



مجلة سوهاج لعلوم وفنون
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج
كلية التربية الرياضية

أثر برنامج نشاط تكميلي في التربية الرياضية على تصحيح بعض الانحرافات القوامية ومستوى بعض القدرات البدنية المرتبطة بها لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

د. / مهارشوان عبدالله

أ.م.د. / ممدوح محمد السيد محمد

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد الحادي عشر - يوليو ٢٠٢٣م (الجزء الثالث)
الترقيم الدولي: (٢٦٨٢-٣٧٤٨) print (ISSN ٢٦٨٢-٣٨٣٧) online

أثر برنامج نشاط تكميلي في التربية الرياضية على تصحيح بعض الانحرافات القوامية ومستوى بعض القدرات البدنية
المرتبطة بها لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية
أ.م.د./ ممدوح محمد السيد محمد
د./ مها رشوان عبدالله

أثر برنامج نشاط تكميلي في التربية الرياضية على تصحيح بعض الانحرافات القوامية ومستوى بعض القدرات البدنية المرتبطة بها لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

(*) أ.م.د/ممدوح محمد السيد محمد

(**) د.د./مها رشوان عبد الله عبد الله

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد التربية الرياضية أحد جوانب النظام التربوي والتي تهدف إلى تحقيق التطوير والتنمية للمتعلم على مستوى شخصيته بكل أبعادها ومكوناتها، وذلك من خلال ممارسة موجهة ومنظمة لأنشطتها المختلفة، وتستمد التربية الرياضية أهدافها من أهداف التربية العامة التي تنبثق عن فلسفة الدولة وتوجهاتها، كما تهدف مناهجها في مختلف المراحل التعليمية إلى تحقيق القدر الأكبر من أهداف التربية العامة بما يناسب خصائص وسمات كل مرحلة عمرية.

ويعد النشاط المدرسي عنصراً رئيساً من عناصر المنهج الذي يتحقق من خلاله النمو البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي للتلميذ، ويساعد في تكوين عادات ومهارات وقيم وأساليب تفكير ضرورية لمواصلة التعليم والمشاركة في التنمية الشاملة.

وفي هذا الصدد يرى هاني الدسوقي إبراهيم ، ممدوح محمد السيد (٢٠٢١ م) أن البرامج التكميلية هي أنشطة مكملة للمنهج، تسهم في تحقيق أهدافه، ويخصص لها أوقات خارج المنهج، وأن الفلسفة التي تحكم البرامج التكميلية في التربية الرياضية هي فلسفة إنسانية في المقام الأول، تضع المتعلم ومستواه البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي هدفاً لها (٣٠ : ١٨٤ ، ١٨٥).

كما أن الاهتمام بالصحة وسلامة القوام يأتي في مقممة قائمة أهداف التربية الرياضية في مراحل التعليم العام، كما أن الاهتمام بالوقاية الصحية للتلاميذ والعناية بقوامهم وإكسابهم الثقافة الصحية والوعي القوامي يأتي أيضاً على رأس قائمة أهداف التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، فالقوام الجيد من علامات الصحة الجيدة، وهو ليس مقصوراً على شكل الجسم ومواصفات حدوده الخارجية فقط، وإنما هو - إضافة إلى ذلك - العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة، العظمية والعضلية والعصبية والحيوية وغيرها، وكلما تحسنت هذه العلاقة كان القوام سليماً وتحسنت ميكانيكية الجسم (٢١ : ٢٧).

وتتلخص أهداف البرامج التكميلية في توفير ظروف صحية لتحسين حالة المتعلمين، والمساعدة في توفير فرص تعلم لهؤلاء التلاميذ من خلال أنشطة ترويحوية ورياضية مناسبة، وتحسين اللياقة البدنية بتنمية الحد الأقصى المتاح للأجهزة العضوية ، وإكساب التلاميذ المعرفة الرياضية والترفيهية وتقدير الرياضة والترفيه فضلاً عن تحقيق أهداف التربية الرياضية المتمثلة في اكساب الصحة العامة والقوام السليم وتنمية بعض الصفات البدنية (٣٠ : ٨٥).

* أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج.

** مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج.

إن القوام السليم أصبح مطلباً ضرورياً لحياة الإنسان ، ولقد أثر استخدام الوسائل التقذية الحديثة سلباً على الصحة العامة ، فلقد كانت نتيجة أن الإنسان أصبح أكثر عرضة للإصابة بالانحرافات القوامية، إن القوام له علاقة إيجابية بالعديد من المجالات الحيوية للإنسان، منها: الصحة ، والشخصية السوية، والنواحي النفسية، وممارسة الحركات اليومية الاعتيادية بنجاح، والتفوق، والإستمتاع بالممارسة الرياضية والترفيهية، لذلك فهو أحد مقومات الحياة السعيدة للإنسان (٢١ : ٥).

ونظراً لما تتميز به خصائص المرحلة العمرية من (٦ - ٩) سنوات من نمواً سريعاً في الجانب الحركي ، لذلك يمكن أن يكتسب التلميذ نتيجة تحركاته السريعة والمفاجئة أوضاعاً قوامية غير سليمة تكاد تصبح ثابتة إذا لم يُولى لها اهتمام سريع لتصحيحها، لذلك يجب إخضاع التلميذ في هذه المرحلة للمتابعة المستمرة وإجراء القياسات الموضوعية باستخدام أحدث الأجهزة العلمية التي تعتبر المدخل الصحيح لمعرفة ما إذا كان التلميذ يعاني من انحرافات قوامية أم لا، ولن يتأتى ذلك إلا من خلال المدرسة بإعتبارها بيت التلميذ الثاني الذي يقضي فيه أعواماً متتالية ينمو فيها جسمه وتتكون لديه العادات القوامية التي تلازمه طوال حياته (٢٦ : ١٠٧).

وتتغير بيئة التلميذ ويتغير نمط حياته في المدرسة، فبدلاً من حريته الكاملة في الحركة أصبح مضطراً إلى الجلوس لساعات عديدة في وضع معين يستلزم توتراً مرهقاً في العضلات، كما أن المقاعد المدرسية وحجرات الدراسة والمبنى المدرسي والإضاءة والتهوية والمرافق لها تأثيرها الكبير على نمو التلميذ وإصابته بالكثير من الانحرافات القوامية، ولذلك يحتاج التلميذ إلى توفير كافة الظروف الصحية له لتضمن سلامته.

وفي هذا الصدد يُشير عباس الرملي وآخرون (١٩٨١م) إلى أن التشوهات القوامية التي تحدث في المراحل المبكرة من العمر تستمر في زيادتها وثباتها مع تقدم العمر إن لم تُكشَف وتُعالج. الأمر الذي يتطلب العناية بقوام التلاميذ في السنوات المبكرة من عمرهم والعمل على وقايتهم بإكسابهم العادات القوامية الصحيحة، وتزويدهم بالنواحي المعرفية المتعلقة بسلامة قوامهم (١٤ : ٦٦).

