



جامعة سوهاج  
مجلة سوهاج لعلوم وفنون  
كلية التربية الرياضية  
التربية البدنية والرياضة

## تأثير برنامج تكميلي في التربية الرياضية في تنمية المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لدي طلاب المدارس الثانوية الصناعية بسوهاج

ا.د. إبراهيم البرعي قابيل  
/اشرف أبو الوفا عبد الرحيم

ا.م. د /مها رشوان عبدالله عبدالله  
احمد محمد عبد المجيد

تأثير برنامج تكميلي في التربية الرياضية في تنمية المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لدي طلاب المدارس  
الثانوية الصناعية بسوهاج

د/إبراهيم البرعي قابيل      د/اشرف ابوالوفا عبدالرحيم      ا.م.د/مها رشوان عبدالله      الباحث /احمد محمد عبدالمجيد

---

تأثير برنامج تكميلي في التربية الرياضية في تنمية المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام  
لدى طلاب المدارس الثانوية الصناعية بسوهاج

(\*) ا.د/ إبراهيم البرعي قابيل

(\*\*) ا.د/ اشرف أبو الوفا عبد الرحيم

(\*\*\*) ا.م.د/ مها رشوان عبدالله

(\*\*\*\*) الباحث/ احمد محمد عبدالمجيد

المقدمة ومشكلة البحث:

تمثل التربية الرياضية جانبا مهما من جوانب النظام التعليمي والتي تسعى الي تحسين الاداء الانساني العام من خلال ممارسة منظمه وموجهة لانشطتها المختلفة ، ويأتي الاهتمام بالصحة وسلامة القوام في مقدمة اهداف التربية الرياضية في كافة المراحل التعليمية

ويشير "إبراهيم البرعي" و"محمود عثمان" (٢٠١٩م) (١)، إلى أن الاهتمام بصحة وسلامة القوام ووقايته من الانحرافات والتشوهات القوامية التي قد يتعرض لها الفرد، أحد الأهداف الرئيسية للتربية الرياضية الذي ينبغي أن يحظى بالاهتمام في كافة المؤسسات التعليمية، باعتباره أحد المتطلبات والحقوق الأساسية لكل فرد، وأحد علامات الصحة الجيدة، ومؤشراً لمدى اهتمام المجتمع وحرصه على صحة أبنائه، إذا أراد أن يرقى ويتقدم على أيدي مواطنين أصحاء لا تعوقهم الأمراض عن أداء واجبهم في رقى أمتهم والنهوض بها. (١: ١٦٥)

ويشير "صبحى حسانين" و"محمد عبد السلام" (٢٠٠٣م) (٣٤) إلى أن القوام السليم من شأنه أن يعزز القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية، ويقلل من معدلات الإجهاد البدني على العضلات والمفاصل والأربطة، وأن كثيراً من الأمراض المرتبطة بأجهزة الجسم العضلية والعصبية والعظمية تنتج في الغالب عن عيوب وانحرافات قواميه، وهذا ينعكس سلباً على ميكانيكية الجسم وحسن أدائه لمهامه اليومية، فضلا عن تأثيرات تلك العيوب والانحرافات القوامية على الحالة النفسية والاجتماعية والاقتصادية للفرد. (٣٤: ٥)

\* استاذ المناهج وتدریس التربية الرياضية المتفرغ-كلية علوم الرياضة -جامعة سوهاج.

\*\* استاذ المناهج وتدریس التربية الرياضية -كلية علوم الرياضة-جامعة سوهاج.

\*\*\* أستاذ مساعد بقسم المناهج علوم الصحة الرياضية -كلية علوم الرياضة-جامعة سوهاج.

\*\*\*\* عقيد قوات مسلحة

وفضلاً عن التأثيرات السلبية للانحرافات والتشوهات القوامية على مختلف الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، فإنها تقلل من كفاءة الفرد الحركية، مما يضعف من قدرته على العمل والإنتاج، كما أصبحت العيوب القوامية سبباً في تغيير مستقبل الشباب، إلى الحد الذي اتجهت فيه بعض الدول إلى تغيير نوع الوظيفة أو الاستغناء عن العامل الذي اعتل قوامه لمرض أو إصابة. (٢٧ : ٤)

يشير "أمين الخولى" و"أسامة راتب" (٢٠١٢م) (١٨) إلى أن القوام السليم للفرد يعتمد على قوة عضلات الجسم التي تجعله متزن ميكانيكياً في مواجهة الجاذبية الأرضية، وهذه العضلات تعمل باستمرار وتتطلب قدرًا كافيًا من القوة والطاقة للاحتفاظ بالجسم مستقيماً متزاناً عن طريق ما يعرف بالنعمة العضلية، وأن الانحرافات القوامية تنشأ في الغالب نتيجة لضعف النعمة العضلية للجسم. (١٨ : ٧١)

وإذا كان القوام الجيد يتطلب نمواً عضلياً متزاناً ونعمة عضلية مناسبة، فإنه أيضاً يحتاج إلى جوانب معرفية وانفعالية لا تقل أهمية، وفي هذا الصدد يشير "أمين الخولى" و"أسامة راتب" (٢٠١٢م) (١٨)، إلى أن القوام الجيد للفرد يعتمد على تزويده بالجوانب المعرفية المهمة المتصلة بسلامة القوام وكيفية المحافظة عليه، وإكسابه العادات القوامية الصحيحة، وتنمية وعيه واتجاهاته الإيجابية نحو العادات والممارسات القوامية الصحيحة. (١٨ : ٩٢)

ونظراً لأهمية القوام فقد أُجريت حوله العديد من الدراسات التي استهدفت قوام تلاميذ المدارس، مثل دراسة كل من: "العجيلي الشاوش" (٢٠٠٦م) (١٦)، "عبد الحكيم الماعزى" (٢٠٠٧م) (٢٨)، "إبراهيم البرعى" و"هانى الدسوقي" (٢٠٠٨م) (٢)، "إبراهيم هلال" (٢٠٠٨م) (٨)، "اشرف محمد" (٢٠١٠م) (١٤)، "فايزة محمد" (٢٠١١م) (٣٠)، "عادل عبد الحفيظ" (٢٠١٢م) (٢٦)، "هانى أحمد" (٢٠١٧م) (٤٢)، والتي أظهرت نتائجها ارتفاع نسبة الإصابة بالانحرافات القوامية بين تلاميذ المدارس، والتي تقترب في بعضها من نصف مجموع التلاميذ الذين استهدفتم، بينما تزيد في بعضها الآخر عن نصف مجموع هؤلاء التلاميذ، وأن هذه الانحرافات القوامية تزداد كلما زاد السن وينتج عنها انحرافات أخرى مصاحبة قد يصعب علاجها في مراحل سنية متقدمة.

وإذا كان الاهتمام بسلامة القوام يمثل أهمية لتلاميذ المدارس بصفة عامة، فإن هذا الدور يتعاظم ويكتسب أهمية خاصة لطلاب المدارس الثانوية الصناعية، وذلك نظراً لطبيعة الدراسة بهذه المدارس وما تستلزمها من متطلبات بدنية وتعويضية ينبغي توافرها لهؤلاء الطلاب نتيجة للأوضاع القوامية الثابتة التي يتخذونها أثناء دراستهم العملية وما قد ينتج عنها من انحرافات وتشوهات قوامية، فضلاً عن طبيعة العمل الذي يُعد له خريجوا هذه المدارس

ويعتمد التعليم الفني الصناعي بصفة أساسية في إعداد لطلابه، على التدريبات العملية لمختلف المهارات اليدوية والتقنية التي تتطلبها التخصصات المهنية المختلفة بالمدارس الثانوية الصناعية، والتي تُعد أحد أهم عناصر الإعداد المهني لطلاب هذه المدارس، حيث يخصص لها بالجدول الدراسي عدد (١٦) ساعة بواقع ثلاثة أيام في الأسبوع لطلاب كل سنة من السنوات الدراسية الثلاث بمدارس التعليم الثانوي الصناعي المزدوج (مبارك كول) سابقاً، وعدد (٢٤) ساعة أسبوعياً لكل سنة من السنوات الثلاث لباقي المدارس الثانوية الصناعية الأخرى.

لما كانت التدريبات العملية لطلاب المدارس الثانوية الصناعية تستلزم اتخاذ طلاب هذه المدارس أوضاع قواميه معينة وثابتة لفترات زمنية طويلة تسبب توتراً مرهقاً في العضلات وينتج عنها في الغالب انحرافات في قوام الطلاب، لذا فإن هؤلاء الطلاب بحاجة إلى برامج تعويضية ووقائية- كمطلب أساسي- ضمن برنامج التربية الرياضية المدرسي طوال سنوات الدراسة الثلاث، كما يجب الاهتمام بتزويدهم بالمعارف والمفاهيم والمبادئ المرتبطة بسلامة القوام، وإكسابهم العادات القوامية الصحيحة، وتنمية وعيهم بأهمية القوام السليم وكيفية المحافظة عليه.

