



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم: النشاط الحركي المكيف

تخصص: النشاط الحركي المكيف و الصحة

مذكرة مقدمة لشهادة الماستر في النشاط البدني المكيف و الصحة.

العنوان:

اثر العقوبة المدرسية على العمود الفقري لتلاميذ المرحلة  
الابتدائية الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي.

دراسة وصفية بالأسلوب المسحي اجريت على تلاميذ المرحلة الابتدائية بلمهدي بلمهل ولاية-غليزان-

تحت إشراف الدكتور:

أ.د. زبشي نور الدين.

إعداد الطالبان:

- لصيده أيمن.  
- عتبي إسماعيل محمد.

السنة الجامعية:

2021-2020

# الإهداء: الإهداء:

- إلي ينبوع الصبر و التفاؤل و الأمل.
- إلي كل من في الوجود بعد الله و رسوله أمة الغالية.
- إلي سندي و قوتي و ملاذي بعد الله.
- إلي من اثروني على أنفسهم.
- إلي من علموني علم الحياة.
- إلي من اظهروا لي ما هو أجمل من الحياة إخوتي.
- إلي من كانوا ملاذي و ملجئي.
- إلي من تذوقت معهم أجمل اللحظات.
- إلي من سأفتقدهم ..... و أتمني ان يفتقدوني.
- إلي من جعلهم الله إخوتي بالله و من أحببتهم بالله.
- إلي من يجمع بين سعادتني و حزني.
- إلي من لم اعرفهم.

عبي إسماعيل محمد

# الإهداء:

إلى من قال فيها الصادق الصديق الذي لا ينطق على الهواء .  
"الجنة تحت أقدام الأمهات".

إلى التي حملتني في بطنها و سهرت لأجلي.

إلى التي باركتني بدعائها وسامحتني بحبها وحنانها الغالية

والعزيرة على قلبي...أمي.

إلى الذي تعب لأرتاح و كافح لأنال إلى صاحب القلب الأبيض

والدي.

إلى أغلى كنز وهبه الله لي إخوتي وأخواتي

(ميسوم و إكرام).

إلى أخي وصديقي الذي ساندني (محمد).

والى كل العائلة و الأصدقاء والأحباب.

إلى الأستاذة المحترمين الذين ساعدوني كثيرا

في بحثي هذا شكرا جزيلا

لكم.

لصيدة أيمن.

## توثيق

حمدًا لله تعالى وشكرًا على فضله أن منّ علينا ووفقنا لإنهاء  
هذا البحث ونحُصُّ بالشكر أستاذنا المحترم البروفيسور "زبشي  
نور الدين" أولاً لقبولها الإشراف على هذا البحث وثانياً على  
توجيهاتها لنا طوال فترة إشرافها على البحث.  
كما أتقدم بالشكر الجزيل لكل الذين قدموا لنا يد المساعدة  
وأخص بالذكر طلبة قسم النشاط البدني المكيف.  
كما لا تفوتنا الفرصة أن نشكر  
السادة الأساتذة المحكمين و أساتذة معهد التربية البدنية  
والرياضية لولاية مستغانم و كل من ساهم في هذا البحث من  
قريب أو بعيد وكذلك نوجه جزيل الشكر للمربين الذي ساعدونا في انجاز  
بحثنا الميداني.

## ملخص البحث:

تحت عنوان:

دراسة مقارنة لأثر ثقل الحقيبة المدرسية على العمود الفقري لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية لفئة ممارسين و غير ممارسين لنشاط البدني. هدفت الدراسة إلى إبراز تأثير المحفظة المدرسية على العمود الفقري للتلميذ حيث ساهمت الدراسة أيضا في تحديد مدى مساهمة النشاط البدني في الام الظهر. وبنيت هذه الدراسة على بعض الفرضيات والتي تتمحور حول التأثير الكبير لوزن الحقيبة على الام الظهر تكونت عينة الدراسة من 70 تلميذ الذين تم اختيارهم بطريقة عشوائية كونها تتناسب مع موضوع البحث، وقد استعملنا في هذا البحث المنهج الوصفي المسحي حيث استخدمنا استمارة الاستبيان موزعة على عينة البحث، ومنه تم التوصل إلى ان ثقل وزن المحفظة له اثر كبير في ألام الظهر على التلاميذ. وفي الأخير أقترح الباحثون على حث طلبة المعاهد والجامعات على القيام ببحوث و دراسات في هذا المجال.

## الكلمات المفتاحية:

الحقيبة المدرسية، العمود الفقري، المرحلة الابتدائية.

**Search summary:**

Under the title: A comparative study of the effect of the weight of the school bag on the spine of primary school students for a group of practicing and non-practicing physical activity.

The aim of the study was to highlight the impact of the school wallet on the pupil's backbone. The study also contributed to determining the contribution of physical activity to back pain. This study was based on some hypotheses, which revolve around the large impact of the bag weight on back pain. The study sample consisted of 70 pupils who were randomly selected to fit the subject of the research. In this research, we used the descriptive scan, using the questionnaire form distributed in the research sample. Finally, researchers suggested that students from institutes and universities should be urged to undertake research and studies in this area.

**Keywords:** School bag, back pain, elementary school.

## **Résumé de la recherche :**

Sous le titre: Une étude comparative de l'effet du poids du cartable sur la colonne vertébrale d'élèves du primaire pour un groupe d'activité physique pratiquante et non pratiquante.

L'objectif de l'étude était de mettre en évidence l'impact du portefeuille scolaire sur la colonne vertébrale de l'élève. L'étude a également contribué à déterminer la contribution de l'activité physique aux maux de dos. Cette étude était basée sur certaines hypothèses, qui tournent autour de l'impact important du poids du sac sur la douleur dorsale. L'échantillon de l'étude se composait de 70 élèves choisis au hasard pour correspondre au sujet de la recherche. Dans le cadre de cette recherche, nous avons utilisé l'analyse descriptive à l'aide du questionnaire distribué dans l'échantillon de recherche. Enfin, les chercheurs ont suggéré que les étudiants des instituts et des universités devraient être encouragés à entreprendre des recherches et des études dans ce domaine.

**Mots-clés:** Cartable, mal au dos, école primaire.

## قائمة المحتويات.

|   |          |
|---|----------|
| الإهداء.....                                | أ        |
| الإهداء.....                                | ب        |
| <b>شكر و تقدير.....</b>                     | <b>ج</b> |
| ملخص البحث:.....                            | د        |
| قائمة المحتويات.....                        | ز        |
| قائمة الجداول.....                          | ل        |
| قائمة الأشكال.....                          | س        |
| التعريف بالبحث:.....                        | ص        |
| 1-مقدمة:.....                               | 1        |
| 2-الاشكالية:.....                           | 3        |
| 3-فرضيات البحث:.....                        | 4        |
| 4-أهمية البحث:.....                         | 5        |
| 5-أهداف البحث:.....                         | 5        |
| 6-تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:.....         | 5        |
| 7-الدراسات المشابهة:.....                   | 7        |
| الباب الأول: الجانب النظري.....             | 10       |
| الفصل الأول: المرحلة العمرية (6-12سنة)..... | 11       |
| تمهيد:.....                                 | 12       |



- 13.....1. تعريف الطفولة في مرحلة المدرسة الابتدائية:
- 13.....2. تعريف الطفولة المتوسطة:
- 14.....3-خصائص مرحلة الطفولة المتوسطة:
- 15.....4-مظاهر النمو في مرحلة الطفولة المتوسطة :
- 15.....4-1-النمو الجسمي:
- 16.....4-1-1-العوامل المؤثرة فيه :
- 16.....4-2-النمو الفسيولوجي :
- 16.....4-3-النمو الحركي :
- 18.....4-4-النمو الحسي :
- 19.....4-5-النمو العقلي :
- 23.....4-6-النمو اللغوي :
- 24.....4-7-النمو الانفعالي:
- 25.....4-8-النمو الاجتماعي:
- 26.....4-9-النمو الجنسي :
- 27.....الخلاصة:
- 28.....الفصل الثاني: القوام.....
- 30.....تمهيد:
- 31.....1-تعريف القوام:
- 31.....2القوام عند الأطفال:-:
- 32.....3-العناية بقوام الطفل:
- 33.....4-القوام السليم عند الطفل:

- 34.....:La colonne vertébrale الفقري العمود الفقري وصف عام للعمود الفقري
- 37.....: (أنواع الفقرات) 1-5-أقسام العمود الفقري
- 37.....:(vertèbre cervical) 1-1-5-الفقرات العنقية
- 38.....:(vertèbre dorsale) 2-1-5-الفقرات الصدرية
- 38.....:(vertèbre lombaire) 3-1-5-الفقرات القطنية
- 39.....:(vertèbre sacrées) 4-1-5-الفقرات العجزية
- 39.....: 2-5-المنحنيات الفسيولوجية للعمود الفقري
- 40.....: 6-الانحناءات الطبيعية و موعد ظهورها:
- 41.....: 7-الانحناءات الغير طبيعية الجانبية:
- 41.....: 1-7-أشكال الانحناء الجانبي:
- 42.....: 2-7-أسباب الانحناء الجانبي:
- 42.....: 1-2-7-الانحناء الجانبي الابتدائي:
- 42.....: 2-2-7-الانحناء الجانبي الثانوي:
- 43.....: 8-مفاصل العمود الفقري:
- 44.....: 9-العضلات العاملة على العمود الفقري:
- 44.....: 1-9-العضلات المحركة الأساسية:
- 45.....: 2-9-العضلات المحايدة:
- 45.....: 3-9-العضلات المقابلة:
- 45.....: 4-9-العضلات المثبتة أو السائدة:
- 46.....: 10-اصابات العمود الفقري:
- 46.....: 11-مفهوم النشاط البدني الرياضي:

- 46.....12-تعريف النشاط البدني الرياضي:
- 47.....13-ماهية النشاط البدني الرياضي:
- 48.....14-أهداف النشاط البدني الرياضي:
- 48.....أولا: الصحة:
- 48.....ثانيا: التنمية العقلية:
- 49.....ثالثا: النمو الحركي:
- 50.....رابعا: التنمية الاجتماعية:
- 50.....خامسا: الهدف العلاجي:
- 50.....سادسا: التنمية العقلية:
- 51.....15-الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي:
- 52.....16-التربية البدنية والرياضية:
- 53.....17-ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية:
- 53.....18-أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:
- 54.....أولا: أهداف تعليمية:
- 54.....ثانيا: أهداف تربوية:
- 54.....ثالثا: التربية الجمالية:
- 55.....19-دور مدرس التربية البدنية والرياضية في العناية بالقوام:
- 56.....20-التمارين العلاجية:
- 56.....1-20-تمارين بنائية:
- 56.....2-20-تمارين الاتزان:
- 56.....3-20-تمارين المرونة:

|     |  |
|-----|--|
| 57  | الخلاصة:   |
| 58  | الباب الثاني: الجانب التطبيقي                    |
| 59  | الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية. |
| 61  | 1. منهج البحث:                                   |
| 61  | 2. مجتمع وعينة البحث:                            |
| 61  | 3. ضبط متغيرات البحث:                            |
| 62  | 4. مجالات البحث:                                 |
| 62  | 3-4 المجال الزمني:                               |
| 62  | 5. أدوات البحث:                                  |
| 63  | 6. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:           |
| 63  | 7-الوسائل الإحصائية:                             |
| 64  | 2-2 اختبار الكاف تربيع كا <sup>2</sup> :         |
| 65  | الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج                |
| 66  | تمهيد:   |
| 67  | 1-عرض نتائج الاستبيان الخاص بالتلاميذ:           |
| 108 | 2-الاستنتاجات:                                   |
| 109 | 3-مقارنة النتائج بالفرضيات:                      |
| 110 | 4-التوصيات:                                      |
| 111 | 5-الاقتراحات:                                    |
| 112 | الخلاصة العامة:                                  |
|     | المصادر و المراجع:                               |

## قائمة الجداول.

- جدول (01) يمثل تجارب مفاهيم الاحتفاظ حسب مرحلة العملية الواقعية الحسية بين 6- 9 سنوات.....22
- الجدول رقم (2): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص الجنس. ....67
- الجدول رقم (03): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم للتلاميذ فيما يخص استيقاظ التلاميذ أثناء الصباح.....69
- الجدول رقم (04): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم للتلاميذ فيما يخص نوم التلاميذ أثناء الليل.....70
- الجدول رقم (05): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم للتلاميذ فيما يخص بأي وسيلة تذهب إلى المدرسة في غالب الأحيان.....72
- الجدول رقم (06): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم للتلاميذ فيما يخص كم من الوقت يستغرق الانتقال من المنزل إلى مدرستك.....73
- الجدول رقم (07): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم للتلاميذ فيما يخص كيفية ارتداء الحقيبة المدرسية.....75
- الجدول رقم (8): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص شعور أن حمل حقيبتك المنزلية يتعبك.....76
- الجدول رقم (9): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص اعتقاد أن حقيبته المدرسية ثقيلة جدا بالنسبة إليه.....78
- الجدول رقم (10): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص سبق لك أن عانيت من قبل بآلام الظهر.....79

- الجدول رقم (11): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\text{كا}^2$  للتلاميذ فيما يخص شعور الألم في الظهر خلال الأسبوع الماضي.....81
- الجدول رقم (12): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\text{كا}^2$  للتلاميذ فيما يخص إحساس من قبل بآلام في أعلى الظهر.....82
- الجدول رقم (13): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\text{كا}^2$  للتلاميذ فيما يخص إحساس من قبل بآلام في أسفل الظهر.....84
- الجدول رقم (14): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\text{كا}^2$  للتلاميذ فيما يخص سبق لك أن بقيت في المنزل بسبب آلام الظهر.....85
- الجدول رقم (15): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\text{كا}^2$  للتلاميذ فيما يخص سبق لك أن توقفت عن درس في صالة الألعاب الرياضية بسبب آلام الظهر.....87
- الجدول رقم (16): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\text{كا}^2$  للتلاميذ فيما يخص سبق لك أن رأيت طبيبا أو أخصائي العظام بسبب آلام الظهر.....88
- الجدول رقم (17): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\text{كا}^2$  للتلاميذ فيما يخص مدى تشوش عليك الألم أنشطتك الحياتية اليومية(الخروج من السرير , وتنظيف أسنانك , وارتداء الملابس , وما إلى ذلك).....90
- الجدول رقم (18): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\text{كا}^2$  للتلاميذ فيما يخص إلى أي حد تعجز عن رفع أو حمل شيء.....91
- الجدول رقم (19): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\text{كا}^2$  للتلاميذ فيما يخص إلى أي حد يمنعك الألم من المشي لمسافة أنت معتاد على مشيها.....93
- الجدول رقم (20): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\text{كا}^2$  للتلاميذ فيما يخص إلى أي حد يمنعك الألم من المشي لمسافة أنت معتاد على مشيها.....94
- الجدول رقم (21): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\text{كا}^2$  للتلاميذ فيما يخص إلى أي حد يؤثر ألمك على نومك.....96

- الجدول رقم (22): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص ممارسة فيها هذا النوع من النشاط البدني.....97
- الجدول رقم (23): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص ممارسة التربية البدنية المدرسية.....99
- الجدول رقم (24): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص ممارسة النشاط البدني خارج الدوام المدرسي.....100
- الجدول رقم (25): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص ممارسة النشاط البدني تحت إشراف المدرب ( الرياضات الجامعية, أو الرياضات الفردية).....102
- الجدول رقم (26): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص شعور بآلام في الظهر أثناء ممارسة النشاط البدني.....103
- الجدول رقم (27): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص شعور بآلام في الظهر بعد ممارسة النشاط البدني.....105
- الجدول رقم (28): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص شعور بآلام في الظهر قبل ممارسة النشاط البدني.....106

## قائمة الأشكال.

- الشكل (1): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص مستوى جنس (ذكور واناث).....68
- الشكل رقم (2) يبين الفروق في النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص استيقاظ أثناء الصباح.....69
- الشكل رقم (3) يبين الفروق في النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص نوم أثناء الليل. 71
- الشكل رقم (4) يبين الفروق في النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص بأي وسيلة تذهب إلى المدرسة في غالب الأحيان. ....72
- الشكل رقم (5) يبين الفروق في النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص كم من الوقت يستغرق الانتقال من المنزل إلى مدرستك.....74
- الشكل رقم (6) يبين الفروق في النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص كيفية ارتداء الحقيبة المدرسية.....75
- الشكل (7): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص شعور أن حمل حقيبتك المنزلية يتعبك. ....77
- الشكل (8): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص اعتقاد أن حقيبته المدرسية ثقيلة جدا بالنسبة إليه.....78
- الشكل (9): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص سبق لك أن عانيت من قبل بآلام الظهر.....80
- الشكل (10): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص شعور بآلم في الظهر خلال الأسبوع الماضي.....81
- الشكل (11): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص إحساس من قبل بآلام في أعلى الظهر.....83



- الشكل (12): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص إحساس من قبل بآلام في أسفل الظهر..... 84.
- الشكل (13): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص سبق لك أن بقيت في المنزل بسبب آلام الظهر. .... 86.
- الشكل (14): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص سبق لك أن توقفت عن درس في صالة الألعاب الرياضية بسبب آلام الظهر..... 87.
- الشكل (15): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص سبق لك أن رأيت طبيبا أو أخصائي العظام بسبب آلام الظهر. .... 89.
- الشكل (16): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص مدى تشوش عليك الألم أنشطتك الحياتية اليومية(الخروج من السرير , وتنظيف أسنانك , وارتداء الملابس , وما إلى ذلك). . 90.
- الشكل (17): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص إلى أي حد تعجز عن رفع أو حمل شيء..... 92.
- الشكل (18): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص إلى أي حد يمنعك الألم من المشي لمسافة أنت معتاد على مشيها. .... 93.
- الشكل (19): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص إلى أي مدى يمنعك الألم من الجلوس ساكنا. .... 95.
- الشكل (20): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص إلى أي مدى يؤثر ألمك على نومك. .... 96.
- الشكل (21): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص ممارسة فيها هذا النوع من النشاط البدني..... 98.
- الشكل (22): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص ممارسة التربية البدنية المدرسية. .. 99.
- الشكل (23): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص ممارسة النشاط البدني خارج الدوام المدرسي..... 101.

- الشكل (24): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص ممارسة النشاط البدني تحت إشراف  
المدرّب ( الرياضات الجامعية, أو الرياضات الفردية).....102
- الشكل (25): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص شعور بآلام في الظهر أثناء ممارسة  
النشاط البدني.....104
- الشكل (26): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص شعور بآلام في الظهر بعد ممارسة  
النشاط البدني.....105
- الشكل (27): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص شعور بآلام في الظهر قبل ممارسة  
النشاط البدني.....107

## التعريف بالبحث:

- 1- مقدمة.
- 2- مشكلة البحث.
- 3- فرضيات البحث.
- 4- أهمية البحث.
- 5-أهداف البحث.
- 6- مفاهيم و مصطلحات البحث.
- 7- الدراسات المشابهة أو السابقة

## 1-مقدمة:

يشهد العالم في الآونة الأخيرة فيروس خطير (فيروس كورونا) و هو فيروس أوقف عجلة الحياة الطبيعية عند الناس و ذلك من خلال إحدائه لاضطراب في المجتمعات و أجبر البشر على المكوث في البيوت حتى لا يتعرض أحد للعدوى و كي لا ينتشر أكثر من اللازم بين البشر، و الأكثر من ذلك فشل كل التجارب في إيجاد ترياق لهذا الفيروس الأمر الذي أجبر الدول على التعايش مع الفيروس وفق بروتوكول صحي يحمي حياة الناس و قد طبق هذا البروتوكول حتى في المدارس حتى لا يضيع مستقبل الأبناء و حتى يتمكنوا من مواولة دراستهم، و قد تمثل هذا البروتوكول في عدة أمور نذكر منها على سبيل المثال للحصر ارتداء الكمامات و التعقيم و التدريس عبر الدفعات و تكثيف الدروس....الخ، هنا تستوقفنا مشكلة و هي مشكلة تكثيف الدروس و لما أقول تكثيف الدروس أقصد كتب أكثر و كراريس أكثر يعني نقصد ثقل المحفظة يحملها التلميذ كل يوم و هو متوجه من البيت إلى المدرسة فمثلا الدول المتقدمة نجدها تتعامل مع مشكلة مثل هذه بأنها وحدت البرنامج الدراسي في كتاب واحد أو في قرص صلب مثلا بينما في عالم لازل يبحث عن طريق التقدم فنجده لا يعير لهذا المشكل أي اهتمام ولعل خير دليل على هذا البروتوكول الصحي الذي وضع يراعي فقط الجانب الصحي أي يحمي التلميذ من عدم الإصابة بالفايروس من خلال المعقمات و الكمامات لكن نجده يهمل الجانب البدني و ما يخلفه هذا البرنامج المكثف و الذي أصبح لا يطيقه التلميذ من عدة نواحي لعل أبرزها ثقل المحفظة.

و من خلال ما سبق ذكره فبحثنا كرسناه لمعرفة تأثير ثقل وزن المحفظة المدرسية على العمود الفقري التلاميذ.

و يدافع التنظيم قمنا بتقسيم بحثنا إلى بابين:

## 1-1-الباب الأول:

الجانب النظري الحاوي على معلومات و أفكار حول الموضوع و التي جمعناها من  
مراجعة جمة و قد شمل هذا الباب فصلين:

الفصل الأول: خصائص المرحلة العمرية من (6\_12) سنة.

الفصل الثاني: العمود الفقري.

## 1-2-الباب الثاني:

الجانب التطبيقي فهو أساس البحث و جوهره و يشمل فصلين:

الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية.

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج.

المنهج المتبع: و اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي و الذي يعطي صورة عن اي  
ظاهرة أو معلومة نسبية و معرفة حقائقها من خلال خصائصها و عناصرها و العلاقة  
بينهم.

## 2-الإشكالية:

إننا اليوم و في عصرنا هذا أصبحنا نعاني من مشكلة عويصة كنا نعاني منها و مازلنا نعاني منها و أتمنى أن لا نستمر في معاناتها ألا و هي مشكلة ثقل المحفظة المدرسية و التي أصبحت كابوسا يهدد أطفالنا من عدة جوانب فإن أردنا ذكرها على سبيل المثال نجدها تهدده من جانب نفسي من خلال كره الدراسة بسبب الوزن الزائد الذي يحمله كل يوم من البيت إلى المدرسة ذهابا و إيابا و كأنه جندي يؤدي خدمته العسكرية و ليس بتلميذ يتكون في مدرسة تربية; و تهدده من الجانب البدني مما يسببه ثقل المحفظة من إصابات و تشوهات في جسم الطفل.

و ذكرنا هاذين الجانبين للحصر فقط و للتمثيل و لو قارنا بين هاذين الجانبين في أن أي من الجانبين يؤثر كثيرا على الطفل لوجدنا الجانب البدني أكثر لأن الجانب النفسي يمكن تداركه من خلال تدخل و حث الأولياء لأبنائهم لكن الجانب الثاني(البدني) فلا دخل للأولياء فيه.

و لعل كثيرا من التشوهات أو الإصابات التي تصيب التلميذ جراء ثقل وزن المحفظة هي دائما تكون على مستوى الظهر و تسبب مشاكل للعمود الفقري.

ثقل المحفظة و الذي يشتكي منه الكبار قبل الصغار يسبب انحناءات و اعوجاج في الظهر دون أن يحس التلميذ بألم في الظهر فهي كالمقاتل الصامت.

ظف إلى ذلك أن رغم كل ما ذكرناه سابقا تجد المدارس الابتدائية تفتقد لشيء مهم في برنامجها المؤطر للتلاميذ و هو ممارسة النشاط البدني الرياضي داخل المدرسة و الذي أصبح ضروريا للتلميذ و مفيد له من عدة جوانب مثل تخفيف الضغوطات التي يتعرض لها التلميذ نتيجة الدراسة و حفظ الدروس و إنجاز التمارين كما أنه مفيد كذلك

في تحسي البنية الجسمية عند الطفل، و نحن نشاهد اليوم الدول المتقدمة تعطي أهمية كبيرة لهذا النشاط و تسعى جاهدة لإنجابه داخل المؤسسات التربوية بينما في الدول النامية فهو مهمش كغيره من الأمور الأخرى.

و منه جاءت فكرة البحث المتواضع و الذي يبرز مدى تأثير ثقل المحفظة المدرسية على العمود الفقري للتلاميذ و دور النشاط البدني الرياضي في هذه المشكلة. هذا يطرح الإشكالية التالية: هل يؤثر ثقل الحقيبة المدرسية سلبا على العمود الفقري لتلاميذ الطور الابتدائي ( 6-12 ) سنة؟

و من خلال الإشكالية العامة تبين لنا عدة تساؤلات فرعية وهي:

- هل يؤثر ثقل الحقيبة المدرسية سلبا على العمود الفقري لتلاميذ الطور الابتدائي (6-12) سنة الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي ؟

- هل يؤثر ثقل الحقيبة المدرسية سلبا على العمود الفقري لتلاميذ الطور الابتدائي (6-12) سنة الممارسين للنشاط البدني الرياضي ؟

3-فرضيات البحث:

3-1-الفرضية الرئيسية:

- يؤثر ثقل الحقيبة المدرسية سلبا على العمود الفقري لتلاميذ الطور الابتدائي (6-12) سنة الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي

### 3-2-الفرضية الجزئية:

- يؤثر ثقل الحقيبة المدرسية سلبا على العمود الفقري لتلاميذ الطور الابتدائي ( 6-12 )سنة الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي.
- يؤثر ثقل الحقيبة المدرسية سلبا على العمود الفقري لتلاميذ الطور الابتدائي ( 6-12 )سنة الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

### 4-أهمية البحث:

- لهذه الدراسة أهمية إنسانية تتجلى في إبراز تأثير المحافظة المدرسية على العمود الفقري للتلميذ.
- إثراء البحث العلمي بدراسة جديدة و فريدة من نوعها حول موضوع بالغ الأهمية ألا و تأثير المحافظة المدرسية على العمود الفقري للتلميذ.

### 5-أهداف البحث:

- إبراز تأثير المحافظة المدرسية على العمود الفقري للتلميذ.
- تحديد مدى مساهمة النشاط البدني في الام الظهر.

### 6-تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

حتى لا نقع في اللب من ناحية المفاهيم، أو الخلط بين التعاريف، حاولنا التطرق إلى تعريف مصطلحات بحثنا حتى يتسنى للقارئ القدرة على فهم الموضوع، وتمثلت مصطلحات البحث في ما يلي:



6-1-الحقيبة المدرسية: هي الوسيلة التي يحفظ بها التلاميذ كتبهم وحاجات أخرى (الأدوات المدرسية) عند تنقلهم في المدرسة، وحجم المحفظة عادة يكون بحجم أكثر من الكتب، غالبًا ما تصنع من الجلد، وقد يكون جلدًا طبيعيًا غالي الثمن أو من الجلد الصناعي الرخيص، أو من النايلون أو القماش، أو من بعض المواد البلاستيكية والجلد.

6-2-آلام الظهر: هي الآلام التي يشعر بها المصاب في ظهره، وهي عادةً تكون بسبب العضلات أو الأعصاب أو العظام أو المفاصل أو انزلاق غضروفي ضمن العمود الفقري. يمكن أن تحدث بصورة مفاجأة وسريعة أو بصورة تدريجية، ويمكن أيضًا أن تكون بشكل مستمر أو بشكل متقطع، يمكنها أيضًا أن تنتشر من مكان إلى آخر (عادةً نحو الذراع واليد، أو الفخذ والساق). وتختلف نوعية الألم حيث أنه قد يكون ألم حاد، أو باهت، أو كالإحساس بالاحتراق. يمكن وجود أعراض أخرى مصاحبه للألم كمثل ضعف العضلات، والتتميل، والإحساس بالوخز. ( Wall and Melzack's textbook of pain. ) (McMahon, S. B. (Stephen B th ed). Philadelphia, PA: Elsevier/Saunders. 2013. ISBN 6 (الطبعة 6 OCLC 841325533 مؤرشف من الأصل في 08 ديسمبر 2019).

6-3-المرحلة الابتدائية: الخطوة الأولى في طريق الطالب للعلم والمعرفة، فالعالم المتقدم ينظر إلى هذه المرحلة الأساسية لتربية النشء وتأهيلهم للتوافق مع المجتمع والتفاعل معه وبقدر الاهتمام بهذه المرحلة يصبح الفرد قادرًا على الإسهام في تقدم المجتمع والنهوض به ومن هنا تعتبر المرحلة الابتدائية مرحلة تعلم المجتمع بكافة مستوياته ومرحلة النهضة التعليمية والريادية في بيئة المجتمع حيث أنها مرحلة البيئة الثانية للطالب بعد الأسرة كما أنها مرحلة البداية في تكوينه الشخصي من سن السادسة بداية التكليف إلى الثانية عشر سن التمييز من عمره حيث أنها تشمل الطفولة الوسطى والطفولة المتأخرة [12-6] وتعتبر هذه المرحلة بداية النقش العلمي والفكري في ذهن

الطالب والذي يستمر معه طوال حياته العمرية فهي مرحلة الحقل الخصب الذي يجب أن نغرس فيه بذور حياته الاجتماعية المستقبلية وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا من خلال معلم معدا إعدادا يتوافق مع هذه الأهداف النبيلة وغايتها المنشودة

#### 7-الدراسات المشابهة:

-دراسة تريفلين وليج (trevelyan & legg 2010) تؤكد حصول آلام لأطفال المدارس تتعلق بما يحملون على ظهورهم. فقد تم دراسة 245 طفلا في نيوزيلندا تبين أن 58% منهم يعانون آلام في العمود الفقري، و35% منهم يعانون آلاما في أسفل الظهر و36% منهم يعانون آلام في الرقبة.

