



## Building a Scale of Preventive Culture for Sports Injuries among Students of the College of Physical Education and Sports Sciences

Mustafa Ahmed Abdulamjeed<sup>1</sup> Mohammed Abdulasalam Fadhil<sup>2</sup> Layith Muthana Ibrahim<sup>3</sup> Ammar Fares Attia Al- Samurai<sup>4</sup>

College of Physical Education and Sports Sciences – Samarra University – Samarra – Iraq

### Article info.

#### Article history:

-Received: 13/10/2025

-Accepted: 2/12/2025

-Available online: 31/12/2025

#### Keywords:

- Scale Development
- Preventive Culture
- Sports Injuries

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



### Abstract

This study aimed to develop a scale for assessing the preventive culture of sports injuries among students of the College of Physical Education and Sports Sciences and to evaluate their preventive awareness levels. A descriptive survey and correlational design were used with 302 students at the University of Samarra (2024–2025). Data were analyzed using SPSS.

Results indicated that the scale is valid and reliable, with male students exhibiting higher preventive culture levels than female students. The scale can effectively assess students' preventive culture, and it is recommended for broader use and for guiding educational programs on sports injury prevention.

*Sports Culture s ports Culture Sports Culture Sports Culture*

<sup>1</sup>Corresponding author: [mustafa.ahmed19@uosamarra.edu.iq](mailto:mustafa.ahmed19@uosamarra.edu.iq) College of Physical Education and Sports Sciences – Samarra University – Samarra – Iraq

<sup>2</sup> Corresponding author: [mohammed.abd.alsalam@uosamarra.edu.iq](mailto:mohammed.abd.alsalam@uosamarra.edu.iq) College of Physical Education and Sports Sciences – Samarra University – Samarra – Iraq

<sup>3</sup> Corresponding author: [Layth.mu20@uosamarra.edu.iq](mailto:Layth.mu20@uosamarra.edu.iq) College of Physical Education and Sports Sciences – Samarra University – Samarra – Iraq

<sup>4</sup> Corresponding author: [Ammar.faris.ig@gmail.com](mailto:Ammar.faris.ig@gmail.com) College of Physical Education and Sports Sciences – Samarra University – Samarra – Iraq

## بناء مقياس الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د مصطفى احمد عبد المجيد عباس  
م.م محمد عبد السلام فاضل مهدي  
م.د ليث مثنى إبراهيم احمد  
م.م عمار فارس عطية السامرائي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة سامراء - سامراء - العراق

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2025/12/31

الكلمات المفتاحية

بناء مقياس

الثقافة الوقائية

الإصابات الرياضية

### الخلاصة:

هدفت هذه الدراسة إلى بناء مقياس لتقييم الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وكذلك إلى التعرف على مستوى وعيهم الوقائي. تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وتصميم الارتباطي على عينة مكونة من 302 طالبًا وطالبة في جامعة سامراء للعام الدراسي (2024-2025). تم تحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS.

أظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بالصدق والثبات، كما تبين أن الطلاب الذكور يمتلكون مستوى أعلى من الثقافة الوقائية مقارنة بالطلبات. ويمكن استخدام المقياس بفعالية لتقييم الثقافة الوقائية للطلاب، ويوصى بتعميم استخدامه وتوظيفه في إعداد برامج تعليمية تهدف إلى الوقاية من الإصابات الرياضية.

### 1 - التعريف بالبحث:

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعدّ الإصابات الرياضية من أبرز التحديات التي تواجه الممارسين للنشاط البدني والطلبة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، لما لها من آثار سلبية على الصحة العامة والمستوى الأكاديمي والرياضي. وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن نسبة غير قليلة من الإصابات يمكن الوقاية منها إذا توفرت لدى الطلبة ثقافة وقائية متكاملة تشمل المعارف النظرية والسلوكيات العملية المرتبطة بالتغذية، النوم، الإحماء، التبريد، استخدام الأدوات الواقية، والالتزام بمبادئ التدريب السليم. إن غياب الوعي الكافي لدى بعض الطلبة حول الممارسات الوقائية يجعلهم أكثر عرضة للإصابات التي قد تؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء أو الانقطاع عن النشاط البدني، مما يعكس سلبيًا على أهداف البرامج التعليمية والتدريبية. ومن هنا تظهر الحاجة إلى بناء أدوات علمية مقننة تمكن الباحثون والمدرسين من قياس مستوى الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، بهدف التشخيص الدقيق ووضع استراتيجيات تعليمية وقائية قائمة على بيانات موضوعية.

#### 2-1 مشكلة البحث:

تعدّ الثقافة الوقائية من الإصابات الرياضية جانبًا محوريًا في تكوين طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، كونها تمثل خط الدفاع الأول في حماية الطلبة من الإصابات التي قد تحدّ من قدراتهم البدنية والأكاديمية. وعلى الرغم من الأهمية البالغة لهذا الجانب، إلا أن الملاحظ في الواقع العملي أن هناك تفاوتًا في مستوى الوعي والمعرفة بالممارسات الوقائية بين الطلبة، مما قد يعرّض بعضهم لمخاطر الإصابة نتيجة قصور في تبني السلوكيات الصحيحة أو ضعف في المعرفة النظرية المرتبطة بها. هذا التباين يفرض الحاجة إلى بناء مقياس علمي مقنن يمكن من خلاله تشخيص مستوى الثقافة الوقائية لدى الطلبة بشكل موضوعي ودقيق.

ومن هنا تبرز مشكلة البحث وتتحدد في التساؤل الآتي:

هل يتمتع طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بمستوى من الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية

#### 3-1 هدف البحث:

يهدف البحث إلى:

- 1- بناء مقياس الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة  
2- التعرف على مستوى الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

#### 4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة سامراء للعام الدراسي

(2024 - 2025)

1-4-2 المجال المكاني: القاعات الدراسية والملاعب الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة سامراء.

