

## دليل إرشادي صحي في الثقافة القوامية لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط

د/ نسرين نادي عبد الجيد

المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر القوام هو المؤشر والدليل على حالة الفرد الصحية الجيدة وقد بدأ الاهتمام به في الآونة الأخيرة لإرتباطه الوثيق بتقديم الفرد في جميع المجالات "وقال الله العظيم في كتابه العزيز ﴿ يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ ﴾ (٦) الذي خلقك فسواك فعدلك (٧) الانفطار (٧-٦) وقال تعالى: ﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴾ (التين ٤)

ويتفق كل من "عصام جمال أبو النجا" (٢٠١٥م) أن القوام السليم هو أحد علامات الصحة الجيدة، لذا إهتمت الدول المتقدمة بدراسة القوام بهدف تعديل وتحسين القوام ، حيث بدأت بنشر الوعي القوامي في مدارسها وكتبتها والمصانع والوظائف المختلفة، فقوام الأفراد مظهراً من مظاهر رقى الشعوب التي ينتمون إليها ودليل على نضج ووعي المواطنين نحو صحتهم فالقوام له علاقة إيجابية بالعديد من المجالات الحيوية للإنسان والتي منها الصحة. (١٦: ٧)

تشير "صفاء صفاء الدين الخربوطلي، زكريا أحمد متولي" (٢٠١٦م) أن القوام السليم غاية تسعى إليها الشعوب المتقدمة ويعتبر القوام أحد المؤشرات الهامة لصحة أبنائها، حيث يرتبط بالعديد من المجالات الهامة للإنسان كالنمو والشخصية والعمل والنواحي النفسية، فالفرد الذي يتمتع بالقوام السليم يفخر بنفسه ويزيد ذلك من شعوره بالثقة بالنفس وقوة الشخصية لكونه إنساناً طبيعياً وسوياً بين أقرانه مما يضيف عليه الشعور بالقبول الاجتماعي، وفي العمل ينتج بكفاءة مما يؤدي إلى التقدم والرقى بأتمته. (١٢: ٤)

وتشير إقبال رسمي محمد (٢٠٠٧م) أن القوام السليم هو الذي يعزز القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية ويخفض معدلات الإجهاد البدني على العضلات والمفاصل والأربطة، والقوام له علاقة إيجابية بالعديد من المجالات الحيوية للإنسان ومنها الصحة الشخصية السوية والنجاح الاجتماعي وزيادة الإنتاج وممارسة الحركات الرياضية وأداء المتطلبات اليومية بنجاح وتفوق، إذا فهو احد مقومات الحياة السعيدة للإنسان. (٥: ٧)

يوضح "اسامة مصطفى رياض، عصام جمال أبو النجا" (٢٠١٦ م) أنه يجب المحافظة على القوام ليكون الإنسان دائماً في أحسن صورة وفي أحسن حالة حيث يوجد كثير من الأمراض المرتبطة بأجهزة الجسم وتنتج عيوب وانحرافات قوامية تؤثر سلباً على ميكانيكية الجسم وحسن أدائه لمهامه اليومية (٣: ١٠٣)

تؤكد "الين وديع فرج" (٢٠٠٣م) أن انتشار الوعي بأهمية الحالة القوامية يعد من الأمور الحيوية التي يجب ان نوليها اهتماماً بالغاً من سن الطفولة وأن انتشار الانحرافات القوامية الذي نلاحظه لدى الشاب والبالغين من الجنسين يرجع الي عدم إعطاء أهمية كافية للحالة القوامية كما قد ترجع هذه الانحرافات في معظم الأحوال الي أن هؤلاء البالغين قد تخطوا فترة نمو طفولتهم دون تقديم أي معونة لهم لمعالجة انحرافاتهم القوامية في مراحلها الأولى. (٢٩: ٣٢٦)

وأصبحت الحياة الحديثة بدناميكيته وسرعتها وتطورها تحتاج إلى فرد ذو قوام معتدل البنية لأداء ما يكلف به من أعمال والتكيف على ما يقابله من صعوبات لذلك يجب الاهتمام بالتلاميذ باعتبارهم القاعدة العريضة لفئة من أهم فئات المجتمع ورعايتهم صحياً والعمل على إكسابهم العادات القوامية السليمة لأنهم هم بناء الحاضر وصناع المستقبل لذلك يجب أن نهى الجو المناسب والملائم للنمو نمو كاملاً متزنًا. (٤: ٣٢)

ويأتي الاهتمام بالصحة وسلامة القوام في مقدمة قائمة أهداف التربية الرياضية في مراحل التعليم العام، وأن الاهتمام بالوقاية الصحية للتلاميذ والعناية بقوامهم وأكسابهم 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 مقصور على شكل الجسم ومواصفات حدوده الخارجية فقط، وإنما هو إضافة إلى ذلك العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة، العظمية والعضلية والعصبية والحيوية، وكلما تحسنت هذه العلاقة كان القوام سليماً وتحسنت ميكانيكية الجسم. (٢٣: ٢٧)

وتتكون عادات القوام كغيرها من العادات بالتكرار في السنوات المبكرة من العمر، ومعرفة الفرد بالعادات القوامية الصحيحة ووعيه بأهمية إل قوام وكيفية المحافظة على سلامته سوف يكون له أكبر الأثر في تحسين تلك العادات وحرصه على ممارستها مما ينعكس إيجابياً على قوامه. (١: ٣)

<sup>١</sup> استاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط

ويتفق كل من "محمد صبحي حسانيين، محمد عبد السلام راغب" (٢٠٠٣م) و"إيلين وديع فرج" (٢٠٠٠م) في أن العادات القوامية الخاطئة تعد من أبرز عوامل انتشار الانحرافات القوامية بين تلاميذ السن المدرسي، ومن ثم فإن تنمية الوعي القوامي لدى هؤلاء التلاميذ يعد ضرورة ملحة للتصدي لهذه الظاهرة المتنامية. (١٨:٢٣)

والقوام الجيد والمحافظة عليه لا يتطلب نموا عضليا متزنا ونغمة عضلية مناسبة فقط، بل يحتاج إلى جوانب انفعالية لا تقل أهمية، وأن اكتساب التلاميذ للعادات القوامية الجيدة يعتمد على تزويدهم بالنواحي المعرفية المهمة التي تتعلق بالقوام السليم وتنمية اتجاهاتهم نحو العادات القوامية السليمة. (٢٢٢:٧)

وتتغير بيئة التلميذ ويتغير نمط حياته في المدرسة، فبدلاً من حريته الكاملة في الحركة أصبح مضطراً إلى الجلوس ساعات 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، وفي هذه الحالة يحتاج التلميذ إلى توفر كافة الظروف الصحية له التي تضمن سلامته. (٢٧:١٤)

ويعتبر المعلم هو القاعدة التي يقوم عليها البناء التعليمي، لذا من أهداف المعلم في المرحلة الابتدائية هو تحقيق وإكساب التلاميذ النمو المتكامل في جميع النواحي الجسمية والعقلية والوجدانية والروحية والاجتماعية، حيث أن هدف التعليم الأساسي هو توفير الحد الأدنى من المعلومات والاتجاهات والمفاهيم والمهارات اللازمة لبناء مواطنين إيجابيين نحو مجتمعهم. (٥)

وتعتبر طريقة الملاحظة من أكثر الطرق استخداماً في تقييم الأوضاع القوامية المختلفة لتلاميذ المدارس، وأشار "محمود عبد الحليم عبد الكريم" (٢٠٠٦م) أن المعلم إذا أراد أن يكون ذا فاعلية في عملية التدريس يجب أن تكون لديه حساسية مهارة الملاحظة، ولديه الرغبة في ممارستها باستمرار، وأن يدرك أن طريق التحسن يبدأ مع القدرة على الملاحظة بموضوعية بهدف تقديم أساس لجمع المعلومات المناسبة التي يحتاجها المعلم والمتعلقة بحالة الأداء الحركي في بيئة الدرس، وهذا يعني أنه لا يصدر حكماً قبل أن يبرهن عليه بالعديد من الملاحظات وأن يرى المعلم بدقة كل أجزاء الحركة حتى يتصف "بالملاحظ الماهر". (٢٤: ٣٣٤)

ونظراً إن نجاح منظومة التعليم في تحقيق غايات التوعية القوامية لدي المتعلمين يتأثر بأدوار المعلمين بصفة عامة، وبأدوار معلمي التربية الرياضية على وجه الخصوص، نظراً لما يمكن أن يقوموا به من مهام تعليمية وتثقيفية يكون لها الأثر الفعال في الحد من تفاقم المشكلات القوامية الناجمة عن انخفاض مستوى الوعي القوامي لدي المتعلمين.

