

دليل إرشادي للياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي

أ.د./عبدالرحمن عبد الباسط مدني*

أ.د./ عادل حسني السيد شواف**

د/محمد فاروق ابراهيم***

الاء بكري محمد سليمان****

المقدمة ومشكلة البحث:

لقد حبا الله الأنسان وكرمه دون سائر المخلوقات التي سبقت تواجهه عند بدء الخليقة، وقال الله العظيم في كتابه العزيز: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ (سورة التين: آية ٤)

فلقد خلق الله الإنسان في أحسن صورة وكرمه بالعقل وأمهه بالإمكانيات للمحافظة علي مظهره (قوام) ليكون مظهره الخارجي الجسدي في تناسق وتناسب إلا أن دخول الآلة خاصة في أواخر القرن الماضي وما صاحب الإنسان من قلة الحركة وعدم الإقبال علي ممارسة الأنشطة الرياضية والانشغال عنها بأشياء أخرى مع عدم الاهتمام بالغذاء المتوازن إضافة إلي عدم اتباع العادات السليمة في الحركة والوقوف والجلوس، مع عدم العلاج السريع في حالة المرض فور اكتشافه نتج عنه اعتلال هذا القوام وظهور العديد من الانحرافات والتشوهات القوامية التي تؤثر علي المظهر العام وتخل من العمل الوظيفي للأجهزة الداخلية (١٤:٣٩٠)

يشير "أسامة مصطفى رياض، عصام جمال أبو النجا" (٢٠١٦) أنه يجب المحافظة على القوام ليكون الإنسان دائماً في أحسن صورة وفي أحسن

* أستاذ بقسم علوم الصحة الرياضية وعميد كلية التربية الرياضية جامعة أسوان.

** أستاذ بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.

*** مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.

**** باحثة بقسم علوم الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

حالة حيث يوجد كثير من الأمراض المرتبطة بأجهزة الجسم وتنتج عيوب وانحرافات قوامية تؤثر سلبيا على ميكانيكية الجسم وحسن أدائه لمهامه اليوميه. (٢: ١٠٣)

تؤكد "الين وديع فرج" (٢٠٠٣م) أن انتشار الوعي بأهمية اللياقة القوامية يعد من الامور الحيوية التي يجب ان نوليها اهتماما بالغاً من سن الطفولة وأن انتشار الانحرافات القوامية الذي نلاحظه لدي الشاب والبالغين من الجنسين يرجع الي عدم إعطاء أهمية كافية للياقية القوامية كما قد ترجع هذه الانحرافات في معظم الأحوال الي أن هؤلاء البالغين قد تخطوا فترة نمو طفولتهم دون تقديم أي معونة لهم لمعالجة انحرافاتهم القوامية في مراحلها الاولى. (٥: ٣٢٦)

وتعتبر المرحلة الاعدادية بمثابة فترة انتقال ما بين الطفولة والشباب إذ يمر التلميذ بمرحلة بلوغ وبداية مرحلة المراهقة ولذا فإن هذه المرحلة تتسم بالعديد من التغيرات القوامية والتشريحية والفيسيولوجية والمورفولوجية والنفسية والعديد من التغيرات الأخرى التي تؤثر بصورة واضحة علي قوام الفرد. (٢٧: ١٢٥)

ومن خلال إطلاع الباحثون وإيمانها الصادق بأهمية اللياقة القوامية ونشر التوعية القوامية بين تلاميذ المدارس، ومن خلال التحليل المرجعي لانحرافات القوامية الأكثر شيوعا لتلاميذ مرحلة التعليم الاعدادي والمقابلات الشخصية مع معلمي التربية الرياضية اتضح للباحثة أن هناك قصور شديد في الوعي الصحي القوامي والثقافة القوامية واللياقة القوامية لدي تلاميذ مرحلة التعليم الاعدادي، ومن خلال تحليل المحتوي والمراجع للدراسات والبحوث العلمية التي أكدت "عمران صلاح محمد" (٢٠١٦) (١٧)، "ايهاب محمد عماد الدين" (٢٠١٦) (١١)، دراسة "هاني أحمد علي" (٢٠١٣م) (٣٦) ودراسة "أحمد محمد السيد" (٢٠١٢) (٣) ودراسة "عماد الدين شعبان علي" (١٩٩٥)

(١٦) ودراسة بريجزوستراكم وجريج (٢٠٠٤) (٤٠) أنه معظم المشكلات الصحية والتشوهات القوامية والانحرافات البنائية والاختلالات القوامية التي يتعرض لها تلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي وترجع الباحثون ذلك إلي عدم الاهتمام بقوام التلاميذ منذ سن مبكر وعدم التوعية القوامية لهم وعدم معرفتهم بأهمية اللياقة القوامية، لذا يجب علي جميع المهتمين بتربية التلاميذ من أولياء امور ومدرسين ومدرس التربية الرياضية وغيرهم ان يكونوا علي علم تام ومعرفة حقيقة بالمعارف القوامية والعادات القوامية السليمة واللياقة القوامية الأمر الذي دعا الباحثون إلي ضرورة تصميم دليل إرشادي للياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الاعدادي.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى وضع تصميم دليل ارشادي للياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الاعدادي من خلال التعرف علي:

- ١- أهداف الدليل الإرشادي للياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي.
- ٢- المحتوي التثقيفي للدليل الإرشادي للياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي.
- ٣- التمرينات التطبيقية الخاصة لرفع اللياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي.
- ٤- أساليب تنفيذ الدليل الإرشادي للياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي.
- ٥- أساليب تقويم الدليل الإرشادي للياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي.

تساؤلات البحث:

- ١- ما أهداف الدليل الإرشادي للياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي؟

- ٢- ما المحتوى التثقيفي للدليل الإرشادي للياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي؟
- ٣- ما التمرينات التطبيقية الخاصة لرفع اللياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي؟
- ٤- ما أساليب تنفيذ الدليل الإرشادي للياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي؟
- ٥- ما أساليب تقويم الدليل الإرشادي للياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي؟

الدراسات السابقة :

- ١- دراسة "سرين نادى عبد الجيد محمد" (٢٠١١م) (٣٤) بعنوان "دليل إرشادي فى التربية الصحية لمعلمي التربية الرياضية بمرحلة التعليم الابتدائي"، واستهدفت الدراسة إعداد دليل إرشادي للتربية الصحية لمعلمي التربية الرياضية بمرحلة التعليم الابتدائي من خلال التعرف على متطلبات العمل المهني لمعلمي التربية الرياضية فى التربية الصحية بالتعليم الابتدائي وتحديد اهداف ومحتوى واساليب تطوير الدليل الإرشادي لمعلمي التربية الرياضية فى التربية الصحية بالتعليم الابتدائي، واستخدمت الباحثون المنهج الوصفي الدراسات المسحية لملائمته لموضوع الدراسة واشتملت عينة البحث على عدد (٥) فئات مختلفة كلهم قائمين على رعاية التلاميذ وتربيتهم صحيا، وكانت أهم نتائج الدراسة أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث فى استمارة الأهداف والأسس تراوحت ما بين (٩٩,١١:٨٦,٢٢ %) وفى استمارة المحتويات تراوحت ما بين (١٠٠:٩١,٦٨ %) وفى استمارة المتطلبات تراوحت ما بين (٩٨,٥٢:٨٢,٠٧ %).

٢- دراسة "ليزا محمود الحوفي" (٢٠١٣) (٢٢) بعنوان "اللياقة القوامية لدي بعض طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية" واستهدفت الدراسة التعرف على الفروق بين طالبات الفرقة الأولى والرابعة في الانحرافات القوامية ومستوى التوازن الثابت والمتحرك، ولقد استخدمت الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من بين طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية، متمثلة في طالبات الفرقة الأولى والرابعة بالكلية للعام الدراسي (٢٠١١ / ٢٠١٢) وبلغ حجم العينة (٩٣ طالبة بالفرقة الأولى و٦٦ طالبة بالفرقة الرابعة) وإجمالي العينة ٥٩ طالبة، وكانت أهم النتائج زيادة نسبة الانحرافات القوامية للجزء العلوي متمثلة في التجويف القطني لدى طالبات الفرقة الأولى والفرقة الرابعة يليه نسبة استدارة الظهر، زيادة الانحراف القوامي للجزء السفلي في فلتحة القدمين لدى طالبات الفرقة الأولى و الرابعة نتائج اختبارات التوازن لم تتأثر بشكل كبير باختلاف نوع الانحرافات القوامية للطرف العلوي لطالبات الفرقة الأولى والرابعة.

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي (دراسة مسحية) وذلك لمناسبته لطبيعة وإجراءات البحث.

مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث الحالي من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال علوم الصحة الرياضية (تربية القوام) ومجال المناهج وطرق التدريس التربية الرياضية وموجهي ومعلمي التربية بمديرية التربية والتعليم بمحافظة سوهاج، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية للعينة الاستشارية من أعضاء هيئة التدريس علوم الصحة الرياضية، وتخصص

مناهج وطرق تدريس وعددهم (٢٠) خبيراً والعينة التطبيقية من موجهي ومعلمي التربية الرياضية بمديرية التربية التعليم بمحافظة سوهاج وعددهم (١٤٠) معلم وموجهي مرفق (١).

