

تأثير برنامج تأهيلي معرفي للحد من تشوهات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية

تامر عبد العزيز يسري^١ - حسين درى اباطة^٢ - محمد بكر محمد عبد الهادي^٣

^١ باحث ماجستير و معلم أول تربية رياضية بالأزهر الشريف

^٢ أستاذ فسيولوجيا الرياضة والمشرف العام على كلية التربية الرياضية جامعة بنها

^٣ مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

E-mail: abdelaziztamer295@gmail.com

ملخص البحث

يهدف البحث الى يهدف البحث إلى الحد من تشوهات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية باستخدام برنامج تأهيلي معرفي مقترح من خلال تنمية عناصر اللياقة البدنية ، استخدام الباحثون المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة ذات القياس القبلي البعدي وذلك لمناسبة لطبيعة الدراسة ، تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية بإدارة بلبس التعليمية الازهرية بمحافظة الشرقية ويتراوح اعمارهن الزمنية ما بين سن (١١-١٣) سنة والبالغ عددهن (٩٢) تلميذ من تلاميذ الصف الرابع والخامس الابتدائي بمعهد تل روزن الابتدائي الازهري ، وقام الباحثون باختيار عدد (٢٠) تلميذ تم اختيارهن بطريقة عشوائية للعينة الاستطلاعية وخارج عينة البحث الاساسية ، وتم استبعاد (٢) من التلاميذ لعدم الانتظام ، وذلك اصبحت عينة البحث (٧٠) تلميذ ليطبق عليهم البرنامج والقياسات قيد البحث ، وقد أظهرت نتائج البحث أن توجد معرفة سابقة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية قيد البحث بالتشوهات القوام ، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المحاور والدرجة الكلية لمدى المعرفة بالتشوهات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية قيد الدراسة ، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية قيد الدراسة ، و توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية قيد الدراسة.

الكلمات المفتاحية:- برنامج تأهيلي معرفي ، تشوهات القوام ، تلاميذ المرحلة الابتدائية.

Research Summary

The research aims to reduce body deformities among primary school students in Al-Azhar institutes by using a proposed cognitive rehabilitation program through the development of the elements of physical fitness. Of the primary school students in the Azhar institutes in the Azhar Educational Administration of Belbeis, in Sharkia Governorate, and their chronological age ranged between (11-13) years, and they numbered (92) students from the fourth and fifth grades of primary school at the Tel Rosen Elementary Institute of Al-Azhar. The researchers chose (20) students They were randomly selected for the exploratory sample and outside the basic research sample, and (2) of the students were excluded for lack of regularity, so the research sample became (70) students to be applied to the program and measurements under study, and the results of the research showed that there is previous knowledge of primary school students in Al-Azhar institutes Under investigation, there are statistically significant differences between the mean scores of the pre and post measurements in the axes and the dur. The total measure of the extent of knowledge of morphological distortions among primary school students in the Azhar institutes under study, and there are statistically significant differences between the mean scores of the tribal and remote measurements in the physical variables of the primary school students in the Azhar institutes under study, and there are statistically significant differences between the mean scores of the tribal and remote measurements In the physical variables of primary school students in Al-Azhar institutes under study.

مقدمة البحث

تمثل المرحلة الابتدائية مكانة كبيرة في السلم التعليمي ، فهي من حيث النشأة تعد أسبق المراحل التعليمية ، كونها تضطلع بمسؤولية تربية وتعليم أبناء الوطن وإعدادهم للحياة ، وذلك لأن ما يقدم للتلميذ في المراحل التالية يعتمد بدرجة كبيرة على ما يكتسبه التلميذ في المرحلة الابتدائية ، ويقدم التعليم الابتدائي الخطوة الأولى لتربية التلميذ وتنشئته وتنشئة مقصودة من حيث توجيه شخصية التلميذ و اكتسابه السلوك الصحي السليم استكمالاً لدور المنزل في التربية السليمة ، وتأسيساً لتربية التلميذ تربية سليمة من الناحية الجسمية والاجتماعية والنفسية والفكرية والصحية.

ويعتبر المظهر العام للجسم احد مقومات الشخصية السوية ، فأحساس الفرد بكمال جسمه و استقامته يضيف عليه الكثير من الثقة والاعتزاز بالنفس ، ومما لا شك فيه ان كمال الجسم وسلامته وخلوة من العيوب والتشوهات القوامية يضع الشخص في مكانة مرموقة وينال الكثير من التقدير والاحترام ممن يحيطون به . ولذلك فالجميع يحرص على أن يتمتع بقوام جيد ويشترط ذلك المحافظة على الصحة العامة و إتباع العادات

السليمة في المشي والجلوس وقضاء الواجبات اليومية ، إضافة إلى ممارسة الرياضة كوسيلة وقائية لمنع حدوث التشوهات القوامية ، واعتدال القوام يتطلب جهاز عظمي سليم و عضلات قوية ومفاصل مرنة وكذلك جهاز عصبي سليم . (١٦ : ٧٧)

أن المدرسة تعتبر إحدى المؤسسات الاجتماعية التي تلعب دورا هاما وبارزا في تنمية القوام بين أفراد المجتمع حيث أن المدرسة هي أول مؤسسة اجتماعية ينتقل إليها الطفل خارج البيت وأهمية المدرسة هي أول مؤسسة اجتماعية يتلقى فيها الطالب البرامج الحركية والتمرينات التي تخضع للإشراف المباشر ، وكذلك لديها إمكانيات كافية لوضع البرامج الصحية للوقاية وكذلك العلاج من التشوهات القوامية وتتمثل هذه الإمكانيات في الملاعب والصالات والأدوات الرياضية إضافة إلى المتخصصين الذين يمثلهم متخصصون التربية البدنية ، بالإضافة إلى المدرسة في المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها الطفل أو المراهق معظم الوقت خارج البيت ولسنين طويلة و بالتالي فان الوعي بأهمية القوام الجيد وممارسته أثناء التواجد بالمدرسة يؤثر بدرجة كبيرة على قوام الطالب للحيلولة دون حدوث تفاقم التشوهات الناتجة عن الممارسات اليومية الخاطئة . (٥ : ٥٦)

الأسباب التشوهات القوامية التي تصيب طلبة المدارس :-

- العادات الخاطئة : وذلك باتخاذ التلميذ وضعا خاطئا في جلسته أو وقفته أو اثناء حمل حقيبته أو اثناء نومه .
 - النمو السريع : بعض أعضاء الجسم قد تنمو في فترة المراهقة اسرع من غيرها مما يترتب عنه إخفاق الفرد في استعمال غير الصحيح لأجزاء الجسم و عدم اعتدال قوامه .
 - الإصابة : إصابة عظمة أو عضلة أو رباط تعمل على اختلال في اتزان الجسم ، وإذا استمرت الإصابة طويلا فإن الجسم يتخذ وضعا خاصا يرتاح عليه
 - المرض : أن الأمراض التي تصيب العظام والعضلات أو الأمراض التي تجعل المفاصل تفقد مرونتها وسهولة حركتها تؤثر في القوام مثل الكساح ومرض لين العظام
 - الخجل عند بعض الطالبات : مثل الخجل من الطول الزائد والخجل والحجل ومحاولة اخف على الصدر
 - حمل الحقيبة المدرسية بصورة خاطئة مثل حملها على كتف واحدة و أيضا نقل الحقيبة يجعل الطالبات تحملها بطريقة تجعل الجسم للأمام اكثر (٢ : ٨٩)
- وقد عرف التشوه هو نوع من أنواع الانحرافات التي تحدث الجزء أو أكثر من أجزاء الجسم ، وتبدأ هذه التشوهات بالظهور عادة في مرحلة المراهقة حيث أن بعض أعضاء الجسم قد تنمو في فترة المراهقة أسرع من غيرها مما يترتب عنه أخفاق الفرد في الاستعمال الصحيح لأجزاء جسمه و عدم اعتدال قوامه . (٢٠ : ٥٦)

مشكلة البحث :

يعتبر القوام السليم ضرورياً وملحاً في ظل الحياة اليومية ، والعادات القوامية الخاطئة من ابرز انتشار الانحرافات القوامية وتقليل كفاءة الجسم الميكانيكية ، ومن ثم فان رفع مستوى الوعي القوامى ضرورة ملحة للتصدى لهذه الظاهرة المتناهية من خلال عدة اتجاهات فكرية تتعلق بتغيرات أنماط العادات القوامية المختلفة .

أن القوام السليم أحد المؤشرات الهامة التي تدل على صحة وسلامة جسم الإنسان فى أى مجتمع من المجتمعات ، والإنسان السليم المتكامل صحياً يستطيع أن يخدم المجتمع الذى يعيش فيه بطريقة أفضل ، لهذا إهتمت الأمم إهتماماً بالغاً بنشر الرياضة فى جميع أنحاء خاصة فى المدارس والجامعات والمصانع بل فى كل مكان ، ورفعت معظم الدول شعار " الرياضة للجميع " من أجل صحة المواطنين وتحسين قوام الفرد وإصلاح أي خلل يصيبه مما يؤدي إلى رفع مستواه الصحي حتى يقبل على عمله بثقة وبذلك يكون فعالاً فى زيادة الإنتاج وبالتالي تزدهر الدولة اقتصادياً. (٨ : ٢٥)

ويشير " أمين الخولى واسامة راتب" (٢٠٠٣م) الى ان التلميذ يكتسب العادات القوامية الجيدة من اعتماده على التزويد بالنواحي المعرفية الهامة التي تتعلق بالقوام ، كالمعلومات والمفاهيم والمبادئ المتصلة بالقوام وتزويده ايضاً بالاتجاهات الايجابية نحو العادات القوامية الجيدة والتربية الحركية بوجه عام . (١٠ : ٢٢)

ومما سبق ومن خلال خبرة الباحثون فى المعاهد حيث يعمل مدرسة تربية رياضية ومن خلال ملاحظتها للكثير من التلاميذ الذين يعانون من نشوه استدارة الكتفين ، لذلك ارتأى إلى إجراء دراسة علمية و العلاج من بعض التشوهات القوامية التي تصيب التلاميذ فى المعاهد .

من خلال عمل الباحثون فى سلك التدريس فى المعاهد الازهرية فى الازهر الشريف كمدرس للتربية الرياضية ، فقد لاحظت الباحثون وجود الكثير من التشوهات القوامية لدى التلاميذ مثل تشوه استدارة الكتفين ، وسقوط الراس للأمام ، وتحذب الظهر ، وسقوط الكتفين ، وقد لاحظت الباحثون أن هذه التشوهات فى بدايتها أي عبارة عن تشوهات وظيفية ومن الممكن الحد منها بواسطة برنامج معرفي لهذه التشوهات إذا تم متابعتها ، فرأ الباحثون بأنه لا بد من وجود برنامج معرفي لتعديل السلوك يتم تطبيقه على التلاميذ من خلال المعرفة من اجل الحد من هذه الظاهرة بين التلاميذ المعاهد خاصة فى ظل تسارع التطور التكنولوجي الذي يحد من حركة التلاميذ ويحول دون ممارستهن التمرينات البدنية والاستفادة بالجانب المعرفي عن طريق عمل برنامج معرفي بالإصابات وطرق العلاج لذلك ارتأى الباحثون اجراء دراسة علمية وتصميم برنامج معرفي للحد من الإصابات وتشوهات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية والتي يعتبر الأكثر شيوعا لدى التلاميذ وهو الامر الذي جعل الباحثون لإجراء الدراسة.

ثالثاً : أهمية البحث :

١- الأهمية النظرية: تبرز أهمية الدراسة من أهمية الموضوع الذي نتناوله من خلال ما يلي.

- قد تكون الدراسة الأولى التي تطبق على المعاهد الأزهرية في حدود علم الباحثون و التي تتناول تأثير البرنامج التأهيلي المعرفي للحد من تشوهات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية
- تؤكد هذه الدراسة على أهمية البرنامج التأهيلي المعرفي الذي يساعد التلاميذ على النمو وتطوير مهاراته المعرفية وذلك من خلال أساليب حل المشكلات وتصحيح المعتقدات الخاطئة.

٢- الأهمية التطبيقية:

- تتناول هذه الدراسة البرنامج التأهيلي المعرفي الذي يساعد التلاميذ على ممارسة السلوك الصحيح.
 - قد تساعد نتائج هذه الدراسة في بناء برامج علاجية وتوصيات تساعد الوالدين أو القائمين على رعاية التلاميذ المصابين بتشوهات القوام في تنمية الكفاءة الذاتية عند التعامل معهم.
 - تتناول هذه الدراسة دور كل من المعهد ومدرس التربية الرياضية في رعاية التلاميذ المصابين بتشوهات القوام ، وإعادة تأهيلهم لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.
- رابعاً : هدف البحث :

يهدف البحث إلى الحد من تشوهات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية باستخدام برنامج تأهيلي معرفي مقترح من خلال تنمية عناصر اللياقة البدنية.

