



## مستوى الوعي بالتمارين الوقائية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

عبدالفتاح المرغني المختار

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة غريان

[Abdalfatih453@gmail.com](mailto:Abdalfatih453@gmail.com)

The Level of Awareness of Preventive Exercises among Students of the College of

Physical Education and Sport Sciences

Abdul Fattah Al-Marghani Al-Mukhtar

Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Gharyan University

تاريخ الاستلام: 2026/01/11 - تاريخ المراجعة: 2026/02/06 - تاريخ القبول: 2026/02/18 - تاريخ النشر: 2026 /03/17

### المستخلص :

يهدف لدى طلبة هذا البحث إلى التعرف على مستوى الوعي بالتمارين الوقائية ودرجة الممارسة وتحليل العلاقة بين نوع النشاط الرياضي الممارس ومستوى الوعي الوقائي واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي ، وتكون مجتمع وعينة البحث من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة غريان والبالغ عددهم (162) طالبا وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية لعدد (58) طالبا بنسبة (35.5%) من مجتمع البحث ، ولجمع المعلومات ومن خلال الاطلاع على دراسات تناولت موضوعات الوعي وعلاقته بمستوى الوقاية من الإصابات ومنع حدوثه مبكرا قام الباحث بإعداد استمارة استبيان لتحقيق أهداف البحث ولمعالجة البيانات الخاصة بها استخدم الباحث جميع المعالجات الإحصائية المناسبة واستنادا إلى نتائج التحليل الإحصائي المستخدم وتفسيراته تم التوصل إلى عدت نتائج أهمها ارتفاع مستوى وعي لدى الطلبة بأهمية التمارين الوقائية كم تسهم التمارين الوقائية في الحد من الإصابات الرياضية لدى الطلبة كما تم التوصل إلى الحاجة بتعزيز تطبيق التمارين الوقائية بشكل عملي مستمر لدى الطلبة وأيضا إدخال التمارين الوقائية ضمن البرامج التدريبية والأنشطة الرياضية في الكلية .

الكلمات المفتاحية (الوعي - التمارين الوقائية).

### المستخلص بالانجليزي :

This study aimed to identify the level of awareness of preventive exercises among students of the College of Physical Education and Sport Sciences, as well as the extent of their practice of these exercises. The study also examined the relationship between the type of sports activity practiced and the level of preventive awareness among students.

The researcher adopted the descriptive survey method as it was deemed appropriate for the objectives of the study. The research population consisted of students from the College of Physical Education and Sport Sciences at Ghreiban University, totaling 162 students. A random sample of 58 students was selected, representing 35.5% of the total study population.

Data were collected through reviewing relevant literature and previous studies addressing awareness and its relationship to injury prevention. In addition, a questionnaire was designed by the researcher as the primary tool for data collection in order to achieve the study objectives. Appropriate statistical methods were employed to analyze the collected data.

The results of the statistical analysis indicated that students demonstrated a high level of awareness regarding the importance of preventive exercises, particularly in their role in

reducing sports-related injuries. The findings also highlighted the need to encourage the implementation of preventive exercises as a regular practical component in students' training routines, as well as the importance of integrating such exercises into the training programs and sports activities conducted within the college.

#### 1. المقدمة :

تعد الإصابات الرياضية من أبرز المشكلات التي تواجه الأفراد الممارسين للنشاط البدني، وخاصة طلبة كليات التربية البدنية نظراً لطبيعة البرامج الدراسية التي تتطلب ممارسة مستمرة لمختلف الأنشطة الرياضية والبدنية . وقد تؤثر هذه الإصابات سلباً في المستوى البدني والمهاري للطلبة ، كما قد تعيق استمرارهم في ممارسة الأنشطة الرياضية ، فضلاً عن تأثيرها في مساهمهم الأكاديمي والتدريبي .

لذلك أصبحت التمارين الوقائية من الأساليب الحديثة والمهمة في إعداد الرياضيين والحد من الإصابات الرياضية ، الأمر الذي يتطلب مستوى عالياً من الوعي لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وطرق تطبيقها . ورغم التطور الحاصل في مجال العلوم الرياضية وازدياد الاهتمام ببرامج الوقاية من الإصابات ، إلا إن العديد من الطلبة قد لا يولون الاهتمام الكافي بالتمارين الوقائية التي تسبق أو ترافق ممارسة النشاط البدني ، مثل تمارين الإحماء والإطالات وتمارين التوازن وتقوية العضلات .

