

## تأثير برنامج تربية قوامية باستخدام الوسائط المتعددة على صقل معلمي التربية الرياضية بالأزهر الشريف بمحافظة أسوان في ضوء مبادرة (قوامي)

أ. د/ عبد الرحمن عبد الباسط مدني

أ. د/ مصطفى محمد جمعة

م. د / مها رشوان

\*الباحث / انس مرغني حسن حسين

### اولا :مقدمة الدراسة:

أصبح القوام السليم مطلباً ضرورياً وملحاً في ظل الحياة اليومية المرفهة التي يعيشها إنسان القرن العشرين ، لقد اسرف الإنسان في استخدام الوسائل التقنية الحديثة بغية الراحة والمتعة حتى في أبسط الأمور، فكان نتائج ذلك أنه اصبح أكثر عرضة للإصابة بالأمراض والانحرافات القوامية.

والقوام السليم يعزز القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية ، ويخفض من معدلات الإجهاد البدنى على العضلات والمفاصل والأربطة . فكثير من الأمراض المرتبطة بأجهزة الجسم العضلية والعصبية والعظمية تنتج عن عيوب وانحرافات قوامية ، وهذا ينعكس سلباً على ميكانيكية الجسم وحسن اداءه لمهامه اليومية ، علاوة على تأثيراته النفسية والاجتماعية والاقتصادية على الفرد . (5:24)

ويشير خبراء القوام الى أن اتخاذ الأوضاع السليمة فى الوقوف والجلوس والحركة لا يوفر ميكانيكية جيدة للجسم فقط ، ولكن أيضا يشعر الفرد بتحسن نفسى ملحوظ ، فقد ثبت وجود علاقة وثيقة بين العادات القوامية ونمط الشخصية والتطرف الانفعالى ، ونادرا ما يوجد شخص يمتاز بالثقة بالنفس ومصاب بأى تشوه قوامى ، والعكس صحيح أيضا ، فالشخص ضعيف الثقة بنفسه أو الحزين أو الانطوائى فى كثير من الأحيان يكون مصابا بتشوهات قوامية . ( 6:24 )



وتذكر إقبال رسمى محمد وأمال ذكى (2000م) إلى أن القوام السليم يعتبر إنعكاساً لصورة الفرد المتكاملة من النواحي البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، فالقوام من أهم المؤشرات الهامة الدالة على صحة وسلامة جسم الإنسان، ولذلك اهتمت الدول بسلامة القوام لجميع أفرادها فى جميع مراحل العمر، فالقوام السليم يزيد من شعور الإنسان بالثقة بالنفس، فينعكس ذلك فى صورة معاملاته واتصالاته بالأفراد واتجاهاته نحو المجتمع الذى يعيش فيه. ( 11 : 51 )

تهدف التربية الرياضية إلى تحقيق الأهداف التربوية فهي تعمل أيضاً على تحقيق الصحة بمفهومها الشامل وذلك من خلال الأنشطة الرياضية، ويقع على مدرس التربية الرياضية الكثير من الواجبات والمسئوليات التي تسهم بشكل فعال في تحقيق أهداف التربية الصحية وأن هذه المسئوليات والواجبات تتمثل في تزويد التلاميذ بالمعلومات الصحية وتنمية اتجاهاتهم الصحية وإتباعهم العادات والقيم الصحية السليمة كالاهتمام بالنظافة، والنوم والراحة وغير ذلك، وكذا ضرورة توجيههم إلى الطريقة المثلى في تنظيم اليوم الدراسي والسبيل إلى ذلك خلال النشاط الرياضي أثناء حصص التربية الرياضية. (3: 46 )

وتعتبر البرامج الصحية المدرسية التي تتم داخل المدرسة جزءاً هاماً وأساسياً من التربية الصحية لأنها تهتم بإمداد التلاميذ بالخبرات التربوية بغرض التأثير على سلوكهم الصحي ومساعدتهم على التمتع بالصحة الجيدة، الأمر الذي يعتبر محورياً مساعداً على التعليم وإكتساب الخبرات التي تهيئها لهم المدرسة، فالمعوقات البدنية وضعف الحواس كالسمع والبصر مثلاً والتي تنتج عن عدم الاهتمام بالنواحي والقيم الصحية تقلل من قدرة التلميذ على متابعة الدرس لذا يجب الاهتمام بالتعليم والتنسيق الصحي ضمن المناهج المدرسية عامة ومنهج التربية الرياضية بصفة خاصة كذلك الإهتمام بالتربية الرياضية وبرامجها التي تقوم على أسس صحية وتنظيم أنشطة البرامج الرياضية على اكتساب بعض النواحي والقيم الصحية التي تضمن الفائدة الصحية لجميع التلاميذ. (26:51)

ويشير "بهاء سلامة" (1989م) إلى أن التربية الصحية تحقق العديد من الأهداف التي تقيد التلاميذ وتتمثل هذه الأهداف في تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية، وتعليم التلميذ السلوك والعادات الصحية السليمة كما أنها توفر لهم الرعاية الصحية عن طريق التوعيات الوقائية عن مسببات الأمراض وذلك من خلال إستغلال أوجه النشاط الرياضي المدرسي خلال حصص التربية الرياضية لتزويد التلاميذ بالمعلومات الصحية عن أثر وفوائد ممارسة الرياضة على أجهزة الجسم والمعلومات حول الغذاء المناسب، وأهمية الاستحمام بعد ممارسة التمرينات كما أن الوقاية من الحوادث مسئولية من مسؤوليات المدرسة يجب أن تعلمها لتلميذها ويمكن أن يحدث ذلك من خلال الأنشطة الرياضية. (14: 22)

كما يشير العديد من التربويين والمشتغلين بالصحة العامة إلى ضرورة الإهتمام بالصحة المدرسية وأهمية تفاعل التلميذ مع البيئة المحيطة وتحفيز الصحة الإيجابية للتلميذ التي تضمن تأهيلهم بدنياً وكذلك مساعدتهم وعلاج المعاقين وأصحاب الاحتياجات الخاصة منهم وتأهيلهم للاستفادة من العملية التعليمية وكذلك النمو السريع والمستمر وخصوصاً في السنوات الأولى من العمر، كما أن التلاميذ في سن المدرسة معرضون بشكل كبير للإلتقاط بعض الأمراض التي يمكن أن تنتقل إليهم من خلال الإختلاط أثناء اليوم الدراسي، وكذا العلاقة الهامة الواضحة بين الصحة والتعليم. (19: 42)

ويعد التعليم من ركائز حقيقة الأمم فالدول التي تقدمت إهتمت بالتنمية البشرية التي عمادها إصلاح نظام التعليم، لذا وضعت دولة الكويت التعليم على راس أولوياتها وجعلته مشروعها القومي باعتباره القاطرة التي تصل بنا إلى الألفية الثالثة، ووسيلة لبناء الشعب ومواجهة التغيرات والتحديات الكبيرة للمستقبل، وهو البداية الحقيقية للتقدم وتحقيق التطوير الشامل والمتكامل في جميع مراحل، وتعتبر المرحلة الثانوية مرحلة (اكتمال النضج الجنسي) فهي تتميز بنضج ورشد المراهق ليس جنسياً فقط، بل جسمياً وعقلياً وإجتماعياً. فالتربية الصحية للطلاب مسئولية مشتركة بين المنزل والمدرسة ولكن بسبب تعقد المشكلات الصحية

