



ملخص للبحث

اسم البحث : بناء مقياس السلوك القوامى لرياضى المنتخبات المدرسية

اسم الباحث : د محمد سعد اسماعيل ، فاطمه سعد عبدالفتاح ، اسلام أحمد فؤاد عبدالعليم

التخصص الدقيق : علوم صحة

اسم الكلية التربية الرياضية

اسم الجامعة : بنها

اسم الدولة : مصر

البريد الالكتروني : eslamahmed@tmg.com.eg

هدف البحث : يهدف البحث إلي التعرف علي السلوك لقوامى لرياضى المنتخبات المدرسية

المنهج المستخدم : استخدم الباحثين المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة التجريبية مع

قياس قبلي وقياس بعدي.

عينة البحث وخصائصها : قام الباحثين باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (١٢٠)

رياضي ، تم إجراء الدراسة الاساسية علي عينة قوامها (١٠٠) رياضي ، كما تم إجراء الدراسة

الاستطلاعية علي عينة قوامها (٢٠) رياضي من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

اهم الاستنتاجات :

■ أوضحت نتائج صدق المحكمين إتفاق الاراء حول أبعاد المقياس ال (٣) أبعاد السلوك القوامى

والاتفاق حول محتوى العبارات (٢١) عبارة

■ فاعلية المقياس الذي تم بناؤه في الدراسة الحالية لقياس أبعاد السلوك القوامى لرياضى

المنتخبات المدرسية.

Search Name : Building a measure of corrective behavior for school team athletes

Researcher Name: muhamad saed 'iismaeil fatimah saed eabdalfatah
eslam ahmed foaad abdel aleem

Faculty Name : Faculty of Physical Education

University Name : Banha

Name of the country : Egypt

E-mail : eslamahmed@tmg.com.eg

Search aim: The research aims to identify the behavior of school team athletes

. **Curriculum used:** The researcher used the experimental method to design one experimental group with pre-measurement and post-measurement..

Research Sample and Characteristics: The researcher selected the research sample by intentional method and consisted of (120) athletes, the basic study was conducted on a sample of (100) athletes, and the exploratory study was conducted on a sample of (20) athletes from the same research community outside the basic sample.

: The most important results

- The results of the validity of the arbitrators clarified the agreement of opinions on the dimensions of the scale (3) the dimensions of the normal behavior and the agreement on the content of the (21) phrases.
- The effectiveness of the scale that was built in the present study to measure the dimensions of the physical behavior of school team athletes.

بناء مقياس السلوك القوامى لرياضى المنتخبات المدرسية

أ د محمد سعد اسماعيل

أ د فاطمه سعد عبدالفتاح

الباحث أسلام أحمد فؤاد عبد العليم

مقدمة ومشكلة البحث :

يعد القوام السليم أحد المطالب الهامة بل والضرورية والتي أصبحت ملحة فى ظل حياتنا اليومية ولا سيما التى طرأ عليها العديد من أشكال الرفاهية حتى أصبحت هى سمة العصر الحديث حيث أصبح الإنسان فى القرن الحادى والعشرين ميسر فى إستخدام التقنيات الحديثة وذلك بهدف الراحة بحثا عن المتعة ولا سيما فى أبسط الأشياء فكان نتاج ذلك عدم ممارسة العديد من ألوان الأنشطة الرياضية ولو حتى فى أبسط صورة لها وهذا ما خلقتة لنا تكنولوجيا العصر الحديث حتى أصبح الفرد عرضة للإصابة بالأمراض وكذلك العديد من الإنحرافات القوامية الناتجة عن قضائه معظم الوقت إما مستلقياً أو مشاهداً للكمبيوتر. (٧ : ٥)

وتشير أقبال رسمى (٢٠٠٧م) أن القوام السليم هو مفتاح الجمال لكل فرد ولاسبيل إلى ذلك الا اذا توافر التناسق بين أجزاء الجسم المختلفة ولايوجد قوام موحد يمشى على نمطه جميع الأفراد ولكن لكل فرد قوامه ويجب أن يعتنى به وينمى بالغذاء المناسب والراحة والرياضة المقننة والعلاج المناسب فى الوقت المناسب حتى يجعل قوامه مثاليا . (١ : ١١)

