة، وقد قامت الباحثتان بتصميم مقياس الوعي الصحي حيث يتكون المقياس من (١٣٠) عبارة تغطي محاور مستوى الوعي الصحي ودرجة الممارسات الصحية وهذه العبارات موزعة في (٦) محاور هي (محور الوعي الصحي

الشخصي - محور الوعي الصحي الغذائي - محور الوعي الصحي الرياضي - محور الوعي الصحي القوامي - محور الوعي الصحي البيئي - محور الوعي الصحي الوقائي والإسعافي). وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين طالبات الفرقة الأولى وطالبات الفرقة الرابعة في مستوى الوعي الصحي ودرجة الممارسات الصحية لصالح الفرقة الرابعة، كما يوجد ارتباط طردي موجب ذو دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي ودرجة الممارسات الصحية لدى الطالبات.

وهدف دراسة الرقم (٢٠٢٠) الى الكشف عن مستوى الوعي الصحي لدى طالبات التربية الرياضية للوقاية من إصابات الملاعب، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، واعتمدت على استبانة مكونة من ثلاثة محاور، شمل المحور الأول عبارات الخاصة بمستوى الوعي الصحي في مجال التغذية، وشمل المحور الثاني العبارات الخاصة بمستوى الوعي الصحي في مجال الحركة البدنية وممارسة الرياضة، بينما شمل المحور الثالث العبارات الخاصة بمستوى الوعي الصحي في مجال الصحة النفسية والشخصية، وطبقت الدراسة على عينة بلغت (١٣٦) طالبة موزعين وفق متغير الفرقة الدراسية منهم (٧١) طالبة بالفرقة الأولى، و(٦٥) طالبة بالفرقة الرابعة، وأسفرت النتائج عما يلي: أن مستوى إجمالي عبارات مستوى الوعي الصحي لدى طالبات التربية الرياضية في مجال التغذية (متوسط)، وأن مستوى إجمالي عبارات مستوى الوعي الصحي لدى طالبات التربية الرياضية في مجال الحركة البدنية وممارسة الرياضة (مرتفع)، وأن مستوى إجمالي عبارات مستوى الوعي الصحي لدى طالبات التربية الرياضية في مجال الصحة النفسية والشخصية (متوسط)، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة على محاور الاستبيان تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة)، لصالح الفرقة الرابعة

كذلك هدفت دراسة (Kühn .et al, 2022) إلى تقديم لمحة عامة عن الدراسات العرضية التي درست الوعي الصحي بين طلاب الجامعات وتحديد العوامل المحتملة المتعلقة بالوعي الصحي، وتضمنت هذه المراجعة إحدى وعشرين دراسة بحثية، وقد توصلت الدراسة إلى أن غالبية الدراسات على أن نتائج الوعي الصحي بين طلاب الجامعات جاء بمستوى يقل عن غيره من مجتمعات البحث، وأن الوعي الصحي للطلاب يتأثر بالعديد من المتغيرات، مثل: العمر، والجنس، والتعليم الأبوي، والخلفية الاجتماعية، والاقتصادية

وأجرى آل خليل (٢٠٢٣) دراسة هدفت إلى التعرف على دور معلمي التربية البدنية في تعزيز الثقافة الرياضية الصحية لدى طلاب المرحلة الثانوية في منطقة الباحة، حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي واستبانة من إعداد الباحث لقياس الثقافة الرياضية الصحية، وتكون مجتمع الدراسة من معلمي التربية البدنية في المرحلة الثانوية الحكومية بمكتب التعليم في منطقة الباحة، وتم اختيار عينة عشوائية من المجتمع بلغ عددها (٣١) معلماً، وأظهرت نتائج الدراسة أن معلمي التربية البدنية يلعبون دوراً مهماً في تعزيز الثقافة الرياضية الصحية

د. وليد حسين حسن محمد: الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية وفق بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني.

لدى طلاب المرحلة الثانوية في منطقة الباحة، بمتوسط حسابي قدره (٤,٣٢) من (٥)، كما لم تُظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في توجهات المعلمين حول دورهم في تعزيز الثقافة الصحية لدى الطلاب تعزى للعمر. كذلك، لم تُظهر النتائج فروقًا ذات دلالة إحصائية ترتبط بالمؤهل الدراسي للمعلمين، باستخدام تحليل التباين الأحادي، تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في توجهات المعلمين نحو مجالات التغذية الصحية، الصحة الشخصية، ممارسة النشاط الرياضي، القوام الصحي، النظافة الشخصية، والوقاية من الحوادث والأمراض، تبعًا لعدد سنوات الخبرة الإدارية. من جهة أخرى، أظهرت النتائج فروقًا ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في توجهات المعلمين حول مجالي التدخين والإدمان وأهمية الرياضة، ترتبط بعدد سنوات الخبرة في التدريس.

وأجرى الباحثان المرواني ويوسف (٢٠٢٣) دراسة تحليلية لقياس مستوى الوعي الصحي لدى طلاب كلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الملك عبد العزيز في جدة، مع التركيز على أربعة جوانب رئيسية: إدراك الأمراض والمخاطر الصحية، والسلامة النفسية والعاطفية، ومبادئ الوقاية والأمان، بالإضافة إلى المشاركة في المبادرات الصحية المجتمعية. اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة الأهداف المحددة. شملت عينة الدراسة ٣٧١ طالبًا وطالبة تم اختيارهم عشوائيًا من إجمالي ١٢,٦٧٢ طالبًا مسجلين بالكلية خلال الفترة الزمنية للبحث. تم تصميم أداة بحثية مكونة من جزأين هما الجزء الأول تُخصص للبيانات الديموغرافية، بينما تضمن الجزء الثاني مجموعة من المؤشرات تقيس المحاور الأربعة للدراسة. كشفت النتائج عن وجود مستوى مرتفع من الوعي الصحي الشامل بين أفراد العينة عبر جميع المحاور المطروحة. وفي ضوء هذه النتائج، قدمت الدراسة توصيات مهمة مثل تعزيز برامج التوعية الصحية الدورية للطلاب، وتبني استراتيجيات فعالة لتحفيز ممارسة الأنشطة البدنية بشكل منتظم لتعزيز الصحة الجسدية والعقلية، مع التأكيد على أهمية دعم هذه المبادرات من قبل المؤسسات التعليمية والصحية.

وقام محمد (٢٠٢٤) بدراسة هدفت الى التعرف على مستوى الوعي الصحي والمستوى الاجتماعي لدى طالبات جامعة دار العلوم الأهلية بالرياض، والتعرف على العلاقة بين مستوى الوعي الصحي والمستوى الاجتماعي لدى طالبات جامعة دار العلوم الأهلية بالرياض، وكذلك تقصي الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغيرات (المستوى الدراسي - الكلية - والفئة العمرية)، وتم استخدام المنهج الوصفي وتم تصميم مقياسين للدراسة أحدهما يقيس مستوى الوعي الصحي والثاني يقيس المستوى الاجتماعي، واشتملت العينة على (١٨٤) طالبة تم اختيارهم بطريقة عمدية، وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية وتحليل التباين المتعدد ومعامل ارتباط بيرسون كأساليب إحصائية لتحليل البيانات، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك مستوى وعي صحي متوسط لدى طالبات جامعة دار العلوم على جميع مجالات الدراسة، وأن هناك مستوى اجتماعي متوسط لدى أفراد عينة

الدراسة، كما أشارت النتيجة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين مستوى الوعي الصحي والمستوى الاجتماعي لدى طالبات جامعة دار العلوم. وأوصت الدراسة بتعزيز المستوى الصحي لدى الطالبات عن طريق زيادة برامج التوعية والتثقيف الصحي داخل الجامعات، وتشجيع الطالبات على المشاركة في الفعاليات الثقافية والصحية والرياضية التي تسهم في زيادة نشر الثقافة والوعي الصحي، وتفعيل دور الأسرة والمجتمع في عملية التثقيف والتوعية الصحية من خلال عقد اللقاءات والبرامج والندوات لأولياء الأمور ومنسوبي الجامعات، وكذلك إجراء دراسات أخرى حول موضوع الوعي الصحي وعلاقته بالمستويات الاجتماعية والاقتصادية ودراسات متغيرات أخرى، وعينة متنوعة من طلبة الجامعات.

ونفذ (Podobnik .et al, (2025) دراسة استباقية لتقييم عوامل الخطر المرتبطة بألم الظهر المنخفض (LBP) لدى طلاب علوم الرياضة (n=54) شملت المنهجية اختبارات بدنية أولية، وتحليل دم (مثل الفيريتين والحديد)، ومتابعة أسبوعية لمدة ١٠ أسابيع باستخدام استبانة إصابات الإفراط الرياضي (من مركز أبحاث الصدمات الرياضية في أوسلو). تم تحليل البيانات عبر نموذج الانحدار اللوجستي الثنائي المتعدد، مع التركيز على مؤشرات الإفراط في التدريب (مستويات الفيريتين، ساعات النوم) والقدرة الحركية (القوة العضلية، القفز العمودي)، وكانت أهم النتائج الرئيسية ١٣٪ من الطلاب عن حدوث ألم الظهر المنخفض (LBP) خلال فترة المتابعة، وكانت أهم الاستنتاجات والتوصيات يُعد الطلاب ذوو التاريخ المرضي السابق أو انخفاض الفيريتين أكثر عُرضة للإصابة، وضرورة تعزيز الإجراءات الوقائية، مثل برامج التمارين المصممة لتعزيز صحة الظهر، وضرورة عمل الفحوصات الدورية (بما في ذلك تحاليل الدم) للكشف المبكر عن نقص الفيتامينات والمعادن.

وأجرى (Alnefaie.et al,(2025) دراسة مقطعية بهدف تقييم مستوى الوعي ببرامج الوقاية من الإصابات الرياضية ومدى تطبيقها العملي بين أخصائيي العلاج الطبيعي المرخصين في المملكة العربية السعودية، وذلك لتعزيز ممارسات الوقاية والتأهيل. اعتمدت الدراسة على منهج وصفي تحليلي عبر توزيع استبانة إلكترونية ذاتية على عينة قوامها ٣٦٦ مشاركاً (٥٥,٥٪ ذكور، ٤٤,٥٪ إناث). وكانت النتائج الرئيسية أن مستوى الوعي العام: أظهر ٨٣,٩٪ من المشاركين وعياً مرتفعاً بأهمية الوقاية من الإصابات الرياضية، بينما انخفضت النسبة إلى ٥٣,٨٪ فيما يخص المعرفة المحددة ببرامج SIPPs. وأفاد ٣٧,٧٪ فقط من الأخصائيين بتنفيذ هذه البرامج في الممارسة العملية، وسجل أخصائيو العلاج الطبيعي الرياضي مستويات وعي وتطبيق أعلى بشكل ملحوظ إحصائياً مقارنة بغيرهم من التخصصات، وارتبطت المؤهلات العليا (ماجستير أو دكتوراه) بزيادة الوعي والتطبيق مقارنة بالحاصلين على البكالوريوس وكانت أهم الاستنتاجات والتوصيات: صُنِّعت الدراسة وعي الأخصائيين بين المتوسط والمنخفض، خاصة خارج التخصصات الرياضية. ، وأكدت على دور التخصص الدقيق (كالعلاج الرياضي)

د. وليد حسين حسن محمد: الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية وفق بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني.

والتعليم العالي في تعزيز الوعي، وأوصت بضرورة تعزيز التدريب المتخصص، وتوفير الموارد الداعمة، ودعم السياسات المؤسسية لتحسين تطبيق هذه البرامج.

وقام Luijten, S.C.M, (2025) بدراسة هدفت الى استكشاف أنماط وشدة المشكلات الصحية المرتبطة بالرياضات التكميلية، بالإضافة إلى تطوير وتقييم فعالية تدخل وقائي جديد في خفض معدل انتشار هذه المشكلات وتقليل عبئها واستخدم الباحث تحليل متعدد الأبعاد مثل معدلات حدوثها، العوامل المسببة للمخاطر الآثار المترتبة عليه وكانت أهم النتائج تحسين تصميم فعالية تدخل وقائي جديد ليتلاءم بدقة مع الاحتياجات الفردية للرياضيين وتوسيع النصائح المقدمة لتشمل الجوانب النفسية (مثل الصحة العقلية والتكيف الاجتماعي) .

التعليق على الدراسات السابقة:

أظهرت الدراسات السابقة تنوعاً في الاهتمام بموضوع الوعي الصحي لدى فئات متعددة من الطلبة سواء في مراحل التعليم الجامعي أو ما قبل الجامعي، حيث ركزت هذه الدراسات على جوانب مختلفة مثل الوعي الصحي الشخصي، التغذية، الوقاية من الإصابات الرياضية، والممارسات الصحية.

- اتفقت معظم الدراسات مثل خطابية ورواشدة (٢٠٠٣)، وحميدة (٢٠٠٥) على أن هناك تدنيًا عامًا في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة، خاصة في الجوانب الوقائية.
- ركزت بعض الدراسات مثل الأمامي (٢٠٠٧) على أهمية الجانب التطبيقي للوعي الصحي وارتباطه بالممارسات الصحية، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين مستوى الوعي والممارسات الصحية.
- بينت الدراسات مثل محمد (٢٠٠٧) وجاب الله (٢٠٠٨) أن هناك فروقاً دالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بناءً على عوامل ديموغرافية مثل الجنس والمستوى الدراسي، حيث كانت الفروق غالباً لصالح الطالبات أو المستويات الدراسية المتقدمة.
- أكدت دراسة الرقم (٢٠٢٠) على أهمية التخصص الدراسي في رفع مستوى الوعي الصحي، خاصة في المجالات المتعلقة بالتغذية والصحة النفسية، مع وجود فروق دالة لصالح الطلاب في السنوات الدراسية المتقدمة.
- تطرقت بعض الدراسات الحديثة، مثل Kühn et al, (2022)، والمرواني ويوسف (٢٠٢٣) إلى تأثير العوامل الاجتماعية والاقتصادية على مستوى الوعي الصحي، مع الإشارة إلى دور المعلمين والبرامج التوعوية في تعزيز الوعي الصحي لدى الطلاب.

