

المقدمة :

قال الله تعالى (يا أيها الإنسان ما غرك بربك الكريم (6) الذي خلقك فسواك فعدلك (7)) (سورة الإنفطار الآيات 6،7)

قال الله تعالى : لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم (4) سورة التين آية (4)

اصبح القوام السليم مطلباً ضرورياً وملحاً في ظل الحياة اليومية المرفهة التي يعيشها انسان القرن العشرين ولقد اسرف الانسان في استخدام الوسائل التقنية الحديثة بغية الراحة والمتعة حتى في ابسط الامور فكان نتاج ذلك انه اصبح اكثر عرضة للاصابة بالامراض والانحرافات القوامية .

فالقوام السليم يعزز القدرة الوظيفية لاجهزة الجسم الحيويًا ويخفض معدلات الاجهاد البدني على العضلات والمفاصل والاربطة فكثير من الامراض باجهزة الجسم العضلية والعصبية والعظمية تنتج من عيوب وانحرافات القوامية وهذا ينعكس سلبا على ميكانيكية الجسم وحسن ادائه لمهامه اليومية علاوة على تاثيراته النفسية والاجتماعية والاقتصادية على الفرد. {صباحي حسانين 1995 ص:5}

لقد اهتم الانسان بالقوام منذ آلاف السنين فكان له في ذلك محاولات عديدة حاول خلالها تقويم شكل الجسم ووضع معايير نموذجية تحدد تركيبه وابعاده و في وقت ما كانت الضخامة هي المعيار الاول للقوام ولكن بمرور الزمن تطور هذا الراى فاصبح التناسق هو المعيار الهام وليس الضخامة وكما أن فكرة وجود مواصفات مثالية للجسم يسعى الناس للوصول ليها اصبحت ايضا قديمة أذ يعتمد الفكر الحديث في هذا المجال على مايلي كل قوام مختلف عن الاخر .القوام اساسه بناء الجسم والتركيب البدني . وبرغم تطور النظرة للقوام فالى عهد ليس بالبعيد كان القوام يقوم من خلال وضع الوقوف فقط، ولكن لوحظ أن كثيراً من الناس يملكون قواماً معتدلاً في وضع الوقوف لكن عند الحركة تظهر عيوب خطيرة في القوام و لذلك أصبحت القياسات الحديثة للقوام تتضمن قياس الجسم في والوقوف والجلوس والرقود والحركة ويعتقد البعض ان مفهوم والقوام قاصر على شكل الجسم وحدوده الخارجية فقط ولكن هذا الاعتقاد لا يعبر عن كل الحقيقة. فبالاضافة إلى شكل الجسم ومواصفات حدوده الخارجية فإن القوام الجيد هو العلاقة الميكانيكية بين أجهزة المختلفة العظمية العضلية والعصبية والحيوية. وكلما تحسنت هذه

العلاقة كان القوام سليماً جسم الانسان عبارة عن أجزاء مترابطة بعضها فوق بعض فهي كالمكعبات المترابطة في نظام دقيق فإذا انحرفت هذه المكعبات عن وضعها الطبيعي أصيب الفرد بما يعرف بالتشوه القوامي. {المرجع السابق ص: 27 }

مشكلة البحث :

يشير خبراء القوام إلى أن اتخاذ الأوضاع السليمة في الوقوف والجلوس والحركة لا يوفر ميكانيكية جيدة للجسم ولكن أيضاً يشعر الفرد بتحسن نفسي ملحوظ وقد ثبت وجود علاقة وثيقة بين العادات القوامية ونمط الشخصية نادراً ما يوجد شخص يمتاز بالثقة بالنفس مصاب بأي تشوه قوامي والعكس صحيح. كما ان القوام الغير جيد عادة ما يكون مصحوب بالامساك والصداع المزمن وقلق وتوتر والاجهاد السريع.

والعادات القوامية الخاطئة من ابرز عوامل انتشار للتشوهات و تقليل كفاءة الجسم الميكانيكية وضع الوظائف الحيوية لأجهزة الجسم ومن ثم فإن رفع الوعي القومي يعتبر ضرورة ملحة للتصدي لهذه الظاهرة المتنامية وفي ضوء النظرة المتكاملة للطلاب من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية باعتبارها من أهم الركائز التي يركز عليها تطور المجتمعات وتقدمها لذلك لابد من البحث عن أهم الأدوات وفضل الوسائل لاعادها اعلداً متكاملأ بأن تقوم جميع المؤسسات التربوية والمسئولة عن تنشئة الطالب ومتابعة العتيلة الدائمة خلال مراحل التعليم المختلفة للمحافظة عليه صحياً وقوامياً وبدنياً وضمان قاعدة من الطلاب يتمتعون بقوام معتدل.

ونسبة لاهمية القوام السليم وضرورة المحافظة عليه من التشوهات نجد أن الباحثة لاحظت من خلال عملها كمدرسة تربية بدنية فى المرحلة الثانوي بعض التشوهات لبعض طالبات تلك المرحلة قد تعود لعدة أسباب لذا تبنت فكرة دراسة هذا الموضوع تحت عنوان: (اسباب حدوث التشوهات القوامية لبعض طالبات المرحلة الثانوية بمحلية امدرمان).

ومن خلال خبرة الباحثة كمعلمة لمادة التربية البدنية والرياضية بالعديد من المدارس الثانوية لاحظت الكثير من التشوهات القوامية لدى الكثير من الطالبات منها زيادة الوزن والنحافة وثرها على بعض اجزاء الجسم وتراكم الدهون وما الى ذلك من نماذج وذلك دفع الباحثة الى محاولة اجراء بحث للتعرف على

اسباب حدوث هذه التشوهات القوامية لدى بعض طالبات هذه المرحلة المهمة باعتبارهم من فئة الشباب وهم عماد الامة ومستقبلها فى محاولة لتسليط الضوء على هذه الاسباب حتى يمكن تلافياها

أهمية البحث :

وترى الباحثة ان القوام الجيد من العوامل المساعدة العامة فى التربية الحركية عن طريق تيسير اداء الحركات والمهارات دون عوائق قوامية والاهتمام بالقوام أمر حيوى وفى غاية الأهمية بالنسبة لاطفاننا فالطفل ذو القوام الجيد يعتبر فردا نافعا فى المجتمع بينما الطفل ذو القوام الردى يتأثر بقوامه ويصبح منطويا على نفسه وربما يؤدي ذلك الى اصابته ببعض الامراض وقد يصبح عضو غير منتج فى المجتمع

وترى حياة عياد وصفاء الخربوطى ان القوام احد مؤشرات الحالة الصحية ويعتمد فى مفهومه على نظرية الفروق الفردية وان اساسه هو بناء الجسم والتركييب البدنى والتناسق بين اجزاء الجسم {حياة عياد وصفاء الخربوطى 1995 م ص:107}

كما ان اختبارات القوام احد المجالات التى تناولها المختصون فى مجال التربية الرياضية بالبحث والتقصى لما لها من اهمية فى الاداء المهارى ومستوى الانجاز وان القوام السليم يعتمد على قوة العضلات التى تعمل على جعل الجسم متزنا ميكانيكيا فى مواجهة قوة الجاذبية الارضية والقوى الاخرى وتعمل العضلات باستمرار ويتطلب هذا العمل قدرا كافيا من القوة والطاقة للحفاظ على وضع الطبيعى للجسم

يستمد هذا البحث أهمية باعتباره من احد الدراسات التى تهتم بالمحافظة على صحة الانسان وهو هدف سامى للتربية الرياضية فى محاولة من الباحثة لنشر الوعي الثقافى الرياضى عن التشوهات القوامية التى قد تصيب الانسان والناجمة عن اسباب مختلفة فى محاولة من الباحثة لتوجيه الاهتمام بالبرامج المساعدة على تحسين القوام

1. قد يساعد البحث فى نشر الوعي الثقافى فى تحسين القوام لممارسة الانشطة الرياضية.
2. قد يساعد البحث على التوجيه و الإهتمام بالبرامج الدراسية المساعدة فى تحسين القوام.

أهداف البحث :

1. التعرف على اسباب حدوث التشوهات القوامية للطالبات المرحلة الثانوية بمدينة ادمرمان
2. التعرف على الترتيب النسبي لمسببات التشوهات القوامية للطالبات قيد البحث

تساؤلات البحث :

- 1- ماهية اسباب حدوث التشوهات القوامية لبعض طالبات المرحلة الثانوية بمدينة ادمرمان؟
- 2- ماهو الترتيب النسبي لمسببات التشوهات القوامية لبعض طالبات قيد البحث؟

حدود البحث :

تتمثل حدود البحث فى الآتى:

الحدود المكانية : جمهورية السودان ولاية الخرطوم محلية ادمرمان.

الحدود البشرية : طالبات المرحلة الثانوية ولاية الخرطوم محلية ادمرمان .

الحدود الزمانية : 2016م - 2017م.

إجراءات البحث :

المنهج :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لطبيعة هذا البحث .

مجتمع البحث :

طالبات المرحلة الثانوية بمدينة ادمرمان وعددهم {70 طالبة}.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة ادمرمان وعددهم {70} تم اختيارهم بطريقة العشوائية

أدوات جمع البيانات: الاستبانة.

المعالجات الإحصائية:

الوسط الحسابي - النسبة المئوية - الانحراف المعياري - اختبارات معامل الارتباط.

مصطلحات البحث :

القوام: يعرفه { ماجنيس بانه عملية حية نشطة فهو انتاج لعديد من الانعكاسات العصبية يتميز معظمها بنغمة خاصة ويقول عنه الزرقانى وصلاح جاد{ انه المظهر او الشكل الذى يتخذه الجسم} ويشيران الى ضرورة أن يتضمن القوام الاوضاع الثابتة والاضاع الديناميكية ايضا. {صباحى حسانين 1995 م ص :32} **القوام الجيد :** الوضع العمودي الذى يمر به خط الجاذبية من مفصل الرسغ الى الركبة الى مفصل الفخذ الى مفصل الكتف حتى الأذن و اى خروج عن هذا الخط يعتبر انحراف {عباس الرملى 1990 م ص47}

القوام الرديء : الشكل الخارجى للجسم الانسان حيث يكون هنالك زيادة او نقصان فى الانحناءات الطبيعية للجسم أو اى شكل غير طبيعى لاي جزء من الجسم ومظهر ذلك عدم حفظ التوازن {حياة عياد، وصفاء الخربوطى 1995م ص: 15}

التشوهات القوامية: هو حدوث اختلاف فى عضو من اعضاء الجسم وجزء منه وانحرافه عن الوضع الطبيعى المسلم به تشريحيا {عباس الرملى وزينب خليفة 1981 م ص:149}

هو تغير كلى او جزئى فى عضو او اكثر من اعضاء الجسم وابتعاده عن الشكل الطبيعى المسلم به تشريحيا وهذا التغير قد يكون موروثا او مكتسبا هو التغير فى أبعاد الجسم وحجمة وغالبا مايتضمن تغير فى الشكل (هوشدوذ فى شكل عضو من اعضاء الجسم او جزء منه وانحرافه عن الوضع الطبيعى مسلم به تشريحياً مماينتج عنه تغير فى علاقة هذا العضو بالاعضاء الاخرى (صباحى حسانين 1995 م ص : 33).

الوعى القوامى: يعد أحد الطرق المستخدمة بنجاح فى الوقاية من التشوهات كما أنه من العناصر الفعالة للتخلص من التشوهات وخاصة التشوهات التى لم ألى المرحلة التركيبية. {مجدى العفيفى 19990م ص33}

المرحلة الثانوية هي المرحلة الدراسية التي ينتقل إليها الطالب بعد إكمال مرحلة التعليم الأساسي بحكم موقعها
تعتبر مرحلة متميزة من مراحل النمو ومرحلة الشباب و النضج وتفتح القدرات {عبد السلام عاجب 2002ص 5 }

الفصل الثانى

الاطار النظرى والدراسات السابقة

المبحث الأول

نبذة عن مدينة ام درمان : هى اكبر مدينة فى السودان وتشكل الجزء الاكبر من ولاية الخرطوم عاصمة البلاد تقع على طول الضفة الغربية لكل من نهر النيل والنيل الابيض قبالة مدينة الخرطوم ومدينة الخرطوم بحرى ويبلغ عدد سكانها حوالى { 8307, 726 } نسمة يوليو {2007م} وهى بذلك اكبر مدينة فى البلاد وبها اهم المراكز التجارية وتشكل مع كلا من الخرطوم والخرطوم بحرى تكتلا حضريا وتبلغ مساحتها 4948 كم مربع وتكتب احيانا امدرمان ويطلق عليها ام در واختصارا وكنية كما تعرف بالعاصمة الوطنية وتوجد فى امدرمان الاستديوهات الرئيسية لاذاعة والتلفزيون السودان الرسميين ومبنى البرلمان والمستشفى العسكرى وقاعدة ومطار وادى سيدنا العسكرى ومسجد النيلين و كما يقع جنوبها مطار الخرطوم الدولى الجديد قيد الانشاء والمسرح المسرح القومى واكبر الاندية الرياضية نادى الهلال والمريخ والموردة {<https://ar.m.wikiped>}