-دراسة أجريت في الهند (Ramprasad & Rachuveer, 2009) على 200 طفل من الذكور في إحدى المدارس ممن متوسط أعمارهم 12.5 سنة، حيث تم قياس وزن كل طفل وطوله؛ وتم تحميل الأطفال حقيبة تزن 5%، 10%، 15%، 20%، 25% من أوزانهم وتم استخدام برمجية لمقارنة صور انحناء الرقبة والجسم في مختلف الأثقال. وقد تبين انحناء واضح ودال إحصائيا عند (  $a = .05$  ) بعد حمل ثقل أكثر من 15% من وزن الجسم في فقرات الرقبة كما تبين تأثير واضح على فقرات الجذع بعد حمل ثقل يعادل 10% من وزن الجسم.

-دراسة لويز و كارفالو و راداكلي (Luiz : Carvalho: & Rodacki, 2008) فقد هدفت إلى تحديد حركة العمود الفقري عند حمل ثقل 15% من وزن الجسم ومقارنة حركته في حالة عدم حمل ثقل نهائيا عند المراهقين. وقد توصلت الدراسة إلى أن حمل ثقل بهذا الوزن يؤثر على حركة العمود الفقري ويولد ضغطا عليه ويترك ذلك أثارا سلبية على العمود الفقري.

وفي نفس السياق، أكدت دراسة هيو (Hough, 2006) والتي أجريت على عينة من الأطفال ممن أعمارهم بين 5 - 11 سنة وجود أثر لحمل الحقيبة المدرسية على العمود الفقري للطفل، وأن هذا الأثر كان أكبر لدى الأطفال من سن 11 سنة. وقد دعمت هذه النتائج من دراسات أخرى أشارت إلى أن حمل الحقائق على الظهر يؤدي عند الطلبة من سن 12-18 إلى تغييرات في الجذع الأعلى من الجسم ( Upper Trunk) وفي الكتفين وعنق الرحم عند النساء (Koureas. Korovesis. Zacharates. & Papzisis, 2005).

-دراسة أخرى قام بها كل من لي وهونج (Li & Hong, 2004) هدفت التعرف على أثر حمل أثقال مختلفة والمشي بها على مجموعات من الأطفال من سن 6-12 سنة، أن حمل ثقل على الظهر له أثر واضح على الجسم وانحناء الجسم. ويزداد الانحناء بزيادة الأثقال على الظهر. وقد تم مقارنة أثقال تعادل 10%، 15%، 20% من أوزان الأطفال. وأطفال دون حمل أثقال. حيث سار الأطفال مدة 20 دقيقة وبالسرعة العادية لهم. وتبين من نتائج الدراسة أن حمل ثقل يزيد عن 15% من وزن جسم الطفل يؤدي إلى انحناء واضح في الجذع مقارنة مع السير بدون حمل أي ثقل؛ وقد كان الأثر أكبر لدى الأطفال ممن في سن 12 سنة عنه في سن 6 سنوات.

#### 7-1- التعليق على الدراسات السابقة:

كل من الدراسات السابقة لها أوجه تشابه و أوجه اختلاف فهي تتشابه من حيث أنها تهتم بمعالجة تأثير ثقل وزن الحقيبة على آلام الظهر، و كذلك تهتم بنفس المرحلة العمرية في حدود 6-12 سنة، لكنها تختلف في عدد العينة و كذلك اختلاف على مستوى المجال الزماني والمكاني للدراسات.

7-2-نقد الدراسات السابقة:

الدراسات السابقة لم تكن في إطار التحضير لأي شهادة، أما دراستنا في إطار التحضير لشهادة الماستر، كما أن هناك اختلاف في عدد عينة البحث فعينة دراستنا تقف عند 70 تلميذ والدراسات السابقة كانت ما بين 200-250، ظف إلى ذلك هناك كذلك اختلاف على مستوى المجال الزماني والمكاني للدراسات.

الباب الأول :

الجانب

النظري.

**الفصل الأول:**

**المرحلة العمرية**

**(6-12 سنة)**

**تمهيد:**

تعتبر مرحلة الطفولة بين (6-12 سنة) أساسية في حياة الطفل ، بحيث ينمو في عدة نواحي منها: جسمية، حسية، حركية، عقلية و انفعالية بالإضافة إلى تميزها بدخول الطفل إلى المدرسة و بالتالي نمو و تطور الجانب الاجتماعي و النفسي . سوف نتعرض في هذا الباب إلى مرحلة الطفولة ما بين 6-12 سنة أو ما تسمى بمرحلة الطفولة المتوسطة و المتأخرة، أو ما يدعى لها بمرحلة الطفولة في المرحلة الابتدائية.

## 1. تعريف الطفولة في مرحلة المدرسة الابتدائية:

تمثل هذه المرحلة مرحلة الطفل التي يدخل فيها الطفل إلى المدرسة الابتدائية بحيث يتراوح، عمره ما بين سن السادسة من عمره و يبقى فيها حتى سن الثانية عشر (6-12 سنة) بحيث تختلف شخصية الطفل فيها من طفل لآخر حسب نموه الجسمي، الحسي، الحركي، العقلي، الانفعالي و الاجتماعي. و يختلف تفسير هذه المرحلة حسب كل مدرسة، تشمل هذه المرحلة مرحلتين : الطفولة المتوسطة بين (6-9 سنوات) و مرحلة الطفولة المتأخرة بين (9-12 مرحلة سنة).

## 2. تعريف الطفولة المتوسطة:

تمثل هذه المرحلة الصفوف الثلاثة الأولى من الدراسة يتراوح عمر الطفل فيها من 6-9 سنوات.

- يعرفها الباحث عبد الفتاح دويدار : " نجد الطفولة المتوسطة تبدأ من 6 إلى 9 سنوات، فيها ينتقل الطفل من البيت إلى المدرسة ، فتتوسع دائرة بيئته الاجتماعية و تتنوع تبعاً لذلك علاقاته ، و تتحدد و يكتسب الطفل معايير و قيم و اتجاهات جديدة ، و الطفل في هذه المرحلة يكون مستعداً لأن يكون أكثر اعتماداً على نفسه و أكثر تحملاً للمسؤولية و أكثر ضبطاً لإنفعالاته و هي أنسب مرحلة للتنشئة الاجتماعية و غرس القيم التربوية و التطبيع الاجتماعي". (عبد الفتاح دويدار، سيكولوجية النمو و الارتقاء. دار المعرفة الجامعية. الأزراطة. الطبعة الأولى. 1996. ص: 218)

- يقول الباحث توما جورج خوري أن: " هذه المرحلة تعرف بالاستقلالية النسبية عن الأم أو المربية بالنسبة للطفل ، في أكثر من مجال و ناحية بالإضافة إلى نشاط و حيوية ملحوظة تتمثل في اللعب، القفز و الجري. (توما جورج خوري. سيكولوجية النمو عند الطفل و المراهق. المؤسسة الجامعية للدراسات . بيروت. الطبعة الأولى. 2000 . ص: 57)



- حسب الباحث عصام نور نجد أن: "مرحلة الطفولة المتوسطة هي مرحلة تتوسط مرحلتين أولهما: مرحلة الطفولة المبكرة وثانيها مرحلة الطفولة المتأخرة، حيث تضع الطفل على مشارف المراهقة و تعني دراسيا طفل الصفوف الثلاث الأولى من المرحلة الابتدائية (السنة 1،2، و3).و يشعر الطفل في هذه المرحلة بالاختلاف عن من هم اصغر سنا، كما قد يجد الطفل صعوبة في التعارف على من هم أكبر منه سنا، فيشعر أنه لا ينتمي إلى هؤلاء و لا إلى هؤلاء فهو أكبر من الأطفال و أصغر من الكبار (عصام نور. علم النفس النمو. مؤسسة شباب الجامعة. الإسكندرية. 2006 . ص: 97)

إنطلاقا مما سبق يمكن القول بأن مرحلة الطفولة المتوسطة هي مرحلة تتوسط الطفولة المبكرة و المتأخرة بحيث تتمثل أو تتميز بدخول الطفل إلى المدرسة في سن 6 سنوات فيستقل الطفل عن ذويه و يبدي استعدادا للتعلم و الإعتماد على نفسه، و تنتهي هذه المرحلة في سن 9 سنوات.

### 3-خصائص مرحلة الطفولة المتوسطة:

-اتساع الآفاق العقلية المعرفية و تعلم المهارات الأكاديمية في القراءة و الكتابة و الحساب.

-تعلم المهارات الجسمية اللازمة للألعاب و ألوان النشاط العادية.

-إطراد وضوح فردية الطفل و اكتساب اتجاه سليم نحو الذات.

-اتساع البيئة الإجتماعية، الخروج الفعلي إلى المدرسة و المجتمع، الإنضمام لجماعات جديدة.

و إطراد عملية التنشئة الاجتماعية.

-توحد الطفل مع دوره الجنسي.

-زيادة الإستقلال عن الوالدين.

-يهتم بالنشاط في ذاته بصرف النظر في نتائجه، هو ممتلئ بالنشاط و لكنه يتعب بالسرعة .

-تزداد القدرة و الثقة في هذه المرحلة نظرا لنمو الإمكانيات الجسمية و العضلية الدقيقة.

-يبدأ في الإهتمام برأي الأصدقاء فيه أي أن إرضاء الأصدقاء عنه أهم من إرضاء الآباء و الكبار . (درافت محمد بشناق .سيكولوجيا الأطفال (دراسة في سلوك الأطفال و اضطراباتهم النفسية ) .دار النفائس .لبنان .بيروت .الطبعة الثانية . 2010 ص 85)

#### 4-4-مظاهر النمو في مرحلة الطفولة المتوسطة:

هنالك عدة مظاهر لنمو الطفل في ه ذه المرحلة و التي ذكرها الباحثين و ذلك في عدة جوانب و هي كالتالي:

#### 4-1- النمو الجسمي:

تعتبر ه ذه المرحلة العمرية مرحلة نمو بطيء من الناحية الجسمية ،و يقابله النمو السريع للذات. في هذه المرحلة تتغير الملامح العامة التي كانت تميز شكل الجسم في مرحلة الطفولة المبكرة، و تبدأ الفروق الجسمية بين الجنسين في الظهور. يصل حجم الرأس إلى حجم رأس الراشد و يتغير الشعر الناعم إلى أكثر خشونة.

أما عن الطول فنجد في منتصف ه ذه المرحلة العمرية أي سن 8 سنوات يزيد طول الأطراف حوالي 50 % ، بينما طول الجسم نفسه يزيد بحوالي 25 % فقط، و يزداد

الطول بنسبة 5 % في السنة، بينما يزداد الوزن 10 % في السنة. يكون الذكور أطول قليلا من الإناث، بينما ينزع الجنسان إلى التساوي في الوزن في نهاية هذه المرحلة، و تتساقط الأسنان اللبنية و تظهر الأسنان الدائمة.

يبلغ طول الطفل في سن 6 سنوات و نصف 117.5 سم و وزنه 20.8 كغ ، أما في سن 9 سنوات يصل إلى 130.0 سم و وزنه يبلغ 26.3 كغ. (درأفت محمد بشناق .سيكولوجيا الأطفال (دراسة في سلوك الأطفال و اضطراباتهم النفسية )دار النفائس.لبنان.بيروت.الطبعة الثانية .2010ص 85-86)

#### 4-1-1-العوامل المؤثرة فيه :

يتأثر النمو الجسمي بالظروف الصحية والمادية والاقتصادية ، فكلما تحسنت هذه الظروف كان النمو أفضل مما اذا ساءت هذه الظروف . ويؤثر الغذاء أيضا من حيث كميته ونوعه على النمو الجسمي للطفل وما يقوم به من نشاط (علم نفس النمو الطفولة والمراهقة ل د حامد عبدالسلام زهران ص209)

#### 4-2-النمو الفسيولوجي :

يتزايد ضغط الدم و يتناقص معدل النبض، و يزداد طول و سمك الألياف العصبية و عدد الوصلات بينها و لكن سرعة نموها تتناقص عن ذي قبل. و يقل عدد ساعات النوم بالتدريج، و يكون متوسط فترة النوم على مدار السنة في سن السابعة حوالي 11 ساعة. (درأفت محمد بشناق .سيكولوجيا الأطفال (دراسة في سلوك الأطفال و اضطراباتهم النفسية )دار النفائس.لبنان.بيروت.الطبعة الثانية . 2010 ص 86)

#### 4-3-النمو الحركي:

في هذه المرحلة تنمو عضلات الطفل الكبيرة بشكل ملحوظ، و يمارس الأطفال تبعا لذلك نشاطات حركية زائدة مثل: لعب الكرة، الجري، التسلق، الرقص، نط الحبل و التوازن (كما في ركوب الدراجة ذات عجلتين في حوالي السابعة). و العموم في نهاية

هذه المرحلة، و يستمر نشاط الطفل حتى يتعب، و تتميز حركات الذكور بأنها شاقة، عنيفة ( تسلق، جري) و تكون حركات الإناث أقل كما و كيفا.

و في بداية هذه المرحلة يستطيع الطفل السيطرة على عضلاته الكبيرة سيطرة تامة و يقدر على التحكم فيها، في حين أن سيطرته على عضلاته الدقيقة بشكل تام لا تحصل إلا في سن الثامنة. و لا عجب أن نرى طفل الصف الأول الإبتدائي يخط بين كتابة حرف(م) وحرف (ع)، و بين حرف(ب) وحرف (ي)، وغيرها من الحروف قريبة الشبه، بسبب عدم نمو عضلات أصابع يديه، و عدم قدرته على التنسيق بينها و بين عينيه. و يلاحظ أن كتاباته تبدأ كبيرة ثم يستطيع بعد ذلك أن يصغر خطه.

و مع تقدم الطفل في ه ذه المرحلة تتهدب الحركة و تختفي الحركات الزائدة غير المطلوبة، و يزيد التآزر الحركي بين العينين و اليدين، و يقل التعب، و تزداد السرعة و الدقة. و يحب الطفل العمل اليدوي، و يحب تركيب الأشياء و امتلاك ما تقع عليه يده ، كما يستخدم طين الصلصال في تشكيل أشكال أكثر دقة من تلك التي كان يشكلها في المرحلة السابقة، إلا أنها لا تزال غير دقيقة بصفة عامة.

و يزداد رسم الطفل وضوحا فهو يستطيع أن يرسم رجلا و منزلا و شجرة و ما شابه ذلك، و نجده يحب الرسم بالألوان. و يستطيع الطفل أن يعمل الكثير لنفسه ، فهو يحاول دائما أن يلبس ملابسه بنفسه و يرفع نفسه و يشبع حاجاته بنفسه. (دراقت محمد بشناق. سيكولوجيا الأطفال (دراسة في سلوك الأطفال و اضطراباتهم النفسية). دار النفائس.لبنان.بيروت. الطبعة الثانية . 2010 ص 86)

يزداد نمو التآزر بين العضلات الدقيقة ، التآزر بين العين و اليد و تزداد مهارة الطفل في التعامل مع الأشياء و المواد ، و تزداد أهمية مهاراته الجسمية في التأثير على مكانته بين أقرانه ، و على تكوين مفهوم ايجابي للذات، و يتقن الطفل تدريجيا المهارات الجسمية الضرورية للألعاب الرياضية المناسبة للمرحلة، و يتضح ذلك من

خلال العمل اليدوي الذي يقوم به الطفل و الألعاب الفردية و الجماعية الحركية و الرياضية المختلفة التي تتضح فيها المهارات الحركية. (د.سيد أحمد عجاج. علم النفس النمو. جامعة الملك فيصل. جمعية البرفي الأحساء. مركز التنمية الأسرية. دبلوم الإرشاد الأسري. 2008 ص 56)

#### 4-4-4-النمو الحسي:

يظل البصر طويلا حوالي 80 % من الأطفال، بينما يكون 3 % فقط لديهم قصر النظر، و يزداد التوافق البصري اليدوي. يستمر السمع في طريقه إلى النضج، إلا أنه ما زال غير ناضج تماما. و تكون حاسة اللمس قوية و أقوى منها عند الراشد. و تدل بعض البحوث حول الحاسة الكيميائية (الذوق و الشم)، أن التمييز الشمي للطفل في سن السابعة لا يختلف كثيرا عن تمييز الراشد.

و ينمو الإدراك الحسي عن المرحلة السابقة، فبالنسبة لإدراك الزمن، يلاحظ أن الطفل في سن السابعة يدرك فصول السنة. و في سن الثامنة يعطي تاريخ اليوم، بينما يعرف اسم اليوم و الشهر في سن التاسعة. و يتوقف إدراك الوزن على مدى سيطرة الطفل على أعضائه، و على خبرته بطبيعة المواد التي تتكون منها الأجسام. و تزداد قدرته على إدراك الإعداد فيتعلم العمليات الحسابية الأساسية (الجمع ثم الطرح في سن السادسة ثم الضرب في السابعة ثم القسمة في الثامنة).

كما أنه يستطيع العد ما بين 20-100 في سن الثامنة، و تبديل النقود الكبيرة بالصغيرة في سن التاسعة. كما يستطيع إدراك الألوان ، أما عن إدراك أشكال الحروف الهجائية ، فيلاحظ أنه قبل سن الخامسة يتعذر على الطفل أن يميز بين الحروف الهجائية المختلفة ، و مع بداية المدرسة الابتدائية تظهر قدرته على التمييز بين الحروف الهجائية المختلفة الكبيرة المطبوعة و يستطيع تقليدها، إلا أنه يخلط في أول الأمر بين الحروف المتشابهة مثل: (ب-ت-ث)، (ج-ح-خ)، (د-ذ)، (ر-ز)،

(س-ش) ، (ص-ض)،(ط-ظ)، (ع-غ). و يستطيع الطفل تذوق التوقيع الموسيقي إلا أنه لا يتذوق بعد الأغنية أو اللحن.

و يستطيع وصف الصور تفصيلاً، و يدرك بعض العلاقات فيها. ( د. كريمان بدير. الأسس النفسية لنمو الطفل. دار المسيرة. عمان. الأردن. الطبعة الثانية. 2010 . ص: 139)

و لرعاية النمو الجسمي يجب الإعتدال في التدريس على حواس الطفل و تشجيع الملاحظة و النشاط و استعمال الوسائل السمعية و البصرية في المدرسة على أوسع نطاق بالإضافة إلى توسيع نطاق الإدراك عن طريق الرحلات إلى المعارض و المتاحف و غيرها. ( د.رأفت محمد بشناق. سيكولوجيا الأطفال (دراسة في سلوك الأطفال و اضطراباتهم النفسية). دار النفائس. لبنان. بيروت. الطبعة الثانية . 2010 ص 87)

- يتميز أيضا النمو الحسي للأطفال ابتداء من سن السادسة بالتوافق البصري و السمعي و اللمسي و التذوقي الذي يتجه نحو الإكتمال بالتدريب في نهاية المرحلة مع وجود بعض الصعوبات الحسية لبعض الأطفال التي يمكن ملاحظتها و فهمها و معالجتها منذ وقت مبكر. ( د.سيد أحمد عجاج. علم النفس النمو. جامعة الملك فيصل. جمعية البرفي الأحساء. مركز التنمية الأسرية. دبلوم الإرشاد الأسري. 2008 ص 56)

#### 4-5- النمو العقلي:

يستمر النمو العقلي بصفة عامة في نموه السريع، و من ناحية التحصيل يتعلم الطفل المهارات الأساسية في القراءة، الكتاب، و الحساب و يهتم الطفل بمواد الدراسة و يحب الكتب و القصص. ( د.رأفت محمد بشناق. سيكولوجيا الأطفال (دراسة في سلوك الأطفال و اضطراباتهم النفسية). دار النفائس. لبنان. بيروت. الطبعة الثانية . 2010 ص 87)

في هذه المرحلة تبدأ العمليات المنطقية الرياضية و لكن هذه العمليات تبقى محصورة في نشاطات الطفل على الوسائل الحسية و يكتشف الطفل خصائص الأشياء معتمداً

على الحس. (د.مريم سليم. علم تكوين المعرفة- إستمولوجيا بياجيه- دار النهضة العربية. بيروت. لبنان. الطبعة الأولى. 2002 . ص: 200)

تظهر مفاهيم كثيرة حسب Piaget في هذه المرحلة بحيث يسميها Piaget بمرحلة العمليات الحسية الواقعية concrete بحيث يصبح فيها الأطفال قادرين على التحكم عقليا أو فكريا في التصورات الداخلية.

يصبح الطفل قادر على التصور العقلي لأفكاره و ذكرياته بحيث تكون هذه المواضيع واقعية (مثل : أفكار و ذكريات السيارات، الأكل، اللعب..). ( Robert J. Sternberg. Manuel de psychologie cognitive. Deboeck. Bruxelles. Belgique. 1 er édition. 2007. P :493 )

بالإضافة إلى أن الطفل يسجل تطور كبير في تكيف التفكير الاجتماعي و في إدراك المواضيع الواقعية برغم من أن الطفل ما زال يحتاج إلى الحس المباشر للفعل الذاتي، إلا أنه أصبح قادرا على الموضوعية و هذا ما يؤثر على كافة المستويات المعرفية العاطفية و الذهنية. (www.france/developpement intellectuel chez l'enfant/ Piaget/ p:1-2 .com.)

بالنسبة Piaget تفكير الطفل و ذكائه ينمو من التفكير أو الذكاء قرب منطقي إلى الذكاء المنطقي بحيث ينتقل من الحس إلى العملية أو العيانية opération. (Virginie Laval. La psychologie du développement (modèles et méthodes).Almand colin édition. France. 2002.)

يشير مصطلح العمليات العيانية إلى العمليات العقلية التي يستطيع أن يقوم بها الطفل نحو الأشياء المحسوسة التي تقع تحت ملاحظته، فالطفل في هذه المرحلة يستطيع عقليا أن يضيف و يطرح أشياء من مجموعات، كما يستطيع أن يدرك وجود مجموعات تندرج تحت فئة أعم وأشمل، فمثلا يستطيع أن يدرك أن هذا الصندوق الموجود بداخله مجموعتان من الكرات الحمراء و الخضراء، و هو يدرك في ذات الوقت أن عدد الكرات الحمراء الموجودة بداخله أكبر من عدد الكرات الخضراء دون أن يلجأ إلى قياس هذا الفرق عن طريق مقارنة الكرات واحدة بواحدة (أحمر، أخضر).

(د. عبد الكريم قاسم أبو الخير. النمو من الحمل إلى المراهقة (منظور نفسي اجتماعي طبي تمريضي). دار وائل. عمان . الطبعة الأولى. 2004)

يكتسب الطفل في هذه المرحلة عمليات التفكير المنطقي التي يمكن أن يستخدمها في حل المشكلات الملموسة، و عندما يواجه الطفل تبايناً بين التفكير و الإدراك كما هو الحال في مشكلات الاحتفاظ فإن الطفل في هذه المرحلة يلجأ إلى القرارات المنطقية بدلاً من الإدراكية التي يستخدمها في مرحلة ما قبل العمليات المادية، و تكون العمليات في هذه المرحلة مادية و ملموسة و ليست عمليات مجردة أو شكلية Formelle، و طفل هذه المرحلة ما زال غير قادر على التعامل مع المواد المجردة كالفرضيات و المسائل أو القضايا اللفظية. و الأطفال في هذه المرحلة ليسوا أكثر ذكاء من أطفال المرحلة السابقة، و لكنهم ببساطة اكتسبوا قدرات (عمليات) معينة لا يمكن بدونها حل المشكلات بطريقة صحيحة.

- يذكر أبو جادو ( 2003 ) أن من خصائص الأطفال في هذه المرحلة الانتقال من اللغة المتمركزة حول الذات إلى اللغة ذات الطابع الاجتماعي و تطور مفهوم الاحتفاظ و المقلوبية و التصنيف و تكوين المفاهيم ، و فشل التفكير في الاحتمالات المستقبلية دون خبرة مباشرة بالموضوعات الملموسة. (د. صالح محمد أبو جادو. علم النفس التطوري- الطفولة و المراهقة- دار المسيرة. عمان. الأردن. الطبعة الثالثة. 2011 . ص: 162)

لقد قام Piaget بتجارب حول المفاهيم الأساسية و هذا لمعرفة تطور المفاهيم حسب المراحل العمرية فارتأ بأن الطفل يكون مفهوم كامل عن العدد في سن (6-7 سنوات) مثلاً : يقوم بتجربة يضع 8 قطع من الأعداد في مكان و تجربة أخرى يغير مكانها و يبعثرها و يجب على الطفل ملاحظة هل تغير العدد أم لا فطفل سن 6-7 سنوات يدرك بأن عدد القطع لم يتغيراً. كمية السائل في ( 6-7 سنوات)، أما

بالنسبة للطول فيدركه في سن (7-8 سنوات). ( Helene Bee et Denise Boyd. Psychologie du . Deboeck. Bruxelles. 2 eme développement (les .édition. 2003. P : 173 âges de la vie)



في سن 8 سنوات يظهر الطفل العلاقات الأولى السببية relations causales الظاهرة في المرحلة المنطقية بحيث يتوقع الحالات المختلفة أو التغيرات لنظام و يفكر في سببها. (enfant. Pierre 'la psychologie de l à Jean Adolphe Rondal et Michel Hurting. Introduction) (éditeur.Bruxelles. Tome II.1995. p :385 Margada

جدول(01) يمثل تجارب مفاهيم الاحتفاظ حسب مرحلة العملية الواقعية الحسية بين 6- 9 سنوات.

| مرحلة العملية الواقعية الحسية             | التغيير | المكان | السن / نوع الاحتفاظ            |
|---|---------|--------|--------------------------------|
| الطفل يدرك بأن عدد القطع النقدية لم يتغير |         |        | مفهوم العدد (6-7 سنوات)        |
| الكأسين يحتويان نفس كمية الماء.           |         |        | السوائل (6-7 سنوات)            |
| قلما الرصاص لهما نفس الطول.               |         |        | الطول (6-7 سنوات)              |
| الكرة أو boudin يحتويان نفس الكمية.       |         |        | كمية الشيء substance 7-8 سنوات |
| السطحين يحتويان نفس الكمية من الأوراق.    |         |        | السطح أو المكان 7-8 سنوات      |

(Helene Bee et Denise Boyd. Ibid. P : 173)

الإنتباه في هذه المرحلة يكون أكثر انتقائية بحيث يصبح الطفل أكثر مقدرة على الإنتباه فقط إلى المواقف المرتبطة بأهدافهم و يتجاهلون المعلومات الأخرى. (د. صالح محمد أبو جادو. علم النفس التطوري- الطفولة و المراهقة- دار المسيرة. عمان. الأردن. الطبعة الثالثة. 2011. ص: 367)

يحقق الطفل في هذه المرحلة المقلوبية و تصبح العلاقة بينه و بين الأشياء من جانبيين و يصل إلى إدراك ذاته كأحد موضوعات البيئة ، كما يحقق قانون الثبات أو بقاء الكم و هو معتمد على قانون المقلوبية و يقصد بياجيه أن قياس أحد الأبعاد الأساسية مثل: الوزن أو المقدار أو الكتلة لا يتغير إلا بالتغير في هذا البعد فقط و لا يتأثر بالتغير

متغير آخر. ( آمال صادق و أبو حطب فؤاد. نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين. مكتبة أنجلو المصرية. القاهرة. الطبعة الرابعة. 1999 ص: 258)

كما تنمو قدرة الطفل على التصنيف المتعدد و هو أحد السلوكيات الهامة الجديدة التي يحتاج الطفل إليها في مراحل العمليات الحسية و مثل ذلك وضع مثيرات متعددة كتغيرات اللون و الحجم و الشكل، و يطلب من الطفل تجميع هذه الأشياء تبعاً لتوافقها مع بعض. كما تنمو قدرة الطفل على التصنيف البعدي (على بعدين) و هو أسلوب آخر من أساليب التصنيف حيث يستطيع الطفل كما ذكر أرفنج و سيجل 1968 تصنيف المثيرات باختيار مفهوم للإفترض البعدي للتمثيل الخارجي. (قناوي محمد هدى و حسن مصطفى عبد المعطي. علم النفس النمو -الأسس و النظريات- الجزء الأول. دار قباء . القاهرة. 2001. ص: 366-367)

#### 4-6-النمو اللغوي:

حين يبلغ الطفل السادسة يكون قد تعلم نطق 2500 كلمة و تستمر مرحلة اتساع الحصيلة اللغوية و تنمو و تزداد الألفاظ و التعابير المعتمدة من قبل الطفل بمقدار زيادة اختلاطه بالآخرين ، و سماعه و قراءته للمفردات التي لم تعد عنده مجرد أصوات بل لها دلالتها الخاصة، بحيث تزداد المفردات بحوالي 50 % عن ذي قبل في هذه المرحلة ، و تعتبر هذه المرحلة مرحلة "الجمل المركبة الطويلة ". بحيث لا يقتصر الأمر على نمو التعبير الشفوي، بل يمتد إلى التعبير الكتابي فمع مرور الزمن و انتقال الطفل من صف إلى آخر ، يلاحظ أن مما يساعد على طلاقة التعبير الكتابي التغلب على صعوبات الخط و الهجاء . (د. خالدة نيسان. سلوكيات الأطفال بين الاعتدال و الإفراط. دار أسامة. الأردن. عمان. الطبعة الأولى. 2009 . ص: 51)

أما عن القراءة فان استعداد الطفل لها يكون موجوداً قبل الالتحاق بالمدرسة، و يبدو ذلك في اهتمامه بالصور و الرسوم و الكتب و المجلات و الصحف. و تتطور القدرة على القراءة بعد التعرف على الجمل و ربط مدلولاتها بأشكالها، ثم تتطور بعد ذلك إلى

مرحلة القراءة الفعلية التي تبدأ بالجملة فالكلمة فالحرف. يلاحظ أن عدد الكلمات التي يستطيع الطفل قراءتها في الدقيقة تزداد مع النمو، كذلك أن عدد الأخطاء يقل مع الزمن. أيضا يستطيع الطفل في هذه المرحلة تمييز المترادفات و اكتشاف الأضداد.