1-4-3 المجال الزمني: من 26/9/2024 ولغاية 20/2/2025.

#### 5-1 تحديد المصطلحات :

1-5-1 تعريف الحسني (1997) "هي مجموعة من المعارف والاتجاهات والممارسات التي يمتلكها الفرد، والتي تساعد على تجنب مسببات الخطر وتقليل احتمالية وقوع الإصابة" (مجدي الحسني، 1997، ص66).

ويعرفها الباحثون اجرائياً: هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب اثناء اجابته على المقياس .

#### 2- إجراءات البحث:

##### 1-2 منهج البحث:

اعتمد الباحثون على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة البحث.

##### 2-2 مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على 302 طالباً وطالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة سامراء للعام الدراسي 2024-2025، موزعين على المراحل الثانية والثالثة والرابعة للدراسة الصباحية والمسائية. تم تقسيم مجتمع البحث إلى عینتين: الأولى لبناء المقياس وبلغت 215 طالب وطالبة (شملت عينة التجربة الاستطلاعية والتحليل الإحصائي والمستبعدين)، والثانية للتطبيق وبلغت 87 طالب وطالبة ، كما هو موضح في الجدولين (1،2).

جدول رقم(1) يبين مجتمع البحث

المرحلة	طلاب	طالبات	المجموع	النسبة المئوية
الثانية	116	14	130	43.05%
الثالثة	99	7	106	35.10%
الرابعة	55	11	66	21.85%
المجموع	270	32	302	100 %

الجدول(2) يبين عينة البناء والتطبيق

عينة البناء	عينة التطبيق	المجموع

		15	عينة التجربة الاستطلاعية
	87	5	المستبعدون
		195	عينة التحليل الاحصائي
02 3	87	215	المجموع
%100	07.88 %2	29.11 %7	النسبة المئوية

### 3-2 وسائل جمع المعلومات:

تشمل كافة الأدوات والوسائل التي اعتمدها الباحثون في بحثهم في الإجراءات والقياس والتطبيقات (الحناوي وعبد، 2024، ص158) نقلاً عن (عيسى وجاسم، 2025).

استعان الباحثون بوسائل جمع المعلومات الآتية:

1- استمارة استبيان

2- مقياس الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية

#### 4-2 الخطوات الإجرائية للبحث

##### 2-4-1 بناء مقياس الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية :

- طلب إعداد الصيغة الأولية لمقياس الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية عدة خطوات متسلسلة، بدأت بصياغة العبارات بما يتناسب مع مجتمع البحث، إلى جانب تحديد التعليمات المتعلقة بكيفية الإجابة على فقرات المقياس وطريقة تصحيحها وتحليلها.

2-4-1-1 تحديد أسلوب صياغة العبارات والإجابة عنها تعد صياغة عبارات المقياس الخطوة الأهم في بنائه، حيث تؤثر دقة العبارات في تمثيل المفهوم المراد قياسه على موثوقية المقياس وخصائصه السيكمترية، مما يتطلب وعياً كاملاً بشروط إعداد العبارات ومواصفاتها العلمية.

اعتمد في صياغة العبارات على آراء الخبراء المتخصصين في التربية البدنية وعلوم الرياضة والإصابات الرياضية، وقد وافق الخبراء بنسبة 100% على ملاءمتها.

أما بدائل الإجابة فتمثلت في مقياس ليكرت الخماسي كما يلي:

دائمًا (5 درجات) ، غالبًا (4 درجات) ، أحيانًا (3 درجات) ، نادرًا (2 درجة) ، مطلقًا (1 درجة).

عند صياغة عبارات مقياس الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية، تم مراعاة ما يلي:

- أن تحتوي كل عبارة على مفهوم واحد محدد لضمان وضوح الهدف من قياسها.
- تجنب العبارات التي قد يجيب عنها جميع المشاركين بنفس الطريقة أو لا يجيب عنها أحد، حتى لا تفقد القيمة التقديرية للبيانات (سالم وآخرون، 2024، ص588).
- صياغة العبارات بصيغة المتكلم لتسهيل التفاعل المباشر مع الفئة المستهدفة.
- خلو العبارات من أي تلميحات غير مقصودة للإجابة الصحيحة لضمان الموضوعية.
- ولضمان صدق الاستجابات ووضوح التعليمات للفئة المستهدفة، تم إخفاء الغرض الحقيقي للمقياس عن المشاركين أثناء التطبيق، واعتماد الأسس العلمية لبناء المقاييس المتخصصة في مجال الإصابات الرياضية (مصطفى، 2009، ص16).

استنادًا إلى هذه الأسس، قام الباحثون بصياغة 60 عبارة للمقياس، ثم تم عرضها على تسعة خبراء متخصصين في التربية البدنية وعلوم الرياضة والإصابات الرياضية للتحكيم العلمي. أظهرت نتائج التحكيم أن 7 عبارات لم تصل إلى نسبة اتفاق 75%، فتم تعديلها أو حذفها، ليصبح المقياس النهائي مكونًا من 53 عبارة صالحة.

يعتمد هذا المستوى من الاتفاق على ما أشار إليه بلوم (بلوم، 1983، ص126) لضمان صدق المقياس وملاءمته للمجتمع المستهدف كما هو موضح في جدول(3).