تعريف التعليم الثانوي : هو المرحلة الاخيرة من التعليم المدرسى ويسبق هذه المرحلة التعليم الأساسى ويليه التعليم الثالثى ويشمل التعليم العالى. ويعتبر التعليم الثانوى هو فترة تعليم المراهقة اى الطلاب من سنى 11 عاما وحتى 18 عاما . ويختلف التقسيم فى الهرم بين بلد واخر . هو تعليم الزامى فى بعض البلاد وليس كلها . الغرض الاساسى للتعليم الثانوى هو تحضير المتعلمين لمتابعة تحصيلهم العلمى فى اى مجال التعليم الثالثى من التعليم العالى او التعليم المهنى او التعليم الخاص . وقد تقسم المرحلة الثانوية الى شعب وتخصصات من اشهرها العلمى .الادبى.الرياضيات .الفلسفة والاجتماعيات والمهنية. ويستخدم مصطلح التعليم الثانوي فى معظم البلاد العربية { نفس المرجع السابق }

طلاب المرحلة الثانوية : تعتبر المرحلة الثانوية امتداداً لمرحلة تعليم الاساس يحاول فيها الطلاب الخروج من مرحلة الطفولة المتاخرة ويتجهوا بافكارهم نحو عالم الكبار متأثرين بالنظام الاجتماعى . وكما ان الطالب يمر بتغيرات من تغير البدنى والفلسولوجى والنفسى والاجتماعى ويظهر اتزان النمو الحركى حين

يصل المتعلم الى مرحلة اداء العديد من المهارات الحركية والرياضية الى درجة الاتقان كما يلاحظ تحسن التوافق العضلى العصبى {عنايات احمد 1998م ص :47}

ان المرحلة الثانوية تجمع بين خصائص مرحلتى النضج والرشد وتختلف الخصائص البدنية والحركية لعملية النمو السريع بدنيا وعقليا ولكنه يصل تدريجيا الى مرحلة من النضج والواقعية ويزداد معها أهتمامه بالمشكلات الاساسية فى الحياة صحيا واجتماعيا وسياسيا . ولاشك ان هذه المرحلة تعتبر مرحلة هامة لتثبيت النجاح ويزداد الاهتمام ولذلك يجب أن تبنى المدرسة مسؤولية مساعدة الطلاب على تطوير الاتجاهات الصحية والقوامية وتوجيههم الى اكتساب العادات القوامية السليمة وحالة الاجتماعية والمهارية فى حدود قدراتهم { ليلي زهرا 1999م ص 215}

مطالب النمو لطلبة المرحلة الثانوية: يتأثر الشباب بما فيهم طلبة المرحلة الثانوية فى المجتمعات المعاصرة بعوامل محلية وقومية وعالمية كما يواجهون مجموعة من التحديات الثقافية والاقتصادية والسياسية والاجتماعية التى تؤثر فى قدراتهم على تحقيق مطالب نموهم مما قد يحدث بعض المشكلات لديهم {عبد الدايم 1991 م ص 165}

أما مطالب النمو فهو البرنامج الذى يصوغه مجتمع ما مبينا فيه استراتيجيته فى مجال ألتنشئة الاجتماعية ويعرف بانه جدول مهام الالتزامات والوجبات والحقوق التى يضعها كل مجتمع لضبط وتنظيم سلوك ونشاط الطلاب انطلاقا مما هو مسموح به ومما هو ممنوع عنه واعتماد معايير ووسائل لاقارره وتنفيذه {منصور 1991 م ص 98}

وكون عينة الدراسة أولا تقع ضمن مرحلة المراهقة أو نهايتها وهذه المرحلة تتصف بالتغيرات الكثيره فى مختلف جوانب النمو الجسدى والعقلى والانفعالى والاجتماعى وكون أى تغير فى هذه الأبعاد يؤثر فى سلوك بشكل عام ثانيا فأن تحقيق مطالب النمو فى هذه المرحلة الحساسة قد يساعد فى التخفيف من حدة الصراعات التى يمكن أن يعانى منها الطالب .

تعريف فترة المراهقة: فى هذه المرحلة تنشط الغدة النخامية وتبدأ بافراز هرمونات الجنس وتنمو القدرة الجنسية نمو سريعا ويكتمل نضجها وتظهر الصفات الجنسية الثانوية وكذلك وتنمو العظام

بسرعة كبيرة و يكون النمو العضلى متاخر وتبدأ مرحلة المراهقة من 11الى 13 وبالنسبة لبنين والبنات من عشرة سنوات. {صالح سعد . 2011 ص:60}

النمو الحركى: نتيجة لما تتطلبه الحياة العملية من انجاز يحدث زيادة فى النمو الحركى فى جهة وتكاسل وتراخى فى جهة اخرى ولذلك يلاحظ الطلاب الذين يمارسون الرياضة بانتظام اقل عرضة للانحرافات القوامية وفى هذه المرحلة توجه الحركات جيدا ويمتاز بزيادة الدقة عن المراحل السابقة فالحركات الزائدة تقل ويبدأ بعد ذلك مرحلة قدرة الجسم الكبرى على الحركة. {حياة روفائيل وصفاء الخربوطى. د:ت. ص41}

النمو البدنى: يعتبر النمو البدنى من اهم المراحل فى حياة الفرد النامى فمع المظاهر الجنسية المتغيرة ابطاً فى البنين من البنات ولذلك يجد أن التناسق بين اعضاء جسم البنت فى هذه المرحلة يجد دفعة قوية نحو النمو الجسمى وهذا يتواجد بشكل ملحوظ فى الولد وتنمو الاطراف اكثر بخلاف بقية اعضاء الجسم فلا تنمو بنفس الدرجة فى هذه المرحلة السريعة النمو وتكون الاجهزة شديدة الحساسية للمؤثرات وتكون سرعة النمو فى الاناث اكثر من الولد. {صالح سعد . 2011. ص.6}

النمو الاجتماعى: يهتم الافراد فى هذه المرحلة بمظهرهم الشخصى ويحبون الملابس الزاهية وذلك لتعويض عيوب المظاهر الجسمية ويزداد الميل للانتباه الى الشلة من نفس الجنس وتحتل هذه الشلة مركز ممتاز فى اتجاهات المراهقة ويدين لها بالولاء الاول والرغبة فى محاكاة الافراد اقوى من الرغبة فى الاستجابة لتوجيهات الكبار ويكون المراهق فى احتياج لرعاية الصحية لكلا الجنسين عن طريق الاختبارات الطبية الدورية وعلاج الانحرافات القوامية وممارسة الحياة الصحية والوقاية من الامراض وتجنب الحوادث. {أيهاب ابراهيم : 2013 . ص30}

النمو الحركى القوامى : نتيجة لما تتطلبه الحياة من انجاز يحدث زيادة فى النمو الحركى وغالبا ماتكون الزيادة فى جهة وتكاسل فى جهة الاخرى المقابلة فأما الافراد من لديهم الوعى القوامى فهم يحرصون دائما على تقوية العضلات المقابلة للعضلات العاملة تقاديا للوقوع فى المشاكل القوامية لدى المراهقين وخاصة حدة البلوغ وفى هذه المرحلة توجه الحركات جيدا وتمتاز بزيادة الدقة عن المراحل السابقة وتقل الحركات الزيادة عن حدها وتبدأ قدرة الجسم الكبرى على العمل {صالح سعد 2011م ص61}

دور التربية الرياضية فى المرحلة الثانوية :

يشير الكثير من الباحثين الى هذه المرحلة يمكن عده قمة النمو الحركى ومنها يستطيع الفتى والفتاة سرعة اكتساب وتعلم مختلف المهارات الحركية ويستطيع فيها الفرد أن يصل الى اعلى المستويات الرياضية العالية فى عدد من الأنشطة الرياضية ومن مميزات هذه المرحلة : اكتمال النضوج الجسمانى وارتفاع مستوى الكفاءة البدنية وهكذا يتطلب أن يكون الدرس ذا اثر فعال . واختلاف النمو بين الجنسين فى هذه المرحلة واضح فاليدان عند البنين اطول واثقل فى الوزن وكمية النسيج العضلى عندهم اكبر من كمية الدهن عند البنات . ارتفاع المستوى البدنى فى الاداء وسعة المرآة الحيوية اقل ويحتوى دمها على عدد من الكرات البيضاء اقل من الناحية الفسولوجية .. ومن المميزات الاجتماعية لهذه المرحلة نضوج الطالب الاجتماعى اذ يعد نفسه رجلاً ناجحاً ويعامل معاملة الكبار ويهتم الطالب بمظهرة ونظافة ملبسة وتزداد رغبة الطالب لاداء الأنشطة الرياضية بسبب استقرار الرغبات ويحب الطالب تقليد الابطال الرياضيين { نزهان حسين ومازن عبد الرحمن 1987م 185-186}

مفردات منهج التربية البدنية والرياضية ووزارة التربية والتعليم المرحلة الثانوية السودان : يحتوى مقرر التربية البدنية بالمدارس الثانوية على عشرة فصول به عدد من الدروس فالفصل الاول يحتوى على دروس اهمية النشاط البدنى فى حياة الانسان أما الفصول التالية وحتى السادس فتناول الالعاب الجماعية والفردية من قوانين ومهارات ومقاييس الملاعب اما الفصل السابع فيضم الالعاب الشعبية والفصل الثامن يضم أصابات الملاعب والاسعافات الاولية واما الفصل التاسع فتناول تنظيم وادارة الدورات الرياضية والرحلات والمعسكرات والفصل ال عاشر يحتوى على الالعاب الاولمبية الحديثة وهذا المقرر لكل المراحل الدراسية الصف الاول والصف الثانى . ولاحظت الباحثة عدم وجود دروس تتعلق بالصحة العامة وتحسين الوعى القوامى وتربية القوامية فى المنهج وكما لاحظت الباحثة عدم تدريس مادة التربية البدنية لصف الثالث

البحث الثانى

معنى التربية البدنية : يرى ناش أن التربية البدنية جزء فى كل شخص لتنشيطه من الناحية العقلية والتوافقية والانفعالية وهذه الاغراض تتحقق حينما يمارس الفرد أوجه النشاط البدنى سواء كان ذلك فى ملاعب اوفى حمام السباحة او فى صالة رياضية . اما شارمان فيشير الى التربية البدنية بأنها ذلك الجزء

من التربية الذى يتم عن طريق النشاط الذى يستخدم الجهاز الحركى لجسم الانسان والذى ينتج عنه يكتسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية { حسن معوض وكمال صالح 1964م ص40،41 }

وتعريف ويست بوتشر 1990م للتربية البدنية بانها {هى العملية التربوية التى تهدف الى تحسين الاداء الانسان من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك} ومن فرنسا وضع روبرت بويان تعريفا لتربية البدنية { تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفسحركية ويعرفها نبيل كامل بنها {جزء من التربية العامة وميدان تجريبى هدفه تكوين مواطن اللائق من الناحية الرياضية والعقلية والاجتماعية وذلك عن طريق الوان من النشاط البدنى اختيرت بغرض تحقيق هذه الاهداف {نبيل كامل 1986م ص10}

ويعرفها امين الخولى { بأنها مادة دراسية تربوية اساسية تعمل على تحقيق التكامل التربوى للمتعلم بحيث تنفذ من خلال الدروس داخل الجدول الدراسى وكنشطة خارج الجدول { أنشطة داخلية وخارجية } ويمكن تقويم نتائجها على المستوى السلوكى { أمين الخولى 2000 م ص25}

ان التربية البدنية والرياضية نظام تربوى له اهداف يسعى الى تحقيق الاداء الانسانى من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسيط تربوى يتميز بحصائل تعليمية تربوية هامة وتعمل التربية البدنية والرياضية على اكساب المهارات الحركية والعناية باللياقة البدنية من اجل صحة افضل وحياة اكثر نشاطا بالاضافة الى تحصيل المعارف وتنمية القدرات البدنية وتنمية اتجاهات ايجابية نحو النشاط البدنى .{امين الخوالى واخرون 1998م ص: 13 }

فالتربية البدنية والرياضية لها دور رئيسى فى المجتمع بكل مؤسساته وانظمتها ولا يستطيع اى نظام اخر ان يقدم هذا الدور الذى تلخص فى التنشئة الاجتماعية للفرد من خلال الرياضة وذلك ليستفيد المجتمع من الحصائل الاجتماعية والتربوية والعمل على التنشئة من خلال معطيات الأنشطة الرياضية {الغالى محمد 2007م. ص:19 }

هى جزء متكامل من التربية العامة تهدف الى تكوين المواطن الصالح من جميع النواحي البدنية والعقلية النفسية والاجتماعية وذلك عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة والمختارة على اسس علمية سليمة تحت اشراف قيادة صالحة. { اكرم خطابية م 2011م.ص:20}

اهمية التربية البدنية :

أن التربية البدنية تساعد فى تحسين الأداء الجسمانى للطالب واكتساب المهارات الاساسية وزيادة قدراته الجسمانية الطبيعية والخبرات الاساسية لممارسة الانشطة الرياضية التى تمد الطالب بالمتعة من خلال الحركات المؤداة فى المسابقات والتمرينات التى تتم من خلال تعاون مع الاخرين او منفردة اما المهارات التى يتم التدريب عليها بدون استخدام الادوات الصغيرة او باستخدام الاجهزة الكبيرة تؤدى الى اكتساب المهارات التى تعمل على الشعور الطالب بقوة الحركة . وتربية الرياضية هى عملية حيوية فى المدارس بمراحلها المختلفة ولها دور اساسى فى تنمية اللياقة البدنية للطلاب .{ناهد سعد ونيللى رمزى 2014 م ص22 }

ولذلك ترى الباحثة ضرورة زيادة حصص تربية البدنية للطلاب وداخل مقرر التربية البدنية لطلاب الصف الثالث ثانوى . وتربية البدنية مهم لتأسيس حياة صحية سليمة خالية من التشوهات القوامية والعادات القوامية الخاطئة ويجب منحهم الفرصة لممارسة كافة الأنشطة الرياضية .