ويعمل البرنامج المعرفي على :

- التعرف على دور مدرس التربية الرياضية في العناية بقوام التلاميذ ومدى تحقيق هذا الدور في المرحلة الابتدائية الأزهرية.
- التعرف على تأثير البرنامج المعرفي المصمم والمقترح في الحد من التشوهات القوامية لتلاميذ المرحلة الابتدائية الأزهرية
- التعرف على بعض المشكلات والصعوبات التي تمثل عتبة في سبيل تحقيق العناية بقوام التلاميذ في المرحلة الابتدائية الأزهرية.

خامساً : فروض البحث :

تسعى الدراسة للإجابة على الفروض الآتية:

- هل توجد معرفة سابقة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية قيد البحث بالتشوهات القوام؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المحاور والدرجة الكلية لمدى المعرفة بالتشوهات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية قيد الدراسة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية قيد الدراسة ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية قيد الدراسة

سادسا : التعريفات المستخدمة في البحث :

١- **البرنامج المعرفي** : يعرف البرنامج المعرفي " بأنه برنامج يعمل على دمج فنيات معرفية وسلوكية من خلال عدد من الجلسات بهدف احداث التغييرات المطلوبة في السلوك ، لتحقيق من فعاليته في تنمية الجوانب المعرفية والسلوكية المرتبطة للحد من حدوث التشوهات القواميه لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من سن ٩-١٢ عام. (تعريف اجرائي)

٢- **التشوهات القوامية**: الانحرافات التي تحدث بجزء أو أكثر من أجزاء الجسم وقد يكون بسيطاً أي في حدود العضلات و الأربطة فقط أو مركباً أي تتأثر العظم بالانحراف . (١٨ : ٥٩)

٣- **القوام** :يعرفه (ما جنيس بأنه عملية حيه نشطة فهو انتاج لعديد من الانعكاسات العصبية يتميز معظمها بنغمة خاصة (انة المظهر أو الشكل الذي يتخذه الجسم) الى ضرورة ان يتضمن القوام الاوضاع الثابتة والاوزاع الديناميكية ايضا . (١٤ : ٥٧)

الدراسات العربية

- دراسة " ايهاب محمد عماد الدين " (٢٠١٥م) بعنوان " تأثير برنامج تأهيلي بدني ومعرفي باستخدام الوسائط الفائقة على بعض الانحرافات القوامية لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة القليوبية " يهدف البحث الى تصميم برنامج تأهيلي بدني معرفي باستخدام الوسائط الفائقة لبعض الانحرافات القوامية لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة القليوبية، وكان المنهج المستخدم المنهج التجريبي ، اشتملت عينة البحث على (٢٢) طالب من المرحلة الاعدادية ، وكانت أهم النتائج قد اوضحت النتائج ان استخدام البرنامج ادى الى تحسن المعلومات القوامية وتحسن الحالة القوامية للتلاميذ. (١١)

- دراسة " بلال محمد متولى سيد " (٢٠١١م) بعنوان "تأثير بعض التشوهات القوامية المنتشرة بين تلاميذ المرحلة الإبتدائية بمحافظة الغربية علي أداء بعض المهارات الحركية الأساسية، وكان هدف البحث هو التعرف على تأثير بعض التشوهات القوامية على اداء بعض المهارات الحركية المختارة ، واستخدم الباحث المنهج المستخدم الوصفي، وكانت العينة تتكون من (١٥٠) طالب ، وكانت أهم وقد أظهرت نتائج البحث ان التشوهات القوامية تأثر على اداء المهارات الحركية الاساسية المختارة. (١٣)

- دراسة بدوي محمد خليفة " (٢٠٠٩م) بعنوان تأثير برنامج تأهيلي علي التشوهات القوامية للمعاقين ، وكان هدف البحث التعرف علي تأثير برنامج التأهيل المقترح علي تحسين درجة التشوهات القوامية لأفراد عينة البحث وتحديد التحسن في تشوه الانحناء الجانبي، واستخدم الباحث المنهج المستخدم التجريبي ، وكانت العينة ٣٠ مصاب بالانحناء الجانبي ، البرنامج التأهيلي له تأثير ايجابي علي تناقص درجة انحراف الانحناء الجانبي ، اداء التمرينات البدنية له تأثير فعال علي تحسين الحالة النفسية للمصابين.(١٢)

- دراسة اسماء طاهر عبد الحكيم نوفل " (٢٠٠٩م) بعنوان دراسة الانحرافات القوامية الشائعة في الطرف العلوى لدى تلميذات المرحلة الابتدائية بمحافظة الغربية وعلاقتها بمدى توافر الأشتراطات الصحية المدرسية ، وكان هدفت الدراسة إلى التعرف على الانحرافات القوامية الشائعة في الطرف العلوى لدى تلميذات المرحلة الابتدائية بمحافظة الغربية وعلاقتها بمدى توافر الأشتراطات الصحية المدرسية ، واستخدمت الباحثة المنهج المستخدم الوصفي ، وكانت عينة قوامها (٥٨٥) طالبة و (٦٠) من الموظفين العاملين بالمدارس ، وكانت أهم النتائج أرتفاع نسبة الانحرافات القوامية في الصف السادس الابتدائي عن باقي الصفوف الأخرى زيادة أنتشار الانحرافات القوامية الشائعة للطرف العلوى لدى عينة البحث في المدارس ذات المستوى المنخفض لأشتراطات الصحية بنسبة (٥٣.٨٥%) بالمقارنة بالمدارس ذات المستوى العالى حيث بلغت نسبة إنتشار التشوه (٩.١٥%) معرفة المساهمة النسبية للأشتراطات الصحية المدرسية في الانحرافات القوامية الشائعة للطرف العلوى لتلميذات المرحلة الابتدائية.(٧)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة ذات القياس القبلي البعدي وذلك لمناسبة

لطبيعة الدراسة .

مجتمع وعينة البحث .

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية بإدارة بلبس التعليمية الازهرية بمحافظة الشرقية ويتراوح اعمارهن الزمنية ما بين سن (١١-١٣) سنة والبالغ عددهن (٩٢) تلميذ من تلاميذ الصف الرابع والخامس الابتدائي بمعهد تل روزن الابتدائي الازهري ، وقام الباحثون باختيار عدد (٢٠) تلميذ تم اختيارهن بطريقة عشوائية للعينة الاستطلاعية وخارج عينة البحث الاساسية ، وتم استبعاد (٢) من التلاميذ لعدم الانتظام ، وذلك اصبحت عينة البحث (٧٠) تلميذ ليطبق عليهم البرنامج والقياسات قيد البحث

ضبط متغيرات البحث:

- لقد تم إيجاد إعتدالية مجتمع وعينة البحث في جميع متغيرات البحث وذلك بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لمجتمع وعينة البحث في المتغيرات التالية: والجدول أرقام (١)، (٢) توضح ذلك :

جدول (١)

توصيف مجتمع البحث في متغيرات النمو إنثروبومترية قيد البحث

ن = ٩٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٠.٩٧١	١١.٠٠٠	٠.٧٩٨	٠.٠٥٢
٢	الطول	سم	١.٥٣٢	١.٥٦٠	٠.٠٥٢	٠.٩٤٤ -
٣	الوزن	كجم	٤٥.٤٧٤	٤٥.٣٠٠	٢.٧٤٦	٠.١١٤ -

يتضح من الجدول رقم (١) ان معاملات الالتواء لمجتمع البحث في متغيرات النمو إنثروبومترية (قيد البحث) انحصرت بين (± 3) مما يدل على أن مجتمع البحث معتدل اعتدالاً طبيعياً في هذه المتغيرات المقاسة قيد البحث.

جدول (٢)

توصيف مجتمع البحث في متغيرات المعرفة

ن = ٩٠ (الإصابات وتشوهات القوام ، ملاحظة الإصابات والتشوهات ، المتغيرات البدنية)

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الإصابات وتشوهات القوام	الاضلاع القوامية للجسم	١٢.٣٥٧	١٢.٠٠٠	٢.٠٠٧	٠.٠٥٥
	العادات القوامية الخاطئة	٢٥.٣٨٦	٢٥.٠٠٠	٢.٥٦١	٠.٠٨٨ -
	العوامل الشخصية والبيئية	٢٠.٦٤٣	٢١.٠٠٠	٢.٠٠٧	٠.٤٢١
	الدرجة الكلية	٥٨.٣٨٦	٥٩.٠٠٠	٣.٩٢٣	٠.١٣٢
	ملاحظة الإصابات والتشوهات	٣.٥١٤	٣.٥٠٠	١.٧٨٤	٠.١٨٩

٠.٠٨٣ -	٤.٥٨٣	٥٣.١٠٠	٥٣.١٨٥	الوثب العريض من الثبات	المتغيرات البدنية
٠.٠٠٨ -	١.٢٧٧	٦.٨٠٠	٧.٠٠٩	رمى كرة يد وزن ٤٠٠ جم	
٠.٦٦٣	٠.٥٧٥	٤.١٠٠	٤.٢٣٤	ثنى الجذع للامام من الوقوف	
٠.٥٣٣ -	٠.٦٥٩	١٣.٨٠٠	١٣.٧١١	اختبار الدوائر المرقمة	
٠.٣١٤ -	٠.٥٣٤	٨.٣٠٠	٨.٣٠٠	عدو ٣٠ م من البداية الثابتة	

يتضح من جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء إنحصرت ما بين القيمة (٣±) في كل من متغيرات الإصابات وتشوهات القوام ، ملاحظة الإصابات والتشوهات ، المتغيرات البدنية) ، حيث إنحصرت قيمة معامل الالتواء ما بين (- ٠.٥٣٣ ، ٠.٦٦٣) ، مما يدل على أن مجتمع الدراسة يتبع توزيعاً طبيعياً في هذه المتغيرات قيد الدراسة .

وسائل و أدوات جمع البيانات:

بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية المرتبطة بموضوع البحث والاستعانة بأراء الخبراء قام الباحثون بتحديد وسائل وأدوات جمع البيانات والاختبارات الملائمة لموضوع البحث وهي كالآتي :-

- ان تكون فعالة في تشخيص الجوانب المحددة للبحث .
- ان تكون سهلة التنفيذ .
- ان تتوفر لها اجهزة القياس .
- ان تتوفر لها المعايير العلمية (الصدق - الثبات)

١- الاستثمارات:

قام الباحثون بتصميم الاستثمارات التالية لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث:

- استثمار بطاقة الملاحظة لتشوهات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية قيد الدراسة .
- استبيان المعرفة بالتشوهات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية قيد الدراسة.

• بطاقة الملاحظة لتشوهات القوام (قيد البحث)

قام الباحثون بتصميم استثمار استبيان لإستطلاع رأى الخبراء بهدف تحديد أهم التشوهات الشائعة

موضح بها النسبة المئوية لأراء الخبراء في تحديد التشوهات القوامية مرفق (٢) .

التشوهات الخاصة بالجزء العلوى من الجسم :-

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد التشوهات الخاصة بالجزء العلوى من الجسم

النسبة المئوية	رأى الخبير		التشوهات الخاصة بالجزء العلوى من الجسم	م
	غير موافق	موافق		
اولا : تشوه الرأس				
١٠٠%	٠	١٠	سقوط الرأس اماما	١
٦٠%	٤	٦	سقوط الرأس خلفا	٢
٩٠%	١	٩	ميل الرأس ناحية يمين	٣
١٠٠%	٠	١٠	ميل الرأس ناحية اليسار	٤
ثانيا: تشوه الكتف				
١٠٠%	٠	١٠	استدارة الكتفين	١
٩٠%	١	٩	سقوط احد الكتفين	٢
٧٠%	٣	٧	ارتفاع الكتفين لأعلى	٣
ثالثا: تشوه الصدر				
٨٠%	٢	٨	الصدر المسطح	١
٧٠%	٣	٧	الصدر المفلطح	٢
٦٠%	٤	٦	الصدر الحمامى	٣
٥٠%	٥	٥	الصدر المقعر	٤
رابعا: تشوه الجذع				
١٠٠%	٠	١٠	استدارة الظهر	١
٨٠%	٢	٨	الانحناء الجانبي	٢
١٠٠%	٠	١٠	التقعر القطني	٣
٩٠%	١	٩	بروز البطن	٤

يتضح من جدول (٣) ان نسبة آراء السادة الخبراء قد تراوحت ما بين (٥٠%-١٠٠%) وقد ارتضى الباحثون قبول نسبة ٨٠% تحديد التشوهات الخاصة بالجزء العلوى من الجسم وهى (سقوط الرأس اماما- ميل الرأس ناحية يمين- ميل الرأس ناحية اليسار- استدارة الكتفين- سقوط احد الكتفين- الصدر المسطح - استدارة الظهر - الانحناء الجانبي- التقعر القطني- بروز البطن).

