

دور الوعي الصحي في الوقاية من الاصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم

The role of health awareness in the prevention of sports injuries When football players

بوفريدة عبد المالك¹، سرايعة جمال²

a.boufrida@univ-soukahrass.dz

Boufrida Abdelmalek^{1,*}, Seraiaia Djamel²

a.boufrida@univ-soukahrass.dz

¹ جامعة محمد الشريف مساعدي سوق أهراس

تاريخ النشر: 2022/03/29

تاريخ القبول: 2022/03/01

تاريخ الاستلام: 2022/02/25

الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على دور الوعي الصحي في الوقاية من الاصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم، و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي، و تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي نوادي كرة القدم لرابطة الجهوي الأول (قالمة) البالغ عددهم (60) لاعب، و لقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للموسم الرياضي (2021/2022)، كما استخدم الباحث استمارتي استبيان كأداة بحث و كانت أهم النتائج المتوصل إليها إلى أن مستوى الوعي الصحي للوقاية من الاصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم كان بدرجة جيدة .

الكلمات المفتاحية : الوعي الصحي - الاصابات الرياضية - كرة القدم

Abstract:

This study aims to identify the role of health awareness in preventing sports injuries among football players, The researcher used the descriptive method, And the research community was identified from the football club players of the First Regional League (Guelma), who numbered (60) players, The research sample was chosen intentionally for the sports season (2021/2022), The researcher also used two questionnaires as a research tool, The most important results obtained were,

The level of health awareness for the prevention of sports injuries among football players was good.

Keywords : Health awareness, Sports injuries, football.

1- مقدمة:

تعد الصحة ثروة الشعوب و مسؤولية المحافظة عليها تقع على عاتق كل فرد في المجتمع و تتطلب منه سلوكا معينا في ممارسة الحياة، و هي من الحقوق الأساسية التي نادت بها منظمة الصحة العالمية منذ انشائها عام (1946)، باعتبار ان لكل انسان الحق في التمتع بأعلى مستوى من الصحة يمكن للكائن البشري بلوغه بالقدر الملائم من الرعاية الصحية لداء الفقر و المرض عنه، ففي نتائج دراسة تمت بالولايات المتحدة الامريكية في عام (1978)، وجد أن (53%) من قدرة الانسان على مقاومة الإصابة بالمرض تعتمد على نمط الحياة الشخصي الذي يسلكه المرء، وأن (41%) يعتمد على التدخل الطبي، و(16%) منها فقط تتحكم فيه العوامل الوراثية وتشير هذه النسبة الى أن الانسان عموما يمكنه التحكم في حوالي (84%) من قدرته واستعداده للتكيف مع المرض والتغلب عليه. (فايز علي الأسود وآخرون، 2012، ص09).

إن الوعي الصحي يعني تثقيف الافراد وزيادة إدراكهم لغرض تغيير سلوكهم و عاداتهم خاصة في حالة انتشار الامراض داخل المجتمع، وكذلك غرس العادات والتقاليد الاجتماعية الصحيحة التي من شأنها تدعيم الجانب الصحي وتطوره، مثل ممارسة الرياضة، والتغذية الصحية، والعادات القوامية السليمة، يذكر أن الشخص الواعي صحيا هو الشخص المثالي المتمتع بدرجات ومستويات عالية من الصحة المتمثلة بالتكامل البدني، والعقلي والنفسي، الاجتماعي والصحي، وأن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على الوقاية من أهم الأمراض العصرية مثل مرض السكري وأمراض