أدوات جمع البيانات :

تحليل المحتوى:

قام الباحثون بتحليل محتوى المراجع والدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث والتي أجريت في هذا المجال وذلك للتعرف على الخطوات الواجب إتباعها لتحقيق أهداف البحث، وذلك من خلال:

- تحليل المراجع والدراسات التي تناولت بناء الدليل الإرشادي بموضوع الدراسة وتمثلت في دراسة "نسرين نادي عبد الجيد" (٢٠١١) (٣٤)، "بارنر .ف. رايس Barner.P.Rice" (٢٠١٠) (٣٩)، "خالد احمد ابراهيم" (٢٠٠١) (١٣) "محمد احمد سليمان" (٢٠٠٥) (٢٥) وذلك للتعرف على أهم المحاور التي تراعيها الباحثون عند إعداد دليل الإرشادي للياقة القوامية.

- تحليل المراجع والدراسات التي تناولت الانحرافات القوامية لتلاميذ المرحلة الاعدادية وتمثلت في "عمران صلاح محمد" (٢٠١٦) (١٧)، "هاني أحمد جادو" (٢٠١٣) ()، "ليزا محمود الحوفي" (٢٠١٣) (٢٢)، "احمد محمد السيد" (٢٠١٢) (٣) "فايز محمد صالح" (٢٠١١) (١٩)، "ايهاب عماد الدين إبراهيم" (٢٠١١) (١٠)، "أدم شمالي نيرجر ب.أ. Adam BA ،schmalenberger" (٢٠٠٩) (٣٨) "بارك م. ج. parkM.J" (٢٠٠٧) (٤٢)، "إقبال رسمي محمد" (٢٠٠٧) (٤)، "هشام محمد عوض" (٢٠٠٤) (١٦) "عماد الدين علي شعبان" (١٩٩٥) (١٦).

المقابلة الشخصية:

قام الباحثون بإجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء في مجال علوم الصحة الرياضية (تربية قوام)، والمناهج وطرق التدريس، وذلك بهدف التوصل إلى أبعاد تصميم استمارات الاستبيان قيد البحث بالإضافة إلى الاستفادة بأرائهم في وضع المحتوى التثقيفي للدليل.

استمارات الاستبيان:

قام الباحثون بإعداد استمارات استبيان من خلال تحليل المحتوى والمقابلة الشخصية على النحو التالي:

١- استبيان لتحديد الأهداف العامة والخاصة (المعرفية- النفس حركية- الوجدانية) للدليل الإرشادي للياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي. مرفق (١)

٢- استبيان لتحديد المحتوى التثقيفي للدليل الإرشادي للياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي. مرفق (٢)

٣- استمارة استبيان للتعرف على آراء السادة الخبراء في التمرينات التطبيقية لرفع اللياقة القوامية. مرفق (٣)

٤- استمارة استبيان لأساليب تنفيذ (أساليب التدريس وطرق تدريس والوسائل التعليمية) المناسبة لتنفيذ الدليل وأساليب تقويم الدليل الإرشادي للياقة القوامية بناءً على التحليل السابق للمراجع المتخصصة قامت الباحثون بتصميم الاستبيان الخاص بالأهداف العامة والخاصة والمحتوى التثقيفي والتمرينات التطبيقية لرفع اللياقة القوامية، وطرق وأساليب التدريس، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم في صورتها المبدئية. مرفق (٤)

- عرض استمارة الاستبيانات في صورتها المبدئية على السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية في مجال علوم الصحة الرياضية والمناهج وطرق التدريس والبالغ عددهم (٢٠) خبيراً بناءً مرفق

(١) للتعرف على مدى مناسبة الاستمارة، وكذلك الوصول إلى أفضل صياغة لعبارات أهداف الدليل الإرشادي.

- في ضوء آراء السادة الخبراء قامت الباحثون بحساب الدرجة المقدرة والنسبة المئوية، حيث ارتضت الباحثون باختيار العبارات التي حصلت على نسبة ٧٥% فأكثر من مجموع آراء الخبراء، كما قامت الباحثون بحذف ودمج بعض عبارات الاستمارة، كما يلي:

بالنسبة لاستمارة الأهداف العامة والخاصة (معرفة- نفس حركية - وجدانية)

جدول (١)

الدرجة المقدرة والنسبة المئوية لآراء الخبراء لعبارات أهداف دليل الإرشادي
(ن = ٢٠)

م	الاهداف	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية
١**	الهدف العام : تنمية المعارف والمفاهيم والمهارات والاتجاهات الايجابية المتعلقة باللياقة القوامية لدي تلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي.	١٠٠	%١٠٠
٢**	توصيل المعلومات والمعارف والمفاهيم القوامية المتعلقة باللياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي.	٩٦	%٩٦
	أ-الأهداف المعرفية		
١	أن يكتسب التلاميذ المعلومات والمعارف والمفاهيم المتعلقة بالقوام.	١٠٠	%١٠٠
٢	أن يتعرف التلاميذ علي المواصفات القوامية الصحيحة للعمود الفقري والعادات والأوضاع القوامية المختلفة (وقوف وجلوس ومشى ونوم)	٩٨	%٩٨
٣	أن يتعرف التلاميذ علي شروط ومظاهر القوام الجيد وكيفية المحافظة عليه.	٩٦	%٩٦
٤	أن يتعرف التلاميذ علي ماهية الانحراف القوامي و أسباب حدوث الانحرافات القوامية .	٩٢	% ٩٢

تابع جدول (١)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لآراء الخبراء لعبارات أهداف دليل الإرشادي
(ن = ٢٠)

م	الاهداف	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
٥	أن يتعرف التلاميذ علي أنواع الانحرافات القوامية وفق درجاتها المختلفة .	٧٨	%٧٨
٦	أن يتعرف التلاميذ علي نماذج لإنحرافات القوامية الأكثر شيوعا لتلاميذ هذه المرحلة .	٩٠	%٩٠
٧	أن يتعرف التلاميذ علي المضاعفات الناتجة عن الأوضاع القوامية الخاطئة.	٩٤	%٩٤
٨	أن يكتسب التلاميذ السلوك الغذائي الصحي ويتجنب العادات الغذائية الخاطئة.	٨٨	%٨٨
٩*	أن يتعرف التلاميذ علي أهمية النظافة للوقاية من بعض الأمراض والمحافظة علي سلامة الجسم .	١١	%٦٨
١٠*	أن يتعرف التلاميذ علي العلاقة ما بين الأصابة والأمراض وتشوه القوام .	٩	%٦٢
ب-الأهداف النفس حركية			
١	أن يؤدي التلاميذ التمرينات التطبيقية التي تتضمن المحافظة علي سلامة القوام سواء في درس التربية الرياضية أو من خلال الأنشطة الرياضية الاخرى خارج الدرس.	١٩	%٩٨
٢	أن يتقن التلاميذ الإرشادات القوامية للجلوس الصحيح في (الفصل، أثناء القراءة والكتابة، أمام الكمبيوتر)	١٧	%٩٢
٣	أن يدرك التلاميذ الموصفات الصحية للوسائل المستخدمة في الجلوس، والنوم .	١٤	%٧٨
٤*	أن يحرك التلميذ أجزاء جسمه بطريقة سليمة في حالة الثبات والحركة.	١١	%٦٨

تابع جدول (١)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لأراء الخبراء في عبارات أهداف الدليل
الإرشادي (ن=٢٠)

م	الاهداف	مناسب	إلبي حد ما	غير مناسب	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
ب- الأهداف النفس حركية						
٥	أن يطبق التلاميذ الإرشادات التعليمية للعدادات القوامية الصحيحة و يتجنب العادات القوامية الخاطئة .	١٦	٣	١	٩٠	%٩٠
٦	أن يطبق التلميذ الإرشادات القوامية التي يجب مراعاتها في وضع الوقوف والمشى والنوم وطرق حمل ودفع الأشياء .	١٧	٢	١	٩٢	%٩٢
٧	أن يدرك التلاميذ أهميته ملائمة الملابس والأحذية لسلامة القوام.	١٥	٣	٢	٨٦	%٨٦
ج: الأهداف الوجدانية						
١	تنمية السمات الخلقية للتلاميذ والاتجاهات الإيجابية والميول نحو القوام الجيد وكيفية المحافظة عليه	٢٠	-	-	١٠٠	%١٠٠
٢	تنمية التقدير لدور اللياقة القوامية في حياة التلاميذ.	١٨	١	١	٩٤	%٩٤
٣	تنمية الوعي القوامي لدي التلاميذ بأهمية القوام الجيد.	١٦	٢	٢	٨٨	%٨٨
٤	أن يكسب التلاميذ القيم والاتجاهات الإيجابية والرغبة في امتلاك قوام سليم.	١٦	٣	١	٩٠	%٩٠
٥	أن يُحث الدليل التلاميذ علي المحافظة قوامهم وكيفية الوقاية من حدوث تشوهات قوامية لهم .	١٩	١	-	٩٨	%٩٨
٦	أن يُشعر التلاميذ بالثقة بالنفس عندما يكون قوامهم متناسق مع بعض.	٢٠	-	-	١٠٠	%
٧	تنمية القدرات الابتكارية والإبداعية لدى التلاميذ.	٥	٤	١١	٤٨	%٤٨

- يتضح من جدول (١) أن آراء السادة الخبراء في الهدف العام قد بلغت (٩٦% - ١٠٠%) ودمج عبارة (٢،١).
- أن آراء السادة الخبراء في الأهداف المعرفية قد تراوحت ما بين (٦٢% - ١٠٠%) حيث تم استبعاد العبارة رقم (٩، ١٠) من الأهداف المعرفية والتي حصلت على نسبة (٦٢-٦٨%) وبذلك بلغ عدد عبارات الأهداف المعرفية (٨) عبارات.
- أن آراء السادة الخبراء في الأهداف النفس حركية قد تراوحت ما بين (٦٨-٩٨%) وتم استبعاد عبارة (٤) والتي حصلت على نسبة (٦٨%) وبذلك بلغت عدد عبارات الأهداف النفس حركية (٦) عبارات.
- أن آراء السادة الخبراء في الأهداف الوجدانية قد تراوحت ما بين (٤٨- ١٠٠%)، حيث تم استبعاد العبارة رقم (٧) والتي حصلت على نسبة (٤٨%)
- وبذلك بلغت عدد عبارات الأهداف الوجدانية (٦) عبارات و جدول (١) يوضح ذلك.