### جدول رقم (3) يبين نسبة اتفاق السادة الخبراء على عبارات الثقافة الوقائية

ت	العبارات	عدد الخبراء	موافق	غير موافق	نسبة الاتفاق
1	أحرص على الإحماء قبل بدء أي درس عملي أو تدريب رياضي	9	9	-	100%
2	أتبع تعليمات الأستاذ أو المدرب بدقة أثناء الدروس العملية أو التدريبات الجماعية والفردية	9	9	-	100%
3	أرتدي الأدوات الواقية المناسبة أثناء ممارسة الرياضة داخل القاعات والملاعب	9	9	-	100%
4	ألتزم بالراحة الكافية بين التمارين لتجنب الإصابات العضلية	9	8	1	88.9%
5	ألتزم بالنظام الغذائي الصحي الذي يدعم الوقاية من الإصابات	9	8	1	88.9%
6	أمارس تمارين التبريد بعد النشاط الرياضي للحد من إجهاد العضلات	9	8	1	88.9%
7	ألتزم بالقوانين والتعليمات داخل الملاعب الرياضية أثناء التدريب والمباريات	9	9	-	100%
8	أستشير المدرب عند الشعور بأي ألم أو تعب غير معتاد	9	9	-	100%
9	أطبق الأساليب الصحيحة لتقوية العضلات والمفاصل	9	8	1	88.9%
10	أتعلم الإسعافات الأولية الأساسية للتعامل مع الإصابات الطفيفة	9	8	1	88.9%
11	أتابع حالتي الصحية باستمرار للكشف المبكر عن الإصابات	9	8	1	88.9%
12	أحرص على شرب الماء بكميات كافية أثناء الدروس العملية والتدريبات	9	6	3	66.7%
13	أتعلم كيفية تنفيذ الحركات بشكل صحيح لتجنب السقوط أو الالتواءات	9	9	-	100%
14	أتجنب الإفراط في التدريب للحفاظ على سلامتي البدنية	9	8	1	88.9%
15	أنشر ثقافة الوقاية بين زملائي الطلاب داخل القاعات والملاعب	9	9	-	100%
16	أستعد بدنيًا ونفسيًا قبل أي اختبار أو مباراة لتقليل خطر الإصابة	9	8	1	88.9%
17	أراجع معداتي الرياضية قبل الاستخدام للتأكد من سلامتها	9	8	1	88.9%
18	ألتزم باستخدام الملاعب والقاعات المجهزة بشكل آمن	9	8	1	88.9%
19	أطبق تعليمات الإسعافات الأولية عند حدوث إصابة خلال التدريب	9	8	1	88.9%
20	أتعلم علامات الإجهاد العضلي وأستجيب لها بسرعة	9	8	1	88.9%
21	أراجع الطبيب الرياضي عند ظهور أي إصابة مزمنة أو متكررة	9	8	1	88.9%
22	أشارك في برامج توعية حول الوقاية من الإصابات الرياضية	9	9	-	100%
23	ألتزم بالتمارين التي تقوي المفاصل والعضلات لتقليل خطر الإصابات	9	9	-	100%
24	أحافظ على توازن التدريب والراحة لتجنب الإرهاق	9	8	1	88.9%
25	أتعلم طرق الوقاية من الإصابات الشائعة في الأنشطة الرياضية التي أمارسها	9	8	1	88.9%
26	أحرص على وجود شريك أثناء بعض التمارين لضمان سلامتي	9	6	3	66.7%
27	أستخدم الأحذية والمعدات المناسبة لكل نشاط رياضي	9	9	-	100%
28	أتابع تعليمات السلامة المتعلقة بممارسة الرياضة في الكلية	9	9	-	100%
29	أطبق أساليب التهدئة بعد الدروس العملية للتخفيف من إجهاد العضلات	9	8	1	88.9%
30	ألتزم بالجدول الزمني للتدريب دون زيادة الحمل البدني	9	8	1	88.9%
31	أحرص على سلامتي وسلامة زملائي أثناء التدريبات الجماعية	9	9	-	100%
32	أتعلم كيفية التعامل مع الإصابات الطارئة في الملاعب والقاعات	9	8	1	88.9%
33	أطبق تعليمات الوقاية عند ممارسة التمارين الفردية	9	9	-	100%

34	أستشير المدرب عند الرغبة في زيادة شدة التدريب	9	5	4	55.6%
35	أحرص على تطبيق أساليب الوقاية عند ممارسة أي نشاط رياضي مكثف	9	8	1	88.9%
36	أراقب وضعتي الجسمية لتجنب الإصابات العضلية	9	9	-	100%
37	أطبق إجراءات السلامة أثناء الأنشطة العملية داخل القاعات الرياضية	9	9	-	100%
38	أتعلم كيفية الوقاية من شد العضلات والتواء المفاصل	9	8	1	88.9%
39	ألتزم بإجراءات الوقاية أثناء ممارسة الرياضة خارج الكلية أو الملاعب الرسمية	9	6	3	66.7%
40	أحرص على استخدام الأجهزة الرياضية بطريقة آمنة وصحيحة	9	9	-	100%
41	أتعلم التمييز بين الألم الطبيعي أثناء التدريب والإصابة المحتملة	9	8	1	88.9%
42	أشارك في دورات الإسعافات الأولية المخصصة للرياضيين	9	8	1	88.9%
43	ألتزم بتمارين الإطالة قبل وبعد النشاط الرياضي	9	9	-	100%
44	أحرص على سلامتي وسلامة زملائي أثناء المباريات والاختبارات العملية	9	8	1	88.9%
45	أطبق التمارين الصحيحة لتقوية العضلات قبل أي نشاط رياضي مكثف	9	9	-	100%
46	أتعلم كيفية التعامل مع الإصابات الطفيفة بشكل آمن	9	6	3	66.7%
47	ألتزم بالراحة النفسية والبدنية لتقليل خطر الإصابات	9	9	-	100%
48	أضبط شد العضلات أثناء التمرين لتقليل مخاطر الإصابات	9	8	1	88.9%
49	أتعلم أساليب الوقاية الخاصة بإصابات الرياضيين المراهقين	9	5	4	55.6%
50	ألتزم بالبرامج التدريبية المتدرجة لتقليل خطر الإصابات	9	8	1	88.9%
51	أشارك في نشر التوعية الوقائية بين زملائي الطلاب	9	9	-	100%
52	أحرص على النوم الكافي والنظام الصحي لدعم الوقاية من الإصابات	9	8	1	88.9%
53	أراجع أساليب التدريب السابقة لتجنب تكرار الإصابات	9	8	1	88.9%
54	أطبق التوجيهات الطبية عند الإصابة لتسريع التعافي	9	9	-	100%
55	أتعلم كيفية التعامل مع الضغط النفسي أثناء التدريبات والمباريات	9	8	1	88.9%
56	أطبق إجراءات السلامة عند استخدام أدوات التدريب الجماعي	9	9	-	100%
57	أشارك في تمارين وقائية قبل النشاط البدني المكثف	9	6	3	66.7%
58	أحرص على الوقاية من الإصابات الناتجة عن التصادمات الرياضية	9	8	1	88.9%
59	أتابع تعليمات السلامة العامة داخل الملاعب والقاعات الرياضية	9	9	-	100%
60	أطبق جميع التدابير الوقائية التي تعلمتها للحد من الإصابات أثناء التدريب والمباريات	9	9	-	100%

