

بناء وتقنين مقياس الوعي القوامي للاعبي  
كرة القدم الناشئين

عمار ناصر يونس أ.د مصطفى عبد الرحمن محمد

أ.م.د حيدر عوفي أحمد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

هدفت الدراسة الى :

1- بناء وتقنين مقياس الوعي القوامي للاعبي كرة القدم الناشئين .

2 - أيجاد المعايير ( الدرجات والمستويات المعيارية ) لمقياس الوعي القوامي للاعبي كرة القدم الناشئين .

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والمستويات المعيارية .

أما مجتمع وعينة البحث فقد قام الباحث بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو كرة القدم الناشئين في المدارس التخصصية في محافظة البصرة حيث كان عدد المجتمع ( 165 ) لاعبا أما عينة البحث ق قد قام الباحث بأختيارها بالطريقة العشوائية حيث بلغت (150) لاعبا شكلت نسبة مئوية مقدارها (90.90%) من المجتمع الأصلي وقد قام الباحث بتقسيم العينة الى قسمين القسم الأول هي عينة البناء حيث بلغت ( 100 ) لاعب شكلوا نسبة مئوية مقدارها ( 60.60%) من مجتمع البحث والقسم الثاني هم عينة التطبيق وبلغت (50) لاعب شكلوا نسبة مئوية مقدارها (30.30%) من المجتمع الأصلي.

بعد ذلك قام الباحث أعداد محاور المقياس صياغة الفقرات بشكلها الأولي ثم قام بعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين وأيجاد معامل السهولة والصعوبة والقوة التمييزية والأتساق الداخلي ومفتاح التصحيح وأيجاد الأسس العلمية للمقياس ليصبح المقياس جاهز بشكله النهائي بعد ذلك قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين وبعد أستخلاص النتائج قام بمعالجتها إحصائيا ، وقد توصل الى الأستنتاجات التالية :

1- تمكن الباحث من بناء وتقنين مقياس الوعي القوامي للاعبي كرة القدم الناشئين ليكون بمثابة ال دليل الموضوعي لتقييم حالة اللاعب .

2-تم أيجاد الدرجات والمستويات المعيارية للوعي القوامي والدلالة الرقمية التي يمكن من خلالها المدرب إعطاء درجة تناسب كل لاعب .

3- ظهر هناك تباين وأختلاف بين أفراد عينة البحث وهذا راجع الى مستوى المعرفة والوعي الذي يتمتع به اللاعبين في هذا الجانب المهم .

Summary of the research

Building and standardizing the kawami awareness scale for young footballers

Mr. Ammar Nasser Younis Ali A. Mustafa Abdel Rahman Mohammed

Prof. Haider Awfi Ahmed

The study aimed to:

1- Building and standardizing the kawami awareness scale for emerging football players.

2-Find standards (grades and standard levels) of the Qawami awareness level for emerging football players.

The researcher used the descriptive method in the survey method and the standard levels.

As for the society and the sample of the research, the researcher defined the research society in a deliberate way. They are the emerging football players in the specialized schools in Basra Governorate, where the number of the society was (165) players. The sample of the research was randomized by the researcher by randomly selecting 150 players, () Of the original society. The researcher divided the sample into two parts. The first section is the sample of the building where (100) players formed a percentage of (()) of the research community and the second section is the application sample and reached (50) () Of the original community.

After that, the researcher prepared the axes of the scale to formulate the paragraphs in the initial form and then presented them to a group of experts and specialists and to find the coefficient of ease and difficulty and the power of excellence and internal consistency and the key correction and find the scientific foundations of the scale to become ready in final form after that the researcher applied the scale on the sample of rationing and after the extraction of results He treated them statistically and reached the following conclusions:

1- The researcher was able to build and standardize the Kawami awareness scale for the emerging football players to serve as the objective night for evaluating the player's condition.

2- Grades and standard levels of Qawami awareness and numerical significance have been found in which the trainer can give a degree to suit each player.

3- There is a difference and difference between the members of the research sample and this refers to the level of knowledge and awareness that players enjoy in this important aspect.

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 المقدمة واهمية البحث

يشهد العالم الان تطور هائل في كافة الميادين وهذا لم يأتي من محض الصدفة ولكن جاء نتيجة البحث والتقصي في أدق التفاصيل واجراء الدراسات والبحوث التي تعطي الحقائق العلمية المشروعية ولوضع الحلول المناسبة لمشاكل التي تواجه المجتمع.

وبما ان لعبة كرة القدم من الفعاليات ذات الشعبية الاكبر في العالم على المستوى العالمي حيث اصبح العمل لتطويرها يحتاج الى علوم كثيرة يجب على العاملين اتقانها حتى يتمكنوا من مواكبة هذا التطور الحاصل فيها، لذلك كان لزوماً ان يكونوا العاملين فيها مختصون وعلى مستوى عالي من المعرفة كلاً حسب اختصاصه حتى يمكنهم التوصل الى وضع الحلول المناسبة للمشاكل التي تواجه الممارسين لهذه الفعالية ، ان تحقيق الاداء الامثل لا بد ان يقابله تكامل على المستوى القوام الجسمي حتى يتمكن اللاعب من الاداء وفقاً للمتطلبات والأعباء البدنية والمهارية والبايوميكانيكية وأمكانية تحقيق القوة اللازمة للتغلب على هذه المتطلبات وبالتالي الوصول الى السرعة والمطاولة للأيفاء بكل ما تحتاجه هذه اللعبة .

ومن هنا تكمن أهمية البحث في أيجاد وسائل القياس التي تعتمد على الاسس العلمية في تقييم الجوانب المهمة التي تساعد على التعرف على التشخيص السليم وبالتالي تكون عملية التقييم ايجابية وفقاً للدلالات الرقمية التي تتمتع بالجودة العالية الامر الذي يساعد العاملين الوصول الى حالات القوة والضعف وفقاً لعملية القياس.

كما ان الوعي القوامي يعطي تصور واضح للاعب عن كيفية التعامل مع الحياة اليومية والعادات الخاطئة لتلافيها للوصول الى الاحترافية العالمية، كما ان وجود اداة قياس يمكن من خلالها التعرف على الوعي القوامي امر مهم ايضاً حتى يتمكن القائمين على العملية التدريبية من معرفة التأثير الحاصل جراء عدم أمتلاك اللاعب المعرفة التامة بالقوام الجيد وكيفية المحافظة عليه من التشوهات القوامية لذلك يمكن أن نحصر أهمية البحث في إمكانية الوصول الى عملية القياس المطلوبة لتحقيق الحالة الامثل للاعب.

### 1-2 مشكلة البحث

مما لا شك فيه أن عدم المعرفة بالتأثير الحاصل من جراء الانحرافات القوامية على قوام اللاعب لذلك كان لا بد ان يتعرف الفرد او اللاعب على هذه الحالات من خلال كيفية الجلوس والنوم وكيفية اداء متطلبات الحياة اليومية وفقاً لأسس عملية لكي يتمكن من الاستفادة من الطاقة التي ينتجها بالاضافة الى القوة اللازمة للأداء والاقتصاد بها لديمومة العمل لذلك كان لا بد من دراسة هذه الحالات وكيفية ايجاد الحلول من خلال ايجاد وسائل القياس العلمية مما تقدم تتجلى مشكلة البحث ان هناك حالة ضعف واضحة على المستوى المحلي حسب علم الباحث في وجود مثل هذه الوسائل للقياس الامر الذي شكل للباحث في ان يقوم ببناء مقياس الوعي القوامي للتعرف على مدى معرفة اللاعب الناشئ بالعادات القوامية الخاطئة وماهي مسبباتها وكيفية تجنبها في المستقبل .