التشوهات الخاصة بالجزء السفلى من الجسم :-

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد التشوهات الخاصة بالجزء السفلى من الجسم

النسبة المئوية	رأى الخبير		التشوهات الخاصة بالجزء السفلى من الجسم	م
	موافق	موافق		
أولاً : تشوه الرجلين				
٧٠%	٣	٧	تقوس الرجلين (الساقين)	١
٩٠%	١	٩	التصاق الفخذين	٢
١٠٠%	٠	١٠	تقوس الساقين	٣
ثانياً: تشوه الحوض				
٦٠%	٤	٦	ميل الحوض لأمام	١
٩٠%	١	٩	ميل الحوض للخلف	٢
٨٠%	٢	٨	ميل الحوض للجانب	٣
ثالثاً: تشوه القدمين				
٨٠%	٢	٨	تفطح القدمين	١
٥٠%	٥	٥	تشوه القدم مع اتجاه الاصابع لأسفل	٢
٦٠%	٤	٦	تشوه القدم مع اتجاه الاصابع لأعلى	٣
٦٠%	٤	٦	تشوه القدم مع اتجاه الاصابع للداخل	٤
٩٠%	١	٩	ميل الكعب للداخل	٥

يتضح من جدول (٤) ان نسبة آراء السادة الخبراء قد تراوحت ما بين (٥٠% - ١٠٠%) وقد ارتض

الباحثون قبول نسبة ٨٠% تحديد التشوهات الخاصة بالجزء السفلي من الجسم وهي (التصاق الفخذين - تقوس الساقين - ميل الحوض للخلف - ميل الحوض للجانب - تفطح القدمين - ميل الكعب للداخل).

بعد قيام الباحثون بعرض استمارة لإستطلاع رأى الخبراء بهدف تحديد أهم التشوهات الشائعة قام

الباحثون بعرض بتطبيق بطاقة الاختبار لمعرفة نسب تشوهات القوام التي بين التلاميذ وذلك بمساعدة المساعدين المتخصصين في مجال التأهيل الرياضي .

• الاختبارات البدنية

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية ذات الصلة بموضوع البحث دراسة كدراسة "ايهاب عماد الدين"(٢٠١٥)(١١)"بدوي خليفة" (٢٠٠٩)(١٢)، للتعرف على متغيرات عناصر اللياقة والاختبارات التي تقيس تلك المتغيرات. مرفق (٢)

ثم قام الباحثون بعرض استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول اختبارات عناصر اللياقة البدنية

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد اختبارات عناصر اللياقة البدنية ن = ١٠

النسبة المئوية	آراء الخبراء		الاختبارات المقترحة	عناصر اللياقة البدنية	
	موافقة	غير موافقة			
٩٠%	٩	١	١- اختبار الوثب العريض من الثبات.	القدرة	١
٣٠%	٣	٧	٢- اختبار ركض ٥٠ يارد.	العضلية	
١٠٠%	١٠	-	١- اختبار رمى كرة لأقصى مسافة	القوة	٢
٥٠%	٥	٥	٢- اختبار التعلق من وضع ثنى الذراعين.	العضلية	
٧٠%	٧	٣	٣- اختبار قوة عضلات الرجلين		
٣٠%	٣	٧	١- اختبار ثنى الجذع خلفاً من الانبطاح.	المرونة	٣
٩٠%	٩	١	٢- اختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف.		
٣٠%	٣	٧	٣- اختبار ثنى الجذع جانباً من الوقوف.		
٩٠%	٩	١	١- اختبار الدوائر المرقمة	التوافق	٤
٤٠%	٤	٦	٢- اختبار نط الحبل.		
٨٠%	٨	٢	١- اختبار عدو ٣٠ م من البداية الثابتة	السرعة	٥
٢٠%	٢	٨	٢- اختبار الجري في المكان خمس عشر		

يتضح من جدول (٥) النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد الاختبارات البدنية وقد تم قبول الاختبارات

التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من (٨٠%) مرفق (٢) وقد انحصرت في:

١- اختبار الوثب العريض من الثبات. ٢- اختبار رمى كرة لأقصى مسافة

٣- اختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف ٤- اختبار الدوائر المرقمة

٥- اختبار عدو ٣٠ م من البداية الثابتة

التجربة الاستطلاعية للاختبارات البدنية

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (٢٠) تلميذ من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية يوم الاثنين الموافق ١١/١٠/٢٠٢١م وذلك لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) للاختبارات البدنية قيد البحث.

حساب المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد الدراسة :

١/ الصدق التمييزي :

لإيجاد معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد الدراسة قام الباحثون بتطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الإستطلاعية البالغ عددها (٢٠) تلميذاً من تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية من مجتمع الدراسة وبخلاف العينة الأساسية ، ثم قام بعد ذلك بحساب معامل الصدق باستخدام طريقة الصدق التمييزي عن طريق إجراء المقارنة الطرفية بين الإرباعيين (الأعلى والأدنى) وذلك بعد أن قام بترتيب درجات تلاميذ عينة الدراسة الإستطلاعية ترتيباً تنازلياً ، ثم قام بإيجاد دلالة الفروق بين متوسطي الإرباعيين كما يتضح في جدول (٧) .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي الإرباعيين (الأعلى - الأدنى) لدرجات تلاميذ العينة

ن = ٢٠

الإستطلاعية في الاختبارات البدنية قيد الدراسة

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الإرباع الأدنى		الإرباع الأعلى		المتغيرات	
		٢٤	٢٥	١٤	١٥		
٠.٠٥	*٨.٩٣٧	٣.٢١٧	٤٦.٦٢٠	١.٥٨٤	٦٠.٩٥٠	الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية
٠.٠٥	*١٣.٥٩٢	٠.٠٠٠	٥.٣٠٠	٠.٥٨٦	٨.٨٦٠	رمى كرة يد وزن ٤٠٠ جم	القوة العضلية
٠.٠٥	*٧.٢٢٢	٠.٠٥٥	٣.٦٤٠	٠.٣٣٦	٤.٧٤٠	ثنى الجذع للامام من الوقوف	المرونة
٠.٠٥	*٤.٩٦٤	٠.٥٥٤	١٣.٢٧٠	٠.٠٠٠	١٤.٥٠٠	اختبار الدوائر المرقمة	الرشاقة
٠.٠٥	*١١.١٧٣	٠.٢٦٦	٧.٥٢٦	٠.٠٨٤	٨.٩٢٠	عدو ٣٠ م من البداية الثابتة	السرعة

* دال عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٧) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي الإرباعيين (الأعلى ، الأدنى) لصالح متوسط الإرباعي الأعلى في جميع الإختبارات البدنية قيد الدراسة ، مما يدل على تمتع هذه الإختبارات بدرجة عالية من الصدق .

٢/ حساب معامل الثبات :

تم حساب معامل الثبات للإختبارات البدنية قيد الدراسة بطريقة تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه (R- Test) ، حيث قام الباحثون بحساب معامل الإرتباط بين التطبيقين ، وكما يتضح في جدول (٨) .

جدول (٨)

حساب معامل الإرتباط بين التطبيقين الأول والثاني للإختبارات البدنية

لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية ن = ٢٠

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات	
		٢ع	٢س	١ع	١س		
٠.٠٥	٠.٨٨٢ *	٦.٥٠ ٩	٥٤.٧٧٣	٥.٧١٦	٥٤.٠٨ ٨	الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية
٠.٠٥	٠.٨٤٥ *	١.٩١ ٥	٧.٠٧٥	١.٥٣٠	٦.٨٤٥	رمى كرة يد وزن ٤٠٠ جم	القوة العضلية
٠.٠٥	٠.٧٤٠ *	٠.٦٣ ١	٤.١٩٣	٠.٤٦٦	٤.٠٩٨	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	المرونة
٠.٠٥	٠.٧٠٠ *	٠.٨٧ ٣	١٣.٨٨٣	٠.٥٥٢	١٤.٠٢ ٣	إختبار الدوائر المرقمة	الرشاقة
٠.٠٥	٠.٨٢٦ *	٠.٧٤ ٧	٨.١٢٢	٠.٥٦١	٨.٢١٧	عدو ٣٠ م من البداية الثابتة	السرعة

* دال عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٨) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي الإرباعيين (الأعلى ، الأدنى) لصالح متوسط الإرباعي الأعلى في جميع الإختبارات البدنية قيد الدراسة ، مما يدل على تمتع هذه الإختبارات بدرجة عالية من الثبات .

٤- استبيان المعرفة بالتشوهات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية قيد الدراسة :

قام الباحثون بإعداد الاستبيان الخاص لمعرفة بالتشوهات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية قيد الدراسة.

١- تحديد المحاور المقترحة :

- الاطلاع على الكتب والمراجع العلمية والدراسات المرجعية التي أجريت في نفس مجال البحث وفي مجال التربية الرياضية التي تتعلق بالإصابات والتشوهات القوام مثل دراسة "ايهاب عماد الدين" (٢٠١٥) (١١) ، محمد فرج ابراهيم (٢٠١٨) (١٩)، محمد عبد الفتاح (٢٠١٧) (١٧) " احمد شبل " (٢٠١٤) (٤) وقد أسهمت هذه الخطوة في تحديد المحاور المقترحة للإستبيان:

وقد قام الباحثون بعرض هذه المحاور في صورتها المبدئية على السادة الخبراء وعددهم (١٠) خبير وذلك لاستطلاع الرأي ومعرفة مدى مناسبة المحاور لأهداف البحث وجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

استجابات السادة الخبراء على محاور الاستبيان ن=١٠

النسبة المئوية للموافقة	استجابات السادة الخبراء			المحاور
	تعديل	غير مناسبة	مناسبة	
١٠٠%	--	--	١٠	المحور الأول : الاوضاع القوامية للجسم.
٩٠%	--	١	٩	المحور الثاني : العادات القوامية الخاطئة.
٨٠%	--	٢	٨	المحور الثالث : العوامل الشخصية و البيئية.
٦٠%	--	٤	٦	المحور الرابع : الصحة العامة

يتضح من جدول (٩) أن استجابات السادة الخبراء على محاور الاستبيان قد تراوحت بين (١٠٠%-٦٠%) وقد أرتض الباحثون نسبة (٨٠%) كحد أدنى لقبول المحور وبناء على آراء الخبراء ، وبذلك أصبح عدد محاور الإستبيان (٣) محاور في صورتها النهائية وهي كالاتي:

١- المحور الأول : الاوضاع القوامية للجسم.

٢- المحور الثاني : العادات القوامية الخاطئة.

٣- المحور الثالث : العوامل الشخصية و البيئية.

٣- تحديد العبارات المقترحة :

قام الباحثون بعد تحديد محاور الإستبيان بصياغة مجموعة من العبارات المقترحة لكل محور وإستند في صياغتها علي الفهم والتحليل الدقيق لكل محور وكذا تم الإسترشاد بالعديد من إستمارات الإستبيان في الدراسات المرجعية.

٢- عرض العبارات الخاصة لكل محور علي السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة

العبارات المقترحة للمحور :

قام الباحثون بعرض الإستبيان في صورته المبدئية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها وذلك بهدف التعرف علي :

- مدي سلامة صياغة العبارات المقترحة .

- مدي انتماء العبارات لكل محور من محاور الإستبيان .

- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى .

وقد توصل الباحثون من خلال استطلاع رأي الخبراء إلي ما يلي :

- حذف عدد (٢) عبارة من الإستبيان وتعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات وعددها (٤)

بعد إجراء التعديلات التي إقترحها السادة الخبراء سواء بالحذف أو تعديل الصياغة مع عدم إضافة

عبارات جديدة أصبح الإستبيان مكون من (٤٣) عبارة وهو بذلك أصبح جاهز للتطبيق علي أفراد الدراسة الإستطلاعية .

٣ - تصحيح استمارة الإستبيان (تفرغ البيانات) :

إعداد شروط وتعليمات تطبيق الاستبيان وتحديد فئات الإستجابة على العبارات وذلك بوضع جدول

لتحديد ميزان التقدير المقترح في الصورة المبدئية للإستبيان وقد تم تحديد ميزان التقدير كالتالي :

١- المحور الاول باختيار العبارة المناسبة علامة (✓) او (×) .