و في نهاية هذه المرحلة يصل نطق الطفل إلى مستوى يقرب في إجادته من مستوى نطق الراشد. و يلاحظ أن الإناث يسبقن الذكر و يتفوقن عليهم، و يرجع ذلك إلى سرعة نمو الإناث خلال هذه السنوات، و ربما كذلك لأن الإناث يقضين وقتا أطول في المنزل مع الكبار. ( د. خالدة نيسان. سلوكيات الأطفال بين الاعتدال و الإفراط. دار أسامة. الأردن. عمان. الطبعة الأولى. 2009 . ص:89)

#### 4-7-النمو الانفعالي:

تهذب الانفعالات في هذه المرحلة نسبيا عن ذي قبل، تمهيدا لمرحلة الهدوء الانفعالي. يلاحظ النمو في سرعة الانتقال من حالة انفعالية إلى أخرى نحو الثبات و الاستقرار الانفعالي، إلا أن الطفل لا يصل في هذه المرحلة إلى النضج الانفعالي فهو قابل للإستثارة الانفعالية و تكون لديه بقية من الغيرة و العناد و التحدي.

يتعلم الأطفال كيف يشبعون حاجاتهم بطريقة بناءة ، أكثر من محاولة إشباعها عن طريق نوبات الغضب كما كان في المرحلة السابقة.

يبيد الطفل الحب و يحاول الحصول عليه بكافة السبل، و يحب المرح، و تتحسن علاقاته الإجتماعية و الانفعالية مع الآخرين، و يقاوم بينما يميل إلى نقد الآخرين، و يشعر بالمسؤولية و يستطيع تقييم سلوكه الشخصي.

تتغير مخاوف الأطفال في هذه المرحلة من الأصوات و الأشياء الغريبة و الحيوانات و الظلام ليحل محلها خوف من المدرسة و العلاقات الاجتماعية و عدم الأمن اجتماعيا.

نشاهد نوبات الغضب خاصة في مواقف الإحباط. ( د. كريمان بدير. الأسس النفسية لنمو الطفل. دار المسيرة. عمان. الأردن. الطبعة الثانية. 2010 . ص: 152)

#### 4-8-النمو الاجتماعي:

تستمر عملية التنشئة الاجتماعية، و تتسع دائرة الإتصال الاجتماعي و يزداد تشعبها، و هذا يتطلب أنواعا جديدة من التوافق. في سن السادسة تكون طاقات الأطفال على العمل الجماعي ما زالت محدودة و غير واضحة، و يكون مشغولا أكثر ببديلة الأم (المدرسة)، و التي يذهب إليها في هذه المرحلة.

و يتوقف سلوكه الاجتماعي (في المدرسة مع جماعات أقرانه و في البيئة المحلية و مع طبقته الاجتماعية) على نوع شخصيته التي نمت نتيجة لتعلمه الماضي في المنزل و في البيئة المحلية و في دار الحضانة. (د. صالح محمد أبو جادو. علم النفس التطوري- الطفولة و المراهقة- دار المسيرة. عمان. الأردن. الطبعة الثالثة. 2011 . ص: 128)

تلاميذ هذه المرحلة حساسون للنقد و للسخرية كما أنهم يجدون صعوبة في التوافق مع الإخفاق، إنهم في حاجة إلى تقدير و ثناء. ( د. خالدة نيسان. سلوكيات الأطفال بين الاعتدال و الإفراط. دار أسامة. الأردن. عمان. الطبعة الأولى. 2009 . ص: 81)

من خلال اللعب يتعلم الأطفال الكثير عن أنفسهم و عن رفاقهم، و تتاح لهم فرصة تحقيق المكانة الاجتماعية. تكثر الصداقات و يزداد التعاون بين الطفل و رفاقه في المنزل و المدرسة. ( د. صالح محمد أبو جادو. علم النفس التطوري- الطفولة و المراهقة- دار المسيرة. عمان. الأردن. الطبعة الثالثة. 2011 . ص: 128)

بالنسبة للعدوان يكون أكثر بين الذكور مع بعضهم، و قليل بين الذكور و الإناث، و يقل جدا بين الإناث و الإناث. و يميل الذكور إلى العدوان اليدوي أما الإناث فعدوانهن لفظي. (د. صالح محمد أبو جادو. علم النفس التطوري- الطفولة و المراهقة- دار المسيرة. عمان. الأردن. الطبعة الثالثة. 2011 . ص: 128)

تظهر مبادئ أخلاقية جديدة: المساواة، الإخلاص و التسامح و ينمو الضمير و مفاهيم الصدق و الأمانة كما ينمو الوعي الإجتماعي و المهارات الإجتماعية. (د.رافت محمد بشناق. سيكولوجيا الأطفال (دراسة في سلوك الأطفال و اضطراباتهم النفسية). دار النفائس.لبنان.بيروت. الطبعة الثانية . 2010ص92)

#### 4-9-النمو الجنسي:

يلاحظ أن الإهتمام قليل في هذه المرحلة بشؤون الجنس، فالأطفال في هذه المرحلة و التي تليها يكونون أكثر انشغالا بأشياء أخرى يهتمون بها، مثل: النشاط الإجتماعي و التربوي.

تعتبر هذه الفترة حسب Freud فترة توقف في تطور الجنس بحيث تبدأ بعملية واسعة و حادة من الكبت، و كما يتضح فإن الخيالات الجنسية و العدوانية تكمن الآن إلى حد كبير و يتم الاحتفاظ بها بشدة في أعماق اللاوعي . و خلال هذه المرحلة التي يقوم فيها الطفل بإخماد الحوافز الجنسية يكرس وقته و طاقته للتعلم و الأنشطة البدنية و الإجتماعية ، و يتحول مصدر اللذة من الذات للأفراد الآخرين عندما يصبح الطفل مهتما في تكوين الصداقات مع الآخرين. (د. صالح محمد أبو جادو. علم النفس التطوري- الطفولة و المراهقة- دار المسيرة. عمان. الأردن. الطبعة الثالثة. 2011 . ص: 128)

#### الخلاصة:

إنّ هذه المرحلة العمرية هي أصعب الفترات التي يمر بها التلميذ وذلك لما تتميز به من التغيرات الفيزيولوجية أو انفعالية أو اجتماعية، كما أنها ما هي إلا مرحلة انتقال ولهذا يجب أن نعطيها أهمية، كما لا نستطيع أن نولي أهمية لجانب من الجوانب ونستغني عن جانب، لأنها كلها تتكامل فيما بينها في تحديد شخصية التلميذ وقوامه، ولذلك يجب على المربي أن يولي أهمية كبيرة على هذه التغيرات التي تساعد على معرفة وتفهم الوضع أو كل ما له علاقة بالمعرفة وكيفية التعامل، ولي معنى التوجيه، الضغط، والتغيير كما يفهمه الكثير، وإنما يراعي حاجيات ومتطلبات الطفل الضرورية والتي بواسطتها يستطيع تحقيق النمو المتوازن، في هذه المرحلة يمكن تدارك أي إصابة بلا انحرافات قبل فوات الأوان و يكبر التلميذ بعاهة تعيقه إلى الأبد.

الفصل

الثاني:

القوام.





**تمهيد:**

العمود الفقري قطعة فنية هندسية ميكانيكية-و هو محور ومركز لجميع أجزاء الجسم, و يستخدم غالبا في كل الحركات التي نقوم بها, و يحمي و يدعم الحبل الشوكي الذي يستقبل الرسائل الخاصة في المخ و يرسلها الى جميع أجزاء الجسم.

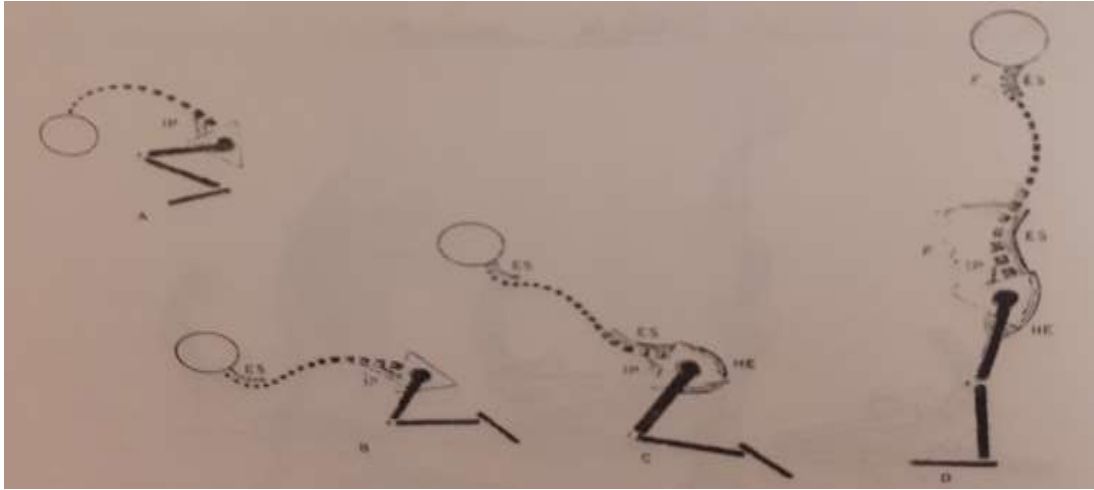
و العمود الفقري ليس فقط من أجل الحماية و الدعم للحبل الشوكي و غيره بل هو أيضا أعد اعدادا بنائيا للمشاركة في معظم الحركات, فعندما نحلل المشي ميكانيكيا نلاحظ أننا لا نستخدم الطرف السفلي فقط بل يشترك الطرف العلوي أيضا, و عند محاولة لمس أو مسك شيئا مرتفعا أو عندما نحمل ثقلا معيننا لا نستخدم الذراعين فقط حيث تكون الحركة مشتركة فيما بين الذراعين و الظهر و هكذا.

## 1-تعريف القوام:

المظهر العام للجسم المعتدل المستقيم المتزن و يتكون القوام السليم للفرد من عمل العضلات على العظام و باقي أجهزة الجسم للحفاظ على استقامة و اعتدال الجسد ضد الجاذبية الأرضية. مع منع الجسم من الانحناء و الاحتفاظ به في وضع طبيعي. وسلامة العضلات و الأربطة و العظام تحافظ على القوام الشخص حيث أو ضعف أو مرض يحل من القوام و ينشأ عند التشوهات القوامية. ويأخذ الجسم أو بعض أجزائه أشكالاً و أوضاعاً غير طبيعية كالانحناءات و التقوسات التي تقلل من حفظ اتزان

الجسم. (علي بكير عبد القادر، 2015-2016، صفحة 11)

## 2القوام عند الأطفال:-



تعنتي جميع الدول المتقدمة اقتصادياً و اجتماعياً و تكنولوجيا بدراسة الطفولة بكل جوانبها الحركية و الطبيعية و الوقائية و النفسية و الاجتماعية من قبل المربي و الطبيب الباحث و الوالدين و مدرس التربية الرياضية لوقاية الأطفال من أمراض العصر وبخاصة أمراض الحركة و هذا يعد مؤشراً يقاس به تقدم الشعوب و الأمم.

فالاهتمام بالطفولة هو الاهتمام بالمجتمع و يعد الطفل اللبنة الأولى و الأساس الذي سيستند عليه البلد مستقبلاً كونه سيقود البناء و التقدم. و من ستطور الامم و

الحضارات لذا فان احتضان هذه البراعم و التعهد بالعناية بها مبكرا ستؤدي الى نشوء جيل قوي و سليم و خال من التشوهات و الأمراض.

ان الاهتمام بالقوام السليم للجسم و تقوية بنية الطفل أمر حيوي و في غاية الأهمية, فالطفل ذو القوام الجيد يعد الأكثر فاعلية و انتاجية و يقلل من الطاقات المبذولة عليه, و الأدوية التي قد تعطى به و من ثم سيختلف عن الطفل ذي القوام الرديء و الذي قطعاً سيأثر بقوامه و قد يصبح منطويا على نفسه و ربما تصيبه الكآبة مما سيؤدي الى مضاعفات و أمراض مما يولد لنا عضوا غير منتج في المجتمع. (علي بكير عبد القادر، 2015-2016، صفحة 11) ان الحكم على قوام الطفل عادة ينشأ من لحظة بدء الاتزان و التفاعل مع الطبيعة و هو يؤدي الحركات المختلفة من الوقوف و الجلوس و تسلق في النهاية السنة الأولى من العمر.

### 3-العناية بقوام الطفل:

اعتنت الدول قديما و حديثا بالأطفال كونهم البذرة الأولى في البناء المجتمع مستقبلا, و عندما ينمو الطفل سليما معافى من التشوهات و الأمراض, فسيكون مزودا عنصرا مهما و انتاجيا في المجتمع و قد اعتنى الدين الاسلامي بالأطفال و بنشأتهم نشأة قوية فكان رسول صلى الله عليه و سلم يزاول الرياضة و الاعتناء بالجسم و تعلم الرسول صلى الله عليه و سلم السباحة في بئر بني عدي و كان يقول "علموا أولادكم السباحة و الرماية و ركوب الخيل" و جميعها تصب في هدف واحد و هو بناء جسم الطفل و العناية بسلامة قوامه لكي يخلق الطفل جديرا بالإجهاد الدفاع عن مبادئ الدين الاسلامي و نشر صحيا و توفير جميع سبل الراحة و الاطمئنان و البناء النفسي حيث ان الأطفال اليوم هم رجال المستقبل, و سيتحملون عبء, العناية, التنمية, والتطور الواسع للبلد.

#### 4-القوام السليم عند الطفل:

النظر الى الأمام و الذراعين تكون على الصدر للداخل.

الكتفان على استقامة واحدة تتدلى فيهما الذراعان و الكتفان للداخل.

الصدر متسع.

ان تكون زاوية الحوض صحيحة تقريبا من 55° الى 60°.

يحمل وزن الجسم بالكامل على القدمين بالتساوي.

يشير مشط الرجل للأمام و الأصابع مضمومة و الركبة للأمام.

و يجب ان نكون على دراية بأن القوام:

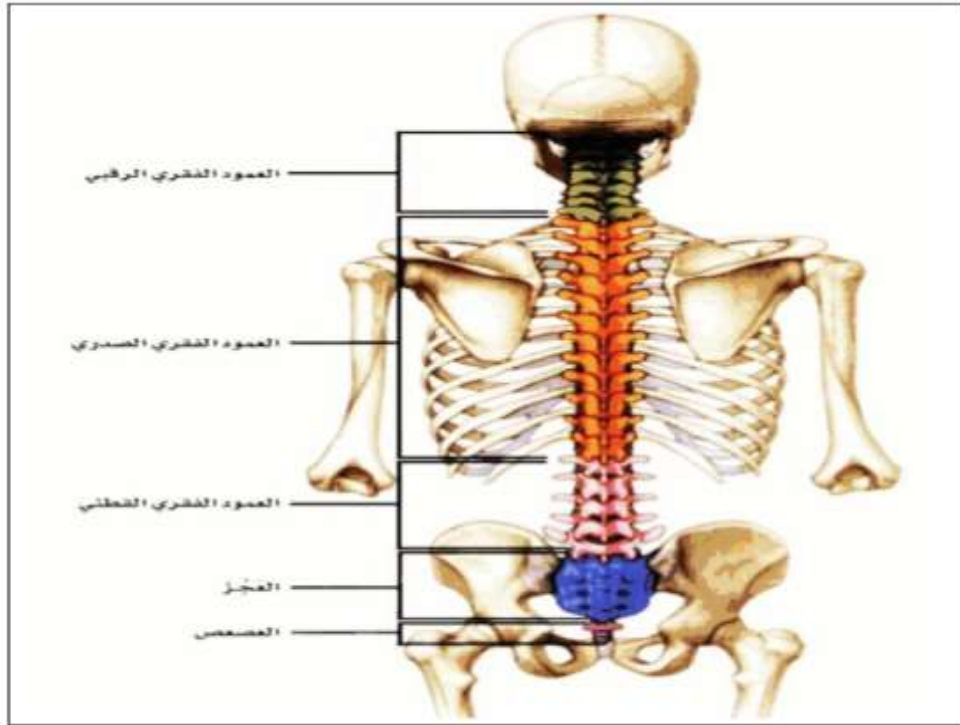
يختلف من فرد الى اخر.

يقاس القوام في كل الأوضاع (الوقوف و الجلوس و الرقود).

تتناسب ميكانيكية الحركة بين الجهاز العظمي و العضلي. (علي بكير عبد القادر، 2015-2016،

صفحة 12)

## 5- وصف عام للعمود الفقري :La colonne vertébrale



يعد العمود الفقري من أهم أجزاء الجسم البشري فهو يعطي القوام الطبيعي الصحيح للجسم و يؤدي وظائف كثيرة و مهمة كالمحافظة على انتصاب الجسم و حماية الحبل الشوكي. "فضلا عن أنه يعد المحور المركزي للهيكل العظمي و الذي يحمل الرأس في أعلاه و يتركز عليه القفص الصدري و الذراعان, و كما تتمفصل به معظم العضلات التي تحرك الجذع مع قسم من العضلات الأطراف العليا و السفلى وبذلك يكون العمود الفقري بمثابة الدعامة التي يستند عليها الجسم, و يحمل وزن معظم أجزاء الجسم و يوزعها بالتساوي على الطرفين السفليين"

يعد العمود الفقري المقياس الذي تستطيع به أن يحكم على قوام الفرد معتدلا أم لا و له الأثر على وضع الأضلاع و الأجهزة المتصلة به . حيث يتكون العمود الفقري من عدد من العظام المتشابهة تقريبا يتلو بعضها البعض تعرف بالفقرات (vertèbre) ترتبط بمفاصل بينها أقراص غضروفية ليفية تعطيه قابلية المرونة في الحركة كما

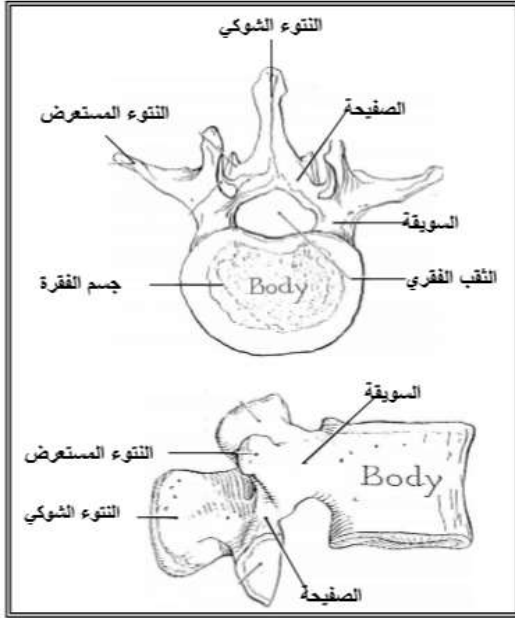
تعطيه طولاً إضافياً بمقدار 25 % من طوله الحقيقي. وهذه الفقرات ليست متشابهة تبعاً لمناطق وجودها في العمود الفقري فهي (33) فقرة (25) فقرة منها متحركة ترتبط مع بعضها البعض مفصلياً و الباقي خمسة ملتحمة تشكل عظم العجز وأربعة ملتحمة تشكل عظم العصعص.

و يمتد العمود الفقري من قاعدة الجمجمة على طول العنق و الجذع و الى نهاية العصعص و بشكل طول العمود الفقري عند الذكور البالغين حوالي (70سم) و عند الإناث (6سم). (بن عجيبة أحمد، 2014-2015، صفحة 52)

و تتوزع فقرات العمود الفقري بالشكل التالي:

|  |                   |
|--|-------------------|
| فقرات عنقية (vertèbre cervical).         | فقرات المتحركة    |
| فقرات صدرية ظهرية (vertèbre thoracique). |                   |
| فقرات قطنية (vertèbre lombaire).         |                   |
| فقرات عجزية (vertèbre sacrale)           | فقرات ثابتة عديمة |
| فقرات عصعصية (vertèbre coccygien)        | الحركة (ملتحمة)   |

تتشابه الفقرات من حيث الشكل العام و لكنها تختلف في الحجم و بعض التفاصيل الأخرى حسب منطقة العمود الفقري فنجد أن كل فقرة نموذجية (typical vertèbre) تتكون من (الشكل 2) :



الشكل (2)  
الفقرة النموذجية من الأعلى والجانب  
(James, 1978, 52)

الجسم (جسم الفقرة-Body):

و هو القسم الأمامي القوي من الفقرة و يكون أسطواني الشكل له سطح علوي و سفلي خشن لاتصال الأقراص الفقرية و هو يحد القناة الفقرية من الأمام.

السويقة (Pedicle):

و هما عظامان صغيران يتصلان

بالجسم و يربطان النتوءات المستعرضة

بالصفائح من كل جهة. (بن عجيبة أحمد، 2014-2015، صفحة 53)

الصفحة (Lamina): و هو عبارة عن لوحين صغيرين تربط بين النتوء الشوكي.

النتوء الشوكي (Spine): و هو بروز عظمي عند منطقة اتحاد الصفحتين متجه الى الخلف و يختلف طوله باختلاف أنواع الفقرات.

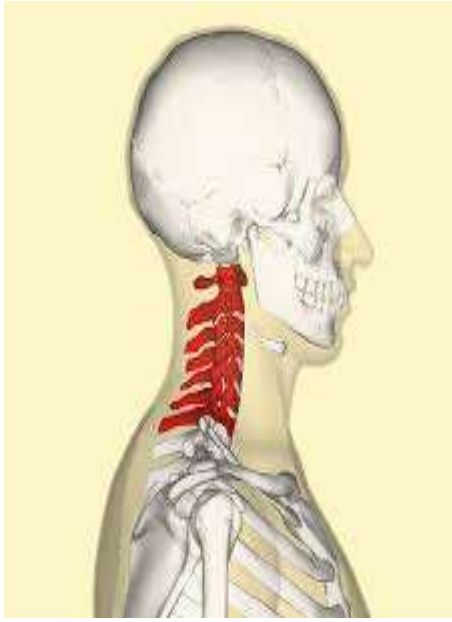
النتوءات المستعرضة (Transverse process): و هي نتوءان يمتدان الى جانبيين من منطقة التحام السويقية مع الصفحة.

النتوءات المفصالية (Articulât facets): و هي أربعة بروزات, اثنان علويان و اثنان سفليان للمتصل مع باقي الفقرات.

القناة الفقرية (Vertébral canal): و هي منطقة وجود الحبل الشوكي و يحدها السطح الخلفي لجسم الفقرة من الأمام و السويقتان من الجانب و الصفيحتان من الخلف. (د.بسيط رضوان بن جدو، 2018، صفحة 361)

#### 5-1-1- أقسام العمود الفقري (أنواع الفقرات):

#### 5-1-1-1- الفقرات العنقية (vertebre cervical): و تعرف بمنطقة الرقبة و تتكون من

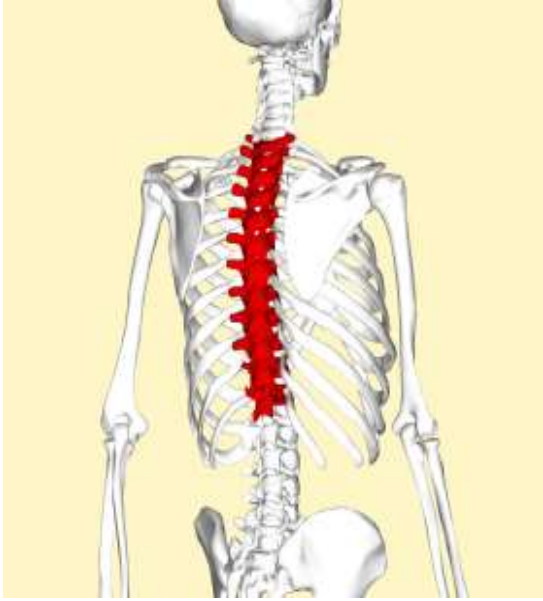


سبع فقرات, من الفقرة الأولى الى الفقرة السابعة (C1-C7) من الأعلى الى الأسفل. تحمي هذه الفقرات جذع المخ و الحبل الشوكي, و تدعم الجمجمة, و تسمح بنطاق عريض من الحركات الرأس.

تسمى الفقرة العنقية الأطلس. تتخذ أطلس شكلا حلقيًا و تعمل على دعم الجمجمة. و تسمى الفقرة العنقية الثانية المحور. و هي دائرية الشكل ذات

بنية و تدية غير حادة (تدعى النتوء سني الشكل أو "السن") تبرز لأعلى داخل حلقة الأطلس. و تتيح كل من أطلس و المحور للرأس بالدوران و الانثناء. و تتخذ الفقرات العنقية الأخرى (من الثالثة الى السابعة) شكلا صندوقيا ذي نتوءات شوكية صغيرة (نتوءات تشبه الأصابع) تمتد من خلف الفقرة.



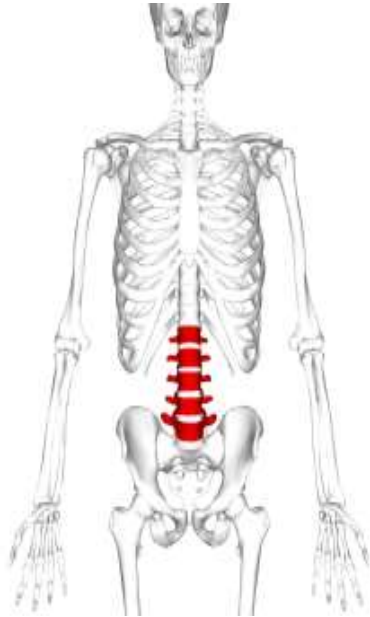


### 5-1-2-الفقرات الصدرية ( vertèbre dorsale):

يوجد تحت آخر الفقرات العنقية 12 فقرة تشكل الفقرات الصدرية. و يطلق عليها الفقرة الصدرية الأولى حتى الفقرة الصدرية الثانية عشر (D1-D12) من الأعلى الى الأسفل. و تمتاز هذه الفقرات بالزيادة في حجمها تدرجا من الأعلى الى الأسفل . و تتميز الفقرات الصدرية كونها

تحمل أضلاع و تمتلك القابلية على الدوران المحوري, تضيف بالعظام العنقية و بالتنوعات شوكية الأطول و صلاتها بالأضلاع الى الفقرات العنقية أو القطنية. و علاوة على ذلك, يحد القفص الصدري و نظام الأربطة من نطاق حركة الفقرات العنقية و يحمي العديد من الأعضاء الحيوية.

### 5-1-3-الفقرات القطنية(vertèbre lombaire): تتكون الفقرات القطنية من 5 فقرات



يطلق عليها اختصارا (L1-L5). كما ان حجم و شكل كل فقرة قطنية مصمم لحمل معظم وزن الجسم. و يلاحظ أن كل عنصر بنائي في الفقرات القطنية أكبر, و أعرض, و أكثر امتدادا من المكونات المماثلة في المناطق العنقية و الصدرية. تمتلك الفقرات القطنية نطاق حركة أكبر من الفقرات الصدرية, و لكنه أقل من الفقرات العنقية. و تسمح المفاصل الوجيهية القطنية بحركة ثني و بسط كبيرة و لكن سوى بدوران محدود.

#### 5-1-4-الفقرات العجزية (vertèbre sacrées): يقع العجز خلف الحوض. و يتشكل



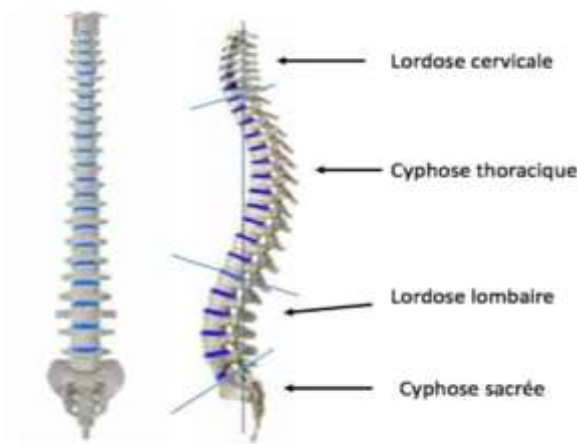
العجز من خمسة عظام (S1-S5) مندمجة مع بعضها في شكل مثلي.

و يقع العجز بين عظمتي الورك ليوصل بين العمود الفقري و الحوض. و تتمفصل (تتحرك) الفقرة القطنية الأخيرة (L5) مع العجز.

و يوجد تحت العجز مباشرة خمس عظام اضافية، مندمجة مع بعضها البعض مكونة العصعص.

#### 5-2-المنحنيات الفسيولوجية للعمود الفقري:

من النظرة الجانبية للعمود الفقري الساكن (الاستاتيكي) يتضح أنه يضم ثلاثة منحنيات متحركة، اما المنحنى الرابع و يشمل منطقة العصعص فانه غير متحرك، و يفنقر الى المرونة، و لا تأثير له على محاولة الفرد الاحتفاظ بتوازنه في وضع الاستقامة و



الاعتدال، و لهذا لا يؤخذ في الحسبان عند دراسة المنحنيات الفسيولوجية.