## 2-1-4-2 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأثنين 2024/10/28 على عينة عشوائية من (15) طالباً وطالبة، بهدف التحقق من مدى صلاحية المقياس، وضوح العبارات، وملاءمتها، مع استبدال العبارات الغير واضحة، واحتساب زمن الاستجابة، وضمان دقة التعليمات والصياغة اللغوية .

## 3-1-4-2 التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية:

يعدّ التحليل الإحصائي للفقرات من الخصائص الأساسية التي تميز المقياس الجيد، إذ يسهم في التحقق من مدى قدرة فقراته على التمييز بين الأفراد ذوي المستويات العالية والمنخفضة في السمة المقاسة. ويهدف هذا الإجراء إلى تحديد القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات المقياس، بما يضمن دقتها وفعاليتها في قياس الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية لدى أفراد العينة، وقد تم إجراء التحليل الإحصائي لمقياس الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية بطريقتين هما:

## 2-1-3-1-4-2 أسلوب المجموعتين المتطرفتين:

يهدف هذا التحليل إلى التحقق من كفاية فقرات المقياس وقدرتها على تحقيق مبدأ الفروق الفردية بين أفراد العينة. ولتحقيق ذلك، تم ترتيب درجات أفراد العينة البالغ عددهم (195) طالباً تنازلياً وفقاً لمجموع درجاتهم في المقياس، ثم جرى اختيار أعلى (27%) من الدرجات وأدناها لتكوين مجموعتين متطرفتين، بلغ عدد أفراد كل مجموعة (53) طالباً واعتمد الباحثون على أسلوب

المجموعتين المتطرفتين الذي أوصى به (Stanly & Hopkins 1992, p.286) ، إذ استخدم اختبار (t) لعينتين مستقلتين للتحقق من دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا، وتحديد الفقرات المميزة التي تمتلك قوة تمييزية عالية والجدول (4) يوضح ذلك .

الجدول (4) المؤشرات الإحصائية للقوة التمييزية لفقرات مقياس الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية

SIG	قيمة T المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		
		الانحراف المعياري للمجموعة الدنيا	الوسط الحسابي للمجموعة الدنيا	الانحراف المعياري للمجموعة العليا	الوسط الحسابي للمجموعة العليا	ت
< .001	10.435	0.703	2.647	0.794	4.167	1
< .001	12.086	1.023	2.249	0.743	4.348	2
< .001	14.593	0.81	1.828	0.826	4.147	3
<b>0.133</b>	<b>1.665</b>	<b>0.659</b>	<b>2.93</b>	<b>0.837</b>	<b>3.96</b>	<b>4</b>
< .001	10.41	0.568	2.745	0.856	4.214	5
< .001	12.389	0.955	2.384	0.775	4.432	6
< .001	13.53	0.623	2.227	0.728	4.301	7
< .001	17.04	0.652	2.039	0.539	4.504	8
<b>0.119</b>	<b>1.068</b>	<b>0.665</b>	<b>2.52</b>	<b>0.868</b>	<b>3.78</b>	<b>9</b>
< .001	12.315	0.659	2.365	0.744	4.287	10
< .001	12.977	0.963	2.235	0.729	4.335	11
< .001	9.449	0.712	2.889	0.674	4.155	12
< .001	12.089	0.819	2.051	0.845	4.261	13

< .001	10.553	0.722	2.569	0.804	4.173	14
< .001	18.234	0.91	2.101	0.495	4.566	15
<b>0.091</b>	<b>1.747</b>	<b>1.013</b>	<b>2.14</b>	<b>0.397</b>	<b>3.37</b>	<b>16</b>
< .001	15.007	0.648	2.171	0.662	4.421	17
< .001	12.012	0.9	2.408	0.79	4.309	18
< .001	12.639	0.687	2.495	0.701	4.377	19
< .001	10.217	0.834	2.425	0.72	4.214	20
< .001	9.237	0.987	2.382	0.902	4.138	21
< .001	16.942	0.632	2.019	0.598	4.456	22
< .001	14.148	0.711	2.218	0.671	4.402	23
<b>0.080</b>	<b>1.008</b>	<b>1.205</b>	<b>2.34</b>	<b>1.134</b>	<b>2.98</b>	<b>24</b>
< .001	12.05	0.755	2.451	0.692	4.377	25
< .001	9.891	0.59	2.852	0.826	4.176	26
< .001	12.871	0.797	2.343	0.572	4.196	27
< .001	14.12	0.637	2.187	0.644	4.296	28
<b>1.166</b>	<b>1.036</b>	<b>1.923</b>	<b>1.35</b>	<b>1.232</b>	<b>2.46</b>	<b>29</b>
< .001	17.432	0.59	2.118	0.513	4.448	30
< .001	11.266	0.711	2.301	0.647	4.181	31
< .001	11.872	0.803	2.118	0.731	4.213	32

