

المكتبة الرياضية

البرامج الوقائية في التربية البدنية والرياضة (الصحة وسلامة القوام)

الأستاذ الدكتور

إبراهيم البرعي قابيل

عميد كلية التربية الرياضية – جامعة سوهاج

دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع

دار الجديد للنشر والتوزيع

796.4

ق. 1. قابيل ، إبراهيم البرعي .

المكتبة الرياضية : البرامج الوقائية في التربية البدنية والرياضة /
إبراهيم البرعي قابيل. ط1. - دسوق: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع،
دار الجديد للنشر والتوزيع.

468 ص ؛ 17.5 × 24.5 سم .

تدمك : 8 - 655 - 308 - 977 - 978

1. التربية البدنية. 2. اللياقة البدنية.

أ - العنوان .

رقم الإيداع : 5148 .

الناشر : دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع

دسوق - شارع الشركات- ميدان المحطة - بجوار البنك الأهلي المركز
هاتف- فاكس : 0020472550341 محمول : 00201277554725-00201285932553
E-mail: elelm_aleman2016@hotmail.com & elelm_aleman@yahoo.com

الناشر : دار الجديد للنشر والتوزيع

تجزئة عزوز عبد الله رقم 71 زرالدة الجزائر
هاتف : 002013 (0) 24308278
محمول 002013 (0) 772136377 & 002013 (0) 661623797
E-mail: dar_eldjadid@hotmail.com

تنويه:

حقوق الطبع والتوزيع بكافة صورته محفوظة للناشر

ولا يجوز نشر أي جزء من هاذ الكتاب بأي طريقة إلا بإذن خطي من الناشر
كما أن الأفكار والآراء المطروحة في الكتاب لا تعثر إلا عن رأي المؤلف

2020

الفهرس

الفصل	العنوان	رقم الصفحة
الأول	أثر وحدة تعليمية مقترحة لتنمية الوعي القوامي على تحسين بعض الانحرافات القوامية لدى تلاميذ الحلقة الثانية .	7
الثاني	برنامج مقترح في التربية الرياضية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية بالجامهيرية العربية الليبية في ضوء متطلباتهم المهنية وأثره في تحقيق بعض أهداف التربية الوقائية.	87
الثالث	أثر تدريس وحدة مقترحة عن سلامة القوام في تنمية المفاهيم والوعي القوامي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.	249
الرابع	وحدة مقترحة عن الأمان والسلامة في الأنشطة الرياضية لتلاميذ الصف الأول الإعدادي ودراسة أثرها على تنمية مفاهيمهم عنها واتجاهاتهم نحوها.	381

الفصل الأول

أثر وحدة تعليمية مقترحة لتنمية الوعي القوامي على تحسين بعض

الانحرافات القوامية لدى تلاميذ الحلقة الثانية

من التعليم الأساسي بمدينة مصراته بالجمهورية العربية الليبية

المقدمة:

يُعَدُّ الاهتمام بسلامة القوام هدفاً رئيساً ينبغي أن يحظى بالاهتمام في كافة المؤسسات التعليمية باعتباره أحد علامات الصحة الجيدة، ومؤشراً لمدى اهتمام المجتمع بصحة أبنائه إذا أراد أن يرقى ويتقدم على أيدي مواطنين أصحاء لا تعوقهم الأمراض عن أداء واجبهم في رقي أمتهم والنهوض بها. ويمثل القوام الجيد مطلباً ضرورياً وحقاً لكل فرد، وقد أخذت العناية به تزداد بعد إدراك أن التأثير الحقيقي لا يكون بوجود التشوه أو الانحراف فقط، وإنما غالباً ما يصاحب ذلك انعكاسات سلبية عديدة على صحة الإنسان وأن جميع أجهزة الجسم تتأثر بحالة القوام .

ويذكر صبحي حسانين (2003) أن القوام الجيد من شأنه أن يعزز من القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية، ويقلل من معدلات الإجهاد البدني على العضلات والأربطة، إضافة إلى تحسين المظهر الخارجي ومفهوم الذات لدى الفرد (28 : 136) .

ويشير أحمد زكي صالح (1992) إلى أن الفرد يجمع كل خبراته الداخلية والخارجية على ضوء فكرته عن جسمه وشكله وهيئته ووظيفته ، وأنه حينما تحدث للفرد تغيرات جسمية سواءً بالزيادة أو النقصان فإنها يمكن أن تؤدي إلى تغير أساسي في مفهومه عن ذاته الجسمية وعادة ما يتعذر عليه أن يتكيف مع جسمه الجديد، وبالتالي قد يكون ذلك أحد العوامل التي تعوق الفرد عن التوافق مع ذاته وبيئته مما يكون سبباً في معاناته من الاضطرابات السلوكية التي تنعكس على اتزانته وسوء توافقه (3 : 15) .

ونظراً لأهمية القوام فقد أجريت العديد من الدراسات التي تناولت قوام تلاميذ المدارس بالدراسة مثل دراسة كل من: ناصر مصطفى (1990) (33)، عادل إبراهيم (1994) (16)، عماد شعبان (1995) (20)، أمل بشير (1997) (7)، مجدي عفيفي (1999) (25)، شعبان حلمي (2001) (14)، عمرو إبراهيم (2001) (21)، صالح بشير (2004) (15)، إبراهيم الماعزي (2006) (2)، عبد الحكيم الماعزي (2006) (18)، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسات ارتفاع نسبة الإصابة بالانحرافات القوامية بين تلاميذ المدارس والتي تقترب في بعضها من نصف مجموع التلاميذ الذين استهدفتم، بينما تزيد في بعضها الآخر عن نصف مجموع هؤلاء التلاميذ، وتوضح هذه النتائج مدى الخطورة التي يتعرض لها قوام تلاميذ المدارس، الأمر الذي يتطلب اتخاذ كافة الإجراءات والتدابير اللازمة للمحافظة على سلامة قوامهم ووقايتهم من الانحرافات القوامية التي قد يتعرضون لها.

ويعتمد القوام السليم للفرد على قوة عضلاته التي تعمل على جعل الجسم في وضع متزن ميكانيكياً في مواجهة الجاذبية الأرضية ، وهذه العضلات تعمل باستمرار وتتطلب قدراً كافياً من القوة والطاقة للاحتفاظ بالجسم مستقيماً متزناً عن طريق ما يعرف "بالنغمة العضلية" وتنشأ التشوهات والانحرافات القوامية في الغالب نتيجة لضعف النغمة العضلية للجسم .

وإذا كان القوام الجيد والمحافظة عليه يتطلب نمواً عضلياً متزناً ونغمة عضلية مناسبة، فإنه أيضاً يحتاج إلى جوانب انفعالية لا تقل أهمية ، وفي هذا الصدد يشير أمين الخولي وأسامة راتب (1998) إلى أن القوام الجيد يعتمد على إكساب الأطفال العادات القوامية الجيدة ، وتزويدهم بالنواحي المعرفية المهمة كالمعلومات والمفاهيم والمبادئ المتصلة بالقوام ، وتنمية اتجاهاتهم الإيجابية نحو العادات القوامية الجيدة (8 : 92) .

ويطالب العديد من التربويين بضرورة حث الجهات التعليمية على تخصيص بعض الدروس لمناقشة المشكلات القوامية التي يتعرض لها التلاميذ وطرق الوقاية منها، كما يؤكدون على دور معلمي التربية الرياضية في إرشاد التلاميذ إلى الأوضاع القوامية الصحيحة في شتى مناسبات حياتهم، وتوعيتهم بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية لاكتساب عادات حركية سليمة تحافظ على ميكانيكية الجسم، وألا يكفوا عن عرض مساوئ القوام المشوه أو الضعيف، وأن يجعلوا من أنفسهم أمثلة للقوام الجيد (8 : 221 - 222) ، (12 : 33 - 34) ، (17 : 60) ، (28 : 142) .

ولما كانت العادات القوامية الخاطئة تمثل أبرز أسباب الإصابة بالانحرافات القوامية لدى تلاميذ المدارس، لذا فإن تنمية الوعي القوامي لدى هؤلاء التلاميذ يُعدّ مطلباً أساسياً وضرورة ملحة للتصدي لهذه الظاهرة المتنامية ، وفي هذا الصدد يشير محمد صبحي حسانين ومحمد عبد السلام راغب (2003) إلى أن زيادة الوعي القوامي يُعدّ أحد الطرق المستخدمة بنجاح في الوقاية من التشوهات والانحرافات القوامية، كما أنه من العناصر الفعالة للتخلص من التشوهات التي لم تصل إلى المرحلة التركيبية (29 : 42) .

مشكلة البحث:

لاحظ الباحث من خلال بعض الزيارات الميدانية التي قام بها لبعض مدارس الحلقة الثانية بمرحلة التعليم الأساسي بمدينة مصراته - أثناء إشرافه على التدريب الميداني لطلاب قسم التربية البدنية بكلية المعلمين بمصراته - ، انخفاض مستوى الوعي القوامي لدى أغلب تلاميذ هذه المدارس، وتمثل ذلك في العادات والممارسات القوامية الخاطئة لدى هؤلاء التلاميذ والانعكاس الواضح لتلك العادات والممارسات الخاطئة على حالتهم القوامية .

كما تبين للباحث وجود قصور واضح سواء فيما يختص ببرامج التوعية والإرشاد المتعلقة بسلامة القوام وكيفية المحافظة عليه ، أو في برامج العلاج للتشوهات والانحرافات القوامية لدى هؤلاء التلاميذ في هذه

المرحلة السنية التي تتميز بأهميتها ، كونها تمثل مرحلة المراهقة والتي يتسم فيها المراهق بالنمو الجسمي السريع غير المنتظم ، وقلة التوافق العضلي العصبي واضطرابه ، فضلاً عن الزيادة المفرطة في الحركة وافتقار حركته إلى الرشاقة والدقة والاتزان مما يترتب عليه الإخفاق في الاحتفاظ بالوضع المعتدل لقوامه (11: 312) ، (27 : 127 ، 128) .

وفي حدود ما تم الإطلاع عليه من دراسات سابقة ترتبط بموضوع البحث الحالي تبين للباحث ما يلي:

1- ندرة الدراسات السابقة أو غيابها - على حد علم الباحث - التي تناولت بالدراسة قوام تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمدينة مصراته بالجمهورية العربية الليبية .

2- اعتماد معظم الدراسات السابقة على التمرينات العلاجية كأسلوب في علاج الانحرافات القوامية الشائعة لدى تلاميذ المدارس الذين استهدفتم هذه الدراسات .

3- ندرة الدراسات السابقة - على حد علم الباحث - التي اهتمت بدراسة أثر الوعي القوامي على تحسين الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المدارس .

ونظراً لما يمثلته الوعي القوامي من أهمية باعتباره أحد الأساليب التي يمكن استخدامها في تحسين الانحرافات القوامية التي لم تصل إلى المرحلة التركيبية ، واستكمالاً لما قدمته البحوث والدراسات السابقة ، كان البحث الحالي والذي يتناول فيه الباحث دراسة الانحرافات القوامية الشائعة لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمنطقة ذات الرمال بمدينة مصراته بالجمهورية العربية الليبية محاولاً الكشف عنها ، والتعرف على أثر تنمية الوعي القوامي لدى هؤلاء التلاميذ في علاجها وذلك من خلال وحدة تعليمية مقترحة، مقارنة بالطريقة التقليدية المتبعة في علاج هذه الانحرافات باستخدام التمرينات العلاجية.

أهمية البحث :

تتمثل أهمية هذا البحث فيما يلي:

1- يأتي هذا البحث استجابة لما يطالب به التربويون من ضرورة العناية بصحة وسلامة القوام لتلاميذ السن المدرسي باعتباره هدفاً رئيساً للتربية البدنية ينبغي أن يحظى بالاهتمام في مختلف المراحل التعليمية .

2- قد تسهم الوحدة التعليمية المقترحة في تحسين بعض الانحرافات القوامية لدى تلاميذ عينة البحث، الأمر الذي يلقي بمزيد من الضوء على أهمية الوعي القوامي باعتباره أحد الأساليب العلاجية التي يمكن أن تستخدم في علاج هذه الانحرافات إضافة إلى دوره الوقائي.

3- قد تفيد الوحدة التعليمية المقترحة القائمين بتدريس التربية البدنية وذلك بالاستعانة بها كدليل استرشادي في تحسين الانحرافات القوامية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على أثر وحدة تعليمية مقترحة لتنمية الوعي القوامي على تحسين بعض الانحرافات القوامية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمنطقة ذات الرمال بمدينة مصراته بالجمهورية العربية الليبية، وذلك مقارنة بالطريقة التقليدية المتبعة في علاج هذه الانحرافات باستخدام التمرينات العلاجية.

حدود البحث:

1- يقتصر هذا البحث عينة تجريبية من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (ذكور فقط) في سن (14-15) سنة بمنطقة ذات الرمال بمدينة مصراته بالجمهورية العربية الليبية ، وذلك في العام الدراسي 2009/2008 م.

2- يقتصر هذا البحث على انحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين باعتبارهما من أكثر الانحرافات القوامية شيوعاً لدى تلاميذ عينة البحث.

تساؤلات البحث :

يحاول البحث الإجابة عن التساؤلات التالية:

- 1- هل تؤثر الوحدة التعليمية المقترحة إيجابياً في تحسين انحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى التي طبق عليها هذه الوحدة ؟
- 2- هل يؤثر برنامج التمرينات العلاجية المقترح إيجابياً في تحسين انحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الثانية التي طبق عليها هذا البرنامج ؟
- 3- هل توجد فروق في درجة تحسن انحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين بين كل من المجموعة التجريبية الأولى التي طبق عليها الوحدة التعليمية المقترحة لتنمية الوعي القوامي والمجموعة التجريبية الثانية التي طبق عليها برنامج التمرينات العلاجية المقترح ؟
- 4- هل توجد فروق في معدلات التغير (نسبة التحسن) لانحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين بين كل من المجموعة التجريبية الأولى التي طبق عليها الوحدة التعليمية المقترحة لتنمية الوعي القوامي والمجموعة التجريبية الثانية التي طبق عليها برنامج التمرينات العلاجية المقترح ؟

مصطلحات البحث:

الوحدة Unit :

يعرف جود (Good) الوحدة الدراسية بأنها تنظيم للأنشطة والخبرات وأنماط التعلم المختلفة حول هدف معين أو مشكلة تحدد بالتعاون بين مجموعة من التلاميذ ومعلمهم ، ويتضمن هذا : التخطيط وتنفيذ الخط وتقييم النتائج (629:37) .

ويقصد بالوحدة التعليمية المقترحة في البحث الحالي أنها " الإطار الذي يحتوي على مجموعة من الأنشطة والخبرات التعليمية التي تم تخطيطها وتنظيمها بغرض تنمية الوعي القوامي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي باعتباره أحد الأساليب التي يمكن أن تستخدم في علاج بعض الانحرافات القوامية لدى هؤلاء التلاميذ " .

القوام Posture :

هو المظهر أو الشكل الذي يتخذه الجسم ويحدد بأوضاع المفاصل المختلفة التي تتحكم فيها نغمة الجهاز العضلي (36 : 30) .

القوام الجيد Good posture :

" هو الجسم المعتدل الذي يكون في حالة توازن ثابتة بين القوة العضلية له والجاذبية الأرضية ويكون ترتيب العظام والعضلات في وضع طبيعي بحيث تحفظ انحناءات الجسم الطبيعية دون زيادة أو نقصان حتى يقوم الإنسان بعمله اليومي ويؤدي جميع الحركات التي يحتاج إليها دون تعب وبسهولة وأقل مجهود " (26 : 3) .

تشوه القوام Posture Deformity :

" هو شذوذ أو تغيير في شكل عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه وانحرافه عن الوضع الطبيعي المسلّم به تشريحياً، مما ينتج عنه تغيير في علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء الأخرى " (28 : 135) .

الوعي القوامي Posture Awareness :

يعرف قاموس علم النفس الوعي بأنه " انجذاب الفرد نحو مثيرات مختلفة وإحساسه بها " (35 : 25) .

ويقصد بالوعي القوامي في البحث الحالي أنه " الممارسات السليمة المتعلقة بسلامة القوام والنتيجة عن إدراك الفرد وفهمه لأهمية القوام الجيد ومواصفاته وطرق المحافظة عليه ووقايته من التشوهات والانحرافات القوامية " .

تحدّب الظهر kyphosis :

"هو زيادة غير عادية في انحناء المنطقة الظهرية من العمود الفقري عن الوضع الطبيعي" (17: 92).

استدارة الكتفين Rounded Shoulders :

"هو تقارب النهايات الخارجية لعظمتي الترقوة وتباعد اللوحان عن بعضهما، وعادة ما يكون هذا التشوه مصحوباً باستدارة أعلى الظهر" (29: 166).

منهج البحث:

تطلب البحث الحالي استخدام منهجين هما:

1- المنهج الوصفي (الدراسات المسحية): للتعرف على الانحرافات القوامية الشائعة لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمنطقة ذات الرمال بمدينة مصراته .

2- المنهج التجريبي: للتعرف على أثر تنمية الوعي القوامي في تحسين بعض الانحرافات القوامية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمنطقة ذات الرمال بمدينة مصراته، مقارنة بالطريقة التقليدية المبتعة في علاج هذه الانحرافات باستخدام التمرينات العلاجية، واعتمد التصميم التجريبي على مجموعتين تجريبيتين، واستخدم أسلوب القياس القبلي والبعدى لكل مجموعة والقياس البعدى للمجوعتين .

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع هذا البحث التلاميذ البنين في عمر (14-15) سنة بمدارس الحلقة الثانية بمرحلة التعليم الأساسي بمنطقة ذات الرمال بمدينة مصراته بالجمهورية العربية الليبية العظمى، والبالغ عددهم (843) تلميذاً في العام الدراسي 2008/2009 م .

عينة البحث :

1- عينة الدراسة المسحية: وقد تم اختيارها عشوائياً من بين تلاميذ مجتمع البحث ، وقد بلغ عددها (300) تلميذ يمثلون (35%) من المجتمع الأصلي للبحث .

2- عينة الدراسة التجريبية: وقد تم اختيارها عمدياً وهم التلاميذ المصابون بانحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين ، وقد بلغ عددهم (44) تلميذاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين على النحو التالي :
أ- المجموعة التجريبية الأولى: طُبِقَ عليها الوحدة التعليمية المقترحة لتنمية الوعي القوامي.

ب- المجموعة التجريبية الثانية: طُبِقَ عليها برنامج التمرينات العلاجية المقترح.

متغيرات البحث وأساليب ضبطها :

تم تحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات غير التجريبية التي يمكن أن تؤثر في نتائج البحث والتي تم تحديدها في الآتي: السن - الطول - الوزن - درجة تحذب الظهر - درجة استدارة الكتفين، ويوضح ذلك جدول⁽¹⁾.

جدول (1)

دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين التجريبيتين

الأولى والثانية في المتغيرات غير التجريبية

المتغيرات	ن	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة " ت " المحسوبة	مستوى الدلالة (05..)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
السن	22	سنة	14.12	3.04	14.46	2.18	0.42	غير دالة
الطول	22	سم	156.39	4.11	157.11	3.56	0.61	غير دالة
الوزن	22	كم	47.90	4.7	48.86	4.52	0.67	غير دالة
درجة تحذب الظهر	22	درجة	1.45	0.49	1.54	0.52	0.60	غير دالة
درجة استدارة الكتفين	22	درجة	1.63	0.54	1.72	0.69	0.47	غير دالة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (05..) = 2.00

يتضح من جدول (1) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين تلاميذ مجموعتي البحث في كل من: السن - الطول - الوزن - درجة تحذب الظهر - درجة استدارة الكتفين، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات.

أدوات البحث :

تم استخدام الأدوات التالية في البحث الحالي:

- 1-جهاز الرستاميتير لقياس الطول (سم).
- 2-ميزان طبي معايير لقياس الوزن (كجم).
- 3-اختبار تقدير القوام ويشتمل على:
 - أ- اختبار شاشة القوم **posture screen test**: لتحديد نوع الانحراف القوامي (366، 365:29).
 - ب- لوحة تقدير القوام (اختبار ولاية نيويورك) **NEW York State Posture rating test**: لتحديد درجة الانحراف القوامي (29 : 341 - 350) .
 - ج- اختبار طبع القدم **Foot prints** لتقدير حالة القدمين (29 : 377 - 378) .
 - 4-الوحدة التعليمية المقترحة لتنمية الوعي القوامي لدى تلاميذ عينة البحث (من إعداد الباحث) .
 - 5-برنامج التمرينات العلاجية المقترح لعلاج انحرافي تحذب أعلى الظهر واستدارة الكتفين (من إعداد الباحث).

إجراءات البحث:

- أولاً: الدراسة الاستطلاعية لاختبار تقدير القوام:

تم إجراء دراسة استطلاعية لاختبار تقدير القوام خلال الفترة من 2008/9/23 إلى 2008/9/30 على عينة قوامها (20) تلميذاً من مجتمع البحث ومن خارج عينته وذلك بهدف:

- 1- تدريب المساعدين على طرق القياس وتسجيل البيانات.

2- حساب المعاملات العلمية للاختبار وتضمن:

أ- صدق الاختبار:

لحساب صدق الاختبار اعتمد الباحث على صدق المحتوى وتمثل ذلك في اتفاق المحكمين على صلاحية الاختبار المستخدم وذلك بعد عرضه عليهم واتفاقهم على صلاحيته لتقدير الحالة القوامية لتلاميذ عينة البحث، كما اعتمد الباحث على الصدق الإحصائي والذي يقدر بالجذر التربيعي لمعامل الثبات (22: 149)، ووجد أنه يساوي (0.94).

ب- ثبات الاختبار:

لحساب ثبات الاختبار استخدم الباحث طريقة إعادة تطبيق الاختبار على أفراد العينة الاستطلاعية بفارق زمني سبعة أيام بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وبحساب معامل الارتباط بين التطبيقين أمكن حساب معامل الثبات ووجد أنه يساوي (0.78)، وهذا يبين أن الاختبار مناسب وصالح للتطبيق على عينة البحث. ملحق (1).

- ثانياً: الدراسة الميدانية المسحية لتحديد الانحرافات القوامية ونسب انتشارها لدى تلاميذ المرحلة السنية من (14-15) سنة بمنطقة ذات الرمال بمدينة مصراته:

هدفت هذه الدراسة التعرف على الانحرافات القوامية الشائعة لدى تلاميذ المرحلة السنية من (14-15) سنة بمنطقة ذات الرمال بمدينة مصراته وتحديد نسب انتشار هذه الانحرافات لدى هؤلاء التلاميذ، وقد تم تطبيق اختبار تقدير القوام على عينة البحث والتي بلغ عددها (300) تلميذ في الفترة من 2008/10/5 إلى 2008/10/15، وقد استعان الباحث في ذلك بطبيب متخصص لإجراء الكشف الطبي المبدئي على التلاميذ واستبعاد التلميذ الذي لديه تشوه عظمي، كما تم الاستعانة به في تحديد النقاط التشريحية الخاصة بالقياس وتقدير الحالة القوامية لكل تلميذ.

وبعد تفريغ البيانات تم جدولتها بصورة كمية بحيث يُمنَح الجزء السليم من الجسم (5) درجات والانحراف البسيط يمنح (3) درجات بينما يمنح الانحراف الواضح درجة واحدة فقط، وذلك طبقاً لما يشير إليه اختبار ولاية نيويورك للقوام، ويوضح جدولي (2)، (3) نتائج تطبيق اختبار تقدير القوام.

جدول (2)

نسبة التلاميذ الذين يتمتعون بقوام سليم والتلاميذ المصابون بانحرافات قوامية في المرحلة السنية من (14 - 15) سنة بمنطقة ذات الرمال بمدينة مصراته

م	البيان	عدد التلاميذ	النسبة المئوية
1	تلاميذ يتمتعون بقوام سليم	133	44.33
2	تلاميذ مصابون بانحرافات قوامية	167	55.67
3	العدد الكلي للتلاميذ	300	100%

يتضح من نتائج جدول (2) أن نسبة الإصابة بالانحرافات القوامية لدى تلاميذ عينة البحث بلغت (55.67%)، وهذه النسبة تزيد قليلاً عن نصف مجموع التلاميذ الذين طُبِقَ عليهم اختبار تقدير القوام.

جدول (3)

الانحرافات القوامية لدى تلاميذ عينة البحث مرتبة تنازلياً وفقاً لنسب انتشارها (عدد التلاميذ المصابون بانحرافات قوامية = 167 تلميذاً)

م	البيان	التلاميذ المصابون بانحرافات قوامية		
		العدد	النسبة المئوية	الترتيب
1	استدارة الكتفين	71	42.51	الأول
2	انحناء جانبي للعمود الفقري	65	38.92	الثاني
3	تحذب الظهر	61	36.52	الثالث
4	عدم استواء الكتفين	58	34.73	الرابع
5	ميل (اندفاع) الرأس للأمام	52	31.13	الخامس
6	بروز البطن	48	28.74	السادس
7	ميل جانبي للرأس	41	24.55	السابع
8	ميل الجذع خلفاً	38	22.75	الثامن
9	تفطح القدمين	33	19.76	التاسع
10	تجوف القطن	28	16.76	العاشر
11	تقوس الساقين	22	13.17	الحادي عشر
12	اصطكاك الركبتين	16	9.58	الثاني عشر
13	تسطح الصدر	7	4.19	الثالث عشر

يتضح من نتائج جدول (3) أن أكثر الانحرافات القوامية شيوعاً طبقاً لنسب انتشارها لدى تلاميذ عينة البحث كانت كالتالي: استدارة الكتفين، الانحناء الجانبي، تحدب الظهر، عدم استواء الكتفين، ميل الرأس أماماً - بروز البطن - ميل جانبي للرأس - ميل الجذع خلفاً - تفلطح القدمين - تجويف القطن - تقوس الساقين - اصطكاك الركبتين - تسطح الصدر.

وقد استهدف البحث الحالي علاج انحرافي استدارة الكتفين وتحدب الظهر باعتبارهما من أكثر الانحرافات القوامية انتشاراً لدى تلاميذ عينة البحث، هذا بالإضافة إلى مصاحبة انحراف تحدب الظهر لانحراف استدارة الكتفين لدى تلاميذ عينة البحث.

ثالثاً - إعداد الوحدة التعليمية المقترحة :

لإعداد الوحدة التعليمية المقترحة لتنمية الوعي القوامي لدى تلاميذ عينة البحث قام الباحث بالخطوات التالية :

1- تحديد المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام التي يجب أن يُلم بها تلاميذ عينة البحث، والتي يمكن أن تسهم في تنمية وعيهم القوامي، وذلك من خلال:

أ- الإطلاع على المراجع والبحوث والدراسات السابقة التي تناولت هذه المعارف والمفاهيم (1)، (4)، (5)، (6)، (8)، (9)، (12)، (13)، (17)، (29)، (30)، (31)، (32)، (34)، (38)، (40).

ب- تصنيف المفاهيم التي تم التوصل إليها من خلال الخطوة السابقة ثم عرضها في صورة استطلاع رأي على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال التربية البدنية ، وذلك بهدف أخذ رأيهم حول مدى مناسبة هذه المفاهيم لتنمية الوعي القوامي لدى تلاميذ عينة البحث ملحق (2).

ج- بعد عرض استطلاع الرأي تم تفريغ البيانات طبقاً للشروط التالية:

■ تم تحديد درجة أهمية كل مفهوم كالتالي : مهم جداً = (3) درجات ، مهم = (2) درجتان ، غير مهم = (1) درجة واحدة .

- تم استخدام المتوسط الحسابي والنسب المئوية لحساب متوسط الاستجابة ونسبة متوسط الاستجابة ، وذلك لحساب درجة الأهمية .
- يتم استبعاد المفهوم الذي تقل درجة أهميته عن (70%) وذلك حسب رأي السادة المحكمين، وقد تراوحت نسبة اتفاق المحكمين ما بين (80-100%) بالنسبة لدرجة أهمية هذه المفاهيم .

من خلال ما سبق أمكن تحديد المفاهيم المرتبطة بسلامة القوام والتي في ضوئها تم تخطيط الوحدة التعليمية المقترحة. (ملحق 3).

2- تحديد الأهداف العامة للوحدة : كان الهدف الأساسي للوحدة التعليمية المقترحة هو تنمية الوعي القوامي لدى تلاميذ عينة البحث وذلك من خلال إكسابهم المعارف والمفاهيم والمهارات والاتجاهات الإيجابية المتعلقة بسلامة القوام، وبناءً على ذلك تم تحديد الأهداف العامة للوحدة المقترحة على النحو التالي:

أ- أهداف معرفية: وتتمثل في اكتساب التلاميذ للمعارف والحقائق والمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام .

ب- أهداف مهارية: وتتمثل في اكتساب التلاميذ للعادات والأوضاع والمهارات القوامية الصحيحة.

ج- أهداف وجدانية: وتتمثل في تنمية وعي التلاميذ بأهمية القوام الجيد وكيفية المحافظة عليه، وإكسابهم اتجاهات إيجابية نحو سلامة القوام وتنمية الرغبة لديهم في امتلاك قوام سليم.

3- صياغة الأهداف العامة للوحدة التعليمية المقترحة في صورة أهداف سلوكية موزعة على كل موضوع من موضوعاتها .

4- اختيار محتوى الوحدة وتنظيمه : تم اختيار محتوى الوحدة وما تتضمنه من معارف ومفاهيم مرتبطة بسلامة القوام في ضوء الأهداف التي تم تحديدها، وقد تم تنظيم هذه المعارف والمفاهيم بما يحقق الأهداف المرجوة بأكبر قدر من الفعالية والكفاية الممكنة ، وذلك في مجموعة من

الموضوعات التي تم تدريسها في عدد من الحصص بلغت (22) حصة
بواقع حصتان أسبوعياً وبزمن قدره (30) دقيقة لكل درس .
5- تخطيط لتدريس كل موضوع من موضوعات الوحدة ، وتضمنت خطة
كل موضوع ما يلي:

- أ- عنوان الموضوع .
- ب- عدد الحصص اللازمة لتدريس الموضوع .
- ج- الأهداف المرجو تحقيقها من دراسة الموضوع .
- د- المعارف والمفاهيم المتضمنة بالموضوع .
- هـ- الوسائل التعليمية التي يمكن استخدامها في تدريس الموضوع .
- و- الأنشطة التعليمية التي يمكن القيام بها لتحقيق أهداف الموضوع.
- ي- أساليب التقويم المستخدمة للحكم على مدى تحقق الأهداف
التعليمية لكل موضوع.

6- ضبط الوحدة التعليمية المقترحة والتأكد من صلاحيتها:

بعد إعداد الوحدة التعليمية في صورتها الأولية ثم عرضها على
مجموعة من المحكمين الذين سبق لهم الإطلاع على قائمة المعارف
والمفاهيم، وذلك بهدف التأكد من مدى كفاية محتوياتها، وقد اتفق المحكمون
على صلاحيتها للتطبيق على عينة البحث (ملحق 3).

رابعاً: إعداد برنامج التمرينات العلاجية المقترح:

- لإعداد برنامج التمرينات العلاجية المقترح تم إتباع الخطوات التالية:
- 1- الإطلاع على المراجع المتخصصة والدراسات السابقة ذات الصلة
بموضوع البحث: وذلك لتحديد التمرينات العلاجية المناسبة لعلاج
انحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين (2) ، (7) ، (14) ، (15) ،
(16) ، (18) ، (19) ، (20) ، (21) ، (23) ، (24) ، (25) ، (29) ،
(33) ، (39).

2- عرض التمرينات العلاجية التي تم التوصل إليها من خلال الخطوة السابقة على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال التربية البدنية ومجال العلاج الطبيعي: وذلك لاختيار أنسب التمرينات العلاجية لانحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين.

3- تقسيم التمرينات العلاجية إلى عدد من الوحدات التدريبية: وقد بلغت (36) وحدة تدريبية تم توزيعها بواقع ثلاث وحدات تدريبية علاجية في الأسبوع الواحد وبزمن قدره (40) دقيقة لكل وحدة تدريبية علاجية.

وقد استند الباحث في بناء البرنامج وتنفيذه إلى المبادئ الآتية:

- ملائمة التمرينات للخصائص الجسمية والحركية لتلاميذ عينة البحث.
- التنوع في التمرينات والأنشطة لزيادة عامل التشويق وتجنب الملل.
- التأكيد على توافر عامل الأمن والسلامة.
- اعتماد مبدأ التدرج في مكونات حمل التدريب.
- مراعاة قواعد الحمل والراحة.

خامساً - الدراسة التجريبية :

تم إجراء تجربة البحث وفقاً للخطوات التالية:

1- القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي لمجموعتي البحث في اختبار تقدير القوام لانحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين في الفترة الزمنية من 26/10/2008 إلى 30/10/2008 .

2- تنفيذ تجربة البحث :

استغرق تنفيذ تجربة البحث (12) أسبوعاً تقريباً وكانت على النحو

التالي:

أ- تطبيق الوحدة التعليمية المقترحة على تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى: وقد استغرق تطبيقها (11) أسبوعاً تقريباً بواقع حصتان أسبوعياً وبزمن قدره (30) دقيقة لكل حصة.

ب- تطبيق برنامج التمرينات العلاجية على تلاميذ المجموعة التجريبية الثانية: وقد استغرق تطبيقه (12) أسبوعاً تقريباً بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً وبزمن قدره (40) دقيقة لكل وحدة علاجية .

3- القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق كل من الوحدة التعليمية المقترحة وبرنامج التمرينات العلاجية المقترح تم إجراء القياس البعدي لاختبار تقدير القوام لمجموعتي البحث، ثم بعد ذلك رصد الدرجات ومعالجتها إحصائياً بهدف الإجابة عن تساؤلات البحث.

الأسلوب الإحصائي المستخدم:

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية : معامل الارتباط - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار " ت " لدلالة الفروق بين متوسطين مرتبطتين - اختبار " ت " لدلالة الفروق بين متوسطين غير مرتبطتين - نسبة التحسن.

سادساً: عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

1- دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في اختبار تقدير القوام لانحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين:

يتعلق هذا الجزء بالاجابة عن التساؤل الأول من تساؤلات البحث وهو: "هل تؤثر الوحدة التعليمية المقترحة ايجابياً في تحسين انحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى التي طبق عليها هذه الوحدة؟"

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار " ت " لحساب دلالة الفرق بين متوسطين مرتبطتين (22 : 469)، ويوضح جدول (4) هذه النتائج.

جدول (4)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى

في اختبار تقدير القوام ن = 22

التطبيق المتغيرات	متوسط الدرجات		م ف	مج ح ² ف	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	نسبة التحسن %
	قبلي	بعدي						
تحذب الظهر	1.45	3.54	2.09	124.62	4.09	1.72	دالة عند	41.80
استدارة الكتفين	1.63	3.27	1.64	112.08	3.34		مستوى (0.05)	32.80

يتضح من نتائج جدول (4) ما يلي:

أ- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (05..) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى في اختبار تقدير القوام بالنسبة لتحذب الظهر لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.09) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (21)، كما بلغت نسبة التحسن في انحراف تحذب الظهر (41.80%).

ب - وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (05..) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى في اختبار تقدير القوام بالنسبة لاستدارة الكتفين لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المسحوبة (3.34) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (21)، كما بلغت نسبة التحسن في درجة استدارة الكتفين (32.8%).

وتشير النتائج السابقة إلى أن الوحدة التعليمية المقترحة كان لها تأثير إيجابي في تحسن درجة انحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى الذين طُبِقَ عليهم هذه الوحدة ، وبهذا يكون قد تم الإجابة عن التساؤل الأول من تساؤلات البحث .

2- دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في اختبار تقدير القوام لانحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين:

يتعلق هذا الجزء بالإجابة عن التساؤل الثاني من تساؤلات البحث وهو: " هل يؤثر برنامج التمرينات العلاجية المقترح إيجابياً في تحسين انحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الثانية التي طبق عليها هذا البرنامج؟".

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطين مرتبطين ، ويوضح جدول (5) هذه النتائج.

جدول (5)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية
في اختبار تقدير القوام ن = 22

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	م ج ح ² ف	م ف	متوسط الدرجات		التطبيق لمتغيرات
						قبلي	بعدي	
56.40%	دالة عند مستوى (0.05)	2.00	5.64	118.12	2.82	4.36	1.54	تحذب الظهر
49.20%			5.12	110.14	2.46	4.18	1.72	استدارة الكتفين

يتضح من نتائج جدول (5) ما يلي:

أ- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (05..) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الثانية في اختبار تقدير القوام بالنسبة لتحذب الظهر لصالح القياس البعدي ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.64) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (21) ، كما بلغت نسبة التحسن في انحراف تحذب الظهر (56.40%).

ب وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (5..) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الثانية في اختبار تقدير

القوام بالنسبة لاستدارة الكتفين لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.12) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (21)، كما بلغت نسبة التحسن في انحراف استدارة الكتفين (49.20).

وتشير النتائج السابقة إلى أن برنامج التمرينات العلاجية المقترح كان له تأثير واضح في تحسن درجة انحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الثانية الذين طُبِقَ عليهم برنامج التمرينات العلاجية المقترح، وبهذا يكون قد تم الإجابة عن التساؤل الثاني من تساؤلات البحث.

2- دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية في اختبار تقدير القوام :

يتعلق هذا الجزء بالإجابة عن التساؤل الثالث من تساؤلات البحث وهو "هل توجد فروق في درجة تحسن انحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين بين كل من المجموعة التجريبية الأولى التي طبق عليها الوحدة التعليمية المقترحة لتنمية الوعي القوامي والمجموعة التجريبية الثانية التي طبق عليها برنامج التمرينات العلاجية المقترح؟"

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطين غير مرتبطين، ويوضح جدول (6) هذه النتائج .

جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين

التجريبية الأولى والتجريبية الثانية في اختبار تقدير القوام

المتغيرات التطبيق	ن	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م			
تحذب الظهر	22	0.96	4.36	1.03	2.73		2.00	دالة عند (0.05)
استدارة الكتفين	22	0.83	3.27	0.98	3.37			

يتضح من نتائج جدول (6) ما يلي:

أ- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (05..) بين متوسطي القياسين البعدين لمجموعي البحث التجريبيين الأولى والثانية في اختبار تقدير القوام بالنسبة لتحذب الظهر لصالح المجموعة التجريبية الثانية، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.73) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (42).

ب- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (05..) بين متوسطي القياسين البعدين لمجموعي البحث التجريبيين الأولى والثانية في اختبار تقدير القوام بالنسبة لاستدارة الكتفين لصالح المجموعة التجريبية الثانية، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.37) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (42).

وتشير النتائج السابقة إلى أن برنامج التمرينات العلاجية المقترح الذي طُبِقَ على تلاميذ المجموعة التجريبية الثانية كان أكثر تأثيراً في تحسن درجة الانحرافين القواميين الذين استهدفهما البحث لدى تلاميذ هذه المجموعة ، وذلك مقارنة بتلاميذ المجموعة التجريبية الأولى التي طُبِقَ عليها الوحدة التعليمية المقترحة ، وبهذا يكون قد تم الإجابة عن التساؤل الثالث من تساؤلات البحث .

3- فرق معدلات التغير (نسبة التحسن) بين القياسات البعيدة في انحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين لمجموعي البحث:

يتعلق هذا الجزء بالإجابة عن التساؤل الرابع من تساؤلات البحث وهو: "هل توجد فروق في معدلات التغير (نسبة التحسن) لانحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين بين كل من المجموعة التجريبية الأولى التي طبق عليها الوحدة التعليمية المقترحة لتنمية الوعي القوامي والمجموعة التجريبية الثانية التي طبق عليها برنامج التمرينات العلاجية المقترح؟"، وللإجابة

عن هذا التساؤل تم استخدام النسبة المئوية لمعدلات التغير و فرق معدلات التغير، ويوضح جدول (7) هذه النتائج.

جدول (7)

فرق معدلات التغير (نسبة التحسن) بين القياسات البعدية في اختبار تقدير القوام لمجموعتي البحث

المتغيرات / التطبيق	معدلات التغير للمجموعة التجريبية الأولى	معدلات التغير للمجموعة التجريبية الثانية	فرق معدلات التغير	لصالح المجموعة
تحذب الظهر	41.80%	56.40%	14.60%	التجريبية الثانية
استدارة الكتفين	32.80%	49.20%	16.40%	التجريبية الثانية



شكل رقم (1) نسبة التحسن في انحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين لدى مجموعتي البحث

يتضح من جدول (7) والشكل رقم (1) أن فرق معدلات التغير بين القياسات البعدية في اختبار تقدير القوام لانحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين لصالح المجموعة التجريبية الثانية التي طُبِقَ عليها برنامج التمرينات العلاجية المقترح ، حيث بلغ فرق معدل التغير (نسبة التحسن) لانحراف تحذب الظهر (14.60 %) لصالح المجموعة التجريبية الثانية، بينما بلغ فرق معدل التغير لانحراف استدارة الكتفين (16.40 %) لصالح المجموعة التجريبية الثانية، وبهذا يكون قد تم الاجابة عن التساؤل الرابع من تساؤلات البحث.

مناقشة النتائج وتفسيرها:

يتضح من نتائج جدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (التي طُبِقَ عليها الوحدة التعليمية المقترحة) ، وذلك في اختبار تقدير القوام لانحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين لصالح القياس البعدي ، وهذا يشير إلى أن تنمية الوعي القوامي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى من خلال الوحدة التعليمية

المقترحة كان له تأثير إيجابي في تحسن درجة الانحرافين القواميين لدى هؤلاء التلاميذ، وهذا يتفق مع ما أوضحته دراسة لابلاس ومنتشولسون Laplace & Nicholson - نقلاً عن محمد صبحي حسانين ومحمد عبد السلام راغب 2003م ، والتي استهدفت التعرف على أثر الوعي القوامي على تحسين القوام ، وكان من أهم نتائجها أن تنمية الوعي القوامي قد أدى إلى تحسين الحالة القوامية لدى أفراد عينة الدراسة (29 : 40-42).

ويعزو الباحث التأثير الإيجابي للوحدة التعليمية المقترحة في تحسين درجة الانحرافين القواميين لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى إلى أن حالات الإصابة بهذين الانحرافين لدى هؤلاء التلاميذ كانت من نوع الانحرافات الوظيفية البسيطة ، والتي غالباً ما تحدث نتيجة للعادات والأوضاع القوامية الخاطئة التي يتخذها التلاميذ سواء في السكون أو في الحركة، وهذه الانحرافات تكون في حدود العضلات والأربطة فقط ويمكن تداركها عن طريق تنمية الوعي القوامي لدى التلاميذ ، ويتفق ذلك مع ما ذكره محمد صبحي حسانين ومحمد عبد السلام راغب (2003) بأن زيادة الوعي القوامي لدى الفرد يُعد أحد العناصر الفعالة للتخلص من التشوهات القوامية وخاصة التشوهات التي لم تصل إلى المرحلة التركيبية (29 : 42)، كما يضيف أن الانحرافات الوظيفية البسيطة التي تنصب على اختلال توازن عمل العضلات والأربطة يمكن إصلاحها بالاعتماد على الوسائل التربوية المختلفة التي تعمل على زيادة الوعي القوامي للفرد وزيادة معارفه عن القوام الصحيح (29 : 150) .

ويرى الباحث أن الوحدة التعليمية المقترحة بما تضمنته من معارف ومفاهيم ومهارات تتعلق بسلامة القوام كان لها مردود إيجابي في تحسن الانحرافين القواميين لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى، حيث أنها عالجت موضوعات تهم التلاميذ وتلبي احتياجاتهم في سن المراهقة والتي يتسم فيها التلميذ باهتمامه بجسمه وقلقه الزائد على صحته ، ورغبته الشديدة في تحسين مظهره الشخصي ، وهذه الرغبة مثلت دافعاً مهماً لدى التلاميذ

لتطبيق المعارف والمفاهيم والمهارات المتعلقة بسلامة قوامهم والتي تضمنتها الوحدة التعليمية المقترحة ، وفي هذا الصدد يشير أمين الخولي وأسامة راتب (1998) إلى أن القوام الجيد والمحافظة عليه لا يتطلب نمواً عضلياً متزناً 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 (8 : 222-223) .

كما يرى الباحث أن الوحدة المقترحة تضمنت موضوعاتها معارف ومفاهيم ومهارات وظيفية تتعلق بسلامة القوام ، حيث كان الاهتمام بتطبيق كل تلميذ لتلك المفاهيم والمهارات مما كان لها مردود إيجابي في تحسين الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى ، وهذا ما تشير إليه حياة عياد وصفاء الخربوطلي 1995 بأن الانحرافات القوامية البسيطة وخاصة لدى التلاميذ صغار السن والتي يطلق عليها الانحرافات المرنة تكون قابلة للعلاج الذاتي من قبل التلميذ للعودة للحالة الطبيعية (12 : 68) .

كما يتضح من نتائج جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (التي طُبِقَ عليها برنامج التمرينات العلاجية المقترح) ، وذلك في اختبار تقدير القوام لانحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين لصالح القياس البعدي ، وهذا يشير إلى أن برنامج التمرينات العلاجية كان له تأثير واضح في تحسن درجة هذين الانحرافين القواميين لدى تلاميذ هذه المجموعة ، وهذا يتفق مع نتائج العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة كل من : إبراهيم الصالحين الماعزي (2006) (2) ، عبد الحكيم حامد الماعزي (2006) (18) ، مجدي نصر الدين عفيفي (1999) (25) ، ويعزو الباحث هذا التحسن في درجة هذين الانحرافين القواميين لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الثانية إلى أن تنوع التمرينات العلاجية داخل البرنامج العلاجي ساعد في علاج هذين الانحرافين حيث كانت الإصابة بهما لدى تلاميذ هذه المجموعة من النوع الوظيفي

البسيط الذي يمكن تداركه من خلال التمرينات العلاجية ، وهذا يتفق مع ما يشير إليه محمد صبحي حسانين ومحمد عبد السلام راغب (2003) بأن الانحرافات الوظيفية (البسيطة) وهي تلك التي تنصب على اختلال عمل العضلات والأربطة يمكن تداركها بالعلاج عن طريق التمرينات العلاجية التعويضية التي تهدف إلى تحقيق الاتزان العضلي بين المجموعات المتقابلة في الجسم (29 : 150) .

وبالنظر إلى من نتائج جدولي (6) ، (7) يتضح أن برنامج التمرينات العلاجية المقترح كن أكثر تأثيراً في تحسن الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الثانية الذين طُبِقَ عليهم هذا البرنامج وبنسبة تحسن أعلى من تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى التي طُبِقَ عليها الوحدة التعليمية المقترحة ، وقد يرجع هذا إلى أن برنامج التمرينات العلاجية احتوى على تمرينات بنائية شاملة إضافة إلى التمرينات التعويضية العلاجية وذلك بصورة هادفة ومقننة ومركزة على العضلات الضعيفة ، الأمر الذي ساعد بدوره في تحسين مستوى اللياقة البدنية وإكساب العضلات المزيد من القوة والمطاطية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الثانية ، وذلك بدرجة أكبر من تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى ، وهذا ما تشير إليه نتائج دراسة كل من: إبراهيم الصالحين الماعزي(2006) (18)، عبد الحكيم حامد الماعزي(2006) (2) ، صالح بشير (2004) (15)، حيث أكدت نتائجها أن برامج التمرينات العلاجية تؤثر إيجابياً على عناصر اللياقة البدنية ، وفي هذا الصدد يشير كل من أسامة رياض وناهد عبد الرحيم (2001) (5 : 23) ، ومحمد قذري بكري (1991) (32 : 39) إلى أن التمرينات العلاجية المبنية على أسس علمية تعمل على تقوية العضلات والأطراف وتكسب العمود الفقري المرونة وتحسن وضع الرأس والصدر والحوض ، وبالتالي تصل بالجسم إلى القوام السلي .

سابعاً : الاستخلاصات :

على ضوء نتائج البحث وفي حدود خطته وإجراءاته يمكن استخلاص ما يلي:

1- أن الوحدة التعليمية المقترحة لتنمية الوعي القوامي قد أدت إلى تحسين درجة انحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي الذين طُبِقَ عليهم هذه الوحدة التعليمية .

2- أن برنامج التمرينات العلاجية المقترح قد أدى إلى تحسين درجة انحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي الذين طُبِقَ عليهم هذا البرنامج.

3- أن برنامج التمرينات العلاجية المقترح كان أكثر تأثيراً في تحسين درجة انحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين مقارنة بالوحدة التعليمية المقترحة للوعي القوامي.

4- أن نسبة التحسن في درجة انحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين لدى التلاميذ الذين طُبِقَ عليهم برنامج التمرينات العلاجية كانت أعلى منها لدى التلاميذ الذين طُبِقَ عليهم الوحدة التعليمية المقترحة.

ثامناً: التوصيات:

بناءً على النتائج التي توصل إليها البحث يمكن تقديم التوصيات التالية:

1- الاهتمام بنشر الثقافة القوامية وتنمية الوعي القوامي لدى تلاميذ المدارس من خلال تزويدهم بالمعارف والمفاهيم والمهارات والمبادئ المتصلة بسلامة القوام ، وحثهم على ممارسة العادات القوامية الصحيحة وتنمية الرغبة لديهم في امتلاك قوام سليم.

2- الاهتمام ببرامج التمرينات العلاجية لما لها من تأثير إيجابي في علاج الانحرافات القوامية وتحسين الحالة البدنية ، مع التأكيد على أهمية

تضمينها المعارف والمفاهيم والمبادئ المرتبطة بسلامة القوام وكيفية المحافظة عليه.

3- أن يتضمن منهاج التربية البدنية للحلقة الثانية من التعليم الأساسي محتوى معرفياً مناسباً يساعد في تنمية الوعي القوامي لدى هؤلاء التلاميذ.

4- الكشف الدوري عن الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المدارس والعلاج المبكر لها.

5- إجراء دراسات أخرى مشابهة للدراسة الحالية على مراحل سنوية أخرى لتوثيق النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة.

مراجع البحث

أولاً - المراجع العربية:

- 1- إبراهيم البرعي قابيل: أثر تدريس وحدة مقترحة عن سلامة القوام في تنمية الوعي القوامي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، مجلة كلية التربية ، كلية التربية، جامعة طنطا، العدد (34) ، المجلد الثاني، 2005 م .
- 2- إبراهيم الصالحين حسن الماعزي : أثر التمرينات العلاجية على تحذب الظهر وبعض المتغيرات الوظيفية للبنين بأعمار (10-11) سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية ، جامعة السابع من إبريل ، 2006م .
- 3- أحمد زكي صالح : علم النفس التربوي ، ط 14 ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، 1992م.
- 4- أسامة رياض عوني: الطب الرياضي والعلاج الطبيعي ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999م.
- 5- _____ ، ناهد أحمد عبد الرحيم : القياس والتأهيل الحركي للمعوقين ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 2001 م .
- 6- إقبال رسمي محمد: قياس المعارف القوامية لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة القاهرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1990 م .
- 7- أمل علي بشير الفاندي : أثر برنامج مقترح للتمرينات العلاجية باستخدام جمباز الموانع على بعض انحرافات العمود الفقري لتلميذات المرحلة السنية من (9-12) سنة بمدينة الزاوية ، رسالة ماجستير كلية التربية البدنية ، جامعة السابع من إبريل ، 1997 م .
- 8- أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب : التربية الحركية للطفل ، ط4 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998م .

- 9- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي : مناهج التربية البدنية المعاصرة، القاهرة، دار الفكر العربي ، 2000 م .
- 10- إيلين وديع فرج: اللياقة والطريق إلى الصحة ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2000م.
- 11- حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو - الطفولة والمراهقة ، ط5، القاهرة ، عالم الكتب، 1990 م .
- 12- حياة عياد روفائيل ، صفاء صفاء الخربوطلي : اللياقة القوامية والتدليك الرياضي ، الإسكندرية، منشأة المعارف ، 1995 م .
- 13- سرور أسعد منصور : القوام (عيوبية - تشوهاتة - وسائل علاجه وطرق المحافظة عليه) ، القاهرة ، دار المعارف ، 1985 م .
- 14- شعبان حلمي حافظ : برنامج مقترح في التمرينات البدنية وأثره في تحقيق بعض أهداف النشاط اللاصفي لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمحافظة سوهاج ، رسالة ماجستير كلية التربية بسوهاج ، جامعة جنوب الوادي ، 2001 م .
- 15- صالح بشير سعد أبو خيط : استخدام أساليب علاجية متنوعة للانحناء الجانبي للعمود الفقري المكتسب وتسطح القدم الأحادي الوظيفي - بحث تجريبي على عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي في الجماهيرية العظمى شعبية النقاط الخمس للفئة العمرية (12-15) سنة، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2004 م .
- 16- عادل إبراهيم شتا : تأثير برنامج علاجي مقترح لأكثر الانحرافات القوامية شيوعاً لبعض المراحل السنية بمدينة الدمام ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق، جامعة الزقازيق، المجلد السادس عشر، العدد (31)،(32) ، أغسطس، 1994 م .
- 17- عباس عبد الفتاح الرملي ، زينب خليفة ، علي ذكي : تربية القوام ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1981م.

- 18- عبد الحكيم حامد حسن الماعزي : أثر التمرينات العلاجية على الانحناء الجانبي للعمود الفقري وبعض المتغيرات الوظيفية للمرحلة العمرية (13-14) سنة بمدينة الزاوية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية ، جامعة السابع من إبريل ، 2006 م .
- 19- عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، ط 7 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1992 م .
- 20- عماد الدين شعبان علي حسن : التشوهات القوامية لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي وتمرينات مقترحة للوقاية منها ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، 1995 م .
- 21- عمرو إبراهيم حامد عثمان : تأثير برنامج رياضي مقترح على بعض الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 2001 م .
- 22- فؤاد البهي السيد : علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ، ط 3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1979 م .
- 23- ليلي عبد العزيز زهران : الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية الرياضية ، القاهرة ، دار زهران ، 1991 م .
- 24- _____ : الأسس العلمية والعملية للتمرينات وتمرينات الفنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1982 م .
- 25- مجدي محمد نصر الدين عفيفي : تأثير برنامج للتمرينات والوعي القوامي على تحسين بعض الانحرافات القوامية الشائعة لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1999 م .
- 26- محمد السيد شطا ، حياة عياد : تشوهات القوام والتدليك الرياضي ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، 1980 م .
- 27- محمد حسن علاوي : سيكولوجية النمو للمربي الرياضي القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 م .

- 28- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ج 1 ، ط 5 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 م .
- 29- _____ ، محمد عبد السلام راغب : القوام السليم للجميع ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 م .
- 30- محمد عادل رشدي ، محمد جابر بريقع : ميكانيكية إصابة العمود الفقري ، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997 م .
- 31- محمد فتحي هندي : علم التشريح الطبى للرياضيين ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1990 م .
- 32- محمد قدرى بكري : الإصابات الرياضية والتأهيل الحديث ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 م .
- 33- ناصر محمد مصطفى : تأثير برنامج تمارينات مقترح على بعض انحرافات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدينة إمنيا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة إمنيا ، 1990 م .
- 34- Blanche J. Drury : Posture and figure control through physical Education, 3rd ed. , Mayfield, publishing , co. U.S.A., 1970.
- 35- Drever., J. : Dictionary of psychology, new York., Penam books, 1977.
- 36- Elzorkani. K. and gado. S., : orthopedic surgery, Cairo, Dar El Maaref, 1970.
- 37- Good. Carter V., : Dictionary of education, new York., Mac-Grow-Hill Book Co., 1973
- 38- Mathews. D.F. : Adopted phgsicel Education. 5. ed. W.S. Saunders company. Philadelphia, 1978.
- 39- sherrill. C : Adapted physical Education and recreation, 3rd E. web, win, c. brown publishers, Dubuque. Iowa , 1986.
- 40- Watson, A.w. : posture and participation in sport, the jornal of sports medicine and physical fitness, vol. 23, no.3, September, 1983.

ملحق (1)

اختبار تقدير القوام لتلاميذ عينة البحث

اختبار شاشة القوام posture screen test:

الغرض من الاختبار: تقدير الانحناءات الجانبية والانحناءات الأمامية الخلفية وتقدير حالة الرجلين.

الأدوات: مستطيل من الزجاج الشفاف أبعاده (80×190سم) مقسم إلى مربعات بخطوط أفقية ورأسية متقاطعة ومتعامدة على مسافات قدرها 5 سم، لونت الخطوط الرأسية والأفقية بلون أبيض فيما عدا الخط الرأسى المنصف للوحة لون بلون أزرق حتى يمكن تمييزه بوضوح.
مواصفات الأداء:

1- تحديد النقاط التشريحية التالية على جسم التلميذ وذلك لتحديد الانحناءات الجانبية وتقدير حالة الرجلين:

- أ- نقطتان على حلمتي الأذن.
 - ب- نقطتان على رأس عظمتي العضد من أعلى.
 - ج- نقطتان على الحافتين العلويتين لعظم الحوض.
 - د- نقطتان على رأس عظمتي الفخذ من أعلى.
 - هـ- نقطتان في منتصف الركبتين.
 - و- نقطتان في منتصف العقبين.
- #### 2- تحديد النقاط التشريحية التالية لتحديد الانحناءات الأمامية والخلفية :
- أ- نقطة في منتصف حلمة الأذن .
 - ب- نقطة على مفصل الكتف (بروز الكتف) .
 - ج- نقطة أعلى بروز المدور الكبير للفخذ .
 - د- نقطة خلف عظمة الردفة مباشرة .
 - هـ- نقطة أمام النتوء الوحشي للقدم .

- 3- يقف التلميذ داخل مربع مرسوم على الأرض يبعد عن جهاز شاشة القوام مسافة 45 سم وظهره متجه للباحث، بحيث يقف الباحث على بعد (3 متر) من الجهاز من الناحية المقابلة.
- 4- القدمان مفتوحتان قليلاً (5 سم) يتوسطهما خط الشاشة الأوسط الرأسي (ذو اللون الأزرق) .
- 5- ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي والجسم مفروود دون توتر أو تصلب.
- 6- يتم تقدير الانحناءات الجانبية مع الاستعانة بلوحة تقدير القوام وتسجيلها في استمارة جمع البيانات وفقاً لحالة قوام كل تلميذ.
- 7- يتم تقدير حالة الرجلين من حيث استقامتهما (اصطكاكهما أو تقوسهما) والتسجيل في استمارة جمع البيانات.
- 8- يلف التلميذ ربع دورة بحيث يكون أحد جانبي جسمه مواجهاً لشاشة القوام والقدمان متوازيتان والخط العمودي المنصف لشاشة القوام أمام الكعب.
- 9- يتم تقدير الانحناءات الأمامية الخلفية باستخدام لوحة تقدير القوام.

اختبار طبع القدم Foot prints :

- الغرض من الاختبار: تقدير حالة القدمين .
- الأدوات: ورق لونه أسود (30 × 30 سم) - بودرة بيضاء - ورق أبيض شفاف لتغطية الطبعة .
- مواصفات الأداء :

- يقف التلميذ أمام ورق الطبع الأسود والبودرة حافي القدمين.
- يخطو التلميذ فوق البودرة بالقدمين كاملتين لتعلق البودرة بأسفلهما.
- يخطو التلميذ بإحدى القدمين فوق ورق الطبع الأسود تليها القدم الثانية.
- يقف التلميذ ساكناً وثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي.
- يخطو التلميذ للخلف خلف ورق الطبع برفع أحد القدمين عالياً ثم خلفاً يليها القدم الثانية.

- يغطي الطبع بالورق الشفاف لحفظه وتسجل حالة القدمين في الاستمارة.

لوحة تقدير القوام (اختبار ولاية نيويورك) New york stat posture :rating test

تستخدم لوحة تقدير القوام (اختبار نيويورك) لتحديد درجة الانحراف القوامي حيث أنها تشتمل على مجموعة من الصور لأجزاء الجسم المختلفة، ولكل جزء من أجزاء الجسم ثلاث صور توضح الوضع السليم والانحراف البسيط والتشوه الواضح ، ويتم مقارنة قوام التلميذ بتلك الصور . وتشتمل هذه اللوحة على (13) وضعاً قوامياً (بروفيل profile) تتعلق بأجزاء الجسم وكل من الأوضاع الثلاثة عشر السابق الإشارة إليها يتضمن ثلاثة مستويات هي:

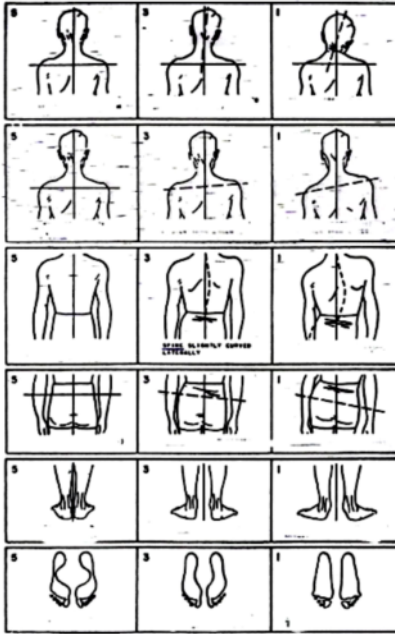
- 1- المستوى الأول (العمود الأول من اليسار) يتضمن الوضع القوامي السليم ويمنح عند القياس خمس درجات.
- 2- المستوى الثاني (العمود الثاني من اليسار) ويعبر عن الانحراف البسيط ويمنح عند القياس ثلاث درجات.
- 3- المستوى الثالث (العمود الثالث من اليسار) ويعبر عن الانحراف الواضح ويمنح عند القياس درجة واحدة فقط.

تسجيل الاختبار:

إذا انحرفت إحدى النقاط التشريحية عن النقطة المقابلة لها على جهاز شاشة القوام دل ذلك على وجود انحراف قوامي في الجزء الذي به النقطة التشريحية (وذلك في حالة تقدير الانحناءات الجانبية) ويتم تحديد درجة الانحراف من خلال المطابقة بين صورة جزء الجسم على شاشة القوام مع صورة نفس الجزء في لوحة تقدير القوام. شكل (1).

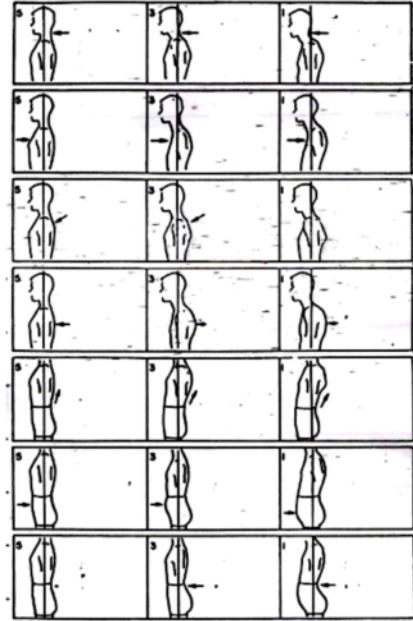
أما في حالة تقدير الانحناءات الأمامية الخلفية إذا مر الخط الأزرق الرأسي للشاشة على جميع النقاط التشريحية دل ذلك على قوام سليم، أما إذا انحرفت إحدى النقاط التشريحية عن ذلك الخط الرأسي المنصف للشاشة

القوام فإن ذلك يدل على وجود انحراف قوامي، ويتم تحديد درجة الانحراف من خلال المطابقة بين صورة جزء الجسم على شاشة القوام مع صورة نفس الجزء في لوحة تقدير القوام ويتم تسجيل تلك البيانات في الاستمارة وفقاً لحالة قوام كل تلميذ. شكل (2).



شكل (1)

تقدير الانحناءات الجانبية



شكل (2)

تقدير الانحناءات الأمامية الخلفية

ملحق (2)

استطلاع رأي المحكمين

حول قائمة المعارف والمفاهيم الخاصة بتنمية الوعي القوامي
لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمدينة
مصراته

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة ...

يقوم الباحث بدراسة تستهدف التعرف على أثر وحدة تعليمية مقترحة
عن الوعي القوامي في تحسين بعض الانحرافات القوامية لدى تلاميذ الحلقة
الثانية من التعليم الأساسي بمدينة مصراته، وذلك مقارنة بالطريقة التقليدية
المتبعة في علاج هذه الانحرافات باستخدام التمرينات العلاجية.

وقد تطلبت الدراسة تحديد المعارف والمفاهيم والمبادئ المتصلة
بسلامة القوام التي يمكن تزويد التلاميذ بها ، والتي بدورها يمكن أن تسهم
في تنمية مستوى الوعي القوامي لدى هؤلاء التلاميذ.

رجاء التفضل بإبداء رأيكم في المعارف والمفاهيم التالية عن سلامة
القوام من حيث أهميتها وكفايتها لتنمية الوعي القوامي لدى تلاميذ الحلقة
الثانية من التعليم الأساسي ، وذلك بوضع علامة (✓) لدرجة الأهمية التي
توافقون عليها ، مع التفضل بمراجعة الصياغتين اللغوية والعلمية للعبارة
وتعديل ما ترونه مناسباً من وجهة نظركم.

مع وافر الشكر لحسن تعاونكم

الباحث

بيانات يرجى ملؤها :

الاسم : الدرجة العلمية :
 الوظيفة : عدد سنوات الخبرة :
 أولاً - المعارف والمفاهيم الرئيسة عن سلامة القوام :

م	المعارف والمفاهيم الرئيسة	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
1	القوام الجيد وأهميته .			
2	العضلات والمفاصل وعلاقتها باعتدال القوام وسلامته.			
3	الانحرافات القوامية وأسبابها .			
4	العادات والأوضاع القوامية الصحيحة .			
5	التغذية وأهميتها لسلامة القوام .			
6	الملابس وملاءمتها لسلامة القوام.			
7	النوم والراحة بعد بذل الجهد وأهميتهما لسلامة القوام .			
8	النشاط الرياضي وأهميته لسلامة القوام .			
9	أهمية الشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإصابة أو المرض .			
	معارف ومفاهيم رئيسة أخرى تتعلق بسلامة القوام تذكر :			

ثانياً - محتويات قائمة المعارف والمفاهيم الرئيسة عن سلامة القوام :

1- القوام الجيد وأهميته

م	المحتويات المقترحة	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
1	مفهوم القوام .			
2	مفهوم القوام الجيد .			
3	مواصفات القوام الجيد .			
4	أهمية القوام الجيد وعلاقته بصحة الفرد .			
	محتويات أخرى تتعلق بالقوام الجيد وأهميته تذكر :			

2- العضلات والمفاصل وعلاقتها باعتدال القوام وسلامته:

م	المحتويات المقترحة	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
1	أهمية الجهاز العضلي ووظيفته .			
2	العضلات الرئيسية المسؤولة عن انتصاب القوام.			
3	العمود الفقري : تركيبه - أهميته لسلامة القوام - مبادئ المحافظة على سلامته .			
4	القدم : أهميتها - مبادئ المحافظة على سلامتها.			
	محتويات أخرى تتعلق بالعضلات والمفاصل وعلاقتها باعتدال القوام وسلامته تذكر :			

3- الانحرافات القوامية وأسبابها:

م	المحتويات المقترحة	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
1	مفهوم الانحراف (التشوه) القوامي .			
2	أسباب الانحرافات القوامية .			
3	أنواع (درجات) الانحرافات القوامية .			
4	الانحرافات القوامية التي قد يتعرض لها تلاميذ المدارس وأسبابها .			
	محتويات أخرى تتعلق بالانحرافات القوامية وأسبابها تذكر :			

4- العادات والأوضاع القوامية الصحيحة :

م	المحتويات المقترحة	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
1	وضع الوقوف الصحيح .			
2	المشي الصحيحة .			
3	وضع الجلوس الصحيح .			
4	المواصفات الصحيحة للوسائل المستخدمة أثناء الجلوس .			
5	حمل الأشياء أو الأثقال بطريقة صحيحة .			
6	الرقود (النوم) بطريقة صحيحة .			
7	المواصفات الصحيحة للوسائل المستخدمة أثناء النوم .			
	محتويات أخرى تتعلق بالانحرافات القوامية وأسبابها تذكر :			

5- الغذاء وأهميته لسلامة القوام:

م	المحتويات المقترحة	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
1	مفهوم الغذاء وأهميته .			
2	مجموعات الأغذية الرئيسية وأهميتها .			
3	مواصفات الغذاء الكامل وشروطه .			
4	الاحتياجات الغذائية لسن المراهقة .			
5	أهمية وجبة الإفطار .			
6	أهمية تناول السوائل (مياه - مشروبات) .			
7	كمية السوائل التي يحتاجها الجسم .			
8	القصور الغذائي وخطورته على سلامة القوام.			
9	السمنة وخطورتها على سلامة القوام .			
	محتويات أخرى تتعلق بالغذاء وأهميته لسلامة القوام تذكر :			

6- الملابس وملاءمتها لسلامة القوام :

م	المحتويات المقترحة	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
1	أهمية ملائمة الملابس لسلامة القوام.			
2	خطورة ارتداء الملابس الضيقة على سلامة القوام.			
3	ملائمة الملابس لنوع النشاط الذي يقوم به الفرد .			
4	ملائمة الملابس للنوم .			
5	الحذاء المناسب من ناحية المقاس والارتفاع .			
	محتويات أخرى تتعلق بالملابس وملاءمتها لسلامة القوام تذكر :			

7- النوم والراحة بعد بذل الجهد وأهميتهما لسلامة القوام :

م	المحتويات المقترحة	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
1	التوازن بين الجهد والراحة .			
2	أهمية الراحة بعد بذل الجهد .			
3	أهمية النوم لصحة الفرد .			
4	عدد ساعات النوم التي يحتاجها الجسم .			
5	أهمية النوم المبكر وعدم السهر .			
6	خطورة مواصلة الجهد أو النشاط البدني عند الإجهاد أو التعب على سلامة القوام .			
	محتويات أخرى تتعلق بالنوم والراحة بعد بذل الجهد وأهميتهما لسلامة القوام تذكر :			

8- النشاط الرياضي وأهميته لسلامة القوام :

م	المحتويات المقترحة	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
1	الحاجة إلى النشاط والحركة .			
2	أهمية النشاط الرياضي لاكتساب اللياقة والصحة الجيدة .			
3	التمرينات البدنية وأهميتها لتقوية العضلات واكتساب القوام الجيد			
4	مفهوم التمرينات التعويضية وأهميتها لسلامة القوام ووقايته من الانحرافات القوامية .			
	محتويات أخرى تتعلق بالنشاط الرياضي وأهميته لسلامة القوام تذكر :			

9- أهمية الشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإصابة أو المرض :

م	المحتويات المقترحة	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
1	أهمية الشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإحساس بعدم القدرة على رؤية السبورة .			
2	أهمية الشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإحساس بعدم القدرة على السمع الجيد .			
3	أهمية الشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإحساس بالألم في المفاصل .			
4	أهمية الشكوى للمعلم عند الإحساس بالإجهاد أثناء ممارسة النشاط الرياضي بالمدرسة.			
5	أهمية الشكوى للمعلم إذا كان مقعد الدراسة غير مريح .			
	محتويات أخرى تتعلق بأهمية الشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإصابة أو المرض تذكر :			

ملحق (3)

الوحدة التعليمية المقترحة لتنمية الوعي القوامي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

المقدمة:

إن من أعظم نعم الله سبحانه وتعالى على الإنسان أن خلقه على هيئته التي هو عليها، إذ صورته في أحسن صورة وبتكوين متناسق بديع لأجهزة جسمه وأجزائه المختلفة، وقد صورها القرآن الكريم في الآية الكريمة ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ صدق الله العظيم .

وآيات التكوين البديع والتناسق الرائع لأجهزة جسم الإنسان تُظهر لنا قدرة الخالق في إعطاء الجسم قوامه السليم، ويتحتم على الفرد أن يصون هذه النعمة وأن يحافظ عليها، وأن يتجنب كل ما يُعرض قوامه للخطر ليقوم جسمه بوظائفه على أكمل وجه.

والقوام السليم هو حق لكل فرد ، فهو ليس مقصوراً على فئة من الناس دون غيرهم ، كما أنه يمثل لإنسان هذا العصر ضرورة ملحة ومطلباً أساسياً في ظل الحياة اليومية الحديثة التي يعيشها وإسرافه في استخدام الوسائل التقنية الحديثة ، والتي أفقدته الكثير من فرص الحركة والنشاط البدني، الأمر الذي جعله أكثر عرضة للإصابة بالأمراض والانحرافات القوامية.

ويُعَدُّ القوام السليم أحد علامات الصحة الجيدة ، فهو يعزز القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم ويزيد من كفاءتها، ويقلل من معدلات الإجهاد البدني على العضلات والمفاصل والأربطة، كما أنه يحسن من الناحية النفسية للفرد ويكسب صاحبه مزيداً من الثقة بالنفس، ويزيد من قدرته على الإنتاج وممارسة جميع أعماله بكفاءة ونجاح.

وجسم الإنسان عبارة عن أجزاء متراسة فوق بعضها البعض، فهي كالمكعبات المتراسة في نظام دقيق، فإذا ما انحرفت أي من هذه المكعبات عن وضعها الطبيعي، أصيب الفرد بما يعرف بالتشوه أو الانحراف القوامي. وتمثل العادات القوامية الخاطئة أبرز أسباب الإصابة بالانحرافات القوامية لدى تلاميذ المدارس، حيث تتغير بيئة التلميذ ويتغير نمط حياته، 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 واحتمال تعرضه للإصابة بالكثير من الانحرافات القوامية.

ولما كان تلاميذ المدارس أكثر عرضة للإصابة بالانحرافات القوامية، لذا فإن تنمية الوعي القوامي لدى هؤلاء التلاميذ وتزويدهم بالنواحي المعرفية المهمة المتعلقة بسلامة القوام، تمثل مطلباً أساسياً لهؤلاء التلاميذ إذ تُعد بمثابة ثقافة وقائية من أخطار الانحرافات القوامية التي قد يتعرضون لها، كما أنها من العناصر الفعالة في علاج الانحرافات القوامية في مراحلها الأولى قبل أن تصل إلى مراحل متقدمة يصعب علاجها.

وتحقيقاً لذلك كانت هذه الوحدة التعليمية المقترحة لتزويد التلاميذ بالمعارف والمفاهيم والمبادئ المرتبطة بسلامة القوام والتي يمكن أن تساهم في زيادة وعيهم القوامي وتنمي لديهم الرغبة في امتلاك قوام سليم.

وقد تم تنظيم المعارف والمفاهيم التي تضمنتها هذه الوحدة في مجموعة من الموضوعات على النحو التالي:

ج	الموضوع	عدد الحصص
1	القوام الجيد وأهميته.	2
2	العضلات والمفاصل وعلاقتها بسلامة القوام.	2
3	الانحرافات القوامية وأسبابها.	4
4	العادات والأوضاع القوامية الصحيحة.	4
5	التغذية وأهميتها لسلامة القوام.	2
6	الملابس وملابستها لسلامة القوام.	2
7	النوم والراحة بعد بذل الجهد وأهميتهما لسلامة القوام.	2
8	النشاط الرياضي وأهميته لسلامة القوام.	2
9	أهمية الشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإصابة أو المرض.	2

الأهداف العامة للوحدة:

أولاً - الأهداف المعرفية :

وهي تلك الأهداف التي تؤكد على نواتج التعلم الفكرية المتمثلة في اكتساب التلميذ للمعارف والحقائق والمفاهيم الواردة بالوحدة، وبعد دراسة هذه الوحدة ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على ما يلي:

1- معرفة المصطلحات الواردة بالوحدة مثل :

- يعطي تعريفاً لمفهوم القوام .
- يعطي تعريفاً لمفهوم القوام الجيد .
- يحدد مواصفات القوام الجيد .
- يحدد العضلات المسؤولة عن انتصاب القوام .
- يحدد عدد فقرات العمود الفقري .
- يعطي تعريفاً للانحراف أو التشوه القوامي .
- يعطي تعريفاً لمفهوم اللياقة البدنية .
- يعطي تعريفاً لمفهوم التمرينات التعويضية .
- يذكر مواصفات الوضع القوامي الصحيح في الوقوف .

- يذكر مواصفات الوضع القوامي الصحيح في الجلوس .
- يذكر مواصفات الوضع القوامي الصحيح في الرقود .
- يذكر خمسة أسباب للانحرافات القوامية.
- يذكر شروط المشيه الصحيحة .
- يذكر مواصفات الحذاء الجيد من ناحية المقاس والارتفاع .
- يذكر أنواع الانحرافات القوامية .
- يذكر خمسة انحرافات قوامية يمكن أن تصيب الجسم .
- يحدد عناصر الغذاء الرئيسة .
- يذكر مواصفات الغذاء الكامل .
- يحدد كمية السوائل التي يحتاجها الجسم .
- يذكر ثلاث وظائف للغذاء .
- يحدد عدد ساعات النوم التي يحتاجها من هم في مثل سنة .

2- فهم الحقائق الواردة بالوحدة مثل :

- يوضح أهمية القوام الجيد لصحة الفرد.
- يميز بين القوام الجيد والقوام الرديء.
- يميز بين الأوضاع القوامية الصحيحة والأوضاع القوامية الخاطئة.
- يفسر أسباب حدوث الانحرافات القوامية.
- يناقش مخاطر الانحرافات القوامية على صحة الفرد.
- يوضح أهمية الجهاز العضلي في المحافظة على سلامة القوام.
- يناقش خطورة العادات القوامية الخاطئة على سلامة القوام.
- يستنتج العلاقة بين العادات القوامية الخاطئة والانحرافات القوامية.
- يستنتج العلاقة بين التغذية الجيدة وسلامة القوام.
- يوضح أهمية العمود الفقري لسلامة القوام.
- يوضح أهمية ملائمة الملابس لسلامة القوام.
- يوضح أهمية النشاط الرياضي لسلامة القوام.
- يستنتج أهمية الراحة بعد بذل الجهد للمحافظة على سلامة القوام.

- يستنتج أهمية العناية بسلامة القدمين للمحافظة على سلامة القوام.
- يستنتج خطورة السمنة (زيادة الوزن) على سلامة القوام.
- يوضح مفهوم التمرينات التعويضية وأهميتها.
- تطبيق الحقائق والمفاهيم الواردة بالوحدة مثل:**
- يطبق المبادئ التي تعلمها بالوحدة عن الأوضاع القوامية الصحيحة في الوقوف والجلوس والرقود والمشي.
- يطبق الحقائق التي تعلمها بالوحدة عند حمل الأشياء أو الأثقال .
- يتجنب العادات القوامية الخاطئة .
- يمارس النشاط الرياضي بانتظام لاكتساب اللياقة والقوام الجيد .
- يؤدي بعض التمرينات التعويضية بعد الانتهاء من الاستذكار أو الجلوس أمام الحاسب الآلي.
- يرتدي ملابس ملائمة للقوام .
- يرتدي حذاء مناسب لراحة القدمين .
- يحافظ على وزنه ويتأكد منه من حين لآخر .
- يحرص على النوم المبكر وعدم السهر .
- يحرص على الراحة بعد بذل الجهد .
- يمتنع عن اللعب عند الإصابة أو المرض .
- يحرص على تناول وجبة الإفطار.
- يحرص على تناول الغذاء المتكامل.
- يشكو للمعلم عند عدم القدرة على رؤية السبورة بطريقة واضحة.
- يشكو للمعلم أو الوالدين عند عدم القدرة على السمع الجيد.
- يشكو للمعلم أو الوالدين عند الإصابة أو المرض.
- ثانياً - الأهداف المهارية:**

في نهاية هذه الوحدة ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن :

- يكتسب مهارة الوقوف الصحيح .
- يكتسب مهارة الجلوس الصحيح .

- يكتسب مهارة الرقود الصحيح .
- يكتسب مهارة حمل الأشياء بطريقة صحيحة .
- يكتسب مهارة المشي بطريقة صحيحة .
- يكتسب مهارة تناول الأشياء من الأرض بطريقة صحيحة .
- يؤدي بعض التمرينات التعويضية الخاصة بالوقاية من بعض التشوهات القوامية .

ثالثاً - الأهداف الوجدانية:

- في نهاية هذه الوحدة ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن :
- يعي أهمية القوام الجيد .
- يعي أهمية المحافظة على سلامة القوام .
- يعي خطورة العادات القوامية الخاطئة على سلامة القوام .
- يدرك أهمية ملائمة الملابس لسلامة القوام .
- يدرك أهمية الراحة بعد بذل الجهد لضمان سلامة القوام .
- يدرك خطورة مزاوله النشاط أو العمل عند الإجهاد أو التعب .
- يدرك خطورة مزاوله أنشطة تتطلب عمل جانب واحد من الجسم على سلامة القوام .
- يلتزم بالعادات القوامية الصحيحة ويشجع الآخرين على ممارستها .
- يدرك أهمية النشاط الرياضي لسلامة القوام .
- يعي أهمية التمرينات التعويضية لضمان سلامة القوام .
- يشكل اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي بانتظام .
- يعي أهمية الغذاء الجيد لضمان سلامة القوام .
- يدرك أهمية النوم والراحة لضمان سلامة القوام .
- ينمي الرغبة في امتلاك قوام سليم .
- يعي أهمية الشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإصابة أو المرض .
- يقدر عظمة الخالق سبحانه وتعالى وقدرته في خلق الإنسان في أحسن تقويم .

القوام الجيد وأهميته

عدد الحصص: 2 حصتان

الأهداف المرجو تحقيقها:

- بعد دراسة هذا الموضوع ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن:
- يعطي تعريفاً لمفهوم القوام .
 - يعطي تعريفاً لمفهوم القوم الجيد .
 - يحدد مواصفات القوام الجيد .
 - يميز بين القوام الجيد والقوام الرديء .
 - يستنتج أهمية القوام الجيد لصحة الفرد .
 - يعي أهمية المحافظة على سلامة القوام لصحة الفرد .
 - ينمي الرغبة في امتلاك قوام سليم .
 - يقدر أهمية القوام الجيد .
 - يقدر عظمة الخالق سبحانه وتعالى وقدرته في خلق الإنسان في أحسن تقويم .

المفاهيم المتضمنة:

مفهوم القوام:

- هو الشكل أو المظهر الذي يتخذه الجسم والذي يحدد بأوضاع المفاصل المختلفة التي تتحكم فيها نغمة الجهاز العضلي.
- يتكون القوام من العظام والعضلات وباقي أجهزة الجسم التي تبني مظهره.
- لا يوجد قوام موحد يمشي على نمطه جميع الأفراد وأن لكل فرد قوامه الخاص.

القوام الجيد:

هو الجسم المعتدل الذي يكون في حالة توازن ثابتة بين القوة العضلية له والجاذبية الأرضية، ويكون ترتيب العظام والعضلات في وضع طبيعي بحيث تحفظ انحناءات الجسم الطبيعية دون أي زيادة أو نقصان حتى يقوم الإنسان بعمله اليوم ويؤدي جميع أعماله دون تعب وبسهولة وأقل مجهود.

مظاهر القوام الجيد:

- أن يكون هناك اعتدال في وضع الرأس بحيث تكون الزقن للداخل والنظر للأمام.
- أن يكون الكتفان في الوضع الطبيعي بحيث تتعلق الذراعان والكفان مواجهاً للداخل (للفخذين).
- أن يكون الجذع عمودياً في اتجاه المنتصف دون أي انحراف مع بقاء العمود الفقري محافظاً على انحناءاته الطبيعية والصدر مفتوحاً مع حرية التنفس.
- أن يركز الجسم على القدمين بالتساوي ويكون مشطي القدمين للأمام والأصابع مضمومة ومتجهة للأمام وكذلك الرضفتان .
- يلاحظ أن يكون الوضع السابق ليس في حالة تصلب أو توتر في العضلات.

القوام الرديء:

هو وجود زيادة أو نقص في الانحناءات الطبيعية للجسم أو وجود تغيير في أي جزء من أجزائه وانحرافه عن الوضع الطبيعي المسلّم به تشريحياً، ومظهر ذلك عدم حفظ التوازن .

أهمية القوام الجيد :

- تحسين الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية .
- تحسين الأداء الحركي للفرد .
- تحسين الحالة النفسية للفرد .
- تقليل معدلات الإجهاد وتأخير ظهور التعب .

- زيادة مقدرة الفرد على العمل والإنتاج .

الوسائل التعليمية التي يمكن استخدامها في تدريس الموضوع :

- بعض الصور أو الرسوم التي توضح ماهية القوام وتكوينه.
- بعض الصور أو الرسوم التي توضح القوم الجيد والقوام الرديء.
- فيلم تعليمي يلقي بمزيد من الضوء على هذا الموضوع.

أساليب التقويم:

- من خلال المناقشة مع التلاميذ يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للمعارف والمفاهيم المتضمنة بهذا الموضوع .
- بعض الأسئلة الشفهية أو التحريرية .
- فحص بعض التقارير أو المقالات التي يمكن تكليف التلاميذ بإعدادها عن هذا الموضوع .

الموضوع الثاني

العضلات والمفاصل المسئولة عن اعتدال القوام وسلامته

عدد الحصص: 2 حصتان

الأهداف المرجو تحقيقها:

- بعد دراسة هذا الموضوع ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن:
- يحدد العضلات المسئولة عن انتصاب القامة .
- يذكر عدد فقرات العمود الفقري .
- يستنتج أهمية العناية بسلامة العمود الفقري للمحافظة على سلامة القوام.
- يوضح أهمية الجهاز العضلي في المحافظة على سلامة القوام .
- يوضح أهمية العمود الفقري ووظيفته .
- يستنتج أهمية العناية بسلامة القدمين للمحافظة على سلامة القوام .
- يدرك أهمية العضلات والمفاصل في المحافظة على سلامة القوام .

المفاهيم المتضمنة:

- **العضلات:** تمثل الجزء الإيجابي من الجهاز الحركي للإنسان ، باعتبارها المسؤولة عن إنتاج القوى اللازمة للحركة أو المحافظة على أوضاع السكون المختلفة ، وتنتج العضلات هذه القوى من خلال ما يعرف بالانقباض العضلي .
- **الانقباض العضلي:** يمثل العملية التي يتم فيها تحويل الطاقة الكيميائية داخل العضلة إلى طاقة حركية.

■ وظائف العضلات:

- **عضلات محركية :** تنقبض لتحريك أي جزء من الجسم .
- **عضلات محايدة :** تنقبض لمنع التأثير غير المرغوب فيه من العضلة المحركة .
- **عضلات مقابلة :** تعمل في الاتجاه المعاكس للاتجاه الذي تعمل عليه العضلات المحركة (مثل العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية والعضلة ذات الرأسين العضدية) ، ووظيفتها هي فرملة الحركة عند نهاية المدى الحركي مما يساعد على حماية المفصل .
- **عضلات مثبتة أو سائدة :** تعمل لسند جزء من أجزاء الجسم ضد قوة شد الجاذبية الأرضية لهذا الجزء من الجسم ، أو ضد القوى الناتجة من انقباض مجموعة عضلية أخرى .
- **ضعف العضلات يُعد سبباً رئيساً لتشنج القوام.**
- **زيادة قوة العضلات أو مدى الحركة في المفاصل عن الحدود العادية لا يُعد مطلباً ضرورياً للمحافظة على القوام الجيد.**
- **ضعف القوى العضلية يسمح لقوى الجاذبية الأرضية بالتغلب عليها.**

العضلات المسؤولة عن انتصاب القوام:

- العضلة القصبية الأمامية - العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية -
- العضلة الأيسواسية - العضلة البطنية - العضلة القابضة للرقبة - العضلة

الباسطة للظهر - العضلة الكفلية العظمى - عضلات خلف الفخذ - العضلة ثلاثية الرأس للسمانة.

* تكوين العمود الفقري:

يتكون العمود الفقري من 33 فقرة منها: (7) فقرات عنقية، (12) فقرة ظهرية، (5) فقرات قطنية، (5) فقرات عجزية، (4) فقرات عصبية.

* وظائف العمود الفقري :

- الاحتفاظ باستقامة الجسم ضد القوى الخارجية وفي مقدمتها الجاذبية الأرضية .

- السماح بالحركة في جميع الاتجاهات .

- ربط أجزاء الجسم ببعضها (الطرف العلوي والطرف السفلي والقفص الصدري) .

- امتصاص الصدمات .

- حماية النخاع الشوكي .

- نقل وزن الجسم بالتدرج حتى قاعدة ارتكازه الثابتة .

* وظيفة القدم وأهميتها:

- حمل وزن الجسم .

- تسهل من الدفع وكذلك المحافظة على توازن الجسم .

- امتصاص الصدمات .

- ترجع كفاءة القدم في امتصاص الصدمات والقيام بوظيفتها على الوجه

الأكمل إلى وجود قوسين بها ، أحدهما طولي والآخر عرضي .

* فوائد أقواس القدم :

- تكسب القدم المرونة والقوة اللازمة للقيام بالحركات المختلفة بسهولة .

- توزيع الصدمات التي تقع على القدم في أثناء المشي أو الجري أو الوثب.

- توزيع وزن الجسم على العظام توزيعاً متساوياً .

- تكسب القوام صفة الاعتدال والاتزان .

الوسائل التعليمية التي يمكن استخدامها في تدريس هذا الموضوع:

- بعض الصور أو الرسوم التي تلقى بمزيد من الضوء على هذا الموضوع.

- فيلم تعليمي يخدم محتوى هذا الموضوع.

أساليب التقويم:

- بعض الأسئلة الشفهية أو التحريرية.

- من خلال المناقشة مع التلاميذ يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للمفاهيم المتضمنة بهذا الموضوع.

الموضوع الثالث

الانحرافات القوامية وأسبابها

عدد الحصص : 4 حصص

الأهداف المرجو تحقيقها:

بعد دراسة هذا الموضوع ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن:

- يتعرف مفهوم الانحراف أو التشوه القوامي.
- يذكر أنواع الانحرافات القوامية.
- يعدد أسباب الانحرافات القوامية.
- يتعرف الانحرافات القوامية التي يمكن أن تصيب الجسم.
- يفسر أسباب حدوث الانحراف أو التشوه القوامي.
- يناقش مخاطر الانحرافات القوامية على صحة الفرد.
- يحرص على امتلاك قوام سليم.

المفاهيم المتضمنة:

- * **الانحراف أو التشوه القوامي:** هو تغيير في شكل أي عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه وانحرافه عن الوضع الطبيعي المسلّم به تشريحياً.
- * **أسباب الانحرافات القوامية:** الوراثة أو التكوين - الإصابة أو المرض - حالات ضعف البصر - العادات القوامية الخاطئة - البيئة التي يعيش فيها الفرد - الملابس غير الملائمة - الضعف العضلي العصبي - الإجهاد والتعب - الحالة النفسية - سوء التغذية - المهنة التي يمارسها الفرد.

* أنواع الانحرافات القوامية:

- **انحرافات قوامية من الدرجة الأولى:** وفيها يحدث التغيير في الأوضاع القوامية ولا يحدث تغيير في العظام ويمكن علاجه بالتمارين العلاجية وتنمية الوعي القوامي، وإحساس الفرد نفسه بالخطأ ومحاولة إصلاحه.
- **انحرافات قوامية من الدرجة الثانية:** وفيها يحدث التغيير في العضلات والأربطة، وهذه الانحرافات تحتاج إلى تمارين علاجية بواسطة متخصص في العلاج الطبيعي لعلاجها.
- **انحرافات قوامية من الدرجة الثالثة:** وفيها يكون التغيير في العظام إضافة إلى العضلات والأربطة، ومن الصعب علاجها بالتمارين العلاجية وإنما تحتاج إلى التدخل الجراحي لعلاجها.
- * **الانحرافات القوامية إن لم تكتشف وتعالج في مراحلها الأولى تصل إلى مرحلة يصعب علاجها.**

- * **الانحرافات القوامية التي قد تصيب تلاميذ المدارس :-** استدارة الكتفين - تحدب الظهر - الانحناء الجانبي - سقوط الرأس أماماً - ميل الرأس جانباً - تفلطح القدمين .

الوسائل التعليمية التي يمكن استخدامها في تدريس هذا الموضوع :

- بعض الصور أو الرسوم التي تخدم محتوى هذا الموضوع .
- فيلم تعليمي يلقي بمزيد من الضوء على محتوى هذا الموضوع .

أساليب التقويم :

- بعض الأسئلة الشفهية أو التحريرية .
- من خلال المناقشة مع التلاميذ يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للمفاهيم المتضمنة بهذا الموضوع .

الموضوع الرابع

العادات والأوضاع القوامية الصحيحة

عدد الحصص : 4 حصص

الأهداف المرجو تحقيقها:

- بعد دراسة هذا الموضوع ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن :
- يذكر شروط الوضع القوامي الصحيح في الوقوف .
 - يذكر شروط الوضع القوامي الصحيح في الجلوس .
 - يذكر شروط الوضع القوامي الصحيح في الرقود .
 - يذكر شروط الوضع القوامي الصحيح أثناء المشي .
 - يميز بين الوقوف الصحيح والوقوف الخطأ .
 - يتعرف الوضع القوامي الصحيح في الجلوس أثناء القراءة أو الكتابة .
 - يحدد الوضع الصحيح في الجلوس بالنسبة لمصدر الضوء أثناء القراءة أو الكتابة .
 - يتعرف طريقة حمل الأشياء بطريقة صحيحة .
 - يتعرف طريقة رفع الأشياء أو تناولها من الأرض بطريقة صحيحة .
 - يطبق الأوضاع القوامية الصحيحة في الوقوف والجلوس والرقود وأثناء المشي .
 - يناقش خطورة الأوضاع القوامية الخاطئة على سلامة القوام .
 - يستنتج العلاقة بين الأوضاع القوامية الخاطئة والإصابة بالانحرافات القوامية .

- يحرص على ممارسة العادات القوامية الصحيحة ويشجع الآخرين على ممارستها.

- يدرك خطورة الأوضاع القوامية الخاطئة على صحة القوام وسلامته.

المفاهيم المتضمنة :

*** شروط الوقفة المعتدلة:**

- أن يكون الجسم مفروداً مع عدم تصلب العضلات.
- أن تكون الركبتان مفرودتين وملتصقتين.
- أن يكون الصدر مفتوحاً مع حرية التنفس والرأس مرتفع والنظر للأمام.
- عدم دفع الحوض للخلف أو الأمام أو لأحد الجانبين.

شروط الجلوس الصحيح:

- أن تكون المقعدة في نهاية المقعد مع ملامسة الظهر لمسند المقعد.
- أن يكون الظهر مفروداً وألا يميل لأحد الجانبين أو الأمام.
- ألا يميل الرأس للأمام.
- أن تكون القدمان على الأرض أو العارضة الخشبية للمقعد بحيث يكون الساقان على شكل زاوية قائمة أو منفرجة.

*** التشوهات التي قد تصيب الجسم نتيجة العادات الخاطئة في الجلوس:**

سقوط الرأس للأمام - تقوس الظهر - الانحناء الجانبي - استدارة الكتفين.

*** المواصفات الصحيحة للوسائل المستخدمة في الجلوس:**

- أن يكون المقعد بمسند لسند الظهر من الخلف.
- أن يكون المقعد مناسباً بحيث إذا جلس عليه الشخص يكون الساقان على الأرض زاوية قائمة أو منفرجة.
- أن يكون ارتفاع المقعد مناسباً لطول الفرد.
- أن يكون المقعد على مسافة مناسبة من المكتب بحيث إذا جلس التلميذ يتمكن من الوصول بالذراعين إلى سطح المكتب والمرفقين بجانب الجسم.

- عند القراءة أو الكتابة يجب أن يبعد الكتاب عن العينين مسافة 30 سم تقريباً.

- أن يكون مصدر الضوء على اليسار الخلفي للشخص سواء أثناء القراءة أو الكتابة.

*** المبادئ التي يجب مراعاتها عند حمل أو رفع الأشياء من الأرض:**

- أن يقف الفرد أقرب ما يكون من الشيء المراد رفعه أو حمله.
- يجب المحافظة على استقامة الظهر.
- يجب القبض على الشيء المراد حمله أو رفعه ثم بدء عملية الرفع بالاعتماد على عضلات الرجلين وبدون أي حركة فجائية، على أن يتم المحافظة على الشيء المراد رفعه قريباً من مركز ثقل الجسم قدر المستطاع.

*** الأخطاء التي يجب تجنبها عند رفع الأشياء من الأرض :**

- تجنب ثني الظهر .
- تجنب رفع أو حمل أشياء لا يقدر الفرد على حملها بمفرده .
- تجنب مواجهة الثقل من الجانب عند حمله أو رفعه من الأرض .
- تجنب لفت الظهر لأحد الجانبين عند رفع ثقل أو حمله من الأرض .
- * يراعى عند حمل حقيبة المدرسة حملها بإحدى اليدين وتبديلها من يد إلى يد كل مسافة.

*** شروط الرقود الصحيح:**

- الرقود على الجانب الأيمن من الجسم .
- المحافظة على استقامة الجسم .
- استخدام وسائد (مخدات) مناسبة وتجنب استخدام الوسائد المرتفعة .
- تجنب استخدام المراتب الأسفنجية قدر الإمكان .

*** شروط المشية الصحيحة:**

- المحافظة على استقامة الجسم والرأس لأعلى والنظر للأمام.
- الذراعان بجانب الجسم وباطن اليد متجهاً للخص.

- الركبتان مفرودتان ولكن ركبة الرجل المتحركة تنثنى قليلاً.
- عدم المبالغة في خطوة المشي.
- المشي على القدم بالكامل وتجنب المشي على الحافة الداخلية أو الحافة الخارجية للقدم.
- انتقاء الأماكن الخالية من الحفر أو العوائق أثناء المشي.
- الوسائل التعليمية التي يمكن استخدامها في تدريس هذا الموضوع :**
- العروض التوضيحية أو البيان العملي للعادات والأوضاع القوامية الصحيحة.
- بعض الصور أو الرسوم التي توضح الأوضاع القوام الصحيحة.

أساليب التقويم :

- من خلال الملاحظة المنظمة لسلوك التلاميذ في مواقف تعليمية يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للمعارف والمفاهيم والمهارات المتضمنة في هذا الموضوع.
- من خلال المناقشة مع التلاميذ يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للحقائق والمفاهيم والمهارات المتضمنة في هذا الموضوع.

الموضوع الخامس

التغذية وأهميتها لسلامة القوام

عدد الحصص : 2 حصتان

الأهداف المرجو تحقيقها:

- بعد دراسة هذا الموضوع ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن:
- يتعرف مفهوم الغذاء وأهميته للإنسان.
- يحدد أهم وظائف الغذاء.
- يعدد العوامل التي تؤثر في حاجة الإنسان للغذاء.

- يحدد شروط الغذاء الكامل.
- يذكر أمثلة لأطعمه تساعد على بناء الجسم وأخرى تمدّه بالطاقة.
- يصنف الأغذية طبقاً لوظيفتها.
- يستنتج أهمية الغذاء لصحة وسلامة القوام.
- يتعرف كمية السوائل التي يحتاجها الجسم.
- يُعد وجبة متكاملة.
- يدرك أهمية وجبة الإفطار.
- يستنتج خطورة القصور الغذائي على صحة القوام وسلامته.
- يتعرف مفهوم السمنة.
- يدرك خطورة السمنة على صحة القوام وسلامته.

المفاهيم المتضمنة:

* **الغذاء:** هو كل ما يتناوله الإنسان من طعام وشراب ويستفيد منه الجسم.

*** أهم وظائف الغذاء:**

- الغذاء يساعد على نمو الجسم وبناء خلاياه وأنسجته .
- الغذاء يمد الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط والحركة .
- الغذاء يحمي الجسم من الإصابة بالأمراض .

* **العوامل التي تحدد حاجة الإنسان للطعام:** السن - الجنس - طبيعة العمل الذي يمارسه الفرد - الطقس - الحالة الصحية.

*** شروط الغذاء الكامل:**

- أن يحتوي على أطعمة مختلفة ومتنوعة تغطي الحاجات الغذائية الأساسية للفرد.
- أن يكون الطعام محتوياً بصفة أساسية على المواد الغذائية اللازمة للنمو وتجديد الخلايا والوقاية من الأمراض .
- أن يكون الطعام نظيفاً وخالياً من المواد الضارة .

مجموعات الأغذية الرئيسة:

* أطعمة تمد الجسم بالطاقة هي:

- الأطعمة النشوية مثل : الخبز - الأرز - المكرونة - البطاطس - البطاطا.
- الأطعمة السكرية مثل: السكر - الحلويات - المربي - العسل.
- الأطعمة الدهنية مثل: القشدة - الزبدة - الدهن الحيواني.

* أطعمة تساعد في بناء الجسم وهي:

- أ- البروتين النباتي مثل : اللحوم - الدجاج - السمك - اللبن ومشتقاته .
- ب- البروتين النباتي مثل : الفول - العدس - البقوليات .

* أطعمة الوقاية مثل:

الفيتامينات مثل فيتامين أ ، ب، ج ، د ، ...

* السمنة:

هي زيادة نسبة الدهون المختزنة داخل الجسم وتحت الجلد عن الحد الطبيعي لها.

* أسباب السمنة:

- الإفراط في تناول الطعام .
- تناول الطعام بين الوجبات .
- الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية مثل : الأرز - المكرونة - البطاطا - القشدة - الزبدة - الفطائر ..) .
- الوراثة .
- قلة النشاط والحركة .
- الحالة النفسية .

* تأثير السمنة على سلامة القوام :

- زيادة العبء الملقى على الهيكل العظمي .
- التأثير على المفاصل المختلفة بالجسم وصعوبة الحركة .

- التأثير على سلامة القوام وتعرضه للإصابة بالآتي : - تفلطح القدمين
- تقوس الساقين - تقليل قوة انقباض العضلات - الانزلاق
- الغضروفي .

* كمية السوائل التي يحتاجها الجسم يوميا:

- يحتاج جسم الإنسان إلى لترين من الماء يوميا .
- كلما زاد نشاط الإنسان زاد احتياجه إلى الماء لتعويض ما يفقده من ماء
- أثناء بذل المجهود.

* فوائد الماء للجسم :

- الماء مكون أساسي للخلايا والدم .
- نقص الماء يساعد على تركيز السموم في الدم .
- وجود الماء حيوي في أي تفاعلات كيميائية لإنتاج الطاقة داخل الجس.
- الماء يساعد في عمليات هضم الطعام .
- نقص الماء يسبب ارتفاع درجة حرارة الجسم وذلك لتوقف إنتاج
- العرق.

الوسائل التعليمية التي يمكن استخدامها في تدريس الموضوع :

- صور أو رسوم تلقى بمزيد من الضوء على هذا الموضوع .
- فيلم تعليمي يخدم محتوى هذا الموضوع .

أساليب التقويم:

- من خلال المناقشة مع التلاميذ يمكن الحكم على مدى اكتسابهم
- للمفاهيم المتضمنة في هذا الموضوع .
- بعض الأسئلة الشفهية أو التحريرية .
- فحص ما يقدمه التلاميذ من تقارير أو مقالات عن هذا الموضوع .

