

## ملخص:

يعتبر النشاط الرياضي ذا مكانة هامة داخل المجتمعات الحديثة حيث يشكل جانبا صحيا وفكريا وبدنيا، وكذا نفسيا، مما يجعله يحظى بأهمية بالغة في سياسة المجتمعات. غير أن ممارسة أي نشاط رياضي يخضع لشروط من بينها إجراء الفحوص الطبية والتي تساعد على تفادي الكثير من الأخطاء قد تؤدي إلى مضاعفات صحية تؤثر سلبا على الممارسين. واختيرت عينة البحث ب 140 رياضي واستخدموا استبيان ومقياس السلوك الاتجاه الصحي وأوصت على أهمية المراقبة الطبية خاصة للرياضيين الذين لم يسبق لهم إجراء فحوصات طبية من قبل لخصوصية هذه النوادي و خاصة في الجهة الجنوبية من الوطن.

كلمات مفتاحية: المراقبة الطبية. الأندية الرياضية. مسعد.

**Abstract:** Sports activity is considered to have an important place within modern societies, as it constitutes a health, intellectual and physical aspect, as well as psychological, which makes it of great importance in the policy of societies. However, the practice of any sports activity is subject to conditions, including medical examinations, which help to avoid many errors The research included 140 athletes, and they used a questionnaire and a measure of health behavior behavior that may lead to health complications that negatively affect practitioners. It emphasized the importance of medical monitoring, especially for athletes who had not previously undergone medical examinations, due to the specificity of these clubs, especially in the southern part of the country.

**Keywords:** Medical monitoring. Sports clubs. Messaad

## المراقبة الطبية والصحية وأهميتها لدى الأندية الرياضية بمسعد

جرعوب عبد الرحمان\*

جامعة زيان عاشور الجلفيت

(الجزائر)،

bookstaps@gmail.com

## مقدمة:

إن التغير الحديث على أسس علمية أدى إلى رفع مستوى المنافسات الرياضية في الألعاب المختلفة رافقه زيادة كبيرة في الأحمال التدريبية التي يخضع إليها اللاعبون في التدريب والمنافسة، وإن هذه الزيادة تتطلب بطبيعة الحال أن يكون اللاعب على مستوى عالٍ من الصحة واللياقة البدنية والوظيفية، لكي يكون مؤهلاً لمواجهة الحجوم والشدد التدريبية المتزايدة. وإن للسلوك الصحي ومتابعته أهمية كبيرة لجميع الممارسين للأنشطة الرياضية بصورة عامة والرياضيين الذين ينتظمون في تدريبات عالية وشاقة على وجه الخصوص، وإن هذه الأهمية لا تتعلق بالجوانب الجسدية فحسب بل تمتد إلى النواحي النفسية والوظيفية أيضاً وقد قاد الفهم المتزايد للعلاقة الكامنة بين السلوك والصحة إلى حدوث تحولات كبيرة في مستوى إدراك الرياضيين إلى أهمية الاهتمام بالسلوك الصحي لديهم، وإن دراسة وفهم الممارسات السلوكية المعززة بالصحة هي الخطوط الأولى نحو الابتعاد عن المخاطر الكبيرة الناتجة عن عدم الاهتمام بها. وإن أهمية البحث الحالي تتجلى في دراسة وتحليل السلوك الصحي للرياضيين ومحاولة تعديل أنماط هذا السلوك، الأمر الذي يجنب الرياضيين العادات الصحية غير الجيدة التي تسهم في الأذى الصحي وتعرضهم لمشاكل صحية متعددة وفي الوقت نفسه تقف حائلاً دون التطور الذي ينشده الرياضي على المستوى البدني والمهاري والنفسي من أجل تحقيق أفضل الانجازات الرياضية.