جدول رقم (٢)

الدرجة المقدرة والنسبة المئوية لآراء الخبراء في عبارات محتوى التثقيفي
للدليل الإرشادي (ن=٢٠)

النسبة المئوية	الدرجة المقدرة	المحتوي التثقيفي	م
٦٨%	٦٨	١-مدخل للمقرر القوام (الفلسفة والتاريخ)	١ أن يكتسب التلاميذ المعلومات والمعارف والمفاهيم المتعلقة بالقوام.
١٠٠%	١٠٠	٢- ماهية القوام .	
٩٨%	٩٨	٣- مفاهيم القوام .	
٩٢%	٩٢	٤- التعريفات المرتبطة بالقوام .	
٩٦%	٩٦	٥- أهمية اللياقة القوامية.	

جدول رقم (٢)
الدرجة المقدره والنسبة المئوية لآراء الخبراء في عبارات محتوى التثقيفي
للدليل الإرشادي (ن = ٢٠)

النسبة المئوية	الدرجة المقدره	المحتوي التثقيفي	م
٩٨%	٩٨	٦- المواصفات القوامية للعمود الفقري.	٢
٩٦%	٩٦	٧- المواصفات القوامية لوضع الوقوف السليم.	
١٠٠%	١٠٠	٨- المواصفات القوامية لوضع الجلوس الصحيح.	
٧٨%	٧٨	٩- المواصفات القوامية لوضع المشية السليمة .	
٩٨%	٩٨	٦- المواصفات القوامية لوضع النوم.	
٩٦%	٩٦	١١- شروط القوام الجيد.	٣
١٠٠%	١٠٠	١٢- مظاهر القوام الجيد.	
٩٨%	٩٨	١٣- طرق المحافظة علي القوام الجيد.	
٨٠%	٨٠	١٤- ماهية الانحراف القوامي .	٤
٨٤%	٨٤	١٥- أسباب الانحرافات القوامية.	
٧٦%	٧٦	١٦- انحراف قوامي بسيط.	٥
٧٦%	٧٦	١٧- انحراف قوامي مركب .	
٧٦%	٧٦	١٨- انحراف قوامي ثابت .	
٧٨%	٧٨	١٩- انحراف قوامي متحرك.	
٨٦%	٨٦%	٢١- نماذج للانحرافات القوامية الشائعة في الطرف العلوي.	٦
٨٤%	٨٤%	٢٢- نماذج للانحرافات القوامية الشائعة في الطرف السفلي.	

تابع جدول رقم (٢)
الدرجة المقدره والنسبة المئوية لآراء الخبراء في عبارات محتوى التنقيفي
للدليل الإرشادي (ن=٢٠)

النسبة المئوية	الدرجة المقدره	المحتوي التنقيفي	٥
٧٦%	٧٦	٢٣- المشكلات الناتجة عن الأوضاع القوامية الخاطئة	٧ أن يتعرف التلاميذ علي المضاعفات الناتجة عن الأوضاع القوامية الخاطئة.
٩٦%	٩٦	٢٤- الغذاء وأهميته.	٨ أن يكتسب التلاميذ السلوك الغذائي الصحي ويتجنب العادات الغذائية الخاطئة.
١٠٠%	١٠٠	٢٥- الأطعمة المناسبة التي يحتاجه الجسم .	
٩٨%	٩٨	٢٦- العادات الغذائية الخاطئة .	١ أن يؤدي التلاميذ التمرينات التطبيقية التي تتضمن المحافظة علي سلامة القوام سواء في درس التربية الرياضية أو من خلال الأنشطة الرياضية الأخرى خارج الدرس
٧٨%	٧٨	٢٧- تمارينات تطبيقية للقوة .	
٨٢%	٨٢	٢٨- تمارينات تطبيقية للرشاقة .	
٨٨%	٨٨	٢٩- تمارينات تطبيقية للمرونة .	
٧٨%	٧٨	٣٠- تمارينات تطبيقية للتوافق.	
٨٦%	٨٦	٣١- تمارينات تطبيقية للسرعة.	٢ أن يتقن التلاميذ الإرشادات القوامية للجلسة الصحيحة في (الفصل ، أثناء القراءة ، والكتابة ، أمام الكمبيوتر).
٩٢%	٩٢	٣٢- الجلسة الصحيحة في الفصل (المقعد المدرسي).	
٩٦%	٩٦	٣٣- الجلسة الصحيحة أثناء القراءة والكتابة والذاكرة.	
٩٨%	٩٨	٣٤- المسافة الملائمة بين الكتاب والعين أثناء القراءة .	
٩٦%	٩٦	٣٥- الجلسة الصحيحة أمام الكمبيوتر .	
٦٨%	٦٨	٣٦- الجلسة الصحيحة أمام التلفزيون.	
١٠٠%	١٠٠	٣٧- الجلوس الصحيح بالنسبة لمصدر الضوء أثناء القراءة والكتابة .	
٧٨%	٧٨	٣٨- الموصفات الصحيحة لمقاعد الدراسة .	
٩٨%	٩٨	٣٩- الموصفات الصحيحة للوسائل المستخدمة أثناء النوم .	
٩٢%	٩٢	٤٠- العادات القوامية الصحيحة .	
٨٨%	٨٨	٤١- العادات القوامية الخاطئة .	
٨٤%	٨٤	٤٢- الارشادات القوامية لوضع الوقوف.	٥ أن يطبق التلميذ الإرشادات القوامية التي يجب مراعاتها في وضع (الوقوف والمشي والنوم وحمل الأشياء).
١٠٠%	١٠٠	٤٣- الارشادات القوامية لوضع المشي.	

تابع جدول رقم (٢)
الدرجة المقدره والنسبة المئوية لآراء الخبراء في عبارات محتوى التنقيفي
للدليل الإرشادي (ن=٢٠)

النسبة المئوية	الدرجة المقدره	المحتوي التنقيفي	٥
٨٨%	٨٨	٤٤- الإرشادات القوامية لوضع النوم.	
٦٢%	٦٢	٤٥- الإرشادات القوامية لصعود وهبوط السلم.	
٩٤%	٩٤	٤٦- الإرشادات القوامية لطريقة دفع وسحب الأشياء.	
٨٢%	٨٢	٤٧- الإرشادات القوامية لطريقة حمل الحقيبة المدرسية.	
٨٢%	٨٢	٤٨- الإرشادات القوامية لطريقة حمل الأشياء من الأرض.	
٩٢%	٩٢	٤٩- مواصفات الملابس الملائمة للقوام.	
٥٨%	٥٨	٥٠- ملائمة الملابس لحركة الجسم	٦
٩٠%	٩٠	٥١- مواصفات الحذاء المناسب من ناحية المقاس والارتفاع	

جدول (٣)
عدد العبارات الأساسية والمحدوفة والمضافة لمحور التمرينات التطبيقية لرفع
اللياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي ن = ٢٠

الصورة النهائية	التمرينات المدمجة	التمرينات المضافة	التمرينات المحذوف	الصورة المبدئية	محور
٥٣	-	-	(٥٣،٥٢،٥٠،٣٤،٢٦،١٧،١٥)	٦٠	تمرينات الوقاية من الانحرافات القوامية
٦٠	-	-	(٦٧،٦٤،٤٨،٤٧،٤٢،٢٨،٢٧،٢٤،٥)	٦٩	تمرينات تحسين الحالة القوامية
١٣٠	-	-	١٦	١٢٩	المجموع

جدول (٤)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لآراء الخبراء في أساليب التنفيذ وأساليب
التقويم المناسبة للدليل الإرشادي للياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم
الإعدادي في صورتها المبدئية (ن=٢٠)

المحور	م	طرق - اساليب - وسائل - اساليب تقويم	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
طرق التدريس	١	الطريقة الكلية	٩٦	%٩٦
	٢	الطريقة الجزئية	٩٦	%٩٦
	٣	الطريقة الجزئية الكلية	٩٢	%٩٢
	٤	الطريقة الكلية الجزئية الكلية	٩٨	%٩٨
	٥	المناقشة والحوار	٧٨	%٧٨
أساليب التدريس	٦	أسلوب الأمرى	٨٨	%٨٨
	٧	الأسلوب التدريبي (الممارسة)	٩٦	%٩٦
	٨	أسلوب التعلم التبادلي (الأقران)	١٠٠	%١٠٠
	٩	الأسلوب الاكتشاف الموجه	٩٠	%٩٠
	١٠	أسلوب التفكير الإبداعي	٨٢	%٨٢
	١١	أسلوب التعلم الذاتي	٩٢	%٩٢
	*١٢	أسلوب التعلم متعدد المستويات	٦٨	%٦٨
	١٣	أسلوب التعلم التعاوني	١٠٠	%١٠٠
	١٤	أسلوب المحاضر	٧٨	%٧٨
	١٥	اسلوب العصف الذهني	٩٢	%٩٢
الوسائل التعليمية	١	رسوم متحركة	٩٦	%٩٦
	٢	صور فوتوغرافية	٩٦	%٩٦
	٣	أفلام تعليمية	٨٢	%٨٢
	٤	صور مسلسل	٨٤	%٨٤
	٥	السيورة	٧٨	%٧٨
	٦	الصور الثابتة	٨٤	%٨٤
	*٧	جهاز عرض البيانات (الداتا شو)	٥٨	%٥٨
	٨	لوحات إرشادية	٨٢	%٨٢
	٩	فيديو	٧٦	%٧٦
	١٠	الحاسب الآلي (كمبيوتر)	٧٦	%٧٦
اساليب التقويم	١	امتحان شفوي	٩٦	%٩٦
	٢	امتحان تحريري	١٠٠	%١٠٠
	٣	امتحان عملي (تطبيقي)	١٠٠	%١٠٠
	٤	الملاحظة	٨٨	%٨٨

* عبارة محذوفة .