ويذكر كل من أسامة كامل راتب، أمين الخولي، جمال التابعي (١٩٩٤م) أن القوام الجيد يُعتبر من العوامل المساعدة على الحركة السليمة وتنمية المهارات الحركية للطفل عن طريق تيسير أداء المهارات دون وجود تشوهات قوامية تحد من الحركة ، وفي نفس الوقت تسهم البرامج التكميلية في تنمية القوام الجيد والتغلب على المشاكل القوامية للأطفال، وذلك لأن فترة الطفولة هي الفترة الرئيسية لظهور الانحرافات القوامية (٢ : ٢٢١).

وتعتبر المدارس من أهم المؤسسات الاجتماعية ذات التأثير الإيجابي والتي يقع على عاتقها المسؤولية نحو فئة كبيرة من أفراد المجتمع حيث تتعاون مع الأسرة في تربية الطفل، لأن الأسرة لا تستطيع أحياناً أن تقوم بعملية التربية وحدها نظراً لانتشار الأمية بين الوالدين وضعف المستوى الثقافي والصحي

لديهم ،ومن هنا يقع على عائق المدرسة تنمية الفرد ونقل الثقافة من جيل لآخر بما فيها من الجوانب والخدمات الصحية المختلفة (١٠ : ٣).

ونظراً لأهمية القوام لأفراد المجتمع بصفة عامة و للمرحلة العمرية من (٩ - ١٢) سنة بصفة خاصة فقد أجريت العديد من الدراسات التي تناولت قوام النشء بالدراسة مثل دراسة كل من: (١٨)(٢٩)(١١)(٢٠)(٩)(١٧)(٢٧)(٣١)(٣٢) وقد أشارت نتائج هذه الدراسات إلى ارتفاع نسبة الإصابة بالانحرافات القوامية بين التلاميذ ، كما أوضحت نتائجها أن هذه الانحرافات تزداد كلما زاد السن ، وينتج عنها انحرافات أخرى مصاحبة قد يصعب علاجها في مراحل متقدمة.

كما تؤكد نتائج هذه الدراسات على الخطورة التي يتعرض لها قوام التلاميذ نتيجة الأوضاع القوامية الخاطئة، كما توصي بالاهتمام بكافة النواحي الصحية للتلاميذ وإتخاذ التدابير اللازمة للمحافظة على سلامة قوامهم ووقايتهم من التشوهات القوامية التي قد يتعرضون لها، الأمر الذي يتطلب العمل على نشر الوعي القوامي وإستحداث برامج مكملة للمنهج تحقق أهدافه الوقائية الخاصة بسلامة القوام.

وقد لاحظ الباحثان من خلال الإشراف على مجموعات التربية العملية لبعض المدارس الإبتدائية بمدينة سوهاج انتشار بعض مظاهر الانحرافات القوامية لدى تلاميذ تلك المدارس، وتم عمل دراسة إستطلاعية على مجموعة من التلاميذ الذين تم اختيارهم عشوائياً باستخدام جهاز شاشة القوام فتبين إصابة ٣٠٪ منهم بنوع أو أكثر من أنواع الانحرافات القوامية.

وبتحليل محتوى مقررات التربية الرياضية للصفوف العليا لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي تبين أن إكتساب القوام الجيد وتنمية الوعي القوامي جاءت كهدف عام للتربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، حيث يشير "أسامة مصطفى رياض، عصام جمال أبو النجا" (٢٠١٦) أنه يجب المحافظة على القوام للوقاية من الأمراض المرتبطة بأجهزة الجسم والتي تنتج عن العيوب والانحرافات القوامية التي تؤثر سلباً على ميكانيكية الجسم وحسن أدائه لمهامه اليومية (٤ : ١٠٣).

ومن خلال ما سبق تتحدد مشكلة البحث الحالي في إرتفاع نسبة الإصابة بالتشوهات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وإفتقار برامج التربية الرياضية المدرسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية (الصفوف العليا) -سواءً في أهدافها أو محتواها - إلى برامج أنشطة تكميلية للحد من الانحرافات القوامية لتلاميذ من سن (١٢ - ٩ سنة)، وهذا ما دعا الباحثان للقيام بهذه الدراسة للتعرف على أثر برنامج نشاط تكميلي في ضوء أهداف التربية الرياضية وإبراز دوره في الحد من بعض الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية.

أهمية البحث :

أولاً : الأهمية العلمية

- قد يساعد البحث الحالي في بناء برامج مماثلة لتحقيق أهداف التربية الرياضية المدرسية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

١. تقديم برنامج نشاط تكميلي في التربية الرياضية قد يساهم في الحد من الانحرافات القوامية للتلاميذ من سن (٩ - ١٢) سنوات.
٢. تقديم نموذج تطبيقي لكيفية إستغلال الأنشطة التكميلية في تحقيق أهداف التربية الرياضية المتعلقة بصحة وسلامة القوام.
٣. قد يساعد هذا البحث معلمي التربية الرياضية في الاهتمام بالأنشطة المكملية لمناهج التربية الرياضية لتحقيق الأهداف المتعلقة بالصحة العامة.

هدف البحث:

- يهدف البحث الحالي إلى إعداد برنامج نشاط تكميلي في التربية الرياضية والتعرف على أثره على:
١. تصحيح بعض الانحرافات القوامية (سقوط الرأس للأمام، استدارة الكتفين) للعينة قيد البحث.
 ٢. مستوى القدرات البدنية (القوة العضلية - المرونة) للعضلات العاملة وحركة الأجزاء التي بها انحراف قوامي للعينة قيد البحث.

فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الانحرافات القوامية (سقوط الرقبة للأمام، استدارة الظهر) لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية (القوة العضلية، المرونة) لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

الانحراف القوامي: (postural Deviation)

هو تغيير في شكل عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه وانحرافه عن الوضع المسلم به تشريحياً مما ينتج عنه تغيراً في علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء الأخرى (٢١ : ١٤٩).

برنامج النشاط التكميلي المقترح

هو مجموعة من الأنشطة الترويحية والتمرينات التأهيلية التي تم تخطيطها وتنظيمها بهدف تحسين بعض الانحرافات القوامية وتنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بها لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

- استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة (باستخدام القياسين القبلي والبعدي) لملاءمته وطبيعة البحث.

مجتمع البحث :

- تمثل مجتمع البحث في تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدرسة باحثة البادية الإبتدائية خلال العام الدراسي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ م.

عينة البحث :

- تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ الصفوف العليا من المرحلة الإبتدائية ، ممن طبق عليهم مقياس الانحرافات القوامية (برنامج ABECS) لتحديد درجة الانحراف وتبين إصابتهم بانحراف سقوط الرأس مع استدارة الكتفين ، وعدددهم (٢٠ تلميذ) (مجموعة البحث التجريبية).

إعتدالية توزيع العينة :

قام الباحثان بإجراء التجانس لمجموعة البحث التجريبية في المتغيرات الأساسية المستخدمة قيد البحث وهي:

١. متغيرات أنثروبومترية وهي (العمر الزمني - الطول - الوزن - مؤشر كتلة الجسم).
٢. المتغيرات البدنية.
٣. متغيرات قياس الزوايا.