والقوام يعبر عن قدرة العضلات وأدائها وخاصة عضلات الرقبة والأكتاف والظهر والبطن ويمكن أن يختلف وصف القوام «الطبيعي» فهناك القوام الجميل والرشيقي والرياضي والعسكري وغيرها من الأوصاف، إلا أن القاسم المشترك والأساسي هو الحفاظ على الانحناءات الطبيعية الظهرية ضمن الحدود التشريحية. (٦ : ٣٢،٣١)

ويشير صبحى حسانين وعبدالسلام راغب (١٩٩٥م) أن القوام السليم يعزز القدرات الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية ويخفض من معدلات الإجهاد البدنى على العضلات والمفاصل والأربطة فبعض الأمراض المرتبطة بأجهزة الجسم العضلية والعصبية والعظمية تنتج من عيوب وإنحرافات قوامية وهذا ينعكس سلبياً على ميكانيكية الجسم وحسن أدائه لمهامه اليومية علاوة على تأثيراته النفسية والإجتماعية والإقتصادية على الفرد. (٧ : ٥)

ويعتبر القوام الجيد انعكاساً لصورة الفرد المتكاملة بدنياً ونفسياً وعقلياً واجتماعياً وتعبيراً عن انتظام عمل أجهزته العظمية والعضلية والمفصلية والعصبية، والعمود الفقري أحد المعايير الرئيسية للحكم على قوام الفرد معتدلاً كان أم منحرفاً لتأثيره على أجهزة الجسم الحيوية بحكم موقعه وتركيبه التشريحي . (٩ : ٣)

وإستناداً إلى ندرة الدراسات التي أجريت في هذا المجال وتقديراً من الباحث لاهمية السلوك القوامي، فإن مشكلة الدراسة تتحدد في معرفة السلوك القوامي لرياضي المنتخب المدرسية وذلك عن طريق تنمية وتحسين وتحسين السلوك القوامي لديهم .

هدف البحث :

هدفت الدراسة إلى التعرف على :-

– السلوك لقوامى لرياضى المنتخب المدرسية .

تساؤلات البحث :

١- ما مدى السلوك القوامى لرياضى المنتخب المدرسية؟

مصطلحات البحث :

القوام :

هو العلاقة الميكانيكية بين مختلف أجهزة الجسم الهيكلية والحيوية والعصبية وكلما تحسنت هذه العلاقة كلما كان القوام سليماً. (٤ : ٧)

الدراسات السابقة :

١- دراسة جيهان يحيى محمود (٢٠١٦م) (٣) وكان عنوانها " المعتقدات الصحية لدي الرياضيين وعلاقتها بالسلوك الصحي "، ومن اهم اهدافها قياس المعتقدات الصحية لدي الرياضيين عينة البحث ، العلاقة بين المعتقدات الصحية للاعبين والسلوك الصحي لديهم .وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وبلغ عدد افراد العينة (١٦٤) لاعب وكانت اهم النتائج تمتاز عينة البحث من اللاعبين بمستوي مرتفع من المعتقدات الصحية الايجابية ، توجد علاقة ايجابية بين المعتقدات الصحية لعينة البحث والسلوك الصحي لديهم .

٢- دراسة هيثم محمد النادر ومعتصم أحمد خطاطبه ومعتصم محمود شطناوي (٢٠١٧م) (١٠) وكان عنوانها " السلوك الصحي لدي لاعبي كرة اليد في الاردن "، ومن اهم اهدافها التعرف علي مستوي السلوك الصحي لدي لاعبي كرة اليد في الاردن ، التعرف علي الفروق في مستوي السلوك

الصحي لدي لاعبي كرة اليد في الاردن تبعا لمتغير العمر التدريبي ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وبلغ عدد افراد العينة (١٦٠) لاعب وكانت اهم النتائج ان السلوك الصحي لدي لاعبي كرة اليد الاردنية علي المستوي الكلي جاء بدرجة متوسطة ، كلما زاد العمر التدريبي زاد السلوك الصحي لدي لاعبي كرة اليد ، أن السلوك الصحي لدي لاعبي كرة اليد بمجال (التدخين ، الكحول ، المنشطات ، المنبهات) جاء بدرجة مرتفعة ، أن مستوي السلوك الصحي لدي لاعبي كرة اليد في الاردن والمرتبب بمجال (عادات التغذية والطعام) جاء بدرجة متوسطة ، أن مستوي السلوك الصحي لدي لاعبي كرة اليد في الاردن والمرتبب (اتخاذ الاجراءات الصحية الوقائية) جاء بدرجة منخفضة .