القلب و أمراض الجهاز التنفسي و السمنة و الوزن الزائد و التشوهات القوامية، باعتبار أن الجانب الصحي يشتمل على جانبين أساسيين هما الثقافة الصحية والتي تتمثل في اكتساب المعارف و المعلومات الصحية، و الوعي الصحي الذي يتمثل في ممارسة و تطبيق تلك المعارف و المعلومات في الواقع العملي و بهذا الصدد جاءت دراسة أحمد حلي محمد (1997) التي توضح وجود علاقة بين السلوك الصحي و المستوى الصحي للفرد و ارتفع المستوى الصحي للفرد ارتفع سلوكه الصحي و العكس (أمانة تازي، 2021، ص 255)، حيث أكد (باندورا) في كتابه (نظرية التعلم الاجتماعي 1977) أن توقعات الفرد المتعلقة بمهاراته السلوكية و التي تتبلور في تغييره لسلوكه الصحي تؤدي الى التعامل بنجاح مع ظروف الفرد الصحية و هذه العوامل تؤدي الى شعور الفرد بالاتزان و التوافق و التخلص من مسألة التأرجح عند مواجهة المشكلات الصحية و في الوقت نفسه تعد هذه سبل ناجعة لمعالجة المشكلات الانفعالية و السلوكية. (الألوسي، 2001، ص 30)، كما يشير أحمد حلي محمد إلى وجود علاقة بين السلوك الصحي و المستوى الصحي للفرد، فكلما ارتفع السلوك الصحي للفرد ارتفع مستواه الصحي و العكس. (أحمد حلي محمد، 1997، ص 23)

و في دراسة أعدتها مجلة الرياضة و العلوم الطبية (2011) أشارت إلى مدى ارتباط نمو الحياة السكونية مع صحة الجسم في المملكة المتحدة. وقد اظهرت الدراسة وجود عوائق خارجية مثل نقص الوقت وقلة مستوى الوعي الصحي كإحدى العوامل الرئيسة التي تؤثر سلبا على صحة ليس بالضرورة ان يكون واع صحياً الجسم. كما أثبتت الدراسات العلمية أن كون الشخص منقرف صحيا لذلك يجب الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية من الناحية العملية لرفع المستوى الصحي وخاصة رفع كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي كونهما المسؤولان بشكل مباشر عن أجهزة الجسم الأخرى

وخاصة الجهاز العضلي.(المراسي سونيا، عبد المجيد أشرف، 2010)، و تعد الإصابات الرياضية جانب مهم في موضوع الطب الرياضي، و قد تطورت بتطور التشخيص و وسائل العلاج، و يعد علم الإصابات الرياضية أساسا في تطوير قابلية الرياضي و وقايته من الإصابات لأن معرفة اسباب حدوث الإصابة تجعل المدرب ملما بطرق تفاديها و توفير الأمان و السلامة أثناء النشاط البدني و الوقاية الملائمة و قد ازدادت الحاجة الى مزيد من الأبحاث العلمية في علم الإصابات الرياضية لمعرفة ما يجب العمل به لحماية اللاعب من الإصابة التي قد تكون عاقبة له، و اوضحت العديد من الأبحاث في الإصابات الرياضية ومدى تأثيرها في الرياضيين حيث انتهت الى ان كل عشرة الاف رياضي يصاب منهم خلال موسم تدريبي واحد حوالي(90%) بغض النظر عن نوع الإصابة. (محمد قدري بكري، 2001، ص 13)، و قد جاءت دراستنا هذه باحثه في دور الوعي الصحي للوقاية من الاصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم و هذا ما يقودنا إلى رح التساؤل الآتي: هل للوعي الصحي دور ايجابي في الوقاية من الاصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم ؟

- تساؤلات البحث:

- ما مستوى الوعي الصحي الذي يتحلى به لاعبي كرة القدم عن الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الاصابات الرياضية ؟
- ما هي أكثر المصادر التي يمكن من خلالها اللاعبين الحصول على المعلومات الصحية عن الاصابات الرياضية ؟

2- فرضية البحث:

- للوعي الصحي دور ايجابي في الوقاية من الاصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم.

2-1- الفرضيات الجزئية:

- هناك تفاوت في درجات الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم عن الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الاصابات الرياضية (نقص الإحماء، عدم اتقان المهارة، نقص اللياقة البدنية).