حساب المعاملات الاحصائية لاستمارة الأهداف العامة والخاصة
والمحتوى التقني والتمرينات وطرق وأساليب التدريس، والوسائل المعينة،
وأساليب التقويم:

حساب الصدق:

صدق المحتوى (المحكمن):

قام الباحثون بإيجاد صدق استمارة الأهداف العامة والخاصة والمحتوى
والتمرينات التطبيقية لرفع البياقة القوامية وطرق وأساليب التدريس، والوسائل
التعليمية، وأساليب التقويم المناسبة للدليل عن طريق آراء السادة الخبراء في
مجال علوم الصحة الرياضية والمناهج وطرق تدريس التربية الرياضية والذين
بلغ عددهم (٢٠) خبيراً في مرفق (١) وذلك للتأكد من سلامة الصياغة اللغوية
للعبارة، وحذف وإضافة وتعديل ما يروونه مناسب أو غير مناسب.

الصدق الذاتي:

تم إيجاد الصدق الذاتي عن طريق الجذر التربيعي لقيمة الثبات وجدول
(٤)، (٥)، (٦)، يوضحان ذلك.

حساب الثبات:

لإيجاد معامل الثبات استخدمت الباحثون طريقة التطبيق وإعادة
التطبيق على عينة قوامها (٢٠) بفارق زمني قدرة (١٥) يوماً.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاستمارة أهداف الدليل
الإرشادي للياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي (ن = ٢٠)

م	المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر المحسوبة	الصدق الذاتي
		ع	م	ع	م		
١	الهدف العام.	٣.٧٠	١.٧٥	٤.٢٠	١.٦٤	٠.٧٩	٠.٨٩
٢	الأهداف المعرفية.	٢٧.٣٠	١١.٠٦	٢٦.٨٥	١٠.٨٨	٠.٩٩	٠.٩٩
٣	الأهداف النفس حركية.	٢٠.٦٠	٩.٦٥	٢٠.٢٠	٩.١٧	٠.٩٧	٠.٩٨
٤	الأهداف الوجدانية.	٢١.٢٠	٨.٩٣	٢٠.٨٠	٨.٩٥	٠.٩٩	٠.٩٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى $\alpha = 0.05$ = ٠,٤٤

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني بمختلف محاور الاستمارة فقد تراوحت قيمة معامل الارتباط المحسوب ما بين (٠.٧٩ : ٠.٩٩) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات الاستمارة، كما يشير الجدول إلى صدق الاستمارة حيث تراوحت قيمة الصدق الذاتي للأهداف ما بين (٠.٨٩ : ٠.٩٩)، وعلى ذلك تصبح استمارة الأهداف في صورتها النهائية وجاهزه للتطبيق على عينة البحث الأساسية.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاستمارة المحتوي التثقيفي للدليل الإرشادي للياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي (ن=٢٠)

م	المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر المحسوبة	الصدق الذاتي
		ع	م	ع	م		
١	المحتوى النظري	٦٩.٩٧	١٥٨.٩٥	١٥٩.٧٠	٦٩.٢٤	٠.٩٩	٠.٩٩
٢	المحتوى العملي	١٩٦.٥٢	٤٦٩.٤٥	٤٦٩.٧٥	١٩٦.٢٤	٠.٩٩	٠.٩٩
٣	تمرينات تحسني الحالة القوامية	٩٣.٧٥	٢١٥.١٠	٢١٦.٧٠	٩١.٤٣	٠.٩٩	٠.٩٨
٤	تمرينات المحافظة علي اللياقة القوامية	١٠٣.٣٠	٢٥٤.٣٥	٢٥٣.٠٥	١٠٥.٨٥	٠.٩٩	٠.٩٩
	المحتويات ككل	٢٦٥.٨٩	٦٢٨.٤٠	٦٢٩.٤٥	٢٦٥.٠١	٠.٩٩	٠.٩٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠,٤٤

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني بمختلف محاور الاستمارة فقد تراوحت قيمة معامل الارتباط المحسوب

ما بين (٠.٩٨ : ٠.٩٩) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات الاستمارة، كما يشير الجدول إلى صدق الاستمارة حيث بلغت قيم الصدق الذاتي للمحتويات (٠.٩٩)، وعلى ذلك تصبح استمارة المحتوى في صورتها النهائية وجاهزة للتطبيق على عينة البحث الأساسية.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاستمارة
أساليب التنفيذ وأساليب التقويم الدليل الإرشادي (ن=٢٠)

م	المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر المحسوبة	الصدق الذاتي
		ع	م	ع	م		
١	أساليب التنفيذ	٢٠.٨٤	٥٠.٧٠	٢١.٠٧	٥٠.٤٥	٠.٩٩	٠.٩٩
٢	الوسائل التعليمية	١٣.٤٣	٣٣.٦٠	١٣.٤٦	٣٣.٦٠	٠.٩٩	٠.٩٩
٣	أساليب التقويم	٣٣.٢٠	٧٩.٩٠	٣٣.١١	٨٠.٤٠	٠.٩٩	٠.٩٩
	المحور ككل	٦٧.٤٢	١٦٤.٢٠	٦٧.٤٦	١٦٤.٤٥	٠.٩٩	٠.٩٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠,٤٤

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني بمختلف محاور الاستمارة فقد بلغت قيم معامل الارتباط المحسوب ما بين (٠.٩٩) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات الاستمارة، كما يشير الجدول إلى صدق الاستمارة حيث بلغت قيم الصدق الذاتي للمحتويات (٠.٩٩)، وعلى ذلك تصبح استمارة أساليب التنفيذ وأساليب التقويم في صورتها النهائية وجاهزة للتطبيق على عينة البحث الأساسية.
الدراسة الاستطلاعية:

حرصاً من الباحثون على سلامة الإجراءات الإدارية والفنية قبل وأثناء وبعد تطبيق الاستبيان، قام بعمل دراسة استطلاعية على (٢٠) من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، بهدف التعرف على:

- دقة تنظيم وسير العمل في أثناء تطبيق الاستبيان، صدق وثبات الاستبيان.

وبناء على نتائج الدراسة الاستطلاعية توصلت الباحثون إلى صدق وثبات الاستبيان المستخدم في البحث موضوع الدراسة.

تطبيق الاستبيان:

بعد أن أخذت أدوات البحث شكلها النهائي، وبعد التأكد من صلاحية الاستبيان العلمية قامت الباحثون بتطبيق الاستبيان في صورته النهائية على العينة قيد الدراسة.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائياً ولحساب نتائج الدراسة فقد استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الدرجة المقدره.
- النسبة المئوية.
- الوزن النسبي
- معامل بيرسون للارتباط.
- الصدق الذاتي.

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

تحقيقاً لأهداف البحث وصولاً إلي وضع دليل إرشادي للياقة القوامية والإجابة على تساؤلات البحث وفي حدود ما توصلت إليه الباحثون من بيانات خلال المعالجات الإحصائية تحاول الباحثون عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها محاولاً الإجابة عليها.

اولاً: ما أهداف الدليل الإرشادي للياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي؟

جدول (٧)
الدرجة المقدره والنسبة المئوية لاستجابات العينة في المحور الأول الخاص
بالهدف العام والأهداف الخاصة (المعرفية، النفس حركية، الوجدانية) للدليل
الإرشادي (ن=١٤٠)