بتطرقنا لدراسة هذا الموضوع أردنا تسليط الضوء على أهمية المراقبة الطبية والصحية ودورها في استمرار ونجاح العمل على مستوى الأندية، بطرح التساؤل: **مامدى أهمية المراقبة الطبية لنوادي مدينة مسعد.؟**

## 1 - أهمية الدراسة:

إثراء الرصيد العلمي وزيادة في معارف الطلبة والأساتذة المشرفين.

أهمية المراقبة الطبية في تطوير النشاط الرياضي.

## 2 - أهداف الدراسة:

تهدف من خلال هذا البحث إلى ما يلي:

إبراز أهمية الفحوصات الطبية.

إكساب الرياضيين ثقافة صحية.

تسليط الضوء على المراقبة الطبية وواقعها في النوادي الرياضية.

## 3 - أسباب اختيار الموضوع:

تتلخص أسباب اختيارنا للموضوع في النقاط التالية:

تأكيد بعض المفاهيم الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي.

تركيز انتباه المشرفين على الأندية على الجانب الطبي للاعب.

إبراز أهمية المراقبة الطبية في تحسين مستوى اللاعبين.

الوفيات المفاجئة للاعبين ذوي المستوى العالي أثناء التدريب أو المنافسات.

## 4 - تحديد المفاهيم والمصطلحات:

### 1.5. المراقبة الطبية والسلوك الصحي :

يسهم علم الصحة في تحديد أنماط السلوك الخطرة وتحديد أسباب الاضطرابات الصحية وتشخيصها، وفي إعادة التأهيل وتحسين نظام الإمداد الصحي بالإضافة إلى ذلك فإنه يهتم بتحليل إمكانات التأثير لأنماط السلوك المتعلقة بالصحة للإنسان على المستوى الفردي والجماعي وبالأسس الاجتماعية للأمراض والتغلب عليها، وعلم الصحة يهتم بجوانب السلوك الصحي الآتية: تنمية الصحة والحفاظ عليها. الوقاية ومعالجة الأمراض. تحديد أنماط السلوك الخطرة. تحديد أسباب اضطرابات الصحة وتشخيصها. إعادة التأهيل. تحسين نظام الإمداد الصحي.

وهذا التطور السريع في علم الصحة قاد إلى تطوير كثير من البرامج الوقائية الجديدة ذات القيمة العملية وبالأخص في المجال الرياضي لما له من تطبيقات عملية واقعية بالإضافة إلى كون جميع المناهج التدريبية في جميع الفعاليات الرياضية تعتمد كلياً على صحة الفرد الرياضي، وكلما كانت هذه الصحة بحالة جيدة استطعنا تطبيق مفردات البرامج بشكل صحيح

(Wardle, Steptoe., 1997, p 443-445). كما

للسلوك الصحي أنماط تقوم على الإجراءات التي يتخذها الفرد من أجل التعرف المبكر على حدوث الأمراض ومنع حدوثها وهذا يشتمل على أنماط السلوك التي تبدو ملائمة من أجل الحفاظ على الصحة وتنميتها وإعادة الصحة الجسدية وهناك خمسة عوامل مهمة يمكن أن تحدد أنماط السلوك الصحي عوامل المحيط المادي العوامل المتعلقة بالحماية والمجتمع العوامل الاجتماعية والثقافية العوامل المتعلقة بالفرد والبيئة. (عويد سلطان المشعان ، 1999، ص104)

## 2.5. النشاط الرياضي: يرى قاسم حسن حسين فيعتبر

النشاط البدني الرياضي ميدان هام من ميادين التربية عموما، و التربية البدنية خصوصا ويعد عنصرا قويا في إعداد الفرد الصالح ، وتزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني و النفسي و الاجتماعي و الخلقي للوجهة الإيجابية ، لخدمة الفرد نفسه ومن خلاله خدمة المجتمع (قاسم حسن، 1990 ، ص 65). ويرى (الهزاع، 2009 . ص 63) على أنه حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات الهيكلية مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف أثناء الراحة. ويراه آخرون انه اكتساب المهارات الحركية الرياضية والمعلومات والمعارف المتصلة بها، وتنمية اللياقة البدنية والمحافظة عليها من أجل مستوى صحي أفضل.

