مجلة التربية البدنية والرياضية
المجلد:02 العدد:01 السنة: 2023 ص ص:01 –16 ISSN : 2830-9170 EISSN : 2992-0736

استراتيجية المنافسات والفعاليات الرياضية والبدنية في تمكين الناشئين من اكتساب الثقافة الصحية للأطفال السباحين.

The Role of Sports and Physical Competitions and Events as a Strategy for Enhancing Health Literacy among Young Swimmers

أ.د/ مزاري فاتح*[1]، د /حماني ابراهيم2

[1]معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة(الجزائر)f.mazari@univ-bouira.dz

[2]معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة(الجزائر)i.hamani@univ-bouira.dz

الملخص: تتميز الثقافة الصحية في جعل الممارسين للرياضة عامة والسباحة خاصة يتمتعون باستمرارية في الأداء والوقاية من كل الامراض والمعوقات التي تجعل الرياضي يتوقف عن ممارسة الرياضية أو رهن مستقبله الرياضي، وفي ضوء الفرضيات المطروحة وبناء على النتائج المتحصل عليها من الدراسة الميدانية يمكننا القول بأن عدم تطبيق مبادئ الثقافة الصحية كون الأليات التي خصصتها الادارة لتطبيق هذه المبادئ غير كافية وغير قادرة على إعطاء أي انعكاس على أداء السباحين. وعدم التزام المدربين بتطبيق مبادئ الثقافة الصحية داخل المسابح كان كنتيجة لنقص الأليات التي خصصتها الإدارة لتطبيق مبادئ الثقافة الصحية ونقص كفاءة المدرب وثقافته حول هذه المبادئ حال دون إعطاء أي أثر لهذه المبادئ وانعكاسها على أداء السباحين.

الكلمات الدالة: استراتيجيا؛ المنافسات الرياضية؛ الثقافة الصحية ؛ الطفل.

Abstract:

Health culture is characterized by making practitioners of sports in general and swimming. in particular, enjoy continuity in performance and prevention of all diseases and obstacles that make the athlete stop practicing sports or mortgage his sports future, and in light of the hypotheses put forward and based on the results obtained from the field study, we can say that the lack of application of the principles of health culture because the mechanisms allocated by the administration to apply these principles are insufficient and unable to give any reflection on the performance of swimmers. The lack of commitment of the coaches to apply the principles of health culture inside the swimming pools was the result of the lack of mechanisms allocated by the administration to apply the principles of health culture and the lack of efficiency of the coach and his culture around these principles prevented giving any impact of these principles and their reflection on the performance of swimmers.

Keywords: Sports competition strategies - health culture - child

*المؤلف المرسل

مقدمة واشكالية الدراسة:

قدس الإنسان الرياضة منذ القدم فبادر إلى تخصيص أمكنة لممارسة الرياضة لأغراض مختلفة (جمال الجسم، معتقدات دينية، الاستعداد للحروب...)، وتعد الرياضة عاملا أساسيا في تنمية وتحسين الصحة العامة للأفراد وتنشيط وصيانة المحرك النفسي لديهم قصد تحقيق التوازن في شخصياتهم من الناحية البدنية والعقلية والنفسية كما هو معروف المثل القائل: "العقل السليم في الجسم السليم"، ومع تطور حياة الأفراد ظهرت المنشآت الرياضية الحديثة وزاد الإقبال على ممارسة النشاط البدني والرياضي، ما أوجب وضع مراسيم قانونية تحث وتلزم على توفير بيئة صحية تراعي فيها مبادئ التربية الصحية لممارسة النشاط البدني والرياضي بصورة سليمة.

ولكن ظلت علاقة التربية الصحية بالتربية البدنية غير واضحة المعالم لفترة طويلة، ثم أخذت تلك العلاقة تتضح شيئا فشيئا لدى بعض رجال التربية، إلا أنها في نفس الوقت غير واضحة لدى البعض الاخر.

وما نلاحظه في مجال التربية البدنية والرياضية حاليا أن مديري كثير من المنشآت الرياضية يعتقدون أن برامج التربية الرياضية بالمنشآت تفي باحتياجات الرياضيين الصحية من خلال ممارسة حصص التربية البدنية والرياضية وبعض الأنشطة الداخلية بالمنشآت.

