



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

بحث تكميلي مقدم لنيل درجة الماجستير بالمقررات في التربية البدنية والرياضة

( التربية البدنية المدرسية )

**بعنوان :**

**أسباب التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً من وجهة نظر معلمي التربية**

**البدنية بالمدارس الثانوية بنين بمحلية الخرطوم**

Causes of The Most Common Physical Deformities from the  
Point of View of Physical Education Teachers in High  
Secondary Schools for Boys in Khartoum Locality

**إشراف :**

**د. سميرة جعفر حميدي**

**إعداد الدارس :**

**محمد مساعد حسن ادم**

**2019م / 1440 هـ**



### صفحة الموافقة

اسم الباحث : محمد المدني آدم  
عنوان البحث : ابحاث لتطبيقات القواميد الاكتر  
شيعاً لطاير المرحلة التامية (بينين)  
سدوية نظر على التريسة (سدوية محليه للعلم)

موافق عليه من قبل :

الممتحن الخارجي

الاسم : د. عبد الرحمن من احمد عبد  
التوقيع : التاريخ : ١٨١ / ١٩ / ٢٠١٩

الممتحن الداخلي

الاسم : د. حاتم بركة الصنو  
التوقيع : التاريخ : ١٨١ / ١٩ / ٢٠١٩

المشرف

الاسم : د. سمية هادي حيدر  
التوقيع : التاريخ : ١٨١ / ١٩ / ٢٠١٩

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## الآية

قال تعالى :

﴿ وَاللَّيْلِ وَالزَّيْتُونَ ﴿١﴾ وَطُورِ سَيْنِينَ ﴿٢﴾ وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ ﴿٣﴾ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ﴿٥﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ ﴿٦﴾ فَمَا يُكَذِّبُكَ بَعْدُ بِالذِّينِ ﴿٧﴾ أَلَيْسَ اللَّهُ بِأَحْكَمِ الْحَاكِمِينَ ﴿٨﴾ ﴾

صدق الله العظيم ،،،

سورة التين الآيات (1-8)

**إهداء**

**إلى**

من علمني العطاء بدون إنتظار

**إلى**

والدتي الحنونة التي وقفت بجانبني وسهرت معي

طيلة فترة هذه الدراسة

**إلى**

والدي العزيز الذي أعانني ووقف بجانبني

**وإلى**

اخواني وإخواتي....

الأجلاء لكم مني كل الشكر والثناء

وإلى كل من ساهم في هذه الدراسة

الدارس ،،،

## شكر وتقدير

قال تعالى: ﴿ وَقَالَ رَبِّ أَوْزِرْ عَنِّي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾

صدق الله العظيم - سورة النمل الآية (19)

الشكر والحمد اولاً لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله الذي أسأتأثره بكمال العلم وحده وتفضله علي عباده بقبس من نور علمه.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية الدراسات العليا وأتقدم بالشكر الجزيل الى كلية التربية البدنية والرياضة ممثلة في أعضاء هيئة التدريس بالكلية وقسم التربية البدنية المدرسية ، كما أتقدم بالشكر لأسرة مكتبة التربية البدنية والرياضة والطلاب بالجامعة والكلية .

والشكر أجزله إلى الدكتورة/ **سمية جعفر حميدي** التي اعانتني كثيراً في هذه الدراسة وقدمت لي النصح والارشاد حتى رأيت هذه الدراسة النور.

واتقدم كذلك بجزيل الشكر إلى عمي العزيز **آدم حسن آدم** وكذلك عمي العزيز **سعيد حسن آدم** وكل الشكر والتقدير الى روح عمتي الغالية/ **عائشة حسن آدم** الذين وقفوا بجانبني في مسيرة حياتي .

واخص بفائق الشكر والاحترام والتقدير زملائي وجميع أصدقائي والى كل من مد لي يد

العون.

الدارس ،،،

## المستخلص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أسباب التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً من وجهة نظر معلمي التربية بالمدارس الثانوية بنين بمحلية الخرطوم تم استخدام المنهج الوصفي وتكون مجتمع الدراسة من معلمي التربية البدنية والرياضة تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وقد بلغ عددها (20) معلماً، استخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات تم معالجة البيانات احصائياً باستخدام الوسيط والنسبة المئوية ومربع كاي، جاءت اهم النتائج كما يلي :

سقوط أحد الكتفين من التشوهات الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية، المشي على أطراف الأصابع من التشوهات الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية ومن أسباب التشوهات القوامية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم، التغذية غير المتوازنة تؤدي الى السمنة او النحافة الزائدة، تؤدي الوراثة الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية مثل اصطكاك الركبتين وتفلطح القدمين والعادات الخاطئة.

### أوصى الدارس بالآتي :

- الاهتمام بالتغذية المتوازنة والتدريب بالطريقة العلمية الصحيحة.
- الاهتمام بالعادات الصحية المناسبة والتمارين الرياضية لتعويض الخلل الحاصل في الجسم وزيادة الثقافة الصحية للطلاب .

## **Abstract**

The aim of this study was to identify the Causes of the Most Common Physical Deformities from the Point of View of Physical Education Teachers in High Secondary Schools for Boys in Khartoum Locality. The descriptive approach was used and the study population was composed of physical education and sports teachers. The sample was randomly selected. Data The data were statistically processed using the median, percent and kai box. The main results were as follows:

The incidence of one of the most common deformities of high school students, walking on the fingertips of the most common deformities in secondary school students and the causes of distortions Qawmih secondary students in Khartoum, unbalanced nutrition leads to obesity or excessive thinness, lead to the inheritance of some Congenital malformations such as knees, feet and wrong habits.

The student recommended the following:

- Pay attention to balanced nutrition and training in the right scientific way.
- Attention to appropriate health habits and exercise to compensate for imbalance in the body and increase the health culture of students.

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الآية
ب	إهداء
ج	شكر وتقدير
د	المستخلص
هـ	المستخلص Abstract
و	قائمة المحتويات
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الأشكال
ك	قائمة الملاحق
<b>الفصل الأول</b>	
<b>اساسيات الدراسة</b>	
1	1-1 مقدمة
2	2-1 مشكلة الدراسة
3	3-1 أهمية الدراسة
3	4-1 أهداف الدراسة
4	5-1 تساؤلات الدراسة
4	6-1 حدود الدراسة
4	7-1 إجراءات الدراسة
4	8-1 المعالجات الإحصائية
4	9-1 مصطلحات الدراسة

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

7	1-2 مفهوم القوام
8	2-2 تعريف القوام
10	3-2 أهمية القوام
11	4-2 العلاقة بين نمط الجسم والقوام
12	5-2 دور القوام في تحسين كفاءة الجسم الميكانيكية والصحية
14	6-2 تأثير القوام السيئ على الأجهزة الحيوية
15	7-2 العوامل التي تؤدي إلى التشوهات القوامية
17	8-2 أنواع التشوهات القوامية وأسبابها
21	9-2 العناية بقوام تلاميذ المدارس
22	10-2 دور مدرس التربية البدنية في العناية بقوام التلاميذ
22	11-2 الكشف عن الانحرافات القوامية
24	12-2 رفع الوعي القوامي
25	13-2 مبادئ المحافظة على القوام
26	14-2 المرحلة الثانوية
27	15-2 دور التربية الرياضية في المرحلة الثانوية
28	16-2 مادة التربية البدنية
30	17-2 أهمية التربية البدنية
31	18-2 أهداف التربية البدنية
32	19-2 الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية
33	20-2 شخصية معلم التربية الرياضية
34	21-2 دور مدرس التربية الرياضية في تقويم صحة الطلاب والعناية بالقوام
34	22-2 التقويم

34	23-2 انواع التقييم
35	24-2 الدراسات السابقة
36	25-2 التعليق علي الدراسات السابقة
36	26-2 الاستفادة من الدراسات السابقة
<b>الفصل الثالث</b>	
<b>إجراءات الدراسة</b>	
38	1-3 تمهيد
38	2-3 منهج الدراسة
38	3-3 مجتمع وعينة الدراسة
44	4-3 المرحلة الإستطلاعية ( صدق وثبات الاستبانة )
44	5-3 تطبيق الدراسة
45	6-3 الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
45	7-3 المعاملات الإحصائية المستخدمة
<b>الفصل الرابع</b>	
<b>عرض ومناقشة وتحليل وتفسير النتائج</b>	
46	1-4 عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالمحور الأول
51	2-4 عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالمحور الثاني
<b>الفصل الخامس</b>	
<b>النتائج والتوصيات والمقترحات وملخص البحث</b>	
56	1-5 النتائج
57	2-5 التوصيات
57	3-5 المقترحات
57	4-5 ملخص الدارسة
59	المصادر والمراجع
-	الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	اسم الجدول	الرقم
39	توصيف العينة من حيث المستوى الاكاديمي	1-3
40	توصيف العينة من حيث الخبرة العملية	2-3
42	التشوهات القوامية الاكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية	3-3
43	أسباب التشوهات القوامية لدى طلاب المرحلة الثانوية	4-3
44	المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري ومعامل الارتباط ( الثبات) والصدق	5-3
46	التشوهات القوامية الاكثر شيوعاً	6-4
51	أسباب التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية	7-4

## قائمة الاشكال

الصفحة	اسم الشكل	الرقم
39	توصيف العينة من حيث المستوى الاكاديمي	1-3
40	يوضح توصيف العينة من حيث الخبرة العملية	2-3

## قائمة الملحق

الملاحق	رقم الملحق
الخطاب	.1
الاستبانة في صورتها الأولية	.2
الاستبانة في صورتها النهائية	.3
اسماء الخبراء والمحكمين	.4

# الفصل الأول

## أساسيات الدراسة

### 1-1 مقدمة :

(لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ) (سورة التين الآية 4) لقد أهتم الإنسان بالقوام منذ ألف السنين وكان له في ذلك محاولات عديدة حاول من خلالها تقويم شكل الإنسان ووضع معايير نموذجية تحدد تركيبته وأبعاده .

أورد (صالح بشير سعيد 2012م ص 11) يعتبر القوام السليم من أهم الدعائم الأساسية في حياة الإنسان فعن طريق القوام المعتدل السليم يستطيع الإنسان أن يبني مجدا ويحي تراثا ويمارس شتى أنواع الأنشطة البدنية التي تساعد علي بناء جسم قوي خالي من الانحرافات والتشوهات والأمراض ويساهم في بناء حضارة فما من حضارة قامت وأزدهرت ونمت ألا كانت الرياضة سمة من سماتها وما من حضارة أضمحلت وأندثرت ألا أهملت الجانب البدني.

أورد (محمد صبحي حسانين ومحمد أحمد سكران ص 133) بأن القوام الجيد يعتبر من أهم مظاهر الرياضة كما يوجد مؤشر صادقاً علي تقدم الشعوب ومدى تطورها.

يتكون القوام من العظام والعضلات وأجهزه تبني الجسم ويحافظ الفرد علي قوامه من تأثير الجاذبية الأرضية لمركز النقل في الجسم الذي يقع عموديا علي الجاذبية الأرضية .

ورغم تطور النظرة الي القوام فان عهد ليس ببعيد كان القوام يقوم من خلال وضع الوقوف فقط لكن لوحظ أن كثير من الناس يملكون قوام معتدلاً عند الوقوف ولكن عند الحركة تظهر عيوب خطيرة في القوام.

يري(محمد صبحي ومحمد عبدالسلام راغب 1995م ص 27) ولذلك أصبحت القياسات الحديثة للقوام تضمنت قياس الجسم في الوقوف والجلوس والرقود والحركة ويعتقد البعض أن مفهوم القوام

قاصر علي شكل الجسم وحدوده الخارجية فقط ولكن هذا الاعتقاد لايعبر عن كل الحقيقة فبالإضافة الي شكل الجسم ومواصفات حدوده الخارجية فأن القوام الجيد هو العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة العضلية والعصبية والحيوية ولكي تتحسن هذه العلاقة يجب ان يكون القوام سلميا وجسم الإنسان عبارة عن أجزاء متراصه بعضها فوق بعض فهي كالمكعبات المتراصه في نظام دقيق فإذا إنحرفت هذه المكعبات عن وضعها الطبيعي أصيب الفرد بما يوصف بالتشوه القوامي .

## 1-2 مشكلة الدراسة :

يشير خبراء القوام إلي أن إتخاذ الأوضاع السليمة في الوقوف والجلوس لا يوفر ميكانيكية جيدة للجسم ولكن أيضا يشعر الفرد بتحسن نفسي ملحوظ وقد تبين وجود علاقة وثيقة بين العادات القوامية ونمط الشخصية نادر ما يوجد شخص يمتاز بالثقة بالنفس مصاب بأي تشوه قوامي والعكس صحيح . وفي ضوء النظرة المتكاملة للطلاب من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية باعتبارها من أهم الركائز التي يركز عليها تطور المجتمعات وتقدمها لذلك لابد من دراسة عن أهم الأدوات وأفضل الوسائل لأعدادها أعدادا متكاملأ بأن تقوم جميع المؤسسات التربوية والمسؤولة عن تنشئة الطالب ومتابعة العناية الدائمة خلال مراحل التعليم المختلفة للمحافظة علي صحة وقوامياً وبدنياً وضمان قاعدة من الطلاب يتمتعون بقوام معتدل .