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي من رياضي المنتخبات المدرسية .

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (١٢٠) رياضي ، تم إجراء الدراسة الاساسية علي عينة قوامها(١٠٠) رياضي ، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها(٢٠) رياضي من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

العينة الاستطلاعية	العينة الاساسية	العينة الكلية
٢٠	١٠٠	١٢٠

أسباب اختيار العينة:

راعي الباحث في اختيار العينة ما يلي :

- أن تكون ممثلة لمجتمع البحث من حيث التوزيع الجغرافي حيث قام باختيار من مختلف المنتخبات المدرسية.

- أن تكون العينة ممثلة لجميع رياضي المنتخبات المدرسية .

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث في جمع البيانات

- مقياس السلوك القوامي لرياضي المنتخبات المدرسية "اعداد الباحث".

خطوات بناء مقياس السلوك القوامي لرياضي المنتخبات المدرسية "اعداد الباحث":

١-مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالسلوك القوامي ومراجعة قوائم ومقاييس السلوك القوامي.

٢-تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس السلوك القوامي من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها أربعة محاور وهي:-

- النشاط البدني والصحة واللياقة.

- العادات الصحيحة.

- المحافظة على اعتدال القوام .

- التشوهات القوامية.

- تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس السلوك القوامي لرياضي المنتخبات المدرسية ، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، وعلوم الصحة. مرفق رقم (١)

- عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم أربعة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك

لعرضها على الخبراء. مرفق رقم (٢)

جدول (٢)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس
السلوك القوامى لرياضى المنتخبات المدرسية

(ن = ١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	النشاط البدنى والصحة واللياقة.	١٠	%١٠٠
٢	العادات الصحيحة.	١٠	%١٠٠
٣	المحافظة على اعتدال القوام .	٩	%٩٠
٤	التشوهات القوامية.	٤	%٤٠

يتضح من جدول (٢) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس السلوك القوامى لرياضى المنتخبات المدرسية تراوحت (%٤٠، %١٠٠) للمحاور وقد ارتضى الباحث بنسبة %٧٠، وتم حذف محور (التشوهات القوامية) وذلك ارتضى ٣ محاور .

← اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظرى الخاص لكل محور:

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظرى الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس السلوك القوامى للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع رياضى المنتخبات المدرسية، وتم إعداد المقياس فى ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٢١) عبارة. مرفق رقم (٣) وقد راعى الباحث فى صياغة العبارات ما يلى:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع السلوك القوامى لرياضى المنتخبات المدرسية.
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

← عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقى لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
 - مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
 - حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.
- وقد توصل الباحث من خلال استطلاع رأى السادة الخبراء إلى ما يلي:
- حذف بعض العبارات من المقياس.
 - تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.

◀ إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٢١) عبارة حيث قام الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور . مرفق رقم (٤)

◀ حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي :

- صدق المقياس :
- صدق المحكمين :

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الاول النشاط البدنى والصحة واللياقة

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	فى درس التربية الرياضية ينبغى التركيز بدرجة كبيرة على القيمة الصحية	١٠	%١٠٠
٢	الهدف الرئيسى من ممارستى للرياضة هو اكتساب الصحة	٧	%٧٠
٣	أفضل الانشطة البدنية التى تحفظ لياقتى البدنية	١٠	%١٠٠
٤	الصحة فقط بالنسبة لى الدافع الرئيسى لممارسة الرياضة	٩	%٩٠
٥	المزايا الصحية لممارسة الرياضة هى بالنسبة لى هامة جدا	٨	%٨٠
٦	لا أفضل ممارسة الرياضه من أجل الصحة فقط	٩	%٩٠
٧	أعتقد أنه من الافضل ممارسة الانشطة التى لها فائدة كبرى للصحة	١٠	%١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الاول (النشاط البدنى والصحة واللياقة) قد تراوحت بين (٧٠%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠%، ليكون المحور من ٧ عبارات.