ونظراً لأهمية نشر الوعي القوامي لدي المتعلمين من خلال مناهج التعليم النظامي، فقد استحدثت وزارة التربية والتعليم في مصر منهجاً للتربية الرياضية ضمن خطتها التطويرية الجديدة لمناهج التربية والتعليم في مراحل التعليم الأساسي، وأسندت مهام تدريس هذا المنهج إلى معلم التربية الرياضية، ومن الأهداف العامة للتربية الرياضية لمرحلة التعليم الأساسي غرس العادات الصحية والقوامية السليمة للوقاية من العادات الخاطئة. (٥)

ومن خلال عمل الباحثة كمشرف تدريب ميداني علي طلاب قسم المناهج وتدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة اسيوط، اتضح للباحثة أن هناك قصور شديد في الوعي الصحي القوامي والثقافة القوامية واللياقة القوامية لدي عينة البحث، وهذا سبب معظم المشكلات الصحية والتشوهات القوامية والانحرافات البنائية والاختلالات القوامية التي يتعرض لها تلاميذ مراحل التعليم الأساسي وترجع الباحثة ذلك إلي عدم الاهتمام بقوام التلاميذ منذ سن مبكر وعدم التوعية القوامية لهم وعدم معرفتهم بأهمية الحالة القوامية، لذا يجب علي جميع المهتمين بتربية التلاميذ من أولياء امور ومدرسين ومدرس التربية الرياضية وغيرهم ان يكونوا علي علم تام ومعرفة حقيقة بالمعارف القوامية والعادات القوامية السليمة والحالة القوامية الأمر الذي دعا الباحثة إلي ضرورة تصميم دليل إرشادي صحي في الثقافة القوامية لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط

**أهمية البحث والحاجة إليه :**

١- قد يصبح هذا البحث إضافة علمية في مجال تثقيف وتوعية قوامية لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط.

٢- قد تساهم هذه الدراسة في اكساب لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط بالمعلومات والمعارف القوامية.

٣- تساعد علي تحسين الحالة القوامية لدي لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط من خلال التعرف علي الأوضاع القوامية السليمة من وضع الثبات والحركة .

**هدف البحث :**

يهدف البحث الي تصميم دليل إرشادي صحي في الثقافة القوامية لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية

الرياضية - جامعة اسيوط.

## تساؤلات البحث:

- ١- ما هو مستوى الثقافة القوامية لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط ؟  
٢- ما هو الدليل الإرشادي الصحي في الثقافة القوامية لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية - جامعة

اسيوط ؟

المصطلحات الواردة بالبحث:

الدليل الإرشادي :

هو عبارة عن كتاب أو كتيب مطبوع به كافة التعليمات المفسرة والمساعدة للمدرس لكي يقوم بتنفيذ المنهج بأكبر قدر ممكن من الكفاية والفعالية، وكذلك يوضح الخطوط الأساسية الموجهة للمدرس نحو المساحة التي ينبغي أن تغطي من برنامج التربية الرياضية. (٢٢ : ٤١)

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (الطريقة المسحية) وذلك لمناسبته لطبيعة وإجراءات البحث.

مجتمع البحث :

- الخبراء بكليات التربية الرياضية من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال علوم الصحة الرياضية ومجال المناهج وتدريب التربية الرياضية.

- طلاب التدريب الميداني (الفرقة الرابعة) بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط، للعام الجامعي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ م

عينة البحث:

أ- العينة الاستشارية: (خبراء بناء الاستمارات)

قامت الباحثة باختيار عينة عمدية قوامها (١٥) خبيراً من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال علوم الصحة الرياضية ومجال المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية وعددهم (٦). مرفق (١)

ب- العينة التطبيقية:

قامت الباحثة باختيار عينة شوائية قوامها (٢٠٠) طالب من طلاب التدريب الميداني (الفرقة الرابعة) بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط، للعام الجامعي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ م.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

تحقيقاً لهدف البحث استخدمت الباحثة الأدوات التالية.

تحليل المراجع والدراسات المرتبطة:

قامت الباحثة بتحليل محتوى المراجع والدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث والتي أجريت في هذا المجال وذلك للتعرف على الخطوات الواجب إتباعها لتحقيق أهداف البحث، وذلك من خلال تحليل المراجع والدراسات التي تناولت بناء

الدليل الإرشادي بموضوع الدراسة وذلك للتعرف على أهم المحاور التي تراعيها الباحثة عند إعداد الدليل الإرشادي الصحي في الثقافة القوامية وتمثلت في دراسة "تسرين نادي عبد الجيد" (٢٠١١) (٥)، "بارنر .ف. ريس Barner .P.Rice" (٢٠١٠) (٣٠)، "خالد احمد ابراهيم" (٢٠٠١) (١١) "محمد احمد سليمان" (٢٠٠٥) (٢١).

المقابلة الشخصية:

قامت الباحثة بإجراء مقابلات شخصية مع عدد من الخبراء (أستاذه علوم الصحة الرياضية، ومناهج وطرق تدريس التربية الرياضية) وذلك لعرض الدليل الإرشادي بما يشمله من محاور رئيسية وفرعية لإبداء رأيهم فيه أو حذف أو إضافة أي محور.

المقاييس:

مقياس الثقافة القوامية:

١- الصدق:

استخدمت الباحثة نوعين من الصدق علي النحو التالي:

أ- صدق المحكمين:

حيث تم عرض المقياس علي مجموعة من الخبراء والمحكمين لابداء آرائهم مرفق (١) علي مدي:

- التأكد من الدقة العلمية للمقياس.

- مناسبة المقياس لمستوى طلاب قسم المناهج وتدریس التربية الرياضية.
- الحكم على المقياس ومراجعة مفرداته.
- صلاحية المقياس للتطبيق.
- ملائمة الصياغة اللفظية لبنود المقياس لطلاب قسم المناهج وتدریس التربية الرياضية.

## جدول (١)

النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول عبارات المحاور المكونة لمقياس الثقافة القوامية  
(ن=١٥)

المحور الرابع			المحور الثالث			المحور الثاني			المحور الاول		
النسبة المئوية	الدرجة المقدره	م									
%١٠٠	٣٠	١	%١٠٠	٣٠	١	%١٠٠	٣٠	١	%١٠٠	٣٠	١
%١٠٠	٣٠	٢	%١٠٠	٣٠	٢	%١٠٠	٣٠	٢	%١٠٠	٣٠	٢
٩٣,٣٣ %	٢٨	٣	%١٠٠	٣٠	٣	%١٠٠	٣٠	٣	٩٣,٣٣ %	٢٨	٣
%١٠٠	٣٠	٤	%١٠٠	٣٠	٤	%١٠٠	٣٠	٤	٩٣,٣٣ %	٢٨	٤
%١٠٠	٣٠	٥	٨٦,٦٦ %	٢٦	٥	٩٣,٣٣ %	٢٨	٥	%١٠٠	٣٠	٥
%٨٦,٦٦	٢٦	٦	٨٦,٦٦ %	٢٦	٦	٩٣,٣٣ %	٢٨	٦	%١٠٠	٣٠	٦
٩٣,٣٣ %	٢٨	٧	%١٠٠	٣٠	٧	٩٣,٣٣ %	٢٨	٧	%١٠٠	٣٠	٧
%١٠٠	٣٠	٨	%١٠٠	٣٠	٨	%١٠٠	٣٠	٨	%١٠٠	٣٠	٨
٩٣,٣٣ %	٢٨	٩	%١٠٠	٣٠	٩	٨٦,٦٦ %	٢٦	٩	%١٠٠	٣٠	٩
٩٣,٣٣ %	٢٨	١٠	%١٠٠	٣٠	١٠	%١٠٠	٣٠	١٠	%٨٦,٦٦	٢٦	١٠
٩٣,٣٣ %	٢٨	١١	٨٦,٦٦ %	٢٦	١١	٨٦,٦٦ %	٢٦	١١	%١٠٠	٣٠	١١
%٨٦,٦٦	٢٦	١٢	٩٣,٣٣ %	٢٨	١٢	٨٦,٦٦ %	٢٦	١٢	%١٠٠	٣٠	١٢
%٨٦,٦٦	٢٦	١٣	%١٠٠	٣٠	١٣	٩٣,٣٣ %	٢٨	١٣	%١٠٠	٣٠	١٣
%١٠٠	٣٠	١٤	٩٣,٣٣ %	٢٨	١٤	٩٣,٣٣ %	٢٨	١٤	%٨٦,٦٦	٢٦	١٤
%٨٦,٦٦	٢٦	١٥	٩٣,٣٣ %	٢٨	١٥	٩٣,٣٣ %	٢٨	١٥	٩٣,٣٣ %	٢٨	١٥
			٩٣,٣٣ %	٢٨	١٦				%١٠٠	٣٠	١٦
			٩٣,٣٣ %	٢٨	١٧				٩٣,٣٣ %	٢٨	١٧
			٨٦,٦٦ %	٢٦	١٨				٩٣,٣٣ %	٢٨	١٨
			٨٦,٦٦ %	٢٦	١٩				٩٣,٣٣ %	٢٨	١٩
			٨٦,٦٦ %	٢٦	٢٠				٩٣,٣٣ %	٢٨	٢٠
									%١٠٠	٣٠	٢١
									%١٠٠	٣٠	٢٢
									%٨٦,٦٦	٢٦	٢٣

المحور الرابع			المحور الثالث			المحور الثاني			المحور الاول		
النسبة المئوية	الدرجة المقدره	م									
									٨٦,٦٦%	٢٦	٢٤
									٨٦,٦٦%	٢٦	٢٥

يتضح من جدول رقم (١) النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول عبارات المحاور المكونة لمقياس الثقافة القوامية المقترح للعينة قيد البحث ويتضح أنها تراوحت ما بين (٨٦,٦٦% إلى ١٠٠%) ولقد ارتضت الباحثة نسبة قبول للعبارات (٧٠%) فأكثر، وفي ضوء آراء الخبراء والمحكمين أصبح المقياس في شكله النهائي مكون من (٧٥) خمسة وسبعون مفردة مرفق (٣).