الناشئين: الفئة العمرية الممتدة من 12 إلى 14 سنة تخص

الأطفال الذين هم في مرحلة نمو نشط.

## 5- الدراسات السابقة:

إن بحثنا هذا يخص الجانب الطبي والصحي والوقائي للاعبين في الأندية الرياضية، وذلك لاجتناب المخاطر وعدم الوقوع في الحوادث والإصابات، ويعني هذا أنه له أهمية بالغة وكبيرة، إذ لم تلقى عناية واهتمام لذلك لم نجد دراسات مشابهة أو سابقة إلا قليلا حيث نذكر منها:

- دراسة (سليمان أحمد حجر ومحمد قدري بكري 1983م) . عنوان الدراسة (دراسة مقارنة للانحناء الجانبي

لعمود الفقري بين تلاميذ المدينة والقرية) (السن من 15.12) سنة. عينة الدراسة: بلغ إجمالي أفراد العينة (600) تلميذ بعضهم من المدينة والبعض الآخر من القرية بأعمار (15.12) سنة وكان اختيارهم بطريقة عشوائية. هدفت الدراسة إلى: التعرف على نسبة انتشار الانحناء الجانبي للعمود الفقري بين عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية السن (15.12) سنة. التعرف على الفروق في نسب انتشار الانحناء الجانبي للعمود الفقري بين تلاميذ العينة موضع البحث في كل من المدينة والقرية. وتوصل الباحثان إلى مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات الاستنتاجات: إن النسبة المئوية للمصابين بالانحناء الجانبي للعمود الفقري أقل من النسبة المئوية لغير المصابين في كل من القرية والمدينة. زيادة النسبة المئوية للانحناء الجانبي للعمود الفقري لدى تلاميذ الصف الثالث من المرحلة التوصيات: إجراء اختبارات تشوهات القوام لتلاميذ المرحلة الإعدادية السن (15.12) سنة دوريا. الاهتمام بتمرينات القوام وإعداد برامج تدريبية تساعد في معالجة تشوهات القوام.

2- مذكرة لنيل شهادة ليسانس للطالب حمدوي إبراهيم، تحت عنوان "أهمية الفحوصات الطبية الوقائية من الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الثانويات الجزائرية"، سنة 1997، بمعهد التربية والبدنية بالجزائر، حيث عاجلت أهمية الفحوصات الطبية الوقائية من الإصابات الرياضية.

استخدم المنهج الوصفي في هذه الدراسة أما أداة البحث فكانت عبارة عن استمارات استبائية وزعت على الأساتذة والمدراء. نتائج المتحصل عليها: مضاعفات صحية للتلاميذ سببه غياب الفحوصات الطبية.

مذكرة لنيل شهادة ليسانس للطالب سوفي عيسى وآخرون، تحت عنوان "أهمية المراقبة الطبية لدى تلاميذ الطور الثانوي"، سنة 2002، بمعهد التربية والبدنية والرياضية قسنطينة، حيث عاجلت أهمية الفحوصات الطبية ودورها الفعال في الحفاظ على

إن مجتمع البحث الحالي هو لاعبو فرق أندية (سريع مسعد , اهلي مسعد, امال الرياضي لمسعد , سلام مسعد, حي المجاهدين , شباب القاهرة مسعد , جمعية القدس الرياضية , جمعية سعي في الرياضية ) بألعاب مختلفة هي (كرة القدم، كرة السلة، ملاكمة. كرة الطائرة، كرة اليد، سباحة ) إذ بلغ المجموع الكلي لأفراد مجتمع البحث (394) لاعبا من جميع الفعاليات المذكورة وقد اختار الباحثون عينة بلغ عدده (140) لاعب وهي من المجموع الكلي لمجتمع البحث وكان الاختيار بالطريقة العشوائية طبقية حسب نوع الفعالية وبأسلوب الاختيار المتساوي إذ تم اختيار (20-10) لاعبين لكل فعالية ومن كل نادي.