لقد اهتم الانسان من قديم الأزل بجسمه و صحته ولياقته وشكله كما تعرف عبر الثقافات المختلفة على الفوائد التى تعود من جراء ممارسة الانشطة الرياضية والتى اتخذت أشكال اجتماعية كالالعاب والتمرينات البدنية والتدريب الرياضى وتعرف على اثار الايجابية النافعة كالنفسية والاجتماعية والعقلية والمعرفية والحركية والجمالية والفنية وهذه الجوانب فى مجملها تشكلا شخصية للفرد تشكيلا شاملا. {الغالى محمد 2007 م ص:48}

وينقل امين انور الخوالى عن بيتر كوريتان قوله ان التربية البدنية والرياضية فهو يؤكد ان التربية البدنية احد مكونات الاساسية للتعليم الشامل فحسب وانما ايضا أكد هى ضرورية حيث تعطى المنافسات الرياضية وضعا خاصا فى الحياة المدرسية لان عقيدة كورتان فى التربية البدنية والرياضية اعداد شخصية الفرد ولتحقيق بعض العناصر المشتركة لمفهوم التربية البدنية والرياضية ومن خلال ذلك هى:

- ان التربية البدنية جزء او جانب مكمل للنظام التربوى.

- تعتبر الانشطة البدنية وسائط تربوية لاكساب الخبرات السلوكية.

- نجاح الأنشطة فى تحقيق الاهداف المرغوبة يتوقف على اختيارها وتنظيمها.

- ان الخصائص والمكتسبات السلوكية الناتجة عن برنامج النشاط البدنى هى لا تخص الجانب البدنى فقط بل جميع الجوانب الأساسية للشخصية الانسانية. {أمين الخوالى1998م ص :20}

اهداف التربية البدنية :

تهتم التربية البدنية فى المقام الأول بتنشيط الوظائف الحيوية للانسان من خلال اكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التى تعمل على تكيف اجهزة جسم الانسان ورفع مستوى كفاءتها الوظيفية واكتسابها الصفات التى تساعد الانسان على قيامه بواجباتها دون الشعور بالتعب من خلال الانشطة البدنية حيث يكتسب الفرد القوة والسرعة والجلد العضلى والتحمل الدورى والقدرة العضلية والرشاقة والمرونة والتوافق العضلى العصبى وتحسن جهاز القلب والتنفس والسعة الحيوية وعمل الكليتين والكبد وبقية اجهزة الجسم. {امين الخولى1998م ص:21،22}

الاهداف العامة للتربية البدنية والرياضية

يشير حسن معوض الى ان الاهداف العامة للتربية البدنية والرياضية تشمل :

التنمية البدنية: وذلك من خلال الاهتمام بالحالة الصحية وتنمية عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة عن طريق اشراك التلاميذ فى أوجه الأنشطة البدنية وذلك من خلال الاهتمام بالمهارات العضلية العصبية مثل التوافق بالتوقيت والاتزان الحركى والاقتصاد فى الحركة عن طريق التقليل من الحركات الزائدة التى يتطلبها الاداء الجيد و التنمية المعرفية وذلك من خلال الاهتمام بتنمية المعارف والمعلومات وحسن التفكير والتصرف واتخاذ القرارات فى المواقف المختلفة. {حسن معوض1993م.ص:17،19}

اهداف التربية البدنية و الرياضية فى المرحلة الثانوية :

الاعراض الجسمية : تنمية الكفاية البدنية والمحافظة عليها، و ممارسة العادات الصحية السليمة

الاعراض العقلية : تنمية الحواس وتنمية القدرات على دقة التفكير وتنمية الثقافة .

الاعراض الخلقية : تنمية الصفات الخلقية والاخلاقية، وتنمية صفات القيادة الرشيدة والتبعية الصالحة.

لاغراض الاجتماعية : تهيئة الجو الملائم الذى يمكن الطلاب من اظهار التعاون وانكار الذات والاخوة الصادقة واعداد الطلاب للتكيف بنجاح فى المجتمع الصالح. {امين الخوالى واخرون .1998 ص.29،30}

اهداف درس لتربية الرياضية:

الهدف الأسمى للعمل التربوى والتعليمى فى اى مجال من المجالات هو تكوين الشخصية المتكاملة بالنسبة للمجتمعات المتطورة اما بالنسبة للمجتمعات النامية بصفة خاصة فتعد التربية الشاملة للفرد مسالة حيوية ويتأسس عليها ارتقاء المجتمع ككل ويرجى أن يكون الهدف الرئيسى لدروس التربية البدنية هو الاسهام الفعال فى تنمية الشخصية المتكاملة المتزنة التى تشكل قوام الجتمع المتطور وينبثق عن اهداف التربية البدنية العديد من الاغراض التى يسعى درس التربية البدنية الى محاولة تحقيقها مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لاجهزة الجسم الحيوية والصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية القدرات الرياضية واكساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القوامية الوطنية واساليب السلوك السوية { عنايات احمد1998م ص11}

تهدف كافة البرامج والانشطة الخاصة بالتربية العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ من خلال ممارسة الرياضية والعمل على تنمية القوام السليم تنمية الصفات البدنية لدى التلاميذ فى ضوء الخصائص السنوية وتعليم المهارات الحركية تطبيق المهارات الفنية والخططية وصولا لتنمية القدرات الحركية.(ابوالنجا وحمدي الجوهر د:ت ص35)

شخصية معلم تربية الرياضية :

تقرير ارنولد (ان مدرس التربية الرياضية شخصية قيادية وذلك بحكم سنه وتخصصه الجذاب ووضعته بالنسبة للسلطة فى المدرسة، ومعلم التربية الرياضية يتعامل مع بعد غريزى مع الطفل وهو اللعب مايقترن به من متعة وبهجة وسرور ، ويجب ان يكون قدوة طيبة فى سلوكه الاجتماعى والتربوى

بشكل عام ويكون قدوة فى مظهره والعام ومشيته وجلسته وقفته.(امين الخولى ومحمد عنان(1994)(ص34)

وشخصية المعلم التربوية البدنية هى اولى العوامل المؤثرة فى مدى نجاح المدرس ويتوقف عليه نجاح برنامج التربية البدنية الرياضية على حد بعيد على شخصية المعلم وكفاءة ويمكن تعريف الشخصية بانها مجموعة من تفاعلات الشخص مع المواقف الاجتماعية التى يوجد فيها وهنالك بعض الصفات العامة التى يجب كل معلم أن يتصف بها اذا اراد ان يبلغ النجاح ف مهنته من هذه الصفات مايلى

ان يكون مخلصا وصادقا فى اقواله وافعاله خلال عمله وان يحب مهنته ويؤمن برسالتها فى تربية النشئ والشباب وان يكون ملما بظروف الطلاب واحتياجاتهم وعلاقاتهم الاجتماعية وان يكون حائزاً على المؤهلات القائد وثقة الطلاب به و ان يلم بمادته وما يتصل بها من حقائق ونظريات واره مستمد من كل الفروع العلمية كعلم التشريح ووظائف الاعضاء وعلم النفس...الخ وان يكون له القابلية على الادارة والتنظيم وان يستطيع اداء المهارات الحركية بمستوى فوق الوسط ولا يتكلف فى تصرفاته وان يكون طبيعيا غير متصنع.ويكون ذكيا ولبقا وحسن التصرف وان يعتنى بظهره ويكون نظيفا والنظافة احدى صفات الشخصية.

دور مدرس التربية الرياضية فى تقويم صحة الطلاب والعناية بالقوام :

الاشترك فى عملية الفحص الطبى الدورى مع الطبيب فى ملء الاستمارة الخاصة بالطلاب وتسجيل التاريخ المرضى لهم، يجب تخصيص جزء من وقت درس التربية الرياضية يقوم فيه المعلم بتوجيه وارشاد الطلاب ضرورة اتباع العادات الصحية السليمة قبل وبعد الدرس تقويم صحة النفسية عن طريق الملاحظة سلوك الطلاب واكتشاف اى انحراف سلوكى وعلية هذه الملاحظات ومحاولة علاج بعض الحالات البسيطة بالتعاون مع اولياء الامور. {محمد عاجب 2002 ص32}

دور معلم التربية البدنية فى توجيه الطلاب : ان توجيه الطلاب اثناء فترة التعليم لاكتساب المهارة سواء قصرت هذه الفترة او طالت يعد من العوامل اکتساب الطالب لهذة المهارة بطريقة صحيحة ويجب ان يكون المعلم حذر ويقظا على مايقع من الاخطاء وان يساعد الطالب على اى خطأ يقع ويختلف المعلمين

كثيراً فى قدراتهم على تحليل شكل الأداء واصلاح الاخطاء ولقد دخلت حديثا الوسائل التعليمية باستخدام الافلام التعليمية فيقوم المعلم بتصوير دروس تعليمية ثم يعرض الفلم عرضا بطنيا ليقف الطلبة على شرح الاخطاء {محمود الربيعى واحمد حسين 2000م ص83}

وترى الباحثة يجب استخدام الطرق والوسائل الحديثة لشرح التشوهات القوامية والعادات الخاطئة بالافلام والصور لنشر الوعى القوامى وشرح العادات القوامية السليمة

تعريف التقويم التربوى: هو تقدير مدى صلاحية او ملاءمة شئ لاغراض تربوية. ويرى هايل: ان التقويم هو عملية التى تقوم على المعلومات او استخدامها للتوصل الى احكام توظف بدورها فى اتخاذ القرارات. {الجميل عبد السميع. 2005. ص55}

انواع التقويم

التقويم الشخصى: يعد هذا النوع من التقويم ذا اهمية فى الحكم على تحصيل التلاميذ داخل غرفة الفصل فمن خلاله يكتسب التلاميذ خبرات جديدة (ويتم قبل بدء المعلم العملية التعليمية)

التقويم البنائى: وهذا النوع من التقويم يستخدم فى اثناء عملية التدريس للتاكيد من مدى التقدم الذى وصل ليه التلاميذ بالنسبة للموضوع المطروح.

التقويم الختامى: يعد التقويم الشامل كتقدير نهائى لحكم من خلاله على تحصيل التلاميذ فى العملية التعليمية. (نبيل عبد الهادى. 2001. ص (88،86)

المبحث الثالث

تعريف الصحة القوامية

تطور القوام: الاهتمام بالقوام ليس حديث عهد حيث اهتم به الفراعنة والاغريق والصينيون واليونانيون ومعظم الحضارات وكان الاهتمام بالقوام يكون لأغراض عديدة منها يرجع لجانب الجمالى وبعضها الى الصحة وبعضها كاحد شروط الدخول فى الجيش وتبدأ العناية بالقوام عند الطفل من قبل الزواج باتباع

الكشف الطبى على الزوج والزوجة لاكتشاف ان كانت لديهم امراض خطيرة يمكن تجنبها { صالح سعد
2013م ص52}

اهمية القوام: هدف التربية الرياضية هو تكوين المواطن الصالح وذلك من جهة حفظ الصحة العامة وتنمية اللياقة البدنية ورفع مستوى قدرة الجسم على العمل هذا بجانب الاهداف الاجتماعية والعقلية والنفسية وذلك باعتبار أن الانسان جهاز بيولوجى مركب وفى الحقيقة ان اللياقة البدنية هى احدى مكونات اللياقة العامة للفرد التى تشمل ايضا على اللياقة الاجتماعية والعاطفية والتى تتطلب ماياتى درجة كافية من الصحة العامة وسلامة القوام واجهزة الجسم المختلفة وتتسق النمط الجسمى وسلامة الاداء الوظيفى والعضوى والتغذية الكاملة والعادات الصحية السليمة فالقوام الجيد من الامور الهامة التى تؤثر على حياة الفرد وصحته وأدائه وانتاجة ومسئولية معلم التربية البدنية هى مراعاة النمو الطبيعى للقوام فى جميع مراحل النمو حتى يصل الى مرحلة الشباب بقوام معتدل سليم حتى ينشأ جيل صحيح قوى قادر على العطاء {حياة روفائيل وصفاء الخربوطى د:ت ص8}

وترى الباحثة ان القوام السليم اصبح مطلبا ضروريا وملحا فى ظل الحياة اليومية المرفهة التى يعيشها انسان القرن العشرين ولقد اسرف الانسان فى استخدام الوسائل التقنية الحديثة بغية الراحة والمتعة حتى فى ابسط الأمور فكان نتاج ذلك أنه اصبح أكثر عرضة للاصابة بالامراض والتشوهات القوامية.