< .001	13.164	0.746	2.228	0.688	4.333	<b>33</b>
< .001	9.872	0.901	2.742	0.599	4.291	<b>34</b>
< .001	11.03	0.761	2.301	0.811	4.185	<b>35</b>
< .001	13.537	0.657	2.214	0.689	4.299	<b>36</b>
< .001	11.895	0.719	2.401	0.612	4.25	<b>37</b>
< .001	12.142	0.781	2.018	0.883	4.103	<b>38</b>
< .001	10.273	0.568	2.842	0.773	4.218	<b>39</b>
< .001	13.326	0.823	2.177	0.642	4.361	<b>40</b>
< .001	11.007	0.759	2.211	0.691	4.133	<b>41</b>
< .001	11.56	0.958	2.254	0.735	4.279	<b>42</b>
< .001	15.221	0.667	2.108	0.605	4.332	<b>43</b>
< .001	10.128	0.892	2.241	0.804	4.187	<b>44</b>
< .001	15.032	0.631	2.173	0.563	4.315	<b>45</b>
< .001	11.012	0.555	2.759	0.669	4.201	<b>46</b>
< .001	11.214	0.918	2.211	0.722	4.254	<b>47</b>
< .001	11.499	0.781	2.351	0.712	4.286	<b>48</b>
<b>0.124</b>	<b>0.153</b>	<b>1.334</b>	<b>2.17</b>	<b>1.397</b>	<b>2.23</b>	<b>49</b>
< .001	10.587	0.734	2.249	0.813	4.176	<b>50</b>
< .001	14.012	0.693	2.158	0.576	4.19	<b>51</b>

<.001	15.821	0.784	2.11	0.659	4.409	52
<.001	9.675	0.905	2.487	0.771	4.108	53

يبين الجدول (4) ان قيمة (T) لعبارات المقياس تراوحت (0.153 – 10.435) وعند الرجوع إلى مستوى الدلالة (0.05) نجد أن العبارات (4 ، 9 ، 16 ، 24 ، 29 ، 49) هي عبارات غير مميزة لأن قيمة مستوى الدلالة لها أكبر من (0.05). وبذلك يصبح المقياس بعد حذف (6) عبارات أصبح المقياس مكون من (47) عبارة.

2-3-1-4-2 معامل الاتساق الداخلي:

يُعد معامل الاتساق الداخلي من أكثر مقاييس الثبات شيوعاً، إذ تقوم فكرته على مدى ترابط العبارات فيما بينها داخل المقياس، وكذلك مدى ارتباط كل عبارة بالمقياس ككل. وقد استخدم الباحثون معامل الارتباط لبيرسون للتحقق من ذلك، باستخدام الحقيبة الاحصائية spss، كما هو موضح في الجدول أدناه الذي يبين نتائج الاتساق الداخلي (الخطاب والداودي، 2024، ص7).

الجدول (5) الاتساق الداخلي بين العبارة والمقياس ككل

ت	قيمة r	sig	ت	قيمة r	sig	ت	قيمة r	sig
1	0.033	0.00	19	0.307	0.00	37	0.243	0.00
2	0.392	0.00	20	0.319	0.00	38	0.312	0.00
3	0.297	0.00	21	0.346	0.00	39	0.371	0.00
4			22	0.388	0.00	40	0.333	0.00
5	0.307	0.00	23	0.320	0.00	41	0.104	0.00
6	0.515	0.00	24			42	0.453	0.00
7	0.662	0.00	25	0.217	0.00	43	0.401	0.00
8	0.253	0.00	26	0.250	0.00	44	0.398	0.00
9			27	0.333	0.00	45	0.332	0.00
10	0.374	0.00	28	0.034	0.163	46	0.333	0.00
11	0.444	0.00	29			47	0.336	0.00
12	0.353	0.00	30	0.225	0.00	48	0.218	0.00
13	0.268	0.00	31	0.335	0.00	49		
14	0.337	0.00	32	0.543	0.00	50	0.088	0.117
15	0.545	0.00	33	0.79	0.100	51	0.514	0.00
16			34	0.256	0.00	52	0.446	0.00
17	0.307	0.00	35	0.338	0.00	53	0.545	0.00
18	0.318	0.00	36	0.220	0.00			

يتضح من نتائج التحليل الإحصائي أن قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية والدرجة الكلية تراوحت بين (0.033 – 0.662)، مما يشير إلى تباين في قوة ارتباط الفقرات بالمقياس العام. وبناءً على ذلك، تم استبعاد الفقرات التي أظهرت ضعفاً في معامل الارتباط وهي الفقرات (4،9،16،24،28،29،33،49،50)، ليصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من 44 فقرة.

وقد تم اعتماد هذه الصيغة النهائية بعد إجراء التحليل الإحصائي الدقيق والتحقق من الاتساق الداخلي للفقرات، بما يضمن قياس مستوى الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية بدقة وموضوعية.

2-3-1-4-2 ثبات المقياس:

يشير الثبات إلى مدى استقرار وموثوقية نتائج أداة القياس عبر الزمن، بحيث تُظهر النتائج درجات متقاربة عند إعادة تطبيق المقياس على الأفراد أنفسهم في ظروف مشابهة أو باستخدام نسخ مكافئة من الأداة، مع الحرص على تقليل تأثير العوامل العشوائية وأخطاء الصدفة التي قد تؤثر في النتائج (حسن، 2006، ص20).

وهناك عدة طرق لحساب الثبات اعتمد الباحثون على ما يلي:

2-4-1-5-1 طريقة التجزئة النصفية:

تُعد طريقة التجزئة النصفية من الأساليب الشائعة في حساب معامل الثبات نظراً لما تتمتاز به من بساطة واقتصاد في الوقت والجهد (ياسين، 2023، ص84).

وقد اعتمد الباحثون في هذا البحث أسلوب تقسيم فقرات المقياس إلى نصفين (فقرات فردية وأخرى زوجية)، ثم حُسب معامل الارتباط لبيرسون بين درجات النصفين، فبلغ (0.755).

ولتصحيح ثبات المقياس ككل، تم استخدام معادلة سبيرمان براون، فارتفع معامل الثبات إلى (0.861)، وهو مستوى يُعد مرتفعاً ودالاً على استقرار المقياس وموثوقيته (صالح وآخرون، 2020، ص124).

2-4-1-5-2 الخطأ المعياري للمقياس :

عند قياس مستوى الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية لدى الطلبة أكثر من مرة باستخدام المقياس، قد تظهر اختلافات بسيطة في النتائج ناتجة عن أخطاء قياس ترتبط إما بأداة القياس نفسها أو بظروف التطبيق.

ويُقدَّر هذا الخطأ كمياً من خلال الخطأ المعياري للقياس، الذي يُستمد من معامل الثبات، إذ ينخفض الخطأ المعياري بارتفاع معامل الثبات، مما يدل على دقة المقياس واستقراره.

وبتطبيق معادلة الخطأ المعياري للقياس، ووفقاً لقيمة معامل الثبات (0.861) والانحراف المعياري البالغ (3.422)، تبين أن الدرجة الحقيقية لأي طالب في مقياس الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية تُقدَّر بـ  $(2.693 \pm)$  من الدرجة التي حصل عليها فعلياً في المقياس.

2-4-1-6 تصحيح المقياس:

صمَّم الباحثون مقياس الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية بصيغته النهائية من (44) فقرة بعد حذف (9) فقرات لم تحقق الشروط الإحصائية المطلوبة، وذلك استناداً إلى نتائج التحليل الإحصائي ومعاملات الاتساق الداخلي والتمييز.

وقد اعتمد المقياس على مقياس ليكرت الخماسي المتدرج من (تنطبق بدرجة كبيرة جداً) إلى (لا تنطبق بدرجة كبيرة جداً)، وتُمنح الدرجات بشكل إيجابي (1-5) وسليبي (5-1) تبعاً لاتجاه الفقرة.

وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (44 - 220)، في حين يبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (132) درجة، والذي يمثل الحد الفاصل بين انخفاض وارتفاع مستوى الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-5 التطبيق النهائي للمقياس:

لأجل التعرف على مستوى الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية لدى عينة البحث، وتحقيق أهداف البحث الأخرى، قام الباحثون بتطبيق مقياس الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية بمساعدة فريق العمل، على عينة التطبيق البالغ عددها (87) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

تم تنفيذ التطبيق الميداني خلال الفترة الممتدة من 15 / 11 / 2024 ولغاية 20 / 2 / 2025، وذلك بعد استكمال جميع الإجراءات التنظيمية والعلمية الخاصة بالمقياس.

## 2-6 الوسائل الإحصائية:

النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، المتوسط الفرضي، اختبار (t) للمجموعتين المستقلتين، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، التحليل الإحصائي العام للبيانات، وقد استخدم الباحثون برنامج SPSS الإصدار 22 في تحليل النتائج بدقة وموضوعية.

## 3- عرض النتائج ومناقشتها:

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث وتحليلها وفقاً للأهداف المحددة، مع التركيز بشكل خاص على مناقشة النتائج ذات الدلالة الإحصائية فقط، لتقديم تفسير علمي دقيق للبيانات واستخلاص استنتاجات موثوقة حول مستوى الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-3 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين مستوى الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة سامراء تبعاً لمتغير الجنس (طلاب، طالبات):

1-1-3 عرض نتائج الفروق بين مستوى الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة سامراء تبعاً لمتغير الجنس (طلاب، طالبات):

لإيجاد الفروق بين مستوى الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة سامراء تبعاً لمتغير الجنس (طلاب، طالبات):

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (t) لدرجات عينة البحث للمرحلة الثانية لمقياس الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	Sig.	الدلالة
طلاب	154.8	6.2	3.85	10,00	معنوية
طالبات	147.5	7.8			

يظهر من خلال الجدول رقم (6) أن قيمة معامل الفرق بين الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية لطلبة المرحلة الثانية من حيث متغير الجنس (الطلاب، الطالبات) إذ بلغ الوسط الحسابي للطلاب (154.8) مع انحراف معياري (6.2)، وكان الوسط الحسابي للطالبات (147.5) مع انحراف معياري (7.8)، فكانت قيمة (T) المحسوبة = 3.85 عند مستوى دلالة (0.001) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05).

وتشير النتائج إلى تفوق الطلاب الذكور على الطالبات في مستوى الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية، مما يعكس تفاوتاً في الوعي والإجراءات الوقائية أثناء ممارسة النشاط الرياضي (عبد الله وآخرون، 2023، ص. 66).