والاجتماعية لا يستطيع المنزل أن يوفر التربية الصحية الكاملة والفعالة للطلاب وبذلك تصبح المدرسة بإمكاناته في وضع أكثر ايجابية لتهيئة التربية الصحية للطلاب (25: 76). المرحلة الابتدائية من أهم مراحل العمر من حيث النمو والتطور السريع الذي يطرأ على الطلاب من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية وما يصاحبه من سرعة تثبيت للمهارات والسلوكيات وما يعيننا هو تثبيت هذه السلوكيات التي قد لا تكون كلها نافعة بل أن العكس قد يكون هو الصحيح.(1:177 )

لذا كان على المدرسة أن تهيء الظروف المناسبة التي تساعد على انطلاق النمو في اتجاه صحي فيمكن لها أن تقوم بإمداد التلاميذ ببعض المعلومات الصحية وان تعمل على تكوين بعض العادات الصحية لديهم، وتأخذ على عاتقها مسئولية التربية الصحية للطلاب خاصة في مرحلة التعليم الثانوي.(4:36 )

حيث تسهم الثقافة الصحية في زيادة الإنتاج ورفع المستوى الاقتصادي، فإذا أردنا أن نعرف المستوى الصحي لمجتمع فعلينا أن نقيس مستوى ثقافته الصحية لأنها مؤشر لسلوكه واتجاهاته وفكرة الصحي، فالثقافة في جوهرها تنمية للإنسان واثرا لتفاعله مع البيئة بجميع متغيراتها والعوامل المؤثرة فيها، فالنتقيف مرتبط بحياة الأمة وتماسكها وإقرار مكانتها بين الأمم.( 5:12 )

#### ثانيا : مشكلة الدراسة

ويلعب المعلم دورا كبيرا كأحد العوامل المؤثرة في العملية التربوية إذ يتفاعل معه التلاميذ، والمعلم الجيد يمكن أن يحدث أثرا طيبا في تلاميذه، فعن طريق التفاعل والاتصال بالمعلم، يتعلم التلاميذ كيف يفكرون وكيف يستفيدون مما تعلموه في سلوكهم، ومهما تطورت تكنولوجيا التربية واستعملنا وسائل مثل التلفاز التعليمي، فلن ياتي اليوم الذي نجد فيه شيئا يعوض تماما عن وجود المعلم أو يحدث نفس الأثر الذي قد يحدثه المعلم في تلاميذه.(33:11 )  
ويعد المستوى الصحي والمظهر القوامي الجيد مقياسيين للتقدم والرقى الحضاري لكل أمة لذلك فإن دول العالم المتحضر جميعها تعنى عناية فائقة بأفراد شعوبها على اختلاف



أعمارهم وأجناسهم وألوانهم كما تولى عناية خاصة بالناشئ إيماناً منها بما للناشئ من دور هام في بناء وأعمار مستقبل البلاد وتعمل هذه الدول جاهده بكل ما أوتيت من إمكانيات وقدرات على توفير سبل الرعاية الصحية الشاملة وتقديم الخدمات المختلفة لمواطنيها باذلة في سبيل ذلك الغالي والنفيس سواء في الوقت أو الجهد أو المال، وهي مدركة بأن هذا كله سوف يعود عليها بالخير العميم.(4:14)

#### هدف الدراسة :

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير برنامج تربية قوامية باستخدام الوسائط المتعددة على صقل معلمي التربية الرياضية بالأزهر الشريف بمحافظة أسوان في ضوء مبادرة (قوامي).

#### فروض الدراسة:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مقياس الثقافة القوامية لمعلمي التربية الرياضية بالأزهر الشريف بمحافظة أسوان.

#### بعض المصطلحات الواردة بالدراسة :

القوام posture:

المظهر أو الشكل العام الذي يتخذه الجسم ويتحدد بأوضاع المفاصل المختلفة الذي يتحكم فيها نغمة الجهاز العضلي(6:37)

الانحراف القوامي: posture Deformity

هو شذوذ في شكل عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه وانحرافه عن الوضع المسلم به تشريحياً مما ينتج عنه تغيير في علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء الأخرى. (149:28)

الثقافة القوامية : posture culture

هي مجموعة من المفاهيم والمعارف المرتبطة بالقوام السليم والتي من شأنها أن تجعل الفرد يتخذ أوضاع سليمة وصحيحة في حالة الثبات والحركة مما تؤدي إلى المحافظه علي قوامه. (22:12)

## الوعى القوامى posture Awareness :

هو أحد الطرق المستخدمة بنجاح فى الوقاية من التشوهات القوامية كما أنه من العناصر الفعالة للتخلص من التشوهات القوامية التى لم تصل إلى المرحلة التركيبية(144:28)

## الوسائط الفائقة Hypermedia :

أسلوب تكنولوجى حديث فى مجال التعليم والتعلم بصفة عامة والتربية الرياضية بصفة خاصة وهذا الأسلوب التعليمى المتميز يساعد المتعلم على أن يتعاش بإيجابية مع الوسائط التعليمية بصورة نظامية ومتكاملة عن طريق جهاز الكمبيوتر بشكل يساعده على تحقيق الأهداف التعليمية المرجوة بكفاءة وفعالية: (29 : 129 )  
الصقل:

هو العملية التى تكسب العاملين المعرفة والمهارات والقدرات التى يحتاجونها لتحقيق مسؤولياتهم الوظيفية فى المؤسسات التى يعملون بها .

## الدراسات السابقة

1- دراسة " نسرین نادى عبد الجيد محمد" (2011م) (38) بعنوان "دليل ارشادى فى التربية الصحية لمعلمى التربية الرياضية بمرحلة التعليم الابتدائى", وإستهدفت الدراسة إعداد دليل ارشادى للتربية الصحية لمعلمى التربية الرياضية بمرحلة التعليم الابتدائى من خلال التعرف على متطلبات العمل المهنى لمعلمى التربية الرياضية فى التربية الصحية بالتعليم الإبتدائى وتحديد اهداف ومحتوى واساليب تطوير الدليل الإرشادى لمعلمى التربية الرياضية فى التربية الصحية بالتعليم الإبتدائى, وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفى الدراسات المسحية لملائمته لموضوع الدراسة وإشتملت عينة البحث على عدد (5) فئات مختلفة كلهم قائمين على رعاية التلاميذ وتربيتهم صحيا, وكانت أهم نتائج الدراسة أن النسبة المئوية لإستجابات عينة البحث فى استمارة الأهداف والأسس تراوحت ما بين

(99,11:86,22)% وفى استمارة المحتويات تراوحت ما بين (100:91,68)% وفى إستمارة المتطلبات تراوحت ما بين (98,52:82,07)%.