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثاني العادات الصحية

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	لديك القدرة للمحافظة على القوام السليم	١٠	%١٠٠
٢	تهتم عائلتك بصحتك	٨	%٨٠
٣	يهتم المعلم بالرعاية الصحية لجميع الطلبة	١٠	%١٠٠
٤	ينشر المعلم الثقافة الصحية أثناء درس التربية الرياضية	٩	%٩٠
٥	أعتقد أن ممارسة الرياضة تعيد للجسم حيويته	٩	%٩٠
٦	يعالج المعلم العادات السئة للتلاميذ كالوقوف على قدم واحدة وغيرها	٩	%٩٠
٧	تخصص أوقات كافية لراحة الجسم	١٠	%١٠٠
٨	تختار الملابس الصحية المناسبة وخصوصا أثناء النمو	١٠	%١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثانى (العادات الصحية) قد تراوحت بين (٨٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ٨ عبارات.

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثالث المحافظة على اعتدال القوام

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	مراعاة صحة الفرد والعلاج المناسب فى الوقت المناسب .	٩	٩٠%
٢	مراعاة الغذاء الكامل الذى يحتوى على جميع العناصر التى يحتاجها الجسم	١٠	١٠٠%
٣	الحالة النفسية التى يجب أن يكون عليها الفرد لابد أن يشعر بالثقة بالنفس والسعادة .	٩	٩٠%
٤	يجب أن يقوم الفرد بالتمارين الرياضية لجميع أجزاء الجسم وعضلاته ومفاصله وأرطته	١٠	١٠٠%
٥	يجب أن يودى تمارين لجزء من الجسم ويترك جزءا آخر .	١٠	١٠٠%
٦	العوامل الوراثية لها تأثير على شكل القوام	٧	٧٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث (المحافظة على اعتدال القوام) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ٦ عبارات.

صدق الاتساق الداخلى:

قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٢٠) رياضي من افراد من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:

١- كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة المحور التى تنتمى اليه.

٢- الابعاد والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (٦)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية للمحور النشاط البدنى والصحة واللياقة

ن = ٢٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	فى درس التربية الرياضية ينبغى التركيز بدرجة كبيرة على القيمة الصحية	*.٥٠٢
٢	الهدف الرئيسى من ممارستى للرياضة هو اكتساب الصحة	*.٦٥١
٣	أفضل الانشطة البدنية التى تحفظ لياقتى البدنية	*.٦٦٤
٤	الصحة فقط بالنسبة لى الدافع الرئيسى لممارسة الرياضة	*.٦٧٦
٥	المزايا الصحية لممارسة الرياضة هى بالنسبة لى هامة جدا	*.٥٤١
٦	لا أفضل ممارسة الرياضه من أجل الصحة فقط	*.٥٥٩
٧	أعتقد أنه من الافضل ممارسة الانشطة التى لها فائدة كبرى للصحة	*.٥٧٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الاول (النشاط البدنى والصحة واللياقة) والمحور التى تنتمى اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الاول (النشاط البدنى والصحة واللياقة).

جدول (٧)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور العادات الصحية

ن = ٢٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	لديك القدرة للمحافظة على القوام السليم	*.٧٣٦
٢	تهتم عائلتك بصحتك	*.٤٧٤
٣	يهتم المعلم بالرعاية الصحية لجميع الطلبة	*.٤٨٦
٤	ينشر المعلم الثقافة الصحية أثناء درس التربية الرياضية	*.٤٩٧
٥	أعتقد أن ممارسة الرياضة تعيد للجسم حيويته	*.٧٧٠
٦	يعالج المعلم العادات السئة للتلاميذ كالوقوف على قدم واحدة وغيرها	*.٤٤٩
٧	تخصص أوقات كافية لراحة الجسم	*.٤٦١
٨	تختار الملابس الصحية المناسبة وخصوصا أثناء النمو	*.٥٣٧

رقم المجلد (٢٧) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢١ م) (الجزء الرابع) (١١)

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثاني (العادات الصحيحة) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الثاني (العادات الصحيحة).

جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور
المحافظة على اعتدال القوام

ن=٢٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	مراعاة صحة الفرد والعلاج المناسب فى الوقت المناسب .	٠.٦١٧*
٢	مراعاة الغذاء الكامل الذى يحتوى على جميع العناصر التى يحتاجها الجسم	٠.٨٠٨*
٣	الحالة النفسية التى يجب أن يكون عليها الفرد لا بد أن يشعر بالثقة بالنفس والسعادة .	٠.٨٢٣*
٤	يجب أن يقوم الفرد بالتمارين الرياضية لجميع أجزاء الجسم وعضلاته ومفاصله وأربطته	٠.٨٣٤*
٥	يجب أن يؤدي تمارين لجزء من الجسم ويترك جزءا آخر .	٠.٦٣٠*
٦	العوامل الوراثية لها تأثير على شكل القوام	٠.٦٥١*

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثالث (المحافظة على اعتدال القوام) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الثالث (المحافظة على اعتدال القوام).

جدول (٩)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن=٢٠

م	المحاور	معامل الارتباط
١	النشاط البدني والصحة واللياقة.	*٠.٨٠٥
٢	العادات الصحية.	*٠.٧٨٦
٣	المحافظة على اعتدال القوام .	*٠.٨٥٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس ،
ويمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على
صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس.

ثبات المقياس :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين(العينة الاستطلاعية) وقوامها (٢٠)
رياضي من خارج عينة البحث الأساسية ، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب
الثبات:-

جدول (١٠)

معامل الفاكورنباخ لمحاور المقياس

ن=٥٠

م	المحاور	معامل الفاكورنباخ
١	النشاط البدني والصحة واللياقة.	*٠.٧٣٣
٢	العادات الصحية.	*٠.٦٨٤
٣	المحافظة على اعتدال القوام .	*٠.٨٩٥

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكورنباخ قد تراوح ما بين (٠.٦٨٤ ، ٠.٨٩٥) وهي
معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.

جدول (١١)

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	*٠.٨٠٠
معامل جتمان	*٠.٧٤١
معامل الفا للجزء الاول	*٠.٧٢٢
معامل الفا للجزء الثانى	*٠.٧١٠

معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٨٠٠) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠.٧٢٢) ومعامل الفا للجزء الثانى (٠.٧١٠) وهى قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.
الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى من خلال الفترة (٢٠١٩/٨/٤) الي الفترة (٢٠١٩/٨/٢٩) على عينة عشوائية من رياضي المنتخبات المدرسية وقوامها (٢٠) لاعب خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

- التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
- توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياس البحث من خلال الفترة (٢٠١٩/٩/٨) الي الفترة (٢٠١٩/١١/١٤) على عينة اساسية وقوامها (١٠٠) رياضي.

أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات :

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- النسبة المئوية.
- الأهمية النسبية.

كـ ٢

عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الاول:

ينص هذا التساؤل علي ينص هذا التساؤل على (ما مدى السلوك القوامى لرياضى المنتخبات المدرسية؟)؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب الأهمية النسبية والوزن التقديرى لدرجة عينة البحث على عبارات استبيان (السلوك القوامى) ورصدت نتائج ذلك فى الجدول التالية :

جدول (١٢)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث
على المحور الاول (النشاط البدنى والصحة واللياقة)