من خلال خبرة الدارس كمعلم لمادة التربية البدنية والرياضية بالعديد من المدارس الثانوية لاحظ الدارس الكثير من التشوهات القوامية لدي الكثير من الطلاب لديهم زيادة في الوزن وتراكم الدهون ربما يعود السبب الي عدم المعرفة بالثقافة الغذائيه لدي الطالب او الاسره كما لاحظ الدارس وجود تشوهات في الظهر وسقوط في احد الكتفين وزياده في تحذب الظهر ربما يكون السبب الحقيبه المدرسيه وثقل وزنها او ربما يرجع السبب الي البيئه المدرسيه غير الجيده التي

يتلقى فيها الطلاب دروسهم او الجلوس لفترات طويلة دون المراجعة للجلسه الصحيحه او ربما استخدام عضو او طرف اكثر من الاخر قد يؤدي الى الانحرافات القوامية كما لاحظ الدارس ان بعض الطلاب يقلدون بعض العادات والسلوكيات الشاذه والملفته للنظر لبعض الطلاب مثل المشي علي اطراف الاصابع او المشي مع فتح الصدر والرجلين للخارج لإبراز الفتوة والعضلات وهذا التقليد ربما يقود الي بعض التشوهات القوامية كما يري الدارس عدم وجود مدرس للتربيه البدنية في اغلب المدراس الثانوية للتوجيه وتنقيف الطلاب بالممارسات واكتساب السلوك الجيد قد يقي من الاصابة ببعض التشوهات والانحرافات القوامية لذا يري الدارس بضرورة دراسته هذه المشكله والتعرف علي اسباب التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدي طلاب المرحلة الثانوية باعتبارهم من شباب الغد وهم عماد الامه ومستقبلها لذا يجب الاهتمام بهم والوقوف علي الاسباب حتي يمكن تلافيتها

### 1-3 أهمية الدراسة :

1- قد يساعد القائمين بأمر التعليم عموماً وتعليم المرحلة الثانوية بوجه الخصوص بمدي أهمية العناية بالقوام في هذه المرحلة .

2- الوقوف علي أسباب التشوهات القوامية لطلاب المرحلة الثانوية

3- إثارة الوعي لدي العاملين في ميدان التربية والتعليم بإجراء المزيد من البحوث التي تناول الحالة القوامية لكل قطاعات الشعب لوضع مناهج وقائية علاجية وفق أسس علمية سليمة.

### 1-4 أهداف الدراسة :

1- التعرف علي التشوهات والانحرافات القوامية لدي طالب المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم.

2- التعرف علي أسباب التشوهات القوامية لدي طالب المرحلة الثانوية

## 1-5 تساؤلات الدراسة :

1- ماهي التشوهات والانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية

الخرطوم؟

2- ماهي أسباب التشوهات والانحرافات القوامية لدى طلاب المرحلة ا لثانوية بمحلية

الخرطوم؟

## 1-6 حدود الدراسة :

الحدود المكانية : جمهورية السودان ولاية الخرطوم - محلية الخرطوم .

الحدود البشرية : طلاب المرحلة الثانوية ولاية الخرطوم محلية الخرطوم .

الحدود الزمانية : أبريل 2019م - يونيو 2019م

## 1-7 إجراءات الدراسة :

المنهج : إستخدام الدارس المنهج الوصفي لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة : تكون مجتمع الدراسة من معلمين المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم.

طريقة أختيار العينة : تم أختيار العينة بالطريقة العشوائية وعددهم (20).

أدوات جمع البيانات : إستخدام الدارس الإستبانة كأداة لجمع البيانات.

## 1-8 المعالجات الإحصائية :

إستخدم الدارس الاسلوب الاحصائي spss لمعالجة البيانات.

## 1-9 مصطلحات الدراسة :

القوام :

يعرفه ماجنيس بانه عملية حية نشطه فهو نتاج لعديد من الانعكاسات العصبية يتميز

معظمها بنغمة خاصه ويقول عنها الزرقاني وصلاح جاد انه المظهر او الشكل الذي يتخذه الجسم

ويشير ان الي ضرورة ان يتضمن القوام الاوضاع الثابته والاوزاع الديناميكية أيضا. (صبحي حسانين 1995م ص32)

#### القوام الجيد :

الوضع العمودي الذي يمر به خط الجاذبية عن مفصل الرسغ الي مفصل الركبة الي مفصل الفخذ الي مفصل الكتف حتي الأذن واي خروج عن هذا الخط يعتبر أنحراف. (عباس الرملي 1981م ص 47)

#### القوام الرديء

الشكل الخارجي للجسم الأنسان حين يكون هنالك زيادة أونقصان في الأنحناءات الطبيعية للجسم أو أي شكل غير طبيعي لأي جزء من الجسم ومظهر ذلك عدم حفظ التوازن . ( حياة عياء وصفاء الخربوطي 1995م ص 15)

#### التشوهات القوامية :

هي حدوث إختلاف في عضو من أعضاء الجسم وجزء منه وإنحرافه عن الوضع الطبيعي المسلم به تشريحيا. (عباس الرملي وزينب خليفة 1981م ص 149)

هو تغير كلي أو جزئي في عضو أو أكثر من أعضاء الجسم وإبتعاده عن الشكل الطبيعي المسلم به تشريحيا .

وهذا التغير قد يكون موروثا أو مكتسب هو التغير في أبعاد الجسم وحكمه وغالبا مايتضمن تغير في الشكل وهو شذوذ في شكل عضو عن أعضاء الجسم أو جزء منه وإنحرافه عن الوضع الطبيعي مسلم به تشريحياً مماينتج عنه تغيرفي علاقة هذا العضو بالأعضاء الأخرى. (صبحي حسانين 1995م ص 33)

الوعي القوامي :

يعد أحد الطرق المستخدمة بنجاح في الوقاية من التشوهات كما أنه من العناصر الفعالة

للتخلص من التشوهات التي لم تصل الي المرحلة التركيبية. (مجدي العيفي 1990م ص 33)

المرحلة الثانوية :

هي المرحلة الدراسية التي ينتقل إليها الطالب بعد أكمل مرحلة تعليم الأساس بحكم

موقعها تعتبر مرحلة متميزة من مراحل النمو ومرحلة الشباب والنضج وتضح القدرات.

(عبدالسلام عاجب 2002م ص 5)

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### 2-1 مفهوم القوام :

(عماد الدين حسن عياد 2012 ص 83) ان القوام بمفهومه العلمي هو كل ما يشمله الجسم من اعضاء واجهزه مختلفه سواء كانت عضويه او عظميه او عصبية فعلينا بذلك ان نوفر لإجسامنا كل م يحميها من العلل والتشوهات سواء كانت عن طريق الرياضة او التمرينات العلاجية واكتساب العادات القوامية حتى يمكننا الحصول علي قوام سليم معتدل ويعتمد الفكر الحديث في هذا المجال علي ان كل قوام مختلف عن الآخر وان القوام اساسه بناء الجسم والتركيب البدني.

ان القوام الجيد هو أحد الجوانب الهامة التي تعكس شخصية الانسان ودورة في المجتمع لان الفرد السليم تكون شخصيته عاديه وسوية ويكون نافعا في المجتمع بينما ذو القوام المنحرف يتاثر بقوامه ويشعر بنقص في نفسه.

(عماد حسن عياد 2012 ص83) يتكون القوام من العظام والعضلات واجهزة تبني مظهره ورغم تتطور النظرة الي القوام فإلي عهد ليس ببعيد كان القوام يقوم من خلال وضع الوقف ولوحظ ان كثير من يمتلكون قواما معتدلا في وضع الوقف فقط ولكن عند الحركة تظهر عيوب خطيرة في القوام وكان يعتقد ان القوام مقصور علي شكل الجسم وحدوده الخارجية فقط لكن هذا الاعتقاد لايعبر عن كل حقيقة إضافة الي شكل الجسم وحدوده الخارجية فان القوام الجيد هو علاقه الميكانيكية بين اجهزة الجسم المختلفه العظميه والعضلية والعصبية والحيوية وكلما تحسنت هذه العلاقه كان القوام سليما وتحسنت مكيانكيه الجسم.

أورد (محمد صبحي حسانين - محمد عبد السلام راغب 1995 ص28) جسم الانسان عبارة عن اجزاء متراسة فوق بعضها البعض كالمكعبات المتراسة في نظام دقيق فاذا انحرفت هذيه المكعبات عن وضعها الطبيعي اصيب الفرد بما يعرف بالتشوه او الانحراف القوامي. برغم من عدم وجود مايسمي بالقوام المثالي او النموذجي الا ان القوام الجيد له معايير يمكن الاستدال من خلالها علي مواصفاته واثاره وكحد تعبير فايت فان التفريق بين القوام الطبيعي وغير الطبيعي ياتي من معيار مدي احتفاظ اجزاء الجسم بمركز ثقلها في خط مستقيم بحيث لا يؤثر اي جزء من اجزاء الجسم علي جزء اخر او اجزاء اخري.

## 2-2 تعريف القوام :

يعرفه ماجنيس نقلاً عن (محمد صبحي حسانين محمد عبد السلام 1995 ص31-32) بانه عمليه حية نشطة فهو نتاج لعديد من الإنعكاسات يتميز معظمها بنغمة خاصه. وتعرفه اللجنة الفرعيه للمؤتمر الطفل بالبيت الابيض بكونه العلاقة الميكانيكية بين اجهزة الجسم الحيوية المختلفة العظمية والعضلية والعصبية. ويرى اخرون ان القوام الجيد هو الوضع الذي تكون فيه الاجزاء الرئيسية للجسم واجهزة مترنه ومنتظمة فوق قاعدة الارتكاز وتكون العلاقة التنظيمية بين هذه الاجزاء سلمية. وقد تلعب الوراثة دورا في تحديد العديد من السمات القوامية كلون البشرة والشعر والعينين والطول ونمط الجسم ولكن كلارك يثبت في إحدى دراساته ان التشوهات القوامية لا تورث من الاباء ولكن قد تنتقل اليهم عن طريق التقليد.

وقد اجتهد العلماء في وضع العديد من برامج التدريب المستخدمة للعلاج التشوهات وتحسين ميكانيكية الجسم وهي برامج تتضمن وحدات من التمرينات التي تعمل علي تحقيق الاتزان

العضلي بين المجموعات العضلية الموجود مكان التشوه. (محمد صبحي حسانين محمد عبد السلام  
راغب 1995 ص34)

والجدير بذكر ان برنامج تحسين ميكانيكيه الجسم والبرامج العلاجية معروفه من قبل الميلاد وقد  
استخدام الصينيون القدماء سلسله من التمرينات اطلق عليها اسم كونج فو وهي تشبه الي حد  
طريقة لنج السويدية وكانو يرون ان المرض مصدره الخمول الحركي للجسم ولكي تطول الحياه  
البشريه كانوا يلجأون الي استخدام تمرينات علاجية تجمع تمرينات المد وتمرينات التنفس وضعت  
كي تحافظ علي الاحتفاظ بحيوية الاعضاء وكانت هذية التمرينات تمارس من وضعي الجلوس  
والجثو في الهند القديمه كانت تمرينات اليوغا الشهيرة والفرعنة كانت اجسامهم جميلة ومتناسقة  
حيث كان لهم في تدريب البدن برامج عديدة وكذلك الامر في الدوله اليونانية القديمة وعصر  
النهضة وحديثا يوجد العديد من البرامج العلاجية وضعها خبراء امثال كلارك وويلز وكنزي  
وغيرهم. (محمد صبحي حسانين ومحمد عبد السلام راغب 1995 ص34)

تعريف اللجنة الفرعية لمؤتمر الطفل بالبيت الابيض بكونه العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم  
الحيوية المختلفة العظمية والعضلية والعصبية (ومن وجهة نظر علماء الانثروبولوجي) هو مظهر  
يتضمن الخصائص المميزة لجنس ما فهو يعد من المؤثرات المصاحبة للنشوء والارتقاء التي من  
خلالها 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)

يمثل العمود الفقرى المحور العظمى للجذع ويتكون من 33 فقرة 24 فقرة منها متحرك،  
والباقية ثابتة، الفقرات المتحركة فى العمود الفقرى ترتبط بالمفاصل وهى سبعة فقرات عنقية

واثنتا عشر ظهرية وخمسة قطنية اما الفقرات عديمة حركة فهي خمس عجزية تليها فقرتان غيرمكتملتين تكون العصص العمود الفقري من حيث الشكل اذا نظر ليه من المستوى الجانبي يتضمن اربعة انحناءات اثنان منها محدبة للخلف هي الانحناء الظهرى والانحناء العجز واثنان منها محدبة للامام هما المنحنى القطنى المنحنى العنقى . (صبحى حسانين 1995 ص65 )

## 2-3 اهمية القوام :

هدف التربية البدنية هو تكوين المواطن الصالح وذلك من جهة حفظ الصحة العامة وتنمية اللياقة البدنية ورفع مستوي قدره الجسم علي العمل هذا بجانب الاهداف الاجتماعية والعقلية والنفسية وذلك باعتبار ان الانسان جهاز بيولوجي مركب وان اللياقة البدنية هي احد مكونات اللياقة البدنية العامة للفرد التي تشمل ايضا علي اللياقة الاجتماعية والعاطفيه والتي تتطلب ماياتي درجه كافيه من الصحة العامة وسلامة القوام واجهزة الجسم المختلفة وتناقس النمط الجسمي وسلامة الاداء الوظيفي والعضوي والتغذية الكامله والعادات الصحية السلمية فالقوام الجيد من الامور الهامه التي تؤثر علي حياة الفرد وصحته وادائيه وانتاجه ومسئولية معلم التربية هي مراعاة النمو الطبيعي للقوام في جميع مراحل النمو حتي يصل الي مرحلة الشباب بقوام معتدل سليم حتي ينشا جيل صحيح قوي قادر علي العطاء. (حياة روفائيل وصفاء الخربوطي بـت ص8)

ويرى الدارس ان القوام السليم اصبح مطلبنا ضروري وملحا في ظل الحياة اليومية المرفهة التي يعيش فيها انسان القرن العشرين والذي اسرف في استخدام الوسائل التقنية الحديثة حتي في ابسط الامور فكان فنان نتاج ذلك انه اصبح اكثر عرضه للاصابه بالامراض والتشوهات القوامية .