وقد قام الباحثان بإجراء التجانس بين أفراد العينة للتأكد من أنها موزعة توزيعاً إعتدالياً من

خلال حساب معاملي الالتواء والتفلطح، وهذا ما يوضحه جدول (١) في ضوء المتغيرات الآتية:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث (ن=٢٠)

الدالة	عينة البحث					وحدة القياس	المتغيرات		م
	معامل التفلطح	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي				
دل	٠.٦٣-	٠.٢٠	١٠.٠٠	٠.٨٧	١٠.١٥	سنة	السن		معدلات التمر
دل	٠.١٧	٠.٤٨	١٣٧.٥٠	٣.٣٤	١٣٧.٣٥	سم	الطول		
دل	٠.٧٨-	٠.١٥-	٣٦.٥٠	٣.٨٩	٣٥.٩٥	كجم	الوزن		
دل	٠.٦١-	٠.٣٥	١٨.٤٥	١.٩٨	١٩.٠٤	كجم	مؤشر كتلة الجسم		
دل	١.٠٧-	٠.١٦-	٦.٢٣	٠.٢٢	٦.٢٤	كجم	أماماً	قوة العضلات	المتغيرات البدنية
دل	٠.٢٩-	٠.٨٥-	٥.٨٥	٠.٣٢	٥.٧٣	كجم	خلفاً	سقوط الرأس للأمام العملية على ثني الرقبة (للأمام)	

أثر برنامج نشاط تكميلي في التربية الرياضية على تصحيح بعض الانحرافات القوامية ومستوى بعض القدرات البدنية المرتبطة بها لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

د. /مهارة شوان عبدالله

أ.م.د. /ممدوح محمد السيد محمد

		والخلف)							
دل	٠.٣٩-	٠.٠٠٣-	٧.١١	٠.١٢	٧.٠٩	كجم	يميناً	قوة العضلات العاملة على ميل الرأس (يميناً ويساراً)	لستدارة الكتفين
دل	٠.٩٩-	٠.٢٤-	٥.٣٧	٠.١٥	٥.٣٤	كجم	يساراً		
دل	٠.٣٧-	٠.٤٣	١٦.٠٠	٣.٢٨	١٦.٣٥	كجم	قوة عضلات الصدر العظمي		
دل	١.٢٢-	٠.١٤-	٩.٥٠	١.٧٥	٩.٧٠	كجم	قوة العضلة الدالية		
دل	١.٠٠-	٠.٢٦	٩.٠٠	١.٨٢	٩.٥٠	كجم	قوة عضلات الظهر العظمي		
دل	٠.٣٢-	٠.٤٤-	٢١.٠٠	١.٠٠٥	٢١.٢٠	درجة	أمامي	لستدارة الكتفين	متغيرات قياس الزوايا
دل	٠.٠٣-	٠.٤٥-	٢٥.٥٠	١.٦٨	٢٥.٣٠	درجة	خفي		
دل	٠.١٨-	٠.٠٧	٣٥.٥٠	٣.٠٤	٣٥.٣٥	سم	أمامي	الزوية الصدرية للكتفين	

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ٠.٥١ ضعف الخطأ المعياري للتفطوح = ٠.٩٩

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٨٥ : ٠.٤٨) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطوح ما بين (-١.٢٢ : ٠.١٧) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطوح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في (معدلات النمو - المتغيرات البدنية - متغيرات قياس الزوايا) للعينة قيد البحث.

أدوات جمع البيانات:

تحقيقاً لأهداف البحث تم استخدام أدوات جمع البيانات التالية:

أ - تحليل المحتوى:

- قام الباحثان بالاطلاع على بعض المراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث مثل (٢٣) (٢٤) (٢٥) (١٣) (١٦) بهدف:
 ١. تحديد أنسب الاختبارات لقياس المتغيرات البدنية قيد البحث.
 ٢. تحديد أنسب الأجهزة لقياس زوايا الانحرافات القوامية قيد البحث.
 ٣. بناء برنامج النشاط التكميلي في التربية الرياضية (المقترح).

ب - استمارات استطلاع آراء السادة الخبراء:

- استخدم الباحثان استمارات استطلاع رأي الخبراء وعددهم (٧) بهدف:
 ١. التعرف على أنسب الاختبارات لقياس المتغيرات البدنية قيد البحث.
 ٢. التعرف على أهداف ومحتوى وزمن برنامج النشاط التكميلي المقترح.

ت - الاختبارات البدنية وقياسات زوايا الانحراف :

قام الباحثان بالاطلاع على الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة مثل (٣)(٦)(١٣)(١٦) وذلك لتحديد:

١. أنسب طرق القياس لتحديد درجة زوايا انحراف سقوط الرأس واستدارة الكتفين وذلك من خلال تحليل المحتوى لما أمكن التوصل إليه من مراجع علمية ودراسات مرتبطة بموضوع البحث الحالي مثل (٧) (٩)(١٢)(٢٤)(٣٠)، وقد توصل الباحثان أن أنسب طرق القياس لزوايا الانحراف لانحرافي سقوط الرأس واستدارة الكتفين هو:
 - انحراف سقوط الرأس للأمام (قياس المسافة بين منتصف الجمجمة والفقرة العجزية الأولى).
 - انحراف استدارة الكتفين (قياس المسافة بين اللقمة الخارجية للرأس المدور لعظام لوح الكتف).
٢. الاختبارات لقياس المتغيرات البدنية والمناسبة للمرحلة العمرية من (١٢-٩) سنة وتم حساب النسبة المئوية لهذه الآراء وهذا ما يوضحه جدول (٢).

جدول (٢)

أنسب الاختبارات البدنية لقياس قوة العضلات العاملة على الرقبة والكتفين حسب آراء السادة الخبراء
 $n=7$

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	التكرار	النسبة المئوية
قوة عضلات أسفل الظهر	كجم	٨	٣٠٪
قوة العضلات العاملة على ميل الرأس (يميناً ويساراً)	كجم	٨	٩٠٪
قوة العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية	كجم	٨	١٠٪
قوة العضلة الدالية	كجم	٨	٥٠٪
قوة العضلات العاملة على ثني الرقبة (للأمام والخلف)	كجم	٨	٩٥٪
قوة عضلات الصدر العظمي	كجم	٨	٩٠٪
قوة العضلة ذات الرأسين العضدية	كجم	٨	٧٠٪
قوة عضلات البطن المستقيمة	كجم	٨	٥٪
قوة عضلات الظهر العظمي	كجم	٨	٨٠٪
قوة عضلات الساعد	كجم	٨	٥٪
قوة عضلات البطن المستقيمة	كجم	٨	١٠٪

يتضح من جدول (٢) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء قد تراوحت ما بين (٥% - ٩٠%) وقد ارتضى الباحثان اختيار الاختبارات التي حصلت على ٧٠% فأكثر، وبذلك فقد تم اختيار اختبار قوة العضلات العاملة على ثني الرقبة (للأمام والخلف)، واختبار قوة العضلات العاملة على ميل الرأس (يميناً ويساراً) لقياس درجة التحسن في انحراف سقوط الرأس للأمام، واختبار قوة عضلات الظهر العظمي و اختبار قوة العضلة ذات الرأسين العضدية، واختبار قوة عضلات الصدر العظمي.