حيث تشير الدراسات الحديثة إلى أن التمارين الوقائية مثل تمارين الإحماء والإطالات وتمارين التوازن وتقوية العضلات تسهم في إعداد الجسم للنشاط البدني وتقليل احتمالية التعرض للإصابات المختلفة. كما تساعد هذه التمارين على تحسين مرونة العضلات والمفاصل وزيادة كفاءة الجهاز العضلي العصبي، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على الأداء البدني والمهاري لدى الممارسين للنشاط الرياضي (Emery & Pasanen, 2019).

كما يلعب مستوى الوعي لدى الأفراد دوراً مهماً في الالتزام بتطبيق التمارين الوقائية قبل وأثناء وبعد ممارسة النشاط البدني. فكلما ارتفع مستوى الوعي الصحي والرياضي لدى الطلبة، زاد اهتمامهم بتطبيق الإجراءات الوقائية، مما يسهم في تقليل نسبة الإصابات الرياضية بينهم. ولذلك تسعى المؤسسات التعليمية والرياضية إلى تعزيز الثقافة الوقائية لدى الطلبة من خلال البرامج التعليمية والتدريبية المختلفة (Steffen et al., 2008).

ومن خلال الملاحظات الميدانية إلى أن بعض الطلبة يمارسون الأنشطة الرياضية دون الالتزام الكافي بالإجراءات الوقائية ، الأمر الذي قد يزيد من احتمالية تعرضهم للإصابات المختلفة . ومن هنا تظهر الحاجة إلى التعرف على مستوى الوعي لدى الطلبة بأهمية التمارين الوقائية ومدى إدراكهم لدورها في الوقاية من الإصابات الرياضية .

#### 2. مشكلة البحث:

تعد ممارسة النشاط البدني والرياضي من الركائز الأساسية التي تسهم في تعزيز الصحة العامة وتنمية القدرات البدنية والمهارة لدى الأفراد، ويعد طلبة كليات التربية البدنية من أكثر الفئات ممارسة لهذه الأنشطة نظراً لطبيعة البرامج الدراسية التي تعتمد بشكل كبير على الأداء الحركي والتدريب العملي في مختلف الألعاب والأنشطة الرياضية. إلا أن ممارسة النشاط الرياضي قد يصاحبها في كثير من الأحيان التعرض لمجموعة من الإصابات الرياضية الناتجة عن الجهد البدني أو الأداء الحركي غير السليم أو عدم الالتزام بالإجراءات الوقائية اللازمة قبل وأثناء ممارسة النشاط البدني.

وتعد التمارين الوقائية من أهم الوسائل التي تسهم في الحد من الإصابات الرياضية، إذ تساعد على إعداد الجسم للنشاط البدني من خلال تحسين مرونة العضلات والمفاصل وزيادة كفاءة الجهاز العضلي والعصبي، بالإضافة إلى تعزيز التوازن العضلي وتقليل احتمالية التعرض للإجهاد أو التمزقات العضلية والإصابات المختلفة. وعلى الرغم من أهمية هذه التمارين، إلا أن ملاحظات الباحث تشير إلى أن بعض طلبة كلية التربية البدنية قد لا يلتزمون بأداء التمارين الوقائية بالشكل المطلوب، أو قد لا يدركون أهميتها بشكل كافٍ في الوقاية من الإصابات الرياضية.

كما أن ضعف الوعي بالتمارين الوقائية قد يؤدي إلى إهمالها أو ممارستها بصورة غير صحيحة، الأمر الذي قد يزيد من احتمالية التعرض للإصابات الرياضية أثناء التدريب أو المشاركة في الأنشطة البدنية المختلفة. ومن هنا تبرز الحاجة إلى التعرف على مستوى وعي طلبة كلية التربية البدنية بالتمارين الوقائية، ومدى إدراكهم لأهميتها في الوقاية من الإصابات الرياضية.

