

تعتبر المتطلبات الصحية للرياضي أحد العوامل الهامة التي تضمن تحقيق الأهداف التدريبية، وإن الخلل في التوازن في تلك المتطلبات الصحية يؤدي إلى هبوط الكفاءة التدريبية ولذا يجب الجمع بين المتطلبات التدريبية والصحية عند تخطيط وأداء التدريب للرياضي ذلك لأن الرياضي سيلم الجسم هو وحدة القادر على تحقيق التقدم بصورة فعالة، وإن القواعد الصحية ذات أهمية قصوى بالنسبة للرياضيين، وإن مراعاة هذه العوامل والعمل على تطبيقها بدقة متناهية يؤدي إلى تحسين الصحة للرياضي ورفع كفاءة التدريب الرياضي والوصول إلى المستويات العليا .

ومن هنا تبادر إلي ذهن الباحث موضوع البحث ويهدف إلي قياس مستوى الثقافة الصحية لدي ناشئي العاب القوي وعلاقتها بمعدل الإصابة .

وكانت نتيجة البحث أن

- ١- الثقافة الصحية لدي ناشئي العاب القوي مرتفع .
- ٢- معدل الإصابات لدي ناشئي العاب القوي منخفض .
- ٣- وجود علاقة ارتباطيه بين مستوى الثقافة الصحية ومعدل الإصابات .