2- دراسة " هبة الله محمد على عارف" (2013م) (40) بعنوان "الثقافة الصحية وعلاقتها بالسلوك الصحى للفرق الرياضية المدرسية من (9 - 12) سنة"، وإستهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين محاور الثقافة الصحية والسلوك الصحى لدى الفرق الرياضية المدرسية من (9:12) سنة والتعرف على مستوى الثقافة الصحية لدى الفرق الرياضية المدرسية من (9:12) سنة والتعرف على مستوى السلوك الصحى لدى الفرق الرياضية المدرسية من (9:12) سنة ، وقد إشمئت عينة البحث على (128) لاعب ولاعبة من الفرق الرياضية وذلك فى المرحلة السنية من (9 : 12) سنة وتم تقسيمها إلى (21) لاعب ولاعبة من العينة الإستطلاعية و(107) لاعب ولاعبة من العينة الأساسية التى تم إجراء عليها البحث، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى لملائمته لطبيعة البحث، وكانت أهم النتائج وجود علاقة إرتباط طردي بين محاور الثقافة الصحية ومحاور السلوك الصحى.

3- دراسة " نهاد صدقى عبد الرازق دغيدى " (2016م) (39) بعنوان "برنامج تثقيفى صحى رياضى وتأثيره على مستوى جودة الحياة لطالبات المرحلة الإعدادية " وإستهدفت الدراسة تصميم برنامج تثقيفى صحى رياضى ومعرفة تأثيره على مستوى جودة الحياة لطالبات المرحلة الإعدادية، وقد إشمئت عينة البحث على (62) طالبة من طالبات الصف الثانى من المرحلة الإعدادية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعة واحدة بنظام القياس القبلى والبعدى، وكانت أهم النتائج إنخفاض معدل جودة الحياة عند طالبات المرحلة الإعدادية المرتبط بالجانب البدنى والعقلى والنفسى والإجتماعى ووجود فروق دالة إحصائياً فى جميع محاور إستمارة التثقيف الصحى لصالح القياس البعدى.

4- دراسة " أحمد يحيى محمد سوله " (2011م) (8) بعنوان " برنامج ارشادى وقائى للإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة اليد فى الجمهورية اليمنية"، وإستهدفت الدراسة

تصميم برنامج إرشادى وقائى للإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة اليد فى الجمهورية اليمنية من خلال التعرف على الإصابات الرياضية الشائعة ومسبباتها لدى لاعبي كرة اليد لأندية الدرجة الأولى فى الجمهورية اليمنية، وإستخدام الباحث المنهج الوصفى (الدراسات المسحية) ، تم إختيار العينة بالطريقة العمدية واشتملت على عدد (140) من بين لاعبي ومدربي وأطباء أندية الدرجة الأولى لكرة اليد فى الجمهورية اليمنية، وكانت أهم نتائج الدراسة أن أكثر الإصابات الرياضية الشائعة هو كدم مفصل الركبة واقلها هو كسر مفصل المرفق ومن خلال البرنامج تم وضع طرق الإرشاد والوقاية المناسبة للإصابات التى تحدث فى معظم اجزاء الجسم.

5- دراسة "أسماء طاهر نوفل" (2011م) (2) بعنوان "دراسة تقييمية للوعى القوامى وعلاقته بالثقافة الصحية والغذائية لطالبات جامعات الدلتا"، وإستهدفت الدراسة تقييم مستوى الوعى القوامى لطالبات جامعات الدلتا والتعرف على مستوى الثقافة الصحية لطالبات جامعات الدلتا والتعرف على مستوى الثقافة الغذائية لطالبات جامعات الدلتا والتعرف على الفروق بين الكليات العملية والنظرية فى متغيرات البحث، وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفى، وبلغت العينة (1000) طالبة من طالبات جامعات الدلتا (المنصورة - طنطا - كفر الشيخ - المنوفية) حيث تم إختيار (250) طالبة من كل جامعة، وكانت أهم نتائج الدراسة إنه تم بناء مقياس الوعى القوامى ومقياس الثقافة الصحية والغذائية لطالبات جامعات الدلتا طبقاً لأسس علمية لبناء المقاييس وتوجد قصور فى مستوى الوعى القوامى والثقافة الصحية والغذائية لطالبات جامعات الدلتا وتوجد فروق دالة إحصائياً بين الكليات العملية والنظرية فى مستوى الوعى القوامى والثقافة الصحية والغذائية لصالح الكليات العملية.

6- دراسة " محمد أحمد محمد سليمان الشريف " (2010م) (26) بعنوان "برنامج للتربية القوامية بإستخدام الوسائط الفائقة للوقاية من التشوهات القوامية لدى الصم والبكم"، وإستهدفت الدراسة بناء برنامج وقائى مقترح بإستخدام الوسائط الفائقة للوقاية من التشوهات القوامية لدى الصم والبكم وذلك من خلال التعرف على تأثير البرنامج على تنمية المفاهيم





القوامية ومعرفة تأثيره على تنمية الإتجاهات نحو القوام, وإستخدام الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة, وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية واشتملت على عدد (61) تلميذ موزعين على الصفوف السادس والسابع والثامن وهم تلاميذ مدرسة الامل للصم والبكم بمحافظة قنا الذين لديهم فكرة مسبقة عن كيفية إستخدام جهاز الكمبيوتر, وكانت أهم نتائج الدراسة أن تدريس برنامج التربية القوامية بإستخدام الوسائط الفائقة المقترح قد أدى إلى تنمية إتجاهات الصم والبكم نحو الوقاية من التشوهات والانحرافات القوامية وتحسين مستوى المعلومات والمعارف والمفاهيم المرتبطة بالقوام مما كان له التأثير الإيجابي في تحسين مفاهيم الصم والبكم نحو القوام والمحافظة عليه.

7-دراسة " هيلين أوشانا أنويا " (2014م) (41) بعنوان "تأثير برنامج تثقيفي صحي بإستخدام الوسائط المتعددة على السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة السنية من (9-12) سنة", وإستهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج التثقيف الصحي بأستخدام الوسائط المتعددة على السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة السنية من (9-12) سنة, وقد إشتملت عينة البحث على (250) تلميذ من تلاميذ المرحلة السنية من (9-12) سنة, وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على مجموعة واحدة بنظام القياس القبلي والبعدي, وكانت أهم النتائج أن برنامج التثقيف الصحي بإستخدام الوسائط المتعددة في المعلومات الصحية والسلوك الصحي لتلاميذ المرحلة السنية من 9-12 سنة كان له تأثير إيجابي علي تحسين المعلومات الصحية والسلوك الصحي لأفراد العينة وأن برنامج التثقيف الصحي بأستخدام الوسائط المتعددة كان له تأثير كبير على السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الابتدائية من 9-12 سنة لمناسبته وملاءمته لخصائص تلك المرحلة السنية بجانب الترفيه والمتعة.

## إجراءات الدراسة

### أولاً : منهج الدراسة

تحقيقاً لهدف البحث وفروضه إستخدم الباحث المنهج التجريبي مستعيناً بالتصميم التجريبي (القياسات القبليّة - البعدية) على مجموعة تجريبية واحدة حيث إنه المنهج الملائم لطبيعة البحث.

### ثانياً: مجتمع الدراسة

يمثل مجتمع البحث معلمي التربية الرياضية بالمدارس الابتدائية بإدارة أسوان التعليمية للعام الدراسي 2022م-2023م.