٢- اما المحور (الثاني و الثالث) قد تم تحديد ميزان تقدير ثلاثي (دائما " احياناً - نادراً) بحيث تحصل

الإستجابة نعم علي (٣) درجات بينما تحصل الإستجابة الي حد ما على درجتين وتحصل الإستجابة

لا علي درجة واحدة.

• حساب المعاملات العلمية لإستبانة المعرفة بالتشوهات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد

الازهرية قيد الدراسة :

١/ حساب معامل الصدق :

أ/ صدق المحكمين :

قام الباحثون بعرض إستبانة المعرفة بالتشوهات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية قيد الدراسة بصورتها الأولية على مجموعة من الخبراء وذلك للتعرف على آرائهم حول العبارات الخاصة بالإستبانة ومدى قدرتها في التعرف على مدى معرفة تلاميذ المرحلة الإبتدائية بالمعاهد الأزهرية بالتشوهات القوام لديهم ، وهو ما يتضح في الجداول (١٠ - ١٢) .

جدول (١٠)

الآراء ونسبة موافقة السادة الخبراء على عبارات المحور الأول (الاضاع القوامية للجسم)

بإستبانة المعرفة بالتشوهات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية

م	العبرة	عدد الموافقين	النسبة المئوية %
١	عند جلوس امام الحاسب الألى يكون شكل جسمي	١٠	١٠٠%
٢	كم عدد الساعات التي اجلسها امام الحاسب الألى	٧	٧٠%
٣	عند جلوس على الكرسي يكون شكل جسمي	١٠	١٠٠%
٤	عندما اشاهد التلفزيون يكون شكل جسمي	١٠	١٠٠%
٥	عند جلوسي بالحمام يكون شكل الجسم	٨	٨٠%
٦	عند الجلوس على الكرسي يكون شكل جسمي	١٠	١٠٠%
٧	عند استخدام الموبيل او التابلت يكون شكل جسمي	١٠	١٠٠%
٨	عندما أمشي يكون شكل جسمي	٨	٨٠%
٩	اثناء ركوب الدراجة يكون شكل جسمي	١٠	١٠٠%
١٠	عندما امشي يكون شكل جسمي	٩	٩٠%
١١	عندما ارسم يكون شكل جسمي	١٠	١٠٠%
١٢	عندما اقوم بممارسة الالعاب على الكمبيوتر يكون شكل جسمي	١٠	١٠٠%
١٣	عندما أحمل الشنطة المدرسية تكون بالشكل الاتي	١٠	١٠٠%
١٤	عندما التقط الاشياء الثقيلة من على الارض يكون شكل جسمي	٨	٨٠%
١٥	عندما اذهب الى المدرسة تكون شكك حقيبتني	١٠	١٠٠%
١٦	عندما اجلس للمذاكرة يكون شكل جسمي	١٠	١٠٠%

١٧	عندما أجلس للمذاكرة تكون الإضاءة	١٠	١٠٠%
١٨	عندما اذاكر يكون شكل جسمي	١٠	١٠٠%
١٩	عندما انام يكون شكل جسمي	٨	٨٠%
٢٠	عندما اقوم من النوم يكون شكل جسمي	١٠	١٠٠%

يتضح من جدول (١٠) أن آراء الخبراء ونسبة موافقتهم على العبارات الخاصة بالمحور الأول (الاضاع القوامية للجسم) لإستبانة المعرفة بالتشوهات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية قيد الدراسة ، والتي تشتمل على عدد (٢٠) عبارة تتراوح ما بين (٧٠ - ١٠٠%) .

جدول (١١)

الآراء ونسبة موافقة السادة الخبراء على عبارات المحور الثاني (العادات القوامية الخاطئة)

م	العبارة	عدد الموافقين	النسبة المئوية %
١	دائماً أحمل حقيبتي فوق كتف واحد	١٠	١٠٠%
٢	دائماً أحمل الأشياء الثقيلة بذراع واحد	٩	٩٠%
٣	أحب أن أقفز من الأماكن المرتفعة على الأرض	١٠	١٠٠%
٤	دائماً أفضل الجلوس تربع على الأرض	٨	٨٠%
٥	أنظر للأسفل حينما أمشي في الطريق	١٠	١٠٠%
٦	أحب الجلوس فترات طويلة على المكتب وأمام التلفاز	١٠	١٠٠%
٧	اقوم بحمل شنطة الادوات الدراسة فعلى كتف واحدة	٧	٧٠%
٨	دائماً أظل ألعب حتى أشعر بالتعب الشديد	٨	٨٠%
٩	أستطيع الضغط على كعب القدم أثناء المشي	١٠	١٠٠%
١٠	تتجه مقدمة قدمي للخارج أثناء المشي	٩	٩٠%
١١	تتجه مقدمة قدمي للداخل أثناء المشي	١٠	١٠٠%
١٢	استخدم قدم واحدة في اللعب بالكرة	١٠	١٠٠%
١٣	اقوم بالاهتمام بالتمرينات في طابور الصباح	٨	٨٠%
١٤	أقوم بالجلوس علي المقعد بالفصل بانحناء للأمام	٨	٨٠%

يتضح من جدول (١١) أن آراء الخبراء ونسبة موافقتهم على العبارات الخاصة بالمحور الثاني (العادات القوامية الخاطئة) لإستبانة المعرفة بالتشوهات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية قيد الدراسة ، والتي تشتمل على عدد (١٣) عبارة تتراوح ما بين (٧٠ - ١٠٠%) .

جدول (١٢)

الآراء ونسبة موافقة السادة الخبراء على عبارات المحور الثالث (العوامل الشخصية و البيئية)

م	العبارة	عدد الموافقين	النسبة المئوية %
١	أرتدي الأحذية ذات الكعب العالي	١٠	١٠٠%
٢	أعاني من ضيق الحذاء على قدمي	١٠	١٠٠%
٣	أغلب ملابسي ضيقة	٩	٩٠%
٤	أشعر بالراحة في الجلوس على مقاعد المدرسة	٨	٨٠%
٥	يهتم الوالدين بتغذيتي بالطريقة السليمة	٨	٨٠%
٦	أعاني الخجل من طول أو قصر قامتي	١٠	١٠٠%
٧	أحرص في النوم على وسادة عالية	٨	٨٠%
٨	أحرص في النوم على مرتبة لينه	١٠	١٠٠%
٩	توجد تعليمات في المدرسة للحفاظ على القوام	٩	٩٠%
١٠	أنام بشكل دائم على الظهر	٩	٩٠%
١١	أنام بشكل دائم على البطن	٩	٩٠%

يتضح من جدول (١٢) أن آراء الخبراء ونسبة موافقتهم على العبارات الخاصة بالمحور الثالث (العوامل الشخصية والبيئية) لإستبانة المعرفة بالتشوهات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية قيد الدراسة ، والتي تشتمل على عدد (١١) عبارة تتراوح ما بين (٨٠ - ١٠٠%) .

مما سبق وفي ضوء نتائج الجداول (١٠ - ١٢) يتضح أن نسبة آراء الخبراء على العبارات الخاصة بإستبانة المعرفة بالتشوهات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية قيد الدراسة والتي تتكون من عدد (٤٥) عبارة موزعة على (٣) محاور تتراوح ما بين (٨٠ - ١٠٠%) ، وقد ارتضى الباحثون نسبة الموافقة على العبارات بما لا يقل عن (٨٠%) ، فتم حذف عدد (٢) عبارة (عبارة رقم (٢) في المحور الاول ، عبارة رقم (٧) في المحور الثاني) ، أصبحت عدد عبارات الاستبيان (٤٣) عبارة في صورتها النهائية .

٢/ حساب معامل الثبات :

تم حساب معامل الثبات للمحاور الخاصة بإستبانة المعرفة بالتشوهات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية قيد الدراسة بطريقة تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه (R- Test) ، حيث تم تطبيق القياس الأول على عينة الدراسة الإستطلاعية والتي تبلغ (٢٠) تلميذاً من مجتمع الدراسة وبخلاف العينة الأساسية ، وتم إجراء التطبيق الثاني على نفس العينة الإستطلاعية وبنفس ظروف التطبيق الأول ، ثم قام الباحثون بحساب معامل الإرتباط بين التطبيقين ، وكما يتضح في جدول (١٣) .

جدول (١٣)

حساب معامل الإرتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمحاور والدرجة الكلية لإستبانة المعرفة بالتشوهات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية
ن = ٢٠

م	المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الإرتباط
		س١	س٢	س١	س٢	
١	الاضلاع القوامية للجسم	١١.٠٥٠	١.٥٠٤	١١.٤٠٠	٢.٣٠٣	*٠.٨٣٠
٢	العادات القوامية الخاطئة	٢٥.٥٥٠	٢.٤١٧	٢٥.٩٠٠	٢.٨٠٨	*٠.٨٧٧
٣	العوامل الشخصية و البيئية	٢٠.٧٥٠	١.٤٤٦	٢١.٠٥٠	٢.١١٤	*٠.٨٦٥
	الدرجة الكلية	٥٧.٣٥٠	٢.٧٥٨	٥٨.٣٥٠	٥.٤٨٩	*٠.٧٦٣

يتضح من جدول (١٣) أن هناك علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات التطبيقين الأول والثاني للمحاور والدرجة الكلية لإستبانة المعرفة بالتشوهات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية ، مما يدل على تمتع إستبانة المعرفة بالتشوهات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية قيد الدراسة بدرجة عالية من الثبات .

البرنامج (التأهيلي - المعرفي) باستخدام الوسائط الفائقة

• - البرنامج (التأهيلي - المعرفي)

١- الهدف العام من البرنامج: " يهدف البرنامج (تأهيلي معرفي) إلى تقليل لحد من وتشوهات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية قيد البحث

٢- مرحلة التحليل

- القراءة والاطلاع حيث قام الباحثون بالاطلاع على المراجع والدراسات والتي تناولت الوسائط الفائقة

- تحديد هدف البرنامج (التأهيلي - المعرفي) مرفق (٦)

تقليل للحد من التشوهات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية.

محاور البرنامج المعرفي

عرض المحتوى المعرفي عن (تشوه انحراف الرأس)

عرض المحتوى المعرفي عن (تشوه استدارة الكتفين)

عرض المحتوى المعرفي عن (تشوه تحذب الظهر)

عرض المحتوى المعرفي عن (تشوه الانحناء الجانبي)

عرض المحتوى المعرفي عن (تشوه التجوف القطني)

عرض المحتوى المعرفي عن (تشوه تفلطح القدم)

عرض المحتوى المعرفي عن (القوام الجيد للجسم)

وقد إتفق جميع السادة الخبراء على صلاحية برمجية المعارف للعينة قيد البحث .

- المدة الزمنية للبرنامج:

بعد ان قام الباحثون بوضع الخطوات اللازمة للبرنامج قام الباحثون باستطلاع رأى السادة الخبراء

لتحديد مدة تطبيق البرنامج وجدول (١٤) يوضح ذلك

جدول (١٤) النسبة المئوية لآراء الخبراء في محتوى البرنامج

النسبة المئوية لآراء الخبراء	رأى الخبراء	محتوى البرنامج
٩٠%	٨ اسبوع	الفترة الكلية للبرنامج
١٠٠%	٣ وحدات اسبوعية	عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع
٩٠%	٣ دقيقة ١٠ دقيقة ٥ دقائق ٣٥ دقيقة ٢ دقائق	الاعمال الادارية مشاهدة البرمجية الاحماء الجزء الرئيسي الختام
		زمن كل وحدة تدريبية

يتضح من جدول (١٤) رأى الخبراء في تحديد الفترة الكلية للبرنامج التأهيلي المعرفي، وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع، وزمن كل وحدة يومية، وقد توصل الباحثون إلى أن الفترة الكلية للبرنامج (٨) أسبوع بواقع (٣) وحدات في الأسبوع ويكون زمن الوحدة التدريبية اليومية هي (٤٥) دقيقة.

تنفيذ تجربة البحث الأساسية:

أ- القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي لمجموعة البحث التجريبية في متغيرات البحث (استبيان معرفة بالتشوهات القوام - بطاقة الملاحظة لتحديد التشوهات - الاختبارات البدنية) وذلك يومي الأحد و الاثنين الموافق ١٧-١٨ / ١٠ / ٢٠٢١م.

ب- تطبيق تجربة البحث الأساسية:

قام الباحثون بتطبيق البرنامج لمدة (٢٤) جلسة و(٨) اسبوع وذلك بواقع (٣) وحدة في الاسبوع بزمن ٤٥ دقيقة اسبوعاً وذلك في الفترة من ٢٤ / ١٠ / ٢٠٢١م إلى ١٦ / ١٢ / ٢٠٢١م

ج- القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج قام الباحثون بأخذ القياسات البعدية وذلك يوم الأحد ١٩ / ١٢ / ٢٠٢١م حتى يوم الخميس الموافق ٢٣ / ١٢ / ٢٠٢١م وبنفس لجنة تحكيم وتحت نفس الظروف التي تمت في القياسات القبليّة. المعالجات الإحصائية المستخدمة:

استخدام الباحثون المعالجات الإحصائية وتمثلت في :

- ١- التكرارات (ك) ، النسبة المئوية (%) .
- ٢- المتوسط الحسابي .
- ٣- الإنحراف المعياري .
- ٤- الوسيط .
- ٥- معامل الالتواء .
- ٦- معامل الارتباط لـ "بيرسون" .
- ٧- إختبار "ت" للمقارنة بين مجموعتين مرتبطتين .

عرض النتائج و مناقشتها

اولا : عرض النتائج :

لتحقيق أهداف البحث والتحقق من صحة الفروض توصل الباحثون إلى النتائج التالية :

١- عرض نتائج الفرض الأول :-

" هل توجد معرفة سابقة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية قيد البحث بالتشوهات القوام

"

جدول (١٥)

التكرارات والنسبة المئوية لدرجات عينة الدراسة حول عبارات المحور الأول (الاضاع القوامية للجسم)

ن = ٧٠

م	الفقرة	إجابة صحيحة		إجابة خاطئة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
		ك	%	ك	%			
١	عند جلوس امام الحاسب الألى يكون شكل جسمي	٥٠	%٧١.٤	٢٠	%٢٨.٦	٠.٧١٤	٠.٤٥٥	٧
٢	عند جلوس على الكرسي يكون شكل جسمي	٥٠	%٧١.٤	٢٠	%٢٨.٦	٠.٧١٤	٠.٤٥٥	٧ م
٣	عندما اشاهد التليفزيون يكون شكل جسمي	٦١	%٨٧.١	٩	%١٢.٩	٠.٨٧١	٠.٣٣٧	٣
٤	عند جلوسي بالحمام يكون شكل الجسم	٥١	%٧٢.٩	١٩	%٢٧.١	٠.٧٢٩	٠.٤٤٨	٦
٥	عند الجلوس على الكرسي يكون شكل جسمي	٦٢	%٨٨.٦	٨	%١١.٤	٠.٨٨٦	٠.٣٢٠	٢
٦	عند استخدام الموبيل او التابلت يكون شكل جسمي	٥٢	%٧٤.٣	١٨	%٢٥.٧	٠.٧٤٣	٠.٤٤٠	٤
٧	عندما أمشي يكون شكل جسمي	٦٥	%٩٢.٩	٥	%٧.١	٠.٩٢٩	٠.٢٥٩	١
٨	اثناء ركوب الدراجة يكون شكل جسمي	٤٤	%٦٢.٩	٢٦	%٣٧.١	٠.٦٢٩	٠.٤٨٧	١٣
٩	عندما امشي يكون شكل جسمي	٥٢	%٧٤.٣	١٨	%٢٥.٧	٠.٧٤٣	٠.٤٤٠	٤ م
١٠	عندما ارسم يكون شكل جسمي	٢٨	%٤٠	٤٢	%٦٠	٠.٤٠٠	٠.٤٩٣	١٨
١١	عندما اقوم بممارسة الالعاب على الكمبيوتر يكون شكل جسمي	٢٦	%٣٧.١	٤٤	%٦٢.٩	٠.٣٧١	٠.٤٨٧	١٩
١٢	عندما أحمل الشنطة المدرسية تكون بالشكل الاتي	٣٦	%٥١.٤	٣٤	%٤٨.٦	٠.٥١٤	٠.٥٠٣	١٤
١٣	عندما النقط الاشياء الثقيلة من على الارض يكون شكل جسمي	٣٣	%٤٧.١	٣٧	%٥٢.٩	٠.٤٧١	٠.٥٠٣	١٥

١٤	عندما اذهب الى المدرسة تكون شكك حقيقتي	٥٠	%٧١.٤	٢٠	%٢٨.٦	٠.٧١٤	٠.٤٥٥	٧ م
١٥	عندما اجلس للمذاكرة يكون شكل جسمي	٣٢	%٤٥.٧	٣٨	%٥٤.٣	٠.٤٥٧	٠.٥٠٢	١٧ م

تابع جدول (١٥)

التكرارات والنسبة المئوية لدرجات عينة الدراسة حول عبارات المحور الأول (الاضاع القوامية للجسم)

ن = ٧٠

م	الفقرة	إجابة صحيحة		إجابة خاطئة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
		ك	%	ك	%			
١٦	عندما أجلس للمذاكرة تكون الإضاءة	٤٥	%٦٤.٣	٢٥	%٣٥.٧	٠.٦٤٣	٠.٤٨٣	١١ م
١٧	عندما اذاكر يكون شكل جسمي	٥٠	%٧١.٤	٢٠	%٢٨.٦	٠.٧١٤	٠.٤٥٥	٧ م
١٨	عندما انام يكون شكل جسمي	٤٥	%٦٤.٣	٢٥	%٣٥.٧	٠.٦٤٣	٠.٤٨٣	١١ م
١٩	عندما اقوم من النوم يكون شكل جسمي	٣٣	%٤٧.١	٣٧	%٥٢.٩	٠.٤٧١	٠.٥٠٣	١٥ م
١٢	عندما أحمل الشنطة المدرسية تكون بالشكل الاتي	٣٦	%٥١.٤	٣٤	%٤٨.٦	٠.٥١٤	٠.٥٠٣	١٤ م
١٣	عندما التقط الاشياء الثقيلة من على الارض يكون شكل جسمي	٣٣	%٤٧.١	٣٧	%٥٢.٩	٠.٤٧١	٠.٥٠٣	١٥ م
١٤	عندما اذهب الى المدرسة تكون شكك حقيقتي	٥٠	%٧١.٤	٢٠	%٢٨.٦	٠.٧١٤	٠.٤٥٥	٧ م
١٥	عندما اجلس للمذاكرة يكون شكل جسمي	٣٢	%٤٥.٧	٣٨	%٥٤.٣	٠.٤٥٧	٠.٥٠٢	١٧ م
١٦	عندما أجلس للمذاكرة تكون الإضاءة	٤٥	%٦٤.٣	٢٥	%٣٥.٧	٠.٦٤٣	٠.٤٨٣	١١ م
١٧	عندما اذاكر يكون شكل جسمي	٥٠	%٧١.٤	٢٠	%٢٨.٦	٠.٧١٤	٠.٤٥٥	٧ م
١٨	عندما انام يكون شكل جسمي	٤٥	%٦٤.٣	٢٥	%٣٥.٧	٠.٦٤٣	٠.٤٨٣	١١ م

١٩	عندما اقوم من النوم يكون شكل جسمي	٣٣	%٤٧.١	٣٧	%٥٢.٩	٠.٤٧١	٠.٥٠٣	١٥ م
----	-----------------------------------	----	-------	----	-------	-------	-------	------

يتضح من جدول (١٥) والخاص بدرجات عينة الدراسة حول عبارات المحور الأول (الاضاع القوامية للجسم) أن إجاباتهم كانت في اتجاه (الإجابة الصحيحة) ، وقد حازت على المراتب الأولى لدرجات عينة الدراسة كل من العبارات التالية (عندما أمشي يكون شكل جسمي) ، (عند الجلوس على الكرسي يكون شكل جسمي) ، (عندما اشاهد التلفزيون يكون شكل جسمي) بمتوسطات حسابية كانت على التوالي (٠.٩٢٩) ، (٠.٨٨٦) ، (٠.٨٧١) ، بينما حازت العبارات (عندما اجلس للمذاكرة يكون شكل جسمي) ، (عندما ارسم يكون شكل جسمي) ، (عندما اقوم بممارسة الالعاب على الكمبيوتر يكون شكل جسمي) على المراتب الثلاثة الأخيرة بمتوسطات حسابية كانت على التوالي (٠.٤٥٧) ، (٠.٤٠٠) ، (٠.٣٧١) .

جدول (١٦)

التكرارات والنسبة المئوية لدرجات عينة الدراسة حول عبارات المحور الثاني (العادات القوامية الخاطئة)

ن=٧٠

م	الفقرة	دائماً		أحياناً		نادراً		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	دائماً أحمل حقيبتي فوق كتف واحد	٢٥	%٣٥.٧	٢٥	٣٤.٣%	٢١	٣٠%	٢.٠٥	٠.٨١٤	٣
٢	دائماً أحمل الأشياء الثقيلة بذراع واحد	٢٠	%٢٨.٦	٢٨	٤٠%	٢٢	٣١.٤%	١.٩٧	٠.٧٨٠	٧
٣	أحب أن أقفز من الأماكن المرتفعة على الأرض	٢٤	%٣٤.٣	٢٥	٣٥.٧%	٢١	٣٠%	٢.٠٤	٠.٨٠٦	٥
٤	دائماً أفضل الجلوس تربع على الأرض	٢٧	%٣٨.٦	١٢	١٧.١%	٣١	٤٤.٣%	١.٩٤	٠.٩١٥	٨
٥	أنظر للأسفل حينما أمشي في الطريق	١٠	%١٤.٣	٢٥	٣٥.٧%	٣٥	٥٠%	١.٦٤	٠.٧٢٣	١٢

٢	٠.٨٧٨	٢.٢٠	٣٠%	٢١	٢٠%	١٤	٥٠%	٣٥	أحب الجلوس فترات طويلة على المكتب وأمام التلفاز	٦
١	٠.٧٧٠	٢.٢٤	٢٠%	١٤	٣٥.٧%	٢٥	٤٤.٣%	٣١	دائماً أظل ألعب حتى أشعر بالتعب الشديد	٧
٨ م	٠.٧٩٦	١.٩٤	٣٤.٣%	٢٤	٣٧.١%	٢٦	٢٨.٦%	٢٠	أستطيع الضغط على كعب القدم أثناء المشي	٨
١١	٠.٧٧٨	١.٧٨	٤٢.٩%	٣٠	٣٥.٧%	٢٥	٤١.٤%	١٥	تتجه مقدمة قدمي للخارج أثناء المشي	٩
١٠	٠.٨٣٩	١.٨٥	٤٢.٨%	٣٠	٢٨.٦%	٢٥	٢٨.٦%	٢٠	تتجه مقدمة قدمي للداخل أثناء المشي	١٠
١٣	٠.٧٢٨	١.٦١	٥٢.٩%	٣٧	٣٢.٩%	٢٣	١٤.٣%	١٠	استخدم قدم واحدة في اللعب بالكرة	١١
٥ م	٠.٨٠٦	٢.٠٤	٣٠%	٢١	٣٥.٧%	٢٥	٣٤.٣%	٢٤	أقوم بالاهتمام بالتمرينات في طاوور الصباح	١٢
٣ م	٠.٨١٤	٢.٠٥	٣٠%	٢١	٣٤.٣%	٢٤	٣٥.٧%	٢٥	أقوم بالجلوس علي المقعد بالفصل بانحناء للأمام	١٣

يتضح من جدول (١٦) والخاص بدرجات عينة الدراسة حول عبارات المحور الثاني (العادات القوامية

الخاطئة) أن إجاباتهم كانت في إتجاه (دائماً) في كل من العبارات (١) ، (٦) ، (٧) ، (١٣) ، وكانت في إتجاه (أحياناً) في كل من العبارات (٢) ، (٣) ، (٨) ، (١٢) ، بينما كانت في إتجاه (نادراً) كل من العبارات (٤) ، (٥) ، (٩) ، (١٠) ، (١١) ، وقد حازت على المراتب الأولى لدرجات عينة الدراسة كل من العبارات التالية (دائماً أظل ألعب حتى أشعر بالتعب الشديد) ، (أحب الجلوس فترات طويلة على المكتب وأمام التلفاز) ، (دائماً أحمل حقيبتي فوق كتف واحد) ، (أقوم بالجلوس علي المقعد بالفصل بانحناء للأمام) بمتوسطات حسابية كانت على التوالي (٢.٢٤٣) ، (٢.٢٠٠) ، (٢.٠٥٧) ، (٢.٠٥٧) ، بينما حازت العبارات (تتجه مقدمة قدمي للخارج أثناء المشي) ، (أنظر للأسفل حينما أمشي في الطريق) ، (استخدم قدم واحدة في اللعب بالكرة) على المراتب الثلاثة الأخيرة بمتوسطات حسابية كانت على التوالي (١.٧٨٦) ، (١.٦٤٣) ، (١.٦١٤) .

