



**الفصل الثالث**  
**إجراءات البحث**



### 3 إجراءات البحث Research procedures

#### 1/3 منهج البحث Research curriculum

استخدم الباحث المنهج الشبه تجريبي باستخدام تصميم القياس القبلي البعدى لثلاثة مجموعات تجريبية لملائمته لطبيعة هذا البحث .

#### 2/3 مجتمع وعينة البحث

### Research community and Sample

#### 1/2/3 مجتمع البحث Research community

يمثل مجتمع البحث تلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة القليوبية والمصابون بإنحراف الانحناء الجانبي " الأيمن ، الأيسر " وعددهم ( 230 ) تلميذ ، والمصابون بإنحراف زيادة التقعر القطنى وعددهم ( 75 ) تلميذ وذلك طبقا لدراسة الماجستير التى قام بها الباحث عام 2011م والتي كانت بعنوان " الانحرافات القوامية الشائعة ومسبباتها لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة القليوبية " ، وطبقا لدراسة إيهاب عماد ( 2013م ) والتي كانت بعنوان " الحالة القوامية وعلاقتها بمؤشر كتلة الجسم لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية " .

( 8 ، 7 : 8 ) ، ( 72 ، 69 : 7 )

## جدول ( 5 )

توصيف مجتمع البحث .

م	الانحراف القوامي	العدد	النسبة المئوية
1	الانحناء الجانبي " الأيمن ، الأيسر "	230	75.4%
2	زيادة التقعر القطنى	75	24.6%
	المجموع	305	100%

يوضح جدول ( 5 ) أن مجتمع البحث يبلغ ( 305 ) تلميذ بنسبة مئوية قدرها ( 100% ) ، منهم ( 230 ) تلميذ مصاب بالانحناء الجانبي " الأيمن ، الأيسر " بنسبة مئوية قدرها 75.4% ، و ( 75 ) مصاب بإنحراف زيادة التقعر القطنى بنسبة مئوية قدرها 24.6% .

### 2/2/3 عينة البحث Sample of Research

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وكان قوامها ( 66 ) تلميذ بنسبة مئوية بلغت 21.6% من مجتمع البحث بواقع ( 57 ) تلميذ هم أفراد عينة البحث الأساسية تم تقسيمهم إلى ثلاثة مجموعات تجريبية ، و ( 9 ) تلاميذ هم أفراد عينة البحث الإستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية لإجراء الدراسات الإستطلاعية عليهم .

جدول ( 6 )

توزيع عينة البحث على المجموعات التجريبية الثلاثة

للانحرافات القوامية قيد البحث

النسبة المئوية	المجموع	عينة البحث الإستطلاعية	عينة البحث الأساسية	المجموعات التجريبية للانحرافات القوامية قيد البحث	م
%28.8	19	3	16	المجموعة التجريبية الأولى لإنحراف الانحناء الجانبى الأيمن	1
%28.8	19	3	16	المجموعة التجريبية الثانية لإنحراف الانحناء الجانبى الأيسر	2
%42.4	28	3	25	المجموعة التجريبية الثالثة لإنحراف زيادة التقعر القطنى	3
%100	66	9	57	المجموع	

يوضح جدول ( 6 ) أن عدد أفراد المجموعة التجريبية الأولى لإنحراف الانحناء الجانبى الأيمن ( 19 ) تلميذ بنسبة مئوية قدرها %28.8 من اجمالى عينة البحث منهم ( 16 ) تلميذ كعينة أساسية و( 3 ) تلاميذ كعينة إستطلاعية ، وعدد أفراد المجموعة التجريبية الثانية لإنحراف

الانحناء الجانبي الأيسر ( 19 ) تلميذ بنسبة مئوية قدرها 28.8٪ من اجمالي عينة البحث منهم ( 16 ) تلميذ كعينة أساسية و( 3 ) تلاميذ كعينة إستطلاعية ، وعدد أفراد المجموعة التجريبية الثالثة لإنحراف زيادة التقعر القطنى ( 28 ) تلميذ بنسبة مئوية قدرها 42.4٪ من اجمالي عينة البحث منهم ( 25 ) تلميذ كعينة أساسية و( 3 ) تلاميذ كعينة إستطلاعية .

### جدول ( 7 )

عدد التلاميذ فى مدارس عينة البحث الأساسية .

م	اسم المدرسة	عدد تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى للإنحناء الجانبي الأيمن	عدد تلاميذ المجموعة التجريبية الثانية للإنحناء الجانبي الأيسر	عدد تلاميذ المجموعة التجريبية الثالثة لزيادة التقعر القطنى	المجموع	النسبة المئوية
1	الشبان المسلمين	5	5	8	18	31.6٪
2	العمار	1	2	-	3	5.3٪
3	بلال بن رباح	3	3	5	11	19.3٪
4	متولى الشعراوى	3	3	5	11	19.3٪
5	ناصر	4	3	7	14	24.5٪
	المجموع	16	16	25	57	100٪

يوضح جدول ( 7 ) أن إجمالي عدد التلاميذ فى مدارس عينة البحث الأساسية للمجموعات التجريبية الثلاثة للانحرافات القوامية قيد البحث ( 57 ) تلميذ تم اختيارهم من ( 5 ) مدارس ، حيث تم اختيار (18) تلميذ من مدرسة الشبان المسلمين ، و ( 3 ) تلاميذ من مدرسة العمار ، و ( 11 ) تلميذ من مدرسة بلال بن رباح ، و ( 11 ) تلميذ من مدرسة متولى الشعراوى ، و ( 14 ) تلميذ من مدرسة ناصر .

### 1/2/2/3 شروط اختيار العينة

1/1/2/2/3 اختيار أفراد العينة بالطريقة العمدية والمصابون بانحراف الانحناء الجانبي " الأيمن ، الأيسر " ، وانحراف زيادة التقعر القطنى والتي لا تستدعى حالتهم التدخل الجراحى .

2/1/2/2/3 العينة من التلاميذ الذكور .

3/1/2/2/3 جميع أفراد العينة من التلاميذ الذين يحملون رقم التأمين الصحى .

4/1/2/2/3 تتراوح أعمار التلاميذ ( أفراد العينة ) من سن 14:11 سنة .

5/1/2/2/3 تم استبعاد التلاميذ ذوى القدرات الخاصة والمرضى والمصابين .

6/1/2/2/3 تم استبعاد التلاميذ الباقين للإعادة والراسبين .

7/1/2/2/3 أن تكون مشاركته بموافقة ورغبة منه .

2/2/2/3 التوصيف الإحصائى لعينة البحث فى المتغيرات قيد

البحث

## جدول ( 8 )

التوصيف الإحصائي لعينة البحث فى متغيرات السن والوزن والطول

ن=66

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
السن	سنة	12.7	13	1.1	- 0.82
الوزن	كجم	52.1	52	3.3	0.1
الطول	سم	157.8	159	4.4	- 0.82

يوضح جدول ( 8 ) أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين - 0.82 : 0.1 أى أن معامل الالتواء لمتغيرات السن والوزن والطول محصور بين  $3 \pm$  مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعى للبيانات .