ن=٧٠

م	العبرة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كـ ٢
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	فى درس التربية الرياضية ينبغي التركيز بدرجة كبيرة على القيمة الصحية	٧٥	٧٥.٠٠	٥	٥.٠٠	٢٠	٢٠.٠٠	٨٥.٠٠	٢٥٥	٨١.٥٠
٢	الهدف الرئيسى من ممارستى للرياضة هو اكتساب الصحة	٨٠	٨٠.٠٠	٤	٤.٠٠	١٦	١٦.٠٠	٨٨.٠٠	٢٦٤	١٠٠.١٦
٣	أفضل الانشطة البدنية التى تحفظ لياقتى البدنية	٨٠	٨٠.٠٠	١٥	١٥.٠٠	٥	٥.٠٠	٩١.٦٧	٢٧٥	٩٩.٥٠
٤	الصحة فقط بالنسبة لى الدافع الرئيسى لممارسة الرياضة	٨٦	٨٦.٠٠	٢	٢.٠٠	١٢	١٢.٠٠	٩١.٣٣	٢٧٤	١٢٦.٣٢
٥	المزايا الصحية لممارسة الرياضة هى بالنسبة لى هامة جدا	٨٠	٨٠.٠٠	١٦	١٦.٠٠	٤	٤.٠٠	٩٢.٠٠	٢٧٦	١٠٠.١٦
٦	لا أفضل ممارسة الرياضة من أجل الصحة فقط	٨٦	٨٦.٠٠	١٠	١٠.٠٠	٤	٤.٠٠	٩٤.٠٠	٢٨٢	١٢٥.٣٦
٧	أعتقد أنه من الافضل ممارسة الانشطة التى لها فائدة كبرى للصحة	٧٠	٧٠.٠٠	١٢	١٢.٠٠	١٨	١٨.٠٠	٨٤.٠٠	٢٥٢	٦١.٠٤

كـ ٢ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

رقم المجلد (٢٧) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢١ م) (الجزء الرابع) (١٥)

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (النشاط البدني والصحة واللياقة) لاستبيان (السلوك القوامي) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا ٢١ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨٤.٠٠٠%، ٩٤.٠٠٠%)

جدول (١٣)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث
على المحور الثاني (العادات الصحيحة)

ن=٧٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديرى	الاهمية النسبية	كا
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	لديك القدرة للمحافظة على القوام السليم	٦٧	٦٧.٠٠٠	٢١	٢١.٠٠٠	١٢	١٢.٠٠٠	٢٥٥	٨٥.٠٠٠	٥٢.٢٢
٢	تهتم عائلتك بصحتك	٧٠	٧٠.٠٠٠	١١	١١.٠٠٠	١٩	١٩.٠٠٠	٢٥١	٨٣.٦٧	٦١.٤٦
٣	يهتم المعلم بالرعاية الصحية لجميع الطلبة	٧١	٧١.٠٠٠	٢٠	٢٠.٠٠٠	٩	٩.٠٠٠	٢٦٢	٨٧.٣٣	٦٥.٦٦
٤	ينشر المعلم الثقافة الصحية أثناء درس التربية الرياضية	٧٦	٧٦.٠٠٠	٧	٧.٠٠٠	١٧	١٧.٠٠٠	٢٥٩	٨٦.٣٣	٨٣.٤٢
٥	أعتقد أن ممارسة الرياضة تعيد للجسم حيويته	٦٩	٦٩.٠٠٠	٢٣	٢٣.٠٠٠	٨	٨.٠٠٠	٢٦١	٨٧.٠٠٠	٦٠.٦٢
٦	يعالج المعلم العادات السئة للتلاميذ كالوقوف على قدم واحدة وغيرها	٦٩	٦٩.٠٠٠	٢٢	٢٢.٠٠٠	٩	٩.٠٠٠	٢٦٠	٨٦.٦٧	٥٩.٧٨
٧	تخصص أوقات كافية لراحة الجسم	٧٦	٧٦.٠٠٠	٤	٤.٠٠٠	٢٠	٢٠.٠٠٠	٢٥٦	٨٥.٣٣	٨٥.٧٦
٨	تختار الملابس الصحية المناسبة وخصوصاً أثناء النمو	٧٩	٧٩.٠٠٠	١٤	١٤.٠٠٠	٧	٧.٠٠٠	٢٧٢	٩٠.٦٧	٩٤.٥٨

كا^٢ عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (العادات الصحيحة) لاستبيان (السلوك القوامي) في جميع العبارات حيث كانت

رقم المجلد (٢٧) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢١ م) (الجزء الرابع) (١٦)

قيمة كا ٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨٣.٦٧%، ٩٠.٦٧%)