جدول (١٧)

التكرارات والنسبة المئوية لدرجات عينة الدراسة حول عبارات المحور الثالث (العوامل الشخصية و البيئية)

ن=٧٠

م	الفقرة	دائماً		أحياناً		نادراً		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	أرتدي الأحذية ذات الكعب العالي	١٢	%١٧.١	٢٢	%٣١.٤	٣٦	٥١.٤ %	١.٦٥	٠.٧٥٩	١١
٢	أعاني من ضيق الحذاء على قدمي	٣٠	%٤٢.٩	١٨	%٢٥.٧	٢٢	٣١.٤ %	٢.١١	٠.٨٦٠	١
٣	أغلب ملابسني ضيقة	٢٠	%٢٨.٦	٢٣	%٣٢.٨	٢٧	٣٨.٦ %	١.٩٠	٠.٨١٩	٦
٤	أشعر بالراحة في الجلوس على مقاعد المدرسة	١٢	%١٧.١	٢٥	%٣٥.٨	٣٣	٤٧.١ %	١.٧٠	٠.٧٤٩	٩
٥	يهتم الوالدين بتغذيتي بالطريقة السليمة	٢٥	%٣٥.٧	٢٣	%٣٢.٩	٢٢	٣١.٤ %	٢.٠٤	٠.٨٢٤	٢
٦	أعاني الخجل من طول أو قصر قامتي	٢٢	%٣١.٤	٢٥	%٣٥.٧	٢٣	٣٢.٩ %	١.٩٨	٠.٨٠٧	٥
٧	أحرص في النوم على وسادة عالية	٢٦	%٣٧.١	٢٠	%٢٨.٦	٢٤	٣٤.٣ %	٢.٠٢	٠.٨٥١	٤
٨	أحرص في النوم على مرتبة لينه	٢٩	%٤١.٤	١٥	%٢١.٤	٢٦	٣٧.٢ %	٢.٠٤	٠.٨٩٢	٢ م
٩	توجد تعليمات في المدرسة للحفاظ على القوام	١٠	%١٤.٣	٢٨	%٤٠	٣٢	٤٥.٧ %	١.٦٨	٠.٧١٣	١٠
١	أنام بشكل دائم على الظهر	١٥	%٢١.٤	٢٥	%٣٥.٧	٣٠	٤٢.٩ %	١.٧٨	٠.٧٧٨	٧

٠									
١	أنام بشكل دائم على البطن	١٣	%١٨.٦	٢٤	%٣٤.٣	٣٣	%٤٧.١	١.٧١	٠.٧٦٤
١								٤	

يتضح من جدول (١٧) والخاص بدرجات عينة الدراسة حول عبارات المحور الثالث (العوامل الشخصية و البيئية) أن إجاباتهم كانت في إتجاه (دائماً) في كل من العبارات (٢) ، (٥) ، (٧) ، (٨) ، وكانت في إتجاه (أحياناً) في العبارة (٦) ، بينما كانت في إتجاه (نادراً) كل من العبارات (١) ، (٣) ، (٤) ، (٩) ، (١٠) ، (١١) ، وقد حازت على المراتب الأولى لدرجات عينة الدراسة كل من العبارات التالية (أعاني من ضيق الحذاء على قدمي) ، (يهتم الوالدين بتغذيتي بالطريقة السليمة) ، (أحرص في النوم على مرتبة لينه) بمتوسطات حسابية كانت على التوالي (٢.١١٤) ، (٢.٠٤٣) ، (٢.٠٤٣) ، بينما حازت العبارات (أشعر بالراحة في الجلوس على مقاعد المدرسة) ، (توجد تعليمات في المدرسة للحفاظ على القوام) ، (أرتدي الأحذية ذات الكعب العالي) على المراتب الثلاثة الأخيرة بمتوسطات حسابية كانت على التوالي (١.٧٠٠) ، (١.٦٨٦) ، (١.٦٥٧) .

وهو ما يجيب على الفرض الأول لهذه الدراسة والذي ينص على (هل توجد معرفة سابقة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية بالتشوهات القوام؟) .

٢- عرض نتائج الفرض الثاني :-

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المحاور والدرجة الكلية لإستبانة معرفة بالتشوهات القوم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية قيد الدراسة

قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المحاور
	٢٤	٢٥	١٤	١٥	
*٩.١١٧	١.٦٥٣	١٣.٨١٤	٢.٠٠٧	١٢.٣٥٧	الاضلاع القوامية للجسم
*١٤.٦٠٦	٢.٤٦٥	٢٩.٥٥٧	٢.٥٦١	٢٥.٣٨٦	العادات القوامية الخاطئة
*١٢.٢٨٣	٢.٧١٦	٢٣.٩٨٦	٢.٠٠٧	٢٠.٦٤٣	العوامل الشخصية والبيئية
*٢٣.٤٣٣	٣.٤٤٣	٦٧.٣٥٧	٣.٩٢٣	٥٨.٣٨٦	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (١٨) أنه توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات تلاميذ المرحلة الابتدائية قيد الدراسة في المحاور والدرجة الكلية لإستبانة معرفة بالإصابات والتشوهات القوم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية ، وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي .

وهو ما يجيب على الفرض الثاني لهذه الدراسة والذي ينص على (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المحاور والدرجة الكلية لمدى المعرفة بالتشوهات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية قيد الدراسة؟)

٣- عرض نتائج الفرض الثالث :-

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات البدنية

لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية بالمعاهد الأزهرية قيد الدراسة ن = ٧٠

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		٢ع	س٢	١ع	س١		
٠.٠٠٠	**٤٣.٢٠٠	٤.٥٩٢	٥٣.٥٧٨	٤.٥٨٣	٥٣.١٨٥	سم	الوثب العريض من الثبات
٠.٠٠٠	**٤٢.٢٤٣	١.٢٨٩	٧.٣٩٦	١.٢٧٧	٧.٠٠٩	متر	رمى كرة يد وزن ٤٠٠ جم
٠.٠٠٠	**٤٤.٤١٢	٠.٥٩٣	٤.٦١٩	٠.٥٧٥	٤.٢٣٤	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف
٠.٠٠٠	**٤٥.٩٠٣	٠.٦٥٤	١٣.٣٦٨	٠.٦٥٩	١٣.٧١١	ثانية	اختبار الدوائر المرقمة
٠.٠٠٠	**٤٤.٠١٧	٠.٥٣٣	٧.٩١٥	٠.٥٣٤	٨.٣٠٠	ثانية	عدو ٣٠ م من البداية الثابتة

** دال عند مستوى معنوية (٠.٠١)

يتضح من جدول (١٩) وما يحققه شكل (٨) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠١) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية عينة الدراسة في جميع الإختبارات البدنية ، وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي .

وهو ما يجيب على الفرض الثالث لهذه الدراسة والذي ينص على (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية قيد الدراسة؟) .

٤- عرض نتائج الفرض الرابع :-

جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في درجة بطاقة

الملاحظة لتشوهات القوم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية قيد الدراسة

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	قيمة (ت)
-----------	---------------	---------------	----------

المحسوبة	٢٤	٢٥	١٤	١٥	
٠.١٤٠	٠.٦٠٦	٣.٥٤٣	١.٧٨٤	٣.٥١٤	ملاحظة التشوهات القوامية

يتضح من جدول (٢٠) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات بطاقة ملاحظة

التشوهات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية قيد الدراسة .

وهو ما يجيب على الفرض الرابع لهذه الدراسة والذي ينص على (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية

بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي لبطاقة ملاحظة التشوهات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية

بالمعاهد الازهرية قيد الدراسة ؟) .

ثانيا :مناقشة النتائج :

١- مناقشة نتائج الفرض الأول :

مما سبق وفي ضوء نتائج الجداول من (١٥- ١٧) وفي حدود عينة الدراسة ، يتضح ما يلي :-

أولاً/ المعرفة بأهم الأوضاع القوامية للجسم تتمثل في :

- ١- عندما أمشي يكون الشكل الصحيح للجسم عند المشي .
- ٢- الشكل الصحيح للجسم عند الجلوس .
- ٣- الشكل الصحيح للجسم عند مشاهدة التلفزيون .

ثانياً/ المعرفة بأهم العادات القوامية الخاطئة تتمثل في :

- ١- دائما أظل أعب حتى أشعر بالتعب الشديد .
- ٢- أحب الجلوس فترات طويلة على المكتب وأمام التلفاز .
- ٣- دائما أحمل حقيبتي فوق كتف واحد .
- ٤- أقوم بالجلوس علي المقعد بالفصل بانحناء للأمام .

ثالثاً/ المعرفة بأهم العوامل الشخصية و البيئية تتمثل في :

- ١- أعاني من ضيق الحذاء على قدمي .
- ٢- يهتم الوالدين بتغذيتي بالطريقة السليمة .
- ٣- أحرص في النوم على مرتبة لينه .

ويري الباحثون أنه علي الرغم من اهمية معرفة التلاميذ بالقوام المعتدل بالمعاهد الازهرية يعمل على

الحد من حدوث الاصابات و التشوهات القوام التي تحدث نتيجة للأوضاع الجسم الخاطئة مثل المشي او

طريقة الجلوس او الجلوس الطويل على المكتب بطريقة خاطئة وحمل الحقيبة فوق كتف واحدة و المعرفة بالعوامل الشخصية منها لبس الحذاء ضيق و التغذية غير السليمة للتلميذ .

كما يتفق ذلك مع نتائج دراسة " محمد فرج ابراهيم احمد " (٢٠١٨م) (١٩) يجب على مدرس التربية الرياضية الاهتمام بنشر الثقافة الصحية بين التلاميذ، ضرورة إهتمام وسائل الإعلام سواء المرئية أو المسموعة أو المقروءة بنشر الثقافة الصحية، ضرورة نشر الثقافة الصحية بين أولياء الأمور وكيفية التعامل مع ظهور التشوهات القوامية.

كما أوصت دراسة " محمد حبيب " (٢٠١٧م) (١٧) ان الثقافة الصحية لها تاثير ايجابي على قلة انتشار التشوهات القوامية لدى عينة البحث ، وتسليط الضوء على انتشار الانحرافات القوامية وذلك حتى لا تتفاقم وتصبح تشوه بدلا من الخلل القوامي الذي يكمن السيطرة عليه ببعض البرامج التأهيلية الحركية وبرامج التوعية وكذلك تلقين اولياء الامور بعض الثقافات مع المدرسة لان الموضوع منحصر بينهم ولذلك كان لابد من اجراء هذه الدراسة للتصدي لتلك الظاهرة ودراستها.

كما يتفق ذلك مع نتائج دراسة " ديمان .دل .ابدیل مف Domain, D.L, Abdel, M.F " (١٩٩٨) (٢٢) الذين يمارسون الانشطة الرياضية المختلفة يقل فيهم نسبة الانحرافات القوامية اما الطلاب الذين لا يميلون الي ممارسة الانشطة الرياضية فان الانحرافات تظهر عليهم بصورة كبيرة كما ظهر ايضا اختلاف في الانحرافات بين تلاميذ المدارس.

ومما سبق يتحقق الفرض الاول الذى ينص على (هل توجد معرفة سابقة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية قيد البحث بالتشوهات القوام) .

٢- مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتضح من جدول (١٨) أنه توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات تلاميذ المرحلة الابتدائية قيد الدراسة في المحاور والدرجة الكلية لاستبانة معرفة الإصابات والتشوهات القوم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية ، وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي . ويرى الباحثون ان هناك معرفة الإصابات والتشوهات القوم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية ، وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي مع وجود فروق فردية بسيطة بين التلاميذ وهذا يدل على ان البرنامج المعرفي كان له اثر فعال في معرف التلاميذ بفائدة القوام المعتدل .

يتفق ذلك مع نتائج دراسة " ابراهيم البرعي ، محمود عثمان " (٢٠١٩) (١) بضرورة الاهتمام بنشر الوعي القوامي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية وتزويدهم بالمعارف والمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام وكيفية المحافظة عليه ، وتنمية الرغبة لديهم في امتلاك قوام سليم.

يختلف ذلك مع نتائج دراسة " احمد شبل ناجي " (٢٠١٤م) (٤) أظهرت نتائج البحث إنتشار الإنحرافات القوامية بكثافة بين طلاب المرحلة الإعدادية بمنطقة القاهرة الأزهرية للعيينة قيد البحث وبالأخص إنحراف ترهل البطن وإنحراف تحذب الظهر وتقوس الساقين وتكونت هذه الإنحرافات نتيجة حمل حقيبة المدرسية والجلوس على المقعد المدرسي بطريقة خاطئة والتغذية الخاطئة كما بينت الدراسة أن مدى إنتشار التشوهات البنائية بين طلاب العينة قيد البحث منعدم.

يختلف ذلك مع نتائج دراسة " هانى احمد " (٢٠١٣م) (٢١) تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي قيد البحث بمحافظة اسيوط يعانون من الإنحرافات القوامية المركبة بشكل كبير ، كما أن هناك ١٣.٠٦% من عينة البحث ليس لديهم إنحرافات قوامية..