ب - صدق الاتساق الداخلي:

حيث قامت بتطبيق هذا المقياس على العينة الإستطلاعية بهدف إيجاد معامل الارتباط بين العبارة ومجموع المحور وبين العبارة والمجموع الكلي للمقياس (صدق الإتساق الداخلي) كما هو موضح بالجدول رقم (٢).

### جدول (٢)

معامل الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تمثله

$$n=30$$

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع	
مفردة	معامل الارتباط	مفردة	معامل الارتباط	مفردة	معامل الارتباط	مفردة	معامل الارتباط
١	٠,٩٥	١	٠,٩١	١	٠,٩٤	١	٠,٨٨
٢	٠,٩٦	٢	٠,٩٥	٢	٠,٩٠	٢	٠,٧٥
٣	٠,٨٥	٣	٠,٨٨	٣	٠,٨٤	٣	٠,٨٤
٤	٠,٨٤	٤	٠,٨٤	٤	٠,٨٨	٤	٠,٧٦
٥	٠,٩٢	٥	٠,٩٠	٥	٠,٧٦	٥	٠,٨٦
٦	٠,٩٧	٦	٠,٩٤	٦	٠,٩٤	٦	٠,٨٨
٧	٠,٩٠	٧	٠,٨٦	٧	٠,٩٢	٧	٠,٧٩
٨	٠,٧٩	٨	٠,٨٢	٨	٠,٨٦	٨	٠,٨٤
٩	٠,٩٦	٩	٠,٩١	٩	٠,٨٤	٩	٠,٨٤
١٠	٠,٩١	١٠	٠,٩٤	١٠	٠,٨٧	١٠	٠,٨٨
١١	٠,٩٧	١١	٠,٩٦	١١	٠,٨٨	١١	٠,٩٠
١٢	٠,٩٢	١٢	٠,٩٠	١٢	٠,٩٢	١٢	٠,٩٤
١٣	٠,٩٢	١٣	٠,٨٧	١٣	٠,٩٠	١٣	٠,٨٤
١٤	٠,٨٢	١٤	٠,٨٩	١٤	٠,٩١	١٤	٠,٧٧
١٥	٠,٨٤	١٥	٠,٩٠	١٥	٠,٨٧	١٥	٠,٨٤
١٦	٠,٨٥	١٦		١٦	٠,٨٤		
١٧	٠,٧٥	١٧		١٧	٠,٩٢		
١٨	٠,٨٤	١٨		١٨	٠,٧٩		
١٩	٠,٨٥	١٩		١٩	٠,٩٤		
٢٠	٠,٨٧	٢٠		٢٠	٠,٨٨		
٢١	٠,٩٢						
٢٢	٠,٩٢						
٢٣	٠,٩٤						
٢٤	٠,٩٧						
٢٥	٠,٩٦						

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٠,٥٧٦

يتضح من الجدول رقم (٢) وجود ارتباط دال إحصائياً بين كل من درجات العينة في جميع العبارات وبين مجموع المحور التي تنتمي إليه هذه العبارات مما يدل على اتساق العبارات مع محاورها مما يدل على صدق المقياس.

## جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس ن=٣٠

مفردة	معامل الارتباط						
١	٠,٩٧	١	٠,٩٣	١	٠,٩٢	١	٠,٩٠
٢	٠,٩٢	٢	٠,٩٤	٢	٠,٩٠	٢	٠,٨٨
٣	٠,٩٤	٣	٠,٩٣	٣	٠,٩١	٣	٠,٨٥
٤	٠,٩٠	٤	٠,٨٦	٤	٠,٩٠	٤	٠,٨٨
٥	٠,٩٠	٥	٠,٩٥	٥	٠,٨٣	٥	٠,٩٤
٦	٠,٩١	٦	٠,٨٨	٦	٠,٨٧	٦	٠,٨٨
٧	٠,٨٤	٧	٠,٨٤	٧	٠,٩٠	٧	٠,٨٨
٨	٠,٩٣	٨	٠,٨٦	٨	٠,٨٤	٨	٠,٨٤
٩	٠,٨٧	٩	٠,٩٠	٩	٠,٩٣	٩	٠,٩٢
١٠	٠,٨٣	١٠	٠,٩٠	١٠	٠,٩١	١٠	٠,٨٨
١١	٠,٩٥	١١	٠,٩٢	١١	٠,٩٥	١١	٠,٩٠
١٢	٠,٩٤	١٢	٠,٩٤	١٢	٠,٩١	١٢	٠,٩٠
١٣	٠,٩٥	١٣	٠,٩٥	١٣	٠,٩٥	١٣	٠,٨٨
١٤	٠,٩٥	١٤	٠,٩٨	١٤	٠,٩٠	١٤	٠,٩٠
١٥	٠,٩٠	١٥	٠,٩٩	١٥	٠,٩٢	١٥	٠,٨٠
١٦	٠,٨٨	١٦	٠,٩٢				
١٧	٠,٩٠	١٧	٠,٩٠				
١٨	٠,٩٢	١٨	٠,٨٨				
١٩	٠,٩٠	١٩	٠,٨٨				
٢٠	٠,٨٤	٢٠	٠,٩٤				
٢١	٠,٨٨						
٢٢	٠,٩٠						
٢٣	٠,٩٢						
٢٤	٠,٩٠						
٢٥	٠,٨٧						

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٠,٥٧٦

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود ارتباط دال إحصائياً بين كل من درجات العينة في جميع العبارات وبين المجموع الكلي للمقياس مما يدل على اتساق العبارات مع محاورها وكذلك المحاور مع المجموع الكلي للمقياس مما يدل على صدق المقياس.

٢- الثبات:

من خلال تطبيق المقياس على العينة الإستطلاعية تم إيجاد معامل الثبات للمقياس قيد البحث بإستخدام معامل الفا كرونباخ كما هو موضح بالجدول رقم (٤).

## جدول (٤)

قيمة الفا كرونباخ لعبارات كل محور (ن=٣٠)

المحور الاول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع	
مفردة	قيمة الفا	مفردة	قيمة الفا	مفردة	قيمة الفا	مفردة	قيمة الفا
١	٠,٩٦	١	٠,٨٩	١	٠,٨٦	١	٠,٩٠
٢	٠,٩٦	٢	٠,٨٩	٢	٠,٩٣	٢	٠,٨٨
٣	٠,٩٦	٣	٠,٨٩	٣	٠,٨٨	٣	٠,٩٣
٤	٠,٩٦	٤	٠,٨٨	٤	٠,٩٠	٤	٠,٨٧
٥	٠,٩٦	٥	٠,٨٦	٥	٠,٨٨	٥	٠,٩٦
٦	٠,٩٦	٦	٠,٨٦	٦	٠,٨٨	٦	٠,٩٣

٠,٩٦	٧	٠,٨٧	٧	٠,٨٨	٧	٠,٩٦	٧
٠,٨٨	٨	٠,٩٦	٨	٠,٩٠	٨	٠,٩٦	٨
٠,٩٦	٩	٠,٨٨	٩	٠,٨٨	٩	٠,٩٦	٩
٠,٩٦	١٠	٠,٩٦	١٠	٠,٨٨	١٠	٠,٩٦	١٠
٠,٩٠	١١	٠,٩٦	١١	٠,٨٧	١١	٠,٩٦	١١
٠,٩١	١٢	٠,٩٦	١٢	٠,٨٨	١٢	٠,٩٦	١٢
٠,٩٠	١٣	٠,٩٦	١٣	٠,٨٧	١٣	٠,٩٦	١٣
٠,٩٣	١٤	٠,٩٣	١٤	٠,٨٩	١٤	٠,٩٦	١٤
٠,٩٣	١٥	٠,٩٣	١٥	٠,٨٩	١٥	٠,٩٦	١٥
		٠,٩٠	١٦			٠,٩٦	١٦
		٠,٩١	١٧			٠,٩٦	١٧
		٠,٩٠	١٨			٠,٩٦	١٨
		٠,٨٨	١٩			٠,٩٦	١٩
		٠,٨٨	٢٠			٠,٩٣	٢٠
						٠,٩١	٢١
						٠,٩٣	٢٢
						٠,٩٦	٢٣
						٠,٩٣	٢٤
						٠,٩٦	٢٥

يتضح من جدول رقم (٤) أن قيمة ألفا كرونباخ لعبارات محاور المقياس تراوحت بين (٠,٨٦، ٠,٩٦) مما يدل على ثبات المقياس، حيث أنه كلما أقترب معامل ألفا كرونباخ من الواحد الصحيح كلما كان الثبات ممتازا وقويا.