يتزن العمود الفقري بأكمله على

العجز وبالتحديد على قاعدة العجز. و يوجد أعلى العجز مباشرة التقرع القطني, و هو آخر منحنيات في سلسلة الظهر, هذا التقرع محدب الى الأمام, و يشمل منطقة تتألف من خمس فقرات, و يليه في اتجاه الرأس المنحنى الصدري, تحدبه خلفي, و هو أقل تقوسا من المنحنى القطني.

و يلاحظ أن العظام الفقرات الصدرية أصغر و أقراصها الغضروفية أرق و أرفع من غضاريف المنطقة القطنية. أما أعلى هذه المنحنيات فهو التقرع العنقي, تحدبه أمامي مثل التقرع القطني, و يؤلف قوسا أصغر نتيجة صغر الفقرات ورقة الأقراص و اختلاف التشكيلات العظمية. (محمد عادل الرشدي, 1997, صفحة 1)

هذه المنحنيات الثلاث لا بد أن تلتقي عند منتصف مركز الجاذبية لموازنة توزيع ثقل المنحنى و مواجهة الحمل المركزي لكل منحنى. و يمكن أن نسمي المنظر الجانبي للمنحنيات الفيسيولوجية في وضع الاستقامة و الاعتدال بالقوام Posture. (محمد عادل الرشدي, 1997, صفحة 2)

## 6- الانحناءات الطبيعية و موعد ظهورها:

الحنية الأولى الظهرية: تظهر في الأطفال قبل الولادة و تعرف بالنقوس الظهرية الابتدائي.

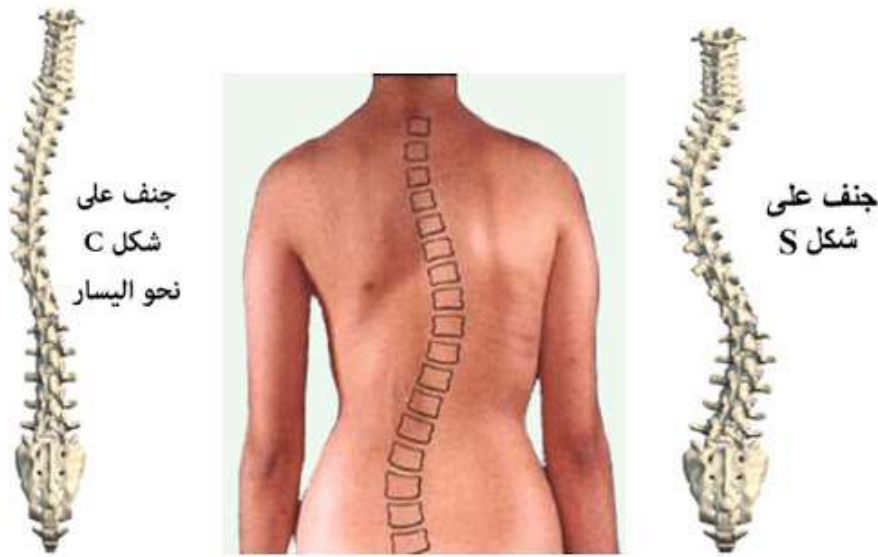
الحنية الثانية العنقية: تظهر في الطفولة المبكرة و تبدأ من الشهر الثالث و تظهر واضحة عند مرحلة الزحف بالتقرع القطني الثانوي.

الحنية الرابعة المتدعمة في العجز و العصص : و تكمل الحنية الظهرية و هي عديمة الحركة. (الله، 2017، صفحة 36)

#### 7- الانحناءات الغير طبيعية الجانبية:

نفهم من الانحناء الجانبي انثناء العمود الفقري الى أحد الجانبين مصحوبا بلف في أجسام الفقرات ناحية تحدب القوس و النتوء الشوكي للفقرات يتجه ناحية تقعر القوس. فهو تشوه في العمود الفقري يتمثل في انحرافه كله أو بعض فقراته عن الخط المتوسط للجسم مع لف الفقرات حول مركزها بدرجات متفاوتة.

#### 7-1- أشكال الانحناء الجانبي:



يمكن تقسيم الانحناء الجانبي الى قسمين أساسيين:

الانحناء البسيط: و يظهر منه الانحناء على شكل تقوس واحد في اتجاه واحد فقط في

المناطق التالية:

المناطق العنقية (قوس واحد في العنق)

المنطقة الصدرية (تقوس واحد في الفقرات الصدرية)

المنطقة الصدرية و القطنية (تقوس واحد يشمل الجزء السفلي من الفقرات الصدرية و الجزء العلوي من الفقرات القطنية)

المنطقة القطنية (تقوس واحد في الفقرات القطنية)

تقوس واحد طويل على شكل حرف C ويشمل أكبر جزء من مناطق العمود الفقري. الانحناء الجانبي المركب: ويتركب من قوسين أو أكثر في الاتجاهات المختلفة و تظهر أشكال التقوس كالتالي:

الانحناء المزدوج على شكل (S): و يظهر بقوسين فمثلا تقوس تحذب أيمن في المنطقة الصدرية أو تقوس تحذب أيسر في المنطقة القطنية.

الانحناء الثلاثي: و يظهر فيه شكل العمود الفقري على هيئة ثلاثة تقوسات فمثلا (تقوس و تحذب أيسر في المنطقة العنقية و تقوس تحذب أيمن في المنطقة الصدرية و تقوس تحذب أيسر في العنقية).

#### 2-7- أسباب الانحناء الجانبي:

##### 7-2-1- الانحناء الجانبي الابتدائي:

يحدث غالبا نتيجة نقص أو ضعف العضلات الظهر في أحد جانبي العمود الفقري فيحنى الظهر الى ناحية العضلات الأقوى و كثرة هذا النوع نتيجة للعادات الخاطئة من الوقوف أو الجلوس أو أثناء العمل.

##### 7-2-2- الانحناء الجانبي الثانوي:

يحدث هذا النوع بأسباب مرضية:

شلل عضلات البطن أو الظهر فاذا أصاب الشلل عضلات الظهر مثلا على أحد الجانبين فان العضلات السليمة في الجهة الأخرى تحني الفقرات نحوها. نتيجة الكساح فقد يؤدي الى لين الفقرات و يساعد هذا في انحناء العمود الفقري نتيجة الحمل الذي يقع عليه مبكرا و هو رخو لم يكتمل نموه. انحناء نتيجة للإصابات كتعدد عمليات استئصال الأضلاع أو جزء من الرئة. كما يجوز حدوثه نتيجة انزلاق غضروفي ضاغط على العصب الوركي و يتسبب بألم في الظهر و الطرف السفلي و هو ما يعبر عنه(عرق النساء).

#### 8-مفاصل العمود الفقري:

تتمفصل فقرات العمود الفقري من الفقرة العنقية الثالثة الى العجزية الأولى مع بعضها البعض في مجموعة من المفاصل الزليلية بين أقواس الفقرات, ففي المفاصل التي بين أجسام الفقرات يتمفصل كل الجسم مع الجسم الذي يليه بواسطة قرص ليفي غضروفي له نفس شكل الجسم.

أما في المفاصل الزليلية بين أقواس الفقرات فتمفصل الأوجة المفصالية بمفاصل زليلية مستوية و هي مغطاة بغضاريف زجاجية و محاطة بمحفظة تتخذ أقسامها مكونة أربطة لهذه المفاصل و التي يبلغ عددها 76 مفصلا.

و هي المفاصل بين الجمجمة و مفاصل الفقرة الحاملة و الفقرة المحورية و مفاصل الفقرات الأخرى و مفاصل زلائية بسيطة بين النتوءات المفصالية للفقرات و مفاصل غضروفية بين أجسام الفقرات .

و تشكل هذه الأقراص الغضروفية (vertebrate discs) ربع طول العمود الفقري و التي تتكون من قطع دائرية من النسيج الغضروفي الليفي مع مركز يتكون من مادة هلامية.

و تكون هذه الأقراص بيضاء اللون متداخلة بين أجسام الفقرات. فالجزء الطرفاني من كل قرص يسمى حلقة ليفية (annulus fibrosis). و الجزء المركزي يسمى النواة اللبية (nucleus pulposus) رخو ولبي و يمسك تحت ضغط بواسطة الجزء الأصلب المحيط به, و تعمل هذه الأقراص التي توجد بين أجسام الفقرات كوسادة لامتصاص الصدمة و الشدة الناتجة عن جميع الحركات التي تحدث بين الفقرات و التي يتعرض لها العمود الفقري كرد الفعل على الأقدام الحاصل مع الالتماس الشديد مع السطح الأرض في حالة القفز.

فضلا على ذلك تقوم بربط و مسك أسطح الفقرات سوية. كما أن مرونة المركز البني و مطاطية الحافة الدائرية الخارجية للنسيج الليفي الغضروفي يعطي للعمود الفقري مطاطية و حماية عند نقاط الضغط.

#### 9- العضلات العاملة على العمود الفقري:

ان العضلات الموجودة في جسم الانسان تقوم بوظائف مهمة و مختلفة "فالأداء الحركي أو المحافظة على أي وضع يتخذه الجسم ضد القوى الخارجية يتطلب قدرا من القوة العضلية يتناسب من حيث المقدار و الاتجاه و نقطة التأثير مع نوع الواجب البايوميكانيكي المطلوب و هدفه, و نادرا ما يوجد من الواجبات البايوميكانيكية سواء أكانت ميكانيكية (حركية) أو استاتيكية (ثابتة) واجب واحد تشترك فيه مجموعة عضلية واحدة اذ أن معظم الواجبات الحركية تشترك في أدائها أكثر من مجموعة عضلية. و يمكن تلخيص وظائف العضلات العاملة على العمود الفقري فيما يأتي:

#### 9-1- العضلات المحركة الأساسية: و هي تلك العضلات التي تكون مسؤولة عن انتاج

الحركة بشكل مباشر و تشترك مجموعات معها و لكن بصورة أقل فتسمى بالعضلات المساعدة.

9-2- العضلات المحايدة: و هي تلك العضلات التي تتقبض لمنع التأثير غير المرغوب فيه في العضلات المحركة.

9-3- العضلات المقابلة: هي تلك العضلات التي تعمل على الاتجاه المعاكس للاتجاه الذي تعمل عليه العضلات المحركة, أي تكون العضلات القابضة هي المحركة في حين تكون العضلات الباسطة هي المقابلة.

9-4- العضلات المثبة أو السائدة: و هي العضلات التي تتقبض استاتيكيًا (انقباض ثابت) لإسناد جزء من أجزاء الجسم ضد القوى الناتجة من انقباض مجموعة عضلية أخرى أو من شد الجاذبية الأرضية.

ان عمل هذه العضلات في جسم الانسان بهذه الطريقة يوفر للجسم الاتزان في العمل العضلي في الحالة الثبات و الحركة و تحافظ على القوام الطبيعي المنتصب.

و تعمل هذه العضلات على حفظ توازن العمود الفقري و استقامته سواء بمفردها أو بالتضامن الواسع مع غيرها لتأدية الحركات و الأنشطة المختلفة بأقل جهد وبدون تعب و العضلات المتأثرة بالتشوه هي العضلات الظهرية حيث يزداد طول العضلات الموجودة خلف الظهر بينما تقصر العضلات و الأربطة الموجودة أمام العمود الفقري.

ان العضلات التي تحرك و التي تعمل على العمود الفقري معقدة نظرا لأن لها عدة أصول و مفارز هذه الصبغة للعضلات أعطت العمود الفقري القابلية على الحركة في اتجاهات مختلفة منها المد و الثني الجانبي و الدوران فضلا عن عملها جميعا انتصاب العمود الفقري, و تشترك مع العضلات الظهرية عضلات جدار البطن و التي تكون عضلات رئيسية أحيانا و عضلات مساعدة أحيانا أخرى, حيث تكون مهمتها الرئيسية قيض الجذع في حين تعمل العضلات الشوكية الناصبة كمثبت لحركة الجذع خلال تلك الحركة الانقباضية. فضلا عن العضلات الجذعية القوية التي تعمل على ثبات الفقرات في وضعها الطبيعي.



#### 10-إصابات العمود الفقري:

يقصد بإصابات العمود الفقري ما يصيب الفقرات من كسور و خلع و ما ينتج و ما قد ينتج عنه من اصابة للحبل الشوكي و الأعصاب و عادة من تنتج هذه الاصابات من الحوادث المرورية أو اصابات الغوص أو سقوط من المرتفعات أو اصابات العيارات النارية كما يمكن أن يحدث الكسر بسقوط بسيط في حالات هشاشة العظام تتراوح كسور الفقرات في شدتها ما بين كسر انضغاطي بسيط في الفقرة الى كسر متفتت شديد في أكثر من فقرة أو كسور مع خلع في الفقرات و قد يؤثر على الأعصاب أو الحبل الشوكي الذي يمكن مضغوطا أو أن يحدث له تلف كلي أو جزئي.

#### 11-مفهوم النشاط البدني الرياضي:

يرجع ظهور النشاطات الرياضية إلى العصر الحديث بالمدرسة وكان مفهومها الأول يعرف بالتدريب البدني وذلك لكون أهدافها كانت محددة تقتصر فقط على اكتساب التلميذ للصحة البدنية و بالتالي البنية الجسمية، ونظرا لأهمية النشاط لي فقط بالمدرسة جلب النظار وبدأت النية جادة في تطويره إذ أخذ التدريب يركز على أسس ونظريات علمية مما جعله يأخذ بعد آخر وذلك حين استبدل مصطلح التدريب البدني بالنشاط البدني الرياضي. إن النشاط البدني الرياضي كمصطلح هو تحرك الجسم بأي طريقة تؤدي إلى استهلاك الطاقة مثل المشي أو الجري أو اللعب بأنواعه المختلفة.

#### 12-تعريف النشاط البدني الرياضي:

يرى "بيوتش تشارلز" أن النشاط البدني أو الرياضي هو ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية أو

العقلية أو الانفعالية أو الاجتماعية لذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني الذي اختير بهدف تحقيق هذه المهام.

### 13- ماهية النشاط البدني الرياضي:

إن التربية الرياضية كوسيلة للنشاط البدني الرياضي تعتبر إحدى فروع التربية الأساسية التي تستمد نظريتها من مختلف العلوم وتستخدم النشاط المختار المنظم والموجه لإعداد الأفراد من إعداد متكامل بدنيا واجتماعيا وعقليا كما أن تكييف الفرد بما يتلاءم مع حاجياته والمجتمع الذي يعيش فيه وتحمل على تطوره والتقدم به وتكييفه بأقصى سرعة ممكنة، حيث تشمل أنشطتها على برامج تربوية مختلفة وترفيهية وألعاب مختلفة وسلوك اجتماعي مميز .

كما جعلت التربية الرياضية من الإشراف الرياضي على تلك النواحي طابعا مميزا من التوجيه والإرشاد الصحي والنفسي لتقوم به السلوك الإنساني ما تكفله الرياضة بسلامة الأفراد وتكوين لهم في كل مرحلة من مراحل أعمارهم جعلت منها الوسيلة الوحيدة التي تربي الفرد تربية صالحة تخدم نفسه ومجتمعه من جميع الوجوه ومن هذه الأسس العلمية والتربوية أخذت مكانتها من التربية العامة حيث يقول الدكتور نافينا التربية البدنية أو الرياضية التي تعرض لها الكثير من العلماء في تعاريف مختلفة نذكر منها قول جاك روسو صاحب أفكار في البيداغوجيا، التربية البدنية ضرورية.

لتحضير الطفل وتطوير استعداداته للحياة الراشدة فهي تطوير جسم الطفل ليصبح في توازن مع جانب الروحي.

كما نجد أن النشاط البدني الرياضي قد تجاوز حدود الجسم ليشمل آفاق الفكر أو الإدراك أو المشاعر أو الإحساسات أو الانفعالات أو الدوافع الشخصية وه ما يبين بصورة أوضح .

إن النشاط البدني الرياضي في صورته التربوية قد خرج عن نطاق العضلات أو الجري كما كان يعرف به.

وما زاد النشاط البدني الرياضي أهمية اعتباره أساسا عملية التربية وميدانا من ميادينها إذ يلعب دورا كبيرا في إعداد الإنسان الصالح المنتج حين يزوده بمهارات وخبرات كثيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه الذي يعيش فيه.

#### 14- أهداف النشاط البدني الرياضي:

لقد اهتم علماء التربية الحديثة في مختلف إرشاداتهم بإعطاء أهمية بالغة لجميع أعضاء جسم الفرد في كل مراحل نموه لدى تأثيرها المباشر على سعادة الفرد أو المجتمع الذي يكتسب من خلال النشاط البدني الرياضي وبواسطته يستطيع التحكم في جسمه ووسطه الداخلي أو حتى الاجتماعي وبفضله ينمي قدراته الحركية، فالنشاط البدني الرياضي يساعد الفرد على إرضاء حاجته إلى الحركة وغيرها من مستلزمات الحياة والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

#### أولاً: الصحة:

يساهم النشاط البدني الرياضي يقدر وفير في تنمية الوظائف الكبرى وتناسقها وتحفيز النمو وجعل الفرد ميال للعمل وبالتالي التكيف مع الوسط الطبيعي.

#### ثانياً: التنمية العقلية:

يشير غرض التنمية العقلية إلى تجميع المعارف والعناية على التفكير وتفسير هذه المعارف وأوجه النشاط البدني، يجب أن تعلم وعلى ذلك فهناك حاجة إلى التفكير من جانب الجهاز الذهني وينتج عن ذلك اكتساب المعرفة، فيلم الشخص بمسائل مثل قوانين وفنون الإعداد والاستراتيجية في أوجه النشاط البدني الرياضي ويمكن أن تتخذ

كرة السلة هنا كنموذج، ففي هذه الرياضة يجب على الممارس أن يلم بجوانب عديدة كقانون اللعبة أو استراتيجية الدفاع أو الهجوم أو نوع التمريرات المختلفة وأخيرا لابد أن يعرف الفوائد والقيم المستمدة من ممارسة هذه الرياضة.

والخبرات الفنية التي يتعلمها الشخص، بالخبرة ينتج عنها معارف الفرد أن يكتسبها فمثلا يعرف الشخص أن الكرة تسير أسرع وبدقة أكبر إذا قام بخطوة عند تمريرها كما يمكن للمرء اكتساب بعض المعارف التي تعتبر غاية في الأهمية مثل التبعية والقيادة والشجاعة والاعتماد على النفس ويجب أن نأخذ المعرفة الخاصة بالصحة مكانا هاما في البرنامج وحصيلة العمليات تمد الشخص بخبرات وتساعد على تفهم

وتفسير المواقف الجديدة التي تقابلها من يوم إلى آخر، يعني أنه يملك قدرة أكبر على الوصول إلى قرارات حكيمة، أو أنه يستطيع أن يفرق بين الخطأ والصواب، فعن طريق خبراته في اللعب و الرياضيات المختلفة يستطيع الشخص أن ينمي إحساسه بالقيم وتنمية اليقظة والمقدرة على شخصية الموقف المشحون بالانفعال ( تشارلز أبيوكيو، أس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح، فركلين للطباعة والنشر، القاهرة، مصر، 1964 ، ص 169 ) ونرى أن النشاط البدني الرياضي يهدف إلى تنمية الحواس والقدرة على التفكير واكتساب المعارف والمعلومات عن كيفية أداء الحركات الرياضية والممارسة المنظمة لها وتنمية قابلية القيادة الراشدة وتدعيم الصفات المعنوية والسماة الإدارية والسلوك اللائق لديهم.

### ثالثا: النمو الحركي:

للسياط البدني الرياضي في هذا المجال ورد أفعال حيث يساعد الفرد على تنمية الوعي بجسمه وبالعلاقة بين الزمان والمكان أو الإيقاع .

رابعاً: التنمية الاجتماعية:

والنشاط البدني يساهم في التربية الاجتماعية للفرد من خلال تحسين معرفته لنفسه أو التحكم في سلوكه الذاتي وتفهم القواعد الاجتماعية والخضوع لها وروح المسؤولية أو الوعي بالمجموعة وتحسين العلاقات مع الغير.

خامساً: الهدف العلاجي:

والذي يتم من خلال معالجة النفسيات عن طريق النشاط الحركي أو الرياضي لأن الكثير من الانفعالات تظهر بصفة واضحة في الألعاب أو المباريات وبالتالي يظهر مع بعض الحركات وهو ما لا يظهر في مختلف استبيانات الشخصية المقننة.

سادساً: التنمية العقلية:

يشير غرض التنمية العقلية إلى تجميع المعارف أو العناية على التفكير وتفسير هذه المعارف وأوجد النشاط البدني، يجب أن نتعلم وعلى ذلك فهناك حاجة إلى التفكير من جانب الجهاز الذهني وتنتج عن ذلك اكتساب المعرفة فيلم الشخص بمسائل مثل قوانين وفنون الداء والإستراتيجية في أوجه النشاط البدني الرياضي، ويمكن أن تتخذ كرة السلة هنا كنموذج ففي هذه الرياضة يجب على الممارس بجوانب عديدة كقانون اللعبة الإستراتيجية الدفاع والهجوم وأنواع التمريرات المختلفة وأخيراً لا بد أن نعرف الفوائد والقيم المستمدة من ممارسة هذه الرياضة والخبرات الفنية التي يتعلمها الشخص بالخبرة ينتج عنها معارف على الفرد اكتسابها فمثلاً يعرف الشخص أن الكرة تسير أسرع وبدقة أكبر، أداء أكبر قامة بخطوة عند تمريرها كما يمكن للمرء اكتساب بعض المعارف التي تعتبر غاية في الأهمية مثل التبعية أو لقيادة أو لشجاعة أو لاعتماد على النفس ويجب أن نأخذ المعرفة الخاصة بالصحة مكاناً هاماً في البرنامج حصيلة

المعلومات تمد الشخص بخبرات وتساعد على تفهم وتفسير المواقف الجديدة التي تقابلها من يوم إلى آخر.

يعني أن يملك قدرة أكبر على الوصول إلى قرارات كثيرة أو أن يستطيع أن يفرق بين الخطأ والصواب، فعن طريق خبراته في الألعاب الرياضية المختلفة يستطيع الشخص أن ينمي إحساسه بالقيم وتنمية اليقظة، ونرى أن النشاط البدني يهدف إلى تنمية الحواس أو المقدرة على التفكير أو اكتساب المعارف أو الممارسة المنظمة لها وتنمية قابلية القيادة الرشيدة وتدعيم الصفات المعنوية والسمات الإدارية والسلوك اللائق لديهم.

#### 15- الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي:

إن الفرد الرياضي عندما يقوم بإعداد حركة ما أو إعداد مهارة في رياضة ما أو الاشتراك في منافسة فإنه يقوم بهذا العمل كوحدة أو وحدة لا تتجزأ، فالعضلات أو الأعصاب أو الدورة الدموية أو الجهاز التنفسي وخلاياه تشترك في هذا الإعداد، كما أن الفرد يبذل جهدا يحتج لقوة الإرادة أو التتاف مع خصم في صراع يحتاج لقدرة كبير من الطاقة ويلعب في جماعة لها خصائصها، ب رامجها، من هذا المنطلق فإن كل حركة أو مهارة وكل نشاط وكل صراع لابد أن نجد تفسيراً له، وفي ضوء المعلومات المنسقة أو المستندة إلى القوانين السابقة تستند التربية البدنية الرياضية في وضع على قاعدة علمية ثابتة (بيولوجيا، نفسيا، حركيا، اجتماعيا)، وسوف نتال هذه الأسس مستعينين في ذلك بالخطوط العامة العريضة التي وصفها نشاط لزيينشر في مؤلفه القيم "أس التربية البدنية"، وقد قسم الأس إلى ثلاث أقسام هي:

أ- الأس البيولوجية للنشاط الرياضي.

ب- الأس النفسية للنشاط الرياضي.

ت- الأس الاجتماعية للنشاط الرياضي.

## 16- التربية البدنية والرياضية:

تحتلّ التربية البدنية والرياضية مكانة هامة في المنظومة التربوية، لا يمكن تجاوزها أو الاستغناء عنها في حياة الفرد، وخاصة في مرحلة الطفولة، بما تضمنه من تربية وتنمية وصقل لكل المركبات (البدنية والنفسية والفكرية والاجتماعية) المؤسسة للفرد نفسه، لذا أولتها الدولة الجزائرية متمثلة في وزارة التربية الوطنية العناية الكاملة، وأدرجتها كماً تعليمية في جميع مراحل التعليم حتى تأخذ مكانتها وتلعب دورها المنوط بها المتمثل في:

المساهمة الفعّالة في التربية الشاملة عن طريق النشاط الحركي، الذي يمنح للتلميذ معاشة حالات متنوّعة واقعية ومجسّدة، تستلزم وتستدعي تجنيد طاقاته الكامنة، لتتبلور بعد ذلك وتساهم في استقلالية تصرّفاته، وهذا عن طريق اكتساب ميكانيزمات التكيف الذاتي، ضمن تعليمات قاعدية أساسية للمرحلة الابتدائية، التي تمثّل مرحلة مميّزة لاكتساب مهارات حركية ضرورية. (وزارة التربية الوطنية، اللجنة الوطنية للمناهج، 2003، ص 1)

المواجهة المستمرة لقواعد الحركة ونظام اللعب بمختلف أشكاله يستوجب تعديل مجهوداته وتوزيعها وتكييفها حسب كلّ وضعية أو موقف، وما ينجم عنهما من تغيّرات ومستجدّات.

البحث عن التوازن ضمن التركيبة التي ينشط فيها (القسم)، يدعم بصورة فعّالة اندماجه في المجتمع الذي يعيش فيه.

ويمكن أن نعرف التربية البدنية والرياضية التي تعرض لها الكثير من العلماء في تعاريف مختلفة نذكر منها قول جون جاك روسو صاحب أفكار في البيداغوجية، التربية البدنية ضرورية لتحضير الطفل وتطوير استعداداته للحياة الراشدة، فهي تطور جسم الطفل ليصبح في توازن مع جانبه الروحي. (RABAH NAFI 2000 p54)

### 17- ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية:

لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى تتضح من خلال تعاريف بعض العلماء نجد من بينهم "محمود عوض البسيوني" والذي يقول: تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الكيمياء، واللغة ولكن تختلف عن هذه المواد بكونها تمد التلاميذ لي فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنها تمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات بتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة (الجماعية والفردية)، التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض. (محمد عوض البسيوني فيصل ياسين الشايطي، 1992 ص 09)

ويحدد "أحمد خاطر" أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية وينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر حضا من غيرهم. (أحمد خاطر، ب.ت، ص 18)

أما أهمية حصة التربية البدنية والرياضية تتجلى عند "كمال عبد الحميد" إن حصة التربية البدنية والرياضية في المنهاج المدرسي هي توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع، فيما يتعلق بهذا البعد ومن الضروري الاهتمام بتقويم التكيف البدني و المهاري وتطور المعلومات والفهم. (كمال عبد الحميد، 1999 ص 177)

### 18- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق ولو جزء من الأهداف التعليمية والتربوية مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية للمتعلم وكذا إكسابه المهارات الحركية وأساليب السلوكيات السوية، وتتمثل أهداف الحصة فيما يلي:



**أولاً: أهداف تعليمية:**

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام وذلك بتحقيق مجموعة الأهداف الجزئية الآتية:

- تنمية الصفات البدنية مثل: القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة والمرونة.
- تنمية المهارات الأساسية مثل: الجري، الوثب، الرمي، التسلق، المشي.
- تدريس وإكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية، صحية وجمالية (ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي، ص 64) والتي يتطلب إنجازها سلوكاً معيناً وأداءً خاصاً، وبذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير والتصرف، فعند تطبيق خطة في الهجوم أو الدفاع في لعبة من الألعاب يعتبر موقفاً يحتاج إلى تصرف سليم والذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف. (عباس أحمد السمراي، أحمد. بسطويسي، ص 80)

**ثانياً: أهداف تربوية:**

إن حصة التربية البدنية والرياضية لا تغطي مساحة زمنية فقط، ولكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات وهي كالاتي. (مكارم حلمي وآخرين، ص 73)

**ثالثاً: التربية الجمالية:**

إن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال، فالحركة الرياضية تشتمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة، من انسياب ورشاقة وقوة وتوافق. وتتم هذه التربية الجمالية عن طريق تعليقات الأستاذ القصيرة، كأن يقول هذه الحركة جميلة، أو جميلة بنوع خاص.

وتشتمل التربية الجمالية أيضا على تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس في حصة التربية البدنية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي. (ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي، ص 67-68)

#### 19- دور مدرس التربية البدنية والرياضية في العناية بالقوام:

يقع على مدرس التربية البدنية والرياضية مسؤولية كبرى في المحافظة على قوام النشء من خلال حصة التربية البدنية والرياضية ومحتواها من الأنشطة الرياضية المختارة، فوجب عليه الآتي:

- بث الوعي القومي لدى النشء وتعويدهم على السلوك الصحي السليم في حالات الوقوف والجلوس والمشي.
- تجب ملاحظة الأفراد أثناء وقوفهم أو جلوسهم وتعديل السلوك السلبي كلما دعت الضرورة إلى ذلك.
- توجيه النظر إلى عدم ارتداء الأحذية الضيقة أو الملابس الضيقة لأنها قد تؤدي إلى ندوب انحرافات قوامية.
- توجيه النظر إلى عدم الجلوس مع رجل على رجل لفترة طويلة كما له تأثير سلبي على الحوض والدورة الدموية.
- مراعاة تناسب المقاعد الدراية وعمر التلاميذ وتعويدهم على الجلوس الصحيح أثناء الدراسة.
- عرض بعض الرسومات والصور أو أفلام التي تظهر بعض الانحرافات القوامية وأسبابها وطرق التخلص منها ومواجهتها.
- حث التلاميذ على إجراء فحوصات القوام للتعرف على مدى انتشار الانحرافات القوامية بينهم.