### 1-3 اهداف البحث

- 1- بناء وتقنين مقياسالوعي القوامي للاعبي كرة القدم الناشئين .
- 2- ايجاد المعايير (الدرجات والمستويات المعيارية) لمقياس الوعي القوامي .

### 1-4 مجالات البحث

- 1- المجال البشري:اللاعبون الناشئون في محافظة البصرة بكرة القدم للموسم الرياضي 2017-2018
- 2- المجال المكاني :ملاعب المدينة الرياضية في محافظة البصرة وملعب نادي الزبيرالرياضي وملعب مدرسة العطار الكروية وملعب مدرسة العراق الكروية .

3- المجال الزمني:للفترة من 2017/12/20 ولغاية 2018/4/15

### 3 - منهجية البحث وأجراءاته الميدانية

- 3- 1 منهج البحث :أستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبيه المسحي والدراسات المعيارية

**2\_3 مجتمع وعينة البحث** : لذلك قام الباحث بتحديد مجتمع البحث وهم لاعبو كرة القدم الناشئين بأعمار (14-16 سنة) في المدارس التخصصية في محافظة البصرة حيث بلغ عدد المجتمع ( 165 ) لاعب حيث قام الباحث بأختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة والبالغ عددها ( 150 ) لاعب شكلت نسبة مئوية مقدارها (90.90%) حيث أنقسمت الى قسمين الأول هو عينة البناء حيث بلغ عددها ( 100 ) لاعب شكلوا نسبة مئوية (60.60%) أما الثانية فقد بلغ عددها ( 50 ) لاعب شكلت نسبة مئوية مقدارها ( 30.30%) من المجتمع الأصلي وهي عينة التطبيق.

**الجدول ( 1 ) يبين تفاصيل المجتمع وعينة البحث**

المجموع الكلي للعينة		اللاعبون المستبعدون *		عينة التطبيق		عينة البناء		مجتمع البحث	تفاصيل العينة المدارس
النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد		
%90.90	150	%9.90	15	%30.30	50	%60.60	100	55	مدرسة العطار الكروية
								35	مدرسة الفارس الكروية
								50	المدرسة التخصصية لرعاية المواهب في محافظة البصرة
								25	مدرسة العراق الكروية
								165	المجموع

(\* ) اللاعبون المستبعدون : وهم اللاعبون الذين لم يحضروا الأختبارات بسبب التغيب والأصابة والذين لم يكملوا الأختبارات .

### 3-3 خطوات إجراء البحث

#### 3-3-1 خطوات بناء مقياس الوعي القوامي

#### 3-3-1-1 تحديد مجالات المقياس : بغية الشروع بعملية تحديد مجالات مقياس الوعي القوامي في لعبة كرة

القدم حيث قام الباحث بالأطلاع على الكثير من المصادر والمراجع والبحث في الأنترنت بخصوص هذا الموضوع وقد توصل الى أربعة محاور حيث قام الباحث بتوزيع أستمارات لأستطلاع رأي الخبراء والمختصين وذلك من خلال توزيع أستبانة وقد توصل الى الأتي:

\_ المحور الأول هو البيئة والعادات السيئة .

\_ المحور الثاني هو الأجهاد والتعب .

\_ المحور الثالث هو الضعف العضلي والعصبي .

\_ المحور الرابع هو الأصابة .

وبعد جمع البيانات من ( 15 ) خبير للتعرف على المجالات الصالحة من غيرها أظهرت النتائج

صلاحية المجالات المقترحة جميعها لتمثيل مقياس الوعي القوامي حيث استخدم الباحث مربع (كا<sup>2</sup>)، حيث بلغت القيمة المحسوبة أعلى من قيمها عند درجة حرية ( 1 ) ومستوى دلالة ( 0.05 ) والجدول ( 2 ) يبين صلاحية المجالات المقترحة.

الجدول )

(2) يبين صلاحية المجالات المقترحة

ت	المجالات المقترحة	قيم (كا <sup>2</sup> ) المحسوبة	نوع الفرق
١.	البيئة والعادات السيئة	15.00	معنوي
٢.	الأجهاد والتعب	11.26	معنوي
٣.	الضعف العضلي والعصبي	15.00	معنوي
٤.	الأصابة	15.00	معنوي

3-3-1-2 صلاحية الفقرات وتحليلها: لغرض الوقوف على مدى صلاحية فقرات المقياس بعرض الصيغة الأولية لمقياس الوعي القوامي على مجموعة من الخبراء والمختصين والبالغ عددهم ( 15 ) خبير وكان عدد الفقرات المعروضة ( 50 ) فقرة ومن خلال ذلك أبدوا رأيهم حول كل فقرة من فقرات المقياس كونها صالحة أم غير صالحة مع الملاحظات كون هذه الفقرات تقع في المجال المناسب والمحدد لها بالنسبة للمقياس وبعد ذلك قام الباحث بتحليل أجابات وأراء الخبراء والمختصين للمقياس وقد كانت النسبة (75%) فأكثر للفقرة هي النسبة المقبولة وذلك عن طريق استخدام الباحث النسبة المئوية تحت مستوى دلالة ( 0.05%) وعند درجة حرية (1) تساوي (3.84) وهذا يدل على معنوية نسبة ( 75%) فأكثر لفقرات المقياس حيث تم استبعاد ( 2 ) فقرات من المقياس وهي كالأتي (3,36) وبهذا تكون عدد الفقرات المستخلصة والبلغ عددها ( 48 ) فقرة وكما موضح في الجدول (3).

الجدول (3) يبين النسبة المئوية لأجابات الخبراء على كل فقرة من فقرات المقياس الوعي القوامي

ت	النسبة المئوية	ت	النسبة المئوية	ت	النسبة المئوية	ت	النسبة المئوية
1	%93.33	14	%100	27	%80	40	%80
2	%86.66	15	%86.66	28	%93.33	41	%86.66
3	* %53.33	16	%93.33	29	%100	42	%93.33
4	%80	17	%80	30	%80	43	%100
5	%93.33	18	%86.66	31	%86.66	44	%80
6	%80	19	%80	32	%80	45	%100
7	%86.66	20	%100	33	%86.66	46	%86.66
8	%100	21	%86.66	34	%80	47	%93.33
9	%93.33	22	%80	35	%93.33	48	%80
10	%80	23	%93.33	36	* %46.66	49	%100
11	%86.66	24	%86.66	37	%80	50	%93.33
12	%93.33	25	%80	38	%86.66		
13	%80	26	%86.66	39	%93.33		

(\*) تعني غير معنوية

### 3-1-3-3 اختيار سلم التقدير

أختار الباحث سلم التقدير الثلاثي لمقياس الوعي القوامي ومن خلال عرضها على الخبراء والمختصين لبيان رأيهم في سلم التقدير الثلاثي وأعطاه بدائل لهذا السلم المقترح.

أتفق أحياناً لا أتفق

وقد كانت أجابة الخبراء والمختصين مؤيدة لهذا النوع من سلم التقدير وكان نسبة اتفاق رأي الخبراء (93%) وهذا يؤكد صلاحية سلم التقدير في المقياس .

### 3-1-3-3 تجربة تحليل المقياس

أن الهدف الرئيسي من تجربة تطبيق مقياس الوعي القوامي هو تحليل فقراته لمعرفة وفحص أستجابات الأفراد على كل فقرة حيث قام الباحث بتطبيق هذا المقياس على عينة البناء المكونة من (100) لاعب يمثلون فرق المدارس التخصصية في محافظة البصرة بتاريخ ( 2018/2/22 ) ومن خلال ذلك تم تفرغ البيانات وأستبعاد الأستمارات التي لم يتم الأجابة عليها.