ث- الأجهزة

١. ميزان طبي إلكتروني لقياس الوزن (بالكيلو جرام).
٢. جهاز ريستاميتير لقياس الطول (بالسنتمتر).
٣. جهاز ديناموميتر لقياس قوة العضلات العاملة على حركة الأعضاء التي بها انحرافات قوامية.
٤. (برنامج ABECS) لتحديد درجة الانحراف القوامي في الدراسة الإستطلاعية لتحديد عينة البحث الأساسية.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية ومتغيرات قياس الزوايا قيد البحث :

قام الباحثان بإجراء المعاملات العلمية (صدق وثبات) للاختبارات البدنية ومتغيرات قياس الزوايا وذلك للوقوف على صدق وثبات محتوى الاختبارات ومدى صلاحيتها.
أولاً: صدق التمايز:

لحساب صدق الاختبارات قام الباحثان بحساب صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية ومتغيرات قياس الزوايا على مجموعتين، مميزة قوامها (١٠) تلاميذ من خارج عينة البحث وهم من التلاميذ الذين يتمتعون بقوام جيد ومن المتميزين في الأنشطة الرياضية بالمدرسة والذين حصلوا على درجات أقل في زوايا الانحراف، وغير مميزة قوامها (١٠) تلاميذ وهم من التلاميذ الذين حصلوا على درجات أكبر في زوايا الانحراف ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية للتأكد من صدق الاختبارات قيد البحث ويوضح ذلك جدول (٣).

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية ومتغيرات قياس الزوايا للعينة قيد البحث
(ن=١٠=٢ن=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	سقوط الرأس للأمام	كجم	٦.٨٥	٠.٤٠	٥.٩٠	٠.٥١	٤.٦٠	دال
	قوة العضلات العاملة على ثني الرقبة	كجم	٦.٣٧	٠.٣٥	٥.٦٣	٠.٤٣	٤.١٥	دال

								الرقبة (للأمام والخلف)	
دال	٤.٩٣	٠.٥٣	٦.٧٥	٠.٢٠	٧.٦٥	كجم	يميناً	قوة العضلات العامة	
دال	٩.١٢	٠.٢٥	٥.٢٨	٠.١٦	٦.١٦	كجم	يساراً	على ميل الرأس (يميناً ويساراً)	
دال	٣.٨٨	٢.٠٥	١٣.٧٠	٢.٨٢	١٨.٠٠	كجم		قوة عضلات الصدر العظمي	٢
دال	٥.٩٣	١.٥٠	٨.٦٠	٢.٠٠	١٣.٣٠	كجم		قوة العضلة الدالية	
دال	٦.٤٥	١.٥٦	٨.٧٠	١.٥٤	١٣.٢٠	كجم		قوة عضلات الظهر العظمي	
دال	٥.٤٦	١.٣٧	١٩.٩٠	١.٦٤	٢٣.٦٠	درجة		أمامي	٣
دال	٥.٠٢	٢.٤٨	٢٥.٨٠	١.٩٣	٢٠.٨٠	درجة		خلفي	
دال	٣.٢٢	٤.٥٤	٣٢.٠٠	٣.٩٠	٣٨.١٠	سم		أمامي	الزاوية الصدرية للكتفين

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من نتائج جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية ومتغيرات قياس الزوايا حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.٢٢ : ٩.١٢)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل على صدق الاختبارات، وأنها صالحة لقياس ما وضعت من أجله.

ثانياً : ثبات الاختبارات البدنية ومتغيرات قياس الزوايا:

للتأكد من ثبات الاختبارات البدنية ومتغيرات قياس الزوايا قيد البحث، تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق على نفس المجموعة المميزة التي سبق استخدامها في إيجاد الصدق، وبفارق زمني (٤) أيام للاختبارات قيد البحث، و جدول (٤) يوضح معاملات الارتباط للاختبارات البدنية ومتغيرات قياس الزوايا قيد البحث.

أثر برنامج نشاط تكميلي في التربية الرياضية على تصحيح بعض الانحرافات القوامية ومستوى بعض القدرات البدنية المرتبطة بها لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

د. /مهارةشوان عبدالله

أ.م.د. /ممدوح محمد السيد محمد

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية ومتغيرات قياس الزوايا قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة "ر" المحسوبة	الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	قوة العضلات العاملة	كجم	٦.٨٥	٠.٤٠	٦.٨٦	٠.٤١	٠.٩٩	دال
	على ثني الرقبة (للأمام والخلف)	كجم	٦.٣٧	٠.٣٥	٦.٣٨	٠.٣٤	٠.٩٧	دال
	قوة العضلات العاملة على ميل الرأس (يميناً ويساراً)	كجم	٧.٦٥	٠.٢٠	٧.٦٥	٠.١٩	٠.٩٨	دال
	قوة العضلات العاملة على ميل الرأس (يميناً ويساراً)	كجم	٦.١٦	٠.١٦	٦.١٧	٠.١٧	٠.٩٩	دال
٢	قوة عضلات الصدر العظمي	كجم	١٨.٠٠	٢.٨٢	١٨.١٠	٢.٨٠	٠.٩٩	دال
	قوة العضلة الدالية	كجم	١٣.٣٠	٢.٠٠	١٣.٥٠	١.٧٧	٠.٩٨	دال
	قوة عضلات الظهر العظمي	كجم	١٣.٢٠	١.٥٤	١٣.٤٠	١.٥٠	٠.٩٦	دال
٣	استدارة الكتفين	درجة	٢٣.٦٠	١.٦٤	٢٤.٠٠	١.٨٢	٠.٩٦	دال
	خلفي	درجة	٢٠.٨٠	١.٩٣	٢٠.٥٠	٢.٠٦	٠.٩٤	دال
	الزاوية الصدرية للكتفين	سم	٣٨.١٠	٣.٩٠	٣٨.٤٠	٣.٤٠	٠.٨٩	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٦٣

يتضح من الجدول السابق أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في المتغيرات البدنية ومتغيرات قياس الزوايا البحث مما يدل على ثبات الاختبارات، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٩ : ٠.٩٩) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

برنامج النشاط التكميلي المقترح:

أ- هدف البرنامج:

- "يهدف البرنامج المقترح إلى تصحيح بعض الانحرافات القوامية وإكساب التلاميذ بعض القدرات البدنية المرتبطة اللازمة لتحسين القوام للعينة قيد البحث"

ب- أسس بناء البرنامج:

١. أن يحتوي البرنامج على مجموعة من التمرينات التأهيلية للانحرافات القوامية قيد البحث.
٢. أن تتنوع الخبرات التعليمية داخل البرنامج بحيث تتضمن أنشطة ترويحوية وتمرينات تأهيلية وتمرينات بدنية.
٣. أن تتناسب الأنشطة والخبرات المتضمنة في البرنامج مع المرحلة السنوية لعينة البحث.
٤. أن يتضمن البرنامج أساليب تقويم تتبعية للوقوف على نقاط القوة وتعزيزها ونقاط الضعف وتصويبها في البرنامج المقترح لتحقيق مبدأ (المرونة في تطبيق البرنامج).