إلا أن الواقع العملي في منشآتنا يؤكد على أن التربية الصحية لم تأخذ حقها من العناية والاهتمام من قبل المسؤولين عن هذه المنشآت الرياضية، حيث نلاحظ جميعا مدى القصور الشديد، والذي يصل في كثير من الأحيان إلى العدم في المنشآت سواء بالنسبة للمنشآت الرياضي(ملاعب–صالات) أو بالنسبة للإمكانيات المختلفة (أدوات رياضية–أجهزة رياضية).

وما نلاحظه أيضا في الواقع العملي هو أن الكثير يعتقد أن ميدان التربية الرياضية يؤهل الفرد للعمل في مجال التربية الصحية، ويعتقد آخرون أن التربية الرياضية والتربية

الصحية برنامجان متحالفان، لأنهما يعبران عن شيء واحد هو ضرورة الاهتمام بتربية الفرد.

ولقد أشار بعض المهتمين بمجال التربية الصحية والتربية البدنية والرياضية أنه في حالة الإعداد الصحيح لمدرب التربية الرياضية في المنشآت الرياضية المختلفة، وفي حالة ضمان أن يعمل في منشآت رياضية تتوافر فيها جميع الإمكانيات لتطبيق مبادئ التربية الصحية وفي حالة ضمان أن يعمل في منشآت رياضية تتوافر فيها جميع الإمكانيات لتطبيق مبادئ التربية الصحية، ولابد من قناعة مديري المنشآت الرياضية بأهمية رسالة التربية الصحية في الإعداد الصحيح للرياضيين، في هذه الحالة يستطيع مدرب التربية البدنية القيام بدور هام جدا في نشر الوعي الصحي وتعليم السلوك الصحي السليم من خلال حصص التربية البدنية والرياضية والأنشطة المختلفة والتي تتم في المنشآت الرياضية، وخاصة إذا كان هؤلاء المدربين يتمتعون بسلوك صحي سليم ويحرصون على إتباعه أمام الرياضيين.(محمد عوض، 2007، ص44)

لكن ما وجد في الواقع الحالي لمبادئ التربية الصحية داخل هذه المنشآت الرياضية بصفة عامة والمسابح بصفة خاصة من إهمال لها وإخلال بالبيئة الصحية أدى إلى ظهور مشاكل وأمراض صحية تشكل خطورة حقيقية على صحة مستخدمي المسبح وهذا ما يتنافى تماما مع الهدف الأسمى للتربية البدنية والرياضية وهو نفس الهدف الذي تسعى إليه التربية الصحية وهو الحفاظ على صورة الأفراد بالشكل الأحسن أثناء أو بعد ممارسة النشاط البدني والرياضي.(حسن موسى، 2007، ص25)

ومن هذا المنطلق يمكن طرح العديد من التساؤلات عل الشكل التالي:

ما أهمية الآليات المخصصة داخل المسابح في تطبيق مبادئ الثقافة الصحية ليظهر انعكاسها على السباحين؟

ما مقدار التزام المدرب بتطبيق مبادئ الثقافة الصحية وانعكاس ذلك على السباحين؟

ما مقدار التزام ووعي السباحين بتطبيق مبادئ الثقافة الصحية وانعكاسه عليهم؟

الفرضيات:

الآليات المتخصصة داخل المسبح غير كافية لتجسيد مبادئ الثقافة الصحية.

نقص التزام المدربين بتطبيق مبادئ الثقافة الصحية ينعكس سلبا على السباحين.

عدم التزام السباحين ونقص وعيهم بمبادئ الثقافة الصحية ينعكس سلبا على إعدادهم.

المفاهيم والمصطلحات:

تعريف الصحة:

الصحة لغة: صحَّ يصحُ صحة فهو صحيح، ولها استعمالات كثيرة ما يهمنا منها هو: البراءة من كل ما هو عيب. (محمد مرتضى الزبيدي، تاج العروس من جواهر القاموس، بيروت، ج2، ص 177).

الثقافة الصحية:

عرف لال (1412هـ) الثقافة الصحية بأنها "عملية مساعدة الشخص على تكوين اتجاهات صحية سليمة واتباع السلوك الصحي في حياته اليومية بما يحافظ على صحته وصحة اسرته وصحة مجتمعه".(لال، 1998، ص 28)

أهمية البحث:

-إبراز أهمية البيئة الصحية لممارسة النشاط البدني والرياضي الصحي.