والجدول يبين عينة البحث وأنديتها وفعاليتها:

يبين عينة البحث وأنديتها وفعاليتها

الرقم	اسم النادي	نوع النشاط	عدد العينة
1	وفاق مسعد للملاكمة	كرة القدم	10
2	اهلي مسعد	كرة السلة	10
3	امال الرياضي لمسعد	كرة القدم	20
		كرة الطائرة	10
4	سلام مسعد	كرة القدم	10
5	حي المجاهدين	كرة القدم	20
6	شباب القاهرة مسعد	كرة القدم	10
		كرة الطائرة	10
		كرة اليد	10
7	جمعية القدس الرياضية	سباحة	15
8	جمعية سعي في الرياضية	كرة السلة	15
	المجموع		140

-وسائل جمع البيانات:

1. الملاحظة "هي الانتباه إلى ظاهرة أو حادثة معينة أو شيء ما بهدف الكشف عن أسبابها وقوانينها (سامي محمد ملحم: 2000، ص226.)، ومن خلال ملاحظة ومتابعة الباحثين للمؤسسات الرياضية المختلفة حددت مشكلة البحث الحالي.

سلامة وصحة التلاميذ. استخدم المنهج الوصفي في هذه الدراسة أما أداة البحث فكانت عبارة عن استمارات استبائية وزعت على الأساتذة الطور الثانوي. نتائج المتحصل عليها: الأهمية البالغة التي يلعبها الطبيب المدرسي. غياب الأطباء والعيادات الطبية أدى إلى غياب المتابعة الصحية الدورية.

مذكرة لنيل شهادة ليسانس للطلاب باهمي حمزة وآخرون، تحت عنوان "أهمية الطب الرياضي في تحسين مردود لاعبي كرة اليد (صنف أشبال)"، سنة 2006، بمعهد التربية والبدنية والرياضية بجامعة الجزائر "سيدي عبد الله". استخدم المنهج الوصفي في هذه الدراسة أما أداة البحث فكانت عبارة عن استمارات استبائية وزعت على اللاعبين والمدربين. نتائج المتحصل عليها: معظم فرق كرة اليد لا تحتوي على قاعات للعلاج وأطباء مختصين في الوقاية وعلاج الإصابات الرياضية وأيضا أن المستوى المتدني للمدربين أكد قلة التوعية من طرفهم وبالتالي غياب المتابعة الطبية الدورية والشاملة لرياضيين. الإهمال واللامبالاة للفئات الصغرى وخاصة فئة الأشبال أدى إلى عدم وجود متابعة طبية.

منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

-التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثون تجربة استطلاعية بتاريخ 2021/10/18 على عينة من لاعبي نادي اسلام مسعد الرياضي بكرة القدم بلغ عددهم (15) لاعبين، وتم استبعادهم من عينة التجربة الرئيسية للمقياس لغرض تحديد الزمن اللازم للإجابة على المقياس والتعرف على الصعوبات والعقبات وتنظيم إدارة المفحوصين.

-منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لمعالجة مشكلة البحث، وهو أنسب منهج للوصول إلى الحلول المطلوبة.

- مجتمع وعينة البحث:

2. الاستبيان "يعد الاستبيان أو الاستقصاء أداة ملائمة للحصول على معلومات وبيانات وحقائق مرتبطة بواقع معين، ويقدم الاستبيان بشكل عدد من الأسئلة يطلب الإجابة عنها من قبل عدد من الأفراد المعنيين بموضوع الاستبيان وقد استخدم الباحثون العديد من الاستبيانات لاستكمال إجراءات البحث منها:

مقياسي السلوك والاتجاه الصحي (سامر جميل رضوان وكونراد ريشكه 2001م، ص 7342).