ت- توصيف البرنامج:

اشتمل البرنامج مرفق (٧) على (٣٦) وحدة تأهيلية ، الزمن (٣٠) دقيقة للوحدة التأهيلية، تم تطبيق التمرينات التأهيلية خلال (الفسحة المدرسية).

جدول (٥)

زمن الوحدات خلال مراحل البرنامج

المرحلة	عدد الأسابيع	إجمالي عدد الوحدات خلال المرحلة	عدد الوحدات في الأسبوع	زمن الوحدات خلال تلك المرحلة
الأولى	٢ أسبوع	٦ وحدات	٣ وحدات	١٨٠ دقيقة
الثانية	٦ أسابيع	١٨ وحدة	٣ وحدات	٥٤٠ دقيقة
الثالثة	٤ أسبوع	١٢ وحدة	٣ وحدات	٣٦٠ دقيقة
الإجمالي	١٢ أسبوع	٣٦ وحدة	-	١٠٨٠ دقيقة

الدراسة الاستطلاعية

في ضوء أهداف البحث وفروضه والمنهج المستخدم قام الباحثان بعمل دراسة استطلاعية خلال الفترة من ٢٠٢٢/٩/١٧ إلى ٢٠٢٢/٩/٢٢ م على عينة مكونة من (١٠) تلاميذ من المصابين بتشوه سقوط الرأس للأمام واستدارة الكتفين (من غير أفراد عينة البحث)، وقد استهدفت الدراسة ما يلي:

١. التأكد من صلاحية استمارات التسجيل وتدريب المساعدين على طريقة التسجيل.
٢. تحديد المكان المناسب لإجراء التجربة الأساسية وهو غرفة التربية البدنية بالمدرسة لتوافر الإمكانيات اللازمة بها.

٣. التدريب على كيفية أخذ القياسات البدنية وزوايا الانحراف ودرجة الإطالة للمعضلات المقربة للمعضو المصاب بالتشوه بشكل سليم.
 ٤. التأكد من توافر وصلاحية الأجهزة المستخدمة في التأهيل والقياس.
 ٥. اختيار وتدريب المساعدين.
 ٦. معايرة الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج.
 ٧. تحديد مدى مناسبة الشدة والتكرار داخل البرنامج.
 ٨. التأكد من مدى مناسبة الأثقال وكرة التمرينات الطبية وأساليب تنفيذ التمرينات التأهيلية.
 ٩. التعرف على مدة تنفيذ قياسات البحث.
 ١٠. تحديد الصعوبات التي قد تواجه الباحثان أثناء الدراسة الأساسية ومحاولة التغلب عليها.
- وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن:

١. مناسبة الاختبارات والقياسات المستخدمة.
٢. حذف التمرينات التي تتطلب أدائها استخدام مقاومات تسبب ضغطاً على المنطقة المصابة أو التمرينات التي يتفق التلاميذ عينة البحث على صعوبتها.
٣. التغلب على رفض بعض التلاميذ للتمرينات.

تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج على العينة الأساسية وقوامها (٢٠ تلميذ) واشتملت عملية تطبيق البرنامج على الخطوات التالية:

١. إجراء القياسات القبليّة لأفراد العينة قيد البحث في المتغيرات البدنية وزوايا الانحراف القوامي .
٢. تنفيذ الدراسة على العينة الأساسية وقوامها (٢٠) تلميذ من المصابين بتشوه سقوط الرأس للأمام واستدارة الكتفين خلال الفترة من ٢٥/٩/٢٠٢٢ م حتى ٢٢/١٢/٢٠٢٢ م على العينة قيد البحث .
٣. إجراء القياسات البعدية وتسجيلها لأفراد العينة في المتغيرات قيد البحث.
٤. جمع البيانات وتصنيفها وجدولتها، ثم معالجتها إحصائياً.

أهداف البرنامج:

اقترح الباحثان مجموعة من الأهداف للبرنامج تتلخص فيما يلي:

١. تصحيح بعض الانحرافات القوامية (سقوط الرأس للأمام - استدارة الكتفين) لتلاميذ الصفوف العليا من المرحلة الابتدائية وذلك من خلال تحقيق الواجبات التالية:
- تنمية القوة العضلية للمعضلات العامة على مناطق التشوه.

- استعادة المدى الحركي الكامل للجزء المصاب بالتشوه.
- تقوية مجموعة العضلات العاملة على مكان الإصابة والمنطقة المحيطة بها.
- استعادة الكفاءة الوظيفية الكاملة للجزء المصاب بالتشوه القوامي.
- تحسين زوايا الانحراف القوامي للجزء المصاب بالتشوه.

أسس وضع وتنفيذ البرنامج:

من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في مجال تربية القوام وتحليل البرامج التأهيلية المستخدمة في الدراسات والمراجع المرتبطة ومن خلال شبكة المعلومات الإلكترونية (الإنترنت) والاطلاع على المستجدات في مجال إصابات التشوهات القوامية، خلص الباحثان إلى استخلاص أسس البرنامج التكميلي لتكون كما يلي:

١. مراعاة التهيئة بما يتناسب مع طبيعة ودرجة الانحراف القوامي.
٢. أن تؤدي التمرينات من السهل إلى الأصعب (متدرجة).
٣. تحديد المدى الحركي لكل تمرين في جميع مراحل البرنامج وفقاً لقدرة التلميذ بشرط عدم الوصول لحد الألم.
٤. أن تؤدي التمرينات بصورة فردية.
٥. مراعاة عدم الوصول لمرحلة الإجهاد أثناء أداء التمرينات.
٦. استخدام وسائل الاستشفاء المناسبة.
٧. مراعاة الحالة النفسية والمزاجية للتلميذ قبل إجراء الوحدة التأهيلية.
٨. قابلية البرنامج للتعديل (مرونة البرنامج).
٩. مراعاة عوامل الأمن والسلامة في البرنامج.
١٠. المحافظة على كفاءة ولياقة الأجزاء السليمة في الجسم.
١١. لا بد أن يتناسب محتوى البرنامج مع الأهداف الموضوعية من أجله.

القياسات المستخدمة في البرنامج:

١. تحديد درجة الانحراف وزاوية الميل وشدتها باستخدام جهاز شاشة القوام.
٢. قياس زاوية ميل الرأس للأمام.
٣. قياس زاوية ميل الرأس للخلف.
٤. قياس زاوية ميل الرأس يميناً.
٥. قياس زاوية ميل الرأس يساراً.
٦. قياس زاوية استدارة الكتفين للداخل.
٧. قياس القوة العضلية لعضلات الرقبة والصدر والظهر (بالأوزان) (جهاز الديناموميتر).

٨. قياس درجة الإطالة للعضلات المقربة للعضو المصاب بالانحراف.

* وقد تم إجراء تلك القياسات قبل وبعد تطبيق برنامج النشاط التكميلي.