-إبراز أهمية تجسيد مبادئ الثقافة الصحية في الواقع وإيجابياتها على صحة الفرد.

-إبراز أهمية وجود آليات تخضع لمقاييس علمية لتجسيد مبادئ الثقافة الصحية داخل المسابح.

-الوقوف على مقدار التزام المدربين بتطبيق مبادئ الثقافة الصحية وانعكاس ذلك على إعداد السباحين.

-إبراز مقدار التزام وعي السباحين بأهمية مبادئ الثقافة الصحية وانعكاس ذلك على إعدادهم.

أهداف البحث:

-التعريف بمبادئ الثقافة الصحية وضرورة تجسيدها على الواقع.

-الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول واقع تطبيق مبادئ الثقافة الصحية.

-محاولة معرفة مستوى الوعي للسباحين حول مبادئ الثقافة الصحية.

-محاولة تحسين صورة تطبيق مبادئ الثقافة الصحية.

-اكتساب معارف جديدة والتنقيب عن الحقائق المتعلقة بواقع تطبيق مبادئ الثقافة الصحية وانعكاس ذلك على السباحين.

أسباب اختيار الموضوع:

-قلة الدراسات في هذا الجانب على مستوى مكتبة المعهد.

-المساهمة ولو بالقدر اليسير في إثراء المكتبة الجامعية بصفة عامة.

-فتح أفاق ومجالات للبحث والتقصي وفتح مجالات البحث أمام الطلبة لإثراء هذا النوع من المواضيع.

الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة قمنا بالبحث والتقصي عن المواضيع التي لها علاقة بموضوع بحثنا وقد وجدنا المواضيع المشابهة لدراستنا في بعض النقاط والمجالات وهي:

أ- واقع التربية الصحية في محتوى محور الإنسان والكون ومحور الفنون التطبيقية "رسالة ماجيستر، النور عبد المجيد علي 2004، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، كلية التربية".

أهداف الدراسة:

-تصميم معيار لمفاهيم التربية الصحية التي ينبغي تضمينها في محتوى كتب محور الإنسان والكون ومحور الفنون التطبيقية للحلقة الثانية بمرحلة الأساسي.

-تحليل الكتب المذكورة للتعرف على واقع تضمين مفاهيم التربية الصحية في ضوء معيار مفاهيم التربية الصحية.

الأسلوب المنتهج:

استخدم الباحث المنهج الوصفي واستخدم أسلوب تحليل المحتوى كأداة لتحليل واقع التربية الصحية في محور الإنسان والكون والفنون التعبيرية وقائمة معيارية لمفاهيم التربية الصحية.

أهم النتائج:

وجد إن مفاهيم التربية الصحية في محتوى محور الإنسان والكون ومحور الفنون التطبيقية للحلقة الثانية بمرحلة الأساسي تفتقر إلى الاستمرارية والتتابع.

المنهج المتبع:

نظرا لطبيعة الموضوع واستعمالنا للاستبيان اعتمدنا على المنهج الوصفي

أدوات البحث:

في بحثنا قمنا باستخدام طريقة الاستبيان والاختبار المعرفي باعتباره الأمثل وأنجع الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، كما أنه يسهل لنا عملية جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقا من الفرضيات .

الاختبار المعرفي:

هو شكل من أشكال الاستبيان حيث يقدم لعينة الدراسة السؤال مع مجموعة من الاقتراحات الصحيحة والخاطئة بحيث يختار أفراد العينة الإجابة بكل حرية.

وشمل القسم الثاني على الاختبار الخاص بقياس مستوى الثقافة الصحية لدى السباحين حيث اشتمل على مفاهيم ومبادئ وقواعد صحية وقام الباحث بإعدادها وتقسيمها على مجالين وهما:

-الصحة العامة والمرض.

-صحة المحيط.

أسلوب توزيع الاستبيان والاختبار:

بعد صياغة الاستبيان والاختبار بصفة نهائية، وعرضه على الدكاترة المحكمين والموافقة النهائية من الأستاذ المشرف قمنا بتوزيعه على السباحين بغرض الإجابة على الاستبيان والاختبار المعرفي الموجه لهم.