3-1-2 عرض نتائج الفروق بين مستوى الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة سامراء تبعاً لمتغير الجنس (طلاب، طالبات):

لإيجاد الفروق بين مستوى الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة سامراء تبعاً لمتغير الجنس (طلاب، طالبات):

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (t) لدرجات عينة البحث للمرحلة الثالثة لمقياس الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	Sig.	الدلالة
طلاب	158.3	5.7	3.92	0.001	معنوية
طالبات	152.1	6.9			

يظهر من خلال الجدول رقم (7) أن قيمة معامل الفرق بين الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية لطلبة المرحلة الثالثة من حيث متغير الجنس (الطلاب، الطالبات)، إذ بلغ الوسط الحسابي للطلاب (157) مع انحراف معياري (5)، وكان الوسط الحسابي للطالبات (151) مع انحراف معياري (7)، فكانت قيمة (T) المحسوبة = 3.75 عند مستوى دلالة (0.002) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05).

وهذا يبين لنا تمتع الطلاب أيضاً بمستوى أعلى من الثقافة الوقائية .

3-1-3 عرض نتائج الفروق بين مستوى الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة سامراء تبعاً لمتغير الجنس (طلاب، طالبات):

لإيجاد الفروق بين مستوى الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة سامراء تبعاً لمتغير الجنس (طلاب، طالبات):

الجدول (8) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (t) لدرجات عينة البحث للمرحلة الرابعة لمقياس الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	Sig.	الدلالة
طلاب	161.0	5.2	4.10	0.000	معنوية
طالبات	155.2	6.5			

يظهر من خلال الجدول رقم (8) أن قيمة معامل الفرق بين الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية لطلبة المرحلة الرابعة من حيث متغير الجنس (الطلاب، الطالبات)، إذ بلغ الوسط الحسابي للطلاب (160) مع انحراف معياري (5)، وكان الوسط الحسابي للطالبات (153) مع انحراف

معياري (6)، فكانت قيمة ( $\tau$ ) المحسوبة = 4.20 عند مستوى دلالة (0.001) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05).

2-3 مناقشة نتائج الفروق بين الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة سامراء تبعاً لمتغير الجنس (طلاب، طالبات):

تشير النتائج إلى تفوق الطلاب الذكور على الطالبات في مستوى الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية، ويُفسر هذا التفوق بأن الذكور يشاركون بشكل أكبر في الأنشطة والتدريبات العملية، مما يمنحهم خبرة أوسع ومعرفة أفضل بطرق الوقاية من الإصابات، إضافةً إلى امتلاكهم دافعاً أعلى للحفاظ على الأداء البدني وتجنب الإصابات (محمد وآخرون، 2011، ص 67).

#### 4 - الاستنتاجات والتوصيات

##### 3 - 1 الاستنتاجات:

توصل الباحثون لعدد من الاستنتاجات وهي:

- تم بناء مقياس الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة سامراء.
- أظهرت نتائج التحليل أن الطلاب يتمتعون بمستوى أعلى من الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية مقارنة بالطالبات.
- إن المقياس الذي تم بناؤه يمكن من خلاله التعرف على مستوى الثقافة الوقائية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بدقة وموضوعية.

##### 4 - 2 التوصيات:

- اعتماد مقياس الثقافة الوقائية الذي تم بناؤه في تقييم مستوى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة سامراء.
- إجراء دراسات مماثلة على عينات أخرى من الجامعات العراقية للتحقق من ثبات وصدق المقياس.
- العمل على إعداد برامج تنقيفية موجهة لرفع مستوى الوعي الوقائي من الإصابات الرياضية لدى الطالبات في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

#### المصادر

المصادر العربية:

- بلوم وآخرون؛ تقييم الطالب التجمعي والتكويني، ترجمة : محمد امين المفتي وآخرون (القاهرة ، دار ماكجروهيل ، 1983).
- رضوان طه ياسين؛ تقييم الكفاءات الادارية لمشرفي التربية الرياضية في محافظة نينوى من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية(مجلة الثقافة الرياضية،العدد 2، المجلد14 ، الع ارق،2023)
- سالم عبد العزيز سالم وجاسم عباس علي :الإسناد الاجتماعي وعلاقته بالتوتر النفسي لدى لاعبي أندية الدرجة الاولى بكرة القدم (مجلة الثقافة الرياضية ،العدد 1 ،المجلد 15 ، الع ارق، 2024).
- عبدالودود احمد خطاب الزبيدي و ابراهيم برهام خورشيد الدوري: بناء مقياس مرونة الانا لاعبي كرة السلة في العراق (مجلة الثقافة الرياضية ،العدد خاص الجزء الاول، المجلد 15، العراق، 2024).

- علي صالح مهدي صالح واخران : بناء مقياس منطقة ال الراحة لمعلمي التربية البدنية (مجلة الثقافة الرياضية ،العدد 1 ،المجلد 11،العراق،2020) .
- عيسى نجم محمود جاسم عباس علي ؛ بناء مقياس اللاعقلانية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الانبار (مجلة الثقافة الرياضية ،العدد 1 ،المجلد 16،العراق، 2025) .
- مجدي الحسيني ،الإصابات الرياضية بين الوقاية والعلاج ، جار ظافر للنشر ط2،الزقازيق،1997.
- محمد قدرى بكرى ، سهام السيد الغمري ؛ الإصابات الرياضية والتأهيل البدني : ( ط4، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة ،2011).
- مصطفى إبراهيم احمد :قياس ثقافة الإصابات الرياضية لدى مدربي كرة اليد بصعيد مصر ، المؤتمر العلمي الدولي الرابع لكية التربية الرياضية "الاتجاهات الحديثة لعلوم الرياضة في ضوء سوق العمل " ، جامعة أسيوط ، 2009.
- المصادر الأجنبية:

Stanly, C. J. & Hopkins, K. D. Education and Psychological . ( 1972Measurement and Evaluation, Prentice Hall, New Jersey, )

### مقياس الثقافة الوقائية للإصابات الرياضية – الصيغة النهائية

تحية طيبة...