يتألف هذا المقياس من جزأين الجزء الأول لقياس السلوك الصحي والجزء الثاني لقياس الاتجاهات نحو السلوك الصحي واستخدم للمرة الأولى في دراسته بتمويل من لجنة المجموعة الأوربية ويحتوي المقياس على مظاهر معينة من السلوك الصحي والاتجاهات نحوه، وقد وضع هذا المقياس بهدف الحصول على معطيات دقيقة من الشباب الجامعي والرياضي، وفي عام 1997م تم إعداد النسخة العربية الأولى من هذا المقياس عن اللغة الألمانية، إذ تم استبعاد بعض الفقرات التي لا تتطابق مع البيئة العربية وبعض عاداتها وتقاليدها ومنها (ارتياح الأندية الليلية، تعاطي المخدرات، الصداقة مع الجنس الآخر، ممارسة الجنس، النوم في غرف مشتركة، ارتياح البحر... الخ). وقد احتوى المقياس بصيغته العربية على المحاور التالية:

أ. الجزء الأول: مقياس السلوك الصحي، ويتكون من المحاور الآتية:

\* الممارسات الصحية الإيجابية: الحالة الجسمية، مدة النوم والوقاية من الشمس والبرد، تنظيف الأسنان.

\* عادات التغذية والطعام: تناول اللحوم، الفاكهة، الملح، المواد الغذائية بالألياف، تجنب تناول الدهون، الكلسترول، عدد وجبات الطعام والوجبات الثانوية التي يتم تناولها بين الوجبات الرئيسية، انتظام الفطور وإجراءات الحمية.

\* اتخاذ الإجراءات الصحية والوقائية: المراجعة المنتظمة للأطباء وأطباء الأسنان، القياس المنتظم لضغط الدم والسكر، وفحوصات ذاتية أخرى.

ب. الجزء الثاني: مقياس الاتجاهات نحو السلوك الصحي

ومحددات هامة للسلوك الصحي وقد تم تطوير العديد من النماذج التي تفسر العلاقة بين الاتجاهات والسلوك الصحي وقد تكون المقياس من عبارات بسيطة تراعي الكثير من الاتجاهات الصحية وتوضح مدى أهمية القيام بأنماط سلوكية صحية مختلفة. وإن طريقة بناء فقرات الجزء الأول من المقياس (السلوك الصحي) فقد كانت عبارة عن سؤال متبوع بدلائل الإجابة بما يتناسب مع نوع السلوك باستخدام طريقة (ثريستون) وبعضها باستخدام طريقة (ليكرت) وبعضها الآخر باستخدام طريقة (الصواب والخطأ).

أما طريقة بناء فقرات الجزء الثاني من المقياس (الاتجاه نحو السلوك الصحي) فكانت باستخدام طريقة (ليكرت)، وذلك بأن طرح الفقرة متبوعة بدرجات للأهمية تمتد من (1-10) إذ أن رقم (1) يمثل أقل أهمية ورقم (10) أكثر أهمية والأرقام بينهما تتدرج في الأهمية.

\* استبيان تعديل مقياس السلوك والاتجاه الصحي: إذ تم عرض المقياس على السادة الخبراء لغرض الحكم على ملائمة التعديلات التي أجريت على المقياس ليتناسب مع البيئة المدرسية.

### وسائل جمع المعلومات:

3. أقلام حبر ورصاص وساعات يدوية والإلكترونية.