متغيرات البحث:

المتغير المستقل: هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها، وفي بحثنا هذا هو الاليات المخصصة في تطبيق مبادئ الثقافة الصحية.

المتغير التابع: هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يؤثر فيها، وفي بحثنا هذا انعكاس ذلك على السباحين.

مجتمع البحث:

مجتمع بحثنا يتكون من سباحين من ولاية البويرة ومختلف دوائرها.

عينة البحث:

حرصا منا للوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية مطابقة للواقع قمنا باختبار عينة البحث العشوائية، وهي التي يكون فيها لكل عنصر من عناصر المجتمع فرصة متكافئة مع بقية عناصر المجتمع للظهور في العينة أي الوحدات المكونة لمجتمع الدراسة تعامل كلها باحتمال متساوي ولا تعطي أي منها نوع من الترجيح. وحتى تكون النتائج أكثر صدقا وموضوعية قمنا بأخذ مسبحين من 8 مسابح متواجدة بولاية البويرة والتي هي في قيد العمل وهما مسبحي عين بسام والبويرة، أي بنسبة تفوق 23%.

وبعد ذلك قمنا بأخذ نسبة 10% من مجموع السباحين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 15 إلى 18 سنة المتواجدين في المسبحين والمقدر عددهم ب 800 سباح. لتستقر العينة على 80 سباح من مسابح عين بسام والبويرة.

مجالات البحث:

المجال المكاني:

أجرينا بحثنا في ولاية البويرة، وقد قمنا بتوزيع الاستبيان على 80 سباحا بعد صياغة الاستبيان والاختبار بصفة نهائية، وعرضه على الأساتذة المحكمين والموافقة عليه من طرف المشرف قمنا بتسليمه إلى مدربي هذه الفئة من السباحين والذي بدوره وزعه على السباحين الذين هم تحت تصرفه ومسؤوليته.

المجال الزماني:

لقد أجرينا بحثنا في الفترة الممتدة بين ديسمبر ومايو، حيث خصص حوالي شهرين ونصف للجانب النظري، أما الجانب التطبيقي فخصص له حوالي اربعة 04 اشهر. وخلال هذه المرحلة قمنا بتحرير الأسئلة المناسبة لموضوعنا على شكل استبيان واختبار وقمنا بتوزيعه على العينة وبعدها بجمع النتائج وتحليلها والوصول إلى استنتاج عام.

التقنية الإحصائية (المعالجة الإحصائية):

بغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا، استخدمنا الطريقة الإحصائية في بحثنا لكون الإحصاء هو الأداة والوسيلة الحقيقية التي نعالج بها النتائج واعتمدنا على:

-التكرارات والنسب المئوية.

-اختبار كا^2 للاستقلالية.

استخراج النسبة المئوية باستخدام الطريقة التالية (القاعدة الثلاثية):

$$\text{س} = \frac{\text{التكرار} \times 100}{\text{مجموع العينة}}$$

حيث: س يمثل النسبة المئوية.

-اختبار كا^2 للاستقلالية.

$$\chi^2 = \sum \frac{(O-E)^2}{E}$$

عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

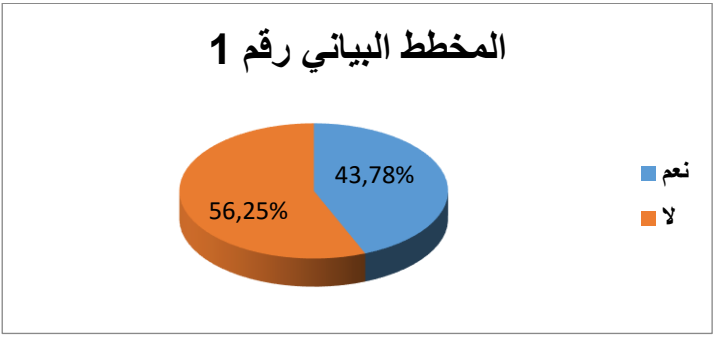
عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:"لد الآليات المخصصة داخل المسابح أهمية كبيرة لتجسيد مبادئ الثقافة الصحية".

1-هل تتوفر لديك معلومات حول مبادئ الثقافة الصحية داخل المسبح؟

الغرض من السؤال: معرفة توفر السباحين على معلومات حول مبادئ التربية الصحية.