### ثالثاً: عينة الدراسة

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين معلمي التربية الرياضية بالمدارس الابتدائية بإدارة أسوان التعليمية للعام الدراسي 2022م-2023م، وكان قوامها (15) معلم، وتم اجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (10) معلمين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث

### رابعاً: أدوات جمع البيانات

إستخدم الباحث لجمع البيانات اللازمة الوسائل المناسبة لطبيعة البحث وهي كالاتى:

#### 1- تحليل المراجع والدراسات السابقة :

تحليل المراجع والدراسات التي تناولت موضوع البحث، مثل دراسة "إسراء بكري محمد، ألاء بكري محمد" (2019م) (13)، "هشام محمد الزواغي، نوال عبدالله الفتحي" (2018م) (85)، "عبد اللاه إبراهيم عبد اللاه" (2011م) (46)، "تسرين نادي عبد الجيد" (2011م) (83)، "سوزان مصطفى بركة" (2010م) (36)، "عاصم صابر راشد، مصطفى إبراهيم أحمد" (2009م) (42)، "مشعان بن زين الحربي" (2009م) (78)، "Brownson" (2007م) (88) وذلك للتعرف على أهم المحاور التي يراعيها الباحث عند إعداد برنامج التدريب والصقل المقترح لمعلمي التربية الرياضية.

## 2- المقابلات الشخصية :

تمثلت المقابلات الشخصية التى أجراها الباحث فى مقابلات مفتوحة غير مقننة مع بعض الخبراء من أساتذة التربية الرياضية (قسم المناهج وطرق التدريس - قسم علوم الصحة الرياضية)، وذلك بهدف التعرف على أهداف وأسس والمحتوي المناسب لبرنامج التدريب والصلق المقترح .

### 3- الأستبيان:

- إستمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول الإختبار المعرفي لمعلمي التربية الرياضية للتعرف علي تشخيص وتأهيل انحرافات القوام.
- إستمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول برنامج التدريب والصلق المقترح لمعلمي التربية الرياضية.

### 4- اختبار مستوى القدرات العقلية (الذكاء):

اختبار الذكاء العالي والذي قام بأعداده (أحمد السيد خيري 1997م)، وهو من الاختبارات المخصصة لقياس نسبة الذكاء، ويتكون من (42) سؤال، ويتضمن عدد من العمليات العقلية التي تتمثل في تكلمة سلاسل عددية، التميز بين الأشكال، إدراك معاني الكلمات، وإدراك علاقات قائمة بين سلسلة حروف أو أرقام أو استدلال عددي. الخ مرفق (2) وقد اختار الباحث هذا الاختبار للأسباب التالية (مناسبته للمرحلة السنية، وأيضا أنه على درجة عالية من الصدق والثبات، وهذا ماكدته العديد من الدراسات).

### 5- اختبار التحصيل المعرفى:

بعد إطلاع الباحث على بعض الدراسات والمراجع العربية مثل دراسة "أحمد عبد الهادي" (2020م) (12)، دراسة "إبراهيم غنيم" (2004م) (1)، دراسة "محمد البديري" (2020م) (72) استخلص الباحث مرحلتين لبناء الإختبار المعرفى فى (انحرافات القوام) لمعلمي التربية الرياضية وهى:



### المرحلة الأولى:

أ- تحديد الهدف من الإختبار: وهو قياس مستوى التحصيل المعرفى الخاص بانحرافات القوام لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس الابتدائية، وقد روعي أن تكون أهداف هذا الاختبار متمشية مع مستوى المعلمين.

ب- تحديد المحاور: تم تحديد المحاور الرئيسية المستخدمة للإختبار وكانت تشمل على أربعة محاور كالتالي: (الانحرافات القوامية للعمود الفقري - الانحرافات القوامية للكتفين وعظمتي لوح الكتف - الانحرافات القوامية للرجلين - اختبارات وأجهزة القوام) - استطلاع آراء السادة الخبراء:

تم وضع تلك المحاور فى إستمارة وعرضها على السادة الخبراء مرفق (1) وقد انحصرت اراء السادة الخبراء حول محاور الإختبار المعرفى بنسبة (100%) حيث وافق الخبراء علي جميع المحاور.

ج- تحديد وصياغة مفردات الاختبار المعرفي:

قام الباحث بدراسة أنواع مفردات الاختبار المعرفي الموضوعة وشروط صياغة مفرداته وهي (مناسبتها لمستوى المعلمين - الشمولية - وضوح الصياغة - قياس أهداف محتوى البرنامج - الدقة العلمية - الاختصار - عدم احتمال الصيغة لأكثر من مدلول) وذلك بالرجوع للعديد من المراجع والكتب التي تناولت المقاييس والاختبارات مثل "أمين الخولي وجمال الشافعي" (2005م) (19)، "عبد الناصر خالد القدومي" (2008م) (48)، "باسل خميس أبو فودة ونجاتي أحمد يونس" (2012م) (23)، وبناء على ما سبق تم صياغة مفردات الاختبار المعرفي بصورة مبدئية وبلغ عددها (75) خمسة وسبعون عبارة مقسمة على محاور الاختبار المعرفي، وجدول (2) يوضح ذلك.

## جدول (2)

### مواصفات الاختبار المعرفي (قيد البحث) لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس الابتدائية

م	المحاور	مفردات الإختبار
1	الانحرافات القوامية للعمود الفقري	25
2	الانحرافات القوامية للكتفين وعظمتي لوح الكتف	15
3	الانحرافات القوامية للرجلين	20
4	اختبارات وأجهزة القوام	15
5	المجموع	75

يتضح من جدول (2) صياغة ووضع الأسئلة الخاصة بالاختبار المعرفي وفقا لعدد المحاور، وقد بلغ عدد الأسئلة (75) خمسة وسبعون سؤالاً فقط في الاختبار المعرفي.

- أختبار المفردات الصحيحة:

قام الباحث بعرض مفردات الاختبار المعرفي في صورته المبدئية على السادة الخبراء في مجال علوم الصحة الرياضية مرفق (1) لاختيار المفردات الصالحة للمقياس وعمل التعديلات اللازمة حيث تمت الموافقة على جميع مفردات الاختبار.

- نوع الأسئلة:

وقع الاختيار علي نمطين من أنماط الأسئلة وهي: وضع علامة (✓) أو

(x)، والاختيار من متعدد.

- إعداد الصورة المبدئية للاختبار المعرفي:

تم عرض الصورة الأولية للاختبار المعرفي بعد إعدادها على السادة الخبراء والمحكمين المتخصصين في علوم الصحة الرياضية وذلك للتأكد من صلاحيتها، كما تم إجراء مقابلات شخصية غير مقننة للتأكد من مدى صحة مفردات الاختبار المعرفي، ومدى قياسها لما وضعت من أجله ومدى مناسبتها لمستوى معلمي التربية الرياضية بالمدارس الابتدائية، ولقد



أوضحت نتيجة استطلاع رأي السادة الخبراء والمحكمين على موافقتهم بنسبة مئوية قدرها (100%) على أسئلة المقياس مع إجراء بعض التعديلات اللازمة في صياغة بعض الأسئلة.