القوام السليم يعزز القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية ويخفض معدلات الاجهاد البدنى على العضلات والمفاصل والأربطة فكثير من الامراض المرتبطة بأجهزة الجسم العضلية والعصبية والعظمية تنتج عن عيوب وتشوهات قوامية وهذا ينعكس سلبا على ميكانيكية الجسم وحسن ادائه لمهامه اليومية علاوة على تاثيراته النفسية والاجتماعية والاقتصادية على الفرد {حسانين ومحمد راغب 1995م ص5}

أن القوام الجيد هو احد الجوانب الهامة التى تعكس شخصية الانسان ودوره فى المجتمع لأن الفرد السليم تكون شخصيته سويه ويكون نافع فى المجتمع بينما ذو القوام المنحرف يتاثر بقوامه ويشعر بنقص فى نفسه لذلك فالحالة النفسية أحد اسباب التشوهات القوامية التى قد لا يعير لها الاهتمام الكافى وبالتالي فاننا فى اشد الحاجة الى معرفة الكثير عن اجسام طلابنا فى المراحل العمر المختلفة حتى نستطيع أن نلم بالانحرافات القوامية خاصة العمود الفقرى لما له من اهمية عظيمة لتنشئة البناء الاساسى للهيكل العظمى الذى نستطيع

أن نساعدهم من خلاله على النمو المتوازن المتكامل من الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية. {صالح سعد 2011م ص11}

علاقة بين نمط الجسم والقوام

تعريف نمط الجسم: هو تحديد كمى للعناصر الثلاثة الأصلية التي تحدد الشكل الخارجى لشخص ما. ويعبر عنه بثلاثة ارقام متتالية يشير الرقم الاول الى عنصر السمنة أو البدانة والثانى الى عنصر العضلية اما الثالث فيشير الى عنصر النحافة

النمط السمين هو الدرجة التي تغلب بها صفة الاستدارة التامة وفي هذا النمط يكون بدين الجسم مترهلا وفي هذا التكوين الجسمى تكون اعضاء الهضم أكثر نموا بالنسبة لباقي أجهزة الجسم ويكون للشخص تجويف بطنى وصدري متضخم . **النمط العضلى** هو الدرجة التي تسود فيها العظام والعضلات فالشخص الذى يعمل بطلا فى السيرك والعلامة المميزة لهذا النوع هى استقامة وقوة البدن . **النمط النحيف** هو الدرجة التي تغلب فيها النحافة وضعف البنية والشخص يكون نحيفا وذا عظام طويلة ورقيقة وعضلات ضعيفة النمو . {حسانين 2003م ص81}

علاقة الرياضة بالصحة: عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة (بانها حالة سلامة والكفاءة البدنية والنفسية والاجتماعية وليس مجرد خلو الجسم من المرض والعجز) ويعرف قسم الصحة والتربية البدنية والترويج الصحة بانها (حالة بدنية وعقلية وسعادة اجتماعية معتمدة على التفاعل بين هذه الابعاد اى انها حالة ديناميكية دائمة التغير) {عبدالفتاح الرملى د:ت ص83،84}

فى عام (1976م) اصدرت الجمعية الرياضية الاستشارية فى المملكة المتحدة تقرير عن نتائج الايجابية لممارسة الرياضة واثرها على صحة الفرد وقد اكدت فيها على ان ممارسة النشاط الرياضى سيكون له فوائد ايجابية ملموسة لكل فرد فهى كم تحافظ على كفاءة وعمل العضلات والاربطة وعلى حيوية الجهاز الدورى التنفسى تساعد الجسم على مواجهة اعباء النشاط البدنى باقل جهد ممكن وحتى فى حالة الحمل والوضع ويمكن ان تساهم ممارسة الرياضة فى تحسين صحة الام والجنين. {عادل حسن 1995 ص13}

مفهوم القوام: تعريف اللجنة الفرعية لمؤتمر الطفل بالبيت الابيض (بكونه العلاقة الميكانيكية بين اجهزة الجسم الحيوية المختلفة العظمية والعضلية والعصبية) ومن وجهة نظر علماء الانثروبولوجى (هو مظهر يتضمن الخصائص المميزة لجنس ما فهو يعد من المؤثرات المصاحبة للنشوء والارتقاء التى من خلاله يمكن التعرف على درجة ونمو وتطور الانسان) القوام من وجهة نظر جراحى العظام (هو مؤشر يعكس اطار عمل الهيكل العظمى والجهاز العضلى) ومن وجهة نظر علماء الحركة (فانه يوجد علاقة قوية بالقوام الأدامى والكفاءة الميكانيكية والاحاسيس الحركية والتوازن العضلى العصبى) {صالح سعد 2013 ص16،17}

أالتمفصلات الرئيسية : يمثل العمود الفقرى المحور العظمى للذرع ويتكون من 33 فقرة 24 فقرة منها متحرك، والباقية ثابتة، الفقرات المتحركة فى العمود الفقرى ترتبط بالمفاصل وهى سبعة فقرات عنقية واثنى عشر ظهرية وخمسة قطنية اما الفقرات عديمة حركة فهى خمس عجزية تليها فقرتان غيرمكتملتين تكون العصص العمود الفقرى من حيث الشكل اذا نظر ليه من المستوى الجانبي يتضمن اربعة انحناءات اثنان منها محدبة للخلف هى الانحناء الظهرى والانحناء العجز واثنان منها محدبة للامام هما المنحنى القطنى المنحنى العنقى . {صباحى حسانين 1995 ص65}

دور القوام فى تحسين كفاءة الجسم الميكانيكية والصحية : ان القوام بمفهومه العلمى هو كل مايشمله الجسم من اعضاء وأجهزة مختلفة سواء كانت عضوية او عظمية او عصبية وما الى ذلك ومن اجل هذا اهتم علماء التربية البدنية والرياضية وخبرائها بالقوام ووضعوا من اجل رعايتها وحفظه من التشوهات والانحرافات القوامية المناهج والبرامج سواء لوقايتها والعناية به فى المراحل السنوية المختلفة أو علاج ما يتعرض له من تشوهات ومن اجل ذلك وضعوا له الكثير من التعاريف منها {يعرفه صلاح جادو بأنه المظهر او السلوك الذى يتخذه الجسم ويحدد بوضع المفاصل المختلفة التى تحكمها النغمات العضلية } ويقول عنه الزرقانى وصلاح جاد {أنه المظهر أو الشكل الذى يتخذه الجسم. ويعتقد البعض ان القوام قاصر على الشكل الجسم وحدوده الخارجية فقط بينما ان الحقيقة أن القوام المعتدل كما عرفه بيروت {هو تواجد الجسم فى حالة اتزان مما يساعد على القيام بالمناشط الفسيولوجية المختلفة بأعلى كفاءة واقل مجهود فى نفس الوقت }عبد السلام عاجب 2002 م ص:14}

علاقة القوام بالصحة: اشار فايت ونيلسون (ان القوام الرديء له انعكاسات سلبية عديدة على صحة الانسان وان جميع اجهزة الجسم تتاثر بحالة القوام فالقوام الجيد يعزز القدرة الوظيفية لاجهزة الجسم الحيوية ويقلل الاجهاد ويؤخره ويحسن المظهر الخارجى ويحسن مفهوم الذات لدى الفرد) {محمد حسنين 2003م ص136}

مفهوم القوام المعتدل يرى عباس الرملى (1981) ان القوام المعتدل هو وجود كل جزء من اجزاء الجسم فى الوضع الطبيعى المتناسق مع الجزء الاخر المسلم به تشريحيا بحيث تبذل العضلات اقل جهد ممكن على نغمتها العضلية للاحتفاظ بالاوضاع القوامية السليمة، وتشير زينب خليفة(1981) ان القوام المعتدل هو صحة وكفاءة وتعاون جميع اجهزة الحيوية فى الجسم موضحا هذا فى خط انسيابى. {ايهاب ابراهيم، 2013م ، ص21}

مؤصفات محددة للقوام الجيد والقوام الرديء: القوام الجيد: يكون الراس مستقيما فوق الصدر والفخذين والقدمين والصدر لاعلى للامام والبطن للداخل او مسطحة ومنحنى الظهر غير مبالغ فيه.

القوام الرديء: فالراس للامام والصدر مسطح والبطن مرتخية ومنحنى الظهر مبالغ فيه ويلاحظ فرق الطول فى كلا الوضعين. (محمد حسنين ، 1995م ، ص29)

شروط القوام المعتدل يتفق كلا من اقبال رسمى وياسر عابدين مع مجدى الحسينى ان الشروط القوام المعتدل هى الاعتدال (ذلك مهم لمقاومة الجاذبية الارضية التى تشدنا الى اسفل. والتوازن وهذا يحتاج الى توزيع ثقل الجسم على القدمين. التناسق لابد للقوام الجيد من ان يكون التناسق بين اجزاء الجسم تاما السهولة يجب ان تكون القامة معتدلة ومنتزعة و متناسقة على جانب كبير من السهولة والاسترخاء عند اللزوم. {ايهاب عماد الدين د:ت، ص22، 23}

القوام ممن الناحية الجمالية: القوام الجيد يعطى الاحساس بالجمال ويعطى الفرد مظهر لائقاً فيصبح ناجحا اجتماعيا كما يساعده فى اداء حركاته بطريقة منسقة فيها توافق بين اجزاء الجسم المختلفة فى حين ان الشخص ذا القوام المشوه تتقصه تلك النواحي. {عباس الرملى والآخرين د:ت، ص 54}

علاقة القوام السيئ على الأجهزة الحيوية والأمراض

عندما يصاب الفرد بتشوه فان ذلك يؤثر على الأجهزة الحيوية الداخلية للجسم، فمثلا تشوه تجوف القطنى يصاحبه ضعف وإطالة فى عضلات البطن يسمح للاحتشاء الداخلية بالتحرك من أماكنها كما ثبت فى الدراسات (ان القوام السيئ يكون مصحوبا بالقيء والامساك وحدوث صداع مزمن عند قاعدة الجمجمة، وان القوام السيئ عند الاطفال يصاحبه القلق والتوتر وقلّة مناعة الجسم من {محمد حسانين، 2003م ، ص137}

علاقة القوام بالمهارات الحركية: ان الاداء الرياضى يعبر تعبيراً عن ميكانيكا الجسم البشرى ولاشك ان اختلافات فى الاشكال الجسمانية لها علاقة كبيرة بكفاءة استجابتها الى ما تتطلبه اوجه النشاط الرياضى ولذلك ان فان وجود انحرافات قوامية فى الجسم يغير من ميكانيكية عند اداء المهارات المختلفة وتشتت القوة فى مسارات جانبية لاتخدم المهارة نفسها {حسانين ومحمد راغب 1995م ص37}

يمكن تقسيم الانحرافات القوامية الى نوعين الانحرافات البنائية : نتيجة لتعرض العظام الى اجهادات بيومكانيكية لمدة طويلة مما يؤدي الى تغير شكل العظام ذاتها ونتيجة لذلك يتعذر اصلاح هذه التشوهات بالتمريّنات ويلزم تدخّل جراحى لتقويم العظام. {صبحى حسانين 2000 م ص145}

الانحرافات الوظيفية: اما الانحرافات الوظيفية فانها تنصب على اختلال فى الانسجة الرخوة وهى العضلات والاربطة لهذا يمكن اصلاحها بالاعتماد على التمرينات البدنية والوسائل التربوية المختلفة التى تعمل على الوعى القوامى للفرد وزيادة معرفة عن القوام الصحيح. (المرجع السابق، ص 146)

درجات الانحرافات القوامية لانحرافات القوامية البسيطة: هو الانحراف الذى يمكن علاجه عن طريق التمرينات التعويضية محققا الاتزان العضلى بين المجموعات العضلية والمتقابلة فى الجسم ويحدث هذا النوع فى حدود العضلات والاربطة. {حسانين ، 2000م ، ص32}

الانحرافات المركبة: وهذا النوع من التشوه يحتاج للتدخل الجراحى لاصلاح قوام الفرد وفيه تتأثر العظام (المرجع السابق ، ص 34)

المبحث الرابع

اسباب الانحرافات القوامية

الاوراثة والتكوين: تتم قبل الولادة بسبب عدم اعتناء الام الحامل بصحتها وقوامها او تناولها بعض العقاقير الضارة بالتكوين الطبيعي للطفل ودون استشارة الطبيب. {صالح بشير سعد ، 2004، ص25}

الاصابة : حينما تصاب عظمة او رباط او عضلة من العضلات يختل التوازن الفرد وينحرف مركز الثقل عن وضعه الطبيعي واذا استمر طويلا فان الجسم اوجزاء منه يتخذ شكلا يرتاح ليه الجسم ويؤدى الى انحراف القوام. (المرجع السابق، ص 25)

العادات الخاطئة: تتكون العادات القوامية كغيرها من العادات كالكلام والمشي بتكرار. ففى اغلب حالات الانحرافات القوامية ينشأ العيب تدريجياً باتخاذ التلميذ وضعا خاصا فى جلسته او وقوفه او أثناء المشى ويتكرر هذا الوضع حتى يعتاده التلميذ ويرتاح اليه فتتحمل بعض اجزاء الجسم ثقلا اضافيا وقد تطول او تضعف بعض العضلات ويقصر بعضها الاخر ولذا يصبح القوام الخاطئ امر اعتياديا. {حياة عياد وصفاء صفاء الدين ، د:ت ، ص23}

التغذية: الوزن الزائد او النحافة الزائدة، الفقر الغذائى (نقص الكالسيوم والفسفور والفيتامينات الهامة للنمو خاصة فى مرحلة الطفولة تزداد نسبة اصابة الطفل بالكساح او لين العظام)عباس الرملى وزينب عبد الحليم ، د:ت،، ص83}