وبناءً على ما سبق، تتحدد مشكلة البحث الحالي في محاولة التعرف على مستوى الوعي بالتمارين الوقائية لدى طلبة كلية التربية البدنية، وذلك من خلال الإجابة عن التساؤل الرئيس الآتي:

ما مستوى الوعي بالتمارين الوقائية لدى طلبة كلية التربية البدنية؟  
ويسعى هذا البحث إلى الكشف عن مدى إدراك الطلبة لأهمية التمارين الوقائية ودورها في الحد من الإصابات الرياضية، بما يسهم في تقديم توصيات علمية يمكن أن تساعد في تعزيز الثقافة الوقائية لدى طلبة كليات التربية البدنية.

3. الأهداف :

- 1- التعرف على مدى معرفة الطلبة بالتمارين الوقائية قبل ممارسة النشاط البدني .
- 2- التعرف على درجة ممارسة الطلبة للتمارين الوقائية عملياً أثناء النشاط البدني .
- 3- تقييم اتجاهات الطلبة نحو التمارين الوقائية وأهميته .
- 4- تحليل العلاقة بين نوع النشاط الرياضي الممارس ومستوى الوعي الوقائي.

4. التساؤلات :

- 1- ما مستوى الوعي بالتمارين الوقائية لدى عينة البحث ؟
- 2- ما مدى ممارسة الطلبة للتمارين الوقائية عملياً أثناء النشاط البدني؟
- 3- ما اتجاهات الطلبة نحو التمارين الوقائية وأهمية الالتزام بها ؟
- 4- هل توجد علاقة واضحة بين المعرفة والممارسة واتجاهات بالتمارين الوقائية لدى عينة البحث ؟

5. المصطلحات المستخدمة :

أولاً: الوعي الوقائي:

يشير الوعي الوقائي إلى مستوى إدراك الفرد ومعرفته بالممارسات والإجراءات التي تسهم في الوقاية من الإصابات أو المشكلات الصحية، إضافة إلى فهمه لأهمية إتباع السلوكيات الصحية والوقائية أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي.

وقد عرّف الخالدي (2021) الوعي الوقائي بأنه:

"إدراك الفرد لمجموعة المعلومات والسلوكيات الصحية التي تساعده على تجنب الإصابات والمخاطر المرتبطة بممارسة النشاط البدني".

ثانياً: التمارين الوقائية:

تشير التمارين الوقائية إلى مجموعة من التمارين البدنية التي تهدف إلى إعداد الجسم لممارسة النشاط الرياضي وتقليل احتمالية التعرض للإصابات من خلال تحسين القوة العضلية والمرونة والتوازن والتوافق العضلي العصبي.

وقد عرف زموري (2021) التمارين الوقائية بأنها:

"مجموعة من التمارين التي يؤديها الفرد قبل أو أثناء النشاط البدني بهدف حماية الجسم من الإصابات وتحسين كفاءة الجهاز العضلي والمفصلي".

ثالثاً: طلبة الكلية:

يقصد بطلبة الكلية هم الطلبة المقيدون بالعام الدراسي ويدرسون المقررات الدراسية النظرية والعملية والممارسون للأنشطة الرياضية داخل وخارج الكلية . ويخضعون لبرامج تعليمية وتدريبية تهدف إلى تطوير قدراتهم المعرفية والبدنية والمهارية.  
6. الدراسات السابقة :

**6.1 دراسة عبد العليم، شريف، والعارضى (2023)** : تناولت الدراسة التعرف على مستوى الوعي الصحي والوقائي بالإصابات الرياضية لدى طلبة كليات التربية البدنية . كما أكدت النتائج ضرورة تعزيز البرامج التوعوية والوقائية للحد من الإصابات الرياضية ، و أن غالبية الرياضيين لديهم وعي صحي متوسط إلى جيد بمفاهيم الوقاية من الإصابات الرياضية، وأن التجربة الشخصية أو مشاهدة إصابات زملاء ترفع من مستوى الوعي لديهم.

**6.2 دراسة بوفريدة وسرايعية (2022)** : تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي بالإصابات الرياضية وطرق الوقاية منها لدى طلبة التربية البدنية .

حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة ايجابية بين مستوى الوعي وممارسة التمارين الوقائية وأن البرامج التثقيفية والورش العملية تزيد من مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم، وأن التطبيق العملي للتمارين الوقائية ضروري للحد من الإصابات.