- إجراءات البحث الرئيسة:

- تعديل مقياس السلوك والاتجاه الصحي:

قام الباحث بتعديل مقياس السلوك والاتجاه الصحي ليتلائم مع بيئة إذ اقترح الباحث حذف مجال (سلوك قيادة السيارات) لعدم الحاجة إليه في بحثنا تهتم بهذا الموضوع ولكون أغلب أفراد عينة البحث لا يملكون سيارات خاصة، كما تم إضافة فقرة (تناول المنشطات) لانتشار هذه الظاهرة بين الرياضيين في الأعوام الأخيرة وفقرة (تناول المنبهات) كونها أيضاً من الظواهر المنتشرة، وقد أضيفت هاتان الفقرتان إلى المجال الأول، وتم عرض هذه التعديلات على السادة الخبراء حرواش لمين جامعة الجلفة دودو بلقاسم جامعة ورقلة فايد عبد الرزاق جامعة المسيلة مجادي مصطفى جامعة الاغواط بن عبد السلام محمد الجلفة،

وقد حظيت بموافقتهم وتأييدهم بعد تعديل ودمج بعض الفقرات .

#### - استخراج الأسس العلمية للمقياس (التقنين):

\* الصدق: استخرج الباحثون صدق المحتوى للمقياس من خلال عرضه والتعديلات التي أجريت عليه على لجنة من الخبراء المختصين.

\* الثبات: للتأكد من ثبات المقياس استخدم الباحثون طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) إذ تم تطبيق المقياس على عينة من لاعبي نادي بكرة السلة في نادي سعي في بمسعد وبلغ عددهم (8) لاعبين بتاريخ 2020/10/19م وتم إعادة تطبيق المقياس على العينة نفسها بتاريخ 2020/10/26م وبعد معالجة نتائج التطبيق إحصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ظهر أن قيمة معامل الثبات تبلغ (0.82) وهو معامل ثبات عالي.

#### - التجربة الميدانية الرئيسة:

أجرى الباحثون التجربة الميدانية الرئيسة للمقياس على أفراد عينة البحث بمساعدة فريق العمل المساعد للفترة من 2020/12/9 ولغاية 2021/3/12 إذ تم توزيع استمارات المقياس بجزأيه على لاعبي كل نادي من أندية عينة البحث مجتمعاً، وقد جرت عملية توزيع المقياس وجمعه بكل سهولة ويسر وب تعاون جيد من قبل أفراد عينة البحث.

#### - الوسائل الإحصائية:

\* الوسط الحسابي \* الانحراف المعياري \* النسبة المئوية \* معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

#### 4. عرض ومناقشة نتائج البحث:

جدول يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج مقياس الاتجاه نحو السلوك الصحي مرتبة تنازلياً

ت	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
---	--------	---------------	-------------------

1	عدم تناول الكحول والمواد المخدرة	8	2.60
2	عدم تناول المواد المنشطة	8.9	2.70
3	الحصول على وقت النوم الكافي	7.8	2.30
4	تنظيف الأسنان	7.3	3.05
5	عدم التدخين	6.6	1.8
6	التغذية الصحية	6.3	1.995
7	الحفاظة على الوزن المثالي	6.00	1.75
8	مراجعة الأطباء وأطباء الأسنان	5.3	1.62
9	إجراء فحوصات دورية للقلب والدم والسكر	4	2.4
10	استخدام أدوات الوقاية من الشمس	3.9	1.91
11	عدم شرب المواد المنبهة	3.6	1.76
12	اختبارات تشوهات القوام	2.5	1.55

بعد عرض وتحليل نتائج الجداول توصلنا :

يتبين من خلال الجدول ما يلي:

إن الأوساط الحسابية لفقرات (عدم تناول الكحول أو المواد المخدرة أو المواد المنشطة والحصول على وقت نوم كافي) بلغت (8-8.9-7.8) على التوالي وهي اتجاهات ايجابية مما يدل على أن أفراد عينة البحث يملكون اتجاهات ايجابية بدرجة عالية نحو تناول الكحول والمواد المخدرة وعدم تناول المواد المنشطة بأنواعها وكذلك الحصول على وقت نوم كافي هذا يتطابق مع السلوك الصحي لأفراد العينة في هذه المجالات

الثلاثة.