الملابس وأهميتها لسلامة القوام

عدد الحصص : 2 حصتان

الأهداف المرجو تحقيقها :

- بعد دراسة هذا الموضوع ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن:
- يتعرف مواصفات الملابس الملائمة للقوام .
 - يوضح أهمية ملائمة الملابس لسلامة القوام .
 - يذكر مواصفات الحذاء الجيد من ناحية المقاس والارتفاع .
 - يدرك خطورة ارتداء ملابس أو أحذية غير مناسبة على سلامة القوام.
 - يحرص على ارتداء ملابس ملائمة لسلامة قومه.

المفاهيم المتضمنة :

* أهمية ملائمة الملابس للقوام:

- انتقاء الملابس الواسعة التي لا تعوق الحركة.
- ملائمة الملابس للنشاط الذي يمارسه الفرد.

* مواصفات الحذاء المناسب :

- يجب أن تتحرك أصابع القدم بحرية داخل الحذاء .
- يجب أن يكون نعل الحذاء قوياً وليناً .
- يجب أن يكون وجه الحذاء عالياً لمنع الضغط فوق مقدمة الأصابع .
- يجب أن يكون ارتفاع كعب الحذاء مناسباً (من 3-4 سم) .
- يجب الاهتمام بإصلاح الأحذية كلما بليت.

* خطورة ارتداء أحذية غير مناسبة على سلامة القوام:

- الحذاء ذو الكعب العالي يؤدي إلى اندفاع الحوض إلى الأمام بعيداً عن مركز ثقل الجسم ، مما يجعل الجسم مائلاً للأمام وبالتالي يفقد

الجسم توازنه فوق قاعدة ارتكازه ، وهذا بدوره يؤدي إلى دفع منطقة أعلى الظهر للخلف لاستعادة التوازن مرة أخرى مما يؤثر على سلامة القوام.

- الحذاء الضيق يضغط على أصابع القدمين ويسبب ذلك آلاماً في المفاصل، فضلاً عن إعاقة الحركة الطبيعية للقدم.

الوسائل التعليمية التي يمكن استخدامها في تدريس هذا الموضوع:

- بعض الصور أو الرسوم التي تخدم محتوى هذا الموضوع .
- العرض التوضيحي أو البيان العملي لنماذج من التلاميذ توضح أهمية ملائمة الملابس للقوام.

أساليب التقويم:

- بعض الأسئلة الشفهية أو التحريرية.
- الملاحظة المنظمة لسلوك التلاميذ في مواقف تعليمية محددة يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للمفاهيم المتضمنة بهذا الموضوع.
- من خلال المناقشة مع التلاميذ يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للمفاهيم المتضمنة بهذا الموضوع.

الموضوع السابع

النوم والراحة بعد بذل الجهد وأهميتهما لسلامة القوام

عدد الحصص : 2 حصتان

الأهداف المرجو تحقيقها :

- بعد دراسة هذا الموضوع ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن:
- يحدد عدد ساعات النوم التي يحتاجها من هم في مثل سنه .
- يستنتج أهمية الراحة بعد بذل الجهد للمحافظة على سلامة القوام .
- يفرق بين الألم العضلي وبين التعب أو الإجهاد العضلي .
- يحرص على الراحة بعد بذل الجهد .

- يدرك أهمية النوم المبكر وعدم السهر .
- يدرك خطورة مزاوله العمل أو النشاط عند الإجهاد أو التعب على صحة وسلامة القوام.
- يمتنع عن اللعب أو النشاط عند الإصابة أو المرض.

المفاهيم المتضمنة:

الإجهاد أو التعب العضلي: إذا طالت الفترة التي تقوم فيها العضلة بأداء عمل معين فإن انقباضها يضعف تدريجياً حتى تصل إلى درجة لا تقوي فيها على الانقباض.

الألم العضلي: عند القيام بمجهود بدني لمدة طويلة يشعر الفرد بعده بألم في عضلاته نتيجة للتغيرات الكيميائية التي تصاحب النشاط العضلي وتراكم الفضلات في الليفة العضلية.

* العضلات المتعبة لا تستطيع القيام بوظائفها على أكمل وجه في الاحتفاظ بالقوام معتدلاً .

* يحتاج الشخص في سن المراهقة إلى عدد من ساعات النوم يتراوح ما بين 9-10 ساعات يومياً .

* الاحتفاظ بالأوضاع القوامية الصحيحة سواء في السكون أو الحركة يحتاج إلى قدر كاف من القوة العضلية ، ومن المهم أن تكون العضلات في حالة جيدة وغير متعبة حتى تقوم بوظائفها على الوجه الأكمل .

* نتيجة للإجهاد والتعب تتأثر العضلات وتفقد جزءاً من طاقتها وقوتها .

الوسائل التعليمية التي يمكن استخدامها في تدريس هذا الموضوع :

- بعض الصور أو الرسوم التي تخدم محتوى هذا الموضوع .
- فيلم تعليمي يلقي بمزيد من الضوء على محتوى هذا الموضوع .

أساليب التقويم :

- بعض الأسئلة الشفهية أو التحريرية .

- من خلال المناقشة مع التلاميذ يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للمفاهيم المتضمنة بهذا الموضوع .
- من خلال الملاحظة المنظمة لسلوك التلاميذ في مواقف تعليمية محددة يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للمفاهيم المتضمنة في هذا الموضوع.

الموضوع الثامن

النشاط الرياضي وأهميته لسلامة القوام

عدد الحصص : 2 حصتان

الأهداف المرجو تحقيقها:

- بعد دراسة هذا الموضوع ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن:
- يوضح أهمية النشاط الرياضي لاكتساب اللياقة والصحة .
- يذكر مفهوم اللياقة البدنية .
- يذكر عناصر (مكونات) اللياقة البدنية .
- يذكر مفهوم التمرينات التعويضية .
- يوضح أهمية التمرينات البدنية لضمان سلامة القوام .
- يمارس النشاط الرياضي بانتظام لاكتساب اللياقة والقوام الجيد .
- يؤدي بعض التمرينات التعويضية الخاصة بالوقاية من بعض الانحرافات القوامية .
- يدرك أهمية النشاط الرياضي لاكتساب قوام سليم .
- يشكل اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي .
- يشارك بفعالة في برامج وأنشطة التربية البدنية بالمدرسة .

المفاهيم المتضمنة :

* **اللياقة البدنية:** هي مقدرة الفرد على أداء نشاط بدني بمستوى يتحدد وفق ما يمتلكه من صفات بدنية مع الاحتفاظ ببعض الطاقة للنشاط اليومي.

* **عناصر (مكونات) اللياقة البدنية :** القوة العضلية - الجلد العضلي - الجلدي الدوري التنفسي - السرعة - القدرة - المرونة - الرشاقة - التوازن - التوافق .

* **التمرينات العلاجية :** هي مجموعة مختارة من التمرينات يقصد بها تقويم انحراف عن الحالة الطبيعية أو علاج إصابة تؤدي إلى إعاقة أي عضو عن القيام بوظيفته الكاملة ، وذلك بهدف مساعدته للرجوع إلى حالته الطبيعية ليقوم بوظيفته كاملة .

الوسائل التعليمية التي يمكن استخدامها في تدريس هذا الموضوع :

- فيلم تعليمي يلقي بمزيد من الضوء على محتوى هذا الموضوع .
- بعض الصور أو الرسوم التي تخدم محتوى هذا الموضوع .

أساليب التقويم:

- بعض الأسئلة الشفهية أو التحريرية .
- من خلال المناقشة مع التلاميذ يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للمفاهيم التي يتضمنها هذا الموضوع .

أهمية الشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإصابة أو المرض

عدد الحصص : 2 حصتان

الأهداف المرجو تحقيقها:

- بعد دراسة هذا الموضوع ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن :
 - يبادر بالشكوى للمعلم عند الإحساس بعدم القدرة على رؤية السبورة في الفصل بطريقة واضحة.
 - يبادر بالشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإحساس بعدم القدرة على السمع بوضوح.
 - يبادر بالشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإصابة أو المرض.
 - يبادر بالشكوى للمعلم إذا كان المقعد المدرسي غير مريح.
 - يبادر بالشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإحساس بالألم في المفاصل وخاصة مفاصل القدمين.
 - يقدر دور المعلم والوالدين في المحافظة على صحته وسلامته.

المفاهيم المتضمنة :

- إصابة أحد أعضاء الجسم سواء كانت الإصابة في العظام أو الأربطة أو العضلات فإنها يمكن أن تؤدي بشكل غير مباشر إلى تشوه في القوام، فعلى سبيل المثال:
 - عندما يصاب الشخص بضعف البصر فإنه يميل إلى الأمام محاولاً رؤية الأشياء، وبتكرار تلك الأوضاع الخاطئة يصاب القوام بالانحرافات والتشوهات القوامية .
 - يميل التلميذ ضعيف السمع إلى الجانب في اتجاه الأصوات محاولاً سماعها، وبتكرار تلك الأوضاع الخاطئة يصاب القوام بالانحرافات والتشوهات القوامية.

- عند إصابة مفاصل القدمين يضطر الشخص إلى المشي أو الوقوف بطريقة خاطئة مما يؤثر على سلامة قوامه.
- عند إصابة مفصل الركبة أو القدم ، فإن المصاب يعمل لاشعورياً على تخفيف الإجهاد الواقع على الطرف المصاب والناجم من وزن الجسم ، بأن ينقل جزءاً من هذا الوزن إلى الطرف الآخر عن طريق ميل الجذع لهذا الطرف، وغالباً ما يستمر في هذا الوضع حتى يتم شفاء الإصابة ، ونظراً لأن ذلك يستمر وقتاً يمكن أن يطول ، فإنه غالباً ما يعتاد الشخص على هذا الوضع القوامي الخاطئ مما يؤدي إلى حدوث تشوه في قوامه .

الوسائل التعليمية التي يمكن استخدامها في تدريس هذا الموضوع :

- فيلم تعليمي يخدم محتوى هذا الموضوع .
- بعض الصور أو الرسوم التي تلقى بمزيد من الضوء على محتوى هذا الموضوع .

أساليب التقويم :

- بعض الأسئلة الشفهية أو التحريرية .
- من خلال المناقشة مع التلاميذ يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للمفاهيم المتضمنة بهذا الموضوع .
- من خلال الملاحظة المنظمة لسلوك التلاميذ في مواقف تعليمية يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للمفاهيم المتضمنة بهذا الموضوع.
- فحص بعض المقالات أو التقارير التي يقدمها التلاميذ عن هذا الموضوع.

ملحق (4)

برنامج التمرينات العلاجية المقترح لعلاج انحرافي تحذب الظهر واستدارة الكتفين لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

أولاً - تمرينات بنائية شاملة لجميع أجزاء الجسم أ- تمرينات المرونة :

م	التمرين	النقاط التعليمية	الهدف الخاص
1	(وقوف مسك عصا باليدين أفقياً أمام الفخذين) رفع الذراعين أماماً وعالياً وللخلف .	تحدد المسافة بين اليدين حسب اتساع الصدر	إكساب المرونة
2	(وقوف ظهراً لظهر على بعد خطوة مع مسك كرة طبية (:) تبادل تسليم الكرة من الجانبين .	عدم ثني الركبتين وثبات القدمين على الأرض	إكساب المرونة
3	(وقوف فتحاً . الذراعان عالياً مسك كرة طبية باليدين (تبادل لف الجذع مع ثني الذراعين لوضع الكرة خلف الرأس .		إكساب المرونة
4	(جلوس على مقعد سويدي . الذراعان انثناء مسك عصا على الكتفين (تبادل لف الجذع جانباً .		إكساب المرونة
5	(جثو . الذراعان عالياً تشبيك (التقوس بالظهر للخلف .	فرد الذراعين - الميل بالرأس خلفاً	إكساب المرونة
6	(رقود فتحاً . الذراعان جانباً (تبادل رفع الرجلين جانباً للمس اليدين بالقدمين.	حركة الرجلين من مفصل الفخذين	إكساب المرونة

ب) تمرينات القوة :

م	التمرين	النقاط التعليمية	الهدف الخاص
1	(وقوف . ثبات الوسط) تبادل ثني الركبتين.	الفخذ والساق يصنعان زاوية 45 درجة .	إكساب القوة
2	(وقوف فتحاً . مواجهة ظهراً لظهر تشبيك المرفقين (:) ثني الجذع أماماً أسفل لحمل الزميل بالتبادل .		إكساب القوة
3	(جلوس طويل فتحاً . السند خلفاً) رفع الجذع للوصول للانبطاح المائل المعكوس.		إكساب القوة
4	(الجلوس على أربع) تبادل دفع القدمين خلفاً .		إكساب القوة
5	(وقوف . ثبات الوسط) التقدم إلى الأمام بالوثب .		إكساب القوة
6	(جلوس طويل فتحاً مواجهة تشبيك اليدين مع تثبيت قدمي الزميل (:) تبادل جذب الجسم للجانب وللأمام		إكساب القوة

م	التمرين	النقاط التعليمية	الهدف الخاص
7	(انبطاح مائل) ثني الذراعين.	عدم ثني الركبتين والجسم على استقامة واحدة	إكساب القوة
8	(انبطاح الذراعان عالياً . مسك كرة طبية) رفع الصدر عالياً عن الأرض.	الثبات لمدة 6 ثوان	إكساب القوة
9	(رقود على الظهر . البدان خلف الرقبة تشبيك) تبادل رفع الجذع للوصول لوضع الجلوس الطويل.	عدم ثني الركبتين	إكساب القوة
10	(التعلق) ثبات 10 ثوان	المحافظة على استقامة الجسم واتزان	إكساب القوة

ج- تمارينات تنمية الجلد الدوري التنفسي :

م	التمرين	النقاط التعليمية	الهدف الخاص
1	(وقوف) الجري حول الملعب لمدة دقيقتين.	الجري بخطوة منتظمة	تنمية الجلد الدوري التنفسي
2	(وقوف) الصعود والنزول على مقعد سويدي .	الصعود والنزول بالرجلين بالخطو مع حفظ التوازن	تنمية الجلد الدوري التنفسي
3	(وقوف) الجري في المكان مع دوران الذراعين للخلف .	الجري على مشطي القدمين - حركة الذراعين من مفصل الكتف	تنمية الجلد الدوري التنفسي

د- تمارينات التوازن:

م	التمرين	النقاط التعليمية	الهدف الخاص
1	(وقوف) السير على مقعد سويدي أو عارضة توازن .	رفع الذراعين جانباً أثناء السير	إكساب التوازن
2	(وقوف) عمل ميزان أمامي .	فرد الذراعين - فرد الركبتين - استقامة الظهر	إكساب التوازن

هـ- تمارينات التوافق:

م	التمرين	النقاط التعليمية	الهدف الخاص
1	(وقوف فتحاً . الذراعان جانباً) تبادل ضم وفتح القدمين مع وضع الذراعين جانباً وخفضهما أسفل.	فرد الذراعين - فرد الركبتين	إكساب التوافق
2	(وقوف . مسك كرة) تنطيط الكرة على الأرض بيد واحدة.		إكساب التوافق

ي- تمارينات الرشاقة :

م	التمرين	النقاط التعليمية	الهدف الخاص
1	(وقوف) الجري الجزاجي بين نقاط أو علامات على الأرض	يؤدي التمرين على شكل سباق بين التلاميذ بمسافة 10 أمتار وبين كل نقطة وأخرى مسافة مترين	إكساب الرشاقة
2	(وقوف) الجري حول مربع طول ضلعه 5 متر.		إكساب الرشاقة
3	(وقوف . ثبات الوسط) الوثب مع الدوران في الهواء نصف لفة .	الوثب على المشطين	إكساب الرشاقة

و- تمارينات السرعة :

م	التمرين	النقاط التعليمية	الهدف الخاص
1	(وقوف) عدو 30 متر	يؤدي التمرين على شكل سباق	تنمية السرعة
2	(وقوف . مسك كرة) قذف الكرة لأعلى وللأمام والعدو للقفها .	محاولة لقف الكرة قبل سقوطها على الأرض.	تنمية السرعة
3	(وقوف خلف الزميل) الجري مع مطاردة الزميل (:) .	يحاول كل مطارد أن يلمس الزميل	تنمية السرعة

ز- تمارينات القدرة

م	التمرين	النقاط التعليمية	الهدف الخاص
1	(وقوف) الوثب العريض من الثبات.	ضم الركبتين على الصدر مع مرجحة الذراعين خلفاً أثناء الأداء	تنمية القدرة
2	(وقوف . ثبات الوسط) الوثب العمودي	دفع الأرض بالمشطين مع انثناء خفيف في الركبتين مع استقامة الجذع	تنمية القدرة
3	(وقوف . مسك كرة طيبة بالذراعين) رمي الكرة لأبعد مسافة.	يراعي أن يكون وزن الكرة مناسباً	تنمية القدرة
4	(وقوف . ثبات الوسط) الوثب بالقدمين لتعدية مقعد سويدي .	ضم الركبتين على الصدر أثناء الوثب	تنمية القدرة

ثانياً - التمرينات العلاجية:

أ- التمرينات العلاجية لتحذب الظهر:

م	التمرين	الهدف	النقاط التعليمية
1	(وقوف ظهراً لظهر . الذراعان عالياً تشبيك) ضغط المنكبين خلفاً بالتبادل مع الزميل (:) .	تنمية قوة عضلات الظهر ومرونة مفصلي الكتفين	يراعي أن تبقى الرجلان مفرودة ومضمومة مع بضعا - الذراعين مفرودة - بقاء الظهر والمقعد ملاصقة للزميل
2	(وقوف . تشبيك اليدين خلف الظهر) محاولة تقريب المرفقين من بعضهما البعض .	تنمية قوة عضلات الظهر ومرونة مفصلي الكتفين .	قبض عضلات أعلى الظهر والاحتفاظ بهذا الوضع ست ثوان ويلاحظ أن تكون الرأس لأعلى ومنطقة أسفل الظهر في وضعها الطبيعي .
3	(وقوف فتحاً مواجهة . ميل اليدين على كتفي الزميل) ضغط المنكبين خلفاً (:) .	تنمية قوة عضلات الظهر .	يراعي أن تبقى الرجلان مفرودين ومفتوحين - الجذع والذراعان أفقياً وموازيان للأرض .
4	(انبطاح مع وضع مشطي القدمين على سلم الحائط . الذراعين عالياً) تبادل نقل المشطين لأعلى على عقل الحائط .	إطالة عضلات الصدر - تقوية عضلات الظهر .	يراعي أن يكون الجسم بكامل امتداده مع دفع الحوض للإمام إلى الحد الذي تسمح به مرونة العمود الفقري مع ملاحظة مد الذراعين والرجلين في نفس الوقت .
5	(وقوف . الظهر مواجهة الذراعان عالياً وتمسكان بإحدى عقل الحائط) دفع الصدر أماماً مع الوقوف على المشطين (:)	إطالة عضلات الصدر وتقوية عضلات الظهر .	يراعي أن تبقى الذراعان مفرودين والاستناد على أطراف مشطي القدمين أثناء أداء التمرين
6	أ- (وقوف فتحاً ميل مواجهة عقل الحائط الذراعان عالياً وتمسكان بإحدى العقل) ضغط الصدر للأسفل . ب- (وقوف فتحاً . مواجهة جنب الزميل) المساعدة في ضغط المنكبين خلفاً (:)	تنمية قوة عضلات الظهر ومرونة مفصلي الكتفين	القدمان تبتعدان عن عقل الحائط مسافة طول الجذع والذراعان مفرودتان .
7	(إلقاء . الظهر مواجهة وملصق لعقل الحائط . الذراعان عالياً وتمسكان بإحدى العقل) وضع الجذع والمقعدة والفخذين أماماً مع ضغط المنكبين خلفاً للوصول لوضع الجثو .	تنمية قوة عضلات الظهر .	يراعي أن يصل الجسم إلى وضع عمودي على الأرض وأن تبقى الذراعان مفرودين والرجلان مضمومتين إلى بعضهما .

م	التمرين	الهدف	النقاط التعليمية
8	(جلوس عالي على المقعد لمس الرقبة) ضغط المرفقين خلفاً مع تقوس الجذع للخلف.	تنمية مرونة الجذع	أن تكون الرجلان مضمومتين إلى بعضهما - الظهر ملامس لمسند المقعد.
9	(جلوس طويل الظهر مواجهة لعقل لحائط . الذراعان عالياً وتمسكان بإحدى العقل) ضغط المنكبين خلفاً مع دفع الصدر لأعلى .	إطالة عضلات الصدر - تقوية عضلات الظهر	يراعي أن تكون الذراعان مفردتين والرجلان مضمومتين إلى بعضيهما ولامستين بكاحلها الأرض .
10	(أ) (جلوس طويل الذراعان عالياً) ضغط المنكبين خلفاً (ب) (وقوف الوضع أماماً . مواجهة الظهر . مسك رسغي الزميل باليدين مع وضع ركبة القدم الأمامية أسفل اللوحين) مساعدة الزميل في ضغط المنكبين خلفاً (:)	تنمية مرونة الجذع	أن تكون الذراعان مفردتين - مسك الذراعين من مفصلي الرسغين مع المحافظة على استقامة جذع الزميل بواسطة ركبة الرجل الأمامية.
11	(انبطاح . الذراعان عالياً مسك عصا باليدين رأسياً على الأرض أمام الجسم) تبادل نقل اليدين لأعلى مع تقوس الجذع خلفاً .	تنمية قوة عضلات الظهر ومرونة مفصلي الكتفين	يراعي أن تكون الذراعان مفردتين - رفع الجذع عن الأرض - الرجلين مفردة ولامسة الأرض .
12	(انبطاح مواجهة . مسك يدي الزميل أماماً) تقوس الجذع خلفاً مع بقاء اليدين ملامستين للأرض (:)	تنمية قوة عضلات الظهر	يراعي أن تبقى الذراعان مفردتين - الجسم مفرد والرجلان مضمومتين لبعضهما
13	(انبطاح الذراعان عالياً . مسك كرة باليدين) رفع الجذع عالياً مع ضغط المنكبين خلفاً	تنمية قوة عضلات الظهر ومرونة الجذع	الذراعان مفردتان والرجلان مضمومتان إلى بعضهما ورفع الصدر عن الأرض .
14	(جلوس الجثو . مسك القدمين) تقوس الظهر للخلف .	تقوية عضلات الظهر وإطالة عضلات الصدر	يراعي أن تكون الذراعان مفردتين والرأس للخلف .
15	(انبطاح . الذراعان عالياً) تقوس الظهر للخلف.	تنمية قوة عضلات الظهر ومرونة الجذع	الجسم مفرد والرجلان مضمومتين إلى بعضهما - مع مراعاة ملاصقة البطن للأرض.

ب- التمرينات العلاجية لاستدارة الكتفين:

م	التمرين	الهدف	النقاط التعليمية
1	(وقوف . الذراعان جانباً) ضغط الذراعين خلفاً	إطالة عضلات الصدر	يراعي أن تبقى الذراعان مفرودتين والحركة من مفصلي الكتفين .
2	(وقوف . الذراعان جانباً عالياً) ضغط الذراعين خلفاً والتصفيق باليدين أماماً	إطالة عضلات الصدر	
3	(وقوف . أطرف الأصابع خلف الرقبة) ضغط المرفقين بقوة للخلف والاحتفاظ بهذا الوضع لمدة ست ثوان .	تتمية قوة عضلات الظهر	يراعي أن يكون العضدان في وضع أفقي .
4	(وقوف قبضتي اليدين للأمام والمرفق زاوية 90°) رفع المرفقين بقوة للخلف .	تقوية العضلات : المنحرفة المربعة والدالية والمسنة السفلي - إطالة عضلات الصدر	الساعدان موازيان للأرض والرفع بقوة للمرفقين .
5	(وقوف فتحاً . انثناء عرضاً) ضغط المنكبين خلفاً .	تقوية عضلات الكتف - إطالة عضلات الصدر	العضدان في مستوى الكتفين أو أعلى قليلاً - ثبات الجذع وعدم الدفع بالحوض للأمام .
6	(تعلق . الظهر مواجهة لعقل الحائط دفع الحوض للأمام)	إطالة العضلات والأربطة العاملة في منطقة الكتفين ومنطقة الصدر	سند القدمين على عتبة مناسبة بحيث يكون الجسم على كامل امتداده - دفع الحوض للأمام بالقدر الذي تسمح به مرونة الجذع مع ملاحظة فرد الذراعين والرجلين في نفس الوقت .
7	(وقوف) رفع الذراعين عالياً خلفاً والثبات لست ثوان .	تقوية العضلة الدالية .	يراعي أن تكون الذراعان مفرودتين - عدم الدفع بالحوض للأمام .
8	(وقوف . مسك عصا باليدين أمام الجسم) رفع الذراعين عالياً خلفاً والثبات لست ثوان .	إطالة عضلات الصدر - إطالة العضلات العاملة على في منطقة الكتفين .	يراعي أن تكون الذراعان مفرودتين بالكامل .
9	(وقوف . لف فوطاة على اليدين أمام الصدر) شد الفوطاة بكنتا اليدين بأقصى استطاعة والثبات في هذا الوضع لست ثوان .	تقوية العضلة الدالية الخلفية والعضلة المسنة السفلي .	يراعي أن تكون المسافة بين اليدين من 10-20 سم - المرفقان لأعلى - الشد بكنتا اليدين .
10	(وقوف . تقاطع الذراعين أماماً) مرجحة الذراعين جانباً عالياً .	إطالة عضلات الصدر - تقوية عضلات الكتف .	

تابع ملحق (3)

أرقام نماذج التمرينات المستخدمة في البرنامج موزعة على الأسابيع والوحدات العلاجية:
الأسبوع الأول:

الوحدة العلاجية: (1 ، 2 ، 3)

م	المكونات الأساسية	الزمن	التكرار	ملاحظات
1	الإحماء	5 ق		
2	تمرينات بنائية عامة : (المرونة) تمرين رقم (1) ، (2). (التوازن) تمرين رقم (1). (القوة) تمرين (7) ، (9) . (الجلد الدوري التنفسي) تمرين رقم (1) .	10 ق	2×5 2×5 2×5 2×5	
3	التمرينات العلاجية: أ- تمرينات علاجية لتحذب الظهر : تمرين رقم (1) ، (5) ، (10) . ب- تمرينات علاجية لاستدارة الكتفين تمرين رقم (1) ، (2) ، (8)	20 ق	2×8 2×8	
4	تمرينات التهدئة	5 ق		

الأسبوع الثاني:

الوحدة العلاجية : (4 ، 5 ، 6)

م	المكونات الأساسية	الزمن	التكرار	ملاحظات
1	الإحماء	5 ق		
2	تمرينات بنائية عامة : (المرونة) تمرين رقم (3) ، (4) (الرشاقة) تمرين رقم (2) ، (3) (القدرة) تمرين رقم (1) ، (2) (القوة) تمرين رقم (1) ، (4)	10 ق	3×5 3×5 3×5 3×5	
3	التمرينات العلاجية : تمرينات علاجية لتحذب الظهر : تمرين رقم (6) ، (8) ، (10) ب- تمرينات علاجية لاستدارة الكتفين تمرين رقم (3) ، (9) ، (5)	20 ق	2×8 2×8	
4	تمرينات التهدئة	5 ق		

الأسبوع الثالث:

الوحدة العلاجية : (7 ، 8 ، 9)

م	المكونات الأساسية	الزمن	التكرار	ملاحظات
1	الإحماء	5 ق		
2	تمارين بنائية عامة : (المرونة) تمرين رقم (5) ، (6) (السرعة) تمرين رقم (1) (القوة) تمرين رقم (8) ، (10) (القدرة) تمرين رقم (3)	10 ق	3 × 5 3 × 5 3 × 5 3 × 5	
3	تمارين علاجية لتحذب الظهر : تمرين : (1) ، (6) ، (8) ، (10) تمارين علاجية لاستدارة الكتفين : (2) ، (5) ، (9) ، (10)	20 ق	2 × 8 2 × 8	
4	تمارين تهدئة	5 ق		

الأسبوع الرابع:

الوحدة العلاجية : (10 ، 11 ، 12)

م	المكونات الأساسية	الزمن	التكرار	ملاحظات
1	الإحماء	5 ق		
2	تمارين بنائية عامة : (القوة) تمرين رقم (2) ، (5) (المرونة) تمرين رقم (1) ، (2) (القدرة) تمرين رقم (4) (التوازن) تمرين رقم (2)	10 ق	3 × 6 3 × 6 3 × 6 3 × 6	
3	تمارين علاجية لتحذب الظهر تمرين : (5) ، (7) ، (12) ، (14) تمارين علاجية لاستدارة الكتفين : تمرين رقم (1) ، (3) ، (8) ، (10)	20 ق	2 × 8 2 × 8	
4	تمارين تهدئة	5 ق		

الأسبوع الخامس: الوحدة العلاجية : (13 ، 14 ، 15)

م	المكونات الأساسية	الزمن	التكرار	ملاحظات
1	الإحماء	5 ق		
2	تمريبات بنائية عامة: (الرشاقة) تمرين رقم (1) (السرعة) تمرين رقم (3) (القدرة) تمرين رقم (1) ، (3) (القوة) تمرين رقم (1) ، (4)	10 ق	3 × 6 3 × 6 3 × 6 3 × 6	
3	التمريبات العلاجية : أ- تمرينات علاجية لتحذب الظهر: تمرين رقم (2) ، (7) ، (12) ب- تمرينات علاجية لاستدارة الكتفين: تمرين رقم (2) ، (5)، (8)، (10)	20 ق	2 × 8 2 × 8	
4	تمريبات تهدئة	5 ق		

الأسبوع السادس: الوحدة العلاجية : (16 ، 17 ، 18)

م	المكونات الأساسية	الزمن	التكرار	ملاحظات
1	الإحماء	5 ق		
2	تمريبات بنائية عامة: (المرونة) تمرين رقم (1)، (2) (السرعة) تمرين رقم (3) (القوة) تمرين رقم (9)، (10) (التوازن) تمرين رقم (1)	10 ق	3 × 6 3 × 6 3 × 6 3 × 6	
3	التمريبات العلاجية: أ- تمرينات علاجية لتحذب الظهر: تمرين رقم (3) ، (7)، (14) . ب- تمرينات علاجية لاستدارة الكتفين تمرين رقم (1)، (3)، (8)، (10)	20 ق	2 × 8 2 × 8	
4	تمريبات التهدئة.	5 ق		

الأسبوع السابع:

الوحدة العلاجية: (19 ، 20 ، 21)

م	المكونات الأساسية	الزمن	التكرار	ملاحظات
1	الإحماء	5 ق		
2	تمارين بنائية عامة : (المرونة) تمرين رقم (1) ، (2) (التوازن) تمرين رقم (1) (القوة) تمرين رقم (7) ، (8) (الجلد الدوري الدوري التنفسي) تمرين رقم (1)	10 ق	3 × 6 3 × 6 3 × 6 3 × 6	
3	التمارين العلاجية : أ- تمارين علاجية لتحذب الظهر : تمرين رقم (2) ، (7) ، (12) ، (14) ب- تمارين علاجية لاستدارة الكتفين : تمرين رقم (2) ، (3) ، (6) ، (9)	20 ق	2 × 8 2 × 8	
4	تمارين التهدئة	5 ق		

الأسبوع الثامن:

الوحدة العلاجية: (22 ، 23 ، 24)

م	المكونات الأساسية	الزمن	التكرار	ملاحظات
1	الإحماء	5 ق		
2	تمارين بنائية عامة : (المرونة) تمرين رقم (5) ، (6) (التوازن) تمرين رقم (1) (القوة) تمرين رقم (8) ، (10) (القدرة) تمرين رقم (3)	10 ق	3 × 6 3 × 6 3 × 6 3 × 6	
3	التمارين العلاجية : أ- تمارين علاجية لتحذب الظهر : تمرين رقم (4) ، (9) ، (13) ب- تمارين علاجية لاستدارة الكتفين تمرين رقم (1) ، (3) ، (5) ، (8)	20 ق	3 × 8 3 × 8	
4	تمارين التهدئة	5 ق		

الأسبوع التاسع:

الوحدة العلاجية: (25، 26، 27)

م	المكونات الأساسية	الزمن	التكرار	ملاحظات
1	الإحماء	5 ق		
2	تمارين بنائية عامة : (الرشاقة) تمرين رقم (2) (السرعة) تمرين رقم (3) (القدرة) تمرين رقم (1) ، (2) (القوة) تمرين رقم (7) ، (8)	10 ق	3 × 6 3 × 6 3 × 6 3 × 6	
3	التمارين العلاجية : أ- تمارين علاجية لتحذب الظهر : تمرين رقم (4) ، (11) ، (15) ب- تمارين علاجية لاستدارة الكتفين : تمرين رقم (5) ، (6) ، (9) ، (10)	20 ق	3 × 8 3 × 8	
4	تمارين التهدئة	5 ق		

الأسبوع العاشر:

الوحدة العلاجية: (28، 29، 30)

م	المكونات الأساسية	الزمن	التكرار	ملاحظات
1	الإحماء	5 ق		
2	تمارين بنائية عامة : (المرونة) تمرين رقم (2) ، (5) (التوافق) تمرين رقم (1) (القوة) تمرين رقم (5) ، (6) (الجلد الدوري التنفسي) تمرين رقم (2)	10 ق	3 × 6 3 × 6 3 × 6 3 × 6	
3	التمارين العلاجية : أ- تمارين علاجية لتحذب الظهر : تمرين رقم (9) ، (11) ، (13) ب- تمارين علاجية لاستدارة الكتفين: تمرين رقم (1) ، (3) ، (6) ، (8)	20 ق	3 × 8 3 × 8	
4	تمارين التهدئة	5 ق		

الأسبوع الحادي عشر

الوحدة العلاجية (31، 32، 33)

م	المكونات الأساسية	الزمن	التكرار	ملاحظات
1	الإحماء	5 ق		
2	تمارين بنائية عامة : (القوة) تمرين رقم (7) ، (8) (المرونة) تمرين رقم (1) ، (6) (القدرة) تمرين رقم (3) (التوازن) تمرين رقم (2)	10 ق	3 × 6 3 × 6 3 × 6 3 × 6	
3	التمارين العلاجية : أ- تمارين علاجية لتحديد الظهر : تمرين رقم (4) ، (9) ، (15) ب- تمارين علاجية لاستدارة الكتفين: تمرين رقم (2)، (5)، (9)، (10)	20 ق	3 × 8 3 × 8	
4	تمارين التهدئة	5 ق		

الأسبوع الثاني عشر:

الوحدة العلاجية (34 ، 35 ، 36)

م	المكونات الأساسية	الزمن	التكرار	ملاحظات
1	الإحماء	5 ق		
2	تمارين بنائية عامة : (المرونة) تمرين رقم (1) ، (6) (القوة) تمرين رقم (1) ، (3) (القدرة) تمرين رقم (4) (السرعة) تمرين رقم (2)	10 ق	3 × 6 3 × 6 3 × 6 3 × 6	
3	التمارين العلاجية : أ- تمارين علاجية لتحديد الظهر : تمرين رقم (4) ، (9) ، (11) ، (13) ب- تمارين علاجية لاستدارة الكتفين تمرين رقم (2) ، (5) ، (6) ، (9)	20 ق	3 × 8 3 × 8	
4	تمارين التهدئة	5 ق		

ملحق (5) أسماء السادة المحكمين(*) لقائمة المعارف والمفاهيم

المتعلقة بسلامة القوام والوحدة التعليمية المقترحة لتنمية الوعي القوامي

م	الاسم	الوظيفة
1	أ.د. / علي محمد مطاوع	أستاذ متفرغ بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية البدنية – جامعة الفاتح.
2	أ.د. / محروس محمود محروس	أستاذ المناهج وطرق التدريس بقسم التربية البدنية بكلية المعلمين ببني وليد – جامعة السابع من أكتوبر.
3	أ.د. / حسن رمضان الورفلي	أستاذ مساعد بقسم التربية البدنية بكلية المعلمين بمصراته - جامعة السابع من أكتوبر.
4	أ.م.د / محمد إمام سويدان	أستاذ بقسم العلوم الصحية بكلية التربية البدنية – جامعة السابع من إبريل.
5	أ.م.د/ يوسف لازم كماش	أستاذ مساعد بقسم العلوم الصحية بكلية التربية البدنية – جامعة الفاتح.
6	د/ عبد الستار جبار ضمد	أستاذ مشارك بقسم العلوم النظرية ، بكلية التربية البدنية – جامعة السابع من إبريل.
7	د/ سعدون محمد علوان	محاضر بقسم العلوم الصحية بكلية التربية البدنية – جامعة الفاتح .
8	د/ محمد محمود حسن	محاضر بقسم التربية البدنية بكلية المعلمين ببني وليد – جامعة السابع من أكتوبر .
9	أ/ العجيلي علي الشاوش	محاضر بقسم التربية البدنية بكلية المعلمين بمصراته – جامعة السابع من أكتوبر

ملحق (6) أسماء السادة المحكمين(*) لبرنامج التمرينات العلاجية

لأنحرفي تحذب الظهر واستدارة الكتفين

م	الاسم	الوظيفة
1	أ.د. / عبد الحميد الحداد	أستاذ العلاج الطبيعي بالمعهد العالي للتقنية الطبية بمصراته .
2	أ.د. / علي محمد مطاوع	أستاذ متفرغ بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية البدنية – جامعة الفاتح .
3	أ.د. / محروس محمود محروس	أستاذ المناهج وطرق التدريس بقسم التربية البدنية بكلية المعلمين ببني وليد – جامعة السابع من أكتوبر
4	أ.د. / حسن رمضان الورفلي	أستاذ مساعد بقسم التربية البدنية بكلية المعلمين – جامعة السابع من أكتوبر .
5	أ.م.د / محمد إمام سويدان	أستاذ بقسم العلوم الصحية بكلية التربية البدنية – جامعة السابع من إبريل
6	أ.م.د/يوسف لازم كماش	أستاذ مساعد بقسم العلوم الصحية بكلية التربية البدنية – جامعة الفاتح
7	د/ عبد الستار جبار ضمد	أستاذ مشارك بقسم العلوم النظرية ، بكلية التربية البدنية – جامعة السابع من إبريل
8	د/ سعدون محمد علوان	محاضر بقسم العلوم الصحية بكلية التربية البدنية – جامعة الفاتح .
9	د/ محمد محمود حسن	محاضر بقسم التربية البدنية بكلية المعلمين ببني وليد – جامعة السابع من أكتوبر .

* الأسماء مرتبة هجائياً حسب الدرجة العلمية .

* الأسماء مرتبة هجائياً حسب الدرجة العلمية .

الفصل الثاني

**برنامج مقترح في التربية الرياضية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن
الميكانيكية والكهربائية بالجامهيرية العربية الليبية في ضوء متطلباتهم
المهنية وأثره في تحقيق بعض أهداف التربية الوقائية**

مقدمة :

تشكل التربية الوقائية جانباً مهماً من جوانب النظام التربوي الذي يسعى إلى تنظيم العلاقة بين الإنسان وبيئته، وبناء مقومات الانضباط لدى الفرد بهدف المحافظة على صحته وتنمية وعيه بكافة الأخطار والمشكلات التي قد يتعرض لها، ومساعدته على اتخاذ القرارات الصحيحة التي تنظم هذه العلاقة.

وتمثل الحاجة إلى التربية الوقائية ضرورة ملحة ومطلباً أساسياً في كافة المؤسسات التعليمية ، وذلك باعتبارها تربية قبلية تعتمد على قدر من المعارف والمهارات والاتجاهات والقيم التي ينبغي أن يُلم بها التلميذ ليسلك سلوكاً مؤيداً لمفهومها في مواجهة كافة المخاطر والمشكلات التي قد يتعرض لها أثناء تفاعله مع مدرسته وبيئته، وفي هذا الصدد يطالب كثير من التربويين بضرورة تضمين مفاهيم ومهارات وقيم التربية الوقائية بكل مراحل التعليم بدءاً بالحضانة وانتهاءً بالجامعة، كما يؤكدون على أهمية التخطيط الجيد لبرامجها بالمدارس على أن تستند تلك البرامج إلى أهداف تربوية واضحة ومحددة 1، (13: 126، 127)، (14 : 74 ، 75) ، (20 : 181 - 186)، (55: 51 - 53)، (56 : 63-66) .

وفي إطار الاهتمام بالتربية الوقائية عُقدت حولها عديد من المؤتمرات والندوات (5)، (6) ، (9) ، (39)، والتي أكدت في توصياتها على أهمية اعتبار التربية الوقائية أحد أنماط التربية التي ينبغي أن تظهر في كل المناهج والأنشطة التربوية، وضرورة تضمين برامجها بمراحل التعليم

المختلفة ودمج مفاهيمها فى المناهج الدراسية لجميع الدارسين أيضاً كانت أعمارهم .

كما نالت التربية الوقائية اهتمام كثير من الباحثين وأجريت حولها عديد من الدراسات التى استهدفت توعية المتعلمين بأبعاد التربية الوقائية، من خلال تقديم برامج ووحدات دراسية لتلاميذ المدارس بالمراحل التعليمية المختلفة مثل دراسة كل من: "توبياس Tobias" (1982)(71) ، "كوثر الشريف" (1983)(40)، "جامعة تكساس Texas universty" (1985)(70) ، "لوري Lowry" (1989)(66)، "بيسكل Pickle" (1989)(67) ، "ليندا Linda" (1994)(68)، "لمياء شعبان" (1997)(41).

"منال أمين" (1997)(58)، "منى عبد الصبور" (1997)(59)، "منى عبد الهادي وأيمن حبيب" (1997)(60)، "تجاح السعدي" (1999)(62)، "عاطف سعيد وعارف يونس" (2006)(28)، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسات فعالية برامج التربية الوقائية فى إكساب التلاميذ المعارف والمهارات والاتجاهات المتعلقة بأبعاد التربية الوقائية التى استهدفتها.

ويتفق التربويون فى أن التربية الوقائية تربية متعددة الجوانب والمجالات، فهي لا تقتصر فى إجراءاتها وأهدافها على جانب معين من جوانب حياة الفرد وإنما تهتم بمختلف جوانب حياته فى مواجهة كافة المخاطر والمشكلات الصحية والنفسية والاجتماعية والثقافية التى قد يتعرض لها ، كما أنها لا تقتصر على مجال دراسي معين وإنما تشترك فيها جميع المواد والمقررات الدراسية كلاً حسب طبيعتها بغرض تأكيد فلسفتها وتحقيق أهدافها (4: 24) ، (28 : 336) ، (31 : 364) ، (53 : 66) .

ونظراً لطبيعة التربية الرياضية باعتبارها أحد جوانب النظام التربوي التى تهدف إلى تحسين الأداء الإنسانى العام من خلال ممارسة موجهة ومنظمة لأنشطتها البدنية والحركية المختلفة ، ولكونها أكثر المواد الدراسية ارتباطاً بحياة التلاميذ، فإن ذلك يفرض أن يكون لها الدور الأكبر فى تحقيق أهداف التربية الوقائية وبصفة خاصة فيما يتعلق بالجوانب المرتبطة

بصحة وسلامة التلاميذ ، وفى هذا الصدد يؤكد " المؤتمر العلمي العربي الأول للتربية الوقائية وتنمية المجتمع فى ظل العولمة" المنعقد بكلية التربية بسوهاج (2006) فى توصياته ، على ضرورة الاهتمام بالتربية الرياضية فى كافة مراحل التعليم ، واعتبار التربية الوقائية أحد أنماط التربية التى ينبغى أن تظهر فى مناهجها وأنشطتها المختلفة، مع العمل على وجود قيادات رياضية مؤهلة تربوياً ورياضياً فى كل المؤسسات التربوية ، وذلك فى ضوء مفاهيم وقيم التربية الوقائية لمجتمع يدرك أن الوقاية خيرٌ من العلاج (39: 598).

ويُعَد الاهتمام بالصحة وسلامة القوام أحد الأهداف الرئيسة للتربية الرياضية بمختلف المراحل التعليمية، وذلك باعتبار أن القوام الجيد من علامات الصحة الجيدة ، وأحد المتطلبات والحقوق الأساسية لكل فرد، وفى هذا الصدد يشير " صبحي حسانين ومحمد عبدالسلام " (2003) إلى أن القوام السليم من شأنه أن يعزز القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية، ويقلل من معدلات الإجهاد البدني على العضلات والمفاصل والأربطة، وأن كثيراً من الأمراض المرتبطة بأجهزة الجسم العضلية والعصبية والعظمية تنتج فى الغالب عن عيوب وانحرافات قوامية، وهذا ينعكس سلباً على ميكانيكية الجسم وحسن أدائه لمهامه اليومية، علاوة على تأثيراته النفسية والاجتماعية والاقتصادية على الفرد (50 : 5).

ويشير " فايت Fait " (1978) إلى أن العناية بالقوام أخذت تزداد بعد إدراك أن التأثير الحقيقى لا يكون بوجود التشوه أو الانحراف فقط، وإنما غالباً ما يصاحب ذلك انعكاسات سلبية عديدة على صحة الإنسان، وأن جميع أجهزة الجسم تتأثر بحالة القوام (56 : 90)، ويضيف "أحمد ذكى صالح" (1992) أن الفرد يجمع كل خبراته الداخلية والخارجية على ضوء فكرته عن جسمه وشكل هذا الجسم وهيئته ووظيفته ، وأنه حينما تحدث للفرد تغيرات جسمية سواءً بالزيادة أم النقصان فإنها يمكن أن تؤدى إلى تغير أساسي في مفهومه عن ذاته الجسمية ، وعادة ما يتعذر عليه التكيف مع

جسمه الجديد ، وبالتالي يكون ذلك أحد العوامل التي تعوق الفرد عن التوافق مع ذاته وبيئته مما يكون سبباً في معاناته من الاضطرابات السلوكية التي تنعكس سلباً على اتزانه وتوافقه (2 : 15) .

وفضلاً عن التأثيرات السلبية للانحرافات القوامية على النواحي الصحية والنفسية، فإنها تقلل من الكفاءة الحركية للفرد، مما يضعف من قدرته على العمل والإنتاج، كما أصبحت العيوب القوامية سبباً في تغيير مستقبل الشباب إلى الحد الذي اتجهت فيه بعض الدول إلى تغيير نوع الوظيفة أو الاستغناء عن العامل الذي أعتل قوامه لمرض أو إصابة (29 : 4).

ويعتمد القوام السليم للفرد على قوة عضلاته التي تعمل على جعل الجسم في وضع متزن ميكانيكياً في مواجهة الجاذبية الأرضية ، وهذه العضلات تعمل باستمرار وتتطلب قدراً كافياً من القوة والطاقة للاحتفاظ بالجسم مستقيماً متزناً عن طريق ما يعرف " بالنغمة العضلية " ، وتحدث التشوهات والانحرافات القوامية لعدة أسباب ، وفي الحالات البسيطة منها قد يرجع السبب الي ضعف النغمة العضلية للجسم ، وينتج عن هذه الانحرافات ضغطاً على العضلات المساعدة والأربطة مما ينشأ عنه آلاماً عضلية وتعباً سريعاً ، وقد يحدث في الحالات المتقدمة لهذه الانحرافات ضغطاً على الأعضاء الداخلية للجسم مما يعيقها عن أداء وظائفها على الوجه الأكمل (12 : 71) .

وإذا كان القوام الجيد والمحافظة عليه يتطلب نمواً عضلياً متزناً ونغمة عضلية مناسبة ، فإنه يحتاج إلى جوانب انفعالية لا تقل أهمية، وفي هذا الصدد يشير " صبحي حسانين ومحمد عبد السلام " (2003) (50 : 42) أن زيادة الوعي القوامي يُعدّ أحد الطرق المستخدمة بنجاح في الوقاية من الانحرافات القوامية، كما أنه من العناصر الفعالة للتخلص من الانحرافات القوامية وخاصة الانحرافات التي لم تصل إلى المرحلة التركيبية، كما يوضح كل من " أمين الخولي وأسامة راتب " (1998)(12:225)، "حياة عياد

وصفاء الخربوطلى (1995)(21 : 87) إلى أن عدم الإلمام بالوعي القوامي يُعدّ أحد الأسباب الرئيسية التى تؤدى إلى الإصابة بالتشوهات والانحرافات القوامية.

وتشير نتائج بعض الدراسات التى تناولت قوام تلاميذ المدارس بالدراسة مثل دراسة كل من "سيد عبدالجواد" (1986)(25) ، "معتز بالله حسانين" (1987)(54) ، "محمود جاد" (1989)(52) ، "صالح بشير" (1995)(27) ، "عماد شعبان" (1995)(34) ، "أمل بشير" (1997)(11) ، "مجدي عفيفى" (1999)(44) ، "شعبان حلمي" (2001)(26) ، "العجيلي الشاوش" (2005)(8) ، "عبد الحكيم الماعزي" (2006)(30) ، إلى ارتفاع نسبة الإصابة بالانحرافات القوامية بين تلاميذ المدارس إلى الحد الذى يقترب من نصف مجموع التلاميذ الذين استهدفتهم هذه الدراسات، وأن هذه الانحرافات تزداد كلما زاد السن وينتج عنها انحرافات أخرى مصاحبة قد يصعب علاجها فى مراحل متقدمة ، وتعطى نتائج هذه الدراسات تصوراً واضحاً عن مدى الخطورة التى يتعرض لها قوام تلاميذ المدارس، كما تُعد بمثابة إنذار للمسؤولين لاتخاذ كافة التدابير اللازمة للمحافظة على سلامة قوام التلاميذ ووقايتهم من التشوهات والانحرافات القوامية التى قد يتعرضون لها.

ويتفق كل من "صبحي حسانين" (2003)(48 : 147) ، "إلين وديع" (2000)(10 : 18) ، "حياة عياد وصفاء الخربوطلى" (1995)(21 : 23-25) ، "سرور أسعد" (1985)(24 : 36) ، "عباس الرملي وآخرون" (1981)(29 : 81-84) ، "محمد شطا وحياة عياد" (1980)(46 : 18) ، في أن العادات القوامية الخاطئة تُعدّ أبرز أسباب الإصابة بالانحرافات القوامية لدى تلاميذ السن المدرسي، الأمر الذى يستلزم العمل على زيادة الوعي القوامي لدى هؤلاء التلاميذ، واتخاذ كافة الإجراءات اللازمة للتصدي لهذه الظاهرة المتنامية.

ويشير "صبحي حسانين ومحمد عبد السلام" (2003) إلى أنه باستثناء الانحرافات القوامية الوراثية أو الانحرافات الناتجة من إصابة أو مرض، فإن

الانحرافات تبدأ دائماً على هيئة انحرافات وظيفية بسيطة يمكن تداركها وعلاجها بالاعتماد على التمرينات البدنية التعويضية التي تهدف إلى تحقيق الاتزان العضلي بين المجموعات العضلية المتقابلة في الجسم ، كما يمكن تدارك هذه الانحرافات وعلاجها أيضاً بالاعتماد على الوسائل التربوية التي تعمل على زيادة الوعي القوامي للفرد ، وزيادة معارفه عن القوام السليم وكيفية المحافظة عليه (50 : 150) ، ومن هنا يتضح الدور الوقائي لبرنامج التربية الرياضية المدرسية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية والتمرينات البدنية ، لتنمية الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم واكتساب عادات حركية سليمة تحسن من ميكانيكية الجسم وتحفظ سلامته ، إضافة إلى دور هذه البرامج في تزويد التلاميذ بالمعارف والمهارات والمبادئ المتعلقة بسلامة القوام وكيفية المحافظة عليه .

وإذا كان الدور الوقائي لبرامج التربية الرياضية يمثل أهمية لتلاميذ المدارس بصفة عامة ، فإن هذا الدور يكتسب أهمية خاصة بالنسبة لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية ، تخصص ميكانيكا عامة ، وذلك نظراً لطبيعة الدراسة بهذه المعاهد وما تستلزمها من متطلبات بدنية وحركية ينبغي توافرها لدى طلابها ، فضلاً عن طبيعة العمل الذي يُعدُّ له خريجوا هذه المعاهد.

فالتعليم المتوسط المهني يمثل أحد مجالات التعليم الفني بالجماهيرية العربية الليبية الذي يساهم جنباً إلى جنب التعليم العام في تحقيق التكامل والتنمية التي تفوقها منظومة التعليم بصفة عامة في المجتمع، وذلك باعتباره المسئول عن تأهيل وإعداد العمالة الفنية القادرة على استيعاب آليات التغيير والتكيف معها ، وتوفير الكوادر المهنية المدربة لسد احتياجات المجتمع وفتح آفاق عمل جديدة أمام خريجه .

وتمثل التدريبات العملية على المهارات اليدوية والتقنية التي تتطلبها التخصصات المهنية المختلفة بالمعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية أحد أهم عناصر الإعداد المهني لطلاب هذه المعاهد ، حيث

يخصص لها بالجدول الدراسي (12) ساعة أسبوعياً لطلاب السنة الأولى ،
(14) ساعة أسبوعياً لطلاب السنة الثانية ، ومثلهم للسنة الثالثة .

ولما كانت التدريبات المهنية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تستلزم اتخاذ الطلاب لأوضاع قوامية معينة لفترات زمنية طويلة تسبب توتراً مرهقاً في العضلات ينتج عنها في الغالب انحرافات في قوام الطالب ، لذا فإن الأمر يتطلب ضرورة الاهتمام بوضع برامج تعويضية لهؤلاء الطلاب كمطلب أساسي ضمن برامجهم الدراسية طوال سنوات الدراسة الثلاث ، كما يجب الاهتمام بإكسابهم العادات القوامية الصحيحة وتزويدهم بالمعارف والمفاهيم والمبادئ المرتبطة بسلامة القوام وكيفية المحافظة عليه.

وتؤكد كثير من الدراسات مثل دراسة كل من "أحمد عبد السلام " (1974)(3)، "حافظ سرايا " (1980)(16)، "عماد الدين الغرباوي" (1992)(35) ، "سامية عبد الرحمن " (1994)(23) ، "نشوه مجاهد (2004)(63) ، على أن الأفراد الذين يزاولون أعمالاً تتطلب منهم الثبات في وضع معين لفترات زمنية طويلة يجب أن يمارسوا تمارينات تعويضية تتناسب مع المتطلبات البدنية لهذه الأعمال ، لما لها من أثر إيجابي في الوقاية من الانحرافات القوامية التي قد تنتج عن الأوضاع الخاطئة التي قد يتخذها الفرد أثناء أدائه لعمله، هذا فضلاً عن تأثيرها الإيجابي على الأداء الحركي للفرد ومستوى أدائه المهني.

ومن هنا تكسب التمارينات التعويضية قيمة خاصة وتتنحى أهميتها في برامج التربية الرياضية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة، من حيث كونها مجموعة مختارة من التمارينات البدنية تستند إلى أسس ومبادئ فسيولوجية وتشريحية وميكانيكية، مستهدفة وقاية الجسم من الانحرافات القوامية التي قد تطرأ على أي عضو من أعضائه ، كما تشكل المعارف والمفاهيم المرتبطة

بسلامة القوام إطاراً معرفياً وثقافياً عالي القيمة لطلاب هذه المعاهد، باعتبارها ثقافة وقائية من الانحرافات القوامية التي قد يتعرضون لها.
مشكلة البحث:

على الرغم من الأهمية التي تمثلها برامج التربية الرياضية بالنسبة لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة، وضرورة ارتباط هذه البرامج بالمتطلبات البدنية والتعويضية لهؤلاء الطلاب لوقايتهم من الانحرافات والتشوهات القوامية التي قد يتعرضون لها، والتي قد تنشأ عن الأوضاع القوامية التي يتخذها الطلاب أثناء أدائهم للتدريبات العملية التي تتطلبها طبيعة الدراسة بهذه المعاهد، إلا أن الباحثين من خلال أشرفهما على برنامج التربية العملية لطلاب قسم التربية البدنية بكلية المعلمين بمصرارة بالجمهورية العربية الليبية **قد لاحظا ما يلي:**

* أن التربية الرياضية كمادة دراسية غير مدرجة ضمن الخطة الدراسية بالمعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية وغير مخصص لها ساعات دراسية ضمن الجدول الدراسي بهذه المعاهد .
* أن برنامج التربية الرياضية بهذه المعاهد يقتصر على برنامج للنشاط الداخلي الذي يقتصر هو الآخر على بعض المسابقات في بعض الأنشطة الرياضية لمن يرغب الاشتراك فيها من الطلاب .

* أنه يوجد بكل معهد مشرف للنشاط الرياضي يقتصر عمله فقط على إدارة طابور الصباح وتنظيم بعض المسابقات بين أقسام المعهد في بعض الأنشطة الرياضية فقط لمن يرغب بالمشاركة فيها من الطلاب، وذلك خلال فترة الراحة (الفسحة) التي تتخلل اليوم الدراسي.

وإذا كان التربويون يقررون أن نصيب تلاميذ المدارس من النشاط الرياضي والتمرينات البدنية خلال دروس التربية الرياضية ليس كافياً، على اعتبار أن الوقت المخصص للتلميذ في مراحل التعليم المختلفة درسان فقط أسبوعياً، وأن هذين المدرسين لا يفيا باحتياجات التلاميذ للحركة واللياقة البدنية (45 : 187، 186)، (61 : 65) ، فإن الأمر يصبح أكثر

خطورة بالنسبة لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية الذين يفتقرون إلى برنامج دراسي منظم في التربية الرياضية ، يلبي احتياجات هؤلاء الطلاب طبقاً لطبيعة الدراسة بهذه المعاهد وما يستلزمها من متطلبات بدنية وتعويضية للحفاظ على صحة وسلامة قوامهم ووقايتهم من التشوهات والانحرافات التي قد يتعرض لها.

كما لاحظ الباحثان - في حدود ما تم الإطلاع عليه من دراسات سابقة تتعلق بموضوع البحث الحالي ، أن بعض هذه الدراسات قد اتجهت إلى التعرف على الانحرافات القوامية التي يتعرض لها تلاميذ المدارس واقتراح برامج لعلاجها (8)، (11)، (30)، (34) ، (44)، واهتمت بعض الدراسات بإعداد برامج تعليمية تتعلق بالتربية الوقائية لتلاميذ المدارس فى بعض المجالات بمختلف المراحل التعليمية (28)، (40)، (41)، (62)، (63)، (66)، (67)، (68)، بينما لم توجه هذه الدراسات اهتماماً كافياً نحو سلامة القوام ووقايتهم من التشوهات والانحرافات باعتباره هدفاً رئيساً ينبغي الاهتمام به عند التخطيط لبرامج التربية الوقائية لتلاميذ المدارس بصفة عامة ، وطلاب المدارس والمعاهد المهنية بصفة خاصة ، وذلك نظراً لطبيعة الدراسة بهذه المدارس أو المعاهد وما تستلزمها من متطلبات بدنية وتعويضية لوقاية الطلاب من التشوهات والانحرافات القوامية التي قد يتعرضون لها.

وبناء على ما سبق تحددت مشكلة البحث الحالي فى الآتى :

1- يتعرض طلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية للإصابة بالتشوهات والانحرافات القوامية نتيجة اضطرابهم لاتخاذ أوضاع قوامية ثابتة لفترات طويلة ، تفرضها طبيعة الدراسة بهذه المعاهد وما يستلزمها من تدريبات عملية .

2- عدم تضمين التربية الرياضية كمادة دراسية ضمن الخطة الدراسية بالمعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية بالجامهيرية العربية الليبية ، وافتقار طلاب هذه المعاهد لبرنامج دراسي منظم فى التربية

الرياضية يلبي احتياجاتهم البدنية والتعويضية فى ضوء متطلباتهم المهنية .

3- ندرة الدراسات التربوية أو غيابها - على حد علم الباحثان - التى اهتمت بإعداد برامج وقائية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية بالجامهيرية العربية الليبية فى ضوء المتطلبات البدنية والتعويضية لهؤلاء الطلاب .

لذا تحاول الدراسة الحالية معالجة هذا القصور من خلال إعداد برنامج مقترح فى التربية الرياضية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة بالجامهيرية الليبية فى ضوء متطلباتهم المهنية ودراسة أثره فى تحقيق بعض أهداف التربية الوقائية المتعلقة بسلامة القوام لدى هؤلاء الطلاب.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية هذا البحث فيما يلى :

1- الاستجابة لما ينادى به العديد من التربويين من ضرورة الاهتمام بالتربية الوقائية باعتبارها أحد أنماط التربية التى ينبغى أن تظهر فى كل المناهج والأنشطة التربوية .

2- الاستجابة لما ينادى به العديد من التربويين من ضرورة العناية بسلامة القوام ووقايته من الانحرافات أو التشوهات التى قد يتعرض لها باعتباره هدفاً رئيساً للتربية الرياضية فى مراحل التعليم المختلفة .

3- يمكن أن يسهم البرنامج المقترح فى تحسين سلامة قوام الطلاب فى مجتمع البحث، وينمى لديهم الرغبة فى امتلاك قوام سليم ، كما يُعد بمثابة ثقافة وقائية لضمان سلامة قوامهم عند ممارسة العمل المهني بعد تخرجهم .

4- البرنامج المقترح يمكن أن يفيد مخططي المناهج الدراسية وذلك بتضمينه الخطة الدراسية لهؤلاء الطلاب فى مجتمع البحث ، كما قد

يفيد مشرفى النشاط الرياضى فى هذه المعاهد ليسترشدوا به باعتباره
أحد الأنشطة اللاصفية عند العمل مع الطلاب .

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى إعداد برنامج مقترح فى التربية الرياضية
لطلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة
بمدينة مصراته بالجمهورية العربية الليبية فى ضوء متطلباتهم المهنية
(البدنية والتعويضية) ودراسة أثره فى تحقيق بعض أهداف التربية الوقائية
المتمثلة فى الجوانب التالية :

- 1- تنمية بعض المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام ووقايته من التشوهات
والانحرافات القوامية لدى طلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية
والكهربائية بمدينة مصراته - تخصص ميكانيكا عامة - فى ضوء
متطلباتهم المهنية (البدنية والتعويضية) .
- 2- تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المتعلقة بسلامة القوام
ووقايته من التشوهات والانحرافات القوامية لدى طلاب المعهد المتوسط
للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة بمدينة مصراته
فى ضوء متطلباتهم المهنية (البدنية والتعويضية) .

ولتحقيق هدف البحث يلزم الإجابة عن السؤالين التاليين:

سؤالا البحث:

- 1- ما أثر تطبيق البرنامج المقترح على مستوى تحصيل طلاب المعهد
المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة - عينة
البحث - للمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام فى ضوء متطلباتهم المهنية ؟
- 2- ما أثر تطبيق البرنامج المقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية
المرتبطة بسلامة القوام لدى طلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية
والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة - عينة البحث - فى ضوء
متطلباتهم المهنية ؟

حدود البحث:

- 1- اقتصرت تجربة البحث الحالي على عينة من طلاب السنة الأولى بالمعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة بمدينة مصراته بالجمهورية العربية الليبية فى الفصل الدراسى الثانى للعام الدراسى 2006/2007 م .
- 2- اقتصر قياس أثر البرنامج المقترح على تحصيل طلاب عينة البحث لبعض المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام ، ومستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المرتبطة بسلامة القوام لدى هؤلاء الطلاب فى ضوء متطلباتهم المهنية.
- 3- اقتصر قياس أثر البرنامج المقترح بالنسبة لعناصر اللياقة البدنية والحركية على مستوى بعض العناصر التى أمكن تحديدها على أنها الأكثر أهمية لطلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة المرتبطة بسلامة القوام - فى ضوء متطلباتهم المهنية، وهى: القوة العضلية - الجلد (التحمل) العضلي - المرونة - التوافق .

فروض البحث:

يحاول البحث اختبار صحة الفروض التالية :

- 1- يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة فى التطبيق البعدى للاختبار التحصيلي ككل فى المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لصالح طلاب المجموعة التجريبية .
- 2- يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة فى التطبيق البعدى للاختبار التحصيلي عند مستويات التذكر والفهم والتطبيق كل على حدة لصالح طلاب المجموعة التجريبية .

3- يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة فى التطبيق البعدي لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بسلامة القوام لصالح طلاب المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

البرنامج : Program

تعرف منظمة اليونسكو UNESCO البرنامج بأنه " مجموعة منتظمة من الأنشطة والمشروعات والخبرات التي توجه نحو تحقيق أهداف محددة " (72 : 87).

ويقصد بالبرنامج فى البحث الحالى أنه: "مجموعة من الوحدات التدريبية والأنشطة والخبرات التعليمية التى خُطِطَتْ ونُظِّمَتْ لطلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة فى ضوء متطلباتهم المهنية - البدنية والتعويضية - بغرض التعليم والتدريب لتنمية مفاهيمهم المتعلقة بسلامة القوام، وتحسين ميكانيكية الجسم ووقايتهم من الانحرافات القوامية التى قد يتعرضون لها".

التربية الوقائية: Preventive Education

يختلف التربويون فى تعريف مصطلح التربية الوقائية، فيعرفها "فايز عبده، وإبراهيم فودة" (1997) بأنها "مجموع الإجراءات التى يمكن من خلالها تنظيم العلاقة بين الإنسان وبيئته بهدف حمايته من الأخطار والأمراض والحوادث والعمل على تجنبها والتي قد تؤثر عليه وعلى الآخرين من حوله، ومساعدته على اتخاذ القرارات الصحيحة التى تنظم هذه العلاقة" (36 : 27) .

ويعرفها " أحمد عبد المطلب " (2006) بأنها " جملة التدابير والإجراءات التى يتم اتخاذها بقصد تدارك وقوع مشكلات فى ميدان التربية

والتعليم أو غيرها من مجالات الحياة، أو على الأقل التغلب على آثار هذه المشكلات عند وقوعها " (4 : 23) .

بينما يعرفها " عاطف سعيد وعارف مجيد " (2006) بأنها " العملية التعليمية التي تركز على تزويد الأفراد بالمعارف والمفاهيم والمهارات والاتجاهات والقيم بهدف بناء مقومات الانضباط داخل الفرد إضافة إلى تفاعله الإيجابي مع جهودات الضبط الخارجي وتنمية وعيه بالمشكلات المرتبطة بذاته وبالأخرين " (28 : 335) .

ويرى " مصطفى رجب " (2006) أن التربية الوقائية هي: "مجموعة من الإجراءات التي يتم اتخاذها للحيلولة دون الإصابة بالأمراض المادية والمعنوية ، وهذه الإجراءات تسير باتجاه معاكس للإصابة بالمرض" (53 : 43).

ويقصد بالتربية الوقائية في البحث الحالي أنها " مجموعة الإجراءات والتدابير التي يتم اتخاذها للتصدي لظاهرة الانحرافات القوامية التي يتعرض لها طلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة - نتيجة الأوضاع القوامية إلي يتخذونها أثناء أدائهم المهني، وذلك من خلال تزويدهم بالمعارف والمفاهيم والمهارات والاتجاهات التي تزيد من وعيهم القوامي وتساهم في تحسين ميكانيكية الجسم والمحافظة على سلامته".

المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية :

معهد تعليمي متوسط يلتحق به الطلاب بعد إتمام مرحلة التعليم الأساسي ومدة الدراسة به ثلاث سنوات، ويهدف إلى إعداد الطلاب للحياة العملية في المهن التي يحتاجها المجتمع ويشتمل على تخصصات: الميكانيكا العامة - الكهرباء - ميكانيكا السيارات - اللحام - النجارة - التبريد - السباكة - الإلكترونيات - الجرارات.

القوام Posture

"هو المظهر أو الشكل الذى يتخذه الجسم ، ويحدد بأوضاع المفاصل المختلفة التى تتحكم فيها نغمة الجهاز العضلى " (64 : 30) .

القوام الجيد Good posture

"هو الجسم المعتدل الذى يكون فى حالة توازن ثابتة بين القوة العضلية له والجاذبية الأرضية ، ويكون ترتيب العظام والعضلات فى وضع طبيعى بحيث تحفظ انحناءات الجسم الطبيعية دون أى زيادة أو نقصان حتى يقوم الإنسان بعمله اليومى ويؤدى جميع الحركات التى يحتاج إليها دون أى تعب وبسهولة وأقل مجهود " (46 : 3) .

تشوه القوام Posture Deformity

"هو شذوذ أو تغيير فى شكل عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه وانحرافه عن الوضع الطبيعى المسلم به تشريحياً، مما ينتج عنه تغيير فى علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء الأخرى (48 : 169).
مجتمع البحث وعينته:

يمثل مجتمع هذا البحث طلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة بمدينة مصراته فى العام الدراسي 2006/2007م ، وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من بين طلاب السنة الأولى بالمعهد ، وقد بلغ عددها (60) طالباً بما يمثل نسبة 45% من مجتمع البحث، وكان متوسط أعمار العينة (15.5) سنة، بانحراف معياري قدره (0.5) سنة، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين، إحداهما تجريبية طُبِقَ عليها البرنامج المقترح والأخرى ضابطة لم تتعرض لهذا البرنامج.

منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي، واعتمد التصميم التجريبي على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، واستُخدِمَ أسلوب القياس البعدى للاختبار التحصيلي واختبارات اللياقة البدنية لمجموعتي البحث.

أدوات البحث:

- 1- برنامج مقترح فى التربية الرياضية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة فى ضوء متطلباتهم المهنية (البدنية والتعويضية) من إعداد الباحثين .
- 2- دليل المعلم فى البرنامج المقترح (من أعداد الباحثين) .
- 3- اختبار تحصيلى فى المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة (من إعداد الباحثين) .
- 4- اختبارات اللياقة البدنية التى تقيس بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بسلامة القوام لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة فى ضوء متطلباتهم المهنية ، عن "محمد صبحي حسانين " (48 : 291 - 425) .

إجراءات البحث:

للإجابة عن سؤالي البحث والتحقق من صحة فروضه سار البحث فى الخطوات التالية:

أولاً : إعداد أدوات البحث:

- 1- البرنامج المقترح فى التربية الرياضية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة فى ضوء متطلباتهم المهنية (البدنية والتعويضية):
- لبناء البرنامج المقترح فى التربية الرياضية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة فى ضوء متطلباتهم المهنية، تم اتباع الخطوات التالية:
- أ- تحديد أهداف البرنامج:
- استهدف البرنامج المقترح فى هذا البحث إلى تحقيق عدد من الأهداف العامة والخاصة، والتي تم تحديدها فى ضوء ما يلي:

- أهداف التعليم بالمعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية بالجمهورية الليبية .
- طبيعة الأداء المهني لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة ومتطلباته البدنية والتعويضية من برامج التربية الرياضية .
- خصائص نمو طلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة - عينة البحث - ومتطلباتها من برامج التربية الرياضية.

وبناء على ما سبق تم تحديد الأهداف العامة للبرنامج في

الآتي:

- الأهداف المعرفية:

وتتمثل في مساعدة الطلاب على اكتساب الثقافة القوامية باعتبارها ثقافة وقائية وجزء مهم من الثقافة البدنية والرياضية، وذلك من خلال:

- 1- اكتساب معلومات ومعارف ومفاهيم تتعلق بمفهوم القوام الجيد وأهميته .
- 2- اكتساب معلومات ومعارف ومفاهيم تتعلق بالانحرافات والتشوهات القوامية وأسبابها .
- 3- اكتساب معلومات ومعارف ومفاهيم تتعلق بميكانيكية الجسم وكيفية المحافظة على سلامة القوام ووقايته من الانحرافات والتشوهات القوامية التي قد يتعرض لها .
- 4- اكتساب معارف ومفاهيم ومبادئ تتعلق بالتمارين البدنية (الوقائية والتعويضية) الخاصة بسلامة القوام وأهميتها لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة - في ضوء متطلباتهم المهنية .

- الأهداف المهارية:

- وتتمثل في مساعدة الطلاب على تنمية القدرات البدنية واكتساب المهارات المتعلقة بسلامة القوام ، وذلك من خلال :
- 1- تنمية الصفات البدنية لدى الطلاب بما يضمن سلامة قوامهم ووقايته من الانحرافات والتشوهات القوامية.
 - 2- اكساب الطلاب المهارات والعادات القوامية الصحيحة وممارستها .
 - 3- اكساب الطلاب مهارات أداء التمرينات البدنية (الوقائية والتعويضية) لتنمية اللياقة البدنية وتحسين ميكانيكية الجسم وممارستها سواء داخل المدرسة أم خارجها .

- الأهداف الوجدانية : وتتمثل في :

- 1- تنمية وعى الطلاب بأهمية القوام الجيد وكيفية المحافظة عليه .
 - 2- تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الطلاب نحو القوام الجيد وأهميته .
 - 3- تنمية وعى الطلاب بأهمية ممارسة التمرينات البدنية لسلامة القوام ووقايته من التشوهات والانحرافات القوامية.
 - 4- تنمية الرغبة لدى الطلاب فى امتلاك قوام سليم .
- ## - الأهداف الخاصة (الإجرائية) للبرنامج :
- وعلى ضوء الأهداف السابقة، أمكن تحديد الأهداف الخاصة للبرنامج وصياغتها إجرائياً (سلوكياً)، والتي تم تضمينها في وحدات البرنامج فى صورة أهداف معرفية وأهداف مهارية وأهداف وجدانية (ملحق 3) .
- ## ب- تحديد محتوى البرنامج:

على ضوء الأهداف السابقة التي تم تحديدها تم اختيار محتوى البرنامج والذي تضمن جانبين هما:

- 1- الجانب النظري: وهو خاص بالمعارف والمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام التي ينبغي اكسابها لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة - والتي يمكن أن تسهم فى تنمية وعيهم بأهمية القوام الجيد وكيفية المحافظة عليه ، وتنمى لديهم الرغبة فى امتلاك قوام سليم.

2- الجانب العملى: وهو خاص بالتمارين البدنية والتعويضية التى تستهدف تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لدى طلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة، والتي تعمل على وقايتهم من بعض التشوهات والانحرافات القوامية التى قد يتعرضون لها، وذلك فى ضوء متطلباتهم المهنية ، وتشتمل هذه التمرينات على: تمرينات تدفئة - تمرينات لمجموعة العضلات الكبيرة (عضلات الجذع وعضلات الذراعين والمنكبين وعضلات الرجلين) - تمرينات تهدئة . وفيما يلي توضيح لما تم القيام به:

أولاً: الجانب النظري الخاص بالمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام:

لتحديد المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام التى ينبغى أن يُلّم بها طلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة - فى ضوء متطلباتهم المهنية، والتي يمكن أن تسهم فى تنمية الوعي بأهمية القوام السليم وكيفية المحافظة عليه، ووقاية هؤلاء الطلاب من الانحرافات القوامية التى قد يتعرضون لها، تم الاعتماد على المصادر التالية:

1- المراجع المتخصصة والبحوث والدراسات السابقة التى تناولت هذه

المفاهيم (21) ، (24) ، (26) ، (29) ، (44) ، (46) ، (48) ، (50).

2- رأى المشتغلين بالتدريس من معلمي وموجهي التربية الرياضية،

وبعض المتخصصين فى كليات التربية الرياضية، حيث وجه إليهم

السؤال التالى: ما المفاهيم التى ينبغى أن يُلّم بها طلاب المعاهد

المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة؟ .

ومن خلال الإجابة عن هذا السؤال تكونت الصورة العامة لما يجب

أن يتضمنه برنامج التربية الرياضية المقترح من مفاهيم يتم تدريسها

لهؤلاء الطلاب لكي ينمو لديهم الوعي بأهمية القوام وكيفية المحافظة

عليه .

3- تصنيف المفاهيم وعرضها على السادة المحكمين: من خلال الخطوات

السابقة تم تصنيف المفاهيم التى تم التوصل إليها ثم وضعها فى

قائمتين، الأولى تضم المفاهيم الرئيسة عن القوام ، والثانية تضم المفاهيم الفرعية لكل مفهوم رئيسي عن القوام ، وقد تم عرض القائمتين في صورة استطلاع رأى (ملحق 1) ، على مجموعة من المحكمين المتخصصين، وذلك بهدف أخذ رأيهم حول مدى مناسبة هذه المفاهيم لطلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة، وبعد عرض الاستطلاع تم تفريغ البيانات طبقاً للشروط التالية:

- تم تحديد درجة أهمية كل مفهوم كالتالي: مهم جداً = 3 درجات، مهم = 2 درجتان ، غير مهم = 1 درجة واحدة .
- تم استخدام المتوسط الحسابي والنسب المئوية لحساب متوسط الاستجابة ونسبة متوسط الاستجابة ، وذلك لحساب درجات الأهمية (7 : 4) .
- يتم استبعاد المفهوم (الرئيس أو الفرعي) الذي تقل درجة أهميته عن (70%) وذلك حسب رأى السادة المحكمين .
- وبعد تفريغ الاستطلاع تبين أن نسبة اتفاق السادة المحكمين تراوحت ما بين (75% - 100%) بالنسبة لمدى أهمية هذه المفاهيم.

4- تحديد المفاهيم التى ينبغى أن يُلّم بها طلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة : من خلال ما سبق أمكن تحديد المفاهيم التى ينبغى أن يُلّم بها طلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة وهى :

أ- القوام الجيد وأهميته :

- مفهوم القوام .
- مفهوم القوام الجيد .
- مواصفات القوام الجيد .
- أهمية القوام الجيد .

ب- الانحرافات القوامية وأسبابها :

- مفهوم الانحراف أو التشوه القوامى .
- أسباب الانحرافات القوامية .
- أنواع (درجات) الانحراف القوامية .
- الانحرافات القوامية المرتبطة بالأداء المهني لطلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة .

ج- العادات والأوضاع القوامية الصحيحة :

- الوضع الصحيح فى الوقوف .
- الوضع الصحيح فى الجلوس .
- طريقة حمل الأشياء أو الأثقال وتناولها من الأرض بصورة صحيحة.
- طريقة تناول الأشياء أو الأثقال من الأماكن المرتفعة بصورة صحيحة.
- طريقة سحب الأشياء الثقيلة أو دفعها على الأرض بصورة صحيحة.

د- الملابس وملاءمتها للقوام :

- انتقاء الملابس الملائمة والتي لا تعوق الحركة .
- خطورة ارتداء الملابس الضيقة على سلامة القوام .
- ملائمة الحذاء من ناحية المقاس والارتفاع .
- مواصفات الحذاء الجيد .

هـ- النشاط المهني وتأثيره على سلامة القوام :

- خطورة مزاوله أنشطة مهنية تتطلب عمل جانب واحد من الجسم .
- خطورة مزاوله أنشطة مهنية عند الإصابة أو المرض .
- خطورة مزاوله أنشطة مهنية عند الإجهاد أو التعب .
- أهمية الراحة بعد بذل الجهد .
- أهمية النوم بالنسبة لصحة الفرد .
- عدد ساعات النوم التى يحتاجها الفرد .

و- التمرينات البدنية والتعويضية وأهميتها لسلامة القوام :

- الحاجة إلى النشاط والحركة .
- اللياقة البدنية وأهميتها .
- أهمية التمرينات البدنية لاكتساب اللياقة والصحة الجيدة .
- أهمية التمرينات البدنية لتقوية العضلات واكتساب القوام الجيد .
- مفهوم التمرينات التعويضية وأهميتها لسلامة القوام ووقايته من الانحرافات القوامية .

ثانياً : الجانب العملي : الخاص بالتمرينات البدنية والتمرينات التعويضية

المرتبطة بسلامة القوام ووقايته من الانحرافات القوامية لدى طلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة فى ضوء متطلباتهم المهنية:

لإعداد التمرينات البدنية الخاصة بالبرنامج المقترح تم الرجوع إلى المصادر التالية:

- 1- المراجع المتخصصة والبحوث والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث (8) ، (21) ، (23) ، (24) ، (26) ، (27) ، (34) ، (35) ، (44) ، (46) ، (48) ، (50) ، (61) ، (62) .
- 2- دراسة الأنماط الحركية (الأداء الحركي) والأوضاع القوامية التى يتخذها طلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة أثناء أدائهم للتدريبات العملية المهنية، حيث يمكننا ذلك من تحديد كل من المتطلبات البدنية المتمثلة فى عناصر اللياقة البدنية، والمتطلبات التعويضية اللازمة لهؤلاء الطلاب ، وقد تم الاستعانة فى ذلك بمجموعة من الصور الفوتوغرافية (ملحق 2) التى توضح الأوضاع القوامية التى يتخذها الطلاب أثناء أدائهم للتدريبات العملية والتي تم التقاطها داخل الفصول والمعامل الدراسية لهؤلاء الطلاب.
- 3- دراسة خصائص نمو المرحلة السنية قيد الدراسة : حيث تُعد معرفة المربي بخصائص نمو الأفراد الذين يتعامل معهم على درجة كبيرة من

الأهمية ، إذ يمكن الاستعانة بها فى تحديد حاجات المتعلم ، كما يمكن أن تساعد فى تحديد المحتوى التعليمي المناسب ، واختيار أفضل الطرق والأساليب والوسائل لمضاعفة فرص التعليم والنمو لدى هؤلاء الأفراد ، وقد أفاد ذلك فى إعداد التمرينات البدنية والتعويضية اللازمة لسلامة القوام لطلاب عينة البحث .

4- من خلال الخطوات السابقة تم إعداد قائمة بالمتطلبات البدنية (عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بسلامة القوام)، وقائمة بالمتطلبات التعويضية اللازمة لطلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة، وذلك فى ضوء الأنماط الحركية والأوضاع القوامية التى يتخذها هؤلاء الطلاب أثناء أدائهم للتدريبات العملية المهنية.

5- استطلاع رأى السادة المحكمين حول قائمتي المتطلبات البدنية، والمتطلبات التعويضية التي تم التوصل إليها، وذلك بعرضهما فى صورة استطلاع رأى (ملحق 2) ، على مجموعة من المحكمين المتخصصين بهدف أخذ رأيهم حول مدى أهمية هذه المتطلبات بالنسبة لطلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة ، وقد تم إرفاق مجموعة الصور التي توضح الأوضاع القوامية التي يتخذها الطلاب أثناء أدائهم للتدريبات العملية المهنية (ملحق 2) باستطلاع الرأي حتى يتسنى للسادة المحكمين الاستعانة بها فى تحديد تلك المتطلبات.

6- بعد عرض استطلاع الرأي على السادة المحكمين تم تفريغ البيانات طبقاً للشروط التالية:

- تم تحديد درجات أهمية كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية وكل مطلب تعويضي كالتالي : (مهم جداً = 3 درجات ، مهم = 2 درجات ، غير مهم = 1 درجة واحدة) .

- تم استخدام المتوسط الحسابي والنسب المئوية لحساب متوسط الاستجابة ونسبة متوسط الاستجابة وذلك لحساب درجات الأهمية .
- يتم استبعاد عنصر اللياقة البدنية أو المتطلب التعويضي الذي تقل نسبة موافقة المحكمين عليه عن (70 %) ، وذلك حسب رأى السادة المحكمين .

وبناءً على ما سبق أمكن تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية اللازمة لطلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة فى ضوء متطلباتهم المهنية فى الآتى:

- القوة العضلية.
 - التحمل (الجلد) العضل.
 - المرونة.
 - التوافق.
- كما أمكن تحديد أهم المتطلبات التعويضية اللازمة لهؤلاء الطلاب فى ضوء متطلباتهم المهنية فى الآتى:

- | | |
|--|--------------------------------|
| * إطالة عضلات البطن . | تقوية عضلات الرقبة |
| * إطالة عضلات الجذع . | تقوية عضلات أعلى الظهر |
| * تقوية عضلات وأربطة | تقوية عضلات البطن . |
| سلاميات أصابع اليدين . | تقوية عضلات الكتفين |
| * مرونة الجذع . | تقوية عضلات أسفل الظهر . |
| * مرونة مفاصل الحوض . | تقوية العضلات الطولية للظهر |
| * إطالة عضلات خلف الفخذ . | * تقوية عضلات أسفل الظهر . |
| * تقوية المجموعات العضلية للجانب الأيسر بالنسبة الأيمن والعكس بالنسبة للطلاب الأيسر. | * تقوية عضلات القصبة الخلفية . |
| * تقوية عضلات الذراعين . | * تقوية العضلات المادة للفخذ . |
| | * تقوية عضلات خلف الفخذ . |
| | * تقوية عضلات البطن . |

7- إعداد الصورة الأولية للتمرينات البدنية الخاصة بالبرنامج : وبناءً على تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات التعويضية المرتبطة بسلامة القوام واللازمة لطلاب عينة البحث فى الخطوة السابقة ، تم

إعداد مجموعة من التمرينات البدنية الخاصة بتنمية عناصر اللياقة البدنية السابق تحديدها، ومجموعة من التمرينات التعويضية التي تحقق التوازن بين المجموعات العضلية لأجزاء الجسم، وذلك لدى هؤلاء الطلاب في ضوء متطلباتهم المهنية.

8- استطلاع رأى السادة المحكمين حول التمرينات البدنية الخاصة بالبرنامج، تم عرض مجموعة التمرينات البدنية المقترحة على مجموعة من المحكمين الذين سبق لهم الاطلاع على قائمة المتطلبات البدنية والتعويضية وذلك بهدف التعرف على مدى مناسبة هذه التمرينات لطلاب عينة البحث.

9- على ضوء آراء السادة المحكمين وملاحظاتهم، تم التوصل إلى الصورة النهائية للتمرينات التي تضمنها البرنامج المقترح (ملحق 3) .
تنظيم محتوى البرنامج:

بعد اختيار محتوى البرنامج تم ترتيب وتنظيم هذا المحتوى وما تضمنه من خبرات على النحو التالي:
1- نموذج يؤدي داخل المدرسة (ملحق 3): واشتمل هذا النموذج على ما يلي:

أ- التمرينات البدنية الخاصة بتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والتمرينات التعويضية اللازمة لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة في ضوء متطلباتهم المهنية، وقد تم تنظيم هذه التمرينات كما يلي: تمرينات إحماء من (3 - 5) دقائق، تمرينات إعداد بدني (10) دقائق، تمرينات تعويضية (10) دقائق ، تمرينات تهدئة من (3 - 5) دقائق.

ب- الحقائق والمعارف والمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لدى طلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة ، وقد تم تنظيمها في مجموعة من الدروس التي تم تدريسها في صورة لقاءات تخللت البرنامج بواقع (7) لقاءات، مدة كل لقاء (30) ثلاثون دقيقة .

2- نموذج يؤدي بصورة فردية باعتباره واجب يؤديه كل طالب على حدة، سواءً بالمدرسة- داخل صالات التدريب العملي- أم خارجها(ملحق 3): وهو عبارة عن مجموعة من التعليمات والإرشادات الخاصة بالأوضاع القوامية الصحيحة والتعليمات الخاصة بسلامة القوام التي ينبغي أن يلتزم بها الطالب أثناء أداء التدريبات العملية المهنية ، كما أشتمل على مجموعة من التمرينات التعويضية التي يمكن أن يؤديها الطالب بمفرده بعد الانتهاء مباشرة من أداء التدريبات المهنية سواء كانت هذه التدريبات داخل المدرسة أم خارجها ، وقد تم وضع هذه التعليمات والإرشادات والتمرينات في كارت مطبوع ، سلّم لكل طالب نموذجاً منه، وكان يتم متابعة الطلاب من حين لآخر من قبل القائم بتنفيذ البرنامج للتحقق من احتفاظ كل طالب بهذا الكارت وتنفيذ ما يحتويه من إرشادات وتعليمات.

ج- تحديد أنشطة التعليم والتعلم:

زوّد البرنامج المقترح بالعديد من أنشطة التعليم والتعلم التي يمكن أن يقوم بها المعلم والمتعلم لتحقيق الأهداف المرجوة، وتمثلت هذه الأنشطة في الآتي: الشرح النظري - الحوار والمناقشة - التدريبات والنماذج العملية - التدريبات التطبيقية - عرض بعض الصور والرسوم التي تلقى بمزيد من الضوء على موضوعات البرنامج المقترح، عمل مجلات حائط توضح مواصفات القوام الجيد، والإرشادات الخاصة بالمحافظة على سلامة القوام أثناء الأداء المهني، ويظهر هذه بوضوح في دليل المعلم الخاص بالبرنامج المقترح (ملحق 4) .

د- تحديد الوسائل والأدوات التعليمية :

تضمن البرنامج المقترح مجموعة من الوسائل والأدوات التعليمية والتي تم استخدامها طبقاً لطبيعة كل درس أو نشاط واشتملت على: السبورة الطباشيرية - صور فوتوغرافية ورسوم تخدم محتوى البرنامج - النموذج

العملي - صحف الحائط - كروت مطبوعة - مقاعد سويدية - عصي -
حبال - كرات طبية - كرات بديلة.
هـ- تحديد أساليب التقويم:

تم استخدام نوعين من التقويم فى البرنامج المقترح هما :

1- التقويم البنائي (التكويني): وتمثل ذلك فى :

- الأسئلة والمناقشات التى تلي كل لقاء من لقاءات البرنامج .
- الاختبارات العملية التى تلي كل لقاء من لقاءات البرنامج .
- الملاحظة المنظمة لسلوك الطلاب فى مواقف يتم فيها الحكم على مدى ما اكتسبوه من مفاهيم ومهارات يتضمنها البرنامج المقترح .

2- التقويم الختامي: وتمثل ذلك فى اختبارات اللياقة البدنية والاختبار التحصيلي التي تم تطبيقها بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج .

و- ضبط البرنامج والتأكد من صلاحيته:

بعد إعداد البرنامج المقترح تم عرضه فى صورته الأولية على مجموعة من المحكمي المتخصصين، وذلك للتأكد من صلاحيته للتطبيق على عينة البحث، وبعد إجراء التعديلات التى أشار إليها السادة المحكمين، تم تطبيق درسين من دروس البرنامج لمجموعة استطلاعية من طلاب السنة الأولى بقسم الميكانيكا العامة بالمعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية بمصراته من غير طلاب عينة البحث، وقد لوحظ تجاوب الطلاب وتفهمهم لطبيعة البرنامج وللخطوات التى يسير عليها، وبذلك يكون البرنامج قد أخذ الصورة النهائية وتم التأكد من صلاحيته للتطبيق على عينة البحث (ملحق 3).

2- دليل المعلم فى البرنامج المقترح:

تم إعداد دليل المعلم فى البرنامج المقترح ، واشتمل هذا الدليل

على ما يلي:

أ- مقدمة عن البرنامج توضح أهمية البرنامج والموضوعات التي يتناولها.

ب-الأهداف العامة للبرنامج .

ج-التخطيط لتدريس كل موضوع من موضوعات البرنامج .

وقد تم عرض الدليل فى صورته الأولى على مجموعة من المحكمين الذين سبق لهم الاطلاع على البرنامج المقترح بهدف معرفة آرائهم وملاحظاتهم حول مدى كفاية محتواه، ومدى تناسقه مع البرنامج المقترح.

وقد أجمع السادة المحكمون على صلاحية هذا الدليل وكفايته لموضوعات البرنامج المقترح (ملحق 4).

3- الاختبار التحصيلي في المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام :
لإعداد الاختبار التحصيلي فى البرنامج المقترح تم القيام بالخطوات التالية:

أ- تحديد الهدف من الاختبار :

استهدف هذه الاختبار قياس تحصيل طلاب السنة الأولى بالمعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة بمصراتة - عينة البحث - للمفاهيم المتضمنة بالبرنامج المقترح.

ب- تحديد المستويات التى يقيسها الاختبار:

اقتصر قياس تحصيل طلاب عينة البحث فى هذا الاختبار على المستويات الثلاثة الأولى من المجال المعرفي حسب تصنيف " بلوم Bloom " للأهداف المعرفية وهى: التذكر، الفهم، التطبيق.

ج- تحديد نوع أسئلة الاختبار :

تضمن الاختبار (40) سؤالاً جاءت فى ثلاثة أنواع من الأسئلة هي: أسئلة التكميل - أسئلة الصواب والخطأ - أسئلة الاختيار من متعدد، وقد وضعت الأسئلة بحيث تغطى كل مجموعة منها مستوى معيناً من مستويات الأهداف التى يقيسها الاختبار وهى:

- أسئلة مستوى التذكر : وتضمنت (10) أسئلة وتمثله الأسئلة :
(1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 10) .

- أسئلة مستوى الفهم : وتضمنت (20) سؤالاً وتمثله الأسئلة :
(11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15 ، 16 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20 ، 21 ،
22 ، 23 ، 24 ، 25 ، 26 ، 27 ، 28 ، 29 ، 30) .

- أسئلة مستوى التطبيق : وتضمنت (10) أسئلة وتمثله الأسئلة :
(31 ، 32 ، 33 ، 34 ، 35 ، 36 ، 37 ، 38 ، 39 ، 40) .

وقد روعى عند إعداد هذا الاختبار أن تغطى مفرداته جوانب
التعليم المتضمنة بالبرنامج ، وأن تكون أسئلته واضحة وسهلة التصحيح،
وقد التزم الباحثان في صياغة مفردات الاختبار بقواعد الاختبارات
الموضوعية الموضحة فى عدد من المراجع التى تناولت الاختبارات
التخصصية (17: 219-220)، (19: 305-313)، (32: 269-275)،
(33: 81-116)، (38: 283-302).

د- تعليمات الاختبار:

تضمن الاختبار مجموعة من التعليمات التي تساعد الطالب فى الإجابة
عن أسئلة الاختبار، وقد روعى أن تكون التعليمات سهلة وواضحة ، وتم
وضعها فى الصفحة الأولى للاختبار.

هـ- نظام تقدير الدرجات وطريقة التصحيح:

تم تحديد درجة واحدة لكل مفردة (سؤال) من مفردات الاختبار تكون
إجابة الطالب عنها صحيحة، وبذلك تكون الدرجة الكلية للاختبار (40)
درجة.

و- عرض الصورة الأولية للاختبار على مجموعة من المحكمين :

بعد إعداد الصورة الأولية للاختبار تم عرضه على مجموعة
من المحكمين الذين سبق لهم الإطلاع على البرنامج ودليل المعلم بغرض
التعرف على ما يلي:

- وضوح تعليمات الاختبار .
- صحة الصياغتين اللغوية والتخصصية لمفردات الاختبار .
- الاتساق بين مفردات الاختبار وموضوعات البرنامج .

- صلاحية كل مفردة لقياس ما وضعت لقياسه .

- ملائمة الاختبار لمستوى طلاب عينة البحث .

وقد أُنْفَقَ السادة المحكمون على وضوح تعليمات الاختبار وصحة الصياغتين اللغوية والتخصصية لمفرداته واتساقها مع موضوعات البرنامج، وبذلك أصبح الاختبار صالحاً من وجهة نظر المحكمين، وقابلاً للتطبيق في التجربة الاستطلاعية.

ز- التجربة الاستطلاعية للاختبار:

استهدفت التجربة الاستطلاعية للاختبار ما يلي :

-التأكد من وضوح تعليمات الاختبار .

-حساب زمن تطبيق الاختبار .

-حساب صدق الاختبار .

-حساب ثبات الاختبار .

-حساب معامل السهولة والصعوبة لأسئلة الاختبار .

وقد تم تطبيق الاختبار خلال الفترة من 5-7 مارس 2007 م على عينة استطلاعية بلغ قوامها (30) طالباً من طلاب السنة الأولى بالمعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة بمصدراته من غير طلاب عينة البحث، وقد كانت التعليمات واضحة للطلاب وتم الرد على تساؤلات بعض الطلاب بشأن بعض الكلمات في بعض أسئلة الاختبار .

* زمن تطبيق الاختبار:

تم تحديد الزمن اللازم للإجابة عن أسئلة الاختبار بناءً على الزمن الذي استغرقه (75%) من طلاب العينة الاستطلاعية في الإجابة عن أسئلة الاختبار والذي حُدِّدَ بـ(45) دقيقة تقريباً.

* صدق الاختبار:

- اعتمد الباحث فى حساب صدق الاختبار على نوعين من الصدق هما:
- أ- الصدق الظاهري (صدق وصفي) : وتمثل هذا النوع من الصدق فى اتفاق المحكمين على صلاحية الاختبار للتطبيق على عينة البحث ، وأنه صادق فى قياس ما وضع لقياسه .
- ب- الصدق الذاتي (الصدق الإحصائي) : ويقدر بالجذر التربيعي لمعامل الثبات (37 : 149) ، والجدول التالي يبين معاملات الصدق الإحصائي للاختبار التحصيلي:

جدول (1)

معاملات الصدق الإحصائي للاختبار التحصيلي

معامل الصدق الإحصائي	مستوى الاختبار
0.92	التذكر
0.93	الفهم
0.93	التطبيق
0.92	الاختبار ككل

ويتضح من جدول (1) أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الصدق، وهذا يؤيد ما أتفق عليه المحكمون.

* ثبات الاختبار:

تم حساب معامل ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية (15 : 179)، حيث اعتبرت درجات الأسئلة الفردية هي أحد نصفي الاختبار، ودرجات الأسئلة الزوجية هي النصف الآخر للاختبار، وقد تم ذلك لكل مستوى من مستويات الاختبار على حدة، وتم استخدام معادلة " سبيرمان، براون Spearman – Brown " (37 : 525) لحساب معامل ثبات كل مستوى من مستويات الاختبار، وتم حساب معامل الثبات العام للاختبار بأخذ معامل الثبات المتوسط لمعاملات ثبات مستويات الاختبار الثلاثة، ويبين جدول (2) نتائج العمليات الإحصائية.

جدول (2) معاملات الارتباط والثبات للاختبار التحصيلي

مستوى الاختبار	معامل الارتباط	معامل الثبات
التذكر	0.75	0.86
الفهم	0.78	0.88
التطبيق	0.78	0.88
الاختبار ككل	0.77	0.87

ويتضح من جدول (2) أن الاختبار يتمتع بمعاملات ارتباط وثبات عالية ويصلح أداه لتقويم تحصيل طلاب عينة البحث في البرنامج المقترح.

*** تحديد معامل السهولة والصعوبة لأسئلة الاختبار:**

لتحديد معامل السهولة والصعوبة تم استخدام المعادلات التالية:

(37: 524)

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

حيث ص = عدد الإجابات الصحيحة عن كل سؤال .
 خ = عدد الإجابات الخاطئة عن كل سؤال .
 معامل الصعوبة = 1 - معامل السهولة.

وقد تراوحت معاملات السهولة لأسئلة الاختبار ما بين (0.30 - 0.70)، بينما تراوحت معاملات الصعوبة ما بين (0.70 - 0.30)، وعلى هذا تُعدّ هذه الأسئلة متفاوتة في نسبة السهولة والصعوبة بما يراعى الفروق الفردية بين الطلاب (ملحق 6).

الصورة النهائية للاختبار:

من الخطوات السابقة تم التوصل إلى الصورة النهائية للاختبار التحصيلي الذي تم تطبيقه على عينة البحث (ملحق 5).

4- اختبارات اللياقة البدنية (ملحق 7) :

لقياس أثر البرنامج المقترح في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بسلامة القوام لدى طلاب عينة البحث وهى: (القوة العضلية -

التحمل العضلي - المرونة - التوافق)، تم استخدام الاختبارات التالية: (48: 291 - 425)

- أ- اختبار القوة العضلية: (الشدة لأعلى على العقلة - للبنين) .
- ب- اختبار التحمل (الجلد) العضلي : (ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل)
- ج- اختبار المرونة: (ثنى الجذع للأمام من الوقوف).
- د- اختبار التوافق: (رمى واستقبال الكرات).

وقد تم التأكد من صدق هذه الاختبارات بعرضها على مجموعة من المحكمين الذين أقرروا صلاحيتها للتطبيق على عينة البحث، كما تم التأكد من ثباتها بتطبيقها على نفس المجموعة الاستطلاعية التي طُبِقَ عليها الاختبار التحصيلي، تم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس المجموعة بعض مضى أسبوعين من التطبيق الأول، تم حساب معامل الثبات بالنسبة لكل اختبار، ويبين جدول (3) نتائج العمليات الإحصائية.

جدول (3)

معاملات الثبات لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بسلامة القوام لدى طلاب عينة البحث في ضوء متطلباتهم المهنية

الاختبار	معامل الثبات
القوة العضلية	0.84
التحمل (الجلد) العضلي	0.83
المرونة	0.87
التوافق	0.81

ويتضح من جدول (3) أن الاختبارات المستخدمة تتمتع بمعاملات ثبات عالية وتصلح لقياس عناصر اللياقة البدنية (القوة العضلية - التحمل (الجلد) العضلي - المرونة - التوافق) لدى طلاب عينة البحث.

ثانياً: الدراسة التجريبية:

1- الهدف من تجربة البحث:

استهدفت تجربة البحث الحالي التعرف على أثر تطبيق البرنامج المقترح في التربية الرياضية لطلاب السنة الأولى بالمعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة بمدينة مصراتة على ما يلي:
أ- تحصيل طلاب عينة البحث للمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام المتضمنة بالبرنامج المقترح.

ب- مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة العضلية - الجلد العضلي - المرونة - التوافق) لدى طلاب عينة البحث.

2- التصميم التجريبي المستخدم:

اعتمد التصميم التجريبي على مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية طبقاً عليها البرنامج المقترح، والأخرى ضابطة لم يطبق عليها البرنامج، واستخدام أسلوب القياس البعدي للاختبار التحصيلي واختبارات اللياقة البدنية لمجموعتي البحث.

3- متغيرات البحث وأساليب ضبطها :

أ- المتغير التجريبي : تضمنت تجربة البحث متغيراً تجريبياً واحداً هو : دراسة البرنامج المقترح في التربية الرياضية .

ب- المتغيرات التابعة : تضمنت تجربة البحث متغيرين تابعين هما :
1- التحصيل في المجال المعرفي في مستوياته الثلاثة الأولى (التذكر - الفهم - التطبيق) .

2- مستوى اللياقة البدنية في العناصر التالية: (القوة العضلية - الجلد العضلي - المرونة - التوافق) .

ج- المتغيرات غير التجريبية : تم تحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات غير التجريبية التي يمكن أن تؤثر في نتائج البحث وهي:

1- **العمر الزمني:** روعي تقارب العمر الزمني لطلاب مجموعتي البحث ، وذلك باستبعاد الطلاب الباقين للإعادة ، وتراوحت أعمار مجموعتي البحث بين (15 - 16) سنة .

2- **مستوى اللياقة البدنية السابق:** وقد تم تحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث في مستوى اللياقة البدنية ، وذلك بالتطبيق القبلي لاختبارات اللياقة البدنية (القوة - الجلد العضلي - المرونة - التوافق) ، واستخدام اختبار " ت " لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين ، ويوضح جدول (4) هذه النتائج .

جدول (4)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

في التطبيق القبلي لاختبارات اللياقة البدنية . ن = 60

التطبيق	عدد الطلاب	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة " ت "	الدلالة (0.01)
		ع	م	ع	م		
القوة العضلية	30	4.51	2.15	4.11	1.98	0.74	غير دالة
الجلد (التحمل) العضلي	30	13.50	3.03	12.95	2.85	0.71	غير دالة
المرونة	30	2.63	2.17	2.19	2.80	0.67	غير دالة
التوافق	30	5.92	1.78	6.25	1.62	0.75	غير دالة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (01..) = 2.63

يتضح من جدول (4) أن قيمة " ت " المحسوبة غير دالة إحصائياً في جميع اختبارات اللياقة البدنية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في مستوى اللياقة البدنية.