جدول (١٤)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث
على المحور الثالث (المحافظة على اعتدال القوام)

ن=٧٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديرى	الاهمية النسبية	كا ٢
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	مراعاة صحة الفرد والعلاج المناسب فى الوقت المناسب .	٨٤	٨٤.٠٠٠	٢	٢.٠٠٠	١٤	١٤.٠٠٠	٢٧٠	٩٠.٠٠٠	١١٧.٦٨
٢	مراعاة الغذاء الكامل الذى يحتوى على جميع العناصر التى يحتاجها الجسم	٧٧	٧٧.٠٠٠	٢٢	٢٢.٠٠٠	١	١.٠٠٠	٢٧٦	٩٢.٠٠٠	٩٢.٤٢
٣	الحالة النفسية التى يجب أن يكون عليها الفرد لادب أن يشعر بالثقة بالنفس والسعادة .	٧٢	٧٢.٠٠٠	٧	٧.٠٠٠	٢١	٢١.٠٠٠	٢٥١	٨٣.٦٧	٧٠.٢٢
٤	يجب أن يقوم الفرد بالتمارين الرياضية لجميع أجزاء الجسم وعضلاته ومفاصله وأرططه	٩٢	٩٢.٠٠٠	٤	٤.٠٠٠	٤	٤.٠٠٠	٢٨٨	٩٦.٠٠٠	١٥٤.٨٨
٥	يجب أن يؤدى تمارين لجزء من الجسم ويترك جزءا آخر .	٩٠	٩٠.٠٠٠	٦	٦.٠٠٠	٤	٤.٠٠٠	٢٨٦	٩٥.٣٣	١٤٤.٥٦
٦	العوامل الوراثية لها تأثير على شكل القوام	٧٤	٧٤.٠٠٠	٢١	٢١.٠٠٠	٥	٥.٠٠٠	٢٦٩	٨٩.٦٧	٧٨.٢٦

كا ٢ عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (المحافظة على اعتدال القوام) لاستبيان (السلوك القوامي) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا ٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨٣.٦٧%، ٩٦.٠٠٠%)

رقم المجلد (٢٧) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢١ م) (الجزء الرابع) (١٧)

مناقشة التساؤل الاول :

فى ضوء نتائج التحليل الإحصائى لبيانات الدراسة يحاول الباحث التأكد من تحقيق تساؤلات البحث ومناقشة هذه النتائج مسترشداً بنتائج الدراسات السابقة والمراجع العلمية.

ويرى هاريسون **Harreison** (١٩٩١م) أن عدم التناسب المورفولوجي يؤثر سلبياً على ميكانيكية حركة الجسم وقدرته على إستعادة الثبات الحركي مما يسبب فى كثير من الأحيان إلتواء فى المفاصل أو تمزقات بالعضلات أو كسور بالعظام. (١١ : ٣٠٦)

وتشير اقبال رسمى (٢٠٠٧م) أن القوام السليم هو مفتاح الجمال لكل فرد ولاسبيل إلى ذلك الا اذا توافر التناسق بين أجزاء الجسم المختلفة ولايوجد قوام موحد يمشى على نمطه جميع الأفراد ولكن لكل فرد قوامه ويجب أن يعتنى به وينمى بالغذاء المناسب والراحة والرياضة المقننة والعلاج المناسب فى الوقت المناسب حتى يجعل قوامه مثاليا . (١ : ١١)

ويرى صبحى حسانين (٢٠٠٣م) و حياة عياد ، صفاء الخربوطلى (١٩٩٥م) أن القوام الجيد يعبر عن العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة (العظمية - العضلية - العصبية - الحيوية) وكلما تحسنت هذه العلاقة كان القوام سليما وتحسنت ميكانيكية الجسم فالقوام الجيد هو الأساس للبنيان السليم فهو حالة الإلتزان بين العضلات والهيكل العظمى الذى يحمى التركيب الدعامى للجسم ضد الأذى والتشوه . (٨ : ١٣١ ، ١٣٢) (٤ : ٣)

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من رشا رسمى احمد القاضى (٢٠٠٩م) (٥)، الحسين محمد السيد ابراهيم (٢٠١١م) (٢) ،على ضرورة الاهتمام بالسوك القوامى للتلاميذ والاعبين للوصول إلى القوام الجيد والمناسب .