وفي حدود ما تم الاطلاع عليه من دراسات سابقة ترتبط بموضوع البحث الحالي، لاحظ الباحث أن بعض هذه الدراسات استهدفت التعرف على الانحرافات القوامية الشائعة لدى طلاب المدارس ووضع برامج لعلاجها، مثل دراسة كل من: إيهاب محمد (٢٠١١م) (٢١)، محمود السيد (٢٠١٢م) (٣٦)، ليلى محمود (٢٠١٣م) (٣٢)، هانى احمد (٢٠١٧م) (٤٢)، بسمة سلام (٢٠١٨م) (٢٢)، ولاء محمد (٢٠٢٢م) (٤٣)، كما اهتمت بعض الدراسات بإعداد برامج تعليمية تتعلق بالتربية الوقائية لتلاميذ المدارس في بعض المجالات بمختلف المراحل التعليمية مثل دراسة كل من: إبراهيم البرعى (٢٠٠٤م) (٤)، إبراهيم البرعى (٢٠٠٥م) (٣)، إبراهيم البرعى وهانى الدسوقي (٢٠٠٨م) (٢)، صلاح الدين عبد الكريم (٢٠٠٨م) (٢٥)، نورا مصيلحي (٢٠١٣م) (٤١)، علياء الحازمي وسهير التونى (٢٠٢٠م) (٢٩)، بينما لم توجه هذه الدراسات اهتماماً كافياً نحو سلامة القوام لطلاب المدارس الثانوية الصناعية.

ولذا فإن البحث الحالي يحاول معالجة هذا القصور من خلال إعداد برنامج تكميلي في التربية الرياضية لطلاب مدارس الثانوية الصناعية في ضوء احتياجاتهم البدنية والتعويضية ودراسة أثره في تنمية المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام وكيفية المحافظة عليه لدى هؤلاء الطلاب

## أهمية البحث والحاجة اليه:

1. الاستجابة لما يطالب به العديد من التربويين من ضرورة العناية بصحة وسلامة القوام لتلاميذ المدارس ووقايتهم من الانحرافات والتشوهات القوامية التي قد يتعرضون لها باعتباره هدفاً رئيسياً من أهداف التربية الرياضية في كافة المراحل التعليمية.
2. عُد البرنامج التكميلي في التربية الرياضية المقترح بمثابة ثقافة وقائية لضمان سلامة القوام لطلاب المدارس الثانوية الصناعية بعد تخرجهم وأثناء ممارستهم العمل المهني.
3. قد يفيد البرنامج التكميلي في التربية الرياضية المقترح مخططي المناهج الدراسية، وذلك بتضمينه الخطة الدراسية لمناهج وأنشطة التربية الرياضية بمدارس التعليم الثانوي الصناعي.
4. قد يفتح هذا البحث المجال أمام الباحثين لإجراء بحوث أخرى مشابهة لإعداد برامج تكميلية وقائية في التربية الرياضية لتخصصات أخرى في ضوء احتياجاتهم ومتطلبات دراستهم حفاظاً على صحة وسلامة قوامهم.

هدف البحث:

يهدف البحث الحال:

إعداد برنامج تكميلي في التربية الرياضية لطلاب المدارس الثانوية الصناعية في ضوء متطلباتهم البدنية والتعويضية ودراسة أثره في تنمية بعض المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام ووقايتهم من الانحرافات القوامية لدى طلاب المدارس الثانوية الصناعية في ضوء متطلباتهم البدنية والتعويضية.

فرض البحث:

يحاول البحث اختبار صحة الفرض التالي:

- يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار التحصيلي في المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

حدود البحث:

تتمثل حدود البحث الحالي في الاتي

١- عينة من طلاب الصف الثالث الثانوي بمدرسة سوهاج الثانوية الزخرفية العسكرية بنين بمدينة سوهاج تخصص نجارة أثاث في العام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ م.

٢- قياس التحصيل المعرفي في المعارف والمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لدى طلاب عينة البحث عند مستويات: التذكر - الفهم - التطبيق  
بعض المصطلحات الواردة بالبحث:

#### البرنامج: Program

تعرفه منظمة اليونسكو UNESCO بأنه "مجموعة منتظمة من الأنشطة والمشروعات والخبرات التي توجه نحو تحقيق أهداف محددة. (٤٥ : ٨٧)

ويقصد بالبرنامج في البحث الحالي أنه: "مجموعة من الوحدات التدريبية والأنشطة والخبرات التعليمية التي سوف يتم تخطيطها وتنظيمها بغرض التعليم والتدريب لتنمية المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام وتحسين ميكانيكية الجسم وتنمية الوعي القوامي لدى طلاب المدارس الثانوية الصناعية"

#### القوام Posture:

"هو المظهر أو الشكل العام الذي يتخذه الجسم ويتحدد بأوضاع المفاصل المختلفة التي يتحكم فيها نغمة الجهاز العضلي". (٦:٤٤)

#### القوام السليم Good Posture:

"هو وجود كل جزء من أجزاء الجسم في الوضع الطبيعي المتناسق مع الجزء الآخر المسلم به تشريحياً بحيث تبذل العضلات أقل جهد ممكن معتمدة على نغمتها العضلية للاحتفاظ بالأوضاع القوامية السليمة". (٢٢:٢٧)

#### 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". (١٤٩:٣٤)

#### النغمة العضلية Muscle Tone:

"هي درجة التوتر الجزئي الدائم غير المرئي لعضلات الجسم التي تساهم في حفظ قوام الجسم في وضعه المعتدل المسلم به من الناحيتين التشريحية والميكانيكية". (٤٤:٧)

- منهج البحث.

نظراً لطبيعة ومتطلبات هذا البحث تم استخدام منهجين هما:

١- المنهج الوصفي (الدراسات المسحية): وذلك للجزء الخاص بإجراءات الدراسة الميدانية الذي يتطلب تحديد المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام لطلاب المدارس الثانوية الصناعية عينة البحث في ضوء متطلباتهم الدراسية.

٢- المنهج التجريبي: وذلك للجزء الخاص بإجراءات الدراسة التجريبية، واعتمد التصميم التجريبي علي مجموعتين متساويتين ومتكافئتين، إحداها تجريبية طبق عليها البرنامج التكميلي المقترح والأخرى ضابطة لم تتعرض لهذا البرنامج، واستخدم أسلوب القياس البعدي للاختبار التحصيلي.

- مجتمع البحث:

تمثل مجتمع هذا البحث في جميع طلاب مدرسة سوهاج الثانوية الزخرفية العسكرية بنين تخصص نجارة أثاث البالغ عددهم (١٢٩) طالباً في العام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ م.

- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية، حيث وقع الاختيار علي طلاب الفرقة الثالثة تخصص نجارة أثاث البالغ عددهم (٨٢) طالباً في العام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ م، وقد تم اختيار طلاب الفرقة الثالثة كونهم في نهاية المرحلة التعليمية وعلي أعتاب التخرج من المدرسة، وأن ما قد يكتسبوه من معارف ومفاهيم وعناصر لياقة بدنية مرتبطة بسلامة القوام، يمكن أن تشكل لديهم ثقافة وقائية للحفاظ علي صحة وسلامة قوامهم بعد التخرج وعند مزاولتهم المهنة، كما يمكن أن تنمي لديهم الوعي بأهمية القوام السليم وكيفية المحافظة عليه، وبعد استبعاد الطلاب غير المنتظمين في الدراسة وعددهم (٢) طالبان، وطلاب عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (١٠) طلاب، أصبح قوام عينة الدراسة الأساسية (٧٠) طالباً، وقد تم تقسيمهم عشوائياً إلي مجموعتين متساويتين ومتكافئتين إحداها تجريبية قوامها (٣٥) طالباً طبق عليهم البرنامج التكميلي المقترح، والأخرى ضابطة قوامها (٣٥) طالباً لم تتعرض لهذا البرنامج، ويوضح جدول (١) توصيف عينة البحث:

#### جدول (١)

##### توصيف عينة البحث

م	عينة البحث	العدد
١	المجموعة التجريبية	٣٥
٢	المجموعة الضابطة	٣٥
٣	عينة الدراسة الاستطلاعية	١٠
٤	إجمالي عدد الطلاب	٨٠

تجانس أفراد عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث للتأكد من توزيعهم توزيعاً إعتدالياً في المتغيرات التالية كما هو موضح بجدول (٢):

- ١- معدلات النمو (السن - الطول - الوزن).
- ٢- مستوى التحصيل المعرفي السابق.

### جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث (ن=٧٠)

م	المعالجة الإحصائية للمتغيرات		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفلطح	الدلالة الإحصائية
	السن	الطول							
١	معدلات النمو	السن	سنة	١٥.٣٤	٠.٨٦	١٥.٠٠	٠.٥٠	٠.٣١-	غير دال
		الطول	سم	١٦١.٠٢	٤.٠٥	١٦١.٠٠	٠.٢٤	٠.٦٣-	غير دال
		الوزن	كجم	٦٢.٥٧	٣.٣٧	٦٣.٠٠	٠.٨٢	٠.٥٨-	غير دال
٢	التحصيل المعرفي	الاختبار المعرفي	درجة	١٩.٨٢	٢.٣٢	١٩.٠٠	٠.٢١	٠.٨٠-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = (٠.٥٦)      ضعف الخطأ المعياري للتفلطح = (١.١٢)

يتضح من نتائج جدول (٢) ما يلي:

- ١- أن قيمة معامل الالتواء لمتغيرات معدلات النمو قيد البحث (السن - الطول - الوزن)، تراوحت ما بين (٠.٥٠ : ٠.٨٢)، وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (٠.٦٣- : ٠.٣١-) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، وهذا يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث من معدلات النمو قيد البحث.
- ٢- أن قيمة معامل الالتواء لمتغير التحصيل المعرفي السابق في الاختبار التحصيلي بلغت (٠.٢١)، وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما بلغت قيمة معامل التفلطح (٠.٨٠-)، وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، وهذه النتائج تشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث في متغير التحصيل المعرفي السابق.

تكافؤ مجموعتي البحث:

استخدام الباحث اختبار " ت " T test لإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث، وذلك كما هو موضح بجدول (٣).

### جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث. (ن = ١ = ٢ = ٣٥)

الدالة الإحصائية	قيمة " ت "	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالجة الإحصائية		م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحابي				
غير دالة	٠.٢٧	٠.٨٦	١٥.٣١	٠.٨٧	١٥.٣٧	سنة	السن	معدلات النمو	١
غير دالة	٠.٥٩	٤.٢١	١٦٠.٧١	٣.٨٢	١٦١.٢٨	سم	الطول		
غير دالة	٠.٩٢	٣.٥٢	٦٢.٩٤	٣.٢٢	٦٢.٢٠	كجم	الوزن		
غير دالة	١.٠٢	٢.٤٢	١٩.٥٤	٢.٢١	٢٠.١١	درجة	التحصيل المعرفي السابق		٢

قيمت " ت " الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ١,٦٩

يتضح من نتائج جدول (٣) عدم وجود فروق حالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمتغيرات البحث، حيث تراوحت قيمة " ت " المحسوبة ما بين (٠.٢٧ - ١.٥٠)، وهي جميعاً أقل من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث، والتي يمكن أن يكون له تأثير في نتائج البحث.

مواد وأدوات البحث:

أولاً: مواد البحث:

تمثلت مواد هذا البحث في الآتي:

١- قائمة المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام لطلاب المدارس الثانوية الصناعية تخصص نجارة أثاث في ضوء متطلباتهم الدراسية (من إعداد الباحث).

٢- البرنامج التكميلي المقترح في التربية الرياضية لطلاب المدارس الثانوية الصناعية نجارة أثاث في ضوء متطلباتهم الدراسية (من إعداد الباحث).

٣-الدليل الإرشادي للمعلم في البرنامج التكميلي المقترح ( من إعداد الباحث).

وقد قام الباحث بإعداد مواد البحث السابقة، وفيما يلي توضيح لما قام به الباحث:

(١) قائمة المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام لطلاب المدارس الثانوية الصناعية تخصص نجارة أثاث في ضوء متطلباتهم الدراسية:

لما كان البحث الحالي يهدف إلى إكساب طلاب عينة البحث المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام، وتنمية وعيهم القوامي، كان من الضروري تحديد تلك المعارف والمفاهيم، ولتحديد ذلك قام الباحث بالخطوات التالية:

أ) الاطلاع على بعض الكتب والمراجع المتخصصة في تربية القوام والتربية الوقائية، وذلك بهدف تكوين خلفية نظرية عن الدور الوقائي لبرامج التربية الرياضية في الحفاظ على سلامة القوام ووقايتهم من التشوهات والانحرافات القوامية التي قد يتعرض لها مثل دراسة كل من: أحمد شوقي (٢٠٢٢) (٩)، إبراهيم البرعي (٢٠٢٠) (٦)، أحمد سليمان (٢٠٢٠) (١٢)، إبراهيم البرعي، محمود عثمان (٢٠١٩) (١)، إليس ألفي (٢٠١٨) (١٧)، أحمد عاطف (٢٠١٥) (١٠)، إيهاب عماد الدين (٢٠١٣) (١٩)، إبراهيم البرعي (٢٠٠٤) (٤)، إقبال رسمي (٢٠٠٧) (١٥)، إبراهيم البرعي، هاني الدسوقي (٢٠٠٨) (٢)، شعبان حلمي: (٢٠٠٩) (٢٤)، محمد صبحي، محمد عبدالسلام (٢٠٠٣) (٣٤)، منال محمددين (٢٠٠٢) (٣٧)، نجاح السعدي (١٩٩٩) (٤٠)، مني عبدالصبور (١٩٩٧) (٣٩)، منال أمين (١٩٩٧) (٣٨)، لمياء شعبان (١٩٩٧) (٣١).

ب) الاطلاع على بعض البحوث والدراسات السابقة: قام الباحث بالاطلاع على بعض البحوث والدراسات السابق ذات الصلة بموضوع البحث الحالي والتي يمكن الاستفادة منها في اشتقاق قائمة المعارف والمفاهيم التي ينبغي تنميتها لدى طلاب عينة البحث، ومن هذه الدراسات والبحوث دراسة كل من: "ليزا الحوفى" (٢٠١٧) (٣٣)، "إيهاب عماد الدين" (٢٠١٣) (١٩)، "حمزة الشعالي" (٢٠١٢) (٢٣)، "اسماء نوفل" (٢٠١١) (١٣)، إبراهيم البرعي (٢٠٠٥) (٣)، إبراهيم البرعي (١٩٩٣) (٥).

ج) المقابلات الشخصية مع بعض القائمين بالتدريس من معلمي وموجهي التربية الرياضية، وبعض المتخصصين في كليات التربية الرياضية: حيث وجه إليهم السؤال التالي: ما المعارف والمفاهيم التي يجب أن يكتسبها طلاب المدارس الثانوية الصناعية بصفة عامة وطلاب تلك المدارس تخصص نجارة أثاث بصفة خاصة عن سلامة القوام في ضوء متطلباتهم الدراسية؟

ومن خلال الإجابة عن هذا السؤال تكونت لدى الباحث صورة عامة لما ينبغي أن يدرسه الطالب لكي يكتسب هذه المعارف والمفاهيم وينمو لديه الوعي بأهمية القوام السليم وكيفية المحافظة على سلامته.

د) دراسة خصائص نمو طلاب المرحلة السنية قيد الدراسة: نظراً لأن المتعلم هو محور العملية التعليمية، لذا فإنه ينبغي مراعاة خصائص نمو هذا المتعلم من الناحية الجسمية والعقلية والانفعالية عند إعداد أي مقرر دراسي، حيث تفيد دراسة هذه الخصائص القائمين بالتدريس ببصيرة بمن حاجات المتعلمين ومتطلبات نموهم، وقد أفادت دراسة تلك الخصائص في تحديد المعارف والمفاهيم التي ينبغي أن يكتسبها طلاب عينة البحث عن سلامة القوام وكيفية المحافظة عليه.

هـ) تصنيف المعارف والمفاهيم التي تم التوصل إليها وعرضها على السادة المحكمين: من خلال الخطوات السابقة تم تصنيف المعارف والمفاهيم التي تم التوصل إليها بطريقة منطقية ومرتبة ووضعها في قائمتين ، الأولى تضم المفاهيم الرئيسية من سلامة القوام، والثانية تضم المفاهيم الفرعية لكل مفهوم رئيسي، وقد تم عرض القائمتين اللتين تم التوصل إليها في صورة استطلاع رأي (ملحق ٢)، على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين بكليات التربية الرياضية (ملحق ١)، وذلك بهدف أخذ رأيهم حول مدى مناسبة هذه المفاهيم لطلاب الصف الثالث الثانوي الصناعي تخصص نجارة أثاث، ومدى أهميتها لتنمية وعيهم القوامي في ضوء متطلباتهم الدراسية.

و) تحديد المعارف والمفاهيم التي ينبغي أن يكتسبها طلاب عينة البحث عن سلامة القوام.  
بعد الانتهاء من عرض استطلاع الرأي على السادة المحكمين، تم تفرغ البيانات طبقاً لما يلي:  
- تم استخدام التكرارات والنسبة المئوية، وذلك لحساب درجة الاستجابة لكل مفهوم.  
- تم استبعاد المفهوم (الرئيسي أو الفرعي) الذي تقل استجابته عن (٧٥%)، وذلك حسب رأي السادة المحكمين ، ويوضح ذلك جدولي (٤)،(٥).

#### جدول (٤)

التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة المحكمين حول المعارف والمفاهيم الرئيسية المرتبطة بسلامة القوام لطلاب المدارس الثانوية الصناعية تخصص نجارة أثاث في ضوء متطلباتهم الدراسية

(ن = ١٠)

م	المفاهيم	التكرارات	النسبة المئوية
١	القوام الجيد وأهميته	١٠	٪١٠٠
٢	الانحرافات القوامية وأسبابها	١٠	٪١٠٠
٣	العادات والأوضاع القوامية الصحيحة	١٠	٪١٠٠
٤	الملابس وأهمية ملائمتها للقوام	١٠	٪١٠٠
٥	اللياقة البدنية وأهميتها لسلامة القوام	١٠	٪١٠٠
٦	التغذية السليمة وأهميتها للحفاظ على سلامة القوام	٩	٪٩٠

جدول (٥)

التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة المحكمين حول المعارف والمفاهيم الفرعية لكل مفهوم رئيس مرتبط بسلامة القوام لطلاب المدارس الثانوية الصناعية تخصص نجارة أثاث في ضوء متطلباتهم الدراسية. (ن = ١٠)

م	المفهوم الرئيسي	المفاهيم الفرعية	التكرارات	النسبة المئوية
١	القوام الجيد وأهميته	- مفهوم القوام	١٠	٪١٠٠
		- مفهوم القوام الجيد	١٠	٪١٠٠
		- مظاهر ومواصفات القوام الجيد	١٠	٪١٠٠
		- أهمية القوام الجيد	١٠	٪١٠٠
٢	الانحرافات القوامية وأسبابها	- مفهوم الانحراف او التشوه القوامي	١٠	٪١٠٠
		- أنواع درجات الانحراف القوامية	٩	٪٩٠
		- أسباب الانحرافات القوامية	٩	٪٩٠
		- الانحرافات القوامية المرتبطة بالأداء المهني لطلاب المدارس الثانوية الصناعية تخصص نجارة أثاث	١٠	٪١٠٠

تابع: جدول (٥)

التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة المحكمين حول المعارف والمفاهيم الفرعية لكل مفهوم رئيس مرتبط بسلامة القوام لطلاب المدارس الثانوية الصناعية تخصص نجارة أثاث في ضوء متطلباتهم الدراسية. (ن = ١٠)