أورد (حسانين ومحمد راغب 1995 ص5) القوام السليم يعزز القدرة الوظيفية الاجهز الجسم الحيويه ويخفض معدلات الاجهاد البدني علي العضلات والمفاصل والاربطة فكثير من الامراض

المرتبطة بأجهزة الجسم العضلية والعصبية والعظمية تنتج عن عيوب وتشوهات قوامية وهذا  
ينعكس سلباً على ميكانيكية الجسم وحسن أدائه لمهامه اليومية علاوة على تأثيراته النفسية  
والاجتماعية والاقتصادية على الفرد.

كما أورد (صالح سعيد 2001 ص11) ان القوام الجيد هو احد الجوانب الهامة التي تعكس  
شخصية الانسان ودوره في المجتمع الان الفرد السليم تكون شخصيته سوية ويكون نافع في  
المجتمع بينما ذو القوام المنحرف يتاثر بقوامه ويشعر بنقص في نفسه لذلك فالحالية النفسية احد  
اسباب التشوهات القوامية التي قد لا يعبر لها الاهتمام الكافي وبالتالي فاننا في اشد الحاجة الي  
معرفة الكثير عن اجسام طلابنا في المراحل العمر المختلفة حتي نستطيع ان نلم بالانحرافات  
القوامية خاصة العمود الفقري لما له من اهمية عظيمة لتنشئة البناء الاساسي للهيكل العظمي الذي  
نستطيع ان نساعدهم من خلاله علي النمو المتزن والمتكامل من الجوانب البدنية والنفسية  
والاجتماعية .

## 2-4 العلاقة بين نمط الجسم والقوام :

تعريف نمط الجسم: هو تحديد الكمي للعناصر الثلاثة الأصلية التي تحدد الشكل الخارجي  
لشخص ما.

ويعبر عنه بثلاثة ارقام متتالية يشير الرقم الاول الى عنصر السمنة أو البدانة والثاني 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  
مترهلاً وفي هذا التكوين الجسمي تكون اعضاء الهضم أكثر نمواً بالنسبة لباقي أجهزة الجسم  
ويكون للشخص تجويف بطني وصدري متضخم .

النمط العضلى هو الدرجة التى تسود فيها العظام والعضلات فالشخص الذى يعمل بطلا فى السيرك والعلامة المميزة لهذا النوع هى استقامة وقوة البدن .

النمط النحيف هو الدرجة التى تغلب فيها النحافة وضعف البنية والشخص يكون نحيفا وذا عظام طويلة ورقيقة وعضلات ضعيفة النمو . (حسانين 2003 م 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 والترويح الصحة بانها) حالة بدنية وعقلية وسعادة اجتماعية معتمدة على التفاعل بين هذه الابعاد اى انها حالة ديناميكية دائمة التغير . (عبدالفتاح الرملى ب.ت ص83-84 )

فى عام (1976 م) اصدرت الجمعية الرياضية الاستشارية فى المملكة المتحدة تقرير عن نتائج الإيجابية 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 )

### 2-5 دور القوام فى تحسين كفاءة الجسم الميكانيكية والصحية :

ان القوام بمفهومه العلمى هو كل ما يشمل 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 لوقايته 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 بالمنشط الفسيولوجية المختلفة بأعلى كفاءة و اقل مجهود فى نفس الوقت (عبدالسلام عاجب 2002 م ص14 )

### 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 حسانيين 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 2013 م ص21 )

أورد (محمد حساني 1995 م ص29 ) مواصفات 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 في كلا الوضعين.

شروط القوام المعتدل يتفق كلا من اقبال رسمى وياسر عابدين مع مجدى الحسينى نقلاً عن (أيهاب عماد الدين ب.ت ص23-22) ان الشروط القوام المعتدل هي 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.

القوام ممن الناحية الجمالية: يرى (عباس الرملى واخرون ب.ت ص54 ) القوام الجيد يعطى الاحساس بالجمال ويعطى الفرد مظهر لائقاً فيصبح ناجحاً اجتماعياً كما يساعده فى اداء حركاته بطريقة منسقة فيها توافق بين أجزاء الجسم المختلفة فى حين ان الشخص ذو القوام المشوه تنقصه تلك النواحي .

## 2-6 تأثير القوام السيئ على الأجهزة الحيوية :

أورد (محمد حسانين 2003 م ص137 ) عندما يصاب الفرد بتشوه فان ذلك يؤثر على الاجهزة الحيوية الداخلية للجسم، فمثلا تشوه تجوف القطنى يصاحبه ضعف واطالة فى عضلات البطن يسمح للاحشاء الداخلية بالتحرك من اماكنها كما ثبت فى الدراسات) ان القوام السيئ يكون مصحوبا بالقئ والامساك وحدوث صداع مزمن عند قاعدة الجمجمة، وان القوام السيئ عند الاطفال يصاحبه القلق والتوتر وقلة مناعة الجسم .

علاقة القوام بالمهارات الحركية : أورد (حسانين ومحمد راغب 1995 م ص37 ) ان الاداء الرياضى يعبر تعبيراً عن ميكانيكيا 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 المهارت المختلفة وتشنت القوة فى مسارات جانبية لاتخدم المهارة نفسة.

**يمكن تقسيم الانحرافات القوامية الى نوعين الانحرافات البنائية :**

نتيجة لتعرض العظام الى اجهادات بيومكانيكية لمدة طويلة مما يؤدى الى تغير شكل العظام ذاتها ونتيجة لذلك يتعذر اصلاح هذه التشوهات بالتمريينات ويلزم تدخل جراحى لتقويم العظام.

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 .

(صباحى حسانين 2000 م ص145 )

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 2000 م ص 32 - 34 - 146)

الانحرافات المركبة: وهذا النوع من التشوه يحتاج للتدخل الجراحى لاصلاح قوام الفرد وفيه تتأثر العظام (المرجع السابق 2000م ص34 )

**2-7 العوامل التى تؤدى الى التشوهات القوامية :**

**الوراثة والتكوين :** أورد (صالح بشير سعد 2004م ص25 ) تتم قبل الولادة بسبب عدم اعتناء الام الحامل بصحتها وقوامها او تناولها بعض العقاقير الضارة بالتكوين الطبيعى للطفل ودون استشارة الطبيب.

**الاصابة :** حينما تصاب عظمة او رباط او عضلة من العضلات يخلل التوازن الفرد وينحرف مركز الثقل عن وضعه الطبيعي واذا استمر طويلا فان الجسم اوج ا زء منه يتخذ شكلا يرتاح ليه الجسم ويؤدى الى انحراف القوام. (المرجع السابق ص25 )

**العادات الخاطئة :** أورد (حياة عياد وصفاء صفاء الدين ب.ت ص23 ) بان العادات القوامية كغيرها من العادات كالكلام والمشي بتكرر .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.

**التغذية:** أورد (عباس الرملى وزينب عبدالحليم ب.ت ص83 ) ان الوزن الزائد او النحافة الزائدة، والفقر الغذائى ونقص الكالسيوم والفسفور والفتامينات الهامة للنمو خاصة فى مرحلة الطفولة تزداد نسبة اصابة الطفل بالكساح او لين العظام .

**الضعف العضلى :** مشكلة ضعف العضلات تعتبر من الاسباب الشائعة للاصابة بالانحرافات القوامية وذلك لسببين رئيسيين هما : الإحتفاظ 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 1995 م ص153 )

**الحالة النفسية :** أورد (حسانين ومحمد عبد السلام 1995 م ص154 ) تلعب النواحي النفسية دوراً كبيراً فى تشكيل القوام فالطفل الخجول المنطوى والمنعزل غالبا مايصاب بالعديد من التشوهات القوامية وكثير من التشوهات القوامية تكون انعكاساً لبعض المتاعب النفسية او

الاضطرابات الانفعالية فى الشخصية فسقوط الرأس وتحذب الظهر واستدارة الكتفين لدى بعض الفتيات اثناء فترة المراهقة ترجع الى الخجل وعدم الثقة بالنفس وبعض العادات والتقاليد السالبة. الادوات الغير مناسبة : أورد ( محمد حسانين 2003 ص149 ) 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 مقاعده وعدم مناسبتها لحجم الجسم.الملابس والاحذية الكعب العالى، والمشدات النسائية الاجهزة والادوات الرياضية الغير جيدة وعدم مناسبتها لعوامل الامن والسلامة.

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

حالات ضعف البصر والسمع : أورد ( حياء عياد صفاء صفاء الدين ب.ت ص24 ) 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.

## 8-2 انواع التشوهات القوامية واسبابها :

سقوط العنق : أورد (محمد شطا وحياء عياد 1985 م ص97 ) ان منطقة التشوه العنق تحدث انحرافات فى الرقبة بانواع مختلف نتيجة ضعف العضلات والاربطة خلف الرقبة فتطول وتقصر العضلات الامامية المقابلة للعضلات والاربطة وتنتج عن ذلك عدم توازن المنطقة العنقية.

اسباب التشوه : أورد (محمد شطا وحياة عياد 1985 م ص 97 ) ان الجلوس الى المكتب والكتابة لمدة طويلة وعادات الخجل عند البنات فى فترة المراهقة وبعض المهن تتطلب اتخاذ اوضاع تساعد على تشوه الظهر مما يؤدى لخلل فى عضو ما سواء فى احدى العينين او الاذنين وكذلك المشى مع توجيه النظر الى اسفل.

استدارة او تحذب الظهر: أورد (محمد عاجب 2002 م ص 25 - 24) ان 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 .

تشوه استدارة الكتفين : أورد (أيهاب ابراهيم ب.ت ص 55 ) ان العضلية والعظمية تحدث نتيجة ضعف واطالة عضلات الظهر العليا وقصر عضلات الصدر، تتقدم النهايتان الخارجيتان للترقوة للامام و حدوث ضعف على النهايتين الداخلتين للترقوة و يتباعد اللوحين احدهما عن الاخر وذلك نتيجة لاطالة الجزء الاوسط من العضلة المنحرفة والعضلة العينية.

اسباب التشوه : أورد (محمد حسانين 1995 م ص 166 ) من أسباب 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 مابين منطقة اعلى الظهر ومنطقة الصدر.

تشوه الانحناء الخلفى للعمود الفقرى: وهو من التشوهات الشائعة التى 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 : أورد ان المؤثرات العامة على قامة الفرد والتغذية والامراض المؤثرة على حالة العمود الفقرى.

ومن اسباب التشوه ان الضعف الوراثى فى الفقرات والاربطة بينها و العضلات خاصة عضلات البطن والتي تسبب ترهلها. (اسامة رياض 1999 م ص189 )

تجويف القطنى :هو عباره عن زيادة غير عادية فى انحاء المنطقة القطنية، واهم ما يميز به هذا التشوه هو احتلاف وضع الحوض، فيتحرك الجزء العلوي 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 م ص97 )

تقوس الرجلين : أورد (حياة روفائيل ووصفاء الخربوطى ب.ت ص98 ) فى تقوس الرجلين يظهر 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 .