الضعف العضلى: مشكلة ضعف العضلات تعتبر من الاسباب الشائعة للاصابة بالانحرافات القوامية وذلك لسببين رئيسيين هما : الاحتفاظ بوضع معين للجسم يتطلب بالدرجة الاولى توازن القوى العضلية فى مقابل قوة الجاذبية الارضية وضعف العضلات يقلل من كفاءتها فى القيام بهذه الوظيفة العضلات الضعيفة سريعة التعب بالتالى تترك العمل للاربطة من اجل توفير الطاقة وهذا يؤدى الى انحراف القوام من ناحية والى ضعف الاربطة من ناحية اخرى. {حسانين ومحمد عبد السلام 1995م ص153}

الحالة النفسية: تلعب النواحي النفسية دوراً كبيراً فى تشكيل القوام فالطفل الخجول المنطوى والمنعزل غالباً ما يصاب بالعديد من التشوهات القوامية وكثير من التشوهات القوامية تكون انعكاساً لبعض المتاعب النفسية او الاضطرابات الانفعالية فى الشخصية فسقوط الراس وتحذب الظهر واستدارة الكتفين لدى بعض الفتيات اثناء فترة المراهقة ترجع الى الخجل وعدم الثقة بالنفس وبعض العادات والتقاليد السالبة.(المرجع السابق ص 154)

الادوات الغير مناسبة: توجد كثير من الادوات والاجهزة الغير مناسبة للفرد، وهى احدى المسببات الكبرى فى حدوث التشوهات القوامية منها على سبيل المثال: الاثاث المنزلى المقاعد والاسرة خاصة مراتب الاسفنج و المقاعد والادراج المدرسية و السيارات وسائل النقل من حيث مقاعدة وعدم مناسبتها لحجم الجسم. الملابس والاحذية (الكعب العالى، والمشدات النسائية الاجهزة والادوات الرياضية الغير جيدة وعدم مناسبتها لعوامل الامن والسلامة. {محمد حسانين 2003، ص149}

التعب: يؤدى التعب الى تشوه القوام لان العضلات المتعبة لايمكن ان تتحرك كما يجبو ضعف العضلات يؤدى الى حدوث تغيرات فى اشكال العظام فالتشوه يمتد اثرها الى المفاصل فتحد من حركتها، فالتعب سواء عقليا او جسمانيا يعرقل النشاط العضلى العصبى وتفترق العضلات الى النغمة الصحيحة. {محمد شطا، وحياء عياد، 1985 م ، ص17}

حالات ضعف البصر والسمع: يضطر الفرد الى اتخاذ وضع معين ليخفف العبء الملقى على العينين اثناء القراءة او الكتابة او على الاذنين اثناء السمع كما ان ضعف الصحة العامة يجعل الانسان يتخذ اوضاع خاطئة. {حياة عياد، صفاء صفاء الدين د:ت، ص24}

المبحث الخامس

انواع التشوهات القوامية

سقوط العنق: منطقة التشوه العنق تحدث انحرافات فى الرقبة بانواع مختلف نتيجة ضعف العضلات والاربطة خلف الرقبة فتطول او تقصر العضلات الامامية المقابلة للعضلات والاربطة وتنتج عن ذلك عدم توازن المنطقة العنقية. {محمد شطا وحياء عياد 1985م ص 97}

اسباب التشوه:

الجلوس الى المكتب والكتابة لمدة طويلة وعادات الخجل عند البنات فى فترة المراهقة وبعض المهن تتطلب اتخاذ اوضاع تساعد على تشوه الظهر مما يؤدي لخلل فى عضو ما سواء فى احدى العينين او الاذنين وكذلك المشى مع توجيه النظر الى اسفل. {المرجع السابق، ص 97}

استدارة او تحذب الظهر:

فى هذا التشوه تقصر عضلات الصدر بينما تطول عضلات الظهر وتضعف واذا طالت مدة بقاء هذا الانحناء تتشكل الفقرات فى الظهر تبعا له ويصبح سمكها من الامام اقل من سمكها من خلف فيستدير الظهر ويتسطح القفص الصدرى فيصاب الكتفين بالاستدارة ويتباعد اللوحان ويقل مرونة فى العمود الفقرى والقفص الصدرى مما يؤثر على التنفس. اسباب التشوه: العادات القوامية الخاطية فى فترة المراهقة ، بعض الامراض الروماتزمية. {محمد عاجب 2002م ص 24، 25}

تشوه استدارة الكتفين : العضلية والعظمية تحدث نتيجة ضعف واطالة عضلات الظهر العليا وقصر عضلات الصدر، تتقدم النهائتان الخارجيتان للترقوة للامام و حدوث ضعف على النهائتين الداخلتين للترقوة ويتباعد اللوحين احدهما عن الاخر وذلك نتيجة لاطالة الجزء الاوسط من العضلة المنحرفة والعضلة العينية. {أيهاب ابراهيم ، د:ت، ص 55}

اسباب التشوه : الجلوس الفترات طويلة امام المكاتب للموظفين والتلاميذ وجميع المهن التى تتطلب استخدام اليدين فى مساحة امام الجسم لذلك فان اسلوب التصدى لعلاج هذا التشوه يعتمد على تحسين القوى العضلية ما بين منطقة اعلى الظهر ومنطقة الصدر. {محمد حسانين 1995 م ، ص 166}

تشوه الانحناء الخلفى للعمود الفقري: وهو من التشوهات الشائعة والتي قد تصل الى ان تكون تشوهات ثابتة وتشمل وضعاً غير طبيعى وانحناء اماميا للفقرات القطنية الخمسة والعصعص مع ميل امامى لعظم لحوض

وتدخل فى الاسباب : المؤثرات العامة على قامة الفرد والتغذية والامراض المؤثرة على حالة العمود الفقري، ومن اسباب التشوه الضعف الوراثى فى الفقرات والاربطة بينها و العضلات خاصة عضلات البطن والتي تسبب ترهلها. {اسامة رياض1999م ص189}

تجوير القطنى: هو عباره عن زيادة غير عادية فى انحناء المنطقة القطنية، واهم ما يميز به هذا التشوه هو احتلاف وضع الحوض، فيتحرك الجزء العلوى للحوض الى الامام ويسمى ميل الحوض الامامى

الاسباب :عادات غير صحية للقوام يميل الشخص للامام، ضعف وشلل عضلات البطن والتي تعمل على ثنى المنطقة القطنية نتيجة لعلاج خاطئ لحالة استدارة اعلى الظهر نفس. {محمد شطا 1985، ص97}

تقوس الرجلين : ويظهر الطرف السفلى عند ضم القدمين مع بعضها على شكل دائرة التحذب فيها للخارج وتبتعد الركبتان بمسافة تحدد التشوه، العلامات الظاهرة لتشوه تتباعد الركبتان فى حالة الوقوف مع ضم القدمين. {حياة روفائيل ووصفاء الخربوطى د:ت ص98}

تسطح القدمين : المقصود القدم المفلطحة هو هبوط فى حافة الأنسية للقوس الطولى للقدم وقد يكون ارتفاع هذا الجانب من القوس شديد وقد يكون هذا الارتفاع متوسط وهذه الحالة عادية وقد ينخفض الى درجة التسطح حيث يلامس الجانب الانسى للقدم الارض عند الوقوف والقدم المفلطحة لا تتضمن اى تقوس فى اسفلها كثيرا ماتسبب الشعور بالالام او خلل فى الوظائف الميكانيكية لاداء القدم. {محمد حسانيين وعبدالسلام راغب، 1995، ص187}

الظهر المسطح : فى هذا التشوه تزداد زاوية ميل الحوض للخلف وبالتالي تقل درالتقعر الطبيعى ومن الناحية الميكانيكية يمكن ان يودى هذا التشوه الى تقليل كفاية العمود الفقري

فى امتصاص الصدمات ويصاحب هذا التشوه قصر فى عضلات خلف الفخذ واطالة فى العضلات القابضة للفخذين. {المرجع السابق ، ص 188}

البدانة : تسبب البدانة من تجمع الدهن داخل الجسم فى مواضع التخزين وترجع اسباب السمنة الى اسباب وراثية ، خلل فى الغدد، التقدم فى السن و الحالة النفسية والمزاجية وكثرة الاكل مع قلة الحركة خلل فسيولوجى يساعد على تجمع غير طبيعى للدهن فى الجسم .{عباس الرملى واخرون د:ت، ص146}

النحافة : هى نقص الوزن عن المعدل الطبيعى قليلاً او كثيراً ، فاذا كان الشخص متمتعاً بصحة جيدة وحيوية ونشاط فلا خوف عليه ولقد قال احد الاطباء الانجليز المشهورين عن الطفل النحيف انه اذا كان نشيطاً ومتحركاً وحيوياً فانه لا خوف عليه والنحافة تنشأ اساساً من سوء التغذية الا ان الوراثة تلعب دوراً هاماً وكبيراً كما ان الأنفعالات النفسية والقلق والهموم لها دوراً كبير فى اضعاف الشهية. {عبدالسلام عاجب ، 2007، ص94}

تشوه اصطكاك الركبتين :

يحدث فى الركبتين وفى هذه الحالة تتقارب الركبتان للداخل وتتباعد الساقين والقدمين وهذه التشوه قد يحدث فى جهة واحدة او فى الجهتين معا وغالبا مايصاحب هذا التشوه تفلطح القدم والتغيرات العضلية والوظيفية هى استتالة وضعف العضلات والأربطة الداخلية للركبة وقصر العضلات والأربطة الخارجية للركبة وتكون اسباب التشوه ضعف أربطة وعضلات الركبة والعادات الخاطية فى المشى ومرض لين العظام والكساح {عباس الرملى واخرون د:ت ص 110}

مبادئ المحافظة على القوام

العناية بقوام الطفل قبل المدرسة : يجب ان نبدأ طرقنا لمقاومة مشاكل القوام قبل المرحلة المدرسية فنحن اذا رغبتنا ان يسير النمو والتقدم الطبيعيين فمن الواجب تقدر حاجات الطفل بدنياً من يوم ولادته ولتحقيق ذلك توضع اعتبارات هامة تتصل بتربية القوام وهى الحالة الغذائية الجيدة وازالة العيوب الوظيفية البارزة وعلاجها النشاط الكافى للعضلات الكبيرة واكتساب العادات الصحيحة فى الثبات والحركة. {عباس الرملى واخرون، 1946ص، 55}

رفع الوعي القوامى:

العمل على نشر الوعي القوامى والعادات القوامية السليمة عن طريق وسائل الاعلام المختلفة وعلى خرجين كليات التربية البدنية ايا كان موقعهم ان يكونوا يقظين وعلى حرص تام عندما يتعاملون مع الاجسام المصابة بالتشوهات القوامية وملاحظة ان هذه الاجسام لايمكن ان تتجاوب كالاكسام السليمة الطبيعية ولا تعمل بكفاية المماثلة .{حياة روفائيل وصفاء الخربوطى، د:ت ص10}

يجب ان يتوفر له الغذاء الكامل الذى يحتوى على جميع العناصر التى يحتاجها الجسم الصحيح ويجب مراعاة صحة الفرد والمبادرة الى العلاج ولاننسى الحالة النفسية التى يجب ان يكون عليها الفرد فيجب ان يشعر بالسعادة والثقة فى النفس. تجنب الجلوس لاكثر من 30 دقيقة دون حركة بل يجب النهوض والمشى عدة خطوات واداء بعض التمرينات و الاطالة لاعطاء الظهر فرصة لتغير الوضع والتأكد من تناول كميات كافية من الاطعمة التى تحتوى على الكالسيوم وفيتامين دال مع اداء التمرينات التى تتصف بحمل الوزن وذلك لمواجهة ظهور اعراض مرض هشاشة العظام. {عادل حسن 2012 م ص138 }

معاينة الادراج واختيار الدرج المناسب لوزن وطول التلميذ وتعويد التلاميذ طريقة الجلسة الصحيحة المفرودة اثناء الكتابة والقراءة ومشاهدة التلفزيون والتفتيش على التلاميذ اثناء تناولهم الطعام وتعويدهم الجلسة الصحية ويضا الكشف فيما كان انحنائهم نتيجة لضعف البصر او السمع وتعويد الاطفال طريقة حمل الشنطة المدرسية بطريقة سليمة وتبديل الشنطة من كتف الى آخر لكى لا ترتفع كتف وتهبط الاخرى او يميل الظهر للامام. {عباس الرملى د:ت، ص15 }

الاهتمام بتقوية عضلات البطن وتعتبر عضلات البطن اهم المجموعات العضلية فى المحافظة على القوام فهى التى تمنع الاصابة بتقعر القطنى، و بروز البطن، والالم اسفل الظهر، كما انها تعمل على الاحتفاظ بالاحشاء الداخلية فى وضعها الطبيعى. {صالح سعد 2011، ص35}

حث الجهات التعليمية المدارس، والمعاهد، والجامعات على تخصيص بعض الدروس لمناقشة المشكلات القوامية ووسائل الوقاية والعلاج على ان يدعى لها اولياء الامور ايضا وفى هذا الشأن يجب التاكيد على دور مدرس التربية البدنية فى شرح اصول الجلسة السليمة فالفصل واهمية

ممارسة الانشطة الرياضية لاكتساب عادات حركية سليمة تحافظ وتحسن ميكانيكية الجسم
{صبي حسانين 1995م ، ص 43}