تأثير برنامج تكميلي في التربية الرياضية في تنمية المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لدي طلاب المدارس  
الثانوية الصناعية بسوهاج

د. إبراهيم البرعي قابيل / د. اشرف ابو الوفا عبدالرحيم / م. د/ مها رشوان عبدالله / الباحث / احمد محمد عبدالمجيد

م	المفهوم الرئيسي	المفاهيم الفرعية	التكرارات	النسبة المئوية
٣	العادات والأوضاع القوامية الصحيحة	- وضع الوقوف الصحيح .	١٠	٪١٠٠
		- الجلسة الصحيحة أثناء القراءة أو الكتابة.		
		- المواصفات الصحيحة للمقاعد والمكاتب المستخدمة أثناء الجلوس عند القراءة أو الكتابة.	١٠	٪١٠٠
		- الجلوس الصحيح بالنسبة لمصدر الضوء أثناء القراءة أو الكتابة.	٩	٪٩٠
		- الجلوس الصحيح عند استخدام الحاسب الآلي	٩	٪٩٠
		- حمل الأشياء أو الأثقال بطريقة صحيحة.	١٠	٪١٠٠
		- حمل الأشياء أو الأثقال عند تناولها من على الأرض بطريقة صحيحة.	١٠	٪١٠٠
٤	الملابس وملاءمتها لسلامة القوام	- ارتداء الملابس الملائمة لحركة الجسم أثناء العمل المهني.	١٠	٪١٠٠
		- خطورة ارتداء الملابس الضيقة على سلامة القوام	١٠	٪١٠٠
		- مواصفات الحذاء الجيد من ناحية المقاس والارتفاع	٩	٪٩٠
		- مفهوم اللياقة البدنية	٩	٪٩٠
٥	اللياقة البدنية وأهميتها لسلامة القوام	- عناصر اللياقة البدنية وأهميتها	٨	٪٨٠
		- أهمية النشاط الرياضي لاكتساب اللياقة البدنية والمحافظة على سلامة القوام	٨	٪٨٠
		- التمرينات البدنية وأهميتها لسلامة القوام	٨	٪٨٠
		- مفهوم التمرينات التعويضية وأهميتها في المحافظة على سلامة القوام ووقايته من الانحرافات القوامية	٩	٪٩٠
		- النعمة العضلية وأهميتها للحفاظ على سلامة القوام	٨	٪٨٠
٦	التغذية السليمة وأهميتها للحفاظ على سلامة القوام	- الغذاء الجيد وأهميته	٩	٪٩٠
		- مكونات الغذاء الجيد	١٠	٪١٠٠
		- أهمية وجبة الإفطار	٨	٪٨٠
		- أهمية التغذية السليمة للمحافظة على سلامة القوام	٩	٪٩٠

يتضح من نتائج جدولي (٤)، (٥)، أن نسبة اتفاق السادة المحكمين حول مدى مناسبة المفاهيم المرتبطة بسلامة القوام التي ينبغي أن يزود بها طلاب المدارس الثانوية الصناعية عينه البحث تراوحت ما بين ( ٩٠٪ - ١٠٠٪ ) بالنسبة للمفاهيم الرئيسية، بينما تراوحت نسبة اتفاهم حول المفاهيم الفرعية المرتبطة بكل مهوم رئيسي ما بين (٨٠٪ - ١٠٠٪)، مما يشير إلى أهمية هذه المفاهيم بالنسبة لعينة البحث، وقد ارتضى الباحث بنسبة (٧٥٪) لقبول المفهوم وذلك حسب رأي السادة المحكمين.

٢ - البرنامج التكميلي المقترح في التربية الرياضية لطلاب المدارس الثانوية الصناعية تخصص نجارة أثاث في ضوء متطلباتهم الدراسية:

لبناء البرنامج التكميلي المقترح في التربية الرياضية لطلاب المدارس الثانوية الصناعية تخصص نجارة أثاث، قام الباحث بالخطوات التالية:  
تحديد الأهداف العامة للبرنامج:

كان الهدف الأساسي للبرنامج التكميلي المقترح في هذه الدراسة هو اكتساب طلاب عينة البحث للمعارف والمفاهيم وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بسلامة القوام في ضوء متطلباتهم الدراسية وتنمية الوعي القوامي لدى هؤلاء الطلاب.

وعلى ضوء ما سبق أمكن تحديد الأهداف العامة للبرنامج كالتالي:

١ - الأهداف المعرفية:

وتتمثل في مساعدة الطلاب على اكتساب المعارف والحقائق والمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام، باعتبارها جزء من الثقافة الوقائية لحمايتهم من المخاطر التي قد يتعرضون لها نتيجة الممارسات المتعلقة بالمهنة والتي تتطلبها طبيعة البحث، وذلك من خلال:

- اكتساب معارف ومفاهيم تتعلق بمفهوم القوام الجيد وأهميته.
- اكتساب معارف ومفاهيم تتعلق بالانحرافات القوامية وأسبابها ودرجاتها.
- اكتساب معارف ومفاهيم تتعلق بالعادات والأوضاع القوامية الصحيحة.
- اكتساب معارف ومفاهيم تتعلق باللياقة البدنية وأهميتها لسلامة القوام.
- اكتساب معارف ومفاهيم تتعلق بالتغذية السليمة وأهميتها لضمان سلامة القوام.

٢ - الأهداف المهارية:

وتتمثل في مساعدة الطلاب على اكتساب المهارات اللازمة للحفاظ على سلامة القوام ووقايته من الانحرافات والتشوهات القوامية التي قد يتعرض لها وذلك من خلال:

- اكتساب الطلاب العادات والأوضاع القوامية الصحيحة وممارستها خلال تدريباتهم العملية.
- اكتساب الطلاب العادات القوامية الصحيحة في الوقوف والجلوس والرقود والمشي.
- اكتساب الطلاب العادات القوامية الصحيحة لطريقة حمل الاشياء او الانتقال من الارض وكيفية تناولها من الاماكن المرتفعة

### ٣- الأهداف الوجدانية:

وتتمثل في الآتي:

- تشكل اتجاهات إيجابية لدى الطلاب نحو القوام الجيد وأهميته.
  - تنمية الوعي لدى الطلاب بأهمية القوام الجيد لصحة الفرد وكيفية المحافظة على سلامته.
  - تنمية وعي الطلاب بأهمية ممارسة النشاط الرياضي والحرص على ممارسة التمرينات البدنية التعويضية لضمان سلامة القوام ووقايته من الانحرافات القوامية التي قد يتعرضون لها.
  - تنمية الرغبة لدى الطلاب في امتلاك قوام سليم والمحافظة على سلامته
- ب- ضبط البرنامج والتأكد من صلاحيته:

بعد إعداد البرنامج التكميلي المقترح في صورته الأولية، ثم عرضه على مجموعة السادة المحكمين الذين عرضت عليهم قائمة المعارف والمفاهيم وقائمة المتطلبات البدنية والتعويضية المرتبطة بسلامة القوام، وبعد إجراء التعديلات والملاحظات التي أشار إليها السادة المحكمين قام الباحث بتطبيق درسين من دروس البرنامج لمجموعة الدراسة الاستطلاعية من طلاب الصف الثالث بمدرسة سوهاج الثانوية الزخرفية تخصص نجارة أثاث ولوحظ تجاوب الطلاب وتفهمهم للأهداف المرجو تحقيقها ولخطوات السير في كل درس، وبذلك تم التأكد من صلاحية البرنامج للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية بعد أخذه صورته النهائية (ملحق ٤).

الدليل الإرشادي للمعلم في البرنامج المقترح:

تم إعداد دليل إرشادي للمعلم في البرنامج المقترح في صورته الأولية على ما يلي:

أ- مقدمه عن البرنامج وأهميته والموضوعات التي يتناولها وأهميتها لطلاب عينة البحث.

ب- الأهداف العامة للبرنامج.

ج- خطة تدريس كل درس من دروس البرنامج.

د- أنشطة التعلم والتعلم التي يمكن القيام بها لتحقيق أهداف البرنامج.

هـ- أساليب التقويم التي يمكن استخدامها لتقويم تعلم الطلاب في موضوعات البرنامج.

ضبط الدليل والتأكد من صلاحيته:

بعد إعداد الدليل الإرشادي للمعلم في صورته المبدئية، ثم عرضه على السادة المحكمين الذين سبق وأن عرض عليهم البرنامج المقترح، وذلك بهدف معرفة آرائهم وملاحظاتهم حول هذا الدليل من حيث مدى كفاية محتوياته من حيث الأهداف والأنشطة المقترحة، ومدى اتساقه مع البرنامج المقترح، وقد أبدى السادة المحكمين اتفاقهم على صلاحية الدليل وكفايته لموضوعات البرنامج المقترح، وبذلك أخذ الدليل صورته النهائية (ملحق ٥).

ثانياً: أدوات البحث: تمثلت أدوات هذا البحث في الاختبار التحصيلي في المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام لطلاب عينة البحث.

لإعداد الاختبار التحصيلي قام الباحث بالخطوات التالية.

(أ) تحديد الهدف من الاختبار.

(ب) تحديد المستويات التي يقيسها الاختبار.

(ج) تحديد نوع أسئلة الاختبار.

(د) وضع تعليمات الاختبار.

(هـ) تحديد نظام تقدير الدرجات وطريقة التصحيح.

(و) عرض الصورة المبدئية للاختبار على مجموعة من السادة المحكمين.

(ز) التجربة الاستطلاعية للاختبار للتأكد من وضوح تعليماته وحساب زمن تطبيقه وصدقه وثباته ومعامل السهولة والصعوبة لأسئلته.