م	الاهداف	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
	الهدف العام : تنمية المعارف والمفاهيم والمهارات والاتجاهات الايجابية المتعلقة باللياقة القوامية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي.	٧٠٠	١٠٠
	أ-الأهداف المعرفية		
١	أن يكتسب التلاميذ المعلومات والمعارف والمفاهيم المتعلقة بالقوام.	٦٩٤	٩٨.٥٧
٢	أن يتعرف التلاميذ علي المواصفات القوامية الصحيحة للعمود الفقري والعادات والأوضاع القوامية المختلفة (وقوف وجلس ومشي ونوم)	٧٠٠	١٠٠
٣	أن يتعرف التلاميذ علي شروط ومظاهر القوام الجيد وكيفية المحافظة عليه.	٦٩٨	٩٩.٢٨
٤	أن يتعرف التلاميذ علي ماهية الانحراف القوامي و أسباب حدوث الانحرافات القوامية .	٦٩٤	٩٨.٥٧
٥	أن يتعرف التلاميذ علي أنواع الانحرافات القوامية وفق درجاتها المختلفة .	٦٩٢	٩٧.٨٥
٦	أن يتعرف التلاميذ علي نماذج لإنحرافات القوامية الأكثر شيوعا لتلاميذ هذه المرحلة .	٦٩٠	٩٧.١٤
٧	أن يتعرف التلاميذ علي المضاعفات الناتجة عن الأوضاع القوامية الخاطئة.	٦٩٢	٩٧.٨٥
	ب-الأهداف النفس حركية		
١	أن يؤدي التلاميذ التمرينات التطبيقية التي تتضمن المحافظة علي سلامة القوام سواء في درس التربية الرياضية أو من خلال الأنشطة الرياضية الاخرى خارج الدرس.	٦٩٨	٩٩.٢٨
٢	أن يتقن التلاميذ الإرشادات القوامية للجلس الصحيح في (الفصل، أثناء القراءة، والكتابة، أمام الكمبيوتر)	٦٩٢	٩٧.٨٥
٣	أن يدرك التلاميذ المواصفات الصحية للوسائل المستخدمة في الجلوس، والنوم .	٦٩٠	٩٧.١٤
٤	أن يحرك التلميذ أجزاء جسمه بطريقة سليمة في حالة الثبات والحركة.	٦٩٤	٩٨.٥٧

تابع جدول (٧)
الدرجة المقدره والنسبة المئوية لاستجابات عينة في المحور الأول الخاص
بالهدف العام والأهداف الخاصة (المعرفية، النفس حركية، الوجدانية) للدليل
الإرشادي (ن=١٤٠)

م	الاهداف	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
٥	أن يطبق التلاميذ الإرشادات التعليمية للعادات القوامية الصحيحة و يتجنب العادات القوامية الخاطئة .	٦٩٢	٩٧.٨٥
٦	أن يطبق التلميذ الإرشادات القوامية التي يجب مراعاتها في وضع الوقوف والمشي والنوم وطرق حمل ودفع الأشياء .	٦٨٠	٩٥
ج- الأهداف الوجدانية			
١	تتمية السمات الخلقية للتلاميذ والاتجاهات الإيجابية والميول نحو القوام الجيد وكيفية المحافظة عليه .	٧٠٠	١٠٠
٢	تتمية التقدير لدور اللياقة القوامية في حياة التلاميذ.	٦٩٤	٩٨.٥٧
٣	تتمية الوعي القوامي لدى التلاميذ بأهمية القوام الجيد.	٦٩٠	٩٧.١٤
٤	أن يكسب التلاميذ القيم والاتجاهات الإيجابية والرغبة في امتلاك قوام سليم.	٦٩٠	٩٧.١٤
٥	أن يُحث الدليل التلاميذ علي المحافظة قوامهم وكيفية الوقاية من حدوث تشوهات قوامية لهم .	٦٩٨	٩٩.٢٨
٦	أن يُشعر التلاميذ بالثقة بالنفس عندما يكون قوامهم متناسق مع بعض.	٧٠٠	١٠٠

يتضح من جدول (٧) مايلي :

من خلال تحليل نتائج استجابات عينة البحث حول محور الأهداف العامة والأهداف الخاصة للدليل الإرشادي للياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي والتي يوضح جدول (٢٠) أن الدرجة المقدره والنسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في المحور الأول الخاص بالأهداف العامة للدليل الإرشادي للياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي كالتالي:

- تراوحت النسبة المئوية لآراء الخبراء في الهدف العام (عينة البحث) (١٠٠ %).

- تراوحت النسبة المئوية لآراء الخبراء في الأهداف المعرفية تراوحت ما بين (٩٧.١٤% - ١٠٠%) وذلك لأهمية إكساب التلاميذ المعارف والمعلومات والمفاهيم المتعلقة بالقوام حيث يتفق **محمود عبد الحليم عبد الكريم** (٢٠١٥)، **مصطفى السايح** (٢٠٠١م) إن اكتساب المعرفة هدف اساسي في كل منهج دراسي وأن التربية الرياضية كمجال حركي لا يغفل أهمية المعارف، فلا يخلو درس التربية الرياضية من بعض الحقائق والمفاهيم والآداب والسلوك التي تعد معرفتهما ضرورية لاكتساب المهارات والأنشطة البدنية . (٢٩ : ١٩٧) (٣١ : ١٢٢)

يشير "أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب" (١٩٩٤م) أهمية النواحي المعرفية الهامة التي تتعلق بالقوام، كالمعلومات والمفاهيم والمبادئ المتصلة بالقوام التي تكسب التلميذ الاتجاهات الايجابية نحو العادات القوامية الجيدة والتربية الحركية بوجه عام. (٦ : ٢٢)

هذا ما أشار إليه "مكارم أبو هرجه، محمد سعد زغلول" (١٩٩٩م) إلى إن عدم اهتمام المناهج بالمعلومات والمعارف المتعلقة بالجانب الصحى وعدم وجودها فى تلك المناهج بالرغم من أهمية هذا الجانب الذى يجب أن يلم به المتعلمون لكى يعرف جميع المشتركين فى النشاط الرياضى الكثير عن تركيب أجسادهم وأهمية الالتزام بالقواعد الصحية. (٣٢ : ٩٧)

يؤكد "عوض عبدالله الدرسي" (٢٠٠٤م) يجب أن يتمتع مدرس التربية الحركية بالقدرة علي استيعاب المعارف والمعلومات الكافية لتوجيه التلاميذ في شتي النواحي المتصلة بالقوام وإرشادهم إلي الأوضاع القوامية السليمة (٤٦ : ١٤٨)

يعزو الباحثون أهمية الجانب المعرفي حيث تشكل المعلومات والمعارف والمفاهيم المرتبطة بالقوام إطارا معرفياً وثقافياً عالي القيمة لتلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي، إذ تعد بمثابة ثقافة وقائية من أخطار الانحرافات القوامية والتشوهات القوامية الشائعة لديهم، وفي هذا الصدد تتفق الباحثون مع

محمد صبحي حسانين (٢٠٠٣م) إلي أن زيادة الوعي القوامي يعد أحد الطرق المستخدمة بنجاح في الوقاية من التشوهات القوامية، كما أنه من العناصر الفعالة للتخلص من التشوهات القوامية التي لم تصل للمرحلة التركيبية. (٢٨): (١٤٢)

ثانياً: ما المحتوى التثقيفي للدليل الإرشادي للياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي؟

جدول (٨)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لاستجابات العينة في المحور الثاني الخاص بالمحتوى التثقيفي للدليل الإرشادي (ن=١٤٠)

م	المحتوى التثقيفي	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
١	ماهية القوام.	٦٩٤	٩٨.٥٧
٢	مفاهيم القوام.	٦٩٠	٩٧.١٤
٣	التعريفات المرتبطة بالقوام.	٦٩٤	٩٨.٥٧
٤	أهمية اللياقة القوامية.	٦٩٨	٩٩.٢٨
٥	المواصفات القوامية للعمود الفقري .	٦٩٤	٩٨.٥٧
٦	المواصفات القوامية لوضع الوقوف السليم	٦٩٤	٩٨.٥٧
٧	المواصفات القوامية لوضع الجلوس الصحيح.	٧٠٠	١٠٠
٨	المواصفات القوامية لوضع المشية السليمة.	٧٠٠	١٠٠
٩	المواصفات القوامية لوضع النوم.	٧٠٠	١٠٠
١٠	شروط القوام الجيد.	٦٨٦	٩٦.٤٢
١١	مظاهر القوام الجيد.	٦٩٢	٩٧.٨٥
١٢	طرق المحافظة على القوام الجيد.	٦٩٨	٩٩.٢٨
١٣	ماهية الانحراف القوامي.	٦٩٤	٩٨.٥٧
١٤	أسباب الانحرافات القوامية.	٦٩٢	٩٧.٨٥
١٥	انحراف قوامي بسيط.	٦٨٦	٩٦.٤٢
١٦	انحراف قوامي مركب.	٦٨٠	٩٥
١٧	انحراف قوامي ثابت.	٦٨٠	٩٥
١٨	انحراف قوامي متحرك.	٦٨٠	٩٥

تابع جدول (٨)
الدرجة المقدره والنسبة المئوية لاستجابات العينة في المحور الثاني الخاص
المحتوي التثقيفي للدليل الإرشادي (ن=١٤٠)