#### جدول (٥)

ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ (ن = ٣٠)

قيمة معامل ألفا	المحاور
٠,٩٣	الأول
٠,٩٦	الثاني
٠,٩٢	الثالث
٠,٩٠	الرابع
٠,٩٢	المجموع

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات ألفا كرونباخ لمحاور المقياس جاءت بقيم عالية حيث تراوحت قيم هذه المعاملات بين (٠,٩٠-٠,٩٦) وبلغت قيم معاملات الثبات الكلي (٠,٩٢) وتشير هذه القيم إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

#### استمارة استبيان:

- ١- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في تحديد أهداف الدليل الإرشادي. مرفق (٢)
- ٢- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في تحديد محتوى الدليل الإرشادي. مرفق (٣)
- ٣- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في تحديد أساليب تنفيذ الدليل الإرشادي. مرفق (٥)
- ٤- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في تحديد أساليب تقويم الدليل الإرشادي. مرفق (٦)

#### أولاً: الاستبيان الأول لتحديد أهداف الدليل الإرشادي:

قامت الباحثة بتصميم استمارة استبيان بهدف تحديد الأهداف (المعرفية - النفس حركية - الوجدانية) للدليل

الإرشادي، وذلك من خلال الخطوات الآتية:

- الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في مجال علوم الصحة الرياضية والمناهج وطرق تدريس التربية الرياضية.
- المقابلات الشخصية التي أجرتها الباحثة مع بعض الخبراء في مجال علوم الصحة الرياضية و المناهج وتدريس التربية الرياضية بكليات التربية الرياضية.
- تصميم استبيان الأهداف (المعرفية- النفس حركية - الوجدانية) للدليل الإرشادي في صورته المبدئية. مرفق (٢)

- عرض استمارة الأهداف في صورتها المبدئية على السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية في مجال علوم الصحة الرياضية والمناهج وتدريب التربية الرياضية والبالغ عددهم (١٥) خبيراً للتعرف على مدى مناسبة الاستمارة، وكذلك للوصول إلي أفضل صياغة لعبارة أهداف الدليل عن طريق الحذف أو الدمج أو الإضافة، ويوضح ذلك جدول (٦).

## جدول (٦)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لأراء الخبراء في عبارات أهداف الدليل الإرشادي في صورته المبدئية (ن=١٥)

م	الأهداف	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
١	الهدف العام : اكتساب المعلومات والمعارف والمفاهيم القوامية لدي طلاب التدريب الميداني بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية.	٣٠	١٠٠%
الأهداف المعرفية:			
١	أن يكتسب الطلاب المعلومات والمعارف والمفاهيم المتعلقة بالقوام.	٣٠	١٠٠%
٢	أن يتعرف الطلاب علي المواصفات القوامية الصحيحة للعمود الفقري والعادات والأوضاع القوامية المختلفة (وقوف وجلس ومشى ونوم)	٣٠	١٠٠%
٣	أن يتعرف الطلاب علي شروط ومظاهر القوام الجيد وكيفية المحافظة عليه.	٢٦	٨٦,٦٦%
٤	أن يتعرف الطلاب علي ماهية الانحراف القوامي و أسباب حدوث الانحرافات القوامية .	٢٨	٩٣,٣٣%
٥	أن يتعرف الطلاب علي أنواع الانحرافات القوامية وفق درجاتها المختلفة .	٣٠	١٠٠%
٦	أن يتعرف الطلاب علي نماذج لإنحرافات القوامية الأكثر شيوعا لتلاميذ هذه المرحلة .	٢٨	٩٣,٣٣%
٧	أن يتعرف الطلاب علي المضاعفات الناتجة عن الأوضاع القوامية الخاطئة.	٢٦	٨٦,٦٦%

يتضح من جدول (٦) النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول اهداف الدليل الإرشادي المقترح للعينه قيد البحث ويتضح أنها تراوحت ما بين (٦٠% إلى ١٠٠%) ولقد ارتضت الباحثة نسبة قبول للعبارة (٧٠%) فأكثر.

## ثانياً: الاستبيان الأول لتحديد محتوى الدليل الإرشادي:

قامت الباحثة بتصميم استبيان بهدف تحديد محتوى الدليل الإرشادي، وذلك من خلال الخطوات الآتية:

- تحليل المراجع العلمية المتخصصة في مجال علوم الصحة الرياضية والمناهج وطرق تدريس التربية الرياضية.
- المقابلات الشخصية التي أجرتها الباحثة مع بعض الخبراء في مجال علوم الصحة الرياضية والمناهج وتدريب التربية الرياضية لتحديد محتوى الدليل الإرشادي.
- تصميم استبيان محتوى الدليل الإرشادي في صورته المبدئية. مرفق (٣)
- عرض استمارة الاستبيان المحتوي التتقيفي في صورتها المبدئية على السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية في مجال علوم الصحة الرياضية ومناهج وتدريب التربية الرياضية، والبالغ عددهم (١٥) خبيراً مرفق (١) للتعرف على مدى مناسبة المحتوي لأهداف الدليل وكذلك الوصول إلى أفضل صياغة لعبارة المحتوي، من خلال تعديل وحذف ودمج وصياغة بعض عبارات الاستمارة و جدول (٧)، يوضح ذلك:

## جدول (٧)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لأراء السادة الخبراء في محتوى الدليل الإرشادي في صورته المبدئية (ن=١٥)

م	المحتوي التثقيفي	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
١	١-مدخل للمقرر القوام (الفلسفة والتاريخ)	٢٠	%٦٦,٦٦
	٢- ماهية القوام .	٢٦	%٨٦,٦٦
	٣- مفاهيم القوام .	٣٠	% ١٠٠
	٤- التعريفات المرتبطة بالقوام .	٢٨	٩٣,٣٣ %
	٥- أهمية القوام.	٣٠	% ١٠٠
٢	٦- المواصفات القوامية للعمود الفقري .	٣٠	% ١٠٠
	٧- المواصفات القوامية لوضع الوقوف السليم.	٣٠	% ١٠٠
	٨- المواصفات القوامية لوضع الجلوس الصحيح.	٣٠	% ١٠٠
	٩- المواصفات القوامية لوضع المشية السليمة.	٣٠	% ١٠٠
	٦- المواصفات القوامية لوضع النوم.	٢٦	%٨٦,٦٦
٣	١١- شروط القوام الجيد.	٢٦	%٨٦,٦٦
	١٢- مظاهر القوام الجيد.	٣٠	% ١٠٠
	١٣- طرق المحافظة علي القوام الجيد.	٢٨	٩٣,٣٣ %
٤	١٤- ماهية الانحراف القوامي .	٣٠	% ١٠٠
	١٥- أسباب الانحرافات القوامية.	٣٠	% ١٠٠
٥	١٦- انحراف قوامي بسيط.	٢٨	٩٣,٣٣ %
	١٧- انحراف قوامي مركب .	٢٨	٩٣,٣٣ %
	١٨- انحراف قوامي ثابت.	٢٦	%٨٦,٦٦
	١٩- انحراف قوامي متحرك.	٢٦	%٨٦,٦٦
	٢٠- الانحرافات القوامية الوظيفية.	٢٦	%٨٦,٦٦
٦	٢١- نماذج للانحرافات القوامية الشائعة في الطرف العلوي.	٣٠	% ١٠٠
	٢٢- نماذج للانحرافات القوامية الشائعة في الطرف السفلي.	٣٠	% ١٠٠

يتضح من جدول (٧) النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول محتوى الدليل الإرشادي المقترح لعينة قيد البحث ويتضح أنها تراوحت ما بين (٥٨% إلى ١٠٠%) ولقد ارتضت الباحثة نسبة قبول للعبارات (٧٠%) فأكثر.

#### جدول (٨)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول التوزيع الزمني لموضوعات الدليل الإرشادي (ن=١٥)

النسبة المئوية	أربع أسابيع	ثلاث أسابيع	إسبوعين	أسبوع	المحتوى التثقيفي	لموضوع
٩٣,٣٣ %	X	X	١	١٤	- ماهية القوام والمفاهيم والتعريفات المرتبطة بالقوام وأهمية اللياقة القوامية .	الأول
١٠٠ %	X	X	X	١٥	- المواصفات القوامية للعمود الفقري ووضع الجسم في (الوقوف السليم، الجلوس الصحيح، المشية الصحيحة، للنوم الصحيح) .	الثاني
٨٦,٦٦ %	X	١	١	١٣	- شروط ومظاهر القوام الجيد وطرق المحافظة علي القوام.	الثالث
٩٣,٣٣ %	X	X	١٤	١	- ماهية وأسباب الانحراف القوامي وأنواع الانحرافات القوامية (بسيط، مركب، ثابت، متحرك، الانحرافات القوامية الوظيفية). - نماذج للانحرافات القوامية الشائعة في الطرف العلوي، والطرف السفلي للجسم، والمضاعفات الناتجة عن الأوضاع القوامية الخاطئة.	الرابع
٧٣,٣٣ %	X	١	٣	١١	- الإرشادات الغذائية السليمة والعادات الغذائية الخاطئة	الخامس
٧٣,٣٣ %	X	٢	٢	١١	-التمرينات تطبيقية(للمرونة، للتوافق، للرشاقة، للقوة، للسرعة) .	السادس
١٠٠ %	X	X	X	١٥	-الإرشادات القوامية للجلسة الصحيحة في الفصل (المقعد المدرسي، أثناء القراءة والكتابة والذاكرة، أمام الكمبيوتر). -الإرشادات القوامية للجلوس الصحيح بالنسبة لمصدر الضوء أثناء القراءة والكتابة والمسافة الملائمة بين العين والكتاب.	السابع
٨٠ %	X	X	٣	١٢	-الإرشادات الصحية لمواصفات المقعد المدرسي. - الإرشادات الصحية لمواصفات الوسائل المستخدمة أثناء النوم	الثامن
٧٣,٣٣ %	X	X	٤	١١	- الإرشادات التعليمية لعادات القوامية الصحيحة والعادات القوامية الخاطئة.	التاسع
١٠٠ %	X	X	X	١٥	-الإرشادات القوامية لوضع (الوقوف والمشي و النوم وحمل الحقية المدرسية وحمل ودفع وسحب الأشياء من الأرض).	العاشر
١٠٠ %	X	X	X	١٥	مواصفات الملابس والحذاء الملائمة للقوام.	الحادي عشر

يتضح من جدول (٨) النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول التوزيع الزمني لموضوعات الدليل الإرشادي قد تراوحت ما بين (٨٢%، ١٠٠%)، ولقد ارتضت الباحثة نسبة قبول للعبارات (٧٠%) فأكثر.

ثالثاً: الاستبيان الثالث لتحديد اساليب تنفيذ الدليل الإرشادي:

قامت الباحثة بتصميم استمارة استبيان بهدف تحديد اساليب تنفيذ الدليل الإرشادي، وذلك من خلال

الخطوات الآتية:

- الاطلاع علي المراجع العلمية والتحليل المرجعي لأساليب التنفيذ، وطرق التدريس، والوسائل التعليمية.
- تصميم الاستبيان الخاص بتحديد أساليب التنفيذ (طرق وأساليب التدريس، والوسائل التعليمية) للدليل الإرشادي في صورته المبدئية. مرفق(٥)
- عرض استمارة الاستبيان في صورتها المبدئية على السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية في مجال علوم الصحة الرياضية ومناهج وتدريس وبالغ عددهم(١٥) خبيراً مرفق(١) للتعرف على مدى مناسبة أساليب تنفيذ الدليل الإرشادي، من خلال تعديل وحذف ودمج وصياغة بعض عبارات الاستمارة وجدول (٩) يوضح ذلك:

جدول (٩)  
الدرجة المقدره والنسبة المئوية لآراء الخبراء في أساليب التنفيذ المناسبة للدليل الإرشادي في صورتها المبدئية (ن=١٥)

م	المحور	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
<b>طرق و أساليب التدريس</b>			
١	الطريقة الكلية	٣٠	% ١٠٠
٢	الطريقة الجزئية	٣٠	% ١٠٠
٣	الطريقة الجزئية الكلية	٢٨	% ٩٣,٣٣
٤	الطريقة الكلية الجزئية الكلية	٢٨	% ٩٣,٣٣
٥	المناقشة والحوار	٢٨	% ٩٣,٣٣
٦	أسلوب الأمري	٢٦	% ٨٦,٦٦
٧	الأسلوب التدريبي (الممارسة)	٢٦	% ٨٦,٦٦
٨	أسلوب التعلم التبادلي (الأقران)	٢٦	% ٨٦,٦٦
٩	الأسلوب الاكتشاف الموجه	٢٨	% ٩٣,٣٣
١٠	أسلوب التفكير الإبداعي	٢٨	% ٩٣,٣٣
١١	أسلوب التعلم الذاتي	٢٦	% ٨٦,٦٦
١٢	أسلوب التعلم متعدد المستويات	٢٠	% ٦٦,٦٦
١٣	أسلوب التعلم التعاوني	٣٠	% ١٠٠
١٤	أسلوب المحاضر	٣٠	% ١٠٠
١٥	اسلوب العصف الذهني	٢٦	% ٨٦,٦٦
<b>الوسائل التعليمية</b>			
١	رسوم متحركة	٣٠	% ١٠٠
٢	صور فوتوغرافية	٣٠	% ١٠٠
٣	أفلام تعليمية	٢٦	% ٨٦,٦٦
٤	صور مسلسلة	٣٠	% ١٠٠
٥	السيورة	٣٠	% ١٠٠
٦	الصور الثابتة	٣٠	% ١٠٠
٧	جهاز عرض البيانات (الداثاشو)	٢٠	% ٦٦,٦٦
٨	لوحات إرشادية	٢٨	% ٩٣,٣٣
٩	فيديو	٣٠	% ١٠٠
١٠	الحاسب الآلي (كمبيوتر)	٢٨	% ٩٣,٣٣

يتضح من جدول (٩) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول اساليب تنفيذ الدليل الإرشادي المقترح للعيينة قيد البحث ويتضح أنها تراوحت ما بين (٦٦,٦٦% إلى ١٠٠%) ولقد ارتضت الباحثة نسبة قبول للعبارات (٧٠%) فأكثر. رابعاً: الاستبيان الرابع لتحديد اساليب تقويم الدليل الإرشادي: قامت الباحثة بتصميم استبيان بهدف تحديد اساليب تقويم الدليل الإرشادي، وذلك من خلال الخطوات الآتية:

- الاطلاع علي المراجع العلمية والتحليل المرجعي لأساليب التقويم.
- تصميم الاستبيان الخاص بتحديد أساليب التقويم للدليل الإرشادي في صورته المبدئية. مرفق (٥)

عرض استمارة الاستبيان في صورتها المبدئية على السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية في مجال علوم الصحة الرياضية ومناهج وتدريس والبالغ عددهم (١٥) خبيراً مرفق (١) للتعرف على مدى مناسبة أساليب تقويم الدليل الإرشادي، من خلال تعديل وحذف ودمج وصياغة بعض عبارات الاستمارة وجدول (١٠) يوضح ذلك:

## جدول (١٠)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لآراء الخبراء في أساليب التقويم المناسبة للدليل الإرشادي في صورتها المبدئية (ن=١٥)

م	المحور	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
١	امتحان شفوي	٣٠	١٠٠ %
٢	امتحان تحريري	٣٠	١٠٠ %
٣	امتحان عملي (تطبيقي)	٣٠	١٠٠ %
٤	الملاحظة	٢٦	٨٦,٦ %

يتضح من جدول (١٠) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول اساليب تقويم الدليل الإرشادي المقترح للعينة قيد البحث ويتضح أنها تراوحت ما بين (٨٦,٦٦% إلى ١٠٠%) ولقد ارتضت الباحثة نسبة قبول للعبارات (٧٠%) فأكثر. الدراسة الاستطلاعية:

اعتمدت الباحثة على نتائج الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها في الفترة من ٢٠٢٣/٢/١٩ إلى ٢٠٢٣/٣/٢٣ على عينة قوامها (٣٠) من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية بهدف التعرف على: الصعوبات التي يمكن ان تحدث عند تطبيق مقياس الثقافة القوامية وفهم عباراته حتى يمكن تلافيها. التأكد من مدى تصميم وصياغة الدليل الإرشادي. اجراء المعاملات العلمية لكلا من مقياس الثقافة القوامية والدليل الإرشادي الدراسة الاساسية:

بعد أن أخذت أدوات البحث شكلها النهائي، وبعد التأكد من صلاحية الاستبيان العلمية، والفنية، قامت الباحثة بتطبيق الاستبيان في صورته النهائية على العينة قيد الدراسة في الفترة من ٢٠٢٣/٤/٢ إلى ٢٠٢٣/٤/٢٣ م. المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائياً ولحساب نتائج الدراسة فقد استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

الدرجة المقدره.

النسبة المئوية.

معامل ارتباط بيرسون.

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض نتائج التساؤل الاول:

الذي ينص علي ما هو مستوى الثقافة القوامية لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط ؟

## جدول (١١)

التكرار والنسب المئوية لمستوي الثقافة القوامية لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية -  
جامعة اسيوط

(ن = ٢٠٠)

النسبة	التكرارات	الدرجة	المستوى
٣,٥%	٧	(٦٠ : ٧٥)	ممتاز
١٣%	٢٦	(٤٥ : ٦٠)	جيد جدا
٢٦,٥%	٥٣	(٣٠ : ٤٥)	جيد
٤٦,٥%	٩٣	(١٥ : ٣٠)	مقبول
١٠,٥%	٢١	أقل من ١٥	ضعيف
١٠٠,٠%	٢٠٠		الإجمالي

يتضح من جدول رقم (11) حصول (١٠,٥ %) من العينة على مستوى ضعيف في مستوى الثقافة القوامية ، بينما حصل نسبة (٤٦,٥ %) من إجمالي العينة على مستوى (مقبول) ونسبة (٢٦,٥ %) من العينة على مستوى (جيد)، ونسبة (١٣ %) من العينة على مستوى (جيد جدا)، بينما حصل (٣,٥ %) من العينة على تقدير ( ممتاز).

عرض نتائج التساؤل الثاني:  
الذي ينص علي ما هو الدليل الإرشادي الصحي في الثقافة القوامية لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية -  
جامعة اسيوط ؟

جدول (١٢)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لاستجابات العينة في الاهداف (المعرفية، النفس حركية، الوجدانية)  
للدليل الإرشادي (ن=٢٠٠)

م	الهدف	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
١	الهدف العام : تتمية المعارف والمفاهيم والمهارات والاتجاهات الايجابية المتعلقة باللياقة القوامية لدي تلاميذ مرحلة التعليم الإعدادي.	٦٠٠	١٠٠%
١	أ-الأهداف المعرفية: أن يكتسب الطلاب المعلومات والمعارف والمفاهيم المتعلقة بالقوام.	٦٠٠	١٠٠%
٢	أن يتعرف الطلاب علي المواصفات القوامية الصحيحة للعمود الفقري والعادات والأوضاع القوامية المختلفة (وقوف وجلس ومشى ونوم).	٦٠٠	١٠٠%
٣	أن يتعرف الطلاب علي شروط ومظاهر القوام الجيد وكيفية المحافظة عليه.	٥٣٧	89.50
٤	أن يتعرف الطلاب علي ماهية الانحراف القوامي و أسباب حدوث الانحرافات القوامية.	٥٦٧	94.50
٥	أن يتعرف الطلاب علي أنواع الانحرافات القوامية وفق درجاته المختلفة.	٥٥٢	92.00

م	الهدف	الدرجة	النسبة
---	-------	--------	--------

المئوية	المقدرة		
96.83	٥٨١	أن يتعرف الطلاب علي نماذج لانحرافات القوامية الأكثر شيوعا لتلاميذ هذه المرحلة.	٦
95.33	٥٧٢	أن يتعرف الطلاب علي المضاعفات الناتجة عن الأوضاع القوامية الخاطئة.	٧
94.33	٥٦٦	أن يكتسب الطلاب السلوك الغذائي الصحي وتجنب العادات الغذائية الخاطئة	٨
91.33	٥٤٨	ب-الأهداف النفس حركية: أن يؤدي الطلاب التمرينات التطبيقية التي تتضمن المحافظة علي سلامة القوام سواء في المحاضرات أو من خلال الأنشطة الرياضية الأخرى.	١
95.50	٥٧٣	أن يتقن الطلاب الإرشادات القوامية للجلوس الصحيح في (المحاضرات ،أثناء القراءة والكتابة، أمام الكمبيوتر).	٢
98.00	٥٨٨	أن يدرك الطلاب المواصفات الصحية للوسائل المستخدمة في الجلوس، والنوم	٣
95.33	٥٧٢	أن يطبق الطلاب الإرشادات التعليمية للعادات القوامية الصحيحة و يتجنب العادات القوامية الخاطئة .	٤
98.17	٥٨٩	أن يطبق الطلاب الإرشادات القوامية التي يجب مراعاتها في وضع (الوقوف والمشي والنوم وطرق حمل ودفع الأشياء).	٥
99.50	٥٩٧	أن يدرك الطلاب أهميته ملائمة الملابس والأحذية لسلامة القوام.	٦
98.83	٥٩٣	ج-الأهداف الوجدانية : تنمية السمات الخلقية للطلاب والاتجاهات الإيجابية والميول نحو القوام الجيد وكيفية المحافظة عليه .	١
96.50	٥٧٩	تنمية التقدير لدور القوام في حياة الطلاب.	٢
93.83	٥٦٣	تنمية الوعي القوامي لدي الطلاب بأهمية القوام الجيد.	٣
96.17	٥٧٧	أن يكسب الطلاب القيم والاتجاهات الإيجابية والرغبة في امتلاك قوام سليم.	٤
98.83	٥٩٣	أن يبحث الدليل الطلاب علي المحافظة قوامهم وكيفية الوقاية من حدوث تشوهات قوامية لهم .	٥
96.33	٥٧٨	أن يشعر الطلاب بالثقة بالنفس عندما يكون قوامهم متناسق مع بعض.	٦

يتضح من جدول (١٢) النسبة المئوية لنتائج استجابات عينة البحث حول محور أهداف للدليل الإرشادي تراوحت ما بين (٩٨,٢٨% إلى ١٠٠%).

### جدول (١٣)

الدرجة المقدرة والنسبة المئوية لاستجابات العينة في محتوى الدليل الإرشادي  
(ن=٢٠٠)

م	المحتوى التثقيفي	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية
١	ماهية القوام.	٥٩٧	99.50

م	المحتوى التثقيفي	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
٢	مفاهيم القوام.	٥٧٣	95.50
٣	التعريفات المرتبطة بالقوام.	٥٣٧	89.50
٤	أهمية اللياقة القوامية.	٥٦٦	94.33
٥	المواصفات القوامية للعمود الفقري .	٥٩٦	99.33
٦	المواصفات القوامية لوضع الوقوف السليم	٥٩٠	98.33
٧	المواصفات القوامية لوضع الجلوس الصحيح.	٥٧٨	96.33
٨	المواصفات القوامية لوضع المشية السليمة.	٥٨٢	97.00
٩	المواصفات القوامية لوضع النوم.	٥٥٨	93.00
١٠	شروط القوام الجيد.	٥٦٩	94.83
١١	مظاهر القوام الجيد.	٥٨٣	97.17
١٢	طرق المحافظة على القوام الجيد.	٥٨٣	97.17
١٣	ماهية الانحراف القوامي.	٥٦٦	94.33
١٤	أسباب الانحرافات القوامية.	٥٣٤	89.00
١٥	انحراف قوامي بسيط.	٥٤٨	91.33
١٦	انحراف قوامي مركب.	٥٨٦	97.67
١٧	انحراف قوامي ثابت.	٥٨٩	98.17
١٨	انحراف قوامي متحرك.	٥٥٧	92.83
١٩	الانحرافات القوامية الوظيفية.	٥٩٧	99.50
٢٠	نماذج لانحرافات القوامية الشائعة في الطرف العلوي.	٥٧٩	96.50
٢١	نماذج لانحرافات القوامية الشائعة في الطرف السفلي.	٥٦٠	93.33
٢٢	المشكلات الناتجة عن الأوضاع القوامية الخاطئة .	٥٤١	90.17
٢٣	الغذاء وأهميته.	٥٧٣	95.50
٢٤	الأطعمة المناسبة التي يحتاجها الجسم.	٥٨٥	97.50
٢٥	العادات الغذائية الخاطئة .	٥٦٦	94.33
٢٦	تمارين تطبيقية للقوة .	٥٩٠	98.33

م	المحتوى التثقيفي	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
٢٧	تمارين تطبيقية للرشاقة .	٥٧٤	95.67
٢٨	تمارين تطبيقية للمرونة .	٥٦٢	93.67
٢٩	تمارين تطبيقية للتوافق.	٥٣٩	89.83
٣٠	تمارين تطبيقية للسرعة.	٥٧٩	96.50
٣١	الإرشادات القوامية للجلسة الصحيحة في الفصل (المقعد	٥٨٥	97.50

		(المدرسي).	
95.50	٥٧٣	الإرشادات القوامية للجلسة الصحيحة أثناء القراءة والكتابة والمذاكره.	٣٢
96.67	٥٨٠	المسافة الملائمة بين الكتاب والعين عند القراءة.	٣٣
98.67	٥٩٢	الإرشادات القوامية للجلسة الصحيحة أمام الكمبيوتر.	٣٤
96.67	٥٨٠	الإرشادات القوامية للجلوس الصحيح بالنسبة لمصدر الضوء أثناء القراءة والكتابة .	٣٥
97.17	٥٨٣	المواصفات الصحيحة لمقاعد الدراسة .	٣٦
93.83	٥٦٣	المواصفات الصحيحة للوسائل المستخدمة أثناء النوم.	٣٧
94.50	٥٦٧	العادات القوامية الصحيحة .	٣٨
96.17	٥٧٧	العادات القوامية الخاطئة .	٣٩
100.00	٦٠٠	الإرشادات القوامية لوضع الوقوف.	٤٠
100.00	٦٠٠	الإرشادات القوامية لوضع المشي.	٤١
99.50	٥٩٧	الإرشادات القوامية لوضع النوم.	٤٢
98.33	٥٩٠	الإرشادات القوامية لطريقة دفع وسحب الأشياء .	٤٣
98.00	٥٨٨	الإرشادات القوامية لطريقة حمل الحقيبة المدرسية.	٤٤
89.50	٥٣٧	الإرشادات القوامية لطريقة حمل الأشياء من الأرض.	٤٥
97.83	٥٨٧	مواصفات الملابس الملائمة للقوام.	٤٦
98.17	٥٨٩	مواصفات الحذاء المناسب من ناحية المقاس والارتفاع.	٤٧

يتضح من جدول (١٣) النسبة المئوية لنتائج استجابات عينة البحث حول محور محتوى الدليل الإرشادي تراوحت ما بين (٨٣,٨٩%، ١٠٠%)

#### جدول (١٤)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لاستجابات العينة في محور أساليب التنفيذ (طرق وأساليب التدريس) للدليل الإرشادي (ن=٢٠٠)

م	طرق وأساليب التدريس	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
١	الطريقة الكلية	٥٧٣	95.50
٢	الطريقة الجزئية	٥٨٠	96.67
٣	الطريقة الجزئية الكلية	٥٩٢	98.67
٤	الطريقة الكلية الجزئية الكلية	٥٨٥	97.50
٥	المناقشة والحوار	٥٨٩	98.17
٦	أسلوب الأمري	٥٩٠	98.33
٧	الأسلوب التدريبي (الممارسة)	٥٧٣	95.50
٨	أسلوب التعلم التبادلي (الأقران)	٥٨٠	96.67
٩	الأسلوب الاكتشاف الموجه	٥٩٢	98.67
١٠	أسلوب التفكير الإبداعي	٥٤٧	91.17
١١	أسلوب التعلم الذاتي	٥٥١	91.83
١٢	أسلوب التعلم التعاوني	٥٨٣	97.17
١٣	أسلوب المحاضرة.	٥٩٠	98.33
١٤	أسلوب العصف الذهني.	٥٣٢	88.67

يتضح من جدول (١٤) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في طرق وأساليب التدريس لتنفيذ محتوى الدليل الإرشادي تراوحت ما بين (٩٧,٧١، ١٠٠%)

## جدول (١٥)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لاستجابات العينة في محور أساليب التنفيذ  
(الوسائل التعليمية ) للدليل الإرشادي (ن=٢٠٠)

م	الوسائل التعليمية	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
١	رسوم متحرك	٥٨٢	97.00
٢	صور فوتوغرافية	٦٠٠	100.00
٣	أفلام تعليمية	٥٧٣	95.50
٤	صور مسلسل	٥٤١	90.17
٥	السيورة	٥٨٩	98.17
٦	الصور الثابتة	٥٧٨	96.33
٧	لوحات إرشادية	٥٣٣	88.83
٨	فيديو	٥٩٣	98.83
٩	الحاسب الآلي (الكمبيوتر)	٥٢٨	88.00

يتضح من جدول (١٥) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في الوسائل التعليمية لتنفيذ محتوى الدليل الإرشادي تراوحت ما بين (٨٨,٠٠، ١٠٠%)

## جدول (١٦)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لاستجابات العينة في محور أساليب  
التقويم للدليل الإرشادي (ن=٢٠٠)

م	أساليب التقويم	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
١	امتحان شفوي	٦٠٠	100.00
٢	امتحان تحريري	٦٠٠	100.00
٣	امتحان عملي (تطبيقي)	٦٠٠	100.00
٤	الملاحظة	٥٧٣	95.50

يتضح من جدول (١٦) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في محور أساليب التقويم للدليل الإرشادي تراوحت ما بين (٩٥,٥، ١٠٠%) مناقشة نتائج التساؤل الأول:

يتضح من جدول رقم (11) حصول (١٠,٥%) من العينة على مستوي ضعيف في مستوي الثقافة القوامية ، بينما حصل نسبة (٤٦,٥%) من إجمالي العينة على مستوي (مقبول) ونسبة (٢٦,٥%) من العينة على مستوي (جيد)، ونسبة (١٣%) من العينة على مستوي (جيد جدا)، بينما حصل (٣,٥%) من العينة على تقدير ( ممتاز).  
تعزو الباحثة أهمية الثقافة القوامية حيث تشكل المعلومات والمعارف والمفاهيم المرتبطة بالقوام إطاراً معرفياً وثقافياً عالي القيمة لطلاب التدريب الميداني، إذ تعد بمثابة ثقافة وقائية من أخطار الانحرافات القوامية والتشوهات القوامية الشائعة لديهم، وفي هذا الصدد تتفق الباحثة مع محمد صبحي حسانين (٢٠٠٣م) إلي أن زيادة الوعي القوامي يعد أحد الطرق المستخدمة بنجاح في الوقاية من التشوهات القوامية ، كما أنه من العناصر الفعالة للتخلص من التشوهات القوامية التي لم تصل للمرحلة التركيبية. (٢٣: ١٤٢)

علي مدرس التربية الرياضية أن يقوم ببث الوعي القوامي في النشئ ويعودهم علي الوقفة المعتدلة وكذلك الجلسة المعتدلة، وتشجيع النشئ علي مزاوله دروس التربية الرياضية ومزاوله أنواع الانشطة المختلفة، وتعويد التلاميذ طريقة حمل

الحقيبة المدرسية، وملاحظة أحذية وملابس النشي وإعطاء التوجيهات الخاصة بذلك وإعطاء التوجيهات بعدم تشبيك الأيدي والوقوف علي قدم واحدة، أو وضع رجل علي الأخرى بصفة مستمرة أثناء الجلوس حتي لا ينحرف الحوض. (١٣: ١٥، ١٤)

وفي هذا الصدد يشير عصام الدين متولي عبدالله (٢٠١١م) أن المع لم غير ملزم بطريقة معينة من طرق التدريس العامة، بل عليه أن يختار طريقته المناسبة التي يشعر بأنها تحقق الهدف من درس التربية البدنية وتتاسب الإجراءات والترتيبات والإمكانات ومستوى التلاميذ. (١٥: ٥٣)

مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

وتري الباحثة أن تحديد الأهداف العامة للدليل تعتبر الخطوة الأولى، وعن طريق ترجمة هذه الأهداف العامة والأهداف خاصة يتم تحديد المحتوى المناسب الذي يحقق هذه الأهداف، لذلك فإن تحديد الأهداف بدقة يعتبر بمثابة الضوء الذي ينير الطريق للباحثة، وكذلك تحديد معالم بدقة بحيث يتم من خلالها التوصل إلى نواتج التعلم المرجوة.

حيث يري "أمين أنور الخولي وإسماعيل كامل راتب" (١٩٩٤م) أن أهمية النواحي المعرفية الهامة التي تتعلق بالقوام، كالمعلومات والمفاهيم والمبادئ المتصلة بالقوام التي تكسب التلميذ الاتجاهات الإيجابية نحو العادات القوامية الجيدة والتربية الحركية بوجه عام. (٨: ٢٢)

وذلك لأهمية إكساب التلاميذ المعارف والمعلومات والمفاهيم المتعلقة بالقوام حيث يتفق محمود عبد الحليم عبد الكريم (٢٠١٥) إن اكتساب المعرفة هدف أساسي في كل منهج دراسي وأن التربية الرياضية ك مجال حركي لا يغفل أهمية المعارف، فلا يخلو درس التربية الرياضية من بعض الحقائق والمفاهيم والآداب والسلوك التي تعد معرفتهما ضرورية لاكتساب المهارات والأنشطة البدنية. (٢٥: ١٩٧)

ويشير كل من أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي (٢٠٠٥م) إلى أن المحتوى هو مدخل المادة الدراسية وهو من أهم العناصر لتصميم المناهج، حيث أن اختيار الخبرات التعليمية والأنشطة يسهل تحقيق الحصائل المرغوبة والتي ترتبط بمجالات السلوك (المعرفي- الحركي - الانفعالي) ويؤكد أن مدى التعلم وتحصيل الأهداف يعتمدان على الاختيار الدقيق لمواد التعلم وخبراته. (٦: ٣٢٨)

وترى ليلي عبد العزيز زهران (٢٠٠٢م) أن نجاح العملية التعليمية والتربوية تتوقف إلى حد كبير على طريقة اختيار الخبرات والأنشطة التي يضمها محتوى المنهاج فالمحتوى الجيد يساعد المعلم والمتعلم على تحقيق الأهداف المرجوة بواسطة ما يضمنه من موضوعات. (٢٠: ٩٥)

كما أشار كل من مكارم حلمي أبو هرجه، محمد سعد زغول (١٩٩٩م) إلى أهمية اختيار محتوى المنهج وخبراته التعليمية والأنشطة المختارة بطريقة علمية سليمة لإحداث تغيرات في المتعلمين من الناحية البدنية والحركية والعقلية والانفعالية. (٢٦: ٤٢)

تؤكد مكارم أبو هرجه وآخرون (٢٠٠٠م) أنه يجب على المدرس تعريف التلاميذ بأوضاع الجسم السليمة أثناء الوقوف-المشي-الجلوس-النوم وتعريفهم بالعادات السيئة المسببة لانحرافات القوام. (٢٧: ٩٧)

يشير "إيهاب محمد عماد الدين" (٢٠١٤) أن تمارينات تحسين الحالة القوامية تهدف إلي تشكل أجزاء مختلفة من الجسم وإكساب مختلف عضلاته القوة والإطالة والرشاقة والتوافق والتحمل مما يعمل علي النمو الشامل المتزن للجسم كما تعمل علي اكتساب اللياقة القوامية. (٩٣: ٩)

كذلك يؤكد "رومانو Romano M" (٢٠١٣م) (٣١) أن التمارين البدنية لها تأثير فعال في علاج الجنف (الانحناء الجانبي للعمود الفقري) ومنع تقدمه وخصوصا إذا اقترن بعلاج تحفظي آخر. (١٣٤: ٢٥)

تذكر فاطمة عوض مراد ونجله (٢٠٠٣م) إلي أن الطريقة الناجحة هي التي توصل إلي الغاية المنشودة في أقل وقت وأيسر جهد من المعلم والمتعلم وهي التي توظف ميول التلاميذ وتثير اهتمامهم وتدفعهم إلي العمل الإيجابي والمشاركة المثمرة في الدرس. (١٨: ١٠٧)

ولذلك تعزو الباحثة الاختلاف في نسبة آراء الخبراء في الموافقة على طريقة التدريس المستخدمة يرجع للعديد من العوامل والتي منها طبيعة الموضوع الذي يدرس والإمكانات المتاحة والفروق الفردية للطلاب وعدد الطلاب.