(ح) التوصل إلى الصورة النهائية للاختبار.

وفيما يلي توضيح لكل خطوة من الخطوات السابقة:

أ- تحديد الهدف من الاختبار.

هدف هذا الاختبار قياس مستوى تحصيل طلاب الصف الثالث الثانوي بمدرسة سوهاج الثانوية  
الزخرافية العسكرية بنين تخصص نجارة أثاث - عينة البحث - للمعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة  
القوام المتضمنة بالبرنامج التكميلي المقترح.

ب- تحديد المستويات التي يقيسها الاختبار.

اقتصر قياس تحصيل طلاب عينة البحث للمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام المتضمنة بالبرنامج  
التكميلي المقترح على المستويات الثلاث الأولى من المجال المعرفي حسب تقسيم بلوم Bloom  
للأهداف المعرفية وهي: التذكر - الفهم - التطبيق.

ج- تحديد نوع أسئلة الاختبار:

تضمن الاختبار التحصيلي في هذا البحث (٥٠) سؤالاً، جاءت في ثلاثة انواع من الأسئلة  
هما: أسئلة الصواب والخطأ - أسئلة الاختيار من متعدد، وأسئلة اكمل، وقد وضعت أسئلة الاختبار  
بحيث تغطي كل مجموعة منها مستوى معيناً من مستويات الأهداف التي يقيسها هذا الاختبار، وكانت  
كالتالي:

- أسئلة تقيس مستوى التذكر: وتكونت من ( ١٤ سؤالاً)، وتمثله الأسئلة (من ١ - ١٤).

- أسئلة تقيس مستوى الفهم: واشتملت على (٢٠ سؤالاً) ، وتمثله الأسئلة (من ١٥ - ٣٤).

- أسئلة تقيس مستوى التطبيق وتكونت من (١٦ سؤالاً) ، وتمثله الأسئلة (من ٣٥ - ٥٠).

د- وضع تعليمات الاختبار:

تضمن الاختبار مجموعة من التعليمات التي تساعد الطالب في كيفية الإجابة عن أسئلته،  
وروعي أن تكون هذه التعليمات واضحة وسهلة الفهم، وقد تم وضعها في الصفحة الأولى للاختبار.

هـ- نظام تقدير الدرجات وطريقة التصحيح:

تم تحديد درجة واحدة لكل سؤال من أسئلة الاختبار تكون إجابة الطالب عنه صحيحة، وبذلك  
تكون الدرجة الكلية للاختبار (٥٠) درجة.

و- عرض الصورة المبدئية للاختبار على مجموعة من السادة المحكمين:

بعد إعداد الصورة المبدئية للاختبار التحصيلي، تم عرضه على مجموعه ممن السادة المحكمين الذين  
سبق لهم الاطلاع على البرنامج المقترح والدليل الإرشادي للمعلم. وذلك بهدف التعرف على الآتي:

- وضوح تعليمات الاختبار.
  - صحة الصياغتين اللغوية والتخصصية لأسئلة الاختبار.
  - الاتساق بين أسئلة الاختبار وموضوعات البرنامج.
  - صلاحية كل سؤال لقياس ما وضع من أجله.
  - ملاءمة الاختبار لمستوى طلاب البحث.
- وقد اتفقت آراء السادة المحكمين على وضوح تعليمات الاختبار وصحة صياغة أسئلته واتساقها مع موضوعات البرنامج، كما أبدى بعض السادة المحكمين بعض الملاحظات بشأن إعادة صياغة بعض الأسئلة، وبعد إجراء التعديلات التي أبدأها بعض السادة المحكمين، يكون الاختبار قد اكتسب صدقاً منطقياً (الصدق الظاهري) من وجهة نظر السادة المحكمين، وبذلك أصبح الاختبار قابلاً للتطبيق على طلاب المجموعة الاستطلاعية لحساب الزمن اللازم لتطبيقه وحساب صدقه وثباته ومعاملتي السهولة والصعوبة لأسئلته.

#### ز- التجربة الاستطلاعية للاختبار:

استهدفت التجربة الاستطلاعية للاختبار ما يلي:

- التأكد من وضوح تعليمات الاختبار وحساب زمن تطبيقه .
  - حساب صدق الاختبار.
  - حساب ثبات الاختبار.
  - حساب معاملي السهولة والصعوبة لأسئلة الاختبار.
- وقد تم تطبيق الاختبار على أفراد المجموعة الاستطلاعية والتي بلغ عددها (١٠) طلاب من طلاب الصف الثالث الثانوي بمدرسة سوهاج الثانوية الزخرفية بنين تخصص نجارة أثاث، ومن خارج عينة البحث الأصلية، وقد كانت تعليمات الاختبار واضحة للطلاب، وتم الرد على بعض استفسار الطلاب بشأن بعض الكلمات والمصطلحات الواردة بأسئلة الاختبار والتأكد من فهمهم لها.

زمن الاختبار:

تم تحديد الزمن اللازم للإجابة عن أسئلة الاختبار بناءً على الزمن الذي استغرقه (٧٠%) من طلاب عينة الدراسة الاستطلاعية في الإجابة عن أسئلة الاختبار، والذي قدر بـ (٦٠) دقيقة.

صدق الاختبار:

### لحساب صدق الاختبار التحصيلي قيد البحث على نوعين من الصدق هما:

١- الصدق الظاهري (صدق وصفي).

وتمثل هذا النوع من الصدق في اتفاق السادة المحكمين على صلاحية الاختبار للتطبيق على عينة البحث (صدق المحكمين)، وأن الاختبار صادق لقياس ما وضع لقياسه.

٢- الصدق الذاتي (الصدق الإحصائي).

ويقدر هذا النوع من الصدق بالجزر التربيعي لمعامل الثبات، وقد وجد أنه يساوي (٠.٩١)، وهذا يشير إلى أن الاختبار التحصيلي المستخدم في هذا البحث يتمتع بدرجة عالية من الصدق، وهو ما يؤيد ما تفق عليه السادة المحكمين في أن الاختبار صالح لقياس مستوى التحصيل المعرفي لطلاب عينة البحث في المعارف والمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام المتضمنة بالبرنامج التكميلي المقترح.

ثبات الاختبار التحصيلي:

للتأكد من ثبات الاختبار التحصيلي قيد البحث، تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية، وبفارق زمني مدته (٧) أيام تقريباً من التطبيق الأول، ثم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، ويوضح جدول (٨) هذه النتائج.

### جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبار التحصيلي قيد البحث (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر	الدلالة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
الاختبار التحصيلي	درجة	١٩.٩١	١.٧٢	٢٠.٨٧	١.٤٤	٠.٨٣	دال

قيمة (ر) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني في متغير التحصيل المعرفي قيد البحث، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٨٣)، وهو أكبر من قيمة (ر) الجدولية عن مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على ثبات الاختبار التحصيلي قيد البحث وصلاحيته للتطبيق على عينة البحث

تحديد معاملي السهولة والصعوبة لأسئلة الاختبار:

لحساب معاملي السهولة والصعوبة استخدام الباحث المعادلات التالية:

$$\frac{\text{ص}}{\text{ص} + \text{خ}} = \text{معامل السهولة}$$

معامل الصعوبة =  $1 - \text{معامل السهولة}$ .

**حيث:** ص = عدد الإجابات الصحيحة عن كل سؤال.

خ = عدد الإجابات الخطأ عن كل سؤال.

وبحساب معامل السهولة لأسئلة الاختبار تبين أنها قد تراوحت ما بين (٠,٣٣ ، ٠,٦٠) ، بينما تراوحت معاملات الصعوبة لتلك الأسئلة ما بين (٠,٣١ ، ٠,٦٢) (ملحق ٦).

وبناءً على النتائج السابقة، فإن أسئلة الاختبار تُعد متفاوتة في نسبة السهولة ونسبة الصعوبة، حيث روعى عند إعدادها أن يكون بعضها للطالب الضعيف، وغالبيتها للطالب المتوسط وفوق المتوسط، وبعضها للطالب المتفوق، وذلك لمراعاة الفروق الفردية بين الطلاب.

٢- الصورة النهائية للاختبار التحصيلي:

من خلال الخطوات السابقة تم التوصل إلى الصورة النهائية للاختبار التحصيلي الذي تم تطبيقه على عينه البحث في الدراسة التجريبية (ملحق ٧).

ثالثاً: إجراءات الدراسة التجريبية:

سارت تجربة البحث الحالي وفق الإجراءات والخطوات التالية .

١- الهدف من تجربة البحث.

استهدفت تجربة البحث الحالي التعرف على تأثير تطبيق البرنامج التكميلي المقترح في التربية لطلاب مدرسة سوهاج الثانوية الزخرفية بنين تخصص نجارة أثاث في تنمية بعض المعارف والمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام ووقايته من الانحرافات القوامية لدي طلاب عينة البحث.

٢- التصميم التجريبي المستخدم:

اعتمد التقييم التجريبي للبحث على مجموعتين متساويتين ومتكافئتين، إحداهما تجريبية طبق عليها البرنامج التكميلي المقترح، والأخرى ضابطة لم تتعرض لهذا البرنامج، واستخدم أسلوب القياس البعدي للمجموعتين في الاختبار التحصيلي

٣- تطبيق البرنامج التكميلي المقترح: في الفترة من ٢٠٢٤/١٠/٥ م حتى ٢٠٢٤/١٢/١٩ م.