م	المحتوى التثقيفي	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
١٩	الانحرافات القوامية الوظيفية.	٦٨٦	٩٦.٤٢
٢٠	نماذج لانحرافات القوامية الشائعة في الطرف العلوي.	٦٩٤	٩٨.٥٧
٢١	نماذج لانحرافات القوامية الشائعة في الطرف السفلي.	٦٩٤	٩٨.٥٧
٢٢	المشكلات الناتجة عن الأوضاع القوامية الخاطئة .	٧٠٠	١٠٠
٢٣	الغذاء وأهميته.	٧٠٠	١٠٠
٢٤	الأطعمة المناسبة التي يحتاجها الجسم.	٧٠٠	١٠٠
٢٥	العادات الغذائية الخاطئة .	٦٨٦	٩٦.٤٢
٢٦	تمرنات تطبيقية للقوة .	٦٩٤	٩٨.٥٧
٢٧	تمرنات تطبيقية للرشاقة .	٧٠٠	١٠٠
٢٨	تمرنات تطبيقية للمرونة .	٧٠٠	١٠٠
٢٩	تمرنات تطبيقية للتوافق.	٦٩٠	٩٧.١٤
٣٠	تمرنات تطبيقية للسرعة.	٦٨٠	٩٥
٣١	الجلسة الصحيحة في الفصل (المقعد المدرسي).	٦٩٤	٩٨.٧٥
٣٢	الجلسة الصحيحة أثناء القراءة والكتابة والمذاكرة.	٦٩٤	٩٨.٧٥
٣٣	المسافة الملائمة بين الكتاب والعين عند القراءة.	٦٨٠	٩٥
٣٤	الجلسة الصحيحة أمام الكمبيوتر .	٦٩٢	٩٧.٨٥
٣٥	الجلوس الصحيح بالنسبة لمصدر الضوء أثناء القراءة والكتا	٦٨٠	٩٥
٣٦	المواصفات الصحيحة لمقاعد الدراسة .	٦٨٦	٩٦.٤٢
٣٧	المواصفات الصحيحة للوسائل المستخدمة أثناء النوم .	٦٨٦	٩٦.٤٢
٣٨	العادات القوامية الصحيحة .	٦٩٨	٩٩.٢٨
٣٩	العادات القوامية الخاطئة .	٦٩٤	٩٨.٥٧
٤٠	الارشادات القوامية لوضع الوقوف.	٧٠٠	١٠٠
٤١	الارشادات القوامية لوضع المشي.	٧٠٠	١٠٠
٤٢	الارشادات القوامية لوضع النوم.	٧٠٠	١٠٠
٤٣	الإرشادات القوامية لطريقة دفع وسحب الأشياء .	٧٠٠	١٠٠
٤٤	الإرشادات القوامية لطريقة حمل الحقيبة المدرسية.	٧٠٠	١٠٠
٤٥	الإرشادات القوامية لطريقة حمل الأشياء من الأرض.	٧٠٠	١٠٠
٤٦	مواصفات الملابس الملائمة للقوام.	٦٩٤	٩٨.٥٧
٤٧	مواصفات الحذاء المناسب من ناحية المقاس والارتفاع.	٦٨٠	٩٥

يتضح من جدول (٨) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في المحور الثاني الخاص بالمحتوى التثقيفي للدليل الإرشادي للياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي كالتالي: تراوحت نسبة موافقة العينة ما بين (٩٥%، ١٠٠%) من خلال تحليل نتائج استجابات عينة البحث حول محور المحتوى التثقيفي الذي يحقق أهداف الدليل الإرشادي للياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي والتي يوضح جدول (٨)

يشير كل من "أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي" (٢٠٠٥م) إلى أن المحتوى هو مدخل المادة الدراسية وهو من أهم العناصر لتصميم المناهج، حيث أن اختيار الخبرات التعليمية والأنشطة يسهل تحقيق الحصائل المرغوبة والتي ترتبط بمجالات السلوك (المعرفي- الحركي - الانفعالي) ويؤكد أن مدى التعلم وتحصيل الأهداف يعتمدان على الاختيار الدقيق لمواد التعلم وخبراته. (٧ : ٣٢٨)

وترى "إيلي عبد العزيز زهران" (٢٠٠٢م) أن نجاح العملية التعليمية والتربوية تتوقف إلى حد كبير على طريقة اختيار الخبرات والأنشطة التي يضمها محتوى المنهاج فالمحتوى الجيد يساعد المعلم والمتعلم على تحقيق الأهداف المرجوة بواسطة ما يضمنه من موضوعات. (٢٤ : ٩٥)

تؤكد "مكارم أبو هرجه وآخرون" (٢٠٠٠م) أنه يجب على المدرس تعريف التلاميذ بأوضاع الجسم السليمة أثناء الوقوف- المشي- الجلوس - النوم وتعريفهم بالعادات السيئة المسببة لانحرافات القوام. (٣٤ : ٩٧)

علي مدرس التربية الرياضية أن يقوم ببحث الوعي القوامي في النشئ ويعودهم علي الوقفة المعتدلة وكذلك الجلسة المعتدلة، وتشجيع النشئ علي مزواله دروس التربية الرياضية ومزواله أنواع الانشطة المختلفة، وتعويد التلاميذ طريقة حمل الحقيبة المدرسية، وملاحظة أحذية وملابس النشئ وإعطاء التوجيهات الخاصة بذلك وإعطاء التوجيهات بعدم تشبيك الأيدي والوقوف علي قدم واحدة، أو وضع رجل علي الأخرى بصفة مستمرة أثناء الجلوس حتي لا ينحرف الحوض. (٥٦ : ١٤، ١٥)

ويري الباحثون أن حصول جميع عبارات المحتوى التثقيفي على نسبة مئوية أكثر من النسبة التي ارتضاها الباحث (٧٥%) يؤكد وضوحها ومناسبتها لتحقيق النمو الشامل المتكامل للطلاب بدنياً وحركياً وعقلياً وانفعالياً، وملائمته للإمكانيات المادية والبشرية بالكلية، وكذلك ارتباطه بأهداف المقرر الذي يسعى إلى تحقيقها.

وبالتالي تمت الإجابة على التساؤل الثاني الذي ينص على "ما المحتوى التثقيفي للدليل الإرشادي للياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي.

ثالثاً: ماهي التمرينات التطبيقية لرفع اللياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي

جدول (٩)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لاستجابات العينة في المحور الثالث الخاص بالتمرينات التطبيقية لرفع اللياقة القوامية (ن=١٤٠)

رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	تمرينات الوقاية من الانحرافات القوامية التصنيفة القوامية
الدرجة المقدره	٧٠٠	٦٨٠	٧٠٠	٦٩٨	٦٩٠	٧٠٠	٦٩٠	٦٨٠	٦٩٤	٦٨٦	
النسبية المئوية	١٠٠	٦٩٤	١٠٠	٩٩.٢٨	٩٧.١٤	١٠٠	٩٧.١٤	٩٥	٩٨.٧٥	٩٦.٤٢	
رقم العبارة	١١	٩٨.٧٥	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	
الدرجة المقدره	٧٠٠	٦٩٢	٦٩٨	٦٩٤	٦٨٦	٦٨٠	٦٨٠	٦٩٠	٦٩٠	٦٩٤	
النسبية المئوية	١٠٠	٩٧.٨٥	٩٩.٢٨	٩٨.٧٥	٩٦.٤٢	٩٥	٩٥	٩٧.١٤	٩٧.١٤	٩٨.٧٥	
رقم العبارة	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	
الدرجة المقدره	٦٩٠	٦٨٠	٧٠٠	٦٩٠	٦٩٤	٦٨٦	٦٨٦	٦٨٦	٧٠٠	٦٨٦	

تابع جدول (٩)
الدرجة المقدره والنسبة المئوية لاستجابات العينة في المحور الثالث الخاص
بالتمرينات التطبيقية لرفع اللياقة القوامية (ن=١٤٠)

٩٦.٤٢	١٠٠	٩٦.٤٢	٩٦.٤٢	٩٦.٤٢	٩٨.٧٥	٩٧.١٤	١٠٠	٩٥	٩٧.١٤	النسبية المئوية	
٤٠	٣٩	٣٨	٣٧	٦٣	٥٣	٣٤	٣٣	٣٢	٣١	رقم العبارة	
٦٩٨	٦٩٤	٦٩٠	٦٩٠	٦٩٠	٦٩٨	٧٠٠	٧٠٠	٦٨٠	٦٩٢	الدرجة المقدره	
٩٩.٢٨	٩٨.٧٥	٩٧.١٤	٩٧.١٤	٩٧.١٤	٩٩.٢٨	١٠٠	١٠٠	٩٥	٩٧.٨٥	النسبية المئوية	
٥٠	٤٩	٤٨	٤٧	٤٦	٤٥	٤٤	٤٣	٤٢	٤١	رقم العبارة	
٧٠٠	٧٠٠	٦٩٤	٦٩٤	٦٨٠	٦٨٦	٦٨٦	٦٨٦	٦٩٤	٧٠٠	الدرجة المقدره	
١٠٠	١٠٠	٩٨.٧٥	٩٨.٧٥	٩٥	٩٦.٤٢	٩٦.٤٢	٩٦.٤٢	٩٨.٧٥	١٠٠	النسبية المئوية	
							٥٣	٥٢	٥١	رقم العبارة	
							٦٨٠	٦٨٠	٦٩٤	الدرجة المقدره	
							٩٥	٩٥	٩٨.٧٥	النسبية المئوية	
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	تمرينات تحسين الحالة القوامية
٦٨٦	٧٠٠	٦٨٦	٦٨٦	٦٨٦	٦٩٤	٦٩٠	٧٠٠	٦٨٠	٦٩٠	الدرجة المقدره	
٩٦.٤٢	١٠٠	٩٦.٤٢	٩٦.٤٢	٩٦.٤٢	٩٨.٧٥	٩٧.١٤	١٠٠	٩٥	٩٧.١٤	النسبية المئوية	
٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	رقم العبارة	
٦٨٠	٦٨٠	٦٩٤	٦٩٠	٦٩٠	٧٠٠	٦٩٤	٦٨٠	٦٨٦	٦٩٤	الدرجة المقدره	
٩٥	٩٥	٩٨.٧٥	٩٧.١٤	٩٧.١٤	١٠٠	٩٨.٧٥	٩٥	٩٦.٤٢	٩٨.٧٥	النسبية المئوية	
٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	رقم العبارة	

تابع جدول (٩)
الدرجة المقدرة والنسبة المئوية لاستجابات العينة في المحور الثالث الخاص
بالتمرينات التطبيقية لرفع اللياقة القوامية (ن=١٤٠)