- حث التلاميذ على ممارسة الأنشطة الرياضية بصفة مستمرة لما لها من تأثير إيجابي على الجسم.

- توجيه التلاميذ على الطرق الصحيحة لحمل الحقيبة المدرسية. (هاشمي صليحة 2009 ص 14).

## 20- التمارين العلاجية:

20-1- تمارين بنائية: اصلاحية للعناية بتحسين درجة النغمة العضلية وتنمية القوة والتوازن بين المجموعات العضلية واصلاح الاخطاء الميكانيكية في حركات الجسم.

20-2- تمارين الاتزان: العناية بتوزيع وزن الجسم وشكله لزاوية ميل الحوض ووضوح الصدر والكتفين والرأس، وتشمل تمارين التوافق العضلي.

20-3- تمارين المرونة: وتشمل مرونة المفاصل الكبيرة والصغيرة وتدريبات الاستطالة العضلية لمجموعات معينة من العضلات حسب نوع اللعبة ودرجة الإصابة. (الربيعي سهاد حسيب عبد الحميد ( 2000 ): "تأثير برنامج علاجي لتشوه التحدب الظهرى في بعض المهارات الاساسية"، رسالة ماجستير ص 41-42)

### الخلاصة:

إنّ القوام المعتدل يتطلب أن تكون أجزاء الجسم مترابطة بعضها فوق البعض في وضع عمودي فالرأس والرقبة والجدع والحوض والرجلان والقدمان يحمل كل منها الآخر بما يحقق اتزاناً مقبولاً للجسم. إن بعض العادات والممارسات اليومية السيئة والغير صحية ينتج عنها انحرافات قوامية تعيق الفرد في أداء مهامه وظائفه اليومية لدى حاولنا التطرق إلى تعريف القوام المعتدل والكشف عن بعض الانحرافات القوامية الشائعة ومدى تأثيرها على القوام وبعض طرق الوقاية منها. ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى الممارسة الرياضية بمختلف أشكالها حيث تعتبر الممارسة الرياضية الوسيلة التي يكتسب بها التلميذ عادات وممارسات صحية وسليمة تقيه من الأمراض و

اصابات و انحرافات القوام.

الباب الثاني:

الجانب

التطبيقي.

الفصل الأول :

منهجية البحث

و الإجراءات

الميدانية.



**. منهج البحث:**

مما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح إلى الاتصاف بصفة العلمية تجد نفسه مطالباً بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعها في الوصول إلى النتائج التي حققها، ومن دون ذلك يعد هذا المنجز عملاً يتصف بالنشاز وعدم الدقة والمنهجية لذلك نجد أن الضرورة العلمية تقتضي منا استخدام المنهج الوصفي باعتباره "دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع". (حسين عبد الحميد رشوان، 2003، صفحة 66)

**2. مجتمع وعينة البحث:**

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي تجرى عليها الدراسة التطبيقية من خلال المنهج المتبع، ويتمثل مجتمع دراستنا في مجموعة من التلاميذ.

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية، لأبسط طرق اختيار العينة، ولنعطي فرصة متكافئة لجميع أفراد المجتمع، وقد اخترنا هنا عينة عشوائية وتضم 70 تلميذ للإجابة على التساؤلات.

**3. ضبط متغيرات البحث:**

**3-1- المتغير الأول :** المحفظة المدرسية

**3-2- المتغير الثاني :** الممارسة الرياضية

**3-3- المتغير الثالث:** العمود الفقري ( الام اسفل الظهر )



4. مجالات البحث:

4-1 المجال البشري:

70 تلميذ

4-2 المجال المكاني:

وزعت هذه الدراسة على المدرسة الابتدائية بلمهدي بلمهل.

4-3 المجال الزمني:

لقد تم ابتداء البحث منذ أوائل شهر جانفي عن طريق البحث عن الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات على اللاعبين خلال الفترة الممتدة ما بين 20 أبريل 2021 إلى غاية 29 أبريل 2021

5. أدوات البحث:

اعتمدنا في إجراء البحث على استمارة الاستبيان التي تحتوي على كل ما يتعلق بعناصر الموضوع فالاستبيان يعرف بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها والأسلوب المثالي أن يملأ الاستبيان في حضور الباحث لأن المجيب قد يفيد الباحث أكثر مما يتوقع فيلقت نظره إلى جل الثغرات ليتداركها في الحال، أما بالنسبة لاختيار الأسئلة فاعتمدنا على الاستبيان المغلق وهي أسئلة بسيطة على شكل استنهام تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة من نوع الموافقة أو عدم الموافقة وقد تتضمن أجوبة محددة وعلى المستجوب اختيار واحد منها والأسئلة هي استجابة للمحاور وبالتالي استجابة للفرضيات, فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات

قمنا بجمع كل الإجابات على الأسئلة التي وجهت للتلاميذ عن طريق الاستبيان، وتم تفرغها في جداول مع عدد تكرارا لكل الإجابات

وتضمن الاستبيان (28) سؤال يجاب عليها بعلامة (X) داخل الخانة المختارة

#### 6. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

الاستبيان المقدم كان عبارة عن مقياس من طرف بروفيسور بمعهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم البروفيسور زبشي نور الدين.

وبناء على الخطوات السابقة يمكن للطالبين الباحثين أن يستخلص أن أداة الدراسة (الاستبيان) يتميز بدرجة عالية من الصدق والموضوعية.

#### 7- الوسائل الإحصائية:

#### 7-1 النسبة المئوية:

تساعد هذه الطريقة على تحويل البيانات والنتائج من حالتها الكمية إلى نسب مئوية وقد اعتمدنا في تحليلنا للمعطيات العددية للاستبيان على القاعدة الثلاثية، وذلك للحصول على نسب مئوية لمعطيات لكل سؤال. (فريد كامل أبو زينة وآخرون، 2006، صفحة 68)

عدد التكرارات

$$\text{النسبة} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{المجموع الكلي}} \times 100X$$

2-7 اختبار الكاف تربيع كا2:

يعتمد على المقارنة بين التكرارات المشاهدة (الملاحظة) عن طريق القياس مع التكرارات المتوقعة في حالة كا2 تكون البيانات على شكل تكرارات ضمن فئات

قانون 2 كا: 2:

$$\sum \frac{(O-E)^2}{E} = \chi^2$$

O: عدد التكرارات المشاهدة.

E: عدد التكرارات المتوقعة.

$$E = \frac{\text{التكرارات مجموع}}{\text{المتغيرات عدد}}$$

مستوى الدلالة 5% =  $\alpha(0.05)$  بدرجة حرية تعطى بالعلاقة  $df =$  عدد المتغيرات

1-

# الفصل الثاني:

## عرض و

## تحليل النتائج

### تمهيد:

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، وعلى هذا الأساس اقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج التي ألت إليها الدراسة وفق طبيعة البحث و إجراءاته. حيث قام الطالبان الباحثان بتفريغ الاستمارات الاستبائية في جداول قصد معالجة نتائجها الخام إحصائياً.

سننطلق في هذا الفصل إلى عرض نتائج الدراسة الميدانية، وهذا من خلال المعالجة الإحصائية لإجابات أفراد العينة المختارة في البحث، بإتباع المنهج الوصفي، وباستعمال أدوات البحث المتمثلة في أداة الاستبيان ألام الظهر بالإضافة إلى تأثيرها على الأنشطة اليومية بين التلاميذ ، كما سنقوم بمناقشة هذه النتائج بتحليل القيم المحسوبة بمختلف الطرق الإحصائية في ظل الإطار النظري الخاص بالدراسة.

### 1- عرض نتائج الاستبيان الخاص بالتلاميذ:

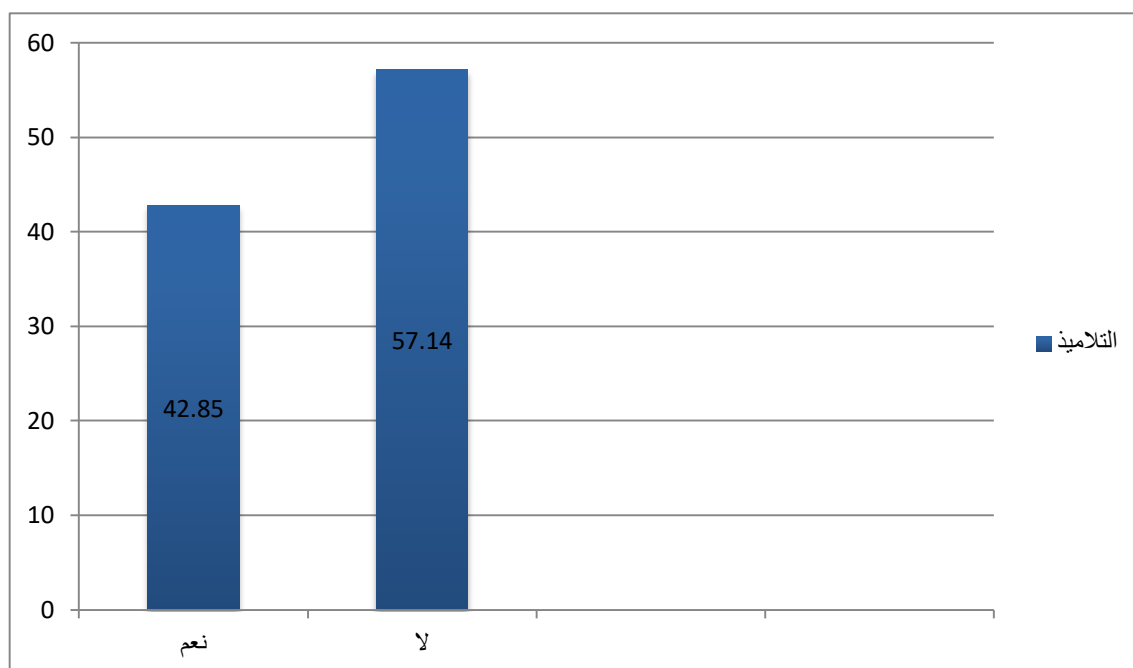
على ضوء أهداف البحث و فروضه يعرض الطالبان الباحثان نتائج البحث في جداول على نحو الآتي:

الاستبيان الأول: معلومات الشخصية (السن,الجنس,المستوى الدراسي,الحياة اليومية).

#### س1: الجنس ؟

| المجموع | أنثى   | ذكر    | الإجابات                 |
|---------|--------|--------|--------------------------|
| 70      | 40     | 30     | التلاميذ                 |
| %100    | %57,14 | %42,85 | النسبة المئوية           |
|         | 1,43   |        | كا <sup>2</sup> المحسوبة |
|         | 3.84   |        | كا <sup>2</sup> الجدولية |
|         | 1      |        | درجة الحرية              |
|         | 0.05   |        | مستوى الدلالة            |

الجدول رقم (2): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص الجنس .  
 حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 2 يتضح لنا بأنه لا توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup>المحسوبة أقل من كا<sup>2</sup>الجدولية.  
 الاستنتاج: نستنتج أن التلاميذ المستوى تعليم ابتدائي تقريبا من كلا الجنسين سواء ذكور أو إناث.



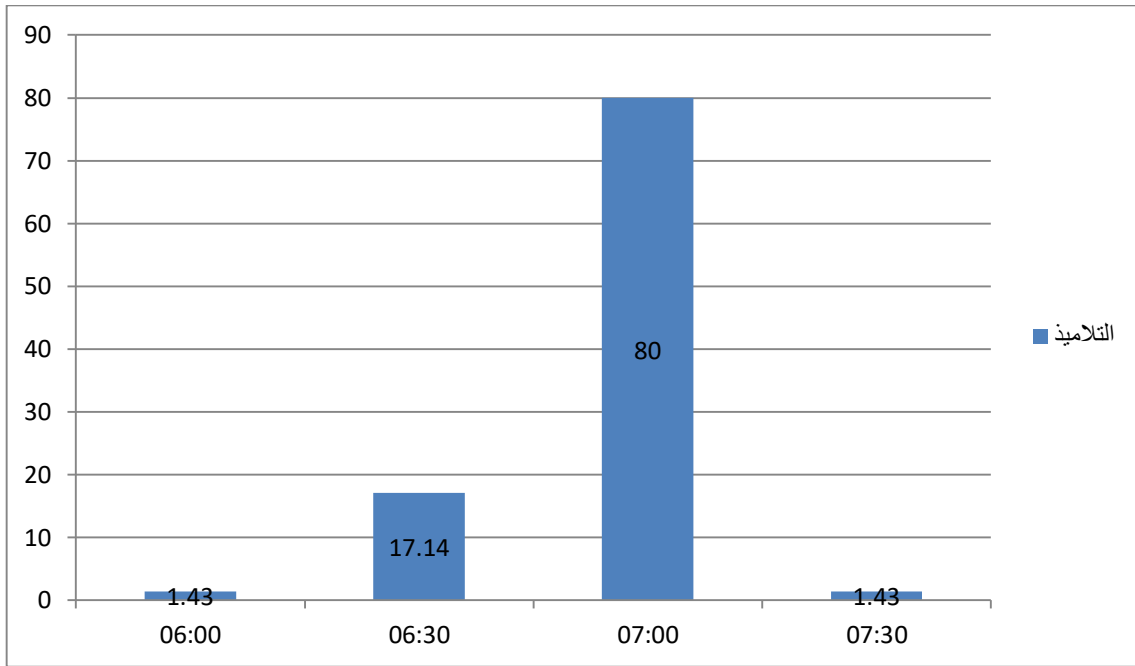
الشكل (1): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص مستوى جنس (ذكور وإناث).

س2: متى تستيقظ في الصباح؟

| الإجابات                 | 6:00   | 6:30   | 7:00 | 7:30  | المجموع |
|--------------------------|--------|--------|------|-------|---------|
| التلاميذ                 | 1      | 12     | 56   | 1     | 70      |
| النسبة المئوية           | %1,43  | %17,14 | %80  | %1,43 | %100    |
| كا <sup>2</sup> المحسوبة | 101,98 |        |      |       |         |
| كا <sup>2</sup> الجدولية | 7.82   |        |      |       |         |
| درجة الحرية              | 3      |        |      |       |         |
| مستوى الدلالة            | 0.05   |        |      |       |         |

الجدول رقم (03): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم للتلاميذ فيما يخص استيقاظ التلاميذ أثناء الصباح.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 03 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 03 ، بحيث نجد أن  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ يستيقظون على الساعة 7:00 صباحا.



الشكل رقم (2) يبين الفروق في النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص استيقاظ أثناء الصباح.

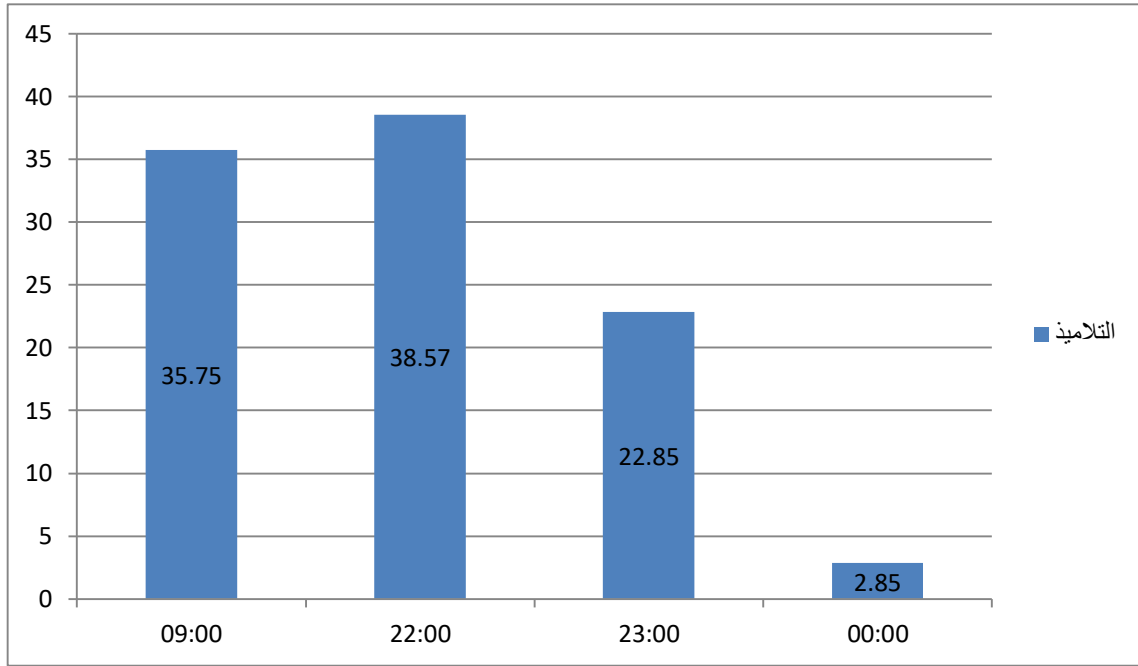


س3: متى تنام في الليل؟

| الإجابات                 | 9:00   | 22:00  | 23:00  | 00:00 | المجموع |
|--------------------------|--------|--------|--------|-------|---------|
| التلاميذ                 | 25     | 27     | 16     | 2     | 70      |
| النسبة المئوية           | %35,75 | %38,57 | %22,85 | %2,85 | %100    |
| كا <sup>2</sup> المحسوبة | 20,13  |        |        |       |         |
| كا <sup>2</sup> الجدولية | 7.82   |        |        |       |         |
| درجة الحرية              | 3      |        |        |       |         |
| مستوى الدلالة            | 0.05   |        |        |       |         |

الجدول رقم (04): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم للتلاميذ فيما يخص نوم التلاميذ أثناء الليل.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 04 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 03 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup>المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup>الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ ينامون على الساعة 22:00 مساءً.



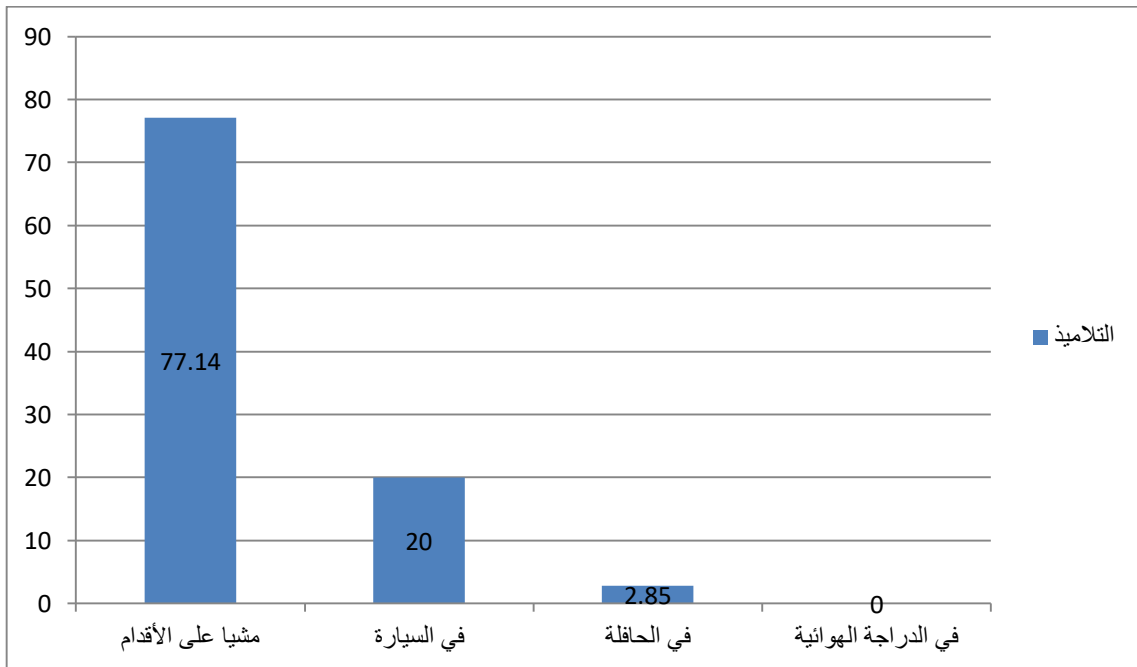
الشكل رقم (3) يبين الفروق في النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص نوم أثناء الليل.

س4: بأي وسيلة تذهب إلى المدرسة في غالب الأحيان ؟

| الإجابات                 | مشيا على الأقدام | في السيارة | في الحافلة | في الدراجة الهوائية | المجموع |
|--------------------------|------------------|------------|------------|---------------------|---------|
| التلاميذ                 | 54               | 14         | 2          | 0                   | 70      |
| النسبة المئوية           | %77,14           | %20        | %2,85      | %00                 | %100    |
| كا <sup>2</sup> المحسوبة | 107,98           |            |            |                     |         |
| كا <sup>2</sup> الجدولية | 7.82             |            |            |                     |         |
| درجة الحرية              | 3                |            |            |                     |         |
| مستوى الدلالة            | 0.05             |            |            |                     |         |

الجدول رقم (05): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم للتلاميذ فيما يخص بأي وسيلة تذهب إلى المدرسة في غالب الأحيان.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 05 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 03 ، بحيث نجد أن  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ يذهبون إلى المدرسة في غالب الأحيان مشيا على الأقدام.



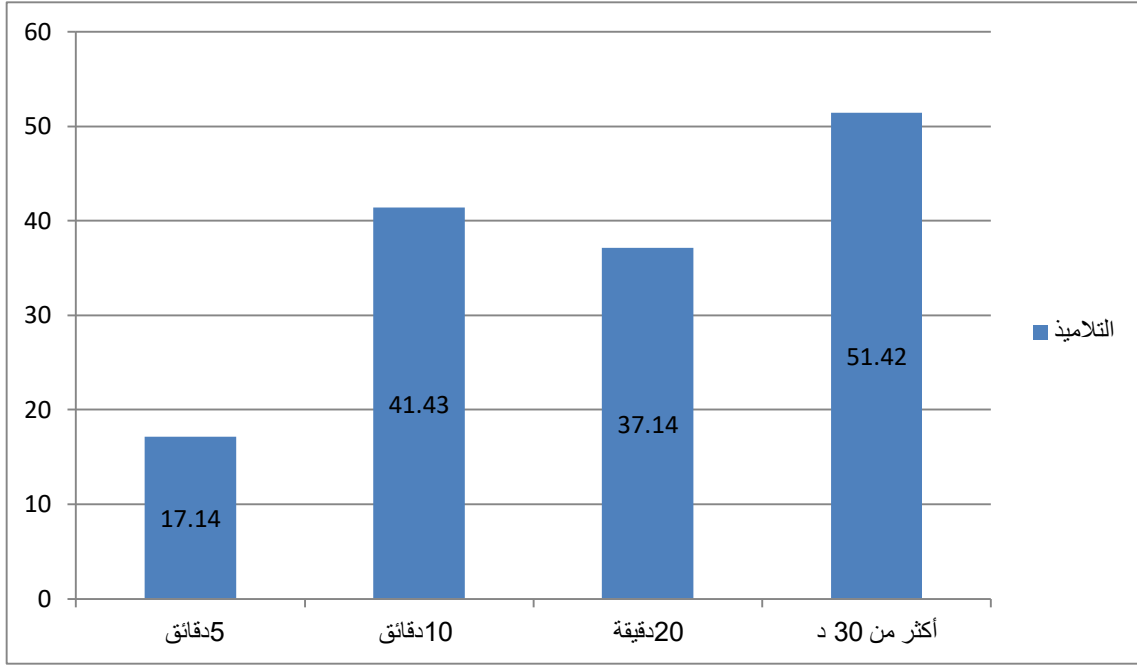
الشكل رقم (4) يبين الفروق في النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص بأي وسيلة تذهب إلى المدرسة في غالب الأحيان.

س5: كم من الوقت يستغرق الانتقال من المنزل إلى مدرستك ؟

| الإجابات                    | 5 دقائق | 10 دقائق | 20 دقيقة | أكثر من 30 دقيقة | المجموع |
|-----------------------------|---------|----------|----------|------------------|---------|
| التلاميذ                    | 12      | 29       | 26       | 43               | 70      |
| النسبة المئوية              | %17,14  | %41,43   | %37,14   | %61,42           | %100    |
| كا <sup>2</sup><br>المحسوبة | 51,25   |          |          |                  |         |
| كا <sup>2</sup> الجدولية    | 7.82    |          |          |                  |         |
| درجة الحرية                 | 3       |          |          |                  |         |
| مستوى<br>الدلالة            | 0.05    |          |          |                  |         |

الجدول رقم (06): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم للتلاميذ فيما يخص كم من الوقت يستغرق الانتقال من المنزل إلى مدرستك.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 06 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 03 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ يستغرقون الانتقال من المنزل إلى مدرسة حوالي 45 دقيقة.



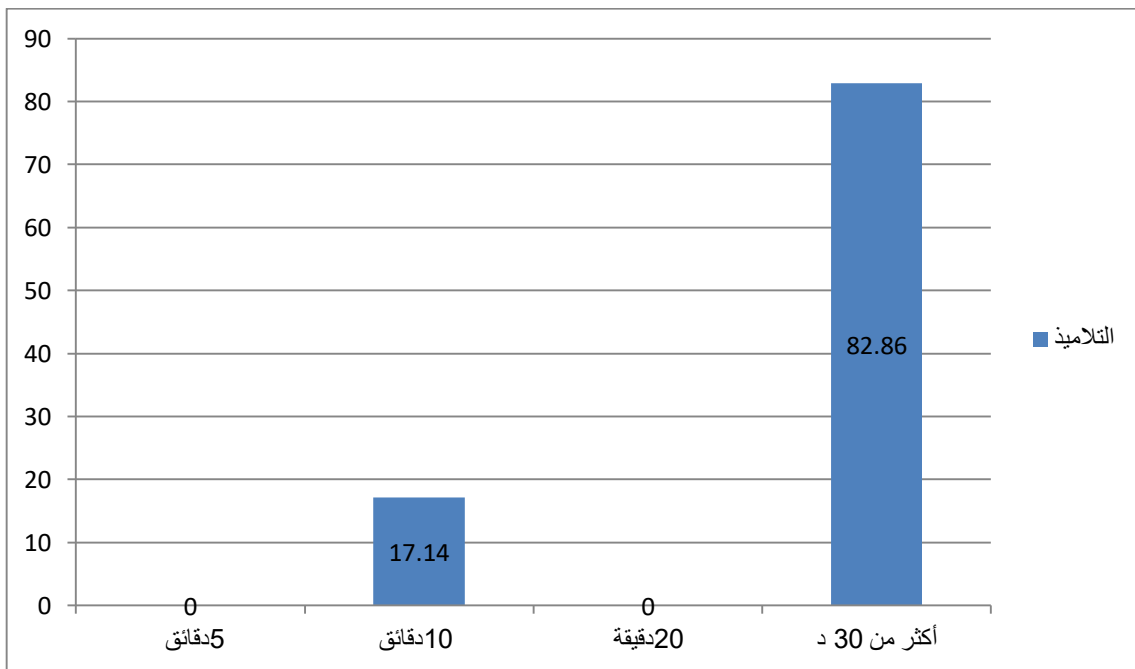
الشكل رقم (5) يبين الفروق في النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص كم من الوقت يستغرق الانتقال من المنزل إلى مدرستك.

س6: كيف ترتدي عادة حقيبتك المدرسية ؟

| المجموع |        |     |        |     | الإجابات                 |
|---------|--------|-----|--------|-----|--------------------------|
| 70      | 58     | 00  | 12     | 00  | التلاميذ                 |
| %100    | %82,86 | %00 | %17,14 | %00 | النسبة المئوية           |
| 130,46  |        |     |        |     | كا <sup>2</sup> المحسوبة |
| 7.82    |        |     |        |     | كا <sup>2</sup> الجدولية |
| 3       |        |     |        |     | درجة الحرية              |
| 0.05    |        |     |        |     | مستوى الدلالة            |

الجدول رقم (07): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم للتلاميذ فيما يخص كيفية ارتداء الحقيبة المدرسية.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 07 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 03 ، بحيث نجد أن  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ يرتدون حقيبتهم المدرسية خلف ظهر.



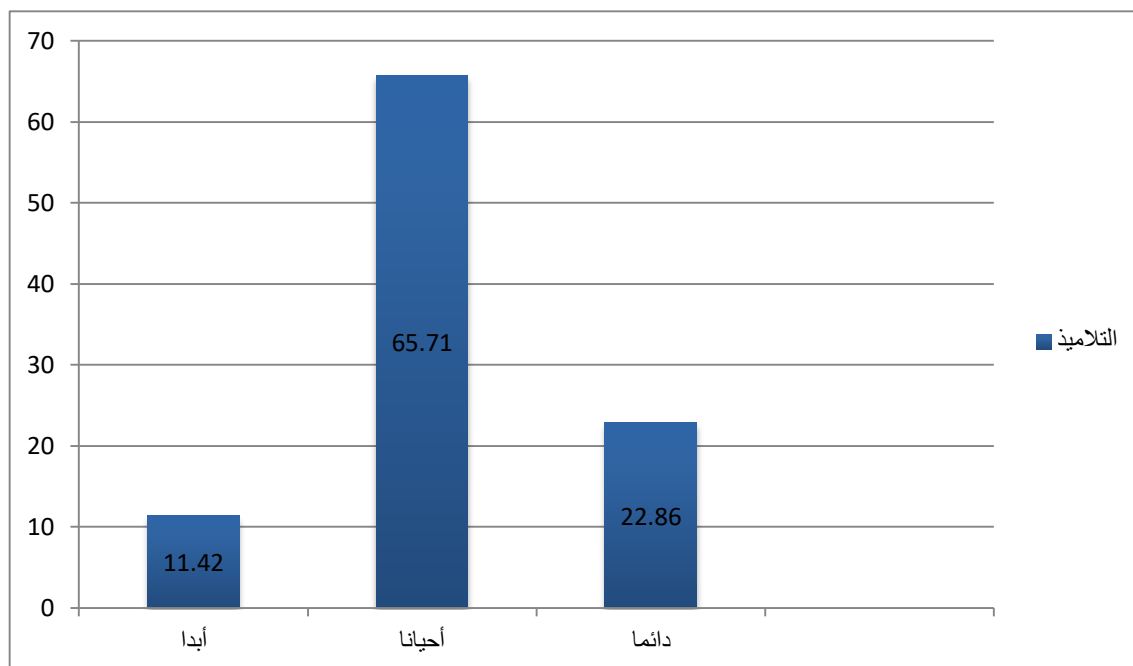
الشكل رقم (6) يبين الفروق في النسب المئوية حسب التلاميذ فيما يخص كيفية ارتداء الحقيبة المدرسية.