وجه المقارنة مع الدراسة الحالية: تتفق الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات السابقة في أهمية الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية وأثر المتغيرات الديموغرافية (الجنس والمستوى الدراسي) على مستوى الوعي،

كما تسعى الدراسة الحالية إلى سد الفجوة من خلال تطوير مقياس متخصص لطلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني، وهو ما يُعتبر إضافة نوعية للأدبيات السابقة.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

أولاً: المنهج المستخدم في الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لهدف الدراسة الحالية، والذي يهدف إلى تحديد التعرف على مستوى الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية لدى طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني تبعاً لأثر متغير (الجنس والمستوى الدراسي).

ثانياً: عينة الدراسة: انقسمت عينة الدراسة الحالية إلى:

١. **عينة التحقق من الكفاءة السيكمومترية لأداة الدراسة:** تكونت تلك العينة من (٦٠) طالباً وطالبة من طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني، والذين تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٨ - ٢٠) سنة، بمتوسط عمري (١٩,٠٠) سنة وانحراف معياري (٠,٨٤٤) سنة، وجدول (١) يوضح المؤشرات الإحصائية الوصفية لعينة التحقق من الخصائص السيكمومترية لأداة الدراسة:

جدول (١) المؤشرات الإحصائية الوصفية لعينة التحقق من الخصائص السيكمومترية لأداة الدراسة.

المتغير التصنيفي	المجموعات	ن	متوسط أعمارهم الزمنية	الانحراف المعياري للعمر الزمني	النسبة المئوية
الجنس	الذكور	٢٤	١٩,٠٤	٠,٨٥٩	٪٤٠
	الإناث	٣٦	١٨,٩٧	٠,٨٤٥	٪٦٠
المستوى الدراسي	المستوى الثاني	٢٨	١٨,٢٥	٠,٤٤١	٪٤٦,٦٧
	المستوى الخامس	٣٢	١٩,٦٦	٠,٤٨٣	٪٥٣,٣٣
العينة السيكمومترية ككل		٦٠	١٩,٠٠	٠,٨٤٤	٪١٠٠

٢. **العينة الأساسية:** تكونت تلك العينة من (١٠٠) طالباً وطالبة من طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني، والذين تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٨ - ٢٠) سنة، بمتوسط عمري (١٨,٩٦) سنة وانحراف معياري (٠,٨١٦) سنة، وجدول (٢) يوضح المؤشرات الإحصائية الوصفية للعينة الأساسية.

جدول (٢) المؤشرات الإحصائية الوصفية لعينة الدراسة الأساسية.

المتغير التصنيفي	المجموعات	ن	متوسط أعمارهم الزمنية	الانحراف المعياري للعمر الزمني	النسبة المئوية
الجنس	الذكور	٥٣	١٩,٠٩	٠,٧٩١	٪٥٣
	الإناث	٤٧	١٨,٨١	٠,٨٢٥	٪٤٧
المستوى الدراسي	المستوى الثاني	٥٠	١٨,٣٠	٠,٤٦٣	٪٥٠
	المستوى الخامس	٥٠	١٩,٦٢	٠,٤٩٠	٪٥٠
العينة الأساسية ككل		١٠٠	١٨,٩٦	٠,٨١٦	٪١٠٠

الأداة المستخدمة في الدراسة:

- مقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية إعداد: الباحث

في ظل تزايد الاهتمام بالصحة البدنية والنشاط الرياضي، تبرز أهمية الوعي الصحي لدى الأفراد حول طرق الوقاية من الإصابات التي قد تنتج عن ممارسة الأنشطة الرياضية، ويعتبر طلاب وطالبات بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني من الفئات المعنية بهذا الجانب، حيث يشكل امتلاكهم لمعلومات ومهارات حول الوقاية من الإصابات جزءاً أساسياً من مسيرتهم التعليمية والمهنية.

أ. الهدف من المقياس: يستخدم المقياس لتقييم مستوى الوعي الصحي الوقائي لدى الطلاب والطالبات من خلال فحص مدى إدراكهم لممارسات الوقاية الأساسية، والتزامهم باستخدام التقنيات والمعدات الصحيحة، وقدرتهم على التعامل مع الإصابات عند حدوثها، إضافة إلى وعيهم بأهمية الوقاية كعامل أساسي لتحسين الأداء الرياضي واستمراريته.

ب. مبررات إعداد المقياس في الدراسة:

- الحاجة إلى أداة دقيقة لقياس الوعي الصحي الوقائي: نظراً لأهمية الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية في تعزيز سلامة الطلبة، كانت الحاجة ملحة لتطوير مقياس يتيح تقييم هذا الوعي بشكل علمي ودقيق.
- ندرة المقاييس الموجهة لطلبة علوم الرياضة والنشاط البدني: هناك نقص في الأدوات المصممة خصيصاً لقياس وعي الطلبة في مجالات الوقاية من الإصابات الرياضية؛ مما يدعم ضرورة تطوير مقياس متخصص يتناسب مع البيئة الأكاديمية والرياضية لطلبة البكالوريوس في علوم الرياضة.
- الاختلافات الديموغرافية وتأثيرها على الوعي الصحي: يهدف المقياس إلى فحص مستوى الوعي الصحي الوقائي وفق متغيرات ديموغرافية مثل الجنس والمستوى الدراسي؛ مما يسمح بتحديد الفئات التي قد تحتاج إلى مزيد من التوعية والتدريب.
- الاستفادة من النتائج في تحسين برامج التدريب والتوعية: سيساعد المقياس في جمع بيانات دقيقة حول مدى التزام الطلبة بالممارسات الوقائية، والتي يمكن أن توجه المؤسسات التعليمية والرياضية في تصميم برامج تدريبية تركز على تعزيز الوعي الوقائي وفق الاحتياجات التي يتم الكشف عنها.

ج. وصف المقياس في صورته الأولية وطريقة تصحيحه:

يُعرّفه الباحث على أنه: مدى معرفة الطلاب والطالبات بالمبادئ الوقائية الأساسية التي تساعد على تقليل مخاطر الإصابات أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية، ويتضمن إدراكهم لأهمية الإحماء والتمارين المناسبة، واستعمال

الأدوات الوقائية. ويقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها طلاب وطالبات بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني على مقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية المستخدم في الدراسة الحالية، وتكون المقياس من (٣٥) مفردة مُوزعة على خمسة أبعاد أساسية هي:

- **البعد الأول (معرفة إجراءات الوقاية الأساسية):** يُعرّف بمدى معرفة الطلبة بالأساليب الأساسية التي تقلل من فرص الإصابة، مثل أهمية الإحماء والإطالة بعد النشاط، ومعرفة الإرشادات الخاصة بالنشاط الرياضي، ويضم هذا البعد (٧) مفردات تأخذ أرقام (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧).
 - **البعد الثاني (الطرق الصحيحة للأداء الرياضي):** يُعرّف بمدى التزام الطالب بأداء التمارين والحركات الرياضية بطريقة سليمة وصحيحة تحت إشراف مدرب، بما يساهم في تقليل الإصابات، ويضم هذا البعد (٧) مفردات تأخذ أرقام (٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤).
 - **البعد الثالث (استخدام الأدوات الوقائية):** يُعرّف بمدى التزام الطالب بارتداء واستخدام الأدوات المناسبة والوقائية للنشاط الرياضي، مثل الحذاء الرياضي والأدوات الوقائية، ويضم هذا البعد (٧) مفردات تأخذ أرقام (١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١).
 - **البعد الرابع (التعامل مع الإصابات الرياضية):** يُعرّف بمدى وعي الطالب بالإجراءات اللازمة للتعامل مع الإصابات عند حدوثها، بما في ذلك الإسعافات الأولية والاهتمام بالراحة أو استشارة المختصين عند الحاجة، ويضم هذا البعد (٧) مفردات تأخذ أرقام (٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨).
 - **البعد الخامس (الوعي بأهمية الوقاية في تحسين الأداء الرياضي):** يُعرّف بمدى إدراك الطالب لأثر الوقاية من الإصابات في الحفاظ على استمرارية الأداء الرياضي، وتعزيز ثقته بنفسه، وتقليل الضغط النفسي، ويضم هذا البعد (٧) مفردات تأخذ أرقام (٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥).
- يختار الطالب أو الطالبة بديلاً واحداً لكل مفردة من خمسة بدائل (أوافق بشدة، أوافق، محايد، أعارض، أعارض بشدة)، بحيث يتم تقييم كل مفردة بدرجة من (١-٥) درجات؛ وبهذا تتراوح درجاته على المقياس بين (٣٥: ١٧٥) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع مستوى الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية، والدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية.
- د. التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية: قام الباحث بالتحقق من صدق وثبات المقياس على النحو التالي:

أولاً: صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس باستخدام عدة أساليب لتأكيد قدرته على قياس الظاهرة المصنَّم لها بدقة، حيث اعتمد الباحث على المنهجيات التالية: الصدق الظاهري، صدق المقارنة، وصدق التكوين الفرضي، وفيما يلي عرضٌ تفصيلي للنتائج التي توصلت إليها الدراسة بناءً على هذه الأساليب

الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية المكونة من (٣٥) مفردة على (٩) محكمين من المتخصصين في علوم الرياضة والنشاط البدني؛ لإبداء الآراء والمقترحات حول مفردات المقياس من حيث مدى وضوح الصياغة اللغوية ومدى ملائمة المفردة لقياس البعد الذي تنتمي إليه، وبناءً على توجيهاتهم تم تعديل بعض المفردات من حيث الصياغة اللغوية، وجدول (٣) يوضح معاملات ونسب الاتفاق بين المحكمين على مفردات المقياس.

جدول (٣) نسب الاتفاق بين المحكمين على مفردات المقياس المستخدم في الدراسة (ن=٩).

رقم المفردة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق	رقم المفردة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق
١	٩	%١٠٠	١٩	٩	%١٠٠
٢	٩	%١٠٠	٢٠	٩	%١٠٠
٣	٩	%١٠٠	٢١	٩	%١٠٠
٤	٨	%٨٨,٨٩	٢٢	٩	%١٠٠
٥	٩	%١٠٠	٢٣	٩	%١٠٠
٦	٩	%١٠٠	٢٤	٩	%١٠٠
٧	٩	%١٠٠	٢٥	٩	%١٠٠
٨	٩	%١٠٠	٢٦	٩	%١٠٠
٩	٩	%١٠٠	٢٧	٨	%٨٨,٨٩
١٠	٩	%١٠٠	٢٨	٨	%٨٨,٨٩
١١	٩	%١٠٠	٢٩	٩	%١٠٠
١٢	٨	%٨٨,٨٩	٣٠	٩	%١٠٠
١٣	٨	%٨٨,٨٩	٣١	٩	%١٠٠
١٤	٩	%١٠٠	٣٢	٩	%١٠٠
١٥	٩	%١٠٠	٣٣	٩	%١٠٠
١٦	٨	%٨٨,٨٩	٣٤	٩	%١٠٠
١٧	٩	%١٠٠	٣٥	٩	%١٠٠
١٨	٩	%١٠٠			

يتضح من الجدول (٣) أن نسب الاتفاق بين المحكمين على مفردات المقياس تراوحت بين (%٨٨,٨٩): (%١٠٠) وبالتالي تم الإبقاء على جميع مفردات المقياس التي تصل نسب الاتفاق عليها إلى ٨٠٪ فأكثر؛ وبهذا لم يتم حذف أي مفردة من مفردات المقياس، أي أن المقياس يظل مُكوّنًا من (٣٥) مفردة.

ب. صدق المقارنة الطرفية:

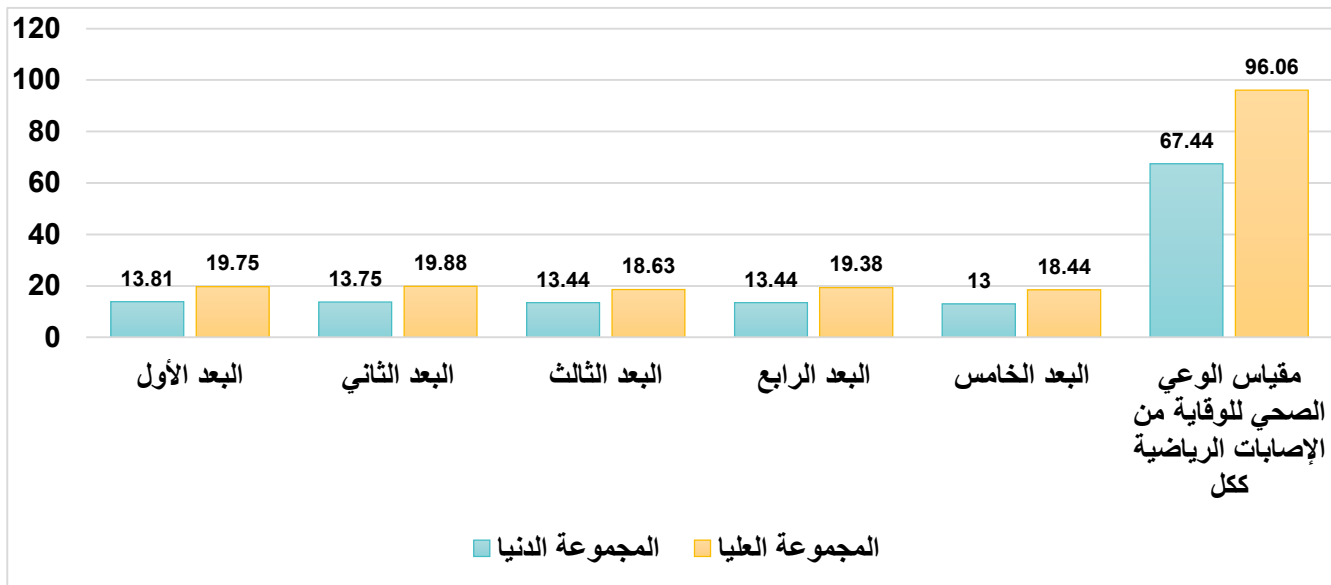
تم حساب صدق المقارنة الطرفية على عينة قوامها (٦٠) طالبًا وطالبة من طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني، وذلك باستخدام اختبار مان ويتني Mann-Whitney اللابارامتري للتحقق من دلالة الفروق بين عينتين مستقلتين؛ وتم التحقق من دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات (١٦) طالبًا وطالبة من طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني مرتفعي الأداء و(١٦) طالبًا وطالبة من طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني منخفضي الأداء على مقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية، بتقسيم ٢٧٪ للأدائن المرتفع والمنخفض، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (٤) نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية.