ومما سبق يتحقق الفرض الثاني الذى ينص على (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المحاور والدرجة الكلية لمدى المعرفة بالتشوهات القوامي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية قيد الدراسة) .

٣- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (١٩) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠١) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية عينة الدراسة في جميع الإختبارات البدنية ، وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي.

ويرى الباحثون التمرينات البدنية لها تأثير كبير في مرونة وتقوية عضلات الجسم لدى التلميذ مما يعمل على تحسين الحالة القوامية عند التلميذ فلابد من الاهتمام بممارسة التمرينات اثناء حصة التربية الرياضية وطابور الصباح تحارب التشوهات القوم لدى الطفل وتنمي فكرة ومعرفته بأهمية القوام المعتدل.

يتفق ذلك مع نتائج دراسة " بدوي خليفة " (٢٠٠٩) (١٢) الى ان البرنامج التأهيلي له تأثير ايجابي علي تناقص درجة انحراف الانحناء الجانبي واداء التمرينات البدنية له تأثير فعال علي تحسين الحالة النفسية للمصابين.

يتفق ذلك مع نتائج دراسة " امال ذكي ، اقبال رسمي " (٢٠٠٠) (٩) هناك تأثر سلبي الاصابة بالانحرافات القوامية علي مستوي اللياقة البدنية والتكيف الشخصي والاجتماعي والتوافق النفسي العام للتلاميذ والتلميذات علي السواء.

يتفق ذلك مع نتائج دراسة " بلال متولى " (٢٠١١) (١٣) ان التشوهات القوامية تأثر على اداء المهارات الحركية الاساسية المختارة.

وهو ما يجيب على الفرض الثالث لهذه الدراسة والذي ينص على (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية قيد الدراسة ؟) .

٤ - مناقشة نتائج الفرض الرابع:

يتضح من جدول (٢٠) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات بطاقة ملاحظة التشوهات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية قيد الدراسة.

ويري الباحثون ان الانحرافات القوامية تنتج نتيجة للعادات الخاطئة التي يمارسها التلميذ بدون متابعة من ولى الامر او مدرس التربية الرياضية لتحسن الحالة القوامية .

يتفق ذلك مع نتائج دراسة " ايهاب عماد الدين " (٢٠١٥) (١١) قد اوضحت النتائج ان استخدام البرنامج ادى الى تحسن المعلومات القوامية وتحسن الحالة القوامية للتلاميذ.

يتفق ذلك مع نتائج دراسة " فراس اسماعيل " (٢٠١٥) (١٥) أن نسبة الطلاب المصابين بانحرافات الطرف العلوي اكثر الانحرافات انتشاراً بين التلاميذ بنسبة ثم يليها نسبة الطلاب المصابين بانحرافات الطرف السفلي ، انحراف ارتفاع احد الكتفين اكثر انحرافات الطرف العلوي انتشاراً بين التلاميذ ، انحراف تقوس الساقين اكثر انحرافات الطرف السفلي انتشاراً بين التلاميذ ،ازدياد التشوهات القوامية بين طلاب المرحلة المتوسطة لعدم الاهتمام وقلة الوعي القوامي لدي التلاميذ والاسرة. عدم وجود فروق بين الصفوف الدراسية المختلفة للمدارس المتوسطة بجمهورية العراق في الانحرافات القوامية.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة " اسلام عبد الرحمن " (٢٠١٣م) (٦) اظهرت نتائج البحث انتشار الاختلافات القوامية بكثافة بين تلاميذ الحلقة التعليمية الاولى بادارة قليوب للعينة قيد البحث و بالاخص اختلاف استدارة الكتفين واختلاف سقوط احد الكتفين وتكونت هذه الاختلافات نتيجة حمل الحقيبة المدرسية و الجلوس على المقعد المدرسي بطريقة خاطئة كما بينت الدراسة ان مدى انتشار التشوهات البنائية بين تلاميذ العينة قيد البحث ضئيل ويتمثل فى تلميذان فقط وهذه التشوهات يصعب علاجها.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة " احمد السيد " (٢٠١٢م) (٣) ان انتشار الانحرافات القوامية (زيادة استدارة الكتفين، تقلطح القدم، زيادة التقعر القطني، الإنحناء الجانبي، زيادة التحذب الظهرى) لدى عينة البحث. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الغير مصابين والتلاميذ المصابين في محاور الاختبار، والمجموع الكلي لمحاور الاختبار لصالح التلاميذ الغير مصابين. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الحضر وتلاميذ الريف في محاور الاختبار، والمجموع الكلي لمحاور الاختبار لصالح تلاميذ الحضر. نسبة أنتشار الانحرافات القوامية في الريف أعلى من أنتشارها في الحضر، كما اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النسب بين تلاميذ الحضر والريف في انتشار الانحرافات قيد البحث لصالح تلاميذ.

تختلف ذلك مع نتائج دراسة " اسماء نوفل " (٢٠٠٥) (٧) أرتفاع نسبة الأنحرافات القوامية فى الصف السادس الأبتدائى عن باقى الصفوف الأخرى و زيادة أنتشار الأنحرافات القوامية الشائعة للطرف العلوى لدى عينة البحث فى المدارس ذات المستوى المنخفض للأشترطات الصحية بنسبة (٥٣.٨٥%) بالمقارنة بالمدارس ذات المستوى العالى حيث بلغت نسبة إنتشار التشوه (٩.١٥%) ، ومعرفة المساهمة النسبية للأشترطات الصحية المدرسية فى الأنحرافات القوامية الشائعة للطرف العلوى لتلميذات المرحلة الأبتدائية.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة " ايهاب عماد الدين " (٢٠١١) (١١) أظهرت نتائج البحث أن ضعف وظائف الأجهزة الحيوية بالجسم والشعور بالتعب وإتباع العادات القوامية الخاطئة مثل الحمل الخاطي للشنطة سواء على الظهر أو الكتف والطريقة الخاطئة في الوقوف والجلوس والنوم والمشي و عدم وجود الوعي القوامى وضعف الإمكانيات المدرسية وعدم ملائمتها للتلاميذ وسوء الإضاءة والتهوية المدرسية من أهم الأسباب المؤثرة بشدة عالية في الإصابة بإنحرافات قوامية .

وهو ما يجيب على الفرض الرابع لهذه الدراسة والذي ينص على (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي لبطاقة ملاحظة التشوهات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية قيد الدراسة؟).

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً: الاستنتاجات :

في ضوء ما أظهرته نتائج الدراسة التي توصل إليها الباحثون وفي ضوء معالجتها الاحصائية لهذه البيانات وفي نطاق أهداف البحث تمكن الباحثون أن يستخلص من خلال تفسيره للنتائج والاستنتاجات التالية :

- توجد معرفة سابقة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية بالتشوهات القوام

أولاً/ المعرفة بأهم الأوضاع القوامية للجسم تتمثل في :

١- عندما أمشي يكون الشكل الصحيح للجسم عند المشي .

٢- الشكل الصحيح للجسم عند الجلوس .

٣- الشكل الصحيح للجسم عند مشاهدة التلفزيون .

ثانياً/ المعرفة بأهم العادات القوامية الخاطئة تتمثل في :

١- دائما أظل ألعب حتى أشعر بالتعب الشديد .

٢- أحب الجلوس فترات طويلة على المكتب وأمام التلفاز .

٣- دائما أحمل حقيبتني فوق كتف واحد .

٤- أقوم بالجلوس علي المقعد بالفصل بانحناء للأمام .

ثالثاً/ المعرفة بأهم العوامل الشخصية و البيئية تتمثل في :

١- أعاني من ضيق الحذاء على قدمي .

٢- يهتم الوالدين بتغذيتي بالطريقة السليمة .

٣- أحرص في النوم على مرتبة لينه .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المحاور والدرجة

الكلية لمدى المعرفة بالتشوهات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية قيد الدراسة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية

لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية قيد الدراسة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي لبطاقة ملاحظة التشوهات

القوامية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية قيد الدراسة

- استخدام برنامج التمرينات التأهيلي مع البرنامج معرفي قيد البحث له تأثير ايجابي للحد من الاصابات

وتشوهات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية .

ثانياً:- التوصيات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها ونتائج المعالجات الإحصائية

والاستنتاجات أمكن للباحث التوصل إلى للتوصيات التالية :

• ضرورة اهتمام المعهد بالتدريب على اعتدال القوام والوقوف والمشي بالنسبة للتلاميذ في طابور

الصباح

• الاهتمام بعمل بطاقة صحية للتلاميذ تتضمن حالة القوام لعلاج الحالات فور ظهورها.

• ضرورة عرض لوحات ارشادية وصور للقوام و التوعية بأهمية الصوام المعتدل.

- ضرورة توفير حجرات دراسية تتناسب مع اعداد التلاميذ .
- ضرورة توفير امكانات لممارسة التربية الرياضية .
- ضرورة اعداد كتيب ارشادي معرفي عن القوام و تشوهات القوام.
- ضرورة معرفة التلاميذ بالأوضاع القوامية السليمة للجسم .
- ضرورة توفير امكانيات لعلاج الانحرافات الشديدة (التشوهات)
- اقامة دورات تدريبية للمعلمين لتطوير المعلومات الصحية الرياضية لديهم .
- ضرورة الاهتمام بوضع جزء معرفي عن شكل القوام المعتدل بحصة التربية الرياضية .

المراجع

اولا: المراجع العربية

١. ابراهيم البرعي السيد ، محمود على عثمان (٢٠١٩م) : تأثير وحدة تعليمية مقترحة لتنمية الوعي القوامي في علاج بعض الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، بحث منشور ، مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية و الرياضية العدد الثالث ، جامعة سوهاج
٢. ابراهيم محمد هلال (٢٠٠٨م): التشوهات القوامية الأكثر شيوعا لطالب المتقدمين لكلية التربية الرياضية جامعة طنطا، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا
٣. احمد محمد السيد (٢٠١٢م) : الثقافة القوامية وعلاقتها ببعض الانحرافات القوامية لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة دمياط ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٤. احمد محمد شبل ناجي (٢٠١٤م) : الانحرافات القوامية الشائعة بين طلاب المرحلة الاعدادية بالمعاهد الازهرية بمحافظة القاهرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، قسم علوم الصحة الرياضية ، جامعة بنها
٥. احمد موسى الشيشاني (٢٠٠٤م) : القوام و التمريينات العلاجية ، دار وردة للنشر و التوزيع ، عمان.
٦. اسلام محمد عبد الرحمن (٢٠١٢م) : الاختلالات القوامية الاكثر انتشارا بين تلاميذ ادارة قليوب بالحلقة التعليمية الاولى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها
٧. اسماء ظاهر عبد الحكيم نوفل (٢٠٠٥م) : دراسة الانحرافات القوامية الشائعة في الطرف العلوى لدى تلميذات المرحلة الابتدائية بمحافظة الغربية وعلاقتها بمدى توافر الأشتراطات الصحية المدرسية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، قسم علوم الصحة الرياضية ، جامعة طنطا
٨. إقبال رسمي محمد (٢٠٠٧م) : القوام و العناية بأجسامنا ، دار الفجر للنشر و التوزيع ، القاهرة

٩. امال نكي محمود ، اقبال رسمي محمد (٢٠٠٠م) : العلاقة بين الانحرافات القوامية وكل التوافق النفسي واللياقة البدنية لطلبة المرحلة الاعدادية بمحافظة القاهرة ، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية ، العدد ٣٣ ، ابريل ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
١٠. أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب (٢٠٠٣) : التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة
١١. ايهاب محمد عماد الدين (٢٠١٥) : تأثير برنامج تأهيلي بدني ومعرفي باستخدام الوسائط الفائقة على بعض الانحرافات القوامية لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة القليوبية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، قسم علوم الصحة الرياضية ، جامعة بنها.
١٢. بدوي محمد خليفة (٢٠٠٩م) : تأثير برنامج تأهيلي علي التشوهات القوامية للمعاقين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
١٣. بلال محمد متولى سيد (٢٠١١م) : دراسات تأثير بعض التشوهات القوامية المنتشرة بين تلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة الغربية علي أداء بعض المهارات الحركية الأساسية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالسادات، قسم المواد الصحية ، جامعة المنوفية.
١٤. فاطمة نوفل (٢٠١٦م) : العلاج المعرفي السلوكي بين النظرية والتطبيق، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
١٥. فراس صديق اسماعيل (٢٠١٥م) : الانحرافات القوامية الشائعة لدى طلاب المرحلة المتوسطة بجمهورية العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، قسم علوم الصحة الرياضية ، جامعة المنصورة
١٦. فرج عبد الحميد توفيق (٢٠٠٥م) : أهمية التمرينات البدنية في علاج التشوهات القوامية ، دار وفاء لنديا الطباعة و النشر . العراق .
١٧. محمد السيد عبد الفتاح (٢٠١٧م) : الثقافة الصحية وعلاقتها بانتشار التشوهات القوامية لتلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي بإدارة منشأة القناطر التعليمية بالجيزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة السادات
١٨. محمد صبحي حسانين (١٩٩٨م) : القوام السليم لجميع ، دار الفكر العربي ، ط١ ، القاهرة.
١٩. محمد فرج ابراهيم احمد (٢٠١٨م) : العلاقة بين الثقافة الصحية ومعدل إنتشار بعض التشوهات القوامية لدي طلاب المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، قسم علوم الصحة الرياضية ، جامعة المنصورة

٢٠. مروة محمد مدين (٢٠٠٥م) : دراسة التشوهات القوامية للطرف السفلى لتلاميذ المرحلة الابتدائية وعلاقتها ببعض مكونات اللياقة البدنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

٢١. هاني احمد على (٢٠١٣م) : برنامج إرشادي للحد والوقاية من الإنحرافات القوامية لمستخدمي الحاسب الآلى لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى بمحافظة أسيوط ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، قسم علوم الصحة الرياضية ، جامعة اسيوط

ثانيا : المراجع الاجنبية

22.Domain, D.L, Abdel, M.F(1998): Function Outcomes Of Strength Training in Spastic Cerebral Palsy, Archives Of Physical Medicine and Rehabilitation Philadelphia, 79 (2), Feb, 1998 .