س7: هل تشعر أن حمل حقيبتك المنزلية يتعبك.

| الإجابات                 | أبدا   | أحيانا | دائما  | المجموع |
|--------------------------|--------|--------|--------|---------|
| التلاميذ                 | 08     | 46     | 16     | 70      |
| النسبة المئوية           | 11,42% | 65,71% | 22,86% | %100    |
| كا <sup>2</sup> المحسوبة | 34,40  |        |        |         |
| كا <sup>2</sup> الجدولية | 5,99   |        |        |         |
| درجة الحرية              | 2      |        |        |         |
| مستوى الدلالة            | 0.05   |        |        |         |

الجدول رقم (8): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص شعور أن حمل حقيبتك المنزلية يتعبك.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 8 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ يشعرون أن حمل حقيبتهم المنزلية أحيانا يتعبهم.



الشكل (7): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص شعور أن حمل حقيبتك المنزلية يتعبك.

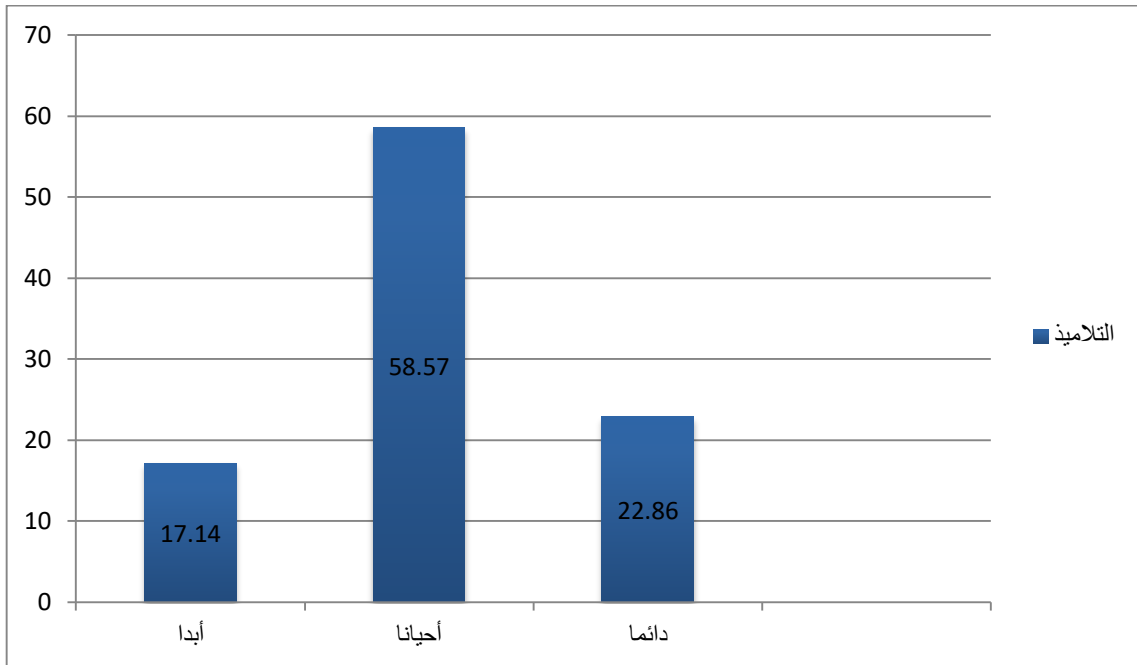
س8: هل تعتقد أن حقيبتك المدرسية ثقيلة جدا بالنسبة إليه.

| المجموع | دائما  | أحيانا | أبدا   | الإجابات                 |
|---------|--------|--------|--------|--------------------------|
| 70      | 16     | 41     | 12     | التلاميذ                 |
| %100    | 22,86% | 58,57% | 17,14% | النسبة المئوية           |
| 21,18   |        |        |        | كا <sup>2</sup> المحسوبة |
| 5,99    |        |        |        | كا <sup>2</sup> الجدولية |
| 2       |        |        |        | درجة الحرية              |
| 0.05    |        |        |        | مستوى الدلالة            |



الجدول رقم (9): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص اعتقاد أن حقيبتهم المدرسية ثقيلة جدا بالنسبة إليه.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 9 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ يعتقدون أن حقيبتهم المدرسية أحيانا تعتبر ثقيلة جدا.



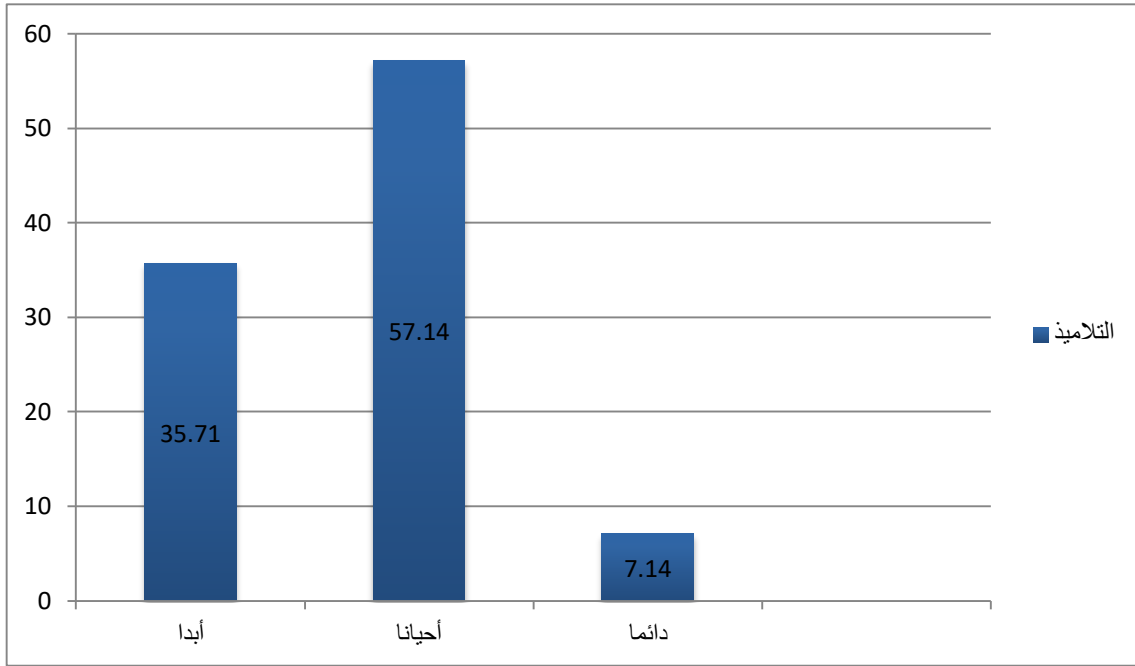
الشكل (8): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص اعتقاد أن حقيبتهم المدرسية ثقيلة جدا بالنسبة إليه.

س9: هل سبق لك وأن عانيت من قبل بآلام الظهر .

| الإجابات                 | أبدا   | أحيانا | دائما | المجموع |
|--------------------------|--------|--------|-------|---------|
| التلاميذ                 | 25     | 40     | 5     | 70      |
| النسبة المئوية           | 35,71% | 57,14% | 7,14% | %100    |
| كا <sup>2</sup> المحسوبة | 26,43  |        |       |         |
| كا <sup>2</sup> الجدولية | 5,99   |        |       |         |
| درجة الحرية              | 2      |        |       |         |
| مستوى الدلالة            | 0.05   |        |       |         |

الجدول رقم (10): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص سبق لك أن عانيت من قبل بآلام الظهر .

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 10 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ سبق لهم وأن عانوا أحيانا من قبل بآلام الظهر.



الشكل (9): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص سبق لك أن عانيت من قبل بآلام الظهر.

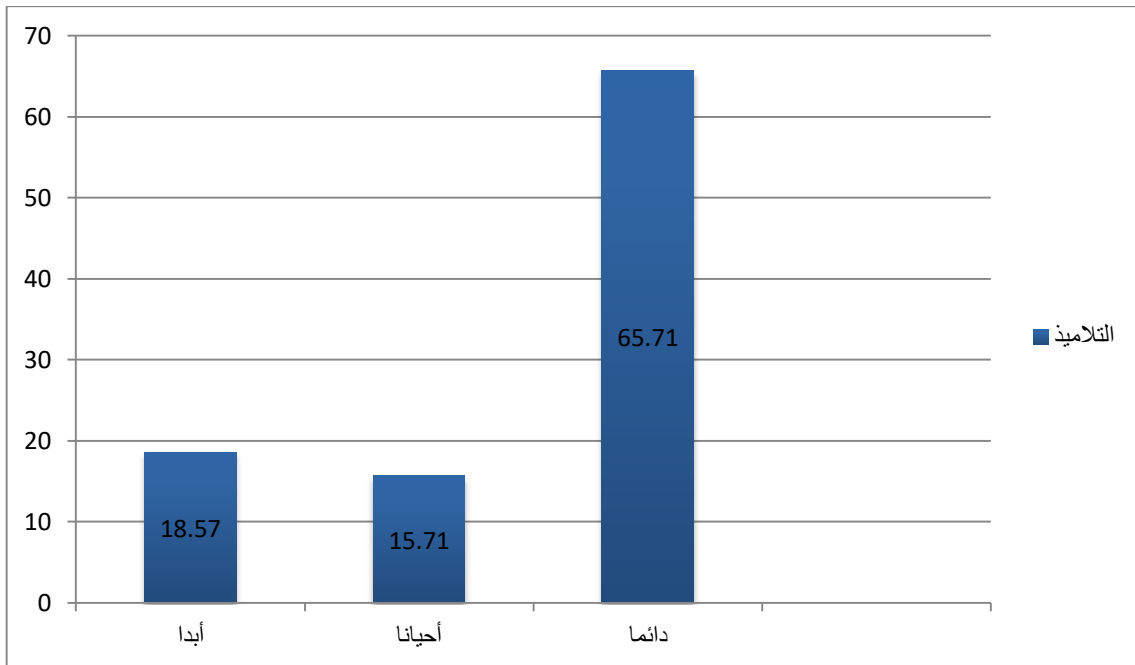
س10: هل شعرت بألم في الظهر خلال الأسبوع الماضي؟

| الإجابات                 | نعم    | أحيانا | لا     | المجموع |
|--------------------------|--------|--------|--------|---------|
| التلاميذ                 | 13     | 11     | 46     | 70      |
| النسبة المئوية           | 18,57% | 15,71% | 65,71% | %100    |
| كا <sup>2</sup> المحسوبة | 33,12  |        |        |         |
| كا <sup>2</sup> الجدولية | 5,99   |        |        |         |
| درجة الحرية              | 2      |        |        |         |
| مستوى الدلالة            | 0.05   |        |        |         |

الجدول رقم (11): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص شعور بألم في الظهر خلال الأسبوع الماضي.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 11 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ لم يشعروا بألم في الظهر خلال الأسبوع الماضي.



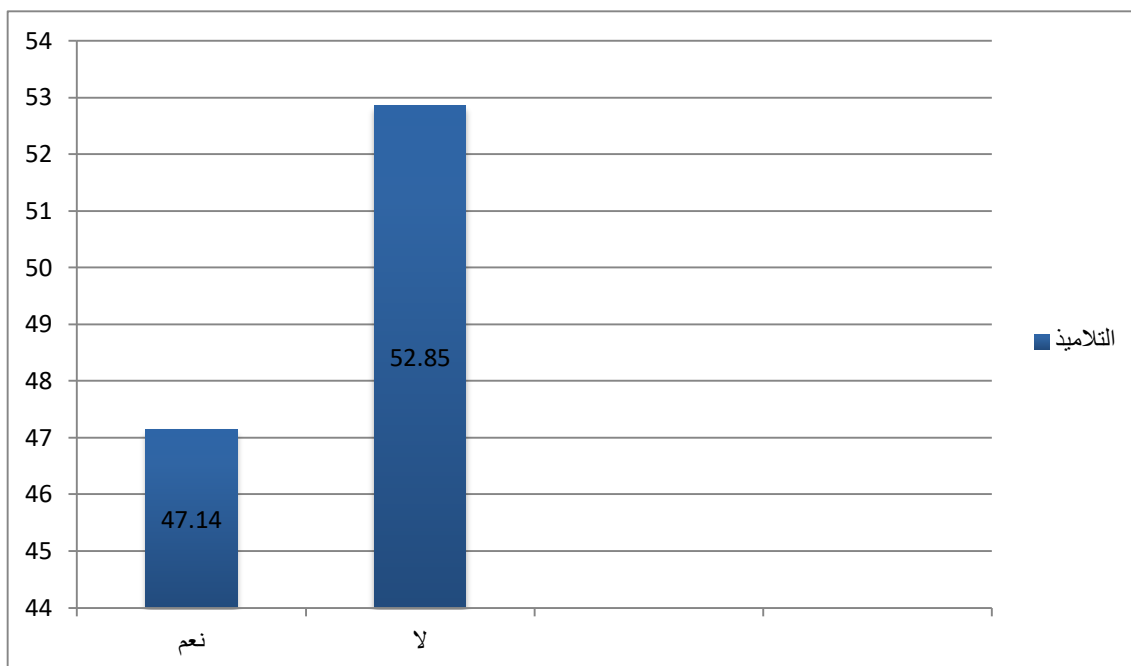
الشكل (10): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص شعور بألم في الظهر خلال الأسبوع الماضي.

س11: هل أحسست من قبل بآلام في أعلى الظهر ؟

| الإجابات                 | نعم    | لا     | المجموع |
|--------------------------|--------|--------|---------|
| التلاميذ                 | 33     | 37     | 70      |
| النسبة المئوية           | %47,14 | %52,85 | %100    |
| كا <sup>2</sup> المحسوبة | 0,22   |        |         |
| كا <sup>2</sup> الجدولية | 3.84   |        |         |
| درجة الحرية              | 1      |        |         |
| مستوى الدلالة            | 0.05   |        |         |

الجدول رقم (12): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص إحساس من قبل بآلام في أعلى الظهر.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 12 يتضح لنا بأنه لا توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup>المحسوبة أقل من كا<sup>2</sup>الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن بعض التلاميذ أحسوا من قبل بآلام في أعلى الظهر فيما بعض الآخرين لم يحسوا من قبل بآلام في أعلى الظهر.



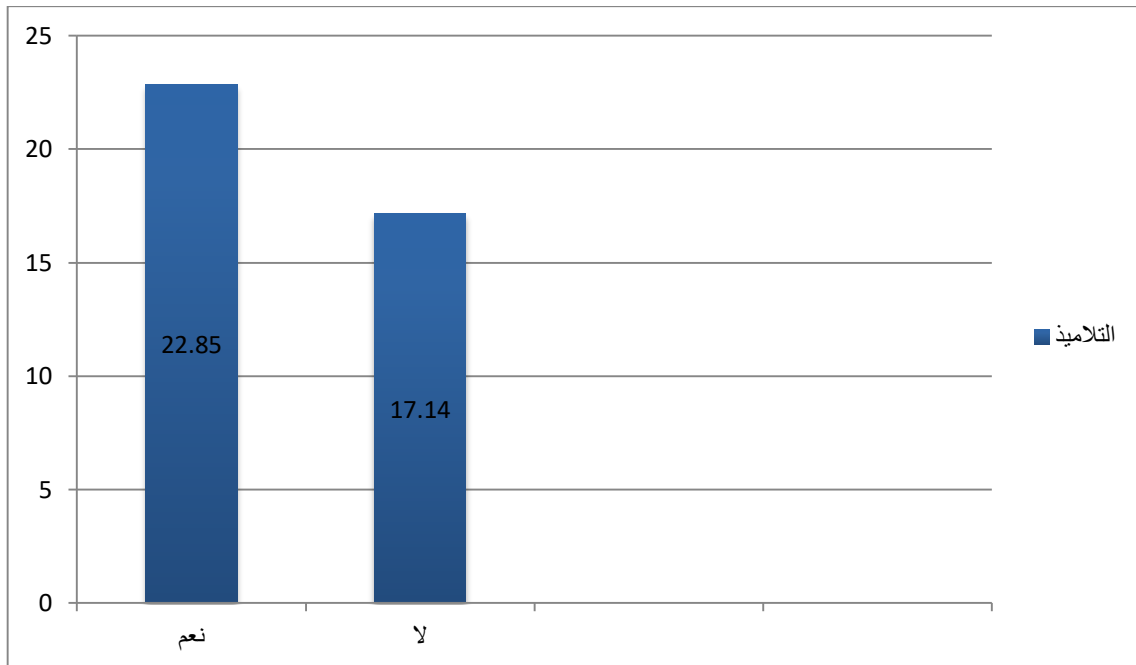
الشكل (11): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص إحساس من قبل بآلام في أعلى الظهر.

س12: هل أحسست من قبل بآلام في أسفل الظهر ؟

| المجموع | لا     | نعم    | الإجابات                 |
|---------|--------|--------|--------------------------|
| 70      | 54     | 16     | التلاميذ                 |
| %100    | %17,14 | %22,85 | النسبة المئوية           |
|         | 20,63  |        | كا <sup>2</sup> المحسوبة |
|         | 3.84   |        | كا <sup>2</sup> الجدولية |
|         | 1      |        | درجة الحرية              |
|         | 0.05   |        | مستوى الدلالة            |

الجدول رقم (13): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص إحساس من قبل بآلام في أسفل الظهر.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 13 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ أحسوا من قبل بآلام في أسفل الظهر.



الشكل (12): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص إحساس من قبل بآلام في أسفل الظهر.

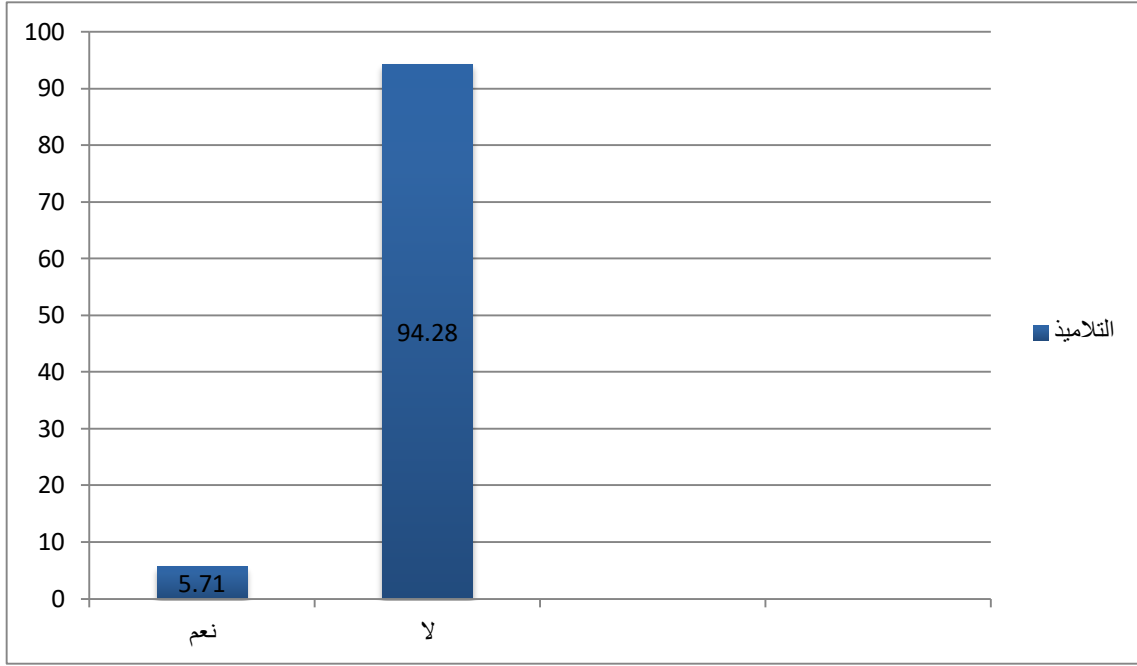
س13: هل سبق لك أن بقيت في المنزل بسبب ألام الظهر؟

| الإجابات                 | نعم   | لا     | المجموع |
|--------------------------|-------|--------|---------|
| التلاميذ                 | 04    | 66     | 70      |
| النسبة المئوية           | %5,71 | %94,28 | %100    |
| كا <sup>2</sup> المحسوبة | 54,91 |        |         |
| كا <sup>2</sup> الجدولية | 3.84  |        |         |
| درجة الحرية              | 1     |        |         |
| مستوى الدلالة            | 0.05  |        |         |

الجدول رقم (14): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص سبق لك أن بقيت في المنزل بسبب ألام الظهر.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 14 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup>المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup>الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ لم يسبق لهم أن بقوا في المنزل بسبب ألام الظهر.





الشكل (13): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص سبق لك أن بقيت في المنزل بسبب ألام الظهر.

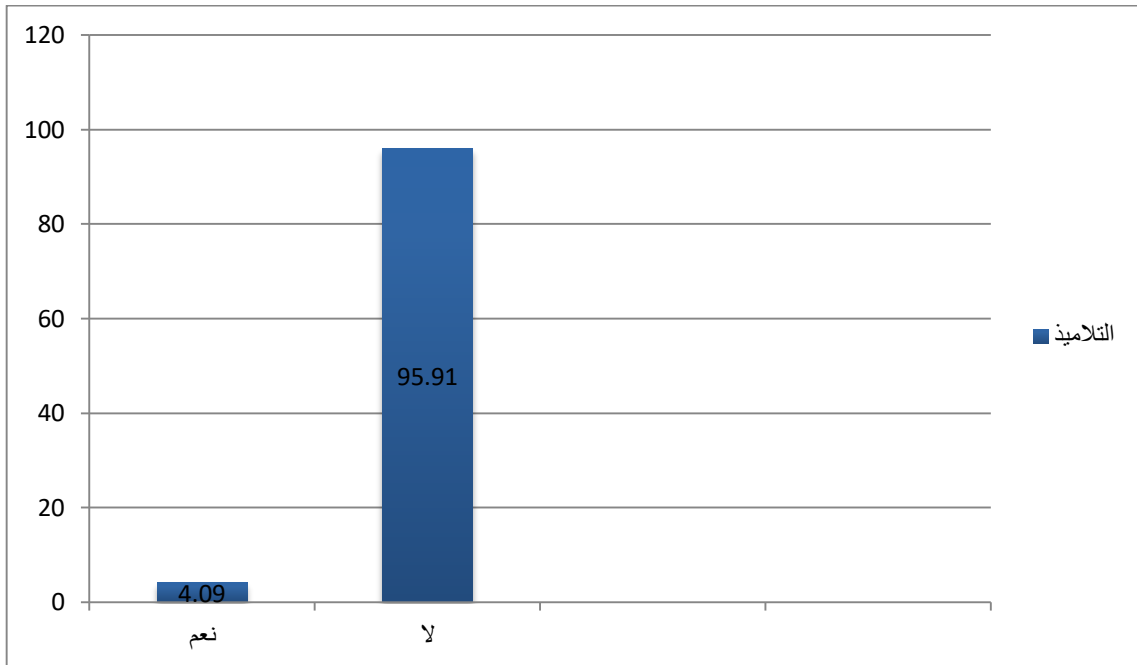
س14: هل سبق لك أن توقفت عن درس في صالة الألعاب الرياضية بسبب ألام الظهر؟

| المجموع | لا     | نعم   | الإجابات                 |
|---------|--------|-------|--------------------------|
| 70      | 67     | 03    | التلاميذ                 |
| %100    | %95,91 | %4,09 | النسبة المئوية           |
|         | 58,51  |       | كا <sup>2</sup> المحسوبة |
|         | 3.84   |       | كا <sup>2</sup> الجدولية |
|         | 1      |       | درجة الحرية              |
|         | 0.05   |       | مستوى الدلالة            |

الجدول رقم (15): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص سبق لك أن توقفت عن درس في صالة الألعاب الرياضية بسبب ألام الظهر.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 15 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ لم يسبق لهم أن توقفوا عن درس في صالة الألعاب الرياضية بسبب ألام الظهر.



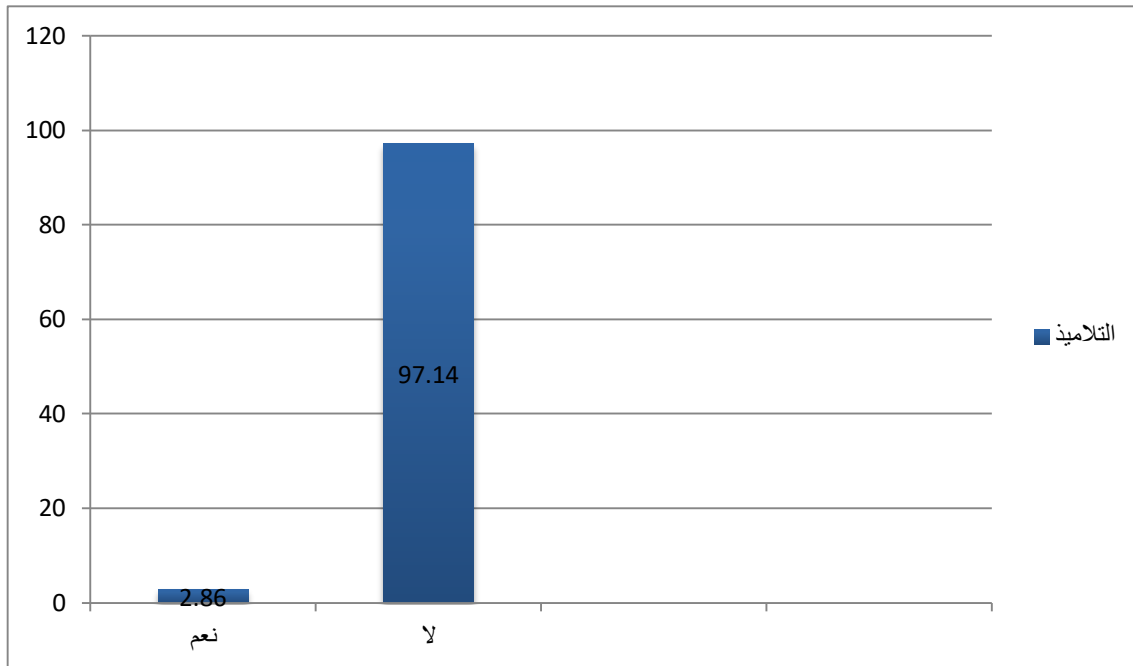
الشكل (14): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص سبق لك أن توقفت عن درس في صالة الألعاب الرياضية بسبب ألام الظهر.

س15: هل سبق لك أن رأيت طبيبا أو أخصائي العظام بسبب ألام الظهر؟

| المجموع | لا     | نعم   | الإجابات                 |
|---------|--------|-------|--------------------------|
| 70      | 68     | 02    | التلاميذ                 |
| %100    | %97,14 | %2,86 | النسبة المئوية           |
|         | 62,22  |       | كا <sup>2</sup> المحسوبة |
|         | 3.84   |       | كا <sup>2</sup> الجدولية |
|         | 1      |       | درجة الحرية              |
|         | 0.05   |       | مستوى الدلالة            |

الجدول رقم (16): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص سبق لك أن رأيت طبيبا أو أخصائي العظام بسبب ألام الظهر.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 16 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup>المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup>الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ لم يسبق لهم أن رؤوا طبيبا أو أخصائي العظام بسبب ألام الظهر.



الشكل (15): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص سبق لك أن رأيت طبيبا أو أخصائي العظام بسبب ألام الظهر.