- أكثر المصادر التي يمكن من خلالها اللاعبين الحصول على المعلومات الصحية عن الاصابات الرياضية (وسائل الاعلام، النادي، المراكز الصحية).

3- أهداف البحث:

- التعرف على واقع الوعي الصحي للوقاية من الاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

- التعرف على أكثر المصادر التي يمكن من خلالها الحصول على المعلومات الصحية عن الاصابات الرياضية.

4- تحديد المفاهيم و المصطلحات:

4-1- الوعي الصحي:

" هو عملية التعلم و التعليم، و التي من خلالها يغير المتعلمون من سلوكهم الصحي و ذلك للوصول إلى حالة صحية أفضل. (عمار الصفدي، 2001، ص169).

4-2- الاصابات الرياضية:

" الاصابة الرياضية هي تأثير نسيج أو مجموعة أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج. (محمد حسن علاوي، 1998، ص16).

4-3- لعبة كرة القدم:

هي لعبة تنافسية بين فريقين يتكون الفريق من (11) لاعب تلعب بكرة دائرية على الملعب و الغرض منها هو عبور الكرة ط المرمى بأكملها. (القاموس الرياضي، 1980، ص332).

5- منهج البحث:

من أجل الوصول إلى نتائج دقيقة و التحقق من فرضيات البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

8- عينة البحث:

تم اختيارها بالطريقة العمدية مكونة من (60) لاعب من (12) نادي في كرة القدم بمعدل (05) لاعبين من كل نادي.

9- أدوات البحث:

أستخدم في الدراسة استمارتين الاستمارة الأولى تقيس مستوى الوعي الصحي والاستمارة الثانية تقيس مقدار الوعي الذي يتحلى به لاعبي كرة القدم عن أكثر المصادر للحصول على المعلومات الصحية .

9-1- اختبار الصدق:

للتأكد من صدق الاختبارات لملاءمته على عينة البحث، استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي وهو الجذر التربيعي لـ (معامل الثبات) حيث بلغت درجة الصدق لاستمارة مستوى الوعي الصحي بـ (0,87)، أما الاستمارة الخاصة بمقدار الوعي لدى

لاعبي كرة القدم و التي أدت إلى الإصابة بـ (0,89) و جميعها توضح بأن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية.

9-2- الثبات:

للتأكد من ثبات الاستبيانات قام الباحث بتوزيع الاستبيانات على عينة صغيرة اختيرت بطريقة عشوائية من لاعبي كرة القدم وعددهم (15) لاعب تم استبعادهم من العينة الأصلية وهم يمثلون إلى حد كبير مواصفات العينة الرئيسية، ثم قمنا بجمع الاستثمارات بعد إجاباتهم كلها و أعدنا توزيع هذه الاستثمارات في نهاية الأسبوع الثاني على نفس العينة، و قمنا بحساب قيمة الثبات للمقياسين بطريقة (α) كرونباخ وجدنا اختبار مستوى الوعي الصحي درجته تقدر بـ (0.92) و هو ما يدل على أن الاختبار ثابت، و اختبار مقدار الوعي لدى لاعبي كرة القدم درجته بـ (0.91) و يتميز بالثبات، و يمكن تطبيق الاختبارات على العينة الأصلية.

10- مجالات البحث:

- المجال البشري: عينة مكونة من (60) لاعب.
- المجال المكاني: مقرات الأندية الرياضية .
- المجال الزمني: بدأ تطبيق البحث خلال الفترة الممتدة من 04/05 الى 04/12 للموسم الرياضي (2021/2022).

11- الأدوات الإحصائية:

استخدمت الأدوات الإحصائية الآتية:

- النسبة المئوية - التكرارات - معامل الثبات (α) ألفا كرنباخ.