### 3-1-3-3 أسلوب تصحيح فقرات المقياس

صححت فقرات المقياس وذلك من خلال إعطاء الفقرة الوزن المناسب على ضوء تأثير المستجيب على سلم التقدير وبما أن الفقرات ضعفت بأتجاهين إيجابي وسلبي حيث وضعت ثلاث أستجابات متدرجة للوصول الى الدرجة النهائية من خلال تحديد الأوزان من ( 3-1 ) لكل فقرة من فقرات المقياس وكما موضح في الجدول التالي :

#### الجدول (4)

يبين أوزان البدائل لفقرات المقياس بالأتجاهين الإيجابي والسلبي

لا أتفق	أحياناً	أتفق	
1	2	3	الأيجابية
3	2	1	السلبية

### 3-1-3-3 التحليل الأحصائي لفقرات مقياس الوعي القوامي في لعبة كرة القدم

قام الباحث بعملية تحليل الفقرات الخاصة للمقياس وذلك من خلال أتباع الأجراءات التالية بعد تصحيح أوراق الأجابات ومعرفة درجات الفقرات حيث أتبع التحليل الأحصائي التالي وهو الصعوبة والسهولة والقدرة التمييزية ولكل فقرة من فقرات المقياس وهي كالآتي :

### 3-1-3-3 أستخراج معاملي صعوبة وسهولة فقرات المقياس

لأيجاد معامل الصعوبة والسهولة لفقرات مقياس الوعي القوامي أتبع الباحث الخطوات التالية (1: 69-70):

1- بعد أستبعاد الأجابات غير المتسقة وأجراء التصحيح الكلي للمقياس ، ترتب الدرجات الكلية التي حصل عليها الاعبين في المقياس من أعلى درجة الى أدنى درجة .

2\_ تؤخذ مجموعتان من الدرجات ، تمثل الأولى المجموعة العليا من درجات المقياس ، وتمثل الثانية المجموعة الدنيا من درجاته ، على أن تحقق كل واحدة من المجموعتين الطرفيتين من الدرجات نسبة مئوية مقدارها (27%) ويمثلها (15) لاعبا من لاعبي مجتمع البناء ال (54) ، وتعد هذه النسبة الافضل لانها تقدم لنا مجموعتين لهما اكبر حجم واقصى تمايز ، وتستبعد نسبة (46% ) من المائة الوسطى .

3 \_ يستخرج مجموع الاعبين الذين أجابوا عن الفقرة أجابة صحيحة في المجموعتين كلتاهما ( العليا والدنيا ) .

4 \_ يستخرج معامل سهولة الفقرة عن طريق المعادلة ( س أو ص = مج ص ع + مج ص د / مج ع + مج د ) (5: 112).

5 \_ يستخرج معامل صعوبة الفقرة وذلك بطرح معامل السهولة المستخرج ( 1 ) ، لأن مجموع نسبتي الأجابات الصحيحة والخاطئة عن كل فقرة من فقرات المقياس يساوي ( 1 ) ، هذا ويوصي مصممو الأختبارات والمقاييس بأستبعاد الاسئلة أو الفقرات التي تقل معاملات صعوبتها عن ( 0.10 ) أو تزيد عن ( 0.90 ) . (4: 70)

ويعد معالجة الدرجات الخاصة بأفراد مجتمع البناء أحصائيا ، جرى أستبعاد ( 1 ) فقرة من فقرات المقياس البالغ مجموعها (47) فقرة، لأن معامل صعوبتها كانت تقل عن ( 0.10 ) أو تزيد عن ( 0.90 ) ، والجدول (5) يبين معاملي سهولة وصعوبة فقرات مقياس الوعي القومي للاعبي كرة القدم الناشئين المجري على مجتمع البناء .

الجدول (5) يبين معامل سهولة وصعوبة فقرات مقياس الوعي القومي للاعبي كرة القدم الناشئين

الفقرة	معامل السهولة	معامل الصعوبة	تقويم الفقرة	الفقرة	معامل السهولة	معامل الصعوبة	تقويم الفقرة
1	0.12	0.88	صالحة	25	0.30	0.70	صالحة
2	0.24	0.76	صالحة	26	0.08	0.92*	غير صالحة
3	0.38	0.62	صالحة	27	0.42	0.58	صالحة
4	0.31	0.69	صالحة	28	0.61	0.39	صالحة
5	0.30	0.70	صالحة	29	0.43	0.57	صالحة
6	0.37	0.63	صالحة	30	0.21	0.79	صالحة
7	0.27	0.73	صالحة	31	0.20	0.80	صالحة
8	0.19	0.81	صالحة	32	0.39	0.61	صالحة
9	0.39	0.61	صالحة	33	0.17	0.83	صالحة
10	0.54	0.46	صالحة	34	0.23	0.77	صالحة
11	0.41	0.59	صالحة	35	0.31	0.69	صالحة
12	0.33	0.67	صالحة	36	0.39	0.61	صالحة
13	0.23	0.77	صالحة	37	0.41	0.59	صالحة
14	0.35	0.65	صالحة	38	0.57	0.43	صالحة

الفقرة	معامل السهولة	معامل الصعوبة	تقويم الفقرة	الفقرة	معامل السهولة	معامل الصعوبة	تقويم الفقرة
15	0.39	0.71	صالحة	39	0.13	0.87	صالحة
16	0.34	0.66	صالحة	40	0.26	0.74	صالحة
17	0.42	0.58	صالحة	41	0.54	0.46	صالحة
18	0.62	0.38	صالحة	42	0.41	0.59	صالحة
19	0.45	0.55	صالحة	43	0.30	0.70	صالحة
20	0.18	0.82	صالحة	44	0.19	0.81	صالحة
21	0.43	0.57	صالحة	45	0.22	0.78	صالحة
22	0.40	0.60	صالحة	46	0.26	0.74	صالحة
23	0.22	0.78	صالحة	47	0.15	0.85	صالحة
24	0.32	0.68	صالحة				

(\* تعني غير معنوية)

8-1-3-3 القوة التمييزية للفقرات

الجدول (6) يبين القوة التمييزية لفقرات مقياس الوعي القوامي للاعبين كرة القدم الناشئين

الفقرة	قيمة ت	الفقرة	قيمة ت	الفقرة	قيمة ت
1	4.22	17	3.67	33	4.65
2	3.98	18	3.85	34	4.43
3	3.91	19	4.44	35	5.09
4	5.29	20	5.06	36	3.98
5	5.44	21	4.12	37	3.50
6	4.61	22	3.77	38	4.68
7	4.25	23	3.93	39	5.02
8	5.31	24	4.28	40	4.17
9	5.06	25	5.11	41	3.88
10	4.13	26	4.63	42	4.05
11	4.39	27	3.83	43	4.36
12	4.22	28	4.07	44	4.67
13	5.70	29	3.89	45	3.88
14	*0.98	30	3.74	46	4.53
15	4.86	31	5.27	47	5.02
16	4.53	32	5.46	48	4.71

(\* تعني غير معنوية)



3-3-1-9 الألتساق الداخلي لفقرات المقياس

الجدول (7) يبين معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الوعي القوامي للاعبي كرة القدم الناشئين