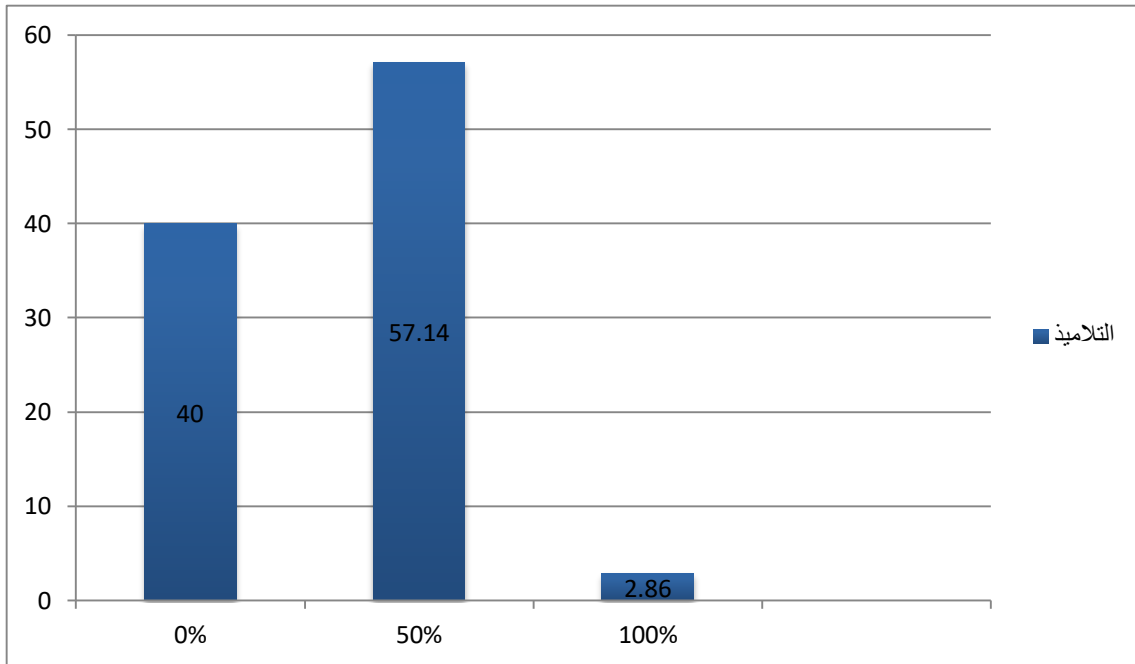
س16: هل مدى تشوش عليك الألم أنشطتك الحياتية اليومية(الخروج من السرير, وتنظيف أسنانك , وارتداء الملابس , وما إلى ذلك)؟

| الإجابات                 | %00   | %50    | %100  | المجموع |
|--------------------------|-------|--------|-------|---------|
| التلاميذ                 | 28    | 40     | 2     | 70      |
| النسبة المئوية           | 40%   | 57,14% | 2,86% | %100    |
| كا <sup>2</sup> المحسوبة | 32,34 |        |       |         |
| كا <sup>2</sup> الجدولية | 5,99  |        |       |         |
| درجة الحرية              | 2     |        |       |         |
| مستوى الدلالة            | 0.05  |        |       |         |

الجدول رقم (17): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص مدى تشوش عليك الألم أنشطتك الحياتية اليومية(الخروج من السرير, وتنظيف أسنانك , وارتداء الملابس , وما إلى ذلك).

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 17 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ يتشوش عليهم الألم على أنشطتهم الحياتية اليومية(الخروج من السرير, وتنظيف أسنانك , وارتداء الملابس , وما إلى ذلك) حوالي 50%.



الشكل (16): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص مدى تشوش عليك الألم أنشطتك الحياتية اليومية(الخروج من السرير, وتنظيف أسنانك , وارتداء الملابس , وما إلى ذلك).

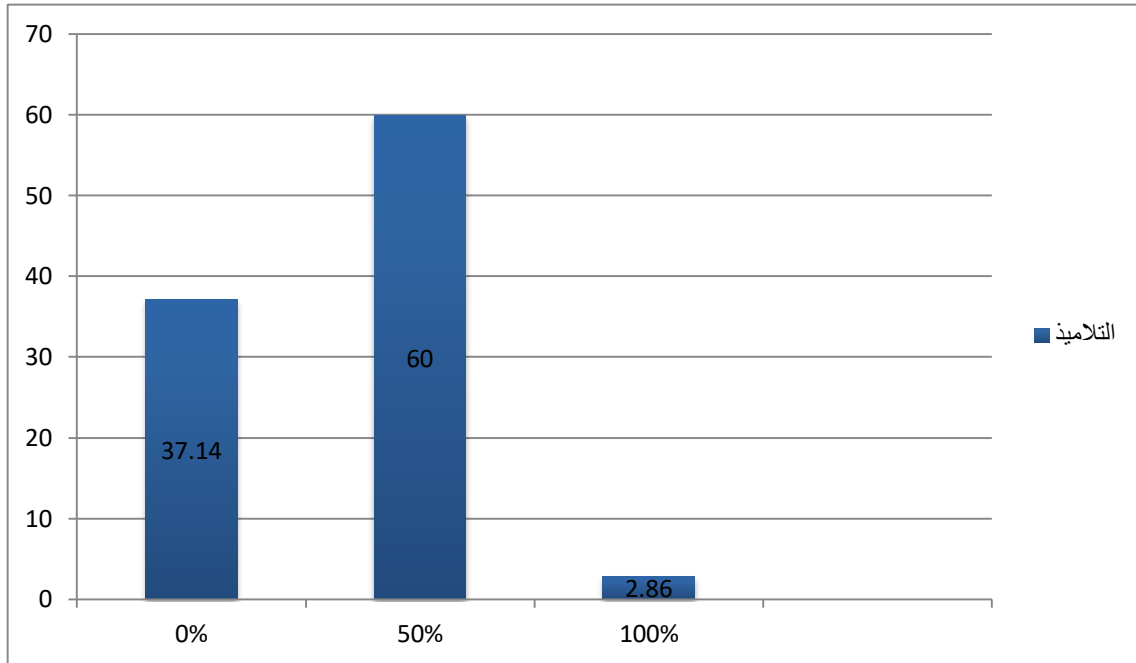
س17: إلى أي حد تعجز عن رفع أو حمل شيء ؟

| الإجابات                 | %00    | %50 | %100  | المجموع |
|--------------------------|--------|-----|-------|---------|
| التلاميذ                 | 26     | 42  | 2     | 70      |
| النسبة المئوية           | 37,14% | 60% | 2,86% | %100    |
| كا <sup>2</sup> المحسوبة | 65     |     |       |         |
| كا <sup>2</sup> الجدولية | 5,99   |     |       |         |
| درجة الحرية              | 2      |     |       |         |
| مستوى الدلالة            | 0.05   |     |       |         |

الجدول رقم (18): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص إلى أي حد تعجز عن رفع أو حمل شيء .

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 18 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن حوالي 50% من التلاميذ يعجزون عن رفع أو حمل شيء.



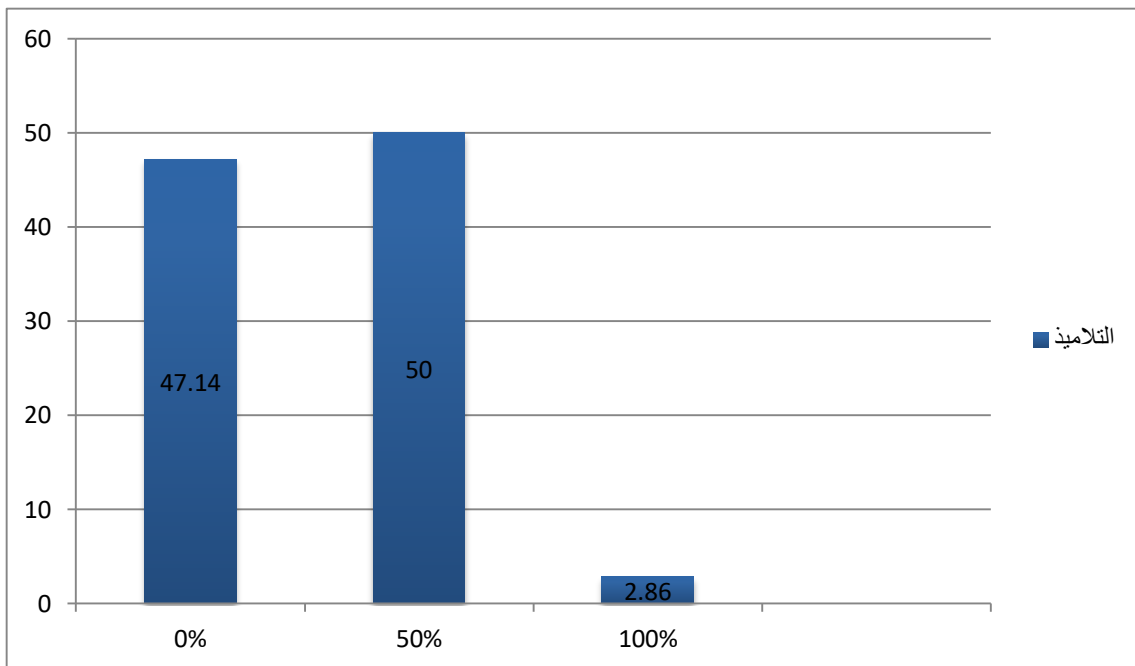
الشكل (17): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص إلى أي حد تعجز عن رفع أو حمل شيء.

س18: إلى أي حد يمنعك الألم من المشي لمسافة أنت معتاد على مشيها؟

| الإجابات                 | %00    | %50 | %100  | المجموع |
|--------------------------|--------|-----|-------|---------|
| التلاميذ                 | 33     | 35  | 2     | 70      |
| النسبة المئوية           | 47,14% | 50% | 2,86% | %100    |
| كا <sup>2</sup> المحسوبة | 29,34  |     |       |         |
| كا <sup>2</sup> الجدولية | 5,99   |     |       |         |
| درجة الحرية              | 2      |     |       |         |
| مستوى الدلالة            | 0.05   |     |       |         |

الجدول رقم (19): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص إلى أي حد يمنعك الألم من المشي لمسافة أنت معتاد على مشيها.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 19 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن حوالي 50% من التلاميذ يمنعهم الألم من المشي لمسافة معتادين على مشيها.



الشكل (18): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص إلى أي حد يمنعك الألم من المشي لمسافة أنت معتاد على مشيها.

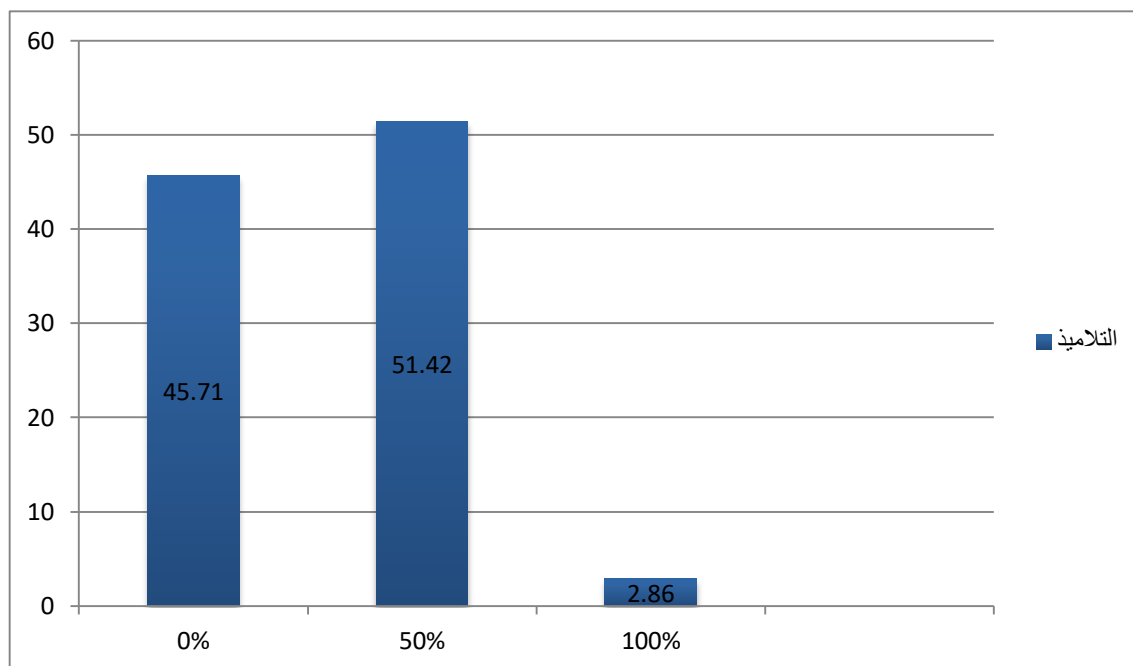


س19: إلى أي حد مدى يمنعك الألم من الجلوس ساكنا ؟

| الإجابات                 | %00    | %50    | %100  | المجموع |
|--------------------------|--------|--------|-------|---------|
| التلاميذ                 | 32     | 36     | 2     | 70      |
| النسبة المئوية           | 45,71% | 51,42% | 2,86% | %100    |
| كا <sup>2</sup> المحسوبة | 29,63  |        |       |         |
| كا <sup>2</sup> الجدولية | 5,99   |        |       |         |
| درجة الحرية              | 2      |        |       |         |
| مستوى الدلالة            | 0.05   |        |       |         |

الجدول رقم (20): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص إلى أي حد يمنعك الألم من المشي لمسافة أنت معتاد على مشيها.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 20 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup>المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup>الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن حوالي 50% من التلاميذ يمنعهم الألم من الجلوس ساكنا.



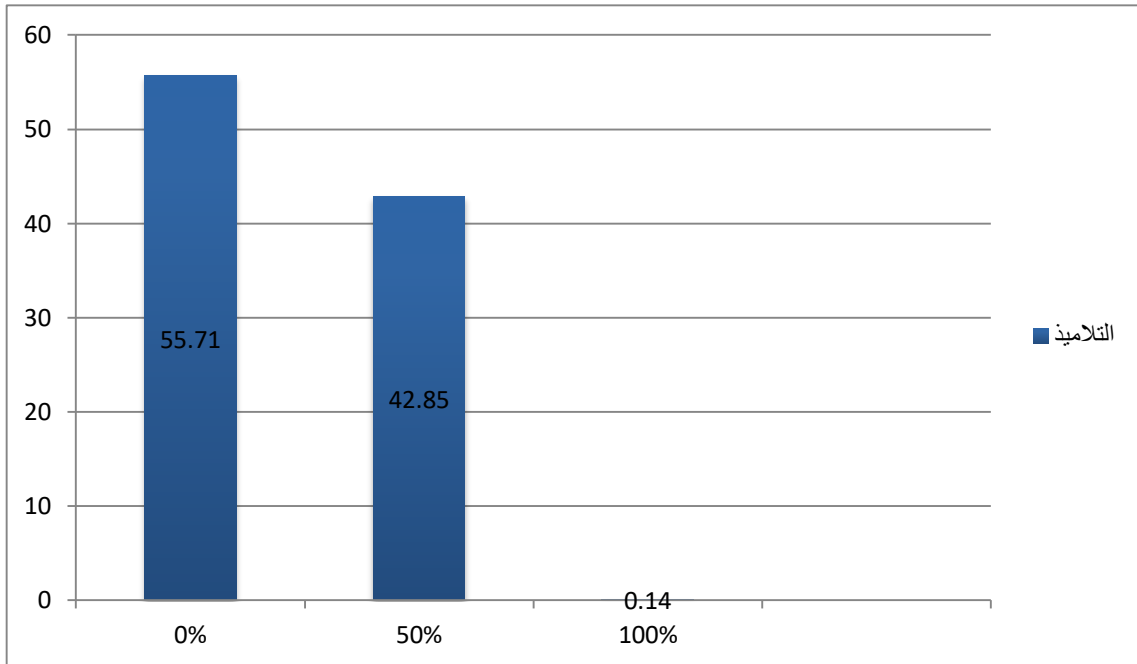
الشكل (19): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص إلى أي مدى يمنعك الألم من الجلوس ساكنا.

س20: إلى أي حد يؤثر ألمك على نومك ؟

| المجموع | %100  | %50    | %00    | الإجابات                 |
|---------|-------|--------|--------|--------------------------|
| 70      | 1     | 30     | 39     | التلاميذ                 |
| %100    | 0,14% | 42,85% | 55,71% | النسبة المئوية           |
| 33,79   |       |        |        | كا <sup>2</sup> المحسوبة |
| 5,99    |       |        |        | كا <sup>2</sup> الجدولية |
| 2       |       |        |        | درجة الحرية              |
| 0.05    |       |        |        | مستوى الدلالة            |

الجدول رقم (21): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص إلى أي حد يؤثر ألمك على نومك.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 21 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ لا يؤثر ألمهم على نومهم.



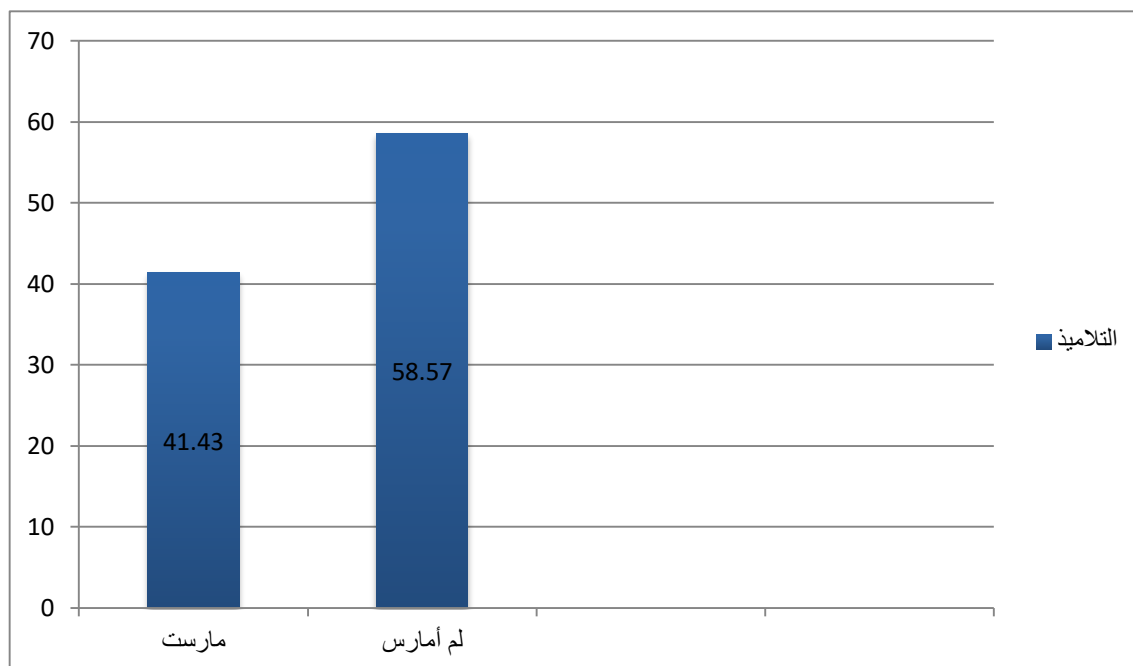
الشكل (20): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص إلى أي مدى يؤثر ألمك على نومك.

الاستبيان الثاني: مقدار الوقت الذي قضيته في ممارسة النشاط البدني خلال الأسبوع الماضي .  
س21: خلال الأسبوع الماضي ,هل مارست فيها هذا النوع من النشاط البدني ؟

| الإجابات                 | مارست  | لم أمارس | المجموع |
|--------------------------|--------|----------|---------|
| التلاميذ                 | 29     | 41       | 70      |
| النسبة المئوية           | %41,43 | %58,57   | %100    |
| كا <sup>2</sup> المحسوبة | 2,05   |          |         |
| كا <sup>2</sup> الجدولية | 3.84   |          |         |
| درجة الحرية              | 1      |          |         |
| مستوى الدلالة            | 0.05   |          |         |

الجدول رقم (22): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص ممارسة فيها هذا النوع من النشاط البدني.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم22 يتضح لنا بأنه لا توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup>المحسوبة أقل من كا<sup>2</sup>الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن بعض التلاميذ لم يمارسوا هذا النوع من النشاط البدني فيما يرى بعض الآخرين عكس ذلك.



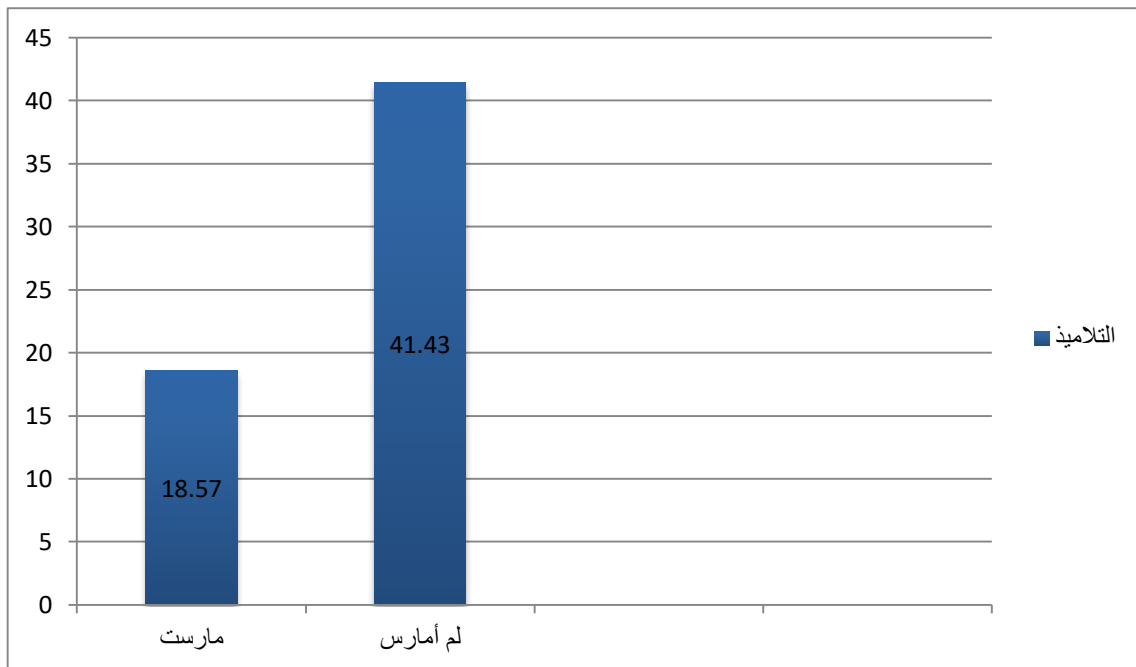
الشكل (21): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص ممارسة فيها هذا النوع من النشاط البدني.

س22: خلال الأسبوع الماضي, هل مارست التربية البدنية المدرسية ؟

| المجموع | لم أمارس | مارست  | الإجابات                 |
|---------|----------|--------|--------------------------|
| 70      | 57       | 13     | التلاميذ                 |
| %100    | %81,43   | %18,57 | النسبة المئوية           |
|         | 2,05     |        | كا <sup>2</sup> المحسوبة |
|         | 3.84     |        | كا <sup>2</sup> الجدولية |
|         | 1        |        | درجة الحرية              |
|         | 0.05     |        | مستوى الدلالة            |

الجدول رقم (23): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص ممارسة التربية البدنية المدرسية.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 23 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ لم يمارسوا التربية البدنية المدرسية.



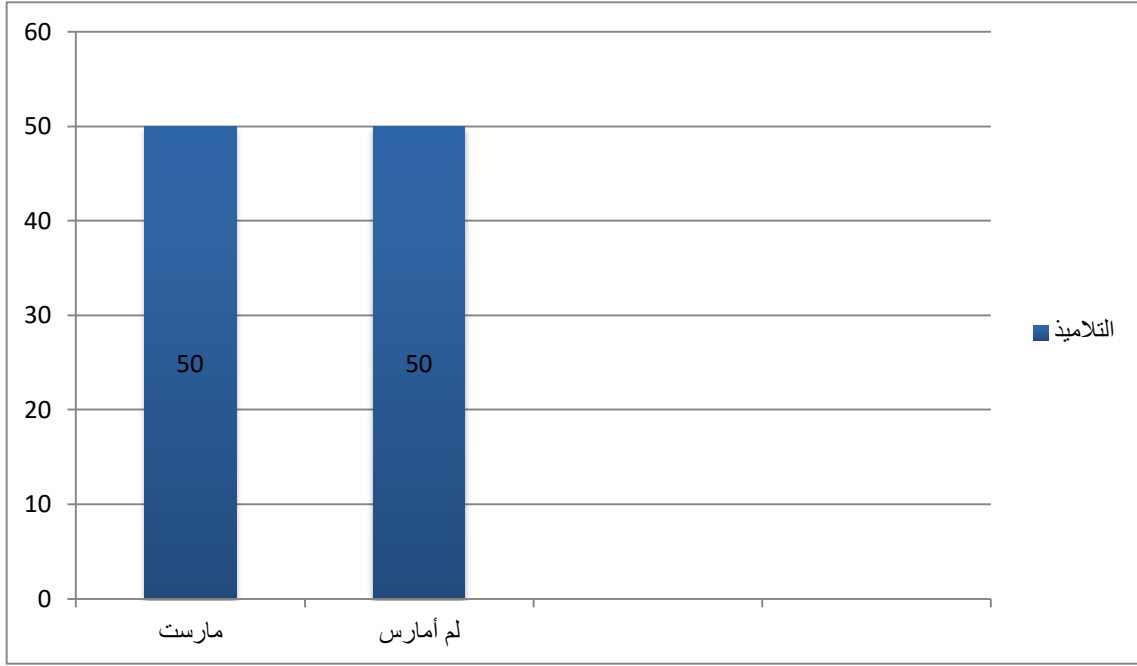
الشكل (22): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص ممارسة التربية البدنية المدرسية.

س22: خلال الأسبوع الماضي ,هل مارست النشاط البدني خارج الدوام المدرسي ؟

| المجموع | لم أمارس | مارست | الإجابات                 |
|---------|----------|-------|--------------------------|
| 70      | 35       | 35    | التلاميذ                 |
| %100    | %50      | %50   | النسبة المئوية           |
|         | 00       |       | كا <sup>2</sup> المحسوبة |
|         | 3.84     |       | كا <sup>2</sup> الجدولية |
|         | 1        |       | درجة الحرية              |
|         | 0.05     |       | مستوى الدلالة            |

الجدول رقم (24): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص ممارسة النشاط البدني خارج الدوام المدرسي.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 24 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup>المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup>الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن بعض التلاميذ لم يمارسوا النشاط البدني خارج الدوام المدرسي فيما يرى الآخرين عكس ذلك.



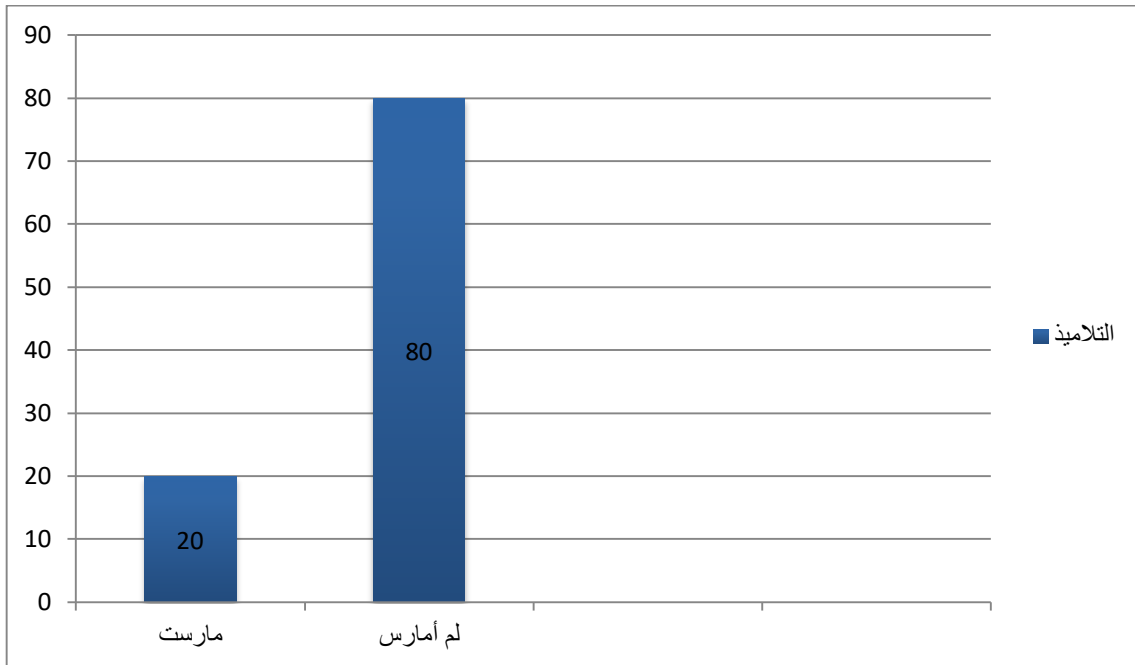
الشكل (23): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص ممارسة النشاط البدني خارج الدوام المدرسي.

س23: خلال الأسبوع الماضي, هل مارست النشاط البدني تحت إشراف المدرب ( الرياضات الجامعية, أو الرياضات الفردية)؟

| المجموع | لم أمارس | مارست | الإجابات                 |
|---------|----------|-------|--------------------------|
| 70      | 56       | 14    | التلاميذ                 |
| %100    | %80      | %20   | النسبة المئوية           |
|         | 25,2     |       | كا <sup>2</sup> المحسوبة |
|         | 3.84     |       | كا <sup>2</sup> الجدولية |
|         | 1        |       | درجة الحرية              |
|         | 0.05     |       | مستوى الدلالة            |



الجدول رقم (25): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص ممارسة النشاط البدني تحت إشراف المدرب ( الرياضات الجامعية, أو الرياضات الفردية).  
حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 25 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية.  
الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ لم يمارسوا النشاط البدني تحت إشراف المدرب ( الرياضات الجامعية, أو الرياضات الفردية).