الجدول رقم (1): يبين مدى توفر السباحين على معلومات حول مبادئ التربية الصحية داخل المسبح

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	35	%43.75	1.25	3.84	0.05	1	لا توجد فروق
لا	45	%56.25					
مجموع التكرارات	80	%100					



يتبين لنا من خلال الجدول(1) والشكل رقم(1) أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 1.25وهي اصغر من كا^2 المجدولة 3.84 ويبين لنا أن نسبة

56.25% لا يتوفرون على معلومات حول مبادئ التربية الصحية، أما النسبة المتبقية يتوفرون على هذه المعلومات. ومن هذا نستنتج أن السباحين لا يتوفرون على معلومات حول مبادئ الثقافة الصحية داخل المسابح.

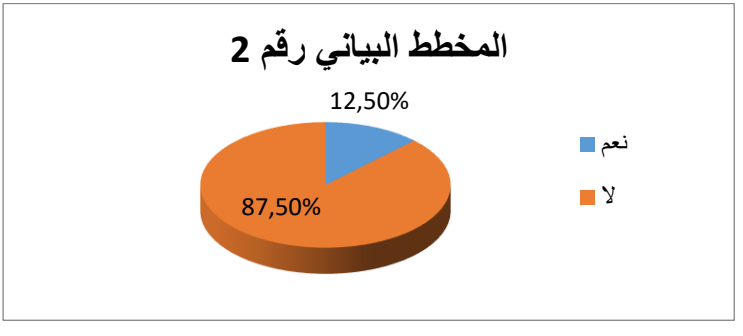
عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية "نقص التزام المدربين بتطبيق مبادئ التربية الصحية ينعكس سلبا على السباحين".

السؤال السادس: هل يقوم المدرب بتخصيص حصص توعية حول مبادئ التربية الصحية داخل المسابح؟

*الغرض من السؤال: يبين ما إذا يقوم المدرب بتخصيص حصص توعية حول مبادئ الثقافة الصحية

الجدول رقم (2):يبين ما إذا يقوم المدرب بتخصيص حصص توعية حول مبادئ الثقافة الصحية

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	$كا^2$ المحسوبة	$كا^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
نعم	10	%12.5	45	3.84	0.05	1	توجد فروق
لا	70	%87.5					
مجموع التكرارات	80	%100					



يتبين لنا من خلال الجدول رقم(2) والشكل رقم (2) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية1 إذ بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 45 وهي اكبر من كا^2 المجدولة 3.84 ويتبين لنا أن نسبة 87.5% يؤكدون أن مدربيهم يقومون بتخصيص حصص توعية لهم، أما نسبة 12.5% المتبقية ترى عكس ذالك، من هذا نستنتج أن المدربين لا يدركون أهمية تقديم حصة حول مبادئ الثقافة الصحية وضرورة إعطاء صورة حول التعامل بها.

عرض وتحليل نتائج الاختبار المعرفي:

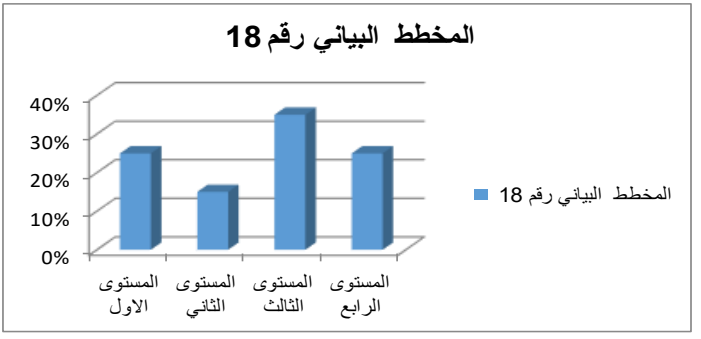
المحور الأول: الصحة العامة للرياضي والمرض.

يعرف مفهوم الصحة على انه:

- عدم الإصابة بالمرض
- الوقاية من الأمراض ومعالجتها
- حالة السلامة الجسمية والنفسية والاجتماعية للفرد وليس فقط الخلو من الأمراض
- ضمان تحقيق الصحة النفسية بتحقيق الصحة الجسمية

الجدول رقم"03":يبين إجابة أفراد العينة على السؤال الأول.