**6.3 دراسة زموري (2021)** : تهدف الدراسة إلى التعرف على دور التمارين الوقائية في الحد من الإصابات الرياضية لدى طلبة الجامعات ، واطهرت نتائج الدراسة أن الطلبة الذين يمارسون التمارين الوقائية بشكل منتظم تقل لديهم احتمالية الإصابة مقارنة بغيرهم .

قدمت تحليلاً نظرية للطب الرياضي ودوره في الوقاية وعلاج الإصابات الرياضية، وأكدت أهمية التوعية والتثقيف الصحي ضمن برامج التدريب الرياضي.

**6.4 دراسة الحسيني (2018)** : تهدف الدراسة إلى التعرف على اثر برامج الإحماء والتمارين الوقائية في تقليل الإصابات الرياضية لدى الرياضيين واطهرت النتائج أن الالتزام ببرامج الإحماء والتمارين الوقائية يسهم بشكل كبير في تقليل نسبة الإصابات العضلية والمفصالية لدى الرياضيين .

7- المنهج :

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لطبيعة البحث .

7-1 - المجتمع:

بلغ مجتمع البحث (162) طالبا وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بنسبة (35.5%) من مجتمع البحث ،حيث بلغ عدد أفراد العينة الأساسية (58) طالبا ، تم توزيعهم على الفصول الدراسية المختلفة للعام الجامعي (2025- 2026 م).

7-2 - العينة الاستطلاعية :

تم اختيار العينة الاستطلاعية من (10) طلبة من خارج عينة البحث الأساسية وذلك لغرض تجربة أداة البحث والتأكد من صدقها وثباتها قبل تطبيقها على العينة الأساسية .

7-3- العينة:

تم اختيار عينة البحث من طلبة الكلية بالطريقة العشوائية ممثلة للمستويات الدراسية المختلفة والبالغ عددهم (58) طالبا بنسبة (35.5%) من مجتمع البحث .

معايير الاشتمال: الطلاب الممارسون للنشاط البدني بانتظام.

معايير الاستبعاد: الطلاب غير الممارسين أو المصابون حديثاً.

7-4- الأدوات :

استبانته مكونة من 4 محاور:

- الإحماء .

- تمارين التوازن .

- الإطالات.

- الاستشفاء والراحة.

- مقياس ليكرت 5 نقاط.

7-5- الإجراءات:

- تصميم استمارة الاستبيان وفق الدراسات السابقة.

- مراجعة المحتوى من لجنة خبراء .

- توزيع استمارة الاستبيان إلكترونياً وحضورياً.

- جمع البيانات وترميزها للتحليل.

8. الإجراءات الإحصائية :

- التكرارات والنسب المئوية.

- المتوسطات والانحراف المعياري لكل محور .

- معامل الارتباط

- معامل ثبات استمارة الاستبيان لكل محور باستخدام كرونباخ الفا.

8-1- صدق الأداة :

الجدول رقم (1) صدق محاور الاستبيان والدرجة الكلية للأداة

المحور	عدد الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المعرفة بالتمارين الوقائية	5	0.79	دال
أهمية التمارين الوقائية	5	0.83	دال
ممارسة التمارين الوقائية	5	0.76	دال
الاتجاهات نحو التمارين الوقائية	5	0.81	دال

تضح من نتائج الجدول الخاص بالصدق أن معاملات الارتباط بين محاور الاستبيان والدرجة الكلية جاءت مرتفعة، حيث تراوحت قيمها بين (0.76 - 0.83)، وجميعها دالة إحصائياً، مما يدل على وجود علاقة ارتباط قوية بين فقرات كل محور والدرجة الكلية للاستبيان.

فقد بلغ معامل الارتباط لمحور المعرفة بالتمارين الوقائية (0.79)، بينما بلغ لمحور أهمية التمارين الوقائية (0.83) وهو أعلى معامل ارتباط بين المحاور، في حين بلغ معامل الارتباط لمحور ممارسة التمارين الوقائية (0.76)، أما محور الاتجاهات نحو التمارين الوقائية فقد بلغ (0.81).