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 حسنين وعبدالسلام راغب 1995 ص187 )

الظهر المسطح : فى هذا التشوه تزداد ا زوية ميل الحوض للخلف وبالتالي تقل د رجة التقعر الطبيعى ومن الناحية الميكانيكية يمكن ان يؤدى هذا التشوه الى تقليل كفاية العمود الفقرى فى امتصاص الصدمات ويصاحب هذا التشوه قصر فى عضلات خلف الفخذ واطالة فى العضلات القابضة للفخذين .(المرجع السابق ص188 )

البدانة : أورد (عباس الرملى واخرون ب.ت ص146 ) 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 و كثرة الاكل مع قلة الحركة خلل فسيولوجى يساعد على تجميع غير طبيعى للدهن فى الجسم .

النحافة : أورد (عبدالسلام عاجب 2007 ص94 ) اى نقص الوزن عن المعدل الطبيعى قليلاً او كثرى رأ ، 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 كبيراً فى اضعاف الشهية.

### 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 استئالة 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 ب.ت ص110 )

## 2-9 العناية بقوام تلاميذ المدراس :

التلميذ يقضي في المدرسه وقتا طويل يفوق م يقضية مع ولديه ولما كان هذا الوقت هو اخطر فتره في حياة فاننا نقول دائما ان المدرسه هوبيت التلميذ التي يقضي فيه عواما متتاليا ينمو في غضون جسمه وتتكون لديه العادات القوامية التي تلازمه طول حياة المستقبلية وينضح عقله وفكرة وتتهذب صفاته واخلاقه لذا يجب الاهتمام بنقاط الهامه التالية

- ان يعتني القائمون بادارة المدرسه وان يتعهدوا بكل م يمنع حدوث التشوهات في اجسام التلاميذ واهم شي لذلك هو توفير اسباب الراحة والجلوس علي المقاعد المناسبه ولا فانهم سوف يصابون بعيوب قوامية كثيره.
- ان يضاف الزمن المخصص لدرس التربية الرياضية فان المدرسه تقدم لتلاميذ ساعتين كل اسبوع وهذا الزمن غير كافي حيث يجب ان يزول التلميذ التربية الرياضية يوميا لمدة ساعة.
- علي المدرسه ان تهيب الملاعب وتزودها بي الادوات التي تحقيق حاجات التلاميذ.
- ان يكون هناك عداله في توزيع النشاط الجماعي والفردى.
- ان تزود المدرسه الاباء بالثقافة القوامية التي تجعلهم في ظلها يرعون نمو ابنائهم البدني وان تطلب منهم المعونة في مساعده المدرسه في مهمتها وان اقتناع الاباء لهو خير معين لمدرسه علي اداء رسالتها كاملة.
- علي مدرس التربية الرياضيه ان يضع نصب عينيه شكل القوام وانحرافات سواء اثناء اللعب او قات الراحة . (عباس الرملي واخرون 1946 ص51)

## 2-10 دور مدرس التربية البدنية في العناية بقوام التلاميذ :

مدرس التربية الرياضية له دور كبير في المحافظة علي قوام النشي وغرس الوعي القوامي وذلك لعدة أسباب :

- مدرس التربية الرياضية يتاح له الامر في اكتشاف التشوهات والانحرافات القوامية بسهولة حيث يري التلاميذ وهم مجردين من ملابسهم ماعدا الشورات او المايوه.
- يستطيع مدرس التربية الرياضية ملاحظة حركات الطلاب في الوقوف والجلوس والمشي واكتشاف الاخطاء اثناء قيامهم بهذه الحركات.
- من خلال درس التربية الرياضي يتعرف مدرس التربية علي الحالات النفسية للطلاب كانهواء والارتباك او العنف فيتعاون مع الاخصائي الاجتماعي للعلاج مثل هذه الحالة.
- يختلف مدرس التربية الرياضية عن باقي المدرسين حيث لديه خبرة سابقة عن الانحرافات القوامية وكيفية علاجها والوقاية منها لذلك فهو المسؤول عن اكتشاف هذيه التشوهات والانحرافات القوامية في المدرسة. (عصام عباس ابو النجا ص 130)

## 2-11 الكشف عن الانحرافات القوامية :

ان الحكم علي عيوب القوام والشخص مرتدي ملابس العادية الا تعطي صوره واضحة لحقيقة العيوب فالملابس تخفي تحتها كل شي تقريبا والحكم الظاهري قد يكون مطابقا للواقع لذا لابد ان يجرى الفرد من ملابسه ويكتفي بشورات قصير وان يكون عاري القدمين.

والاجزاء الهامة التي يجب ان نركز عليها ونكتشف الاخطاء بها هي التي ذكرها :

الراس :

1. ميل الراس جانبا
2. سقوط الراس اماما وخلفا
3. مدى القصر في المنطقه العنقية

## الجذع :

- التقعر القطني
- الظهر المستدير
- الانحناء الجانبي

## الصدر :

- الصدر المفلطح
- الصدر الحمامي
- الصدر القمعي

## الحوض :

- ميل الحوض اماما
- ميل الحوض خلفا
- ميل الحوض للجانب

## الكتف :

- مندفع لا علي
- استدارة الكتف للداخل
- ضعف الكتف للخارج

## المرفق :

- زيادة في مد المفصل
- انثناء المفصل
- الثبات في وضع الكب او البطح

اليـد :

- اليـد الساقطة

- اليـد المـخـبـيـة

- يـد القـرد

الركبتان :

- اصطكاك الركبتين. (عباس الرملي واخرون 1946 ص86)

## 2-12 رفع الوعي القوامي:

العمل على نشر الوعي القوامي والعادات القوامية السليمة عن طريق وسائل الاعلام المختلفة وعلى خريجين 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 كالاجسام السليمة الطبيعية ولا تعمل بكفاية المماثلة . (حياة روفائيل وصفاء الخربوطى ب: ت ص10 )

يجب ان يتوفر له الغذاء الكامل الذي يحتوي على جميع العناصر التي يحتاجها الجسم الصحيح ويجب مراعاة صحة الفرد والمبادرة الى العلاج ولاننسى الحالة النفسية التي يجب ان يكون عليها الفرد فيجب ان يشعر بالسعادة والثقة في النفس .تجنب الجلوس لاكثر من 30 دقيقة دون حركة بل يجب النهوض والمشى عدة خطوات واداء بعض التمرينات الاطالة لاعطاء الظهر فرصة لتغيير الوضع والتأكد من تناول كميات كافية من الاطعمة التي تحتوي على الكالسيوم وفيتامين دال مع اداء التمرينات التي 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 فربما كان انحناءهم نتيجة لضعف البصر او السمع وتعويد الاطفال طريقة حمل الشنطة المدرسية بطريقة سليمة وتبديل الشنطة من كتف الى آخر لكى لا يرتفع كتف ويهبط الاخرى او يميل الظهر للامام. (عباس الرملى ب.ت ص 15 )

الاهتمام بتقوية عضلات البطن وتعتبر عضلات البطن اهم المجموعات العضلية فى المحافظة على القوام فهى التى تمنع الاصابة بتقعر القطنى، وبروز البطن، والالام اسفل الظهر، كما انها تعمل على الاحتفاظ بالاحشاء الداخلية فى وضعها الطبيعى .(صالح سعد 2011 ص 35 )

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 فى الفصل واهمية ممارسة الانشطة الرياضية لاكتساب عادات حركية سليمة تحافظ وتحسن مكانكية الجسم.

(صبحى حسنين 1995 م ص 43 )

## **2-13 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 1946 ص 55 )

كيف نحتفظ باعتدال القوام : لكى 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 الذى يحتوى على جميع العناصر التى يحتاجها الجسم الصحيح ولاننسى الحالة النفسية التى 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 ب.ت ص10 )

ويرى الدارس 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 فى سبيل ذلك الجهد والمال وهى مؤمنة أن ذلك سيعود عليها أضعافا مضاعفة فى 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 التى تساعدها على النمو المتزن وتعاون الجهود للبقاء على مظهر الانسان بقوام جيد منسق متزن وبالعقل وحده حظى الانسان بالسيادة والتفوق على سائر المخلوقات وبما ان العقل يدرك به الأمور فإنه يستطيع تميز القبيح من الجميل والجيد من الرديء 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.

## 2-14 المرحلة الثانوية :

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 11عاما وحتى 18 عاما . ويختلف التقسيم فى الهرم بين بلد واخر .هو تعليم

ال ا زمى 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 .

طلاب المرحلة الثانوية: تعتبر المرحلة الثانوية امتداداً لمرحلة تعليم الاساس يحاول فيها الطلاب الخروج من مرحلة الطفولة المتأخرة ويتجهوا بافكارهم نحو عالم الكبار متأثرين بالنظام الاجتماعى . وكما ان الطالب يمر بتغيرات من تغير البدنى والفسولوجى 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 ص47 )

أوردت ( ليلي زاهر 1999 م ص215 ) ان المرحلة الثانوية تجمع بين خصائص مرحلتى النضج والرشد وتختلف الخصائص البدنية والحركية لعملية النمو السريع بدنياً وعقلياً ولكنه يصل تدريجياً الى مرحلة من النضج والواقعية ويزداد معها اهتمامه بالمشكلات الاساسية فى الحياة صحياً واجتماعياً وسياسياً . 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 .

## 2-15 دور التربية الرياضية فى المرحلة الثانوية:

يشير الكثير من الدارسين 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 المرارة 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 بمظهره ونظافة ملبسة وتزداد رغبة الطالب لاداء الأنشطة الرياضية بسبب استقرار الرغبات ويجب الطالب تقليد الابطال الرياضيين ( نزهان حسين ومازن عبد الرحمن 1987 م ص 186 - 185 )

## 2-16 مادة التربية البدنية :

### معنى التربية البدنية :

يرى ناش أن التربية البدنية جزء فى كل شخص لتتشيته 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 1964 م ص 41 - 40 )  
وتعريف ويست بوتشر 1990 م 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 بوبان تعريفاً لتربية البدنية :

تلك الانشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الافراد من الجوانب البدنية والعقلية والنفسحركية ويعرفها نبيل كامل بنها جزء من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين مواطن اللائق من الناحية الرياضية والعقلية والاجتماعية وذلك عن طريق الوان من النشاط البدنى اختيرت بغرض تحقيق هذه الاهداف. (نبيل كامل 1986 م ص10)

ويعرفها امين الخولى : بأنها مادة دراسية تربوية اساسية تعمل على تحقيق التكامل التربوى للمتعلم بحيث تنفذ من خلال الدروس داخل الجدول الدراسى وكانشطة 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 الانشطة البدنية المختارة كوسيط تربوى يتميز بحصائل تعليمية تربوية هامة وتعمل التربية البدنية والرياضية على اكساب المهارات الحركية والعناية باللياقة البدنية من اجل صحة افضل و حياة اكثر نشاطا بالاضافة الى تحصيل المعارف وتنمية القدرات البدنية وتنمية اتجاهات ايجابية نحو النشاط البدنى . (امين الخوالى واخرون 1998 م ص13 )

أورد (الغالى محمد 2007م ص 19 ) 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 الانشطة الرياضية .

كما أورد (اكرم خطابية 2011 م، ص20 ) هى جزء متكامل من التربية العامة تهدف الى تكوين المواطن الصالح من جميع النواحي البدنية والعقلية النفسية والاجتماعية وذلك عن طريق ممارسة الانشطة الرياضية المتنوعة والمختارة على اسس علمية سليمة تحت اشراف قيادة صالحة.

## 2-17 أهمية التربية البدنية:

أن التربية البدنية تساعد في تحسين الأداء الجسماني للطلاب واكتساب المهارات الأساسية وزيادة قدراته الجسمانية الطبيعية والخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية التي تمد الطالب بالمتعة من خلال الحركات المؤداة في المسابقات والتمارين التي تتم من خلال تعاون مع الآخرين أو منفردة أما المهارات التي يتم التدريب عليها بدون استخدام الأدوات الصغيرة أو باستخدام الأجهزة الكبيرة تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على الشعور الطالب بقوة الحركة . وتربية الرياضية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للطلاب . (ناهد سعد ونبيللى رمزي 2014 م ص22 )

أورد (الغالى محمد 2007 م ص48 ) لقد اهتم الانسان من قديم الأزل بجسمه و صحته ولياقته وشكله كما تعرف عبر الثقافات المختلفة على الفوائد التي تعود من جراء ممارسة الأنشطة الرياضية والتي اتخذت أشكال اجتماعية كالالعاب والتمارين البدنية والتدريب الرياضى وتعرف على آثار الايجابية النافعة كالنفسية و الاجتماعية والعقلية والمعرفية والحركية والجمالية والفنية وهذه الجوانب فى مجملها تشكلا شخصية للفرد تشكيلا شاملا.