قائمة المرفقات

رقم المرفق	المرفقات
١	أسماء السادة الخبراء
٢	استمارة تحديد التشوهات القوامية الشائعة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية
٣	إستمارة إستطلاع رأى الخبراء اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالبحث
٤	(الصورة النهائية) استبيان المعرفة بالتشوهات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية
٥	السيناريو الخاص بمحتويات البرمجية التعليمية
٦	نموذج للوحدة التأهيلية من البرنامج التأهيلي المقترح

مرفق (١) أسماء السادة الخبراء

م	الاسم	الوظيفة
١	د.د/ احمد سليمان إبراهيم	أستاذ علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
٢	د.د/ اقبال رسمي محمد	أستاذ الإصابات الرياضية والتأهيل بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان
٣	د.د/ حسين درى أباطة	أستاذ فسيولوجيا الرياضية وعميد كلية التربية الرياضية للبنين سابقا جامعة بنها
٤	د.د/ دولت عبد الرحمن عبد القادر	أستاذ الإصابات المتفرغ بقسم العلوم الصحية كلية التربية الرياضية بنات جامعة الإسكندرية
٥	د.د/ رحاب حسن عزت	استاذ الاصابات الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان
٦	د.د/ فاطمة محمد جاد	أستاذ متفرغ بقسم علوم الصحة بكلية التربية

الرياضية للبنات جامعة الزقازيق .		
أستاذ الإصابات الرياضية والتأهيل البدني بقسم علوم الصحة الرياضية وعميد كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ	٧	د / عبد الحليم مصطفى عكاشة
أستاذ فسيولوجيا الرياضة المتفرغ بقسم المواد الصحية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق.	٨	أ.د/ علي محمد جلال الدين
أستاذ العلاج الطبيعي بقسم المواد الصحية وعميد كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق.	٩	د.أ/ مجدى الحسيني عليوة
أستاذ الإصابات الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة	١٠	د.أ/ مدحت قاسم عبد الرزاق عبد اللطيف

مرفق (٢) استمارة تحديد التشوهات القوامية الشائعة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

ملاحظات	المتغيرات	م
	السن :	١
	الطول :	٢
	الوزن :	٣

ملاحظات	بيانات التلميذ	م
	اسم التلميذ :	١
	الصف الدراسي	٢
	اسم المعهد :	٣
	اسم المحافظة	٤
	رقم هاتف ولى الامر :	٥

استمارة تحديد التشوهات

م	تحديد التشوهات	توجد تشوه	لا يوجد تشوه	ملاحظات
١	الانحناء الجانبي للظهر .			
٢	الانحناء الجانبي للحوض .			
٣	تعصر العنق (الميل الجانبي للعنق)			
٤	الانشاء الجانبي للكشف (سقوط أحد الكتفين)			
٥	كعب القدمين (ميل الكعب للداخل)			
٦	تقلطح القدمين .			
٧	الميل الأمامي للعنق .			
٨	تسطح الصدر .			
٩	استدارة الكتفين .			
١٠	استدارة الظهر .			
١١	ميل الحوض للخلف.			
١٢	بروز البطن .			
١٣	التقعر القطني الزائد .			
١٤	التصاق الفخذين			
١٥	تقوس الساقين .			

مرفق (٣) إستمارة إستطلاع رأي الخبراء

اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالبحث

النسبة المئوية	أراء الخبراء		الاختبارات المقترحة	عناصر اللياقة
	موافقة	غير		
			١- اختبار الوثب العريض من الثبات.	القدرة العضلية
			٢- اختبار ركض ٥٠ يارد.	
			١- اختبار رمى كرة لأقصى مسافة	القوة
			٢- اختبار التعلق من وضع ثنى الذراعين.	
			٣- اختبار قوة عضلات الرجلين	





			١- اختبار ثني الجذع خلفاً من الانبطاح.	المرونة	٣
			٢- اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف.		
			٣- اختبار ثني الجذع جانباً من الوقوف.		
			١- اختبار الدوائر المرقمة	التوافق	٤
			٢- اختبار نط الحبل.		
			١- اختبار عدو ٣٠ من البداية الثابتة	السرعة	٥
			٢- اختبار الجري في المكان خمس عشر ثانية.		

ملاحظات أخرى ترونها سيادتكم :

.....

مرفق (٤) (الصورة النهائية) استبيان المعرفة بالتشوهات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية

المحور الأول : الاوضاع القوامية للجسم





م	عبارات الاختيار
١	<p>عند جلوس امام الحاسب الألى يكون شكل جسمي</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">() علامة ()</p>
٢	<p>عند جلوس على الكرسي يكون شكل جسمي</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

عبارات الاختيار	م
<p>() علامة ()</p>	
<p>عندما اشاهد التلفزيون يكون شكل جسمي</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>()</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>علامة ()</p> </div> </div>	٣
<p>عند جلوسي بالحمام يكون شكل الجسم</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>()</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>علامة ()</p> </div> </div>	٤
<p>عند الجلوس على الكرسي يكون شكل جسمي</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>()</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>علامة ()</p> </div> </div>	٥
<p>عند استخدام الموبيل او التابلت يكون شكل جسمي</p>	٦

عبارات الاختيار		م
		
()	علامة ()	
عندما أمشي يكون شكل جسمي		٧
		
()	علامة ()	
اثناء ركوب الدراجة يكون شكل جسمي		٨
		
()	علامة ()	
عندما امشي يكون شكل جسمي		٩
		
()	علامة ()	
عندما ارسم يكون شكل جسمي		١٠

عبارات الاختيار	م
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> () علامة () </div>	
<p style="text-align: center;">عندما اقوم بممارسة الالعاب على الكمبيوتر يكون شكل جسمي</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> () علامة () </div>	١١
<p style="text-align: center;">عندما أحمل الشنطة المدرسية تكون بالشكل الاتي</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> () علامة () </div>	١٢
<p style="text-align: center;">عندما التقط الاشياء الثقيلة من على الارض يكون شكل جسمي</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> () علامة () </div>	١٣
<p style="text-align: center;">عندما اذهب الى المدرسة تكون شكك حقيبيتي</p>	١٤

عبارات الاختيار		م
		
()	علامة ()	
عندما اجلس للمذاكرة يكون شكل جسمي		١٥
		
()	علامة ()	
عندما اجلس للمذاكرة تكون الإضاءة		١٦
		
()	علامة ()	
عندما اذاكر يكون شكل جسمي		١٧
		
()	علامة ()	
عندما انام يكون شكل جسمي		١٨

عبارات الاختيار		م
	()	
	علامة ()	
عندما اقوم من النوم يكون شكل جسمي		١٩
	()	
	علامة ()	

المحور الثاني : العادات القوامية الخاطئة

م	عبارات	الاجابة		
		دائماً	احياناً	نادراً
١	دائماً أحمل حقيبتي فوق كتف واحد			
٢	دائماً أحمل الأشياء الثقيلة بذراع واحد			
٣	أحب أن أقفز من الأماكن المرتفعة على الأرض			
٤	دائماً أفضل الجلوس تربع على الأرض			
٥	أنظر للأسفل حينما أمشي في الطريق			
٦	أحب الجلوس فترات طويلة على المكتب وأمام التلفاز			
٧	دائماً أظل ألعب حتى أشعر بالتعب الشديد			
٨	أستطيع الضغط على كعب القدم أثناء المشي			
٩	تتجه مقدمة قدمي للخارج أثناء المشي			
١٠	تتجه مقدمة قدمي للداخل أثناء المشي			

م	عبارات	الاجابة		
		نادراً	احياناً	دائماً
١١	استخدم قدم واحدة في اللعب بالكرة			
١٢	اقوم بالاهتمام بالتمرينات في طابور الصباح			
١٣	أقوم بالجلوس علي المقعد بالفصل بانحناء لأمام			

المحور الثالث : العوامل الشخصية و البيئية

م	عبارات	الاجابة		
		نادراً	احياناً	دائماً
١	أرتدي الأحذية ذات الكعب العالي			
٢	أعاني من ضيق الحذاء على قدمي			
٣	أغلب ملابسي ضيقة			
٤	أشعر بالراحة في الجلوس على مقاعد المدرسة			
٥	يهتم الوالدين بتغذيتي بالطريقة السليمة			
٦	أعاني الخجل من طول أو قصر قامتي			
٧	أحرص في النوم على وسادة عالية			
٨	أحرص في النوم على مرتبة لينه			
٩	توجد تعليمات في المدرسة للحفاظ على القوام			
١٠	أنام بشكل دائم على الظهر			
١١	أنام بشكل دائم على البطن			

مرفق (٥) السيناريو الخاص بمحتويات البرمجية التعليمية





مرفق (٦) نموذج للوحدة التأهيلية رقم (١) من البرنامج التأهيلي المقترح

الاسبوع : (الاول)	✓	زمن الوحدة : (٤٥ ق)
هدف الوحدة : (مرونة الرقبة)	✓	عدد المجموعات : (٣) مجموعات
اليوم : (الاحد) الموافق : ٢٤ / ١٠ / ٢٠٢٠	✓	فترات الراحة : ٦٠ ث بين التمرين والآخر

م	أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة التأهيلية	النوع والادوات	شكل التمرين
١	أعمال إدارية (٣ ق)	تغيير الملابس وارتداء الزى الرياضي وأخذ الغياب.	كشف الغياب	
٢	مشاهدة البرمجية (١٠ ق)	عرض محتوى معرفي عن (تشوه انحراف الرأس) باستخدام جهاز الدتاشو.	جهاز دتاشو جهاز حاسب آلي	
٣	الأحماء (٥ ق)	- الجري لمدة ٣ دقائق حول الملعب من الداخل . - تمارينات مرونة وأطالات للجسم ٢ دقيقة.		
٤	الجزء الرئيسي (٢٥ ق)	التمرين الأول: دوران الرأس اليدان بجانب الجسم والأكتاف مسترخية، عمل دائرة بالرأس ببطء وهدوء: الرأس للأمام، للجانب، للخلف، للجانب الآخر، للأمام . التمرين الثاني: ثني الرأس جانباً اليدان بجانب الجسم والأكتاف مسترخية، تبادل ثني الرأس للجانب الأيمن والأيسر والثبات للحظة في كل جانب.	تمارين تأهيلية أرضية	

		<p>تكرار الحركة ١٠ مرات</p>	<p>التمرين الثالث : لف الرأس اليدين بجانب الجسم والأكتاف مسترخية، تبادل لف الرأس يميناً ويساراً مع الثبات للحظة عند كل جانب.</p>		
		<p>تمرينات منزلية</p>	<p>يشكر المعلم التلميذ على الاداء وتوصيته بعمل هذه التمرينات في المنزل لحفظها والتكيف عليها على فترتين صباحاً ومساء</p>		
	<p>بدون أدوات</p>		<p>- المشي بخطوات بطيئة . - (وقوف) مرجحة الذراعين اماما أسفل وعالياً أسفل . - ثم التوقف والانصراف الى الفصول.</p>	<p>الختام (٢ ق)</p>	<p>٥</p>