تم تطبيق البرنامج التكميلي المقترح ضمن برنامج النشاط الداخلي أثناء فترة الراحة بين الدروس (الفسحة المدرسية)، باعتباره نشاطاً تكميلياً (لا صفياً) في التربية الرياضية، وقد قام بالتطبيق معلم التربية الرياضية بالمدرسة بعد أن أبدى موافقته على تولي تنفيذ تجربة البحث، وقد تم معه استعراض الهدف من تجربة البحث والخطة الزمنية لتنفيذها، كما تم إعداد دليل إرشادي للمعلم البرنامج المقترح، وتم تزويد المعلم القائم بالتدريس بهذا الدليل والتأكد على أهمية وضرورة الاستعانة به طوال فترة تطبيق البرنامج، وقد لمس منه الباحث تجاوباً في هذا الشأن، وقد استغرق تنفيذ تجربة البحث (٣) أسابيع تقريباً بواقع (٢) درسين أسبوعاً، وكان زمن كل لقاء (٣٠) دقيقة تقريباً.

بعد الانتهاء عن تطبيق البرنامج التكميلي المقترح في هذا البحث تم إجراء القياسات البعدية للاختبار التحصيلي والاختبارات البدنية ومقياس الوعي القوامي وذلك للمجموعتين التجريبية والضابطة في الفترة من ٢٠٢٤/١٢/٢١ م الى ٢٠٢٤ / ١٢ / ٢٤ م.

#### رابعاً: المعالجات الإحصائية:

بعد الانتهاء من إجراء القياسات البعدية، ثم تفرغ البيانات الخاصة بالاختبار التحصيلي والاختبارات البدنية ومقياس الوعي القوامي للمجموعتين التجريبية والضابطة في جداول خاصة بكل مجموعة على حدة، وقد استعان الباحث ببرنامج الحاسب الألي SPSS في معالجة البيانات عن طريق المعاملات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي - الوسيط الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل التفلطح - معامل ارتباط لبيرسون Person اختبار (ت) T test للتعرف على دلالة الفروق بين المتوسطات

#### نتائج الدراسة التجريبية :

#### نتائج مجموعتي البحث في الاختبار التحصيلي

يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار التحصيلي في المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

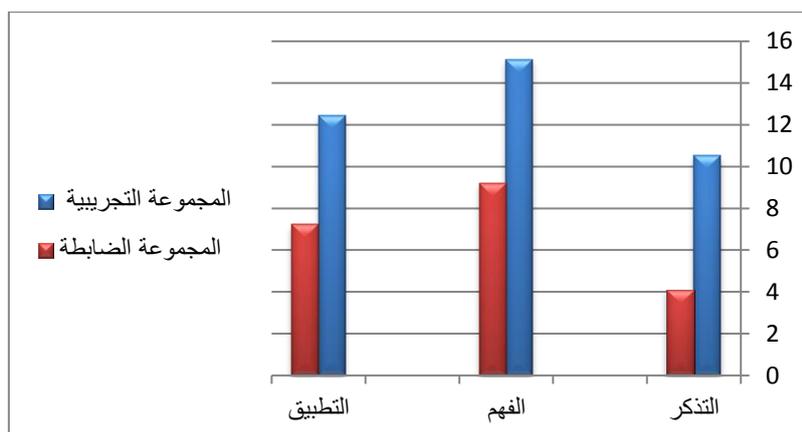
ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة كل علي حدة، في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي عند مستوي التذكر والفهم والتطبيق كل علي حدة وكذلك للاختبار ككل، ثم استخدام اختبار "T test" لحساب دلالة الفروق بين متوسطين غير مرتبطين، ويوضح جدول (١٢) هذه النتائج.

#### جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات مجموعتي البحث في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي  
 (ن = ١ = ٢ ن = ٣٥)

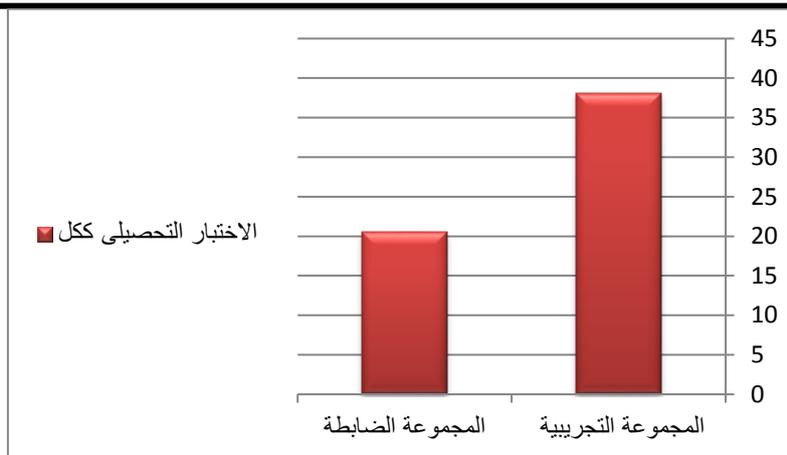
الدالة الإحصائية (٠.٠٥)	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		التطبيق مستويات الاختبار
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	١٣.٨١	١.٦٧	١٠.٥٢	٢.١٣	٤.١١	التذكر
دالة	١٠.٦٨	٢.٢٦	١٥.١٣	٢.٣٤	٩.١٨	الفهم
دالة	٩.٩٦	٢.١٤	١٢.٤٦	٢.٢٠	٧.٢٢	التطبيق
دالة	١٣.٠١	٦.٠٣	٣٨.١١	٤.٧٧	٢٠.٥١	الاختبار ككل

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ١,٦٩



شكل (١)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات مجموعتي البحث في التطبيق البعدي لمفردات الاختبار التحصيلي عند مستويات (التذكر - الفهم - التطبيق)



شكل (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات مجموعتي البحث في التطبيق البعدي  
لمفردات الاختبار التحصيلي ككل

تشير نتائج جدول (١٢) وشكل (١، ٢) إلي ما يلي:

بالنسبة لمستوي التذكر:

أ) متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية أكبر بكثير من متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي في المفاهيم المرتبطة بسلامة القوام عند مستوي التذكر، حيث بلغ متوسط درجات المجموعة التجريبية (١٠.٥٢) درجة، بينما بلغ متوسط درجات المجموعة الضابطة (٤.١١)، من النهاية العظمي لدرجات هذا المستوي وقدرها (١٤) درجة.

ب) وجود فرق دال إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي عند مستوي التذكر، لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٣.٨١)، وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٦٨).

بالنسبة لمستوي الفهم:

أ) متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية أكبر بكثير من متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي في المفاهيم المرتبطة بسلامة القوام عند مستوي الفهم، حيث بلغ متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية (١٥.١٣) درجة، بينما

بلغ متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة (٩.١٨) درجة من النهاية العظمي لدرجات هذا المستوي وقدرها (٢٠) درجة .

ب) وجود فرق دال إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي عند مستوي الفهم، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٠.٦٨)، وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٦٨).

#### بالنسبة لمستوي التطبيق:

أ- متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية أكبر بكثير من متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة من التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي في المفاهيم المرتبطة بسلامة القوام عند مستوي التطبيق، حيث بلغ متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية (١٢.٤٦) درجة، بينما بلغ متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة (٧.٢٢) درجة، من النهاية العظمي لدرجات هذا المستوي وقدرها (١٦) درجة.  
ب- وجود فرق دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي عند مستوي التطبيق لصالح طلاب المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٩.٩٦)، وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٦٨).

#### بالنسبة للاختبار التحصيلي ككل:

أ- متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية أكبر بكثير من متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي في المفاهيم المرتبطة بسلامة القوام ككل، حيث بلغ متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية (٣٨.١١) درجة، بينما يبلغ متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة (٢٠.٥١) درجة، من النهاية العظمي لدرجات الاختبار ككل وقدرها (٥٠) درجة.

ب- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي ككل، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٣.٠١)، وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٦٨).

ويتضح من النتائج السابقة أن البرنامج التكميلي المقترح كان تأثير واضح في ارتفاع مستوي تحصيل طلاب المجموعة التجريبية للمعارف والمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام المتضمنة به عند مستويات التذكر والفهم والتطبيق، وكذلك بالنسبة للاختبار التحصيلي ككل، مما يجعل من الممكن قبول صحة الفرض الأول من فروض البحث.

ثانياً : مناقشة نتائج البحث وتفسيرها:

مناقشة وتفسير نتائج البحث علي الاختبار التحصيلي:

من خلال عرض النتائج السابقة الخاصة بصحة فرض البحث والمتعلقة بأداء مجموعتي البحث علي الاختبار التحصيلي بجدول (١٢)، يتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) بين متوسطات درجات طلاب مجموعتي التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي للمعارف والمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام عند مستويات (التذكر - الفهم - والتطبيق) والاختبار التحصيلي ككل، لصالح طلاب المجموعة التجريبية، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، وذلك لجميع مستويات الاختبار التحصيلي (التذكر - الفهم - والتطبيق) وكذلك الاختبار التحصيلي ككل، ونظراً لضبط المتغيرات غير التجريبية التي يمكن أن تؤثر في تجربة البحث، فإن هذا الفرق يمكن أن يعزى أثره إلي تطبيق البرنامج التكميلي المقترح في التربية الرياضية علي طلاب المجموعة التجريبية، فأن هذا البرنامج قد أدى إلي ارتفاع مستوي تحصيل المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام لدي طلاب المجموعة التجريبية، مقارنة بطلاب المجموعة الضابطة الذين لم يتعرضوا لدراسة هذا البرنامج.