ويؤكد ذلك مع ما أشار إليه "أبو النجا أحمد عز الدين" (٢٠٠٠م) أن طرق التدريس هي عبارة عن إجراء منظم في استخدام المادة العلمية والموارد التعليمية، وهي تساعد على تعلم التلميذ بأيسر السبل، وتختلف تلك الطرق باختلاف المادة التعليمية والموقف التعليمي. (٢: ١٦)

ويشير حسن حسين زيتون (٢٠٠٣م) إلى أن استخدام الوسائل التعليمية يوفر خبرات حسية تعتمد على أكثر من حاسة من حواس الإنسان مما يجعل التعليم أكثر أثرا بالإضافة إلى زيادة القدرة على التذكر للمهارات المتعلمة وتوزيع أساليب التعزيز التي تؤدي إلى استجابة صحيحة. (١٠ : ٧٨)

وفي هذا الصدد يشير كلا من عفاف عثمان عثمان، نادية رشاد داوود، مصطفى كامل الزنكلوني (٢٠٠٨م) إلى أن التقويم هو أحد عناصر المنهج التربوي الذي يهدف إلى معرفة ما تحقق من أهداف تدريس المادة، وأن التقويم يلعب دورا فعالا ومؤثرا في توجيه عمليتي التعليم والتعلم وإثرائهما، فعملية التقويم وثيقة الارتباط بهاتين العمليتين وتؤثر فيهما وتتأثر بهما في إطار المنظومة التعليمية المتكاملة. (١٧ : ١٢٨)

تذكر ليلي عبد العزيز زهران (٢٠٠٢م) أن تقويم التلميذ يتم من عدة جوانب هي الجانب البدني ويتم بواسطة اختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية (خاصة ، عامة)، الجانب المهارى ويتم بواسطة اختبارات العناصر المهارية المختارة سواء في الأنشطة الجماعية أو الفردية، والجانب المعرفي عن طريق اختبارات تحريرية أو شفوية تتعلق بجوانب الأنشطة المختلفة (قانون - خطط - نواحي صحية)، والجانب النفسي يتم عن طريق اختبارات نفسية سبق إعدادها بواسطة متخصصين في علم النفس الرياضي. (١٩ : ٩٣)

### الاستخلاصات والتوصيات

#### أولاً- الاستخلاصات:

- أن مستوى الثقافة القوامية لعينة البحث حصلت (١٠,٥ %) من العينة على مستوى ضعيف في مستوى الثقافة القوامية ، بينما حصل نسبة (٤٦,٥ %) من إجمالي العينة على مستوى (مقبول) ونسبة (٢٦,٥ %) من العينة على مستوى (جيد)، ونسبة (١٣ %) من العينة على مستوى (جيد جدا)، بينما حصل (٣,٥%) من العينة على تقدير ( ممتاز).
- أن النسبة المئوية لنتائج استجابات عينة البحث حول محور أهداف الدليل الإرشادي تراوحت ما بين (٩٨,٢٨%، ١٠٠%).
- أن النسبة المئوية لنتائج استجابات عينة البحث حول محور محتوى الدليل الإرشادي تراوحت ما بين (٨٩,٨٣%، ١٠٠%)
- أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في طرق وأساليب التدريس لتنفيذ محتوى الدليل الإرشادي تراوحت ما بين (٩٧,٧١%، ١٠٠%)
- أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في الوسائل التعليمية لتنفيذ محتوى الدليل الإرشادي تراوحت ما بين (٨٨,٠٠%، ١٠٠%)
- أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في محور أساليب التقويم للدليل الإرشادي تراوحت ما بين (٩٥,٥%، ١٠٠%)

#### ثانياً: التوصيات:

- ١- ضرورة نشر هذا الدليل الإرشادي الصحي للثقافة القوامية في جميع مراحل التعليم الاساسي ليستفيد منه جميع معلمي التربية الرياضية.
- ٢- عمل برامج تدريبية للثقافة القوامية لجميع معلمي التربية الرياضية للتوعية باهمية القوام.
- ٣- اقتراح دمج مادة تربية القوام ضمن مناهج درس التربية الرياضية في جميع مراحل التعليم الاساسي .
- ٤- إصدار الكتيبات والملصقات التثقيفية والافلام القصيرة التي تتناول أوضاع القوام الجيد.
- ٥- الكشف عن الانحرافات القوامية للتلاميذ، ضمن إجراءات الكشف الدوري السنوي الشامل الذي يجرى على تلاميذ المدارس.
- ٦- إجراء دراسات مشابهة وبحوث تستهدف التعرف علي الوعي والسلوك القوامي لدي مراحل التعليم المختلفة.

### ((المراجع))

#### أولاً: المراجع باللغة العربية

- ١- ابراهيم البرعي السيد قابيل: أثر تدريس وحدة مقترحة عن سلامة القوام في تنمية المفاهيم والوعي القوامي لدي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٢٠٠٥م.
- ٢- أبو النجا احمد عز الدين : الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية دار الأصدقاء، المنصورة، ٢٠٠٠م.
- ٣- أسامة مصطفى رياض، عصام جمال أبو النجا: التربية الصحية، الطبعة الأولى، مركز الكتاب الحديث للنشر، ٢٠١٦م.
- ٤- أسامة مصطفى رياض، ناهد أحمد عبد الرحيم: القياس والتأهيل الحركي للمعاقين، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.

- ٥- اقبال رسمى محمد: القوام والعناية بأجسامها والانحرافات القوامية وعلاجها دار الفجر للنشر ٢٠٠٧م.
- ٦- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ٧- أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب: التربية الحركية للطفل، ط٤، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨م.
- ٨- أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب: التربية الحركية للطفل، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٤م.
- ٩- ايهاب محمد عماد الدين ابراهيم: القوام المثالي للجميع، دار الوفاء لنديا الطباعة، بنها، ٢٠١٤م.
- ١٠- حسن حسين زيتون : استراتيجيات التدريس رؤية معاصرة لطرق التعليم والتعلم، عالم الكتاب، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ١١- خالد احمد ابراهيم حسب الله : دليل تلميذ مقترح لمجال المعرفي في التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.
- ١٢- صفاء صفاء الدين الخربوطلي، زكريا أحمد السيد متولي: اللياقة القومية والتدليك دار الجامعين، الإسكندرية، ٢٠١٦م.
- ١٣- عباس الرملي، زينب خليفة، علي ذكي: تربية القوام، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨١م.
- ١٤- عبد الرحمن عبد الباسط مدني، فايز محمد صالح هادي، هاني أحمد على جادو: سلسلة موسوعة القوام العدد (١) كيف تحتفظ بالقوام سليما لمستخدمي الحاسب الآلي، ط١، وحدة الجرافيك والطباعة - جامعة أسوان، أسوان، ٢٠١٥م.
- ١٥- عصام الدين متولي عبدالله : طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠١١م.
- ١٦- عصام جمال ابو النجا: القوام في التربية الرياضية، الطبعة الأولى، مركز الكتاب الحديث للنشر، ٢٠١٥م.
- ١٧- عفاف عثمان عثمان، نادية رشاد داوود، مصطفى كامل الزنكلوني: أضواء على مناهج التربية الرياضية، دار الوفاء، الإسكندرية، ٢٠٠٨م.
- ١٨- فاطمة عوض صابر، مراد محمد نجله : أساسيات المناهج وعناصرها وتنظيماتها وتطبيقاتها في مجال التربية الرياضية، دار الهناء للنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ١٩- ليلى عبد العزيز زهران: الأسس العلمية والعملية للتمرينات، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٧م
- ٢٠- ليلى عبد العزيز زهران: الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية الرياضية، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٢١- محمد احمد محمد سليمان : برنامج إرشادي مقترح للسلوك الصحي في التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة قنا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٥م.
- ٢٢- محمد الحماحمي، أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، ١٩٩٠م.
- ٢٣- محمد صبحي حسنين، محمد عبد السلام راغب: القوام السليم للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠٣م.
- ٢٤- محمود عبد الحليم عبد الكريم : ديناميكية تدريس التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦م.
- ٢٥- محمود عبد الحليم عبد الكريم : منظومة الرياضة المدرسية "البنية والسياسات، المناهج والبرامج الدراسية، التقويم، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٥م.
- ٢٦- مكارم حلمى أبو هرجه، محمد سعد زغلول: مناهج التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩م.
- ٢٧- مكارم حلمى أبو هرجه، محمد سعد زغلول، محمدرضوان: موسوعة التدريب الميدانى للتربية الرياضية، القاهرة مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠م.
- ٢٨- نسرين نادى عبد الجيد (٢٠١١م): دليل إرشادى فى التربية الصحية لمعلمى التربية الرياضية بمرحلة التعليم الابتدائى، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.
- ٢٩- الين وديع فرج: اللياقة الطريق للحياة الصحية، نأشر منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ثانيا: المراجع باللغة الاجنبية
- 30- Barner .P.Rice: "Indicative activity guide for kindergarten teachers, master, thesis, institute of physical education university of new jersey U S A 2010 journal of sports science center, may 2010,no1127 page 476 . 31.
- 31- Romano M.: Exercises for adolescent idiopathic scoliosis: a Cochrane systematic review, Jornal of Spine, Pp15:38, 2013.