4- تطبيق البرنامج المقترح :

تم تطبيق البرنامج المقترح في التربية الرياضية أثناء فترة الراحة التي تتخلل اليوم الدراسي باعتباره نشاطاً لا صفياً ، وذلك نظراً لعدم وجود جدول دراسي لمادة التربية الرياضية ضمن الخطة الدراسية لطلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة - عينة البحث - وقد قام الباحثان بالتطبيق بعد أخذ الموافقات اللازمة من قبل المسؤولين بكلية المعلمين بمصراتة والمسؤولين بالمعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة ، وذلك بعد أن تم معهم

استعراض الهدف من تجربة البحث والخطة الزمنية لتنفيذها، وقد لمس منهم الباحثان تجاوباً وتعاوناً في هذا الشأن، وقد استغرق تنفيذ تجربة البحث (12) أسبوعاً تقريباً بواقع ثلاثة لقاءات أسبوعياً ، وكان زمن اللقاء الواحد (30) دقيقة تقريباً.

5- التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي واختبارات اللياقة البدنية :

بعد الانتهاء من تطبيق تجربة البحث ، تم إجراء التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي واختبارات اللياقة البدنية على مجموعتي البحث ، ثم بعد ذلك تم رصد الدرجات ومعالجتها إحصائياً بهدف الإجابة عن سؤالي البحث والتحقق من صحة فروضه.

ثالثاً : نتائج الدراسة التجريبية:

1- النتائج الخاصة بأداء مجموعتي البحث على الاختبار التحصيلي ككل:

يتعلق هذا الجزء باختبار صحة الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص على: " يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي ككل في المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لصالح طلاب المجموعة التجريبية."

ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي ككل، ثم استخدام اختبار "ت" للتعرف على دلالة الفرق بين متوسطين غير مرتبطين، ويوضح جدول (5) هذه النتائج.

جدول (5)

قيمة " ت " ودلالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي ككل . $n = 60$

المجموعة	عدد الطلاب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة " ت " المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الضابطة	30	11.39	3.90	58	19.76	دالة عند مستوى (0.01)
التجريبية	30	32.34	4.52			

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (01..) = 2.63

تشير نتائج جدول (5) إلى وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي ككل في المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لصالح طلاب المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (19.76)، وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (58)، وهذا يعني أن البرنامج المقترح كان له تأثير واضح في ارتفاع مستوى تحصيل طلاب المجموعة التجريبية للمفاهيم المتضمنة به، مما يجعل من الممكن قبول الفرض الأول من فروض البحث.

2- النتائج الخاصة بأداء مجموعتي البحث على مستويات الاختبار :

يتعلق هذا البحث باختبار صحة الفرض الثاني من فروض البحث الذي ينص على: "يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي عند مستويات التذكر والفهم والتطبيق كل على حدة لصالح طلاب المجموعة التجريبية".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي عند مستوى التذكر والفهم والتطبيق كل على حدة، ثم استخدام اختبار "ت" للتعرف على دلالة الفرق بين متوسطين غير مرتبطين، ويوضح جدول (6) هذه النتائج .

جدول (6) قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي عند مستويات التذكر والفهم والتطبيق . ن = 60

التطبيق مستويات الاختبار	عدد الطلاب	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	الدالة الإحصائية
		م	ع	م	ع			
التذكر	30	2.17	3.8	7.85	3.6	58	5.57	دالة عند مستوى (0.01)
الفهم	30	6.12	3.57	16.4 8	4.11		10.79	
التطبيق	30	3.1	2.64	8.01	3.07		6.54	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0,01) $2,63 =$

تشير نتائج جدول (6) إلى ما يلي:

أ- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي في المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام عند مستوى التذكر لصالح طلاب المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (5.57)، وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (58)، وهذا يبين ارتفاع مستوى تحصيل طلاب المجموعة التجريبية للمفاهيم المتضمنة بالبرنامج عند مستوى التذكر.

ب- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي في المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام عند مستوى الفهم لصالح طلاب المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (10.79)، وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (58)، وهذا يشير إلى ارتفاع مستوى تحصيل طلاب المجموعة التجريبية للمفاهيم المتضمنة بالبرنامج عند مستوى الفهم.

ج- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي في المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام عند مستوى التطبيق لصالح طلاب المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (6.54)، وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (58)، وهذا يشير إلى ارتفاع مستوى تحصيل طلاب المجموعة التجريبية للمفاهيم المتضمنة بالبرنامج عند مستوى التطبيق.

ويتضح من النتائج السابقة أن البرنامج المقترح كان له تأثير واضح في ارتفاع مستوى تحصيل طلاب المجموعة التجريبية للمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام المتضمنة بهذا البرنامج بالنسبة للمستويات الثلاثة التي

يقيسها الاختبار التحصيلي (التذكر - الفهم - التطبيق)، مما يجعل من الممكن قبول الفرض الثاني من فروض البحث.

وبهذا يكون قد تم الإجابة عن السؤال الأول من أسئلة البحث وهو: "ما أثر تطبيق البرنامج المقترح على مستوى تحصيل طلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة - عينة البحث - للمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام في ضوء متطلباتهم المهنية؟

3- النتائج الخاصة بأداء مجموعتي البحث على اختبارات اللياقة البدنية:

يتعلق هذا الجزء باختبار صحة الفرض الثالث من فروض البحث والذي ينص على: "يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بسلامة القوام لصالح طلاب المجموعة التجريبية".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لاختبارات اللياقة البدنية (القوة العضلية - الجلد العضلي - المرونة - التوافق)، ثم استخدام اختبارات "ت" للتعرف على دلالة الفرق بين متوسطين مرتبطتين، ويوضح جدول (7) هذه النتائج .

جدول (7)

قيمة " ت " ودلالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لاختبارات اللياقة البدنية. ن=60

التطبيق	عدد الطلاب	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		م	ع	م	ع			
القوة العضلية	30	5.01	2.03	7.95	2.14	58	5.44	دالة عند مستوى (0.01)
الجلد (التحمل) العضلي	30	13.95	3.99	18.65	3.72		4.65	
المرونة	30	2.78	1.44	4.92	1.64		5.35	
التوافق	30	6.01	3.89	11.84	2.10		7.10	

تشير نتائج جدول (7) إلى ما يلي:

أ- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لاختبار اللياقة البدنية الخاص بعنصر القوة العضلية لصالح طلاب المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (5.44)، وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (58)، وهذا يبين ارتفاع مستوى اللياقة البدنية لطلاب المجموعة التجريبية بالنسبة لعنصر القوة العضلية نتيجة تطبيق البرنامج المقترح .

ب- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لاختبار اللياقة البدنية الخاص بعنصر الجلد (التحمل) العضلي لصالح طلاب المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (4.65)، وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (58)، وهذا يبين ارتفاع مستوى اللياقة البدنية لطلاب المجموعة التجريبية بالنسبة لعنصر الجلد (التحمل) العضلي نتيجة تطبيق البرنامج المقترح.

ج- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لاختبار اللياقة البدنية الخاص بعنصر المرونة لصالح طلاب المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (5.35)، وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (58)، وهذا يبين ارتفاع مستوى اللياقة البدنية لطلاب المجموعة التجريبية بالنسبة لعنصر المرونة نتيجة تطبيق البرنامج المقترح .

د- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لاختبار اللياقة البدنية الخاص بعنصر التوافق لصالح طلاب المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (7.10)،

وهي أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (58)، وهذا يبين ارتفاع مستوى اللياقة البدنية لطلاب المجموعة التجريبية بالنسبة لعنصر التوافق نتيجة تطبيق البرنامج المقترح. مما سبق يتضح أن البرنامج المقترح كان له تأثير واضح في ارتفاع مستوى اللياقة البدنية لطلاب المجموعة التجريبية بالنسبة لعناصر اللياقة البدنية التي استهدفها هذا البرنامج وهي: (القوة العضلية - الجلد (التحمل) العضلي - المرونة - التوافق)، مما يجعل من الممكن قبول الفرض الثالث من فروض البحث.

وبهذا يكون قد تم الإجابة عن السؤال الثاني من أسئلة البحث وهو: "ما أثر تطبيق البرنامج المقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بسلامة القوام لدى طلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة - عينة البحث - في ضوء متطلباتهم المهنية؟

مناقشة النتائج وتفسيرها:

أظهرت نتائج هذه الدراسة أن تطبيق البرنامج المقترح في التربية الرياضية لطلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة بمدينة مصراتة في ضوء متطلباتهم المهنية ، قد أدى إلى ارتفاع مستوى تحصيلهم للمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام المتضمنة بهذا البرنامج ، كما أدى إلى ارتفاع مستوى اللياقة البدنية لدى هؤلاء الطلاب في العناصر المرتبطة بسلامة قوامهم التي استهدفها البرنامج وهي : القوة العضلية - الجلد (التحمل) العضلي - المرونة - التوافق .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج بعض الدراسات السابقة ، مثل دراسة كل من : " حافظ سرايا " (1980)(16) ، " محمد صبحي حسانين ومحمد السيد خليل " (1984)(49) ، " سامية عبد الرحمن " (1994)(23) ، "نشوة مجاهد" (2003) (63)، والتي أثبتت نتائجها فعالية برامج التمرينات

البدنية في تحقيق أهدافها الخاصة بسلامة القوام ووقايته من التشوهات القوامية التي قد تنتج عن مزاوله بعض الأعمال أو المهن .

كما تتفق نتائج هذه الدراسات مع نتائج بعض الدراسات التي استهدفت بناء برامج تعليمية في التربية الوقائية مثل دراسة كل من : " توبياز Tobias " (1982)(71) ، " كوثر الشريف " (1983)(40) ، " جامعة تكساس Texas Universty " (1985)(70) ، " لورى Lowry " (1989)(66) ، " بيسكل Pickle " (1989)(67) ، " بريس Price " (1992)(68) ، " ليندا Linda " (1994)(69) ، " لمياء شعبان " (1997)(41) ، " منال أمين " (1997)(58) ، " منى عبد الصبور " (1997)(59) ، " منى عبد الهادي وأيمن حبيب " (1997)(60) ، " نجاح السعدي " (1999)(62) ، " عاطف سعيد وعارف يونس " (2006)(28) ، والتي توصلت نتائجها إلى فعالية برامج التربية الوقائية في تحقيق أهدافها الخاصة بتنمية المعارف والمهارات والاتجاهات التي تتعلق بحياة المتعلمين الذين استهدفهم ، بما يمكنهم من مواجهة المخاطر والمشكلات الصحية والنفسية التي قد يتعرضون لها أثناء تفاعلهم مع مدرستهم وبيئتهم .

وبالنظر إلى النتائج السابقة التي توصل إليها هذا البحث ، يمكن تفسير ارتفاع مستوى تحصيل طلاب المجموعة التجريبية للمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام ، وارتفاع مستوى لياقتهم البدنية عنه لدى طلاب المجموعة الضابطة في ضوء ما يلي:

- 1- أن البرنامج المقترح يعالج موضوعات ترتبط باهتمامات الطلاب وتلبي احتياجاتهم في ضوء متطلباتهم المهنية (البدنية والحركية) ، مما شكل دافعاً قوياً لدى الطلاب لاكتساب المعارف والمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام ، وحافزاً لتنمية لياقتهم البدنية .
- 2- أن البرنامج المقترح تضمن أهدافاً سلوكية واضحة ومحددة ساعدت على اختيار المحتوى التعليمي المناسب من المعارف والمفاهيم والتمرينات البدنية والتعويضية المرتبطة بسلامة القوام ، والذي ساعد بدوره في

تحقيق هذه الأهداف، هذا فضلاً عن أن معرفة المتعلم بالأهداف السلوكية للموضوعات التي يدرسها أثارت في نفسه الرغبة والدافعية للممارسة والتعلم، وحفزت لديه الميل نحو المتابعة والاستمرار مما أدى إلى تحسن تعلمه وزيادة معدل تحصيله ، وفي هذا الصدد يشير كثير من التربويين إلى أن تحديد الأهداف سلوكياً يخدم أغراضاً تربوية عديدة، إذ تصبح مقاصد العملية التعليمية واضحة وخطواتها معروفة، كما تسهم في تقويم نجاح المتعلم مقاساً بمدى تحقيقه للأهداف المنشودة أو بمدى تقدمه في عملية التعلم، الأمر الذي يساعد في توجيه نشاطه وجهة محددة قابلة للقياس، هذا إضافة إلى أهمية الأهداف السلوكية باعتبارها حافزاً ومثيراً تزيد من دافعية المتعلم وتحصيله (17 : 63-69)، (18 : 25-26)، (43 : 148-154)، (51 : 55) .

3- أن البرنامج المقترح تضمن معلومات ومهارات وظيفية للحفاظ على سلامة القوام ووقايته من الانحرافات القوامية، حيث كان الاهتمام بتطبيق الطلاب لتلك المعلومات والمهارات وممارستها في مواقف عملية بما يضمن سلامة قوامهم ووقايته من الأخطار التي قد يتعرضون لها أثناء ممارستهم للتدريبات المهنية ، الأمر الذي كان له أثر إيجابي في تحسين المردود التعليمي لطلاب المجموعة التجريبية .

4- أن ارتباط محتوى البرنامج بجانبه النظري والعملية باحتياجات الطلاب في ضوء متطلباتهم المهنية شكل دافعاً مهماً للنشاط وحفز لديهم الرغبة في اكتساب المعارف والمفاهيم وتنمية اللياقة البدنية ، وفي هذا الصدد يشير " خالد الأحمد " (2005) إلى أن نجاح أي برنامج تعليمي أو تدريبي يقاس بمدى التعرف على الاحتياجات التدريبية للمتعلمين وحصرها ، وأن أي برنامج لا يؤسس على قياس علمي لهذه الاحتياجات لا يؤدي دوره بشكل مناسب (22 : 208) .

5- أن المعارف والمفاهيم التي اشتمل عليها البرنامج تم عرضها بصورة مرتبة ترتيباً هرمياً منطقياً، وتقديمها بصورة منظمة ومبسطة تناسب طبيعة محتوى البرنامج .

6- استخدام الصور والرسوم ومجالات الحائط التي احتوت على الإرشادات الخاصة بالأوضاع القوامية الصحيحة ، والتمرينات التعويضية التي تؤدي بعد الانتهاء مباشرة من التدريبات المهنية ، ساعد في تقديم تغذية راجعة تصحيحية مناسبة لطلاب المجموعة التجريبية.

7- ساعد أسلوب التدريس الذي اعتمد على الحوار والمناقشة على تفاعل الطلاب وإيجابيتهم في عملية التعليم والتعلم .

8- ساعد أسلوب التقويم المستمر الذي اعتمد على قيام الطلاب بالإجابة عن الأسئلة التي كان يتم طرحها عليهم في نهاية كل موضوع ، في التعرف على نواحي القصور والضعف لدى الطلاب ، الأمر الذي ساعد بدوره على معالجة هذا القصور وتصحيحه مما حسن من تحصيل الطلاب للمفاهيم المتضمنة بموضوعات البرنامج .

رابعاً : الاستخلاصات:

على ضوء نتائج الدراسة التجريبية ، وفي حدود خطة وإجراءات البحث يمكن استخلاص ما يلي :

1- أن تطبيق البرنامج المقترح في التربية الرياضية أدى إلى ارتفاع تحصيل طلاب السنة الأولى بالمعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة للمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام عند مستويات التذكر والفهم والتطبيق والمجموع الكلي للاختبار التحصيلي.

2- أن تطبيق البرنامج المقترح أدى إلى تحسين مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة ، في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بسلامة القوام في

ضوء متطلباتهم المهنية وهى : القوة العضلية - الجلد العضلي -
المرونة - التوافق.

خامساً: التوصيات والمقترحات : أ- التوصيات:

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

1- ضرورة تضمين التربية الرياضية كمادة دراسية ضمن خطة
الدراسة بالمعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية بالجمهورية
العربية الليبية، على أن تربط بالمتطلبات المهنية (البدنية والتعويضية)
لطلاب هذه المعاهد.

2- الاستعانة بالبرنامج المقترح فى هذه الدراسة عند التخطيط لبرامج
التربية الرياضية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية
بالجمهورية العربية الليبية.

3- التأكيد على أهمية استخدام التمرينات التعويضية ومكانتها في برامج
التربية الرياضية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية
في ضوء متطلباتهم المهنية.

4- العمل على نشر الوعي القوامي وتنمية المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام
لدى طلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية على اختلاف
تخصصاتهم، وذلك باعتبارها جزء من الثقافة الوقائية ، مع الاستعانة
في ذلك بوسائل الإعلام المدرسية لحث الطلاب على ممارسة
الأنشطة الرياضية، حفاظاً على صحة وسلامة قوامهم.

6- الاهتمام بالبرامج التدريبية لمعلمي التربية الرياضية لتعريفهم بالدور
الوقائي للتربية الرياضية ومكانتها في برامج التربية الرياضية
المدرسية.

ب- المقترحات:

على ضوء نتائج البحث يقترح الباحثان بإجراء البحوث التالية:

- 1- دراسة أثر البرنامج المقترح في هذه الدراسة على التحصيل الدراسي والأداء المهني لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة .
- 2- دراسة أثر البرنامج المقترح في هذه الدراسة على اتجاهات الطلاب نحو سلامة القوام وتنمية وعيهم القوامي .
- 3- إعداد برامج وقائية في التربية الرياضية لطلاب التخصصات الأخرى بالمعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية بالجماهيرية العربية الليبية غير التي استهدفها هذا البحث ، وذلك طبقاً لمتطلباتهم المهنية .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- 1- إبراهيم بسيوني عميرة ، محمد على نصر : " آراء رجال التعليم حول التخطيط لبرامج الأمان والتربية الأمانية بمراحل التعليم المختلفة " ، بحث مقدم إلى كلية التربية بسوهاج ، جامعة أسيوط ، 1980م.
- 2- أحمد زكى صالح : " علم النفس التربوى " ، ط4 ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، 1992م.
- 3- أحمد عبد السلام حجازي : " أثر التمرينات على الأداء الحركي وإنتاج العامل المصري " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، 1984م.
- 4- أحمد محمود عبد المطلب : " التربية الوقائية ودورها في التغلب على سلبيات العولمة ومعوقات التنمية في المجتمع المصري " ، المؤتمر العلمي العربي الأول - التربية الوقائية وتنمية المجتمع في ظل العولمة، المجلد الأول ، كلية التربية بسوهاج ، جامعة جنوب الوادي، 18-19 إبريل ، 2006م.
- 5- الجمعية المصرية للتربية العلمية : " المؤتمر العلمي الأول - التربية العلمية للقرن الحادي والعشرين "، الإسكندرية ، 10-13 أغسطس ، 1997م.
- 6- الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس : " المؤتمر العلمي السادس - مناهج التعليم بين الإيجابيات والسلبيات " ، القاهرة ، 8-11 أغسطس ، 1994م.
- 7- السيد محمد خيرى: " الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية " ، ط4 ، القاهرة، دار النهضة ، 1974م.

- 8- العجيلي على الشاوش : " تأثير استخدام برنامج مقترح للتمرينات العلاجية لإعادة تأهيل القدم المسطحة وظيفياً لتلاميذ الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية ، جامعة الفاتح ، الجماهيرية الليبية ، 2005م.
- 9- المؤسسة اللبنانية الحديثة: " ندوة التربية الوقائية - أقرب ما تكون للنواحي الصحية " ، بيروت ، 2003م.
- 10- إلين وديع فرج : " اللياقة والطريق إلى الصحة ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2000م.
- 11- أمل بشير الفاندي: أثر برنامج مقترح للتمرينات العلاجية باستخدام جمباز الموانع على بعض انحرافات العمود الفقري لتلميذات المرحلة السنية من (9-12) بمدينة الزاوية بالجماهيرية الليبية" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية ، جامعة السابع من إبريل ، 1997م.
- 12- أمين أنور الخولي ، أسامة كامل راتب : " التربية الحركية للطفل" ، ط4 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998م.
- 13- _____ ، محمود عبد الفتاح عنان: " المعرفة الرياضية - الإطار المفاهيمي ، اختبارات المعرفة الرياضية " ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999م.
- 14- أمين أنور الخولي ، محمود عبد الفتاح عنان ، عدنان دوريش جلون: " التربية الرياضية المدرسية - دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية " ، ط4 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994م.
- 15- ج. ملتون سميث : " الدليل إلى الإحصاء في التربية وعلم النفس ، ترجمة إبراهيم بسيوني عميرة " ، القاهرة ، دار المعارف ، 1989م.
- 16- حافظ عبد المنعم سرايا : " برنامج مقترح في التمرينات وأثره على تركيز الانتباه ومستوى الإنتاج للعاملين بالصناعة " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1980م.

- 17- حسن شحاته : " المناهج الدراسية بين النظرية والتطبيق " ، القاهرة ، مكتبة الدار العربية للكتاب ، 1998م.
- 18- حسن عايل ، أحمد يحيى ، سعد جابر المنوفي : " المدخل إلى التدريس الفعال ، الرياض " ، الدار العولنية للنشر والتوزيع ، 1995م.
- 19- حسن على سلامة : " الاتجاهات الحديثة فى تدريس الرياضيات " ، القاهرة ، دار الفجر للنشر والتوزيع ، 2005م.
- 20- حسين سليمان قورة : " الأصول التربوية فى بناء المناهج " ، ط8 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1985م.
- 21- حياة عياد روفائيل ، صفاء صفاء الخربوطلى : " اللياقة القوامية والتدليك الرياضي " ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1995م.
- 22- خالد طه الأحمد : " تكوين المعلم من الإعداد إلى التدريب " ، العين ، دار الكتاب الجامعي ، 2005م.
- 23- سامية عبدالرحمن : " تأثير برنامج مقترح للتمرينات العلاجية لآلام الظهر للعاملين بهيئة قصور الثقافة " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1994م.
- 24- سرور أسعد منصور : " القوام (عيوبه - تشوهات - وسائل علاجه وطرق المحافظة عليه) " ، القاهرة ، دار المعارف ، 1985م.
- 25- سيد عبد الجواد السيد : " دراسة ميدانية لبعض التشوهات القوامية الشائعة بين تلاميذ الصف الثالث الإعدادى بمحافظة الإسماعيلية " ، المؤتمر العلمى الأول لقطاع التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، 1986م.
- 26- شعبان حلمى حافظ : " برنامج مقترح فى التمرينات البدنية وأثره فى تحقيق بعض أهداف النشاط اللاصفى لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى بمحافظة سوهاج " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية بسوهاج ، جامعة جنوب الوادى ، 2001م.

- 27- صالح بشير أبوخيوط : " الانحرافات القوامية بالعمود الفقري لتلاميذ المرحلة الإعدادية ببلدية الزاوية بالجماهيرية العظمى " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 1995م.
- 28- عاطف محمد سعيد ، عارف مجيد يونس : " برنامج مقترح فى التربية الوقائية لطلاب المرحلة الثانوية بالجماهيرية العربية الليبية فى ظل متغيرات العولمة ومتطلبات الحياة المعاصرة " ، المؤتمر العلمي العربي الأول - التربية الوقائية وتنمية المجتمع فى ظل العولمة ، كلية التربية بسوهاج ، جامعة جنوب الوادي ، 18-19 إبريل، 2006م
- 29- عباس عبد الفتاح الرملي ، زينب خليفة ، على ذكى : "تربية القوام"، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1981م.
- 30- عبد الحكيم حامد الماعزي : " أثر التمرينات العلاجية على الانحناء الجانبي للعمود الفقري وبعض المتغيرات الوظيفية للمرحلة العمرية (13- 14) سنة بمدينة الزاوية بالجماهيرية الليبية" ، رسالة ماجستير ، جامعة السابع من إبريل ، 2006م .
- 31- عبد السلام مصطفى : " الاتجاهات الحديثة فى تدريس العلوم " ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، 2001م.
- 32- على أحمد مذكور : مناهج التربية - أسسها وتطبيقاتها ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001م
- 33- على مهدي كاظم : القياس والتقويم فى التعليم والتعلم ، الأردن ، دار الكندي للنشر والتوزيع ، 2001م.
- 34- عماد الدين شعبان على حسن : " التشوهات القوامية لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي وتمارين مقترحة للوقاية منها " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، 1995م.

- 35- عماد الدين مصطفى الغرباوي : " المتطلبات البدنية والحركية لطلاب التعليم الفني الصناعي " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1992م.
- 36- فايز محمد عبده ، إبراهيم فودة : " تقويم مناهج العلوم في المرحلة الابتدائية في ضوء متطلبات التربية الوقائية " ، الجمعية المصرية للتربية العلمية ، المؤتمر العلمي الأول - التربية العملية للقرن الحادي والعشرين ، الإسكندرية ، 10-13 أغسطس ، 1997م.
- 37- فؤاد البهي السيد : " علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري " ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1979م.
- 38- فؤاد سليمان قلادة : " الأهداف والمعايير التربوية وأساليب التقويم " ، القاهرة ، مكتبة بستان المعرفة ، 2005م .
- 39- كلية التربية بسوهاج : " المؤتمر العلمي العربي الأول - التربية الوقائية وتنمية المجتمع في ظل العولمة " ، سوهاج ، جامعة جنوب الوادي ، 18- 19 إبريل ، 2006م.
- 40- كوثر عبد الرحيم شهاب الشريف : " برنامج مقترح للتربية الأمانية في إحدى المدارس الثانوية الصناعية بسوهاج " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية بسوهاج ، جامعة أسيوط ، 1983م.
- 41- لمياء شعبان أحمد أبو زيد : " برنامج مقترح للتربية الأمانية في الاقتصاد المنزلي وأثره على تحصيل واتجاهات تلميذات الصف الثالث الإعدادي " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية بسوهاج ، جامعة جنوب الوادي ، 1997م.
- 42- مجدى رجب إسماعيل : " فعالية وحدة مقترحة في التربية الصحية للوقاية من الإيدز والأمراض المعدية جنسياً لتلاميذ الصف الثالث الإعدادي " ، مجلة التربية العلمية ، الجمعية المصرية للتربية العلمية ، العدد الأول ، مارس ، 2000م.

- 43- مجدي عزيز إبراهيم : " موسوعة المناهج التربوية " ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، 2000م.
- 44- مجدي محمد نصر الدين عفيفي : " تأثير برنامج مقترح للتمرينات والوعى القوامى على تحسين بعض الانحرافات القوامية الشائعة لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1999م.
- 45- محمد الحماحمي ، أمين الخولي : " أسس بناء برامج التربية الرياضية " ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1990م.
- 46- محمد السيد شطا ، حياة عياد : " تشوهات القوام والتدليك الرياضي " ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، 1980م.
- 47- محمد أمين ، رؤوف عزمي : " برنامج مقترح فى التربية الوقائية باستخدام الوسائط المتعددة ، رؤية مستقبلية لتطوير تدريس العلوم فى المرحلة الابتدائية " : الجمعية المصرية للتربية العلمية " ، المؤتمر العلمي الأول ، التربية العلمية للقرن الحادي والعشرين ، الإسكندرية ، 10-13 أغسطس ، 1997م.
- 48- محمد صبحي حسنين: " القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة " ، ج1 ، ط5 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003م.
- 49- _____ ، محمد السيد خليل : " العلاقة بين اللياقة البدنية والإنتاج لدى عمال شركة مصر للغزل والنسيج بالمحلة الكبرى مع دراسة أداء التنشيط البدني " ، المؤتمر العلمي الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1984م.
- 50- محمد صبحي حسنين، محمد عبدالسلام راغب: " القوام السليم للجميع " ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003م.

- 51- محمد صلاح الدين على مجاور، فتحي عبد المقصود الديب : " المنهج المدرسي أسسه وتطبيقاته التربوية " ، ط7 ، الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، 1992م.
- 52- محمود أحمد جاد : " دراسة مدى تعرض تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي لبعض تشوهات العمود الفقري " ، مجلة علوم الرياضة، المجلد الثاني ، العدد التاسع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، سبتمبر ، 1989م.
- 53- مصطفى رجب : " الأسس الشرعية للتربية الوقائية " ، المؤتمر العلمي العربي الأول - التربية الوقائية وتنمية المجتمع في ظل العولمة ، المجلد الأول ، كلية التربية بسوهاج ، جامعة جنوب الوادي ، 18-19 إبريل ، 2006م.
- 54- معتز بالله محمد حسانين : " دراسة مقارنة لبعض التشوهات القوامية لتلاميذ المرحلة السنية من 12-15 سنة في البيئة الريفية والحضرية" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، 1987م.
- 55- مكارم حلمي أبوهرجة ، محمد سعد زغلول : " موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية " ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000م.
- 56- _____ : " مناهج التربية الرياضية " ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999م.
- 57- مكتب التربية العربي لدول الخليج : " ندوة التربية الوقائية " ، جدة ، المملكة العربية السعودية ، 18 ذو الحجة ، 1425هـ.
- 58- منال محمد أمين : " برنامج مقترح في التربية الصحية بأسلوب الرزم التعليمية وقياس أثره على تحصيل المفاهيم وتنمية الاتجاهات الصحية لدى تلاميذ الصف الثالث الإعدادي " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية، جامعة المنيا ، 1997م.

- 59- منى عبد الصبور : " وحدة دراسية مقترحة تستهدف العناية بالجسم لتحقيق أهداف الثقافة الصحية لدى تلاميذ الصف الثاني من المرحلة الإعدادية"، الجمعية المصرية للتربية العلمية ، المؤتمر العلمي الأول، التربية العلمية للقرن الحادي والعشرين ، الإسكندرية، 10-13 أغسطس ، 1997م.
- 60- منى عبدالهادي ، أيمن حبيب : " استخدام خرائط السلوك لتنمية الثقافة الصحية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية " ، الجمعية المصرية للتربية العلمية، المؤتمر العلمي الأول - التربية العملية للقرن الحادي والعشرين، الإسكندرية ، 10-13 أغسطس ، 1997م.
- 61- موسى فهمي إبراهيم ، عادل على حسن : " التمرينات والعروض الرياضية " ، القاهرة ، دار المعارف ، 1991م.
- 62- نجاح السعدي : " فعالية برنامج مقترح في التربية الوقائية على تنمية المفاهيم والاتجاهات الوقائية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية " ، الجمعية المصرية للتربية العلمية ، المؤتمر العلمي الثالث ، مناهج العلوم للقرن الحادي والعشرين ، رؤية مستقبلية ، أبو سلطان، 25-28 يوليو، 1999م.
- 63- نشوة أحمد مجاهد: " تأثير برنامج للتمرينات التعويضية على الحالة الوظيفية والبدنية والقوامية لتلميذات المدرسة الفنية للتمريض بمحافظة بورسعيد"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، 2004م.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 64- Elzorkani, k. & Gado, S., : **Orthopedic Surgery**, Cairo, Dar El- Maaref, 1970.
- 65- Fait, Hollis. F., : **Adapted Physical Education**, 4th ed., W.B. Sunders Company., Philadelphia, 1978.
- 66- Lowry. Charlees., :**Safety Education Curriculum**, New Mex. Bureau of Indiana Affairs (Dept of Interior), 1989.
- 67- Pickle. Barabase., : **Increasing Safety Awareness of Preschoolers Through safety Education Program**. U.S.A., Nova University Florida. 1989.
- 68- Schwortzkopf, Linda., : **Developing a Substance Abuse Prevention Program for AT-Risk EL-Elementary. School Student**, U.S, Florida, 47.P, Ed D. Practicum, Novo, 1994.
- 69- Texas Technology University, : **Family Individual Health, Home Economics Curriculum Center**, U.S.A., 1985.

ملاحق البحث:

ملحق (1): استطلاع رأى المحكمين حول " قائمة المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة - في ضوء متطلباتهم المهنية (البدنية والتعويضية).

ملحق (2): استطلاع رأى السادة المحكمين حول المتطلبات البدنية والتعويضية اللازمة لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة - في ضوء متطلباتهم المهنية .

ملحق (3): البرنامج المقترح في التربية الرياضية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية- تخصص ميكانيكا عامة في ضوء متطلباتهم المهنية (البدنية والتعويضية) .

ملحق (4): دليل المعلم في البرنامج المقترح في التربية الرياضية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة في ضوء متطلباتهم المهنية (البدنية والتعويضية) .

ملحق (5):الاختبار التحصيلي في المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة .

ملحق (6): معامل السهولة والصعوبة لأسئلة الاختبار التحصيلي في البرنامج المقترح لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة .

ملحق (7): اختبارات اللياقة البدنية التي تقيس مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بسلامة القوام ووقايته من الانحرافات القوامية لدى طلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة.

ملحق (8): أسماء السادة المحكمين.

ملحق (1)
استطلاع رأى المحكمين
حول قائمة المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لطلاب
المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية -
تخصص ميكانيكا عامة في ضوء متطلباتهم المهنية
(البدنية والتعويضية)

السيد الدكتور /

تحية طيبة ... وبعد:

يقوم الباحثان بإعداد برنامج مقترح في التربية الرياضية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة - بالجامهيرية العربية الليبية في ضوء متطلباتهم المهنية البدنية والتعويضية، ودراسة أثره على تحصيل المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام ، وتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى هؤلاء الطلاب، وقد تطلب ذلك تحديد المفاهيم المرتبطة بسلامة القوام التي ينبغي تتميتها لدى طلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة، والتي يمكن أن تؤثر بدورها في وقاية هؤلاء الطلاب من الانحرافات القوامية التي قد يتعرضون لها، إضافة إلى تنمية وعيهم بأهمية القوام الجيد وكيفية المحافظة عليه.

رجاء إبداء رأيكم في المفاهيم التالية عن سلامة القوام من حيث أهميتها لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة، وذلك بوضع علامة (✓) لدرجة الأهمية التي توافقون عليها وإضافة المفاهيم التي ترون أنها مناسبة في المسافات الخالية، مع مراجعة الصياغتين العلمية واللغوية للعبارات وتعديل ما ترونه مناسباً من وجهة نظرهم.

وافر الشكر لحسن تعاونكم ...
الباحثان

بيانات يرجى ملؤها :

- الاسم:
- الوظيفة:
- المؤهل الدراسي:
- عدد سنوات الخبرة:
- أولاً : المفاهيم الرئيسية المتعلقة بسلامة القوام:

م	المفاهيم الرئيسية	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
1	القوام الجيد وأهميته .			
2	الانحرافات القوامية وأسبابها .			
3	العادات والأوضاع القوامية الصحيحة .			
4	الملابس وملاءمتها للقوام .			
5	النشاط المهني وتأثيره على سلامة القوام .			
6	التمرينات البدنية والتعويضية وأهميتها لسلامة القوام.			
	مفاهيم رئيسية أخرى تتعلق بسلامة القوام تذكر :			
	-			
	-			
	-			

ثانياً: المفاهيم الفرعية للمفاهيم الرئيسية المتعلقة بسلامة القوام:

(1) القوام الجيد وأهميته :

م	المفاهيم الفرعية	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
1	مفهوم القوام .			
2	مفهوم القوام الجيد .			
3	مظاهر القوام الجيد .			
4	أهمية القوام الجيد .			
	مفاهيم أخرى تتعلق بالقوام الجيد وأهميته تذكر :			
	-			
	-			
	-			

(2) الانحرافات القوامية وأسبابها :

م	المفاهيم الفرعية	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
1	مفهوم الانحراف (التشوه) القوامي .			
2	أسباب الانحرافات القوامية .			
3	أنواع (درجات) الانحرافات القوامية .			
4	الانحرافات القوامية المرتبطة بالأداء المهني لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة .			
	مفاهيم أخرى تتعلق بالانحرافات القوامية وأسبابها تذكر : -			

(3) العادات والأوضاع القوامية الصحيحة :

م	المفاهيم الفرعية	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
1	الوضع الصحيح في الوقوف .			
2	الوضع الصحيح في الجلوس .			
3	طريقة حمل الأشياء أو الأثقال بصورة صحيحة .			
4	طريقة حمل الأشياء أو تناولها بصورة صحيحة من الأرض .			
5	عدم المبالغة في قدرة الشخص على حمل الأشياء أو الأثقال .			
6	طريقة حمل الأشياء أو تناولها بصورة صحيحة من الأماكن المرتفعة .			
7	طريقة سحب الأشياء أو دفعها على الأرض			
	مفاهيم أخرى تتعلق بالعادات والأوضاع القوامية الصحيحة تذكر : -			

(4) الملابس وملاءمتها للقوام :

م	المفاهيم الفرعية	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
1	أهمية الملابس لسلامة القوام .			
2	خطورة ارتداء الملابس الضيقة على سلامة القوام .			
3	ملاءمة الملابس لنوع العمل المهني أو النشاط الذي يزاوله الفرد .			
4	أهمية ملاءمة الحذاء من ناحية المقاس والارتفاع .			
5	مواصفات الحذاء الجيد .			
	مفاهيم أخرى تتعلق بالملابس وملاءمتها للقوام تذكر : -			

(5) النشاط المهني وتأثيره على سلامة القوام:

م	المفاهيم الفرعية	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
1	خطورة مزاوله أنشطة مهنية تتطلب عمل جانب واحد من الجسم على سلامة القوام .			
2	خطورة مزاوله أنشطة مهنية عند الإصابة أو المرض .			
3	خطورة مزاوله أنشطة مهنية عند الإجهاد أو التعب .			
4	اهمية الراحة بعد بذل الجهد .			
5	اهمية النوم بالنسبة لصحة الفرد .			
6	عدد ساعات النوم التي يحتاجها الجسم .			
-	مفاهيم أخرى تتعلق بالنشاط المهني وتأثيره على سلامة القوام تذكر :			

(6) التمرينات البدنية والتعويضية وأهميتها لسلامة القوام:

م	المفاهيم الفرعية	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
1	الحاجة إلى الحركة والنشاط البدني .			
2	اللياقة البدنية وأهميتها .			
3	اهمية النشاط الرياضي لاكتساب اللياقة والصحة الجيدة			
4	اهمية التمرينات البدنية لتقوية العضلات واكتساب القوام الجيد .			
5	مفهوم التمرينات التعويضية وأهميتها لسلامة القوام ووقايته من الانحرافات القوامية.			
-	مفاهيم أخرى تتعلق بأهمية التمرينات البدنية والتعويضية لسلامة القوام تذكر :			

ملحق (2)

استطلاع رأى السادة المحكمين

حول المتطلبات البدنية والتعويضية اللازمة لطلاب
المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية –
تخصص ميكانيكا عامة في ضوء متطلباتهم المهنية

السيد الدكتور /

تحية طيبة ... وبعد:

يقوم الباحثان بدراسة تستهدف إعداد برنامج في التربية الرياضية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة – بالجامهيرية العربية الليبية في ضوء متطلباتهم المهنية (البدنية والتعويضية)، ودراسة أثره على تنمية المفاهيم وبعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بسلامة القوام لدى هؤلاء الطلاب .

وقد تطلب ذلك تحديد المتطلبات البدنية والتعويضية اللازمة لهؤلاء الطلاب في ضوء طبيعة أدائهم المهني والتي يمكن أن تسهم بدورها في وقاية هؤلاء الطلاب من الانحرافات القوامية التي قد يتعرضون لها ، والتي قد تنشأ نتيجة للأوضاع القوامية التي يتخذونها أثناء أدائهم للتدريبات المهنية العملية .

رجاء إبداء رأيكم في المتطلبات التعويضية والبدنية التالية ، وذلك من حيث أهميتها لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة، وذلك بوضع علامة (✓) لدرجة الأهمية التي توافقون عليها وإضافة ما ترونه مناسباً في المسافات الخالية، ويمكن لسيادتكم الاسترشاد في ذلك بمجموعة الصور المرفقة التي توضح طبيعة الممارسة المهنية والأوضاع القوامية التي يتخذها الطلاب أثناء الدراسة العملية.

مع وافر الشكر لحسنه تعاونه

الباحثن

بيانات يرجى ملؤها:

الاسم :
 الوظيفة:
 المؤهل الدراسي:
 عدد سنوات الخبرة:

أولاً: المتطلبات التعويضية اللازمة لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن

الميكانيكية والكهربائية.

– تخصص ميكانيكا عامة – في ضوء متطلباتهم المهنية :

أجزاء الجسم	الانماط الحركية "الوضع القوامي الذي يتخذه الطالب أثناء الأداء المهني"	الوضع القوامي الصحيح	المتطلبات التعويضية	درجة الأهمية		
				مهم جداً	مهم	غير مهم
الرأس	سقوط الرأس للأمام	اعتدال الرأس (الرأس عمودية على الصدر)	- تقوية عضلات خلف الرقبة . - إطالة العضلات الأمامية للرقبة. - تقوية العضلات الجانبية للرقبة. - متطلبات تعويضية أخرى تذكر: - -			
الكتفان	- عدم استواء الكتفين (زاوية الكتفين أقل من 140 درجة). - استدارة الكتفين (تقارب النهايات الخارجية لعظمي الترقوة وتباعده عظمي اللوحين عن بعضهما).	الكتفين في مستوى واحد.	- تقوية عضلات الكتفين . - تقوية عضلات أعلى الظهر . - إطالة عضلات الصدر. - متطلبات تعويضية أخرى تذكر: - -			
الظهر	- استدارة أعلى الظهر (تحدب الظهر). - انحناء الظهر للأمام مع فرد الركبتين أثناء الأداء المهني عند حمل الأشياء أو التقاطها من الأرض.	الاحتفاظ باستقامة الظهر مع ثني الركبتين أثناء الأداء المهني عند حمل الأشياء أو التقاطها من الأرض.	- تقوية عضلات أعلى الظهر . - إطالة عضلات الصدر . - تقوية عضلات أسفل الظهر . - متطلبات تعويضية أخرى تذكر: - -			

أجزاء الجسم	الأنماط الحركية "الوضع القوامي الذي يتخذه الطالب أثناء الأداء المهني"	الوضع القوامي الصحيح	المتطلبات التعويضية	درجة الأهمية		
				مهم جداً	مهم	غير مهم
الحوض	دفع الحوض للأمام (زيادة التقعر القطني) رفع الذراعان عالياً مع دفع الحوض للأمام أثناء الأداء المهني في الأماكن المرتفعة.	- الحوض في وضعه الطبيعي - بزاوية من 55° - 60° مع عدم دفعه للأمام أو الخلف أو أحد الجانبين. - يقف على الوقوف على مقعد بارتفاع مناسب أثناء العمل أو الأداء المهني في الأماكن المرتفعة.	- تقوية عضلات البطن. - تقوية عضلات خلف الفخذ. - متطلبات تعويضية أخرى تذكر:			

تابع أولاً: المتطلبات التعويضية اللازمة لطلاب المعاهد المتوسطة للممن

الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة في ضوء

متطلباتهم المهنية:

أجزاء الجسم	الأنماط الحركية "الوضع القوامي الذي يتخذه الطالب أثناء الأداء المهني"	الوضع القوامي الصحيح	المتطلبات التعويضية	درجة الأهمية		
				مهم جداً	مهم	غير مهم
الجدع	- ميل الجذع لأحد الجانبين . - استخدام أحد جانبي الجسم أثناء الأداء المهني. - تنني الظهر مع دوران الجذع عند رفع الأشياء أو تناولها من الأرض . - مواجهة الشيء أو الثقل أمام على أن يكون قريباً من الجسم عند حمله أو تناوله من الأرض .	- الاحتفاظ باستقامة الجذع في وضع عمودي مع عدم لفه أو دورانه عند حمل الأشياء أو الأثقال أو تناولها من الأرض . - مواجهة الشيء أو الثقل المراد رفعه من الأرض على أن يكون قريباً من الجسم عند حمله أو تناوله من الأرض.	- تقوية عضلات جانبي الجذع . - تقوية عضلات أسفل الظهر . - مرونة الجذع . - تنمية التوافق الحركي للرجلين. - تمارين تقوية للجانب الأيسر من الجسم بالنسبة للطلاب الأيمن والعكس بالنسبة للطلاب الأيسر. - متطلبات تعويضية أخرى تذكر:			
الذراعان	- يستخدم بعض الطلاب يد واحدة أثناء الأداء المهني. - يستخدم بعض الطلاب كلتا اليدين أثناء الأداء المهني . - رفع الذراعان عالياً أثناء الأداء المهني في الأماكن المرتفعة .	- استخدام كلتا اليدين . - يفضل الوقوف على شيء مرتفع أثناء الأداء المهني في الأماكن المرتفعة.	- تقوية عضلات الذراعين . - مرونة مفاصل الذراعين . - تنمية التوافق الحركي للذراعين - تمارين تقوية للجانب الأيسر من الجسم بالنسبة للطلاب الأيمن والعكس بالنسبة للطلاب الأيسر. - متطلبات تعويضية أخرى تذكر:			

أجزاء الجسم	الانتماء الحركية "الوضع القوامي الذي يتخذه الطالب أثناء الأداء المهني"	الوضع القوامي الصحيح	المتطلبات التعويضية	درجة الأهمية		
				مهم جداً	مهم	غير مهم
القدمان	- الوقوف على القدمين لفترة طويلة .	- استخدام مقعد بارتفاع مناسب (30سم مثلاً) لوضع أحد القدمين عليه ثم تبديل بالقدم الأخرى كل فترة.	- تقوية عضلات باطن القدم . - تقوية عضلات الساق (العضلة النعلية - العضلة التوأمية - العضلة الأخرى) - تنمية الجلد العضلي للرجلين - متطلبات تعويضية أخرى تذكر: - - -			

ثانياً : المتطلبات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) اللازمة لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة في ضوء متطلباتهم المهنية :

م	مكونات اللياقة البدنية	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
1	القوة العضلية.			
2	الجلد (التحمل) العضلي .			
3	الجلد (التحمل) الدوري التنفسي.			
4	المرونة.			
5	التوافق.			
6	الرشاقة.			
7	التوازن .			
	مكونات بدنية أخرى تذكر : - - -			

تابع ملحق (2) الأوضاع القوامية التي يتخذها طلاب
المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا
عامة أثناء أدائهم للتدريبات العملية كما توضحها الصور الآتية:













مقاعد الدراسة بصالات التدريب
العملي لا تتوفر فيها الشروط الصحية السليمة .

ملحق (3)

البرنامج المقترح في التربية الرياضية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة - في ضوء متطلباتهم المهنية (البدنية والتعويضية)

مقدمة :

تُعَدُّ التربية الرياضية أحد الجوانب المهمة في النظام التربوي الذي يهدف إلى تحسين الأداء الإنساني العام، وتحقيق أقصى قدر من التطور والتنمية لطاقت المتعلم وقدراته، وذلك من خلال ممارسة منظمة وموجهة لمختلف الأنشطة البدنية والحركية.

ويأتى الاهتمام بالصحة وسلامة القوام في مقدمة أهداف التربية الرياضية في مختلف المراحل التعليمية، 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 العظمية والعظلية والعصبية والحيوية، وكلما تحسنت هذه العلاقة كان القوام سليماً وتحسنت ميكانيكية الجسم.

كما أن القوام الجيد ليس مقصوراً على فئة من الناس دون غيرهم وإنما هو ضروري وحق لكل فرد، وذلك بعد إدراك أن التأثير الحقيقي لا يكون بوجود التشوه أو الانحراف القوامي فقط، وإنما غالباً ما يصاحب ذلك انعكاسات سلبية عديدة على صحة الإنسان وحالته النفسية.

إن القوام الجيد من شأنه أن يعزز من القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية، كما يقلل من معدلات الإجهاد البدني على العضلات والمفاصل والأربطة مما يزيد من الكفاءة الحركية للفرد ومقدرته على العمل والإنتاج، هذا فضلاً عن تأثيره الإيجابي على الناحية النفسية وتحسين مفهوم الذات.

ويرتبط القوام الجيد للفرد إلى حد كبير بمستوى لياقته البدنية، ويعتمد تحديداً على قوة عضلاته التي تعمل على جعل الجسم متزن ميكانيكياً في مواجهة الجاذبية الأرضية، وهذا العضلات تعمل باستمرار وتتطلب قدراً كافياً من القوة والطاقة للاحتفاظ بالجسم مستقيماً ومتزناً عن طريق ما يعرف بالنغمة العضلية، ونتيجة لضعف النغمة العضلية ونقص اللياقة البدنية غالباً ما يصاب الفرد بالانحرافات والتشوهات القوامية.

كما أن القوام الجيد والمحافظة عليه لا يتطلب نمواً عضلياً متزناً ونغمة عضلية مناسبة فحسب، وإنما يحتاج إلى تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو القوام الجيد والوعي بأهميته وكيفية المحافظة عليه، وذلك من خلال تزويد الفرد بالمعارف والمفاهيم والمهارات التي تمكنه من ذلك.

ونظراً لطبيعة الدراسة بالمعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية والتي تستلزم اتخاذ الطلاب لأوضاع قوامية معينة لفترات طويلة أثناء أدائهم للتدريبات المهنية ، مما يسبب ذلك توتراً عضلياً مرهقاً ينتج عنه في الغالب تشوهات وانحرافات قوامية، لذا فإن الأمر يتطلب ضرورة الاهتمام بتنمية اللياقة القوامية لهؤلاء الطلاب، وتزويدهم بالمعارف والمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام ، وذلك كإجراء وقائي للمحافظة على سلامة قوامهم.

الأهداف العامة للبرنامج:

أولاً : الأهداف المعرفية:

ونتمثل في مساعدة الطلاب على اكتساب الثقافة القوامية كجزء من الثقافة الرياضية الوقائية، وذلك من خلال:

- 1- اكتساب معارف ومفاهيم تتعلق بمفهوم القوام الجيد وأهميته.
- 2- اكتساب معارف ومفاهيم تتعلق بالانحرافات القوامية وأسبابها.
- 3- اكتساب معارف ومفاهيم تتعلق بالتمرينات البدنية وأهميتها لسلامة القوام والمحافظة عليه.

4- اكتساب معارف ومفاهيم تتعلق بالتمرينات التعويضية وأهميتها
الوقائية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية -
تخصص ميكانيكا عامة.

ثانياً : الأهداف المهارية:

- 1- تنمية الصفات البدنية لدى الطلاب بما يضمن صحة وسلامة قوامهم.
- 2- اكساب الطلاب المهارات والعادات القوامية الصحيحة وممارستها أثناء الأداء المهني.
- 3- اكساب الطلاب مهارات أداء التمرينات البدنية (الوقائية - التعويضية) لاكتساب اللياقة البدنية وتحسين ميكانيكية الجسم وممارستها سواء داخل المعهد أم خارجه.

ثالثاً : الأهداف الوجدانية:

- 1- تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الطلاب نحو القوام الجيد وأهميته.
- 2- تنمية وعي الطلاب بأهمية القوام الجيد وكيفية المحافظة عليه.
- 3- تنمية وعي الطلاب بأهمية ممارسة التمرينات البدنية لسلامة القوام ووقايته من الانحرافات القوامية.
- 4- تنمية الرغبة لدى الطلاب في امتلاك قوام سليم.

الأهداف الخاصة (الإجرائية) للبرنامج:

تم تحديد الأهداف الخاصة للبرنامج على ضوء أهدافه العام، وقد تم صياغتها في صورة أهداف سلوكية معرفية ومهارية ووجدانية، ويظهر ذلك بوضوح في دليل المعلم الخاص بالبرنامج.

محتوى البرنامج:

احتوى البرنامج المقترح لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة في ضوء متطلباتهم المهنية على ما يلي:

أ- مجموعة من التمرينات البدنية الخاصة بتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية ، والتمرينات التعويضية المرتبطة بسلامة القوام لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة في

ضوء متطلباتهم المهنية ، وقد تم تنظيمها في ثلاث وحدات تدريبية وتضمنت كل وحدة ثمان لقاءات ، وكانت مدة كل لقاء ثلاثون دقيقة تقريباً.

ب- مجموعة من التمرينات التعويضية التي يؤديها الطالب بمفرده كواجب عقب الانتهاء مباشرة من أداء التدريبات العملية داخل صالات ومعامل التدريب العملي، وقد تم تنظيم هذه التمرينات ووضعها في كروت مطبوعة تُسَلَّم للطلاب ويحتفظ بها للاسترشاد بها عند أدائها ، هذا بالإضافة إلى مجموعة من الإرشادات التي يجب أن يلتزم بها الطالب في الأوضاع القوامية أثناء أداء التدريبات العملية المهنية0

ج- مجموعة من المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة - والتي تم تنظيمها في ستة موضوعات على النحو التالي :

م	الموضوع	عدد الحصص
1	القوام الجيد وأهميته .	1
2	الانحرافات القوامية وأسبابها .	2
3	العادات والأوضاع القوامية الصحيحة .	1
4	الملابس وملاءمتها للقوام .	1
5	النشاط (العمل) المهني وتأثيره على سلامة القوام .	1
6	التمرينات البدنية والتعويضية وأهميتها لسلامة القوام .	1

أنشطة التعليم والتعلم اللازمة لتحقيق أهداف البرنامج:

يمكن اتباع أنشطة تعليمية عديدة ومتنوعة أثناء تعليم وتعلم موضوعات البرنامج المقترح، مثل:

- 1- التدريبات العملية بصالات التدريب أو ملعب المدرسة.
- 2- العروض والنماذج العملية.
- 3- الحوار والمناقشة.
- 4- عرض بعض الصور والرسوم التي تخدم محتوى البرنامج المقترح.
- 5- عرض بعض الأفلام التعليمية التي تلقى بمزيد من الضوء على موضوعات البرنامج المقترح.
- 6- الشرح النظري لموضوعات البرنامج المقترح.
- 7- قيام الطلاب بالتدريب على التمرينات والمهارات التي يتضمنها البرنامج المقترح.

الوسائل والمواد التعليمية اللازمة لتحقيق أهداف البرنامج المقترح:

يمكن استخدام وسائل تعليمية عديدة ومتنوعة أثناء تعليم وتعلم موضوعات البرنامج المقترح، مثل:

- 1- السبورة الطباشيرية.
- 2- الصور والرسوم التي تخدم موضوعات البرنامج المقترح.
- 3- النموذج العملي الذي يساعد في تعليم وتعلم المهارات التي يتضمنها البرنامج المقترح.
- 4- صفح الحائط ولوحات الإعلان التي يتم من خلالها إبراز مفاهيم تربوية من السلوك القوامى السليم، وتنمية اتجاهات إيجابية نحو القوام الجيد وأهميته.
- 5- بعض الأدوات التعليمية مثل الكرات البديلة - الكرات الطبية - العصى - الحبال - المقاعد السويدية-عقل الحائط.

أساليب تقويم تعلم الطلاب لموضوعات البرنامج المقترح:

يمكن استخدام نوعين من التقويم في البرنامج المقترح هما:

- 1- التقويم البنائى أو التكوينى: ويتمثل في:
 - الأسئلة الشفوية والمناقشة التي تلى كل لقاء من لقاءات البرنامج المقترح.
 - الاختبارات البدنية التي تلى كل لقاء من لقاءات البرنامج المقترح.
 - الملاحظة المنظمة لسلوك الطلاب في مواقف تعليمية محددة يتم فيها الحكم على مدى ما اكتسبوه من مهارات ومفاهيم يتضمنها البرنامج المقترح.
 - 2- التقويم النهائى، ويتمثل في:
 - أ- اختبارات اللياقة البدنية.
 - اختبار القوة العضلية (الشد لأعلى على العقلة).
 - اختبار التحمل(الجلد) العضلي(ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل).
 - اختبار المرونة (ثنى الجذع للأمام من الوقوف).
 - اختبار التوافق : (رمى واستقبال الكرات).
 - ب- الاختبار التحصيلى في المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام.
- وفيما يلي تخطيط للبرنامج المقترح .

التمرينات البدنية الخاصة بتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية – والتمرينات التعويضية المرتبطة بسلامة القوام لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية– تخصص ميكانيكا عامة- في ضوء متطلباتهم المهنية (البدنية والتعويضية)

اللقاء الأول

المكان : الملعب
الزمن : 30 ق
المواد التعليمية : جبر للتخطيط – عصي – كرات بديلة

الغرض من التمرين	حمل التدريب (*)	التمرينات	الزمن	أجزاء اللقاء
تهيئة الجسم		لعبة صغيرة (مطاردة الزميل)	5 ق	إحماء
تنمية عنصر المرونة	2 × 4	- (وقوف . مسك عصا باليدين أفقياً أمام الفخذين) دوران الذراعين عالياً خلفاً .	10 ق	إعداد بدني
تنمية عنصر القوة العضلية	2 × 4	- (وقوف مواجه الوضع أماماً . الذراعان أماماً تشبيك مع الزميل) تبادل ثنى الذراعين مع مقاومة الزميل (:		
تنمية عنصر الجلد العضلي	2 × 4	- (وقوف مواجه . الذراعان أماماً تشبيك مع الزميل) ثنى الركبتين كاملاً (:		
تنمية عنصر القوة العضلية	2 × 4	- (وقوف فتحاً مواجهة الذراعان على كتفي الزميل ميل) ضغط الصدر لأسفل (:		
تنمية عنصر القوة العضلية	2 × 4	- (جلوس طويل فتحاً مواجه . الذراعان أماماً تشبيك) تبادل مد الجذع خلفاً (:		
تنمية عنصر القوة العضلية	2 × 4	- (وقوف ظهرأ لظهر) تبادل حمل الزميل على الظهر (:		
تنمية عنصر القوة العضلية	2 × 4	- (أ) (رقود فتحاً . العضدان جانباً والساعدان لأعلى) مد الذراعين (:		
		- (ب) (انبطاح مائل الذراعين مثبتتين على يدي الزميل)		
تنمية عنصر المرونة	2 × 4	- (جلوس طويل ظهرأ لظهر . الذراعان عالياً تشبيك مع الزميل) ثنى الجذع أماماً (:		
تنمية عنصر الجلد العضلي	2 × 4	- (جلوس توازن مواجه) تبادل دوران الرجلين حول رجل الزميل (:		
تنمية عنصر المرونة	2 × 4	- (جلوس طويل فتحاً مواجه ، تشبيك القدمين مع الزميل . الذراعان جانباً) تبادل لف الجذع جانباً .		

(*) في خانة حمل التدريب الرقم الأول يشير إلى عدد مرات الأداء للتمرين ، والرقم الثاني يشير إلى التكرار للمجموعات.

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
	10 ق	- (وقوف . مسك الكرة أمام الحائط) تبادل ضرب الكرة على الحائط بإحدى اليدين ولقفها باليد الأخرى .	2 × 4	تنمية عنصر التوافق العضلي العصبي
تمرينات تعويضية	10 ق	- (وقوف فتحاً ثبات الوسط) دوران الرأس في شكل دائري . - (وقوف ثبات الوسط) ثنى الرأس جهة اليمين مع الثبات لمدة ست ثوان ثم ثنى الرأس جهة اليسار والثبات لمدة ست ثوان . - (وقوف مواجهة أمام حائط ، الذراعان أماماً مع الاستناد بأصابع اليدين) دفع الحائط . - (وقوف مواجهة أمام حائط ، الذراعين مائلا عالياً مع الاستناد بالكفين) ضغط الصدر لأسفل . - (أ) (وقوف ، الذراعان عالياً) ضغط المنكبين خلفاً (:) . - (ب) (وقوف الوضع أماماً مواجهة الظهر يد ممسكة بذرّاع الزميل والأخرى على اللوحين) مساعدة الزميل في الضغط . - (وقوف فتحاً مواجهة ، الذراعان عالياً تشبيك مع الزميل) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط (:) . - (جثو ظهراً لظهر . تشبيك اليدين خلفاً مع الزميل) رفع الذراعين جانباً عالياً مع تقوس الجذع خلفاً (:) . - (جلوس طويل مواجهة . الذراعان أماماً تشبيك) ثنى الجذع لمحاولة لمس الأرض بالتبادل مع الزميل (:) . - (جلوس طويل مواجهة . الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل بالتبادل (:) .	2 × 4 2 × 4 2 × 4 2 × 4 2 × 4 2 × 4 2 × 4 2 × 4	تقوية عضلات الرقبة تقوية عضلات الرقبة تقوية عضلات أصابع اليدين تقوية عضلات المنكبين مرونة مفصل الكتف مرونة الجذع إطالة عضلات الصدر إطالة عضلات الجذع مرونة الجذع
الختام	5 ق	(وقوف) التقدم للأمام بالمشى مع المرجحة العمودية للذراعين .		استرخاء الجسم وتهدئته

الملف الثاني

المكان : الملعب

الزمن : 30 ق

المواد التعليمية : جبر للتخطيط – كرات بديلة – صفارة

الغرض من التمرين	حمل التدريب	التمرينات	الزمن	أجزاء اللقاء
تهيئة الجسم	- -	لعبة صغيرة (الجرى عكس الإشارة).	5 ق	إحماء
تنمية عنصر التوافق العضلي العصبي	2 × 4	- (وقوف فتحاً . مسك الكرة بأحد اليدين) تبادل رمى الكرة لأعلى ثم استلامها باليد الأخرى .	10 ق	إعداد بدني
تنمية عنصر التوافق	2 × 4	- (وقوف مواجه . الذراعان عالياً) تبادل تمرير الكرة واستلامها (:) .		
تنمية القوة العضلية	2 × 4	- (وقوف . الكرة بين القدمين) الوثب عالياً مع لقف الكرة باليدين .		
تنمية القوة والجلد العضلي	2 × 4	- (انبطاح مائل . الكرة أمام اليدين) ثنى الذراعين مع ضرب الكرة بالرأس .		
مرونة الجذع	2 × 4	- (وقوف فتحاً . ظهراً لظهر) تبادل لف الجذع جانباً لتسليم الكرة للزميل (:) .		
مرونة الجذع	2 × 4	- (وقوف فتحاً . ظهراً لظهر) تبادل لف الجذع لتمرير الكرة للزميل (:) .		
مرونة الجذع	2 × 4	- (جلوس طويل فتحاً . ظهراً لظهر ، الذراعان عالياً) تبادل ثنى الجذع أماماً للمس الأرض بالكرة (:) .		
تقوية عضلات البطن	2 × 4	- (وقوف فتحاً . ظهراً لظهر ، الذراعان عالياً) تقوس الظهر خلفاً لتسليم الكرة للزميل ثم ثنى الجذع أماماً أسفل لاستلام الكرة من بين الرجلين (:) .		
تقوية عضلات الظهر	2 × 4	- (انبطاح الذراعان عالياً . الكرة بين القدمين) تقوس الظهر خلفاً مع رفع الرجلين عن الأرض .		
تقوية عضلات الرقبة	2 × 4	- (جلوس تربيع . ثبات الوسط) ثنى الرقبة أماماً ومدّها لأعلى .	10 ق	تمرينات تعويضية
تقوية عضلات الرقبة	2 × 4	- (جلوس تربيع . ثبات الوسط) ثنى الرقبة خلفاً ومدّها لأعلى .		
تقوية عضلات أصابع اليدين	2 × 4	- (جلوس تربيع . الاستناد بأصابع اليدين على الأرض) دفع الأرض بسلاميات الأصابع لرفع المقعدة عن الأرض.		
تقوية عضلات أصابع اليدين	2 × 4	- (جلوس تربيع . الذراعان جانباً) ضغط الذراعين للخلف.		
مرونة الجذع	2 × 4	- (وقوف فتحاً . الذراعان عالياً) ثنى		

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
		الجدع جانباً بالتبادل .		
		- انبطاح (ثنى الركبتين مع مسك القدمين باليدين والثبات في هذا الوضع لمدة ست ثوان .	2 × 4	تقوية عضلات الظهر
		- (رقود) ضم الركبتين على الصدر ومسكهما باليدين للوصول إلى وضع جلوس القرفصاء .	2 × 4	تقوية عضلات البطن
		- (رقود . تشبيك اليدين خلف الرأس) رفع الرجلين عن الأرض زاوية 45° .	2 × 4	تقوية عضلات البطن
		- (رقود . السند باليد اليمنى وهي مفرودة ، الذراع اليسرى مستندة على جانب الحوض) رفع المقعدة للاستناد على اليد اليمنى ومشط الرجل اليمنى والثبات لثانية أو ثانيتين ثم العودة للوضع الابتدائي وتكرار التمرين على الجانب الآخر .	2 × 4	مرونة الجذع
		- (رقود . الذراعان جانباً والركبتان منثنيتان تماماً على الصدر) دوران الجذع جهة اليمين لأقصى مدى ممكن ثم العودة للوضع الابتدائي وتكرار الأداء على الجانب الآخر .	2 × 4	مرونة الجذع
الختام	5 ق	- (وقوف) التقدم للأمام بالمشى مع رفع الذراعين أماماً أسفل فعالياً أسفل .	2 × 4	استرخاء الجسم وتهدئته

تابع الوحدة الأولى

المكان : الملعب
الزمن : 30 ق
المواد التعليمية : جبر للتخطيط – كرات بديلة – صفارة

الغرض من التمرين	حمل التدريب	التمرينات	الزمن	أجزاء اللقاء
تهيئة الجسم	مرتين	- (وقوف) الجري حول الملعب	5 ق	إحماء
تنمية المرونة	2 × 5	- (وقوف) الجري في المكان مع دوران الذراعين للأمام.	10 ق	إعداد بدني
تنمية المرونة	2 × 5	- (وقوف) الجري في المكان مع دوران الذراعين للخلف		
تنمية الجلد العضلي	2 × 5	- (انبطاح مائل) ثني ومد الذراعين .		
تنمية القوة العضلية	2 × 5	- (انبطاح مائل) دفع الأرض مع التصفيق باليدين.		
تنمية القوة العضلية	2 × 5	- (جلوس على أربع) تبادل قذف القدمين للخلف والأمام .		
تنمية التوافق	2 × 5	- (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً أسفل ثم جانباً عالياً .		
تنمية التوافق	2 × 5	- (وقوف، مسك الكرة أمام حائط) ضرب الكرة على الحائط ولقفها .		
تقوية العضلات الخلفية للرقبة	2 × 5	- (وقوف ثبات الوسط) تبادل ثني الرقبة أماماً وخلفاً .	10 ق	تمرينات توعوية
تقوية العضلات الجانبية للرقبة	2 × 5	- (وقوف ثبات الوسط) ثني الرقبة جهة اليمين		
تقوية العضلات الجانبية للرقبة	2 × 5	- (وقوف ثبات الوسط) ثني الرقبة جهة اليسار		
تقوية العضلات الجانبية للرقبة	2 × 5	- (وقوف ثبات الوسط) لفت الرأس يميناً ويساراً .		
تقوية عضلات الذراعين والكتفين	2 × 5	- (وقوف الذراعان عالياً) ضغط الذراعين للخلف .		
إطالة عضلات الصدر	2 × 5	- (وقوف مواجه الزميل، الذراعين أماماً على كتفي الزميل) ضغط الصدر لأسفل .		
تقوية عضلات الجذع وإطالة عضلات الصدر	2 × 5	- (وقوف، انثناء عرضاً) فرد الذراعين مع ضغطهما للخلف .		
تقوية عضلات الظهر	2 × 5	- (انبطاح، الذراعان عالياً) رفع أعلى الصدر عالياً مع رفع الذراعين والرجلين عالياً .		
تقوية عضلات الرقبة	2 × 5	- (رقود) رفع الصدر من على الأرض.		
تقوية عضلات الجذع	2 × 5	- (وقوف ثبات الوسط) ثني الرأس جهة اليمين مع الثبات لمدة ست ثوان ثم ثني الرأس جهة اليسار والثبات لمدة ست ثوان .		
تقوية عضلات البطن	2 × 5	- (وقوف فتحاً ظهراً للظهر، الذراعان عالياً تشبيك مع الزميل) تبادل لفت الجذع للجانبين(٠).		
تقوية عضلات البطن	2 × 5	- (جلوس طويل) رفع الرجلين 45° وخفضهما		
تقوية عضلات البطن	2 × 5	- (رقود، الذراعين عالياً) رفع الرجلين عالياً خلفاً للمس اليدين .		
تهئدة الجسم		- (وقوف) مرجحة الذراعين أماماً أسفل فعالياً فأسفل	5 ق	الختام
		- (وقوف) رفع العقبين والاستناد على مشط القدمين مع رفع الذراعين جانباً وأخذ شهيق عميق ثم الرجوع إلى وضع الوقوف وخروج الزفير .		

تابع الوحدة الأولى

الزمن : 30 ق

المكان : الملعب

المواد التعليمية : جبر للتخطيط – كرات بديلة – صفارة

[illegible]

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
		- (وقوف انثناء عرضاً) ضغط المنكبين للخلف .	2 × 5	تقوية عضلات المنكبين
		- (وقوف انثناء عرضاً) فرد الذراعين للجانب مع ضغطهما للخلف .	2 × 5	إطالة عضلات الصدر
		- (إقعاء ظهرأ الظهر ، تشبيك اليدين مع الزميل خلفاً) مد الركبتين مع ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط (:) .	2 × 5	إطالة عضلات خلف الفخذ ومرونة الجذع
		- (أ) { انبطاح ، الذراعان عالياً } رفع وضغط المنكبين خلفاً بمساعدة الزميل .	2 × 5	إطالة عضلات الصدر ومرونة مفصل الكتف
		- (ب) { وقوف فتحاً مواجه الظهر ، مسك يدى الزميل من بين الرجلين } مساعدة الزميل في ضغط منكبیه خلفاً (:) .	2 × 5	
		- (انبطاح ، الذراعين عالياً) ثنى أعلى الجذع .	2 × 5	تقوية عضلات الظهر
		- (رقود ، الذراعان عالياً) رفع الرجلين عالياً خلفاً للمس اليدين .	2 × 5	تقوية عضلات البطن
		- (رقود ، الذراعان جانباً) تبادل رفع الرجلين جانباً للمس أصابع اليدين .	2 × 5	تقوية عضلات الجانبين ومرونة مفصل الجذع
الختام	5 ق	- (وقوف) المرجحة العمودية للذراعين .		استرخاء الجسم وتهدئته
		- (وقوف) مرجحة الذراعين أماماً أسفل جانباً (المرجحة البندولية للذراعين) .		

تابع الوحدة الأولى

اللقاء الخامس

المكان : الملعب الزمن : 30 ق
المواد التعليمية : جبر للتخطيط - عصى - صفارة

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
إحماء	5 ق	لعبة صغيرة (مطاردة الزميل) .	- -	تهيئة الجسم
إعداد بدنى	10 ق	- (وقوف ، ثبات الوسط) العصا أفقية على الأرض أمام القدمين (تبادل الوثب بالقدمين أمام العصا وخلفها . - (إبقاء ثبات الوسط ، العصا بجانب الجسم أفقية على الأرض (تبادل الوثب بالقدمين على يمين العصا ويسارها . - (وقوف ، مسك العصا باليدين أفقياً أمام الفخذين) الوثب لتعدية القدمين من فوق العصا . - (وقوف ، تثبيت العصا رأسياً أمام الجسم بالذراع اليمنى) عمل دورة كاملة بالجسم في المكان ومحاولة مسك العصا . - (وقوف فتحاً ، مسك العصا باليدين أفقياً أمام الفخذين) مرجحة الذراعين أماماً عالياً خلفاً لوضع العصا خلف الفخذين .	2 × 5 2 × 5 2 × 5 2 × 5 2 × 5	تنمية عنصر المرونة تنمية الجلد العضلى تنمية القوة العضلية تنمية التوافق العضلى العصبي تنمية المرونة
تمارين تعويضية	10 ق	- (وقوف ، تشبيك أصابع الكفين خلف الرقبة) الدفع بالكفين للأمام وبالرأس للخلف . - (وقوف فتحاً ، مسك العصا الذراعان عالياً) ضغط الذراعين للخلف . - (وقوف فتحاً ، مسك العصا الذراعان عالياً) تبادل ثنى الجذع للجانب مع ضغط الذراعين جانباً . - (رقاد ، مسك العصا ، الذراعان مائلاً أماماً) ثنى الركبتين لتعدية العصا أسفل الفخذين ثم مد الركبتين . - (جلوس قرفصاء ، مسك العصا باليدين ملامسة المشطين) مد الركبتين لجلوس التوازن مع تعدية العصا أسفل الفخذين . - (وقوف فتحاً ، الذراعان عالياً مسك العصا) تبادل ثنى الجذع أسفل جانباً للمس مشط الرجل بالذراع المخالفة . - (وقوف ، مسك العصا أفقياً خلف الفخذين) رفع الذراعين خلفاً عالياً مع ثنى الجذع أماماً أسفل . - (انبطاح ، مسك العصا الذراعان عالياً) رفع الجذع مع تبادل لف الجذع للجانب . - (وقوف ، مسك العصا أفقياً أمام الفخذين) تبادل الطعن أماماً مع تقوس الظهر خلفاً .	2 × 5 2 × 5 2 × 5 2 × 5 2 × 5 2 × 5 2 × 5 2 × 5 2 × 5	تقوية عضلات الرقبة تقوية عضلات الكتف مرونة الجذع تنمية عضلات البطن تنمية عنصر القوة العضلية والجلد العضلى مرونة الجذع مرونة مفصل الكتف تقوية عضلات الظهر إطالة عضلات الصدر وتقوية عضلات الفخذ استرخاء الجسم وتهديته
الختام	5 ق	- (وقوف) المشى مع مرجحة الذراعان أماماً أسفل فعالياً أسفل . - (وقوف) المشى مع دوران الذراعان عالياً والنتفس بعمق.		

اللقاء السادس

تابع الوحدة الأولى

الزمن : 30 ق

المكان : الملعب

المواد التعليمية : جبر للتخطيط – كرات طبية – صفارة

الغرض من التمرين	حمل التدريب	التمرينات	الزمن	أجزاء اللقاء
تهيئة الجسم	- -	لعبة صغيرة (الجرى عكس الإشارة).	5 ق	إحماء
تنمية الجلد العضلي	2 × 5	- (وقوف . ثبات الوسط) الوثب في المكان مع فتح وضغ القدمين .	10 ق	إعداد بدني
تنمية القوة العضلية	2 × 5	- (وقوف . ثبات الوسط) ثنى الركبتين نصفاً .		
تنمية القوة العضلية	2 × 5	- (وقوف فتحاً . الذراعان جانباً) ميل الجذع أماماً .		
تنمية المرونة	2 × 5	- (وقوف فتحاً . الذراعان جانباً) ضغط الذراعين خلفاً		
تنمية القوة العضلية	2 × 5	- (جلوس طويل . الرجلان زاوية 45 °) ثنى ومد الركبتين .		
تنمية القوة العضلية	2 × 5	- (انبطاح مائل معكوس) الوثب مع ثنى ومد الركبتين		
تنمية التوافق العضلي العصبي	2 × 5	- (وقوف . مسك الكرة باليدين خلف الظهر) رمى الكرة لأعلى وللأمام ولقفا باليدين.		
تنمية التوافق العضلي العصبي	2 × 5	- (وقوف . مسك الكرة أمام الحائط) تبادل ضرب الكرة على الحائط بإحدى اليدين ولقفا باليد الأخرى .		
تقوية عضلات الرقبة	2 × 5	- (وقوف ثبات الوسط) تبادل ثنى الرقبة جهة اليمين ثم جهة اليسار.	10 ق	تمرينات تعويضية
تقوية عضلات الرقبة	2 × 5	- (وقوف فتحاً . ثبات الوسط) تبادل ثنى الرقبة للأمام وللخلف.		
تقوية عضلات الكتفين	2 × 5	- (وقوف فتحاً مواجها ، الذراعان أماماً على كتفي الزميل) ضغط الصدر للأسفل (:) .		
إطالة عضلات الصدر	2 × 5	- (وقوف انثناء عرضاً) فرد الذراعين جانباً مع ضغطهما للخلف .		
تقوية عضلات الظهر	2 × 5	- (انبطاح على مقعد سويدي ، مسك الحافة الداخلية للمقعد باليدين) رفع الرجلين عالياً .		
مرونة الجذع	2 × 5	- (جلوس طويل مواجها ، الذراعان أماماً تشبيك) ثنى الجذع جانباً لمحاولة لمس الأرض بالكتفين بالتبادل مع الزميل (:) .		
لتقوية عضلات الذراعين	2 × 5	- (جلوس طويل مواجها . الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل بالتبادل (:) .		
مرونة الجذع	2 × 5	- (انبطاح) مد الذراعين ضد مقاومة الزميل (:) .		
	2 × 5	- (أ) { انبطاح . الذراعان عالياً } رفع الجذع وضغط المنكبين خلفاً بمساعدة الزميل (:) .		
إطالة عضلات الصدر	2 × 5	- (ب) { وقوف فتحاً مواجها الظهر . مسك يدي الزميل من بين الرجلين } ، مساعدة الزميل في ضغط منكبيه خلفاً (:) .		
استرخاء الجسم وتهنئته		- (وقوف) رفع الذراعان أماماً عالياً مع رفع العقبين عن الأرض وأخذ شهيق عميق ثم خفض الذراعين جانباً أسفل وطردهن الزفير .	5 ق	الختام

تابع الوحدة الأولى

اللقاء السابع

المكان : الملعب

الزمن : 30 ق

المواد التعليمية : جبر للتخطيط – عصي – صفارة – كرات بديلة

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
إحماء	5 ق	- (وقوف) الجري حول الملعب	مرتين	تهيئة الجسم
إعداد بدني	10 ق	- (وقوف فتحاً ، مسك الكرة بأحد اليدين) تبادل رمي الكرة لأعلى ثم استلامها باليد الأخرى . - (وقوف فتحاً انحناء ، مسك الكرة باليدين بين الرجلين) رمي الكرة لأعلى ثم الوقوف لاستلامها . - (وقوف ، مسك الكرة باليدين أمام الجسم) رمي الكرة لأعلى مع تبادل رفع الركبتين عالياً والتصفيق باليدين أسفل الفخذين ثم لقف الكرة - (وقوف الكرة بين القدمين) الوثب بالقدمين مع قذف الكرة عالياً للقفها باليدين . - (إنبطاح مائل معكوس ، الكرة بين القدمين على الأرض مع تمرير الكرة والاحتفاظ بها بين القدمين . - (رقود ، الكرة بين القدمين) قذف الكرة لأعلى والوصل لوضع الجلوس الطويل للقفها باليدين . - (إنبطاح الكرة بين القدمين ، الذراعان عالياً) تقوس الظهر خلفاً مع رفع الرجلين عن الأرض .	2 × 6 2 × 6 2 × 6 2 × 6 مرة واحدة بطول الملعب مرة واحدة بطول الملعب مرة واحدة بطول الملعب	تنمية العضل التوافق العضلي العصبي تنمية عنصر التوافق العضلي العصبي تنمية القوة العضلية والجلد العضلي تنمية القوة العضلية والجلد العضلي تنمية القوة العضلية والجلد العضلي تنمية القوة العضلية والجلد العضلي
تمرينات تعويضية	10 ق	- (وقوف ، انثناء عرضاً ، تشبيك أصابع اليدين) مد الذراعين أماماً مع دوران الكفين للخارج والضغط بالأصابع . - (وقوف ، تشبيك أصابع اليدين خلف الرقبة) الدفع بالكفين للأمام وبالراس للخلف والاحتفاظ بهذا الوضع لمدة ست ثوان . - (أ) { إنبطاح } محاولة رفع الرأس ضد ضغط الزميل (:). - (ب) { الجلوس على يمين الزميل ، اليد اليسرى على رأس الزميل } الضغط على رأس الزميل عند محاولة رفعها (:). - (وقوف فتحاً انحناء ، مسك الكرة باليدين بين القدمين) مد الجذع عالياً مع رفع الذراعين عالياً وتقوس الظهر خلفاً . - (وقوف فتحاً ، الذراعان أماماً مسك الكرة) لف الجذع جانباً بالتبادل .	2 × 6 2 × 6 2 × 6 2 × 6 2 × 6 2 × 6	مرونة أصابع اليدين تقوية عضلات الرقبة تقوية عضلات الرقبة تقوية عضلات الرقبة إطالة عضلات الصدر مرونة الجذع

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
		- (وقوف ، الذراعان عالياً مسك الكرة) تنى الجذع جانباً بالتبادل .	2 × 6	مرونة الجذع
		- (انبطاح ، الذراعان عالياً مسك الكرة) رفع الجذع خلفاً (تقوس الجذع خلفاً) .	2 × 6	تقوية عضلات الظهر
		- (رقود ، الكرة بين القدمين) رفع الجذع والرجلين عالياً خلفاً للمس الأرض بالكرة خلف الرأس.	2 × 6	تقوية عضلات البطن
		- (رقود قرفصاء ، الكرة بين القدمين) مد الرجلين عالياً فخفضهما أماماً .	2 × 6	تقوية عضلات البطن
		- (رقود قرفصاء ، الذراعان عالياً مسك الكرة) رفع الصدر عالياً للوصول لوضع القبة	2 × 6	تقوية عضلات الظهر
		- (جثو أفقى ، الكرة على الأرض أماماً) سحب المقعدة خلفاً ووضع الصدر على الأرض .	2 × 6	تقوية عضلات الظهر
الختام	5 ق	- (وقوف) المشى أماماً مع المرجحة العمودية للذراعين .		استرخاء الجسم وتهدئته

تابع الوحدة الأولى

اللقاء الثامن

المكان : الملعب
الزمن : 30 ق
المواد التعليمية: جبر للتخطيط – كرات طبية – صفارة

الغرض من التمرين	حمل التدريب	التمرينات	الزمن	أجزاء اللقاء
تهيئة عامة للجسم تهيئة عامة للجسم	مرة واحدة مرة واحدة	- (وقوف) الجري حول الملعب مع رفع الذراعين جانباً ثم عالياً ثم جانباً ثم أسفل. - (وقوف) الجري حول الملعب مع لمس المقعدة بالعقبين.	5 ق	إحماء
تنمية المرونة	2 × 6	- (وقوف) الجري في المكان مع دوران الذراعين للأمام.	10 ق	إعداد بدني
تنمية المرونة	2 × 6	- (وقوف) الجري في المكان مع دوران الذراعين للخلف.		
تنمية الجلد العضلي	2 × 6	- (وقوف) الوثب في المكان أماماً وخلفاً.		
تنمية القوة العضلية	2 × 6	- (وقوف ، الذراعان جانباً) تبادل الطعن جانبياً.		
تنمية الجلد العضلي	2 × 6	- (وقوف ، الذراعان عالياً) تبادل الطعن أماماً.		
تنمية القوة العضلية	2 × 6	- (انبطاح مائل) ثني الذراعين ثم دفع الأرض باليدين والقدمين للتصفيق باليدين.		
تنمية التوافق	2 × 6	- (وقوف) الوثب فتحاً من رفع الذراعين جانباً أسفل ثم جانباً عالياً .		
تنمية التوافق	2 × 6	- (وقوف ، مسك كرة أمام حائط) ضرب الكرة على الحائط ولقها .		
تقوية العضلات الجانبية للرقبة	2 × 6	- (وقوف ثبات الوسط) تبادل لفت الرأس يميناً ويساراً .	10 ق	تمرينات تعويضية
تقوية العضلات الجانبية للرقبة	2 × 6	- (وقوف ثبات الوسط) تبادل ثني الرقبة جهة اليمين وجهة اليسار .		
تقوية العضلات الأمامية والخلفية للرقبة	2 × 6	- (وقوف ثبات الوسط) تبادل ثني الرقبة للأمام وللخلف.		
إطالة عضلات الصدر	2 × 6	- (وقوف فتحاً . انثناء عرضاً) قذف الذراعين جانباً مع ضغطهما للخلف .		
تقوية عضلات الكتفين	2 × 6	- (وقوف فتحاً مواجِه . الذراعان على كتفي الزميل ميل) ضغط الصدر لأسفل (:) .		
تقوية عضلات الكتفين	2 × 6	- (وقوف ، الذراعان عالياً) ضغط الذراعين للخلف .		
تقوية عضلات الظهر	2 × 6	- (جنو فتحاً ، لمس الرقبة) تقوس الجذع خلفاً .		
تقوية عضلات الظهر	2 × 6	- (انبطاح ، الذراعان عالياً) ثني أعلى الجذع خلفاً ثم ثني الذراعين للمس الرقبة.		
تقوية عضلات البطن	2 × 6	- (رقاد فتحاً) رفع الرجلين للمس الأرض خلف الرأس ثم خفض الرجلين مع ثني الجذع أماماً أسفل والضغط .		
تقوية عضلات البطن	2 × 6	- (جلوس طويل) رفع الرجلين زاوية 45° والثبات لمدة ست ثوان ثم خفضهما .		
استرخاء الجسم وتهديته		- (وقوف) مرجحة الذراعين أماماً أسفل فعالياً أسفل.	5 ق	الختام
		- (وقوف) دوران الذراعين للخلف مع التنفس بعمق.		

الوحدة الثانية

اللقاء الأول

الزمن
ثلاثة أسابيع

عدد اللقاءات
ثمان لقاءات

المكان: الملعب

المواد التعليمية : جبر للتخطيط – كرات طبية – صفارة

الغرض من التمرين	حمل التدريب	التمرينات	الزمن	أجزاء اللقاء
تهيئة الجسم	- -	لعبة صغيرة (الجرى عكس الإشارة)	5 ق	إحماء
تقوية الذراعين ، وتوافق عضلى عصبى	3 × 5	- (وقوف فتحاً . الكرة على أحد اليدين) تبادل رمى الكرة لأعلى ثم استلامها باليد الأخرى .	10 ق	إعداد بدنى
تقوية الذراعين ، وتوافق عضلى عصبى	3 × 5	- (وقوف مواجه . الذراعان عالياً) تبادل تمرير الكرة للزميل واستلامها.		
تقوية الذراعين ، وتوافق عضلى عصبى	3 × 5	- (جلوس على أربع . مسك الكرة أمام القدمين) رمى الكرة عالياً مع مد الجذع والركبتين ورفع الذراعين عالياً لاستلام الكرة (:) .		
تقوية عضلات الرجلين	3 × 5	- (وقوف ، الكرة بين القدمين) الوثب مع قذف الكرة لأعلى واستلامها باليدين .		
تقوية عضلات الذراعين	3 × 5	- (انبطاح ، مسك الكرة) مد الذراعين .		
تقوية عضلات البطن	3 × 5	- (جلوس طويل . الكرة بين القدمين) رفع الرجلين زاوية 45° .		
تقوية عضلات الجذع	3 × 5	- (انبطاح ، الذراعان عالياً مسك الكرة) رفع الجذع خلفاً (تقوس الجذع) .		
تقوية عضلات البطن	3 × 5	- (رقاد الذراعان عالياً . الكرة بين القدمين) رفع الرجلين عالياً مع قذف الكرة واستلامها باليدين وضع الجلوس الطويل .		
مرونة الجذع	3 × 5	- (وقوف فتحاً انحناء . مسك الكرة باليدين والقدمين) مد الجذع عالياً وتقوس الظهر خلفاً.		
تقوية عضلات الرقبة	3 × 5	- (وقوف ثبات الوسط) تبادل لفات الرأس يمينا ويسارا .	10 ق	تمرينات تعويضية
تقوية عضلات الرقبة	3 × 5	- (وقوف ثبات الوسط) تبادل لف الرأس يمينا ويسارا .		
تقوية عضلات الرقبة	3 × 5	- (وقوف ثبات الوسط) تبادل ثنى الرقبة أماماً وخلفاً .		

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
		- (وقوف فتحاً ، الذراعان أماماً مسك الكرة) لف الجذع جانباً بالتبادل .	3 × 5	مرونة الجذع
		- (وقوف ، الذراعان عاليًا مسك الكرة) ثنى الجذع جانباً بالتبادل .	3 × 5	إطالة عضلات الجانبين
		- (وقوف فتحاً ظهراً لظهر) تبادل لف الجذع جانباً لتسليم الكرة للزميل (:)	3 × 5	مرونة الجذع
		- (وقوف فتحاً ، ظهراً لظهر. الذراعان عاليًا) تقوس الظهر خلفاً لتسليم الكرة للزميل ثم ثنى الجذع أماماً أسفل لاستلام الكرة من بين الرجلين . (:)	3 × 5	إطالة عضلات الصدر
		- (جلوس طويل ، الكرة بين القدمين) ثنى الركبتين لجلوس القرفصاء .	3 × 5	تقوية عضلات الحوض
		- (رقود قرفصاء ، الذراعان عاليًا مسك الكرة) رفع الصدر لأعلى للوصول لوضع القبة .	3 × 5	تقوية عضلات الظهر
		- (رقود فتحاً ، الكرة تحت الرأس) رفع المقعدة للقفوس .	3 × 5	تقوية عضلات الظهر
		- (انبطاح الكرة بين القدمين ، الذراعان عاليًا) تقوس الظهر خلفاً مع رفع الرجلين عن الأرض والثبات في هذا الوضع لمدة ثانيتين أو ثلاث ثوان .	3 × 5	تقوية عضلات الظهر
الختام	5 ق	(وقوف) المشى أماماً مع المرجحة العمودية للذراعين.		استرخاء الجسم وتهذنته

تابع الوحدة الثانية

المكان : الملعب

الزمن : 30 ق

(176)

الملف، الثالث

المكان : الملعب

المواد التعليمية : جبر للتخطيط – عصى – كرات بديلة

(177)

تابع الوحدة الثانية

اللقاء الرابع

المكان : الملعب

الزمن : 30 ق

المواد التعليمية: جبر للتخطيط – كرات بديلة

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
إحماء	5 ق	لعبة صغيرة (الجري عكس الإشارة).	- -	تهيئة الجسم
إعداد بدني	10 ق	- (وقوف فتحاً ، مسك الكرة بأحد اليدين) تبادل رمى الكرة لأعلى ثم استلامها باليد الأخرى. - (وقوف مواجه ، الذراعان عالياً) تبادل تمرير الكرة واستلامها (:)	3 × 6	تنمية عنصر التوافق العضلي العصبي
		- (وقوف ، الكرة بين القدمين) الوثب عالياً مع لقف الكرة باليدين .	3 × 6	تنمية القوة العضلية
		- (انبطاح مائل ، الكرة أمام اليدين) ثنى الذراعين مع ضرب الكرة بالرأس .	3 × 6	تنمية القوة والجلد العضلي
		- (وقوف فتحاً ، ظهراً لظهر) تبادل لف الجذع جانباً لتسليم الكرة للزميل (:) .	3 × 6	مرونة الجذع
		- (وقوف فتحاً ، ظهراً لظهر) تبادل لف الجذع لتمرير الكرة للزميل (:) .	3 × 6	مرونة الجذع
		- (جلوس طويلاً فتحاً ، ظهراً لظهر ، الذراعان عالياً) تبادل ثنى الجذع أماماً للمس الأرض بالكرة (:)	3 × 6	مرونة الجذع
		- (وقوف فتحاً ، ظهراً لظهر ، الذراعان عالياً) تقوس الظهر خلفاً لتسليم الكرة للزميل ثم ثنى الجذع أماماً أسفل لاستلام الكرة من بين الرجلين (:)	3 × 6	مرونة الجذع
		- (رقود ، الكرة بين القدمين) رفع الرجلين عالياً خلفاً للمس الأرض بالكرة خلف الرأس	3 × 6	تقوية عضلات البطن
		- (انبطاح الذراعان عالياً ، الكرة بين القدمين) تقوس الظهر خلفاً مع رفع الرجلين عن الأرض	3 × 6	تقوية عضلات الظهر
تمرينات تعويضية	10 ق	- (جلوس تربيعة ، ثبات الوسط) ثنى الرقبة أماماً ومدّها لأعلى .	3 × 6	تقوية عضلات الرقبة
		- (جلوس تربيعة ، ثبات الوسط) ثنى الرقبة خلفاً ومدّها لأعلى .	3 × 6	تقوية عضلات الرقبة
		- (جلوس تربيعة ، الاستناد بأصابع اليدين على الأرض) دفع الأرض بسلاميات الأصابع لرفع المقعدة عن الأرض.	3 × 6	تقوية أصابع اليدين
		- (جلوس تربيعة ، الذراعان جانباً) ضغط الذراعين للخلف.	3 × 6	
		- (وقوف فتحاً ، الذراعان عالياً) ثنى الجذع جانباً بالتبادل.	3 × 6	مرونة الجذع
		- (انبطاح) ثنى الركبتين مع مسك القدمين باليدين والثبات في هذا الوضع لمدة ست ثوان .	3 × 6	تقوية عضلات الظهر

الغرض من التمرين	حمل التدريب	التمرينات	الزمن	أجزاء اللقاء
تقوية عضلات البطن	3 × 6	- (رقود) ضم الركبتين على الصدر ومسكهما باليدين للوصول إلى وضع جلوس القرفصاء .		
تقوية عضلات البطن	3 × 6	- (رقود ، تشبيك اليدين خلف الرأس) رفع الرجلين عن الأرض زاوية 45° .		
تقوية عضلات الجذع	3 × 6	- (رقود ، السند باليد اليمنى وهي مفرودة ، الذراع اليسرى مستندة على جانب الحوض) رفع المقعدة للاستناد على اليد اليمنى ومشط الرجل اليمنى والثبات لثانية أو ثانيتين ثم العودة للوضع الابتدائي وتكرار التمرين على الجانب الآخر .		
مرونة الجذع	3 × 6	- (رقود ، الذراعان جانبا والركبتان منثقتان تماماً على الصدر) دوران الجذع جهة اليمين لأقصى مدى ممكن ثم العودة للوضع الابتدائي وتكرار الأداء على الجانب الآخر .		
استرخاء وتهذنة الجسم		- (وقوف) التقدم للأمام بالمشى رفع الذراعين أماماً أسفل فعالياً أسفل .	5 ق	الختام

تابع الوحدة الثانية

اللقاء الخامس

الزمن : 30 ق

المكان: الملعب
المواد التعليمية : جبر للتخطيط – كرات بديلة

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
إحماء	5 ق	- (وقوف) الجري حول الملعب	مرتين	تهيئة الجسم
إعداد بدني	10 ق	- (وقوف) الجري في المكان مع دوران الذراعين للأمام. - (وقوف) الجري في المكان مع دوران الذراعين للخلف. - انبطاح مائل ثنى ومد الذراعين . - انبطاح مائل (دفع الأرض مع التصفيق باليدين . - جلوس على أربع) تبادل قذف القدمين للخلف والأمام .	3 × 6	تنمية المرونة
		- (وقوف) الثوب فتحا مع رفع الذراعين جانباً أسفل ثم جانباً عالياً . - (وقوف) مسك الكرة أمام حائط (ضرب الكرة على الحائط ولقها .	3 × 6	تنمية المرونة
		- (وقوف) ثبات الوسط) ثنى الرقبة خلفاً . - (وقوف) ثبات الوسط) ثنى الرقبة جهة اليمين . - (وقوف) ثبات الوسط) ثنى الرقبة جهة اليسار . - (وقوف) ثبات الوسط) لف الرأس يمينا ويساراً . - (وقوف ، الذراعان عالياً) ضغط الذراعين للخلف . - (وقوف) مواجهة الزميل ، الذراعان أماماً على كتفي الزميل) ضغط الصدر لأسفل . - (وقوف ، انثناء الذراعين عرضاً) فرد الذراعين مع ضغطهما للخلف . - (انبطاح ، الذراعان عالياً) رفع أعلى الصدر عالياً مع رفع الذراعين والرجلين عالياً (رقود) رفع الصدر من على الأرض . - (وقوف فتحا ظهراً لظهر ، الذراعان عالياً تشبيك مع الزميل) تبادل لف الجذع للجانبين (:) . - (جلوس طويل) رفع الرجلين 45° وخفضهما (رقود ، الذراعان عالياً) رفع الرجلين عالياً خلفاً للمس اليدين .	3 × 6	تنمية القوة العضلية
تمرينات تعويضية	10 ق	- (وقوف) مرجحة الذراعين أماماً أسفل فعالياً أسفل . - (وقوف) رفع العقبين والاستناد على مشط القدمين مع رفع الذراعين جانباً وأخذ شهيق عميق ثم الرجوع إلى وضع الوقوف وخروج الزفير .	3 × 6	تنمية التوافق
			3 × 6	تنمية التوافق
			3 × 6	إطالة العضلات الأمامية للرقبة
			3 × 6	تقوية العضلات الجانبية للرقبة
			3 × 6	تقوية العضلات الجانبية للرقبة
			3 × 6	تقوية العضلات الجانبية للرقبة
			3 × 6	تقوية العضلات الجانبية للرقبة
			3 × 6	تنمية مرونة الكتفين
			3 × 6	تنمية مرونة الكتفين
			3 × 6	إطالة عضلات الصدر
			3 × 6	تقوية عضلات الظهر وإطالة عضلات الصدر
			3 × 6	تقوية عضلات الجذع
			3 × 6	تقوية عضلات الجذع
			3 × 6	تقوية عضلات البطن
			3 × 6	تقوية عضلات البطن ومرونة مفصل الحوض
			3 × 6	تهذنة الجسم
الختام	5 ق			

تابع الوحدة الثانية

اللقاء السادس

المكان: الملعب

الزمن : 30 ق

المواد التعليمية : جير للخطيط – صفارة

الغرض من التمرين	حمل التدريب	التمرينات	الزمن	أجزاء اللقاء
تهيئة الجسم	- -	لعبة صغيرة (مطاردة الزميل) .	5 ق	إحماء
تنمية عنصر المرونة	3 × 6	- (وقوف) الجري في المكان مع دوران الذراعين للأمام .	10 ق	إعداد بدني
تنمية عنصر المرونة	3 × 6	- (وقوف) الجري في المكان مع دوران الذراعين للخلف .		
تنمية عنصر القوة العضلية	3 × 6	- (وقوف فتحة ، الذراعان جانباً) ثنى الركبتين نصفاً		
التوافق العضلي العصبي	3 × 6	- (وقوف) الوثب مع فتح القدمين ورفع الذراعين جانباً ثم ضم القدمين ورفع الذراعين عالياً ثم فتح القدمين وخفض الذراعين أسفل .		
تنمية القوة العضلية	3 × 6	- (أ) { انبطاح مائل عال بالاستناد على يدى الزميل } .		
تنمية القوة العضلية	3 × 6	- (ب) { رقود فتحة ، مواجه ، الذراعان أماماً } ثنى الذراعين بالتبادل (:) .		
تنمية القوة العضلية	3 × 6	- (رقود . مواجه الرجلان عالياً مع تلاصق القدمين ، الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً مع خفض الذراعين أماماً (:) .		
تنمية القوة العضلية والجلد	3 × 6	- (انبطاح فتحة . مواجه الذراعان مائلاً جانباً أمام على الأرض ، تشبيك أصابع اليدين مع الزميل) رفع الذراعين جانباً عالياً مع رفع الجذع (:) .		
تنمية القوة العضلية والجلد	3 × 6	- (جلوس طويل فتحةً مواجه ، تلاصق القدمين مع قدمي الزميل ، الذراعان جانباً) تبادل لف الجذع جانباً مع تشبيك اليدين خلف الرقبة (:) .		
مرونة الجذع	3 × 6	- (جلوس . ثبات الوسط) ثنى الرقبة خلفاً ومدها للأمام .	10 ق	تمرينات تعويضية
تقوية عضلات الرقبة	3 × 6	- (وقوف . تشبيك اليدين خلف الرأس) ثنى الرقبة للخلف مع الضغط باليدين للأمام .		
تقوية عضلات الرقبة	3 × 6	- (وقوف . ثبات الوسط) تبادل لفت الرأس يميناً ويساراً .		
تقوية عضلات أصابع اليدين والذراعين	3 × 6	- (وقوف مواجه . الذراعان أماماً تشبيك مع الزميل) جذب الزميل بأصابع اليدين (:) .		
تقوية عضلات المنكبين	3 × 6	- (وقوف) انثناء عرضاً (ضغط المنكبين للخلف) .		
إطالة عضلات الصدر	3 × 6	- (وقوف ، انثناء عرضاً) فرد الذراعين للجانب مع ضغطهما للخلف .		
إطالة عضلات خلف الفخذ	3 × 6	- (إقعاء ، ظهرأ ظهر ، تشبيك اليدين مع الزميل خلفاً) مد الركبتين مع ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط (:) .		
ومرونة الجذع وإطالة عضلات الصدر ومرونة مفصل الكتف	3 × 6	- (أ) { انبطاح الذراعان عالياً } رفع الجذع وضغط المنكبين خلفاً بمساعدة الزميل .		

الغرض من التمرين	حمل التدريب	التمرينات	الزمن	أجزاء اللقاء
إطالة عضلات الصدر ومرونة مفصل الكتف	3 × 6	- (ب) {وقوف فُتحاً ، مواجهة الظهر، مسك يدي الزميل بين الرجلين} مساعدة الزميل في ضغط منكبيه خلفاً (:) . - انبطاح ، الذراعان عالياً (ثنى أعلى الجذع .		
تقوية عضلات الظهر	3 × 6			
تقوية عضلات البطن	3 × 6	- (وقوف ، الذراعان عالياً) رفع الرجلين عالياً خلفاً للمس اليدين.		
تقوية عضلات الجانبيين ومرونة مفصل الجذع	3 × 6	- (رقود ، الذراعان جانباً) تبادل رفع الرجلين جانباً للمس أصابع اليدين.		
استرخاء الجسم وتهدئته		- (وقوف) المرجحة العمودية للذراعين .	5 ق	الختام
استرخاء الجسم وتهدئته		- (وقوف) مرجحة الذراعين أماماً أسفل جانبياً (المرجحة البندولية) .		

اللقاء السابع

الزمن : 30 ق

المكان: الملعب

المواد التعليمية : جبر للتخطيط – عصي – صفارة

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
إحماء	5 ق	لعبة صغيرة (مطاردة الزميل)	—	تهيئة الجسم
إعداد بدنى	10 ق	- (وقوف ثبات الوسط ، العصا أفقية على الأرض أمام القدمين) تبادل الوثب بالقدمين أمام العصا وخلفها . - (إقعاء ثبات الوسط ، العصا بجانب الجسم أفقية على الأرض) تبادل الوثب بالقدمين عن يمين العصا ويسارها . - (وقوف ، مسك العصا باليدين أفقياً أمام الفخذين) الوثب لتعدية القدمين من فوق العصا .	3 × 6	تنمية الجلد العضلى
		- (وقوف ، تثبيت العصا رأسياً أمام الجسم بالذراع اليمنى) عمل دورة كاملة بالجسم في المكان ومحاولة مسك العصا . - (وقوف فتحاً ، مسك العصا باليدين أفقياً أمام الفخذين) مرجحة الذراعين أماماً علياً خلفاً لوضع العصا خلف الفخذين .	3 × 6	تنمية القوة العضلية
		- (وقوف ، تثبيت العصا رأسياً أمام الجسم بالذراع اليمنى) عمل دورة كاملة بالجسم في المكان ومحاولة مسك العصا . - (وقوف فتحاً ، مسك العصا باليدين أفقياً أمام الفخذين) مرجحة الذراعين أماماً علياً خلفاً لوضع العصا خلف الفخذين .	3 × 6	تنمية التوافق العضلى العصبي
		- (وقوف ، تثبيت العصا رأسياً أمام الجسم بالذراع اليمنى) عمل دورة كاملة بالجسم في المكان ومحاولة مسك العصا . - (وقوف فتحاً ، مسك العصا باليدين أفقياً أمام الفخذين) مرجحة الذراعين أماماً علياً خلفاً لوضع العصا خلف الفخذين .	3 × 6	تنمية المرونة
تمرينات تعويضية	10 ق	- (وقوف ، تشبيك أصابع الكفين خلف الرقبة) الدفع بالكفين للأمام وبالرأس للخلف . - (وقوف فتحاً ، مسك العصا الذراعان عالياً) ضغط الذراعين للخلف .	3 × 6	تقوية عضلات الرقبة
		- (وقوف فتحاً ، مسك العصا الذراعان عالياً) تبادل ثنى الجذع للجانب مع ضغط الذراعين جانباً .	3 × 6	تقوية عضلات الرقبة
		- (وقوف فتحاً ، مسك العصا الذراعان عالياً) تبادل ثنى الجذع للجانب مع ضغط الذراعين جانباً .	3 × 6	مرونة الجذع
		- (وقوف ، مسك العصا ، الذراعان مائلاً أماماً) ثنى الركبتين لتعدية العصا أسفل الفخذين ثم مد الركبتين .	3 × 6	تقوية عضلات البطن
		- (جلوس قرفصاء ، مسك العصا باليدين ملامسة المشطين) مد الركبتين لجلوس التوازن مع تعدية العصا أسفل الفخذين .	3 × 6	تقوية عضلات البطن
		- (وقوف فتحاً ، الذراعان عالياً ، مسك العصا) تبادل ثنى الجذع أسفل جانباً للمس مشط الرجل بالذراع المخالفة .	3 × 6	مرونة الجذع
		- (وقوف ، مسك العصا أفقياً خلف الفخذين) رفع الذراعين خلفاً عالياً مع ثنى الجذع أماماً أسفل .	3 × 6	مرونة مفصلى الكتفين
		- (انبطاح ، مسك العصا الذراعان عالياً) رفع الجذع مع تبادل لف الجذع للجانب .	3 × 6	تقوية عضلات الظهر
		- (وقوف ، مسك العصا أفقياً أمام الفخذين) تبادل الطعن أماماً مع تقوس الظهر خلفاً .	3 × 6	تقوية عضلات الظهر
		- (وقوف ، مسك العصا أفقياً أمام الفخذين) تبادل الطعن أماماً مع تقوس الظهر خلفاً .	3 × 6	إطالة عضلات الصدر وتقوية عضلات الفخذ
الختام	5 ق	- (وقوف) المشى مع مرجحة الذراعين أماماً أسفل فعالياً أسفل . - (وقوف) المشى مع دوران الذراعين عالياً والتنفس بعمق .		استرخاء الجسم وتهديته
		- (وقوف) المشى مع دوران الذراعين عالياً والتنفس بعمق .		استرخاء الجسم وتهديته

تابع الوحدة الثانية

اللقاء الثامن

المكان: الملعب
الزمن: 30 ق
المواد التعليمية: جبر للتخطيط – كرات طبية – صفارة

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
إحماء	5 ق	لعبة صغيرة (الجري عكس الإشارة)	--	تهيئة عامة للجسم
إعداد بدنى	10 ق	- (وقوف ثبات الوسط) الوثب في المكان مع فتح وضم القدمين .	3 × 6	تنمية المرونة
		- (وقوف ثبات الوسط) ثنى الركبتين نصفاً .	3 × 6	تنمية القوة العضلية
		- (وقوف فتحاً ، الذراعان جانباً) ميل الجذع أماماً .	3 × 6	تنمية القوة العضلية
		- (وقوف فتحاً ، الذراعين جانباً) ضغط الذراعين خلفاً .	3 × 6	تنمية المرونة
		- (جلوس طويل ، الرجلين زاوية 45 °) ثنى ومد الركبتين .	3 × 6	تنمية القوة العضلية
		- (انبطاح مائل معكوس) الوثب مع ثنى ومد الركبتين	3 × 6	تنمية القوة العضلية
تمرينات تعويضية	10 ق	- (وقوف ثبات الوسط) تبادل ثنى الرقبة جهة اليمين ثم جهة اليسار .	3 × 6	تقوية عضلات الرقبة
		- (وقوف فتحاً ، ثبات الوسط) تبادل ثنى الرقبة للأمام وللخلف .	3 × 6	تقوية عضلات الرقبة
		- (وقوف فتحاً مواجه ، الذراعان أماماً على كتفي الزميل) ضغط الصدر لأسفل (:))	3 × 6	تقوية عضلات الكتفين
		- (وقوف ، انثناء عرضاً) فرد الذراعين جانباً مع ضغطهما للخلف .	3 × 6	إطالة عضلات الصدر
		- (انبطاح على مقعد سويدي ، مسك الحافة الداخلية للمقعد باليدين) رفع الرجلين عالياً .	3 × 6	تقوية عضلات الظهر
		- (جلوس طويل مواجه ، الذراعان أماماً تشبيك) ثنى الجذع جانباً لمحاولة لمس الأرض بالكتفين بالتبادل مع الزميل (:))	3 × 6	مرونة الجذع
		- (جلوس طويل مواجه ، الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل بالتبادل (:))	3 × 6	مرونة الجذع
		- (انبطاح) مد الذراعين ضد مقاومة الزميل (:))	3 × 6	تقوية عضلات الذراعين
		- (أ) { انبطاح الذراعان عالياً } رفع الجذع وضغط المنكبين خلفاً بمساعدة الزميل (:))	3 × 6	مرونة مفصلي الكتفين
		- (ب) { وقوف فتحاً مواجه الظهر ، مسك يدي الزميل من بين الرجلين } مساعدة الزميل في ضغط منكبیه خلفاً (:))	3 × 6	إطالة عضلات الصدر
		- (وقوف) رفع الذراعين أماماً عالياً مع رفع العقبين عن الأرض وأخذ شهيق عميق ثم خفض الذراعين جانباً أسفل وطرده الزفير.	3 × 6	استرخاء الجسم وتهدينته
الختام	5 ق			

الوحدة الثالثة

اللقاء الأول

الزمن
ثلاثة أسابيع

عدد اللقاءات
ثمان لقاءات

الزمن : 30 ق

المكان: الملعب

المواد التعليمية : جبر للتخطيط – كرات طبية – صفارة

الغرض من التمرين	حمل التدريب	التمرينات	الزمن	أجزاء اللقاء
تهيئة الجسم	مرتين	- (وقوف) الجري حول الملعب	5 ق	إحماء
تقوية عنصر التوافق العضلي العصبي	3 × 6	- (وقوف فتحة) مسك الكرة بأحد اليدين (تبادل رمي الكرة لأعلى ثم استلامها باليد الأخرى).	10 ق	إعداد بدني
تقوية عنصر التوافق العضلي العصبي	3 × 6	- (وقوف فتحة انحناء) مسك الكرة باليدين بين الرجلين (رمي الكرة لأعلى ثم الوقوف لاستلامها).		
تنمية القوة العضلية والجلد العضلي	3 × 6	- (وقوف، مسك الكرة باليدين أمام الجسم) رمي الكرة لأعلى مع تبادل رفع الركبتين عالياً والتصفيق باليدين أسفل الفخذين ثم لقف الكرة.		
تنمية القوة العضلية والجلد العضلي	3 × 6	- (وقوف، الكرة بين القدمين) الوثب بالقدمين مع قف الكرة عالياً للقفها باليدين.		
تنمية القوة العضلية والجلد العضلي	مرة واحدة بطول الملعب	- (انبطاح مائل معكوس) الكرة بين القدمين على الأرض (التقدم للأمام بالمشي مع تمرير الكرة والاحتفاظ بها بين القدمين).		
تنمية القوة العضلية والجلد العضلي	مرة واحدة بطول الملعب	- (رقود) الكرة بين القدمين (قذف الكرة لأعلى والوصول لوضع الجلوس الطويل للقفها باليدين).		
تنمية القوة العضلية والجلد العضلي	مرة واحدة بطول الملعب	- (انبطاح، الكرة بين القدمين، الذراعان عالياً) تقوس الظهر خلفاً مع رفع الرجلين عن الأرض.		
مرونة أصابع اليدين	3 × 6	- (وقوف انثناء عرضاً، تشبيك أصابع اليدين) مد الذراعين أماماً مع دوران الكفين للخارج والضغط بالأصابع.	10 ق	تمرينات تعويضية
تقوية عضلات الرقبة	3 × 6	- (وقوف، تشبيك أصابع اليدين خلف الرقبة) الدفع بالكفين للأمام وبالرأس للخلف والاحتفاظ بهذا الوضع لمدة ست ثوان.		
تقوية عضلات الرقبة	3 × 6	- (أ) {انبطاح} محاولة رفع الرأس ضد ضغط الزميل (:)		
تقوية عضلات الصدر	3 × 6	- (ب) {الجلوس على يمين الزميل، اليد اليسرى على رأس الزميل} الضغط على رأس الزميل عند محاولة رفعها (:)		
تقوية عضلات الصدر	3 × 6	- (وقوف فتحة انحناء، مسك الكرة باليدين بين القدمين) مد الجذع عالياً مع رفع الذراعين عالياً وتقوس الظهر خلفاً		

الغرض من التمرين	حمل التدريب	التمرينات	الزمن	أجزاء اللقاء
مرونة الجذع	3 × 6	- (وقوف فتحا ، الذراعان أماماً مسك الكرة) لف الجذع جانباً بالتبادل		
مرونة الجذع	3 × 6	- (وقوف ، الذراعان عالياً مسك الكرة) ثنى الجذع جانباً بالتبادل		
تقوية عضلات الظهر	3 × 6	- (انبطاح ، الذراعان عالياً مسك الكرة) تقوس الجذع خلفاً		
تقوية عضلات البطن	3 × 6	- (رقود ، الكرة بين القدمين) رفع الجذع والرجلين عالياً خلفاً للمس الأرض بالكرة خلف الرأس		
تقوية عضلات البطن	3 × 6	- (رقود قرفصاء ، الكرة بين القدمين) مد الرجلين عالياً فخفضهما أماماً		
تقوية عضلات الظهر	3 × 6	- (رقود قرفصاء ، الذراعان عالياً مسك الكرة) رفع الصدر لأعلى للوصول لوضع القبة		
تقوية عضلات الظهر	3 × 6	- (جنو أفقى ، الكرة على الأرض أماماً) سحب المقعد خلفاً ووضع الصدر على الأرض		
استرخاء الجسم وتهذيبه		(وقوف) المشى أماماً مع المرجحة العمودية للذراعين.	5 ق	الختام

اللقاء الثاني

المكان: الملعب

الزمن : 30 ق

المواد التعليمية : جبر للتخطيط – كرات بديلة – صفارة

الغرض من التمرين	حمل التدريب	التمرينات	الزمن	أجزاء اللقاء
تهيئة عامة للجسم	مرة واحدة	- (وقوف) الجري حول الملعب مع رفع الذراعين جانباً ثم عالياً ثم جانباً ثم أسفل . - (وقوف) الجري حول الملعب مع لمس المقعدة بالعقبين.	5 ق	إحماء
تنمية المرونة	3 × 6	- (وقوف) الجري في المكان مع دوران الذراعين للأمام.	10 ق	إعداد بدني
تنمية المرونة	3 × 6	- (وقوف) الجري في المكان مع دوران الذراعين للخلف .		
تنمية الجلد العضلي	3 × 6	- (وقوف) الوثب في المكان أماماً خلفاً .		
تنمية القوة العضلية	3 × 6	- (وقوف ، الذراعان جانباً) تبادل الطعن جانباً		
تنمية القوة العضلية	3 × 6	- (وقوف ، الذراعان جانباً) تبادل الطعن أماماً .		
تنمية القوة العضلية	3 × 6	- انبطاح مائل) ثنى ومد الذراعين .		
تنمية القوة العضلية	3 × 6	- انبطاح مائل) ثنى الذراعين ثم دفع الأرض للتصفيق باليدين .		
تنمية التوافق	3 × 6	- (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً أسفل ثم جانباً عالياً		
تنمية التوافق	3 × 6	- (وقوف ، مسك كرة أمام حائط) رمي الكرة على الحائط ولقفها .		
تقوية العضلات الجانبية للرقبة	3 × 6	- (وقوف ثبات الوسط) تبادل لفت الرأس يميناً ويساراً	10 ق	تمرينات تعويضية
تقوية العضلات الجانبية للرقبة	3 × 6	- (وقوف ثبات الوسط) تبادل ثنى الرقبة جهة اليمين وجهة اليسار .		
تقوية العضلات الأمامية والخلفية للرقبة	3 × 6	- (وقوف ثبات الوسط) تبادل ثنى الرقبة للأمام وللخلف .		
إطالة عضلات الكتفين	3 × 6	- (وقوف فتحاً مواجه ، الذراعان على كتفي الزميل ميل) ضغط الصدر لأسفل (:))		
تقوية عضلات الكتفين	3 × 6	- (وقوف ، الذراعان عالياً) ضغط الذراعين للخلف.		
تقوية عضلات الظهر	3 × 6	- (جثو فتحاً ، لمس الرقبة) تقوس الجذع خلفاً		
تقوية عضلات الظهر	3 × 6	- (انبطاح ، الذراعان عالياً) ثنى أعلى الجذع خلفاً .		
تقوية عضلات الظهر	3 × 6	- (انبطاح ، الذراعان عالياً) ثنى أعلى الجذع خلفاً ثم ثنى الذراعين للمس الرقبة.		
تقوية عضلات البطن	3 × 6	- (رقدو فتحاً) رفع الرجلين للمس الأرض خلف الرأس ثم خفض الرجلين مع ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط .		
تقوية عضلات البطن	3 × 6	- (جلوس طويل) رفع الرجلين زاوية 45° والثبات لمدة ست ثوان ثم خفضهما .		
استرخاء الجسم وتهدئته	3 × 6	- (وقوف) مرجحة الذراعين أماماً أسفل فعالياً أسفل.	5 ق	الختام
استرخاء الجسم وتهدئته	3 × 6	- (وقوف) دوران الذراعين للخلف مع التنفس بعمق .		

تابع الوحدة الثالثة

اللقاء الثالث

المكان : الملعب الزمن : 30 ق
المواد التعليمية : جبر للتخطيط – كرات بديلة – صفارة

الغرض من التمرين	حمل التدريب	التمرينات	الزمن	أجزاء اللقاء
تهيئة الجسم	--	لعبة صغيرة (الجري عكس الإشارة)	5 ق	إحماء
تنمية الجذع العضلي	3 × 6	- (وقوف ثبات الوسط) الوثب في المكان مع فتح وضم القدمين . - (وقوف ثبات الوسط) ثنى الركبتين نصفاً .	10 ق	إعداد بدنى
تنمية القوة العضلية	3 × 6	- (وقوف فتحاً ، الذراعان جانباً) ميل الجذع أماماً . - (وقوف فتحاً ، الذراعان جانباً) ضغط الذراعين خلفاً . - (جلوس طويل ، الرجلين زاوية 45°) ثنى ومد الركبتين .		
تنمية المرونة	3 × 6	- (انبطاح مائل معكوس) الوثب مع ثنى ومد الركبتين .		
تنمية القوة العضلية	3 × 6	- (وقوف ، مسك الكرة باليدين خلف الظهر) رمي الكرة لأعلى وللأمام ولقفاً باليدين . - (وقوف ، مسك الكرة أمام حائط) تبادل ضرب الكرة على الحائط بإحدى اليدين ولقفاً باليد الأخرى .		
تنمية التوافق العضلي العصبي	3 × 6	- (وقوف ثبات الوسط) تبادل ثنى الرقبة جهة اليمين ثم جهة اليسار . - (وقوف فتحاً ، ثبات الوسط) تبادل ثنى الرقبة للأمام وللخلف . - (وقوف فتحاً مواجِه ، الذراعان أماماً على كتفي الزميل) ضغط الصدر لأسفل (:) - (وقوف انثناء عرضاً) فرد الذراعين جانباً مع ضغطهما للخلف . - (انبطاح على مقعد سويدى ، مسك الحافة الداخلية للمقعد باليدين) رفع الرجلين عالياً - (جلوس طويل مواجِه ، الذراعان أماماً تشبيك) ثنى الجذع جانباً لمحاولة لمس الأرض بالكتفين بالتبادل مع الزميل (:) - (جلوس طويل مواجِه ، الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل بالتبادل (:) - (انبطاح) مد الذراعين ضد مقاومة الزميل (:)	10 ق	تمرينات تعويضية
تقوية عضلات الرقبة	3 × 6			
تقوية عضلات الرقبة	3 × 6			
تقوية عضلات الكتفين	3 × 6			
إطالة عضلات الصدر	3 × 6			
تقوية عضلات الظهر	3 × 6			
مرونة الجذع	3 × 6			
مرونة الجذع	3 × 6			
تقوية عضلات الذراعين	3 × 6			
تقوية عضلات الذراعين	3 × 6			
إطالة عضلات الصدر	3 × 6			
استرخاء الجسم وتهنئته		- (أ) { انبطاح ، الذراعان عالياً } رفع الجذع وضغط المنكبين خلفاً بمساعدة الزميل (:) - (ب) { وقوف فتحاً ومواجه الظهر ، مسك يدي الزميل من بين الرجلين } مساعدة الزميل في ضغط منكبيه خلفاً (:) - (وقوف) رفع الذراعين أماماً عالياً مع رفع العقبين عن الأرض وأخذ شهيق عميق ثم خفض الذراعين جانباً أسفل وطرذ الزفير	5 ق	الختام

تابع الوحدة الثالثة

اللقاء الرابع

المكان: الملعب

الزمن: 30 ق

المواد التعليمية : جبر للتخطيط عصي - صفارة

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
إحماء	5 ق	لعبة صغيرة (مطاردة الزميل).	--	تهيئة الجسم
إعداد بدني	10 ق	- (وقوف ثبات الوسط ، العصا أفقية على الأرض أمام القدمين) تبادل الوثب بالقدمين أمام العصا وخلفها. - (إلقاء ثبات الوسط ، العصا بجانب الجسم أفقية على الأرض) تبادل الوثب بالقدمين على يمين العصا ويسارها. - (وقوف ، مسك العصا باليدين أفقياً أمام الفخذين) الوثب لتعدية القدمين من فوق العصا. - (وقوف ، تثبيت العصا رأسياً أمام الجسم بالذراع اليمنى) عمل دورة كاملة بالجسم في المكان ومحاولة مسك العصا. - (وقوف فتحاً ، مسك العصا باليدين أفقياً أمام الفخذين) مرجحة الذراعين أماماً عالياً خلفاً لوضع العصا خلف الفخذين.	3 × 6	تنمية الجلد العضلي
			3 × 6	تنمية الجلد العضلي
			3 × 6	تنمية القوة العضلية
			3 × 6	تنمية التوافق العصبي
			3 × 6	تنمية المرونة
تمرينات تعويضية	10 ق	- (وقوف ، تشبيك أصابع الكفين خلف الرقبة) الدفع بالكفين للأمام وبالرأس للخلف. - (وقوف فتحاً مسك العصا الذراعان عالياً) ضغط الذراعين للخلف. - (وقوف فتحاً مسك العصا الذراعان عالياً) تبادل ثنى الجذع للجانب مع ضغط الذراعين جانباً . - (رقوق ، مسك العصا ، الذراعان مائلاً أماماً) ثنى الركبتين لتعدية العصا أسفل الفخذين ثم مد الركبتين . - (جلوس قرفصاء ، مسك العصا باليدين ملاصقة للمشطين) مد الركبتين لجلوس التوازن مع تعدية العصا أسفل الفخذين. - (وقوف فتحاً ، الذراعان عالياً مسك العصا) تبادل ثنى الجذع أسفل جانباً للمس مشط الرجل بالذراع المخالفة . - (وقوف ، مسك العصا أفقياً خلف الفخذين) رفع الذراعان خلفاً عالياً مع ثنى الجذع أماماً أسفل . - (انبطاح ، مسك العصا الذراعان عالياً) رفع الجذع مع تبادل لف الجذع للجانب. - (وقوف ، مسك العصا أفقياً أمام الفخذين) تبادل الطعن أماماً مع تقوس الظهر خلفاً .	3 × 6	تقوية عضلات الرقبة
			3 × 6	تقوية عضلات الرقبة
			3 × 6	مرونة الجذع
			3 × 6	تقوية عضلات البطن
			3 × 6	تقوية عضلات البطن
			3 × 6	مرونة الجذع
			3 × 6	مرونة مفصل الكتف
			3 × 6	تقوية عضلات الظهر
			3 × 6	إطالة عضلات الصدر وتقوية عضلات الفخذ
الختام	5 ق	- (وقوف) المشي مع مرجحة الذراعين أماماً أسفل فعالياً أسفل . - (وقوف) المشي مع دوران الذراعين خلفاً عالياً والتنفس بعمق.		استرخاء وتهذنة الجسم

تابع الوحدة الثالثة

اللقاء الخامس

الزمن : 30 ق

المكان: الملعب

المواد التعليمية : جبر للتخطيط – كرات بديلة – صفارة

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
إحماء	5 ق	- لعبة صغيرة (الجرى عكس الإشارة)	--	تهيئة الجسم
إعداد بدنى	10 ق	- (وقوف فتحاً ، مسك الكرة بأحد اليدين) تبادل رمى الكرة لأعلى ثم استلامها باليد الأخرى . - (وقوف مواجه ، الذراعان عالياً) تبادل تمرير الكرة واستلامها (:) - (وقوف ، الكرة بين القدمين) الوثب عالياً مع لقف الكرة باليدين . - (انبطاح مائل ، الكرة أمام اليدين) ثنى الذراعين مع ضرب الكرة بالرأس . - (وقوف فتحاً ظهراً لظهر) تبادل لف الجذع جانباً لتسليم الكرة للزميل (:)	3 × 6	تنمية عنصر التوافق
		- (وقوف فتحاً ، الذراعان عالياً) تبادل مسك الكرة تقوس الظهر خلفاً لتسليم الكرة للزميل ثم ثنى الجذع أماماً أسفل لاستلام الكرة من بين الرجلين (:)	3 × 6	تنمية عنصر التوافق
		- (رقاد ، الكرة بين القدمين) رفع الرجلين عالياً خلفاً للمس الأرض بالكرة خلف الرأس . - (انبطاح ، الذراعان عالياً ، الكرة بين القدمين) تقوس الظهر خلفاً مع رفع الرجلين عن الأرض	3 × 6	تنمية القوة العضلية
		- (جلوس تربيعة ، ثبات الوسط) ثنى الرقبة أماماً ومدّها لأعلى . - (جلوس تربيعة ، ثبات الوسط) ثنى الرقبة خلفاً ومدّها لأعلى . - (جلوس تربيعة ، الاستناد بأصابع اليدين على الأرض) دفع الأرض بسلاحيات الأصابع لرفع المقعدة عن الأرض	3 × 6	تنمية القوة والجلد العضلي
		- (جلوس تربيعة ، الذراعان جانباً) ضغط الذراعين للخلف . - (وقوف فتحاً ، الذراعان عالياً) ثنى الجذع جانباً بالتبادل . - (انبطاح) ثنى الركبتين مع مسك القدمين باليدين والثبات في هذا الوضع لمدة ست ثوان . - (رقاد) ضم الركبتين على الصدر ومسكهما باليدين للوصل إلى وضع جلوس القرفصاء .	3 × 6	مرونة الجذع
تمرينات تعويضية	10 ق	- (جلوس تربيعة ، ثبات الوسط) ثنى الرقبة أماماً ومدّها لأعلى . - (جلوس تربيعة ، ثبات الوسط) ثنى الرقبة خلفاً ومدّها لأعلى . - (جلوس تربيعة ، الاستناد بأصابع اليدين على الأرض) دفع الأرض بسلاحيات الأصابع لرفع المقعدة عن الأرض	3 × 6	تقوية عضلات البطن
		- (جلوس تربيعة ، الذراعان جانباً) ضغط الذراعين للخلف . - (وقوف فتحاً ، الذراعان عالياً) ثنى الجذع جانباً بالتبادل . - (انبطاح) ثنى الركبتين مع مسك القدمين باليدين والثبات في هذا الوضع لمدة ست ثوان . - (رقاد) ضم الركبتين على الصدر ومسكهما باليدين للوصل إلى وضع جلوس القرفصاء .	3 × 6	تقوية عضلات الظهر
		- (جلوس تربيعة ، ثبات الوسط) ثنى الرقبة أماماً ومدّها لأعلى . - (جلوس تربيعة ، ثبات الوسط) ثنى الرقبة خلفاً ومدّها لأعلى . - (جلوس تربيعة ، الاستناد بأصابع اليدين على الأرض) دفع الأرض بسلاحيات الأصابع لرفع المقعدة عن الأرض	3 × 6	تقوية عضلات البطن

الغرض من التمرين	حمل التدريب	التمرينات	الزمن	أجزاء اللقاء
تقوية عضلات البطن	3 × 6	- رُقود ، تشبيك اليدين خلف الرأس (رفع الرجلين عن الأرض زاوية 45° .		
تقوية عضلات الجذع	3 × 6	- رُقود ، السند باليد اليمنى وهى مفرودة ، الذراع اليسرى مستندة على جانب الحوض (رفع المقعدة للاستناد على اليد اليمنى ومشط الرجل اليمنى والثبات لثانية أو ثانيتين ثم العودة للموضع الابتدائي وتكرار التمرين على الجانب الآخر .		
مرونة الجذع	3 × 6	- (رُقود ، الذراعان جانباً والركبتان منثبتان تماماً على الصدر) دوران الجذع جهة اليمين لأقصى مدى ممكن ثم العودة للموضع الابتدائي وتكرار الأداء على الجانب الآخر .		
تهذنة الجسم		- (وقوف) التقدم للأمام بالمشي مع رفع الذراعين أماماً أسفل فعالياً أسفل .	5 ق	الختام

اللقاء السادس

المكان : الملعب

الزمن : 30 ق

المواد التعليمية : جبر للتخطيط – كرات بديلة – صفارة

الغرض من التمرين	حمل التدريب	التمرينات	الزمن	أجزاء اللقاء
تهيئة الجسم	مرتين	- (وقوف) الجري حول الملعب	5 ق	إحماء
تنمية المرونة	3 × 6	- (وقوف) الجري في المكان مع دوران الذراعين للأمام.	10 ق	إعداد بدني
تنمية المرونة	3 × 6	- (وقوف) الجري في المكان مع دوران الذراعين للخلف.		
تنمية الجلد العضلي	3 × 6	- (انبطاح مائل) ثنى ومد الذراعين		
تنمية القوة العضلية	3 × 6	- (انبطاح مائل) دفع الأرض مع التصفيق باليدين		
تنمية القوة العضلية	3 × 6	- (جلوس على أربع) تبادل قَدْف القدمين للخلف والأمام		
تنمية التوافق العضلي العصبي	3 × 6	- (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً أسفل ثم جانباً عالياً		
تنمية التوافق العضلي العصبي	3 × 6	- (وقوف) مسك الكرة أمام الحائط) ضرب الكرة على الحائط ولقفها		
تقوية العضلات الأمامية للرقبة	3 × 6	- (وقوف ثبات الوسط) تبادل ثنى الرقبة أماماً وخلفاً	10 ق	تمرينات تعويضية
تقوية العضلات الجانبية للرقبة	3 × 6	- (وقوف ثبات الوسط) ثنى الرقبة جهة اليمين		
تقوية العضلات الجانبية للرقبة	3 × 6	- (وقوف ثبات الوسط) ثنى الرقبة جهة اليسار		
تقوية العضلات الجانبية للرقبة	3 × 6	- (وقوف ثبات الوسط) لفت الرأس يميناً ويساراً		
إطالة عضلات الصدر	3 × 6	- (وقوف، الذراعان عالياً) ضغط الذراعين للخلف		
تقوية عضلات الذراعين والكتفين	3 × 6	- (وقوف، مواجهة الزميل، الذراعان أماماً على كتفي الزميل) ضغط الصدر لأسفل (:		
إطالة عضلات الصدر	3 × 6	- (وقوف، إنشاء الذراعين عرضاً) فرد الذراعين مع ضغطهما للخلف		
تقوية عضلات الظهر وإطالة الصدر	3 × 6	- (انبطاح، الذراعان عالياً) رفع أعلى الصدر عالياً مع رفع الذراعين والرجلين عالياً		
تقوية عضلات الظهر	3 × 6	- (رقود) رفع الصدر من على الأرض		
تقوية عضلات الجذع	3 × 6	- (وقوف فتحاً ظهره لأظهر، الذراعان عالياً تشبيك مع الزميل) تبادل لفت الجذع للجانبين (:		
تقوية عضلات البطن	3 × 6	- (جلوس طويل) رفع الرجلين 45 وخفضهما		
تقوية عضلات البطن	3 × 6	- (رقود، الذراعان عالياً) رفع الرجلين عالياً خلفاً للمس اليدين		
استرخاء الجسم وتهنئته	3 × 6	- (وقوف) مرجحة الذراعين أماماً أسفل فعالياً أسفل.	5 ق	الختام
		- (وقوف رفع العقبين والاستناد على مشطى القدمين مع رفع الذراعين جانباً وأخذ شبيق عميق ثم الرجوع إلى وضع الوقوف وخروج الزفير.		

تابع الوحدة الثالثة

اللقاء السابع

الزمن: 30 ق

المكان: الملعب

المواد التعليمية: جبر للتخطيط – صفارة

الغرض من التمرين	حمل التدريب	التمرينات	الزمن	أجزاء اللقاء
تهيئة الجسم	--	لعبة صغيرة (مطاردة الزميل)	5 ق	إحماء
تنمية عنصر المرونة	3 × 6	- (وقوف) الجري في المكان مع دوران الذراعان للأمام	10 ق	إعداد بدني
تنمية عنصر المرونة	3 × 6	- (وقوف) الجري في المكان مع دوران الذراعين للخلف.		
تنمية القوة العضلية	3 × 6	- (وقوف فتحة) ، الذراعان جانباً) ثنى الركبتين نصفاً		
تنمية التوافق العضلي العصبي	3 × 6	- (وقوف) الوثب مع فتح القدمين ورفع الذراعين جانباً ثم ضم القدمين ورفع الذراعين عالياً ثم ضم القدمين وخفض الذراعين أسفل		
تنمية القوة العضلية والجلد العضلي	3 × 6	- (أ) {انبطاح مائل على بالاستناد على يدى الزميل}		
تنمية القوة العضلية والجلد العضلي	3 × 6	- (ب) { رقود فتحة ، مواجه ، الذراعان أماماً } ثنى الذراعين بالتبادل (:).		
تنمية القوة العضلية والجلد العضلي	3 × 6	- (رقود مواجه ، الرجلان عالياً بإطان القدمين متلاصقتين ، الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً مع خفض الذراعين أماماً (:).		
تنمية القوة العضلية والجلد العضلي	3 × 6	- (انبطاح ، فتحة ، مواجه ، الذراعان مانلاً جانباً أمام الأرض ، تشبيك أصابع اليدين مع الزميل) رفع الذراعين جانباً عالياً مع رفع الجذع (:)		
مرونة الجذع	3 × 6	- (جلوس طويل ، فتحة ، مواجه ، تلاصق القدمين مع قدمي الزميل ، الذراعان جانباً) تبادل لف الجذع جانباً مع تشبيك اليدين خلف الرقبة (:)		
إطالة العضلات الامامية للرقبة	3 × 6	- (وقوف ثبات الوسط) ثنى الرقبة خلفاً ومددها للأمام	10 ق	تمرينات تعويضية
تقوية عضلات خلف الرقبة	3 × 6	- (وقوف ، تشبيك اليدين خلف الرأس) ثنى الرقبة للخلف مع الضغط باليدين للأمام		
تقوية عضلات الرقبة	3 × 6	- (وقوف ثبات الوسط) تبادل لفت الرأس يميناً ويساراً		
تقوية عضلات أصابع اليدين والذراعين	3 × 6	- (وقوف ، مواجه ، الذراعان أماماً تشبيك مع الزميل) جذب الزميل بأصابع اليدين (:)		
إطالة عضلات الصدر	3 × 6	- (وقوف ، انثناء عرضاً) ضغط المنكبين للخلف.		
إطالة عضلات الصدر	3 × 6	- (وقوف ، انثناء عرضاً) فرد الذراعين للجانب مع ضغطهما للخلف		
إطالة عضلات خلف الفخذ ومرونة الجذع	3 × 6	- (إفعاء ، ظهراً الظهر ، تشبيك اليدين مع الزميل خلفاً) مد الركبتين مع ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط (:)		
إطالة عضلات الصدر ومرونة مفصل الكتف	3 × 6	- (أ) { انبطاح ، الذراعان عالياً } رفع الجذع وضغط المنكبين خلفاً بمساعدة الزميل		
إطالة عضلات الصدر ومرونة مفصل الكتف	3 × 6	- (ب) { وقوف فتحة ، مواجه الظهر ، مسك يدى الزميل من بين الرجلين } مساعدة الزميل في ضغط منكببة خلفاً (:)		
تقوية عضلات الظهر	3 × 6	- (انبطاح ، الذراعان عالياً) ثنى أعلى الجذع .		
تقوية عضلات البطن	3 × 6	- (رقود ، الذراعان عالياً) رفع الرجلين عالياً للمس اليدين.	5 ق	الختام
تقوية عضلات الجانبين ومرونة مفصل الجذع	3 × 6	- (رقود ، الذراعان جانباً) تبادل رفع الرجلين جانباً للمس أصابع اليدين		
استرخاء الجسم وتهدئته		- (وقوف) المرححة العمودية للذراعين . - (وقوف) مرححة الذراعين أماماً أسفل جانباً (المرححة البندولية للذراعين).		

الملف الثامن

المكان : الملعب

المواد التعليمية : جبر للتخطيط – عصي – كرات بديلة

الغرض من التمرين	حمل التدريب	التمرينات	الزمن	أجزاء اللقاء
تهيئة الجسم	--	لعبة صغيرة (مطاردة الزميل)	5 ق	إحماء
تتمية عنصر المرونة	3 × 6	- (وقوف ، مسك عصا باليدين أفقياً أمام الفخذين) دوران الذراعين عاليا خلفاً	10 ق	إعداد بدنى
تتمية عنصر القوة العضلية	3 × 6	- (وقوف مواجه الوضع أماماً ، الذراعان أماماً تشبيك مع الزميل) تبادل ثنى الذراعين مع مقاومة الزميل (:		
تتمية عنصر الجلد العضلي	3 × 6	- (وقوف مواجه ، الذراعان أماماً تشبيك مع الزميل) ثنى الركبتين كاملاً (:		
تتمية عنصر القوة العضلية	3 × 6	- (وقوف فتحاً مواجه ، الذراعان على كتفي الزميل ، ميل) ضغط الصدر لأسفل (:		
تتمية عنصر القوة العضلية	3 × 6	- (جلوس طويل فتحاً مواجه ، الذراعان أماماً تشبيك) تبادل مد الجذع خلفاً (:		
تتمية عنصر القوة العضلية	3 × 6	- (وقوف ظهراً لظهر) تبادل حمل الزميل على الظهر(:		
تتمية عنصر القوة العضلية	3 × 6	- (أ) { رقود فتحاً ، العضدان جانباً والساعدان لأعلى) مد الذراعين (:		
تتمية عنصر القوة العضلية	3 × 6	- (ب) { أنبطاح مائل الذراعين مثبتتين على يدي الزميل)		
تتمية عنصر المرونة	3 × 6	- جلوس طويل ظهراً لظهر ، الذراعان عاليا تشبيك مع الزميل) ثنى الجذع أماماً (:		
تتمية عنصر القوة العضلية	3 × 6	- (جلوس توازن مواجه) تبادل دوران الرجلين حول رجل الزميل (:		
تتمية عنصر الجلد العضلي والمرونة	3 × 6	- (جلوس طويل فتحاً مواجه ، تشبيك القدمين مع الزميل ، الذراعان جانباً) تبادل لف الجذع جانباً مع تشبيك اليدين خلف الرقبة		
تنمية عنصر التوافق العضلي العصبي	3 × 6	- (وقوف ، مسك الكرة أمام الحائط) تبادل رمي الكرة على الحائط بإحدى اليدين ولقها باليد الأخرى		
تقوية عضلات الرقبة	3 × 6	- (وقوف فتحاً ، ثبات الوسط) دوران الرأس في شكل دائري	10 ق	تمرينات تعويضية
تقوية عضلات الرقبة	3 × 6	- (وقوف ثبات الوسط) ثنى الرأس جهة اليمين مع الثبات لمدة ست ثوان ثم ثنى الرأس جهة اليسار والثبات لمدة ست ثوان		
تقوية عضلات أصابع اليدين	3 × 6	- (وقوف مواجه أمام حائط . الذراعان أماماً مع الاستناد بأصابع اليدين) دفع الحائط .		
تقوية عضلات اليدين	3 × 6	- (وقوف مواجه أمام حائط . الذراعان مائلا عاليا مع الاستناد بالكفين) ضغط الصدر لأسفل .		
مرونة مفصل الكتف	3 × 6	- (أ) { وقوف ، الذراعان عاليا) ضغط المنكبين خلفاً(:		

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
		- (ب) { وقوف الوضع أماماً مواجه الظهر ، يد ممسكة بذراع الزميل والأخرى على اللوحين) مساعدة الزميل في الضغط . - (وقوف فتحة مواجه ، الذراعان عالياً تشبيك مع الزميل) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط (:))	3 × 6	مرونة مفصل الكتف
		- (جثو ظهراً لظهر ، تشبيك اليدين خلفاً مع الزميل) رفع الذراعين جانباً عالياً مع تقوس الجذع خلفاً (:)) - (جلوس طويل مواجه ، الذراعان أماماً تشبيك) ثنى الجذع لمحاولة لمس الأرض بالتبادل مع الزميل (:)) - (جلوس طويل مواجه ، الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل بالتبادل (:))	3 × 6 3 × 6 3 × 6	إطالة عضلات الصدر مرونة عضلات الجذع
		- (وقوف التقدم للأمام بالمشى مع المرجحة العمودية للذراعين .	3 × 6	مرونة الجذع
الختام	5 ق			استرخاء الجسم وتهديته

ملحق (4)

دليل المعلم

في البرنامج المقترح في التربية الرياضية لطلاب
المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية -
تخصص ميكانيكا عامة - في ضوء متطلباتهم المهنية
(البدنية والتعويضية)

عزيزى المعلم /

تحية طيبة ... وبعد :

لقد أعدّ هذا الدليل ليكون عوناً لك في تدريس محتوى البرنامج المقترح في التربية الرياضية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة في ضوء متطلباتهم المهنية والذي اشتمل على :

1- التمرينات البدنية الخاصة بتتمية بعض عناصر اللياقة البدنية ،
والتمرينات التعويضية المرتبطة بسلامة القوام لدى هؤلاء الطلاب في
ضوء متطلباتهم المهنية .

2- المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام لدى طلاب المعاهد
المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة .
وبصفة عامة نود أن تتصفح كل صفحات هذا الدليل حتى تتعرف
على مضمونه بشكل عام من حيث أهداف البرنامج ومحتواه .

كما نود أن نشير إلى أن هذا البرنامج يتم تنفيذه بوصفه نشاطاً لا
صفاً ضمن برنامج النشاط الداخلي بالمعهد ، ونؤكد على ضرورة الالتزام
بالخطة الموضوعية لتنفيذه هذا البرنامج

ويزودك هذا الدليل بما يلي :

1- مقدمة عن البرنامج .

2- الأهداف العامة المرجو تحقيقها من دراسة هذا البرنامج .

- 3- تخطيط لتدريس موضوعات البرنامج .
 - 4- الوسائل التعليمية التي يمكن الاستعانة بها في تدريس كل موضوع من موضوعات البرنامج .
 - 5- كيفية السير في تدريس كل موضوع من موضوعات البرنامج .
 - 6- أساليب التقويم التي يمكن استخدامها لتقويم تعلم الطالب في كل موضوع من موضوعات البرنامج .
- مع وافر الشكر لحسن تعاونكم ...

الباحثان

مقدمة :

تمثل التربية الرياضية جانباً مهماً من جوانب النظام التربوي ، والذي يهدف إلى تحقيق أقصى قدر من التطور والتنمية لطاقت المتعلم وقدراته ، ليس على المستوى البدني أو الحركي فحسب ، وإنما على مستوى شخصيته بكل أبعادها ومكوناتها وذلك تبعاً لقدراته واستعداداته وحاجاته وميوله .

ويأتي الاهتمام بسلامة القوام في مقدمة أهداف التربية الرياضية في مراحل التعليم المختلفة، فالقوام الجيد من علامات الصحة الجيدة ، وهو ليس مقصوراً على الناحية الجمالية وشكل الجسم فقط ، وإنما له تأثيره الواضح على الناحية الصحية والنفسية للفرد ، كما أنه ليس مقصوراً على فئة من الناس دون غيرهم ، وإنما هو حقٌ وضروري لكل فرد .

ونظراً لطبيعة الدراسة بالمعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية والتي تستلزم اتخاذ الطلاب لأوضاع قوامية معينة لفترات زمنية طويلة أثناء أداء التدريبات المهنية العملية ، والتي كثيراً ما يتخذ فيها الجسم أوضاعاً خاطئة تسبب توتراً عضلياً مرهقاً ينتج عنه في الغالب انحرافات في قوام الطالب - لذا فإن الأمر يتطلب ضرورة وضع برامج تعويضية لهؤلاء الطلاب في ضوء متطلبات أدائهم المهني ، وذلك ضمن برنامج النشاط الرياضي بهذه المعاهد ، كما يجب الاهتمام بإكسابهم العادات القوامية الصحيحة ، وتزويدهم بالمعارف والمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام وكيفية المحافظة عليه .

ولما كانت التربية الرياضية كمادة دراسية غير مدرجة ضمن خطة الدراسة لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية ، لذا فإن الأنشطة اللاصفية تكتسب أهميتها لطلاب هذه المعاهد ، وذلك باعتبارها برامج تكميلية تساعد في تحقيق الأهداف التربوية ، وبصفة خاصة ما يتعلق بالجانب الوقائي لهؤلاء الطلاب في ضوء متطلباتهم المهنية .

ومن هنا كان هذا البرنامج المقترح - بوصفه نشاطاً لا صفياً - لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة في ضوء متطلباتهم المهنية ، والذي يهدف إلى تنمية اللياقة القوامية لدى هؤلاء الطلاب ووقايتهم من التشوهات والانحرافات القوامية التي قد يتعرضون لها ، كما يهدف أيضاً إلى تنمية سلوكهم ووعيهم فيما يتعلق بسلامة قوامهم وكيفية المحافظة عليه .

وقد تضمن هذا البرنامج ما يلي :

1- مجموعة من التمرينات البدنية الخاصة بتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية ، والتمرينات التعويضية المرتبطة بسلامة القوام لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة في ضوء متطلباتهم المهنية ، وقد تم تنظيمها في ثلاث وحدات تدريبية ، واشتملت كل وحدة على ثمان لقاءات بزمن قدره ثلاثون دقيقة تقريباً لكل لقاء .

2- مجموعة من التمرينات التعويضية التي يؤديها الطالب بمفرده عقب الانتهاء مباشرة من التدريبات المهنية سواءً ، بالمعهد أو بالمنزل ، وقد تم تنظيمها ووضعها في كروت مطبوعة تُسَلَّم للطلاب ويحتفظ بها للاسترشاد بها عند أدائها .

3- مجموعة من المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة ، وقد تم تنظيمها في خمسة موضوعات على النحو التالي :

م	الموضوع	عدد الحصص
1	القوام الجيد وأهميته.	1
2	الانحرافات القوامية وأسبابها .	2
3	العادات والأوضاع القوامية الصحيحة	1
4	الملابس وملاءمتها للقوام .	1
5	النشاط (العمل) المهني وتأثيره على سلامة القوام	1
6	التمرينات البدنية والتعويضية وأهميتها لسلامة القوام .	1

الأهداف العامة للبرنامج :

تستطيع من خلال تدريسك لبرنامج التربية الرياضية المقترح لطلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة في ضوء متطلباتهم المهنية أن تحقق عدداً من الأهداف يمكن تقسيمها إلى :

1- أهداف معرفية .

2- أهداف مهارية .

3- أهداف وجدانية .

أولاً : الأهداف المعرفية :

وهي تلك الأهداف التي تؤكد على نواتج التعلم الفكرية مثل : المعرفة ، والفهم ، ومهارات التفكير، وفي نهاية البرنامج ينبغي أن يكون الطالب قادراً على ما يلي :

1- معرفة المصطلحات الواردة بالبرنامج مثل :

- يتعرف مفهوم القوام الجيد

- يتعرف مفهوم تشوه القوام

- يتعرف مفهوم اللياقة البدنية

- يذكر عناصر اللياقة البدنية

- يتعرف مفهوم التمرينات التعويضية

- يتعرف بعض الأوضاع الأصلية والأوضاع المشتقة للتمرينات البدنية

- يتعرف التمرينات البدنية الخاصة بكل صفة من صفات اللياقة البدنية

المرتبطة بأدائه المهني

- يتعرف التمرينات التعويضية الخاصة بالوقاية من بعض التشوهات

القوامية المرتبطة بأدائه المهني

- يتعرف الأوضاع القوامية الصحيحة في الوقوف والجلوس

- يتعرف طريقة حمل الأشياء أو تناولها من على الأرض ومن

الأماكن المرتفعة بطريقة صحيحة

- يتعرف مواصفات الملابس الملائمة للقوام

- يتعرف مواصفات الحذاء الجيد
- يذكر أسباب التشوهات والانحرافات القوامية
- يتعرف أنواع الانحرافات القوامية
- يتعرف الانحرافات القوامية المرتبطة بأدائه المهني
- 2- فهم الحقائق الواردة بالبرنامج مثل :**
- يميز بين القوام الجيد والقوام الرديء .
- يوضح أهمية التمرينات البدنية في المحافظة على سلامة القوام .
- يستنتج أهمية التمرينات التعويضية في الوقاية من التشوهات القوامية
- يميز بين الأوضاع القوامية الصحيحة والأوضاع القوامية الخاطئة
- في كل من الوقوف والجلوس .
- يستنتج العلاقة بين العادات القوامية الخاطئة في الجلوس والتشوهات القوامية .
- يناقش خطورة العادات القوامية الخاطئة على سلامة القوام .
- يفسر أسباب حدوث التشوهات والانحرافات القوامية .
- يوضح أهمية ملائمة الملابس للقوام .
- يوضح أهمية النشاط الرياضي لاكتساب اللياقة والصحة .
- يستنتج الآثار المترتبة على حدوث التشوهات القوامية .
- يحدد أجزاء الجسم الأكثر عرضة للتشوه نتيجة الأداء المهني لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة
- يستنتج أهمية الراحة بعد بذل الجهد .
- 3- تطبيق الحقائق والمفاهيم الواردة بالبرنامج مثل :**
- يطبق الحقائق التي تعلمها عند أداء التمرينات البدنية .
- يطبق الحقائق التي تعلمها في الوقوف والجلوس وحمل الأشياء أو تناولها .
- يتجنب العادات والأوضاع القوامية الخاطئة أثناء الأداء المهني .
- يرتدى ملابس ملائمة للقوام .
- يمارس التمرينات البدنية لاكتساب القوام السليم .

- يؤدي التمرينات التعويضية المناسبة بعد الانتهاء من الأداء المهني .
- ثانياً : الأهداف المهارية :**
- وهي تلك الأهداف التي تؤكد على المهارات الحركية مثل : الوثب
- الرمي - السباحة - التعبير بأجزاء الجسم ... إلخ .
- وفي نهاية دراسة هذا البرنامج ينبغي أن يكون الطالب قادراً على أن :
- يؤدي الأوضاع الأصلية والأوضاع المشتقة للتمرينات بطريقة صحيحة عند ممارسة التمرينات البدنية .
- يؤدي بعض التمرينات البدنية الخاصة ببعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بسلامة قوامه .
- يؤدي بعض التمرينات التعويضية الخاصة بالوقاية من حدوث تشوه سقوط الرأس أماماً .
- يؤدي بعض التمرينات التعويضية الخاصة بوقاية الجسم من حدوث تشوه استدارة الكتفين .
- يؤدي بعض التمرينات التعويضية الخاصة بوقاية الجسم من حدوث تشوه الانحناء الجانبي .
- يؤدي بعض التمرينات التعويضية الخاصة بوقاية الجسم من حدوث تشوه استدارة أعلى الظهر .
- يكتسب المهارة في حمل الأشياء أو تناولها بطريقة صحيحة من على الأرض ، ومن الأماكن المرتفعة.
- يكتسب المهارة في سحب الأشياء الثقيلة أو دفعها على الأرض بطريقة صحيحة .
- يكتسب المهارة في أداء التمرينات البدنية الخاصة بالمحافظة على سلامة قوامه .
- يؤدي بعض التمرينات التعويضية بعض الانتهاء من التدريبات المهنية .

ثالثاً : الأهداف الوجدانية :

وهي تلك الأهداف التي تؤكد على المشاعر والانفعالات مثل : القيم والاتجاهات والميول والتقدير. وفي نهاية دراسة البرنامج ينبغي أن يكون الطالب قادراً على أن :

- يدرك أهمية القوام الجيد .
- يدرك أهمية المحافظة على سلامة القوام .
- يقدر أهمية ممارسة النشاط الرياضي لسلامة القوام .
- يدرك خطورة مزاولة أنشطة مهنية تتطلب عمل جانب واحد من الجسم .
- يلتزم بالعادات والأوضاع القوامية الصحيحة ويشجع الآخرين على ممارستها .
- يدرك أهمية التمرينات البدنية لسلامة القوام .
- يدرك أهمية التمرينات التعويضية للوقاية من التشوهات القوامية .
- يشكل اتجاهات إيجابية نحو التمرينات البدنية ويهتم بممارستها .
- ينمي الرغبة في امتلاك قوام سليم .
- يشارك بفعالية في أنشطة وبرامج التربية الرياضية .

كيفية تدريس موضوعات البرنامج :

أولاً : الجانب العملي الخاص بالتمرينات البدنية والتعويضية :

- 1- تدريس التمرينات البدنية الخاصة بتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والتمرينات التعويضية المرتبطة بسلامة القوام لطلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة .
- تم تنظيم هذه التمرينات في ثلاث وحدات تدريبية ، وتضمنت كل وحدة ثمان لقاءات ، بزمّن قدره ثلاثون دقيقة تقريباً لكل لقاء ، ويتم تنفيذ هذه اللقاءات في فترة الراحة التي تتخلل اليوم الدراسي بالمعهد ، وينبغي على المعلم القائم بالتدريس الالتزام بما يلي :

- إعداد الملعب جيداً وتخطيطه ، وتجهيز الأدوات والمواد التعليمية التي يتطلبها اللقاء كما هو موضوع بالبرنامج .
- إلقاء نظرة على اللقاء قبل تنفيذه .
- يبدأ كل لقاء دائماً بتمارين للإحماء كإعداد فسيولوجي ونفسي ، وينتهي بتمارين للاسترخاء وتهدئة الجسم .
- استخدام التشكيلات المناسبة لكل تمرين .
- التأكيد على صحة الأوضاع الأصلية أو المشتقة التي تؤدي منها التمرينات البدنية بصفة عامة وبصفة خاصة عند أداء التمرينات التعويضية .
- المبادرة بإصلاح الأخطاء في الأداء فور حدوثها .
- الالتزام بقواعد الحمل والراحة كما هو موضح بالبرنامج .
- تنفيذ هذه التمرينات بواقع ثلاثة لقاءات أسبوعياً .
- الالتزام بالخطة الدراسية للبرنامج وبالوقت المخصص لكل لقاء (30 ق) ، وذلك كما هو موضح بالبرنامج .
- استخدام المواد والوسائل التعليمية المناسبة لكل لقاء كما هو موضح بالبرنامج .

2- التمرينات التعويضية التي يؤديها الطالب بمفرده كواجب عقب الانتهاء مباشرة من التدريبات المهنية سواءً، بصالة التدريب بالمعهد أو بالمنزل، وقد تم تنظيمها ووضعها في كروت مطبوعة ، يتم توزيعها على الطلاب ليسترشدوا بها عند أدائها .

*** وينبغي على المعلم مراعاة الآتي :**

- توضيح أهمية هذه التمرينات لطلابه والتأكيد على أهمية ممارستها بانتظام عقب الانتهاء من التدريبات المهنية مباشرة بصالات أو ورش التدريب العملي .
- تدريب الطلاب على أداء هذه التمرينات مع الاستعانة بنماذج توضيحية عملية لهذه التمرينات والتأكد من استطاعة كل طالب لأدائها بصورة صحيحة بالمعهد .

- التأكد من وقت لآخر احتفاظ كل طالب بالكرات المطبوع والمدون به هذه التمرينات .

- متابعة أداء الطلاب لهذا التمرينات عقب الانتهاء من التدريبات المهنية بصالات أو ورش التدريب ، من وقت لآخر ، ويمكن للمعلم الاسترشاد بالجدول المدرسي للدروس العملية لطلابه لسهولة متابعتهم .

ثانيا: الجانب النظري الخاص بتدريس موضوعات البرنامج التي تتضمن المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام لدى طلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة :
تم تنظيم مجموعة المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام لطلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة في **خمس موضوعات رئيسة هي :**

- 1- القوام الجيد وأهميته .
 - 2- الانحرافات والتشوهات القوامية وأسبابها .
 - 3- العادات والأوضاع القوامية الصحيحة .
 - 4- الملابس وملاءمتها للقوام .
 - 5- التمرينات البدنية والتعويضية وأهميتها لسلامة القوام .
- وفيما يلي تخطيط لتدريس كل موضوع من هذه الموضوعات .

الموضوع الأول

القوام الجيد وأهميته

الأهداف المرجو تحقيقها :

بعد دراسة هذا الموضوع ينبغي أن يكون الطالب قادراً على أن :

- يذكر مفهوم القوام .
- يتعرف مواصفات القوام الجيد .
- يميز بين القوام الجيد والقوام الرديء .
- يستنتج أهمية القوام الجيد بالنسبة للفرد .
- يقدر أهمية القوام الجيد .
- يعي أهمية المحافظة على سلامة القوام .
- يرغب في امتلاك قوام سليم .

الوسائل التعليمية :

يمكنك في تدريس هذا الموضوع أن تستخدم عدداً من الوسائل

التعليمية أهمها :

- 1- السبورة الطباشيرية .
- 2- لوحات ورقية وصور توضح القوام الجيد والقوام الرديء .
- 3- فيلم تعليمي يخدم محتوى هذا الموضوع .
- 4- نماذج من الطلاب لتوضيح القوام الجيد .

طريقة السير في الموضوع :

يمكنك في تدريس هذا الموضوع أن تثير اهتمام طلابك بعدد من

الأسئلة المتدرجة ، مثل :

- ما القوام ؟
- مم يتكون ؟

- هل يوجد قوام موحد يمشى على نمطه جميع الأفراد ؟ أم أن ، لكل فرد قوامه الخاص به ؟

من خلال المناقشة وضح لهم أن القوام يُعرّف بأنه الشكل أو المظهر الذي يتخذه الجسم والذي تكون فيه جميع أجزاء الجسم موضوعة فوق بعضها مترنة حيث يكون ثقل هذه الأجهزة محمولاً على الهيكل العظمي وبذلك تبذل العضلات والأربطة جهداً قليلاً في المحافظة على اتزان الجسم.

كما يُعرّف القوام أيضاً بأنه الشكل أو المظهر الذي يتخذه الجسم ويُحدّد بأوضاع المفاصل المختلفة التي تتحكم فيها نغمة الجهاز العضلي .

ومن خلال المناقشة يتوصل الطلاب إلى أن القوام يتكون من العظام والعضلات وباقي أجهزة الجسم التي تبني مظهره ، وأن اعتدال الجسم وأداؤه للحركات يتوقف على تركيب أجهزة الجسم المختلفة من عظام وعضلات ومفاصل وقدرة عمل هذه الأجهزة .

ثم وضح لهم أنه لا يوجد قوام موحد يمشى على نمطه جميع الأفراد وأن لكل فرد قوامه الخاص ، ثم أسأل طلابك : هل يقتصر مفهوم القوام على شكل الجسم وحدوده الخارجية فقط ؟ .

- لماذا يختلف الأفراد قوامهم ؟

- لماذا تختلف أداء الحركات من فرد لآخر ؟

ومن خلال المناقشة يتوصل المعلم مع طلابه أن القوام لا يقتصر مفهومه على المظهر أو الشكل الخارجي للجسم فقط ، وإنما هو العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة العظيمة والعضلية والعصبية والحيوية، وأنه كلما تحسنت هذه العلاقة كان القوام سليماً وتحسنت ميكانيكية (حركة) الجسم .

* ثم وضح لطلابك أن جسم الإنسان يخوض ما يشبه معركة ضد جاذبية الأرض - وأن القوام هو نتيجة هذه المعركة - وشد الجاذبية الأرض المتواصل للجسم هي أحد الأسباب التي تجعل منه هذا

الشكل سواء أكان جيداً أو رديئاً ، وأن القوام الجيد من صفاته تغلب العضلات والعظام والأربطة والأعصاب على جاذبية الأرض . وعلى هذا يُعرّف القوام الجيد أنه " الجسم المعتدل الذي يكون في حالة توازن ثابتة بين القوة العضلية له والجاذبية الأرضية ، ويكون ترتيب العضلات والعظام في وضع طبيعي بحيث تحفظ انحناءات الجسم الطبيعية دون أى زيادة أو نقصان ، حتى يقوم الإنسان بعمله اليومي ويؤدي جميع أعماله وجميع الحركات التي يحتاج إليها دون تعب وبسهولة وأقل مجهود .

ما مظاهر القوام الجيد ؟

وضع لطلابك أن قوام الفرد يوصف بأنه جيداً عندما تتوافر فيه المواصفات التالية :

- 1- أن تكون القامة منتصبة بحيث تكون الذقن للداخل والنظر للأمام مع عدم التصلب أو التوتر الزائد في العضلات .
- 2- أن يكون الكتفان في الوضع الطبيعي والذراعان بجانب الجسم والكفان مواجهان للداخل (مواجهان للفخذين) .
- 3- أن يكون الصدر مفتوحاً مع حرية التنفس .
- 4- أن تكون زاوية الحوض صحيحة من (55° - 60°) مع قبض عضلات البطن للداخل وعدم دفع الحوض للأمام أو الخلف أو لأحد الجانبين .
- 5- يركز الجسم على القدمين بالتساوي ويكون مشطي القدمين للأمام والأصابع متجهة للأمام وكذلك الرضفتان - الركبتان مفرودتان وملتصقتان .

ثم أسأل طلابك: متى يوصف القوام بأنه غير سليم أو رديئاً ؟

من خلال إجابات الطلاب يتوصلون إلى أن القوام الرديء يعرف بكونه شذوذاً في شكل عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه وانحرافه عن الوضع الطبيعي المُسلَّم به تشريحياً ، مما ينتج عنه تغير في علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء الأخرى .

كما يُعرَّف القوام الرديء بأنه الشكل الخارجي لجسم الإنسان حيث يكون هناك زيادة أو نقص في الانحناءات الطبيعية للجسم أو أى شكل غير طبيعي لأي جزء من الجسم ، ومظهر ذلك عدم حفظ التوازن .
ثم أسأل طلابك هل تقتصر أهمية القوام الجيد على المظهر الخارجي للجسم وشكله الجمالي فقط ؟

من خلال المناقشة يتوصل المعلم مع الطلاب إلى أن القوام الجيد من علامات الصحة الجيدة ، وأن التجارب قد أثبتت :

- أن القوام الجيد يحسن الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية .
- أن القوام الجيد يحسن من الأداء الحركي للفرد .
- أن القوام الجيد يحسن من الحالة النفسية للفرد .
- أن القوام الجيد يزيد من قدرة الفرد على العمل والإنتاج .
- أن القوام الجيد يؤخر ظهور التعب ويقلل منه .

التقويم :

يتمثل في :

- 1- بعض الأسئلة التحريرية .
- 2- من خلال المناقشة مع الطلاب يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للحقائق والمفاهيم المتعلقة بهذا الموضوع .

الموضوع الثاني

الانحرافات القوامية وأسبابها

الأهداف المرجو تحقيقها :

- بعد دراسة هذا الموضوع ينبغي أن يكون الطالب قادراً على أن :
 - 1- يتعرف مفهوم انحراف القوام .
 - 2- يذكر خمس أسباب على الأقل للانحرافات القوامية .
 - 3- يتعرف أنواع الانحرافات القوامية .
 - 4- يتعرف الانحرافات القوامية التي قد تنشأ عن العمل المهني لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة .
 - 5- يدرك خطورة بعض المهن على سلامة القوام .

الوسائل التعليمية :

يمكن في تدريس هذا الموضوع أن تستخدم عدداً من الوسائل التعليمية أهمها :

- 1- السبورة الطباشيرية .
- 2- بعض الصور أو الرسوم التي تبين بعض الانحرافات القوامية .
- 3- بعض الصور أو الرسوم التي تبين الأوضاع الخاطئة التي قد تسبب بعض الانحرافات القوامية .
- 4- فيلم تعليمي يلقي بمزيد من الضوء على محتوى هذا الموضوع .

طريقة السير في الموضوع :

في البداية يمكن أن تثير انتباه طلابك بعرض بعض الصور التي توضح بعض الانحرافات القوامية ، ثم اطلب منهم ملاحظة الصور ووصف ما يلاحظونه ، ثم أسأل الطلاب :

- ما أسباب الانحرافات أو التشوهات التي قد يتعرض لها القوام ؟

- ماذا تتوقع لشخص يجلس في وضع خاطئ لفترة طويلة ؟
- ماذا تتوقع لشخص عندما تصاب عظامه أو عضلاته بمرض ؟ هل يستطيع الحركة بسهولة ؟ وهل يؤثر ذلك على قوامه ؟
- ماذا تتوقع لأم حامل لا تعتنى بصحتها أثناء فترة الحمل ؟ أو تتناول بعض العقاقير الضارة بصحة الطفل دون استشارة طبيب متخصص ؟ هل يؤثر ذلك على صحة وسلامة الجنين ؟
- ماذا تتوقع لشخص يرتدى ملابس ضيقة ؟ هل يؤثر ذلك على قوامه ؟
- ماذا تتوقع لشخص لا تتوافر له شروط التغذية الجيدة ؟ هل تنمو عضلاته بصورة سليمة ؟ هل يؤثر ذلك على قوامه ؟
- ماذا تتوقع لشخص مصاب بالسمنة وزيادة الوزن ؟ هل يؤثر ذلك على قوامه ؟

من خلال المناقشة يتم التوصل إلى أن أسباب الانحرافات القوامية

تتمثل في الآتي :

1- الوراثة أو التكوين :

الذي يتم قبل الولادة بسبب عدم اعتناء الأم الحامل بصحتها وقوامها أو تناولها بعض العقاقير الضارة للتكوين الطبيعي للطفل دون استشارة الطبيب ، كما يمكن أن تحدث عن طريق جينات شاذة تُعطى من أحد الأبوين أو كليهما

2- الإصابة :

فحينما تصاب عظمة أو عضلة أو رباط يخلل الاتزان ، وإذا استمر الحال طويلاً فإن الجسم أو أجزاء منه يتخذ شكلاً خاطئاً يرتاح إليه يؤدي إلى الانحراف القوامي .

3- المرض :

إن الأمراض التي تصيب العظام والعضلات ، أو الأمراض التي تفقد المفاصل مرونتها وسهولة حركتها تؤثر على القوام ، ومن أهم الحالات المرضية التي قد تؤدي إلى انحرافات قوامية : الكساح وشلل الأطفال ،

الحمى الروماتيزمية ، أمراض المفاصل ، أمراض القلب ، اختلال عمل الغدد ، الانزلاق الغضروفي ، مرض السل الرئوي .

4- حالات ضعف البصر أو السمع :

مما يضطر الفرد إلى اتخاذ وضع معين ليخفف العبء الملقى على العينين أثناء القراءة والكتابة ، فيؤدي ذلك إلى سقوط الرأس أماماً ، أو ليخفف العبء الملقى على الأذنين أثناء السمع فيؤدي إلى الميل الجانبي للرأس إلى أحد الجانبين .

5- العادات الخاطئة مثل :

- الوقوف أو المشي أو الجلوس الخاطئ في المراحل المبكرة من العمر
- المقاعد المدرسية غير المناسبة لحجم التلميذ .
- استخدام الأسرة والمراتب غير الصحية .
- الحمل الخاطئ لحقيبة المدرسة من قبل لتلاميذ المدارس .
- ممارسة بعض الأعمال التي يستخدم فيها الفرد جانباً واحداً من الجسم مثل الدق أو الحفر بيد واحدة ، أعمال البرادة ، النشر بيد أو القطع بيد واحدة ،إلخ .

وتتكون عادات القوام كغيرها من العادات بالتكرار ، وفي أغلب حالات الانحرافات القوامية ينشأ العيب تدريجياً باتخاذ الفرد وضعا خاطئاً في وقفته أو جلوسه أو أثناء المشي أو الحمل الخاطئ للأشياء كحقيبة المدرسة مثلاً ، ويتكرر هذا الوضع حتى يعتاده التلميذ ويرتاح إليه ، فتتحمل بعض أجزاء الجسم ثقلاً يترتب عليه إطالة وضعف بعض العضلات وقصر البعض الآخر ، وبذلك يصبح وضع القوام الخاطئ أمراً اعتيادياً .

6- البيئة التي يعيش فيها الفرد :

مثل مقاعد الدراسة التي لا تتناسب مع أحجام التلاميذ في حجرة الدراسة أو مكان استذكار الدروس في البيت ، كذلك الضوء غير الكافي ، كما أن حالة الأسرة الاقتصادية والثقافية تتحكم إلى حد كبير في نشأة الفرد نشأة صحية وتؤثر على سلامة قوامه .

6- الملابس :

تعوق الملابس الضيقة بعض أجهزة الجسم الحيوية عن القيام بوظائفها على خير وجه ، فالحزام الضيق مثلاً يعوق حركة الحجاب الحاجز الطبيعية، والمشدات الضيقة تمنع الصدر من الاتساع في عملية الشهيق فتضعف العضلات وتقل مرونة القفص الصدري، والحذاء الضيق أو ذو الكعب العالي يضطر الفرد معه إلى تغيير أوضاع أجزاء جسمه حتى يضمن الاتزان في الوقوف وعند الحركة ، فتزداد زاوية ميل الحوض وزيادة التقعر القطني ويتأثر شكل العمود الفقري بالوضع الجديد .

8- الضعف العضلي العصبي :

من الواجب أن تكون العضلات والأعصاب في حالة جيدة حتى تقوم بوظائفها على خير وجه وحتى تنشط النغمة العضلية والتوافق العضلي العصبي ، والفرد لا يستطيع الاحتفاظ بقامة معتدلة إلا إذا بذل في أول الأمر جهداً عضلياً ، وذلك لأن التدريب على انتصاب القامة يحتاج إلى قوة وجلد حتى تصبح عادة يرتاح لها الفرد .

9- الإجهاد والتعب :

يؤدي التعب سواء كان عقلياً أو جسمانياً إلى بعض الانحرافات القوامية، لأن العضلات المتعبة لا يمكن أن تتحرك كما يجب ، ومع استمرار التعب وعدم الحركة تضعف هذه العضلات ، وقد يؤدي ذلك إلى حدوث تغيير في أشكال العظام ، وحركة المفاصل التي تعمل عليها هذه العضلات .

10- الحالة النفسية :

إن من أهم المشكلات النفسية التي من الممكن أن تساعد على الإصابة بانحرافات القوام ما يلي :

- أ- الخجل والحياء عند بعض الأفراد (البنات المراهقات وطوال القامة) .
- ب- الضغوط النفسية : فيضطر الفرد المريض أن يحني رأسه للأمام وظهره أيضاً ويتخذ شكلاً غير صحيح للقوام .

11- سوء التغذية :

يؤثر القصور الغذائي على النمو عامة وعلى القوام خاصة ، وعليه تتأثر عضلات الجسم حتى إنها تفقد القوة التي تمكن الفرد من أن ينتصب معتدلاً ، وإذا زادت التغذية عن مقدارها اللازم فإنها تؤدي بمرور الوقت إلى السمنة الزائدة وتؤثر - نتيجة لثقل الجسم - على بعض أجزائه مثل القدم وتؤدي بها إلى التقلطح لعدم قدرتها على حمل الجسم ، كذلك ينتج عن سوء التغذية الكثير من الأمراض مثل الكساح ولين العظام وضعف العضلات .

12- المهنة :

قد تكون المهنة التي يزاولها الفرد سبباً في إصابته بالتشوهات والانحرافات القوامية ، فالأفراد الذين يتطلب عملهم الجلوس على المكاتب لفترات طويلة ، غالباً ما يتعرضون لتشوهات استدارة الكتفين أو انحناء أعلى الظهر ، إضافة إلى آلام أسفل الظهر .

ثم وضح لطالبك أن الانحرافات القوامية ثلاثة أنواع :

1- انحرافات قوامية من الدرجة الأولى :

وفيها يحدث التغيير في الأوضاع القوامية ولا يحدث تغيير في العظام ويمكن معالجة هذه الانحرافات بالتمارين العلاجية وإحساس الفرد نفسه بالخطأ فيحاول إصلاحه .

2- انحرافات قوامية من الدرجة الثانية :

وفيها يحدث التغيير في العضلات والأربطة فقط ، وهذه تحتاج إلى متخصص في العلاج الطبيعي لعلاجها .

3- انحرافات قوامية من الدرجة الثالثة :

وفيها يكون التغيير في العظام بجانب العضلات والأربطة ، ومن الصعب إصلاح الحالة ، وهذه تحتاج إلى التدخل الجراحي لعلاجها .

ثم اسأل طلابك :

ما الانحرافات القوامية التي قد يتعرض لها طلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية نتيجة الوقوف الأوضاع القوامية التي يتخذونها لفترات زمنية طويلة أثناء أداء التدريبات المهنية العملية؟
الكتابة أو جهاز الحاسب الآلي لفترات زمنية طويلة ؟
من خلال المناقشة وضع لطلابك أن الوقوف لفترات زمنية طويلة في وضع معين أثناء أداء التدريبات المهنية العملية يمكن أن تسبب التشوهات والانحرافات القوامية التالية :

- سقوط الرأس للأمام أو ميلها لأحد الجانبين .
- استدارة الكتفين .
- استدارة أعلى الظهر .
- الانحناء الجانبي .

ثم وضع لهم أن الالتزام بالعوادات القوامية الصحيحة أثناء الأداء المهني للتدريبات العملية المهنية من أهم العوامل في المحافظة على سلامة قوامهم ، وهذا ما سيتم تناوله في الموضوع القادم .

التقويم :

يتمثل في :

1-الأسئلة التحريرية .

2-من خلال المناقشة مع الطلاب يتم الحكم على مدى اكتسابهم للحقائق والمفاهيم المتعلقة بهذا الموضوع.

الموضوع الثالث

العادات والأوضاع القوامية الصحيحة

الأهداف المرجو تحقيقها :

- بعد دراسة هذا الموضوع ينبغي أن يكون الطالب قادراً على أن :
- 1- يذكر شروط الوضع الصحيح في الوقوف .
 - 2- يميز بين الوقوف الصحيح والوقوف الخاطئ .
 - 3- يذكر شروط الوضع الصحيح في الجلوس أثناء القراءة أو الكتابة أو الرسم الصناعي .
 - 4- يميز بين الجلوس الصحيح والجلوس الخاطئ .
 - 5- يذكر المواصفات الصحية للوسائل المستخدمة في الجلوس .
 - 6- يحدد مكان الجلوس الصحيح بالنسبة لمصدر الضوء أثناء القراءة أو الكتابة أو أداء الرسم الصناعي .
 - 7- يتعرف طريقة حمل الأشياء أو تناولها من الأرض بطريقة صحيحة .
 - 8- يتعرف طريقة سحب الأشياء الثقيلة أو دفعها على الأرض بطريقة صحيحة .
 - 9- يتعرف طريقة حمل الأشياء أو تناولها من الأماكن المرتفعة بطريقة صحيحة .
 - 10- يطبق الأوضاع الصحيحة في الوقوف والجلوس وحمل الأشياء وتناولها .
 - 11- يعي أهمية تطبيق الأوضاع القوامية الصحيحة للمحافظة على سلامة القوام .

الوسائل التعليمية :

يمكنك في تدريس هذا الموضوع أن تستخدم عدداً من الوسائل التعليمية أهمها :

- 1- لوحات ورقية توضح الأوضاع القوامية الصحيحة للوقوف والجلوس وحمل الأشياء .
- 2- العرض التوضيحي أو البيان العملي للأوضاع القوامية الصحيحة .
- 3- يمكنك استخدام مقاعد الفصل لتدريب الطلاب على الجلوس الصحيح .
- 4- يمكنك استخدام صالة التدريب العملي لتدريب الطلاب على الوضع الصحيح للوقوف أثناء أداء التدريبات المهنية .

طريقة السير في الموضوع :

- يصطحب المعلم الطلاب إلى فناء المدرسة ويبين لهم شروط الوقفة الصحيحة .
- يؤدي المعلم نموذجاً للوقوف الصحيح أمام الطلاب .
- يطلب المعلم من الطلاب أن يطبقوا شروط الوقفة الصحيحة .
- يعالج المعلم أخطاء الطلاب .
- يقسم المعلم الطلاب في مجموعات (كل مجموعة يمكن أن تتكون من خمسة طلاب) .
- يطلب المعلم من الطلاب تطبيق شروط الوقفة الصحيحة ويقوم الطلاب بمعالجة أخطاء بعضهم البعض .
- يصطحب المعلم الطلاب إلى الفصل ثم يسألهم : ما شروط الوقفة الصحيحة ؟

من خلال إجابات الطلاب يوضح المعلم أن هناك اعتبارات يجب

مراعاتها في الوقفة المعتدلة هي :

- أن يكون الجسم مفروداً مع عدم تصلب العضلات .
- أن تكون الركبتان مفرودتين وملتصقتين .
- أن يكون مشطا القدمين للأمام .
- أن يكون الصدر مفتوحاً مع حرية التنفس والرأس مرتفع والنظر للأمام .
- عدم دفع الحوض للخلف أو الأمام أو لأحد الجانبين .

* ناقش مع طلابك أخطاء الوقوف .

* ثم يسأل المعلم الطلاب :

- ما مضار العادات الخاطئة في الوقوف ؟
- ما التشوهات التي قد تصيب الجسم نتيجة العادات الخاطئة في الوقوف ؟

يوضح المعلم للطلاب بعض التشوهات القوامية التي قد تصيب الفرد نتيجة العادات الخاطئة في الوقوف ، مثل الانحناء الجانبي ، تجويف الظهر (تقعر القطن) .

ثانياً : الجلسة الصحيحة :

- يعرض المعلم على الطلاب بعض الصور التي توضح الجلسة الصحيحة أثناء القراءة أو الكتابة .
- يطلب المعلم من الطلاب وصف الصورة من حيث وضع كل من : الرأس ، الظهر ، المقعدة ، الركبتان ، القدمان .

* يوضح المعلم للطلاب شروط الجلسة الصحيحة وهي :

- أن تكون المقعدة في نهاية الكرسي مع ملامسة الظهر لمسند المقعد .
- أن يكون الظهر مفروداً وألا يميل لأحد الجانبين أو يميل بالظهر للأمام
- أن تكون الرأس عمودية على الصدر وألا تميل إلى الأمام .
- أن تكون القدمان على الأرض أو العارضة الخشبية للمقعد بحيث يكون الساقان على شكل زاوية قائمة أو منفرجة .

** يطلب المعلم من الطلاب تطبيق شروط الجلسة الصحيحة ويعالج كل

طالب أخطاء زميله المجاور له في المقعد .

- يناقش المعلم مع الطلاب أخطاء الجلوس .
- يوضح المعلم للطلاب العادات الخاطئة في الجلوس والتي يجب تجنبها

ثم يسأل المعلم الطلاب :

ما التشوهات التي قد تصيب الجسم نتيجة العادات الخاطئة في الجلوس ؟

**** يوضح المعلم للطلاب بعض التشوهات أو الانحرافات القوامية التي قد تصيب الجسم نتيجة الجلوس الخاطئ مثل : سقوط الرأس للأمام ، تقوس الظهر ، الانحناء الجانبي ، استدارة الكتفين .**

ثم يسأل المعلم الطلاب :

- ما الموصفات الصحية التي يجب أن تتوفر في الوسائل المستخدمة في الجلوس أثناء القراءة أو الكتابة أو أثناء أداء التدريبات العملية (الرسم الصناعي) .

*** من خلال المناقشة يتوصل الطلاب إلى أن الشروط التي يجب توافرها في المقعد والمكتب (المنضدة) هي :**

1- أن يكون المقعد بمسند في الخلف لسند الظهر .
2- أن يكون المقعد مناسباً بحيث إذا جلس عليه الشخص يكون الساقان على الأرض زاوية قائمة .

3- أن يكون ارتفاع المكتب مناسباً لطول الفرد (من 60 - 70 سم) .
4- أن يكون المقعد على مسافة مناسبة من المكتب بحيث يتمكن الطالب من الوصول بالذراعين إلى سطح المكتب والمرفقين بجانب الجسم

*** ثم يسأل المعلم طلابه :**

ما المسافة الملائمة بين الكتاب (أو ورقة الكتابة) والعينين عند القراءة أو الكتابة ؟

- ما المكان الصحيح للجلوس بالنسبة لمصدر الضوء أثناء القراءة أو الكتابة ؟

**** يوضح المعلم للطلاب أنه عند القراءة أو الكتابة يجب أن يبعد الكتاب عن العينين مسافة 30سم تقريباً ، وأن يكون الضوء على اليسار الخلفي للشخص سواء أثناء القراءة أو الكتابة .**

ثالثاً : طريقة حمل الأشياء من على الأرض أو من الأماكن المرتفعة :

*** يسأل المعلم الطلاب :**

- هل يؤثر حمل الأشياء على شكل الجسم ؟

- هل يؤثر حمل الأشياء من على الأرض بطريقة خطأ على سلامة الجسم ؟

- هل يؤثر تناول الأشياء من الأماكن المرتفعة بطريقة خطأ على سلامة الجسم ؟

- كيف ترفع ثقلاً من الأرض بطريقة صحيحة ؟

- كيف تتناول الأشياء من الأماكن المرتفعة بطريقة صحيحة ؟

من خلال هذه الأسئلة والإجابة عنها وضح للطلاب أن حمل الأشياء بطريقة خطأ ، تؤدي إلى اتخاذ الجسم وضعاً خاطئاً ، وبتكرار هذه الوضع يصاب القوام بالكثير من الأضرار وخاصة ما يتعلق بمنطقة أسفل الظهر ، وأن طريقة الرفع أو الحمل للأشياء بطريقة صحيحة وإن كانت تتوقف بصفة عامة على وزن وشكل الشئ المراد رفعه أو حمله ، إلا أن هناك مبادئ عامة يجب الالتزام بها وتطبيقها في عملية الرفع بغض النظر عن وزن وشكل الشئ المراد رفعه وهذه المبادئ هي :

1- يجب على الفرد أن يقف أقرب ما يكون من الشئ المراد رفعه أو حمله ، حيث أن ذلك يقلل من عزم مقاومة ذلك الشئ لعملية الرفع أو الحمل نتيجة لتقليل ذراع عزم المقاومة ، ومن ناحية أخرى يضع العضلات العاملة في زوايا شد مناسبة لبذل أقصى قوة ممكنة في الاتجاه المطلوب ، ويمكن وضع قدم أمام الأخرى (الوضع أماماً) بحيث يكون الشئ على الجانب ، أو فتح الرجلين بحيث يكون الشئ المراد رفعه بين الرجلين، ويتوقف اختيار أى من الوضعين على ما يلي:

أ- شكل الشئ المراد رفعه من حيث ما إذا كان مصمماً للحمل بأسلوب معين كحقيبة مثلاً .

ب- ثقل الشئ المراد رفعه .

ت- نوع الملابس ، حيث إن الأسلوب الأول قد يناسب الملابس الضيقة للشخص ، أما في الوضع الثانى فإن الشئ المراد رفعه يكون أسفل

مركز ثقل الجسم وقريباً منه وفي هذه الحالة يتم الرفع في خط مستقيم لأعلى وذلك كما هو موضح بشكل (1) .



شكل (1) الطريقة السليمة الآمنة لرفع الأشياء الثقيلة من الأرض

- 2- يجب المحافظة على استقامة الظهر على أن يتم خفض الجسم عن طريق ثني الفخذين والركبتين .
- 3- خفض الجسم يكون بالقدر المطلوب فقط دون أدنى مبالغة ، حيث إن عملية رفع الجسم في حد ذاتها تتطلب شغلاً ميكانيكياً وبالتالي استنفاد الطاقة ، ومن ناحية أخرى فإن ثني مفاصل الجسم يُعَرِّض الجسم للوقوع تحت تأثير عزوم الجاذبية الأرضية. ومن ثم يتطلب ذلك بذل قوى عضلية لمقاومته .
- 4- يجب القبض على الشيء المراد رفعه ثم بدء عملية الرفع بالاعتماد على عضلات الرجلين دون أي حركة فجائية ، على أن يتم المحافظة على الشيء المرفوع قريباً من مركز ثقل الجسم بقدر المستطاع .
- 5- عند خفض الشيء المرفوع تراعى نفس الخطوات السابقة ولكن بترتيب عكسي .

6- على الفرد أن يتجنب رفع الأشياء التي يمكن سحبها أو دفعها بقدر المستطاع ، أى جعل الرفع آخر بديل يمكن أن يلجأ إليه الشخص لتحريك شيء من مكان لآخر .

*** عند حمل الأشياء يجب الالتزام بما يلي :**

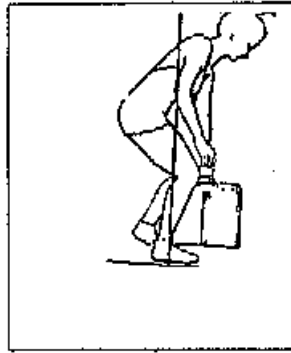
1- الاحتفاظ بالشئ المحمول قريباً من مركز ثقل الجسم .
2- تقسيم الشئ (إن أمكن) إلى جزأين ، بحيث يحمل كل جزء في إحدى اليدين .

3- يجب العمل على تبديل الشئ المحمول من يد لأخرى كل مسافة .
4- يجب مد الذراع الحرة جانباً لكي تساعد على حفظ توازن الجسم .
5- عدم حمل أشياء لارتفاع يزيد عن ارتفاع وسط الشخص إلا في حالة حملها على الكتف أو فوق الرأس .

*** يسأل المعلم طلابه : ما الأخطاء التي يجب تجنبها عن حمل أو رفع الأشياء من الأرض ؟**

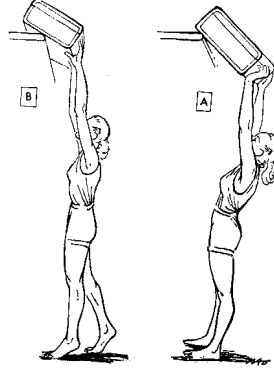
من خلال المناقشة يتوصل الطلاب مع المعلم إلى الأخطاء التي يجب تجنبها عند رفع الأشياء من الأرض وهى :

- تجنب ثنى الظهر عند رفع حمل الأشياء أو الأثقال من الأرض .
- تجنب رفع أو حمل أثقال لا يقدر الفرد على حملها بمفرده .
- تجنب مواجهة الثقل من الجانب عند حمله أو رفعه من الأرض .
- تجنب رفع أو حمل ثقل من الأرض والركبتان مفرودتان .
- تجنب لفت الظهر لأحد الجانبين عند رفع ثقل أو حمله من الأرض .



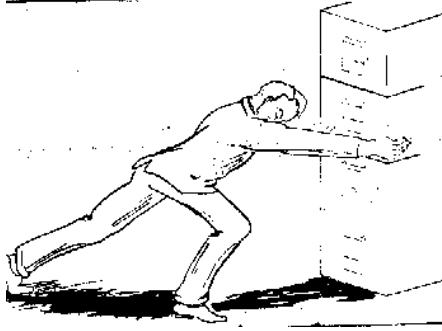
شكل (2) حمل صحيح للأشياء من الأرض

* يؤدي المعلم نموذجاً أمام الطلاب للطريقة الصحيحة لتناول الأشياء أو تداولها من الأماكن المرتفعة ويبين فيه الآتي :



شكل (3) تناول خطأ تناول صحيح

- تركيز النظر على الشيء المراد تناوله أو حمله من مكان مرتفع .
- مواجهة الشيء المراد تناوله أو حمله من مكان مرتفع من الأمام.
- أخذ خطوة للخلف لأحد القدمين.
- تقليل سرعة الشيء المراد خفضه حتى يمكن السيطرة عليه والتحكم فيه.



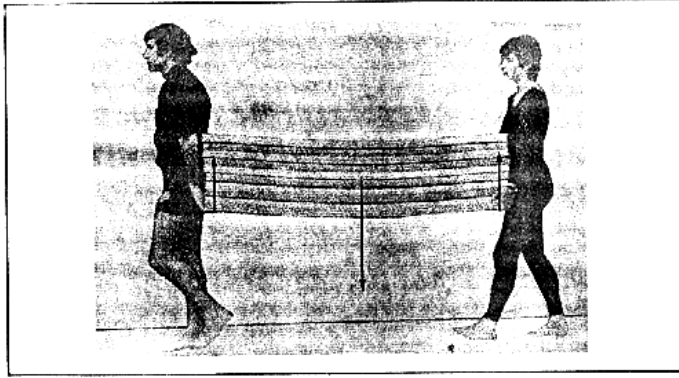
شكل (4)

دفع الأشياء بطريقة صحيحة على الأرض

* يوضح المعلم لطلابه الطريقة الصحيحة لسحب ودفع الأشياء الثقيلة على الأرض من خلال شكل (4)

- 1- المحافظة على استقامة الظهر بقدر الإمكان .
- 2- يجب استخدام قاعدة ارتكاز جيدة من خلال وضع قدم للأمام بمسافة مناسبة .

- 3- يجب القبض على الشئ المراد سحبه أو دفعه جيداً ، كما يجب المحافظة على استقامة الذراعين .
- 4- يجب ثنى الفخذين والركبتين لإعطاء الفرصة لعضلات الرجلين لتقوم بالعمل .
- 5- يجب تبديل المجموعات العضلية العاملة من حين لآخر من خلال تغيير طريقة المواجهة .
- 6- بالنسبة للأشياء الثقيلة التي يصعب تحريكها يمكن تمشيتها من خلال دفع أحد الأطراف إلى جانب ثم دفع الطرف الآخر وهكذا .
- 7- اقتسام الأحمال الثقيلة عن طريق المشاركة مع شخص آخر ، حيث يتم توزيع وزن الشئ المراد حمله على شخصين شكل (5) .
- 8- بالنسبة للأشياء الثقيلة التي يصعب تحريكها يمكن " تمشيتها " من خلال دفع أحد الأطراف إلى جانب (والآخر يعمل كمحور ارتكاز) ثم دفع الطرف الآخر وهكذا ..



شكل (5)
حمل الأشياء بالمشاركة مع شخص آخر

التقويم:

يتمثل في :

-1

-2

الموضوع الرابع

الملابس وملاءمتها للقوام

الأهداف المرجو تحقيقها :

- بعد دراسة هذا الموضوع ينبغي أن يكون الطالب قادراً على أن :
- 1- يتعرف مواصفات الملابس الملائمة للقوام .
 - 2- يذكر مواصفات الحذاء الجيد .
 - 3- يختار الملابس الملائمة لقوامه .
 - 4- يوضح أهمية ملائمة الملابس لسلامة القوام .
 - 5- يختار الملابس الملائمة لنوع العمل أو النشاط الذي يقوم به .
 - 6- يدرك خطورة ارتداء ملابس أو أحذية غير مناسبة على سلامة القوام.
 - 7- يدرك أهمية ملائمة الملابس لسلامة القوام .

الوسائل التعليمية :

- يمكنك في تدريس هذا الموضوع أن تستخدم الوسائل التعليمية التالية :
- 1- بعض الصور التي تبين ملائمة الملابس والأحذية للقوام .
 - 2- السبورة الطباشيرية .
 - 3- العرض التوضيحي أو البيان العملي لنماذج من الطلاب .

طريقة السير في الموضوع :

- في البداية يمكنك استثارة اهتمام طلابك بعرض نماذج من الطلاب الذين يرتدون ملابس مريحة وملائمة لقوامهم ، وآخرين يرتدون ملابس ضيقة ، ووجه إليهم بعض الأسئلة المتدرجة مثل :
- ماذا تتوقع لشخص يرتدى ملابس ضيقة ؟ هل يستطيع أن يتحرك ويؤدي جميع أعماله بسهولة ويسر؟
 - هل يستطيع هذا الشخص أن يؤدي عمله بسهولة ويسر ؟

- هل يستطيع هذا الشخص أن يحافظ على اتخاذ الأوضاع الصحيحة في الجلوس ؟

* من خلال المناقشة يتوصل الطلاب إلى أهمية ملائمة الملابس للقوام وأنه ينبغي عند انتقاء الملابس أن تكون واسعة ومريحة ولا تعوق حركته ، وذلك ضماناً لسلامة قوامه .

ثم أسأل الطلاب :

- هل يستطيع الشخص المحافظة على شروط الوقفة الصحيحة إذا كانت القدمان غير سليمتين ؟

- هل يستطيع الحركة أو ممارسة نشاطه بكفاءة إذا كانت القدمان غير سليمتين ؟

* من خلال المناقشة يتوصل الطلاب إلى أهمية صحة وسلامة القدمين لانتصاب الجسم وحركته بطريقة صحيحة.

ثم يسأل المعلم الطلاب :

- ماذا تتوقع لشخص يرتدى حذاءً ضيقاً ؟

- ماذا تتوقع لشخص يرتدى حذاءً واسعاً أكثر من اللازم ؟

- ماذا تتوقع لشخص يرتدى حذاءً ذو كعب عالٍ أكثر من اللازم ؟

* من خلال المناقشة يتوصل الطلاب إلى أهمية ارتداء الحذاء المناسب من ناحية المقاس والارتفاع لضمان صحة وسلامة القدمين ، وكذلك لضمان حركة الجسم بطريقة صحيحة .

والأن ما مواصفات الحذاء المناسب ؟

* يبين المعلم للطلاب مواصفات الحذاء المناسب وهي :

- يجب أن تتحرك أصابع القدم بحرية داخل الحذاء .

- يجب أن يكون نعل الحذاء قوياً وليناً ومن مادة لا تتمزق .

- يجب أن يكون وجه الحذاء عالياً ليمنع الضغط فوق مقدمة الأصابع .

- يجب أن يكون ارتفاع كعب الحذاء مناسباً من (3 - 4سم) .

- يجب الاهتمام بإصلاح الأحذية كلما بليت .

* ما الأخطار التي قد تنشأ عن ارتداء أحذية غير مناسبة ؟

يوضح المعلم للطلاب أن ارتداء أحذية غير مناسبة يمكن أن ينشأ عنه بعض الأخطار التي تضر بسلامة القوام ، مثل :

1- يضغط الحذاء الضيق على أصابع القدمين ويسبب ذلك آلاماً في المفاصل كما أن الحذاء الواسع أكثر من اللازم يؤدي إلى احتكاك القدم داخل الحذاء أثناء الحركة مما يعرضها للإصابة ، هذا فضلاً عن إعاقة الحركة الطبيعية للقدم .

2- الحذاء ذو الكعب العالي يؤدي إلى اندفاع الحوض إلى الأمام بعيداً عن مركز ثقل الجسم ، مما يجعل الجسم مائلاً للأمام ويرتكز بثقله على أصابع القدمين وبالتالي يفقد الجسم توازنه فوق قاعدة ارتكازه، وهذا بدوره يؤدي إلى دفع منطقة أعلى الظهر للخلف لاستعادة التوازن مرة أخرى مما يؤثر سلباً على سلامة القوام .

التقويم:

يتمثل في :

- 1- بعض الأسئلة التحريرية .
- 2- من خلال المناقشة مع الطلاب يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للحقائق والمفاهيم المتضمنة بهذا الموضوع .
- 3- الملاحظة المنظمة لسلوك الطلاب في مواقف تعليمية محددة يمكن الحكم من خلالها على مدى اكتسابهم وتطبيقهم للمعلومات التي يتضمنها هذا الموضوع .

النشاط (العمل المهني) وتأثيره على سلامة القوام

الأهداف المرجو تحقيقها :

- بعد دراسة هذا الموضوع ينبغي أن يكون الطالب قادراً على أن :
- يتعرف أهمية الراحة بعد بذل الجهد .
- يتعرف عدد ساعات النوم التي يحتاجها الفرد .
- يفسر أسباب التشوهات القوامية التي تنتج عن العمل المهني .
- يتعرف الانحرافات القوامية التي قد تنتج عن التدريبات المهنية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة .
- يدرك خطورة مزاوله العمل أو النشاط المهني عند المرض أو الإصابة.
- يدرك خطورة مزاوله أنشطة مهنية تتطلب عمل جانب واحد من الجسم .
- يدرك أهمية التوازن بين العمل والراحة.

الوسائل التعليمية :

- يمكن في تدريس هذا الموضوع أن تستخدم عدداً من الوسائل التعليمية أهمها :
- 1- السبورة الطباشيرية .
 - 2- بعض الصور أو الرسوم التي توضح الأوضاع القوامية الخاطئة التي يتخذها الفرد عند مزاوله بعض الأعمال أو المهن .
 - 3- بعض الصور أو الرسوم التي توضح الانحرافات القوامية التي قد تنشأ نتيجة ممارسة بعض الأعمال أو المهن .
 - 4- فيلم تعليمي يلقي بمزيد من الضوء على محتويات الموضوع .

طريقة السير في الموضوع :

في البداية يمكنك أن تثير انتباه طلابك ببعض الأسئلة المتدرجة التي من خلالها يدركون أهمية الراحة بعد بذل الجهد ، مثل :

- ماذا تتوقع لشخص متعب أو مجهد ؟ هل يستطيع العمل بكفاءة وبـنفس النشاط الذي بدأ به عمله ؟
- هل تستطيع الاحتفاظ بقامتك منتصبه في الوضع الصحيح دون أن تبذل في أول الأمر جهداً عضلياً ؟

من خلال المناقشة بين لطلابك أن الاحتفاظ بالأوضاع القوامية الصحيحة سواءً في السكون أو الحركة يحتاج من الفرد قدر كاف من القوة العضلية ، والواجب أن تكون العضلات والأعصاب في حالة جيدة حتى تقوم بوظائفها على أكمل وجه ، وحتى تنشط النغمة العضلية للجسم ويتحسن التوافق العضلي العصبي .

* ثم وضح لهم أن الاحتفاظ بوضع معين للجسم يتطلب أيضاً توازن القوى العضلية للجسم في مقابل قوة الجاذبية الأرضية ، وأن الإجهاد أو التعب يقلل من كفاءة العضلات في القيام بهذا العمل .

* وضح لطلابك أنه نتيجة للإجهاد أو التعب تتأثر العضلات وتفقد جزءاً من طاقتها وقوتها ، ونتيجة لذلك تترك العمل للأربطة من أجل توفير الطاقة، وهذا يؤدي إلى انحراف القوام من ناحية ، وإلى ضعف الأربطة من ناحية أخرى .

* ثم أسأل طلابك ماذا تتوقع لشخص يمارس مهنة معينة أو عمل معين وهو في حالة إجهاد أو تعب ؟

من خلال المناقشة يتوصل الطلاب إلى أن الإجهاد أو التعب يُعَدُّ من أسباب الإصابة بالنتشوهات القوامية وعندما يمارس الفرد مهنة أو عملاً وهو في حالة إجهاد أو تعب يكون أكثر عرضة من غيره للإصابة بالانحرافات القوامية .

* وضع لطلابك أهمية الراحة بعد بذل الجهد وخطورة مزاوله العمل في حالة الإجهاد أو التعب ، وأن النوم عدد كاف من الساعات من أهم العوامل المساعدة على التخلص من آثار التعب والعودة بالجسم لحالته الطبيعية .

* وضع لطلابك أن الاشخاص يختلفون في احتياجاتهم لعدد ساعات النوم تبعاً لأعمارهم ، وأن من هم في مثل سن طلابك يحتاجون إلى عدد من ساعات النوم يتراوح ما بين 8 - 9 ساعات تقريباً في اليوم .

* أعرض لطلاب بعض الصور لأشخاص يمارسون بعض الأعمال أو المهن ثم أطلب منهم التعليق على الأوضاع القوامية التي يتخذها هؤلاء الأفراد مثل .. الحلاق .. عسكى المرور ، طبيب الأسنان ، جندى الحراسة .. إلخ .

* وضع لطلابك أن بعض المهن أو الأعمال تعتمد على استخدام جانب واحد من الجسم ، مما يؤدي إلى تحميل وزن الجسم على ذلك الجانب لمدة زمنية طويلة ، وهناك مهن أخرى تتطلب الجلوس في أوضاع معينة لمدة طويلة، أو الوقوف لفترات زمنية طويلة وأن ممارسة هذه المهن لفترات طويلة تؤدي إلى الإصابة بالانحرافات القوامية ، فمثلاً الحلاق وعسكى المرور وطبيب الأسنان وجنود الحراسة يقفون لفترات زمنية طويلة مما يعرضهم للإصابة بتسطح القدمين ، كما أن الموظفين العاملين في دواوين الحكومة أو المؤسسات والذين تتطلب أعمالهم المكتبية الجلوس على مكاتبهم لست أو سبع ساعات يومياً يكونون أكثر عرضة للإصابة بتشنج استدارة الكتفين وانحناء أعلى الظهر ، هذا بالإضافة لآلام أسفل الظهر ، كما أن العامل الزراعى الذي يحمل أثقالاً كل يوم على كتف واحد ينخفض كتفه ويصاب بسقوط الكتف أو الانحناء الجانبي .

* وضع لطلابك أن استخدام جانب واحد من الجسم أثناء العمل دون تدريب للجانب الآخر يمكن أن تؤدي إلى حدوث الانحرافات القوامية ، وذلك نتيجة تركيز العمل على مجموعة عضلية معينة حيث تنمو وتقوى ، في

حين أن باقى العضلات لا تعمل ولا تتحرك بقدر كاف مما يؤدى إلى حدوث التشوهات القوامية نتيجة عدم التوازن بين المجموعات العضلية المتقابلة في الجسم .

* ثم أسأل طلابك ما الانحرافات القوامية التي يمكن أن يتعرض لها طلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية نتيجة ممارسة التدريبات العملية لفترات زمنية طويلة ؟

من خلال المناقشة يتوصل الطلاب إلى امكانية تعرضهم للانحرافات القوامية التالية : الانحناء الجانبي ، سقوط الرأس أماماً ، استدارة أعلى الظهر ، استدارة الكتفين .

التقويم:

يتمثل في :

- 1- الأسئلة الشفهية والتحريرية .
- 2- من خلال المناقشة مع الطلاب يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للحقائق والمفاهيم المتضمنة بهذا الموضوع .
- 3- الملاحظة المنظمة لسلوك الطلاب في مواقف تعليمية يتم فيها الحكم على مدى اكتسابهم للمفاهيم المتضمنة بهذا الموضوع .

التمرينات البدنية والتعويضية وأهميتها لسلامة القوام

الأهداف المرجو تحقيقها :

- بعد دراسة هذا الموضوع ينبغي أن يكون الطالب قادراً على أن :
- 1- يوضح أهمية الحركة والنشاط البدني بالنسبة للفرد .
 - 2- يوضح أهمية النشاط الرياضي لاكتساب اللياقة والصحة الجيدة .
 - 3- يتعرف التمرينات البدنية الخاصة بالمحافظة على سلامة القوام .
 - 4- يبين أهمية التمرينات التعويضية للمحافظة على سلامة القوام .
 - 5- يؤدي بعض التمرينات التعويضية اللازمة لسلامة القوام .
 - 6- يشارك بفعالية في برامج وأنشطة التربية الرياضية ..
 - 7- يدرك أهمية النشاط الرياضي في المحافظة على سلامة القوام .

الوسائل التعليمية :

يمكنك في تدريس هذا الموضوع أن تستخدم عدداً من الوسائل التعليمية

أهمها :

- 1- بعض الصور التي يمكن جمعها من الصحف والمجلات الرياضية التي تخدم محتوى هذا الموضوع .
- 2- فيلم تعليمي يلقي بمزيد من الضوء على محتوى هذا الموضوع .

طريقة السير في الموضوع :

يمكنك في تدريس هذا الموضوع أن تبدأ في إثارة اهتمام طلابك بعدد

من الأسئلة المتدرجة ، مثل :

- هل يستطيع الإنسان أن يعيش دون حركة ؟
- ماذا يحدث لو امتنع الإنسان عن الحركة لفترة طويلة كما يحدث في حالات المرض الشديد مثلاً ؟
- لماذا تهتم الدول بالرياضة وتشجع أبناءها على ممارستها ؟

* من خلال المناقشة يتوصل الطلاب إلى أهمية الحركة وحاجة الإنسان إلى ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية .

* يعرض المعلم صورة مكبرة للجهاز العضلي للإنسان ويطلب من الطلاب ملاحظة الصورة ووصف ما يلاحظونه ، ثم يسأل الطلاب :

- مم يتكون الجهاز العضلي ؟ وما أهم وظائفه ؟
- ما الذى تتصوره لو كان الإنسان بدون جهاز عضلي ؟
- ما أهمية العضلات ؟
- كيف تنمى عضلاتك وتقويها ؟

* من خلال المناقشة يتوصل الطلاب إلى أن الجزء الأكبر من جسم الإنسان يتكون من العضلات ، وأن جسم الإنسان يحتوى على أكثر من (600) عضلة ، تتفاوت في أحجامها وتختلف في وظائفها ، وأنها هى التي تحدد شكل الجسم عادة ، ولهذا ينبغي الاهتمام بتنميتها بطريقة سليمة ، من خلال ممارسة التمرينات البدنية والأنشطة الرياضية بصورة منتظمة ..

* ثم وضح للطلاب أن ممارسة أنشطة أو أعمال تتطلب عمل جانب واحد من الجسم تؤثر على سلامة القوام ، حيث تنمو عضلات الجانب الذى يعمل بصورة أفضل من الجزء الذى لا يعمل أو يستخدم ، ويؤدى ذلك إلى عدم تناسق أجزاء الجسم مع بعضها البعض ويبدوا القوام سيئاً.

يسأل المعلم الطلاب :

- ما التمرينات البدنية اللازمة للمحافظة على سلامة القوام لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة في ضوء متطلباتهم المهنية ؟
- ما أهميتها لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة ؟
- ويوضح المعلم لطلابه أن الوقوف لفترات زمنية طويلة أثناء التدريبات العملية المهنية كثيراً ما يتخذ فيها الجسم أوضاعاً خاطئة مما يسبب ذلك

توتراً عضلياً ينتج عنه في الغالب انحرافات وتشوهات قوامية ، وأن طلاب هذه المعاهد بحاجة إلى ممارسة التمرينات البدنية الخاصة بتنمية عناصر اللياقة البدنية كتمرينات القوة العضلية وتمرينات الجلد (التحمل العضلى) ، كما أنهم بحاجة إلى ممارسة التمرينات التعويضية بغرض إطالة عضلات الجانب المقابل للجانب الذى تعمل عليه المجموعة العضلية الأخرى نتيجة اتخاذ وضع قوامى خطأ ، وبالتالي يستعيد الجسم توازنه ويبدوا القوام جيداً .

التقويم:

يتمثل في :

- 1- الأسئلة الشفهية والتحريرية .
- 2- من خلال المناقشة مع الطلاب يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للحقائق والمفاهيم المتضمنة بهذا الموضوع .
- 3- الملاحظة المنظمة لسلوك الطلاب في مواقف تعليمية يتم فيها الحكم على مدى اكتسابهم للمهارات التي يتضمنها هذا الموضوع .

ملحق (5)
الاختبار التحصيلي في المفاهيم المتعلقة بسلامة
القوام لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية
والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة

اسم الطالب : اسم المعهد :

التخصص : تعليمات الاختبار :

عزيزى الطالب /

- 1- هذا الاختبار صُمم لقياس معلوماتك في النواحي المتعلقة بسلامة واعتدال قوامك (جسمك).
- 2- يتكون هذا الاختبار من (40) سؤالاً جاءت في ثلاث مجموعات من الأسئلة هي :
 - المجموعة الأولى : وهى اختبار التكملة ويتكون من (10) أسئلة .
 - المجموعة الثانية : وهى اختبار الصواب والخطأ ويتكون من (11) سؤالاً .
 - المجموعة الثالثة: وهى اختبار الاختيار من متعدد ويتكون من (19) سؤالاً .
- 3- يفضل استعمال القلم الرصاص في الإجابة عن أسئلة الاختبار .
- 4- إذا رغبت في تغيير إحدى إجاباتك - تأكد من محو الإجابة السابقة تماماً .
- 5- أجب بعناية عن جميع الأسئلة ولا تُضَيِّع وقتاً طويلاً في الإجابة عن أحد الأسئلة .
- 6- السؤال الذي لا تعرف إجابته ، اتركه وانتقل إلى السؤال الذي يليه .
- 7- لا تبدأ الإجابة قبل أن يؤذن لك .

والآن أقلب الصفحة وأبدأ في الإجابة .

مع أطيب التمنيات بالتوفيق ،،،

الباحثان

أولاً : أكمل العبارات التالية بكلمات مناسبة :

- 1- يعرف القوام بأنه الشكل أو المظهر الخارجى للجسم الذى يحدد ، وبقى أجهزة الجسم التي تبني مظهره .
- 2- يُعَدُّ القوام غير سليم أو مشوهاً إذا حدث أى في شكل أى عضو من أعضاء الجسم عن وضعه التشريحي الطبيعي .
- 3- يمكن تدارك الانحرافات القوامية البسيطة وعلاجها بالتمارين البدنية حيث يكون التغيير في حدود ، فقط .
- 4- تعمل التمرينات التعويضية على تحقيق العضلى بين المجموعات العضلية المتقابلة في الجسم .
- 5- إهمال علاج الانحرافات القوامية البسيطة في مراحلها الأولى يحولها إلى انحرافات بنائية متقدمة يصعب علاجها بالتمارين البدنية ، حيث تتأثر بالانحراف .
- 6- للمحافظة على الوضع الصحيح أثناء الوقوف يجب أن يكون الجسم دون توتر أو تصلب ، وثقل الجسم موزع على بالتساوي .
- 7- الارتفاع المناسب لكعب الحذاء لكلاً الجنسين يتراوح ما بين سم إلى سم .
- 8- أثناء الجلوس الصحيح يجب أن يلامس مسند المقعد ، وأن تكون المقعدة بالكامل في المقعد .
- 9- عند رفع الأشياء أو حملها من الأرض ينبغي المحافظة على استقامة وثنى
- 10- عند دفع الأشياء أو سحبها على الأرض يجب المحافظة على ثنى ، لإعطاء الفرصة لعضلات الرجلين للعمل .

ثانياً : ضع علامة (✓) في القوس أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×)
أمام العبارة الخطأ :

11- القوام السليم يفيد فقط في تحسين الشكل أو المظهر الخارجي
للجسم. ()

12- استخدام بعض أجزاء الجسم أو تدريبها دون غيرها تؤثر على سلامة
القوام وشكل الجسم ()

13- زيادة المرونة في المفاصل عن الحدود الطبيعية يُعدّ مطلباً ضرورياً
للقوام الجيد . ()

14- زيادة القوة العضلية عن الحدود الطبيعية يُعدّ مطلباً ضرورياً للقوام
الجيد . ()

15- النوم على المراتب الأسفنجية يريح الجسم ويحافظ على سلامة القوام ()

16- يؤدي الإجهاد والتعب إلى الإصابة بالانحرافات والتشوهات القوامية ()

17- ارتداء حزام ضيق مهم للمحافظة على سلامة القوام ()

18- عند حمل أشياء ثقيلة أو رفعها من الأرض يجب الاحتفاظ بالشئ
المراد حمله أو رفعه قريباً من مركز ثقل الجسم ()

19- الوقوف مع وجود انثناء في إحدى الركبتين عادة قوامية خاطئة ()

20- ميل الجذع يميناً ويساراً أثناء المشي يعطى الجسم مظهراً جمالياً
ويحافظ على سلامة القوام. ()

21- ارتداء ملابس ضيقة يؤثر على سلامة القوام ()

ثالثاً : ضع علامة (✓) في القوس على يمين الإجابة الصحيحة :

22- استخدام يد واحدة باستمرار أثناء العمل يؤدي إلى :

أ- الإجهاد والتعب . ()

ب- تقوية الذراع . ()

ج- تغيير في شكل الجسم. ()

د- زيادة مهارة اليد المستخدمة . ()

23- يُنصَح بممارسة التمرينات البدنية بعد أداء التدريبات المهنية لأنها تساعد على :

- أ- الاسترخاء والراحة . ()
- ب- المحافظة على سلامة القوام . ()
- ج- تهيئة الجسم لأى نشاط جديد . ()
- د- جميع الأسباب السابقة . ()

24- حدوث تغيير في الشكل الطبيعي للعمود الفقري وإصابته بانحراف قوامى :

- أ- يؤثر على حركة الجسم بطريقة صحيحة . ()
- ب- يؤثر على الشكل الخارجى للجسم ويفقده مظهره الجمالى ()

- ج- يؤثر على أجهزة الجسم الداخلية . ()
- د- يؤثر على كل ماسبق . ()

25- التمرينات البدنية التي يُنصَح بأدائها بعد الانتهاء من التدريبات المهنية تعرف باسم :

- أ- التمرينات التعويضية . ()
- ب- التمرينات العلاجية . ()
- ج- تمرينات الاسترخاء . ()
- د- تمرينات الإحماء .. ()

26- دوران أو لف الجذع عند حمل أشياء ثقيلة أو رفعها من الأرض :

- أ- يساعد على سهولة حملها أو رفعها . ()
- ب- يقلل الضغط والإجهاد الواقع على الفقرات . ()

- ج- يؤدى إلى إصابة الفقرات والعضلات العاملة على لف الجذع . ()

- د- يحمى الفقرات والعضلات العاملة على لف الجذع من التعرض للإصابة . ()

- 27- الإصابة بتشوه سقوط الرأس للأمام ، يمكن أن يحدث بسبب :
- أ- الجلوس الخطأ أثناء القراءة والكتابة . ()
 - ب- النظر لأسفل باستمرار سواء أثناء المشي أم عند ممارسة أى عمل. ()
 - ج- ضعف النظر أو الإبصار . ()
 - د- جميع الأسباب السابقة . ()
- 28- الإصابة بتشوه استدارة أعلى الظهر ، يمكن أن ينتج عن :
- أ- الجلوس إلى المكتب لفترات زمنية طويلة ()
 - ب- الوقوف الخطأ لفترات زمنية طويلة . ()
 - ج- النوم على وسائد (مخدات) مرتفعة . ()
 - د- جميع الأسباب السابقة . ()
- 29- عادة ما يصاب الأشخاص الذين تتطلب أعمالهم استخدام اليدين باستمرار أمام الجسم بتشوه :
- أ- الانحناء الجانبي . ()
 - ب- استدارة الكتفين . ()
 - ج- تقوس الظهر . ()
 - د- بكل التشوهات السابقة . ()
- 30- يحتاج الأشخاص الذين يزاولون أعمالاً مهنية إلى ممارسة تمارين بدنية عقب الانتهاء من أعمالهم:
- أ- لتنشيط الدورة الدموية . ()
 - ب- للاسترخاء والراحة . ()
 - ج- لتقوية العضلات . ()
 - د- لاستعادة التوازن بين المجموعات العضلية المتقابلة ()
- 31- لعلاج تشوه استدارة الكتفين يلزم أداء فإئك تنصح بأداء تمارين :
- أ- لتقوية عضلات الصدر . ()

- ب- لإطالة عضلات الصدر . ()
- ج- لتقوية عضلات أعلى الظهر . ()
- د- لتقوية عضلات الكتفين . ()
- 32- عند رفع الأشياء أو تناولها من الأرض فإنك تحرص على استقامة : ()
- أ- الجذع . ()
- ب- الذراعين . ()
- ج- الرجلين . ()
- د- الذراعين والرجلين . ()
- 33- عندما تذهب إلى فراشك لتنام فإنك تحرص على : ()
- أ- النوم على وسادة (مخدة) مرتفعة . ()
- ب- النوم على وسادة (مخدة) غير مرتفعة . ()
- ج- النوم بدون وسادة (مخدة) . ()
- 34- عند شعورك بالإجهاد أو التعب أثناء التدريبات المهنية أو العمل فإنك : ()
- أ- تستمر في أداء التدريبات أو العمل إلى أن تنتهي من النشاط المكلف به . ()
- ب- تتناول بعض المشروبات ثم تحاول استكمال التدريبات أو العمل . ()
- ج- تستريح قليلاً ثم تحاول استكمال التدريبات أو العمل . ()
- د- تتوقف فوراً عن أداء التدريبات أو العمل وتعطى جسمك قسطاً كافياً من الراحة . ()
- 35- عندما تذهب لتشتري حذاءً ، فإن أول ما يهتمك : ()
- أ- شكل الحذاء . ()
- ب- لون الحذاء . ()
- ج- مقاس الحذاء وملاءمته لراحة القدمين . ()
- د- ثمن الحذاء أو سعره . ()

36- عند الجلوس للاستذكار أو أداء الرسم الصناعي فإنك تحرص على أن يكون مصدر الإضاءة :

- أ- من أمامك . ()
ب- من خلفك . ()
ج- عن يمينك الخلفي . ()
د- عن يسارك الخلفي . ()

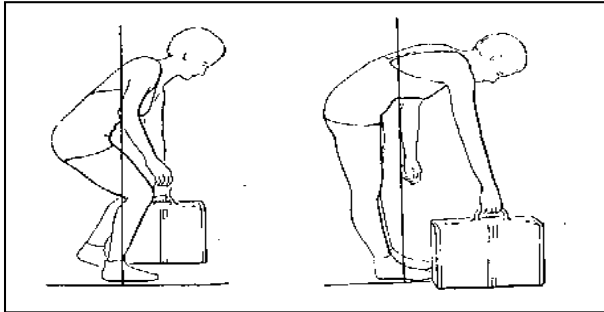
37- أثناء المشي تحرص دائماً على أن يكون الجذع :

- أ- مائلاً للأمام . ()
ب- عمودياً . ()
ج- مائلاً للخلف . ()
د- في أى وضع تجد فيه راحتك . ()

38- بعد أداء تدريبات مهنية تستلزم انحناء أعلى الظهر ، فإنك تنصح زملاءك بأداء تمرينات :

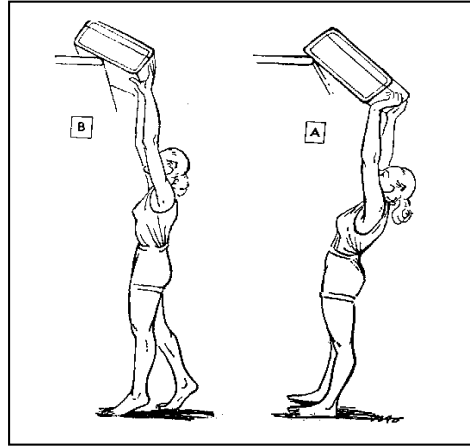
- أ- إطالة لعضلات الظهر . ()
ب- تقوية لعضلات البطن . ()
ج- تقوية لعضلات الظهر . ()
د- تقوية لعضلات الصدر . ()

39- أى من الوضعين التاليين حملٌ صحيحٌ للأشياء من الأرض ؟



- أ () - ب ()

40- أى من الوضعين التاليين تناول صحيح للأشياء من الأماكن العالية؟



() ب -

() أ -

انتهت الأسئلة

مفتاح تصحيح الاختبار :
أولاً : اختبار التكملة :

م	الكلمة المناسبة	م	الكلمة المناسبة
1	العظام والعضلات	6	مفروداً ، القدمين
2	تغيير	7	3 سم إلى 4 سم
3	العضلات والأربطة	8	الظهر ، نهاية
4	الاتزان	9	الجذع ، الركبتين
5	العظام	.	الفخذين ، الركبتين

ثانياً : اختبار الصح والخطأ :

م	الاستجابة		م	الاستجابة	
	صحيحة	خطأ		صحيحة	خطأ
11		✓	17		✓
12	✓		18	✓	
13		✓	19	✓	
14		✓	20	✓	
15		✓	21	✓	
16	✓				

ثالثاً : اختبار الاختيار من متعدد :

م	الاستجابة				م	الاستجابة			
	أ	ب	ج	د		أ	ب	ج	د
22			✓		32		✓		
23		✓			33			✓	
24				✓	34	✓			
25	✓			✓	35				
26				✓	36		✓		
27		✓			37	✓			
28				✓	38				
29		✓			39			✓	
30		✓			40	✓			
31				✓					

ملحق (6)

معامل السهولة والصعوبة لأسئلة الاختبار التحصيلي في البرنامج المقترح
لطلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة

معامل الصعوبة	معامل السهولة	رقم السؤال	معامل الصعوبة	معامل السهولة	رقم السؤال
0.65	0.35	21	0.64	0.36	1
0.52	0.48	22	0.56	0.44	2
0.44	0.56	23	0.52	0.48	3
0.68	0.32	24	0.40	0.60	4
0.56	0.44	25	0.34	0.66	5
0.65	0.35	26	0.54	0.46	6
0.48	0.52	27	0.38	0.62	7
0.62	0.38	28	0.48	0.52	8
0.65	0.35	29	0.62	0.38	9
0.36	0.64	30	0.56	0.44	10
0.42	0.58	31	0.42	0.58	11
0.40	0.60	32	0.42	0.58	12
0.56	0.44	33	0.62	0.38	13
0.65	0.35	34	0.70	0.30	14
0.40	0.60	35	0.64	0.36	15
0.42	0.58	36	0.56	0.44	16
0.62	0.38	37	0.42	0.58	17
0.70	0.30	38	0.62	0.38	18
0.32	0.68	39	0.42	0.58	19
0.30	0.70	40	0.36	0.64	20

ملحق (٣)

اختبارات اللياقة البدنية التي تقيس مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بسلامة القوام ووقايته من الانحرافات القوامية لدى طلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة

- 1- اختبار القوة العضلية : الشد لأعلى على العقلة (للبنين) .
- 2- اختبار التحمل (الجلد العضلى) : ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل .

- 3- اختبار المرونة : ثنى الجذع للأمام من الوقوف .
- 4- اختبار التوافق : رمى الكرات واستقبالها .

1- اختبار القوة العضلية الشد لأعلى على العقلة (للبنين)

الغرض من الاختبار : قياس القوة العضلية للذراعين والمنكبين .
الأدوات اللازمة للاختبار: عقلة أو عارضة مستعرضة من 2 سم - 4 سم مانيزيا أو بوردرة طباشير .

مواصفات الأداء : يرتقى المختبر للمسك بالعارضة أو العقلة من أعلى على أن تكون راحة اليدين للأمام والذراعين مفرودتين تماماً، وعند الثبات في هذا الوضع الاستعدادى تعطى إشارة البدء بحيث يكون الأداء في ضوء الشروط التالية:

- يُسَجَل للمُخْتَبَر أكبر عدد ممكن من الشدات الصحيحة.
- تُحَسَب للمُخْتَبَر نصف محاولة في كل مرة يرتفع فيها جسم اللاعب دون أن تصل ذقنه إلى مستوى اليدين على ألا يزيد عدد الأنصاف المحسوبة عن نصفين .

2- اختبار التحمل (الجلد) العضلى :

الغرض من الاختبار : قياس جلد عضلات الذراعين والمنكبين .

الأدوات اللازمة للاختبار : لا يحتاج الاختبار إلى أدوات فهو يؤدي على أرض مستوية .

مواصفات الأداء : من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثنى المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر ، ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل ويكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات .

- تعليمات الأداء :** 1- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار .
2- يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء .
3- ضرورة ملاسة الصدر للأرض عند الأداء .
- التسجيل :** يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها

3- اختبار المرونة :

الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .

الأدوات اللازمة للاختبار : مقعد بدون ظهر ارتفاع (50سم) ، مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى (100سم) مثبتة عمودياً على المقعد بحيث يكون رقم (50) موازياً لسطح المقعد ورقم (100) موازياً للحافة السفلى للمقعد ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

مواصفات الأداء : يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين ، يقوم المختبر بثنى جذعه للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة ، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين .

- تعليمات الأداء :** 1- يجب عدم ثنى الركبتين أثناء الأداء .
2- للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما .

3- يجب أن يتم ثنى الجذع ببطء .

4- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين .

التسجيل : يسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر كل (1سم) = (1 درجة) .

4- اختبار التوافق : رمى واستقبال الكرات :

الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين واليد .

الأدوات اللازمة للاختبار : كرة تنس - حائط - يرسم خط على الأرض وعلى بعد خمسة أمتار من الحائط.

مواصفات الأداء : يقف المختبر أمام الحائط وخلف الحائط المرسوم على الأرض حيث يتم الاختبار وفقاً للتسلسل الآتي :

1- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .

2- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .

3- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى .

4- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليمنى .

التسجيل : لكل محاولة صحيحة تحتسب درجة أى أن الدرجة النهائية هي (20) درجة.

الفصل الثالث

أثر تدريس وحدة مقترحة عن سلامة القوام

في تنمية المفاهيم والوعي القوامي لدى تلاميذ

الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

استهدف هذا البحث إعداد وحدة عن سلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادي ودراسة أثرها على تحصيلهم للمفاهيم المتضمنة بها وتنمية الوعي القوامي لدى هؤلاء التلاميذ.

وقد مر البحث بمجموعة من الإجراءات بدأت بإعداد قائمة بالمفاهيم التي ينبغي أن يكتسبها تلميذ الصف الأول الإعدادي عن سلامة القوام، وعلى ضوء هذه المفاهيم قام الباحث بإعداد الوحدة المقترحة عن سلامة القوام والتي تضمنت:

1- دليل المعلم في الوحدة المقترحة.

2- اختباراً تحصيلياً.

3- مقياساً للوعي القوامي.

وتم تطبيق الوحدة المقترحة على عينة عشوائية بلغ قوامها (40) تلميذاً من تلاميذ الصف الأول الإعدادي بمدرسة سوهاج الإعدادية الجديدة بنين بمدينة سوهاج، وقد توصل البحث إلى النتائج التالية:

1- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات الاختبار التحصيلي لتلاميذ مجموعة البحث قبل دراسة الوحدة المقترحة وبعد دراستها لصالح التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي ككل حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (22.93) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (39).

- 2- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطى درجات الاختبار التحصيلى لتلاميذ مجموعة البحث قبل دراسة الوحدة المقترحة وبعد دراستها لصالح التطبيق البعدى للاختبار التحصيلى بالنسبة للمستويات الثلاثة التى يقيسها (التذكر - الفهم - التطبيق) كل على حدة، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة على التوالى (13.72، 17.98، 15.75). وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (39).
- 3- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطى درجات مقياس الوعى القوامى لتلاميذ مجموعة البحث قبل دراسة الوحدة المقترحة وبعد دراستها لصالح التطبيق البعدى لمقياس الوعى القوامى ككل، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (50.50) وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (39).
- 4- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطى درجات مقياس الوعى القوامى لتلاميذ مجموعة البحث قبل دراسة الوحدة المقترحة وبعد دراستها لصالح التطبيق البعدى لمقياس الوعى القوامى بالنسبة لأبعاده الأربعة التى يقيسها كل على حدة، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة على التوالى (21.43، 21.67، 33.22، 29.11) وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (39).
- 5- للوحدة المقترحة فعالية مقاسة بمعادلة بليك Blake فى تنمية كل من المفاهيم المتضمنة بها والوعى القوامى لدى تلاميذ مجموعة البحث، حيث بلغت نسبة الكسب المعدل للوحدة المقترحة (1.24) بالنسبة لتطبيق الاختبار التحصيلى، (1.22) بالنسبة لتطبيق مقياس الوعى القوامى، وكل من النسبتين أكبر من الحد الفاصل الذى حدده بليك لقبول فعالية أى برنامج وهو (1.2).

”أثر تدريس وحدة مقترحة عن سلامة القوام فى تنمية المفاهيم والوعى القوامى لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى”

المقدمة ومشكلة البحث:

تُعَدُّ التربية الرياضية أحد الجوانب المهمة فى النظام التربوى الذى يهدف إلى تحقيق أقصى قدر من التطور والتنمية لطاقات المتعلم، ليس على المستوى البدنى/ الحركى فحسب، وإنما على مستوى شخصيته بكل أبعادها ومكوناتها، وذلك من خلال ممارسة موجهة ومنظمة لأنشطتها المختلفة، وتستمد التربية الرياضية أهدافها من أهداف التربية العامة التى تتمشى مع فلسفة الدولة وتوجهاتها، كما تهدف مناهجها فى مختلف المراحل التعليمية إلى تحقيق القدر الأكبر من أهداف التربية العامة بما يُناسب خصائص وسمات كل مرحلة عمرية.

ويأتى الاهتمام بالصحة وسلامة القوام فى مقدمة قائمة أهداف التربية الرياضية فى مراحل التعليم العام، وأن الاهتمام بالوقاية الصحية للتلاميذ والعناية بقوامهم وإكسابهم الثقافة الصحية والوعى القوامى، يأتى أيضاً على رأس قائمة أهداف التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى، 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، وكلما تحسنت هذه العلاقة كان القوام سليماً وتحسنت ميكانيكية الجسم (50: 27)(**).

إن القوام الجيد ليس مقصوراً على فئة من الناس دون غيرهم، وإنما هو ضرورى وحق لكل فرد، وفى هذا الصدد يشير فايت 1978 Fait إلى أن العناية بالقوام أخذت تزداد بعد إدراك أن التأثير الحقيقى لا يكون بوجود

(**) يشير الرقم الأول إلى رقم المرجع فى قائمة المراجع، ويشير الرقم الثانى إلى رقم الصفحة فى نفس المرجع

التشوه أو الانحراف فقط، وإنما غالباً ما يصاحب ذلك انعكاسات سلبية عديدة على صحة الإنسان، وأن جميع أجهزة الجسم تتأثر بحالة القوام (64: 90)، ويضيف صبحى حسانين 2003، أن القوام الجيد من شأنه أن يعزز من القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية، ويقلل من معدلات الإجهاد البدنى على العضلات والمفاصل والأربطة، ويُحسن من المظهر الخارجى ومفهوم الذات لدى الفرد (49: 136).

ويشير أحمد زكى صالح 1992 إلى أن الفرد يجمع كل خبراته الداخلية والخارجية على ضوء فكرته عن جسمه وشكله وهيئته ووظيفته، وأنه حينما تحدث للفرد تغيرات جسمية سواءً بالزيادة أو النقصان فإنها يمكن أن تؤدي إلى تغير أساسى فى مفهومه عن ذاته الجسمية، وعادة ما يتعذر عليه أن يتكيف مع جسمه الجديد، وبالتالي قد يكون ذلك أحد العوامل التى تعوق الفرد عن التوافق مع ذاته ومع بيئته مما يكون سبباً فى معاناته من الاضطرابات السلوكية التى تنعكس على اتزانهِ وسوء توافقه (8: 15)، كما أصبحت العيوب القوامية سبباً فى تغيير مستقبل الشباب، واتجهت بعض الدول إلى تغيير نوع الوظيفة أو الاستغناء عن العامل الذى اعتل قوامه نتيجة لمرض أو إصابة (35: 4).

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

ويتفق كل من محمد صبحى حسانين 2003 (49: 147) إيلين وديع فرج 2000 (15: 18)، حياة عياد وصفاء الخربوطلى 1995 (25: 23-25)، سرور أسعد منصور 1985 (27: 36)، عباس الرملى وآخرين 1981 (35: 81-84)، محمد شطا وحياة عياد 1980 (46: 18) فى أن العادات القوامية الخاطئة تُعدّ من أبرز عوامل انتشار الانحرافات القوامية بين تلاميذ

السن المدرسى، ومن ثم فإن تنمية الوعي القومى لدى هؤلاء التلاميذ يُعدّ ضرورة ملحة للتصدى لهذه الظاهرة المتنامية.

والقوام الجيد والمحافظة عليه لا يتطلب نمواً عضلياً متزنأً ونغمة عضلية مناسبة فقط، بل يحتاج إلى جوانب انفعالية لا تقل أهمية، وأن اكتساب التلاميذ للعادات القوامية الجيدة يعتمد على تزويدهم بالنواحي المعرفية المهمة التى تتعلق بالقوام السليم وتنمية اتجاهاتهم نحو العادات القوامية السليمة (11: 222، 223).

وتتغير بيئة التلميذ ويتغير نمط حياته فى المدرسة، فبدلاً من حريته الكاملة فى الحركة أصبح مضطراً إلى الجلوس ساعات عديدة فى ضع معين يستلزم توتراً مرهقاً فى العضلات، كما أن المقاعد المدرسية وحجرات الدراسة والمبنى المدرسى والإضاءة والتهوية والمرافق لها تأثيرها الكبير على نمو التلميذ وإصابته بالكثير من الانحرافات القوامية، وفى هذه الحالة يحتاج التلميذ إلى توفر كافة الظروف الصحية له التى تضمن سلامته، وفى هذا الصدد يشير عباس الرملى وآخرون 1981، إلى أن التشوهات القوامية التى تحدث فى المراحل المبكرة من العمر تستمر فى استفحالها وثباتها مع تقدم العمر إن لم تكشف وتعالج، الأمر الذى يتطلب العناية بقوام التلاميذ فى السنوات المبكرة من عمرهم والعمل على وقايتهم بإكسابهم العادات القوامية الصحيحة، وتزويدهم بالنواحي المعرفية المتعلقة بسلامة قوامهم (35: 66).

ويذكر محمد عبد الخالق علام وعصمت عبد المقصود 1981، أنه بسبب تعقد المشكلات الصحية والاجتماعية، قد لا يستطيع المنزل وحده أن يوفر التربية الصحية للتلاميذ، وبذلك تصبح المدرسة بإمكاناتها فى وضع أكثر إيجابية لتهيئة التربية الصحية لتلاميذها (51: 76).

ويطالب التربويون بضرورة تضمين مفاهيم الأمان وقواعد السلامة فى كل مراحل التعليم، بدءاً بالحضانة وانتهاءً بالجامعة، ويؤكدون على أهمية التخطيط الجيد لبرامج التربية الأمانية بالمدارس، وأن تستند تلك البرامج إلى

أهداف تربوية واضحة ومحددة (4)، (13 : 126 ، 127)، (14 : 74 ، 75)، (23 : 181-186)، (56 : 51-53)، (57 : 63-66).

كما يوصى العديد من التربويين بضرورة حث الجهات التعليمية على تخصيص بعض الدروس لمناقشة المشكلات القوامية ووسائل الوقاية منها، كما يؤكدون على دور معلمى التربية الرياضية فى إرشاد التلاميذ إلى الأوضاع القوامية الصحيحة فى شتى مناشط حياتهم، وتوعيتهم بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية لاكتساب عادات حركية سليمة تحافظ على ميكانيكية الجسم، وألا يكفوا عن عرض مساوئ القوام المشوه أو الضعيف، وأن يجعلوا من أنفسهم أمثلة للقوام الجيد (11 : 221-223)، (25 : 33 ، 34)، (35 : 60)، (49 : 142)

وتشكل المعارف والمبادئ والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام إطاراً معرفياً وثقافياً عالى القيمة لتلاميذ المدارس، إذ تعد بمثابة ثقافة وقائية من أخطار الانحرافات والتشوهات القوامية التى قد يتعرضون لها، وفى هذا الصدد يشير صبحى حسانين 2003، إلى أن زيادة الوعى القوامى يُعدّ أحد الطرق المستخدمة بنجاح فى الوقاية من التشوهات القوامية، كما أنه من العناصر الفعالة للتخلص من التشوهات القوامية التى لم تصل إلى المرحلة التركيبية (49 : 142).

ولما كان العناية بسلامة القوام هدفاً رئيساً فى العملية التربوية والذى يستهدف تنمية سلوك التلاميذ ووعيهم القوامى، فإن الدور لا يقتصر على مجرد ملء عقول التلاميذ بالمعلومات، ولكن الأمر يتعدى ذلك إلى التأثير فى مفاهيمهم وعاداتهم وسلوكهم واتجاهاتهم، ومساعدتهم على اكتساب الخبرات والمهارات التى تمكنهم من المحافظة على سلامة قوامهم، وتنمى لديهم الرغبة فى امتلاك قوام سليم.

هذا وتكتسب المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام أهمية خاصة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى لاعتبارات عديدة منها:

1- تمثل الفترة السنية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى بداية مرحلة المرافقة بما لها من خصائص ومتطلبات تميزها عن غيرها من مراحل النمو، فهي مرحلة تتسم بالنمو الجسمى السريع غير المنتظم، لذا فإن التوافق العضلى العصبى يكون محدوداً أو مضطرباً، كما يتسم المراهق بالارتباك الحركى العام والزيادة المفرطة فى الحركات، وافتقاد حركته إلى الرشاقة والدقة والاتزان مما يترتب عليه الإخفاق فى الاحتفاظ بالوضع المعتدل لقوامه، وهذا ما دعى بعض التربويين إلى تسمية هذه المرحلة بسن الارتباك الحركى أو فترة الفوضى الحركية (19: 312)، (48: 127، 128).

2- تمثل مرحلة المرافقة فترة ولادة جديدة يُعَدَّل فيها مفهوم الذات ويعاد بناؤه (19: 90). ويُعَدُّ المظهر الجسمى والكفاية الجسمية أمران على جانب كبير من الأهمية بالنسبة للمراهق، نظراً لسعيه المستمر فى هذه الفترة نحو بناء إحساس بالهوية أو الكينونة (5: 175)، ورغبته الدائمة فى أن يُخضع لطبيعته الجسمية والنفسية مختلف معايير الحياة (28: 401).

3- يتم خلال هذه الفترة السنية تعلُّم التلميذ للمهارات الرياضية الأساسية لبعض الأنشطة الرياضية، ويبدأ فى ممارستها من خلال أنشطة تنافسية سواء داخل المدرسة أم خارجها، ووجود انحرافات قوامية فى الجسم تغير من ميكانيكيته عند أداء المهارات الحركية المختلفة، وتشتت القوى فى مسارات جانبية لا تخدم المهارة المتعلمة (49: 138).

4- فضلاً عما يتعرض له قوام التلاميذ من مخاطر نتيجة جلوسهم لساعات طويلة داخل حجرات الدراسة، فإن إضافة مقر الحاسب الآلى ضمن مقررات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى، قد أضاف عبئاً آخر على قوام التلاميذ، لما تتطلبه دراسة الحاسب الآلى من جلوس التلاميذ لفترات زمنية طويلة والتي كثيراً ما يتخذ فيها الجسم أوضاعاً خاطئة، ويسبب ذلك توتراً عضلياً ينتج عنه فى الغالب انحرافات فى قوام التلميذ، كما أن

الأمر قد لا يقتصر عند هذا الحد، بل قد يمتد خارج المدرسة في نوادي الكمبيوتر والإنترنت المنتشرة على نطاق واسع والتي قد لا تتوفر فيها الاشتراطات الصحية، ويقضى بها التلميذ وقتاً قد يمتد لعدة ساعات مما يؤثر سلباً على قوامه.

5- تبدأ القدرات العقلية في التمايز والظهور في هذه الفترة السنية، ويتمثل ذلك في قدرة التلميذ على تكوين المفاهيم المجردة والاهتمام بالحقائق والمشكلات، كما يمكن للتلميذ أن يكون عادات واتجاهات أكثر ثباتاً واستمراراً (4: 55).

ونظراً لأهمية القوام فقد أجريت العديد من الدراسات التي تناولت قوام النشء بالدراسة مثل دراسة كل من: صفية عبد الرحمن (34) 1971، عثمان السعيد (36) 1974، حسن النواصرة (22) 1975، نادية الدمرداش (58) 1978، صفية عبد الرحمن (33) 1979، محمود جاد (54) 1983، سيد عبد الجواد (29) 1986، معتز بالله حسانين (55) 1987، محمود جاد (52) 1989، محمود جاد (53) 1989، إقبال رسمى (9) 1990، عماد شعبان (39) 1995، مجدى عفيفى (45) 1999، عمرو إبراهيم (40) 2001، شعبان حلمى (30) 2001، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسات ارتفاع نسبة الإصابة بالانحرافات القوامية بين تلاميذ المدارس، والتي تقترب من نصف مجموع التلاميذ الذين أجريت عليهم هذه الدراسات بالنسبة لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى، بينما تزيد عن نصف مجموع التلاميذ الذين أجريت عليهم هذه الدراسات بالحلقة الثانية من التعليم الأساسى، كان أوضحت نتائجها أن هذه الانحرافات تزداد كلما زاد السن وينتج عنها انحرافات أخرى مصاحبة قد يصعب علاجها في مراحل متقدمة.

وتعطى نتائج هذه الدراسات تصوراً واضحاً عن مدى الخطورة التى يتعرض لها قوام تلاميذ المدارس، كما تُعدُّ بمثابة إنذار للمسؤولين للاهتمام بكافة النواحي الصحية للتلاميذ واتخاذ التدابير اللازمة للمحافظة على سلامة قوامهم ووقايتهم من التشوهات القوامية التى قد يتعرضون لها، الأمر الذى

يتطلب العمل على نشر الوعي القوامى بين التلاميذ وتزويدهم بالنواحي المعرفية المهمة التى تتعلق بسلامة القوام وكيفية المحافظة عليه، وتنمية اتجاهاتهم نحو العادات القوامية السليمة والرغبة فى امتلاك قوام سليم.

وبالرغم من أن تنمية المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام واكتساب العادات القوامية السليمة تعدّ من الأهداف الرئيسة للتربية الرياضية بالنسبة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى، إلا أن الباحث قد لاحظ فى زيارته لبعض هذه المدارس أثناء الإشراف على التدريب الميدانى لطلاب كلية التربية بسوهاج، انخفاض الوعي القوامى لدى أغلب تلاميذ هذه المدارس وافتقارهم إلى المفاهيم الصحيحة عن القوام، فضلاً عن ممارستهم لعادات وأوضاع قوامية خاطئة سواء داخل المدرسة أم خارجها^(*)، كما لاحظ الباحث أن اهتمام معظم معلمى التربية الرياضية فى أغلب الأحيان يكون موجهاً نحو الممارسة العملية للنشاط الرياضى من قبل تلاميذهم، دون الاهتمام الكافى بتزويدهم بالمعارف والمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام.

وقد قام الباحث بإجراء مقابلات شخصية مع بعض معلمى التربية الرياضية لاستطلاع آرائهم حول عدم اهتمامهم بتزويد تلاميذهم بالمعارف والمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام، فأرجع أغلبهم ذلك إلى عدم وجود محتوى معرفى محدد لمقرر التربية الرياضية يمكن أن يسترشدوا به فى تدريسهم لتلاميذهم سواءً بدليل المعلم أو بخطط النشاط الرياضى التى تأتيتهم من قبل توجيه التربية الرياضية.

وهذا ما اتضح للباحث عن تحليل محتوى مقررات التربية الرياضية بأدلة معلم التربية الرياضية للصفوف الثلاثة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى، إذ تبين أن اكتساب المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام وتنمية الوعي القوامى جاءت كهدف عام للتربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى فى صفوفها الثلاثة، وذلك دون وضوح أو تحديد كافٍ لهذه المعارف والمفاهيم وطرق تدريسها وتقويمها بالنسبة للتلميذ، هذا

(*) ملحق (10).

على عكس الأهداف البدنية والحركية التى جاءت واضحة ومحددة تماماً بأدلة المعلم، وفى هذا الصدد يشير أمين الخولى ومحمود عنان 1999 إلى أن التربية البدنية سواء فى برامجها أو فى طرق تدريسها تفتقر إلى الاهتمام بالناحية المعرفية، من منطلق النظرة الضيقة التى تُغلب فيها الأهداف البدنية والحركية على بقية الأهداف، مما يقلل من الدافع من قبل المعلم والمدرسة إلى الاهتمام بالنواحي المعرفية بها (13: 46).

كما تشير مكارم أبو هرجة ومحمد سعد زغول 1999 إلى أنه على الرغم من أهمية الجانب المعرفى باعتباره عنصراً أساسياً فى تدريس التربية الرياضية، إلا أن أغلب معلمى التربية الرياضية يوجهون اهتمامهم بالمجال الحركى على حساب الناحية المعرفية، وأنه توجد حاجة ملحة لإعادة فحص مناهج التربية الرياضية المدرسية، وأن يتجه الاهتمام نحو الاستخدام الخلاق للناحية العقلية فى التربية الرياضية، وأن يكون للمحتوى المعرفى ما للمحتوى الحركى من أهمية، كما ينبغى عند تقويم المتعلم فى التربية الرياضية أن نقدر ما اكتسبه من معارف ومفاهيم إضافة إلى المهارات الحركية والبدنية (57: 79).

وفى حدود ما تم الاطلاع عليه من دراسات سابقة ترتبط بموضوع البحث الحالى، لاحظ الباحث أن بعض هذه الدراسات قد استهدفت التعرف على التشوهات والانحرافات القوامية التى يتعرض لها تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى، وتحديد نسب انتشارها لدى هؤلاء التلاميذ مثل دراسة كل من: عثمان السعيد 1974 (36)، حسن النواصرة 1975 (22)، محمود جاد 1983 (54)، سيد عبد الجواد 1986 (29)، معتز بالله حسانين 1987 (55) محمود جاد 1989 (53)، واهتمت بعض الدراسات بالتعرف على التشوهات القوامية لدى هؤلاء التلاميذ ووضع برامج تمارين بدنية لعلاجها مثل صفية عبد الرحمن 1979 (33)، محمود جاد 1989 (52)، مجدى عفيفى 1999 (45)، عمرو إبراهيم 2001 (40)، بينما لم توجه هذه الدراسات اهتماماً كافياً نحو تزويد التلاميذ بالمعارف والمبادئ والمفاهيم

المتعلقة بسلامة القوام وتنمية الوعي القوامى لديهم، وذلك باعتبار أن تزويد التلاميذ بهذه المفاهيم وتنميتها لديهم، يُعد بمثابة ثقافة وقائية من الأخطار التي قد يتعرض لها قوامهم، وأحد الطرق المستخدمة بنجاح فى علاج التشوهات القوامية البسيطة التي لم تصل إلى المرحلة التركيبية، كما أجرت إقبال رسمى 1990 (9) دراسة اقتصر هدفها على بناء اختبار تحصيلى لقياس المعارف القوامية لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى، دون أن تستهدف اكتساب التلاميذ لهذه المعارف وتنميتها لديهم.

وقد أجريت بعض الدراسات التي اهتمت بإعداد برامج تعليمية للأمان والسلامة فى بعض المجالات بمختلف المراحل التعليمية مثل دراسة كل من: إبراهيم بسيونى عميرة ومحمد على نصر 1980(4)، كوثر الشريف 1983 (43)، جامعة تكساس Lowry 1985 Texas University (72)، لورى 1989 (68)، بيكل Pickle 1989 (70)، لمياء شعبان 1997 (44)، إبراهيم البرعى 2004 (1)، بينما لم توجه هذه الدراسات اهتماماً نحو سلامة القوام باعتباره هدفاً رئيساً يجب أن يحظى بالاهتمام عند التخطيط لبرامج الأمان والتربية الأمانية لتلاميذ المدارس بصفة عامة ولتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى بصفة خاصة، وذلك لكونها بداية لمرحلة المراقبة وهي الفترة التي يكون فيها الجسم أكثر عُرضة لمخاطر الإصابة بالتشوهات والانحرافات القوامية المختلفة.

وبناء على ما سبق تحددت مشكلة البحث الحالى فى الآتى:

- 1- ارتفاع نسبة الإصابة بالتشوهات والانحرافات القوامية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى.
- 2- انخفاض مستوى الوعي القوامى لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى وافتقارهم إلى المعارف والمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام وكيفية المحافظة عليه.

3- افتقار برامج التربية الرياضية المدرسية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي- سواءً في أهدافها أو محتواها- إلى معارف ومفاهيم محددة عن سلامة القوام وكيفية المحافظة عليه.

ونظراً لما تمثله المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام من أهمية في تنمية الوعي بأهمية القوام وكيفية المحافظة على سلامته، ولندرة الدراسات العربية أو غيابها- على حد علم الباحث- التي تستهدف تنمية المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام والوعي القوامي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي وذلك باعتبارها ثقافة وقائية عالية القيمة لهؤلاء التلاميذ، واستكمالاً لما قدمته البحوث والدراسات السابقة، لذا كان البحث الحالي والذي يتمثل في إعداد وحدة تعليمية لتنمية المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام والوعي القوامي لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادي.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى إعداد وحدة تعليمية عن سلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادي ودراسة أثرها في تحصيل التلاميذ للمفاهيم المتضمنة بها، وتنمية الوعي القوامي لديهم، ولتحقيق هذا الهدف يلزم الإجابة عن التساؤلات التالية.

تساؤلات البحث:

- 1- ما المفاهيم التي ينبغي أن يكتسبها تلاميذ الصف الأول الإعدادي عن سلامة القوام؟
- 2- ما التصور المقترح لوحدة عن سلامة القوام تتضمن المفاهيم السابق تحديدها؟
- 3- ما أثر تدريس الوحدة المقترحة على مستوى تحصيل تلاميذ الصف الأول الإعدادي- مجموعة البحث- للمفاهيم المتضمنة بها؟.
- 4- ما أثر تدريس الوحدة المقترحة على مستوى الوعي القوامي لتلاميذ الصف الأول الإعدادي- مجموعة البحث؟

5- ما مدى فعالية الوحدة المقترحة فى تنمية التحصيل المعرفى للمفاهيم المتضمنة بها، والوعى القوامى لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادى- مجموعة البحث؟

فروض البحث:

يحاول البحث اختبار صحة الفروض التالية:

- 1- يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات التلاميذ- مجموعة البحث- قبل دراسة الوحدة المقترحة وبعدها فى تحصيل المفاهيم المتضمنة بها لصالح التطبيق البعدى للاختبار التحصيلى ككل.
- 2- يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات التلاميذ -مجموعة البحث- قبل دراسة الوحدة المقترحة وبعدها فى تحصيل المفاهيم المتضمنة بها لصالح التطبيق البعدى للاختبار التحصيلى عند مستويات التذكر والفهم والتطبيق، كل على حدة
- 3- يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات التلاميذ- مجموعة البحث- قبل دراسة الوحدة المقترحة وبعدها فى مستوى الوعى القوامى لصالح التطبيق البعدى لمقياس الوعى القوامى.
- 4- للوحدة المقترحة فعالية مقاسة بمعادلة بليك Blake لقياس الفعالية، وذلك فى تنمية التحصيل المعرفى للمفاهيم المتضمنة بها والوعى القوامى لدى تلاميذ مجموعة البحث.

أهمية البحث:

ترجع أهمية هذا البحث إلى ما يلى:

- 1- الاستجابة لما ينادى به كثير من التربويين من ضرورة العناية بسلامة القوام باعتباره هدفاً رئيساً من أهداف التربية الرياضية فى مختلف مراحل التعليم العام.
- 2- الاستجابة لما ينادى به كثير من التربويين من ضرورة الاهتمام بالجانب المعرفى فى التربية الرياضية باعتباره عنصراً أساسياً فى تدريسها.

3- إكساب تلاميذ الصف الأول الإعدادى المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام وتنمية وعيهم القوامى يُعد بمثابة ثقافة وقائية من التشوهات والانحرافات القوامية التى قد يتعرضون لها فى هذه المرحلة المهمة من العمر.

4- قد يفيد هذا البحث القائمين بتخطيط المناهج فى التربية الرياضية وذلك بتضمنهم المفاهيم التى توصل إليها البحث عن سلامة القوام بمقررات التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى.

5- إعداد وحدة عن سلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادى قد تفيد القائمين بتدريس التربية الرياضية ليسترشدوا بها فى تدريسهم لهؤلاء التلاميذ.

6- يمكن الاستفادة من الاختبار التحصيلى ومقياس الوعى القوامى اللذان تم إعدادهما فى هذا البحث فى إعداد اختبارات ومقاييس أخرى تقيس التحصيل المعرفى والوعى القوامى لدى التلاميذ فى مختلف المراحل التعليمية.

حدود البحث:

1- اقتصرت تجربة البحث الحالى على عينة من تلاميذ الصف الأول الإعدادى بمدينة سوهاج فى الفصل الدراسى الثانى من العام الدراسى 2004/2005م.

2- اقتصر قياس أثر الوحدة المقترحة من الناحية المعرفية على مستويات التذكر والفهم والتطبيق.

3- اقتصر البحث الحالى على بعض المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام التى أمكن تحديدها على أنها الأكثر أهمية لتلاميذ الصف الأول الإعدادى.

مصطلحات البحث:

- الوحدة Unit

يعرف جود Good 1973 الوحدة الدراسية بأنها "تنظيم للأنشطة والخبرات وأنماط التعلم المختلفة حول هدف معين أو مشكلة تحدد بالتعاون

بين مجموعة من التلاميذ ومعلمهم، ويتضمن هذا: التخطيط وتنفيذ الخطط وتقويم النتائج" (65: 629).

بينما يعرفها حسين سليمان قورة 1985 بأنها "سلسلة ذات معنى من الخبرات وأنواع النشاط التعليمي تدور حول موضوع دراسي أو مشكلة يهتم بها المتعلمون ويخططون لها بالتعاون مع معلمهم" (23: 322).
ويقصد بوحدة سلامة القوام في هذا البحث أنها "الإطار الذي يحتوى على مجموعة من الخبرات والأنشطة التعليمية تدور حول تنمية المفاهيم والمهارات والاتجاهات المتعلقة بسلامة القوام لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادي".

- القوام Posture

"هو المظهر أو الشكل الذى يتخذه الجسم، ويحدد بأوضاع المفاصل المختلفة التى تتحكم فيها نغمة الجهاز العضلى" (63: 30).

- القوام الجيد Good Posture

هو الجسم المعتدل الذى يكون فى حالة توازن ثابتة بين القوة العضلية له والجاذبية الأرضية ويكون ترتيب العظام والعضلات فى وضع طبيعى بحيث تحفظ انحناءات الجسم الطبيعية دون زيادة أو نقصان حتى يقوم الإنسان بعمله اليومى ويؤدى جميع الحركات التى يحتاج إليها دون تعب وبسهولة وأقل مجهود (46: 3).

- تشوه القوام Posture Deformity

"هو شذوذ أو تغيير فى شكل عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه وانحرافه عن الوضع الطبيعى المسلّم به تشريحياً، مما ينتج عنه تغيير فى علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء الأخرى" (49: 135).

- المفهوم Concept

ليس هناك تعريف محدد يتفق عليه التربويون فى تعريفهم للمفهوم، فيعرفه هيرد Hurd 1970 بأنه "بناء عقلى ينتج عن خصائص الحقائق التى يعرفها المتعلم" (67: 57).

ويعرف كلارك 1973 Clark المفهوم بأنه "مجموعة من الأفكار لدى الفرد حول موضوع معين" (61: 22).

ويعرف سيف 1977 Seif المفهوم "بأنه كلمة أو تعبير تجريدي موجز يشير إلى مجموعة من الحقائق أو الأفكار المتقاربة، وهو صورة ذهنية يستطيع الفرد أن يتصورها عن موضوع ما، حتى ولو لم يكن لديه اتصال مباشر مع الموضوع أو القضية ذات العلاقة (71: 20).

ويعرف ميرل وتينسون 1977 Merrill & Tennyson المفهوم بأنه "مجموعة من الأشياء أو الرموز أو الأحداث الخاصة التي تم تجميعها معاً على أساس من الخصائص المشتركة والتي يمكن الدلالة عليها باسم أو رمز معين" (69: 3).

ويرى جودت سعادة 1997 أن "المفهوم يمثل كلمة أو تعبيراً تجريدياً موجزاً يشير إلى مجموعة من الحقائق أو الأفكار المتقاربة" (18: 339). ويقصد بمفاهيم القوام في البحث الحالي بأنها "مجموعة الأفكار أو التصورات العقلية التي تتكون لدى التلميذ حول صحة وسلامة القوام نتيجة دراسته لموضوعات الوحدة المقترحة عن سلامة القوام والتي يستطيع التلميذ أن يستحضرها عندما يرى أو يسمع شيئاً يدل عليها، الذي قد يكون كلمة أو عنواناً أو رمزاً.

- تنمية المفهوم Developing Concept

يعرفها رشدى لبيب 1982 بأنها "تصحيح الأخطاء في المفاهيم وتعميق مستوى المفهوم والانتقال به من المستويات الدنيا إلى المستويات الأكثر دقة وشمولاً والأكثر قدرة على التمييز والتفسير" (26: 12).

ويقصد بتنمية المفهوم في البحث الحالي: "هو أن ننتقل بالمتعلم من التعليم إلى التعلم ومن التفهيم إلى الفهم، ومن مجرد التعرض والتذوق إلى الاكتساب، ومن العلم والممارسة إلى تكوين العادة والقدرة على الإتقان" (6: 30).

يعرف قاموس علم النفس الوعي بأنه "انجذاب الفرد نحو مثيرات مختلفة وإحساسه بها (62: 25).

ويعرفه أحمد حسين اللقاني وعلى أحمد الجمل 2003 بأنه "امتلاك المتعلم للجانب المعرفي للسلوك وإدراكه للجوانب المختلفة الإيجابية والسلبية لهذا السلوك، وهو أول المستويات الوجدانية ويندرج تحت مستوى الاستقبال Receiving في تصنيف المجال الوجداني (7: 337).

ويقصد بالوعي القوامي في البحث الحالي أنه "الممارسات السليمة المتعلقة بسلامة القوام والرغبة في امتلاك قوام سليم والناجمة عن إدراك الفرد وفهمه لأهمية القوام الجيد ومواصفاته وطرق المحافظة عليه".

الدراسات السابقة العربية والأجنبية المتعلقة بمجال البحث:

أولاً: دراسات استهدفت قوام تلاميذ المدارس بالدراسة:

دراسة سيد عبد الجواد 1986 (29)، والتي استهدفت التعرف على التشوهات القوامية الشائعة لدى تلاميذ الصف الثالث الإعدادي بمحافظة الإسماعيلية، وأجريت الدراسة على عينة من تلاميذ الصف الثالث الإعدادي بمدينة الإسماعيلية، وقد أوضحت نتائج الدراسة ارتفاع نسبة الإصابات بالتشوهات القوامية لدى تلاميذ عينة الدراسة، وكانت تشوهات العمود الفقري أكثر التشوهات انتشاراً لدى التلاميذ، يليها تشوهات الرجلين، ثم تشوهات القدم.

دراسة معتز بالله محمد حسانين 1987 (55)، والتي استهدفت التعرف على التشوهات القوامية الشائعة لتلاميذ المرحلة السنية من (12-15) سنة في كل من البيئتين الريفية والحضرية، وتحديد نسب انتشارها، وأجريت الدراسة على عينة بلغ قوامها (400) تلميذاً وتلميذة لكل بيئة اختيرت من مدارس إدارة المنصورة التعليمية، وقد أوضحت نتائج الدراسة انتشار التشوهات القوامية بين تلاميذ المرحلة السنية من (12-15) سنة بنسبة (65.50%) للبيئة الريفية، (52.50%) للبيئة الحضرية، وكانت أكثر

التشوهات القوامية انتشاراً: التجويف القطنى يليه فى الترتيب استدارة الظهر ثم فاطحة القدمين، وذلك فى كل من البيئتين.

دراسة محمود محمد جاد 1989 (52)، والتي استهدفت التعرف على نسبة انتشار تشوه الانحناء الجانبي بين التلاميذ من سن (12-15) سنة بمدينة المنيا، ووضع برنامج تمرينات رياضية لعلاج هذه التشوهات، وأجريت الدراسة على عينة تكونت من (435) تلميذاً من مدارس مدينة المنيا، وكان من بين نتائج الدراسة أن نسبة الإصابة بتشوه الانحناء الجانبي بلغت (17.01%) من مجموع عينة الدراسة.

دراسة محمود محمد جاد 1989 (53)، والتي استهدفت التعرف على نسبة انتشار بعض تشوهات العمود الفقرى (استدارة الظهر - التجويف القطنى - استدارة الظهر والتجويف القطنى معاً)، وأجريت الدراسة على عينة تكونت من (517) تلميذاً من مدارس مدينة المنيا، وأظهرت نتائج الدراسة ارتفاع نسبة تشوهات العمود الفقرى بين تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى حيث بلغت (46.42%) من مجموع عينة الدراسة، وجاء تشوه استدارة الظهر فى الترتيب الأول، يليه التجويف القطنى ثم استدارة الظهر والتجويف القطنى معاً.

دراسة إقبال رسمى 1990 (9)، والتي استهدفت بناء اختبار لقياس المعارف القوامية لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى، وقد توصلت الدراسة إلى بناء مقياس اشتمل على (62) عبارة تمثل خمسة محاور أساسية هى: العادات القوامية - الموصفات البدنية للقوام - النشاط البدنى والمهنى - النمو البدنى - الحالة الصحية.

دراسة عماد شعبان 1995 (39)، والتي استهدفت التعرف على التشوهات القوامية الأكثر انتشاراً لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى من (8-11) سنة، واقتراح برنامج تمرينات للوقاية من هذه التشوهات والحد منها، وأجريت الدراسة على عينة من تلاميذ المدارس الابتدائية بمدينة أسيوط وكان من بين نتائج الدراسة، أن أكثر التشوهات القوامية

انتشاراً لدى تلاميذ عينة الدراسة هي: تقلطح القدمين- تجويف القطن- استدارة أعلى الظهر.

دراسة مجدى عفيفى 1999 (45)، والتي استهدفت التعرف على أثر برنامج مقترح فى التمرينات البدنية والوعى القوامى فى تحسين بعض الانحرافات القوامية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية، وقدم الباحث برنامجاً فى التمرينات البدنية مصحوباً ببعض النصائح والإرشادات التى تقدم للتلاميذ عند أداء التمرينات البدنية عن خطورة التشوهات القوامية والممارسات الصحيحة لعلاجها، وقد أوضحت نتائج الدراسة فعالية برنامج التمرينات البدنية المقترح فى تحسين الحالة القوامية لدى أفراد عينة الدراسة.

دراسة شعبان حلمى 2001 (30)، والتي استهدفت التعرف على أثر برنامج نشاط لاصفى مقترح فى التمرينات البدنية فى علاج الانحرافات القوامية الشائعة لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى بمحافظة سوهاج، وأجريت الدراسة على عينة بلغ عددها (851) تلميذاً فى المرحلة السنية من (8-11) سنة، مثلت خمس مدارس ابتدائية بمدينة سوهاج، وقد أظهرت النتائج ارتفاع نسبة الإصابة بالانحرافات القوامية لدى تلاميذ عينة الدراسة حيث بلغت (61.1%) وكان أكثر الانحرافات القوامية شيوعاً مرتبة تنازلياً كالتالى: عدم استواء الكتفين- ميل الجذع خلفاً- استدارة الكتفين- تقلطح القدمين- اصطكاك الركبتين- بروز البطن، كما أوضحت النتائج فعالية البرنامج المقترح فى علاج تشوهات: عدم استواء الكتفين- ميل الجزع خلفاً- استدارة الكتفين.

دراسة عمرو إبراهيم 2001 (40)، والتي استهدفت التعرف على أثر برنامج رياضى مقترح فى علاج بعض الانحرافات القوامية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى، وكان من بين نتائج الدراسة ارتفاع نسبة الإصابة بالانحرافات القوامية لدى تلاميذ عينة الدراسة، وكانت تشوهات العمود الفقرى أكثر التشوهات انتشاراً لدى التلاميذ، كما أثبتت النتائج فعالية البرنامج المقترح فى علاج هذه التشوهات.

التعليق على الدراسات السابقة التى استهدفت قوام تلاميذ المدارس

بالدراسة:

يتضح من العرض السابق للدراسات السابقة التى تناولت قوام تلاميذ المدارس بالدراسة ما يلى:

- 1- ارتفاع نسبة الإصابة بالانحرافات القوامية المختلفة بين تلاميذ المدارس، وبالنظر إلى نسب الإصابة بهذه الانحرافات يلاحظ أنها تقترب من نصف مجموع التلاميذ الذين أجريت عليهم هذه الدراسات بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى، بينما تزيد عن نصف مجموع التلاميذ الذين أجريت عليهم هذه الدراسات بالحلقة الثانية من التعليم الأساسى.
- 2- أن الدراسات السابقة رغم اهتمامها بالتعرف على الانحرافات القوامية التى يتعرض لها تلاميذ المدارس ونسب انتشار هذه الانحرافات ووضع برامج لعلاجها، إلا أنها- فى حدود علم الباحث- لم تعط عناية كافية لنشر الوعى القوامى بين التلاميذ وخصوصاً لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى، وذلك باعتبار أن الوعى القوامى لدى التلاميذ يعدّ أحد أهم طرق المحافظة على سلام القوام ووقايته من التشوهات والانحرافات القوامية.

ثانياً: دراسات استهدفت إعداد برامج تعليمية فى الأمان والتربية الأمانية:

دراسة إبراهيم بسيونى عميرة ومحمد على نصر (1980) (4)، بعنوان "آراء رجال التعليم حول التخطيط لبرامج الأمان والتربية الأمانية بمراحل التعليم المختلفة"، واستهدفت الدراسة التعرف على المراحل التعليمية التى يمكن تضمين مفاهيم الأمان والتربية الأمانية بمناهجها الدراسية، والتعرف على الأهداف التربوية التى يمكن أن تسعى برامج الأمان والتربية الأمانية إلى تحقيقها، وأيضاً التعرف على الأنشطة التعليمية التى يمكن استخدامها فى التربية الأمانية فى كل مرحلة تعليمية. واستخدمت الدراسة استفتاءً لجمع البيانات، وكانت عينة الدراسة بعض العاملين فى مجال التعليم فى شتى مراحله من الحضانة إلى الجامعة، ذكوراً وإناثاً من كافة التخصصات، وبلغ عدد الاستفتاءات الصحيحة (186) استفتاءً غطت عينة عشوائية من

محافظات أسوان وقنا سوهاج والمنيا والقاهرة، وكان من بين نتائج الدراسة أن المرحلة الإعدادية احتلت مرتبة متقدمة بين المراحل التعليمية التي يجب تضمين مفاهيم الأمان والتربية الأمانية بها، وحصلت على نسبة (85.24%) من جملة المستجيبين، وأن العناية بصحة الجسم وسلامته جاءت في مقدمة الأهداف السلوكية التي يجب أن تسعى لتحقيقها برامج الأمان لهؤلاء التلاميذ.

دراسة كوثر الشريف 1983 (43)، والتي استهدفت بناء برنامج للتربية الأمانية لطلاب المدرسة الثانوية الصناعية الميكانيكية بسوهاج، وأسفرت الدراسة عن بناء برنامج شامل للأمان في الأنشطة المتنوعة بالمدرسة التي تشتمل على (12) ورشة، ومعملاً للعلوم، وأوصت الدراسة بضرورة تطبيق البرنامج، وإكساب معلمى التعليم الصناعى مهارات استخدام الأدوات والآلات المناسبة لإطفاء الأنواع المختلفة من الحرائق، وتدريبهم على عمليات الإنقاذ من الحوادث، وتعريف الطالب والمعلم بالتعليم الصناعى بالكتب والنشرات التي تصدر عن مكاتب أو إدارات الأمن الصناعى، والاهتمام بعقد الندوات الخاصة بالأمن الصناعى بالمدرسة.

دراسة جامعة تكساس *Texas University* 1985 (72)، عن بناء منهج فى الأمان متضمناً فى مقررات تدريس المدارس العليا، ويتركز على الصحة العائلية والفردية والأمان بصفة عامة، وموضحاً كيفية تخطيط البرنامج الصحى والأمانى، والأهداف التي يجب أن يحققها هذا البرنامج، واحتياجات الأمان الخاصة بكل من الفرد والأسرة، كما اشتمل على المواد والوسائل المستخدمة. وقد تم تقديم ذلك فى سلسلة موضوعات حول الأمان والصحة الشخصية، وصحة الأفراد، والإجراءات المتبعة أثناء المرض أو الإصابة، والإسعافات الأولية، وتم وضع هذه الموضوعات فى صورة احتياطات أمانية عامة بالمدارس، وكانت النتيجة التى توصل إليها البحث، هو قلة حدوث الحوادث بالمدارس، كما أصبح الطلاب يسلكون سلوكاً آمناً، وانتقل أثر التعليم إلى خارج المدرسة، كما ساعد ذلك على اكتساب الطلاب معلومات ومهارات واتجاهات موجبة نحو الصحة والأمان.

دراسة لورى Lowry 1989 (68)، والتي استهدفت بناء برنامج للتربية الأمانية لاستخدامه لمرحلة التعليم من 6-12 سنة، وكان هدف البرنامج هو تنمية المعلومات والمهارات والاتجاه الأمانى لدى التلاميذ لكى يزيل مخاطر الإصابات الناتجة عن الحوادث، وقدم البرنامج دليلاً للمعلم يشتمل على طرق التدريس والأنشطة والمعلومات المرتبطة بالصحة والأمان للفرد والمجتمع.

دراسة بيسكل Pickle 1989 (70)، والتي استهدفت إعداد خطة منهج للأمان فى الفصل لأطفال ما قبل المدرسة لزيادة معرفتهم الأمانية وانتقال أثر التعلم ليطبق فى حياتهم الخاصة بالمنزل والنادى، واستخدم الباحث بطاقة ملاحظة، يسجل فيها الآباء ملاحظاتهم لسلوك أطفالهم اليومى المتعلق بالأمان فى المنزل والنادى، وقد أظهرت نتائج الدراسة تغيرات ملحوظة ومقبولة فى سلوك الأطفال المتعلق بالأمان فى المنزل والنادى، كما أظهرت النتائج تغيراً واضحاً فى معرفتهم الأمانية المتصلة بالبرنامج وهى: أمان المشى، أمان الماء (مثل أحواض الماء وحمامات السباحة واستعمال المياه بأمان)، واستعمال السموم بالمنزل بأمان خاصة ما يتعلق منها بأدوات التنظيف والتطهير والتلميع.

دراسة لمياء شعبان أحمد 1997 (44)، والتي استهدفت إعداد برنامج للتربية الأمانية فى بعض مجالات الاقتصاد المنزلى وقياس أثره على تحصيل واتجاهات تلميذات الصف الثالث الإعدادى بمحافظة سوهاج، وقامت الباحثة ببناء برنامج للتربية الأمانية فى الاقتصاد المنزلى لتلميذات الصف الثالث الإعدادى فى المجالات التالية: (التغذية وعلوم الأطعمة- الملابس والنسيج- أدوات المسكن وأجهزته ومفروشات)، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظام المجموعة الواحدة، وطبق البرنامج على عينة بلغ قوامها (40) تلميذة بمدرسة طارق بن زياد الإعدادية المشتركة بمدينة سوهاج، واستخدمت الباحثة اختباراً تحصيلياً ومقياساً للاتجاهات قامت بإعدادهما وذلك لقياس تحصيل التلميذات واتجاهاتهن نحو البرنامج، وقد أسفرت النتائج

عن فعالية البرنامج المقترح فى تحصيل التلميذات للمعلومات المتضمنة به،
وتتميته اتجاهاتهن نحو الأمان بالنسبة لموضوعاته.

دراسة إبراهيم البرعى 2004 (1)، والتي استهدفت إعداد وحدة
تعليمية لتنمية المفاهيم المتعلقة بالأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لدى
تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى، وتوصلت الدراسة إلى قائمة
بالمفاهيم التى يجب أن يُلم بها تلاميذ الصف الأول الإعدادى عند ممارسة
الأنشطة الرياضية والتى اشتملت على المجالات التالية: الاشتراطات الصحية
فى بيئة اللعب وأدواته- الملابس وملاءمتها لممارسة النشاط الرياضى-
الإحماء وأهميته- الالتزام بقانون اللعبة وقواعده وآدابه- الغذاء الصحى
للرياضيين- الإسعافات الأولية- أهمية الشكوى للمعلم أو الوالدين عند
الإصابة أو المرض. واستخدم الباحث المنهج التجريبي نظام المجموعة
الواحدة، وطبقت الوحدة المقترحة على عينة بلغ قوامها (40) تلميذاً،
واستخدم الباحث اختباراً تحصيلياً لقياس تحصيل التلاميذ للمفاهيم المتضمنة
بالوحدة، وقد أسفرت النتائج عن فعالية الوحدة المقترحة فى تحصيل التلاميذ
للمفاهيم المتضمنة بها.

التعليق على الدراسات التى استهدفت إعداد برامج فى الأمان والتربية الأمانية:

يتضح من العرض السابق لبعض الدراسات التى استهدفت إعداد
برامج فى الأمان والتربية الأمانية، أن هذه الدراسات رغم اهتمامها بتدريس
الأمان والتربية الأمانية لتلاميذ المدارس بمختلف مراحل التعليم بدءاً
بالحضانه وانتهاءً بالجامعة وتأكيداً على أن تتناسب هذه البرامج مع مستوى
نضج التلاميذ وأن ترتبط باحتياجاتهم، إلا أنها لم توجه اهتماماً نحو سلامة
القوام باعتباره هدفاً رئيساً يجب أن يحظى بالاهتمام عند التخطيط لبرامج
الأمان والتربية الأمانية لتلاميذ المدارس بصفة عامة، وأحد حاجات النمو
ومطالبه الأساسية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى بصفة خاصة،

كما أثبتت نتائج هذه الدراسات فعالية برامج الأمان فى تحقيق أهدافها، وقد أفادت هذه الدراسات البحث الحالى فيما يلى:

1- الإحساس بمشكلة البحث، حيث لا توجد دراسة عربية- على حد علم الباحث- اهتمت بتنمية المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام والوعى بأهميته وكيفية المحافظة عليه بالنسبة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى، وذلك باعتبار أن الوعى بأهمية القوام والسلوك القوامى السليم للتلاميذ سواء داخل المدرسة أو خارجها يُعدّ هدفاً رئيساً يجب أن يحظى بالاهتمام عند التخطيط لبرامج الأمان والتربية الأمانية بمختلف مراحل التعلم.

2- استخدام المنهج الملائم للدراسة وإعداد الأدوات الخاصة بالبحث.

3- أهمية التحديد السلوكى للأهداف التعليمية لموضوعات الوحدة المقترحة عن سلامة القوام مما يساعد فى توجيه عملية التعليم والتعلم ويتم التقويم فى ضوءها.

مجتمع البحث وعينته :

يمثل مجتمع هذا البحث تلاميذ الصف الأول الإعدادى بمدارس مدينة سوهاج فى العام الدراسى 2004/2005م، وذلك لما لاحظته الباحث فى زيارته لهذه المدارس أثناء الإشراف على التدريب الميدانى لطلاب كلية التربية بسوهاج من انخفاض مستوى الوعى القوامى لدى أغلب هؤلاء التلاميذ وافتقارهم إلى المفاهيم الصحيحة عن القوام الجيد وكيفية المحافظة عليه، وقد قام الباحث باختيار عينة عشوائية من بين تلاميذ مدرسة سوهاج الإعدادية الجديدة بنين والتي تم اختيارها هى الأخرى بطريقة عشوائية من بين المدارس الإعدادية بمدينة سوهاج، وقد وقع الاختيار على فصل 2/1، وبعد استبعاد التلاميذ الباقين للإعادة أصبح قوام العينة (40) تلميذاً.

منهج البحث:

اقتضت طبيعة البحث ومتطلباته استخدام منهجين:

أ- المنهج المسحي:

لتحديد قائمة المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادى، وإعداد الوحدة المقترحة عن سلامة القوام التى تضمنت: دليل المعلم فى وحدة سلامة القوام - الاختبار التحصيلى - مقياس الوعى القوامى.

ب- المنهج التجريبي:

للتعرف على أثر تدريس الوحدة المقترحة عن سلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادى على مستوى تحصيلهم للمفاهيم المتضمنة بها، ووعىهم القوامى، واعتمد التصميم التجريبي على مجموعة واحدة واستُخدم أسلوب القياس القبلى والبعدى للاختبار التحصيلى ومقياس الوعى القوامى لمجموعة البحث.

مواد البحث وأدواته:

تطلبت طبيعة البحث استخدام أدوات متعددة يمكن تقسيمها إلى:

أ- قائمة مفاهيم متعلقة بسلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادى من إعداد الباحث.

ب- الوحدة المقترحة فى ضوء المفاهيم التى توصل إليها البحث وتشمل:

- دليل المعلم لوحدة سلامة القوام من إعداد الباحث.

- الاختبار التحصيلى من إعداد الباحث.

- مقياس الوعى القوامى من إعداد الباحث.

إجراءات البحث:

للإجابة عن تساؤلات البحث والتحقق من صحة فروضه سار البحث فى الخطوات التالية:

أولاً: إعداد أدوات البحث:

(1) قائمة المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام:

لما كان البحث الحالى يهدف إلى تنمية المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادى، ونظراً لعدم وجود قائمة محددة بهذه

المفاهيم لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى بصفة عامة وتلاميذ الصف الأول الإعدادى بصفة خاصة، لذا كان من الضروري تحديد تلك المفاهيم، وتحقيق ذلك تم الرجوع إلى المصادر التالية:

أ- الأهداف العامة للتربية الرياضية بمراحل التعليم العام، وأهداف التربية الرياضية بالحلقة الثانية من التعليم الأساسى (59).

ب- البحوث والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث الحالى، والمراجع المتخصصة التى تناولت هذه المفاهيم.

ج- رأى المشتغلين بالتدريس من معلمى وموجهى التربية الرياضية، وبعض المتخصصين فى التربية الصحية والمناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ببعض كليات التربية الرياضية، حيث وجه إليهم السؤال التالى: ما المفاهيم التى يجب أن يكتسبها تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى- بصفة عامة، وتلاميذ الصف الأول الإعدادى بصفة خاصة عن سلامة القوام؟ ومن خلال الإجابة عن هذا السؤال تكونت لدى الباحث الصورة العامة لما يجب أن يدرسه التلميذ لى يكتسب هذه المفاهيم وينمو لديه الوعى القوامى.

د- دراسة خصائص نمو المرحلة السنية قيد الدراسة: حيث أن المتعلم هو محور العملية التعليمية، ومن هنا ينبغى مراعاة خصائص هذا المتعلم من النواحي المختلفة (الجسمية- العقلية- الانفعالية) عند إعداد أى مقرر دراسى، وفى هذا الصدد يشير محمد علام وعصمت عبد المقصود 1981م، إلى أن دراسة خصائص النمو والتطور للأطفال والشباب عند إعداد البرامج الصحية تعد فى غاية الأهمية، حيث تُزَوِّد ببصيرة عن حاجات المتعلم الصحية، ومثل هذه البصيرة تُزَوِّد بأساسٍ آخر كتحديد محتوى التدريس المناسب (51: 102).

وقد أفاد ذلك الباحث فى إعداد قائمة المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادى.

هـ- تصنيف المفاهيم: تم تصنيف المفاهيم التي توصل إليها البحث من خلال الخطوات السابقة بطريقة منطقية متسلسلة، ثم وضعها فى قائمتين، الأولى تضم المفاهيم الرئيسة عن سلامة القوام، والثانية تضم المفاهيم الفرعية لكل مفهوم رئيس عن سلامة القوام.

و- استطلاع رأى السادة المحكمين حول قائمتى المفاهيم الرئيسة عن سلامة القوام والمفاهيم الفرعية التى تدرج تحت كل مفهوم رئيس: فى ضوء ما تم التوصل إليه من قائمة مبدئية بالمفاهيم الرئيسة عن سلامة القوام، وقائمة مبدئية بالمفاهيم الفرعية لها، قام الباحث بعرض كل من القائمتين فى صورة استطلاع رأى(*) على مجموعة من المحكمين(**) من أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات التربية الرياضية، وبعض موجهى التربية الرياضية بوزارة التربية والتعليم، وذلك بهدف أخذ رأيهم حول مدى أهمية هذه المفاهيم لتلاميذ الصف الأول الإعدادى.

وبعد عرض استطلاع الرأى على السادة المحكمين تم تفريغ البيانات طبقاً للشروط التالية:

- تم تحديد درجة أهمية كل مفهوم كالتالى: مهم جداً= 3 درجات، مهم= 2 درجتان، غير مهم= 1 درجة واحدة.
 - تم استخدام المتوسط الحسابى والنسب المئوية لحساب متوسط الاستجابة ونسبة متوسط الاستجابة، وذلك لحساب درجات الأهمية (10: 4).
 - يتم استبعاد المفهوم (الرئيس أو الفرعى) الذى تقل درجة أهميته عن (70%) وذلك حسب رأى السادة المحكمين.
- وبعد تفريغ الاستطلاع تبين ما يلى:

- 1- تراوحت نسبة اتفاق السادة المحكمين ما بين (80-100%) بالنسبة لمدى أهمية المفاهيم الرئيسة عن سلامة القوام.
- 2- تراوحت نسبة اتفاق السادة المحكمين ما بين (75-100%) بالنسبة لمدى أهمية المفاهيم الفرعية.

(*) ملحق (1).

(**) ملحق (7).

3- أبدى بعض السادة المحكمين بعض الملاحظات بشأن إعادة صياغة بعض المفردات وقد قام الباحث بتنفيذها.
وعلى ضوء ما سبق أمكن تحديد المفاهيم الأساسية والفرعية المتعلقة بسلامة القوام التي يجب أن يكتسبها تلاميذ الصف الأول الإعدادى، وهى كما يلي:

1- القوام الجيد وأهميته:

- مفهوم القوام.
- مفهوم القوام الجيد ومواصفاته.
- القوام الرديئ (تشوه القوام)
- أهمية القوام الجيد.

2- الانحرافات القوامية وأسبابها:

- مفهوم الانحراف القوامى.
- أنواع الانحرافات القوامية.
- أسباب الانحرافات القوامية.
- الانحرافات القوامية وتأثيرها على صحة الفرد.

3- العادات والأوضاع القوامية الصحيحة:

- الوضع الصحيح فى الوقوف.
- الجلسة الصحيحة فى الفصل.
- الجلسة الصحيحة أثناء القراءة والكتابة.
- الجلسة الصحيحة عند استخدام الحاسب الآلى.
- المواصفات الصحيحة لمقاعد الدراسة.
- المواصفات الصحيحة للوسائل المستخدمة أثناء الجلوس عند استخدام الحاسب الآلى.
- المسافة الملائمة بين الكتاب والعينين أثناء القراءة.
- الجلوس الصحيح بالنسبة لمصدر الضوء أثناء القراءة أو الكتابة.
- الرقود الصحيح.

- المشية الصحيحة.
- طريقة حمل الحقيبة المدرسة.
- طريقة حمل الأشياء أو تناولها من الأرض.
- طريقة حمل الأشياء أو تناولها من الأماكن المرتفعة.

4- الملابس وملاءمتها للقوام:

- ملاءمة الملابس لحركة الجسم.
- خطورة ارتداء الملابس الضيقة على سلامة القوام.
- ملاءمة الحذاء من ناحية المقاس والارتفاع.
- مواصفات الحذاء الجيد.

5- النمو البدنى فى سن المراهقة ومتطلباته للمحافظة على سلامة القوام:

- مفهوم النمو.
- مفهوم النمو الجسمى.
- خصائص النمو الجسمى فى مرحلة المراهقة.
- احتياجات النمو الجسمى فى مرحلة المراهقة:
- أ- الحاجة إلى التغذية السليمة.
- ب- الحاجة إلى النوم والراحة.
- ج- الحاجة إلى التمرينات البدنية لإصلاح القوام.

6- النشاط الرياضى والتمرينات التعويضية وأهميتهما لسلامة القوام:

- الحاجة إلى النشاط والحركة.
- مفهوم اللياقة البدنية وأهميتها.
- التمرينات البدنية وأهميتها لاكتساب القوام الجيد.
- مفهوم التمرينات التعويضية وأهميتها لسلامة القوام.

وبناءً على ما سبق تكون قد تمت الإجابة عن التساؤل الأول من
تساؤلات البحث وهو:

**ما المفاهيم التى ينبغى أن يكتسبها تلاميذ الصف الأول الإعدادى عن سلامة
القوام؟**

وبعد إعداد قائمة المفاهيم التى ينبغى أن يكتسبها تلاميذ الصف الأول
الإعدادى عن سلامة القوام، نجد أن هناك تساؤلاً يفرض نفسه وهو: ما
التصور المقترح لوحدة دراسية تتضمن هذه المفاهيم؟ وهذا ما سيجيب عنه البحث فى
الخطوة التالية:

**(2) الوحدة المقترحة عن سلامة القوام فى ضوء المفاهيم التى توصل إليها
البحث:**

أ- تحديد أهداف الوحدة:

كان الهدف الأساسى من الوحدة المقترحة التى أعدها الباحث هو
اكتساب تلاميذ الصف الأول الإعدادى للمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام، وتنمية
وعيمهم القوامى، وقد تم صياغة الأهداف العامة للوحدة وتحديدتها فى ضوء
ما يلى:

- 1- أهداف التربية الرياضية للحلقة الثانية من التعليم الأساسى.
 - 2- خصائص نمو تلاميذ الصف الأول الإعدادى (الجسمية- العقلية-
الانفعالية- الاجتماعية) ومتطلباتها من برامج التربية الرياضية.
- وبناءً على ما سبق أمكن تحديد الأهداف العامة للوحدة كالتالى:

- 1- أهداف معرفية: وتتمثل فى اكتساب التلاميذ للمعارف والحقائق والمفاهيم
المتعلقة بسلامة القوام.
- 2- أهداف مهارية: وتتمثل فى اكتساب التلاميذ للعادات والأوضاع
والمهارات القوامية الصحيحة.
- 3- أهداف وجدانية: وتتمثل فى تنمية وعى التلاميذ بأهمية القوام الجيد
والمحافظة عليه والرغبة فى امتلاك قوام سليم، وإكسابهم اتجاهات
إيجابية نحو ممارسة السلوك المتصل بسلامة قوامهم.

وبعد تحديد الأهداف العامة للوحدة تم صياغتها فى صورة أهداف سلوكية خاصة موزعة على كل موضوع من موضوعات الوحدة(*)، وقد التزم الباحث بشروط صياغة الأهداف السلوكية الموضحة فى عدد من المراجع التى تناولت تلك الأهداف (2: 126)، (12: 255)، (24: 148-149)، (31: 97: 99)، (47: 163، 164).

ب- اختيار محتوى الوحدة:

تم اختيار محتوى الوحدة وما يُضمّن فيها من معارف ومهارات واتجاهات وقيم، وفق مجموعة من المعايير بعضها أساسى والبعض الآخر مكمل لها، والتى يراها معدو المناهج بأنها صادقة وجديرة بأن تؤخذ فى الاعتبار عند بناء أو إعداد أى منهج دراسى، وهذه المعايير هى (2: 149-152):

1- المعايير الأساسية وتشمل:

- أ - الصدق: ويقصد بصدق المحتوى أنه يعنى العلاقة الوثيقة بين المحتوى وبين الأهداف التى يرمى تحقيقها، كما يعنى أيضاً إلى أى مدى يعكس المعرفة العلمية المعاصرة.
- ب- الدلالة: ويقصد بدلالة المحتوى أهميته بالنسبة للمجال المعرفى الذى ينتمى إليه، وما إذا كان أساسياً وله قدرة تطبيقية واسعة.

2- المعايير المكملّة وتشمل:

- أ - تلبية احتياجات المتعلم.
- ب- المنفعة: بمعنى أن نختار من المجال المعرفى ما هو أكثر فائدة للمتعلم فى حل مشكلاته حاضراً ومستقبلاً.
- ج- الملاءمة والتوافق مع الواقع الاجتماعى.
- د- القابلية للتعلم: ويعنى بها تكييف المحتوى ليناسب مستوى التلاميذ وقدراتهم.

(*)ملحق (2).

تنظيم محتوى الوحدة:

تم تنظيم محتوى الوحدة المقترحة فى ضوء مجموعة من المعايير الرئيسية (2: 156-157) وهى:

1- **مجال الوحدة أو نطاقها:** وهو المعيار الذى يتعلق بماذا نعلم، فنطاق الوحدة يتناول اتساعها وعمقها والمجالات التى تتضمنها، ومدى العمق فى تناول هذه المجالات.

2- **التكامل:** وهو المعيار الذى يبحث فى العلاقة الأفقية بين أجزاء المحتوى لمساعدة المعلم على بناء نظرة أكثر توحداً، توجه سلوكه وتعامله بفاعلية مع مشكلات الحياة، فإذا كانت العادات الخاطئة فى الجلوس مثلاً أحد أسباب تشوه القوام، فيجب ربطها بغيرها من الموضوعات كالمقاعد المدرسية ومواصفاتها الجيدة، والاشتراطات البيئية الصحية كالإضاءة والتهوية وتأثيرها على القوام.

3- **الاستمرارية:** وهى التكرار للمفاهيم الرئيسية فى الوحدة، فإذا كان مفهوم تشوه القوام يحدث نتيجة للعادات والأوضاع القوامية الخاطئة مهماً فيجب تناوله مرات ومرات فى محتوى منهج سلامة القوام.

4- **التتابع:** وهو الترتيب الذى يعرض به المحتوى على امتداد الزمن الذى يدرس فيه، ويرتبط التتابع بالاستمرارية، فإذا كانت الاستمرارية تعنى معالجة المفهوم مرات ومرات، فإن التتابع يعنى مستويات أعلى من المعالجة، فهو يعنى أن كل عنصر ينبغى أن يبنى فوق عنصر سابق له ويتجاوز المستوى الذى عولج به من حيث الاتساع والعمق، كأن نتناول أنواع التشوهات القوامية التى تحدث نتيجة للعادات القوامية الخاطئة ثم نتناول أسباب حدوث هذه التشوهات وتأثيرها على صحة الفرد، والممارسات الصحيحة لتجنب حدوثها، وطرق علاجها.

ج- نشاطات التعليم والتعلم:

إذا كانت الأهداف تجيب عن التساؤل لماذا نعلم؟ والمحتوى يجيب عن التساؤل ماذا نعلم؟ فإن نشاطات التعليم والتعلم تجيب عن التساؤل كيف نعلم ونتعلم؟

وقد زُوِدَت الوحدة المقترحة بالعديد من أنشطة التعليم والتعلم التي يقوم بها المعلم والمتعلم لتحقيق الأهداف المرجوة منها، وقد تضمنت هذه الأنشطة مجموعة من التمرينات التعويضية التي يؤديها التلميذ بمفرده- كواجب منزلي- وذلك عقب الانتهاء مباشرة من الجلوس لفترات طويلة عند القراءة أو الكتابة أو عند استخدام الحاسب الآلى سواء بالفصل أم خارج المدرسة، كما اشتملت على مجموعة من الإرشادات التي يجب الالتزام بها أثناء الجلوس، ويظهر ذلك بوضوح فى دليل المعلم.

د - التقويم:

تم استخدام نوعين من التقويم فى الوحدة المقترحة (3: 269-270)،

هما:

- 1- التقويم البنائى أو التكوينى ويتمثل ذلك فى:
 - الأسئلة التي يستخدمها المعلم بعد الانتهاء من تدريس كل موضوع من موضوعات الوحدة.
 - الملاحظة المنظمة لسلوك التلاميذ فى مواقف يتم فيها الحكم على مدى ما اكتسبوه من مهارات ومفاهيم تتضمنها الوحدة المقترحة.
- 2- التقويم الختامى: ويتمثل ذلك فى الاختبار التحصيلى للوحدة ككل، ومقياس الوعى القوامى للذان تم تطبيقهما بعد الانتهاء من تدريس الوحدة المقترحة.

وقد تكونت الوحدة المقترحة من:

- 1- دليل المعلم فى الوحدة المقترحة عن سلامة القوام.
- 2- الاختبار التحصيلى فى المفاهيم المتضمنة بالوحدة المقترحة.
- 3- مقياس الوعى القوامى.

1- دليل المعلم:

تم إعداد دليل المعلم فى الوحدة المقترحة عن سلامة القوام، واشتمل

هذا الدليل على:

أ- مقدمة عن الوحدة: بين فيها الباحث أهمية الوحدة وموضوعاتها الرئيسية التى تتناولها.

ب- الأهداف العامة للوحدة.

ج- أنشطة التعليم والتعلم التى يمكن القيام بها لتحقيق أهداف الوحدة.

د- الوسائل التعليمية التى يمكن استخدامها لتحقيق أهداف الوحدة.

هـ- المراجع التى يمكن الاستعانة بها فى تدريس موضوعات الوحدة.

و- تخطيط لتدريس كل موضوع من موضوعات الوحدة، وتضمنت خطة كل موضوع العناصر التالية:

1- عنوان الموضوع.

2- الأهداف المرجو تحقيقها.

3- كيفية السير فى تدريس الموضوع.

4- الوسائل التعليمية التى يمكن استخدامها فى تدريس الموضوع.

5- أساليب التقويم.

ضبط الدليل والتأكد من صحاحته:

بعد إعداد الدليل بصورته المبدئية، تم عرضه على مجموعة من السادة المحكمين^(*)، ضمت بعض المتخصصين فى المناهج وطرق التدريس بكليات التربية الرياضية، وكليات التربية، وذلك بهدف معرفة آرائهم وملاحظاتهم حول:

أ- مدى كفاية محتويات الدليل من حيث الأهداف والأنشطة والوسائل التعليمية المقترحة.

ب- مدى صحة ووضوح المادة العلمية الواردة بالدليل.

(*) ملحق (8)

وقد اتفق السادة المحكمون على صحة الدليل وكفايته لموضوعات الوحدة المقترحة (*).

3- الاختبار التحصيلي:

لإعداد الاختبار التحصيلي في وحدة سلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادي، قام الباحث بالخطوات التالية:

- تحديد الهدف من الاختبار.
- تحديد المستويات التي يقيسها الاختبار.
- تحديد نظام تقدير الدرجات وطريقة التصحيح.
- عرض الصورة الأولية للاختبار على مجموعة من المحكمين.
- التجربة الاستطلاعية للاختبار.
- الصورة النهائية للاختبار.

وفيما يلي توضيح لكل خطوة من الخطوات السابقة:

• تحديد الهدف من الاختبار:

يهدف هذا الاختبار إلى قياس مستوى تحصيل تلاميذ الصف الأول الإعدادي - مجموعة البحث - للمفاهيم المتضمنة في الوحدة المقترحة عن سلامة القوام.

• تحديد المستويات التي يقيسها الاختبار:

اقتصر قياس تحصيل التلاميذ - مجموعة البحث - في هذا الاختبار على المستويات الثلاثة الأولى من المجال المعرفي حسب تصنيف بلوم Bloom للأهداف المعرفية وهي: التذكر - الفهم - التطبيق.

• تحديد نوع أسئلة الاختبار:

تضمن الاختبار (40) سؤالاً جاءت في ثلاثة أنواع من الأسئلة هي:

- أ- أسئلة التكميل.
- ب- أسئلة الصواب والخطأ.
- ج- أسئلة الاختيار من متعدد.

وقد وُضِعَت أسئلة الاختبار بحيث تغطي كل مجموعة منها مستوى معيناً من مستويات الأهداف التي يقيسها وهي:

- أسئلة مستوى التذكر: وتكونت من (10) أسئلة وتمثله الأسئلة (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 22، 23).
- أسئلة مستوى الفهم: وتكونت من (20) سؤالاً وتمثله الأسئلة (9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30).
- أسئلة مستوى التطبيق: وتكونت من (10) أسئلة وتمثله الأسئلة (31-40).

وقد روعى عند صياغة مفردات الاختبار عدم التكرار، وأن تغطي جوانب التعلم المتضمنة بالوحدة، وأن تكون واضحة وسهلة التصحيح، وقد التزم الباحث في صياغة مفردات الاختبار بقواعد الاختبارات الموضوعية الموضحة في عدد من المراجع التي تناولت الاختبارات التحصيلية (20: 219-220)، (21: 305-313)، (37: 269-275)، (38: 81-116)، (42: 283-302):

• تعليمات الاختبار:

تضمن الاختبار مجموعة من التعليمات التي تساعد التلميذ في الإجابة عن أسئلة الاختبار، وروعى أن تكون التعليمات سهلة وواضحة، وتم وضعها في الصفحة الأولى للاختبار.

• نظام تقدير الدرجات وطريقة التصحيح:

تم تحديد درجة واحدة لكل مفردة (سؤال) من مفردات الاختبار تكون إجابة التلميذ عنها صحيحة، وبذلك تكون الدرجة العظمى للاختبار (40) درجة.

• عرض الصورة الأولية للاختبار على مجموعة من المحكمين:

بعد إعداد الصورة الأولية للاختبار تم عرضه على مجموعة من المحكمين الذين سبق لهم الإطلاع على دليل المعلم بغرض التعرف على الآتى:

- وضوح تعليمات الاختبار.
 - صحة الصياغة اللغوية والتخصصية لمفردات (أسئلة) الاختبار.
 - الاتساق بين مفردات الاختبار وموضوعات الوحدة.
 - صلاحية كل مفردة لقياس ما وضعت لقياسه.
 - ملائمة الاختبار لمستوى تلاميذ عينة البحث.
- وقد اتفق السادة المحكمون على صلاحية الاختبار للتطبيق على عينة البحث وذلك من حيث وضوح تعليماته وصحة الصياغة اللغوية والتخصصية لمفرداته، واتساقها مع موضوعات الوحدة وصلاحية كل مفردة لقياس ما وضعت لقياسه.
- التجربة الاستطلاعية للاختبار:

استهدفت التجربة الاستطلاعية للاختبار ما يلي:

- التأكد من وضوح تعليمات الاختبار.
 - حساب صدق الاختبار.
 - حساب ثبات الاختبار.
 - حساب معامل السهولة والصعوبة لأسئلة الاختبار.
- وقد تم تطبيق الاختبار على مجموعة استطلاعية بلغ عددها (40) تلميذاً من تلاميذ الصف الأول الإعدادي بمدرسة سوهاج الإعدادية الجديدة بنين، وقد كانت التعليمات واضحة للتلاميذ، وتم الرد على تساؤلات بعض التلاميذ بشأن بعض الكلمات في بعض أسئلة الاختبار.

- زمن الاختبار:

تم تحديد الزمن اللازم للاختبار بناءً على الزمن الذي استغرقه (75%) من تلاميذ المجموعة الاستطلاعية في الإجابة عن أسئلة الاختبار والذي حدّد بـ (50) دقيقة تقريباً.

- صدق الاختبار:

لحساب صدق الاختبار اعتمد الباحث على الصدق الظاهري (صدق وصفي)، وتمثل هذا النوع من الصدق في اتفاق السادة المحكمين على

صلاحية الاختبار للتطبيق على مجموعة البحث، وأنه صادق في قياس ما وضع من أجله، كما اعتمد الباحث أيضاً على معامل الصدق الإحصائي والذي يقدر بالجذر التربيعي لمعامل الثبات (41: 149)، والجدول التالي يبين معاملات الصدق الإحصائي للاختبار التحصيلي.

جدول (1)

معاملات الصدق الإحصائي للاختبار التحصيلي

معامل الصدق الإحصائي	مستوى الاختبار
0.93	التذكر
0.94	الفهم
0.93	التطبيق
0.93	الاختبار ككل

ويتضح من جدول (1) أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الصدق، وهذا يؤيد ما اتفق عليه السادة المحكمون.

- ثبات الاختبار:

تم حساب معامل ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية لحساب معاملات ارتباط بنود الاختبار ببعضها (17: 179)، حيث اعتبرت درجات الأسئلة الفردية هي أحد نصفي الاختبار، ودرجات الأسئلة الزوجية هي النصف الآخر للاختبار، وقد تم ذلك لكل مستوى من مستويات الاختبار على حدة، وتم استخدام معادلة سبيرمان- براون Spearman- Brown (41: 525) لحساب معامل ثبات كل مستوى من مستويات الاختبار، وتم حساب معامل الثبات العام للاختبار بأخذ معامل الثبات المتوسط لمعاملات ثبات مستويات الاختبار الثلاثة.

وبين جدول (2) نتائج العمليات الإحصائية.

جدول (2)

معاملات الارتباط والثبات للاختبار التحصيلي

معامل الثبات	معامل الارتباط	مستوى الاختبار
0.86	0.76	التذكر
0.88	0.78	الفهم
0.86	0.75	التطبيق
0.86	0.76	الاختبار ككل

ويتضح من جدول (2) أن الاختبار يتمتع بمعاملات ارتباط وثبات عالية ويصلح أداة لتقويم تحصيل التلاميذ - مجموعة البحث - فى الوحدة المقترحة.

تحديد معامل السهولة والصعوبة لأسئلة الاختبار^(*):

لتحديد معامل السهولة والصعوبة تم استخدام المعادلات التالية: (41: 524)

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

حيث ص = عدد الإجابات الصحيحة عن كل سؤال.

خ = عدد الإجابات الخاطئة عن كل سؤال.

معامل الصعوبة = 1 - معامل السهولة.

وقد تراوحت معاملات السهولة لأسئلة الاختبار ما بين (0.28- 0.70)، بينما تراوحت معاملات الصعوبة ما بين (0.72- 0.30)، وعلى هذا تُعدّ هذه الأسئلة متفاوتة فى نسبة السهولة والصعوبة، حيث روعى فى إعدادها أن يكون بعضها للتلميذ الضعيف وغالبيتها للتلميذ المتوسط وفوق المتوسط، وبعضها للتلميذ المتفوق، وذلك لمراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.

الصورة النهائية للاختبار:

من الخطوات السابقة تم التوصل إلى الصورة النهائية للاختبار التحصيلي الذى تم تطبيقه على مجموعة البحث^(*).

4- مقياس الوعى القوامى:

لإعداد هذا المقياس قام الباحث بالخطوات التالية:

- تحديد الهدف من المقياس.
- تحديد محاور (أبعاد) المقياس.
- صياغة عبارات المقياس.
- تقدير الاستجابة المحتملة.
- وضع تعليمات المقياس.

(*) ملحق (5).

(*) ملحق (4).

- عرض الصورة الأولية للمقياس على مجموعة من المحكمين.
- التجربة الاستطلاعية للمقياس.

وفيما يلي توضيح للخطوات السابقة.

• تحديد الهدف من المقياس:

يهدف هذه المقياس إلى قياس مستوى الوعي القوامى لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادى - مجموعة البحث - فيما يتعلق بموضوعات الوحدة المقترحة عن سلامة القوام.

• تحديد محاور (أبعاد) المقياس:

تم تحديد محاور المقياس فى ضوء الموضوعات التى تناولتها الوحدة المقترحة، واشتمل المقياس على أربعة محاور رئيسة كانت كالتالى:

- 1- الوعي بالقوام الجيد ومواصفاته وأهميته ويمثله العبارات من (1-14).
- 2- الوعي بالعادات والأوضاع القوامية الصحيحة ويمثله العبارات من (15-24).
- 3- الوعي بالانحرافات القوامية وأسبابها ويمثله العبارات (25-38)
- 4- الوعي بأهمية ممارسة النشاط الرياضى والتمرينات التعويضية للمحافظة على سلامة القوام ويمثله العبارات من (39-50).

• صياغة عبارات المقياس:

تكون المقياس من (50) عبارة موزعة على محاور المقياس، وقد تمت صياغة عباراته باتباع طريقة ليكارت Likert، ولذلك جاءت العبارات على مقياس ثلاثى مدرج (موافق - غير متأكد - غير موافق) لأنها أكثر ملاءمة لهذا النوع من المقاييس ولا تستغرق وقتاً طويلاً فى الاستجابة لعبارات المقياس (32: 662)، وقد راعى الباحث عند صياغة عبارات المقياس، وضوح معانى عباراته وارتباط كل عبارة بالمحور الذى تنتمى إليه.

• تقدير الاستجابة المحتملة:

ويقصد بها إعطاء أوزان معينة لكل استجابة، وذلك لإمكان حساب درجة المبحوث عن كل عبارة من عبارات المقياس، وكذلك حساب الدرجة الكلية للمقياس.

موافق 3	غير متأكد 2	غير موافق 1
موافق 1	غير متأكد 2	غير موافق 3

وتعطى الأوزان التالية للعبارات الإيجابية

وتعطى الأوزان التالية للعبارات السلبية

• وضع تعليمات المقياس:

تضمن المقياس مجموعة من التعليمات التي تساعد التلميذ المفحوص على كيفية الاستجابة لعبارات المقياس، وكانت هذه التعليمات سهلة وواضحة، وتم وضعها في الصفحة الأولى للمقياس.

• عرض الصورة الأولية للمقياس على مجموعة من المحكمين:

بعد الانتهاء من إعداد المقياس في صورته الأولية تم عرضه على مجموعة من السادة المحكمين الذين سبق لهم الإطلاع على دليل المعلم، والاختبار التحصيلي، هذا بالإضافة إلى مجموعة من المتخصصين في مجال علم النفس ببعض كليات التربية^(*)، وذلك للتأكد من:

- ملائمة المقياس لقياس الوعي القوامي لدى تلاميذ مجموعة البحث.
- ملائمة عبارات المقياس للمحاور التابعة لها.
- ملائمة عبارات المقياس لمستوى تلاميذ مجموعة البحث.
- صحة الصياغة اللغوية لعبارات المقياس.
- وضوح تعليمات المقياس.

وقد أجمعت آراء المحكمين على وضوح تعليمات المقياس وملاءمة عباراته للمحاور التابعة لها، وقد أبدى بعض المحكمين بعض الملاحظات بشأن إعادة صياغة بعض العبارات، وإضافة بعض العبارات لبعض محاور المقياس، وقد قام الباحث بإجراء هذه التعديلات، وبذلك أصبح المقياس قابلاً للتطبيق في التجربة الاستطلاعية.

• التجربة الاستطلاعية للمقياس:

تم تطبيق المقياس على نفس مجموعة التلاميذ الذين أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية للاختبار التحصيلي وعددهم (40) تلميذاً وذلك بهدف التعرف على ما يلي:

(*) ملحق (9).

1- مدى وضوح تعليمات المقياس:

كانت التعليمات واضحة وكذلك العبارات وتم الرد على استفسارات بعض التلاميذ بشأن معانى بعض الكلمات، وكانت أغلب استفسارات بعض التلاميذ عن معنى كلمة القوام، وقد تم إيضاح المعنى المقصود بالكلمة للتلاميذ قبل تطبيق المقياس، كما تم تضمين شرحاً مبسطاً لها بصفحة التعليمات الخاصة بالمقياس عند إعداده في صورته النهائية.

2- زمن المقياس:

تم تحديد زمن المقياس من خلال الزمن الذى استغرقه (75%) من تلاميذ مجموعة الدراسة الاستطلاعية فى الاستجابة لعبارات المقياس ووجد أنه يساوى (55) دقيقة تقريباً.

3- صدق المقياس.

تم حساب صدق المقياس باستخدام الصدق الظاهرى (صدق المحكمين)، والذى تمثل فى اتفاق السادة المحكمين على صلاحية المقياس للتطبيق على مجموعة البحث، كما تم حساب الصدق الذاتى (الإحصائى) والذى يقدر بالجذر التربيعى لمعامل الثبات، ووجد أنه يساوى (0.90).

4- تحديد درجة الواقعية لعبارات المقياس:

تم تحديد درجة الواقعية لعبارات المقياس باستخدام معادلة هوفستاتر Hofestatter لقياس واقعية العبارة (66: 150)، حيث هدفت هذه الخطوة إلى التأكد من أن كل عبارة من عبارات المقياس تتضمن موقفاً واقعياً لأفراد مجموعة البحث، وقد وضع هوفستاتر حدود درجة الواقعية كما يبينها الجدول التالى:

جدول (3)

درجة الواقعية كما حددها هوفستاتر

المدى	درجة الواقعية
أقل من 1	منخفضة
من 1 - 2.49	متوسطة
من 2.50 - 4.99	فوق المتوسطة
من 5 - 10	مرتفعة
أكثر من 10	مرتفعة جداً

وتعد العبارة غير واقعية إذا قلت درجة واقعيته عن واحد صحيح.

$$\frac{\text{س} + \text{س-}}{\text{س صفر}} = \text{درجة الواقعية}$$

حيث يدل الرمز:

س + على مجموع استجابات موافق.

س- على مجموع استجابات غير موافق.

س صفر على مجموع استجابات غير متأكد.

وبتطبيق المعادلة على عبارات المقياس، ومن خلال المدى الذى حدده هوفستاتر لدرجة الواقعية، اتضح أن جميع عبارات المقياس واقعية، وتتراوح واقعيته بين فوق المتوسط والمرتفع جداً.

5- الاتساق الداخلى للمقياس:

لتحديد الاتساق الداخلى للمقياس تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس بعضها مع بعض، ثم بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (4) هذه النتائج.

جدول (4)

معاملات ارتباط أبعاد مقياس الوعى القوامى بعضها مع بعض ومعاملات ارتباط كل بعد من أبعاده مع الدرجة الكلية للمقياس

م	أبعاد المقياس	1	2	3	4	المقياس ككل
1	الوعى بالقوام الجيد ومواصفاته وأهميته.	-	0.62	0.58	0.54	0.72
2	الوعى بالعادات والأوضاع القوامية الصحيحة.	-	-	0.68	0.56	0.78
3	الوعى بالانحرافات القوامية وأسبابها.	-	-	-	0.66	0.82
4	الوعى بأهمية ممارسة النشاط الرياضى والتمرينات التعويضية للمحافظة على سلامة القوام.	-	-	-	-	0.74

يتضح من جدول (4) أن معاملات ارتباط أبعاد المقياس بعضها مع بعض دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وأن معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة (0.01)، وهذا يدل على صدق الاتساق الداخلى للمقياس.

6- ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية بنفس الطريقة التى تم اتباعها لحساب ثبات الاختبار التحصيلي، حيث اعتبرت درجات العبارات الفردية هى أحد نصفي المقياس ودرجات العبارات الزوجية هى النصف الآخر للمقياس، وتم استخدام معادلة سبيرمان - براون Spearman Brown لحساب معامل ثبات المقياس، والذي وجد أنه يساوى (0.81) وهذا يبين أن المقياس مناسب ويصلح كأداة لقياس الوعي القوامي لتلاميذ مجموعة البحث^(*).

وقد تم فيما سبق تناول التصور المقترح للوحدة موضوع البحث والذي اشتمل على:

أ- أهداف الوحدة ومحتواها ونشاطات التعليم والتعلم بها وأساليب التقويم.

ب- مكونات الوحدة وهى: دليل المعلم، الاختبار التحصيلي، مقياس الوعي القوامي.

وبهذا تكون قد تمت الإجابة عن التساؤل الثانى من تساؤلات البحث وهو:

ما التصور المقترح لوحدة تتضمن المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام التى يجب أن يكتسبها تلاميذ الصف الأول الإعدادي؟
ثانياً: الدراسة التجريبية:
1- الهدف من تجربة البحث:

استهدفت تجربة البحث الحالى التعرف على أثر تدريس وحدة مقترحة عن سلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادي على ما يلى:

أ- تحصيل تلاميذ مجموعة البحث للمفاهيم المتضمنة بها.

ب- مستوى الوعي القوامي لدى تلاميذ مجموعة البحث.

(*) ملحق (6)

2- متغيرات البحث وأساليب ضبطها:

أ- المتغير التجريبي: تضمنت تجربة البحث متغيراً تجريبياً واحداً هو دراسة الوحدة المقترحة عن سلامة القوام.

ب- المتغيرات التابعة: تضمنت تجربة البحث متغيرين تابعين هما:

1- التحصيل في المجال المعرفي في مستوياته الثلاثة الأولى (التذكر - الفهم - التطبيق).

2- الوعي القوامي.

ج- المتغيرات غير التجريبية، وشملت:

1- العمر الزمني: وقد روعي عند اختيار مجموعة البحث تقارب العمر الزمني لتلاميذها، فقد تم استبعاد التلاميذ الباقين للإعادة، وتراوح أعمار مجموعة البحث بين (12-13) سنة.

2- المستوى الاقتصادي والاجتماعي: تقع مدرسة سوهاج الإعدادية الجديدة بنين - التي تمت فيها تجربة البحث في مدينة سوهاج، وهذه المدينة تضم أسراً ذات مستوى اقتصادي واجتماعي متباين إلى حد ما، ولكن إذا نظرنا إلى أن التلاميذ يوزعون على الفصول بطريقة عشوائية، فإن هذا يشير إلى تجانس مجموعة البحث في هذا الجانب إلى حد ما.

3- كثافة الفصول: بعد استبعاد التلاميذ الباقين للإعادة أصبح عدد تلاميذ مجموعة البحث (40) تلميذاً.

د- القائم بالتدريس: قام بتدريس الوحدة المقترحة معلم التربية الرياضية بالمدرسة بعد أن أبدى موافقته على الاشتراك في تنفيذ تجربة البحث، وقد تم معه استعراض هدف تجربة البحث والخطة المقترحة لتنفيذها، وقد لمس فيه الباحث تجاوباً وتعاوناً في هذا المجال، واستغرق تنفيذ تجربة البحث (7) أسابيع تقريباً، وبلغ عدد الحصص (14) حصة، وشملت تلك الفترة التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي ومقياس الوعي القوامي.

3- تدريس الوحدة المقترحة:

قبل البدء فى تدريس الوحدة المقترحة تم إجراء التطبيق القبلى للاختبار التحصيلى ومقياس الوعى القوامى، وقد تم تدريس الوحدة بواسطة معلم التربية الرياضية بالمدرسة مع ضرورة مراعاة ما يلى:

أ - شرح مقدمة الوحدة وبيان أهدافها وأهميتها بالنسبة للتلاميذ.

ب- تدريس موضوعات الوحدة بالترتيب الذى وضعت به فى دليل المعلم.

ج- عدم انتقال المعلم من موضوع إلى موضوع آخر إلا بعد أن يجيب تلاميذ مجموعة البحث عن أسئلة الموضوع الذى تم شرحه بنسبة لا تقل عن 75% منهم.

د- استعانة المعلم دائماً بدليل المعلم الذى تم إعداده لهذه الوحدة.

وقد قام الباحث بمتابعة تطبيق تجربة البحث مع المعلم القائم بالتدريس وطلب منه تسجيل ملاحظاته وانطباعاته عن التلاميذ أثناء دراستهم لموضوعات الوحدة، والتى كان من بينها ما يلى:

- اهتمام متزايد من جانب التلاميذ لدراسة الوحدة، وذلك من خلال الأسئلة التى كانوا يطرحونها فى بداية كل حصة.
- تساؤل بعض التلاميذ عن إمكانية تعميم تدريس مثل هذه الموضوعات لجميع تلاميذ المدرسة.
- شكوى بعض التلاميذ من عدم توافر الاشتراطات السليمة فى مقاعد الدراسة بالمدرسة.
- اهتمام التلاميذ بتطبيق المعارف والمفاهيم المتعلقة بسلامة قوامهم أثناء جلوسهم داخل حجرات الدراسة.
- تساؤل بعض التلاميذ عن إمكانية تضمين هذه المعارف والمفاهيم ضمن مقرراتهم الدراسية.

4- التطبيق البعدي للاختبار التحصيلى ومقياس الوعى القوامى:

تم إجراء التطبيق البعدي للاختبار التحصيلى ومقياس الوعى القوامى على مجموعة البحث بعد الانتهاء من تدريس الوحدة المقترحة، ثم بعد ذلك تم

تصحيح أوراق إجابات التلاميذ ورصد الدرجات ومعالجتها إحصائياً بهدف الإجابة عن الأسئلة: الثالث والرابع والخامس من أسئلة البحث وهي:

- ما أثر تدريس الوحدة المقترحة على مستوى تحصيل مجموعة البحث؟.
- ما أثر تدريس الوحدة المقترحة على مستوى الوعى القوامى لمجموعة البحث؟.

- ما مدى فعالية الوحدة المقترحة؟.

وهذا ما سيجيب عنه البحث فى الخطوة التالية.

ثالثاً: عرض نتائج الدراسة التجريبية ومناقشتها:

سوف يستعرض الباحث النتائج التى توصل إليها البحث على النحو التالى:

1- النتائج الخاصة بأداء مجموعة البحث على الاختبار التحصيلى ككل:

يتعلق هذا الجزء باختبار صحة الفرض الأول من فروض البحث الذى ينص على: "يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات التلاميذ - مجموعة البحث - قبل دراسة الوحدة المقترحة وبعدها فى تحصيل المفاهيم المتضمنة بها لصالح التطبيق البعدى للاختبار التحصيلى".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار "ت" لحساب دلالة الفرق بين متوسطين مرتبطين (41: 469)، ويوضح جدول (5) هذه النتائج.

جدول (5)

دلالة الفرق بين متوسطى درجات مجموعة البحث
فى التطبيقين القبلى والبعدى للاختبار التحصيلى ككل

التطبيق	متوسط الدرجات	م ف	م ج ² ف	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة
قبلى	12.01	20.64	1269.17	39	22.93	2.70	دالة عند (0.01)
بعدى	32.65						

تشير نتائج جدول (5) إلى ما يلى:

1- متوسط درجات التلاميذ فى التطبيق البعدى أكبر بكثير من متوسط درجاتهم فى التطبيق القبلى للاختبار التحصيلى ككل، حيث بلغ متوسط درجاتهم فى التطبيق البعدى (32.65) درجة، بينما بلغ متوسط درجاتهم فى التطبيق القبلى لنفس الاختبار (12.01) درجة من نهاية عظمى قدرها (40) درجة للاختبار التحصيلى.

2- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطى درجات التلاميذ فى التطبيق القبلى والتطبيق البعدى للاختبار التحصيلى لصالح التطبيق البعدى، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة تساوى (22.93) وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (39).

وهذا يعنى أن الوحدة المقترحة عن سلامة القوام كان لها أثر واضح فى ارتفاع مستوى تحصيل التلاميذ- مجموعة البحث- للمفاهيم المتضمنة بها، مما يجعل من الممكن قبول الفرض الأول من فروض البحث.

2- النتائج الخاصة بأداء مجموعة البحث على مستويات الاختبار:

يتعلق هذا الجزء بالفرض الثانى من فروض البحث الذى ينص على: "يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات التلاميذ- مجموعة البحث- قبل دراسة الوحدة المقترحة وبعدها فى تحصيل المفاهيم المتضمنة بها لصالح التطبيق البعدى للاختبار التحصيلى عند مستويات التذكر والفهم والتطبيق، كل على حدة".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار "ت" لحساب دلالة الفرق بين متوسطين مرتبطين، ويوضح ذلك جدول (6).

جدول (6)

دلالة الفرق بين متوسطى درجات مجموعة البحث فى التطبيقين

القبلى والبعدى للاختبار التحصيلى عند مستويات التذكر - الفهم - التطبيق

مستوى الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	م ح 2 ف	م ف	متوسط الدرجات		التطبيق
						قبلى	بعدى	
دالة عند (0.01)	2.70	13.72	39	222.95	5.08	2.78	7.86	تذكر
		17.98		477.80	9.89	6.01	15.90	فهم
		15.75		208.42	5.67	3.22	8.89	تطبيق

تشير نتائج جدول (6) إلى ما يلى:

1- متوسط درجات التلاميذ فى التطبيق البعدى أكبر بكثير من متوسط درجاتهم فى التطبيق القبلى للاختبار التحصيلى بالنسبة لمستوى التذكر، حيث بلغ متوسط درجاتهم فى التطبيق البعدى (7.86) درجة، بينما بلغ

متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (2.78) درجة من نهاية عظمى لدرجات هذا المستوى وقدرها (10) درجات.

2- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسط درجات التلاميذ في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للاختبار التحصيلي بالنسبة لمستوى التذكر لصالح التطبيق البعدي للاختبار عند هذا المستوى، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (13.72) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (39)، وهذا يبين ارتفاع مستوى تحصيل تلاميذ مجموعة البحث للمفاهيم المتضمنة بالوحدة المقترحة عند مستوى التذكر.

3- متوسط درجات التلاميذ في التطبيق البعدي أكبر بكثير من متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي للاختبار التحصيلي بالنسبة لمستوى الفهم، حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (15.90) درجة، بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (6.01) درجة من نهاية عظمى لدرجات هذا المستوى وقدرها (20) درجة.

4- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي درجات التلاميذ في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للاختبار التحصيلي بالنسبة لمستوى الفهم لصالح التطبيق البعدي للاختبار عند هذا المستوى، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (17.98)، وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (39)، وهذا يبين ارتفاع مستوى تحصيل تلاميذ مجموعة البحث للمفاهيم المتضمنة بالوحدة المقترحة عند مستوى الفهم.

5- متوسط درجات التلاميذ في التطبيق البعدي أكبر بكثير من متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي للاختبار التحصيلي بالنسبة لمستوى التطبيق، حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (8.89) درجة، بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (3.22) درجة من نهاية عظمى لدرجات هذا المستوى وقدرها (10) درجات.

6- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي درجات التلاميذ في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للاختبار التحصيلي بالنسبة لمستوى التطبيق لصالح التطبيق البعدي للاختبار عند هذا المستوى، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (15.75) وهي أكبر من

قيمة"ت" الجدولية عند درجة حرية (39). وهذا يبين ارتفاع مستوى
تحصيل تلاميذ مجموعة البحث للمفاهيم المتضمنة بالوحدة المقترحة عند
مستوى التطبيق.

مما سبق يتضح أن الوحدة المقترحة كان لها تأثير واضح في ارتفاع
مستوى تحصيل التلاميذ - مجموعة البحث - للمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام
المتضمنة بهذه الوحدة بالنسبة لمستويات الاختبار الثلاثة (التذكر - الفهم -
التطبيق)، مما يجعل من الممكن قبول الفرض الثاني من فروض البحث.

وبهذا تكون قد تمت الإجابة عن التساؤل الثالث من تساؤلات البحث وهو:
"ما أثر تدريس الوحدة المقترحة على مستوى تحصيل تلاميذ الصف الأول
الإعدادي - مجموعة البحث - للمفاهيم المتضمنة بها؟".

3- النتائج الخاصة بأداء مجموعة البحث على مقياس الوعي القوامي:

يتعلق هذا الجزء باختبار صحة الفرض الثالث من فروض البحث الذي
ينص على: "يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات التلاميذ -
مجموعة البحث - قبل دراسة الوحدة المقترحة وبعدها في مستوى الوعي
القوامي لصالح التطبيق البعدي لمقياس الوعي القوامي".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار "ت" لحساب دلالة
الفرق بين متوسطين مرتبطتين، ويوضح جدول (7) هذه النتائج.

جدول (7) دلالة الفرق بين متوسطى درجات مجموعة البحث في التطبيقين
القبلي والبعدي لأبعاد مقياس الوعي القوامي والمقياس ككل

مستوى الدلالة	قيمة المحسوبة	درجة لحرية	مج ² ف	مف	متوسط الدرجات		التطبيق
					بعدي	قبلي	
دالة عند (0.01)	29.11	39	626.32	18.34	32.40	14.06	1- الوعي بالقوام الجيد ومواصفاته وأهميته.
	33.22		551.12	19.60	29.50	9.90	2- الوعي بالعادات والأوضاع القوامية الصحيحة.
	21.67		1127.55	18.42	29.71	11.29	3- الوعي بالانحرافات القوامية وأسبابها.
	21.43		855.13	15.86	32.95	17.09	4- الوعي بأهمية ممارسة النشاط الرياضي والتمرينات التعويضية للمحافظة على سلامة القوام
دالة عند (0.01)	50.50	39	3222.5	72.22	124.56	52.34	المقياس ككل

تشير نتائج جدول (7) إلى ما يلي:

1- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطى درجات التلاميذ - فى التطبيق القبلى والتطبيق البعدى لمقياس الوعى القوامى ككل لصالح التطبيق البعدى لمقياس الوعى القوامى، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (50.50)، وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (39).

2- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطى درجات التلاميذ فى التطبيق القبلى والتطبيق البعدى لمقياس الوعى القوامى بالنسبة للبعد الأول من المقياس الخاص "بالوعى بأهمية القوام الجيد ومواصفاته وأهميته"، وذلك لصالح التطبيق البعدى للمقياس، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (29.11)، وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (39).

3- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطى درجات التلاميذ فى التطبيق القبلى والتطبيق البعدى لمقياس الوعى القوامى بالنسبة للبعد الثانى من المقياس الخاص "بالوعى بالعوادات والأوضاع القوامية الصحيحة"، وذلك لصالح التطبيق البعدى للمقياس، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (33.22)، وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (39).

4- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطى درجات التلاميذ فى التطبيق القبلى والتطبيق البعدى لمقياس الوعى القوامى بالنسبة للبعد الثالث من المقياس الخاص "بالوعى بالانحرافات القوامية وأسبابها"، وذلك لصالح التطبيق البعدى للمقياس، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (21.67)، وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (39).

5- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطى درجات التلاميذ فى التطبيق القبلى والتطبيق البعدى لمقياس الوعى القوامى

بالنسبة للبعد الرابع من المقياس الخاص "بالوعى بأهمية ممارسة النشاط الرياضى والتمرينات التعويضية للمحافظة على سلامة القوام"، وذلك لصالح التطبيق البعدى للمقياس، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (21.43) وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (39).

وهذا يشير إلى نمو الوعى القوامى لدى تلاميذ مجموعة البحث، مما يعنى أن الوحدة المقترحة كان لها أثر إيجابى على مستوى الوعى القوامى لدى هؤلاء التلاميذ، مما يجعل من الممكن قبول الفرض الثالث من فروض البحث.

وبذلك تكون قد تمت الإجابة عن التساؤل الرابع من تساؤلات البحث وهو:

"ما أثر تدريس الوحدة المقترحة على مستوى الوعى القوامى لتلاميذ الصف الأول الإعدادى - مجموعة البحث -؟"

4- النتائج الخاصة بقياس فعالية الوحدة المقترحة:

يتعلق هذا الجزء بالفرض الرابع من فروض البحث والذى ينص على: "للوحدة المقترحة فعالية فى تنمية تحصيل التلاميذ - مجموعة البحث - للمفاهيم المتضمنة بها مقاسة بمعادلة بليك Blake لقياس الفعالية".

تقاس فعالية أى برنامج بنسبة الكسب الفعلى فى التحصيل إلى نسبة الكسب الكلى المحتمل، وقد استخدم الباحث معادلة بليك Blake (60: 472)، لتحديد نسبة الكسب المعدل للوحدة المقترحة، وقد حدد "بليك" أن نسبة الكسب للبرنامج تقع فى المدى من (1-2) وبينما يرى البعض أن البرنامج يُعدّ فعلاً إذا كانت هذه النسبة واحداً صحيحاً فأكثر، إلا أن بليك Blake حدد (1.2) كحد فاصل للحكم على فعالية البرنامج، وقد أخذ الباحث هذا الحد باعتباره الحد الأعلى.

ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب متوسط درجات مجموعة البحث فى التطبيق القبلى لكل من الاختبار التحصيلى ومقياس الوعى القوامى، ومتوسط درجاتهم فى التطبيق البعدى للاختبار التحصيلى

ومقياس الوعى القوامى، ثم تطبيق معادلة بليك Blake لحساب فعالية الوحدة المقترحة، ويوضح جدول (8) هذه النتائج.

جدول (8)

نسبة الكسب المعدل لقياس فعالية الوحدة المقترحة

الاختبار	التطبيق	عدد التلاميذ	متوسط درجات التطبيق القبلى	متوسط درجات التطبيق البعدى	النهاية العظمى	نسبة الكسب
الاختبار التحصيلى مقياس الوعى القوامى	40	40	12.01	32.65	40	1.24
			52.34	124.56	150	1.22

وتشير نتائج جدول (8) إلى أن نسبة الكسب المعدل فى نتائج كل من الاختبار التحصيلى ومقياس الوعى القوامى أعلى من الحد الفاصل الذى حدده بليك لقبول فعالية البرنامج وهو (1.2)، وهذا يدل على فعالية الوحدة المقترحة عن سلامة القوام فى تنمية كل من التحصيل المعرفى للمفاهيم المتضمنة بها، والوعى القوامى لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادى - مجموعة البحث.

وهذا يؤدى إلى قبول الفرض الرابع من فروض البحث، وبذلك تكون قد تمت الإجابة عن التساؤل الخامس والأخير من تساؤلات البحث وهو:

"ما مدى فعالية الوحدة المقترحة فى تنمية كل من التحصيل المعرفى والوعى القوامى لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادى - مجموعة البحث؟"

- مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها:

أظهرت نتائج هذه الدراسة أن تدريس الوحدة المقترحة عن سلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادى قد أدى إلى ارتفاع مستوى تحصيلهم للمفاهيم المتضمنة بها، كما أدى إلى ارتفاع مستوى وعيهم القوامى، وأن الوحدة المقترحة كانت لها درجة مقبولة من الفعالية مقاسة بمعادلة بليك Blake لقياس الفعالية، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج بعض الدراسات السابقة، مثل دراسة كل من: جامعة تكساس 1985 Texas University (72)، بيسكل 1989 Pieckle (70)، لمياء شعبان 1997 (44)، إبراهيم

البرعى 2004 (1)، والتي أثبتت نتائجها فعالية برامج الأمان والتربية الأمنية فى تحقيق أهدافها.

وبالنظر إلى النتائج السابقة يمكن تفسير ارتفاع مستوى تحصيل تلاميذ الصف الأول الإعدادى- مجموعة البحث- للمفاهيم المتضمنة بالوحدة المقترحة، وارتفاع مستوى وعيهم القوامى فى ضوء ما يلى:

1- أن الوحدة المقترحة عن سلامة القوام تعالج موضوعات تهم التلاميذ وتلبى احتياجاتهم ومطالب نموهم فى هذه الفترة السنية والتي يتسم فيها التلميذ بالرغبة الشديدة فى تحسين مظهره الشخصى واهتمامه بجسمه وقلقه الزائد على صحته (16: 398-399)، وهذه الرغبة تُعد من الدوافع المهمة فى اكتساب التلميذ للمعارف والمفاهيم والمهارات المتعلقة بالصحة وسلامة القوام.

2- أن الوحدة المقترحة تضمنت موضوعاتها أهدافاً سلوكية واضحة ومحددة، ساعدت فى اختيار المحتوى المناسب من المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام، والذى ساعد بدوره فى تحقيق هذه الأهداف.

3- أن محتوى الوحدة المقترحة تضمن معلومات ومهارات وظيفية للمحافظة على سلامة القوام ووقايته من الانحرافات القوامية، حيث كان الاهتمام بتطبيق تلك المعلومات والمهارات فى مواقف عملية، مما كان لها أثر إيجابى فى تحسين المردود التعليمى لتلاميذ مجموعة البحث.

4- أن المعارف والمفاهيم المراد إكسابها للتلاميذ تم عرضها بصورة مرتبة ترتيباً هرمياً منطقياً، وتقديمها فى صورة أجزاء مبسطة تناسب طبيعة محتوى الوحدة المقترحة.

5- أن أسلوب التدريس الذى اعتمد على الحوار والمناقشة ساعد على تفاعل التلاميذ وإيجابيتهم فى عملية التعليم والتعلم.

6- استخدام أسلوب التقويم المستمر طوال تدريس الوحدة والمتمثل فى قيام التلاميذ بالإجابة عن الأسئلة التى تطرح عليهم فى نهاية كل موضوع، والتي كانت تهدف إلى قياس فهم وتطبيق المعلومات إلى جانب تذكرها.

رابعاً: الاستخلاصات:

فى ضوء نتائج الدراسة، وفى حدود خطة وإجراءات البحث، يمكن استخلاص ما يلى:

1- أن تدريس الوحدة المقترحة عن سلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادى، أدى إلى ارتفاع مستوى تحصيل مجموعة البحث للمفاهيم المتضمنة بها فى مستويات التذكر والفهم والتطبيق كل على حدة، والمجموع الكلى للاختبار التحصيلى.

2- أن تدريس الوحدة المقترحة عن سلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادى أدى إلى ارتفاع مستوى الوعى القوامى لدى تلاميذ مجموعة البحث.

3- أن الوحدة المقترحة عن سلامة القوام لها فعالية مقاسة بمعادلة "بليك" Blake لتحديد نسبة الكسب المعدل، حيث بلغت نسبة الكسب المعدل للوحدة المقترحة (1.24) فى نتائج تطبيق الاختبار التحصيلى، (1.22) فى نتائج تطبيق مقياس الوعى القوامى، وهاتان النسبتان أعلى من الحد الفاصل الذى حدده بليك لقبول فعالية أى برنامج وهو (1.2).

خامساً: التوصيات والمقترحات:

أ- التوصيات:

فى ضوء النتائج التى توصل إليها البحث الحالى يمكن تقديم التوصيات التالية:

1- الاستعانة بقائمة المفاهيم المرتبطة بسلامة القوام التى توصل إليها البحث الحالى عند التخطيط لبرامج السلامة والأمان لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى.

2- التأكيد على أهمية الجانب المعرفى فى برنامج التربية الرياضية بالتعليم الأساسى بما يساعد فى تنمية المفاهيم المرتبطة بسلامة القوام لدى التلاميذ ويزيد من وعيهم القوامى.

3- الاهتمام بتحديد الأهداف التعليمية المعرفية بدليل معلم التربية الرياضية تحديداً إجرائياً على شكل سلوك يقوم به المتعلم، بحيث يمكن للمعلم ملاحظته وقياسه.

4- العمل على نشر الثقافة القوامية وتنمية الوعي القوامي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، مع الاستعانة في ذلك بوسائل الإعلام المدرسية لحث التلاميذ على ممارسة العادات القوامية السليمة وتنمية الرغبة لديهم في امتلاك قوام سليم.

5- الاهتمام بالبيئة الصحية المدرسية وتوفير الاشتراطات الصحية التي تساعد على تطبيق المفاهيم المتعلمة، وممارسة السلوك الصحي والقوامي الصحيح، وهنا يجب على المدرسة:

- الاهتمام بالأثاث المدرسي وتوفير الشروط الصحية للمقاعد المدرسية بما يتناسب مع أحجام التلاميذ، مع إصلاح البالي منها.
- توفير الشروط الصحية للمباني المدرسية من تهوية وإضاءة جيدتين.
- الاهتمام بقاعات دروس الحاسب الآلي بالمدرسة مع ضرورة أن تتناسب تجهيزاتها من حيث المقاعد والمناضد مع مستوى نضج التلاميذ وأحجامهم.

6- اهتمام المسؤولين بتقنين أوضاع نوادي الكمبيوتر والإنترنت طبقاً للاشتراطات الصحية اللازمة للمحافظة على سلامة قوام مرتاديه.

ب- المقترحات:

في ضوء نتائج هذا البحث يوصي الباحث بإجراء البحوث التالية:

- 1- دراسة أثر الوحدة المقترحة عن سلامة القوام على عادات التلاميذ وسلوكهم القوامي.
- 2- دراسة أثر الوحدة المقترحة على اتجاهات التلاميذ نحو القوام الجيد.
- 3- إعداد وحدة تدريبية لتنمية اللياقة القوامية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.

- 4- إعداد وحدة تعليمية لتنمية المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لدى طلاب المدارس الثانوية.
- 5- إجراء دراسة تقييمية لقاءات الحاسب الآلى بالمدارس فى مختلف المراحل التعليمية فى ضوء خصائص نمو التلاميذ واحتياجاتهم فى كل مرحلة تعليمية.
- 6- إعداد وحدة تعليمية عن سلامة القوام لمستخدمى الحاسبات وشبكات الإنترنت.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- 1- إبراهيم البرعى قابيل: وحدة مقترحة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الثامن عشر، الجزء الثالث، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، مارس، 2004.
- 2- إبراهيم بسيونى عميرة: المنهج وعناصره، القاهرة، دار المعارف، 1990م.
- 3- _____، فتحى الديب: تدريس العلوم والتربية العلمية، ط10، القاهرة، دار المعارف، 1983م.
- 4- _____، محمد على نصر: "آراء رجال التعليم حول التخطيط لبرامج الأمان والتربية الأمانية بمراحل التعليم المختلفة"، بحث مقدم إلى كلية التربية بسوهاج، جامعة أسبوط، 1980م.
- 5- إبراهيم قشقوش: سيكولوجية المراهقة، ط3، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، 1989م.
- 6- أبو الفتوح رضوان: منهج المدرسة الابتدائية، ط3، الكويت، دار القلم، 1988م.
- 7- أحمد حسين اللقانى: على أحمد الجمل، معجم المصطلحات التربوية المعرفية فى المناهج وطرق التدريس، عالم الكتب، القاهرة، 2003م.
- 8- أحمد زكى صالح: علم النفس التربوى، ط14، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، 1992م.
- 9- إقبال رسمى محمد: قياس المعارف القوامية لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى بمحافظة القاهرة، رسالة

ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1990م.

10- السيد محمد خيرى: الإحصاء فى البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط4، القاهرة، دار النهضة، 1970م.

11- أمين أنور الخولى، أسامة كامل راتب، التربية الحركية للطفل، ط4، القاهرة، دار الفكر العربى، 1998م.

12- أمين أنور الخولى، جمال الدين الشافعى: مناهج التربية البدنية المعاصرة، القاهرة، دار الفكر العربى، 2000م.

13- أمين أنور الخولى، محمود عبد الفتاح عنان: المعرفة الرياضية- الإطار المفاهيمى، اختبارات المعرفة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربى، 1999م.

14- أمين أنور الخولى، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان درويش جلون: التربية الرياضية- دليل معلم الصف وطالب التربية العملية، ط4، القاهرة، دار الفكر العربى، 1994م.

15- إيلين وديع فرج: اللياقة والطريق إلى الصحة، الإسكندرية، منشأة المعارف، 2000م.

16- تشارلز بيوتشر: أسس التربية البدنية. ترجمة حسن معوض وكمال صالح، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، 1964م.

17- ج. ملتون سميث: الدليل إلى الإحصاء فى التربية وعلم النفس. ترجمة إبراهيم بسيونى عميرة، القاهرة، دار المعارف، 1989م.

18- جودت أحمد سعادة: المنهج المدرسى فى القرن الحادى والعشرين، الكويت، مكتبة الفلاح، 1997م.

19- حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو - الطفولة والمراهقة، ط5، القاهرة، عالم الكتب، 1990م.

20- حسن شحاته: المناهج الدراسية بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مكتبة الدار العربية للكتاب، 1998م.

- 21- حسن على سلامة: الاتجاهات الحديثة في تدريس الرياضيات، القاهرة، دار الفجر للنشر والتوزيع، 2005م.
- 22- حسن محمد النواصرة: دراسة ميدانية للتعرف على بعض الإنحرافات القوامية للعمود الفقري لتلاميذ المرحلة الإعدادية بنين بمنطقة شرق الإسكندرية، رسالة ماجستير، المعهد العالي للتربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، 1975م.
- 23- حسين سليمان قورة: الأصول التربوية في بناء المناهج، ط8، القاهرة، دار المعارف، 1985م.
- 24- حلمى أحمد الوكيل، محمد أمين المفتى: المناهج- مفهومها- أسسها- عناصرها- تنظيماتها، القاهرة، دار الكتاب الجامعى، 1996م.
- 25- حياة عياد روفائيل، صفاء صفاء الخربوطلى: اللياقة القوامية والتدليك الرياضى، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1995م.
- 26- رشدى لبيب: نمو المفاهيم العلمية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، 1982م.
- 27- سرور أسعد منصور: القوام (عيوبه- تشوهات- وسائل علاجه وطرق المحافظة عليه)، القاهرة، دار المعارف، 1985م.
- 28- سعد جلال: المرجع فى علم النفس، القاهرة، دار الفكر العربى، 1985م.
- 29- سيد عبد الجواد السيد: دراسة ميدانية لبعض التشوهات القوامية الشائعة بين تلاميذ الصف الثالث الإعدادى بمحافظة الإسماعيلية، المؤتمر العلمى الأول لقطاع التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، 1986م.
- 30- شعبان حلمى حافظ: برنامج مقترح فى التمرينات البدنية وأثره فى تحقيق بعض أهداف النشاط اللاصفى لدى تلاميذ الحلقة

الأولى من التعليم الأساسى بمحافظة سوهاج، رسالة ماجستير، كلية التربية بسوهاج، جامعة جنوب الوادى، 2001م.

31- صالح دياب هندی، هشام عامر عليان: دراسات فى المناهج والأساليب العامة، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1995م.

32- صفوت فرج: القياس النفسى، القاهرة، دار الفكر العربى، 1980م.

33- صفية عبد الرحمن أبو عوف: أثر التمرينات العلاجية على بعض تشوهات القوام لطالبات المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، 1979م.

34- _____: دراسة عن قوام النشء بين 6: 12 سنة وعلاقتها بالبيئة والتمرينات الرياضية، رسالة ماجستير، المعهد العالى للتربية الرياضية للبنات بالجزيرة، القاهرة، 1971م.

35- عباس عبد الفتاح الرملى، زينب خليفة، على ذكى: تربية القوام، القاهرة، دار الفكر العربى، 1981م.

36- عثمان السعيد رمضان: وبائيات تشوهات القوام بين تلاميذ المدارس، رسالة ماجستير، كلية الطب، جامعة القاهرة، 1974م.

37- على أحمد مذكور: مناهج التربية - أسسها وتطبيقاتها، القاهرة، دار الفكر العربى، 2001م.

38- على مهدى كاظم: القياس والتقويم فى التعليم والتعلم، الأردن، دار الكندى للنشر والتوزيع، 2001م.

39- عماد الدين شعبان على حسن: التشوهات القوامية لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى وتمرينات مقترحة للوقاية منها، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 1995م.

- 40- عمرو إبراهيم حامد عثمان: تأثير برنامج رياضي مقترح على بعض الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، 2001م.
- 41- فؤاد البهى السيد: علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، ط3، القاهرة، دار الفكر العربى، 1979م.
- 42- فؤاد سليمان قلادة: الأهداف والمعايير التربوية وأساليب التقويم، القاهرة، مكتبة بستان المعرفة، 2005م.
- 43- كوثر عبد الرحيم شهاب الشريف: "برنامج مقترح للتربية الأمنية فى إحدى المدارس الثانوية الصناعية بسوهاج"، رسالة دكتوراة، كلية التربية بسوهاج، جامعة أسيوط، 1983م.
- 44- لمياء شعبان أحمد أبو زيد: "برنامج مقترح للتربية الأمنية فى الاقتصاد المنزلى وأثره على تحصيل واتجاهات تلميذات الصف الثالث الإعدادى"، رسالة ماجستير، كلية التربية بسوهاج، جامعة جنوب الوادى، 1997م.
- 45- مجدى محمد نصر الدين عفيفى: تأثير برنامج للتمرينات والوعى القوامى على تحسين بعض الانحرافات القوامية الشائعة لتلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1999م.
- 46- محمد السيد شطا، حياة عياد: تشوهات القوام والتدليك الرياضى، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1980م.
- 47- محمد السيد على: تطوير المناهج الدراسية من منظور هندسة المنهج، القاهرة، دار الفكر العربى، 2003م.
- 48- محمد حسن علاوى: سيكولوجية النمو للمربي الرياضى، القاهرة، دار الفكر العربى، 1998م.

- 49- محمد صبحى حسانين: القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية، ج1، ط5، القاهرة، دار الفكر العربى، 2003م.
- 50- محمد صبحى حسانين، محمد عبد السلام راغب: القوام السليم للجميع، القاهرة، دار الفكر العربى، 1995م.
- 51- محمد عبد الخالق علام، عصمت محمد عبد المقصود: السلوك الصحى وتدريب الصحة، القاهرة، دار المعارف، 1981م.
- 52- محمود محمد أحمد جاد: تأثير التمرينات الرياضية على تشوه الانحناء الجانبي للتلاميذ من 12: 15 سنة بمدينة المنيا، مجلة علوم الرياضة، المجلد الثانى، العدد التاسع، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، سبتمبر 1989م.
- 53- محمود محمد أحمد جاد: دراسة مدى تعرض تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى لبعض تشوهات العمود الفقرى، مجلة علوم الرياضة، المجلد الثانى، العدد التاسع، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، سبتمبر 1989م.
- 54- _____: دراسة ميدانية لبعض التشوهات القوامية لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائى بمنطقة شرق الإسكندرية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، 1983م.
- 55- معتز بالله محمد حسانين: دراسة مقارنة لبعض التشوهات القوامية لتلاميذ المرحلة السنية من 12-15 سنة فى البيئة الريفية والحضرية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، 1987م.
- 56- مكارم حلمى أبو هرجة، محمد سعد زغول: موسوعة التدريب الميدانى للتربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000م.
- 57- _____، محمد سعد زغول: مناهج التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999م.

58- نادية عبد الحميد الدمرداش: التشوهات القوامية لأطفال الريف المصرى ودور التربية الرياضية فى علاجها، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، 1978م.

59- وزارة التربية والتعليم: دليل معلم التربية الرياضية- الصف الأول الإعدادى، القاهرة، الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية، 1999م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 60- Chronbach. Lee. J., Education Psychology, New York., Harcourt. Prace and World Co., 1954.
- 61- Clark. D. A., Teaching Social Studies in Secondary School, New York., Macmillan Publishing Co., 1973.
- 62- Drever., J., Dictionary of Psychology, New York., Penam Books, 1977.
- 63- Elzorkani. K. and Gado. S., Orthopedic Surgery, Cairo, Dar El Maaref, 1970.
- 64- Fait. Hollis. F., Adapted Physical Education, 4th ed., W.B. Sunders Company., Philadelphia, 1978.
- 65- Good. Carter V., Dictionary of Education, New York., Mac-Grow-Hill Book Co., 1973.
- 66- Hofestater. R. P., "The Actuality and Question", Enter National Journal and Opinion and Attitude Research, Vol. 4, 1990.
- 67- Hurd. Paul., Dehart, New Directions in Teaching Secondary School Science, Second Printing Chicago, Rand Mc. Nally Co., 1970.
- 68- Lowry. Charlees., Safety Education Curriculum, New Mex. Bureau of Indiana Affairs (Dept. of Interior), 1989.
- 69- Merrill. David, & Tennyson. Robert., Teaching Concepts: An Instructional Design Guide, New Jersey., Educational Technology Publications, 1977.
- 70- Pickle. Barabase., Increasing Safety Awareness of Preschoolers Through a Safety Education Program, U.S.A., Nova University Florida, 1989.
- 71- Seif. Elliot., Teaching Significant Social Studies in the Elementary School, Chicago., Rand Mc Nally College Publishing Co., 1977.
- 72- Texas Technology University, Family Individual Health, Home Economics Curriculum Center, U.S.A., 1985.

ملحق (1)

استطلاع رأى السادة المحكمين

حول المفاهيم المرتبطة بسلامة القوام لدى تلاميذ

الصف الأول الإعدادى

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة ... وبعد:

يقوم الباحث بدراسة تستهدف إعداد وحدة تعليمية مقترحة عن سلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادى، ودراسة أثرها على تحصيل التلاميذ للمفاهيم المتضمنة بها، والوعى القوامى لدى هؤلاء التلاميذ، وقد تطلب ذلك تحديد المفاهيم المرتبطة بسلامة القوام التى يجب تتميتها لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادى، والتى يمكن أن تؤثر بدورها فى تنمية الوعى القوامى لدى هؤلاء التلاميذ.

رجاء إيداء رأيكم فى المفاهيم التالية عن سلامة القوام من حيث أهميتها لتلاميذ الصف الأول الإعدادى، وذلك بوضع علامة (✓) لدرجة الأهمية التى توافقون عليها، وإضافة المفاهيم التى ترونها مناسبة فى المسافات الخالية، مع مراجعة الصياغة اللغوية للعبارات وتعديل ما ترونه مناسباً من وجهة نظركم.

مع وافر الشكر لحسن تعاونكم.

الباحث

بيانات يرجى ملؤها:

- الاسم:
- الوظيفة:
- المؤهل الدراسى:
- عدد سنوات الخبرة:

أولاً: مفاهيم رئيسة ترتبط بسلامة القوام:

م	المفاهيم الرئيسية	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
1	القوام الجيد وأهميته.			
2	الانحرافات القوامية وأسبابها.			
3	العادات والأوضاع القوامية الصحيحة.			
4	الملابس وملاءمتها للقوام.			
5	النمو البدني في سن المراهقة ومتطلباته للمحافظة على سلامة القوام.			
6	النشاط الرياضي والتمرينات التعويضية وأهميتهما لسلامة القوام.			
-	مفاهيم رئيسة أخرى ترتبط بسلامة القوام:			

ثانياً: المفاهيم الفرعية للمفاهيم الرئيسية المرتبطة بسلامة القوام

1 - القوام الجيد وأهميته:

م	المفاهيم الفرعية	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
1	مفهوم القوام.			
2	مفهوم القوام الجيد ومواصفاته.			
3	القوام الرديء (تشوه القوام)			
4	أهمية القوام الجيد.			
-	مفاهيم أخرى ترتبط بالقوام الجيد وأهميته:			

2 - الانحرافات القوامية وأسبابها:

م	المفاهيم الفرعية	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
1	مفهوم الانحراف القوامي.			
2	أنواع الانحرافات القوامية.			
3	أسباب الانحرافات القوامية.			
4	الانحرافات القوامية وتأثيرها على صحة الفرد.			
-	مفاهيم أخرى ترتبط بالانحرافات القوامية وأسبابها:			
-				

3- العادات والأوضاع القوامية الصحيحة:

م	المفاهيم الفرعية	درجة الأهمية		
		مهم جدا	مهم	غير مهم
1	الوضع الصحيح في الوقوف.			
2	الجلسة الصحيحة في الفصل.			
3	الجلسة الصحيحة أثناء القراءة والكتابة.			
4	الجلسة الصحيحة عند استخدام الحاسب الآلى.			
5	المواصفات الصحيحة لمقاعد الدراسة.			
6	المواصفات الصحيحة للوسائل المستخدمة أثناء الجلوس عند استخدام الحاسب الآلى.			
7	المسافة الملائمة بين الكتاب والعينين أثناء القراءة.			
8	الجلوس الصحيح بالنسبة لمصدر الضوء أثناء القراءة أو الكتابة.			
9	الرقود الصحيح.			
10	المشيبة الصحيحة.			
11	طريقة حمل الحقيبة المدرسة.			
12	طريقة حمل الأشياء أو تناولها من الأرض.			
13	طريقة حمل الأشياء أو تناولها من الأماكن المرتفعة.			
-	مفاهيم أخرى ترتبط بالعادات والأوضاع القوامية الصحيحة:			

4- الملابس وملاءمتها للقوام:

م	المفاهيم الفرعية	درجة الأهمية		
		مهم جدا	مهم	غير مهم
1	ملاءمة الملابس لحركة الجسم.			
2	خطورة ارتداء الملابس الضيقة على سلامة القوام.			
3	ملاءمة الحذاء من ناحية المقاس والارتفاع.			
4	مواصفات الحذاء الجيد.			
-	مفاهيم أخرى ترتبط بالملابس وملاءمتها لسلامة القوام:			

5- النمو البدنى فى سن المراهقة ومتطلباته للمحافظة على سلامة القوام:

م	المفاهيم الفرعية	درجة الأهمية		
		مهم جدا	مهم	غير مهم
1	مفهوم النمو.			
2	مفهوم النمو الجسمى.			
3	خصائص النمو الجسمى فى مرحلة المراهقة.			
4	احتياجات النمو الجسمى فى مرحلة المراهقة:			
	أ- الحاجة إلى التغذية السليمة.			
	ب- الحاجة إلى النوم والراحة.			
	ج- الحاجة إلى التمرينات البدنية لإصلاح القوام.			
-	مفاهيم أخرى ترتبط بالنمو البدنى وعلاقته بالقوام:			

6- النشاط الرياضي والتمرينات التعويضية وأهميتهما لسلامة القوام:

م	المفاهيم الفرعية	درجة الأهمية		
		مهم جدا	مهم	غير مهم
1	الحاجة إلى النشاط والحركة.			
2	مفهوم اللياقة البدنية وأهميتها.			
3	التمرينات البدنية وأهميتها لاكتساب القوام الجيد.			
4	مفهوم التمرينات التعويضية وأهميتها لسلامة القوام.			
	مفاهيم أخرى ترتبط بالنشاط الرياضي والتمرينات التعويضية وأهميتهما لسلامة القوام:			
	-			
	-			
	-			

ملحق (2)

دليل المعلم فى وحدة سلامة القوام لتلاميذ

الصف الأول الإعدادى

عزيزى المعلم

لقد أعد هذا الدليل ليكون عوناً لك فى تدريس موضوعات وحدة "سلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادى".

وبصفة عامة نرجو أن تتصفح كل صفحات الدليل حتى تتعرف على مضمونه بشكل عام من حيث: أهداف الوحدة، وموضوعاتها، وأهداف كل موضوع.

ونود أن نشير إلى أن هذا الدليل ما هو إلا محاولة لمعاونتك فى أداء عملك، وذلك لأننا نعلم يقيناً أنك أكثر دراية بقدرات تلاميذك واستعداداتهم واحتياجاتهم، وكذلك ظروف فصلك ومدرستك والإمكانات التعليمية المتاحة. وعلى هذا فإننا إن كنا نؤكد على ضرورة الالتزام بموضوعات الوحدة وتسلسلها، والأهداف المحددة لكل موضوع كما هو وارد بالدليل، فإن لك الحرية فى استخدام ما تراه مناسباً من وسائل وأنشطة تعليمية تناسب قدرات تلاميذك واستعداداتهم، وظروف فصلك ومدرستك والإمكانات التعليمية المتاحة. وسوف تجد بهذا الدليل العديد من الوسائل التعليمية والأنشطة التى يمكنك الاختيار من بينها ما تراه ملائماً،

ويزودك هذا الدليل بالجوانب التالية:

- 1- مقدمة عن الوحدة.
- 2- موضوعات الوحدة والخطة الزمنية لتنفيذها.
- 3- الأهداف العامة المرجو تحقيقها من دراسة هذه الوحدة.
- 4- أنشطة التعليم والتعلم اللازمة لتحقيق أهداف الوحدة.
- 5- الوسائل التعليمية اللازمة لتحقيق أهداف الوحدة.

- 6- المراجع التى يمكن الاستعانة بها فى تدريس موضوعات الوحدة.
- 7- تخطيط لتدريس كل موضوع من موضوعات الوحدة، وتتضمن خطة كل موضوع العناصر التالية:

- أ- عنوان الموضوع.
- ب- الأهداف المطلوب تحقيقها من دراسة الموضوع.
- ج- الوسائل التعليمية التى يمكن الاستعانة بها فى تدريس الموضوع.
- د- كيفية السير فى تدريس الموضوع.
- هـ- أساليب التقويم التى يمكن استخدامها لتقويم تعلم التلميذ فى الموضوع.

مقدمة الوحدة:

تُعَدُّ التربية الرياضية أحد النظم التربوية المهمة، والتى تهدف إلى تحقيق أقصى قدر من التطور والتنمية الشاملة لطاقات المتعلم بدنياً وحركياً ومعرفياً ووجدانياً واجتماعياً، وذلك من خلال ممارسة موجهة ومنظمة لمختلف أنشطتها البدنية والحركية.

وتعمل التربية الرياضية على تحقيق أهدافها من خلال برنامج التربية الرياضية المدرسى بما يشتمل عليه من خبرات وأنشطة سواء داخل الجدول المدرسى متمثلة فى دروس التربية الرياضية باعتبارها أنشطة صفية، أو خارج نطاق الجدول الدراسى متمثلة فى الأنشطة الداخلية والخارجية بوصفها أنشطة لا صفية.

ويُعَدُّ الاهتمام بسلامة القوام هدفاً رئيساً للتربية الرياضية لمراحل التعليم العام، كما يأتى الاهتمام بالوقاية الصحية للتلاميذ وتنمية وعيهم القوامى وإكسابهم المعارف المتعلقة بسلامة القوام وشروط القوام السليم فى مقدمة أهداف التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى.

فالقوام الجيد من علامات الصحة الجيدة، وهو ليس مقصوراً على الناحية الجمالية للجسم ومواصفات حدوده الخارجية فقط، وإنما له تأثيره

الواضح على الناحية الصحية والنفسية للفرد، كما أنه ليس مقصوراً على فئة من الناس دون غيرهم، وإنما هو ضرورى وحق لكل فرد. وأصبح القوام السليم مطلباً ملحاً لكل الأفراد بعد إدراك أن التأثير الحقيقى لا يكون بوجود التشوه أو الانحراف فقط، وإنما غالباً ما يصاحب ذلك انعكاسات سلبية عديدة على صحة الإنسان، وأن كثيراً من الأمراض المرتبطة بأجهزة الجسم العضلية والعظمية والعصبية والحيوية تنتج عن عيوب وانحرافات قوامية، وهذا ينعكس سلباً على ميكانيكية الجسم وحسن أدائه لمهامه اليومية، علاوة على تأثيراته النفسية والاجتماعية والاقتصادية على الفرد.

ولما كانت العادات القوامية الخاطئة من أبرز عوامل انتشار التشوهات والانحرافات القوامية بين تلاميذ السن المدرسى، لذا فإن تنمية الوعى القوامى لدى هؤلاء التلاميذ يُعد ضرورة ملحة للتصدى لهذه الظاهرة المتنامية. إن القوام الجيد والمحافظة عليه لا يتطلب نمواً عضلياً متزنأً ونغمة عضلية مناسبة فقط، بل يحتاج إلى جوانب انفعالية لا تقل أهمية، وأن اكتساب التلاميذ للعادات القوامية الجيدة يعتمد على تزويدهم بالنواحي المعرفية المهمة التى تتعلق بالقوام السليم، وتنمية اتجاهاتهم نحو العادات القوامية السليمة والرغبة فى امتلاك قوام سليم.

هذا وتشكل المعارف والمبادئ والمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام إطاراً معرفياً وثقافياً عالى القيمة لتلاميذ المدارس، إذ تُعد بمثابة ثقافة وقائية من أخطار التشوهات والانحرافات القوامية التى قد يتعرضون لها، كما أن زيادة الوعى القوامى لدى هؤلاء التلاميذ يُعد أحد الطرق المستخدمة بنجاح فى الوقاية من التشوهات القوامية، وعنصراً فعالاً للتخلص من التشوهات القوامية التى لم تصل إلى المرحلة التركيبية.

ونظراً لأن الوقت المخصص للتربية الرياضية محدود داخل الجدول المدرسى بدرسین فقط أسبوعياً والذان لا يكفيان إلا لتعليم المبادئ الأساسية للأنشطة الرياضية التى يشتمل عليها المنهج، وأن الوقت المخصص لدرس

التربية الرياضية ليس كافياً لتحقيق كل ما نصبوا إليه من البرنامج، هذا فضلاً عن صعوبة زيادة حصص التربية الرياضية المقدرة أسبوعياً لتلاميذ المدارس، لذا فإن الأنشطة اللاصفية في التربية الرياضية تكتسب أهميتها باعتبارها برامج تكميلية تساعد في تحقيق أهداف منهج التربية الرياضية، والتي يمكن تنفيذها في فترات ما قبل اليوم الدراسي أو بعد انتهائه أو وقت الفسحة وذلك لتعويض نواحي القصور بالدرس، وخاصة فيما يتعلق بسلامة قوام التلاميذ.

ومن هنا كانت هذه الوحدة - بوصفها نشاطاً لا صفياً - في التربية الرياضية لتلاميذ الصف الأول الإعدادي، والتي تهدف إلى تنمية سلوك التلاميذ ووعيهم القوامي من خلال تزويدهم بالمعارف والمفاهيم والمهارات والاتجاهات المتعلقة بسلامة القوام وكيفية المحافظة عليه.

وقد تضمنت هذه الوحدة ما يلي:

1- مجموعة من المعارف والمفاهيم والمهارات المرتبطة بسلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادي، وقد تم تنظيمها في ستة موضوعات على النحو التالي:

م	الموضوع	عدد الحصص
1	القوام الجيد وأهميته.	1
2	الانحرافات القوامية وأسبابها.	2
3	العادات والأوضاع القوامية الصحيحة.	3
4	الملابس وملاءمتها للقوام.	1
5	النمو البدني في سن المراهقة ومتطلباته للمحافظة على سلامة القوام.	1
6	النشاط الرياضي والتمرينات التعويضية وأهميتها لسلامة القوام.	2

2- مجموعة التمرينات التعويضية التي يؤديها التلميذ بمفرده - كواجب - باعتبارها أحد أنشطة التعليم والتعلم بالوحدة، وذلك عقب الانتهاء مباشرة من الجلوس لفترة طويلة عند القراءة أو الكتابة أو عند استخدام الحاسب الآلي، سواء كان ذلك داخل المدرسة أم خارجها، وقد تم تنظيمها

وتضمنينها فى كروت مطبوعة تسلم للتلميذ ويحتفظ بها للاسترشاد بها عند أدائها، كما تم تضمينها بصحيفتى حائط ووضعها داخل الفصل لإطلاع التلاميذ عليها والاسترشاد بها كلما لزم الأمر، وقد اشتملت على ما يلى: (ثلاث حصص)

- 1- إرشادات الجلوس الصحيح.
- 2- تمارينات تعويضية شملت:
 - أ- تمارينات الرأس والرقبة.
 - ب- تمارينات الذراعين.
 - ج- تمارينات الجذع.
 - د- تمارينات الظهر وعضلات خلف الفخذ.
 - هـ- تمارينات أصابع اليدين.

الأهداف العامة للوحدة:

تستطيع من خلال تدريسك لوحدة "سلامة القوام" لتلاميذ الصف الأول الإعدادى أن تحقق عدداً من الأهداف يمكن تقسيمها إلى:

- 1- أهداف معرفية.
- 2- أهداف مهارية.
- 3- أهداف وجدانية.

أولاً: الأهداف المعرفية:

وهى تلك الأهداف التى تؤكد على نواتج التعلم الفكرية مثل: المعرفة والفهم ومهارات التفكير.

وفى نهاية دراسة الوحدة، ينبغى أن يكون التلميذ قادراً على ما يلى:

1- معرفة المصطلحات الواردة بالوحدة، مثل:

- يتعرف مفهوم القوام.
- يتعرف مفهوم القوام الجيد.
- يتعرف مفهوم تشوه (انحراف) القوام.
- يتعرف الأوضاع القوامية الصحيحة فى الوقوف والجلوس والرقود.

- يتعرف الأوضاع القوامية الصحيحة أثناء المشى.
- يتعرف طريقة حمل الأشياء أو الأثقال.
- يتعرف طريقة تناول الأشياء أو الأثقال من على الأرض ومن الأماكن المرتفعة.
- يتعرف المواصفات الصحيحة للوسائل المستخدمة فى الجلوس أثناء القراءة أو الكتابة أو عند استخدام الحاسب الآلى.
- يذكر شروط الجلسة الصحيحة أثناء القراءة والكتابة وأثناء استخدام الحاسب الآلى.
- يتعرف مواصفات الملابس الملائمة للقوام.
- يتعرف مواصفات الحذاء الجيد.
- يذكر أسباب التشوهات والانحرافات القوامية.
- يتعرف أنواع الانحرافات القوامية.
- يتعرف مفهوم اللياقة البدنية.
- يذكر عناصر اللياقة البدنية
- يتعرف مفهوم التمرينات التعويضية.
- يتعرف التمرينات التعويضية الخاصة بالوقاية من التشوهات القوامية المرتبطة بالجلوس على المكتب أو عند استخدام الحاسب الآلى لفترات طويلة.
- يعدد سبل المحافظة على سلامة القوام.
- يتعرف خصائص النمو الجسمى فى مرحلة المراهقة.
- يحدد احتياجات النمو الجسمى فى مرحلة المراهقة المرتبطة بسلامة القوام.

2- فهم الحقائق الواردة بالوحدة، مثل:

- يميز بين القوام السليم والقوام الردى.
- يستنتج أهمية القوام السليم لصحة الفرد.
- يستنتج أثر العادات القوامية الخاطئة على سلامة القوام.

- يفسر أسباب حدوث التشوهات والانحرافات القوامية.
- يتقهم أهمية العادات القوامية الصحيحة فى المحافظة على سلامة القوام.
- يناقش خطورة العادات القوامية الخاطئة على سلامة القوام.
- يوضح أهمية ملائمة الملابس للقوام.
- يميز بين العادات الصحيحة والعادات الخاطئة فى الوقوف والجلوس والرقود والمشى وحمل الأشياء.
- يستنتج العلاقة بين الإصابة ببعض الأمراض وتشوه القوام.
- يوضح أهمية النشاط الرياضى لاكتساب اللياقة والصحة.
- يوضح أهمية التمرينات البدنية فى المحافظة على سلامة القوام.
- يستنتج أهمية التمرينات التعويضية فى الوقاية من التشوهات القوامية.
- يتقهم متطلبات النمو الجسمى فى مرحلة المراهقة للمحافظة على سلامة القوام.
- يربط بين خصائص النمو الجسمى فى مرحلة المراهقة واحتمالات الإصابة بالانحرافات القوامية.

3- تطبيق الحقائق والمفاهيم الواردة بالوحدة، مثل:

- يطبق الحقائق التى تعلمها فى الوقوف والجلوس والرقود والمشى وحمل الأشياء أو تناولها.
- يتجنب العادات والأوضاع القوامية الخاطئة.
- يرتدى ملابس ملائمة للقوام.
- يتخير المقعد المناسب عند الجلوس للقراءة أو الكتابة أو العمل على الحاسب الآلى.
- يؤدى بعض التمرينات التعويضية اللازمة لسلامة القوام.
- يمارس النشاط الرياضى.
- يرتدى الحذاء المناسب من حيث المقاس والارتفاع.
- يتجنب الإرهاق والتعب ويدرك أهمية الاسترخاء والراحة.

ثانياً: الأهداف المهارية:

وهى تلك الأهداف التى تؤكد على المهارات الحركية مثل: المشى، الجرى، والوثب، التعبير بأجزاء الجسم... إلخ.

وفى نهاية دراسة الوحدة ينبغى أن يكون التلميذ قادراً على أن:

- يكتسب مهارة الوقوف بطريقة صحيحة تحافظ على سلامة قوامه.
- يكتسب مهارة المشى بطريقة صحيحة تحافظ على سلامة قوامه.
- يكتسب مهارة الجلوس بطريقة صحيحة تحافظ على سلامة قوامه.
- يكتسب المهارة فى حمل الأشياء أو تناولها بطريقة صحيحة من على الأرض ومن الأماكن المرتفعة.
- يكتسب المهارة فى أداء بعض التمرينات التعويضية الخاصة بالوقاية من حدوث تشوه سقوط الرأس أماماً.
- يكتسب المهارة فى أداء بعض التمرينات التعويضية الخاصة بالوقاية من حدوث تشوه استدارة الكتفين.
- يكتسب المهارة فى أداء التمرينات التعويضية الخاصة بالوقاية من حدوث تشوه استدارة الظهر.
- يكتسب المهارة فى أداء بعض التمرينات التعويضية الخاصة بالوقاية من حدوث تشوه الانحناء الجانبى.
- يكتسب المهارة فى أداء بعض التمرينات البدنية الخاصة بتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية.

ثالثاً: الأهداف الوجدانية:

وهى تلك الأهداف التى تؤكد على المشاعر والانفعالات مثل: القيم والاتجاهات والوعى والميول والتقدير... إلخ.

وفى نهاية دراسة الوحدة ينبغى أن يكون التلميذ قادراً على أن:

- يؤمن بقدرة الخالق سبحانه وتعالى الذى خلق الإنسان فى أحسن تقويم.
- يدرك أهمية القوام الجيد.
- يعى أهمية المحافظة على سلامة القوام.
- يلتزم بالعادات والأوضاع القوامية الصحيحة ويحث الآخرين على ممارستها.

- يدرك أهمية التمرينات التعويضية للوقاية من التشوهات القوامية.
- يدرك أهمية ممارسة النشاط الرياضى لسلامة القوام.
- ينمى الرغبة فى امتلاك قوام سليم.
- يشكل اتجاهاً إيجابياً نحو القوام الجيد وأهمية المحافظة عليه.
- يشارك بفعالية فى أنشطة التربية الرياضية.
- يقدر خطورة عدم المحافظة على سلامة القوام.
- يعتنى بالوسائل والأدوات المستخدمة بما يحافظ على سلامة قوامه.
- يشكل اتجاهاً إيجابياً نحو العادات والأوضاع القوامية الصحيحة.

أنشطة التعليم والتعلم اللازمة لتحقيق أهداف الوحدة:

يمكنك فى تدريس موضوعات هذه الوحدة القيام بالعديد من أنشطة التعليم والتعلم مثل:

- 1- الشرح النظرى لمحتوى موضوعات الوحدة.
- 2- الحوار والمناقشة لمحتوى موضوعات الوحدة.
- 3- العروض والتوضيحات العملية للمهارات التى تتضمنها الوحدة.
- 4- التدريبات التطبيقية للأوضاع القوامية الصحيحة التى تتضمنها الوحدة.
- 5- التدريبات التطبيقية للتمرينات التعويضية التى تتضمنها الوحدة.
- 6- إعداد بعض الصحف الحائطية التى تتناول بعض موضوعات الوحدة.
- 7- عرض بعض الصور والرسوم التى تلقى بمزيد من الضوء على بعض موضوعات الوحدة.
- 8- دعوة بعض المتخصصين فى مجال التربية الرياضية ومجال التربية الصحية وعقد ندوات يتم فيها مناقشة بعض موضوعات الوحدة.

الوسائل التعليمية اللازمة لتحقيق أهداف الوحدة المقترحة:

يمكنك فى تدريس موضوعات هذه الوحدة أن تستخدم عدداً من الوسائل التعليمية مثل:

- 1- السبورة الطباشيرية فى كتابة وتفسير بعض المصطلحات والمفاهيم الواردة بالوحدة.

- 2- الرسوم التخطيطية والتوضيحية والصور التى تخدم دراسة الوحدة.
- 3- عرض بعض الأفلام التعليمية التى تخدم دراسة بعض موضوعات الوحدة.
- 4- الاستعانة بصحف الحائط فى توضيح بعض موضوعات الوحدة.
- 5- الاستعانة ببعض قصاصات الصحف والمجلات المتخصصة والتى تخدم بعض موضوعات الوحدة.
- 6- تقديم نماذج حركية وعروض عملية توضيحية للمهارات التى تتضمنها الوحدة.
- 7- عرض بعض الشرائح التعليمية التى تخدم دراسة بعض موضوعات الوحدة.
- 8- كروت مطبوعة تتضمن بعض الإرشادات والتعليمات الخاصة بالأوضاع القوامية الصحيحة، وبعض التمرينات التعويضية التى يمكن أن يؤديها التلميذ بمفرده سواء بالمدرسة أم خارجها.

المراجع التى يمكن الاستعانة بها فى تدريس موضوعات الوحدة:

- يمكنك الاستعانة فى تدريس موضوعات هذه الوحدة بالمراجع التالية:
- 1- أمين أنور الخولى، أسامة كامل راتب: التربية الحركية للطفل، ط4، القاهرة، دار الفكر العربى، 1998م.
- 2- حياة عياد روفائيل، صفاء صفاء الخربوطلى: اللياقة القوامية والتدليك الرياضى، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1995م.
- 3- سرور أسعد منصور: القوام (عيوبه- تشوهات- وسائل علاجه وطرق المحافظة عليه)، القاهرة، دار المعارف، 1985م.
- 4- عباس عبد الفتاح الرملى، محمد إبراهيم شحاته: اللياقة والصحة، القاهرة، دار الفكر العربى، 1991م.
- 5- عباس عبد الفتاح الرملى، زينب خليفة، على ذكى: تربية القوام، القاهرة، دار الفكر العربى، 1981م.

- 6- محمد السيد شطا، حياة عياد: تشوهات القوام والتدليك الرياضى، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1980م.
- 7- محمد صبحى حسانين: القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، الجزء الثانى، ط5، القاهرة، دار الفكر العربى، 2003م.
- 8- محمد صبحى حسانين، محمد عبد السلام راغب: القوام السليم للجميع، القاهرة، دار الفكر العربى، 1995م.
- 9- محمد محمد الشحات: القوام السليم طريق إلى حياة أفضل، المنصورة، مكتبة الإيمان، 1996م.

كيفية تدريس الوحدة المقترحة:

أولاً: تدريس موضوعات الوحدة التى تضمنت المعارف والمفاهيم والمهارات المرتبطة بسلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادى:

- تم تنظيم مجموعة المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادى فى ستة موضوعات، وهى:
- 1- القوام الجيد وأهميته.
 - 2- الانحرافات القوامية وأسبابها.
 - 3- العادات والأوضاع القوامية الصحيحة.
 - 4- الملابس وملاءمتها للقوام.
 - 5- النمو البدنى فى سن المراهقة ومتطلباته للمحافظة على سلامة القوام.
 - 6- النشاط الرياضى والتمارين التعويضية وأهميتهما لسلامة القوام.
- وفيما يلى تخطيط لتدريس كل موضوع.

الموضوع الأول

القوام الجيد وأهميته

الأهداف المرجو تحقيقها:

- بعد دراسة هذا الموضوع ينبغي أن يكن التلميذ قادراً على أن:
- يعطى تعريفاً صحيحاً لمفهوم القوام.
- يعطى تعريفاً صحيحاً لمفهوم القوام الجيد.
- يعطى تعريفاً صحيحاً لمفهوم تشوه (انحراف) القوام.
- يحدد مظاهر القوام الجيد.
- يميز بين القوام الجيد والقوام الرديء.
- يقدر أهمية القوام الجيد.
- يعي أهمية المحافظة على سلامة القوام.
- ينمى الرغبة في امتلاك قوام سليم.

الوسائل التعليمية:

يمكنك في تدريس هذا الموضوع أن تستخدم عدداً من الوسائل التعليمية

أهمها:

- 1- السبورة الطباشيرية.
- 2- رسوم تخطيطية وصور توضح العضلات المسؤولة عن انتصاب القوام.
- 3- رسوم تخطيطية وصور توضح القوام الجيد والقوام الرديء.
- 4- فيلم تعليمي يخدم محتوى هذا الموضوع.
- 5- بعض الشرائح التعليمية التي تتناول تركيب الجهاز العظمى والجهاز العضلى.

طريقة السير في الموضوع:

يمكنك في تدريس هذا الموضوع أن تثير اهتمام تلاميذك بعدد من الأسئلة المتدرجة، مثل:

- ما القوام؟
 - مم يتكون؟
 - هل يوجد قوام موحد يكون على نمطه جميع الأفراد؟
 - أم أن لكل فرد قوامه الخاص؟
 - هل يوجد ما يسمى بالقوام المثالي أو القوام النموذجي؟
- من خلال المناقشة وضح لتلاميذك أن الله سبحانه وتعالى خلق الإنسان في أحسن تقويم (صورة)، وأن جسم الإنسان عبارة عن أجزاء متراسة فوق بعضها البعض بنظام دقيق، وأن شكل الجسم أو مظهره أو ما يعرف بالقوام يعتمد على وجود هذه الأجزاء في أماكنها الطبيعية المُسلَّم بها تشريحياً، كما يعتمد أيضاً على علاقة هذه الأجزاء أو الأجهزة بعضها ببعض.
- ثم وضح لهم أن القوام يعرف بأنه "الشكل أو المظهر الذي يتخذه الجسم والذي يكون فيه جميع أجزاء الجسم موضوعة فوق بعضها متزنة حتى يكون ثقل هذه الأجهزة محمولاً على الهيكل العظمى، وبذلك تبذل العضلات والأربطة جهداً قليلاً في المحافظة على اتزان الجسم".
- كما يعرف القوام بأنه "الشكل أو المظهر الذي يتخذه الجسم ويحدد بأوضاع المفاصل المختلفة التي تتحكم فيها نغمة الجهاز العضلي".
- ومن خلال المناقشة يتوصل التلاميذ إلى أن القوام يتكون من العظام والعضلات والمفاصل وباقي أجهزة الجسم التي تبني مظهره، وأن شكل الجسم واعتداله وأدائه للحركات المختلفة يتوقف على تركيب أنسجة الجسم من عظام وعضلات ومفاصل، وقدرة عمل أجهزة الجسم المختلفة.
- ثم وضح لتلاميذك أنه لهذه الأسباب لا يوجد قوام موحد يكون على نمطه جميع الأفراد، وأن لكل فرد قوامه الخاص.
- ثم اسأل تلاميذك: هل يقتصر مفهوم القوام على شكل الجسم وحدوده الخارجية فقط؟ ولماذا يختلف الأفراد في شكل القوام عن بعضهم البعض؟ من

خلال المناقشة يتوصل المعلم مع تلاميذه إلى أن القوام لا يقتصر مفهومه على المظهر أو الشكل الخارجى للجسم فقط، وإنما هو إضافة إلى ذلك العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة العظمية والعضلية والعصبية والحيوية، وأنه كلما تحسنت هذه العلاقة كان القوام سليماً وتحسنت ميكانيكية (حركة) الجسم.

ثم وضح لتلاميذك أن جسم الإنسان يخوض ما يشبه المعركة ضد جاذبية الأرض - وأن القوام هو نتيجة هذه الحركة - وأن شد جاذبية الأرض المتواصل للجسم هو أحد الأسباب التى تجعل منه هذا الشكل سواء أكان جيداً أو رديئاً، وأن القوام الجيد من صفاته تغلب العضلات والعظام والأربطة والأعصاب على جاذبية الأرض.

وعلى هذا يعرف القوام الجيد بأنه "الجسم المعتدل الذى يكون فى حالة توازن ثابتة بين القوة العضلية له والجاذبية الأرضية، ويكون ترتيب العضلات والعظام فى وضعها الطبيعى بحيث تحفظ انحناءات الجسم الطبيعية دون أى زيادة أو نقصان حتى يقوم الإنسان بعمله اليومى ويؤدى جميع الحركات التى يحتاج إليها دون أى تعب وبسهولة وأقل مجهود".

كما أن القوام يوصف بأنه معتدلاً عندما يكون كل جزء من أجزاء الجسم فى الوضع الطبيعى له والمتناسق مع الجزء الآخر بحيث تبذل العضلات أقل جهد ممكن للاحتفاظ بالأوضاع القوامية الصحيحة.

والقوام المعتدل يتطلب أن تكون أجزاء الجسم متراسة بعضها فوق البعض فى وضع عمودى، فالرأس والرقبة والجذع والحوض والرجلان والقدمان يحمل كل منهما الآخر بما يحقق اتزاناً مقبولاً للجسم، وبما يحدث التوازن المطلوب فى عمل الأربطة والعضلات وأجهزة الجسم المختلفة.

ما مظاهر القوام الجيد؟

وضح لتلاميذك أنه إذا كان لكل فرد قوامه الخاص، فإن هناك مواصفات ومظاهر يمكن أن نستدل منها على سلامة القوام عندما يكون الشخص فى وضع الوقوف، وهى كالتالى:

1- أن تكون القامة منتصبة ويكون هناك اعتدال فى وضع الرأس بحيث تكون الذقن للداخل والنظر للأمام مع عدم التصلب أو التوتر الزائد فى العضلات.

2- أن يكون الكتفان فى الوضع الطبيعى والذراعان بجانب الجسم والكفان مواجهان للداخل (مواجهان للفخذين).

3- أن يكون الصدر مفتوحاً مع حرية التنفس.

4- أن يركز الجسم على القدمين بالتساوى ويكون مشطى القدمين للأمام والأصابع متجهة للأمام، وكذلك الرضفتان، والركبتان مفردتان وملتصقتان.

5- أن تكون زاوية الحوض صحيحة مع قبض عضلات البطن للداخل وعدم دفع الحوض للأمام أو الخلف أو لأحد الجانبين.

ثم اسأل تلاميذك: متى يوصف القوام بأنه غير سليم أو رديئاً؟ من خلال إجابات التلاميذ يتوصلون مع معلمهم إلى أن القوام غير السليم أو الرديئ هو الذى يكون فيه تغيير أو شذوذ فى شكل عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه وانحرافه عن الوضع أو الشكل الطبيعى الذى خُلِقَ عليه، مما ينتج عن ذلك تغيير فى علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء الأخرى.

كما يعرف القوام الرديئ أو تشوه القوام بأنه الشكل الخارجى لجسم الإنسان حيث يكون هناك زيادة أو نقص فى الانحناءات الطبيعية للجسم أو أى شكل غير طبيعى لأى جزء من الجسم، ومظهر ذلك عدم حفظ التوازن الطبيعى للجسم.

ثم اسأل تلاميذك:

هل تقتصر أهمية القوام الجيد على الشكل الخارجى للجسم ومظهره الجمالى فقط.

من خلال المناقشة مع تلاميذك وضح لهم أن القوام الجيد من علامات الصحة الجيدة للفرد، وأن له علاقة إيجابية بالعديد من المجالات الحيوية للإنسان، فهو مرتبط بالصحة والشخصية السوية والنجاح الاجتماعى والنواحى النفسية وزيادة الإنتاج وممارسة الحركة بكفاءة والنجاح فى الأنشطة الرياضية، وأنه أحد مقومات الحياة السعيدة للإنسان، وهذا ما سوف نتبينه من خلال الموضوع القادم الخاص بالانحرافات والنشوهات القوامية وأسبابها.

التقويم:

يتمثل فى:

- 1- بعض الأسئلة التحريرية.
- 2- من خلال المناقشة مع التلاميذ يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للحقائق والمفاهيم المتعلقة بهذا الموضوع.

الموضوع الثانى

الانحرافات القوامية وأسبابها

الأهداف المرجو تحقيقها:

- بعد دراسة هذا الموضوع ينبغى أن يكون التلميذ قادراً على أن:
- يعدد أسباب الانحرافات القوامية.
 - يفسر أسباب حدوث التشوه فى القوام.
 - يذكر أنواع الانحرافات القوامية.
 - يتعرف التشوهات القوامية التى قد تنشأ عن جلوس التلاميذ لفترات زمنية طويلة للكتابة أو عند استخدام الحاسب الآلى.
 - يستنتج خطورة الانحرافات القوامية على المفاصل والعظام والعضلات.
 - يستنتج خطورة الانحرافات القوامية على كفاءة أجهزة الجسم الحيوية.
 - يستنتج خطورة الانحرافات القوامية على كفاءة الجسم الحركية.
 - يدرك خطورة الانحرافات القوامية على صحة الفرد.
 - يدرك أهمية سلامة القوام لصحة الفرد.

الوسائل التعليمية:

يمكنك فى تدريس هذا الموضوع أن تستخدم عدداً من الوسائل التعليمية، أهمها:

- 1- السبورة الطباشيرية.
- 2- بعض الصور أو الرسوم التوضيحية لبعض الانحرافات القوامية.
- 3- بعض الصور أو الرسوم التوضيحية التى تبين الأوضاع القوامية الخاطئة التى قد تسبب بعض الانحرافات القوامية..
- 4- فيلم تعليمى يلقي بمزيد من الضوء على محتوى هذا الموضوع.

طريقة السير في الموضوع:

فى البداية يمكن أن تثير انتباه تلاميذك بعرض الصور التى تظهر بعض الانحرافات القوامية، ثم اطلب منهم ملاحظة هذه الصور ووصف ما يلاحظونه، ثم اسأل التلاميذ:

- ما أسباب الانحرافات أو التشوهات التى يتعرض لها القوام؟
- ماذا نتوقع لشخص عندما تصاب عظامه أو عضلاته بمرض؟ هل يستطيع الحركة بسهولة؟ وهل يؤثر ذلك على سلامة قوامه؟.
- ماذا نتوقع لشخص يجلس فى وضع خاطئ لفترة طويلة؟
- ماذا نتوقع لأم حامل لا تعتنى بصحتها أثناء فترة الحمل؟ أو تتناول بعض العقاقير الضارة بصحة الطفل دون استشارة طبيب متخصص؟ وهل يؤثر ذلك على صحة الجنين وسلامته؟
- ماذا نتوقع لشخص يرتدى ملابس ضيقة غير ملائمة لقوامه؟ هل يستطيع الحركة بسهولة ويسر؟ وهل يؤثر ذلك على قوامه؟.
- ماذا نتوقع لشخص لا تتوافر له شروط التغذية الجيدة؟ هل تنمو عضلاته وعظامه بصورة سليمة؟ وهل يؤثر ذلك على قوامه؟
- ماذا نتوقع لشخص مصاب بالسمنة وزيادة الوزن؟ هل يؤثر ذلك على قوامه؟

من خلال المناقشة يتوصل التلاميذ مع معلمهم إلى أن أسباب الانحرافات والتشوهات القوامية تتمثل فى:

1- الوراثة:

الذى يتم قبل الولادة بسبب عدم اعتناء الأم الحامل بصحتها وقوامها أو تناولها بعض العقاقير الضارة بالتكوين الطبيعى للطفل دون استشارة طبيب متخصص.

2- الإصابة أو المرض:

فحينما تصاب عظمة أو عضلة أو رباط يختل الاتزان، وإذا استمر الحال طويلاً فإن الجسم أو أجزاء منه يتخذ شكلاً خاطئاً يرتاح إليه يؤدي إلى

الانحراف القوامى، كما أن الأمراض التى تصيب العظام أو العضلات أو الأمراض التى تفقد المفاصل مرونتها وسهولة حركتها تؤثر كذلك على سلامة القوام.

3- حالات ضعف البصر أو السمع:

مما يضطر الفرد إلى اتخاذ وضع معين ليخفف العبء على العينين أثناء القراءة أو الكتابة- فيؤدى ذلك إلى سقوط الرأس أماماً- أو ليخفف العبء الملقى على الأذنين أثناء السمع فيؤدى إلى الميل الجانبى للرأس إلى أحد الجانبين فى اتجاه الأصوات محاولاً سماعها.

4- العادات والأوضاع القوامية الخاطئة مثل:

- الوقوف أو المشى أو الجلوس بطريقة خاطئة.
 - استخدام مقاعد غير مناسبة أثناء الجلوس.
 - استخدام الأسرة والمراتب غير الصحية.
 - حمل الأشياء أو الأثقال بطريقة خاطئة وخاصة حقيبة المدرسة.
 - ممارسة بعض الأعمال التى يستخدم فيها الفرد جانباً واحداً من الجسم.
- ثم وضح لتلاميذك أن عادات القوام كغيرها من العادات تتكون بالتكرار وأنه فى أغلب حالات الانحرافات القوامية ينشأ العيب أو الانحراف تدريجياً باتخاذ الفرد وضعاً خاطئاً سواء فى وقفته أو جلسته أو مشيته أو حمله للأشياء بطريقة خاطئة كالحقيبة المدرسية مثلاً، ويتكرر هذا الوضع حتى يعتاده التلميذ ويرتاح إليه، فنتحمل بعض أجزاء الجسم ثقلاً يترتب عليه إطالة وضعف بعض العضلات وقصر البعض الآخر، وبذلك يصبح وضع القوام الخاطئ أمراً اعتيادياً.

5- الأجهزة والأدوات غير المناسبة:

مثل مقاعد الدراسة التى لا تتناسب مع أحجام التلاميذ فى حجرة الدراسة أو مكان استذكار الدروس فى البيت، والأثاث المنزلى والمراتب الإسفنجية المرنة، وأجهزة الكمبيوتر ومدى قربها أو بعدها من مستخدميها،

ومقاعد السيارات وعدم مناسبتها لحجم الجسم وعدم قابليتها للتعديل لتوافق مقاييس الجسم.

6- الملابس غير الملائمة للقوام:

تعوق الملابس الضيقة بعض أجهزة الجسم الحيوية عن القيام بوظائفها على الوجه الأكمل، فالحزام الضيق مثلاً يعوق حركة الحجاب الحاجز الطبيعية، والقمصان الضيقة تمنع الصدر من الاتساع فى عملية الشهيق فتضعف العضلات وتقل مرونة القفص الصدرى، والحذاء الضيق أو ذو الكعب العالى يضطر الفرد معه إلى تغير أوضاع أجزاء جسمه حتى يضمن الاتزان فى الوقوف وعند الحركة فتزداد زاوية ميل الحوض وزيادة التقعر أو التجويف القطنى ويتأثر شكل العمود الفقرى بالوضع الجديد. هذا وتؤثر الملابس الضيقة على حركة الفرد الطبيعية وتضطره إلى اتخاذ أوضاع قوامية خاطئة سواء أثناء المشى أو الجلوس مما يؤثر سلباً على قوامه.

7- الضعف العضلى العصبى:

من الضرورى أن تكون العضلات والأعصاب فى حالة جيدة حتى تقوم بوظائفها على خير وجه، والفرد لا يستطيع الاحتفاظ بقامة معتدلة إلا إذا بذل جهداً عضلياً، وذلك لأن انتصاب القامة واعتدال القوام يحتاج إلى قوة عضلية وتحمل عضلى حتى تصبح عادة يرتاح لها الفرد.

8- الإجهاد والتعب:

يؤدى الإجهاد والتعب الجسمى إلى بعض الانحرافات القوامية، لأن العضلات المتعبة لا يمكن أن تتحرك وتؤدى وظائفها كما يجب، ومع استمرار التعب وعدم الحركة تضعف هذه العضلات، وقد يؤدى ذلك إلى حدوث تغيير فى أشكال العظام وحركة المفاصل.

9- الحالة النفسية للفرد:

تدفع الثقة بالنفس والحالة النفسية الجيدة الفرد بطريقة لا شعورية إلى نصب قامته برفع صدره ورأسه، وعلى النقيض فالحزن وضعف الشخصية

والانطواء والخل تجعل الفرد يتخذ صورة الضعيف المترخى ويضطر الشخص أن يحنى رأسه وظهره للأمام، ويتخذ شكلاً غير صحيح للقوام.

10- سوء التغذية أو قصورها:

يؤثر القصور الغذائي على النمو عامة وعلى القوام خاصة، ومنه تتأثر عضلات الجسم حتى أنها تفقد القوة التي تمكن الفرد من أن ينتصب معتدلاً، وإذا زادت التغذية عن مقدارها اللازم فإنها تؤدي بمرور الوقت إلى السمنة الزائدة والتي تؤثر بدورها - نتيجة لزيادة وزن الجسم - على بعض أجزائه مثل القدمين وتؤدي إلى تفلطحهما لعدم قدرتهما على حمل الجسم، كذلك ينتج عن سوء التغذية الكثير من الأمراض التي تؤثر على سلامة القوام مثل الكساح ولين العظام وضعف العضلات.

11- المهنة التي يزاولها الفرد:

قد تكون المهنة التي يزاولها الفرد سبباً في إصابته بالتشوهات والانحرافات القوامية، فالأفراد الذين يتطلب عملهم الجلوس على المكاتب لفترات طويلة، غالباً ما يتعرضون لتشوهات استدارة الكتفين، أو انحناء أعلى الظهر، إضافة إلى آلام أسفل الظهر، كما أن هناك مهناً أخرى تتطلب الوقوف لفترات طويلة مثل عسكري المرور وطبيب الأسنان وجنود الحراسة...، وهؤلاء قد يتعرضون للإصابة بتفلطح القدمين.

ثم وضح لتلاميذك أن الانحرافات القوامية التي يتعرض لها الفرد يمكن تقسيمها حسب درجة الإصابة بها إلى ثلاثة أنواع، هي:

1- انحرافات قوامية من الدرجة الأولى (البسيطة): وفيها يحدث التغير في الأوضاع القوامية، ولا يحدث تغيير في العظام، ويمكن معالجة هذا النوع بالتمارين العلاجية وبإحساس الفرد نفسه بالخطأ فيحاول إصلاحه.

2- انحرافات قوامية من الدرجة الثانية (المتوسطة): وفيها يكون التغيير في العضلات والأربطة، وهذه تحتاج إلى متخصص في العلاج الطبيعي لعلاجها.

3- انحرافات قوامية من الدرجة الثالثة (المتقدمة): وفيها يكون التغيير فى العظام بجانب العضلات والأربطة، ومن الصعب إصلاح التشوه، وهذه تحتاج إلى التدخل الجراحى لعلاجها.

ثم اسأل تلاميذك:

ما الانحرافات القوامية التى قد يتعرض لها تلاميذ المدارس نتيجة الجلوس فى أوضاع خاطئة لفترات زمنية طويلة سواءً بالفصل عند القراءة أو الكتابة أو عند استخدام أجهزة الكمبيوتر وشبكات الإنترنت؟ ومن خلال المناقشة وضح لتلاميذك أن الجلوس لفترات زمنية طويلة فى وضع معين كالكتابة أو القراءة أو عند استخدام الحاسب الآلى أو الألعاب الإلكترونية، يمكن أن تسبب التشوهات والانحرافات القوامية التالية:

- سقوط الرأس أماماً.
- استدارة الكتفين.
- استدارة أعلى الظهر.
- الانحناء الجانبي.

ما تأثير الانحرافات القوامية على المفاصل والعضلات والعظام؟:

وضح لتلاميذك أن وجود التشوهات يقلل من عمل المفاصل والعضلات فى منطقة التشوه، فإصابة الفرد بتشوه الانحناء الجانبي مثلاً يعرض غضاريف العمود الفقرى لحدوث ضغط على أحد جانبيه يفوق الضغط الواقع على الجانب الآخر، كما أن هذا التشوه يصاحبه خلل فى قوة شد العضلات على جانبي الجذع، حيث تقوى وتقصر عضلات الجانب المصاب بالتشوه من عضلات الجانب الآخر، وهذا بدوره يؤدي إلى حدوث خلل وظيفي وحركي فى الجسم عامة وفى منطقة التشوه خاصة.

ما أثر الانحرافات القوامية على أجهزة الجسم الحيوية؟

وضح لتلاميذك أنه عندما يصاب الفرد بتشوه فى القوام فإن ذلك يؤثر على الأجهزة الحيوية للجسم، فمثلاً تشوه تجويف القطن يصاحبه ضعف وإطالة فى عضلات البطن يسمح للأحشاء الداخلية بالتحرك من أماكنها فيتسبب ذلك فى حدوث اضطرابات عديدة فى الأجهزة الحيوية الموجودة بهذه المنطقة وتقلل من كفاءتها فى العمل.

وكمثال آخر فإن تشوه تسطح الصدر أو استدارة الكتفين يصاحبهما حدوث ضغط على الرئتين فيقلل من كفاءتهما.

- ووضح لهم أيضاً أن البحوث العلمية أثبتت أن القوام السيئ أو غير السليم له علاقة ببعض الأمراض مثل:
- آلام أسفل الظهر.
- ضعف الدورة الدموية.
- الاضطرابات المعوية وعدم انتظام الإخراج.
- القلق والتوتر وقلة الوزن والإجهاد السريع.
- قلة مناعة الجسم ضد الأمراض.
- ما أثر الانحرافات القوامية على الكفاءة الحركية للجسم؟

إن وجود انحرافات قوامية في الجسم تقلل من كفاءته الحركية وتشتت القوى المبذولة في مسارات جانبية لا تخدم المهارة نفسها، وأن التفوق في النشاط الرياضي والوصول للمستويات الرياضية العالية يتطلب جسماً خالياً من العيوب والتشوهات القوامية.

ثم وضح لتلاميذك أن العادات القوامية الخاطئة هي أكثر أسباب حدوث التشوهات القوامية بين تلاميذ السن المدرسي، ومن ثم فإن الالتزام بالعادات والأوضاع القوامية الصحيحة وتوافر الشروط الصحية في المقاعد والوسائل المستخدمة في الجلوس، تُعدّ من أهم العوامل في المحافظة على سلامة القوام، وهذا ما سيتم تناوله في الموضوع القادم.

التقويم: يتمثل في:

- 1- الأسئلة التحريرية.
- 2- من خلال المناقشة مع التلاميذ يتم الحكم على مدى اكتسابهم للحقائق والمفاهيم المتعلقة بهذا الموضوع.
- 3- من خلال فحص ما يقدمه التلاميذ من مقالات يكلفهم بها المعلم عن هذا الموضوع.

الموضوع الثالث

العادات والأوضاع القوامية الصحيحة

الأهداف المرجو تحقيقها:

- بعد دراسة هذا الموضوع ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن:
- يذكر شروط الوضع الصحيح في الوقوف.
 - يميز بين الوقوف الصحيح والوقوف الخطأ.
 - يذكر شروط الوضع الصحيح في الجلوس أثناء القراءة أو الكتابة.
 - يميز بين الجلوس الصحيح والجلوس الخطأ.
 - يذكر الموصفات الصحيحة للوسائل المستخدمة في الجلوس.
 - يحدد مكان الجلوس الصحيح بالنسبة لمصدر الضوء أثناء القراءة أو الكتابة.
 - يتعرف شروط المشية الصحيحة.
 - يتعرف العادات الخاطئة في المشى.
 - يميز بين المشية الصحيحة والمشية الخطأ.
 - يتعرف الوضع الصحيح في الرقود.
 - يميز بين الرقود الصحيح والرقود الخطأ.
 - يحدد الموصفات الصحية للوسائل المستخدمة أثناء النوم.
 - يتعرف طريقة حمل الأشياء أو تناولها من الأرض.
 - يتعرف طريقة حمل الأشياء أو تناولها من الأماكن المرتفعة.
 - يطبق الأوضاع الصحيحة في الوقوف والجلوس والرقود والمشي وحمل الأشياء أو تناولها.
 - يستنتج مضار العادات الخاطئة على سلامة القوام.
 - يربط بين العادات الخاطئة والإصابة بالانحرافات القوامية.
 - يعي خطورة العادات والأوضاع القوامية الخاطئة على سلامة القوام.
 - يدرك أهمية العادات والأوضاع القوامية الصحيحة لسلامة القوام.
 - ينمي اتجاهات إيجابية نحو العادات القوامية الصحيحة وممارستها.

الوسائل التعليمية:

- يمكنك في تدريس هذا الموضوع أن تستخدم عدداً من الوسائل التعليمية أهمها:
- 1- لوحات ورقية وصور توضح الأوضاع القوامية الصحيحة.
 - 2- العرض التوضيحي أو البيان العملي للأوضاع القوامية الصحيحة.
 - 3- فيلم تعليمي يخدم محتوى هذا الموضوع.
 - 4- يمكنك استخدام مقاعد المدرسة وفصول الحاسب الآلي لتدريب التلاميذ على الجلوس الصحيح.
 - 5- بعض الصور التي توضح الاشتراطات الصحيحة للوسائل المستخدمة في الجلوس.
 - 6- يمكنك استخدام فناء المدرسة لتدريب التلاميذ على المشية الصحيحة.
 - 7- يمكنك استخدام حقائق التلاميذ لتدريبهم على طريقة حمل الأشياء بطريقة صحيحة.

طريقة السير في الموضوع:

أولاً: الوقفة المعتدلة:

- يصطحب المعلم التلاميذ إلى فناء المدرسة ويبين لهم شروط الوقفة الصحيحة.
- يؤدي المعلم نموذجاً للوقوف الصحيح أمام التلاميذ.
- يطلب المعلم من التلاميذ أن يطبقوا شروط الوقفة الصحيحة.
- يعالج المعلم أخطاء التلاميذ.
- يقسم المعلم التلاميذ في مجموعات (كل مجموعة يمكن أن تتكون من خمسة تلاميذ). ويطلب منهم تطبيق شروط الوقفة الصحيحة ويقوم التلاميذ بمعالجة أخطاء بعضهم البعض.
- يصطحب المعلم التلاميذ إلى الفصل ثم يسألهم: ما شروط الوقفة الصحيحة؟
- من خلال إجابات التلاميذ يوضح المعلم أن هناك اعتبارات يجب مراعاتها في الوقفة المعتدلة هي:

- أن يكون الجسم مفروداً مع عدم تصلب العضلات.
 - أن تكون الركبتان مفرودتين وملتصقتين.
 - أن يكون مشطا القدمين للأمام.
 - أن يكون الصدر مفتوحاً مع حرية التنفس والرأس مرتفع والنظر للأمام.
 - عدم دفع الحوض للخلف أو الأمام أو لأحد الجانبين.
 - ناقش مع تلاميذك أخطاء الوقوف.
- ثم يسأل المعلم التلاميذ:

- ما مضار العادات الخاطئة في الوقوف؟
 - ما التشوهات التي قد تصيب الجسم نتيجة العادات الخاطئة في الوقوف؟
- يوضح المعلم للتلاميذ بعض التشوهات التي قد تصيب الجسم نتيجة العادات الخاطئة في الوقوف، مثل الانحناء الجانبي - تجويف الظهر.

ثانياً: الجلسة الصحيحة:

- يعرض المعلم على التلاميذ بعض الصور التي توضح الجلسة الصحيحة أثناء القراءة أو الكتابة.
- يطلب المعلم من التلاميذ وصف الصورة من حيث وضع كل من: الرأس، الظهر، المقعدة، الركبتين، القدمين.
- يوضح المعلم للتلاميذ شروط الجلسة الصحيحة وهي:
 - * أن تكون المقعدة في نهاية المقعد مع ملاصقة الظهر لمسند المقعد.
 - * أن يكون الظهر مفروداً وألا يميل لأحد الجانبين أو يميل بالظهر للأمام.
 - * ألا تميل الرأس للأمام.
 - * أن تكون القدمان على الأرض أو العارضة الخشبية للمقعد بحيث يكون الساقان على شكل زاوية قائمة أو منفرجة.
- يطلب المعلم من التلاميذ تطبيق شروط الجلسة الصحيحة ويعالج كل طالب أخطاء زميله المجاور له في المقعد.
- يناقش المعلم مع التلاميذ أخطاء الجلوس.

- يوضح المعلم للتلاميذ العادات الخاطئة فى الجلوس والتي يجب تجنبها مثل: ميل الظهر لأحد الجانبين أو للأمام، الجلوس على الحافة الأمامية للمقعد، ثنى الركبتين ودفع الساقين خلفاً، وضع رجل على أخرى باستمرار.

ثم يسأل المعلم التلاميذ:

ما التشوهات التي قد تصيب الجسم نتيجة العادات الخاطئة فى الجلوس؟

- يوضح المعلم للطلاب بعض التشوهات والانحرافات القوامية التي قد تصيب الجسم نتيجة الجلوس الخاطئ مثل: سقوط الرأس للأمام - تقوس الظهر - الانحناء الجانبي - استدارة الكتفين.

ثم يسأل المعلم التلاميذ:

- ما المواصفات الصحية التي يجب أن تتوفر فى الوسائل المستخدمة فى الجلوس أثناء القراءة أو الكتابة أو عند استخدام الحاسب الآلى؟
- من خلال المناقشة يتوصل التلاميذ إلى أن الشروط التي يجب توافرها فى المقعد والمكتب هي:

- 1- أن يكون المقعد بمسند فى الخلف لمسند الظهر.
- 2- أن يكون المقعد مناسباً بحيث إذا جلس عليه الشخص يكون الساقان على الأرض زاوية قائمة.
- 3- أن يكون ارتفاع المكتب مناسباً لطول الفرد (من 60 - 70سم).
- 4- أن يكون المقعد على مسافة مناسبة من الجهاز المستخدم فى الكتابة (الحاسب الآلى) بحيث يتمكن التلميذ من الوصول بالذراعين وأصابع اليدين إلى الجهاز والمرفقين بجانب الجسم.

- ثم يسأل المعلم التلاميذ: ما الوضع الصحيح لجهاز الحاسب الآلى بالنسبة للفرد الذى يستخدمه؟

- 1- أن يكون وضع الجهاز فى اتجاه مواجه للتلميذ.

2- أن يكون على بعد مناسب من حافة المكتب بما يمكن التلميذ من استخدامه بسهولة.

3- أن يكون الجهاز فى الارتفاع المناسب لعمل الذراعين دون ضغط على الكتفين.

ثم يسأل المعلم تلاميذه:

ما المسافة الملائمة بين الكتاب والعينين عند القراءة؟

- ما المكان الصحيح للجلوس بالنسبة لمصدر الضوء أثناء القراءة أو الكتابة؟

• يوضح المعلم للطلاب أنه عند القراءة أو الكتابة يجب أن يبعد الكتاب عن العينين مسافة 30سم تقريباً، وأن يكون مفتوحاً بشكل صحيح بحيث يشكل وضعه زاوية 45° تقريباً، وأن يكون الضوء على اليسار الخلفى للقارئ سواء أثناء القراءة أو الكتابة، مع مراعاة الإضاءة الجيدة التى توجه نحو الكتاب وليس نحو العينين.

ثالثاً: الرقود الصحيح:

• يمكن للمعلم أن يثير اهتمام تلاميذه بعدد من الأسئلة مثل:

- كم ساعات تقضيها أثناء النوم؟

- ماذا ينتج عن اتخاذ الجسم وضعاً خاطئاً أثناء النوم؟

- كيف تحافظ على سلامة قوامك أثناء النوم؟

- يمكن الاستعانة ببعض الصور التى توضح الرقود الصحيح والرقود الخطأ.

- يقارن التلاميذ بين الرقود الصحيح والرقود الخطأ.

• ثم يسأل المعلم التلاميذ: ما شروط الرقود الصحيح؟

يتوصل التلاميذ إلى أن الجسم يجب أن يكون مفرداً أثناء النوم مع مراعاة ملائمة الملابس للنوم، وأن الرأس يجب أن لا ترتفع كثيراً، وينبغي عدم استخدام الوسائد المرتفعة، وتجنب استخدام المراتب الإسفنجية أثناء النوم. ثم يسأل المعلم التلاميذ: ما الأخطار التي يمكن أن يسببها الرقود الخاطئ؟

يلاحظ التلاميذ الصور التي يعرضها المعلم والتي تبين الرقود الصحيح والرقود الخاطئ ويتبينوا بمساعدة المعلم ما يلي:

- في الرقود الصحيح:
 - الرقبة مرتفعة قليلاً وبهذا فعضلات الرقبة أصبحت منبسطة.
 - الجسم مفرد ولهذا فالدورة الدموية تؤدي وظائفها بانتظام والشخص يتنفس بسهولة.
- وفي الرقود الخاطئ:
 - الرقبة مرتفعة أكثر من اللازم ولهذا فعضلات الرقبة في وضع شديد الانحناء.
 - الجسم غير مفرد ولهذا فالقفص الصدرى في حالة انقباض وقد أصبح التنفس والدورة الدموية تؤديان وظائفهما بصعوبة.

رابعاً: المشية الصحيحة:

- يصطحب المعلم التلاميذ إلى فناء المدرسة ويبين لهم شروط المشية الصحيحة بأداء نموذج للمشية الصحيحة أمام التلاميذ.
- ثم يسأل المعلم التلاميذ ما شروط المشية الصحيحة؟
- من خلال المناقشة يتوصل التلاميذ إلى الشروط التي يجب أن تراعى أثناء المشى وهي:
 - أن تكون القائمة كما فى الوقفة المعتدلة وأن يكون الذراعان بجانب الجسم، ويكون باطن اليدين متجهاً للخذ، وأن لا ترتفع ذراع أكثر من الأخرى وأن لا يُبالغ فى هز الذراعين أثناء المشى.
 - أن تكون الركبتان مفردتين، إلا أن ركبة الرجل المتحركة تنثني قليلاً.

- توضع القدم بالكامل على الأرض.
- عدم المبالغة في خطوة المشى.
- يطلب المعلم من التلاميذ تطبيق شروط المشية الصحيحة.
- يعالج المعلم أخطاء التلاميذ في المشى.
- يقسم المعلم التلاميذ في مجموعات صغيرة (كل مجموعة من خمسة تلاميذ) وتطبق كل مجموعة شروط المشية الصحيحة، ويقوم التلاميذ بمعالجة أخطاء المشى لبعضهم البعض.
- يصطحب المعلم التلاميذ إلى الفصل ويناقش معهم أخطاء المشى وذلك بالسؤال التالى:**

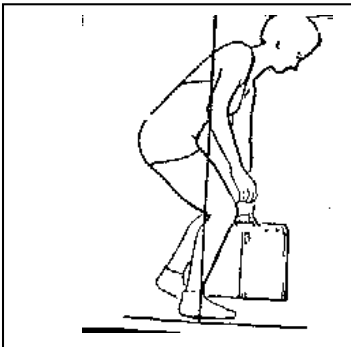
- ما العادات الخاطئة التى يجب تجنبها أثناء المشى.
- من خلال المناقشة يتعرف التلاميذ العادات الخاطئة التى يجب تجنبها أثناء المشى، مثل:
- خفض الرأس وتوجيه النظر لأسفل.
- المشى بترأخ وعدم فرد الجسم.
- المشى مع وجود انثناء بالركبتين.
- مرجحة الذراعين بتصلب أو مرجحة أحدهما أكثر من الآخر.
- التخطب في المشى وجر القدمين.
- دوران القدمين للخارج أو للداخل.
- كبير الخطوة واتساعها أكثر من اللازم.

خامساً: طريقة حمل الأشياء وتناولها من على الأرض أو من الأماكن المرتفعة:

- يسأل المعلم التلاميذ:

- هل يؤثر حمل الأشياء على شكل الجسم؟
- هل يؤثر حمل الأشياء من على الأرض بطريقة خطأ على سلامة الجسم؟
- هل يؤثر تناول الأشياء من الأماكن المرتفعة بطريقة خطأ على سلامة الجسم؟
- كيف ترفع ثَقْلاً من الأرض بطريقة صحيحة؟

- كيف تتناول الأشياء من الأماكن المرتفعة بطريقة صحيحة؟
- من خلال هذه الأسئلة والإجابة عنها وضح للتلاميذ أن حمل الأشياء بطريقة خطأ. تؤدي إلى اتخاذ الجسم وضعاً خطأ، كما هو الحال بالنسبة لتلاميذ المدارس عند حمل الحقيبة المدرسية، وبتكرار هذا الوضع الخاطئ يصاب القوام بالعيوب والتشوهات.
- يبين المعلم للتلاميذ أن أفضل طريقة لحمل الأشياء (كحقيبة المدرسة مثلاً)، هي أن يتم حملها باليدين على أن يتم تبديلها من يد إلى يد كل مسافة أو من وقت لآخر.
- يؤدي المعلم نموذجاً أمام التلاميذ للطريقة الصحيحة لرفع ثقل من الأرض ويبين فيه الآتي:
 - أن يكون الثقل موجهاً للشخص من الأمام.
 - عند رفع الثقل يجب ثني الركبتين والاحتفاظ بالظهر مفروداً.
 - يجب القبض على الشئ المراد رفعه ثم بدء عملية الرفع بالاعتماد على عضلات الرجلين وبدون أي حركة فجائية على أن يتم المحافظة على الشئ المراد رفعه قريباً من مركز ثقل الجسم بقدر المستطاع.
 - أن يتم حمل الثقل باليدين معاً وتجنب ثني الظهر أثناء حمل الأشياء أو رفعها من الأرض.
 - يستعين المعلم بحقائب التلاميذ لتدريبهم على طريقة رفع الأشياء من الأرض.
 - يضع كل تلميذ حقيبته أمامه ويطلب المعلم من التلاميذ رفع حقائبهم من الأرض على أنها ثقلاً.



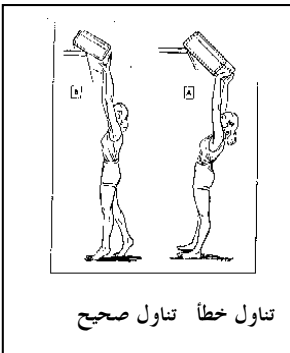
- يعالج المعلم أخطاء التلاميذ.

- يقسم المعلم التلاميذ فى مجموعات ويتدربون على طريقة رفع الأشياء من الأرض، ويعالجوا أخطاء بعضهم البعض.
- ثم يسأل المعلم التلاميذ: ما الأخطاء التى يجب تجنبها عند رفع أثقال من الأرض؟

من خلال المناقشة يتوصل التلاميذ مع المعلم إلى الأخطاء التى يجب تجنبها عند رفع الأشياء من الأرض وهى:

- تجنب ثنى الظهر عند رفع أو حمل الأشياء أو الأثقال من الأرض.
- تجنب رفع أو حمل أثقال لا يقدر الفرد على حملها بمفرده.
- تجنب مواجهة الثقل من الجانب عند حمله أو رفعه من الأرض.
- تجنب رفع أو حمل ثقل من الأرض والركبتان مفرودتان.
- تجنب لفت الظهر لأحد الجانبين عند رفع ثقل أو حمله من الأرض.
- تجنب رفع الأشياء التى يمكن سحبها أو دفعها بقدر المستطاع، على أن يكون الرفع آخر بديل يلجأ إليه لتحريك شئ من مكان لآخر.
- تقسيم الشئ المراد رفعه (إن أمكن) إلى جزئين بحيث يحمل كل جزء فى إحدى اليدين.
- على الفرد تبديل اليد المستخدمة فى الحمل من حين لآخر.
- يؤدى المعلم نموذجاً أمام التلاميذ للطريقة الصحيحة لتناول الأشياء أو تداولها من الأماكن المرتفعة ويبين فيه الآتى:
- تركيز النظر على الشئ المراد تناوله أو حمله من مكان مرتفع.
- مواجهة الشئ المراد تناوله أو حمله من مكان مرتفع من الأمام.
- أخذ خطوه للخلف.
- تقليل سرعة الشئ المراد خفضه حتى يمكن السيطرة عليه والتحكم فيه.

التقويم:



يتمثل في:

- 1- بعض الأسئلة التحريرية.
- 2- من خلال المناقشة مع التلاميذ يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للحقائق والمفاهيم المتعلقة بهذا الموضوع.
- 3- الملاحظة المنظمة لسلوك التلاميذ في مواقف تعليمية يتم فيها الحكم على مدى اكتسابهم للمهارات التي يتضمنها هذا الموضوع وتطبيقهم لها.

الموضوع الرابع

الملابس وملاءمتها للقوام

الأهداف المرجو تحقيقها:

بعد دراسة التلميذ لهذا الموضوع ينبغي أن يكون قادراً على أن:

- 1- يتعرف مواصفات الملابس الملائمة للقوام.
- 2- يذكر مواصفات الحذاء الجيد.
- 3- يختار الملابس الملائمة لقوامه.
- 4- يوضح أهمية ملائمة الملابس لسلامة القوام.
- 5- يدرك خطورة ارتداء ملابس أو أحذية غير مناسبة على سلامة القوام.
- 6- يدرك أهمية ملائمة الملابس لسلامة القوام.

الوسائل التعليمية:

يمكنك في تدريس هذا الموضوع أن تستخدم الوسائل التعليمية التالية:

- 1- بعض الصور التي تبين ملائمة الملابس والأحذية للقوام.
- 2- السبورة الطباشيرية.
- 3- العرض التوضيحي أو البيان العملي لنماذج من التلاميذ.

طريقة السير في الموضوع:

في البداية يمكنك استشارة اهتمام تلاميذك بعرض نماذج من التلاميذ الذين يرتدون ملابس مريحة وملائمة لقوامهم، وآخرين يرتدون ملابس ضيقة، ووجه إليهم بعض الأسئلة المتدرجة، مثل:

- ماذا تتوقع لشخص يرتدى ملابس ضيقة؟ هل يستطيع أن يتحرك ويؤدي جميع أعماله بسهولة ويسر؟
- هل يستطيع هذا الشخص أن يؤدي عمله على جهاز الحاسب الآلى بسهولة ويسر؟

- هل يستطيع هذا الشخص أن يحافظ على اتخاذ الأوضاع الصحيحة في الجلوس؟

• من خلال المناقشة يتوصل التلاميذ إلى أهمية ملائمة الملابس للقوام وأنه ينبغي عند انتقاء الملابس أن تكون واسعة ومريحة ولا تعوق الحركة، وذلك ضماناً لسلامة قوامه.

ثم أسأل التلاميذ:

- هل يستطيع الشخص المحافظة على شروط الوقفة الصحيحة إذا كانت القدمان غير سليمتين؟

- هل يستطيع الشخص المحافظة على شروط المشية الصحيحة إذا كانت القدمان غير سليمتين؟

- هل تستطيع الحركة أو ممارسة النشاط الرياضي بكفاءة إذا كانت القدمان غير سليمتين؟

• من خلال المناقشة يتوصل التلاميذ إلى أهمية صحة القدمين وسلامتهما لانتصاب الجسم وحركته بطريقة صحيحة.

ثم يسأل المعلم التلاميذ:

- ماذا تتوقع لشخص يرتدى حذاءً ضيقاً؟

- ماذا تتوقع لشخص يرتدى حذاءً واسعاً أكثر من اللازم؟

- ماذا تتوقع لشخص يرتدى حذاءً ذا كعبٍ عالى أكثر من اللازم؟

• من خلال المناقشة يتوصل التلاميذ إلى أهمية ارتداء الحذاء المناسب من ناحية المقاس والارتفاع لضمان صحة القدمين وسلامتهما، وكذلك لضمان حركة الجسم بطريقة صحيحة.

والآن ما مواصفات الحذاء المناسب؟

• يبين المعلم للتلاميذ مواصفات الحذاء المناسب وهي:

- يجب أن تتحرك أصابع القدم بحرية داخل الحذاء.

- يجب أن يكون نعل الحذاء قوياً وليناً ومن مادة لا تتمزق.

- يجب أن يكون وجه الحذاء عالياً ليمنع الضغط فوق مقدمة الأصابع.

- يجب أن يكون ارتفاع كعب الحذاء مناسباً من (3-4سم).

- يجب الاهتمام بإصلاح الأحذية كلما بليت.

• ما الأخطار التي قد تنشأ عن ارتداء أحذية غير مناسبة؟

يوضح المعلم للتلاميذ أن ارتداء أحذية غير مناسبة يمكن أن ينشأ عنه بعض

الأخطار التي تضر بسلامة القوام، مثل:

1- يضغط الحذاء الضيق على أصابع القدمين ويسبب ذلك آلاماً فى المفاصل، كما أن الحذاء الواسع أكثر من اللازم يؤدي إلى احتكاك القدم داخل الحذاء أثناء الحركة مما يعرضها للإصابة، هذا فضلاً عن إعاقة الحركة الطبيعية للقدم.

2- الحذاء ذو الكعب العالي يؤدي إلى اندفاع الحوض إلى الأمام بعيداً عن مركز ثقل الجسم، مما يجعل الجسم مائلاً للأمام ويرتكزاً بثقله على أصابع القدمين وبالتالي يفقد الجسم توازنه فوق قاعدة ارتكازه وهذا بدوره يؤدي إلى دفع منطقة أعلى الظهر للخلف لاستعادة التوازن مرة أخرى.

التقويم:

يتمثل في:

1- بعض الأسئلة التحريرية.

2- من خلال المناقشة مع التلاميذ يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للحقائق والمفاهيم المتضمنة بهذا الموضوع.

3- الملاحظة المنظمة لسلوك التلاميذ فى مواقف تعليمية محددة يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للمعلومات التي يتضمنها هذا الموضوع وتطبيقهم لها.

الموضوع الخامس

النمو البدنى فى سن المراهقة ومتطلباته للمحافظة على سلامة القوام

الأهداف المرجو تحقيقها:

- بعد دراسة هذا الموضوع ينبغى أن يكون التلميذ قادراً على أن:
 - يتعرف خصائص النمو الجسمى فى مرحلة المراهقة.
 - يحدد احتياجات النمو الجسمى فى مرحلة المراهقة للمحافظة على سلامة القوام.
 - يربط بين النمو الجسمى فى مرحلة المراهقة واحتمالات الإصابة بالانحرافات القوامية.
 - يحدد عدد ساعات النوم التى يحتاجها الجسم فى مرحلة المراهقة.
 - يدرك أهمية التمرينات البدنية لإصلاح القوام والمحافظة على سلامته.
 - يدرك أهمية الغذاء المتوازن لسلامة القوام.

الوسائل التعليمية:

- يمكنك فى تدريس هذا الموضوع أن تستخدم عدداً من الوسائل التعليمية أهمها:
- 1- السبورة الطباشيرية.
 - 2- بعض الصور أو الرسوم التى تلقى بمزيد من الضوء على هذا الموضوع.
 - 3- فيلم تعليمى يخدم محتوى هذا الموضوع.

طريقة السير في الموضوع:

فى البداية يمكنك أن تثير اهتمام تلاميذك بعدد من الأسئلة المتدرجة،
مثل:

يزن الطفل عند ولادته حوالى ثلاثة كيلو جرامات تقريباً، وعندما
يصبح فى مثل سنك يزن حوالى 30-40 كيلو جرام. بم تفسر ذلك؟
وضح لتلاميذك أن النمو يشير إلى تلك العمليات المتتابعة من التغيرات
التكوينية والوظيفية التى يتعرض لها الإنسان منذ تكوين الخلية الملقحة
وتستمر تلك العملية باستمرار حياة الفرد، وأن النمو الجسمى هو أحد مظاهر
النمو الذى يتضمن التغير التشريحي (فى العظام والعضلات...) كما وكيفاً
وحجماً وشكلاً ووصفاً، كما يتضمن النمو الفسيولوجى التغيرات الداخلية فى
أجهزة الجسم المختلفة ووظائفها.

ثم وضح لهم أنه على الرغم من أن حياة الإنسان وحدة واحدة، إلا أن
النمو يمر بمراحل تتميز كل منها بخصائص واضحة، كما أن لكل مرحلة
احتياجاتها التى يجب إشباعها بما يتناسب مع نضج الفرد فى هذه المرحلة،
وأن من هم فى مثل سنهم من سن (12-13) سنة فى مرحلة نمو تقابل بداية
مرحلة البلوغ أو ما تسمى بمرحلة المراهقة والتى هى مرحلة وسط أو مرحلة
انتقال ما بين مرحلة الطفولة ومرحلة الشباب، وتتميز بالعديد من التغيرات
الجسمية التى يمكن أن تؤثر على حياة التلميذ فى المراحل التالية من عمره،
وأن أهم ما يميز النمو فى هذه المرحلة ما يلى:

- تتصف هذه المرحلة بالنمو العضلى السريع الذى قد لا يقابله نمو هيكلى
الجسم مما قد يحدث خلل فى السيطرة على الجسم.
- قد يحدث الارتباك أو تسوء حالة القوام.
- زيادة وزن ملحوظة وبطء فى الحركة، وقد يظهر تحذب القوام.
- تسبق العظام فى نموها نمو العضلات فيحدث ضعف فى التوافق العضلى
العصبى، مما قد يتسبب فى ظهور مشكلات القوام.

ثم اسأل تلاميذك: ماذا تتطلب هذه الخصائص؟ وما احتياجاتها؟

من خلال المناقشة:

وضح لهم أن هذه الخصائص تتطلب ما يلي:

- الحاجة إلى زيادة كمية الطعام لبناء عظام وعضلات قوية.
- الحاجة إلى الراحة والنوم ما بين (9-10) ساعات يومياً.
- الحاجة إلى التمرينات البدنية بهدف إصلاح القوام وتنمية التوافق واكتساب اللياقة البدنية.
- العناية بالعادات والأوضاع القوامية الصحيحة.

التقويم:

تتمثل في:

- 1- الأسئلة الشفوية والتحريرية.
- 2- من خلال المناقشة مع التلاميذ يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للحقائق والمفاهيم المتضمنة بهذا الموضوع.
- 3- من خلال فحص ما يقدمه التلاميذ من مقالات يكلفهم بها المعلم عن هذا الموضوع.

الموضوع السادس

النشاط الرياضى والتمرينات التعويضية وأهميتهما لسلامة القوام

الأهداف المرجو تحقيقها:

بعد دراسة التلميذ لهذا الموضوع ينبغي أن يكون قادراً على أن:

- 1- يوضح أهمية الحركة والنشاط البدنى للفرد.
- 2- يوضح أهمية النشاط الرياضى لاكتساب اللياقة والصحة.
- 3- يتعرف التمرينات البدنية الخاصة بالمحافظة على سلامة القوام.
- 4- يتعرف مفهوم التمرينات التعويضية.
- 5- يؤدى بعض التمرينات التعويضية اللازمة لسلامة القوام.
- 6- يبين أهمية التمرينات التعويضية.
- 7- يشارك بفعالية فى برامج التربية الرياضية وأنشطتها.
- 8- يدرك أهمية التمرينات البدنية لنمو العضلات وتقويتها.
- 9- يدرك أهمية النشاط الرياضى فى المحافظة على سلامة القوام.

الوسائل التعليمية:

يمكنك فى تدريس ها الموضوع أن تستخدم عدداً من الوسائل

التعليمية، أهمها:

- 1- بعض الصور التى يمكن جمعها من الصحف والمجلات الرياضية التى تخدم محتوى هذا الموضوع.
- 2- فيلم تعليمى يلقى بمزيد من الضوء على محتوى هذا الموضوع.
- 3- العرض التوضيحي أو البيان العملى لنماذج من التمرينات التعويضية الخاصة بسلامة القوام.

طريقة السير فى الموضوع:

يمكن فى تدريس هذا الموضوع أن تبدأ فى إثارة اهتمام تلاميذك بعدد من الأسئلة المتدرجة، مثل:

- هل يستطيع الإنسان أن يعيش دون حركة؟
 - ماذا يحدث لو امتنع الإنسان عن الحركة لفترة طويلة كما يحدث فى حالات المرض الشديد مثلاً؟
 - لماذا تهتم الدول بالرياضة وتشجع أبناءها على ممارستها؟
 - كيف يصل بعض الأفراد الرياضيين إلى المستويات الرياضية العالية؟
- من خلال المناقشة يتوصل التلاميذ إلى أهمية الحركة والنشاط البدنى للإنسان لاكتساب اللياقة البدنية والقدرات الحركية التى تعمل على تحسين عمل أجهزة الجسم ورفع مستوى كفاءتها الوظيفية، وإكسابها الصفات التى تساعد الإنسان على القيام بواجباتها الحياتية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق.

ثم وضح لتلاميذك أنه من خلال الأنشطة البدنية يكتسب الفرد القوة والسرعة والجلد العضلى والتحمل الدورى التنفسى والقدرة العضلية والرشاقة والمرونة والتوافق العضلى العصبى، بالإضافة إلى تحسين عمل القلب والرئتين وبقية أجهزة الجسم، وأن هذه العناصر جميعاً هى مكونات اللياقة البدنية اللازمة للفرد للتمتع بحياة صحية جيدة.

اعرض لتلاميذك صورة مكبرة للجهاز العضلى للإنسان واطلب منهم ملاحظة الصورة ووصف ما يلاحظونه.

ثم اسأل تلاميذك:

- مم يتكون الجهاز العضلى؟ وما وظيفته للجسم؟
 - ما الذى نتصوره لو كان الإنسان بدون جهاز عضلى؟
 - ما أهمية العضلات؟ كيف تنمى عضلاتك؟
- من خلال المناقشة يتوصل التلاميذ مع معلمهم إلى أن العضلات تشكل الجزء الأكبر من جسم الإنسان، وأن جسم الإنسان يحتوى على أكثر من

(600) عضلة، تتفاوت فى أحجامها وتختلف فى وظائفها، وأنها هى التى تحدد شكل الجسم عادة، كما أنها هى المسئولة عن حفظ القوام وسلامته، ولهذا ينبغى الاهتمام بتنميتها بطريقة سليمة، من خلال ممارسة التمرينات البدنية بصورة منتظمة، إذ يعد ضعف العضلات سبباً رئيساً لانحراف القوام.

ثم وضح لتلاميذك:

- أن ممارسة أعمال أو أنشطة تتطلب عمل جانب واحد من الجسم تؤثر على سلامة القوام، حيث تنمو عضلات الجانب الذى يعمل بصورة أفضل من الجزء الذى لا يعمل أو يُستخدم، ويؤدى ذلك إلى اختلال التوازن وعدم تناسق أجزاء الجسم مع بعضها البعض، ويبدو القوام سيئاً أو رديئاً.

- أن اتخاذ الفرد لوضع قوامى غير صحيح كالجلوس على المكتب للقراءة لمدة طويلة يمكن أن ينتج عنه إطالة وضعف لبعض العضلات، يقابله قصر فى عضلات الجانب المقابل مما يؤدى إلى اختلال التوازن فى هذا العضو وانحرافه عن وضعه الطبيعى، وهنا يحتاج الفرد إلى ما يعرف بالتمرينات التعويضية، التى هى فى أساسها تمرينات بدنية تعطى للفرد لى تعيد التوازن للعضلات العاملة على العضو الذى حدث به خلل.

ثم يسأل المعلم التلاميذ:

- ما التمرينات البدنية اللازمة للمحافظة على سلامة القوام لتلاميذ المدارس؟

- ما أهميتها لتلاميذ المدارس؟

يوضح المعلم لتلاميذه أن الجلوس لفترات زمنية طويلة سواء للقراءة أو الكتابة أو عند استخدام الحاسب الآلى، كثيراً ما يتخذ فيه الجسم أوضاعاً خاطئة، ويسبب ذلك توتراً عضلياً ينتج عنه فى الغالب انحرافات وتشوهات قوامية، وأن طلاب المدارس بحاجة إلى ممارسة التمرينات البدنية الخاصة بتنمية عناصر اللياقة البدنية، وبصفة خاصة تمرينات القوة العضلية وتمرينات الجلد العضلى، كما أنهم بحاجة إلى ممارسة التمرينات التعويضية

بغرض إطالة عضلات الجانب المقابل للجانب الذى تعمل عليه المجموعة العضلية الأخرى نتيجة اتخاذ وضع قوامى خطأ، وبالتالي يستعيد الجسم توازنه ويبدو القوام جيداً.

النقويم:

يتمثل فى:

- 1- الأسئلة الشفوية والتحريرية.
- 2- من خلال المناقشة مع التلاميذ يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للحقائق والمفاهيم المتضمنة بهذا الموضوع.
- 3- من خلال الملاحظة المنظمة لسلوك التلاميذ فى مواقف تعليمية محددة يتم فيها الحكم على مدى اكتسابهم للمفاهيم والمهارات التى يتضمنها هذا الموضوع وتطبيقهم لها.

ثانياً: تدريس التمرينات التعويضية التي يؤديها التلميذ بمفرده -
كواجب -، وذلك عقب الانتهاء مباشرة من الجلوس لفترة طويلة
عند القراءة أو الكتابة أو عند استخدام الحاسب الآلي.

وقد تم تنظيم هذه التمرينات على النحو التالي:

1- تمرينات الرأس والرقبة:

الغرض الأساسي من هذه التمرينات هو إطالة العضلات الأمامية للرقبة وتقويتها لتجنب الإصابة بتشنج الرقبة.

م	التمرينات	عدد مرات التكرار
1	(وقوف. ثبات الوسط) ثنى الرقبة خلفاً والثبات في هذا الوضع لمدة (30) ثانية.	3-4 مرات
2	(وقوف. ثبات الوسط) تبادل ثنى الرقبة يميناً ويساراً.	10 مرات
3	(وقوف. ثبات الوسط) لفت الرأس يميناً ويساراً بالتبادل.	8 مرات
4	(وقوف. الظهر مواجه الحائط) ضغط الرأس بقوة للخلف والاستمرار في هذا الوضع لمدة (30) ثانية.	2-3 مرات
5	وقوف تشبيك أصابع اليدين خلف الرقبة الدفع بالكفين للامام وبالرأس للخلف والاحتفاظ بهذا الوضع لمدة ست ثوان.	10-12 مرة
	• يمكن أداء هذه التمرينات من وضع الجلوس على مقعد.	

2- تمرينات الذراعين:

الغرض الأساسي من هذه التمرينات هو تقوية عضلات الكتفين وعضلات أعلى الظهر، وإطالة عضلات الصدر، وذلك لتجنب الإصابة بتشنج استدارة الكتفين أو تحجب الظهر.

م	التمرينات	عدد مرات التكرار
1	(وقوف. الذراعان جانباً) ضغط الذراعين للخلف.	10-12 مرة
2	(وقوف. الذراعان عالياً) ضغط الذراعين للخلف.	10-12 مرة
3	(وقوف. أطراف الأصابع خلف الرقبة والعضدان في وضع أفقي) ضغط المرفقين بشدة للخلف والاحتفاظ بهذا الوضع لمدة ست ثوان.	5 مرات
4	(وقوف. انثناء) عمل دوائر بالمرفقين للخلف.	12-15 مرة
5	(وقوف. مسك عصا باليدين أفقياً أمام الفخذين) دوران الذراعين عالياً خلفاً.	8 مرات
6	(جلوس عالياً. الذراعان عالياً) تقوس الظهر والثبات في هذا الوضع لمدة ست ثوان.	3 مرات
7	(وقوف. تشبيك أصابع اليدين خلف الظهر) محاولة تقريب المرفقين من بعضهما البعض عن طريق قبض عضلات أعلى الظهر والثبات في هذا الوضع لمدة ست ثوان (يراعى	10-12 مرة

م	التمرينات	عدد مرات التكرار
	اثناء أداء هذا التمرين أن تكون الرأس لأعلى ومنطقة أسفل الظهر في وضعها الطبيعي).	
	• يمكن أداء هذه التمرينات من وضع الجلوس على مقعد.	

3- تمارينات الجذع:

الغرض الأساسي من هذه التمرينات هو مرونة الجذع وإعادة التوازن إلى عضلاته، وذلك لتجنب الإصابة بتشنج العضلات الجانبية.

م	التمرينات	عدد مرات التكرار
1	(وقوف. الذراعان أماماً) تبادل دوران الجذع مع مرجحة الذراعين جانباً.	12 مرة
2	(وقوف. الذراعان عالياً) تبادل ثني الجذع للجانبين.	12 مرة
3	(وقوف فتحة. الذراعان أماماً ميل) مرجحة الذراعين جانباً مع تبادل لف الجذع جانباً	12 مرة
4	(وقوف فتحة. الذراعان عالياً مسك عصا مستعرضة) تبادل ضغط الذراعين للجانب.	12 مرة

4- تمارينات لتقوية عضلات الظهر وإمالة عضلات خلف الفخذ:

م	التمرينات	عدد مرات التكرار
1	(وقوف. الذراعان جانباً) ميل الجذع أماماً والاحتفاظ بهذا الوضع لمدة ست ثوان.	3 مرات
2	(وقوف. الذراعان عالياً) ميل الجذع أماماً والاحتفاظ بهذا الوضع لمدة ست ثوان.	3 مرات
	• يراعى استقامة الظهر وفرد الركبتين أثناء الأداء.	

5- تمارينات لأصابع اليدين:

م	التمرينات	عدد مرات التكرار
1	(وقوف. تشبيك أصابع اليدين) مد الذراعين للأمام مع اتجاه باطن اليدين للخارج والضغط بالأصابع والثبات في هذا الوضع لمدة ست ثوان.	12-15 مرة
2	(وقوف. الاستناد بأصابع اليدين على حائط مواجه) الضغط بالأصابع والدفع على الحائط والثبات في هذا الوضع لمدة ست ثوان.	8 مرات
3	(جلوس عالى. الاستناد بأصابع اليدين على حافة المنضدة) الضغط بالأصابع ومحاولة دفع المنضدة للأمام والثبات في هذا الوضع لمدة ست ثوان.	8 مرات
	• يمكن أداء هذه التمرينات من وضع الجلوس على مقعد.	

وينبغي على المعلم مراعاة الآتي:

- توضيح أهمية هذه التمرينات لتلاميذه والتأكيد على أهمية ممارستها بانتظام عقب الانتهاء مباشرة من الجلوس لفترات طويلة عند القراءة أو الكتابة، أو عند استخدام الحاسب الآلى، سواء كان ذلك داخل المدرسة بالفصل فى فترة الراحة بين كل حصة وأخرى، أو خارج المدرسة عند الاستدكار بالمنزل أو استخدام الحاسب الآلى.
- تدريب التلاميذ على أداء هذه التمرينات وعمل نماذج توضيحية عملية لهذه التمرينات والتأكد من استطاعة كل تلميذ لأدائها بصورة صحيحة.
- التأكيد على صحة الأوضاع الأصلية أو المشتقة التى تؤدى منها هذه التمرينات.
- المبادرة بإصلاح الأخطاء فى أداء التلاميذ فور حدوثها.
- التأكد من احتفاظ كل تلميذ بالكارت المطبوع والمدون به هذه التمرينات، من وقت لآخر.
- متابعة أداء التلاميذ لهذه التمرينات عقب الانتهاء من دروس الحاسب الآلى بالمدرسة من وقت لآخر، ويمكن للمعلم الاسترشاد بالجدول المدرسى لدروس الحاسب الآلى لتلاميذه لسهولة متابعتهم.
- يمكن أداء بعض هذه التمرينات داخل الفصل وبعضها الآخر بفناء المدرسة.

ملحق (3)

« التمرينات التعويضية التي يؤديها التلميذ بمفرده - كواجب - عقب الانتهاء

مباشرة من الجلوس لفترة طويلة عند القراءة أو الكتابة أو استخدام الحاسب

الآلى، والارشادات التي يجب الالتزام بها أثناء الجلوس»

عزيزى التلميذ:

تذكر دائماً أن التشوهات والانحرافات التي قد يتعرض لها قوام الفرد إن لم تكن وراثية أو مرضية، فإنها غالباً ما تحدث نتيجة للعادات والأوضاع الخاطئة التي يتخذها الجسم سواءً فى سكونه أو فى حركته، وأن هذه الأوضاع الخاطئة تؤدى إلى الاستخدام غير المتوازن للعضلات المسؤولة عن المحافظة على سلامة القوام، ومن ثم يقع القوام فريسة سهلة للتأثير المستمر لقوى جاذبية الأرض، مما يؤدى إلى تشوّه وانحرافه عن الوضع والشكل الطبيعيين.

ولذا عزيزى التلميذ، لكى تتمتع بقوام سليم خالٍ من العيوب، ضامناً سلامته، احرص دائماً على الآتى:

- أثناء الجلوس للقراءة والكتابة أو عند استخدام الحاسب الآلى:
 - أن يكون المقعد مناسباً لحجمك من حيث ارتفاعه.
 - أن يكون المقعد له مسند فى الخلف لمسند الظهر.
 - أن تكون المقعدة فى نهاية المقعد مع ملامسة الظهر لمسند المقعد.
 - لا تميل برأسك إلى الأمام وحرص دائماً على أن يكون ظهرك مفروداً.
 - ضع القدمين على الأرض أو العارضة الخشبية للمقعد بحيث يكون الساقان على شكل زاوية قائمة أو منفرجة قليلاً.
 - أن يكون المقعد على مسافة مناسبة من الجهاز تمكن من وصول الذراعين وأصابع اليدين إلى الجهاز دون فرد كامل للذراعين وبحيث يكون المرفقان بجانب الجسم، وذلك فى حالة استخدام الحاسب الآلى.
- بعد الانتهاء مباشرة من الجلوس أثناء القراءة والكتابة أو عند استخدام الحاسب الآلى:
- احرص على أداء التمرينات التعويضية التالية:

1- تمرينات الرأس والرقبة:

الغرض الأساسى من هذه التمرينات هو إطالة العضلات الأمامية للرقبة وتقويتها لتجنب الإصابة بتشوّه سقوط الرأس أماماً.

م	التمرينات	عدد مرات التكرار
1	(وقوف. ثبات الوسط) ثنى الرقبة خلفاً والثبات فى هذا الوضع لمدة (30) ثانية.	3-4 مرات
2	(وقوف. ثبات الوسط) تبادل ثنى الرقبة يميناً ويساراً.	10 مرات
3	(وقوف. ثبات الوسط) لفت الرأس يميناً ويساراً بالتبادل.	8 مرات
4	(وقوف. الظهر مواجه الحائط) ضغط الرأس بقوة للخلف والاستمرار فى هذا الوضع لمدة (30) ثانية.	2-3 مرات
5	وقوف تشبيك أصابع اليدين خلف الرقبة) الدفع بالكفين للامام وبالرأس للخلف والاحتفاظ بهذا الوضع لمدة ست ثوان. • يمكن اداء هذه التمرينات من وضع الجلوس على مقعد.	10-12 مرة

2- تمرينات الذراعين:

الغرض الأساسى من هذه التمرينات هو تقوية عضلات الكتفين وعضلات أعلى الظهر، وإطالة عضلات الصدر، وذلك لتجنب الإصابة بتشنج استدارة الكتفين أو تحذب الظهر.

م	التمرينات	عدد مرات التكرار
1	(وقوف. الذراعان جانباً) ضغط الذراعين للخلف.	10-12 مرة
2	(وقوف. الذراعان عالياً) ضغط الذراعين للخلف.	10-12 مرة
3	(وقوف. أطراف الأصابع خلف الرقبة والعضدان فى وضع أفقى) ضغط المرفقين بشدة للخلف والاحتفاظ بهذا الوضع لمدة ست ثوان.	5 مرات
4	(وقوف. انثناء) عمل دوائر بالمرفقين للخلف.	12-15 مرة
5	(وقوف. مسك عصا باليدين أفقياً أمام الفخذين) دوران الذراعين عالياً خلفاً.	8 مرات
6	(جلوس عالى. الذراعان عالياً) تقوس الظهر والثبات فى هذا الوضع لمدة ست ثوان.	3 مرات
7	(وقوف. تشبيك أصابع اليدين خلف الظهر) محاولة تقريب المرفقين من بعضهما البعض عن طريق قبض عضلات أعلى الظهر والثبات فى هذا الوضع لمدة ست ثوان (يراعى أثناء أداء هذا التمرين أن تكون الرأس لأعلى ومنطقة أسفل الظهر فى وضعها الطبيعى). • يمكن اداء هذه التمرينات من وضع الجلوس على مقعد.	10-12 مرة

3- تـمـرـيـنـات الجـذـع:

الغرض الأساسي من هذه التمرينات هو مرونة الجذع وإعادة التوازن إلى عضلاته، وذلك لتجنب الإصابة بنشوه الانحناء الجانبي.

م	التمرينات	عدد مرات التكرار
1	(وقوف. الذراعان أماماً) تبادل دوران الجذع مع مرجحة الذراعين جانباً.	12 مرة
2	(وقوف. الذراعان عالياً) تبادل ثني الجذع للجانبين.	12 مرة
3	(وقوف فتحة. الذراعان أماماً ميل) مرجحة الذراعين جانباً مع تبادل لف الجذع جانباً.	12 مرة
4	(وقوف فتحة. الذراعان عالياً مسك عصا مستعرضة) تبادل ضغط الذراعين للجانب.	12 مرة

4- تـمـرـيـنـات لتقوية عضلات الظهر وإمالة عضلات خلف الفخذ:

م	التمرينات	عدد مرات التكرار
1	(وقوف. الذراعان جانباً) ميل الجذع أماماً والاحتفاظ بهذا الوضع لمدة ست ثوان.	3 مرات
2	(وقوف. الذراعان عالياً) ميل الجذع أماماً والاحتفاظ بهذا الوضع لمدة ست ثوان.	3 مرات
	• يراعى استقامة الظهر وفرد الركبتين أثناء الأداء.	

5- تـمـرـيـنـات لأصابع اليدين:

م	التمرينات	عدد مرات التكرار
1	(وقوف. تشبيك أصابع اليدين) مد الذراعين للأمام مع اتجاه باطن اليدين للخارج والضغط بالأصابع والثبات في هذا الوضع لمدة ست ثوان.	12-15 مرة
2	(وقوف. الاستناد بأصابع اليدين على حائط مواجه) الضغط بالأصابع والدفع على الحائط والثبات في هذا الوضع لمدة ست ثوان.	8 مرات
3	(جلوس عالي. الاستناد بأصابع اليدين على حافة المنضدة) الضغط بالأصابع ومحاولة دفع المنضدة للأمام والثبات في هذا الوضع لمدة ست ثوان.	8 مرات
	• يمكن أداء هذه التمرينات من وضع الجلوس على مقعد.	

ملحق (4)

«الاختبار التحصيلى فى وحدة سلامة القوام

لتلاميذ الصف الأول الإعدادى»

اسم التلميذ:
اسم المدرسة:
الفصل :

تعليمات الاختبار:

عزيزى التلميذ:

- 1- هذا الاختبار صُممَ لقياس معلوماتك فى النواحي المتعلقة بسلامة واعتدال قوامك (جسمك).
- 2- يتكون هذا الاختبار من (40) سؤالاً جاءت فى ثلاث مجموعات من الأسئلة، هى:

- المجموعة الأولى: وهى اختبار التكملة ويتكون من (8) أسئلة.
- المجموعة الثانية: وهى اختبار الصواب والخطأ ويتكون من (13) سؤالاً.
- المجموعة الثالثة: وهى اختبار الاختيار من متعدد ويتكون من (19) سؤالاً.

- 3- يفضل استعمال القلم الرصاص فى الإجابة عن الأسئلة.
- 4- إذا رغبت فى تغيير إحدى إجاباتك- تأكد من محو الإجابة السابقة تماماً.
- 5- أجب بعناية عن جميع الأسئلة ولا تُضَيِّع وقتاً طويلاً فى الإجابة عن أحد الأسئلة.

6- السؤال الذى لا تعرف إجابته، اتركه وانتقل إلى السؤال الذى يليه.

7- لا تبدأ فى الإجابة قبل أن يؤذن لك.

والآن اقلب الصفحة وابدأ فى الإجابة.

مع أطيب التمنيات بالتوفيق.

أولاً: أكمل العبارات التالية بكلمات مناسبة:

- 1- يعرف تشوه القوام أو القوام غير السليم بأنه فى شكل أى عضو من أعضاء الجسم عن وضعه الطبيعى.
- 2- للمحافظة على الوضع الصحيح للجسم أثناء الوقوف، يجب أن يكون الجسم دون توتر أو تصلب، وثقل الجسم موزع على بالتساوى.
- 3- للمحافظة على الوضع الصحيح للجسم أثناء الجلوس، يجب أن يكون مفروداً ويلامس المقعد.
- 4- أثناء الجلوس الصحيح يجب أن توضع المقعدة بالكامل فى المقعد.
- 5- عند القراءة أو الكتابة يجب أن يكون موجهاً نحو وليس العينين.
- 6- تحتاج العضلات إلى المواد لتنمو وتقوى، بينما تحتاج إلى المواد لإنتاج الطاقة اللازمة للحركة والنشاط.
- 7- الحركة والنشاط البدنى يساعدان فى عضلات الجسم وعظامه.
- 8- الارتفاع المناسب لكعب الحذاء لكلا الجنسين يتراوح ما بين إلى سم.

ثانياً: ضع علامة (✓) فى القوس أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخطأ:

- 9- التشوهات والانحرافات القوامية تؤثر فقط على الشكل الخارجى للجسم ومظهره الجمالى. ()
- 10- كبر الخطوة واتساعها أثناء المشى عادة غير صحيحة تؤثر على سلامة الجسم. ()
- 11- المقاعد المدرسية غير المناسبة تؤثر على سلامة الجسم. ()
- 12- ميل الجذع يميناً ويساراً أثناء المشى يعطى الجسم مظهراً جمالياً. ()
- 13- استخدام بعض أجزاء الجسم أو تدريبها دون غيرها تؤثر على شكل الجسم وسلامة القوام. ()
- 14- وضع رجل على أخرى باستمرار أثناء الجلوس عادة غير صحيحة. ()
- 15- النوم على مراتب إسفنجية يحافظ على سلامة القوام وراحة الجسم. ()
- 16- حمل الحقيبة المدرسية على الظهر أفضل من حملها باليدين. ()
- 17- يؤدي الإجهاد والتعب إلى الإصابة بالتشوهات القوامية. ()
- 18- المشى على مشط القدم يقوى القدم ويحميها من التشوهات القوامية. ()
- 19- ارتداء الملابس الضيقة يؤثر على سلامة القوام. ()
- 20- ارتداء حزام ضيق مهم للمحافظة على سلامة القوام. ()
- 21- الحذاء الضيق يضبط حركة القدم أثناء المشى ويحافظ على سلامة القوام. ()

ثالثاً: ضع علامة (✓) في القوس على يمين الإجابة الصحيحة:

22- التمرينات البدنية التي يُنصح بأدائها بعد الجلوس لفترات زمنية طويلة إلى المكتب أو أمام الحاسب الآلى تعرف باسم:

() أ - التمرينات العلاجية.

() ب- التمرينات التعويضية.

() ج- تمرينات الإحماء.

() د - تمرينات الإعداد البدنى.

23- يحتاج من هم في مثل سنك إلى النوم في المتوسط يومياً:

() أ - من 5-7 ساعات.

() ب- من 6-8 ساعات.

() ج - من 9-10 ساعات.

() د - من 12-15 ساعة.

24- استمرار حمل حقيبة المدرسة بيد واحدة باستمرار يؤدي إلى:

() أ - تغيير في شكل الجسم.

() ب- الإجهاد والتعب.

() ج - ضعف الذراع.

() د - تقوية الذراع.

25- يُنصح المعلمون تلاميذهم بالمحافظة على الأوضاع القوامية الصحيحة أثناء الجلوس داخل الفصل:

() أ - لكي يفهم التلاميذ دروسهم جيداً.

() ب- لكي يحافظ المعلمون على النظام والهدوء داخل الفصل.

() ج - لكي يحافظ التلاميذ على سلامة أجسامهم واعتدال قوامهم.

() د - لكي يتمكن المعلمون من شرح دروسهم جيداً.

26- من الأسباب التي تؤدي إلى حدوث تغيير في شكل الجسم:

() أ - ارتداء ملابس ضيقة.

() ب- الجلوس بطريقة خاطئة.

() ج - حمل الحقيبة المدرسية باستمرار بيد واحدة.

() د - جميع الأسباب السابقة.

27- يُنصح بممارسة التمرينات البدنية بعد الجلوس إلى المكتب لفترات طويلة أو بعد استخدام الحاسب الآلى لأنها تساعد على:

() أ - الاسترخاء والراحة.

() ب- تهيئة الجسم لأي نشاط جديد.

() ج - المحافظة على سلامة القوام.

() د - جميع الأسباب السابقة.

28- حدوث تغيير في الشكل الطبيعي للجسم وإصابته بالانحرافات القوامية:

() أ - يؤثر على حركة الجسم بطريقة صحيحة.

() ب- يؤثر على الشكل الخارجى للجسم ويفقده مظهره الجمالى.

() ج - يؤثر على الأجهزة الداخلية للجسم.

() د - يؤثر على كل ما سبق.

29- الإصابة بتشوه سقوط الرأس للأمام كما هو موضح بالشكل المقابل، يمكن أن يحدث بسبب:



- أ - الجلوس الخاطئ أثناء القراءة أو الكتابة. ()
 ب- النظر لأسفل باستمرار أثناء المشي. ()
 ج - ضعف النظر أو السمع. ()
 د - جميع الأسباب السابقة. ()

30- الإصابة بتشوّه استدارة أعلى الظهر كما هو موضح بالشكل المقابل، يمكن أن يحدث بسبب؟



- أ - الجلوس إلى المكتب أو أمام الحاسب الآلى لفترات زمنية طويلة. ()
 ب- الوقوف الخاطئ لفترات زمنية طويلة. ()
 ج - النوم على وسائد (مخدّات) مرتفعة. ()
 د - جميع الأسباب السابقة. ()

31- عند اختيارك للمقعد المدرسى، فإن أول ما يهتمك:

- أ- أن يكون المقعد فى الصفوف الأولى. ()
 ب- أن يكون المقعد مريحاً ومناسباً لحجمك. ()
 ج - أن يكون المقعد قريباً من سبورة الفصل. ()
 د - أن يكون المقعد بجوار النافذة. ()

32- عند حمل الحقيبة المدرسية فإنك تحرص على:

- أ - حملها بإحدى اليدين وتبديلها من يد إلى يد كل مسافة. ()
 ب- حملها بيد واحدة. ()
 ج - حملها على الظهر. ()
 د - حملها تحت الإبط. ()

33- عندما تذهب لأحد محلات بيع الأحذية لتشتري حذاءً، فإن أول ما يهتمك:

- أ - شكل الحذاء. ()
 ب- لون الحذاء. ()
 ج - مقاس الحذاء وملاءمته لراحة القدمين. ()
 د - ثمن الحذاء أو سعره. ()

34- عند شعورك بالإجهاد والتعب أثناء ممارسة أى نشاط أو عمل، فإنك:

- أ - تتوقف فوراً عن ممارسة النشاط وتعطى جسمك قسطاً كافياً من الراحة. ()
 ب- تستمر فى النشاط أو العمل حتى تنتهى من أدائه. ()
 ج - تتناول بعض المشروبات أو الماء ثم تحاول استكمال النشاط أو العمل. ()
 د - تستريح قليلاً ثم تحاول استكمال النشاط أو العمل. ()

35- عند عودتك من المدرسة إلى المنزل، فإنك تتصح زملاءك أثناء المشى بأن يكون الجذع:

- أ - مائلاً للأمام. ()
 ب- عمودياً. ()
 ج - مائلاً للخلف. ()
 د - يميل يميناً ويساراً. ()

36- عند الجلوس للاستذكار، فإنك تحرص على أن يكون مصدر الإضاءة:

- أ - من أمامك. ()
 ب- من خلفك. ()

- () ج - عن يمينك الخلفى.
 () د - عن يسارك الخلفى.
 37- عندما تذهب إلى فراشك لتنام فإنك تحرص على:
 () أ - النوم على وسادة (مخدة) مرتفعة.
 () ب- النوم على وسادة (مخدة) غير مرتفعة.
 () ج - النوم بدون وسادة (مخدة).
 38- إذا وقع زميل لك على الأرض وأصيب بتورم فى قدمه أثناء إحدى المباريات، فإنك
 تنصحه
 () أ - بمحاولة اللعب بالقدم الأخرى.
 () ب- بالخروج من الملعب والامتناع عن اللعب.
 () ج - بلف قدمه برباط وتكملة المباراة.
 () د - باللعب بالقدم المصابة.
 39- عند رفع ثقل من الأرض فإنك تحرص على:
 () أ - مواجهة الثقل من الأمام.
 () ب- مواجهة الثقل من الجانب.
 () ج - مواجهة الثقل من أى جهة طالما تستطيع حمله.
 40- بعد الجلوس إلى المكتب أو أمام الحاسب الآلى لفترة طويلة فإنك تتصح زملاءك:
 () أ - تأدية تمرينات إطالة لعضلات الظهر.
 () ب- بأداء تمرينات إطالة لعضلات الصدر.
 () ج - بأداء تمرينات تقوية لعضلات الصدر.
 () د - بأداء تمرينات تقوية لعضلات الذراعين.

مفتاح تصحيح الاختبار:

أولاً: اختبار التكملة:

م	الكلمة المناسبة	م	الكلمة المناسبة
1	تغيير أو انحراف	5	الضوء، الكتاب
2	مفروداً، القدمين.	6	البروتينية، الكربوهيدراتية.
3	الظهر، مسند	7	نمو
4	نهاية.	8	3 سم - 4 سم.

ثانياً: اختبار الصم والخطأ

الاستجابة		م	الاستجابة		م
خطأ	صحيحة		خطأ	صحيحة	
×		16	×		9
	✓	17		✓	10
×		18		✓	11
	✓	19	×		12
×		20		✓	13
×		21		✓	14
			×		15

ثالثاً: اختبار الاختيار من متعدد

الاستجابة				م	الاستجابة				م
د	ج	ب	ا		د	ج	ب	ا	
			✓	32			✓		22
	✓			33		✓			23
			✓	34				✓	24
		✓		35		✓			25
✓				36	✓				26
		✓		37		✓			27
		✓		38	✓				28
			✓	39	✓				29
		✓		40				✓	30
							✓		31

ملحق (5)

معامل السهولة والصعوبة لأسئلة الاختبار التحصيلي

في وحدة سلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادي

معامل الصعوبة	معامل السهولة	رقم السؤال	معامل الصعوبة	معامل السهولة	رقم السؤال
0.36	0.64	23	0.42	0.58	1
0.42	0.58	24	0.62	0.38	2
0.40	0.60	25	0.54	0.46	3
0.42	0.58	26	0.58	0.42	4
0.32	0.68	27	0.32	0.68	5
0.48	0.52	28	0.56	0.44	6
0.65	0.35	29	0.64	0.36	7
0.62	0.38	30	0.72	0.28	8
0.48	0.52	31	0.62	0.38	9
0.65	0.35	32	0.42	0.58	10
0.56	0.44	33	0.42	0.58	11
0.68	0.32	34	0.56	0.44	12
0.44	0.56	35	0.62	0.38	13
0.52	0.48	36	0.48	0.52	14
0.65	0.35	37	0.38	0.62	15
0.40	0.60	38	0.42	0.58	16
0.42	0.58	39	0.54	0.46	17
0.62	0.38	40	0.44	0.56	18
0.70	0.30	41	0.52	0.48	19
0.34	0.66	42	0.34	0.66	20
0.44	0.56	43	0.40	0.60	21
0.62	0.38	44	0.52	0.48	22

ملحق (6)

«مقياس الوعي القوام لدى تلاميذ

الحلقة الثانية من التعليم الأساسي»

جامعة جنوب الوادي

تعليمات المقياس

عزيزى التلميذ:

يهدف هذا المقياس إلى التعرف على وجهة نظرك وآرائك حول بعض المواقف أو القضايا التى تتعلق بسلامة قوامك (جسمك) والمحافظة عليه من أى تشوهات أو تغيرات قد تصيب أى جزء من أجزائه وتجعله ينحرف عن وضعه أو شكله الطبيعى.

والمقصود بالقوام عزيزى التلميذ: هو الشكل أو المظهر الخارجى للجسم، والذى يتحدد بالعظام والعضلات والمفاصل وباقى أجهزة الجسم التى تشكل مظهره.

ويحتوى هذا المقياس على (50) عبارة، كل عبارة تُعبّر عن موقف أو رأى معين يرتبط بسلامة القوام، ويوجد ثلاثة استجابات لكل عبارة هى:

موافق غير متأكد غير موافق.

وأى استجابة من هذه الاستجابات تُعدّ صحيحة إذا كانت تعبر بصدق عن وجهة نظرك أو رأيك

والمطلوب منك بعد قراءة كل عبارة وفهمها جيداً الآتى:

1- إذا كنت موافقاً على ما جاء بالعبارة ضع علامة (✓) أمام العبارة وأسفل عمود موافق.

2- إذا كنت غير موافق على ما جاء بالعبارة ضع علامة (✓) أمام العبارة وأسفل عمود غير موافق.

3- إذا كنت غير متأكد من رأيك ضع علامة (✓) أمام العبارة وأسفل عمود غير متأكد.

4- لا تترك أى عبارة من العبارات دون إبداء رأيك.

5- أجب بسرعة ولاحظ أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خطأ فالإجابة صحيحة ما دامت تعبر عن وجهة نظرك أو رأيك.

6- الزمن المسموح به للاستجابة لجميع عبارات المقياس هو (55) دقيقة فقط.

7- املأ البيانات التالية:

اسم التلميذ:

المدرسة:

الفصل:

م	عبارات المقياس	موافق	غير متأكد	غير موافق
1	القوام السليم من علامات الصحة الجيدة.			
2	القوام السليم مهم للرياضيين فقط.			
3	القوام السليم يُمْكِن الفرد من أداء جميع أعماله بسهولة ويسر وفي أقل مجهود.			
4	تؤلمنى إصابة طفل بنشوهات قوامية.			
5	التشوّهات القوامية تؤثر فقط على الشكل الجمالى للجسم.			
6	زيادة وزن الجسم من علامات القوة والصحة الجيدة.			
7	من الضروري أن يتم الكشف على قوام تلاميذ المدارس في بداية كل عام دراسي.			
8	لا توجد ضرورة لاشتراط بعض المهن أو الوظائف لمواصفات معينة فى القوام لمن يشغلونها.			
9	القوام الجيد يعتمد على عضلات قوية فقط.			
10	أحرص على وزن نفسى من حين لآخر.			
11	القوام السليم يزيد من إنتاج الفرد.			
12	القوام السليم مهم فقط للأفراد الذين يشغلون مهناً تتطلب قواماً سليماً.			
13	من الضروري أن تهتم المناهج المدرسية بتزويد التلاميذ بالمعارف والمعلومات المهمة المتعلقة بسلامة القوام.			
14	التشوّهات القوامية ليست لها علاقة بعمل أجهزة الجسم الداخلية كالقلب والرئتين.			
15	اميل إلى الجلوس أثناء القراءة أو الكتابة أو عند استخدام الحاسب الآلى فى الوضع الذى اعتاد عليه جسمي وأجد راحتي فيه دون الالتزام بشروط معينة أثناء الجلوس.			
16	خفض الرأس والنظر لأسفل أثناء المشى عادة حسنة يجب تعويد الأطفال عليها.			
17	لا يؤثر الجلوس لفترات زمنية طويلة على سلامة قوام الأشخاص البالغين (الكبار).			
18	الاستعانة بالآخرين ضرورى عند حمل أشياء ثقيلة أو رفعها من الأرض.			
19	لا أهتم كثيراً بمواصفات المقعد المدرسى قدر اهتمامى بأن يكون فى الصفوف الأولى قريباً من سبورة الفصل.			

م	عبارات المقياس	موافق	غير متأكد	غير موافق
20	من الضروري تعليم تلاميذ المدارس الأوضاع الصحيحة في الوقوف والجلوس والمشي.			
21	أفضل النوم على وسائد (مخدات) مرتفعة.			
22	لا يوجد ضرر على الجسم من الجلوس إلى المكتب لفترات زمنية طويلة.			
23	أحرص على وجود إضاءة جيدة بالمكان الذي أجلس فيه وخاصة عند القراءة والكتابة.			
24	أفضل الاستمرار في اللعب حتى تنتهي المباراة حتى ولو كنت متعباً أو مجهداً.			
25	تؤثر زيادة وزن الجسم على سلامة القوام واعتداله.			
26	المشي بتراخ وميل الجذع يميناً يساراً يعطي الجسم مظهراً جمالياً.			
27	الأشخاص الذين تتطلب أعمالهم الجلوس إلى المكاتب لفترات زمنية طويلة هم أكثر الأشخاص تعرضاً للتشوهات القوامية.			
28	الراحة بعد اللعب غير مهمة طالما أن الشخص لم يشعر بالتعب.			
29	يجب على المعلمين إلزام التلاميذ بالجلوس بطريقة صحيحة داخل الفصل حفاظاً على قوامهم.			
30	استمرار الشخص في العمل عند الإحساس بالإجهاد أو التعب يؤثر على كفاءته في العمل فقط وليس له علاقة بسلامة قوامه.			
31	طبيعة العمل أو المهنة التي يزاولها الشخص تؤثر على سلامة قوامه.			
32	الملابس التي يرتديها الشخص ليس لها علاقة بسلامة قوامه.			
33	ارتداء حزام ضيق يحمي عضلات البطن ويساعد على الاحتفاظ بقوام سليم.			
34	الملابس الضيقة تعطي الجسم مظهراً جمالياً.			
35	استخدام المراتب الإسفنجية أثناء النوم يعطي راحة كافية للجسم.			
36	اهتم عند شراء ملابس بمناسبتها لجسمي وسهولة حركته قبل اهتمامي بلونها أو شكلها.			

م	عبارات المقياس	موافق	غير متأكد	غير موافق
37	أحرص عند شراء حذاءى على شكله ولونه أكثر من حرصى على مقاسه.			
38	تلاميذ المدارس الإعدادية أكثر عرضة للإصابة بالتشوهات القوامية عن غيرهم من تلاميذ المدارس فى المراحل الدراسية الأخرى.			
39	ممارسة التمرينات البدنية مهمة للرياضيين فقط.			
40	من الضروري تخصيص وقت إجبارى لتلاميذ المدارس الإعدادية لممارسة التمرينات البدنية.			
41	لا توجد ضرورة لممارسة التمرينات يومياً للأشخاص الذين يجلسون على المكاتب ويؤدون أعمالاً كتابية.			
42	التمرينات البدنية يمكن أن تسهم فى علاج أو إصلاح التشوهات القوامية التى قد يتعرض لها تلاميذ المدارس.			
43	أحرص على أداء تمرينات بدنية تعويضية بعد الجلوس لفترات طويلة للقراءة أو الكتابة أو عند استخدام الحاسب الآلى.			
44	إهمالى علاج تشوهات القوام البسيطة يمكن أن ينتج عنها تشوهات مزمنة يصعب علاجها.			
45	ممارسة التمرينات البدنية يومياً يُعَدُّ مضيعة للوقت.			
46	ممارسة أى نشاط رياضى مثل كرة القدم أو الكرة الطائرة كافٍ لوقاية التلاميذ من التشوهات القوامية.			
47	تلاميذ المدارس الإعدادية أكثر احتياجاً لممارسة تمرينات إصلاح القوام من غيرهم فى المراحل التعليمية الأخرى.			
48	أحرص دائماً على الاشتراك فى حصص التربية الرياضية بالمدرسة.			
49	اللياقة البدنية ليست مهمة لكل الأفراد وإنما للرياضيين فقط.			
50	يجب جعل مادة التربية الرياضية مادة أساسية لتلاميذ المدارس.			

ملحق (7)

أسماء السادة المحكمين لقائمة مفاهيم سلامة القوام

لتلاميذ الصف الأول الإعدادى (*)

م	الاسم	الوظيفة
1	أ.د/ طارق محمد عبد العزيز	أستاذ المناهج وطرق التدريس وعميد كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
2	أ.د/ عمر شكرى عمر	أستاذ ورئيس قسم المواد الصحية ووكيل كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
3	د/ بهاء الدين سيد محمود	أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية المساعد بكلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط.
4	د/ عماد أبو القاسم محمد	أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية المساعد بكلية التربية بفنا- جامعة جنوب الوادى.
5	د/ مصطفى النوبى محمد	أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية المساعد بكلية التربية بفنا- جامعة جنوب الوادى.
6	د/ سمير محمد أبو شادى	مدرس بقسم المواد الصحية بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط
7	د/ شعبان حلمى حافظ	مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية بسوهاج- جامعة جنوب الوادى
8	أ/ بهجت البرادعى	موجه تربية رياضية بمديرية التربية والتعليم بسوهاج.
9	أ/ محمود فؤاد	موجه تربية رياضية بمديرية التربية والتعليم بسوهاج.

(*) الأسماء مرتبة هجائياً حسب الدرجة العلمية

ملحق (8)

أسماء السادة المحكمين لدليل المعلم والاختبار التحصيلي في وحدة سلامة القوام

لتلاميذ الصف الأول الإعدادي (*)

م	الاسم	الوظيفة
1	أ.د/ طارق محمد عبد العزيز	أستاذ المناهج وطرق التدريس وعميد كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
2	أ.د/ عمر شكرى عمر	أستاذ ورئيس قسم المواد الصحية ووكيل كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
3	أ.د/ عماد ثابت سمعان	أستاذ ورئيس قسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية بسوهاج جامعة جنوب الوادى.
4	د/ إمام محمد على البرعى	أستاذ المناهج وطرق التدريس المساعد بكلية التربية بسوهاج جامعة جنوب الوادى.
5	د/ بهاء الدين سيد محمود	أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية المساعد بكلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط.
6	د/ عبد العظيم محمد زهران	أستاذ المناهج وطرق التدريس المساعد بكلية التربية بسوهاج جامعة جنوب الوادى.
7	د/ مصطفى النوبى محمد	أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية المساعد بكلية التربية بقنا- جامعة جنوب الوادى.
8	د/ شعبان حلمى حافظ	مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية بسوهاج- جامعة جنوب الوادى

(*) الأسماء مرتبة هجائياً حسب الدرجة العلمية

ملحق (9)

أسماء السادة المحكمين لمقياس الوعي القوامي

لتلاميذ الصف الأول الإعدادي (*)

م	الاسم	الوظيفة
1	أ.د/ طارق محمد عبد العزيز	أستاذ المناهج وطرق التدريس وعميد كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
2	أ.د/ عمر شكرى عمر	أستاذ ورئيس قسم المواد الصحية ووكيل كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
3	أ.د/ عواطف محمد حسنين	أستاذ ورئيس قسم علم النفس بكلية التربية بسوهاج جامعة جنوب الوادى.
4	د/ إمام محمد على البرعى	أستاذ المناهج وطرق التدريس المساعد بكلية التربية بسوهاج جامعة جنوب الوادى.
5	د/ أسامة محمد عبد المجيد	مدرس بقسم علم النفس بكلية التربية بسوهاج جامعة جنوب الوادى
6	د/ جمال عباس محمد	مدرس بقسم علم النفس بكلية التربية بسوهاج جامعة جنوب الوادى
7	د/ طلعت محمد أبو عوف	مدرس بقسم علم النفس بكلية التربية بسوهاج جامعة جنوب الوادى
8	د/ عبد الرسول عبد الباقي	مدرس بقسم علم النفس بكلية التربية بسوهاج جامعة جنوب الوادى

(*) الأسماء مرتبة هجائياً حسب الدرجة العلمية

الفصل الرابع

وحدة مقترحة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لتلاميذ الصف

الأول الإعدادى ودراسة أثرها على تنمية مفاهيمهم عنها واتجاهاتهم نحوها

المقدمة ومشكلة البحث:

تُعد التربية الرياضية أحد النظم التربوية المهمة التي تعمل على تحقيق أقصى قدر من التطور والتنمية الشاملة والمتكاملة لطاقات المتعلم - حركياً ومعرفياً ووجدانياً واجتماعياً - تبعاً لقدراته واستعداداته وحاجاته وميوله، وذلك من خلال ممارسة موجهة ومنظمة للأنشطة البدنية والحركية. وتستمد التربية الرياضية أهدافها من أهداف التربية العامة، التي تتماشى مع فلسفة الدولة وتوجهاتها، كما تهدف مناهج التربية الرياضية لمراحل التعليم المختلفة إلى تحقيق القدر الأكبر من أهداف التربية العامة بما يناسب خصائص وسمات كل مرحلة سنية.

ويأتي الاهتمام بصحة وسلامة التلاميذ على رأس قائمة أهداف التربية الرياضية لمراحل التعليم العام، وأن الاهتمام بالوقاية الصحية للتلاميذ والعناية بقوامهم وإكسابهم الثقافة الصحية والوعي الصحي، يأتي أيضاً على رأس قائمة أهداف التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الإعدادية.

إن ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، سواء كانت بغرض شغل وقت الفراغ، أو كانت بغرض التدريب للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، يعد طريقاً صحيحاً نحو تحقيق الصحة الجيدة، فمن خلال ممارسة تلك الأنشطة يتحقق للفرد النمو المتكامل من النواحي البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، وهذا يساعد على تحقيق مفهوم الصحة بمعناها الشامل.

ولما كان الفرد قد يتعرض أحياناً لبعض الأخطار أو الإصابات البدنية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، لذا فإن توافر احتياطات الأمان والسلامة أثناء ممارسة تلك الأنشطة يعد أمراً ضرورياً، وعاملاً مهماً فى حماية الفرد من تلك الأخطار أو الإصابات، وبالتالي تتحقق الفائدة المرجوة من ممارسة هذه الأنشطة.

ويرجع الاهتمام باعتبارات الأمان والسلامة فى أنشطة التربية الرياضية إلى المخاطر التى قد تتجم عن تجاهل هذه المبادئ أو الاعتبارات، من إصابات بعضها بسيطة بحيث تمنع الممارس من المشاركة المثمرة فى النشاط أو الاستمتاع به، أو قد تكون بعضها إصابات جسيمة بحيث تحُول دون الوصول بالفرد إلى المستويات الرياضية العالية، أو قد تمنع الفرد من معاودة التدريب أو المشاركة فى النشاط الرياضى، وخاصة إذا أهملَ علاجها على الوجه الصحيح، أو لم يتم تأهيل الممارس تأهيلاً بدنياً وحركياً مناسباً.

هذا فضلاً عن أن المجتمع يخسر كثيراً من جراء تعرض الأفراد للإصابات البدنية أثناء ممارسة النشاط الرياضى، وإذا كانت لا توجد لدينا فى مصر إحصاءات دقيقة عن حجم هذه الإصابات وعددها، إلا أن الإحصاءات فى بعض الدول تشير إلى ارتفاع نسبة هذه الإصابات، ففي الولايات المتحدة الأمريكية بلغ عدد الأطفال المصابين فى ملاعب الأطفال حوالى (237000) طفل فى عام 1990، وفى بريطانيا يخسر المجتمع حوالى 33 مليون يوم عمل سنوياً من جراء نقص عناصر الأمان والسلامة البدنية فى مجالى العمل والترفيه (11: 125).

ويشير برجاندى Bergandi إلى وجود ثلاثة أرباع مليون إصابة بدنية بين الممارسين المشاركين فى المنافسات الرياضية على مستوى المدارس الثانوية والجامعات الأمريكية كل عام، وهو ما أكده واينبرج وجولد

Weinberg & Gould من أن الإحصاءات أوضحت حدوث ما بين (3-5) ملايين إصابة بدنية رياضية للشباب والأطفال في الولايات المتحدة الأمريكية كل عام (11: 125).

ويذكر مختار سالم 1991 أن المهتمين بالتربية الرياضية وإصابات الملاعب، قد أثبتوا أن الحوادث والإصابات التي تقع أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية، أكثر من حوادث الإصابات في العمل (42: 121).

وقد أوضحت نتائج الدراسات التي أجراها كل من مسعود غرابية 1999 (43)، غازى يوسف ومسعود غرابية 1994 (31)، محمود أبو العينين ومفتى إبراهيم 1985 (41)، سيد عبد الجواد وآخرون 1984 (24)، سميحة فخرى 1982 (23)، أن نقص اعتبارات الأمان والسلامة، تعد من الأسباب الرئيسة في حدوث الإصابات البدنية فى الأنشطة الرياضية المختلفة.

ويشير بيوتشر Bucher إلى أن ارتفاع نسبة إصابات التلاميذ بالمدارس، يستلزم تعليم النشء أصول الأمان والسلامة، وأنه يمكن الهبوط بمعدل هذه الإصابات عن طريق تزويد التلاميذ بالمبادئ والمفاهيم المتعلقة بأمنهم وسلامتهم (16: 227).

وترى إيلين وديع فرج 1994 أن التلاميذ الذين لديهم وعى أمنى، عادة ما يكونون أقل تعرضاً للحوادث والإصابات من هؤلاء التلاميذ الذين ليس لديهم وعى أمنى (13: 174).

إن اعتبارات ومفاهيم الأمان والسلامة للإصابات الشائعة فى الأنشطة الرياضية، تشكل إطاراً معرفياً وثقافياً عالى القيمة لكل ممارس للنشاط الرياضي، إذ تعد ثقافة وقائية من هذه الإصابات (11: 125)، كما أن توافر شروط الأمان والسلامة قد تكون دافعاً نحو القيام بالنشاط على أكمل وجه (4: 18).

ولأهمية اعتبارات الأمان والسلامة والجوانب المعرفية المتصلة بها، فإنه يتعين على المدرسة توفير بيئة آمنة للتلاميذ، وأن تبصرهم بمعلومات ومعارف صحية ضرورية لتطبيقها فعلياً أثناء الممارسة العملية للنشاط الرياضي، سواء داخل المدرسة أو خارجها، وأن تعمل على تكوين بعض العادات والاتجاهات الصحية لديهم، بحيث يستطيع كل تلميذ وقاية نفسه، وأن يتقبل مسؤولية الأمان لنفسه ولغيره.

ويؤكد سميث 1994 Smith على ضرورة التعاون بين المدرسة والمنزل لكي يتعلم الطفل الأمان (56: 71)، وذلك باعتبار أن تربية الطفل مسؤولية مشتركة بين الأسرة والمدرسة.

ويذكر محمد عبد الخالق علام وعصمت عبد المقصود 1981، أنه بسبب تعقد المشكلات الصحية والاجتماعية، قد لا يستطيع المنزل أن يوفر التربية الصحية للتلاميذ، وبذلك تصبح المدرسة بإمكاناتها في وضع أكثر إيجابية لتهيئة التربية الصحية للتلاميذ (40: 76).

ويطالب التربويون بضرورة تضمين مفاهيم الأمان وقواعد السلامة في كل مراحل التعليم، بدءاً بالحضانة وانتهاءً بالجامعة، ويؤكد التربويون على أهمية التخطيط الجيد لبرامج الأمان والتربية الأمانية بالمدارس وأن تستند هذه البرامج إلى أهداف تربوية واضحة ومحددة (4)، (11: 126، 127)، (12: 74، 75)، (19: 186-181)، (44: 51-53)، (45: 63-66).

ولما كانت العناية بأمن وسلامة التلاميذ جزءاً لا يتجزأ من العملية التربوية، والتي تستهدف تنمية سلوك التلاميذ ووعيهم بأمنهم وسلامتهم، فإن الدور لا يقتصر على مجرد ملئ عقول التلاميذ بالمعلومات، ولكن الأمر يتعدى ذلك إلى التأثير على مفاهيمهم وعاداتهم وسلوكهم واتجاهاتهم، ومساعدتهم على اكتساب الخبرات والمهارات التي تمكنهم من ممارسة جميع أنشطتهم بأمن ودون أن يتعرضوا للخطر.

هذا وتكتسب مفاهيم الأمان والسلامة فى أنشطة التربية الرياضية أهمية خاصة لتلاميذ الحلقة الإعدادية، وذلك لاعتبارات عديدة منها ما يلى:

1- أنه فى هذا السن يتم تعلم التلميذ للمهارات الرياضية الأساسية لبعض الأنشطة الرياضية، ويبدأ التلميذ فى ممارستها من خلال أنشطة تنافسية داخل المدرسة وخارجها (46).

2- تشكل المنافسة جانباً مهماً من جوانب الاحتياجات العقلية لتلميذ الحلقة الإعدادية، بما تمثله فى رغبة التلميذ فى التفوق واحتلال مكانة اجتماعية متميزة بين زملائه (21: 141).

3- تمثل الفترة السنية لتلاميذ الحلقة الإعدادية بداية مرحلة المراهقة، بما لها من خصائص ومتطلبات تميزها عن غيرها من مراحل النمو، فهى مرحلة تتسم بالنمو الجسمى السريع غير المنتظم، لذا فإن التوافق العضلى العصبى يكون محدوداً ومضطرباً، كما يتسم المراهق بالارتباك الحركى العام، والزيادة المفرطة فى الحركات، وافتقاد حركاته إلى الرشاقة والدقة والاتزان، وهذا ما دعى بعض التربويين إلى تسمية هذه المرحلة بسن الارتباك الحركى، أو فترة الفوضى الحركية (37: 127-128).

4- فى هذه المرحلة تبدأ القدرات العقلية فى التمايز والظهور، ويتمثل ذلك فى قدرة التلميذ على تكوين المفاهيم المجردة، والاهتمام بالحقائق والمشكلات، كما يمكن للتلميذ أن يُكوّن عادات واتجاهات أكثر ثباتاً واستمراراً (4: 55).

وقد اهتمت بعض الدراسات بإعداد برامج تعليمية فى الأمان بالمرحل التعليمية المختلفة، بهدف إكساب المتعلمين المفاهيم والمهارات والاتجاهات اللازمة لأنهم وسلامتهم فى بعض المجالات، مثل دراسة كوثر الشريف 1984 (33)، دراسة بيسكل 1989 Pickle (54)، دراسة لمياء شعبان 1997 (34).

وقد أظهرت نتائج هذه الدراسات فعالية هذه البرامج فى تنمية المفاهيم والمهارات والاتجاهات المتعلقة بالأمان والسلامة لدى الأفراد الذين استهدفتهم.

وبالرغم من أن اكتساب المعارف والمفاهيم المرتبطة بتحقيق الأمان والسلامة خلال ممارسة الأنشطة الرياضية، يُعد من الأهداف الرئيسة للتربية الرياضية بالنسبة لتلاميذ الحلقة الإعدادية، إلا أن الباحث قد لاحظ فى زيارته لبعض المدارس أثناء الإشراف على التدريب الميدانى لطلاب كلية التربية بسوهاج، أن اهتمام معلمى التربية الرياضية فى أغلب الأحيان يكون موجهاً نحو توفير بيئة آمنة للتلاميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضى، وأنهم لا يهتمون كثيراً بتزويد تلاميذهم بالمعارف والمفاهيم المتعلقة بأمنهم وسلامتهم.

وقد قام الباحث بإجراء مقابلات شخصية مع بعض معلمى التربية الرياضية لاستطلاع آرائهم حول عدم اهتمامهم بتزويد تلاميذهم بالمعارف والمفاهيم المتعلقة بالأمان والسلامة عند ممارسة الأنشطة الرياضية، فأرجعوا ذلك إلى عدم وجود محتوى معرفى محدد لمقرر التربية الرياضية يمكن أن يسترشدوا به فى تدريسهم لتلاميذهم.

وهذا ما اتضح للباحث من خلال تحليل محتوى مقررات التربية الرياضية بأدلة معلم التربية الرياضية للصفوف الثلاثة لتلاميذ الحلقة الإعدادية، إذ تبين أن تنمية الوعي الصحى وشروط القوام السليم جاءت كهدف عام للتربية الرياضية للحلقة الإعدادية، وأن إكساب التلاميذ المعارف والمفاهيم المرتبطة بتحقيق الأمان والسلامة خلال ممارسة النشاط الرياضى، جاءت أيضاً كهدف عام لبعض الوحدات التعليمية، وذلك دون وضوح أو تحديد كاف لهذه المعارف والمفاهيم، وطرق تدريسها وتقويمها بالنسبة للتلميذ، هذا على عكس الأهداف البدنية والحركية التى جاءت واضحة ومحددة تماماً بأدلة المعلم.

وهذا ما يشير إليه أمين الخولى ومحمود عنان 1999، من أن التربية البدنية سواءً فى برامجها أو فى طرق تدريسها تفتقر إلى الاهتمام بالناحية المعرفية، من منطلق النظرة الضيقة التى تُغلب الأهداف البدنية والحركية على بقية الأهداف، مما يقلل الدافع من قبل المعلم والمدرسة إلى الاهتمام بالنواحي المعرفية بها (11: 46).

كما تشير مكارم أبو هرجة ومحمد سعد زغلول 1999، إلى أنه على الرغم من أهمية الجانب المعرفى كعنصر أساسى فى تدريس التربية الرياضية، إلا أن أغلب معلمى التربية الرياضية يوجهون اهتمامهم بالمجال الحركى على حساب الناحية المعرفية، وأنه توجد حاجة ملحة لإعادة فحص مناهج التربية الرياضية المدرسية، وأن يتجه الاهتمام نحو الاستخدام الخلاق للناحية العقلية فى التربية الرياضية، وأن يكون للمحتوى المعرفى ما للمحتوى الحركى من أهمية، كما ينبغى عند تقويم المتعلم فى التربية الرياضية أن نقدر مدى ما اكتسبه من معارف ومفاهيم بالإضافة إلى المهارات الحركية والبدنية (45: 79).

وفى حدود ما تم الاطلاع عليه من دراسات سابقة(*) تتعلق بموضوع البحث الحالى، لاحظ الباحث أن بعض هذه الدراسات قد اتجهت إلى دراسة الإصابات البدنية التى قد تحدث أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة والتعرف على أسباب حدوثها (23)، (24)، (31)، (39)، (41)، (52)، واهتمت بعض الدراسات بدراسة البيئة الصحية اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية والخدمات الصحية المرتبطة بها (15)، (27)، (28)، (43)، بينما لم توجه هذه الدراسات اهتماماً نحو تنمية مفاهيم الأمان والسلامة المتعلقة بممارسة الأنشطة الرياضية لدى الممارسين، وذلك باعتبار أن تزويد

(*) انظر الدراسات السابقة ص ص

الممارسين بهذه المفاهيم وتتميتها لديهم، تعد ثقافة وقائية للإصابات البدنية التي قد يتعرضون لها أثناء ممارسة هذه الأنشطة.

كما اهتمت بعض الدراسات بإعداد برامج تعليمية للأمان والسلامة فى بعض المجالات بالمراحل التعليمية المختلفة (4)، (5)، (14)، (33)، (34)، (55)، إلا أن هذه الدراسات لم تتطرق إلى إعداد برامج أو وحدات تعليمية للأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لتلاميذ المدارس بصفة عامة، وتلاميذ الحلقة الإعدادية بصفة خاصة، باعتبار أن هذه المرحلة هى بداية تعلم التلميذ للمهارات الأساسية لبعض الأنشطة الرياضية وممارستها من خلال أنشطة تنافسية سواء داخل المدرسة أو خارجها.

ونظراً لما تمثله اعتبارات ومفاهيم الأمان والسلامة من أهمية فى الحفاظ على أمن وسلامة الممارسين للأنشطة الرياضية ووقايتهم من الإصابات التي قد يتعرضون لها، ونظراً لندرة الدراسات العربية أو غيابها- على حد علم الباحث- التي تسعى إلى تنمية مفاهيم الأمان والسلامة لدى الممارسين للأنشطة الرياضية، كان لزاماً على الباحثين والمتخصصين فى التربية الرياضية إجراء الدراسات التي تهدف إلى الحفاظ على أمن وسلامة الممارسين لأنشطتها المختلفة.

وهذا ما دعى الباحث إلى إجراء الدراسة الحالية، والتي تتمثل فى إعداد وحدة تعليمية لتنمية المفاهيم والاتجاهات المتعلقة بالأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادى.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى إعداد وحدة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لتلاميذ الصف الأول الإعدادى ودراسة أثرها على تنمية مفاهيمهم عنها واتجاهاتهم نحوها.

ولتحقيق هذا الهدف يلزم الإجابة عن الأسئلة التالية:

- 1- ما المفاهيم التى ينبغى أن يلم بها تلاميذ الصف الأول الإعدادى عن الأمان والسلامة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية؟
- 2- ما التصور المقترح لوحدة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لتلاميذ الصف الأول الإعدادى تتضمن هذه المفاهيم؟
- 3- ما أثر تدريس الوحدة المقترحة على مستوى تحصيل تلاميذ الصف الأول الإعدادى- مجموعة البحث- للمفاهيم المتضمنة بها؟
- 4- ما أثر تدريس الوحدة المقترحة على اتجاهات تلاميذ الصف الأول الإعدادى -مجموعة البحث- نحو الموضوعات المتضمنة بها؟
- 5- ما مدى فعالية الوحدة المقترحة؟

فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات التلاميذ- مجموعة البحث- قبل دراسة الوحدة المقترحة وبعدها فى تحصيل المفاهيم المتضمنة بها لصالح التطبيق البعدى للاختبار التحصيلى ككل.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات التلاميذ- مجموعة البحث- قبل دراسة الوحدة المقترحة وبعدها فى تحصيل المفاهيم المتضمنة بها لصالح التطبيق البعدى للاختبار التحصيلى عند مستوى التذكر والفهم والتطبيق.
- 3- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات التلاميذ- مجموعة البحث- قبل دراسة الوحدة المقترحة وبعدها فى اتجاهاتهم نحو الموضوعات المتضمنة بها لصالح التطبيق البعدى لمقياس الاتجاهات.
- 4- للوحدة المقترحة فعالية بنسبة كسب لا تقل عن (1.2) مقاسة بمعادلة بليك Blake لقياس الفعالية.

أهمية البحث:

ترجع أهمية هذا البحث إلى ما يلي:

1- وضع قائمة بالمفاهيم التي ينبغي أن يلم بها تلاميذ الصف الأول الإعدادى عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية قد يفيد معلمى التربية الرياضية ليسترشدوا بها فى تدريسهم لهؤلاء التلاميذ بما يحقق لهم ممارسة آمنة للنشاط الرياضى.

2- إعداد وحدة تعليمية عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لتلاميذ الصف الأول الإعدادى تكفل للتلاميذ المشاركة المثمرة والأمنة فى الأنشطة الرياضية وتشكل دافعاً قوياً لممارسة تلك الأنشطة.

3- يأتى هذا البحث استجابة لما ينادى به التربويون من ضرورة الاهتمام باعتبارات ومفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية كهدف للتربية الرياضية فى مراحل التعلم بصفة عامة، ولتلاميذ المرحلة الإعدادية بصفة خاصة حيث تشكل المنافسة جانباً مهماً من جوانب احتياجات التلميذ العقلية فى هذه المرحلة.

4- إعداد اختبار تحصيلى لقياس المفاهيم المتعلقة بالأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية، ومقياس للاتجاهات نحو هذه المفاهيم لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادى تعدان أداتان موضوعيتان يمكن أن تفيدا فى إعداد اختبارات ومقاييس أخرى فى مجال الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية للتلاميذ فى المراحل الدراسية المختلفة.

5- قد يفتح هذا البحث المجال لإجراء بحوث أخرى تتعلق بإعداد وحدات دراسية أخرى فى مجال الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية للتلاميذ فى المراحل الدراسية المختلفة وما يتناسب من موضوعاتها مع كل مرحلة دراسية.

مسلمات البحث:

يرتكز البحث على عدة مسلمات هي:

- 1- يعد الجانب المعرفي من الجوانب المهمة لأهداف مناهج التربية الرياضية المدرسية لأي مرحلة تعليمية وعنصراً رئيساً في تدريسها.
- 2- تعد مفاهيم الأمان والسلامة في الأنشطة الرياضية من الجوانب المعرفية المهمة التي يجب إكسابها للتلاميذ من خلال برنامج التربية الرياضية المدرسي.
- 3- تشكل اعتبارات ومفاهيم الأمان والسلامة في الأنشطة الرياضية إطاراً معرفياً وثقافياً عالي القيمة لكل ممارس للأنشطة الرياضية إذ تعد ثقافة وقائية للإصابات التي قد تنتج عن ممارسة النشاط الرياضي.

حدود البحث:

- 1- اقتصرت تجربة البحث على عينة من تلاميذ الصف الأول الإعدادي بمدينة سوهاج- محل عمل الباحث- في العام الدراسي 2000م/2001م.
- 2- يقتصر قياس أثر الوحدة المقترحة من الناحية المعرفية على مستويات التذكر والفهم والتطبيق.
- 3- اقتصر البحث على بعض مفاهيم الأمان والسلامة في الأنشطة الرياضية التي أمكن تحديدها على أنها الأكثر أهمية لتلاميذ الصف الأول الإعدادي.

مصطلحات البحث:

- الوحدة

يعرف جود Good 1973 الوحدة الدراسية بأنها "تنظيم للأنشطة والخبرات وأنماط التعلم المختلفة حول هدف معين، أو مشكلة تحدد بالتعاون بين مجموعة من التلاميذ ومعلمهم، ويتضمن هذا، التخطيط وتنفيذ الخط وتقييم النتائج (50: 629).

ويعرفها إبراهيم بسيونى عميرة 1990 بأنها "الإطار الذى يحتوى على مجموعة من الأنشطة والخبرات التعليمية وتدور حول هدف معين وتتعدى الفواصل التقليدية بين المواد الدراسية (1: 217).

ويعرفها حسين سليمان قورة 1985 بأنها "سلسلة ذات معنى من الخبرات وأنواع النشاط التعليمى تدور حول موضوع دراسى أو مشكلة يهتم بها المتعلمون ويخططون لها بالتعاون مع معلمهم (019: 322).

ويقصد بوحدة الأمان والسلامة فى هذا البحث أنها "مجموعة أو سلسلة من الخبرات والأنشطة التعليمية تدور حول تنمية المفاهيم والاتجاهات المتعلقة باحتياجات الأمان والسلامة فى ممارسة الأنشطة الرياضية لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادى سواء كانت هذه الممارسة داخل المدرسة أو خارجها".

– الأمان:

يعرفه إبراهيم بسيونى عميرة 1972 بأنه "توفير الظروف والوسائل الممكنة والملائمة للأفراد لاكتساب المعلومات والمهارات والاتجاهات والقيم اللازمة لسلامتهم وسلامة المجتمع، والعمل على توجيه هؤلاء الأفراد إلى الإتيان بالسلوك الذى يتفق مع قواعد الأمان والمعيشة الآمنة، بالإضافة إلى توفير أفضل الفرص للنشاط والعمل" (2: 42).

ويقصد بالأمان والسلامة فى هذا البحث بأنه "توفير الظروف والوسائل الممكنة والملائمة للتلميذ لاكتساب القدر اللازم من المعرفة والمهارات والاتجاهات بحيث تؤثر فى سلوكه تجاه نفسه وتجاه الآخرين وفى فهمه للخطر ومصادره وكيفية اتقائه، بما يضمن سلامته وسلامة الآخرين وذلك أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.

– المفهوم:

ليس هناك تعريف محدد يتفق عليه التربويون فى تعريفهم للمفهوم، فيعرفه كلارك Clark 1973 بأنه "مجموعة من الأفكار لدى الفرد حول موضوع معين" (49: 22).

ويعرف هيرد Hurd 1970 المفهوم بأنه "بناء عقلى ينتج من خصائص الحقائق التى يعرفها المتعلم" (51: 57).

ويعرف سيف Seif 1977 المفهوم بأنه "كلمة أو تعبير تجريدى موجز يشير إلى مجموعة من الحقائق أو الأفكار المتقاربة، وهو صورة ذهنية يستطيع الفرد أن يتصورها عن موضوع ما، حتى ولو لم يكن لديه اتصال مباشر مع الموضوع أو القضية ذات العلاقة" (56: 20).

ويعرف ميريل وتينسون Merrill & Tennyson 1977 المفهوم بأنه "مجموعة من الأشياء أو الرموز أو الأحداث الخاصة التى تم تجميعها معاً على أساس من الخصائص المشتركة والتى يمكن الدلالة عليها باسم أو رمز معين" (53: 3).

ويرى رشدى لبيب 1982 أن المفهوم هو "تجريد للعناصر المشتركة بين عدة مواقف أو حقائق وعادة ما يعطى هذا التجريد اسماً أو عنواناً أو رمزاً" (22: 7).

ويقصد بالمفهوم فى البحث الحالى بأنه مجموعة الأفكار أو الصورة العقلية المجردة التى تتكون لدى الفرد حول الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية، والتى يوجد بينها علاقات مشتركة تميزها عن غيرها من الموضوعات، وهذه الأفكار أو الصور العقلية يستطيع الفرد أن يستحضرها عندما يرى أو يسمع شيئاً يدل عليها والذى قد يكون كلمة أو عنواناً أو رمزاً.

– تنمية المفهوم:

يعرفها رشى لببب 1982 بأنها "تصحف الأخطاء فى المفاهفم؁ وتعمفق مستوى المفهوم والانتقال به من المستويات الدنيا إلى المستويات الأكثر دقة وشمولاً والأكثر قدرة على التفففر والتفسفر" (22: 12).

وفقص بتتمفة المفهوم فى هذا البعث: "هو أن ننقل بالمتعلم من التعلم إلى التعلم ومن التفففم إلى الفهم؁ ومن مجرد التعرض والتذوق إلى الاكتساب؁ ومن العلم والممارسة إلى تكوين العادة والقدرة على الإقتان" (7: 30).

– الاتآاء:

فعرفه حامد زهران 1977 بأنه عبارة عن استعداد نفسى أو تهفؤ عقلى عصبى متعلم للاستآابة الموجبة أو السالبة نحو أشآاص أو أشفاء أو موضوعات أو مواقف أو رموز فى البفئة التى تستثفرها هذه الاستآابة" (18: 144).

– الاتآاء الصحى:

فعرف ببج وآآرون Page & Other 1979 الاتآاء الصحى بأنه "شعور الفرد الذى ففعله ففصرف بطرفة معينة إزاء المواقف التى تتعلق بالنواحى الصحية؁ وهو ففكتسب عن طرفف مرور الفرد بآبرات ففعله ففسلك هذا التصرف" (54: 32).

وفعرف ءوء Good 1973 الاتآاء الصحى بأنه "استعداد الفرد للتفاعل مع الأشياء أو المواقف الصحية؁ وفمكن أن فعبّر عنه باستآابة لفظفة مكتوبة أو فى صورة سلوك" (50: 49).

وفعتمد الباحث فى بعثه الحالى على تعريف ءوء Good للاتآاء الصحى ففث أنه فستخدم فى قفاس الاتآاء نحو الأمان والسلامة فى الأنشطة

الرياضية لعينة البحث مقياساً للاتجاهات يعتمد على الاستجابة اللفظية المكتوبة لبعض المواقف التي تتعلق بالأمان والسلامة أثناء ممارسة النشاط الرياضي.

الدراسات السابقة العربية والأجنبية المتعلقة بمجال البحث:

أولاً: الدراسات التي استهدفت تحديد الإصابات البدنية في الأنشطة الرياضية وأسباب حدوثها:

1- دراسة غازي يوسف ومسعود غرابة 1994 (31)، عن معدل انتشار

الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري السعودي، وقد أوضحت نتائج الدراسة أن أعلى الإصابات كانت إصابات الركبة يليها إصابات الفخذ ثم إصابات الساق، وأن أكثر الإصابات حدوثاً كانت في الأربطة والمفاصل، وكانت الإصابات أثناء المسابقات أعلى عنها في التدريب.

2- دراسة محمد صبحي عبد الحميد 1987 (39)، بعنوان دراسة تحليلية عن

الإصابات الرياضية خلال البرنامج العملي بكليات التربية الرياضية بجامعة الزقازيق، وأجريت الدراسة على عينة من الطلاب المصابين بلغت 458 طالباً وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن أكثر الإصابات شيوعاً هي إصابات التمزقات العضلية والملح والشد العضلي وآلام الظهر ورشح الركبة، وأن زيادة حمل التدريب والإجهاد البدني كانا من أهم أسباب حدوث هذه الإصابات.

3- دراسة محمود أحمد أبو العينين ومفتي إبراهيم محمد، 1985 (41)، عن

العوامل المرتبطة بإصابات اللاعبين في كرة القدم، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (100) لاعب من لاعبي المستوى الأول بجمهورية مصر العربية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن أهم أسباب تعرض اللاعبين للإصابات الرياضية في كرة القدم هي: إشراك اللاعبين

المصابين فى المباريات قبل اكتمال شفائهم، تعرض اللاعبين للإجهاد فى التدريب، الحماس الزائد فى المباريات، عدم الاهتمام بإجراء الإحماء الفردى والجماعى.

4- دراسة سيد عبد الجواد وآخرون 1984 (24)، عن العوامل المؤثرة فى حدوث الإصابات لدى لاعبى الكرة الطائرة فى المرحلة السنه (25-30 سنة)، وقد أوضحت نتائج هذه الدراسة أن أهم هذه العوامل هى: تكرار الإصابة، عدم الاهتمام بالإحماء قبل مزاولة النشاط، العودة للملاعب بعد الإصابة مباشرة، عدم الاهتمام بوسائل الأمن والسلامة كضمان التأكد من صلاحية الملاعب والأدوات والأجهزة، القصور فى الرعاية الصحية للاعبين، كما بينت النتائج أن أكثر الإصابات حدوثاً فى الكرة الطائرة، هى الملخ والجذع والكدم.

5- دراسة سميحة فخرى 1982 (23)، والتى استهدفت التعرف على الإصابات الأكثر شيوعاً، والأجزاء الأكثر تعرضاً للإصابة فى أنشطة كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة، كرة اليد، ورياضة المصارعة، وأهمية إجراءات الأمن والسلامة، وذلك بالنسبة للاعبى الدرجة الأولى والناشئين، وكانت أهم نتائج الدراسة ما يلى:

- أن أكثر إصابات لاعبى كرة القدم كانت فى عضلات الفخذ ومفصل الركبة ثم مفصل القدم.
- أن إصابات الناشئين فى كرة القدم أكثر إصابات لاعبى الدرجة الأولى.
- أن أكثر إصابات لاعبى كرة السلة، كانت فى مفصل الكتف ثم إصابات الجذع ثم إصابات مفصل القدم ثم إصابات مفصل الركبة.
- أن أكثر إصابات لاعبى الكرة الطائرة كانت: إصابات مفصل الكتف، ثم إصابات رسغ اليد، ثم إصابات أصابع اليد.

- أن أكثر إصابات لاعبي كرة اليد كانت: إصابات مفصل الكتف، ثم إصابات القدم، ثم إصابات رسغ اليد.
- أن أكثر الإصابات شيوعاً في المصارعة كانت: خلع مفصل المرفق، ثم إصابات مفصل الكتف، ومنطقة الجذع أسفل العمود الفقري، ثم الفقرات العنقية، ثم أصابع رسغ اليد.
- أن أكثر الإصابات كانت أثناء المباريات في الألعاب الجماعية، بينما كانت أثناء التدريب في رياضة المصارعة.
- أن نقص اعتبارات الأمان والسلامة كانت السبب الرئيسي في حدوث أغلب الإصابات الرياضية.

التعليق على الدراسات الخاصة بالإصابات البدنية في الأنشطة الرياضية:

يتضح من العرض السابق للدراسات الخاصة بالإصابات البدنية في الأنشطة الرياضية ما يلي:

أ - أن بعض هذه الدراسات ركزت على التعرف على الإصابات البدنية ومعدل انتشارها في الأنشطة الرياضية المختلفة مثل دراسة: غازی يوسف ومسعود غرابية 1994، محمد صبحی عبد الحمید 1987، سمیحة فخری 1982، وعلى الرغم من أن هذه الدراسات لم تتناول بشكل محدد الإصابات البدنية لتلاميذ الحلقة الإعدادية- موضوع البحث الحالي - عدا دراسة سمیحة فخری 1982 والتي تناولت الإصابات الأكثر شيوعاً لدى الناشئين، إلا أن هذه الدراسات قد أفادت البحث الحالي في إعداد قائمة المفاهيم المتعلقة بالأمان والسلامة للإصابات الأكثر شيوعاً في الأنشطة الرياضية، وذلك في الوحدة المقترحة عن الأمان والسلامة في هذا البحث.

ب- أن بعض هذه الدراسات قد اهتمت بالتعرف على العوامل أو الأسباب المرتبطة بالإصابات البدنية في الأنشطة الرياضية المختلفة، مثل دراسة

محمد صبحى عبد الحميد 1987، محمود أحمد أبو العينين ومفتى إبراهيم محمد 1985، سيد عبد الجواد وآخرون 1984، وعلى الرغم من أن هذه الدراسات لم تتناول مدى إلمام اللاعبين بمفاهيم الأمان والسلامة وعلاقتها بالإصابات البدنية التى يتعرضون لها، واقتصارها على العوامل المتعلقة باحتياطات الأمان، كسلامة الملاعب، والإحماء الجيد قبل مزاولة النشاط، وملاءمة الملابس للنشاط، وحمل التدريب، وغيرها من العوامل المرتبطة بالإصابات البدنية فى الأنشطة الرياضية، إلا أن البحث الحالى عند تحديده لمفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية، قد استفاد من نتائج هذه الدراسات، حيث تم تحديد هذه المفاهيم فى ضوء العوامل المتعلقة بالإصابات البدنية التى توصلت إليها هذه الدراسات.

ج- أن الدراسات السابقة رغم اهتمامها بالتعرف على الإصابات البدنية التى قد يتعرض لها الممارسون للنشاط الرياضى وأسباب حدوثها، إلا أنها- فى حدود علم الباحث- لم تعط عناية كافية لنشر الوعى الأمنى لدى الممارسين وخصوصاً لتلاميذ الحلقة الإعدادية، حتى يستطيعوا وقاية أنفسهم عن الأخطار التى قد يتعرضون لها عند ممارسة النشاط الرياضى فى هذه المرحلة المبكرة من الممارسة الرياضية. وهذا ما أفاد الباحث فى الإحساس بمشكلة البحث، ومدى الحاجة إلى مثل هذه الدراسة، وهو ما تم فى البحث الراهن.

ثانياً: الدراسات التى استهدفت دراسة البيئة الصحية لأنشطة التربية الرياضية والخدمات الصحية المرتبطة بها:

1- **دراسة مسعود غرابة 1999 (42)،** عن علاقة الخدمات الصحية ومستوى اللياقة البدنية بالمعدلات النسبية لانتشار الإصابات الرياضية لنادى كرة القدم، وأجريت الدراسة على عينة عمدية من لاعبي كرة القدم المصابين والمسجلين فى الموسم الرياضى 1996م بالمنطقة الغربية بالسعودية،

واستخدم الباحث مقياساً للخدمات الصحية اشتمل على خمّن محاور أساسية هي: التغذية- حجات خلع الملابس- الملاعب والأدوات- الإسعافات الأولية والعلاج الطبيعى- الملابس الرياضية- الكشف الطبى، وكانت أهم نتائج الدراسة، أن معدل الإصابات الرياضية يقل بين لاعبي الأندية التى توفر الخدمات الصحية للاعبينها بدرجة كبيرة، قياساً بالأندية الأخرى.

2- دراسة بهاء سلامة 1991 (15)، والتى استهدفت التعرف على الخدمات الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضى المدرسى المقدمة لتلاميذ المرحلتين الابتدائية والإعدادية بمنطقة مسقط التعليمية، ولتحقيق ذلك صمم الباحث مقياساً للخدمات الصحية ضم خمسة محاور هي: الفحوص والتحليل والسجلات الصحية- الإسعافات الأولية- تغذية التلميذ- العادات الصحية- برامج التدريب الخاصة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى عدم كفاية الخدمات الصحية المقدمة للتلاميذ فى المرحلتين.

3- دراسة عصمت عبد المقصود 1983 (27)، والتى استهدفت تقييم الخدمات الصحية للنشاط الرياضى الخارجى لتلاميذ المرحلة الإعدادية بالإسكندرية، وكان من بين نتائج الدراسة أنه يوجد قصور واضح فى إجراء الفحوص الطبية على التلاميذ المشتركين فى النشاط الخارجى، كما يوجد قصور فى الإجراءات المتعلقة بالإسعافات الأولية أثناء المباريات.

4- دراسة عصمت عبد المقصود 1981 (28)، والتى استهدفت تقييم البيئة الصحية لدرس التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية، وذلك من خلال مسح للبيئة الصحية المدرسية التى ترتبط بدرس التربية الرياضية بالمدارس الابتدائية بالإسكندرية واشتملت عينة الدراسة على (21) مدرسة من مدارس الإسكندرية، واستخدم الباحث استبياناً اشتمل على

(21) سؤالاً عن البيئة الصحية المدرسية المرتبطة بدرس التربية الرياضية، وجاءت هذه الأسئلة تحت ستة محاور رئيسة هي: الفناء- الملابس الرياضية- أماكن الاغتسال- الصحة الشخصية- الإسعافات الأولية- السجل الصحي للتلاميذ. وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود قصور في البيئة الصحية المدرسية المرتبطة بدرس التربية الرياضية بالمدارس التي استهدفها البحث، كما أظهرت النتائج أن معظم أبنية المدارس غير كافية لتحقيق حاجات ورغبات التلاميذ.

التعليق على الدراسات الخاصة بالبيئة الصحية لأنشطة التربية الرياضية والخدمات الصحية المرتبطة بها:

يتضح من الدراسات السابقة الخاصة بالبيئة الصحية لأنشطة التربية الرياضية والخدمات الصحية المرتبطة بها، أن توافر الخدمات الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي يمثل عاملاً مهماً في الحد من الإصابات البدنية التي يتعرض لها الممارسون، كما أظهرت نتائج بعض الدراسات أنه يوجد قصور واضح في البيئة الصحية لأنشطة التربية الرياضية وكذلك الخدمات الصحية المرتبطة بممارسة هذه الأنشطة في المدارس، الأمر الذي يقلل من فرص اكتساب التلميذ لخبرات غير مباشرة تتعلق بالممارسات الصحية السليمة، أو ربما تكسبه خبرات غير صحية بطريق غير مباشر وذلك عندما يمارس نشاطه الرياضي في بيئة غير صحية، وهو ما يعرف "بالمنهج الخفي"، وهذا يستلزم تنمية مفاهيم التلميذ وتزويده بالمعارف الصحية السليمة المتعلقة بممارسة نشاطه بطريقة آمنة لا تعرضه للخطر، وهذا ما استهدفه البحث الحالي.

كما أفادت هذه الدراسات البحث الحالي في تحديد المفاهيم المتعلقة بالأمان والسلامة في أنشطة التربية الرياضية، حيث تم الاسترشاد في تحديد هذه المفاهيم بالخدمات الصحية الواجب توافرها لأنشطة التربية الرياضية والتي توصلت إليها هذه الدراسات. إذ يشير بيوتشر Bucher 1967 (47):

23)، وعصمت عبد المقصود 1991 (26: 13)، إلى أنه لى تحقق التربية الصحية المدرسية أغراضها، فإنه يجب تزويد التلاميذ بالمعارف الصحية وتنمية اتجاهاتهم الصحية، لى يكون لديهم الرغبة فى تطبيق المعارف التى تعلموها فى حياتهم اليومية، وكذلك تنمية وعيهم وتشجيعهم على استخدام الخدمات الصحية بطريقة سليمة.

ثالثاً: الدراسات التى استهدفت إعداد برامج تعليمية فى الأمان والتربية الأمانية:

1- دراسة لمياء شعبان أحمد 1997 (34)، والتى استهدفت إعداد برنامج للتربية الأمانية فى بعض مجالات الاقتصاد المنزلى وقياس أثره على تحصيل واتجاهات تلميذات الصف الثالث الإعدادى بمحافظة سوهاج، وقامت الباحثة ببناء برنامج للتربية الأمانية فى الاقتصاد المنزلى لتلميذات الصف الثالث الإعدادى فى المجالات التالية: (التغذية وعلوم الأطعمة- الملابس والنسيج- أدوات المسكن وأجهزته ومفروشات)، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبى نظام المجموعة الواحدة، وطُبق البرنامج على عينة بلغ قوامها (40) تلميذة بمدرسة طارق بن زياد الإعدادية المشتركة واستخدمت الباحثة اختباراً تحصيلياً ومقياساً للاتجاهات قامت بإعدادهما ذلك لقياس تحصيل التلاميذ واتجاهاتهم نحو البرنامج، وقد أسفرت النتائج عن فعالية البرنامج المقترح فى تحصيل التلميذات للمعلومات المتضمنة به، وتنميته لاتجاهاتهن نحو الأمان بالنسبة لموضوعاته.

2- دراسة لورى Lowry 1989 (52)، والتى استهدفت بناء برنامج للتربية الأمانية لاستخدامه لمرحلة التعليم من 6-12 سنة، وكان هدف البرنامج هو تنمية المعلومات والمهارات والاتجاه الأمانى لدى التلاميذ لى يزيل مخاطر الإصابات الناتجة عن الحوادث، وقدم البرنامج دليلاً للمعلم

يشتمل على طرق التدريس والأنشطة والمعلومات المرتبطة بالصحة والأمان للفرد والمجتمع.

3- دراسة بيسكل Pickle 1989 (55)، والتي استهدفت إعداد خطة منهج

للأمان في الفصل لأطفال ما قبل المدرسة لزيادة معرفتهم الأمانية وانتقال أثر التعلم ليطبق في حياتهم الخاصة بالمنزل والنادي، واستخدم الباحث بطاقة ملاحظة، يسجل فيها الآباء ملاحظاتهم لسلوك أطفالهم اليومي المتعلق بالأمان في المنزل والنادي، وقد أظهرت نتائج الدراسة تغيرات ملحوظة ومقبولة في سلوك الأطفال المتعلق بالأمان في المنزل والنادي، كما أظهرت النتائج تغيراً واضحاً في معرفتهم الأمانية المتصلة بالبرنامج وهي: أمان المشي، أمان الماء (مثل أحواض الماء وحمامات السباحة واستعمال المياه بأمان)، واستعمال السموم بالمنزل بأمان خاصة ما يتعلق منها بأدوات التنظيف والتطهير والتلميع.

4- دراسة جامعة تكساس Texas University 1985 (58)، عن بناء

منهج في الأمان متضمناً في مقررات تدريس المدارس العليا، ويتركز على الصحة العائلية والفردية والأمان بصفة عامة، وموضحاً كيفية تخطيط البرنامج الصحي والأمانى، والأهداف التى يجب أن يحققها هذا البرنامج، واحتياجات الأمان الخاصة بكل من الفرد والأسرة، كما اشتمل على المواد والوسائل المستخدمة. وقد تم تقديم ذلك فى سلسلة موضوعات حول الأمان والصحة الشخصية، وصحة الأفراد، والإجراءات المتبعة أثناء المرض أو الإصابة، والإسعافات الأولية، وتم وضع هذه الموضوعات فى صورة احتياطات أمانية عامة بالمدارس، وكانت النتيجة التى توصل إليها البحث، هو قلة حدوث الحوادث بالمدارس، كما أصبح الطلاب يسلكون سلوكاً آمناً، وانتقل أثر التعليم إلى

خارج المدرسة، كما ساعد ذلك على اكتساب الطلاب معلومات ومهارات واتجاهات موجبة نحو الصحة والأمان.

5- دراسة كوثر الشريف 1983 (33)، والتي استهدفت بناء برنامج للتربية الأمانية لطلاب المدرسة الثانوية الصناعية الميكانيكية بسوهاج، وأسفرت الدراسة عن بناء برنامج شامل للأمان في الأنشطة المتنوعة بالمدرسة التي تشتمل على (12) ورشة، ومعملاً للعلوم، وأوصت الدراسة بضرورة تطبيق البرنامج، وإكساب معلمى التعليم الصناعى مهارات استخدام الأدوات والآلات المناسبة لإطفاء الأنواع المختلفة من الحرائق، وتدريبهم على عمليات الإنقاذ من الحوادث، وتعريف الطالب والمعلم بالتعليم الصناعى بالكتب والنشرات التى تصدر عن مكاتب أو إدارات الأمن الصناعى، والاهتمام بعقد الندوات الخاصة بالأمن الصناعى بالمدرسة.

6- دراسة بدرية حسانين 1981 (14)، والتي استهدفت تقويم طلاب كلية التربية بسوهاج فى معرفة احتياطات الأمان فى تدريس الكيمياء بالمرحلتين الإعدادية والثانوية والقدرة على تطبيقها، وكانت عينة الدراسة، طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية بسوهاج، وأثبتت نتائج البحث ضعف الطلاب فى معرفة احتياطات الأمان، وضعفهم فى القدرة على تطبيق احتياطات الأمان فى تدريس الكيمياء للتلاميذ بالمدارس.

7- دراسة إبراهيم بسيونى عميرة ومحمد على نصر 1980 (4)، بعنوان "آراء رجال التعليم حول التخطيط لبرامج الأمان والتربية الأمانية بمراحل التعليم المختلفة"، واستهدفت الدراسة التعرف على المراحل التعليمية التى يمكن تضمين مفاهيم الأمان والتربية الأمانية بمناهجها الدراسية، والتعرف على الأهداف التربوية التى يمكن أن تسعى برامج الأمان والتربية الأمانية إلى تحقيقها، وأيضاً التعرف على الأنشطة التعليمية التى

يمكن استخدامها فى التربية الأمانية فى كل مرحلة تعليمية. واستخدمت الدراسة استفتاءً لجمع البيانات، وكانت عينة الدراسة بعض العاملين فى مجال التعليم فى شتى مراحل من الحضارة إلى الجامعة، ذكوراً وإناثاً من كافة التخصصات، وبلغ عدد الاستفتاءات الصحيحة (186) استفتاءً غطت عينة عشوائية من محافظات أسوان وقنا سوهاج والمنيا والقاهرة، وكان من أهم نتائج الدراسة أن المرحلة الإعدادية احتلت مرتبة متقدمة بين المراحل التعليمية التى يجب تضمين مفاهيم الأمان والتربية الأمانية بها، وحصلت على نسبة (85.24%) من جملة المستجيبين.

8- دراسة إبراهيم بسيونى عميرة ومحمد على نصر 1980 (5)، عن آراء

رجال التعليم حول الأهداف السلوكية للتربية الأمانية المناسبة لكل مرحلة من المراحل التعليمية، واستخدمت الدراسة استفتاءً تكون من مائة عبارة مختلفة، تمثل أهم الأهداف السلوكية التى يمكن تحقيقها بعد وضعها فى مواقف سلوكية يمكن من خلالها قياس هذه الأهداف، وأجريت الدراسة على بعض رجال التعليم (مدرسين - مدرسين أوائل - وكلاء - نظار - موجهين)، وذلك بمحافظة قنا وسوهاج والمنيا، وكان من أهم نتائج الدراسة، أن السلوك السليم فى ملاعب وأندية المدرسة جاء فى مقدمة الأهداف السلوكية الملائمة للمرحلة الإعدادية، وذلك من وجهة نظر جميع المستجيبين، يلى ذلك السلوك السليم فى مختبرات (معامل) المدرسة. وهذا يدل على أن تحقيق هذين الهدفين أمر ضرورى بالنسبة لهذه المرحلة.

التعليق على الدراسات التى استهدفت إعداد برامج فى الأمان والتربية الأمانية:

يتضح من العرض السابق للدراسات التى استهدفت إعداد برامج فى الأمان والتربية الأمانية، أن معظم هذه الدراسات قد أكدت على أهمية تدريس الأمان والتربية الأمانية لتلاميذ المدارس فى المراحل التعليمية المختلفة،

وضرورة تناسب برامجها مع مستوى نضج التلاميذ وارتباطها باحتياجاتهم، كما اتفقت هذه الدراسات على فعالية برامج الأمان فى تحقيق أهدافها، وقد أفادت هذه الدراسات البحث الحالى فيما يلى:

1- الإحساس بمشكلة البحث، حيث لا توجد دراسة عربية- على حد علم الباحث- اهتمت بإعداد برامج فى الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لتلاميذ الحلقة الإعدادية.

2- استخدام المنهج الملائم للدراسة وإعداد الأدوات الخاصة بالبحث.

3- أهمية التحديد السلوكى للأهداف التعليمية لموضوعات الوحدة المقترحة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية، حتى يتم التقويم فى ضوءها.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من بين تلاميذ مدرسة سوهاج الإعدادية الجديدة بنين بمدينة سوهاج حيث وقع الاختيار على فصل 2/1 ، وتم استبعاد التلاميذ الباقين للإعادة وبذلك أصبح قوام العينة (40) تلميذاً.

منهج البحث:

اقتضت طبيعة ومتطلبات البحث استخدام منهجين:

أ - المنهج المسحى:

لتحديد قائمة مفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية، وإعداد الوحدة المقترحة التى تضمنت: كتاب التلميذ فى وحدة الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية، دليل المعلم، الاختبار التحصيلى، مقياس الاتجاهات.

ب - المنهج التجريبي:

للتعرف على أثر تدريس وحدة مقترحة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لتلاميذ الصف الأول الإعدادى على مستوى تحصيلهم للمفاهيم المتضمنة بها واتجاهاتهم نحوها، واعتمد التصميم التجريبي على

مجموعة واحدة، واستخدام أسلوب القياس القبلى والبعدى لتحصيل واتجاهات مجموعة البحث.

أدوات البحث:

تطلبت طبيعة البحث استخدام أدوات متعددة يمكن تقسيمها إلى:

أ - قائمة مفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لتلاميذ الصف الأول الإعدادى.

ب- الوحدة المقترحة فى ضوء المفاهيم التى توصل إليها البحث وتشمل:

- كتاب التلميذ فى وحدة الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية.

- دليل المعلم لوحدة الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية.

- الاختبار التحصيلى.

- مقياس الاتجاهات.

وقد قام الباحث بإعداد الأدوات السابقة، وتوضيح ذلك فى إجراءات البحث.

إجراءات البحث:

للإجابة عن أسئلة البحث والتحقق من صحة فروضه سار البحث فى الخطوات التالية:

أولاً: إعداد أدوات البحث:

(1) قائمة مفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية:

لما كان البحث الحالى يهدف إلى كسب التلاميذ مفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية، ونظراً لعدم وجود قائمة محددة بهذه المفاهيم لتلاميذ المرحلة الإعدادية بصفة عامة وتلاميذ الصف الأول الإعدادى بصفة خاصة- موضع اهتمام البحث الحالى- لذا كان من الضرورى تحديد مفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية التى يجب أن يُلم بها تلاميذ الصف الأول الإعدادى، ولتحقيق ذلك تم الرجوع إلى المصادر التالية:

أ -البحوث والدراسات السابقة والمراجع المتخصصة التى تناولت هذه المفاهيم(4)،(5)، 6: (297-298)،(8: 179-186)،(12، 174-175)،

(13: 172-174)، (27)، (29: 181-186)، (35)، (41)، (44: 51-53)، (45: 63-66).

ب- الأهداف العامة لتدريس التربية الرياضية بالتعليم العام، وأهداف تدريس التربية الرياضية بمرحلة التعليم الإعدادى (46).

ج- رأى المشتغلين بالتدريس من معلمى وموجهى التربية الرياضية، وبعض المتخصصين فى التربية الرياضية بكليات التربية الرياضية، حيث وُجِه إليهم السؤال التالى: ما المفاهيم التى يجب أن يلم بها تلاميذ المرحلة الإعدادية- بصفة عامة- وتلاميذ الصف الأول الإعدادى بصفة خاصة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية؟. ومن خلال الإجابة عن هذا السؤال تكونت لدى الباحث الصورة العامة لما يجب أن يدرسه التلميذ لكى تنمو لديه مفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية ويكتسب اتجاهات إيجابية نحوها.

د - تحليل محتوى دليل المعلم لمقررات التربية الرياضية بالصف الأول الإعدادى والصف الثانى الإعدادى، والصف الثالث الإعدادى، وقد تم هذا فى ضوء تحديد الهدف من التحليل، وفئة التحليل حيث شمل التحليل كل الأنشطة الصفية واللاصفية التى وردت فى كل دليل، وذلك بهدف استخلاص بعض مفاهيم الأمان والسلامة التى يمكن أن تحتويها هذه الأدلة، كما تم التأكد من ثبات التحليل وذلك بإجراء عملية التحليل للمرة الأولى ثم أعيد التحليل مرة أخرى بعض مضى ثلاثة أسابيع من التحليل الأول، وقورنت النتائج فى المرتين فوجدت أنها متطابقة.

هـ-دراسة خصائص نمو المرحلة السنية قيد الدراسة: حيث أن المتعلم هو محور العملية التعليمية، ومن هنا ينبغى مراعاة خصائص هذا المتعلم من النواحي المختلفة (الجسمية- العقلية- الانفعالية) وذلك عند إعداد أى مقرر دراسى، وفى هذا الصدد يشير محمد علام وعصمت عبد المقصود 1981، إلى أن دراسة خصائص النمو والتطور للأطفال والشباب عند

إعداد البرامج الصحية تعد في غاية الأهمية، حيث أنها تزود ببصيرة عن حاجات المتعلم الصحية، ومثل هذه البصيرة تزود بأساس آخر لتحديد محتوى التدريس المناسب (40: 102).

ولقد أفاد ذلك الباحث في إعداد قائمة مفاهيم الأمان والسلامة في الأنشطة الرياضية لتلاميذ الصف الأول الإعدادي.

و - تصنيف المفاهيم: تم تصنيف المفاهيم التي توصل إليها الباحث من خلال الخطوات السابقة بطريقة منطقية متسلسلة، ثم وضعها في قائمتين، الأولى تضم المفاهيم الرئيسة عن الأمان والسلامة في الأنشطة الرياضية وكانت بعنوان "قائمة مفاهيم الأمان والسلامة في الأنشطة الرياضية لتلاميذ الصف الأول الإعدادي، والثانية تضم المفاهيم الفرعية لكل مفهوم رئيسي وكانت بعنوان "محتويات قائمة مفاهيم الأمان والسلامة في الأنشطة الرياضية".

ز - استطلاع رأى السادة المحكمين حول قائمتي المفاهيم الرئيسة(*) والفرعية(**): في ضوء ما تم التوصل إليه من قائمة مبدئية بالمفاهيم الرئيسة عن الأمان والسلامة في الأنشطة الرياضية، وقائمة مبدئية بالمفاهيم الفرعية لها، تم عرض كل من القائمتين في صورة استطلاع رأى على مجموعة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات التربية الرياضية، وبعض موجهي التربية الرياضية ومعلميها بوزارة التربية والتعليم، وذلك بهدف أخذ رأيهم حول مدى أهمية هذه المفاهيم لتلاميذ الصف الأول الإعدادي.

(*) ملحق (1).

(**) ملحق (2).

وبعد عرض استطلاع الرأى على السادة المحكمين تم تفريغ البيانات طبقاً للشروط التالية:

- تم تحديد درجة أهمية كل مفهوم ومحتوياته كالتالى:
مهم جداً = 3 درجات ، مهم = 2 درجان ، غير مهم = 1 درجة واحدة.
- تم استخدام المتوسط الحسابى والنسب المئوية لحساب متوسط الاستجابة ونسبة متوسط الاستجابة، وذلك لحساب درجات الأهمية (9: 4).
- يتم استبعاد المفهوم (الرئيسى أو الفرعى) الذى تقل درجة أهميته عن (70%)، وذلك حسب رأى السادة المحكمين.

وبعد تفريغ الاستطلاع تبين ما يلى:

- 1- تراوحت نسبة اتفاق السادة المحكمين ما بين 90-100% بالنسبة لمدى أهمية المفاهيم الرئيسة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لتلاميذ الصف الأول الإعدادى.
 - 2- تراوحت نسبة اتفاق السادة المحكمين ما بين 80-90% بالنسبة لمدى أهمية محتويات قائمة المفاهيم (المفاهيم الفرعية).
 - 3- أبدى بعض السادة المحكمين بعض الملاحظات بشأن إعادة صياغة بعض المفردات وقد قام الباحث بتنفيذها.
- وعلى ضوء ما سبق أمكن تحديد مفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية التى يجب أن يكتسبها تلاميذ الصف الأول الإعدادى، وهى كما يلى:

1- الاشتراطات الصحية فى بيئة (مكان) اللعب وأدواته:

- سلامة المكان فى منطقة اللعب وخلوها من الأحجار أو الحفر أو القوائم.
- أهمية وضع علامات على مواطن الخطورة فى منطقة اللعب (كالبروزات والعوائق الثابتة على الأرض).

- خطورة استخدام حجارة أو عصي أو أشياء بارزة لرسم حدود الملعب أو خطوط النهاية أو القواعد الخاصة باللعب.
- خطورة ممارسة النشاط الرياضى فى الملاعب الرملية أو التى يكثر بها الأتربة.
- أهمية ترك مساحة كافية بين الخطوط الجانبية للملعب وبين الحوائط الجانبية أو المشاهدين.
- أهمية الإضاءة والتهوية الجيدتين عند ممارسة النشاط الرياضى فى الصالات المغلقة.
- سلامة أدوات اللعب.
- خطورة ممارسة النشاط الرياضى فى الأوقات شديدة الحرارة أو فى الأوقات قارسة البرودة.
- خطورة اللعب فى الشارع العام أو فى أماكن سير العربات.

2- الملابس وملاءمتها لممارسة النشاط الرياضى:

- أهمية ارتداء الملابس الرياضية أثناء ممارسة النشاط الرياضى.
- ملائمة الملابس من ناحية المقاس وخصوصاً الأحذية.
- سلامة الحذاء وأهميته عقد رباطه جيداً أثناء اللعب.
- ضرورة ارتداء الملابس الوقائية لحماية بعض أجزاء الجسم عندما يتطلب النشاط ذلك.
- ملائمة الملابس الرياضية لظروف الطقس.
- خطورة ارتداء ملابس الغير أو استعمال أدواته الشخصية.
- أهمية تغيير الملابس الرياضية والاستحمام بعد الانتهاء من ممارسة النشاط الرياضى.

3- الإحماء وأهميته

- مفهوم الإحماء.
- أهمية الإحماء فى الحماية من الإصابة.

- الأهمية الفسيولوجية والنفسية للإحماء.
- شروط الإحماء.
- ملائمة الإحماء لطبيعة النشاط الرياضى الممارس.
- ملائمة الإحماء لظروف الطقس.
- **4- الالتزام بقانون اللعب وقواعده وأدابه:**
- الالتزام بقانون اللعب الخاص بالنشاط الممارس.
- خطورة حيازة أشياء حادة أثناء اللعب.
- ضرورة خلع النظارات أثناء اللعب أو استعمال شباك تقى الزجاج عند ممارسة الألعاب التى يتم فيها تبادل الكرات.
- خطورة دفع التلاميذ أو ضربهم أو إعاقتهم لبعضهم البعض أثناء اللعب.
- خطورة إحداث ضوضاء أثناء اللعب.
- خطورة مضغ اللبان أثناء اللعب.
- خطورة قذف الطوب أو الحجارة فى الملعب أثناء مارسة النشاط الرياضى.

5- الاسترخاء والراحة:

- التوازن بين اللعب والراحة.
- أهمية الراحة بعد بذل الجهد.
- أهمية الاسترخاء بعد بذل الجهد.
- خطورة مزاوله النشاط الرياضى عند الإجهاد أو التعب.
- أهمية النوم بالنسبة لصحة الفرد.
- عدد ساعات النوم التى يحتاجها الجسم.
- أهمية النوم المبكر وعدم السهر.
- خطورة التوقف فجأة عن النشاط والحركة أثناء اللعب.

6- الغذاء الصحى للرياضيين:

- الغذاء وأهميته.
- مجموعات الأغذية الرئيسة.
- أهمية تناول السوائل (مياه - مشروبات) وكمية السوائل التى يحتاجها الجسم.
- أهمية الغذاء للرياضيين.
- الغذاء والأداء الرياضى.
- الوجبة المتكاملة.
- تنظيم مواعيد الوجبات وأثرها على الأداء الرياضى.
- أهمية وجبة الإفطار وخطورة اللعب والمعدة خاوية من الطعام لفترة طويلة.

7- الإسعافات الأولية:

- مفهوم الإسعافات الأولية.
- أهمية الإسعافات الأولية.
- الإسعافات الأولية لبعض الإصابات التى قد يتعرض لها التلميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضى:
- أ - نزيف الأنف
- ب- الجروح.
- ج- الالتواء أو الملع.
- د - الكدمات.
- هـ- الكسور.
- و - الخلع.

8- أهمية الشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإصابة أو المرض:

- أهمية الشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإحساس بالإجهاد أو التعب أثناء ممارسة النشاط الرياضى.
- إبلاغ المعلم أو الوالدين عند التعرض لأي إصابة وعدم إخفائها.
- علامات الخطورة أثناء ممارسة النشاط الرياضى.
- خطورة ممارسة النشاط الرياضى عند الإصابة أو المرض.
- خطورة ممارسة النشاط الرياضى قبل الشفاء الكامل من الإصابة واستشارة الطبيب المعالج
- أهمية التدرج فى الجهد عند اللعب بعد الشفاء الكامل من الإصابة أو المرض.

وبناءً على ما سبق، تكون قد تمت الإجابة عن السؤال الأول من أسئلة البحث وهو: ما المفاهيم التى ينبغى أن يلم بها تلميذ الصف الأول الإعدادى عن الأمان والسلامة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية؟.

بعد إعداد قائمة المفاهيم التى ينبغى أن يلم بها تلميذ الصف الأول الإعدادى عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية، نجد أن هناك تساؤلاً يفرض نفسه وهو: ما التصور المقترح لوحدة تتضمن هذه المفاهيم؟ وهذا ما سيجيب عنه البحث فى الخطوة التالية:

(2) الوحدة المقترحة فى ضوء المفاهيم التى توصل إليها البحث:

أ- أهداف الوحدة:

كان الهدف الأساسى من الوحدة التى أعدها الباحث هو إكساب تلاميذ الصف الأول الإعدادى مفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية وتنمية اتجاهاتهم نحوها، وقد تم صياغة الأهداف العامة للوحدة وتحديدها فى ضوء ما يلى:

- 1- طبيعة الأنشطة الرياضية.
- 2- خصائص تلاميذ الصف الأول الإعدادى (الجسمية- العقلية- الانفعالية).

3- أهداف التربية الرياضية لمرحلة التعليم الإعدادى.

وبناء على ما سبق أمكن تحديد الأهداف العامة للوحدة المقترحة

كالتالى (*):

1- أهداف معرفية: وتتمثل فى كسب التلاميذ للمفاهيم والحقائق المتصلة بالأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية.

2- أهداف مهارية: وتتمثل فى كسب مهارات السلوك المرغوب فيه المتصل بأمنهم وسلامتهم أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.

3- أهداف وجدانية: وتتمثل فى تنمية اتجاهات إيجابية لدى التلاميذ نحو ممارسة السلوك المتصل بأمنهم وسلامتهم أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.

وبعد تحديد الأهداف العامة للوحدة، تم صياغتها فى صورة أهداف سلوكية خاصة موزعة على كل موضوع من الموضوعات المتضمنة بالوحدة(**)، وقد روعى فى الصياغة السلوكية للأهداف ما يلى: (1: 126)، (10: 255)، (20: 148، 149)، (25: 97-99)

- أن يبدأ كل هدف بفعل مناسب.
- أن يصاغ الهدف بوضوح ليصف سلوك التلميذ، أى ما ينبغى أن يكون قادراً على أدائه بعد الدراسة.
- أن يصاغ الهدف فى عبارة تصف أداء التلميذ وليس ما يقوم به المعلم.
- أن يصاغ الهدف فى صورة ناتج تعليمى واحد وليس عدة نواتج.
- أن يكون الهدف مناسباً لمستوى التلميذ وليس على مستوى من يضع الهدف.
- أن تكون الأهداف معلنة للتلاميذ ويعرفونها مسبقاً قبل البدء فى دراسة الموضوع.

(*) ملحق (4).

(**) ملحق (4).

- أن يتم تحديد الفعل (أى السلوك) المطلوب أن يكون التلميذ قادراً على تحقيقه بأكبر قدر من الوضوح كأن نقول مثلاً: أن يحدد التلميذ الموصفات الصحية لمكان اللعب بدلاً من أن نقول، أن يتعرف التلميذ الموصفات الصحية لمكان اللعب.
- أن يصبح المتعلم هو الفاعل للفعل وليس المعلم، بمعنى أن نسأل أنفسنا عند كتابة الهدف ماذا سيكون المتعلم قد حققه فى نهاية الدرس وليس ما قام به المعلم أثناء الدرس.

ب- اختيار محتوى الوحدة:

عند إعداد المنهج يتم اختيار محتواه، أى ما يُضَمَّن فيه من معارف ومهارات واتجاهات وقيم، على أساس معايير معينة يراها معدو المنهج صادقة وجديرة بأن تؤخذ فى الاعتبار (1: 134). ولقد تم اختيار محتوى الوحدة المقترحة فى ضوء عدة معايير بعضها أساسى والبعض الآخر مكمل لها (1: 149-152) وهذه المعايير هى:

1- المعايير الأساسية وتشمل:

- أ - الصدق: ويقصد بصدق المحتوى أنه يعنى العلاقة الوثيقة بين المحتوى وبين الأهداف التى يرمى تحقيقها، كما يعنى أيضاً إلى أى مدى يعكس المعرفة العلمية المعاصرة.
- ب- الدلالة: ويقصد بدلالة المحتوى أهميته بالنسبة للمجال المعرفى الذى ينتمى إليه، وما إذا كان أساسياً وله قدرة تطبيقه واسعة.

2- المعايير المكملة وتشمل على:

- أ - تلبية احتياجات المتعلم.
- ب- المنفعة: بمعنى أن نختار من المجال المعرفى ما هو أكثر فائدة للمتعلم فى حل مشكلاته حاضراً ومستقبلاً.
- الملاءمة والتوافق مع الواقع الاجتماعى.

د - القابلية للتعلم: ويعنى بها تكييف المحتوى ليناسب مستوى التلاميذ وقدراتهم.

ج- تنظيم محتوى الوحدة:

إن اختيار المحتوى فى الخطوة السابقة ووفق المعايير المحددة، لا يعنى أنه قد تم بناء منهج يمكن تدريسه للتلاميذ، فالجانب الثانى للمحتوى بعد اختياره هو تنظيمه، أو ترتيب ما تم اختياره من معارف ومهارات واتجاهات وقيم حول مركز معين يحقق الأهداف التى يرمى تحقيقها بأكبر قدر من الفعالية والكفاية الممكنة (1: 155).

وقد تم تنظيم محتوى الوحدة المقترحة فى ضوء مجموعة من المعايير الرئيسية (1: 156-157) وهى:

1- مجال أو نطاق الوحدة: وهو المعيار الذى يتعلق بماذا نعلم، فنطاق الوحدة يتناول اتساعها وعمقها والمجالات التى تتضمنها، ومدى العمق فى تناول هذه المجالات.

2- التكامل: وهو المعيار الذى يبحث فى العلاقة الأفقية بين أجزاء المحتوى لمساعدة المتعلم على بناء نظرة أكثر توحداً، توجه سلوكه وتعامله بفعالية مع مشكلات الحياة.

3- الاستمرارية: وهى التكرار للمفاهيم الرئيسية فى الوحدة، فإذا كان مفهوم الالتزام بقوانين اللعب وآدابه مهماً للحفاظ على سلامة اللاعبين، فينبغى تناوله مرات ومرات فى محتوى منهج الأمان والسلامة.

4- التتابع: وهو الترتيب الذى يعرض به المحتوى على امتداد الزمن، ويرتبط التتابع بالاستمرارية، فإذا كانت الاستمرارية تعنى مجرد معالجة المفهوم مرات ومرات، فإن التتابع يعنى مستويات أعلى من المعالجة، فهو يعنى أن كل عنصر ينبغى أن يبنى فوق عنصر سابق له ويتجاوز المستوى الذى عولج به من حيث الاتساع والعمق.

د - نشاطات التعليم والتعلم:

إذا كانت الأهداف تجيب عن التساؤل: لماذا نعلم؟ والمحتوى يجيب عن التساؤل ماذا نعلم؟ فإن نشاطات التعليم والتعلم يجيب عن التساؤل كيف نعلم ونتعلم؟.

ويقصد بنشاطات التعليم والتعلم: "كل نشاط يقوم به المعلم أو المتعلم أو هما معاً، أو يقوم به زائر متخصص، لتحقيق الأهداف التربوية أو التعليمية، والنمو الشامل المتكامل للمتعلم، سواء تم هذا النشاط داخل الفصل أو خارجه، داخل المدرسة أو خارجها، طالما أنه يتم تحت إشراف المدرسة (3: 194). والوحدة المقترحة زودت بالعديد من أنشطة التعليم والتعلم التي يقوم بها المعلم والمتعلم لتحقيق الأهداف المرجوة منها، ويظهر هذا بوضوح في كل من كتاب التلميذ(*) ودليل المعلم(**).

هـ - التقويم:

تعد عملية التقويم جزءاً مكملاً في عملية التعليم والتعلم وبدونها لن تتم الفائدة المرجوة، فالتقويم عملية تشخيصية وقائية علاجية تستهدف الكشف عن مواطن الضعف والقوة في التدريس بقصد تحسين عملية التعليم والتعلم وتطويرها بما يحقق الأهداف المنشودة (1: 312)

وقد تم استخدام نوعين من التقويم في الوحدة المقترحة (3: 269-270)، هما:

- 1- التقويم البنائي أو التكويني: ويتمثل ذلك في الأسئلة التي تلى كل موضوع من موضوعات الوحدة.
- 2- التقويم الختامي: ويتمثل ذلك في الاختبار التحصيلي للوحدة ككل.

(*) ملحق (3).

(**) ملحق (4).

وقد تكونت الوحدة المقترحة من:

- 1- كتاب التلميذ.
- 2- دليل المعلم.
- 3- الاختبار التحصيلي.
- 4- مقياس الاتجاهات.

وفيما يلي توضيح لكل ما سبق.

1- كتاب التلميذ:

تم إعداد كتاب التلميذ في الوحدة المقترحة عن الأمان والسلامة في الأنشطة الرياضية، وتضمن:

أ - مقدمة عن الوحدة: وشملت الهدف من الوحدة وأهميتها والموضوعات الرئيسية التي تتناولها.

ب- موضوعات الوحدة: وتم تناول كل موضوع من موضوعاتها كالتالي:

- 1- عنوان الموضوع.

- 2- الأهداف المرغوبة مصاغة في صورة سلوكية.

- 3- محتوى الموضوع: وقد راعى الباحث في تحديده وصياغته ما يلي:

- أن يكون المحتوى ترجمة حقيقية للأهداف المرغوبة بالترتيب التي وردت بها.

- صياغة المحتوى بأسلوب شيق وفي صورة حوار مع التلميذ في أغلب الموضوعات، وبأسلوب سهل يناسب تلاميذ الصف الأول الإعدادي ويقرب من اللغة التي يألّفونها.

- 4- التقويم: ويتمثل في مجموعة الأسئلة التي تم إعدادها في نهاية كل موضوع لتقويم تعلم التلاميذ، والتحقق من مدى تحقيق الأهداف المرغوبة.

- ضبط الكتاب والتأكد من صحاحته:

بعد إعداد الكتاب بصورته الأولية، تم عرضه على مجموعة السادة المحكمين ضمت متخصصين في المناهج وطرق التدريس ببعض كليات

التربية الرياضية وبعض كليات التربية، وبعض موجهى التربية الرياضية بالتربية والتعليم، وقد تم هذا الإجراء بهدف معرفة آرائهم وملاحظاتهم حول:

- 1- مدى صحة الأهداف من حيث الصياغة السلوكية.
 - 2- مدى ملائمة الأهداف لكل موضوع.
 - 3- مدى ملائمة المحتوى العلمى للأهداف المقترحة.
 - 4- مدى صحة حداثة المادة العلمية الواردة بالكتاب.
 - 5- مدى ملائمة أساليب التقويم الخاصة بكل موضوع.
- وقد تم إجراء التعديلات التى أشار إليها السادة المحكمون، كما قام الباحث بتدريس موضوعين من موضوعات الوحدة لمجموعة استطلاعية من تلاميذ الصف الأول، وقد لوحظ تفهم التلاميذ لهما وللخطوات التى تسير عليها الوحدة، وبذلك أخذ الكتاب الصورة النهائية، وتم التأكد من صلاحيته(*) .

2- دليل المعلم:

بعد إعداد كتاب التلميذ فى وحدة "الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية"، قام الباحث بإعداد دليل المعلم الخاص بالوحدة، واشتمل هذا الدليل على:

- أ - مقدمة عن الوحدة: بين الباحث فيها أهمية الوحدة والموضوعات الرئيسية التى تناولها.
 - ب- الأهداف العامة للوحدة.
 - ج- تخطيط لتدريس كل موضوع من موضوعات الوحدة، وتضمنت خطة كل موضوع العناصر التالية:
- 1- عنوان الموضوع.

(*) ملحق (3).

2- الأهداف المرجو تحقيقها.

3- كيفية السير فى تدريس الموضوع.

4- الوسائل التعليمية التى يمكن استخدامها فى تدريس الموضوع.

5- أساليب التقويم.

ضبط الدليل والتأكد من صحاحته:

بعد إعداد الدليل فى صورته الأولى قام الباحث بعرضه على مجموعة من السادة المحكمين الذين سبق لهم الإطلاع على كتاب التلميذ بهدف التعرف على آرائهم وملاحظاتهم حول:

أ - مدى كفاية محتويات الدليل من حيث الأهداف والأنشطة المقترحة وأساليب التقويم.

ب- مدى صحة ووضوح المادة العلمية الواردة بالدليل.

ج- مدى تناسق الدليل المذكور مع كتاب التلميذ.

وقد أجمع السادة المحكمون على صلاحية هذا الدليل وكفايته لموضوعات الوحدة المقترحة (*).

3- الاختبار التحصيلي:

لإعداد الاختبار التحصيلي فى وحدة الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لتلاميذ الصف الأول الإعدادي، قام الباحث بالخطوات التالية:

- تحديد الهدف من الاختبار.
- تحديد المستويات التى يقيسها الاختبار.
- تحديد نوع أسئلة الاختبار.
- وضع تعليمات الاختبار.
- نظام تقدير الدرجات وطريقة التصحيح.

(*) ملحق (4).

- عرض الصورة الأولية للاختبار على مجموعة من المحكمين.
 - التجربة الاستطلاعية للاختبار.
 - الصورة النهائية للاختبار.
- وفيما يلي توضيح لكل خطوة من الخطوات السابقة.

❁ تحديد الهدف من الاختبار

هدف الاختبار إلى قياس مستوى تحصيل تلاميذ الصف الأول الإعدادى - مجموعة البحث- للمفاهيم المتضمنة فى الوحدة المقترحة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية.

❁ تحديد المستويات التى يقيسها الاختبار:

اقتصر قياس تحصيل التلاميذ- مجموعة البحث- فى هذا الاختبار على المستويات الثلاثة الأولى من المجال المعرفى حسب تصنيف بلوم Bloom للأهداف المعرفية وهى: التذكر- الفهم- التطبيق.

❁ تحديد نوع أسئلة الاختبار:

تكونت أسئلة الاختبار من ثلاثة أنواع من الأسئلة هى:

أ - أسئلة التكميل.

ب- أسئلة الصواب والخطأ.

ج- أسئلة الاختيار من متعدد.

وقد وضعت أسئلة الاختبار بحيث تغطى كل مجموعة منها مستوى معيناً من مستويات الأهداف التى يقيسها وهى:

- أسئلة مستوى التذكر: وتكونت من (12) سؤالاً وتمثله الأسئلة (1، 2،

3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 15، 23)

- أسئلة مستوى الفهم: وتكونت من (18) سؤالاً وتمثله الأسئلة (11، 12،

13، 14، 16، 19، 18، 17، 20، 21، 22، 24، 25، 26، 27، 28،

29، 30)

- أسئلة مستوى التطبيق: وتكونت من (16) سؤالاً وتمثله الأسئلة (من 31-46)

والترزم الباحث في صياغة مفردات الاختبار بقواعد الاختبارات الموضوعية الموضحة في عدد من المراجع التي تناولت الاختبارات التحصيلية (1: 283-298)، (19: 413-429)، (30: 269-275)، (38: 141-158).

وقد روعي عند صياغة مفردات الاختبار، عدم التكرار، كما روعي مناسبة الأسئلة لمستوى تلاميذ الصف الأول الإعدادي.

✽ تعليمات الاختبار:

تضمن الاختبار مجموعة من التعليمات التي تساعد التلميذ في الإجابة عن أسئلة الاختبار، وروعي أن تكون التعليمات سهلة وواضحة، وتم وضعها في الصفحة الأولى للاختبار.

✽ نظام تقدير الدرجات وطريقة التصحيح:

تم تحديد درجة واحدة لكل مفردة (سؤال) من مفردات الاختبار تكون إجابة التلميذ عنها صحيحة، وبذلك تكون الدرجة العظمى للاختبار (46) درجة.

✽ عرض الصورة الأولية للاختبار على مجموعة من المحكمين:

بعد إعداد الصورة الأولية للاختبار تم عرضه على مجموعة من المحكمين الذين سبق لهم الإطلاع على كتاب التلميذ ودليل المعلم بغرض التعرف على الآتي:

- وضوح تعليمات الاختبار.
- صحة الصياغة اللغوية والتخصصية لمفردات (أسئلة) الاختبار.
- الاتساق بين مفردات الاختبار وموضوعات الوحدة.
- صلاحية كل مفردة لقياس ما وضعت لقياسه.

- ملاءمة الاختبار لمستوى تلاميذ عينة البحث.

وقد اتفق السادة المحكمون على صلاحية الاختبار للتطبيق على عينة البحث وذلك من حيث وضوح تعليماته وصحة الصياغة اللغوية والتخصصية لمفرداته، واتساقها مع موضوعات الوحدة، وصلاحية كل مفردة لقياس ما وضعت لقياسه.

❁ التجربة الاستطلاعية للاختبار:

استهدفت التجربة الاستطلاعية للاختبار ما يلي:

- التأكد من وضوح تعليمات الاختبار.

- حساب زمن تطبيق الاختبار.

- حساب ثبات الاختبار.

- حساب صدق الاختبار.

- حساب معامل السهولة والصعوبة لأسئلة الاختبار.

وقد تم تطبيق الاختبار على مجموعة استطلاعية بلغ عددها (40) تلميذاً من تلاميذ الصف الأول الإعدادي بمدرسة سوهاج الإعدادية الجديدة بنين بمدينة سوهاج، وقد كانت التعليمات واضحة للتلاميذ، وتم الرد على تساؤلات بعض التلاميذ بشأن بعض الكلمات في بعض أسئلة الاختبار.

- زمن الاختبار:

تم تحديد الزمن اللازم للاختبار بناءً على الزمن الذي استغرقه (75%) من تلاميذ المجموعة الاستطلاعية في الإجابة عن أسئلة الاختبار والذي حُدِّدَ بـ (50) دقيقة تقريباً.

- ثبات الاختبار:

تم حساب معامل ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية (17: 179)، لحساب معاملات ارتباط بنود الاختبار ببعضها، حيث اعتبرت درجات الأسئلة الفردية هي أحد نصفي الاختبار، ودرجات الأسئلة الزوجية هي

النصف الآخر للاختبار، وقد تم ذلك لكل مستوى من مستويات الاختبار على حدة، وتم استخدام معادلة سبيرمان - براون Spearman- Brown (32):
 525) لحساب معامل ثبات كل مستوى من مستويات الاختبار، وتم حساب معامل الارتباط العام للاختبار بأخذ معامل الارتباط المتوسط لمعاملات ارتباط كل مستوى من مستويات الاختبار، وتم حساب معامل الثبات العام للاختبار بأخذ معامل الثبات المتوسط لمعاملات ثبات كل مستوى من مستويات الاختبار.

ويبين جدول (1) قيم س، ص لحساب معاملات الارتباط للاختبار التحصيلي لمستوياته الثلاثة.

جدول (1)

قيم س، ص لحساب معاملات الارتباط للاختبار التحصيلي عند مستوياته الثلاثة

مستوى الاختبار	ن	مجس	مج	(مجس2)	(مج2)	مجس	مجس2	مجس	مجس2
تذكر	40	172	165	29584	27225	760	294	722	28380
فهم	40	286	283	81796	80089	2074	2044	2050	80938
تطبيق	40	238	252	56644	63504	1450	1622	1527	59976

والجدول التالي يوضح نتائج العمليات الإحصائية.

جدول (2)

معاملات الارتباط والثبات للاختبار التحصيلي

معامل الثبات	معامل الارتباط	مستوى الاختبار
0.87	0.75	التذكر
0.90	0.81	الفهم
0.88	0.78	التطبيق
0.88	0.78	الاختبار ككل

ويتضح من جدول (2) أن الاختبار يتمتع بمعاملات ارتباط وثبات عالية ويصلح كأداة لتقويم تحصيل التلاميذ - مجموعة البحث في الوحدة المقترحة.

صدق الاختبار:

لحساب صدق الاختبار اعتمد الباحث على الصدق الظاهري (صدق وصفى)، وتمثل هذا النوع من الصدق فى اتفاق السادة المحكمين على صلاحية الاختبار للتطبيق على مجموعة البحث، وأنه صادق فى قياس ما وضع لقياسه، كما اعتمد الباحث أيضاً على معامل الصدق الإحصائى، والذي يقدر بالجزر التربيعى لمعامل الثبات (32: 149)، والجدول التالى يبين معاملات الصدق الإحصائى للاختبار التحصيلى.

جدول (3)

معاملات الصدق الإحصائى للاختبار التحصيلى

معامل الصدق الإحصائى	مستوى الاختبار
0.93	التذكر
0.94	الفهم
0.93	التطبيق
0.93	الاختبار ككل

ويتضح من جدول (3) أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الصدق، وهذا يؤيد ما اتفق عليه السادة المحكمون.

-تحديد معامل السهولة والصعوبة لأسئلة الاختبار (*):

لتحديد معامل السهولة والصعوبة تم استخدام المعادلات التالية (32: 524)

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

حيث ص = عدد الإجابات الصحيحة عن كل سؤال.

، خ = عدد الإجابات الخاطئة عن كل سؤال.

معامل الصعوبة = 1 - معامل السهولة.

(*) ملحق (5).

وقد تراوحت معاملات السهولة لأسئلة الاختبار ما بين (0.34-0.68)، بينما تراوحت معاملات الصعوبة ما بين (0.66-0.32) وعلى هذا تعد هذه الأسئلة متفاوتة في نسبة السهولة والصعوبة، حيث روعى فى إعدادها أن يكون بعضها للتلميذ الضعيف وغالبيتها للتلميذ المتوسط وفوق المتوسط وبعضها للتلميذ المتفوق، وذلك لمراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.

❁ الصورة النهائية للاختبار:

من الخطوات السابقة تم التوصل إلى الصورة النهائية للاختبار التحصيلي الذي تم تطبيقه على مجموعة البحث (*).

4- مقياس الاتجاهات:

استخدم الباحث العبارات الموقفية فى إعداد هذا المقياس، حيث تعرض مجموعة من المواقف التى تعبر عن أنماط سلوكية معينة، يلى كل موقف عدد معين من العبارات التى تعبر عن رأى أو اقتراح للموقف، وتُحدّد الاستجابة بثلاثة احتمالات هي:

الموافقة ، أو عدم التأكد، أو عدم الموافقة.

ولإعداد هذا المقياس قام الباحث بالخطوات التالية:

- تحديد الهدف من المقياس.
- تحديد محاور (أبعاد) المقياس.
- إعداد مواقف وعبارات المقياس.
- تقدير الاستجابة المحتملة.
- وضع تعليمات المقياس.
- عرض الصورة الأولية للمقياس على مجموعة من المحكمين.
- التجربة الاستطلاعية للمقياس.
- الصورة النهائية للمقياس.

(*) ملحق (6).

وفيما يلي توضيح للخطوات السابقة.

✿ تحديد الهدف من المقياس:

يهدف هذا المقياس إلى قياس اتجاهات تلاميذ الصف الأول الإعدادى - مجموعة البحث- نحو الموضوعات المتضمنة بالوحدة المقترحة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية.

✿ تحديد محاور (أبعاد) المقياس:

تم تحديد محاور المقياس فى ضوء الموضوعات المتناولة فى الوحدة المقترحة، واشتمل المقياس على ثمان محاور كانت كالتالى:

- 1- الاتجاه نحو الاشتراطات الصحية فى بيئة (مكان) اللعب وأدواته ويمثله المواقف: (1، 2، 3، 4، 5).
- 2- الاتجاه نحو الملابس وملاءمتها لممارسة النشاط الرياضى، ويمثله المواقف: (6، 7، 8، 9).
- 3- الاتجاه نحو الإحماء وأهميته، ويمثله الموقف: (10).
- 4- الاتجاه نحو الالتزام بقانون اللعب وقواعده وآدابه، ويمثله المواقف: (11، 12، 13).
- 5- الاتجاه نحو الاسترخاء والراحة، ويمثله الموقفان (14، 15).
- 6- الاتجاه نحو الغذاء الصحى ويمثله المواقف: (16، 17، 18).
- 7- الاتجاه نحو الإسعافات الأولية، ويمثله المواقف: (19، 20، 21).
- 8- الاتجاه نحو أهمية الشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإصابة أو المرض، ويمثله الموقف: (22).

✿ إعداد مواقف وعبارات المقياس:

بعد تحديد محاور المقياس، تم تحديد مواقف وعبارات المقياس الخاصة بكل محور، واشتمل المقياس على (22) موقفاً، وتكون كل موقف من مواقف

المقياس من أربع عبارات، وبهذا تكون المقياس من (88) عبارة موزعة على محاور المقياس.

وقد راعى الباحث عند صياغة مواقف وعبارات المقياس ما يلي:

- 1- وضوح كل موقف، ووضوح معانى عباراته.
- 2- ارتباط كل موقف بالمحور الذى ينتمى إليه، وكذلك ارتباط كل عبارة بالموقف الذى تنتمى إليه.
- 3- أن تكون نصف العبارات فى كل موقف موجبة الاتجاه، ونصفها الآخر سالبة الاتجاه، وذلك حتى يتسنى للباحث معرفة مدى فهم التلميذ للعبارة وجديته فى الإجابة، وكذلك لتلاشى أثر التخمين.
- 4- أن تكون أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات للإجابة موزعة كالتالى: (موافق - غير متأكد - غير موافق)، وذلك حتى يتسنى للتلميذ التعبير عن رأيه بدقة.

❖ تقدير الاستجابة المحتملة:

ويقصد بها إعطاء أوزان معينة لكل استجابة، وذلك لإمكان حساب درجة المبحوث عن كل عبارة من عبارات المقياس، وكذلك حساب الدرجة الكلية للمقياس.

وتعطى الأوزان التالية للعبارات الإيجابية	موافق	غير متأكد	غير موافق
	3	2	1
وتعطى الأوزان التالية للعبارات السلبية	موافق	غير متأكد	غير موافق
	1	2	3

❖ وضع تعليمات المقياس:

تضمن المقياس مجموعة من التعليمات التى تساعد التلميذ المفحوص على كيفية الاستجابة لمواقف وعبارات المقياس، وكانت هذه التعليمات سهلة وواضحة، وتضمنت مثلاً لكيفية اختيار الإجابة، وتم وضع هذه التعليمات فى الصفحة الأولى للمقياس.

❁ عرض الصورة الأولية للمقياس على مجموعة من المحكمين:

بعد الانتهاء من إعداد المقياس فى صورته الأولية تم عرضه على مجموعة من السادة المحكمين الذين سبق لهم الاطلاع على كتاب التلميذ ودليل المعلم والاختبار التحصيلى، هذا بالإضافة إلى مجموعة من المتخصصين فى مجال علم النفس ببعض كليات التربية وذلك للتأكد من أن المقياس مناسب لقياس اتجاهات تلاميذ مجموعة البحث نحو الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية فى الوحدة المقترحة من حيث:

1- وضوح تعليمات المقياس.

2- صحة الصياغة اللغوية لعبارات المقياس.

3- ملائمة مواقف وعبارات المقياس للمحاور التابعة لها.

4- ملائمة العبارة للاتجاه سلباً أو إيجاباً.

وقد أجمعت آراء المحكمين على وضوح تعليمات المقياس، وملاءمة المواقف والعبارات للمحاور التابعة لها، وكذلك ملائمة عبارات المقياس للاتجاه سلباً أو إيجاباً.

وأبدى بعض المحكمين بعض الملاحظات بشأن إعادة صياغة بعض العبارات، وإضافة بعض المواقف لبعض محاور المقياس، وقد قام الباحث بإجراء هذه التعديلات، وبذلك أصبح المقياس قابلاً للتطبيق فى التجربة الاستطلاعية.

❁ التجربة الاستطلاعية للمقياس:

استهدفت التجربة الاستطلاعية للمقياس ما يلى:

1- التعرف على مدى وضوح تعليمات المقياس.

2- التعرف على مدى وضوح مواقف وعبارات المقياس.

3- حساب زمن تطبيق المقياس.

4- تحديد التماسك والاتساق الداخلى للمقياس.

5- حساب ثبات المقياس.

6- حساب صدق المقياس.

وقد تم تطبيق المقياس على نفس المجموعة من التلاميذ التى أجريت عليها الدراسة الاستطلاعية للاختبار التحصيلى وعددها (40) تلميذاً، وكانت التعليمات واضحة وكذلك المواقف والعبارات، وتم الرد على استفسارات بعض التلاميذ بشأن معانى بعض الكلمات فى بعض العبارات.

زمن المقياس:

تم تحديد زمن المقياس من خلال الزمن الذى استغرقه (75%) من تلاميذ المجموعة الاستطلاعية فى الاستجابة لعبارات المقياس، وقد وجد أنه يساوى (55) دقيقة تقريباً.

تحديد التماسك والاتساق الداخلى للمقياس:

لتحديد الاتساق الداخلى للمقياس تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس بعضها مع بعض، ثم بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالى يوضح ذلك.

جدول (4)

معاملات ارتباط أبعاد مقياس الاتجاهات بعضها مع بعض

وكل بعد من أبعاده مع الدرجة الكلية له

م	أبعاد المقياس	1	2	3	4	5	6	7	8	المقياس ككل
1	لاشتراطات الصحية فى بيئة اللعب وأدواته.	—								0.80
2	الملابس وملاءمتها لممارسة النشاط الرياضى.	0.58	—							0.61
3	الإحياء وأهميته.	0.68	0.62	—						0.83
4	الالتزام بقانون اللعب وقواعده وآدابه.	0.54	0.66	0.56	—					0.79
5	الاسترخاء والراحة.	0.42	0.58	0.42	0.66	—				0.72
6	الغذاء الصحى.	0.62	0.54	0.43	0.62	0.58	—			0.78
7	الإسعافات الأولية.	0.64	0.57	0.66	0.58	0.62	0.54	—		0.81
8	أهمية الشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإصابة أو المرض.	0.47	0.51	0.66	0.58	0.45	0.47	0.58	—	0.82

يتضح من جدول (4) أن معاملات ارتباط أبعاد المقياس بعضها مع بعض دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وأن معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس ككل دالة عند مستوى (0.01). وهذا يدل على صدق الاتساق الداخلى للمقياس.

ثبات المقياس:

تم حساب معامل ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية بنفس الطريقة التى تم اتباعها لحساب ثبات الاختبار التحصيلي، حيث اعتبرت درجات العبارات الزوجية هي أحد نصفى المقياس ودرجات العبارات الفردية هي النصف الآخر للمقياس، وتم استخدام معادلة سبيرمان - براون Spearman Brown لحساب معامل ثبات المقياس، ويبين جدول (5) قيم س، ص لحساب معامل الارتباط والثبات لمقياس الاتجاهات.

جدول (5)

قيم س، ص لحساب معامل الارتباط والثبات لمقياس الاتجاهات

ن	مجم س	مجم ص	(مجم س) 2	(مجم ص) 2	مجم س 2
40	3335	3354	11122225	11249316	279960
	مجم ص 2	مجم س.ص	مجم س × مجم ص	معامل الارتباط	معامل الثبات
	282712	280952	11185590	0.78	0.88

ويتضح من جدول (5) أن معامل ثبات المقياس يساوى (0.88) وهذا يبين أن المقياس مناسب وصالح كأداة لقياس اتجاهات مجموعة البحث نحو الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية فى الوحدة المقترحة.

صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس باستخدام الصدق الظاهرى (صدق المحكمين)، والذى تمثل فى اتفاق السادة المحكمين على صلاحية المقياس للتطبيق على مجموعة البحث، وأنه صادق فى قياس ما وضع لقياسه، كما تم حساب الصدق الذاتى (الإحصائى)، ووجد أنه يساوى (0.93)، وهذا يعنى أن

المقياس صالح كأداة لقياس الاتجاه نحو الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية فى الوحدة المقترحة، وبهذا يكون قد تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس(*) الذى تم تطبيقه على مجموعة البحث.

**وقد تم فيما سبق تناول التصور المقترح للوحدة موضوع البحث،
والذى اشتمل على:**

- أ - أهداف الوحدة ومحتواها ونشاطات التعليم والتعلم بها وأساليب التقويم.
- ب- مكونات الوحدة وهى: كتاب التلميذ، دليل المعلم، الاختبار التحصيلي، مقياس الاتجاهات.

وبهذا تكون قد تمت الإجابة عن السؤال الثانى من أسئلة البحث وهو:

ما التصور المقترح لوحدة تتضمن مفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة

الرياضية التى ينبغى أن يلم بها تلاميذ الصف الأول الإعدادى؟

ثانياً: الدراسة التجريبية:

1- الهدف من التجربة:

استهدفت تجربة البحث الحالى التعرف على أثر تدريس وحدة مقترحة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية على تحصيل تلاميذ الصف الأول الإعدادى للمفاهيم المتضمنة بها واتجاهاتهم نحوها.

2- عينة الدراسة التجريبية:

تم اختار فصل دراسى بطريقة عشوائية من بين فصول الصف الأول الإعدادى بمدرسة سوهاج الإعدادية الجديدة بنين بمدينة سوهاج، حيث وقع الاختيار على فصل 2/1 لتنفيذ تجربة البحث.

3- التصميم التجريبي المستخدم:

اعتمد التصميم التجريبي على مجموعة واحدة، واستخدم أسلوب القياس القبلى والبعدى للتحصيل والاتجاهات لهذه المجموعة.

(*) ملحق (7).

4- متغيرات البحث وأساليب ضبطها:

أ - المتغير التجريبي: تضمنت الوحدة متغيراً تجريبياً واحداً هو دراسة الوحدة المقترحة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية.

ب- المتغيرات التابعة: تضمنت الوحدة المقترحة متغيرين تابعين هما: التحصيل فى المجال المعرفى فى مستوياته الثلاثة الأولى (التذكر- الفهم- التطبيق)، والاتجاهات نحو الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية وذلك فى الوحدة الدراسية المقترحة.

ج- المتغيرات غير التجريبية، وشملت:

- العمر الزمنى: وقد روعى عند اختيار مجموعة البحث تقارب العمر الزمنى لتلاميذها، فقد تم استبعاد التلاميذ الباقين للإعادة، وتراوحت أعمار مجموعة البحث بين (11-12) سنة.
- المستوى الاقتصادى والاجتماعى: تقع مدرسة سوهاج الإعدادية الجديدة بنين- التى تمت فيها تجربة البحث- فى مدينة سوهاج، وهذه المدينة تضم أسراً ذات مستوى اقتصادى واجتماعى متباين إلى حد ما، ولكن إذا نظرنا إلى أن التلاميذ يوزعون على الفصول بطريقة عشوائية، فإن ذلك يشير إلى تجانس مجموعة البحث فى هذا الجانب إلى حد ما.
- كثافة الفصول: بعد استبعاد التلاميذ الباقين للإعادة أصبح عدد تلاميذ مجموعة البحث (40) تلميذاً.
- الظروف الطبيعية ومكان الدراسة:

حاول الباحث ضبط هذا المتغير بتنفيذ تجربة البحث فى الحصص الأولى من اليوم الدراسى، وذلك حتى تتعرض مجموعة البحث لنفس الظروف التى يتعرض لها باقى فصول المدرسة من حرارة وضوء وتهوية ورطوبة، إلا أنه تعذر ذلك لأسباب تتعلق بتنظيم الجدول المدرسى من قبل إدارة المدرسة،

ولذا فقد تم تنفيذ جميع دروس التجربة فى الحصص من الرابعة وحتى السادسة.

• المدة الزمنية للتجربة:

استغرق تنفيذ تجربة البحث (8) أسابيع تقريباً، حيث بدأت فى 2001/2/20 وامتدت إلى 2001/4/12، وقد تخللت هذه المدة أجازة عيد الأضحى المبارك، وبلغ مجموع الحصص (14) حصة.

• القائم بالتدريس: قام بتدريس الوحدة المقترحة أحد معلمى التربية الرياضية بالمدرسة بعد أن أبدى موافقته على الاشتراك فى تنفيذ تجربة البحث، وقد تم معه استعراض هدف تجربة البحث والخطّة المقترحة لتنفيذها ولقد لمس منه الباحث تجاوباً وتعاوناً فى هذا المجال.

5- تدريس الوحدة المقترحة:

قبل البدء فى تدريس الوحدة المقترحة تم إجراء التطبيق القبلى للاختبار التحصيلى ومقياس الاتجاهات، وتم تسليم كتاب التلميذ الذى يتضمن موضوعات الوحدة المقترحة لجميع تلاميذ مجموعة البحث، وقد تم تدريس الوحدة بواسطة معلم التربية الرياضية مع ضرورة الالتزام بما يلى:

أ - شرح مقدمة الوحدة وبيان أهدافها وأهميتها بالنسبة للتلاميذ.

ب- تدريس موضوعات الوحدة بالترتيب الذى وضعت به فى كتاب التلميذ.

ج- عدم انتقال المعلم من موضوع إلى موضوع آخر إلا بعد أن يجيب تلاميذ مجموعة البحث- بنسبة لا تقل عن 75% منهم، عن أسئلة الموضوع الذى تم شرحه.

د - استعانة المعلم دائماً بدليل المعلم الذى تم إعداده لهذه الوحدة.

- وقد قام الباحث بمتابعة تطبيق تجربة البحث مع المعلم القائم بالتدريس، وطلب من المعلم تسجيل ملاحظاته وانطباعاته عن التلاميذ أثناء دراستهم لموضوعات الوحدة، والتي كان من بينها ما يلي:
- أ - اهتمام متزايد من جانب التلاميذ لدراسة الوحدة، وذلك من خلال الأسئلة التي كانوا يعدونها في بداية كل حصة حول موضوع الدرس.
- ب - تساؤل بعض التلاميذ عن إمكانية تعميم تدريس مثل هذه الموضوعات لجميع تلاميذ المدرسة.
- ج - اهتمام التلاميذ بتطبيق المعارف والمفاهيم المتعلقة بأمنهم وسلامتهم في بعض المواقف التي يقابلونها أثناء ممارسة النشاط الرياضي بدروس التربية الرياضية.
- د - شكوى بعض التلاميذ من عدم توافر الاشتراطات الصحية السليمة في فناء المدرسة.

6- التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي ومقياس الاتجاهات:

- تم إجراء التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي ومقياس الاتجاهات على مجموعة البحث بعد الانتهاء من تدريس الوحدة المقترحة، ثم بعد ذلك تم تصحيح أوراق إجابات التلاميذ ورصد الدرجات ومعالجتها إحصائياً بهدف الإجابة عن كل من السؤال الثالث والرابع والخامس من أسئلة البحث وهي:
- ما أثر تدريس الوحدة المقترحة على مستوى تحصيل مجموعة البحث؟
 - ما أثر تدريس الوحدة المقترحة على اتجاهات مجموعة البحث؟
 - ما مدى فعالية الوحدة المقترحة؟
- وهذا ما سيجيب عنه البحث في الخطوة التالية.

ثالثاً: نتائج الدراسة التجريبية وتفسيرها:

1- النتائج الخاصة بأداء مجموعة البحث على الاختبار التحصيلي ككل:

يتعلق هذا الجزء باختبار صحة الفرض الأول من فروض البحث، والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات التلاميذ - مجموعة البحث - قبل دراسة الوحدة المقترحة وبعدها فى تحصيل المفاهيم المتضمنة بها لصالح التطبيق البعدى للاختبار التحصيلي".

ولاختبار صحة هذا الفرض، قام الباحث بحساب متوسط درجات التلاميذ - مجموعة البحث - فى التطبيق القبلى للاختبار التحصيلي، ومتوسط درجاتهم فى التطبيق البعدى، ثم حساب الفروق ومتوسطها، وذلك تمهيداً لاستخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطين مرتبطتين (23): 469)، ويوضح جدول (6) هذه النتائج.

جدول (6)

دلالة الفرق بين متوسطى درجات مجموعة البحث فى التطبيقين

القبلى والبعدى للاختبار التحصيلي ككل

التطبيق	م	م ف	مجم ΣF^2	درجة الحرية	قيمة ت الحسوبة
قبلى	15.90	18.78	551.04	39	31.61
بعدى	38.68				

تشير نتائج جدول (6) إلى ما يلى:

1- متوسط درجات التلاميذ فى التطبيق البعدى أكبر بكثير من متوسط درجاتهم فى التطبيق القبلى للاختبار التحصيلي ككل، حيث بلغ متوسط درجاتهم فى التطبيق البعدى (38.68) درجة، بينما بلغ متوسط درجاتهم فى التطبيق القبلى لنفس الاختبار (15.90) درجة من نهاية عظمى قدرها (46) درجة للاختبار التحصيلي.

2- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطى درجات التلاميذ فى التطبيق القبلى والتطبيق البعدى للاختبار التحصيلى، لصالح التطبيق البعدى، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تساوى (31.61) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (39).

وهذا يعنى أن الوحدة المقترحة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية، كان لها أثر واضح على ارتفاع مستوى تحصيل التلاميذ - مجموعة البحث -، مما يجعل من الممكن قبول الفرض الأول من فروض البحث.

2- النتائج الخاصة بأداء مجموعة البحث على مستويات الاختبار:

يتعلق هذا الجزء بالفرض الثانى من فروض البحث الذى ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات التلاميذ - مجموعة البحث - قبل دراسة الوحدة المقترحة وبعدها فى تحصيل المفاهيم المتضمنة بها لصالح التطبيق البعدى للاختبار التحصيلى عند مستوى التذكر والفهم والتطبيق".

ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب متوسط درجات التلاميذ - مجموعة البحث - فى التطبيق القبلى للاختبار التحصيلى بالنسبة لكل مستوى من مستويات الاختبار الثلاثة (تذكر - فهم - تطبيق) على حدة، وحساب متوسط درجاتهم فى التطبيق البعدى لكل مستوى من مستويات الاختبار السابقة على حدة، ثم حساب دلالة الفرق بين متوسطين مرتبطتين لكل مستوى على حدة، وذلك باستخدام اختبار (ت) ويوضح جدول (7)، جدول (8)، جدول (9) هذه النتائج.

جدول (7) دلالة الفرق بين متوسطى درجات مجموعة البحث فى التطبيقين

القبلى والبعدى للاختبار التحصيلى بالنسبة لمستوى التذكر

التطبيق	م	م ف	م ح ² ف	درجة الحرية	قيمة ت الحسوبة
قبلى	4.23	3.33	30.32	39	23.95
بعدى	9.90				

تشير نتائج جدول (7) إلى ما يلي:

1- متوسط درجات التلاميذ في التطبيق البعدي أكبر بكثير من متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي للاختبار التحصيلي بالنسبة لمستوى التذكر، حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (9.90) درجة، بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (4.23) درجة من النهاية العظمى لدرجات هذا المستوى وقدرها (12) درجة.

2- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات التلاميذ في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للاختبار التحصيلي بالنسبة لمستوى التذكر لصالح التطبيق البعدي للاختبار عند هذا المستوى، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (23.95) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (39).

وهذا يبين ارتفاع مستوى تحصيل تلاميذ مجموعة البحث للمفاهيم المتضمنة بالوحدة المقترحة بالنسبة لمستوى التذكر.

جدول (8) دلالة الفرق بين متوسطي درجات مجموعة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي للاختبار التحصيلي بالنسبة لمستوى الفهم

التطبيق	م	م ف	مجم ح ² ف	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة
قبلي	5.88	9.77	263.04	39	23.82
بعدي	15.75				

تشير نتائج جدول (8) إلى ما يلي:

1- متوسط درجات التلاميذ في التطبيق البعدي أكبر بكثير من متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي للاختبار التحصيلي بالنسبة لمستوى الفهم، حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (15.75) درجة، بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (5.88) درجة من النهاية العظمى لدرجات هذا المستوى وقدرها (18) درجة.

2- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطى درجات التلاميذ فى التطبيق القبلى والتطبيق البعدى للاختبار التحصيلى بالنسبة لمستوى الفهم لصالح التطبيق البعدى للاختبار عند هذا المستوى، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (23.82) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (39).

وهذا يبين ارتفاع مستوى تحصيل تلاميذ مجموعة البحث للمفاهيم المتضمنة بالوحدة المقترحة بالنسبة لمستوى الفهم.

جدول (9) دلالة الفرق بين متوسطى درجات مجموعة البحث فى التطبيقين

القبلى والبعدى للاختبار التحصيلى بالنسبة لمستوى التطبيق

التطبيق	م	م ف	م ج ² ف	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة
قبلى	5.79	5.67	97.76	39	22.68
بعدى	13.03				

تشير نتائج جدول (9) إلى ما يلى:

1- متوسط درجات التلاميذ فى التطبيق البعدى أكبر بكثير من متوسط درجاتهم فى التطبيق القبلى للاختبار التحصيلى بالنسبة لمستوى التطبيق، حيث بلغ متوسط درجاتهم فى التطبيق البعدى للاختبار التحصيلى بالنسبة لمستوى التطبيق (13.03) درجة، بينما بلغ متوسط درجاتهم فى التطبيق القبلى (5.79) درجة من النهاية العظمى لدرجات هذا المستوى وقدرها (16) درجة.

2- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطى درجات التلاميذ فى التطبيق القبلى والتطبيق البعدى للاختبار التحصيلى بالنسبة لمستوى التطبيق لصالح التطبيق البعدى للاختبار عند هذا المستوى، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (22.68)، وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (39).

وهذا يبين ارتفاع مستوى تحصيل تلاميذ مجموعة البحث للمفاهيم المتضمنة بالوحدة المقترحة بالنسبة لمستوى التطبيق.

مما سبق يتضح أن الوحدة المقترحة كان لها تأثير واضح في ارتفاع مستوى تحصيل التلاميذ - مجموعة البحث - لمفاهيم الأمان والسلامة في الأنشطة الرياضية المتضمنة بهذه الوحدة، بالنسبة لمستويات الاختبار الثلاثة (التذكر - الفهم - التطبيق)، مما يجعل من الممكن قبول الفرض الثانى من فروض البحث.

وبهذا تكون قد تمت الإجابة عن السؤال الثالث من أسئلة البحث وهو: "ما أثر تدريس الوحدة المقترحة على مستوى تحصيل تلاميذ الصف الأول الإعدادى - مجموعة البحث - للمفاهيم المتضمنة بها"؟.

3- النتائج الخاصة بأداء مجموعة البحث على مقياس الاتجاهات:

يتعلق هذا الجزء بالفرض الثالث من فروض البحث، والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات التلاميذ - مجموعة البحث - قبل دراسة الوحدة المقترحة وبعدها في اتجاهاتهم نحو الموضوعات المتضمنة بها لصالح التطبيق البعدى لمقياس الاتجاهات".

ولاختبار صحة هذا الفرض، قام الباحث بحساب متوسط درجات التلاميذ - مجموعة البحث - فى التطبيق القبلى لمقياس الاتجاهات، ومتوسط درجاتهم فى التطبيق البعدى، ثم حساب الفروق ومتوسطها واستخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطين مرتطبين، ويوضح جدول (10) هذه النتائج.

جدول (10) دلالة الفرق بين متوسطى درجات مجموعة البحث فى التطبيقين

القبلى والبعدى لمقياس الاتجاهات

التطبيق	م	م ف	مجم ح ² ف	درجة الحرية	قيمة ت الحسوبة
قبلى	167.42	62.05	9099.62	39	25.74
بعدى	228.8				

تشير نتائج جدول (10) إلى ما يلي:

1- متوسط درجات التلاميذ في التطبيق البعدي أكبر بكثير من متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي لمقياس الاتجاهات، حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (228.8) درجة، بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (167.42) درجة، من النهاية العظمى لدرجات المقياس وقدرها (264) درجة.

2- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات التلاميذ في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لمقياس الاتجاهات، لصالح التطبيق البعدي للمقياس، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (25.74)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (39).

وهذا يشير إلى تنمية اتجاهات التلاميذ - مجموعة البحث -، مما يعني أن الوحدة المقترحة عن الأمان والسلامة في الأنشطة الرياضية، كان لها أثر إيجابي على اتجاهات مجموعة البحث نحو الموضوعات المتضمنة بها عن الأمان والسلامة في الأنشطة الرياضية.

وبذلك يتكون قد تمت الإجابة عن السؤال الرابع من أسئلة البحث وهو: "ما أثر تدريس الوحدة المقترحة على اتجاهات تلاميذ الصف الأول الإعدادي - مجموعة البحث - نحو الموضوعات المتضمنة بها؟".

4- النتائج الخاصة بقياس فعالية الوحدة المقترحة:

يتعلق هذا الجزء بالفرض الرابع من فروض البحث، والذي ينص على: "الوحدة المقترحة فعالية بنسبة كسب لا تقل عن (1.2) مقاسة بمعادلة "بليك Blake" لقياس الفعالية".

تقاس فعالية أي برنامج مقترح بنسبة الكسب الكلي الفعلي في التحصيل إلى نسبة الكسب الكلي المحتمل، وقد استخدم الباحث معادلة "بليك Blake" (48: 472، 473)، لتحديد نسبة الكسب المعدل للوحدة المقترحة، وقد حدد "بليك" أن نسبة الكسب للبرنامج المقترح تقع في المدى من (1-2)، وبينما

يرى البعض أن البرنامج يعد فعالاً إذا كانت هذه النسبة واحداً فأكثر، إلا أن "بليك" قد حدد (1.2) كحد فاصل للحكم على فعالية البرنامج، وقد أخذ الباحث بهذا الحد (1.2) باعتباره الحد الأعلى.

ولاختبار صحة هذا الفرض، قام الباحث بحساب متوسط درجات مجموعة البحث في التطبيق القبلي للاختبار التحصيلي ككل، ومتوسط درجاتهم في التطبيق البعدي للاختبار ككل، ويوضح جدول (11) هذه النتائج.

جدول (11)

نسبة الكسب المعدل لقياس فعالية الوحدة المقترحة

عدد التلاميذ	متوسط درجات التطبيق القبلي للاختبار	متوسط درجات التطبيق البعدي للاختبار	النهاية العظمى لدرجات الاختبار	نسبة الكسب
40	15.90	38.68	46	1.24

وتشير نتائج جدول (11) إلى ما يلي:

أن الوحدة المقترحة حققت نسبة كسب قدرها (1.24) مقاسة بمعادلة "بليك Blake" لقياس الفعالية، وأنها تزيد عن الحد الفاصل الذي حدده "بليك" وهو (1.2) لقبول البرنامج.

وهذا يؤدي إلى قبول الفرض الرابع من فروض البحث، وبذلك تكون قد تمت الإجابة عن السؤال الخامس والأخير من أسئلة البحث وهو:

- "ما مدى فعالية الوحدة المقترحة؟".

تفسير نتائج الدراسة:

بالنظر إلى النتائج السابقة يمكن تفسير ارتفاع مستوى تحصيل تلاميذ الصف الأول الإعدادي - مجموعة البحث - ونمو اتجاهاتهم بعد دراسة الوحدة المقترحة عن الأمان والسلامة في الأنشطة الرياضية في ضوء ما يلي:

1- أن الوحدة المقترحة تعالج موضوعات تهتم التلاميذ وتلبى احتياجاتهم ومطالب نموهم، حيث أن التلاميذ في هذه السن يدخلون في مرحلة المراهقة ويمرون خلالها بسمات سيكولوجية خاصة منها ما يلي:

أ - تبدأ القدرات العقلية فى التمايز والظهور ويتمثل ذلك فى تكوين المفاهيم المجردة والاهتمام بالحقائق والمشكلات (21: 135-152).

ب- أن المنافسة فى هذه المرحلة (الإعدادية) تشكل جانباً مهماً من جوانب الاحتياجات العقلية للتلميذ بما تمثله فى رغبة التفوق واحتلال مكانة متميزة بين زملائه، (21: 135-152)، ويتضح هذا فى ميل التلميذ نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التنافسية واهتمامه باكتساب المعارف الخاصة بالنشاط الرياضى والتي تعد من الدوافع المهمة فى مرحلة الممارسة التخصصية لهذا النشاط (36: 139).

ج- تعد هذه المرحلة، مرحلة تعلم التلميذ للمهارات الرياضية الأساسية لبعض الأنشطة الرياضية، وممارستها من خلال أنشطة تنافسية سواء داخل المدرسة أو خارجها، مما ينمى لديه الرغبة فى اكتساب المعارف المتعلقة بهذه الأنشطة.

د - رغبة التلميذ الشديدة (فى هذه المرحلة) فى تحسين مظهره الشخصى واهتمامه بجسمه وقلقه الزائد على صحته (16: 398-399)، وهذه تعد من العوامل المهمة فى اكتساب التلميذ للمعارف الصحية واتباع عوامل الأمن والسلامة.

2- أهداف الموضوعات التى تناولتها الوحدة المقترحة محددة تحديداً سلوكياً مما ساعد فى اختيار المحتوى بما يحقق هذه الأهداف.

3- تضمن محتوى الوحدة معلومات وظيفية للحفاظ على أمن وسلامة الفرد أثناء ممارسة النشاط الرياضى، حيث كان الاهتمام بتوظيف وتطبيق تلك المعلومات بما يحقق الأمان والسلامة للأفراد أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.

4- صياغة موضوعات الوحدة المقترحة بأسلوب شيق، كان فى أغلبه فى شكل حوار مع التلميذ.

5- ساعد أسلوب التدريس الذى اعتمد على الحوار والمناقشة على تفاعل التلاميذ وإيجابيتهم فى عملية التعلم.

6- عرض المفاهيم المراد إكسابها للتلاميذ بصورة مرتبة ترتيباً هرمياً منطقياً، وتقديمها فى أجزاء مبسطة تناسب طبيعة محتوى الوحدة.

7- استخدام أسلوب التقويم المستمر طوال تدريس الوحدة والمتمثل فى قيام التلاميذ بالإجابة عن الأسئلة الواردة فى نهاية كل موضوع، والتي كانت تهدف إلى قياس فهم وتطبيق المعلومات إلى جانب تذكرها.

رابعاً: الاستخلاصات:

فى ضوء نتائج الدراسة، وفى حدود خطة وإجراءات البحث يمكن استخلاص ما يلى:

1- أن تدريس الوحدة المقترحة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لتلاميذ الصف الأول الإعدادى، أدى إلى ارتفاع مستوى تحصيلهم فى مستويات التذكر والفهم والتطبيق والمجموع الكلى للاختبار التحصيلى فى الوحدة المقترحة.

2- أن تدريس الوحدة المقترحة لتلاميذ الصف الأول الإعدادى - مجموعة البحث - أدى إلى تنمية اتجاهاتهم نحو الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية.

3- أن للوحدة المقترحة فعالية مقاسة بمعادلة "بليك Blake" لتحديد نسبة الكسب المعدل، حيث بلغت نسبة الكسب المعدل للوحدة المقترحة (1.24).

خامساً: التوصيات والمقترحات:

فى ضوء ما توصل إليه البحث الحالى من نتائج واستنتاجات، يمكن تقديم التوصيات التالية:

- 1- يجب أن يتضمن منهاج التربية الرياضية فى المرحلة الإعدادية محتوى معرفى يساعد على تنمية مفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لدى التلاميذ وينمى اتجاهاتهم نحوها، حفاظاً على صحتهم وسلامتهم أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.
- 2- الاستعانة بقائمة مفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية التى توصل إليها البحث الحالى عند التخطيط لبرامج الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية.
- 3- أن يتم تطبيق الوحدة المقترحة فى هذا البحث على تلاميذ المرحلة الإعدادية بصفة عامة وتلاميذ الصف الأول الإعدادى بصفة خاصة، حتى يتسنى الاستفادة منها فى تنمية مفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لدى هؤلاء التلاميذ.
- 4- إعداد برامج تدريبية لمعلمى التربية الرياضية لتعريفهم بمفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية وإعداد دليل للمعلم لى يسترشد به فى تدريسه لهذه المفاهيم ويساعده على تحقيق الأهداف المرجوة.
- 5- تدريب التلاميذ على الإسعافات الأولية للإصابات الشائع حدوثها فى الأنشطة الرياضية.

بحوث مقترحة:

- فى ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بإجراء البحوث التالية:
- 1- إعداد وحدة لتنمية مهارات الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية.
 - 2- إعداد وحدة لتنمية مفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

3- دراسة أثر الوحدة المقترحة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية على عادات التلاميذ وسلوكهم الصحى المتعلق بالأمان والسلامة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.

4- إجراء دراسة للتعرف على العلاقة بين الإلمام بالمعارف والمفاهيم المتعلقة بالأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية ومعدل الإصابات الرياضية أثناء ممارسة تلك الأنشطة.

المراجع

- 1- إبراهيم بسيونى عميرة: المنهج وعناصره، القاهرة، دار المعارف، 1990م.
- 2- _____: الأمان والتربية الأمانية من النظرية إلى التطبيق، صحيفة التربية، نوفمبر، 1972م.
- 3- _____، فتحى الديب: تدريس العلوم والتربية العلمية، ط10، القاهرة، دار المعارف، 1983م.
- 4- _____، محمد على نصر: "آراء رجال التعليم حول التخطيط لبرامج الأمان والتربية الأمانية بمراحل التعليم المختلفة"، بحث قدم إلى كلية التربية بسوهاج- جامعة أسيوط، 1980م.
- 5- _____، محمد على نصر: "آراء رجال التعليم حول الأهداف السلوكية للتربية الأمانية المناسبة لكل مرحلة من المراحل التعليمية"، كلية التربية بسوهاج، جامعة أسيوط، 1980م.
- 6- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربى، 1993م.
- 7- أبو الفتوح رضوان: منهج المدرسة الابتدائية، ط3، الكويت، دار القلم، 1988م.
- 8- أديل سعد شنودة، سامية فرغلى منصور: الجمباز الفنى - مفاهيم وتطبيقات، الإسكندرية، ملتقى الفكر، 1999م.
- 9- السيد محمد خيرى: الإحصاء فى البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط4، القاهرة، دار النهضة، 1970م.
- 10- أمين أنور الخولى، جمال الشافعى: مناهج التربية البدنية المعاصرة، القاهرة، دار الفكر العربى، 2000م.

- 11- _____، محمود عنان: المعرفة الرياضية- الإطار المفاهيمي،
اختبارات المعرفة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربى،
1999م.
- 12- أمين أنور الخولى، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان درويش جلون:
التربية الرياضية المدرسية- دليل معلم الصف وطالب
التربية العملية، ط4، القاهرة، دار الفكر العربى،
1994م.
- 13- إيلين وديع فرج: خبرات فى الألعاب للصغار والكبار، الإسكندرية،
منشأة المعارف، 1994م.
- 14- بدرية محمد محمد حسانين: "تقويم طلاب كلية التربية بسوهاج فى
معرفة احتياطات الأمان فى تدريس الكيمياء بالمرحلتين
الإعدادية والثانوية والقدرة على تطبيقها"، رسالة
ماجستير، كلية التربية بسوهاج، جامعة أسيوط، 1981م.
- 15- بهاء إبراهيم سلامة: الخدمات الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضى
الدراسى المقدمة لتلاميذ المرحلتين الابتدائية والإعدادية
بمنطقة مسقط التعليمية، بحوث المؤتمر العلمى للياقة
البدنية للصحة والدفاع والإنتاج المنعقد فى الفترة من 5-
7 نوفمبر، الإمارات العربية المتحدة، 1991م.
- 16- تشارلز بيوتشر: أسس التربية البدنية. ترجمة حسن معوض، كمال
صالح، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، 1964م.
- 17- ج. ملتون سميث: الدليل إلى الإحصاء فى التربية وعلم النفس. ترجمة
إبراهيم بسيونى عميرة، القاهرة، دار المعارف، 1989م.
- 18- حامد عبد السلام زهران: علم النفس الاجتماعى، ط4، القاهرة، عالم
الكتب، 1977م.

- 19- حسين سليمان قورة: الأصول التربوية فى بناء المناهج، ط8، القاهرة، دار المعارف، 1985م.
- 20- حلمى أحمد الوكيل، محمد أمين المفتى: المناهج- مفاهيمها- أسسها- عناصرها- تنظيماتها، القاهرة، دار الكتاب الجامعى، 1996م.
- 21- خير الدين على أحمد عويس وآخرون: الميول الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية وأثره العوامل البيئية فى توجيهها، المؤتمر العلمى لبحوث ودراسات التربية البدنية والرياضة، القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، مايو، 1983م.
- 22- رشدى لبيب: نمو المفاهيم العلمية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، 1982م.
- 23- سميحة فخرى: الإصابات فى بعض الأنشطة الرياضية للاعبى الدرجة الأولى والناشئين، مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان، المجلد الخامس، العدد الثالث، جامعة حلوان، 1982م.
- 24- سيد عبد الجواد وآخرون: بعض العوامل المؤثرة فى حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبى الكرة الطائرة فى المرحلة السنية (25-30 سنة)، المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية، الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، 1984م.
- 25- صالح دياب هندى، هشام عامر عليان: دراسات فى المناهج والأساليب العامة، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1995م.
- 26- عصمت محمد عبد المقصود: التربية الصحية والسلوك الصحى، ط2، المؤلف، 1991م.

27- عصمت محمد عبد المقصود : "تقويم الخدمات الصحية للنشاط الرياضى الخارجى لتلاميذ المرحلة الإعدادية"، المؤتمر العلمى الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية، الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، مارس، 1983م.

28- _____: "تقييم البيئة الصحية لدرس التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية"، المؤتمر العلمى الثانى لدراسات وبحوث التربية الرياضية، الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، مارس، 1981م.

29- عفاف عبد الكريم: البرامج الحركية والتدريس للصغار، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1999م.

30- على أحمد مذكور: مناهج التربية- أسسها وتطبيقاتها، القاهرة، دار الفكر العربى، 1998م.

31- غازى يوسف، مسعود غرابية: دراسة تحليلية لمعدل انتشار الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم بالدورى السعودى، مجلة كلية التربية، العدد (20)، كلية التربية بطنطا، جامعة طنطا، 1994م.

32- فؤاد البهى السيد: علم النفس الإحصائى وقياس العقل البشرى، ط3، القاهرة، دار الفكر العربى، 1979م.

33- كوثر عبد الرحيم شهاب الشريف: "برنامج مقترح للتربية الأمانية فى إحدى المدارس الثانوية الصناعية بسوهاج"، رسالة دكتوراة، كلية التربية بسوهاج، جامعة أسيوط، 1983م.

34- لمياء شعبان أحمد أبو زيد: "برنامج مقترح للتربية الأمانية فى الاقتصاد المنزلى وأثره على تحصيل واتجاهات تلميذات الصف

- الثالث الإعدادى"، رسالة ماجستير، كلية التربية بسوهاج،
جامعة جنوب الوادى، 1997م.
- 35- محمد السيد شطا: إصابات الرياضة والعلاج الطبيعى، القاهرة،
دار المعارف، 1983م.
- 36- محمد حسن علاوى: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة،
دار الفكر العربى، 2002م.
- 37- _____: سيكولوجية النمو للمربي الرياضى، القاهرة، دار
الفكر العربى، 1998م.
- 38- محمد رضا البغدادى: الأهداف والاختبارات بين النظرية والتطبيق فى
المناهج وطرق التدريس، القاهرة، دار المعارف،
1983م.
- 39- محمد صبحى عبد الحميد: دراسة تحليلية عن الإصابات الرياضية
خلال البرنامج العملى بكليات التربية الرياضية جامعة
الزقازيق، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد الرابع،
العدد السابع والثامن، كلية التربية الرياضية، جامعة
الزقازيق، أغسطس، 1987م.
- 40- محمد عبد الخالق علام، عصمت محمد عبد المقصود: السلوك الصحى
وتدريس الصحة، القاهرة، دار المعارف، 1981م.
- 41- محمود أحمد أبو العينين، مفتى إبراهيم محمد: العوامل المرتبطة
بإصابات اللاعبين فى كرة القدم، بحوث المؤتمر الدولى
الرياضة للجميع فى الدول النامية، القاهرة، المجلد
الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة
حلوان، 1985م.
- 42- مختار سالم: حول الكرة الطائرة، بيروت: مؤسسة المعارف للطباعة
والنشر، 1991م.

43- مسعود كمال غرابة: علاقة الخدمات الصحية ومستوى اللياقة البدنية بالمعدلات النسبية لانتشار الإصابات الرياضية لناشئ كرة القدم، مجلة كلية التربية، العدد (26)، كلية التربية بطنطا، جامعة طنطا، 1999م.

44- مكارم حلمى أبو هرجة، محمد سعد زغلول: موسوعة التدريب الميدانى للتربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000م.

45- _____، محمد سعد زغلول: مناهج التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999م.

46- وزارة التربية والتعليم: دليل معلم التربية الرياضية- الصف الأول الإعدادى، القاهرة، الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية، 1999م.

47- Bucher, C. A., Administration of School and College Health and Physical Education Programs, 4th ed. Saint Louis, The C.V. Mosby Company, 1967.

48- Chronbach, Lee, J., Education Psychology. New York, Harcourt. Prace and World Co., 1954.

49- Clark, D. A. Teaching Social Studies in Secondary School. New York, Macmillan Publishing Co., 1973.

50- Good, Carter V. Dictionary of Education. New York, Mac-Grow-Hill Book Co., 1973.

51- Hurd, Paul. Dehart, New Directions in Teaching Secondary School Science, Scoond Printing- Chicago, Rand Mc. Nally Comp. 1970.

52- Lowry, Charlees., Safty Education Curriculum, New Mex. Bureau of Indiana Affairs (Dept. of Interior), 1989.

53- Merrill, David, & Tennyson, Robert. Teaching Concepts: An Instructional Design Guide. New Jersey, Educational Technology Publications, 1977.

54- Page, G. Terry & Others, International Dictionary of Education, London, Kogan Page, 1979.

55- Pickle Barabase, Increasing Safty Awareness of Preschoolers Through a Safty Education Program. U.S.A., Nova University Florida, 1989.

- 56- Seif, Elliot. Teaching Significant Social Studies in the Elementary School. Chicago, Rand Mc Nally College publishing Co., 1977.
- 57- Smith, Becky, J, “Is It Safe? In Jury for Young Children, Suggestion for Teachers Parents and Others Car Provider of Children to Age 10”, California: ETR Associates, INC. 1994.
- 58- Texas Technology University, Family Individual Health. Home Economics Curriculum Center, U.S.A., 1985.

ملحق (7)

مقياس الاتجاهات نحو الأمان والسلامة فى الوحدة المقترحة

"وحدة الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لتلاميذ الصف الأول الإعدادى"

اسم التلميذ:
اسم المدرسة:
الفصل:

تعليمات المقياس:

عزيزى التلميذ:

أمامك مجموعة من المواقف والتى تُصادفنا فى حياتنا اليومية، يلى كل موقف عدد من العبارات تمثل رأياً أو اقتراحاً للموقف، وبجانب كل عبارة من هذه العبارات ثلاث كلمات هى:

موافق غير متأكد غير موافق

والمطلوب منك:

- إذا كنت موافقاً على العبارة ضع دائرة حول كلمة "موافق".
- إذا كنت غير موافق على العبارة ضع دائرة حول كلمة "غير موافق".
- إذا كنت غير متأكد من رأيك فضع دائرة حول كلمة "غير متأكد".

ملحوظة:

- لا تترك أى عبارة من العبارات التى تلى كل موقف دون إبداء رأيك.
- أجب بسرعة ولا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة صحيحة ما دامت تُعبر عن رأيك.

إليك المثال التالي:

- شراء الطعام من البائعة الجائلين  موافق غير متأكد غير موافق عادة سيئة يجب أن نمتنع عنها. فالشخص الذى يوافق على هذه العبارة يضع دائرة حول كلمة موافق كما فى المثال السابق.

الموقف الأول

دائماً تجد أشخاصاً يحاذرون على أنفسهم ويحافظون على صحتهم ويتعدون دائماً عن الأشياء التى قد تسبب لهم أخطاراً أثناء اللعب، فتجدهم يتعدون عن اللعب فى الملاعب التى بها حفر أو التى يكثُر بها الأتربة، ويتجنبون اللعب فى الأوقات شديدة الحرارة أو فى الأوقات قارسة البرودة. ما رأيكم؟

- 1- لا داعى لهذا الحرص أو الحذر فالحذر لا يمنع من موافق غير متأكد غير موافق قدر.
- 2- المفروض أن كل شخص يحاذر على نفسه موافق غير متأكد غير موافق ويتجنب الخطر.
- 3- الشخص الذى يحاذر على نفسه يعتبر خواف وغير موافق غير متأكد غير موافق شجاع.
- 4- المفروض فى المدارس يعلموا التلاميذ كيف موافق غير متأكد غير موافق يحافظون على أنفسهم ويتجنبوا الخطر.

الموقف الثانى

يسكن أحمد فى منطقة جميلة ونظيفة أمام شارع واسع وكبير، وكان أحمد قد اتفق مع أصحابه على الذهاب إلى النادى فى يوم الجمعة لكى يلعبوا مباراة فى كرة القدم، ولكن أصحابه غيروا رأيهم وقالوا له نلعب فى الشارع الواسع حتى نكون قريبين من بيوتنا. ما رأيكم؟

- 1- يوافق أحمد على رأى أصحابه ويلعب معهم موافق غير متأكد غير موافق فى الشارع.
- 2- لا يوافق أحمد على رأى أصحابه ويصمم موافق غير متأكد غير موافق على اللعب فى النادى.
- 3- يلعب أحمد مع أصحابه فى الشارع طالما موافق غير متأكد غير موافق أن الشارع واسع ونظيف.
- 4- اللعب فى الشارع عادة سيئة يجب أن نمتنع موافق غير متأكد غير موافق عنها.

الموقف الثالث

أخذ أحمد الكرة وذهب مع أصحابه إلى النادى ليلعبوا مباراة كرة قدم، ولكنهم وجدوا ملعب النادى ممتلئ بالمياه ولن يتمكنوا من اللعب، وكان يوجد بجوار الملعب مكان واسع ولكنه ممتلئ بالأتربة وبه بعض الحفر، فاقترح أصحابه أن يلعبوا فى هذا المكان بدلاً من العودة بدون لعب، فاعترض أحمد قائلاً:

أن هذا المكان غير صحى ويمكن أن يعرضنا للإصابة أثناء اللعب.
ما رأيكم؟

- 1- أحمد على حق. موافق غير متأكد غير موافق
- 2- أحمد غلطان والمفروض يلعب مع أصحابه. موافق غير متأكد غير موافق
- 3- لو كنت مكان أحمد كنت امتنعت عن اللعب فى هذا المكان مثله. موافق غير متأكد غير موافق
- 4- الشخص الذى يجيد اللعب لا يهتمه اللعب فى أى مكان. موافق غير متأكد غير موافق

الموقف الرابع

ذهب أمير مع أصحابه إلى النادى ليلعبوا الكرة الطائرة، ولكن الملعب لم يكن مخططاً جيداً ولم تكن خطوطه واضحة، فأرادوا أن يخططوا الملعب ولكنهم لم يجدوا جيراً كافياً لذلك، ووجد أصحابه بعض فروع الشجر الطويلة ملقاة بجوار سور النادى وقريبة من الملعب فأثروا بها وحددوا بها خطوط الملعب من الجانبين والخلف لكى يتمكنوا من اللعب، فاعترض أمير على ذلك قائلاً أن هذا التصرف يمكن أن يتسبب فى إصابتهم أثناء اللعب، وامتنع عن اللعب معهم.

ما رأيكم؟

- 1- أمير على حق. موافق غير متأكد غير موافق
- 2- كان ممكن أمير يلعب معهم وينتبه من هذه الفروع. موافق غير متأكد غير موافق
- 3- لو كنت مكان أمير كنت امتنعت عن اللعب مثله. موافق غير متأكد غير موافق
- 4- لو كنت مكان أمير كنت ألعب وأحاذر على نفسى. موافق غير متأكد غير موافق

الموقف الخامس

فى وقت الظهيرة والجو شديد الحرارة، ارتدى أسامة ملابس اللعب وراح يستأذن والدته فى الخروج ليلعب الكرة مع أصحابه، فلم تسمح له والدته بالخروج للعب فى هذا الوقت، وحذرت من اللعب فى الأوقات شديدة الحرارة حفاظاً على صحته، فسمع أسامة كلام والدته ولكنه قال فى نفسه "صحتى وأنا حر فيها مال أمى ومالى".

ما رأيكم؟

- 1- والد أسامة على حق. موافق غير متأكد غير موافق

- 2- المفروض أن أسامة كان امتنع عن اللعب فى هذا الوقت من نفسه.
- 3- أسامة على حق يلعب فى أى وقت يريده.
- 4- أنا لا أحب أن يمنعنى أحد من اللعب حتى ولو كان الجو حاراً.

الموقف السادس

ينبه مدرس التربية الرياضية دائماً على التلاميذ بضرورة ارتداء ملابس رياضية مناسبة أثناء ممارسة النشاط الرياضى حتى يؤدون حركاتهم بحرية ولا يتعرضون للإصابة أثناء اللعب، وفى حصة التربية الرياضية نسى أحمد إحضار ملابسه الرياضية معه وأراد أن يمارس النشاط الرياضى بزي المدرسة، ولكن المعلم منعه من ذلك ولم يشركه فى الحصة حرصاً على سلامته.

ما رأيكم؟

- 1- كان المفروض أن أحمد يشترك فى الحصة فهو المسئول عن نفسه.
- 2- المدرس على حق.
- 3- المفروض أن كل تلميذ لا يمارس النشاط الرياضى إلا بملابس رياضية.
- 4- أنا لا أحب أن يمنعنى المعلم من ممارسة النشاط الرياضى عندما أنسى ملابسى الرياضية.

الموقف السابع

ذهب أحمد مع والده إلى أحد محلات بيع الملابس ليشتري قميصاً من نوع معين، ولكن البائع أخبره أن هذا النوع الذي يريده لم يتبق منه إلا قميصاً واحداً فقط، وأحضر البائع القميص وعندما ارتداه أحمد وجده ضيقاً. ما رأيكم؟

- 1- يشتري أحمد هذا القميص. موافق غير متأكد غير موافق
- 2- لا يشتري أحمد هذا القميص. موافق غير متأكد غير موافق
- 3- لو كنت مكان أحمد كنت اشتريت هذا القميص طالما أنه يعجبني. موافق غير متأكد غير موافق
- 4- لو كنت مكان أحمد أشتري قميصاً آخر غير هذا القميص الضيق. موافق غير متأكد غير موافق

الموقف الثامن

عاد أحمد من النادي متأخراً بعد مباراة لعبها مع أصحابه، وكان متعباً من اللعب، فدخل إلى فراشه لينام قبل أن يستحم ويغير ملابس اللعب، ولكن والده قال له قم واستحم وغير ملابسك قبل أن تنام، فسمع أحمد كلام والده ولكنه قال في نفسه "ما المانع من النوم الآن الاستحمام في الصباح". ما رأيكم؟

- 1- والد أحمد على حق. موافق غير متأكد غير موافق
- 2- أحمد ممكن ينام ويستحم في الصباح طالما أنه متعب من اللعب. موافق غير متأكد غير موافق
- 3- المفروض أن أحمد كان استحم وغير ملابس من نفسه. موافق غير متأكد غير موافق
- 4- طالما أن أحمد لن يخرج من البيت يمكن أن ينام ويغير ملابسه ويستحم في الصباح. موافق غير متأكد غير موافق

الموقف التاسع

ذهب أحمد مع والده إلى أحد محلات بيع الأحذية ليشتري حذاءً رياضياً، اختار أحمد حذاءً جميلاً أعجبه، وأحضر البائع الحذاء، وعندما لبسه أحمد ليقبسه وجده ضيقاً، فلم يهتم أحمد بذلك وأراد شراءه لأن شكله جميل ويعجبه، ولكن والد أحمد اعترض وطلب من أحمد أن يختار حذاءً آخر مناسباً ومريحاً لقدمه فسمع أحمد كلام والده واختار حذاءً آخر ولكنه قال في نفسه "كل واحد حر يلبس الحذاء الذى يعجبه".

ما رأيكم؟

- 1- والد أحمد على حق. موافق غير متأكد غير موافق
- 2- المفروض أن كل شخص يرتدى الحذاء الذى يعجبه. موافق غير متأكد غير موافق
- 3- لو كنت مكان أحمد كنت أشتري هذا الحذاء طالما أن شكله جميل ويعجبني. موافق غير متأكد غير موافق
- 4- ارتداء حذاء ضيق عادة غير صحية. موافق غير متأكد غير موافق

الموقف العاشر

لاحظ أحمد أن مدرس التربية الرياضية ينبه كثيراً على أهمية أداء التلاميذ لتمرينات الإحماء (التسخين) قبل مزاولة أى نشاط رياضى، وذلك حفاظاً على الصحة وتجنب الإصابة أثناء اللعب، فقال أحمد فى نفسه "أنا صحتى جيدة ولا داعى لإضاعة الوقت فى أداء هذه التمرينات".

ما رأيكم؟

- 1- أحمد على حق، يمارس النشاط الرياضى كما يحب طالما أن صحته جيدة. موافق غير متأكد غير موافق
- 2- محمد غلطان والمفروض يؤدى تمرينات الإحماء دائماً قبل مزاولة النشاط الرياضى. موافق غير متأكد غير موافق

3- أنا أحب أن أمارس النشاط الرياضى
مباشرة ولا أضيع الوقت فى أداء هذه
التمرينات.

4- المفروض كل شخص يؤدى تمرينات
الإحماء دائماً قبل مزاوله أى نشاط رياضى.

الموقف الحادى عشر

أحياناً نجد بعض الأشخاص وهم يشجعون فريقهم يقذفون الطوب فى
الملعب أو يصيحون بأصوات عالية ويتلفظون بألفاظ غير لائقة عندما يهزم
فريقهم.

ما رأيكم؟

1- يجب أن نمنع هؤلاء الأشخاص من
مشاهدة المباريات ونعاقبهم.

2- عندما يهزم الفريق الذى أشجعه
أغضب وأفعل مثلهم.

3- قذف الطوب فى الملعب أو التلفظ بألفاظ
غير لائقة تصرف سئ وغير سليم.

4- الشخص الذى يحب فريقه هو الذى
يفعل مثلهم.

الموقف الثانى عشر

كان حسن يلعب مع فريق مدرسته فى إحدى مباريات دورى المدارس
لكرة القدم، وفجأة وهو مستحوز على الكرة تعرض أحد لاعبى الفريق
المنافس للإصابة، ولم يوقف حكم المباراة اللعب لأن الكرة كانت فى اللعب
ولم تخرج خارج الملعب، فقام حسن بركل الكرة خارج الملعب لإتاحة
الفرصة لعلاج اللاعب المصاب.

ما رأيكم؟

- 1- حسن تصرف تصرفاً سليماً.
موافق غير متأكد غير موافق
- 2- كان المفروض أن حسن استمر في اللعب طالما أن اللاعب المصاب ليس من فريقه.
موافق غير متأكد غير موافق
- 3- لو كنت مكان حسن كنت تصرفت مثله.
موافق غير متأكد غير موافق
- 4- كان المفروض أن حسن استمر في اللعب طالما أن الحكم لم يوقف اللعب.
موافق غير متأكد غير موافق

الموقف الثالث عشر

كان أحمد يلعب مدافعاً في فريقه في إحدى مباريات كرة القدم، وعندما راوغه لاعب من الفريق المنافس وانطلق في اتجاه المرمى لإحراز هدف، قام أحمد بعرقته، فأصيب أحمد وأصيب اللاعب المنافس ولم يتمكن من إحراز الهدف، وقام الحكم بطرد أحمد من الملعب واحتساب خطأ على فريقه.
ما رأيكم؟

- 1- تصرف أحمد سليم لأنه منع اللاعب المنافس من إحراز هدف في فريقه.
موافق غير متأكد غير موافق
- 2- تصرف أحمد غير سليم لأنه تسبب في إصابة منافسه وإصابة نفسه.
موافق غير متأكد غير موافق
- 3- لو كنت مكان أحمد كنت تصرفت مثله.
موافق غير متأكد غير موافق
- 4- المفروض أن كل لاعب يحافظ على سلامته وسلامة المنافسين.
موافق غير متأكد غير موافق

الموقف الرابع عشر

دائماً تجد أطفالاً دائمي النشاط والحركة ويلعبون كثيراً، ولكن بعضهم لا يعطون أجسامهم شيئاً من الراحة بعد اللعب.

ما رأيكم؟

- | | | | |
|--|-------|-----------|-----------|
| 1- الراحة بعد اللعب غير مهمة طالما أن الشخص لم يحس بالتعب. | موافق | غير متأكد | غير موافق |
| 2- كل إنسان لازم يستريح بعد أى مجهود يبذله. | موافق | غير متأكد | غير موافق |
| 3- أنا أحب أن أستريح بعد اللعب. | موافق | غير متأكد | غير موافق |
| 4- أنا أحب أن ألعب باستمرار ولا أهتم بالراحة بعد اللعب | موافق | غير متأكد | غير موافق |

الموقف الخامس عشر

يسهر أحمد كثيراً وينام متأخراً، وفي يوم كان أحمد يسهر أمام التلفزيون كعادته، فقال له والده قم واذهب إلى فراشك لتنام، فقام أحمد وذهب إلى فراشه لينام ولكنه قال في نفسه "كل واحد حر يسهر زى ما يحب".

ما رأيكم؟

- | | | | |
|--|-------|-----------|-----------|
| 1- والد أحمد على حق. | موافق | غير متأكد | غير موافق |
| 2- النوم المبكر غير مهم طالما أن الشخص ينام ما يكفيه من ساعات النوم. | موافق | غير متأكد | غير موافق |
| 3- أنا أحب أن أنام مبكراً. | موافق | غير متأكد | غير موافق |
| 4- أنا أحب السهر مثل أحمد. | موافق | غير متأكد | غير موافق |

الموقف السادس عشر

يحرص أحمد على أكل أصناف مختلفة من الطعام عندما يتناول وجبته.
ما رأيكم؟

- | | | | |
|-----------|-----------|-------|---|
| غير موافق | غير متأكد | موافق | 1- أكل أنواع مختلفة من الطعام يعتبر إسرافاً. |
| غير موافق | غير متأكد | موافق | 2- المفروض أن كل شخص يحرص على تناول أصناف مختلفة من الطعام. |
| غير موافق | غير متأكد | موافق | 3- أنا أحب أن يكون الطعام الذي أتناوله متنوعاً. |
| غير موافق | غير متأكد | موافق | 4- يمكن لأحمد أن يأكل صنفاً واحداً من الطعام بشرط أن يشبع. |

الموقف السابع عشر

أعدت الأم طعام الإفطار فجلس أمير لتناول طعام الإفطار بينما رفض أخاه أمجد تناول طعام الإفطار، وقال لوالدته سوف أشتري سندوتش وأكله في الفسحة.
ما رأيكم؟

- | | | | |
|-----------|-----------|-------|---|
| غير موافق | غير متأكد | موافق | 1- تناول طعام الإفطار غير مهم. |
| غير موافق | غير متأكد | موافق | 2- المفروض أن أمجد يتناول طعام الإفطار قبل الذهاب إلى المدرسة. |
| غير موافق | غير متأكد | موافق | 3- ممكن أمجد يذهب إلى المدرسة ويتناول سندوتش في الفسحة. |
| غير موافق | غير متأكد | موافق | 4- المفروض أن كل تلميذ يحرص على تناول طعام الإفطار في البيت قبل الذهاب إلى المدرسة. |

الموقف الثامن عشر

تحرص أسرة أمير على تناول وجبات الطعام فى أوقات منتظمة، وفى يوم عاد أمير من المدرسة مبكراً وأراد أن يتناول وجبة الغذاء بمفرده، ولكن والدته قالت له يجب أن تنتظر حتى يحين موعد الغذاء ونتناوله جميعاً، فسمع أمير كلام والدته، ولكنه قال فى نفسه "كل واحد ممكن يأكل فى الوقت الذى يريده ولا داعى لتناول الطعام فى أوقات منتظمة".

ما رأيكم؟

- 1- أمير على حق. موافق غير متأكد غير موافق
- 2- المفروض أن أمير ينتظر حتى يحين موعد الغذاء. موافق غير متأكد غير موافق
- 3- تنظيم مواعيد الوجبات غير مهم. موافق غير متأكد غير موافق
- 4- المفروض كل شخص ينظم مواعيد وجباته. موافق غير متأكد غير موافق

الموقف التاسع عشر

كان حسن يلعب مع فريق المدرسة فى إحدى مباريات دورى المدارس، وفجأة وقع على الأرض وشعر بالألم فى ركبته مصحوباً بتورم، ولم يكن مسموحاً لفريق حسن بتغيير أحد اللاعبين لأن الفريق كان قد أنهى كل تغييراته.

ما رأيكم؟

- 1- يخرج حسن من الملعب فوراً ويمتنع عن اللعب. موافق غير متأكد غير موافق
- 3- يكمل حسن المباراة بشرط أن يلعب برجله السليمة فقط. موافق غير متأكد غير موافق

- 3- المفروض رئيس الفريق يمنع حسن من اللعب ويخرجه من الملعب.
- | | | |
|-------|-------|-------|
| موافق | غير | غير |
| متأكد | موافق | موافق |
- 4- لو كنت مكان حسن لا أخرج من الملعب وأكمل المباراة حتى لا يخسر فريقى المباراة.
- | | | |
|-------|-------|-------|
| موافق | غير | غير |
| متأكد | موافق | موافق |

الموقف العشرون

اتفق أمير مع أصحابه على أن يلعبوا مباراة فى يوم عطلة المدرسة، ولكنه استيقظ من النوم فى الصباح وهو يعطس ويسعل، وكان مصاباً بنزلة برد.

ما رأيكم؟

- 1- يذهب أمير مع أصحابه ويلعب لأنه لو نام يتعب أكثر.
- | | | |
|-------|-------|-------|
| موافق | غير | غير |
| متأكد | موافق | موافق |
- 2- يستريح أمير ويأخذ علاجاً للبرد ولا يلعب إلا بعد أن يشفى تماماً؟
- | | | |
|-------|-------|-------|
| موافق | غير | غير |
| متأكد | موافق | موافق |
- 3- يذهب أحمد مع أصحابه حتى لا يغضبهم.
- | | | |
|-------|-------|-------|
| موافق | غير | غير |
| متأكد | موافق | موافق |
- 4- المفروض إن أى شخص يمرض لازم يتعالج ويستريح حتى يشفى تماماً.
- | | | |
|-------|-------|-------|
| موافق | غير | غير |
| متأكد | موافق | موافق |

الموقف الحادى والعشرون

عندما مرض أحمد ذهب إلى الطبيب، فكتب له الطبيب دواءً وأمره بتناوله، ونصحه بالراحة وعدم اللعب، وبعد أن انتهى الدواء وشعر أحمد أنه قد شفى من المرض أراد أن يلعب مع أصحابه، ولكن والده منعه من اللعب وقال له يجب أن نستشير الطبيب أولاً.

ما رأيكم؟

- 1- والد أحمد على حق. موافق غير غير
متأكد موافق
- 2- يمكن أن يلعب أحمد مع أصحابه إذا أحسن موافق غير غير
أنه شفى من مرضه وقادر على اللعب. متأكد موافق
- 3- لا داعى لاستشارة الطبيب طالما أن أحمد موافق غير غير
يشعر أنه شفى من مرضه وقادر على اللعب. متأكد موافق
- 4- المفروض أن كل شخص يستشير الطبيب موافق غير غير
الذى يعالجه. متأكد موافق

الموقف الثانى والعشرون

يشعر أسامة دائماً بتعب ودوخة أثناء مزاولة النشاط الرياضى فى
حصة التربية الرياضية.
ما رأيكم؟

- 1- أسامة لازم يشتكى للمدرس ويخبره بأى موافق غير غير
تعب يشعر به. متأكد موافق
- 2- لا يشتكى أسامة للمدرس حتى لا يظن موافق غير غير
المدرس أنه لا يريد الاشتراك فى الدرس. متأكد موافق
- 3- المفروض أن كل تلميذ يخبر المدرس بأى موافق غير غير
تعب يشعر به. متأكد موافق
- 4- يتحمل أسامة ويكمل الحصة ثم يستريح بعد موافق غير غير
الدرس. متأكد موافق