٧٠٠	٧٠٠	٧٠٠	٧٠٠	٧٠٠	٧٠٠	٧٠٠	٧٠٠	٧٠٠	٧٠٠	الدرجة المقدرة
١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	النسبية المئوية
٤٠	٣٩	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	٣٢	٣١	رقم العبارة
٦٩٤	٦٨٦	٧٠٠	٧٠٠	٦٨٦	٦٩٤	٦٩٠	٧٠٠	٦٨٠	٦٩٠	الدرجة المقدرة
٩٨.٧٥	٩٦.٤٢	١٠٠	١٠٠	٩٦.٤٢	٩٨.٧٥	٩٧.١٤	١٠٠	٩٥	٩٧.١٤	النسبية المئوية
٥٠	٤٩	٤٨	٤٧	٤٦	٤٥	٤٤	٤٣	٤٢	٤١	رقم العبارة
٦٨٠	٦٩٠	٧٠٠	٧٠٠	٧٠٠	٦٩٤	٦٩٤	٧٠٠	٧٠٠	٧٠٠	الدرجة المقدرة
٩٥	٩٧.١٤	١٠٠	١٠٠	١٠٠	٩٨.٧٥	٩٨.٧٥	١٠٠	١٠٠	١٠٠	النسبية المئوية
٦٠	٥٩	٥٨	٥٧	٥٦	٥٥	٥٤	٥٣	٥٢	٥١	رقم العبارة
٦٩٠	٦٩٤	٧٠٠	٧٠٠	٦٨٠	٦٨٠	٦٩٤	٦٨٦	٦٨٦	٦٨٦	الدرجة المقدرة
٩٧.١٤	٩٨.٧٥	١٠٠	١٠٠	٩٥	٩٥	٩٨.٧٥	٩٦.٤٢	٩٦.٤٢	٩٦.٤٢	النسبية المئوية

يتضح من جدول (٩) أن تراوحت النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في المحور الثالث الخاص بالتمرينات التطبيقية لرفع اللياقة القوامية ما بين (٩٥%، ١٠٠%) وتعزو الباحثون أن تمرينات العناية بالقوام هي تمرينات وقائية وتعويضية تساعد المعلم في إصلاح بعض الانحرافات القوامية. وفي هذا الصدد يشير "ايهاب محمد عماد الدين" (٢٠١٤) أن تمرينات تحسين الحالة القوامية تهدف إلي تشكل أجزاء مختلفة من الجسم وإكساب

مختلف عضلاته القوة والإطالة والرشاقة والتوافق والتحمل مما يعمل علي النمو الشامل المتزن للجسم كما تعمل علي اكتساب اللياقة القوامية. (١٠: ٩٣)

يذكر "محمد السيد شطا، حياه عياد" (١٩٨٠م) أنه يجب وضع تمارين خاصة بإصلاح القوام باختيار أنسب التمارين للحالات المختلفة الهادفة إلي نمو العضلات المتأثرة بالتشوه حيث أن التشوه يبقي علي حاله أو يزداد في الدرجة أو الشدة إذا لم يتم اكتشافه واستخدام التمارين العلاجيه المناسبه لها. (٢٦: ٣٦)

وتري "إيلي السيد فرحات" (٢٠٠١م) وتأتي اهمية التمارين البدنية كأحد أوجه أنشطة التربية الرياضية التي تسعى الدولة المتقدمة إلي تنشيط ممارستها سواء بالنسبة للتلاميذ المدارس أو قطاعات الشعب المختلفة نظر لأهميتها في تنمية الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والحفاظ على صحة القوام وإصلاح العيوب والانحرافات القوامية التي قد تطرا عليه إذا ما أديت بطريقة سليمة وصحيحة (٢٣: ٢٧)

كذلك يؤكد "رومانو Romano M" (٢٠١٣م) أن التمارين البدنية لها تأثير فعال في علاج الجنف (الانحناء الجانبي للعمود الفقري) ومنع تقدمه وخصوصاً إذا اقترن بعلاج تحفظي آخر. (٤١: ٢٥)

وبالتالي تمت الإجابة على التساؤل الثالث الذي ينص على "ما التمارين التطبيقية لرفع اللياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي. رابعاً: أساليب التنفيذ وأساليب التقويم المناسبة للدليل الإرشادي للياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي؟

جدول (١٠)
الدرجة المقدرة والنسبة المئوية لاستجابات العينة في المحور الرابع الخاص
بأساليب التنفيذ وأساليب التقويم الدليل الإرشادي (ن=١٤٠)

النسبة المئوية	الدرجة المقدرة	طرق - أساليب - وسائل - أساليب تقويم	م	المحور
١٠٠	٧٠٠	الطريقة الكلية	١	طرق التدريس
٩٧.٨٥	٦٩٢	الطريقة الجزئية	٢	
٩٩.٢٨	٦٩٨	الطريقة الجزئية الكلية	٣	
١٠٠	٧٠٠	الطريقة الكلية الجزئية الكلية	٤	
٩٥.٧١	٦٨٤	المناقشة والحوار	٥	
٩٧.٨٥	٦٩٢	أسلوب الأمري	٦	أساليب التدريس
٩٨.٥٧	٦٩٤	الأسلوب التدريبي (الممارسة)	٧	
٩٩.٢٨	٦٩٨	أسلوب التعلم التبادلي (الأقران)	٨	
١٠٠	٧٠٠	الأسلوب الاكتشاف الموجه	٩	
٩٨.٥٧	٦٩٤	أسلوب التفكير الإبداعي	١٠	
٩٦.٤٢	٦٨٦	أسلوب التعلم الذاتي	١١	
١٠٠	٧٠٠	أسلوب التعلم التعاوني	١٢	
١٠٠	٧٠٠	أسلوب المحاضرة.	١٣	
٩٧.٨٥	٦٩٢	أسلوب العصف الذهني.	١٤	
١٠٠	٧٠٠	رسوم متحرك	١٥	
١٠٠	٧٠٠	صور فوتوغرافية	١٦	
٩٥.٧١	٦٨٤	أفلام تعليمية	١٧	
٩٦.٤٢	٦٨٦	صور سلسلة	١٨	
١٠٠	٧٠٠	السيورة	١٩	
٩٨.٥٧	٦٩٤	الصور الثابتة	٢٠	
٩٩.٢٨	٦٩٨	لوحات إرشادية	٢١	
٩٩.٢٨	٦٩٨	امتحان شفوي	٢٢	اساليب التقويم
١٠٠	١٤٠	امتحان تحريري	٢٣	
١٠٠	١٤٠	امتحان عملي (تطبيقي)	٢٤	
٩٨.٥٧	٦٩٤	ملاحظة		

يتضح من جدول (١٠) أن تراوحت النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في المحور الرابع الخاص بطرق وأساليب تنفيذ الدليل الإرشادي ما بين (٩٥.٧١ ، ١٠٠ %)

ويؤكد ذلك مع ما أشار إليه "أبو النجا أحمد عز الدين" (٢٠٠٠م) أن طرق التدريس هي عبارة عن إجراء منظم في استخدام المادة العلمية والمصادر التعليمية، وهي تساعد على تعلم التلميذ بأيسر السبل، وتختلف تلك الطرق باختلاف المادة التعليمية والموقف التعليمي. (١٦:٤)

وفي هذا الصدد يشير "عصام الدين متولي عبدالله" (٢٠١١م) إلى أن طرق التدريس تعتبر عنصراً أساسياً من عناصر العملية التعليمية ويقصد بطرق التدريس مجموعة الفعال والأداءات والأنشطة التي يقوم بها المعلم بصدده جعل التلاميذ يحققون أهدافاً تعليمية محددة، حيث يجب أن يوضع في الاعتبار أن الأفعال التي يقوم بها المعلم لا تتم بمعزل عن سلوك التلاميذ وذلك لأن التداخل والتفاعل هو الذي يحدد شكل العمل التعليمي. (١٥ : ٢٠)

وتتنوع أساليب التدريس التي يمكن استخدامها في تدريس الدليل الإرشادي للياقة القوامية ما بين الأساليب المباشرة وغير مباشرة، حيث يشير محمود عبدالحليم عبد الكريم (٢٠٠٦م) أنه لا يوجد أسلوب واحد مثالي يمكن أن تنفرد بالتنمية المتوازنة للمتعلم ويتناسب مع كل ظروف المواقف التعليمية (٣٠ : ٢٤٧)

وهذا يتفق مع كل من "كمال حسين زيتون (١٩٩٨م)، أبو النجا أحمد عز (٢٠٠٠م)، نوال إبراهيم شلتوت" (٢٠٠٣م) عند اختيار أسلوب التدريس يجب أن يتناسب الأسلوب مع الهدف من وراء التدريس، وأن يتناسب الأسلوب مع المرحلة السنوية للطلاب، وأن يتناسب الأسلوب مع مستوى القدرات الذهنية للطلاب، وأن يتناسب مع عدد الطلاب، وأن يختار المدرس أسلوب التدريس الذي يقوم يقوى العلاقة بينه وبين الطالب ويعمل على بناء الثقة بينهم، وأن

يختار المدرس أسلوب التدريس أن يراعي الإمكانيات المادية المتاحة له وللطلاب. (٧٥:٧٣)، (٣٧٤:٤)، (٢٧:١١٩).