وتشير هذه النتائج إلى أن فقرات الاستبيان تتمتع بدرجة جيدة من الصدق الداخلي، وأنها تقيس الأبعاد التي وضعت لقياسها، مما يؤكد صلاحية الأداة للتطبيق في الدراسة.

8-2 - ثبات الأداة :

الجدول رقم (2) ثبات أداة الاستبيان باستخدام الفا كرونباخ

المحور	الفقرات	معامل الفا كرونباخ
المعرفة بالتمارين الوقائية	5	0.82
أهمية التمارين الوقائية	5	0.85
ممارسة التمارين الوقائية	5	0.78
الاتجاهات نحو التمارين الوقائية	5	0.80
الثبات الكلي للاستبيان	20	0.82

تضح من نتائج جدول الثبات أن قيم معامل ألفا كرونباخ لمحاور الاستبيان جاءت مرتفعة، حيث تراوحت بين (0.78) - (0.85)، وهي قيم تدل على مستوى عالٍ من الثبات والاتساق الداخلي بين فقرات الاستبيان. فقد بلغ معامل الثبات لمحور المعرفة بالتمارين الوقائية (0.82)، بينما بلغ لمحور أهمية التمارين الوقائية (0.85) وهو أعلى معامل ثبات بين المحاور، في حين بلغ معامل الثبات لمحور ممارسة التمارين الوقائية (0.78)، كما بلغ لمحور الاتجاهات نحو التمارين الوقائية (0.80).

كما بلغ الثبات الكلي للاستبيان (0.82) لعدد 20 فقرة، وهي قيمة مرتفعة تشير إلى أن أداة الدراسة تتمتع بدرجة عالية من الثبات، مما يجعلها مناسبة للاستخدام في جمع البيانات وتحقيق أهداف الدراسة.

4- عرض النتائج :

جدول رقم (3) يوضح التعرف على مستوى الوعي بالتمارين الوقائية لدى عينة البحث

الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط المرجح	الوزن المئوي	مستوى الوعي
اعرف مفهوم التمارين الوقائية	4.03	0.86	0.200	4.97%	مرتفع
اعرف أهمية الإحماء قبل ممارسة النشاط البدني	4.05	0.77	0.202	5.00%	مرتفع
اعرف أن تمارين الإطالة تقلل من الإصابات	4.00	1.00	0.197	4.93%	متوسط
اعرف أن التمارين الوقائية تحسن الأداء البدني	4.12	0.79	0.208	5.07%	مرتفع
اعرف بعض التمارين الوقائية للمعضلات والمفاصل	4.12	0.85	0.207	5.03%	مرتفع
المجموع لمحور المعرفة	-	-	1.014	25%	-

يتضح من جدول (3) الخاص بمحور المعرفة بالتمارين الوقائية أن المتوسطات الحسابية لفقرات المحور جاءت مرتفعة، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (4.00 - 4.12) بانحراف معياري قدره (0.77 - 0.86)، مما يدل على ارتفاع مستوى المعرفة لدى طلبة الكلية فيما يتعلق بالتمارين الوقائية.

كما تشير النتائج إلى أن النسبة المئوية للمحور جاءت مرتفعة، وهو ما يعكس إدراك الطلبة لمفهوم التمارين الوقائية وأهميتها في الوقاية من الإصابات وتحسين الأداء البدني.

جدول رقم (4) يوضح أهمية التمارين الوقائية

الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	الوزن المئوي	مستوى الفقرة
اعتبر الإحماء قبل النشاط أساسيا	4.16	0.77	0.210	5.04%	مرتفع
أرى أن تمارين الإطالة ضرورية قبل وبعد الرياضة	4.18	0.79	0.211	5.06%	مرتفع
أرى أن الالتزام بالتمارين الوقائية يقلل الإصابات	4.12	0.81	0.206	5.00%	مرتفع
أرى أن التمارين الوقائية ضرورية للرياضة اليومية	4.20	0.78	0.213	5.08%	مرتفع
التزم بالتمارين الوقائية بانتظام اثناء ممارسة الرياضة	4.10	0.80	0.206	5.02%	مرتفع
المجموع	-	-	1.046	25%	-

يتضح من نتائج جدول أهمية التمارين الوقائية أن المتوسطات الحسابية لفقرات المحور جاءت بدرجة مرتفعة، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام (4.10) بانحراف معياري قدره (0.80).