جدول (٦)

طريقة تحديد وتشخيص زاوية الانحراف للرأس والكتفين

الطرق المقترحة استخدامها	الغرض
<ul style="list-style-type: none"> - تحديد درجة الانحراف باستخدام برنامج إلكتروني (شاشة القوام) برنامج (APECS). - قياس درجة ميل الرأس أماماً وخلفاً ويميناً ويساراً . - قياس القوة العضلية للعضلات العاملة على حركة الجزء المصاب بالانحراف (بالأوزان) جهاز الديناموميتر . - قياس درجة الإطالة للعضلات المقربة للرجل المصابة. - قياس زوايا الانحراف للرأس والكتفين. 	قياس نسبة التحسن

مراحل تنفيذ البرنامج :

- مدة البرنامج التأهيلي المقترح (٩٠) يوماً (ثلاثة أشهر) (١٢ أسبوع) بواقع (٣ وحدات أسبوعياً) ، زمن الوحدة التأهيلية في كل مرحلة (٣٠) دقيقة.
- تم تقسيم البرنامج إلى ثلاث مراحل وقبل البدء في البرنامج التأهيلي المقترح قام الباحثان بمجموعة من الخطوات :
- ١. الاطلاع على شبكة المعلومات الدولية (Internet) لتجميع صور لتمارين الإطالة والتأهيل (التقويات المختلفة).
- ٢. الاطلاع على الكتب والرسائل العلمية والبرامج التأهيلية المختلفة لتجميع التمرينات العامة الخاصة بتقوية وتأهيل عضلات الطرف العلوي (العضلات العاملة على مكان التشوه القوامي) المستهدف.
- ٣. بعد تفرغ إعداد تمارين التأهيل الحركي (التقويات) قام الباحثان بتخطيط وتقسيم البرنامج إلى ثلاث مراحل تضمنت أهداف البرنامج وأسس بناؤه وخطوات تنفيذ البرنامج، مرفق (٧).

الأساليب الإحصائية المستخدمة :

- في ضوء أهداف وفروض البحث استخدم الباحثان الأساليب الإحصائية التالية :

- + المتوسط الحسابي،
- + الانحراف المعياري،
- + الدرجة المقدرة ،
- + اختبار (ت)،
- + معامل الارتباط،
- + معامل الالتواء،

وقد ارتضى الباحثان مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) كما استخدم الباحث برنامج

Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

في ضوء فروض البحث سوف يستعرض الباحثان النتائج وفقاً لما يلي :

أولاً : عرض النتائج

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية لعينة قيد البحث (ن=٢٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة
			المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري			
١	سقوط الرأس للأمام	أماماً	٦.٢٤	٠.٢٢	٦.٩٨	٠.٣٦	%١١.٨٥	١٤.١٩	دل
		خلفاً	٥.٧٣	٠.٣٢	٦.٤٠	٠.٣٢	%١١.٦٩	١١.٢٠	دل
	سقوط الرأس للخلف	يميناً	٧.٠٩	٠.١٢	٧.٦٦	٠.١٨	%٨.٠٣	١٥.٤١	دل
		يساراً	٥.٣٤	٠.١٥	٦.٢١	٠.١٦	%١٦.٢٩	٢١.٣٨	دل
٢	لستدارة الكتفين	قوة عضلات الصدر العظمي	١٦.٣٥	٣.٢٨	١٩.٨٥	٣.٢٣	%٢١.٤٠	١٣.١٣	دل
		قوة العضلة الدالية	٩.٧٠	١.٧٥	١٣.٢٥	٢.٠٧	%٣٦.٥٩	٢٦.٢٥	دل
		قوة عضلات الظهر العظمي	٩.٥٠	١.٨٢	١٣.٦٥	١.٧٨	%٤٣.٦٨	١٨.٧٨	دل

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٩

يتضح من نتائج جدول (٧،٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي

درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح متوسط

القياس البعدى حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١١.٢٠ : ٢٦.٢٥)، كما تراوحت قيمة نسب

التحسن (٨.٠٣% : ٤٣.٦٨%).

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات قياس الزوايا للعينه قيد البحث (ن=٢٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	استدارة الكتفين	أمامي	٢١.٢٠	١.٠٠٥	٢٣.٥٥	١.٣٥	٪١١.٠٨	٨.٠٢	دال
	الزواوية الصدرية للكتفين	خلفي	٢٥.٣٠	١.٦٨	٢١.٦٠	١.٩٥	٪١٧.١٢	٢٥.١٨	دال
٢	الزواوية الصدرية للكتفين	أمامي	٣٥.٣٥	٣.٠٤	٣٨.٥٠	٣.٢٢	٪٨.٩١	٣.٧٩	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٩

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات قياس الزوايا قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.٧٩ : ٢٥.١٨)، كما تراوحت قيمة نسب التحسن (٨.٩١٪ : ١٧.١٢٪).

ثانياً : تفسير النتائج ومناقشتها

من خلال العرض السابق من نتائج البحث التي تم التوصل إليها بعد معالجتها إحصائياً وفي ضوء أهداف وفروض البحث ومن خلال عينة الدراسة والمنهج المستخدم وطرق وأدوات البيانات والاستعانة بالمراجع والمصادر العلمية ومن خلال اطلاع الباحثان سوف يتم مناقشة النتائج على النحو التالي -

أولاً : مناقشة الفرض الأول

الذي ينص على: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطى درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية (القوة العضلية، المرونة) للعضلات العاملة، حركة الأجزاء التي بها انحراف قوامي لصالح القياس البعدي)

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١١.٢٠ : ٢٦.٢٥)، كما تراوحت قيمة نسب التحسن (٨.٠٣٪ : ٤٣.٦٨٪).

يعزو الباحثان التحسن في مستوى القدرات البدنية إلى ما تضمنه البرنامج من أنشطة وتمارين بدنية أدت إلى تحسن مستوى القدرات البدنية (القوة العضلية، المرونة)، وهذا يتفق مع نتائج دراسات كل من (١٩) (٣٠) (٢٩) (٢٥) (١٩)، والتي أكدت على التأثير الإيجابي للأنشطة الرياضية على مستوى الانحرافات القوامية.

وهذا يتفق أيضاً مع ما أشار إليه كل من إبراهيم الصالحين الماعزي (٢٠٠٦م) (١) ، عبد الحكيم حامد الماعزي (٢٠٠٦م) (١٥) إلى أن برامج التمرينات التأهيلية تؤثر إيجابياً على عناصر اللياقة البدنية، حيث تعمل على تقوية العضلات والأطراف، كما أنها تُكسب العمود الفقري المرونة وبالتالي تصل بالجسم إلى القوام السليم.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج كل من محمد عبد الباقي محمود (٢٠١٦م) (٢٢)، ربحاب حسن (٢٠٠٢) (١٢) أن برنامج التمرينات التأهيلية المقترح له أثر إيجابي في تحسن مرونة العمود الفقري. وتؤكد ليلي السيد فرحات (٢٠٠١م) على أهمية التمرينات البدنية كأحد أوجه أنشطة التربية الرياضية التي تسعى الدول المتقدمة إلى تنشيط ممارستها سواءً بالنسبة لتلاميذ المدارس أو قطاعات الشعب المختلفة نظراً لأهميتها في تنمية الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والحفاظ على صحة القوام وإصلاح العيوب والانحرافات القوامية التي قد تطرأ عليه إذا ما أُديت بطريقة سليمة وصحيحة (١٩ : ٢٧).