وينقل امين انور الخوالى عن بيتر كوريتان قوله ان التربية البدنية والرياضية فهو يؤكد ان التربية البدنية أحد مكونات الأساسية للتعليم الشامل فحسب وانما أيضا أكد هي ضرورة حيث تعطى المنافسات الرياضية وضعاً خاصاً في الحياة المدرسية لان عقيدة كورتان فى التربية البدنية والرياضية اعداد شخصية الفرد ولتحقيق بعض العناصر المشتركة لمفهوم التربية البدنية والرياضية ومن خلال ذلك هي:

- ان التربية البدنية جزء او جانب مكمل للنظام التربوى.

- تعتبر الأنشطة البدنية وسائط تربوية لاكتساب الخبرات السلوكية.

- نجاح الأنشطة في تحقيق الاهداف المرغوبة يتوقف على اختيارها وتنظيمها.
- ان الخصائص والمكتسبات السلوكية الناتجة عن برنامج النشاط البدنى هي لا تخص الجانب البدنى فقط بل جميع الجوانب الأساسية للشخصية الانسانية. ( أمين الخوالى 1998م ص20 )

## 2-18 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 ال وظيفية 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 الخولى 1998 م ص21-22)

## 2-19 الاهداف العامة للتربية البدنية والرياضية

اورد حسن معوض 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

معوض 1993 م 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.

الاعراض الاجتماعية : تهيئة الجو الملائم الذى يمكن الطلاب من اظهار التعاون وانكار الذات والاخوة الصادقة واعداد الطلاب للتكيف بنجاح فى المجتمع الصالح. (امين الخوالى واخرون 1998م ص 29 - 30)

## 2-20 شخصية معلم تربية الرياضية:

تقرير انرولد ان مدرس التربية الرياضية شخصية قيادية وذلك بحكم سنه وتخصصه الجذاب ووضعة 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 العام ومشيته وجلسته وقفته.

(امين الخولى ومحمد عنان 1994 م ص 34 )

وشخصية المعلم التربية 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 ما يلى :

ان يكون مخلصا وصادقا فى اقواله وافعاله خلال عمله وان يحب مهنته ويؤمن برسالته فى تربية النشئ والشباب وان يكون ملما بظروف الطلاب واحتياجاتهم وعلاقاتهم الاجتماعية وان يكون حائز على المؤهلات القائد وثقة الطلاب به وان يلم بمادته وما يتصل بها من حقائق ونظريات واره مستمد من كل الفروع العلمية كعلم التشريح ووظائف الاعضاء وعلم النفس .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.

## 2-21 دور مدرس التربية الرياضية فى تقويم صحة الطلاب والعناية بالقوام:

الاشتراك 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 الضرورة اتباع العادات الصحية السليمة قبل وبعد الدرس تقويم صحة النفسية عن طريق الملاحظة سلوك الطلاب واكتشاف اى انح ارف سلوكى وعلية هذه الملاحظات ومحاولة علاج بعض الحالات البسيطة بالتعاون مع اولياء الامور . (محمد عاجب 2002م 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 ويقتظا 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 عرضاً بطنيا ليقف الطلبة على شرح الاخطاء . (محمود الربيعى واحمد حسين 2000 م ص83)

## 2-22 التقويم :

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 م ص55)

## 2-23 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 م ص86-88)

## 2-24 الدراسات السابقة

1-دراسة محمد عبد السلام عاجب محمد 2007- بعنوان :

(تشوهات القوام الشائعة لدي تلاميذ مرحلة الاساس بولاية الخرطوم)

اتبع الدارس المنهج الوصفي المسحي على عينة قوامها 2100 تلميذ وقد اتبع الأساليب الاحصائية الآتية :

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

اهم النتائج التي توصل اليها الدارس :

- توجد تشوهات قوامية كثيرة بين تلاميذ مرحلة الاساس بولاية الخرطوم.
- حثل تشوه استدارة الكتفين في التصنيف النسبي للتشوهات القوامية المرتبة الاولى.

2-دراسة نجلاء محمد عمر احمد -2017 بعنوان :

(اسباب التشوهات القوامية لدي بعض طالبات المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بمحلية امدرمان)

استخدمت الدارسة المنهج الوصفي وشملت عينة الدراسة 70 طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم تم اختيارهم بصوره عشوائيه وتم استخدام الاستبانة لجمع البيانات واستخدمت الحزام الاحصائية لمعالجه البيانات.

اهم النتائج التي توصلت اليها :

- لا يوجد توجيه وارشاد من قبل مدرسي التربية البدنية واولياء الاموار في نشر الوعي القومي بين الطالبات.
- لا توجد وحده علاجية في المدارس الثانوية الحكومية.
- لا يوجد كشف طبي دوري للطالبات في المدارس.

- لا يوجد ارشاد وتوجيه لتناول الغذاء الصحي السليم حيث يتناول الطالبات الحلويات بكثرة مما يؤدي الي البدانه.

- لا يتناول بعض الطالبات الغذاء بصوره منتظمة وسليمه مما يؤدي الي النحافه الزائده
- البيئه المدرسيه غير الجيده من حيث الاضاءه والتهوئه.
- المقاعد الدراسيّه غير مهئيه بالمواصفات العلميه.

### 3- دراسة انتصار خميس كرنوف ترقاي -2018 بعنوان :

(التشوهات والانحرافات القوامية الشائعة لدى تلميذات مرحلة الاساس بمحلية شرق النيل - الحلقة الثالثة)

بمدراس شرق النيل استخدمت الدراسة المنهج الوصفي وشمل مجتمع الدراسة عدد 405 تلميذه ومشرفه ومعلمة وتم اخذ عينه منهم بلغ عددهم 143موزعين علي اربع مدراس - اصفاء بدر - مدارس التعليم البريطانيه -مدارس عبير - مدارس السلام - واستخدمت الدراسة لجمع البيانات مقياس ولايه نيو يورك واستماره التسجيل .

اهم النتائج التي توصلت اليها :

الي ان التشوهات والانحرافات القوامية تنتشر بين التلميذات بمحلية شرق النيل ومن اهم المسببات ذلك مقاعد الجلوس والحقائب المدرسية وتوصي الدراسة بتصحيح اوضاع الجلوس الخاطئة وتوفير مساحات للنشاط الحر داخل المدرسه.

### 2-25 التعليق علي الدراسات السابقه

- انحصرت الدراسات السابقه من سنة 2002 الي 2018.
- اعتمدت الدراسات السابقه واتفقت معظمها علي المنهج الوصفي وذلك حسب طبيعه كل دراسة.

- تنوعت العينات لكل دراسة من حيث العمر الزمني والجسمي والفوارق الفردية .
- تنوعت الاهداف في الدراسات السابقة.

## 26-2 الاستفادة من الدراسات السابقة

- اختيار المنهج المناسب .
- التوصل الي اساليب جمع البيانات.
- اختيار وضع الاساليب الاحصائية المناسبة التي تحقق هدف الدراسة.

## الفصل الثالث

### إجراءات الدراسة

#### 1-3 تمهيد :

في هذا الفصل سيتناول الدارس منهج الدراسة ومجتمع وعينة الدراسة، وكيفية إختيار العينة ، وتقنين أداة الدراسة بتحديد الثبات والصدق وكيفية تطبيق الدراسة .

#### 2-3 منهج الدراسة :

استخدم الدارس المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة والمنهج الوصفي من اكثر مناهج الدراسة استخداماً وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، يهتم بجمع اوصاف دقيقة وعلمية للظواهر المدروسة ووصف الوضع الراهن وتفسيره، كذلك تحديد الممارسات الشائعة والتعرف علي الاداء والمعتقدات والاتجاهات عند الافراد والجماعات وطرقها في النمو والتطور ، كما يهدف ايضاً الي دراسة العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة.

#### 3-3 مجتمع الدراسة :

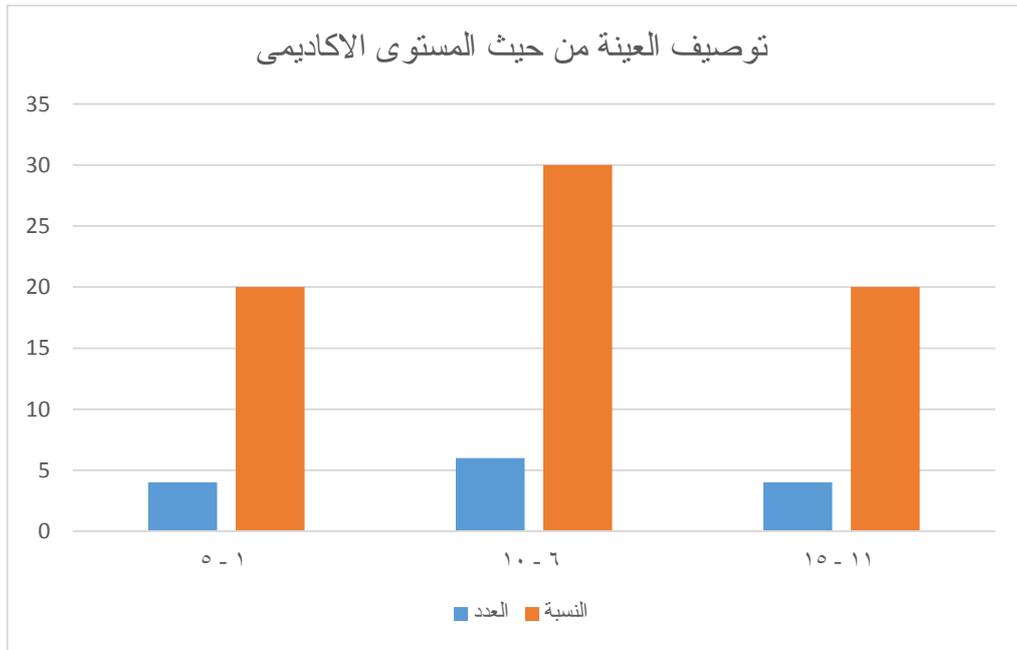
تتكون من مجتمع الدراسة من معلمي المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم وقد بلغ عددهم (36) معلم.

#### 1-2-3 عينة الدراسة :

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية بإجمالي (20) فرد من مجتمع الدراسة والبالغ عددهم (36) معلم من معلمين المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم جدول رقم (1) يوضح توصيف العينة من حيث الوظيفة .

جدول رقم (1-3) يوضح توصيف العينة من حيث المستوى الأكاديمي

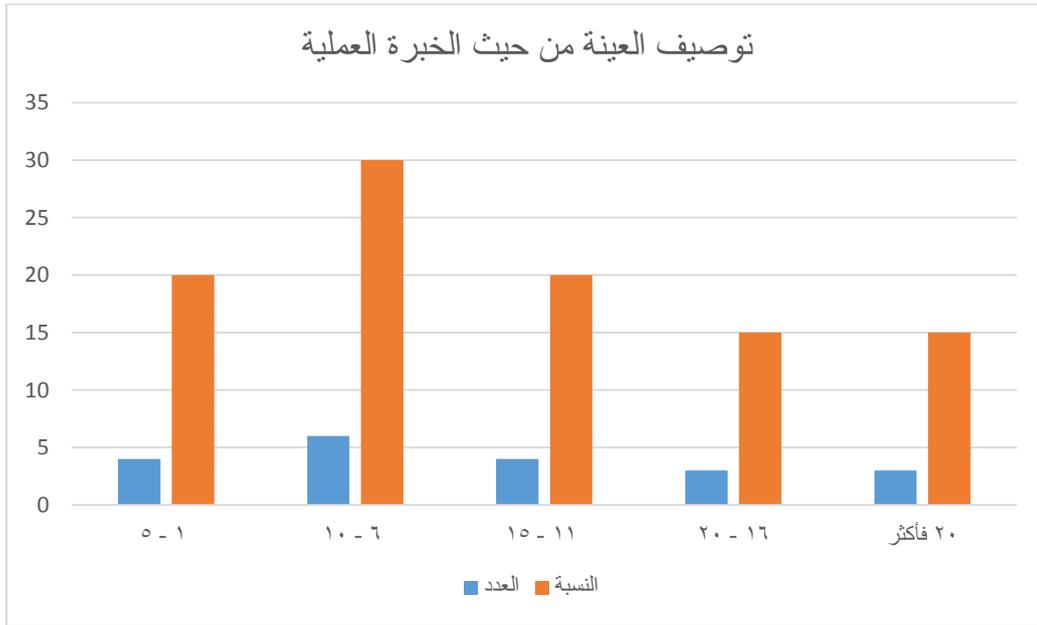
م	المرحلة الدراسية	العدد	النسبة المئوية
1	ثانوي	-	%0
2	جامعي	15	%75
3	فوق الجامعي	5	%25
	المجموع	20	%100



شكل رقم (1-3) يوضح توصيف العينة من حيث المستوى الأكاديمي

جدول رقم (2-3) يوضح توصيف العينة من حيث الخبرة العملية

م	السنوات	العدد	النسبة المئوية
1	1 - 5 سنة	4	20%
2	6 - 10	6	30%
3	11 - 15	4	20%
4	16 - 20	3	15%
5	21 فأكثر	3	15%
	المجموع	20	100%



شكل رقم (2-3) يوضح توصيف العينة من حيث الخبرة العملية

### 3-1-3 الأدوات المستخدمة في الدراسة لجمع البيانات:

الإستبانة كأداة لجمع بيانات الدراسة.

