**مستخلص** **البحث السادس باللغة العربية (فردي)**

**الثقافة الصحية وعلاقتها بالإصابات الرياضية للاعبي الرياضات الفردية**

**أحمد حمدي محمد خضر بيومي[[1]](#footnote-1)\***

**مستخلص البحث باللغة العربية:**

يهدف البحث إلي معرفة العلاقة بين الثقافة الصحية ومعدل الإصابات لدي لاعبي بعض الرياضات الفردية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، كما اشتمل مجتمع البحث على لاعبي بعض الرياضات الفردية (القوس والسهم، رفع الأثقال، المصارعة، الكاراتيه، الجودو، الملاكمة)، والمقيدون بنادي الصيد المصري بالدقي، وبلغ قوام مجتمع الدراسة (150) لاعب فوق (15 سنة)، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث، وبلغ قوام عينة البحث (100) لاعب تم اختيارهم كعينة أساسية، وتم اختيار (30) لاعبين كعينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات، **كما أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات التالية:**

1. يُظهر متوسط نسبة الموافقة على أبعاد الثقافة الصحية للاعبي الرياضات الفردية (15.33%)، مما يعكس نقصاً ملحوظاً في الوعي بأهمية هذه الثقافة وتأثيرها على الأداء الرياضي والإصابات. وتتراوح نسبة الموافقة على بُعد التغذية الصحية (12.5%)، وبُعد النشاط البدني (22%)، وبُعد الوقاية من الإصابات (17.44%)، وبعد الصحة النفسية (15.1%)، وبعد سلوكيات صحية عامة (9.6%) مما يبرز ضعف الالتزام بممارسات التغذية السليمة والنشاط البدني.
2. تُعد إصابات تمزق الأربطة الأكثر شيوعاً (89%)، تليها إصابات تمزق العضلات (38.83%). كما سجلت كدمات العظام (19.70%)، وشد العضلات (19.17%)، والتهاب المفاصل (13.50%)، وكدمات العضلات (12.40%)، مما يُظهر أهمية الوعي بتقنيات التدريب السليمة والإحماء الجيد. كذلك، تُشير إصابات خلع المفاصل (9%) وكسور العظام (7.75%) إلى ضرورة التدخل الطبي الفوري.
3. تُظهر البيانات وجود علاقة سلبية قوية بين مستوى الثقافة الصحية ومعدل الإصابات، حيث تتراوح القيم بين (-0.99) و(-0.62). القيم المرتبطة بأبعاد التغذية الصحية (-0.98 إلى -0.76) والنشاط البدني (-0.93 إلى -0.62) والوقاية من الإصابات (-0.99 إلى -0.78) تشير إلى أن نقص الوعي يزيد من احتمال حدوث الإصابات. كما تعكس القيم المرتبطة بالصحة النفسية (-0.93 إلى -0.65) والسلوكيات الصحية العامة (-0.99 إلى -0.81) أهمية تعزيز هذه الجوانب للحد من الإصابات.

**Abstract of the research in English:**

The research aims to know the relationship between health culture and the rate of injuries among players of some individual sports. The researcher used the descriptive approach. The research community included players of some individual sports (archery, weightlifting, wrestling, karate, judo, boxing), who are registered at the Egyptian Hunting Club in Dokki. The study community consisted of (150) players over (15 years old). The research sample was chosen intentionally from the research community. The research sample consisted of (100) players who were chosen as a basic sample. (30) players were chosen as a survey sample from within the research community and outside the basic sample to conduct scientific transactions for the tests. **The researcher was also able to reach the following conclusions:**

1. The average percentage of approval of the dimensions of health culture for players of individual sports shows (15.33%), which reflects a noticeable lack of awareness of the importance of this culture and its impact on athletic performance and injuries. The percentage of agreement ranged between the healthy nutrition dimension (12.5%), the physical activity dimension (22%), the injury prevention dimension (17.44%), the mental health dimension (15.1%), and the general health behaviors dimension (9.6%), which highlights the weak commitment to healthy nutrition practices and physical activity.
2. Ligament tears are the most common injuries (89%), followed by muscle tears (38.83%). Bone bruises (19.70%), muscle strains (19.17%), arthritis (13.50%), and muscle bruises (12.40%) were also recorded, which shows the importance of awareness of proper training techniques and good warm-up. In addition, joint dislocations (9%) and bone fractures (7.75%) indicate the need for immediate medical intervention.
3. The data shows a strong negative relationship between the level of health literacy and the rate of injuries, with values ​​ranging between (-0.99) and (-0.62). The values ​​associated with the dimensions of healthy nutrition (-0.98 to -0.76), physical activity (-0.93 to -0.62), and injury prevention (-0.99 to -0.78) indicate that lack of awareness increases the likelihood of injuries. The values ​​associated with mental health (-0.93 to -0.65) and general health behaviors (-0.99 to -0.81) reflect the importance of enhancing these aspects to reduce injuries.
1. **\* مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية – جامعة بنها**

#### **Email:** ahmed.bayomy@fped.bu.edu.eg **Mob:** 01555842706

 [↑](#footnote-ref-1)