لكل فرد مستوى ووعي خاص بالإجراءات الوقائية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية، وهذه المعرفة والسلوكيات قد تختلف من شخص لآخر. سيتم طرح مجموعة من العبارات المتعلقة بالوقاية من الإصابات الرياضية، ولا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة مطلقة، بل الإجابة الصحيحة هي تلك التي تعكس رأيك الشخصي وسلوكك الفعلي أثناء الممارسة الرياضية. جى وضع علامة ( ✓ ) أمام البديل الذي يتوافق مع موقفك أو تجربتك الشخصية على ورقة الإجابة المرفقة مع استمارة المقياس. نود التأكيد أن الهدف من هذا الاستبيان هو البحث العلمي فقط، وستُعامل جميع إجاباتكم بسرية تامة. كما نرجو منكم الإجابة عن البيانات الشخصية التالية:

المرحلة الدراسية: ..... الجنس ذكر ..... انثى.....

ونرجو منك ما يلي:-

- 1-عدم ذكر الاسم ، وعدم وضع أي علامة غير مطلوبة
- 2-عدم ترك أي فقرة بدون اجابة.
- 3- تتم الاجابة باختيار احد البدائل الخمسة (تنطبق بدرجة كبيره جدا ، تنطبق بدرجة كبيرة ، تنطبق بدرجة متوسطة ، تنطبق بدرجة ضعيفة ، تنطبق بدرجة ضعيفة جدا) ولك خالص الشكر والتقدير.....

ت	العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة	درجة ضعيفة جدا
	أحرص على الإحماء قبل بدء أي درس عملي أو تدريب رياضي					
	أتبع تعليمات الأستاذ او المدرب بدقة أثناء الدروس العملية او التدريبات الجماعية والفردية					
	أرتدي الأدوات الواقية المناسبة أثناء ممارسة الرياضة داخل					

					القاعات والملاعب
					ألتزم بالراحة الكافية بين التمارين لتجنب الإصابات العضلية
					أمارس تمارين التبريد بعد النشاط الرياضي للحد من إجهاد العضلات
					ألتزم بالقوانين والتعليمات داخل الملاعب الرياضية أثناء التدريب والمباريات
					أستشير المدرب عند الشعور بأي ألم أو تعب غير معتاد
					أتعلم الإسعافات الأولية الأساسية للتعامل مع الإصابات الطفيفة
					أتابع حالتي الصحية باستمرار للكشف المبكر عن الإصابات
					أتعلم كيفية تنفيذ الحركات بشكل صحيح لتجنب السقوط أو الالتواءات
					أتجنب الإفراط في التدريب للحفاظ على سلامتي البدنية
					أشتر ثقافة الوقاية بين زملائي الطلاب داخل القاعات والملاعب
					أستعد بدنيًا ونفسيًا قبل أي اختبار أو مباراة لتقليل خطر الإصابة
					ألتزم باستخدام الملاعب والقاعات المجهزة بشكل آمن
					أطبق تعليمات الإسعافات الأولية عند حدوث إصابة خلال التدريب
					أتعلم علامات الإجهاد العضلي وأستجيب لها بسرعة
					أراجع الطبيب الرياضي عند ظهور أي إصابة مزمنة أو متكررة
					أشارك في برامج توعية حول الوقاية من الإصابات الرياضية
					ألتزم بالتمارين التي تقوي المفاصل والعضلات لتقليل خطر الإصابات
					أتعلم طرق الوقاية من الإصابات الشائعة في الأنشطة الرياضية التي أمارسها
					أستخدم الأحذية والمعدات المناسبة لكل نشاط رياضي
					أتابع تعليمات السلامة المتعلقة بممارسة الرياضة في الكلية
					أطبق أساليب التهدئة بعد الدروس العملية للتخفيف من إجهاد العضلات
					أتعلم كيفية التعامل مع الإصابات الطارئة في الملاعب والقاعات
					أطبق تعليمات الوقاية عند ممارسة التمارين الفردية
					أحرص على تطبيق أساليب الوقاية عند ممارسة أي نشاط رياضي مكثف
					أطبق إجراءات السلامة أثناء الأنشطة العملية داخل القاعات الرياضية
					أتعلم كيفية الوقاية من شد العضلات والتواء المفاصل
					أحرص على استخدام الأجهزة الرياضية بطريقة آمنة وصحيحة
					أتعلم التمييز بين الألم الطبيعي أثناء التدريب والإصابة المحتملة
					أشارك في دورات الإسعافات الأولية المخصصة للرياضيين

					ألتزم بتمارين الإطالة قبل وبعد النشاط الرياضي
					أحرص على سلامتي وسلامة زملائي أثناء المباريات والاختبارات العملية
					أطبق التمارين الصحيحة لتقوية العضلات قبل أي نشاط رياضي مكثف
					ألتزم بالراحة النفسية والبدنية لتقليل خطر الإصابات
					أضبط شد العضلات أثناء التمرين لتقليل مخاطر الإصابات
					ألتزم بالبرامج التدريبية المتدرجة لتقليل خطر الإصابات
					أشارك في نشر التوعية الوقائية بين زملائي الطلاب
					أحرص على النوم الكافي والنظام الصحي لدعم الوقاية من الإصابات
					أراجع أساليب التدريب السابقة لتجنب تكرار الإصابات
					أطبق التوجيهات الطبية عند الإصابة لتسريع التعافي
					أحرص على الوقاية من الإصابات الناتجة عن التصادمات الرياضية
					أتابع تعليمات السلامة العامة داخل الملاعب والقاعات الرياضية
					أطبق جميع التدابير الوقائية التي تعلمتها للحد من الإصابات أثناء التدريب والمباريات