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
1	0.61	17	0.62	33	0.68
2	0.56	18	0.64	34	0.56
3	0.73	19	0.71	35	0.61
4	0.69	20	0.73	36	0.70
5	0.61	21	0.69	37	0.67
6	0.59	22	0.67	38	0.59
7	0.70	23	*0.129	39	0.69
8	0.72	24	0.56	40	0.73
9	0.63	25	0.75	41	0.66
10	0.57	26	0.68	42	0.72
11	0.74	27	0.57	43	0.58
12	0.66	28	0.74	44	0.55
13	0.58	29	0.69	45	0.75
14	0.69	30	0.71	46	0.65
15	0.70	31	0.66	47	0.68
16	0.55	32	0.57		

(\*) تعني غير معنوية

3-4 المعاملات العلمية للمقياس

3-4-1 معامل الثبات

الجدول (8) يبين معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ) بطريقة الأختبار وأعادة الأختبار

المقياس	قيمة R المحسوبة	Sig	مستوى الدلالة	النتيجة
الوعي القوامي	0.81	0.000	0.05	معنوي

3-4-2 معامل الصدق

الجدول (9) يبين معامل الصدق الذاتي والارتباط بين الدرجة الكلية ودرجة كل محور من محاور المقياس

ت	المحاور	الصدق الذاتي	قيمة R المحسوبة
1	البيئة والعادات السيئة .	0.905	0.81
2	الأجهاد والتعب .	0.86	0.74
3	الضعف العضلي والعصبي .	0.87	0.76
4	الأصابة	0.91	0.83

## 3-4-3 الموضوعية

عند تحديد اختيار البدائل التي من خلالها يمكن إعطاء الدرجة لكل فقرة بشكل لا يقبل التأويل من خلال المحكمين حيث قام الباحث باستخدام مفتاح تصحيح كان بمثابة دليل موضوعي لأعطاء الدرجة لذا يعد الأختبار موضوعي . " موضوعية الأختبار تعني عد تأثر الأختبار بتغير المحكمين أو أن الأختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم". (6 : 152)

## 3 \_ 5 الدرجات المعيارية للمقياس

بعد أن توصل الباحث الى البيانات الخام من خلال جمعها لعينة البناء حيث تعتبر هذه البيانات بيانات خام ليس لها معنى أو دلالة إذ لم تعالج أحصائياً" بالإضافة الى ذلك فإن هذه الدرجات تشكل صعوبة في المقارنة بين أستجابات المختبرين الأمر الذي دعى البحث الى تحويل هذه البيانات الى درجات معيارية ولذلك فقد قام الباحث بأيجاد الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لغرض أستخدامها وكما مبين في جدول (10) و أيضاً" استخراج معامل الألتواء لمعرفة مدى تجانس محتوى المقياس (الفقرات) لعينة البحث لأن جميع الأجابات وقعت ضمن منحنى التوزيع الطبيعي وكما مبين في الجدول (10) .

" أن التوزيع الطبيعي يعتبر من أكثر التوزيعات شيوعاً" في ميدان التربية الرياضية لأن كثير من الصفات والخصائص التي تقاس في هذا المجال يقترب توزيعها من المنحنى الطبيعي".

## الجدول (10) يبين معامل الألتواء لمقياس الوعي القوامي للاعبين كرة القدم الناشئين

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الألتواء
الوعي القوامي	85.5	25.2	85.2	0.035

## 3\_6 التطبيق النهائي للمقياس :

بعد أكمل لأجراءات ومتطلبات التصميم والبناء فقد أصبح المقياس جاهزاً" للتطبيق بحيث أن مقياس الوعي القوامي فقد بلغت مجموع فقراتها ( 45 ) كما في الجدول (11)

## جدول (11) يبين توزيع فقرات المقياس الأيجابية والسلبية وحسب المحاور

ت	المحاور	الفقرات الأيجابية	الفقرات السلبية
1	البيئة والعادات السيئة .	1،2،6،7،8،9،10،11	3،4،5
2	الأجهاد والتعب .	12،13،14،15،16،17،18	19،20،
3	الضعف العضلي والعصبي	21،22،23،24،25،26،27،28،29،30،31،	_____
4	الأصابة .	32،33،34،35،36،37،38،39،40،41،42،44،45،	43

حيث قام الباحث بتطبيق المقياس بصورته النهائية على عينة البحث الرئيسية ( 100 ) لاعبا للفترة من 2017/12/20 ولغاية 2018/4/15 وبعد تحليل أجابات عينة التطبيق النهائي الخاصة بالمقياس فقد تم

حساب الدرجة النهائية لحاصل جمع الدرجات التي حصل عليها المجيب من العينة على الفقرات الأيجابية و السلبية إذ أصبح لكل لاعب درجته الخاصة تمثل رأيه في مقياس الوعي القوامي.

**3-7 التجربة الاستطلاعية:** قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاثنين المصادف 2018/1/16 في تمام الساعة الرابعة عصراً في مدرسة العطار الكروية وبلغ عدد افراد التجربة (عشرة) لاعبين وقد هدفت هذه التجربة الى التعرف على المعوقات والصعوبات التي يمكن ان تواجه الباحث بالاضافة الى تحديد الاحتياجات الخاصة بالتجربة الرئيسية ومعرفة الوقت اللازم لتوضيح الفقرات وطبيعة الاجابات وكفاءة فريق العمل المساعد.

**3-8 التجربة الرئيسية:** بعد ان اكمل الباحث متطلبات المقياس قام الباحث بتطبيق التجربة الرئيسية يوم الاثنين الموافق (2018/2/20) الساعة الرابعة عصراً على المدارس التخصصية في محافظة البصرة واستمرت (4) ايام كل مدرسة خصص لها يوم حيث كان يوم الاثنين ( 2018/2/20) مخصص الى مدرسة العطار الكروية ويوم الثلاثاء (2018/2/21) الى مدرسة الفارس الكروية ويوم الاربعاء (2018/2/22) الى المدرسة التخصصية لرعاية الموهوب في محافظة البصرة ويوم الخميس (2018/2/23) الى مدرسة العراق الكروية

**3-9 الوسائل الأحصائية:** استخدم الباحث البرنامج الأحصائي (SPSS – V 20)

**4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها**

**4-1 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الوعي القوامي**

الجدول ( 12 ) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الوعي القوامي وأعلى قيمة وأدنى قيمة

ت	المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة
1	مقياس الوعي القوامي	85.5	25.2	112	59

يتبين من الجدول (10) أن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وأعلى قيمة وأدنى قيمة قد بلغت على التوالي ، الوسط الحسابي لمقياس الوعي القوامي ( 85.5 ) والانحراف المعياري ( 25.2 ) أما أعلى قيمة بلغت (112) وأدنى قيمة بلغت ( 59 ) .

وهذا يعطي مؤشراً الى أن هناك أختلافاً واضحاً في هذه القيم وهذا يرجع الى طبيعة الفروق الفردية والمعرفية للاعبين الأمر الذي دعى الباحث الى اتخاذ الاجراء التالي وهو إيجاد الدرجات والمستويات المعيارية لوضع تقييم أو دليل موضوعي يكون المرشد وفق دلالات رقمية للمختصين والمعنيين في هذه الفعالية للوصول باللاعبين الى أعلى المستويات .

**4\_2 عرض الدرجات الخام والدرجات المعيارية لمقياس الوعي القوامي**

الجدول (13) يبين الدرجات المعيارية المعدلة لمقياس الوعي القوامي

الدرجة التائية	الدرجة الزائبة	الدرجة الخام	ت	الدرجة التائية	الدرجة الزائبة	الدرجة الخام	ت
49.00	-0.099	83	26	60.5	1.05	112	1
48.61	-0.138	82	27	60.119	1.0119	111	2
48.21	-0.178	81	28	59.72	0.972	110	3
47.8	-0.2	80	29	59.32	0.932	109	4
47.4	-0.257	79	30	58.92	0.892	108	5
47.02	-0.297	78	31	58.53	0.853	107	6
46.62	-0.337	77	32	58.13	0.8	106	7
46.23	-0.376	76	33	57.73	0.77	105	8
45.83	-0.416	75	34	57.34	0.734	104	9
45.43	-0.456	74	35	56.94	0.694	103	10
45.03	-0.496	73	36	56.54	0.654	102	11
44.64	-0.535	72	37	56.15	0.6	101	12
44.24	-0.575	71	38	55.75	0.575	100	13
43.84	-0.615	70	39	54.96	0.496	98	14
43.45	-0.654	69	40	54.56	0.456	97	15
43.05	-0.694	68	41	54.16	0.4	96	16
42.65	-0.734	67	42	53.76	0.376	95	17
42.26	-0.773	66	43	53.37	0.337	94	18
41.86	-0.813	65	44	52.97	0.297	93	19
41.46	-0.853	64	45	52.57	0.257	92	20
41.07	-0.892	63	46	51.78	0.178	90	21
40.67	-0.932	62	47	51.38	0.138	89	22
40.27	-0.972	61	48	50.19	0.0198	86	23
39.88	-1.0119	60	49	49.80	-0.0198	85	24
39.48	-1.0515	59	50	49.40	-0.059	84	25

3-4 المستويات المعيارية

1-3-4 المستويات المعيارية لمقياس الوعي القوامي

الجدول (14) يبين المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي، والدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة ، وعدد الطلاب والنسب المئوية لمقياس الوعي القوامي

المستويات	الدرجات الخام	الدرجة المعيارية المعدلة	عدد اللاعبين	النسب المئوية
جيد جدا(4.86)	103_112	56.94_60.5	2	4%
جيد(24.52)	92_102	52.57_56.54	9	18%
متوسط(40.96)	79_90	47.4_51.78	31	62%
مقبول(24.52)	69_78	43.45_47.02	5	10%
ضعيف(4.86)	59_68	39.48_43.05	3	6%

يتبين من الجدول (12) أن المستوى جيد جدا قد تراوحت درجاته الخام بين ( 103 \_ 112 ) أما الدرجات المعيارية المعدلة فقد تراوحت بين ( 56.94 \_ 60.5 ) أما عدد اللاعبين فقد بلغ ( 2 ) وشكل نسبة مئوية ( 4% ) أما بالنسبة للمستوى جيد فقد تراوحت درجاته الخام بين ( 92 \_ 102 ) أما الدرجات المعيارية المعدلة فقد تراوحت بين ( 52.57 \_ 56.54 ) أما عدد اللاعبين فقد بلغ ( 9 ) وشكل نسبة مئوية ( 18% ) ، والمستوى متوسط تراوحت درجاته الخام بين ( 79 \_ 90 ) ودرجاته المعيارية المعدلة تراوحت بين ( 51.78 \_ 47.4 ) وعدد اللاعبين بلغ ( 31 ) وشكل نسبة مئوية ( 62% ) أما المستوى مقبول فقد تراوحت درجاته الخام بين ( 69 \_ 78 ) أما الدرجات المعيارية المعدلة فقد تراوحت بين ( 43.45 \_ 47.02 ) أما عدد اللاعبين فقد بلغ ( 5 ) وشكل نسبة مئوية ( 10% ) ، والمستوى ضعيف تراوحت درجاته الخام بين ( 59 \_ 68 ) ودرجاته المعيارية المعدلة تراوحت بين ( 39.48 \_ 43.05 ) أما عدد اللاعبين فقد بلغ ( 3 ) وشكل نسبة مئوية ( 6% ) .

ويعزو الباحث سبب ذلك الى الأختلاف والتباين بين أفراد العينة في مدى معرفتهم بالعادات القوامية السيئة نتيجة اتخاذ اللاعب وضعية خاطئة أثناء الجلوس والقراءة أو الكتابة لمدة زمنية طويلة أو من خلال عدم الحرص على الوقوف والنظر بأستقامة واحدة والأستمرار بتوجيه النظر الى الأسفل وأستمرار هذا الوضع السيئ يؤدي الى أحداث الألام في الأربطة والمفاصل وبالتالي تتأثر عضلات الرقبة وأن عدم تجنب هذه العادات الغير صحيحة تؤدي الى تعود الجسم على وضع تطول فيه عضلات وتقصر عضلات أخرى في نفس الوقت لتتكيف مع هذه الأوضاع على حساب العضلات الأخرى

ويتفق الباحث مع ما أشار إليه محمد عادل رشدي ( 2010 ) بأن " تقصير العضلة يؤدي الى تقريب الأجزاء التي تتصل بها العضلة المعينة ويمنع عودتها الى وضع الأتساق والتنظيم الجيد" ( 7 : 228 )

ويرى الباحث أنه يجب أحداث التوازن العضلي وحسب نوع الجهد المبذول وحسب قدرات وأمكانيات اللاعب والعمل العضلي يجب أن يكون على كلا جانبي الجسم وأن أي خلل في النغمة العضلية لأحد الجوانب

تؤدي الى أُنحاء أو تمدد أو أطالة عضلات الرقبة بسبب ضعف هذه العضلات في أحد الجوانب دون الأخرى مما يؤدي الى حدوث التشوه في قوام اللاعب.

وهذا ما يؤكد كل من ( أمين خولي ، وأسامة راتب 1992 ) الى أن " القوام السليم للشخص يعتمد على قوة عضلاته التي تعمل على جعل على جعل الجسم متزنا ميكانيكيا في مواجهة الجاذبية الأرضية ، وهذه العضلات تعمل باستمرار وتتطلب قدرا كافيا من القوة والطاقة للأحتفاظ بالجسم مستقيما متزنا عن طريق النغمة العضلية وهو التوتر الحادث في العضلات المقابلة ، الذي يعمل على وضع الأتزان العضلي على كلا الجانبين". (2: 221)

وكما يعزو الباحث أنه على اللاعب أختيار الملابس بعناية تامة متمثلة بالأحزمة والأحذية وبقية تجهيزاته الرياضية من أجل المحافظة على قوام اللاعب ضد مؤثرات المحيط الخارجي الغير مناسبة من خلال ارتداء ملابس تقاوم الحرارة والبرودة والمطر والرياح والتي لاتعرض اللاعب للأصابات وبالتالي تؤثر على قوامه وأن يكون على معرفة تامة بالأوضاع الخاطئة التي تسبب التقلطح أو تقوس القدمين نتيجة عدم تعويد اللاعب في مرحلة الطفولة على المشي الصحيح ودفعه للمشي ومازلت عظام ساقيه ضعيفة لا تتحمل وزن جسمه مما يسبب ذلك الى حدوث تقوس أو تقلطح القدمين وأن عدم التزام اللاعب بأبتاع كل ما هو مفيد للمحافظة على قوامه سوف يؤدي الى أبتعاد مركز ثقله عن خط المنتصف الذي يشكل الجسم والخروج عنه.

ويتفق الباحث مع ما أشار إليه ( sport.ta4a.us ) بأنه "تعوق الملابس الضيقة بعض أجهزة الجسم عند القيام بوظائفها كما يجب . فمثلا الحزام الضيق يعوق حركة الحجاب الحاجز ، ويؤدي الى عدم أنتظام التنفس والحذاء الضيق أو ذو الكعب العالي خصوصا عند السيدات يؤدي الى حدوث زيادة التقرع البطني".

كما ويرى الباحث بأن معرفة اللاعب بالعادات القوامية السليمة في طفولته سوف تلازمه في مرحلة المراهقة وتستمر معه بعد ذلك طول فترة حياته وأن هذه المعرفة بهذه العادات الصحيحة ستكون عاملا مهما في الحفاظ على قوام اللاعب وتمنع تعرضه للأصابة في المستقبل .

وهذا ما يؤكد كل من ( نايف الجبور ، وصبحي قبلان ، 2012 ) أنه " يمكن أن ينمو الفهم والتقدير للقوام الجيد عن طريق توضيح أهمية القوام وذلك بالأستعانة بالوسائل السمعية والبصرية والأفلام التعليمية والملصقات الجدارية وغيرها من الوسائل التي ثبت بشكل علمي تأثيرها على أتجاهات الأفراد وتمثل دافعا قويا للمحافظة على القوام من خلال المادة المعروضة بشكل جذاب، ويعتمد على مبدأ المقارنة بين القوام الجيد ومميزاته والقوام الضعيف ومواصفاته، وهو ما يمثل الأساس المعرفي لأتجاهات الطفل بحيث يكون عرض المادة بصورة مشوقة ونابعة من واقع حياته سواء المنزلية أو المدرسية". (8: 231)

ويعزو الباحث الى دور التغذية في المحافظة على قوام اللاعب والتي يجب أن تكون تغذية جيدة وأن تتوفر فيها تكامل مختلف المواد الغذائية وأن تحتوي الوجبة الغذائية على قيمة غذائية وأن يكون تنظيم الوجبة الغذائية حسب خصوصية التدريب والجهد المبذول في المنافسة حتى لا يصاب اللاعب بالضعف نتيجة سوء

التغذية والانتباه الى مقدار السرعات الحرارية المتوفرة في الغذاء الذي يتناوله اللاعب وعدم الأفرط في تناول الطعام حتى لاتؤدي الى السمنة وزيادة الوزن.

ويتفق الباحث مع ما أشار إليه ( مونتيرو ، Monteiro ) بأنه " تؤدي حالات زيادة الوزن والسمنة الى آثار صحية وخيمة ، بالإضافة الى أمراض مزمنة منها الاضطرابات العضلية الهيكلية وبخاصة التهاب المفاصل وأمراض هشاشة العظام". ( 11 : 28 )

كما ويرى الباحث أنه من الضروري أن يمتلك اللاعب المعرفة بمقدار ساعات النوم التي يحتاجها

جسمه ليحقق الراحة الجسمية وبالنفسية والمحافظة على الدماغ من الأرهاق ، ونلاحظ خلال المنافسات الشديدة يكون الجهاز العصبي في حال أنفعال وتحصل في بعض الأحيان عوامل نفسية لاتساعد اللاعب على النوم بصورة صحيحة أو كاملة سواء كانت بسبب فرحة الفوز أو الخسارة وفي هذه الحالة أصبح من الضروري استخدام أقراص منومة مرخصة من وزارة الصحة وبإشراف الطبيب المختص أو صيدلاني وعلى اللاعب أن يعرف ما هي أفضل وضع يتخذه للنوم حتى لايبص الجسد بأنحراف قوامي ناتج عن أتخاذة لوضع خاطئ وعلى سبيل المثال يجب على اللاعب الانتباه الى مدى ارتفاع راسه عن كتفه أو أستمراره بالنوم على جهة واحدة دون تغيير من وضعه هذا وبذلك يجب أن يعرف اللاعب ما الوضع الذي يتلائم معه ولايسبب له الألام في الرقبة أو الظهر والتي تكون أحد أسباب الأصابة بأنحراف أو تشوه قوامي .

وهذا ما يؤكد ( alwasatnews ) بأنه "كلما نقصت ساعات النوم عن حدودها الطبيعية أدى ذلك الى

فقدان التوازن والأنسجام في مخفف وظائف الجسم". وهنا جملة من التأثيرات السلبية:

- يؤدي نقص النوم الى صعوبة الأستجابة للبرامج التدريبية والمنافسات ويظهر ذلك جليا في عملية الأستشفاء أو رجوع الجسم لمستواه الطبيعي فسيولوجيا قبل القيام بالنشاط البدني.
- يؤدي نقص النوم الى هبوط مستويات مخزون الجلايكوجين ( Glycogen ) وهو ما يؤثر على عملية أنتاج الطاقة .

- قلة النوم تؤدي الى زيادة أفرز هرمون الكورتيزول في الدم، كما أنها تقلل من أفرز هرمون النمو، ولذلك تأثير سلبي بعد النشاط البدني.

كما ويرى الباحث أن التأثير الكبير الذي يسبب أنحراف أو تشوه قوامي قد ينتج عند تعرض عضلات

الجسم الى عبئ يفوق قدرة اللاعب وخاصة إذا كان هذا العبئ مصحوبا بأستخدام الأثقال سواء كان ذلك من الوقوف أو الجلوس أو مستلقيا على الأرض وهذا يعمل على تغيير من شكل وديناميكية أداء اللاعب بالإضافة الى أنها تؤثر تأثيرا كبيرا على كفاءة أستجابة اللاعب إذ يجب تغيير العمل العضلي وتوزيع الجهد حتى لا يكون العبئ الأكبر على مجموعة من العضلات دون الأخرى والأستمرار في بذل هذا المجهود بدون مراعاة توزيع العمل العضلي سوف يؤدي الى أنحراف قوامي حاد لدى اللاعبين.



ويتفق الباحث مع ما أشار إليه (عادل علي حسين، 1995) بأن "جسم الإنسان يظهر مقاومة مع الجاذبية الأرضية بصفة مستمرة ، فأذا أستطاعت العظام والعضلات والأربطة والأعصاب التغلب على هذه الجاذبية ومواجهتها نتج عن ذلك القوام الجيد ، أما إذا ضعفت مقاومة العضلات لهذه الجاذبية أصبح القوام منحرفاً" (3: 107)

كما ويعزو الباحث بأن الحمل التدريبي الذي يؤديه اللاعب يجب أن يكون وفقاً للأسس العلمية من خلال معرفة المدرب ماهية مكونات الحمل (الشدة والحجم والراحة) والأسس الذي يؤدي إلى أحداث تغيير في قوام اللاعب الذي يكون لها التأثير الكبير على أنجاز اللاعب هذا بالإضافة أن يكون جلوس اللاعب بصورة صحيحة بدون تعب أو بذل مجهود يؤدي إلى حدوث تشنج العضلات .ويجب أن يمتلك اللاعب المعرفة والوعي بأن يلمس اللاعب الأرض من خلال كعب القدم قبل أن يتقدم وزن الجسم من القدم الخلفية بالدفع من أصابع القدمين كما ونلاحظ أن العناية بالأحماء يتحتم علينا أن يكون لجميع أجزاء الجسم وتهيئة أعضاء الجسم المختلفة للخوض في الوحدة التدريبية أو المنافسات أو المباراة أذ أن الأحماء يعمل على رفع من جاهزية واستعداد أجهزة جسم اللاعب بشكل عام مع عدم التركيز على جزء واحد من أجزاء الجسم منعا من حدوث الأصابة عند القيام بالأداء المهاري أو البدني .وأيضاً أن يكون اللاعب على معرفة تامة بمبدأ الراحة عند بذل المجهود في الوحدة التدريبية أو المباراة وعدم الاستمرار في بذل هذا المجهود في حالة عدم مقاومة الجهد الواقع على العضلات والأربطة دون معرفة ما يترتب من الاستمرار في بذل هذا المجهود الذي يؤثر تأثيراً سلبياً وبشكل واضح في قوام اللاعب، والسبب في ذلك هو أن الوعي ومعرفة اللاعب في كيفية المحافظة على مستواه البدني يكون بشكل متدني وأن هذه المعرفة لمدى إمكانياته وقابلياته وتسليط قوة تفوق قدرته وهنا يتحتم على المدرب رفع وعي اللاعب حتى لا يصاب وتتفاقم هذه الأصابة إلى انحراف قوامي .بالإضافة ان يكون اللاعب على وعي ومعرفة تامة بفوائد الاستمرار في مراجعة الطبيب المختص لمتابعة وضع عضلاته وأربطته والعمل على اجراء تمارين علاجية مفيدة وفقاً لنوع الأصابة او الحالة القوامية التي يمر فيها اللاعب وعلى سبيل المثال في حال ضعف أو أصابة قد أهملت من اللاعب وبذلك يجب أن يمتلك المعرفة ليفرق وليعرف ماهي العلاقة بين الضعف او التقصير العضلي ونقصد هنا بالضعف العضلي ضعف اللياقة البدنية للاعب وأيضاً لاننسى عامل الخشونة في اللعب أو الرجوع إلى الملعب واللعب قبل أن تشفى أصابته تماماً و معرفة اللاعب الفرق بين الضعف والتقصير العضلي الغاية منها حتى لا تكون القوة الناتجة من اللاعب محدودة ، وان الألم الحاد عند التعرض لأصابة ما واهمالها يؤدي إلى الحد من الحركة بشكل ملحوظ دون مراعاة طبيعة الانحرافات التي سوف تحدث نتيجة هذه الأصابة وعليه فأن التصلب في العضلات والأربطة قد تعذرت من تغيير وضع الجسم بسهولة كما ونلاحظ النقص في حركة اللاعب لا يمكن أظهارها إلا من خلال أختبارات وتمارين المرونة وأن قصر عضلات اللاعب يعمل دائماً على أبقاء أجزاء الجسم في التراصف الغير صحيح بغض النظر عن الوضع الذي يرغب الجسم بأخذه.



كما ويعزو الباحث بأن يعرف اللاعب بأن الشد العضلي والأستمرار في أداء تمارين مرتفعة الشدة والحركة الزائدة تؤدي الى حدوث انحراف أو تشوه المنطقة المصابة ، وان قوام اللاعب الجيد يرتبط بأمكانيات جسمه وانماطه وعلى اللاعب أن يتوازن عمله العضلي لانه من متطلبات الحصول على قوام جيد هذا بالإضافة الى أن السبب الرئيسي في سقوط الرأس للأمام هو هو ضعف العضلات والأربطة خلف الرقبة الذي نتج عنه عيوب سمعية أو بصرية لم يكتشفها اللاعب منذ قبل نتيجة عم وجود الفحص العام والدوري ومتابعة عضلات وأربطة رقبته فعلى سبيل المثال إذا كان هناك ضعف في البصر فأن اللاعب يميل الى وضع رأسه في وضع معين يجعله قادرا على التغلب على ضعف الرؤية لديه ويؤدي هذا الى الضعف والتمدد والأطالة ذات التأثير القوامي على أحد الجوانب دون الأخرى ،ونلاحظ الى أن السبب الذي أدى الى حدوث الانحرافات القوامية هي ضعف العضلات وأهمالها وعدم تقويتها للتغلب على الوضع الخاطئ الذي أتخذة اللاعب في مرحلة ما من حياته ، وأيضاً نرى الى أن الانحرافات التي تحدث في قوام اللاعب قد تكون نتيجة ترك العمل على الأربطة وحدها دون دراية والانتباه الى ما يؤول إليه هذا العبء الغير موزع بشكله الصحيح.

كما ويعزو الباحث سبب ذلك التباين الى أن الوعي والمعرفة بطبيعة الأصابة سواء كانت هذه الأصابة حادة (مؤلمة) أو بسيطة لاثثير أهتمام اللاعب والتي بالتالي تؤدي الى حدوث الألم مستقبلا نتيجة الأهمال ربما تظهر مفاجئة وتتفاقم عند الأداء بسرعة عالية الأمر الذي يؤدي الى الأصابة وخاصة عندما تكون هذه الأصابة ترتبط بالعمود الفقري حيث يمكن أن تنتشعب هذه الأصابة الى مناطق متعددة في الجسم . ونرى أن المعرفة التي يمتلكها اللاعب عن طبيعة الأصابة في العظام والأربطة وخاصة في المراحل المبكرة من حياته يمكن أن تؤدي الى تغير طفيف في مستوى قوام الجسم ربما يكون غير ملحوظ من قبل الفرد أو من قبل اللاعب الأمر الذي يؤدي الى حدوث تشوه وظيفي في القوام يصعب علاجه مستقبلا الأمر الذي يؤدي بالتالي الى تأثيره المباشر على طبيعة الأداء البدني والمهاري ، كما أن المعرفة والوعي من اللاعب بأن هناك لابد من وجود أختلاف في طول الرجلين يبلغ ربما سنتيمتر أو أكثر وبنسبة تشكل تقريبا حوالي ( 10% ) من الناس حسب ما تناقلته كثير من الدراسات لذلك فأن المعرفة المسبقة بهذا الأمر تجعل اللاعب لديه الأسبقية في تجنب التشوه القوامي مستقبلاً.

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات

توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية

- 1- تمكن الباحث من بناء وتقنين مقياس الوعي القوامي للاعب كرة القدم الناشئين ليكون بمثابة الليل الموضوعي لتقييم حالة اللاعب.
- 2- تم أيجاد الدرجات والمستويات المعيارية للوعي القوامي والدلالة الرقمية التي يمكن من خلالها المدرب إعطاء درجة تناسب كل لاعب.

3- ظهر هناك تباين وأختلاف بين أفراد عينة البحث وهذا راجع الى مستوى المعرفة والوعي الذي يتمتع به اللاعبين في هذا الجانب المهم .

## 2-5 التوصيات

- 1-التأكيد على مراجعة الطبيب المختص بشكل دوري لغرض المساهمة في الكشف المبكر عن التشوهات أو الانحرافات القوامية لدى اللاعبين ، مع العمل على معالجة هذه الحالات في أسرع وقت لأن أهملها يسبب خطورة عالية على قوام اللاعب وبالتالي يقلل من مستواه البدني والمهاري.
- 2- امكانية اعتماد النتائج التي تم التوصل إليها من خلال هذه الدراسة كقاعدة أساسية في المحافظة على قوام اللاعبين ومراقبة التغيرات التي قد تطرأ على القوام في الأعوام اللاحقة من حياتهم.
- 3- الاهتمام بتثقيف وتوعية اللاعبين من خلال إقامة دورات وندوات علمية هدفها غرس العادات القوامية السليمة والصحيحة التي يجب أتباعها من قبل اللاعبين أثناء المشي أو الجلوس وماهي أفضل وضعية للنوم على ( الظهر أم البطن أو اليمين أم اليسار ) وأيضا تسليط الضوء عن كيفية أختيار التجهيزات الرياضية التي لا تؤدي الى ظهور بعض التشوهات أو الانحرافات القوامية .
- 1- العجيلي، صباح حسين (وأخرون): مبادئ القياس والتقويم التربوي ، بغداد ، مكتب أحمد الدباغ للطباعة والأستتساخ ،2001، ص 69\_ 70 .
- 2- أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب: التربية الحركية للطفل، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.
- 3- عادل علي حسين: الرياضة والصحة، ط1، منشأة المعارف، الأسكندرية، 1995.
- 4- ليلي السيد فرحات : القياس المعرفي الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001 ، ص 70 .
- 5- مصطفى محمود ( وأخرون ) : التقويم والقياس ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990 ، ص112
- 6- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج 1 ، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004.
- 7- محمد عادل رشدي: اختبار العضلات والقوام والتمرينات العلاجية، منشأة المعارف، الأسكندرية، 2010.
- 8- نايف مفضي الجبور، صبحي أحمد قبلان: الرياضة صحة ورشاقة ومرونة، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2012.

## المصادر الاجنبية

- 10-[https:// www . sport . ta 4a . us](https://www.sport.ta4a.com)
- 11-[https:// www. Alwasatnews.com](https://www.Alwasatnews.com)
- 12-Monteiro CA, Conde WL, LUB, et al (2004): Obesity and inequities in health in the developing world . I ht J Obes

الملحق

ت	محور البيئة والعادات السيئة	اتفق	احياناً	لا اتفق
١.	تحرص على عدم المكوث في وضع سيء لفترة طويلة للقوام الساكن لانه يؤدي عادة الى توتر العضلات واحداث الالم بالاربطة			
٢.	تحرص على تجنب العادات الغير صحيحة بالجلوس او الوقوف او النوم حتى لا يتعود الجسم بأخذ وضع تطول فيه العضلات وتقصر في البعض الاخر.			
٣.	لا احرص على اختيار الملابس والاحزمة والاحذية المناسبة التي لا تؤدي الى الزيادة في الحوض.			
٤.	المشي مع توجيه النظر للأسفل باستمرار			
٥.	الجلوس الطويل امام التلفاز واستخدام الهاتف النقال باوضاع خاطئة			
٦.	تحرص على معرفة التقلح الناتج عن اوضاع خاطئة في توازن الجسم			
٧.	لديك المعرفة بأن بناء العادات القوامية السليمة وخاصة في السن المبكر تظل ملازمة للفرد في سن المراهقة ومن ثم تستمر معه بعد ذلك طوال حياته وهذا له اثره الايجابي على صحته.			
٨.	لديك المعرفة بأن عادة ما يصاب الجسم بالضعف نتيجة سوء التغذية وقتها وان الافراط يؤدي الى السمنة المفرطة.			
٩.	تحرص على النوم والراحة لفترات كبيرة			
١٠.	لديك المعرفة الصحيحة بطبيعة النوم وما هي افضل حالة. النوم على الظهر ام على البطن ام على جهة اليمين او اليسار			
١١.	لديك المعرفة بأن الجلوس على الكرسي ويكون المقعد اعلى من الركبتين له تأثير على طبيعة القوام			
ت	الاجهاد والتعب	اتفق	احياناً	لا اتفق
12	تتخذ اوضاع قوامية يقل فيها الاجهاد الواقع على ظهرك ويدع العضلات تستمر في سواء كنت واقفاً او جالساً او مستلقياً.			
13	تعمل على العمل العضلي من وقت الى اخر حتى لا يقع العبء على مجموعة عضلية واحدة معظم الوقت.			
14	تحرص على عدم تشنج العضلات في وضع الجلوس حتى تقوم بوظيفتها دون تعب او بذل مجهود اضافي.			
15	لديك المعرفة بأن ملامسة كعب القدم المتقدمة سطح الارض اولاً قبل ان ينتقل وزن الجسم من القدم الخلفية بالدفع من الاصابع			
16	الاهتمام بالتدريب المنتظم لجميع اجزاء الجسم مع مراعاة عدم التركيز على جزء من اجزاء الجسم دون الاخر حتى تنمو العضلات بالتوازن.			
17	لديك الاهتمام بمبدأ الراحة بعد اداء الجهد البدني وعدم الممارسة لمدة طويلة دون مراعاة ما اصابك من اجهاد وتعب.			
18	لدي المعرفة بأن الاستمرار في بذل المجهود يؤدي الى انخفاض كفاءة الاداء لدي.			
19	اشعر ان الجهد البدني لا يؤثر سلباً على مستوى ادائي وصحتي.			
20	لا احرص على التوقف عن العمل العضلي في حالة عدم القدرة على مقاومة الجهد.			
ت	الضعف العضلي والعصبي	اتفق	احياناً	لا اتفق
21	احرص على ان اقوم بتقييم لاوضاع المفاصل والعضلات بشكل دوري.			
22	اعمل على اجراء التمرينات العلاجية المفيدة وفق الاختبارات لتحليل القوام			
23	امتلك التصور الواضح عن العلاقة الوثيقة بين الضعف او التقصير العضلي بالقوة الناتجة.			
24	تشعر ان هناك تصلب يحد من الحركة بحيث يتعدى تغير الوضع بسهولة؟			
25	احرص على ان تكون لدي المعرفة بطبيعة الانحرافات التي تتجاوز حد الحركة لانها تؤدي الى الم حاد.			
26	لدي المعرفة بأن قصر العضلات عامل دائم يميل الى ابقاء الجزء في التراصف الخاطئ بصرف النظر عن			

			وضع الجسم	
27			لديك الحرص على المعرفة بان الشد العضلي الذي يحدث عند الحركة ناشيء عن انحراف القوام	
28			لديك المعرفة بأن القوام يرتبط بانماط الجسم	
29			لديك المعرفة بان التوازن العضلي والنعمة العضلية السليمة من متطلبات القوام الجيد	
30			لديك المعرفة بأن اسباب سقوط الرأس للأمام اسبابه ضعف العضلات والاربطة خلف الرقبة	
31			لدي المعرفة بأن ضعف العضلات من الاسباب الشائعة للاصابة بالانحرافات القوامية	
ت	تفق	احياناً	لا اتفق	محور الاصابة
32			تشعر بالالام الظهر الحادة بدون سابق انذار احياناً والتي تحدث من الالم للظهر من حادث على درجة من البساطة	
33			تشعر بالالام فجأة ويختفي بشكل تام وأن لم يكن الاداء بالسرعة العالية	
34			تحرص على معرفة اسباب الالم الحاصل في الظهر مباشرة بعد الشعور به	
35			لديك التصور الكامل بأن الالم الحاصل يمكن ان يتحول الى مشكلة مزمنة او متكررة.	
36			تمتلك المعرفة بأن الالم العمود الفقري يمكن ان ينتشعب الى المناطق المجاورة	
37			تحرص على المحافظة على شد عضلات البطن لمنع الحوض الميل الى الامام	
38			تمتلك المعرفة بان المرونة الزائدة او المفرطة تعمل على ميل زاوية الحوض مسحوبة الى الخلف او الاعلى	
39			تحرص على عدم استخدام العلاج اليدوي او تحريك الكسور البسيطة لان الراحة افضل علاج لها.	
40			ممكن ان تتصور الالم الحاصل في الظهر والمستمر يمكن ان تكون مصاب بكسر صغير وبسيط للغاية لم يلتأم بشكل سليم.	
41			تمتلك المعرفة بأن العيوب البنائية تظهر عند الميلاد وبعض تلك العيوب غير واضحة الى درجة انها لا تسبب اي اعراض اطلاقاً.	
42			لديك التصور بأن حوالي عشرة بالمائة من الناس لديهم اختلاف في طول الرجلين يبلغ السنتيمتر او اكثر	
43			الاصابة في العظام او الاربطة او العضلات يمكن ان لا تؤدي بشكل غير مباشر الى تشوه وظيفي في القوام	
44			تحرص على اكتشاف الانحراف القوامي في هذه المرحلة العمرية وعلاجها قبل ان تصبح البعض منها قد وصلت الى المرحلة البنائية والتي تتخذ فيها العظام شكلاً تركيبياً ثابتاً	
45			لديك المعرفة عند اصابة بعض الحواس كالسمع او البصر يضطر الفرد الى اتخاذ وضع معين يخفف عنه العبء	