كما تشير النتائج إلى أن الطلبة يدركون بدرجة كبيرة أهمية التمارين الوقائية في تقليل الإصابات الرياضية وتحسين الأداء البدني.

وتعكس هذه النتيجة مستوى عاليًا من الوعي لدى الطلبة بأهمية ممارسة التمارين الوقائية قبل وبعد النشاط البدني، الأمر الذي يعزز الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة هذه التمارين.

جدول رقم (5) يوضح التعرف على محور ممارسة التمارين الوقائية

الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	الوزن المئوي	مستوى الممارسة
أحرص على أداء تمارين الإحماء قبل الرياضة	3.75	0.96	0.193	5.14%	متوسط
أمارس تمارين الإطالة قبل وبعد النشاط	3.70	1.00	0.188	5.07%	متوسط
أمارس التمارين الوقائية بانتظام	3.60	1.05	0.177	4.93%	متوسط
أطبق التمارين الوقائية أثناء التدريب	3.65	0.98	0.183	5.00%	متوسط
ألتزم بأداء التمارين الوقائية بطريقة صحيحة	3.55	1.02	0.173	4.86%	متوسط
المجموع	-	-	0.914	25%	-

يتضح من جدول (5) الخاص بمحور ممارسة التمارين الوقائية أن المتوسطات الحسابية لفقرات المحور جاءت بدرجة متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام للمحور مابين (3.55 - 3.75) بانحراف معياري قدره (0.96 - 1.00). كما تشير النتائج إلى أن مستوى ممارسة الطلبة للتمارين الوقائية جاء بدرجة متوسطة، مما يدل على أن الطلبة لا يطبقون التمارين الوقائية بشكل منتظم بالرغم من إدراكهم لأهميتها.

جدول رقم (6) التعرف على اتجاهات الطلبة نحو التمارين الوقائية

الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	الوزن المئوي	الاتجاه
أشعر بأهمية التمارين الوقائية	4.20	0.77	0.212	5.06%	إيجابي
التمارين الوقائية تحمي الجسم من الإصابة	4.25	0.74	0.216	5.10%	إيجابي
أفضل ممارسة التمارين الوقائية قبل النشاط	4.00	0.85	0.192	4.81%	إيجابي
أناصح زملائي بممارسة التمارين الوقائية	4.05	0.82	0.198	4.89%	إيجابي
التمارين الوقائية ضرورية لممارسي الرياضة	4.30	0.70	0.221	5.14%	إيجابي
المجموع للمحور	-	-	1.039	25%	-

يتضح من جدول (6) الخاص بمحور الاتجاهات نحو التمارين الوقائية أن المتوسطات الحسابية لفقرات المحور جاءت بدرجة مرتفعة، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام للمحور (4.12) بانحراف معياري قدره (0.79). كما تشير النتائج إلى أن اتجاهات الطلبة نحو التمارين الوقائية كانت إيجابية، حيث أظهرت الفقرات نسباً مرتفعة تعكس اقتناع الطلبة بأهمية هذه التمارين في الوقاية من الإصابات وتحسين مستوى اللياقة البدنية.

جدول رقم (7) يوضح معاملات الارتباط بين المتغيرات الأربعة

المتغيرات	المعرفة	أهمية التمارين الوقائية	الممارسة	الاتجاهات
المعرفة	1	**0.82	**0.56	**0.74
أهمية التمارين الوقائية	**0.82	1	**0.53	**0.78
الممارسة	**0.56	**0.53	1	**0.61
الاتجاهات	**0.74	**0.78	**0.61	1

يتضح من الجدول (7) الذي يوضح معاملات الارتباط بين المتغيرات الأربعة ، وهي المعرفة بالتمارين الوقائية ، وأهمية التمارين الوقائية ، ومستوى الممارسة ، والاتجاهات نحو التمارين الوقائية ، وجود علاقات ارتباطية موجبة بين جميع المتغيرات .

حيث أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية قوية بين المعرفة وأهمية التمارين الوقائية بلغت (\*\*0.82) ، مما يدل على أن زيادة المعرفة لدى الطلبة بالتمارين ترتبط بزيادة إدراكهم لأهمية هذه التمارين .

كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة بين المعرفة والممارسة بلغت (\*\*0.56) ، مما يشير إلى زيادة المعرفة تساهم جزئياً في تعزيز مستوى ممارسة الطلبة للتمارين الوقائية .

وبالنسبة للعلاقة بين المعرفة والاتجاهات نحو التمارين الوقائية فقد بلغت (\*\*0.74) ، مما يدل على أن الطلبة ذوي المعرفة الأعلى بالتمارين الوقائية يميلون إلى تبني اتجاهات إيجابية نحو الممارسة .

دال إحصائياً عند مستوى 0.01

5- مناقشة النتائج :

يتضح من نتائج الجداول المتعلقة بالمتعلقة بمحاور الدراسة الأربعة، وهي المعرفة بالتمارين الوقائية، وأهمية التمارين الوقائية، وممارسة التمارين الوقائية، والاتجاهات نحو التمارين الوقائية، أن استجابات أفراد العينة جاءت مرتفعة، مما يشير إلى مستوى عالٍ من الإدراك والالتزام والموقف الإيجابي تجاه التمارين الوقائية.

أولاً: محور المعرفة بالتمارين الوقائية:

أظهرت النتائج أن متوسطات الفقرات الخاصة بمحور المعرفة بالتمارين الوقائية جاءت مرتفعة، مما يعكس وعياً جيداً لدى أفراد العينة بأهمية تمارين الإحماء وتمارين الإطالة والتمارين الوقائية قبل وبعد ممارسة النشاط الرياضي. وتوافق هذه النتائج مع دراسة (أحمد، 2020) التي أكدت أن المعرفة الجيدة بالتمارين الوقائية تساهم في تقليل الإصابات الرياضية وتعزيز جاهزية الجسم للأداء البدني، وكذلك مع نتائج دراسة (المرزوقي، 2019) التي أشارت إلى أن إدراك الرياضيين لمبادئ الوقاية يساهم في تحسين سلامتهم البدنية وتقليل المضاعفات الناتجة عن التمارين المكثفة.

ثانياً: محور أهمية التمارين الوقائية:

أظهرت النتائج ارتفاع المتوسطات الحسابية لهذا المحور، مما يدل على أن أفراد العينة يقدرون بالدور الحيوي للتمارين الوقائية في الحفاظ على سلامة الجسم أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية. ويتفق هذا مع ما أشار إليه (الزبيدي، 2019) حيث بينت نتائج الدراسة أن إدراك الرياضيين لأهمية التمارين الوقائية يعزز الالتزام بها ضمن البرامج التدريبية، كما أكدت دراسة (الحسيني، 2018) أن الوعي بأهمية التمارين الوقائية يرتبط ارتباطاً إيجابياً بمستوى الأداء البدني وتقليل الإصابات العضلية.

ثالثاً: محور ممارسة التمارين الوقائية:

أشارت النتائج أن ممارسة التمارين الوقائية جاءت أيضاً ضمن المستوى المرتفع، وهو ما يعكس أن إدراك الأفراد لم يقتصر على الجانب المعرفي فقط، بل امتد إلى التطبيق العملي لهذه التمارين أثناء النشاط الرياضي. وتدعم هذه النتائج دراسة (الخالدي، 2021) التي أشارت إلى أن الالتزام بأداء التمارين الوقائية يقلل من مخاطر الإصابات العضلية أثناء التدريبات المكثفة، وكذلك دراسة (اليوسف، 2020) التي أظهرت أن الممارسين المنتظمين للتمارين الوقائية يتمتعون بمرونة أكبر وقدرة أفضل على تحمل الجهد البدني.

رابعاً: محور الاتجاهات نحو التمارين الوقائية :

كشفت النتائج ارتفاعاً واضحاً في الاتجاهات الإيجابية تجاه التمارين الوقائية، مما يعكس قناعة قوية لدى أفراد العينة بأهمية هذه التمارين وضرورتها ضمن النشاط الرياضي اليومي. وتتفق هذه النتائج مع دراسة (الحسيني، 2018) التي بينت أن المواقف الإيجابية تجاه التمارين الوقائية ترتبط بالالتزام المستمر بممارستها، وتدعمها دراسة (المرزوقي، 2019) التي أظهرت أن القناعات الإيجابية تجاه الوقاية تساهم في تحسين الأداء الرياضي وتقليل مخاطر الإصابات المختلفة. كما تشير النتائج الكلية لجميع محاور الدراسة إلى أن أفراد العينة يمتلكون مستوى مرتفعاً من المعرفة والإدراك والممارسة والاتجاهات الإيجابية تجاه التمارين الوقائية، وهو ما يتفق مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة. وتعكس هذه النتائج أهمية تعزيز برامج التوعية والتدريب حول التمارين الوقائية، لضمان سلامة الرياضيين وتحسين كفاءتهم البدنية وتقليل احتمالية الإصابات أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.

- الاستنتاجات :

من خلال تحليل النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- يتمتع طلبة الكلية بمستوى وعي مرتفع بأهمية التمارين الوقائية .
- 2- يوجد مستوى متوسط في ممارسة التمارين الوقائية لدى الطلبة.
- 3- يمتلك الطلبة اتجاهات ايجابية نحو ممارسة التمارين الوقائية .
- 4- توجد حاجة إلى تعزيز تطبيق التمارين الوقائية بشكل عملي لدى الطلبة .
- 5- يمكن أن تسهم التمارين الوقائية في الحد من الإصابات الرياضية لدى الطلبة .

- التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث يوصي الباحث بما يلي :

- 1- ضرورة نشر الوعي بأهمية التمارين الوقائية بين طلبة الكلية .
- 2- تشجيع الطلبة على ممارسة التمارين الوقائية قبل وبعد النشاط البدني .
- 3- تنظيم ورش عمل ومحاضرات حول أهمية التمارين الوقائية .
- 4- إدخال التمارين الوقائية ضمن البرامج التدريبية والأنشطة الرياضية في الكلية .
- 5- إجراء دراسات مستقبلية حول التمارين الوقائية وعلاقتها بالإصابات الرياضية .

المراجع :

- 1- أحمد، محمد عبد الله. (2020). الوعي بالتمارين الوقائية ودورها في الحد من الإصابات الرياضية لدى طلبة كليات التربية البدنية. مجلة علوم الرياضة، 12(2)، 45-60.
- 2- الحسيني، أحمد محمود. (2018). أثر برامج الإحماء والتمارين الوقائية في تقليل الإصابات الرياضية لدى الرياضيين. المجلة العربية لعلوم الرياضة، 10(1)، 33-50.

- 3- ألكالدي، عبد الرحمن صالح. (2021). مستوى الثقافة الصحية والوقائية لدى طلبة كليات التربية الرياضية. مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، 15(3)، 120-138.
- 4- اليوسف، خالد بن محمد. (2020). دور التمارين الوقائية في تقليل الإصابات العضلية لدى لاعبي الألعاب الجماعية. مجلة دراسات التربية الرياضية، 14(2)، 70-88.
- 5- بوفريده، محمد، وسرايعية، أحمد. (2022). مستوى الوعي بالإصابات الرياضية وطرق الوقاية منها لدى طلبة التربية البدنية. مجلة العلوم الإنسانية والرياضية، 18(1)، 95-112.
- 6- زموري، عبد الله محمد. (2021). التمارين الوقائية وعلاقتها بالحد من الإصابات الرياضية لدى طلبة الجامعات. مجلة علوم النشاط البدني والرياضي، 9(2)، 55-73.
- 7- عبدالعليم، محمد حسن، شريف، أحمد علي، والعارض، خالد محمود. (2023). الوعي الصحي والوقائي بالإصابات الرياضية لدى طلبة كليات التربية البدنية. مجلة البحوث التربوية والرياضية، 17(4)، 140-158.
- المراجع الأجنبية :**

8- Emery, C. A., & Pasanen, K. (2019). Current trends in sport injury prevention. Best Practice & Research Clinical Rheumatology, 33(1), 3-15

9- Steffen, K., Myklebust, G., Olsen, O., Holme, I., & Bahr, R. (2008). Preventing injuries in female youth football. British Journal of Sports Medicine, 42(7), 605-611