#### 1/ بناء الإستبانة:

##### المرحلة الاولى:

صمم الدارس الإستبانة كأداة لجمع بيانات الدراسة، واستفاد من الدراسات السابقة والمشابهة والشبكة العنكبوتية ومسح المراجع والكتب التي تناولت موضوع التشوهات وأسباب التشوهات القوامية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

##### المرحلة الثانية:

قام الدارس بعرض الإستبانة علي عينة استطلاعية من اساتذة كلية التربية البدنية والرياضة وطلاب الدراسات العليا والخبراء فى مجال الرياضة عامة ومعلمي التربية البدنية بصورة أخص، حيث قاموا بابداء بعض الملاحظات من حيث الإضافة والحذف.

##### المرحلة الثالثة (النهائية):

تم إجراء التعديل المناسب حسب اراء السادة المحكمين والخبراء فأصبحت في صورتها النهائية مشتملة على محاورين هي:-

1/ محور التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية.

2/ محور أسباب التشوهات القوامية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ولإيجاد الصدق الاحصائي للإستبانة ومعرفة مدى صلاحية الفقرات قام الدارس باستخراج قيم الوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لجميع فقرات الاستبانة فى كل محور من محاور الاستبانة، والجدول رقم (3-3) يوضح ذلك.

المحور الاول: التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب المرحلة الثانوية

جدول رقم (3-3) يوضح التجانس الداخلي لدرجة ارتباط الفقرات مع بعضها البعض للمحور

م	العبارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	تحذب الظهر من التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب المرحلة الثانوية بنين	1.95	.999	.108
2	اصطكاك الركبتين من التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب المرحلة الثانوية بنين	2.50	.827	-1.240
3	سقوط احد الكتفين للجانب من التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب المرحلة الثانوية بنين	2.65	.671	-1.775
4	سقوط احد العنق للامام او احد الجانبين من التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب المرحلة الثانوية بنين	2.45	.826	-1.071
5	التقعر القطني من التشوهات القوامية لدى طلاب المرحلة الثانوية بنين	2.25	.851	-.534
6	تقوس الساقين من التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب المرحلة الثانوية بنين	2.45	.826	-1.071
7	تقوس المرفقين من التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب المرحلة الثانوية بنين	1.95	.999	.108
8	تقلطح القدمين من التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب المرحلة الثانوية بنين	1.85	.933	.325
9	المشي على اطراف الاصابع من التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب المرحلة الثانوية بنين	2.50	.889	-1.251
10	المشي مع فتح الرجلين للخارج من التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب المرحلة الثانوية بنين	2.45	.826	-1.071

يتضح من الجدول رقم (3-3) أعلاه ان جميع قيم معامل الالتواء هي أصغر من ( + - 3 ) مما يدل على حسن توزيع الفقرات تحت المنحنى الطبيعي والتي تثبت تجانس فقرات المقياس بالنسبة لمحور التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب المرحلة الثانوية .

## المحور الثاني: أسباب التشوهات القوامية لدى طلاب المرحلة الثانوية .

جدول رقم (3-4) يوضح التجانس الداخلي لدرجة ارتباط الفقرات مع بعضها البعض للمحور

م	العبارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	تؤدي الوراثة الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية مثل اصطكاك الركبتين وتفلطح القدمين	2.95	.224	-4.472
2	العادات الحاطئه من الاسباب التي تؤدي الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية	2.90	.447	-4.472
3	التغذية الغير متوازنة تؤدي الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية مثل السمنة او النحافة الزائده	3.00	.000	.000
4	حمل الحقائق المدرسيه الثقيله تؤدي الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية	2.90	.447	-4.472
5	تؤثر حاله النفسيه ( الحزن و الاكتئاب ) الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية	2.00	.973	.000
6	الجلوس الخاطئ يؤدي الى بعض التشوهات القوامية	2.90	.447	-4.472
7	تؤدي بعض الاصابات في الاطراف الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية	2.80	.616	-2.888
8	تؤدي حالات ضعف البصر والسمع الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية	2.20	1.005	-.442
9	تقليد الطلاب لبعض الحركات الوافده من الثقافات الاجنبيه يؤدي الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية	2.70	.657	-2.079
10	يؤدي التدريب الخاطئ الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية	2.90	.447	-4.472

يتضح من الجدول رقم (3-4) أعلاه ان جميع قيم معامل الالتواء هي أصغر من ( + - 3 ) مما يدل على حسن توزيع الفقرات تحت المنحنى الطبيعي والتي تثبت تجانس فقرات المقياس بالنسبة لمحور أسباب التشوهات القوامية لدى طلاب المرحلة الثانوية .

### 3-4 المرحلة الإستطلاعية (صدق وثبات الاستبانة) :

قام الدارس بإعداد وعرض الاستبانة فى صورتها النهائية على الخبراء وبلغ عددهم (8) من حملة الدكتوراه فى التربية الرياضية والخبراء فى تدريس التربية البدنية والرياضة (ملحق رقم (3)) بغرض تحديد صدق وثبات الاستبانة، والجدول رقم (3-5) أدناه يوضح ذلك .

جدول رقم (3-5) يوضح المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري ومعامل الارتباط (الثبات)

والصدق

م	إسم المحور	المتوسط الحسابي	الإحراف المعيارى	معامل الارتباط ( الثبات )	الصدق
-1	التشوهات القوامية الاكثر شيوعا	2.75	0.418	0.92	0.96
-2	أسباب التشوهات القوامية	2.36	0.834	0.89	0.94

يلاحظ من الجدول اعلاه ان المتوسط الحسابي لمحاور الاستبانة انحصر ما بين (2.36 - 2.75) ، وان الانحراف المعياري انحصر ما بين (0.418 - 0.834) ، وان معامل الثبات انحصر ما بين (0.89 - 0.92) ، وان الصدق انحصر ما بين (0.94 - 0.96) وتعتبر قيمة الصدق والثبات عالية جداً مما يمكن الدارس من استخدام الاستبانة .

### 3-5 تطبيق الدراسة:

قام الدارس بالاستعانة ببعض الزملاء والزميلات والخريجين تحديد وتوفير الادوات اللازمة لتطبيق الاستبانة، وشرحت للمساعدين كيفية تطبيق الاستبانة ورصد الدرجات ، وبتاريخ 2019 /7/1م، ثم قام الدارس بتطبيق الاستبانة على عينة الدراسة وجمع الدرجات بغية تحليلها

إحصائياً.

### 3-6 الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:-

قام الدارس باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية وذلك باستخدام الأساليب

الإحصائية المناسبة وهي:

- معادلة سيبرمان براون.

- النسب المئوية.

- الانحراف المعياري.

- المتوسط الحسابي.

- كا2.

### 3-7 المعاملات الإحصائية المستخدمة: -

$$\text{النسب المئوية} = \frac{\text{س}}{\text{مج س}} \times 100\%$$

$$\text{المتوسط الحسابي} = \frac{\text{مجموع س}}{\text{عددها}}$$

$$\text{الانحراف المعياري (ع)} = \sqrt{\frac{\text{مج (س - س) }^2}{\text{مج ك}}}$$

$$\text{معامل الارتباط (ر)} = \frac{\text{مج (س - س) (مج ص - ص)}}{2(\text{مج ص - ص})}$$

استخدم الدارس برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) في معالجة البيانات احصائياً.

## الفصل الرابع

### عرض ومناقشة وتحليل وتفسير النتائج

#### تمهيد :

يحتوي هذا الفصل على عرض النتائج وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج.

1-4 للإجابة على سؤال الدراسة الاول والذي ينص على: ما التشوهات القوامية الاكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم؟ قام الدارس باستخراج النسبة المئوية للتكرارات والوسيط وكا2 والترتيب، واعتمد الدارس نسبة (50%) لقبول العبارة، والجدول التالي يوضح ذلك .

#### أولاً محور: التشوهات القوامية الاكثر شيوعاً

جدول رقم (4-6) يوضح محور التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً

الترتيب	كا2	الوسيط	التكرارات						العبارات	م
			غير موافق		محايد		موافق			
			النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد		
8	7.30*	1.50	%50	01	% 5	1	%45	9	تحدب الظهر من التشوهات القوامية الاكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية	1
3	12.40*	3.00	%20	4	%0	2	%70	14	اصطكاك الركبتين من التشوهات القوامية الاكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية	2
1	15.70*	3.00	%10	2	%15	3	%75	15	سقوط احد الكتفين للجانب من التشوهات القوامية الاكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة	3

									الثانوية	
4	9.10*	3.00	%20	4	%15	3	%65	13	سقوط احد العنق للامام او احد الجانبيين من التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب المرحلة الثانوية	4
7	2.50*	2.50	%25	5	%25	5	%50	10	التعثر القطني من التشوهات القوامية لدى طلاب المرحلة الثانوية	5
5	9.10*	3.00	%20	4	%15	3	%65	13	تقوس الساقين من التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب المرحلة الثانوية	6
9	7.30*	1.50	%50	10	%5	1	%45	9	تقوس المرفقين من التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب المرحلة الثانوية	7
10	3.70*	1.50	%50	10	%15	3	%35	7	تفطح القدمين من التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب المرحلة الثانوية	8
2	5.00*	3.00	%25	5	%0	-	%75	15	المشي على اطراف الاصابع من التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب المرحلة الثانوية	9
6	9.10*	3.00	%20	4	%15	3	%65	13	المشي مع فتح الرجلين للخارج من التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب المرحلة الثانوية	10

وضح الجدول رقم (4-6) اعلى استجابة إيجابية في ردود المفحوصين كانت في عبارتي رقم

(3,9) (سقوط احد الكتفين للجانب من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لطلاب المرحلة الثانوية،

المشي على اطراف الاصابع من التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب المرحلة الثانوية )

نسبة 75% وأدنى نسبة استجابة سلبية في ردود المفحوصين في العبارة رقم (8) (تفطح القدمين

من التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب المرحلة الثانوية) بنسبة 35% .

## مناقشة وتحليل وتفسير النتائج:

وضح الجدول (4-6) في العبارة الاولى (تحدب الظهر من التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب المرحلة الثانوية) بنسبة 45% التي جاء ترتيبها الثامن وتتفق هذه العبارة نوعا ما مع نتيجة محمد عاجب 2002 ان في هذا التشوه تقصر عضلات الصد بينما تطول عضلات الظهر وتضعف إذا طالت مدة بقاء هذا الانحناء تشكل الفقرات في الظهر تبعا له ويصبح سمكها من الامام اقل من سمكها من الخلف فيستدير ويتحدب الظهر ويتسطح القفص الصدري ويصاب الكتف بالاستدارة وتحدب الظهر. العبارة الثانية (اصطكاك الركبتين من التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب المرحلة الثانوية) بنسبة 70% التي جاء ترتيبها الثالث اخذت العبارة نتيجة ايجابية وتتفق هذه العبارة مع تصنيف الرملي واخرون (اصطكاك الركبتين من احد التشوهات القوامية ومن الاصابات التي تنتج من الامراض ولين العظام البعض من الامراض والاخر من الوراثة). وجاء في العبارة الثالثة (سقوط احد الكتفين للجانب من التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب المرحلة الثانوية) بنسبة 75% التي جاء ترتيبها الاول لتتفق مع رأي الدارس الذي يرى ان الحمل الثقيل الغير متوازن يؤدي الى سقوط احد الكتفين للجانب. جاءت العبارة الرابعة (سقوط احد العنق الى الامام او احد الجانبين من التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب المرحلة الثانوية) بنسبة 65% جاء ترتيبها الرابع كانت العبارة ايجابية وتتفق هذه العبارة مع محمد شطا وحياء عيادة 1985م (ان منطقة التشوه العنقي تحدث انحرافات في الرقبة بانواع مختلفة نتيجة ضعف العضلات والاربطة خلف الرقبة وتطول وتقصر العضلات الامامية المقابلة للعضلات والاربطة وينتج ذلك عدم توازن المنطقة العنقية). كما ورد في العبارة الخامسة (التقعر القطني من التشوهات القوامية لدى طلاب المرحلة الثانوية) بنسبة 50% التي جاء ترتيبها السابع كانت نتيجته ايجابية وتتفق مع محمد شطا 1985 (ان التقعر القطني زياده غير عادية في انحناء المنطقه