وهذا ما يتفق مع " شاموس E وشاموس F F وShamus,E.& Shamus,F F " (٢٠٠١م) (٣٣) حيث ذكروا أن الزيادة في القوة العضلية يرجع لمجموعة من العوامل التي تؤثر في استعادة الحالة الطبيعية للمفصل المصاب ومن هذه العوامل مدى الاهتمام بالتمرينات التأهيلية وبزمن الأداء وعدد التكرارات للتمرين وعدد المجموعات ومراعاة جميع العضلات العاملة على المفصل والتقدم والتدرج من التمرين الثابت إلى المتحرك بما يتناسب مع قدرات كل مصاب والمرحلة التأهيلية.

كما يتفق ذلك مع ما ذكره " أسامة مصطفى رياض وناهد أحمد عبد الرحيم" (٢٠٠١م) (٣) من أن تطبيق التمرينات الثابتة ثم التدرج إلى استخدام التمرينات بمساعدة ثم الحرة ثم ضد مقاومة لها أهمية كبيرة في تحسين وتنمية العمل العضلي، مع الارتفاع بهذه المقاومة تدريجياً للوصول إلى أحسن مستوى ممكن بدون حدوث أي مضاعفات.

ثانياً : مناقشة الفرض الثاني

الذي ينص على: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الانحرافات القوامية (سقوط الرقبة للأمام، استدارة الظهر) لصالح القياس البعدي).

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات قياس الزوايا قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.٧٩ : ٢٥.١٨)، كما تراوحت قيمة نسب التحسن (٨.٩١ : ١٧.١٢٪).

يعزو الباحثان التحسن في مستوى الانحرافات القوامية (سقوط الرقبة للأمام، استدارة الظهر، التحذب القطني) لما تضمنه البرنامج من معلومات ومعارف ومفاهيم متعلقة بالقوام الجيد وأهميته وانعكاسه على أداء الأعباء الدراسية والأعمال اليومية بشكل أفضل، كذلك ما احتواه البرنامج من أنشطة رياضية أدت إلى ممارسة العادات القوامية الصحيحة ما أدى إلى تصحيح بعض الانحرافات القوامية، واتفقت نتائج هذه

الدراسة مع نتائج دراسة كل من (٣٠)(٢٩)(١٨)(٢٧)(١٦)(١٩)، والتي أكدت على التأثير الإيجابي
للأنشطة الرياضية على مستوى الانحرافات القوامية.

ويشير "Dim Shim" (١٩٩٨م) (٣١) إلى أن للرياضة دوراً هاماً للأفراد في اعتدال القوام وإصلاح
الانحرافات القوامية، والطلاب الذين يمارسون الأنشطة الرياضية المختلفة تتخفف لديهم نسبة الانحرافات القوامية.
الاستنتاجات:

١. برنامج الأنشطة التكميلية أدى إلى تحسين قياس بعض الانحرافات القوامية (قيد البحث)
(قياس الزوايا) المستهدفة (قيد البحث) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية للعينة قيد البحث:
 - قياس زاوية ميل الرأس للأمام.
 - قياس زاوية ميل الرأس للخلف.
 - قياس زاوية ميل الرأس يميناً.
 - قياس زاوية ميل الرأس يساراً.
 - قياس زاوية استدارة الكتفين للداخل.
٢. برنامج الأنشطة التكميلية أدى إلى تحسين قياس بعض القدرات البدنية المستهدفة (قيد
البحث) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية:
 - قياس القوة العضلية لعضلات الرقبة والصدر والظهر (بالأوزان) (جهاز الديناموميتر).
 - قياس درجة الإطالة للعضلات المقربة للعضو المصاب بالانحراف.

التوصيات:

- في ضوء ما توصل إليه الباحثان من نتائج يمكن تقديم التوصيات التالية:
١. الاستفادة من برنامج الأنشطة التكميلية المقترح وتطبيقه على فئات عمرية أخرى بشرط ألا
تستدعي حالاتهم التدخل الجراحي.
 ٢. استخدام أكثر من أسلوب أثناء تنفيذ التمرينات المقترحة (بمساعدة - حرة - ضد مقاومة)
وفق حالة كل مصاب والمرحلة التأهيلية بالبرنامج.
 ٣. نشر وزيادة الوعي الثقافي ومعرفة الأوضاع القوامية السليمة للتلاميذ.
 ٤. عقد ورش عمل ودورات تدريبية متخصصة لرفع كفاءة معلم التربية الرياضية في هذا الجانب.
 ٥. التعاون بين معلم التربية البدنية بالمدرسة وإدارة المدرسة وأولياء الأمور للكشف عن
التشوهات القوامية المختلفة ووضع البرامج المناسبة لكل حالة.
 ٦. إجراء دراسات مشابهة على أجزاء أو مناطق أخرى بالعمود الفقري أو على مفاصل أخرى
بجسم الإنسان.

المراجع:

المراجع العربية:

- ١- إبراهيم الصالحين الماعزي: "أثر التمرينات العلاجية على تحذب الظهر وبعض المتغيرات الوظيفية للبنين بأعمار (١١-١٠) سنة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة السابع من أبريل، ليبيا، ٢٠٠٦م.
- ٢- أسامة كامل راتب، أمين الخولي، جمال التابعي: "التربية الحركية للطفل"، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٣- أسامة مصطفى رياض، ناهد أحمد عبد الرحيم: "القياس والتأهيل الحركي للمعاقين"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٤- أسامة مصطفى رياض، عصام جمال أبو النجا: "التربية الصحية"، الطبعة الاولى، مركز الكتاب الحديث للنشر، ٢٠١٦م.
- ٥- إسراء عطا المحمدي: "تأثير برنامج تأهيلي باستخدام تمارين (klapp) على تقزيم انحراف استدارة أعلى الظهر لدى الصم وضعاف السمع"، بحث منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مجلد ٦١، عدد ٢، ٢٠٢٢م.
- ٦- إقبال رسمي محمد: "القوام والعناية بأجسامنا"، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٧م.
- ٧- إيهاب محمد عماد الدين: "تأثير برنامج تأهيلي بدني ومعرفي باستخدام الوسائط الفائقة على بعض الانحرافات القوامية لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة القليوبية"، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠١٥م.
- ٨- حسام أسعد أمين: "تأثير برنامج تمرينات حركية لعلاج تحذب الظهر وعلاقته بالنشاط الكهربائي كمؤشر لتحسين الحالة الوظيفية للعضلات العاملة على الظهر"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٣م.
- ٩- رحمة عبدالقواب سيد: "فاعلية برنامج تعليمي حركي على انحرافات العمود الفقري والكتلة العضلية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠١٨م.