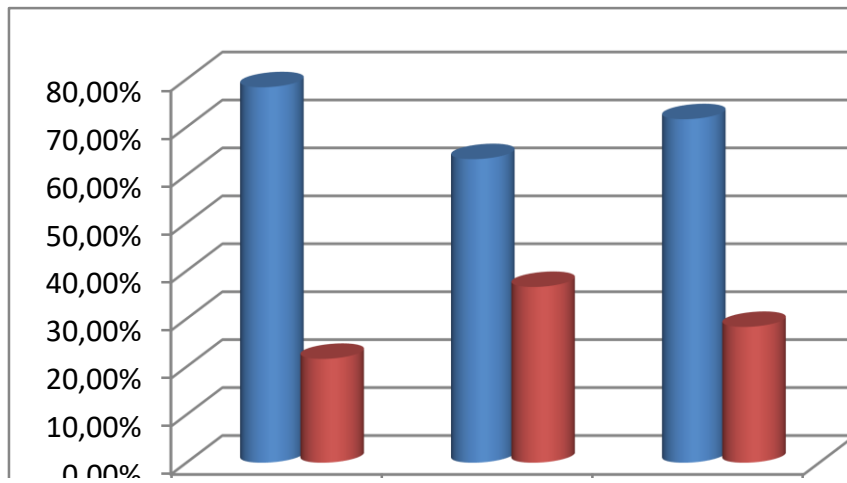
12- عرض النتائج و مناقشتها :

- الفرضية الأولى و التي مفادها : هناك تفاوت في درجات الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم عن الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الاصابات الرياضية (الإحماء، عدم إتقان المهارة، نقص اللياقة البدنية).

جدول (01): يوضح التكرارات و النسبة المئوية لدرجات الوعي الصحي عند لاعبي كرة القدم .

المحاور	الاستجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نقص الإحماء	نعم	47	% 78,33
	لا	13	% 21,66
المجموع		60	100
عدم إتقان المهارة	نعم	38	% 63,33
	لا	22	% 36,66
المجموع		60	%100
نقص اللياقة البدنية	نعم	43	% 71,66
	لا	17	% 28,33
المجموع		60	%100

المصدر: مصدر الجدول الدراسة الحالية (2022).



الشكل رقم (01): يوضح التكرارات و النسبة المئوية لدرجات الوعي الصحي

الجدول (01) يوضح التكرارات و النسب المئوية في درجات الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم عن الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الاصابات الرياضية (قلة الإحماء، عدم إتقان المهارة، نقص اللياقة البدنية)، فقد سجلت نتائج (قلة الاحماء) أعلى نسبة بلغت (78.33%) من استجابة اللاعبين إجاباتهم في حقل (نعم) مقابل نسبة (21.66%) أجابوا في حقل (لا) و هو ما يعني على أن غالبية اللاعبين لديهم وعي بدرجة جيدة عن الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الاصابات الرياضية فيما يخص نقص عملية الاحماء، و بالنسبة لوعي اللاعبين عن (عدم إتقان المهارة) فقد جاءت نسبة (63.33%) من استجابات اللاعبين في حقل (نعم) مقابل نسبة (36.66%) في حق (لا) مما يوضح لنا على أن اللاعبين لهم وعي بدرجة متوسطة عن سبب عدم إتقان المهارة يؤدي إلى حدوث الاصابات الرياضية، أما فيما يخص نتائج (نقص اللياقة البدنية) فقد أجاب اللاعبين في حقل (نعم) بنسبة مئوية تقدر بـ (71.66%) مقابل نسبة (28.33%) من استجابات اللاعبين في حقل (لا) مما يدل على ان

درجة الوعي لدى اللاعبين كان بدرجة متوسطة عن سبب نقص اللياقة البدنية يؤدي إلى الإصابة الرياضية.