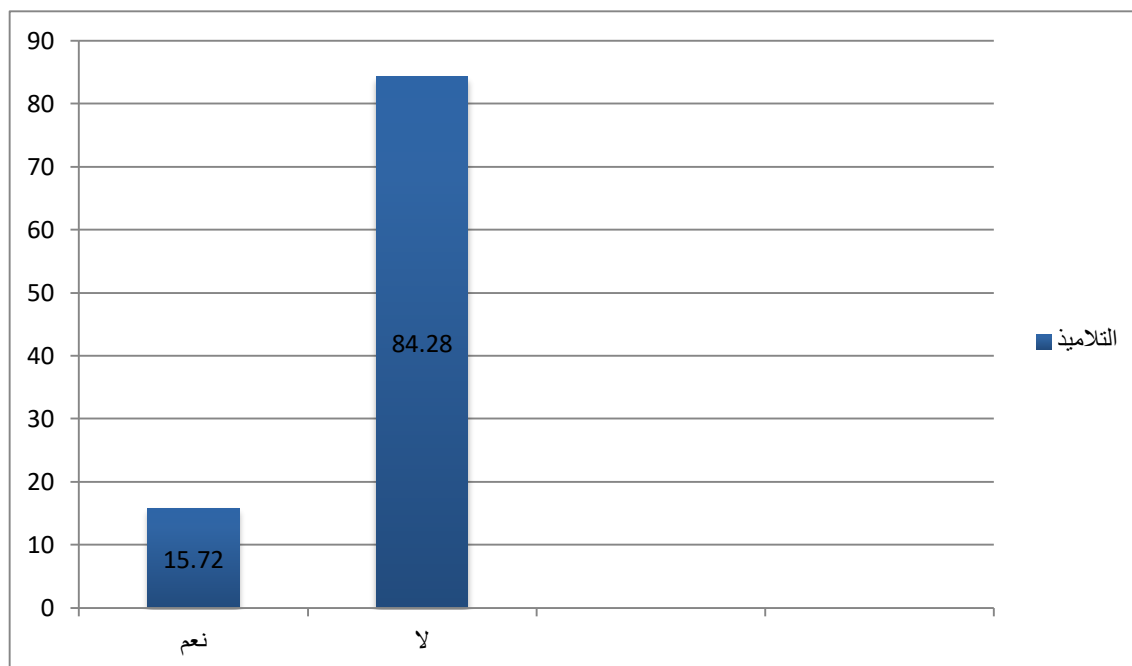
الشكل (24): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص ممارسة النشاط البدني تحت إشراف المدرب ( الرياضات الجامعية, أو الرياضات الفردية).

س25: هل شعرت بآلام في الظهر أثناء ممارسة النشاط البدني؟

| الإجابات                 | نعم    | لا     | المجموع |
|--------------------------|--------|--------|---------|
| التلاميذ                 | 11     | 59     | 70      |
| النسبة المئوية           | %15,72 | %84,28 | %100    |
| كا <sup>2</sup> المحسوبة | 25,2   |        |         |
| كا <sup>2</sup> الجدولية | 3.84   |        |         |
| درجة الحرية              | 1      |        |         |
| مستوى الدلالة            | 0.05   |        |         |

الجدول رقم (26): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص شعور بآلام في الظهر أثناء ممارسة النشاط البدني.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 26 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ لم يشعروا بآلام في الظهر أثناء ممارسة النشاط البدني.



الشكل (25): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص شعور بآلام في الظهر أثناء ممارسة النشاط البدني.

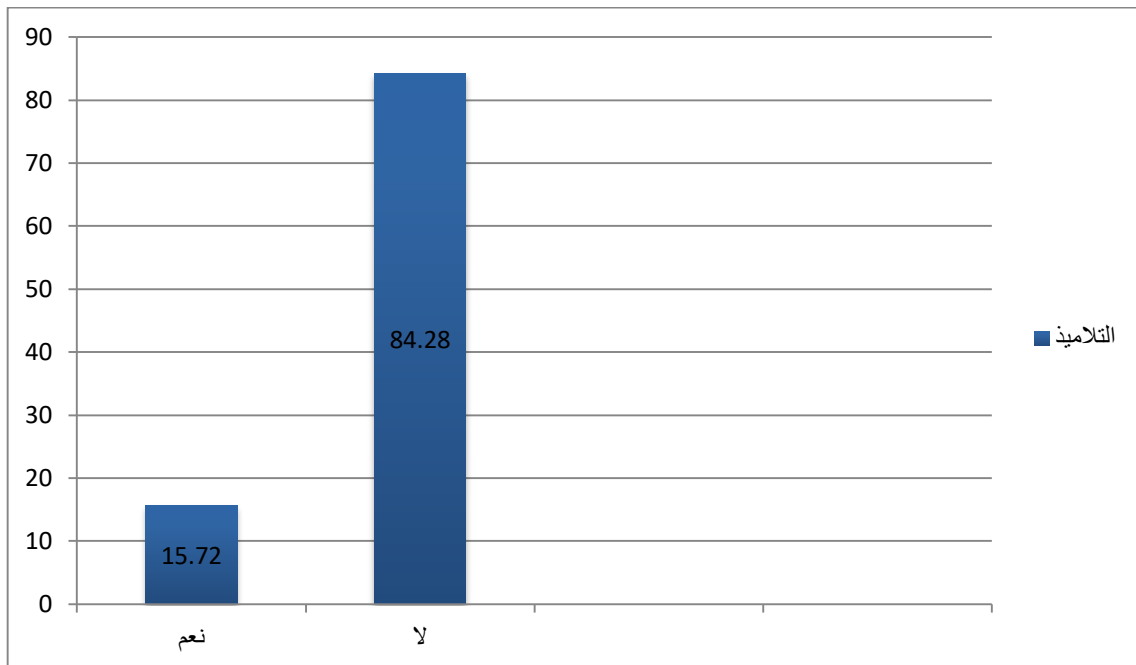
س26: هل شعرت بآلام في الظهر بعد ممارسة النشاط البدني؟

| الإجابات                 | نعم    | لا     | المجموع |
|--------------------------|--------|--------|---------|
| التلاميذ                 | 11     | 59     | 70      |
| النسبة المئوية           | %15,72 | %84,28 | %100    |
| كا <sup>2</sup> المحسوبة | 25,2   |        |         |
| كا <sup>2</sup> الجدولية | 3.84   |        |         |
| درجة الحرية              | 1      |        |         |
| مستوى الدلالة            | 0.05   |        |         |

الجدول رقم (27): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص شعور بآلام في الظهر بعد ممارسة النشاط البدني.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 27 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ لم يشعروا بآلام في الظهر بعد ممارسة النشاط البدني.



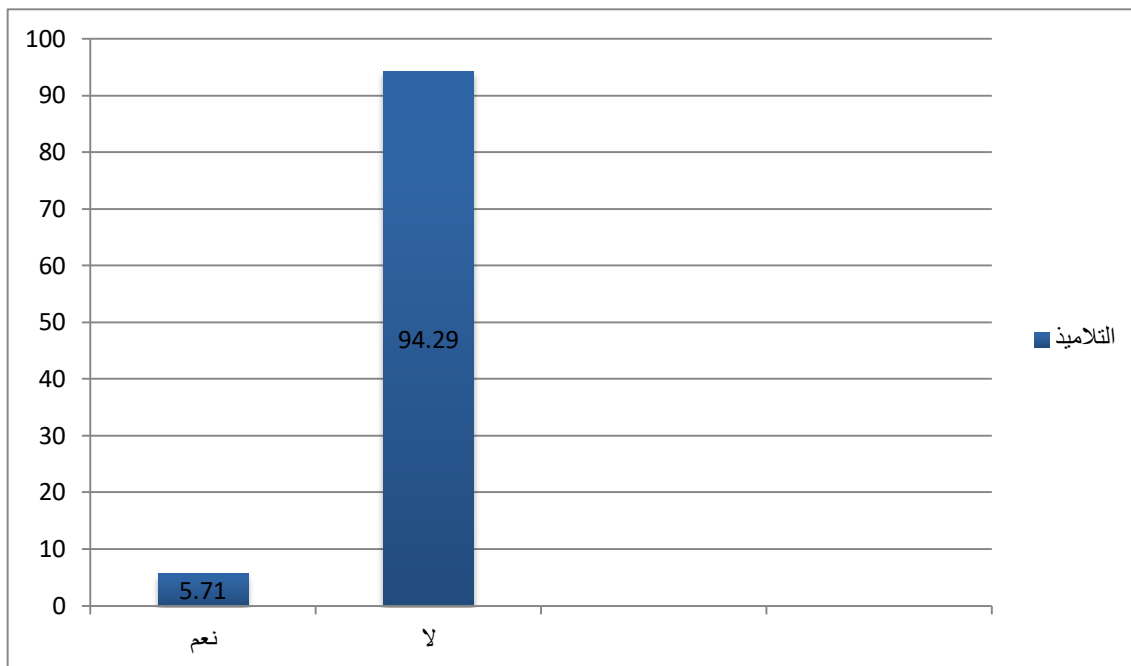
الشكل (26): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص شعور بآلام في الظهر بعد ممارسة النشاط البدني.

س27: هل شعرت بآلام في الظهر قبل ممارسة النشاط البدني؟

| المجموع | لا     | نعم   | الإجابات                 |
|---------|--------|-------|--------------------------|
| 70      | 66     | 04    | التلاميذ                 |
| %100    | %94.29 | %5.71 | النسبة المئوية           |
|         | 25,2   |       | كا <sup>2</sup> المحسوبة |
|         | 3.84   |       | كا <sup>2</sup> الجدولية |
|         | 1      |       | درجة الحرية              |
|         | 0.05   |       | مستوى الدلالة            |

الجدول رقم (28): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للتلاميذ فيما يخص شعور بآلام في الظهر قبل ممارسة النشاط البدني.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 28 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup>المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup>الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب التلاميذ لم يشعروا بآلام في الظهر قبل ممارسة النشاط البدني.



الشكل (27): يمثل النسب المئوية للتلاميذ فيما يخص شعور بآلام في الظهر قبل ممارسة النشاط البدني.

## 2-الاستنتاجات:

رغم كل الصعوبات التي تلقاها الطالبين في بحثهم هذا نظرا للأسباب التالية:

-الأزمة التي يعانيها العالم بسبب الوباء المتفشي فيروس كورونا.

-البروتوكول الوزاري المتبع تماشياً مع هذا الفيروس المستجد Covid19.

-غلق جميع الأندية الرياضية و المدارس.

-غلق جميع المرافق العمومية و قاعات التسلية.

-فرض حضر التجوال الجزئي.

الى أن الطالبين في حدود عينة البحث وطبيعة الدراسة أمكن التوصل الى استنتاجات التالية:

من خلال العرض السابق للجداول (2,3,4) و الأشكال (1,2,3) تبين عدم وجود فوارق بين التلاميذ في وقت النوم و الاستيقاظ صباحاً.

من خلال العرض السابق للجداول (5,6) و الأشكال (4,5) تبين عدم وجود فوارق في المستوى المعيشي.

-اتفاق التلاميذ على أن وزن الحقيبة ثقيل نوعاً ما.

-وجود فوارق ذات دلالة معنوية بين تلاميذ الذين يعانون من الام الظهر و التلاميذ الذين لا يعانون من آلام الظهر لصالح التلاميذ الذين يعانون من الآلام.

-وجود فوارق ذات دلالة معنوية بين التلاميذ الذين يمارسون النشاط البدني و التلاميذ الذين لا يمارسون النشاط البدني لصالح التلاميذ الذين لا يمارسون.

-تبيان أن التلاميذ الذين يمارسون النشاط البدني يشعرون بآلام الظهر.

-تبيان أن التلاميذ الذين لا يمارسون النشاط البدني يشعرون بآلام في الظهر أحيانا.

### 3-مقارنة النتائج بالفرضيات:

#### 3-1- مناقشة الفرضيات:

على ضوء النتائج التي أسفرت عليها الدراسة الميدانية بغية ايجاد حل لمشكلة البحث حسب أهدافه اجراءاته و العينة المختارة, سوف يقوم الطالبين الباحثين بمناقشة فرضيات البحث التي تم الحصول عليها.

مناقشة الفرضية الأولى: " يؤثر ثقل الحقيبة المدرسية سلبا على العمود الفقري لتلاميذ الطور الابتدائي ( 6-12 )سنة الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي".

من خلال النتائج المتحصل عليها عن طريق اجابة عن الأسئلة المقترحة عبر الاستبيان الموزع, تبين لنا وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية عبر تحليل نتائج كلا من الأسئلة (8,9) حيث كانت كا 21,18 الخاصة بالسؤال 8 و 26,43 الخاصة بالسؤال 9 أقل من كا2 الجدولية 5,99 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 , و هذا ما يؤكد صحة الفرضية المقترحة من الطالبين.

مناقشة الفرضية الثانية: "يؤثر ثقل الحقيبة المدرسية سلبا على العمود الفقري لتلاميذ الطور الابتدائي ( 6-12 )سنة الممارسين للنشاط البدني الرياضي".



من خلال النتائج المتحصل عليها عن طريق اجابة عن الأسئلة المقترحة عبر الاستبيان الموزع, تبين لنا وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية عبر تحليل نتائج كلا من السؤالين (25,26) حيث كانت كا2 المحسوبة 25,2 الخاصة بالسؤال 25 و 25,2 الخاصة بالسؤال 26 أقل من كا2 الجدولية 3,84 عند مستوى دلالة 0,05 و درجة حرية 1, و هذا ما يعكس صحة الفرضية المقترحة من قبل الطالبين أي يعني أن الفرضية غير محققة, و هذا ما أفادت به دراسة أسترالية قامت بها تاي بارما ياماتو التي قادت الفريق البحثي من جامعة سيدني في نيو ساوث ويلز, حيث انتهت دراستها الى أنا «النشاط البدني والثقل مفيد في واقع الأمر للعمود الفقري... ونريد أن يكون الأطفال نشطاء من الناحية البدنية ويحملون الأثقال»

#### 4-التوصيات:

في ضل ما توصل اليه الطالبين من نتائج و ضمن أهداف البحث يوصي الطالبين بما يأتي:

-تخفيف وزن المحفظة المدرسية بحيث لا يتعدى 10% من وزن التلميذ.

-مراقبة الدائمة لعلامات التعب و الآلام المحتملة.

-مراعاة نوعية الحقيبة و كيفية ارتدائها من قبل الأولياء.

-ضرورة اهتمام بالقوام مدرسي التربية الرياضية في المدارس.

-نشر الوعي بين تلاميذ المدارس لاتباع العادات الصحية السليمة و توعيتهم بأن مثل

هذه الانحرافات هو نتائج تراكمي للعادات الخاطئة.

-اجراء المزيد من البحوث و الاختبارات على الآلام الظهر و الانحرافات العمود الفقري.

#### 5-الاقتراحات:

- ضرورة الاعتماد على مختصين في الأنشطة البدنية في المدارس الابتدائية.
- تطبيق بعض التمارين العلاجية المقترحة لتقليل من آلام الظهر في المدارس.
- الاعتماد على جداول توزيع المواد الجيد خلال الأسبوع و احترامه من قبل المعلم.
- حث الأطفال على ممارسة النشاط البدني داخل و خارج المدرسة.

### الخلاصة العامة:

لقد اهتمت المجتمعات في العصر الحديث بمشكلات ثقل الحقيبة المدرسية وكيفية الوقاية من الالام المصاحبة لها، و الرعاية و العلاج من جهة اخرى.

و تظهر أهمية الكشف على اثر الحقيبة المدرسة في الام الظهر من خلال جملة النتائج التي خلصت بها عديد الدراسات العربية والأجنبية والتي قامت بدراسة تأثير الحقيبة المدرسية على الظهر ، والدراسة الحالية إسهام جديد في هذا المجال حيث قمنا بدراسة اثر ثقل وزن الحقيبة المدرسية على الام الظهر في المدرسة الابتدائية. ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة قوامها 70 تلميذ، وأيضا استخدام استبيان من طرف الباحثين، لجمع المعلومات الضرورية لموضوع الدراسة، التي بدأت بإشكالية وافتراضات وانتهت بحلول ونتائج مع اقتراحات تساعد الباحث على مواصلة البحث من جوانب اخرى، حيث تم معالجة و تحليل المعلومات المجموعة بالاعتماد على العمل المنهجي المنظم الذي لا يخلو من الضوابط والالتزامات التي يتطلبها أي بحث علمي، لهذا كانت أهم خطوة ركز عليها الباحثين هي تنظيم العمل وفق إطار علمي ممنهج. إذ يتمحور الهدف الرئيسي من هذه الدراسة إلى دراسة اثر وزن الحقيبة المدرسية على الام الظهر لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية و التي استرق بناؤها قرابة ثلاثة اشهر والتي تم فيها جمع المعطيات والمفاهيم والمعلومات الهامة ومن ثم توظيفها من خلال استبيان ، حيث تم عرضه على أساتذة مختصين وأخذ الموافقة منهم على البداية بالعرض. وبعد عرض الاستبيان والمعالجة الإحصائية للنتائج تبين أنه يوجد الام في الظهر لدى التلاميذ جراء حملهم للحقيبة المدرسية وهذا ما أكدته دراسة نتائج الاستبيان المعروف على التلاميذ. وتفتح هذه النتائج المتوصل عليها أفقا جديدة لبحوث مستقبلية قادمة في هذا المجال الخصب، تسعى للدراسة و البحث على العينة نفسها

وفق متغيرات و تأثيرات اخرى جديدة الامر الذي يساهم دون شك في التعرف على الام الظهر جراء الحمل المستمر للحقيبة المدرسية ومختلف انواعها لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية. لذلك يمكن القول أنه بدراسة الام الظهر والكشف عنها اهمية كبيرة وذلك لمعرفة نسبة انتشار هذه الالام وتصنيفها والتعريف بها بناء على ما تم التوصل إليه في نتائج دراستنا الحالية والتي كان أهمها دراسة هذه الالام في المدرسة الابتدائية وان الجدوى من هذه الدراسة التي قام بها الباحثين هي القيام بعملية الكشف عن بعض الام الظهر المصاحبة لتلاميذ المرحلة الابتدائية جراء حملهم المستمر للحقيبة المدرسية ونسبة انتشارها بين التلاميذ وذلك من اجل التعريف بها وفتح ابواب لدراسات اخرى موسعة في هذا المجال الذي يعتبر مجالاً له اثر كبير مدارسنا اليوم.

## المصادر و المراجع بالعربية:

- 1- آمال صادق و أبو حطب فؤاد. نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين. مكتبة أنجلو المصرية. القاهرة. الطبعة الرابعة. 1999 ص: 258.
- 2- بلراي الحبيب بن عجيمة أحمد. (2014-2015). اقتراح برنامج تأهيلي لتحسين بعض الصفات البدنية لدى فئة تحذب العمود الفقري المرحلة العمرية (12-15). غيليزان: جامعة عبد الحميد بن باديس.
- 3- بن عجيمة عبد المجيد علي بكير عبد القادر. (2015-2016). تصميم برنامج تأهيلي بدني مقترح لعلاج تحذب العمود الفقري و أثره على تحسين بعض الصفات البدنية (التوازن و المرونة) لتلاميذ المرحلة الابتدائية (9-12) سنة. مازونة : جامعة عبد الحميد بن باديس.
- 4- تشارلز أبيوكيو، أس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح، فركلين للطباعة والنشر، القاهرة، مصر، 1964 ، ص 169 .
- 5- توما جورج خوري. سيكولوجية النمو عند الطفل و المراهق. المؤسسة الجامعية للدراسات . بيروت. الطبعة الأولى. 2000 . ص: 57.
- 6- حسين عبد الحميد رشوان، 2003، صفحة 66.
- 7- د حامد عبدالسلام زهران علم نفس النمو الطفولة والمراهقة ص 234.
- 8- د. خالدة نيسان. سلوكيات الأطفال بين الاعتدال و الإفراط. دار أسامة. الأردن. عمان. الطبعة الأولى. 2009 . ص: 81.
- 9- د. خالدة نيسان. سلوكيات الأطفال بين الاعتدال و الإفراط. دار أسامة. الأردن. عمان. الطبعة الأولى. 2009 . ص: 89.
- 10- د. خالدة نيسان. سلوكيات الأطفال بين الاعتدال و الإفراط. دار أسامة. الأردن. عمان. الطبعة الأولى. 2009 . ص: 51.
- 11- د. صالح محمد أبو جادو. علم النفس التطوري - الطفولة و المراهقة-. دار المسيرة. عمان. الأردن. الطبعة الثالثة. 2011 . ص: 128.

- 12-د. صالح محمد أبو جادو. علم النفس التطوري - الطفولة و المراهقة- دار المسيرة. عمان. الأردن. الطبعة الثالثة. 2011 . ص: 367.
- 13-د. صالح محمد أبو جادو. علم النفس التطوري - الطفولة و المراهقة- دار المسيرة. عمان. الأردن. الطبعة الثالثة. 2011 . ص: 128.
- 14-د. صالح محمد أبو جادو. علم النفس التطوري - الطفولة و المراهقة- دار المسيرة. عمان. الأردن. الطبعة الثالثة. 2011 . ص: 162.
- 15-د. كريمان بدير. الأسس النفسية لنمو الطفل. دار المسيرة. عمان. الأردن. الطبعة الثانية. 2010 . ص: 139.
- 16-د. كريمان بدير. الأسس النفسية لنمو الطفل. دار المسيرة. عمان. الأردن. الطبعة الثانية. 2010 . ص: 152.
- 17-د. كريمان بدير. الأسس النفسية لنمو الطفل. دار المسيرة. عمان. الأردن. الطبعة الثانية. 2010 . ص: 158.
- 18-د. كريمان بدير. الأسس النفسية لنمو الطفل. دار المسيرة. عمان. الأردن. الطبعة الثانية. 2010 . ص: 159-160.
- 19-د. كريمان بدير. الأسس النفسية لنمو الطفل. دار المسيرة. عمان. الأردن. الطبعة الثانية. 2010 . ص: 162.
- 20-د. كريمان بدير. الأسس النفسية لنمو الطفل. دار المسيرة. عمان. الأردن. الطبعة الثانية. 2010 . ص: 162-163.
- 21-د. رأفت محمد بشناق. سيكولوجيا الأطفال (دراسة في سلوك الأطفال و اضطراباتهم النفسية). دار النفائس. لبنان. بيروت. الطبعة الثانية . 2010 ص 87.
- 22-د. رأفت محمد بشناق. سيكولوجيا الأطفال (دراسة في سلوك الأطفال و اضطراباتهم النفسية). دار النفائس. لبنان. بيروت. الطبعة الثانية . 2010 ص 102.
- 23-د. رأفت محمد بشناق. سيكولوجيا الأطفال (دراسة في سلوك الأطفال و اضطراباتهم النفسية). دار النفائس. لبنان. بيروت. الطبعة الثانية . 2010 ص 102.

- 24- د. رأفت محمد بشناق .سيكولوجيا الأطفال (دراسة في سلوك الأطفال و اضطراباتهم النفسية ) .دار النفائس .لبنان .بيروت .الطبعة الثانية . 2010 ص 95-96 .
- 25- د. رأفت محمد بشناق .سيكولوجيا الأطفال (دراسة في سلوك الأطفال و اضطراباتهم النفسية ) .دار النفائس .لبنان .بيروت .الطبعة الثانية . 2010 ص 86 .
- 26- د. رأفت محمد بشناق .سيكولوجيا الأطفال (دراسة في سلوك الأطفال و اضطراباتهم النفسية ) .دار النفائس .لبنان .بيروت .الطبعة الثانية . 2010 ص 92 .
- 27- د. رأفت محمد بشناق .سيكولوجيا الأطفال (دراسة في سلوك الأطفال و اضطراباتهم النفسية ) .دار النفائس .لبنان .بيروت .الطبعة الثانية . 2010 ص 96-98 .
- 28- د. رأفت محمد بشناق .سيكولوجيا الأطفال (دراسة في سلوك الأطفال و اضطراباتهم النفسية ) .دار النفائس .لبنان .بيروت .الطبعة الثانية . 2010 ص 85-86 .
- 29- د. سيد أحمد عجاج . علم النفس النمو . جامعة الملك فيصل . جمعية البرفي الأحساء . مركز التنمية الأسرية . دبلوم الإرشاد الأسري . 2008 ص 56 .
- 30- د. عبد الكريم قاسم أبو الخير . النمو من الحمل إلى المراهقة (منظور نفسي اجتماعي طبي تمريضي) . دار وائل . عمان . الطبعة الأولى . 2004 .
- 31- د. عمروش مصطفى د. بعيط رضوان بن جدو . (2018) . اعداد برنامج تأهيلي لعلاج انحراف العمود الفقري وأثره على بعض المتغيرات الانثروبومترية و الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة فئة (12-14) سنة في الجزائر . الجزائر : جامعة الجزائر 3 .
- 32- د. مريم سليم . علم تكوين المعرفة - إستمولوجيا بياجيه - . دار النهضة العربية . بيروت . لبنان . الطبعة الأولى . 2002 . ص : 200 .
- 33- الربيعي سهاد حسيب عبد الحميد ( 2000 ) : "تأثير برنامج علاجي لتشوه التحدب الظهري في بعض المهارات الاساسية" ، رسالة .
- 34- الربيعي سهاد حسيب عبد الحميد ( 2000 ) : "تأثير برنامج علاجي لتشوه التحدب الظهري في بعض المهارات الاساسية" ، رسالة ماجستير ص 41-42 .
- 35- رمضان محمد القذافي ، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة ، المكتبة الجامعية ، الاسكندرية ، 2002 س ، 357 .

- 36-الريح حسن محمد عبد الله. (2017). دراسة أهم العوامل التي تؤدي الى اصابات العمود الفقري للرجال بولاية الخرطوم. الخرطوم: جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا كلية الدراسات العليا التربية البدنية و الرياضية.
- 37-عباس أحمد السمرائي، أحمد. بسطويسي، ص 80.
- 38-عبد الفتاح دويدار. سيكولوجية النمو و الارتقاء. دار المعرفة الجامعية. الأزرايطة. الطبعة الأولى. 1996. ص: 218.
- 39-عصام نور. علم النفس النمو. مؤسسة شباب الجامعة. الإسكندرية. 2006. ص: 97.
- 40-علم نفس النمو الطفولة والمراهقة ل د حامد عبدالسلام زهران ص 209.
- 41-علي فالح الهنداوي، علم النفس الطفولة والمراهقة، العين، دار الكتاب الجامعي، 2002، ص 288-289.
- 42-فايز مهنا، التربية الرياضية الحديثة. ط 2، سوريا: دارطلاس للدراسات والترجمة والنشر، 1987، ص 46.
- 43-فريد كامل أبو زينة وآخرون، 2006، صفحة 68.
- 44-فؤاد فالح السبتاني، منجد الطالب، دار المشرق، ط 43، بيروت، 1995، ص 256.
- 45-قاسم حسن البصري، نظرية التربية البدنية. بغداد: مطبعة الجامعة، 1979، ص 19.
- 46-قناوي محمد هدى و حسن مصطفى عبد المعطي. علم النفس النمو -الأسس و النظريات- الجزء الأول. دار قباء . القاهرة. 2001. ص: 366-367.
- 47-كمال عبد الحميد، 1999، ص 177.
- 48-محمد الحماحي و أمين الخولي، أسس بناء برامج التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي، 1990، ص 18.
- 49-محمد عوض البسيوني فيصل ياسين الشاظمي، 1992، ص 09.
- 50-محمد محمد جابر برقيع محمد عادل الرشدي. (1997). ميكانيكية اصابة العمود الفقري. الاسكندرية: منشأة المعارف بالاسكندرية.
- 51-نادية شرادي، التكيف المدرسي للطفل والمراهق، دار الراتب الجامعي، ط 1، بيروت، 2000، ص 235.



- 52-ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي، ص 64.
- 53-ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي، ص 67-68.
- 54-هاشمي صليحة 2009 ص14.
- 55-وزارة التربية الوطنية، اللجنة الوطنية للمناهج، . 2003، ص 1.

## المصادر و المراجع بالفرنسية:

- 1) Helene Bee et Denise Boyd. Psychologie du développement (les âges de la vie) .Deboeck. Bruxelles. 2 eme édition. 2003. P : 173 .
- 2) Helene Bee. Ibid. p:173
- 3) Héline Ricaud Droisy, Claire Safont Mottay et Nathalie Oubrayie Roussel. Psychologie de développement enfance et adolescence. Dunod. Manuels visuels de licence. www.dunod.com.p:3 .
- 4) Héline Ricaud Droisy. Ibid. p : 4 .
- 5) Jean Adolphe Rondal et Michel Hurting. Introduction à la psychologie de l'enfant. Pierre Margada éditeur.Bruxelles. Tome II.1995. p :385.
- 6) Julien Daniel Guelfi .ibid. p :69-80 .
- 7) Julien Daniel Guelfi. Mini DSM VI –critères diagnostiques. PARIS. MASSON. 1996. p : 51-68 .
- 8) Edition vigotInitiation à la course du 100 m au 100 kmYves Bohain . P.121985
- 9) RABAH NAFI 2000 p54 .
- 10) Robert J. Sternberg. Manuel de psychologie cognitive Deboeck Bruxelles Belgique. 1 er édition. 2007. P :493 .
- 11) Virginie Laval. La psychologie du développement (modèles et méthodes).Almand colin édition. France. 2002 .
- 12) Wall and Melzack's textbook of pain. McMahon, S. B. (Stephen B (. الطبعة 6)th ed). Philadelphia, PA: Elsevier/Saunders. 2013. ISBN

. مؤرشف من الأصل في 08 ديسمبر 841325533 OCLC 9780702040597.  
.2019

13) [www.france/developpement intellectuel chez l'enfant/ Piaget/](http://www.france/developpement%20intellectuel%20chez%20l%27enfant/Piaget/) p:1-2  
.com

14) Yves Bohain Initiation à la course du 100 m au 100 km Edition  
vigot – 1985. P.12 .