#### - تعليمات الاختبار المعرفي:

تعد تعليمات الاختبار المعرفي إحدى العوامل الهامة لتطبيقه حيث يترتب عليها وضوح وصول المطلوب لمعلم التربية الرياضية وبالتالي الإجابة الصحيحة، وقد روعي أن تكتب تعليمات الاختبار المعرفي بلغة سليمة صحيحة بحيث تبعد عن الإطالة وطريقة تسجيل الإجابة الصحيحة في مكانها المحدد.  
المرحلة الثانية:

الدراسات الإستطلاعية للاختبار المعرفي فى (انحرافات القوام) لمعلمي التربية الرياضية

#### رابعاً: أدوات جمع البيانات

إستخدم الباحث لجمع البيانات اللازمة الوسائل المناسبة لطبيعة البحث وهى كالاتى:

#### 1- تحليل المراجع والدراسات السابقة :

تحليل المراجع والدراسات التى تناولت موضوع البحث، مثل دراسة "إسراء بكري محمد، ألاء بكري محمد" (2019م) (13)، "هشام محمد الزواغي، نوال عبدالله الفتحي" (2018م) (85)، "عبد اللاه إبراهيم عبد اللاه" (2011م) (46)، "تسرين نادي عبد الجيد" (2011م) (83)، "سوزان مصطفى بركة" (2010م) (36)، "عاصم صابر راشد، مصطفى إبراهيم أحمد" (2009م) (42)، "مشعان بن زين الحربي" (2009م) (78)، "Brownson" (2007م) (88) وذلك للتعرف على أهم المحاور التي يراعيها الباحث عند إعداد برنامج التدريب والصقل المقترح لمعلمي التربية الرياضية.

#### 2- المقابلات الشخصية :

تمثلت المقابلات الشخصية التى أجراها الباحث فى مقابلات مفتوحة غير مقننة مع بعض الخبراء من أساتذة التربية الرياضية (قسم المناهج وطرق التدريس - قسم علوم الصحة

الرياضية)، وذلك بهدف التعرف على أهداف وأسس والمحتوي المناسب لبرنامج التدريب والصقل المقترح .

### 3- الأستبيان:

- إستمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول الإختبار المعرفي لمعلمي التربية الرياضية للتعرف علي تشخيص وتأهيل انحرافات القوام.

- إستمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول برنامج التدريب والصقل المقترح لمعلمي التربية الرياضية.

### 4- اختبار مستوى القدرات العقلية (الذكاء):

اختبار الذكاء العالي والذي قام بأعداده (أحمد السيد خيرى 1997م)، وهو من الاختبارات المخصصة لقياس نسبة الذكاء، ويتكون من (42) سؤال، ويتضمن عدد من العمليات العقلية التي تتمثل في تكلمة سلاسل عددية، التميز بين الأشكال، إدراك معاني الكلمات، وإدراك علاقات قائمة بين سلسلة حروف أو أرقام أو استدلال عددي. الخ مرفق (2) وقد اختار الباحث هذا الاختبار للأسباب التالية (مناسبته للمرحلة السنية، وأيضاً أنه على درجة عالية من الصدق والثبات، وهذا ماكدته العديد من الدراسات).

### 5- اختبار التحصيل المعرفى:

بعد إطلاع الباحث على بعض الدراسات والمراجع العربية مثل دراسة "أحمد عبد الهادي" (2020م)(12)، دراسة "إبراهيم غنيم" (2004م) (1)، دراسة "محمد البدرى" (2020م) (72) استخلص الباحث مرحلتين لبناء الإختبار المعرفى فى (انحرافات القوام) لمعلمي التربية الرياضية وهى:

### المرحلة الأولى:

ت-تحديد الهدف من الإختبار: وهو قياس مستوى التحصيل المعرفى الخاص بانحرافات القوام لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس الابتدائية، وقد روعي أن تكون أهداف هذا الاختبار متمشية مع مستوى المعلمين.



ث- تحديد المحاور: تم تحديد المحاور الرئيسية المستخدمة للإختبار وكانت تشمل على أربعة محاور كالتالي: (الانحرافات القوامية للعمود الفقري - الانحرافات القوامية للكتفين وعظمتي لوح الكتف - الانحرافات القوامية للرجلين - اختبارات وأجهزة القوام) - استطلاع آراء السادة الخبراء: تم وضع تلك المحاور في إستمارة وعرضها على السادة الخبراء مرفق (1) وقد انحصرت آراء السادة الخبراء حول محاور الإختبار المعرفى بنسبة (100%) حيث وافق الخبراء علي جميع المحاور .

ح- تحديد وصياغة مفردات الإختبار المعرفي:

قام الباحث بدراسة أنواع مفردات الإختبار المعرفي الموضوعة وشروط صياغة مفرداته وهي (مناسبته لمستوى المعلمين - الشمولية - وضوح الصياغة - قياس أهداف محتوى البرنامج - الدقة العلمية - الاختصار - عدم احتمال الصيغة لأكثر من مدلول) وذلك بالرجوع للعديد من المراجع والكتب التي تناولت المقاييس والاختبارات مثل "أمين الخولي وجمال الشافعي" (2005م) (19)، "عبد الناصر خالد القدومي" (2008م) (48)، "باسل خميس أبو فودة ونجاتي أحمد يونس" (2012م) (23)، وبناء على ما سبق تم صياغة مفردات الإختبار المعرفي بصورة مبدئية وبلغ عددها (75) خمسة وسبعون عبارة مقسمة على محاور الإختبار المعرفي، وجدول (2) يوضح ذلك.

## جدول (2)

### مواصفات الإختبار المعرفي (قيد البحث) لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس الابتدائية

م	المحاور	مفردات الإختبار
1	الانحرافات القوامية للعمود الفقري	25
2	الانحرافات القوامية للكتفين وعظمتي لوح الكتف	15
3	الانحرافات القوامية للرجلين	20
4	اختبارات وأجهزة القوام	15
5	المجموع	75





يتضح من جدول (2) صياغة ووضع الأسئلة الخاصة بالاختبار المعرفي وفقا لعدد المحاور، وقد بلغ عدد الأسئلة (75) خمسة وسبعون سؤالاً فقط في الاختبار المعرفي.

#### - اختبار المفردات الصحيحة:

قام الباحث بعرض مفردات الاختبار المعرفي في صورته المبدئية على السادة الخبراء في مجال علوم الصحة الرياضية مرفق (1) لاختيار المفردات الصالحة للمقياس وعمل التعديلات اللازمة حيث تمت الموافقة على جميع مفردات الاختبار.

#### - نوع الأسئلة:

وقع الاختيار علي نمطين من أنماط الأسئلة وهي: وضع علامة (✓) أو (x)، والاختيار من متعدد.

#### - إعداد الصورة المبدئية للاختبار المعرفي:

تم عرض الصورة الأولية للاختبار المعرفي بعد إعدادها على السادة الخبراء والمحكمين المتخصصين في علوم الصحة الرياضية وذلك للتأكد من صلاحيتها، كما تم إجراء مقابلات شخصية غير مقننة للتأكد من مدى صحة مفردات الاختبار المعرفي، ومدى قياسها لما وضعت من أجله ومدى مناسبتها لمستوى معلمي التربية الرياضية بالمدارس الابتدائية، ولقد أوضحت نتيجة استطلاع رأي السادة الخبراء والمحكمين على موافقتهم بنسبة مئوية قدرها (100%) على أسئلة المقياس مع إجراء بعض التعديلات اللازمة في صياغة بعض الأسئلة.