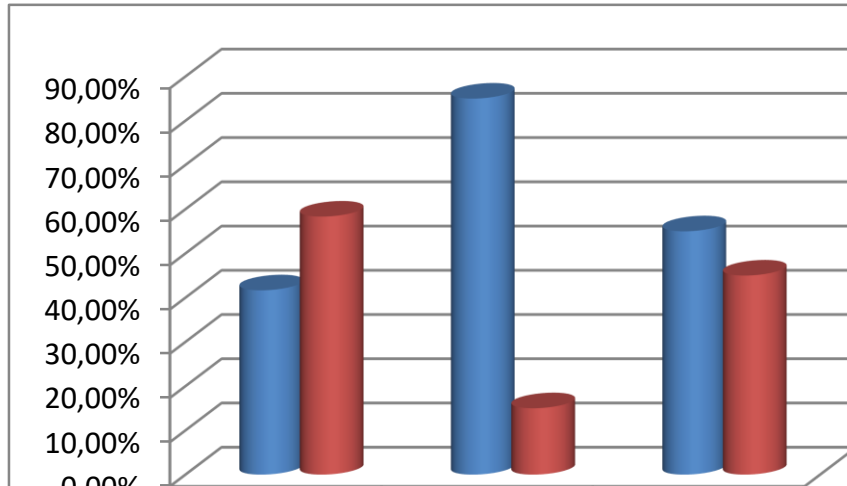
- الفرضية الثانية و التي مفادها : أكثر المصادر التي يمكن من خلالها اللاعبين الحصول على المعلومات الصحية عن الاصابات الرياضية (وسائل الاعلام، النادي، المراكز الصحية).

جدول (02): يوضح التكرارات و النسبة المئوية عن أكثر المصادر التي يمكن من خلالها اللاعبين الحصول على المعلومات الصحية عن الاصابات الرياضية.

المحاور	الاستجابات	التكرارات	النسبة المئوية
وسائل الاعلام	نعم	25	% 41,66
	لا	35	% 58,33
المجموع		60	100
النادي	نعم	51	% 85
	لا	09	% 15
المجموع		60	%100
المراكز الصحية	نعم	33	% 55
	لا	27	% 45

المجموع	60	%100
---------	----	------

المصدر: مصدر الجدول الدراسة الحالية (2022)



الشكل رقم (2): يوضح التكرارات و النسبة المئوية لمصادر المعلومات لصحية

الجدول رقم (01) يوضح التكرارات و النسب المئوية عن أكثر المصادر التي يمكن من خلالها اللاعبين الحصول على المعلومات الصحية عن الاصابات الرياضية (وسائل الاعلام، النادي، المراكز الصحية).

فقد سجلت نتائج (النادي) أعلى نسبة بلغت (85%) من استجابة اللاعبين إجاباتهم في حقل (نعم) مقابل نسبة (15%) أجابوا في حقل (لا) و هو ما يعني على أن غالبية اللاعبين يعتمدون على أكثر المصادر الصحية من ناديهن من خلال التوجيهات و النصائح التي يعطيها لهم الطبيب و المدرب و المحضر البدني داخل النادي.

و بالنسبة لمصادر المعلومات (المراكز الصحية) فقد جاءت نسبة (55%) من استجابات اللاعبين في حقل (نعم) مقابل نسبة (45%) في حق (لا) مما يوضح لنا على أن اللاعبين لهم و معلومات صحية بدرجة متوسطة و هو ما يعزوه الباحث إلى

تقديم ندوات و أيام تحسيسية في مراكز النوادي الرياضية أو زارة المراكز الصحية عند الاصابة. أما فيما يخص نتائج (وسائل الاعلام) فقد أجاب اللاعبين في حقل (نعم) بنسبة مئوية تقدر بـ (41,66%) مقابل نسبة (58,33%) من استجابات اللاعبين في حقل (لا) مما يدل على ان اللاعبين لديهم مصادر و معلومات صحية بدرجة، و هو ما يعزوه الباحث إلى أن وسائل الاعلام لا تقدم مساحة كافية، حصص تلفزيونية أو مقالات في الجرائد و الصحف عن هذه الظاهر.