وتتفق النتائج السابقة التي توصل إليها البحث الحالي مع نتائج بعض الدراسات السابقة مثل دراسة كل من إبراهيم البرعي (١٩٩٣م) (٥)، منال محمدين (٢٠٠٢م) (٣٧)، إبراهيم البرعي (٢٠٠٥م) (٣)، إبراهيم البرعي وميلاد عقيلة (٢٠٠٨م) (٧)، إبراهيم البرعي وهاني الدسوقي (٢٠٠٨م) (٢)، حمزة مانيظه (٢٠١٢م) (٢٣)، احمد العليمي (٢٠١٥م) (١١)، محمد مختار (٢٠١٦م) (٣٥).

وبالنظر إلي النتائج السابقة المتعلقة بالفرض الأول التي توصل إليها البحث الحالي، يمكن تفسير ارتفاع مستوي تحصيل طلاب المجموعة التجريبية للمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام المتضمنة بالبرنامج التكميلي المقترح في ضوء ما يلي:

١- أن البرنامج التكميلي المقترح في التربية الرياضية يعالج موضوعات ترتبط باهتمامات الطلاب واحتياجاتهم في ضوء متطلباتهم الدراسية، مما شكل لديهم دافعاً وحافزاً مهماً لاكتساب المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام وكيفية المحافظة عليه.

٢- أن البرنامج التكميلي المقترح تضمن معارف ومعلومات وظيفية مرتبطة بسلامة القوام وكيفية المحافظة عليه، حيث لم تقتصر المعارف والمفاهيم المتضمنة بالبرنامج علي مستوي التذكر فقط، وإنما تعدي ذلك إلي مسوي الفهم الذي أتاح الطلاب القدرة علي التفسير والاستنتاج وإدراك العلاقات بين المفاهيم وبعضها البعض، بالإضافة إلي ذلك تم التركيز علي مستوي التطبيق

٣- حيث كان الاهتمام بتطبيق الطلاب لتلك المعارف والمفاهيم التي تضمنها البرنامج وممارستها في مواقف عملية بما يضمن سلامة قوامهم ووقايتهم من الأخطار التي قد يتعرضون لها أثناء ممارستهم للتدريبات العملية، مما كان مردود تعليمي إيجابي ساعد علي ارتفاع مستوي التحصيل لدي طلاب المجموعة التجريبية.

٤- وضوح الأهداف التعليمية للبرنامج وتحديدھا بصورة سلوكية ساعد علي اختبار المحتوي التعليمي المناسب من المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام، والذي ساعد بدوره في تحقيق ذلك الأهداف.

٥- تنظيم محتوى البرنامج وما اشتمل عليه من معارف ومفاهيم وعرضها بصورة مرتبة ترتيباً هرمياً منطقياً، وتقديمها بصورة منظمة ومبسطة تناسب مستوي الطلاب ساعدهم علي الاستيعاب الجيد لها.

٦- ساعد اسلوب التدريس الذي اعتمد في أغلب الأحيان علي الحوار والمناقشة علي تفاعل الطلاب أثناء الدرس وزاد من إيجابيتهم في عملية التعلم والتعلم.

٧- ساعدت الوسائل التوضيحية المستخدمة من صور ومجلات حائط احتوت علي الإرشادات الصحية المتعلقة بسلامة القوام، في تقديم تغذية راجعة تصحيحية مناسبة، مما ساهم بدوره في تحسين المردود التعليمي لدي طلاب المجموعة التجريبية.

٨- استخدام أسلوب الحوار والمناقشة بين المعلم القائم بالتدريس والطلاب وبين الطلاب وبعضهم البعض سواء في المعارف المعلومات المتضمنة بالبرنامج، أم فيما يتعرضون له من مواقف أثناء التدريبات العملية دورس ومعامل الدراسة العملية، ساعد علي إثراء المعلومات لدي طلاب المجموعة التجريبية.

٩- الاهتمام بالتطبيق العملي للمعلومات التي يتناولها كل درس من دروس البرنامج ساعد علي تثبيت المعلومات في أذهان طلاب المجموعة التجريبية واسترجاعها بصورة صحيحة.

١٠- استخدام أسلوب التقويم المستمر طوال تطبيق البرنامج، والذي اعتمد علي قيام الطلاب بالإجابة عن الأسئلة التي تطرح عليهم بعد الانتهاء مباشرة من الدرس، ساعد في التعرف علي الجوانب القصور والضعف لدي الطلاب، مما ساهم بدوره في معالجة هذا القصور وتصحيحه، الأمر الذي انعكس إيجابياً علي تحصيل الطلاب المعارف والمفاهيم المتضمنة بالبرنامج.

استنتاجات البحث:

علي ضوء نتائج الدراسة التجريبية التي استهدفت التعرف علي أثر البرنامج التكميلي المقترح في التربية الرياضية في تحقيق بعض أهداف التربية الوقائية لدي طلاب مدرسة سوهاج الثانوية الزخرفية تخصص نجارة أثاث في ضوء متطلباتهم الدراسية، وفي حدود خطة وإجراءات البحث يمكن استنتاج أن تدريس البرنامج التكميلي المقترح في التربية الرياضية أدى إلي تنمية المفاهيم المرتبطة بسلامة القوام لدي طلاب الصف الثالث الثانوي بمدرسة سوهاج الثانوية الزخرفية بنين تخصص نجارة أثاث في ضوء متطلباتهم الدراسة، ويظهر ذلك من خلال:

١- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) بين متوسطي درجات طلاب مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي ككل، لصالح طلاب المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٣.٠١)، وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٦٨).

٢- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) بين متوسطي درجات طلاب مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي والاختبار التحصيلي في مستوياته الثلاثة الأول (التذكر - الفهم - التطبيق) لصالح طلاب المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٣.٨١)، (١٠.٦٨)، (٩.٩٦)، علي التوالي، وهي جميعاً أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٦٨)

توصيات البحث:

علي ضوء النتائج والاستنتاجات التي توصل إليها البحث الحالي يمكن تقديم التوصيات التالية:

١- ضرورة ارتباط محتوى مقرر التربية الرياضية الخاص بمرحلة التعليم الثانوي الصناعي بأهداف تلك المرحلة وبمتطلبات الدراسة واحتياجات الطلاب بالتخصصات المختلفة لهؤلاء الطلاب.

٢- الاستعانة بالبرنامج التكميلي المقترح في هذا البحث عند تدريس التربية الرياضية لطلاب المدارس الثانوية الصناعية تخصص نجارة أثاث، علي أن يدرج ضمن الأنشطة التكميلية (اللاصفية) للتربية الرياضية. والتأكد علي اهمية ومكانة التمرينات التعويضية في مقرر التربية الرياضية لطلاب المدارس الثانوية الصناعية في ضوء متطلبات الدراسة بالتخصصات المختلفة لهؤلاء الطلاب.

٣- الاهتمام بنشر الثقافة القوامية وتنمية الوعي القوامي لدي طلاب المدارس الثانوية الصناعية، مع الاستعانة في ذلك بوسائل الاعلام المدرسية لحث الطلاب وتحفيزهم علي ممارسة الأنشطة الرياضية باعتبارها ثقافة وقائية للحفاظ علي صحة وسلامة قوامهم.

- ٤- التأكيد علي أهمية ومكانة الأنشطة التكميلية (اللاصفية) في برامج التربية الرياضية باعتبارها جانب مكمّل لمنهج التربية الرياضية المدرسي. توفير المواد والأدوات اللازمة لتنفيذ برامج النشاط المدرسي بما يحقق أهدافه التربوية. التأكيد علي الدور الوقائي لبرامج التربية الرياضية عند تخطيط المناهج الدراسية للتربية الرياضية بمختلف المراحل التعليمية.
- ٥- الاهتمام بالبرامج التدريبية لمعلمي التربية الرياضية أثناء الخدمة مع التأكيد في هذه البرامج علي الدور الوقائي للتربية الرياضية ومكانتها في برامج التربية الرياضية المدرسية.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

١. إبراهيم البرعى قابيل ، محمود علي عثمان: تأثير وحدة تعليمية مقترحة لتنمية الوعي القوامي في علاج بعض الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة، العدد الثالث، كلية التربية الرياضية، جامعة سوهاج، ٢٠١٩م.
٢. إبراهيم البرعى قابيل ، هاني الدسوقي إبراهيم: برنامج مقترح في التربية الرياضية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية بالجامهيرية العربية الليبية في ضوء متطلباتهم المهنية وأثره في تحقيق بعض أهداف التربية الوقائية، المجلة العلمية- الرياضة علوم وفنون، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، المجلد (٣٠)، الجزء (٢)، يونيو، ٢٠٠٨م.
٣. إبراهيم البرعى قابيل: أثر وحدة مقترحة عن سلامة القوام في تنمية المفاهيم والوعي القوامي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، مجلة كلية التربية، العدد (٣٤)، المجلد الثاني، كلية التربية، جامعة طنطا، ٢٠٠٥م.
٤. إبراهيم البرعى قابيل: برنامج مقترح في التربية الرياضية لطلاب المدارس الثانوية التجارية في ضوء متطلباتهم المهنية وأثره في تحقيق بعض أهداف النشاط اللاصفي، دراسات في المناهج وطرق التدريس، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس، كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد (٩٢)، فبراير، ٢٠٠٤م.

٥. إبراهيم البرعي قابيل: " إعداد وحدة عن الصحة وسلامة القوام لتلاميذ المدرسة الابتدائية ودراسة أثرها علي تنمية مفاهيم عنها واتجاهاتهم نحوها" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ١٩٩٣ م.
٦. إبراهيم البرعي قابيل: البرامج الوقائية في التربية البدنية والرياضية (الصحة وسلامة القوام)، العلم والإيمان للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٢٠ م
٧. إبراهيم البرعي قابيل، ميلاد محمد عقيلة، " تأثير استخدام استراتيجيات تدريسية مقترحة علي تعلم المفاهيم في التربية البدنية ومدى بقاء أثرها لدي تلاميذ الصف الأول بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمدينة مصراته بالجمهورية العربية الليبية"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، العدد (٥٤)، إبريل، ٢٠٠٨ م.
٨. إبراهيم محمد هلال: التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً للطلاب المتقدمين لكلية التربية الرياضية جامعة طنطا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٨ م.
٩. أحمد شوقي محمد: تأثير برنامج تأهيلي لإعادة توزيع ضغوط أسفل القدمين لطلاب المرحلة الثانوية، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٣٠)، العدد (١٥) ، كلية التربية الرياضية جامعة بنها، ٢٠٢٢ م.
١٠. أحمد عاطف محجوب: تأثير برنامج تدريبات تعويضية باستخدام الوسائط الفائقة علي الانحاء الجانبي البسيط للمهويين رياضياً، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٥ م.
١١. احمد فؤاد العليمي: " تأثير برنامج تأهيلي بدني وصحي باستخدام الوسائط الفائقة على بعض انحرافات الطرف السفلي والسلوك الصحي للتلاميذ الصم وضعاف السمع بالمرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠١٥ م.
١٢. أحمد محمد سليمان: تأثير برنامج للثقافة القوامية وأثره علي المعارف القوامية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، مج ٣٣ ، ع ٢، كلية التربية الرياضية بنين وبنات ببورسعيد، جامعة بورسعيد، ٢٠٢٠ م.
١٣. أسماء طاهر نوفل : دراسة تقويمية للوعي القوامي وعلاقته بالثقافة الصحية والغذائية لطالبات جامعات الدلتا، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١١ م.

١٤. أشرف محمد حلمي: تأثير برنامج تأهيلي بدني لبعض انحرافات العمود الفقري لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بدور الأيتام الملحة بالفيوم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠١٠م.
١٥. إقبال رسمي محمد : القوام والعناية بأجسامنا " الانحرافات القوامية وعلاجها"، دار الفجر للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٧.
١٦. العجيلي على الشاوش: تأثير استخدام برنامج مقترح للتمرينات العلاجية لإعادة تأهيل القدم المسطحة وظيفياً لتلاميذ الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية، جامعة الفاتح، الجماهيرية الليبية، ٢٠٠٥م.
١٧. أليس ألفي عدلي : تأثير برنامج علاجي حركي مقترح لتحسين انحرافات العمود الفقري لتلاميذ المرحلة الإعدادية في محافظة الوادي الجديد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٨.
١٨. أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب: التربية الحركية للطفل، ط ٥، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠١٢م.
١٩. إيهاب محمد عماد الدين : الانحرافات القوامية الشائعة ، مؤسسة عالم الرياضة، الاسكندرية، ٢٠١٣م.
٢٠. إيهاب محمد عماد الدين: برنامج تأهيل الانحرافات القوامية ، مؤسسة عالم الرياضة ، الاسكندرية ، ٢٠١٦.
٢١. إيهاب محمد عماد الدين: " الانحرافات القوامية الشائعة ومسبباتها لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١١م.
٢٢. بسمة سلام شلبي: دراسة تحليلية لبعض الانحرافات القوامية للطرف العلوي كمؤشر لوضع برنامج تأهيلي لتلاميذ المرحلة الأساسية لذوى الاحتياجات الخاصة (الصم وضعاف السمع)، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٨م.
٢٣. حمزة الشعالي مانيطة : وحدة تعليمية مقترحة لتنمية المفاهيم القوامية لدى تلاميذ الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمصراته، كلية التربية البدنية، جامعة طرابلس، ليبيا، ٢٠١٢م.
٢٤. شعبان حلمي حافظ: أثر برنامج مقترح في التربية الرياضية في تحقيق بعض أهداف التربية الوقائية لدى طلاب المدارس الثانوية الميكانيكية في ضوء متطلباتهم المهنية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٥٩)، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٠٩م.

٢٥. صلاح الدين عبد الكريم عبد الله: برنامج محوسب ودورة في تنمية مفاهيم التربية الوقائية في التكنولوجيا لدى طلبة الصف التاسع الأساسي، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، ٢٠٠٨م.
٢٦. عادل أحمد عبد الحفيظ: تأثير برنامج تأهيلي مقترح على بعض الانحرافات القوامية لفئة الصم وضعاف السمع من (١٢ - ١٤) سنة بليبيا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي، ٢٠١٢م.
٢٧. عباس الرملي , وزينب خليفة, وعلي زكي: تربية القوام ، دار الفكر العربي القاهرة ، ١٩٨١م.
٢٨. عبد الحكيم حامد الماعزى: أثر التمرينات العلاجية على الانحناء الجانبي للعمود الفقري وبعض المتغيرات الوظيفية للمرحلة العمرية (١٤-١٣) سنة بمدينة الزاوية بالجماهيرية الليبية، رسالة ماجستير، جامعة السابع من إبريل، ٢٠٠٦م.
٢٩. علياء أحمد الحازمي، سهير محمد التوني: التربية الوقائية وعلاقتها بالتمكين النفسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمكة المكرمة، مجلة بحوث كلية الآداب، المجلد (٣١)، العدد (١٢٢)، كلية الآداب، جامعة الملك عبد العزيز، ٢٠٢٠م.
٣٠. فايزة محمد صالح: دراسة ميدانية للتشوهات القوامية الظاهرة لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في الجمهورية اليمنية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١١م.
٣١. لمياء شعبان أبوزيد: "برنامج مقترح للتربية الأمانية في الاقتصاد المنزلي وأثره علي تحصيل واتجاهات تلميذات الصف الثالث الإعدادي"، رسالة ماجستير، كلية التربية بسوهاج، جامعة جنوب الوادي، ١٩٩٧م.
٣٢. ليزا محمود الحوفي: اللياقة القوامية لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة السادات، ٢٠١٣م.
٣٣. ليزا محمود الحوفي: برنامج توجيه حركي وإرشاد قوامي للحد والوقائية من انتشار التشوهات القوامية في مرحلة ما قبل المدرسة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة السادات، ٢٠١٧م.
٣٤. محمد صبحي حسنين، محمد عبد السلام راغب: القوام السليم للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
٣٥. محمد مختار علي: تأثير برنامج مقترح في التربية الرياضية باستخدام الرسوم المتحركة لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمفاهيم القوامية المرتبطة بها لدي تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٢٠١٦م.

٣٦. محمود السيد إبراهيم: الانحرافات القوامية الشائعة وعلاقتها ببعض المتغيرات البدنية للطلاب المتقدمين للمدرسة الرياضية بمدينة بنها، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١٢ م.
٣٧. منال أحمد محمدين: برنامج مقترح في التربية الرياضية في ضوء المتطلبات المهنية لدى طالبات المدارس الثانوية التجارية وأثره على اللياقة القوامية والمفاهيم المرتبطة به، رسالة ماجستير كلية التربية بسوهاج، جامعة جنوب الوادي، ٢٠٠٢ م.
٣٨. منال محمد أمين: برنامج مقترح في التربية الصحية بأسلوب الحزم التعليمية وقياس أثره علي تحصيل المفاهيم وتنمية الاتجاهات الصحية لدى تلاميذ الصف الثالث الإعدادي"، رسالة ماجستير كلية التربية جامعة المنيا، ١٩٩٧ م.
٣٩. مني عبدالصبور: وحدة دراسية مقترحة تستهدف العناية بالحجم لتحقيق أهداف الثقافة الصحية لدى تلاميذ الصف الثاني من المرحلة الإعدادية، الجمعية المصرية للتربية العلمية، المؤتمر العلمي الأول، التربية العلمية القرن الحادي والعشرون، الاسكندرية، ١٠-١٣ أغسطس، ١٩٩٧ م.
٤٠. نجاح السعدي المرسي: فعالية برنامج مقترح في التربية الوقائية علي تنمية المفاهيم والاتجاهات الوقائية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، الجمعية المصرية للتربية العلمية، المؤتمر العلمي الثالث، مناهج العلوم، القرن الحادي والعشرون برؤية مستقبلية، ٢٥-٢٨ يوليو، ١٩٩٩ م.
٤١. نورا على مصيلحي: فاعلية برنامج مقترح في التربية الوقائية قائم على نظرية الفهم لتنمية الوعي الوقائي ومهارات حل المشكلات لتلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة دكتوراه، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة حلوان، ٢٠١٣ م.
٤٢. هاني أحمد على: تأثير برنامج تأهيلي حركي على بعض الانحرافات القوامية للتلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة ذهنياً (القابلين للتعلم) بأسلوب الدمج، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٧ م.
٤٣. ولاء محمد شوقى: تأثير برنامج تمارينات تأهيلية على بعض الانحرافات القوامية للمراهقات ذوي السمنة المفرطة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد، ٢٠٢٢ م.

ثانياً: مراجع باللغة الأجنبية:

44. Elzorkani, K & Gado, S.,: Orthopedic Surgery, Cairo, Dar El- Maaref, 1970.
45. United Nations Education, Scientific and Cultural Organization, "UNESCO": Glossary of Educational Technology Terms. UNESCO, Paris, 1986.

تأثير برنامج تكميلي في التربية الرياضية في تنمية المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لدي طلاب المدارس  
الثانوية الصناعية بسوهاج

د/إبراهيم البرعي قابيل      د/اشرف ابوالوفا عبدالرحيم      ا.م.د/مها رشوان عبدالله      الباحث /احمد محمد عبدالمجيد

---