كيف نحفظ باعتدال القوام : لكي نوضح كيفية المحافظة على القوام يجب أن يكون هناك اساس يرتكز
عليها ذلك من هذه الاسس : مراعاة صحة الفرد والمبادرة الى علاجه ويجب أن يتوفر الغذاء الذي
يحتوى على جميع العناصر التي يحتاجها الجسم الصحيح ولاننسى الحالة النفسية التي يجب أن
يكون عليه الفرد فيجب أن يشعر بالسعادة والثقة بالنفس وأن يقوم بتمارين رياضية لجميع أجزاء
الجسم وعضلاته وأربطته ومفاصله فلا يجوز له أن يؤدي تمارين لجزء من الجسم يترك الآخر
{حياة روفائيل ، وصفاء الخربوطى د:ت ص10}

وترى الباحثة أن الدول المتقدمة اقتصاديا وأجتماعيا وسياسيا تهتم بجميع فئات شعوبها سواء كانوا اطفالاً او
كهولاً وتعمل هذه الدول جاهدة على توفير الرعاية الصحية وتقديم مختلف الخدمات لمواطنيها باذلة في
سبيل ذلك الجهد والمال وهي مؤمنة أن ذلك سيعود عليها أضعافا مضاعفة في جميع نواحي الحياة
بغرض اعداد جيل جيد خالى من الامراض ونحن احوج ما نكون لان نعرف الكثير عن اجسامنا وان نقف
على كيفية قيام أعضائها بوظائفها وان نلم بالظروف التي تساعدنا على النمو المتزن

وتعاون الجهود للبقاء على مظهر الانسان بقوام جيد منسق متزن وبالعقل وحده حظى الانسان بالسيادة
والنفوق على سائر المخلوقات وبما ان العقل يدرك به الأمور فإنه يستطيع تميز القبيح من الجميل والجيد من
الردئ ولما خلق الله الانسان وأنعم عليه بعقل مدرك قصد أن يشغل الانسان ذلك بالتفكير فى الأمور السامية
وان يحافظ على قوامه الذى وهبه الله له حيث أن القوام السليم من علامات الصحة الجيدة وأن العقل السليم
فى الجسم السليم.

الدراسات السابقة:

اولاً الدراسات العربية

1/ دراسة دكتوراه محمد عبدالسلام عاجب محمد (2007م): بعنوان (تشوهات القوام الشائعة لدى تلاميذ مرحلة الأساس بولاية الخرطوم). اتبع الباحث المنهج الوصفي المسحي على عينة قوامها 2100 تلميذ.

من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

- توجد تشوهات قوامية كثيرة بين تلاميذ مرحلة الأساس بولاية الخرطوم

- احتل تشوه أستدارة الكتفين في التصنيف النسبي للتشوهات القوامية المرتبة الأولى.

2/ محمد عبدالسلام عاجب (2002م) بعنوان (تقويم دور مدرس التربية الرياضية في تحسين القوام لطلاب مرحلة الثانوي بولاية الخرطوم،) دراسة ماجستير في التربية الرياضية،

عينة الدراسة: اشتملت على 32 مدرس من مدرسى التربية الرياضية لمرحلة الثانوي بولاية الخرطوم تم اختيارهم بطريقة عشوائية في العام الدراسي 2002-2003م

استخدام الباحث المنهج الوصفي

أهم النتائج:

- تم التعرف على اهم الادوار التي يجب أن يقوم مدرس التربية الرياضية للمحافظة على قوام الطالب.

- كذا التعرف على اهم الصعوبات التي تواجه قوام الطلاب في مرحلة الثانوي بولاية الخرطوم

3/ دراسة محمد خيرى سالم العابد (1986م) دراسة بعنوان { التعرف على اثر استخدام التمرينات عضلية} الايجابية وسلبية للمجموعات اهدفت للتعرف على اثر استخدام التمرينات الايجابية والسلبية

للمجموعات العضلية العامة على مفاصل الكتفين والعمود الفقري (العنقية والصدرية) للتحسين استدارة الكتفين وسقوط الراس للامام للاطفال المكفوفين من (6 - 12) سنة بالاضافة الى التعرف على الاكثر تأثيراً السلبية ام الايجابية مستخدماً في ذلك المنهج التجريبي ، و اشارت نتائج الدراسة الى :

1- ان التأثير المعنوي للبرنامج التمرينات السلبية

كما اشارت النتائج الى تفوق برنامج التمرينات السلبية حيث كان اكثر تأثيراً من برنامج التمرينات الايجابية

ثالثاً الدراسات الاجنبية:

17/ دراسة لابلاس lablace و Nitscholson بعنوان { التعرف على اثر الوعي القوامي على تحسين القوام } وقام بدراسة (23) فرد من البالغين (اناث وذكور) تتضمن اعطاء خصائص للافراد الدراسة عن القوام الجيد ، ثم فحصت النتائج الفورية لأثر النصائح القوامية لافراد العينه و اظهرت النتائج :

بالنسبة لمحيط الصدر زاد محيط الصدر في (8) افراد ولم يتغير في احدي عشر فرد وتناقص في (4) افراد وضع الحجاب الحاجز الاولي زاد الارتفاع لدي (10) افراد ولم يتغير في (4) افراد وانخفض في (9) افراد بالنسبة للسعة الحيوية زادت في (14) حالة ولم يتغير في (5) حالات وتناقصت في (4) حالات وبالنسبة لاستهلاك الاكسجين زاد في (7) حالات ولم يتغير في (8) حالات وتناقص في (8) حالات بالنسبة لمعدل عمق التنفس زاد عمق التنفس في (15) حالة ولم يتغير في (3) حالات وتناقص في (5) حالات كما تناقص معدل التنفس في (14) حالة ولم يتغير في (4) حالات وزاد في (4) حالات فقط

بالنسبة لكفاءة الدورة الدموية : تحسنت في (14) حالة ولم يحدث تغيير في (7) حالات وانخفض في حالتين فقط

الاستفادة من الدراسات السابقة

الدراسة السابقة ساعدت في تحديد الشريحة السنوية لعنیه البحث لانها اثارته الى مدي اهمية هذه الدراسات في مرحلة التعليم الثانوية وخاصة دراسات القوام لندرة الدراسة مثل هذه الدراسات في المجتمع السوداني

استفادة الباحثة من الدراسات السابقة والمرتبطة بالبحث في تحديد المنهج المناسب للبحث وكان اكثرها استخداماً المنهج الوصفي .

اشتملت الدراسات السابقة على احجام مختلفة للعينات ومن اجناس مختلفة وقد تم الاستفادة منها في التعليق على نتائج هذا البحث ، كما تم الاستفادة من هذه الدراسات في اختيار انسب الطرق الاحصائية المناسبة لطبيعة البيانات المستخلصة من البحث والاستفادة منها في مناقشة النتائج النهائية.

ساهمت تلك الدراسات السابقة في اثراء الجانب النظري للدراسة الحالية.

عرض نقد الدراسات السابقة

ان اغلب الدراسات السابقة اجريت خارج السودان

اجتمعت كل الدراسات السابقة على ان هنالك انحرافات قوامية منتشرة بين الطلبات في كل المراحل التعليمية للتعليم العام

3/ ان معظم الدراسات اجريت في مرحلة التعليم الاساسي والقليل منها تطرق الى المرحلة الثانوية

4/ اكدت كل الدراسات السابقة اهمية الاهتمام بالنشاط الرياضي عموماً وتربية القوام على وجه الخصوص وكل مراحل التعليم العام

5/ كل الدراسات لم تتطرق للمشكلات والصعوبات التي تعترض مدرس التربية البدنية وتقف عائقاً امامهم للعناية بقوام الطلاب بالمرحلة الثانوية

6/ معظم الدراسات السابقة استخدمت المنهج الوصفي التحليلي

7/ هدفت هذه الدراسة الى معرفة اسباب حدوث التشوهات القوامية لطالبات المرحلة الثانوية بمحلية ام درمان بينما تناولت الدراسات السابقة الكشف عن الانحرافات القوامية للطلاب .

التعليق على الدراسات السابقة

شملت الدراسات السابقة كل المراحل الدراسية

بعض الدراسات تعرضت بالدراسة للانحرافات القوامية فى قطاعات المجتمع المختلف كالمعاقين وأفراد القوات المسلحة وانشئ وغيرهم

اجمعت الدراسات السابقة التى تناولت الانحرافات بمراحل التعليم المختلفة ان التشوهات القوامية المنتشرة بين الشرايح المجتمع بدرجة كبيرة

استخدم فى بعض الدراسات السابقة المنهج الوصفى وبعض الاخر المنهج التجريبي

القليل من الدراسات السابقة قدم مقترح لمعالجة الانحرافات القوامية

اشارت الدراسات السابقة بان الممارسين للنشاط الرياضى تقل عندهم الانحرافات القوامية مقارنة بغير الممارسين.

معظم الدراسات القوامية السابقة تناولت دراسة جزء من القوام للتلاميذ مثل دراسة ابراهيم خليفة طة سعد

ا قكل الدراسات السابقة اجريت خارج السودان ما عدا دراستى الدكتور محمد عبد السلام عاجب

اكادت كل الدراسات السابقة أهمية الاهتمام بالنشاط الرياضى عموما وتربية القوام على وجه خصوص فى كل مراحل التعليم.

البحث إجراءات

3-1 مقدمة :

تقوم باحثي هذا الفصل بتوضيح إجراءات البحث من حيث منهج البحث ومجتمع عينته والكيفية التي اختيرت بها . كما يوضح الأدوات التي استخدمها والتي تمثلت للاستبانة

3-2 منهج البحث :

أستخدمت بالباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لأهداف البحث وطبيعة الإجراءات .

3 - 3 مجتمع البحث :

تكون مجتمع البحث من تلميذات المرحلة الثانوية .

3-3-1 عينة البحث :

تماختيار عينة البحث من تلميذات المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم وبلغ عددهم (70) طالبة من محلية أمدرمان .

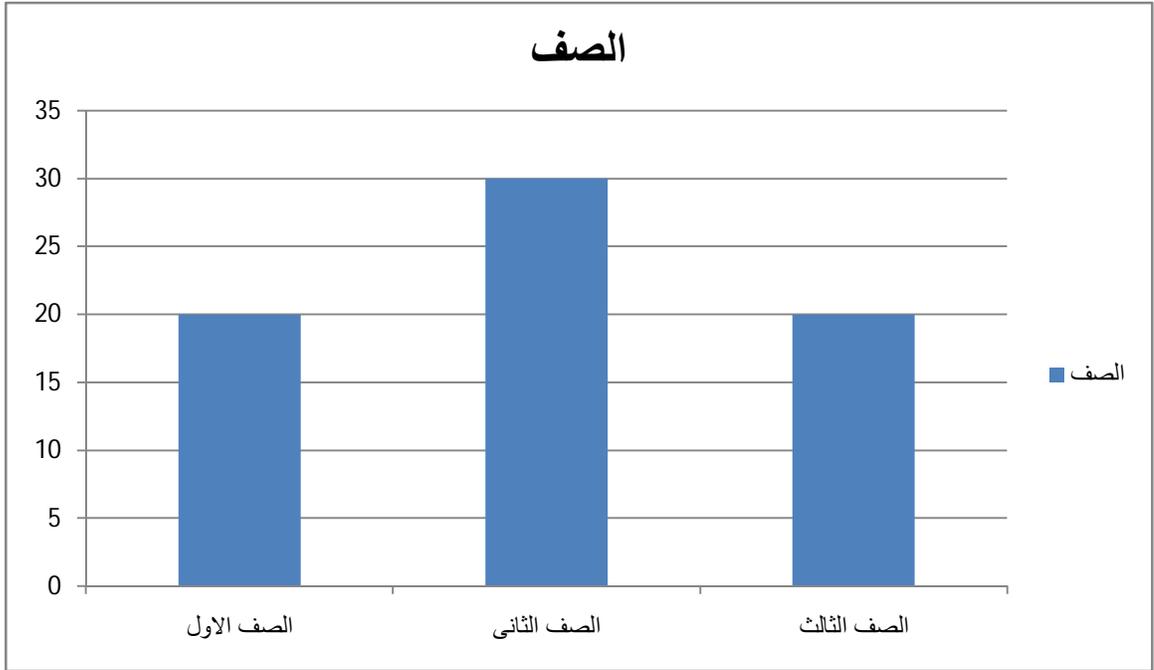
3-3-2 توصيف العينة :-

شملت عينة البحث (20) طالبة من الصف الاول و (30) طالبة من الصف الثاني و (20) طالبة من الصف الثالث والجدول رقم (1) التالي يوضح ذلك .

جدول رقم (1) يوضح توصيف العينة

م	الصف	العدد	النسبة المئوية
-1	الصف الاول	20	%28.6
-2	الصف الثانى	30	%42.8
-3	الصف الثالث	20	%28.6
	المجموع	70	%100

شكل رقم (1) يوضح توصيف العينة



3-4 الأدوات المستخدمة في البحث لجمع البيانات:

- الإستبانة كأداة لجمع بيانات البحث.

1/ بناء الإستبانة:

المرحلة الاولى :

صممت الباحثة الإستبانة كأداة لجمع بيانات البحث ، واستعانت في تصميمها بمقياس ثلاثي (موافق ، محايد ، غير موافق) واستفادت من الدراسات السابقة والمشابهة ومسح المراجع والكتب .