القطنيه واهم م يميز به هذا التشوه هو اختلاف وضع الحوض فيتحرك الجزء العلوي للحوض الي الامام ويسمي ميل الحوض الامامي) العبارة السادسة (تقوس الساقين من التشوهات القواميه الاكثر شيوعا لدي طلاب المرحلة الثانوية) بنسبه %65 ترتيبها الخامس كانت النتيجة ايجابيه وتتفق هذه العبارة مع حياة روفائيل وصفاء الخربوطي (ان تقوس الرجلين يظهر الطرف السفلي عند ضم القدمين مع بعضها البعض علي شكل دائره التحذب فيها للخارج وتبتعد الركبتان بمسافه تحدد التشوه). كما ورد في العبارة السابعه (تقوس المرفقين من التشوهات القواميه الاكثر شيوعا لدي طلاب المرحلة الثانوية) بنسبه %45 ترتيبها التاسع اخذت العبارة نتيجة سلبيه ويرى الدارس ان تقوس المرفقين من التشوهات القواميه الغير منتشرة وسط طلاب المرحلة الثانوية . كما ورد في العبارة الثامنة (تفطح القدمين من التشوهات القواميه الاكثر شيوعا لدي طلاب المرحلة الثانوية) بنسبه %35 التي جاء ترتيبها العاشر اخذت هذه العبارة نتيجة سلبيه ويرى الدارس ان تفطح القدمين من التشوهات الغير منتشره في طلاب المرحلة الثانوية ويرجع للجينات الوراثية. ورد في العبارة التاسعة (المشي علي أطرف الاصابع من التشوهات القواميه الاكثر شيوعا لدي طلاب المرحلة الثانوية) بنسبه %75 التي جاء ترتيبها الثاني اخذت العبارة نتيجة ايجابيه ويرى الدارس ان المشي علي اطرف الاصابع من التشوهات القواميه الاكثر شيوعا لدي طلاب المرحلة الثانوية وذلك من خلال تقليد الطلاب لبعض الحركات الوافده من الثقافات الأجنبية. أما في العبارة العاشره (المشي مع فتح الرجلين للخارج من التشوهات القواميه الاكثر شيوعا لدي طلاب المرحلة الثانوية) بنسبه %65 التي جاء ترتيبها السادس اخذت نتيجة ايجابيه وتتفق مع رأي الباحث ان المشي مع فتح الرجلين يحدث نتيجة للفت الانظار في الشارع العام للزهد والتبخر والاعجاب بالنفس وبعض العادات المنقولة من دول اجنبية.

وهذه النتيجة تجيب على التساؤل الاول: بان التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب

المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم هي: -

- سقوط أحد الكتفين للجانب من التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب المرحلة الثانوية.

- المشي على أطراف الاصابع من التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب المرحلة الثانوية.

- اصطكاك الركبتين من التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب المرحلة الثانوية .

- سقوط احد العنق للامام او احد الجانبين من التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب المرحلة الثانوية.

- تقوس الساقين من التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب المرحلة الثانوية .

- المشي مع فتح الرجلين للخارج من التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب المرحلة الثانوية.

- التقعر القطني من التشوهات القوامية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

- تحذب الظهر من التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب المرحلة الثانوية.

4-2 للإجابة على سؤال الدراسة الثاني والذي ينص على: ما أسباب التشوهات القوامية لدى

طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الخرطوم؟ قام الدارس باستخراج النسبة المئوية للتكرارات

والوسيط وكا2 والترتيب، واعتمد الدارس نسبة (50%) لقبول العبارة، والجدول التالي يوضح

ذلك.

**ثانياً محور:** أسباب التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية

جدول رقم (4-7) يوضح أسباب التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية

الترتيب	كا2	الوسيط	التكرارات						العبارة	م
			غير موافق		محايد		موافق			
			النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد		
2	16.20*	3.00	0%	-	5%	1	95%	19	تؤدي الوراثة الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية مثل اصطكاك الركبتين وتفلطح القدمين	1
3	16.20*	3.00	5%	1	0%	-	95%	19	العادات الحاطئه من الاسباب التي تؤدي الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية	2
1	000..*	3.00	0%	-	0%	-	100%	20	التغذية غير المتوازنة تؤدي الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية مثل السمنة او النحافة الزائده	3
4	16.20*	3.00	5%	1	0%	-	95%	19	حمل الحقائب المدرسيه الثقيله تؤدي الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية	4
10	4.90*	2.00	45%	9	5%	1	45%	9	تؤثر حاله النفسيه ( الحزن و الاكتئاب ) الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية	5

5	16.20*	3.00	5%	1	0%	-	%95	19	6	الجلوس الخاطئ يؤدي الى بعض التشوهات القوامية
7	12.80*	3.00	%10	2	0%	-	%90	18	7	تؤدي بعض الاصابات في الاطراف الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية
9	.80*	3.00	%40	8	%0	-	%60	12	8	تؤدي حالات ضعف البصر والسمع الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية
8	19.60*	3.00	%10	2	%10	2	%80	16	9	تقليد الطلاب لبعض الحركات الوافده من الثقافات الاجنبية يؤدي الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية
6	16.20*	3.00	%10	1	%0	-	%95	19	10	يؤدي التدريب الخاطئ الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية

وضح الجدول رقم (4-7) اعلى نسبة ردود ايجابية في العبارة رقم (3) (التغذية الغير متوازنة تؤدي الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية مثل السمنة او النحافة الزائده) بنسبة 100% وكذلك اعلى نسبة استجابة في ردود المفحوصين بنسبة 95% في كل من العبارات (2، 4، 6، 10) (العادات الحاطئه من الاسباب التي تؤدي الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية، حمل الحقايب المدرسيه الثقيله تؤدي الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية، الجلوس الخاطئ يؤدي الى بعض التشوهات القوامية، يؤدي التدريب الخاطئ الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية).

وضح الجدول (4-7) في العبارة الاولى (تؤدي الوراثة الي الاصابه ببعض التشوهات القواميه مثل اصطكاك الركبتين ونفخ القدمين) بنسبه 95% التي جاء ترتيبها الثاني واخذت العبارة نتجيه ايجابيه وتتفق هذه العبارة مع صالح بشير سعد 2004م (تم قبل الولاده بسبب عدم الاعتناء الام الحامل بصحتها وقوامها اوتناول بعض العقاقير الضاره بالتكوين الطبيعي للطفل ودون استشاره

(الطبيب). أما في العبارة الثانية (العادات الخاطئة من الاسباب التي تودي الى الاصابه ببعض التشوهات القومية) بنسبة 95% التي جاء ترتيبها الثالث اخذت العبارة نتيجة ايجابية وتتفق هذه العبارة كما اوردت حياة عياد وصفاء صفاء الدين بان (العادات القومية كغيرها من العادات كالكلام والمشي تتكرر ففي اغلب حالات الانحرافات القومية ينشئ العيش تدريجيا بأخذ التلميذ وضعا خاصا في جلسة أو وقوفه أو اثناء المشي ويتكرر هذا الوضع حتى يعتاد التلميذ ويرتاح اليه فتتحمل بعض اجزاء الجسم حملا اضافيا وقد تطول او تضعف بعض العضلات وتقصر بعضها ولذا يصبح القوام الخاطئ امرا اعتياديا) .

في العبارة الثالثة (تؤدي الى الإصابة ببعض التشوهات القومية مثل السمنة والنحافة الزائدة) بنسبة 100% التي جاء ترتيبها الأول اخذت العبارة نتيجة ايجابية وتتفق هذه العبارة مع نتيجة نجلاء محمد عمر 2017م (لا يتناول بعض الطلاب بصورة منتظمة وسليمة مما يؤدي الى النحافة الزائدة). كما أورد في العبارة الرابعة (حمل الحقائق المدرسية الثقيلة تؤدي الى الإصابة ببعض التشوهات القومية) بنسبة 95% التي جاء ترتيبها الرابع كانت نتيجة ايجابية وتتفق هذه العبارة مع نتيجة انتصار خميس كرنوف ترقاي 2018م (حمل الحقائق المدرسية الثقيلة من أسباب التشوهات القومية). في العبارة الخامسة (تؤثر حاله النفسيه (الحزن والاكتئاب) الى الاصابة ببعض التشوهات القومية) بنسبة 45% التي ترتيبها العاشر وهذه نتيجة سلبية. في العبارة السادسة (الجلوس الخاطئ يؤدي الى ببعض التشوهات القومية) بنسبة 95% التي جاء ترتيبها الخامس اخذت العبارة نتيجة ايجابية وتتفق هذه العبارة من نتيجة انتصار خميس كرنوف ترقاي 2018م (ان الجلوس الخاطئ وحمل الحقائق بالطريقة الغير صحيحة يؤدي التشوهات القومية). العبارة السابعة (تؤدي بعض الاصابات في الاطراف الى الاصابة ببعض التشوهات القومية) بنسبة 90% التي جاء ترتيبها السابع كانت النتيجة ايجابية وتتفق مع رأي الدارس (ان

الإصابات في أحد الأطراف تجعل الطالب يتخذ وضعاً معيناً في الجسم مما يؤدي الى الإصابة ببعض التشوهات القوامية). العبارة الثامنة (تؤدي حالات ضعف البصر والسمع الى الإصابة ببعض التشوهات القوامية) بنسبة 60% التي جاء ترتيبها التاسع اخذت العبارة نتيجة إيجابية وتتفق هذه العبارة مع حياة عياد وصفاء صفاء الدين (يضطر الفرد الى اتخاذ وضع معين ليخف العبء الملقى على العين اثناء القراءة أو الكتابة أو على الاذنيين اثناء السمع كما ان ضعف الصحة العامة يجعل الانسان يتخذ أوضاع خاطئة). العبارة التاسعة (تقليد الطلاب لبعض الحركات الوافده من الثقافات الاجنبية يؤدي الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية) بنسبة 80% التي جاء ترتيبها الثامن اخذت العبارة نتيجة إيجابية وتتفق مع راي الدارس ان الحركات الوافده من الثقافات الأجنبية لا تتناسب مع طلاب هذه المرحلة. وفي العبارة العاشرة (يؤدي التدريب الخاطئ الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية) بنسبة 95% التي ترتيبها السادس كانت العبارة إيجابية وتتفق هذه العبارة مع محمد حسانين 2003م (توجد كثير من الأدوات والأجهزة الغير مناسبة للفرد وهي أحد المسببات الكبرى في حدوث التشوهات القوامية).

وهذه النتيجة تجيب على التساؤل الثاني: بان أسباب التشوهات القوامية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم هي:-

- التغذية غير المتوازنة تؤدي الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية مثل السمنة او النحافة الزائده .
- تؤدي الوراثة الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية مثل اصطكاك الركبتين وتفلطح القدمين .
- العادات الخاطئة من الاسباب التي تؤدي الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية .
- حمل الحقائق المدرسية الثقيلة تؤدي الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية .
- الجلوس الخاطئ يؤدي الى بعض التشوهات القوامية .

- يؤدي التدريب الخاطئ الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية.
- تؤدي بعض الاصابات في الاطراف الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية.
- تقليد الطلاب لبعض الحركات الوافدة من الثقافات الأجنبية يؤدي الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية.
- تؤدي حالات ضعف البصر والسمع الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية.

## الفصل الخامس

### النتائج والتوصيات والمقترحات وملخص الدراسة

تستعرض الدراسة في هذا الفصل ما توصلت اليه الدراسة من نتائج ومن استنتاجات ثم

تقدم بعض التوصيات وتختتم بملخص الدراسة.

#### 5-1 اهم النتائج:-

1- التشوهات القوامية الاكثر شيوعا لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم هي:-

- سقوط أحد الكتفين للجانب.

- المشي على أطراف الاصابع.

- اصطكاك الركبتين.

- سقوط أحد العنق للأمام او أحد الجانبين.

- المشي مع فتح الرجلين للخارج.

- التقعر القطني.

- تحذب الظهر.

2-أسباب التشوهات القوامية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم هي: -

- التغذية غير المتوازنة تؤدي الى السمنة او النحافة الزائدة.

- تؤدي الوراثة الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية مثل اصطكاك الركبتين وتفلطح القدمين.

- العادات الخاطئة.

- حمل الحقائب المدرسية الثقيلة.

- الجلوس الخاطيء.

- التدريب الخاطئ.
- تؤدي بعض الاصابات في الاطراف الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية.
- تقليد الطلاب لبعض الحركات الوافده من الثقافات الاجنبيه يؤدي الى الاصابة ببعض التشوهات القوامية.
- حالات ضعف البصر والسمع.

## 2-5 التوصيات:

- 1- الاهتمام بالتغذية السليمة المتوازنة.
- 2- عدم المشي مع فتح الرجلين للخارج.
- 3- عدم تقليد الطلاب لبعض الحركات الوافده من الثقافات الأجنبية التي لا تتماشى مع تقاليد المجتمع.
- 4- التدريب بالطريقة العلمية الصحيحة يؤدي الى المحافظة على القوام السليم.
- 5- الاهتمام بالعادات الصحية المناسبة والتعويض بالتمارين الرياضية لتعويض الخلل الحاصل في الجسم وزيادة الثقافة الصحية للطلاب.
- 6- ضرورة اجراء لمزيد من البحوث العلمية في هذا المجال.