13- مناقشة النتائج:

13-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال المعالجة الاحصائية للنتائج المتوصل إليها، و حسب ما تقتضيه مجريات البحث للتأكد من صحة الفرضية الأولى، هناك تفاوت في درجات الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم عن الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الاصابات الرياضية (الإحماء، عدم إتقان المهارة، نقص اللياقة البدنية)، نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (01) فقد سجلت نتائج (قلة الاحماء) أعلى نسبة بلغت (78.33%) أما فيما يخص نتائج (نقص اللياقة البدنية) بنسبة مئوية تقدر بـ (71,66%) و بالنسبة لوعي اللاعبين عن (عدم إتقان المهارة) فقد جاءت نسبة (63,33%)، كما أن العديد من الدراسات أشارت إلى ضرورة إتباع بعض التدابير المصاحبة للممارسة الرياضية، كإتباع نظام غذائي متوازن، الاهتمام بالنظافة و الاستحمام، النوم الصحي التعامل مع الضغوط النفسية و كل هذه النقاط تتدرج تحت واحد من مجالات الوعي الصحي.(البرنامج الوطني للتثقيف الصحي، 2006، ص 7.3). و تتمركز كرة القدم المعاصرة بزيادة الحمل البدني و العصبي و النفسي الذي يؤدي إلى ارتفاع المتطلبات

على جسم لاعب كرة القدم و كل ذلك يتطلب مختلف العوامل و التوعية الصحية في إعداد اللاعب.(مرقت السيد يوسف، 1999، ص 14).

13-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال المعالجة الاحصائية للنتائج المتوصل إليها، و حسب ما تقتضيه مجريات البحث للتأكد من صحة الفرضية الثانية، عن أكثر المصادر التي يمكن من خلالها اللاعبين الحصول على المعلومات الصحية عن الاصابات الرياضية (وسائل الاعلام، النادي، المراكز الصحية). و يعتبر الوعي الصحي عملية إعلامية هدفها حث الأفراد على تبني نمط حياة و ممارسة صحية سليمة من أجل رفع المستوى الصحي للمجتمع و الحد من انتشار الأمراض، و التثقيف الصحي يحقق هذا الهدف بنشر المفاهيم الصحية في المجتمع، و تعريف الأفراد بأخطار الأمراض و إرشادهم إلى وسائل الوقاية منها، و يستعان على ذلك بوسائل مختلفة مثل اللقاءات المفتوحة مع الناس و المحاضرات و الندوات، و يعد التثقيف الصحي عملية إعلامية تحث الناس على ممارسات صحية دائمة و كذلك إدخال تغييرات في البيئة حسب الحاجة من أجل تسهيل هذا الهدف و إجراء تدريبات مهنية و بحوث من أجل الغرض نفسه، و عليه فإن الوعي الصحي يختص في تغيير وجهات نظر الفرد و المجموعة و سلوكهم لتحسين المستوى الصحي.(بهاء الدين سلامة، 1996، ص129).

14- خاتمة:

التربية الصحية و الوعي الصحي يعتبران الوسيلة الفعالة، و الأداة الرئيسية في تحسين مستوى صحة المجتمع لأنهما من مجالات الصحة العامة و أحد فروعها الرئيسية ، بهدف تغيير العادات و المفاهيم و الاتجاهات و الممارسات الصحية، دون ان ننسى الهدف الأسمى لهما ألا و هو تحقيق السعادة للمجتمع عن طريق تحريك الناس للعمل

على تحسين أحوالهم من جميع النواحي و تحقيق السلامة البدنية و النفسية و العقلية و الاجتماعية، و لهذا يتعين الحرص على تقديم رسالة في نشر الوعي الصحي بين الرياضيين لترسيخ العادات الصحية لأنها تلعب دورا فعالا في بث الوعي الصحي و غرسه و تعويدهم على السلوك الصحي .