المرحلة الثانية :

قامت الباحثة بعرض الإستبانة علي عينة استطلاعية من اساتذة كلية التربية البدنية والرياضة وطلاب الدراسات العليا والخبراء لابداء الملاحظات (ملحق رقم 1) .

المرحلة الثالثة :

تم إجراء التعديل المناسب حسب اراء السادة الخبراء فأصبحت في صورتها النهائية مشتملة على محورينهما:- العادات القوامية الخاطئه ، البيئه التعليمية .

3-5صدق وثبات الاستبانة :

قامت الباحثة بإعداد وعرض الاستبانة على الخبراء وبلغ عددهم (10) من حملة الدكتوراه في التربية الرياضية.

جدول رقم (2) يوضح المتوسط والانحراف المعياري ومعامل الصدق والثبات

إسم المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط (الثبات)	الصدق
1. العادات القوامية الخاطئة	8.10	0.69	.91	0.95
2. البيئة التعليمية	8.13	0.92	.95	0.97

وأُسفرت النتائج عن معامل ارتباط للمحاور المختلفة لإدراجه في الإستبانة يتراوح بين (0.95-0.91) والصدق تراوح (0.95 - 0.97) وعليه يمكن اعتبار نتائج تحكيم صدق الإستبانة التي أثبتت أنها تتميز بالاستقرار إلى حد كبير وهذا يعنى أن درجة ثبات الإستبانة كبيرة، وبهذا اكتملت الإستبانة في صورتها النهائية . وأصبحت جاهزة للاستعانة بها في جمع المعلومات وتم ضبط الإستبانة من خلال معرفة آراء الخبراء .

3- 4- تطبيق الدراسة :

قامت الباحثة بالاستعانة ببعض الزملاء والخريجين تحديد وتوفير الادوات اللازمة لتطبيق الاستبانة ، وشرح للمساعدين كيفية تطبيق الاستبانة ورصد الدرجات ، وبتاريخ 20 / 32017 / قامت بتطبيق الاستبانة على عينة البحث وجمع الدرجات بغية تحليلها إحصائياً .

3- 5 الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:-

قامت الباحثة باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام الأساليب

الإحصائية المناسبة وهي:

- معادلة سيبرمان براون.
- معامل برسون.
- النسب المئوية .
- اختبار مربع كاي لدلالة الفروق .

- الانحراف المعياري.

- المتوسط الحسابي.

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4- 1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التساؤل الاول :- للإجابة على سؤال البحث والذي ينص على

: ماهى الاسباب الاجتماعية والبيئية المتعلقة بحدوث التشوهات القوامية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحلية

امدرمان ؟قامت الباحثة بإستخراج المتوسط الحسابى و الانحراف المعيارى والوزن النسبى والنسب المئوية

لإجابات العينة عن محاور الاستبانة ، واعتمدت الباحثة نسبة (50%) واكثر لقبول الاجابة ، والجدول

التالى يوضح ذلك

جدول رقم (3) يوضحالمتوسط الحسابى و الانحراف المعيارى والوزن النسبى والنسب المئوية لإجابات العينة

عن محور العادات القوامية الخاطئة

الترتيب	الوزن النسبى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	التكرارات			العبارات	م
				غيرموافق	محايد	موافق		
13	22.9%	.983	1.93	35	19	16	احمل جميع المقررات الدراسية في الحقيبه مما يثقل وزنها	-1
9	38.6%	.714	1.43	20	23	27	اقف بطريقة غير متوازنة باستمرار	-2
5	64.3%	.508	2.79	10	15	45	اتناول الاطعمة الدسمة والحلويات بكثره	-3
3	67.1%	.557	2.47	16	7	47	اميل للامام لرؤيه السبورة بوضوح	-4
15	2.9%	.607	1.47	39	29	2	قلة الحركة ناتجه من اصابه قديمه مما يحرمني من المشاركه في درس التربية البدنية	-5
6	64.3%	.669	2.24	13	12	45	استخدم وسادة تساعد في استقامه الراس مع الكتف اثناء النوم	-6

2	%70.0	.734	2.20	4	17	49	عندما اذاكر دروسي غالبا ما تكون راسي مائله للامام	-7
14	%17.1	.811	1.74	37	21	12	استخدم يد واحده لحمل الحقيه	-8
12	%34.3	.873	2.39	27	19	24	احرص على تبديل الحقيه المدرسيه من يد اخرى اثناء المشي	-9
11	%35.7	.906	2.07	20	25	25	اضع رجل على الاخرى اثناء المذاكره ومشاهده التلفاز	-10
1	%74.3	.937	2.14	7	11	52	اميل للامام عندما يكون الصوت منخفض	-11
10	%35.7	.583	2.53	23	22	25	اوجه نظري للاسفل باستمرار عند المشي	-12
7	%54.3	.822	2.14	9	23	39	اميل بجذعي للامام او الخلف عند المذاكره	-13
4	%65.7	.827	2.20	10	14	46	احرص على ثني جذعي للامام او الجانب عند رفع الاشياء من على الارض	-14
8	%51.4	.789	2.41	20	14	36	لا اتناول الوجبات الغذائيه بانتظام	-15

ويلاحظ من نتائج الجدول اعلاه رقم (3) أنتقديرات العينه بأوفقا لاسباب الاجتماعيه والبيئيه المتعلقة بحدوث التشوهات

القواميه لدى طالبات المرحلة الثانويه بمحليه امدرمان جاء تعلبا النحو التالي :-

تحصلت العبارات (3 ، 4 ، 7 ، 11 ، 6 ، 13 ، 15 ،) بالترتيب ، وبنسب بمئويه بلغت (74 ، %70 ، %76.1

، %65.7 ، %64.7 ، 64.3 ، %54.3 ، %51.4) باوافق ونسب اعلى من (50 %) وفق اعتماد الباحثة

. بينما تحصلت بقية العبارات على نسب اقل من (50 %) فتم استبعادها .

وهذه النتيجة تجيب على سؤال الدراسة الاول بأن الاسباب الاجتماعية والبيئية المتعلقة بحدوث التشوهات القوامية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحلية امدرمان هي :-

- 1- الميل للامام عندما يكون الصوت منخفض .
- 2- ميل الرأس للامام عند المذاكرة .
- 3- الميل للامام لرؤية السبورة بوضوح .
- 4- الحرص على ثني جذعي للامام او الجانب عند رفع الاشياء من على الارض .
- 5- تناول الاطعمة الدسمة والحلويات بكثرة .
- 6- استخدام وسادة تساعد في استقامة الراس مع الكتف اثناء النوم .
- 7- الميل بالجذع للامام او الخلف عند المذاكرة .
- 8- عدم تناول الوجبات الغذائية بانتظام .

وهذه النتيجة تؤكد ادراسة كل من

محسن الدورى (1983م) بدراسة

ويعزى الباحثه هذه النتيجة الى

1. وجود انحرافات قوامية منتشرة فى العمود الفقرى بين تلاميذ المرحلة الثانوية على الترتيب (الانحناء الجانبي-زيادة التقعر القطنى-زيادة التحذب الظهرى -نقص التقعر القطنى).
2. وجود علاقة طردية بين الانحراف اثللعمود الفقرى وزاوية ميل الحوض الرأسية.
3. وجود علاقة طردية بين السن وانحرافات زيادة التقعر العنقى والتحدب الظهرى التقعر القطنى وانحرافات الانحناء الجانبي.

4- 2 للإجابة على سؤال البحث الثانى والذى ينص على :ماهى اسباب البيئة التعليمية المتعلقة بحدوث التشوهات القوامية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحلية امدرمان قامت الباحثه بإستخراج المتوسط الحسابى و

الانحراف المعياري والوزن النسبي والنسب المئوية لإجابات العينة عن محاور الاستبانة ، واعتمدت الباحثة

نسبة (50%) واكثر لقبول الاجابة ،والجدول التالي يوضح ذلك

جدولرقم (4) يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري والوزن النسبي والنسب المئوية لإجابات العينة

عن محور البيئة التعليمية

م	العبارات	التكرارات			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
		موافق	محايد	غيرموافق				
-1	مقاعد وسيلة النقل التي ناتي بها للمدرسه ملائمة للجلوس عليها	31	13	26	2.07	.906	44.3%	8
-2	المقاعد الدراسية مريحه و سليمة	9	12	49	1.43	.714	12.9%	14
-3	المقاعد التي فى المنزل غير مناسبة للجلوس عليها	57	-	13	2.63	.783	82.4%	1
-4	الاضاءة فى الفصل غير جيدة	35	14	21	2.20	.878	50.0%	6
-5	ارتدى الزي الرياضي الكامل اثناء درس التربية البدنيه	4	25	41	1.47	.607	5.7%	15
-6	الادوات في درس التربية البدنيه مناسبة وسليمة	26	31	13	2.19	.728	37.1%	12
-7	تتوفر عوامل الامن والسلامه اثناء درس	27	30	13	2.20	.734	38.6%	11

							التربية البدنيه	
13	%22.9	.811	1.74	4	16	30	الاحذيه التي ارتديها ضيقة او واسعه او غير مريحه	-8
2	%64.3	.873	2.39	18	7	45	لا توجد وحدة للاسعافات الاولية والاصابات بالمدرسه	-9
9	%44.3	.906	2.07	26	13	31	استخدم مراتب الاسفنج في النوم	-10
5	%51.4	.937	2.14	26	8	36	التهوية في الفصل غير جيده	-11
4	%57.1	.583	2.53	3	27	40	لا أتلقى الارشادات الخاصه بالجسم مثل افرد ظهرك من مدرس التربية البدنيه والاسره	-12
10	%41.4	.822	2.14	19	22	29	استخدم الكمبيوتر واشاهد التلفاز لفترات طويلة	-13
7	%45.7	.827	2.20	18	20	32	تتوفر في المدرسه الميادين والمساحات الكافيه لممارسه الانشطه الرياضيه المختلفه	-14
3	%60.0	.772	2.43	12	16	42	لا تقوم معلمه التغذية بالارشاد والتوجيه لتناول	-15

ويلاحظ من نتائج الجدول علاه رقم (4) أن تقديرات العينة بأوافق ماهى اسباب البيئة التعليمية المتعلقة بحدوث التشوهات القوامية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحلية امدرمان جاءت على النحو التالي :-

تحصلتالعبارات (4 ، 3،9،15،12،5) بالترتيبونسبمئويةبلغت (%82.4 ، %64.3 ، %60 ، %57.1 ، %51.4 ، %50) باوافقونسب اعلى من (%50) وفق اعتماد الباحثة . بينما تحصلت بقية العبارات على نسب اقل من (%50) فتم استبعادها

وهذه النتيجة تجيب على سؤال الدراسة الثانى ماهى اسباب البيئة التعليمية المتعلقة بحدوث التشوهات القوامية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحلية امدرمان هى :-

- 1- المقاعد التى فى المنزل غير مناسبة للجلوس عليها .
- 2- لاتوجد وحدة للاسعافات الاولية والاصابات بالمدرسه .
- 3- لاتقوم معلمه التغذية بالارشاد والتوجيه لتناول الغذاء الصحي السليم لاتقوم معلمه التغذية بالارشاد والتوجيه لتناول الغذاء الصحي السليم .

4- لا أتلقى الارشادات الخاصه بالجسم مثل افرد ظهرك من مدرس الترييه البدنيه والاسره .

5- التهوية فى الفصل غير جیده .

6- الاضاءة فى الفصل غير جيدة .

وهذهالنتيجةتؤكدهادراسةكلمن

دراسة لابلاس lablace و Nitscholson بعنوان (اثر الوعي القوامي على تحسين القوام وقام بدراسة (23) فرد من البالغين (اناث وذكور)

ويعزبالباحثهذهالنتيجةالى: وضع الحجاب الحاجز الاولي زاد الارتفاع لدي (10) افراد ولم يتغير فى (4) افراد وانخفض فى (9) افراد بالنسبة للسعة الحيوية زادت فى (14) حالة ولم يتغير فى (5) حالات وتناقصت فى (4) حالات وبالنسبة لاستهلاك الاكسجين زاد فى (7) حالات ولم يتغير فى (8) حالات وتناقص فى

(8)نسبة لكفاءة الدورة الدموية : تحسنت في (14) حالة ولم يحدث تغيير في (7) حالات وانخفض في حالتين فقط (محمد صبحي حسانين ، 1997، ص 162 -

النتائج

1/ لا يوجد توجيه وارشاد من قبل مدرسي التربية البدنية واولياء الامور في نشر الوعي القوامي بين الطالبات

2/ لا توجد وحدة علاجية في المدارس الثانوية الحكومية

3/ لا يوجد كشف طبي دوري للطالبات في المدارس

4/ لا يوجد ارشاد وتوجيه لتناول الغذاء الصحي السليم حيث يتناول الطالبات الحلويات بكثرة مما يؤدي الى

البدانه

5/ لا يتناول بعض الطالبات الغذاء بصورة منتظمة وسليمة مما يؤدي الى النحافة الزائدة

6/ البيئة المدرسية غير جيدة من حيث الاضاءة والتهوئة

8/ المقاعد الدراسة غير مهيئة بالمواصفات العلمية .