المقياس وأبعاده الفرعية	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني (U)	قيمة (Z)	تفسير الدلالة
البعد الأول (معرفة إجراءات الوقاية الأساسية)	الدنيا	١٦	٨,٥٣	١٣٦,٥٠	٠,٥٠٠	٤,٨٦٥-	دالة إحصائيًا عند ٠,٠٠١
	العليا	١٦	٢٤,٤٧	٣٩١,٥٠			
البعد الثاني (الطرق الصحيحة للأداء الرياضي)	الدنيا	١٦	٨,٧٨	١٤٠,٥٠	٤,٥٠٠	٤,٦٩٥-	دالة إحصائيًا عند ٠,٠٠١
	العليا	١٦	٢٤,٢٢	٣٨٧,٥٠			
البعد الثالث (استخدام الأدوات الوقائية)	الدنيا	١٦	٩,١٣	١٤٦,٠٠	١٠,٠٠٠	٤,٥٠٢-	دالة إحصائيًا عند ٠,٠٠١
	العليا	١٦	٢٣,٨٨	٣٨٢,٠٠			
البعد الرابع (التعامل مع الإصابات الرياضية)	الدنيا	١٦	٩,٧٥	١٥٦,٠٠	٢٠,٠٠٠	٤,١٢٨-	دالة إحصائيًا عند ٠,٠٠١
	العليا	١٦	٢٣,٢٥	٣٧٢,٠٠			
البعد الخامس (الوعي بأهمية الوقاية في تحسين الأداء الرياضي)	الدنيا	١٦	٨,٦٦	١٣٨,٥٠	٢,٥٠٠	٤,٧٧٧-	دالة إحصائيًا عند ٠,٠٠١
	العليا	١٦	٢٤,٣٤	٣٨٩,٥٠			
مقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية ككل	الدنيا	١٦	٨,٥٠	١٣٦,٠٠	٠,٠٠٠	٤,٨٣٦-	دالة إحصائيًا عند ٠,٠٠١
	العليا	١٦	٢٤,٥٠	٣٩٢,٠٠			

يتضح من خلال الجدول (٤) أن قيم (Z) المحسوبة قد بلغت (٤,٨٦٥-، ٤,٦٩٥-، ٤,٥٠٢-، ٤,١٢٨-، ٤,٧٧٧-، ٤,٨٣٦-)، وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠٠١، الأمر الذي يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠٠١ بين متوسطي رتب درجات الطلاب منخفضي ومرتفعي الأداء في الدرجة الكلية لمقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية، وأبعاده الفرعية (معرفة إجراءات الوقاية الأساسية، الطرق الصحيحة للأداء الرياضي، استخدام الأدوات الوقائية، التعامل مع الإصابات الرياضية، الوعي بأهمية الوقاية في تحسين الأداء الرياضي) في اتجاه الطلاب مرتفعي الأداء؛ مما يدل على القدرة التمييزية العالية للمقياس وصدق المقارنة الطرفية، وهذا ما يوضحه الشكل البياني التالي:

د. وليد حسين حسن محمد: الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية وفق بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني.



شكل بياني (١) الفروق بين مجموعتي أعلى وأدنى الأداء على مقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية وأبعاده الفرعية.

ج. صدق التكوين الفرضي (البناء الداخلي للمقياس):

تم التحقق من التجانس الداخلي للمقياس على عينة قوامها (٦٠) طالبًا وطالبة من طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني، ثم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ومقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية ككل، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوي دلالة (٠,٠٥)، و (٠,٠٠١)، وجدول (٥) يوضح النتائج التي تم التوصل لها:

جدول (٥) قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للأبعاد الفرعية والمقياس ككل.

الأبعاد الفرعية	المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
البعد الأول: (معرفة إجراءات الوقاية الأساسية)	١	**٠,٦٨٠	**٠,٥٩٦
	٢	**٠,٦٢٥	**٠,٥٥٩
	٣	**٠,٧٣٢	**٠,٦٢٩
	٤	**٠,٦٢٨	**٠,٤٣٨
	٥	**٠,٥٣٩	**٠,٤٦٨
	٦	**٠,٧٢٤	**٠,٦٥٧
	٧	**٠,٦٢٧	**٠,٥٧٤
البعد الثاني: (الطرق الصحيحة للأداء الرياضي)	٨	**٠,٥٦٣	**٠,٥٢٠
	٩	**٠,٥٨٢	**٠,٤٩٧
	١٠	**٠,٦٩٤	**٠,٥٠٨
	١١	**٠,٧٨١	**٠,٥٨٢
	١٢	**٠,٧٥٠	**٠,٦٢١
	١٣	**٠,٦٩١	**٠,٦٠٤
	١٤	**٠,٧٣٥	**٠,٦٧٢
البعد الثالث: (استخدام الأدوات الوقائية)	١٥	**٠,٦٨٤	**٠,٦٧٨

**٠,٤٠٦	**٠,٥٠٧	١٦	
**٠,٣٦١	**٠,٥٩٦	١٧	
**٠,٤٠٥	**٠,٦٣٣	١٨	
**٠,٥٨٠	**٠,٦١٠	١٩	
**٠,٤٠٤	**٠,٥٨٠	٢٠	
**٠,٥٩٨	**٠,٥٤٩	٢١	
**٠,٦٧٣	**٠,٧٤٩	٢٢	البعد الرابع: (التعامل مع الإصابات الرياضية)
**٠,٧٠٣	**٠,٨٤٨	٢٣	
**٠,٦٨٧	**٠,٧٦٢	٢٤	
**٠,٤٥٦	**٠,٦٨٨	٢٥	
**٠,٥٥٥	**٠,٦٩٥	٢٦	
**٠,٤٦٣	**٠,٧٠٧	٢٧	
**٠,٤٣٦	**٠,٥٥٨	٢٨	
**٠,٤٢٨	**٠,٦٠٩	٢٩	البعد الخامس: (الوعي بأهمية الوقاية في تحسين الأداء الرياضي)
**٠,٥٥١	**٠,٥٣٨	٣٠	
**٠,٤٨٩	**٠,٦٧٨	٣١	
**٠,٤٩٦	**٠,٦٢٠	٣٢	
**٠,٤١٧	**٠,٦٩٦	٣٣	
**٠,٤٦٣	**٠,٦٣٥	٣٤	
**٠,٣٦٨	**٠,٤٣١	٣٥	

(**). دال عند مستوى ٠,٠١

(*). دال عند مستوى ٠,٠٥

ويتبين من الجدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين (**٠,٣٦١ : **٠,٨٤٨)، وبهذا فإن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين كل مفردة والدرجة الكلية للأبعاد الفرعية (معرفة إجراءات الوقاية الأساسية، الطرق الصحيحة للأداء الرياضي، استخدام الأدوات الوقائية، التعامل مع الإصابات الرياضية، الوعي بأهمية الوقاية في تحسين الأداء الرياضي) ومقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية ككل موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ الأمر الذي يشير إلى الاتساق الداخلي لمفردات المقياس وتجانسها.

كما تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الأبعاد الفرعية، والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة قوامها (٦٠) طالبًا وطالبة من طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني، وجدول (٦) يوضح معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس.

د. وليد حسين حسن محمد: الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية وفق بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني.

جدول (٦) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية.

المقياس وأبعاده الفرعية	البعد الأول (معرفة إجراءات الوقاية الأساسية)	البعد الثاني (الطرق الصحيحة للأداء الرياضي)	البعد الثالث (استخدام الأدوات الوقائية)	البعد الرابع (التعامل مع الإصابات الرياضية)	البعد الخامس (الوعي بأهمية الوقاية في تحسين الأداء الرياضي)	مقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية ككل
معرفة إجراءات الوقاية الأساسية	١	**٠,٦٠٧	**٠,٦٥٧	**٠,٦٥٠	**٠,٦٣١	**٠,٨٦٥
الطرق الصحيحة للأداء الرياضي	**٠,٦٠٧	١	**٠,٦٨٨	**٠,٥٣٦	**٠,٥٦٢	**٠,٨٣٣
استخدام الأدوات الوقائية	**٠,٦٥٧	**٠,٦٨٨	١	**٠,٥٤١	**٠,٥١٧	**٠,٨٢٦
التعامل مع الإصابات الرياضية	**٠,٦٥٠	**٠,٥٣٦	**٠,٥٤١	١	**٠,٤٦٠	**٠,٧٩٤
الوعي بأهمية الوقاية في تحسين الأداء الرياضي	**٠,٦٣١	**٠,٥٦٢	**٠,٥١٧	**٠,٤٦٠	١	**٠,٧٦٧
المقاييس ككل	**٠,٨٦٥	**٠,٨٣٣	**٠,٨٢٦	**٠,٧٩٤	**٠,٧٦٧	١

(**). دال عند مستوى ٠,٠١

(*). دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول (٦) وجود معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الأبعاد الفرعية (معرفة إجراءات الوقاية الأساسية، الطرق الصحيحة للأداء الرياضي، استخدام الأدوات الوقائية، التعامل مع الإصابات الرياضية، الوعي بأهمية الوقاية في تحسين الأداء الرياضي)، والدرجة الكلية لمقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية، وهي معاملات ارتباط جيدة، وهذا يدل على تجانس المقياس واتساقها من حيث الأبعاد الفرعية.

ثانياً: ثبات المقياس: قام الباحث بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام الطرائق التالية: التجزئة النصفية (باستخدام معادلي جوتمان، وتصحيح الطول لسبيرمان براون)، ومعامل ألفا-كرونباخ، وإعادة الاختبار Test-Retest على عينة قوامها (٦٠) طالباً وطالبة من طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني، وجاءت النتائج على النحو التالي:

أ) طريقة ألفا-كرونباخ Cronbach Alpha

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٦٠) طالباً وطالبة من طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني ثم تم حساب قيم معاملات ثبات الاختبار باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (٧) معاملات ثبات مقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية (معامل ألفا-كرونباخ).

المقياس وأبعاده الفرعية	عدد	معامل ألفا-
البعد الأول (معرفة إجراءات الوقاية الأساسية)	٧	٠,٧٦٩
البعد الثاني (الطرق الصحيحة للأداء الرياضي)	٧	٠,٨١٢

المقياس وأبعاده الفرعية	عدد	معامل ألفا-
البعد الثالث (استخدام الأدوات الوقائية)	٧	٠,٦٩٣
البعد الرابع (التعامل مع الإصابات الرياضية)	٧	٠,٨٣٧
البعد الخامس (الوعي بأهمية الوقاية في تحسين الأداء الرياضي)	٧	٠,٦٩٧
الدرجة الكلية لمقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية	٣٥	٠,٩٢٤

ويتضح من خلال الجدول (٧) أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ مرتفعة وأكبر من ٠,٦٠؛ مما يدل على تمتع أبعاد المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار.

ب) طريقة التجزئة النصفية Half-Split

تم حساب معامل الارتباط (معامل ثبات التجزئة النصفية) بين نصفي الاختبار لكل بعد من الأبعاد الفرعية والمقياس ككل، باستخدام معادلي جوتمان، وتصحيح الطول لسبيرمان-براون على عينة قوامها (٦٠) طالبًا وطالبة من طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني.

جدول (٨) معاملات ثبات الأبعاد الفرعية لمقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية (طريقة التجزئة النصفية).

المقياس وأبعاده الفرعية	عدد المفردات	معامل التجزئة "سبيرمان-براون"		معامل جوتمان
		قبل التصحيح	بعد التصحيح	
البعد الأول (معرفة إجراءات الوقاية الأساسية)	٧	٠,٦٩١	٠,٨٢٠	٠,٧٩٨
البعد الثاني (الطرق الصحيحة للأداء الرياضي)	٧	٠,٧١٨	٠,٨٣٨	٠,٨١١
البعد الثالث (استخدام الأدوات الوقائية)	٧	٠,٥٦٥	٠,٧٢٥	٠,٧٠٦
البعد الرابع (التعامل مع الإصابات الرياضية)	٧	٠,٧٧٤	٠,٨٧٥	٠,٨٦٦
البعد الخامس (الوعي بأهمية الوقاية في تحسين الأداء الرياضي)	٧	٠,٥٦٠	٠,٧٢١	٠,٧٠٩
الدرجة الكلية لمقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية	٣٥	٠,٩١١	٠,٩٥٣	٠,٩٥٣

ويتضح من خلال الجدول (٨) أن معاملات ثبات التجزئة النصفية باستخدام معادلي سبيرمان-براون وجوتمان مقبولة وأكبر من (٠,٦٠)؛ مما يدل على تمتع أبعاد المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار.