1- وضع مرسوم يقضي بإجبارية الفحص الطبي الدوري لكل لاعب.

2- تأليف طاقم طبي متكون من ذوي الاختصاص في الطب الرياضي خاص بكل فريق، للتدخل في أي نوع من الإصابات سواء أثناء التدريب أو المباراة.

3- تنظيم ندوات خاصة بالتوعية بأسس وقواعد الوقاية من الإصابات الرياضية والتي تخص فئة اللاعبين.

4- فتح مراكز جهوية للطب الرياضي تستفيد منها جميع الفرق والأصناف وإذا أمكن فتح مراكز ولائية مختصة في مجال الطب الرياضي.

5- إعطاء ميزانية أكبر لهذه الفرق وتخصيص جزء منها لتدعيم الطب الرياضي من أجل إعطائه أهميته التي يستحقها.

6. إقامة دورات توعية للرياضيين بأهمية المحافظة على السلوك والعادات الصحية.

2 ضرورة وجود كوادر طبية متخصصة في المؤسسات الرياضية تعنى بأنواع السلوك الصحي.

7. أجراء الرياضيين لفحوصات طبية دورية للتعرف على حالتهم الصحية بدقة.

8. تقديم معونات مادية للرياضيين لأغراض الوقاية الصحية.

9. أجراء دراسات حول انتشار الأمراض بين الرياضيين أو الإصابات التي تنشأ من خلال التدريب والمنافسة وخاصة في وضعيات كورونا .

. خاتمة:

من خلال البحث النظري والدراسة الميدانية التي قمنا بها باستعمال الاستبيان وجدنا للأسف الشديد أنه لم يعطي للطب الرياضي أهمية ومكانة في رياضة في المنطقة الجنوبية ، خاصة في مدينة مسعد "، وهذا راجع إلى نقص الجانب المادي والمالي لهذه الفرق، وهذا ما يعود بالسلب على الرياضيين من الجانب الصحي وذلك بتعرضهم إلى إصابات متنوعة ومتفاوتة الخطورة، ، أما من الجانب الرياضي فيتمثل في تدهور مستواهم الرياضي نظرا لخطورة الإصابة وتكرارها وعدم وجود متابعة طبية دورية.

ويتبين من خلال الجدول نفسه أن الأوساط الحسابية لفقرات (تنظيف الأسنان وعدم التدخين والتغذية الصحية والمحافظة على وزن مثالي ومراجعة الأطباء وأطباء الأسنان) قد بلغت (5.3-6.00-6.3-6.6-7.3) على التوالي وهي اتجاهات ايجابية ولكن بدرجة متوسطة ، مما يدل على أن أفراد عينة البحث يملكون اتجاهات ايجابية متوسطة نحو هذه المجالات وهذا يتطابق مع النسب المئوية المتباينة لأفراد العينة في مقياس السلوك الصحي المتعلقة بالمواضيع نفسها.

ويتبين كذلك من الجدول نفسه أن الأوساط الحسابية لفقرات (إجراء فحوصات دورية للقلب والدم والسكر واستخدام أدوات الوقاية من الشمس وعدم شرب المواد المنبهة واختيارات تشوهات القوام قد بلغت (2.5-3.6-3.9-4) على التوالي وهي اتجاهات سلبية مما يدل على أن أفراد العينة يملكون اتجاهات سلبية أو لا يهتمون بهذه المجالات وهذا يتطابق أيضا مع نتائج أفراد العينة على مقياس السلوك الصحي على الفقرات التي تحتم بالسلوك نفسه.

الاستنتاجات:

توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية:

1. انخفاض نسبة أفراد العينة الذين يتناولون المشروبات الكحولية أو أحد المواد المخدرة.

2. وجود نسبة عالية من أفراد العينة الذين جربوا تناول المنشطات.