الإجابة الصحيحة		المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث	المستوى الرابع
ج	عدد التكرارات	20	12	28	20
	النسبة المئوية	%25	15%	35%	25%



يتبين لنا من خلال الجدول (03) والشكل رقم (03) أن نسبة 35% اختاروا الإجابة الصحيحة، أما النسبة المتبقية فقد اختاروا الإجابات الأخرى، ونستنتج من هذا أن الغالبية من المستجوبين لهم دراية بمفهوم الصحة.

-مناقشة نتائج الدراسة الميدانية:

لقد كان الهدف من دراستنا هو معرفة مدى تطبيق مبادئ الثقافة الصحية عند السباحين وانعكاس ذلك على ادائهم بشكل عام وصحتهم بشكل خاص، ومنه قمنا باقتراح مجموعة من الفرضيات، وبعد الدراسة الميدانية كانت لدينا النتائج التالية:

مناقشة وتحليل الفرضية الثالثة كمثال:

في الحقيقة أن أغلبية الجداول، تكلمت بشكل كافي على الفرضية التي اخترنا فيها ان "عدم التزام السباحين ونقص وعيهم بمبادئ التربية الصحية ينعكس سلبا على إعدادهم"، وهذا ما أثبت في الجداول المذكورة سابقا، والتي وجدنا فيها أيضا أن معظم القيم ل كا^2 في الأسئلة الخاصة بمحور فرضيتنا كانت كا2 المحسوبة اكبر من المجدولة في اغلب الأسئلة ووجدنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية ومن خلال السؤال رقم (16) والذي اجاب فيه السباحين بنسبة 85% ان تطبيق هذه المبادئ لم يكن له اثر على الزملاء في تغيير عاداتهم اما النسبة المتبقية 15% ترى عكس ذلك، وهذا راجع كون ان تلقيهم لهذه المبادئ لم يكن بالشكل السليم أو لم يكن بالشكل الكافي، وما يؤكد ذلك ايضا هو نتائج الاختبار الذي قمنا به والذي اكد في معظم نتائجه ان

السباحين لا يتلقون معلومات بالقدر الكافي ان لم نقل لا يتلقونها ابدا وهذا راجع ربما كما ذكرنا سابقا في المقابلة التي اجريناها الى عدم وجود الوقت الكافي لتلقين السباحين أهمية هذه المبادئ وتوعيتهم بها.

وفي ضوء هذه النتيجة يشير سلطان المشعان في تحديده لأنماط السلوك الصحي إن أنماط السلوك الصحي 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 هي:

1- العوامل المتعلقة بالفرد والبيئة(السن وتاريخ الحالة والمعارف والمهارات والاتجاهات...الخ).

2- العوامل المتعلقة بالحماية والمجتمع(المهنة والتأهيل أو التعليم وتوقعات السلوك ومتطلباته المتعلقة بمركز الشخص والدعم الاجتماعي...الخ).

3- العوامل الاجتماعية والثقافية على مستوى المحافظة أو القطر(العروض المتوفرة وسهولة استخدام والوصول إلى مراكز الخدمات الصحية بمعنى التربية والتوعية الصحية ومنظومات التواصل العامة...الخ).

4- العوامل الثقافية والاجتماعية عموما(منظومات القيم الدينية والعقائدية والأنظمة القانونية...الخ). (عويد سلطان المشعان، 1999، ص188)

الاستنتاج العام:

بالنظر الى الدور الهام الذي تلعبه الثقافة الصحية في جعل الممارسين للرياضة عامة والسباحة خاصة يتمتعون باستمرارية في الاداء والوقاية من كل الامراض والمعوقات التي تجعل الرياضي يتوقف عن ممارسة الرياضية أو رهن مستقبله الرياضي.

وفي ضوء الفرضيات المطروحة وبناء على النتائج المتحصل عليها من الدراسة الميدانية يمكن أن نستنتج ما يلي:

– عدم تطبيق مبادئ الثقافة الصحية كون الأليات التي خصصتها الادارة لتطبيق هذه المبادئ غير كافية وغير قادرة على إعطاء أي انعكاس على أداء السباحين.

– عدم التزام المدربين بتطبيق مبادئ الثقافة الصحية داخل المسابح كان كنتيجة لنقص الأليات التي خصصتها الإدارة لتطبيق مبادئ الثقافة الصحية ونقص كفاءة المدرب وثقافته حول هذه المبادئ حال دون إعطاء أي أثر لهذه المبادئ وانعكاسها على أداء السباحين.

– نقص ثقافة ووعي والتزام السباحين بتطبيق مبادئ الثقافة الصحية حال دون ظهور أي أثر أو انعكاس على أداء السباحين.

– وبصفة عامة فإنه من خلال الفرضيات السابقة فإنه تبين أن غياب وعدم تطبيق مبادئ الثقافة الصحية كان كنتيجة حتمية لنقص ثقافة ووعي السباحين حول مبادئ الثقافة الصحية وكنتيجة لنقص الأليات الغير كافية التي خصصتها، وأيضا عدم التزام المدربين ونقص الإلمام عند أغلبية المدربين أدى إلى عدم ظهور أي أثر لهذه المبادئ على أداء السباحين.

الاقتراحات والتوصيات:

بالاعتماد على كل من معرفتنا الشخصية في هذا المجال الواسع آراء واقتراحات إخواننا المستجوبين الرياضيين، فهناك عدة تعديلات وكثير من الاقتراحات الهامة نطرحها على شكل عناصر منفصلة تشمل كل ما يدور ويخص هذا الجانب من جميع المستويات:

- إعطاء أهمية بالغة لمبادئ التربية الصحية داخل المسابح وتطبيقها بشكل اجباري.
- توفير اليات تطبيق مبادئ التربية الصحية مع فرض نظام داخلي تطبق من خلاله هذه المبادئ وفق اسس ونظريات علمية بعيدا عن الاحكام الذاتية والخبرات الشخصية البسيطة.
- توفير الوسائل الضرورية لتطبيق مبادئ التربية الصحية وتعميمها على جميع المبادئ.
- وضع الإمكانيات والوسائل التي يحتاجها المدرب لتطبيق هذه المبادئ.
- نشر والتوعية بأهمية الثقافة الصحية مع اقامة دورات توعية حولها والزام المدربين بتطبيقها.
- الزام السباحين باحترام شروط التربية الصحية وتطبيقها مع مراعاة وضعها بطريقة تسهل فهم السباح لها وتخصيص اماكن مناسبة لوضع هذه الارشادات.

قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية:

- احمد ربان،(2005)، **تعليم التربية البدنية والرياضية**، دار جرير للنشر والتوزيع، السعودية.
- احمد ربان، (2005.)، **دور وسائل الاعلام في التثقيف الصحي**، قسم الاعلام، ليسانس، (منشورة)، كلية الآداب، جامعة الملك سعود.
- ناصر ثابت، (1984)،**المرشد الرياضي التربوي، الطبعة الاولى**، المنشأة العامة للنشر والتوزيع، طرابلس.
- فيصل عباس،(1996) **الامكانات في التربية البدنية**، ط1، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- مراد عبد الفتاح،(2000)، **الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية**، دار النشر والطباعة، الاسكندرية.
- الاستاذة يحي شريف،(2003)، **محاضرة حول التربية البدنية والرياضية**، جامعة الجزائر.
- مراد عبد الفتاح،(2006)، **الامكانات والمنشآت في المجال الرياضي**، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية.
- حسن موسى، (2007)، **بيولوجيا تدريب السباحة**، دار المعارف، القاهرة.
- أحمد مرتضى الزبيدي،(1996)، **العلوم الصحية**، دار الوفاء للطباعة، الاسكندرية.
- لال إيفان، (1998)، **موسوعة الاصابات الرياضية واسعافاتها الاولية**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- عطا الله،(2009)، **مبادئ في الصحة العامة**، ط2، دار اليازور للنشر، الاردن.
- حسن عوض،(1994)، **التنظيم والادارة في التربية البدنية والرياضية**.
- محمد عوض بسيوني،(1992)، **نظريات والطرق التربوية والرياضية**، ط2، دار النشر، الجزائر.

المراجع باللغة الاجنبية:

- marcelboisseau,(1983), athlétisme- basket- foot- natation, Edition boreman, paris.
- saoud,(2007) , traumatologie du sport en pratique médicale courant. Edition vigot.
- hamouche,(1991), la natation d'aujourd'hui, edition boremen.