ومرفق ( 8 ) يوضح اعتدالية التوزيع الطبيعى للبيانات بإستخدام اختبار كولجروف - سمرنوف 1 Sample K-S للمجموعات التجريبية الثلاثة فى المتغيرات قيد البحث .

### 3/3 أدوات ووسائل جمع البيانات

#### Tools and means of data collection

#### 1/3/3 حصر المراجع العلمية والدراسات السابقة

قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث وذلك بهدف وضع :

1/1/3/3 الفلسفة الخاصة بالبرامج التأهيلية قيد البحث .

2/1/3/3 أسس تصميم البرامج التأهيلية .

3/1/3/3 التخطيط الكامل للبرامج التأهيلية قيد البحث .

### 2/3/3 مقابلات الشخصية

أجرى الباحث عدة مقابلات شخصية مع ذوى الخبرة والتخصص من الأساتذة بكليات التربية الرياضية والمتخصصين فى مجال القوام والتأهيل البدنى بجمهورية مصر العربية ، مرفق ( 1 ) والذين تم اختيارهم وفقا للمعايير التالية :

1/2/3/3 الحصول على درجة الدكتوراه فى الطب أو فى فلسفة

التربية الرياضية .

2/2/3/3 خبرة لا تقل عن عشرون سنة فى مجال القوام والتأهيل

البدنى .

### 3/3/3 الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث

1/3/3/3 الأجهزة المستخدمة فى البحث

1/1/3/3/3 جهاز الرستاميتر لقياس الطول بالسنتيمتر .

Restameter

2/1/3/3/3 ميزان طبى معير لتقدير وزن الجسم بالكيلو جرام

Weighted of Body .

3/1/3/3/3 جهاز فأرة العمود الفقرى Spinal Mouse

مرفق ( 2 )

4/1/3/3/3 جهاز رسم العضلات لاسلكيا E.M.G

Wireless مرفق ( 3 )

2/3/3/3 الأدوات المساعدة المستخدمة فى البحث :

1/2/3/3/3 الحاسب الألى .

2/2/3/3/3 ساعة إيقاف .

3/2/3/3/3 كشاف حرارى .

4/2/3/3/3 صندوق كرات به كرات ( عادية - طيبة -

مطاطة ) .

5/2/3/3/3 عصا ، أطواق ، بالونات ، أكياس ، حبال .

6/2/3/3/3 مقعد سويدي ، بساط ( 3م\*3م ) ، عقل حائط ،

أثقال .

4/3/3 8/2/3/3/3 الاختبار المعرفى

1/4/3/3 اختبار الثقافة القوامية لتلاميذ المرحلة الاعدادية

بمحافظة القلويية . مرفق ( 4 )

4/3 البرامج التأهيلية

1/4/3 نصميم البرامج التأهيلية للاخرافان القوامية قيد البحث

1/1/4/3 خطوات تصميم برامج التأهيل البدنى كجزء من

البرامج التأهيلية

1/1/1/4/3 تحديد الهدف من برامج التأهيل البدنى والقوامى

1/1/1/1/4/3 هدف برامج التأهيل البدنى والقوامى للانحاء

الجانبى " الأيمن ، الأيسر " :

1/1/1/1/1/4/3 تحسين الحالة البدنية والقوامية للعمود

الفقرى من خلال :

1/1/1/1/1/4/3 إطالة العضلات والأربطة جهة الجانب

المقعر .

2/1/1/1/1/4/3 تقوية العضلات والأربطة جهة الجانب

المحدب .

3/1/1/1/1/4/3 حدوث توازن عضلى بين العضلات على

جانبي العمود الفقرى وخاصة التوازن بين العضلة الناصبة للعمود الفقرى " اليمنى واليسرى " .

4/1/1/1/1/4/3 الرجوع بزواوية ميل الحوض للوضع

الطبيعى .

5/1/1/1/1/4/3 تحسين قياسات زوايا الانحناء الجانبى "

الايمن ، الأيسر " للعمود الفقرى عند أداء الحركات المختلفة على المستوى الأمامى من وضعى الوقوف والجلوس للوصول إلى ما يسمى بالقوام المثالى .

2/1/1/1/4/3 هدف برامج التأهيل البدنى والقوامى لإنحراف

زيادة التقعر القطنى :

1/2/1/1/1/4/3 تحسين الحالة البدنية والقوامية للعمود

الفقرى من خلال :

1/1/2/1/1/1/4/3 تقوية عضلات البطن الامامية .

2/1/2/1/1/1/4/3 إطالة عضلات المنطقة القطنية من الخلف.

**3/1/2/1/1/1/4/3** حدوث توازن عضلى بين عضلات البطن  
وعضلات القطنية وخاصة التوازن العضلى بين العضلة البطنية المستقيمة "  
اليمنى واليسرى " ، وبين العضلة القطنية متعددة الفلوح " اليمنى واليسرى".  
**4/1/2/1/1/1/4/3** الرجوع بزاوية ميل الحوض للوضع  
الطبيعى .

**5/1/2/1/1/1/4/3** تحسين قياسات زوايا الفقرات القطنية  
من العمود الفقرى عند أداء الحركات المختلفة على المستوى السهمى من  
وضع الوقوف للوصول إلى ما يسمى بالقوام المثالى .

**2/1/1/4/3** تحديد أسس برامج التأهيل البدنى

**1/2/1/1/4/3** أن تحقق محتويات البرامج التأهيلية الهدف الذى  
وضعت من أجله

**2/2/1/1/4/3** ملائمة البرامج التأهيلية للمرحلة السنوية لعينة  
البحث .

**3/2/1/1/4/3** إمكانية تنفيذ البرامج التأهيلية من احتياجات  
مادية ( أدوات وأجهزة ) .

**4/2/1/1/4/3** مرونة البرامج التأهيلية وقبولها للتطبيق العملى .

**5/2/1/1/4/3** تناسب محتوى البرامج التأهيلية مع الزمن  
الكلى وعدد الوحدات المحددة .

**6/2/1/1/4/3** مراعاة أن يكون هناك تسلسل واستمرارية فى  
أجزاء برامج التأهيل البدنى .

7/2/1/1/4/3 تنوع تمارينات البرامج التأهيلية وعدم أدائها على

جانب واحد

8/2/1/1/4/3 مراعاة ترتيب تمارينات البرامج التأهيلية بطريقة

تساعد على تتابع العمل العضلى بين المجموعات العضلية لأجزاء الجسم المختلفة بصفة عامة ومنطقة الانحراف بصفة خاصة .

9/2/1/1/4/3 مراعاة ترتيب تمارينات البرامج التأهيلية بطريقة

تساعد على الاقتصاد فى الوقت نتيجة الانتقال من تمرين لآخر .

10/2/1/1/4/3 التقنين السليم لمتغيرات الحمل التأهيلي .

11/2/1/1/4/3 تدرج التمارينات التأهيلية مع استخدام الشدة

المتوسطة فى البرامج التأهيلية .

12/2/1/1/4/3 استخدام الراحة الإيجابية النشطة خلال فترة

إستعادة الشفاء بعد أداء التمارينات التأهيلية وذلك لإمداد العضلات بالغذاء والأكسجين وسرعة التخلص من حمض الاكتيك .

13/2/1/1/4/3 تحقق البرامج التأهيلية مقاومة للأوضاع

القوامية الخاطئة

14/2/1/1/4/3 مراعاة الأسس العلمية والفسولوجية بحيث

تكون وحدة البرنامج متكاملة .

15/2/1/1/4/3 مراعاة عامل الأمن والسلامة فى اختيار

التمارينات .

16/2/1/1/4/3 تجنب التعب والاجهاد مع التوازن فى التمارينات

والأنشطة .

17/2/1/1/4/3 مراعاة الحالة النفسية منذ اللحظة الاولى وبث

روح الطمأنينة والثقة بالنفس.

3/1/1/4/3 تحديد الاطار العام لبرامج التأهيل مرفق ( 5 ) ،

وجداول ( 9 ) يوضح آراء الخبراء فى الإطار العام لبرامج التأهيل .

جدول ( 9 )

آراء الخبراء فى الإطار العام لبرامج التأهيل .

النسبة المئوية	مجموع الآراء	ناهد عبد الرحيم	مصطفى طاهر	مرفت يوسف	فاطمة محمد جاد	عبد الباسط صديقي	صفاء الخريوطلى	رضا رشاد	إهلام محمد شلبى	أسامة مصطفى	ابراهيم زغالول	الخبراء الاختبار	مكونات الإطار العام للبرنامج
صفر.%	صفر	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	10	عدد الأسابيع
100.%	10	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12	
صفر.%	صفر	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	14	
صفر.%	صفر	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	16	
صفر.%	صفر	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	2	عدد الوحدات التأهيلية فى
100.%	10	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	3	
صفر.%	صفر	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	4	
صفر.%	صفر	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	5	

النسبة المئوية	مجموع الآراء	ناهد عبد الرحيم	مصطفى طاهر	مرفت يوسف	فاطمة محمد جاد	عبد الباسط صديق	صفاء الخريوطلى	رضا رشاد	إلهام محمد شلبى	أسامة مصطفى	ابراهيم زغلول	الخبراء الاختيار	مكونات الآطار العام للبرنامج
100%	10	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	60	زمن التأهيلية الوحدة
صفر%	صفر	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	75	
صفر%	صفر	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	90	
صفر%	صفر	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	فترة صباحية	الوحدات التأهيلية فترة تنفيذ
صفر%	صفر	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	وقت الفسحة	
100%	10	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	بعد الظهر	
100%	10	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	الأعمال الإدارية	ترتيب الوحدات التأهيلية

النسبة المئوية	مجموع الآراء	ناهد عبد الرحيم	مصطفى طاهر	مرفت يوسف	فاطمة محمد جاد	عبد الباسط صديق	صفاء الخريوطلى	رضا رشاد	إلهام محمد شلبى	أسامة مصطفى	ابراهيم زغلول	الخبراء	مكونات الاطار العام للبرنامج
												الاختيار	
٪100	10	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	مشاهدة البرمجية	الحمل المناسب فى البرنامج التاهيلى
٪100	10	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	الانتقال	
٪100	10	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	الإحماء	
٪100	10	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	البنائية العامة	
٪100	10	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	التأهيلية الخاصة	
٪100	10	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	الختام	
صفر٪	صفر	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	أقصى	
صفر٪	صفر	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	أقل من الأقصى	
٪100	10	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	متوسط	

يوضح جدول ( 9 ) آراء الخبراء فى الإطار العام لبرامج التأهيل حيث اتفق الخبراء بنسبة مئوية قدرها 100% أن عدد الأسابيع المناسبة لتطبيق البرامج التأهيلية ( 12 ) أسبوع ، واشتمل كل أسبوع على ( 3 ) وحدات تأهيلية ، وكان زمن الوحدة التأهيلية ( 60 ) دقيقة فى المرحلة الأولى وتزداد تدريجيا ( 5 ) دقائق فى كل مرحلة ، وأفضل فترة لتطبيق الوحدة التأهيلية بعد الظهر ، وكان ترتيب أجزاء الوحدة التأهيلية كالآتى :

- الأعمال الإدارية .
- مشاهدة برمجية المعارف القوامية .
- الانتقال من قاعة الحاسب الآلى إلى وحدة الكفاءة البدنية والتأهيل .
- الإحماء .
- الجزء الرئيسى والذى يحتوى على :
  - تمرينات بنائية عامة .
  - تمرينات تأهيلية خاصة .
- الختام .

وأفضل الأحمال المناسبة فى برامج تأهيل الانحرافات القوامية قيد البحث هى الأحمال المتوسطة .

### 4/1/1/4/3 تحديد محتوى برامج التأهيل البدنى

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات السابقة التى تناولت تصميم برامج التأهيل البدنى فى مجال القوام وقام بوضع مجموعة من تمرينات برامج التأهيل البدنى للانحرافات القوامية قيد البحث ( احماء ،

بنائية العامة ، تأهيلية الخاصة ، ختام ) وعرضها على السادة الخبراء والذين تم موافقتهم على تلك التمرينات بنسبة مئوية قدرها 100 % ، لذلك قام الباحث بتحديد الهدف من تلك التمرينات مع تقسيمها إلى مراحل متدرجة من السهل إلى الصعب.

مرفق ( 6 )

**5/1/1/4/3 وضع التخطيط الكامل لبرامج التأهيل بحيث**

يكون بداخله برامج التأهيل البدنى كما هو موضح لاحقا .

**2/1/4/3 مراحل تصميم برامج التأهيل المعرفى بإستخدام**

الوسائط الفائقة كجزء من البرامج التأهيلية

**1/2/1/4/3 مرحلة التحليل**

**1/1/2/1/4/3 القراءة والإطلاع**

قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات

السابقة التى تناولت الوسائط الفائقة مثل وفيقة سالم ( 2007م ) ( 30 ) ،

وفيقة سالم ( 2007م ) ( 31 ) ، محمد سليمان ( 2010م ) ( 24 ) .

**2/1/2/1/4/3 تحديد هدف برامج التأهيل المعرفى بإستخدام**

الوسائط الفائقة

**3/1/2/1/4/3 صياغة الهدف الرئيسى والأهداف المنبثقة منه**

فى صور سلوكية

بعد تحديد الهدف العام من برامج التأهيل المعرفى بإستخدام

الوسائط الفائقة يتم صياغته فى صورة أهداف إجرائية على شكل سلوك

نهائى يمكن وصفه وملاحظته وقياسه إجرائيا وقد تم صياغة الأهداف السلوكية كما يلى :

**1/3/1/2/1/4/3 الأهداف السلوكية المعرفية**

**1/1/3/1/2/1/4/3** يستطيع كل تلميذ أن يلتزم بالقواعد السليمة للمحافظة على القوام.

**2/1/3/1/2/1/4/3** أن يتعرف على كيفية المحافظة على القوام .

**3/1/3/1/2/1/4/3** أن يتجنب العادات القوامية الخاطئة .

**4/1/3/1/2/1/4/3** أن يمارس سلوكيات صحية قوامية بطريقة صحيحة .

**5/1/3/1/2/1/4/3** أن يتعرف على قواعد التغذية الصحية السليمة .

**6/1/3/1/2/1/4/3** أن يتعرف على كيفية الوقاية من الانحرافات القوامية .

**7/1/3/1/2/1/4/3** أن يتعرف على التمرينات التأهيلية المناسبة للانحرافات القوامية .

**8/1/3/1/2/1/4/3** أن يمارس الأنشطة المختلفة بشكل صحيح .

**2/3/1/2/1/4/3** الأهداف السلوكية البدنية والقوامية

**1/2/3/1/2/1/4/3** حدوث توازن عضلى بين المجموعات العضلية المحيطة بمنطقة الانحراف

- 2/2/3/1/2/1/4/3 تحسين زوايا وانحناءات فقرات العمود الفقري وتقليل درجة الانحرافات القوامية للعينة قيد البحث .
- 3/2/3/1/2/1/4/3 تحسين وضع الحوض بما يتلائم مع الحالة القوامية للعمود الفقري .
- 4/1/2/1/4/3 تحديد أسس بناء برامج التأهيل المعرفى باستخدام الوسائط الفائقة
- 1/4/1/2/1/4/3 أن يتناسب محتوى برامج التأهيل مع الأهداف المحددة لها .
- 2/4/1/2/1/4/3 مراعاة خصائص النمو وحاجات وميول التلاميذ لهذه المرحلة السنية .
- 3/4/1/2/1/4/3 مراعاة الفروق الفردية .
- 4/4/1/2/1/4/3 توفير المكان والامكانيات المناسبة للتنفيذ
- 5/4/1/2/1/4/3 مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب .
- 6/4/1/2/1/4/3 أن تتوافق التمرينات الموجودة ببرامج التأهيل المعرفى باستخدام الوسائط الفائقة مع تمرينات برامج التأهيل البدنى .
- 7/4/1/2/1/4/3 قدرة التلاميذ على التنقل والتحرك بين المعلومات بسهولة وسرعة .
- 8/4/1/2/1/4/3 البساطة والتنوع والشمول .
- 9/4/1/2/1/4/3 الجاذبية والتشويق وإستثارة دوافع التلاميذ .
- 10/4/1/2/1/4/3 تعمل على تكامل الشخصية من حيث علاقة الفرد مع ذاته ومع الآخرين.

5/1/2/1/4/3 تحديد خصائص العينة قيد البحث :

قام الباحث بدراسة خصائص النمو والمطالب والحاجات للعينة  
قيد البحث.

6/1/2/1/4/3 الإمكانيات اللازمة لتنفيذ برامج التأهيل

المعرفى بإستخدام الوسائط الفائقة

1/6/1/2/1/4/3 قاعة مجهزة

استخدم الباحث قاعة الحاسب الألى بجمعية الشبان المسلمين  
بالقليوبية .

2/6/1/2/1/4/3 أجهزة كمبيوتر واسطوانات (DVD) .

3/6/1/2/1/4/3 سماعات للرأس.

4/6/1/2/1/4/3 الأدوات المساعدة فى التأهيل المعرفى .

7/1/2/1/4/3 تحديد محتوى برامج التأهيل المعرفى بإستخدام

الوسائط الفائقة

يتضمن محتوى برامج التأهيل المعرفى بإستخدام الوسائط الفائقة

ما يلى :

1/7/1/2/1/4/3 المقدمة

وهو الجزء الذى يعرض على الشاشة بدون تدخل التلاميذ أثناء  
العرض ويشمل (التقديم ، الإعداد ، الإشراف ، هدف برامج التأهيل  
المعرفى) .

### 2/7/1/2/1/4/3 الجزء الرئيسى

وهو الجزء الذى يشتمل على المعلومات التى يتحكم فى مشاهدتها على الشاشة بالتتابع بالإضافة إلى قدرته على الخروج من البرنامج كما يشاء ويشمل على :

1/2/7/1/2/1/4/3 القوام المعتدل ( شروطه ، مظاهره ،

المحافظة عليه )

2/2/7/1/2/1/4/3 العادات القوامية السليمة .

3/2/7/1/2/1/4/3 السلوك الصحى القوامى .

4/2/7/1/2/1/4/3 قواعد التغذية الصحية السليمة .

5/2/7/1/2/1/4/3 الانحرافات القوامية قيد البحث وكيفية

الوقاية منها .

6/2/7/1/2/1/4/3 البرنامج التأهيلي البدنى للانحرافات

القوامية قيد البحث .

7/2/7/1/2/1/4/3 نماذج لبعض الأنشطة الممارسة ودورها فى

الحفاظ على القوام .

8/2/7/1/2/1/4/3 الاختبار المعرفى للثقافة القوامية .

### 3/7/1/2/1/4/3 خاتمة

وهو الجزء الذى نعرض فيه شكر لعينة البحث والفريق البحثى

وهيئة الإشراف .

وقد قام الباحث بتحديد محتوى برامج التأهيل المعرفى بإستخدام

الوسائط الفائقة وتقسيمها إلى وحدات ، وقسمت كل وحدة إلى

موضوعات ، ويشتمل كل موضوع على مجموعة من المعلومات التي تتكون من معلومات ونصائح وقواعد ونماذج للتمرينات التأهيلية التي تحسن الحالة القوامية .

### **2/2/1/4/3 مرحلة التصميم**

هى أول مراحل إنتاج برامج التأهيل المعرفى باستخدام الوسائط الفائقة حيث تتضمن الأتى:

#### **1/2/2/1/4/3 وضع الأساس العلمى**

ويتمثل فى تحديد المادة العلمية لبرامج التأهيل المعرفى باستخدام الوسائط الفائقة والتي تتفق مع هدف البحث .

#### **2/2/2/1/4/3 وضع الأساس التأهيلي**

ويتمثل فى تحديد هدف برامج التأهيل المعرفى باستخدام الوسائط الفائقة وترجمتها إلى أهداف عامة وأهداف سلوكية وكذلك تنظيم محتوى تلك البرامج فى تسلسل منطقى وتحديد العلاقات الداخلية بين وحداته لتحقيق هدف برامج التأهيل المعرفى .

#### **3/2/2/1/4/3 وضع الأساس التقنى**

ويتمثل فى تحديد أسلوب العمل داخل برامج التأهيل المعرفى باستخدام الوسائط الفائقة واعداد البرمجية حيث تم اعدادها فى صورة إطارات وشاشات تقود التلاميذ لمتابعة عملية التأهيل المعرفى ، وقد راعى الباحث أثناء عملية تصميم البرمجية بعض المعايير لمجموعة من الكفاءات المتنوعة مثل " الكفاءة التأهيلية لمحتوى البرمجية ، الكفاءة الفنية للبرمجية ، الكفاءة التقنية للبرمجية " .

### 3/2/1/4/3 مرحلة البرمجة

وتعنى وضع برامج التأهيل المعرفى فى صورة برمجية معارف قوامية معدة بتقنية الوسائط الفائقة ، وتشتمل هذه المرحلة على ما يلى :

#### 1/3/2/1/4/3 تصميم إطارات برمجية المعارف القوامية

تتكون إطارات برمجية المعارف القوامية من نص مكتوب أو لقطات فيديو أو صور ثابتة أو صور متحركة مصحوب ذلك بالصوت أو بدونه أو قد تكون كل هذه العناصر مجتمعة معا .

#### 2/3/2/1/4/3 صياغة إطارات برمجية المعارف القوامية

استخدم الباحث اللغتين اللفظية وغير اللفظية عند صياغة إطارات برمجية المعارف القوامية ، حيث إستخدمت اللغة اللفظية المرئية فى كتابة محتوى الإطارات من نصوص معلوماتيه ، بينما إستخدمت اللغة غير اللفظية من صور وأشكال وصوت وموسيقى وفى تقديم بعض التعزيزات مثل الإشارة بالأسهم على الجزء المراد التأكيد عليه أو حدوث صوت تصفيق أو صوت كسر زجاج.

#### 3/3/2/1/4/3 أنواع إطارات برمجية المعارف القوامية

تتوعت الإطارات واختلفت حسب موقعها وحسب الهدف المراد تحقيقه ، وتمثلت الإطارات المستخدمة على النحو التالى :

1/3/3/2/1/4/3 اطارات إرشادية .

2/3/3/2/1/4/3 اطارات تمهيدية .

3/3/3/2/1/4/3 اطارات التوجيه .

4/3/3/2/1/4/3 اطارات تكوين المفهوم .

5/3/3/2/1/4/3 اطارات إختبارية .

6/3/3/2/1/4/3 اطارات تنمية المعلومات .

4/3/2/1/4/3 استراتيجية التحكم فى برمجية المعارف

القوامية

اختر الباحث أحد أنماط التحكم فى تلك البرمجية وهو نمط استراتيجية التحكم الارشادى أو تحكم المبتدئ مع الارشاد ، وهو يعنى حرية التلميذ التحرك داخل البرمجية كيفما يشاء وبحرية كاملة مع اعطاء توجيهات ونصائح للتلاميذ من قبل الباحث .

4/2/1/4/3 مرحلة التقويم

1/4/2/1/4/3 عرض برمجية المعارف القوامية على المحكمين:

بعد ما تم إنتاج وإخراج برامج التأهيل المعرفى بإستخدام الوسائط الفائقة ( برمجية المعارف القوامية ) فى صورتها النهائية قام الباحث بوضعها على اسطوانة DVD وتم عرضها على بعض السادة الخبراء لإبداء رأيهم فى :

1/1/4/2/1/4/3 مناسبة برمجية المعارف القوامية للعينه قيد

البحث .

2/1/4/2/1/4/3 مناسبة أسلوب عرض محتوى برمجية المعارف

القوامية للعينه قيد البحث .

3/1/4/2/1/4/3 صلاحية برمجية المعارف القوامية .

وقد إتفق جميع السادة الخبراء على صلاحية برامج التأهيل المعرفى بإستخدام الوسائط الفائقة ( برمجة المعارف القوامية ) للتطبيق. ( الإسطوانة المرفقة بالكتاب )

5/2/1/4/3 مرحلة وضع التخطيط الكامل لبرامج التأهيل بحيث يكون بداخله برامج التأهيل المعرفى بإستخدام الوسائط الفائقة كما هو موضح لاحقا .

3/1/4/3 التخطيط الكامل للبرامج التأهيلية للانحرافات القوامية قيد البحث

1/3/1/4/3 التوزيع الزمنى لمحتوى البرامج التأهيلية للانحرافات القوامية قيد البحث .

#### جدول ( 10 )

التوزيع الزمنى لمحتوى البرامج التأهيلية للانحرافات القوامية قيد البحث .

م	المحتوى	التوزيع الزمنى
1	مدة البرنامج	3 شهور
2	عدد الأسابيع	12 أسبوع
3	مراحل البرنامج التأهيلي	3 مراحل
4	عدد أسابيع كل مرحلة فى البرنامج التأهيلي	4 أسابيع

م	المحتوى	التوزيع الزمني
5	زمن الوحدة التأهيلية الواحدة	يبدأ ب ( 60 ق ) وينتهي ب ( 70 ق )
6	العدد الكلى لوحداث كل برنامج	36 وحدة تأهيلية
7	زمن تطبيق كل مرحلة من البرنامج التأهيلي	720 ق للمرحلة الأولى ، 780 ق للمرحلة الثانية ، 840 ق للمرحلة الثالثة
8	زمن الكلى لتطبيق البرنامج التأهيلي	2340 ق ( 39 ساعة )

يوضح جدول ( 10 ) التوزيع الزمني لمحتوى البرامج التأهيلية للانحرافات القوامية ( الانحناء الجانبي " الأيمن ، الأيسر " ، زيادة التقعر القطنى ) فى ضوء المراجع العلمية والدراسات السابقة واستطلاع رأى الخبراء حيث أن مدة البرنامج التأهيلي ( 12 ) أسبوع مقسمة على ( 3 ) مراحل بحيث تشتمل كل مرحلة على ( 4 ) أسابيع ، وكانت عدد الوحدات التأهيلية فى البرنامج التأهيلي ( 36 ) وحدة بزمن ( 2340 ق ) ( 39 ساعة ) .

2/3/1/4/3 مراحل البرامج التأهيلية للانحرافات القوامية قيد

البحث

1/2/3/1/4/3 مراحل البرنامج التأهيلي لإنحراف الانحناء

الجانبي " الأيمن ، الأيسر "

جدول ( 11 )

مراحل البرنامج التأهيلي لإنحراف الانحناء الجانبي " الأيمن ، الأيسر "

المرحلة الثالثة	المرحلة الثانية	المرحلة الأولى	المراحل وجه المقارنه
<p>1- فك الإلتصاقات الموجودة بالجانب المقعر من الجسم .</p> <p>2- تقوية العضلات .</p> <p>3- إبطالة الجانب المحذب .</p> <p>4- إعادة التوازن العصبى المقعر .</p> <p>5- جانبي العمود الفقري .</p>	<p>1- تحسين مرونة العمود الفقري.</p> <p>2- تقوية العضلات والأربطة جهة الجانب المحذب .</p> <p>3- إطالة العضلات والأربطة جهة الجانب المقعر .</p> <p>4- إعادة التوازن العصبى على جانبي العمود الفقري .</p> <p>5- نصائح الاحتفاظ</p>	<p>1- تحسين النغمة العضلية للعمود الفقري .</p> <p>2- تقوية العضلات والأربطة جهة الجانب المحذب .</p> <p>3- إطالة العضلات والأربطة جهة الجانب المقعر .</p> <p>4- التعرف على القوام المعتدل و كيفية المحافظة عليه .</p> <p>5- غرس نصائح الاحتفاظ بالقوام المعتدل</p>	<p>الهدف</p>

المرحلة الثالثة	المرحلة الثانية	المرحلة الأولى	المراحل وجه المقارنه
<p>5- الرجوع بزاية ميل الحوض إلى الوضع الطبيعى</p> <p>6- الإحساس بإستعادة القوام السليم .</p> <p>7- التعرف على الانحناء الجانبي وكيفية تأهيله</p> <p>8- التعرف على نماذج لبعض الأنشطة الممارسة والتي تؤدي بشكل سليم .</p>	<p>بالقوام المعتدل أثناء الأوضاع القوامية المختلفة .</p> <p>6- بث الارشادات الصحية والقوامية والغذائية.</p>	<p>أثناء الأوضاع القوامية المختلفة .</p>	

يوضح جدول ( 11 ) هدف كل مرحلة من مراحل البرنامج التأهيلي لإنحراف الانحناء الجانبي " الأيمن ، الأيسر " ، واستخدمت فى المرحلة الأولى تمرينات سهلة الأداء فى التأهيل ، واستخدمت فى المرحلة

الثانية تمرينات سهلة ومتوسطة الأداء فى التأهيل ، أما فى المرحلة الثالثة استخدمت تمرينات سهلة ومتوسطة وصعبة الأداء .

2/2/3/1/4/3 مراحل البرنامج التأهيلي لإنحراف زيادة التقعر القطنى

جدول ( 12 )

مراحل البرنامج التأهيلي لإنحراف زيادة التقعر القطنى

المرحلة الثالثة	المرحلة الثانية	المرحلة الأولى	المراحل وجه المقارنه
1- تقوية عضلات البطن الامامية .	1- تحسين مرونة العمود الفقرى.	1- تحسين النغمة العضلية للعمود الفقرى .	الهدف
2- إطالة عضلات المنطقة القطنية من الخلف .	2- تحسين التوازن العصبى العضلى لمنطقة الانحراف .	2- تقوية عضلات البطن الامامية .	
3- إعادة التوازن العصبى العضلى بين عضلات البطن	3- تقوية عضلات البطن الامامية .	3- إطالة عضلات المنطقة القطنية من الخلف	
4- الرجوع بزاوية ميل	4- الخلف .	4- التعرف على القوام المعتدل و كيفية المحافظة عليه .	
	5- غرس	5- غرس نصائح	

المرحلة الثالثة	المرحلة الثانية	المرحلة الأولى	المراحل وجه المقارنه
الحوض للوضع الطبيعي . 5- الإحساس بإستعادة القوام السليم . 6 - التعرف على زيادة التقعر القطنى وكيفية تأهيله 7- التعرف على نماذج لبعض الأنشطة الممارسة والتي تؤدى بشكل سليم .	نصائح الاحتفاظ بالقوام المعتدل أثناء الأوضاع القوامية المختلفة . 6- بحث الارشادات الصحية والقوامية والغذائية.	الاحتفاظ بالقوام المعتدل أثناء الأوضاع القوامية المختلفة .	

يوضح جدول ( 12 ) هدف كل مرحلة من مراحل البرنامج التأهيلي لإنحراف زيادة التقعر القطنى ، واستخدمت فى المرحلة الأولى تمارين سهلة الأداء فى التأهيل ، واستخدمت فى المرحلة الثانية تمارين سهلة ومتوسطة الأداء فى التأهيل ، أما فى المرحلة الثالثة استخدمت تمارين سهلة ومتوسطة وصعبة الأداء .

3/3/1/4/3 محتويات أجزاء الوحدة التأهيلية للانحرافات

القوامية قيد البحث .

جدول ( 13 )

محتويات أجزاء الوحدة التأهيلية للانحرافات القوامية قيد البحث .

م	أجزاء الوحدة التأهيلية	المحتوى
1	الأعمال الإدارية	تجهيز القاعة والإسطوانات وأجهزة الحاسب الألى
2	مشاهدة برمجية المعارف القوامية	وتشتمل على المعارف القوامية المعدة بتقنية الوسائط الفائقة <b>Hypermedia</b> والتي تهدف إلى تنمية الثقافة القوامية
3	الإحماء	وهو يحتوى على تمرينات تعمل على تهيئة الجسم بصفة عامة وتنشيط الدورة الدموية ، واشتملت البرامج التأهيلية على ( 20 ) تمرين للإحماء .
4	الانتقال من قاعة الحاسب الألى إلى وحدة الكفاءة والتأهيل البدنى	
5	الجزء الرئيسى	وهو مقسم إلى جزئين هما : 1- <u>الجزء الأول : التمرينات البنائية العامة :</u> ويحتوى على تمرينات لتقوية وإطالة

المحتوى	م	أجزاء الوحدة التأهيلية
<p>العضلات الكبيرة والصغيرة لكل المجموعات العضلية فى الجسم ، واشتملت البرامج التأهيلية للانحرافات القوامية ( الانحاء الجانبى " الأيمن ، الأيسر " ، زيادة التقعر القطنى ) على (37) تمرين بنائى عام لأجزاء الجسم المختلفة .</p> <p><u>2- الجزء الثانى : التمرينات التأهيلية الخاصة :</u></p> <p>ويحتوى على تمرينات خاصة تحسن زويا وقياسات الانحرافات القوامية قيد البحث ، واشتملت البرامج التأهيلية للانحرافات القوامية ( الانحاء الجانبى " الأيمن ، الأيسر " ، زيادة التقعر القطنى ) على ( 32 ) تمرين تأهيلي خاص لكل انحراف.</p>	<p>( تمرينات بنائية عامة ، تمرينات تأهيلية خاصة )</p>	
<p>وهو يحتوى على تمرينات استرخاء وتهدئة تتضمن ألعاب صغيرة مشوقة ، واشتملت البرامج التأهيلية على ( 12 ) تمرين للجزء الختامى .</p>	<p>الختام</p>	<p>6</p>

4/3/1/4/3 توزيع زمن أجزاء الوحدة التأهيلية فى كل مرحلة من مراحل  
البرنامج التأهيلي

جدول ( 14 )

توزيع زمن أجزاء الوحدة التأهيلية للانحرافات القوامية قيد البحث فى  
كل مرحلة من مراحل البرنامج التأهيلي

م	أجزاء الوحدة التأهيلية	زمن أجزاء الوحدة فى المرحلة الأولى من البرنامج	زمن أجزاء الوحدة فى المرحلة الثانية من البرنامج	زمن أجزاء الوحدة فى المرحلة الثالثة من البرنامج
1	الأعمال الإدارية	2 ق	2 ق	2 ق
2	مشاهدة البرمجية	15 ق	15 ق	15 ق
3	الانتقال من قاعة الحاسب الآلى إلى وحدة الكفاءة والتأهيل البدنى	5 ق	5 ق	5 ق
4	الإحماء	10 - 7 ق	10 - 7 ق	10 - 7 ق
5	الجزء الرئيسى ( تمرينات بنائية عامة ، تمرينات تأهيلية خاصة )	25 ق	30 ق	35 ق
6	الختام	3 - 2 ق	3 - 2 ق	3 - 2 ق
	إجمالى زمن الوحدة التأهيلية	60 ق	65 ق	70 ق

يوضح جدول ( 14 ) توزيع زمن أجزاء الوحدة التأهيلية للانحرافات القوامية قيد البحث فى كل مرحلة من مراحل البرنامج التأهيلي ، حيث كان زمن أجزاء الوحدة التأهيلية فى المرحلة الأولى من البرنامج التأهيلي 60 ق ، وفى المرحلة الثانية 65 ق ، وفى المرحلة الثالثة 70 ق .

### **2/4/3 خطوات تطبيق البرامج التأهيلية للانحرافات القوامية قيد البحث**

#### **1/2/4/3 الإجراءات الادارية**

قام الباحث بالإجراءات الإدارية الآتية :

**1/1/2/4/3** الحصول على موافقة مديرية التربية والتعليم بمحافظة القليوبية بالتعاون مع مكتب الأمن على دخول المدارس وتطبيق البحث .

**2/1/2/4/3** القيام بتكوين فريق بحثى .

**3/1/2/4/3** شرح هدف البحث للعينة والتأكد من رغبتهم فى الاشتراك .

**4/1/2/4/3** تحديد وقت اجراء القياسات المطلوبة بالنسبة لعينة البحث وتحديد مواعيد تطبيق البحث.

#### **Pilot Studies 2/2/4/3 الدراسات الاستطلاعية**

##### **1/2/2/4/3 الدراسة الإستطلاعية الأولى**

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الاولى خلال الفترة من 2013 / 2 / 10م إلى 2013/2/16م على عينة قوامها ( 9 ) تلاميذ من

نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية تنطبق عليهم مواصفات وشروط اختيار العينة الأساسية للدراسة وذلك بغرض :

1/1/2/2/4/3 اعداد الشؤون الإدارية والفنية لتنفيذ برامج التأهيل البدنى .

2/1/2/2/4/3 التأكد من ملائمة برامج التأهيل البدنى ، وقدرة العينة على أدائها.

3/1/2/2/4/3 تحديد الشدد والأحجام وفترات الراحة فى برامج التأهيل البدنى قيد البحث .

4/1/2/2/4/3 تحديد صعوبات تطبيق برامج التأهيل البدنى لإجراء التعديلات المناسبة.

وقد أسفرت الدراسة الإستطلاعية الأولى عن إجراء الباحث لبعض التعديلات فى برامج التأهيل البدنى حتى تم وضعها فى صورتها النهائية .

### 2/2/2/4/3 الدراسة الإستطلاعية الثانية

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية خلال الفترة من 2013 / 2 / 17م إلى 2013/ 2/23م على عينة قوامها ( 9 ) تلاميذ من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لتجريب برامج التأهيل المعرفى باستخدام الوسائط الفائقة وذلك بغرض :

1/2/2/2/4/3 اعداد الشؤون الإدارية والفنية لتنفيذ برامج التأهيل المعرفى .

2/2/2/2/4/3 التأكد من مناسبة برامج التأهيل المعرفى  
بإستخدام الوسائط الفائقة للتلاميذ .

3/2/2/2/4/3 التأكد من مناسبة الأساليب المستخدمة فى  
برامج التأهيل المعرفى .

4/2/2/2/4/3 التعرف على قدرة التلاميذ على التحكم فى  
السير وتتابع البرنامج المعرفى بإستخدام الوسائط الفائقة بالطريقة التى  
تتناسب مع نمط تأهيله .

وقد أسفرت الدراسة الإستطلاعية الثانية عن إجراء الباحث  
لبعض التعديلات فى برامج التأهيل المعرفى بإستخدام الوسائط الفائقة  
حتى تم وضعها فى صورتها النهائية .

### **The Study of basic 3/2/4/3** **research**

فى ضوء ما أسفرت عنه الدراساتين الإستطلاعتين قام الباحث  
بتطبيق دراسة البحث الأساسية على النحو التالى :

#### **1/3/2/4/3 القياسات القبلىة**

قام الباحث بإجراء القياسات القبلىة على المجموعات التجريبية  
الثلاثة قيد البحث فى الفترة ما بين 2013/2/27م إلى 2013/3/1م على  
ثلاثة مراحل متصلة هى :

#### **1/1/3/2/4/3 المرحلة الأولى**

وتشتمل على إجراء القياسات الأنثروبومترية والبدنية يوم الأربعاء  
الموافق 2013/2/27م.

### 2/1/3/2/4/3 المرحلة الثانية

وتشتمل على إجراء القياسات القوامية يوم الخميس الموافق

2013/2/28 م .

### 3/1/3/2/4/3 المرحلة الثالثة

وتشتمل على اجراء الاختبار المعرفى للثقافة القوامية يوم الجمعة

الموافق 2013/3/1 م .

### 2/3/2/4/3 تطبيق دراسة البحث الأساسية

قام الباحث بتطبيق البرامج التأهيلية للانحرافات القوامية

(الانحناء الجانبي " الأيمن ، الأيسر " ، زيادة التقعر القطنى ) على العينة

قيد البحث بمدرسة الشبان المسلمين بالقليوبية خلال الفترة 2013/3/2م

إلى 2013/6/6م بواقع ثلاثة وحدات تأهيلية أسبوعيا لكل انحراف أيام

(السبت ، الإثنين ، الأربعاء ) لإنحراف الانحناء الجانبي " الأيمن ،

الأيسر" ، وأيام ( الأحد ، الثلاثاء ، الخميس ) لإنحراف زيادة التقعر

القطنى ولدة ثلاثة أشهر .

### جدول ( 15 )

نموذج لوحدات تأهيلية للانحناء الجانبي " الأيمن ، الأيسر " فى مراحل

البرنامج المختلفة .

هدف	التعرف على قوام الجسم	التاريخ:	29،8،2 /
الوحدات المعرفى :	البشرى ونصائح المحافظه عليه .		5،4،3 /
			2013 م .
	التعرف على انحراف الانحناء الجانبي وكيفية الوقاية منه .	الزمن :	60ق ، 65ق ، 70ق

أجزاء البرنامج	المحتوى	الزمن	الأدوات	
أعمال إدارية	تجهيز القاعة والإسطوانات وأجهزة الحاسب الألى	2ق	- - - - -	
مشاهدة برمجية المعارف القوامية باستخدام الحاسب الألى		15ق	أجهزة حاسب	
الانتقال من قاعة الحاسب الألى إلى وحدة الكفاءة البدنية والتأهيل		5ق	بدون أدوات	
الإحماء	يشتمل على تمارينات الجرى والإطالة والألعاب الصغيرة واستخدام الكشاف الحرارى وبعض أنواع التدليك لإعداد التلاميذ وظيفيا وبدنيا ونفسيا تمهيدا للجزء الرئيسى .	متغيرات الحمل		
		الشدة	7 - 10ق	
			الحجم	
		المجموعات	التكرار	الراحة
		بين المجموعات	بين التكرار	- أطواق .
				- بالونات .
				- كرات .
				- كشاف حرارى
				- مقعد
				- حبل

- عصا - عقل حائط - مقعد - كرات - بساط (3♦3م)	3 0 3	15 60	12-15 60	3 3	55% 60%	تحتوى هذه الوحدة التأهيلية على تمرينات بنائية عامة أرقام ( 8 ، 21 ، 35 )	التمرينات البنائية العامة	الاثني	الجزء الرئيسى	الـوحدات التأهيلية	المرحلة الثانية ( الأسبوع الخامس )
بدون أدوات	2 5 5	15-30 60	10-12 60	2-3 3	55% 55%	تحتوى هذه الوحدة التأهيلية على تمرينات بنائية عامة أرقام ( 1 ، 4 ، 9 ، 17 ، 19 ، 25 )	التمرينات البنائية العامة	السبت	الجزء الرئيسى	الـوحدات التأهيلية	المرحلة الأولى ( الأسبوع الأول )

							تحتوى هذه الوحدة التأهيلية على تمارين تأهيلية خاصة أرقام ( 10 ، 11 ، 12 ، 19 )	التمرينات التأهيلية الخاصة				
- كرات مطاطة	3	(30) ث	(90) ث	(10 - 15) مرة	(3) مجموعات	(70% - 75%)	تحتوى هذه الوحدة التأهيلية على تمارين بنائية عامة أرقام ( 30 ، 36 ، 37 )	التمرينات البنائية العامة	الأربعاء			المرحلة الثالثة (الأسبوع الحادى عشر)



## جدول ( 16 )

نموذج لوحدة تأهيلية لإنحراف زيادة التقعر القطنى فى مراحل  
البرنامج المختلفة .

التاريخ:	16،23،24 / 3،4،5 / 2013م	التعرف على نصائح الإحتفاظ بالقوام المعتدل .	هدف الوحدات
الزمن :	60ق ، 65ق ، 70ق	التعرف على نماذج للارشادات الصحيه والقواميه والغذائيه .	المعرفى :

الأدوات	الزمن	المحتوى				أجزاء البرنامج
- -	2ق	تجهيز القاعة والإسطوانات وأجهزة الحاسب الآلى				أعمال إدارية
أجهزة حاسب	15ق	مشاهدة برمجية المعارف القوامية بإستخدام الحاسب الآلى				
بدون أدوات	5ق	الإننتقال من قاعة الحاسب الآلى إلى وحدة الكفاءة البدنية والتأهيل				
- أطواق . - بالونات - كرات . - كشاف حرارى - حبل	-7 10ق	متغيرات الحمل			الشدة	يشتمل على تمرينات الجرى والإطالة والألعاب الصغيرة واسـتخدام الكشـاف الحرارى وبعض أنواع التدليك
		الراحة	الحجم			
		بين التكرار	بين المجموعات	التكرار	المجموعات	الإحماء

							لإعداد التلاميذ وظيفيا وبدنيا ونفسيا تمهيدا للجزء الرئيسي .		
							تحتوى هذه الوحدة التأهيلية على تمارينات بنائية عامة أرقام ( 11 ، 16 ، 12 )	التمرينات البنائية العامة	
							تحتوى هذه الوحدة التأهيلية على تمارينات تأهيلية خاصة	التمرينات التأهيلية الخاصة	
							( 60 - %55 )		
							( 2 - 3 ) مجموعات		
							مرة ( 15 - 12 )		
							ث ( 60 )		
							ث ( 15 )		
							25ق		
							- كرات مطاطة		
								المرحلة الأولى ( الأسبوع الرابع )	
								الوحدة التأهيلية	
								الجزء الرئيسي	
								الأحد	



- كرات - مطاطة - عقل - حائط - مقعد	35ق	(30) ث	(60 - 90) ث	(10 - 15) مرة	(3) مجموعات	(65% - 70%)	التمرينات البنائية العامة تحتوى هذه الوحدة التأهيلية على تمرينات بنائية عامة أرقام ( 34 ، 35 ، 37 )	الخميس			المرحلة الثالثة ( الأسبوع التاسع )
							التمرينات التأهيلية الخاصة تحتوى هذه الوحدة التأهيلية على تمرينات تأهيلية خاصة أرقام ( 8 ، 19 ، 28 )				
- أكياس - أطواق	2- 3ق	يقوم التلاميذ بأداء تمرينات التهدئة والاسترخاء لإستعادة الشفاء .					التهدئة				

ومرفق ( 7 ) يوضح برامج التأهيل للانحرافات القوامية ( " الانحناء الجانبي الأيمن ، الأيسر " ، زيادة التقعر القطنى ) للعينه قيد البحث ، وبعد الانتهاء من تطبيق تلك البرامج التأهيلية تم إجراء القياسات البعدية .

### 3/3/2/4/3 القياسات البعدية

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية على المجموعات التجريبية الثلاثة قيد البحث فى الفترة ما بين 2013/6/8م إلى 2013/6/10م على ثلاثة مراحل متصلة هى :

### 1/3/3/2/4/3 المرحلة الأولى

وتشتمل على إجراء القياسات الأنثروبومترية والبدنية يوم السبت الموافق 2013/6/8م .

### 2/3/3/2/4/3 المرحلة الثانية

وتشتمل على إجراء القياسات القوامية يوم الأحد الموافق 2013/6/9م .

### 3/3/3/2/4/3 المرحلة الثالثة

وتشتمل على إجراء الاختبار المعرفى للثقافة القوامية يوم الإثنين الموافق 2013/6/10م .

وقد راعى الباحث أن يتم أداء القياسات والاختبارات بنفس الترتيب والشروط التى تمت فى القياسات القبليه .

### 5/3 جمع البيانات وجدولتها

قام الباحث بتجميع النتائج بدقة بعد الانتهاء من تطبيق أدوات ووسائل جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها تمهيدا لمعالجتها احصائيا وعرض نتائجها ومناقشتها .

### 6/3 المعالجات الإحصائية Statistical Analysis

تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلى من خلال البرنامج الإحصائى للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذى يرمز له بالرمز " SPSS 22 " وقد تم معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية :

1/6/3 المتوسط الحسابي Arithmetic Mean

2/6/3 الوسيط Median

3/6/3 الانحراف المعياري Standard Deviation

4/6/3 معامل الإلتواء Skewness

5/6/3 اختبار كولمجروف- سمرنوف 1 Sample

Kolmogrov- Smirnov

6/6/3 اختبار "ت" لعينتان مرتبطتان لمعرفة الفرق Paired

Samples t-test

7/6/3 نسبة التحسن المطلق % The percentage of the

absolute improvement

وقد تبنى الباحث مستوى معنوية 0.05 للدلالة الإحصائية .