3 ارتفاع نسبة الرياضيين الذين يتناولون المواد المنبهة.

4. انخفاض واضح في نسبة أفراد العينة الذين يحافظون أو يلتزمون بالممارسات الصحية الإيجابية (القوام، النوم، الوقاية من الشمس، تنظيف الأسنان).

5. عدم التزام نسبة عالية من أفراد العينة بالأسس الصحية لعادات التغذية والطعام).

6. انخفاض نسبة أفراد العينة الذين يتخذون إجراءات صحية وقائية.

. التوصيات :

سوريين وألمان، مجلة التربية، العدد/4، دمشق، جامعة دمشق، 2001م.

#### مذكرات واطروحات:

9- سليمان أحمد حجر ومحمد قدرى بكري: دراسة مقارنة للانحناء الجانبي للعمود الفقري بين تلاميذ المدينة والقرية (السن من 15.12) سنة، مجلة بحوث التربية الرياضية، مجلد 1/، العدد (2.1)، جامعة الزقازيق، كلية التربية بالزقازيق، 1984م.

10- مذكرة لنيل شهادة ليسانس للطالب حمداوي إبراهيم، تحت عنوان "أهمية الفحوصات الطبية الوقائية من الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الثانويات الجزائرية"، سنة 1997.

11- مذكرة لنيل شهادة ليسانس للطالب سوفي عيسى وآخرون، تحت عنوان "أهمية المراقبة الطبية لدى تلاميذ الطور الثانوي"، سنة 2002، بمعهد التربية والبدنية والرياضية قسنطينة.

12- مذكرة لنيل شهادة ليسانس للطالب باهي حمزة وآخرون، تحت عنوان "أهمية الطب الرياضي في تحسين مردود لاعبي كرة اليد (صنف أشبال)"، سنة 2006، بمعهد التربية والبدنية والرياضية بجامعة الجزائر "سيدي عبد الله".

#### المراجع باللغات الأجنبية :

13-Wardle, Steptoe. A, Bellisle, F and Dcvout. P:Health dietary practice among European students, Health psychology, September, 1997,p 443-445.

كما أن النقص في الجانب المادي والمالي أدى إلى عدم توفر هذه الفئات على طبيب مختص أو حتى على طبيب عام يقوم بإجراء المتابعة الدورية على اللاعبين ومراقبتهم أثناء وبعد التدريبات أو حتى أثناء إجراء المباريات، وهذه مشكلة تعاني رياضة كرة السلة واجبارهم على ذلك من الفئات الصغرى. وفي الأخير نتمنى أن تجد هذه المشكلة العناية الكافية من طرف المسؤولين والتخفيف من كمية المشاكل التي تتخبط فيها.

#### 6- قائمة المراجع:

1- إبراهيم البصري: "الطب الرياضي" دار الحرية بغداد 1976.

2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وكمال عبد الحميد إسماعيل: الثقافة الصحية للرياضيين، دار الفكر العربي، ط1 مدينة مصر القاهرة، 2001.

3- إبراهيم أنيس وآخرون: المعجم الوسيط، 1972.

4- أنور خولي: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996.

5- أمين أنور الخولي، محمد حمادي: برنامج التنمية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1990.

6- أسامة كامل رتب: النشاط البدني والاسترخاء، دار الفكر العربي، ط1، 2004، القاهرة.

7- عويد سلطان المشعان وعبد اللطيف محمد خليفة: تعاطي المواد المؤثرة في الأعصاب بين طلاب جامعة الكويت، مجلة مؤتمر الخدمة النفسية والتنمية، الكويت، جامعة الكويت، 1999.

8- قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقه في مجال التدريب، مطابع التعليم العالي جامعة بغداد، 1990.

9 - سامي محمد ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2000.

10- سامر جميل رضوان وكونراد ريشكه: السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة، دراسة ميدانية مقارنة بين طلاب