- ١٠ - رضا حفني أحمد: "بناء اختبار معرفي مصور لتقييم المعلومات الصحية"، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد السادس، العدد السادس، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ١١ - رويدا فتوح مصطفى: "تأثير انحراف تفلطح القدم على بعض المهارات الحركية الأساسية للأطفال من سن (٦-٤) سنوات"، بحث منشور، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد، ٢٠١٦م.
- ١٢ - ربحاب حسن عزت: "تأثير برنامج علاجي حركي مقترح على بعض الصفات البدنية وعلاقتها بانحرافات العمود الفقري للمعاقين ذهنياً"، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.
- ١٣ - عادل علي حسن: "الرياضة والصحة - عرض لبعض المشكلات الرياضية وطرق علاجها"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٥م.
- ١٤ - عباس عبد الفتاح الرملي، زينب خليفة، علي ذكي: "تربية القوام"، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨١م.
- ١٥ - عبد الحكيم حامد حسن الماعزي: "أثر التمرينات العلاجية على الإنحناء الجانبي للعمود الفقري وبعض المتغيرات الوظيفية للمرحلة العمرية (١٣-١٤) سنة بمدينة الزاوية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة السابع من أبريل، ليبيا، ٢٠٠٦م.
- ١٦ - عبد المجيد عبد الفتاح عوض: "تأهيل عضلات الرقبة بعد العلاج الجراحي للإنزلاق الغضروفي العنقي"، رسالة ماجستير، كلية العلاج الطبيعي، جامعة القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ١٧ - عصام عبد الحميد محمد: "تأثير التمرينات التأهيلية المائية على بعض انحرافات العمود الفقري لدى المرحلة العمرية من (١٢-١٠) سنة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي، ٢٠١٤م.
- ١٨ - علي فؤاد عاشور: "أثر بعض التدريبات التعويضية على تحسين بعض الانحرافات القوامية لتلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت"، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مجلد ٥٥، عدد ٣، ٢٠٢٠م.
- ١٩ - ليلي السيد فرحات: "القياس والاختبار في التربية الرياضية"، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١م.

- ٢٠ - محمد شمدي يس، هاني أحمد جادو: "تأثير التدريبات المتواترة عالية الكثافة (HIIT) على تقويم انحراف استدارة أعلى الظهر لدى المرحلة العمرية من ١٢ - ١٤ سنة"، بحث منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مجلد ٤٧، عدد ٥، ٢٠١٩ م.
- ٢١ - محمد صبحي حسنين ومحمد عبدالسلام راغب: "القوام السليم للجميع"، ط٢، دار الفكر العربي ٢٠٠٣ م.
- ٢٢ - محمد عبد الباقي محمود: "فعالية برنامج تأهيلي بدني لتقويم زيادة تحذب الظهر لدى أطباء الأسنان"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠١٦ م.
- ٢٣ - محمد قدرى بكري: "الإصابات الرياضية والتأهيل الحديث"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠ م.
- ٢٤ - محمد قدرى بكري: "التأهيل الرياضي والإصابات الرياضية والإسعافات الأولية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٣ م.
- ٢٥ - منتصر إبراهيم طرفه: "أثر استخدام برنامج تأهيلي مائي مقترح في تأهيل مصابي الأربطة القطنية"، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد الحادي والخمسون، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤ م.
- ٢٦ - نوح هشام: "توصيف وتصنيف الانحرافات القوامية وانعكاسها على اختلال الاتزان العضلي لتلاميذ المرحلة الابتدائية سنة (١١-٩)"، رسالة دكتوراة، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة عبد الحميد بن باديس، ٢٠١٠ م.
- ٢٧ - هاجر عبدالحفيظ كيلاني: "فاعلية برنامج بدني علاجي واليوجا للاعبين الدرجات المصابين بزيادة تحذب الظهر في بني سويف"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف، ٢٠١٨ م.
- ٢٨ - هاني أحمد جادو: "أثر انحراف تسطح القدمين على مستوى الأداء الحركي في مهارات (الوثب، العدو، المشي، الحجل) لتلاميذ المرحلة الابتدائية"، بحث منشور، مجلد ٥٥، عدد ٢، ٢٠٢٠ م.
- ٢٩ - هاني أحمد علي جادو: "تأثير برنامج تأهيل بدني على مصابي جنف العمود الفقري من الدرجة الأولى لتلاميذ المرحلة الإعدادية"، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٢١ م.

- ٣٠ - هاني الدسوقي إبراهيم، ممدوح محمد السيد: "المستجدات في الرياضة المدرسية (منهج- أنشطة-برامج)", ط ١، مؤسسة عالم الرياضة، الإسكندرية، ٢٠٢١ م.

المراجع الأجنبية:

٣١. Dim shim G.B: "Variations of Sitting Posture and Physical Activity in Different Types of School" Instital for Anthrpology, ١٩٩٨
٣٢. Nurper Ozbar et all: The Effect of Movement Education Program on Motor Skills of Children, Studies on Ethno-Medicine, ٢٠١٦. Volume ١٠, Issue ٤.
٣٣. Payam Soltani: The impact of corrective exercise on musculoskeletal DISORDERS of male students in Khuzestan', Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences, ٢٠١٥. ISSN: ٢٢٣١- ٦٣٤٥ (Online) An Open Access, Online International Journal.
٣٤. Shamus, E. and Shamus, F.: Sport Injury Prevention & Rehabilitation ٢nd., ed., Mc Grow- Hill Professional, ٢٠٠١.
٣٥. Vicente Rodriguez G, et al (٢٠٠٥): Muscular development and physical activity as major determinants of femoral bone mass acquisition during growth, The Journal of Sports Medicine British(BJSM), ٣٩(٩):٦١١-٦ Chillan publishers London.

المستخلص :

يهدف البحث الحالي إلى إعداد برنامج نشاط تكميلي في التربية الرياضية والتعرف على أثره على تصحيح بعض الانحرافات القوامية (سقوط الرأس للأمام، استدارة الكتفين) لتلاميذ الصفوف العليا من المرحلة الابتدائية ، استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة (باستخدام القياسين القبلي والبعدي) لملاءمته وطبيعة البحث ، تمثل مجتمع البحث في تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدرسة باحثة البادية الابتدائية خلال العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ الصفوف العليا من المرحلة الابتدائية وعددهم (٢٠) تلميذ) ، وكان من أهم الاستنتاجات أن برنامج الأنشطة التكميلية أدى إلى تحسين قياس بعض القدرات البدنية وزوايا الانحراف لدى التلاميذ ، وكان من أهم التوصيات الاستفادة من برنامج الأنشطة التكميلية المقترح وتطبيقه على فئات عمرية أخرى بشرط ألا تستدعي حالاتهم التدخل الجراحي.

Abstract:

The current research aims to prepare a program of complementary activity in physical education and to identify its impact on correcting some posture deviations (falling of the head forward, rounding of the shoulders) for the students of the upper grades of the primary stage. The researchers used the experimental approach with an experimental design for one group (using the pre and post measurements) for its suitability to the nature of the research. The research sample was chosen by the intentional method from the students of the upper grades of the primary stage. The sample of the study included (٢٠) students. The results referred to that the complementary activities program led to improving the measurement of some physical abilities and angles of deviation among the students. One of the most important recommendations was to take advantage of the proposed complementary activities program and apply it to other age groups, provided that their cases do not require surgical intervention.

أثر برنامج نشاط تكميلي في التربية الرياضية على تصحيح بعض الانحرافات القوامية ومستوى بعض القدرات البدنية
المرتبطة بها لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية
أ.م.د./ ممدوح محمد السيد محمد
د./ مها رشوان عبدالله