وتشير "مكارم حلمي أبو هرجه، محمد سعد زغلول" (٢٠٠٠م) إلى أن الوسائل التعليمية من العناصر الأساسية في التعليم حيث تهدف طرق التعليم الحديثة إلى استغلال جميع جوانب الفرد في التعلم وذلك باستخدام الوسائل التعليمية المختلفة التي تخاطب أكثر من حاسة، كما أنها تقدم للمتعلمين خبرات حية وقوية التأثير وتمد المتعلم بمصدر الإرشادات أو الرموز التي تؤدي إلى زيادة بقاء أثر ما يتعلمه وتجعل التعليم حياً ومحسوساً. (٣٣ : ٣٧)

ويشير "حسن حسين زيتون" (٢٠٠٣م) إلى أن استخدام الوسائل التعليمية يوفر خبرات حسية تعتمد على أكثر من حاسة من حواس الإنسان مما يجعل التعليم أكثر أثراً بالإضافة إلى زيادة القدرة على التذكر للمهارات المتعلمة وتنوع أساليب التعزيز التي تؤدي إلى استجابة صحيحة. (١٢ : ٧٨) وتذكر "إيناس خليفة عبد الرزاق" (٢٠٠٧) أن الوسائل التعليمية تقوم بدور مهم في استثارة الطالب وإشباع حاجته للتعلم وكسب العديد من الخبرات التعليمية التي تثير اهتمامه وتحقق أهدافه التعليمية، كما تساعد الطالب على إشراك جميع حواسه وتجعله أكثر استعداداً للتعلم، وتعمل على المساعدة في تنويع أسلوب التعزيز بحيث تؤدي إلى تثبيت الاستعدادات عند الطالب، ومواجهة الفروق الفردية لدى المتعلمين. (٨ : ١٢-١٤)

ويذكر "فوزي طه إبراهيم، رجب أحمد الكلزة" (١٩٩٩م) أن الاختبار الشفوي وسيلة من وسائل التقويم الهامة التي تعطي المعلم الفرصة لتصحيح إجابات الطلاب، كما أنها تقيد في الحكم على مدى فهم الطلاب للحقائق ومدى قدرتهم على استخلاص النتائج، كما تؤدي إلى استثارة الطلاب إلى التعلم. (٢٠ : ١٨٣)

تذكر "يلي عبد العزيز زهران" (٢٠٠٢م) أن تقويم التلميذ يتم من عدة جوانب هي الجانب البدني ويتم بواسطة اختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية (خاصة، عامة)، الجانب المهاري ويتم بواسطة اختبارات العناصر المهارية المختارة سواء في الأنشطة الجماعية أو الفردية، والجانب المعرفي عن طريق اختبارات تحريرية أو شفوية تتعلق بجوانب الأنشطة المختلفة (قانون - خطط - نواحي صحية)، والجانب النفسي يتم عن طريق اختبارات نفسية سبق إعدادها بواسطة متخصصين في علم النفس الرياضي. (٩٣ : ٢٤)

وبالتالي تمت الإجابة على التساؤل الرابع الذي ينص على "ما أساليب التنفيذ وأساليب التقويم المناسبة للدليل الإرشادي للياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي؟

الاستنتاجات:

في ضوء طبيعة هذا البحث والعينة والمنهج المستخدم، واستناداً لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي ومناقشة وتفسير نتائج هذا البحث، توصل الباحثون إلي " دليل إرشادي للياقة القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي" والذي كان على النحو التالي:

أ- **محور الأهداف:** تم التوصل للأهداف العامة والأهداف الخاصة (المعرفية- النفس حركية- الوجدانية) للدليل الإرشادي مرفق (٢) يوضح ذلك

ب- محور المحتوى: المحتوى التثقيفي مرفق (٣)

ج- محور التمرينات التطبيقية مرفق (٤)

د- محور أساليب التنفيذ وأساليب التقويم مرفق (٥) يوضح ذلك

التوصيات:

١- ضرورة نشر هذا الدليل الإرشادي للياقة القوامية لتلاميذ المرحلة الإعدادية ليستفيد منه جميع القائمين علي رعاية التلاميذ.

- ٨- إيناس خليفة عبد الرزاق: الشامل في الوسائل التعليمية، ط١، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ٢٠٠٧م.
- ٩- إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم: القوام المثالي للجميع، دار الوفاء لدنيا الطباعة، بنها، ٢١٠٤م.
- ١٠- إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم: " الانحرافات القوامية الشائعة ومسبباتها لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١١م.
- ١١- إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم: برامج تاهيل الانحرافات القوامية، الطبعة الأولى، الناشر مؤسسة عالم الرياضة للنشر، دار الوفاء لدنيا الطباعة، بنها، ٢١٠٦م.
- ١٢- حسن حسين زيتون: استراتيجيات التدريس رؤية معاصرة لطرق التعليم والتعلم، عالم الكتاب، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ١٣- خالد احمد ابراهيم حسب الله : دليل تلميذ مقترح لمجال المعرفي في التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.
- ١٤- زكي محمد مححسن: المنظومة العلمية للتكامل بين الصحة والرياضة، دار الكتاب الحديث، ط١، القاهرة، ٢٠١٠م.
- ١٥- عصام الدين متولي عبدالله: طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠١١م.
- ١٦- عماد الدين شعبان علي حسن : التشوهات القوامية لدي تلاميذ الحلقة الألي من التعليم الأساسي وتمارين مقترحة للوقلية منها، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ١٩٩٥م.

- ١٧- **عمران صلاح علي محمد**: تأثير برنامج تمرينات علاجية لبعض انحرافات الطرف العلوي لدي طلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٦م.
- ١٨- **عوض عبدالله الدرسي**: محاضرات فى التربية البدنية، دار الاندلس للطباعة والنشر والتوزيع، الاسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ١٩- **فايز محمد صالح**: دراسة ميدانية للتشوهات القوامية الظاهرة لدي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في الجمهورية اليمنية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة اسيوط، ٢٠١١م.
- ٢٠- **فوزي طه إبراهيم**، **رجب أحمد الكلزة**: المناهج المعاصرة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ٢١- **كمال حسين زيتون** : التدريس نماذج ومهاراته ، المكتب العلمي للنشر والتوزيع ، الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ٢٢- **ليزا محمود حسن الحوفي**: اللياقة القوامية لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة السادات، ٢٠١٣م.
- ٢٣- **ليلى السيد فرحات**: القياس والاختبار في التربية الرياضية، القاهرة مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١.
- ٢٤- **ليلى عبد العزيز زهران**: الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية الرياضية، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٢٥- **محمد احمد محمد سليمان**: برنامج ارشادي مقترح للسلوك الصحي في التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة قنا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ٢٠٠٥م.

- ٢٦- **محمد السيد شطا، حياه عياد: تشوهات القوام والتدليك الرياضي، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٩٨٠م.**
- ٢٧- **محمد حسن علاوى: سيكولوجية النمو للمربي الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. ١٩٩٨م.**
- ٢٨- **محمد صبحى حسانين، محمد عبد السلام راغب: القوام السليم للجميع، دار الفكر العربى، القاهرة ٢٠٠٣م.**
- ٢٩- **محمود عبد الحليم عبد الكريم: منظومة الرياضة المدرسية "البنية والسياسات، المناهج والبرامج الدراسية، التقييم، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠١٥م.**
- ٣٠- **محمود عبد الحليم عبد الكريم: ديناميكية تدريس التربية الرياضية، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٦م.**
- ٣١- **مصطفى السايح: اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية، ط١، مكتبة ومطبعة الأشعاع الفنية، الإسكندرية، ٢٠٠١م.**
- ٣٢- **مكارم حلمى أبو هرجه، محمد سعد زغلول: مناهج التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩م.**
- ٣٣- **مكارم حلمى أبو هرجه، محمد سعد زغلول، محمد رضوان: موسوعة التدريب الميدانى للتربية الرياضية، القاهرة مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠م.**
- ٣٤- **نسرين نادى عبد الجيد محمد: دليل ارشادي في التربية الصحية لمعلمي التربية الرياضية بمرحلة التعليم الابتدائي، رسالة دكتورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ٢٠١١م.**
- ٣٥- **نوال إبراهيم شلتوت: طرق التدريس في التربية الرياضية"، ط١، الجزء الثاني (التدريس للتعليم والتعلم)، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.**
- ٣٦- **هاني احمد علي جادو:برنامج إرشادي للحد والوقاية من الانحرافات القوامية لمستخدمي الحاسب الآلي لتلاميذ الحلقة الثانية من**

التعليم الاساسي بمحافظة اسيوط، رسالة ماجستير غير

منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ٢٠١٣م.

٣٧- هشام محمد عوض: تأثي التمرينات العلاجية والتوعية القوامية علي

تحسين الحالة القوامية للمعاقين بصريا، رسالة ماجستير،

كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٠٤م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

38-Adam schmalenberger BA: Effective methods to restore and rehabilitate lumber lordosis for preparatory stage students ، logan college chiropractic ،united state of America, 2009

39-Barner .P.Rice: "Indicative activity guide for kindergarten teachers ،master ،thesis, institute of physical education university of new jersey U S A 2010 journal of sports science center ، may 2010,no1127 page 476 . 31

40-Brigg A ، strakerl, Greig A: Upper Quadrant postural changes of school in response to interaction with different information tech nologies ، the journal of Ergonomics 47(7),790-819,2004

41-Romano M,: Exercises for adolescent idiopathic scoliosis: a Cochrane systematic review, Jornal of Spine, Pp15:38, 2013

42-Park M G :EFFect of a posture rehabilitation program on cobb angle and knowledge of posture for preparatory stage students,Taehan kanho Hakhoe chi university ،korea,2007.