## 3-5 المقترحات :

1. تقويم وتحليل الطرق الحديثة للكشف عن الانحرافات القوامية.

## 4-5 ملخص الدراسة:

جاءت هذه الدراسة واشتملت على خمسة فصول بالإضافة الى المراجع والملاحق، تناول الفصل الأول اساسيات الدراسة والذي اشتمل على المقدمة ومشكلة الدراسة وتم فيها بيان أهمية

الدراسة وأهدافها والتساؤلات التي تجيب عنها واهم المصطلحات التي استخدمها الدارس في دراسته أسباب التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بالمدارس الثانوية بمحلية الخرطوم.

سعت الدراسة لتحقيق أهدافها من خلال التساؤلات الآتية: ماهي التشوهات والانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طالب المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم؟ وماهي أسباب التشوهات والانحرافات القوامية لدى طالب المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم؟

تناول الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات المرتبطة والمشابهة وقام لدارس بالتعقيب عليها. تناول الفصل الثالث منهجية الدراسة واجرائتها وقد استخدم الدارس في هذه الدراسة المنهج الوصفي وتوضيح مجتمع العينة المستخدمة وفي هذا الفصل كيفية اعداد هذه الدراسة (الاستبانة) وقام الدارس في تصميمها معتمد في ذلك على - الدراسات المرتبطة والمشابهة في نفس المجال خبرة الدارس وخبرات أخرى وقد تكونت الاستبانة من (20) عشرين عبارة مقسمة على محورين محور التشوهات القوامية ومحور أسباب التشوهات القوامية ويقابل كل محور من المحاور السابقة مفتاح بدائل للإيجابيات الثلاثي التي تحمل العبارات التالية (أوافق ، محايد ، لا أوافق).

ووضح الدارس بعد ذلك إجراءات صدق وثبات الأداة بعرضها في صورتها الأولية على عدد من المحكمين من ذوي الخبرة والمعرفة في مجالات البحث العلمي وبحساب معاملات الارتباط والتجانس الداخلي بين عباراتها ومحاورها وبحساب معامل الثبات وبين الدارس كيفية تطبيق الاستبانة ميدانياً وحدد الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات.

واما في الفصل الرابع تناول عرض وتحليل نتائج الدراسة متناولاً الإجابات على اسئلته ومناقشة نتائجه وربطها بنتائج الدراسات.

كذلك في الفصل الخامس لهذه الدراسة فقد قام الدارس بتلخيص الدراسة وعرض اهم الاستنتاجات وأبرز التوصيات.

## المصادر والمراجع

أولاً: القرآن الكريم

ثانياً: المراجع

- 1- اسامة رياض 1999م العلاج الطبيعي وتأهيل الرياضي دار الفكر العربي القاهرة.
- 2- امين نور الخولي محمود عبد الفتاح عنان دار الفكر العربي القاهرة.
- 3- ايهاب محمد عماد الدين إبراهيم ب.ت الانحرافات القوامية الشائعة، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- 4- حياة روفائيل وصفاء الخربوطي ب.ت اللياقة القوامية التديك الرياضي دار المعارف الإسكندرية.
- 5- حياة عيادة وصفاء صفاء الدين الدين الاخربوطي اللياقة القوامية دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- 6- صالح بشير سعيد 2011م القوام وسبل المحافظه عليه دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر الإسكندرية.
- 7- عادل علي حسن 1995م الرياضة والصحة المعارف الاسكندرية.
- 8- عباس عبد الفتاح الرملي ب.ت تربية القوام دار الفكر العربي.
- 9- عماد حسن عياد 2012م الصحة العامة والياقة البدنيه دار أمجد للنشر والتوزيع.
- 10- عنايات محمد احمد فرح ب.ت التربية البدنية.
- 11- محمد الحمامي وامين الخولي 1992م برنامج التربية الرياضي دار الفكر العربي القاهرة.
- 12- محمد السيد شطا وحياة عياد التشوهات القوامية والتديك الرياضي ط 3 مكتبة الانجلو المصرية القاهرة .

13- محمد صبحي حسانين ومحمد عبد السلام راغب 1995م القوام السليم للجميع دار الفكر العربي القاهرة.

14- محمد صبحي حسانين 1995م التقويم والقياس في التربية الرياضية دار الفكر العربي القاهرة.

15- محمد صبحي حسانين 2003م القياس والتقويم دار الفكر العربي القاهرة.

16- محمد عبد السلام راغب 1995م القوام السليم للجميع دار الفكر العربي القاهرة.

17- نبيل عبد الوهاب 2001م القياس والتقويم واستخدامه في مجال التدريس دار وائل للنشر.

### ثالثاً: الرسائل العلمية

1- انتصار خميس كرنوف ترقاي 2018 التشوهات والانحرافات القوامية الشائعة لدي

تلميذات مرحلة الاساس بمحلية شرق النيل الحلقة الثالثة انموذجا دراسة ماجستير

منشورة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية البدنية والرياضة السودان الخرطوم.

2- محمد عبد السلام عاجب (. 1422-2002) تقويم دور مدرس التربية الرياضية في

تحسين القوام لطلاب مرحلة الثانوي بولاية الخرطوم دراسة ماجستير منشورة جامعة

السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية البدنية والرياضة السودان الخرطوم.

3- محمد عبد السلام عاجب محمد 2007 التشوهات القوامية الشائعة لدي تلاميذ مرحلة

الاساس بولاية الخرطوم دراسة دكتوراه منشورة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية

البدنية والرياضة السودان الخرطوم.

4- نجلاء محمد عمر احمد 2017 اسباب التشوهات القوامية لدي بعض طالبات المرحلة

الثانوية بمحلية ام درمان دراسة ماجستير منشورة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية البدنية والرياضة السودان الخرطوم.

ملحق رقم (1)

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

قسم التربية البدنية المدرسية

السيد / ..... المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

### الموضوع / إستبانة

يقوم الدارس بإعداد رسالة لنيل درجة الماجستير بالمقررات في التربية البدنية والرياضة بعنوان: أسباب التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً من وجهة نظر معلمي التربية البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم.

ألرجاء تعبئة الإستبانة علماً بأنه سوف يتم إستخدامها لأغراض البحث العلمي فقط وستعامل بسرية تامة.

شاكراً لكم حسن التعاون،،،

الدارس

محمد مساعد حسن ادم

## الاستبانة في صورتها الاولية

المحور الأول: التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية

الاهمية		الوضوح		الارتباط		العبارات
غير مهمة	مهمة	واضحة	غير واضحة	مرتبطة	غير مرتبطة	
						1. تحذب الظهر من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية
						2. اصطكاك الركبتين من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية
						3. سقوط احد الكتفين للجانب من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية
						4. سقوط العنق للأمام أو أحد الجانبين من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية
						5. التقعر القطني من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية
						6. تقوس الساقين من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية
						7. تقوس المرفقين من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية
						8. تفلطح القدمين من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية
						9. المشي على اطراف الأصابع من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية
						10. المشي مع فتح الرجلين للخارج من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية

ما هو رأيك في مسمى المحور المقترح وعباراته؟ .....

الحذف أو التعديل أو اقتراح ما ترونه مناسباً : .....

## المحور الثاني: أسباب التشوهات القوامية لدى طلاب المرحلة الثانوية

الاهمية		الوضوح		الارتباط		العبارات
غير مهمة	مهمة	غير واضحة	واضحة	غير مرتبطة	مرتبطة	
						1. تؤدي الوراثة الى الإصابة ببعض التشوهات القوامية مثل اصطكاك الركبتين وتفلطح القدمين
						2. العادات الخاطئة من الأسباب التي تؤدي الى الإصابة ببعض التشوهات القوامية
						3. التغذية الغير متوازنة تؤدي الى الإصابة ببعض التشوهات القوامية مثل السمنة أو النحافة الزائدة
						4. حمل الحقائب المدرسية الثقيلة تؤدي الى الإصابة ببعض التشوهات القوامية
						5. تؤثر الحالة النفسية (الحزن والإكتئاب) الى الإصابة ببعض التشوهات القوامية
						6. الجلوس الخاطئ يؤدي الى الإصابة ببعض التشوهات القوامية
						7. تؤدي بعض الإصابات في الأطراف الى الإصابة ببعض التشوهات القوامية
						8. تؤدي حالات ضعف البصر والسمع الى الإصابة ببعض التشوهات القوامية
						9. تقليد الطلاب لبعض الحركات الوافدة من الثقافات الأجنبية يؤدي الى الإصابة ببعض التشوهات القوامية
						10. يؤدي التدريب الخاطئ الى الإصابة ببعض التشوهات القوامية

ما هو رأيك في مسمى المحور المقترح وعباراته؟ .....

الحذف أو التعديل أو اقتراح ما ترونه مناسباً : .....

## ملحق رقم (2)

### قائمة اسماء الخبراء والمحكمين

الرقم	الاسم	الدرجة العلمية	الجنسية	الجامعة
1.	د. الطيب حاج إبراهيم	أستاذ مشارك	سوداني	السودان للعلوم والتكنولوجيا
2.	د. صلاح جابر فرين أميل	أستاذ مساعد	سوداني	السودان للعلوم والتكنولوجيا
3.	د. عبد الحفيظ عبد المكرم	أستاذ مساعد	سوداني	السودان للعلوم والتكنولوجيا
4.	د. مضوي محمد مضوي	أستاذ مساعد	سوداني	السودان للعلوم والتكنولوجيا
5.	د. حاكم يوسف الضوء	أستاذ مساعد	سوداني	السودان للعلوم والتكنولوجيا
6.	د. حامد السيد	أستاذ مشارك	سوداني	السودان للعلوم والتكنولوجيا
7.	د. مصطفى كرم الله	أستاذ مساعد	سوداني	السودان للعلوم والتكنولوجيا
8.	د. سليمان فيصل سليمان	أستاذ مساعد	سوداني	السودان للعلوم والتكنولوجيا

بسم الله الرحمن الرحيم

### ملحق رقم (3)

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

قسم التربية البدنية المدرسية

السيد / ..... المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

### الموضوع / إستبانة

يقوم الدارس بإعداد رسالة لنيل درجة الماجستير بالمقررات في التربية البدنية والرياضة بعنوان: أسباب التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً من وجهة نظر معلمي التربية البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم.

ألرجاء تعبئة الإستبانة علماً بأنه سوف يتم إستخدامها لأغراض البحث العلمي فقط وستعامل بسرية تامة.

شاكراً لكم حسن التعاون،،،

الدارس

محمد مساعد حسن ادم

## الاستبانة في صورتها النهائية

المحور الأول : التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية

لا أوافق	لا أدري	اوافق	العبــــــــــــــــارات
			11.تحدب الظهر من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية
			12.اصطكاك الركبتين من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية
			13.سقوط احد الكتفين للجانب من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية
			14.سقوط العنق للأمام أو أحد الجانبين من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية
			15.التقعر القطني من التشوهات القوامية لدى طلاب المرحلة الثانوية
			16.تقوس الساقين من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية
			17.تقوس المرفقين من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية
			18.تفلطح القدمين من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية
			19.المشي على اطراف الأصابع من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية
			20.المشي مع فتح الرجلين للخارج من التشوهات القوامية الأكثر شيوعاً لدى طلاب المرحلة الثانوية

## المحور الثاني : أسباب التشوهات القوامية لدى طلاب المرحلة الثانوية

لا أوافق	لا أدرى	أوافق	العبـارات
			11.تؤدي الوراثة الى الإصابة ببعض التشوهات القوامية مثل اصطكاك الركبتين وتفلطح القدمين
			12.العادات الخاطئة من الأسباب التي تؤدي الى الإصابة ببعض التشوهات القوامية
			13.التغذية الغير متوازنة تؤدي الى الإصابة ببعض التشوهات القوامية مثل السمنة أو النحافة الزائدة
			14.حمل الحقائب المدرسية الثقيلة تؤدي الى الإصابة ببعض التشوهات القوامية
			15.تؤثر الحالة النفسية (الحزن والإكتئاب) الى الإصابة ببعض التشوهات القوامية
			16.الجلوس الخاطئ يؤدي الى الإصابة ببعض التشوهات القوامية
			17.تؤدي بعض الإصابات في الأطراف الى الإصابة ببعض التشوهات القوامية
			18.تؤدي حالات ضعف البصر والسمع الى الإصابة ببعض التشوهات القوامية
			19.تقليد الطلاب لبعض الحركات الوافدة من الثقافات الأجنبية يؤدي الى الإصابة ببعض التشوهات القوامية
			20. يؤدي التدريب الخاطئ الى الإصابة ببعض التشوهات القوامية