ج) الثبات بطريقة إعادة التطبيق Test-Retest:

قام الباحث بإيجاد معاملات الثبات لأبعاد المقياس، والمقياس ككل بطريقة إعادة التطبيق على عينة قوامها (٦٠) طالبًا وطالبة من طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني بفواصل زمني قدره شهرًا، كما يتضح في الجدول التالي:

جدول (٩) معاملات الثبات لمقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية بطريقة إعادة التطبيق (ن=٦٠).

المقياس وأبعاده الفرعية	عدد المفردات	معامل الثبات بإعادة الاختبار
البعد الأول (معرفة إجراءات الوقاية الأساسية)	٧	٠,٦٠١**

المقياس وأبعاده الفرعية	عدد المفردات	معامل الثبات بإعادة الاختبار
البعد الثاني (الطرق الصحيحة للأداء الرياضي)	٧	**٠,٥٧٠
البعد الثالث (استخدام الأدوات الوقائية)	٧	**٠,٥٦٣
البعد الرابع (التعامل مع الإصابات الرياضية)	٧	**٠,٤٤٨
البعد الخامس (الوعي بأهمية الوقاية في تحسين الأداء الرياضي)	٧	**٠,٥٧٠
الدرجة الكلية لمقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية	٣٥	**٠,٦٣٧

(**). ترمز إلى مستوى دلالة ٠,٠١

ويتضح من الجدول (٩) أن قيم معاملات الثبات بلغت (**٠,٦٠١، **٠,٥٧٠، **٠,٥٦٣، **٠,٤٤٨)، وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١، وهي قيم مقبولة ومطمئنة، مما يجعلنا نثق في ثبات مقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية، وأنه يتمتع بدرجة عالية من الثبات والاستقرار.

وصف المقياس في صورته النهائية وطريقة الاستجابة:

تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٥) مفردة، يُطلب من الطلاب والطالبات أن يختاروا إجابة واحدة من خمسة بدائل (أوافق بشدة، أوافق، محايد، أعارض، أعارض بشدة)، ويختار الطالب بديلاً واحداً لكل مفردة من البدائل السابقة، بحيث يتم تقييم كل مفردة بدرجة من (١-٥) درجات؛ وبهذا تتراوح درجاته على المقياس بين (٣٥ : ١٧٥) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى مستوى مرتفع من الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية، والدرجة المنخفضة على مستوى منخفض من الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية، وجدول (١٠) يوضح أرقام مفردات كل بعد من الأبعاد الفرعية للمقياس:

جدول (١٠) توزيع المفردات على الأبعاد الفرعية لمقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية.

المقياس وأبعاده الفرعية	عدد المفردات	أرقام المفردات
البعد الأول (معرفة إجراءات الوقاية الأساسية)	٧	١ — ٧
البعد الثاني (الطرق الصحيحة للأداء الرياضي)	٧	٨ — ١٤
البعد الثالث (استخدام الأدوات الوقائية)	٧	١٥ — ٢١
البعد الرابع (التعامل مع الإصابات الرياضية)	٧	٢٢ — ٢٨
البعد الخامس (الوعي بأهمية الوقاية في تحسين الأداء الرياضي)	٧	٢٩ — ٣٥

الأساليب الإحصائية المستخدمة: تم استخدام الترتيب الوارد في الجدول التالي لتقييم الوعي الصحي

للوقاية من الإصابات الرياضية بناءً على قيم المتوسط المرجح لكل مفردة:

جدول (١١) درجة الموافقة ومدى الموافقة وفقاً لميزان ليكرت الخماسي.

استجابات المقياس	الترميز	مدى الموافقة	مستوى التقييم
أعارض بشدة	١	من ١ إلى ١,٨٠	منخفض جداً
أعارض	٢	١,٨١ إلى ٢,٦٠	منخفض
محايد	٣	٢,٦١ إلى ٣,٤٠	متوسط
أوافق	٤	٣,٤١ إلى ٤,٢٠	مرتفع
أوافق بشدة	٥	٤,٢١ إلى ٥	مرتفع جداً

ولتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات التي جمعت من خلال المقياس في الجانب الميداني، استُخدمت عدد من الأساليب الإحصائية تمثلت في الآتي:

١. المتوسطات الحسابية والمرجحة والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.

٢. اختبار " ت " لحساب دلالة الفروق بين متوسطات العينات المستقلة.

٣. معامل الارتباط الخطي لبيرسون.

٤. اختبار مان ويتني Mann-Whitney اللابارامتري.

٥. معامل ألفا-كرونباخ.

٦. التجزئة النصفية (معادلتى سبيرمان-براون، جوتمان).

٧. إعادة الاختبار Test-Retest.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

قبل عرض نتائج الدراسة، تم حساب الإحصاءات الوصفية لبيانات متغيرات الدراسة؛ وذلك للتحقق من اعتدالية توزيع تلك المتغيرات، كما هو موضح في جدول (١٢).

جدول (١٢) الإحصاءات الوصفية لبيانات عينة الدراسة على متغيرات الدراسة (ن=١٠٠).

المقياس وأبعاده الفرعية	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء Skewness	التفرطح kurtosis
البعد الأول (معرفة إجراءات الوقاية الأساسية)	١٥,٤٩	١٥	٤,٢٤١	-٠,٠٠٦	-١,٣٩٩
البعد الثاني (الطرق الصحيحة للأداء الرياضي)	١٥,٢٥	١٥	٤,٠١٤	-٠,١٢٨	-١,١٤٦
البعد الثالث (استخدام الأدوات الوقائية)	١٥,٦	١٦	٣,٩٣١	-٠,١٨٢	-١,٣٢٦
البعد الرابع (التعامل مع الإصابات الرياضية)	١٥,٦٩	١٦	٣,٩٠٥	-٠,١٦٨	-١,٢٨٤
البعد الخامس (الوعي بأهمية الوقاية في تحسين الأداء الرياضي)	١٥,٣١	١٥	٣,٩٢٨	٠,٠٥٨	-١,٣٠١
مقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية ككل	٧٧,٣٤	٧٥,٥	١٨,٠٨٩	٠,٠١	-١,٥٢٨

يتضح من الجدول (١٢) أن قيم المتوسطات الحسابية لمتغيرات الدراسة قريبة من قيم الوسيط، وأن جميع قيم الالتواء والتفلطح كانت أقل من $+3$ ، مما يشير إلى أن توزيع درجات أفراد عينة الدراسة على المتغيرات يقترب من

د. وليد حسين حسن محمد: الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية وفق بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني.

التوزيع الطبيعي، ومن ثم يمكن استخدام هذه البيانات في إجراء التحليلات الإحصائية للإجابة عن أسئلة الدراسة وتبني الأساليب الإحصائية البارامترية كما هو موضح في الآتي:

نتائج السؤال الأول ومناقشتها:

للإجابة عن السؤال الأول الذي ينص على "ما مستوى الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية لدى طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني؟" تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والمتوسطات المرجحة لدرجات أفراد عينة الدراسة وفقاً لمستويات التقييم الواردة في جدول (١٢)، و جدول (١٣) يوضح هذه النتائج:

جدول (١٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسطات المرجحة والمستويات لدرجات الأفراد على مقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية وأبعاده الفرعية.

الترتيب	المستوى التقييمي	المتوسط المرجح	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد المفردات	المقياس وأبعاده الفرعية
٣	منخفض	٢,٢١٣	%٤٤,٢٦	٤,٢٤١	١٥,٤٩	٧	البعد الأول (معرفة إجراءات الوقاية الأساسية)
٥	منخفض	٢,١٧٩	%٤٣,٥٧	٤,٠١٤	١٥,٢٥	٧	البعد الثاني (الطرق الصحيحة للأداء الرياضي)
٢	منخفض	٢,٢٢٩	%٤٤,٥٧	٣,٩٣١	١٥,٦	٧	البعد الثالث (استخدام الأدوات الوقائية)
١	منخفض	٢,٢٤١	%٤٤,٨٣	٣,٩٠٥	١٥,٦٩	٧	البعد الرابع (التعامل مع الإصابات الرياضية)
٤	منخفض	٢,١٨٧	%٤٣,٧٤	٣,٩٢٨	١٥,٣١	٧	البعد الخامس (الوعي بأهمية الوقاية في تحسين الأداء الرياضي)
منخفض		٢,٢١٠	%٤٤,١٩	١٨,٠٨٩	٧٧,٣٤	٣٥	المقياس ككل

يتضح من الجدول (١٣) أن المستوى التقييمي لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية جاء منخفضاً بمتوسط مرجح (٢,٢١٠)، ومتوسط حسابي (٧٧,٣٤)، وجاء بعد (التعامل مع الإصابات الرياضية) في المرتبة الأولى بمتوسط مرجح (٢,٢٤١)، ويليه بعد (استخدام الأدوات الوقائية) بمتوسط مرجح (٢,٢٢٩)، ويليه بعد (معرفة إجراءات الوقاية الأساسية) بمتوسط مرجح (٢,٢١٣)، ويليه بعد (الوعي بأهمية الوقاية في تحسين الأداء الرياضي) بمتوسط مرجح (٢,١٨٧)، وفي المرتبة الأخيرة جاء بعد (الطرق الصحيحة للأداء الرياضي) بمتوسط مرجح (٢,١٧٩)، ونلاحظ أن قيم المتوسطات المرجحة جاءت متقاربة ومنخفضة، فضلاً عن أن مستوى الأداء على مقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية جاء منخفضاً. ويمكن تفسير هذه النتائج من عدة جوانب:

- **قلة التوعية والتثقيف:** النتائج تشير إلى نقص التوعية بخصوص الوقاية من الإصابات الرياضية، وهذا ينعكس على جميع أبعاد المقياس حيث جاءت المتوسطات المرجحة متقاربة ومنخفضة، ومن المحتمل أن البرامج الدراسية لا تركز بما يكفي على هذا الجانب؛ مما يجعل الطلبة غير مدركين لأهمية الوقاية في ممارسة الأنشطة الرياضية.

- **البعد المعرفي والسلوكي:** إن عدم المعرفة الكافية بطرق التعامل مع الإصابات الرياضية واستخدام الأدوات الوقائية ومعرفة الإجراءات الوقائية الأساسية يعكس ضعفًا في البعد السلوكي المرتبط بتطبيق هذه المعرفة، إذ يبدو أن الطلبة غير ملتزمين بشكل كافٍ بتطبيق هذه الإجراءات.

- **التدريب العملي والتوجيه:** قد يعود انخفاض الوعي الصحي إلى قلة التوجيه العملي من أعضاء هيئة التدريس والمدرسين والمختصين، حيث يحتاج الطلبة إلى ورش عمل ودورات تدريبية تفاعلية تمكنهم من تطبيق المعلومات النظرية عمليًا، وخاصة في "الطرق الصحيحة للأداء الرياضي" الذي جاء في المرتبة الأخيرة بمتوسط مرجح (2.179)

- **التأثير على الأداء الرياضي:** تدني الوعي الصحي الوقائي يؤثر سلبًا على الأداء الرياضي للطلبة، إذ أن عدم الالتزام بوسائل الوقاية قد يزيد من احتمالية الإصابات؛ مما ينعكس بدوره على استمرارية الأداء وثقة الطالب بنفسه.

وقد تم حساب المتوسطات المرجحة، والانحرافات المعيارية، والرتب لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مفردات كل بعد من الأبعاد الفرعية لمقياس الدراسة:

جدول (١٤) تحليل استجابات أفراد عينة الدراسة على البعد الأول (معرفة إجراءات الوقاية الأساسية).

م	المفردة	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
١	أحرص على ممارسة الإحماء قبل البدء في النشاط الرياضي.	٢,٣٤	٠,٧٩٤	منخفض	١
٢	أدرك أهمية الإطالة بعد النشاط الرياضي لمنع الإصابات.	٢,١١	٠,٨٨٦	منخفض	٦
٣	أعرف الإرشادات الوقائية الخاصة بكل نوع من الأنشطة الرياضية.	٢,١٠	٠,٨١	منخفض	٧
٤	أحرص على تعلم الطريقة الصحيحة لتنفيذ التمارين.	٢,٣١	٠,٨١٣	منخفض	٢
٥	أتابع التوجيهات والتعليمات الوقائية المقدمة من أعضاء هيئة التدريس.	٢,٢٥	٠,٨٤٥	منخفض	٤
٦	أعرف أساليب الوقاية من إصابات العضلات أثناء التدريب.	٢,٢٦	٠,٨٣٦	منخفض	٣
٧	أحرص على تجنب التحميل الزائد عند ممارسة الأنشطة الرياضية.	٢,١٢	٠,٨٦٨	منخفض	٥
المتوسط المرجح للبعد الأول		٢,٢١٣		منخفض	

يُلاحظ من الجدول (١٤) أن المتوسطات المرجحة لاستجابات العينة الأساسية تراوحت بين (٢,١٠) : (٢,٣٤) بانحراف معياري تراوحت قيمه بين (٠,٧٩٤ : ٠,٨٨٦)، وقد تصدرت المفردة رقم (١) والتي تنص على "أحرص على ممارسة الإحماء قبل البدء في النشاط الرياضي" في المرتبة الأولى بمتوسط مرجح (٢,٣٤)، بينما وقعت المفردة رقم (٣) والتي تنص على "أعرف الإرشادات الوقائية الخاصة بكل نوع من الأنشطة الرياضية" في المرتبة الأخيرة بمتوسط مرجح (٢,١٠).

د. وليد حسين حسن محمد: الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية وفق بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني.

تُظهر هذه النتائج تقارباً نسبياً في مستوى الوعي بين الطلاب، لكن أيضاً تكشف عن تفاوت في استجاباتهم لمفردات المقياس فيما يتعلق بالإجراءات الوقائية الأساسية.

- **أهمية الإحماء:** تصدرت المفردة "أحرص على ممارسة الإحماء قبل البدء في النشاط الرياضي" المرتبة الأولى بمتوسط مرجح (٢,٣٤)؛ مما يعكس وعياً نسبياً بأهمية الإحماء قبل التمارين، وهذا قد يشير إلى أن الطلاب مدركون جزئياً لأهمية الإحماء كإجراء وقائي للحد من الإصابات، وربما يعود ذلك إلى التركيز النسبي في التدريب الرياضي على الإحماء كجزء أساسي من التمارين، مما يجعله ممارسة شائعة لديهم.
- **نقص المعرفة بالإرشادات الوقائية:** جاءت المفردة "أعرف الإرشادات الوقائية الخاصة بكل نوع من الأنشطة الرياضية" في المرتبة الأخيرة بمتوسط مرجح (٢,١٠)؛ مما يكشف عن ضعف واضح في معرفة الطلاب بالإرشادات الوقائية الخاصة بكل نشاط رياضي على حدة. هذا النقص في المعرفة قد يكون نتيجة عدم توجيه كافٍ من أعضاء هيئة التدريس أو غياب التثقيف اللازم عن متطلبات الوقاية المحددة لكل نوع من الأنشطة، كما قد يشير إلى أن الطلاب لا يتمكنون من تطبيق هذه الإرشادات بشكل صحيح، مما يزيد من احتمالية تعرضهم للإصابات.
- **الحاجة إلى التركيز على التثقيف النوعي:** هذه النتائج تؤكد الحاجة إلى تعزيز الوعي الصحي الوقائي بطريقة شاملة ومنظمة. ففي حين يبدو الطلاب مدركين لبعض الأساسيات، مثل أهمية الإحماء، فإن معرفتهم لا تزال سطحية عندما يتعلق الأمر بالتفاصيل الدقيقة والممارسات الوقائية المتخصصة.
- **التدريب العملي والإرشاد:** قد يكون ضعف المعرفة بالإرشادات الوقائية الخاصة، مثل الإحماء والإطالة ومعرفة طريقة الأداء الصحيحة، ناجماً عن نقص في التدريب العملي الموجه من قبل أعضاء هيئة التدريس، وهذا يشير إلى أهمية تقديم جلسات تدريبية وتثقيفية مخصصة، تعرّف الطلاب بالإرشادات الوقائية وتوضح لهم كيفية تطبيقها في مختلف الأنشطة الرياضية.

جدول (١٥) تحليل استجابات أفراد عينة الدراسة على البعد الثاني (الطرق الصحيحة للأداء الرياضي).

م	المفردة	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
٨	ألتزم بالطريقة الصحيحة أثناء ممارسة التمارين الرياضية.	٢,١٣	٠,٨٣٧	منخفض	٦
٩	أدرك أهمية اتباع طرق التدريب المناسبة لمنع الإصابات.	٢,١٧	٠,٨٢٩	منخفض	٤
١٠	أطلب من عضو هيئة التدريس توضيح طرق الأداء الصحيحة.	٢,٠٨	٠,٨٠٠	منخفض	٧
١١	أستخدم الوضعيات السليمة في الحركات الرياضية.	٢,٢٤	٠,٨٤٢	منخفض	٢
١٢	أتعلم من عضو هيئة التدريس كيفية تجنب الحركات التي تؤدي للإصابة.	٢,٢٨	٠,٨٥٤	منخفض	١

م	المفردة	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
١٣	أحرص على فهم الأشكال الحركية الأساسية الصحيحة.	٢,١٥	٠,٨٨٠	منخفض	٥
١٤	أتمكن من تمييز الأخطاء التقنية التي قد تؤدي للإصابة.	٢,٢٠	٠,٨٤١	منخفض	٣
المتوسط المرجح للبعد الثاني		٢,١٢٩		منخفض	

يُلاحظ من الجدول (١٥) أن المتوسطات المرجحة لاستجابات العينة الأساسية تراوحت بين (٢,٠٨) : (٢,٢٨) بانحراف معياري تراوحت قيمه بين (٠,٨٠٠ : ٠,٨٨٠)، وقد تصدرت المفردة رقم (١٢) والتي تنص على "أتعلم من عضو هيئة التدريس كيفية تجنب الحركات التي تؤدي للإصابة" في المرتبة الأولى بمتوسط مرجح (٢,٢٨)، بينما وقعت المفردة رقم (١٠) والتي تنص على "أطلب من عضو هيئة التدريس توضيح طرق الأداء الصحيحة" في المرتبة الأخيرة بمتوسط مرجح (٢,٠٨).

تشير النتائج إلى تباين بسيط في استجابات الطلاب حول مفردات البعد المتعلق "بالطرق الصحيحة للأداء الرياضي"، حيث تراوحت المتوسطات المرجحة بين (٢,٠٨) و(٢,٢٨) بانحراف معياري بين (٠,٨٠٠) و(٠,٨٨٠). هذا التفاوت يكشف عن مستويات مختلفة من الوعي لدى الطلاب حول أهمية الأداء الصحيح وتجنب الحركات التي قد تؤدي للإصابات الرياضية، كما يظهر تبايناً في توجهاتهم نحو الاستفادة من توجيهات أعضاء هيئة التدريس، كذلك تصدرت المفردة "أتعلم من عضو هيئة التدريس كيفية تجنب الحركات التي تؤدي للإصابة" بمتوسط مرجح (٢,٢٨)، مما يعكس إدراك الطلاب لأهمية التعلم من عضو هيئة التدريس في تجنب الإصابات، قد يشير هذا إلى أن الطلاب يعتمدون على أعضاء هيئة التدريس كمصدر أساسي للتوجيه في ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل آمن. كما يظهر أهمية دور أعضاء هيئة التدريس في تقديم توجيهات مباشرة حول كيفية تجنب الحركات الخاطئة التي قد تؤدي إلى إصابات، بالإضافة إلى أنه جاءت المفردة "أطلب من عضو هيئة التدريس توضيح طرق الأداء الصحيحة" في المرتبة الأخيرة بمتوسط مرجح (٢,٠٨)، مما يدل على ضعف المبادرة لدى الطلاب في طلب التوجيه المباشر من عضو هيئة التدريس. قد يكون ذلك نتيجة عدم إدراك الطلاب لأهمية الاستفسار وطلب التوضيحات اللازمة، أو قد يشير إلى قلة التواصل الفعال بينهم وبين أعضاء هيئة التدريس. هذا قد يؤدي إلى فهم غير مكتمل للطرق الصحيحة للأداء، مما يزيد من مخاطر الإصابات، كما تبرز هذه النتيجة أهمية تشجيع الطلاب على طلب التوجيه واستفسار عضو هيئة التدريس عند مواجهة صعوبات في الأداء الصحيح. قد يكون من المفيد تنظيم جلسات إرشادية تدعم التواصل المفتوح بين عضو هيئة التدريس والطلاب، وتشجع الطلاب على طرح الأسئلة حول الحركات الصحيحة والأداء السليم، وكذلك تظهر هذه النتائج تؤكد على أهمية تكثيف التدريب الوقائي بشكل منتظم، بحيث يتم توجيه الطلاب حول كيفية أداء الحركات بطريقة صحيحة لتجنب

د. وليد حسين حسن محمد: الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية وفق بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني.

الإصابات، هذا النوع من التدريب يعزز من ثقة الطلاب ويحفزهم على الاستفسار بوعي حول تقنيات الأداء الآمن.

جدول (١٦) تحليل استجابات أفراد عينة الدراسة على البعد الثالث (استخدام الأدوات الوقائية).

م	المفردة	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
١٥	أرتدي دائماً الملابس الرياضية المناسبة للنشاط الذي أمارسه.	٢,٢٨	٠,٧٨٠	منخفض	٣
١٦	أحرص على ارتداء الحذاء الرياضي المناسب لتقليل مخاطر الإصابات.	٢,٢٩	٠,٧٢٩	منخفض	٢
١٧	أستخدم الأدوات الوقائية مثل الأربطة أو الدعامات عند الحاجة.	٢,٣٤	٠,٧٥٥	منخفض	١
١٨	أتابع مدى صلاحية الأدوات الرياضية المستخدمة.	٢,١٥	٠,٨٣٣	منخفض	٦
١٩	أتعرف على أنواع الأدوات الوقائية لكل رياضة وأهمية استخدامها.	٢,٢٢	٠,٨٧١	منخفض	٤
٢٠	ألتزم باستخدام الأدوات الوقائية أثناء الأنشطة الرياضية التي تتطلب ذلك.	٢,١٤	٠,٩١٠	منخفض	٧
٢١	أفحص الأدوات الرياضية بانتظام للتأكد من سلامتها.	٢,١٨	٠,٨٤٥	منخفض	٥
المتوسط المرحج للبعد الثالث		٢,٢٢٩		منخفض	

يُلاحظ من الجدول (١٦) أن المتوسطات المرجحة لاستجابات العينة الأساسية تراوحت بين (٢,١٤) : (٢,٣٤) بانحراف معياري تراوحت قيمه بين (٠,٧٢٩ : ٠,٩١٠)، وقد تصدرت المفردة رقم (١٧) والتي تنص على "أستخدم الأدوات الوقائية مثل الأربطة أو الدعامات عند الحاجة" في المرتبة الأولى بمتوسط مرجح (٢,٣٤)، بينما وقعت المفردة رقم (٢٠) والتي تنص على "ألتزم باستخدام الأدوات الوقائية أثناء الأنشطة الرياضية التي تتطلب ذلك" في المرتبة الأخيرة بمتوسط مرجح (٢,١٤).

ويتضح من تلك النتائج أن المتوسطات المرجحة جاءت منخفضة بشكل عام، مما يشير إلى مستوى وعي وقائي غير كافٍ بين الطلاب، في هذا السياق تبرز المفردة رقم (١٧) حول "استخدام الأدوات الوقائية مثل الأربطة أو الدعامات عند الحاجة" في المرتبة الأولى بمتوسط مرجح (٢,٣٤)، مما قد يدل على أن الطلاب يدركون أهمية استخدام الأدوات الوقائية عند الضرورة لكن قد لا يطبقونها بانتظام.

في المقابل جاءت المفردة رقم (٢٠) "ألتزم باستخدام الأدوات الوقائية أثناء الأنشطة الرياضية التي تتطلب ذلك" في المرتبة الأخيرة بمتوسط مرجح (٢,١٤)، وهذا يمكن تفسيره كضعف في الالتزام بتطبيق الوقاية بشكل دائم، خاصة في الأنشطة التي تستلزم معدات معينة، هذا التفاوت بين الإدراك النظري والتطبيق العملي يؤكد على الحاجة لمزيد من التدريب العملي على أهمية الاستخدام المستمر للأدوات الوقائية في الأنشطة الرياضية، بما يتناسب مع طبيعة كل نشاط رياضي ومتطلباته.

جدول (١٧) تحليل استجابات أفراد عينة الدراسة على البعد الرابع (التعامل مع الإصابات الرياضية).

م	المفردة	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
٢٢	أعرف الإسعافات الأولية للتعامل مع الإصابة الرياضية فور حدوثها.	٢,٢٦	٠,٨٢٤	منخفض	٣
٢٣	أتعرف على العلامات التحذيرية للإصابة المحتملة خلال التمرين.	٢,٣٥	٠,٧٩٦	منخفض	١
٢٤	أدرك أهمية الراحة عند الشعور بأي ألم أثناء التدريب.	٢,٢٣	٠,٨٠٢	منخفض	٤
٢٥	أحرص على استشارة المختصين عند التعرض لأي إصابة.	٢,١٤	٠,٧٦٦	منخفض	٧
٢٦	أتعلم كيفية تطبيق الإسعافات الأولية للإصابات الرياضية البسيطة.	٢,٢٨	٠,٨٣٠	منخفض	٢
٢٧	أستخدم التدابير الوقائية مثل التبريد أو الضغط عند الإصابة.	٢,٢١	٠,٨٥٦	منخفض	٦
٢٨	أتجنب ممارسة التمارين الرياضية عند وجود إصابة لم تُعالج تمامًا.	٢,٢٢	٠,٨٢٤	منخفض	٥
المتوسط المرجح للبعد الرابع		٢,٢٤١	منخفض		

يُلاحظ من الجدول (١٧) أن المتوسطات المرجحة لاستجابات العينة الأساسية تراوحت بين (٢,١٤) : (٢,٣٥) بانحراف معياري تراوحت قيمه بين (٠,٧٦٦ : ٠,٨٥٦)، وقد تصدرت المفردة رقم (٢٣) والتي تنص على "أتعرف على العلامات التحذيرية للإصابة المحتملة خلال التمرين" في المرتبة الأولى بمتوسط مرجح (٢,٣٥)، بينما وقعت المفردة رقم (٢٥) والتي تنص على "أحرص على استشارة المختصين عند التعرض لأي إصابة" في المرتبة الأخيرة بمتوسط مرجح (٢,١٤).

تشير تلك النتائج إلى وجود تفاوت في مستوى الوعي الوقائي لدى طلاب بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني فيما يتعلق بالتعامل مع الإصابات الرياضية، فقد تصدرت المفردة رقم (٢٣) المتعلقة بالتعرف على العلامات التحذيرية للإصابة المحتملة خلال التمرين بمتوسط مرجح (٢,٣٥)؛ مما يعكس اهتمامًا من الطلاب بملاحظة الإشارات التحذيرية التي قد تنذر بوقوع إصابات. وهذا الوعي قد ينبع من قناعتهم بضرورة الوقاية قبل حدوث الإصابات، وهو ما يعد مؤشرًا إيجابيًا على إدراكهم لأهمية الوقاية من الإصابات.

في المقابل جاءت المفردة رقم (٢٥) "أحرص على استشارة المختصين عند التعرض لأي إصابة" في المرتبة الأخيرة بمتوسط مرجح (٢,١٤)، مما يوحي بأن هناك تراجعًا في ميل الطلاب لاستشارة المختصين عند حدوث الإصابة، وقد يعكس ذلك اعتمادًا مفرطًا على الاجتهاد الشخصي أو التقليل من أهمية الرأي الطبي المتخصص؛ مما يمكن أن يزيد من مخاطر تفاقم الإصابات نتيجة عدم التشخيص السليم أو العلاج المبكر.

هذا التباين بين الوعي بالعلامات التحذيرية والإحجام عن استشارة المختصين يمكن أن يدل على نقص في إدراك الطلاب للدور الأساسي للمختصين في معالجة الإصابات الرياضية وتجنب مضاعفاتها، وبناءً على ذلك يُنصح بتركيز برامج التوعية والتدريب على تعزيز أهمية التوجه للمختصين عند حدوث إصابات، وذلك لضمان

د. وليد حسين حسن محمد: الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية وفق بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني.

سلامة الطلاب وتطوير ثقافة صحية رياضية أكثر مسؤولية ودقة، وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من خطائية ورواشدة (٢٠٠٣) والتي أظهرت انخفاضاً في مستوى الوعي الصحي لدى الطالبات، مع وجود فروق دالة إحصائية لصالح الطالبات في السنة الثانية ولطالبات التخصصات المهنية مقارنة بالتخصصات الأكاديمية، ونتائج دراسة حلاب (٢٠١٨) والتي أظهرت أن أفراد العينة بحاجة إلى تعزيز الوعي الصحي، وتفسر نتائج دراسة محمد (٢٠٢٤) والتي توصلت إلى أن هناك مستوى وعي صحي متوسط لدى طالبات جامعة دار العلوم على جميع مجالات الدراسة. وأن هناك مستوى اجتماعي متوسط لدى أفراد عينة الدراسة، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين مستوى الوعي الصحي والمستوى الاجتماعي لدى طالبات جامعة دار العلوم، وأوصت الدراسة بتعزيز المستوى الصحي لدى الطالبات عن طريق زيادة برامج التوعية والتثقيف الصحي داخل الجامعات. وتشجيع الطالبات على المشاركة في الفعاليات الثقافية والصحية والرياضية التي تسهم في زيادة نشر الثقافة والوعي الصحي. وتفعيل دور الأسرة والمجتمع في عملية التثقيف والتوعية الصحية من خلال عقد اللقاءات والبرامج والندوات لأولياء الأمور ومنسوبي الجامعات، وكذلك إجراء دراسات أخرى حول موضوع الوعي الصحي وعلاقته بالمستويات الاجتماعية والاقتصادية ودراسات متغيرات أخرى، وعينة متنوعة من طلبة الجامعات، ويختلف مع نتائج دراسة المرواني ويوسف (٢٠٢٣) والتي أظهرت أن طلبة كلية الآداب والعلوم الإنسانية في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة يتمتعون بدرجة عالية من الوعي الصحي في جميع محاوره.

جدول (١٨) تحليل استجابات أفراد عينة الدراسة على البعد الخامس (الوعي بأهمية الوقاية في تحسين الأداء الرياضي).

م	المفردة	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
٢٩	أعتقد أن اتباع إجراءات الوقاية يؤثر إيجابياً على أدائي الرياضي.	٢,٢٨	٠,٨١٧	منخفض	١
٣٠	أفهم أن الوقاية تساعد في الحفاظ على استمرارية أدائي الرياضي دون انقطاع.	٢,١٣	٠,٨٧٢	منخفض	٦
٣١	أرى أن الوقاية تسهم في تحسين ثقفي بنفسي أثناء ممارسة النشاط الرياضي.	٢,٢٢	٠,٨٣٦	منخفض	٢
٣٢	أؤمن بأن الحماية من الإصابات تقلل من الضغط النفسي خلال النشاط الرياضي.	٢,١٩	٠,٧٨٧	منخفض	٤
٣٣	أدرك أن الالتزام بالوقاية يساعد في تجنب التوقف الطويل عن النشاط الرياضي.	٢,٢١	٠,٨٢٠	منخفض	٣
٣٤	ألاحظ أن الوقاية تدعم تحسين مستواي الرياضي بشكل مستمر.	٢,١٢	٠,٨٤٤	منخفض	٧
٣٥	أعتقد أن تطبيق الوقاية يحسن من قدرتي على التركيز خلال الأنشطة الرياضية.	٢,١٦	٠,٨٢٥	منخفض	٥
المتوسط المرجح للبعد الخامس		٢,١٨٧		منخفض	

يُلاحظ من الجدول (١٨) أن المتوسطات المرجحة لاستجابات العينة الأساسية تراوحت بين (٢,١٢): (٢,٢٨) بانحراف معياري تراوحت قيمه بين (٠,٧٨٧ : ٠,٨٧٢)، وقد تصدرت المفردة رقم (٢٩) والتي تنص على " أعتقد أن اتباع إجراءات الوقاية يؤثر إيجابياً على أدائي الرياضي " في المرتبة الأولى بمتوسط مرجح (٢,٢٨)، بينما

وقعت المفردة رقم (٣٤) والتي تنص على " ألاحظ أن الوقاية تدعم تحسين مستواي الرياضي بشكل مستمر " في المرتبة الأخيرة بمتوسط مرجح (٢,١٢).

تشير تلك النتائج إلى وجود تفاوت في وعي الطلاب بأثر إجراءات الوقاية على أدائهم الرياضي، حيث جاءت المفردة رقم (٢٩) "أعتقد أن اتباع إجراءات الوقاية يؤثر إيجابيًا على أدائي الرياضي" في المرتبة الأولى بمتوسط مرجح (٢,٢٨). يعكس هذا إدراك الطلاب بشكل عام لدور الوقاية في تحسين الأداء الرياضي، إذ يرون أن الوقاية يمكن أن تساهم في تعزيز كفاءتهم في الأداء وتقليل مخاطر التعرض للإصابات؛ مما يؤكد تقديرهم لأهمية الوقاية من منظور تحسين الأداء الفوري.

ومع ذلك جاءت المفردة رقم (٣٤) "ألاحظ أن الوقاية تدعم تحسين مستواي الرياضي بشكل مستمر" في المرتبة الأخيرة بمتوسط مرجح (٢,١٢)، وهذا قد يدل على عدم ترسخ مفهوم الأثر الطويل الأمد للوقاية على تحسين المستوى الرياضي بشكل مستدام. فالطلاب قد يدركون تأثير الوقاية الفوري على أدائهم، لكنهم قد يكونون أقل وعيًا بأن هذا التأثير يمتد بشكل تراكمي ويساهم في تطوير مستواهم الرياضي على المدى الطويل.

هذا التباين في النتائج قد يكون مرتبطًا بضعف التعرض للمفاهيم المرتبطة بالوقاية كجزء مستمر من التدريب الرياضي وليس فقط كإجراء مؤقت، ويوصى في هذا السياق بتعزيز برامج التثقيف الرياضي التي توضح الأثر المستدام للوقاية، ليس فقط من حيث الحماية من الإصابات، بل أيضًا كعنصر استراتيجي لتطوير الأداء الرياضي الشامل على مدى زمني طويل، بما يساهم في بناء جيل من الرياضيين يتمتعون بمستوى عالٍ من الوعي الصحي والوقائي، وهذا يتفق مع نتائج دراسة الرقم (٢٠٢٠) والتي هدفت إلى الكشف عن مستوى الوعي الصحي لدى طالبات التربية الرياضية للوقاية من إصابات الملاعب، وأسفرت النتائج أن مستوى إجمالي عبارات مستوى الوعي الصحي لدى طالبات التربية الرياضية في مجال التغذية (متوسط)، وأن مستوى إجمالي عبارات مستوى الوعي الصحي لدى طالبات التربية الرياضية في مجال الحركة البدنية وممارسة الرياضة (مرتفع)، وأن مستوى إجمالي عبارات مستوى الوعي الصحي لدى طالبات التربية الرياضية في مجال الصحة النفسية والشخصية (متوسط)، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة على محاور الاستبيان تبعًا لمتغير الفرق الدراسية (الأولى - الرابعة) لصالح الفرق الرابعة.

نتائج السؤال الثاني ومناقشتها:

ينص هذا السؤال على أنه "هل يوجد فرق بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية تبعًا لأثر متغير الجنس (ذكور، إناث)؟"، وللإجابة عن هذا السؤال تم

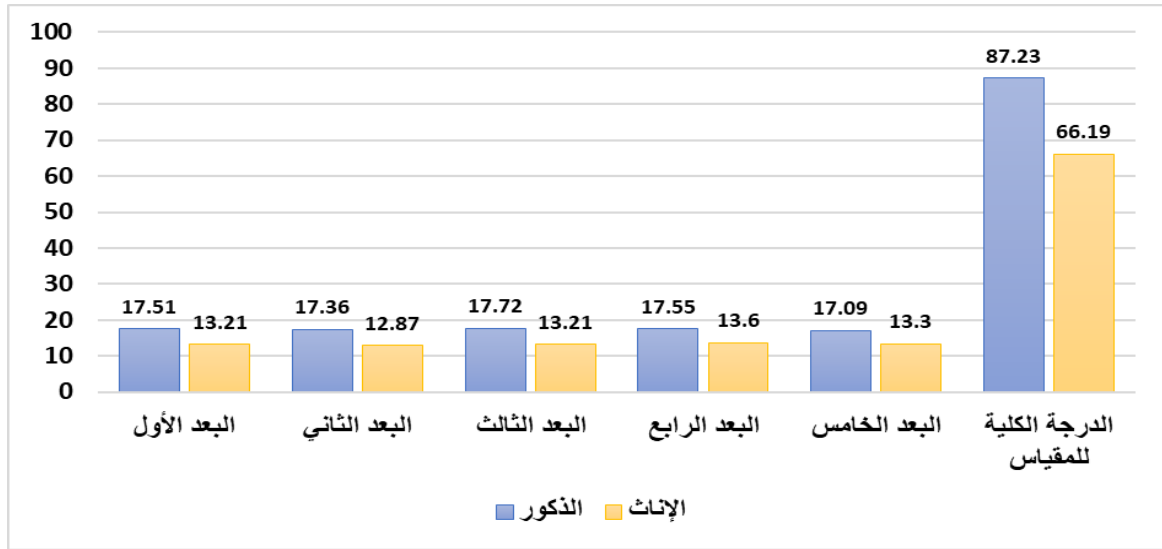
د. وليد حسين حسن محمد: الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية وفق بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني.

استخدام اختبار " ت " للمجموعات المستقلة Independent sample T. Test للتعرف على دلالة الفروق واتجاهها، وجدول التالي يوضح الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في المقياس وأبعاده الفرعية. جدول (١٩) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق على مقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية وأبعاده الفرعية تبعاً للجنس.

المقياس وأبعاده الفرعية	الجنس	حجم العينة (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	درجات الحرية "د.ح"	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
البعد الأول (معرفة إجراءات الوقاية الأساسية)	الذكور	٥٣	١٧,٥١	٣,٦٥١	٩٨	٥,٨٤١	٠,٠٠١ (٠,٠٠٠) دالة عند
	الإناث	٤٧	١٣,٢١	٣,٦٩٥			
البعد الثاني (الطرق الصحيحة للأداء الرياضي)	الذكور	٥٣	١٧,٣٦	٣,٤٤٢	٩٨	٦,٧٠٣	٠,٠٠١ (٠,٠٠٠) دالة عند
	الإناث	٤٧	١٢,٨٧	٣,٢٢١			
البعد الثالث (استخدام الأدوات الوقائية)	الذكور	٥٣	١٧,٧٢	٣,٥٥٣	٩٨	٦,٩٥٢	٠,٠٠١ (٠,٠٠٠) دالة عند
	الإناث	٤٧	١٣,٢١	٣,٤٢٦			
البعد الرابع (التعامل مع الإصابات الرياضية)	الذكور	٥٣	١٧,٥٥	٣,٣٤٣	٩٨	٥,٨٣٣	٠,٠٠١ (٠,٠٠٠) دالة عند
	الإناث	٤٧	١٣,٦٠	٣,٤٢٤			
البعد الخامس (الوعي بأهمية الوقاية في تحسين الأداء الرياضي)	الذكور	٥٣	١٧,٠٩	٣,٦٧٠	٩٨	٥,٤٨٨	٠,٠٠١ (٠,٠٠٠) دالة عند
	الإناث	٤٧	١٣,٣٠	٣,١٨٩			
الدرجة الكلية للمقياس	الذكور	٥٣	٨٧,٢٣	١٥,٠٦٥	٩٨	٧,١٠٩	٠,٠٠١ (٠,٠٠٠) دالة عند
	الإناث	٤٧	٦٦,١٩	١٤,٤٢٣			

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ١,٩٨٠ قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠١ = ٢,٦١٧

يتضح من خلال النتائج الواردة في الجدول (١٩) أن قيم "ت" المحسوبة على مستوى الدرجة الكلية لمقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية، وأبعاده الفرعية (معرفة إجراءات الوقاية الأساسية، الطرق الصحيحة للأداء الرياضي، استخدام الأدوات الوقائية، التعامل مع الإصابات الرياضية، الوعي بأهمية الوقاية في تحسين الأداء الرياضي) قد بلغت (٥,٨٤١، ٦,٧٠٣، ٦,٩٥٢، ٥,٨٣٣، ٥,٤٨٨، ٧,١٠٩)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، وذلك مقارنة بقيم "ت" الجدولية عند مستويي دلالة (٠,٠٥، ٠,٠١) لدرجات حرية ٩٨؛ وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني في الدرجة الكلية للمقياس، وأبعاده الفرعية (معرفة إجراءات الوقاية الأساسية، الطرق الصحيحة للأداء الرياضي، استخدام الأدوات الوقائية، التعامل مع الإصابات الرياضية، الوعي بأهمية الوقاية في تحسين الأداء الرياضي) في اتجاه الذكور، والشكل البياني التالي يوضح الفروق في استجابات أفراد عينة الدراسة على المقياس وأبعاده الفرعية تبعاً لاختلاف الجنس (الذكور، الإناث):



شكل بياني (٢) الفروق في استجابات أفراد عينة الدراسة على المقياس وأبعاده الفرعية تبعاً لاختلاف الجنس (الذكور، الإناث).

توضح النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) بين متوسطات درجات الذكور والإناث في مقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية وأبعاده الفرعية، حيث جاءت الفروق لصالح الذكور في جميع الأبعاد، وتبرز هذه الفروق أن الذكور يظهرون مستوى وعي أعلى في إجراءات الوقاية الأساسية، واتباع الطرق الصحيحة للأداء الرياضي، واستخدام الأدوات الوقائية، والتعامل مع الإصابات، إضافة إلى إدراكهم لأهمية الوقاية في تحسين الأداء الرياضي.

يمكن تفسير هذه النتائج بعدة عوامل قد تشمل طبيعة الأنشطة الرياضية التي يشارك فيها الذكور، والتي قد تتطلب في كثير من الأحيان وعياً أكبر بأساليب الوقاية نظراً لشدة بعض الرياضات التي يمارسها الذكور مقارنةً بالإناث، بالإضافة إلى ذلك قد تكون بعض البرامج التدريبية والتوعوية التي تستهدف الوقاية من الإصابات موجهة بشكل أكبر للذكور، مما يوفر لهم فرصاً أكثر لاكتساب المعرفة وتطبيقها.

ومع ذلك فإن هذه الفروق تشير أيضاً إلى الحاجة الملحة لتطوير برامج توعوية شاملة تستهدف الإناث بشكل خاص، لتدريبهن على الإجراءات الوقائية المناسبة، وتعزيز وعيهم بأهمية الالتزام باستخدام الأدوات الوقائية وتطبيق الأساليب الصحيحة للأداء الرياضي، وإن توفير هذه البرامج للإناث يمكن أن يساهم في تحقيق مستوى متقارب من الوعي الصحي الوقائي بين الجنسين، مما يساعد في حماية جميع الطلاب من مخاطر الإصابات الرياضية وتحسين أدائهم الرياضي بطريقة مستدامة.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة خطائية ورواشدة (٢٠٠٣) والتي أظهرت انخفاضاً في مستوى الوعي الصحي لدى الطالبات، مع وجود فروق دالة إحصائية لصالح الطالبات في السنة الثانية ولطالبات التخصصات المهنية مقارنة بالتخصصات الأكاديمية، ونتائج دراسة حلاب (٢٠١٨) والتي أظهرت أن أفراد العينة بحاجة إلى تعزيز الوعي الصحي، ولم تظهر فروق دالة إحصائية بين الجنسين، ويتفق مع نتائج دراسة عماد وآخرون (٢٠١٢) والتي

د. وليد حسين حسن محمد: الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية وفق بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني.

أظهرت تفوق مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة القدس والكليات العملية، ولدى الإناث وذوي المعدلات التراكمية العالية، والتي تختلف عن نتائج دراسة الأمامي (٢٠٠٧) والتي أظهرت النتائج ارتفاع مستوى الوعي والممارسات الصحية، مع فروق لصالح الإناث وطلاب الصف السابع، بالإضافة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الوعي والممارسات الصحية، ودراسة الرقم (٢٠٢٠) التي أسفرت أن مستوى إجمالي عبارات مستوى الوعي الصحي لدى طالبات التربية الرياضية في مجال الصحة النفسية والشخصية (متوسط)، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة على محاور الاستبيان تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى - الرابعة) لصالح الفرقة الرابعة.

نتائج السؤال الثالث ومناقشتها:

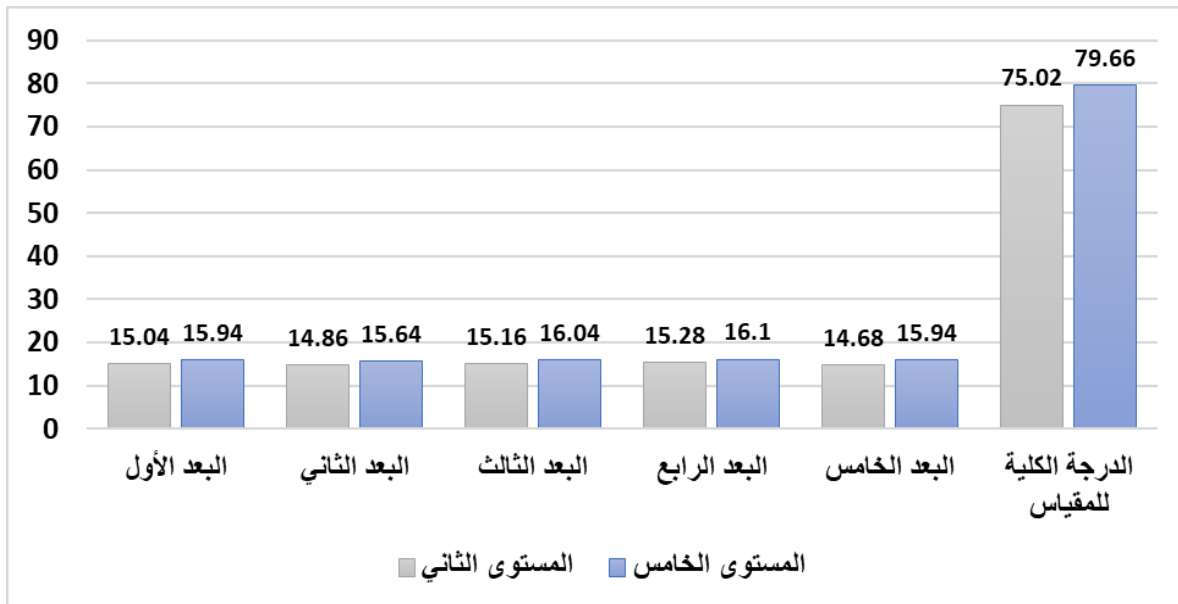
ينص هذا السؤال على أنه "هل يوجد فرق بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية تبعاً لآثر متغير المستوى الدراسي (الثاني، الخامس)؟"، وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة Independent sample T. Test للتعرف على دلالة الفروق واتجاهها، وجدول التالي يوضح الفروق بين متوسطي درجات طلاب المستوى الدراسي الثاني والخامس في المقياس وأبعاده الفرعية.

جدول (٢٠) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق على مقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية وأبعاده الفرعية تبعاً للمستوى الدراسي.

المقياس وأبعاده الفرعية	المستوى الدراسي	حجم العينة (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	درجات الحرية "د.ح"	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
البعد الأول (معرفة إجراءات الوقاية الأساسية)	الثاني	٥٠	١٥,٠٤	٤,٣٨٠	٩٨	١,٠٦٢-	(٠,٢٩١) غير دالة إحصائياً
	الخامس	٥٠	١٥,٩٤	٤,٠٩٣			
البعد الثاني (الطرق الصحيحة للأداء الرياضي)	الثاني	٥٠	١٤,٨٦	٣,٩٦٤	٩٨	٠,٩٧١-	(٠,٣٣٤) غير دالة إحصائياً
	الخامس	٥٠	١٥,٦٤	٤,٠٦٥			
البعد الثالث (استخدام الأدوات الوقائية)	الثاني	٥٠	١٥,١٦	٣,٧٩٢	٩٨	١,١٢١-	(٠,٢٦٥) غير دالة إحصائياً
	الخامس	٥٠	١٦,٠٤	٤,٠٥٦			
البعد الرابع (التعامل مع الإصابات الرياضية)	الثاني	٥٠	١٥,٢٨	٣,٨٠١	٩٨	١,٠٥١-	(٠,٢٩٦) غير دالة إحصائياً
	الخامس	٥٠	١٦,١٠	٤,٠٠١			
البعد الخامس (الوعي بأهمية الوقاية في تحسين الأداء الرياضي)	الثاني	٥٠	١٤,٦٨	٣,٧٤٤	٩٨	١,٦١٧-	(٠,١٠٩) غير دالة إحصائياً
	الخامس	٥٠	١٥,٩٤	٤,٠٤٣			
الدرجة الكلية للمقياس	الثاني	٥٠	٧٥,٠٢	١٧,٩٤٧	٩٨	١,٢٨٧-	(٠,٢٠١) غير دالة إحصائياً
	الخامس	٥٠	٧٩,٦٦	١٨,١١٠			

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ١,٩٨٠ قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠١ = ٢,٦١٧

يتضح من خلال النتائج الواردة في الجدول (٢٠) أن قيم "ت" المحسوبة على مستوى الدرجة الكلية لمقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية، وأبعاده الفرعية (معرفة إجراءات الوقاية الأساسية، الطرق الصحيحة للأداء الرياضي، استخدام الأدوات الوقائية، التعامل مع الإصابات الرياضية، الوعي بأهمية الوقاية في تحسين الأداء الرياضي) قد بلغت (-١,٠٦٢، -٠,٩٧١، -١,١٢١، -١,٠٥١، -١,٦١٧، -١,٢٨٧)، وهي قيم غير دالة إحصائياً، وذلك مقارنة بقيم "ت" الجدولية عند مستويي دلالة (٠,٠٥، ٠,٠١) لدرجات حرية (٩٨)؛ وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المستوى الثاني والخامس من طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني في الدرجة الكلية للمقياس، وأبعاده الفرعية (معرفة إجراءات الوقاية الأساسية، الطرق الصحيحة للأداء الرياضي، استخدام الأدوات الوقائية، التعامل مع الإصابات الرياضية، الوعي بأهمية الوقاية في تحسين الأداء الرياضي). والشكل البياني التالي يوضح الفروق في استجابات أفراد عينة الدراسة على المقياس وأبعاده الفرعية تبعاً لاختلاف المستوى الدراسي:



شكل بياني (٣) الفروق في استجابات أفراد عينة الدراسة على المقياس وأبعاده الفرعية تبعاً لاختلاف المستوى الدراسي.

تشير تلك النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب المستوى الثاني وطلاب المستوى الخامس في مقياس الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية وأبعاده الفرعية، حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أقل من القيم الجدولية المطلوبة لتحقيق دلالة إحصائية عند مستويات (٠,٠٥) و (٠,٠١) وتتفق هذه النتيجة مع دراسة حلاب (٢٠١٨) والتي هدفت إلى قياس مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة ومصادر معلوماتهم الصحية، وأظهرت النتائج أن أفراد العينة بحاجة إلى تعزيز الوعي الصحي، ولم تظهر فروق دالة إحصائية بين الجنسين، وهذا يختلف عن نتائج دراسة دراسة خطابية ورواشدة (٢٠٠٣) والتي أظهرت انخفاضاً في مستوى الوعي الصحي لدى الطالبات، مع وجود فروق دالة إحصائية لصالح الطالبات في السنة الثانية ولطالبات التخصصات المهنية مقارنة

د. وليد حسين حسن محمد: الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية وفق بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني.

بالتخصصات الأكاديمية، ونتائج دراسة الأمامي (٢٠٠٧) والتي أظهرت النتائج ارتفاع مستوى الوعي والممارسات الصحية، مع فروق لصالح الإناث وطلاب الصف السابع، بالإضافة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الوعي والممارسات الصحية، ونتائج دراسة هدفت جاب الله (٢٠٠٨) التي أظهرت فروقاً دالة لصالح الطالبات من المستوى الاقتصادي والاجتماعي الأعلى، بالإضافة إلى ارتباط إيجابي بين محاور الوعي الصحي والمستوى الاقتصادي والاجتماعي، ونتائج دراسة عماد وشناعة ونعيرات والعمد (٢٠١٢) والتي أظهرت تفوق مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة القدس والكليات العملية، ولدى الإناث وذوي المعدلات التراكمية العالية.

النتيجة تُشير إلى أن مستوى الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية متقارب بين الطلاب في كلا المستويين الدراسيين (في المستويين الثاني والخامس) حول الوقاية من الإصابات الرياضية متشابهة بشكل ملحوظ، سواءً في فهمهم للإجراءات الأساسية (مثل طريقة الأداء الصحيحة، استخدام الأدوات الوقائية)، أو في إدراكهم لأهمية الوقاية لتحسين الأداء الرياضي، وأن السبب المحتمل هو أن البرامج التعليمية في تخصص علوم الرياضة لا تحتوي على تدرج معرفي في موضوعات الوقاية. بمعنى أن الطالب في المستوى الثاني يدرس نفس المفاهيم التي يدرسها في المستوى الخامس، دون إضافة مهارات أعلى أو تحليل أعمق (كدراسة حالات إصابات معقدة، أو تصميم برامج وقائية متخصصة). هذا يجعل معرفتهم "تقف عند سقف ثابت" بدلاً من أن تتطور مع تقدمهم الأكاديمي. وأن الحل المقترح ينبغي تصميم المناهج بحيث تكون متدرجة ومتراكمة، مثل المستوى المبتدئ من حيث تعليم الأساسيات (كالإحماء، استخدام الواقيات)، أما المستوى المتوسط فنعطي تحليل أسباب الإصابات وربطها بالتشريح العضلي، أما المستوى المتقدم تصميم برامج وقائية شخصية، ودراسة تأثير الإصابات على الأداء النفسي والجسدي. وبهذه الطريقة، يصبح الوعي الوقائي مهارةً نامية لا مجرد معلومات ثابتة. لأنه يُلامس المشكلة الجذرية وهي الفجوة بين الزمن الأكاديمي والنمو المعرفي. فالتعليم الناجح يجب أن يُصمَّم كسُلَّم يرقى به الطالب من البساطة إلى التعقيد، وليس كرحلة أفقية في مساحة واحدة.

توصيات الدراسة:

١. تطوير المناهج الدراسية لتعزيز الوعي الصحي وأهمية الوقاية من الإصابات الرياضية، من خلال إدخال محتوى تعليمي شامل عن الإسعافات الأولية والإجراءات الوقائية.
٢. تنظيم ورش عمل دورية للطلاب حول كيفية التعامل مع الإصابات الرياضية، بما في ذلك تدريبهم على استخدام الأدوات الوقائية وكيفية أدائها بشكل صحيح.
٣. استخدام الوسائط المتعددة والتطبيقات الذكية لتقديم معلومات حول الوقاية من الإصابات الرياضية، مثل مقاطع الفيديو التعليمية والدورات التدريبية عبر الإنترنت.

٤. تشجيع الطلاب على إجراء أبحاث ومشاريع تتعلق بالإصابات الرياضية والوعي الصحي، مما يساعدهم على تعزيز معرفتهم في هذا المجال.
٥. تنظيم محاضرات ودروس يشارك فيها مختصون في الطب الرياضي والإصابات الرياضية لتقديم معلومات دقيقة وعملية للطلاب.
٦. إجراء تقييم دوري لمستوى الوعي الصحي للطلاب من خلال اختبارات واستبيانات، مما يساعد على قياس فعالية البرامج التعليمية والتدريبية.
٧. تشجيع ممارسة الأنشطة الرياضية بأمان، مع التأكيد على أهمية التقيد بقواعد السلامة والتقنيات الصحيحة للأداء الرياضي.
٨. دعوة الطلاب للمشاركة في فعاليات رياضية توعوية، مثل أيام الصحة والوقاية من الإصابات، لتعزيز الوعي المجتمعي.

البحوث المستقبلية المقترحة:

١. تحليل تأثير البرامج التعليمية على الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية لدى طلاب المرحلة الجامعية
٢. دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية بين الطلاب في مختلف التخصصات الرياضية.
٣. استكشاف العلاقة بين الممارسات الرياضية وتطبيق إجراءات الوقاية من الإصابات في المدارس الرياضية.
٤. تأثير التثقيف المبكر على وعي طلاب المدارس المتوسطة والابتدائية بشأن الإصابات الرياضية.
٥. تقييم فعالية ورش العمل التدريبية في تحسين مستوى الوعي الصحي لدى مدربي الرياضة.
٦. دراسة دور التكنولوجيا في تعزيز الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية بين الشباب.
٧. تحليل الفروق بين الجنسين في مستوى الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية وتأثيرها على الأداء الرياضي.
٨. تطوير مقياس جديد لتقييم الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية وتطبيقه على مجموعة أكبر من الطلاب.
٩. استكشاف العوامل النفسية والاجتماعية المؤثرة في الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية لدى الرياضيين.
١٠. دراسة تأثير برامج الدعم النفسي على وعي الرياضيين بإجراءات الوقاية من الإصابات.

قائمة المراجع:

قائمة المراجع العربية:

- أحمد، سوزان دريد أحمد زنكنة. (٢٠٠٩). الوعي الصحي ومصادره لدى طلبة كلية التربية ابن الهيثم . مجلة دياالى للبحوث الإنساني، ٤١ (١).
- الأحمدي، على. (٢٠٠٣). مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الثاني الثانوي طبعي وعلاقته باتجاهاتهم الصحية في المدينة المنورة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.
- آل خليل، أحمد محمد صالح. (٢٠٢٣). دور معلمي التربية البدنية في تعزيز الثقافة الرياضية الصحية لدى طلاب المرحلة الثانوية في منطقة الباحة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الباحة.
- الإمامي، بسام. (٢٠١١). مستوى الوعي الصحي ودرجة الممارسات الصحية لدى طلبة المرحلة الأساسية في مدارس محافظة معان. مجلة التربية، ١٤٥ (١)، ١١٧-١٤٩.
- الأمين، محمد السيد، حسن، أحمد على. (٢٠١٦). جوانب في الصحة الرياضية (ط٢).: دار قباء للنشر والتوزيع.
- براهيمي، عيسى. (٢٠١٦). دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية. مجلة جامعة محمد خيضر، ١١ (٢)، ١١٣-١٤٠.
- جاء الله، رانيا مصطفى. (٢٠٠٨). دراسة الفروق في الوعي الصحي لطالبات جامعة طنطا في ظل تغيرات المستوى الاقتصادي والاجتماعي في مصر. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية.
- الجفري، على عبد الله. (٢٠٠٧). مصادر الحصول على المعلومات الصحية ومستوى الوعي الصحي وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، ٥٢ (٢)، ٢٤٠-٢٦٥.
- جوهر، عبد الصمد. (٢٠١٨). واقع تطبيق التربية الصحية في المدارس الابتدائية من وجهة نظر المديرين. قسم علم النفس بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. رسالة ماجستير غير منشورة.
- حلاب، رباب. (٢٠١٨). مستوى الوعي الصحي وكيفية الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعة محمد بوضياف - بالمسيلة. رسالة ماجستير غير منشورة.
- حميدة، هاني عبد العزيز. (٢٠٠٥). بناء مقياس الوعي البيئي الصحي للرياضيين من (١٢-١٥) سنة بمحافظة الفيوم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم.

خطائية، عبد الله محمد عبد الله، ورواشدة، إبراهيم فيصل. (٢٠٠٣). مستوى الوعي الصحي لدى طالبات كليات المجتمع الحكومية في الأردن. مجلة جامعة الملك سعود - العلوم التربوية والدراسات الإسلامية، ١٥ (١)، ٢٥٩-٢٩٦.

ذيب، ميرفت. (٢٠١٣). اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي بين الطلاب البدناء وغير البدناء. مجلة دراسات العلوم التربوية، ٤٠ (١)، ٩٤-١٠٦.

الرقم، استقلال عبد الوهاب. (٢٠٢٠). مستوى الوعي الصحي لدى طالبات التربية الرياضية للوقاية من إصابات الملاعب. العلوم التربوية، ٤ (٢٨)، ٣٢٥-٢٩٥.

الزغيات، مهند عودة. (٢٠١٥). الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الكيك بوكسينغ في الأردن. مجلة جامعة مؤتة، ٣٠ (٣)، ٢٧٧.

سلامة، بهاء الدين إبراهيم. (٢٠٠٨). التمثيل الحيوي للطاقة (ط٢): دار الفكر العربي. الشنواني، إيمان مصطفى. (٢٠١٩). بناء مقياس المناعة النفسية للطلبات المصابات بكلية التربية الرياضية بنات. مجلة جامعة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ٣ (٤٩)، ١٦٨-١٩٢.

صالح، صالح محمد. (٢٠٠٢). فعالية برنامج مقترح في التربية الصحية في تنمية التنور الصحي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بشمال سيناء. مجلة التربية العملية، ٥ (٤)، ٥١-٩٩.

العائب، صالح سعيد. (٢٠١٣). برنامج معلومات صحية كأحد أساليب الوقاية من الإصابات الشائعة لدى لاعبي كرة اليد. عالم التربية، ١٤ (٤٤)، ١٧٣-٢١٩.

عبد الحميد حسن منصور، عصام. (٢٠٢٤). المدركات الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي وعلاقتها ببعض مؤشرات تركيب الجسم لدى طلاب قسم علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الباحة. مجلة العلوم التطبيقية الرياضية، ١ (٧)، 130-163.

عماد، صالح عبد الكريم عبد الحق، وشناعة، مؤيد ونعيرات، قيس محمود محمد والعمد، سليمان حافظ سليمان. (٢٠١٢). مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس. مجلة جامعة النجاح للأبحاث-ب: العلوم الإنسانية، ٢٦ (٤)، ٩٣٩-٩٥٨.

الغامدي، عاصم على أحمد. (٢٠٢٤). الوعي الصحي الرياضي وعلاقته بالنمط الجسماني لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة المخوة. رسالة ماجستير غير منشورة.

القص، صليحة، وبن غذفة، شريفة. (٢٠٢١). الوعي الصحي الرياضي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط. مجلة المقدمة للدراسات الإنسانية والاجتماعية، ٦ (٢)، ٦٨١-٦٩٤.

د. وليد حسين حسن محمد: الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية وفق بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني.

- اللحاني، أحمد حسين، ومحمد، فارعة حسن. (٢٠٠١). *مناهج التعليم بين الواقع والمستقبل*. عالم الكتب.
- الماضي، عباس عبد المهدي، وموسى، تحسين عمران. (٢٠١٨) واقع الثقافة لدى معلمي العلوم في المرحلة الابتدائية. *مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية*، ١٨ (٢)، ٧٥-١٠٥.
- محمد، جيهان عبد العزيز. (٢٠٠٥). تأثير برنامج تثقيف صحي رياضي على تقليل نسبة الإصابات لدى تلاميذ المدارس الرياضية التجريبية بالإسكندرية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية.
- محمد، حنان علي حسنين، وجاب الله، رانيا مصطفى محمود. (٢٠٢٠). مستوى الوعي الصحي ودرجة الممارسات الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان: دراسة مقارنة. *مجلة أسس*
- لعلوم وفنون التربية الرياضية*، ٥٥ (٣)، ١٠٧٩-١١٠٧.
- محمد، رضوان علي إسماعيل. (٢٠٢٤). مستوى الوعي الصحي وعلاقته بالمستوى الاجتماعي لدى طالبات جامعة دار العلوم بالرياض. *مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، ٩٢ (٩٢)، ٢١٩-٢٣٩.
- محمد، علي رحيم. (٢٠٠٧). مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية في جامعة القادسية. *مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية*.
- مرسى، جمال رمضان، ومحمود، محمد عبد الرحمن. (٢٠٠٢). التربية الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية. دار المعارف.
- المرواني، ساره علي مسعد، ويوسف، ريمه أحمد إبراهيم. (٢٠٢٣). درجة مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية الآداب والعلوم الإنسانية من وجهة نظرهم في جامعة الملك عبد العزيز بمدينة جدة. *المجلة الدولية لنشر البحوث والدراسات*، ٤ (٤٧)، ٥٧٩-٦١١.

قائمة المراجع الأجنبية:

- Alnefaie, Y. M., Seyam, M. K., Alzhrani, M., Alanazi, A., Alzahrani, F. S., Alsaadoon, S. M., & Hasan, S. (2025). Awareness and Implementation of Sports Injury Prevention Programs Among Physical Therapists in Saudi Arabia: A Cross-Sectional Study. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 61(1), 121.
- Bahr, R., & Krosshaug, T. (2005). Understanding injury mechanisms: a key component of preventing injuries in sport. *British journal of sports medicine*, 39(6), 324-329.
- Kühn, L., Bachert, P., Hildebrand, C., Kunkel, J., Reitermayer, J., Wäsche, H., & Woll, A. (2022). Health literacy among university students: a systematic review of cross-sectional studies. *Frontiers in public health*, 9, 2121

- Luijten, S. C. M. (2025). The Road to Tailored Injury and Illness Prevention in Adapted Sports: Paving the way for an athlete centered approach.
- Meeuwisse, W. H., Tyreman, H., Hagel, B., & Emery, C. (2007). A dynamic model of etiology in sport injury: the recursive nature of risk and causation. *Clinical journal of sport medicine*, 17(3), 215-219.
- Mohammad, M., Chowdhury, M. A. B., Islam, M. N., Ahmed, A., Zahan, F. N., Akter, M. F., & Uddin, M. J. (2018). Health awareness, lifestyle and dietary behavior of university students in the northeast part of Bangladesh. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 33(2), 20180105
- Podobnik, M. M., Šarabon, N., Bilban, M., & Hadžić, V. (2025). Factors Associated with Low Back Overuse Injuries in Sports Science Students—A Prospective Study. *Zdravstveno Varstvo*, 64(1), 59-67.
- Purwanto, S., & Ockta, Y. (2024). Sports Nutrition and Gross Motor Skill Development in Youth Athletes: A Literature Review. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 10(8), 572-579.
- Raj, R. D., Fontalis, A., Grandhi, T. S., Kim, W. J., Gabr, A., & Haddad, F. S. (2023). The impact of the menstrual cycle on orthopaedic sports injuries in female athletes. *The Bone & Joint Journal*, 105(7), 723-728.
- Ramachandran, A. K., Pedley, J. S., Moeskops, S., Oliver, J. L., Myer, G. D., & Lloyd, R. S. (2024). Changes in Lower Limb Biomechanics Across Various Stages of Maturation and Implications for ACL Injury Risk in Female Athletes: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 1-26.
- Ward, K., & Higgs, F. (2024). Sports and Exercise-Related Injuries and Conditions. In *Routledge Handbook of Sports and Exercise Therapy* (pp. 296-360). Routledge.



p-ISSN: 1652 – 7189 e-ISSN: 1658 – 7472

Volume No.: 11 Issue No.: 43 .. April– June 2025

Albaha University Journal of Human Sciences

Periodical - Academic - Refereed

Published by Albaha University

017 7223212 دار المنار للطباعة

Email: buj@bu.edu.sa

<https://portal.bu.edu.sa/ar/web/bujhs>