التوصيات:

- حث الجهات التعليمية {المدارس والمعاهد والجامعات} فى تخصيص بعض الدروس للمناقشة المشكلات القوامية وسائل الوقاية وعلاج وعلى ان يدعى ليه اولياء الامور .
- يجب التاكيد على دور مدرس التربية البدنية فى شرح اصول الجلسة السليمة فى الفصل واهمية ممارسة الانشطة الرياضية لاكساب العادات الحركية سليمة تحافظ وتحسن ميكانيكية الجسم
- توفير وحدة علاجية فى المدارس وادخال الكشف عن الانحرافات القوامية والكفاءة الميكانيكية للجسم ضمن اجراءات الكشف الطبى الدورى الذى يجرى على الطالبات فى المدارس
- تحسين البيئة المدرسية من حيث التهوئة والاضاءة فى الفصل وتوفير مقاعد دراسية مريحة وفقا المعايير العالمية للمقاعد الدراسية
- يجب على معلمات التغذية توعية الطالبات بتناول الغذاء الصحى السليم والاعتناء بتناول الوجبات بانتظام.
- الاهتمام بدراسة التربية البدنية واعطاء التمرينات التعويضية بمزيد من الاهتمام .

- ضرورة اجراء المزيد من الابحاث العلمية في هذا المجال.
- الاهتمام بالاعدادات الصحية المناسبة والتعويض بالتمارين الرياضية لتعويض الخلل الحاصل في الجسم وزيادة الثقافة الصحية للطالبات .

المصادر والمراجع

اولاً القرآن الكريم

ثانياً المراجع

1. ابو النجا احمد عز الدين ومحمد عبد الفتاح الجوهر ، المرشد في التدريب لمبدائي التربية البدنية ، دار النشر ب ت ، ب ن
2. اسامة رياضي ، العلاج الطبيعي وتأهيل الرياضي ، دار الفكر العربي ، 1999م
3. اكرام خطايبية - اسس وبرامج التربية الرياضية ، دار البازوري العلمية للطباعة والنشر
4. امين نور الخولي ، محمود عبد الفتاح عنان ، دار الفكر العربي
5. ايهاب محمد عماد الدين ابراهيم ، الانحرافات القوامية الشائعة ، دار الوفاء لدينا للطباعة والنشر ، ب ت
6. حياة عبادة رفائيل - صفاء صفاء الدين الاخربوطي: النباقة القوامية التديك الرياضي، المعارف - الاسكندرية.
7. صالح بشير سعد ، القوام وسبل المحافظة عليه ، دار الوفاء لدينا لطباعة والنشر ، 2011م
8. صالح بشير سعد - القوام وسبل المحافظة عليه - دار الوفاء لدينا للطباعة والنشر، الإسكندرية - 2011م.
9. عادل على حسن ، الرياضة والصحة ، المعارف الاسكندرية ، 1995م
10. عباس عبد الفتاح الرملي ، تربية القوام ، دار الفكر العربي ، ب ت
11. عنايات محمد احمد فرح ، التربية البدنية ، د ت ، ب ن
12. ليلي السيد فرحان ، القياس والاختبار ، مركز الكتاب للنشر ، 2006م.
13. محمد السيد شطا ، وحياة عياد ، التشوهات القوامية والتدليل الرياضي ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1985م.
14. محمد الحمamy ، امين الخولي . برنامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، 1990م
15. محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية الرياضية، دار الفكر العربي ، القاهرة 1992م

16. محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم ، دار الفكر العربي . 2003م
17. محمد صبحي حسانين و د. عبد السلام لاغب ، القوام السليم ، دار النشر دار الفكر العربي ،
1995م
18. محمد صبحي حسانين، محمد عبدالسلام راغب: القوام السليم للجميع، دار الفكر العربي مدينة
نصر، 1995م.
19. نبيل عبد الوهاب ، القياس والتقويم واستخدامه في مجال التدريس ، دار وائل للنشر ، 2001م

ثالثاً : البحوث والدراسات

20. دراسة دكتوراه محمد عبدالسلام عاجب محمد 2007م: بعنوان تشوهات القوام الشائعة لدى تلاميذ مرحلة الأساس بولاية الخرطوم.
21. دراسة ماجستير في التربية الرياضية، إعداد الطالب محمد عبدالسلام عاجب بعنوان (تقويم دور مدرس التربية الرياضية في تحسين القوام لطلاب مرحلة الثانوي بولاية الخرطوم في عام 1422هـ - 2002م).
22. دراسة محسن الدورى (1983م) بدراسة هدفت الى التعرف على بعض الانحرافات القوامية فى العمود الفقرى لتلاميذ الاعدادية بالقاهرة
23. د عبدالله خليفة (1979م) بدراسة هدفت الى التعرف على الانحرافات القوامية للاعبى العاب القوى جمهورية مصر العربية
24. دراسة فاطمة مصباح (1987م) بدراسة هدفت للتعرف على تغير اتشكل العمود الفقرى للسباحين،
25. دراسة لؤى غانم وأخرون {1990}م دراسة بعنوان {الانحرافات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب المرحلة العمرية 12-15 سنة وعلاقتها ببعض القياسات الانثرومترية.
26. دراسة هالة من 1995م بعنوان التشوهات القوامية لتلاميذ الصف الابتدائى فى بعض الادارت التعليمية بمحافظة الاسكندرية
27. دراسة لابلاس lablace و Nitscholson بدراسة للتعرف على اثر الوعي القوامي على تحسين القوام

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم وتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا التربية البدنية والرياضية

الاستاذ /الاستاذة :

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

الموضوع : تحكيم استبانة

اننى بصدد القيام ببحث ميدانى بعنوان :

اسباب حدوث التشوهات القوامية للطالبات المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم محلية امدرمان ولاغراض هذه الدراسة تم اختيار سيادتكم ضمن فريق المحكمين لمراجعة المحاور و فقراتها من حيث مناسبتها وكفاتها والتكرم بايداء راىكم وتوجهاتكم السديدة
اما المحاور هى

المحو الاول : العادات القوامية الخاطئة

المحور الثانى : البيئة الاسرية والمدرسية التى تعيش فيها الطالبة
طريقة الاجابة

ادناه الفقرات المرشحة للتضمين فى الاستبانة الرجاء التكرم والاجابة على كل الفقرات التى تلى المحور ، فضلا ضع علامة{√}فى المكان المناسب لكل عمود .اذا كانت الفقرات غير متصلة او غير مناسبة او غير مهمة على الأطلاق ماهو البديل الذى تقدم هل تقترح اضافة فقرات اخرى لهذا المحور فضلا اكتبها

اسم المحكم :

الدرجة العلمية :

محل العمل :

اسم الطالبة : نجلاء محمد عمر احمد

الاستبانة قبل التعديل

لمحور الأول: العادات القوامية الخاطئة

الرقم	العبارات	الارتباط		الوضوح		الاهمية	
		مرتبط	غير مرتبط	واضح	غير واضح	مهمة	غير مهمة
1	أحمل جميع المقررات الدراسية في الحقبة مما يثقل وزنها						
2	أقبط ريقه غير متوازنه باستمرار						
3	أتناول الأطعمة الدسمة والحلويات بكثرة						
4	اميل للامام باستمرار من اجل توضيح الرؤية						
5	عدم الحركة والمشاركة في فحصة التربية البدنية نتائج عنصرا اية قديمة						
6	استخدم وسادة نسا عديا ستقامة الرأس مع الكتف أثناء النوم						
7	عندما اذكر دروس غالبا ما تكون رأسي مائل للامام						
8	استخدم يد واحدة لحمل الحقيبة						
9	احرص على تبديل الحقيبة المدرسية من اليد الأخرى أثناء المشي						
10	أقوم بتقوية عضلات جانبي واحد من الجسم دون الجانب الأخرى						
11	اميل للامام عندما يكون الصوت منخفض						
12	أوجه نظري بالأسفل باستمرار عند المشي						
13	اتخاذ أوضاع خاطئة عند المذاكرة { ميل الجذام أو خلف }						
14	احرص على تبديل عيلا ماماو الجانب عند رفع الأشياء من علما لا رض						
15	عدم تناول الوجبات الغذائية بانتظام						
16	استخدم يد واحدة لحمل الأشياء الثقيلة						
17	أضع رجلي الأخرى باستمرار أثناء مشاهدة التلفاز						

المحور الثاني: البيئة التعليمية التي يعيش فيها الطلاب

الرقم	العبارات	الارتباط		الوضوح		الاهمية	
		مرتبة	غير مرتبة	واضحة	غير واضحة	مهمة	غير مهمة
1	مقاعد وسيلة النقل لتبنيها للمدرسة ملائمة للجلوس عليها						
2	المقاعد لدراسية مريحة وسليمة						
3	المقاعد التي في المنزل لمناسبة للجلوس عليها						
4	الإضاءة في الفصل جيدة						
5	ارتداء الزي الرياضي كاملاً أثناء درسات التربية البدنية						
6	الأدوات التي في التربية البدنية مناسبة وسليمة						
7	تتوفر عوامل السلامة أثناء درسات التربية البدنية						
8	الأحذية التي ارتديها ضيقة أو واسعة أو غير مريحة						
9	توجد وحدة للإسعافات الأولية والإصابات بالمدرسة						
10	يؤثر الطباشير على قدرتي على التنفس						
11	التهوية في الفصل جيدة						
12	اتلقنا الارشادات الخاصة بلجسم مثل (أفر دظهر ك) من مدرس التربية البدنية والأسرة						
13	استخدمنا الكمبيوتر وأشهدنا التلفزيون لفترات طويلة						
14	تتوفر في المدرسة المساحات الكافية لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة						
15	تقوم معلمة التغذية بتوجيهنا والارشاد بتناول الغذاء الصحي						
16	تقوم المدرسة بالكشف الصحي للدوريات بانتظام						
17	يستعين المدرس التربية البدنية بالموسيقة في التمرينات الراقصية						

الاستبيان بعد التعديل

المحور الأول: العادات القوامية الخاطئة

الرقم	العبارات	اوافق	محايد	لا اوافق
1	الجدول المدرسي ممتاز لدرجة تجعلني أحمل جميع المقررات الدراسية في الحقيبة			

2	أقفل قدمو احدى فتر ات طويلة مع وجود اثناء في الارجل الاخرى
3	أتناول الأطعمة ذات المذاق الجيد والحلويات بكثرة
4	استطيع رؤية الارقام علنا السبورة من عل مسافة بعيدة
5	تعرض لاصابة تحر مني من اللعبو سطاقيز ملائي
6	استخدمو سادة تساعد في استقامة الراس مع الكفتاء النوم
7	عندما اذكر دروس يغالب ما تكونر أسيمائله للامام
8	استخدميدو احدى حمل الحقيبة
9	احرص على تبديل الحقيبة المدرسية من اليد الأخرى باثناء المشي
10	أقوم بمعمل تمرينات لتقوية عضلات جانبيو احدى الجسمو نالجانبا الاخر
11	اميل للامام عندما يكون الصوت منخفض
12	أوجه نظري بالناس لسفلي استمرار عند المشي
13	اميل بجز عيلا ما ماو الخلف عند المذاكرة
14	احرص على تبديل عيلا ما ماو الجانبي عند فعل الأشياء من علنا الارض
15	اشعر بالتعب الجسماني اثناء اليوم المدرسيو حين عودنا بالمنزل
16	استخدميدو احدى حمل الأشياء الثقيلة
17	اضعرجعلنا الاخر باثناء مشاهدة التلفاز

المحور الثاني: البيئة التعليمية التي يعيش فيها الطلاب

الرقم	العبارات	اوافق	محايد	لا اوافق
1	مقاعد وسيلة النقل لتبنيها للمدرسة ملائمة للجلوس عليها			
2	المقاعد لدرسية مريحة وسليمة			
3	المقاعد التي في المنزل مناسبة للجلوس عليها			
4	الإضاءة في الفصل جيدة			
5	ارتدي الزي الرياضي بالكامل أثناء درسات التربية البدنية			
6	الأدوات في درسات التربية البدنية مناسبة وسليمة			
7	تتوفر عوامل السلامة أثناء درسات التربية البدنية			
8	الأحذية التي ارتديها ضيقة أو واسعة أو غير مريحة			
9	توجد وحللاسعفات أولية والإصابات بالمدرسة			
10	يؤثر الطباشير على قدرتي على التنفس			
11	التهوية في الفصل جيدة			
12	اتلقنا الإرشادات الخاصة بالجسم مثل (أفردظهرك) من مدرسات التربية البدنية والأسرة			
13	استخدم الكمبيوتر وأشهد التلفزيون لفقرات طويلة			
14	تتوفر في المدرسة الميادين والمساحات الكافية لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة			
15	تقوم معلمة التغذية بوضع نظام غذائي سليم كطالبة حسب الوزن			
16	تقوم المدرسة بالكشف الصحي عليكم باستمرار			
17	يستعين المدرس بالموسيقى في التمرينات الراقصية			

ملحق رقم (2)

اسماء الخبراء المحكمين

الاسم	الدرجة الوظيفية	الجهة
1/ حسن محمد عثمان	استاذ مشارك	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضية
2/ الطيب حاج ابراهيم عبد الله	استاذ مشارك	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضية
3/ عمر محمد على	استاذ مشارك	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضية
4/ عبد الحفيظ عبد المكرم	استاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضية
5/ صلاح جابر	استاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضية
6/ عبد الناصر عابدين محمد	استاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضية
7/ دولت سعيد محمد احمد	استاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضية
8/ سهير احمد محمد	استاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضية
9/ مصطفى كرم الله	محاضر	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضية
10/ امجد ابراهيم	محاضر	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضية