

## الانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً للطلاب المتقدمين للالتحاق بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ

\* أ.م.د/ رانيا مصطفى جاب الله

### مقدمة ومشكلة البحث :

تنتشر كليات التربية الرياضية في جميع محافظات مصر وهي كليات منفصلة أي كليات البنات منفصلة عن كلية الأولاد وهم ستة وعشرون كلية على مستوى مصر ومنهم كلية التربية الرياضية في جامعة (المنصورة بنين وبنات، أسوان بنين وبنات، حلوان بنين وبنات، أسيوط بنين وبنات، دمياط بنين وبنات، المنيا بنين وبنات، السادات بنين وبنات، بنها بنين وبنات، كفر الشيخ بنين وبنات، طنطا بنين وبنات، الاسكندرية بنين وبنات، الأزهر بنين). (٧: ١)

وهي واحدة من أهم الكليات في الفترة الحالية يرغب في الالتحاق بها محبي الرياضة بأنواعها المختلفة، يتزايد عدد الملتحقين بها كل عام نظراً لتعدد مجالات العمل بها أو لأن الدراسة بها ممتعة إلى جانب الحفاظ على سلامة الجسم بالرياضة. (٢٧)

إن التربية البدنية هي إحدى أوجه التطور الحضاري، فدرجة تقدم وانتشار ممارستها مرتبطت بمدى القدرات والإمكانات المادية للدولة فممارسة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية في كل مراحلها يضمن المحافظة على الحالة الصحية للتلاميذ وينمي القدرات الحركية والنفسية وتحسين العلاقات الاجتماعية. (٢٦)

اهتم الإنسان بالقوام منذ آلاف السنين وكانت له محاولات عديدة لتقويم شكل الجسم ووضع معايير نموذجية تحدد تركيبه وابعاده في وقت كانت الضخامة هي المعايير الأولى ، لكن بمرور الزمن تطور هذا الرأي فأصبح التناسق هو المعيار الهام ، كما أن القوام السليم يساعد الجسم على القيام بواجباته ووظائفه خير قيام بل ينعكس هذا على حالته النفسية والصحية حيث يبدو أكثر اعتدالاً وذو مظهر أنيق كما يبدو أكثر ثقة بالنفس وشعور بالارتياح والحرية في الحركة . (٩ : ٨)

أن القياسات الجسمية للإنسان من من أجل الكشف عن الانحرافات القوامية للوقوف على مسبباتها ومحاولة إيجاد العلاج والحلول لها من أهم العوامل الهامة والمؤثرة على كفاءة الأداء الرياضي لما لها من تأثيرات مختلفة ترتبط بالنواحي البدنية والمهارية والميكانيكية حيث يختلف

\* أستاذ مساعد وقائم بأعمال رئيس قسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية- جامعة كفر الشيخ.

جسم الإنسان من شخص إلى آخر من حيث الشكل والحجم وكذلك القدرات البدنية الخاصة يمكن تقسيم الانحرافات القوامية الى نوعين الانحرافات البنائية والانحرافات الوظيفية (الانحرافات البنائية) نتيجة لتعرض العظام الى اجهادات بيوميكانيكية لمدة طويلة مما يؤدي الى تغير شكل العظام ذاتها ونتيجة لذلك يتعذر اصلاح هذه التشوهات بالتمارين ويلزم تدخل جراحي لتقويم العظام أما (الانحرافات الوظيفية) فانها تنصب على اختلال في الانسجة الرخوة وهي العضلات والأربطة لهذا يمكن اصلاحها بالاعتماد على التربية البدنية والوسائل التربوية المختلفة التي تعمل على الوعى القوامى للفرد وزيادة معارفه عن القوام الصحيح . ( ١٩ : ١٤٥-١٦٤ ) وهناك الكثير من التشوهات القوامية المصاحبة للطرف السفلى من الجسم التي لها تأثير على حركة وأداء الشخص نفسه لاسيما وأن هؤلاء الأشخاص لايمارسون العمل البدنى بشتى الطرق.( ٩ : ١٣٠ )

وتشير صفاء الخربوطلى (٢٠١١) إلى أن الانحرافات القوامية هي عبارة عن تغيرات فى شكل عضو من أعضاء الجسم كله أو جزء منه عن الشكل الطبيعى المسلم به تشريحياً ، مما ينتج عن ذلك تغير فى علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء الأخرى ( ١٢ : ٣٥ ) ولما كان جسم الانسان ليس تكوينياً واحداً صلباً ، وانما تكوين ونظام متعدد الأجزاء ذو مفاصل مختلفة فى الشكل والحركة ، يحددها المدى الحركي والمرونة فى هذه المفاصل والعضلات ، وقد ينتج عن بعض الحركات الخاطئة نمو زائد للقوة العضلية فى مجموعة من العضلات سواء كانت صغيرة أو كبيرة ، ويترتب عليه أن قوام الفرد سينحرف إذا لم يكن هناك توازن أو تعادل بنفس الدرجة من الجهة المقابلة . ( ١٨ : ٢٤٤ )

من هنا ظهرت مشكلة البحث فى أن الانحرافات القوامية للجسم واسعة الانتشار حديثاً وبالأخص للأعمار المبكرة والتي بسببها امتنع أغلب المصابين عن ممارسة بعض النشاطات المهمة بالحياة ونذكر منها ممارسة الألعاب الرياضية.

وان تناول هذه المشكلة ذات الصلة بحياة الانسان وادائه بمختلف الأنشطة الحياتية وبالأخص الأنشطة الرياضية مهمة للوقوف على الانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً بين الطالبات

والطلاب المتقدمين للالتحاق بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ للعام الجامعى ٢٠٢٣-٢٠٢٤.

### أهمية البحث:-

يعتبر القوام السليم المرآة التى تعكس شخصية الفرد ، فالانسان الذى يتمتع بقوام سليم تكون شخصيته سوية ويصبح فرداً نافعاً فى المجتمع ، ولقد وهب الله الانسان قواماً هندسياً رائعاً ليهئ للأعضاء الجسم عملها ، كما أن القوام السليم أصبح مطلباً ضرورياً وملحاً فى ظل الحياة اليومية المرفهة التى يعيشها انسان القرن العشرين ، والذى أسرف فى استخدام وسائل التقنية الحديثة بغرض الراحة والمتعة حتى فى ابسط الامور ، فكان نتاج ذلك أنه أصبح أكثر عرضة للأصابة بالأمراض والانحرافات القوامية . (١٣ : ٣)

تهتم الدول المتقدمة اقتصادياً واجتماعياً وسياسياً بجميع فئات شعبها وتعمل جاهدة على توفير الرعاية الصحية للابقاء على مظهر الانسان بقوام جيد ومتناسق ومرتز ، فالقوام السليم من علامات الصحة الجيدة ، حيث يعد المستوى الصحى للرياضيين أحد مقاييس التقدم فى الوسط الرياضى ، ويعد القوام السليم من علامات الصحة الجيدة ، فهو يعزز القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم ويخفض من معدلات الاجهاد البدنى على العضلات والمفاصل والأربطة ، فكثير من الأمراض المرتبطة بأجهزة الجسم العضلية والعصبية والعظمية تنتج من عيوب تشوهات قوامية تصاحب الحركة غير المطلوبة ، وهذا ينعكس سلباً على ميكانيكية الجسم وأداء المهام التدريبية.(١ : ٤)

من هذا المنطلق ترى الباحثة أنه قبل قبول الطلاب والطالبات فى كليات التربية الرياضية لابد من معرفة وتشخيص الانحرافات القوامية لهم لما لها من علاقة بصحة الطلاب الاداء الرياضى ايضاً لان الانشطة الرياضية تعتمد على الأجسام الخالية من العيوب القوامية من أجل اداء رياضى أفضل لإعطاء أفضل النتائج.

### هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على الانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً للطلاب المتقدمين لكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ من خلال التعرف على :

١. الانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً للطالبات المتقدمات للالتحاق بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ للعام ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ .
٢. الانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً للطلاب المتقدمين للالتحاق بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ للعام ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ .
٣. الفارق في التشوهات بين الطالبات والطلاب للعام ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ .

### تساؤلات البحث:

١. ما هي الانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً للطالبات المتقدمات للالتحاق بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ للعام ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ .
٢. ما هي الانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً للطلاب المتقدمين للالتحاق بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ .
٣. ما الفارق في الانحرافات القوامية بين الطالبات والطلاب للعام ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ .

### مصطلحات البحث:

**التشوهات القوامية** :- الشكل الخارجي لجسم الانسان حيث يكون هناك زيادة أو نقصان في الانحناءات الطبيعية للجسم أو الشكل غير طبيعي لأي جزء من الجسم ومظهر ذلك عدم حفظ التوازن. (٦ : ٩)

**استدارة أو تحذب الظهر**: في هذا التشوه تقصر عضلات الصدر بينما تطول عضلات الظهر وتضعف وإذا طالت مدة بقاء هذا الانحناء تتشكل الفقرات في الظهر تبعاً له ويصبح سمكها من الأمام أقل من سمكها من الخلف فيستدير الظهر ويتسطح القفص الصدري فيصاب الكتفين بالاستدارة ويتباعد اللوحان ويقل المرونة في العمود الفقري والقفص الصدري مما يؤثر على التنفس ومن اسباب التشوه العادات القوامية الخاطئة في فترة المراهقة ، بعض الأمراض الروماتيزمية.

(٢١ : ٢٤، ٢٥)

**استدارة الكتفين** : تحدث نتيجة ضعف واستطالة عضلات الظهر العليا وقصر عضلات الصدر، تتقدم الهائتان الخارجيتان للترقوة للأمام وحدوث ضعف على النهايتان الداخليتان للترقوة ويتباعد اللوحين احدهما عن الآخر وذلك نتيجة للاطالة الجزء الأوسط من العضلة المنحرفة والعضلة العينية ، أسباب التشوه الجلوس لفترات طويلة أمام المكاتب للموظفين والتلاميذ ، ان اسلوب التصدي

لعلاج هذا التشوه يعتمد على تحسين القوة العضلية ما بين منطقة أعلى الظهر ومنطقة الصدر. (٣): (٥٥) (٢٠: ١٦٦)

**تسطح القدمين** : المقصود القدم المفلطحة هو هبوط في الحافة الأنسية للقوس الطولى للقدم وقد يكون ارتفاع هذا الجانب من القوس شديد ويكون هذا الارتفاع متوسط وهذه الحالة عادية وقد ينخفض الي درجة التسطح حيث يلامس الجانب الأنسى للقدم الأرض عند الوقوف ، والقدم المفلطحة لا تتطلب أى تقوس فى أسفلها كثيراً مما تسبب الشعور بالألم أو خلل فى الوظائف الميكانيكية لأداء القدم . (٢٠: ١٨٧)

**النحافة** : هى نقص الوزن عن المعدل الطبيعى قليلاً أو كثيراً ، فإذا كان الشخص متمتعاً بصحة جيدة وحيوية ونشاط فلا خوف منها ، وتنشأ النحافة أساساً من سوء التغذية الا ان الوراثة تلعب دوراً هاماً وكبيراً إلا أن الانعالات النفسية والقلق لها دوراً كبيراً فى اضعاف الشهية . (٢٢: ٩٤)

**البدانة ( السمنة )** : تتسبب البدانة من تجمع الدهن فى مواضع التخزين ، وترجع أسبابها الى اسباب وراثية ، خلل فى الغدد ، التقدم فى السن ، الحالة المزاجية والنفسية ، وقلة الحركة مع كثرة الأكل ، خلل فسيولوجى يساعد على تجمع غير طبيعى للدهن فى الجسم . (١٣: ١٤٦)

### الدراسات المرجعية:

(أولاً) الدراسات العربية:

١- سماح عطية (٢٠٠٠)

بعنوان الانحرافات القوامية الأكثر انتشاراً لدى لاعبي الدرجة الأولى ، ومستوي أداء بعض المهارات الحركية بالكرة الطائرة ، استخدم المنهج الوصفى على عينة قوامها ٦٠ لعب بالفئة العمرية من ١٨ - ٢٨ سنة ، وأظهرت النتائج ترتيب التشوهات لدى عينة البحث على النحو التالي تقوس الساقين ، سقوط الكتف ، تحذب الظهر ، استدارة الكتفين ، سقوط الرأس أماماً التقعر القطنى ، سقوط الكتف يساراً، اصطكاك الركبتين ، بروز اللوحين معاً ، وقد بلغت نسبة الانحرافات القوامية ٦٥% لدى لاعبي الكرة الطائرة وأن اهمال التمرينات التعويضية فى الكرة الطائرة له آثار سلبية على قوام اللاعبين ( ١٠ )

٢- عطية ، صلاح وعمر ، حسين مردان وجاسم ، عمار (٢٠٠٠)

تهدف إلى التعرف على بعض اصابات تشوه القدم وأنواعها لدى الطلبة المتقدمين إلى كلية التربية الرياضية في جامعة البصرة ، ومعرفة أثر تشوهات القدم في أداء السير الاعتيادي وانجاز ركض (٤٠٠م) ، تكونت عينة البحث من ٤٧ طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية في المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية جامعة البصرة ، كانت أهم النتائج ارتباط التشوهات القوامية للقدم بعضها البعض ، ومساهمة التشوهات القوامية في زيادة عدد الخطوات في ركض (٤٠٠م) بنسبة ٦٧.٠% (١٦)

٣-لؤي غانم ، ليث محمد (٢٠٠٢)

بعنوان علاقة بعض القدرات البدنية والوظيفية ببعض الانحرافات القوامية للأعمار (١٥:١٢) سنة لمزاولي السباحة على عينة من السباحين من (١٥:١٢) سنة من محافظة نينوى ، بهدف التعرف على الحالات القوامية الأكثر شيوعاً لهذه الفئة العمرية ، وأثبتت النتائج زيادة الانحرافات لدى أفراد العينة طوال القامة . (١٧)

٤- نوفل (٢٠٠٥)

هدفت الدراسة إلى التعرف على الانحرافات القوامية الشائعة للطرف العلوي لدي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمحافظة الغربية ونسبة وجودها في مجتمع البحث ، استخدم المنهج الوصفي ، وكانت أهم النتائج انتشار الانحرافات القوامية الشائعة في الطرف العلوي لدي تلميذات عينة البحث . (٢)

٥-عبدالمعطي (٢٠٠٨)

هدفت الدراسة إلى الاصابات الرياضية الشائعة والانحرافات القوامية للعينة وكذلك تحديد العلاقة بين الانحرافات القوامية والاصابات الرياضية الشائعة ، تم استخدام المنهج الوصفي ، وأهم ماتم استنتاجه أن التمزق العضلي هو الاصابة الأكثر شيوعاً ثم تليها اصابات مفصل القدم ثم الشد العضلي والتمزقات فضلاً عن انتشار الانحرافات القوامية لدى عينة البحث . (١٤)

٦- سميرة خليل وآخرون ( ٢٠١٠ )

هدفت الدراسة الى معرفة نسبة الفتيات اللواتي لديهن زيادة في الوزن والسمنة من الفتيات المتقدمات في القبول في كلية التربية الرياضية للبنات والتعرف على التشوهات القوامية لديهن

(الانحراف الجانبي للعمود الفقري - تسطح القدمين ) لديهن وإيجاد العلاقة بين هذه التشوهات ومقدار الزيادة فى الوزن والسمنة ، وشملت العينة ( ٣٠ ) طالبة فى كلية التربية الرياضية للبنات المتدمات للقبول فى العام الدراسى ٢٠٠٨-٢٠٠٩ ، تم استخدام المنهج الوصفى ، واستنتجت الباحثات أن هناك علاقة كبيرة بين تشوهات العمود الفقري الانحراف الجانبي تسطح القدمين زيادة الوزن والسمنة لدى الفتيات عينة البحث . ( ١١ )

٧- عدي ( ٢٠١٢ )

هدفت الدراسة إلى التعرف على أنواع الانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً لدى تلاميذ مدارس التعليم الأساسي فضلاً عن التعرف على أثر بعض الانحرافات القوامية فى بعض القدرات البدنية وفقاً للمتطلبات الميكانيكية ، تم استخدام المنهج الوصفى ، تم تطبيق بعض اختبارات القوام على عينة من تلاميذ مدارس التعليم الأساسي بمدينة المكلا ، وأسفرت النتائج عن وجود ( ٢٩,٢٥% ) من أفراد عينة الدراسة مصاحبين بانحرافات وتشوهات قوامية ظاهرة ومختلفة فضلاً عن تأثر معظم القدرات البدنية لعينة الدراسة سلباً بالانحرافات والتشوهات القوامية . ( ١٥ )

٨- زينب عيد على ( ٢٠١٦ )

أهم الأهداف التعرف على بعض التشوهات القوامية المصاحبة للطرف السفلي من الجسم ، واعداد منهج تعليمي - تأهيلي مقترح لبعض التشوهات القوامية المصاحبة للطرف السفلي من الجسم وأيضاً التعرف على الفروق قبل وبعد المنهج التعليمي - التأهيلي المقترح لبعض التشوهات القوامية المصاحبة للطرف السفلي من الجسم في تحسين بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية وانجاز سباحة ٢٥ م صدر ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة من طالبات المدارس المتوسطة والمصابات بالتشوهات المتعلقة بالجزء السفلي من الجسم، وكانت أهم النتائج ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي فى اختبار انجاز سباحة ٢٥ م صدر وأن المنهج التعليمي - التأهيلي المتبع قد أسهم فى تحسين حالة التشوه لدى الطالبات . ( ٩ )

٩- محمود فاروق صبرة وآخرون ( ٢٠١٧ )

هدفت الدراسة الى حصر التشوهات القوامية بالطرف العلوى والجذع لدى طلاب قسم التربية الرياضية بجامعة حضرموت بالجمهورية اليمنية ، استخدم الباحثين المنهج الوصفى بالطريقة

المسحية ، تمثل عينة البحث طلاب قسم التربية الرياضية بجامعة حضرموت المستوى (الاول والثاني والثالث والرابع ) للعام ٢٠١٣ / ٢٠١٤ بعدد ٨٩ طالب ، وكانت أهم النتائج انتشار الانحرافات القوامية بين طلاب قسم التربية الرياضية جامعة حضرموت وكانت أعلى نسبة تشوه سقوط الرأس أماماً وأقل نسبة فى الانتشار تشوه الصدر الحمامى .(٢٣)

١٠- جرابة ( ٢٠١٨ )

هدفت الدراسة الى معرفة مدى تأثير التشوهات القوامية وأثرها على انسيابية حركة المشى والجري عند الثبات فى الطور الثانوي ، تم اختيار ٤٠ تلميذه عشوائياً واستخدام المنهج الوصفي ، وكانت أهم النتائج أن التشوهات القوامية لها علاقة توافقية بانسيابية حركة المشى والجري عند تلميذات الطور الثانوي . (٤)

١١- حلا هانى محمد ( ٢٠١٨ )

هدفت الدراسة الى التعرف على الانحرافات القوامية الاكثر انتشاراً لدى طالبات المرحلة الأساسية الدنيا فى محافظة سلفيت . وتكونت عينة الدراسة من جميع الطالبات فى المرحلة الاساسية الدنيا التى تتراوح أعمارهم ما بين (٦-٩)سنوات والبالغ عددهن (٤٠) طالبة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي . وأظهرت النتائج أن اصطكاك الركبتين كان أكثر الانحرافات انتشاراً لدى طالبات المرحلة الاساسية الدنيا . (٥)

١٢- زيانى محمد ( ٢٠١٨ )

تهدف الدراسة الي معرفة مدى انتشار الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة فئة (١٢-١٤) سنة بولاية المسيلة من أجل الوقوف على تحديد نوعية هذه الانحرافات وأهم العوامل والأسباب المؤدية إلى ظهورها ، ومعرفة مدى انعكاسها على اختلال التوازن العضلى على مستوى اللياقة البدنية لدى التلاميذ ، تم اختيار عينة الدراسة مكونة من ٤٥٠ تلميذ فئة (١٢-١٤) سنة منحرفين قوامياً وغير منحرفين ، تم استخدام المنهج الوصفي ، توصلت النتائج إلى أنه يوجد فروق بين التلاميذ المنحرفين قوامياً والتلاميذ الغير منحرفين قوامياً وأن الانحرافات القوامية قيد الدراسة توافقها مجموعة من التغيرات التشريحية والوظيفية التى تنعكس سلباً على صحة الجهازين الدورى والتنفسى والعضلي .(٨)



## ١٣- ليزا محمود (٢٠٢٢)

يهدف البحث الي التعرف على الانحرافات القوامية الشائعة فى بعض الأنشطة الرياضية بأندية محافظة المنوفية - التعرف على الانحرافات القوامية الشائعة فى بعض الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية بأندية محافظة المنوفية ، تم اختيار عينة من لاعبي بعض الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية بمحافظة المنوفية المصابين بالانحرافات القوامية باجمالى ٤٣٢ لاعب فى الموسم الرياضى ٢٠٢١-٢٠٢٢، تم استخدام المنهج الوصفى ، وكانت أهم النتائج تباينت الانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً لدى الرياضيين عينة البحث فى بعض الأنشطة الرياضية بمحافظة المنوفية وكان أولها الانحناء الجانبي وآخرها سقوط أحد الكتفين أما الطرف السفلي فكان الترتيب أولاً تقوس الساقين وآخرها انحراف القدم للجانب ، كما تباينت الانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً لدى الرياضيين عينة البحث فى الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية على النحو التالي للفردية الانحناء الجانبي أما الجماعية تفلطح القدمين . (١٨)

## (ثانياً) الدراسات الأجنبية:

## ١٤- Briggs.A et Straker.L (٢٠٠٤)

هدفت الدراسة إلى اجراء تحليل كمي لقوام الجلوس عند تلاميذ المدارس الابتدائية المتعاملين مع تكنولوجيا المعلومات الحديثة والقديمة . واستخدم الباحثين المنهج التجريبي على عينة قوامها ٣٢ طفل سن ٤- ١٦ سنة ، وقد اسفرا النتائج أن القوام يتأثر بنوعية التكنولوجيا المستخدمة والسن والجنس كما ارتبط ارتباط دال مع القوام العام للمشاركين فى التجربة. (٢٥)

## التعليق على الدراسات المرجعية:

يهدف استعراض الدراسات السابقة إلى إلقاء الضوء على كثير من المعالم التي تغيد البحث الحالي والوقوف على نواحي الضعف فيه والعمل على تلافيها ونقاط القوة والعمل على الارتقاء بها مما ينير الطريق للباحثة فيما يتصل بتحديد خطة البحث ومنهج البحث وعينة البحث وأهم النتائج لمقارنتها بنتائج الدراسة الحالية وانحصرت الدراسات السابقة التي تم حصرها في الفترة من سنة (٢٠٠٠) إلى سنة (٢٠٢٢) وبلغ عددها (١٤) دراسة مرجعية منها (١٣) دراسة عربية و(١) دراسة أجنبية.