- غالبية اللاعبين لديهم مصادر و معلومات صحية بدرجة متوسطة من حيث المعلومات الصحية عن الاصابات الرياضية (وسائل الاعلام، النادي، المراكز الصحية).

- غالبية اللاعبين لديهم معرفة كافية بدرجة جيدة عن خطر الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية (نقص الإحماء، عدم إتقان المهارة، نقص اللياقة البدنية) عند لاعبي كرة القدم قسم جهوي أول لولاية قالمة، و مستوى الوعي الذي ظهر عند اللاعبين بصورة جيدة جدا يعزوه الباحث إلى تعرض اللاعبين إلى مثل هذه الاصابات من قبل أو ملاحظتها بالعين لتعرض بعض الزملاء لمثل هذه الاصابات سواء كان في التدريبات أو المنافسات.

15- الاقتراحات و التوصيات:

- إجراء فحوصات دورية طبية و بدنية على اللاعبين بشكل عام و المصابين بشكل خاص، و عدم إهمال الإصابة مهما كانت بسيطة و الوقوف عند التشخيص الصحيح و إكمال العلاج قبل العودة إلى ممارسة النشاط الرياضي .

- تشجيع الدراسات المشتركة بين التدريب الرياضي و الطب الرياضي مع ضرورة إشراك المدربين في دورات خاصة لتكون لديهم خلفية في هذا المجال، و وضع خطط و مناهج تدريبية و بشكل عام حول برامج التدريب الرياضي .

- ضرورة إجراء العديد من البحوث العلمية في المجال الرياضي المماثل لبحثنا هذا و الذي لها علاقة بأنواع الإصابات الرياضية و الأسباب التي تؤدي إلى حدوثها.
- التأكيد على ضرورة الاهتمام الكبير في توضيح و نشر الوعي الصحي في مختلف الأنشطة و الألعاب الرياضية المختلفة.
- إجراء بحوث أخرى مماثلة تتبنى قضية الوعي الصحي و وسائل التنشيط الصحي لدى لاعبي كرة القدم.

16- المراجع:

1. فايز علي الأسود ، عصام حسن اللوم . (2012). دور الادارة المدرسية في تفعيل التربية الصحية في المرحلة الأساسية: غزة . كلية التربية .
2. أمينة تازي: علاقة الوعي الصحي بممارسة السلوك الصحي. مجلة ضياء للبحوث النفسية و التربوية. المجلد 2. العدد 1. (2021).
3. الألوسي .(2001). فاعلية الذات و علاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة . بغداد :رسالة ماجستير غير منشورة مقدمة لكلية الأدب جامعة بغداد.
4. أحمد حلمي محمد .(1997). التربية الصحية ط2 : القاهرة.
5. المراسي سونيا، عبد المجيد أشرف.(2010). التنشيط الغذائي ط1:الأردن : دار النشر للتوزيع.
6. محمد قدري بكري .(2010). التدليك التقليدي و الطب البديل: القاهرة، مركز الكتاب للنشر .
7. عمار الصفدي و آخرون .(2001). العلوم السلوكية و الاجتماعية و التربية الصحية ط1. عمان: دار الميسرة للنشر و التوزيع.
8. محمد حسن علاوي .(1998). سيكولوجية الاصابة الرياضية . القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
9. القاموس الرياضي (انجليزي عربي) .(1980). اللجنة الوطنية الأولمبية العراقية . بغداد: مطبعة الجامعة.

10. البرنامج الوطني للتثقيف الصحي .(2006). نمط الحياة الصحي . الرياض : مستشفى الملك فيصل التخصصي و مركز الأبحاث.
11. مرفت السيد يوسف.(1999). دراسات حول مشكلات الطب الرياضي، مطبعة الإشعاع الفنية .
12. بهاء الدين سلامة .(1999). الصحة و التربية الصحية: القاهرة ، دار الفكر العربي .