وبهذا يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على :-

ما مدى السلوك القوامى لرياضى المنتخبات المدرسية؟

الإستخلاصات والتوصيات

أولاً: الإستخلاصات :

من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقاً لما توصلت إليه نتائج التحليل الاحصائي وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج وفي حدود عينه البحث والادوات المستخدمة امكن الباحث التوصل إلى أن:-

- أوضحت نتائج صدق المحكمين إتفاق الاراء حول أبعاد المقياس ال (٣) أبعاد السلوك القوامى والاتفاق حول محتوى العبارات (٢١) عبارة
- فاعلية المقياس الذي تم بناؤه في الدراسة الحالية لقياس أبعاد السلوك القوامى لرياضى المنتخبات المدرسية.

ثانياً: التوصيات :

إستناداً إلى النتائج الذى توصل إليها الباحث من خلال إجراء هذا البحث يوصى الباحث بالآتى:-

- الاهتمام بتطبيق مقياس السلوك القوامى المقترح لرياضى المنتخبات المدرسية.
- يجب على مدرس التربية الرياضية إعطاء تمرينات تعويضية للعضلات العاملة حتى يحدث توازن فى العمل العضلى وبالتالى تفادى الانحرافات .
- نشر الوعي الثقافى القوامى .
- ضرورة توفير مساحه داخل المدارس ليتحرك فيها التلميذ فى وقت فراغه .
- فتح دورات متخصصة لمدرسين المدارس لتمية المعلومات الصحية والمناهج العلاجية وميكانيكية الجسم والاهتمام بالقوام .

المراجع

اولاً : المراجع العربية :-

- ١- اقبال رسمى محمد : القوام والعناية بأجسامنا ، دار الفجر للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٧م.
- ٢- الحسين محمد السيد إبراهيم : " الحالة القوامية للاعبى الريشة الطائرة في جمهورية مصر العربية "، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠١١م.



٣- **جيهان يحيى محمود:** المعتقدات الصحية لدى الرياضيين وعلاقتها بالسلوك الصحي ،
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد (٧٨) ، كلية التربية الرياضية للبنين
، جامعة حلوان ، ٢٠١٦م .

٤- **حياة عياد روفائيل ، صفاء الدين الخربوطلي :** اللياقة القوامية والتدليك الرياضى ،
منشأة المعارف بالاسكندرية ، ١٩٩٥م .

٥- **رشا رسمى أحمد القاضى :** " تأثير برنامج للتوجه الحركى على الحالة القوامية للتلاميذ
المكفوفين فى مرحلة التعليم الأساسى" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة
طنطا، ٢٠٠٩م

٦- **محمد أحمد محمد سليمان الشريف :** " برنامج للتربية القوامية باستخدام الوسائط
الفائقة للوقاية من التشوهات القوامية لدى الصم والبكم " ، رسالة دكتوراه، كلية التربية
الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٠م

٧- **محمد صبحى حسانين ، ومحمد عبدالسلام راغب :** القوام السليم للجميع ، الطباعة
الاولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥م .

٨- **محمد صبحى حسانين :** القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة ، الجزء الثانى ،
ط٥، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٣م .

٩- **نجلاء إبراهيم جبر:** دراسة بعض الانحرافات للعمود الفقرى للتلاميذ من ٦-٩ سنوات
بمحافظة بورسعيد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة
قناة السويس، ١٩٩٣م .

١٠- **هيثم محمد النادر ومعتصم أحمد خطاطبه ومعتصم محمود شطناوي:** السلوك الصحي
لدى لاعبي كرة اليد في الاردن ، دراسات العلوم التربوية ، مجلد (٤٤) ، عمادة البحث
العلمي ، الجامعة الاردنية ، ٢٠١٧م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :-

11- **Harreison, gl :** knee rehabilitation . in Andrews , s.r and
harrelson g.l (editors) : physical rehabilitation of the ingured
athlete . w.b. saundresco , philadephin , 1991.