## مدي استفادة الباحثة من الدراسات المرجعية:

- اتفقت معظم الدراسات المرجعية على أهمية القوام الجيد والاستفادة من دراسة الانحرافات القوامية لايجاد الحلول لها ولقد استفادت الباحثة من نتائج تلك الدراسات في الآتي:
- تفهم الباحثة حدود المشكلة بعمق.
  - تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء في النواحي الفنية أو الإدارية.
  - استخدام المنهج المناسب لطبيعة وأهداف البحث.
  - كيفية تحديد واختيار عينة البحث.
  - كيفية وضع هدف وتساؤلات البحث.
  - اختيار القياسات وأدوات جمع البيانات المناسبة لطبيعة البحث
  - تحديد المعالجات الاحصائية المناسبة للوصول إلى النتائج وتحليلها.
  - الاستفادة من الدراسات المرجعية في نتائج البحث الحالي.
  - الوقوف على أهم المراجع العربية والأجنبية والاستفادة منها.
  - مناقشة النتائج وتفسيرها بأسلوب علمي.

## إجراءات البحث:

### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من الطلاب المتقدمين للالتحاق بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ للعام ٢٠٢٣-٢٠٢٤ حيث اشتملت العينة على (١٠٧٥) طالب و(٨٣٥) طالبة.

### وسائل وأدوات جمع البيانات:

- تم جمع البيانات الخاصة بالطول والوزن والانحرافات القوامية لعينة البحث من بطاقات اختبارات القبول لكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ للعام الجامعي ٢٠٢٣-٢٠٢٤.

## جدول (١)

البيانات الأساسية للطالبات المتقدمات لاختبارات القدرات بكلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ  
للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م ن=٨٣٥

رياضي		شخصي		قوام		طول ووزن		طبي		إجمالي المتقدمين
لائق	غير لائق	لائق	غير لائق	لائق	غير لائق	لائق	غير لائق	لائق	غير لائق	
٧٠٨	٠	٧٠٨	١٨	٧٢٦	٧٢	٧٩٨	٣٧	٨٣٥	٠	٨٣٥

يتضح من الجدول (١) البيانات الأساسية للطالبات المتقدمات لاختبارات القدرات بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ للعام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ بالعدد الكلي وأعداد الطالبات اللائقات و الغير لائقات باختبار الطول والوزن واختبار القوام .

## جدول (٢)

البيانات الأساسية للطلاب المتقدمين لاختبارات القدرات بكلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ  
للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م ن=١٠٧٥

رياضي		شخصي		قوام		طول ووزن		طبي		إجمالي المتقدمين
لائق	غير لائق	لائق	غير لائق	لائق	غير لائق	لائق	غير لائق	لائق	غير لائق	
٩١١	٠	٩١١	٢٤	٩٣٥	٩١	١٠٢٦	٤٥	١٠٧١	٤	١٠٧٥

يتضح من الجدول (٢) البيانات الأساسية للطالبات المتقدمات لاختبارات القدرات بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ بالعدد الكلي وأعداد الطلاب اللائقين و الغير لائقين باختبار الطول والوزن واختبار القوام .

## المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- النسبة المئوية.

## عرض النتائج ومناقشتها:

## جدول (٣)

الانحرافات القوامية للطالبات المتدمات لاختبارات القدرات بكلية التربية الرياضية جامعة

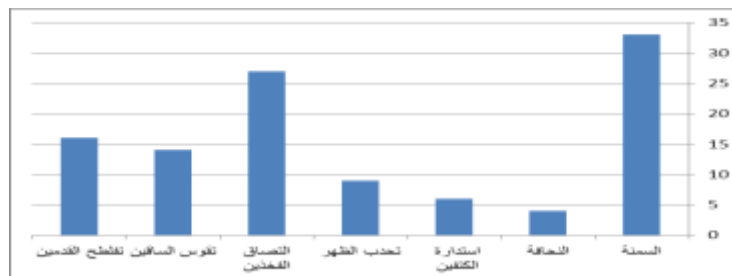
كفرالشيخ للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م

م	التشوّهات القوامية	العدد	النسبة المئوية من إجمالي المتقدمين ن = ٨٣٥	النسبة المئوية من إجمالي الغير لائق (تشوّهات قوامية) ن = ١٠٩
١	السمنة	٣٣	٣,٩٥ %	٣٠,٢٧ %
٢	النحافة	٤	٠,٤٧ %	٣,٦٦ %
٣	استدارة الكتفين	٦	٠,٧١ %	٥,٥٠ %
٤	تحذب الظهر	٩	١,٠٧ %	٨,٢٥ %
٥	التصاق الفخذين	٢٧	٥,٠١ %	٢٤,٧٧ %
٦	تقوس الساقين	١٤	١,٦٧ %	١٢,٨٤ %
٧	تفلطح القدمين	١٦	١,٩١ %	١٤,٦٧ %

يتضح من الجدول (٣) أن الانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً للطالبات المتدمات لاختبارات

القدرات بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م جاء ترتيبها التالي:

١. السمنة
٢. التصاق الفخذين
٣. تفلطح القدمين
٤. تقوس الساقين
٥. تحذب الظهر
٦. استدارة الكتفين
٧. النحافة



شكل (١)

الانحرافات القوامية للطالبات المتدمات لاختبارات القدرات بكلية التربية الرياضية

جامعة كفر الشيخ للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م

## جدول (٤)

الانحرافات القوامية للطلاب المتقدمين لاختبارات القدرات بكلية التربية الرياضية

جامعة كفر الشيخ للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م

م	التشوّهات القوامية	العدد	النسبة المئوية من إجمالي الغير لائق (تشوّهات قوامية) ن = ١٣٦	النسبة المئوية من إجمالي المتقدمين ن = ١٠٧٥
١	السمنة	٢٣	١٦,٩١ %	٢,١٤ %
٢	النحافة	٢٢	١٦,١٧ %	٢,٠٤ %
٣	استدارة الكتفين	٣١	٢٢,٧٩ %	٢,٨٨ %
٤	تحذب الظهر	٢٥	١٨,٣٨ %	٢,٣٢ %
٥	التصاق الفخذين	١٢	٨,٨٢ %	١,١١ %
٦	تقوس الساقين	١١	٨,٠٨ %	١,٠٢ %
٧	تفلطح القدمين	١٢	٨,٨٢ %	١,١١ %

يتضح من الجدول (٣) أن الانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً للطلاب المتقدمين لاختبارات

القدرات بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م جاء ترتيبها

التالي:

١. استدارة الكتفين

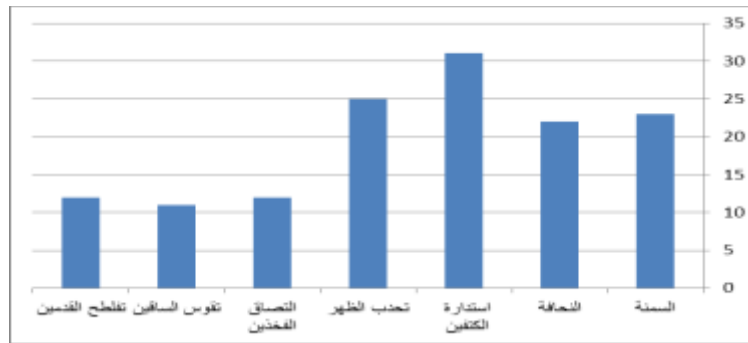
٢. تحذب الظهر

٣. السمنة

٤. النحافة

٥. التصاق الفخذين ، تفلطح القدمين

٦. تقوس الساقين



## شكل (٢)

الانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً للطلاب المتقدمين لاختبارات القدرات بكلية التربية الرياضية

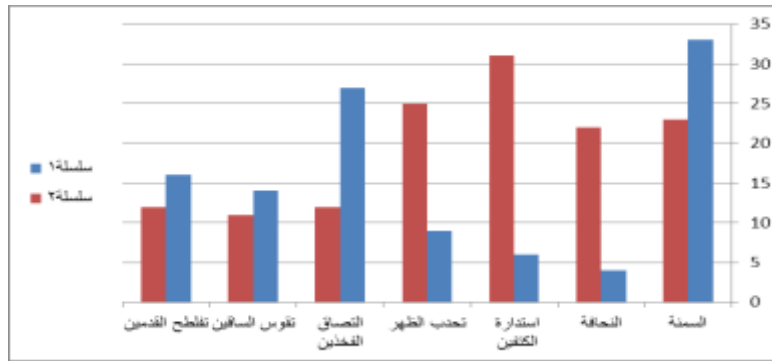
جامعة كفر الشيخ للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م

## جدول (٤)

مقارنة بين الانحرافات القوامية للطالبات وللطلاب المتقدمين لاختبارات القدرات بكلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م

م	التشوّهات القوامية	عدد الطالبات	عدد الطلاب
١	السمنة	٣٣	٢٣
٢	النحافة	٤	٢٢
٣	استدارة الكتفين	٦	٣١
٤	تحذب الظهر	٩	٢٥
٥	التصاق الفخذين	٢٧	١٢
٦	تقوس الساقين	١٤	١١
٧	تفطح القدمين	١٦	١٢

يتضح من الجدول (٤) أن اختلاف وتباين في العدد بالنسبة لأنواع الانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً للطالبات والطلاب المتقدمين للالتحاق بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ للعام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤



## شكل (٣)

مقارنة بين الانحرافات القوامية للطالبات و للطلاب المتقدمين لاختبارات القدرات بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م

كما يتضح من جدول (٤) وشكل (٣) أن السمنة الأكثر انتشاراً عند الطالبات عنه عند الطلاب حيث بلغ عدده (٣٣ طالبة أما الطلاب فكان العدد (٢٢) أما انحراف استدارة الكتفين فكان للطلاب العدد الأكبر عنه عن الطالبات حيث بلغ العدد ( ٣١ طالب و٦ طالبات ) يليه التصاق الفخذين فكان الأكثر انتشاراً بين الطالبات عن الطلاب فكان العدد (٢٧ طالبة و١٢ طالب) يليه تفطح القدمين كان الأكثر انتشاراً بين الطالبات عن الطلاب فكان العدد (١٦ طالبة و١٢ طالب) ثم تلاه انحراف تقوس الساقين فكان أيضاً للطالبات النصيب في العدد الأكبر حيث كان العدد

(٤ طالبة و ١١ طالب) ثم تلاه انحراف تحذب الظهر فكان الأكثر انتشاراً بين الطلاب عن الطالبات وبلغ العدد (٢٥ طالب و ٩ طالبات) ثم تلاه النحافة وكان الأكثر انتشاراً بين الطلاب عنه عند الطالبات فكان العدد (٢٢ طالب و ٤ طالبات)

إن زيادة الوزن عن المعدلات الطبيعية تؤثر على فئات كبيرة في المجتمع لاسيما عمر الشباب فئة الأكثر فاعلية والمنتجة وبشكل خاص الفتيات اللاتي يظهرن قابلية كبيرة لزيادة الوزن والسمنة بسبب التكوين الفسيولوجي والبيولوجي وما يتبعه من تغيرات هرمونية والتي تجعلها عرضة للاصابة بالسمنة وزيادة الوزن في مراحل كثيرة ما لم تتدخل او المنع من هذه الزيادة ، وإن زيادة الوزن والسمنة تؤثر سلباً على الأداء الحركي للفتاة مما قد يعيق الأداء في المهارات الرياضية المختلفة ، لذا يتعذر قبول هؤلاء الفتيات

ومن خلال ما تقدم ترى الباحثة أنه قد اتفق سميرة خليل وآخرون (٢٠١٠) (١١)، نوفل (٢٠٠٥) (٢)، ليزا محمود (٢٠٢٢) (١٨) أن الانحرافات القوامية السائدة لهذه الفئة العمرية هي بالترتيب كالتالي ( السمنة - النحافة - استدارة الكتفين - تحذب الظهر - التصاق الفخذين - تقوس الساقين - تفلطح القدمين ).

وبذلك قد أجابت الباحثة على التساؤل الأول الذي ينص على " ما الانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً للطالبات المتقدمات للالتحاق بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ للعام ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤".

يوضح شكل (٢) الانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً للطلاب المتقدمين لاختبارات القدرات بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م والتي تتمثل في الترتيب التالي ( استدارة الكتفين ، تحذب الظهر - السمنة - النحافة - التصاق الفخذين - تفلطح القدمين - تقوس الساقين ) ويتفق هذا مع دراسة سماح عطية (٢٠٠٠) (١٠).

وبذلك قد أجابت الباحثة على التساؤل الثاني الذي ينص على " ما هي الانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً للطلاب المتقدمين للالتحاق بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤".

من خلال جدول (٣) وشكل (٣) مقارنة بين الانحرافات القوامية للطالبات و للطلاب المتقدمين لاختبارات القدرات بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م تعزو الباحثة اختلاف ترتيب الانحرافات الأكثر انتشاراً بينهما الى إن زيادة الوزن وبشكل خاص للفتيات اللآتى يظهرن قابلية كبيرة لزيادة الوزن والسمنة بسبب التكوين الفسيولوجى والبيولوجى وما يتبعه من تغيرات هرمونية والتي تجعل المرأة عرضة للاصابة بالسمنة وزيادة الوزن فى مراحل كثيرة ما لم تتدخل او المنع من هذه الزيادة ، وإن زيادة الوزن والسمنة تؤثر سلباً على الأداء الحركي للفتاة مما قد يعيق الأداء فى المهارات الرياضية المختلفة ، كما أن سوء الاعتماد على الأطعمة السريعة والكثيرة السرعات الحرارية دون بذل مجهود بدني يجعلها عرضة لزيادة الوزن ، كما أن سوء التغذية وعدم الاهتمام بالوجبات المكتملة العناصر الغذائية فى مواعيدها تجعل الفرد أكثر عرضة للنحافة ، كما أن قلة الوعى القوامى وعدم ممارسة الجهد البدنى الرياضى والعادات القوامية الخاطئة والاعتماد على وسائل التكنولوجيا الحديثة فى التعليم والتعلم ينتج عنها أيضاً الانحرافات القوامية الكثيرة والتي تم التوصل اليها فى هذه الدراسة.

وبذلك قد أجابت الباحثة على التساؤل الثالث الذى ينص على "ما الفارق فى النسبة فى الانحرافات القوامية بين الطالبات والطلاب المتقدمين للالتحاق بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ للعام ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ ."

فى العموم يجب أن تتوفر للطفل والمراهق والطالب فى المراحل السنية المبكرة الغذاء الكامل الذى يحتوي على جميع العناصر التي يحتاجها الجسم ويجب مراعاة صحة الفرد والمبادرة الى العلاج ، يجب أن نتجنب الجلوس لأكثر من ٣٠ دقيقة دون حركة بل يجب النهوض والمشى عدة خطوات واداء بعض التمرينات والاطالة لاعطاء الظهر فرصة لتغيير الوضع والتأكد من تناول كمية كافية من تناول الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم وفيتامين دال ( عادل حسن ٢٠١٢ : ١٣٨ )

حيث ان القوام المعتدل هو تواجد الجسم في حالة توازن مما يساعد على القيام بالأنشطة الفيزيولوجية المختلفة بأعلي كفاءة وأقل مجهود ( ٢٤ : ٢٩ )



وأن القوام الرديء له انعكاسات سلبية عديدة على صحة الانسان ، وأن جميع أجهزة الجسم تتأثر بحالة القوام .

## الاستنتاجات والتوصيات:

### الاستنتاجات:

١. أن الانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً للطالبات المتدمات للالتحاق بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ للعام ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ هي ( السمنة - النحافة - استدارة الكتفين - تحذب الظهر - التصاق الفخذين - تقوس الساقين - تفلطح القدمين ) .
٢. أن الانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً للطلاب المتقدمين للالتحاق بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ للعام ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ هي ( استدارة الكتفين - تحذب الظهر - السمنة - النحافة - التصاق الفخذين - تفلطح القدمين - تقوس الساقين ) .
٣. وجود فروق في الانحرافات الأكثر شيوعاً بين الطالبات والطلاب .

### التوصيات:

١. الاستفادة من نتائج هذا البحث و الاهتمام بإجراء بحوث ودراسات مشابهة على طلاب المراحل والفئات العمرية المختلفة
٢. حث الجهات التعليمية وبالأخص في المدارس على تخصيص بعض الدروس لمناقشة المشكلات القوامية لزيادة الوعي القوامي للطلاب .
٣. ادخال الكشف عن الانحرافات القوامية والكفاءة الميكانيكية للجسم ضمن اجراءات الكشف الطبي في المدارس .
٤. عمل محاضرات توعوية للمعلمات وأولياء الأمور عن العادات القوامية والغذائية لوقاية الطلاب من الانحرافات القوامية .

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد شاكر محمود (٢٠٠٨). تأثير برنامج تأهيلي مقترح لتقويم تشوه الانحناء الجانبي لدى الملاكمين المبتدئين ، بحث منشور، مجلة الفتح ، العدد الرابع والثلاثون ، كلية التربية الرياضية جامعة البصرة ، العراق .

٢. أسماء طاهر نوفل (٢٠٠٥). دراسة الانحرافات القوامية الشائعة للطرف العلوى لدى تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسى بمحافظة الغربية وعلاقتها بمدى توافر الاشتراطات الصحية المدرسية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
٣. ايهاب محمد عماد ابراهيم ( ٢٠١٨ ) . الانحرافات القوامية الشائعة ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، ب ت.
٤. جرابة محمد ياسن (٢٠١٥ - ٢٠١٦). التشوهات القوامية وأثرها على انسيابية حركة المشى والجرى عند البنات ، الطور الثانوى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية ، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم .
٥. حلا هانى محمد (٢٠١٨) . الانحرافات القوامية الأكثر انتشاراً لدى طالبات المرحلة الاساسية الدنيا فى محافظة سلفيت : دراسة ( تشخيصية - تأهيلية ) ، رسالة ماجستير ، جامعة النجاح الوطنية.
٦. حياة عياد وصفاء الخربوطلى (١٩٩١). اللياقة القوامية والتدليك الرياضى ، الاسكندرية ، منشأة المعارف.
٧. رانيا مصطفى جاب الله (٢٠١٨).تقويم النمط الجسمى لدى بعض الطالبات اللاتقات فى اختبارات القبول بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ للعام ٢٠١٨ - ٢٠١٩ ، مجلة سيناء لعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية جامعة العريش ، المجلد الثالث - العدد الثانى - الجزء ٢ ديسمبر ٢٠١٨ .
٨. زياني محمد (٢٠١٨). الانحرافات القوامية وانعكاسها على اختلال التوازن العضلى على مستوى اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة فئة ١٢ - ١٤ سنة دراسة ميدانية على مستوى بعض متوسطات ولاية المسيلة، مجلة الحكمة للدراسات التربوية و النفسية ، الجزائر .
٩. زينب عبد على البرزنجى (٢٠١٦). أثر منهج تعليمى وتأهيلي مقترح لبعض التشوهات القوامية المصاحبة للجزء السفلي من الجسم فى تحسين بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية وانجاز (٢٥) م سباحة صدر، جامعة كويه، مجلة العلوم الأكاديمية للعراق.
١٠. سماح عطية عبد الرازق (٢٠٠٠). الانحرافات القوامية المصاحبة لممارسة الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .

١١. سميرة خليل محمد الغريبواي وفاطمة حاشوش عبود السعدي و اسراء جميل حسين (٢٠١٠) . زيادة الوزن والسمنة عند الفتيات وعلاقتها بالتشوهات القوامية ( الانحراف الجانبي للعمود الفقري - تسطح القدمين ) : دراسة مسحية علي الطالبات المتدمات للقبول في كلية التربية الرياضية للبنات باعمار ١٨ - ٢٠ سنة ، مجلة الرياضة المعاصرة ، المجلد ٩ العدد ١٢ ( ٣٠ يونيو/ حزيران ٢٠١٠ ) ص ١٠ ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، العراق .
١٢. صفاء صفاء الدين الخربوطلي (٢٠١١). اللياقة القوامية والتدليك ، دار الجامعيين للطباعة والتجليد ، الاسكندرية.
١٣. عباس عبدالفتاح الرملي، زينب عبد الحميد خليفة ، على محمد زكي(١٩٨١).تربية القوام ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
١٤. عبد المعطى ، مؤمن فؤاد السيد (٢٠٠٨). بعض الانحرافات القوامية وعلاقتها بالاصابات الرياضية الشائعة في مسابقات ألعاب القوى بمنطقة البحيرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية .
١٥. عدى جاسب حسن (٢٠١٢). الحالة القوامية لتلاميذ مدارس التعليم الأساسي بمدينة المكلا وعلاقتها ببعض القدرات البدنية وفقاً للمتطلبات الميكانيكية ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد ١٣ ، العدد ١ مارس ٢٠١٢ قسم التربية البدنية والرياضية ، جامعة حضرموت.
١٦. عطية ، صلاح وعمر، حسين مردان وجاسم ، عمار (٢٠٠٠). بعض التشوهات القوامية وأثرها على السير والركض والانجاز ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة البصرة (١١) ، ٢٠ - ٢٤ .
١٧. لؤي غانم الصميدعي ، ليث محمد البنا (٢٠٠٢). علاقة بعض القدرات البدنية والوظيفية ببعض الانحرافات القوامية للأعمار (١٢ - ١٥) سنة لمزاولة السباحة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد الرابع .
١٨. ليذا محمود الحوفى (٢٠٢٢). دراسة تحليلية للانحرافات القوامية الشائعة في بعض الأنشطة الرياضية بأندية محافظة المنوفية ، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد ٣٨ العدد ٢ ، يوليو ٢٠٢٢ .
١٩. محمد صبحي حسانين (٢٠٠٣). القياس والتقويم ، دار الفكر العربي.

٢٠. \_\_\_\_\_ ، محمد عبد السلام راغب (١٩٩٥). القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر ، القاهرة.

٢١. محمد عبدالسلام عاجب (٢٠٠٢). تقويم دور مدرس اتربية الرياضية فى تحسين القوام لطلاب مرحلة الثانوي بولاية الخرطوم ، رسالة ماجستير غير منشورة .

٢٢. \_\_\_\_\_ (٢٠٠٧). تشوهات القوام الشائعة لدى تلاميذ مرحلة الأساس بولاية الخرطوم ، رسالة دكتوراه.

٢٣. محمود فاروق صيرة واسراء عطا المحمدى و اسماعيل يوسف البغوى وعبدالله احمد ابراهيم (٢٠١٧). دراسة مسحية للتشوهات القوامية لدى طلاب التربية الرياضية فى جامعة حضرموت بالجمهورية اليمنية، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ،المجلد ٤٤ العدد ٣ مارس ٢٠١٧ .

٢٤. ناهد أحمد عبد الرحيم (٢٠٠٥). التمرينات العلاجية لتربية القوام ، الاساتذة للكتاب  
ثانياً: المراجع الأجنبية:

٢٥. Briggs.A et Straker.L(٢٠٠٤). Upper quadrant postural changes of school children in response to interaction with different information technologies.PubMed.

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت):

٢٦. Handle.bitstream.Xmlui.dspace.Univ- djelfa.dz.

٢٧. Thaqfya.com/information-faculty – physical- education/