#### - تعليمات الاختبار المعرفي:

تعد تعليمات الاختبار المعرفي إحدى العوامل الهامة لتطبيقه حيث يترتب عليها وضوح وصول المطلوب لمعلم التربية الرياضية وبالتالي الإجابة الصحيحة، وقد روعي أن تكتب تعليمات الاختبار المعرفي بلغة سليمة صحيحة بحيث تبعد عن الإطالة وطريقة تسجيل الإجابة الصحيحة في مكانها المحدد.

#### المرحلة الثانية:

الدراسات الإستطلاعية للاختبار المعرفي في (انحرافات القوام) لمعلمي التربية الرياضية

## 1- الثبات:

من خلال تطبيق الإختبار على العينة الإستطلاعية تم إيجاد معامل الثبات للإختبار المعرفي قيد البحث بإستخدام معامل ألفا كرونباخ كما هو موضح بالجدول رقم (6).

### جدول (6)

ثبات الإستبيان بإستخدام معامل ألفا كرونباخ (ن = 10)

المحاور	عدد العبارات	قيمة معامل ألفا
الاول	25	**0,992
الثاني	15	**0,942
الثالث	20	**0,983
الرابع	15	**0,976
المجموع	75	**0,996

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات ألفا كرونباخ لمحاور الإختبار المعرفي جاءت بقيم عالية حيث تراوحت قيم هذه المعاملات بين (0,942-0,992) وبلغت قيم معاملات الثبات الكلي (0,996) وتشير هذه القيم الى أن الأستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات

### تصحيح الاختبار:

تم إعداد مفتاح لتصحيح الاختبار مرفق (3) وتم تصحيح الاختبار المعرفي وفقاً

للجدول الآتي:

### جدول (7) تصحيح الاختبار المعرفي

م	المحاور	عدد الأسئلة	مجموع الدرجات
1	الانحرافات القوامية للعمود الفقري	25	25
2	الانحرافات القوامية للكتفين وعظمتي لوح الكتف	15	15
3	الانحرافات القوامية للرجلين	20	20
4	اختبارات وأجهزة القوام	15	15
5	المجموع	75	75

يتضح من جدول رقم (7) أن مجموع درجات الإختبار المعرفي (75) درجة.

#### خامسا :تصميم وإعداد برنامج التدريب الصقل المقترح

#### التوزيع الزمنى لمحتوى البرنامج المقترح

المحتوى	التوزيع الزمنى لمحتوى البرنامج
عدد الأسابيع	11 أسبوع
عدد الوحدات فى الأسبوع	3 وحدات
أيام التطبيق	الأحد - الثلاثاء - الخميس
العدد الكلى لوحدات البرنامج	33 وحدة

#### سادسا : المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث لتحقيق أهداف البحث المعالجات الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- نسبة التحسن.
- معامل الارتباط.
- اختبار (كا)لدلالة الفروق.

#### عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

يتناول هذا الجزء عرضاً ومناقشة للنتائج التي تم التوصل إليها من خلال المعالجات الإحصائية لبيانات البحث، ووفقاً للأهداف وفروض البحث يمكن عرض ومناقشة نتائج البحث كما يلي :

### جدول (9)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث في محاور الاختبار

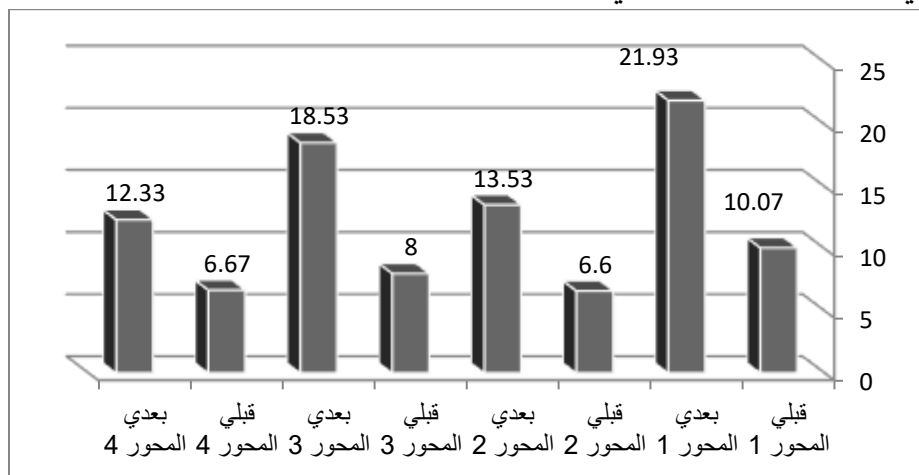
المعرفي. (ن=15)

نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		محاور الاختبار المعرفي
			ع	م	ع	م	
%54.10	11.87	2.18	1.44	21.93	1.49	10.07	الانحرافات القوامية للعمود الفقري
%51.23	6.93	2.11	0.99	13.53	1.18	6.60	الانحرافات القوامية للكتفين وعظمي لوح الكتف
56.83	10.53	2.02	0.83	18.53	1.56	8	الانحرافات القوامية للرجلين
%45.95	5.67	2.13	1.23	12.33	0.98	6.67	اختبارات وأجهزة القوام

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (0.05) = (1.753)

يتضح من جدول رقم (9) دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث

في محاور الاختبار المعرفي حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.18 - 2.02) مما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث في محاور الإختبار المعرفي.



شكل (2) دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث في محاور الإختبار المعرفي.

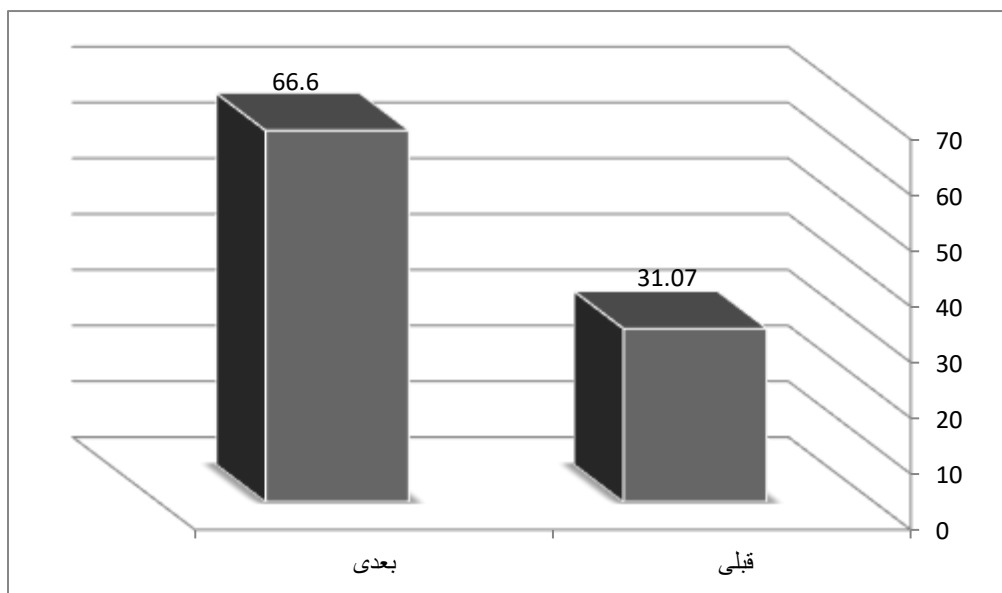
### جدول (10)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث في الاختبار المعرفي. (ن=15)

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن
	ع	م	ع	م			
اجمالي الإختبار المعرفي	2.63	31.07	2.75	66.60	35.53	2.02	%53.35

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (0.05) = 1.711

يتضح من جدول رقم (10) دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث في اجمالي الإختبار المعرفي لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس الابتدائية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة (2.02) مما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث في اجمالي الإختبار المعرفي.



شكل (3) دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث في إجمالي الإختبار المعرفي.

وتشير نتائج جدول (9) وجدول (10) وشكل (1،2) إلي وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة في جميع محاور الإختبار المعرفي حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (45.95) إلي (56.83)، وأيضاً وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة في إجمالي الإختبار المعرفي حيث تراوحت نسبة التحسن (53.35%).

ويرجع الباحث التحسن الذي طرأ على عينة البحث في محاور الإختبار المعرفي، والفروق ذات الدلالة الاحصائية بينهم إلى تطبيق برنامج التدريب والصلق المقترح عليهم، الذي كان له الأثر الإيجابي في تنمية الجانب المعرفي لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس الإبتدائية لتشخيص وتأهيل إنحرافات القوام الأكثر شيوعاً بين التلاميذ وأيضاً لأنتظام مجموعة البحث علي مدار فترة تطبيق البرنامج.

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج كل من "إبراهيم كاظم فرعون" (2004م) (2)، "أحمد عبد المجيد أبو الحمائل" (2013م) (6) علي أن البرنامج التدريبي المقترح في التربية الصحية للمعلمين يؤثر تأثيراً ايجابياً علي التحصيل المعرفي وتنمية الوعي الصحي حيث أوصوا بضرورة تنظيم دورات تدريبية للمعلمين أثناء الخدمة وتجريب البرنامج التدريبي المقترح في التربية الصحية علي معلمي المدارس الإبتدائية.

ويشير "Bana .G" (2011م) (87) إلى جملة من العوامل تؤكد على أهمية التدريب في أثناء الخدمة فيما يلي: (التغييرات الكبيرة التي شهدتها الساحة التربوية والتي تقوم على أساس أن التعليم هو عملية إعداد الفرد للحياة وليس مجرد تلقينه المعلومات والمعارف، تغيير أساليب ووسائل وطرائق التدريس بحيث أصبح المتعلم مشاركاً في العملية التعليمية والمحور الأساسي لها، التغيير في النظرة إلى مادة التربية الرياضية من مجرد أنشطة حركية، إلى عملية شاملة لإعداد المتعلم إعداد متوازناً في المجالات المعرفية والانفعالية والمهارية).

وفي هذا الصدد يشير "محمود موسى" (2006م) أن للتدريب أثناء الخدمة أهمية كبيرة في مساعدة الفرد في تطوير خطة العمل الجديدة وتدريبه على استخدامها بالعمل حتى يستطيع الحصول على الاختصاص المهني والحصول على المهارات الإضافية واستخدام

البرامج في تطوير الخطة، ونستطيع تشخيص أربع وظائف للتدريب أثناء الخدمة هي: (العلاج، تطوير العمل لمعالجة المشكلات الخاصة، مساعدة الفرد للتعلم وماذا يحتاج للحصول على الهدف، تغذية الرغبة واغتنام الفرص التي تواجه المهنة وتقلل من الأخطاء) . ( 75 : 27 ، 28 ) .

### الاستنتاجات

- وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات القبالية والبعديّة في درجة الإختبار المعرفي لصالح القياس البعدي لدي معلمي التربية الرياضية بالمدارس الابتدائية حيث تراوحت نسبة التحسن (53.35)% في إجمالي محاور الإختبار المعرفي.
- برنامج التدريب والصلق المقترح ساهم بطريقة إيجابية في تنمية التحصيل المعرفي (قيد البحث) لدي معلمي التربية الرياضية بالمدارس الابتدائية.

### التوصيات

- في ضوء ما أسفر عنه البحث الحالي من نتائج يمكن التوصية بما يأتي:
- ضرورة الاسترشاد ببرنامج التدريب والصلق المقترح في تنمية الجانب المعرفي لمعلمي التربية الرياضية للتعرف علي تشخيص وتأهيل إنحرافات القوام الأكثر شيوعاً بين التلاميذ.
  - استخدام الإختبار المعرفي (قيد البحث) لتقييم الجانب المعرفي لمعلمي التربية الرياضية في معرفة تشخيص وتأهيل إنحرافات القوام الأكثر شيوعاً بين التلاميذ .

### قائمة المراجع

- 1- أسامه كامل راتب ، ابراهيم عبد ربه خليفة :النمو والدافعية فى توجيه النشاط الحركى للطفل والانشطة الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربى، ط1، القاهرة1999 م.

- 2- اسماء طاهر نوفل: دراسة الانحرافات القوامية الشائعة في الطرف العلوي لدى تلميذات المرحلة الابتدائية بمحافظة الغربية وعلاقتها بمدى توافر الاشتراطات الصحية المدرسية، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة طنطا.2005م.
- 3- احمد محمد عبد السلام : بناء مقياس للسلوك الصحى للطالب المعلم، بحث منشور، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.2001
- 4- احمد إبراهيم محمد على نصر : " تقويم الثقافة الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط, 1999م .
- 5- احمد على حجر، محمد السيد محمد الأمين:الاسس العامة للصحة والتربية الصحية، مكتبة ومطبعة الغد، الجيزة, 1998 م .
- 6- أحمد موسي الشيشاني: القوام والتمرينات العلاجية، دار ورد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن, 2005م.
- 7- أحمد أسماعيل حجي: إدارة بيئة التعليم والتعلم، النظرية والممارسة داخل الفصل والمدرسة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001 م .
- 8- أحمد يحي محمد سوله: برنامج ارشادى وقائى للإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة اليد فى الجمهورية اليمنية، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة اسيوط،2011م.
- 9- أليس ألفي عدلي رزق: تاثير برنامج علاجي حركي مقترح لتحسين انحرافات العمود الفقري لتلاميذ المرحلة الاعدادية في محافظة الوادي الجديد ، رسالة دكتوراة , كلية التربية الرياضية , جامعة الوادي الجديد، 2018 م .
- 10- إقبال رسمى محمد: القوام والعناية بأجسامنا "الانحرافات القوامية وعلاجها"، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة،2007 م .
- 11- إقبال رسمى محمد ، وآمال ذكى: تحديد العلاقة بين الانحرافات القوامية وكل من التوافق النفسى واللياقة البدنية لطلبة المرحلة الاعدادية لمحافظة القاهرة ، المجلة العلمية



- للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، العدد 33، القاهرة، 2000م.
- 12- إيهاب محمد عماد الدين: القوام المثالي للجميع، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لنديا الطباعة، الاسكندرية، 2014
- 13- الغريب زاهر: تكنولوجيا المعلومات وتحديث التعليم، عالم الكتب، القاهرة، 2001م.
- 14- بهاء الدين سلامة: الصحة والتربية الصحية: دار الفكر العربى، القاهرة، 2007 م .
- 15- زينب شقير: سلسلة خدمات ذوي الإحتياجات الخاصة، المجلد السادس، مكتبة النهضة المصرية، 2002م.
- 16- زينب محمد أمين: إشكاليات حول تكنولوجيا التعليم، ط1، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، 2000م.
- 17- صفاء صفاء الدين الخربولى: أثر برنامج علاجى مقترح لبعض الانحرافات القوامية على الأنماط الجسمية بالمرحلة السنية من 9-12 سنة، المؤتمر العلمى الثالث للإستثمار والتنمية البشرية فى الوطن العربى من منظور رياضى، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، 2000 م .
- 18- سميرة خليل محمد: تشوة التقعر القطني الزائد، محاضرات منشورة، مجلة الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، جامعة بغداد، 2005م.
- 19- عبد الحميد مشرف: التربية الرياضية للطفل (للأسوياء والمعاقين)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1995 م
- 20- عبد الحميد شرف: تكنولوجيا التعليم فى التربية الرياضية الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000م.
- 21- عبد العظيم العوادلى: الجديد فى العلاج الطبيعى والإصابات الرياضية، دار الفكر العربى، ط2، القاهرة، 2004م.
- 22- عدنان الطرشة: الصلاة والرياضة والبدن، مكتبة العبيكان للتوزيع والنشر، الرياض، 2009م.

- 23- فراج عبد الحميد توفيق: أهمية التمرينات البدنية فى علاج التشوهات القوامية ،ط1، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2005م.
- 24- محمد صبحى حسانين ، محمد عبد السلام راغب :القوام السليم للجميع، دار الفكر العربى ، القاهرة، 2003.
- 25- محمد أحمد محمد سليمان الشريف: برنامج للتربية القوامية بإستخدام الوسائط الفائقة للوقاية من التشوهات القوامية لد الصم والبكم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ،جامعة اسيوط، 2010م.
- 26- محمد احمد محمد سليمان : "برنامج ارشادى مقترح للسلوك الصحي فى التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة قنا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط ، 2005 م .
- 27- محمد رضا البغدادي: تكنولوجيا التعليم والتعلم، دار الفكر العربي، القاهرة 1998م.
- 28- محمد صبحى حسانين: القياس والتقويم فى التربية البدنية ،دار الفكر العربى ،الجزء الاول ، القاهرة ، 1995م.
- 29- محمد سعد زغول، وآخرون:تكنولوجيا التعليم وأساليبها فى التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 2001م.
- 30- محمد مصطفى احمد: تأثير درجات انحراف(استدارة الكتفين - تحذب الظهر) على بعض المتغيرات الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ، 2009م.
- 31- محمد عطية خميس: منظومة تكنولوجيا التعليم فى المدارس والجامعت، الواقع والمأمول، مجلة تكنولوجيا التعليم، سلسلة دراسات وبحوث، المؤتمر العلمي السابع للجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم، المجلد العاشر، الجزء الثاني، 2000م.

- 32- محمد عيفان الديس عيفان: التشوهات القوامية الشائعة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بالكويت، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، 2008م.
- 33- محمود عبد الحليم، عبد الرحمن عبد الباسط : تحديد اتجاهات معلمي التربية الرياضية نحو السلوك الصحي بالمدرسة، بحث منشور، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، جامعة اسيوط ، 1990 م .
- 34- مصطفى السايح: المنهج التكنولوجي وتكنولوجيا التعليم وتعلم المعلومات فى التربية الرياضية، مطبعة دار الوفاء، الإسكندرية، 2004م.
- 35- مدحت قاسم عبد الرازق : الحياه الصحية، عالم الكتب ،القاهرة، 2005م.
- 36- ناهد أحمد عبد الرحيم: العلوم الحيوية والصحة الرياضية التشريح الوظيفي والوصفي، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2010م.
- 37- ناهد احمد عبد الرحيم: التمرينات التأهيلية لتربية القوام ،مذكرة غير منشورة ،الطبعة الاولى ،كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ،جامعة حلوان ، القاهرة، 2003م.
- 38- نسرین نادى عبد الجيد محمد: دليل إرشادى فى التربية الصحية لمعلمى التربية الرياضية بمرحلة التعليم الابتدائى ،رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط ،2011م
- 39- نهاد صدقى عبد الرازق دغيدى: برنامج تثقيفى صحى رياضى وتأثيره على مستوى جودة الحياة لطالبات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية2016 م .
- 40- هبة الله محمد على عارف : الثقافة الصحية وعلاقتها بالسلوك الصحى للفرق الرياضية المدرسية من (9 - 12) سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية. 2013 م



- 41 هيلين أوشانا أنوي: تأثير برنامج تثقيفي صحي بإستخدام الوسائط المتعددة على السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة السنية من 9-12 سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.2014
- 42 وفيقة مصطفى سالم: تكنولوجيا التعليم والتعلم فى التربية الرياضية، الطبعة الأولى، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2001م.
- 43 يسرى محمد عبد الغنى: تقويم الحالة القوامية لتلاميذ مدارس التربية الخاصة من سن 12-16 سنة،رسالة دكتوراه، 1996م.
- 44- Frank J.: Posture is import ant , www.sct .com 2002.
- 45- G. Deadman(1997): An Analysis of pupils Reflective Writing Within hypermedia framework, Journalof Computer Assisted Learning Voi, 15 No, March .
- 46- Hrysomallis C, Goodman C(2001):A Review of sistance Exercise and posture Realignment ، The Journal Strength&Conditioning Research، 15(3): 385-90
- 47- Hannafin, r, & Saveng, W(1993): Technology in Classroom, The Teachers new Rol And Resistance To It, Education Technology
- 48- Kyle, Higgins & Randll Boone(1991): Hypermedia Cal: Assuplement Tone Elementary School Basal reader program, Journal of special education Teachnology.
- 49- Molly Turner: Fanlty Posture Its Effect and Teatment, Heinemann Medical Book Limited, London 1995.
- 50- Nowotny J, et al (2011): Body posture and syndromes of back pain, The Journal of Ortop Rehabil Traumatol, 13(1):59-71.
- 51- Rudy M. Cast28- Calderhead, J.( 1998): Induction a Research perspective on the professional growth of the newly qualified teacher in the induction of nly Appointed



---

teachers General teaching council for England and wals  
P. NO. 406.

52- Ravindra.S.،coonetilleke، Banna. Richard.(2003): Spinal shape changes Related to posture for the Hong Kong and Indian Populations .applied Ergonomics. Vol6(3).

53- Sussann, A. T. , & John., & John. V. D(1991): Semiotic for Evaluation instructional hypermedia, paper presented at the annual meeting of American education research association, Chicago.

54- <https://qwamy.org/qwamy/>